

ぼるぼる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会

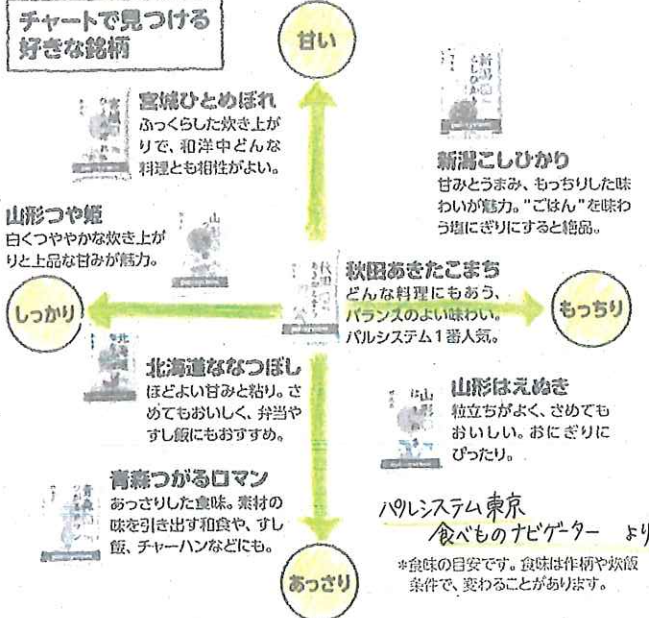
発行責任者：センター田中 浩

パルシステムは、2024年度も
「お米で超えてく」アクションを展開します！

好みのお米を選ぼう

産直米の加工品でお米の味に興味をもったら、好みのお米を探してみませんか。料理にあわせて使い分けでも面白いかも。

チャートで見つける 好きな銘柄



予約登録米でお米を支える!

米離れが進む中、パルシステムでは約20万世帯が予約登録米を利用! 予約登録米で生産者を応援しましょう!

～お米を使ったデザートレシピ～

「ブラックライスデザート」

パルの会でも好評です!

材料 (4人分)

- ・ごぼん 40g
- ・すりごま(黒) 小2
- ・砂糖 小2
- ・クコの実 4こ
- ・マシュマロ 4こ
- ・水 150cc程度
- ・練りごま(黒) 小2
- ・塩 ひとつまみ

作り方

1. クコの実は浸る位の水につけて戻しておく
2. 鍋にご飯と水100ccを入れ、お炊き位になるように煮る
3. ②をミキサーで米粒が感じられない位にする
4. ③を再び鍋に戻し、水 50ccと塩、砂糖、ごま、練りごまを加えて中火位でよく混ぜる
5. 器に入れ、マシュマロ、クコの実を飾る

4/15(月) メイクアップ講習会
(ジャパンビューティー)

10月 魚メーカー学習会

5/26(日) パル 海の生き物
観察会

10・11・12月 さわやかサロン
太極拳

6・7・8月 さわやかサロン
ヨガ

2024年度
活動予定

11月 芋煮会(BM)

6月 梅干し作り
(PLA共催)

12月 オルタートレード
コーヒー淹れ方学習会

7月 フレイル対策・セルフケア体操



1月 ハチ食品学習会

8月 夏休み親子企画

2月 パルの会

9月 パン作り教室

詳細は ぼるぼる にて!!


海の生き物観察会 参加者募集!


水ぬるむ季節になりました。“磯遊び王国”と言われる平磯海岸で、海の生き物を観察してみませんか？カニ、ヒトデ、ヤドカリ、タコにも出会えるかも！
 周辺のごみ拾いもして、環境問題についても一緒に考えてみましょう。

開催日時 5月26日(日) 8:00~10:00 (受付7:45~) ※荒天中止
 開催場所 平磯海岸(平磯海浜公園前)
 講師 岩寄 雄一郎さん(自然体験教室ジオスタディ・テラロッサ代表)
 募集人数 15家族
 ※応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらず4月末までにお知らせします。

参加費 300円/一家族 (保険料等として)
 ※参加費は、毎月の請求と一緒に引き落とします。



持ち物 プラケース又はバケツ、網、着替え、タオル、飲み物、濡れても良いはきもの又はスニーカー、図鑑を使う人は持参。

申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出、もしくは二次元コードからお申込み下さい。

申込締切 2023年4月12日(金)

お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木 なかセンター(問い合わせセンター)

TEL 0120-868-014

※お預かりした個人情報、参加申込の集約以外には使用いたしません。

----- き り と り 線 -----

なかセンター行 <申込み締切り 4/12(金)> ※注文書と一緒に提出して下さい

「海の生き物観察会」に参加を希望します。

申込組合員名	組合員番号	日中連絡がとれる電話番号	
当日参加者名(大人)			計 名
お子様名	年齢	歳 (男・女)	
お子様名	年齢	歳 (男・女)	
お子様名	年齢	歳 (男・女)	

*お子様名はフリガナをお願いします

参加人数合計 名