

# うしくセンター便り 6月号

毎月第一週目に発行をしています

2024.06.01 第 197 号

発行：パルシステム茨城 栃木

うしくセンター委員会

発行責任者：センター長 岩淵

問い合わせ：0120-868-014



6月は環境月間です やってみよう地球に良いこと!

小型ヨーグルトカップもリサイクル出来るって知っていますか?

きれいに洗って、開いて、乾いた状態でセンターへ戻してね。

他にもたくさんあるのでリサイクル一覧を参照に戻してね♡→



## テーマ別組合員活動「食育」コラボ企画

# 子ども料理教室♡初級編&リサイクル学習会



子ども料理教室は、テーマ別組合員活動「食育」メンバーによる『朝食作り』。簡単な朝食作りからレッツトライ!

そしてお子様が料理している間に、、、大人はリサイクルについての学習会を行います。

最後は子ども達が作った料理をみんなで楽しくいただきます♪



うしくセンター内の  
作業場見学もあります

【日 時】 7月15日(月・祝) 10:30~13:30 (受付 10:20~)

【場 所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階 (牛久市牛久町 1024-1)

【講 師】 テーマ別組合員活動「食育」もぐもぐキャラバン

【募集人数】 組合員1名とそのお子様1名、計8組(小学校1~3年生まで) ※応募者多数の場合は抽選になります

※当落結果並びに詳細案内は、6月28日(金)までにメールまたは配送便でお送りいたします

【託 児】 定員3名(生後6ヶ月以上) お子様1人につき500円

【参加費】 お一人様300円(親子で600円)

【申込締切】 6月21日(金)

【申込方法】 下記参加申込書をご提出、または右記の二次元コードを読み取りお申込みください

※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外に使用いたしません

【問い合わせ先】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター組合員活動専用フリーダイヤル0800-800-6687(月~金 9:00~17:00)



キリトリ

うしくセンター行き「子ども料理教室♡初級編&リサイクル学習会」参加申込書

6月21日(金) 締切

組合員番号

コース番号

組合員氏名

日中繋がる電話番号

参加者氏名(保護者)

お子さまの名前(学年)  
(年)

性別

アレルギーの有無

アレルギー有の方

\*託児希望(有・無)

名前(ひらがな): 月齢: 歳 カ月 性別( ) アレルギー(有・無) 有の方



なつかしの 80 年代の  
洋楽に乗って体を動か  
しましょう〜♪

暑い時こそ、汗をかいて心も身体もリフレッシュ!!  
運動後は、ハーブティ🍵で 憩いのひと時を♡

## エアロビ&ピラティス

【開催日時】 7月25日(木) 10:00~12:00  
8月29日(木) 10:00~12:00  
9月26日(木) 10:00~12:00

【開催場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階

【講師】 所あけみ先生 (エアロピクス・ピラティス インストラクター)

【内容】 前半は音楽に合わせて、エアロピクスで有酸素運動  
後半はピラティスを取り入れた筋トレやストレッチ  
※足腰に不安がある方はご遠慮下さい

【参加費】 600円 (3回分) ※参加回数に関わらず 600円となります  
※ご利用代金と一緒に引き落とし

【募集人数】 15名 ※応募者多数の場合は抽選になります

【託児】 定員3名 (生後6か月以上) お子様1人につき1回 500円

【申込締切】 6月21日(金)

※当落結果並びに詳細案内は、7/5(金)までにお送りいたします

【申込方法】 参加申込書に必要事項を記入して注文用紙と一緒に提出いただくか  
右記の二次元コードを読み取りお申し込みください  
※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的  
以外に使用いたしません。



-----きりとり-----  
うしくセンター行き「エアロビ&ピラティス」参加申込書

申込〆切 6/21(金)

組合員番号	
コース番号	
日中繋がる電話番号	
組合員氏名	
参加者氏名(年代)	( )
参加者氏名(年代)	( )

託児希望	有・無
名前(ひらがな)	
月齢、性別	歳 ヶ月(男・女)
アレルギー	有・無
有の方はご記入下さい	

**キッズ&ママcafe** 夏休みの  
バージョン

・6ヶ月を過ぎたあかちゃんから  
小学生の親子

日時: 8月19日(月) 10:30~13:30  
(出入りは自由です)

場所: うしくセンター

参加費: 大人 300円  
子供 150円  
材料費 無料

詳しくは、7月号で♪

♡大きいおともだちは  
親子でおいしいごはんを  
つくろう(ランチ 12:00まで)

♡あかちゃんも小さい  
おともだちは  
プレイムであそびまわろう!

### 4/23(火)に「簡単!巻き寿司作りでお酢を知ろう」を開催しました

パルのカタログでお馴染みのお酢のメーカー「私市(キサイチ)醸造」さんを講師に迎え、学習会を開催しました。お酢について たくさん学びがあり、なんと木桶を使って作られているお酢もあるそうです。見てみたいですね。そして、この日の学びポイントは酢飯の作り方。炊きたてのごはんを飯台に移し すし酢を注いで、しっかり浸透させます。ここであおいではいけないとのこと。

びっくりでした。  
今回の飾り寿司は、「桃の花」に挑戦しました。巻きすを手のひらに乗せてマジックのように、上手に形にできて、みんな満足げでした。  
毎日スプーン一杯のお酢で健康になれるとのこと。  
これからお酢の力に注目したいですね。



### センター委員による商品モニター報告

**「産直たけのことしいたけの焼売」**  
12個 180g 430円(税込)

産直たけのこの食感と国産しいたけのうまみを生かしたしゅうまい。豚肉、鶏肉、玉ねぎ、しょうがは国産。皮には産直小麦を使用しました。



- ・たけのこと椎茸が入っているので、とてもあっさりしているのに肉感がしっかりあって食べ応え十分です!(A.K)
- ・たけのこシャキシャキ、しいたけコリコリ、お肉ゴロゴロ!とにかく具を感じる焼売です!冷めても美味しい!リピート決定!!(S.S)