

みとっぼる 便り10月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2024年9月30日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 佐藤
問い合わせ先:0800-800-6648

今後の予定と開催場所

| | | | |
|-----------|----------|-------------------|------------|
| 10月 2日(水) | palくらぶ主催 | ミュージックケア | (みとセンター) |
| 10月 3日(木) | palくらぶ主催 | いきいき体操サークル | (みとセンター) |
| 10月 4日(金) | | すっきりヨガ | (みとセンター) |
| 10月 5日(土) | | さつまいも栽培体験③収穫 | (葉菜野果産直圃場) |
| 10月21日(月) | | おやこひろば クリスマス商品の試食 | (みとセンター) |
| 10月24日(木) | | やさしいリラックソヨガ | (みとセンター) |
| 10月29日(火) | | 防災用品メーカーのお話 | (みとセンター) |

おすすめ商品 旬・漁師がつくった釜あげしらす 25g×3

漁獲から加工まで産地1回凍結で仕上げた期間限定生産品です。

漁から釜あげまで最短10分というスピード感です。



旬ではないしらすよりもふっくらしていると感ずます。家では、アレンジして、炊き立てご飯にしらす、青じそ、食べるごま(しょうゆ味)、醤油、胡麻油を混ぜのせます。おにぎりにしてもちりめんじゃことは異なりますが美味しいです。

離乳食や幼児食には欠かせない「しらす」。市販で購入することもあります、傷みやすいので、こちらも常備しています。今回は季節限定の「旬」と食べ比べてみました。さすがに旬というだけあって、しらすもひとまわり小さく、その為、身もふっくらと柔らかく、塩気の中に甘みが感じられました。骨っぽさやボソボソ感もありませんでした。子どもたちも正直で「旬」の方から、あっという間に食べ切っていました。



おやこひろば『さとの雪食品株式会社』学習会

7月23日、夏休みの親子を対象に『味付うの花 100g×2』や『こんにゃく白和え 100g×2』の製造メーカー『さとの雪食品株式会社』学習会を開催しました。

前半では『さとの雪食品株式会社』の会社概要やお豆腐に関する説明をいただきました。

後半では2種類の豆腐作りを体験し、凝固剤の違いによるお豆腐の固まり方の違いを実験しました。講師の指導に沿って、子どもたちはお豆腐のでき方を実際に体験することができました。

最後には、うの花のアレンジレシピとして、お好み焼き、グラタン、サンドイッチを試食しました。「うの花を入れることで、味に深みができました。うまみが強く、よく噛んで食べられるので満足感たっぷりです」、「特に成長期の子どもたちに食べて欲しいです。具材も多く、全て自分で作るの大変だけど、こうしてお惣菜を活用することでアレンジの幅も広がるので助かります」といった嬉しい声がたくさん寄せられました。



▲味付うの花 100g×2



▲こんにゃく白和え 100g×2

秋の散策を楽しみます。 甦った水戸城を知ろう

水戸城大手門の
2階の特別見学と説明

水戸の歴史と建物、復元された
水戸城の歴史について学ぼう。専門の担当者が詳
しく説明します。普段見学できない水戸城大手門の
2階から弘道館など水戸の街を眺めるのも良い経
験かと。小学生以上のお子さんの参加大歓迎。

申込はこちら



| | |
|-----|--------------------------------|
| 日時 | 11月2日(土)10:00~11:30 |
| 定員 | 30名 |
| 会場 | 水戸城大手門(水戸市三の丸3) ※現地集合・現地解散。 |
| 参加費 | 無料 |
| 主催 | palくらぶ 桜カフェ |

寄せ植え

クリスマスやお正月に向け
可愛く、素敵な寄せ植えを作ります。
※寄せ植えセットは事前に全て準備するため、
11/26(火)からキャンセル料として申込のセット数
(一人2,000円×希望数)が発生します。

申込はこちら



| | |
|-----|---------------------------------------|
| 日時 | 11月30日(土)10:00~12:00 |
| 定員 | 20名 |
| 会場 | 水戸市見川または見和の市民センター(予 定) 応募者にご案内します。 |
| 参加費 | 一人(1セット)2,000円(鉢、土、花) |
| 講師 | 日本家庭園芸普及協会 田尻芳子先生 |
| 主催 | palくらぶ ハッピーライフ |

やさしいリラックスヨガ すっきりハードヨガ 参加者募集

女性向けヨガ。申込多数のため①または②
いずれか一日の参加となります。(両日不可)
①やさしいリラックス椅子ヨガ体験
ストレッチ&リンパマッサージ…11月20日(水)
②すっきりハードヨガ
(ヨガに自信のある方向け)…11月14日(木)
※②のみ託児あり(一人500円、6ヵ月~、定員3名)

申込はこちら



▼①②共通事項

| | |
|-----|-------------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 定員 | 各15名 |
| 会場 | みとセンター/東茨城郡茨城町桜の郷1000-1 |
| 参加費 | 300円(商品サンプルあり) |
| 講師 | カレッジとらいあんぐる 大沢先生 |

クリスマススワッグ作り

お花やグリーンを束ねて壁やドア
に飾るインテリアを作ります。



申込はこちら



| | |
|-----|----------------------------|
| 日時 | 11月18日(月) 10:00~12:00 |
| 定員 | 10名 |
| 会場 | みとセンター 東茨城郡茨城町桜の郷1000-1 |
| 参加費 | 2,500円 |
| 講師 | 榎原 恵子先生 |
| 託児 | 一人500円、 6ヵ月~、定員3名 |
| 主催 | palくらぶ クローバー |

正月飾りを作ろう

水引細工の技法や造花使って、正月
飾り(羽子板飾り)を作しましょう。手
づくりの楽しさを体験しませんか。



申込はこちら



| | |
|-----|----------------------------|
| 日時 | 11月26日(火) 10:00~12:00 |
| 定員 | 15名 |
| 会場 | みとセンター 東茨城郡茨城町桜の郷1000-1 |
| 参加費 | 1,500円 |
| 講師 | 花工房ひかり主宰 石塚 一恵先生 |
| 主催 | palくらぶ アジサイ |

おやこひろば

パルシステムで人気の
調味料&旬野菜を試そう!

当日の試食は大人の方向けです。
お子さんの飲食は各自ご持参ください。

申込はこちら



| | |
|-----|-------------------------|
| 日時 | 11月21日(木)10:30~11:30 |
| 定員 | 10名 ※子ども同伴可。 |
| 会場 | みとセンター/東茨城郡茨城町桜の郷1000-1 |
| 参加費 | 100円 プレママも参加OK! |

共通事項 ■申込締切10月11日(金)■お問合せ電話0800-800-6648(月~金 9:00~16:00)応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。開催は中止、延期、内容変更等生じることがあります。託児利用の場合、イベント前日17時(月曜の場合は金曜)以降にキャンセル料500円が発生します。詳細は当選案内後の『託児について』をご確認ください。