

うしくセンター便り 12月号

毎月第一週目に発行をしています

2024.12.01 第203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



小さな居場所 笑遊館

私たちの街にどなたでも気軽に立ち寄って、ホッと一息つろげる場所を作りたいと思い企画しました。いろいろなお楽しみを用意してお待ちしています！
ぜひお立ち寄りください。(主催：小さな居場所 笑遊館(くらし活動助成基金助成団体))
2024年12/13(金)・2025年2/14(金)・2025年4/15(火)・2025年6/13(金)
時間 9:30~14:00 場所：稲敷市えどさき笑遊館 稲敷市江戸崎甲 2711

様々な乾物を使ったお料理の学習会を開催します！
いつもと違った乾物料理を楽しみましょう！



国産海藻と無添加乾物の専門(株)リアスさんをお招きして

乾物料理学習会



MENU

- ・わかめご飯
- ・塩昆布パスタ
- ・わかめナムル
- ・ひじきと大根のサラダ
- ・松前漬
- ・海藻のお味噌汁



※写真は前回のものになります



- 【日時】 2025年1月28日(火)
10:00~12:30
- 【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】 (株)リアス
- 【参加費】 お一人様 800円
※参加費は2月分の利用代金と一緒に
引き落としさせていただきます。
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
- 【募集人数】 16名(大人のみ)
※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ヶ月以上)お子様1人につき500円
- 【申込〆切】 12月20日(金) ※当落結果並びに詳細案内は
1月10日(金)までにメールまたは配送便でお送りいたします。
- 【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ご提出いただくか、
右記の二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、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)

うしくセンター委員会・PLAコラボ企画

みそフェス Zoom で みそ作り



毎年恒例のみそ作り企画、今年はZoomで開催します。
ご自宅で簡単にできますので皆様のご参加を是非お待ちしております。
余った麴のレシピもあります♪

- 【日時】 2025年2月8日(土) 10:00~12:00
(9:45入室開始)
- 【場所】 web 会議システム「Zoom」を使いご自宅から
- 【講師】 PLA(パルシステム・ライフアシスタント)
- 【参加費】 無料(参加者ご自身で材料をご用意ください)
- 【用意頂く物】 大豆ドライパック缶(110gX2)・塩(海はいのち)55g
麴 200g・ホワイトリカー(35度以上)・ガラス容器(1ℓ強)
★出来上がり量:約650g
- 【募集人数】 20名※応募者多数の場合は抽選になります。
- 【申込〆切】 12月20日(金) ※当落結果並びに詳細案内は
1月10日(金)までにメールでお送りいたします。
- 【申込方法】 下記の二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。
- 【問合せ先】 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)



うしくセンター行き「乾物料理学習会」参加申込書

12月20日(金)〆切

組合員番号・コース番号

託児希望 (有・無)

組合員名

お子様の名前(ひらがな) (歳 ヶ月 男・女)

日中繋がる電話番号

アレルギー(有・無)有の方 →



palくらぶ セルフ整体主催

セルフ整体

昨年度、好評でしたセルフ整体を3回シリーズで企画しました。
皆様のご参加お待ちしております。

【開催日時】 ①1/17(金)13:45~15:15 ②1/31(金)13:45~15:15
③2/14(金)13:45~15:15 ※今回は午後の開催となります

【開催場所】 つくば市ふれあいプラザ 2階軽運動室
(住所:つくば市下岩崎2164-1)

【講師】 石井みちよ先生(整体師・ボディセラピスト・アロウインドセラピー)

【参加費】 100円(参加回数にかかわらず) *当日現金で徴収いたします。

【募集人数】 12名 ※応募者多数の場合は抽選になります。

【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル
*プール棒はこちらでご用意します。

【申込〆切】 12月20日(金)

【問合せ先】 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)

【申込方法】 下記用紙に必要事項を記入の上、注文用紙と一緒にご提出ください。
*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。



うしくセンター委員会おすすめ商品のお知らせ♪

組合員開発協力商品「産直オリーブオイルのマルセイユ石けん」

プレゼントに、1年頑張った自分へのご褒美にも

パルシステムには安全安心な食品以外にも素晴らしい商品がたくさんあります。
今回はうしくエリア組合員開発商品「産直オリーブオイルのマルセイユ石けん」を紹介し
ます。

なんと材料の油分のうち、72%も産直オリーブオイルを使用しています。
さわやかなハーバルウッティの香りとしっとりなめらかな
泡立ちが心地よい石けんです。

パッケージデザインにもこだわりました。

プレゼントや、1年間頑張った自分へのご褒美にも…
いかがですか？

次回企画予定:12月4回

税込858円



センター委員による商品モニター報告

「**こだわり酵母食パン(国産小麦)1.5斤**」

税込376円

ホシノ天然酵母パン種を使用しじっくり発酵させ、うまみと
まろやかな香りが特徴。トーストすると表面はパリッ、ザクッ
中はもっちり食感の、満足度の高い食パンです。

国産小麦を使用し
リニューアルしました



『1.5斤はお好みの厚さにスライス出来るので良いですよ！厚めにスライスしてバターを
のせる♪パン好きには至福のひとつとき♡頬張るとザクッとモチッと小麦のかおりを感じ
優雅な朝食の時間にぴったりです。』 N.S

『焼く前のイメージと、焼いて、ひと口食べた後の感想がこんなに違う
食パンも珍しいと思います！
とにかくバタートーストで食べてみて!!ホントに美味しい♡』 S.S

-----キ リ ト リ-----
palくらぶ セルフ整体企画 「セルフ整体」参加申込書 申し込み締切り 12月20日(金)うしくセンター行き

組合員番号		組合員氏名	
コース番号		参加者氏名	
日中つながる番号			