

うしくセンター便り 10月号

毎月第一週目に発行をしています

2025.10.01 第213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 和田
問い合わせ：0120-868-014



『パルの会 in 取手』☆後期は取手で開催します！

『パルの会』つてな～に？～「誰もが」「気軽に」「身近なところで」～

パルシステムのおすすめ商品を使って、参加者の皆さまと一緒におしゃべりしながら調理・試食して、商品について学び、くらしに役立つ情報を各2回にわたり楽しく共有し交流できる場です。

組合員ならどなたでも参加できます。お友達のゲスト参加もOK！

参加費無料

2025年度のテーマは「お米で超えてく、お魚食べよう、お料理セット」です！

《開催日》 11月21日(金) ★2月も開催予定です！

お料理セットを使ったアレンジ料理と学習会

JAつくば市谷田部の生産者さんとの交流会を予定♪

《時間》 10:30～12:30 (受付:10:20～)

《募集人数》 15名 ※応募者多数の場合は抽選になります

抽選結果は11/7(金)までに配送便またはメールでお送りいたします

《託児》 お子様一人につき1回500円(定員3名、生後6ヶ月以上)

《開催場所》 取手市立かたらいの郷

(取手市長兵衛新田 193-2 ☎0297-73-8333)

《申込方法》 下記参加申込書に記入して注文書と一緒にご提出して
いただくか、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は申込みの集約目的以外には使用いたしません

《申込締切》 10月17日(金)

《お問合せ》 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

(受付時間 9:00-17:00 月～金)



12/10(水) 幼児食教室を開催♪

離乳食から幼児食への移行期に悩む方へ、実践的な調理のコツをお伝えします。お子様の成長に合わせた栄養バランスの取れた食事づくりを学べる機会です！

うしくセンター便り 11月号をぜひご覧ください！



テーマ別組合員活動「環境」コラボ企画

石けん学習会 & おおそうじ



体にも環境にもやさしい『石けん』✦石けんの仲間『ナチュラル洗剤』を使って

汚れの性質に合わせた使い分けを覚えて、台所回りの汚れを落としちゃいましょう～(^o^)

【開催日時】 2025年11月27日(木)10:30～12:30(受付 10:15～)

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

【講師】 テーマ別組合員活動「環境」メンバー
※環境について学習した組合員講師

【参加費】 300円 (石けんサンプル3点セット・使い方ブックプレゼント)

【募集人数】 20名 ※応募者多数の場合は抽選になります

抽選結果は11月14日(金)までに配送便またはメールにて

お知らせいたします

【託児】 お子様1人につき500円(生後6ヶ月以上)

【申込方法】 下記申込書を注文用紙と一緒にご提出、
または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申込集約目的以外には使用いたしません

【申込締切】 10月24日(金)

【お問合せ】 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)



きりとり

うしくセンター行き『パルの会』参加申込書

申込〆切 10/17(金)

組合員番号/コース番号	託児希望(有・無)	名前(ひらがな)
参加組合員氏名	月齢 歳 ヶ月 (男・女)	
	アレルギー(有・無)	
日中繋がる電話番号	有の方→	
ゲスト参加者氏名		

「石けん学習会&おおそうじ」参加申込書

10/24(金)〆 うしくセンター一行

組合員番号:	コース番号:
組合員氏名:	参加者氏名:
日中繋がる電話番号:	
託児希望 (有・無)	お子様の名前(ひらがな) (歳 ヶ月 男・女) アレルギー(有・無) 有の方:



palくらぶ「小さな居場所」主催

健康は食べることから♡



食をとおした組合員と地域の方々の小さなたまり場です。日頃の運動不足やちょっとした気分転換に、みんなで簡単なストレッチと懐かしい郷土料理のお手伝いをしながら、ワイワイおしゃべりをして楽しいひと時を過ごしませんか？ **ゆる〜く参加くださ〜い !(^~^)!**

開催日時	内 容	備 考
11 月 17 日(月) 10:00~13:00 (受付 9:45~)	・簡単ストレッチ ・山形の芋煮 ・めはり寿司	*運動しやすい服装 ・ヨガマット又は、 大き目のバスタオル
2026 年 1 月 19 日(月) 10:00~13:00 (受付 9:45~)	・簡単ストレッチ ・青森せんべい汁 ・わらび餅風	*持ち物: ・飲み物(水分補給) ・エプロン ・三角巾
3 月 23 日(月) 10:00~13:00 (受付 9:45~)	・簡単ストレッチ ・韓国料理 (参鶏湯・チヂミ)	

【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)

【参加費】 3回で 1,000 円 当日現金徴収 *参加回数にかかわらず同額になります

【講 師】 井出 靖子先生 *カレッジ「とらいあんぐる」登録講師

【募集人数】 10 名(託児なし) *応募者多数の場合は抽選になります。

【締切り】 **10 月 10 日(金)**

【申込方法】 下記申込書を注文書と一緒に提出または二次元コードよりお申込みください。



*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は使用しません。

【お問い合わせ】 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 (受付時間 9:00~17:00 月~金)

うしくセンター行き「健康は食べることから♡」参加申込書

申込締切 10 月 10 日㍻切

組合員番号	コース番号	日中繋がる電話番号
組合員名	参加者氏名	

9/16(火)に牛久パルの会を開催しました！

牛久パルの会を開催しました。今回は JA つくば市谷田部から佐藤様、村松様をお迎えし、近年の異常気象による作物への影響やご苦労、またお料理セットにも谷田部の野菜を提供しているお話などをお聞きすることができました。その後、お料理セットを 2 種類作りました。カンタン、時短、美味しいお料理セットの人気の秘密を実感できる会となりました。



8/20 (水) キッズ&ヤムヤム cafe を開催しました

8組24名の参加(8 カ月~小学校 6 年生)

<メニュー>

パタパタおにぎり

ぎょうざピザ

サイエンススムージー



どのメニューも大好評でピザはおかわりもしていました。サイエンススムージーは牛乳+ブルーベリーにレモン汁を合わせると色が変わる実験を楽しんでいました。**次回は 10/6(月)ヤムヤム cafe 開催予定です！**