

うしくセンター便り 3月号

毎月第一週目に発行をしています

2025.03.01 第 206 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 岩渕

問い合わせ：0120-868-014



～「pal くらぶ」「pal サークル」募集のお知らせ～

くらぶ・サークルは、組合員3名以上集まれば作ることができます。
興味や感心のあるテーマを持つ仲間と一緒に楽しく活動しましょう。
詳細は同時配布中の「このゆびと～まれ3月号」をご覧ください。



しんぶんバッグづくり

エコでアップサイクル「しんぶんバッグ」づくりを開催します。
皆さまのご参加をおまちしていま～す(*^-^*)

しんぶんバッグとは？

読み終わった新聞を捨てずに、エコで
アートなバッグに作り直したものです。



【開催日】 4月22日(火) 10:00～12:00 中バッグ作成(縦20cm×横22cm×幅7cm)

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

【講 師】 中野早苗先生・酒寄まり子先生

【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4月4日(金)までに配送便または郵送、メールにてお知らせいたします。

【参加費】 500円(飲み物・お茶菓子付き) ※5月分のご利用代金と一緒に引き落としさせていただきます。

【託 児】 お子様1人につき500円(生後6カ月以上)

【持ち物】 筆記用具 (しんぶんバッグ作りに必要なものは、こちらで用意します)

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

【申込〆切】 3月21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)



-----き り と り-----

「しんぶんバッグづくり」参加申込書

申し込み締め切り 3月21日(金) うしくセンター行き

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 カ月 男・女)
日中繋がる電話番号		アレルギー(有・無)	有の方 →

牛久本部(牛久市牛久町)で
ボランティアさんを募集しています！

お聞いします



ちょっとの

あなたの時間をフードバンク茨城にご提供ください！

- * 駐車場あります
- * 交通費出ます

NPO法人フードバンク茨城 牛久本部

所在地:牛久市牛久町1024-1
パルシステム茨城 栃木うしくセンター内
営業日:月・水・金 10:00~16:00

お気軽にお電話ください

TEL 029-874-3001

事務所内での仕分け作業やデータ
入力、きずなBOXの食品回収など
できることでご協力ください

ボランティアさん
大募集

2025年1月28日(火)(株)リアスをお招きして 乾物学習会 を行いました

乾物料理は難しいというイメージでしたが、戻し時間は僅か10分で、その間に野菜を切ったりしていたら、あっという間に7品完成しました。

「新芽わかめの豚しゃぶ」では、(株)リアスの高橋さんが鮮度抜群の生ワカメを持ってきてくださいました。黒っぽい生ワカメが、お湯に入れた瞬間鮮やかな緑色に変わり、皆さんから歓声が上がりました。お料理はどれも美味しかったです。とても充実した学習会でした。



<リアス 高橋さん>



2/3(月)やまやま café 開催のご報告♪



2月やまやまカフェは、たくさんの親子が参加してくださり、ひなまつりメニューを楽しみました!!! 鰯のつみれ汁、五目寿司の素ご飯。デザートには、産直ミルクの焼きドーナツを使ってチョコペンやフルーツ、水切りヨーグルトで楽しくデコレーション。リピーターさんも多く集まり、みんなでワイワイ話しながら楽しい時間を過ごせました。
やまやまカフェ、次回もお楽しみに!!



⇒5/19(月)を予定しています♪

2/8(土)にうしくセンター・PLAコラボ企画「Zoom でみそ作り」を開催しました

初めてのZoom開催で、ドキドキのスタート。
5組9名の参加で、PLAさんの指導で、それぞれのペースでスムーズに作業が進められました。ドライパックの大豆を煮て、塩きりこうじを作り、大豆を潰してこうじと混ぜて味噌玉を作り、保存容器に詰めて作業は完了。1ヶ月くらいから食べられるそうです。どんな味になるか楽しみです。PLAさんから、大豆や塩(海はいのち)のお話も聞けてとても興味深かったです。PCを通してのほほえましい交流もあったりで楽しいひとときでした。
産直大豆ドライパックを使ったちょっとお手軽なみそ作り。みなさんも試してみたいかがですか?
(だいたいこログにも載ってます!)



センター委員によるモニター報告

「産直米の鶏ごぼうピラフ」

240g×2個 税込538円

次回4月1回企画予定



2024年にリニューアル!鶏肉は国産から産直に。
「花見糖」を新たに使用しました。具材は全て国産です。
米の一粒ひと粒にしみ込んだ鶏肉のうまみと、存在感のあるごぼうの歯ざわりや豊かな香りをぜひお試しください。

鶏肉・ごぼう・人参は花見糖を使っているので、まろやかでコクのある甘味を感じる和風味のピラフでした。
いんげんを加える事で見た目も良くやさしい味付けで美味しかったです。
(M.A)

国産ごぼうがたっぷりと入ってとてもおいしいです。
花見糖のコクがあって和風の味付けです。
無添加で子どもにも安心して食べさせられます。(S.A)