

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

2026.03.01 第218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



～総代の皆様へ～

2/9(月)イーアス・つくばで開催しました
「2026年度 事業活動方針検討会議」においては
沢山の総代さんにご参加いただき貴重なご意見を
いただくことが出来ました。ありがとうございます。



4/20(月)には「春のエリア別総代説明会(方針説明会)」
を開催します。3月下旬に詳しい資料をお送りします。
皆様のご出席をお待ちしています。



心も身体もすっきり ♡ 歌いましょう～の会

声楽家の先生に発声方法や歌い方のコツなどを教わって、先生の生演奏で楽しく歌を歌います。
皆さんと一緒に、おなかから声を出して、歌の力で心身ともに健康になりましょう～♪

【開催日】 ①4月21日(火) 10:00～11:30 (春のうたシリーズ ♪ ♪ ♪)

②5月19日(火) 10:00～11:30 (皆様からのリクエストから)

【講師】 岡田美奈子先生 (声楽家・ボイストレーナー・合唱指導)

【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)

【募集人数】 18名 ※応募者多数の場合は抽選になります。

抽選結果は4月10日(金)までに配達便またはメールにてお知らせいたします。

【参加費】 各回300円(飲み物・お菓子付き) ※利用代金と一緒に引き落としさせていただきます。

【託児】 定員3名(生後6ヶ月以上)お子様1人につき500円

【申込方法】 下記参加申込書を注文書と一緒にご提出、または二次元コードを読み取りお申込み下さい。

※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。

【申込締切】 3月20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)



リフレッシュと
脳活に
いいですよ♡



-----キリトリ-----

うしくセンター行き「歌いましょう～の会」参加申込書

申込締切：3月20日(金)

組合員番号/コース番号		託児(有・無)	名前(ひらがな)
日中繋がる電話番号		性別：男の子・女の子	歳 ヶ月
組合員氏名		お子様のアレルギー(有・無)	有の方→()
*参加したい日にちに○つけてください。 4月21日(火)【 】・5月19日(火)【 】		歌いたい曲：	

1月24日(土)

テーマ別組合員活動「食育」コラボ企画

子ども料理教室中級編(お弁当作り) & リサイクル学習会

を開催しました!

テーマ別組合員活動「食育」メンバー「もぐもぐキャラバン」と一緒に、子ども達だけで作ったお弁当。卵を割ったり、包丁で切ったり、炒めたりと、ドキドキわくわくしながら、進む調理タイム!

その間、お家の方は、別室でリサイクルの学習会に参加しました。彩りや詰め方のアドバイスを受けながら、自分用とお家の方用と、2つのオリジナルお弁当を作り上げた子ども達!!

最後には、親子で一緒に食べながら、作り方や日頃の感謝を伝えている姿なども(^)笑顔あふれる、素敵な時間となりました♪

美味しそう~!



大人向けにリサイクルのお話とカタログを使って貼り絵をしました

メニュー

- ・ご飯(鮭フレーク、のり)
- ・人参しりしり
- ・ひじきの煮物
- ・ほうれん草のごま和え
- ・ブロッコリーのちくわ挿し
- ・薄焼きたまごの花形
- ・ぐるぐる卵焼き
- ・産直鶏ムネのとりこ(塩麹味)



2月2日(月)ヤムヤム cafe を開催しました! LPA コラボ企画

ライフプランニング講師の石崎先生をお迎えし、教育資金についてのお話しを気軽に聞きながらの会でした。少しずつでもコツコツ貯める方法などを教えて貰いながら、お昼ごはんは、おにぎりとお料理セットの『野菜がとれるワンタンスープ』を食べました。途中なんと鬼が出てきて、ドキドキしながら『おにはそと~!』みんなの力で無事、鬼を退治することができました!

今回も盛りだくさんのヤムヤム cafe、子どもたちもお母さんも楽しそうにそれぞれの時間をたのしむことができました!

*LPA(ライフ・プラン・アドバイザー): 暮らしに役立つライフプランづくりのサポートをおこないます



2月6日(金) PLA・センター委員会コラボ企画

「産直大豆ドライパックでつくる みそ作り」開催しました

うしくセンターでのみそ作りは4年連続開催の人気企画です。今回は17名の方に参加していただきましたが、初めての方へのレクチャーだけでなく、経験者同士の情報交換やみそ料理を囲んだ交流会もあり、「出来上がりが楽しみだね~」とお帰りいただけたのが嬉しかったです。産直大豆ドライパックを使用すると、長時間ゆでる手間なくお手軽にできます! レシピはだいどころログにてご覧いただけます。



「だいどころログ」
「大豆ドライパックで作る袋みそ」