



## 会場に来てね パルシステムのつどい

### ①しいのみ帽子のスイングブローチ♪

もうすぐ暖かな春。おでかけにピッタリのシーズンですね♪しいのの実の帽子と大きなボタンを使ったかわいらしいオリジナルのブローチを作りましょう！

作り方は簡単！手芸や工作が初心者の方でも大歓迎です！大切な方へのプレゼントにも喜ばれますよ。ぜひお気軽にご応募お待ちしております

開催日時：4月11日(木) 10:30~12:00(10:15から受付開始)

開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)

講師：センターサポーター 樽見 美代子 さん

参加人数：12名

保育：あり(定員4名まで・要予約・4ヶ月～)

応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)

〆切：3月15日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。



写真はイメージです



4月つどい①

### ②郷土料理の『まつり寿司』を作ろう♪

入学や就職などお祝い事の多い季節ですよ！そんなお祝いにもぴったりなのが千葉県郷土料理『まつり寿司』。梅の花のまつり寿司とバッテリーと季節の野菜のみそ汁を作ります。また郷土料理と伝統食材のお話もあります。

昔ながらの食生活の知恵を知り、郷土愛を深めてみませんか？

開催日時：4月17日(水) 10:30~13:00(10:15から受付開始)

開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)

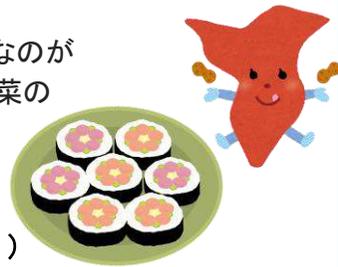
講師：組合員 酒井 雅子さん

参加人数：12名

保育：あり(定員4名まで・要予約・4ヶ月～)

応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)

〆切：3月15日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。



4月つどい②

#### <感染対策について>

参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。

体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<3月号のクイズ>「〇〇がつくった釜あげしらす」愛媛県斎灘で漁獲したしらすをセリに通さず新鮮なうちに釜炊きしています。乾燥させていないのでソフトな食感です♪ ※ヒント:〇には漢字1字が入ります。

<3月号のアンケート> 「我が家のお花見弁当はコレ！」を簡単なコメントと一緒に教えてください。

\* 回答が掲載された方は50ポイントプレゼントします。\* イニシャルにて掲載させていただきます。

<2月号のクイズの答え>『みそフェス2024』でした。正解された方のうち抽選で5名の方に「子ども用カレーフレークカレー屋さん」と「コーヒーバック味わいしっかりカフェインレス」をお送りします。子ども用カレーフレークはマイルドな味わいで刺激が苦手な方にも食べやすく、料理にも幅広く使っていただけます♪

### 柏センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

発行日：2024年3月4日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月~金 9時~17時) メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

## オンライン de パルシステムのつどい

### 米粉で作ろう♪映えるミルフィーユどら焼き♡

『米粉』に興味があるけれど使ったことがない方、普段使っているけれどもっと米粉レシピを知りたい方必見です！この機会に米粉を使ってどら焼きと一緒に作ってみませんか？見た目にも華やかな『ミルフィーユどら焼き』をご紹介します♪あんことバナナで贅沢に！幸せなティータイムを楽しめます♡産直米のお話もあります♪

開催日時：4月26日(金) 13:30~15:00 (13:15から受付開始)

参加人数：20名(企画内で参加者の調理時間を設けています)

講師：PLA 洪井 友美さん

〆切：3月15日(金) \* 詳細は当選案内にてお知らせします。

※応募の方全員に3月22日(金)までに当落の結果をお知らせします。



4月つどい



写真はイメージです

#### 《2月号のアンケート》

##### 「ローリングストックに

##### おすすめの商品」



##### たくさんの回答 ありがとうございました

パルズダイニングの「かつおなまり節」です。非常食は期限が長い分確認を忘れがちですが、好きな食べ物が入っていると「期限近くなったらあれ食べよう」と思い、全体の入れ替えもできて一石二鳥です。 S.Nさん

ローリングストック「レトルトカレー」がおすすめです。パルシステムでレトルトカレーが安く出たら買ってストックしています。 S.Iさん

産直ゆであずきです。おもちがなくてもお湯でといて食べると、体が温まりホッとします。 M.Sさん



大豆ドライパック。そのままでもサラダに入れても美味しいです。手軽にたんぱく質もとれ、好物ですし、長持ちするのでローリングストックに向いています。 N.Fさん

ローリングストックにオススメの商品はツナ缶です。ストックしておけば便利!! そのままでも何かプラスしてすぐに一品出来上がり。おにぎりの具にツナマヨ、パンにツナマヨをのせてオープンサンド♪ K.Oさん



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。

★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿・連絡・会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

## 柏センター 活動スタッフ行

〆切:3月15日(金)

組合員番号

お名前

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。