

わたぼうし2月号

会場に来てね パルシステムのつどい

1. どうして「石けん」?

石けんがどうして環境や体にいいのかわかる？パックスナチュロンシリーズのメーカーさんから詳しくお話が聞けます。また実際に試したり上手な汚れの落とし方、ケア方法も教えて頂きます。石けんに関する悩みや疑問を直接聞けます。石けんの実験？もあるようです！使い方に悩んでいる方、ぜひご参加ください。



開催日時: 3月12日(火) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)

会場: 松戸市民会館(松戸市松戸 1389番地の1) 102 料理教室

交通: JR常磐線・新京成線「松戸」駅下車・東口から徒歩7分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: 太陽油脂株式会社 参加人数: 20名 参加費: 無料

保育: あり・5名まで(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

※切: 2月23日(金)(お電話は15:30まで) 2月29日(木)までに当落の結果をお知らせします。

リアル3月①



2. ~防災カードゲーム~ 避難所HUG

災害時の対策活動の中で特に重要なものの1つが避難所運営です。市町村の職員が中心となりますが、最近では地域住民や避難者を主体とした避難所運営を目指すところも多くなっています。自分が避難所運営にかかわる可能性があるかも...このゲームを通じて避難所の色々な場面を想定して話し合いながらゲーム感覚で避難所の運営を学ぶことができます。年長以上のお子さんとも一緒に参加できます。



開催日時: 3月29日(金) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)

会場: 船橋市中央公民館(船橋市本町 2-2-5) 4階 視聴覚室

交通: JR総武線「船橋駅」より徒歩約7分・京成本線「京成船橋駅」より徒歩約5分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: Blog防災・危機管理トレーニング主宰 日野宗門さん 参加人数: 20名 参加費: 無料

保育: あり・(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

※切: 3月8日(金)(お電話は15:30まで) 3月15日(金)までに当落の結果をお知らせします。

リアル3月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。

松戸センター 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2月5日(月) 発行元: パルシステム千葉 松戸センター
お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報、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。

掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

冬を元気に過ごすためのレシピ

免疫力アップにつながる食材を使ったレシピで、寒さに負けない体を作りましょう♪

レシピ考案: PLA 穴吹正子さん (材料4人分)

鶏むね肉のごま味噌焼き

- ①鶏むね肉 200g はそぎ切りに切る。
- ②調味料(みりん 大2、みそ・おろししょうが・白いりごま 各大1)をビニール袋に入れ、①を加えてよくもみ込み、5分位寝かせておく。
- ③フライパンにサラダ油少々を引き、②を並べて火をつけ、蓋をして中火くらいで両面を3~5分焼く。
- ④お皿に付け合わせのブロッコリーの新芽を適量しき、③を盛り付け、ミニトマトを飾って出来上がり!



ほうれん草とナッツの和え物

- ①食塩不使用ミックスナッツ 40g をビニール袋に入れ、めん棒や包丁の背で叩いて砕く。
 - ②ボウルに調味料(マヨネーズ 大2、酢 小1、便利つゆ 大1.5)を合わせる。
 - ③沸騰したお湯に塩少々を加え、冷凍ほうれん草 300g をさっと湯通しし、水に軽くさらしてしぼる。
 - ④②のボウルに③と①を入れ、和えて出来上がり!
- 【便利つゆがない場合の調味料・・・マヨネーズ 大2、酢 小1.5、しょう油 小1、砂糖 小1、和風だしの素 3g】



つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台 273-1)

TEL: 0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします!

メール: matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当: 地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名
 - ② お名前
 - ③ 年代
 - ④ 組合員番号
 - ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
 - ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育利用の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)
- ※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。