

パルふれんす♪2月号

次回発行 3月4日週～ 配布予定

pal くらぶ「ネモフィラ」主催企画

「春の薬膳ごはん」

～薬膳で春に起こる症状を改善～

花粉症、肩こり、のぼせ、不眠、むくみなど、

春の食材を美味しく食べて体の不調を改善しましょう。

- 開催日時 **3月15日(金)**
10:00~14:00 (受付9:45~)
- 開催場所 スマイルパル土浦館 (土浦市大畑211-3)
- 募集人数 20名
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 保育 定員5名 月齢4か月以上 (お子様1人につき300円)
- 締切 2月15日(金)
- 当落通知 抽選結果・詳細案内は2/26(火)までにお届けいたします。



pal くらぶ「つくば市環境マイスターパル」主催企画

「クリーンセンター見学会」

☆発電も行うゴミ処理施設☆見聞の機会☆

発電タービンを有する県内の大規模可燃ごみ処理施設。専門家のお話もあります。「燃やした後の灰はどんなもの?」「灰はどうなるの?」「施設の寿命は?」など質問受け付け中です!
パルの飲み物やリサイクル商品の紹介・お土産付きです。

- 開催日時 **3月6日(水)**
13:30~15:30 (受付13:10~)
- 開催場所 つくば市クリーンセンター (つくば市水守2339)
※ 集合及び駐車場 ウェルネスパーク (つくば市山木1562)
- 募集人数 20名
- 参加費 100円
- 持ち物 特になし
- 締切 2月15日(金)
- 当落通知 抽選結果・詳細案内は2/22(金)までにお届けいたします。



必要事項を記入し注文書と一緒にご提出ください。つちうらセンター行き

◆3月15日(金)「春の薬膳ごはん」参加申込書 2/15(金)〆切

必要事項を記入し注文書と一緒にご提出ください。 つちうらセンター行き

◆3月6日(水)「クリーンセンター見学会」参加申込書 2/15(金)〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
保育(有・無)	保育のお子様の氏名(ひらがな)	
	年齢	才 月 性別 男・女

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
質問したい事をご記入下さい。		

***2018年度最終回* 第4回パルの会 開催日程決定!**

□ つくばパルの会
2月20日(水)

□ 石岡パルの会
2月22日(金)

□ 土浦パルの会
2月26日(火)

毎回パルシステムのおすすめ商品を参加者の皆さんと一緒に試食し、パルシステムの商品について学び・情報交流を楽しめるのが、「パルの会」です。2月は、「五目ずしの素」のアレンジメニューの紹介を予定しています。ご興味のある方は、是非お問い合わせください。

～第1回メニュー～



「地鶏しゃもパッと卵 DE 親子丼」

～第2回メニュー～



「お料理セット」

～第3回メニュー～



「クリームシチュー」

※2018年度「パルの会」の追加登録を受付募集!

2019年度登録については、「このゆびと〜まれ3月」で申込みを案内します。お見逃しなく♪

■問い合わせ先: パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター

組合員活動専用ダイヤル 茨城 0800-800-6664

つちうらセンター委員会主催

『寄せ植え教室』～リース編～開催しました!!

人気の寄せ植えシリーズ第2弾を12月11日(火)スマイルパル土浦館にて開催しました。(株)未来「デュアルガーデン」から講師として、店長の須田さんをお招きし、クリスマスにもお正月にもぴったりの2種類のリースを参加者の皆さんと楽しみながら作ることができました。外での作業で寒さが心配されましたが、華やかなリースが出来上がり歓声とともに終了しました。春にはまた土台のリースを使って寄せ植えを作ってみて下さいね。



♪参加者の声♪ ご参加ありがとうございました。

- 季節に合った寄せ植えリースを作れて良かった。
- やっぱり自分だけでは、むずかしかったので参加出来てよかった。
- 植え方や育て方のコツを教えてもらってよかった。
- 多肉植物の寄せ植えもやってみたいです。

☆『pal くらぶ』『pal サークル』募集☆

pal くらぶとは?

組合員3名以上で結成され、興味や関心のあるテーマを元に活動するグループです。年に1回以上、組合員や地域に向けて活動を行います。

pal サークルとは?

組合員3名以上で結成され、興味や関心のあるテーマを元に活動するグループです。

～2018年度 pal くらぶ 組合員募集企画のご紹介～

pal くらぶの日頃の活動を組合員の皆さんと楽しく交流活動をしています。

ネモフィラ
7/20 「夏の薬膳」



メンズクッキング土浦
11/15 「玄米薬膳」



キャップキッズ
11/29 「カラーのメロディー
ベルを奏でよう+右脳遊び」



ベビすく
12/1 「ベビすく café」



※pal くらぶ「つくば市環境マイスターパル」組合員募集企画は3/6(水)実施予定。

2019年度 pal くらぶ・pal サークル登録募集は、

“このゆびと〜まれ2月号”をご覧ください!

**別チラシで、1/28～すでに配布済
～憲法学習会、参加者募集中～**

そもそも
憲法って?

最近メディアでよく聞く
憲法改正・・・

私たちと
どんなかわり
があるの??

『檻の中のライオン』の著者、椋大樹弁護士が憲法を「檻」権力を「ライオン」にたとえ、パペットを使いながら分かりやすくお話ししていただきます。ぜひこの機会に憲法について一緒に考えてみませんか。

◆組合員以外の方も参加できます。多数の参加をお待ちしております。

**4月5日(金) ホテルグランド東雲
(つくば市小野崎488-1)**

10:00~12:30 参加費無料

【申込み&お問い合わせ先】

パルシステム茨城 栃木組織運営部

0120-289-500 (9:00~17:30 土日除く)

