



# ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木

～なかセンター広報紙

発行 なかセンター委員会 発行責任者 センター長 河原

## 今後の予定

- 7/27(土) 茨城 BM 収穫体験会 (at 水戸飯富)
- 8/29(木) 親子パン作り教室 (at ワクワザ勝田)
- 9/27(金) 石けん学習会 (at ながセンター)

## 2019年度 pal くらぶ & pal サークル紹介

### \* pal くらぶ \*

- そば打ち研究会: 本物の味を知り、健康にぼう!
- ココに種をまく: 子育てを通じて悩みに共有、学習しよう!
- もりとわ: 日本の間伐材を使い日本の林を元気に!

### \* pal サークル \*

さわやかフレンド	パル・はらま	みのり
生協商品の試食・利用普及	くらぶを築こう!	心豊かほくらしに役立つアイデア!
クローバー	パルはら木極拳	ゴミムシパレード
健康で楽しく暮らそう!	楊名木極拳24歳を習得	大人を子どもも笑顔にするゴミムシパレード作り!
19 モモクラブ	しゃくばりサークル	ピンクトント
家族や子どもの情報交換や商品交換のついでに!	サービスに目回作りおやつを提供	近所同士の助けあいと交流、地域貢献!
ちえリーズ	鍋足山	
子育ての悩みを相談しながらから食育について考える	心・体・頭を重かして、生きがいのある生活を!	

## 報告 4月 はつらつシニアサロン

4/25(木) 「ハーバリウム」講習会  
今年度一回目のシニアサロン開催。参加者の皆さんは全員新しい顔ぶれで緊張のなかにも活気がありました。

今度も料理や歌にいろいろな計画しています。  
\*ハーバリウムとは...  
ドライフラワーなどを瓶に入れてオイルで封じ込めたもの



## 募集



pal くらぶ 「もりとわ」 主催

### 間伐材を使ってお箸を作ろう!

木を伐り使うことは森を守ることにつながります。  
箸づくりを楽しみながら、森に意識を向けてみませんか。  
開催日時: 7月8日(月) 10:30~12:00  
場所: パルシステム茨城栃木なかセンター(那珂市横堀 840-5)  
参加費: 300円(当日徴収) 定員 20名  
保育有り: 一人 300円(年齢 4ヶ月以上 5名まで)  
お問い合わせ先: パルシステム茨城 栃木なかセンター  
\*締切り 6/14(金) 注文書と一緒に提出ください。

-----きりとり-----

pal くらぶ もりとわ主催 <なかセンター行き>  
「間伐材を使ってお箸を作ろう!」参加希望

当日の参加者名	
当日の参加者名	

\*保育有りの方(お名前はひらがなで)

お子様のお名前	年齢
	歳 ヶ月(男・女)
	歳 ヶ月(男・女)

組合員名 ( ) 組合員番号 ( )

## 募集 フードバンク学習会

食品ロスへらし、食のセーフティネットをつくる  
フードバンク活動のお話を聞いてみませんか?

7/12 那珂市総合福祉センター  
10:00~12:00

\*申し込み、詳細は「のゆび」とともに6月号にて!!

パルシステム茨城 栃木

なかセンター委員会企画

ジッパーで作るカンタン梅干！

# おいしい梅干づくり講習会

日本の伝統食品梅干には、疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、硝石酸が豊富に含まれています。また果物の中でもすぐれており、タンパク質や、カルシウム、カリウム、リン、鉄、ビタミンA、B1、B2、Cなども豊富に含まれています。みんなで梅干を作り、暑い夏を元気にのりこえましょう。



日時 2019年7月1日(月)  
 開催場所 パルシステム茨城 栃木  
 なかセンター(那珂市横堀 840-5)  
 時間 10:00~13:00(受付 9:45~)  
 講師 PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)  
 募集人数 20名

\*応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらずお知らせします。詳細につきましては、参加者に後日連絡します。

参加費 800円(梅500g 材料費を含む)  
 託児あり 一人300円(月齢4ヶ月以上) 定員4名  
 申込み締切り 2019年6月14日(金)  
 お問い合わせ先 パルシステム茨城 栃木

Tel 0120-868-014

\* お預かりした個人情報は、参加申込みの集約以外には使用いたしません。

.....きりとり.....

おいしい梅干づくり講習会に参加します。 申込み締切 6/14(金)

なかセンター行き \*注文書と一緒に提出してください

当日の参加者名

◎託児ありの方(名前はひらがなで)

お子様のお名前 年齢 歳 ヵ月(男・女)

お子様のお名前 年齢 歳 ヵ月(男・女)

組合員名 組合員番号

コース番号 - - - 電話番号