

吹く風にも、春の気配が感じられるようになりました。
ふくらみはじめた梅のつぼみも春の訪れを待っているようです。



皆様、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？

2020年度つちうらエリア活動メンバー募集！

「pal くらぶ」「pal サークル」 ～気軽に参加して活動してみませんか～

★一人ひとりの組合員が興味や関心を持っている共通のテーマを仲間とともに実現する自主自発的な活動ができます。活動内容や会場、日時などは仲間と決めて楽しく活動することができます。

※すでに何チームかの pal くらぶ、pal サークルが楽しく活発に活動しています。

- ・メンバーの登録は組合員3人以上です。(登録人数の上限はありません)
- ・登録期限は4月1日から翌年3月31日までです。(1年ごとの更新)

pal くらぶ

テーマ・・・商品・食育・福祉・平和・環境
子育て支援・暮らしと健康・食と農など

※パルシステム茨城 栃木の方針や事業に沿った活動をします。自分たちの活動を組合員や地域に伝え、広がり活力ある多様な参加の場を提供し、活動の輪を広げます。(活動は年3回以上、pal くらぶ主催組合員募集企画を年1回以上開催)

pal サークル

テーマ・・・自由。
複数のテーマを選択することも可能

※パルシステム茨城 栃木を通じて地域で人と人がつながり共に育ち広がり活力ある活動を進める組合員の多様な参加の場です。(活動の回数のしぼりはなし)

※「pal くらぶ」「pal サークル」活動メンバー募集についての詳細は、同週配布の「このゆびと一まれ2月号」に掲載されます。活動に関する相談、質問等は、下記までお願いします。

こちらまで！！

お問合せ先：地域活動推進部

0120-303-169 ☎ 029-303-1616 (月～金 9:00～17:30)

お問合せ先：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

0800-800-6664 (9:00～17:00 月～金)

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



『デトックス de 健康料理』

報告

～X' mas アレンジ～

★2019年12月20日(金)スマイルパル土浦館にて開催しました。21名の組合員の皆さんに参加いただきました。「カレッジとらいあんぐる」の講師としてご活躍されている関るみ子先生をお招きして「デトックス」について学びました。当日はX' mas バージョンにアレンジした下記のメニューを参加者の皆さんと一緒に作りました♪

Menu

- ♥レンコンソーセージ
- ♥苺のドレッシング♥de サラダ
- ♥イタリアンけんちん汁



R-bello キレイをつくる野菜生活

- ★旬の野菜をたくさん摂ると身体が変わります。
- ★野菜のうま味を出すために、弱火調理を心がけましょう！

♪＜参加者の声＞(^ ^)♪

- ♥普段口にしないスパイスが抵抗なく食べれた。
- ♥イタリアンけんちん汁は少ないお味噌で野菜のうま味がすごい！！
- ♥ほうれん草のサラダと苺のドレッシングがクリスマスのイメージにぴったり。
- ♥全身の細胞は7年で入れ替わるとのこと健康で暮らすためには食事が大事。



2019年度「パルの会」活動報告!

つちうらセンター委員会主催の2019年度パルの会は、つくば、土浦、常総の3会場にて、年4回開催します!
年間重点商品は「素材がいきる白だし」!
それに加え、各回それぞれに決めた重点商品を使って、いろいろな料理を作りました♪

★今年度で4年目の開催!今年度参加してくださった方々は、第三回までの開催でのべ95名でした!ありがとうございました!

※2月の開催は2/17(つくば)、2/18(土浦)、2/27(常総) 予定

第1回(6月)
産直豚やわらかタロース甘ピリ醤油味



♪参加者の声♪
お肉が厚くて
食べごたえあり!
肩ロース部位なのに
柔らかい♪



♪参加者の声♪
水餃子にする
とモチモチ♪
煮崩れなくて
良い!

第3回(11月)
餃子にしよう!

素材がいきる白だし



♪参加者の声♪
色んな味付けが
これ一本で
できるので、
調味料を減らせるかも!

第2回(9月)
冷凍たいやき



♪参加者の声♪
GMO不使用
なので、
小さい子どもにも
安心!



第4回(2月)
ツナフレーク缶

♪商品の特徴♪
国産の野菜
スーフ・塩のみ
で味付け!
油は「圧搾一番
搾り菜種油」を
使用

2020年度「パルの会」参加者募集!

パルの会
とは?

商品の試食を中心に、お気に入りの商品やおいしい食べ方を紹介しあったり、料理をしたりと、パルシステムのいろいろな情報を学び交流できる場です。



パルの会
について

- ★年4回開催：6月・9月・11月・2月(予定)
- ★年間登録制：登録期間は4月～3月の1年間
- ★年度途中からの参加も可(空き会場のみ)
- ★参加費：無料 ★託児料：無料
- ★組合員ならどなたでも参加できます。
ゲスト参加もOK!



お申込みは「このゆびと～まれ3月号」からお願いします!
皆さまのご参加をお待ちしております!!



**第20回パルシステム生産者・
消費者交流会を栃木県で初開催します!!**

全国各地からパルシステムの産直産地の生産者約50名を迎える、年に一度の大交流会を、初めて栃木県で開催します!
産直産地の生産者と消費者(組合員)が直接顔を合わせ、「食」と「農」について考え、相互理解を深めることを目的にしています。
昼食には産地の食材を使った会場となるホテルのオリジナルランチを楽しめます♪♪

【日程】2020年3月6日(金) 10:00～14:00

【場所】小山グランドホテル(栃木県小山市神鳥谷202)

※小さなお子さんは託児を利用できます。安心してご参加ください。

◆お問合せ先◆ パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部
TEL: 0120-303-169 (月～金 9:00～17:30)
FAX: 029-227-2235