

みとっぼる 便り4月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2022年4月4日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 佐藤
問い合わせ先:0800-800-6648

Information

みとセンター予定

- 4月21日 ママのためのヨガ ※詳しくは裏面をご覧ください。
- 5月19日 いきいき体操サークル 1回目(全11回)
※詳しくは裏面をご覧ください。
- 6月以降 オンライン はっぴいママクラブ
寄せ植え教室 などなど… 今後も楽しい企画を計画中です!



Close Up

今月のおすすめ商品



礼文島 船泊(ふなどまり)の産直 旬の真ほっけ切り身干し

2019年12月に環境と資源保持に取り組む船泊漁協と産直協定を結びました。

礼文島は日本最北の有人離島で、夏には約300種の高山植物が咲き乱れる花の島としても知られています。

真ほっけは最も脂がのる6月から9月に限定して獲っています。

組合員の声

これが北海道のほっけなのかとびっくりするほどの美味しさ。魚が苦手な我が家の子どもたちにも大人気です。レモンやカボスをかけるとさわやかに。大根おろしを沢山使って食べてもよし。お家で居酒屋気分になります!



センター委員の得するつぶやき

牛乳余り?!

朝は牛乳でスムージーを作って栄養満点(歯は健在。)お茶の時間には、ヨーグルトに牛乳を入れて。落ち着くわ。お風呂上りには温めて1杯。快眠!ずっと続けている。おかげで今の所、骨粗鬆症には縁がないわネ。

ところが、ニュースをみていると、「牛乳が余っている?!」あとどのくらい飲めばいいのかしら。皆さんはどんな牛乳の使い方をしていますか?アイデアを右記投稿フォームよりお寄せください。



報告

カスタードプリン
オンライン学習会
2月21日開催

2/21(月)茨城乳業さんにご協力いただき、「カスタードプリン」オンライン学習会を開催しました。今回、組合員11名にご参加頂き、映像で製造工程をみたり、使われている原材料、そしてその栄養成分等について詳しくお話を伺いました。また材料となるパルシステム産

直たまごや最近話題にも上がった余剰の牛乳についても、とても興味深い話を聞くことができました。改めて安心・安全な商品であると再確認できた学習会でした。参加者の皆さんからもご好評を頂き、「ぜひ子供たちにも伝えたい!」という声も上がりました。



ねぎソース

【材料】

ねぎ	1本
サラダ油	適量
ごま油	適量
塩	適量
こしょう	適量
レモン汁	適量

【作り方】

- ① ネギをみじん切りする。
- ② フライパンにサラダ油とごま油を1:1の分量で入れ温める。
- ③ ネギを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 塩・こしょう・レモン汁で味を調える。

今回は、<パルシステム動画【JA やさと】生き物とともに、おいしいをつくる。『パルシステムの有機』>で紹介されたネギ生産者田中さんのお宅での定番ねぎソースをご紹介します!!火が通り甘いので子供もよく食べる定番のソースです。焼いた鶏肉や白身魚、ごはんにもそのままかけてもおいしい

<https://www.youtube.com/watch?v=pqZrzX5hGAY>



←動画はこちら

募集1

大人気!!葉菜野果産直 さつまいも栽培体験

お出かけが少なくなった今、家族みんなでさつまいもの栽培を体験してみませんか？

畑で野菜を作ったことがない方のために生産者と交流しながら、苗植え、草取り、収穫の各体験まで、一年を通して行うパルシステムならではの体験です。(年間登録)

ご家族で食について考えるきっかけにいかがでしょうか。ご応募お待ちしております！

<日 時> 雨天時は翌日に順延です。

- ①苗植え 5月 7日(土) 集合8:50、開催9:00~11:00
- ②草取り 7月 16日(土) 集合7:50、開催8:00~10:00
- ③収穫 10月 8日(土) 集合8:50、開催9:00~11:00

※天候や畑の状況により内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

<会 場>

葉菜野果産直(東茨城郡茨城町秋葉)

※詳細地図は後日対象者にお送りします。

<定 員> 12家族

(応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内します。)

<登録料> 1,000円

1家族3回登録料。5月分商品ご利用代金とあわせて請求。欠席の場合も返金は出来かねます。

申込は
こちら



申込締切 4月15日(金)

申込家族の漏れが無いよう WEBのみの申込受付です。

<3イベント共通>

- ・感染症の拡大により中止、延期、内容の変更などが発生することがあります。
- ・ご参加の際には、自宅を出る前に必ず体温測定をし、健康状態の確認をお願いします。
- ・お預かりした個人情報には本件に関するご案内にのみ使用します。

お問合せ 電話0800-800-6648(月~金 9:00~17:30)

募集2

ママのための ストレッチヨガ

24時間・年中無休のママたち！！子どもが学校等に行っている間に自分癒しの時間を過ごしませんか？

ヨガは体の調子だけでなく、心の緊張も解きほぐしてくれます。日頃の育児や家事で知らず知らずのうちに凝り固まった体をゆったりとした呼吸とともに動かしてストレス解消しましょう。

<日 時>

4月21日(木) 10:00~12:00(受付9:45~)

<会 場>

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

<講 師>

カレッジとらいあんぐる ヨガ講師 大沢 由起子先生

<定 員> 15名

(応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内します。)

<参加費> 100円

5月分商品ご利用代金とあわせて請求。

申込締切 4月15日(金)

開催日が近いので WEBのみの申込受付です。

申込は
こちら



問い合わせ先 エリア活動推進担当 電話0800-800-6648(月~金9:00~17:30)

いきいき体操サークル申込用紙/申込締切 **4月15日(金)**

※注文用紙の提出と合わせてご提出ください。

組合員名	組合員番号		
連絡先			

募集3

2022年度 いきいき体操サークル 参加者募集

2022年度は「シルバーいきいきサークル」から「いきいき体操サークル」と改め、参加者の皆様を中心となって会場の準備から体操、片付けまでをおこなう自主的なサークルとして再スタートします。
一年を通して参加者の皆さんで、楽しく体操をしましょう。
(年間を通しての参加になります。)

<場 所> パルシステム茨城 栃木 みとセンター
(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

<時 間> 9:50 集合
10:00~12:00 会場設営・体操・片付け

<講 師> 本田 君江氏
本田 佳行氏

<定 員> 15名 (応募多数の場合、抽選。)

<参加費> 無料



<年間スケジュール (計11回)>

(予定は変更になる場合があります。)

感染症拡大の状況により開催を中止することがあります。)

- 5月19日(木)・6月2日(木)・7月7日(木)
- 8月4日(木)・9月1日(木)・10月6日(木)
- 10月27日(木)・12月1日(木)・1月19日(木)
- 2月2日(木)・3月16日(木)

申込締切: 4月15日(金)

スマホからの
申込はこちら

