



「つちうらセンター委員会」主催企画

マスク越しのコミュニケーション術講座

～言葉に心をのせる～円滑なコミュニケーションのために～

★「伝わりやすい話し方」★「表情豊かな声の出し方」の講話やクイズ、ロールプレイなどで学ぶ。

1 開催日時：2023年3月20日(月)

10:00～12:00 (受付9:45～)

2 開催場所：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター

スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)



【申込フォーム】

3 募集人員：15名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：見澤 淑恵氏(次世代に伝えたい朗読と紙芝居のオリーブ代表)

5 託児：お子様1名につき300円(3名まで/生後4か月以上)

6 参加費：無料

7 締切：2月17日(金)

8 通知：抽選結果・詳細案内は3/10(金)迄にお届けいたします。

※感染対策にご協力ください。(マスク着用・外出前の検温・健康カードへの記入)

※感染状況によっては急遽中止となる場合もございます。予めご了承ください。

◆下記の申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出いただくか、二次元コードを読み取り、お申込みください。

3/20(月)マスク越しのコミュニケーション術講座申込書

つちうらセンター行き2/17(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる電話番号	
託児(有・無)：なまえ(ひらがな)	月齢	歳 力月 男・女
アレルギー(有・無) *有の方：		

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、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



2023年度

センター委員会メンバー募集

〆切2月末日まで!

★つちうらセンター委員会では、幅広い年齢層のメンバーで、楽しく活動しております。一緒に活動してみませんか?

(任期は4/1～翌年3/31までとし、1年ごとの更新となります)

何をするの?

3月に活動説明会を開催します。説明会を聞いてから決めていただいても大丈夫です!

◆毎月1回委員会定例会に参加し、商品学習会、産地見学会、料理講習会など、自分でも学び・知る企画や地域の組合員の方も参加できる企画をメンバーで話し合っ計画、開催します。

◆パルシステム商品を真ん中に、試食・交流をする「パルの会」の運営、サポートを行います。

◆組合員活動情報を発信するセンター広報紙「パルふれんす」を、基本月1回作成・発行します。

安心して活動できる環境



◆定例会を開催する際は「組合員活動ガイドラインをしっかりと守り、感染予防対策を十分に行って開催しています。」状況によっては、自宅からオンライン ZOOM で参加も可能。自宅にネット環境のない方も歓迎です。活動施設まで来ていただいて参加することもできます。

(現在、活動施設から参加されている委員さんもあります。)

◆つちうらセンターエリアの組合員であれば誰でも登録できます(〆切)

◆小さなお子様のいる方は、無料託児があります。

【申込フォーム】

※ご興味のある方、もっと詳しく知りたい方は、下記のお問合せ先迄、お気軽にご連絡ください。お待ちしております(〆切)

お問合せ先：地域活動推進部

☎0120-303-169 (月～金 9:00～17:00)



センター委員による商品モニター活動 (M・K)

有機秋田あきたこまち（無洗米） 2kg 1488 円

噛み進めるとほんのり甘みがあり、おかずを引き立てるご飯です。冷めても美味しく、家族にも好評でした。家族 4 人で半月ほど。無洗米なのでさっとすすぐだけで炊けるのも、水の冷たい冬には助かります。

他の産地や品種もあります。ちょっと高いですがご褒美にいかがでしょう。

無洗米専用カップは注文番号：190527

を記入していただければ無料で届きます。

無洗米は・・・ホコリが気になるなら一回だけさっとすすぐ。
普通精米よりたっぷりの水で。



産直鳴門産わかめのとろっと煮 100g 322 円

わかめの磯の香りと鰹節の風味が最高！甘めの味付けでご飯が進みます。大人は少しわさびを加えてもいいかも。茹でたキャベツや拍子切りの長芋と合えたり、チーズと一緒にトーストにしても。ちなみに作っているタケサンフーズの社長さんのおすすめはお茶漬けだとか。また、カットわかめにならない部分を無駄なく使っています。



いざというときのために・・・**普通のお鍋で炊いてみよう！**
蓋さえあればどんな鍋でも大丈夫。ガラスぶたがおすすめです。

詳しくは、パルシステムの情報メディア

はじめよう、これからの暮らしと社会

KOKOCARA に掲載されている
魚柄仁之助さんのご飯の炊き方をご覧ください。



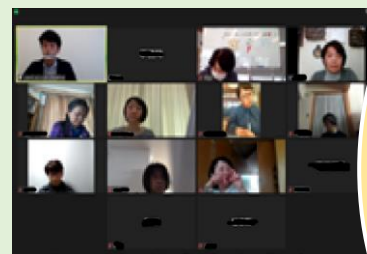
つちうらセンター委員会ではこんな活動をしてきました



パルの会（会場・オンライン）



Zoom 子ども講座



Zoom スキンケア講座



定例会
広報紙の作成



寄せ植え教室



片付け講座（実家編・我が家編）



ZUMBAGOLD(9・11・1 月)

『この企画はよかった！』『こんなことしたい！』
企画アンケート実施中。下の切り取りもしくは右コードから→



.....きりとり.....
アンケート つちうらセンター行（2/17〆切）

1. 過去に参加した企画でよかったものはなんですか？
（ ）
2. 今後どのような企画に参加したいですか？（例：料理教室・健康づくりなど）
（ ）
3. 講師をしてくださる先生や団体をご存知であればご記入ください。
（ ）

ご協力ありがとうございました。