



次回発行 7月31日週～配布予定



20周年記念企画

7/16 (日) イーアスつくば
星野ルネ講演会

COMING SOON

色とりどりのきれいなお花が咲き本格的な夏の訪れを感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか？

「つちうらセンター委員会」主催企画

多肉植物の寄せ植え教室 & 販売会 (草花)

～おしゃれな多肉植物の寄せ植えを楽しみましょう！～

1 開催日時 : **2023年8月21日(月)**
10:30~12:00 (受付 10:15~)

2 開催場所 : パルシステム茨城 栃木 スマイルパル土浦館

3 募集人員 : 20名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

4 託児 : 定員3名 月齢6か月以上 (お子さん一人につき300円)

5 講師 : (株)パルシステム・イースト (デュアルガーデン)

6 参加費 : 2,000円 ※参加費は9月分ご利用代金から請求となります。

7 持ち物 : 軍手またはゴム手袋、エプロン、上履き、新聞紙、飲み物、ゴミ袋など
※作業中に出たゴミ類などは、お持ち帰りにご協力ください。

8 締切 : 7月21日(金)

9 抽選結果 : 抽選結果・詳細案内は8/4(金)迄にお届けいたします。

◆当日欠席された方は、予約した寄せ植えセットを後日必ずセンターへ受け取りに来てください。

◆当日のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。

■二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒に提出ください。



キリトリ

8/21 (月)「多肉植物の寄せ植え教室」参加申込書

つちうらセンター行き7/21(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	☑お子さんの氏名(ひらがな): ☑年齢: 才 ヶ月 ☑性別: 男・女 ☑アレルギー(有・無)有の方:	

～フードドライブ開催中！～

★センター委員会企画開催時、フードドライブを同時開催しております。

- フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、食べ物を必要とする団体や施設に寄付をする活動のことです。回収された食品は、フードバンク茨城、フードバンクうつのみやに寄贈し、児童養護施設や支援団体、生活困窮者に無償で届けられます。「食品ロス」と「福祉支援活動」への取り組みとなるフードドライブ開催へのご協力よろしくお祈いします



賞味期限が**2ヶ月以上**残っている常備品
「お米、調味料、カップ麺、レトルト食品」
など、企画参加時にご持参いただけたら嬉しい
です。(^^♪

(冷蔵品・冷凍品不可)

つちうらセンター委員会 主催企画

ZUMBA GOLD & ヌューティ Body Wave を開催

5/22

■パルシステム茨城 栃木つちうらセンター敷地内スマイル
パル土浦館にて、講師に海老根みゆき先生を迎え ZUMBA
GOLD を行いました。前半はゴムバンドを使って、普段
使わない身体の部分のストレッチをしっかりと、そのあとに
メレンゲとサルサのステップを習いラテンの音楽に合わせて踊り
ながら、全身を動かして楽しむことができました(^_^)

- ◆ ZUMBA ⇒ 説明なしで 1 時間踊りまくる。
- ◆ ZUMBA GOLD ⇒ 説明を加えながら踊る初心者向け。



つちうらセンター委員会 主催企画



5/26 須田さんの寄せ植え教室を開催

■今回も好評につきたくさんの組合員さんが参加してくださいました。
お花の選び方から植え方、管理方法まで、ていねいに教えて
いただき、楽しく寄せ植えをすることができました♪

参加者からは・・・

- ❁ 毎回寄せ植え教室を楽しみにしている。
- ❁ 丁寧に教えていただき大変勉強になった。
- ❁ とても楽しく過ごせた。など、意見をいただきました。



お問い合わせ先：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
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。

～センター委員による商品モニター～

★徳用焼きおにぎりバーガー

5個 600g 1,098円(税込1,186円)

◆こんがり焼けた産直米のおにぎりと
甘辛の国産牛肉が相性抜群！

◆具材の味付けにもこだわり、特製のタレは、
しょうゆ、砂糖、りんご果汁、みそ、にんにく、ごま油など、
10種類以上の原料を絶妙のバランスで組み合わせているため、
化学調味料の力を必要としません。

◆甘辛い味わいのタレが、国産牛バラ肉によくなじみます。
さらに、しょうゆの原料は非遺伝子組換え大豆です。

◆旨み風味を補うために以前は配合していた「たん白加水分解物」
不使用を実現した商品です。

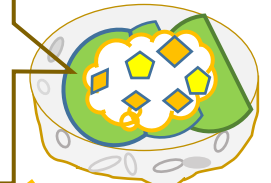


★アレンジして私は、このように食べてみました♪

- 1個の焼きおにぎりバーガーをレンジにかけ2つに分ける
- 片方には肉、とろけるチーズをのせオーブントースターで焼く
- もう片方には、アボカドの薄切りとゆで卵のみじん切りを
みそマヨで和えてのせる

※この商品は、そのまま食べても
とても美味しく便利でお手軽です。
時間があるときは、1個を2個に
分けたり、レタス、チーズ、トマト
などを はさんでボリュームをつけ
て楽しんでいます (Y・Fさん)

アボカド
ゆで卵の
みそマヨ
和えをの
せて！



肉の上
にチー
ズを
のせて！

