



発行日：2023年9月4日

発行：パルシステム茨城 栃木  
つちうらセンター委員会

責任者：つちうらセンター長 渡部

次回発行 10月2日週～配布予定

「つちうらセンター委員会」主催企画

お米で  
超えてく

# パルの会（2回目） お米で超えてくアクション ご飯に合うおかずを作って、新米を味わおう！

商品の試食を中心に、お気に入りの商品や美味しい食べ方を紹介し合ったり、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して楽しみましょう

1 開催日時：**2023年10月16日(月)**

10:00~12:00 (9:45~)

2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑 211-3）

3 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：調理師のさいとうさん（palくらぶ Enjoy）

5 参加費：300円

※参加費は11月分ご利用代金と一緒に請求となります。

6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん1人につき300円）

8 締切：9月15日（金）

9 抽選結果：詳細案内は9/29（金）迄にお届けします

■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ご提出ください



「つちうらセンター委員会」主催企画

ズンバ ゴールド

第二弾

# ZUMBA GOLD & ヨガマットストレッチ

～身体を動かして“健康”づくりを目指そう！～

1 開催日時：2023年：10月23日（月）11月13日（月）  
12月11日（月）

全5回コース

2024年：1月22日（月）2月26日（月）  
10:00~12:00（受付9:45~）

2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑 211-3）

3 募集人員：10名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：海老根みゆき先生（ZUMBA インストラクター）

5 参加費：1500円（300円×5回）

◆参加費は一括で11月分ご利用代金と一緒に請求となります。

6 持ち物：飲み物、上履き（運動靴）、ヨガマットまたはバスタオル

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん一人につき1回300円）

8 締切：9月22日（金）

9 抽選結果：詳細案内は10/6（金）迄にお届けいたします。

■二次元コード又は申込用紙に必要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください



## 「ZUMBA GOLD」参加申込書

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)	<input type="checkbox"/> お子さんの氏名（ひらがな）： <input type="checkbox"/> 年齢：才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別：男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー（有・無）有の方：	



## パルの会（2回目）参加申込書

つちうらセンター行き9/15（金）×切

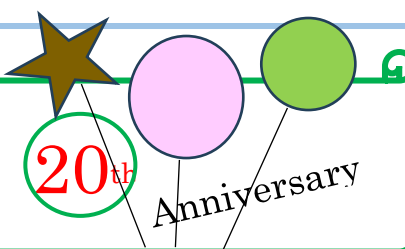
コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	<input type="checkbox"/> お子さんの氏名（ひらがな）： <input type="checkbox"/> 年齢：才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別：男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー（有・無）有の方：	

つちうらセンター行き9/22（金）×切

「つちうらセンター委員会」主催企画

パルシステム茨城 栃木組織合同 20周年記念企画

★星野ルネ講演会を開催しました。



★7/16(日)イーアスつくば・イーアスホールにて、多くの組合員さんにご参加いただきました。ルネさんは、アフリカで生まれ日本で育ちました。その経験をもとに、文化の違い、偏見や差別、人の温かさなどを、マンガを通して発信を続けています。面白エピソードを交えながら、小さなお子さんにも分かりやすく伝えてくれました。お絵かきタイムでは、お子さんからのリクエストに答えiPadを使って、アニメのキャラクターや飛行機、お花などを描いてくれました♪ルネさんの人柄がよくわかる楽しいひと時を過ごすことができました(^\_^)



参加者の声

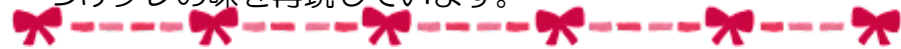
- とても興味深く素敵なお話でした！自分らしさを大切にしてみっと明るく楽しく生きていこうと思いました
- ルネさんの、形式張らず自然に面白く多様性を認め合うことの大切さを伝える活動を応援しています。漫画同様、語りも面白く、すぐに時が過ぎました。
- 文化の違いで常識も感覚も違うたとえがよくわかって面白かった。



～センター委員による商品モニター活動（7月）～

★大隅産うなぎ蒲焼 1尾130g 2,080円 税込2,246円

- パルシステムでは、大隅地区養まん漁業協同組合と共に資源回復活動や河川環境改善に取り組み、貴重なうなぎを大きく育てて大切にお届けしています。
- 鹿児島県東部の大隅半島は、うなぎが好む温暖な気候に加え、養殖に適したミネラル分を含む地下水が豊富です。
- うなぎのタレは、化学調味料にたよらずに「しょうゆ・砂糖・みりん・酒」といった家庭にもある調味料にウナギエキスを加え「うなぎ屋さん」のつけダレの味を再現しています。



### 🔍《私のおすすめ加熱方法》

- レンジで手軽に温められますが、端っこが固くなってしまいうちがあるため、解凍後にフライパンにオープンシートをひいて、少し料理酒を垂らして5分ほど弱火で蒸し焼きにしてみました。ふっくらとしてタレの香ばしさがたまりません 皮もやわらかいです♪
- タレは、照り焼きのタレとして、お肉やお魚を焼いたり、野菜炒めの隠し味に入れても美味しいです。ビタミンAたっぷりのうなぎは、目にも粘膜にも良いので、ぜひたくさん食べてください！

(M・Kさん)

テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」

### 🌱🌱ファイバーリサイクルご協力のお願い

パキスタンの子どもたちの教育活動を支援・展開している日本ファイバーリサイクル連帯協議会（JFSA）の活動に協力して、衣類の回収を実施いたします。

- 開催日時：10月15日（日）10：00～15：00
- 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）

★お問合せ先★

\*回収品目・梱包について：043-234-1206（JFSA千葉センター）  
（9時～19時 木曜定休）

\*会場について：0800-800-6664（組合員活動専用ダイヤル）  
（9時～17時 月～金）