



次回発行 10月30日週～配布予定

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。

## お米で超えてく宣言の年！ 新米が美味しい季節になりました

日本のお米の自給率は、ほぼ100%ですが、日本人が食べるお米の消費量とともに田んぼも農家も減少しています。お米の一人当たりの年間消費量は、1962年をピークに減少傾向となっています。具体的には、1962年度は118kgのお米を消費していましたが、2020年度の消費量は半分以下の50.8kgにまで減少しています。要因は、少子高齢化と人口減少や米以外の主食が増えるなどの多様化などがあります。

予

約

登

録

米

秋から1年間食べるお米を、春の田植え前に産地へ「予約」。組合員みなさんが年間でお米を予約購入することで、生産者は栽培計画を立てやすく、安心して米作りに取り組みます。お届けするのは、環境に配慮して農薬をなるべく使わずに育てたお米です。



### ★《どの銘柄も人気揃いです♪ あっさり系ともちり系のご紹介》★

#### ☆北海道ななつぼし(無洗米)

- ・味わいと粘りのバランスが絶妙。
- ・粒立ちのよい、人気の北海道米。

つや、粘り、甘みのバランスにすぐれ、北海道米のなかでも不動の人気を誇ります。さめてもおいしく、おにぎりやお弁当にもぴったり。



#### ☆北海道ゆめぴりか(無洗米)

- ・もちりとした、やわらかな食感。
- ・粒から甘みがあふれます。

北海道米の最高峰。粒はもちりとしてやわらかく、かむほどに濃厚な甘みとうまみが広がります。味が濃い魚や肉料理と相性よし。



「つちうらセンター委員会」主催《福祉・たすけあい助成金》

## 予告 認知症学習会

次号で募集!

～今から知っておこう! いざという時のために～

開催日：12月12日(火) 10:00~12:00

場所：スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)

…◇・〈講師〉・◇…

認知症介護アドバイザー(認知症キャラバン・メイト)

介護福祉・介護支援専門員

根本 美希氏(キャンパス水戸)



私たちに  
できること

### 老いるショック?

- ・「認知症の予防」
- ・「認知症の人の理解とかわり」



私たちの気づきで大切な家族や友人を救うことができます♪

◆認知症について、悩みや思い、困っていることなどは、それぞれの度合いが違うと思います。

しかし、それらの共通する考え方は、一緒です。

一人で悩みをかかえず情報共有をして、適切なかわり方ができるように、少しでもストレスを減らした、よりよい生活が送れるようにするために、接し方や介護側の心構えなどについて学んでみませんか♪

※裏面をご覧ください

palくらぶ「Enjoy」主催企画があります

ランチ付き

昨年  
大人気  
だった!

# 握り寿司体験教室

🍣握り寿司の歴史、調理器具、実践、実食をして  
楽しく学び、味わい、作りましょう! (^\_^)



- 開催日時: **2023年11月9日(木)**  
10:30~13:00 (受付 10:15~)
- 開催場所: パルシステム茨城 栃木 スマイルパル土浦館  
(土浦市大畑 211-3)
- 募集人員: 12名 ※申し込み多数の場合抽選になります
- 参加費: 500円 ※当日現金徴収させていただきます。
- 持ち物: マスク・エプロン・三角巾・筆記用具
- 託児: 3名 ※月齢6ヶ月以上  
(お子さん一人につき300円)
- 締切: 10月13日(金)
- 抽選結果: 詳細案内は10/31(火)迄にお届けいたします。



◆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して  
いただくか、二次元コードを読み取り、お申込みください。

✂ ✂ ✂ キリトリ

## 11/9(木)「握り寿司 体験教室」参加申込書

つちうらセンター行き 10/13(金)

コース番号	組員番号	組員名
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: オ ヶ月 🐾 性別: 男・女 🐾 アレルギー(有・無) 有の方:	

8/21(月) **多肉植物の寄せ植え教室を開催**しました

🍄スマイルパル土浦館にて、ユニークでちょっと不思議な  
植物の寄せ植えを楽しむことができました(^\_^)

😊〈参加者の声〉😊

- ・念願の多肉の寄せ植え教室に参加できてとっても楽しかったです。
- ・珍しい多肉を寄せ植えでき、癒されました。
- ・初めて参加しました。大切に育てます。



つちうらセンター委員  
8月の商品モニター報告  
お米を食べよう!

電子レンジ  
で  
カンタン調理

お店のチャーハンみたい!  
子どもたちに大好評(\*^\_^\*)  
何回でも  
おかわりしたい♪♪♪  
K・T

直火炒めチャーハン  
鉄鍋の直火炒め

産直米  
国産の野菜と  
豚肉を使用

直火炒めチャーハン  
(産直米)230g×2

税込462円  
毎週企画

そうだ!チャーハンにしよう!