



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター田中 浩

報告 20周年 記念行事・茨城 BM 収穫祭



10月28日(土) 水戸 飯富の畑
組合員(大人・子ども47名)生産者6名
センター委員、理事、職員 総勢63名で開催



はじめに

茨城 BM の生産者紹介と収穫野菜の説明

若手生産者の宮下さんと岡野さん(共に20代)は、
銚田市のフジファーム所属で、大玉トマト、ミニトマトを
生産しています。

お土産野菜は、ネギ・小松菜・さつま芋・大根



畑では

特殊なネギ収穫機で掘り起こし、5本ずつを収穫しました。

(ネギの種類は夏扇タフナー)

子供たちからは、自動で掘りあがるネギの動きに歓声が
上がりました。



続いて、

あみだくじによる特別賞の決定や

参加賞の配布を行い終了となりました。

終了後、電を伴う雷雨に見舞われたが、

直前で免れ楽しく実施し、終わることができました。



報告 ほっとひと息“わたしの時間”

第1回「ゆったりヨガ part1 & インドのお菓子をティータイム」

10月30日(月) 10:00-12:00

参加者8名 於：なかセンター

講師：Chaina Yoga 磯野 歩先生



ヨガの基本、呼吸法をしっかりと教えて頂いた。先生のかげ声に合わせてながら「すって、吐く」をゆっくり繰り返す。まるで、体中爽やかな風が吹き抜けたかのように身も心も軽やかになった。その後、インドの甘いお菓子を頂きながら先生のインドでの映像を視聴した。皆で和やかに歓談し、有意義な時間空間はあっという間だった。次回は「ラナさんのインド料理教室」お楽しみに。

報告 コアラ・コルーム

10月13日(金)

11月10日(金)

10月はカボチャのパイと
マント作りでハロウィン
パーティー



11月はヨガで
ママのリラックスタイム
最後にお茶会をして
子供も大人も
楽しみました

今後の予定

12月8日(金) コアラ・コルーム

12月13日(水) 手作りソーセージに
トライしてみませんか?

12月18日(月) ゆったりヨガ part 2



パルの会参加者募集



今年は「お米で超えてく」をテーマに、お米とコラボした美味しいメニューをご用意しました。一緒に調理しながら楽しいひと時を過ごしませんか？時短・簡単レシピなどお役立ち情報がいっぱいです。なかセンターとワークプラザ勝田の2カ所で開催します。（メニューは2会場とも同じ）お楽しみに！

【なかセンター】那珂市横堀840-5

開催日時 1月23日（火） 10:00～12:00（受付9:45～）

【ワークプラザ勝田】ひたちなか市東石川1279番地

開催日時 2月1日（木） 10:00～12:00（受付9:45～）



（申込はこちら）

募集人数 各会場15名 ※応募多数の場合は抽選になります。当落に関わらずお知らせします。

参加費 無料

持ち物 エプロン 三角布 マスク ハンドタオル おはし スプーン

託児あり 1人300円 5名（6ヶ月以上就学前まで対象／開催時）

申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出するか、二次元コードからお申込み下さい。

申込締切 12月22日（金）

お問い合わせ先パルシステム茨城 栃木 なかセンター（パルシステム問合せセンター）

TEL 0120-868-014

※お預かりした個人情報は、参加申込の集約以外には使用いたしません。

き り と り 線

なかセンター行 <申込み締切り 12/22（金）> ※注文書と一緒に提出して下さい
参加したい会場に○を付けてください。

（ ） 1/23 なかセンター （ ） 2/1 ワークプラザ勝田 （ ） どちらの会場でもよい

申込み組合員名

組合員番号

当日参加する方のお名前

当日参加する方の日中連絡がとれる電話番号

託児有りの方(名前はひらがなで) お子様の名前

年齢 歳 月(男・女)

お子様の名前

年齢 歳 月(男・女)

お子様の月齢は、開催時の月齢でご記入下さい

食物アレルギーの有無 無・有（ ）