

発行日 2023年12月4日 VOL 45
発行 パルシステム茨城 栃木
おやまセンター委員会
発行責任者 パルシステム栃木センター長 黒沼
問合せ先 0120-390-433

おやまセンター委員会 オ・ス・ス・メ の楽しい企画です!! 皆さまのご参加お待ちしております

3
企画
共通

時間 10:30～12:00

(受付開始 10:15～)

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター

栃木県小山市横倉新田 198-1

※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません

締め切り 2023年12月22日(金)

託児 お子さま 一人につき各回 300円(定員3名)

募集人数 12名程度

応募多数の場合は抽選となります
後日当落のご案内を送付します

多肉植物の寄せ植え教室

通常の植物と比べ水やりも少なく
管理がしやすい人気の多肉植物の
かわいい寄せ植え教室です。栽培
方法や管理方法についても学べる
教室です。ご参加お待ちしております



日にち 2024年1月15日(月)

持ち物 軍手・エプロン・タオル・飲み物
防寒着(屋外作業のため汚れてもよい服装)
筆記用具

参加費 2500円 多肉植物・鉢込み
当日現金でのお支払い

申込方法 二次元コードのみ



バレンタイン

ワンプレートランチを作ろう



いつもよりチョッとオシャレに
盛り付けたいバレンタインに♡
パルの食材で、美味しい料理を
ご紹介します!!

日にち 2024年2月2日(金)

持ち物 エプロン・三角巾・飲み物
マスク・筆記用具

参加費 300円
ご利用代金口座より引き落とし

申込方法 二次元コードのみ



～3回シリーズ～

カイロプラクティックで体操

2024年

1・冷え・むくみ改善 1月11日(木)

血流を良くしてポカポカに

2・快適な睡眠のために 2月19日(月)

快眠のコツ教えます

3・自律神経を整える 3月4日(月)

気持ちもカラダも軽やかに

参加費 300円お土産付き

ご利用代金口座より引き落としとなります
参加回数にかかわらず300円となります

持ち物 飲み物 筆記用具
動きやすい服装でお越しください

講師 中尾 倫子先生

カイロ&エステ 全国健康生活普及会

カイロプラクター 美容カイロエステティシャン

申込方法 下記申込書を提出していただくか、
または二次元コードよりお申し込み下さい



きりとり

『カイロプラクティックで体操』 申込書

※ 注文書と一緒に提出してください 締切 12/22(金)

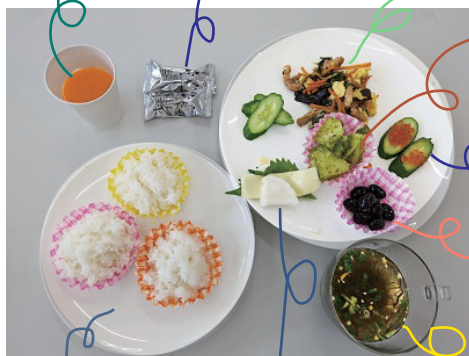
コース番号	_____	組合員番号	_____
組合員名	参加者氏名(ふりがな)		
日中繋がる電話番号	年代 代		
託児申し込み お子さん氏名(ふりがな)	性別 男 ・ 女		
お子さんの生年月日(西暦)	年	月	日
アレルギー 無 ・ 有()			

お米の魅力発見！自分好みの銘柄を見つけよう！！



2023 年度、パルシステムではお米がおいしい未来を守るために『お米で超えてく』を呼びかけています。10/20(金)に様々な銘柄のお米の中から3種類を食べくらべしました。グループに分かれてご飯に合うおかずと一緒に料理しました。お米の現状について学習し、生産者の話の動画を視聴しました。ご飯の銘柄当てクイズは難しかったのですが、自分好みのお米を発見できました。今回作ったご飯のお供『糖しほり大根』のアレンジを紹介します!! ぜひお試しください。

キャロっとさん 産直玄米のパフチョコ 国産きくらげの入った豚ニラ炒め
お料理セット



茨城こしひかり
北海道なつぽし
宮城ひとめぼれ

糖しほり大根の
チーズしそアレンジ

じゃがいもジェノベーゼ
産直パジルの
ジェノベーゼソース

きゅうりのいくら寄せ
野付の産直
いくらしょうゆ漬け

年末オススメ
丹波大黒豆

産直もずくスープ

糖しほりチーズ

材 料

- ・糖しほり大根 適量
- ・チーズ 適量
- ・大葉 適量

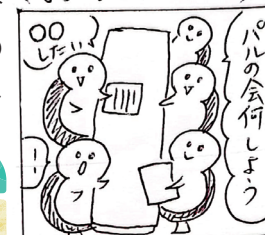
作り方

- ・糖しほり大根をお好みの厚さにカット
- ・真ん中に切り込みを入れる
- ・チーズと大葉を適当な大きさにカットして切り込みにはさむ

※お好みの具材をはさんでも OK



＜お米クイズ＞



お米の食べ比べをしたい!!



～内部試食会～



（当てるの難しいなア）



参加者の声

- ・普段なかなか食べ比べることがないので楽しかった
- ・お米それぞれの特徴を味わう貴重な経験だった
- ・新米の季節にぴったりの企画だった
- ・お料理セットを初めて食べたが、簡単で美味しかった
- ・冷凍食品やレトルトよりも作った感、満足感がある

モニター商品紹介

鹿児島若鶏照り焼きチモン

2 枚 200g 538 円 (税込み 581 円)

2023年10月3回からリニューアルしてPB商品となりました。鶏肉は鹿児島若鶏を使用し、抗生物質を添加しない飼料で健康に育てました。調味料は、パルシステムの海はいのち・花見糖に変更して、旨みを引き出すためしょうゆ麹を使用し、奥深い味わいになりました。ボイル調理から電子レンジ調理になりました。



センター委員よりご紹介

忙しく夕食作りに余裕がなかった日に炒り卵と合わせて簡単丼にしました。

解凍するだけでしっとり柔らかいので食べやすく、娘も「柔らかくて美味しい」と喜んで食べていました。

照り焼き味ですが、甘すぎず他の素材と合わせると塩味もちょうど良いなと思いました。今回はごはんと合わせましたが、パンやサラダ等いろいろな食材とも合わせてみたいです。



ハッピーライフをおくろう

2024年を楽しく充実した日々にするコツを知って、自分らしく Happy な1年にしませんか!?

日 時 2024年1月16日(火)
10:30~12:00
(受付開始 10:15 ~)

開催場所 パルシステム茨城 栃木
栃木センター

募集人数 15名程度

持 ち 物 筆記用具・飲み物

参 加 費 500円 お土産付き

託 児 お子さま 一人につき 300円
(定員3名)

締め切り 12月22日(金)

申込方法 二次元コードのみ



※参加費・託児費はご利用代金口座より引き落とし