



次回発行1月8日週～配布予定



❄️ 師走に入り、何かと忙しい時期となりました。  
街角のイルミネーションに心が華やぎますね☆  
皆様いかがお過ごしでしょうか？

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は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

「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周年企画

第二弾

# ★アンディ先生のマジックショー



★テレビやステージなどで活躍中！

ド派手な衣装に身を包みアンディ先生がやってきます  
間近でマジックを楽しみましょう!!(^\_^)

1 開催日時：2024年1月14日(日)

(開場 13:00 開演 13:30 ~ 15:15頃 終演予定)

2 開催場所：クラフトシビックホール土浦 (土浦市東真鍋町2-6)

3 募集人員：若干名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 参加費：無料

5 託児：無し

6 締切：12月15日(金)

7 抽選結果：詳細案内は12/26(火)迄にお届けいたします

## 追加募集

大人気でたくさんのご応募ありがとうございました。

おかげさまで200名を超えるご応募をいただいております。

残りわずかとなっております。

募集人数を超えた場合は抽選となります。ご了承ください。

こちらの二次元コードからお申込みください



《つちうらエリア理事企画》

注 講師はおりません

# スマイルカフェ



❁自分の好きな手仕事、編み物や手芸、ぬり絵、  
折り紙などを持ち寄っておしゃべりしながら  
手仕事しませんか？ おしゃべりだけでもOK♪

1 開催日時：2024年1/18(木)、2/8(木)、3/14(木)

10:00~12:00(出入り自由！ティータイムあり)

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になります

4 参加費：無料 ※ひとりでも安心していらしてくださいね！

5 託児：無し

6 持ち物：各自お好きな手仕事(なんでもOK)

手ぶらでもお気軽にどうぞ♪

7 締切：12月15日(金)

※詳細案内は12/26(火)迄にお届けいたします

■二次元コードまたは申込用紙に必要事項を記入し注文と一緒にご提出ください



キリトリ

「スマイルカフェ」参加申込書 つちうらセンター行き 12/15(金)

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	

「つちうらセンター委員会」主催企画

## 2回目 パルの会 を開催しました♪

10/16 (月) スマイルパル土浦館にて、新米の食べ比べと、ご飯に合うおかずを作って実食&交流会をしながら和気あいあい楽しいひと時を過ごすことができました(^)♪

🎄 Xmas 🎁 年末商品試食



◎だし巻き玉子

- ・卵…3個 (M玉)
- ・砂糖…大さじ1弱
- ・白だし…小さじ2
- ・水…50ml

◎チキン南蛮

- (タルタルソース)
- ◎だし巻き玉子
- ◎ごま昆布
- ◎白菜漬け、みそ汁

◎紅白かまぼこ

- ◎黒豆
- ◎チョコレートケーキ  
ビター

### 【参加者の声】

- ◎3種類のご飯はどれも美味しかった。特にあきたこまちは甘み香りがよくパックご飯とは思えない美味しさでした。
- ◎いろいろな品種のお米が食べられて味の違いがよくわかった。
- ◎お弁当作りをしているので参考になった。
- ◎お米の栄養とおにぎりの作り方、ラップの利用法も参考になった。
- ◎お米を食べ比べる機会がないので今回パックのあきたこまちを含め3種を比較できてよかった。どのお米もさめてもおいしく特にあきたこまちのレベルにびっくりしました。手軽でおいしいのは何より♪
- ◎平日のイベントが多いと主人と一緒に来られないので土日のイベントがあるといいと思いました。
- 男性向けのイベントがあると楽しいと思う。
- ◎クリスマス商品のことも知れてよかった。など、たくさんのご意見をいただきました。



🌟 ☆ ・ ~ 🌟 ☆ ・ ~ 🌟 ☆ ・ ~ 🌟 ☆ ・ ~ 🌟 ☆ ・ ~

「つちうらセンター委員会」主催企画

10/23 (月)

## ZUMBA GOLD & ヨガマットでQ-ren + ストレッチ

~身体を動かして“健康”づくりを目指そう!~

下半身を中心にほぐした後にストレッチをしました♪

★後半のズンバでは、軽やかなステップをこなしながら楽しくスタートすることができました👏



### ~センター委員による商品モニター活動(10月)~

★PB「鹿児島若鶏照焼チキン」2枚 200g 538円 (税込 581円)

- ・産直産地の鹿児島若鶏を使用
- ・全飼育期間を通じて抗生物質、合成抗菌剤を不使用
- ・塩は「海はいのち」、砂糖は「花見糖」にリニューアル
- ・しょうゆこうじを使用しているので鶏肉がやわらか!
- ・ストックがあると急ぎの時に便利
- ・ご飯にもパンにも合う! お弁当にも大活躍



次回企画  
12/4回

### 私のイチ押し👍

- ・想像以上に柔らかくて驚きました👏
- 子どもも食べやすい大きさと甘めの味でご飯がよく進んでいました👍
- これがレンジで簡単にできるのはいざというときに本当に便利です👏



(A・Oさんより)