

みとっばる 便り3月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2024年3月4日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 佐藤
問い合わせ先:0800-800-6648

今後の予定と開催場所

3月11日(月) ストレッチヨガ	(みとセンター)
3月14日(木) いきいき体操サークル	(みとセンター)
3月15日(金) ストレッチヨガ	(みとセンター)
4月2日(火) おやこひろば	(みとセンター)
4月4日(木) いきいき体操サークル	(みとセンター)
4月12日(金) やさしいリラックスヨガ	(みとセンター)
4月16日(火) すっきりハードヨガ	(みとセンター)



おすすめPB商品 産直こめたまご(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)

2008年、畜産業界に大きな衝撃を与えた、輸入飼料の高騰。鶏の飼料の中心であるとうもろこしを輸入に頼る養鶏農家にとっても、大きな痛手でした。これをきっかけに誕生したのが、親鶏に与える飼料全体の20%を飼料米にした『産直こめたまご』です。「少しずつでも、できるところから飼料の国内自給に挑戦し、飼料確保の基盤づくりをしたい」。そんな産直たまご生産者の思いからはじまったこの取り組み。飼料米を耕作放棄地で栽培することで地域農業の活性化が図られたりと、『産直こめたまご』はさまざまな好循環をもたらしています。もちろん、飼料の自給が進むことは、食料自給率の向上にもつながっています。



親子で！ 葉菜野果産直の生産者のみなさんと交流会 & 干し芋スライサー体験

1月27日(土)葉菜野果産直生産者5名と組合員の総勢58名が干し芋スライサー体験やゲームを楽しみました。生産者との交流では、畑にできた野菜を当てるクイズや玉入れ、わなげ、お魚つりを楽しみました。

スライサー体験では子どもたちが皮むき、スライサー、干す工程を体験しました。形が崩れたさつまいもも隙間なくぴったり付けて干すなど工夫しながら丁寧に仕上げました。葉菜野果産直の人参や産直大根のコロコロサラダ、産直にんじんジュース、さつまいもスムージー、産直牛乳などの試食・試飲も楽しみながら楽しい時間を過ごしました。

- <感想>
- ・自宅できない体験ができた。貴重な機会嬉しかった。
 - ・子どもが経験できて良かった。食育になった。
 - ・子どもは皮むきが難しかったようで良い体験になった。
 - ・子どもが喜んでゲームをしていました。



～おやこひろば～

親子 DE おにぎり作り

申込はこちら



楽しい春休み！子どもたちが好きな具材を選んで、おにぎりを作りましょう。

定番の鮭、昆布から、お肉にチーズ、お魚ソーセージ、チキンナゲットなど。

お楽しみでゴマきなこ飴も作ります。

こぼしても大丈夫！子どもたちが自分で考えて、一生懸命作る姿を応援しましょう。

未就学児のお子さんや小学校低学年のお子さんでも楽しくできる内容です。普段、食べない食材も食べてくれると良いですね！

小さなお子さんも同伴で一緒にご参加ください。

日程	4月2日(火)10:30～12:00
定員	15 家族(託児はありません)
参加費	一人 100 円

主催 PAL くらぶいきいき体操

いつまでも元気！

いきいき体操 参加者募集

申込はこちら



いきいき体操では、毎日の動作や体の動かし方のコツを楽しく身につけます。

参加者みんなで協力して準備、体操、片付けをする自主的な体操教室です。(今回は4月から9月までの募集です)

日程	4月4日(木)、5月2日(木)、 6月6日(木)、7月4日(木)、 8月1日(木)、9月5日(木)
時間	9:50 集合 10:00 会場設営、体操、片付け 12:00 終了
定員	18 名
参加費	無料
講師	本田 君江先生、本田 佳行先生

やさしいリラックスヨガ

すっきりハードヨガ

参加者募集

ヨガは申込多数のため①と②どちらか一日の参加となります。(両日不可)

①やさしいリラックスヨガ
(ストレッチ&リンパマッサージ)…4月12日(金)

②すっきりハードヨガ
(ヨガに自信のある方向け)…4月16日(火)
※②のみ託児あり(一人 300 円、6 ヶ月～、定員3名)

▼①②共通事項

時間	10:00～11:30
定員	各 15 名 (マタニティクラスではありません)
参加費	300 円(商品サンプルあり)
講師	カレッジとらいあんぐる 大沢先生

<共通事項> ■申込締切:3月15日(金) ■会場:みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1) ■お問合せ:電話0800-800-6648(月～金 9:00～16:00)
応募多数の場合、抽選。詳細は後日案内します。お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。イベントは中止、延期、内容変更等生じることがあります。