



次回発行 6月3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。

「2024年度テーマ」：お米と魚を見直そう～パルのある暮らし～

テーマ別組合員活動「環境」主催企画

台所編 石けん学習会

環境に優しい石けんでナチュラルクリーニングをしよう！



◆“かんたん”掃除テクニックを教えてください。用途別の洗剤を揃える必要はありません。ちょっとしたコツをつかめば、キッチンがあっという間にきれいに！ピカピカ☆☆



- 開催日時：2024年6月14日(金) 10:00~12:00 (9:45~受付)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：テーマ別組合員活動「環境」メンバー
【※環境について学習した組合員講師】
- 参加費：100円 (石けんサンプルプレゼント！)
- 持ち物：筆記用具、エプロン
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さん一人につき500円)
- 締切：5月17日(金)
- 抽選結果：詳細案内は 5/31(金)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用紙と一緒に提出ください



..... ✂ キリトリ

6/14(金) 『石けん学習会』参加申込書

つちうらセンター行き5/17(金) ✂切

コース番号	組合員番号	組合員名
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:	

2024年度「palくらぶ」紹介

◆4つの「palくらぶ」がイキイキと楽しく活動をしています。「palくらぶ」が主催する組合員参加募集企画を年に1回以上開催予定。毎月発行している、この「パルふれんず」で募集いたします
ご興味のある方はぜひご参加ください。お楽しみに♪(^_^)

キャップキッズファミリー

●カラーベルとカラー楽譜を使用して、あらゆる分野の曲をみんなで奏で、脳トレを交えながら心身ともに健康に“和”を持って笑顔培う。月に2回ほど練習をしています。演奏会の依頼も増えてきてメンバーみんなで楽しく活動しています。



Enjoy



●各々が楽しく興味をもって取り組めること、伝授できることを発展させながらEnjoyし“和”をひろめていく。ハイキングやキャンプ、農作業にきのこ狩りなどいろんなことをメンバーと楽しみながら活動しています。

New! パル ZUMBA くらぶ

●ZUMBA GOLDとストレッチなどのレッスン。運動に自信がなくても大丈夫！
いつでも皆さんの参加を待っています♪
・毎月第4(月)10時~12時(変更の可能性有)
・参加費700円 @スマイルパル土浦館



New! 表現活動くらぶ



●児童青少年向けの演劇文庫を開設し、蔵書の戯曲を朗読したり、演劇ワークショップを行ったりして、子どもと支援者向けに表現する機会をつくります。また、このような場があることを発信します。

「つちうらセンター委員会」主催企画

「パルの会」3回目

お米で
超えてく



「米粉」台湾カステラ作り&

たまご学習会を開催しました

◆3月29日(金)スマイルパル土浦館にて、
たまごの学習会と米粉を使ったスイーツ作りのコラボをしました。
茨城県 JA やさとのこめたまごの生産者 諏訪さんに「飼育方法や餌のこだわり」についてお話をいただきました。
台湾カステラは「米粉」と「産直こめたまご」を使い相乗効果で優しい色合い♡ぷるっふわっと、みなさんの笑顔もうれしくてニコニコ😊
国産米粉、こだわりの飼料を使った卵を使い 安全・安心な台湾カステラができあがりしました♪



参加者の声

- たまごのお話、とても勉強になりました。もっと食に対して真剣に向き合わなければと思いました。
- 米粉の台湾カステラを初めて食べました。とてももちりふわっくらして味も美味しかったです。家でも作ってマスターしたいです。
- 台湾カステラにつられて参加しましたが、たまごのことをたくさん知ることができて、とても勉強になりました。

～センター委員によるおすすめ商品～

☆産直野菜で作った糖しぼり大根 250g 308円(税込333円)

- ◆原料の大根は、産直産地で農薬削減に取り組んで育てた大根を使用。
- ◆素材の味を活かすため、化学調味料や甘味料は使わず、砂糖、食塩、米酢のみでシンプルに漬け込みました。

～食べたらやみつき～

- ちょっと甘めかなと思うけど、大人にも子どもにも食べやすい。
- カレーや煮つけ、豚の生姜焼きなど味の濃いおかずや反対にそうめんなどの薄味メニューの箸休めにピッタリ!
- キュウリやキャベツの浅漬けと一緒に甘辛の無限ループにもはまります。※ぜひ一度、味見してみてください♪
(M・Kさん)



次回 5/5 回
隔週企画予定

一家に一本♪万能ドレッシング

餃子のタレに使ってさっぱりと!

お刺身のしょうゆ代わりに!

納豆にかけてもさわやかな味わい!



産直
大葉
ドレッシング

- ◆産直産地で収穫した大葉のみを使用
- ◆木桶仕込みの丸大豆しょうゆベースに花見糖を使用してまろやかな味わい深さ
- ◆化学調味料不使用で安心

産直大葉ノンオイルドレッシング
内容量 200ml

358円(税込387円)

刻まれた大葉が入っていて
素材感あふれるドレッシング。
シンプルなのにとっても濃厚な
味わい深さです!
我が家で大好評♪♪♪
K・T

