

次回発行 7月1日週～配布予定



もっといい明日へ
お米で超えてく

「つちうらセンター委員会」主催企画

パルの会 (1回目)



お魚食べよう

「商品」を知って！もっとパルシステムを好きになろう！

「パルの会」とは・・・商品を中心にあれこれおしゃべりをしながら暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流できる場です。

お気に入りの商品やおいしい食べ方を紹介しあったりパルシステムのいろいろな情報を得ることができます。

🍵 ご飯に合うパルのお魚を食べよう！

“かんたん調理”

フライパンで炒めたり
ポイルする“だけ”の
味付け冷凍魚を活用!!

1 開催日時：2024年7月18日(木)

10:00~12:00 (9:45~受付)

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：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 参加費：300円

5 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

6 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さん一人につき500円)

7 締切：6月14日(金)

8 抽選結果：詳細案内は6/28(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
7/18(木)「パルの会①」参加申込書

つちうらセンター行き6/14(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: 才 ヶ月 ☎性別: 男・女 ☎アレルギー:(有・無) 有の方:	

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。

2024年度 つちうらセンター委員会

「年間活動計画」予定

皆様のご参加を
お待ちしております♪

年間テーマ「お米と魚を見直そう～パルのある暮らし～」
を掲げ、以下の活動計画を立てて活動をしています！



開催月	活動計画	催月月	活動計画
4/18 (木)	第1弾 ◆しまんと新聞ばっぐ 作り講座	10/1 (火)	第2弾 ◆フレイル予防講座 アイスブレイク+調理実習
5/24 (金)	第2弾 ◆しまんと新聞ばっぐ 作り講座	11月	◆地鶏しゃも料理教室& 学習会 
6/14 (金)	◆石けん学習会 かんたん お掃除 (台所編) 	12月	◆紅葉狩り 小町山ハイキング
7/18 (木)	◆パルの会(1回目) ご飯に合うパルの魚を 食べよう!・簡単調理 味付け冷凍魚を活用してフライ パンで焼く・ポイルするだけ♪	1月	◆パルの会(2回目) 谷田部のお米をたべよう!
8月	◆夏休み親子企画 台湾カステラづくり& たまご学習会	2月	◆みそづくり 
9/3 (火)	第1弾 ◆フレイル予防講座 体操編 	3月	◆バスツアーまたは メーカー学習会

「つちうらセンター委員会」主催企画

「しまんと新聞ばっぐ作り講座」を開催しました。

4月18日（木）スマイルパル土浦館にて「しまんと新聞ばっぐインストラクター」の方に新聞バック作りを教えてくださいました。参加者の方々もSDGsを意識しながら世界に一つのマイブランドバックをつくることができました♪

こころざし

四万十川流域で販売される商品は、すべて新聞紙で包もう！
という一言から2003年に誕生。
生みの親は四万十川流域に住むおばあちゃん。

モッタイナイ×オリガミ

読み終えた新聞を使って新しいものをつくる まさに日本人の美意識「もったいない」と「おりがみの手わざ」が融合した、機能的で美しいバッグ。樹木から生まれた新聞紙が、また森へ還るという循環の仕組みを持っている。

◆しまんと新聞ばっぐは、たった2つの材料だけで作られています。折り紙のように新聞紙を手で折って、でんぷんのりで貼り合わせる。ただそれだけです。



～センター委員によるおすすめ商品～

★産直たけのことしいたけの焼売 12個 180g 398円（税込430円）



次回
6/4回
企画予定

たっぴり
入ってるよ～



- ◆皮の小麦には産直小麦を使用
- ◆じゅわっと旨みあふれるお肉の中で、たけのこのシャキッとした食感が際立って美味しい😊
- ◆産直・国産の具材を使ったパルならではの安心感😊
- ◆お肉代わりに料理に使っても◎
- ◆プラトレイがないので冷凍庫やごみ箱でかさばらず、**フラ削減**にもつながる～：

(A・Oさん)



甘酢炒め酢豚風

開催しました!!

『2024年度SC南三陸会員募集交流会』

- ◆4月20日（土）スマイルパル土浦館にて、組合員20家族37名の参加でにぎやかに開催しました。
- SC南三陸（南三陸サポーターズ倶楽部）東日本大震災復興支援活動の取り組みの1つとして2016年にスタートし今年で9年目となります。4名のプレーヤー（山守り：渡辺氏、漁師：菅原氏、後藤太一氏、後藤新太郎氏）と南三陸の魅力を共有し、交流しました♪
- 牡蠣剥き体験は大変盛り上がりました👏



南三陸の
復興を
応援!!