

次回発行 8月5日週～配布予定



「つちうらセンター委員会」主催企画 **夏休み企画** おもてなしで超えてく

### 親子台湾カステラ作り&たまご学習会

🌻米粉を使ってふわふわの食感のカステラを作っちゃおう！

🌻JA やさとのたまごの学習会は動画を観ながらお子さんにもわかりやすくお話ししてくれます♪

◆平和についての読み聞かせあり！



1 開催日時：2024年8月21日(水)

10:00~12:30 (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：6組 (親子 or 祖父母 ok) 小学5~6年生対象

※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：奥貫玲子先生 (カレッジ「とらいあんぐる」登録講師)

5 参加費：1組2人で600円

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：7月19日(金)

8 抽選結果：詳細案内は 8/2 (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

8/21 (水) 『親子台湾カステラ作り&たまご学習会』参加申込書

つちうらセンター行き 7/19 (金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名 (お子さんはふりがな)		日中繋がる☎
・		
・		
学年： 年生		
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。



palくらぶ：「パルZUMBAくらぶ」主催企画

### 『おやこで楽しくZUMBA!』

『ZUMBA』とは、ラテンの音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。みんなで楽しくカラダを動かしませんか？



1 開催日時：2024年8月26日(月)

10:00~12:00 (9:45~)

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：5組 (小学生以上の親子)

※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：海老根みゆき先生 (ズンバインストラクター)

5 参加費：一人300円 ※当日徴収

6 持ち物：水分補給用飲み物、室内用運動シューズ

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さん一人につき500円)

8 締切：7月19日(金)

9 抽選結果：詳細案内は 8/9 (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

おやつ  
タイムあり



きりとり

8/26 (月) おやこで楽しくZUMBA! 参加申込書

つちうらセンター行き 7/19 (金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名 (お子さんはふりがな)		日中繋がる☎
・		
・		
学年： 年生		
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：	

テーマ別組合員活動「環境」コラボ企画  
6/14（金）スマイルパル土浦館にて

## 台所編 「石けん学習会」を開催しました！

。○○テーマ別環境のメンバーさんから水環境に悪影響を及ぼす洗剤のことやナチュラル洗剤についての説明を聞いて学び、換気扇やシンクまわり、ガスレンジ、茶渋落としなど、参加者みんなでナチュラルクリーニングを実践しました。見違えるほどきれいになりました♪



### ★ポイント！

- まず油污れをふき取る。• 濡らせてラップやビニール袋で乾燥を防ぐ。
- ぬるま湯を使ってこまめな掃除を！

### ☆換気扇のお掃除手順

- ① アワアワ石けんをつくる  
換気扇の大きさに合った大きなビニール袋に、粉せっけん（水ばしょう、やっぱり石けん）大さじ1と、ぬるま湯（40℃位）500cc入れて口を閉じて振って泡立てる。
- ② 換気扇を入れたら2時間ぐらい浸けておき、その後水洗い。  
（※塗装膜のはがれに注意して、つける時間は調整）



### ☆水回りのお掃除手順

- ① シンク全体にキッチンペーパーを貼り付けなじむようにクエン酸液を吹き付け、その上にラップをかぶせて30分程度放置する
- ② ラップとキッチンペーパーをはがしスポンジでこする  
（※はがしたペーパー or ラップを丸めてこすってもOK）
- ③ 水洗いをし水気をふき取って完成☆
- ④ 排水溝は外して重曹をまんべんなく振りかける。  
その上にクエン酸をふりかける。《重曹2：クエン酸1》さらに、ぬるま湯をぼたぼたとたらし少しおくとブクブクとなってくる。



◆洗剤としてクエン酸が効果を発揮するのは水周り。アルカリ性の汚れが中和され汚れを落としやすくしてナチュラルクリーニングに大活躍!!

### 参加者の声

- クエン酸、重曹など、いいことはわかっていましたが使い方がわからず…今回聞いてよくわかりました。試してみたいと思います。
- 帰宅したらさっそく換気扇の掃除をしようと思います。

## ～センター委員によるおすすめ商品～

「銀だら西京漬」2切れ 140g 価格 598円 税込 646円

冷凍商品

次回  
7/4回  
企画予定



おみそたっぷり！  
銀だらの持ち味を活かし、甘さ控えめの上品な味付けに！

- ◆ご飯のおかずにも！
- ◆酒の肴にも！



- 🍷 ミシン目が入っているので一切れずつ使えるのでとっても便利😊
- 🍷 西京漬のみそは、あえてぬぐわずたっぷりのままで、フライパンに少量の油をひいてフタをして弱火でじっくり焼きました♥
- 🍷 深みのある銀だらに大根おろしとレモンと旬の野菜も添えてみました♪
- 🍷 ご飯がすすみ また次の日も食べたくなる味付け!  
K・Sさん

2024年6月11日（火）ホテルレイクビュー水戸にて、  
第26回通常総代会が開催され無事可決されました。

### 総代ってなあに？

- \*パルシステムは、生活協同組合です。
- \*総代は組合員の代表です。茨城 栃木では312名、つちうらエリアから一定数の総代の選出が求められています。
- \*組合員の「ここは改善してほしい」「こんなことを始めてほしい」等の願いを直接、運営側に伝える機会があります。
- \*パルシステム茨城 栃木の取り組みのチェック、方針作りへの意見や提案、総代会議決（書面議決可）をします。
- \*総代だけに向けた学習会や交流イベントがあります。  
（昨年度は、鰻・卵・米の学習会、焼きそば・餃子の皮のオンライン学習会開催）

ぜひ、総代になってパルシステム茨城 栃木を盛り上げていきましょう！

所定の用紙にご記入いただき8/30（金）17：00までにご提出ください。

◆お問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木組織運営部 029-227-2225

