

みとっばる 便り7月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
 発行日:2024年7月1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

7月 3日 (水)	すっきりヨガ	(みとセンター)
7月 4日 (木)	palくらぶ主催 いきいき体操	(みとセンター)
7月 5日 (金)	おやこひろば	(みとセンター)
7月12日 (金)	やさしいリラックスヨガ	(みとセンター)
7月13日 (土)	葉菜野果産直さつまいも栽培体験②草取り	(葉菜野果産直)
7月18日 (木)	夏野菜の調理&試食	(みとセンター)
7月23日 (火)	おやこひろば・お料理セットの取り分け	(みとセンター)
7月24日 (水)	palくらぶ主催 アクセサリー作り	(みとセンター)
7月29日 (月)	おやこひろば 環境学習①	(みとセンター)
7月30日 (火)	palくらぶ主催 ディンプルアート	(みとセンター)
8月 1日 (木)	palくらぶ主催 いきいき体操	(みとセンター)
8月 2日 (金)	おやこひろば 環境学習②	(みとセンター)

おすすめPB商品 産直大葉ノンオイルドレッシング /次回8月1回

手摘みした大葉をたっぷり配合。フレッシュな味と香りを生かしました。素材への絡みややすさも考慮。家族みんなで楽しめる、ほどよい甘みです。サラダや冷や奴にはもちろん、炒め物や煮物の調味料としても活躍。用途の幅が広いので、無駄なく使いきれます。



試食の感想



カキフライとあわせた千切りキャベツにかけていただきました。子どもたちもいつもよりたくさんのキャベツを食べてくれました。キャベツがよくすすみました。



豆腐サラダにも美味しかったです。蒸し鶏の胸肉にも合いそうです。これからの時期にも良いですね！



はなやかさんちよく 葉菜野果産直のご紹介

パルシステムの産直産地『葉菜野果産直』(東茨城郡茨城町)では、環境保全型農業を実践しています。緑肥の取り入れや天敵資材の導入などによって農薬の使用を減らし、手をかけて大切に育てています。また、生産者の皆さんには『とまと・薬物収穫体験』や『さつまいも栽培体験』などの産地交流イベントで多くのご協力をいただいています。

<葉菜野果産直栽培品目>

トマト、ミニトマト、ニガウリ、小松菜、長芋、ルッコラ、人参、さつまいも、じゃがいも、水菜、にら、チンゲン菜、大根、ごぼう



参加者の子どもと一緒に作業をする葉菜野果産直の場代表(写真右)。生産者の皆さんはとても丁寧に作業を教えてください！ぜひ産地交流にご参加下さい！

おやこひろば～おにぎり作り～

子育て世代の交流を目的に開催しているおやこひろば。4月2日には、おにぎり作りを楽しみました。子どもたちの好きな具材や大きさ、形で作り、子どもたちが一生懸命作ったおにぎりを家族で楽しみました。



子どもからは「僕がママのおにぎりを作ったよ」、ママからは「子どもがいつもよりしっかりとご飯を食べた。いつも食べない食材も食べてくれて良かった」といった声が寄せられました。



弁護士の萩野谷興先生 をお招きして テーマ「私と憲法」

申込はこちら



今年5月3日の憲法記念日で
日本国憲法が施行から77年になりました。
私たちと憲法はどんな関係があるのでしょうか？
弁護士の萩野谷興先生をお招きし
「私と憲法」をテーマにお話を伺います。
皆さんお気軽にご参加下さい。

日時	8月23日(金)10:00~12:00
定員	20名 ※参加費無料
主催	pal くらぶ平和国際交流

脳と身体を使って シナプソロジー講座

申込はこちら



楽しみながら脳を活性化させ
認知力アップを目指そう！

好評企画！第3弾。
「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」等、慣れない動きで脳の活性化を図る「シナプソロジー」を体験しませんか？
みんなで楽しく認知力アップを目指しましょう。

日時	9月19日(木)13:30~15:00
定員	30名
参加費	100円
主催	pal くらぶともに歩む認知症の会・茨城

～女性向け～ やさしい椅子ヨガ すっきりヨガ

申込はこちら



両日とも小学生の宿題スペースあり。同伴OK。

申込多数のため①または②を選択して下さい。(両日不可)
① やさしい椅子ヨガ(初めての方にもおすすめ)
ストレッチ&リンパマッサージ…8月19日(月)
② すっきりヨガ(強め)
ヨガに自信のある方向け…8月9日(金)
※②のみ託児あり(一人500円、6ヵ月～)

▼①②共通事項

時間	10:00~11:30
定員	各15名
参加費	300円(商品サンプルあり)

Baby & Kids! おやこひろば

申込はこちら



ママが嬉しい便利&時短アイテム

今回、お子さんは託児です。ママは調理と試食です。
パルシステムの商品を活用したアレンジレシピの調理も。
子育てママ、マタニティのママも、新規組合員向け！
離乳食や幼児食、yumyum 掲載の情報交換も。
(今回は調理があるため、お子さんは託児となります。)

ママの一人ランチの強い味方もご紹介します！

日時	9月13日(金)10:00~12:30
定員	20名 ※子ども同伴不可。
参加費	一人500円
託児	あり(一人500円、6ヵ月～)

ビーズを使った アクセサリ作り

申込はこちら



洋風ブレスレット(AまたはB)作り。
イヤリングは追加料金(約200円)で
作ることができます。



A ブルー系・磁石の留め具 B ゴールド系・ワイヤー

日時	7月24日(水)10:00~12:00
定員	10名 ※託児は締め切りました。
参加費	1,000円/ブレスレット一点
主催	pal くらぶクローバー

ディンプルアートでSDGs!

申込はこちら



車のフロントガラス廃材から作られた
絵具※でステンドグラスのような透明
感のある素敵な小物を作ります。
小物は、各自お好みでストラップ、チャ
ーム、キーホルダーなど選べます。
※絵具はディンプルアートカラーです。

日時	7月30日(火)10:00~12:00
定員	15名 ※対象年齢3才~大人。
参加費	800円/小物一点
主催	pal くらぶアジサイ
その他	アルコール系インクのためアルコ ールアレルギーの方はご遠慮く ださい。



全イベント共通事項

- 申込締切:7月12日(金) ■お問合せ:電話0800-800-6648(月~金 9:00~16:00)
- 会場:パルシステムみとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

応募多数の場合、抽選です。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。/中止、延期、内容変更等生じる場合があります。/託児を利用する場合、イベント前日17時以降のキャンセルは、キャンセル料500円が発生します。詳細は、当選案内後送付『託児について』をご確認ください。

