

次回発行 11月3日週～配布予定



お問い合わせ先：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。



「つちうらセンター委員会」主催企画

谷田部産地交流&調理実習

これから美味しくなる白菜について学び、白菜料理にチャレンジして試食交流をしましょう！



1 開催日時：2025年11月13日(木・県民の日)

10:00~13:00 (受付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：16名 ※当日県民の日につき「小学5年生以上」参加OK

※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：JA つくば市谷田部 白菜生産者 (飯泉一茂氏)

5 参加費：一人500円 ※翌月のご利用代金と一緒に請求となります

6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様一人につき500円)

8 締切：10月17日(金)

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、10/31(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



11/13(木)「谷田部産地交流&調理実習」参加申込書

つちうらセンター行き10/17(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	お子様の名前： 学年：	
日中繋がる☎		
☺お子様の託児 (有・無)	☺お子様の氏名(ひらがな) ☺年齢： 才 ヶ月 ☺性別： 男 ・ 女 ☺アレルギー：(有・無) ☺アレルゲン：	

palくらぶ「Enjoy」主催組合員募集企画

握り寿司教室

～パルの食材で「にぎり寿司」を作ろう～



家庭では“むずかしい”にぎり寿司をパルの食材を使って作れるようになろう!!

楽しくトライしてみませんか♪



1 開催日時：2025年11月24日(月・祝)

10:30~13:00 (受付10:15~)

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 講師：palくらぶ Enjoy 代表 (齋藤 秀雄氏)

5 参加費：500円 (当日徴収)

6 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、布巾(1枚)、飲み物

7 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様一人につき500円)

8 締切：10月17日(金)

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、11/7(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用事項を記入し注文用紙と一緒に提出ください



11/24(月)「握り寿司教室」参加申込書

つちうらセンター行き10/17(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
☺お子様の託児 (有・無)	☺お子様の氏名(ひらがな) ☺年齢： 才 ヶ月 ☺性別： 男 ・ 女 ☺アレルギー：(有・無)	



パルの時短商品のご紹介 (ミールキット・セット商品)

こんなときに
とっても**重宝**

介護、育児、仕事
などで忙しいとき

献立に悩まない

買い物に行く回数
が少なくなる

料理が苦手でも
レシピ通りにつく
れば時短で簡単

自分が注文したことのない
商品に出逢える！
レパートリーが広がる!!
家族に喜ばれ、つくる側も
Happy♡&感謝
レシピは、次に活かせる

パルシステムの お料理セット

肉・野菜は国産

下ごしらえ済み

レシピ付きで誰
でも作れる

超えてく
つくる、たべる、サステナブル



《所要時間》
2~3人分、3~4人分は、
約10分~約15分程度
で完成!

- カット野菜も国産 100%
- セットされた野菜はすべて国産
- 自社工場で製造しているセットは 70%以上が産直野菜。その割合は年々アップ!
- 規格外の野菜をムダなく使っている
- 普段使わない調味料も入っているのでムダがない

トレーは、リサイクルに戻して!

この2つはネット注文限定



買い物も献立も悩まない!
3日分の
時短ごはん
セット

「晩ごはん、何にしよう?」から解放される!
3日分の夕食の材料とレシピを、まとめてお届けするセットです。

※インターネット注文限定商品です。

主菜+もう1品を悩まず作れます!
◆栄養士やパルシステム職員がリアルな目線で考えた実用的なレシピ。時短のコツも学べます。2人分か3人分が選べます。



1日目 | カット済み、たれ付き「お料理セット」で切る手間なし



2日目 | カンタン時短レシピで“コツ”も身につく



3日目 | “温めるだけ”の惣菜アレンジでラクラク満足



くらしに合わせて自由に使える

作りおき
肉魚菜菜
セット

※作りおき肉魚菜菜セットの使い方はあなただけ!
おかず4品の材料とレシピを、まとめてお届けするセットです。

※インターネット注文限定商品です。

週ごとにメニューが変わる♪

作りおき肉魚菜菜セット

価格 2,000~2,800円程度
(税込 2,160~3,024円程度)

商品数 6~10点程度



◎作ってすぐ食べても作りおきしても!

この機会に
ぜひオンライン
パルに登録を!

※定期お届けボタンより登録、解除できます。
※買い物カゴページで単品ごとに削除できます
《もっとつかいこなそう! 便利な機能》

- ① 定期便登録でお得に! セット丸ごと3%offに
- ② 苦手な食材は削除で無駄ナシ
- ③ 登録後のお休みもお気軽に!

