

うしくセンター便り 9月号

毎月第一週目に発行をしています

2024.09.01 第200号
発行：パルシステム茨城 栃木
うしくセンター委員会
発行責任者：センター長 岩瀬
問い合わせ：0120-868-014



やっています！ABパック・ヨーグルトカップ回収キャンペーン！
～パルのトイレットペーパーやティッシュペーパーにリサイクル～
期間：9/20(金)まで ※茨城 栃木独自企画次回は2月予定
内容：6ケタの番号105996と返却枚数を申告すると、1枚につき2ポイント、更に抽選プレゼントもあります(^▽^)/

2024年度「パルの会」はじまります！

『パルの会』つてな～に？～「誰もが」「気軽に」「身近なところで」～

パルシステムのおすすめ商品を使って、参加者の皆さまと一緒に
おしゃべりしながら調理・試食して、商品について学び、くらしに
役立つ情報を3回にわたり楽しく共有し交流できる場です。
組合員ならどなたでも参加できます。お友達の参加もOK！

参加費無料



2024年度のテーマは「お米で超えてく、お魚食べよう」です！

- 《開催日》 ①10月21日(月)→クリスマス・年末年始商品試食(チキン・さば寿司
スモークサーモンサラダ・ケーキ等)、雑煮予定
- (全3回) ②12月19日(木)→JAつくば市谷田部のお米生産者との交流&お料理セット
- ③2月17日(月)→まぐろの美味しい食べ方(講師:山菱水産)
- 《時間》 10:30～12:30
- 《募集人数》 15名※応募者多数の場合は抽選になります
- 《託児》 お子様一人につき1回500円(定員3名、生後6ヶ月以上)
- 《開催場所》 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2F
(牛久市牛久町1024-1)
- 《申込方法》 下記参加申込書に記入して注文書と一緒にご提出
いただくか、二次元コードを読み取りお申込みください

お魚食べよう

お米
スイーツ

※お預かりした個人情報は申込みの集約目的以外には使用いたしません

- 《申込締切》 9月20日(金)
- 《お問合せ》 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター
組合員活動専用フリーダイヤル☎0800-800-6687



りんごの生産者サン・ファームさん(長野県)がやってくる！



今年もりんごのシーズンがはじまっていますね。
サン・ファームの生産者下川さんをお迎えしりんご生産のお話、
美味しいりんごの食べ比べを通してりんごを“丸ごと、楽しみましょう”

- 【開催日】 2024年10月18日(金)
- 【時間】 10:00～12:30
- 【場所】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階
(牛久市牛久町1024-1)
- 【募集人数】 25名 ※応募者多数の場合は抽選になります
抽選結果は10月4日までに配送便またはメールにてお知らせ
いたします
- 【託児】 定員3名(生後6カ月以上)お子様1人につき500円
- 【参加費】 800円(サン・ファームのりんごジャムのお土産付き)
※11月の利用代金と一緒に引き落としさせていただきます
- 【申込方法】 下記参加申込書を注文書と一緒にご提出または
右記の二次元コードを読み取りお申込み下さい
※お預かりした個人情報は申込みの集約目的以外には使用いたしません
- 【申込締切】 9月20日(金)
- 【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木 うしくセンター
組合員活動専用フリーダイヤル☎0800-800-6687
(受付時間 9:00-17:00 月～金)

軽食付き♪



-----きりとり-----

うしくセンター行き「サン・ファームさん(長野県)がやってくる」参加申込書

9月20日(金) 〆切

うしくセンター行き『パルの会』登録申込書

申込〆切 9/20(金)

組合員番号/コース番号	託児希望(有・無)	名前(ひらがな)
組合員氏名	月 齢 歳 月 (男・女)	
日中繋がる電話番号	アレルギー(有・無)	有の方→
参加者氏名	※参加できない月がある場合はご記入下さい	
参加者氏名	()	

組合員番号・コース番号

託児希望(有・無)

組合員名

お子様の名前(ひらがな) (歳 月 男・女)

日中繋がる電話番号

アレルギー(有・無)有の方→



ミニウォーキングとストレッチ & 薬膳カレーで心身リフレッシュ



※写真はイメージです

うしくセンターから住井すゑ文学館までミニウォーキング
文学館見学、森林浴ストレッチで心身ともにリフレッシュ
した後は、薬膳カレーをみんなでいただきますよ!(^_^)!

開催日時: 10月31日(木) 10:00~12:30 (受付 9:45~)

集合場所: パルシステム茨城 栃木 うしくセンター(牛久市牛久町 1024-1)

目的地: 牛久市 住井すゑ文学館 (牛久市城中町 77)

※うしくセンターから片道 約 1.5kmのところにあります

講師: カレッジ「とらいあんぐる」井出靖子先生

※ カレッジ「とらいあんぐる」とは、パルシステム茨城 栃木の組合員さん、またその家族の中に、「知識・技術・特技」を持った方が講師として生協に登録した制度です

募集人数: 10名 (託児なし) ※応募者多数の場合は抽選になります

参加費: 400円 (文学館入館料含む) ※当日、現金で徴収いたします

用意する物: 帽子、飲み物(水分補給)

締切り: 9月13日(金) ※当落結果・詳細案内は10月4日までにご案内します

申込方法: 下記の申込用紙に記入して、注文書と一緒にご提出ください

※お預かりした個人情報、参加申し込みの集約目的以外には使用しません

**お問合せ: パルシステム茨城 栃木 うしくセンター
組合員活動専用フリーダイヤル ☎0800-800-6687
(受付時間 9:00~17:00 月~金)**

きりとり

うしくセンター行き palくらぶ 花みずき主催「ミニウォーキングとストレッチ」参加申込書 9月13日(金)×切り

組合員番号	コース番号	日中繋がる電話番号
組合員名	参加者氏名	

8/20(火)夏の薬膳講座を開催しました

講師に国際中医薬膳師の中島先生をお招きし、夏バテの解消法を分かりやすくお話ししてくださいました!

~すべてのものは気から出来ている~大変興味深く参加者も聞き入っていました。

メニューは

- ①豚バラ肉とゴーヤのスープ
- ②緑豆しるこ
- ③とうもろこしのご飯
- ④夏の薬膳茶



ゴーヤのスープはパンチの効いた苦みが体中にしみわたり本当に薬膳そのものでした!
夏の終わりには、梅干しとお粥で胃腸を整えましょう。

今回の企画は、うしくセンターの活動室のエアコンの故障で急遽スマイルパル土浦館(土浦市)で開催となりました。会場が遠くなったにもかかわらず、たくさんの方に足を運びいただきました。ありがとうございました。

=お詫び=

8/19(月)に予定していた「キッズ&ヤムヤム café」は、うしくセンターの活動室のエアコンの故障により急遽中止となりました。楽しみにされていた皆様、大変申し訳ありませんでした。

センター委員による商品モニター報告

飼料自給率向上に挑戦! 『宮北牧場 牛切落とし』150g 税込 1.058円



地元農協と協力し近隣の道央産とうもろこしや地域の食品副産物、自家栽培牧草を飼料としており安心安全なお肉です。炒め物、煮物等幅広い用途に適しています。



🐮 コア・フード牛を飼育している宮北牧場の交配牛です。市販で売っている牛肉と違って牛肉本来の味がしてとても美味しかったです。(M.A)

🐮 美味しいお肉でした。炒めものに適していると思います。(T.M)