

ハッピー♪パルおやま

2024年度テーマ

「パルで体感!! わくわく発見!」

～目で見ても・感じて・未来へつなげよう～



発行日 2024年 9月 30日 VOL55

発行 パルシステム茨城 栃木

おやまセンター委員会

発行責任者 パルシステム栃木センター長 黒沼

問合せ先 0120-390-433

★各回最少催行人数は3名となり、中止となる場合がございます

※応募多数の場合は抽選となります。当落・詳細案内は後日ご案内します

パルの会



お魚食べよう

いろいろなお魚の食べ比べとおいしい新米を食べよう

簡単なパルの商品を使って、もっとお魚を取り入れてみよう



開催日時 11月20日(水)
11:00～12:30(受付10:45～)

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター
小山市横倉新田198-1

募集人数 12名程度

参加費 無料

持ち物 三角巾・エプロン・マスク・筆記用具・飲み物

託児 定員3名 お子さま一人につき500円

申込方法 下記申込書または二次元コードより
お申し込み下さい

締め切り 10月18日(金)

パルの会 サポートメンバー募集

センター委員と一緒に「パルの会」の準備や片付け等をお手伝いしていただける方を募集します!!
お得なことがあるかも!?

募集人数 4名程度



やさしいヨガ教室

開催日時 11月11日(月)
10:30～12:00(受付10:15～)

開催場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター
小山市横倉新田198-1

募集人数 10名程度

参加費 100円

託児 定員3名 お子さま1名につき500円

申込方法 下記申込書または二次元コード
よりお申し込み下さい

締め切り 10月18日(金)



申込書

※ 注文書と一緒に提出してください 締切 10/18(金)

参加希望にレ点を付けてください ☐ パルの会 ☐ サポートメンバー募集 ☐ やさしいヨガ教室

コース番号

組合員番号

組合員名

日中繋がる電話番号

参加者氏名(ふりがな)

参加者氏名(ふりがな)

託児申し込み お子さん氏名(ふりがな)

性別: 男 ・ 女

おさんの生年月日(西暦)

年

月

日

アレルギー 無 ・ 有()



こめ豚フェス

おいしく食べよう！こめ豚

産直産地のポーランドグループから「日本のこめ豚」のおいしさのヒミツと食べ方のコツを聞いてみよう！

開催日時 **11月26日(火)**
10:30～13:00(受付10:15～)

開催場所 パルティとちぎ 男女共同参画センター
宇都宮市野沢町 4-1

募集人数 20名程度(対象中学生以上)

講師 ポーランドグループ
(株)バル・ミート

参加費 500円 お土産付き

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物

託児 定員3名 お子さま1名につき500円

申込方法 二次元コードのみ

締め切り **11月 3日(日)**



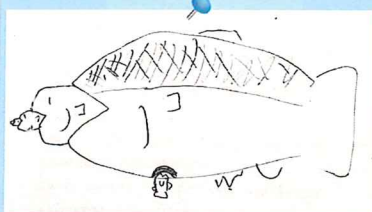
PLA コラボ企画

8/19 開催

親子 de クッキング

～みんな大好きツナを使ったカンタンお料理～

夏休み企画として西日本のお祭り屋台で定番！片手で手軽に食べることが特徴の”箸にくるくる巻く”お好み焼き「はしまき作り」を親子で楽しく作りました。PLA さんからは、ツナの説明と魚クイズでとても勉強になりました。



参加者の感想

- ・ツナの原料のマグロについての説明が聞いて良かった
- ・缶の安全性はあまり考えたことがなかった
- ・ツナに種類があることが分かった
- ・はしまきはボリュームがあって1つでもお腹を満たせてとても美味しかった
- ・家でも作ってみたいと思った
- ・夏休みの親子企画は思い出作りとして嬉しい
- ・子供の食育は親だけでなく、色々な機関から教えてもらいたいと思った
- ・お豆腐がとても美味しかった
- ・はしに巻く時が楽しかった



フレイル予防

★お詫び★

9/2(月)に予定していた第一回フレイル予防は、台風の接近により急遽中止となりました。楽しみにされていた皆さま、大変申し訳ありませんでした。

10/7(月)のフレイル予防の開催は「フレイルとは」「低栄養予防・栄養編」へ内容を変更し開催いたします。

追加募集

10月7日(月)

10:30～12:00

電話にて申込を受付しています
下記までご連絡ください

0120-390-433



総報 梅フェス(6/17)で漬けた梅を干しました！

こんにちは、PLAのY・Hです。
梅フェスにご参加くださった組合員さん、土用干しはされましたか？梅干し歴2年目の私は、8月上旬に土用干しをしました。

土用干しのメリット

★保存性を高める

→太陽の紫外線で殺菌

→実の水分が減ると、柔らかくなる

結論、まるやかな酸っぱさになって旨味が凝縮、柔らかい梅干しになりました。もちろん、漬けたままの「梅漬け」も美味しいものです。

来年度は是非チャレンジしてみてくださいね。

日本の伝統保存食である「梅干し」だけでなく「味噌作り」も栃木センターで開催予定(2025年1月頃)です。お楽しみに！



冷凍品

おすすめ商品ご紹介

25g×3

旬・漁師がつくった釜あげしらす



- ・この時期にしかお届け出来ない商品
- ・釜あげ加工直後に袋詰め
- ・産地1回凍結の限定生産品
- ・四国の愛媛県松山市沖産で水揚げ
- ・しらす本来の豊かな風味



センター委員
A・Y

カルシウムを積極的に摂るために「しらす」をよく食べます。しらす丼だけではなく、納豆にしらすを混ぜたり冷奴にのせる等など。パルのしらすはあまり癖が無いのと、少量ずつ小分けされているので一人暮らしの私には使いやすいお勧め商品です。

