

「つちうらセンター委員会」主催企画

朝日峠展望公園ハイキング

土浦市小野から筑波山系の山肌を通る表筑波スカイライン沿いの「朝日峠展望公園」紅葉狩りハイキングです。紅葉トンネルの木道と清流沿いで案内つきの紅葉狩りを楽しみましょう♪



- 開催日時：2024年12月6日(金)
9:30～12:00 (受付9:20～)
- 集合場所：朝日峠展望公園駐車場
(土浦市小野・表筑波スカイライン沿い標高262m)
- 募集人員：10名 (大人のみ)
※応募者多数の場合は抽選となります
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・保険証・登山靴又は運動靴
- 締切：11月15日(金)
- 抽選結果：詳細案内は11/29(金)迄にお届けいたします

※荒天時の時は、中止の連絡をいたします

palくらぶ「キャップキッズファミリー」主催企画

Xmas メロディベルとパーティー の為の“簡単太巻き寿司”を 楽しもう♪



🔔 昨年、大好評の色ベルと色楽譜を使って
楽譜が読めなくてもメロディベルを楽しく
奏でられます🎵 “四海巻き寿司” を作って
食べて楽しみましょう♪

- 開催日時：2024年12月13日(金)
10:30～13:30 (受付10:15～)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：10名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：齋藤氏「palくらぶ Enjoy 代表」元調理師
- 参加費：300円 (当日徴収)
- 持ち物：筆記具・エプロン・三角巾・飲み物
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上
(お子さん一人につき500円)
- 締切：11月15日(金)
- 抽選結果：詳細案内は11月29日(金)迄に
お届けいたします

「つちうらセンター委員会」主催企画

世界のトイレってどうなっているの？ & フェアトレード商品を食べてみよう♪

世界のトイレ事情から、発展途上国
で暮らす人々について一緒に考えて
みませんか？試食もご用意しています♪



※フェアトレードとは、発展途上国との貿易において、
フェアなトレード(公正な取引)をすることで、
途上国の人々の生活を助けるしくみのことです。

- 開催日時：2024年12月21日(土)
10:00～12:00 (受付9:45～)
- 開催場所：スマイルパル土浦館 (土浦市大畑 211-3)
- 募集人員：20名 (お一人でも家族でも)
- ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：茨城県ユニセフ協会
協力：LIXIL
- 参加費：おひとり100円
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上
(お子さん一人につき500円)
- 締切：11月22日(金)
- 抽選結果：詳細案内は12月6日(金)迄に
お届けいたします



◆希望する企画の番号に○を付けてください (何企画でもOK)

参加申込書

※切：①②は11/15 ③は11/22 つちうらセンター行き

① 12/6 朝日峠展望公園ハイキング (大人のみ・託児なし)	コース番号	組合員番号	組合員名
② 12/13 Xmas メロディベルとパーティー の為の“簡単太巻き寿司”を楽しもう♪	参加者名	参加するお子さん 氏名： 年齢：	日中繋がる☎
③ 12/21 世界のトイレってどうなっているの？ & フェアトレード商品を食べてみよう♪	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：

「つちうらセンター委員会」主催 福祉・たすけあい助成金企画報告

10/1（火）スマイルパル土浦館にて、

2回目 **輝く人生を送るための講座**（調理編）を開催

◎好評でたくさんの方にご参加いただきました👏

講師：「暮らしの保健室ふうりん」

大越 瑞生氏（理学療法士）

■いつまでも元気に暮らし続けるための
食事のポイントについてお話をし
ていただきました♪

■みんなで楽しく調理♪



■呼吸法の体操



《参加者の声》

◎色々な方と交流しながらの調理実習は楽しかったです。

◎簡単に栄養のある食事が作れて大変勉強になりました。

◎4種の国産ミックスビーンズドライパックを初めて食べましたが、
こんなに大きな豆が4種も入っていてしかもおいしいのにびっくり
しました。

♡・～MENU～♡

🍷 秋鮭のカツレットトマトソース

🍷 ビーンズバターピラフ

🍷 ほうれん草のミルクスープ

🍷 リンゴのソテー 水切りヨーグルト添え

★フレイル予防のポイント★

①食事 ②運動 ③社会参加

この3つを意識して生活することが
大切！

10/16(水)年末年始(🎄クリスマス & お正月🏠) 商品試食会をしました

★9種類の商品を試食しました。少しお値段の高いものを試食できて
参加者からは「購入する際の参考になった」との声がありました。

早期割商品は、11月3回・4回／12月1回・2回で掲載予定！

お見逃しなく♪



★試食商品★

- ・野付の産直いくらしょうゆ漬け
- ・ローストまぐろ
- ・チョコレートケーキ・ビター
- ・数の子たっぷり松前漬
- ・米沢郷鶏スパイシーフライドチキン
- ・カニのトマトクリームソース
- ・さばの押し寿司セット
- ・つきじ入船伊達巻
- ・丹波大黒豆

～センター委員によるおすすめ商品～

《組員開発商品 PB》

「産直たまごの玉子豆腐(たれ付)80g×4」

198円(税込214円)



◆2024年5月3回よりリニューアルされ、以前はエキスを使用して
いましたが、4種のだし（鰹枯節だし、焼きあなごだし、昆布だし、
椎茸だし）に変更したことで、より自然な旨みを感じる
やさしい味わいになりました♪



～・★～・～・～・～・～・～・～・～・～・★～・

■育て方がわかる安心な産直たまごを
使った優しい玉子豆腐

■つるりとなめらかで食べやすく、
暑くて食欲がない時や、風邪でのどが痛い時、
寒い時は切って温かいスープに入れて
栄養補給に◎

M・Kさん



ちゅるん
とスー
プに
入
れ
て
♪