

あけまして おめでとうございます

🎉 本年もセンター委員一丸となり皆様に喜んでいただけるよう
楽しい企画を提供して参りたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

つちうらセンター委員会一同

組合員の皆様

新年のご挨拶を申し上げます。
旧年中、組合員の皆様には大変お世話になりました。
センター委員会では、たくさんの企画を行い、たくさんの組合員
さんにお会いする事ができ、とても充実した組合員活動ができた
と嬉しく思っています。本年もセンター委員会では、組合員さんと
一緒に楽しく過ごせる催し物を企画していきますので、
お気軽にご参加いただければと思います。
新しい年が明るく良い年でありますように。



つちうらセンター長 渡部



お問合せ先：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は、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

味噌づくり講座 PLAコラボ

～大豆の風味と香りをそのままパックした
「産直大豆ドライパック (缶)」を使って
“かんたん”味噌づくりをしてみませんか!!～
＜出来上がり量：約650g (容器付)＞



1 開催日時：2025年2月24日(月・祝)

10:00~12:30 (9:45~受付)

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：PLA (パルシステム・ライフアシスタント)・・・

パルシステムの商品情報などを組合員に伝える活動をしています

5 参加費：1,200円 ※ご利用代金と一緒に引き落としとなります

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 (お子さん一人につき500円)

8 締切：1月24日(金)

9 抽選結果：詳細案内は2/7(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要事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください



きりとり

2/24 (月・祝)「味噌づくり講座」参加申込書

つちうらセンター行き 1/24(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者の声	日中繋がる☎	
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」主催企画

朝日峠展望公園紅葉狩り

ハイキング行ってきました

12/6(金) つちうらセンターから車で約 15 分

のところにある朝日峠展望公園（土浦市小野）で紅葉狩りハイキングをして来ました。元環境省 自然公園指導員を先頭に紅葉谷までの登山道を散策して楽しむことができました♪

◆ガイド付きで
途中珍しい植物も発見
色づいた紅葉は最高

◆頂上からは澄んだ空気
の中でしか味わえない
絶景も素晴らしく富士山
やスカイツリーなども
よく見えました♪

◆笑って楽しんで
たくさん歩いてフレイル
予防にもなりました

標高
262m



ハイキング日和で
いい運動になりました
また行きたいなあ～



《参加者の声》

一人ではなかなか来ることがないのでみんなでおしゃべりしながら歩いて楽しかったです。次回はお弁当を持参してもう少し長いコースを歩いてみたいです。

知らない場所を散策できてとても良かったです。説明もたくさん聞けて分かったことも多くありました。

～センター委員によるおすすめ商品～

★PB 商品「コクと旨味のデミグラスソースハンバーグ」

2 個 300g 498円（税込 538 円）

次回2月2回

◆2024 年 9 月に新登場

◆原料の肉は国産牛バラ肉と産直豚もも肉を使用

◆コクを深めるための牛脂や玉ねぎも国産に限定

◆ソースは家庭にあるような材料を使い

手間暇かけた本格的な味わいに！

😊 ソースも美味しくご飯もすすみました～

～簡単調理～

～包丁いらず～



■冷凍ハンバーグを15分ボイルするだけ

■付け合わせは、冷凍ほうれんそうとひらたけを軽くソテー

■デミグラスソースの濃厚な味付けが野菜ソテーで緩和され優しい味になりました♪
付け合わせはお好みで！

■ハンバーグは、牛バラ肉と産直豚もも肉のバランスがよく、柔らかく食べやすくとても美味しかったです😊



K・H さん

2024年度「タオルを贈る運動」についてご協力のお願い

◆1月3回 1/6～今週のチラシにお知らせが入ってます。
裏面にメッセージを！

◆タオル・メッセージの回収は 1/13（月）～1/24（金）の 2 週間

