みとっぱる便り1月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日：2025 年 1 月 6 日
発行：みとセンター委員会
発行責任者：センター長　佐藤
問い合わせ先：0800-800-6648

今　後　の　予　定　と　開　催　場　所

１月　９日（木）ｐａｌくらぶ主催　いきいき体操サークル／みとセンター

１月１６日（木）やさしいリラックスヨガ／みとセンター

１月１７日（金）コア・トレーニング／セキショウ・ウェルビーイング福祉会館

１月１８日（土）干し芋スライサー体験／みとセンター

１月２２日（水）すっきりヨガ／みとセンター

１月２８日（火）ｐａｌくらぶ主催　子育てママの旬野菜／みとセンター

おやこひろばを開催しました

子育て世代の親子を対象としたおやこひろば。今年は、商品の学習もおこないながら、子育ての情報交換などをしています。
今回は、パルシステムの調味料について学習しました。パルシステムの調味料は化学調味料を使わず、素材本来のおいしさを生かした調味料です。調味料の一括表示などを見ながら、実際に試食しました。また、簡単にできるあわせ調味料（白菜と豚肉のこく旨あんかけの素など）を試食しました。「とてもおいしいです」といった声が多数寄せられました。

おすすめ商品　コクと旨みのデミグラスソースハンバーグ

原料から作り方まで妥協せずに「子どもからおとなまで楽しめる味わい」を追求。肉のうまみを引き出しながらジューシーな食感に仕上げています。コクを深めるための牛脂や玉ねぎも国産に限定。国産原料のおいしさが生きた、自慢の肉だねです。

ハンバーグの香りが良く、肉厚ジューシーで食欲をそそります。
ソースは多世代が食べやすい甘めの味わいでとても美味しいです。

肉肉しいハンバーグを好む息子が「美味しい！」とペロリ。つなぎが多いものや、煮込みハンバーグなど柔らかいものは食が進まないことが多いですが、このハンバーグは相当お気に召したようです。

柔らかいハンバーグで、デミグラスソースの味も子どもたちに好評。一般的には甘味が強めのデミグラスソースが多いですが、こちらはわりとあっさりとしていて大人にも◎。写真は、きのこソテーと葉菜野果産直のさつまいもマッシュ、エコーたまつくりのラディッシュを添えました。

イベント参加者募集中！

■申込締切　ヨガ・おやこひろば 1 月17日(金)　親子ユニセフ学習会 1 月 31 日(金)　■会場：みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

■応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内します。 ■お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。開催は中止、内容変更等生じることがあります。

■託児利用の場合、イベント前日 17 時(月曜の場合は金曜)以降にキャンセル料 500 円が発生します。詳細は当選案内後の『託児のお願い』をご確認ください。

■お問合せ　電話0800-800-6648(月～金 9:00～16:00)

女性向けヨガ体験

ヨガは体の調子だけでなく、心の緊張も解きほぐしてくれます。日頃の家事や育児で知らず知らずのうちに凝り固まった体をゆったりとした呼吸とともに動かして、自分の癒しの時間を過ごしましょう。
(申込多数のため両日申込は不可です。)

申込はこちら

①やさしいリラックス椅子ヨガ…2 月 25 日(火)
②すっきりヨガ(ヨガに自信のある方)…2 月 3 日(月)
※②のみ託児あり(一人 500 円、6ヵ月～、定員3名)

▼①②共通事項

時間	10:00～11:30
定員	各 15 名
参加費	300 円(商品サンプルあり)
講師	カレッジとらいあんぐる　大沢先生

おやこひろば

子育て世代向けに開催している『おやこひろば』。今回は、お弁当作りのコツがテーマです。メインは？お弁当の隙間ができたときは？味付けのバリエーションは？うっかり忘れていて、冷蔵庫にあるもので作るとき・・・、などについて情報交換をします。
当日は大人向けにパルシステム商品の試食を予定しています。お子さんの飲食は各自ご持参ください。
お子さんのフリースペースもあります。
ぜひお子さんとご一緒にご参加下さい。
ベビーカーや抱っこ紐の参加も可。授乳もできます。

申込はこちら

日時	2 月5日(水)10:30～12:00
定員	10 名　※子ども同伴可。
参加費	300 円　プレママも参加 OK！

親子ユニセフ学習会

世界のトイレと衛生について学ぼう
＆余り糸を使ったコットンボール作り

参加対象 小学生以上

私たちの未来を支える存在の子どもたちのためになにができるのかを一緒に考えましょう。
オンライン視聴も可能です。

申込はこちら

日時	2月24日(月) 10:00～12:00
定員	20 名
予定	①ユニセフ活動紹介 ②世界の衛生課題 ③コットンボール作り ④試食・交流 ※オンライン視聴は①②までとなります。
参加費	一人 100 円 (オンライン視聴は参加費無料)
託児	あり(一人 500 円、6ヵ月～、定員3名)
主催	テーマ別組合員活動「平和国際交流」
協力	茨城県ユニセフ協会