



次回発行 3月31日週～配布予定

「つちうらセンター委員会」主催企画

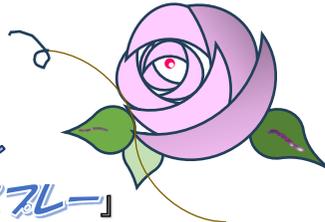
アロマクラフト教室

～オリジナルのアロマで心も体もリフレッシュ!!～

👉 マスクやカーテンなどに使える★「アロマ空間スプレー」

これから日差しが強くなる季節に備えて、赤ちゃんや家族で使える

★「アロマ日焼け止めクリーム」を作ってみよう👉



1 開催日時：2025年4月21日（月）

10：00～12：00（受付9：45～）

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：10名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：海老根みゆき氏

5 参加費：2000円

※参加費は、翌月のご利用代金と一緒に請求となります

6 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子さん1人につき500円）

7 締切：3月14日（金）

8 当選通知：抽選結果・詳細案内は3/28（金）迄にお届いたします。

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。



4/21（月）「アロマクラフト教室」参加申込書

つちうらセンター行き 3/14（金）☑切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さんの託児 (有・無)	<input type="checkbox"/> お子さんの氏名(ひらがな): <input type="checkbox"/> 年齢: ○ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別: 男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー(有・無) 有の方:	

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。

2025年度

センター委員会メンバー募集



◆つちうらセンター委員会では、幅広い年齢層のメンバーで楽しく活動しています。ご興味のある方、一緒に活動してみませんか? (任期は4/1～翌年3/31までとし、1年ごとの更新となります)

【どんなことをするの?】

◆毎月1回委員会定例会に参加し、商品学習会、産地見学会、料理講習会など、組合員の皆さまが参加できる企画を話し合って開催しています。

◆『パルの会』の運営、サポートを行います。

◆組合員活動情報を発信するセンター広報紙『パルふれんず』を基本月1回作成発行します。



お申し込みはこちらから



※つちうらエリアの組合員であれば誰でも登録できます。

※未就学児のお子さんのいる方は、無料託児があります。

※月1回の定例会の様子などを見学することもできます。

※質問のある方は、上記のつちうらセンター組合員活動専用のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください☺

★「衣類」「ぬいぐるみ」回収のお知らせ★

日時：3月22日（土）10：00～14：00

場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑 211-3）

※時間内であれば出入り自由

※JFSA（日本ファイバーリサイクル連帯協議会）の活動について動画で紹介をします。



【←回収品目などの詳細はこちらから】

回収された衣類のその先を知ってほしい



「つちうらセンター委員会」主催企画

もっといい明日へ

1/21(火)2回目の「パルの会」を開催しました。お米で超えてく

やさとの米生産者さんと交流 + つくりおき肉魚菜菜セットのお魚食べよう

◇JA やさとの水野さんから、【特別栽培米】についてのこだわりや取り組みについて聞くことが出来ました。お米の研ぎ方と炊き方のポイントなども教えていただきました。

- お米の研ぎ方：先にお水を入れてからお米を入れる ⇒1 回目は、すすぐ程度で素早く水を捨てる。お米は、優しく研ぐ。
- お米の炊き方：浸水時間の目安は2時間で飽和する。



夏は30分 冬は1時間浸水

予約炊きにするときは、炊きあがりを前倒しにするか、氷を入れて低い水温をキープする。炊きあがりの蒸らしは不要。

◇生産者の田上さんからは、こだわりや苦労について伺いました。農機具や肥料代、後継者問題なども大変な中、幸いにも、やさとの田んぼの地質は、砂地に恵まれ稲の栽培には最適とされ美味しいお米が採れるそうです。私たちがお米を食べることで生産者を応援しましょう。

たっぷり具材で食感◎

つくりおき肉魚菜菜セット

- 鶏肉豆腐
- 黒かれの唐揚げ野菜あんかけ
- ほたて缶と青菜のうま塩炒め
- 人参といんげんのナムル

三〜四人分を
六人前に分けても
具材がたっぷり



- 参加者の声**
- お話を聞いて色々な苦労があることがわかり、最近お米が高くてあまり食べていなかったのですが、少しでもお米を食べたいです。
 - 料理企画に初めて参加しました。楽しかったです。

～センター委員によるおすすめ商品～ PB産直米の鶏ごぼうピラフ 240g×2 498円(税込538円)

お米は、北海道産「ななつぼし」

米も鶏肉も産直原料



次回4月1回予定

- “和”テイストが人気。素材を活かした飽きの来ない味わいが好評。原料から調味料までを見直し、2024年にリニューアルしてパルシステムオリジナル商品として進化しました。
- 具材はすべて国産。米と鶏肉は産直。ごぼうが香り食感はパリリ。鶏肉の旨みがしみています
- エキス類や添加物に頼らない味付け。鶏ガラスープや干しシイタケで味付けをして、花見糖を使用することでコクもアップ!!

パパッと手軽にレンジで5分加熱するだけ
平日のランチはこれ！たまにはアレンジして！



～タコス de ピラフ～

- 具材がゴロゴロ。
 - 食感と香りが◎
 - 冷めても美味しい😊!
- ★タコシェルにレタスを敷いて『鶏ごぼうピラフ』をのせ、細かく切ったトマト、玉ねぎをレモンで味付けしてメキシカン風に♪ K.Sさん

★「インスタ」フォローしてね・・・「いいね」をポチリ!★

Instagram



バルシステム茨城 栃木で
おこなわれているイベントの
様子をお届けします♪
フォローよろしくお願ひします!

PALSYSTEM_IBARAKI_TOCHIGI 検索

