

みとっばる 便い3月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2025年3月3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

- 3月 3日(月) すっきりヨガ/みとセンター
- 3月13日(木) おやこひろば(うらごし野菜の学習)/みとセンター
- 3月14日(金) pal くらぶ主催 いきいき体操サークル/みとセンター
- 3月18日(火) パルの会 ~お魚料理の調理&試食~/みとセンター
- 3月25日(火) やさしいリラックスヨガ/みとセンター

INFORMATION



NPO法人
フードバンク茨城

ボランティアさん 大募集

水戸支部(元吉田町)で
ボランティアさんを募集しています!

ちょっとの

あなたの時間をフードバンク茨城にご提供ください!

- * 駐車場あります
- * 交通費出ます

事務所内での仕分け作業やデータ
入力、きずなBOXの食品回収など
できることでご協力ください

NPO法人フードバンク茨城 水戸支部

所在地:水戸市元吉田町1420-2
営業日:月・水・木10:00~15:00

お気軽にお電話ください
TEL **029-297-1477**

おすすめ商品 産直米の鶏ごぼうピラフ 240g×2

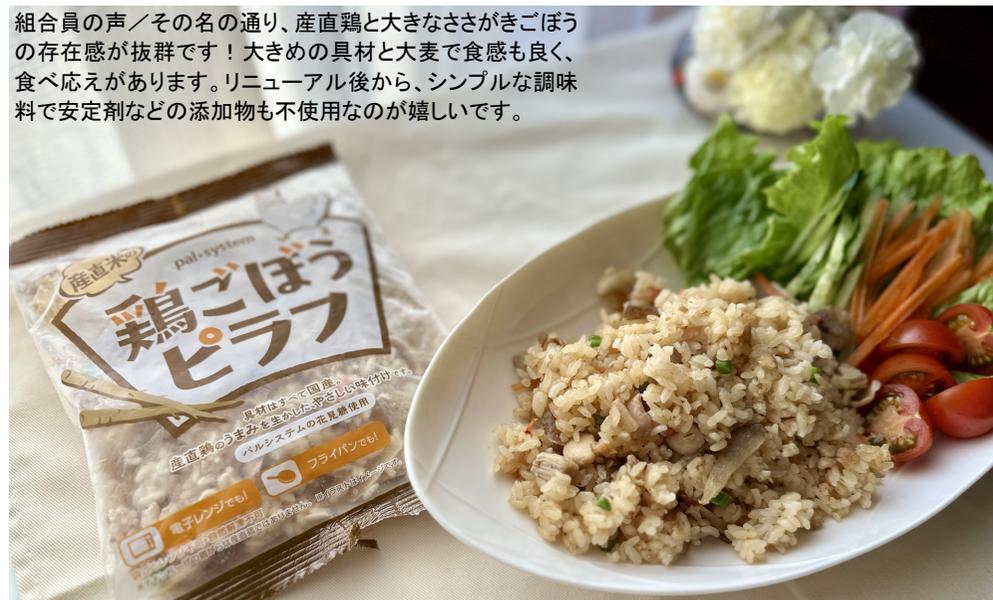
人気の冷凍ピラフが2024年のリニューアルで原料から調味料までを見直し、さらに進化しました。リニューアルにあたり、原料の鶏肉を国産から産直へ変更。信頼のあける産直産地で健康第一に育てられた鶏肉は、おいしさにくわえて安心感もひとしおです。また、具のごぼうやいんげん、にんじんは従来どおり国産に限定しています。米も引き続き、具材を引き立てるあっさりとした味わいと、ほどよい粘りが魅力の産直米『北海道ななつぼし』を使用。さらに米に国産大麦をブレンドすることで、プチッとした心地よい歯ざわりに仕上げています。

鶏肉やごぼうの風味を生かすため、味付けも見直しました。新たにパルシステムの『花見糖』を加え、まろやかでコクのある甘みを味付けのポイントに。それまで使っていたエキス類を減らし、代わりに鶏ガラスープや干しいたけなどで味わいに深みを出しました。米の一粒ひと粒にしみ込んだ鶏肉のうまみと、ごぼうの歯ざわりや豊かな香りをお試しください。

組合員の声/一袋にたっぷり入っていて満足の食べ応え。レンチンだけで美味しく、具もたっぷりでした。



組合員の声/その名の通り、産直鶏と大きなさがきごぼうの存在感が抜群です!大きめの具材と大麦で食感も良く、食べ応えがあります。リニューアル後から、シンプルな調味料で安定剤などの添加物も不使用なのが嬉しいです。



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。)

①やさしい椅子ヨガ……………4月 22 日(火)

②すっきりヨガ(ヨガに自信のある方)

…4月 24 日(木)

※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	カレッジとらいあぐる 大沢先生



申込はこちら



おやこひろば

子育て世代を対象に開催中の『おやこひろば』。今回は絵本の読み聞かせをします。マタニティママの参加も大歓迎です。初めての方も安心してご参加ください。

★お子さんのフリースペースもあります。

ぜひお子さんと一緒にご参加下さい。

ベビーカーや抱っこ紐での参加も可能です。

授乳もできます。

日時	4月 3 日(木)10:30～11:30
定員	5 家族
参加費	一家族 100 円 プレママも参加 OK!



申込はこちら



いきいき体操サークル

毎日のくらしの中で使う動作を、意識しながらじっくりと、無理なく伸ばします。

参加者全員で協力して会場準備、体操、片付けをする自主的な体操教室です。

初めての方もお気軽にご参加ください。

日程	4/11(金)、5/1(木)、6/5(木)、 7/3(木)、8/7(木)、9/4(木)、 10/2(木)、11/6(木)、12/4(木)、 1/8(木)、2/5(木)、3/12(木)
----	--

時間	10:00～11:30
定員	15 名
参加費	無料

申込はこちら



<イベント共通事項>

- 申込締切 3月 14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。内容の中止、延期、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。
- 問合せ TEL0800-800-6648(月～金 9:00～16:00)