

次回発行5月5日週～配布予定



お問い合わせ先：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。

福祉・たすけあい助成金企画「つちうらセンター委員会」主催

3回シリーズ
1回目

季節の薬膳教室



～健康は食にあり！暑さに備えましょう！～

薬膳とは・・・医食同源：食べ物の力で健康維持増進・病気を予防・治療すること。中医学の考えに基づき季節や個人の体調に合わせて、食べ物の効能や性質・味を考えて組み合わせた食事

- 開催日時：2025年5月12日(月)
10:00~13:00 (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：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：中島 由佳先生 (薬剤師・国際中医薬膳師)
- 参加費：800円
※参加費は、翌月のご利用代金と一緒に請求となります
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さま1人につき500円)
- 締切：4月18日(金)
- 当落通知：抽選結果・詳細案内は5/2(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



5/12(月)「季節の薬膳教室」参加申込書

つちうらセンター行き 4/18(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さまの託児 (有・無)	🌀お子さまの氏名(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

七夕折り紙講座

★ちょっと早めの七夕飾りを作ってみませんか★

日本の伝統的な折り紙は、奥深い世界。折り紙を折る手先の動きは脳の活性化に役立ちます大人かわいい飾りを作ってみませんか♪



- 開催日時：2025年5月29日(木)
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：12名 ※応募者多数の場合は抽選となります
- 講師：大森 久美子先生 (日本折り紙協会公認講師)
- 参加費：300円 (お茶菓子付)
※参加費は、翌月のご利用代金と一緒に請求となります
- 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子さま1人につき500円)
- 締切：4月18日(金)
- 当落通知：抽選結果・詳細案内は5/9(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



5/29(木)「七夕折り紙講座」参加申込書

つちうらセンター行き 4/18(金) 〆切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
お子さまの託児 (有・無)	★お子さまの氏名(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

2/24 (月・祝) スマイルパル土浦館にて、

「味噌づくり講座」を開催しました♪

◆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)」を使っての“かんたん”味噌づくりは、とても好評でした♪ 休日の企画ということもあり、今までお仕事などで参加できなかった方も、「今回参加出来てよかった」と喜んでいただけました。



🍴 野菜スティックをみそマヨ・ヨーグルトディップで!
🍳 炊き立てご飯をおにぎりにして味噌を付けて試食しました

～味噌ディップレシピ～

- 味噌…大さじ 1
 - マヨネーズ…大さじ 1
 - プレーンヨーグルト…大さじ 4～5
- ※ヨーグルトでお好みの味に調整するとよいです



《参加者の声》

- 初心者にもわかりやすいように、工程をこまめに説明してもらえて良かったです。
- 本で独学でやるより直接教えてもらいながらできてとても感謝しています。産直大豆ドライパック缶を利用すると難しい工程が省かれる点が素晴らしいと思いました。
- 味噌は買ってくるものでしたが、今回初めて味噌づくりをしてみても非常に面白かったです。

～センター委員によるおすすめ商品～

産直バジルのジェノベーゼソース (徳用)

70g×5 本体価格 980 円 (税込 1,058 円)

*70g×3 本体価格 598 円 (税込 646 円) もあります!



只今、春のテレビCMが5/16迄放映中!

冷凍食品のページをご覧ください!!



- バジルは鮮度劣化が早いので、収穫後は圃場から近い工場ですぐに加工することで色も香りもフレッシュなソースに仕上げています!
- 本品は「特別栽培」のバジルだけを使用。さらにソースのえぐみや加熱ムラの原因になる茎は入れず、葉の部分だけを手摘みして、おいしさを追求したこだわりの商品。
- イタリア産オリーブオイルや、チーズの王様 パルミジャーノ・レッジャーノ、国産ニンニクなどで風味よく仕上げています。
- 化学調味料不使用。えぐみが少ないので、お子様にも楽しんでいただけます

🌿春にピッタリ!🌿

- ◆バジルの新鮮な香りと若草色のソースが気に入りました。“かける” “まぜる” だけで、お料理がワンランク上がりました **K.Tさん**

パスタに

茹でたジャガイモに

ブルスケッタに



『産直バジルのジェノベーゼソース』投稿キャンペーン実施中!

抽選で合計 40 名に「ごちそう洋食セット」または「パルシステムの おやつセット」をプレゼントします。詳しくは、右記二次元コードをご覧ください。実施期間：2025年3月24日(月)～4月30日(水)

