

# みとっばる 便り4月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2025年3月31日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 田中  
問い合わせ先:0800-800-6648

## 今後の予定

- 4月 3日(木) おやこひろば(絵本の読み聞かせ)
- 4月 11日(金) いきいき体操サークル
- 4月 22日(火) やさしいリラックソヨガ
- 4月 24日(木) すっきりヨガ

## 2024年度 palくらぶ主催イベント ご参加の皆さま、ありがとうございました!

開催日	くらぶ	イベント
5月2日	体操①	いきいき体操
6月6日	体操①	いきいき体操
7月4日	体操①	いきいき体操
7月24日	クローバー	ビーズを使ったアクセサリ作り
7月30日	あじさい	夏休み!手作り体験 ディンプルアートでSDGs
8月1日	体操①	いきいき体操
8月23日	平和・国際	夏休み平和の集い お話会「私と憲法」
9月5日	体操①	いきいき体操
9月19日	ともに歩む認知症の会	シナプソロジー体験
10月2日	クローバー	ミュージックケア
10月3日	体操②	いきいき体操
11月2日	桜カフェ	秋の散策 甦る水戸城
11月7日	体操②	いきいき体操
11月17日	クローバー	クリスマススワッグ作り
11月26日	あじさい	お正月飾りを作ろう
11月30日	ハッピーライフ	寄せ植え
12月5日	体操②	いきいき体操
12月11日	クローバー	生姜を使った薬膳料理を味わおう
1月9日	体操②	いきいき体操
1月28日	子育て	米粉の学習
2月6日	体操②	いきいき体操
3月14日	体操②	いきいき体操

## 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

CM 放映中!

バジルは兵庫県の産直産地と、契約産地の原料のみ。有機質肥料を加えた元気な土と豊かな水、さんさんと降りそそぐ日ざしで育ったバジルは色鮮やか。すがすがしい香りも濃厚です。ソースのえぐみや加熱むらの原因になる茎を入れないよう、葉の部分だけを手摘み。ていねいな手仕事で、畑からもおいしさを追求しています。



バジルは鮮度劣化が早いので、収穫後は時間との戦い。そこで畑の近くに工場を設立。もっとも早い場合、朝5時に収穫したバジルが10時頃にはペーストに。これなら色も香りも逃しません! ペーストはすぐさま凍結し、フレッシュさをキープ。

チキンや魚介のエキスでバジルペーストに味の深みを加え、イタリア産オリーブオイルやチーズの王様とも言われるパルミジャーノ・レッジャーノ、国産にんにくなどで風味よく仕上げています。

組合員の声/ 鶏もも肉とじゃがいも、スナップエンドウ、ゆでにんじんのソテーでも美味しくいただきました!

組合員の声/ 細麺が合いそうだなと思い、カッペリーニと和えました。次は野菜などに和えてみたいと思います。

組合員の声/ 子どもも大好きで以前から冷凍庫に常備しています。スパゲッティにじゃがいもやアスパラガス、ホタテのソテーなどその時々であるものを合わせています。今回は、初めて真だらのソテーを乗せました。真だらは癖がなくポリューミーで、ジェノベーゼの味も格段に美味しく感じられました。スパゲッティは茹で時間短めタイプの1.4mmがおすすめです。だいたいどころろにアレンジレシピがたくさんあるので、他にも試してみたいです。賞味期限も長くて良いです。



# 女性向けヨガ体験 **参加者募集**

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……………5月14日(水)
  - ②すっきりヨガ(ヨガに自信のある方)…5月 21日(水)
- ※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
会場	みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)

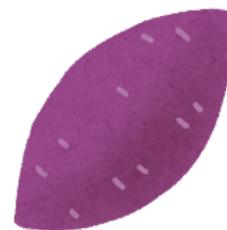


# さつまいも栽培体験 **参加者募集**

パルシステムの産直産地『葉菜野果産直』の畑で  
コア・フード基準のさつまいもを栽培します。  
苗植えから収穫まで楽しいことがいっぱい！  
子どもたちはのびのびと土に触れ、走り回ったり、虫を探したり。  
初めての方も安心してご参加ください。自然を満喫しましょう。

日程	① 苗植え5/10(土)9:00～10:00
	② 草取り7/12(土)8:00～10:00
	③ 収穫10/4(土)9:00～10:00
場所	葉菜野果産直(東茨城郡茨城町秋葉)
定員	親子12家族
参加費	一家族 1,000 円/3回の参加費として キャンセルや欠席の場合も返金は出来かねます。

※雨天時は翌日に順延または中止となる場合があります。



## <イベント共通事項>

- 申込締切 4月 11日(金) 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と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)