

# ハッピー♪パルおやま

2025年度センター委員会テーマ

みんなでパル推し☆うきうきパル活



発行日 2025年 7月 30日 VOL 65  
発行 パルシステム茨城 栃木  
おやまセンター委員会  
発行責任者 パルシステム栃木センター長 岩淵  
問い合わせ先 0120-390-433

★各回最少催行人数は3名となり、中止となる場合がございます※応募多数の場合は抽選となります。当落、詳細案内は後日ご案内します



## からだスツキリ!! 運動教室

運動不足の解消に、からだを動かしてスツキリしませんか?  
ご参加お待ちしております♪

パルの商品を食べながら  
交流しましょう♪

開催日時	9月8日(月) 10:30～12:00(受付10:15～)	参加費	300円
開催場所	パルシステム茨城 栃木 栃木センター 《小山市横倉新田198-1》	持ち物	飲み物・汗拭きタオル
募集人数	12名程度	託児	定員3名 お子様1名につき500円
講師	小山市 運動普及推進委員 血管年齢測定と握力測定 の無料診断あります!!	申込方法	下記申込書または 二次元コードより
		締め切り	8月22日(金)



6/12  
開催

### 第27回通常総代会

年に1度おこなわれる総代会が、水戸市内で開催されました。

総代は、組合員であれば立候補することができ、特別な知識や経験は必要ありません!無理のない範囲で活動していただけます。また、総代だけのイベントもあります。総代になって、あなたの声を伝えませんか?

立候補期間

2025年6月30日(月)～

8月29日(金)17時まで

任期

2025年10月1日(水)～

2026年9月30日(水)まで

活動内容

- ・エリア別総代説明会(11月・翌4月)
- ・事業活動方針検討会議(2月) ・総代会(6月)

## パルシステム 公式 Instagram



生活協同組合パルシステム茨城 栃木 (公式)

141 投稿 371 フォロワー 16 フォロワー中

こんにちは。生協商品をお届けしているパルシステムですが、そのほかに楽しいイベントを企画しています。今後もいろいろ予定し... さらに表示

📍 [www.palsystem-ibaraki.coop/eventlist](http://www.palsystem-ibaraki.coop/eventlist)、他1件

📍 生協パルシステム茨城 栃木

👤 フォロワー: palsystem.official, palsystem\_chiba、他5人

フォロー中

メッセージ



センター広報紙



CM放映中



協同組合クイック



イベント情報

欲しい情報へすぐアクセス♪



だいきろぐ

フォロー

メッセージ

...

投稿1650件

フォロー中27人

フォロー中27人

生協パルシステム茨城 栃木のレシピサイトにぜひご登録ください。最新の商品情報やイベント情報、レシピを優先的にお届けいたします。

レシピを優先的にお届けいたします。

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

※お預りした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません ★参加費・託児費は、ご利用口座より引き落としとなります

《申込書》

きりとり

※参加希望にレ点を付けて、注文書と一緒に提出してください 締切8/22(金)

<input type="checkbox"/> からだスツキリ運動教室	
コース番号	組合員番号
組合員名	日中繋がる電話番号
参加者氏名(ふりがな)	参加者氏名(ふりがな)
託児申し込み お子様氏名(ふりがな)	性別 男・女
お子様の生年月日(西暦)	年 月 日 アレルギー 無・有( )



大好評企画の「やさしいヨガ教室」が開催されました。運動しやすい季節となったので、股関節を広げ、おしりの筋肉を使うような動きのあるポーズをしました。普段はなかなか動かさない部分を、身体のすみずみまでゆっくり伸ばしました。

身体がスッキリした後は、パルシステムの商品「国産果汁のハニーレモネードソーダ」と「さかなっつハイ」を試飲・試食しました。

oh! やま  
カフェ

6/20 開催

## ご飯のおともの食べくらべ



今年は、梅の産地の雹被害のために中止となった「梅フェス」の代わりに「ご飯のおともの食べくらべ」を開催しました。PLA講師から、産地の状況について話を聞き、現地の様子を知ることができました。産地応援として、産直産地の冷凍青梅を使った「ハニーレモン梅シロップ」と「梅こうじシロップ」の飲み比べもしました。盛りだくさんのおかずを食べながら交流を楽しみました。初めて食べた商品もあり、新たな商品発見!! となった企画になりました。参加者の感想をまとめてみました。

## 1 曾我の梅干(ジョイファーム小田原)

- ・昔ながらの梅干し
- ・おにぎりが作りたくなるおいしさ
- ・添加物や着色などがなく、安心して食べられる
- ・塩気が強め
- ・肉厚

## 2 鮭ほぐし

- ・調味料が塩のみで、余計なものが入っていないのがよい
- ・鮭本来の美味しさが味わえる
- ・フレーク状は好みではなかったがこれにはおいしかった

## 3 南高梅干(産直)

- ・しその香りがよい
- ・酸っぱいですが、ご飯の甘味が引き立っておいしい
- ・着色料不使用での色に驚いた

## 11 味付いなり揚げ(産直大豆使用)

- ・何度もリピートしている
- ・大判で味もおいしく、うどんによくつかっている
- ・時間のないときには、そのまま食べるのにも便利
- ・食べごたえがある

## 10 甘らっきょう(産直)

- ・すっきりしていておいしい
- ・苦手だったが、この商品は食べやすかった
- ・甘酢漬けでいい具合に漬かっていておいしかった

## 9 【冷凍】国産さばと産直こまつなの南蛮風セット

- ・さばの身が大きくメイン料理にできそう
- ・しっかり味つけしてあっておいしい
- ・もう少し味がこいほうが好み
- ・子どもは好き嫌いが分かれそうだが、大人は好きな味
- ・はじめは生臭い感じがしたが、南蛮たれで気にならなかった
- ・野菜も魚も取れ、栄養バランス◎

## 8 国産野菜の福神漬

- ・カレーでなくてもおいしくて、ご飯がすすんだ
- ・濃い目の味で、少量でご飯がすすむ
- ・着色料の心配がなくてよい
- ・冷凍していつも常備して食べている

## 1 産直大豆とひじきの五目煮

- ・缶で長期保存でき、おいしいのでローリングストックに取り入れたい
- ・全部の具によく味が染みている
- ・冷たくてもおいしくて、アレンジにしても広く利用できそう
- ・甘めで子どもにも食べやすそう

## 2 おーい!いわし味つけ缶

- ・やさしい味で骨ごと手軽に食べられて良い
- ・食べやすい大きさと、ふっくらおいしい
- ・単品で食べたことがなかったがおいしかった
- ・くさみがなくおいしい!! 非常食にもってこい

3 国産若鶏甘酢唐揚げ  
(国産丸大豆しょうゆ使用)

- ・子どもも好きでいつも買っている
- ・調味料があと少しシンプルなものを使用してもらえるとうれしい
- ・自然解凍もできるので、お弁当にもよいと思う
- ・常備にしたい
- ・めちゃうちゃおいしい!

## 7 産直みずなす漬(カット)

- ・色がきれいで自然色で、安心して食べられ良い漬物だと思う
- ・しっかりついているあっさり味がおいしい
- ・やわらかい
- ・塩気がちょうどよい
- ・夏の食卓にピッタリ