

超えてく
ぱるるん♪ 11月

発行 No.201 発行日：2025年11月3日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者：パルシステム栃木センター長 岩淵
問合せ先：0120-390-433



身体の中と外から温活して、あたためませんか？

温活ナースによる食事を一緒に調理して食べませんか？

看護師さんによる温活についての講話と温活料理レシピのご紹介を致します。

ご自宅で体の外からあたためるバスグッズ（ハーブパック）のお土産つきです♡

お友達との参加もちろんOK！ ご参加お待ちしております！

お土産付き☆



【開催日時】12月12日（金）10:00～12:00（受付9:50～）

【開催場所】下妻市立千代川公民館（下妻市鬼怒230）

【講師】おがび氏

※看護師兼おかま直伝よもぎ蒸し®セラピスト、温活・栄養アドバイザー

【募集人数】10人 ※応募者多数の時は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】600円

【託児】なし

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・飲み物（水分補給）

【申込方法】下記申込書または右記二次元コードより申込ください



※お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

< 12/12（金）温活料理参加申込書 > 11月21日（金）メ切 栃木センター行

組合員名

組合員番号

参加者氏名

（年代

代）

電話番号

参加者氏名

（年代

代）

参加者氏名

（年代

代）

センター委員の☆推しメニュー☆



クリスマス&年末のおすすめ商品

岩手あい鴨パストラミ

解凍して切るだけで、オードブルの1品に！香辛料のバランスがよく旨みたっぷり柔らかくておいしかった



米沢郷鶏スパイシーフライドチキン（骨なし）

味が染みていて冷めてしまっても美味しかった！



チョコレートケーキ・ビター

チョコクリームのかんわりとした食感とやさしい甘さが口に広がり美味しい！



小田原籠清迎春紅白かまぼこセット

お魚の味が感じられ、しっかりした弾力がありおいしかったです



お得用えび天そば

天ぷら、きざみ揚げ、ねぎも冷凍されているので好きな時に食べられるのも◎味も大満足♪



◆クリスマス★早期予約は11月3回・11月4回

◆年末/迎春★早期予約は12月1回・12月2回

早期予約はお得ですので、ぜひお見逃しなく！

【10/7(火)クリスマス年末商品試食会 開催報告】

筑西市・アルテリオで開催しました。近いから来てみたよ～と参加してくれた方も、和気あいあいと盛り上がりました！試食内容も思ったよりボリュームがあり、「新しい商品との出会いがあって嬉しかった！」や、「お得感があった！選択肢が増えそう！」と喜んでくださいました。「味がわからなかったものが、試食で知れて良かったです。」「おいしかったから買ってみたい、お正月にも是非利用したい」と思った。等の感想をいただき、企画として大成功でした！！

【8/28（木）発酵食品で体調（腸）上々♪ぬか床からはじめる発酵ライフ開催報告】

下妻館！特別企画として開催しました。講師に寺田先生をお招きして発酵についてのお話を聞き、甘酒プリンと玉ねぎ麴作りを見学し、ぬか床作りを行いました。計量から行いそれぞれのぬか床を作り、メカジキの玉ねぎ麴ソテーと産直鶏ムネのとりこを調理、講師が持参したぬか漬けて試食交流会を行いました。メカジキの玉ねぎ麴ソテーは絶品で野菜嫌いのお子様もパクパク食べていました。簡単で美味しく野菜も沢山取れ、発酵食品なので腸活になるとの事でみなさん絶賛していました。

交流会ではぬか床の扱いや麴の使い方など質問があり、とても真剣に学んでいました。8月で閉館となった下妻館では、最後の企画となりました！



11月以降の予定

- 11月27日(木)クリスマススワッグ作り
- 12月2日(火)しまんと新聞ばっぐ
- 12月12日(金) 温活料理
- 2026年2月予定 パルの会・しまんと新聞ばっぐ
- 2026年3月予定 子育てしゃべり場 in パル



11月4回★おすすめ商品★『産直米の鶏ごぼうピラフ』

特別価格 518 円 (税込 559 円)

和のテイストが人気！ごぼうが香り食感ばりり。産直鶏肉のうまみがしみています。おすすめです！

コトコト・キナリ紙面にて特集紹介があります！