



ぱるぱる11月号

パルシステム茨城 栃木
なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会 発行責任者：センター長 大内 圭

＊パルの会（お料理セット試食会）を開催しました＊

日時：2025年9月25日（木）

10:00～12:00

会場：ワークプラザ勝田

参加者：16名

～メニュー～

＊おからのポテサラ風和えセット

＊重慶飯店監修

鶏肉とカシューナッツ炒めセット



始めにパルシステムのお料理セットについて、動画を視聴しながら学習をしました。その後、実際に2品のお料理セットを試作しました。包丁、まな板いらずでワンプレートが完成し、洗い物も少なく、片付けも簡単でした。参加者の方からは、「とても美味しく、お店の味みたい」「忙しい人にはとても良い」「作り方を体験できて、とても便利なものと思った」などの感想が上がり、手軽さや美味しさを実感していただきました。



味付けは付属のソース
で和えるだけ！

短時間で完成！
味も美味しいです♡

近郊産地紹介

「カモスフィールド」 (笠間市)
(常陸大宮市)



新鮮な小松菜

有機JAS認証を取得しています

農園名Kamosは「醸す」に由来しています。カモスとは「発酵する」「繁殖する」という意味で、これは、微生物にも、食べ物にも、とても大切なことだと私たちは考えます。みなさまの食卓に本当の安心をお届けできるよう、毎日微生物のお世話に励んでいます。主に小松菜やほうれん草を出荷しています。

募集

～認知症の方々をささえる家族を支援する講演会～〈講師〉高知県立大学社会福祉学部 矢吹知之教授

〈日時〉11月16日（日）10:00～11:50 〈会場〉ワークプラザ勝田 〈参加費〉無料

〈申込〉地域活動推進部 0120-303-169（月～金/9:00～17:30）〈締切〉11月13日（木）



資源を循環させて
地球の未来を守ろう！

パルシステムでは、できる限り資源が循環する仕組みを作っています。リユース・リサイクル品はパルシステムに戻しましょう。
＊リユース・リサイクル品を戻すと「パルRポイント」がもらえます。（1週につき1ポイント）



6ケタ注文番号「135097」（数量1）を記入。
（2026年9月まで）

【カタログ・商品まとめ袋】

組合員名のラベルは切り取り返却を。破れていてもOK。まとめ袋以外のプラスチックなど、異物が混入するとゴミになってしまうので注意してください。

＊パルシステムのまとめ袋は、溶かしてプラスチックのリサイクル原料になります。自治体で回収するプラスチックは、他のごみを燃やすための燃料になるのが一般的ですが、パルシステムはCO₂削減に貢献しています。





クリスマス飾りをつくろう！

12月はクリスマスシーズン！美味しい料理を食べて楽しく過ごす人も。そこで、雰囲気を出すためにクリスマス飾り「スワッグ」を作ってみませんか？
だれでも簡単に作れるのでお勧めです。みんなで楽しく作りましょう！

クリスマス飾り「スワッグ」→



- 開催日時 2025年12月8日（月）10：00～12：00
（受付 9：45～）
- 開催場所 なかセンター（那珂市横堀840-5）
- 講師 伊藤真理氏
＊ヨーロピアンフラワーデザイン連盟 認定講師
（フラワーアレンジメント
ブリザーブドフラワーアレンジメント）
＊フラワーショッププロデューサー（日本切花協会）
- 募集人数 14名（応募多数の場合は抽選となります。当落に
関わらず11月末までにお知らせします。）
- 参加費 1人3,000円（材料代）
- 持ち物 新聞紙（1人2枚）、花ばさみ、エプロン
飲み物、筆記用具
- 託児 3名1人500円（6ヶ月以上～未就学児まで）
- 申込方法 下記の申込書を注文書と一緒に提出していただくか、
二次元コードからwebでお申込みください。
- 申込締切り 11月14日（金）：申込書提出
11月16日（日）：web申込
- お問い合わせ パルシステム茨城 栃木なかセンター
TEL 0120-868-014（問い合わせセンター）（web申込はこちら）
- ＊お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。



きりとり

なかセンター行き＜申込み締切り11/14（金）＞＊注文書と一緒に提出してください。
クリスマス飾りをつくろう！に参加します。

組合員名 当日の参加者 ◎託児ありの方 組合員番号

お子様のお名前（ひらがなで お子様の連絡が取れる電話番号

アレルギーの有無：無・有（

）年齢 歳 ヶ月（男・女）

）