



ぱるぱる12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（クリスマス・年末商品試食会）を開催しました★

日時：10月10日（金）10:00～11:30

会場：なかセンター 参加者：14名

パルシステムこだわりのクリスマス・年末商品7品を試食しました。ローストまぐろやさば寿し等、手軽で本格的な美味しさが好評で、参加者からは、「初めての商品を試食でき、今後の購入の参考にしたい」等の感想を頂きました。また、組合員同士でおすすめのパルの商品を紹介し合うなど、交流も盛んに行われました。最後に、パルシステムのリサイクルの取り組みについての動画を視聴。参加者のみなさん、リサイクルにも熱心な関心を寄せており、会話も弾み、大変楽しいひとときとなりました。

～メニュー～

- *ローストまぐろ
- *すずき産直牛カットステーキ
2種セット
- *こんせん純生クリーム
ロールケーキ
- *さばの押寿しセット
- *小田原籠清迎春紅白かまぼこセット
- *つきじ入船伊達巻
- *丹波大黒豆



パルのリサイクルの取り組みを学びました



たくさんの商品を試食でき、大満足でした！

★さわやかサロンの後期が始まりました★

日時:10月16日(木)10:00～11:30

場所:ワークプラザ勝田 軽運動室

講師:石崎奈保子先生 参加人数:12名



後期のさわやかサロンは、3回シリーズのヨガです。新しいメンバーを募集し、今回が初回の開催となりました。ヨガの経験のある方がほとんどでしたが、先生は、経験のない方にも分かりやすくリードしてくださいました。参加者のみなさんは、しっかり自分の身体と向き合い、ゆったりと充実感のある時間を過ごしました。終了後は、みなさんスッキリとしたお顔立ちで、足取りも軽やかでした。



資源を循環させて
地球の未来を守ろう！

【リユースびん】

Rマーク表示のある瓶（便利つゆ、白だし、ジャム、酒等）は、水ですずきキャップや透明フィルムを外します。瓶に傷が付くとリユースできなくなるので、キャップは無理して外さなくてもOK。

*Rマーク表示の瓶は洗ってリユースします。砕いて新しく作り直すより省エネです。自治体の回収やリサイクルよりもCO₂削減に。



【紙パック・ABパック】

洗って、開いて、乾かして。
注ぎ口、キャップ、ストローは回収していません。市販品のパックも回収できます。

*捨てれば「ごみ」ですが、パルシステムに出せばティッシュやトイレットペーパーなど新たな紙製品に生まれ変わります。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。





とっても簡単！みそ作り教室

日本の伝統食である味噌を産直大豆ドライパック缶・塩・こうじで作って
みませんか？ 初めて作る方や味噌作りは面倒という方にも
簡単に作れておすすめです。一度挑戦してみても・・・



開催日時	2026 年 1 月 30 日（金） 10：00～13：00（受付 9：45～）
開催場所	パルシステム茨城 栃木なかセンター（那珂市横堀 840-5）
講師	パルシステム茨城 栃木 PLA（パルシステム・ライフアシスタント）
内容	・みそ作りを体験 ・味噌を使った料理の試食
募集人数	15 名 ＊申込多数の場合は抽選になります。当落に関わらず 12 月末までにお知らせします。
参加費	1,200 円（大豆、塩、こうじ、容器代含む） ＊出来上がり味噌は約 650 g です。
託児	3 名 1 人 500 円（月齢 6 ケ月～未就学児まで）
持ち物	エプロン、マスク、ハンドタオル、お箸 筆記用具、飲み物、ポウル（25～30 cm 位）（web 申込はこちら）
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	2025 年 12 月 12 日（金）：申込書提出/12 月 14 日（日）：web 申込
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）

＊お預かりした個人情報は、参加申し込み集約以外の目的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 12/12（金）＞ ＊注文書と一緒に提出してください。
とっても簡単！みそ作り教室に参加します。

組合員名	組合員番号
当日の参加者名	日中連絡が取れる電話番号
◎託児ありの方	
お子様のお名前（ひらがな） 年齢： 歳 ケ月（男・女）	
お子様のアレルギーの有無：無・有（ ）	