ハッピー♪パルおやま

発　行　日　2025年　12月　1日　VOL　69
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　岩渕
問い合わせ先　0120-390-433

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

12月

★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

からだスッキリ運動教室

みんなで楽しくからだを動かしましょう！

開催日時	２０２６年１月２０日(火) 10:30～12:00(受付10:15～)
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≫
募集人数	１２名程度
講　　師	小山市　運動普及推進委員
参加費	１００円(お茶菓子・飲み物付き)
持ち物	筆記用具・飲み物・タオル
託　　児	定員３名(月齢６か月以上) お子様1名につき５００円
申込方法	下記申込書または 二次元コードより
締め切り	１２月１２日(金)

おやま・しもつまセンター委員会合同「PLAコラボ」企画

みそフェス　かんたんみそづくり

パルシステムのPB商品「産直大豆ドライパック(缶)」を使って、手軽にみそづくりにチャレンジしてみませんか？初心者の方におすすめ！お味噌にあう軽食を食べながらお話しましょう♪

開催日時	２０２６年１月２９日(木) 10:30～13:00(受付10:15～)
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≫
募集人数	１６名程度
講　　師	PLA(パルシステム・ライフアシスタント)
参加費	１２００円(材料費・軽食付き)
持ち物	三角巾・エプロン・マスク・手拭きタオル ざる・２０cm 以上のボウル２個・筆記用具 マッシャーまたは麺棒
託　　児	定員3名(月齢６か月以上) お子様1名につき500円
申込方法	下記申込書または 二次元コードより
締め切り	１２月１９日(金)

〈フードドライブ〉

ご家庭に眠っている食品はありませんか？

開催時期：１２月・１月の企画
回収場所：パルシステム茨城 栃木　栃木センター

・賞味期限が２か月以上の食品
（きちんと表示があるもの）
・常温保存が可能で未開封の食品

ご注意事項：配送車での回収は行っておりませんので、栃木センターまでお越しください

※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

きりとり

≪申込書≫　※参加希望に✓点を付けて、注文書と一緒に提出してください

□ 1/20　からだスッキリ運動教室　締切12/12(金)	□ 1/29　かんたんみそづくり　締切12/19(金)
組合員番号	日中繋がる電話番号
組合員名	参加者氏名 (ふりがな) アレルギー　無　・　有 (　　)
託児申込み　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 (　　)	

10/15 開催　パルの会

お料理セットを食べてみよう

忙しい毎日にサッと作れるお料理セット４種類を試食しました。あっという間に作ることができたので、参加者のみなさんとゆっくり交流できました。

〈冷凍〉鶏肉と里芋のうま煮セット
898円 (税込970円)
・やさしい味つけで、おいしかった
・冷凍なのに里芋の食感がよく、皮をむく手間や手が痒くなることもなく便利

〈冷蔵〉野菜がとれるエビマヨセット
1240円 (税込1339円)
・エビが大きく、野菜も彩りよくおいしかった
・火をとおしてもエビの大きさが変わらず、食べごたえがありおいしかった

〈冷蔵〉野菜が摂れる！ドライカレーセット
1180円 (税込1274円)
・ご飯にあっていて、おいしかった
・カレー風味が弱いので、子どもでも食べやすそうだと思った

〈冷蔵〉ミネストローネスープセット
998円 (税込1078円)

・野菜がたくさん摂取できてよかった
・野菜が多く、子どもに食べさせたい
・思ったよりもたくさん野菜が入っていておいしかった
・バランスがよい

作る人にやさしく、産地や地球にうれしい、みんなにとってサステナブルな「お料理セット」

お料理セットのお届け状態はこちらです

・冷凍の「お料理セット」が仲間入り
・商品数は５００種類以上
・２０２２年１０月２回から紙製トレーになり、プラ削減へ
・たれ付き、レシピつきで簡単に完成
・規格外野菜を活用し、食品ロス削減
・国産・産直中心の具材　・料理するちからを育む
・１０～１５分で完成　・カット済みの野菜

紙製トレーはリサイクルします。汚れてしまうと再利用できないため、ご協力よろしくお願いします。

10/6 開催

やさしいヨガ教室

今回は「喉や呼吸器を整える」がテーマのヨガ教室が開催されました。季節の変わり目に、不調になりやすい部分へのツボ押しや、呼吸法も教えていただきました。からだがスッキリ軽くなりました。
交流では「しらすとアーモンドのサクサクせんべい」と「ストレート果汁青森のりんご」を試食しました。

11/10 開催

気軽におしゃべり♪感染症対策カフェ

小山市健康増進課の保健師の方々を講師にお招きし、感染症についてお話していただきました。手洗いチェッカーの診断では、自分が思うよりも洗い残しがありました。予防の「基本のき」は、手洗い！です。また、自宅で作れる次亜塩素酸ナトリウム液の作り方なども教えていただきました。感染症が多くなる季節に向けて実践して予防対策したいと思いました。

おうちで簡単使い捨てエプロンを作りました (45L のゴミ袋)

収穫支援

(有)ジョイファーム小田原
栃木県さくら市　キウイフルーツ農園

夏の傘紙掛け作業支援から、4ヶ月ほどたった１１月５日に、センター委員会のメンバーが収穫支援に行きました。今年のキウイフルーツは、サイズが大きく感じました。クモと足元に気を付けながら、１時間半ほどの作業で、１５００kgほど収穫できました。去年ほどはカメムシの被害はなかったようでした。

直接生産の現状を知る貴重な体験のなかで、生産者の大変さやありがたさを、毎回痛感しています。今後も協力できたらと思います。

キウイ３０秒収穫競争やってみた♬

１位　４６個
２位　４２個

１２月の予定　　３日　やさしいヨガ教室　　１０日　八千代産直のハクサイを使った本格キムチづくり