



あけまして おめでとうございます

本年もセンター委員一丸となり皆様に喜んでいただける
よう楽しい企画を提供して参りたいと思います。
みなさんのご参加をお待ちしております。
どうぞよろしくお願ひいたします。

つちうらセンター委員会一同



組合員の皆様

新年のご挨拶を申し上げます。旧年中、組合員の皆様には大変お世話になりました。センター委員会では、たくさんの企画を行い、たくさんの組合員さんにお会いする事ができ、とても充実した組合員活動ができたと嬉しく思っています。

この度1月より他部署に異動となりました。つちうらセンターに在籍しておりましたこの6年、皆様には大変お世話になり、心より感謝申し上げます。この度の異動を機に、新たな環境で気持ちを引き締め、業務に取り組んでまいります。今後ともパルシステムをどうぞよろしくお願ひいたします。

渡部



皆さま健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素のご厚情に心より感謝申し上げます。

この度1月1日付でセンター長に着任いたします高杉 恵理と申します。つちうらセンターは在籍6年目を迎え、組合員の皆様やセンターの仲間のおかげで充実した日々を送っております。今後も引き続き皆さまのご協力を賜りながら安心・信頼できるセンター運営を実現できるよう努めてまいります。

至らない点も多いかと思いますが、これからどうぞ宜しくお願ひいたします。

センター長 高杉



お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用

0800-800-6664 (9:00～17:00 月～金)

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



「つちうらセンター委員会」主催

4回目 季節の薬膳教室



◆2月4日に立春を迎えます。春の季節は五臓の
「肝」を元気に！季節の変わり目の体調を整えましょう！！

薬膳とは・・・医食同源：食べ物の力で健康維持増進・病気を予防・治療すること。
中医学の考えに基づき季節や個人の体調に合わせて、食べ物の効能や
性質・味を考えて組み合わせた食事のこと

1 開催日時：2026年2月4日（水）

10:00～13:30 (受付 9:45～)

2 開催場所：スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）

3 募集人員：20名

4 講 師：中島 由佳先生（薬剤師・国際中医薬膳師）

5 参 加 費：800円（当日徴収）

6 持 ち 物：エプロン、三角巾、マスク、布巾（1枚）、飲み物

7 託 児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子様一人につき500円）

8 締 切：1月16日（金）

9 当選通知：抽選結果・詳細案内は、1/23（金）迄にお届けいたします

◆二次元コードまたは申込用紙に必用事項を記入し注文用紙と一緒にご提出ください



きりとり

2/4（水）「季節の薬膳教室」参加申込書

つちうらセンター行き 1/16（金）〆切

| コース番号 | 組合員番号 | 組合員名 |
|---------------------|---|------|
| 参加者名 | 日中繋がる電話番号 | |
| お子様の託児 (有 ・ 無) | お子様の氏名 (ひらがな) 年齢： 才 ケ月 性別： 男 ・ 女 アレルギー：(有・無) アレルゲン： | |

好評 第三回目 季節の薬膳教室を開催

◆12/16(火) たくさんの方にご参加いただき薬膳講座と料理を楽しんでいただくことが出来ました。冬の養生の基本である体を冷やさないことがモットー。ポイントは、「腎」を守るため「冷やさない」「無理をしない」「滋養をつける」が大切。

食材などを上手にとりいれ寒い冬を乗り切りましょう!!

薬膳のお話も盛り上がり有意義なひと時を過ごすことが出来ました。

冬は、太陽の陽気が最も少なくなる季節。

毎日の食事に「ちょい足し薬膳」を取り入れてみませんか!!



～MENU～

- ◆鶏肉のスープ(参鶏湯風)
- ◆れんこん餅
- ◆黒ごま汁粉
- ◆温め養生茶

黒の食材は
「腎」を補
います

★参加者の声

◎薬膳というと難しいイメージがありましたが、実際に作ってみてとても勉強になりました。

◎和気あいあいとして教室でとても良い雰囲気で楽しく過ごせました。

◎毎日の食事に取り入れ実践していつまでも元気にいたいと思いました。

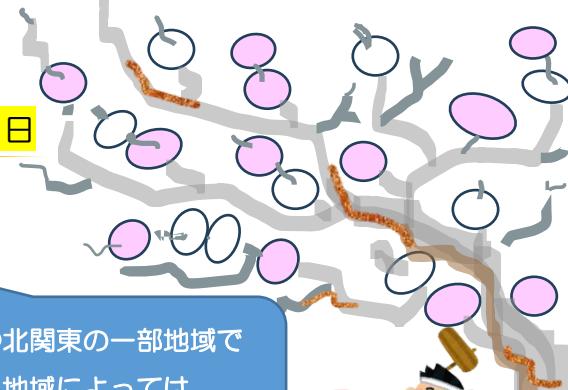
ちょと物知りコーナー

○ならせ餅ってなに?

小正月の前日にあたる1月14日

に紅白の餅を木の枝にさして

19日まで飾っておく伝統行事。



○ならせ餅の意味

無病息災・五穀豊穣

茨城県や北関東の一部地域で
行われ、地域によっては
「まゆ玉」と呼ばれることも。



○飾られた餅は、

乾燥させてかき餅を揚げ餅などに！

食べると一年風邪をひかない?という言い伝えがあります



◆上新粉で
小ぶりの
「ならせ餅」
を作ってみま
した♪



◆乾燥した餅を油で
揚げてしょう油、
塩、七味などを好
みでかけて食べる

◆餅入りおしるこ
やぜんざいに！

★私が子供の頃 何十年も前のことですが、各家庭で「ならせ餅」を毎年飾っていたのをふと思い出しました。近年はめっきり見かけなくなりました。。。餅つきをする家庭も少なくなり消えつつある文化ですね。昨年、近くの農協の直売所の店内に飾ってあったならせ餅も見て伝統文化がまだ残っていたんだと、昔懐かしくホットする瞬間がありました。今でも伝統文化を守り続けている地域もあるだろうし、その文化を絶やさないためにも、子供たちと一緒に健康を願いながら「ならせ餅」の文化に触れてみてはいかがでしょうか?

(K.S)