

次回発行3月2日週～配布予定



発行日：2026年2月2日

発行：パルシステム茨城 栃木

つちうらセンター委員会

責任者：つちうらセンター長 高杉

お問い合わせ先：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」主催企画

今度の第3回目は

パルの会 in 石岡



「お料理セット」を使って**時短、簡単**、料理を楽しく作りましょう♪
なんと2~3人前が約10~15分程度で完成！忙しい時やメニューがなかなか決まらない時にとっても重宝！ お気軽にご参加ください♪

「パルの会」とは・・・商品を中心にあれこれおしゃべりしながら暮らしに役立つ情報を楽しく学び交流できる場です。お気に入りの商品やおいしい食べ方を紹介しあったりパルシステムのいろいろな情報を得ることができます。

1 開催日時：**2026年3月26日(木)**

10:00~12:00 (受付9:45~)

2 開催場所：城南地区公民館 (石岡市三村 7109)

3 募集人員：12名

4 参加費：300円

5 持ち物：エプロン、三角巾、マスク

6 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上 (お子様1人につき500円)

7 締切：2月20日(金)

8 当落通知：抽選結果・詳細案内は、3/6(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要事項を記入し注文用紙と一緒に提出ください

3/26(木)「パルの会 in 石岡」参加申込書

つちうらセンター行き 2/20(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☎	
お子様の託児 (有・無)	◆お子様の氏名(ひらがな) ◆年齢：才 ヶ月 ◆性別：男・女 ◆アレルギー：(有・無) アレルゲン：	



2026年度

センター委員会メンバー募集【若干名】

◆つちうらセンター委員会では、幅広い年齢層のメンバーで楽しく活動しています。ご興味のある方、一緒に活動してみませんか?
(任期は4/1~翌年3/31までとし、1年ごとの更新となります)

どんなことをするの？

- ◆毎月1回委員会定例会に参加し、商品学習会、産地見学会、料理講習会など、組合員の皆さんが参加できる企画を話し合って開催しています。
- ◆『パルの会』の運営、サポートを行います。
- ◆組合員活動情報を発信するセンター広報紙『パルふれんず』を基本月1回作成発行します。



※つちうらエリアの組合員であれば誰でも登録できます。
※未就学児のお子さんのいる方は、無料託児があります。
※月1回の定例会の様子などを見学することもできます。

※質問のある方は、上記のつちうらセンター組合員活動専用のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください😊

お申し込みはこちらから



私のお気に入り商品

生乳 50%のカフェオレ



日本のこめ豚

◆ホントに美味しいお肉です。ジューシーだけでなく食べたときに口から鼻に抜ける風味が違います。バラ肉は豚汁。コースは焼き肉に。



◆普段は避けている脂身も美味しくいただいています。



※こめ豚の肉と出逢えて、日々のメニューに肉が増えました(^_^)

(K・Tさん)

◆一日が、これで始まりますほどよい甘さ。冬は温めて。夏はアイスで。

これが、私の元気の源

あらびきポークウインナー・ポークウインナー(ペアパック)



◆パルシステムを利用するようになって30年程経ちますが、一度も欠かさず注文しているのはなんといってもウインナーですね。お弁当やおつまみに時短料理に便利な一品。国産冷蔵豚肉使用で無塩せきなので安心安全。

◆豚肉本来のジューシーであっさりした味と弾力は、ちょっと市販品にはないかも！香辛料も控えめなので家族全員のお気に入りです♪ 特に一人暮らしをしている娘は、パルのウインナーの大ファンで宅配便で送っているほど。寒い季節には、野菜スープに！

ウインナーパンにしたり、炒め物やパスタの具材、もちろんそのままボイルしても！

※何かと頼れる我が家のお気に入りです♡

(Y・Kさん)



ちょっとおめめ拝借



「和風月名」12か月全部言えますか…？

カレンダーには1月・2月…という数字のほか、睦月・如月…という旧暦の和風月名が記載されているものも多い。和風月名に風情を感じるのは、その月にふさわしい呼び名だからこそ。その中でも最も一般的なものを覚えておくとよいでしょう。

◆覚え方頭文字⇨ むきやうさみふはなかしし

1月	睦月(むつき)	7月	文月(ふみづき/ふづき)
2月	如月(きさらぎ)	8月	葉月(はづき)
3月	弥生(やよい)	9月	長月(ながつき)
4月	卯月(うづき)	10月	神無月(かんなづき/かみなしづき)
5月	皀月(さつき)	11月	霜月(しもつき)
6月	水無月(みなづき)	12月	師走(しわす)

★如月について★

由来：如月(きさらぎ)は、まだまだ寒さが厳しい時期に、さらに衣を重ね着するという意味から「衣更着(きさらぎ)」になったという説が最も有力とされています。では、なぜ「如月」の漢字がつかわれているかということ、中国の2月の異名「如月(にょげつ)」が由来になっているようです。

★2月はなぜ如月と呼ばれるか?★

「如月」と書いて「きさらぎ」と読むようになったのは、室町時代頃。「如月」を「じょげつ」と読んでも、2月の異称になります。中国最古の字書『爾雅(じが)』に「二月を如となす」とあることから生まれました。

◆2月は、「カラダを温める食材」と「肝臓」の働きを助ける食材を多めに摂りましょう!

にら	菜の花	キャベツ	白菜	春菊	大根	水菜
ブロッコリー	カリフラワー	レバー	ぶり	さけ	さわら	たら
いか	牡蠣	ほたて	海苔や卵	納豆	酢、味噌	バター

※すこしずつ春の準備を～