

# ハッピー♪パルおやま

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



発行日 2026年 2月 2日 VOL 71  
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 岩淵  
問い合わせ先 0120-390-433

★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

## あなたも組合員活動をしてみませんか！

何かを始めてみたい、活躍してみたい、パルシステムが大好きな方、私たちと一緒に活動してみませんか？  
調理活動や生産者との交流、工場見学など盛りだくさんです。ご参加おまちしています♪

活動内容

- ・月1回の定例会参加
- ・企画の提案、開催

小山市座談会

2月19日(木) 13:00~14:00

2月26日(木) 10:30~11:30

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》



宇都宮市座談会

2月27日(金) 10:00~11:00

平石地区市民センター  
《宇都宮市下平出町158-1》

昨年度実施した企画

- ・やさしいヨガ教室・ohヤマカフェ(食べくらべ)
- ・手作りソーセージづくり・スキンケア教室
- ・キムチづくり・みそづくり etc

託児 なし(お子様と同伴可)

申込方法 下記申込書または  
二次元コードより

締め切り 2月13日(金)



## 食からはじめるフレイル予防

開催日時 3月 2日(月)  
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 小山市 栄養士



参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具  
手拭きタオル

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 2月13日(金)



oh! やま  
カフェ

## 簡単!おいしい!レンチンごはん!

開催日時 3月26日(木)  
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 8組程度(小学生まで)  
大人1人での参加も可

参加費 1人 300円

持ち物 飲み物・筆記用具

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 2月20日(金)



※お預りした個人情報、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 ※参加希望にレ点を付けて、注文書と一緒に提出してください

《申込書》

あなたも組合員活動をしてみませんか! 小山市座談会 <input type="checkbox"/> 2/19 <input type="checkbox"/> 2/26 宇都宮市座談会 <input type="checkbox"/> 2/27 締め切2/13(金)	
<input type="checkbox"/> 3/2 食からはじめるフレイル予防 締め切2/13(金) <input type="checkbox"/> 3/26 Oh!やまカフェ 簡単!おいしい!レンチンごはん! 締め切2/20(金)	
裏面募集 <input type="checkbox"/> 3/17 国際産直とフェアトレード 締め切2/20(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	
お客様の生年月日(西暦) 年 月 日 アレルギー 無 ・ 有( )	

# 国際産直とフェアトレード

『エコ・シュリンプ』と『コーヒー』について聞いて、持続可能な食の未来を考えましょう！

※エビを使った調理活動、軽食になりますので、アレルギーの方はご注意ください

開催日時	3月17日(火) 10:30~13:30(受付10:15~)	持ち物	エプロン・三角巾・マスク・筆記用具 手拭きタオル
開催場所	平石地区市民センター 1階調理実習室 《宇都宮市下平出町158-1》	託児	定員3名(月齢6か月以上) お子様1名につき500円
募集人数	16名程度	申込方法	表紙申込書または 二次元コードより
講師	オルタートレードジャパン	締め切り	2月20日(金)
参加費	600円		



12/3開催

## やさしいヨガ教室 ~寒さに負けないからだづくり~



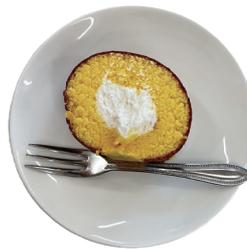
寒さでからだが硬くなってしまいう季節におすすめのヨガ教室が開催されました。足の指からゆっくりからだ全体をほぐしていきました。交流では、産直小麦のカステラ、産直玄米のパフチョコ、セイロン紅茶を試食しました。呼吸の仕方や、朝起きたとき、寝るときにおすすめのヨガのポーズを教えてくださいました。

12/10  
開催

## 八千代産直のハクサイを使った 本格キムチづくり



茨城県八千代産直の生産者5名をお迎えし、本格キムチの作り方を伝授していただきました。コツを細かく教えてもらいながら、各グループ和気あいあいと作ることができました。昼食には、キムチうどん、直伝キムチ、カクテキ、白菜の浅漬けとデザートに黄福カステラロール(バニラホイップ)を食べました。



参加者の感想

- ・生産過程でのご苦労などのお話を聞かせていただいたが、これからもファンのために生産を続けていただきたいと思った
- ・白菜がとてもおいしかった。白菜に何百種類もあるとは知らなかった
- ・楽しくでき、手順もわかりやすく、自宅でも作れそうでうれしい
- ・おいしい白菜なのに、市場に出せない品種があるのが残念
- ・キムチうどんが具たくさんでおいしかった
- ・見ただけではわからないので、体験できてよかった
- ・話を聞いてさらに感謝の気持ちがいっぱいになった



2月の予定 2日 リフレッシュヨガ教室 14日 パルの会 メンズクッキングお料理セットを作ろう  
16日 パキスタンカレーを食べよう ~衣類のゆくえを知ろう~