



# ぱるぱる 4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 鈴木康弘

## 「食べて学ぼう！コア・フード地鶏しゃも」を開催しました

日時：2月13日（金）10:00～12:40 会場：なかセンター 参加者：12名



焼いて旨味を閉じ込めます



4品のしゃも料理に大満足！

～メニュー～  
 しゃもの水炊き  
 しゃも肉の棒棒鶏  
 地鶏しゃもパパっと  
 卵DE親子丼用  
 (ペアパック)  
 しゃも肉の塩焼き



北浦軍鶏農場で生産され、パルシステムこだわりの商品である地鶏しゃもの学習会を行いました。地鶏しゃもとは在来種の血統を引き継いでいることが必要です。さらに、孵化から28日以降は1m四方の中に10羽以下の環境で平飼いされていることが条件で、飼育期間は75日以上とされています。これにより運動量が多いため筋肉質で弾力があり、歯ごたえのある肉質となっているそうです。飼料は遺伝子組換えでないものを与えており、また、全生産期間中において抗生物質は使用しておりません。さらに、自然の風と日の光が差し込む鶏舎環境を整えていると共に、家畜保健所のインフルエンザ・モニタリング検査を定期的に受け、健康管理に努めているとのことでした。

学習会后、参加者全員で協力し、4種類のメニューを調理しました。試食後の感想は、「歯ごたえと風味があり、とてもおいしい」など、全品大変好評でした。安全安心とおいしさを届けてくれる生産者と私たち組合員が想いを共有していくことが大事であることを感じたひと時でした。

## いきいき cafe

～椅子ヨガ&紅茶でホッと一息～



日時:2月26日(木)10:00～12:00  
 場所:なかセンター 参加者:6名  
 講師:石崎奈保子先生(ヨガインストラクター)  
 飯塚壮司先生(紅茶コーディネーター)



椅子ヨガも3回目となり、和気あいあいとした雰囲気、みなさん気持ちよく体を動かしていました。ヨガでリラックスした後は、飯塚先生をお招きし、紅茶講座を行いました。2種類の紅茶を飲みながら、茶葉の効能、紅茶の美味しい淹れ方などを学びました。紅茶について深く知る機会となり、楽しく充実した時間を過ごしました。

## ～お米で超えてく～ おすすめ商品



### 「産直米の鶏ごぼうピラフ」

〈今後の企画〉  
 4月3回、5回  
 内容量:240g×2



是非お試しください！

具材(鶏肉、ごぼう、人参、いんげん)は全て国産で、花見糖を使用したやさしい味付けです。具材の煮汁を使ってかまど式炊飯釜でゆっくり炊くため、ふっくらおいしいご飯に！そして、製造から梱包まで3時間という効率の良さもおいしさの秘密！栃木県真岡市にある全国農協食品(株)で製造されています。

# さわやかサロン



## リフレッシュ ヨガ参加者募集

ヨガは自律神経のバランスを整えたり、肩こりや腰痛の緩和などに効果があります。  
今回のヨガは、4回シリーズで開催し、だれでも無理なくできるのでお勧めです。  
心身をリラックスさせリフレッシュしましょう！

開催日時	① 2026年5月28日(木) 10:00~11:30 ② 2026年6月18日(木) 10:00~11:30 ③ 2026年7月16日(木) 10:00~11:30 ④ 2026年9月17日(木) 10:00~11:30 (受付 9:45~)
開催場所	ワークプラザ勝田・軽運動室 (ひたちなか市東石川 1279 番地)
内容	リフレッシュ ヨガ
講師	大沢 由起子先生(ヨガインストラクター)
募集人数	20名 応募多数の場合は抽選となります。当落及び 詳細につきましては、4月末までにお知らせします。
参加費	各回ごとに1人500円
託児	3名(1人500円 月齢6ヶ月~未就学のお子様)
持ち物	ヨガマット(お持ちの方) 汗拭きタオル 飲み物
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	4月10日(金):申込書提出 (web 申込はこちら)
お問い合わせ先	パルシステム茨城 栃木なかセンター TEL 0800-800-6628(組合員活動専用フリーコール)
*お預かりした個人情報、参加申し込みの集約以外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 4/10(金)> \*注文書と一緒に提出してください。  
さわやかサロン リフレッシュ ヨガに参加します。

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 お子様名(ひらがなで) \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ ヶ月(男・女) \_\_\_\_\_

お子様のアレルギーの有無: 無 ・ 有( \_\_\_\_\_ )