



# ぼるぼる 5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



～2026年度活動テーマ～

## 「新しい学びと発見でパルの良さを知ろう！」



パルシステムが大好きなセンター委員 12名でたくさんの楽しい企画を開催予定です。様々な年代の方々に参加していただけるよう、話し合いを重ねています。組合員のみなさんのくらしに役立ち、もっとパルの良さを知ってもらえる企画となるよう、みんなで協力して取り組みたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

### （株）ニッスイ学習会〈センター委員オンライン学習会〉報告

日時:3月17日(火) 10:00～12:50



栄養たっぷり！  
おさかなソーセージ  
を使います！

ニッスイ八王子総合工場における「ちくわ」と「魚肉ソーセージ」の製造工程などについて学習しました。パルシステムの水産練り製品の主原料（すけそうだら）は、主に日本・アメリカで漁獲されるそうです。「魚種が明らか」、「着色料等を使用していない」など見えないこだわりがあり、パルシステムの商品のおいしさにつながっています。参加者からは、「原材料や添加物などを確認することが大切だと感じた」等の感想が上がりました。

～簡単♪

#### ミニアメリカンドッグレシピ～

〈材料〉(16個分)

おさかなソーセージ	1袋
ホットケーキミックス	200g
水または牛乳	160cc
薄力粉	大2
揚げ油	適量

〈作り方〉

- 1.おさかなソーセージは4等分に切る
- 2.ホットケーキミックスと水をなめらかに  
なるまで混ぜる
- 3.ソーセージに薄力粉をまぶす
- 4.3に2をたっぷりつけて160度の油で  
きつね色になるまで揚げる

\*膨らむので一度にたくさん入れすぎないようにしましょう！

### いきいき cafe

～椅子ヨガ&amp;試食会でホッと一息～

日時:3月26日(木) 10:00～12:00  
場所:なかセンター参加者:5名  
講師:石崎奈保子先生

椅子ヨガは、体の動作においてふらつくことがなく、安心して筋肉を動かすことができるそうです。リラックスできる音楽の中、ゆっくりとポーズを取り、体がほかほかと温かくなりました。その後、パルシステムの「お料理セット」を調理し、和気あいあいと試食をしました。みんなでそのおいしさや手軽さを共有しあう時間となりました。





## パルの会参加者募集



### お料理セットを使って時短調理に挑戦しよう！

パルシステムのお料理セットは、誰でもおいしく作れてとても便利です。  
国産の材料にこだわり、食材も使い切りなので食品ロス削減にもつながっています。お料理セットについて学んで味わってみましょう！



開催日時	2026年6月25日（木） 10:30～12:00（受付10:15～）
開催場所	パルシステム茨城 栃木なかセンター （那珂市横堀840-5）
募集人数	15名 *応募多数の場合は抽選となります。当落にかかわらず5月末までにお知らせします。
参加費	1人500円
持ち物	エプロン、マスク、ハンドタオル、お箸、飲み物 筆記用具
託児	3名 1人500円（6ヶ月以上～未就学児まで）
申込方法	下記の二次元コードから web でお申込みください。
申込締切	5月15日（金）
お問い合わせ	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は、参加申し込みの集約以外には使用いたしません。



（web 申込はこちら）