



次回発行 6月1日週～配布予定

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/テーマ別組合員活動「環境」とコラボ

## 石けん学習会

## 「台所編」

### レッツ・トライ「石けん」ライフ

体にも環境にもやさしい石けんでナチュラルクリーニングをしよう!

◆水環境と石けんについて学び、ナチュラル洗浄剤を使って

台所回りのお掃除の実践をします。



1 開催日時：2026年6月29日(月)

10:00~12:30 (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：12名

4 講師：テーマ別組合員活動「環境」メンバー  
(環境について学習した組合員講師)

5 参加費：300円 (石けんサンプル・お菓子付き)

6 持ち物：筆記用具 エプロン

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：5月29日(金)

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、6/12(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ご提出ください



6/29(月)「石けん学習会」参加申込書

つちうらセンター行き5/29(金)×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)	<input type="checkbox"/> お子様の氏名(ひらがな) <input type="checkbox"/> 年齢：才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別：男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー：(有・無) アレルゲン：	

palくらぶ「キャップキッズファミリー」主催企画

## みんなで楽しもう!

## ♪メロディベルと簡単ちらし寿司づくり♪

♪楽譜が読めなくても大丈夫!

色ベルに合った色楽譜を使って、メロディベルを奏でて

癒され、簡単で美味しいちらし寿司をつくってみましょう♪



1 開催日時：2026年6月26日(金)

10:15~13:30 (受付10:00~)

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：10名

4 講師：齋藤氏「palくらぶ Enjoy 代表」(調理師)

5 参加費：500円 (当日徴収)

6 持ち物：飲み物 エプロン 三角巾 布巾 マスク

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：5月22日(金)

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、6/5(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ご提出ください



6/26(金)「メロディベルと簡単ちらし寿司づくり」参加申込書

つちうらセンター行き5/22(金)×切

コース番号	組合員番号	組合員名
参加者名	日中繋がる☎	
(年代： )		
お子様の託児 (有・無)	<input type="checkbox"/> お子様の氏名(ひらがな) <input type="checkbox"/> 年齢：才 ヶ月 <input type="checkbox"/> 性別：男・女 <input type="checkbox"/> アレルギー：(有・無) アレルゲン：	

「つちうらセンター委員会」主催企画

# 報告 パルの会 in 石岡

もっと思い明日へ  
**超えてく**  
つくる、たべる、サステナブル



3/26(木)石岡市 城南地区公民館にてパルの会を開催しました。  
忙しい時やメニューがなかなか決まらないときにとっても重宝なパルシステム  
の「お料理セット」を使って「時短」「かんたん」であることを  
実感していただき、楽しく交流することが出来ました(^\_^)



## ～メニュー～

- 🍷【冷凍】白身魚と野菜の甘酢炒め  
(タルタルソースかけ)
  - 🍷重慶飯店監修 チンジャオロース
  - 🍷かぼちゃと産直豚バラ肉の豚汁
  - 🍷たっぷり野菜と春雨の具沢山スープ
  - 🍷デザート (清見オレンジ) 🍷サラダ
- ※ご飯：JAつくば市谷田部 (にじのきらめき)

## 《参加者の声》

- ◎いろいろな話が聞けて良かった。楽しかった！
- ◎お料理セットは全く利用したことがないのですが、こんなに簡単に作れることがわかってよかったです。味もよく栄養バランスも考えられていることもわかりました。友人にも教えてあげようと思いました。
- ◎色々試食させていただいて今後利用するときの参考にしたいと思った。白身魚と野菜の甘酢炒めが食べやすく美味しかった。

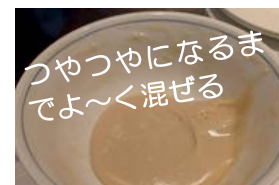
「つちうらセンター委員会」主催企画

# フルーツ大福を作りました！




4/3(金)スマイルパル土浦館にて、季節のフルーツ大福作りをしました。春休み期間中の開催だったので、大人～子どもたちも参加して美味しいフルーツ大福をつくることができ、いろんな形の大福を試食しながら楽しいひと時を過ごしました♪


## パルシステム だいどごろぐ のレシピから



おいしかった～、たのしかった～  
レンジであたためた後が力がひつよ  
うでつなれた  
大人のがわがし、子供のはし  
に合った～  
フルーツをかわいにかざれた。



フルーツだいどごろぐおいしかった、たのしかった。



## 《参加者の声》

- ◎ヒマを持って余している子どもたちが楽しんでいました！
- ◎オリジナルの大福を作れて楽しかったです！
- ◎生地混ぜるところが力を入れて混ぜるので難しかったです、楽しかったです。



## ★「衣類」「ぬいぐるみ」回収のお知らせ★

～パキスタンの子どもたちの自立を支援！～

日時：6月6日(土) 10:00～13:00\*時間内出入り自由  
場所：スマイルパル土浦館(土浦市大畑 211-3)  
主催：テーマ別組合員活動「平和国際交流」  
【※回収品目の詳細はこちらから→】

