

ハッピー♪パルおやま

2026年度センター委員会テーマ

パル☆好きすぎて☆滅!!



発行日 2026年 6月 29日 VOL 76
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 岩渕
問い合わせ先 0120-390-433

おにぎりgood

リフレッシュヨガ教室



試食あり

開催日時 8月19日(水)
10:30~12:00(受付10:15~)

持ち物 飲み物・汗拭きタオル
筆記用具・ヨガマット

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》

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 10名程度(お友達と参加OK)

講師 植原瑞恵先生
今後の予定 9月9日(水)
産後ヨガ 9月16日(水)

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

参加費 300円

締め切り 7月24日(金)



夏休み特別企画

食べてにっこり、にぎってほっこり

おにぎりgood

親子でワクワク♪おにぎり作り

主催「地域活動推進部」



～自分だけのオリジナルおにぎりを作ってみよう～

開催日時 8月21日(金)
10:30~12:30(受付10:15~)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・飲み物
手拭きタオル・筆記用具

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 小学生以上のお子様と保護者
8組16名程度

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

参加費 1組500円(材料費込み)

締め切り 7月24日(金)



Oh! やま
カフェ

お魚食べよう

おさかな食べくらべ隊!

～食べて・知って・もっとさかなが好きになる～



開催日時 8月27日(木)
10:30~12:00(受付10:15~)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・飲み物
手拭きタオル・筆記用具

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》

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(お友達と参加OK)

申込方法 下記申込書または
二次元コードより

参加費 500円

締め切り 7月24日(金)



※注意事項※

- ・お預りした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません
- ・応募多数の場合は抽選となり当落、詳細案内は後日ご案内します ・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
- ・参加費・託児費は、ご利用口座より商品代金と一緒に引き落としとなります

《申込書》

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

☐ 8/19 リフレッシュヨガ教室 締切7/24(金) ☐ 8/21 親子でワクワク♪おにぎり作り 締切7/24(金)
☐ 8/27 Oh!やまカフェ おさかな食べくらべ隊! 締切7/24(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
お子様の生年月日(西暦)	年 月 日 アレルギー 無 ・ 有()



5/13
開催

リフレッシュヨガ教室

日ごろ感じているからだの不調や、気になる部分を確認しながら自分のからだに向き合いました。ゆったりとした動きと呼吸を意識してからだをほぐし、心身ともにリフレッシュする時間に♪ヨガの後は軽食を囲みながら、感想や日ごろの健康づくりについて話し、和やかなひとときとなりました。

参加者の感想

- ・季節の変わり目で不調が出やすい時期に、からだの状態を確認しながらゆったりリラックスして楽しむことができた
- ・からだのびて気持ちよかった
- ・汁物の味つけがおいしかった

なめらか絹とうふ小分けパック

「鮭ほぐし」入りおにぎり

お料理セット「具たくさん根菜入り
産直鶏肉の和風スープセット」



Oh! やま
カフェ

5/20 開催

お気に入りのパンをみつけよう!

今回の Oh! やまカフェでは「お気に入りのパンをみつけよう!」と題したパンの食べくらべ企画を開催しました。それぞれ違った種類のパンを用意し、見た目や香り、食感、味わいの違いを楽しみながら試食しました。パンの特徴や魅力を知ることができ、新たなお気に入りを見つける機会となりました。今回試食したパンを初めて食べる組合員も多く、試食できてよかったとの声がありました。また、玉ねぎ麴を使ったセンタール委員特製スープも好評でした。

テーブルロール

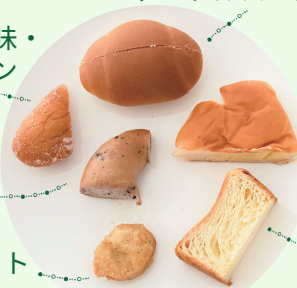
玉ねぎ・しめじ入りスープ



懐かしい給食の味・
ミニ揚げパン

冷凍ベーグル
(ブルーベリー)

までっこ鶏チキンナゲット



国産小麦のクリームパン

スイートデニッシュブレッド

ローズハムスライス
エコ・サニーレタス



参加者の感想

- ・いつも注文が偏ってしまうので、今回色々新しい味にチャレンジでき、今後注文したい商品が増えた
- ・とてもフレンドリーで、楽しい時間を過ごすことができた
- ・とてもよかった。また開催してほしい! すべておいしかった
- ・パンの食感がよくて、おいしかった ・ハムの原材料の良さがすごく出ていた



組合員活動、変わります。新しい組合員活動の説明会 参加者募集

～気軽に・自由に・自分らしく、はじめませんか。～

パルシステムは商品の利用だけではなく、あなたの想いをカタチにできるのが組合員活動です。2027年度からの組合員活動は“もっと気軽に・自由に・自分らしく”参加できる形へ変わります。

“ひとり一人が主役になれる組合員活動へ「自分に合う関わり方」を見つけてみませんか?”



日 時 8月7日(金) 午前の部 10:30～12:00 午後の部 13:30～15:00

※午前・午後の内容は同じです

参加費 無 料

対象者 組合員限定

参加方法 オンラインZOOM・サテライト会場

主 催 パルシステム茨城 栃木 理事会

アーカイブ視聴・資料請求

申込方法 右記二次元コード

締 切 7月24日(金)

または☎0120-303-169(地域活動推進部)



「くらし活動助成基金」募集のお知らせ

2026年度くらし活動助成基金の申請受付が始まりました。受付期間は7/1～31の1か月間です。パルシステム茨城 栃木では、日々の暮らしの悩みや課題をよりよくしようとする、地域に根ざした非営利活動の団体を資金面から応援しています。新たに活動を始めようとしているグループもOK。パルシステムの組合員さん主体の活動を応援する「パル部門」もあります。

詳しくは「このゆびと～まれ7月号」もしくは、パルシステム茨城 栃木のホームページの応募要項をご覧ください。

7月の予定 15日 リフレッシュヨガ教室 30日 Oh! やまカフェ パルの夏まつり