



ぱるぱる 7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

さわやかサロン（リフレッシュヨガ）を開催しました

日時：5月28日（木）10:00～11:30

場所：ワークプラザ勝田 軽運動室

講師：大沢由起子先生（日本ヨガ学会師範）

参加人数：19名

前期さわやかサロンの1回目をおこないました。

まず、背骨を伸ばした姿勢でヨガマットに座り、呼吸を整えました。その後、背中や首などをほぐしながら体を優しく目覚めさせていきました。

太ももの前側の筋肉を使うことで基礎代謝が上がることで、汗を出しやすい体を作ることは熱中症予防になることなど、先生からはたくさんのアドバイスをいただきました。心と体の緊張や凝りをほぐし、みなさん笑顔で終了となりました。



一緒に未来を考えよう！

知っておきたい

米と魚の今とこれから

〈センター委員オンライン学習会報告〉



日時：5月22日（金）10:00～12:00

パルシステムの「予約登録米制度」は、生産者にとっても安定した届け先があることで安心して米づくりに集中できる仕組みになっています。2025年産米は消費が低迷し、在庫が発生しているとのこと。あともう一杯のご飯、おにぎり1個を食べることが、日本の農業と食文化を守ることに繋がります。

日本の水産業も、後継者不足や気候変動による魚種や漁獲量の変化などの課題に直面し、不安定な状況が続いています。日本人の魚離れも深刻です。私たちの「食べる」が、生産者へのエールになることを学びました。

参加者からは、「米や魚を食べて、今後も生産者を応援していきたい」「生産者の苦勞を知ったので、有難く食べたい」等の感想が寄せられました。

総代になりませんか？



パルシステム茨城 栃木組合員代表として総代会に参加します。登録組合員（本人）なら誰でもなれます！

6月9日にパルシステム茨城 栃木通常総代会（生協としての意思を決定する機関）がおこなわれ、承認された方針を基に今年度も活動していきます。パルシステム茨城 栃木の運営に関わってみたい、想いや願いを届けたいと思われる方、総代立候補をお待ちしています！
詳細は、7月6日発行予定の機関紙「みらい臨時号 総代特集」（ピンク色の用紙）をご覧ください。総代立候補届出用紙が付いています。

～お知らせ～

2026年度「くらし活動助成基金」募集開始

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良くしようとする、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。

受付期間は7/1～31の1か月間です。

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。

『組合員活動、変わります。』
～気軽に、自由に、自分らしく、
はじめませんか。～



募集チラシ・活動紹介

8/7（金）

「新しい組合員活動」
説明会開催日程、お申込みについては裏面
をご覧ください。

どなたでもお気軽に！

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！

おしゃべりも、
学びも、つながりも♪
気軽に楽しめる
活動に変わります

・・・気軽に、自由に、自分らしく、はじめませんか。・・・



組合員活動とは？



商品の利用だけじゃない。
あなたの想いをカタチにできるのが
組合員活動です。

NEW

2027年度から
新しくなります！

- ✓ より気軽に参加できる！
- ✓ 自分に合った関わり方ができる！
- ✓ ひとり一人が主役

説明会
開催日

8月7日（金）

午前：10時30分～12時00分

午後：13時30分～15時00分



話を聞くだけ
でもOK



はじめての参加も
大歓迎！



おひとり参加
OK！

参加方法は選べる4つ！

① オンラインZoom 開催



ご自宅から
気軽に参加できます！

② サテライト会場 から参加



オンライン参加が難しい
方は、お近くの会場で
参加できます。

③ アーカイブ視聴



当日参加できなくても
後から視聴できます！
（期間限定／要申込み）

④ 資料請求



説明会の詳細資料を
お送りします！

サテライト会場一覧

会場の参加人数に限りがございます。できる限りオンライン参加をお願いします。

- 日立市民会館 230号室
日立市若葉町1丁目5-8 10:30～
- なかセンター
那珂市横堀840-5 13:30～
- みとセンター
東茨城郡茨城町桜の郷1000-1 10:30～／13:30～

- スマイルパル土浦館
土浦市大畑211-3 10:30～／13:30～
- 栃木センター
栃木県小山市横倉新田198-1 10:30～／13:30～

お申込み・
お問い合わせ



申込はこちらから↑
締切日：7月24日(金)

☎ 0120-303-169

（受付時間）／月～金9:00～17:30

主催：

パルシステム茨城 栃木
理事会