

「つちうらセンター委員会」主催企画

ひも一本でカラダ目覚める！

カラダが喜ぶ「ひもトシ®」講座

◆ヒモをさまざまな部位に巻くことで、姿勢や動きのバランスを整えるセルフケアです。心身共に感じる心地よさをぜひ！

1 開催日時：①10/14(水) ②10/28(水) ③10/31(土)

10：00～12：00（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：20 名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 講師：古谷 久生子 氏（トータルボディアドバイザー）

5 参加費：1 回 500 円※翌月のご利用代金と一緒に請求となります

6 持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

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：9 月 18 日（金）

9 当落通知：抽選結果・詳細案内は、10/2（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



きりとり

10/14(水) 10/28(水) 10/31(土)

カラダが変わる「ひもトシ®」講座 参加申込書

つちうらセンター行き 9/18（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☎	
・希望する番号と日付を○で囲んでください	《3回シリーズ 単発参加 OK》 ① 10/14 (水) ② 10/28 (水) ③ 10/31 (土)	
お子様の託児 (有・無)	☉お子様の氏名(ひらがな) ☉年齢：オ ヶ月 ☉性別：男・女 ☉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

クリスマス・年末おすすめ商品試食会

◆この機会に、いろいろ試食して、購入するときの参考にしていただけたらと思います。楽しく美味しく試食会を開催します♪♪(^-^)
ぜひ、お気軽にお越しください。



◆昨年はこちらの感じでした

1 開催日時：2026年10月8日(木)

11：00～12：00（受付 10：15～）

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：20 名 ※応募者多数の場合は抽選となります

4 参加費：無料

5 託児：定員 3 名 月齢 6 ヶ月以上（お子様一人につき 500 円）

6 締切：9 月 11 日（金）

7 当選通知：抽選結果・詳細案内は 9/25（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



きりとり

10/8(木) クリスマス・年末おすすめ商品試食会

参加申込書

つちうらセンター行き 9/11（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)	☉お子様の氏名(ひらがな) ☉年齢：オ ヶ月 ☉性別：男・女 ☉アレルギー：(有・無) アレルゲン：	

ハロウィン&クリスマス ZUMBA GOLD

👯 仮装をしながら、ラテンのリズムに乗ってダンスエクササイズをしてみませんか？
終了後ティータイムでおしゃべりしましょう(^^)

※毎月第4月曜日に 定例活動をしています。

1 開催日時：**2026年10月26日(月)「ハロウィン」**
2026年12月21日(月)「クリスマス」
10:00~12:00 (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：5名程度

4 講師：海老根みゆき氏（ズンバインストラクター）

5 参加費：一人500円（お菓子代含む） ※当日徴収

6 託児：定員3名 月齢6ヶ月以上（お子様一人につき500円）

7 締切：9月25日（金）

8 当選通知：抽選結果・詳細案内は 10/9（金）迄にお届けいたします



組合員開発協力商品

私のお気に入り商品

★産直野菜と果物の中濃ソース 200ml 358 円(387 円税込)

これ！



「素材にこだわって少量規格のソースを」という声を
受けてパルシステム東京の
組合員が開発協力。



野菜やフルーツのエキ스가 **ギュッ** と詰まっていて、甘めのソースです。揚げ物はもちろん、温野菜や野菜炒めにもよく合います。
小さめサイズと容器が瓶というのも気に入っています♡

センター委員 K・M さん

ちょっとお月見拝借 🔍

お月見(十五夜)

「中秋の名月」「十五夜」とも呼ばれる、9月の名物行事。

☺️一年で一番美しい中秋の名月を楽しむ行事である「お月見」は、唐(とう)時代の豊穰(ほうじょう)を祝うお祭りである「中秋節」に由来するもの。

☺️日本には平安時代に伝わったとされており、古くから愛される行事であることがうかがえる。

☺️旧暦は、月の満ち欠けを基準に定められているものなので、毎年「十五夜」の日にちは変わる。「十五夜」は旧暦の「8月15日」。
2026年は「9月25日」。

☺️十五夜は必ずしも満月とは限らない！満月は1日ズれることも。

◆月の模様といえば「餅をつくうさぎ」が有名。

月の模様は国によって全く違うもの…？

国や文化によってさまざまな模様に見立てられている。

- ・日本と韓国…………「餅をつくうさぎ」
- ・中国…………「不老不死になる薬草を挽くうさぎ」
- ・アラビア…………「吠えるライオン」
- ・南アメリカ…………「ロバ」や「ワニ」
- ・北ヨーロッパ…………「本を読むおばあさん」など



☺️お月見シーズンには、お子さんと一緒にお月さまの模様は、どんな模様に見えるかな？と見て楽しんでみてはいかがでしょうか♪



★「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：10月17日(土) 10:00~13:00*時間内出入り自由

場所：パルシステム茨城 栃木みとセンター（東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1）

主催：テーマ別組合員活動「平和国際交流」

※詳細は、同時配布中のこのゆびと～まれ9月号をご確認ください。

