



もっといいね
超えてく

ぱるるん♪10月

発行 No.200 発行日：2025年9月29日
発行：パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者：パルシステム栃木センター長 岩淵
問合せ先：0120-390-433

冬はすぐそこ♪\クリスマス\スワッグ作り／

世界にひとつだけの素敵な「スワッグ」でいつもとちがうクリスマスを楽しみませんか？
アロマサシェやアナベルリースでおなじみの WAKAKO 先生をお招きしてスワッグ作りに挑戦(^^)
自宅がググッとクリスマス仕様になること間違いなし！です。

お友達との参加もちろん OK ご参加お待ちしております。

《スワッグとは…》

ドイツ語で「壁飾り」を意味する
花や葉を束ねて壁にかける飾りのこと。



【開催日時】11月27日(木) 10:00～12:00 (受付9:50～)

【開催場所】ふるさと交流館 リフレこかい (下妻市大園木 251-1)

【講師】WAKAKO LIVING主宰：WAKAKO 氏

【募集人数】10人 ※応募者多数の時は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】2,500円

【託児】なし

【持ち物】花切ハサミ (お持ちであれば)・筆記用具・飲み物 (水分補給)

【申込方法】下記申込書または右記二次元コードより申込ください

☆軽食付き☆



Eco×Art=Cute! しまんと新聞ばっぐをつくろう♪

四万十川流域で「モットイナイ×オリガミ」の考え方から生まれた読み終えた
新聞とのりで作るばっぐです★ 楽しくエコ活 (アップサイクル) をしながら、
自分だけのオリジナルばっぐをつくりましょう！ 初めての参加も OK(^^)

【開催日時】12月2日(火) 10:00～12:00 (受付9:50～)

【開催場所】下妻市福祉センター 砂沼荘 (下妻市下木戸 493-6)

【募集人数】10人 (お友達との参加も可) ※応募者多数の場合は抽選。

抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】100円

【託児】なし

【持ち物】筆記用具、飲み物 (水分補給)

【申込方法】下記申込書または右記二次元コードより申込ください。



ティータイム
付き



食パンばっぐ
2斤が入るサイズ

※お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。

< 2 企画共通参加申込書 > 参加希望日にレ点をつけてください。10月17日(金)メ切 栃木センター行
☐ 11/27 (木) クリスマススワッグ作り ☐ 12/2 (火) しまんと新聞ばっぐをつくろう

組合員名

組合員番号

参加者氏名 (年代 代) 電話番号

参加者氏名 (年代 代) 参加者氏名 (年代 代)

【7/8(火)パルの会「お料理セットでたまにはラク家事!しちゃいませよ♪」を開催しました】

時短だけど、栄養たっぷり、機械に入らない端野菜なども手作業でカットし、なるべく無駄をなくし環境にも優しいパルシステムのお料理セットの秘密をDVDや体験談から学び、実際にみんなで作ってみました。

メニューと感想

・国産さわらと揚げ茄子のトマトソース炒め

・切り昆布と産直豚肉の炒め煮セット

・具たくさん根菜入り産直鶏肉の和風スープセット

調理はとてもスピーディーであっという間に出来上がってびっくり。

野菜類はカット済、まな板包丁いらず洗い物も少なくストレスフリー。

味も美味しく家にある野菜でかさ増しも可能!

「普段焼くか煮るしかない魚料理もお料理セットならオシャレな食卓に」



【8/1(金)『小学生シェフになろう!大豆の秘密とお料理体験』を開催しました!】

テーマ別組合員活動食育の皆さんをお招きし7組19名の親子が「大豆の秘密」についてパネルシアターやクイズを交え学び、きなこ飴を作りました。その後、親と離れ小学生シェフとしてグループに分かれ調理体験。

調理メニューは、

・ふわふわ鶏団子と玉子のトマト炒めセット

・サラダ(ゆで卵のからむき、きゅうりのカット)

頑張ってフライパンで炒めたり、包丁を使用し野菜を切ったり、立派なランチを作り上げました。

その姿を見てスタッフも親たちも感動してしまいました。

※ゆで玉子の殻むきは初めての子が多く、どうやったらいいの?

と苦戦者数人…殻がむけた時の誇らしい顔がかわいかったです。

その他、・白だしスープ、まてっこ鶏チキンナゲット

・クリーミーヨーグルト、キャロットさん

・6種の野菜が摂れるカレー など盛りたくさん。

調理後は、みんなで試食、交流。

お勉強と調理を通してスタッフや子どもたちも仲良くなり楽しく意見交換できました

組合員が開発協力した6種の野菜が摂れるカレーは開発に携わった理事が参加していたので、説明や秘話、活用アレンジなどを教わり、また、スープに使った白だしも余ったソーメンでチャンプルにして食べると美味しいなど沢山情報もいただきました。普段は野菜など苦手という子も自分で作ったからか残さず「おいしいー」と食べきりました。そんな元気で可愛い子どもたちと活動できてパワーをもらえた気がしました。



【8/7(木)しまんと新聞ばっぐ(大ばっぐ)作り】を開催しました!】

毎回大好評で今回が今年度3回目の開催でした。以前の小・中バッグに比べて大バッグは少し難易度が高いようでした。初参加の方もいましたが、講師の青木氏の丁寧な指導もあり、時間内に仕上がり、「難しいけど楽しい!」との感想を頂きました。皆さんとても集中して製作し、今回もそれぞれ素敵なバッグが仕上がりました。

後半の交流会では、「ごまごま玄米せんべい」とパルシステムのPB商品「カスタードプリン」を試食しました。

カスタードプリンは、余計な添加物が使用されてない、

やさしい味で、なんだか懐かしい味がするね、と盛り上がりました。

参加者の感想

・新聞でバッグを作るなんて、破れるのでは?と思っていたけど、

枚数を重ねて作るのと思ったよりしっかりしているんだなと思った。

・お裾分けやお土産など、おしゃれな新聞バッグに入れて渡して喜ばれた。

※今回の大ばっぐは「中敷き」もいれるのでしっかりとっていて、

野菜などいれても破れないそうです。

自分で作れるようになったら素敵だなと感じました。

下妻館での開催は今回が最後でしたが、

今後場所を変えてまた開催しますので、広報紙をお見逃しなく♪



今後の活動予定

10月2日(木) 12月2日(火)しまんと新聞ばっぐ 会場:砂沼荘

10月7(火)クリスマス・年末商品試食会

10月30日(木)「みえぎょれん販売株式会社」学習会

11月27日(木)クリスマススワッグ作り

2026年1月予定 親子ヨガ

2026年2月予定 パルの会③しまんと新聞ばっぐ

2026年3月予定 子育てしゃべり場 in パル



※その他楽しい企画を予定しています。

詳細は今後発行の「ぱるるん♪」でお知らせ
および募集を致しますのでお見逃しなく!

※日程や内容は変更になる場合があります。