



もっといい明日へ  
超えてく

# ぱるるん♪ 1月号

発行 No. 189 発行日: 2025年 1月 6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 黒沼  
問合せ先 : 0120-390-433

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご愛顧賜りありがとうございました。皆さまの温かいご支援のおかげをもちまして、無事に新しい年を迎えることができましたこと、心より感謝申し上げます。本年もご参加いただく皆さまが喜び・楽しみ・学べる企画を委員会メンバーで企画してまいります。ご参加いただいた際には、こんな企画があったらいいな♪などの意見がございましたらぜひお聞かせください。作(創)る・学ぶ・日常生活に役立つ企画をご案内していきます。皆さまのご健康とご繁栄を心よりお祈り申し上げます。皆さまにお会いできることを委員会メンバー一同楽しみにしています(^\_-)☆

しもつまセンター委員会一同

## お魚 パルの会×白だし=超簡単お料理

食べよう しもつまセンター委員がおすすめする白だしを使った  
簡単お魚料理を紹介します！

みんなで作って美味しくいただきますよう♪

いかめし・サバの竜田揚げ・しらすと菜っ葉の和え物

ツナとねぎの厚焼き玉子・スープを予定しています！



【開催日時】 2月13日(木) 10:00~13:00 (受付9:50~)

【開催場所】 パルシステム茨城 栃木 下妻館 (下妻市比毛43-4)

【募集人数】 12人 ※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】 300円 (商品ご利用代金と一緒に引き落としとなります)

【託児】 あり お子さま1人につき500円 (定員2名・6ヶ月以上)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、飲み物 (水分補給)

【申込方法】 参加申込書または二次元コードより申込ください。

【申込締切】 1月24日(金)

※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

<2/13 しもつまパルの会 参加申込書>

1月24日(金)メ切 栃木センター行

組合員名 組合員番号

参加者氏名 電話番号

参加者氏名 申込合計 名

●託児お子さん氏名 (フリガナ)

●お子さん生年月日 年 月 日 ●性別 男 ・ 女

●アレルギー 無 ・ 有 ( )

## 【11/29 子育てしゃべり場 in パル 開催報告】



「でこぼこキッズ凸凹親の会にじいろ☆すまいる」会長の太刀川氏、バリスタ見習い KENJI 氏をお招きし下妻館で開催しました。凸凹とは、「個性とは?」「発達しょうがいとは?」など子育て中の悩みなどについてさまざまな視点から時折凸凹当事者の話を交えた講話をお聞きしました。後半は、バリスタ見習い KENJI 氏（凸凹当事者）の入れてくれたコーヒーをいただきながら和やかな空気の中で、参加者がふだん話しづらい悩みなどの意見交換がされました。「我が子は凸凹?」や「特性があるのだけど、どうやって子育てしたらいいのか?」など悩んでいても打ち明けられる場所もない。家族の理解や協力もなかなか難しく、孤立しそうだったけど参加して良かった。気持ちが軽くなった。など感想をいただきました。子育て中の悩みは尽きませんが、心のこもったコーヒーを飲みながら、明けない夜はない!とつくづく思いました。



## 【12/2 しまんと新聞ばっく 開催報告】

毎回好評の新聞ばっく作りを下妻館で開催しました。今回もインストラクターの青木氏に丁寧に教えていただきましたが、リピーターが多数だったこともあり、作りはじめると前回は思い出してどんどん進めてくださる方が多かったです。最初は黙々と没頭していますが、仕上がりが近づくに自然と笑顔があふれ賑やかに終える事が出来ました。「◎使いやすいし大きさも good!」「◎ずっとやってみたかったので嬉しかった」「◎他のバッグも作ってみたい」「◎定期的開催してほしい◎」「仕事の休みがとれやっとな参加出来てよかった」などの感想をいただきました。後半の交流会では「二色の揚餅」とセンター委員の推し商品「美味しいあんドーナツ」を試食しながら、今後の新聞ばっくの話、おススメ商品【松山あげ、こだわり酵母塩バターロール、ナチュライス（化粧品）】などの話で盛り上がりしました。特に「ナチュライス」は、純米こうじ配合でお米農家さんの応援にもなるし、とってもおススメだよ!との事なので試してみたいと思います。また企画しますので今後の広報紙をお見逃しなく(^^)/



## ★センター委員おすすめ商品★

### コクと旨みのデミグラスソースハンバーグ

2個300g 498円（税込538円）

#### ◆商品特徴◆

2024年9月3回新商品

国産牛バラ肉と産直豚モモ肉を使用。

ソースは家庭にあるような材料を使い手間暇かけた本格的な味わいに!

出来立てハンバーグ、ソースを1つの袋にパックして凍結することで素材のうまみ、肉汁のコクも一緒に閉じ込めたままお届け!



センター委員が食べた感想/  
ふっくら柔らかくてジューシーなハンバーグでした!

ソースは本格的なデミグラスですが、しつこくなくて美味しかったです。メインになるボリューム感で満足度高いです!



アレンジでボリュームUP

## 今後の活動予定

▷ 1/14 アロマクラフト ▷ 2/13 パルの会 ▷ 3月予定 しゃべり場

上記活動は「ぱるるん♪」において今後募集を行います。※日程・内容は変更となる場合があります。