



もっと思い明日へ  
超えてく

# ぱるるん♪3月号

発行 No.193 発行日：2025年3月3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

## ECO×Art×Cute！

## しまんと新聞ばっぐをつくろう！

2025年度

上期3企画

4月・6月・8月に  
定期開催します！

毎回大好評の企画！

・4月「小ばっぐ」・6月「中ばっぐ」・8月「大ばっぐ」を作る予定です♪  
初めての方も！お友達との参加もOK！！

四万十川流域で「モッタイナイ×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！作り終えた後はお楽しみのティータイム！



【開催日時】4月24日（木）・6月17日（火）・8月7日（木）  
10：00～12：00（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）  
※下妻イオンの近くです

【募集人数】10名 ※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】下記の申込書に記入、または二次元コードより申込んで下さい。

【申込締切】3月21日（金）



<しまんと新聞ばっぐ参加申込書>

3月21日（金）メ切 栃木センター行

※参加希望日にレ点をつけてください

☐ 4月24日（木） ☐ 6月17日（火） ☐ 8月7日（木）

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）

## 【しもつまパルの会/2月13日 開催報告】

第2回パルの会をパルシステム茨城 栃木・下妻館で開催しました。

最初に「漁師がつくった釜あげしらす」のDVDを見ました。生産者の皆さんの努力が伝わってきて、安心して美味しく食べられるのは生産者さんのおかげなんだと有り難く思いました。

今回は白だしを使って「お魚食べよう」とのことで、するめいかのイカめし、わかめとネギの中華春雨スープ(今回は銚子産いわしのつみれも入れました)、サバの竜田揚げ、ツナとネギの厚焼き玉子、しらすと小松菜の和え物を作りました。いかめしは参加者の皆さんに手伝ってもらいました。

意外に簡単に出来ると皆さんびっくりしてました。デザートに柿と瀬戸内のみかん(はるみ)をいただき、食べごたえのあるランチになりました。すべての料理に白だしが使われていて、改めて白だしは万能だと思いました。



### センター委員おすすめ商品

#### ◆商品特徴◆

和風のテイストが人気★2024年リニューアル!

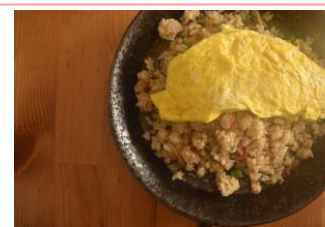
◎具材はすべて国産

◎米と鶏肉は産直

ごぼうが香り、食感ばり。産直鶏肉のうまが  
しみています!

### 産直米の鶏ごぼうピラフ

240g×2 本体価格498円  
(税込538円)



#### ／センター委員が食べた感想／

◆電子レンジで温めて、食べてみました。ごぼうの香りがとても良かったです。味も薄味でおいしくいただきました。1人分ごとに袋がわかれていて、冷凍で保存できるので、ご飯が足りなくなった時のストックになると思いました。

◆鶏ごぼうのピラフ!? 食べてみると炊き込みご飯に近いような和風の味付けにびっくりしました。あっさりしていたので、和風オムライス風に、だし巻き卵をのせてみるのもおすすめです◎

### ／今後の活動予定／

◎子育てしゃべり場 in パル

3/13 (木)

◎しまんと新聞ばっくをつくろう

4/24 (木) 6/17 (火)・8/7 (木)

10月・12月・2月開催予定

◎子育てしゃべり場 in パル

5/29 (木)・9月・3月開催予定

今後の企画は「ぱるるん♪」において募集を行います。※日程・内容は変更となる場合があります。

