



もっといい明日へ
超えてく

ぱるるん♪1月号

発行 No.203 発行日:2026年1月5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

Eco×Art×Cute! 世界に一つ!

「しまんと新聞ばっぐ」を作ろう! (大ばっぐ)

高知県四万十川流域で生まれた、読み終えた新聞紙とでんぷん糊だけでつくる地球にやさしい紙バッグ「しまんと新聞ばっぐ」。“資源を再利用して新しいカタチをつくる”という想いから誕生しました。使い終わったらそのまま土に還る、まさにエコでかわいいアイテムです。



【開催日時】2月3日(火) 10:00~12:00 (受付 9:45~)

【開催場所】下妻市役所 4F 展望ラウンジ (下妻市本城町 3-13)

【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】100円

【託児】なし

【持ち物】筆記用具・飲み物(水分補給)

【申込方法】下記申込書または二次元コードより申込ください 【締め切り】1/16(金)



★古河パルの会★

お料理セットを作って食べよう!

時短! 便利! だけじゃないお料理セット。メニューの脱マンネリ!!
新ジャンルの開拓にも◎
多国籍なお料理セットを選びたいと思います!
みんなで調理して食べましょう♪



お料理セットイメージ画像

【開催日時】2月10日(火) 10:30~12:00 (受付 10:15~)

【開催場所】古河福祉の森会館 調理室 (古河市新久田 271-1)

【募集人数】12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】300円

【託児】なし

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・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 【締め切り】1/23(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 企画共通参加申込書 >

栃木センター行

☐ 2/3(火)しまんと新聞ばっぐ 締切 1/16(金) ☐ 2/10(火)パルの会 締切 1/23(金)

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)



【11/27（木）クリスマススワッグ作り 開催報告】

下妻市のリフレこかいにて「クリスマス・スワッグづくり」を開催しました！はじめての場所でしたが、工房室だったため雰囲気もよく何かを作るにはよい場所でした。

講師には毎回大好評の WAKAKO 先生をお迎えし、クリスマススワッグを一緒に作りました。同じ材料でも個性が出て、皆さんそれぞれの素敵なクリスマススワッグがあっという

間に完成しました♪その後はパルの食材を使い、27（つな）の日にちなんで、「ツナと塩昆布の炊き込みご飯」と「おさかなソーセージとおおさの白だし汁」を試食しながら交流会を行い、お魚のアレンジレシピを紹介しました。参加者の皆さんからは、「手作りやお花が好きなので楽しく作品が作れた」「今年のクリスマスは家が華やかになります」「とても癒されました」「花材が全て揃っていたので簡単でした」と感想を聞かせていただきました。先生のご自宅のお庭で採れた新鮮なヒムロスギやユーカリも好評で、部屋中がよい香りに包まれて癒しの時間を過ごすことができました。



【12/2（火）しまんと新聞ばっぐ 開催報告】

下妻市の下妻市福祉センター砂沼荘で、講師の青木氏をお迎えして「しまんと新聞ばっぐ」作りを開催しました。初心者の方もいらっしゃいましたが、皆さん真剣に取り組まれ、時間内に素敵な「食パンばっぐ」が出来上がりました。夫婦で参加された方もいて、

男性参加は初めてでしたが、「新鮮で良かった」と思いました。

ティータイムでは、「フルーツグラノーラチョコレート」、「タニタ食堂監修のカルシウムせん」、「シークワサーソーダ」をいただきました。前回今回は砂沼荘（下妻市）での開催でしたが、他の施設での開催も検討しているので、ぜひご参加ください。お待ちしております。



しもつまセンター委員会 今後の開催予定

- 1月21日（水） 手作りナンと楽しむキーマカレー（栃木県小山市/栃木センター）
- 2月3日（火） しまんと新聞ばっぐ（下妻市/下妻市役所）
- 2月10日（火） パルの会（古河市/古河福祉の森会館）
- 3月予定 子育てしゃべり場（下妻市）

