



もっといい明日へ  
超えてく

# ぱるるん♪2月号

発行 No.204 発行日：2026年2月2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

## 2025年度 第3回「子育てしゃべり場 in パル」 「正解を探さない子育ての時間」 — 先生とみんなで考える “その子のペース” —

出張バリスタ「KENJI\_Coffee」の  
淹れたてコーヒーを飲みながら、子育てのお話をしませんか？



でこぼこキッズ凸凹親の会「にじいろ☆すまいる」会長  
太刀川氏こと「たっちー」と  
道開き数秘術×不登校ママに寄り添うカウンセラー「あおゆか」の  
コラボレーション企画でお送りします。

今回はあおゆか先生にお誕生日から  
「その子がどんな世界の見方で生きているか」を  
少しだけ教えてもらえます。



**【開催日時】 3月27日（金）10：00～12：00（受付9：45～）**

**【開催場所】 下妻市役所4階展望ラウンジ（下妻市本城町3-13）**

**【募集人数】 10人（親子でも参加可）**

※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してください**

**【締め切り】 2月27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

< 3月27日 子育てしゃべり場 in パル 参加申込書 >

2月27日(金)×切 栃木センター行

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)

## 【12/12（金）温活講座 開催報告】

12/12（金）下妻市立千代川公民館にて温活講座を開催しました。

まず、講師のおがび氏から冷えの原因について学んだあと、

パルシステムの食材を使って参加者のみなさんと一緒に調理をおこないました。

（冷やす食材だと思ったものが温める食材だったり、その逆も…。目からウロコのお話で質問も多数出ていました。）

タラときのこの生姜みぞれソテー、

豆腐わらび餅、ヨモギ茶、Xmas リースサラダ、

産直鶏だんご入りけんちん汁セットなど、体が温まるメニューを实践。

生姜みぞれソテーは大根のおろし汁も使い

汁気を飛ばして調味料を加えるのがポイント。

お料理セットからチョイスしたけんちん汁は

レシピ通りわずか15分で出来上がりびっくりしました。

また、今回は組合員さんに教えていただいた蓮根をすりおろして

加えるアレンジをし、想像以上のおいしさに驚きの声も★

豆腐わらび餅は、豆腐がちょっと余った時にもレンジで手軽にできることも教えていただきました。

最後は、好きな香りを選んで作るバスハーブパックをお持ち帰りいただき、心も体も温まる一日となりました。

広報紙を見て「絶対に参加したい」と遠方からお越しくくださった方もおり、

温かい雰囲気の中で大盛況の講座となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



## 【12/16（火）JA やさと交流会と苗縄体験～朝日里山学校～ 報告】

12/16日（火）、おやまセンター委員会や宇都宮活動組合員のメンバーと、

朝日里山学校（JA やさと交流会と苗縄体験）に行ってきました。

朝日里山学校は石岡市にある閉校した木造小学校校舎を活用した施設で、

新しいトンネルのおかげか案外近く、お天気も良く山も空もきれいに見え、

遠出した気分になりました。

はじめに座学でNPO法人アグリやさとの柴山さんから、

JA やさとの有機農業が受け入れられるまでのご苦労や葛藤、

新たに新規就労者を育て、やさと地区の活性化を図っていることなど多くを学びました。

安全、安心な野菜を購入することで、有機農業を応援できるのだと改めて感じました。

次に苗縄作りを体験しました。

藁を手でねじりながら編んでいくのですが、なかなか難しく大苦戦。

苗縄がどうにか完成し、参加者それぞれが楽しく体験することができました。

ちなみに私はお正月飾りに使わせていただきました。

その後ピザ作りをおこない、目の前で焼いてもらい試食交流会をおこないました。

希望者にはおそばの試食もありました。

最後は畑の大根を抜く作業も体験！盛りだくさんの内容で心も体も大満足しました



### しもつまセンター委員会 今後の開催予定

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27日（金）子育てしゃべり場（下妻市/下妻市役所）

2026年度【センター委員会】  
メンバー募集中です！

二次元コードからも申し込み可能です！

