



もっといい明日へ
超えてく

ぱるるん♪4月号

発行 No.206 発行日：2026年3月30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

We Are Open

Palママカフェ

～栃木県産の有機小麦粉で基本のパンを作ろう♪～



第2回目の Pal ママカフェは「つむぎ Kitchen&Bake」のパン担当講師によるパン作りレッスンです。基本のやさしいパン生地から数種類のパンにアレンジします。素材がいいからこそ、シンプルでもおいしい。ご家庭でも取り入れやすいレシピです。パン作りが初めての方も大歓迎です。「Pal ママカフェ」はママたちがほっとひと息つきながら自分時間を楽しめる交流の場として、お料理やおやつ作りなど、各種講座を企画しています。どうぞお気軽にご参加ください。

【開催日時】5月19日(火) 10:00～13:00 (受付9:50～)

【開催場所】しもだて地域交流センター・アルテリオ 調理室 (筑西市丙 372 番地)

【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】500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5名・6か月以上)

【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】下記申込書または二次元コードより申してください **【締め切り】4/17(金)**



2026年度 第1回「子育てしゃべり場 in パル」

～ハンドドリップコーヒーを飲みながらゆったり凸凹の子育てについて話そう～

でこぼこキッズ凸凹親の会「にじいろ☆すまいる」の会長「たっちー」をお招きしての cafe スタイルの交流♪「うちの子大丈夫かな?」「なんかまわりの子と違うかも?」「心配だけど相談できる場所がわからない」など、なんでも話せるチャンス!出張バリスタ『KENJI_Coffee』の淹れたてコーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう。

【開催日時】5月26日(火) 10:00～12:00 (受付9:50～)

【開催場所】しもだて地域交流センター・アルテリオ 2階研修室 (筑西市丙 372 番地)

【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 (商品ご利用代金と一緒に引き落としとなります)

【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】4/24(金)**



※お預かりした個人情報、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません

<参加申込書> ※参加希望にレ点を付けて、注文書と一緒に提出してください。 **栃木センター行き**

5/19(火) Pal ママカフェ **締切 4/17(金)** 5/26(火) 子育てしゃべり場 in パル **締切 4/24(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)

●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 ()

センター長より新年度のご挨拶

日ごろよりパルシステムをご利用いただき、誠にありがとうございます。

昨年度は多大なるご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年度も「パルシステムを選んで良かった」と感じていただけるよう、職員一同、さらなるサービス向上に邁進してまいります。今後とも変わらぬご利用を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

ご不明な点やご要望などがございましたら、いつでもお気軽にお申し付けください。

今後とも変わらぬお引き立てを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



【2月3日（火）しまんと新聞ばっぐ 開催報告】

2月3日(火)に下妻市役所 4F 展望ラウンジにて講師の青木由加氏を迎え、しまんと新聞ばっぐ作りを開催しました。今回は大ばっぐを教えていただきました。

初めての会場でしたが場所が分かりやすく、

4階なので見晴らしも良く筑波山を見ながら優雅な気分で参加できました。

参加者の半数の方が初心者で、難しくて糊付けの場所がわからないなど作成は大変そうでしたが、過去に参加した方が初心者の方に教えあうなど、和気あいあいとした雰囲気でおこなわれました。

皆さん出来上がったばっぐに大満足で、とても喜んでいました。

ティータイムでは、こだわり海苔巻おかし、産直玄米のパフチョコ、和歌山県産梅のドリンクをいただきました。

「綺麗に柄が出たね。」「次はこんなばっぐが作りたい。」「毎回来るのが楽しみ。」

「初めて参加したけど皆さん優しくて良かった。」など

有意義な交流はあっという間に終了時間になってしまいました。

今回の大ばっぐで、今年度の企画全6回終了しました。

毎回好評なので次年度も計画中です♪



【2月10日（火）古河パルの会 お料理セットを作って食べよう！開催報告】

久しぶりの古河福祉の森会館での開催だったこともあり、「いつもは少し遠くてなかなか参加できなかったけれど、今回は近くだから来られました」とおっしゃってくださる方もいて、とても嬉しかったです。

初めてお会いする方も交流ができ、新しいつながりが生まれました。

今回作ったのは、

『産直牛肉とピーツのボルシチセット』

『重慶飯店監修 鶏肉とカシューナッツ炒めセット』

『シャキシャキれんこんとちくわの甘辛炒めセット』の3品です。

パルシステムのお料理セットについても学び、

食材を大切に活用して作られていることを知ることができました。

お料理セットは、包丁をほとんど使わず、短時間で簡単に作れるのが魅力です。

みんなで協力しながら、あっという間に完成したのがとても印象的でした。

参加者の方からは、

「レンコンの火加減を気にせず、材料を入れていだけでおいしく作れた」

「ボルシチを初めて食べたけれど、とてもおいしかった」

「ちくわの甘辛炒めも便利つゆの応用で簡単だった」などの感想もいただきました。

味は少ししっかりめなので、ご家庭で具材を少し足すなど、それぞれに合わせてアレンジするのも良いと感じました。

みんなで作りみんなで食べれる、パルの企画の良さを、改めて実感した一日でした。

