

ぱるるん♪5月号

もっとうい明日へ
超えてく



発行 No.207 発行日：2026年5月4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 岩瀬
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！

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」。

今回はリクエストにお応えし、英字新聞でばっぐを作ります！ぜひ、きてね〜♪

【開催日時】6月2日（火）

10：00～12：00（受付9：50～）

【開催場所】下妻市役所 1階交流スペース

（住所：下妻市本城町3丁目13）

【募集人数】10人 ※応募者多数の場合は抽選。

【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】二次元コードまたは参加申込書

【申込締切】5月15日（金）



★古河パルの会

お料理セットを作って食べよう！

時短！簡単！

紙レシピ付きで誰でも作れるパルシステムのお料理セット☆マンネリ化しちゃうメニュー選びの参考にもなります！今回は、お魚メニューのお料理セットと一緒に作ってみませんか(o^ー^o)

【開催日時】6月16日（火）

10：30～12：30（受付10：20～）

【開催場所】古河福祉の森会館 調理室

（住所：古河市新久田271-1）

【募集人数】10人※応募者多数の場合は抽選。

【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】なし

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

【申込方法】二次元コードまたは参加申込書

【申込締切】5月15日（金）



第3回 Pal ママカフェ

～濃厚カスタードのシュークリームを作ろう～

今回は、産直卵を使ってシュークリーム作りに挑戦！難しそうに感じるシュークリームも、プロの講師がご家庭で作りやすいポイントをお伝えしながらひとつひとつ丁寧に仕上げていきます。「つくる時間」そのものをじっくり楽しんでみませんか♪

【開催日時】6月23日（火）

10：00～12：30（受付9：50～）

【開催場所】古河市総和地域交流センター

ふくろうの森プラザ 調理室

（住所：古河市下大野2248番地）

【募集人数】10人 ※応募者多数の場合は抽選。

【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

【申込方法】二次元コードまたは参加申込書

【申込締切】5月22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

<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**

6/2(火)しまんと新聞ばっぐ **締切5/15(金)**

6/16(火)古河パルの会 **締切5/15(金)**

6/23(火)Pal ママカフェ **締切5/22(金)**

組合員名

組合員番号

参加者氏名

(年代 代)

電話番号

●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()

2026 年度センター委員挨拶

副委員長の Y です。
子育て中にほっとできる時間や
少しでも楽しめるような
イベントを企画し、
私ができることで盛り上げて
いきたいと思います。

委員長をやらせていただきます
M です。

パルシステムの魅力を知ってもらえ
るよう
活動していきたいと思います

センター委員の K です。
身近で役立つ活動を
目指しています！
新年度も一緒に楽しめたら
うれしいです。
よろしくお願いします。

今年度副委員長になりました
M です☆

パルシステムの商品を知っていた
だける企画を計画していきたいと思
います！

センター委員の A です。
楽しい企画を考えていきます。
ぜひ皆さんとお会いできたら嬉しいで
す。パルの美味しい食材も一緒に楽し
み、シェアできたらと
思っています。
よろしくお願いいたします。

センター委員の K です
楽しい企画ばかりなので
是非ご参加ください！

【3/27(金)子育てしゃべり場 in パル 開催報告】

3/27 (金) 下妻市役所4階展望ラウンジにて、第3回「子育てしゃべり場 in パル」を開催しました。
出張バリスタ「KENJI_Coffee」の淹れたてコーヒーを飲みながら交流しました。

はじめに自己紹介をおこない、『最近あった幸せなこと』を話していくうちに
みなさん打ち解けていき、あっという間に時間が過ぎました。

また、あおゆか先生からお誕生日からわかる「その人の内面」を教えてくださいました。
講師のたちーとあおゆか先生、参加者とお話することで心をほぐしてもらい、元気になりました。

生活のなかで自分の事を話す機会はなかなかないですが、

「子育てしゃべり場 in パル」は何でも聞いてくれる素敵な場所でした。

