



もっといい明日へ
超えてく

ぱるるん♪8月号

発行 No. 210 発行日：2026年8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 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！

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。お友達と参加可能です、みんなで茶話交流しましょう！

【開催日時】9月29日（火）10：00～12：00（受付9：45～）

【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】8/28（金）



！予告！【2026年度 福祉たすけあい助成金企画】

誰もが自分らしく生きられる街へ～地域と学校で育む、子どもの未来～

コミュニティ・スクールから考える。

不登校・発達凸凹の子どもたちと保護者を支える地域の輪

不登校や凸凹のある子、親、先生のすれ違いや孤独。

コミュニティ・スクールを単なる制度にせず温かい居場所にするには？

教員支援・コミュニティ・スクール伴走のプロと「親の会」代表が、

誰もが安心できる地域のカタチを本音で語ります。



【開催日時】10月6日（火）10：00～12：00（受付9：50～）

【開催場所】下妻市内

【参加費】無料

【託児】なし

【講師：塩畑 貴志氏】

NPO 法人教員支援ネットワーク

T-KNIT 代表理事。

学校と地域の連携を支えるコミュニティ

・スクールコーディネーターや

社会教育士として活躍中！

※詳細は次月号にて掲載します

※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

< 9月29日（火）「しまんと新聞ばっぐ」を作ろう！ 参加申込書 > 8月28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）

●性別

男

・

女

●アレルギー

無

・

有（

）

【6月2日（火）しまんと新聞ばっく②（小ばっぐ）開催報告】

6月2日（火）に下妻市役所1階交流スペースにて、講師「しまんと新聞ばっぐインストラクター」の青木氏のレクチャーのもと今回は「小ばっぐ」を作りました。毎回好評で今年度で3年目になりました。今年は2回目の開催になります。今回は講師が用意して下さった「英字新聞」を使用し、皆さん出来上がりをイメージしながら真剣に正面になる部分を想像し柄を選んでスタート。初めての参加者も数名いましたが、講師が優しく丁寧に教えてくださり、皆さんあっという間に作り終え、2つ目に挑戦！時間内に2つ目も作り終えました。

今回も「ここが難しいんだよね」「こうやるといいよ」など話しながら和やかな時間になりました。

ばっぐとして使うだけでなく、冷蔵庫の収納としても利用でき、

湿気を取ってくれる他、汚れたらすぐに捨てられるので

使いやすいと講師から教えてもらい試してみようと思いました。

後半の交流では「こだわりの海苔巻きおかし」「美味しいあんドーナツ」

「和歌山県産梅のソーダ」を試食しながら「作りやすいのは？」

「次に作りたいのは？」などの話で盛り上がり有意義な時間となりました。



【6月16日（火）古河パルの会 開催報告】

6月16日（火）に古河福祉の森会館で古河パルの会を開催しました。

今回はお魚を使ったお料理セットで、「国産さわらと揚げ茄子のトマトソース炒めセット（冷凍）」

「えびといかの八宝菜セット（冷蔵）」「たっぷり野菜と春雨の具沢山スープセット」を調理し、

デザートに種無巨峰をいただきました。お料理セットなので包丁いらずで、

ぱぱっと調理が進みあっという間に完成することができました。

今回は冷凍のお料理セットも使用しましたが、簡単な解凍で冷凍とは

思えないほどさわらはしっかり、茄子はトロッと仕上がりました。

「賞味期限も冷蔵のものより長いのでお家にあると便利だね」と話ができていました。

「八宝菜は具沢山で材料を揃えるのが大変だが、お料理セットには色々入っているので助かってる」との声もありました。

参加者からは「普段会えない人たちと交流できるのがいい」と感想をもらいました。

こういう企画だからこその出会いも大切なんだと改めて感じました。



【6月23日（火）Pal ママカフェ 開催報告】

6月23日（火）に古河市総和地域交流センターふくろうの森プラザでPal ママカフェを開催しました。

講師の Kei 氏をお招きしてシュークリームを作りました。材料は少ないのに作るのが難しそうなシュークリームですが、作り始めると意外と簡単？！カスタードクリームは2種類作り、本格的な鍋で作るものとレンジで作れるカスタードクリームもどちらも大好評でした！「今度家でも作ってみようかな」「孫と一緒に作ってみようかな」とお声をいただきました！卵黄のみ使用したので、余った卵白でメレンゲクッキーも作りました！

卵白と同量の花見糖で泡立てるだけの簡単レシピ！少し茶色がかった素朴な味わいでした☆



しもつまセンター委員会 今後の開催予定

8月25日（火） パル式♪楽しくまな防災（下妻市/千代川公民館）

9月29日（火）「しまんと新聞ばっぐ」を作ろう！（下妻市/下妻市役所）

10月・12月・2月予定 しまんと新聞ばっぐ

11月予定 Pal ママカフェ 体操教室

12月・1月予定 Pal ママカフェ

1月予定

下妻パルの会（下妻市/千代川公民館）

3月 子育てしゃべり場