



ちょっといい明日へ
超えてく

ぱるるん♪9月号

発行 No. 211 発行日：2026年8月31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 岩渕
問合せ先：0120-390-433

【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～

学校に行きづらさを感じている子、凸凹（特性）のある子、日々の育児に悩む親、先生とのすれ違いや孤独。「もっとこうなったらいいのに…」という思いはあってもすれ違ったり孤独を抱えたりしていませんか？今回は、教員支援やコミュニティ・スクール伴走のプロが、全国で導入が進む「コミュニティ・スクールのリアル」を交えながら「人と人がつながり皆の明日からの暮らしや活動がちょっとワクワクするような、楽しくて元気の出るお話」をお届けします。

後半の誰もが安心できる地域のカタチを本音で語る「親の会」代表とのクロストークもお楽しみに(^^)/

【開催日時】10月6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（下妻市本城町3丁目13）

【講師】塩畑 貴志氏（NPO法人教員支援ネットワークT-KINT代表理事）

【講師】太刀川 友理氏（でこぼこキッズ凸凹親の会「にじいろ☆すまいる」会長）

【募集人数】30名（お友達との参加OK） 【参加費】無料

※応募多数の場合は抽選。抽選結果は後日お知らせします。

【託児】なし

【持ち物】筆記用具・飲み物

【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。【申込締切】9/18（金）



【講師：塩畑 貴志氏】
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！

世界にひとつだけの苔のテラリウムをつくろう♪ 癒しのインテリアグリーン♡

☆苔好きさん集まれ～☆ 苔の魅力について楽しく学び、あなただけの苔のテラリウムを作りましょう。

広いお庭やテラスがなくても大丈夫！お部屋で手軽に緑を楽しみ

日々の暮らしに苔の癒しを取り入れてみませんか？初めての参加もOK(^^♪

【開催日時】10月30日（金）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（下妻市本城町3丁目13）

【講師】清村 和史氏（一般社団法人 日本苔アート協会 苔アーティスト）

【募集人数】15名程度（お友達との参加OK）

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】1300円（材料費含む）

【託児】なし

【持ち物】筆記用具、飲み物（水分補給）

【申込方法】表面の申込書または右記二次元コードより申してください。【申込締切】9/25（金）

ティータイム
付き



イメージサンプル

※お預かりした個人情報には、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> 栃木センター行

□10/6（火）【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 締切9/18（金）

□10/30（金）世界にひとつだけの苔のテラリウムをつくろう♪ 締切9/25（金）

【クリスマス・年末おすすめ商品試食会】 締切9/18（金）

□①10/7（水）小山市会場 □②10/13（火）下妻市会場 □③10/16（金）宇都宮市会場

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 ()

2026 年度 《クリスマス・年末おすすめ商品試食会》

クリスマス・年末商品のなかから、パルシステムのおすすめ商品の試食会を開催します！

①<小山市会場> 10月7日(水) 10:30~12:00 (受付 10:15~)

会場/住所: パルシステム栃木センター (小山市横倉新田 198-1)

②<下妻市会場> 10月13日(火) 10:30~12:00 (受付 10:15~)

会場/住所: 千代川公民館 調理実習室 (下妻市鬼怒 230)

③<宇都宮市会場> 10月16日(金) 10:30~12:00 (受付 10:15~)

会場/住所: 平石地区市民センター 1階調理実習室 (宇都宮市下平出町 158-1)



【募集人数】各定員 15 名 (組合員限定) 参加費無料

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果並びに詳細内容は後日お知らせします。

【託 児】なし

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・筆記用具・飲み物

【申込方法】表面の申込書または右記二次元コードより申してください。



【申込締切】9/18 (金)

【7月16日(木) 冷凍まぐろをおいしく食べよう! 開催報告】



7月16日(木) パルシステム栃木センターで、講師に山菱水産株式会社から三瓶さんと吉田さんのお二人をお招きして冷凍まぐろの学習会を開催しました。

パルシステム協力会でもある山菱水産株式会社は、福島県いわき市にあり、仕入れだけでなく商品開発・加工・出荷・配送までを一社で完結している会社です。

座学では、まぐろの種類や美味しく食べるための解凍方法を学習し、まぐろを船からおろし加工するまでの動画を見ました。私たちの食卓に並ぶまでの大変さを改めて知る貴重な機会になりました。その後、冷凍まぐろの解凍を実践! そのほかパルシステム人気商品の「きはだまぐろ腹身ステーキ用」「生からつくったまぐろ中落ち」「まぐろ屋さんのめばちまぐろ井胡麻じょうゆ」「漁福丸のめばちまぐろたたき身」「3種の海鮮丼(いか・めかぶ・紅鮭いくら)」を解凍し、まぐろステーキを調理し試食しました。加えて山菱水産さんが解凍したまぐろの柵で「鉄火巻き」をささっと作ってくれたのでそちらも併せていただきました。パルの「クリーミーフロズンヨーグルト」もさっぱりしてよく合いました。思い出だけで幸せになるくらい美味しくて、あっという間に食べてしまいました。今まで自分でやってきた解凍方法とは違い、『塩水で解凍し、冷蔵庫でしめる』がポイントで、生臭さはなくしっかり解凍できました。さすがまぐろのプロ! と感心してしまいました。今日学習した事を忘れずに、早く家族にも冷凍まぐろたちを食べてもらいたいとしみじみ思いました。



しもつまセンター委員会 今後の開催予定

9月29日(火) 「しまんと新聞ばっぐ」を作ろう!

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

1月予定 下妻パルの会

12月・1月予定 Pal ママカフェ

3月 子育てしゃべり場