



ぱるだより



No.566 (2021.2.15)



遊ぼう！探検しよう！パルの森！



『春』が近づいてきました！

子供たちもうきうき、生き物や植物も活動を始める時期ですね(^_^) 郡山センターで双眼鏡を使って、動物や食べ物を見つけて親子でドキドキわくわくの探検しましょう！

どんな動物が見つかるかな～？

美味しそうな食べ物を見つけられるかな～？

お家でも遊べる「お散歩わんわん」の工作もします。

みなさんのご参加お待ちしております☆☆☆
お友達のご参加大歓迎です。



- 【日 時】 3月10日（水）10：00～11：30
- 【場 所】 パルシステム福島 郡山センター
- 【参加費】 大人1人¥100 子ども1人¥100
- 【託 児】 なし 【対 象】 未就園児と保護者
- 【募集人数】 親子8組（応募者多数の場合は抽選となります）
- 【申込〆切】 2月26日（金）
- 【お問合せ】 郡山センター 組合員活動室 0120-972-982

- ※ 申込書は配達担当者に直接渡して頂くか分かりやすいように注文書と一緒に提出してください。
- ※ お預りした個人情報、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。
- ※ コロナ感染症の影響でイベントが中止になる場合があります。ご了承ください。

キリトリ

3/10（水）遊ぼう！探検しよう！パルの森！参加申込書 〆切：2/26（金）		
組合員番号	お名前	電話番号
お子様のお名前（ふりがな） （ ）		お子様の年齢 才 ヶ月
お友達のお名前		
お友達のお子様のお名前（ふりがな） （ ）		お友達のお子様の年齢 才 ヶ月

子供たちの未来のために
安全安心なでんきを!

豪雨
災害
大型
台風
猛暑
ストップ温暖化!

5歳の男の子が語る
パルシステム
でんきとは?
YouTubeを
是非ご覧ください



パルシステムでんきQ&A

- Q わたしの家は切り替えできるのかしら?
- A 大手電力会社(東北電力)の「従量電灯B」または「従量電灯C」のご契約であれば切り替えできません。それ以外のご契約の場合は、一度ご相談ください。
- Q 手続きは面倒じゃないの?
- A 申込書に必要事項を記入して配送担当者に出すだけ。Webからもお申し込みいただけます。現在の電力会社に解約の連絡をすることもございません。
- Q 切り替えて停電が増えたりしないですか?
- A 電力を小売する会社が変わっても、送電線を管理する会社は変わらず、電線や電柱など、これまでの電気を届ける施設も一切変わらないので何も変わりません。停電が増えることはございません。

パルシステム でんき

再生可能エネルギーの普及を目指します。



只今、切り替えキャンペーン実施中!!

[検針票]をお預かりしてパルシステムでんきに切り替えた時の試算を行っています。配達時に担当者へお渡し願います。

パルくらし委員会企画

私のおいしい備蓄品!



開催日時：3月8日(月) 10:00~11:30

災害やコロナ禍の緊急事態に備えた備蓄品!

賞味期限は大丈夫でしょうか?食品ロスにしないふだん使いの簡単備蓄!
「ローリングストック」がおすすめです。レトルトや缶詰のアレンジレシピと、私のおいしい備蓄品もお伝えします。お楽しみに!

- *開催場所：郡山センター *募集人数：10名
- *持ち物：筆記用具 *参加費：100円
- *託児はありませんが、お子様のご参加はご相談ください。

パルくらし委員会メンバー募集!

郡山センターで、月に一度集まって、毎日の暮らしに関する楽しい企画を考えています。一緒に、いろいろなアイデアを出し合って、パルシステムをもっと楽しんでみませんか?商品の試食やモニターもしています。ご興味のある方、ご応募お待ちしております!

キリトリ

「私のおいしい備蓄品!」参加申込書		締め切り日 2月26日(金)
組合員番号	組合員名	連絡先

パルくらし委員会に参加してみたい方はこちらをお願いします。後日ご案内いたします。

組合員番号	組合員名	連絡先
-------	------	-----



コロナに負けるな!

福島・白河・相馬・郡山の方、勿論いわきの方も・・・

パルシステム福島配達区域の方は参加 OK!

Go to コミュニケート



組合員活動が出来ず、組合員さんとのコミュニケーションがなかなか取れないために考えました!!
オンラインアプリの Zoom を使ってパルの商品を知っていただく交流会です。

「パルの商品をもっと知りた〜い!」「食べてみないと分からな〜い!」なんて方 **必見**です。

「えーそんな使い方があったの!」なんて目から鱗が落ちるかも? 普段使っている商品のご意見など
もお聞きます♪ **楽しくオンラインでお話しましょう・・・**

参加者には当日紹介する商品 2 品と資料を事前にお届けします。

Zoom アプリをダウンロードし、スマホなどのメールアドレスとパスワードを入力。そして参加をクリック。
あとは資料にある ID を入力するだけです。GO To チャレンジ! お気軽にご参加ください♪

3 月 8 日(月)【第 1 部】 10:30~11:30【第 2 部】13:30~14:30

♪春休みにおすすめの商品をご案内♪

第 1 部(商品委員会おすすめ商品) 3 種の海鮮丼・産直鶏と国産野菜のクリーミーグラタン・コンビーフ・
こんせんシュークリーム・キャロットさん・ホットケーキミックス粉

第 2 部(組合員開発商品ほか) 国産小麦のもっちり食パン・までっこ鶏ミニ唐揚げ・大人のチョコレート・
冷凍たい焼き・カリコロおからリング・産直小麦のミルク焼きドーナツ

参加特典 第 1 部参加者には、コンビーフ・ホットケーキミックス粉

第 2 部参加者には、カリコロおからリング・産直小麦のミルク焼きドーナツ

両方参加の方には、コンビーフ・産直小麦のミルク焼きドーナツをプレゼント

募集人数:各 20 名(応募多数の場合抽選があります)

参加費:無料 申し込み締め切り:2 月 26 日(金)

*ネット環境の整ったところで、Zoom のアプリを使って行う活動となります。Zoom アプリの使
い方など、分からないことはお気軽に いわきセンター(0120-460-460)組合員活動室
までお問い合わせください。

切り取り

Go To コミュニケート参加申込書

〆切:2 月 26 日(金)

組合員番号: _____ お名前: _____

お電話番号: _____ 希望時間 第 1 部・第 2 部・両方 _____

(希望時間に○印をつけてください)



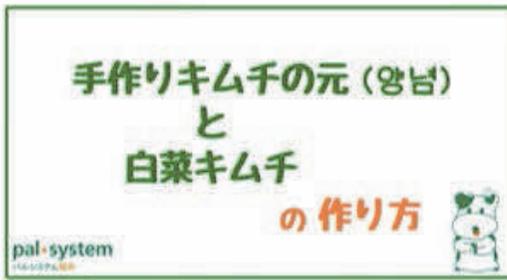
笑顔のトークリレー ～今できること～



第3弾

今回は、大川が担当いたします。この頃思い切って笑えていないな・・・笑顔が嬉しい毎日になりますように・・・毎日一回は思いっきり笑いたい・・・と思っています。

年末に毎年恒例のキムチのもと作り（ヤンニョン）を行っておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となりました。今年度は、YouTube に作り方の映像を作成しました。是非、そちらもご覧ください。上部のQRコードからYouTubeに入れます。



こちらは、動画の一部です。動画は、とても分かり易く説明してあります。



下ごしらえ
大根 千切り
人参 千切り
長ネギ 斜め薄切り
ニラ 4～5cm幅



下ごしらえ
ニンニク
しょうが(皮付き)
リンゴ(芯取り皮付き)
梨(芯取り皮付き)

全部すりおろす

材料のおさらい

大根	1本	いわしエキス	おたま1杯
人参	2～3本	小女子エキス	おたま1杯
長ネギ	2～3本	松の実	適量
ニラ	1～2個	イカの塩辛	おたま1杯
もち米	適量	アミの塩辛	おたま1杯
ニンニク	3株	梨	1～2個
しょうが	ニンニクの半分	リンゴ	1～2個
白ゴマ	おたま1杯	唐辛子(荒)	おたま1杯
だし昆布	20～30cm	唐辛子(細)	おたま1杯



お野菜はパルシステムで取り扱っています
唐辛子・アミの塩辛・松の実は韓国食材店などでお求めください

発行／生活協同組合パルシステム福島

pal*system
生協パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278
FAX0246-43-0247

■郡山センター ☎0120-972-982
〒963-0547 郡山市喜久田町字上尾池51-6
FAX024-963-1815