



組合員活動推進室企画

もったいい明日へ
お米で
超えてく

ごはんを食べよう

バラエティーなお米料理教室



5月試食のお米はこちら
秋田あきたこまち



「お米で超えてく」第2回目！いわき、郡山で大人気だったお米料理教室🌟
「会津こしひかり」を使って、手間暇かけずに簡単に作れる美味しいお米料理です♪
物価高騰の今、価格が安定しているお米を使って家族の満腹感を満たすレシピをゲットしましょう！
「お米で超えてく」テーマに沿って、今年度は毎月違う銘柄のお米の試食も行います！
試食は白米でのご提供になります。5月は「秋田あきたこまち」
自分好みのお米を見つける絶好のチャンスです！皆さんのご参加お待ちしております♪

開催日時 5月9日(火) 10時～12時

場所 福島市 AOA 調理実習室

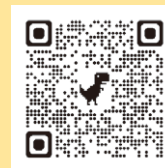
募集人数 12名 託児なし 応募者多数の場合抽選有り ゲスト不可

材料費 1人 300円※後日利用代金と引き落とし

持ち物 エプロン・三角巾

申込締切 4月21日(金)

簡単申込はこちら⇒



問い合わせ いわきセンター組合員活動推進室宛 0120-460-460

*お預かりした個人情報は、参加者集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。
*申込用紙は配送担当者に直接渡していただくか、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。
*皆さんに体験して頂くために、ゲストは1回限定になっています。

キリトリ

ごはんを食べようバラエティーなお米料理教室申込書

申込締切 4月21日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	

※参加者全員のお名前を記入してください。お名前がない方は参加できません。

ぱる フレンドパーク

パルシステム福島みんなの交流館の素敵な託児室が会場です♪
ぱるフレンドパークのポイントカード始まりました！



離乳食、幼児食
みんなどうしてる？

誰かと楽しく
おしゃべりがしたい♪

引越してきました☆
いわきの情報を教えて！

里帰り出産
産前産後の方
大歓迎☆

初めての子育て
ちょっと不安…
子育ての「困った」
聞いてー！

そろそろ外に出てみたい！
とにかく気分転換したい！

開催日時 5月8日(月) 10:00~11:00
場所 いわきセンター みんなの交流館 託児室
募集人数 親子5組 申込多数の場合抽選有り
託児なし※見守りがあります
参加費 組合員 100円 お友達 200円
対象年齢 お子さま 0才~未就園児
申込締切 4月21日(金) ※HPからも申し込みできます
お問合せ先 いわきセンター 組合員活動推進室宛 0120-460-460



QRで申込はこちら↑

*お預かりした個人情報、参加者の集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。
*ぱるフレンドパークは2組以上で開催になります。

環境委員会による 2023 年 4 月の「食品の放射能測定」の受付について

事前申し込み無しで測定を受け付けています。山菜や家庭菜園の収穫物を安心して食べるためにご活用ください。
(庭や畑の土も測定を受け付けています。)

- 測定日 2023 年 4 月 22 日(土)※平日はいわき市で行っている測定をご利用ください。
- 受付時間 9:30~11:00
- 測定場所 パルシステム福島 いわきセンター
- 測定方法 ①ベクレルモニター(AT1320A) 刻んだ状態で測定
②セシウムチェッカー そのままの形で測定
- 測定する品は、配達担当者へ依頼できません。測定する品物は、泥を洗い、乾いた状態で直接持ってきてください。
※ひとり 1 回 3 品以内でお願いします。 ※①は 1kg 程度②は 2kg 程度が最良ですが、それ以下でも測定可能。
※受付順に測定を行います。混雑状況にもよりますが、測定に立ち合い、持ち帰りが可能です。



パルシステム福島から【ささえあい基金】を受ける団体 2 つが決定しました！



ささえあい基金って何ですか？



パルシステム共済連では、これまで保障事業の剰余を契約者にお返しするだけでなく、組合員が自主的に行う福祉活動、健康維持活動、ライフプランニング活動等へ助成を行ってきました。

パルシステム福島では、「みんなの居場所」や「くらし見直し講演会」などの講演会は、こちらの助成金をいただいて活動しています。

2021年度より、新たな社会的取り組みの一つとして、地域の市民団体や NPO などに対して、従来から助成してきた活動分野に加え、生活困窮者支援分野についても助成する制度を新設しました。この助成金を「ささえあい基金」といいます。



【いつだれキッチン】 厨房の冷蔵庫の購入費用に助成されます

障がい事業所・社会福祉士・管理栄養士・ケアマネージャー・料理人・デザイナーという多様なメンバーが、ボランティアに集まり、週に一度「投げ銭」スタイルで、地域の皆さんから頂いた食材を使って、家庭的な料理をお出しする一風変わった食の場。

いつでもだれでも大歓迎の「みんなのお勝手」です。

誰かと温かいものを食べたい、そんな時にホッとする場所を提供している団体です。いわき市認知症カフェ事業所でもあります。

☆通常営業：毎週木曜日 昼のみ

☆オレンジカフェ：毎週水曜日 昼のみ

☆夜カフェ：第 2・4 金曜日 タバ

会場 いわき市平上荒川字桜町 1-1



エントランス



【いわき自主夜間中学】 受講生募集チラシの作成費用等に助成されます

退職された学校の先生たちが集まって、学校へ行けないお子さま・外国人・学生時代事情があって学校へ通えなかった方などの学習支援を行っている団体です。

毎週 2 回いわき市平第 2 小学校に併設された「マナビ館」で、個人ごとに学習指導を行っています。

勿論、全て先生方のボランティアなので、指導料は掛かりません。

親御さんのケアも同時に行っているそうです。

2022年度は、通っていた方 2 名の高校進学が決まり、ボランティアでお手伝いされていた学生さんも大学に合格されたという明るいニュースも届きました。

☆学習支援日：毎週火・木曜日（13時～17時）

毎週土曜日（18時～21時）*変更する場合もあります

会場 いわき市平字梅香町 7 番地の 1

（いわき市立平第二小学校一階の一部）



入り口入って正面が教室



コトコト・きなり

101

きなりセレクト

24ページで紹介

焼きおにぎりバーガー (産直米・国産牛焼肉)5個

998円

(税込み1078円)

特別
価格

忙しい時にピッタリ!



お出かけ前や、息子の塾前の軽食などに重宝しています! お米がもっちり満足感ある美味しさ☆

タレがたまらない♪



お肉がとにかく美味しいです。野菜をたくさん挟めても、ほけないしっかりした味付けが良いですね。美味しくてつい2つ目に手が伸びてしまいます。

お手頃



このこだわりと味と手軽さで1個約215円のお手頃価格に驚きです。

焼きおにぎりバーガーの
こだわりはこちら⇒



アレルギー 小麦・大豆・りんご・牛肉・ごま・米(卵・乳・えび)



4月4日から
新パッケージ!

GW お出かけ前のお手軽朝ごはんにオススメ!

キリトリ

パルらいん

センターと組合員を結ぶ連絡用紙です

二次元コードからも
ご入力いただけます⇒

商品返品・商品へのご意見・その他ご意見がございました際提出ください。



コース	—	お名前	
組合員番号			
(申告内容) ☐ 商品返品 ※この用紙を商品に添えて返品ください。 ☐ 商品へのご意見 ☐ その他のご意見			
お届け商品情報			
ご意見:			
【センター受付欄】※受付情報は、個人情報に基づき組合員個人訂正処理以外には使用いたしません。			
受付日	月	日	受付担当

返品不可商品一覧 ・ 食品類・衛生用品・一度試着した衣類・チケット・開封した書籍 CD、DVD・お届け後2週間以上経過した商品
【くらしと生協商品の返品について】配送時の回収は行っておりません。くらしと生協の返品方法に沿って宅配にて返却ください。

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 発行者:勝倉 靖典

■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 発行者:佐藤 紀彰