



●手作り料理教室●

PLA 企画

ケチャップを作ってみよう！

トマトケチャップを手作りしてみませんか？

手作りケチャップの美味しさにびっくりしますよ♪

グリルチキンとグリル野菜にかけて一緒に味わってみましょう！

●開催日時 5月23日(火) 10時～12時

●場所 いわきみんなの交流館・郡山センター

●募集人数 いわき/12名 郡山/8名

応募者多数の場合抽選あり ゲスト可

託児あり(1名 300円生後4ヶ月以上首がすわったお子さま)

●参加費 組合員 300円 ゲスト 500円

●持ち物 エプロン・三角巾

●申込締切 5月5日(金)HPからも申込できます



簡単申込↑

*お預かりした個人情報は、参加者の集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。

*申込書は配達担当に直接お渡しいただくか、チラシに紛れないように注文書と一緒に提出ください。

キトリ

手作り料理教室 ケチャップを作ってみよう！

申込締切 5月5日(金)

組合員番号	お名前		
電話番号	ゲストお名前		
託児希望お子さまのおなまえ	才	ヶ月	
参加希望場所	☐ 郡山センター ☐ いわきみんなの交流館		

みんなのいばしょ



たすけあい活動
助成金企画

リンパトリートメント体験

マッサージによって体の外から筋肉を刺激し、リンパの流れが良くなれば、溜まっていた水分や老廃物がスムーズに回収され、**むくみ改善**が期待されます。

また、連動して血行も良くなるため、**肩こりや冷えを解消**することにも繋がります。

さらに、体内の循環が整うことで、**疲労回復、免疫力アップの効果**も期待されます。

そんなリンパトリートメントを体験してみませんか？皆様のご参加をお待ちしています♪

●開催日時● 5月17日(水) 10時～11時半

●場所● いわきみんなの交流館

●募集人数● 20名 応募者多数の場合抽選有り お友達参加可

託児あり(1人300円生後4ヶ月以上首がすわったお子さま)

●参加費● 1人200円

●持ち物● 筆記用具(座学もあります)

●講師● 松本ゆかりさん お家サロンふわりオーナー

●申込締切● 5月5日(金)※HPからも申し込みできます。



簡単申込はこちら↑

●お問合せ先● いわきセンター 組員活動推進室宛 0120-460-460

*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致しません。

*申込書は配達担当者に直接お渡しいただくか、チラシに紛れないように注文書と一緒に提出ください。

キリトリ

みんなのいばしょリンパトリートメント体験申込書

申込締切 5月5日(金)

組員番号	お名前
お友達お名前	電話番号
託児希望お子さまのおなまえ	
才 ヶ月	

環境委員会による 2023 年 5 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 5 月 20 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
- 測定する品の配達当者受付はしません。測定する品物は、泥を洗い、乾いた状態で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。



牛乳料理教室

～簡単クリームコロッケを作るぞ!～

パルシステムの「こんせん 72 牛乳」を使って、
クリームコロッケを作ります♪
難しいイメージのホワイトソースを簡単に作る
技をお伝えします✧他にも、牛乳を使ったデザ
ート作りや、「会津こしひかり」と「秋田あきた
こまち」のお米の食べ比べもできますよ。
皆様のご参加お待ちしております!



※画像は
イメージです

□開催日時 5 月 16 日(火) 10 時~12 時

□場所 マイタウン白河

□募集人数 6 名 託児なし お友達参加可 応募者多数の場合抽選有り

□参加費 組合員 300 円 お友達 500 円

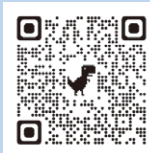
□持ち物 エプロン・三角巾

□申込締切 5 月 5 日(金)HP からでも申込できます。

簡単申込はこちら↑

*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致しません。

*申込書は配達担当者に直接お渡しいただくか、チラシに紛れないように注文書と一緒にご提出ください。



牛乳料理教室～簡単クリームコロッケを作るぞ!

申込締切 5 月 5 日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	お友達お名前

コトコ・きなり

101

きなりセレクト

24ページでご紹介

5月2回企画

までっこ鶏モモ肉唐揚げ用

(バラ凍結)320g

480円

(税込518円)

特別価格

アレルギー 鶏肉

カットされているため、必要な分を取り出せて便利♪ この鶏肉で作った唐揚げはジューシーで美味しかったです★

臭みがなく、どんな料理にも使えます！煮込み料理やスープに使えば、いい出汁が出て凄く良いです♪ いつも使えるように常備しています★

塩や胡椒をかけて焼いただけでも、お肉の味がしっかりしているので美味しく食べられました！冷凍と思えないくらい、やわらかく調理しやすいですね★



※調理例

全ての飼育期間、飼料に抗生物質・合成抗菌剤を不使用。光と風が入る鶏舎で健康に育てました。飼育後期の飼料に動物性たんぱく質を加えないため、脂はあっさり、うまみはしっかり。



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：島田 新二

■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