



組合員活動推進室企画

もっといい明日へ
お米で
超えてく

親子で作ってみよう！

五平餅



※画像はイメージです

「お米で超えてく」の第4弾は、郷土料理の五平餅(ごへいもち)です。

甘じょっぱくて香ばしい「じゅうねん味噌」と、食感が楽しい「ずんだ」の2種類を作ります♪親子で美味しく楽しく作ってみませんか？

皆様のご参加お待ちしております♪



■開催日時 6月10日(土) 10時～12時

■場所 郡山センター

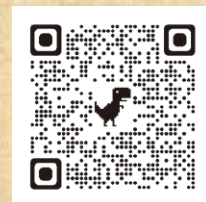
■募集人数 親子8組 お友達参加不可 応募者多数の場合抽選有り
年中以上のお子さま

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 ひとり200円

■持ち物 エプロン・三角巾

■申込締切 5月26日(金)



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渡していただくか、わかりやすいように注文書と一緒に提出してください。

キリトリ

親子で作ってみよう！五平餅申込書

申込締切 5月26日(金)

組合員番号	電話番号
お名前	お子さまおなまえと年齢 才
託児希望お子さまおなまえ	才 ヶ月

みんなに
知ってほしい!!
パレシステム商品♪

商品委員会オススメ商品

産直豚ローススパイスなステーキ 3枚 240g 税込 174円

6月1回ご案内
コトコのみ

注文番号 111589



程よくスパイスが効いて
いて、ご飯がすすむ味!



味付けがしっかり!
サラダのトッピング
にもいいです♪



肉厚でボリュームがあり
家族がまた食べたいと
好評でした ✨



粒感あるスパイスが
食感のアクセントに
なって美味しい~!



超えてく

超時短! 超便利!

組合員活動推進室企画

yumyum ちっちゃカッタシリーズ 離乳食学習会



yumyum カタログに掲載の人気商品「小さめカッタシリーズ」は下処理済なので、忙しい毎日の強い味方。手作り離乳食・幼児食作りや毎日のごはん作りに時短・安心・おいしさで応援します。



簡単
レシピを
実演で
お伝え!

メーカーの丸紅食料さんから商品の使い方や調理の実演やお役立ちメニューを習って、活用してみましょう。ZOOMを使って自宅からゆったり参加できますよ♪ みなさんのご応募お待ちしております(^^)/

★開催日時★ 6月9日(金) 10:00~11:00

★場所★ 自宅(ZOOMを使用)

★募集人数★ 20名 ゲスト不可

★参加者★ 無料

簡単申込はこちら→



1時間以上視聴して下さった方にちっちゃカッタシリーズ+レシピをプレゼント!

※参加は顔出しをお願いします。

★申込締切★ 5月26日(金) ※HPからも申し込みできます。

*お預かりした個人情報には、参加者の集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。

*申込書は配送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。

キリトリ

超えアイテム学習会超時短! 超便利! yumyum ちっちゃカッタシリーズ 離乳食学習会 申込締切 5月26日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	メールアドレス
質問など(学習会の参考にさせていただきます)	

主催：ライフプラン委員会・LPA の会

幸せの

おしゃべりカフェ

6/7(水) 10:00~11:30

【場 所】 パルシステム福島 いわきセンター
みんなの交流館

【参加費】 100 円 (パルシステムのケーキ・お茶代)

【対 象】 組合員・ゲスト

【託 児】 あり お子さまお一人 300 円
(生後 4 ヶ月以上で首の座ったお子さま)

【申込締切】 5 月 26 日 (金)

【内 容】 わたしの心配事、モヤモヤしている事など、いろんなことを話してスッキリしましょう！
FP (ファイナンシャル・プランナー) と、ちょっとした解決策を見つけてみましょう。



参加者の声

- ・LPA の方にお話して、スッキリしました！アドバイスも頂き、やる気も満々です！(40 代・女性)
- ・皆さんのお話を聞いて、私だけじゃない、みんな悩んでいるんだと気づきました。(30 代・女性)



- *お預かりした個人情報、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。
 - *申込書は配送担当者に直接渡して頂くか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください。
- HP や、右側の 2 次元コードでもお申し込みが可能です。

簡単申込はこちら↑

キリトリ

幸せのおしゃべりカフェ申込書

締め切り: 5 月 26 日 (金)

お名前：	組合員番号：
電話番号：	お話ししたい内容・聞きたいこと (あればお願いします)
ゲスト参加の場合ゲストさんのお名前：	
託児有の場合、お子さまのおなまえ (年齢) (才 か月)	

コトコ・きなり

101

きなりセレクト

24ページで紹介

5月5回企画

ツナフレーク缶 ノンオイル 70g×3

398 円

(税込 430 円)

特別
価格

化学調味料不使用。

国産乾燥野菜にスープで

味わい深く仕上げました。

野菜パウダーや濃縮エキス

では出せない野菜のうま

み、甘みがしっかり。

使っているマグロは徹底し

た温度管理で、丁寧な作業

により上品なうまみを損な

うことなくツナフレークに

加工しています。

野菜とまぐろのうまみが生

きた出し汁は料理の出汁と

しても活躍します。

うまみたっぷり汁まで余す事なく使える！



離乳食からお世話になっています。
子どもが大好きで、ツナマヨおにぎ
り、サンドイッチなど、喜んで食
べてくれます！添加物の心配もなく、
安心安全な商品です♪



脂っこくなく、食べやすいです。
私はセロリとマヨネーズと和える
ものにハマっています♪



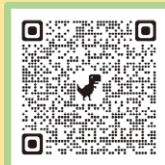
水ではなく、スープ漬けなのがいい
ですね。捨てるものなく使えて、味
もコクがあり美味しいです。サラダ
に混ぜたり、豆腐に載せたりと使い
勝手がいいです♪



もう一品にも、メインにも♪
あると便利な商品です！

ツナフレーク缶
ノンオイルを使った
レシピです♪→

だいたいログ QR



環境委員会による 2023 年 5 月 6 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)・6 月 17 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。

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