



ぱるだより

No.696 (2023.9.11)



イベント開催 申込募集

お問合せ先: いわきセンター 0120-460-460
郡山センター 0120-972-982

9月22日(金)
申込締切



簡単申込はこちら→

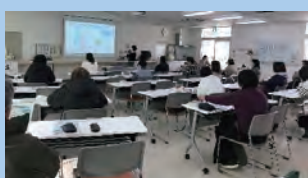


iDeCo 実践編

参加費: 1人200円

昨年大人気だった iDeCo 学習会。セミナーを機に始められた方も多くいらっしゃいました。今回は、始めての方を対象に iDeCo の年代別での運用の仕方、受け取り方の注意点などを一緒に学習します。

実践編といっても、iDeCo を始めていない方・迷っている方も参加 OK! 初心者でも分かり易い内容となっています。



日時: 10月4日(水)
10:00~12:00

場所: いわきみんなの交流館

募集人数: 20名 ゲスト可 託児有り

応募者多数の場合は抽選あり

お菓子付き

講師: 諸橋 美紀子

FP(ファイナンシャルプランナー)

ライフプラン委員会(LPAの会)企画



ぱるフレンドパーク

参加費: 組合員 100円
非組合員 200円 試食あり

子育て世代の交流の場!

以前参加していたリピーターさんも大歓迎♪

子育てに役立つパルシステム商品の紹介などもあります♪

ポイントカードもあり、ポイントが貯まるとパルシステム商品と交換も♪皆さんのご参加お待ちしております



日時: 10月2日(月)
10:00~11:00

場所: いわきみんなの交流館

募集人数: 5組 ゲスト可

応募者多数の場合は抽選あり

対象年齢: 0才~未就園児と保護者

たすけあい活動助成金・ぱるっ子クラブ企画

* 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。参加者全員のお名前を記入してください

* 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。

キリトリ

組合員番号	お名前
電話番号	お子さまおなまえと月齢(ぱるフレンドパークのみ) 才 ヶ月
ゲストお名前	ゲストお子さまおなまえと月齢(ぱるフレンドパークのみ) 才 ヶ月
参加企画	☐ iDeCo 学習会 ☐ ぱるフレンドパーク
託児希望お子さまと月齢(iDeCo 学習会のみ)	才 ヶ月



簡単 WEB
申込はこちら

超えてく

みんなのお楽しみコーナー パルふくひろば



結果発表 読書の秋！オススメの本を教えて♪

思い出の本、お気に入りの本、衝撃だった本などを募集しました♪たくさんのご応募ありがとうございました♪
選ばれた3名様には「鮭ほぐし」をプレゼント♪またのご応募お待ちしております！

「13歳からの地政学」

大人にも子供にも読みやすい！
世界の仕組みがよくわかります。

ペンネーム：AD ごはんさん



世界の仕組みを
お子さんと一緒に
読める本！良いてすねえ♪
ニュースの内容も
一歩先を理解して
働く事が出来そうです。

「あした死ぬかも？」

ひすいこたろうさんの作品。
人間はいつか、死を迎える。
だけど、私は死と向き合ったことはなかった。
この本を読んで、生きていることは奇跡なんだ。
今日という1日がいかに大切な。
改めて考えさせられる作品でした。
質問形式になっていて、
考えながら読み進めることができました。

ペンネーム：おてんとさん。



表紙のイラストと題名が
記憶に残るような
インパクトがある本ですね。
死と向き合うと、何気ない
1日1日を大切に思う
きっかけになりそうです。

「黒い海船は突然、深海に消えた」

2008年、いわきの漁船が太平洋上で
突如沈没、17名が犠牲になりました。
原因が解明されないまま東日本大震災に。

44才の女性ジャーナリストが真実を
求めて取材を始めました。
読み始めた最初は少し難しく感じましたが、
途中から解き明かすように進められる
取材にどんどん引き込まれていきました。

いわき小名浜の漁船がこのような
事件に遭っていたことは
まったく知りませんでした。
処理水放出に直面する漁業者の
苦悩にも触れられています。
私にも何か出来ることはないのか
と考えさせられる本です。

ペンネーム：猫のものママさん

処理水放出は現在ニュースにもあがり
注目されている話題ですね。
地元の歴史を知る事は
生活していく中で大切だと感じました。



9月4回今回のテーマ

*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。
*応募用紙は配達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。



食欲の秋！私のかさましレシピ♪

食欲の秋！

食べても食べてもお腹が空く...そんな季節。
みなさんのかさましレシピを教えてください！
これを入れてかさまししています！こんな調理
でボリュームアップしています！などなど
たくさんのご応募お待ちしております♪



ご応募はこちら▶



採用された方に3名様に
くっつかないホイル2本入り
をプレゼント！

★応募方法 QR・または用紙応募 応募企画名：今回のテーマ・レシピと一言を記入し投稿してください

食欲の秋！私のかさましレシピ♪応募用紙

締切 9月22日(金)

キトリ

組合員番号	お名前	電話番号
私のかさましレシピ		

コア・フード野付の産直ほたて

5〜7玉 100g

668 円

(税込 721 円)

特別価格

9月4回企画

野付の栄養が豊富な海で 4 年間育ったほたては驚くほど分厚く、ボリューム感があります。甘みも強く、噛むほどに濃厚なうまみが口いっぱいに広がります。



想像以上に大きくて食べ応えがありました。お値段以上のサイズ感と美味しさ！
冷凍なので食べたい時に食べられる満足感が高い商品です♪

オススメレシピ

「ほたてフライ」

【材料】4 人分

・ほたて…4 個 ・パン粉…適量
・小麦粉…適量 ・卵…1 個 ・サラダ油…適量

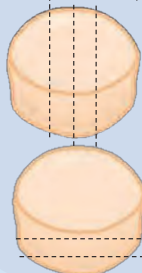
【作り方】

- ①ほたての水気を切っておき、半分にスライス
- ②小麦粉をまぶす
- ③溶き卵に潜らせ、パン粉を全体的に手で押さえつけるように、まんべんなくしっかりつける
- ④180℃に熱した油で衣に色がついたらひっくり返して熱が通りすぎない程度揚げる 完成☆



まずは何もつけずに食べてみて！
甘みがより感じられ、
とろける美味しさがたまらない！！

ホタテは切り方で食感が変わります♪



繊維に沿って切る縦切りはぷりぷりの弾力のある食感に。ホタテ本来の食感を楽しめます。

繊維を断ち切るように切る横切りは、とろける食感と甘い旨味がじゅわっと口広がります。



ほたての分厚さと濃厚なうまみに惚れ惚れ

超えてく

産直産地 野付漁協について知ってほしい！



← 北海道の東部に位置し、知床半島と根室半島、国後島に囲まれた、豊かな環境に恵まれた産地です。生産物はほたての他に、鮭、いくら、しまえび、ほっき、黒がれい など



← 交流活動は〈産地へ行こう〉と〈浜の母さん料理教室〉を行っており、パルシステム福島でも料理教室を開催致しました。野付漁協女性部の方との交流や野付学習会、野付食材を使用した簡単レシピの調理と実食を行いました。

「漁師が木を植える？」野付の植樹活動 豊かな森から流れ出る成分は豊かな海、川につながる



← 1988 年(昭和 63 年)から漁協女性部を中心に「森と川と海はひとつ」をスローガンに植樹活動を開始。2000 年(平成 12 年)にパルシステム、野付漁協、別海町森林組合が協力し「首都圏コープの森」をつくり共に活動を開始。翌年から植樹ツアーを実施して組合員を産地に受け入れを行い植樹活動を継続しています。

商品代金の一部が植樹活動の資金に。商品を利用して産地を応援しましょう！



Youtube にて詳しい活動が見られます。

【お詫び】8 月 5 回のばるだよりで紹介致しました「産直大葉ノンオイルドレッシング 200ml」の注文番号を間違えて掲載してしまいました。誠に申し訳ありませんでした。

参加費：無料 パルシステム福島

お問合せ先
いわきセンター 0120-460-460
郡山センター 0120-972-982

超えてく

雨天
決行

商品展示会開催決定

場所 ウィル福島 アクティおろしまち
(福島県福島市鎌田卸町10-1)

10月7日(土) 10:00~13:00

初会場!



参加メーカー紹介



などなど...全25社以上 試食あり! お土産あり!

ステージイベント

★千アダンス 福島スポーツアカデミー



★空手演武

門馬道場



お楽しみフース

- ★キッズスペース
- ★ガラポン・千本引き
- ★こんせんくん写真撮影
- ★スタンプラリー
- etc

牛乳パック10枚持参頂きますと
ボックスティッシュ1つプレゼント!



30m! 入る空きボトルを
ご持参頂きますと
「地球の未来にまじめな
ボティソープ」を
詰めてお渡し致します!

商品展示会に
連れてきてくれた
お友達たちが加入すると
お友達は
4000クーポンプレゼント!
組合員のあなたには
3000円の値引き!
今回限りの特別情報!

* 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。参加者全員のお名前を記入してください
* 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。

商品展示会/申込締切 9月29日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	参加希望ご家族お名前(お子さまは年齢を記入してください)
ゲストお名前	ゲスト参加希望ご家族お名前(お子さまは年齢を記入してください)



商品展示会
簡単申込はこちら



WEB(HP)
申込はこちら

発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal*system

生活パルシステム福島

■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