



もっといろいろ見たい
お米で
超えてく

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

10月6日(金)
申込締切

おひるねアート®撮影会in郡山

参加費: 組合員 1組 300円

郡山初開催! お子さんのかわいい姿をおひるねアートで残してみませんか。撮影時間以外は親子で自由に遊んだり、パルの商品をちょこっと楽しんでいただけます♪



可愛いハロウィン背景♪

※写真はイメージです
衣装の貸出はありません。

開催日時 10月16日(月) 10:00~11:30

開催場所 郡山センター2階 組合員活動室・託児室

募集人数 6組 ゲスト不可

応募者多数の場合抽選有り

対象年齢 0才~未就学児

講師 おだ ともみ先生(日本おひるねアート®協会認定講師)

持ち物 スマートフォン・カメラ

お子さまのお気に入りのおもちゃ

たすけあい活動助成金・わいわいクラブ企画

カラフルな一口おはぎ作り教室

参加費: 組合員 1組 300円
非組合員 1組 500円

今流行りのカラフルな一口おはぎを自分で作ってみませんか? 餡や冷凍の食材を使用すれば、実は簡単に作れます。おいしいずんだ餡の作り方も丁寧に伝えます♪和菓子が好きな方、おはぎ作りが初めてな方、大歓迎です!★



かぼちゃ餡、ずんだ餡、
イチゴ白餡と変わり種も!

開催日時 10月17日(火)

10:30~12:30

開催場所 福島 AOX 調理室

募集人数 8名 ゲスト可 託児なし

応募者多数の場合抽選有り

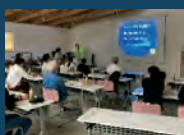
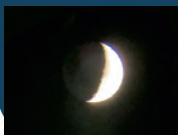
持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り容器

Snowらびっと企画

星空観察会

参加費: 無料

いわき天文同好会のご協力のもと、今年も星空観察会を行います。星の輝きはもちろん、月のクレーターや、木星の縞模様など楽しんでみませんか?



開催日時 10月21日(土)

17:00~19:00

開催場所 いわきみんなの交流館・駐車場 ゲスト可

募集人数 20名(お子さまは小学生以上)

応募者多数の場合抽選有り 託児なし

講師 桂 伸夫氏(いわき天文同好会会長)

環境委員会企画



* 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。

Google フォーム
申込はこちら→

郡山おひるねアート®撮影会 カラフルな一口おはぎ・星空観察会 参加申込書 申込締切 10月6日(金)

組合員番号	電話番号
参加希望の方のお名前	ご家族参加者おなまえ(お子さまは年齢・0才以下は月齢) 才
ゲスト参加希望の方のお名前	ゲストご家族参加者おなまえ(お子さまは年齢も) 才
参加企画	☐ 10/16 郡山おひるねアート®撮影会 ☐ 10/17 カラフルな一口おはぎ作り教室 ☐ 10/21 星空観察会



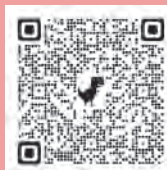
簡単 WEB
申込はこちら

フリートークコーナー



パルシステムの商品の事、仕事の事、趣味の事、マイブーム、最近の気になった事、つらかった事、楽しかった事などなど…自由にご応募ください♪たくさんのご応募お待ちしております♪

- 内容は300字以内をお願いします。■10/6(金)締切
- 採用された方は次回11月2回のばるだよりに掲載させていただきます。



ご応募はこちら↑



採用された方に3名様に
酸素系漂白剤
をプレゼント!

- ✕ つくりおき肉魚菜セットを先月に初めて頼みました。これがとっても良いんです!レシピがついていて、野菜もたっぷり取れますし、調理も簡単なものばかり。共働きの私の強い味方になってくれています♪ ペンネーム:黄色さん
- ✕ 4才になった娘が自分の名前を書けるようになり、ひらがなもカタカナも読めるようになりました。
『名前書けるようになったんだよ』と一生懸命の形を思い出して、力強くえんぴつを持って書く姿に感動。
日々忙しく子育ては大変ですが、こうした成長を見ると母になってよかったな、と思います。
名前を書けた記念に、その字は刺繍にして飾っています☺娘の記録で家がいっぱいです(笑) ペンネーム:ピンクの恐竜さん
- ✕ ずっとやりたと思っていた家庭菜園を、まずは張り切らずにトマトから...と今年始めました。なかなか楽しい。まだトマトだけなんですけどね(笑)。このままどんどん増やしていきたいです。自分で作ったトマトは美味しかったです。

ペンネーム:トマトさん

がんに関する啓発アクション パルシステムグループ全体企画

超えてく

がんのこと しゃべっていいかな?

～がん患者や家族を支える居場所 地域でのささえあい～

笠井信輔さんによるオンライントークイベントを
YouTubeにてLIVE配信します

トーク
イベント
LIVE配信

10.21(土) 14:00～15:30

事前申込不要

参加費無料

司会&進行



フリーアナウンサー
笠井信輔さん

ゲスト



ダカラコンクリート
発起人・世話人
カラクリLab.オーナー
谷島雄一郎さん

東京都世田谷区生まれ。1987年早稲田大学を卒業後、フジテレビのアナウンサーに。朝の情報番組「とくダネ!」を20年間担当後、2019年9月末に33年勤めたフジテレビを退社し、フリーアナウンサーとなる。2か月後に血液のがんである悪性リンパ腫と判明。4か月半の入院、治療の結果「完全寛解」となる。現在、テレビ、ラジオ、講演、がん知識の普及活動など幅広く活動している。著書「生きる力」(KADOKAWA)。9月に「がんがつかなくして暮らす」(中日新聞)を出版予定。

■当企画に関するお問合わせ先
パルシステム共済生活協同組合連合会
総務課運営部

03-6233-7251

(受付時間:月～金 10:00～16:00)

本企画の詳細はこちら

https://www.palsystem-kyosai.coop/information/20231021_cancer.html



主催:パルシステム共済生活協同組合連合会 福祉・たすけあい委員会
協力:がん情報サイト「オンコロ」

キリトリ

10月2回フリートークコーナー応募用紙
応募締切 10月6日(金)

組合員番号

お名前

ペンネーム

※300字以内

*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。

エコ・秋田あきたこまち(無洗米)5kg

8月末にパルシステムの秋田あきたこま치의故郷(大潟村の花咲農園・オーリア 21)へ行って、お米がどのように栽培されているのか確認してきました。大潟村は、八郎湖を干拓してできた村です。八郎湖の水を抜き、そこに広大な農地を作りました。今も田んぼの下にはパイプが通っていて排水が出来るため、大雨が続いても被害もないとのこと。反対に今年のような水不足でも田んぼの周りには八郎潟残存湖があるため、田んぼに水を引くことができます。(とはいえ、このような猛暑では、水はぬるくなっていたましたが・・・)

1枚の田んぼが、140m×90m。あまりの広さに、無農薬で田の草取りを行うことは容易ではないと生産者の皆さんのご苦労が見えました。広大な田んぼが続き、周りに森林や山もないため風通しがよく、病害虫(いもち病)の発生も少なく余計な農薬を使わずに栽培が出来るとのことでした。何ったこの日も、日差しは暑かったのですが時折吹く風がとても心地よく、風通しのよさを実感しました。また、湖底の肥沃な土地の力を利用し、稲と大豆を交互に栽培する方法で肥料なども少なくて米作りを行っていました。米ぬかやもみ殻などを原料にした有機ペレットを活用した土づくりも行っていました。

真面目にひたむきに農業に取り組み、消費者との交流を大事にしている産地の皆さんのお米は絶品です！

是非、一度食べて実感してみてください 「美味い！！」って叫んでしまいますのでお気をつけて！



予約登録米がオススメです

今年ニュースにもあがったお米の不作や
お米を作る人が減っている今、将来お米を当たり前
に食べられなくなる可能性があります。予約登録米を
するとお米を優先してお届けでき、通常注文より
お得に購入できます。また、お米の産地の応援にも
なります！
重いお米だからこそ配送を♪

エコ・秋田あきた	B 週 072303
こまち無洗米 5kg	D 週 074306
エコ・秋田あきた	B 週 072311
こまち無洗米 3kg	D 週 074314

予約登録米
注文番号
*月に1度届きます



どんなおかずとも相性がよく、さめても美味しい。

似ている商品、なにが違うの？



産直豚肉のちょっと大きめロールキャベツ&煮込んで美味しいロールキャベツ

熟練の手作業で
しっかり包んだ
キャベツが自慢の
ロールキャベツ！

食べ盛りのいるご家庭にぴったり♪

より産直にこだわるならこちら♪

- ★4 個 360g→1 個あたり 90g
- ★国産のキャベツを使用
- ★産直豚肉+国産牛肉を使用

- ★6 個 390g→1 個あたり 65g
- ★産直産地のキャベツを使用
- ★産直豚肉を使用

どちらも添加物不使用！



10月2回 コトコト:549 きなり:535
産直豚肉のちょっと大きめロールキャベツ

特別
価格 598 円(税込 646 円)



10月4回にご案内
煮込んでおいしい
ロールキャベツ





SHAPLA NEER

“シャプラニール”を知ってほしい！

1972年に設立された非営利活動法人シャプラニールは特定の政治、宗教、企業、団体には属さず一般の市民の想いから作られ、南アジアと日本を中心に、会費や寄付で活動している NGO です。

◆スローガン◆

戦争や大災害など、多くの人々を苦しめる事件の裏で日々の暮らしそのものに困難を抱えている人がいます。そういった声なき人々をすくいあげ、一緒に感じ、考え、行動し少しでも明日に希望を持てるよう、共に歩いていくこと。それがシャプラニールの考える「誰も取り残さない」精神です。

活動地



主な活動内容

①子どもの今を支え 明日を守る

子どもの権利、健やかな成長を育むため、『児童労働』や『教育』の問題に取り組んでいます。

【バングラデシュの家事使用人として働く少女への支援】
【バングラデシュの取り残された子ども達の初期教育支援】
【ネパールの地方部における児童労働削減支援】
など

②災害に強い 地域を作る

防災、減災力を高めるため住民全体の意識を変え自治体がきちんと機能するように働きかけます。

【ネパールの洪水が多い地域での防災支援】
【バングラデシュのサイクロンが多い地域での防災支援】
など

③社会からの 孤立を防ぐ

コミュニティでの接点がなく社会から孤立してしまう人々に寄り添った活動を行います。

【在来外国人を取り残さない共生社会づくり】
【バングラデシュの青少年グループをチェンジメーカーとした気候変動対応事業】
など

④市民同士の つながりを促す

『フェアトレード活動』を通じて作る人、使う人を繋げる活動のほか、刺繍し合う場の提供を進めています。

【フェアトレード活動クラフトリンク】
【不用品を寄付に変えるステイ生活】
など

みなさんもシャプラニールの支援活動に参加しませんか？

① 寄付する

★月々の継続的な支援から、活動国や事業を指定した寄付など、さまざまな方法のご寄付をご用意しています。

② 会員になる

★活動の方向性を決め、運営を支えるシャプラニールの会員になりませんか？

③ もので支援する

★みなさんのお家で眠っている不用品、ハガキ、切手などシャプラニールの活動を支える寄付になります。無料集荷なども行っています。詳しくは QR から～ステイ生活～

④ お買い物で支援する

★オーガニック石けん、コーヒー、手芸品などバングラデシュ・ネパールで丁寧に作られたフェアトレード商品を販売しています。

⑤ ボランティアする

★事務所のボランティアから、地域ごとのボランティアグループ、社会人やユースチームなど様々な形のかかり方があります。

⑥ 活動を知る・進める

★活動について知り、それを広める事で小さなアクションが大きな変化へと繋がります。



支援活動について
詳細はQRから

第35期 第4回定例理事会報告

2023年8月24日開催

【審議事項】

第1号議案 パルシステム生活協同組合連合会への2023年度増資承認の件

7月度事業報告

供給高	384,824千円	(予算比 101.5%、前年比 103.8%)
経常剰余金	▲5,878千円	(予算比 132.3%、前年比 203.1%)
【2023年度4～7月度累計】		
供給高	1,484,894千円	(予算比 100.2%、前年比 102.8%)
経常剰余金	▲10,507千円	(予算比▲1019.6%、前年比 -81.4%)

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