



もっといい暮らしへ  
お家で  
超えてく

## イベント開催 申込募集

11月17日(金)  
申込締切

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

### 冬に向かってパワーアップ!! 料理教室

いわき中央台エリア企画

Google フォームで  
簡単申込はこちら→



参加費: 組合員 1人 300円  
非組合員 1人 500円

冬に向かって、スタミナをつけよう! 簡単に作れる  
ボリュームレシピです。ご参加、お待ちしております!

#### MENU

- ・サバ缶と大豆のビビンバ
- ・牛肉入りわかめスープ
- ・長芋とトマトの和え物
- ・スイートポテト



※イラストはイメージです

日時: 11月27日(月)  
10:00~13:00  
場所: いわきみんなの交流館  
募集人数: 10名 託児あり  
応募者多数の場合は抽選あり  
持ち物: エプロン・三角巾

### 免疫力を高めがんリスクを少なく! 発酵調味料を使った料理教室

たすけあい活動助成金企画

参加費: 組合員 1人 300円  
非組合員 1人 500円

冬に向けて免疫力を高め、病気になるリスクを減らす  
ために発酵調味料を使い、体を温める料理やデザート  
を作る料理教室を行います♪デトックススープとそ  
のスープを使って作るカレー、豆腐で生チョコなど  
麴やぬか床を使った、自宅で真似しやすい健康レシピ  
をお伝えします♪



※イラストはイメージです

日時: 11月29日(水)  
10:00~12:30  
場所: いわきみんなの交流館  
募集人数: 18名 託児あり  
応募者多数の場合は抽選あり  
持ち物: エプロン・三角巾  
講師: 中村寛子先生  
(上級食育指導士・がん予防料理教室)

### 来て! 見て! 食べて! ミニミニ商品試食会

組合員活動推進室企画

参加費: 無料

実際に手に取って、食べてみて商品を感じられる  
試食会です。定番の商品から、おすすめの商品の試食  
商品の使い方をお伝えします♪  
商品の疑問やパルシステムの使い方など、  
スタッフが丁寧にお答え致します。  
是非、お友達と一緒に参加して楽しい時間にしましょう♪



※試食商品はイメージです  
変更になる場合があります

日時: 11月30日(木)  
10:00~11:30  
場所: 福島市働く婦人の家  
募集人数: 20名  
託児なし  
(お子さまを連れて参加 OK)  
応募者多数の場合は抽選あり

# 女性生産者交流会

組合員活動推進室企画

Google フォームで  
簡単申込はこちら→



**参加費：組合員 1 人 300 円  
非組合員 1 人 500 円**

女性生産者と実際に交流できるチャンスです♪  
「産地に嫁いで大変なことは?」「〇〇の美味しい食べ方は?」そんなお話を楽しくしながら、一緒に交流しませんか?♪  
福島の名物、郷土料理、開発商品を使った満足ランチや、かわいいしめ飾り作りも行います!  
是非ご参加ください♪



福島の名物で満足ランチ かわいいしめ飾り作り

日時： 12月1日(金)  
10:00~12:30

場所： 郡山センター

募集人数：15名

託児あり ゲスト可

応募者多数の場合は抽選あり

持ち物： エコバッグ

生産者： 村悟空 女性部(野菜全般の産地)

会津よつば(会津こしひかりの産地)

# お天気教室

環境委員会企画

**参加費：無料**

関東圏や県内の気象予報士のみなさんを講師に招いて、天気の実験も交えて学習を行います♪  
・積乱雲で起こり得る気象現象  
・気圧の話と気圧の実験6種  
・気圧と風の話・風速ゲーム・クイズなどなど  
楽しく学べる内容です!



日時： 12月2日(土)

13:00~15:00

場所： いわきみんなの交流館

募集人数：20名 託児なし ゲスト可

お子さま小学生以上と参加可

大人のみでも大歓迎!

応募者多数の場合は抽選あり

講師： 一般社団法人日本気象予報士会  
サニーエンジェルス  
気象予報士の会 ji-ba そよ風

**※託児について(ゲスト不可) 1名 300円生後4ヶ月以上首がすわったお子さま**

\*お預かりした個人情報、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用紙と一緒にご提出ください。

キリトリ

11月4回イベント申込書

申込締切 11月17日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	ご家族お名前(お子さまは年齢も記載してください) <span style="float:right">才</span>
ゲストお名前	ゲストご家族お名前(お子さまは年齢も記載してください) <span style="float:right">才</span>
参加企画	<input type="checkbox"/> 11/27 冬に向かってパワーアップ料理教室(いわき) <input type="checkbox"/> 11/29 がん予防料理教室(いわき) <input type="checkbox"/> 11/30 来てみて食べてミニミニ試食会(福島市) <input type="checkbox"/> 12/1 女性生産者交流会(郡山) <input type="checkbox"/> 12/2 お天気教室(いわき)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">           参加希望  <input checked="" type="checkbox"/> ください            複数申込可         </div>	
託児希望お子さまと月齢(ミニミニ商品試食会とお天気教室は託児不可)	
才 ヶ月	



簡単WEB  
申込はこちら

コトコ・きなり  
きなりセレクト  
**101** 24ページで紹介

11月4回企画

1,980円  
(税込 2,183円)

特別  
価格

## 徳用産直ごはん(パック)秋田あきたこまち 200g×20

年末の慌ただしい時期に活躍するごはんパック！電子レンジで温めるだけで、炊き立てのようなごはんが完成。直火釜で炊き上げるので、ふっくら粒立ちがしっかりしています。パックごはん特有のいやな匂いもありません。

JAこまちとJA秋田ふるさとが栽培した「秋田あきたこまち」を使用  
つやがあり、もちっとした食感の  
美味しいごはんを電子レンジで温める  
だけですぐに食べる事ができます。

パックごはんの匂いや酸味のある  
味わいが苦手でしたが、この商品  
は嫌な匂いがなく、本当に炊き立  
てのような味わい！  
ごはんを炊き忘れた時、  
あると便利なおうえに  
さらに美味しいので、  
オススメです♪



大容量でお得

保存料なしで、賞味期限は13カ月！  
超高温短時間の殺菌処理を行ったの  
ちに炊き上げ、さらに容器内の酸素を窒素に  
換えているのが本品の特徴。保存料として  
通常使われている酸味料を使わない分、  
香りの良さが違います。

備蓄品にも



## 「くらしの相談ダイヤル」で解決に向けた第一歩を！

～夫婦のこと、親との関係、子どもの悩み、相続、借金、ひきこもり…  
どこに相談したらいい？～

困りごとを相談できる「くらしの相談ダイヤル」はご存じですか。利用したいけど不安、どんな相談があるのか知りたい、そんな方向けのオンライン企画です。お気軽にご参加ください。

日時：2023年11月29日(水) 10:30～11:30  
ZOOMによるオンライン開催

お申込みはこちら↓

参加費：無料 参加対象：パルシステム組合員  
話し手：くらしサポート・ウィズ 事務局長 中根康子  
申込締切：11月21日(火) 17:00まで  
申込方法：右の二次元コードからの申込み



※開催時の詳細は11月24日までにメールでご連絡いたします  
主催：一般社団法人くらしサポート・ウィズ  
お問合せ：TEL 03-6205-6719 (平日9時～17時)

※パルシステムグループより委託を受け「くらしの相談ダイヤル」を運営しています。

超えてく

# みんなのお楽しみコーナー パルふくひろば



## 部活動の思い出 結果発表

部活動の思い出を皆さんから募集致しました。沢山のご応募ありがとうございました。  
選ばれた3名様には「花見糖をプレゼント」次回も沢山のご応募お待ちしております！

10年間吹奏楽部の保護者をしました。最後の大会の日「今までありがとうございました。悔いはありません」と子どもよりメールが届き思わず涙😭いろいろ課題のある部活動ですが親子共に成長させていただいた部活動に感謝しますなあ。

ペンネーム  
ぐんぐんさん



中学に始めたテニスを40になった今も趣味で続けています。月に1回2回・・・程度ですが、体を動かすのは楽しいですね。当時はなにか部活に入らなければいけないので、なんとなくテニスを選びましたが、あの時テニスを選んで良かったなと思います。テニス、楽しいですよ♡

ペンネーム  
花畑さん



高校生になったら、バイトを頑張りたい!と思っていたので週に2回しかない美術部に入りました。週2回だけの部活も行かず幽霊部員に・・・「1度だけでもいいから、展示会に出て!」と部長に言われ、3年の夏に展示会へ。そこで見たある作品が衝撃が走る程素晴らしい、そこから美術館や展示会興味を持ちました。

ペンネーム  
しおこんぶさん



## 11月4回今回テーマ

\*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。



## 年末までに片付けたい○○

2023年も残りわずか・・・年末までに片付けたい事を大募集!物、仕事、気持ち・・・などなど  
片付けてスッキリしたい事を教えてください♪  
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  
ギヤロっとざん200円×3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・内容を記入し投稿してください

キリトリ

年末までに片付けたい○○応募用紙

締切 11月17日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
年末までに片付けたい○○		

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  
〒963-0551 郡山市喜久田町字上尾池51-6  
FAX024-963-1815 発行者：佐藤 紀彰