



もっといい明日へ  
お米で  
超えてく

## イベント開催 申込募集

12月8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

### 来て! 見て! 食べて! ミニミニ商品試食会 3

組員活動推進室企画

参加費: 無料

簡単 Google  
フォームでの  
申込はこちら→



来て! 見て! 食べて! 商品試食会です!  
定番の商品から、おすすめの商品の試食や、  
商品の使い方をお伝え致します♪  
商品を詳しく知っているスタッフがいますので、  
商品の疑問にもお答え致します♪



※試食写真は 10月31日のものです。当日の試食品とは異なります。

日時: 12月18日(月)  
10:00~11:30

場所: サンライフ福島

募集人数: 20名 ゲスト可

お子さま連れ OK

抱っこ紐で参加する方もいました♪

託児なし

応募者多数の場合抽選有り

### ぱるっ子クリスマス・パーティー サンタさんに会いに行こう!

ぱるっ子クラブ企画

参加費: 組員お子さま1人につき300円  
非組員お子さま1人につき400円

簡単工作でブーツを作り、  
ロールケーキにデコレーション♪  
クリスマス・パーティーで盛り上がりよう♪



日時: 12月20日(水)

10:00~11:30

場所: いわきみんなの交流館

募集人数: 10組(未就園児の親子)

ゲスト可 託児なし

応募者多数の場合抽選有り

持ち物: エコ・バック

\* 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。

みんなの  
いばしょ

## いつまでも調子よく みんなの コンディショニング講座

たすけあい活動助成金企画

冷えやむくみが気になる、ハリやコリなど関節が痛む、気分が落ち込むなど、個人差はあるものの、このような不調は誰にでも起こり得る症状です。そこで今回は、自分で簡単にできる「**体調改善運動**」**深層筋肉**を整えて、体温・代謝・免疫を上げる方法を教えていただきます！幅広い年代の方にご支持いただいています！ぜひお気軽にご参加ください♪



※写真はイメージです

参加費：無料

Google フォームで  
簡単申込はこちら→



日時： 12月19日(火)  
10:00~12:00  
場所： サンライフ福島  
募集人数： 10名 ゲスト可 託児なし  
応募者多数の場合抽選有り  
講師： 片寄 幸子氏  
(日本コンディショニング協会インストラクター)  
持ち物： ヨガマット(貸出可)、飲み物  
厚手フェイスタオル 2本

## さっちゃんの 手作りキムチ教室

PLA 企画

参加費：1人2,500円

毎年大人気の企画です♪  
本格的なキムチのタレ(ヤンニョム)を  
パルスシステムの材料を使って作ります...  
寒い季節にキムチ鍋、お正月のキムチ  
漬けに重宝しますよ...  
キムチ鍋、タラお粥の試食もあります♪

開催日時・場所： 10:00~12:30  
12月19日(火) / 福島市AOZ  
12月22日(金) / 郡山センター  
12月23日(土) / いわきみんなの交流館  
募集人数： 福島市/9名 託児なし  
郡山/8名 託児あり  
いわき/10名 託児なし  
応募者多数の場合抽選あり  
ゲスト不可  
持ち物： エプロン・三角巾・エコバック  
My包丁(野菜をたくさん切るため)



あたしのキムチは  
おいしいよ~



※写真はイメージです

※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

12月2回イベント申込書

申込締切 12月8日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	ご家族お名前(お子さまは月齢も記載してください) 才 ヶ月
ゲストお名前	ゲストご家族とお名前(お子さまは月齢も記載してください) 才 ヶ月
託児希望おこさまのおなまえと月齢(キムチ郡山センターのみ) 才 ヶ月	
参加希望イベント(キムチ教室は参加会場にも <input checked="" type="checkbox"/> してください) <input type="checkbox"/> ミニミニ商品試食会 3 <input type="checkbox"/> ばるっ子クリスマス <input type="checkbox"/> コンディショニングで整えよう <input type="checkbox"/> 手作りキムチ教室【 <input type="checkbox"/> 福島市 <input type="checkbox"/> 郡山 <input type="checkbox"/> いわき】	



簡単 WEB  
申込はこちら

コトコト・きなり きなりセレクト

101

24ページでご紹介

12月2回企画

588円  
(税込635円)

特別価格

クチコミ  
★4.8

## よつ葉シュレットチーズ 250g



シンプルにチーズトーストも美味しいですが、このチーズでグラタンを作ったらお店の味になりました♪  
冷凍してもパラパラとすぐにほぐれて使いやすいです。  
添加物不使用なので子どもの離乳食にも使っています。

封を開けたときにチーズのいい香りがします！  
味はととても濃厚で存在感抜群。一度これを食べると他の商品には戻れません。  
本当に美味しいので、一度試してほしい商品です。

原材料は、コクのあるチェダーチーズとのびのよいモッツァレラチーズ、塩のみ。セルロース※不使用。適度な塩気と乳の味がしっかりと感じられ、コクがあります。パルシステムの人気商品です♪

※セルロースとは、チーズのくっつき防止のための添加物です。



## 有機知覧抹茶のロールケーキ (かのこ小豆入り) 4切

パルシステム福島  
組合員開発商品

産直産地で有機栽培を行っている、「うまか有機銘茶会」の抹茶を使用。こちらの抹茶は、色が鮮やかで香り高く、渋みがなく甘みがあります。そんな抹茶を贅沢に混ぜ込むことで着色料、香料を使わず、抹茶をしっかりと感じられるロールケーキです♪



コトコト 240 きなり 221 348円(税込み376円)



パルシステム福島の

# 委員会紹介

いわきぱるっ子クラブ編

もっといい明日へ  
超えてく



メンバー募集中!



広く温かい託児室

## ぱるっ子クラブ

- いわき地区で開催する各イベントの託児を担当。
- 年間10回子育て世帯を応援する季節ごとの親子参加型企画や、育児・家事の合間にリラックスができるような、企画を開催。
- 月1回「ぱるフレンドパーク」を行い、子育て親子同士で楽しく交流できる場所の提供。

在籍数：13名

毎月第1火曜日に定例会を行っています。

### ●2023年度の活動●

- ・(毎月第1月曜日)ぱるフレンドパーク
- ・5/22 手形足型アート
- ・6/28 ぱるっ子の超えタビ

～パルシステム産地にいってみようツアー～

- ・8/30 ハワイアンリトミック
- ・9/27 お月見パンを作ろう
- ・10/25 親子で作るワンプレートランチ
- ・11/22 ディンプルアートで Xmas インテリアを作ろう

### ●2023年度の今後の活動予定

- ・12/5 ぱるフレンドパーク+ タッピングタッチ体験とアートワークショップ
- ・12/20 ぱるっ子クリスマスパーティー サンタさんに会いに行こう



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