



もったいない明日へ  
お米で  
超えてく

## イベント開催 申込募集

2月2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



簡単 Google  
フォームでの  
申込はこちら

### みんなのいばしょ フレイル体操教室

参加費：無料

転倒防止、骨折予防にお家でもできる緩やかな  
体操で筋肉を動かしましょう♪  
福島スポーツアカデミーから専門の講師をお迎  
えし、楽しく簡単な体操を一緒に行いましょう！



日時： 2月13日(火)  
10:00~12:00  
場所： いわきみんなの交流館  
募集人数： 20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： 動きやすい服装  
講師： 福島スポーツアカデミー  
たすけあい活動助成金企画

### カヌレとチョコランチを 手作りしよう

~“米”で作るバレンタインお菓子~

参加費：組合員 1人 400円  
非組合員 1人 500円

カヌレとチョコランチを  
手作りします。  
簡単なラッピングも  
お伝えしますので、  
バレンタインのプレゼントに  
いかがでしょうか。  
小麦粉は使わず米粉で  
カヌレを作ります。  
チョコランチも  
米菓子で作りますよ◎



1人4個の  
カヌレを  
作ります♪

日時： 2月13日(火)  
10:00~12:00  
場所： 郡山センター  
募集人数： 6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： エプロン・三角巾  
のほほ〜ん企画

※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、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。  
\*多くの方にお楽しみいただきたい為、ゲスト参加は1名1度のみとなっております。ご了承ください。

#### キリトリ

2月1回イベント申込書

申込締切 2月2日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	ゲストお名前
託児希望の方はお子さまおなまえと月齢	参加希望イベント
オ                      ケ月	<input type="checkbox"/> フレイル体操教室 <input type="checkbox"/> バレンタインお菓子料理教室

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②

2月2日(金)  
申込締切

お問い合わせ先:いわきセンター 0120-460-460  
郡山センター 0120-972-982



簡単 Google  
フォームでの  
申込はこちら→

いつまでも調子よく！  
簡単にできる体調改善運動で  
体温・代謝を上げて体を整えよう！

参加費：無料

寒くなってくると、運動をするのも億劫になってしまいがち。いつの間にか体がかたくなってしまったり、強張ってしまったりと不調が起きやすい時期でもあります。今回はスポーツ医学に詳しい三田氏を講師にお迎えし、自宅でも簡単にできる体調改善運動を教えてください。体温・代謝・免疫力を高めて寒さに負けない体作りをしましょう！男性や幅広い年代の方にもご参加いただけます♪

たすけあい活動助成金企画

みんなの  
いばしょ

日時・場所：2月14日(水) 須賀川 tette  
2月29日(木) サンライフ福島  
10:00~12:00  
募集人数：各10名 託児無し ゲスト可  
応募者多数の場合は抽選あり  
持ち物：動きやすい服装・バスタオル1枚  
飲み物・ヨガマット(貸出可)  
講師：三田 泰成氏  
(NATA 公認アスレティックトレーナー)

さくさく片付く！  
「捨てられない物」の整理術

暮らし見直し講演会

参加費：無料

「断捨離をしなくては、と思うけれど、取り組んでみても捨てられず、そんな自分がダメだと感じてしまう」という方のお話をよく聞きます。断捨離は必要です。でも、捨てない意味、持ち続ける意味もあります。大切なのは、「何を捨てるか」ではなく「何を残すか」なのです。この発想の転換ができると、整理がしやすくなります。

この講座では衣類や食器、趣味の道具や材料など「どうしても捨てられない物」を上手に整理するコツについて、ひとつひとつの方法と目安を具体的にお伝えしていきます。

講師 ももせ いづみ氏のプロフィール

暮らし、ライフスタイルを主なテーマとするコラムニスト。日々の暮らしの中から生まれるコラム、忙しくてもゆくりと楽しく暮らすためのアイデア、時短レシピ、生き方のアドバイスなどは、性別や世代を超えて支持される。1999年から2022年までに出版した書籍は50冊以上。執筆、イラスト、講演などの媒体を通して、女性の視点での「生きやすさ」「働きやすさ」、妻や母親という視点にとらわれずに、「個」として豊かに生きるためのアイデアや知恵を発信してきた。現在は銅版画を中心とするアート活動にも力を入れ、国内外でのレジデンスや展覧会も行っている。

後援：日本コープ共済生活協同組合連合会

たすけあい活動助成金企画

日時：2月21日(水)  
10:00~12:00  
場所：みんなの交流館  
自宅(オンライン)  
募集人数：会場30名  
自宅30名  
託児あり  
ゲスト可

講師：ももせ いづみ氏



\*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文用紙と一緒にご提出ください。

2月1回イベント申込書②

キリトリ

申込締切 2月2日(金)

組合員番号	お名前
電話番号	ゲストお名前
託児希望の方はお子さまおなまえと月齢 (さくさく片付く！捨てられない物の整理術のみ)  才 月	参加希望イベント <input type="checkbox"/> 体調改善運動 須賀川 / 福島 <input type="checkbox"/> ヨガマット貸出 必要 / 不要 <input type="checkbox"/> さくさく片付く！「捨てられない物」の整理術 参加場所 自宅 / いわきセンター

## 郡山フリー開放

参加費：無料

わいわいクラブ  
の企画に参加し  
てポイントを  
getしよう！

<郡山フリー開放って◎??>  
・郡山センター託児室を開放し、  
親子で自由に遊べます♪  
・スタッフはおりますが、  
見守りのみで託児はありません。  
・ぜひ！親子やお友達との、  
コミュニケーションの場としてご利用くだ  
さい！ちょこっとおやつ付きです☘



日時： 2月14日（水）  
10：00～11：30  
場所： 郡山センター 託児室

★申込不要★

時間内自由に利用可！  
お友達と参加可！  
見守りスタッフ付き



わいわいクラブ企画

## ご家庭に眠っている食品大募集！！ フードドライブにご協力下さい

<もったいないから ありがとうへ ご協力よろしくお願い致します>

フードドライブとは・・・ご家庭にある食品の提供を受けフードバンクに寄贈する活動で、パルシステム福島は子ども食堂ネットワーク・特定非営利活動法人ビーンズふくしまと連携し、福祉施設や生活に困窮している方へお届けしています。いろいろなイベントや組合員活動での提供を呼び掛けておりますが

**「1週間に限り配送担当者への提供を実施致します。」**

普段は配達業務に支障や負担があるためなかなか出来ませんが、  
期間限定での実施と致します。

実施期間 2月12日（月）～2月16日（金）

**「1週間限定で配送担当者が回収します。」**

◎提供は配送で使用している折りたたみコンテナか、段ボール、袋などに入れて  
お願いします。下記の提出表と一緒にご提供下さい。

**ご提供いただきたい食料品**（常温で未開封、賞味期限1か月以上あるもの）  
穀類（お米、麺類等）保存食品（缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品等）  
飲料（ジュース、コーヒー、お茶等）ギフト商品（お中元、お歳暮等）  
調味料、食用油 乾物（ふりかけ、お茶漬け、のり等） お菓子など

### ご注意いただきたい点

- ①アルコール類 生鮮品、自家製のものを受け付けておりません。
- ②賞味期限が1か月以上あるもので、未開封であるもの（破損していないもの）。
- ③お米は玄米または精米から1年以内のもの。
- ④配送業務に支障が出る為、1人ご提供は10Kg程度までとさせていただきます。



【お問合せ】パルシステム福島いわきセンター 0120-460-460 組合員活動推進室 阿部】  
提出表 組合員 NO \_\_\_\_\_ 組合員名 \_\_\_\_\_

提供食品

など

※このチラシをご提供食品と一緒にご提出ください。

※ご提供頂いた食品は返却出来ませんので、ご了承下さい。

## ●東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金●

被災者応援への参加形態の一つとして組合員から応援金を集め、被災者に寄り添った支援に活用することを目的としています。詳しくは1月4回のポイントチラシ、2月1回の放射能レポートなどをご覧ください。

■募金について ※年間を通して受け付けています。・現金またはポイントで、1口300円（ポイント）から募金できます。<6桁の注文番号>

	現金募金	ポイント募金
300円(ポイント)	186601	169056
1,000円(ポイント)	186619	169064

・注文番号を「6桁商品注文欄」に、口数を「注文数欄」に記入あるいは入力してください。同じ金額の複数口も、「現金」「ポイント」2種組み合わせでの募金も可能です。・この募金は、税額控除対象の寄付金ではありません。

### 第35期 第8回定例理事会報告

2023年12月21日開催

#### 【審議事項】

- 第1号議案 「生協役員賠償責任保険」ならびに「雇用慣行賠償責任保険」2024年度加入承認の件  
第2号議案 就業規則一部改定の件

#### 11月度事業報告

供給高	382,380千円	(予算比 101.0%、前年比 102.9%)
経常剰余金	▲2,963千円	(予算比 177.7%、前年比 -1065.1%)
【2023年度4~11月度累計】		
供給高	2,947,467千円	(予算比 99.9%、前年比 102.3%)
経常剰余金	▲27,218千円	(予算比 1014.4%、前年比 -257.1%)



## みんなのお楽しみコーナー パルふくひろば

### 2月1回今回のテーマ

※お預かりした個人情報は、参加者の集約・詳細の連絡手段に使用いたしません。  
※応募用紙は該当当事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。

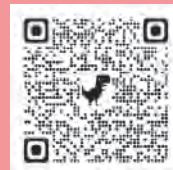


### パルシステム 私の推し商品！

みなさんの推し商品を教えてください！好きな理由も添えて、ご応募ください！  
たくさんのご応募お待ちしております！



例) 私の推し商品は、産直大豆の木綿豆腐です！大豆の味と、うま味が感じられて美味しい！その上、消泡剤を使わずに製造していると聞いて、さらに好きになりました！



ご応募はこちら▶



採用された方  
3名様に  
国産ビーフコンソメ  
をプレゼント！

★応募方法 QR・または用紙応募 パルシステムの私の推し商品！とその理由を記入し投稿してください

キリトリ

2月1回テーマ募集申込書

申し込み締切2月2日(金)

組合員番号	お名前
パルシステムの私の推し商品！と理由	
ペンネーム：	

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