



No.719 (2024.4.29)



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

5月10日(金)  
申込締切

### 米粉とハーブ de 手作りおやつ

参加費：組合員 1人 300円  
非組合員 1人 500円

日本人の腸に優しい米粉と、香りや成分が意外と役立つハーブを、もっと暮らしの中で気軽に使ってみませんか？  
簡単なおやつクッキングを一緒に楽しみましょう！

#### menu

- ハーブ入りクッキー ○ハーブ入り蒸しパン
- ハーブ入りクリームチーズ&米粉クラッカー

※メニューが変更になる場合があります

焼きたてのお菓子を食べながら、  
ホッと一息つきましょう♪



### お米スイッチ



開催日時：5月27日(月)

10:00~12:00

場所：いわきみんなの交流館

募集人数：10名 託児あり

ゲスト可

応募者多数の場合抽選有り

持ち物：エプロン・三角巾

ぱるっ子クラブ企画

### 超えアイテム学習会 太陽油脂の石けん製品を知ろう♪

参加費：無料

石けんは、環境にも肌にもいいことはわかっているけれど、踏み出す一歩がないという方必見！

「地球の未来にまじめなボディソープ」や「産直オリブオイルのマルセイユ石けん」をはじめ、パックスナチュロンシリーズでおなじみの「太陽油脂」の方をお招きして、石けんの講習会を行います。

石けんで衣類を洗ったら、ちょっと気になる残り香も無くてさっぱり！髪の毛から全身を、石けん生活でスッキリな夏にしてみませんか？



開催日時：5月28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

応募者多数の場合抽選有り

\*地球の未来にまじめなボディソープの試供品(30ml)をプレゼント

\*太陽油脂の製品の試供もできます

組合員活動推進室企画

※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。  
\*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。

# 森の楽校

参加費：無料

5月10日(金)  
申込締切

簡単スマホでの  
申込はこちら→



湯ノ岳にて、森の中を歩きながら楽しく  
自然体験を行います♪端材を使って、  
ペン立てとマスコットを作ります。  
自然にふれて、心身共にリフレッシュ  
しませんか？是非ご参加ください！



開催日時：6月1日(土)  
9：30～12：30  
場所：湯ノ岳山荘(雨天決行)  
※現地集合・現地解散  
募集人数：親子15組 託児なし  
応募者多数の場合抽選あり  
持ち物：帽子・タオル・虫よけ  
水筒・筆記用具など  
※長袖、長ズボン、履き慣れたシューズ  
講師：NPO法人いわきの森に親しむ会

福祉・たすけあい助成金活動・環境委員会企画

## パルシステムクイズコーナー

### ★第一問★

2023年度パルシステムは「お米で超えてく」を大きな活動テーマにしていました。  
2024年度から新しい活動テーマがかわりました。それはなんでしょう？

- ①お魚たべよう ②お野菜たべよう ③お肉たべよう

### ★第二問★

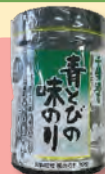
パルシステムには「PLA」という、パルシステムの理念や商品に関する情報を  
把握し、組合員に商品の価値をお伝えする活動を行っているメンバーがいます。  
さて、「PLA」とはなんの略でしょうか？

- ①パルシステム・ライフアドバイザー ②パルシステム・ライフアシスタント  
③パルシステム・ライフコーディネーター

### ★第三問★

パルシステムの商品を宅急便で全国に宅配するサービスは？

- ①パルのはこ ②パルお届け便 ③パルうし宅急便



パリパリで  
香りも良く  
ごはんが進む  
味です♪

全問正解の方抽選で5名様に「青とびの  
味のり草上タイプ」をプレゼント！



↑簡単スマホ応募はこちら

回答締切 5月10日(金)

前回の答え ①長崎県 ②パルくる便 ③だいでこログ

\*お預かりした個人情報、参加者の集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。参加者全員の氏名をご記入ください。  
\*応募用紙の插込担当者へ直接渡して頂くか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください。

## キリトリ

イベント申込書・クイズ応募

応募締め切り 5月10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		
参加希望企画	<input type="checkbox"/> 米粉とハーブ DE 手作りおやつ	<input type="checkbox"/> 太陽油脂学習会	<input type="checkbox"/> 森の楽校
託児希望おこさまおなまえと月齢	才 月		
クイズコーナー回答	① ( )	② ( )	③ ( )





# 子ども達の #お料理教室やってみた



2月3日(土)いわき・郡山で『子どもだけでみそ作り教室』を行いました。  
ご参加いただきありがとうございました♪

## 【いわき参加 感想文】

### ■子どもみそ作り教室

最初は、包丁を持つのが、  
とっとも小布かたしけど、一番  
大きく固い大根が切れたこ  
ともうれしかったです。  
お野菜切ったり、とん汁を作ったり  
するのが意外とかんたんて、びら  
くりしました。  
ありがとうございました。  
また、やりに来まーが!

### ■子どもみそ作り教室

私はみそこねてがみそこね  
るところがむがいらけど楽しかったです。

### ■子どもみそ作り教室

とろろでみそを作ったのが楽しかったです。またやれたいと思いました。

### ■子どもみそ作り教室

すごく楽しくて信頼の人を探さずました。  
-糸原に作った方達と-

### ■子どもみそ作り教室

みそを初めて作ったけどうまくできてよかった  
です。豚汁を作って野菜を切ったりして  
楽しかったです。

### ■子どもみそ作り教室

今日はみそ作り体験ができて  
とても楽しかったし、おいしかったです。  
またみそやいろいろなものをつく  
ったり食べたりしたいです!!

### ■子どもみそ作り教室

おもしろかったところは、ハクサイ  
をあらったり切ったりするのがおもしろ  
しかったです。

楽しかったのは、ハクサイを切った  
ところです!

pal+system

子育て123



子育て123のサイトはこちら→

パルシステム HP には、管理栄養士が監修する育児情報サイトがあります。  
月齢(0才~5才)に合わせての食事や生活、習慣などのアドバイスが掲載  
されています。その他にも、実際に子育て中の方の悩みに答えたQ&Aなども  
掲載しています。是非一度、覗いてみてください♪





# 新入協職員紹介

この度、新入協職員を3名迎えました。引き続きパルシステム福島をよろしくお願いいたします。



## いわき事務所 吉田 和樹 Yoshida Kazuki

安心、安全な商品をお届けし、組合員の皆さまひとりひとりに喜んでいただけるよう、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 伊達事務所 木幡 南未 Kohata Minami

元々パルシステムを利用しており、日々の生活においてとても助けられました。様々なニーズに対応できる個人宅配はパルシステムだけだと自負しております。皆さまに笑顔をお届けできるよう、一生懸命頑張ります。



## いわき事務所 酒井 努 Sakai Tsutomu

パルシステム福島の職員として、組合員の皆さまのお役に立てるよう、日々取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。



## イベント・活動報告

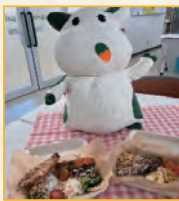


11/18(土)いわき  
「子どもだけで作る  
ライスバーガー教室」

保護者の参加なしで、子どもだけで焼肉・洋風2種類のライスバーガーを作りました。出来上がりはケースに詰めて持ち帰って頂きました。日頃の感謝をこめて手紙も書きました。

11/18(土)郡山  
「親子で  
お弁当作り教室」

「まごはやさしい」の説明を行った後、親子で出汁巻き玉子やささみの塩竜田揚げなど作って頂き、お弁当に詰めて持ち帰って頂きました。



11/22(水)いわき  
「ディンプルアートで  
Xmas  
インテリアを作ろう」

車の廃材から生まれた超透明絵具を使って、クリスマスにピッタリの写真立てを作成致しました。可愛い写真立てにほっこり♪

11/24(金)須賀川  
「産直連続講座  
JA やさと」

JA やさと様を講師にお迎えし、パルシステムのたまごのこだわりを伺い、JA やさとの卵を使って、シフォンケーキなど3品作り、美味しさも実感してもらいました。



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

〒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

〒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

### ■伊達センター

〒960-0670 伊達市保原町桑田1-8  
FAX024-597-8781 発行者: 佐藤 淳一

電話でのお問い合わせ 0120-868-014 (月~金曜日: 9時~20時 土曜日: 9時~17時)