



イベント開催 申込募集

5月24日(金)  
申込締切

ぱるフレンドパーク  
(フリー開放)

参加費：無料

<フリー開放って？>

- いわきセンター託児室を開放し、親子で自由に遊べます。
- スタッフはありますが、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！

ぱるっ子クラブの  
企画に参加して  
ポイントを  
get しよう！



開催日時：6月4日(火)

10:00~11:30

場所：いわきみんなの交流館

★申込不要★

時間内であれば自由に利用可！お友達と  
参加可♪見守りスタッフ付き💡

ぱるっ子クラブ・福祉たすけあい活動助成金企画

FANFUN らんど

参加費：無料

子育て中の皆さんと親子で笑顔になれるひと時を楽しみませんか？工作したり、遊んだり、おしゃべりしたり、ちょこっとおいしかったり、一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪是非ご参加ください！



開催日時：6月4日(火)

10:00~11:00

場所：郡山センター

募集人数：8組 ゲスト不可

抽選あり

～わいわいクラブからのお知らせ～  
ポイントカード始めました🎉  
ポイントを貯めて、プレゼントをgetしてね♪

わいわいクラブ・福祉たすけあい助成金企画

※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、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。

環境委員会による2024年5月・6月の「食品の放射能測定」の受付について

事前申し込み無しで測定を受け付けています。山菜や家庭菜園の収穫物を安心して食べるためにご活用ください。(庭や畑の土も測定を受け付けています。)

- 測定日 2024年5月18日(土) 6月15日(土) ※平日はいわき市で行っている測定をご利用ください。●受付時間 9:30~11:00
- 測定場所 パルシステム福島 いわきセンター●測定方法①ペクレルモニター(AT1320A)刻んだ状態で測定 ②セシウムチェッカーそのままの形で測定●測定する品の産地当者受付はしません。測定する品物は、泥を洗い、乾いた状態で持ってきてください。
- ※ひとり1回3品以内でお願いします。 ※①は1kg程度②は2kg程度が最良ですが、それ以下でも測定可能。
- ※受付順に測定を行います。混雑状況にもよりますが、測定に立ち合い、持ち帰りが可能です。

# ライフプラン深堀セミナー 3回シリーズ

**参加費：組合員・ゲスト 200 円 (資料代)**

伊達センターにて、ライフプラン深堀セミナーを開催します！

5月：ライフプランの作り方

6月：暮らしに関わる税金

9月：資金計画と住宅ローンセミナー

基本は、3回連続シリーズですが、受講したい月だけでもOK！  
生活に関わるお金の知識をつけて、暮らしを豊かにするヒントを  
得ましょう♪ご参加お待ちしております！



講師は FP (ファイナンシャル・プランナー)  
有資格者です

申込締切 5月24日(金)

今回のイベントを  
スマホで簡単申込はこちら→



開催日時：6月5日(水)  
7月10日(水)  
9月4日(水)  
各 10:00~12:00

場所：伊達センター

募集人数：10名 託児あり  
ゲスト可 抽選あり

持ち物：筆記用具

ライフプラン(LPAの会)企画

## 梅シロップ・梅ジャム 作り教室

**参加費：1組 500円**

夏にぴったりの『梅シロップ・梅ジャム作り』を行います。  
梅シロップは炭酸で割ってジュースに、梅ジャムはパンやヨーグルトの付け合わせや、お肉料理のソースにしたり、さっぱり甘酸っぱい味は夏に大活躍しますよ♪試食もありますので、是非ご参加ください☆

1組 500gの青梅でシロップと 250gのジャムを作ります♪



開催日時：6月8日(土)  
10:00~12:00  
場所：いわきみんなの交流館  
郡山センター  
伊達センター

募集人数：いわき 10組  
郡山/伊達 8組  
抽選あり 託児なし  
ゲスト不可

対象：年長以上親子  
大人のみ参加 OK

持ち物：エプロン・三角巾  
1Lの瓶・タッパー

PLA企画

### キリトリ

5月5回企画申込書

申込締切 5月24日(金)

組合員番号	お名前		
電話番号	ゲストお名前		
お子さまおなまえと年齢	才	ヶ月	
託児希望お子さまおなまえと月齢	才	ヶ月	
参加イベント(複数回答可)	<input type="checkbox"/> FANFUN らんど <input type="checkbox"/> ライフプラン深堀セミナー(□6月 □7月 □9月) <input type="checkbox"/> 梅シロップ・梅ジャム作り教室 (□いわき □郡山 □伊達)		



パルシステム福島の

# 委員会紹介

パルくらし委員会編



もっといい明日へ  
超えてく



## パルくらし委員会

「日常の暮らしに彩りを添」をコンセプトに、パルシステムのおすすめ商品の学習をはじめ、料理のアレンジ方法や防災食、石けんを使ったナチュラル掃除、裁縫や編み物など趣味に至るまで、暮らしに関わる様々なものに彩りをお届けする方法を模索する活動を行っている委員会です。



在籍数： 7名  
毎月第1水曜日に定例会を行っています。

### ●2023年度の活動●

- ・7月5日 サンドイッチケーキを作ろう
- ・9月6日 はじめての刺繍企画
- ・11月1日 はみ DELI おにぎり教室
- ・12月6日 妙子ママと作るクリスマスパーティーメニュー

### ●2024年度の今後の活動予定

- ・7月3日 モビール作り
- ・9月4日 スパイスカレー料理教室
- ・11月6日 妙子ママの料理教室
- ・12月4日 キャンドル作り

※変更になる可能性があります



# イベント・活動報告

11/27 (月) いわき  
冬に向かって  
パワーアップ!!



鯖缶で作るピピンパ、牛肉スープ、サラダ、スイートポテトと免疫力をあげるレシピ提案と調理を行いました。短い時間で4品も作れたことに大変満足頂きました。



11/29 (水) いわき  
免疫力を高め  
がんリスクを少なく!  
発酵料理を使った料理教室



食育指導士である中村先生を講師にお迎えし、がんを予防するレシピを4つ教えていただきました。健康食について深く学べたお料理教室になりました。



12/1 (金) 郡山  
女性生産者交流会



JA 会津よつばと農事組合法人村悟空から各2名の女性生産者をお招きし、各産地の取り組みや生育などについてお話しいただいた後に畳縁を使ったしめ飾りを作り交流を深めました。



12/2 (土) いわき  
お天気教室

講師の気象予報士の皆さんからテーマごとにクイズを交えながらお天気(気象)の事を楽しく学びました。実験もあり、子どもたちも夢中で体験していました。



12/3 (日) いわき  
ハンド・イン・ハンド



いわきにて街頭募金活動を行いました。足を止めてくださる方の多さやお話を通して、近年のニュースもあり、平和について考える方や想う方が増えたように感じました。ご協力ありがとうございました!



12/5 (火) いわき  
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

心身の健康維持のためのセルフケアが出来るようにタッピングタッチを体験して、リラクゼーション後に親子で簡単なアートを作成し、今後の子育ての参考になる体験を行いました。



12/6 (水) いわき  
住宅ローンセミナー



住宅ローンを借りる際の費用や団信金利、繰り上げ返済、借換えのタイミングなどを学びました。また住宅ローンを借りられる人とそうでない方の違いや控除についても学びました。



12/7 (木) いわき  
「野菜たっぷり風邪に  
負けない身体作り料理教室」

自宅でも簡単に作れるキャロットベークと、野菜ピザを参加者が作り、根菜スープ、まぐろのカルパッチョ、こんせんシュークリームはスタッフで用意して試食して頂きました。



12/8 (金) いわき  
「超えアイテム学習会  
ホットケーキミックス  
を知ろう!」



日東富士製粉から講師をお迎えし、大人気商品である「産直小麦のホットケーキミックス」の商品のこだわりやふんわりと焼くポイントなどを教えていただきました。食べ比べなども行い美味しさも実感していただきました。



## ☆託児があるイベントです☆

パルシステム福島では託児があるイベントが多くあります😊  
絵本やおもちゃ、室内遊具なども揃っていますよ。  
託児サポーターさんも充実していますので、育児の息抜き、気分転換にご利用いただき、企画にご参加ください♪



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)