



イベント開催 申込募集

12月20日(金)
申込締切

手作りみそ教室

参加費：1人 1,500円



みそは原料が一緒でも、仕込む人によって微妙に味が変わります。味噌づくりで押さえておきたいポイントと工程をご紹介します★
出来上がり 2kgになる味噌を作ります。



※写真はイメージです。

開催日時・開催場所・募集人数

- ① 1月21日(火) いわきみんなの交流館
10:30~12:00 12名 託児あり
- ② 1月21日(火) 郡山センター
10:30~12:00 12名 託児あり
- ③ 1月22日(水) 郡山センター
10:30~12:00 12名 託児あり
- ④ 1月22日(水) いわきみんなの交流館
13:30~15:00 12名 託児あり
- ⑤ 1月28日(火) 伊達センター
10:30~12:00 12名 託児あり

※募集人数が多数の場合抽選あり ゲスト不可
持ち物：エプロン・三角巾・5ℓ容器

PLA企画

簡単 Google
フォームでの
申込はこちら→



子ども達の手作りみそ教室

参加費：1人 500円

みそ汁のみそは何から出来てどうやって作るのかな？
自分で作ったみそを家族で食べてみたい！
そんな子供の好奇心をくすぐり、簡単に出来る味噌づくりを体験できる食育企画です♪
子ども達が作ったみそ汁とごはん付きです！企画の後に親御さんと一緒に召し上がっていただきます。



保護者の皆さまには送迎を
お願いいたします。
会場でお待ちいただくのも可能
です。

開催日時・開催場所・募集人数

- ① 1月25日(土) いわきみんなの交流館
郡山センター
10:00~12:30 各10名
*年長~小学6年生のお子様
- ② 2月1日(土) 伊達センター
10:30~13:00 10名
*小学1~6年生のお子様

※募集人数が多数の場合抽選あり ゲスト不可
お子さまが対象の企画なので託児はありません。

持ち物：エプロン・三角巾・2ℓ容器
PLA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。
- *企画の前日17時以降はキャンセル代がかかりますので、ご注意ください。

キリトリ

12月4回イベント申込書

申し込み締め切り 12月20日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
参加希望のお子さまのお名前と学年 (子ども達の手作りみそ教室)	_____ (年長・小学 年生) _____ (年長・小学 年生)	
託児希望のお子様のおなまえと月齢(手作りみそ教室)	_____	オ ヶ月
参加希望イベント	希望日と会場をご記入ください・子どもみそ教室は☑でお願いいたします。	
第一希望()	第二希望()	
☐1月25日(土) いわき	☐1月25日(土) 郡山	☐2月1日(土) 伊達

イベント開催 申込募集

申込締切 12月20日(金)

今回のイベントを
スマホで簡単申込はこちら→



ぱるフレンドパーク (フリー開放)

参加費：無料

みんなの交流館の託児室を開放している
子育て世代の交流の場です。

お茶をしながら楽しく

お喋りしませんか？

リピーターさん大歓迎！

ちょこっとおやつ付きです♪



ぱるっ子
ポイントが
貯まります♪



開催日時：1月14日(火)

10:00~11:30

場 所：いわきみんなの交流館

持 ち 物：お子さまの飲み物

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✳

★今後の開催予定★

2月4日(火)、3月4日(火)

ぱるっ子クラブ・福祉たすけあい活動助成金企画

育脳おやつ教室

参加費：無料

子どものやる気・根気作りや虫歯の予防には
日々の食生活が重要。

今回はおやつにスポットを当てて

上級食育指導士の中村先生から

どんなおやつが最適か!? など・・・

お子さんにとって、大切なおやつについて

一緒に学んでみましょう♪

*『育脳キャラメル』を作ります



開催日時：1月17日(金)

10:30~12:00

場 所：郡山センター

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

講 師：中村 寛子氏

(上級食育指導士・がん予防料理教室講師)

福祉たすけあい活動助成金企画



郡山 FANFUN らんど

参加費：親子1組100円

子育て中の皆さんと親子で笑顔になれるひと時を
郡山センターで楽しみませんか？

工作したり、遊んだり、

おしゃべりしたり、ちょこっと

美味しかったり、一緒に楽しい

時間を過ごしましょう♪



開催日時：1月29日(水)

10:00~11:00

場 所：郡山センター

募集人数：6組 託児なし ゲスト不可

応募者多数の場合は抽選あり

*ご参加頂くと、「わいわいポイント」が貯ま
ります。ポイントをためてプレゼントをゲットしま
しょう！

わいわいクラブ企画

※託児について(ゲスト不可)1名300円 生後4ヶ月以上で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。

*申込用紙は申込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。

*多くの方にご参加いただく為に、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。

*企画の前日17時以降はキャンセル代がかかりますので、ご注意ください。

キリトリ

12月4回 イベント申込書

申し込み締切 12月20日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望の方はお子さまのお名前と月齢(育脳おやつ教室)		オ ヶ月
参加希望のお子さまのお名前と月齢(郡山 FANFUN らんど)		オ ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント		
☐ 育脳おやつ教室 ☐ 郡山 FANFUN らんど		

お魚食べよう企画

10/29(火)『ボリュームたっぷり！ 魚にスイッチ定食』

参加者が少なかったため、レシピを担当制にして開催しました。パラエティにとんだメニューが参加者に喜ばれました。



11/15(金)『ほっこりヘルシー 秋ごはん料理教室』

鮭を使ったごはん二種とお赤飯。塩こうじを使ったレシピとハ杯汁、リンゴのワイン煮を作りました。塩こうじの色々な使い方を講師から教えて頂くことが出来て、大満足の料理教室となりました。



11/22(金)『えりも浜の母さん 料理教室』

えりも漁協よりお母さんたちにお越しいただき、昆布を使ったカレーライス・昆布巻き・春巻きを作りました。お母さんたちの明るさに終始包まれ会場が笑顔いっぱいの料理教室になりました。



ランチ企画

11/1(金)『一日限定ポップアップカフェ』

商品委員会メンバーがカフェ店員となり交流館に一日限定のカフェを開店しました。ランチには、MCCのパスタソースを使って4種類のパスタと豆乳美肌スープ。デザートにはリンゴのジュレとアップルパイ（バニラアイス添え）。おひとりでも参加された方もお友達と参加された方も、ゆったりと過ごして頂きました。



11/6(水)『妙子ママと作る 欧米風ランチ料理教室』

メディアでも有名な料理研究家の間庭妙子先生をお招きして、料理のコツや材料のこだわりをお話して頂いた後に、桃ゼリーとこんせんプレーンヨーグルトの2色ゼリーのデモンストレーションを行って頂き、各班に分かれてフィッシュ&チップス、ジャンバラヤを作りました。聞いたことがあるけど作ったことが無い料理を作れた達成感を味わうことが出来ました。

生産者・産地交流

11/9(土)『有我果樹園・リンゴ狩りツアー』

コロナ以降、久しぶりの開催となりいわきからバスで14組27名、中通りの方は自家用車で14組33名の方にご参加いただきました。当日は、とても良い天気、絶好のアウトドア日和となりました。有我さんからリンゴの説明を聞いたのち、それぞれ名月・サンふじ・はるかを収穫して試食しました。食べきれない分や、お土産用にたくさんリンゴを購入する姿も見られました。参加者には、大人2個、子ども1個のリンゴのお土産もありました。



たすけあい活動助成金企画

今年度はいわきセンターで毎月第2火曜日の10時から12時に「究極のインナーマッスル 骨盤底筋を鍛えて超健康！」と題して、骨盤底筋ケアを行っています。この企画は理論を聞いてから実施された方と、評判を聞いて年度途中から参加された方がいます。理論を学習した方とそうでない方と筋肉へのアプローチが全然違うとのことなので、来年度は半年に一度座学を行い、そちらに参加された方を体操へご紹介していきます。今年度は大好評につき募集を停止しています。ご了承ください。

もう一つの企画は、毎月第2、4金曜日14時から1時間「丹田を意識したトレーニングでインナーマッスルを鍛えよう」というテーマで、体の丹田を意識して体の内側から温くなるそんな体操教室を行っています。講師の佐々木先生は、管理栄養士でもありますので次年度は食をテーマに健康を意識した企画を行う予定となっています。



温かいご支援の報告

第23回書損じハガキ回収キャンペーン結果について

2023年12月1日～2024年5月31日まで『書損じハガキ回収キャンペーン』を行いました。



みなさまからいただいた物品は、認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドが国内で換金し寄付金とさせていただきます。認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドが、現地の人々が自らの手で栄養ある食べ物を持続して得られるようになるための取り組みに充てさせていただきます。

★未使用・書損じハガキ	284,068 円
★未使用切手	78,080 円
★使用切手	8,096 円
★ブルーチップ・グリーンスタンプ	19,720 円
★商品券	88,770 円
★中古 CD・DVD・ゲーム	8,304 円
★金・プラチナ	26,107 円
★外国紙幣	14,300 円
合計	527,445 円 (346 件)

特定非営利活動法人 シャプラニール＝市民による海外協力の会『本・CD・DVDなどの寄付キャンペーン』結果について

2024年6月～7月に取り組んだ特定非営利活動法人シャプラニール本・CD・DVDなどの寄付キャンペーンは、
参加組合員数：20名 協力金額：53,353円となりました。
《以下、シャプラニールの担当者よりメッセージが届いております》



生活協同組合パルシステム福島組合員の皆さまへ

いつもシャプラニールの活動にご理解と温かいご支援をいただき、心よりお礼申し上げます。長年にわたり、皆さまにご協力をいただいておりますが、2024年からは新たに物品寄付を通じて、私たちの活動を支えていただいておりますこと、大変ありがたく感じております。お預かりした寄付は、ネパールやバングラデシュの子どもたちの教育支援や、災害支援活動に活かされております。皆さまの善意が多くの方々に希望を届けています。これからも、パルシステム福島の組合員の皆さまと共に、より良い社会を目指し活動を続けてまいります。どうぞ、引き続きご支援とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

ステナイ生活（物品寄付）担当 ダハル

タオルを贈る運動について

パルシステムの「タオルを贈る運動」は2024年で39年目を迎えます。「タオルを贈る運動」は、1月3回（1月6日配布から）にお知らせを配付いたします。酪農を取り巻く状況は依然として厳しいものがありますが、運動を継続することで生産者を支えていきたいと考えております。引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。



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）