



ぱるだより

No.740 (2025.2.17)



超えてく イベント開催 申込募集

2月28日(金)

申込締切

Pal Tube

参加費：無料

工作、手遊び、うた、絵本の読み聞かせ、食育など
0才のお子様からお家で楽しめるオンライン交流
リピーターさん大歓迎！お気軽にご参加ください♪



簡単 Google フォーム
でお申込みはこちら→



開催日時：3月12日(水)

9:30~10:00

場 所：自宅からオンライン

募集人数：6名

託児なし ゲスト不可

*応募者多数の場合抽選あり

対 象：0才~未就園児と保護者
組合員活動推進室・福祉たすけあい活動助成金企画

ホットケーキミックスで 簡単クッキング

参加費：組合員 300円 非組合員 500円

パルシステムで人気のホットケーキミックスを使って、
お弁当やおやつにも人気のアメリカンドッグと、
「ふわっ」「もちっ」とした食感の、豆腐入りパンケーキな
ど、お家でも簡単に作れるアレンジレシピを紹介します。

親子で参加しても、お友達同士で参加もOK！

勿論、お一人での参加も大歓迎です！

新たな発見をしてみませんか？



画像はイメージです。

開催日時：3月26日(水)

10:00~12:00

場 所：伊達センター

募集人数：12名

託児なし ゲスト可

★親子で参加の場合の小学生1~6年生お子様

応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾

組合員活動推進室企画

*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

3月1回イベント申込書

申し込み締め切り 2月28日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
Pal Tube アレルギーの有無 ☐ 有り () ☐ 無し		
参加希望のお子様の お名前と年齢	(Pal Tube) (ホットケーキミックスで簡単クッキング)	才 か月 (年生)
ゲストの方の名前 (ホットケーキミックスで簡単クッキング)		
参加希望イベント ☐ Pal Tube ☐ ホットケーキミックスで簡単クッキング		

みそフェス



手作り味噌教室開催報告



大人が挑戦！

いわき、郡山、伊達で組合員さんが手作り味噌に挑戦！大豆の香りが漂う中、コツを教わってみんなで作れば、作業もあったという間でした。家でも作りたいとの声が多数！マイ味噌の完成が楽しみです。パルシステムのレシピサイト「だいたいこログ」には味噌の活用レシピがたくさん掲載されているのでぜひご活用ください。



生協パルシステムのレシピサイト

だいたいこログ

子どもが挑戦！

豆をつぶすのが大変だったけど、楽しかったよ！とみそ作りの感想を聞かせてくれました。お昼には五目炊き込みごはんのおにぎりと具たくさんの豚汁をみんなで作って、おうちの方と一緒に食べました。



みそアクション

子ども食堂にみそ汁を届けよう！

味噌作りの材料はシンプル。大豆と麹と塩があれば、いつでも作れます。

手作り味噌の疑問は手作りみそ情報サイトを見ればすっきり解決！材料、道具、作り方、熟成中のトラブル（カビなど）にお答えします。右のQRコードからご覧いただけます。

手作りみそ情報サイト



今年の「みそフェス」は一味違います！

SNSへの投稿や、いいね or リポストをすると、子ども食堂に「国産具材のおいしい味噌汁（フリーズドライ）」を届ける活動に協力できます。あなたのみそアクションで温かいご支援を！右のQRコードからお願いします。



子ども達の #お料理教室やってみた

いわき・郡山・伊達で夏休みこども企画
『おにぎりと味噌汁を作ってみよう』

ご参加いただきました皆さま有難うございました。
*記事の掲載の都合上、だいふ日にちが空いてしまい申し訳
ありませんでした



■おにぎりとみそ汁を作ってみよう

さるのがあぶしうた

■おにぎりとみそ汁を作ってみよう

おにぎりやりたいてる

おににかえぶらパパにたべさせたいです

またつくりたいです

■おにぎりとみそ汁を作ってみよう

はじめはササをつく、2人がいもかんなんでおにぎりうま

く作るだと思ふす! またやりたいてす

■おにぎりとみそ汁を作ってみよう

たのしがたですききさし

じいじでまたききす

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

おにぎりがあつてうでにくつつくの

むずかしかった

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

みんなで楽しく作ってよかったです

おにぎり作ってぐちぐちにな、たのしかった

おいしかったのでよかったです

またこのようなきかいがまたうばさんかした

いであ

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

おにぎりとお味噌汁が

いっしょに作って楽しかった

また、リベンジさせてください

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

でさいを切るのが楽しかった

これからもういっしょに作りたいとおいしました

お味噌汁がおいしかった

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

たのがきませたのがたのしかった

おにぎりにさるのたのしかった

■おにぎりとみそ汁を作ってみよう

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

■おにぎりとみそ汁を作ってみよう

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

■おにぎりと味噌汁を作ってみよう!

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの

おにぎりがあつてうでにくつつくの





【審議事項】

- 第1号議案 経営会議運営規程一部改定承認の件
 第2号議案 賃金規程一部改定承認の件
 第3号議案 特定個人情報等取扱規程一部改定承認の件

12月度事業報告

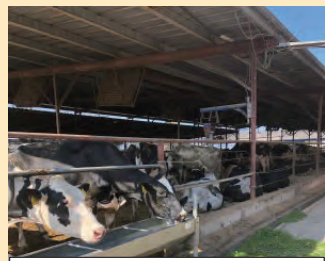
供給高	508,838 千円	(予算比 97.9%、前年比 105.8%)
経常剰余金	4,739 千円	(予算比 33.3%、前年比 31.9%)
【2024年度4月～12月度累計】		
供給高	3,588,444 千円	(予算比 101.1%、前年比 104.7%)
経常剰余金	▲ 91,302 千円	(予算比 148.5%、前年比 737.4%)

～タオルを贈る運動へのご協力、有難うございました～

今年度は、いわきセンター1,214枚、郡山センター453枚、伊達センター273枚 3センター合わせて1,940枚のご協力をいただき、メッセージも3センター合わせて110通のメッセージを頂戴しました。タオルが自宅にない方には募金もお預かりしました。2月末から順次、産地へ理事が赴いて生産者の皆さんへお渡ししてきます。パルシステム福島からは、産直担当の理事が産地に行き皆さまから頂きましたタオルとメッセージを生産者に届けてきます。

【昨年度の贈呈の様子】

昨年度、小宅理事は「いばらき うまかつべ牛乳協議会」酪農家の牛乳の生産者の方へタオルとメッセージを贈呈してきました。贈呈後の交流会では畜産に掛かる経費の大変さ、牛の体調管理などについてお話を聞くことが出来、牛を育てる大変さを実感したそうです。交流会の後は牧場を見学して、牛が自由に牛舎の中を歩き回って悠々と餌を食べる様子も見学してきましたようです。



自由に日当たりのいい場所で過ごす牛

キムチ教室開催報告

毎年恒例のキムチ教室も、昨年12月に3会場で開催することが出来ました。気さくな大川講師のお人柄も相まって、毎回大人気の企画となっています。今回も自身で漬けてきた白菜の塩加減を見ることから始まり、人参や大根の野菜切り（かなりの量です）パルで用意した食材を混ぜ合わせ、唐辛子を加えて辛味をそれぞれの好みに合わせていきます。混ぜ合わせた食材が入った大きなお鍋にお玉で3杯の唐辛子を入れても、「当日は尖った辛味も日にちが経つにつれて、角が取れてまろやかな辛味に替わっていくからね」との指導に、その後も唐辛子を足す方が続出。自分好みの辛さに仕上がりに白菜に絡めて持ち帰りました。一人ではなかなか出来ない地道な作業も、大勢の方で行うと飽きずにできます。この自分好みのキムチ（ヤンニョム）に出会いたい方は、是非12月の企画にご参加ください！



野付の浜の母さん料理教室開催報告

今年は伊達センターで開催することが出来ました。募集人数を大きく上回るお申し込みをいただき、有難うございました。当日は、野付漁協より3名のお母さんたちと職員の方にお越し頂きました。野付漁協の取り組みを理解し、浜の母さんたちとホタテやサケ、イクラを使ったお料理を教えてくださいました。お料理の後は、各班6名の組合員と漁協の皆さんに分かれて昼食交流を行いました。



地球温暖化の影響により、サケやホタテの漁獲量が減っているとのこと。美味しい海産物を食べるためにも、私たちができることを考えて実行したいと思いました。
 ← 野付漁協の取り組みについては、こちらの画像をご覧ください



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）