



イベント開催 申込募集

申込締切 6月6日(金)

簡単 Google フォームで
お申込みはこちら→



カラダに優しい洗濯術講演会

参加費：無料



超えてく

クリーニングのプロに教わる、体に優しい洗濯術です。シミ・汚れ・臭いの落とし方（染み抜き・着け置きの実演）ドライマークの洗い方（ダウン・ニット・ジャケット洗いの実演）を教えてください。石けんにチャレンジしても、うまく続かない！また洗剤に戻ってしまったという方必見の企画です。是非、ご参加ください。

茂木先生のプロフィール 有限会社 白栄舎クリーニング代表取締役。小金井で父親の代からのクリーニング店を継ぐ2代目店主。人の健康や生態系に有害な恐れがあるとされる化学物質を含む合成洗剤は使わず、ドライクリーニングの使用も最小限に止め、ほとんどの衣類（スーツ、コート、ニット他）や寝具など、石けんと水でクリーニングするウエットクリーニング（一部、水洗いができないものは、ドライクリーニング）で行う。著者に「家庭でできるカラダに優しい洗濯術」（コスミック出版）がある。

開催日時：6月24日（火）

10：00～12：00

場 所：いわきみんなの交流館・ご自宅

講 師：茂木孝夫氏

募集人数：会場・オンライン共に20名（抽選あり）

託 児：あり（生後4か月以上首の座った子供）
ゲ ス ト：あり

組合員活動推進室企画

くらの見直し講演会 『妻の財産』を守る5つの鉄則

参加費：無料

後援：日本コープ共済生活協同組合連合会
福祉・たすけあい助成金企画



夫の死亡、相続、離婚。人生の大きな節目で妻の財産はどうなるのか？夫婦の権利の考え方と、どう備えたらいいかを学びます。既婚者は勿論、これから結婚を考えている方にとっても有意義なセミナーです。

山田先生のプロフィール ファイナンシャル・プランナー（CFP®）、終活アドバイザー。銀行勤務などを経て1997年にFPに。子育て世代からリタイア世代まで、幅広い世代のライフプランニングが得意。またNPO法人ら・し・さの理事として、エンディングノートの普及活動を行っている。著書・監修に「よくみえる！医療介護のはなし」（セールズ手帖社）、「よくわかる相続シリーズ」（日経ムック）、「高齢の親が元気なうちに準備しておくべきこと」（TJ Mook 宝島社）など多数。草加市でおひとりさま高齢者などのサポート業務も行っている。

開催日時・場所：

◆ 7月1日(火)10：00～12：00
郡山センター

◆ 7月2日(水)10：00～12：00
いわきセンターみんなの交流館

講 師：山田 静江氏

募集人数：各会場30名

（抽選あり・会場開催のみ）

託 児：あり（生後4か月以上首の座った子供）
ゲ ス ト：あり

ライフプラン委員会（LPAの会）企画

*お預かりした個人情報、参加集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。*申込用紙は、配達担当者に直接渡して頂くか、分かりやすいように注文書と一緒にご提出下さい。*多くの方に参加いただく為に、**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。*ご自宅よりオンラインで参加の方は、ZOOMのアプリを使用いたします。ご自宅がWi-Fi環境でない場合、通信費がかかる場合があります。

キリトリ

6月2回 イベント申込書

申し込み締切 6月6日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
参加希望イベント		
◆カラダに優しい洗濯術 講演会	☐ いわきみんなの交流館	☐ 自宅(E-mailアドレス)
託児希望の方 お子さまのおなまえ・年齢()	才	か月)
◆くらの見直し講演会「妻の財産」を守る5つの鉄則	☐ いわきみんなの交流館	☐ 郡山センター
託児希望の方 お子さまのおなまえ・年齢()	才	か月)
ゲスト参加希望の場合（企画名）	ゲストのお名前：	()

イベント開催 申込募集

6月6日(金)
申込締切



今回のイベントを
スマホで簡単申込はこちら→

お料理セットで時短調理！

参加費：組合員 300 円・ゲスト 500 円

お料理が苦手・レパートリーを増やしたい・時短で
簡単調理をしたい方におすすめのお料理セットを
一緒に調理して魅力を実感してみましょう♪

食材もカット済みなので
忙しい毎日のごはんづくり
をサポートします！



※写真はイメージです

開催日時：6月17日(火)

10:30~12:00

場 所：白河市産業プラザ人材育成センター

募集人数：10 名 託児あり・ゲスト可

※応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具

組合員活動推進室企画

福島県の郷土料理 三角ちまき教室

参加費：組合員 300 円・ゲスト 500 円

昨年度、伊達センターで開催し大好評だった
「三角ちまき教室」を今年度も行います！！

旧暦の端午の節句に県北地方で
食べられている「ちまき」作りに
挑戦してみませんか？



※写真はイメージです

開催日時：6月17日(火)

10:00~12:30

場 所：伊達センター

募集人数：18 名 託児あり・ゲスト可

※応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾

エコバッグ・筆記用具

Snow らびっと企画

牛乳を美味しく楽しもう！

参加費：組合員 500 円・ゲスト 700 円

牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多く知って
頂くことを目的に6月を「牛乳月間」としています！

毎日の食事に、お料理に、乳製品を
活用していただくため、今回は牛乳を
使ったクリームコロッケ・ライスコロッケ・
デザート の作り方ををご紹介します。

※写真はイメージです



開催日時：6月20日(金)

10:00~12:00

場 所：郡山センター

募集人数：10 名 託児あり・ゲスト可

※応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具

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、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

6月2回イベント申込書

申し込み締め切り 6月6日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
ゲストの方のお名前		
託児希望のお子様のおなまえと月齢		
オ ヶ月		
参加希望イベント	☐ お料理セットで時短調理！ ☐ 牛乳を美味しく楽しもう！	☐ 福島県の郷土料理三角ちまき教室

イベント開催 申込募集

6月6日(金)
申込締切



簡単 Google フォームで
の簡単申込はこちら→

【らっきょう】を漬けよう

参加費：1000円（材料費・容器代込み）

カレーのお供に、ちょっとした箸休めに、【らっきょう】があると口の中がさっぱり。食欲モリモリ！そんな【らっきょう】と一緒に漬けてみませんか？今年の夏は、【らっきょう】の手仕事。季節の手仕事を一緒に！お料理セットの試食もあります。

開催日時：6月22日（日）
10：00～12：00

場 所：好間公民館
募集人数：8名 託児なし ゲスト不可

※応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：筆記用具
好間エリア委員会企画

私の甘酒を作ろう！

～飲む点滴！今年の夏はこれで夏バテ防止～

参加費：組合員 300円 ゲスト 500円

暑い夏、食欲が無いときにお勧めとなる飲む点滴とも言われる甘酒。作り方を覚えてしまえば、自宅で手軽に作って飲むことが出来ます。今回は、甘酒の作り方をお伝えし、試飲と試食で甘酒の良さを実感していただきます。塩こうじの作り方もお伝えします♪



開催日時：6月25日（水）
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あり

持 ち 物：筆記用具
PLA企画



学んで味わう卵の魅力

参加費：無料

パルシステムの産直たまごと市販のたまごの違いについてご存知ですか？食卓には欠かせないたまごだからこそ、ニワトリの飼育環境やエサなどにこだわりがたくさんあります♪新鮮なたまごの試食つきです♪



開催日時：6月26日（木）
10：00～12：00

場 所：伊達センター
募集人数：20名 託児あり ゲスト可

※応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：筆記用具
組合員活動推進室企画

パルのアジアンビストロへようこそ

参加費：組合員 300円 ゲスト 500円

前回好評だったアジアン屋市に続き第二弾！今回はタイ、ベトナムなど多種多様な国の料理を楽しく作ってワイワイ楽しめます♪

（メニュー）・フォー（米粉で作ります）・カオマンガイ
・生春巻き ・マンゴーのデザート
・お料理セットの試食もあります♪



画像はイメージです

開催日時：6月27日（金）
10：00～12：30

場 所：いわきみんなの交流館
募集人数：15名 託児あり ゲスト可

※応募者多数の場合抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具
小名浜エリア委員会企画

※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

6月2回イベント申込書

申し込み締め切り 6月6日（金）

組合員番号	お名前	電話番号
ゲストの方のお名前		
託児希望のお子様のおなまえと月齢		才 月
参加希望イベント	☐ 【らっきょう】を漬けよう ☐ 学んで味わう卵の魅力	☐ 私の甘酒を作ろう！ ☐ パルのアジアンビストロへようこそ

スポーツを頑張る子どもを 食で応援しよう！

参加費：無料

福祉たすけあい
助成金

スポーツを頑張る子どもに役立つ食事の学習を行い、タンパク質やカルシウムを簡単に摂ることができるメニューや、補食にもなるデザートなどを調理します。
普段の食事からお子さんをサポートしてみませんか？



申込締切
6月6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28日（土）

10：00～12：30

場 所：いわきみんなの交流館

募集人数：20名 託児なし・ゲスト可

応募者多数の場合抽選あり

講 師：管理栄養士 佐々木真裕美氏

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具

福祉たすけあい活動助成金企画

豆腐手作りのプロから学ぶ 親子手作り豆腐教室

参加費：無料



普段食べている豆腐がどのように出来るのか、共生食品の豆腐作りのプロと、作って、知って、食べてお豆腐のことを楽しく学びましょう♪
自分で作った出来立てのお豆腐は感動の美味しさです！
お豆腐料理も作ります！



開催日時：6月28日（土）

10：00～13：00

場 所：郡山センター

募集人数：8組 託児なし・ゲスト不可

応募者多数の場合抽選あり

対 象：小学3年生以上のお子様2名までと

保護者1名

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具

組合員活動推進室企画

クラフトバンドで 簡単かわいい！小物入れ作り

参加費：組合員300円・ゲスト500円

クラフトテープを使ってかわいい小物入れを作しましょう！

2色のテープを編みこんで作ります♪

コツを覚えればどなたでも楽しく作れますよ！

作業のあとは「有機知覧抹茶のロールケーキ」

の試食があります。



開催日時：6月30日（月）

10：00～12：00

場 所：郡山センター

募集人数：10名 託児あり・ゲスト可

応募者多数の場合抽選あり

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。

*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

6月2回イベント申込書

申込締切6月6日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
ゲストの方のお名前（スポーツを頑張る子ども・クラフトバンド）		
託児希望のお子様のおなまえと月齢（クラフトバンド）		才 月
参加希望のお子様のお名前と年齢（親子手作り豆腐教室）		才
参加希望イベント	□スポーツを頑張る子どもを食で応援しよう！	
□豆腐手作りのプロから学ぶ親子手作り豆腐教室	□クラフトバンドで簡単かわいい！小物入れ作り	

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：佐藤 紀彰

■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 淳一

■伊達センター

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

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）