



申込締切 6月20日(金)

簡単 Google フォームで
お申込みはこちら→



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♪

ぱるっクラブ・福祉たすけあい活動助成金企画

私たちの「くらし」に寄り添う
福祉・たすけあい
助成金



開催日時：7月1日(火)
10:00～11:30

場 所：いわきみんなの交流館

持 ち 物：お子様の飲み物

申込不要！

時間内であれば自由に利用可能！

お友達と参加可♪見守りスタッフ付き！

★今後の開催予定★ 8月5日(火)、9月2日(火)

伊達センターフリー開放

参加費：無料

子育て世代の交流の場です。
親子で自由に遊ぶように伊達センター託児室を開放します♪
お菓子を食べてお友達と交流しましょう！
お気軽にご参加ください。

ぱるまるくらぶ・福祉たすけあい活動助成金企画

私たちの「くらし」に寄り添う
福祉・たすけあい
助成金



開催日時：7月3日(木)
10:00～11:00

場 所：伊達センター

募集人数：親子 5 名

託児なし ゲスト可

対象年齢：0 才～未就園児と保護者

持 ち 物：お子さんのスリッパ

ちぎりパンを作ろう

参加費：組員 300 円・ゲスト 500 円

フライパンで簡単にちぎりパンを作ってみませんか？
素朴な甘さで繰り返し食べたくなる、やさしい味わい。
焼きたてをちぎった瞬間から、ふんわり、もちり感を実感で
きます♪今回はシュガートップやポテトサラダ
を挟んで2種類の味を
おたのしみいただけます！

組員活動推進室企画 ※イラストはイメージです



開催日時：7月10日(木)
10:00～12:00

場 所：須賀川 tette

募集人数：12 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

※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、参加集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。
*申込用紙は、配送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 4 回 イベント申込書

申し込み締切 6月20日(金)

組員番号	お名前	電話番号
ゲストの方のお名前(伊達センターフリー開放・ちぎりパンを作ろう)		
参加希望のお子さまのおなまえと年齢(伊達フリー開放)		才
託児希望のお子さまのおなまえと月齢(ちぎりパンを作ろう)		才 ヶ月
参加希望イベント	☐ 伊達センターフリー開放	☐ ちぎりパンを作ろう

イベント開催 申込募集

申込締切 6月20日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



家の人に食べてもらおう！お料理セット

参加費:大人1人500円・子ども1人300円(ゲストも)

傷や大きさの理由で規格外となった野菜の使用・使い切り食べ切りでフードロス削減など地球に優しい“お料理セット”献立を考えなくて済む！普段作らないおかずが食卓に並ぶ！お子さまでも簡単に調理ができる！時短で便利！いいことづくしのお料理セットをご家族で調理します♪

開催日時：7月5日(土)
10:00～12:00

場 所：いわきみんなの交流館

募集人数：6家族(年長以上)

託児なし ゲスト可

応募者多数の場合は抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具
商品委員会企画

やってみよう！

有機の茶葉で『燻製』できるんです！

参加費:組合員500円・ゲスト700円

今回は木製チップの代わりに、ご家庭によくある“ほうじ茶”を使って色々な食材を燻製します♪仕上がりは、香ばしさの中にほうじ茶の甘い香りが感じられます！デザートも一緒に作ります♪美味しい燻製ランチを楽しみましょう！

※写真はイメージです



開催日時：7月7日(月)
10:00～12:00

場 所：郡山センター

募集人数：12名 託児あり ゲスト可

応募者多数の場合は抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具

産直 mogu²委員会企画

麺で腸活！超簡単クッキング♪

参加費:組合員300円 ゲスト500円

毎日の食事に麺をちょい足しするだけで免疫力がアップしちゃうアレンジ豊富な麺生活を始めてみませんか？パルシステムの麺を使って、トマト麺のミネストローネや切り干し大根のしょうゆ漬けなど簡単にできるお料理方法を紹介します！

開催日時：7月8日(火)
10:00～12:00

場 所：伊達センター

募集人数：12名 託児あり ゲスト可

応募者多数の場合は抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具
だてなパル企画



ハンド・フットマッサージ講座

参加費:無料

日常の疲れを癒し、リラックスした気分を味わってみませんか？美容液成分がたっぷり入ったパルシステム福島開発商品「ナチュライス純米こうじ配合化粧液」を使用します！これからの季節のためにちょこっとペディキュア体験もあります！

私たちのくらしに寄り添う
福祉・たすけあい
助成金



開催日時：7月8日(火)
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

応募者多数の場合は抽選あり

講 師：江口友佳利氏

(福祉ネイリスト)

組合員活動推進室企画・福祉たすけあい助成金

※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は、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。

キリトリ

6月4回 イベント申込書

申し込み締切 6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		才 ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント ☐ 家の人に食べてもらおう！お料理セット ☐ やってみよう！有機の茶葉で『燻製』できるんです！ ☐ 麺で腸活！超簡単クッキング♪ ☐ ハンド・フットマッサージ講座		

イベント開催 申込募集

申込締切 6月20日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



郡山 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ときを
たのしみませんか？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♪



福祉・たすけあい
助成金

開催日時：7月9日（水）10：00～11：00

場 所：郡山センター

募集人数：親子6組 ゲスト不可

応募者多数の場合は抽選あり

※ご参加いただくと、「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♪

福祉たすけあい助成金企画・わいわいクラブ企画

お料理セットで時短 おうち食堂へようこそ！

参加費：300円・ゲスト：500円

たまにはメニューを考えずに時短で便利なお料理セットに
頼ってもいいじゃないでしょうか？
お料理セットとパルスシステムの便利な商品を使って
簡単便利な食事作りを提案します！参加して実感しましょう！
(メニュー)お料理セット2品・ごぼうサラダ・プレーンヨーグルトのムース

開催日時：7月10日（木）10：00～12：00

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

応募者多数の場合は抽選あり

持 ち 物：エプロン・三角巾・マスク

中央台エリア企画

Pal Tube

参加費：無料

0才のお子様から楽しめるオンライン交流♪
今回は親子で楽しめる体操を
実践します！
一緒に楽しみながら、運動習慣を
身につけましょう★



福祉・たすけあい
助成金

開催日時：7月11日（金）9：30～10：00

場 所：自宅からオンライン

募集人数：親子6組 ゲスト不可

応募者多数の場合は抽選あり

対 象：0才～未就園児と保護者

福祉たすけあい助成金・組合員活動推進室企画

親子で食育（魚編） お寿司を握ってみよう！

参加費：大人ひとり300円・子供ひとり200円
ゲスト：大人ひとり500円・子供ひとり300円

魚クイズや海の環境問題について楽しく学び、
魚を使って巻きずしや握りずしにもチャレンジ
ぜひお気軽にご参加ください♪



PLA 企画

開催日時：7月12日（土）10：00～12：00

場 所：郡山センター

募集人数：親子10組 託児なし・ゲスト可

対 象：3才～小学生2名と保護者1名

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

※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、参加集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。
- *申込用紙は、配送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4回イベント申込書

申し込み締切 6月20日（金）

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望のお子様のおなまえと月齢		才 月
ゲストの方のお名前		
親子で食育に参加される全員のお名前とお子さまの月齢		
参加希望イベント	☐ 郡山 FANFUN らんど ☐ お料理セットで時短 おうち食堂へようこそ！ ☐ Pal Tube ☐ 親子で食育（魚編）お寿司を握ってみよう	

～お知らせ～

伊達市で取り組んでいる通学合宿体験活動事業は、伊達市内の小学5年生を対象とし、通学しながら2泊3日の合宿を行う体験活動で、令和7年度は、伊達市各小学校の参加で14回実施します。パルシステム福島から通学合宿体験活動事業に「キャロっとさん」を提供させていただきました。
詳しい内容は、パルシステム福島のHPをご覧ください。

今年度4月より、伊達センターの開所に伴い相馬地区へ配達エリアを拡大しました。
また、今まで配達ができなかった田村郡小野町・田村市・石川郡(石川町・平田村・古殿町)に配達エリアを拡大しました。
お知り合いの方で、パルシステムのご興味のある方やお買い物に不自由をされている方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください。

伊達小学校の代表者に贈呈しました



ミニ「ソーラークッカー」をつくろう！

**参加費（材料費）：組合員 お子さま1人につき200円
ゲスト お子さま1人につき300円**

毎年恒例の夏休み理科自由研究応援「理科実験教室」です。
今年は牛乳パックを使ったオリジナルのミニ「ソーラークッカー」をつくります。
夏休みはソーラークッカーを使った調理に挑戦しよう！
夏休みの自由研究のヒントにもなりますよ！



申込締切 6月20日（金）

スマホで簡単申込はこちら→



開催日時：7月12日（土）

9：30～12：00

場 所：いわきみんなの交流館

募集人数：10組 託児なし・ゲスト可

応募者多数の場合抽選あり

対 象：小学生親子

持 ち 物：はさみ、30cm定規、筆記用具

NPO法人いわき環境研究室・環境委員会企画

点描曼荼羅チャーム作り

参加費：組合員・ゲスト 1500円

- ①帯留め（直径25mm）
- ②キーホルダー（直径25mm）
- ③ネックレス（直径25mm） ④額入り（9×9cm）



上記の中から作ってみたいものを選んでいただき、世界でひとつだけの『創造のエネルギーチャーム（お守り）』を作ってみませんか？

開催日時：7月15日（火）

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

応募者多数の場合抽選あり

講 師：川崎 子氏

（一般社団法人マンダラ・ユニヴァースクリエイター協会）

Snowらびっと企画

※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

*申込用紙は配達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4回イベント申込書

申込締切 6月20日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望のお子様のおなまえと月齢（点描曼荼羅チャーム作り）		才 ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望のお子様全員のおなまえと年齢（ミニ「ソーラークッカー」をつくろう！）		
参加希望イベント	☐ ミニ「ソーラークッカー」をつくろう！ ☐ 点描曼荼羅チャーム作り	

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）