



ぱるだより

No.755 (2025.9.15)



パルシステム福島
ホームページ



パルシステム福島
Instagram
(イベント)



パルシステム福島
Instagram
(レシビ)



イベント開催案内

申込締切 9月26日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



究極のインナーマッスル 骨盤底筋を鍛えて超健康!

福祉・たすけあい
助成金

骨盤底筋は、長時間のデスクワークや便利な生活による運動不足、妊娠・出産など、年齢や日々の生活習慣によって衰えてしまいます。今回は専門の講師をお招きし、自宅でもできるエクササイズ方法を教えていただきます。教室は10月～3月まで毎月第二火曜日に開催予定! 座学を受けた方のみ、その後の教室に参加できます。

開催日時:10月7日(火)10:00～11:00 座学
10月21日(火)10:00～11:00 体操

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:15名

託児:あり ゲスト可

参加費:無料

講師:パリネケアリスト 尾形 博美氏

主催:福祉たすけあい助成金



パルで味わう韓国料理♡



7月のお料理教室に続き、第二弾は「簡単に作れる韓国料理」を作ります! 材料には、しらたきや米粉を使ったヘルシー要素も♪

パルの材料で手軽に韓国気分を味わってみませんか?

【メニュー】

豚肉と白滝のチャプチェ風・米粉のイカチヂミ・卵スープ

開催日時:10月7日(火)10:00～12:00

開催場所:伊達センター

募集人数:12名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

参加費:組合員 300円・ゲスト 500円

主催:だてなパル委員会

郡山 FANFUN らんど

福祉・たすけあい
助成金

子育て中の皆さんと親子で笑顔になれるひと時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♪

ご参加いただくと、「わいわいポイント」がたまります!



開催日時:10月8日(水)10:00～11:00

開催場所:郡山センター

募集人数:親子6組 抽選あり

託児:なし ゲスト不可

参加費:無料

主催:福祉たすけあい助成金・わいわいクラブ

*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。*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キトリ

10月1回 イベント申込書

申込締切 9月26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なまえと月齢		才 ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント ☐ 骨盤底筋を鍛えて超健康! ☐ パルで味わう韓国料理♡ ☐ 郡山 FANFUN らんど		
郡山 FANFUN らんどに参加される全員のお名前とお子さまの年齢		

イベント開催案内

申込締切 9月26日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

家計に優しい使い切り術

考え方をチョッと変えて我が家の残り物を上手に活用する技

組合員の皆さまからいただいた「自宅で余りがちな食材は？」というアンケートの結果を元に、手軽に作れるアレンジメニューをみんなで調理します。「こういう活用があったのか」と目から鱗の企画です。

試食しながら参加者同士、この食材ならどう使う？とワークショップの時間もあり、教えあって知恵を出し合っ

て食品ロスも防げる使い切り術♪

あえて買わずに余った食材で作ることがポイントです★

開催日時:10月10日(金)10:00~12:00

開催場所:いわき みんなの交流館

募集人数:18名 抽選あり

託児:有り ゲスト可

参加費:組合員300円 ゲスト500円

主催:組合員活動推進室

金利のある世界での 的確な住宅ローンの選び方

【フラット35】金利引き下げメニューについて

最近、住宅ローンのニュースを目にすることが増えていませんか？マイナス金利が解除されたことで影響を受けると言われている住宅ローン。金利情勢が動いている今だからこそ、将来にわたり無理なく返済できる住宅ローン選びを考えましょう。

開催日時:10月14日(火)10:00~12:00

開催場所:郡山センター

募集人数:20名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

講師:住宅金融支援機構 熱田氏

参加費:組合員・ゲスト200円(資料代)

主催:ライフプラン委員会(LPAの会)

ハロウィンスイーツ教室



ハロウィンに簡単なスイーツを作り、
パーティーが出来たらうれしいですね♪

今回は「yummy 産直うらごしかぼちゃ」を使って
モンブラン・プリン・スープを作ります！
ぜひご参加ください♪

※画像はイメージです。

開催日時:10月14日(火)10:00~12:30

開催場所:伊達センター

募集人数:12名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

参加費:組合員300円・ゲスト500円

主催:組合員活動推進室

*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。*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

キリトリ

10月1回 イベント申込書

申込締切 9月26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 ☐ 家計に優しい使い切り術 ☐ 住宅ローンセミナー ☐ ハロウィンスイーツ教室		

イベント開催案内

申込締切 9月26日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

季節の和菓子教室～亥の子餅～

亥の子餅は、旧暦 10 月(現在の 11 月)の亥の日に、
無病息災や子孫繁栄を願って食べる和菓子です。
身近な材料で簡単においしく作るコツをお伝えします！
ぜひ、ご参加ください♪
(お一人様 4 個作っていただく予定です)



※写真はイメージです

開催日時:10月17日(金)10:30～12:30

※11月14日(金)に伊達センターでも開催します。

開催場所:郡山センター

募集人数:12名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

参加費:組合員300円・ゲスト500円

主催:組合員活動推進室

いわきの宝 鳴き砂で遊ぼう



きれいな砂浜で鳴く「鳴き砂」
NPO 法人いわき鳴き砂を守る会の皆さんと一緒に
鳴き砂の調査とビーチクリーンを行った後は、きれいな
海岸で砂山づくり競争など、楽しく遊びましょう！
景品も用意しています♪

雨天時は砂絵体験教室を行います。

※写真はイメージです



開催日時:10月18日(土)9:00～12:00

開催場所:いわき市豊間海岸

募集人数:20名 抽選あり

託児:なし ゲスト可

参加費:無料

主催:環境委員会

NPO 法人いわき鳴き砂を守る会

星空観察会



いわき天文同好会のご協力のもと、今年も星空観察会を
行います。星の輝きはもちろん、月のクレーター、
土星の環(わ)、レモン彗星など楽しんでみませんか？



※写真はイメージです

開催日時:10月25日(土)17:00～19:00

開催場所:いわきセンターみんなの交流館駐車場

募集人数:20名 抽選あり
(お子さまは小学生以上)

託児:なし ゲスト可

参加費:無料

講師:桂 伸夫氏
(いわき天文同好会会長)

主催:環境委員会

*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
注文書と一緒に提出下さい。*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

キトリ

10月1回 イベント申込書

申込締切 9月26日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望のお子さまのおなまえと月齢(季節の和菓子教室のみ)		才 ヶ月
ゲストのお名前		
参加者全員のおなまえとお子さまの年齢(季節の和菓子教室以外)		
参加希望イベント ☐ 季節の和菓子～亥の子餅～ ☐ いわきの宝 鳴き砂で遊ぼう ☐ 星空観察会		

7月29日(火) 生き物観察



パルシステム連合会より講師を招き、パルシステム福島理事・職員が、あいアグリ太田の圃場で生き物の生息状況を確認しました。

水田には多数の生き物が共生し、自然環境が保たれていることがわかりました。産地では、スマート農業のための機械化を推進すると同時に、自然環境に配慮した米作り(有機無農薬・減農薬)にも取り組まれています。また、今後ビオトープ(※)作りを行い、生き物が安心して生息・生育できる環境作りも予定されています。

生き物の生息を観察することは、水田環境の状態を知るきっかけにもなり、安心安全なお米作りの大切な活動だと感じることができました。今後も、生産者・消費者が互いに信頼できる関係づくりを進めてまいります。

(※)ビオトープとは…生き物が生息・生育できる場所をいいます。

ヤゴ、イトトンボ、コモリグモなど 28 種類の生き物が観察されました。多様な生物がバランスよく生息することで、田んぼの食物連鎖ができていました。



水田は、生き物を育むとともに、地域や下流の自然環境を守る役割もあります。

洪水を防ぐ、暑さをやわらげる、地下水を生み出す等。

私たちの食を育む田んぼが、たくさんの生き物を育む環境であることを、一日を通して実感することができました。

郡山センター 吉田職員



第36期 第3回定例理事会(7/24)報告

【審議事項】

- 第1号議案 パルシステム福島第72回通常総代会の会日決定の件
- 第2号議案 株式会社 KATO ホールディングスとの損害賠償請求に係る和解成立承認の件

2025年度 6月度

供給高 **394,246 千円** (予算比 100.7%、前年比 109.4%)
 経常剰余金 **1,938 千円** (予算比▲50.5%、前年比▲16.2%)
 【2025 年度 4 月～2025 年 6 月度累計】
 供給高 **1,196,120 千円** (予算比 101.0%、前年比 104.9%)
 経常剰余金 **▲ 6,533 千円** (予算比 50.0%、前年比 20.2%)

第36期 第4回定例理事会(8/28)報告

【審議事項】

- 第1号議案 「カスタマーハラスメントに対する基本方針」策定の件

2025年度 7月度

供給高 **447,847 千円**(予算比 98.7%、前年比 102.1%)
 経常剰余金 **1,632 千円**(予算比▲121.1%、前年比▲18.8%)
 【2025 年度 4 月～2025 年 7 月度累計】
 供給高 **1,643,967 千円**(予算比 100.3%、前年比 103.9%)
 経常剰余金 **▲ 4,901 千円**(予算比 34.0%、前年比 11.9%)

環境委員会による 2025 年 9 月～12 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為にご活用ください。(庭や畑の土も測定を受け付けています。)

●測定日 2025 年 9 月 20 日(土)・10 月 18 日(土)・11 月 15 日(土)・12 月 20 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ベクレルモニター(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)

●測定する品の配達担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 品以内をお願いします。※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。

発行／生活協同組合パルシステム福島

pal★system
生協/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 泰

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)