



イベント開催案内

申込締切 10月10日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



カラダの中から健康に！ 根菜でデトックススープを作ろう！

福祉・たけあひ
助成金

免疫力アップのため、旬の野菜を使った健康レシピをお伝えします♪今回はデトックススープを使って、根菜麻婆豆腐を作ります！

【メニュー】

- ・デトックススープ
- ・甘藷のフルーツマリネ
- ・根菜麻婆豆腐
- ・季節のサラダ 豆乳マヨネーズ

開催日時:10月27日(月)10:00~12:00

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:無料

講師:中村 寛子氏(がん予防料理教室講師)

主催:福祉たすけあひ助成金
産直 mogu²委員会

秋のほっこりお菓子づくり



小豆やゴマ、全粒粉、秋の味覚サツマイモなどを使って、身体に優しいほっこりおやつを作ります。レシピは簡単♪作り方を覚えて、是非ご家庭でも日々のお茶受けやお子さまのおやつにどうぞ～☆

写真はイメージです



開催日時:10月29日(水)10:00~12:00

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:15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:ぱるっ子クラブ

飾り巻き寿司教室

お魚
食べよう



ハレの日の食卓に華を添える
薔薇の巻き寿司を習ってみませんか？
美しいカット面にワクワクしますよ♪
もちろん、お味も GOOD！
パルシステムの海鮮商品で作るミニ海鮮丼と一緒に
楽しみましょう！

開催日時:10月29日(水)10:00~12:00

開催場所:須賀川市民交流センターtette

募集人数:15名 抽選あり

託児:あり ゲスト可

参加費:組合員 500円・ゲスト 700円

主催:美味しい会

*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。*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3回 イベント申込書

申込締切 10月10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	☐ カラダの中から健康に！根菜でデトックススープを作ろう！ ☐ 秋のほっこりお菓子づくり ☐ 飾り巻き寿司教室	

イベント開催案内

申込締切 10月10日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

もっと知ってほしい！パルの味噌

寒くなるとお味噌汁を飲みたいくなりますよね♪
ひかり味噌の方に色々教えていただきますよ！
味噌の味比べやみそ玉づくりの体験もあります。
味噌で腸内環境を整えて、健康的な毎日を！
味噌を使ったお料理の試食付きです。

開催日時:10月30日(木)11:00～13:00

開催場所:郡山センター

募集人数:15名

託児:あり

参加費:無料

主催:組合員活動推進室



Pal★Tube

福祉・たすけあい
助成金

工作・手遊び・絵本の読み聞かせ・おやつタイムなど、
0歳のお子さまから
楽しめる内容です。
初めての方も
リピーターの方も大歓迎！



開催日時:10月31日(金)9:30～10:00

開催場所:自宅からオンライン(Zoom)

募集人数:未就園児と保護者6組

参加費:無料

主催:福祉たすけあい助成金
組合員活動推進室

初心者向け 薬膳講座

～毎日のごはんで、子どもの元気をサポート～

「薬膳って何？」からわかる初心者向け講座です。
パルシステムの食材で簡単に作れる工夫をわかりやすく
ご紹介。毎日の食事にちょっと取り入れるだけで、自然
にお子さんの元気や体調を支えられるようになります。
今日のごはんからすぐに試せる内容です。

第1弾:薬膳について

第2弾:冬を元気に！子どもの体を守る食材選び

開催日時:第1弾 10/31(金)10時～11:30

第2弾 11/18(火)10時～11:30

*第1弾だけ参加は可能ですが第2弾のみの参加はできません

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:10名(抽選あり) 託児:あり

参加費:両日参加で400円

講師:こども薬膳アドバイザー伊藤しのぶ氏

主催:組合員活動推進室

おさがりバザー

恒例開催となった NPO 法人ザ・ピープル主催のおさがり
バザーを開催します！

子ども服を中心に1着100円～

たくさんご用意してお待ちしております！



開催日時:11/1(土)・11/2(日)10時～16時

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:申し込み不要 時間内出入り自由

参加費:無料 購入は現金のみです

持ち物:エコバッグ・マスク

主催:NPO 法人ザ・ピープル

*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3回 イベント申込書

申込締切 10月10日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
参加希望イベント ☐ もっと知ってほしい！パルの味噌 ☐ Pal★Tube		
☐ 初心者向け 薬膳講座 (□第1弾のみ ☐ 両日可能)		
託児希望のお子さまのおなまえと月齢(パルの味噌・薬膳講座のみ)		才 月
Pal★Tube 参加のお子さまのおなまえと月齢		
Pal★Tube 参加のお子さまのアレルギーの有無 ☐ あり() ☐ なし		

イベント開催案内

申込締切 10月10日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

ぱるフレンドパーク

私たちの「くらし」に寄りあう

福祉・たすけあい
助成金

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しゃべりしませんか？
リピーターさん大歓迎！



ちょこっとおやつ付きです♪

★今後の開催予定★12月2日(火)・1月13日(火)

開催日時:11月4日(火)10:00~11:30

開催場所:いわきみんなの交流館

持ち物:お子様の飲み物

○申し込み不要! 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

参加費:無料

主催:福祉たすけあい助成金・ぱるっ子クラブ

こんせん純生クリームロールケーキの 美味しさの秘密を知ろう!

“こんせん純生クリームロールケーキ”は、パルスシステム
でしか買えないことをご存じですか？

クリームはしつこくなくて、スポンジも冷凍とは思えない
やわらかさ!

甘すぎず、もう一切れ手を伸ばしたくなる美味しさです。

この美味しさの秘密は何でしょうね・・・

あま〜い試食を食べながら、美味しさを発見しましょう!

開催日時:11月5日(水)10:00~11:30

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:20名 ゲスト可 抽選あり

託児:あり

参加費:無料

主催:組合員活動推進室

おしゃべりカフェ in 郡山

ライフプランメンバーとお料理セットを調理して
シェアしながら、楽しくおしゃべりしませんか？

「最近では物価も高くなっているけど、みんなどうして
る?」「家が欲しいけど、お金大丈夫かな?」「ふるさと納
税って?」「NISA 始めた方がいいの?」などなど・・・

セミナーではないので、気軽に参加してください!

きっと、何かのいいヒントが見つかりますよ♪

開催日時:11月5日(水)10時~12時

開催場所:郡山センター

募集人数:12名 ゲスト可

託児:あり

参加費:200円(個人相談:別途料金)

*個人相談ご希望の方は申込欄にご記入ください

主催:ライフプラン委員会



*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

キリトリ

10月3回イベント申込書

申込締切 10月10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 ☐ こんせん純生クリームロールケーキの美味しさの秘密を知ろう! ☐ おしゃべりカフェ in 郡山		
*おしゃべりカフェの後に個人相談希望 ☐ はい ☐ いいえ *参加希望の方には後日、連絡いたします		

パルシステムのピンクリボン運動 2025

特設サイトはコチラ



特設サイトが期間限定 2025 年 10 月 1 日(水)~31 日(金)の間、開設します！

- 1 がんに備える 3 つのアクション+ONE
 <ブレスト・アウェアネスについて、知ろう！> <セルフチェックをやること>
 <乳がん検診の特徴を知り、検診へ行ってみる>
 +ONE アクションとして、<わたしの健康維持アクション宣言>をしましょう！

*アクションの宣言数に応じて「(日本対がん協会)ほほえみ基金」に
 パルシステム共済連福祉・たすけあい委員会として寄付をします。

- 2 がん生活をサポートするお役立ちサイト集
- 3 ピンクリボン運動 ノバルティプレゼント

イベント開催案内

申込締切 10月10日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



食べて知って！ パルの商品ってこ～んなに安心！

ハム・ソーセージ、こだわり酵母食パンなどの人気商品を
 深掘りしながら、パルシステムの添加物に対する考え方
 をお伝えします♪
 グリルサンド、お料理セットの試食、
 デザート付きです！
 食べて知って、美味しさと
 安心安全を実感しましょう♪



開催日時:11月6日(木)10:00~12:00
 ※11月21日(金)に郡山センターでも開催します。
 開催場所:いわきみんなの交流館
 募集人数:10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:PLA・組合員活動推進室

女性農業者交流会

カラダの内から外からリフレッシュ♪
 Datte 癒されたいんだもん



ハンドマッサージで、カラダの外側からリフレッシュ！
 伊達の美味しい食材を使ったお弁当と参加される生産者
 の野菜を使った野菜ジュースとサラダでカラダの中も
 リフレッシュ♪楽しいひと時をパルシステムの野菜やお米
 を作ってくれている女性農業者と過ごしてみませんか？

開催日時:11月7日(金)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 ゲスト不可
 参加費:組合員 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3回 イベント申込書

申込締切 10月10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 ☐ 食べて知って！パルの商品ってこ～んなに安心！ ☐ 女性農業者交流会		

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 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)