



イベント開催案内

申込締切 11月7日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



手形足型アート★クリスマス Ver.

クリスマスの手形足型を可愛く作ります。
うたったり絵本をみたりしながら
楽しいクリスマス会をしましょう♪
この瞬間の宝物、可愛いアートで
残しませんか？
サンタさんに会えるかも!?



開催日時:11月26日(水)10:00~11:30
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:なし ゲスト可
参加費:組合員300円 ゲスト 500円
対象年齢:0歳~未就園児
講師:キッズ手形アート®アドバイザー
はんざわみゆき氏
主催:ぱるっ子クラブ

日本の発酵食品 納豆の魅力再発見！

タンパク質と食物繊維が豊富で毎日食べたい納豆！
実はパルシステムの納豆は種類が豊富でそれぞれ個性
があります。今回は納豆メーカーのカジノヤ様に
お越しいただき、製造のこだわりやうまい納豆の秘密を
体験型で教えていただきます！パルの納豆の食べ比べや
意外だけど意外においしい！な食べ方も紹介します。

開催日時:11月27日(木)10:00~12:00
開催場所:郡山センター
募集人数:15名 抽選あり
託児:あり ゲスト可
参加費:無料
主催:組合員活動推進室



ネパールカレーを作ろう！

国際協力 NGO シャプラニールからネパール人講師を
お招きして、ネパールカレーを作ります♪
スパイスからつくる本格カレー作り！
調理の後は、シャプラニールの活動についてお話を
伺い、私たちにできることを考える企画です。



開催日時:11月28日(金)10:00~13:00
開催場所:伊達センター
募集人数:12名 抽選あり
託児:あり
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

11月2回 イベント申込書

申込締切 11月7日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
参加希望イベント ☐ 手形足型アート★クリスマス Ver. ☐ 日本の発酵食品納豆の魅力再発見 ☐ ネパールカレーを作ろう！		
ゲストのお名前		
託児のお子さまのおなまえと月齢 *手形足型アート以外		才 ヶ月
手形足型アート参加のお子さまのおなまえと月齢		才 ヶ月

イベント開催案内

申込締切 11月7日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

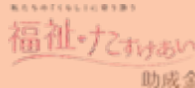
みんなでこめ豚食べてみない？



お肉が大好きな方に見えます！
ポークランドグループの生産者にお越しいただき、
「日本のこめ豚」の美味しさの秘密と産地の取り組みに
ついて聞いてみましょう！こめ豚満載のランチ付きです！

開催日時:12月1日(月)10:00~12:30
開催場所:郡山センター
募集人数:15名 抽選あり
託児:あり ゲスト可
参加費:無料
主催:組合員活動推進室

ぱるフレンドパーク



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★1月13日(火)・2月3日(火)

開催日時:12月2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

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:12月3日(水)10:00~12:00
開催場所:いわきみんなの交流館
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)

妙子ママと作る料理教室



料理研究家の間庭妙子さんをお迎えして、中華料理の
デザートとしても人気のゴマ団子ともち米を使った
鶏肉団子蒸しを作ります！
家でも実践できる中華料理を学びましょう♪

開催日時:12月3日(水)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:組合員 500円・ゲスト 700円
主催:パルくらし委員会

*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

11月2回 イベント申込書

申込締切 11月7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	☐ みんなでこめ豚食べてみない？ ☐ 金利のある世界での的確な住宅ローンの選び方 ☐ 妙子ママと作る料理教室	

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 *Pal*Tube、お天気教室以外		才 ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント	☐ マグカップ絵付け体験教室 ☐ お天気教室	☐ Pal*Tube ☐ バーラップリース作り
Pal*Tube に参加されるお子さま全員のおなまえと月齢、アレルギーの有無 ☐ 有り() ☐ 無し		
お天気教室に参加されるお子さま全員のおなまえと学年		

イベント開催報告

福祉・たすけあい
助成金



親子で食育企画

7/12(土)親子で食育(魚編)
お寿司を握ってみよう！

親子で魚について知り、触れて
楽しく学びました。
今回は巻かずしや
いなりずし、
握りずしにチャレンジ！



ランチ・手芸企画

7/7(月)やってみよう！
有機の茶葉で「燻製」できるんです

木製チップの代わりに産直ほうじ
茶を使って、「焼きおにぎり」
「ゆで卵」「チーズ」などの燻製を
作り、彩りよい
プレートで楽しんで
いただきました。



7/10(木)ちぎりパンを作ろう！

生地をこねる作業から行
い、発酵もフライパンで手
軽にできることで家でも
実践できる
点が良かった
ととても
好評でした。



7/16(水)暑い夏をおいしく乗り切る！
Spicy さばカレー＆福神漬けづくり

福神漬けの切り方・煮方を学び、
スパイシーカレーを使ったサバカレー作りを行い、
簡単に作れてバランスの取れた食事作りをご紹介しました。



たすけあい活動 助成金企画

7/8(火)ハンドフット
マッサージ講座

手指のマッサージの仕方を
習った後は足指の
ケアやパディキュア
体験も行いました。



実験企画

7/12(土)ミニ「ソーラー
クッカー」を作ろう！

いわきセンターで、牛乳パックを
使って「ソーラークッカー」を作り、
ソーラークッキングのポイント
についても学びました。



セミナー

7/1(火)・7/2(水)
『妻の財産』を守る
5つの鉄則

離婚や死別で生じる夫婦
の財産をどのように妻の
財産に移行するかを知る
講演会を郡山・いわき両
センターで開催しました。



お料理セット企画

7/5(土)家の人に食べて
もらおうお料理セット

お料理セットの良さ、
選び方などを
お伝えし、包丁を
使わずに調理が完結する
お料理セットの簡便性と
美味しさを伝えることが
できました。



7/10(木)
お料理セットで時短！
おうち食堂へようこそ！

マッサマン
カレーの美味
しさとレモン
ライスが夏に
ぴったり！牛すじと野菜
の塩だれスープのお肉は
加熱時間が短いわりに、し
っかり下準備ができてい
るおかげでほろほろ！お
うちで食堂気分満点にな
れる大満足企画でした！



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)