# はるだより

No.758 (2025.10.27)





パルシステム公式 X (旧Twitter)







### 

#### 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.



開催場所:いわきみんなの交流館 募集人数:15名 抽選あり

開催日時:11月26日(水)10:00~11:30

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

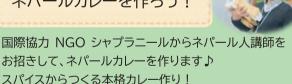
託 児:あり ゲスト可

参加費:無料

主 催:組合員活動推進室

## 動推准容

#### ネパールカレーを作ろう!



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

月2回  1八ノト中込書				中心細切	II月	/ 日(金)
組合員番号	お名前		電話番号			
参加希望イベント 口手形足型アー 口日本の発酵食	ト★クリスマス Ver. 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
チ形兄刑マート参加のお子さまのま	いたキラン日齢				+	μB

### 

#### 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?



助成金

お肉が大好きな方に必見です! 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

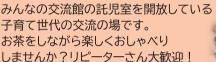
募集人数:15名 抽選あり

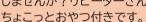
児:あり ゲスト可 託

参加 費:無料

Ì 催:組合員活動推進室

#### ぱるフレンドパーク





★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

〇申し込み不要!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 児:あり ゲスト可 託

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)

催:ライフプラン委員会(LPA の会) 主

#### 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

ゲスト可 託 児:あり

参加費:組合員500円・ゲスト700円

催:パルくらし委員会

\*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

#### 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 雷話番号 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 口みんなでこめ豚食べてみない? 口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

### 

#### 申込締切 11月7日(金)

スマホで簡単申込はこちら→



#### マグカップ絵付け体験教室

ポーセラーツという特殊な製飾技法を用いた絵付け体験ができます!今回は5種類の中からお好きな柄をお選びいただき、オリジナルのマグカップを制作します♪ 自作のマグカップを是非ご自宅で愛用してみませんか? \*焼成作業がありますので、作品のお渡しは後日となります 開催日時:12月3日(水)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

材 料 費:組合員 1,100円・ゲスト 1,300円

講 師:野地 美智子氏(アトリエ M)

主 催:組合員活動推進室

#### Pal & Tube

福祉・ナンすけあい

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:12月4日(木)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

### お天気教室 雪の結晶をつくろう!

関東圏や県内の気象予報士の皆さんを講師にお招きして、気象に関する実験やゲーム・紙しばい等で、楽しく学習します♪ お子さまはもちろん、大人の方もお気軽にご参加ください。



開催日時:12月6日(土)13:00~15:00

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:20名 抽選あり 託児なし ゲスト可 \*小学生以上のお子さまと参加可 大人のみでも大歓迎!

参 加 費:1 家族 100 円

講師:一般計団法人日本気象予報士会

サニーエンジェルス

気象予報士の会 ji-ba そよ風

主 催:環境委員会

#### バーラップリース作り

ナチュラルで、季節問わず飾れる 『バーラップ(麻袋)リース』その名の通り、 麻で作るリースのことで今回はリボン、 花を使ってクリスマス Ver.のリースを作ります! 完成後はデザートを食べて息抜きしましょう♪

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

開催日時:12月9日(火)10:00~12:00

開催場所:郡山センター 募集人数:10名 抽選あり 託 児:あり ゲスト可

参加費:組合員700円・ゲスト900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

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	□ Pal≰	□ Pal�Tube					
	□お天気教室		ロバーラ	□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			

福祉・ナンすけあい



#### 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。 お鱼 今回は巻きずしや 食べよう 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 いただけました。

#### 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

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 ケアやペディキュア 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。

#### 7/8(火)麹で腸活! 超簡単クッキング♪

「食べる麹」で作るトマト麹と しょうゆ麹の作り方とアレンジ レシピを紹介しました。手軽に 麹をとることで

免疫力も アップ!

7/15(火)点描曼荼羅チャーム作り

出来上がりの形が変わったり、色 選びも直感で選ぶのでそれぞれ

の個性が出て、 オリジナルの 点描曼荼羅 チャームが できました。





お聞

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

■いわきセンター

好評でした。

〒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

■伊達センター

〒960-0670 伊達市保原町桑田1-8 FAX024-963-1815 発行者:佐藤 淳一 FAX024-597-8781 発行者:渡邉

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)