



No.762 (2026.1.5)



## 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては、日頃よりパルシステム福島の事業と活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



2度目の国際協同組合年となった2025年は、改めて「協同組合」について学び、その価値を再確認する一年となりました。協同組合とは、同じ願いを持つ人々が集まり、みんなで協力してより良い暮らしをつくっていく組織のことです。パルシステムを選んでくださった皆さんの、共通の願いとは何でしょうか？ぜひ声をあげて、活動に参加し、一緒に明るい未来をつくっていきましょう。

昨年は戦後80年という年でもありました。しかし、4年目を迎えようとしているウクライナ戦争は未だ終結に至らず、イスラエルによるガザ地区への攻撃は停戦合意後も続いている状態です。平和な世の中を築いていくために、私たちは何ができるでしょう。唯一の被爆国として核や戦争の悲惨さを伝えていくのはもちろんのこと、身近な人に親切にしたり、違う意見の人を否定したり攻撃したりせずに、理解しようとすることも大切だと思います。

日本国内においては、とどまることを知らない物価高騰の波により、私たちの生活はひっ迫し、貧困格差もさらに拡大しています。日本の子どもの貧困率は、世界的に見ても高い状況です。パルシステムでは、学ぶ意欲がありながら、家庭環境や経済的な事情で進学が困難な若者を応援する「給付型奨学金制度」を運用しています。これまでに組合員の皆様から総額2億3千万円以上の募金が寄せられ、奨学生は延べ109人となりました。組合員の皆様の温かいお気持ちに、心より感謝申し上げます。困難な時こそ助け合う、一人ではできないこともみんなでならできる、ということも、協同組合のすばらしさですね。

まもなく、東日本大震災から15年を迎えます。原発事故による帰還困難区域はだいぶ縮小され、少しずつ帰還が進んでいる自治体もありますが、まだまだ復興は道半ばです。廃炉作業や除去土壌の処分など、課題も山積しています。原発に頼らない再生可能エネルギー「パルシステムでんき」を推進していくとともに、パルシステム福島では被害の大きかった相双地区にも配達エリアを拡大し、復興に少しでも貢献していきたいと考えています。

2026年が皆様にとってより良い一年になりますよう、お祈り申し上げます。

2026年1月

生活協同組合パルシステム福島

理事長 池端美雪

# イベント開催案内

申込締切 1月16日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

## 簡単！バレンタインスイーツ教室♡

今回は米粉を使ったチョコマフィンと、豆腐を使ったブラウニーを作ります！

今年のバレンタインはグルテンフリー＆ヘルシーなチョコスイーツで決まり♪

お気軽にご参加ください♪

※イラストはイメージです。



開催日時：1月29日(木)10:30～12:30

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 500円・ゲスト 700円

主催：組合員活動推進室

## もうすぐ節分 福よ来い！ ～飾り恵方巻にチャレンジ～



2月3日は節分。節分にその年の恵方を向いて恵方巻を食べると幸運を呼び込めると言われています。

今回は、お花の恵方飾り巻寿司にチャレンジします。

見た目も可愛くて、味も美味しい！覚えて帰って、ご家族やお子様に作ってみてください♪飾り巻寿司の試食の他、ごちそうサラダ、スープ、デザートも付きます♡

開催日時：1月29日(木)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：中央台エリア



## 4県まるごと郷土食 キッチンスタジオ



郷土食企画第3弾！今回は4県まるごと味わいます♪ご飯に汁物、おかずにデザートまで、みんなで調理します。全国の美味しいものを味わいましょう！

石川県  
れんこんすり流し  
五目汁

山形県  
つや姫

愛知県  
鬼まんじゅう

宮崎県  
ささみのピリ辛  
照り焼き

開催日時：1月30日(金)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

参加費：組合員 300円・ゲスト 500円

主催：湯本エリア

\*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

1月3回 イベント申込書

申込締切 1月16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		オ ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント <input type="checkbox"/> 簡単！バレンタインスイーツ教室♡ <input type="checkbox"/> もうすぐ節分 福よ来い！ <input type="checkbox"/> 4県まるごと郷土食キッチンスタジオ		

# イベント開催案内

申込締切 1月16日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

## 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★3月3日(火) ＊4月開催無し

福祉・たすけあい



開催日時:2月3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

## 冬のごほうび☆あったか韓食

アジアン第三弾！韓国への旅  
冬の寒い季節、みんなで肉まんを作って、お腹も心も  
ぽっかぽか♪湯気の向こうにみんなの笑顔が！  
《メニュー》  
ポッサム・肉まん・スンドゥブチゲスープ・キムチ  
※辛いスープになりますのでお気をつけください。



開催日時:2月4日(水)9:30～13:00

開催場所:いわきみんなの交流館

募集人数:20名

託児:あり ゲスト可

参加費:組合員 300円・ゲスト 500円

主催:小名浜エリア委員会

## 野付浜のかあさん料理教室

毎年大人気の「野付浜のかあさん料理教室」を今年は  
郡山センターで開催します！新鮮な素材を味わい、  
産地「野付」の海の幸を満喫してみませんか？  
《メニュー》  
ホタテご飯・鮭汁・鮭のちゃんちゃん焼き  
スモークサーモンサラダ・ホタテフライ・ホタテ刺身  
※メニューが変更になる場合があります。



開催日時:2月5日(木)10:00～13:00

開催場所:郡山センター

募集人数:18名 抽選あり

託児:あり ゲスト不可

参加費:700円

主催:組合員活動推進室



## 全国 おさかなうまいもの市

たこ飯やマリネ、ホイル焼きからちょこっとデザートまで、  
パルで取り扱っている全国の水産物を使ったランチプレート  
をご準備致します！お一人でもお友達連れでも大歓迎♪  
お申し込みをして時間内にお越し頂き、ランチをお楽しみ  
ください。 ※時間内出入り自由。最終入場 12 時。



開催日時:2月6日(金)11:00～12:30

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:あり ゲスト可

参加費:組合員・ゲスト 1人 500円

主催:商品委員会



\*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

キトリ

1月3回 イベント申込書

申込締切 1月16日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児のお子さまのおなまえと月齢 *ぱるフレンドパーク以外		才 月
ゲストのお名前 *野付浜のかあさん料理教室以外		
参加希望イベント <input type="checkbox"/> 冬のごほうび☆あったか韓食 <input type="checkbox"/> 野付浜のかあさん料理教室 <input type="checkbox"/> 全国おさかなうまいもの市		

# イベント開催案内

申込締切 1月16日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

## 手作りみそ教室



今年も恒例の、手作りみそ教室を好間公民館で開催します。みんなの交流館で参加できなかった方、是非ご参加ください！親子での参加も大歓迎！  
ワイワイ賑やかに楽しくみそづくりをしましょう♪  
(出来上がり 2 kgのみそを作ります。)

開催日時:2月7日(土)10:30~12:00  
開催場所:好間公民館  
募集人数:12名 応募者多数の場合抽選あり  
託児:なし ゲスト可  
参加費:1,500円  
主催:好間エリア委員会  
持ち物:エプロン・三角巾・5ℓ容器・  
500mlペットボトル(空容器)

## どっちが好き？ 2種類のチーズケーキを作ろう

クリームチーズの濃厚なコクとなめらかな食感が人気のチーズケーキ。今回は基本のバイクドチーズケーキとレアチーズケーキの2種類を簡単に作れる作り方をご紹介します♪  
さらに・・・出来上がったチーズケーキを可愛くラッピングする方法もお伝えします！



※イラストはイメージです。

開催日時:2月9日(月)10:00~12:00  
開催場所:郡山センター

募集人数:12名 応募者多数の場合抽選あり  
託児:あり ゲスト可  
参加費:組合員 500円・ゲスト 700円  
主催:組合員活動推進室

## 折り鶴カフェ



商品展示会の際などで折っていただいた鶴を、広島や長崎に献納しやすいように、糸でつなげる作業や箱などにラッピングする作業を委員と行います。  
チョコレートケーキとコーヒーでブレイクタイムもあります。難しい作業ではありませんので、お気軽にお申し込みください。(針と糸はこちらで準備します)

開催日時:2月11日(祝・水)10時~12時  
開催場所:いわき・みんなの交流館  
募集人数:人数制限なし  
託児:なし (一緒に作業ができます)  
参加費:なし  
主催:ユニセフ・へいわ委員会

\*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

キリトリ

1月3回 イベント申込書

申込締切 1月16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(手作りみそ教室、折り鶴カフェ以外)		
		才 ヶ月
ゲストの方のお名前		
参加希望イベント <input type="checkbox"/> 手作りみそ教室 <input type="checkbox"/> どっちが好き？2種類のチーズケーキを作ろう		
<input type="checkbox"/> 折り鶴カフェ		

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)