



イベント開催 申込募集

申込締切 2月6日(金)

スマホで簡単申込はこちら↓

生産者消費者交流会

『ふくしまで超えてく!』～聞いて 話して 想いよ届け!～

参加費: 1人 1,500円



パルシステムでは、毎年3月に生産者と消費者の交流会を行っております。昨年はいわき市で開催。多くの組合員の皆様が生産者と直接お会いして、生産者のご苦勞を理解し、同時に消費者の思いなどを伝えることが出来ました。

今年は、福島市で初めての開催です!

カタログに掲載されている生産者の熱い思いを直接聞ける機会です。また、私たち消費者の声も生産者に伝えることが出来ます! たくさんのご応募お待ちしております!!

参加予定産地: ノーザンび〜ふ産直協議会・村悟空・やさと・無茶々園・つくば市谷田部
大紀コープファーム・会津よつば・八千代産直・みちのく野菜倶楽部
ポークランドグループ・新潟かがやき



昨年の交流会の様子

日 時: 3月5日(木) 10:00~13:00

場 所: ホテル福島グリーンパレス

募集人数: 40人 組合員限定企画

託 児: 交流中は託児を行います(昼食時間まで)

*11産地の生産者・産地の紹介と生産者とのテーブル交流

産地の野菜を使った昼食やお土産もあります。

組合員活動推進室企画



昨年度提供したランチ

*お預かりした個人情報は、参加者集約・詳細の連絡以外に使用いたしません。参加者全員のお名前を記入してください

*申込用紙は配送担当者に直接渡していただくか、分かりやすいように注文用紙と一緒にご提出ください。

*企画の前日17時以降はキャンセル代がかかりますので、ご注意ください。

*託児は生後4か月以上で首の座ったお子さま。(おひとり300円)

キリトリ

2月1回 イベント申込書

申込締切 2月6日(金)

組合員番号	お名前	電話番号
託児希望のお子様のおなまえと月齢		
オ ケ月		

イベント開催案内

申込締切 1月30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



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 ・甘麴のフルーツマリネ
- ・根菜麻婆豆腐 ・季節のサラダ 豆乳マヨネーズ

開催日時:2月2日(月)10:00~12:00

開催場所:須賀川 tette

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:福祉たすけあい活動助成金



季節の和菓子教室 ～桜餅～



今回はひな祭りに食べたい「桜餅」をひとり4個作ります！

関西風と関東風の両方を2個ずつ作り、食べ比べをしていただきます！パルシステムの「産直小豆こしあん」の美味しさと和菓子を手作りで作る楽しさを体験いただけます♪
大人のみの参加 OK！親子で参加も OK です！

開催日時:2月14日(土)10:30~13:00

開催場所:伊達センター

募集人数:9名 抽選あり

親子で参加の場合:小学生以上のお子様

託児:なし ゲスト可

参加費:組合員 大人も子供もひとり300円

ゲスト 大人も子供もひとり500円

主催:組合員活動推進室

パル de 時短豪華ディナーメニュー

パルシステムの産直食材を使ったお料理教室です。簡単なのに、豪華に見えるレシピばかりです♪

【メニュー】

- ・塩麴で時短ビーフシチュー
- ・プレーンベーグル
- ・白菜とリンゴのイタリアンサラダ
- ・混ぜるだけ簡単ラッシー



開催日時:2月17日(火)10:00~12:30

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:あり ゲスト可

参加費:組合員 300円・ゲスト 500円

主催:産直委員会

*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

2月1回 イベント申込書

申込締切 1月30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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 季節の和菓子教室～桜餅～ <input type="checkbox"/> パル de 時短豪華ディナーメニュー		
季節の和菓子教室に参加される全員のお名前とお子さまの年齢		

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 以外		才 ヶ月
ゲストのお名前		
参加希望イベントと参加されるお子さまのアレルギーの有無		
<input type="checkbox"/> 親子で食育(お肉編)手作りシウマイを作ろう！ <input type="checkbox"/> ぱるっ子のひな祭り <input type="checkbox"/> Pal*Tube <input type="checkbox"/> アレルギーあり() <input type="checkbox"/> アレルギーなし		
参加される全員のお名前とお子さまの年齢または学年		
Pal*Tube に参加されるお子さまのおなまえと月齢		

子ども達の

#お料理教室やってみた



おいしかったです。つぎ
は、ハンバーグを作りたいです。また、お弁当
りが作れてとても楽しか
たです。二回目だけど、前
のシューマイ作りよりも楽し
かったです。あとは、いっぱ
い作れてうれしかったです。
次に作るのが楽しみです。ありが

※ご記入いただいた感想文は、ばるだよりにてお名前をふせて掲載させていただきます。

pal★system

パルシステム福島

うがい
しまし
た。

おいしかったです。またおべん
とうづくりをやりたいです。
つぎのハンバーグづくりをやって
みたいとおもっています。

すごく楽しくお弁当作りができて、

食べたのが当惑とこそおれがたです。

次もいっしょに参加したいです。ありがとうございました。

本格的な料理の手伝いは初めてでしたが、

一通りやってみることで、良い経験になりました。

きゅうりを切るにつけて食べたのも初めてだし、

ほうれん草をみんなかたまりで食べたのも初めて。

おいしかったようで、家でも作ってみたいです。

いわきセンター・郡山センターで

「親子で食育【米・野菜編】ご飯も野菜ももりもり！」

親子で楽しくお弁当作り」を開催しました。

ご参加いただきました

皆様ありがとうございました。

次回は【お肉編】またのご参加お待ちしております。

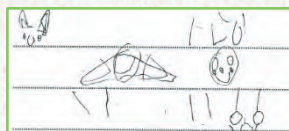
パルに行くと同じせきにすわった人と
ちよと仲よくなりました。
みんなで「おべんとう」をつくりました。
いんじんをかたぬいて花みたいなかたては、
ラップにつつんであるちよいさつをのせてさめしました。
こいしをういお潮にのけておいてあったり作りました。
つくり終っておいすもの。けすはかのおさくらもけすはか。
せき、おいてお弁当で食べました。ついでに作ったお
べんとうは、お弁当で食べました。お弁当で食べました。
お弁当で食べました。お弁当で食べました。
※ご記入いただいた感想文は、ばるだよりにてお名前をふせて掲載させていただきます。

おべんとうをつくるのが楽しか
たです。

おいしかったです

米と野菜を作、て楽しかったです。

たのしかったです。またやめ。



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)