



## イベント開催案内

申込締切 3月13日(金)



スマホで簡単申込はこちら→

### 丹田を意識したトレーニングで インナーマッスルを鍛えよう！

丹田(たんでん)とはへその下5cm 辺りを言い、丹田のトレーニングをすると心身共に安定感が得られ、精神力を保つことができるようになりますと言われています。講師が独自に編み出した呼吸法とトレーニングでインナーマッスルを鍛えます！体操の後は、毎回テーマに沿って健康講話も行います。(お茶とお菓子付きです！)

開催日時:4月3日(金) 14:00~15:00

\*次回 5/8(金) 毎月第一金曜日開催

開催場所:いわきセンター みんなの交流館

募集人数:20名 ゲスト可

託児:あり

参加費:無料

講師:管理栄養士 佐々木 真裕美氏

### 究極のインナーマッスル 骨盤底筋を鍛えて超健康！

骨盤底筋は年齢や日々の生活習慣によって一度衰えてしまうと様々な症状が現れ、生活の質が著しく低下してしまいます。専門の講師を迎え、骨盤底筋についての学習と、自宅でもできるエクササイズを教えてください！4/7(火)の座学に参加した方のみ、その後の教室に参加できます。半期毎の募集となります。

開催日時:4月7日(火) 座学

4月21日(火) 体操

\*開催時間は両日 10:00~11:00

開催場所:いわきセンター みんなの交流館

募集人数:15名 ゲスト可

託児:あり

参加費:有り

講師:ペリネケアリスト 尾形 博美氏

### ピルビスワークで 骨格の歪みを整えましょう！

毎日頑張っている身体をメンテナンスしてあげましょう。深呼吸に合わせて骨盤・背骨を動かし、骨格の歪みを矯正します。広がって下がった骨盤を締めて引き上げ、スタイルアップ、ぽっこりお腹にアプローチ！身体が整うと気持ちも明るくなりますよ！全4回開催。

開催日時:4月15日(水)10:00~11:00

\*次回 7/15(水)

開催場所:伊達センター

募集人数:20名 ゲスト可

託児:あり

参加費:無料

講師:日本ピルビスワーク協会

一級トレーナー 三瓶 奈央氏

\*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

3月3回 イベント申込書

申込締切 3月13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"/> 丹田を意識したトレーニング <input type="checkbox"/> 骨盤底筋を鍛えて超健康！ <input type="checkbox"/> ピルビスワーク		

## 「食べる」がもっと楽しくなる！メーカーさんと学んだ `おいしいヒミツ`

2025 年度もパルシステム福島では 7 つのメーカーをお招きして、「超えアイテム学習会」と題して商品の学習会・お料理教室を開催しました。ご参加いただきました皆さま、有難うございました。2026 年度も各センターでメーカーをお招きした企画を開催しますので、是非ご参加ください！！

### 【スパイスから作る！こだわりカレー＆ピザ作り教室を開催しました】

大洋香料さん・ハチ食品さんと一緒に、カレーのヒミツを学ぶ体験教室を開催！14 組の皆さんと、スパイスを調合した「マイカレー粉作り」や「食べ比べ」を楽しみました。

当初は少なかった応募も、追加募集や一人参加枠の新設により、最終的には定員いっぱいの大盛況に！「パルシステムのカレーを初めて食べたけれど美味しい」「メーカーさんと直接話せて楽しかった」と、たくさんの笑顔が見られました。

自分たちで作ったカレー粉を使ったピザ作りでは、初めて料理に挑戦するお子さんも。苦勞して作った焼き立ての味は、格別だったようです！



### 【親子で美味しく！コモのパン学習＆調理会を開催しました】

7 組 18 名の親子と一緒に、コモのパンを使った料理教室を開催しました。

クイズを通してパンの特徴(日持ちの秘密など)を学んだあと、フレンチトーストやサンドイッチの調理に挑戦！参加したお子さまからは「家でも作りたい」と嬉しい声が上がりました。

また、試食時の飲み物パックを回収し、環境への取り組み(リサイクル)についても一緒に学びました。今回のイベントを通じ、多くの方にコモのパンのファンになっていただくことができました。



### 【カジノヤさんの納豆学習会！驚きの新レシピも登場】

株式会社カジノヤさんをお迎えして、納豆の学習会を開催しました！

「納豆ができるまで」のクイズや、本物の納豆菌のにおいを嗅ぐ体験など、驚きと笑いが絶えない時間に。カジノヤさんのこだわり抜いた製法を学び、改めてその美味しさの理由を実感しました。

一番の盛り上がりは「意外な食材」を組み合わせた納豆の試食！最初は恐る恐るだった皆さんも、その相性の良さに「面白い美味しい！」と大絶賛でした。納豆の新しい楽しみ方が広がる、大満足の学習会となりました。



### 【味噌のイメージが変わる！ひかり味噌さんと楽しむ「味噌活」】

「ひかり味噌」さんをお迎えして、味噌の学習会を開催しました！

11 種類の溶かした味噌を試飲し、熟成期間や地域による味の違いを体験。

「こんなに味が違うの！」と驚きと発見の連続でした。また、忙しい朝に嬉しい「みそ玉」作りや、意外な美味しさの「味噌マフィン」の試食など、味噌の新しい楽しみ方も学びました。

現在、国内の味噌消費量は減っていますが、ひかり味噌さんは「信州の地で、国産原料にこだわった味噌作り」を大切にされています。今回のイベントを通して、改めて国産・産直味噌の良さを実感する一日となりました。



### 【ツナ缶をもっと活用！いなば食品さんと楽しむ学習会レポート】

「いなば食品」さんをお迎えし、ツナの学習会を開催しました！  
普段何気なく使っているツナ缶ですが、製造工程やこだわりを動画で学ぶと、その品質の高さに一同納得。後半の試食タイムでは、ツナご飯やツナじゃがなど5品が登場し、「ツナの活用術に感動した」と大好評でした。メーカーさんと直接お話しできる貴重な機会となり、最後には「今日からすぐ試したい！」という感想も。身近なツナ缶が、もっと身近で特別な存在になった一日でした。



### 【知ればもっと美味しくなる！ロールケーキの秘密を学びました】

「こんせん純生クリームロールケーキ」の学習会を開催しました！  
驚いたのは、あのふわふわのケーキが一つずつ「手巻き」で作られていること。さらに、製造で出た端っこを豚のごはんに活用するなど、環境にも優しいメーカー・日東ベスト様の姿勢に、参加者一同ファンになりました。最後は、これまでの歩みやこだわりを聞いてからの試食タイム。「いつも以上に美味しい！」と感動もひとしおでした。ユーモアあふれる進行で、笑い学びがたっぷりの一日となりました。



### 【水餃子のプロに教わる！ニッキーフーズさんの学習会を開催しました】

大人気の「水餃子」を手がけるニッキーフーズさんが伊達センターに来場！  
開発担当者さんから直接、「安心・安全」へのこだわりを伺い、参加者の皆さんも興味津々。調理実習では、職員も混じってオニオングラタン風や麻婆風のアレンジ料理を楽しみました。  
「水餃子に添加物が入っていないと知って安心した」「新しい食べ方を試したい！」と嬉しい感想が続々。ちゃんぽん麺やコロツケの試食も大好評で、メーカーさんの熱い想いと商品の素晴らしさを再発見した一日でした。



### 小名浜エリア委員会活動報告 冬のごほうび☆あったか韓食

15名の組合員の皆様にご参加いただき、2月4日(水)にいわきセンターで開催しました。

- ・皮もあんも手作り肉まん
- ・ポッサム(ゆで豚レタス包み)
- ・スンドゥブチゲ(韓国旨辛鍋)

参加者からは「初めての肉まん作りはとてもおいしく、自分でなかなか作らないものが作れてよかったです」「楽しくあつという間に作れて、分かりやすい愛情のこもった手作りレシピでした」などご好評をいただきました。



### 好間エリア委員会活動報告

2月7日(土)に10組の組合員の皆様にご参加いただき、好間公民館にて手作りみそ作り企画を開催しました。毎年恒例となった冬のみそづくりは地域の方のほかにも、別のエリアの方からも多く応募がありました。

好間エリアの委員さんは毎年恒例のため、どなたもみそづくりのプロ！みそへの質問も多く手作りみそへの関心の高さが伺えました。天地返しのタイミングと方法もお知らせ。出来上がりは約半年後！お子さまの参加もあり、日本の伝統食を伝えることができました！



# イベント開催報告

## 食育・親子企画



9月13日(土)親子で食育(米・野菜編)  
ご飯も野菜もモリモリ!親子で楽しくお弁当作り  
いわきセンター・郡山センターで  
野菜とお米の魅力を、パワーポイントを使って伝え、  
クイズを交えながら学び、野菜を切るところから  
盛り付けまで親子で行っていただきました。



9月15日(月)ぱるっ子リトミック運動会  
座布団とりゲーム、玉入れ、新体操のまねやトンネル  
くぐり、フラフープなどを、  
生演奏の音楽に合わせて  
楽しんでいただけました。  
最後に様々な楽器を  
実際に体験し、  
参加者全員で合奏しました。



## ランチ・オンライン交流企画

### 9/19(金)Pal★Tube

自宅からオンラインでつながるオンライン交流!  
今回は工作や親子でダンス、  
絵本の読み聞かせを行い、短い時間でも  
参加者の皆さんと楽しく交流が出来ました。



9/19(金)産直 de 秋カフェ  
産直野菜や果物を使った4品を簡単調理し、  
産直野菜や果物のおいしさ、  
産直の良さを紹介することが出来ました。



### 9/29(月)唐揚げアゲて盛り上がろう!

4種類の唐揚げを調理し、  
食比べを行いました。  
最後に『からあげ総選挙』を行い、  
クランキーチキンが大好評でした!  
いつもとは違った唐揚げの作り方  
を知ることが出来て、  
参加者の皆さんに喜んでいただけました。



### 9/30(火)飾り巻きずし教室

パルシステムの食材で作れる  
かわいいペンギンと  
お花の飾り巻きに  
チャレンジ!海苔を巻く  
ところに苦戦しつつも、  
切った瞬間のきれいな  
断面に歓声が起こりました。



パルシステム福島では  
託児があるイベントが多くあります!絵本や  
おもちゃなどが揃っており、託児サポーターさんも  
おりますので、育児の息抜き、気分転換に  
ご利用いただき、お気軽に企画にご参加ください!

## 講座

### 8/18(月)公開確認会基礎講座

パルシステム独自の取り組みの一つ  
公開確認会の仕組みについてグループ  
ワークを交えながら、学びました。



### 9/3(水)体を痛めない介助方法を 学びましょう!

マットを使った負担を  
かけない起こし方や  
車いすを使った負担を  
かけない押し方を実践し、  
より良い介助の仕方を  
学びました。



### 9/22(月)公開確認会事前学習会

10月開催予定の旬彩ファームの監査  
項目である  
『有機人参』  
について深掘り  
し、産地の  
組織実態や  
管理運営について学びました。



発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal★system  
生協パルシステム福島

#### ■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)