

特集 たとえばこんな使いかた

生協の

## 夕食宅配のススメ

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる？ やってみよう！  
お知らせ&イベント情報



30年のあゆみ

2016年



「フードドライブ」  
取り組み開始

**Present!**

『生協の夕食宅配』利用者に人気のお菓子  
「ことり」2種&『鹿児島知覧有機栽培の  
産直緑茶』をセットで

20名様



ご応募はP8をご覧ください。



生協の / 特集 たたとえばこんな使いかた

# 夕食宅配のススメ

## 夕食宅配とは…?

「家庭でつくるのと同じように」の想いのもと、一つひとつ丁寧に手づくりされている、パルシステム千葉の『生協の夕食宅配』。化学調味料に頼らずだしのうま味をきかせることで、深みのある味わいをめざしています。おかずのタイプやお届け曜日なども選べ、現在1日平均3,500食あまりのお弁当をお届けしています。

## お弁当が届くまで



## ここにこだわっています

### おかずタイプ



おかずタイプ  
1食当たり611円  
(400kcal/食塩相当量3.0g以下)

### こだわり御膳



こだわり御膳  
1食当たり750円  
(450kcal/食塩相当量3.5g以下)

### ごはん付きタイプ



ごはん付きタイプ 1食当たり571円  
(530kcal/食塩相当量3.0g以下)

一番人気の『おかずタイプ』は、6種類のおかずが彩り良く盛り付けられ、栄養バランスのとれた食事になっています。『ごはん付きタイプ』は5種類のおかずと千葉県産こしひかりの白飯が付いています。

7種類以上のおかずが入った『こだわり御膳』は、『おかずタイプ』よりも量・質ともに充実した内容となっています。だしや調味料も厳選しており、素材本来の味を楽しめます。

事業本部 事業部  
独自商品・夕食宅配課  
鈴木 浩史

事業本部 事業部  
独自商品・夕食宅配課  
小名木 卓磨

## 私はこんな風に使っています

### 家族構成

ひとり暮らし

### 利用方法

週3日コース  
『こだわり御膳』



稲毛センター 組合員  
高梨さん



### 家族構成

ひとり暮らし

### 利用方法

月1回(5食)  
『ヘルスケアおかずセット(減塩)』  
稲毛センター 組合員  
Y.Iさん

## 塩分を控えながらおいしくいただく

冷凍で届く『ヘルスケアおかずセット(減塩)』を、月に1回利用しています。食が細くなり、一度に食べることができないので、何回かに分けながら食べています。ひとり暮らしをしていますが、冷凍庫にあると安心です。塩分を気にせず食べられ、食事のたびに献立を考える必要がないので助かっています。

しばらく続けていると、どうしても味に飽きてしまうので、もっとメニューのバラエティが広がると嬉しいです。

## 玄関前に来てくれるのがうれしい

1週間のうち3日、『うちの晩ごはん(こだわり御膳)』を届けてもらっています。私は現在、ひとり暮らしをしており、高齢で足が不自由です。ですので、届いてそのまま食べられるお弁当を、玄関前まで持ってきてもらえるのは、大変助かります。

今後は、カルシウム不足を補えるようなメニューを取り入れてもらったり、少量でもいいので、さらに食材や味付けに工夫をこらしたお弁当も増えるといいなと思います。



### 家族構成

父・母・大学生・中学生

### 利用方法

週5コース  
『ごはん付きタイプ』  
パルシステム千葉職員  
青地さん

## 食事の時間がバラバラな家族の救世主

平日週5日、家族4人分を夕食宅配のお弁当にお世話になっています。子どもたちが成長していく中で、どうしても親が帰宅する前に夕食を済ませて塾や習い事などに出かける日が多くなり、作り置きや冷凍食品、間に合わないときにはコンビニで買って済ますことも…。

夕食宅配にして良かったことは、家族が各自のスケジュールに合わせて、栄養バランスの考えられた食事を簡単に食べられること。ごみがほとんど出ないので環境にやさしいところも使ってみての気づきでした。

## 「目ウロコ」利用法

### 見守りサービス

パルシステムの宅配と同様「見守りサービス」がありますが、夕食宅配はお届け頻度が週3日あるいは週5日なので、ちょっとした異変にも気づきやすい利点があります。万が一の際には、あらかじめ登録された緊急連絡先へお知らせします。

ほかにも  
こんな声が

産前、産後に里帰りしていた時期、忙しい夫のために期間限定で頼んでいました!

足をケガして動けなかったとき、パルシステムの宅配と併用利用しました。本当に助かりました!

低糖質・減塩の『ヘルスケアおかずセット』や、『ボリューム弁当』(丼ものを含む)、サラダ・フルーツなどの各種サイドメニューも取りそろえています。詳しくはパルシステム千葉のホームページをご覧ください。

お問い合わせ 0120-660-788

受付時間:10:00~18:30(月~金)



### ヘルスケアおかずセット

1食当たりの  
食塩相当量を2.0g以下

減塩 おかずセット  
冷凍



1食当たりの  
糖質を10.0g以下

低糖質 おかずセット  
冷凍





## TEAM

# 「生協の夕食宅配」 Interview

生協の夕食宅配は、作り手である「西原屋」、献立を考える「名給」、そして「パルシステム千葉」の3者がタッグを組んで、組合員の元へお届けしています。3者それぞれに想いを伺いました。



## 「夕食宅配」事業への想い

事業がスタートしたのは2011年。千葉県内でも高齢化が問題になり、単身世帯が増加している背景や、また組合員からの要望もあって、この社会的課題に生協として取り組みたい、という想いで始めました。

お弁当という商品の特性上、パルシステムと同じ基準ではありませんが、工場で製造する惣菜には化学調味料は使用せず、また調味料の一部や油などはパルシステムの食材を使用しています。定期的にご利用いただくこと

で、栄養面のバランスがとりやすくなりますし、買い物や調理の負担も少なくできます。週3日から利用できるのも、ぜひ気軽に使ってほしいと思います。

また、節分には豆の小袋をプラスしたり、お誕生日にはお菓子をプレゼントしたりと、「ちょっとしたお楽しみ」もいっしょにお届けできればと思っています。

課題としては、世界的な原料価格の高まりや食材確保の困難などに対する今後の対応などがあげられます。できるだけ利用しやすい価格でおいしいお弁当をお届けできるよう、引き続き工夫を重ねたいと思います。



パルシステム千葉 事業本部 事業部  
独自商品・夕食宅配課 課長  
佐藤 綾子

## Delivery

## 常に「チャレンジ精神」で

事業スタート時には1日あたり200～300食をお届けしていた「生協の夕食宅配」も、今では3,500食にまで拡大しました。作ってすぐに食べていただくものではないので、夕食時まで皆さんに安心して食べてもらうために、とにかく衛生面には気をつけて調理しています。

組合員の皆さんからは日々いろいろなご意見をいただきますが、私のポリシーは「他社でやっているならうちでもできる」。ご意見は一つひとつ

べて目を通し、次に同じメニューを企画するときにすぐにご意見を反映できるよう努めています。

惣菜はなるべく手づくりこだわっていますが、揚げ物などは一部半調理品を使用することもあります。今年からは“工場での手づくり”をさらに強化しようということで、手始めに「鶏のから揚げ」は精肉から作ることに。今後も、皆さんに満足していただけるものをちょっとずつ増やしていけるように頑張ります。



株式会社 西原屋  
供食弁当事業部 次長  
せきた 政勝さん

## Cook

## 安定と挑戦のバランスが重要です

週平均15種類以上の食材を使用し、栄養バランスはもちろん、フタを開けた時に「おいしそう!」と思ってもらえるような彩りの良いお弁当をめざして献立を考えています。

定番のきんぴらごぼうやひじき煮など、家庭でもよく食べるようなメニューは献立に加える頻度を上げ、揚げ物・煮物・焼き物など、さまざまな調理法を取り入れることも意識しています。

ひそかに人気なのが、ご当地メニュー

として入れた「味噌カツ」や「鶏肉の味噌ピーナッツだれ」など、ちょっと変わり種のもの。食材価格高騰により決まった価格の中でのメニューの作成は難しい部分もあります。ボリューム感や満足感がなくなったと思われるよう、味付けやアレンジを変えて、アイデアでカバーしながら、毎日楽しんで食べていただけるような献立づくりを心がけています。



株式会社 名給  
管理栄養士  
(左から) 稲垣 愛さん・佐々木 のぞみさん・坂田 綾花さん

## Menu

## 理事会・監事会だより

【2022年度 第5回定例理事会】2022年10月26日開催  
審議事項 /

1. 2023年度パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金運営委員会の設置と委員委嘱および助成総額上限額決定の件

以下のとおり、2023年度パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金運営委員会を設置しました。

●期間:2022年10月26日～2023年度通常総代会まで。 ●委員は理事2名、職員1名、有識者3名の計6名に委嘱します。

運営委員会の役割は以下となります。

- ①助成団体の公募 ②助成団体の選考・決定、および理事会が決定する助成限度総額内での個別助成額の決定
- ③助成団体との覚書締結 ④助成団体からの報告(会計報告含む) 管理
- ⑤上記②および④の理事会への報告

助成総額は上限300万円とします。その原資は、当組合の事業から生じた剰余金処分による任意積立金である「コミュニティ活動助成基金積立金」から拠出します。

コミュニティ活動助成基金とは?

千葉県内で地域のさまざまな課題解決に取り組んでいる団体や、今後活動を立ち上げようとしている方々を資金面で支援するために、2001年度に「パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金(旧称:NPO助成基金)」を設置しました。この22年間で助成金額の総額は63,228,437円、交付団体数はのべ273団体となりました(2022年度現在)。交付団体の活動分野は、子育て支援・高齢者支援・障がい者支援・まちづくり・環境・平和・人権擁護など、広い範囲で貢献しています。

活動助成基金



パルシステム千葉ホームページでは各助成団体の活動報告や助成内容を掲載しています。

【2022年度 第6回監事会】2022年10月5日開催

- 1. 第4回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
- 2. 10月事業所往査について、往査内容と実施監事を確認しました。
- 3. 上期監事監査について、使用する調書やスケジュール等を
- 4. 第2回三役・監事懇談会の候補日程及び次第について、確認しました。

お買い物からお役立ち情報までこれひとつ

## パルシステムアプリ



お買い物も毎日の献立のヒントもパルシステムアプリにおまかせ! カタログがあってもなくてもかんたんに注文できて、スキマ時間やおでかけ中など、好きなタイミングでチェックできます。

### Point 1

注文方法は2通り!

カタログを見なくても、アプリだけで簡単に注文が可能。カタログを見ながら、電卓感覚で注文番号を入力することもできます。



### Point 3

気になる情報はササッとチェック

カタログには掲載しきれない原材料や栄養成分を確認できます。おいしい食べ方や利用者のリアルな声も、クチコミでチェック!



### Point 2

「欲しいもの」がここで見つかる

カタログにはないお得な商品やインターネット限定商品もご紹介。旬のレシピや季節の手しごと、イベントメニューなどのお役立ち情報も!



### Point 4

「いつごろくるかな?」わかると安心

商品のお届け日には、配達状況をリアルタイムで更新。お届け時間の目安がわかるので、その日の予定を立てやすくなります。



※画面はイメージです。



知ってる? やってみよう!

# お知らせ & イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。  
※「お知らせ&イベント情報」に掲載している表示価格は、すべて税込価格です。(募金は消費税対象外)

## 【重要】年末年始のご利用に関するお知らせ

お知らせ

年始休業に伴い、1月1回のお届け曜日に変更があります。また、1月1回、1月2回の注文書は提出日が通常より早くなっており、下記スケジュールをご確認いただき、どうぞお忘れなくご注文ください。  
年明けは1月4日(水)よりお届けを開始いたします。

| お届け回  | 月コース     | 火コース   | 水コース   | 木コース   | 金コース             | 配付カタログ        | 提出注文書            | ご注意点                                                                                              |
|-------|----------|--------|--------|--------|------------------|---------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月3回 | 12/12(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金)           | 12月5回<br>1月1回 | 12月4回<br>迎春専用注文書 | ・「年末年始お知らせチラシ」配付                                                                                  |
| 12月4回 | 12/19(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金)           | 1月2回          | 12月5回<br>1月1回    | ・注文書を2企画分ご提出ください。<br>・1月1回は通常より早めの注文書ご提出となります。                                                    |
| 12月5回 | 12/26(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金)           | 1月3回          | 1月2回             | ・通常より早めの注文書ご提出となります。                                                                              |
| 1月1回  | 1/4(水)   | 5日(木)  | 6日(金)  | 7日(土)  | 5日(木)~<br>7日(土)※ | なし            | なし               | ・注文書の提出はありません。<br>・配達曜日が通常と異なります。<br>※金曜日配達の場合は12/16(金)配付の1月1回カタログ<br>「年末年始お知らせチラシ」にて配達日をご確認ください。 |
| 1月2回  | 1/9(月)   | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金)           | 1月4回          | 1月3回             |                                                                                                   |

TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月~金 9:00~20:00/土 9:00~17:00)

※1/1(日)~3(火)は休業。12/31(土)と1/8(日)は12:00までとなります。

問い合わせフォーム▶



## 【オンライン開催】

### 12月・あそびの広場 クリスマス

子育て

親子で楽しくおうちであそびましょう♪

おうちで楽しい親子時間♪

わらべうた、手あそびなどを

ようこ先生・まき先生といっしょに楽しみましょう。

お子さんと画面を見ながらご参加ください。

みんなで楽しいクリスマス会をします。プチプレゼント

もお楽しみに♪ ※各自ハンカチをご用意ください。

日時: 12/15(木) 10:30~11:10

参加無料 定員: 15世帯 〆切: 12/9(金)

※応募いただいた方全員に 12/13(火)までに

当落結果をお知らせします。



TEL : 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)

パルひろば☆ちば

## 『Palnote』休刊のお知らせ

お知らせ

12月5回・1月1回はお休みします

いつも機関紙『Palnote』をご覧いただきありがとうございます。

年末年始のカタログお届けスケジュールの

変更に伴い、本紙『Palnote』は12月5回

号および1月1回号を休刊とさせていただきます。

『Palnote』のお届けがない期間中、ご意見・

ご要望につきましては、今回お届けしている本紙裏面

「Palnote 連絡用紙」をご利用いただくか、

下記「問合せセンター」または右の二次元

コードよりご連絡ください。



TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター

(月~金 9:00~20:00/土 9:00~17:00)

※ただし 1/1(日)~3(火)は休業。12/31(土)と 1/8(日)は

12:00までとなります。

## 【募金のお願い】パルシステム給付型奨学金

若者たちの学びの機会をサポートしませんか?

家庭環境や経済的理由で大学の進学や就業の継続が困難な若者を対象とした返済不要の「給付型」奨学金制度。めざすは奨学生に寄り添った「伴走支援」です。社会的経験の少ない奨学生に対して定期的な生活・進路相談などの精神的サポートを行うことで、将来的な自立に向けた支援をします。現金またはポイントでの通常の募金のほか、「奨学生応援サポーター」として「毎月の応援募金」で支える方法もあります。



平和

♥ 毎月の応援募金で定期的に奨学生を支える **毎月募金**

1口 100円 **190454**

♥ ポイントでもOK! 1回ずつ選べる **いつでも募金**

| 現金                      | ポイント                       |
|-------------------------|----------------------------|
| 1口 300円 <b>190411</b>   | 1口 300ポイント <b>190438</b>   |
| 1口 1,000円 <b>190420</b> | 1口 1,000ポイント <b>190446</b> |



TEL : 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)

組員・産直・コミュニティ活動推進部

## 【千葉県とパルシステム千葉からのお知らせ】冬の交通安全運動がはじまります

お知らせ



〜飲酒運転は絶対しない、させない、許さない〜 **12/10(土)~12/19(月)**

「千葉県飲酒運転の根絶を実現するための条例」が令和4年1月1日から施行され、飲酒運転をしないこと、運転する必要があるときは飲酒しないこと、飲酒運転をしている人やその疑いがある人を発見したら警察官に通報するよう努めること、などが定められています。

これから年末にかけて飲酒の機会も増えがちです。「それほど酔っていない」

「すぐそこだから」という甘えが悲劇を招きます。ハンドルキーパー(※)や

運転代行を活用するなど、「飲酒」と「運転」を分離しましょう。

※車で外出先で飲酒会になった時に、あえて飲酒をしないで他の仲間を自宅や駅まで送る人のこと



### 飲酒運転の根絶

飲酒運転はもちろん、「車両提供」「酒類提供」「同乗」も悪質危険な犯罪です。「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「飲んだ人には乗させない」を徹底し、一人ひとりの力で飲酒運転を根絶しましょう。

### 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保

運転者は「横断歩道における歩行者保護」を徹底するとともに早めの点灯などで夕暮れ時・夜間の交通事故を防ぎましょう。歩行者も夜間、運転者から見やすい服装を心がけましょう。

### 自転車の交通ルール遵守の徹底

自転車も「車の仲間」です。「飲酒運転」は厳禁ですし、自転車損害賠償保険等への加入が義務づけられています。走る時は原則、車道の左側通行など自転車交通ルールやマナーを守りましょう。

TEL : 043-223-2263 (月~金 9:00~17:00) 千葉県環境生活部 暮らし安全推進課 交通安全対策室

## 自主的活動グループ★けいじ板!

※組員以外の方もご参加いただけます!

参加者募集

カサンドラの集い・千葉



主催: カサンドラの集い・千葉

オンライン

アスペルガー症候群(自閉スペクトラム症)などの発達障害や、その可能性があるパートナーとの生活にストレスを抱え、心身に不調が生じるカサンドラ症候群の当事者が、同じ立場で話し合える場をつくっています。

◆①12/12(月) 10:00~12:30 ②2023/1/16(月) 13:00~15:30 ◆会場: オンラインになります。

◆定員: 各回12名 ◆〆切: ①12/11(日) ②2023/1/15(日) ◆抽選: あり(全員に連絡) ◆参加費: なし

◆お申し込み: メール cassandra.chiba@gmail.com (落合) ※件名に「〇/〇カサンドラ千葉」申し込み、

本文に①お名前 ②ハンドルネーム ③電話番号 ④Zoomの練習の要・不要 ⑤『Palnote』を見て、を明記してください。





# Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！  
(太枠内のご記入をお願いします)

|                                                                                                                  |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|---|----|-------------|----------|----|-----|
| お名前                                                                                                              |                                   | 組合員番号  |   |    |             |          |    |     |
| 電話番号                                                                                                             |                                   | センター名  |   |    |             |          |    |     |
| コース名                                                                                                             | 用紙提出日                             | 年      | 月 | 日  | 回答 要 ・ 不要   |          |    |     |
| 記入欄                                                                                                              |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
|  <p>こちらからも<br/>お問い合わせできます</p> |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
|                                                                                                                  |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
|                                                                                                                  |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
|                                                                                                                  |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
| 商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。                                                                                          |                                   |        |   |    | (パルシステム記入欄) |          |    |     |
| 配達日<br>カタログ企画回                                                                                                   | 年 月 日 ( 月 回)                      |        |   |    |             |          |    |     |
| 商品名<br>青果は産地名も                                                                                                   |                                   |        |   |    |             |          |    |     |
| 商品分類                                                                                                             | 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ( ) |        |   |    | 受付          | リーダー/担当者 | 電算 | 責任者 |
| 注文番号                                                                                                             |                                   | 単価(税込) |   | 数量 |             |          |    |     |

キリトリ ✂

〓ひらめき〓

Quiz

クイズに答えて  
プレゼントに応募！

□に当てはまる漢字を  
直接書き入れてください➡

勘 駅 護 慶

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)

『生協の夕食宅配』利用者に人気のお菓子「ことり」2種&  
『鹿児島知覧有機栽培の産直緑茶』をセットで20名様

投稿募集中！紙面に掲載された方には **300ポイントプレゼント！**

□みんなのおしゃべりCafe テーマ「体調管理」

この先、春に向けて寒暖差で体調を崩しやすい季節となります。  
皆さんが体調管理のために実践していることを教えてください。

□ワタシのお気に入り！ テーマ「麺」

冷蔵や冷凍のラーメン、うどん、そば、スパゲッティ、乾麺、ノンカップめん等、  
おすすめポイントとともにお願いします。

前回の答え

減

ごみやCO<sub>2</sub>排出量の削減につながるリユース  
びんについてご紹介した  
前号。答えは削減の  
「減」でした！

組合員番号

お名前

□機関紙掲載可

□不可

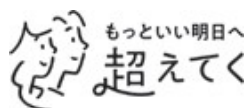
(ペンネームなら可)

〃切  
12/18(日)まで



こちらからも  
応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご  
提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力  
ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは  
第1回「ジャパン  
SDGsアワード」を  
受賞しました

