



## P2-3 新年ご挨拶

2022年もありがとうございました 1年間のふり返り/理事会・監事会日より

P4-5

特集

## 素敵な1日は朝食から!

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

2017年

Pal's Dining  
創刊



**Present!**

朝食に便利な3点をセットで!

30名様



ご応募はP8をご覧ください。



# 謹んで 新年のご祝辞を申し上げます

パルシステム千葉 代表理事 理事長 佐々木博子

昨年は皆さまにとってどのような年でしたでしょうか。パルシステム千葉では30周年を迎えることができました。この数年、コロナ禍で人と人との交流がままならない状況でしたが、10月には3年ぶりとなる商品展示会を開催し、メーカーの方と直接お話する機会をつくることができました。会場には昨年から始まった「もっといい明日へ 超えてく」コーナーを設置して、自分たちの暮らしを見つめなおすきっかけづくりも行いました。今後も、コロナの感染防止対策を行いながら、実開催の企画はもちろん、オンラインも充実させていきます。興味のある方はどうぞお気軽に参加なさってください。2030年ビジョンのテーマは「つながる力とささえあいの心で笑顔あふれる地域コミュニティをつくります」です。理念・ビジョンの実現とパルシステム千葉に関わる人たちが笑顔でいられる組織づくりに努めてまいりますので、本年もよろしくお願いいたします。

パルシステム千葉 代表理事 専務理事 新村里志

謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
コロナ禍が続く中、昨年はロシアによるウクライナ軍事侵攻や歴史的な円安等により、物価が激しく高騰し、暮らしを取り巻く環境は大変厳しい状況となりました。一日も早い戦争の終結を願うばかりですが、改めて、パルシステムの理念である「心豊かなくらしと共生の社会を創ります」の実現に向けた取り組みが一層重要になっていると認識しています。  
今年も厳しい年になるかと思いますが、多様化する組合員のくらしや、地域社会が抱える諸課題に、事業・活動を通してしっかり向き合い貢献し続けるという私たちのミッションを役職員全員で再確認し、さまざまな取り組みを推進していきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 2022年もありがとうございました

## 1年間のふり振り返り

2月 商品展示会  
2年ぶりにオンラインで開催



4月 創立30周年



5月 フードドライブ実施(1回目)  
約2.4トンの食品を寄贈  
組合員による商品の仕分け  
ボランティアも



6月 第33回通常総代会(千葉市)



『具材たっぷり!ごま香る  
和風豆乳生パスタ』新発売  
パルシステム千葉の組合員が開発に協力



パルシステムのつどい  
6月より会場開催を再開



7月 子育てフェスタ(柏市)  
2年ぶりに会場開催。ステージ  
イベントのオンライン配信も



8月 親子平和企画  
「明子さんの被爆ピアノ〜奏でる  
平和のしらべ〜」(オンライン)



環境サポーターによる  
夏休み親子企画  
牛乳パックを題材にリサイクルに  
ついて学びました

9月 直営農場  
パルグリーンファーム  
設立10周年



10月 商品展示会  
超えフェス2022(千葉市)  
試食用食器の一部に  
環境に配慮したリユース食器を導入  
フードドライブ実施(2回目)  
約2.4トンの食品を寄贈



移動販売車まごころ便  
野田市との協働事業  
「移動販売車まごころ便」が  
軽車両にリニューアル

11月 「こども・若者未来基金」  
児童養護施設などからの“卒業後”を応援  
組合員へ募金の協力を呼びかけ



### 理事会・監事会だより

#### 10月事業状況

【供給高】2,701,656千円(予算差 -49,336千円)  
【出資金】10,341,203千円(先月差 75,376千円)  
【組合員数】264,568名(先月差 75名)

#### 【2022年度 第6回定例理事会】

2022年11月23日開催

審議事項はなく報告事項について意見交換を行いました。

#### 【2022年度 第7回監事会】

2022年11月2日開催

1. 第5回定例理事会を振り返り、意見交換を行いました。
2. 11月事業所往査について、日程調整が難しく、見合わせることを確認しました。
3. 上期決算について、担当部門責任者より報告を受け、確認しました。
4. 上期監事監査後のスケジュールについて、確認しました。
5. 第2回三役・監事懇談会の日程と次第を確認しました。
6. 監査法人との意見交換について、日程と参加監事を確認しました。



# 素敵な1日は朝食から！

## わが家のアイデアレシピ

朝食はパン派？ ごはん派？ 忙しい朝のメニューはマンネリ化しがち。  
いつものパルシステム商品にひと工夫で、ちょこっと変化を楽しみませんか？  
サポーターの皆さんのアイデアレシピをご紹介します！



セルフでOK！  
材料をならべておけば  
各自が好みの味で  
作って食べてくれる！



## さばみそ缶 de 茶漬け

★レシピ考案：ともしょうさん

### 材料 (1人分)

- ごはん: 100g
- は〜い、さばみそ (缶): 1/2缶
- せんべい (お好みのもの): 適量
- ※画像はしょうゆ味のおこげ煎です。
- 冷凍ねぎ: 適量
- いりごま: 適量
- 焼きのり: 1/8枚
- さばみそ缶汁: 大さじ1
- お茶: お好み
- 便利つゆ (味が足りなければ): 小さじ1/2

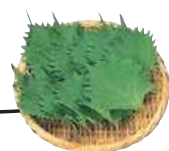
### 作り方

- ①さばみそは適当な大きさにほぐし、せんべいも適度に砕く。
- ②①をごはんにのせて、さばみそ缶の汁を少し加えて、ねぎやいりごま、焼きのりをちらす。
- ③お茶を入れてお茶漬けに。味が足りないときは便利つゆを加える。



## 大葉おにぎり2種

★レシピ考案：ちゃまさん



みそだれは  
まとめて作って  
田楽や、ひき肉と  
炒めて肉みそにも♪



### みそ焼きおにぎり

#### 材料 (2人分)

- ごはん: 2膳
- 大葉: 適量
- 産直大豆のみそ、砂糖、酒: 各大さじ1

#### 作り方

- ①みそ、砂糖、酒を鍋に入れて、とろみが付くまで煮詰め、みそだれを作る。
- ②ごはんを握り、みそだれをつけて上下に大葉のせてトースターで3〜5分焼く。

### しらすと大葉のおにぎり

#### 材料 (2人分)

- ごはん: 2膳
- 大葉: 3枚
- しらす: 1袋
- 白ごま: 大さじ1

#### 作り方

- ①大葉を千切りにする。
- ②ごはん、①としらす、白ごまを混ぜて握る。

## 鶏むね肉のおかゆ

★レシピ考案：チロちゃんさん



前日に鶏肉を冷蔵庫に入れ、お米を洗ってしょうがも刻んでおけば起きてから鶏肉を入れるだけ。オススメです！

### 材料 (2人分)

- 米: 1合
- までっ鶏むね肉: 1袋 (200g)
- しょうが: 1かけ
- 長ねぎ: 青い部分1本分 (なくてもOK)
- 産直鶏ガラスープ: 大さじ1.5

### 作り方

- ①炊飯器に米1合と、おかゆモードの規定ラインまで水を入れる。
- ②鶏むね肉は解凍し、皮を除いて半分に切り、しょうがは千切りにする。
- ③炊飯器に、②とねぎ、産直鶏ガラスープを入れ、おかゆモードで炊く (約60分。炊飯器により異なります)。
- ④炊き上がったら、鶏むね肉とねぎを皿などに取り出し、鶏むね肉は小さく裂いてから炊飯器に戻しておかゆと混ぜる。

## レンジケーキサレ & 小松菜入りコーンスープ

★レシピ考案：ゆみろんさん

### レンジケーキサレ

#### 材料 (2人分)

- ホットケーキミックス: 100g
- たまご: 1個
- 牛乳: 大さじ3
- ポークウインナー: 2本
- 玉ねぎ: 1/8個 (25g)
- 菜種油: 大さじ1

#### 作り方

- ①ウインナーを薄く輪切りにする。
- ②玉ねぎはスライスし、500Wで1分加熱する。
- ③ボウルにたまごを入れて溶きほぐし、牛乳、ホットケーキミックス、菜種油の順に入れ、よく混ぜる。
- ④ウインナー、玉ねぎを加えて軽く混ぜたら2つの耐熱容器に半量ずつ入れる。
- ⑤軽くラップをして1個につき500Wで2分加熱する。

### 小松菜入りコーンスープ

#### 材料 (2人分)

- 北海道コーンがおいしいスープ: 2袋
- 小松菜 (冷凍★): 大さじ2

#### ★Point

小松菜は洗って葉と茎に分け、キッチンペーパーで水気をしっかり取り、葉を冷凍保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍しておく。凍った小松菜を袋ごとクシャッと揉むと、あっという間にみじん切り状態に。

#### 作り方

- ①北海道コーンがおいしいスープを規定どおりに熱湯で溶く。
- ②粉々になった小松菜の葉を1人分到大さじ1入れて混ぜる。



凍っている小松菜を入れるので、子どもすぐに食べやすく♪



朝はたんぱく質を！  
ウインナーの代わりに  
ハムやベーコン、ツナや  
サウダチキンなどでも

## ジェノベーゼトースト

★レシピ考案：ままこさん

### 材料 (2人分)

- 食パンまたはバゲット: 適量
- 産直バジルのジェノベーゼソース: 1袋

### 作り方

- ①食パンやバゲットに、解凍したジェノベーゼソースを適量塗る。
- ②トースターで焼くだけ！



## Bread

食欲のない朝も  
ペロっと食べられます



## ミートソースセ変化

★レシピ考案：ゆかりんさん

▼1回分は  
このくらい



### 材料

- 合びき肉: 200g
- 玉ねぎ: 1/2個
- にんじん: 1/2本 (70g程度)
- しめじ: 1/2袋
- パプリカ: 1/2個
- 水: 100cc程度
- デミグラスソース: 大さじ3

### 作り方

- ①すべての野菜をみじん切りにする (フードプロセッサーを利用すると便利です！)。
- ②①の野菜と合びき肉を炒め、具材がかくれる程度の水を入れ、デミグラスソースの粉を加えてミートソースを作る。
- ③小分けして冷凍する。朝、使う分だけ解凍してマカロニミートやオムレツ、タコライスなどにアレンジ！

野菜嫌いな子どもに  
みじん切り野菜を  
一気に作って、いろいろ  
アレンジ♪じゃがいもを  
足せばカレーにも！

## Arrange

## ホットプレートで あっあっごはん

★レシピ考案：えこりさん



寒い季節に  
ホットプレートの  
温かさがうれしい♡

### 材料

- 産直たまご: 人数分
- ハムやベーコン等: 適量
- お好みの野菜: 適量

### 作り方

いつものハムエッグや野菜のオリーブオイルソテーが、ホットプレートのおかげで冷めずにおいしく♪同じプレートでトーストも焼けちゃいます。ホットケーキを焼くと子どもも大喜び！



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)

## 【オンライン開催】

1月・あそびの広場

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、親子たいそうなどを、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。参加者同士、子育ての情報交換などができるプチ交流タイムも予定しています。※各自ハンカチをご用意ください♪

日時: 1/26(木) 10:30~11:10  
参加無料 定員: 15 世帯 〆切: 1/22(日)  
※応募いただいた方全員に 1/24(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/組合員・産直・コミュニティ活動推進部

## プレママ・プレパパあつまれ! 子育てオンライン座談会

お知らせ

産前産後の気がかり、先輩ママに聞いてみませんか?

これから赤ちゃんを迎えるママやパパ、ご注目ください♪  
♥赤ちゃんとの生活はどんな感じ? ♥産後の家事の役割分担は? ♥上の子がいる場合はどうしたらいい? など産前産後の気がかりや乗り切るコツを、パルママサポーターがアドバイスします! 参加者同士のおしゃべりタイムもあります。みんなで楽しくおしゃべりしましょ♪  
参加者に「あかちゃんのおしりふき」プレゼント

日時: 2/1(水) 10:30~11:30 参加無料  
定員: 10 名 〆切: 1/23(月) 正午  
※応募いただいた方全員に 1/25(水)までにご連絡します。



TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)  
パルひろば☆ちば/組合員・産直・コミュニティ活動推進部

## くらしトーク・トーク ~方針検討会~のご案内

詳しくはホームページ、または12/26~30にお届けしたチラシをご覧ください!

パルシステム千葉の2022年度の取り組みや、2023年度の方針案について報告し、役職員を交えて、少人数のグループで意見交換します。日ごろ皆さんが感じている疑問やご要望、パルシステム千葉に期待していることなどをぜひお聞かせください!

- 保育あり(無料・要予約)
- 会場までの往復交通費あり
- お試し品のプレゼントあり

〆切: 1/23(月)  
詳細はこちら▶



※定員を超えた際は第2希望をご案内する場合もございます。

TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)  
組織・広報部

### ■会場開催 ※いずれも 10:30~12:30

|           |             |          |
|-----------|-------------|----------|
| 2/2(木)    | 柏貸会議室 kouwa | 定員: 12 名 |
| 2/3(金)    | 船橋本部        | 12 名     |
|           | 野田センター      | 12 名     |
|           | キューブ館山      | 6 名      |
| 2/6(月)    | 船橋本部        | 12 名     |
|           | 東金センター      | 8 名      |
|           | パルひろば☆おたかの森 | 8 名      |
| 2/16(木)   | 千葉市消費生活センター | 20 名     |
| 2/23(木・祝) | 船橋本部        | 12 名     |
| 2/27(月)   | 千葉市消費生活センター | 20 名     |

### ■オンライン開催

|                    |             |            |
|--------------------|-------------|------------|
| 2/9(木)、11(土)、20(月) | 10:30~12:00 | 定員: 各 24 名 |
| 2/28(火)            | 14:00~15:30 |            |

くらし

## 【ご自宅にネット環境がない方へ・第2弾】船橋本部で動画の上映会を開催します!

平和

### 『明子さんの被爆ピアノ〜奏でる平和のしらべ〜』上映会

ご自宅からオンライン企画に参加したり、ホームページにある動画などをご覧になれない方のために、話題になった企画の上映会を開催します。



今回は、広島に原爆が投下された同日の8月6日の夜に100組を超える方が視聴した『明子さんの被爆ピアノ〜奏でる平和のしらべ〜』を上映します。あらかじめお電話でお申し込みのうえ、お気軽にご参加ください。

TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員・産直・コミュニティ活動推進部



日時: 1/27(金) 10:00~11:00 参加無料  
会場: パルシステム千葉 船橋本部  
(船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21・4階)  
定員: 10 名 〆切: 1/20(金) 17:00  
※要申し込み。応募多数の場合は抽選です。  
※応募いただいた方全員に1/24(火)までに当落結果をお知らせします。

## 【パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金】 2023年度に実施する事業を公募しています!

公募期間: 2022年12月19日(月)~2023年1月31日(火)

「パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金」は、千葉県内で、福祉や人権、環境や教育など地域のさまざまな課題解決に取り組んでいる団体、または今後活動を立ち上げようとしている方々を、資金面で助成する制度です。

2001年度から「パルシステム千葉NPO助成基金」としてスタートし、これまでの助成総額は63,228,437円、交付団体数はのべ273団体(2022年度現在)となっています。

- ◆助成額: 総額300万円  
一般助成30万円まで/新規立ち上げ助成(\*1)50万円まで  
(\*1)2023年度法人格取得予定または取得3年以内の団体が対象
- ◆応募方法: PDFにした申請書一式をメールで受け付けます。  
詳細は応募要項をご確認ください。
- ◆応募要項・申請書: 右の二次元コードからダウンロードできます。



TEL: 04-7197-3040 メール: palchiba\_communityfund@npo-scc.org  
特定非営利活動法人NPO支援センターちば  
「パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金」事務局(山崎・大橋)  
※留守番電話につながった際はお名前と連絡先をご伝言ください。



里山活動



産後ケア



親子活動・食育教室



フードバンク

お知らせ



子ども食堂



フリースクール



出張アート

## 自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

参加者募集

こそだてひろば



主催: 全国友の会流山支部

流山市

みんなで子どもの生活について話しませんか? ①幼児(1歳から)の生活リズム おきる・ねる・たべる・あそぶ ②わが家の生活時間づくり~ママも子どももご機嫌に過ごすために~ ③みんなで楽しくおしゃべりタイム お子さん連れ歓迎です。

- ◆2/3(金) 10:00~11:00 ◆会場: 流山市初石公民館・和室(流山市西初石4-381-2) ※感染状況によりZoomになる可能性あり
- ◆定員: 10 名 ◆〆切: 2/1(水) ◆抽選: あり(当選者のみに連絡) ◆参加費: なし ◆保育: なし
- ◆お申し込み: TEL 090-2766-4942 メール aikotada@jcom.zaq.ne.jp (多田)





|                         |                                   |        |   |    |                                                                                                             |          |    |     |
|-------------------------|-----------------------------------|--------|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-----|
| 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                     |                                   |        |   |    | <br>こちらからも<br>お問い合わせできます |          |    |     |
|                         |                                   |        |   |    |                                                                                                             |          |    |     |
|                         |                                   |        |   |    |                                                                                                             |          |    |     |
|                         |                                   |        |   |    |                                                                                                             |          |    |     |
| 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➡今回のプレゼント(表紙もご覧ください)  
「朝食に便利な3点をセットで！」30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「わが家の味」家族・親族に教わった自慢の料理。その土地ならではの味つけや食べかたなど。  
「最初は驚いたけど今ではわが家の定番になった！」などのエピソードも♪☐ ワタシのお気に入り！ テーマ「お手軽ランチ・軽食」お一人様ランチや在宅勤務中、ちょっと小腹が空いたときなど、レンジやポイルなどで  
簡単調理できる商品の口コミを募集！ おすすめポイントとともにお願いします。早 礼  
毎 露

前回の答え

弁

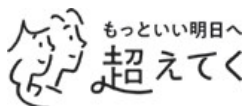
夕食宅配のお弁当のこ  
だわりや利用者の声を  
ご紹介した前号。  
答えはお弁当の「弁」で  
した！

組合員番号

お名前

☐ 機関紙掲載可☐ 不可

(ペンネームなら可)

〆切  
1/22(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