

センター企画情報紙 【2025年度】

# えりあ どり〜む

pal\*system 8月号

超えてく



パルシステムのつどい  
会場開催

地球に感謝を  
届けよう



## <組合員・職員交流会>

### ごみ拾いは地球へのラブレター

印西センターの若手職員と一緒に、地域のごみ拾い活動をしてみませんか？ごみ拾いを通して、気付いたことや、普段感じていることを、共有してみませんか？ごみ拾いの後のお楽しみとして産直フルーツの試食をご用意して、皆さまのご参加をお待ちしています。



Thanks Earth

地球に優しいPalクリーン活動

- ◆センター周辺をクリーンウォーク
- \*雨天の場合は室内で交流
- ◆パルシステムの産直フルーツ試食交流

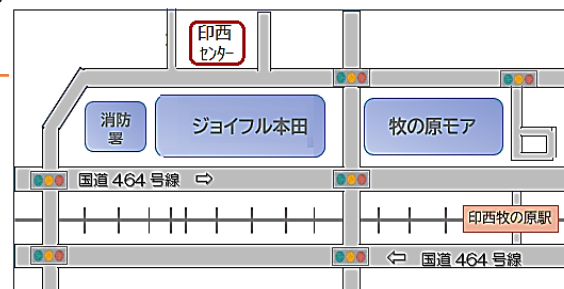
■日時：9月16日(火) 10:00~12:00(予定)

■会場：パルシステム千葉印西センター  
印西市牧の原2-6 ①あり

■募集：15名 ■参加費：無料 ■保育：あり

■申込締切：8月22日(金) 24:00まで

※8/29(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



①あり・②北総線・印西牧の原駅より徒歩17分

パルシステムのつどい  
会場開催

## パルシステム千葉・直営農場に行ってみよう パルグリーンファームで収穫体験♪

パルシステム千葉の直営農場・パルグリーンファーム(PGF)で収穫体験してみませんか？

PGFは、野田市にある遊休農地を使って、農薬や化学肥料に頼らず、土作りにこだわって野菜を育てています。収穫体験後は、**とれたて野菜も試食**します！収穫野菜のおみやげもあるかも?!(※)  
※野菜の生育具合によって、品物や数量が変更になる場合があります。

■日時：9月26日(金) 10:30~13:00(予定)

■会場：パルグリーンファーム  
野田市吉春815 ①あり

②東武アーバンパークライン七光駅より徒歩14分

■募集：15名 ■参加費：無料 ■保育：なし  
(お子さまと一緒にご参加いただけます)

■申込締切：8月22日(金) 24:00まで

※8/29(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



参加の決まった方へ  
地図や持ち物等詳細  
をお知らせします。



※お子様と一緒に参加できません。保育の申込をお願い致します。(保育料：1人500円、チーパス提示で200円)

※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります。予めご了承ください。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

えりあ どり〜むは、パルシステム千葉の組合員活動・事業・情報等をお知らせする情報紙です。  
発行：生活協同組合パルシステム千葉 印西センター(印西市牧の原2丁目6番・北総線印西牧の原駅北口徒歩17分)

◆お申し込み方法…各欄の2次元コードからウェブサイトへ。インターネットからお申し込み下さい。

◆お問い合わせ…パルシステム千葉・印西センター 担当：地域活動運営スタッフ  
E-MAIL:inzai-kumikatsu@pal.or.jp TEL:0120-863-618【行事専用ダイヤル】(月~金9~15時)

★全企画、お申込み多数の場合には、抽選となります ★全ての方に当落の結果をお知らせいたします

特に記載のない場合には、ご友人など組合員以外の方もお申込みいただけます。

ただし、お申し込みが多数あり、抽選となった場合には組合員が優先となります。予めご了承ください。

※ご連絡は上記メールアドレスより配信させていただきます。上記メールが受信できるよう設定をお願い致します。

※掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際にはお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。

パルシステムのつどい  
オンライン



zoom を使って開催します  
ダウンロードして準備してください。



Google  
Play



App  
Store

お申込みの際に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。

## eco 暮らしの中でチョコッとエコ

7/16(水)「ママとベビーのタッチケア」のつどいを開催しました。  
今回は公益社団法人日本助産師会を講師にお迎えし、ベビーマッサージを実習しました。

赤ちゃんがいるだけで周りが癒され、笑顔が溢れる空間でした

★組合員のママ同士で悩みをシェアすることもできて、有意義な時間となりました。



【アンケート】 肌と肌が触れ合うと、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンが分泌されると言われています。(抗ストレス・抗炎症などの効果も)  
最近スキンシップをとっていますか？  
スキンシップについてエピソードがあれば教えてください。



アンケートは  
こちらからも回答いただけます

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で5名様に50p進呈！  
記事の感想などをご記入していただくと、当選しやすくなるかも?!

■応募方法：配送便・FAX・メール・二次元コード

■件名：『えりあどり〜む 8月号アンケート』

■宛先：パルシステム千葉印西センター地域活動スタッフ

■締切：8月29日(金)まで

氏名・組合員番号もご記入ください

※誌面の感想などもお待ちしております※

FAX:0476-42-0914 :inzai-kumikatsu@pal.or.jp

## 組合員番号

## お名前

えりあどり〜む応募用宛先ラベル：アンケートまたは感想をお手持ちの封筒などに入れ、この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。また、ご意見、情報等をお寄せいただけると嬉しいです

➡ 印西センター活動スタッフ

※7月号アンケート結果※【次世代へ森の継承】5名の方にご回答いただきました。

ありがとうございました！

・家具等も国産材の物を。値段ではなく、国産を大切にしたいです。(印西市E様)

・爪楊枝、箸類だけでなく、国産にこだわって選んでいます。(白井市O様)

・原材料が端材や再生のものかどうかを確認することをルーティンにしています。(白井市H様)

・お弁当を持って行くときは紙容器や割りばしではなく、タッパーや普通の箸、スプーンを持っています。(鎌ヶ谷市Y様)





赤ちゃん和妈妈のための食育講座

## <赤ちゃんカフェ>

～幼児食とママのための栄養講座を  
調理&試食で楽しく♪～

離乳後期～幼児食期に大切にしてほしい食育のお話  
とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA  
(パルシステム・ライフアシスタント)がお話します。お話の  
後はおいしい食事と子育てトークで息抜きしましょ♪

メニュー(予定):パスタ、具だくさんスープ、手作りおやつ

- ◆日時:9/3(水)10:30～12:00
  - ◆会場:船橋中央公民館(船橋市本町2-2-5 実習室)
  - ◆定員:10名(応募多数の際は抽選)
  - ◆参加費:無料
  - ◆保育:あり(定員8名)
  - ◆保育料:500円/人 チーバス提示で200円/人)
  - ◆〆切:8/22(金) ※応募いただいた方全員に  
8/27(水)までに連絡します。
- ※お子さんの同席はできません。保育をご利用ください。  
(生後4ヶ月から利用できます)



お申込みは  
こちら▶

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00) メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

## <子育てオンライン座談会>

～子どもの留守番ルール、どうしてる?～



お子さんが成長してくると「そろそろ一人で留守番させてもいい?」と考える方も多はず。何年生から留守番させてる?お友だちは呼んでもいい?万が一の地震などの備えは?など、参加者同士でおしゃべりしませんか?まだ少し先という方も経験者の方もどうぞ♪

- ◆日時:8/26(火)10:30～12:00
- ◆定員:8名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆参加方法:Zoom

\*参加者には後日、お菓子と  
飲み物をお送りします。



お申込みは  
こちら▶

〆切:8/23(土)  
応募いただいた方全員に8/25(月)までにご連絡します

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)  
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課



おいでよ子どもたちの冒険遊び場! 柏の葉プレーパーク

主催:柏の葉しぜんあそびの会



自然の中で「自分の責任で自由に遊ぶ」プレーパークを開催します。ロープ遊具、みずあそび、おままごとなど。  
同時にフードドライブも行いますので、賞味期限が2ヵ月以上ある常温品をお持ち寄りください。  
出入り自由です。受付にて代表者の氏名と参加人数を記入していただきます。

※直前の開催情報はInstagram(<https://www.instagram.com/okeratcho/>)でご確認下さい。

- ◆日時:8/30(土)10:00～15:00 ◆会場:県立柏の葉公園桜の広場(柏市柏の葉4-1)
- ◆定員:なし ◆参加費:なし ◆申込み:不要
- ◆お問合せ:メール okeratcho.kashiwanoha@gmail.com (小澤)



わらべうたを楽しもう! 幼児～小学生までの親子体験会

主催:わらべうたの時間 のはらうた

赤ちゃんから大人まで、誰もが触れ合う温かさ、遊んで歌う楽しさを感じられるわらべうた。  
まずは子どもだけで楽しみ、その後親子で楽しめる内容となっています。お子さんと大人の方のご参加をお待ちしております!

- ◆開催日:8/25(月) 10:00～11:40 ◆会場:成田市中央公民館(成田市赤坂1-1-3)
- ◆定員:親子20組 ◆〆切:8/22(金) ◆抽選:あり(全員に連絡)
- ◆参加費:500円(子ども1人)※幼児は親子で500円。小学生の保護者は無料
- ◆保育:なし ◆お申し込み:TEL 080-1776-1834  
メール noharautadewarabeuta@gmail.com(田家)



## お米 スイッチ

9月パルシステム千葉で開催予定の  
オンライン de パルシステムのつどい



ご自宅から参加できるオンライン企画。遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればご応募ください!  
お申し込みは、二次元コード→パルシステム千葉ホームページから簡単にできます。会場開催もオンライン開催も、  
全センターの企画がご覧いただけます。※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。



悪天候や自然災害などの諸事情により、ご案内のパルシステムのつどい、1P,2P 掲載の企画が変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

|      | 企画名                                       | 内容                                                                      | 開催日     | センター        | 〆          |
|------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|
| 食調理  | 「米粉」で簡単おやつ作り                              | フライパンで簡単に作れて材料を変えればおやつにも食事にもなる「蒸しパン」を一緒に作りましょう! 米粉を初めて使う方でも簡単に作れますよ。    | 9/16(火) | 13:00～15:00 | 松戸 9/12(金) |
| メーカー | ふわふわしつとり秘密とは? 「チョコレートケーキ・ビター」の工場をのぞいてみよう! | 「チョコレートケーキ・ビター」の工場の中を、オンラインで手軽に見学。材料や作り方へのこだわりについてお話しいただきます!            | 9/9(火)  | 10:30～12:00 | 東金 8/24(日) |
| くらし  | 環境にやさしい「みつろうラップ」を作ろう♪ ～3Rと環境のはなし～         | 環境サポーターの講師より3Rとパルシステムの取り組みについてお話をします。くり返し使えて環境にやさしい「みつろうラップ」を一緒に作りましょう。 | 9/5(金)  | 10:30～12:00 | 柏 8/22(金)  |
|      | 知っておきたい! 家庭でできる*感染症予防対策                   | 「どうして感染するの?」「どんな対策が有効なの?」正しく知ることで大切な家族を守ります。                            | 9/12(金) | 10:30～12:00 | 稲毛 8/25(月) |

「お魚食べよう  
クーポンキャン  
ペーン」対象商品

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

「わら焼き戻りかつおたたき(タレ付き)」



半解凍してスライスするだけ。タレ付きなので手軽に食べられてとても便利で、普段はスライスした新玉ねぎにねぎや大葉、みょうがなど薬味をたっぷり添えていただきます。ちょっと洋風にしたい時はスライスしたかつおとタレを絡めて、オリーブオイルやレモン汁、黒こしょうをかけ、赤玉ねぎやルッコラ、ミニトマトなどを添えると、カルパッチョ風に早変わり。爽やかで夏におすすめの一品になりますよ。 <商品伝えるサポーター EKOさん>

8月4回では「お魚食べようクーポンキャンペーン」を実施します。クーポン対象商品の中から2点以上ご利用の方に、9月3回または4回で使える100円クーポンをまれなくプレゼントします。

わら焼き戻りかつおたたき(タレ付き)  
8月4回コトコト・きなり  
特別価格 498円(税込538円)

このコーナーではサポーターグループ「商品伝えるサポーター」がおすすめする商品をご紹介します。  
商品の次回企画・価格に変更となる場合があります。お問い合わせ:047-420-2605 メール:palchiba-sapo@pal.or.jp

オンライン

## <あそびの広場>

「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそびやふれあいあそびをします。ハンカチ遊びをするのでハンカチをご用意ください。オンラインなのでご自宅から気軽に参加できます。お子さんと一緒にお気軽にご参加くださいね♪



お問い合わせ:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00)

- ◆日時:9/4(木)10:30～11:10
- ◆定員:10組 (応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆参加方法:Zoom (パソコン、タブレット、スマートフォンでご自宅からご参加ください)



▲お申込みは  
こちら

〆切:8/30(土)  
※応募いただいた方全員に9/2(火)までにご連絡します。  
メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば