

# えりあ どり〜む

## 10月号



超えてく



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。

- ◆ 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。

パルシステムのついで  
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

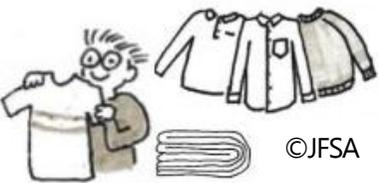
お申込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。

パルシステムのついで  
会場開催

### 古着リサイクルで国際貢献! 本場パキスタンカレーでランチ交流会

JFSA(日本ファイバーリサイクル連帯協議会)の活動と、  
支援先である、アル・カイルアカデミーについてのお話  
&パキスタンカレーのランチ交流会♪  
当日会場では古着回収を受付けます!

毛布やぬいぐるみなど、大きなものも受付けます!  
ぜひお持ちください!



©JFSA

【アル・カイル アカデミーとは】  
パキスタン最大の都市カラチにある無料の学校。  
7つのキャンパスとカレッジ、技術訓練コースがあり、生徒数は  
6500人。約200名の先生と60人のスタッフが働いています。  
(上記の生徒と先生、スタッフは2025年3月現在の人数です)

- 日時: 11月12日(水) 10:30~13:30
  - 会場: もりんぴあこうづ3F キッチンスタジオ  
成田市公津の杜4-8
  - 講師: NPO法人 日本ファイバーリサイクル連帯協議会
  - 募集: 15名 ■参加費: 無料 ■保育: あり
  - 申込締切: 10月17日(金) 24:00まで
- ※10/24(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



京成本線「公津の杜」駅より徒歩5分  
2時間まで無料 以降30分ごとに100円

### eco 暮らしの中でチョコッとエコ

9月26日(金)、野田市にあるパルシステム千葉直営農場(PGF)で収穫体験のついでを開催しました。農薬や化学肥料に頼らないお野菜の美味しさは格別でした。一方で、生産者さん達の手間やご苦労も、多いことを目の当たりにしました。

世界では農薬使用の規制が進んでいますが、逆に日本では使用基準が緩和されてきているのが現状です。「国産だから安心」という価値観も崩れつつある今、私たちにできること、心掛けた方がよいことは何でしょうか?



←アンケートはこちらからも回答できます

#### 【アンケート】

- ① 消費者として、自分たちの食べるものの安全を守るために、気を付けたり、心がけていることはありますか? 【Yes/No】
- ② 気を付けていること、心がけていることがあれば教えてください。

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、当選しやすくなるかも?!

パルシステムのついで  
オンライン

### 思ったより簡単かも?! 初心者歓迎! スポンジケーキ(ショートケーキ)を作ってみよう



スポンジケーキの材料は「たまご・砂糖・小麦粉・バター」  
たったこれだけ! 新鮮な産直たまごで作る手作りケーキは  
格別のお味♥ 今回は、ライブ配信で作り方をお伝えする  
見るだけ講座です。お気軽にご参加ください!

産直たまごの話  
スポンジケーキの作り方  
デコレーションのアイデア  
(ネイキッドケーキを作ります)



- 日時: 11月26日(水) 10:00~11:45
  - 講師: パルライフアシスタント 荘保 千佳さん
  - 募集: 20名 ■参加費: 無料
  - 申込締切: 10月24日(金) 24:00まで
- ※10/31(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



PLA(パルライフアシスタント)とは  
パルシステムの理念や商品の物語、産直の取り組み、生産者の思いをお伝えする活動をしている、生協の組合員です。

- 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 10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: 10月26日(日)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

#### \*9月号アンケート結果\*

【ネイチャーポジティブ】3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!  
⇒マンションなので、大きな事は出来ませんが、ベランダの植物を増やしたいです。(白井市O様)  
⇒なるべく国産の肉や魚、野菜を購入することです。(鎌ヶ谷市Y様)  
⇒地球の豊かな自然を守ることは大変ですが、人々ができることから始めて、その輪を広げ、後世に財産として残していきたいと心から願います。(香取市S様)

※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。

## 【LPA 講座】まさかの落とし穴！

～あなたの生命保険は大丈夫ですか？～

保険商品の名称や保険料の手軽さで安易に加入していませんか？保険は“加入したから安心”なのではなく、本当に今の自分に合っているのか見直しも必要です。各保険会社によっていろいろな特約があり、保険対象外など想定外なケースもあります。複雑な保険の内容について LPA(ライフプラン・アドバイザー)が分かりやすくお話しします。

お問い合わせ: TEL:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00) メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば



- ◆日時: 11/21(金) 10:30～12:00
- ◆会場: パルひろば☆おおたかの森 (流山市おおたかの森東 1丁目-3-1 1F)
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 20名
- ◆お申込みはこちら▼
- ◆お切: 11/11(火)
- ※応募者全員に 11/12(水)までに当落結果をお知らせします。



## <子育てオンライン座談会>

気が付いたらいっぱいになっている子どものおもちゃ箱。お誕生日などプレゼントでいただくこともあって管理が難しいですね。座談会ではおもちゃの片付けや処分についてみんなでしゃべりします。クリスマスや年末を前に、スッキリさせちゃいましょう！



- ◆日時: 10/29(水)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、お菓子をお送りします。



お切: 10/25(土) 当落は10/28(火)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 / 組員活動推進課

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

## 「徳用焼きおにぎりバーガー (産直米・国産牛焼肉)」

ライスも牛肉の味付けもとても良くて、そのままでも十分おいしいのですが、わが家ではレタスとチーズを挟んで食べています。夫と娘も大好きで、休日のランチにピッタリ！大人は2つペロリと食べちゃいます。この間は娘も「おかわり！」と言いだしたので5個入りでも足りないかもしれません！

<商品伝えるサポーター H・K さん>

徳用焼きおにぎりバーガー(産直米・国産牛焼肉)5個600g  
10月5回 コトコト・きなり 1,294円(税込1,198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」がおすすめの商品をご紹介します。商品の次回企画・価格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 組員活動推進課

- ◆日時: 11/4(火) 10:30～12:00
- ◆会場: 栗源市民センター さつき館(香取市岩部 700)
- ◆参加費: 無料 ◆定員: 18名
- ◆講師: パルシステム千葉職員
- ◆お切: 10/19(日)
- ※応募者全員に 10/23(木)までに当落結果をお知らせします。



お問い合わせ: TEL:0120-867-518(月～金 9:30～14:30) メール: togane-kumikatsu@pal.or.jp 東金センター

## ～東金センター パルシステムのつどい～ 【介護座談会】医療食・介護食を食べながら自由にお話しませんか？

みなさんでパルシステムの医療食・介護食を試食してみませんか。量は？味付けは？実際に食べながら、情報交換。自由にお話ししましょう！話を聞いているだけでも、大丈夫です。ホッと一息つきに、いらっしやいませんか？

## 超えフェス2025 パルシステム千葉商品展示会

毎年たくさんの方が来場する商品展示会。パルシステムでおなじみの産地やメーカー約40社が試食や販売をご用意してお待ちしています！予約不要、参加費無料、組員以外の方もご参加いただけます。ご家族やお友だちを誘ってお越しください☆

お問い合わせ: 047-420-2605(月～金 9:00～17:00) メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp / 展示会事務局

今年は柏市で開催します！



- ◆日時: 10/26(日)10:00～14:00 (屋内開催・雨天決行)
- ◆会場: ハート柏迎賓館(柏市柏233)
- ◆アクセス: JR、東武「柏」駅徒歩約20分
- ・柏駅⇄会場のシャトルバスを運行します。
- ・駐車場あり(無料)。台数に限りがあります。
- ・公共交通機関の利用にご協力をお願いします。
- \*詳細は二次元コードからHPをチェック♪



## お米スイッチ

11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	シター	お切
食調理	思ったよりも簡単かも?!初心者歓迎★スポンジケーキ(ショートケーキ)を作ってみよう	PLAの「たまごの話」とショートケーキ作りについてライブ配信します。	11/26(水)	10:00～11:45	印西 10/24(金)
	切干大根で簡単!常備菜	切干大根を使用した定番以外の常備菜を紹介し、和食の良さを再発見できるお話も聞けます。	11/13(木)	10:30～12:00	松戸 10/24(金)
産直	産直連続講座 米沢郷牧場～自然の風と光が入る鶏舎で～	自然豊かな米沢の環境、こだわっている飼料、商品についてのお話しと鶏肉を使ったレシピを紹介します♪	11/11(火)	13:00～15:00	東金 10/26(日)
メーカー	冬の乾燥なんか怖くない!産直米から作った『ナチュライス』学習会♪	これから乾燥の気になる季節。産直米から作った米こうじ化粧液「ナチュライス」でうるおいと透明感のある肌を実感してみましょう♪	11/20(木)	10:30～12:00	柏 10/17(金)

## <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。お話し後はおいしい食事と子育てトークで、みんなでちょっと息抜きしましょ♪

メニュー(予定):めかじきのジェノベーゼパスタ、具だくさんスープ、手作りおやつ など

お問い合わせ: 047-420-2605(月～金 9:00～17:00)

- ◆日時: 11/21(金)10:30～12:00

◆会場: 二和公民館

(船橋市二和東5-26-1 実習室)

- ◆定員: 8名(応募多数の際は抽選) お申込みはこちら▲
- ◆参加費: 無料 ◆保育: あり(定員8名)
- ◆保育料: 500円/人 チーパス提示で200円/人
- ◆お切: 10/24(金) ※応募いただいた方全員に10/31(金)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)

メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp 組員活動推進課

## あそびの広場

会場開催

今月はハロウィンのお楽しみがあります★お友だちを誘って遊びにきてね♪

オンライン

ご自宅から気軽に参加できます♪ハンカチをご用意ください。

- ◆日時: 10/23(木)10:30～12:00
- ◆参加費: 無料 ◆申込み: 不要
- ※直接会場にお越しください。時間内は入退室自由。11:00ごろまでに入室してください。
- ◆会場: パルひろば☆おおたかの森(流山おおたかの森駅 徒歩5分)

お問い合わせ: 0120-868-664(月～金 9:00～17:00) メール: palhiroba-ootaka@pal.or.jp パルひろば☆おおたかの森

- ◆日時: 11/6(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
- ご自宅からご参加ください

お切: 11/1(土)

※応募いただいた方全員に11/4(火)までにご連絡します。

お問い合わせ: 0120-31-8686(月～金 9:00～17:00) メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば