

# Pal Note

パルノート



1

January

2026年1月3回

2026.1.5発行  
vol.199

生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>



パルシステム千葉  
代表理事 理事長  
**高橋由美子**

日頃よりパルシステム千葉の事業・活動を共に創っていただいていることに心より感謝申し上げます。

昨年も記録的な猛暑や不安定な世界情勢が続き、社会の雰囲気にも

息苦しさがありました。そのような中でもパルシステム千葉は組合員、生産者やメーカー、協力団体の皆さんと力を合わせて、くらしを支えるさまざまな活動に取り組んでまいりました。

パルシステム千葉は、生活協同組合の原点に立ち戻り、平和とよりよい生活のために、人と人とのつながり、支え合いの気持ちを大切に、笑顔あふれる場でありたいと思っています。

本年も組合員一人ひとりの小さな想い、小さな行動をつなぎ、重ね、未来に希望を感じる具体的なアクションを提案してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

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 専務理事  
**新村里志**

組合員の皆さんには当組合の事業や活動へのご理解とご支援に心から感謝申し上げます。

物価高騰が続き、くらしを取り巻く環境は大変厳しい状況にあります

が、2025年度の事業進捗は皆さまのご利用に支えられ好調に推移しております。一方、深刻な人手不足が続く中で、2025年度は将来を見据えた積極的な人材投資と人員体制の安定化を経営の再重要課題と位置づけ、採用・教育・雇用定着においてさまざまな工夫や対策を講じ、質上げや処遇改善をはじめ働きやすい職場環境整備を進めてきました。引き続き、一人ひとりの職員がやりがいと誇りをもてる組織づくりに力を入れてまいります。



今年も事業と活動を一体的に推進し、組合員のくらし課題に応えられるよう役職員一同、全力で諸課題に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



P4-5

**Pal's Dining**  
パルズ ダイニング

P5 理事会・監理事会だより

P6-7 知ってる？ やってみよう！  
お知らせ&イベント情報

**Present!**

『国産具材のおいしい味噌汁  
(フリーズドライ) &  
北海道コーンがおいしいスープ』



20名様



ご応募はP8をご覧ください。

特集 広報サポーター直伝

わが家自慢のスープ・汁物





特集 広報サポーター直伝

# わが家自慢のスープ・汁物

寒い季節になると欲しくなるのがあたかいスープや汁物。冷えた体だけでなく、心までもあたためてくれます。今回はこの時季にぴったりな広報サポーターの組合員の皆さんご自慢の“わが家の味”をご紹介します。



## 根菜ミルクみそスープ

⑨ 3232ママさんのレシピ

【材料】(2人分)

- A [●大根…5cm  
●人参…3cm  
●れんこん…3cm  
●ごぼう…15cm  
●小松菜…1/2株  
●産直鶏ガラスープ…小さじ1  
●水…350cc  
●みそ…小さじ2  
●クリームシチュー(フレーク)…小さじ2  
●牛乳…50cc]

【作り方】

- 1 厚さ1mmでAはいちょう切り、ごぼうは輪切りにしめじ・小松菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 小松菜以外の具とBを火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で5~15分煮る。
- 3 小松菜を入れ、火が通ったらCを加え、仕上げに牛乳を足して沸騰直前で火を止める。

みつせ鶏の肉だんごは  
おいしくて大好き!  
本当におすすめです

## 産直たまごのふわふわ汁

⑨ 3232ママさんのレシピ

産直たまごのおいしさが  
すごくわかる一品。  
つまり麺を入れて  
おもてなしにも

【材料】(2~3人分)

- 産直たまご…1個  
●大根…80g  
●オクラ…2本  
(冷凍オクラが使いやすい)  
●水…500cc  
●産直鶏ガラスープ…小さじ1  
●白だし…小さじ2  
●しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- 1 大根はすりおろしてしっかり水気を絞り、おろし大根と汁に分ける。
- 2 鍋にAを入れて火にかけて混ぜ、1のおろし汁を入れて中火で煮る。アグが出たらとり、弱火にする。
- 3 溶き卵に1のおろし大根を加え、全体がなめらかになるようよく混ぜる。
- 4 3を大きめのスプーンでくって2に落とし入れ、形になって固まったら、オクラを入れふたをして蒸らす(沸騰させると卵がバラバラになるので弱火でやさしく)。



## さつまいもスープ

⑨ ちやまさんのレシピ

【材料】(2人分)

- A [●玉ねぎ(薄切り)…1/2個分  
●ベーコン(5mm幅)…4枚分  
●バター…10g  
●薄力粉…大さじ1  
●さつまいも  
(大きめのさいの目切り)…200g  
●顆粒コンソメ…小さじ2弱  
●牛乳…200cc  
●粉チーズ…40g  
●塩・こしょう…適量]

【作り方】

- 1 Aをバターで炒め、しんなりしたら薄力粉を入れ炒める。
- 2 水200ccとBを入れ中火で5分、牛乳と粉チーズを加えて沸騰してから3分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。



## 韓国風わかめスープ

⑨ 田淵照代さんのレシピ

【材料】(2人分)

- 牛小間切…50g  
●にんにく…1片  
●長ねぎ(みじん切り)…適量  
●ごま油…大さじ2  
A [●産直カットわかめ…2g  
●顆粒コンソメ…小さじ2弱  
●しょうゆ・こしょう…少々]

【作り方】

- 1 牛肉はひと口サイズ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れて1を炒め、水300ccを加えて沸騰させる。
- 3 火を弱めてAを加え、さっと煮る。仕上げにねぎを散らす。

いつものわかめスープでは  
ちょっと物足りないというときにおすすめ!  
ボリュームが出るので  
若い人たちに好評です

おすすめ商品は  
『産直  
カットわかめ』



おすすめ商品は  
『こんせん72  
牛乳』



## ごぼうポタージュ

⑨ jamjamさんのレシピ

【材料】(4人分)

- A [●玉ねぎ…1個  
●人参…中1本  
●じゃがいも…1個  
●キャベツ…2枚  
●大根…3cm  
●しめじ…1袋  
●ウインナー…3本(またはベーコン)  
B [●ミックスビーンズ…1袋  
●もち麦…大さじ2  
●顆粒コンソメ…小さじ2  
●塩・こしょう…適量  
●油…適量]

【作り方】

- 1 Aを1cm角に切り、油で炒めながら塩・こしょうする。
- 2 油が全体になじんできたら水600ccとBを入れ、煮立つたらふたをして中火で10分。
- 3 火を止め、もち麦が膨らむまで余熱で火を通す。

パスタやごはんを入れて  
スープパスタやリゾット風にも!  
チーズをのせると  
温かさもおいしさもup♪

おすすめ商品は  
『カットトマト  
(イタリア産)』



## かぶのミネストローネスープ

⑨ ベコママさんのレシピ

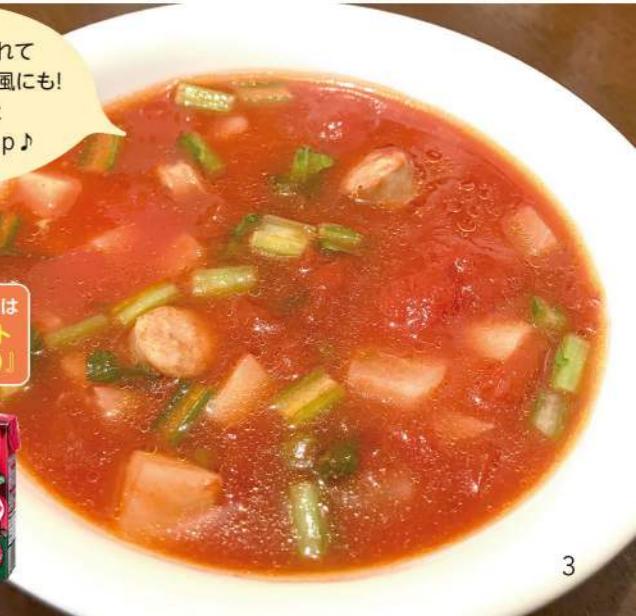
【材料】(4人分)

- かぶ…4個  
●ウインナー…4本  
●オリーブオイル…小さじ2  
A [●カットトマト…1パック(240g)  
●水…400cc  
●顆粒コンソメ…小さじ2]

【作り方】

- 1 かぶは1cm角に、葉とウインナーは1cm幅にカットする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れてウインナーを炒め、さらにかぶを加えて軽く炒めたらAを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- 3 仕上げにかぶの葉を入れ、好みで塩・こしょうを足す。

とろみが出にくい素材には、  
いも類・かぶ・白菜・ごはん等を  
足して



# Pal's Dining

パルシステム千葉だけのカタログです

## 「宝探し」がコンセプト!

パルシステム千葉限定のカタログ『Pal's Dining (パルズダイニング)』では、千葉の組合員だけが利用できる、とておきの商品をご案内しています。コンセプトは「宝探し」。商品担当がこだわり抜いたとておきの商品を、宝物を探すように見ていただきたいという想いでカタログを作っています。表紙は「いいもの見つけた!」とお買い物を楽しんでいただきたいという願いを込め、毎回異なるテーマで商品を選定。地産地消はもちろん、お取り寄せ感覚で注文できるグルメな商品や鉛菓、こだわりのあるメーカーが自信をもって作っている商品が盛りだくさんです。クチコミやおいしい食べ方を誌面でもご紹介していますので、ぜひチェックしてみてください。

宅配事業部  
産直・商品政策推進課  
高橋 和菜さん



8ページ立て  
毎週発行!  
商品は翌々週お届け



## “千葉県産”へのこだわり

地産地消にこだわり、県内の食材を使用した  
『千葉から「おいしい」をお届けします』コーナーを定期的に掲載。



### ますだの落花生 香るピーナッツクリーム無糖タイプ 230g

(有限会社ますだ)

八街市産の粒の大きい落花生だけを贅沢に使用しています。無糖タイプは、お料理好きの方や甘さを自分で調整したい方にリピートいただいています。落花生の濃厚な味に一度食べるとファンになること請け合いです。無糖タイプ以外に、渋皮入りピータータイプとスイートタイプがあります。

●今週1月3回掲載 ※『渋皮入りピータータイプ』次回予定:2月2回

千葉産  
原料使用

### 千葉産銘茶

### 房総みどり 初摘み 100g

(有限会社河野製茶工場)



深く豊かな味わいが楽しめる  
「ちばエコ認証」取得の緑茶です。

大網白里市で作られたお茶は珍しさを感じていただいている  
のか、2023年の取り扱いから不動の人気商品です。

※ちばエコ認証…環境保全と食の安心・  
安全に配慮した千葉県独自の農産物  
認証制度。

●今週1月3回掲載

千葉産  
原料使用

### オリーブクッキー 3P入り

(社会福祉法人オリーブの樹)

千葉産  
原料使用

オリーブクッキーは、千葉市にある障害福祉サービス事業所  
「オリーブ轟」で利用者の皆さんのが手作りしています。原料の  
小麦は千葉県産を使用。サクサクの食感で、何度も食べたく  
なる懐かしくてほっこりする味わいです。

●次回予定:2月1回



千葉産  
原料使用

千葉県産原料を5%以上使用している商品です。

## 産地の限定商品

『コトコト』や『Kinari』などおなじみの産地やメーカーの商品の中で、パルシステムグループ全体で扱うには数量の確保が難しいものをパルシステム千葉独自商品として扱っています。

### 紅はるかの干し芋

#### いっぷく堂のはるかさん 100g×2

(農業生産法人株式会社いっぷく堂)



千葉県香取市の産直産地で、さつまいもを生産している女性  
メンバーで立ち上げたのがいっぷく堂。干し芋の原料は甘み  
の強い「紅はるか」。収穫後は温度・湿度を管理して60日以上  
貯蔵。でんぶんを糖化させることによって糖度が上がり、しっ  
とり・やわらかな食感が生まれます。

寝かせて甘みがぐっと増した  
干し芋をぜひご賞味ください。

●次回予定:1月4回



### 毎日でも食べたい! 使いたい! こだわり商品

国産原料を優先的に使用し、製法にもこだわりをもって商品開発をしているメーカーの商品です。  
一度気に入ると、「やっぱりこれだよね!」と何度も購入したくなってしまうはず…!?

### カンタンハ芳酢

360ml/徳用900ml

(ムソー株式会社)



国産の米酢にリンゴ酢・昆布とかつおの一番だしを  
合わせて作ったお酢です。ピクルスや酢の物にしても、  
ドレッシング代わりに野菜にかけても、とにかくおいしく、  
まろやかな酸味にとりこになってしまいます。

●次回予定:2月2回



ココをタップ!



Pal's Diningはスマホからでも見られます!

右の二次元コードを読み込んで、所属センターを選んでLINE  
アカウントをお友だち登録! 固定メニューの「千葉限定カタログ」  
ボタンからカタログが見られます。



## 理事会・監事会だより

【2025年度 第7回定例理事会】2025年11月26日開催

1. 「2025年度 パルシステム千葉コミュニティ活動助成基金」助成団体および個別助成額決定の件

【2025年度 第7回監事会】2025年11月5日開催

1. 第6回定例理事会について
2. 事業所往査について
3. 上期決算について

【供給高】3,096,052千円(予算差+79,344千円)  
【出資金】10,842,230千円(先月差+41,204千円)

【組合員数】272,801名(先月差+63名)

10月事業状況

4. 上期監事監査後のスケジュールについて
5. 第2回代表理事・監事懇談会について
6. 監査法人との意見交換について

おいしい商品は  
ぜひチチミ投稿をお願いします!  
素敵なコメントはカタログで  
紹介させていただきます



1kg/2kg

(農業組合法人別農園)

『しべつみそ』はパルシステム千葉の独自商品の中でも深い歴史があり、30年以上前から組合員にお届けしています。手作りで約1年かけてじっくり熟成させた芳醇な香りが特徴。「おみそはコレ!」という根強い人気商品を、みそ汁や豚汁でぜひ味わってください。

●次回予定:2月2回



### Amom(マム) 北海道八雲発 マム

### カニクリームコロッケ 240g(6個入)

(大進食品株式会社)

国産かにを使ったクリーミーなコロッケ。  
北海道八雲町産の生乳を使った、とろと  
したベシャ梅ルソースが最高です! おい  
しいソースがこぼれ出ないようサイズ  
と形にもこだわっています。サクサクの  
衣とソースがやみつきになる一品です。

●次回予定:3月1回

# 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」で掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。（募金は消費税対象外）  
※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

【3月度 減資のご案内】3月末払い戻し分の受付期限は、2/27(金)です。

所定の申込用紙を、期限までに「配送センター」または「のだ中根店」にご提出ください。

「減資」とは、積み立てている出資金の一部を払い戻すことをいいます。

## 【宅配をご利用の方】

右の「パルシステム千葉お問い合わせフォーム」から「減資希望」と明記してご連絡ください。

もしくは「パルシステム問合せセンター」へお電話、または配送担当までお声がけください。

「減資申込書」と返信用封筒をお届けします。必要事項をご記入のうえ、郵送でご提出ください。

## 【のだ中根店をご利用の方】

お申し込み・ご提出ともに、サービスカウンターへお声がけください。

※減資申込書が受付期限を過ぎて届いた場合、次回6月末の払い戻しとなります。期限内の提出にご協力ください。

※商品代金の未払いがある場合、減資はお受けいたしかねます。

※払い戻しの際に発生する振込手数料は当生協が負担します。

※定款第14条にて出資上限額は200万円と定めております。

出資額が200万円を超えた方には減資のお手続きに関するご案内をお届けしておりますので、ご確認ください。

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）

## 「こども・若者未来基金」募金のご協力をお願いします

あなたのエールが次世代の若者の未来をつくる！

親がいないなどのさまざまな理由により、家庭で暮らすことができない、社会的養護下（児童養護施設、里親家庭等）で暮らす子どもたちや経済的に支援が必要な若者に寄り添い、就職や進学など、若者の多様な自立をいっしょに応援しませんか。100円からできる支援活動です。

### こども・若者未来基金

募金方法	1口金額	申込番号
「毎月募金」※毎月1回自動的に引き落とし	100円	133221
「いつでも募金」	現金の場合	300円 133230
		1,000円 133248
	ポイントの場合	300P 169030
		1,000P 169048

TEL: 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部



▲詳細はこちら

知ってる？やってみよう！



お知らせ

## 生産者に学ぶ郷土料理 きりたんぽをつくろう

オンラインでつながる♪家族で作るきりたんぽ



秋田の郷土料理「きりたんぽ」を秋田南部圏の皆さんといっしょにおうちで手作りに挑戦！オンラインで秋田からの中継です。秋田へ行った気分で郷土料理を食べて、おうちでほっこり交流を楽しみましょう。

.....秋田南部圏.....

「パルシステム・秋田南部圏 食と農推進協議会」として「JA こまち」「JA 秋田ふるさと」「雄勝りんご生産同志会」とパルシステム、行政とともに設立した協議会で、商品取引を超えた交流が続いている。



日 時：2/7(土) 11:00～13:00

参加費：1世帯 800円

定 員：30世帯 ⚪切：1/24(土)

※「秋田あきたこまち」「サキホコレ味噌」「比内地鶏スープ」をご自宅にお届け！

※応募者全員に1/30(金)までに

当落結果をご連絡します。

TEL: 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00)  
産直・商品政策推進課

産 直



## 浜の母さん料理教室 北海道野付漁協

元気な浜の母さんがやってきます！

野付漁協は「育てる漁業」をしています。野付漁協女性部を中心として野付湾に流れ込む川の両岸への植樹など、森・川・海と自然の循環にかかわる環境全体を守る活動を続けています。そんな海が育む自慢のホタテや鮭を使って浜の母さんといっしょに調理します。殻つきのホタテ貝のカラ剥き体験は毎回大好評です！



日 時：2026/2/4(水) 10:30～14:00

会 場：さわやかしば県民プラザ（柏市柏の葉4-3-1）

参加費：1,000円

定 員：20名 ⚪切：1/19(月) 正午

※応募者全員に1/23(金)までに

当落結果をご連絡します。

保育あり：5名まで(生後4ヶ月以上)

※保育費 500円⇒チーパス提示で200円

産 直



TEL: 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00) 産直・商品政策推進課

平 和



## 被爆・戦後80年企画

「平和について、知ることから始めよう！」

被爆証言や若者の平和の取り組みを聞いてみませんか

2025年、日本は被爆・戦後80年の節目を迎えました。被爆者の平均年齢は86歳を超え、直接話を聞ける機会も少なくなっています。一方で、千葉県内や国内では10代・20代の若者が被爆体験を継承し、平和の取り組みを行っています。被爆の証言と若者たちの講演や演劇をとおして、平和についてまずは知ることから始めてみませんか。家族や親子でぜひご参加ください。



日 時：2026/1/24(土) 10:00～12:00 参加無料

会 場：京北ホール（柏市柏1-4-3 京北ビル6F）

定 員：50名 ⚪切：1/18(日)

※応募者全員に1/20(火)までに

当落結果をご連絡します。

【講演】

我孫子市立我孫子中学校演劇部

千葉県原爆被爆者友愛会 理事 青木 清子さん

一般社団法人かたわら 代表理事 高橋 悠太さん



TEL: 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00)  
組合員活動・コミュニティ政策推進部

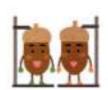
船橋市

## 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！

メンバー募集

ツインズふなばし



多胎児（ふたご・みつごなど）育児サークルです。登録不要、船橋市外の方も大歓迎♪子どもたちをあそばせながら交流したり、季節のイベントや子ども服・ベビー用品などのリサイクル会を開いたりしています。お気軽にご参加ください！

- ◆活動日：毎月1～2回（不定期）※直近開催日は1/14(水)を予定しています（当日参加OK）。※お申し込み・詳細は右からご確認ください。
- ◆会場：南本町子育て支援センター、行田公園ほか船橋市内の公園や公民館
- ◆参加費：なし ◆お問い合わせ：メール twinsfunabashi@gmail.com（ツインズふなばし）



「自主的活動グループ★けいじ板！」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。

# Palnote 連絡用紙

商品についてのご意見・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)

所属センター <input type="checkbox"/> 柏 <input type="checkbox"/> 印西 <input type="checkbox"/> 松戸 <input type="checkbox"/> 習志野 <input type="checkbox"/> 千葉 <input type="checkbox"/> 東金 <input type="checkbox"/> 野田 <input type="checkbox"/> 稻毛(キュープ館山含む)				組合員番号 ※必須(番号の記入間違いにご注意ください) _____						
コース		用紙提出日	年	月	日	回答	要	・	不要	
記入欄										
 こちらからも お問い合わせできます										
商品についてのご連絡は、以下もご記入ください。							(パルシステム記入欄)			
配達日 カタログ企画回	年 月 日 ( 月 回)									
商品名 青果は産地名も										
商品分類 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 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 ✕



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)  
『国産具材のおいしい味噌汁(フリーズドライ) &  
北海道コーンがおいしいスープ』 20名様

墨 灰 気  
魚 卵 黄  
粉

前回の答え

魚 卵 黄  
煮 卵 白

千葉県内にある鶏卵の産直産地「菜の花エッグ」と産直たまごについて紹介した前号。  
答えは「卵」でした!

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「絶体絶命!?」  
ああーもう無理!と思った瞬間や困り果てた出来事、  
その後のエピソードなど想いのままにお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「これさえあれば」  
配達日前で冷蔵庫はスカスカ…でもコレがあれば何とかなる!  
そんな心強いパルシステム商品と、その魅力を教えてください。

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  
1/25(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。

もっといい明日へ  
超えてく



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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS