



ピーちくぱーちく

2025年度 **12月号**

習志野センター地域情報紙 発行日：2025年12月8日（月）

発行元：パルシステム千葉 習志野センター

〒275-0001 千葉県習志野市東習志野 6-15-8

TEL：0120-862-618（月～金 9：00～14：30）

MAIL：narashino-kumikatsu@pal.or.jp

★お申込み・お問合せは、各記事の二次元コードか上記連絡先をご利用ください。

★お申込み多数の場合は、抽選となります。

＊事前提供商品は、発送後に組合員都合により欠席の場合、該当商品同等額を請求する場合があります。

＊お申し込み時の個人情報は、受付名簿・連絡・会議・催し物の適切な運用の為に限定して利用します。

☆お友だちと一緒にのご参加も OK！お申込みお待ちしております☆



Zoom



オンラインのつどいは Zoom を使います。こちらからダウンロード ▲Google Play ▲App Store してご準備ください。

参加の際の
お願い

- ◇ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ◇ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ◇ 引き続き、感染防止対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。



みそフェス 冬の手しごと 大豆ドライパックで簡単みそ作り♪

難しいイメージのみそ作りですが、今回は難しい工程も専用容器もいらないんです。とっても簡単！「産直大豆ドライパック」と「ポリ袋」で自分だけのみそを作りましょう♪仕込んだみそはお持ち帰りできますよ。季節を感じる冬の手しごとを楽しみましょう。

プログラム
(予定)

- ◇ おみそのお話
- ◇ 「袋みそ」デモ
- ◇ 仕込み体験



日時：1月15日(木)10：30～12：30（予定）
会場：プラッツ習志野南館 1 階調理室 ＊有料駐車場あり
（習志野市本大久保 3-8-19 「京成大久保駅」徒歩 5 分）
募集：16 名
参加費：無料
保育：あり（4 か月以上のお子さん一人 500 円、
チーパス提示で 200 円）
講師：渋井 友美さん（パルシステム・ライフアシスタント）
〆切：12 月 19 日（金）



＊ご応募いただいた方全員に 12/25(木)までに当落の結果をお知らせします。
＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

オンライン de
パルシステムのつどい

きな粉餅だけじゃもったいない！ きな粉 ＊活用レシピ

「きな粉餅」を作ったあと…「きな粉」って、余っちゃいませんか？畑のお肉と言われている大豆（きな粉）は驚くほど栄養たっぷりで、貧血予防やアンチエイジングなどにも良いと言われています。食べない理由が見当たらない！日常的にきな粉が摂れる「簡単♡おいしい♡きな粉のおやつ」をご紹介します。

プログラム
(予定)

- 国産大豆について
- きな粉を使った簡単おやつデモ



日時：1月23日(金)10：30～12：00（予定）
参加方法：オンライン
募集：20 名
参加費：無料
講師：岡部 佐有里さん
（パルシステム・ライフアシスタント）
〆切：12 月 19 日（金）



＊ご応募いただいた方全員に 12/25(木)までに当落の結果をお知らせします。
＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

11月イベントレポート

パルシステムの夕食宅配

「うちの晩ごはん」試食会♪

11/6(木)習志野センターで開催しました。製造メーカー（株）西原屋の工場長をお迎えして、製造の過程、こだわり等についてわかりやすくお話ししていただきました。その後「こだわり御膳」と「生協のおそうざい」、介護食の「やわらか普通食」を実際に見て、試食も行いました。幅広い年代の組合員のご参加があり、「夕食宅配の良さを知ることが出来た」と、嬉しいお声をいただきました。



幼児食とママのための栄養講座 赤ちゃんカフェ

11/21(金)二和公民館で開催しました。お子さんを保育に預け、ママのための時間となりました。離乳食や栄養のお話では、栄養バランスや冷凍食品を上手に使うことで頑張りすぎない食事作りの提案があり、調理では、皆さんで和風パフェの盛り付けを楽しみました。試食は、「めかじきのジェノベーゼパスタ」と「お豆たっぷりスープ」♡大人の味と温かい食事とママ同士との会話に華が咲き、いつも頑張っているママのリフレッシュの時間にもなったようです。

