



もっといい明日へ
超えてく

センター企画情報紙 【2025年度】

えりあ どりーむ

12月号



パルシステムのつどい
会場開催

使ってみたくなる！作ってみたくなる！
みその特性に寄り添うみそメニュー



みそにはたくさんの種類があります。それぞれに特徴があり、料理によって使い分けると、お料理の幅もさらに広がります♪
みその奥深さを知って、毎日の料理をもっと楽しく♪みそ使いのレパートリーを広げちゃいましょう♪

■日時：1月21日(水) 10:30~13:00

■会場：湖北地区公民館 調理室

我孫子市中里81番地の3

■講師：調理師資格保有 寺垣 佳子さん

PLA 吉弘 啓子さん

■募集：20名 ■参加費：無料 ■保育：あり

■申込締切：12月19日(金) 24:00まで

※12/26(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。

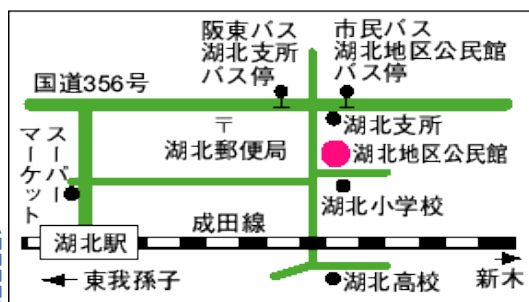


PLA：パルシステム・ライフアシスタントとは

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。

～献立(予定)～

- ★ 八丁味噌のトマトソースパスタ
- ★ 白みそのバーニャカウダ風
- ★ 産直みその梅ディップ
- ★ 味噌キャラメルソースのミニパフェ



①あり・JR 成田線湖北駅より徒歩 15 分

パルシステムのつどい
会場開催

お試ください！
パルシステム千葉の夕食宅配弁当



栄養バランスの取れた食事を手軽に摂りたい、買い物や調理の手間を省きたい方にもおすすめ♪

心も豊かになる食生活の提案、「夕食宅配弁当」を実際に試食しながら、気になるいろいろを聞いてみましょう。

■日時：1月29日(木) 10:00~12:00

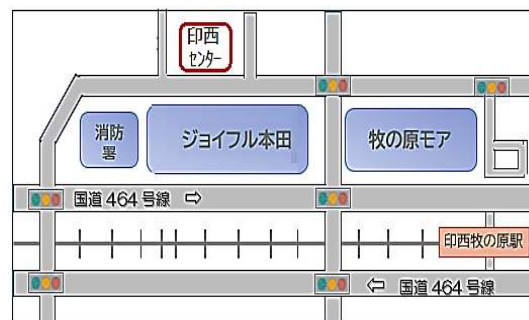
■会場：印西センター 会議室

印西市牧の原2-6

■講師：西原屋さん ■参加費：無料 ■募集：15名

■保育：あり ■申込締切：12月19日(金) 24:00まで

※12/26(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・JR 北総線・印西牧の原駅より徒歩 17 分

※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致します。

えりあ どりーむは、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。

eco 暮らしの中でチョコッとエコ

11月12日(水)、古着リサイクルと本場パキスタンカレーのつどいを開催しました。古着リサイクルを通じてパキスタンの支援を行っている、日本ファイバーリサイクル連帯協議会(以下JFSA)の活動は、資源を有効に活用して、国際協力にもつながる取り組みです。印西センターでは初めてのJFSAの企画開催となりました。

これからは、役立ててもらえるJFSAへ古着を寄贈したい、活動の応援をしたい、といった温かな感想もいただきました。



jfsa.jpn.org
JFSA ホームページ



©JFSA

【アンケート】

① JFSAの活動を知っていますか？

- A.知らない B.知っているけれどアクション経験はない C.JFSAの古着回収に協力したことがある D.古着回収以外の応援をしたことがある E.その他

② JFSAに限らず、支援している活動などがあれば教えてください。

■応募方法：配送便・FAX・メール・二次元コード

■件名：『えりあどりーむ 12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：12月21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

えりあどりー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



アンケートはこちら
からも回答できます

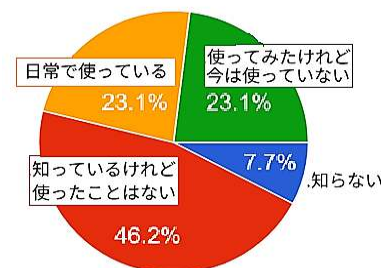
アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で5名様に50p進呈！
記事の感想などを記入していただく、当選しやすくなるかも?!

11月号アンケート【みつろうラップ】結果

13名の方からご回答いただきました。ありがとうございました！

- ・プラスチック容器に入ったものをなるべく買わない。買った時は汚れや傷が目立つまでは繰り返し使うようにしています。(船橋市I様)
- ・簡易包装のものを選んで買う。(我孫子市N様)
- ・水筒を持ち歩くようにしてお茶やコーヒーは持参するようにしています。(白井市I様)

エコラップを知っていますか？



【LPA 講座】 知って得する！源泉徴収票の見かたと確定申告 ～いつもそのままにしまっている方に聞いて欲しい～



毎年受け取る源泉徴収票、よくわからずにそのままにいませんか？

実は源泉徴収票には所得税に関する大切な情報が満載です。所得税の計算方法を知ること、源泉徴収票や年末調整、確定申告についての理解を深めましょう。

初心者にもわかりやすい基本的な内容を LPA(ライフプラン・アドバイザー)がお伝えします。

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:1/29(木) 10:00～12:00
- ◆参加方法:オンライン Zoom
(パソコン、タブレット、スマートフォンでご参加ください)
- ◆参加費:無料
- ◆定員:40 名程度
- ◆お申込みはこちら▶
- ◆お切:1/21(水)
- ※応募者全員に 1/22(木)までに当落結果をお知らせします。



<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。会場開催とオンライン開催があります。親子時間を一緒に過ごしませんか。お気軽にどうぞ♪

開催間近！

会場開催

親子で読み聞かせやふれあいあそびをします。お友だちを誘って遊びにきてね♪



◆日 時:12/18(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☆おたかの森
(流山おたかの森駅 徒歩5分)

クリスマスの
お楽しみ企画♪



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☆おたかの森

オンライン

ご自宅から気軽に参加できます♪
ハンカチ遊びをします。ハンカチをご用意ください。



◆日 時:1/8(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)



お切:1/3(土)

※応募いただいた方全員に1/6(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

年末年始のお問合せについて

パルひろば☆ちば、パルひろば☆おたかの森は 12/27(土)～1/4(日)まで休館となります。
年末年始のお問合せの際はご注意ください。



お米 スイッチ

1 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	※
食 調 理	きなこ餅だけじゃもったいない！ きなこ＊活用レシピ	畑のお肉と言われている大豆(きなこ)を使った「簡単おいしいおやつ」をご紹介します。	1/23 (金)	10:30～ 12:00	習 志 野 12/19 (金)
	フルーツカットでフルーツブーケ♪	いつものフルーツを飾り切りして花束のように盛り付けてみましょう。華やかで美味しいアレンジをご紹介します。	1/28 (水)	10:30～ 12:00	千 葉 12/19 (金)
く ら し	【LPA 講座】 くらしと介護の備えについて	将来のくらしを考え始めた方、高齢期に向けて介護に備えたい方に知ってほしい情報をお話します。	1/19 (月)	10:30～ 12:00	松 戸 12/19 (金)
	【LPA 講座】 守ろう！自分らしいくらしと財産	ご自身が、ご家族が、ひとりで判断することが難しくなってきた…。そうなる前に、今できることを教えていただきます。	1/14 (水)	10:30～ 12:30	東 金 12/21 (日)
セ ル フ ケ ア	目指せ笑顔美人！ お顔と心をほぐす＊表情筋ストレッチ	表情筋にアプローチして整えたるみ引き上げ、小顔&すっきりフェイス！一緒に笑顔美人になっちゃいましょう♪	1/16 (金)	13:30～ 15:00	稲 毛 12/22 (月)

番外編！

商品伝えるサポーターがオススメする

<今月のイッピン!>

「今治タオル」



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。
お問い合わせ:047-420-2605 組合員活動推進課
メール:palchiba-sapo@pal.or.jp

11/12(水)パルひろば☆ちばにて、『商品伝えるサポーター』を対象とした商品学習会を開催しました。
今回の学習会のテーマは【今治タオル】。パルシステムの生活用品カタログ掲載の今治タオルを取り扱っているトップ産業株式会社の佐藤さんと株式会社トップファクトリー 今治の佐賀さんを講師に、今治タオルの歴史やブランド認定の難しさ、製造工場の様子を教えていただきました。



ふわふわ！
肌触りが
すごい！



生活用品もパル
商品のよさを実感！

▲タオルを実際に手に取り、触り心地などを実感しました。

生活用品カタログが生まれ変わります

1 月 1 回から「パルくらし」と「キッチンぶらす」が、新カタログ「RespeYell (りすぺーる)」に生まれ変わります。今回ご紹介している今治タオルも多数掲載されるのでぜひご覧ください♪

参加組合員の声

- ・たくさん職人さんが手間をかけて丁寧に作っていることが分かって感動！
- ・海外製のタオルと吸水力が全然違ってびっくり。さすが今治ブランド！
- ・今治産のタオルでも認定基準をクリアしないと今治タオルと呼べないことが分かって勉強になりました。
- ・今治タオルの枕カバーがあるなんて知りませんでした。「まくらマキコ」注文します！！
- ・市販のタオルに比べて値段が高くて買わずにいましたが、こだわりや品質のよさが分かって価格に納得！