



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。



【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
していませんか？

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。



白髪染めも、おしゃれも♪失敗しないための正しいヘナの使い方

「興味はあるけれど、使い方がよく分からない」「思った色
にならない」そんな貴方へ、ヘナのプロから【正しい知識】と
【正しい使い方】を学びます。基礎知識から塗布テクニック
まで、実演を通して、ヘナの効果を実感しましょう！
当日の体験ヘナモデル募集中です！



- ◆日 時:1/21(水) 10:30～12:00 予定
- ◆会 場:パルひろば☆ちば ◆定員 16 名程度
- ◆講 師:(株)ナイアード、(株)オフィス・パイ
- ◆お切:12/22(月)
- ※12/26(金)迄に当落結果を
お知らせします



お問い合わせ:0120-863-218 inage-kumikatsu@pal.or.jp 稲毛センター

<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。お気軽にどうぞ。

会場開催
※切近!

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♪

オンライン

ハンカチ遊びをします。
ハンカチをご用意ください。



- ◆日 時:12/19(金)10:30～11:30
- ◆定 員:8組(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆会 場:パルひろば☆ちば
千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F
(JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)



- ◆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

JA ちばみどりのらっ娘クラブ> うなかみのお野菜で『Hot ホットレシピ』

産地野菜のおみやげ付き♪

<のらっ娘クラブ>は JA ちばみどり海上野菜組合産直部会の女性部で
す。今回は海上の大地で育ったお野菜をふんだんに使ったレシピを教
えてもらいます！お野菜の調理のコツなど聞きながら、楽しくワイワ
イと調理実習をします。心も体もあったまる「ホットレシピ」です♪



調理メニュー(予定)
にんじんごはん
大根とひき肉のあんかけスープ
とり肉と冬野菜の蒸し物
シンプルサラダ

- ◆日時:1/22(木) 10:30～13:30
- ◆会 場:パルひろば☆ちば
- ◆参加費:500 円 (昼食と産地野菜のお土産付き)
- ◆定員:20 名(応募多数の場合は抽選)
- ◆保育:5名まで ※保育料:500円(チーパス提示で200円)
- ◆お切:1/13(火)正午

お問い合わせ:047-420-2604(月～金 9:00～17:00) メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp 産直・商品政策推進課

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

お魚食べよう



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 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
＜今月のイッぴん！＞

「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」
がおすすめする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。



▲タオルを実際に手に取り、触り
心地などを実感しました。

ふわふわ！
肌触りが
すごくいい！

生活用品もパル
商品のよさを実感！



＊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「キッチンくらし」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

- ・たくさんの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！