



ぴーちくぱーちく

2025年度 12月号

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。

- ◆ 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：プラツツ習志野南館 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。



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。



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。

☆お友だちと一緒にご参加もOK！お申込みお待ちしております☆



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って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】知つて得する！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で、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

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
◆〆切:12/22(月)
※12/26(金) 迂に当落結果をお知らせします



お問い合わせ:0120-863-218 image-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

会場開催
〆切間近！

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 第一生ビル1F
(JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)

〆切:12/13(土)

※応募いただいた方全員に12/16(火)までにご連絡します。

JA ちばみどりのらっ娘クラブ うながみのお野菜で『Hot ホッとレシピ』

（のらっ娘クラブ）はJA ちばみどり海上野菜組合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します。心も体もあったまる「ホッとレシピ」です♪

◆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)
◆〆切: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

産地野菜のおみやげ付き♪



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



お米 スイッヂ

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	セ ン ター	〆	
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	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	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	稻毛	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」
がおすすめする商品をご紹介しています。

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
すごくいい！

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「パルくらす」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！