

お魚 食べよう

地域情報紙 野田センター

まめパル

2025年 12月号

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

パルシステムのつどい



大好評につき第6弾！ 健康寿命を伸ばすロコモ体操



加齢により移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と言います。ロコモ体操では椅子を使って足腰を鍛え、要介護リスクを減らすための軽い筋トレとストレッチを行います。組合員以外の方も参加できます。

- 日時：1/22 (木) 10:30~12:00
- 会場：野田センター会議室（中根店向かい 野田市中根 193 番地）
- 講師：佐々木務代(みちよ)さん(フィットネスインストラクター)
- 募集：15名 / ●参加費：無料
- 申込締切：1/11 (日)
- ※ 1/14(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



好評につき第2弾！ホットケーキミックスで簡単！ 天使の誘惑クッキー

- 日時：1/28(水) 10:30~12:00
- 会場：パルひろば☆おおたかの森 流山市おおたかの森東1丁目3-1 Pratique Vert(プラティークヴェール)1階
- 講師：PLA 榎本かほるさん
- 募集：15名
- 参加費：無料
- 申込締切：1/18 (日)
- ※ 1/21(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



バレンタインに向けてホットケーキミックスで簡単クッキーを作りませんか？主役となる小麦は産直に限定。乳化剤や着色料、ショートニング不使用です。組合員以外の方も参加可能です。

<皆様へお願い> 参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります（調理企画を除く）。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。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いたします。

発行日：2025年12月8日（月） 発行元：パルシステム千葉 野田センター
TEL： 0120-868-218（月～金 9:00～15:00）
メール：noda-kumikatsu@pal.or.jp
お問合せは、各記事の連絡先、お申込みは2次元コードをご利用ください。
※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、催し等の適切な運営のために限定して利用します。
☆Zoomのダウンロードについてもお気軽にお問合せ下さい。

10/10(金) クリスマス・年末商品試食会 レシピ



Menu

- ・米沢郷鶏スパイフライドチキン(骨なし)
- ・産直バジルのジェノベーゼソースサラダ
- ・ローストまぐろ
- ・若鳥二色巻き
- ・迎春干支かまぼこ(うま)
- ・北海道仕込み紅鮭昆布巻き
- ・明石だこ
- ・さばの押寿しセット
- ・こんせん純生クリームロールケーキ

産直バジルのジェノベーゼソースサラダ



- ・産直バジルのジェノベーゼソース
- ・具の大きなシーフードセット
- ・トマト、パプリカ、アボカト等好きな野菜

ボールにすべての材料を入れて混ぜ合わせる

ローストまぐろのわさびカルパッチョソース



- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・わさび 小さじ 1/2
- ・オリーブオイル大さじ 1
- ・レモン汁 大さじ 1/2
- ・塩こしょう 少々

ボールにすべての材料を入れて混ぜ合わせる

つどい開催♪

11/18(火) 石けんですっきり！年末大掃除



赤ちゃんやペットにも安心、環境にも優しいお掃除術をご紹介しました。

場所ごとの強い専用洗剤はもう不要！作ったところろクリーム石けんの容器はジャムやコーヒーの空き瓶を利用すれば開閉もラクにできます♡

つどい開催♪

11/12(水) 文字のおくりもの



それぞれ事前に考えてきた文字を、先生のお手本を見ながら何度も練習。色紙に清書するときは皆さん緊張しながらも、見事に美しい文字を書き上げました！

◆2月のつどい予定◆

- ・2/7(土) 味噌づくり&男の料理
 - ・2/13(金) スマホ教室&ミニ試食会
 - ・2/19(木) 子どもの心を掴む話術(オンライン)
- ※日程・内容は都合により変更になる可能性があります。詳細につきましてはまめパル1月号をご覧ください。



スクワランオイル 60ml

1,080円 税込1,188円

次回 12月4回

さらっと軽い使用感の海洋性スクワラン100%。

かさついた肌や髪のカケアに。赤ちゃんから年配の方までおすすめです。



おすすめポイント

乾燥が気になる季節は特に顔や手足に23滴よく塗りマッサージするとしっとり潤います。ベタつき感もなく一年中使用しています。(S.Sさん)

【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
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
- ◆〆切:1/21(水)

お申込みは
こちら▶



※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)



〆切: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		セ 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 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！