

わたぼうし 2月号

オンライン de パルシステムのつどい

椅子を使って簡単ストレッチ

冬の寒さによる手足の冷えや肩こりの悪化など様々な体の不快感を解消するために、ご自宅で簡単にできるストレッチを紹介します。椅子に座りながら手軽に体を動かして全身の凝りをほぐし、快適に春を迎えましょう♪



開催日時: 3月25日(水) 10:30~12:15 (10:15~受付開始)

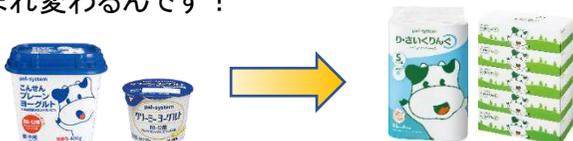
講師: NPO法人おたかスポーツコミュニティ流山 小林さん 参加人数: 20名

〆切: 3月6日(金)(お電話は15:30まで)。3月13日(金)までに当落の結果をお知らせします。

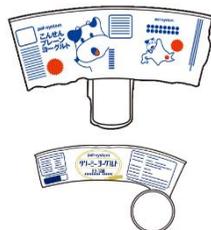
「ヨーグルトカップ」が紙製品に生まれ変わります

パルシステムでは、特定の容器や包装を回収し、資源の循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。

今回は回収率がちょっと低いものの中から「ヨーグルトカップ」の戻し方をお伝えします。捨てれば「ゴミ」ですが、戻してもらえれば大事な「資源」となり、トイレトペーパーやティシュペーパーに生まれ変わるんです!



『こんせんプレーンヨーグルト』
『こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪)』
『生乳70%のプレーンヨーグルト』
『クリーミーヨーグルト』
『ヨーグルト(生乳50%)』が対象です。
※ふた(内ぶた含む)は回収していません。



提出の状態

洗って、開いて、乾かして
通い箱に入れてお戻ください。
手で開いてもOK!

ヨーグルトカップを含む対象商品の返却で、1週につき1ポイント付与のキャンペーンを実施中! 対象アイテムを返却して「注文番号 135097、数量 1」を記入・入力してください(～2026年9月末まで)。ご協力よろしくお願いいたします。

松戸センター 地域情報紙

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。
発行日: 2026年2月9日(月) 発行元: パルシステム千葉 松戸センター
お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。
★お申し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。

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。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

地域活動運営スタッフ募集のお知らせ

パルシステムと地域をつなぐお仕事です。組合員対象に地域の会場、またはオンラインで開催する「食育」「くらし」「子育て」などの企画、運営。広報紙などパソコンで簡単な入力業務。

勤務地	松戸センター(住所: 松戸市松飛台 273-1)
勤務時間	10:00~16:00(実働 5h)
勤務日数	月~金のうち週3日 ※祝日含む
時給	時給 1,160円~(毎年昇給あり) ※祝日出勤: 時給 50円アップ
資格	要普通免許(AT可) ※業務では社用車を使用 簡単なPC操作が出来る人
問い合わせ先	組合員活動・コミュニティ政策推進部 求人専用ダイヤル: 047-420-2605 (受付: 月~金 9:00~17:30) 担当: 採用担当



こちらの「応募する」
ボタンより web エン
トリーもできます

つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター(松戸市松飛台 273-1)
TEL: 0120-861-018(月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。
当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします!

メール: matsudo-kumikatsu@pal.or.jp(24時間) 担当: 地域活動運営スタッフ

～パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください～

- ① イベント名
- ② お名前
- ③ 年代
- ④ 組合員番号
- ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
- ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育経験の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)
※ご一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

【感染対策について】

※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。

組合員以外のお
申込みもOK!

農め〜くらぶ

グリーンボックスdeおやさいカフェ

「農め〜くらぶ」が活躍する佐原農産物供給センターは、畑の連続体験や収穫祭で人気の産直産地です。自慢の野菜を使ったレシピを教わります。佐原農産物供給センターで供給している「グリーンボックス」を使って昼食を作ります。この時期多く入っている青果を使って彩りも美しい、簡単メニュー！さつまいもと人参のお土産付き♪

◆日時:3/19(木) 10:30~13:00

◆開催:パルひろば☆おたかの森

◆参加費:500円

◆募集:20名程度(多数の場合は抽選)

◆保育:5名

◆申込〆切:3/9(月)正午

※当落結果は3/13(金)までにお知らせします。



お問い合わせ:産直・商品政策推進課

TEL: 047-420-2604(月~金 9:00~17:00)

メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp

パルベジカフェ*お花見ランチ

パルシステムの「産直」は「つくる人」と「食べる人」同士が互いに理解し合いつながりを育てています。産地と組合員の懸け橋の一端となる産直交流。それをお手伝いしてくれる組合員「産直サポーター」との調理&おしゃべりです！いろいろな産地との会話、生産物の調理などお手伝いを通してみんなが「産直ファン」です。みんなで「押し産直」で盛り上がりましょう！一緒に作るのは「お花見ランチ」♪青果を使った華やかなてまりおにぎりです。

◆日時:3/27(金) 10:30~13:00

◆場所:パルひろば☆おたかの森

◆募集:20名程度(多数の場合は抽選)

◆参加費:無料(昼食付)

◆保育:5名 ◆〆切:3/16(月)正午

※当落結果は3/20(金)までにお知らせします。



お問い合わせ:産直・商品政策推進課

TEL: 047-420-2604(月~金 9:00~17:00)

メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp

【LPA講座】知って備える！教育費と奨学金のお話

(中学高校編)

ある調査では、高校入学時の平均諸費用は約30万円(公立)、私立大学では約86万円(全学部平均※文部科学省調べ)だそうです。準備ができない分は、奨学金制度や給付金を利用するという方法もありますよ。中高生の保護者の方を対象に、前もって知っておくと安心な情報をLPA(ライフプラン・アドバイザー)がお話します。

※中高生の保護者以外の方でも参加可能です。

◆日時:3/7(土) 10:00~12:00

◆参加方法:オンライン Zoom

◆参加費:無料 ◆定員:30名程度

◆〆切:2/25(水)

※応募者全員に2/26(木)までに当落結果をお知らせします。



お問い合わせ:パルひろば☆ちば TEL:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00) メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp

【LPAカフェ】おひとり様の覚悟とは？

お金や老後の事など、皆さんはどうしていますか？ちょっと気になるけど話題にしづらい事ってありませんか？LPA(ライフプラン・アドバイザー)といっしょに日頃の疑問などをみんなでおしゃべりしましょう。今を、これからを考えるヒントが見つかるかもしれません。お気軽にお立ち寄りください。お飲み物を用意してお待ちしています。

◆日時:3/20(金・祝) 10:00~12:00

※開催時間中は出入り自由(11:30までにお入りください)

◆会場:パルひろば☆おたかの森

(流山市おたかの森東1-3-1 1F)

◆参加費:無料 ◆定員:12名

◆〆切:3/11(水)

※応募者全員に3/12(木)までに当落結果をお知らせします。



お問い合わせ:パルひろば☆ちば TEL:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00) メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp

<赤ちゃんカフェ>

~幼児食とママのための栄養講座を調理&試食で楽しく♪~

離乳後期~幼児食期に大切にしてほしい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)がお話します。お話の後はおいしい食事と子育てトークで、みんなでおしゃべりタイム♪デザート付きのランチを食べながら、たまにはホッと息抜きしませんか？

◆日時:3/6(金)10:30~12:30

◆会場:パルひろば☆ちば

(千葉市中央区新町18-10 1階)

◆定員:10名(多数の際は抽選)◆参加費:無料

◆保育:あり(4カ月~)500円/人(チャージ提示で200円/人)

◆〆切:2/21(土) ※2/25(水)までに当落をお知らせします

*お子さんの同席はできません。保育をご利用ください。

お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)



<子育てオンライン座談会>

どうつきあう？何に気を付けてる？

「ゲーム&テレビ・動画との付き合い方」

「子育てオンライン座談会」では毎月、子育てにまつわるテーマで楽しくおしゃべりしています。2月のテーマは「ゲームや動画とのつきあい方」。「親が手を離せない時に少しだけ・・・」など、ゆるくなりながらゲームや動画のルールについて、悩んでいることや成功・失敗談など、おしゃべりしませんか？

◆日時:2/27(金)10:30~12:00

◆定員:8名(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆〆切:2/22(土)

(※応募いただいた方全員に2/24(火)までにご連絡します。)

*参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課



お米スイッチ

3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	シンプルな味付けで人気！パルの福神漬と使い切りアレンジレシピ	旬の国産野菜で作ったパルシステムならではの福神漬の魅力を紹介します！	3/10(火)	10:30~12:00	東金 2/22(日)
くらし	将来に備えて安心！受け取れる年金ってどのくらい？~これからはもう人のための公的年金講座~	将来に備えて、年金の賢い払い方や増やし方を学びます。まだ年金を受け取っていない方むけの講座。	3/11(水)	13:30~15:00	柏 2/20(金)
セルフケア	椅子を使ったストレッチ	椅子に座りながら手軽に体を動かして全身の凝りをほぐし、快適に春を迎えましょう♪	3/25(水)	10:30~12:15	松戸 3/6(金)

ぜひお試しください！

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

「組合員開発協力商品」

パルシステムでは「こんな商品あったらいいな！」という組合員の声に応えるべく、組合員・メーカー・パルシステム連合会の3者が協議や試食を繰り返し、商品の開発やリニューアルに取り組んでいます。ここで誕生した商品が【組合員開発協力商品】。取り組み開始から20年以上、170品を超える組合員開発協力商品が誕生しています。

今月のおすすめはこちら → 『生パスタサーモントマトクリームフェットチーネ』

2014年にパルシステム千葉の組合員が開発協力した商品。具には北海道産のサーモンと産直ほうれん草を使用。生クリーム入りの濃厚なトマトクリームソースがたっぷり。電子レンジや湯せんで温めるだけで、手軽に外食気分が味わえます♪



特別価格

生パスタサーモントマトクリームフェットチーネ 210g×2 2月4回 コトコト・きなり 特別価格 580円(税込626円)

商品の次回企画・価格は変更となる場合があります。お問い合わせ:047-420-2605 メール:palchiba-sapo@pal.or.jp

<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

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:2/26(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)

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

2月はマラカスを作って遊びます♪



◆日時:3/12(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)

※「オンラインあそびの広場」は3月で終了となります。

〆切:3/7(土)

※応募いただいた方全員に3/10(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

