

特集 あなたの活動をパルシステムが推します!

自主的活動グループのススメ

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報



〜とある趣味のおまり〜

1 今までの活動も良かったけど、新しいこともやってみたいね

2 でも、活動をも広げるには場所もお金も必要...

3 そのお悩み『自主的活動グループ』で!

4 エエっ! ほんとー!?

パルシステムが、お手伝いできますよ!

仲間を増やしたいよね

そうねえ、子どもも大きくなってきたし...

どうしたらいいかなあ

うーま

Present!
『コモバラエティーセット6種 6個』

30名様

ご応募はP8をご覧ください。

自主的活動グループに登録すると...

- ① 活動費の補助がある
- ② 「Palnote」などで広報できる
- ③ パルシステムの施設が使える

などメリットがたくさん!!

目かー!!

活動しやすくなるね!

ただいま2026年度の登録受付中!

詳細は次ページから!

特集 あなたの活動をパルシステムが推します!

自主的活動グループのススメ

共通の趣味やスポーツ、ボランティアなど、お友だちや近所の方たちと
いっしょにやっていることはありませんか?

そのグループ活動・・・パルシステム千葉が応援します!

自主的活動グループってなに?

地域で活動するグループ(団体)を、パルシステム千葉が活動費補助、広報、施設利用
など、さまざまな方法で応援するしくみです。テーマは自由。子育て・健康・食育・環境・平和のほか、趣味や
ボランティアなど多種多様な団体が登録しています。同じ関心をもつ人とつながりたい、地域で何か始めて
みたい…。そんな想いをかたちにできる《自主的活動グループ》は、組合員1名が発起人(代表者)となり、メン
バー3名以上でカンタンに登録することができます。

- メンバーが3名以上
- うち、1名以上がパルシステム千葉組合員
- 活動期間は1年間(今年度は2026年4月1日から2027年3月31日まで)
- 1年ごとの登録(昨年度に登録していたグループも、新たに登録が必要です)
- すでに活動しているグループや新しく立ち上げるグループも登録OK



体験・あそび場
(柏の葉しぜんあそびの会)



オペラコンサート
(ニューイヤーコンサート合唱団)



展示会(和布あそび)

登録するとこんなメリット!

1 活動費の補助がある

グループの活動に使用する費用として、年に1回の補助があります。

| | |
|-------------------------|----------|
| メンバー中、パルシステム千葉の組合員が1~2名 | → 1,000円 |
| メンバー中、パルシステム千葉の組合員が3名以上 | → 3,000円 |

2 「広がる企画」

グループに登録しているメンバー以外の組合員や地域の方も参加できる
企画は、「広がる企画」として費用の一部を年3回まで支援します。

| | |
|--|----------------------|
| 広がる企画 メンバー以外の方も参加できる企画 | 最大 5,000円の 補助 |
| 広がる企画+テーマ支援 ●メンバー以外の組合員参加者枠が10名以上 ●福祉、ボランティア等に関わる企画 | 最大 10,000円の 補助 |
| 広がる企画+重点支援 ●メンバー以外の組合員参加者枠が10名以上 ●食育・教育などの子育て、環境、平和等のテーマおよび パルシステムの食や考え方を理解促進する企画など | 最大 15,000円の 補助 |

※詳細はパルシステム千葉ホームページの「自主的活動グループ」をご確認ください。

3 『Palnote』などで広報できる!

『Palnote』の「お知らせ&イベント情報」ページ内「自主的活動グループ★けいじ板!」でイベントの告知ができます。メンバーの募集もOK!「広がる企画」として開催する場合は、パルシステム千葉ホームページにも掲載します。



4 パルシステムの施設が使える!

パルシステム千葉の各配送センターの会議室(千葉センターは除く)が
利用できます。また、地域活動施設「バルひろば」を組合員価格で利用
できます。イベントの開催のほか、打ち合わせ等にも活用されています。



毎月第1土曜日午後定例会を開催。主に
バルひろば☆ちばをお借りしています。

◀子どもの問題を考える会千葉
学校に行っても行っていないくても、仕事をしていてもしていても、人生を楽しめるようになることをめざして活動しています。

どんな団体が登録しているの?

2025年度の登録数は100グループ。社会問題に取り組むグループもあれば、健康づくりのための活動や同じ趣味の仲間同士が集まったグループも。「どんな活動が登録できるの?」「趣味の集まりでもOK?」と思った方は、参考にしてください。
※2025年度登録団体の一例です。()は主な活動地域です。

料理・食育

- 千葉食物アレルギー親と子の会
食物アレルギーで通院する親子を中心に、楽しいイベントや講演会、情報交換など。(千葉市、四街道市など)
- パン作りを究める会
パルシステムの食材や調味料を活かしたパン作りを楽しむ。食材や生活を豊かにする情報交換。(柏市)

子育て

- 柏の葉しぜんあそびの会
未就学児に対する自主自然保育の運営と、万人を対象にしたプレーパークの運営。(柏市)
- ツインズふなばし
ふたご、みつごなどの多胎児を育てる家庭同士の交流、情報交換、季節のイベント等。(船橋市)
- ぐるっと交換会
サイズアウトしたベビー・子ども服を持ち寄り、物々交換の方法でおさがりし合うイベントを企画運営。(船橋市)

趣味・教養・芸術

- フラワーカナ
フラワーアレンジメント。(千葉市)
- 書楽
ボールペン・筆ペン習字。(千葉市)
- ニューイヤーコンサート合唱団
柏周辺の音楽家と共にニューイヤーオペラコンサートIN柏を毎年公演する常設合唱団。オペラの他マイウェイ、トリッチトラッチポルカなど合唱曲も練習します。(柏市)

福祉・環境・ボランティア

- FairyBell(フェアリーベル)
児童館や高齢者施設などでイングリッシュハンドベルの演奏。(八千代市、印西市)
- earth FUNTRY!
オリジナルの歌を使って、子どもたちといっしょに環境問題やSDGsについて楽しく考える。(習志野市、船橋市、千葉市など)

スポーツ・健康

- ドルフィンズ
体育館を借りてヘルスパレーボール。(流山市)
- 骨盤体操
骨盤矯正のためのストレッチと体操。(横浜市)

着物のリメイクをマイペースに楽しんでいます

和布あそび

- 主な活動地域:千葉市、松戸市、市川市
 - グループメンバー:5名
- バッグなどの小物作りが得意な遠藤さん(写真左)。
成本さん(写真右)は、この日すべてご自身で着物をリメイクした服でコーディネート!



出番がなくなった着物を使い、洋服やバッグなどの小物、アクセサリにリメイクして楽しんでいるグループ。メンバーの成本さんと遠藤さんは、パルシステムが手掛ける情報誌『のんびる』の投稿をきっかけに同じ趣味をもつ者として意気投合したそう。友人も誘ってグループを作り、その後、「自主的活動グループ」にも登録。以来、20年近く活動を続けています。

—活動のようすを聞かせてください。とても長く活動されていますね!

「好きなことをしているので、続けられますよね。素材や柄によって、どんな洋服や鞆にしたら合うかと考えて、ひとつとして同じものはできないし、毎回新しいものを作って形にするのが楽しいです」
「やっぱり仲間がいると長く続きますよね。同じ話題で盛り上がるし、作ったものを見てもらってリアクションしてくれるからうれしいですよ。余った生地の切れ端を使って、ほかのメンバーが小物を作ったり、切れ端を残さずすべて使いきれたときはやったー!とやりがいを感じます」

—自主的活動グループのメリットは何でしょう?

「定期的にギャラリーを借りて、作品展を開いているので、ギャラリーの使用料として活動補助費は助かっています。『Palnote』で作品展のお知らせをでき

るのもありがたいです。以前は一人ひとりにハガキで案内を出していたので、とても大変でした」
「私たちは趣味でやっているだけですけれど、パルシステム千葉からちょっとしたサポートがあるし、マイペースでやっているのを見守ってくれている感じがします」

—活動を始めようとしている人へのアドバイスを

「始めたいと思ったら、まずとにかくやってみて。始めてみたらいろいろつながっていくと思います」
「同じ趣味の仲間探しても、パルシステムの組合員というだけで、何だか安心感がありますよね。同じものを食べているんだし(笑)」
「そうですね。新聞の投稿欄に書いてあったのなら連絡してなかったかも。組合員同士という安心感から、あのとき連絡して本当に良かったと思います」

『Palnote』2026年3月2回号で
展示会の案内をしました!



参加費無料 和布あそび 主催:和布あそび 費用別

着物をリメイクした作品を展示販売します。今回は洋服、バッグ、小物、つまみ縫いのアクセサリなどです。
着付け体験も実施します。
●お申し込み:3月10日(水)10:00~17:00 ●会場:レンタルスペース実習棟(南千代8階2-15-15) ●お申し込み:2分
●お申し込み:千葉(当日お申し込みください) ●参加費:なし ●持ち物:なし ●お問い合わせ:0476-81-1111

「子育て」をテーマに幅広くイベントを開催!

DOU なっつ

- 主な活動地域: 松戸市
- グループメンバー: 15名前後



栄養士でもある洪井さん。
食育の講座を開くなど多方面で活躍しています。

ご長男の出産を機に、独自で活動を始めたのは2009年のこと。同じ子育て中の仲間を作りたいという想いが原点だったそうです。「活動当初は子どもを連れて来た人、一人ひとりに声をかけて、地道に活動していたんです。ナンパみたいでしょ(笑)」

— 自主的活動グループに登録したきっかけは？

「パルシステム千葉の職員さんに、こういう支援ができるしくみがあるよって教えてもらったことがきっかけです。当時、工作イベントなどでは、材料費として参加者から1回50円をもらっていました。でも本当は足りないし、個人で出すのにも限界で。それが自主的活動グループに登録して活動補助費が出るようになって、活動の幅がぐーんと広がったんです!」

— 具体的な活動の様子を聞かせてください

「費用面に目処が立ったことで、次から次へと湧き出すアイデアをかたちにすることができました。親子クッキングやおやつ作り、夏祭りの屋台ごっこ、防災企画など、いろいろなことができるようになりました。防災企画では、災害を疑似体験できるVR機器を市から借りて、みんなで体験しました。市から借りられるという情報をメンバーがもってきてくれたんです。グループを立ち上げて仲間ができたおかげです!」

— 洪井さんにとって自主的活動グループは、どんな存在でしょうか?

「私の背中を押してくれました。ひとりではできなかったことも、人とのつながりで実現しました。パルシステムも、参加してくれる方も必要としてくれている。それが私の原動力です」



「広がる企画」「パルひろば」を活用するとこんなことも!

年3回ほど「広がる企画」も開催しています!

開催例 パル仕様☆クリスマスワンプレートランチ☆を作りませんか(主催:DOUなっつ)

パルシステムの商品を使って、簡単・「映える」ランチ作りのお料理イベントを、グループメンバー以外の参加者を募集して「広がる企画」として開催。食材の購入費用として補助を受けたことで、参加費を抑えることができました。会場として使用したパルひろば☆おおたかの森にはオープンレンジや調理道具、食器などがそろっていて、調理をするイベントにはぴったりです。



「広がる企画」はパルシステム千葉の「イベントカレンダー」にも掲載されます。



13
食・調理
●地域団体
として表示



IHコンロ、オープンレンジ設置。食器のほか、ホットプレートやミキサーなどもあります!

「パルひろば」を活用しませんか?

組合員同士や、組合員と地域の方々がつながる場として作られたパルシステム千葉の施設。「自主的活動グループ」に登録している団体は、一般団体よりも早い時期からの施設予約が可能になります。キッズスペースや各種設備も充実しているので、ぜひご活用ください。

※利用には事前に団体登録が必要です。詳細は7ページ、またはパルシステム千葉ホームページをご覧ください。



パルひろば☆ちば

〒260-0028 千葉市中央区新町18-10
千葉第一生命ビルディング1F
JR「千葉」駅東口・南口より徒歩5分
京成千葉線「京成千葉」駅より徒歩3分
※駐車場なし、近隣に有料駐車場あり



設備 キッチン会議室 (IHコンロ、オープンレンジ、調理器具、プロジェクターあり)、多目的スペース、キッズスペース

パルひろば☆おおたかの森

〒270-0138 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) 1F
つくばエクスプレス
「流山おおたかの森」駅より徒歩3分
東武「流山おおたかの森」駅より徒歩3分
※駐車場なし、近隣に有料駐車場あり



なぜこういう制度があるの?

自主的活動グループは、人と人とのつながりを大切に、私たちのくらしや地域を心豊かなものにしていくようなグループ活動を応援しようと、2002年に始まりました。たとえば子育てや介護をしていて孤独を感じたり、身のまわりのことで「もっとこうなればいいのに」などと思ったりしたことはありませんか? 自分ひとりではどうしようもないことでも、同じようなことを考えている仲間が見つければ、何かできることが増えていくかもしれません。共通の趣味を通じて楽しい時間を過ごしたり、ときには気持ちのよい汗をかいたり笑ったり…。そんな身近な興味関心をきっかけに仲間とつながり、日々のく

らしや地域を豊かにしていくグループ活動を応援しています。「こんな内容で大丈夫?」「続けていけるだろうか」「これといって経験はないんだけど…」といった心配はご無用! 活動の進め方や手続きについては、お気軽にご相談ください。ただ純粋に「やってみたい」という気持ちがあれば、まずはそれが第一歩。仲間といっしょに考えながら、少しずつかたちにいきましょう。皆さんの中に芽生えた「はじめの一歩」を大切に、人と人とのつながりが地域の中で生まれ育っていくことをパルシステム千葉は応援していきます。



組合員活動・コミュニティ政策推進部
藤井貴子

ただいま、2026年度の“自主的活動グループ”を募集しています!

お問い合わせ

組合員活動・コミュニティ政策推進部(パルひろば☆ちば)
メール: palchiba-jikatu@pal.or.jp TEL: 0120-31-8686 (月~金9:00~17:00)

詳細はパルシステム千葉のホームページをご覧ください



理事会・監事会だより

1月事業状況
【供給高】2,688,051千円(予算差+28,456千円)
【出資金】10,811,069千円(先月差+52,361千円)
【組合員数】272,510名(先月差+288名)

【2025年度第10回定例理事会】2026年2月25日開催

1. 「賞金規程」改定の件
2. 「子ども・若者未来基金」への組合員募金実施の件

【2025年度 第10回監事会】2026年2月3日開催

1. 第9回定例理事会について
2. 2月の事業所往査について
3. 期末監事監査について
4. 3月実施の監査法人監査の対応について
5. 決算関係書類等の監査について

知ってる? やってみよう!

お知らせ & イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、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。
 ※「お知らせ&イベント情報」で掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)
 ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

【6月度 減資のご案内】6月末払い戻し分の受付期限は、5/29(金)です。

お知らせ

所定の申込用紙を、期限までに「配送センター」または「のだ中根店」にご提出ください。

「減資」とは、積み立てている出資金の一部を払い戻すことをいいます。

【宅配をご利用の方】

右の「パルシステム千葉お問い合わせフォーム」から「減資希望」と明記してご連絡ください。
 もしくは「パルシステム問合せセンター」へお電話、または配送担当までお声がけください。
 「減資申込書」と返信用封筒をお届けします。必要事項をご記入のうえ、郵送でご提出ください。

【のだ中根店をご利用の方】

お申し込み・ご提出ともに、サービスカウンターへお声がけください。

※減資申込書が期限を過ぎて届いた場合、次回9月末の払い戻しとなります。期限内の提出にご協力ください。
 ※商品代金の未払いがある場合、減資はお受けいたしかねます。
 ※払い戻しの際に発生する振込手数料は当生協が負担します。
 ※定款第14条にて出資上限額は200万円と定めております。
 出資額が200万円を超えた方には減資のお手続きに関するご案内をお届けしておりますので、ご確認ください。



パルシステム千葉
お問い合わせフォーム

【減資年間スケジュール】

| | | | | |
|-------|--------|-------|-------|--------|
| 受付期間 | 12月～2月 | 3月～5月 | 6月～8月 | 9月～11月 |
| 払い戻し日 | 3月末 | 6月末 | 9月末 | 12月末 |

TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00)

ちば緑耕舎(印旛郡)連続米作り体験 「生きものとふれあう田んぼ体験」

産直

たくさんの生きものと出会い、いろいろな体験をしよう!

県内お米産地のちば緑耕舎で、田植え・草取り・稲刈り・お餅つきやお供え作りなど年間を通してさまざまな体験をします。お米を作る農作業体験で稲作文化を肌で感じることができます。生態系を守るための米作りに取り組んでいるちば緑耕舎の田んぼには小さな命がいっぱい。生きものとふれあい、田んぼ体験をしながら実感してみませんか。



日時：①②④は10:00～14:00
 ③は15:00～19:00

- ① 5/9(土) 田植え・生き物観察
- ② 6/20(土) 草とり・かかし作り
- ③ 9/5(土) 稲刈り・生き物観察
- ④ 12/19(土) もちつき・お供え作り



会場：ちば緑耕舎(現地集合・解散、印旛郡栄町和田字下耕地114-30)

参加費：(A)と(B)の合算になります。

(A) 中学生以上 2,000円 / 小学生以上 1,200円 (全4回分)

(B) 1世帯 5,000円 (田んぼ管理料、交流米5kg・お供えもち等材料費)

※パルシステムのご利用代金といっしょに引き落とします。

定員：15世帯 〆切：4/20(月) 正午

※応募者全員に4/24(金)までに当落結果をご連絡します。

※各回、産地のお米を使ったおにぎりともみそ汁程度の簡単な食事を予定しています。



TEL : 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00) 産直・商品政策推進課

4月～7月のご利用代金 請求スケジュールのお知らせ

お知らせ

振替日前日までに残高のご確認をお願いします

| 請求月 | 対象企画回 | 口座振替日 |
|-----|-----------------|--------|
| 4月 | 4月1回～4月4回(4企画分) | 5/7(木) |
| 5月 | 4月5回～5月4回(5企画分) | 6/8(月) |
| 6月 | 6月1回～6月4回(4企画分) | 7/6(月) |
| 7月 | 7月1回～7月5回(5企画分) | 8/6(木) |

※口座振替は、翌月6日(金融機関休業日の場合は翌営業日)に行われます。前日までに残高のご確認をお願いします。
 ※クレジットカードでのお支払いを登録している方は、クレジットカード会社により振替日が異なります。
 ※お電話が大変混み合う場合がございます。
 右のお問い合わせフォームをご利用ください。



TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月～金 9:00～20:00 / 土 9:00～17:00)

ご存じですか? 組合員や地域の皆さんの“地域活動施設”

「パルひろば☆ちば」「パルひろば☆おおたかの森」

「パルひろば」は県内2カ所(千葉市・流山市)にある組合員や地域の皆さんの活動施設です。駅近の好立地で、調理設備やプロジェクター、キッズスペースを完備。会議・学習会・調理企画・上映会など多岐にわたって活用することができます! ご利用にあたっては申請・審査・申込みが必要となります。まずはお気軽にお問い合わせください。

■施設貸出時間・休館日

| | |
|--------|---|
| 利用可能日 | 年末年始を除く、月曜日～土曜日 |
| 休館日 | 日曜日 |
| 利用可能時間 | ①9:30～12:30 ②12:30～15:00 ③15:00～17:00 |
| 利用回数 | 年度内(4月～翌年3月)で12回利用可能 (利用時間にかかわらず、ご利用日ごとに1回とカウント) |

■利用料金(組合員・自主的活動グループの場合)

| 貸室 | 9:30～12:30 | 12:30～15:00 | 15:00～17:00 |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| キッチン会議室 (+多目的スペース) | 200円 (+100円) | 200円 (+100円) | 200円 (+100円) |
| キッズスペース (+多目的スペース) | 100円 (+100円) | 100円 (+100円) | 100円 (+100円) |

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
 パルひろば☆ちば



パルひろば☆おおたかの森



TEL : 0120-868-664 (月～金 9:00～17:00)
 メール : palhiroba-ootaka@pal.or.jp
 パルひろば☆おおたかの森



自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

参加者募集

学校苦手なお子さんの保護者の方、親子で笑顔に!

市川市

主催：子どもを支える親の会「ペルフラワー」

学校が苦手なお子さんの保護者や関係者の方で、悩みを相談したり、情報交換をしたりしています。

お気軽にご参加ください。お待ちしております。

◆活動日：原則として毎月第2日曜日 13:00～17:00 ※開催予定 4/12、5/10、6/14、7/12

◆会場：市川市男女共同参画センター(市川市市川1-24-2)、5月のみ市川公民館(市川市市川2-23-2)

◆〆切：各回前日まで ◆参加費：毎回300円(年会費なし) ◆持ち物：水分補給用の飲み物

◆お申し込み：メール hutoukou.soudan@gmail.com (服部)



「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

| | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------|---|----------------------------|---|----------|----|-----|
| 所属センター <input type="checkbox"/> 柏 <input type="checkbox"/> 印西 <input type="checkbox"/> 松戸 <input type="checkbox"/> 習志野 <input type="checkbox"/> 千葉 <input type="checkbox"/> 東金 <input type="checkbox"/> 野田 <input type="checkbox"/> 稲毛(キューブ館山含む) | | | | 組員番号 ※必須(番号の記入間違いにご注意ください) | | | | |
| コース | 用紙提出日 | 年 | 月 | 日 | 回答 要・不要 | | | |
| 記入欄 | | | | |  こちらからもお問い合わせできます | | | |
| 商品についてのご連絡は、以下もご記入ください。 | | | | | | | | |
| 配達日 カタログ企画回 | 年 月 日 (月 回) | | | | | | | |
| 商品名 青果は産地名も | | | | | | | | |
| 商品分類 | 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他() | | | | 受付 | リーダー/担当者 | 電算 | 責任者 |
| 注文番号 | | 単価(税込) | | 数量 | | | | |

キリトリ ✂



クイズに答えて
プレゼントに応募!
 に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➔

独



然

分

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『コモバラエティーセット6種6個』 30名様

前回の答え

安
規
定
規
帯

パルシステムPB(プライベートブランド)の定番調味料である「ケチャップ」「中濃ソース・ウスターソース」をご紹介した前号。
答えは「定」でした!

投稿募集中! 紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント!

- みんなのおしゃべりCafe テーマ「雨の日の過ごし方」
雨の日のおすすめスポットや雨の日ならではの家で過ごす方など、おすすめの過ごし方、思い出、エピソードなど自由にお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「今夜は奮発!」
ちょっと贅沢したいときにおすすめ!これは奮発して大正解! そんなパルシステム商品とイチオシポイントを教えてください。

組員番号

お名前

機関紙掲載可 不可

(ペンネームなら可)

切
4/19(日)まで



こちらからも
応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは
第1回「ジャパン
SDGsアワード」を
受賞しました

