

わたぼうし 3月号

オンライン de パルシステムのつどい

フライパンで簡単！ケーキサレ作り

フランス発祥のお惣菜ケーキのケーキサレ。オーブンで焼くのが一般的ですが、今回は手軽にフライパンで調理します。パルシステムの「産直小麦のホットケーキミックス」と「なめらか絹とうふ」を使用した生地に様々な食材を入れた、栄養たっぷりのケーキサレと一緒に作りませんか。

※参加者にはホットケーキミックス1袋(200g)をお届けします。

開催日時: 4月17日(金) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

講師: PLA 本城さん 参加人数: 20名

〆切: 3月20日(金)(お電話は15:30まで)。3月27日(金)までに

当落の結果をお知らせします。



視聴のみ
のご参加で
もOKです



甘酒でアレンジレシピ★ ワンプレートランチを作ろう

麹や発酵食品の学習会の後、さらっとした飲みごちでくせがなく、甘酒初挑戦の方にも飲みやすい「お米と米麹でつくったあまぎけ産直米使用」(ノンアルコール)を使用して、ワンプレートランチを作ります。

素材のうま味がぐっと上がる甘酒の自然な甘みと発酵の力を、砂糖代わりや漬け込みで料理やスイーツにも幅広く活用してみましよう♪



開催日時: 4月28日(火) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場: 松戸市民会館(松戸市松戸1389番地の1)102 料理教室

交通: JR常磐線・京成松戸線「松戸」駅下車・東口から徒歩7分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: PLA 菊池さん

参加人数: 20名 参加費: 無料

保育: あり(1人500円、チーパス提示で200円)※一緒に参加はできません

〆切: 3月20日(金)(お電話は15:30まで)。3月27日(金)までに当落の結果をお知らせします。



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3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。

開催報告

【2/11(水・祝)「家族で簡単！みそ作り」

まつど市民活動サポートセンター】

チャック付き袋と「産直大豆ドライパック」を使った袋みそ作りを開催しました。原材料は「大豆」「こうじ」「塩」の3つだけ！みそ汁の素の「みそ玉」をみんなで作ってみそ汁にし、「は～い、さばみそ(缶)」「みそ焼おにぎり(産直米)」と一緒にいただきました♪



みそたっぷりの試食品



仕込んだ「みそ」は1か月熟成させたら食べごろに♪

みそ・だしの素・かつおぶし・好みの食材で作った「みそ玉」



◇◆5月の開催予定◆◇

5月27日(水)「パルブレッド学習会」

会場: 松戸市民会館

開催場所等が変更となる場合があります。詳細は次号にてご案内します。

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。)

※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。

組合員以外のお申し込みもOK!

【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。

【2026 年度サポーター・モニター 受付スタート！】

パルシステム千葉ではくらしの中の「こんなことできたいいな♪」という組合員の声をもとに、さまざまなイベントや活動を行っています。いっしょにアイデアをカタチにしていく、活動を応援してくれる『サポーター』を 2026 年度も募集します！初めての方も大歓迎！「興味があるけどできるかな？」という方も、まずは右下の二次元コードからパルシステム千葉ホームページをご覧ください！



- センターサポーター
- 商品伝えるサポーター
- 環境サポーター
- 子育てサポーター
- 広報サポーター
- SDGs サポーター
- 産直サポーター
- のだ中根店応援サポーター
- 商品モニター

在宅でできる活動もあります！



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

【LPA 講座】知らないでは済まされない 悪質商法の手口と対処法を知ろう！ ～若者からお年寄りまであなたの身に迫るトラブル～



今回の LPA 講座では、千葉県消費生活センターより生活相談員の方を講師にお迎えし、最新の相談事例から、悪質商法や電話 de 詐欺の手口を教えてください、消費者トラブル防止のポイントや、万一、トラブルにあってしまった場合の対処法について教えてください。年々巧妙化する悪徳商法についてクイズなどで楽しく学べます。

◆日時:4/24(金) 10:00~12:00

◆会場:パルひろば☆おたかの森
(流山市おたかの森東 1 丁目-3-1 1F)

◆参加費:無料

◆定員:20 名程度

◆お申し込みは
こちら▶

◆お申し込みは
こちら▶

※応募者全員に 4/16(木)までに当落結果をお知らせします。



お問い合わせ:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00) palchiba-lifeplan@pal.or.jp 組合員活動・コミュニティ政策推進部

<子育てオンライン座談会>

もうすぐ 4 月。入園・入学・進級とお子さんたちの環境が変わる季節です。「うちの子、クラスになじめるかな?」「新しいお友だちができるといいな」と、子どもも親もドキドキ&ワクワクしますね。親がどんな心構えでいたらよいかや、心配に思っていることなどをみんなでしゃべりして、スッキリした気持ちで新生活を迎えましょ♪

お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

まもなく新生活スタート! お友だちと仲良くできる? 新しいクラスになじめる?



◆日時:3/27(金)10:30~12:00

◆定員:8名(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆参加方法:Zoom

◆お申し込みは
こちら▶

◆お申し込みは
こちら▶

(※応募いただいた方全員に3/24(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。



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!>

「いちごジャム(プレザーブ)」



このいちごジャムはしっかり果肉を感じられるので、家族みんなが大好きです。パンに塗ってもよし!ヨーグルトに入れてもよし!いちごがゴロっと入っていてリッチ感が出るので、とても気に入っています。甘すぎないので毎日食べてもしつこくなく、素材の良さが伝わる味わいです。そして、リユースびんなのでパルシステムに回収してもらえて、ゴミが出ないのも嬉しいポイント。わが家はお買い得価格の時にまとめ買いをしてストックしています♪

(商品伝えるサポーター K・Tさん)

いちごジャム(プレザーブ) 200g 3月4回 コトコト・きなり 468円(税込505円)



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」がおすすめる商品をご紹介します。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 組合員活動推進課

お米 スイッチ

4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	時間	会場	お申し込み
食・調理	今が旬♪ 甘味たっぷり新玉ねぎの活用術	『新玉ねぎ』を主役にしたごはん・スープ・主菜・副菜のフルコースをご紹介します♪	4/16 (木)	10:30~ 12:00	東金	3/29 (日)
	フライパンで簡単! ケーキサレ作り	ホットケーキミックスと豆腐を使った栄養たっぷりのケーキサレをフライパンで作ります。参加者にホットケーキミックス 1 袋(200g)をお届けします。	4/17 (金)	10:30~ 12:00	松戸	3/20 (金)
	みんな笑顔に☆ 簡単! かわいい♪いなりずし	お祝いの日やお弁当に華やかな「いなりずし」を作ります♪食育や産直米のお話もあります!	4/23 (木)	10:30~ 12:00	柏	3/20 (金)
メーカー	おうちでカフェ気分♪ 小川珈琲の淹れ方講座	おいしい珈琲の淹れ方を学んで自宅でカフェ気分を楽しんでみませんか。	4/28 (火)	13:30~ 15:00	千葉	3/20 (金)

4月から月2回開催
になりました!

親子で! 友だちと! みんなで遊びにきてね♪ <4月あそびの広場>



『あそびの広場』は、「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、絵本の読み聞かせや手あそび、季節のあそびなどを親子で楽しむイベントです。申し込み不要、時間内は出入り自由です。組合員以外の方も参加 OK! お友だちを誘ってお気軽にどうぞ♪

◆日時:①4/2(木) ②4/16(木)
①②ともに10:30~12:00
(11:00ごろまでにご入室ください)

◆参加費:無料 ◆申込み:不要

◆会場:パルひろば☆おたかの森
流山市おたかの森東1-3-1 プラティークヴェール 1階
(東武・TX「流山おたかの森」駅より徒歩3分/駐車場なし)



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

<パルシステム千葉「環境」への取り組みについて>

2050年に温室効果ガスの実質ゼロと2030年に2013年度比で46%の削減をめざすために、パルシステムグループで「環境・エネルギー政策」を策定しています。組合員をはじめ、地域の方との「協力の力」で、再生可能エネルギーへのシフトと、生活者がエネルギーを選択できる社会をめざし、「減らそう!!(省エネ・節電)」「止めよう!!(脱原発の実現)」「切り替えよう!!(再生可能エネルギーの推進)」を合言葉に、さまざまな取り組みを行っています。印西・習志野・松戸・野田・のだ中根店では電気自動車を導入し、2025年9月にはパルシステム千葉初のEVトラックを導入しました。

