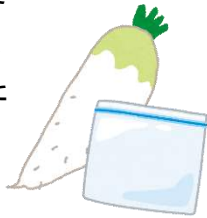


# わたぼうし 5月号

オンライン de パルシステムのつどい

## 忙しい人の味方！糖しぼり大根の作り方 & 活用法

ひかえめな塩分とやさしい甘さで人気のお漬物「糖しぼり大根」。実はご家庭でも簡単に作れちゃいます！3種類の調味料と大根をポリ袋に合わせ入れて、数日おくだけでできる「糖しぼり大根」の作り方のご紹介と、できあがった「糖しぼり大根」を使った、暑い季節にピッタリのアレンジレシピを紹介します。パルシステムの青果のお話も聞けますよ♪  
はじめする季節に、さっぱりとした箸休めの一品を作ってみませんか。



開催日時: 6月12日(金) 10:30~11:30 (10:15~受付開始)

講師: PLA 内田さん 参加人数: 20名

〆切: 5月24日(日)(お電話は5月22日(金)15:30まで)。

5月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## こころも元気に！からだを整えるスープレシピ

栄養バランスが整った食事を毎日作りたい！…けど難しいこともありますよね。そんな時に役立つ、一皿にたんぱく質と野菜がたっぷりに入った簡単スープのご紹介です。調理実習ではパルシステムの「は〜い、さばみそ(缶)」を使ったスープを一緒に作ります。手軽に栄養が摂れるのでシニア世代にもおすすめですよ！  
パルシステム千葉の夕食宅配「うちの晩ごはん おかずタイプ」の試食もあります♪



開催日時: 6月26日(金) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場: 東部市民センター(松戸市高塚新田494番地の9) 3階 料理教室

交通: JR常磐線・京成松戸線「松戸」駅東口より京成バス千葉ウエスト

梨香台団地行きに乗車し、終点下車徒歩約1分 ※公共の交通機関をご利用ください

講師: 商品伝えるサポーター 榎本さん 参加人数: 20名 参加費: 無料

保育: あり。4カ月～。(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: 5月24日(日)(お電話は5月22日(金)15:30まで)。

5月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。



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。

## 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5月11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。

## 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<br>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<br>求人専用ダイヤル: 047-420-2605<br>(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

7月  
開催予定

7月30日(木)パルシステムのつどい  
「みんなで手打ちうどんを作しましょう」  
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カ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。

【LPA 講座】 知って安心！50代からの老後資金と年金の話  
～ライフプランで見える化する安心のセカンドライフ～



人生100年時代と言われる今、「老後の生活費はいくら必要？」「年金だけで足りる？」と不安を感じていませんか。50代の今だからこそ知っておきたい公的年金の仕組みや老後資金の考え方について、LPA(ライフプラン・アドバイザー)がケーススタディを交えて分かりやすくお伝えします。家計の見直しにもお役に立ててください。

- ◆日時:6/16(火) 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:35名程度(応募多数の際は抽選)
  - ◆お切:6/4(木) お申込みはこちら▶
- ※応募者全員に6/5(金)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

6月2回新発売!

2025年度パルシステム千葉組合員開発協力商品  
『みんなにわけっこどうぶつビスケット』

2025年度商品開発チームが新規開発に取り組んだ『みんなにわけっこどうぶつビスケット』が6月2回カタログで新登場!! パルシステムの「産直大豆の無調整豆乳」と産直小麦を使用したこのビスケットは、水を使わずに豆乳だけで生地を練り上げているので、素材の味わいが楽しめます。添加物に頼らず、“老若男女みんなに美味しいビスケット”をめざして開発しました。お子さんのおやつはもちろん、大人の方の「ちょっとひと息」にもおススメです。6月2回カタログでぜひお試しください!



特別価格 6月2回 コトコト・きなりで注文できます!  
注文:6/1~6/5 お届け:6/8~6/12

組合員活動・コミュニティ政策推進部  
TEL:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)  
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp

【親子参加】ピースアクション in ヒロシマ 参加者募集

全国の生協の組合員が集まり、被爆体験の継承や核兵器のない世界への想いを共有する「ピースアクション」への親子参加を募集します。現地では被爆体験講話の聴講や平和記念公園の碑めぐりを行い、最終日は平和記念式典へ参加します。平和の大切さについて親子で学び、考える機会にしませんか。ご参加をお待ちしています。

- ◆日時:8/4(火)~8/6(木) 2泊3日 広島県広島市内 (※7/11(土)の事前説明会、8/22(土)の振り返り会への参加が必須となります。会場はパルシステム千葉本部(船橋市)、時間は10:00~12:00を予定)
  - ◆定員:5家族10名(保護者1名・子ども1名。大学生は1名での参加可)
  - ◆参加費:大人35,000円 高校生・中学生25,000円 小学生20,000円(小学5年生以上)
  - ◆お切:5/31(日) お申込みはこちら▶
- (※応募多数の際は抽選。応募いただいた方全員に6/4(木)までにご連絡します)

お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp コミュニティ政策推進課

『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♪

<6月あそびの広場>

- ◆日時:①6/4(木) ②6/18(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

お問い合わせ:0120-868-664(月~金 9:00~17:00) メール:palhiroba-ootaka@pal.or.jp

お米 スイッチ

6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 | お切      |
|-----------------------------------|---|---------------------|------|---------|
| 梅の香りに包まれて♪ はじめての「梅シロップ」づくり        | 梅のシーズンを迎える時期に、こんぺいとうを使った見た目もかわいい梅シロップと作ってすぐに飲める炭酸シロップ煮をご紹介します♪                            | 6/10(水) 13:30~15:00 | 柏    | 5/22(金) |
| 忙しい人の味方! 糖しぼり大根の作り方&活用法           | ひかえめな塩分とやさしい甘さで人気のお漬物「糖しぼり大根」の作り方と活用法をお伝えします。   | 6/12(金) 10:30~11:30 | 松戸   | 5/24(日) |
| おうちでメキシカン! 簡単、皮からタコスを作ろう♪         | コーンフレークとホットケーキミックスでタコスを作ります。中の具もアレンジして一緒に楽しく作りましょう♪参加者にはホットケーキミックス200gと大豆ドライパック1袋をお届けします。 | 6/16(火) 10:30~12:00 | 千葉   | 5/22(金) |
| 正しく知って選ぼう!! フェアトレードバナナの秘密とおいしい食べ方 | バナナのお話と手軽に作れるアレンジメニューをご紹介します。   | 6/16(火) 13:00~15:00 | 東金   | 5/31(日) |

<環境コラム> 何問正解できるかな?  
リユース・リサイクルクイズ 全5問!

パルシステムでは循環型社会の実現に向け、「3R」(リデュース・リユース・リサイクル)に取り組んでいます。包材のトレーをなくすなど、使う前に減らす「リデュース」、回収したびんを繰り返し使用する「リユース」、回収した資源を新たな製品に生まれ変わらせる「リサイクル」への協力を組合員の皆さんに呼びかけています。パルシステム千葉のホームページでは【リユース・リサイクルクイズ】を展開中! 全問正解目指して挑戦してくださいね!

お問い合わせ: TEL:047-420-2605(月~金 9:00~17:00) メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動・コミュニティ政策推進部



▲クイズはこちらから

ボランティア募集!

「にじいろばる松戸六実」施設美化など松戸市六実にあるサービス付き高齢者向け住宅「にじいろばる松戸六実」にて、新たに施設美化などのボランティア活動がスタートします! 皆さまの「ちょこっと」のお力をお貸しください。ボランティア活動が未経験の方も大歓迎です!

- ◆日時:5/25(月)~5/29(金) ※1日からOK! 活動時間:午前10:00~12:00、または午後15:00~17:00
  - ◆募集人数:1回につき1~2名(期間中最大10名)
  - ◆謝礼・交通費:支給なし
  - ◆保険について:当生協の行事保険を適用しますので、安心してご参加いただけます。
  - ◆活動場所:松戸市六実 2-5-1 [最寄り駅:東武アーバンパークライン「六実」駅より徒歩7分]
  - ◆お切:5/17(日) お申込みはこちら▶
- (※応募者全員に5/18(月)までにお知らせします)



<アーカイブ配信のお知らせ> 3/7(土)開催

【LPA 講座】 知って備える! 教育費と奨学金のお話(中学高校編)  
~いくら必要? どう準備する? いまから備えましょう~

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)がお話しています。

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



▲お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールを送ります  
お申込み:5/31(日)