

わたぼうし 7月号

みんなで楽しもう！ 家族で夏まつり

毎年、ご好評をいただいている家族で楽しめる夏まつり！
小さいお子さんも遊べるミニゲームや簡単に作れる工作のほか、
パルシステム商品の紹介と試食もあり、ご家族みんなで楽しめる室内のミニお祭りです。
※入場時間をご確認の上ご応募ください。

開催日時: 8月22日(土) 入場時間 ①10:30～ ②11:30～

会場: 松戸センター 2階 会議室

交通: 京成松戸線「くぬぎ山」駅下車・徒歩 15分 ※駐車場あり

講師: 地域活動運営スタッフ・センターサポーター・商品伝えるサポーター

参加人数: 各回 20組 参加費: 無料

※切: 7月26日(日)(お電話は7月24日(金)15:30まで)

7月31日(金)までに当落の結果をお知らせします。



オンライン de パルシステムのつどい

焼そばと餃子の皮のとおきを見てみよう！ ～オンライン工場見学～

北海道の産直小麦を使用したソース焼そばや餃子の皮など、カタログで
組合員に大人気の商品をたくさん製造している信越明星(株)さんから、
素材へのこだわりやおいしさのひみつを聞いてみませんか。
焼そばや餃子の皮を使用したアレンジレシピと、まだまだ暑い日におす
すめの流水解凍麺のレシピの紹介もあります♪
お家で気軽にオンライン工場見学を楽しみましょう！

《紹介レシピ》
・焼そば
『オムそば』
・餃子の皮
『フライパンで簡
単！本格ピッツァ』
・流水解凍そば
『鶏つけそば』



開催日時: 8月28日(金) 13:30～15:00 (13:15～受付開始)

講師: 信越明星株式会社 参加人数: 20名

※切: 7月26日(日)(お電話は7月24日(金)15:30まで)。

7月31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7月6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。

活動報告

6/12(金) オンラインつどい

「忙しい人の味方！糖しぼり大根の作り方&活用法」

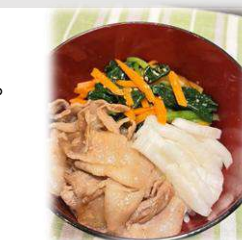
自宅で簡単に作れる「糖しぼり大根」の作り方とアレンジレシピの紹介をしました。その中から、さっぱり
とした糖しぼり大根のアクセントがこれからの暑くなる季節にぴったりの一品を紹介します！

【材料 2人分】「糖しぼり大根と豚肉のビビンバ風」

ごはん どんぶり2杯 糖しぼり大根(細切り)50g 豚バラ肉(細切り)100g 冷凍ほうれん草 1/3袋
人参(千切り) 1/3本 焼肉のたれ 大さじ1 糖しぼり大根の漬け汁 大さじ1強
A(塩 2つまみ しょうゆ 小さじ1 白炒りごま 小さじ1 ごま油 大さじ1) ごま油(炒め用) 適量

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、塩(少々・分量外)を入れ、人参、冷凍ほうれん草の順にゆでる。
ざるに開けて水にさらして軽くしぼりボウルに入れ、Aを入れてあえる。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚バラ肉を入れてほぐしながら色が
変わるまで炒めたら、焼肉のたれを入れて炒め合わせる。
- ③ボウルにごはん、糖しぼり大根の漬け汁を入れて混ぜ、器に盛る。
- ④③に①と②を盛り付けて完成。



◀「糖しぼり大根」の
作り方はこちら
(「だいどころログ」レシピ)

開催予告 9月9日(水)10:30～12:30「赤ちゃんカフェ」会場:五香市民センター
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。

【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!

親子で学ぶ千葉県の「のり」 郷土料理「鉄砲巻き」を食べよう！

私たちの食卓やお弁当に欠かせない『のり』。おにぎりや寿司といった日本の大切な食文化を次世代に繋いでいくために、今わたしたちにできることを一緒に考えてみませんか？『のり』から学ぶ環境の変化、「海を守る」水産業の取り組みをご紹介します！千葉県漁連の『のり』で、富津の郷土料理「鉄砲巻き」を作ります。選んで「食べる」ことが、環境を守る一歩になります！



お申込みは
こちら

☆会場参加は調理・試食付き
☆オンライン参加は千葉県漁連の「プレミアム焼きのり」をお届け

- ◆日時:8/1(土)11:00~13:00
- ◆参加方法:会場参加、オンライン視聴が選べます！
- ◆会場:パルひろば☆ちば
- ◆定員:会場参加 28 名程度、オンライン参加制限なし
※講義の内容は小学生以上推奨。
- ◆参加費:無料 ◆講師:千葉県漁業協同組合連合会
- ◆保育あり:定員 5 名(保育料:チーパス提示で 200 円)
- ◆お切:7/20(月・祝)正午
全員に 7/24(金)までにご連絡します。

お問い合わせ 産直・商品政策推進課
TEL 047-420-2604 (9:00~17:00)
メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

「高橋徳治商店おとうふ揚げ」

以前、石巻に住んでいたことがあり、東日本大震災後はボランティア活動に参加しています。そこで知り合った方から「高橋徳治商店の震災後の片付けに参加した」と話を聞き、「高橋徳治商店」の商品を購入するようになりました。食べやすく優しい味が大好きでわが家では煮物の具材として入れることが多いです。電子レンジで温めるだけでもふんわりしておいしいのでおすすめです。(商品伝えるサポーター:C. O さん)



高橋徳治商店おとうふ揚げ 7 個 231g
8月1回 コトコト・きなり 418円(税込451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」がおすすめの商品をご紹介します。価格・次回企画は変更となる場合があります。
お問い合わせ:047-420-2605 組合員活動推進課

<子育てオンライン座談会>

～ながーい夏休みをどう過ごしますか？～

おすすめのお出かけスポット(穴場)をオンラインでおしゃべりしましょう！オンラインだからこそ、さまざまな地域から参加者がいるはず。あまり知られていない地元の穴場スポットから家族でお出かけ定番スポットまでみんなでワイワイ過ごしましょう。



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

◆日時:7/24(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

◆お切:7/21(火) (※応募いただいた方全員に 7/22(水)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。

<8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♪

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

◆日時:①8/6(木) ②8/20(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)



お米 スイッチ

8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。

	〈センター名〉 タイトル	開催日時 お切日		〈センター名〉 タイトル	開催日時 お切日
食・調理	《習志野》 あれれ!?溶けないぞ ぶるしゃりっ♪魔法のアイス	8/3(月)13:00~14:00 お切・7/17(金)	子育て	《千葉》 【親子企画】包丁を使わない 簡単ドライカレー作り	8/5(水)10:30~12:00 お切・7/17(金)
	《東金》 お酢を上手に使いこなそう さっぱりレシピで夏を乗り切る！	8/4(火)10:30~12:00 お切・7/19(日)		《柏》【親子企画】ランチに ぴったり♪親子で作ろう！つ るつるモチモチ手打ちうどん	8/7(金)10:30~12:30 お切・7/17(金)
	《印西》お米で超えてく 夏のカラダを発酵で整える ～甘酒&ミキ～	8/25(火)10:00~12:00 お切・7/17(金)		《野田》 夏休み親子企画 科学実験教室	8/5(水)13:30~15:00 お切・7/19(日)
	《松戸》 焼そばと餃子の皮のとおきをお 見てみよう！オンライン工場見学	8/28(金)13:30~15:00 お切・7/26(日)		※イベント詳細はパルシステム千葉 ホームページをご覧ください。	

<環境コラム>うちエコ診断してみませんか

わが家の光熱費と平均的な世帯との比較ができる「うちエコ診断」を試したところ、わが家は車の利用頻度が高く、車の利用を抑えることが改善ポイントのメインでした。それ以来、バスや自転車を使うようになりました。ほかに、エアコンやトイレの便座保温を使わない季節はコンセントを抜く、家族がお風呂に入る時間を空けずに湯船の追い炊きを減らす、家電の買い換えはエコ基準の高いものを選ぶ、家の中で過ごす時間を減らして子どもと近所を散歩しています。延長コードもスイッチ付きのものに買い替えました。日々のくらしでエコを心がけるきっかけになった「うちエコ診断」おすすめです！(環境サポーター M. S さん)



▲オンライン
うちエコ診断は
こちらから

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

ボランティア募集！

「にじいろる松戸六実」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「にじいろる松戸六実」にて、施設美化などのボランティア活動を行います。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:7/27(月)～7/31(金) ※1 日から OK！
- 活動時間:午前 10:00～11:30、
- ◆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:7/18(土)13:00 まで
(※応募者全員に 7/21(火)までにお知らせします)

お申込みはこちら▼



<アーカイブ配信のお知らせ> 5/22(金)開催

『檻の中のライオン～憲法について学ぼう～』(主催:印西センター)

憲法についての注目が高まっている今だからこそ、主権者である私たち一人ひとりが憲法を学び、自分や子孫の問題として真剣に考えてみませんか？『檻の中のライオン』著者で弁護士の椋 大樹(はんどう たいき)先生を講師に迎えた学習会のアーカイブ配信です。

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 URL を記載したリターンメールをお送りします
申込お切:8/31(月) ▼

