パルノート
Palnote プラス

11
November

2026年 11月3回
2026.11.2発行
vol.241

生活協同組合パルシステム千葉　https://www.palsystem-chiba.coop

特集　「おにぎりgood」で食欲の秋を楽しもう

“わが家のおにぎり”大集合！

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



おにぎり good

Present！

『千葉産焼きのり（おにぎり・惣菜用）板のり10枚（3切30枚）』
&
『ツナフレーク缶ノンオイル 70g×3』

20名

ご応募はP8をご覧ください。

特集 「おにぎりgood」で食欲の秋を楽しもう

“わが家のおにぎり”大集合！

まさに新米がおいしい季節。組合員や生産者の皆さんから“わが家のおにぎり”を集めました！ 思い出が詰まっていたり、まだ知らない味に出会ったり…。この機会に、皆さんもおにぎりを楽しんでみませんか。

母のおにぎりベスト3

社会人になるまでの間、いつも母がお弁当を作ってくれました。バラエティ豊かな母のおにぎりが大好きで、よく握ってもらってたなあ。唐揚げはごはんに合うし、生ハムはあの塩けが絶妙。とくに卵巻きが一番のお気に入りでした。見た目もかわいくて、味も最高！ 今度帰ったら子どもの分まで作ってもらいましょ♪



作り方

❶卵巻きおにぎり
薄焼き卵を作る。ラップの上に薄焼き卵、海苔、ごはんの順にのせ、にぎる。

❷唐揚げおにぎり
手に塩をつけ、ごはんの真ん中に唐揚げを置いてにぎる。海苔を巻いて完成。

❸生ハムおにぎり
俵形のおにぎりを作って生ハムを巻く。

思い出エピソードを投稿しよう！

「おにぎりgood」特設ページ



おにぎりの思い出やエピソードを大募集！ 投稿はもちろん、ほかの組合員の投稿にリアクションするのも1アクションに換算されます。

コロコロおにぎり

短距離走に励んでいた息子に作っていたおにぎり。レースの合間にささっと食べきれるよう、小さなおにぎりをたくさん作っていました。具には、唐揚げや卵焼き、ツナマヨ、梅干しなど、息子が好きなものをいろいろと。少しでも力になればと、マスキングテープに応援のメッセージとそれぞれの具材名を書いて貼ってましたね。



おにぎりでつながろう！

組合員同士のコミュニティサイト
「パルモ！」



「パルモ！」のトークルームでは、さまざまな話題について投稿したり、コメントやいいねができます。ぜひたくさんアクションしてほかの組合員とつながってみてください。

ログイン・新規登録はこちらから▶

おにぎりgoodに参加しよう！

「おにぎりgood」とは



2026年に全国的に発生している米余り問題に対し、パルシステムではお米の消費拡大をめざした「おにぎりgood」をスタート。おにぎりにまつわる投稿やリアクション、SNSキャンペーン等への参加など、さまざまなアクションを通じて、産地や社会、食卓に元気を届ける取り組みです。

1万アクション達成でごとに「子ども食堂」などにお米1tが寄付されます！

goodや♡を押すのも1アクションに！

レシピ・エピソードを投稿しよう！

Action1
作って楽しもう！



Action2
おいしい記憶を集めよう！



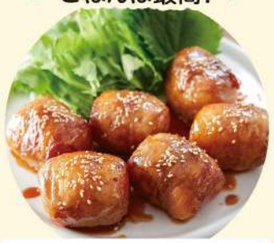
いろんなおにぎりを作ってみよう！

「だいどこログ」へGO!

新しい味わいに出会える！

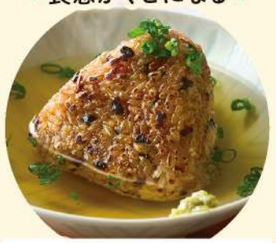
「おにぎりgood」特設ページでは「だいどこログ」のおにぎりレシピを特集！ 新しい食材の組み合わせや色とりどりのレシピを紹介しています。いろいろ作って楽しんでください。

甘辛味の豚肉とごはんは最高！



豚バラの肉巻きおにぎり

プチッとした食感がくせになる



古代米の焼きおにぎり茶漬け

好みの食材をはさんで包むだけ！



おにぎりサンド

たんぱく質もとれる4種類のレシピ



パワーおにぎり

ごぼうの香りとハムのうまみ



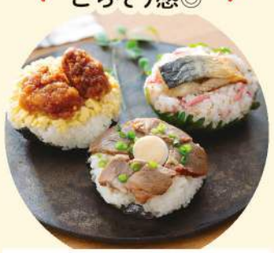
炒めごぼうとハムの混ぜごはんおにぎり

お手軽食材で見た目もかわいく



スティックおにぎり

のっけ弁風でごちそう感◎



おかず丸ごとのっけおにぎり

愛らしい丸型で異国風の味わい



3カ国のコロコロおにぎり

千葉の生産者がおすすめ！

作り手の産地おにぎり

大葉味噌おにぎり

味噌がこんがりと香ばしく、パリッとした大葉がさわやか。

私が子どもの頃に母親がよく作ってくれた大好物のおにぎり。田んぼ作業などで疲れたからだに味噌のうまみがしみわたります。香ばしくもまろやかな味噌の味わいに、米の甘みと大葉のさわやかな香りが好相性。子どもたちも大好きな、代々続くおにぎりです。

作り方

おにぎりに味噌を塗り、大葉を両面につけるだけ。あとはオーブントースターで約3分焼くと、こんがりとしてまろやかな味わいに。生みそでもおいしく出来上がりますよ！

お米の作り手・杉田さんの産地おにぎり



産直産地「ちば緑耕舎」の生産者
杉田 勉さん

菜飯（なめし）おにぎり

自慢の小松菜をたっぷり使った交流会で大人気の定番レシピ

うちの小松菜をたっぷり使った、わが家の伝統的なおにぎりです。産直交流会でも提供していて、子どもから大人まで大人気の定番品！シャキシャキとした食感が心地よく、塩けが後を引きます。火を使わずに、簡単に作れるのも魅力です。

小松菜の作り手 椎名さんの産地おにぎり



材料 ※おにぎり2個分

- 小松菜……100g
- ごはん…茶わん2杯分
- 塩……適量

作り方

1. 小松菜はよく洗って細かくきざむ。
2. 塩もみをしてしばらく置く。
3. 水けが出た小松菜を絞って水けをきる。
4. アツアツのごはんに混ぜて、塩で味を調える。

※好みで白ごまや、かつお節を混ぜても



パルシステム千葉 直営農場「パルグリーンファーム」の生産者
椎名一樹さん

なすのからし漬け

なすの作り手 鈴木さんおすすめのおにぎりの友

ピリッとした辛みがお米に合う！佐原センター祭でも人気の一品





産直産地「佐原農産物供給センター」の生産者
鈴木とみ子さん

材料

- なす…6本（中くらい）
- ミョウバン……小さじ1
- 塩……大さじ1
- 和からし（粉）……大さじ1～2（辛いのが好きな方は大さじ2）
- 甘酒の素（濃縮タイプ）…1袋（約300g）

作り方

1. なすを縦に半分に切り、さらに横向きで4等分する。（1本を8等分）
2. 切ったなすに塩とミョウバンを入れて全体をよく揉む。
3. 漬物容器に入れ押しをかけて冷蔵庫で2～3日漬け込む（ビニール袋の場合は重石をのせる）
4. 漬け終わったら軽く洗い絞って水けをとる。なすに甘酒の素と和からしを入れ混ぜ、最後に塩を入れ味を調える。

おにぎりgoodで生産者や社会に元気を！

みずみずしい新米でおにぎりを楽しんで！

今年の新米の出来はとてもいいですよ！粒も大きくてみずみずしくて粘りもほどよく、甘みとうまみがしっかりしています。一生懸命に作ってきたお米だからこそ、皆さんに味わってもらいたい。この「おにぎりgood」の取り組みを機に、新米でぜひ、皆さんのおにぎりを楽しんでください。



「フードバンクちば」にお米を寄贈

「おにぎりgood」の47,176件のアクション達成に伴い、「フードバンクちば」へお米100kgを寄贈いたしました！寄贈されたお米は、福祉施設や支援団体、子ども食堂などを通じ、生活の困窮などによって食べものの援助を必要としている人へ届けられます。

※アクション数は、10月1日時点



パルシステム千葉公式X プレゼントキャンペーン♪



パルシステム千葉公式Xアカウントをフォローして、キャンペーン投稿をリポストしていただいた方の中から抽選で鮭ほぐしをプレゼント！

当選確率2倍チャンスも！

“おにぎり”にまつわる写真、作っている様子や完成したおにぎりの写真を“引用リポスト”していただくと、当選確率が2倍に！

フォロー&リポストで
鮭ほぐしを30名にプレゼント！



『鮭ほぐし 68g×2』

募集期間 10/26(月)～11/29(日)

詳細は右の二次元コードよりキャンペーンサイトをご覧ください。

INFORMATION

私が紹介します



くらしの視点を持つ理事
北村 理乃（あやの）理事

“くらしの視点を持つ理事”をご存じですか？

組合員から選ばれた理事を「くらしの視点を持つ理事（以下、くらしの理事）」といいます。日々変化する社会情勢の中で、組合員の目線に立って考え、皆さんの想いを方針や活動に反映させています。全理事18名のうち、くらしの理事が過半数となるよう構成されています。

組合員の想いを実現！

～くらしの理事の主な仕事をご紹介します～

会議や委員会への出席



担当する会議や委員会に出席し、意見交換や協議を行いながら、事業・活動の取り組みを推進します。また、くらしの視点、組合員の視点をもって理事会に出席して意見を述べ、決定に参加します。

「くらしトーク・トーク」の運営



事業や活動の進捗を報告し、総代や組合員の声を広く集めます。会話の中から課題を整理し、方針づくりや活動に反映させます。

産地やメーカーなどの視察



全国のメーカーや国内外の産直産地を訪問し、組合員としての声を伝えたり、課題に関わる学習会に参加したりします。

みんなで知って話そう！生協と理事のこと♪

ちょっと気になる生協や理事について知ってみませんか？理事といっしょに楽しくおしゃべりしましょう♪
※パルシステム商品の試食あり

日時：12月14日(月) 10:30～11:50
会場：パルシステム千葉 船橋本部
※詳細は、6ページをご覧ください。



理事会・監事会だより

8月事業状況
【供給高】2,316,569千円（予算差：+96,748千円）
【出資金】10,901,709千円（先月差：+60,927千円）
【組合員数】274,578名（先月差：+154名）

【2026年度 第5回定例理事会】2026年9月23日開催
1.「出張旅費規程」改定の件

【2026年度 第6回監事会】2026年9月30日開催
1. 第5回定例理事会について
2. 事業所往査について
3. 上期監事監査について
4. 第2回代表理事・監事懇談会について

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。

みんなで知って話そう！生協と理事のこと♪

お知らせ

ちょっと気になる「生協」や「理事」について知ってみませんか？

生協の仕組み、理事の役割や日頃の活動についてご紹介します。パルシステムの商品を試食しながら、理事といっしょに少人数のグループで楽しくおしゃべりしましょう♪「ちょっと話を聞いてみたい」という方も大歓迎！お気軽にご参加ください。

- パルシステム商品の試食あり
- 保育あり（無料・要予約）
- 会場までの往復交通費支給



日　時：12/14(月) 10：30～11：50 参加無料
会　場：パルシステム千葉 本部
（船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4F）
定　員：20 名　〆切：11/30(月)
※応募者全員に 12/4(金)までに
当落結果をご連絡します。

TEL：047-420-2605（月～金　9：00～17：00）組織・広報部

《子育てフェスタ》今年は外で、思いっきりあそぼう！

子育て

11/28(土)に流山市総合運動公園で開催

今年の「子育てフェスタ」は屋外開催！外でみんなで楽しく遊ぼう。「こんせんくんとじゃんけん大会」やパルシステムの人気商品の試食、クリスマス工作、クラフトコーナー、木のおもちゃなど、小さいお子さんもいっしょにご家族で楽しめる企画をたくさんご用意しています。
お友だちを誘ってみんなであそびに来てください♪

【プログラム（予定）】
♪木のおもちゃであそぼう！
♪紙皿を使ったクリスマス工作
♪こんせんくんとじゃんけん大会
★ママ・パパのくつろぎコーナーもご用意！





※過去のイベント開催時の様子です

日　時：11/28(土) 10：00～14：00　小雨決行・荒天中止
（最終入場は 13：30 まで）
参加無料・申し込み不要
会　場：流山市総合運動公園（流山市野々下 1-40-1）

TEL：047-420-2605（月～金　9：00～17：00）　組合員活動・コミュニティ政策推進部

「水俣病 70 年展」開催　改めて水俣病事件を世に問う

環境

水俣病の公式確認から 70 年を迎えます

水俣病70年展
70 Years of Minamata Disease : An Exhibition

認定 NPO 法人水俣フォーラムより「水俣病 70 年展」のご案内です。これまで「水俣展」には全国 27 都市で 17 万人が来場しました。水俣病の教訓は、パルシステムの環境保全型農業の取り組みとも深い関わりがあります。
公式確認 70 年の節目の年に、改めて水俣病を考える機会にしませんか。

日　時：11/25(水)～12/3(木) 10：00～21：00
※初日は 10：30 開始、最終日は 15：00 終了
会　場：渋谷ヒカリエ　9 階ホール
（東京都渋谷区渋谷 2-21-1）
当日券：一般 1,800 円　30 歳以下 1,000 円
前売券：一般 1,400 円　30 歳以下 700 円
定　員：なし

TEL：03-3208-3051　認定 NPO 法人 水俣フォーラム

農活仲間集まれ！ 楽しく大根を収穫して産地を応援！

産直

食べるだけじゃない！応援のカタチ

「パルシステム千葉の推し産直アクション」として、芝山町の産直産地「ちば風土の会」で大根収穫のお手伝いを大募集！
パルシステムのトップブランド「コア・フード」の有機農産物を育てる現場で作業を体験し、生産者さんの熱い想いに触れてみませんか？初心者もベテランさんも、お一人でもご家族でのご参加も大歓迎！畑で気持ちよくリフレッシュしながら、食と農のつながりを体感し産地を直接応援しましょう！



日　時：11/29(日) 13：30～15：30　※雨天決行
会　場：ちば風土の会（山武郡芝山町菱田 1424）
参加費：無料　収穫した「大根」のお土産付き
定　員：30 名（農作業手伝いのため対象は中学生以上）
〆切：11/23(月) 正午
※応募者全員に 11/25(水)までに
当落結果をご連絡します。

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

たんぽぽ club 農家れすとらん旅　大根で異国巡り♪新メニュー発見！



産直

「たんぽぽ club」の料理教室を開催！

環境保全型農業に取り組む産直産地「村悟空」は、自家製堆肥による土づくりからこだわり、農薬を抑えた安全でおいしい野菜を作っています。女性部「たんぽぽ club」は、心を込めて作った野菜を“無駄なくおいしく”がモットー！今回は大根をメインにアイデアレシピを教わります。
元気いっぱいな彼女たちのパワーの秘訣も聞いてみてくださいね♪

調理メニュー（予定）
・大根キーマカレー
・トマトきゅうりアボカドの塩麹あえ
・ハッシュド大根（サルサソース）
・ミニトマトのカナッペ



日　時：12/9(水) 10：30～13：00
会　場：パルひろば☆おおたかの森
（流山市おおたかの森東 1-3-1 1F）
参加費：500 円 「大根」「ミニトマト」のお土産付き
定　員：25 名　〆切：11/23(月) 正午
保育あり：5 名まで（保育費 500 円チーパス掲示で 200 円）
※応募者全員に 11/27(金)までに当落結果をご連絡します。

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

治療と仕事：両立のリアル



くらし

～誰もが、いきいきと働き続けられる社会へ～

今年も「がんに関する啓発アクション全体企画」を実施します。「がんと就労」をテーマに、YouTube で動画を配信。第 1 部では罹患者の経験談、第 2 部では企業の支援事例をパネルディスカッション形式で学びます。組合員から寄せられた質問も交え、「がんと就労」を考える時間と情報をお届けします。誰もが自分らしく働き続けられる社会について、いっしょに考えるきっかけとなる内容です。ぜひご視聴ください。

【配信期間：11/6(金)～2027/3/31(水)】
事前のお申込みは不要です。どなたでも無料でご視聴いただけます。
こちらからご視聴いただけます▶

TEL：03-6233-7251（月～金 10：00～16：00）　パルシステム共済生活協同組合連合会　組織運営部

東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金　ご協力のお願い

平和

パルシステムは被災者・避難者への支援を続けています

パルシステムでは、東日本大震災や東京電力福島第一原子力発電所事故の被災者を応援する活動を続けています。組合員の皆さまから寄せられた募金は、パルシステムが推薦する団体による被災者・避難者の保養や交流活動へ「応援金」として助成されます。
皆さまのあたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

募金方法	300 円(ポイント)	1,000 円(ポイント)
現金の場合	186601	186619
ポイントの場合	169056	169064

※この募金は、税額控除対象ではありません。

TEL：047-420-2605（月～金　9：00～17：00）　組合員活動・コミュニティ政策推進部

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	組合員番号　※必須（番号の記入間違いにご注意ください）
□柏　□印西　□松戸　□習志野 □千葉　□東金　□野田　□稲毛（キューブ館山含む）	

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（　　）				
注文番号		単価（税込）		数量	

（パルシステム記入欄）

受付	リーダー／担当者	電算	責任者

キリトリ

＝ひらめき＝ Quiz

**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➡

新□粉
全寿

今回のプレゼント（表紙もご覧ください）
『千葉産焼きのり（おにぎり・惣菜用）板のり10枚（3切30枚）』
&『ツナフレーク缶ノンオイル 70g×3』　20名様

前回の答え

円
循 環 状
境

ABパック・ヨーグルトカップのリサイクルについてご紹介した前号。答えは「環」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「まかせなさい！！」
きっちりアイロンが掛けられる！実は口笛が得意！誰よりも早食い!?など
これならまかせて！と思うあなたの特技や才能を教えてください。

□ワタシのお気に入り！　テーマ「鍋といえば」
これから鍋料理が恋しくなる季節。わが家の“鍋”に欠かせない
パルシステムの商品をお寄せください。おすすめ理由も忘れずに！

組合員番号	
お名前	
□機関紙掲載可　□不可 （ペンネームなら可：　　）	

〆切
11/22（日）まで

こちらからも応募できます

※寄せられたご投稿はパルシステム千葉が発行する情報紙やSNSに掲載させていただく可能性があります。
※いただいた個人情報は、パルシステム千葉の広報活動以外の目的には使用しません。
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

Palnote　2026年　11月3回　vol.241　2026.11.2発行　発行 生活協同組合パルシステム千葉 組織・広報部　〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21 4F　TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

もっといい明日へ 超えてく

VEGETABLE OIL INK

FSC ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C022524 www.fsc.org

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS