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

習志野センター地域情報紙　　発行日：2026年11月9日（月）

発行元：パルシステム千葉 習志野センター
〒275-0001　千葉県習志野市東習志野6-15-8
TEL：0120-862-618（月～金９：00～14：30）
MAIL：narashino-kumikatsu@pal.or.jp

★お申込み・お問合せは、各記事の二次元コードか上記連絡先をご利用ください。
★お申込み多数の場合は、抽選となります。
＊事前提供商品は、発送後に組合員都合により欠席の場合、該当商品同等額を請求する場合があります。
＊お申し込み時の個人情報は、受付名簿・連絡・会議・催し物の適切な運用の為に限定して利用します。
☆お友だちと一緒のご参加もOK！お申込みお待ちしております☆



ぴーちくぱーちく

2026年度　11月号



Zoom
オンラインのつどいはZoomを使います。こちらからダウンロードしてご準備ください。
▲Google Play　▲App Store

参加の際のお願い
- ✧ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ✧ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ✧ 引き続き、感染防止対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

パルシステムのつどい 会場開催

くるくる作って　わくわく飾ろう♪
クラフトバンドでハッピークリスマス

今年の冬は、紙でできたクラフトバンドを使って、可愛いクリスマス飾りを手作りしませんか？ バンドをくるくる巻くだけで、ポンッと可愛い形が完成します。 手作りの飾りでお部屋を彩れば、クリスマスが待ち遠しくなるはず。みんなで一緒に楽しい時間をすごしましょう♪

プログラム（予定）
- ✧ フードドライブの仕分け体験。
- ✧ クリスマス飾り作り。



日時：12月2日(水) 10：30～12：30（予定）
会場：習志野センター　２階大会議室
（JR「津田沼駅」よりバス「習志野５丁目」下車、または京成「八千代台駅」よりバス「整備工場」下車、または京成「実籾駅」徒歩25分）
募集：16名
参加費：無料
保育：あり（４か月以上のお子さん一人５００円、チーパス提示で２００円）
〆切：11月20日（金）
＊ご応募いただいた方全員に11/26(木)までに当落の結果をお知らせします。
＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

パルシステムのつどい 会場開催

～ありがとう！で共に超えてく～
試食＆おしゃべり会　感謝のつどい

日ごろのパルシステムのご利用や活動へのご参加に感謝の気持ちを込めて。パルシステム商品を試食しながら、パルシステムのこと、商品のこと、クイズなどなど、参加者同士で楽しくおしゃべりしませんか。パルシステムのつどいファンの方はもちろん、初めて参加する方や加入したばかりの方も大歓迎！ちょっぴり豪華な試食品とプレゼントもご用意しております。

日時：12月7日(月) 10：30～12：00（予定）
会場：ライフケア津田沼
（習志野市谷津７丁目10-9
JR「津田沼駅」南口徒歩3分）
募集：40名
参加費：無料
保育：あり
（４か月以上のお子さん一人５００円、チーパス提示で２００円）
〆切：11月20日（金）
＊ご応募いただいた方全員に、11/26(木)までに当落結果をお知らせします。
＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

オンライン de パルシステムのつどい

サーモンの彩りライスサラダ＆Xmasプチスイーツ



パルシステムの食材を使って、パーティーにもお勧めのお洒落なライスサラダとプチサイズのかわいいスイーツをご紹介します。火を使わないので、お子さんと一緒に作るのも安心なクリスマスメニューのご提案です♡

日時：12月15日(火) 11：00～12：00
参加方法：オンラインZoom
募集20名
参加費：無料
〆切：１１月２０日(金)
＊ご応募いただいた方全員に11/26(木)までに当落結果をお知らせします。
＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

予告【習志野センター1月つどい】（予定）

1/12(火) オンライン　11:00-12:00
余りがちな「おもち」活用レシピ
1/22(金) 八千代緑が丘公民館　10:30-12:30
袋みそつくり＆おみそ食べ比べ

※日にち・会場・内容について変更になる場合があります。詳細はぴーちくぱーちく12月号でご案内いたします。

＊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。

＜フードドライブ、買って応援！まごころセットのご案内＞

【フードドライブ】
◆実施期間：11 月 2 日(月)～11 月 20 日(金)
ご家庭で使いきれない食品を回収し、フードバンクへ寄贈して、それらを必要としている支援先に届ける「フードドライブ」を実施します。

【買って応援！まごころセット】
◆注文期間：11 月 2 日(月)～11 月 20 日(金)
「買って応援！まごころセット」をご注文いただくと、商品をフードバンクへお届けします。

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

【買って応援！まごころセット】は 2 つのセットをご用意しております。
「常温品セット」：
1 セット 473 円(税込み)。ポイントでも購入可能です。
「おやつセット」：
1 セット 438 円(税込み)。ポイントでも購入可能です。

～皆さまからのあたたかいご協力を
お待ちしております～

詳細はこちら▲

商品伝えるサポーターがオススメする＜今月のイッぴん!＞ **「ざくろ酢＆クランベリー」**



ざくろ酢にクランベリーの爽やかな甘みが相性バツグン！酸味が強くないので飲みやすく、お風呂上りなど喉が乾いた時に甘酸っぱさがちょうどよく、ゴクゴク飲めます。
サイズも125mlと飲み切りサイズなのもうれしいポイント。朝の通勤の時に車で飲んでから出勤しています。仕事スイッチを入れてくれる存在です。　（商品伝えるサポーター：Y. N さん）



ざくろ酢＆クランベリー125ml×12
12 月1回コトコト・きなり　748 円(税込808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」がおすすめする商品をご紹介しています。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　palchiba-katsudo@pal.or.jp　　組合員活動推進課

＜あそびの広場＞

ほっとひと息、のんびり親子時間。

「保育の会　にこにこ」のスタッフと一緒に、絵本の読み聞かせや手あそび、季節のあそびなどを屋内で親子で楽しむイベントです。お子さんがじっとしていられなくても大丈夫！自由に過ごしましょう。
子育てのリフレッシュや親同士でお話ししたりしませんか？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：11/27(金)10:30～11:30
◆定　員：8組(応募多数の際は抽選)
◆参加費：無料◆会　場：パルひろば☆ちば
千葉市中央区新町 18-10　第一生命ビル 1F
(JR・京成「千葉」駅より徒歩5分/駐車場なし)
★申込〆切：11/21(月) ★

(※応募いただいた方全員に
11/23（月）までにご連絡します。)

お申込みはこちら▲

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

＜子育てオンライン座談会＞

あっという間にクリスマス★「我が家のクリスマスといえばこれっ！」をお聞かせください。
パルシステム商品のおすすめやレシピなど聞けちゃいます。
11：30～はフリートークタイム。日頃の悩み、不安、楽しかったことなど皆さんでお話ししましょう～♪



◆日時：11/23(月・祝)
◆時間：10：30～12：00
（11：30～はフリートークタイム）
◆定　員：8名(応募多数の際は抽選)
◆参加費：無料
◆参加方法：Zoom
◆〆切：11/18(水)
(※応募いただいた方全員に
11/19(木)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。

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

お米スイッチ

12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

お魚食べよう

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	〆
食・調理	サーモンの彩りライスサラダ＆Xmas プチスイーツ	パーティーにもおすすめのお洒落なライスサラダとプチサイズのかわいいケーキをご紹介します。	12/15（火）	11:00～12:00	習志野	11/20（金）
	冷凍バナナが HM で簡単ケーキに変身♪	熟したバナナを冷凍してからホットケーキミックスやヨーグルトなどと焼く簡単なケーキを作りましょう。	12/16（水）	10:30～12:00	松戸	11/29（日）
	冬の食卓に彩りを♪ 産直バジルのジェノベーゼソース	産直バジルのジェノベーゼソースの秘密を学ぶ学習会とアレンジレシピのデモンストレーションもあります。	12/16（水）	13:00～14:30	東金	11/29（日）
くらし	年収の壁を学ぼう！～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～	「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、分かりやすくお伝えします。自分に合った働き方を考える際にきっと役立つ講座です。	12/7（月）	13:30～15:30	柏	11/20（金）
	新年を気持ちよく迎える！石けん・重曹・クエン酸を使った年末大掃除	人にも環境にもやさしい石けん・重曹・クエン酸。実験や実践を交えながら、合成洗剤との違いや、年末大掃除に家族で活用できる掃除方法をご紹介します。	12/17（木）	10:00～12:00	印西	11/20（金）

【LPA 講座】　※6 月に好評だった講座を同じ内容で開催します

知って安心！50代からの老後資金と年金の話

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お伝えします。家計の見直しにもお役立てください。

◆日時：12/4(金)　10:00～12:00
◆参加方法：オンライン　Zoom　◆参加費：無料
◆定員：35 名程度(応募多数の際は抽選)
◆〆切：11/24(火)
※応募者全員に 11/25(水)までに当落結果をお知らせします。

お申込みはこちら▸

お問い合わせ：TEL:0120－31－8686(月～金 9:00～17:00)
メール：palhiroba-chiba@pal.or.jp

＜9/19(土)開催　アーカイブ配信のお知らせ＞

【LPA 講座】 年収の壁を学ぼう

～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～

「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、LPA（ライフプラン・アドバイザー）が分かりやすくお伝えしています。会社員・パート（60歳以下）で働く方、これから働こうと考えている方、育休中の方など、関心のある方にぜひ知っておいてほしいお話です。
扶養内・扶養外など、ご自身に合った働き方を考える際に役立つ講座のアーカイブ配信です。



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お送りします
申込〆切：11/30(月)

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

＜環境コラム＞環境サポーターの食品ロス削減アイデア、ご紹介します！

環境省によると、令和 6 年度の食品ロスの発生量は約 461 万トン。そのうち家庭で発生する量は 224 万トンもあると言われています。
環境サポーターの食品ロス削減アイデアをご紹介します！

＊料理で野菜が余ったらピクルスに。
＊肉や野菜が余った時は刻んでスープやチャーハンに。
＊余った人参はグラッセにして、メインの添え物に。
＊ストック品は定期的に見直して、フードバンクへ寄贈。

11/2(月)～11/20(金)　フードドライブ実施中

ご家庭で使いきれない食品を回収し、食品を必要としている支援先にお届けする「フードライブ」を実施しています。

詳しくはこちらから▸

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・コミュニティ政策推進部