わたぼうし11月号

松戸センター　地域情報紙

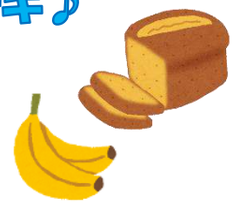
パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。
発行日：2026年11月9日（月）　発行元：パルシステム千葉　松戸センター
お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

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。

オンライン de パルシステムのつどい

初めてでも安心！「パルシステムのつどい」が分かる動画はこちら

冷凍バナナが変身！HMで作るしっとり・簡単ケーキ♪



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一緒に焼く、ふんわりしっとりしたバナナケーキを画面越しにみんなで作ります。
ボウル一つに材料を混ぜるだけの簡単レシピをご家庭で作ってみませんか？
※焼き上がりはつどい終了後になります。見るだけの参加でもOKです。

開催日時：12月16日（水）　10:30～12:00（10:15～受付開始）
講師：PLA　榎本さん　参加人数：20名
〆切：11月29日（日）（お電話は11月27日（金）15:30まで）
12月4日（金）までに当落の結果をお知らせします。

レシピ

9/25(金)に「初めてでも簡単！今日からおうちで使える米粉のきほん」を実開催しました。大変好評でしたので、「米粉のニョッキ　ラタトゥイユ風ソース」のレシピをご紹介します。



＜材料４人分＞
【ニョッキ】
じゃがいも 中1.5個(240g)　A　米粉75g、塩 小さじ1/4
【ソース】
カットトマト １パック　ベーコンスライス ３枚　玉ねぎ 80ｇ
ピーマン 30ｇ　なす 小1.5本　にんにく 小１片　チキンブイヨン 1/2袋
砂糖 小さじ1/2　塩 適量　こしょう 適量　オリーブオイル 大さじ1.5

＜作り方＞
① じゃがいもは水にくぐらせてラップで包み、電子レンジで３分半ほど（500Wの場合）加熱する。熱いうちに皮をむいてつぶす。
② ①にAを入れる。水（大さじ4～6）を徐々に加えて混ぜ合わせ、耳たぶより少し硬めにし、ひと口大の楕円形に丸め、真ん中をつぶし、熱湯でゆでる。浮き上がったら、1～2分さらにゆでて取り出す。
③ ベーコンは短冊切りに、玉ねぎ、ピーマン、なすは角切りに、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとベーコンを炒め、香りが立ったら残りの野菜を加えて炒める。
④ 野菜がしんなりとしたら、カットトマトとチキンブイヨンと砂糖を加えて軽く煮て、塩・こしょうで味を調える。②を加えてひと煮し、器に盛る。

1月開催予告

石けんを可愛らしくデコパージュ♪

様々な柄のペーパーナプキンを使って、石けんを可愛らしく変身させます。



開催日：2027年1月19日（火）
会　場：松戸センター　会議室

初めてでも簡単！手作り袋みそ作り

「産直大豆ドライパック」で「袋みそ」を仕込みまで一緒に作ります。

開催日：2027年1月27日（水）
会　場：松戸市民会館
※開催時間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。

2月開催予告

2027年2月に開催される「ISG国府台ファミリーフェスタ2027」に松戸センターが出展します。カタログでおなじみのメーカー・産地のおすすめ商品の試食や販売もあります。
ご家族でぜひ遊びに来てくださいね♪
※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

組合員以外のお申込みもOK！

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　10:00～16:00）
※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。）
※ご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。

＜子育てフェスタ＞

今年は屋外で開催します！



小さいお子さんも楽しめる企画をたくさん用意しています。
屋外開催なので自然を感じながら、ご家族やお友だちをお誘いのうえ、みんなで遊びに来てください。







◆日　時:11/28(土)10:00～14:00
（小雨決行、荒天中止）
◆会　場:流山市総合運動公園内の防災広場
流山市野々下 1-40-1
◆参加費 :無料
◆アクセス:つくばエクスプレス線「流山セントラルパーク」駅
徒歩約7分
※駐車場は混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

詳細はこちら▲

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

＜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▲

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）

＜12月あそびの広場＞





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、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！子育てのリフレッシュに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:①12/3(木)　②12/17(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☆おおたかの森
流山市おおたかの森東1－3－1　1階
（東武・TX「流山おおたかの森」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)
palhiroba-ootaka@pal.or.jp　パルひろば☆おおたかの森

＜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みなさんでお話ししましょう～♪



◆日時:11/23(月・祝)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
◆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。)

お申込みはこちら▲

＊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

【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

「ざくろ酢＆クランベリー」

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

＜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 万トンで、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