お魚食べよう

地域情報紙　野田センター

まめパル 2026年 11月号

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。

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▶

パルシステムのつどい



日頃のご利用に感謝を込めて♪

「感謝のつどい」開催のお知らせ



いつもパルシステムをご利用いただき、ありがとうございます！
日頃の感謝の気持ちを込めて、皆さまと楽しく交流できる『**感謝のつどい**』を企画しました。

◆ こんなことをします ◆
- ちょっぴり豪華なパル商品の試食
- クイズ＆パルシステム歴史紹介
- 参加者同士で気軽におしゃべり＆情報交換

パルシステムが大好きな方はもちろん、「加入したばかりでよくわからない、、」という方も大歓迎です！プレゼントもご用意しています♪
皆さまのご参加を心よりお待ちしています。

●日時 ： 12月3日(木) 10:30～12:00
●会場 ：パルシステム千葉　野田センター
（野田市中根193番地）
●募集 ： 15名　　●参加費 ： 無　料
※『感謝のつどい』は組合員本人のみ参加可能です。 ご家族や組合員以外のお友だちはご参加いただけません。
●お申込み：2次元コード、またはお電話にて受付します。
0120－868－218（月～金 9:00～15:00）
●申込締切 ： 11/20(金)
※11/25(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。
お申込み2次元コード





迎春・干支の折り紙工作

●日時 ： 12月14日(月) 10:00～12:00
●会場 ：パルシステム千葉　野田センター2階 会議室
（野田市中根193番地）
●講師 ： 菅沼恵子さん
●募集 ： 16名　　●参加費 ： 無　料
●お申込み：2次元コード、またはお電話にて受付します
0120－868－218（月～金 9:00～15:00）
●申込締切 ： 12/6(日)
※12/9(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。
お申込み2次元コード





新年を温かい気持ちで迎えられるよう折り紙で楽しく干支飾りや縁起物を作ってみませんか!?
今回は未(ひつじ)です！
皆さまのご参加お待ちしています♪

＜皆さまへお願い＞　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。

発行日:2026年11月9日(月)　発行元:パルシステム千葉 野田センター
TEL ： 0120－868－218（月～金 9:00～15:00）
メール ： noda-kumikatsu@pal.or.jp
お申込み、お問合せは各つどいの2次元コード、または上記連絡先をご利用ください。
特に記載のない場合にはご家族、ご友人など組合員以外の方もお申込みいただけます。
お申込み多数の場合には抽選となります。つどいにご参加いただいた方にはパル商品の土産をご用意しております。
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。

つどい開催レポート

10/12(月)「リサイクル＆リユースを考えよう!」を開催しました。



「食べたら回収へ」。 パルシステムが取り組む「限りある資源の効率的な利用」や「余分な包装をなくす工夫、 3R(リデュース・リユース・リサイクル)」について動画を交えご紹介しました。
ごみ問題の課題や今後についても理解を深めました。



参加者の声♪
- リユース、リサイクル品の戻し方が、かなり間違っているものがあったので大変良かったです。
- 何といっても資源のない日本、取り組みが色んな所に広まっていくといいな、と思いました。
- AB パックの小さいものを出していいのか、気になっていたが解決してスッキリしました。
- 3R、勉強になりました。 もっと資源を大切にしようと思いました。

pal 商品おすすめルー

皮がもちもち！にらまんじゅう 10個 300g

産直原料のにらを使った具を、もちもちのうす皮で包んだジューシーなにらまんじゅうです。
肉汁たっぷりのジューシーなあんのうまみを閉じ込める皮は、独自配合製造日の気温により、練る時間や加える水の温度などを調整し、のびがよく、もちもちの食感に仕上げています。



次回
コトコト・きなり
12月1回



おつまみにも良し！ごはんのおかずにも良し！焼くだけなので冷蔵庫にあると安心。
子どもも大好きです☆
(ペンネーム：KTさん)

つどいに関するアンケート結果

今後開催してほしい「つどい」の内容
訪問販売や悪質商法から身を守る、情報提供などの勉強会

つどいに参加しやすい曜日や時間帯は？
個人的には午前中ですが、いろいろ試行錯誤しながらやってもよろしいのでは？

つどいに関してのご意見・ご要望など。
いつ、どこで何をやるか、決定し実行するのも大変だと思っています。
お疲れ様です。楽しく参加できることに感謝です。
(ペンネーム：E.H さん)

アンケートご回答ありがとうございました！

1月のつどい予定

1/20(水)･･･スマホ教室
1/28(木)･･･ロコモ体操

※日程・内容は都合により変更になる場合があります。
詳細につきましては次月号をご覧ください。

＜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