pal*system パルシステム千葉

センター企画情報紙 【２０２６年度】

えりあどり～む 11月号

もっといい明日へ 超えてく



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 ⇒

えりあ どり～むは、パルシステム千葉の組合員活動・事業・情報等をお知らせする情報紙です。

◆ お申し込み方法 …各欄の2次元コードからウェブサイトへ。インターネットからお申し込み下さい。
◆ お問い合わせ …パルシステム千葉・印西センター 担当：地域活動運営スタッフ
E-MAIL：inzai-kumikatsu@pal.or.jp TEL：0120-863-618【行事専用ダイヤル】(月～金 9～15 時)

★全企画、お申込み多数の場合には、抽選となります ★全ての方に当落の結果をお知らせいたします

特に記載のない場合には、ご友人など組合員以外の方もお申込みいただけます。ただし、お申し込みが多数あり、抽選となった場合にはパルシステム千葉の組合員が優先となります。予めご了承下さい。

※ご連絡は上記メールアドレスより配信させていただきます。上記メールが受信できるよう設定をお願い致します。
※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。

お申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。

パルシステムのつどい 会場開催

忙しくてもキレイを叶える✨ 幸福感(こうふくかん)メイク講座

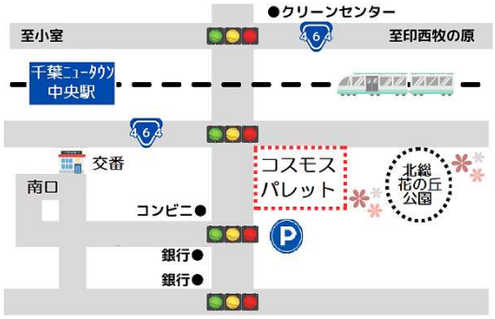


化粧品メーカー・ジャパンビューティプロダクツ様を講師にお迎えし、年末年始のお出かけやおめかしシーンにも使える幸福感を醸し出すメイクアップのアドバイスをお聞きします。自分を労る「ご自愛タイム」へと変わるスキンケア＆メイク♪ 当日、一緒に体験してみませんか？実際に商品をお試ししていただける、またとない好機をお見逃しなく♪

≪プログラム≫
・パルシステムの化粧品について
・会社の紹介
・プラセンタシリーズのスキンケア
・幸福感メイクレッスン

■日時： 12月９日（火） 10:00～12:00（予定）
■会場：コスモスパレット1F 会議室１
（印西市中央南 1-4-3）
■講師：ジャパンビューティプロダクツ様
■募集：16名 ■参加費：無料
■保育：あり（生後4ヶ月～）
■申込締切：11月20日（金）24:00まで
※11/27㈭までに全ての方に当落の結果をお知らせします。

メイク



北総線「千葉ニュータウン中央」駅より徒歩５分
Pあり・施設利用時５時間まで無料

パルシステムのつどい オンライン zoom

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



自然にも身体にも優しいパルシステムの石けんを使って、今年の汚れを綺麗に落としましょう！
コンロの頑固な油汚れや浴槽の湯あかなど、家中どこでも大活躍する「とろとろクリーム石けん」を一緒に作ります。
家も心も軽やかに！ピカピカに輝いた新年を迎えましょう！

＊参加の決まった方へ
前日までにお届けします
・粉石けん
・重曹
（袋に小分けして）



■日時： 12月17日（木） 10:00～11:30
■講師：パルシステム・ライフアシスタント 本城 まき さん
■募集：20名 ■参加費：無料
■申込締切：11月20日（金）24:00まで
※11/27㈭までに全ての方に当落の結果をお知らせします。

石けん

※12月開催行事：お子さんは一緒に参加できません。保育の申込をお願い致します。（保育料：1人500円 チーパス提示で200円）
※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります。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。尚アレルギーには対応いたしかねます。予めご了承ください。

eco くらしの中でチョコっとエコ

11月3～7日は「いいさかなの日」

日本の水産業の状況は厳しく、漁業者の減少、消費者の魚離れ、気候変動による漁獲量の急変、他国との競争による買い負けなど、今後魚が食べられなくなる可能性もあります。パルシステムでは水産業を食べて応援する「お魚食べよう」アクションで、魚を気軽に食卓に取り入れられるよう商品開発、情報提供を行なっています。

お魚食べよう → 特設ページはコチラ

おさかな

【アンケート】

Q.1 普段の食卓で「もっと魚を食べたい（出したい）」と感じていますか？
A)とても感じている（増やしたい） B)やや感じている（機会があれば）
C)あまり感じていない

Q2. おすすめのお魚メニューや、パルシステムの水産商品の活用術を教えて下さい。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で5名様に 50p進呈！
記事の感想などをご記入していただくと、当選しやすくなるかも?!

アンケートはこちらからも回答できます⇒

11月号

■応募方法：配送便・FAX・メール・二次元コード
■件名：『えりあどり～む 11 月号アンケート』
■宛先：パルシステム千葉印西センター 地域活動スタッフ
■締切：2026 年 11 月 25 日（水）まで
☞氏名・組合員番号もご記入ください☜
✤誌面の感想などもお待ちしております✤
FAX:0476-42-0914 ✉：inzai-kumikatsu@pal.or.jp

組合員番号 お名前

えりあどり～む応募用宛先ラベル： アンケートまたは感想をお手持ちの封筒などに入れ、この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。また、ご意見、情報等をお寄せいただけると嬉しいです ➡ 印西センター活動スタッフ

＊10 月号アンケート【自然素材のお掃除・お洗濯】結果＊
6 名の方からご回答いただきました。ありがとうございました！
≪毎日のお掃除・お洗濯≫
・主に合成洗剤使用 50% ・主に自然素材洗剤使用 33% ・その他 17%
・重曹や、クエン酸などをうまく活用してなるべく合成洗剤を使わず水周りを掃除している（白井市 I 様）
・雨の日の洗濯でエコにつながる技があれば知りたい（白井市 H 様）
・少量でも広範囲を掃除できる方法について知りたい（鎌ヶ谷市 T 様）
＊今後のアンケートで組合員の皆さまからアイデアをお聞きしたいと思います！

パルシステムのつどい♥予告 ※ 詳細は12月号に掲載予定

産直鶏でサムゲタン風

パルシステムの産直鶏（手羽元）を使用し炊飯器で簡単に作れるサムゲタンをご紹介します。お正月で余ったお餅の消費にも！

■日時：1月21日(木) 13:30～14:30
■会場：オンライン ZOOM ミーティング

＜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