わたぼうし11月号

松戸センター　地域情報紙

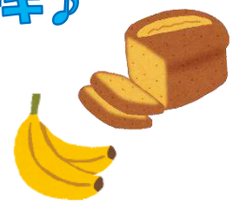
パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。
発行日：2026年11月9日（月）　発行元：パルシステム千葉　松戸センター
お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

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。