

# えりあ どり〜む

## 12月号

2020年10月より  
リスタート



パルシステムは第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞しました

〜パルシステムを上手に使うって快適ライフ！〜「食」「くらし」「環境」「地域」についてコミュニケーション！〜

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。  
発行:生活協同組合パルシステム千葉 印西センター(印西市牧の原2丁目6番・北総線印西牧の原駅北口徒歩17分)  
☆個人情報の保護について/企画の募集でいただいた個人情報は、それぞれの運営以外では利用いたしません。

♪わたしの〜押しアイテム♪ センターサポーター使い

【歯周病予防薬用歯みがき】  
いくつかあるパルの歯みがき粉。中でも一番のオススメがコレ。  
年々、患者が増えている‘歯周病’私もその一人でした。  
市販もいくつか試しましたが…今ではコレを愛用しています。  
6種の天然由来成分で出来ていて、ほどよい爽快感‘歯石の沈着予防’‘血行促進’  
‘代謝補助’‘抗炎症’に有効。最近では歯医者さんにも褒められる位、改善してきました。  
是非とも一度お試し下さいませ！！(センターサポーター・ウメコ)

規格	100g
分類	医薬部外品
通常価格	820円(税込)

【次回:12月3回予定】

オンラインde パルシステムのつどい 産直大豆の豆乳と産直小豆ゆで小豆で台湾スイーツ・豆花(トウア)を作しましょう

パルシステムの産直大豆の無調整豆乳と産直ゆで小豆を使って、台湾スイーツ・豆花を作ります  
冬は出来立てを温かく、夏は冷蔵庫で冷やしてひんやりと♪1年を通して楽しめるスイーツを手づくりで♥

1月22日(金)10:30~12:00(予定)  
\*10:15~ zoom 会議室へ入室  
講師:パルシステムライフアシスタント・花島 敦子さん  
募集:10名 参加費:無料  
申し込み締め切り:12月25日(金)  
〈用意していただくもの〉  
・無調整豆乳・はちみつ・ゆであずき・  
お好みの果物・鍋などの調理器具

参加の決まった方へ「にがり」をお届けします

※パルシステムライフアシスタント(PLA)  
パルシステムの取り組みや商品のこだわりを伝える、パルシステム独自の資格を持つ組合員です。

暮らしの中でチョコッとエコ 目指せ!ゼロウェイスト♪  
by staff m

ゼロウェイストとは、できるだけ廃棄をなくしていこうという取り組み・考え方です。ゴミだけでなく、浪費や無駄を減らす意味も含まれています。

《例えば食品を購入する際》

- ①包材の少ない商品、リターナブル・リユース・リサイクル可能な容器の商品を選ぶ。できるだけ使い捨てプラ容器やペット等を選ばないようにする。
- ②食品ロス回避のために、消費できる量を適量購入。  
ホームフリージング(冷凍)の活用もおすすめ♪
- ③野菜や果物など、皮ごと葉ごと根ごと食べればその分廃棄が減らせます。  
安心して丸ごと食べられる無農薬・減農薬・有機栽培のものを選ぶ。
- ④おつとめ品や見切り品の利用も食品ロス救済につながります♫



リユース瓶	62%
紙パック	59%
ABパック	18%
水ペットボトル	41%
米袋	42%

↑印西C源回収20年度実績  
資源回収にご協力ください♪

\*\*おうちエコ・アンケート\*\*

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50ポイント進呈します!**  
アンケート結果は次号掲載予定です。お楽しみに♪

【質問】

リユース容器等積極的に選んでいますか?  
リユース容器、PALへ返却していますか?

- Ⓐ 両方ともすでに実践している
- Ⓑ これから実践したい
- Ⓒ 実践していない・実践しない



■応募方法: 配送便・FAX・メールにて ■件名:『えりあどり〜む 12月号アンケート』 ■宛先:パルシステム千葉・印西センター・活動スタッフ ■締切:12月25日(金) ■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 メール:inzai-kumikatsu@pal.or.jp

\*11月号アンケート結果\*

【質問】合成洗剤を手離していませんか?

Ⓐ手離しているⒷこれからそうするⒸ手離せない  
回答数…6名 Ⓐ17% Ⓑ66% Ⓒ17%

・水芭蕉を使っています。手にやさしい!手荒れしません(鎌ヶ谷市W様)・家族が反対するから手離せない。自分だけが使用するものは家族とは別にして石けんを使っています(八千代市K様)

印西センター 活動スタッフ行

組合員番号 お名前

※おうちエコアンケートの応募用宛先ラベル: アンケート回答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。

オンラインde パルシステムのつどい 産直バナナで簡単ローズスイーツ \*チョコレートムース作り\*

パルシステムの産直バナナと産直アボカドを使って、簡単混ぜるだけ♪  
ローズスイーツ・チョコムースを作ります。一緒に作ってもOK! 見るだけでもOK!

1月28日(木)10:30~12:00(予定)  
\*10:15~ zoom 会議室へ入室  
講師:パルシステムライフアシスタント・菊池美穂子さん  
募集:10名 参加費:無料  
申し込み締め切り:12月25日(金)  
〈用意していただくもの〉  
・バナナ・アボカド・カカオパウダー・ココナツパウダー・ボウルなど

《講座内容》  
・ローズスイーツとは?!  
・産直バナナの話  
・チョコレートムース作り

ローズスイーツ Raw sweets … 48℃以上の加熱をしない・小麦粉・砂糖・卵・乳製品を使わない・野菜や果物、発酵食品、ナッツ類などで作るスイーツ。ヘルスコンシャスな(健康意識が高い)人々を中心に人気。

- ◆ お申し込み方法 …各欄の2次元コードから申し込みウェブサイトへ。
  - ◆ 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](mailto:inzai-kumikatsu@pal.or.jp) TEL:0120-863-618【行事専用ダイヤル】(月~金9~15時)  
★お申込み多数の場合には、抽選となります ★ご当選の方に「参加のご案内」をメールでお届けします