



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)

- ◆ **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](mailto: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★  
※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。



zoom を使って開催します  
ダウンロードして準備してください。



Google Play



App Store

お申込みの際にお預かりした個人情報、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。



### 椅子ヨガ入門 シニアの方もお気楽に♪



椅子に座って行うので、身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行うことができます。  
タオルを使ったストレッチもあり、安全・簡単に取組みます。  
どの世代でも、どなたでもお気楽にご参加ください♪

- 日時: 2月15日(木) 10:00-11:15 (予定)
- 講師: 日本ヨガライフ協会認定インストラクター  
柳田 裕子さん
- 募集: 25名 ■参加費: 無料
- 申込締切: 1月27日(土) 0:00まで
- ※ 1/31(水) までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



- ・肩こり ・腰痛 ・目の疲れ
  - ・慢性疲労 ・不眠 ・メタボ
  - ・運動不足 ・ストレス など
- 気になる方におすすめです♪



### eco 暮らしの中でチョコッとエコ

12/13(水)に「ホットケーキミックスでパネトーネを作ろう」のつどいを開催しました。その中で、PLAの吉弘さんから、パルシステムの花見糖についてのミニ学習会がありました。  
一般の砂糖は原料の7割弱を輸入原料に頼っていて、残る国産糖の8割強が北海道の甜菜糖です。国産さとうきびは全体の1割にもなりません。花見糖は、沖縄・奄美のさとうきび原料糖を100%使用し、コクや風味をそのまま残すよう、さとうきび本来の風味を実現しています。



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、当選しやすくなるかも?!

#### 【アンケート】

- ・お砂糖、お家では何を使っていますか?
- ・そのお砂糖を選んでいる理由も教えて下さい。

アンケートはこちらからもOK



### 段ボールで手織り物 ほっこり毛糸のミニラグ作り

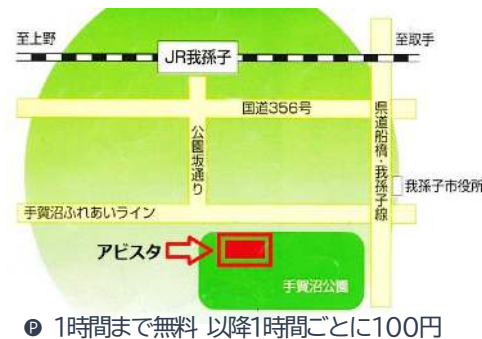
【メインメニュー】  
手作りのダンボール織機で手織りもの！  
毛糸のミニラグを作ります。

【サイドメニュー】  
パルシステムのNon-GMOにこだわった冷凍たい焼き！  
試食しながら、美味しさとこだわりについてミニトーク♪



【サイドメニュー】  
試食します♪

- 日時: 2月27日(火) 10:00-11:30
- 会場: アビスタ2F 第1会議室  
我孫子市若松26-4 JR我孫子駅徒歩10分
- 募集: 15名 ■参加費: 無料 ■保育: あり
- 申込締切: 1月20日(土) 0:00まで
- ※ 1/26(金) までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



1時間まで無料 以降1時間ごとに100円

※お子様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(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。

- 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 1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](mailto:inzai-kumikatsu@pal.or.jp)
- 締切: 1月26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 : [inzai-kumikatsu@pal.or.jp](mailto: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

\*12月号アンケート結果\* 【お茶について・お気に入り、選ぶ時のこだわり】  
8名の方にご回答いただきました。ありがとうございました!

- ・(お気に入り)鹿児島知覧茶の産直ほうじ茶(こだわり)オーガニックを選ぶようにしています。お茶は毎日頂くので、有機栽培に取り組んで頂いているのはとてもありがたいです(白井市G様)
- ・(お気に入り)黒豆茶(こだわり)国産、ティーバッグになっていること(我孫子市H様)
- ・(お気に入り)静岡の掛川の緑茶・宇治抹茶(こだわり)香り(八千代市S様)
- ・(お気に入り)緑茶(こだわり)子供にも緑茶の美味しさを伝えたくて時々淹れています(我孫子市Y様)

