

# わたぼうし8月号

## こんなに便利！ドレッシング活用術☆

ドレッシングは使い方次第で色々なお料理に活用できることをご存じですか？  
 今回はドレッシングを製造しているメーカーさんを招いて、カタログにも掲載されているドレッシングのご紹介と、ドレッシングを使用したメニューの調理をします。  
 和風？それともイタリアン？どんなメニューかは当日のお楽しみ♪  
 ドレッシングの魅力を再発見して、毎日の食卓に幅広く活用しましょう！



**開催日時：9月11日(水) 10:30~13:00** (10:15~受付開始)

会場：船橋市中央公民館(船橋市本町2-2-5) 4階 実習室

交通：JR総武線「船橋」駅下車・徒歩7分/京成本線「京成船橋」駅下車・徒歩5分

※公共の交通機関をご利用ください

講師：エスエスケイフーズ株式会社 参加人数：15名 参加費：無料

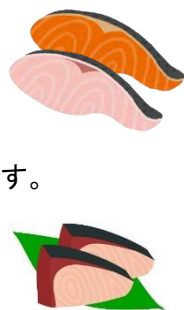
保育：あり(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

〆切：8月16日(金)(お電話は15:30まで) 8月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## おさかなをもっと食卓に♪

みなさん週に何回、お魚を食べていますか？  
 干物や切身、加工品と色々ありますが、価格や量でどうしてもお肉に押されがちです。  
 そこでパルシステムの便利な「下処理済み」のお魚を使って、ボリュームのあるお魚料理をご紹介します。お魚の種類を変えればアレンジも出来るレシピです。  
 食卓にお魚料理を増やしてみませんか？



**開催日時：9月24日(火) 10:30~13:00** (10:15~受付開始)

会場：まつど市民活動サポートセンター(松戸市上矢切299-1) 2階 調理室

交通：JR・新京成線「松戸駅」西口から京成バス1番「市川駅」行き、バス停「浅間台」下車。向かい

JR「市川駅」北口から京成バス1番「松戸駅」行きバス停「浅間台」下車

※公共の交通機関をご利用ください

講師：PLA 内田良子さん 参加人数：16名 参加費：無料

保育：あり(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

〆切：8月23日(金)(お電話は15:30まで) 8月30日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## 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：2024年8月5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、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。



## ～土用干しのポイント～



初夏に梅干を漬けた皆さん、梅干は順調に育っていますか？

漬けてから1カ月ほどたった土用(7月下旬~8月上旬)の頃、晴天の続く日を選んで、日当たりがよく風通しのよい場所で、ざるや干しかご、すだれなどに梅を並べて干します。

3日かけて3~4回表裏を返します。1日目と2日目は朝出して夜は家の中へ。3日目は朝出して翌朝までおき、夜露にあてます。



「干す」ことは大事、種まで太陽の光を通しましょう

- ・理想は、土、芝生から50cmの高さで、ざるなどで干す。下も風が通るようにしましょう。
- ・コンクリートや、車のボンネットは、温度が上がりすぎてカサカサになるのでオススメしません。
- ・マンションのベランダなどでは、鳥害もあるかもしれないので、干し野菜用のネットなども活用するといいですよ。

【ピンごと室内でも干せます】

- ・室内の陽当たりのよい場所にびんごと置き、まんべんなく日が当たるようにします。梅酢ごと干す場合は、フタを取り、1週間くらい干します。

※天候不順などで、土用の時期にできなくても、9月過ぎても、翌年になっても、干した方がいいそうです。

## つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

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 9:30~15:30)

※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・保育利用の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)

※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。

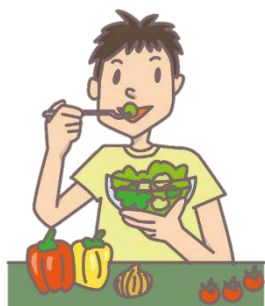


## 夏野菜で「パルベジ/カフェランチ」 ～ローフードを取り入れて～

参加費  
無料

調理メニュー  
・キーマカレー  
・切干大根サラダ  
・小松菜スムージー

パルシステムの野菜は長持ちでおいしい！産直産地で育つ野菜はなんでこんなにおいしいのだろう。新鮮で元気な野菜の栄養を、体に取り込む「ローフード(Raw=生、Food=食べ物)」についてもお話します。お話の後は、みんなで作る産直ランチです。元気な土で育った野菜は、食べた人を元気にしてくれますよ！



- ◆日時: 9/4(水) 10:30~12:30
- ◆会場: パルひろば☆おおたかの森
- ◆保育: あり 定員5名



お申込みは  
こちら▶

- ◆費用: (保育費1人500円/チーパス提示で200円)
- ◆切: 8/26(月)正午
- ※当選結果は8/30(金)までに全員にお知らせします

お問い合わせ: 047-420-2604 (月~金 9:00~17:00) [palchiba-kikaku@pal.or.jp](mailto:palchiba-kikaku@pal.or.jp) 産直・商品政策推進課

## お魚の魅力、伝えます☆大好き!『は〜い、さばみそ(缶)』



保存食だけじゃもったいない! お魚缶詰め活用術!

パルシステム千葉の組合員が開発に協力した『は〜い、さばみそ(缶)』を中心に、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)と「商品伝えるサポーター」がお魚の話や商品の魅力をたっぷりお伝えします。サポーターおすすめのお魚缶詰めアレンジレシピの試食もあります。

毎日の食卓に、手軽においしくお魚を取り入れましょう♪♪

\*試食予定\*  
さばみそ缶、いわし缶、さんま蒲焼缶を使ったアレンジレシピ

お問い合わせ: パルひろば☆おおたかの森  
TEL: 0120-868-664(月~金 9:00~17:00)  
メール: [palhiroba-ootaka@pal.or.jp](mailto:palhiroba-ootaka@pal.or.jp)

- ◆日時: 9/10(火)10:30~12:00
- ◆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 1F)
- ◆定員: 20名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆保育: あり 定員4名
- ◆費用: (保育費1人500円/チーパス提示で200円)
- ◆切: 8/23(金)
- ※当落は8/30(金)までに全員にお知らせします



お申込みは  
こちら▶



## 【LPA 講座】投資の世界の「始めの一步」 ～貯めるだけではない? お金の話～



投資を始める前に基本について聞いてみませんか

将来に向けてお金を貯めたい! といつも考えているけど、どのように始めて良いのかわからない。資産運用は魅力的だけれど不安もありますよね。「投資については気になるけれど、どういふものなのかわからなくて始めることも不安」という方に、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が、投資の基本についてお話します。

- ◆日時: 9/12(木)10:00~12:00
- ◆定員: 20名程度
- ◆会場: 船橋本部会議室
- ◆費用: 無料
- ◆切: 9/4(水)

お申込みはこちら▼

※応募いただいた方全員に9/5(木)までに連絡します。

お問い合わせ: 0120-31-8686(月~金 9:00~17:00)  
[palchiba-lifeplan@pal.or.jp](mailto:palchiba-lifeplan@pal.or.jp) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

## お米 スイッチ

## 9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



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、全センターの企画をご覧いただけます。\*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	切
メーカー	夏のダメージをほっとかない! セルフケアで美しく整える・秋肌講座	商品を使ったスキンケアときれいレシピをご紹介します。	9/12(木) 10:00~11:30	印	8/23(金)
	おいしさ実感♡ パルシステムのツナフレーク	色々な調理方法で食卓に上がる「ツナフレーク」のこと、その魅力とアレンジレシピをお伝えします!	9/5(木) 10:30~12:00	習	8/23(金)

## オンライン <あそびの広場>

「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそびやふれあいあそびをします。おうちから参加出来るのでお気軽にどうぞ♪ハンカチをご用意ください。

- ◆日時: 9/5(木)10:30~11:10
- ◆定員: 10組(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆参加方法: Zoom

お申込みは  
こちら▶



(パソコン、タブレット、スマートフォンでご自宅からご参加ください)

切: 8/31(土)

※応募いただいた方全員に9/3(火)までにご連絡します。

お問い合わせ: 0120-31-8686(月~金 9:00~17:00)  
[palhiroba-chiba@pal.or.jp](mailto:palhiroba-chiba@pal.or.jp) / パルひろば☆ちば

## <子育てオンライン座談会>

いつやってくるかわからない地震などの災害。備えは十分ですか? お子さんは年齢によって必要になるものがさまざま。子どもが小さいうちの災害への備えをみんなで情報共有しましょう! 先輩ママからアドバイスも!



- ◆日時: 9/2(月)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

\*参加者に長期保存可能なお菓子

「えいようかん(煉)」1本を後日プレゼント!

お申込みは  
こちら▶



切: 8/27(火) ※応募いただいた方全員に8/30(金)までにご連絡します

お問い合わせ: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)  
[palchiba-katsudo@pal.or.jp](mailto:palchiba-katsudo@pal.or.jp) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

## <アーカイブ配信のお知らせ> 6/26(水)柏センター開催 「夏本番! スキンケア&UV ケア」



組合員開発商品「プラセンタオールインワンジェル」を使用したスキンケアをご紹介します。そのほかにも、まだまだ知りたいUVケアの秘訣もお伝えします。



◀ 視聴希望の方は右の二次元コードからお申込みください。お申込みいただいた方には視聴URLを記載したリターンメールをお送りします。 ※申込切: 8/31(土)

お問い合わせ: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)  
[palchiba-katsudo@pal.or.jp](mailto:palchiba-katsudo@pal.or.jp)  
組合員活動・コミュニティ政策推進部

## 商品伝えるサポーターがオススメする今月のイっぴん! 「産直小麦餃子の皮」



なんといってもモチモチ感がたまらない! 餃子はもちろん、この皮にウィンナーやツナ、ピーマンなどとシュレッドチーズを乗せてトースターで焼くと、もちりミニピザの完成! 国産小麦使用なのうれしいポイントです♪

<商品伝えるサポーター M・R さん>

「産直小麦餃子の皮」130円(税込140円)  
次回: 8月4回(コトコト・きなり)



ピザレシピはこちら

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」がおすすめの商品をご紹介します。商品の次回企画・価格は変更となる場合があります。問合せ: 047-420-2605 [palchiba-sapo@pal.or.jp](mailto:palchiba-sapo@pal.or.jp)