

# わたぼうし10月号

## ほっこりする秋のスイーツ作り♡

11月もまだ秋?! だんだん寒くなると野菜も果物もおいしい季節になりますね!  
今回はまだまだ旬の「さつまいも」と「りんご」を使ってちょっとヘルシーで満足感のある  
簡単スイーツと一緒に作ります♪  
温かいコーヒーや紅茶、緑茶にあわせて心がほっこり♡  
パルシステムの果物のお話もあります。



**開催日時: 11月20日(水) 10:30~13:00** (10:15~受付開始)

会場: 松戸市民会館(松戸市松戸 1389 番地の 1) 102 料理教室

交通: JR 常磐線・新京成線「松戸」駅下車・東口から徒歩 7 分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: PLA 菊池美穂子さん 参加人数: 20 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

※切: 10月25日(金)(お電話は 15:30 まで) 11月1日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## 石けんで大掃除もラクラク♪



そろそろ大掃除の時期になりました...毎年どこから手をつけようと悩むことも...  
そこで大掃除も石けんが大活躍! 浸けるだけ、塗るだけとなるべく手間がかからないお掃除方法を  
教えてもらいます。今回は台所周り(コンロ・換気扇など)を中心に石けんを使います。  
ご自宅から汚れを落としたいものをお持ちいただいても OK です!

**開催日時: 11月28日(木) 10:30~12:00** (10:15~受付開始)

会場: 船橋市中央公民館(船橋市本町 2-2-5) 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: PLA 岡部佐有里さん 参加人数: 20 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

※切: 10月25日(金)(お電話は 15:30 まで) 11月1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10月7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。

## ~みそ仕立てのホイル焼き~

レシピ考案 PLA 内田良子さん

9月の「パルシステムのつどい」で大好評だった  
秋におすすめのレシピです♪

お魚は何でも OK! 具材を変えればボリュームアップ! 味付けはみそとみりんの簡単ホイル焼きです。

材料【2 人分】

- 好みのお魚 2 切
- みそ・みりん 各大さじ1
- 玉ねぎ 1/4 個
- バター 10g
- きのこ お好みで 2 種類

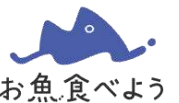


お魚は袋の説明にしたがって解凍します。

※鮭などあらかじめ塩味があるお魚ならそのまま、かじきなど塩味がついてなければ、軽く塩こしょうをふります。

作り方

- 1 玉ねぎはうすくスライス、きのこは食べやすい大きさにほぐします。みそとみりんを合わせておく。
  - 2 アルミホイルに、玉ねぎ、きのこをしいて、お魚をのせ、みりんでゆるめたみそを塗り、  
バターを真ん中にのせて、包みます。
  - 3 フライパンに並べて蓋をして弱火で 6~8 分ほど焼く。
- ※お魚の大きさによって加熱時間が変わります。



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・保育経験の有無・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。