



**パルシステムのつどい
会場開催**

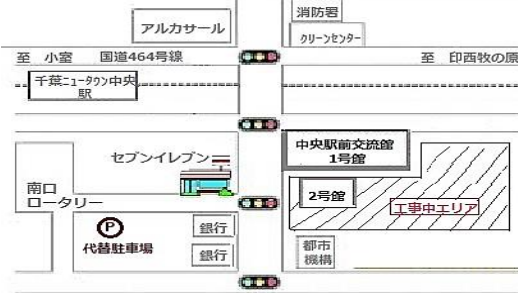
**手作りのもので新年を迎える
和紙でつくる箸袋と箸置き**

ハレの日の箸袋と箸置きを和紙で作成します。
 特別な日の食卓を、手作りの温かみで演出してみ
 てはいかがですか？テーブルの雰囲気ぐっと華
 やかになります。
 クラフト好きな方、初心者の方、大歓迎です★



当日パルシステム
商品のサンプル
プレゼントします★

- 日時：12月5日(木)10:00-11:30
- 会場：印西市中央駅前地域交流館
- 講師：パルシステム組合員 樽見美代子さん
- 募集：15名 ■参加費：無料 ■保育：あり
- 申込締切：11月23日(土)0:00まで
- ※11/29(金)までに全ての方に当落結果をお知らせします。



**パルシステムのつどい
会場開催**

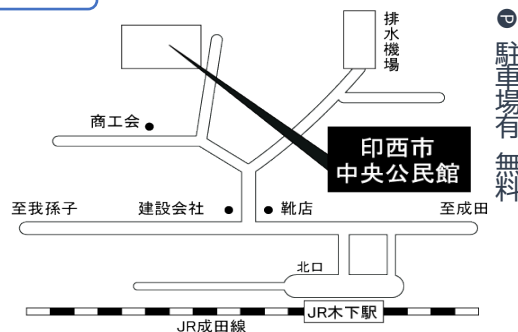
**手打ちそばに挑戦！
～年越しそばを今年手打ちで～**

江戸前そば（二八そば）を作ります。
 (水回し)→(練り)→(延し)→(切り)→(ゆで)
 の工程をレクチャー&調理実習！
 コツを掴んで、マスターしましょう。
 打ちたて・切りたて・茹でたて！
 3拍子揃ったそばのお味は格別です♪

- ❖ お品書き
- ❖ そば打ち体験
- ❖ 便利つゆの話
- ❖ 試食交流



- 日時：12月18日(水)10:30-13:30
- 会場：印西中央公民館 調理室
千葉県印西市大森 3934-1 JR木下駅徒歩4分
- 講師：家庭料理アドバイザー 齋藤ひと美さん
- 募集：20名 ■参加費：無料 ■保育：あり
- 申込締切：11月23日(土)0:00まで
- ※11/29(金)までに全ての方に当落結果をお知らせします。



※お子様と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。予めご了承ください。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。

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 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。

eco 暮らしの中でチョコッとエコ

10/11、そうふけふれあい文化館で、楽しくクリスマス商品を試食するつどい「ワンプレートで先取りクリスマス」を開催しました。その時に、庄内協同ファームさんの特別栽培米を使用した「玄米100%お米ニョッキ」を使用しました。もちもちとした食感で、パルシステムのカニのトマトクリームソースと相性も良く、参加の組合員にも大変好評でした。玄米は、豊富な食物繊維が含まれていて腸内環境も整えてくれると言われています。玄米を摂るには「ニョッキ」はお手軽でぴったりです。庄内協同ファームでは持続可能な環境保全型農業でお米をつくっています。



玄米 100%お米ニョッキ によっこ
 冷凍 次回:11月4回
Pal's Dining 掲載予定

パルズダイニングは、千葉の組合員だけに配布される食卓提案カタログです

【アンケート】

ふだんの暮らしの中で玄米は食べますか？
 ①よく食べる②たまに食べる③食べない
 玄米の食べ方や、悩みがあったら教えてください。
 おすすめの食べ方があれば教えてください♪



こちらからもOK

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と
 当選しやすくなるかも？!

- 応募方法：配達便・FAX・メール・二次元コード
- 件名：『えりあどり〜む 11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種別スタッフ
- 締切：11/24(日) ■抽選で5名に50ポイント進呈
- ☞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

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

10月号アンケート結果 【お気に入り商品】5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！

- ・産直たまご・花見糖・国産大豆のみそ：安全で美味しいから(我孫子市O様)
- ・産直たまご・ただの炭酸水・花見糖：。花見糖は、さらさらで固まらないので使いやすく、味深いので我が家は切らさずに使い続けています(白井市T様)
- ・おやつソーセージ・カットほうれん草・直火炒めチャーハン：おいしくて、家族みんなが好きです。ほうれん草は、お弁当など、ちょっと使いたい時にも便利です。(柏市T様)