地域情報紙

ふれんど

2024年 11月

会場に来てね パルシステムのつどい

和食だけじゃもったいない！乾物を上手にアレンジした献立を紹介♪

ちょっと肌寒い日、おいしいホカホカごはんが恋しくなりますね。パルシステムのカタログでもおなじみの切り干し大根やドライパックの大豆などの商品を使い、常備菜としてもおすすめのレシピをご紹介！毎日の食事だからこそ、たまにはていねいにだしをとってみそ汁も作ります。手間をかけた分とびっきりの味ですよ♪乾物を中心にいつもの食事の大切さについてもお伝えします。

12月つどい

開催日時 ： 12月11日（水） 10:30～13:00（10:15から受付開始）
開催場所 ： パルひろば☆おおたかの森（流山市おおたかの森東1－3－1）
参加人数 ： 12名
保育 ： あり（定員4名・要予約・4ヶ月～）
応募の際に必ず入力ください（チーパス提示で500円⇒200円）
講師 ： PLA 菊池さん
〆切 ：11月22日（金） ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に11月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。

画像はイメージです

オンライン de パルシステムのつどい

パルシステムの石けんを使ってデコパージュ石けんを作ろう☆

毎日使う石けんだからこそ、手にやさしいものを使いたいですよね。パルシステムの『地球にやさしい手でつかう洗濯石けん』は防腐剤不使用。衣類の部分洗いも、スッキリさわやかに仕上げます。今回はこの石けんを使ったクリスマスバージョンのデコパージュ石けんを作ります。飾ったあとは楽しい洗濯タイムに活用しましょう！環境にもやさしい石けんのお話もあります♪

開催日時 ： 12月17日（火） 13:30～15:00 （13:15から受付開始）
参加人数 ： 20名
講師 ： PLA 嶋澤さん
〆切 ： 11月22日（金） ＊詳細は当選案内にてお知らせします。
※応募の方全員に11月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。

12月オンライン

＜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。

柏センター 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11月11日（月）
発行元： パルシステム千葉 柏センター（柏市若柴330）
行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。
TEL： 0120-868-664（月～金 9時～17時） メール：kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp（24時間）

《10月号のアンケート》
「常備菜に使いやすいおすすめの乾物」

干ししいたけ。20分で戻ります。炒め物、煮物にピッタリです。戻したつゆも使います。S.E さん

常備菜といえば切干し大根とひじきです。普段は箸休め的で、お弁当用小分け容器に入れて冷凍保存。 E.H さん

ひじき・大豆。パルシステムでパックの物を販売しているので何にでも入れて栄養価を高めています。M.I さん

我が家は切干し大根を使ってサラダを作っています。きゅうりとハムとマヨネーズ、からしを混ぜて完成です！食べ応えがあっておいしいです。M.T さん

高野豆腐です♪煮物以外にも、薄めの味付けで唐揚げにします！おみそ汁に入れるのもオススメです。N.T さん

たくさんの回答 ありがとうございました

＜11月号のクイズ＞
「○○のマーガリン」米油を主原料に、風味よく仕上げたソフトタイプのマーガリンです。料理にもお菓子作りにも適しています。 ※ヒント：○には漢字が入ります。

＜11月号のアンケート＞
紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。

＜10月号のクイズの答え＞
「お米**スイッチ**」でした。 正解された方8名のうち抽選で5名の方に「やっぱり石けん！食器用液体石けん300ml」をお送りします♪少量で冷たい水でも豊かに泡立ち、高い洗浄力を発揮します。毎日の食器洗いだからこそ、環境にも手肌にもやさしい石けんをぜひお試しください。

★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿・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。

柏センター 活動スタッフ行

〆切：11月22日（金）

組合員番号 お名前

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見＆ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上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。