

謹んで新年のご祝辞を申し上げます



日頃よりパルシステム千葉の事業・活動を共に創り、広げていただいていることに心より感謝申し上げます。

昨年も記録的な猛暑や国際社会の不安定などから課題が山積となりましたが、関わるすべての皆さまと力を合わせ、さまざまな取り組みを展開することができました。

2025年は国連が定めた『国際協同組合同年』です。私たちのくらしや世界をめぐる情勢から“たすけあい”の組織である協同組合の価値が改めて見直されています。パルシステム千葉は、いろんな“わたし”が集まり、いろんな視点、アイデアを持ち寄り生かせる、くらし課題解決のプラットフォームでありたいと願っています。皆さまと想いを伝えあい、学びあい、笑顔あふれる場となるよう努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

この一年が皆さまにとって幸多き年でありますようお祈り申し上げます。

代表理事 理事長 高橋由美子



組合員の皆さまには当組合の事業や活動へのご理解とご支援に心から感謝申し上げます。

2024年度も残り少なくなりましたが、昨年の総代会でご承認いただいた事業活動方針に基づく取り組みの総仕上げと、新年度に向けた方針策定準備をしっかりと進めてまいります。

当組合は宅配事業を中心に店舗、夕食宅配、家事支援、介護等、多様化するくらしの課題解決に貢献する事業を展開していますが、人手不足が深刻化し、欠員も発生しております。事業の継続性と発展性を担保する上でも人材確保が経営の最重要課題と認識しており、人員体制を充足させ、職員がやりがいと誇りをもって業務にあたれるよう、働きやすい環境整備や処遇改善を引き続き進めてまいります。

くらしを取り巻く環境は厳しさを増していますが、今年も役員一同全力で諸課題に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

代表理事 専務理事 新村里志

特集 そのまま飲んでも、アレンジしても。

毎日“豆乳”ははじめませんか？

P4 令和6年能登半島地震から1年

“私たちにできること”

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる？ やってみよう！
お知らせ&イベント情報

Present!

『産直大豆無調整豆乳&産直大豆調製豆乳
1Lパックを各1本ずつ』



30名様

ご応募はP8をご覧ください。

特集 そのまま飲んでも、アレンジしても。

毎日“豆乳”ははじめませんか？

希少な国産大豆を使用し、サラッとして飲みやすいと組合員にも好評の『産直大豆無調整豆乳』と『産直大豆調製豆乳』。毎日の習慣にしたい“豆乳”について、「(株)ふくれん」の遠藤さんにお話を伺いました。



「パルシステムの豆乳は飲みやすい」と言われるワケ

豆乳の味わいを決めるうえで一番重要なのは、何といっても「大豆」の品質です。現在日本の大豆の自給率は6%(*)と低く、市販の豆乳の多くは海外産の大豆を使用しています。パルシステムの『産直大豆無調整豆乳』『産直大豆調製豆乳』は、いずれもえぐみの少ない国産大豆のみを使用しており、また製造の過程では大豆の苦みのもととなる皮部分を取り除いてから搾るなどのていねいな工程を経ることで、「大豆と水だけ(無調整豆乳)」というシンプルな原料にもかかわらず、「あっさりして飲みやすい」ものになりました。

「サラッとしている」と言われることもありますが、しっかりと大豆の成分が含まれておりますので、大豆本来のコクを感じていただけるはずです。



《ザーサイの豆乳スープ》

(※) 2022年度の国内大豆自給率 (令和5年農林水産省調べ)

生産者の顔が見える大豆を使用

無調整豆乳に使用している「ユキホマレ」は産直産地である北海道のJAおとふけ産。ユキホマレ大豆を使った豆乳はほんのりと上品な甘みを感じられるのが特徴です。

一方、調製豆乳に使用している「フクユタカ」はJAふくおか八女産。こちらは味わいはあっさりしているのですがより大豆の風味を感じられるので、砂糖や塩などを加えることで飲みやすくなる調製豆乳に使用しています。どちらも大豆の栽培履歴まで明らかで、「安全・安心」な豆乳なんです。



JAおとふけの大豆畑

「無調整」と「調製」それぞれのこだわりは

「豆乳」というと「飲みづらい」というイメージをもつ方もいらっしゃると思うのですが、この『産直大豆無調整豆乳』に関しては本当に「牛乳代わりに飲める」のが特徴です。原料は大豆と水だけですから、ごまかしはききません。「国産・産直」にこだわり、ていねいに作った豆乳なので、そのまま飲むのはもちろん、お料理にも安心して使っていただけます。



《たらこ豆乳うどん》

そして『産直大豆調製豆乳』は、香料は使わず砂糖と塩などを加え、大豆本来の味わいはそのままに、より飲みやすくなっています。これまで豆乳を飲んだことのない方や、「豆乳は苦手」という方、お子さんにもぜひ飲んでいただきたいですね。

組合員の声

こんなに臭みもクセもない無調整豆乳を初めて飲みました。調製豆乳のように甘くもないのに、そのままでも牛乳のように飲めます。絶対リピします！

この豆乳とエスプレッソで、カフェ顔負けのソイラテが作れます。探してた味です！ やっと見つけました。ソイラテ好きの方にぜひ試してほしいです。

パルの豆乳が一番飲みやすくおいしいです。このためにパルを利用しているくらい。温めてココアを入れて飲んでます。

常温で約4カ月置けるので、非常用を兼ねて常備しています。コーヒーにはよく振ってから入れると泡立ってラテ風になります。

豆乳あれこれ Q&A

Q 温めると栄養価は変わるの？

A 変わりません。ただ、沸騰させると分離することがあり、食感や栄養価に少し影響が出てしまうので、沸騰直前で火を止めてください。お料理に使う際も、最後に加えるなどしていただくと良いかもしれません。

Q 注ぐときにこぼれてしまいます

A 注ぎ口が下にあると、一気にドバッと出て跳ね返る…ということが起きがちなので、思い切って注ぎ口を上にしてみてください。空気の通り道ができるので、静かに注ぐことができます。



縦でも横でも注ぎ口がパックの上側になるように持ち、コップの近くでゆっくりと傾けて！ ※中身が少なくなってきたら、注ぎ口は下側でOK！

おすすめ豆乳レシピ

豆乳湯豆腐

材料【2人分】
絹豆腐 …… 300g
小松菜 …… 100g
豆乳 …… 2カップ
昆布だし …… 1本(4g)



作り方
1 豆腐は食べやすく切り、小松菜はざく切りにする。
2 鍋に豆乳、昆布だし、水(1カップ)を入れて火にかけ、1を加えて煮る。好みで塩、ごま油、ぼん酢、しょうゆなどでどうぞ。

豆乳バナナプリン

材料【カップ約3個分】
バナナ …… 2本
※完熟したものをおすすめ
豆乳(または牛乳) …… 3/4カップ
砂糖 …… 小さじ1
きな粉 …… 適宜



作り方
1 バナナは皮をむき、トッピング用に6枚ほど輪切りにしてとっておく。残りをざっくりちぎり、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで2分(600Wの場合)加熱する。
2 1が熱いうちにフォークでしっかりとつぶし、豆乳、砂糖、好みできな粉を加えて混ぜる。
3 カップに2を入れて冷蔵庫で冷やし、トッピング用のバナナを飾る。

Q 開封前の賞味期限が4カ月もあるのはなぜですか？

A 豆乳は「無菌充填」という方法で製造しています。無菌状態なので、常温でも製造から120日間は保存が可能です。ですが、一度開封して空気に触れてしまうと、栄養価が高い分雑菌も繁殖しやすくなるので、開封後は3日以内に飲み切ってください。

1Lパックは3日では飲み切れない！という声にお応えて、無調整豆乳について2024年9月より200mlの小サイズも販売を開始しました。ぜひこちらもご利用ください。



《黒糖豆乳ドリンク》

Q この豆乳を使ったパルシステム商品はありますか？

A 『産直大豆の豆乳で作ったきのこシチュー』『豆乳アイス』『組合員開発商品の『こだわり酵母アーモンドと黒ごまの豆乳パン(国産小麦)』など、さまざまなものに使用されています。ぜひお試しください。



こだわり酵母 アーモンドと黒ごまの豆乳パン(国産小麦)

調理例

パルシステムの豆乳シリーズ

産直大豆無調整豆乳(AB)
1L×2
特別価格480円(税込518円)
1月3回 コトコト・Kinari

1L×6もあります
特別価格1,398円(税込1,510円)
1月4回 コトコト・Kinari



産直大豆調製豆乳(AB)
1L×2
508円(税込549円)
1月4回 コトコト・Kinari

1L×6もあります
1,518円(税込1,639円)
1月3回 コトコト・Kinari



産直大豆 無調整豆乳(AB)
200ml×12
948円(税込1,024円)
2月2回 コトコト・Kinari



令和6年能登半島地震から1年

“私たちにできること”

昨年1月1日、お正月の空気を一変させた能登半島地震。そして9月には、復興途上だった能登は記録的な豪雨により、さらに甚大な被害に見舞われました。パルシステムでは1月に「令和6年能登半島地震緊急支援募金」を呼びかけ、組合員から集まった2億円以上の募金を見舞金・義援金として贈呈。また、これまでにパルシステムグループ全体で100名以上、パルシステム千葉からは16名の職員を派遣し、コープいしかわの配送支援や被災地の復興支援活動に取り組んできました。今回は実際に現地で支援を行った2人の職員がまとめた、能登の様子をご紹介します。

能登町役場に掲げられていた垂れ幕



私たちにできる一歩がやがて大きな成果に できること・始められることから取り組む

2024年9月11日～13日往訪

初日の支援は依頼者の隣家から崩れ落ちた土壁を排水溝から掘り起こす作業。依頼者の手も借りながら、支援に向かったパルシステム職員6名全員で排水溝を掘り起こし土壁を除去した結果、無事に水が流れるようになりました。依頼者はもとより隣家の方も涙を流して喜んでおられました。

2日目はお墓の修繕作業へ。倒れてしまったお墓を重機で起こし、石膏を使って修復するという作業には専門的な技術や知識が必要で、職人の方々の重要性を改めて実感しました。

輪島の中心部を視察しましたが、まだまだ道路の隆起なども大きく、倒壊しそうな家屋も多数あり「復興への道のりはまだ遠いのか」と感じました。私たちにできることは限られているのかもしれませんが、被災者の方たちに寄り添い、少しずつでも前進する手助けをしたいと強く思いました。



組織・広報部
神谷知幸



①②泥をかき出す作業は思った以上に力仕事 ③墓石の修復は細心の注意を払って行いました ④建物1階部分が倒壊している家屋。まだこんな状況の建物が多くあります

二重被災に苦しむ被災者に継続的な支援を

2024年9月25日～27日往訪

9月21日の集中豪雨後に支援に入りました。自宅近くの川が氾濫したという依頼者宅の1階には泥水が溜まり、まだ使えそうな家財を仕分けしながらすべて運び出しました。水を排出しようにも、本来雨水が流れ込む場所が泥で埋まっており、泥をかき出しながら水で流し…という作業を何度もくり返し、なんとか作業を終えることができました。

このお宅は地元でも有名な蕎麦屋だったとのことで、地震で壊れた冷蔵庫等を新調し、4月に店を再開しようやく再建…というところでのこの二重被災。たび重なる事態に心身ともに疲弊している中での支援となり、「大切なものを失ったけど、人のたすけあいの心と絆を改めて得ることができた」という言葉にはぐっとくるものがありました。まだまだ支援の足りない状況に、一人でも多くのボランティアと継続的支援の必要性を強く感じました。



くらしサポート事業部
丸岡寛



①赤線のあたりまで水が流れ込んできた ②手前の車両は元旦の地震で、奥の車両は今回の豪雨で放置状態に ③橋の欄干には流木が重なり合っている

非常時もあわてずに

日頃の備え、大丈夫？

備蓄食、まずは3日分を確保

1月4回・2月1回で注文できます



パルシステム3日分買い置きセット1人分(C)
13種13個 4,980円(税込5,378円)

災害時のライフラインの復旧や救援支援物資が届くまでを想定した「3日間」の最低限の食料をセットしました。ほかに2人分や3人分のセットもあります。

- パルシステム3日分買い置きセット2人分(A)
15種18個 5,980円(税込6,458円)
- パルシステム3日分買い置きセット3人分(B)
17種32個 8,480円(税込9,158円)

※詳しくは次週1月4回に配布するチラシをご覧ください。

災害はいつどこで起きるか誰にもわからないからこそ、日頃からの備えを充分にしておきたいもの。防災グッズの用意はもちろん、家族の意識をすり合わせておくことも重要です。

賞味期限切れ間近な備蓄食の消費にはこれ！

備蓄に便利な
乾麺を使ったレシピ

鶏ササミと
めんたい高菜のにゅうめん

材料【2人分】

- 鶏ササミ ……2本 酒 ……大さじ2
- そうめん ……3束(150g)
- めんたい高菜 ……適量
- 冷凍カット小ねぎ ……適量
- 鶏ガラスープの素 ……大さじ1と1/2
- しょうゆ ……大さじ1
- 塩 ……適量
- ごま油 ……適量

作り方

- 鍋に水(1L)、酒、解凍して水けをふいたササミを入れ、火にかける。煮立ったらアクをとり、火を止めてふたをし、そのまま15分ほどおく。ササミを取り出し、食べやすい大きさにほぐす。
- 1の鍋を再び火にかけ、そうめんを入れてパッケージの表示通りにゆで、Aを加える。
- 器に2を盛り、ササミ、めんたい高菜、冷凍カット小ねぎをのせる。お好みで、ゆずこしょうやラー油をかけても。



Point
お正月のごちそうで
疲れた胃にもやさしい

災害発生時の配達に関するご案内とお願い

地震・台風・降雪による大規模な災害が発生した場合、交通状況や物流の状況などにより、商品のお届けを中止もしくはお届けにお時間をいただく場合があります。

- 通信環境が確保されている → パルシステム千葉ホームページをご確認ください。
- 通信環境が確保されていない → 以下の場合、配達中止の判断をする可能性があります。

- 当該地域に自治体から「避難指示4」以上が発令された場合
- 当該地域のインフラに支障が出た場合(交通手段遮断、停電、通信障害など)
- 配送センターの機能が停止した場合(停電・施設損壊・人員体制の問題など)
- 職員の安全が保てないとパルシステム千葉が判断した場合
- その他、パルシステム千葉が配達困難と判断した場合

詳しくはこちらをご確認ください▶



過去のPalnote
「防災」特集も
ご覧ください

＼こちらから／



危機管理アドバイザーの国崎信江さんに「食品ロスZEROの備え方」についてお話を伺いました。「自分の好きなものをたくさん用意してHAPPYな防災を」という考え方に目からうろこの組合員も多く、大好評だった特集です。



理事会・監事会だより

10月事業状況

【供給高】2,994,467千円(予算差 -48,245千円)
【出資金】10,717,290千円(先月差 +42,315千円)
【組合員数】270,497名(先月差 +244名)

【2024年度 第7回定例理事会】2024年11月27日開催

1. にじいろばる松戸六実居宅介護支援事業所 廃止の件

【2024年度 第7回監事会】2024年10月30日開催

1. 第6回定例理事会について
2. 事業所往査について
3. 上期決算について
4. 上期監事監査について
5. 第2回代表理事・監事懇談会について
6. 八重洲監査法人監査について
7. 次期監事体制について

知ってる? やってみよう!

お知らせ & イベント情報

※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・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。
 ※「お知らせ&イベント情報」で掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)
 ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

【3月度 減資のご案内】3月末払い戻し分の受付期限は、2/28(金)です。

お知らせ

所定の申込用紙を、期限までに「配送センター」または「のだ中根店」にご提出ください。

「減資」とは、積み立てている出資金の一部を払い戻すことをいいます。

【宅配をご利用の方】

右の「パルシステム千葉お問い合わせフォーム」から「減資希望」と明記してご連絡ください。「減資申込書」と返信用封筒をお届けします。必要事項をご記入のうえ、郵送でご提出ください。

【のだ中根店をご利用の方】

お申し込み・ご提出ともに、サービスカウンターへお声がけください。

- ※減資申込書が期限を過ぎて届いた場合、次回6月末の払い戻しとなります。期限内の提出にご協力ください。
- ※商品代金の未払いがある場合、減資はお受けいたしかねます。
- ※払い戻しの際に発生する振込手数料は当生協が負担します。
- ※定款第14条にて出資上限額は200万円と定めております。出資額が200万円を超えた方には減資のお手続きに関するご案内をお届けしておりますので、ご確認ください。



【減資年間スケジュール】

受付期間	12月～2月	3月～5月	6月～8月	9月～11月
払い戻し日	3月末	6月末	9月末	12月末

パルシステム千葉
お問い合わせフォーム



TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00)

くらしトーク・トーク ～方針検討会～

今週配付のチラシまたはホームページをご覧ください!

パルシステム千葉の2024年度の取り組みや2025年度の方針(案)について理事会から報告し、パルシステム千葉に期待することなどを少人数のグループで意見交換します。日頃皆さんが感じている疑問や要望、期待していることなどをぜひお聞かせください。2/3(月)～2/27(木)までの期間、会場、オンラインで開催します。詳細は今週(1/6～1/10)配付のチラシをご覧ください!



※全10会場
オンライン2回

- 保育あり(無料・要予約)
- 会場までの往復交通費支給
- お試し品のプレゼントあり

※切:1/27(月)

詳細はこちら▶



TEL : 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組織・広報部

お知らせ

【LPA 講座】知って備える!教育費と奨学金のお話

どのくらい必要か、どう準備するか知っていますか?

今どきの教育費ってどのくらい必要な?学びたいこと、やりたいことは叶えてあげたいけど、どのくらいお金がかかるのかも気になりますよね。高校卒業後の進学に奨学金利用を考えている方にも前もって知っておいてほしい内容があります。新年度を控え、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が教育資金計画や奨学金制度についてお話しします。



日時: 2/1(土) 10:00～12:00
 参加無料 オンライン開催
 定員: 40名程度 ※切:1/23(木)
 ※応募者全員に1/24(金)までに当落結果をご連絡します。



TEL : 0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00) パルひろば☆ちば

くらし

～すべての人に健康と福祉を～ 元気なうちに介護に関する情報を

今、そしてこれからの自分と家族のことを考える

自分自身の健康増進、介護予防に向けた意識や知識について学びませんか。介護に関する情報を知って、ご自身やご家族の介護について今から備え始めましょう。「人生100年時代」に地域で自分らしく、心豊かに暮らすために今から取り組めることをいっしょに考え、気軽に話しませんか?生協の介護食・医療食の試食もご用意しています。



くらし

日時: 2025/1/29(水) 10:30～12:30 参加無料
 会場: パルひろば☆おたかの森
 (流山市おたかの森東1-3-11F)
 定員: 20名 ※切:1/19(日)
 ※応募者全員に1/20(月)までに当落結果をご連絡します。



パルシステム商品、生協の介護食・医療食の試食あり

TEL : 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

【北海道野付漁協】浜の母さん料理教室

ほたてや鮭でおなじみの野付から元気な母さんたちがやってきます♪

野付漁協は「育てる漁業」をしています。稚貝の放流、野付湾に流れ込む川の両岸への植樹など、豊かな自然の循環を守る活動を続けています。そんな海が育むほたてや鮭を使ったレシピを浜の母さんに教わります。ほたてのカラ剥き体験は毎回大好評!ほたてごはんや鮭汁は絶品♪知って体験して実感する大満足な交流会です!



産直交流

日時: 2025/2/5(水) 10:30～13:30
 会場: 船橋市中央公民館
 (船橋市本町2-2-5)
 定員: 30名 ※切:1/20(月) 正午
 参加費: 1,000円



※応募者全員に1/24(金)までに当落結果をご連絡します。



▲大きなほたてのカラ剥き体験

▲2023年度の料理教室より

TEL : 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00) 産直・商品政策推進課

「BMW 技術を知ろう」学習会 ～くらしの中での活用編～

もっと身近にバクテリア・ミネラル・ウォーター

「BMW 技術」は、自然の自浄作用をモデルに微生物を活性化し、生きものにとってよい「水」と「土」をつくりだす技術です。パルシステムの産直とも深いつながりがあるこの技術を学んでみませんか。今回は、より身近にくらしの中での活用についてお話しします。初めて参加される方にはお掃除や家庭菜園に便利な『BMそら生物活性水』(300ml)をお届けします。



くらし

「オンライン」「会場」参加方法が選べます

日時: 2025/1/29(水) 10:30～12:30 参加無料
 会場: パルひろば☆ちば
 (千葉市中央区新町18-101F)
 定員: 会場20名
 ※オンラインは定員なし ※切:1/20(月) 正午
 ※応募者全員に1/24(金)までに当落結果をご連絡します。



TEL : 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00) 産直・商品政策推進課

自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

参加者募集

「わたしと日本被団協」



主催: 戦争はいやだ!市民の会

市川市

ノーベル平和賞を受賞したことで、一躍脚光を浴びた「日本原水爆被害者団体協議会(被団協)」ですが、その活動について広く知られているとはいえません。被団協事務局次長で市川にお住まいの児玉三智子さんに、改めてお話を伺う機会を設けたいと思います。

- ◆日時: 2/8(土) 13:30～16:30 ◆会場: 市川市八幡市民会館 第3会議室(市川市八幡4-2-1)
- ◆定員: 100名 ◆申し込み不要。当日お越しください。 ◆参加費: 800円 ◆保育: なし
- ◆お問い合わせ: TEL 090-6948-8998 メール kawa_ki40@yahoo.co.jp (塩川)



「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組員番号						
電話番号		センター名						
コース名	用紙提出日	年	月	日	回答 要・不要			
記入欄								
 こちらからもお問い合わせできます								
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。					(パルシステム記入欄)			
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)				受付	リーダー/担当者	電算	責任者
商品名 青果は産地名も								
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ()							
注文番号		単価(税込)		数量				

キリトリ ✂



クイズに答えて
プレゼントに応募!

□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➔

伊 粒
苗

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『産直大豆無調整豆乳&産直大豆調製豆乳
1Lパックを各1本ずつ』 30名様

投稿募集中! 紙面に掲載された方には**300ポイントプレゼント!**

- みんなのおしゃべりCafe テーマ「わたしの“卒業”」
何かと節目を迎えるこの季節。卒業したこと・したいことなど
あなたにとっての“卒業”エピソードをお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「時短商品」
年度末から新年度にかけては大忙し。そんなときに活躍する時短商品と
おすすめポイントを教えてください。

前回の答え

見
座 学 割
園

家計の見直し講座など、
くらしに役立つさまざまな
学びの場を提供している
LPA活動についてご紹介し
た前号。
答えは「学」でした!

組員番号

お名前

機関紙掲載可 不可

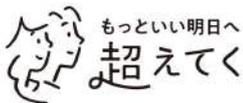
(ペンネームなら可)

切
1/26(日)まで



こちらからも
応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご
提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力
ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは
第1回「ジャパン
SDGsアワード」を
受賞しました

