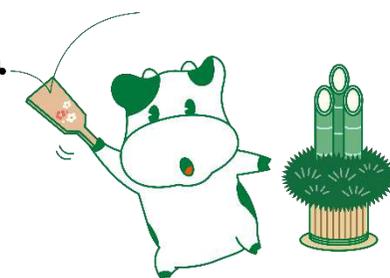


# えりあ どり〜む

pal\*system



## 1月号



パルシステムのついで  
会場開催

### みそカフェ オープン★ みそを使ったカフェメニューのご提案♪



みそを使ったカフェメニューをご紹介します。  
アレンジレシピで、レポートリーを広げちゃいましょう♪  
美味しいみそメニューをお楽しみください。

#### メニュー

- ❁ 豆乳みそスープパスタ
- ❁ みそドレッシングのサラダ
- ❁ 野菜のディップ・みそソース
- ❁ みそフレンチトースト

- 日時：2月19日(水)10:30-13:00
- 会場：そうふけ公民館（印西市原3-4）  
北総鉄道印西牧の原駅から徒歩7分
- 講師：パルシステムライフアシスタント 吉弘啓子さん
- 募集：16名 ■参加費：無料■保育：あり
- 申込締切：1月25日（土）0:00まで
- ※1/31（金）までに全ての方に当落結果をお知らせします。



#### 《パルシステムライフアシスタント》

通称:PLA。パルシステムの良さや商品の価値を、くらしの視点に  
立って伝える活動をしている、パルシステムの組合員。



①あり・満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用下さい

パルシステムのついで  
オンライン

### 介護を頑張るご自分にも♪ 自分を癒す・相手を癒す ハンドマッサージ



参加の決まった方へ  
アロマのマッサージ  
オイルプレゼント



- ❁ 反射区を利用して脳や心、全身のケアが期待できるハンドケアのレッスン♪
- ❁ お相手にして差し上げると、ご自分とお相手とにオキシトシンというホルモン分泌が促されると言われています。
- ❁ 要介護者のストレスやお悩みの改善にも。

- 日時：2月26日(水)10:00-11:30
- 講師：ハンドケアインストラクター 柳田裕子さん
- 募集：20名 ■参加費：無料
- 申込締切：1月25日（土）0:00まで
- ※1/31（金）までに全ての方に当落結果をお知らせします。



【講師紹介】柳田裕子さん  
パルシステム千葉組合員。日本フィットセラピー協会・日本ハンドケア協会認定のハンドケアインストラクター。日本ヨガライフ協会認定インストラクター。

※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。

パルシステムのついで  
オンライン

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。

組合員の皆さま  
謹んで新春をお祝い申し上げます。  
旧年中は大変お世話になりました。  
本年も何卒よろしく願い申し上げます。

センター長 高橋勉

### eco 暮らしの中でチョコッとエコ

#### 《今年の冬は寒い?!》

2024年12月～2025年2月の冬は、冬型の気圧配置が強まる影響で気温は全国的に平年よりも低くなる見込みと発表されています。暖冬だった昨シーズンに比べると、より寒く感じられる日が多そうです。

#### 【アンケート】

これからが寒さ本番。手離せないのが暖房器具。  
ご自宅では、暖房器具、何をお使いですか？  
また、おすすめポイント教えてください。



アンケートは  
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：配送便・FAX・メール・二次元コード
- 件名：『えりあどり〜む1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活動スタッフ
- 締切：1/26(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

#### \*12月号アンケート結果\*【省エネで暖を取るアイデア】6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!

- ・綿の温かい服。肌に合うだけでなく、自然にも良さそうなので、そちらを選ぶようにしています。(栄町K様)
- ・陽が出たらカーテンを開け室内に日差しを取り込み、夕方は床まで付く長さのカーテンを開けて、外気を遮断します。(印西市K様)
- ・お湯を入れたペットボトルをウエストに挟んでしばらくお腹に当てると、体がほかほかして温かくなります。(白井市G様)
- ・家事をする時も薄手のダウンベストを着ています。(白井市I様)
- ・電子レンジで温めて繰り返し使えるカイロを布団に入れて寝ています。(我孫子市H様)





## 産直ランチサミット 県別交流会 in ハート柏迎賓館

安全・安心な食べものを生産している産直産地、それを食べているパルシステム組合員である皆さんとの交流会です。  
「産直こだわりランチ」を食べながら、生産者と消費者の意見を交わしあい、楽しい時間を過ごしましょう。



- ◆日時: 3/6(木) 10:30~13:30
- ◆参加費: 500円 (昼食・コーヒー・おみやげ付)
- ◆定員: 100名 (組合員またはご家族に限ります)
- ◆切: 2/17(月) 正午

詳細は  
ホームページに



産直・商品政策推進課 palchiba-kikaku@pal.or.jp

## 【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ますか？

今どきの教育費ってどのくらい必要なの？ 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る方にも前もって知っておいて欲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
- ◆参加方法: オンライン Zoom (パソコン、タブレット、スマートフォンでご参加ください)
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 40名程度
- ◆切: 1/23(木)

お申込みは  
こちら▶



※応募者全員に1/24(金)までに当落結果をお知らせします。

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

## 親子平和企画 平和っていいね ~親子で調理&絵本『へいわとせんそう』~

谷川俊太郎さんが戦争と平和についてシンプルな言葉で語りかけてくる絵本『へいわとせんそう』の読み聞かせを通して、平和や日々の小さな幸せについて親子で考えてみませんか？読み聞かせの後は具だくさんの「すいとん」をみんなで一緒に作って試食します。「平和っていいね」を親子で実感しませんか。



- ◆日時: 2/11(火・祝) 10:30~12:30 ★参加無料
- ◆会場: パルひろば☆おたかの森(保育あり)
- ★定員: 16名 (親子参加のみ)
- ◆切: 2/3(月) \*応募多数の場合抽選
- ◆保育: あり(4名まで) 保育費: 500円 チーパス提示で 200円
- ※応募者に 2/4(火)までに当落結果をご連絡します。



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 palchiba-katsudo@pal.or.jp

## <子育てオンライン座談会>

子どもの自己肯定感を高める工夫、  
みんなで情報交換しましょ♪

かわいいわが子には何でもしてあげたくなる一方で、自信のある子になってほしいと願うのが親の心情。自己肯定感を高める子育ての工夫、みなでおしゃべりしませんか？

お問い合わせ: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

- ◆日時: 2/17(月) 13:30~15:00
- ◆定員: 8名 (応募多数の際は抽選)
- ◆参加費: 無料 ◆参加方法: Zoom
- \*参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お申込みは  
こちら▶



切: 2/12(水)  
応募いただいた方全員に2/14(金)までにご連絡します

## お米 スイッチ

2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	枠	
食・調理	余ったお餅で大変身！お餅を使ってスイーツを作ろう♪	お正月の余ったお餅で簡単スイーツのご紹介♪一緒に作っておやつタイムを楽しみましょう。	2/14 (金)	10:30~ 12:00	東	2/2 (日)
子ども (子育てオンライン)	ひな祭りに☆親子でカラフル押しずしを作ろう♪	ひな祭りに！牛乳パックで型を作ってひし餅風のカラフル押しずしを作ってみましょう♪親子食育のお話もあります。	2/24 (月祝)	11:15~ 12:30	柏	2/2 (日)
	おやつ選びのポイント？ 幼児が喜ぶ*簡単おやつ作り	幼児が美味しく食べられる「おやつ」の選び方を学び、簡単手作りレシピをご紹介します。	2/24 (月祝)	10:00~ 11:15	稲	2/2 (日)
メーカー	いつまでも健康な髪でヘアケア学習会	髪(頭皮)の基礎知識、正しいシャンプーの方法、頭皮マッサージなどを教えて頂きます。	2/25 (火)	13:30~ 15:00	松	1/31 (金)
セルフケア	介護を頑張るご自分にも♪ 自分を癒す・相手を癒す ハンドマッサージ	反射区を利用して全身もケアできる、ハンドケアレッスン。参加者にアロマのマッサージオイルプレゼント♪	2/26 (水)	10:00~ 11:30	印	1/24 (金)

## <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。会場開催とオンライン開催があります。お気軽にどうぞ。

会場開催

組合員以外の方も大歓迎☆  
お友だちを誘って遊びにきてね♪

オンライン

ハンカチ遊びをします。  
ハンカチをご用意ください。



- ◆日時: 1/30(木) 10:30~12:00
- ◆参加費: 無料
- ◆申込み: 不要。
- ※直接会場にお越しください。時間内は入退室自由。



11:00 ごろまでに入室してください。  
◆会場: パルひろば☆おたかの森  
(流山おたかの森駅 徒歩5分)

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

- ◆日時: 2/6(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  
(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)



▲お申込みはこちら

切: 2/1(土)  
※応募いただいた方全員に2/4(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)  
メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば