



稲毛センター地域活動情報紙

★Humming★

ハミング3月号

対面  パルシステムの
つどい・4月

来て、見て、体験☆
みんなで学ぼう！

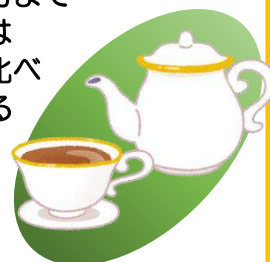


実際に会場にお越しいただく「リアル参加」型つどい
組合員以外のお申込みも OK！会場でお待ちしています♪

発行日：2025年 3月 10日 発行
発行元：生活協同組合パルシステム千葉 稲毛センター
千葉市稲毛区長沼町 337-1
申込専用 TEL：0120-863-218（月～金 9:00～14:30）
※つどい以外のお問い合わせは 0120-868-014 まで
FAX：043-216-7411（24 時間）
MAIL：image-kumikatsu@pal.or.jp（24 時間）

ランカスターさん直伝！ 美味しい紅茶の淹れ方講座

カタログでお馴染みのランカスターさんを講師にお招きし
紅茶の基礎知識から美味しい紅茶の淹れ方まで
わかりやすく教えていただきます。当日は
セイロン、アッサム、ダージリンを飲み比べ
お好みの紅茶を見つけて頂き、手鍋で作る
ロイヤルミルクティーのレシピもご紹介。
パルシステム商品のおやつとともに
ティータイムを楽しみましょう♪



LankaStar

* 当日の試食メニュー *

- ・ランカスターの紅茶3種飲み比べ
 - ・こんせん 72 牛乳でロイヤルミルクティー
 - ・スコーン、カツサンド、クッキー
- （妊娠中、授乳中の方は、紅茶にカフェインが含まれることをご了承ください。）



開催日時：4月 16日（水）10:30～12:30 予定

開催会場：パルひろば☆ちば

千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F なし

講師：（有）ランカスター 林さん

持物：筆記用具 など 詳細は後日案内

保育：1人 500 円/チーパス提示で 200 円

応募〆切：3月 24日（月）募集：16名

※応募者全員に 3月 28日（金）迄に当落を連絡



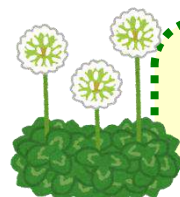
くるくる巻いて作るペーパークラフト 春のペーパークイリング

「ペーパークイリング」ってどんなもの？
と思ったらまずは体験してみましょう！
細長いリボン状の紙をクルクル巻いて美しい
渦や曲線を表現するペーパークイリングは、
ものづくりが好きな方には是非体験して
いただきたい繊細で魅力的なクラフト。
基本パーツの作り方を学び、フレームの中に
シロツメクサとクローバーを作ってかわいいフレーム作品に
仕上げる、初めての方向けの体験レッスンです。



* 当日の試食メニュー *

- ・産直小麦のカステラ
- ・カリコロおからリング ・紅茶



開催日時：4月 18日（金）10:00～12:00 予定

開催会場：パルシステム千葉 稲毛センター

千葉市稲毛区長沼町 337-1 あり

講師：ホタニカルクイリングジャパン認定講師 矢野さん

持物：筆記用具 など 詳細は後日案内

保育：1人 500 円/チーパス提示で 200 円

応募〆切：3月 23日（日）募集：16名

※応募者全員に 3月 28日（金）迄に当落を連絡



ゆったり♪リラックス 初めての*チェアヨガ

座りながらヨガのポーズを行う「チェアヨガ」は
運動制限があったり、体力に自信がない方でも
年齢問わず参加していただけるヨガです。
呼吸をしながらポーズをとる事により
リラックス効果が高く、普段使わない筋肉
にも効かせることができます。
自宅でも続けられるよう、講師よりセルフマッサージも
ご紹介いただきますので、どうぞお気軽にご参加ください♪



* 講師よりメッセージ *

ヨガは、続けるうちに緩やかに心体が整い
生活の豊かさへ繋がります。ご自身の変化を
感じながら楽しんで頂けたら嬉しいです。



開催日時：4月 22日（火）10:00～12:00 予定

開催会場：パルひろば☆ちば

千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F なし

講師：全米ヨガアライнс RYT200 取得

ヨガ講師 井上 希 さん

用意：動きやすい服装 など 詳細は後日案内

保育：1人 500 円/チーパス提示で 200 円

応募〆切：3月 28日（金）募集：20名

※応募者全員に 4月 4日（金）迄に当落を連絡



※ 参加者・職員のマスク着用は個人の判断とします。（調理企画を除く） また、体調が優れない場合は参加を見合わせて頂くなど、安全な企画運営にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

※ 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活用いたします。ご本人の許可なく他の目的で使用することは一切ございません。

※ 掲載の二次元コードについて、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申込みください。

応募受付スタート！2025年度モニター・サポーター

パルシステム千葉では、くらしの中の「こんなことできたいいな♪」という組合員の声をもとに、各地域で行事を開催したり、さまざまなテーマの活動に取り組んでいます。ライフスタイルに合う活動や興味のある活動に参加してみませんか？初めての方も大歓迎です！一緒に楽しく活動しましょう♪♪
詳細・登録は右の二次元コードから HP をご覧下さい！



24年度ご登録の方も登録が必要です！



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

<千葉センター★パルシステムのつどい> 会場開催

申し込み締切3/21(金)電話は17:00 まで
★応募者全員に 3/28(金)までに当落の連絡をします。

知って得する介護保険のおはなし&おしゃべり会

◆日時:4/18(金)10:30～12:00
◆開催場所:パルひろば☆ちば
(JR 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分)
◆講師:千葉市あんしんケアセンター 谷口さん
◆参加費:無料 ◆保育:あり(ひとり 500 円チーパスで 200 円)



家族の介護や自分のために知って得する介護保険のポイントを聞きます。お話の後には一緒にテーブルを囲み日ごろちょっと気になっていることや聞いてみたいことなどみんなで気軽にしゃべりませんか。お茶とお菓子をご用意します。



▲お申込みはこちら

申し込み・問合せ:0120-31-8686(月～金 9～17 時) メール:chiba-kumikatsu@pal.or.jp パルひろば☆ちば

<アーカイブ配信のお知らせ>

①1/24(金)開催『【LPA 講座】 知って得する！源泉徴収票の見かたと確定申告』

毎年受け取る源泉徴収票、よく分からずそのままにいませんか？実は源泉徴収票には大切な情報が満載です。所得税の計算方法が分かったら、難しいと感じていた源泉徴収票の見方がスッキリ分かり、確定申告にも役立ちます！

LPA(ライフプラン・アドバイザー)が初心者にも分かりやすい基本的な内容をお伝えした企画のアーカイブ配信です。アーカイブ視聴をご希望の方は右の二次元コードからお申込みください。



▲お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします
申込〆切:3/31(月)

②2024/10/18(金)開催『稲毛センターつどい』

オンラインで工場見学！

秋こそ美白の季節*きれいレシピのご紹介

パルシステムオリジナル化粧品の使い方とともに、頭皮&ハンドマッサージをご紹介していただきました。WEB 工場見学では、至近距離から臨場感ある商品の生産風景を見ることができました。この機会にぜひご視聴ください。



▲お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします
申込〆切:3/31(月)

③2024/10/24(木)開催『東金センターつどい』

早めの大掃除で年末のんびり♪ プロが教える大掃除術&防災術

株式会社丸藤様と株式会社地の塩社様から環境にやさしいナチュラルなお掃除(アルカリウォッシュとクエン酸を使用)の方法やコツ、裏技をデモンストレーションしながら、わかりやすく教えていただきました。

また、緊急時の備えと対策として基礎知識から具体的な防災用品の活用術も紹介していただきました。ぜひご視聴ください。



▲お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします
申込〆切:3/31(月)

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

お米スイッチ

4 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



お魚食べよう



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、全センターの企画がご覧いただけます。※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		セター	〆
食・調理	簡単！ウインナーの飾り切り & パルのおすすめお弁当のおかず	ウインナーを使ってお弁当にもぴったりなかわいい飾り切りを作ってみましょう♪	4/11 (金)	10:30～ 12:00	千	3/21 (金)
	春の訪れを祝う ★卵料理とアニマルウェルフェア	たまごの旬と言われる春がやってきました☆パルシステムの産直たまごの取り組みとアニマルウェルフェアについて、楽しく学びながら、美味しい卵料理を楽しみませんか？	4/14 (月)	10:30～ 12:00	印	3/21 (金)
メーカー	パルシステムのお肉屋さん パル・ミート山形工場*見学会	国産の豚肉使用、無着色・無塩せきのハム & ウインナーのオンライン工場見学会です。	4/21 (月)	13:00～ 14:30	習	3/21 (金)

【LPA 講座】知らないでは済まされない 悪質商法の手口と対処法を知ろう！

～若者からお年寄りまであなたの身に迫るトラブル～



今回の LPA 講座では、千葉県消費生活センターより生活相談員の方を講師にお迎えし、最新の相談事例から、悪質商法や電話 de 詐欺の手口を教えてください。消費者トラブル防止のポイントや、万一、トラブルにあった場合の対処法についてお話しいただきます。年々巧妙化する悪徳商法について楽しく学べます。

◆日時:4/24(木) 10:30～12:00

◆会場:パルシステム千葉 本部会議室

(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4 階)

◆参加費:無料

◆定員:25 名程度

◆〆切:4/16(水)

お申込みは
こちら▶



※応募者全員に 4/17(木)までに当落結果をお知らせします。

お問い合わせ:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00) palchiba-lifeplan@pal.or.jp 組合員活動・コミュニティ政策推進部

<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

親子で読み聞かせやふれあいあそびをします。
お友だちを誘って遊びにきてね♪

◆日 時:3/28(金)10:30～11:30

◆定 員:8組(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆会 場:パルひろば☆ちば

千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F
(JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)



〆切:3/21(金)

※応募いただいた方全員に3/25(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)

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:4/3(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)



〆切:3/29(土)

※応募いただいた方全員に4/1(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