

# わたぼうし 5月号

## 梅雨だから、台所と水回りのお掃除

毎日使うところだからいつもキレイにしておきたいですね！

今回は「シンク」「換気扇」「ガス台」とキッチンに特化した油污れや焦げ付きなどを落とす方法や

掃除道具選びのポイントなどを講師に教えていただきます。

またこの時期に気になる「カビ取り」のお話も聞けます。

ご自宅から汚れを落としたいものをお持ちいただいて汚れをスッカリ落としましょう！



開催日時: 6月6日(金) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

会場: 松戸市民会館(松戸市松戸 1389 番地の 1) 102 料理教室

交通: JR 常磐線・新京成線「松戸」駅下車・東口から徒歩 7 分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: パルシステム千葉家事支援事業部 白坂さん 参加人数: 20 名 参加費: 無料

保育: ありません。

※切: 5月30日(金)(お電話は 15:30 まで)。先着順で定員が埋まり次第、受付終了とします。



## ひと足先に夏を味わう・つけ汁アレンジ

さっぱりと麺類が食べたい時期になりますね。

でも「つけ汁」ってちょっとマンネリ気味になりませんか？

今回は付け合わせなどに重宝する「紅茶どり」と夏にぴったりなつけ汁を作ります。

パルシステムの流水タイプ麺もお試しできます。

今年の夏はバリエーション豊富なつけ汁で決まりです！



開催日時: 6月18日(水) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)

会場: 松戸市民会館(松戸市松戸 1389 番地の 1) 102 料理教室

交通: JR 常磐線・新京成線「松戸」駅下車・東口から徒歩 7 分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: PLA 菊池さん 参加人数: 20 名 参加費: 無料

保育: あり(1人 500 円、チーパス提示で 200 円)※一緒に参加はできません

※切: 6月6日(金)(お電話は 15:30 まで)。6月13日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## 松戸センター 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: 2025年5月12日(月) 発行元: パルシステム千葉 松戸センター

お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

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。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 元気な腸で夏を過ごしましょう♪

腸内環境って気にしていますか？腸や体に良い働きをする食品はいろいろありますよね。その中からいくつか使用して一緒に調理実習をしましょう♪ご家庭にある食品で簡単に作れるレシピを紹介します！おいしく食べて腸内環境を改善し、夏に向けて腸を元気に整えていきませんか？



開催日時: 6月26日(木) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場: 船橋市中央公民館(船橋市本町 2-2-5) 4 階 実習室

交通: JR 総武線「船橋」駅下車・徒歩 7 分/京成本線「京成船橋」駅下車・徒歩 5 分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: PLA 吉弘さん 参加人数: 20 名 参加費: 無料

保育: あり(1人 500 円、チーパス提示で 200 円)※一緒に参加はできません。

※切: 6月6日(金)(お電話は 15:30 まで) 6月13日(金)までに当落の結果をお知らせします。



## つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター(松戸市松飛台 273-1)

TEL: 0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！

メール: matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24 時間) 担当: 地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名
- ② お名前
- ③ 年代
- ④ 組合員番号
- ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
- ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育経験の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)

※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

## 【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。

## 【LPA 講座】くらしと介護の備えについて

～将来のくらしや高齢期の介護について備えてますか～



地域で在宅生活を続ける場合にどのようなサービスを受けられるのか、また施設に入所する場合に知っておきたい施設の種類や選び方のポイントについて、LPA (ライフプラン・アドバイザー) が体験談も交えながら分かりやすくお伝えします。

将来のくらしを考え始めた方、高齢期に向けて介護に備えたい方に知って欲しい情報をお話します。

◆日時: 6/23(月) 13:30～15:45

◆会場: 船橋本部会議室

(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4階)

◆参加費: 無料

◆定員: 40 名程度

◆お切: 6/16(月)

お申込みは  
こちら▶



※応募者全員に 6/17(火)までに当落結果をお知らせします。

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

### <アーカイブ配信のお知らせ>

#### 2/1(土)開催【LPA 講座】知って備える！教育費と奨学金のお話

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  
申込お切: 5/31(土)



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

## <子育てオンライン座談会>

—登園・登校の行き渋り、どう受け止める?—



新生活も少しずつ慣れてきた頃に起こりやすい登園・登校の行き渋り。「どんな声をかけたらいいの？」など、親子で悩んでしまいますね。専門家ではなく、他のママがどうしているのか、先輩ママはどうしてきたのかを聞いて、みん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: 5/28(水)10:30～12:00

◆定員: 8名(応募多数の際は抽選)

◆参加費: 無料

◆参加方法: Zoom

お申込みは  
こちら▶



\*参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お切: 5/24(土)

応募いただいた方全員に5/26(月)までにご連絡します

## 赤ちゃん和妈妈のための食育講座

### <赤ちゃんカフェ>

～幼児食とママのための栄養講座を調理&試食で楽しく♪～

離乳後期～幼児食期に大切にしたい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA (パルシステム・ライフアシスタント) がお話します。お話を聞いた後はみんなで調理タイム♪おいしい食事と子育てトークで息抜きしませんか？

メニュー(予定): パスタ、クラムチャウダー、手作りおやつ

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: 6/13(金)10:30～12:00

◆会場: パルひろば☆おたかの森

(流山市おたかの森東1-3-1 1階)

◆定員: 10名(応募多数の際は抽選)

◆参加費: 無料

◆保育: あり(定員8名)

◆保育料: 500円/人 チーパス提示で200円/人)

◆お切: 5月31日(土) ※応募いただいた方全員に

6月4日(水)までに連絡します。

\*お子さんの同席はできません。保育をご利用ください。(生後4ヶ月から利用できます)

お申込みは  
こちら▶



## お米スイッチ

### 6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         | 時間              | 会場 | お切          |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|----|-------------|
| メーカー | 井村屋(株)学習会<br>産直小豆の美味しい秘密             | あまーい「産直小豆ゆであずき」のお話♪産直小豆について知っていただき、よりおいしく召し上がる方法もご紹介します。                       | 6/4<br>(水)  | 10:30～<br>12:00 | 習  | 5/23<br>(金) |
| く    | 災害時に役に立つポリ袋料理！                       | ローリングストックの話やポリ袋で簡単に料理を作ります。                                                    | 6/11<br>(水) | 13:30～<br>14:30 | 野  | 6/1<br>(日)  |
| し    | 悪徳商法の手口と対処法<br>& インターネットトラブルに遭わないために | だまされないために最近の悪徳商法の手口とその対処法について学びます。インターネットの契約時や検索時の注意点についても教えてもらいます。※会場参加もあります。 | 6/24<br>(火) | 13:30～<br>15:00 | 千  | 5/23<br>(金) |

## リニューアル！

### 2024年度パルシステム千葉組合員開発協力商品

#### 『産直小麦の鶏がら醤油らーめん』

2024年度商品開発チームがリニューアルに取り組んだ『産直小麦の鶏がら醤油らーめん』が6月2回カタログで新登場！！産直小麦使用のモチモチした麺とシンプルな味わいのスープの良さは残しつつ、麺にちぢれを加えたことで、スープとの絡みがよくなりました。シンプルだからこそトッピング次第でアレンジ自在！今までのファンの方も注文したことがない方も、6月2回カタログでぜひお試しください！



6月2回 コトコト・きなり

注文: 6/2～6/6 お届け: 6/9～6/13

組合員活動・コミュニティ政策推進部

TEL:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)

メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp

## <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♪

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: 5/29(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)

お友だちと一緒に  
あそびにきてね♪



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: 6/5(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)



お切: 5/31(土)

※応募いただいた方全員に6/3(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