



# まめパル

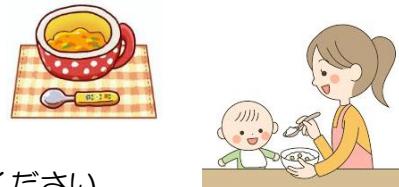
2025年  
6月号

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る活動をお知らせする情報紙です。

## パルシステムのつどい

## はじめてでもラクラク! ～がんばらない離乳食～

初めての子育てで、何をどうあげたらいいのかわからない。  
そんな不安やお悩みを抱えている方は是非お気軽にご参加ください。  
簡単で栄養たっぷりの離乳食メニューをご紹介します。



- ・開催日時：7月21日（月・祝）10:00～10:50
- ・場所：野田センター2階会議室（野田市中根193番地）
- ・定員：10名 ※抽選あり
- ・講師：PLA 荘保 千佳さん
- ・参加費：無料
- ・〆切：7月6日（日）応募多数の場合抽選あり。

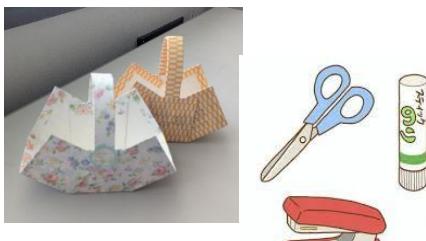
※ご応募いただいた方全員に7月9日(水)までに当落の結果と持ち物をお知らせします。



## ★小学生の親子対象★ かんたんで楽しい工作

夏休み親子企画!! 今回はホチキスとはさみを使って牛乳パックでかわいい小物入れを作ります。

参加者全員にパルシステムのお菓子をお配りしますので、ご自分で作った作品にお菓子を入れてお持ち帰りください。



- ・開催日時：7月25日（金）10:30～12:00
- ・場所：野田センター2階会議室（野田市中根193番地）
- ・定員：10組 ※抽選あり
- ・参加費：無料
- ・持ち物：牛乳パック
- ・〆切：7月13日（日）応募多数の場合抽選あり。

※ご応募いただいた方全員に7月16日(水)までに当落の結果と持ち物をお知らせします。



＜皆様へお願い＞ 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ひいたします。

発行日：2025年6月9日（月）

発行元：パルシステム千葉野田センター

TEL：0120-868-218（月～金9:00～15:00）

メール：[noda-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:noda-kumikatsu@pal.or.jp)お問合せは、各記事の連絡先、お申込みは2次元コードをご利用ください。

※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、催し等の適切な運営のため  
に限定して利用します。☆Zoomのダウンロードについてもお気軽にお問合せ下さい。



## 野田センターで開催しました!!

5/15 (木) 【SDGsを考えよう】

## 第2弾 簡単工作



素敵なお手本ができました♡



古くから縁起物として伝わる瓢箪

- ・ひょうたんの壁飾りの作り方を丁寧に教えてくださいありがとうございました。
- ・とても楽しく出来上がりがとても気に入りました。
- ・もっと作りたいと思うので型紙があったら良いと思います。
- ・講師の方が親切で分かりやすかったです。



5/22 (木) 【好評につき第5弾!】

## 健康寿命を延ばす口コモ体操



笑いを交えながら楽しく体操♪

- ・楽しく体を動かせてとても良かった。  
今日の体操で、家でもできる事を続けていきたいです。
- ・ももに筋肉をつけたかったので、とても参考になりました。
- ・楽しく運動をわかりやすく教えていただき、身体が軽くなりました。  
少しでも健康で自分の足で筋肉をきたえていきたいです。

## 《商品おすすめリレー》

次回 6月4回

## 北海道旬の産直スーパースイートコーン 250g 税込 268円

北海道産直コーンを粒状にしてバラ凍結。

収穫後一時間以内に工場へ運び、鮮度を保ったまま加工。



## 《おすすめポイント》

コーンの甘さがはっきりしていて、料理に混ぜて調理しても  
アクセントになり美味しいです。（おカツと暮らすさん）

《商品おすすめリレー》は応募者多数のためお休みさせていただきます。  
たくさんのご応募ありがとうございました!!

※今までご応募いただき当選された方のご紹介は、順次掲載させていただきます。

# 赤ちゃんのための食育講座 ★オンライン赤ちゃんカフェ★



「離乳食って何をどれくらい食べさせるの?」「うちの子、あまり食べてくれない…」など、ギモンや悩みが多い離乳食。「赤ちゃんカフェ」では PLA による離乳食の基本のお話やパルシステムの離乳食食材の紹介のほか、参加者や先輩ママとの交流タイムもあります。悩みを解決して、離乳食の時期を楽しく過ごしましょう♪

これから離乳食が始まる方、離乳食初期の方におすすめの内容です。

◆日 時:7/2(水)10:30~12:00  
(11:30~12:00は退室自由のおしゃべりタイム)

◆定 員:8名(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆参加方法:Zoom

(ご自宅からご参加下さい)

◆〆切:6/28(土)正午

(申込者に6/30(月)までに連絡します)

\*参加者に  
「離乳食はじめてBOOK(お試し版)」をプレゼント!



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>

—雨の日や暑い日の親子おうち時間、  
みんなどう過ごしてる?—



雨の日が続く梅雨時は、お子さん連れでお出かけがしづらくなりますね。雨や暑さが続くこれらの季節、おうちの中で親子でどんな風に過ごしているのか、みんなでおしゃべりしませんか。

過ごし方のヒントがほしい方はもちろん、「こんな風に過ごしているよ!」というアイデアをお持ちの方も、ぜひご参加ください!



◆日時:6/16(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▶



〆切:6/14(土)正午

応募いただいた方全員に6/14(土)までにご連絡します

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 スイッヂ

### 7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。

食 調 理	～夏野菜をおいしく食べよう～ 手軽でおいしい旬野菜のレシピ	代表的な夏野菜を使って調理時間が短く簡単に作れるレシピを紹介します。お野菜のお話やおいしく食べきる保存法も紹介しますよ♪	7/15 (火)	10:30～ 12:00	東 金 (日)	6/29
	タルタルソース七変化!?	今回は基本のタルタルソースを作ってからプラスワンの食材を追加してオリジナルの「タルタルソース」を作ります。どんな料理に合うかは当日のお楽しみです!	7/19 (土)	10:30～ 12:00	松 戸 (金)	6/27
こ ど も	みんな大好き! チョコチップメロンパンを作ろう♪	チョコチップメロンパンを作つてみませんか? 小さなお子さんでも簡単に作れます♪ パルシステムのたまごのお話もあります。	7/29 (火)	13:30～ 15:00	柏 (金)	6/20
く ら し	利用するメリットとデメリットを知ろう! キャッシュレス決済と の付き合い方	今後もキャッシュレス決済の普及が進んでいく中でメ リットとデメリットを知り、セキュリティ視点で気を付けるべきことを学びます。	7/11 (金)	10:30～ 12:00	稻 毛 (日)	6/22
	男性にもおすすめ♪ ユニセックス企画★ ヨガでストレス&肩こり解消!	ヨガのメリットや効果に男女は関係ありません♪ 休日 午前にヨガでリラックスしませんか?	7/21 (月・祝)	10:00～ 11:30	印 西 (金)	6/20

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

## <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。親子時間を一緒に過ごしませんか。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:6/26(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☆おおたかの森  
(流山おおたかの森駅 徒歩5分)

みんなでうちわを作ります♪



### オンライン



ご自宅から気軽に参加できます♪  
ハンカチ遊びをします。ハンカチをご用意ください。

◆日 時:7/3(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:6/28(土)

※応募いただいた方全員に7/1(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-ootaka@pal.or.jp パルひろば☆おおたかの森

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

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