センター企画情報紙　【２０２５年度】

えりあ どり～む

pal*system　もっといい明日へ 超えてく

６月号

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。

パルシステムのつどい 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。　zoom　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。

パルシステムのつどい 会場開催

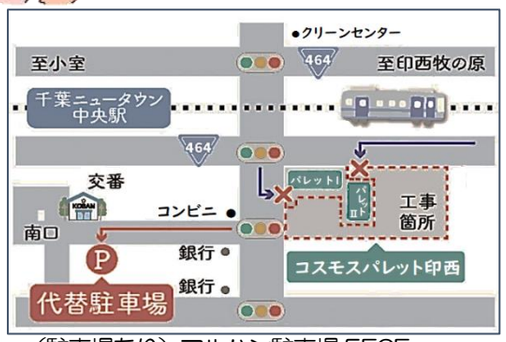
～こころとからだのふれあい～ ママとベビーのタッチケア講座

「タッチケア」は、ふれあいを通して愛情を伝え合う、親子コミュニケーションのひとつです。
特別なことはしなくても、毎日の暮らしの中で取り入れることができます。親子でほっとできる時間を、いっしょに過ごしてみませんか？

プログラム
●タッチケアのお話
●ベビーマッサージ実践講習
スキンシップを通して親子の絆を深めましょう。ママもベビーも、心も体も健やかに♥

■日時：７月１６日(水)10:00～11:30(予定)
■会場：コスモスパレットⅡ・ミニホール（1Ｆ）
印西市中央南１丁目4-1
■講師：公益社団法人日本助産師会 中井留美子様
■募集：●親子 10 組（1 歳くらいまで）
■参加費：無料　■保育：あり※
※上のお子さまは保育申込をお願いいたします。
■申込締切：６月20日（金）24:00 まで
※ 6/27㈮までに全ての方に当落の結果をお知らせします。

親子



（駐車場あり）マルハン駐車場 5F6F
北総線・千葉ニュータウン中央駅徒歩５分

パルシステムのつどい オンライン　zoom

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♪柔軟性向上、血行促進、疲労回復、リラックス効果、筋肉の緊張がほぐれることによる姿勢改善も♪仕事が忙しくて自分のケアができていない、日々頑張りつづけていて力を抜く・緩めることは苦手、そんな方にもおすすめです。休日午前にヨガでリラックスしませんか？

■日時：７月21日(月・祝)10:00～11:30（予定）
■講師：ヨガインストラクター　柳田裕子さん
■募集：20 名　■参加費：無料
■申込締切：６月20日（金）24:00 まで
※ 6/27㈮までに全ての方に当落の結果をお知らせします。

ヨガ

≪講師紹介≫ 柳田裕子さん
◆パルシステム千葉組合員
◆日本ヨガライフ協会認定インストラクター
◆日本ハンドケア協会認定ハンドケアインストラクター

※お子様は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。

eco　暮らしの中でチョコっとエコ

5/28（水）松岡水産株式会社へバスで工場見学に行ってきました。松岡水産銚子工場があるのは日本有数の漁獲量を誇る銚子漁港から、すぐの場所です。
千葉の豊かな海の恵みと、それを美味しく頂けることに、改めて感謝する機会にもなりました。千葉県産の商品を選ぶことは、千産千消 にもつながります。

【アンケート】
地産地消、千葉県では千産千消♪地域経済の活性化、環境負荷の軽減、地域の食文化の継承、生産者交流、旬鮮食材の提供など、地産地消には多くの良い影響があります。千葉県は農産物も海産物もとっても豊富！千産千消を特に心掛けているモノ・コトがあれば、教えてください。

アンケートは こちらから　6月号

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 6 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：６月 27 日（金）まで
☞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

✻4 月号アンケート結果✻【オリーブクッキー】８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！
●オリーブクッキーを買ったことがある：71%　●オリーブクッキーを買ったことがない：29%
・娘が小さかった頃、便秘しやすかった為、オートミールクッキーを食べさせていました。オリーブの樹のオートミールクッキーは、軽くてサクサクで、とても美味しかったです。（鎌ヶ谷市Ｔ様）
・以前住んでいた横浜で、オーガニック食品などを中心に障がい者が生き生きと働く「かれん」を身近に感じていました。オリーブの樹についても知りたいと思いました。（印西市Ｋ様）
・ソルトバターと、ミックスのオリーブクッキーが好きです。また、柏市大津ケ丘にある、社会福祉法人よつば「青い鳥」で作っているクッキーも好きです。（柏市Ｔ様）
・印旛福祉会・いんば学舎の「オソロク」のピザはとても美味しいです。（栄町Ｋ様）

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）

お申込みは
こちら▶

＊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からの季節、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

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。

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**

お米スイッチ

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

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。

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	6/29（日）
	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	6/27（金）
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ってみませんか？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	6/20（金）
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	稲毛	6/22（日）
	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	6/20（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。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♪

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☆おおたかの森

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-chiba@pal.or.jp　パルひろば☆ちば