



稲毛センター地域活動情報紙

★ Humming ★

ハミング6月号

発行日：2025年 6月 9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
F A X：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面 de パルシステムの
つどい・7月



来て、見て、作ろう&学ぼう！
「リアル参加」型つどい
会場でお待ちしています♪

木の 木の のおくいもの トレー作り*ティータイム



人気企画の「大人の木工教室」今回は杉板を磨いて、持ち手に枝を取り付けてトレーを作ります。木に触れて、香りを感じながら製作をお楽しみください。出来上がったトレーにパルシステム商品のおやつをのせてピュッフェスタイルのティータイムもお楽しみに♪



開催日時：7月23日(水) 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：アトリエそうわーくす
募集：8名 保育：1人 500円・チーパス提示 200円
持ち物：筆記用具、 など 詳細は後日案内
応募〆切：6月23日(月) ※応募者全員に 6月30日(月) 迄に当落結果をお知らせします



オンライン de パルシステムの
つどい・7月

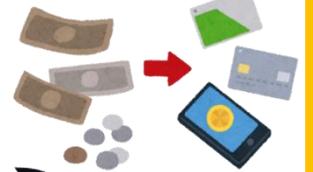


ご自宅から気軽に参加♪

【PC】zoomの公式HPからインストール
【スマホ、タブレット】アプリをインストール

POINT 利用するメリット&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

キャッシュレス決済とは、お札や小銭などの現金(キャッシュ)を使用せずに代金を支払うことです。キャッシュレス決済はポイントがもらえたり、現金が手元になくても買い物ができて便利ですが、注意点もあります。キャッシュレス決済についての基礎知識とセキュリティ視点で気を付けるべきことを学びましょう！近頃話題のポイ活の話もありますよ～♪



開催日時：7月11日(金) 10:30～12:00 予定
募集：20名程度
講師：LPA(ライフプラン・アドバイザー)佐藤麻美子さん
準備：zoomを利用できる環境を整えたくてご参加ください。
応募〆切：6月22日(日) ※応募者全員に 6月27日(金) 迄に当落結果をお知らせします



稲毛センター
つどいのようす
4&5月

美味しい紅茶
の淹れ方講座



初めての
チェアヨガ



春のパーパー
クッキング教室



「織細」さんの
取扱説明書



産直キム千
学習会



※ 組合員の方以外でもお申し込み可能です。その場合は お名前、お電話番号、メールアドレス、ご住所を 正確に申し込みフォーマットに入力、もしくは担当スタッフまでお伝えください。
※ 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。
※ 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。
※ 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。

【LPA 講座】知っておくとあわてない！身近な人が亡くなった後のこと

～何をするのか今から知っておきませんか？～



いざとなっても慌てないように「身近な人が亡くなった後」のことを聞いてみませんか。残された家族にはやらなければならないことがたくさんあります。悲しみにくれる中では難しいことも事前に知っておくと慌てません。いつまでに何をするのといった疑問を、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が体験談を中心に分かりやすくお話しします。



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



- ◆日時:7/21(月・祝) 10:00～12:00
- ◆会場:パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビルディング1F)
- ◆参加費:無料
- ◆定員:30 名程度
- ◆お申込みはこちら▶
- ◆お申込みは
こちら▶
- ◆お切:7/10(木)
- ※応募者全員に 7/11(金)までに当落結果をお知らせします。



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



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 | お切 | |
|------|--|---|---------------|-----------------|--------|-------------|
| 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、お野菜のお話やおいしく食べられ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) |
| 子育て | 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♪休日午前中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) |

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。

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: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)
- ◆お切: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(お試版)」を
プレゼント!



<子育てオンライン座談会>

一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!

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:6/16(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。

お切: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

<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:6/27(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・京千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)
- ◆お切:6/21(土)
※応募いただいた方全員に6/24(火)までにご連絡します。



- ◆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)
- ◆お切: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