



東金センター
メールはこちら

※この記事に記載のイベントについて※

★参加費無料★お申し込み状況により追加募集あり。

★お申込み多数の場合は、抽選になる可能性があります。予めご了承ください。

★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。

お問合せ・・・ TEL:0120-867-518(月～金 9:30～14:30) FAX:0475-53-6102

MAIL togane-kumikatsu@pal.or.jp <東金センター活動スタッフ>



オンライン de
パルシステムのつどい

東金 7 月 ① 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♪

暑い夏を乗り切るために、太陽の光をたくさん浴びた元気な夏野菜を食卓に取り入れませんか？夏バテ対策にたくさんのお野菜を食べましょう♪今回は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ける保存法も紹介しますよ♪

◆日 時: 7 月 15 日 (火) 10:30～12:00

◆開催方法: ZOOM によるオンライン開催

◆講 師: PLA(パルシステム・ライフアシスタント)内田 良子さん

◆募 集: 20 人程度

◆応募〆切: 6 月 29 日(日) ※電話申込みは 6/30(月)12:00 まで 申込み用二次元コード

※応募いただいた方全員に 7 月 3 日(木)までに当落の結果をお知らせします。



実開催 de
パルシステムのつどい

東金 7 月 ② [夏休み企画] 自分だけの
手作りタイルコースターを作ろう♪

夏休みに「ものづくり」の楽しさを体験しませんか？好きな色や形のモザイクタイルを選んで思い思いの柄のコースターを作りましょう♪お子さんでも気軽に楽しく作れます。長～い夏休みがあると助かる!!パルシステムの軽食の紹介や「焼きおにぎりバーガー」の試食もありますよ♪親子でももちろん大人お一人でのご参加でもOKです。

◆日 時: 7 月 24 日 (木) 10:30～12:00

◆場 所: 東金センター 会議室 (東金市丘山台 1-12-1)

◆募 集: 12 人程度

◆保 育: あり(チーパス掲示で 500 円→200円)

◆持 ち 物: エプロン・タオル・飲み物 など

◆応募〆切: 7 月 6 日(日) ※電話申込みは 7/7(月)12:00 まで 申込み用二次元コード

※応募いただいた方全員に 7 月 10 日(木)までに当落の結果をお知らせします。



～東金センターつどい報告～
5/13(火)パルブレッド直伝！楽しく♪おいしく♪パン作り体験
参加者の声をご紹介します♪

国産小麦の使用、添加物になるべく頼らないパルシステムのパンについて理解しました。安全・安心な食品を求めていると思います。(70 代)



花見糖に使う国産さとうきびがとても貴重だということ、国産材料でおいしく安全なパンを作っているという事がよく分かりました。こだわりの材料の生地とても、もちもちしていておいしかったです。(60 代)



とても楽しかったです。パルブレッドさんのこだわりに感動しました。添加物へのこだわりでパルシステムに加入しました。このような取り組みが本当に貴重で素晴らしいと思います。応援しています。今日はありがとうございました。(50 代)

皆さんもぜひパルシステムのつどいにご参加ください♪

☆東金センターからのクイズです☆

さまざまな料理に使えるパルシステムの「使えるカレー・中辛」。さっと溶けるフレークタイプなので必要な分だけ取り出せて便利です。またほどよい辛さと味わいを出すためにスパイスを使っていますが、使われているスパイスは何種類でしょうか？

A : 5 種類

B : 50 種類

C : 20 種類

※正解した方の中から、抽選で 5 名の方にパルシステムの商品をプレゼント！

回答は下記の用紙または、メールで受け付けています。みなさんからのご応募お待ちしております！

キリトリ

東金センター 活動スタッフ 行き

〆切: 6 月 20 日(金)

答え

組合員番号

お名前

※クイズの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上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。

【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かといった疑問を、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。



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)
- ◆お申込みはこちら▶
- ◆お切: 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!



<子育てオンライン座談会>

一雨の日や暑い日の親子うち時間、
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ばらくになりますね。雨や暑さが続くこれからの季節、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。

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

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。

	企画名	内容	開催日	時間	会場	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ます。お野菜のお話やおいしく食べけ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: 6/27(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・京成千葉駅より徒歩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。

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

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)



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。