



お魚食べよう

## 会場に来てね♡ パルシステムのつどい

**夕食宅配「うちの晩ごはん」を食べてみよう！**～野菜たっぷりこだわりの味～  
毎日の食事の献立を考えたり、栄養バランスやカロリー、塩分など気になることは人それぞれ。メーカーのこだわりの話を聞いて、生協の夕食宅配弁当を実際に試食してみよう♪忙しい日も気軽に利用できて便利！子育て世代にも人気のハンバーグやカツ丼などのボリューム弁当やヘルスケアおかず、冷凍弁当など品揃えも豊富です！この機会に食事内容やおかずの量・味をぜひ実感してください♪

**開催日時：** 7月17日(木) 10:30～12:30(10:15から受付開始)  
**開催場所：** パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)  
**参加人数：** 16名  
**保育：** あり(定員4名・要予約・4ヶ月～)応募の際に必ず入力ください  
(クーポン提示で500円⇒200円)

**講師：** (株)西原屋、夕食宅配担当職員  
※切：6月20日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。写真はイメージです  
※応募の方全員に6月27日(金)までに当落の結果をお知らせします。

管理栄養士監修！  
今回は「こだわり御膳」



7月つどい

## オンライン de パルシステムのつどい

### みんな大好き！チョコチップメロンパンを作ろう♪

前回大好評だった親子企画を今回はオンラインで開催します！サクッとしたクッキー生地の中はふんわり甘くておいしいメロンパン♪夏休みにお子さんと一緒に作ってみませんか？ロールパンやホットケーキミックスなどを使って簡単に作れます。包丁いらずで小さいお子さんでも作業できます。手作りのメロンパンは格別！

自分で作る達成感もひとしお！パルシステムの産直たまごのお話や楽しいクイズもあります☆

**開催日時：** 7月29日(火) 13:30～15:00(13:15から受付開始)

**参加人数：** 年少～小学校3年生の親子20組

**講師：** PLA 渋谷さん

※切：6月20日(金) ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。

※応募の方全員に6月27日(金)までに当落の結果をお知らせします。



7月オンライン



★各企画の枠内の二次元コード、またはメールでお申し込みください。  
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。  
★お申し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。

#### <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。

### 柏センター 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6月9日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月～金 9時～17時) メール: [kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp) (24時間)

### 《5月号のアンケート》 ジメジメ梅雨を乗りきる方法！



たくさんの回答  
ありがとうございました



あえて、体が温まるにゆう麺や、具たくさんの豚汁などを食べて夏バテにそなえています。A. N さん

好きな香りを寝る前枕にシュッとします。よく眠れますし気持ちいいですよ！ M. I さん

眠るときにアイス枕をします。昔の人はさすがです。まさに「頭寒足熱」N. F さん

梅雨の頃のジメジメは誰でもイヤですよ！  
雷雨の音で始まるカスケーズの「悲しき雨音」を口ずさみながらお掃除はどうでしょう？  
K. O さん

雨の日に快適に着られる速乾性のある服やはっ水加工のグッズを活用しています！  
M. N さん



### 【つどい参加者の声】

トマトの果肉がたっぷり軽いソースです。スープやパスタはもちろん、ピザトーストにも。冷凍うどんでもっちりナポリタン♪はいかがですか？



**とまとまと(果肉入トマトソース)**  
360g 税込み 518 円  
次回：6月3回(コトコト・Kinari)

### <6月号のクイズ>

紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。

### <6月号のアンケート>

紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。

### <5月号のクイズの答え>

「北海道コーンがおいしいスープ」でした。正解された方15名のうち抽選で5名の方に「天然精油を配合した汗ふきシート(国産ゆずとハッカの香り)」1個をお送りします♪。夏でも使いやすいさわやかなゆずの香りです。ぜひお試し下さい♪

## 柏センター 活動スタッフ行

※切:6月20日(金)

組合員番号 \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

※クイズ・アンケートの答え、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、配送担当にお渡してください。

# 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)
- ◆お申込みは  
こちら▶
- ◆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>

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!



- ◆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



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、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よ!	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)
こころ	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☆おたかの森  
(流山おたかの森駅 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)



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