

わたぼうし 8月号

うちの(晩)ごはん 食べて納得！お試し試食会

冷凍せずにおいしさをそのままにこだわって作っている夕食宅配の「うちの晩ごはん」
栄養が偏りがち、毎日忙しく食事作りが大変、離れて暮らす親御さんが心配など色々な場面に
ラインナップがそろっています。製造メーカーから直接、お話を聞いて
実際に食べてみましょう！
今回は「介護食・医療食」の試食もあります。
この機会にぜひ！ご参加ください。



「こだわり御膳」
をご用意します。



開催日時: 9月10日(水) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)

会場: 船橋市中央公民館(船橋市本町 2-2-5) 4階 実習室

交通: JR総武線「船橋」駅下車・徒歩7分/京成本線「京成船橋」駅下車・徒歩5分

※公共の交通機関をご利用ください

講師: 西原屋 関田さん 参加人数: 20名 参加費: 無料

保育: あり(1人500円、チーパス提示で200円)※一緒に参加はできません

※切: 8月22日(金)(お電話は15:30まで)。8月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。



家族で学ぼう！森のヒミツと竹笛づくり

森ってどんなイメージ？どんな役割をするんだろう？森には私たちの地球を守る「ヒミツ」が
隠されています。知っているようで知らない「森のヒミツ」をのぞいてみよう♪
また手のひらサイズの「千葉県竹で作る手作り笛」を一緒に作ります。
上手に吹くとウグイスの鳴き声のような音が出ますよ。
大人だけの参加もお待ちしております。



開催日時: 9月23日(火・祝) 10:00~12:00 (9:45~受付開始)

会場: 松戸センター 2階 会議室

交通: 京成松戸線「くぬぎ山」駅下車・徒歩10分 ※駐車場あり

講師: 環境サポーター

参加人数: 15組(年長以上対象)参加費: 無料

保育: あり(1人500円、チーパス提示で200円)※一緒に参加はできません

※切: 9月5日(金)(お電話は15:30まで)。9月12日(金)までに当落の結果をお知らせします。



松戸センター 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8月4日(月) 発行元: パルシステム千葉 松戸センター

お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。

★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。

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。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

オンライン de パルシステムのつどい

「米粉」で簡単！おやつ作り

からだにやさしくヘルシー食材の「米粉」。パンや和菓子、めん、小麦粉の代わりと幅広く
使えて利用される方も多くなりましたね。

今回はフライパンで簡単に作れて材料を変えればおやつでも食事にもなる「蒸しパン」を
一緒に作りましょう！米粉を初めて使う方でも簡単に作れますよ。



開催日時: 9月16日(火) 13:00~15:00 (12:45~受付開始)

講師: PLA 鈴木さん 参加人数: 20名

※切: 8月29日(金)(お電話は15:30まで)。9月5日(金)までに当落の結果をお知らせします。

つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台 273-1)

TEL: 0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。
当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！

メール: matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当: 地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名
 - ② お名前
 - ③ 年代
 - ④ 組合員番号
 - ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
 - ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育経験の有無・オムツの有無
(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)
- ※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

【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。

組合員以外のお
申込みもOK!

【LPA 講座】 守ろう！自分らしい暮らしと財産

～判断能力が低下したらどうすれば良いのでしょうか？～



高齢や障がいにより判断能力が低下した場合や、既に判断できない方の場合にも、くらしや財産を守る制度はあります。今回は、家族のサポートが受けられないかもしれない方や、現在家族を支えているが将来も続けられるか心配な方、判断能力低下とはどういうことなのか知りたい方に、ライフプラン・アドバイザーが分かりやすくお話しします。

- ◆日時:9/18(木) 10:00~12:00
 - ◆会場:船橋本部会議室
(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4階)
 - ◆参加費:無料
 - ◆定員:35名 お申込みはこちら▶
 - ◆〆切:9/9(火)
- ※応募者全員に9/10(水)までに当落結果をお知らせします。



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

赤ちゃんママのための食育講座

<赤ちゃんカフェ>

～幼児食とママのための栄養講座を調理&試食で楽しく♪～



離乳後期～幼児食期に大切にしてほしい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)がお話します。お話の後はおいしい食事と子育てトークで、みんなでちょっと息抜きしましょ♪

メニュー(予定):めかじきのジェノベーゼパスタ、具だくさんスープ、手作りおやつ など

- ◆日時:9/3(水)10:30~12:00
- ◆会場:船橋中央公民館
(船橋市本町2-2-5 実習室)
- ◆定員:10名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料 お申込みはこちら▶
- ◆保育:あり(定員8名)
- ◆保育料:500円/人 チーパス提示で200円/人)
- ◆〆切:8/22(金) ※応募いただいた方全員に8/27(水)までに連絡します。
*お子さんの同席はできません。保育をご利用ください。(生後4ヶ月から利用できます)



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

「お魚食べよう
クーポンキャン
ペーン」
対象商品

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!> 「わら焼き戻りかつおたたき(タレ付き)」

半解凍してスライスするだけ。タレ付きなので手軽に食べられてとても便利で、普段はスライスした新玉ねぎにねぎや大葉、みょうがなど薬味をたっぷり添えていただきます。ちょっと洋風にしたい時はスライスしたかつおとタレを絡めて、オリーブオイルやレモン汁、黒こしょうをかけ、赤玉ねぎやルッコラ、ミニトマトなどを添えると、カルパッチョ風に早変わり。爽やかで夏におすすめの一品になりますよ。 <商品伝えるサポーター EKOさん>



8月4回では「お魚食べようクーポンキャンペーン」を実施します。クーポン対象商品の中から2点以上ご利用の方に、9月3回または4回で使える100円クーポンをもれなくプレゼントします。

わら焼き戻りかつおたたき(タレ付き)
8月4回コトコト・きなり
特別価格 498円(税込538円)

このコーナーではサポーターグループ「商品伝えるサポーター」がおすすめする商品をご紹介します。商品の次回企画・価格は変更となる場合があります。お問い合わせ:047-420-2605 メール:palchiba-sapo@pal.or.jp

お米 スイッチ

9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	センター	〆
食調理	「米粉」で簡単おやつ作り	フライパンで簡単に作れて材料を変えればおやつにも食事にもなる「蒸しパン」を一緒に作りましょう！米粉を初めて使う方でも簡単に作れますよ。	9/16(火) 13:00~15:00	松戸	9/12(金)
メーカー	ふわふわしっとりの秘密とは？「チョコレートケーキ・ビター」の工場をのぞいてみよう！	「チョコレートケーキ・ビター」の工場の中を、オンラインで手軽に見学。材料や作り方へのこだわりについてお話しいただきます！	9/9(火) 10:30~12:00	東金	8/24(日)
くすこ	環境にやさしい「みつろうラップ」を作ろう♪ ～3Rと環境のはなし～	環境サポーターの講師より3Rとパルシステムの取り組みについてお話をします。くり返し使えて環境にやさしい「みつろうラップ」を一緒に作りましょう。	9/5(金) 10:30~12:00	柏	8/22(金)
	知っておきたい！ 家庭でできる*感染症予防対策	「どうして感染するの?」「どんな対策が有効なの?」正しく知ることで大切な家族を守ります。	9/12(金) 10:30~12:00	稲毛	8/25(月)

<子育てオンライン座談会>

—子どもの留守番ルール、どうしてる?—



お子さんが成長してくると「そろそろ一人で留守番させてもいい?」と考える方も多はず。何年生から留守番させてる?お友だちは呼んでもいい?万が一の地震などの備えは?など、参加者同士でおしゃべりしませんか?まだ少し先という方も経験者の方もどうぞ♪

- ◆日時:8/26(火)10:30~12:00
 - ◆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

〆切:8/23(土)
応募いただいた方全員に8/25(月)までにご連絡します

お子さんとのふれあいタイムに♪ ご自宅からお気軽にご参加ください!

オンライン <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。ハンカチ遊びをするのでハンカチをご用意ください。オンラインなのでご自宅から気軽に参加できます。パパの参加も大歓迎です！お子さんと一緒にお気軽にご参加くださいね♪



- ◆日時:9/4(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、スマートフォンで自宅からご参加ください)



〆切:8/30(土)
※応募いただいた方全員に9/2(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