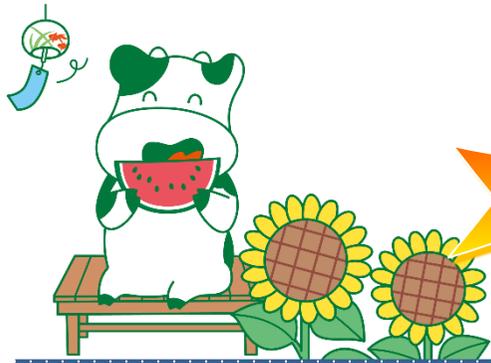


# ★Humming★

ハミング8月号

発行日：2025年 8月 4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・9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♪

## 正しく知って、ずっと愛用♪ 刃物のお手入れ\*ワークショップ

「愛用の刃物を永く気持ち良く使い続けたい、でも自分では上手く研げない…」  
 そんな皆さんのために、金属加工のまち・新潟県燕三条から講師をお招きして  
 プロの技を伝授していただきます。包丁だけでなくピーラーやスライサー、  
 おろし器のお手入れや上手な使い方まで、正しく知ることによって日々の台所仕事が  
 ぐっと快適になりますよ！ 包丁研ぎ体験の後は、  
 実際に切れ味を実感しながらの簡単調理&試食もお楽しみください♪



開催日時：9月18日(木) 10:00～12:15 予定  
 開催会場：パルひろば☆ちば (千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F ⑨なし)  
 講師：下村企販(株) (<https://www.simomura-kihan.co.jp/>)  
 下村工業(株) (<https://www.shimomura-kogyo.co.jp/>)  
 募集：16名 保育：1人 500円・チーパス提示 200円  
 持ち物：ご自宅で普段使用している包丁、筆記用具 など 詳細は後日案内  
 応募〆切：8月25日(月) ※応募者全員に9月1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・9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

## 知っておきたい！ 家庭でできる\*感染症予防対策

秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザなどの感染症が  
 気になってくる季節。「どうして感染するの?」「どんな対策が  
 有効なの?」などを分かりやすく説明します。  
 感染症について正しく知ることが、大切な家族を守る  
 第一歩になります。ぜひご参加ください。



開催日時：9月12日(金) 10:30～12:00 予定  
 募集：20名程度  
 講師：千葉市保健所感染症対策課  
 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：8月25日(月)  
 ※応募者全員に 8月29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  
6&7月



一味違う  
本格コーヒー講座



夏のメイクアップ  
レッスン♪

お口の健康  
8020を  
目指しましょう



キャッシュレス決済  
との付き合い方

トレー作り&  
ティータイム



※ 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】 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。

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: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

◆お切:9/9(火) お申込みはこちら▶



※応募者全員に9/10(水)までに当落結果をお知らせします。

<千葉センター★パルシステムのつどい>会場開催

A)知って納得！食べて実感！

パルシステムのパンのこだわり

◆日時:9/19(金)10:30～12:30

◆講師:(株)パルブレッド

◆保育:あり(おひとり500円、チーパスで200円)



B)お料理セットで始めよう！男の料理の第一歩

男性が料理し試食はご家族で♪(対象:男性おひとり、ご夫婦、お子さま連れのご家族)

◆日時:9/23(火・祝)11:00～12:30

◆保育:なし 一緒にご参加ください



A・B 共通◆開催場所:パルひろば☆ちば (JR 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分)

◆参加費:無料 ◆申し込み締切:8/22(金)電話は 17:00 まで

★応募いただいた方全員に 8/29(金)までに、当落の結果をお知らせします。

問合せ:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00) メール:chiba-kumikatsu@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息抜きしましょ♪

メニュー(予定):パスタ、具だくさんスープ、手作りおやつ

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: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

◆保育:あり(定員8名)

◆保育料:500円/人 チーパス提示で200円/人

◆お切: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)



<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♪

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: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	お切
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変わる「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	ふわふわしつりの秘密とは? 「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させていただきます!	9/9(火) 10:30～12:00	東金	8/24(日)
くらし	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)

「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<今月のイッぴん!>

「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円クーポンをま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」がおすすめの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

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。お子さんと一緒にお気軽にご参加くださいね♪



お問い合わせ:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00)

◆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  
ご自宅からご参加ください)



▲お申込みはこちら

お切: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。

メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば