



オンライン de パルシステムのつどい

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～

パルシステムで取り組んでいる環境活動のお話と3R(リデュース・リユース・リサイクル)のことを学びます。使い捨てラップのかわりとして、野菜などを包んで保存したり、おにぎりやサンドイッチを包んで持ち運んだり、様々な使い方ができる「みつろうラップ」を一緒に手作りしましょう♪水で洗って繰り返し使えるので、環境に配慮したアイテムとしても注目されているスグレモノです！

開催日時：9月5日(金) 10:30～12:00(10:15から受付開始)
参加人数：20組
講師：環境サポーター 宮岸さん、宮崎さん
〆切：8月22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8月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。



9月オンライン

会場に来てね♡ パルシステムのつどい

シニアキッチン♪～見た目もびっくり！白いカレー風！？～

毎年好評のシニアキッチン第3弾！パルシステムのカatalogでもおなじみ、使いやすいフレーク状のクリームシチューを使って、映える『白いカレー』風と一緒に作ってみましょう！他にも豆乳と豆腐のスープなど、疲れたからだにもやさしい白いさわやかランチをしませんか？シニア講師ならではの知恵袋のお話もぜひお楽しみに♪

開催日時：9月17日(水) 10:30～13:00(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：12名 保育：なし
講師：センターサポーター 栗原さん、宮崎さん
〆切：8月29日(金) ※持ち物等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9月5日(金)までに当落の結果をお知らせします。



9月つどい



★各企画の枠内の2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(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。
★組合員の方以外でもお申込み可能です。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。

<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8月4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 (24時間)

OPEN パルカフェ in おおたかの森

事前申し込み不要！
お気軽にお越しください



パルシステム商品の試食やクラフトが楽しめる『パルカフェ in おおたかの森』のお知らせです。今回は「牛乳の飲み比べ」や便利つゆを使ってできる「アレンジ麺つゆ」もご紹介♪クールシェアスポットとしてお一人でも、友だちとでも、ご家族とでも！ご来場お待ちしております！



開催日時：8月20日(水)11:00～15:00

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)

参加費：無料 事前申し込み不要 保育：なし

キッズスペースをご用意しています。

お子さんも一緒に楽しみください。



《7月号のアンケート》

「我が家のそうめんアレンジレシピ」

水切りそうめんにもずく・納豆・しそ、あれば角切りトマトをのせ、めんつゆをかけて混ぜて食べます！ R. Nさん

そうめんの上に大根おろし、ツナマヨネーズ、きざみ大葉をのせ、めんつゆをかけて食べます。 M. I さん

冷たいそうめんにも、キムチ・ツナをのせて「便利つゆ」をぐるっとまわしかけ、ごま油+白いごま、きざみのり・韓国のりを少々。絶品です☆ M. N さん



ナス、ピーマン、玉ねぎ、豚肉をニンニクで炒め、みそ、砂糖、酒で味付けし、ゆでたそうめんの上にのせます。とってもおいしいのでためしてみてください。 M. Tさん

ゆでたそうめんを皿にのせ、冷やし中華のようにきゅうりのせん切り、ワカメ、トマト、ネギのせん切りをたっぷりのせて濃いめのつゆをかけます。 K. Wさん



たくさんの回答
ありがとうございました

<8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。

<8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。

<7月号のクイズの答え>

「カスタードプリン」でした。正解された方22名のうち抽選で5名の方に「ツナフレーク缶食塩無添加・ノンオイル」2個をお送りします。厳選したキハダマグロのフレークを産直キャベツなどの乾燥野菜から煮出したスープで味付け。油や食塩は不使用。缶汁もおいしいので、ぜひお試しください♪

柏センター 活動スタッフ行

〆切：8月22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、配送担当にお渡しください。

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)が話します。お話の後に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):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

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) お申込みはこちら▶
- ◆保育料:500円/人
- ◆お申し込み: チーパス提示で200円/人
- ◆お申し込み: 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	お申し込み
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)

<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。

お申し込み: 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

<パルグリーンファームで収穫体験> パルシステム千葉・直営農場に行ってみよう♪

パルシステム千葉の直営農場・パルグリーンファーム(PGF)で収穫体験してみませんか? PGFは、野田市にある遊休農地を使って、農薬や化学肥料に頼らず、土作りにこだわって野菜を育てています。収穫体験後は、**とれたて野菜も試食**します!

- 日時:9/26(金)10:30～13:00(予定)
- 会場:パルグリーンファーム 野田市吉春 815 あり
- 募集:15名 ■参加費:無料 ■保育:なし (お子さまと一緒にご参加いただけます)
- 申込締切:8/22(金)まで 8/29(金)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



お問い合わせ:0120-863-618(月～金 9:00～15:00) メール:inzai-kumikatsu@pal.or.jp 印西センター活動スタッフ

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)



お申込みはこちら▶

お申し込み: 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



おいでよ子どもたちの冒険遊び場! 柏の葉プレーパーク

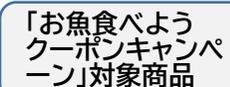
主催:柏の葉しぜんあそびの会



自然の中で「自分の責任で自由に遊ぶ」プレーパークを開催します。ロープ遊具、みずあそび、おままごとなど。同時にフードドライブも行いますので、賞味期限が2カ月以上ある常温品をお持ち寄りください。出入り自由です。受付にて代表者の氏名と参加人数を記入していただきます。

※直前の開催情報はインスタグラム(https://www.instagram.com/okeratcho/)でご確認下さい。

- ◆日時:8/30(土)10:00～15:00 ◆会場:県立柏の葉公園桜の広場(柏市柏の葉4-1)
- ◆定員:なし ◆参加費:なし ◆申込み:不要
- ◆お問合せ:メール okeratcho.kashiwanoha@gmail.com (小澤)



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・価格の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