



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

※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

※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。

お子さんも一緒にお楽しみください。



《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、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、キムチ・ツナをのせて「便利つゆ」をぐるとまわしかけ、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

※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。