

★Humming★

ハミング9月号

発行日：2025年 9月 8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・10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♪

心も身体もリフレッシュ！ 初心者さんのヨガ教室

日頃の忙しさを忘れ、ご自身の心や体と向き合う時間を過ごしてみませんか？
正しい呼吸法、姿勢、瞑想を組み合わせ心身のバランスを整えましょう。
柔軟性や体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。
初心者向けのやさしいレッスンですので、お気軽にご参加ください♪



開催日時：10月16日(木) 10:00～11:30 予定
 開催会場：幕張勤労市民プラザ (千葉市美浜区若葉 3-1-8 ㊦あり)
 講師：IHTA 公認ヨガインストラクター 西元奈緒美さん
 募集：15名 保育：1人 500円・チーパス提示 200円
 服装、持ち物など：当選者には後日詳細を連絡します。
 応募〆切：9月21日(日) ※応募者全員に 9月26日(金) 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・10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

産直連続講座 **【アップルファームさみず】** 旬の風をお届け！信州りんご物語

産直産地「アップルファームさみず」から、旬のりんごの魅力をたっぷりお届け！
まさに今、最盛期を迎えているりんご生産現場の空気とともに
りんごにかける情熱やこだわりといった生産者のリアルな声、
さらに産直レシピもご紹介♪盛りだくさんでお楽しみください。



開催日時：10月28日(火) 10:00～12:00 予定
 募集：20名程度
 講師：(有)アップルファームさみず
 準備：zoomを利用できる環境を整えたくうえでご参加ください。
 応募〆切：9月28日(日)
 ※応募者全員に 10月3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
7&8月

トレー作り&
ティータイム



ペットボトルキャップで
エコクラフト



親子で楽しむ
人形劇



おいしい餃子
伝授します



※ 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、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事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 カフェ】終活、みんなはどうしていますか？

～井戸端会議みたいにみんなと情報交換しませんか～



年齢の枠を越えて、いつもはなかなか話題にしにくい終活や相続などの話を、LPA(ライフプラン・アドバイザー)といっしょにみんなでおしゃべりしましょう。みんなの体験談を聞いたり、日頃の疑問や不安などをいろいろ話してみませんか。お気軽にお立ち寄りください。お飲み物を用意してお待ちしています。

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:10/9(木) 10:00～12:00

※開催時間中は出入り自由(11:30 までにお入りください)

◆会場:パルひろば☆ちば

(千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビルディング 1F)

◆参加費:無料

◆定員:16 名

◆〆切:9/29(月)

お申込みはこちら▶



※応募者全員に 9/30(火)までに当落結果をお知らせします。

【LPA 講座】年収の壁を学ぼう

～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～



会社員・パート(60 歳以下)で働く場合の税金や社会保険の仕組みについて LPA(ライフプラン・アドバイザー)が基本をレクチャーします。働いている方、これから働こうと思っている方、育休中の方…すべての方にぜひ知っておいてほしいお話です。年収の壁を知ったうえでご自身の働き方を考えてみませんか？毎年多くの方に申し込まれている人気の講座！初めての祝日開催です。

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:10/13(月・祝) 14:00～16:00

◆会場:パルひろば☆ちば

(千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビルディング 1F)

◆参加費:無料

◆定員:30 名程度

◆〆切:10/2(木)

お申込みはこちら▶



※応募者全員に 10/3(金)までに当落結果をお知らせします。

<子育てオンライン座談会>

—いつから？何やってる？子どもの習い事—



スイミング、ピアノ、サッカー、英会話…魅力的な子ども向けの習い事はたくさんあるけれど、他の家庭ではどんな習い事をさせているのか、始めたきっかけや楽しく通えるかなど気になる方も多はず。おすすめの習い事や何歳から始めたかなど、みんなで情報交換しませんか？

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:9/30(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。

〆切:9/28(日)

応募いただいた方全員に9/29(月)までにご連絡します

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

「生パスタサーモントマトクリームフェットチーネ」

この商品を開発する時、他の地域で獲れる鮭と食べ比べをしたのですが、北海道産が臭みもなくおいしいことが判明！鮭とトマトのうまみが感じられるクリームソースです。「お昼は何にしようかしら？」という時にこのパスタとサラダがあればごちそうランチの完成です。お子さんにサツと食事を食べさせたい時や小腹が空いた時にもレンジで温めるだけなのでおすすめです。こだわりのソースが余った時はぜひパンに付けて食べてみてくださいね！ <商品伝えるサポーター 開発メンバーの K・E さん>



生パスタサーモントマトクリーム
フェットチーネ 210g×2
9月4回 コトコト・きなり
特別価格 580円(税込626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

お米スイッチ

10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	
産直	産直連続講座 【アップルファームさみず】 旬の風をお届け！信州りんご物語	「アップルファームさみず」のりんご作りの現場から、旬のりんごの魅力をお届け！りんごにかける情熱やこだわりを伝えます。	10/28 (火)	10:00～ 12:00	稲毛	9/28 (日)
こひこ	親から子へ伝えたい いのちのお話・性のお話	未就学児、小・中・高等学校のお子さまを持つ保護者のかた向けに、年代に応じた「いのち」と「性」のお話を助産師さんがお伝えします。	10/23 (木)	13:00～ 14:30	習志野	9/19 (金)
	お気に入りの布で作る・みつろう エコラップ体験講座	プラスチックフリーな暮らしを始めてみませんか？お気に入りの布を使って、オリジナルみつろうラップを作ります。	10/30 (木)	10:00～ 11:30	印西	9/19 (金)

<千葉センター★パルシステムのつどい>

問合せ:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00)
パルひろば☆ちば メール:chiba-kumikatsu@pal.or.jp

A【産直連続講座】

アグリイノベーションズカンパニー
愛されて育った鶏のたまごを知ろう！



「赤玉たまご」「コアフード平飼いたまご」の生産者、加藤豊さんに鶏の生活環境を考えた未来へつながるたまごの話をお聞かせします。おいしいたまごを使ったランチもお楽しみに。

◆日時:10/8(水)10:30～13:00

◆開催場所:パルひろば☆ちば

千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル1階 (JR 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分)

◆講師:アグリイノベーションズカンパニー加藤豊さん

◆保育:あり500円(チーパス提示で200円)

◆締切 9/19(金)電話は17時まで

★応募者全員に 9/26(金)までに、当落の結果をお知らせ

B バスで行く！村悟空

とれたてを味わう 秋の収穫&贅沢ビュッフェ！

産直産地「村悟空」に行き、収穫体験！野菜の収穫と畑の真ん中でねぎ【BBQ】も予定。お昼は女性部「たんぼぼ club」の贅沢ランチ。バス発着(蘇我駅、千葉駅)

◆日時:10/18(土)

①蘇我駅 8:00発 16:20 解散予定

②千葉駅 8:20発 16:00 解散予定

◆参加費:中学生以上 4,000 円、3歳以上 2,000 円
3歳未満 300 円(収穫なし)

※お支払いは振込(パルシステム千葉で受付後、(株)農協観光より諸手続きします。

◆締切 9/19(金)電話は17時まで

★応募者全員に 9/26(金)までに、当落の結果をお知らせ



会場開催

親子で読み聞かせやふれあいあそび
をします。遊びにきてね♪

<あそびの広場>

オンライン

ハンカチ遊びをします。
ハンカチをご用意ください。

◆日時:9/26(金)10:30～11:30

◆定員:8組(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料◆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
(JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)



〆切:9/20(土)

※応募いただいた方全員に9/23(火)までにご連絡します。

◆日時:10/2(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



〆切:9/27(土)

※応募いただいた方全員に9/30(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