



ぴーちくぱーちく

2025年度 9月号

習志野センター地域情報紙 発行日：2025年9月8日（月）

発行元：パルシステム千葉 習志野センター

〒275-0001 千葉県習志野市東習志野 6-15-8

TEL：0120-862-618（月～金 9：00～14：30）

MAIL：narashino-kumikatsu@pal.or.jp

★お申込み・お問合せは、各記事の二次元コードか上記連絡先をご利用ください。

★お申込み多数の場合は、抽選となります。

* 事前提供商品は、発送後に組合員都合により欠席の場合、該当商品同等額を請求する場合があります。

* お申し込み時の個人情報は、受付名簿・連絡・会議・催し物の適切な運用の為に限定して利用します。

☆お友だちと一緒にのご参加も OK！お申込みお待ちしております☆



Zoom



オンラインのつどいは
Zoom を使います。こ
ちらからダウンロード
してご準備ください。

▲Google Play ▲App Store

参加の際の
お願い

- ◇ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください
- ◇ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ◇ 引き続き、感染干渉対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

パルシステムのつどい
会場開催

クリスマスにも大活躍



ごちそう*ワンプレート



一足早く「クリスマス・年末商品」をご紹介します。
パルシステムのお薦めする商品の中から「商品伝えるサ
ポーター」のおすすめ商品をご紹介します。簡単なのに
見栄え&満足感バツグンのワンプレートを一緒に作っ
て、そのおいしさと手軽さを実感してみましょう♪

プログラム
(予定)

- ◇ クリスマス年末商品のご紹介
- ◇ ごちそうワンプレート作り
- ◇ 試食交流



日時：10月10日（金）10：30～13：00（予定）

会場：八千代緑が丘公民館 4 階調理室 *駐車場わずか

募集：16 名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上のお子さん一人 500 円、
チーパス提示で 200 円）

お話：商品伝えるサポーター

〆切：9月19日（金）



- * ご応募いただいた方全員に 9/25(木)までに当落の結果をお知らせします。
- * 悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

オンライン de
パルシステムのつどい

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・高等学校のお子さんを持つ保護者の
かた向けに、子どもの年齢に応じた「いのちのお話」と
「性のお話」を助産師さんがお伝えします。子どもが自
分のいのち、人のいのちを大切にできる判断や行動がで
きるよう、正しい知識を伝えたい！けど「子どもへ伝え
たい時って、何から話せばいいの？」そんな疑問や、子
どもたちが今の学校で学んでいることなどを教えていた
だきます。情報をアップデートして、ご家庭で「いのち
と性」について話しする機会にしませんか。



日時：10月23日（木）13：00～14：30（予定）

募集：20 名

参加費：無料

講師：助産師 高橋さん

〆切：9月19日（金）



- * ご応募いただいた方全員に 9/25(木)までに当落の結果をお知らせします。
- * 悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

8月イベントレポート

思わず夢中になる!?

面白いほど為になる食育の話



8/1(金)習志野センターで、自主的活動グループの
「DOU なっつ」による親子向けの食育講座を開催し
ました。昨日の食事・今日の朝ごはん・自分が食べた
いメニューを基に、栄養バランスを確認しました。試食
ではロールサンドを作り、足りている栄養・足りてい
ない栄養を知り、また日々のご飯作りをしてしてくれて
いる保護者の方や命をいただくことに感謝し、その味と
おいしさを確かめました。



暑い夏にもツルっとおいしい

そうめん*つけつゆアレンジ♪

8/20(水)オンラインで「そうめんのつけつゆアレン
ジ」を開催しました。まずは PLA からの「パルシステ
ムの商品づくり」のお話で、「7 つの約束」や「便利つ
ゆ・白だし」の商品の事や「まごはやさしいこ」につ
いてのお話がありました。その後、「ゆでないそうめん」
のご紹介と、意外な「みかんつゆ」や、「トマトつゆ」「ね
ばーるつゆ」「レモンでさっぱり白だしつゆ」「ピリ辛さ
ばみそつゆ」をデモンストレーション。PLA とサポータ
ーが実食し、おいしさを画面越しにお届けしました。



商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッぴん!>
「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を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

<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いはず。
 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？



◆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、お菓子和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

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

<あそびの広場> 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！

「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。
 月齢に合わせたあそびで先生と親子で楽しむ会場開催とご自宅から気軽に参加できるオンライン開催があります。パパの参加やきょうだいといっしょの参加も大歓迎です！
 会場開催は組合員以外のお友だちも参加 OK です。

お子さんとのふれあいはもちろん、子育てのリフレッシュにもどうぞ。
 お気軽にご参加くださいね♪



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	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からお伝えします。	10/23 (木)	13:00~14:30	習志野 9/19 (金)
こ	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)

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。柔軟性や体力に自身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♪



お問い合わせ:0120-863-218 (月~金 9:00~14:30)
 メール:inage-kumikatsu@pal.or.jp/ 稲毛センター

◆日時:10/16(木) 10:00~11:30 予定
 ◆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
 ◆保育:500円/1人・チーパス提示 200円
 ◆定員:15名(応募多数の際は抽選)
 ◆〆切:9/21(日)
 ※応募いただいた方全員へ 9/26(金)までに当落結果をお知らせします

会場開催

親子で読み聞かせやふれあいあそびをします。
 お友だちも誘って遊びにきてね♪

◆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。

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: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