



はっぴい

ぱる

# Happy Pal



千葉センター地域情報紙 2025年10月号

千葉センター地域情報紙 発行日2025年10月6日(月) 組合員外のお友だちも参加できます

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。  
発行元:パルシステム千葉 千葉センター 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

- ◆TEL:0120-31-8686(パルひろば☆ちば 月～金 9:00～17:00)
- ◆FAX:043-307-1821 (24時間)
- ◆E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp
- ◇◇◇申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み二次元コードをご利用ください。

電話での申し込みは  
パルひろば☆ちばで  
お受けします。

◆申し込み締切日◆千葉11月 A、B→ 10月17日(金)(電話は 17:00 まで)  
申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。

※申し込み多数の場合抽選になります。応募いただいた方全員に10月24日(金)までに、メール または電話で当落の結果をお知らせします。

- 掲載している二次元コードにつきまして、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問合せ・お申込みください。
- お申込みの際にお預かりした個人情報を受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

※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  
よろしくをお願いいたします。



会場に来てね パルシステムのつどい



千葉11月 A 会場にきてね 木更津で開催

## 自力で整体 & 夕食宅配のお弁当試食♪



自分のからだと向き合い自分の手で調整するセルフケアの方法を学びます。  
整体のあとは夕食宅配のお弁当の試食もあります。

開催日時:11月13日(木)11:00～13:00

開催場所:木更津市金田地域交流センター  
2階ワークショップ室

木更津市金田東 6 丁目 11-1  
(JR 袖ヶ浦駅よりバス10分 駐車場あり  
三井アウトレットパーク木更津近く)

講師:天城流湯治師 山崎康美さん

- ★参加費:無料
- ★保育:なし

★定員 20 名(申込み多数の場合は抽選)  
※お申込みの方全員へ 10/24(金)までに当落を  
ご連絡します。  
※その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みは  
こちらから

申込締切10月17日(金)電話は 17:00 まで

千葉11月 B 会場にきてね パルひろば☆ちばで開催

## 【福祉・たすけあい助成金企画】 人生100年時代に向けた健康管理 ～そのヒントと実践～

元 CA(国際線乗務員)から教わる健康法。健康寿命を延ばすために呼吸法や瞑想、アロマを取り入れ慌ただしい毎日から脳と心を解放します。  
椅子に座ってできるストレッチも教えていただきます。  
男性もご夫婦での参加も歓迎!

開催日時:11月 25 日(火)10:30～12:30

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:日本成人病協会認定講師 栗原冬子さん

- ★参加費:無料
- ★保育:あり(おひとり 500 円、  
チーパス提示で 200 円)

★定員 20 名(申込み多数の場合は抽選)  
※お申込みの方全員へ 10/24(金)までに当落を  
ご連絡します。

※その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みは  
こちらから

申込締切10月17日(金)電話は 17:00 まで

パルシステムのつどい9月開催報告

【9/19 知って納得! 食べて実感! パルシステムのパンのこだわり】  
会場:パルひろば☆ちば

パルブレッドの平田さんにパルシステムのパン作りのこだわりを伝えてもらいました。試食しながらその美味しさも実感できました。

- 《参加者アンケートより》
- ★こだわりの材料で時間をかけて丁寧に作っていることがわかりました。
- ★わかりやすい説明で添加物のことも勉強になりました。
- ★工場見学に行きたいです。



【9/23 お料理セットで始めよう! 男の料理の第一歩】  
会場:パルひろば☆ちば

パパにお料理セットを作ってもらい家族でランチしました。お料理ができる間はママとお子さんはあそびの広場で手遊びや歌を楽しみました。共済の質問コーナーも好評でした♪

- 《参加者アンケートより》
- ★子どもと一緒に食事ができるイベントが初めてだったので楽しかったです。
- ★作りやすい料理で良かった。
- 調味料で味のアレンジができれば楽しいと思います。
- ★共済の話やベジチェックも参考になりました。



★千葉センターまつり with あおばまつり秋 2025のご案内



日時:11月1日(土)10:00-15:00

会場:青葉の森公園(わんぱく広場)千葉市中央区青葉町 977-1

青葉の森公園のお祭りと一緒にパルシステムのメーカーさんや産地も参加します! みんなで遊びに来てくださいね♪

# 超えフェス2025 パルシステム千葉商品展示会

毎年たくさんの方が来場する商品展示会。  
パルシステムでおなじみの産地やメーカー約40社が試食や販売をご用意してお待ちしています！  
予約不要、参加費無料、組合員以外の方もご参加いただけます。ご家族やお友だちとお越しください☆

お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)  
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp/展示会事務局

今年は柏市で  
開催します！



- ◆日時:10/26(日)10:00~14:00 (屋内開催・雨天決行)
- ◆会場:ハート柏迎賓館(柏市柏233)
- ◆アクセス:JR、東武「柏」駅徒歩約20分  
・柏駅⇄会場のシャトルバスを運行します。  
・駐車場あり(無料)。台数に限りがあります。  
・公共交通機関の利用にご協力をお願いします。  
\*詳細は二次元コードからHPをチェック♪



## <子育てオンライン座談会>

気が付いたらいっぱいになっている  
子どものおもちゃ箱。お誕生日など  
プレゼントでいただくこともあって  
管理が難しいですね。座談会ではおもちゃの片付け  
や処分についてみんなでおしゃべりします。クリスマ  
スや年末を前に、スッキリさせちゃいましょう！



- ◆日時:10/29(水)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
- \*参加者には後日、お菓子をお送りします。



※切:10/25(土) 当落は10/28(火)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

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

## 「徳用焼きおにぎりバーガー (産直米・国産牛焼肉)」

ライスも牛肉の味付けもとても良くて、そのままでも十分おいしいのですが、わが家ではレタスとチーズを挟んで食べています。夫と娘も大好きで、休日のランチにピッタリ！大人は2つペロリと食べちゃいます。この間は娘も「おかわり！」と言いだしたので5個入りでも足りないかもしれません！

<商品伝えるサポーター H・Kさん>

徳用焼きおにぎりバーガー(産直米・国産牛焼肉)5個600g  
10月5回 コトコト・きなり 1,294円(税込1,198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 組合員活動推進課

## 稲毛センターつどい①

### 越後の伝統とまごころをかたちに しめ飾りづくり\*ワークショップ

素材の栽培から製作まで一貫して国内で行い  
伝統を伝え続ける【竹治郎】の手作り  
キットでしめ飾り作りを楽しみましょう。  
パルシステムのスイーツ試食付き♪



- ◆日時:11/7(金) 10:00~12:00
- ◆会場:ライフケア四街道  
四街道市四街道 1-12-4  
(JR 四街道駅より徒歩3分/Pあり)
- ◆講師:(株)かがたコーポレーション、(株)創造生活
- ◆保育:500円/1人  
(チーパス提示 200円)
- ◆定員:10名(応募多数の際は抽選)



## 稲毛センターつどい②

### 石けんのチカラでやさしい暮らし プロから学ぶ\*石けん学習会

正しく知って使えば、毎日もっと活用したくなる！  
環境や手肌に優しい「石けん」の上手な  
使い方のコツをメーカーさんから学びます。  
参加者全員に粉石けん(500g)プレゼントあり♪



- ◆日時:11/11(火) 10:00~12:00
- ◆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/Pなし)
- ◆講師:エスケー石鹸(株)
- ◆保育:500円/1人  
(チーパス提示 200円)
- ◆定員:16名(応募多数の際は抽選)



①②ともに お申込み・お問合せは下記 稲毛センター まで  
【TEL】0120-863-218 (月~金 9:00~14:30) 【メール】inage-kumikatsu@pal.or.jp  
【応募〆切】10/20(月) ※抽選後、応募者全員へ 10/24(金)までに当落結果をお知らせします

## お米 スイッチ

11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 タ ー	〆	
食 調 理	思ったよりも簡単かも?!初心者歓迎★スポンジケーキ(ショートケーキ)を作ってみよう	PLAの「たまごの話」とショートケーキ作りについてライブ配信します。	11/26 (水)	10:00~ 11:45	印 西	10/24 (金)
	切干大根で簡単!常備菜	切干大根を使用した定番以外の常備菜を紹介し ます。和食の良さを再発見できるお話も聞けます。	11/13 (木)	10:30~ 12:00	松 戸	10/24 (金)
産 直	産直連続講座 米沢郷牧場 ~自然の風と光が入る鶏舎で~	自然豊かな米沢の環境、こだわっている飼料、商 品についてのお話しと鶏肉を使ったレシピを紹介 します♪	11/11 (火)	13:00~ 15:00	東 金	10/26 (日)
メ ー カ ー	冬の乾燥なんか怖くない! 産直米から作った『ナチュライス』 学習会♪	これから乾燥の気になる季節。産直米から作った 米こうじ化粧液「ナチュライス」でうるおいと透明 感のある肌を実感してみましょう♪	11/20 (木)	10:30~ 12:00	柏	10/17 (金)

## <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、みんなでちょっと  
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 など

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:11/21(金)10:30~12:00
- ◆会場:二和公民館  
(船橋市二和東5-26-1 実習室)
- ◆定員:8名(応募多数の際は抽選) お申込みはこちら▲
- ◆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)
- ◆〆切:10/24(金) ※応募いただいた方全員に  
10/31(金)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)

## <あそびの広場>

会場開催

今月はハロウィンのお楽しみがあります★  
お友だちも誘って遊びにきてね♪

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:10/31(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:10/25(土)  
※応募いただいた方全員に10/28(火)までにご連絡します。

- ◆日時:11/6(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:11/1(土)  
※応募いただいた方全員に11/4(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