



# ★Humming★

ハミング 10月号

発行日：2025年 10月 6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・11月

来て、見て、体験！  
みんなで学ぼう



実際にご来場いただきリアル参加型つどい♪  
ご家族やお友だちなど組合員以外も OK！  
皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております

## 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

来る年の幸せを願って作りあげる、世界に一つだけのお正月飾り。  
新年の始まりを彩る特別な縁起物として、玄関や室内に飾ってみませんか？  
素材の栽培から製作まで一貫して国内で行い、「オール国産」にこだわり  
伝統を伝える【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！  
クラフトの後はパルシステムのスイーツ試食もあります♪



開催日時：11月 7日 (金) 10:00～12:00 募集人数：10名  
 開催会場：ライフケア四街道 (四街道市四街道1丁目 12-4) ※駐車場あり  
 講師：(株)カタキコーポレーション 向山さん、(株)創造生活 篠崎さん  
 持ち物：筆記用具 ※当選者には後日詳細を連絡します  
 保育：あり (1人 500円/チャージ提示で 200円)  
 応募〆切：10月 20日 (月)



※応募いただいた方全員に 10月 24日 (金) 迄に当落結果をお知らせします。

## 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

石けんメーカーのエスケー石鹸さんをお招きして、環境や手肌に  
優しい石けんの性質や合成洗剤との違い、上手に使うコツを学び  
ます。石けんの使い方が分からなかった方や、これから  
使ってみたいと思っている方、石けんを正しく知って使えば  
毎日の生活にもっと石けんを活用したくなりますよ～♪



参加者全員に  
粉石けん(500g)  
プレゼント♪

開催日時：11月 11日 (火) 10:00～12:00 募集人数：16名  
 開催会場：パルひろば☆ちば (千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F) ※駐車場なし  
 講師：エスケー石鹸(株) 滝沢さん  
 持ち物：筆記用具 など ※当選者には後日詳細を連絡します  
 保育：あり (1人 500円/チャージ提示で 200円)  
 応募〆切：10月 20日 (月)



※応募いただいた方全員に 10月 24日 (金) 迄に当落結果をお知らせします。

## 稲毛センター 9月つどい 報告



### 家庭でできる\*感染症予防対策

知っているようで忘れがちなポイントを再確認！

- ・丁寧で分かりやすい説明が良かったです
- ・手洗いの重要性を再認識しました
- ・チーバくんとかそりーぬの手洗い  
動画は家族や周囲にも教えたいです



自分でお手入れできると日々の家事も楽しくなる♪

- ・包丁が切れる原理から始まり実際に研ぎ体験もできて正しいお手入れ方法がわかり、本当に良かったです！
- ・切れ味のよくなった包丁で料理してみて、改めてお手入れの大切さを実感しました

### 刃物のお手入れ\*ワークショップ



※ 組合員以外の方がお申し込みされる場合は ①お名前 ②お電話番号 ③メールアドレス ④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は、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ことは一切ございません。  
 ※ 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。  
 ※ 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。



## 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。  
ご家族やお友だちを誘ってお越しください☆

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♪



## 赤ちゃんと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、みんなでちよつと  
息抜きしましょ♪

メニュー(予定):めかじきのジェノパーゼパスタ、  
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)

◆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)

◆参加費:無料

◆保育:あり(定員8名)

◆保育料:500円/人

◆切:10/24(金) ※応募いただいた方全員に

10/30(木)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)

お申込みは  
こちら▶



メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

## <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。今回の座談会ではおもちゃ  
の片付けや処分についてみんなでしゃべりしま  
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、お菓子と飲み物を  
お送りします。



お申込みはこちら▶

◆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

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！」と言い出したので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・価格が  
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



## 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	×	
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『ナチュラルス』 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「ナチュラルス」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)

<千葉センター★パルシステムのつどい>会場開催

【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~

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(500円、チーパスで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)までに当落を連絡。

締切10/17(金)  
TELは17時まで



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!

▶お申込みは  
こちらから



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

## <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)

◆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

◆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