



ピーちくぱーちく

2025年度 10月号

習志野センター地域情報紙 発行日：2025年10月6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 ▲Google Play ▲App Store してご準備ください。

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、感染防止対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

パルシステムの夕食宅配

「うちの晩ごはん」試食会♪

毎日の食事作りは手間暇掛かりますよね。そんな時の強い味方、パルシステム千葉の「うちの晩ごはん」は、「安心・安全・おいしさ」を食卓にお届けしています。味・栄養・量など気になることを製造メーカーに聞けるチャンス!! 7種類以上の総菜が入った「こだわり御膳」を試食しながらわいわい楽しくおしゃべりしましょう♪

プログラム
(予定)

- ◇ パルシステム千葉の取り組み
- ◇ 夕食宅配のご案内
- ◇ 試食交流

<写真は一例です>



日時：11月6日(木) 10：30～12：30（予定）

会場：習志野センター2階会議室 ＊駐車場あり

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）

講師：(株)西原屋、パル千葉夕食宅配担当職員

〆切：10月17日（金）

- ＊ご応募いただいた方全員に10/23(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。



パルシステムのつどい
会場開催

幼児食とママのための栄養講座

赤ちゃんカフェ

好き嫌いや食べムラなど悩みが増える「離乳食後期～幼児食期」に大切にしたい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養について PLA がお話しします。お話のあとは参加者や先輩ママとおしゃべりしながらおいしい食事タイム♪お子さんを保育に預けて、ひと時の自分時間でリフレッシュ＆おいしいを楽しみませんか。

プログラム
(予定)

- 乳幼児とママの栄養
- プチ調理実習
- 食事&交流タイム



日時：11月21日(金) 10：30～12：00（予定）

会場：二和公民館4階実習室 ＊駐車場なし

（船橋市二和東 5-26-1 新京成「二和向台駅」徒歩1分）

募集：8名 ＊お子さんは保育にお預けください。

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）

講師：渋井 友美さん（パルシステム・ライフアシスタント）

〆切：10月24日（金）

- ＊ご応募いただいた方全員に10/30(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。



9月イベントレポート

もしもの時、私に必要なもの 防災ポーチに何入れる？

9/4(木)習志野センターで防災のつどいを開催しました。地震などの「もしもの時」にあったら安心な「防災ポーチ」の提案をし、参加者全員で意見を交換し合う、活気あるつどいとなりました。また、水を使って実際に非常用トイレを試したり、常温で半年保存できる骨まで食べられるお魚と3日分買い置きセットから数点の非常食の試食をしました。もしもの為に「平時の今、体験しておくことが大事」と考えるきっかけになりました。

認知症予防始めませんか コグニサイズに TRY！

9/10(水)習志野センターに東習志野高齢者相談センターから3名の方にお越しいただき、脳の健康や認知症についてのお話と、認知症予防に効果的な「コグニサイズ」を教わりました。間違っても大丈夫！頭を使って体を使ってみんなで楽しくコグニサイズに TRY！しました。体を動かした後は、ボランティアとしてアルツハイマー月間の啓発運動の装飾に使用する「ペーパーポンポン」を作りました。



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！
 気になっていた商品を試したり、知らなかった商品
 に出会えるチャンスです！
 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)

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♪



メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp/展示会事務局

<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！

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

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)

◆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

ご自宅からPC、タブレット、

スマートフォンでご参加ください。



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。



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<今月のイッぴん!>

「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

パルシステムのつどい！
 会場開催

古着リサイクルで国際貢献！ 本場パキスタンカレーでランチ交流会

JFSA(日本ファイバーリサイクル連帯協議会)の活動報告&
 パキスタンカレーのランチ交流会♪パキスタンのスパイスカレーの作り方も伝授！

■日時:11/12(水)10:30～13:30

■会場:もりんぴあこうづ 成田市公津の杜 4-8

■講師: NPO 法人 JFSA ■募集:15名

■参加費:無料 ■保育:あり ■〆切:10/17(金)



当日会場で古着回収
 受け付けます！
 ぜひお持ちください



©JFSA

お問い合わせ:0120-863-618(月～金 9:00～15:00) メール:inzai-kumikatsu@pal.or.jp 印西センター活動スタッフ

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

お魚食べよう



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)

稲毛センターつどい

石けんのチカラでやさしくらし 7口から学ぶ*石けん学習会

参加者全員に
 粉石けん(500g)プレゼント♪



◆日 時:11/11(火)10:00～12:00

◆会 場:パルひろば☆ちば ■なし
 (千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F)

◆参加費:無料 ◆定 員:16名

◆保 育:あり(チーパス提示で200円)

◆〆 切:10/20(月)

※ 応募者全員に10/24(金)までに当落結果を
 お知らせします。

石けんメーカーのアスケー石鹸さんを
 講師に招き、環境や手肌に優しい
 石けんの性質や合成洗剤との違いや
 上手に使うコツを学びます。



お問い合わせ:0120-863-218 (月～金 9:00～14:30) メール:inage-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)



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