

2025年度

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 同型 してご準備ください。





ちらからダウンロード ▲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♪

# 幼児食とママのための栄養講座 赤ちゃんカフェ

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

〈写直は一例です〉

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。

好き嫌いや食ベ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

プログラム (予定)

乳幼児とママの栄養

プチ調理実習

間でリフレッシュ&おいしいを楽しみませんか。

▶ 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。



### もしもの時、私に必要なもの 防災ポーチに何いれる?



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!

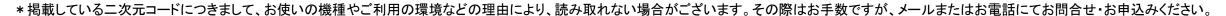


9/10(水)習志野センターに東習志野高齢者相談セン ターから3名の方にお越しいただき、脳の健康や認知 症についてのお話と、認知症予防に効果的な「コグニ サイズ」を教わりました。間違っても大丈夫!頭を使っ て体を使ってみんなで楽しくコグニサイズに TRY! しました。体を動かした後は、ボランティアとしてアル ツハイマー月間の啓発運動の装飾に使用する「ペーパ ーポンポン」を作りました。









## 超えフェス2025 パルシステム千葉 商品展示会

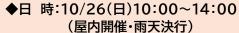
毎年たくさんの方が来場する商品展示会。 パルシステムでおなじみの産地やメーカー約40社 が試食や販売をご用意してお待ちしています! 気になっていた商品を試したり、知らなかった商品 に出会えるチャンスです!

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) 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



- ◆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。

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

◆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。

\*参加者には後日、お菓子と



飲み物をお送りします。

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 < 今月のイッぴん!>

# 「徳用焼きおにざいバーガー (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 おすすめする商品をご紹介しています。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

#### 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







### 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          |                 | セン<br>ター | ×            |
|------|---|---|--------------|-----------------|----------|--------------|
| 食調理  | 思ったよりも簡単かも?!初心者歓<br>迎★スポンジケーキ(ショートケー<br>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<br>てライブ配信します。                               | 11/26<br>(水) | 10:00~<br>11:45 | 印西       | 10/24<br>(金) |
|      | <br>  切干大根で簡単!常備菜<br>                             | 切干大根を使用した定番以外の常備菜を紹介しま<br>す。和食の良さを再発見できるお話も聞けます。                      | 11/13<br>(木) | 10:30~<br>12:00 | 松戸       | 10/24<br>(金) |
| 産直   | 産直連続講座 米沢郷牧場<br>〜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<br>品についてのお話しと鶏肉を使ったレシピを紹介<br>します♪              | 11/11<br>(火) | 13:00~<br>15:00 | 東金       | 10/26 (日)    |
| メーカー | 冬の乾燥なんか怖くない!<br>産直米から作った『ナチュライス』<br>学習会♪          | これから乾燥の気になる季節。産直米から作った<br>米こうじ化粧液「ナチュライス」でうるおいと透明<br>感のある肌を実感してみましょう♪ | 11/20<br>(木) | 10:30~<br>12:00 | 柏        | 10/17<br>(金) |

#### 稲毛センターつどい

# 石けんのチカラでやさしいくらし

石けんメーカーのアスケー石鹼さんを 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。



参加者全員に 粉石けん(500g)プレゼント♪

- 時:11/11(火)10:00~12:00 ◆日
- 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。

お問合せ:0120-863-218 (月~金9:00~14:30) メール:inage-kumikatsu@pal.or.jp

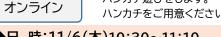
## <あそびの広場>

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♪

- ◆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)



ハンカチ遊びをします。 ハンカチをご用意ください。



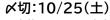
- ◆日 時:11/6(木)10:30~11:10
- ◆定 員:10組(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料 ◆参加方法:Zoom



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



※応募いただいた方全員に10/28(火)までにご連絡します。