



東金センター
メールはこちら

この記事に記載のイベントについて

★参加費無料★お申し込み状況により追加募集あり。

★お申し込み多数の場合は、抽選になる可能性があります。予めご了承ください。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

お問合せ... TEL:0120-867-518(月～金 9:30～14:30) FAX:0475-53-6102

MAIL togane-kumikatsu@pal.or.jp <東金センター活動スタッフ>

☆組合員の方以外の参加もOK!お申込みお待ちしております。

実開催 de
パルシステムのつどい

東金11月①【介護座談会】
医療食・介護食を食べながら、
自由にお話しませんか?

栄養バランスや味いにこだわったパルシステムの医療食・介護食をご存知ですか?
量は? 味付けは?実際に食べながら介護のこと、ご自身のこと...自由にお話しましょ
う!話を聞いているだけでも、大丈夫。ホッと一息つきに、いらっしやいませんか?

- ◆日 時: 11月4日(火) 10:30～12:00
- ◆場 所: 栗源市民センター さつき館(香取市岩部700)
- ◆講 師: パルシステム 夕食宅配推進課
- ◆募 集: 18人程度
- ◆持 ち 物: 飲み物など ◆駐車場あり
- ◆応募〆切: 10月19日(日)※電話申込みは10/20(月)12:00まで



申込み用二次元コード

※応募いただいた方全員に10月23日(木)までに当落の結果をお知らせします。

オンライン de
パルシステムのつどい

東金11月②【産直連続講座】
米沢郷牧場～自然の風と光が入る鶏舎で～

鶏たちになるべくストレスを与えないよう、考えられた鶏舎づくりや管理方法について、米沢郷牧場の方にお話を伺います。また、弾力とうまみの濃さが好評の米沢郷の鶏肉のおいしさを実感できる調理方法やレシピもご紹介しますので、お楽しみに♪

- ◆日 時: 11月11日(火) 13:00～15:00
- ◆開催方法: ZOOMによるオンライン開催
- ◆講 師: 株式会社 米沢郷牧場
- ◆募 集: 20人程度
- ◆応募〆切: 10月26日(日)※電話申込みは10/27(月)12:00まで



申込み用二次元コード

※応募いただいた方全員に10月30日(木)までに当落の結果をお知らせします。

東金センター
活動報告

JF千葉漁連で

お魚骨取り体験&学習会

9月17日(水)バス企画に、19名の方が参加してくださいました。

お天気にも恵まれ、海風が心地よい最高のバス旅日和!

その時の様子をご報告します。



千葉県漁業共同組合連合会
宮地さんによるお魚の話



東安房漁業協同組合
鈴木工場長による学習会



しめさば試食と
豪華なお弁当



海をバックに記念撮影!



白衣に着替えて
お魚三枚おろしに挑戦!

次回はどこに行こうかな♪
みなさんもぜひ、参加してみてくださいね。



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)
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「商品伝えるサポーター」おすすめの商品をご
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 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)カキコ・ポーション、(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)



◆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)



稲毛センターつどい②

石けんのチカラでやさしくらし 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♪



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)

<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)



◆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

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。