



稲毛センター地域活動情報紙

★Humming★

ハミング 12月号

発行日：2025年 12月 8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
FAX：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面  パルシステムの
つどい・1月




来て、見て、作ろう＆学ぼう！
「リアル参加」型つどい
会場でお待ちしています♪

白髪染めも、おしゃれも♪ 失敗しないための正しいヘナの使い方

体験モデル
募集中！



「興味はあるけれど、使い方がよく分からない」「思ったような色にならない」
そんな貴方へ、ヘナのプロから【正しい知識】と【正しい使い方】を学びます。
基礎知識から塗布テクニックまで、ヘナの効果を最大限に引き出す使い方を
実演を通して丁寧に教えていただきます！

開催日時：1月21日(水) 10:30～12:00 予定 募 集：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)※なし
講 師：(株)ナイアード 石井さん
(株)オフィス・パイ 川北さん
保 育：1人 500円/チーパス提示 200円
応募〆切：12月22日(月) ※抽選後、12月26日(金) 迄に当落結果をお知らせします



←(株)ナイアード
HPはこちら



オンライン  パルシステムの
つどい・1月



ご自宅から気軽に参加♪

【PC】zoomの公式HPからインストール
【スマホ、タブレット】アプリをインストール

目指せ笑顔美人！ お顔と心をほぐす＊表情筋ストレッチ

お顔のたるみを引き上げて、小顔＆すっきりフェイスへ！
表情筋だけでなく上半身全体にアプローチしながら整え、ほぐすことで
フェイスラインを引き締め、若々しくハリのある表情を目指します。
リラックスした雰囲気、一緒に笑顔美人になっちゃいましょう♪



開催日時：1月16日(金) 13:30～15:00 予定 募 集：20名程度
講 師：国際資格取得ヨガインストラクター(RYT200)
表情筋アクティベート講座修了 宮内泰子さん
準 備：zoomを利用できる環境を整えたうえでご参加ください。
応募〆切：12月22日(月)
※抽選後、12月26日(金) 迄に当落結果をお知らせします



バス  パルシステムの
つどい・2月



歴史色づく老舗醤油蔵へ 【宮醤油】＊工場見学バスツアー

富津の老舗醤油蔵「宮醤油」さんを訪ねる
バスツアーを開催！普段見ることのできない
大木桶の様子や製造ラインなどを見学し
醤油づくりにかける想いを直接伺いながら
醤油の奥深さを五感で感じましょう！
人気の道の駅でお買い物もお楽しみください♪

開催日時：2026年2月10日(火) 募集人数：20名(大人のみ)
集合解散：JR稲毛駅 8:45 集合 ⇒ 15:40 解散(予定)
旅 程：JR稲毛駅 ⇒ (有)宮醤油店(工場見学) <https://www.miyashoyu.co.jp/>
⇒ 道の駅 保田小学校(各自昼食・休憩) ⇒ JR稲毛駅
※工場内はバリアフリーではありませんので、お足元に不安がある方はご遠慮ください
参加費：1,000円 ※ご当選の方へ(株)農協観光より諸手続きのご案内を申し上げます
応募〆切：12月26日(金) ※抽選後、1月5日(月) 迄にお申込みいただいた方法にて折り返し当落結果をお知らせします



※ 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。



【LPA 講座】 知って得する！源泉徴収票の見かたと確定申告 ～いつもそのままにしまっている方に聞いて欲しい～

毎年受け取る源泉徴収票、よくわからずにそのままに
していませんか？

実は源泉徴収票には所得税に関する大切な情報が満
載です。所得税の計算方法を知ること、源泉徴収票
や年末調整、確定申告についての理解を深めましょう。
初心者にもわかりやすい基本的な内容を LPA(ライフ
プラン・アドバイザー)がお伝えします。

- ◆日時:1/29(木) 10:00～12:00
- ◆参加方法:オンライン Zoom
(パソコン、タブレット、スマートフォンでご参加ください)
- ◆参加費:無料
- ◆定員:40 名程度
- ◆〆切:1/21(水)

お申込みは
こちら▶



※応募者全員に 1/22(木)までに当落結果をお知らせします。

お問い合わせ: TEL:0120-31-8686(月～金 9:00～17:00) メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば

＜千葉センター★パルシステムのつどい＞ 大豆ドライパックで作る簡単！袋みそ &手軽に作れるしょうゆ麹活用法



みそ作りの季節がやってきました。大豆ドライパックと麹を
使って簡単に袋でみそ作りをします。初めての方も一緒に
作ってみませんか？余った麹を使ってしょうゆ麹の作り
方、使い方もご紹介します。

- ◆日時:1/14(水)10:30～12:00
- ◆開催場所:パルひろば☆ちば(千葉市中央区新町 18-10)
- ◆講師:PLA 穴吹正子さん
- ◆保育:あり500円(チーパス提示で200円)
- ◆締切:12/19(金)電話は17時まで
- ※申込者全員に 12/26(金)までに
当落をお知らせします。



▲お申込みはこちらから

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

＜あそびの広場＞ 「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそびやふれあいあそびを します。会場開催とオンライン開催があります。お気軽にどうぞ。



会場開催
〆切間近！

親子で読み聞かせやふれあいあそびをし
ます。お友だちを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:12/19(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:1/8(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
(パソコン、タブレット、スマートフォンで
ご自宅からご参加ください)



〆切:1/3(土)

※応募いただいた方全員に1/6(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

JA ちばみどりのらっ娘クラブ うなかみのお野菜で「Hot ホットレシピ」

産地野菜のおみやげ付き♪

〈のらっ娘クラブ〉は JA ちばみどり海上野菜組合産直部会の女性部で
す。今回は海上の大地で育ったお野菜をふんだんに使ったレシピを教
えてもらいます！お野菜の調理のコツなど聞きながら、楽しくワイ
ワイと調理実習をします。心も体もあったまる「ホットレシピ」です♪



調理メニュー(予定)
にんじんごはん
大根とひき肉のあんかけスープ
とり肉と冬野菜の蒸し物
シンプルサラダ



- ◆日時:1/22(木) 10:30～13:30
- ◆会 場:パルひろば☆ちば
- ◆参加費:500 円(昼食と産地野菜のお土産付き)
- ◆定員:20 名(応募多数の場合は抽選)
- ◆保育:5名まで ※保育料:500円(チーパス提示で200円)
- ◆〆切:1/13(火)正午

お問い合わせ:047-420-2604(月～金 9:00～17:00) メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp 産直・商品政策推進課

お米 スイッチ

1 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	時 間	セ ン タ ー	〆 切
食 調 理	きなこ餅だけじゃもったいない！ きなこ＊活用レシピ	畑のお肉と言われている大豆(きなこ)を使っ た「簡単おいしいおやつ」をご紹介します。	1/23 (金)	10:30～ 12:00	習 志 野	12/19 (金)
	フルーツカットでフルーツブーケ♪	いつものフルーツを飾り切りして花束のよう に盛り付けてみましょう。華やかで美味しいア レンジをご紹介します。	1/28 (水)	10:30～ 12:00	千 葉	12/19 (金)
く ら し	【LPA 講座】 くらしと介護の備えについて	将来のくらしを考え始めた方、高齢期に向けて 介護に備えたい方に知ってほしい情報をお話 します。	1/19 (月)	10:30～ 12:00	松 戸	12/19 (金)
	【LPA 講座】 守ろう！自分らしいくらしと財産	ご自身が、ご家族が、ひとりで判断することが 難しくなってきた…。そうなる前に、今できる ことを教えていただきます。	1/14 (水)	10:30～ 12:30	東 金	12/21 (日)
セ ル フ ケ ア	目指せ笑顔美人！ お顔と心をほぐす＊表情筋ストレッチ	表情筋にアプローチして整えたるみ引き上げ、 小顔&すっきりフェイス！一緒に笑顔美人に なっちゃいましょう♪	1/16 (金)	13:30～ 15:00	稲 毛	12/22 (月)

番外編！

商品伝えるサポーターがオススメする
＜今月のイッぴん！＞

「今治タオル」



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ます。
お問い合わせ:047-420-2605 組合員活動推進課
メール:palchiba-sapo@pal.or.jp

11/12(水)パルひろば☆ちばにて、『商品伝えるサポーター』を対象とした商品学習会を開催しました。
今回の学習会のテーマは【今治タオル】。パルシステムの生活用品カタログ掲載の今治タオルを取り扱っている
トップ産業株式会社の佐藤さんと株式会社トップファクトリー 今治の佐賀さんを講師に、今治タオルの歴史や
ブランド認定の難しさ、製造工場の様子を教えていただきました。



▲タオルを実際に手に取り、触り
心地などを実感しました。



生活用品もパル
商品のよさを実感！

＊生活用品カタログが生まれ変わります＊

1 月 1 回から「パルくらし」と「キッチンくらし」が、新カタログ「RespeYell
(りすぺーる)」に生まれ変わります。今回ご紹介している今治タオルも多数掲
載されるのでぜひご覧ください♪

参加組合員の声

- ・たくさんの職人さんが手間をかけて丁寧
に作っていることが分かって感動！
- ・海外製のタオルと吸水力が全然違って
びっくり。さすが今治ブランド！
- ・今治産のタオルでも認定基準をクリアし
ないと今治タオルと呼べないことが分
かって勉強になりました。
- ・今治タオルの枕カバーがあるなんて知
りませんでした。「まくらマキコ」注文し
ます！！
- ・市販のタオルに比べて値段が高くて買
わずにいましたが、こだわりや品質のよ
さが分かって価格に納得！