



はっぴい ぱる Happy Pal

千葉センター地域情報紙 2025年12月号



※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。
引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。

※体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力を
よろしくお願ひいたします。

千葉センター地域情報紙 発行日2025年12月8日(月)
パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。
発行元:パルシステム千葉 千葉センター 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

◆TEL:0120-31-8686(パルひろば☆ちば 月~金 9:00~17:00)
◆FAX:043-307-1821 (24 時間)
◆E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp
◆申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み2次元コードをご利用ください。

電話での申し込みはパルひろばでお受けします。

◆申し込み締切日 1月 A・B→12月19日(金)(どちらも電話は17時まで)
◆申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。
※申し込み多数の場合抽選。応募いただいた方全員に12月26日(金)までに、メールまたは電話で当落の結果をお知らせします。

■掲載している二次元コードにつきまして、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問合せ・お申込みください。
■お申込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

会場に来てね パルシステムのつどい

千葉1月 A 会場にきてね

みそフェス

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。

開催日時:1月14日(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 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:PLA(パルシステム・ライフアシスタント)穴吹正子さん

参加費:無料

保育:あり(おひとり 500 円、チーパス提示で 200 円)

参加人数:20名(申込み多数の場合は抽選)

申し込み締切:12月19日(金)(電話は 17:00 まで)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。

▲お申込みは
こちらから

オンライン de パルシステムのつどい



【パソコン】

zoom



zoom の公式ホームページからインストール



▲Google Play



▲App Store

千葉1月 B オンライン開催



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。

一緒に作ってみても、見るだけでも OK です。



開催日時:1月28日(水)10:30~12:00

オンライン開催…ご自宅から zoom を使って参加してください



講師:野菜ソムリエ 執行芳子さん

参加費:無料

参加人数:15 名(申込み多数の場合は抽選)

申し込み締切:12月19日(金)(電話は 17:00 まで)

★その他当選通知で詳細をお伝えします。

▲お申込みは
こちらから

パルシステムのつどい 11月開催報告

11/13 自力で整体＆夕食宅配のお弁当試食

山崎康美先生に自分の体と向き合い自分の手で調整するセルフケアの方法を教えていただき、そのあとは夕食宅配のお弁当の試食をしました。

« 参加者アンケートより »

★普段自分のことは後回しなので自分のケアをするきっかけになりました。

★以前から興味があった夕食弁当を試食できて良かったです。



11/25 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

日本成人病予防協会の栗原冬子先生に健康寿命を延ばすために呼吸法や瞑想、アロマを取り入れた健康法を教えていただきました。椅子に座ってできるストレッチに参加者のみなさん集中して取り組みました。



★講義の内容を取り入れて人生を楽しみたいと思います。参加して本当に良かったです。

★今からでは遅いと思わず少しでも健康でいられるように実践していくと思いました。

予告
～千葉センターパルシステムのつどい2月の予定～
(詳細は1月号でお伝えします)

★2/6(金)オンライン開催
LPA講座「年収の壁を学ぼう」

★2/10(火)会場:千葉センター
配送職員と話そう！&夕食宅配弁当の試食(仮)

【LPA講座】知つて得する！源泉徴収票の見かたと確定申告 ～いつもそのままにして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で、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。

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

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

「興味はあるけれど、使い方がよく分からない」「思った色にならない」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、実演を通して、ヘナの効果を実感しましょう！
当日の体験ヘナモデル募集中です！



◆日 時:1/21(水) 10:30～12:00 予定
◆会 場:パルひろば☆ちば ◆定員 16名程度
◆講 師:(株)ナイアード、(株)オフィス・パイ
◆〆切:12/22(月)
※12/26(金) 迂に当落結果をお知らせします



お問い合わせ:0120-863-218 image-kumikatsu@pal.or.jp 稲毛センター

＜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

会場開催
〆切間近！
◆会場開催とオンライン開催があります。お気軽にどうぞ。
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 第一生ビル1F
(JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)

〆切:12/13(土)

※応募いただいた方全員に12/16(火)までにご連絡します。

JA ちばみどりのらっ娘クラブ うながみのお野菜で『Hot ホッとレシピ』

（のらっ娘クラブ）はJA ちばみどり海上野菜組合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「ホッとレシピ」です♪

◆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

産地野菜のおみやげ付き♪



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



お米 スイッヂ

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	セ ン ター	〆	
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	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	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	稻毛	12/22(月)

番外編！

商品伝えるサポーターがオススメする
<今月のイッピン!>
「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ています。
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。



ふわふわ！
肌触りが
すごくいい！



生活用品もパル
商品のよさを実感！

▲タオルを実際に手に取り、触り心地などを実感しました。

生活用品カタログが生まれ変わります
1月1回から「パルくらす」と「キッチンぶらす」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！