



★ Humming ★

ハミング3月号

発行日：2026年 3月 9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
F A X：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面 de パルシステムの
つどい・4月

実際にご来場いただくリアル参加型つどいで
ご家族やお友だちなど組合員以外の参加もお気軽にどうぞ

予告 稲毛センター5月のつどい ※詳細は4月号で!
5月6日(水・振休) 10:30～ 会場：パルひろば☆ちば
パパ&子どもで*おもてなしキッチン

押し花ワークショップ & 夕食宅配のお弁当

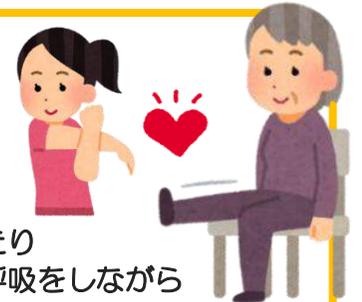


色とりどりの押し花を選んで、彩って…自分だけのオリジナルボールペンを作ります。
自分自身へのご褒美やプレゼントにもピッタリの、心ときめくワークショップです♪
また、パルシステム千葉の夕食宅配はご存知ですか？
チラシだけではわからない味付けや量など、そのこだわりを実感してください。

開催日時：4月 10日 (金) 10:30～12:30 募集人数：16名程度
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：押し花講師 鹿野千鶴子さん
持ち物：筆記用具 ※当選者には後日詳細を連絡します
保育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
応募〆切：3月 23日 (月)
※応募者全員に 3月 27日 (金) 迄に当落結果をお知らせ



身体すっきり、心ゆったい 初めての*チェアヨガ



座りながらヨガのポーズを行う「チェアヨガ」は、運動制限があったり
体力に自信がない方でも年齢問わず参加していただけるヨガです。呼吸をしながら
ポーズをとる事によりリラックス効果が高く、普段使わない筋肉にも効かせることが
できます。昨年も大好評のこの企画、ぜひお気軽にご参加ください♪

講師より ヨガは、続けるうちに緩やかに心体が整い生活の豊かさへ繋がります。
ご自身の変化を感じながら楽しんで頂けたら嬉しいです。

開催日時：4月 22日 (水) 10:30～12:00 募集人数：16名程度
開催会場：ライフケア四街道 (四街道市四街道1丁目 12-4) ※あり
講師：全米ヨガアライアンス RYT200 取得ヨガ講師 井上 希 さん
持ち物：筆記用具、飲み物 など ※当選者には後日詳細を連絡します
保育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
応募〆切：3月 27日 (金) ※応募者全員に 4月 3日 (金) 迄に当落結果をお知らせ



千葉センター主催
4月つどい
案内

春のちらし寿司づくり

パルシステムの食材を使って春を感じる
華やかなちらし寿司を作ります。
パルシステムの調味料のこだわりもお伝えします。

開催日時：4月 14日 (火) 10:30～13:00 予定 募集人数：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
保育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
講師：PLA 持ち物：筆記用具、飲み物、他
応募〆切：3月 20日 (金) (電話は 17:00 まで)
※応募者全員に〆切後 1週間以内に当落結果と参加詳細をお知らせ ▲お申込みはこちら



【お問合せ先】 パルひろば☆ちば TEL：0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00) / Mail：chiba-kumikatsu@pal.or.jp

【この世界の片隅に】
上映会 追加募集!

3/28(土) 10:30～
パルひろば☆ちば
〆切: 3/14(土)



※ 組合員以外でもお申し込み可能です。その場合は お名前、お電話番号、メールアドレス、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ことは一切ございません。
※ 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。



【2026 年度サポーター・モニター 受付スタート!】

パルシステム千葉ではくらしの中の「こんなことできたらいいな♪」という組合員の声をもとに、さまざまなイベントや活動を行っています。いっしょにアイデアをカタチにしていく、活動を応援してくれる『サポーター』を 2026 年度も募集します! 初めての方も大歓迎! 「興味があるけどできるかな?」という方も、まずは右下の二次元コードからパルシステム千葉ホームページをご覧ください!

- センターサポーター
- 商品伝えるサポーター
- 環境サポーター
- 子育てサポーター
- 広報サポーター
- SDGs サポーター
- 産直サポーター
- のだ中根店応援サポーター
- 商品モニター

在宅でできる活動もあります!



子育て中なので、保育を利用したり、活動しやすい週末や祝日のイベントサポート、在宅の活動などを中心に参加しています!



日程や内容を確認してから参加を決められるので、自分のペースで参加できます!



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

<子育てオンライン座談会> まもなく新生活スタート! お友だちと仲良くできる? 新しいクラスになじめる?

もうすぐ 4 月。入園・入学・進級とお子さんたちの環境が変わる季節です。「うちの子、クラスになじめるかな?」「新しいお友だちができるといいな」と、子どもも親もドキドキ&ワクワクしますね。親がどんな心構えでいたらよいかや、心配に思っていることなどをみんなでおしゃべりして、スッキリした気持ちで新生活を迎えましょ♪

- ◆日時:3/27(金)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
- ◆お申込みは
- ◆お切:3/22(日)こちら



(※応募いただいた方全員に3/24(火)までにご連絡します。)*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

親子で遊びにきてね<4月あそびの広場>

『あそびの広場』は、「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、絵本の読み聞かせや手あそび、季節のあそびなどを親子で楽しむイベントです。子育てのリフレッシュもかねて、あそびにきませんか?

組合員以外の方も参加 OK! お友だちを誘ってお気軽どうぞ♪



- ◆日時:4/24(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)



▲お申込みはこちら

お切:4/18(土) ※応募いただいた方全員に4/21(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

お米スイッチ

4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	セクター	締切	
食・調理	今が旬♪ 甘味たっぷり新玉ねぎの活用術	『新玉ねぎ』を主役にしたごはん・スープ・主菜・副菜のフルコースをご紹介します♪	4/16(木)	10:30~12:00	東金	3/29(日)
	フライパンで簡単! ケーキサレ作り	ホットケーキミックスと豆腐を使った栄養たっぷりのケーキサレをフライパンで作ります。参加者にホットケーキミックス 1袋(200g)をお届けします。	4/17(金)	10:30~12:00	松戸	3/20(金)
	みんな笑顔に☆ 簡単! かわいい♪いなりずし	お祝いの日やお弁当に華やかな「いなりずし」を作ります♪食育や産直米のお話もあります!	4/23(木)	10:30~12:00	柏	3/20(金)
メーカー	おうちでカフェ気分♪ 小川珈琲の淹れ方講座	おいしい珈琲の淹れ方を学んで自宅でカフェ気分を楽しんでみませんか。	4/28(火)	13:30~15:00	千葉	3/20(金)

ぜひお試しください♪

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイッピン!>

「いちごジャム(フレッシュ)」

このいちごジャムはしっかり果肉を感じられるので、家族みんなが大好きです。パンに塗ってもよし! ヨーグルトに入れてもよし! いちごがゴロっと入っていてリッチ感が出るので、とても気に入っています。甘すぎないので毎日食べてもしつこくなく、素材の良さが伝わる味わいです。そして、リユースびんなのでパルシステムに回収してもらえて、ゴミが出ないのも嬉しいポイント。わが家はお買い得価格の時にまとめ買いをしてストックしています♪ (商品伝えるサポーター K・Tさん)



いちごジャム(プレザーブ) 200g 3月4回 コトコト・きなり 468円(税込505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

<パルシステム千葉「環境」への取り組みについて>

2050年に温室効果ガスの実質ゼロと2030年に2013年度比で46%の削減をめざすために、パルシステムグループで「環境・エネルギー政策」を策定しています。組合員をはじめ、地域の方との「協同の力」で、再生可能エネルギーへのシフトと、生活者がエネルギーを選択できる社会をめざし、「減らそう!!(省エネ・節電)」「止めよう!!(脱原発の実現)」「切り替えよう!!(再生可能エネルギーの推進)」を合言葉に、さまざまな取り組みを行っています。印西・習志野・松戸・野田・のだ中根店では電気自動車を導入し、2025年9月にはパルシステム千葉初のEVトラックを導入しました。

