

# ふれんど



## 会場に来てね♡ パルシステムのつどい

### ①親子でパクっ！幸せ焼きドーナツ教室♪

油で揚げずオーブンで仕上げる「焼きドーナツ」は、簡単にできてお子さんの料理デビューにピッタリ！  
パルシステムのカatalogでもおなじみホットケーキミックスを使ってできるのでやさしい甘さに仕上がります。  
仕上げにチョコやナッツでかわいくデコレーションすれば自分だけのオリジナル焼きドーナツが完成♪  
手作りの楽しさと、焼きたての香りに包まれる特別なひとときを過ごしませんか♡

開催日時：5月16日(土) 10:30~12:30(10:15から受付開始)  
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)  
参加人数：年長~小学校6年生までの親子6組  
保育：あり(定員4名・要予約・4ヶ月~)

応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)  
講師：PLA 花島さん  
〆切：4月17日(金) ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。  
※応募の方全員に4月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



写真はイメージです 5月つどい①

### ②ハンド&ヘッドマッサージでセルフケア

仕事や家事、スマートフォンの操作などで、毎日休むことなく使う「手」。日々の疲れやストレスで負担がかかる「頭皮」。ハンドマッサージとヘッドマッサージで疲れをほぐして、がんばる自分のごほうびに癒しの時間をプレゼントしませんか？パルシステムの商品を使って手や頭をゆっくりマッサージして、心地よい刺激でリラックスしましょう♪気分もスッキリ！美髪・肩こり軽減などいいこといっぱい！

開催日時：5月20日(水) 10:30~12:30(10:15から受付開始)  
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)  
参加人数：12名  
保育：あり(定員4名・要予約・4ヶ月~)

応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)  
講師：美容アドバイザー 瀬川さん  
〆切：4月17日(金) ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。  
※応募の方全員に4月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



画像はイメージです

#### <感染対策について>

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いいたします。

#### 柏センター 地域情報紙

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。

発行日：2026年4月6日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月~金 9時~17時) メール: [kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp)(24時間)

OPEN

### パルカフェ in おおたかの森

パルシステム商品の試食やクラフトが楽しめる『パルカフェ in おおたかの森』のお知らせです。  
今回は「パルシステムの産直青果」に注目☆  
冷凍野菜の活用やお子さんでも食べやすいアレンジレシピや産直野菜を使った商品をご紹介します！季節のプチクラフトもあります♪お一人でも、お友達とでも、ご家族とでも！ご来場お待ちしております！



事前申し込み不要！  
お気軽に  
お越しください



開催日時：4月29日(水・祝)11:00~15:00  
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)  
参加費：無料 事前申し込み不要 保育：なし  
キッズスペースをご用意しています。  
お子さんも一緒にお楽しみください。



#### <4月号のクイズ・アンケート>

紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。



#### ◆◆6月のつどいの予定◆◆

- ・6月10日(水) 梅シロップ♪(オンライン)
  - ・6月中旬 パラコードでおしゃれなアレンジ(場所未定)
- ※日程・内容は都合により変更になる可能性があります。詳細につきましてはふれんど5月号をご覧ください。

- ★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
- ★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
- ★お申し込みの際にお預かりした個人情報(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。
- ★組合員の方以外でもお申込み可能です。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。



### 柏センター 活動スタッフ行

〆切:4月17日(金)

組合員番号 \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見 & ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。

【LPA 講座】 これからの住まい、どう考えますか ~介護施設の種類と選び方~  
本人の思いを大切にしたい住まい選びとは？



これからの住まいについて知っておくことは安心につながります。高齢期の住まいには、自宅で暮らす、住み替える、介護施設に入るなどの選択があります。今回は介護施設に着目し、種類や選び方のポイントを LPA(ライフプラン・アドバイザー)がご紹介します。本人の思いを大切にしたい住まい選びをいっしょに考えてみませんか。

- ◆日時:5/28(木) 10:00~12:00
  - ◆会場:パルシステム千葉船橋本部  
(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4階)
  - ◆参加費:無料
  - ◆定員:35 名程度
  - ◆〆切:5/19(火)
- ※応募者全員に 5/20(水)までに当落結果をお知らせします。

お申込みはこちら▶



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

<アーカイブ配信のお知らせ> 1/29(木)開催

【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。

▲お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします  
申込〆切:4/30(木)

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

子育て中のママたち集まれ~!

<子育て座談会 in パルひろば☆ちば>  
みんなでしゃべりしてワイワイ楽しみましょ☆



毎月オンラインで開催している『子育て座談会』。今回は画面を飛び出して、会場で開催します！  
たまには自分の時間を作りたいママも、仕事と育児の両立で奮闘しているママも、受験が終わってホッと一息のママも、とにかく大集合！  
おいしいお菓子と飲み物でリラックスしながら、日ごろのあれこれをおしゃべりしましょ☆

\*お子さんの同席はできません。保育をご利用ください。

- ◆日時:4/29(水・祝)10:30~12:30
  - ◆会場:パルひろば☆ちば  
(千葉市中央区新町18-10-1F)  
JR「千葉」駅徒歩5分、  
京成「千葉」駅徒歩7分
  - ◆定員:15名(応募多数の際は抽選)
  - ◆参加費:無料
  - ◆保育:あり(定員10名)  
※4カ月~お預かりできます  
保育料:500円/人(チーパス提示で200円)
  - ◆〆切:4/19(日)
- (※応募いただいた方全員に4/22(水)までにご連絡します。)



お申込みはこちら▶

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

お米  
スイッチ

5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	
産直	オンライン工場見学 from 北海道 野付の産直はたて・いくら・鮭	「森を育み海を守る」植樹活動をしている(野付漁協)より、漁獲から製品化までの流れをご紹介します。	5/14 (木)	10:30~ 12:00	習志野	4/17 (金)
くらし	安心につながる 知って得する*生前対策講座	「そろそろ考えなきゃ」と思っているけれど、何から手をつけたらいいかわからない…。将来の相続トラブルや財産管理など元気づけながらできる対策を分かりやすく説明します。	5/12 (火)	13:00~ 15:00	稲毛	4/20 (月)
平和	「檻の中のライオン」憲法学習会	「檻の中のライオン」著者で弁護士の大樹(はんど)うたいき先生を講師にお迎えし、「憲法」について学習します。	5/22 (金)	10:00~ 12:00	印西	5/1 (金)

ママ・パパの息抜き  
にもどうぞ♪

親子で！友だちと！みんなで遊びにきてね♪  
<5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。  
申込み不要、時間内は出入り自由です。  
組合員以外の方も参加 OK！お友だちを誘ってお気軽にどうぞ♪

- ◆日時:①5/7(木) ②5/21(木)  
①②ともに10:30~12:00  
(11:00ごろまでにご入室ください)
- ◆参加費:無料 ◆申込み:不要
- ◆会場:パルひろば☆おたかの森  
流山市おたかの森東1-3-1 プラティークヴェール 1階  
(東武・TX「流山おたかの森」駅より徒歩3分/駐車場なし)

お問い合わせ:0120-868-664(月~金 9:00~17:00) メール:palhiroba-ootaka@pal.or.jp パルひろば☆おたかの森

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<今月のイッぴん!>

「源助だいこんおろしぽんず」

大根おろしは体にいいと言われているので日頃から取り入れたいと思いつつ、忙しかったり用意するのが面倒だったり…。でも、この商品に出会ってからは手軽に大根おろしを取り入れられて、しかも茹でた豚肉とお野菜にかけるだけでしっかりメイン料理に！家族からも「おいしいし、彩りもよいので週に一回食べたい！」と好評です。冷蔵庫に常備しておきたい一品です！

(商品伝えるサポーター R・S さん)

源助だいこんおろしぽんず 200ml 5月2回 食楽広場 380円(税込410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