



# ぴーちくぱーちく

## 2026年度 5月号

Zoom



オンラインのつどいは Zoom を使います。こちらからダウンロード ▲Google Play ▲App Store してご準備ください。

参加の際のお願い

- ◇ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ◇ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ◇ 引き続き、感染防止対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

パルシステムのつどい  
会場開催

### わらべうたベビーマッサージと 赤ちゃんのスキンケア



赤ちゃんとスキンシップができるベビーマッサージは、実はママのためでもあったり!?わらべうたの穏やかなメロディーにのせて、ママファーストな癒しの時間を体験してみませんか。ママのぬくもりは、赤ちゃんへのギフト♡きっと親子の絆も深まります！あせもが気になり始めるこの季節、赤ちゃんのスキンケアのお話もありますよ。

プログラム  
(予定)

- ◇ わらべうたベビーマッサージ体験
- ◇ 赤ちゃんのスキンケアについて

日時：6月4日(木) 10：15～11：15 (予定)

会場：高根台公民館 3階和室 \*駐車場なし

(船橋市高根台 1-2-5 京成松戸線「高根公園駅」徒歩2分)

募集：4か月以上のお子さんとお保護者8組

(ご家族での参加もOK)

参加費：無料

保育：なし

講師：(株)ウィルミナ

〆切：5月22日(金)

\*ご応募いただいた方全員に5/28(木)までに当落の結果をお知らせします。

\*悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。



### 季節の手しごと 簡単梅干し作り



梅干し作りってとっても難しそうなイメージですが、今回は、なんと袋で簡単に仕込める梅干し作りをご紹介します。黄梅のいい香りに包まれながら、この機会にぜひ梅干し作りに挑戦してみませんか？

仕込んだ梅干しはお持ち帰りいただけますよ♪

プログラム  
(予定)

- 産直産地「大紀コープファーム」の話
- 梅干し作り

日時：6月17日(水) 10：30～12：30 (予定)

会場：プラッツ習志野南館 1階調理室 \*有料駐車場あり

(習志野市本大久保 3-8-19「京成大久保駅」徒歩5分)

募集：16名

参加費：無料

保育：あり(4か月以上のお子さん一人500円、  
チーパス提示で200円)

講師：寺崎 眞美恵さん

(パルシステム・ライフアシスタント)

〆切：5月22日(金)

\*ご応募いただいた方全員に5/28(木)までに当落の結果をお知らせします。

\*悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。



### 4月イベントレポート



#### 4/14(火)【宮醤油店】見学バスツアー

お天気に恵まれ工場見学日和となったこの日、富津市にある天保5年創業の醤油蔵！(有)宮醤油店の工場見学へ行ってきました。醤油をじっくりと熟成させている伝統の木桶を間近で見学したほか、宮社長から醤油作りのこだわりや大変さを直接お聞きすることができました。見学の後には、沢山の醤油が並ぶ店舗で、お買い物も楽しみました♪



#### 4/22(水)ポテサラからのポテトコロッケ

おいしいポテトサラダと、それをリメイクしたポテトコロッケを作りました。材料と一緒に調味料も入れて煮込むので、しっかりと味が染み込み、しかも簡単な調理方法でとってもおいしかったです！菜種油とバターロールの素材の力強さも実感しました。



### 予告【習志野センター7月のつどい】(予定)

7/11(土) 習志野センター 10:30-11:30

探検！わたしたちの習志野センター&フードドライブ仕分け体験

7/29(水) オンライン 10:00-12:00

パルあんしん館 presents 親子科学実験

※日にち・会場・内容について変更になる場合があります。

【LPA 講座】 知って安心！50代からの老後資金と年金の話  
～ライフプランで見える化する安心のセカンドライフ～



人生100年時代と言われる今、「老後の生活費はいくら必要？」「年金だけで足りる？」と不安を感じていませんか。50代の今だからこそ知っておきたい公的年金の仕組みや老後資金の考え方について、LPA(ライフプラン・アドバイザー)がケーススタディを交えて分かりやすくお伝えします。家計の見直しにもお役立てください。

- ◆日時:6/16(火) 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:35名程度(応募多数の際は抽選)
  - ◆お申し込み:6/4(木) お申込みはこちら▶
- ※応募者全員に6/5(金)までに当落結果をお知らせします。

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

6月2回新発売!

2025年度パルシステム千葉組合員開発協力商品  
『みんなにわけっこどうぶつビスケット』

2025年度商品開発チームが新規開発に取り組んだ『みんなにわけっこどうぶつビスケット』が6月2回カタログで新登場!! パルシステムの「産直大豆の無調整豆乳」と産直小麦を使用したこのビスケットは、水を使わずに豆乳だけで生地を練り上げているので、素材の味わいが楽しめます。添加物に頼らず、「老若男女みんなに美味しいビスケット」をめざして開発しました。お子さんのおやつはもちろん、大人の方の「ちょっとひと息」にもおススメです。6月2回カタログでぜひお試しください!



6月2回 コトコト・きなりで注文できます!  
注文:6/1~6/5 お届け:6/8~6/12

組合員活動・コミュニティ政策推進部  
TEL:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)  
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp

【親子参加】ピースアクション in ヒロシマ 参加者募集

全国の生協の組合員が集まり、被爆体験の継承や核兵器のない世界への想いを共有する「ピースアクション」への親子参加を募集します。現地では被爆体験講話の聴講や平和記念公園の碑めぐりを行い、最終日は平和記念式典へ参加します。平和の大切さについて親子で学び、考える機会にしませんか。ご参加をお待ちしています。

- ◆日時:8/4(火)~8/6(木) 2泊3日 広島県広島市内 (※7/11(土)の事前説明会、8/22(土)の振り返り会への参加が必須となります。会場はパルシステム千葉本部(船橋市)、時間は10:00~12:00を予定)
- ◆定員:5家族10名(保護者1名・子ども1名。大学生は1名での参加可)
- ◆参加費:大人35,000円 高校生・中学生25,000円 小学生20,000円(小学5年生以上)
- ◆お申し込み:5/31(日) (※応募多数の際は抽選。応募いただいた方全員に6/4(木)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 コミュニティ政策推進課

<アーカイブ配信のお知らせ> 3/7(土)開催  
【LPA 講座】 知って備える! 教育費と奨学金のお話(中学高校編)  
～いくら必要?どう準備する?いまから備えましょう～

ある調査では、高校入学時の平均諸費用は約30万円(公立)、私立大学では約86万円(全学部平均※文部科学省調べ)だそうです。準備ができない分は、奨学金制度や給付金を利用するという方法もありますよ。中高生の保護者の方を対象に、前もって知ってくと安心な情報をLPA(ライフプラン・アドバイザー)がお話しています。

▲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  
申込お切り:5/31(日)

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

6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	お切り
食・調理	梅の香りに包まれて♪ はじめての「梅シロップ」づくり	梅のシーズンを迎える時期に、こんぺいとうを使った見た目もかわいい梅シロップと作ってすぐに飲める炭酸シロップ煮をご紹介します♪	6/10(水)	13:30~15:00	柏	5/22(金)
	忙しい人の味方! 糖しぼり大根の作り方&活用法	ひかえめな塩分とやさしい甘さで人気のお漬物「糖しぼり大根」の作り方と活用法をお伝えします。	6/12(金)	10:30~11:30	松戸	5/24(日)
	おうちでメキシカン! 簡単、皮からタコスを作ろう♪	コーンフレークとホットケーキミックスでタコスを作ります。中の具もアレンジして一緒に楽しく作りましょう♪参加者にはホットケーキミックス200gと大豆ドライパック1袋をお届けします。	6/16(火)	10:30~12:00	千葉	5/22(金)
	正しく知って選ぼう!! フェアトレードバナナの秘密とおいしい食べ方	バナナのお話と手軽に作れるアレンジメニューをご紹介します。	6/16(火)	13:00~15:00	東金	5/31(日)

<環境コラム> 何問正解できるかな?  
リユース・リサイクルクイズ

全5問!

パルシステムでは循環型社会の実現に向け、「3R」(リデュース・リユース・リサイクル)に取り組んでいます。包材のトレーをなくすなど、使う前に減らす「リデュース」、回収したびんを繰り返し使用する「リユース」、回収した資源を新たな製品に生まれ変わらせる「リサイクル」への協力を組合員の皆さんに呼びかけています。

パルシステム千葉のホームページでは【リユース・リサイクルクイズ】を展開中! 全問正解目指して挑戦してくださいね!



お問い合わせ:  
TEL:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)  
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp  
組合員活動・コミュニティ政策推進部

▲クイズはこちらから

【コミュニティ活動助成基金 助成団体のお知らせ】  
ケアラーネットみちくさ 認知症講演会

認知症を正しく知って、これからの向き合い方をいっしょに考えてみませんか? 専門医の講演と認知症当事者を交えたパネルディスカッションを通して新しい認知症観に触れる講演会です。どなたでもお気軽にご参加ください。

- ◆日時:6/7(日)13:30~15:30(12:30開場)
- ◆定員:200名(ご予約先着順)
- ◆参加費:500円(当日現金にてお支払いください)
- ◆会場:高根台公民館4F講堂 (船橋市高根台1-2-5 京成松戸線高根台駅徒歩2分) ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
- ◆講師:平野 成樹医師 (千葉大学医学部附属病院 認知症疾患医療センター長)

主催:NPO法人ケアラーネットみちくさ  
お問い合わせ:エプロン高根台公民館カフェ  
TEL:047-779-4662(10:00~17:00)  
右記の二次元コードからお申込みください。▶



<あそびの広場>

- ◆日時:6/26(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

会場開催

親子で読み聞かせやふれあいあそびをします。遊びにきてね♪

お切り:6/20(土)

※応募いただいた方全員に6/23(火)までにご連絡します。

