



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。

★ パルシステムのつどい ★



第7弾！健康寿命を延ばす ロコモ体操



毎回大好評のロコモ体操の第7弾です♪
加齢により移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と言います。
ロコモ体操では椅子を使って足腰を鍛え、要介護リスクを減らすための軽い筋トレとストレッチを行います。

- 日時：6月11日(木) 10:30~12:00
- 会場：野田センター2階 会議室
野田市中根193番地(パルシステムのだ中根店向かい)
- 講師：フィットネスインストラクター 佐々木務代(みちよ)さん
- 募集：15名 ●参加費：無料
- お申込み：2次元コードまたはお電話にて受付します
0120-868-218 (月~金 9:00~15:00)
- 申込締切：5/31(日)
※6/3(水)までに全ての方に当落の結果をお知らせします。



《バス研修》江戸前石焼きのり工場見学会



石焼のり・銘茶・落花生製造問屋の株式会社 金庄(かねしょう)さんの工場見学です。お昼は、金庄さんの海苔を使ったイタリアンレストランでお楽しみください。

- 日時：6月19日(金)
- 集合・解散：パルシステム千葉 野田センター 8:00 集合 8:30 発
15:00~16:00 野田センター着(予定)
- 場所：株式会社 金庄
- 定員：20名 ※抽選あり ●参加費：一人2,000円(昼食代含む)
- お申込み：2次元コード、またはお電話にて受付します。
0120-868-218 (月~金 9:00~15:00)
- 切：5/31(日) 応募多数の場合抽選あり。
※ご応募いただいた方全員に6/3(水)までに、当落の結果と持ち物をお知らせします。
お支払いは振り込みになります。パルシステム千葉で受付後、(株)農協観光より諸手続きをおこないます。その他、当選通知で詳細をお伝えします。



<皆様へお願い> 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。

発行日：2026年5月11日(月) 発行元：パルシステム千葉 野田センター
TEL: 0120-868-218 (月~金 9:00~15:00)
メール：noda-kumikatsu@pal.or.jp
お申込み、お問合せは各つどいの2次元コード、または上記連絡先をご利用ください。
特に記載のない場合にはご家族、ご友人など組合員以外の方もお申込みいただけます。
お申込み多数の場合には抽選となります。
お申し込み時の個人情報は、受付名簿・連絡・会議・催し物の適切な運用の為に限定して利用します。

つどい開催情報

4/15(水) 知らなきゃ損！老後に必要なお金の話～介護保険申請や介護施設入居について～



〈参加者の声〉
・市役所で配布されたパンフレット・資料等を読んでいるつもりですが、本日野口講師から具体的に説明をいただき理解することができました。

4/22(水) 書道教室 実用書講座 表書き

〈参加者の声〉
・10年ぶりの毛筆、ありがたくとっても満足しています。先生をはじめ、パルのご担当様のご配慮感謝致します。次回も予定がありましたら是非参加したいと思います。



7月のつどい予定

- ・7/16(木) パーソナルカラー診断
- ・7/31(金) 親子工作企画

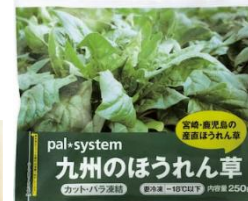
※日程・内容は都合により変更になる場合があります。詳細につきましてはまめパル6月号をご覧ください。



九州のほうれん草(カット・バラ凍結)250g 298円 税込322円

次回 5月4日

生鮮のほうれん草が20~25cmなのに対し、本品は40~50cmと、じっくり大きめに栽培した産直ほうれん草を使用。たっぷり土の栄養を吸収させ、甘みのある肉厚な葉に育てているので、冷凍加工をしても食感や味がしっかり楽しめます。

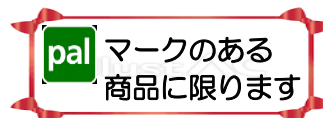


凍ったまま使い便利。お野菜の価格が高い日々、手軽に使える便利。冷凍庫にないと不安です。(ペンネーム：ひいおばあちゃん)

キリトリ

300ポイントプレゼント!! pal 商品おすすめレター 投稿用紙

- ★ パルのカタログの中でお勧めの商品を教えてください。
商品名：【 】
 - ★ その商品のお勧めしたいところ、気に入ってる場所などをご記入下さい。(50文字以内)理由：
 - ★ お名前() ★ 組合番号()
 - ★ 掲載時のご希望ペンネーム、又はイニシャル()
- 投稿用紙にご記入の上、配送担当にお渡しいただくか野田センターまでご持参ください。採用された方の300ポイント付与は掲載された月に加算されます。ご応募お待ちしております！



2026/5月

キリトリ

【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)
 - ◆お切: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」にもおすすめです。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)
- ◆お切: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: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 | センター | お切 |
|------|-----------------------------------|---|---------------------|------|---------|
| 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 組員活動・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



▲クイズはこちらから

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♪

<6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:①6/4(木) ②6/18(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