



東金センター  
メールはこちら

\*この記事に記載のイベントについて\*

★参加費無料★お申し込み状況により追加募集あり。

★お申込み多数の場合は、抽選になる可能性があります。予めご了承ください。

★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。

お問合せ... TEL:0120-867-518(月~金 9:30~14:30) FAX:0475-53-6102

MAIL togane-kumikatsu@pal.or.jp <東金センター活動スタッフ>

☆パルシステムのつどいは、組合員以外の参加もOK! お申込みお待ちしております。

オンライン de  
パルシステムのつどい

東金6月① 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

手軽に食べられるバナナ。その品種や栽培方法、流通ルートはさまざまです。みなさんはどのようにバナナを選んでいきますか?講師のオルター・トレード・ジャパンさんにお話していただきます。バナナのアレンジメニューもありますよ♪

◆日 時: 6月16日(火) 13:00~15:00

◆場 所: ZOOMによるオンライン開催

◆募 集: 20人程度

◆講 師: 株式会社オルター・トレード・ジャパン

◆応募〆切: 5月31日(日) ※電話申込みは6/1(月)12:00まで

※応募いただいた方全員に6月4日(木)までに当落の結果をお知らせします。

☆組合員の方以外の参加もOK! お申込みお待ちしております。



申込み用二次元コード

実開催 de  
パルシステムのつどい

東金6月②

赤ちゃんカフェ♪  
離乳食後期~幼児期の離乳食講座

あまり食べてくれない?メニューはどうする?など離乳食後期~幼児食期のお悩みやママの栄養のお話をPLA(パルシステム・ライフアシスタント)がお話します。同じような悩みを持つママ同士、たまにはゆっくりお食事しながらリフレッシュしませんか?

◆日 時: 6月26日(金) 10:30~12:30

◆場 所: 千城台コミュニティセンター(若葉区千城台西2-1-1)

◆講 師: PLA(パルシステム・ライフアシスタント)渋谷 友美さん

◆募 集: 10人程度 ◆駐車場あり

◆保 育: あり(チーパス掲示で500円→200円)

◆持 ち 物: エプロン・三角巾・飲みもの など

◆応募〆切: 6月7日(日) ※電話申込みは6/8(月)12:00まで

※応募いただいた方全員に6月11日(木)までに当落の結果をお知らせします。

☆組合員の方以外の参加もOK! お申込みお待ちしております。



申込み用二次元コード

東金センター

活動報告

今が旬♪新玉ねぎの活用術!!



4月16日(木)オンラインで12名がご参加。新玉ねぎを使った炊き込みご飯・サラダ丸ごとステーキ・ミネストローネのフルコースを紹介し大変好評でした。今回はその中から玉ねぎドレッシングのレシピを掲載します!!

【材料】

玉ねぎ	1/2個
★みりん	大さじ3
★醤油	大さじ2
★花見糖	大さじ1
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1



【作り方】

①玉ねぎは皮をむいてすりおろし★の調味料を入れラップをして、レンジ600W・2~3分加熱する

②熱いうちに①に酢とオリーブオイルを混ぜ合わせる



予告

~東金センターパルシステムのつどい7月の予定~

★7/6(月)会場:東金センター(10:30~12:30)トークCafe & フードドライブ仕分け体験

★7/23(木)会場:長生村文化会館(10:30~12:00)【夏休み企画】野菜の皮でのこり染め体験

※日程・内容などが変更となる場合があります。詳細は次号にてご案内します。

めぐるめぐる  
未来へ届け!

【環境を守るスモークサーモン】

「コア・フード野付の秋鮭スモークサーモン」



食べて応援!!

野付漁協では植樹活動に取り組んでおり、森を豊かにすることは、稚魚が育つ河川や海の豊かさにつながっています。

商品を購入すると利用代金の一部が植樹活動の支援になります。こうした環境保全型の食べ物を選んで食べることは自然を守る運動につながっています。



【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)
  - ◆お申込: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」にもおすすめです。6月2回カタログでぜひお試しください!



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

特別価格

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

【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)
- ◆お申込: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	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!



▲クイズはこちらから

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

【LPA カフェ】物価高に負けない!  
どんな工夫をしていますか?

毎日のように耳にする物価上昇のニュース、気になりますね。日々の節約など、みんなはどうしているのかしら?何となく感じている日常の疑問や暮らしの工夫について LPA(ライフプラン・アドバイザー)といっしょにみんなでおしゃべりしながらヒントを見つけてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。お飲み物を用意してお待ちしています。

- ◆日時:6/25(木) 10:00~12:00 ※開催時間中は出入り自由 (11:30までにお入りください)
- ◆会場:パルひろば☆ちば (千葉市中央区新町 18-10 1F)
- ◆参加費:無料 ◆定員:16名
- ◆お切:6/16(火) ※応募者全員に6/17(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: 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

<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)



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: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。

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