

発行日：2026年 6月 8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)

稲毛センター地域活動情報紙

★ Humming ★

ハミング6月号

予告 稲毛センター8月のつどい
 ※詳細は次月号で！

- ①コネコネ*マイ石けん作り
 8月3日(月)ライフケアメモリアプレイス稲毛
- ②ちいめんモンスター大調査
 8月20日(木) @パルひろば☆ちば

対面 de パルシステムの
 つどい・7月



来て、見て、作ろう&学ぼう！
 「リアル参加」型つどい
 会場でお待ちしています♪

オンライン de パルシステムの
 つどい・7月



ご自宅から気軽に参加♪

【PC】zoomの公式HPからインストール
 【スマホ、タブレット】アプリをインストール

のし袋の名前を美しく 大人の筆ペン*体験講座

大切な方へのお祝いやお見舞い、その気持ちをこめてあなたの名前を美しい文字で添えてみませんか？『急に必要になった時、祝儀袋や香典袋の名前書きに焦ってしまう…』『なかなか練習する機会がない』とお悩みみなさん、筆ペンの持ち方や基本の「縦書き」の練習からはじめ、名前をバランスよく美しく書くコツを学びましょう！



開催日時：7月16日(木) 10:30～12:00 予定 募 集：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 ②なし
 講 師：鷺山 美佐子さん 持 ち 物：筆ペン、筆記教具
 保 育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
 応募〆切：6月21日(日) ※抽選後、6月26日(金) 迄に当落結果をお知らせします



目指そうヘルシーライフ！ ちょっと工夫で*おいしい減塩

「減塩＝味が薄くて物足りない」と思っていないですか？
 健康のために塩分は控えたいけれど、おいしさは我慢したくないもの。
 少しの工夫で「しっかりおいしい」味付けに変えるコツを学びます。
 体が喜ぶヘルシーライフを、毎日のキッチンから始めましょう！



開催日時：7月7日(火) 10:30～12:00 予定
 募 集：20名程度
 講 師：稲毛センターサポーター 石田佳子さん
 準 備：ZOOMを利用できる環境を整えてご参加ください。
 応募〆切：6月21日(日)
 ※抽選後、6月26日(金) 迄に当落結果をお知らせします



- ※ 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。

千葉センターのつどい・ご案内

【お申込み・お問合せ】パルひろば☆ちば

TEL：0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00)
 Mail：chiba-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

古着のゆくえをおいかけて～パキスタンの子どもたちに思いを寄せて &スパイスカレー作り&フードドライブの仕分け体験

衣類などをリユースしてパキスタンの子どもたちの教育支援をしているJFSA事務局に話を聞きます。本場のカレーを一緒に作って食べながら交流しましょう。フードドライブの仕分け体験もあります。



▲お申込みはこちらから

開催日時：7月3日(金) 10:30～13:30
 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 ②なし)
 募集人数：20名 保 育：あり (1人 500円/チーパス提示で200円)
 講 師：JFSA(日本ファイバーリサイクル協議会)
 応募〆切：6月19日(金) (電話は17:00まで)
 ※応募者全員に6/26(金)までに当落をお知らせします。



【夏休み7月】パルシステムのつどい
 どちらも会場はパルひろば☆ちば
 詳しくはパルシステム千葉のHP(イベント→地域情報紙→千葉センター)をご覧ください。
 ★7/20(月・祝)あつまれ～未来の科学者
 子ども科学実験教室
 ★7/28(火)親子で人形劇を楽しみましょう

【ご自宅からオンライン参加】ピースアクション in ナガサキ「子ども平和会議」

未来を担う子どもたちへ、戦争や核兵器のない平和な世界を築くための意識を育むことを目的として実施している「子ども平和会議」への参加者を募集します。オンラインで全国の子どもたちと平和の学習やグループ交流を行います。自分の住んでいる地域の平和活動や戦跡等について調べるなど事前学習をしたうえで、当日の会議にご参加いただき、平和について学びます。夏休みの自由研究にもぴったりのプログラムです。ご参加をお待ちしております。

- ◆日時:8/2(日)14:00~16:00
オンライン開催(ZOOM)
- ※ご参加にはパソコン(カメラ付)、またはタブレット、スマートフォンが必要です。資料の画面共有があるため、パソコンやタブレットなどを推奨します。
- ◆定員:なし
- ◆対象:組合員家族の小学5年生~高校生のお子さま
- ◆参加費:無料
- ◆お切:6/28(日)
- ※応募いただいた方全員に7/3(金)までにご連絡します。
- ※パルシステム千葉にて申し込みを受付し、日本生協連から参加者へ事前課題をお送りします。



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

<あそびの広場>

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♪

- ◆日時:7/31(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)

お切:7/25(土)

※応募いただいた方全員に7/28(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

<子育てオンライン座談会>

子どもの「足」のことについてみなさんと楽しくオンラインでお話しましょう。テーマ以外のあんなこと、こんなこと普段聞けない内容を話すおしゃべりタイムもあります。お気軽にお申し込みください。

- ◆日時:6/22(月)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
- ◆お切:6/18(木)



(※応募いただいた方全員に6/19(金)までにご連絡します。)

お申込みはこちら▶

*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

パルベジ*ごはん <みんなで産直おにぎらず> おにぎらず good

楽しく学べる調理交流会!パルシステムの「産直」を支える産直サポーターと一緒に作るのは、旬の産直野菜をぎゅっと詰め込んだ「産直おにぎらず」♪調理しながら楽しくおしゃべり♪小学生のお子さんから一緒に参加できます。親子で、友だち同士で、野菜をモリモリ食べて、パワー全開で夏を楽しみましょう!

- ◆日時:7/25(土) 10:30~13:00
- ◆定員:30名(小学生以上)
- ※応募多数の際は抽選

- ◆参加費:無料(調理実習・昼食付)
- ◆会場:パルひろば☆ちば
- (JR・京成「千葉」駅より徒歩5分/駐車場なし)

- ◆保育:5名(保育費500円・チーパス提示で200円)
- ◆お切:7/13(月)正午(※結果は7/17(金)までに全員にお知らせ)

お問い合わせ:047-420-2604(月~金 9:00~17:00)メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp 産直担当

【LPA 講座】最後まで楽しく生きるための人生のまとめ

いっしょにエンディングノートを書いてみませんか?

お盆の季節になりました。いつもはなかなか話題にしにくい終活などの話を、家族が集まる時、元気なうちに話しておきませんか?家の片付けや、資産、重要書類の確認など、エンディングノートを使うと分かりやすく整理できます。LPA(ライフプラン・アドバイザー)といっしょにポイントを整理しながらまとめてみましょう!

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

- ◆日時:7/13(月) 13:30~15:30
- ◆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:18名程度(応募多数の際は抽選)
- ◆お切:7/1(水)

お申込みはこちら▶



※応募者全員に7/2(木)までに当落結果をお知らせします。

お米 スイッチ

7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	お切	
食調理	目指そうヘルシーライフ! ちょっと工夫で*おいしい減塩	「減塩=薄くて物足りない」と思っていないですか?少しの工夫で「しっかりおいしい」味付けのコツを学び、体が喜ぶヘルシーライフをはじめましょう!	7/7(火)	10:30~12:00	稲毛	6/21(日)
子育て	【夏休み親子企画】 ワクワクがいっぱい! 夏休み科学実験教室	ペーパークロマトグラフィー&サイダー作り オンラインにて「色を分ける実験」と「不思議なサイダー作り」の科学実験を行います!	7/28(火)	13:30~15:00	印西	6/19(金)
	なぜ?どうして?ふしぎ発見! 楽しい科学実験教室	商品検査センターの職員が、小学生向けの科学実験教室を開講!実験キットをお届けして、ペーパークロマトグラフィーとサイダー作りの実験を行います!	7/29(水)	10:00~11:30	習志野	6/19(金)

<環境コラム>千葉センターのつどいで

環境サポーターが食品ロスの削減を伝えました

パルシステムでは食べものを大切に、そして食品ロスを削減するために、さまざまな“もったいない”の活用に取り組んでいます。5/26(火)に開催した千葉センターのパルシステムのつどいは、そんな“もったいない”が主役。「産直りんごのアップルパイ」や「レンジで簡単!北海道栗かぼちゃのコロケ」など規格外となってしまった青果の活用について、環境サポーターが紹介しました。



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

【自主的活動グループ・参加者募集】



和布あそび展



着物をリメイクした作品を展示販売します。今回は洋服、バッグ、小物、つまみ細工のアクセサリなどです。着物リメイクのご相談も承ります。

- ◆日時:6/18(木)~19(金)10:30~18:00
- ◆会場:レンタルスペース宝石箱
(市川市八幡 2-15-15)
※JR 本八幡駅北口徒歩2分
- ◆お申込み:不要(当日お越しください)
- ◆参加費:なし ◆保育:なし
- ◆お問合せ:TEL 090-6927-4279
FAX 043-266-2052(遠藤)

商品伝えるサポーターがオススメする<今月のイっぴん!>「有機若芽ひじき」

正直なところ、あまり気に留めていなかった商品でしたが、パルシステムの職員にすすめられて注文。パッケージに載っていたレシピを参考に、卵といっしょに炒めたら、シャキシャキした食感がとても新鮮で、クセもなくおいしい!意外とたくさん入っていて、炒め物や汁物など色々な活用ができますよ♪(商品伝えるサポーター:S.Sさん)



有機若芽ひじき 80g 毎週 コトコト・きなり 198円(税込214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」がおすすめする商品をご紹介します。価格・次回企画は変更となる場合があります。

お問い合わせ:047-420-2605 組合員活動推進課