

発行日：2026年 8月 3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
千葉県稲毛区長沼町 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
FAX：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8月号

予告 稲毛センター10月のつどい
※詳細は次月号で！

- ①年末&Xmas 商品試食会
10月13日(火) 稲毛センター会議室
- ②おにぎりで*新米食べ比べ
10月21日(水) パルひろば☆ちば

対面 de パルシステムの つどい・9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♪

からだに優しい&地球にやさしい ノンカップ麺*おいしさの秘密



「安全なものを食べたい」でも「手軽に済ませたい」・・・そんな忙しい毎日にお役立ちなのが「ノンカップ麺」。そこには毎日の食卓を豊かにするたくさんの知恵が詰まっています。今回トーエー食品さんを講師に迎え、素材のこだわりや自然な旨みの「おいしさの秘密」をたっぷりお話しいただきます。各種ノンカップ麺にパルシステムおすすめトッピングを添えておいしく楽しく学べるつどいに是非お越しください♪

開催日時：9月24日(木) 12:00～14:00 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 ①なし

講師：ノンカップ麺 トーエー食品株式会社

トーエー食品株式会社

<https://www.toe-noncup.com/>

持ち物：筆記用具、箸 他 保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)

応募〆切：8月30日(日) ※抽選後、9月4日(金) 迄に当落結果をお知らせします



オンライン de パルシステムの つどい・9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

災害時の備えは大丈夫？ もしもの時に役立つ*パッキングクッキング

9月は防災月間です。この機会に、もしものための備えとローリングストックについて楽しく学びましょう！災害時でも温かい食事をとることは心と体の大きな支えになります。日頃からお家にあるもので、美味しく簡単にできる防災食作りもご紹介します。

調理予定

- * 無洗米ごはん * はーい、さばみそスープカレー
- * 簡単蒸しパン * 卵料理 * パスタ * 煮物 など

開催日時：9月8日(火) 10:30～12:00 予定

募集：20名程度

講師：PLA(パルシステムライフアシスタント) 寺崎さん

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：8月23日(日) ※抽選後、8月28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、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。

初めてでも安心！
パルシステムの
つどい
が分かる動画
はこちら ⇒



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)

たすけあい助成金企画



人生100年時代を元気に生きるために 健康寿命を延ばすためのヒントと実践

健康寿命ってなに？
毎日を元気で暮らすための～食
事・運動・健康管理についてお話
を聞きます。今日から取り入れ
たい栄養学や簡単ストレッチも
一緒にやってみましょう！

開催日時：9月29日(火) 10:30～12:30

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 ①なし)

講師：日本成人病予防協会 専任講師 大塚かなはさん

募集人数：20名

保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)

応募〆切：8月21日(金) (電話は17:00まで)

※応募者全員に8/28(金)までに当落をお知らせします。



←お申込みは
こちらから