

ふれんど 7月号



オンライン de パルシステムのつどい

【親子企画】ランチにぴったり♪ 親子で作ろう！つるつるモチモチ手打ちうどん

「うどんってどうやって作るの？」小麦粉から作るモチモチの手打ちうどんに親子でチャレンジしませんか？粉の感触を楽しみながら、手でこねたり足で踏んだり、お子さんもきっと夢中になれるはず！夏休みのランチに、作る過程も楽しみながら、好きな具材と一緒にサラダうどんを作りましょう♪『まごわやさしい』の親子食育のお話もありますよ！



開催日時：8月7日(金) 10:30~12:30(10:15から受付開始)
参加人数：10組(小学生の親子対象)
講師：PLA 榎本さん
※切：7月17日(金) ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に7月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



8月つどいオンライン

会場に来てね♡ パルシステムのつどい

大人の夏休み♪極上アイスコーヒーの淹れ方講座

日差しが眩しい季節がやってきました。おうちでのリラックスタイムに、キリッと冷えた本格的なアイスコーヒーはいかがですか？「豆本来の風味を引き出す淹れ方」をもとに、プロの講師がアイスコーヒーの基本からおいしく仕上げるコツまで丁寧にレクチャーします。コーヒー初心者の方、いつも味が決まらなとお悩みの方、大歓迎です。挽きたての香りに包まれながら、特別な2時間を一緒に過ごしましょう！

開催日時：8月29日(土) 10:30~12:30(10:15から受付開始)
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)
参加人数：15名(お子さんの同席不可)
保育：あり(定員4名・要予約・4ヶ月～)
応募の際に必ず入力ください(チャージパス提示で500円⇒200円)
講師：21世紀コーヒー株式会社
※切：7月17日(金) ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に7月24日(金)までに当落の結果をお知らせします。



8月つどい(会場)

<感染対策について>

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。

柏センター 地域情報紙

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。

発行日：2026年7月6日(月)

発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月~金 9時~17時) メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)

《6月号のアンケート》

「わたしの推しおにぎりの具」

たくさんの回答
ありがとうございました



「パルシステムの北海道
ほぐし鮭」

塩味がちょうど良くておいしい！
小さ目のおにぎりを作っておくと
孫たちがパクパク食べます。
E.Sさん

一つのおにぎりに梅干しと鮭フレーク、
ごま昆布(佃煮)を入れて大きな
おにぎりを作っています。
食べたところで味が違う楽しみ♪
M.Iさん

実家では白米・具無しのおにぎりの
両面に薄味味噌を塗った「お味噌の
おにぎり」でした。今では刻んだ大葉
と無塩しらすを多めのお味噌であえ
て中具にしています。

S.Nさん

今朝、息子の昼食用に作った
おにぎりです！

・鮭フレーク&青じそ&ゴマ
・塩昆布&クリームチーズ
N.Tさん

「焼きおにぎり(味噌・醤油)」
残りご飯を冷凍おにぎりにして焼い
たおにぎりは崩れにくくおすすめ！
焼いた後に醤油や生みそをつけて
軽く焼くか、そのままでもおいしい♪
Y.Kさん

<7月号のクイズ・アンケート>

紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。



◆◆9月のつどいの予定◆◆

・9月16日(水) 備蓄を無駄にしないローリングストック活用レシピ(パルひろば☆おおたかの森)

・9月24日(木) シニアキッチン おにぎり日和の和風ハイティー(パルひろば☆おおたかの森)

※日程・内容は都合により変更になる可能性があります。詳細につきましてはふれんど8月号をご覧ください。



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
★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)。
★組合員の方以外でもお申込み可能です。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。

柏センター 活動スタッフ行

※切:7月17日(金)

組合員番号 _____ お名前 _____

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見&ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡してください。