



ピーちくぱーちく

2026年度 8月号

習志野センター地域情報紙 発行日：2026年8月3日（月）

発行元：パルシステム千葉 習志野センター

〒275-0001 千葉県習志野市東習志野 6-15-8

TEL：0120-862-618（月～金 9：00～14：30）

MAIL：narashino-kumikatsu@pal.or.jp

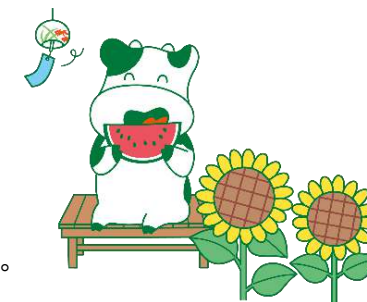
★お申込み・お問合せは、各記事の二次元コードか上記連絡先をご利用ください。

★お申込み多数の場合は、抽選となります。

＊事前提供商品は、発送後に組合員都合により欠席の場合、該当商品同等額を請求する場合があります。

＊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。

☆お友だちと一緒にのご参加も OK！お申込みお待ちしております☆



Zoom

オンラインのつどいは
Zoom を使います。こ
ちらからダウンロード
してご準備ください。



▲Google Play ▲App Store

参加の際の
お願い

- ◇ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ◇ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ◇ 引き続き、感染防止対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

★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➡



オンライン de
パルシステムのつどい

おうちでカフェ気分♪ クラフトジンジャーエール



まだまだ暑いこの季節にはスッカリさわやかに、ぶるぶる寒い季節には体をポカポカ温めてくれる、年中楽しめる自分好みのクラフトジンジャーエールのご紹介です。おしゃれなカフェで出てくるあの味がご家庭で簡単に作れちゃいますよ。さあ楽しい手しごと始めましょう♪午後のひと時をオンラインでお気軽にお楽しみください。



プログラム
(予定)

- ジンジャーシロップの作り方。
- 飲み方色々ご紹介。

日時：9月11日(金) 13：00～14：00（予定）

参加方法：オンライン Zoom

募集：20名

参加費：無料

〆切：8月21日（金）



- ＊ご応募いただいた方全員に8/27(木)までに当落の結果をお知らせします。
- ＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。

パルシステムのつどい
会場開催

この不調、もしかして更年期!? ゆらぎ世代のあなたに伝えたい 自分をいたわるトリセツ



女性にも男性にも、分け隔てなくやってくる更年期。個人差が大きい色々な症状や、どのように過ごしていくのか、気になる場所ですね。正しく知ること、考え過ぎないこと、お医者さんとの付き合い方、などなど…。今！の方もこれからの方も、気軽に参加してシェアしましょう。

プログラム
(予定)

- ☆ 女性の、男性の更年期について
- ☆ 骨盤底筋群をかん！効果的に鍛えるエクササイズ
- ☆ グループワークでお悩みをシェア



日時：9月17日(木) 10：00～12：00（予定）

会場：ライフケア津田沼 ＊駐車場あり

（習志野市谷津7丁目10-9 JR「津田沼駅」南口徒歩3分）

募集：20名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上のお子さん一人500円、
チーパス提示で200円）

講師：公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会

〆切：8月28日（金）

- ＊ご応募いただいた方全員に9/3(木)までに当落の結果をお知らせします。
- ＊悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。



7月イベントレポート

7/11(土) 配送センターの舞台裏に潜入！

普段は入ることのない「習志野センターの1階構内」の見学会を開催！リユース・リサイクルの学習会、エコセンターのご案内、リサイクル回収、冷蔵・冷凍庫内に入ってマイナスの世界を体験。合わせてフードドライブの仕分け＆トラックの乗車体験・撮影会という、盛りだくさんの内容でした。お疲れ様の後は、「クリームパン、おやつソーセージ、こんせん72牛乳、飲むヨーグルト、カフェオレ、りんごジュース」を試食しました♡♡フードドライブ寄贈品は175kgになりました。ご協力ありがとうございました。



予告【習志野センター10月つどい】(予定)

10/9(金) 谷津公民館 10:30-12:30

年末年始商品の試食と飾り切り体験

10/20(火) パル・ミート工場見学 9:30-12:30

パル・ミート工場内(習志野市実籾)

※日にち・会場・内容について変更になる場合があります。

詳細はピーちくぱーちく9月号でご案内いたします。