



ぴーちくぱーちく

2026年度 10月号

習志野センター地域情報紙 発行日：2026年10月5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

▲Google Play ▲App Store

してご準備ください。

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。

パルシステムのつどい
会場開催

手軽でドーン！ よくばいおにぎりパーティー

食欲の秋、新米の季節に！おいしい具材をつめ込んだ、ちょっと小さめ一口サイズのかわいいおにぎりをドーン！と並べて、おにぎりパーティーしませんか？つやつやのご飯とパルシステムのおいしい具材の最強コンビ。みんなで楽しく作って笑顔満点の「おいしい」をシェアしましょう♪



プログラム
(予定)

- ◇ 産直米とおにぎりgoodのお話
- ◇ おにぎり作り♪
- ◇ 試食交流

日時：11月6日(金) 10：30～12：30（予定）

会場：八千代緑が丘公民館 4階調理室 *駐車場わずか
（八千代市緑が丘3-1-7 東葉高速鉄道「八千代緑が丘駅」徒歩5分）

募集：16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：岡部 さん（パルシステムライフアシスタント）

〆切：10月16日（金）

- * ご応募いただいた方全員に10/22(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。

おにぎり
good



オンライン de
パルシステムのつどい

もっと自由に、私らしく これからの自分デザイン講座

仕事や子育てがひと段落した後のセカンドライフ。それは人生のゴールではなく新しいスタートラインです。今回は「お金・住まい・健康・つながり」の4つの視点から、安心できる将来の為のヒントをライフプランアドバイザーが分かりやすくお伝えします！「老後の備え＝未来の自分ライフデザイン」です。これからの毎日を120%楽しむ為のワクワクする未来予想図と一緒に描いてみませんか。

日時：11月12日(木) 10：00～12：00（予定）

参加方法：オンライン Zoom

募集：20名

参加費：無料

講師：中田 さん

（ライフプランアドバイザー）

〆切：10月23日（金）

- * ご応募いただいた方全員に、10/29(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。



9月イベントレポート

9/11(金) クラフトジンジャーエール

しょうがとパルシステムの花見糖を使って作る、クラフトジンジャーエールをオンラインでご紹介しました。お好みのスパイスを入れて、ホッと一息おうちでカフェ気分♪暑い季節も、これからの寒い季節にもぴったりのジンジャーシロップ。習志野センターでは牛乳割り的人气でした。参加された皆さんからも「さっそく作ってみます」と嬉しい声をたくさんいただきました♪

9/17(木) メノポーズ

「女性の健康とメノポーズ協会」より講師をお招きし、更年期の過ごし方や医師との関わり方、簡単なエクササイズなどを教えていただきました。参加の皆さんは大なり小なりお悩みを一人で抱えていましたが、試食をしながらのグループワークで思いを共有でき、同じ悩みを持つ者同士、気兼ねなく話すことができました。講師からは「一人で悩まないで、電話相談やオンライン『メノポーズカフェ』を気軽にご利用ください！無料です！」との心強いご案内もありました。

予告【習志野センター12月つどい】(予定)

12/2(水) 習志野センター 10:30-12:00

クラフトバンドでクリスマス&フードドライブ

12/7(月) ライフケア津田沼 10:30-12:00

感謝のつどい

12/15(火) オンライン 11:00-12:00

クリスマスレシピのご紹介♪

※日にち・会場・内容について変更になる場合があります。
詳細はぴーちくぱーちく11月号でご案内いたします。