



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。

超えフェス2026 お待たせしました～ **パルシステム千葉商品展示会**

パルシステムの生産者やメーカーが集まって試食などをお楽しみいただけるイベントです。餅つきやこんせんくん＆コーすけとの撮影タイムでは、パルシステムの制服を着てカッコよく変身できる「チビッコ配達員なりきり撮影」も♪パルシステムを利用していない方も参加できますので、ご家族やお友だちとぜひお越しください。

- ◆日時:10/25(日) 10:00～14:00
(最終入場 13:30)
- ◆会場:ホテルグリーンタワー幕張3F・4F
(千葉市美浜区ひび野 2-10-3)
- ◆参加費:無料
- ◆交通アクセス:JR 京葉線「海浜幕張」駅
(南口)より徒歩 3 分
- ※駐車場はございませんので、
近隣のコインパーキングをご利用ください。

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 商品展示会事務局

【LPA 講座】これからの住まい、どう考えますか ～介護施設の種類と選び方～

※本年 5 月に開催した講座の 2 回目開催になります。これからの住まいについて知っておくことは安心につながります。高齢期の住まいには、自宅で暮らす、住み替える、介護施設に入るなどの選択があります。今回は介護施設に着目し、種類や選び方のポイントを LPA(ライフプラン・アドバイザー)がご紹介いたします。本人の想いを大切にしたい住まい選びをいっしょに考えてみませんか。

- ◆日時:11/23(月祝) 10:00～12:00
- ◆会場:パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町18-10-1F)
- ◆参加費:無料
- ◆定員:35 名程度(応募多数の際は抽選)
- ◆〆切:11/10(火)
- ※応募者全員に 11/11(水)までに当落結果をお知らせします。



お申込みはこちら▲

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

＜子育てオンライン座談会＞

いつ起きるかわからない災害に備えて、家族で“もしも”の話、していますか？今、必要な備えについて、みんなでおしゃべりしませんか？お気に入りのおもちゃやおやつ、普段食べ慣れている商品などを話してみたらヒントが見つかるかも！みんなでワイワイ話しましょう。



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

バスで行く！南房総・歴史と平和のめぐり旅
私たちが暮らす千葉県にも多くの戦争遺跡があることをご存じですか。南房総に残る戦跡や史跡を地元ガイドのわかりやすい案内でめぐり、歴史と文化を学ぶツアーを開催します。お一人でもご家族でもご参加いただけます。戦後 81 年となるこの秋、平和の大切さをいっしょに考えてみませんか。ツアーの最後には地元特産品のお買い物も楽しめます！。

- ◆日時:11/14(土)
JR千葉駅東口8:00集合／17:30頃帰着予定
- ◆訪問先:南房総市(大房岬要塞群)
館山市(大蔵院「四面石塔」)
- ◆参加費:大人2,000円／高校生以下1,000円
(バス代、資料代、お弁当代含む)
- ◆定員:30名
(高校生以下は大人の同伴必須)
- ◆対象:小学4年生以上
- ◆〆切:10/18(日)
- ※応募いただいた方全員に10/23(金)までにご連絡します。
※パルシステム千葉で受付後、(株)農協観光にて諸手続きを行います。
※徒歩による移動が多いため、健康で健脚な方の参加を推奨します。



お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp コミュニティ政策推進課

【LPA カフェ】片付けたいのに 後回しにしていますか？

子育てに必要なだった物や、老後に向けて、物を整理しましょう。片付けをすると物や気持ちの整理、お金や時間の節約、災害への備えにもなります。毎日のくらしを快適にするための生活の知恵をLPA(ライフプラン・アドバイザー)といっしょにおしゃべりしながらヒントを見つけてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。

- ◆日時:11/30(月) 10:00～12:00
- ※開催時間中は出入り自由(11:30 までにお入りください)
- ◆会場:パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町 18-10 1F)
- ◆参加費:無料 ◆定員:16 名
- ◆〆切:11/18(水)
- ※応募者全員に 11/19(木)までに
当落結果をお知らせします。



お申込みはこちら▲

お米 スイッチ

11 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	〆
食 調 理	今夜のメニューはこれで決まり！ お料理セットと一緒に夕食を作ろう♪	事前に送るお料理セット(冷凍)を使って一緒に夕食作りをします。副菜とみそ汁のレシピも送ります。夕方開催です。	11/20 (金)	17:00～ 18:00	松 戸	10/25 (日)
く ら し	明日の元気をつくる 心もからだもすっきり*快適睡眠術	心とからだを整える快適睡眠術を学びます。質の良い睡眠をとるためのメカニズムや今夜から実践できる簡単なコツをご紹介します！	11/10 (火)	13:00～ 14:30	稲 毛	10/23 (金)
	～もっと自由に、私らしく～ これからの自分デザイン講座	セカンドライフへの「お金・住まい・健康・つながり」の 4 つの視点から、安心できる将来のヒントをわかりやすくお伝えします。	11/12 (木)	10:00～ 12:00	習 志 野	10/23 (金)

地球と私にやさしい石けんライフ 始めてみませんか？



毎日使う洗剤、なんとなく選んでいませんか？「石けんに興味があるけれどあと一歩が出ない…」「一度試したけれど、うまく使いこなせなかった…」という方に、石けんの洗浄の仕組みや合成洗剤との違いといった基本から、石けん活用術までご紹介！「洗剤や柔軟剤の強い香りが苦手…」という方にもおすすめの石けん。肌が乾燥しがちな季節の前に、ナチュラルライフに興味がある方、石けんの基本の話が聞きたい方、お気軽にご参加ください！



- ◆日時:11/9(月) 10:30～12:00
- ◆会場:パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町18-10-1F)
- ◆参加費:無料
- ◆定員:20名程度(応募多数の際は抽選)
- ◆保育:あり。4 カ月～
(500 円/人 チーバス提示で 200 円)
- ◆〆切:10/30(金)
- ※応募者全員に 11/2(月)までに
当落結果をお知らせします。



お申込みはこちら▲

参加者に「こんせんくんの石けん」85g×1をプレゼント♪

お問い合わせ: 組合員活動・コミュニティ政策推進部
TEL:047-420-2605(月～金 9:00～17:00) メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp

＜あそびの広場＞

- ◆日 時:10/30(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)



お申込みはこちら▲

会場開催

親子で読み聞かせやふれあいあそびをします。お友だちを誘ってきても OK！参加者で子育てのお話もしましょう！息抜きに遊びに来てね♪

- ◆〆切:10/24(土)
- ※応募いただいた方全員に10/27(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