発行日：2026 年　11 月　9 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
千葉市稲毛区長沼町 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 11 月号



実際にご来場いただくリアル参加型つどい
ご家族やお友だちなど組合員以外の
参加もお気軽にどうぞ！

予告　稲毛センター1 月のつどい　予定
※変更の可能性あり・詳細は次月号

① 彩生舎　アロマスプレー作り
1 月 8 日(金)　会場：パルひろば☆ちば

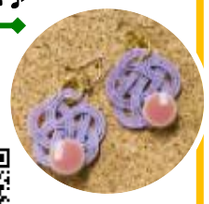
② ポリ袋で仕込む＊手作りみそ
1 月 22 日(金)　会場：稲毛センター

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 →

対面 de パルシステムのつどい・12 月

結んで広がる和の魅力♪
初心者でも楽しめる＊水引アクセサリー

ご祝儀やお正月飾りなどで目にすることの多い水引。日本の伝統工芸である水引の基礎知識や素材の取り扱い方を学び、自分だけの特別な小物を手作りしてみませんか？基本結びの梅結びでイヤリング（またはピアス）を作り、完成した作品はお持ち帰りいただけます。初心者の方でも安心してご参加いただけますのでぜひお気軽にご参加ください♪



写真はイメージです

開催日時　：　12 月　8 日（火）10:30～12:00　　**募集人数**　：　16 名
開催会場　：　高洲コミュニティセンター（千葉市美浜区高洲 3-12-1）※Pあり
講　　師　：　てづくり研究会
持 ち 物　：　筆記用具　など　　※当選者には後日詳細を連絡します
保　　育　：　あり（　1 人 500 円/ﾁｰﾊﾟｽ提示で 200 円　）
応募〆切　：　11 月　22 日（日）
※応募者全員に **11 月　27 日（金）** 迄に当落結果をお知らせ

掃除のお悩み、これで解決！
プロ直伝＊すっきりキレイのコツ

azuma アズマ工業株式会社

年末の大掃除、「どこから手を付けたらいいの？」とお悩みではありませんか？
お掃除のプロ「アズマ工業」さんを講師にお招きして、お手入れのコツや便利グッズの活用法などをご紹介！ プロの技を学んで、すっきり快適な空間を整えましょう♪

※本企画では、どなたでも安心して参加いただけるよう、発言内容を文字起こしする端末を貸し出ししています。聞こえに不安がある方はお申し込みの際にご相談ください

商品サンプルプレゼント♪

開催日時　：　12 月 10 日（木）11:00～12:30　　**募集人数**　：　16 名
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）※Pなし
講　　師　：　アズマ工業㈱　　景浦さん
持 ち 物　：　筆記用具　など　　※当選者には後日詳細を連絡します
保　　育　：　あり（1 人 500 円/ﾁｰﾊﾟｽ提示で 200 円）
応募〆切　：　11 月 22 日（日）　　※応募者全員に **11 月 27 日（金）** 迄に当落結果をお知らせ





※　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は、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ことは一切ございません。
※　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。

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）

簡単！フライパンで　だて巻き作り
＆フードドライブの仕分け体験

お正月のだて巻きをフライパンで簡単に手作りしてみませんか。材料を混ぜて焼いて巻きすで巻きます♪調理、試食のあとはフードドライブの仕分け体験もあります。



開催日時　：　**12 月 16 日(水)　10:30～13:30**
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　Pなし）
講　　師　：　PLA（パルシステム・ライフ・アシスタント）
募集人数　：　16 名（申込み多数の場合は抽選）
保　　育　：　あり（1 人 500 円/ﾁｰﾊﾟｽ提示で 200 円）
応募〆切　：　11 月 20 日(金)　（電話は 17 時まで）
※応募者全員に 11 月 27 日(金)までに当落をお知らせします。

▸お申込みはこちらから

＜フードドライブ、買って応援！まごころセットのご案内＞

【フードドライブ】
◆実施期間：11 月 2 日(月)～11 月 20 日(金)
ご家庭で使いきれない食品を回収し、フードバンクへ寄贈して、それらを必要としている支援先に届ける「フードドライブ」を実施します。

【買って応援！まごころセット】
◆注文期間：11 月 2 日(月)～11 月 20 日(金)
「買って応援！まごころセット」をご注文いただくと、商品をフードバンクへお届けします。

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

【買って応援！まごころセット】は 2 つのセットをご用意しております。
「常温品セット」：
1 セット 473 円(税込み)。ポイントでも購入可能です。
「おやつセット」：
1 セット 438 円(税込み)。ポイントでも購入可能です。

～皆さまからのあたたかいご協力を
お待ちしております～

詳細はこちら▲

商品伝えるサポーターがオススメする＜今月のイッぴん!＞ **「ざくろ酢＆クランベリー」**



ざくろ酢にクランベリーの爽やかな甘みが相性バツグン！酸味が強くないので飲みやすく、お風呂上りなど喉が乾いた時に甘酸っぱさがちょうどよく、ゴクゴク飲めます。
サイズも125mlと飲み切りサイズなのもうれしいポイント。朝の通勤の時に車で飲んでから出勤しています。仕事スイッチを入れてくれる存在です。　（商品伝えるサポーター：Y. N さん）



ざくろ酢＆クランベリー125ml×12
12 月1回コトコト・きなり　748 円(税込808円)

このコーナーではサポーターグループ「商品伝えるサポーター」がおすすめする商品をご紹介しています。価格・次回企画は変更となる場合があります。お問い合わせ：047-420-2605　palchiba-katsudo@pal.or.jp　　組合員活動推進課

＜あそびの広場＞

ほっとひと息、のんびり親子時間。

「保育の会　にこにこ」のスタッフと一緒に、絵本の読み聞かせや手あそび、季節のあそびなどを屋内で親子で楽しむイベントです。お子さんがじっとしていられなくても大丈夫！自由に過ごしましょう。
子育てのリフレッシュや親同士でお話ししたりしませんか？組合員以外の方も参加 OK！
お友だちを誘ってお気軽にどうぞ♪



◆日　時：11/27(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)
★申込〆切：11/21(月) ★

(※応募いただいた方全員に
11/23（月）までにご連絡します。)

お申込みはこちら▲

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

＜子育てオンライン座談会＞

あっという間にクリスマス★「我が家のクリスマスといえばこれっ！」をお聞かせください。
パルシステム商品のおすすめやレシピなど聞けちゃいます。
11：30～はフリートークタイム。日頃の悩み、不安、楽しかったことなど皆さんでお話ししましょう～♪



◆日時：11/23(月・祝)
◆時間：10：30～12：00
（11：30～はフリートークタイム）
◆定　員：8名(応募多数の際は抽選)
◆参加費：無料
◆参加方法：Zoom
◆〆切：11/18(水)
(※応募いただいた方全員に
11/19(木)までにご連絡します。)

＊参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お問い合わせ：047－420－2605(月～金 9:00～17:00)メール：palchiba-katsudo@pal.or.jp　組合員活動推進課

お米スイッチ

12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

お魚食べよう

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		センター	〆
食・調理	サーモンの彩りライスサラダ＆Xmas プチスイーツ	パーティーにもおすすめのお洒落なライスサラダとプチサイズのかわいいケーキをご紹介します。	12/15（火）	11:00～12:00	習志野	11/20（金）
	冷凍バナナが HM で簡単ケーキに変身♪	熟したバナナを冷凍してからホットケーキミックスやヨーグルトなどと焼く簡単なケーキを作りましょう。	12/16（水）	10:30～12:00	松戸	11/29（日）
	冬の食卓に彩りを♪ 産直バジルのジェノベーゼソース	産直バジルのジェノベーゼソースの秘密を学ぶ学習会とアレンジレシピのデモンストレーションもあります。	12/16（水）	13:00～14:30	東金	11/29（日）
くらし	年収の壁を学ぼう！～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～	「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、分かりやすくお伝えします。自分に合った働き方を考える際にきっと役立つ講座です。	12/7（月）	13:30～15:30	柏	11/20（金）
	新年を気持ちよく迎える！石けん・重曹・クエン酸を使った年末大掃除	人にも環境にもやさしい石けん・重曹・クエン酸。実験や実践を交えながら、合成洗剤との違いや、年末大掃除に家族で活用できる掃除方法をご紹介します。	12/17（木）	10:00～12:00	印西	11/20（金）

【LPA 講座】　※6 月に好評だった講座を同じ内容で開催します

知って安心！50代からの老後資金と年金の話

人生100年時代と言われる今、「老後の生活費はいくら必要？」「年金だけで足りる？」と不安を感じていませんか。50代の今だからこそ知っておきたい公的年金の仕組みや老後資金の考え方について、LPA（ライフプラン・アドバイザー）がケーススタディを交えてお伝えします。家計の見直しにもお役立てください。

◆日時：12/4(金)　10:00～12:00
◆参加方法：オンライン　Zoom　◆参加費：無料
◆定員：35 名程度(応募多数の際は抽選)
◆〆切：11/24(火)
※応募者全員に 11/25(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：TEL:0120－31－8686(月～金 9:00～17:00)
メール：palhiroba-chiba@pal.or.jp

＜9/19(土)開催　アーカイブ配信のお知らせ＞

【LPA 講座】 年収の壁を学ぼう

～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～

「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、LPA（ライフプラン・アドバイザー）が分かりやすくお伝えしています。会社員・パート（60歳以下）で働く方、これから働こうと考えている方、育休中の方など、関心のある方にぜひ知っておいてほしいお話です。
扶養内・扶養外など、ご自身に合った働き方を考える際に役立つ講座のアーカイブ配信です。



お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします
申込〆切：11/30(月)

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

＜環境コラム＞環境サポーターの食品ロス削減アイデア、ご紹介します！

環境省によると、令和 6 年度の食品ロスの発生量は約 461 万トン。そのうち家庭で発生する量は 224 万トンもあると言われています。
環境サポーターの食品ロス削減アイデアをご紹介します！

＊料理で野菜が余ったらピクルスに。
＊肉や野菜が余った時は刻んでスープやチャーハンに。
＊余った人参はグラッセにして、メインの添え物に。
＊ストック品は定期的に見直して、フードバンクへ寄贈。

11/2(月)～11/20(金)　フードドライブ実施中

ご家庭で使いきれない食品を回収し、食品を必要としている支援先にお届けする「フードライブ」を実施しています。

詳しくはこちらから▸

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・コミュニティ政策推進部