Happy・Pal（はっぴい ぱる）



千葉センター地域情報紙　2026年　11月号

千葉センター地域情報紙　発行日2026年11月9日(月)　組合員外のお友だちも参加できます
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。
発行元：パルシステム千葉　千葉センター　〒266-0031　千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

◆TEL：0120-31-8686（パルひろば☆ちば　月～金　9:00～17:00）
◆FAX：043-307-1821（24 時間）
◆E-MAIL：chiba-kumikatsu@pal.or.jp
電話での申し込みはパルひろばでお受けします。

◇◇◇申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み2次元コードをご利用ください。

◆申し込み締切日　12 月 A・B→11月20日(金)(どちらも電話は 17 時まで)
◆申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。
※申し込み多数の場合抽選。全員に11月27日(金)までに、メールまたは電話で当落の結果をお知らせします。

■掲載している二次元コードにつきまして、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問合せ・お申込みください。
■お申込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。



パルシステムのつどいに参加してみませんか？パルシステムのつどいは、組合員の活動、交流の場です。
組合員なら誰でも参加でき、ほとんどの方がおひとりでの参加です。お申込みをお待ちしています♡

千葉 12 月 A　会場に来てね パルシステムのつどい

感謝のつどい　☆千葉センター



日ごろのご利用に感謝を込めて、『感謝のつどい』を開催します！パルシステム商品を試食しながら、パルシステムのこと、商品のことなどなど、参加者同士でおしゃべりしませんか？
「パルシステムのつどい」ファンの方はもちろん、初めての方や加入したばかりの方も大歓迎！
おすすめ商品の試食とプレゼントをご用意してお待ちしています♪

※こちらの企画は組合員ご本人以外は参加できません。
定員を超えた場合はほかの日程でご案内することがあります。

開催日時：12月9日(水)10:30～12:00
開催場所：パルひろば☆ちば　駐車場なし
千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル 1 階
（JR 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分）

▲お申込みはこちらから

★参加費：無料　★定員：30 名
★保育：あり　おひとり500円(チーパス提示で200円)
★申し込み締切：11月20日(金)(電話は 17 時まで)
※お申込みの方全員へ11/27(金)までにご連絡します。

千葉 12 月 B　会場に来てね パルシステムのつどい



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
開催場所：パルひろば☆ちば　駐車場なし
千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル 1 階
（JR 千葉駅より徒歩 7 分、京成千葉駅より徒歩 5 分）

▲お申込みはこちらから

★参加費：無料
★講師　PLA（パルシステム・ライフ・アシスタント）
穴吹正子さん
★保育：あり　おひとり500円(チーパス提示で200円)
★定員　16名(申込み多数の場合は抽選)
★申し込み締切：11月20日(金)(電話は 17 時まで)
※お申込みの方全員へ11/27(金)までに当落をご連絡します。

予告　～千葉センターつどい1月予定(詳細は12月号で)
★1/16(土)パパと作る！簡単ピザランチ(パルひろば☆ちば)

パルシステムのつどい10月開催報告

【10/14 韓国おにぎりチュモッパを作ろう！】オンライン開催



PLA の吉弘さんに産直米の話をしていただき、韓国のり、ごま油、たくあんなどを混ぜ込んだ韓国おにぎりを作りました。中身の具材を披露し初めての味を楽しみました。

【10/16秋のフルーツでもっちもち大福作り】パルひろば☆ちば開催

PLA の渋井さんにパルシステムの青果の取り組みについて話を聞き、秋のフルーツをのせたもちもちの大福を作りました。レンジで簡単にできておいしい大福に大満足でした。

掃除のお悩み、これで解決！　azuma アズマ工業株式会社
プロ直伝＊すっきりキレイのコツ

日頃のお手入れのコツやしつこい汚れ対策、
便利グッズの活用法などプロの技をご紹介します！



開催日時：12 月 10 日（木）11:00～12:30
開催会場：パルひろば☆ちば
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

商品サンプルプレゼント♪

【申し込み・問合せ】 稲毛センター
TEL ： 0120-863-218（月～金 9:00～14:30）

＜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