



キューブ館山エリアのパルシステム千葉の企画や地域情報をご案内する「地域性」を特徴とした情報紙です。



ヘルシーランチBOX

お弁当を持って出かけたい季節ですね♪ランチ BOX なんてどうですか？サポーターの宇川房子さんがヘルシーなメニューを詰込んだおしゃれなランチ BOX の作り方を教えてください。花粉症で出かけられず気分が沈んでいる方もこのランチでピクニックに行った気分になりますよ！！(^o^)

日時：5月8日（金）10：30～13：00

会場：キューブ館山 参加費：無 料

お持ち物：エプロン・三角巾・マスク・お飲み物

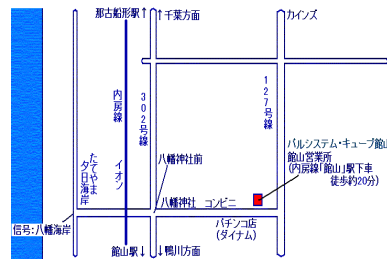
募集：12名 保育：有ります

お申込〆切 4月23日（木）15：00まで

5月パルシステムのつどい①

～ランチBOXメニュー～

- *玄米ライスバーガー
- *人参とオレンジのサラダ
- *春の彩りスープ
- *豆乳ババロア



★ キューブ館山 地図



まごわやさしいこ！

江戸風カフェ・ごはん

現代の食生活は昔に比べて高たんぱく・高脂肪で砂糖のとりすぎる傾向があります。そこで、PLA（パルシステムライフアシスタント）穴吹正子さんに来ていただき、江戸めしの基本『一汁二菜』それに使う食材「まごわやさしいこ」とは何かを教えてください、もう一度みなさんで日本食を見直しましょう！

日時：5月20日（水）10：30～13：00

会場：とみうら枇杷倶楽部

お持ち物：エプロン・三角巾・マスク・お飲み物

募集：16名 参加費：無 料

保育：有ります（※とみうら元気倶楽部 多目的室にて）

☆お子様一人300円（チーパスカード提示で100円引き）

お申込〆切：5月4日（月）15：00まで

5月パルシステムのつどい②

～江戸めしメニュー～

- *さんまのふんわり包み
- *和風れんこんサラダ
- *おにぎり
- *乾物味噌汁
- *香の物
- *産直小豆のようかん



行事に関する お問い合わせ・お申込みは

発行：生活協同組合パルシステム千葉 キューブ館山

住所：千葉県館山市湊47-1

TEL：0120-868-518（月～金 9:00～15:00）

FAX：0470-23-8605（24時間）

メール：tateyama-kumikatu@pal.or.jp



キューブ館山には組合員の方でなくとも御利用いただける『あそびの広場』スペースがあります。小さなお子様が、大きなすべり台やキッチン、おもちゃをたくさん広げて、ゆっくり遊べる広場です。食育企画、季節の行事もひらきます。お友だちといっしょに親子で来てみてください！

4.5月のあそびの広場

月	火	水	木	金
6	7 読み聞かせ 10:30～12:00	8 あそびの広場 10:30～12:00	9 リトミック♪ 10:30～12:00	10 あそびの広場 10:30～12:00
13	14 ★あそびの広場は お休みです。	15 あそびの広場 10:30～12:00	16 ★あそびの広場は お休みです。	17 あそびの広場 10:30～12:00
20	21 あそびの広場 10:30～12:00	22 ★あそびの広場は お休みです。	23 リトミック♪ 10:30～12:00	24 あそびの広場 10:30～12:00
27	28 あそびの広場 10:30～12:00	29 あそびの広場 10:30～12:00	30 ★あそびの広場は お休みです。	5/1 あそびの広場 10:30～12:00
4	5 あそびの広場 10:30～12:00	6 あそびの広場 10:30～12:00	7 リトミック♪ 10:30～12:00	8 ★あそびの広場は お休みです。

あそびの広場 お楽しみ企画

※お申込みが必要です。



講師：柴本 祐梨

5月7日（木）
（0才～2才5ヶ月）
10:30～12:00

5月21日（木）
（2才6ヶ月～4才）
10:30～12:00

参加費：無 料

※月齢の幅がかわったよ！



お申込み開始日

4月13日（月）
午前10：00～
のお申込みで宜しくお
願いいたします。

- ※ お申込みされた方で当日御都合が悪くなった場合は必ずキャンセルのお電話をお願いします。
- ※ 応募多数の場合抽選となります。結果は全員に御連絡します。
- ※ お子様連れ・組合員様以外の方も大歓迎です！

- ・ ご兄弟の方どちらか一日のお申込みとさせていただきます。
- ・ お飲み物をお持ち下さい。
- ・ 参加はお申込み先着順となります。