

# はっぴい ぱる Happy Pal



「はっぴい・ぱる」は千葉センターエリアで開催のパルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。  
パルシステム千葉を上手に活用して快適ライフ! 「食」「暮らし」「子育て」「環境」「地域」についてコミュニケーション!  
パルシステムのつどいは、CO・OP 共済などの剰余の一部から助成を受けて開催しています。

### ★千葉センター主催行事お問い合わせ・お申込み★

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:0120-866-918(月～金 9:30～15:00)

◇ FAX:043-292-4444(24時間)

◇ E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp

※お申込みの際は、下記の内容をお伝えください。▶

- ① 行事名 ② 開催日 ③ 参加者全員のお名前
- ④ 組合員番号 ⑤ 配達コース ⑥ 電話番号 ⑦ 保育のお子様おなまえ・月齢



発行:生活協同組合 パルシステム千葉 千葉センター

### パルシステムのつどい1月A

## 手軽に使える乾物メニュー

野菜が高くても慌てず、食物繊維豊富な乾物を利用しましょう。  
水もどしに時間をかけず、手軽に調理するメニューを管理栄養士の  
穴吹さんに学んでいっしょに作ります。  
組合員でなくてもご参加いただけます。



#### 調理メニュー(予定)

- ♪ 押し麦と乾燥ごぼうのリゾット
- ♪ 切り干し大根とツナのカレー炒め
- ♪ 干しわかめと麩のサラダ

など



日時: 1月19日(木) 10:00~12:30

■ 会場 蘇我コミュニティセンター 2F料理実習室

千葉市中央区今井 1-14-43(駐車場あり・JR蘇我駅より徒歩4分)

■ 講師 PLA穴吹正子さん

■ 参加費 無料

■ 保育 あり保育料おひとり500円(チーパス提示で200円)

■ 持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん2枚

■ 締切 12月16日(金)15:00

※応募多数の場合は抽選になります。

※当選の方には、12月20日(火)~12月26日(月)配達時、案内状をお届けします。

老若男女どなたでも♪

## パルのつどいIdeおしゃべり



子育てのこと、食事のこと、暮らしのこと、悩みなど、  
わいわい楽しくおしゃべりを中心に開催します!  
どなたでもお気軽にお申し込みください!

節分に向けて  
『かぶって遊べる  
おにのお面』と  
『まめを入れるマス』  
をいっしょに作りましょう。



試食メニュー(予定)

- パルシステムのパン
- コーヒー・紅茶
- 和菓子
- 洋菓子

保育無料♪  
交通費支給♪

日時: 1月31日(火) 10:00~12:00

■ 会場 市原市勤労会館(YOUホール)2F 会議室

市原市更級 5-1-18 (Pあり、アリオ市原近く)

■ 参加費 無料★往復交通費支給 ※利用料金との相殺とさせていただきます。

■ 保育 あり ★無料 (要予約) 節分の工作は、子どもメニューではなく、大人メニューです。

■ 持ち物 筆記用具・はさみ・のり・飲み物用カップ

■ 締切 1月13日(金)15:00

※応募多数の場合は抽選になります。

※当選の方には、1月16日(月)~1月20日(金)配達時、案内状をお届けします。