

# はっぴい ぱる Happy Pal



2017年12月4日発行

「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」「くらし」「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](mailto: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 こどもは年齢も ⑤ 組合員番号
- ⑥ 配達コース ⑦ 電話番号 ⑧ 保育のお子様おなまえ・行事開催日の月齢

“選ぶで変わる”



## ほんもの 実感

くらしづくりアクション

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

## パプアのカカオ・チョコレート学習会

## 手作りチョコレートを作きましょう♪



カカオはポリフェノールが多く含まれ「神様の食べ物」と呼ばれるほど健康にもよく、食材や調味料としても注目されています。

①そのカカオが産地でどのように生産されているか、カカオからチョコレートがどのように製造されているか、また、カカオ生産者の暮らしや抱えている課題、現地のカカオ事業の取組みをお伝えします。

②生産者の顔が見えるインドネシア・パプア州のカカオを使った「手作りキット」を使用したチョコレートづくりを通して、カカオの産地や生産者について学びます。

### 日時:1月23日(火)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 1-14-3 JR 蘇我駅より徒歩4分)
- 参加費 無料
- 講師 オルタートレード ジャパン株式会社(ATJ)
- 保育 あり 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・マイカップ
- 締切 12月15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18日(月)～12月22日(金)配送時案内状をお届けします。

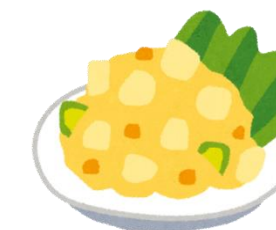
### パルシステムのつどい1月 B

## からだにやさしい食・生活

## 食物繊維たっぷりランチ♪

カタログふれーんぺいじの食材を使って食物繊維たっぷりのランチを作ります。  
食物繊維は不足しがちな栄養素です。  
毎日の食事やおやつに積極的に取り入れましょう!

- メニュー(ふれーんぺいじレシピより)
- ・皮付きもち麦ごはんのチキンライス風
  - ・ナッツとおから入りポテトサラダ
- ほか



### 日時:1月31日(水)10:00～12:30

- 会場 パルひろば☆ちば  
(千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビルディング1F JR 千葉駅より徒歩5分・駐車場なし)
- 参加費 無料
- 保育 あり 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・マイカップ・スプーン・箸
- 締切 12月22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8日(月)～1月12日(金)配送時案内状をお届けします。

《予告》 **パルシステムのつどい2月 A** 2月7日(水)10:00～12:00  
**ナチュラル美肌メイクレッスン** 市原市勤労会館 ⇒裏面をご覧ください