

わたぼうし 4月

「わたぼうし」は市川センターエリアのPAL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。
※PAL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。



こちらの二次元バーコードからもお申込みいただけます！

応募〆切：4月20日（金）18：00

★当選の方のみ、4月23日（月）～27日（金）までに電話・メール・FAXにてご連絡いたします。

パルシステムのつどい・5月—①



漬け方学んで おいしく料理 梅をまるごと楽しもう♪

昔から食べられている保存食の中で、なくてはならない食材・梅干し。殺菌効果や疲労回復などの効果をもつ上に、そのまま食べてもよし、味付けに使ってもよしの万能食材です。

梅の季節を前に、漬け方や調理法を学んで、これからの季節を乗り切りましょう！

- メニュー（予定）
- ・豚肉と長芋の梅みそ炒め
 - ・たたきごぼうの梅かつお和え
 - ・梅風味のつみれ汁
 - ・ごはん・デザート

日時：5月15日（火）10：30～13：00

会場：船橋市中央公民館（市民文化ホール）
4階 調理室（船橋市本町2-2-5）

交通：JR総武線「船橋駅」より徒歩約7分、京成本線「京成船橋駅」より徒歩約5分 ※公共の交通機関などをご利用下さい

定員：20人（応募多数の場合は抽選）

講師：PLA 穴吹 正子さん

保育：あり（チーパス提示 500円→200円）

パルシステムのつどい・5月—②

ほんもの調味料を活かして！ 常備菜を作ろう



冷蔵庫に1、2品常備菜があると、忙しい夕食の支度が楽になりますよね。常備菜にぴったりの和・洋・中バランス豊かなメニューをご紹介します！

味の決め手は「便利つゆ」♪

いつもの食卓がランクアップすること間違いなし！

- メニュー（予定）
- ・豚クルクルコロコロ酢豚
 - ・アレンジつくね
 - ・えのきたっぷりシュウマイ
 - ・切り干し大根の中華和え
 - ・あじの野菜たっぷり南蛮漬

日時：5月30日（水）
10：30～13：00

会場：松戸市民会館 102料理教室（松戸市松戸1389-1）

交通：JR・新京成線「松戸駅」東口より徒歩約7分
※公共の交通機関などをご利用下さい

定員：35人（応募多数の場合は抽選）

講師：家庭料理アドバイザー 斎藤 ひと美さん

保育：あり（チーパス提示で500円→200円）

生活協同組合パルシステム千葉 市川センター（市川市田尻1-8-8）
TEL：0120-861-018（月～金 9:30～15:30）
※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。当選連絡もこの番号からおかけいたします！
FAX：047-378-8340（24時間）
メール：ichikawa-kumikatsu@pal.or.jp（24時間）
担当：地域活動運営スタッフ

～パルシステムのつどいお申し込みについて～
① イベント名 ② お名前 ③ 組合員番号 ④ 電話番号
⑤ 保育希望の場合はお子さんの名前（ひらがな）・性別・開催当日の月年齢（月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします）
※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。