

ふれんど



2019年 8月号

発行日:2019年8月5日



「ふれんど」は、表面は柏センター、裏面は野田、印西、市川センターエリアのパルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。申し込み先を確認の上、該当センターへお申込み下さい。

発行:生活協同組合パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

TEL: 0120-862-718 (月~金 9:30~15:30)

*この電話番号は、柏センター主催行事のお申込み・お問合せの専用番号です。

その他一般のお問合せは0120-868-014にお願いします。

FAX: 04-7134-7707 (24時間)

メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

☆行事へのお申込み・お問合せについて

①行事名 ②参加者全員の氏名 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・開催当日の年齢(〇歳〇ヶ月) ※月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。

※行事の当選連絡は、連絡行き違いを防ぐため基本的には留守番電話にメッセージは残しません。

場合により当センターからのメッセージがあった時は、必ず折り返しのご連絡をお願いします。

※保育は保護者の方が安心して行事に参加できるように新保育団体「保育の会にここにこ」に委託しています。

9月パルシステムのつどい①

◆パルシステムを上手に活用して快適ライフ
◆「食・くらし・環境・地域」についてコミュニケーション

もしもの時のパル支度



地震や台風などの自然災害は予測できないからこそ非常食や防災グッズを備えておく心安いですね。今回はそんな「もしもの時」を想定して実際にポリ袋でご飯を炊く方法を実習します。また家にある食材でできるレシピやアイデアをお伝えします。いつもの視点をちょっと変えてみることで活用できることもありますよ!



- <メニュー>(予定)
- ・は〜い、さばみそカレー
 - ・五目ずし
 - ・栄養満点 乾物サラダ
 - ・春雨のデザート 他



日時: 9月3日(火) 10:30~13:00
 場所: 流山市南流山センター 調理実習室 P有(無料)
 (流山市南流山3-3-1) 南流山駅より徒歩4分
 講師: PLA 菊池 美穂子さん
 募集: 20名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク
 保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)
 (要予約 1人500円、チーパス提示で200円)
 〆切: 8月20日(火)
 当選の方のみ21日(水)、23日(金)に電話連絡します

9月パルシステムのつどい②

“トランス酸”“乳化剤”ってなあに?



マヨネーズやマーガリン...日常よく使う食材ですが、きちんと選んで使っていますか? 値段や商品名だけで選んでいませんか?



「トランス酸」とか「乳化剤」等の言葉は知っているんだけど...という方、“素材で選ぶマヨネーズ”や“毎日のマーガリン”でおなじみのメーカー、丸和油脂さんのお話を聞きに来ませんか? マヨネーズ、マーガリンの特徴を活かした調理実習もありますよ!

- <メニュー>(予定)
- ・フレンチトースト
 - ・らっきょう入りマヨトースト
 - ・サラダ
 - ・スープ

日時: 9月13日(金) 10:30~13:00
 場所: さわやかちば県民プラザ 料理室 P有(有料)
 (柏市柏の葉4-3-1) 柏の葉公園隣接
 柏駅等よりバス便有
 講師: 丸和油脂株式会社
 募集: 20名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク
 保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)
 (要予約 1人500円、チーパス提示で200円)
 〆切: 8月23日(金)
 当選の方のみ26日(月)、27日(火)に電話連絡します



9月パルシステムのつどい③

夏の暑さで疲れた腸を元気に!



夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えた経験はありませんか? 「免疫力の要は腸にあり!」腸内環境を整える食物繊維や発酵食品を積極的に摂りましょう! 楽しいお話と調理実習で腸力アップさせる食習慣を身につけましょう!

- <メニュー>(予定)
- *腸活ガパオライス
 - *キムチときゅうりの磯辺あえ
 - *きのこ汁
 - *ミニトマトのスイートマリネ



日時: 9月26日(木) 10:30~13:00
 場所: 流山市東部公民館 調理室 P(無料・限り有り)
 (流山市名都借756-4)
 JR常磐線「南柏駅」西口よりバス便複数有
 講師: PLA 穴吹 正子さん
 募集: 16名 *応募多数の場合は抽選
 参加費: 無料
 持ち物: エプロン、三角きん、ふきん、マスク
 保育: お子さんは保育にお預け下さい(4ヶ月~)
 (要予約 1人500円、チーパス提示で200円)
 〆切: 9月10日(火)
 当選の方のみ11日(水)、12日(木)に電話連絡します

※ 行事への参加お申込みは、欄外右上をご参照ください。組合員以外のお友だちもご参加いただけます。