

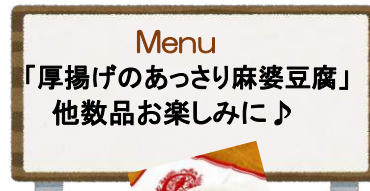


会場に来てね パルシステムのつどい

## あつまれ男子ごはん部★中華に挑戦！ ～厚揚げで麻婆豆腐を作ろう～

今年もあつまれ～男子ごはん部を開催します。初心者でも  
たまたに料理をする人でも大丈夫。講師がいていねいにサポートします。  
簡単にできる、厚揚げを使ったあっさり麻婆豆腐を作ります。  
作り方を覚えて、誰かのためにおいしい中華料理を作ってみませんか？

開催日時：9月16日(月・祝) 10:30～13:00(10:15から受付開始)  
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)  
参加人数：12名(保育なし)  
講師：PLA 花島さん  
※切：8月16日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。  
※応募の方全員に8月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



写真はイメージです



9月つどい①

## シニアキッチン♪ ～ひと皿でまんぷく！腸活スープ～

昨年好評だったシニアキッチン第2弾！からだにやさしい腸活スープをご紹介します。  
食生活を見直すことで、元気に楽しく生きることの大切さに気づくことができますよ♪  
シニア講師の考案メニューは、簡単でおいしい！ひと皿で栄養たっぷりです！  
一緒に調理をして、ころもお腹もいっぱいにしましょう。

開催日時：9月27日(金) 10:30～13:00 (10:15から受付開始)  
開催場所：パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)  
参加人数：12名(保育なし)  
講師：宮崎さん・栗原さん(センターサポーター)  
※切：8月16日(金) ※持ち物等詳細は当選案内にてお知らせします。  
※応募の方全員に8月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



写真はイメージです



9月つどい②

### <8月号のクイズ>

「こんせん〇〇牛乳」北海道根釧地区の生乳を〇〇℃15秒間で殺菌。たんぱく質の熱変性が少なくサラッとしたのみ口が特徴です。生乳本来の風味やコクを大切にしました。※ヒント：〇には数字が入ります。

<8月号のアンケート> 「新米と一緒に食べたいおいしいもの」を簡単なコメントと一緒に教えてください。  
\* 回答が掲載された方は50ポイントプレゼントします。\* イニシャルにて掲載させていただきます。

### <7月号のクイズの答え>

「大きい焼売」でした。正解された方のうち抽選で5名の方に、パルシステム開発協力商品「天然精油を配合した汗ふきシート(国産ゆずとハッカの香り)」をお送りします。さわやかで大人な国産ゆずの香りです。

### 柏センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。  
発行日：2024年8月5日(月)  
発行元：パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)  
行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。  
TEL: 0120-868-664(月～金 9時～17時) メール: [kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp](mailto:kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp) (24時間)

追加募集!

オンライン de パルシステムのつどい



### パルシステム共済連 福祉・たすけあい助成企画 日ごろから準備しよう！災害時のアレルギーへの対応

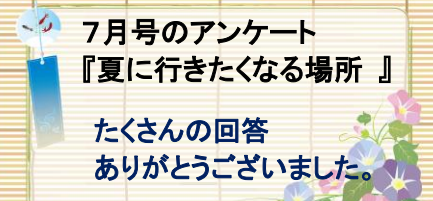
アレルギー疾患を持つ人は年々増えていますが、災害時にも慌てず対応できるように日ごろからどのような準備をしたらよいかなど、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーとうまく付き合っていくコツを聞いてみましょう。

開催日時：8月27日(火) 10:30～12:00(10:15から受付開始)  
講師：認定NPO法人アトピuzzi地球の子ネットワーク 赤城 智美さん  
※切：8月18日(日) ※詳細は当選案内にてお知らせします。



8月つどい  
(オンライン)

先着順に当選とさせていただきます。



たくさんの回答  
ありがとうございました。

常総公園の屋内プール。  
市民プールなのに、室内で  
広く子供達は大喜びです。  
A. Nさん

プール、花火、涼しい所  
暑さから癒されに避暑地へ  
訪れたい。花火を見て、  
うっとりしたい。Y. Mさん

夏と言えば”夏祭り”  
有名なところ、大規模な所でもなく  
地域のなごやかな集まりや  
夜店など気持ちが踊りますね！  
K. Oさん

茨城県の川の流れている所を  
登る宝篋山(ほうきょうさん)へ  
は何十回も行っていきます。  
M.Tさん

新潟長岡の花火  
毎年楽しみにしています。  
本当に見事で感動する  
長岡の花火です。K. Wさん

### <感染対策について>

参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。  
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。  
★お申し込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿・連絡・会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

### 柏センター 活動スタッフ行

※切:8月16日(金)

組合員番号 \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見&ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しく下さい。