



キューブ館山エリアの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。

### このページのお問合せ・お申込みは

発行:生活協同組合PALシステム千葉 キューブ館山  
住所:千葉県館山市湊47-1  
TEL:0120-868-518(月~金 9:00~15:00)  
メール:tateyama-kumikatu@pal.or.jp

※キューブ館山の年末年始の営業は・・・  
12/30(月)まで通常通り。(※企画などへの  
お問い合わせは12/27(金)まで。)  
年始営業開始は1/6(月)9:00~です。  
どうぞよろしくお願い致します。

### 会場に来てね♥ パルシステムのつどい



1月①

## お正月の残り物活用術♪



お正月にお餅やおせちをたくさん食べて「余は満足じゃ・・・」の気分になるのも幸せですが、ちょっと飽きちゃった(´ω`)という方必見です！余りがちなお餅はもちろん、黒豆や紅白なますなどを使ったアレンジ活用術をお教えしますよ♪おなかに余裕をもってご参加くださいね(^\_-)☆



お申込みはこちらから

開催日:1月14日(火) 開催時間:10:00~12:00  
会場:キューブ館山 募集定員:12名  
保育:あります(※要予約お子様4名まで)  
お申込み〆切:1月5日(日)まで ☆詳細は別途ご案内致します

※ご応募いただいた方には、1月7日(火)までに当落のご連絡を致します

### 会場に来てね♥ パルシステムのつどい



1月③

## パルシステム共済連福祉・たすけあい企画 ~知っておこう!ロコモのこと~

誰も一生自分の足で歩きたいと思うもの・・・。健康寿命を延ばすには、ロコモ(運動器症候群)の  
ことを知ることが大事!筋力やバランス感覚の衰えを感じたら、今からでも間に合う予防に効果的な  
体操で、身体に無理なく筋肉を鍛えましょう(^\_^)

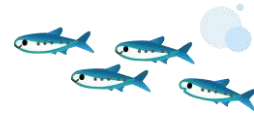


お申込みはこちらから

開催日:1月31日(金) 開催時間:10:30~12:30  
会場:キューブ館山 募集定員:10名(※保育はありません)  
お申込み〆切:1月12日(日)まで ☆詳細は別途ご案内致します

※ご応募いただいた方には、1月15日(水)までに当落のご連絡を致します

### 会場に来てね♥ パルシステムのつどい



1月②

## ~お魚食べよう!~

## ズロに学ぶ★お魚のおいしい食べ方

お魚、食べてますか?パル商品にはお魚も豊富!お魚商品を上手に使ったアレンジレシピをご紹介します♪覚えておきたいお魚知識も千葉県漁連さんからしっかり学べますよ(\*^^)v栄養豊富なお魚を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょ(^\_-)☆



お申込みはこちらから

開催日:1月23日(木) 開催時間:10:00~12:00  
会場:館山市コミュニティセンター 2F 栄養指導実習室  
募集定員:16名(※保育はありません)  
お申込み〆切:1月5日(日)まで ☆詳細は別途ご案内致します

※ご応募いただいた方には、1月8日(水)までに当落のご連絡を致します

## リトミック♪



お申込みはこちらから

【0才~2才】  
1月20日(月)  
11:00~12:00  
【2才~4才】  
1月27日(月)  
11:00~12:00

開催場所:キューブ館山 あそびの広場  
定員:10組 講師:柴本さん  
申し込み〆切:1月5日(日)まで

## わくわく★ 読み聞かせ



お申込みはこちらから

絵本の世界の楽しさを知って  
想像力を育みましょう♪

1月16日(木)  
10:30~12:00

開催場所:キューブ館山 あそびの広場  
定員:8組 講師:川名さん  
申し込み〆切:1月5日(日)まで

★お申込みの際に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致します。  
★掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。  
その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

◎お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

お申込み・お問い合わせ キューブ館山 TEL:0120-868-518  
メール:tateyama-kumikatu@pal.or.jp



ZOOM のダウンロードについて  
もお気軽にお問合せください。

※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致します。  
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致します。





## 【LPA 講座】 知って得する！源泉徴収票の見方と確定申告 いつもそのままにしている方こそ要チェックです！



毎年受け取る源泉徴収票、よく分からずそのままに  
していませんか？

実は源泉徴収票には大切な情報が満載です。所得  
税の計算方法が分かると、難しいと感じていた源泉  
徴収票の見方がスッキリ分かり、確定申告にも役立  
ちます！

初心者にも分かりやすい基本的な内容をLPA(ライ  
フプラン・アドバイザー)がお伝えします。

お問い合わせ:パルひろば☆ちば TEL:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00)/メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp

◆日時:1/24(金) 10:00~12:00

◆参加方法:オンライン Zoom  
(パソコン、タブレット、スマートフォンで  
ご参加ください)

◆参加費:無料

◆定員:40 名程度

◆〆切:1/16(木)

※応募者全員に1/17(金)までに当落結果を  
お知らせします。

お申込みは  
こちら▶



## 海を越えてく 産直編 <Zoom で学ぼう！わたしのたべもの> もっといい明日へ ~海を越えた産直提携。「顔が見える」オリーブオイル~ 超えてく

パルシステムの産直産地は海外にも広がって  
います。海外の産地であっても、「作る人」と  
「食べる人」が支え合う“産直のつながり”を  
重視。海外産地の商品も「安全・安心」が基本  
です。国内同様に、海を越えても「顔が見える  
関係」を大切にしています。

「産地限定エキストラバージンオリーブオイル」  
を通して、パルシステムの海外産直のこだわり  
を知り、「わたしのたべもの」について一緒に  
学んでみませんか？

~お問合せ・お申し込み 産直・商品政策推進課~  
TEL 047-420-2604  
メール:palchiba-kikaku@pal.or.jp



◆日時:1/24(金)  
10:30~12:15

「オンライン」「会場視聴」参加方法が選べます

※ 会場:パルシステム千葉船橋本部会議室

◆講師:三菱食品株式会社 永井様  
日清オイリオグループ株式会社 小林様

◆参加費:無料

◆〆切:1/13(月・祝)12:00

申込み者全員に1/17(金)までに連絡します。

お申込みは  
こちら▶



## <アーカイブ配信のお知らせ> 7/26(金)習志野センター 「いつまでも自分の歯でおいしくご飯♡SUNSTAR 学習会」

「全身の健康はお口から」というくらい大切な口腔衛生。オーラルケアの基礎知識や歯を失って  
しまう原因と対策、全身とお口の健康の相関など...サンスターがお伝えします。  
歯を大切に、いつまでも自分の歯で美味しく食事をとりましょう♪



お申込みは  
こちら▶



視聴希望の方は左の二次元コードから お申込みください。  
お申込みいただいた方には、視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします。  
※申込〆切:1/31(金)

お問い合わせ:047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動・コミュニティ政策推進部

## お米 スイッチ

## 1月パルシステム千葉で開催予定の オンライン de パルシステムのつどい



ご自宅から参加できるオンライン企画。遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればご応募ください！  
お申し込みは、二次元コード→パルシステム千葉ホームページから簡単にできます。会場開催もオンライン開催も、  
全センターの企画がご覧いただけます。※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。



悪天候や自然災害などの諸事情により、ご案内のパルシステムのつどい、1P,2P 掲載の企画が変更・中止に  
なる場合があります。あらかじめご了承ください。

	企画名	内容	開催日		センター	〆
食・調理	ロマンティックバレンタインを演出 ♪カクテル初心者入門	ほろ酔いもノンアルも♪ロマンティックバレンタイン を演出するカクテルのご提案です。パルシステム商 品を使ったおすすめアペタイザーもご紹介します。	1/24 (金)	13:30~ 14:45	印	12/20 (金)
	♡ドキドキ♡手作りバレンタイン	今年のバレンタインは、手作り sweets を作ってみ ませんか。 簡単で美味しいレシピをご紹介します。	1/29 (水)	10:30~ 12:00	習	12/20 (金)
くらし	一緒に学ぼう！高齢者や障がい 者などの財産管理 ★会場(パルひろば☆ちば)でも ご参加できます。	LPA 講座でも好評だった将来に備えた高齢者や障 がい者などの財産管理について、ライフプラン・アド バイザーがポイントをわかりやすくお話しします。	1/21 (火)	13:30~ 15:30	千	12/20 (金)

## <キューブ館山まつり>

ご来場いただきありがとうございました。

パルシステムのメーカー4 社の試食や産直産地「村悟空」の野菜販売を  
行ったほか、うさぎの会「ぬくもり食堂」の試食提供やワンコイン前髪カ  
ット、スライム作り、家族バンド「カイマナファミリー」のコンサートなど、  
館山らしい行事となりました。パキスタンの学校支援を行う JFSA ブ  
ースには合計 368 kgの衣類をお寄せいただきました。ご協力ありがとう  
ございました。



## <子育てオンライン座談会>

今月のテーマは「クリスマスプレゼント、どう  
してる？」です。サンタさんのプレゼント、リクエストは  
どうやって聞き出す？予算は？などおしゃべりしましょ♪  
参加者には後日、お菓子のプレゼントがあります☆

◆日時:12/17(火)10:30~12:00

◆定員:8組 ◆参加費:無料

◆オンライン(Zoom)

お申込みは  
こちら▶



〆切:12/14(土)

※応募いただいた方全員に12/16(月)までにご連絡します。

## <あそびの広場>

オンライン

「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそび  
やふれあいあそびをします。お気軽にどうぞ♪

◆日時:1/9(木)10:30~11:10

◆定員:10組(応募多数の際は抽選)

◆参加費:無料

◆参加方法:Zoom

(パソコン、タブレット、スマートフォンで  
ご自宅からご参加ください)

▲お申込みは  
こちら



〆切:1/4(土)

※応募いただいた方全員に1/7(火)までにご連絡します。

お問い合わせ:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00) メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば