



東金センター
メールはこちら

この記事に記載のイベントについて

★参加費無料★お申し込み状況により追加募集あり。

★お申し込み多数の場合は、抽選になる可能性があります。予めご了承ください。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報、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。

お問合せ・・・ TEL:0120-867-518(月～金 9:30～14:30) FAX:0475-53-6102
MAIL togane-kumikatsu@pal.or.jp <東金センター活動スタッフ>



実開催 de
パルシステムのつどい

東金2月① *ランチを食べながら
介護について座談会*



介護と上手に向き合うために知っておきたいこと♪

介護は突然やってくる。今のところ大丈夫でも、いつ始まるかわからない介護に不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか？そこで地域包括支援センターの方にお話してもらいます。「現在介護中の方」「これから介護を始める方」美味しいパルシステムのランチを食べながら、介護についての呆然とした不安を解消しませんか♪

- ◆日 時: 2月7日(金) 10:30～12:00
 - ◆場 所: 東金センター 会議室(東金市丘山台1-12-1)
 - ◆講 師: 東金市西部地域包括支援センター
 - ◆募 集: 10人程度 組合員以外の方でも参加できます。
 - ◆保 育: あり(チーパス掲示で500円→200円)
 - ◆持 ち 物: 飲みもの など ◆駐車場あり
 - ◆応募〆切: 1月26日(日) ※電話申込みは1/27(月)12:00まで
- ※応募いただいた方全員に1月30日(木)までに当落の結果をお知らせします。



申込み用二次元コード

オンライン de
パルシステムのつどい

東金2月② 余ったお餅で大変身!
お餅を使ってスイーツを作ろう♪

おうちに余ったお餅はありませんか？今回はお餅を使ったスイーツのご紹介♪作り方は簡単、レンジで出来ちゃう「生チョコもち」と冷めてもふわふわ、「もちもちパンケーキ」です。当選者にはホットケーキミックスをお送りしますので、一緒に「もちもちパンケーキ」を作ってみましょう♪もちろん見ているだけの参加もOKですよ。

- ◆日 時: 2月14日(金) 10:30～12:00
 - ◆開催方法: ZOOMによるオンライン開催
 - ◆講 師: PLA(パルシステム・ライフアシスタント)岡部 佐有里さん
 - ◆募 集: 20人程度 組合員以外の方でも参加できます。
 - ◆応募〆切: 2月2日(日) ※電話申込みは2/3(月)12:00まで
- ※応募いただいた方全員に2月6日(木)までに当落の結果をお知らせします。



申込み用二次元コード

組合員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。

組織として初めての夏季休業を実施し、ご不便をおかけしてしまいました。

職員一同、貴重なお休みをいただき、大変喜んでおります。ありがとうございました。

引き続き、本年も組合員の皆様の暮らしに寄り添って参ります。

どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

東金センター長 原田 聡彦

組合員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年はパルシステムのつどいにご参加いただきありがとうございました。

今年も、学びや楽しみなど内容盛りだくさんの企画の開催を予定しています。実開催、オンライン開催ともに、地域の皆さんとの交流を大切にしながら、さまざまなおつどいをご用意していきますので、ぜひお気軽にご参加ください!

活動スタッフ(磯邊・室)

☆東金センターからのクイズです☆

庄内協同ファームのもちの原料もち米は、甘味が先に広がって他のもちとは全然味が違う伝統品種の『でわのもち』を使っています。『でわのもち』は、栽培が難しく市場でも見かけないため『〇〇のもち米』と言われていますが、〇〇とはなんでしょうか？

A: ようせい

B: でんせつ

C: まぼろし

※正解した方の中から、抽選で5名の方にパルシステムの商品をプレゼント!

回答は下記の用紙または、メールで受け付けています。みなさんからのご応募お待ちしております!

キリトリ

東金センター 活動スタッフ 行き

〆切: 1月24日(金)

答え

※クイズの答え、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ださい。



前回の答えは
Bでした



広がる企画★ 『心ほぐし体ほぐし』
～呼吸法・自律訓練法を通して～
主催：子どもの問題を考える会千葉

自律訓練法・呼吸法で心と体をほぐすと不安が小さくなり、お茶を飲みながら話を聞いてもらうと気持ち楽になります。1人で悩まないで、お話しをしいらっしゃいませんか？

◆日時：2/1(土) 13:15～16:30
第一部 13:15～15:00「心ほぐし体ほぐし」
第二部 15:00～16:30 お茶会
※第一部のみの申込み可
◆会場：パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町 18-10
千葉第一生命ビルディング 1 階)
◆講師：千葉伸子先生
(東京心理教育研究所専任講師)
◆定員：30名 ◆お切：1/31(金) ◆抽選：なし
◆参加費：なし ◆保育：なし
◆お申し込み：TEL 090-6942-7814(沖ノ谷)
FAX 043-287-7470
メール info@kodo-mon.com



学んで 食べよう！ パルシステムの産直たまご
～いろいろなタルタルソースをつくって食べてみよう～

PLA(パルシステム・ライフアシスタント)を講師に迎え、「安全・安心でおいしい」パルシステムの産直たまごについて学びます。お話を聞いた後は、幅広い料理と相性抜群の「タルタルソース」作り。いろいろなアレンジ食材を使って、みんなで「オリジナルのタルタルソース」を作りましょう！

◆日時：2/5(水) 10:30～12:30
◆開催場所：パルひろば☆ちば 千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビル1階 (JR 千葉駅より徒歩 7分)
◆参加費：無料 ◆定員：20名程度 ◆保育：あり(定員 5名 おひとり 500円・チーパス提示で 200円)
◆お切 1/26(日) ★応募いただいた方全員に 1/27(月)までに、当落の結果をお知らせします
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

産直ランチサミット
県別交流会 in ハート柏迎賓館
◆日時：3/6(木) 10:30～13:30
◆参加費：500円(昼食・コーヒー・おみやげ付)
◆定員：100名(組合員またはご家族に限ります)
◆お切：2月17日(月)正午
詳細はホームページに →
「産直こだわりランチ」を食べながら、生産者と消費者の意見を交わしあい、楽しい時間を過ごしましょう。
産直・商品政策推進課 palchiba-kikaku@pal.or.jp

【生協10の基本ケア】から学ぶ 必ず役立つ*「介護」のはなし
日時：2/5(水) 10:00～12:00 予定
会場：ライフケアメモリアル稲毛(稲毛区稲毛東 4-1-9)
講師：全国コープ福祉事業連帯機構
保育：1人 500円/チーパス提示で 200円
お切：1/27(月) ※29日(水)迄に当落連絡
*「介護」ってどんなこと？
*やってみよう！介護予防体操
*パッドを使って吸水実験
*介護食試食&グループトーク
【問合せ&申込】パルシステム千葉稲毛センター ☎ 0120-863-218 メール inage-kumikatsu@pal.or.jp

【LPA 講座】
知って備える！教育費と奨学金のお話
どのくらい必要か、どう準備するか知ってますか？

今どきの教育費ってどのくらい必要なの？学びたいこと、やりたいことは叶えてあげたいけど、どのくらいお金がかかるのかも気になりますよね。高校卒業後の進学に奨学金利用を考える方にも前もって知っておいて欲しい内容があります。新年度を控え、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が教育資金計画や奨学金制度についてお話しします。

◆日時：2/1(土) 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
◆お切：1/23(木)
※応募者全員に 1/24(金)までに当落結果をお知らせします。
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



お米 スイッチ 2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	お切
食・調理	余ったお餅で大変身！お餅を使ってスイーツを作ろう♪	2/14(金) 10:30～12:00	東	2/2(日)
子育てオンライン	ひな祭りに☆親子でカラフル押しずしを作ろう♪	2/24(月祝) 11:15～12:30	柏	2/2(日)
	おやつ選びのポイントは？幼児が喜ぶ*簡単おやつ作り	2/24(月祝) 10:00～11:15	稲	2/2(日)
メーカー	いつまでも健康な髪でヘアケア学習会	2/25(火) 13:30～15:00	松	1/31(金)
セルフケア	介護を頑張るご自分にも♪自分を癒す・相手を癒すハンドマッサージ	2/26(水) 10:00～11:30	印	1/24(金)

<子育てオンライン座談会>
子どもの自己肯定感を高める工夫、みんなで情報交換しましょ♪

かわいいわが子には何でもしてあげたくなる一方で、自信のある子になってほしいと願うのが親の心情。自己肯定感を高める子育ての工夫、みなでおしゃべりしませんか？
お問い合わせ：047-420-2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

◆日時：2/17(月)13:30～15:00
◆定員：8名(応募多数の際は抽選)
◆参加費：無料 ◆参加方法：Zoom
*参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。
お申し込みはこちら▶

<あそびの広場> 「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。会場開催とオンライン開催があります。お気軽にどうぞ。

会場開催 親子で読み聞かせやふれあいあそびをします。お友だちを誘って遊びにきてね♪
◆日時：1/31(金)10:30～11:30
◆定員：8組 ◆参加費：無料
◆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 1F (JR・京成千葉駅より徒歩5分/駐車場なし)
お申し込みはこちら▶

オンライン ハンカチ遊びをします。ハンカチをご用意ください。
◆日時：2/6(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、スマートフォンで自宅からご参加ください)
お申し込みはこちら▶

お切：1/24(金) ※応募いただいた方全員に1/28(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)

お切：2/1(土) ※応募いただいた方全員に2/4(火)までにご連絡します。
メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば