

千葉センター地域情報紙 2025年1月号

はっぴい ぱる

# Happy ★ Pal




昨年も大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
 千葉センターは今年も安全運転第一で、皆様に安心・安全な商品のお届けを  
 して参ります。「パルシステムのつどい」も皆様に楽しんでもらえる企画を  
 たくさんご案内して参りますので是非ご参加ください。お待ちしております。  
 千葉センター センター長 高科陽一

千葉センター地域情報紙 発行日2025年1月13日(月)  
 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。  
 発行元:パルシステム千葉 千葉センター 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野 1-27-3

◆TEL:0120-31-8686(パルひろば☆ちば 月~金 9:00~17:00) 電話での申し込みはパルひろばでお受けします。  
 ◆FAX:043-307-1821 (24時間)  
 ◆E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp  
 ◇◇◇申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み2次元コードをご利用ください。


◆申し込み締切日◆千葉2月A、B→1月24日(金)(電話は17:00まで)  
 申し込みは記事内の二次元コード、上記千葉センターのメール、またはお電話でお願いします。  
 ※申し込み多数の場合抽選になります。応募いただいた方全員に1月31日(金)までに、メールまたは電話で当落の結果をお知らせします。

■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。  
 ■お申込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

会場に来てね パルシステムのつどい

千葉2月A 会場にきてね みそフェス

### 簡単!みそを使ったアレンジレシピ & 彩り手まりずし




発酵食品であるみそを手軽に料理に取り入れてみませんか。みそについてのお話もお届けします。簡単できれいな手まりずしと一緒にランチにしましょう♪  
 調理・試食メニュー 鶏むね肉のみそ漬け焼き・野菜のみそディップ・手まりずし

開催日時:2月12日(水)10:30~13:00  
 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、京成千葉駅より徒歩 5分) ▲お申込みはこちらから

講師:PLA(パルシステムライフアシスタント) 穴吹正子さん

千葉2月B 会場にきてね

### 手軽にセルフケア♪ 指ヨガ&ハンドマッサージ



自分で手指をもんだり、引っ張ったりして心と体のバランスを整えます。日常の中に自然に取り入れ気軽に楽しめる方法を学びませんか。今回は【ピーチヴェールお試し品 15ml.】を使ってハンドマッサージも教えていただきます。

開催日時:2月27日(木)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、京成千葉駅より徒歩 5分) ▲お申込みはこちらから

講師:龍村式指ヨガ 坂本幸子さん

2月A・B共通 ★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1階(JR 千葉駅より徒歩 7分、京成千葉駅より徒歩 5分)  
 ★参加費:無料 ★保育:あり(おひとり 500円、チーパス提示で 200円) ★定員 16名(申込み多数の場合は抽選)  
 ★申し込み締切:1月24日(金)(電話は17:00まで)※お申込みの方全員へ1/31(金)までにご連絡します。

↓追加募集 先着順受付(定員になり次第締切・最終締切1/16(木)→

1月A オンライン開催・会場(パルひろば☆ちば)でも視聴できます。  
**【一緒に学ぼう!高齢者や障がい者などの財産管理】**  
 認知症などで判断力が衰えたとき、入退院(所)手続きや、預金引き出し、自宅処分などの契約を希望に沿って代行してもらうにはどうすれば良いのでしょうか。ライフプランアドバイザーにお話しいただきます。  
 (講師:ライフプランアドバイザー 助川純子さん)


開催日時 1/21(火) 13:30-15:30 ▲お申込みはこちらから

1月B 会場で参加  
**【試食してみませんか?パルシステム千葉の夕食宅配】**  
 お一人ずつ「こだわり御膳」をご試食いただけます。新商品の介護食、医療食の紹介もあります。ぜひ一度味わってみてください!  
 開催場所:大多喜ガスショールーム BeE キッキングスタジオ  
 千葉市緑区おゆみ野 3-12-1 (JR 鎌取駅より徒歩7分 駐車場あり)

開催日時 1/22(水) 11:00-13:00 ▲お申込みはこちらから

### 第1弾!「パルカフェ@パルひろば☆ちば」

センターサポーターおすすめのパルシステム商品のお試し会を開催します。  
 パルシステムにしかないおいしいもの、いろいろ取り揃えてお待ちしております。使ったことのない商品やパルシステムの活用術も聞けますよ♪アップルパイと飲み物を飲みながら気軽にしゃべりませんか。  
 組合員のお友だちの参加もOK。お気軽にお越しください!  
 試食例:アップルパイ・チキンナゲット・ハム・ポークウインナー・豚肉・プリン・クリーミーヨーグルト・こんせん牛乳・カフェオレ・など



パルシステムビギナーにおすすめの企画です♪ “食べたらきっとファンになる!” ▲お申込みはこちらから

開催日時:1/28(火)10:30~14:00 (出入り自由)  
 開催場所:パルひろば☆ちば ※申込〆切日:1/18(土) (JR 千葉駅より徒歩 7分、京成千葉駅より徒歩 5分)  
 ★参加費無料★保育なし お子さまも一緒にご参加ください  
 問合せ:TEL047-420-2605/コミュニティ政策推進課

※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。

**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  
 お申し込みはこちら▶

**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  
 【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。  
 お申し込みはこちら▶  
 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▶

お切：2/12(水)  
 応募いただいた方全員に2/14(金)までにご連絡します

**<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♪  
 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：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▶

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)

◆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：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