



★Humming★

ハミング2月号

発行日：2025年 2月 10日 発行
 発行元：生活協同組合パルシステム千葉 稲毛センター
 千葉市稲毛区長沼町 337-1
 申込専用 TEL：0120-863-218 (月～金 9:00～14:30)
 ※つどい以外のお問い合わせは 0120-868-014 まで
 F A X：043-216-7411 (24時間)
 MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面 **de** パルシステムの
つどい・3月

カードゲームで
防災シミュレーション
できちゃう!?



来て、見て、体験☆みんなで学ぼう!
 実際にご来場いただくリアル参加型つどい♪
 ご家族やお友だちなど組合員以外も OK!
 皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております

楽しく身につく♪もしもに役立つ Let's体験! 避難所運営ゲーム(HUG)

今また注意喚起されている大地震、そして水害、土砂災害…。
 「災害大国」日本の災害時対策の中でも、特に重要なものの1つが
 共助でもある「避難所運営」です。カードを使った実践的なゲームを通して
 いざという時役立つ知識を楽しみながら、身につけましょう。
 この貴重な機会に、ぜひご家族ご近所お誘いあわせてご参加ください!



開催日時：3月 12日(水) 10:00～12:15 募集人数：16～20名程度
 開催会場：パルひろば☆ちば(千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F) ※なし
 講師：日本防災士会 千葉県支部事務局長 瀬戸美佐子さん 他
 持ち物：筆記用具 ※当選者には後日詳細を連絡します
 保育：あり(1人500円/チーパス提示で200円)
 応募〆切：2月 25日(火)
 ※応募いただいた方全員に 2月 28日(金) 迄に当落結果をお知らせします。

非常食の
試食あり



すてきな音色を♪ 弦楽カルテット*春の演奏会

ペルル・カルテットさんによる素敵な弦楽四重奏の開演です。
 日常から離れ、本物の「音」に触れる癒しのひとときを
 過ごしませんか?大人も子どもも一緒に楽しく音楽の世界を
 満喫しましょう♪パルシステム商品のお土産もお楽しみに♪



開催日時：3月 20日(木) 10:30～12:00 募集人数：30名程度
 開催会場：パルひろば☆ちば(千葉市中央区新町 18-10 第一生命ビル 1F) ※なし
 演奏：ペルル・カルテット
 持ち物：筆記用具 など ※当選者には後日詳細を連絡します
 保育：なし ※お子様も一緒にご参加ください
 応募〆切：2月 25日(火)
 ※応募いただいた方全員に 2月 28日(金) 迄に当落結果をお知らせします。



稲毛センター 活動報告 1月



スッキリさせよう! キッチン&洗面所

ポイントを押さえたわかりやすい講義が好評!
 ・整理しよう、と思うきっかけになりました
 ・片付けのヒントをたくさん貰えて参考になりました
 ・他の人と関わりながら考えることがモチベーションにつながるの良かったです



ポリ袋で*手作りみそ

恒例「みそフェス」を今年は佐倉地区で開催♪
 ・大変そうと思っていたが、簡単に自分のお味噌が
 できるのが嬉しい! 歓声が楽しみです
 ・みんなで楽しくおしゃべりしながら、あっという間に味噌
 づくりができました



※ 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。
 ※ お預かりした個人情報、受付名簿・連絡・会議・催し物等の適切な運営のために限定して活用いたします。ご本人の許可なく他の目的で使用することは一切ございません。
 ※ 掲載の二次元コードについて、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申込みください。

【LPA 講座】セカンドライフのためのお金の話と『もしもノート』

“今のこと”“将来のこと”考えてみましょう！

老後の生活に漠然とした不安を感じていませんか？
自分の現状を把握しながら、年金をどのようにもらうのか老後資金について『もしもノート』を使って考えてみませんか。年金生活になるとどのようになるのか、年々変わる自分の状況に合わせて書きかえていくと、これからの人生に役立ちます。
ポイントを整理しながら LPA と一緒に考えてみましょう。



- ◆日時: 3/14(金) 10:00~12:00
- ◆定員: 30 名程度
- ◆会場: パルシステム千葉 本部会議室
(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4 階)
- ◆参加費: 無料
- ◆お申込みはこちら▶
- ◆お切: 3/6(木)
- ※応募いただいた方全員に 3/7(金)までに連絡します。



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

「こども・若者未来基金」募金のお願い ~千葉県で暮らす社会的養護下の若者へ助成を！

「こども・若者未来基金」は施設や里親のもとで暮らしている子どもたちの自立を、給付という形で応援するための基金です。ひとりでも多くの若者を応援できるよう皆さまのご協力をお願いいたします。

【募金方法】
注文用紙、またはインターネットでの注文時に以下の「6桁番号」と「口数」をご記入ください

(現金の場合)
申込番号: 133230 1口金額: 300円
申込番号: 133248 1口金額: 1,000円

(ポイントの場合)
申込番号: 169030 1口金額: 300ポイント
申込番号: 169048 1口金額: 1,000ポイント



「こども・若者未来基金」の紹介はこちら▶
(YouTube が流れます)



お問い合わせ: 047-420-2605(月~金 9:00~17:00) メール: palchiba-katsudo@pal.or.jp コミュニティ活動推進課

赤ちゃん和妈妈のための食育講座 <赤ちゃんカフェ>

~幼児食とママのための栄養講座を調理&試食で楽しく♪~

好き嫌いや食ベムラなどの悩みが増えたり、食事の回数が増えて準備も大変になる離乳後期~幼児食期。この時期に大切にしたい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)がお話します。お話を聞いた後はみんなで調理タイム♪おいしい食事と子育てトークで息抜きしませんか？



- 当日のメニュー(予定)
*しらすのパペロンチーノ
*スパニッシュオムレツ *豆乳クラムチャウダー

- ◆日時: 3/4(火) 10:30~12:00
- ◆会場: パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町18-10 1階)
- ◆定員: 10名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費: 無料
- ◆保育: あり(定員8名)
- ◆保育料: 500円/人。チーパス提示で200円/人
- ◆お切: 2月21日(金)。 ※応募いただいた方全員に 2月25日(火)までに連絡します。



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

お米スイッチ

3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	玄米を食べてみよう♪	玄米食をはじめてみませんか？玄米の炊き方や、おすすめレシピなどもお伝えします。	3/13(木) 10:30~12:00	印	2/21(金)
メーカー	だ・か・ら♡美味しい(＃＃＃) パルシステムの牛乳	消費期限が短いのは美味しさに関係しています。商品のこと・酪農情勢・市販品との違いなどお伝えします。	3/5(水) 13:00~14:30	習	2/21(金)

<千葉センター★パルシステムのつどい>会場開催

A もっと美味しく♪コーヒーの淹れ方教室

- ◆日時: 3/7(金) 10:30~12:30
- ◆講師: 小川珈琲(株)



B 簡単！マフィンカップでケーキ作り

- ◆日時: 3/11(火) 13:00~15:30
- ◆講師: PLA 榎本かほるさん



A・B 共通◆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)
◆参加費: 無料 ◆保育: あり(おひとり 500 円チーパス提示で 200 円)
★応募いただいた方全員に 2/28(金)までに、当落の結果をお知らせします。

申し込み締切
2/21(金)
電話は 17:00 まで

問合せ: 0120-31-8686(月~金 9~17 時) メール: chiba-kumikatsu@pal.or.jp パルひろば☆ちば

<子育てオンライン座談会>

一帰宅後のお子さん、どう過ごしている？

小学生のお子さんがある方、帰宅後はどう過ごしていますか？お友だちと遊ぶルールや宿題のルールなど、みんなでおしゃべりしませんか。小学生のお子さんがある方はもちろん、幼稚園・保育園に通っているお子さんがある方もぜひ！

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: 3/18(火) 10:30~12:00
- ◆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。

お申込みはこちら▶



お切: 3/7(金)

応募いただいた方全員に 3/12(水)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♪

- ◆日時: 2/28(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)



▶お申込みはこちら

お切: 2/21(金)

※応募いただいた方全員に 2/25(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

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: 3/13(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)



▶お申込みはこちら

お切: 3/8(土)

※応募いただいた方全員に 3/11(火)までにご連絡します。