



千葉センター地域情報紙 2025年 3月号

はっぴい

ぱる

Happy ★ Pal



千葉センター地域情報紙 発行日2025年3月10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)
- ◆FAX:043-307-1821 (24 時間)
- ◆E-MAIL:chiba-kumikatsu@pal.or.jp

電話での申し込みはパルひろばで受けします。

◇◇◇申込み・問い合わせは、上記連絡先、各行事の申込み二次元コードをご利用ください。

- ◆申し込み締切日 4月A・B→3月21日(金)(どちらも電話は17時まで)
- ◆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。応募いただいた方全員に3月28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を受付名簿、連絡など会の適切な運営のために限定して利用します。

※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。

オンライン de パルシステムのつどい



【パソコン】 zoom Q
zoomの公式ホームページからインストール



▲Google Play ▲App Store

千葉4月A オンライン開催



簡単！ウインナーの飾り切り & パルのおすすめお弁当のおかず

ウインナーを使ってお弁当にもぴったりなかわいい飾り切りを一緒に作ってみましょう♪

パルシステムのハム・ウインナーのこだわりもお伝えします。

お子さんのお弁当作りのポイントやおすすめのパル商品をご紹介します。

開催日時:4月11日(金)10:30～12:00
オンライン開催・・・ZOOMを使って参加してください



講師:PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)
参加費:無料 保育:なし
参加人数:20名(申込み多数の場合は抽選)
申し込み締切:3月21日(金)(電話は17:00まで)
★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みはこちらから



会場に来てね de パルシステムのつどい

千葉4月B 会場にきてね

知って得する介護保険のおはなし & おしゃべり会



家族の介護や自分のために知っておくと役に立つ介護保険のポイントを千葉市あんしんケアセンターの方にお話いただきます。

お話の後には一緒にテーブルを囲み日ごろちょっと気になっていることや聞いてみたいことなどみんなで気軽にしゃべりませんか。

お茶とお菓子をご用意します。



開催日時:4月18日(金)10:30～12:00

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)

講師:千葉市あんしんケアセンター中央 谷口さん
参加費:無料

保育:あり(おひとり 500 円、チーパス提示で 200 円)
参加人数:15 名(申込み多数の場合は抽選)
申し込み締切:3月21日(金)(電話は 17:00 まで)
★その他当選通知で詳細をお伝えします。



▲お申込みはこちらから

パルシステムのつどい 2 月開催報告

[2/12 簡単！みそを使ったアレンジレシピ & 彩り手まりずし]

PLA の穴吹さんにみその歴史や栄養、アレンジレシピを教えてください簡単でおいしいみそディップや鶏肉のみそ漬け焼きなどを調理し試食しました。定番のケチャップやヨーグルトにみそを加えることで味にコクが出て料理の幅が広がると好評でした。



《参加者アンケートより》
★作ったことのないレシピで鶏むね肉のごまみそ焼きや野菜のディップなど家でも作ってみたいと思いました。発酵食は体にいいと聞けけれどみその良さがよくわかって勉強になりました。

[2/27 手軽にセルフケア♪指ヨガ&ハンドマッサージ]

指ヨガ講師の坂本先生に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るセルフケアを教えてくださいました。



★指ヨガは初めて聞き興味がわき参加しました。手とカラダの相関について納得でき、良い体験ができました。
★ペアハンドマッサージがとても気持ちよく嬉しくなりました。参加して良かったです。

応募受付スタート！2025年度モニター・サポーター

24年度ご登録の方も登録が必要です！

パルシステム千葉では、くらしの中の「こんなことでいたらいいな♪」という組合員の声をもとに、各地域で行事を開催したり、さまざまなテーマの活動に取り組んでいます。ライフスタイルに合う活動や興味のある活動に参加してみませんか？

初めての方も大歓迎です！一緒に楽しく活動しましょう♪

モニター・サポーター活動について
 ・活動回数や頻度はサポーターによって異なります。
 ・在宅でできる活動や土日祝日にできる活動もあります。
 ・謝礼は活動内容に応じてポイントでお支払いします。交通費は利用代金と相殺でお支払いします。

センターサポーター	つどいや地域行事をいっしょに作る！
産直サポーター	産直交流や圃場整備をサポート！
商品伝えるサポーター	商品のことを組合員に伝えて広げる！
子育てサポーター	子育て世代のわたしが主役！
環境サポーター	環境のことやエコなくらし方を提案！
広報サポーター	調理、イラスト・得意を活かせる！
SDGsサポーター	平和や健康、福祉企画のサポート！
のだ中根店応援サポーター	パルシステムのお店を盛り上げる！
商品モニター	生活用品を使った実感を声に！

詳細・登録は右の二次元コードからパルシステム千葉 HP をご覧下さい！



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

<アーカイブ配信のお知らせ①>

1/24(金)開催 『【LPA 講座】知って得する！源泉徴収票の見かたと確定申告』

毎年受け取る源泉徴収票、よく分からずそのままにいませんか？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！

LPA(ライフプラン・アドバイザー)が初心者にも分かりやすい基本的な内容をお伝えした企画のアーカイブ配信です。



▲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×切:3/31(月)

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

<アーカイブ配信のお知らせ②>

2024/10/18(金)開催 オンラインで工場見学！秋こそ美白の季節*きれいレシピのご紹介

パルシステムオリジナル化粧品の使い方とともに、頭皮&ハンドマッサージをご紹介していただきました。WEB 工場見学では、至近距離から臨場感ある商品の生産風景を見ることができました。この機会にぜひご視聴ください。



▲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×切:3/31(月)

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



4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	×	
食・調理	簡単！ウインナーの飾り切り & パルのおすすめお弁当のおかず	ウインナーを使ってお弁当にもぴったりのかわいい飾り切りを作ってみましょう♪	4/11(金)	10:30～12:00	千	3/21(金)
	春の訪れを祝う☆卵料理とアニマルウェルフェア	たまごの旬と言われる春がやってきました☆パルシステムの産直たまごの取り組みとアニマルウェルフェアについて、楽しく学びながら、美味しい卵料理を楽しみませんか？	4/14(月)	10:30～12:00	印	3/21(金)
メーカー	パルシステムのお肉屋さん パル・ミート山形工場*見学会	国産の豚肉使用、無着色・無塩せきのハム & ウインナーのオンライン工場見学会です。	4/21(月)	13:00～14:30	習	3/21(金)

<アーカイブ配信のお知らせ③>

2024/10/24(木)開催 東金センターつどい オンライン開催

「早めの大掃除で年末のんびり♪プロが教える大掃除術&防災術

株式会社丸藤様と株式会社地の塩社様から環境にやさしいナチュラルなお掃除(アルカリウォッシュとクエン酸を使用)の方法やコツ、裏技をデモンストレーションしながら、わかりやすく教えていただきました。また、緊急時の備えと対策として基礎知識から具体的な防災用品の活用術も紹介していただきました。ぜひご視聴ください。



▲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×切:3/31(月)

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

<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:3/28(金)10:30～11:30
- ◆定員:8組(応募多数の際は抽選)
- ◆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)



×切:3/21(金)

※応募いただいた方全員に3/25(火)までにご連絡します。

- ◆日時:4/3(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)



×切:3/29(土)

※応募いただいた方全員に4/1(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