



お魚食べよう



会場に来てね♡ パルシステムのつどい

①座ってできる体操でリフレッシュ!

春の暖かさを感じる季節になりましたね♪運動不足が気になっている方や、肩や腰の不調を感じている方も、久しぶりにからだを動かしてみませんか?いすに座ったまま手軽にできるストレッチや体操と一緒に楽しみましょう。ゲーム感覚の脳トレ運動もあるので頭もからだもリフレッシュ!気分転換になりますよ。

開催日時: 4月15日(火) 10:30~12:00(10:15から受付開始)
開催場所: パルひろば☆おおたかの森(流山市おおたかの森東1-3-1)
参加人数: 15名
保育: あり(定員4名・要予約・4ヶ月~)
応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)
講師: NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山 小林さん
〆切: 3月21日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に3月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



4月つどい①

②パルシステムの「ジャム」おいしさのヒミツ♪【柏・松戸センター合同企画】

カタログでもおなじみの「デイリーフーズ」のジャム。どんな原材料をつかっているの?どうしてこんなにおいしいの?そのおいしさのヒミツや製造方法のこだわりについて聞いてみませんか?簡単にできるアレンジレシピも一緒に作ってみましょう。

試してみたかったジャムやお気に入りの商品が見つかるかもしれませんね♪
開催日時: 4月23日(水) 10:30~13:00(10:15から受付開始)
開催場所: 松戸市民会館 102料理教室(松戸市松戸1389番地の1)
交通: JR常磐線・新京成「松戸」駅下車 東口から徒歩7分
※公共の交通機関をご利用ください。
参加人数: 20名
保育: あり(定員5名・要予約・4ヶ月~) ※お子さんの同席は不可
応募の際に必ず入力ください(チーパス提示で500円⇒200円)
講師: デイリーフーズ東京販売株式会社
〆切: 3月21日(金) ※持ち物等詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に3月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



4月つどい②

<感染対策について>

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。

柏センター 地域情報紙

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。

発行日: 2025年3月10日(月)

発行元: パルシステム千葉 柏センター(柏市若柴330)

行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。

TEL: 0120-868-664(月~金 9時~17時) メール: kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

《2月号のアンケート》 「卒園・卒業の思い出」

たくさんの回答
ありがとうございました



息子の友人のお母さんに卒業式の前日「明日は〇時に始まるのよね」と話すと「そうだった?」と言われ、子どもの卒業式の時間を把握していないなんてのんきだなと私。当日余裕を持っていくと会場はシーンと厳かな雰囲気でもうすでに息子の出番は終わっていました。E.Mさん

「旅立ちの日に」を合唱しました♪今でも涙が出てくる心に残る曲です。M.Nさん



幼稚園の卒園式、娘は大人の方が苦手で大勢の大人(親)が見守って参加している中、やはり大泣きの娘が...3年間泣き続けた幼稚園でした。M.Iさん

お祝いに子どもたちが好きなお赤飯(手作り)を作ったのを思い出します。A.Nさん



孫と同居なので、卒園式、小中学校の卒業式にも出席しました。今時(平成)の式の様子を見せてもらい、昭和時代とは違った式の様子に時代を感じました。T.Sさん

<3月号のクイズ>

「〇〇大豆のみそ」JAおとふけの大豆ユキホマレ、国産米使用。中甘口の粒みそ。塩分 12%。
※ヒント: ○には漢字が入ります。パッケージはよく似ているけど「国産大豆のみそ」ではなくて...!

<3月号のアンケート>紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。

<2月号のクイズの答え>

「お料理セット10周年」でした。正解された方14名のうち抽選で5名の方に「カンガルー島の小麦を使ったパンケーキミックス」をお送りします♪もちもちした食感で甘さひかえめ。おやつにもお食事にも合います♪ぜひお試しください。

たくさんのご応募ありがとうございました。



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
★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。

柏センター 活動スタッフ行

〆切: 3月21日(金)

組合員番号 _____ お名前 _____

※クイズ・アンケートの答え、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下さい。

応募受付スタート！2025年度モニター・サポーター

パルシステム千葉では、くらしの中の「こんなことできたいいな♪」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♪

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



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！

24年度ご登録の方も登録が必要です！

<アーカイブ配信のお知らせ>

①1/24(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。アーカイブ視聴をご希望の方は右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:3/31(月)

②2024/10/18(金)開催『稲毛センターつどい』 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
申込〆切:3/31(月)

③2024/10/24(木)開催『東金センターつどい』 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
申込〆切: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	〆	
食・調理	簡単！ウイナーの飾り切り & パルのおすすめお弁当のおかず	ウイ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)

シニア食堂®で仲間づくり！好奇心！ 生き生きシニアの食・健康・学び

参加費
無料！



シニア食堂®は 2017 年より、シニアのQOL向上と心身のフレイル予防を目指して、シニア食堂・料理交流会からスタート。

「好奇心」をキーワードに毎月、シルバーピラティス、地元大学生とコラボした「スマホカフェ」も実施しています。

- ①4/10(木)10:30～12:00 料理交流会 申し込み〆切:4/7(月)
- ②4/15(火)10:30～11:30 シルバーピラティス 申し込み〆切:4/10(木)
- ③4/24(木)10:30～11:40 スマホカフェ 申し込み〆切:4/17(木)

◆会場:①パルひろば☆おたかの森
②流山市生涯学習センター(Ａ館 2F スタジオ研修室) ③江戸川大学構内
◆主催:NPO 法人メリリル

*申込多数の場合は抽選となります。開催日 3 日前までに当落結果をお知らせします。

お問い合わせ:080-6707-6868 (月～金 14:00～18:00) メール:aki-chisa.m@nifty.com NPO 法人メリリル

<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:3/27(木)10:30～12:00

◆参加費:無料 ◆申込み:不要

※直接会場にお越しください。

時間内は入退室自由。
11:00 ごろまでに入室してください。

◆会 場:パルひろば☆おたかの森
(流山おたかの森駅 徒歩5分)

3月は『運動あそび』
をします♪

◆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)

〆切: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: 0120-868-664 (月～金 9:00～17:00)

メール:palhiroba-ootaka@pal.or.jp パルひろば☆おたかの森

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