



# ぴーちくぱーちく

## 2025年度 4月号

Zoom



オンラインのつどいは Zoom を使います。こちらからダウンロード ▲Google Play ▲App Store してご準備ください。

### 【ご参加いただく際のお願い】

- ◇ 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ◇ 調理企画以外では、マスクの着用は個人の判断となります。
- ◇ 引き続き、手指消毒および換気へのご理解・ご協力をお願いいたします。



梅フェス

## 季節の手仕事

### 「梅シロップ」にチャレンジ!

今年もやってきました! 梅仕事の季節です♪ 今年も冷凍梅を使って、「梅シロップ」を仕込みます。出来上がったら家族みんなで乾杯しましょう♪ 仕込んだ梅シロップはお持ち帰りできます。

プログラム (予定)

- ◇ 産直産地 「大紀コープファーム」
- ◇ 梅シロップ作り



日時：5月15日（木）10：30～12：30（予定）

会場：高根台公民館 2階実習室 \* 駐車場なし  
（千葉県船橋市高根台 1-2-5 新京成線「高根公園駅」徒歩約2分）

募集：16名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上のお子さん一人500円、  
チーパス提示で200円）

講師：北村 理乃さん（パルシステム・ライフアシスト）

〆切：4月18日（金）

- \* ご応募いただいた方全員に4/24(木)までに当落の結果をお知らせします。
- \* 悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。



パルシステムのつどい  
会場開催

## この夏、ぜひ使って欲しい♪

### パルシステムの冷凍食品

暑い季節のお弁当、傷まないようにと気を配りますね。パルシステムの冷凍食品には、凍ったまま入れてお昼には食べ頃になる便利な商品があります。その商品を使って、お弁当を作ってみましょう。そして、皆さんの夏のお弁当対策のアイデアを共有しましょう♪

プログラム (予定)

- ◇ パルシステムの商品作りについて
- ◇ 冷凍食品を使ったお弁当作り

日時：5月30日（金）10：30～12：30（予定）

会場：谷津公民館 2階調理室 \* 駐車場あり  
（習志野市谷津 4-7-10「京成谷津駅」徒歩5分）

募集：16名

参加費：無料

保育：あり（4か月以上のお子さん一人500円、  
チーパス提示で200円）

講師：岡部 佐有里さん（パルシステム・ライフアシスト）

持ち物：食べられるサイズのお弁当箱（持ち帰り不可）、他

〆切：4月25日（金）

- \* ご応募いただいた方全員に5/1(木)までに当落の結果をお知らせします。
- \* 悪天候や自然災害などの諸事情により、変更や中止になる場合があります。



## 新センター長が着任しました

日頃よりパルシステムをご利用いただきましてありがとうございます。

4月より着任しました、「いいだともゆき」と申します。13年ぶりのセンター長業務となりますが、経験値を活かして様々なことに挑戦してまいります。



組合員の皆さまの「声」をお聴きしながら、パルシステムのつどいの企画もさらに充実させていきます。つどい等で皆さまにお会いできる日を楽しみにしております。

これからどうぞよろしくお願いいたします。

3月5日(水)開催『だ・か・ら♡おいしい パルシステムの牛乳』のつどいでは、パルシステムの牛乳のおいしさのヒミツや酪農事情についてご紹介しました。製造方法や産地の取り組みが分かる商品紹介動画です。ぜひご覧ください

「こんせん72牛乳」

「いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳」



# 【LPA 講座】知って備える！教育費のお話

～どのくらい必要か、どう準備するか 知っていますか？～

「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れど、どれくらいお金がかかるのかも気になりますよね。

小学生以下の子どもを対象を絞って、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が教育資金計画や子育て世代に知っておいてもらいたいお金の知識、国の子育て支援などについてお話します。



- ◆日時:5/27(火) 10:30~12:00
  - ◆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:20 名程度
  - ◆〆切:5/19(月)
- お申込みはこちら▶
- ※応募者全員に 5/20(火)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

## <子育てオンライン座談会>新生活スタート☆家族で話し合ってる？

### — 子育て中の災害への備え、話してみませんか？ —

春は学校や幼稚園、保育園などお子さんの環境だけでなく、パパやママの職場環境など生活が大きく変わる方が多い時季。いつ起きるか分からない地震などの災害に備えて、家族で「もしも」の時の話、していますか？

お子さんの年齢や通う場所が変わると必要となる備えも変わります。今、必要な備えについて、みんなでおしゃべりしませんか？



- ◆日時:4/25(金)10:30~12:00  
11:30~12:00 は退室自由のおしゃべりタイム。  
テーマ以外のことで何でもおしゃべりしましょ♪
  - ◆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▶



〆切:4/19(土)  
応募いただいた方全員に4/21(月)までにご連絡します

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

## 2025 年度 自主的活動グループ募集!

くらしと地域を豊かにする活動をしている皆さん、「自主的活動グループ」として登録しませんか。企画の広報、施設利用、活動補助費など様々なカタチで活動を支援します。子育てサークルや環境活動、地域の見守りグループ等、様々なグループが登録しています。仲間と一緒に地域で活動するグループを応援します。



▲詳細・ご登録はこちら

- 《登録のきまり》
- ★登録期間:2025/3/1(土)~10/31(金)
  - ★活動期間:1年間(2025/4/1~2026/3/31)
  - ★組合員1名が発起人(代表者)となり、メンバーが3名以上でグループをつくることができます。組合員ではない方もメンバーとして登録することができます。
  - ★すでに3名以上のメンバーで団体の活動をしているグループは、メンバーの中の組合員が発起人(代表者)になれば、登録することができます。
  - ★1年ごとの登録をお願いします。

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

### 5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	セター	〆
食調理	にんじんが主役になる?!	お弁当におつまみに常備菜、おやつ?などバラエティに富んだレシピを紹介します。「にんじん」の使い方が変わりますよ♪	5/29(木)	13:00~14:30	松 5/9(金)
メーカー	サラダだけじゃもったいないプロが教えるドレッシング活用術♪	メーカーさんから便利なドレッシングの活用法を教えてください♪ドレッシングを使って料理のレパートリーを増やしましょう♪	5/27(火)	10:30~12:00	東 5/11(日)
くらし	資産運用を始める前に知っておきたいこと!	「資産運用を始めたいと思ってもなかなか踏み出せない」「何から始めたらいい?」「NISAって何?」から学んでみましょう。未経験~初心者向けの講座です。	5/16(金)	10:30~12:00	柏 4/25(金)
ケルア	こころ、疲れていませんか? 知ってちょっぴり楽になる*「敏感」さんの取扱説明書	人に気遣ってしまい、生きづらさを感じるそんなあなたは「HSP」(敏感特性)かも…。自分自身の気持ちや行動を受け入れストレスと上手に付き合う方法を学びます。	5/13(火)	10:00~12:00	稲 4/25(金)

## 引き続き募集中! <センターサポーターに登録してみませんか?>

各センターで開催している「パルシステムのつどい」では、センターサポーターが企画に関わったり、当日の調理や運営をサポートしたりと大活躍中! 皆さんのお住まいの地域にある配送センターごとに登録できるので、ご自宅から近い場所での活動参加が可能です。一緒に地域を盛り上げていただける方、右の二次元コードから詳細をご覧のうえ、登録してください。締め切りは10/31(金)です。みんなで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)メール:palchiba-sapo@pal.or.jp パルひろば☆ちば

## <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:4/25(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)



〆切:4/18(金)  
※応募いただいた方全員に4/22(火)までにご連絡します。

- ◆日時:5/8(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:5/3(土・祝)  
※応募いただいた方全員に5/6(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