



稲毛センター地域活動情報紙

★ Humming ★

ハミング4月号

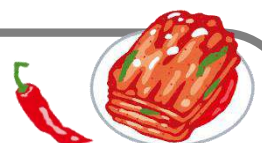
発行日：2025年 4月 7日 発行
発行元：生活協同組合パルシステム千葉 稲毛センター
千葉市稲毛区長沼町 337-1
申込専用 TEL：0120-863-218(月～金 9:00～14:30)
※つどい以外のお問い合わせは0120-868-014 まで
FAX：043-216-7411 (24時間)
MAIL：inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)

対面 de パルシステムの
つどい・5月



来て、見て、作ろう＆学ぼう！
「リアル参加」型つどい
会場でお待ちしています♪

他のキムチとどこが違うの？



信州望月高原の産直キムチ＊学習会

我が家でキムチと言えばこれ！という皆様に朗報です。
キムチに適した美味しい白菜とこだわりのヤンニョムを使った
パルシステムオリジナルのキムチは他のキムチとはどう違うの？
「信州望月高原の産直キムチ」のおいしさの秘密を詳しく聞いてみましょう！
塩漬け白菜と製造元の自社製ヤンニョムでキムチ作り体験もあります♪



開催日時：5月23日（金）10:30～12:30 予定

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 ②なし）

講師：（株）河村屋 小林さん、（有）カナモト食品 一色さん

募集：16名 保育：1人 500円・チーパス提示 200円

持ち物：エプロン、ボウル、筆記用具、など 詳細は後日案内

応募〆切：4月20日（日）※応募者全員に4月25日（金）迄に当落結果をお知らせします



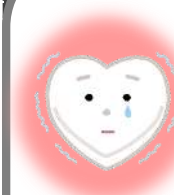
オンライン de パルシステムの
つどい・5月



ご自宅から気軽に参加♪

【PC】zoom の公式 HP からインストール
【スマホ、タブレット】アプリをインストール

こころ、疲れていませんか？



知ってちょっぴり楽になる＊ 「繊細」さんの取扱説明書

カメラ OFF で
参加も OK です
お気軽にどうぞ

音や視線が気になる、人付き合いが苦手、気疲れする…そんな「繊細さん」「敏感さん」とも呼ばれる【HSP】（ハイリー・センシティブ・パーソン＝敏感気質の人）。
周りからの刺激を人一倍感じ取ってしまい、慢性的なストレスで心が疲れやすかったり
生きづらさを感じてしまったり…。もしかして自分も？と思うところはありますか？
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。

開催日時：5月13日（火）10:00～12:00 予定

募集：20名程度

講師：日本精神科看護協会 草地仁史さん

準備：zoom を利用できる環境を整えたうえでご参加ください。

応募〆切：4月25日（金）※応募者全員に4月30日（水）迄に当落結果をお知らせします



新＊稲毛センター長 着任のご挨拶



いつもご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
4月よりセンター長として着任しました 石井 努(いしい つとむ) と申します。
今年度も、組合員の皆さまが参加したいと思っていただけるつどいを企画していきます。
つどい等でお会いできるのを楽しみにしております。
今後とも宜しくお願いいたします。



※ 参加者・職員のマスク着用は個人の判断とします。（調理企画を除く） また、体調が優れない場合は参加を見合わせて頂くなど、安全な企画運営にご理解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は、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事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】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

◆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

◆お申し込みは
こちら▶

◆お申し込みは
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。



<千葉センター★パルシステムのつどい>会場開催

お料理セットで時短調理を体験してみませんか？

忙しくて調理の時間がなくても短時間でメイン料理が完成。
みんなで一緒に調理しておいしさも確かめてみませんか。

◆日時: 5/28(水) 10:30～13:00

◆開催場所: パルひろば☆ちば

◆講師: PLA(パルシステム・ライフアシスタント)

榎本裕美子さん

◆参加費: 無料 ◆保育: あり(ひとり 500 円チーパスで 200 円)



申込締切 4/18(金)
電話は 17 時まで

★応募者全員に 4/25(金)
までに当落の連絡をします

お申し込みは
こちら▶



追加募集 先着順受付
(定員になり次第締切)
【知って得する介護保険の
おはなし&おしゃべり会】
4/18(金)10:30-12:00
会場: パルひろば☆ちば
講師: あんしんケアセンター
※最終締切 4/16(水)
申し込みはお電話で。
(9 時-17 時)

申し込み・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>

ー 子育て中の災害への備え、話してみませんか？ ー

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、みなさんでおしゃべりしませんか？

◆日時: 4/25(金)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。

お申し込みは
こちら▶



お申し込みは
こちら▶

※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

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

《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	時間	会場	お申し込み
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)
セルフ ケア	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」(感受性)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♪

◆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)



お申し込みは
こちら▶

※応募いただいた方全員に 4/22(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)

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: 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)



お申し込みは
こちら▶

※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