



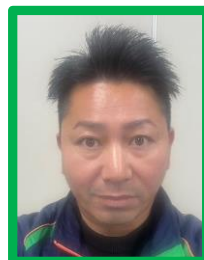
# わたぼうし 4月号

こんにちは！松戸センターです。



皆さんこんにちは。2025年度センター長として着任します丸岡です。今年度も組合員の皆さんに笑顔で帰っていただけるような「パルシステムのつどい」をセンターサポーターや地域活動運営スタッフとともに考えていきたいと思っております。初めての方も「パルシステムのつどい」にぜひご参加ください。

初めまして！2025年度供給長で着任しました祐成(スケナリ)です。全力で明るく楽しいセンターを作っていきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。



こんにちは。今年度から営業長で着任しました岡野です。組合員の皆さんの期待に応えられるよう尽力していきますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



【松戸・柏センター合同企画】 パルシステム共済連福祉・たすけあい助成金企画

## フレイル予防のための健康づくり運動

フレイル(※)について学んで、立ったままや椅子に座っていつでも手軽にできる肩回りや股関節周りの体操も教えてくれます。これからの健康のために、という方でも気軽に参加できる内容です。

一緒に学んでエクササイズを楽しみましょう！ご家族での参加も大歓迎です！

※フレイルとは「高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態」や「身体機能や認知機能が弱ってくること」を意味します。

開催日時:5月20日(火) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

会場:森のホール 21(松戸市千駄堀 646番地の4) B1 映像スタジオ

交通:京成電鉄松戸線「八柱」駅・JR 武蔵野線「新八柱」駅南口下車

京成バス千葉ウエスト小金原団地循環・バス案内所行き/新松戸駅行き 5分

「森のホール 21・公園中央口」下車・徒歩 2分/駅から徒歩 15分

講師:日本成人病予防協会 参加人数:20名 参加費:無料

保育:あり(1人 500円、チーパス提示で 200円)※一緒に参加はできません

〆切:5月2日(金)(お電話は 15:30まで)。5月9日(金)までに当落の結果をお知らせします。

※有料駐車場あり



## 松戸センター 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4月7日(月) 発行元:パルシステム千葉 松戸センター

お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。

★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。

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。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## オンライン de パルシステムのつどい

### にんじん が主役になる!?



常備しているお家が多い「にんじん」。付け合わせやいろどりに重宝しますが今回はお弁当におつまみに常備菜、おやつ?など、「にんじん」の使い方が変わるバラエティに富んだレシピを紹介します♪  
フライパンで簡単にできる「人参のガレット風」を一緒に作りましょう!



開催日時:5月29日(木) 13:00~14:30 (12:45~受付開始)

講師:PLA 北村さん 参加人数:20名 参加費:無料

〆切:5月9日(金)(お電話は 15:30まで)。5月16日(金)までに当落の結果をお知らせします。

### つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台 273-1)

TEL:0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします!

メール:matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当:地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名 ② お名前 ③ 年代 ④ 組合員番号 ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
- ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育経験の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)

※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

### 【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申し上げます。

## 【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)  
※応募者全員に 5/20(火)までに当落結果をお知らせします。

お申込みはこちら▶

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

## <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？

### 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

お魚食べよう

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	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)
ケルプ	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:4/24(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)

お友だちと一緒にあそびにきてね♪

◆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: 0120-868-664 (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