



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
F A X：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・4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・4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

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。

カメラOFFで
参加もOKです
お気軽にどうぞ

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くてご参加ください。
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 務 (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ただけのつどいを準備企画していきます。
つどい等でお会いできるのを楽しみにしております。
今後ともどうぞよろ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こと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。