

2013年10月7日発行 センター企画情報紙  
 発行: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  
 ★行事のお申込は下記へご連絡下さい★  
 TEL: 0120-863-218 (月~金 9:00~15:00)  
 FAX: 043-216-7411 (24時間)  
 MAIL: inage-kumikatsu@pal.or.jp (24時間)  
 その他のお問合せ: 0120-868-014  
 ご注文: (固定 Tel) 0120-086-379 (携帯) 0570-086-379

センター企画情報誌「Humming(ハミング)」は  
 稲毛センター・習志野センターエリアの  
 パルシステム千葉の企画をご案内する情報紙です。



# ★ Humming ★

～稲毛センター主催行事・10月号～

主催行事のお申込み・お問い合わせは左記連絡先の  
 地域活動運営スタッフ迄お申込下さい。お申込の際は  
 ① 行事名 ② 開催日 ③ 参加者全員の氏名  
 (お子様も参加する場合申込が必要です)  
 ④ お子様の年齢(月齢) ⑤ 組合員番号  
 ⑥ 電話番号 ⑦ FAX番号 ⑧ 配達コース  
 をお知らせください。  
 申込多数の場合は抽選となり、当選の方には電話又は  
 FAX・メールでご連絡差し上げます。  
 ※この紙面に掲載されている表示価格は税込みです

和食って  
 なんだか地味な  
 イメージ・・・

ちょっとした工夫で  
 目先が変わったメニュー  
 出来たらいいな～

♪食べる・学ぶ・遊ぶ♪  
 11月パルシステムのつ

40代から  
 要注意!?

今から気をつけて、  
 ずっとイキイキ!

## ① 私たちが自信を持っておすすめ! サポーターが選ぶ★この1品【Part2】

## ① ご存知ですか?ニッポンの新・国民病 【ロコモティブシンドローム】にならないために

♪ 大好評! 地域行事サポーターチーム企画・第2弾 ♪

♪ 自分の身体、自分で守ろう ♪

10月に引き続き、パルのおススメ商品をサポーターさんたちが厳選してお届け!  
 基本的な和食材を素に日頃の食卓に活かせる便利で美味しいメニューをご紹介します。  
 お豆腐など基本的な食材は、市販品と食べ比べて違いを実感してください。



試食予定メニュー

- \*「五目寿司のもと」「味付いなり揚げ」で...  
簡単&美味しい! 五目いなりずし
  - \*「なめらか絹豆腐」「三陸産わかめ」で...  
「便利つゆ」ドレッシングのヘルシーサラダ
  - \*「産直豚肉」で...  
旨みとコクが違う! 豚しゃぶ
  - \*「大豆ドライパック」で...  
おつまみやおやつに! 特製甘辛大豆
- その他、カタログで人気の「しめさば」や  
 季節のフルーツなど盛りだくさん♪



日時: 11月19日(火) 11:30 ~ 13:00  
 会場: 佐倉市根郷公民館 調理室  
 (佐倉市城 343-5)  
 ※JR 佐倉駅よりバスで約10分。駐車場有  
 講師: 稲毛センター地域行事サポーターチーム  
 募集: 15名 参加費: 無料  
 持ち物: 筆記用具 (詳細は当選者へ後日案内)  
 保育: 有り お子様1人500円  
 (※チーパス提示で100円引)  
 締切: 11月1日(金)  
 ※ 申込多数の場合抽選。当選された方のみ11月8日(金)迄にご連絡致

「メタボ」の次に新たな国民生活病として注目されてきているのが「ロコモティブシンドローム (通称ロコモ: 運動器症候群)」。ロコモとは、運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態をいいます。「腰や膝が痛くなったり、歩けなくなるなんて、自分にはまだまだ関係ない」と思っていないですか? 片足立ちで靴下が履けない、家の中でつまづく、階段を上がるのに手すりが必要... どれも一つでも



日時: 11月27日(水) 10:00 ~ 12:00  
 会場: 稲毛保健福祉センター 3F 大会議室  
 (千葉市稲毛区穴川 4-12-4)  
 講師: 渡會先生、宮原先生 (左記参照)  
 募集: 20名 参加費: 無料  
 持ち物: 筆記用具 (詳細は当選者へ後日案内)  
 保育: 有り お子様1人500円  
 (※チーパス提示で100円引)  
 締切: 11月8日(金)  
 ※ 申込多数の場合抽選。当選された方のみ11月15日(金)迄にご連絡致

講師紹介



渡會公治

・平成帝京大学  
 健康メデイカル学部教授  
 ・整形外科専門医  
 (著書)  
 「今すぐできるロコモ体操」  
 他多数

宮原富士子

・(株)ジェンダーメデイカル  
 リサーチ代表取締役社長  
 ・HAP(女性の健康支援  
 のためのNPO法人)  
 理事長



おみやげ  
 付き★

10月つどい  
 追加募集

## 私たちが自信を持っておすすめ! サポーターが選ぶ★この1品【Part1】

先着5名様限りの  
 チャンス!

サポーターおススメ企画第1弾・10月稲毛会場は、ランチに  
 便利な洋メニュー中心で、アレンジレシピもご紹介いたします!

- \*パルレットのパン(マーガリン、ジャム各種)
- \*こんせんロールケーキ
- \*炊き込みミルクごはん
- \*ウイナー、ナゲット、スパイシーチキン
- \*大豆のおかずスープ
- \*豚しゃぶサラダジェンパーゼ風 他

日時: 10月22日(火) 10:30 ~ 12:00  
 会場: 千葉市穴川コミュニティセンター 2F 料理実習室  
 (千葉市稲毛区穴川 4-12-3)  
 講師: 稲毛センター地域行事サポーターチーム  
 募集: 先着5名 参加費: 無料  
 持ち物: 筆記用具

