

〈テーマ別組合員活動「食育」〉

親子で作ろう!/
季節の手作りおやつ教室

メニュー
●季節の野菜入り蒸しパン(2種類)
●とうふ白玉あんみつ
●きなこあめ
(大豆・卵・小麦粉・乳を使ったメニューです)

あわただしい毎日の暮らしの中に親子で“手作りおやつ”の時間をつくりませんか?3回の食事でもとりきれない栄養をおやつで補いましょう!

【日程】12月7日(土)
10:30~13:30
【会場】エンジョイパル日立館
(日立市末広町3-3-13)
【対象】小学生以上のお子さん&保護者の方
【定員】10組20名
※応募者多数の場合抽選。抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。
【参加費】1人300円
(親子で600円、材料費として)
【講師】もぐもぐキャラバン(組合員)
【託児】お子様1人に付き/300円(定員5名)
【申込締切日】11月15日(金)



保護者の声
簡単な調理かと思っていましたが、子どもたちにとってはほどよく難しく、でき上がったときは達成感があつたようです。親子で楽しく作ることができました。



〈テーマ別組合員活動「環境」〉

森へ遊びに行ってみよう!体験してみよう!

澄んだ空気やきれいな水を届ける森林には様々なはたらきがあります。自然観察や丸太切りなどの体験をとおして森の営みを学びましょう。次世代に伝えてゆく大切な森林です。自然観察、森林浴、丸太切り体験、講師による樹木などの解説を予定しています。

【日程】11月30日(土)
10:30~15:00
※雨天の場合は室内工作などを予定。
【会場】茨城県奥久慈憩いの森(久慈郡大子町)
【定員】35名
※大人のみの参加も可能です。小学生以下の子どもは保護者同伴となります。
※応募者多数の場合抽選。抽選結果・詳細内容については後日お知らせします。
【参加費】無料(昼食は各自、持参してください。)
【申込締切日】11月15日(金)



【スケジュール・行程】
つちうらセンター
(土浦市大畑211-3)
7:45集合/17:30帰着予定
※道路状況などにより時間が変更となる場合があります。全員バス移動です。

◎本イベントは、茨城県森林湖沼環境税を活用した「森林・林業体験学習」です。

返却数に応じて
ポイントもらえる!

2019年度 第2回! 11月1回~11月4回企画

ABパック・ヨーグルトカップ 回収キャンペーン

ABパック(内側がアルミコーティングされているパック)は主にジュース等のパックに使われていますが、ほとんどゴミとして捨てられています。パルシステムでも対象のヨーグルトカップと一緒に毎週回収していますが、回収率が低い状況です(昨年は年間31.9%)。回収キャンペーンに参加して、みんなでリサイクルをすすめましょう!

提出方法
①回収期間10/28(月)~11/22(金)に、ABパック・ヨーグルトカップを配送便に出す。
(ABパックは生協商品以外でも可。ただし菜種油は対象外。)
②注文書の6ヶタ注文欄に 注文番号「100994」と、返却した枚数を記入する。
③1枚につき2ポイントプレゼント!
(ポイントは12月2回のお届け明細書に一括して反映されます。)

注意
●ご記入をお忘れになった場合はポイント付与ができませんのでご了承ください。
●キャンペーン期間外のポイントは発生しません。
●ヨーグルトカップは3種類限定。
a・こんせんプレーンヨーグルト400g
b・こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪)400g
c・生乳70%のプレーンヨーグルト450g



【申込方法】特に指定がない場合、下記の申込用紙を注文書と一緒に提出いただくかホームページ申込フォームでお申込みください。
●この紙面はホームページでも見ることができます。
パルシステム茨城 栃木 ホームページアドレス <https://www.palsystem-ibaraki.coop/>

次回12月号の配布は12月2日(月)~12月6日(金)

※お預かりした個人情報は、登録・参加申込み集約の目的以外には使用いたしません。

「親子で作ろう!季節の手作りおやつ教室」参加申込用紙

申込締切日11/15(金)

地域活動推進部行き

組合員名		組合員番号	
所属センター		連絡先電話番号	
参加者名(大人)	子どもの名前(ひらがな)	性別	年齢/学年
			/
託児の有無(有・無)			
子どもの名前(ひらがな)			
性別() 年齢(オ ヌ ヶ月)			

「森へ遊びに行ってみよう!体験してみよう!」参加申込用紙

申込締切日11/15(金)

地域活動推進部行き

組合員名	組合員番号	
所属センター	連絡先電話番号	
参加者名	性別	年齢/学年
		/
		/
		/
		/

企画情報紙 このゆびとまれ 11月号

〈テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」〉

「もったいない」を「ありがとう」に！
あなたもできる食の支援
フードバンク学習会

まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品を、食の支援を必要とする生活困窮者や福祉施設などへ無償で提供する「食のセーフティネット事業」、フードバンク。今回、フードバンク活動をより多くの方々に理解していただき、食の提供はもとより、ボランティア活動の体験も含めた学習会を開催します。

フードバンク活動などについてのお話（フードバンク活動とは、届け先に見える貧困などの現状や食品ロスの問題、実働ボランティアの声）、意見交換・交流を予定しています。

【日 程】12月7日（土）
10:00～12:00

【会 場】スマイルパル土浦館
（土浦市大畑211-3）

【定 員】30名
※詳細内容は後日お知らせします。組合員でない方もご参加いただけます。

【参加費】無料

【講 師】NPO法人フードバンク茨城 理事
田中 健一氏

【申込締切日】11月22日（金）

※託児はありません。
※開催日当日フードドライブ（食に困っている人のために食品を集める活動）をおこないます。ご家庭からの食品のご持参に協力をお願いします。
◎この講演会はパルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催します。

〈NPO法人茨城居場所研究会〉

障がいを理解するための
学習会

世代別の発達障がいについての
学習＆意見交換会

発達障がいとは、生まれつきの脳機能の発達のかたよりによるもので、その症状はさまざまです。得意なこととそうではないことの差や、その人が過ごす環境や周囲の人とのかわりのミスマッチで社会生活に困難が発生する場合があります。障がいを理解することで、その人に合ったサポートをしていくことが大切です。今回は各発達期における特性などを学びます。

【日 程】①12月1日（日）
13:30～15:30
②12月15日（日）
13:30～15:30

【会 場】日立シビックセンター（日立市幸町）

【定 員】30名
※詳細内容は後日お知らせします。組合員でない方もご参加いただけます。

【参加費】無料

【共 催】テーマ別組合員活動
「福祉平和国際交流」

【申込締切日】11月15日（金）

【講 師】①幼児期から学童期の発達障がいについて
乾 孝之氏
（北茨城市適応指導教室指導員）
木村 重文氏
（特別支援学校コーディネーター）
②青年期から成人期の発達障がいについて
大谷 尚之氏
（守谷市総合教育支援センター所長）
大沢 靖司氏
（茨城県教育研修センター特別支援教育課主査）

※託児はありません。
※施設の駐車場駐車料金は各自負担。
◎この学習会はパルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催します。

【申込方法】特に指定がない場合、下記の申込用紙を注文書と一緒に提出いただくかホームページ申込フォームでお申込みください。

●この紙面はホームページでも見ることができます。
パルシステム茨城 栃木 ホームページアドレス <https://www.palsystem-ibaraki.coop/>

パルシステム茨城 栃木

検索

次回12月号の配布は12月2日（月）～12月6日（金）

※お預かりした個人情報 は、登録・参加申込み集約の目的以外には使用いたしません。

-----きりと-----

「もったいないをありがとうに! あなたもできる食の支援 フードバンク学習会」
「障がいを理解するための学習会」参加申込用紙

地域活動推進部行き

組合員名	組合員番号
所属センター	連絡先電話番号
希望するイベントに○をつけてください。 ☐ もったいないをありがとうに! あなたもできる食の支援 フードバンク学習会（※切11/22） ☐ 障がいを理解するための学習会（※切11/15）	
参加者名	参加者名

カレッジ
「とらいあんぐる」
新メンバー 講師募集

あなたの特技、みんなに教えてみませんか？

「とらいあんぐる」はパルシステム茨城 栃木組合員同士の「教えあい」「学びあい」の制度です。資格の有無は問いません。知識や技術・特技をお持ちの方を募集します。組合員どうしの交流を深めながら楽しく指導をおこなしましょう。

どんな人が登録できるの？

パルシステム茨城 栃木の組合員とその同居家族（未成年者を除く）の方。
【活動分野例】
●語学（英語、通訳など）
●カラーコーディネート（カラー診断、色彩診断など）
●子育て支援（読み聞かせ、ベビースキンケア、子育て相談など）
●音楽（ピアノ演奏など）
●趣味A（寄せ植え、フラワーアレンジ、茶道など）
●趣味B（着付け指導、洋裁指導、各種手芸指導など）
●趣味C（染色・各種工芸指導など）
●料理A（料理全般、離乳食・幼児食づくり、生活習慣病予防の食事指導、手作り保存食指導など）
●料理B（お菓子づくり・パンづくりなど）
●体と健康（ヨガ、ダンス、中高年向け体操、アロマセラピー、ハーブの指導など）
●その他（知識、技術、特技を指導できる方なら分野は問いません!）

◆2019年度登録メンバー・・・91名（組合員とその家族）
◆講座数・・・100講座
◆利用内容の一例
・グループでストレッチの指導を定期的に受ける
・子育て中のママたちが裁縫や離乳食作り
・センター委員会主催での料理教室、親子ダンス講座、アロマセラピー講座での指導など
料理や健康などについての指導に人気がありました。

登録するとどうなるの？

●組合員より、指導依頼の申込み受付後に事務局がコーディネートをおこない、該当講師へ活動の依頼をします。依頼者と詳細打合わせをしていただき活動をおこないます。
●講師料金の基準は・・・1企画 2時間 3,000円
（交通費は別途実費支払い、教材・材料費なども別）

【申込締切日】11月22日（金）
お申込みをいただいた方に後日、活動ルール・登録用紙をお届けします。

「とらいあんぐる講師募集」申込用紙

申込締切日11/22（金）

地域活動推進部行き

組合員名	組合員番号
所属センター	連絡先電話番号
登録する方のお名前（組合員以外の場合）	登録分野（項目）