



〈商品統括活動〉 くらして超えてく

# 食品ロス削減とエシカル消費って？

～日々の食卓を無駄なくスッキリ、エシカルに～

冷蔵庫の食材、使いきれませんか？食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」の約45%は家庭から排出されています。「もったいない」と分かっても食品ロスは「なぜ」おこってしまうのでしょうか。食品ロスや茨城県内のエシカル消費の現状について、石島恵美子先生にお話いただきます。食品ロスを出さないための美味しい使い切りレシピもご紹介♪日々の食卓から、地球にも私にも心地よい暮らしをはじめませんか？

※『(株)阿波市場』と『パルシステム』の食品ロス削減の取り組みについてもご紹介いたします。

【日程】 **10月31日(月)**

10:00～12:00(受付9:40～)

【開催方法】オンライン(ZOOM)開催

【対象】組合員以外の参加OK/全エリアOK

【定員】100名 ※応募者多数の場合は抽選。抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】無料

【講師】一部 茨城大学 准教授 石島恵美子氏  
二部 株式会社 阿波市場(鳴門産産直 カットわかめ 製造メーカー)

パルシステム連合会 環境活動推進室

【申込締切日】10月14日(金)



WEB申込はこちら



参加後のアンケートに答えてくれた方には(株)阿波市場 鳴門産産直 **カットわかめ プレゼント!**

【イベント概要】

一部 講演会

「食品ロスを中心にエシカル消費について知る」  
「おいしい食べきりレシピご紹介」

二部 (株)阿波市場とパルシステムの取り組みについて

私たちの消費が未来を変える!

もっといい明日へ超えてく

地球の未来のこと、私たちの明日のこと。サステナブルについて考えるとき、まずは、近くのことから始めてみませんか。無理をしてもか、大きなことではなく、毎日の暮らしの中で、できることを、ちょっとしたことから積み重ねてみませんか。自由に、軽やかに、時には誰かと楽しみながら、これまでの自分を、ちょっとだけ超えて。



「超えてく」特設ページ

エシカル消費とは??

ふだん購入している食材や日用品が、どのように作られ、どうやって届けられたのか。その過程で起こった環境や社会への影響を考えて、商品を選ぶことが「エシカル消費」です。

PROFILE

石島 恵美子氏

茨城大学 准教授

■専門分野  
家庭科教育、調理学  
■研究の専門領域  
食品ロスに関する消費者教育  
問題解決型調理実習の研究  
郷土料理



- 主な研究活動 (論文)
- 「家庭内食品ロスの削減行動に関する規定因」
- 茨城県の家庭料理—けんちん汁で食べるそば—うどんの実態調査— (著作等)
- 「SDGsと家庭科カリキュラムデザイン—探究的で深い学びを暮らしの場からつくる—」教育図書出版
- 「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」国立教育政策研究所
- 高等学校学習指導要領(家庭科)、国立教育政策研究所他
- 好きな食べ物  
干し芋、バームクーヘン、モンブラン、トマト
- 趣味  
家庭菜園、書道、映画鑑賞

〈パルシステム・ライフ・アシスタント〉

好評につき第2弾!

親子企画

# わくわくパル スタンプラリーでクイズに答えよう!

～パルシステムの商品はどれかな?～

パルシステムの良いところを見つけよう!食品に関する簡単な実験もおこないます。軽食付きです。ぜひ親子で参加してください!



【日程】 **11月23日(水・祝)**

11:00～12:30

【会場】パルシステム栃木センター(小山市横倉新田198-1)

【対象】組合員限定/全エリアOK

【定員】子どもと保護者8組  
※応募者多数の場合は抽選。抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】一人300円  
【託児】お子様1人に付き300円 定員3名  
【申込締切日】10月21日(金)

WEB申込はこちら



イベント

- スタンプラリー
- 食べものおもしろ実験
- バターロールでサンドイッチ作り

こんせんくんと写真も撮れるよ!



【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。

次回11月号の配布は**10月31日(月)～11月4日(金)**

パルシステム茨城 栃木 イベント情報

検索



パルシステム茨城 栃木 ホームページ イベント情報はこちら

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、企画が中止や延期、もしくは参加方法が変更になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

この紙面はホームページでも見ることができます。

※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---

「わくわくパル」参加申込用紙 申込締切日 10/21(金)

地域活動推進部行き

組合員名		組合員番号		連絡先電話番号	
参加者名	年齢/学年(子どものみ)	参加者名	年齢/学年(子どものみ)	合計	
					名

### くらし見直しの会 学習会

# 初めての「投資」

～「投資」を始めたいけど  
何から始めて良いかわからない  
初心者のために～

今までの学習会で、投資を始めたいがどうすれば良いかわからないとの質問を多数受け、少しでもその疑問の解消に役立てて貰いたいと企画しました。誰にも聞けない超初歩的なことから学んでみませんか？



【日 程】 **11月24日(木)**  
10:00～12:00(受付9:45～)

【会 場】 なかセンター(那珂市横堀840-5)  
【対 象】 組合員限定/全エリアOK  
【定 員】 最小催行人数3名  
【参加費】 無料  
【講 師】 くらし見直しの会 兼田  
【申込締切日】 11月4日(金)  
\*持ち物: 筆記用具、電卓

WEB申込はこちら



知って安心

# 介護保険 制度のはなし

～認知症だけではない！  
介護のあれこれ 基礎知識～

介護保険制度を利用するきっかけは突然にやってきます。急な病に倒れた時、介護保険サービスを利用しようと思った時、前もって介護保険制度の仕組みを知っておくと少し安心しますね。「こんなはずじゃなかった」と思わないために介護認定される時のポイント、施設の種類、在宅時のあれこれをお伝えします。介護の事例も出てきます。

【日 程】 **11月29日(火)**

10:00～12:00(受付9:45～)

【開催方法】 会場+オンライン(Zoom)開催

会場:みとセンター

(東茨城郡茨城町桜の郷1000-1)

※オンラインは会場開催の様子を定点カメラでご覧いただけます。

【対 象】 組合員限定/全エリアOK

【定 員】 最小催行人数3名

【参加費】 無料

【託 児】 お子様1人に付き300円/定員3名

【講 師】 くらし見直しの会 市毛

【申込締切日】 11月4日(金)

\*持ち物: 筆記用具



WEB申込はこちら



サラリーマン妻の

# 知って得する 健康保険

いつも使っている健康保険証。  
実は意外と“すぐれもの”

「健康保険証を窓口で見せれば医療費の負担が減る」皆さん、それだけだと思っていないですか？実はこの保険証、世界でも類を見ないほど“すぐれもの”なのです。この学習会では知って得するその制度と活用法をお伝えします。



【日 程】 **11月10日(木)**

10:00～12:00

【会 場】 スマイルバル土浦館  
(土浦市大畑211-3)

【対 象】 組合員とその家族/全エリアOK

【定 員】 最小催行人数3名

【参加費】 無料

【託 児】 お子様1人に付き300円/定員3名

【講 師】 くらし見直しの会 福島

【申込締切日】 10月21日(金)

\*持ち物: 筆記用具

WEB申込はこちら



〈農事組合法人 エコーたまつくり〉

# エコーたまつくり 収穫体験

パルシステムの産直産地「エコーたまつくり」で秋冬の野菜を収穫体験！

日頃から「コア・フード」や「エコ・チャレンジ」の基準で安心・安全な野菜を栽培している生産者の皆さんと一緒に収穫を体験しましょう。産地の取り組み紹介や個性溢れる生産者の紹介など「エコーたまつくり」を身近に感じられる企画です。是非、ご家族でご参加ください。

【日 程】 **11月12日(土)**

10:30～12:30(受付10:00～)

※雨天決行

【会 場】 エコーたまつくり集荷場  
(行方市手賀4348-3)

【対 象】 組合員限定/全エリアOK

【定 員】 20家族 ※応募者多数の場合は抽選。抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】 大人(中学生以上):1000円

小学生以下:無料

【申込締切日】 10月14日(金)

WEB申込はこちら



収穫体験

秋冬野菜の数種類を  
収穫体験!



イベント

- 野菜の重さ当てクイズ
- 「生産者を探せ！」スタンプラリー

【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。

次回11月号の配布は10月31日(月)～11月4日(金)

パルシステム茨城 栃木 イベント情報

検索



パルシステム茨城 栃木  
ホームページ  
イベント情報はこちら

この紙面はホームページでも見るすることができます。

※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。

きりとり

「くらし見直しの会 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
連絡先電話番号	
参加希望の学習会に チェックを付けて下さい	<input type="checkbox"/> 初めての「投資」 申込締切日 11/4(金)
	<input type="checkbox"/> 知って安心「介護保険」 申込締切日 11/4(金)
	<input type="checkbox"/> 知って得する「健康保険」 申込締切日 10/21(金)
参加者名	

託児の有無 無・有 ⇒ お子さんのなまえ(ひらがな)

年 月 日生 男・女

「エコーたまつくり収穫体験」参加申込用紙

申込締切日 10/14(金)

地域活動推進部行き

組合員名	組合員番号	
連絡先電話番号		
参加者名	年齢/学年(子どものみ)	合計
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	名

〈テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」〉

目標1「貧困をなくそう」目標4「質の高い教育をみんなに」の取組み



# SDGsの取組みとして 家庭で眠る古着をパキスタンの子ども達の学習支援につなげよう!



古着の回収を通して、パキスタンの子ども達の教育活動を支援・展開している日本ファイバーリサイクル連帯協議会の活動に協力して、古着の回収を実施致します。家庭で眠っている古着をご提供ください。古着の処分引取りではありませんので、活動の主旨にご理解を頂き、ご協力をお願い致します。併せて県内の生活困窮世帯向けのフードドライブ活動も実施致しますので、賞味期間が2ヶ月以上ある食品をお持ちいただければ幸いです。(冷蔵・冷凍不可)また、文具ドライブも実施致しますので、未使用のものに限り文具類(ノートや消しゴム、ボールペン、絵具等)も回収します。ノート1冊からでもお預かり致します。

【日程①】 **10月29日(土)** 受付時間 10:30~15:00  
【会場】下妻館(下妻市比毛43-4)

【日程②】 **11月26日(土)** 受付時間 10:30~15:00  
【会場】うしくセンター(牛久市牛久1024-1)

【対象】組合員以外の参加OK/全エリアOK  
【協力】しもつまセンター委員会、うしくセンター委員会

## 今回の受付品目

### ●大人用衣類(男性・女性)/新品・中古可

\*特に男性物衣類が不足しています。ご協力をお願いいたします。  
\*女性物は主に国内販売用です。新品に近いものををお願いいたします。

品名	備考・注意事項
シャツ・ブラウス・ワイシャツ・Tシャツ・ポロシャツ・カットソー	女性物は長袖のみ可 男性物は半袖・長袖ともに可 ×女性用半袖・ノースリーブ不可
男性用トレーナー・フリース	×女性用トレーナー・フリースは不可
ジャンパー・コート・ジャケット	季節問わず ダウンジャケット、毛皮、革ジャンも可
ジャージ	上下セットも可 ×学校用は不可
セーター	季節問わず 夏物も可、カーディガン・ベストも可
ワンピース	季節問わず
長ズボン	新品同様のみ ×男性用ビジネススラックスは不可 ×女性用7分丈5分丈は不可
ジーンズ	女性用は新品同様のみ ×女性用7分丈5分丈は不可
男性用スーツ	上下セットのみ、ネーム刺繍可 ×女性用スーツは不可
男性用短パン	×女性用短パンは不可
女性用スパッツ	×男性用スパッツは不可

### ●子ども服、ベビー服/新品・中古可

\*サイズにご注意下さい! \*記名があるものも可です

品名	備考・注意事項
夏服	男児はサイズ問わず 女児は120cmまで
冬服	新生児~120cmまで
下着類	布おむつ、オムツカバー、トレーニングパンツも可
甚平	上下セット

### ●以下のものは新品のみ

品名	備考・注意事項
新品女性下着	ブラジャー・ガードル・ボディスーツの3点は中古も可
新品男性下着	半袖・ランニング・ブリーフ・トランクス4点は中古も可
新品靴下(大人用・子ども用)	×中古不可、ストッキング不可
新品パジャマ	×未開封のもの、中古不可
新品枕カバー	×中古不可
新品エプロン	×中古不可

- 通常、古着は宅配便等で日本ファイバーリサイクル連帯協議会へ直接お届けをお願いしていますが、今回は下妻館及びうしくセンターでの回収を実施致します。会場内での受付、検温、消毒などにご協力をお願いします。
- 受付品目は限られておりますので、別紙の表でご確認のうえご持参ください。
- 衣類はコロナ感染予防の観点からもビニール袋に入れ、しばった後にお持ちください。(ビニール袋以外の持込はお引き受けできません。特にバック等に入れての持込の場合、バック類の返却がないようにご協力ください)

### ■宅配便で送る方

【送り先】〒277-0813 千葉県柏市大室176-4

日本ファイバーリサイクル東葛センター TEL:04-7110-0984

- 送り状の備考欄に「所属団体 パルシステム茨城 栃木」とご記入下さい。お届けの送料は各自でご負担をお願いします。
- 梱包方法:ゴミ袋などのビニール袋(二重にして)や紙袋・大き目のバッグなどに入れて、紐で十字に縛ってください。(ダンボール箱の使用は不可です)

### ●寝具類/新品・中古可

品名	備考・注意事項
毛布、綿毛布	×ひざ掛けは不可
シーツ	×敷きパッド不可、ベッドパッド不可
タオルケット	
掛敷布団カバー	

### ●衣類以外のもの/新品・中古可

品名	備考・注意事項
タオル	バスタオル、フェイスタオル、ミニタオル 名入りのタオルも可 サイズ問わず 新品・中古は袋を分けてください
ハンカチ	新品・中古は袋を分けてください
テーブルクロス	テーブルを覆えるサイズ
カーテン	レースカーテンも可
スカーフ・ストール	×マフラー不可
帽子	子ども用可 ×麦わら不可
靴	新品同様のみ、子ども用も可 ×ロングブーツと上履き不可
大人用手袋	新品同様のみ
大人用革製ベルト	新品同様のみ
バッグ類	カビ・汚れに注意 リュックも可 ×ランドセル不可
財布、ポーチ	カビ・汚れに注意
ネクタイ	×学校用は不可

### ●切手・ハガキ・金券類

\*JFSAの活動目的に沿って使います

品名	備考・注意事項
未使用切手	×外国切手は不可
郵便ハガキ(未使用・書き損じ)	年賀状・往復はがき など
未使用カード類	クオカード・テレホンカード など ×使いかけ不可
金券類	ビール券・おこめ券・商品券 など

■緊急の場合→被災支援などで衣類等が必要だと判断したときは、アル・カイル事業グループと相談し、一部を使うことも考えます。どうぞご理解ください。■グループ、会社などで回収にご協力いただく場合は、事前にJFSAにご相談ください。

〈テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」〉

# “認知症の理解とその予防” ~老いるショック? 「物忘れ」と「認知症」早期に見分けてしっかり予防~

年齢を重ね「もの忘れ」が多くなり、「認知症」かも?と思われることはありませんか? 認知症は誰でも発症する可能性がある病気です。「大切な家族が認知症になったら...」「自分もなるかもしれない」と心配になることもあるかもしれません。今回は、もの忘れと軽度認知障害の違いや認知症の基本と発症を遅らせるための生活習慣を学びます。これから先も楽しく日々を過ごすためのノウハウを身につけましょう。



【日程】 **11月17日(木)**

10:00~12:00

【会場】茨城県 県北生涯学習センター  
中講座室3(日立市十王町2581)

【対象】組合員以外の参加OK/全エリアOK

【定員】30名 ※応募者多数の場合は抽選。抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。

【参加費】無料

【講師】キャンパス水戸所属 根本 美希氏  
(認知症アドバイザー)

【協力】ひたちセンター委員会

【申込締切日】10月21日(金)

WEB申込はこちら



◎この講演会はパルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催致します。

### スケジュール

- 9:45 受付開始
- 10:00 講座開始
- 11:30 講座終了
- 11:45 質疑応答・アンケート記入
- 11:50 終了予定

【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。

次回11月号の配布は10月31日(月)~11月4日(金)

パルシステム茨城 栃木 イベント情報

検索



パルシステム茨城 栃木  
ホームページ  
イベント情報はこちら

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、企画が中止や延期、もしくは参加方法が変更になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

この紙面はホームページでも見ることができます。

※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。

きりとり

「認知症理解のための学習会」参加申込用紙 申込締切日 10/21(金)

地域活動推進部行き

組合員名	組合員番号	連絡先電話番号
参加者名		

もっと思い明日へ  
**超えトーク**

## 家族でいっしょに! 「コウケンテツさんに 聞いてみよう」

—料理の楽しさと  
家事分担のコツ—



「気がつくといばっかり…」家族やパートナーとの家事分担に、モヤモヤすることはありませんか。今回の講座では、3児を育てる料理研究家のコウケンテツさんに、「子どもに伝えたい料理の楽しさ」と「家事分担のコツ」について伺います。ご家族でのご参加をお待ちしています!

【日程】**11月3日(木・祝)**

10:00~11:30

【開催方法】Zoomウェビナーによるオンライン講座

※開催後のアーカイブ配信は無し

【対象】組合員以外の参加OK/全エリアOK

【定員】1000名 ※定員を超えた場合は抽選

【参加費】無料

【講師】コウケンテツ氏(料理研究家)

【申込締切日】10月24日(月)

### PROFILE

コウケンテツ氏(料理研究家)

大阪出身。旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案。3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動にも力を入れている。



WEB申込はこちら

がんに関する啓発アクション パルシステムグループ全体企画

もっと思い明日へ  
**超えてく**

## がんになったときの悩みって? 相談はどうしたらいいの?

～サポートがあることを知っていますか～

がん経験者とがん専門相談員によるオンライン  
トークセッションをYou TubeにてLIVE配信します。

トーク  
セッション  
LIVE配信

**11.12 日** 10:00~12:00

申込手続き不要

参加費無料

司会&進行

がん経験者

がん専門相談員



岸田 徹さん  
NPO法人がんノート代表理事  
(胎児性がん経験者)



佐々木 香織さん  
大腸がん経験者  
2児の母



清水 佳佑さん  
肺がん経験者  
2児の父



坂本 はと恵さん  
国立がん研究センター東病院  
がん相談支援センター相談員

岸田徹さんプロフィール

1987年大阪府出身。NPO法人がんノート 代表理事。25歳で「胚細胞腫瘍(胎児性がん)」という希少がんに罹患。抗がん剤治療と計3度の手術を受け、現在は経過観察中。自身の経験から「患者側の情報」も大切だと考え、がん経験者へのインタビューをYou Tubeで生配信する番組「がんノート」を2014年から始動。配信数は200回を超え、世界最大級のがん経験者インタビュー番組となっている。

■当企画に関するお問合せ先  
パルシステム共済生活協同組合連合会  
組織運営部

**03-6233-7251**  
(受付時間: 月~金 10:00~16:00)

本企画の詳細はこちら

[https://www.palsystem-kyosai.coop/information/20221112\\_cancer.html](https://www.palsystem-kyosai.coop/information/20221112_cancer.html)



主催:パルシステム共済生活協同組合連合会 福祉・たすけあい委員会  
協力:NPO法人がんノート



いばらきまるごと健康づくり  
2022

## 健康チャレンジ

参加  
無料

チャレンジ期間 申込日~12月23日のうち30日間  
参加申込締切 2022年11月11日

WEBからも参加申込できます!



LINE@ WEB申込み



参加者先着**5,000**名に  
記念品を贈呈!

「磨きやすい」歯ブラシ

さらに抽選で当選者に  
うれしい記念品プレゼント!

ブラックピラミッド10点セット  
(災害時役立つアイテムセット)

※記念品は2023年2月中のお届けを予定しています。

- 主催 いばらきまるごと2022健康づくり実行委員会、茨城県生活協同組合連合会、協同組合ネットいばらき
  - 実施団体 JA茨城県中央会、JA共済連茨城、JA茨城県厚生連、JA全農いばらき、JAバンク茨城県信連、茨城県沿海地区漁連、茨城県森連、茨城県畜連、茨城県畜福協、茨城県消団連、茨城県生協連、いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、こくみん共済、学校生協、県庁生協、生活クラブ、常総生協、よつ葉生協、茨城県社協、茨城県食改協議会、東京海上日動、共栄火災海上保険株式会社
  - 後援 茨城県、茨城新聞社、茨城放送、茨城県食生活改善推進員協議会、茨城県社会福祉協議会
  - 協賛 CO-OP共済連、JA共済連、共栄火災海上保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社
- 【お問い合わせ】 いばらきまるごと2022健康づくり実行委員会 事務局(茨城県生活協同組合連合会 内)  
TEL. 029-226-8487 Email. ibkenren@ibaraki-kenren.coop

JA共済の  
地域貢献活動  
JA共済は国民の皆様の  
健康づくりを応援しています。

CO-OP共済  
コープ

(茨城県ユニセフ協会)

## 2022 ユニセフ・ラヴウォーク in 霞ヶ浦水郷公園

私たちがウォーキングなどで快い汗をかき、  
ユニセフ募金を通じて  
世界の子供たちの支援になるという仕組みが、  
ユニセフ・ラブウォークです。

【日程】**11月3日(木・祝)**

集合時間 9:30(荒天中止)

【会場】霞ヶ浦水郷公園(土浦市大岩田1051)  
集合場所:風車の見える広場  
ネイチャーセンター付近

【対象】組合員以外の参加OK/全エリアOK  
【参加費】1人300円(3歳以上、ユニセフ募金・  
保険含む)

【協力】テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」  
【申込方法】  
TEL:029-224-3020  
E-mail: ozawa@ibaraki-kenren.coop  
<https://ws.formzu.net/fgen/S642943036/>

※携帯からの申し込みの際、確認メールが受信できる  
ように設定をお願いします。

【申込締切日】10月21日(金)



この付近で  
集合・受付と  
なります。

【お問合せ】茨城県ユニセフ協会  
TEL.029-224-3020

WEB申込はこちら



【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。

次回11月号の配布は10月31日(月)~11月4日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、企画が中止や延期、もしくは参加方法が変更になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

パルシステム茨城 栃木 イベント情報

検索



パルシステム茨城 栃木  
ホームページ  
イベント情報はこちら

この紙面はホームページでも見ることができます。※お預かりした個人情報、登録・参加申込み集約の目的以外には使用いたしません。