企画情報紙
このゆびと～まれ
pal＊system 168 konoyubito-mare

pal*system
パルシステム茨城 栃木
2026年9月号[Vol.168]
●発行日／2026年8月31日発行
●発行元／生活協同組合パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部
〒310-0022 茨城県水戸市梅香2-1-39
お問合せは、地域活動推進部へ 0120-303-169
（月～金 9:00～17:30）

〈パルシステム茨城 栃木 商品統括活動〉

ハイブリッド企画

食べても大丈夫?教えて! 知りたい! ゲノム編集食品の今!

消費者として食べ物をしっかり見る（選ぶ）ポイントを教えてくれます。毎日の買い物にどう関わってくるのか、分かりやすく学びましょう。

【日　程】**10月7日（水）**
10:30～12:00
【会　場】ザ・ヒロサワ・シティ会館（水戸市千波町東久保697）
【対　象】組合員限定
【定　員】会場60名 ＋ オンライン参加
※応募多数の場合は抽選。抽選結果・詳細内容は後日お知らせします。
【参加費】無料 ※駐車場料金も無料
【講　師】天笠 啓祐氏
【申込締切日】9月18日（金）

PROFILE
◆講師プロフィール
天笠 啓祐 氏
（あまがさ けいすけ）

東京都出身。早稲田大学理工学部卒業。フリージャーナリスト。日本消費者連盟顧問、遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン代表、市民バイオテクノロジー情報室代表、食と農から生物多様性を考える市民ネット共同代表。
著書:『ゲノム操作食品の争点』、『ゲノム操作・遺伝子組み換え食品入門』、『子どもに食べさせたくない遺伝子組み換え食品』など多数。

〈パルシステム共済生活協同組合連合会〉

オンライン企画

パルシステムグループ合同くらしの見直し講演会
「物価高を乗り越える!プロと始める 強い家計の作り方」

家計管理のプロが、家計見直しの着眼点、固定費見直しの順序、資産運用の考え方をわかりやすくお伝えします。働く、年金、資産運用の3つの収入源で物価高に負けない家計を考えましょう!

【日　程】**10月7日（水）**
10:30～12:00
【会　場】オンライン（Zoom）
【対　象】組合員以外の参加OK
【定　員】300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】益山 真一氏

PROFILE
◆講師プロフィール
益山 真一 氏
（ますやま しんいち）

1級FP技能士／ダイエット検定1級／消費生活アドバイザー／マンション管理士／宅地建物取引士。わかりやすさを最優先に、身近な事例と日常の言葉で「伝わる」講演会をお届けします。

【後　援】日本コープ共済生活協同組合連合会
【申込締切日】9月30日（水）

〈くらし見直しの会〉

FP3級勉強会
ファイナンシャル・プランニング技能検定

ファイナンシャル・プランニング技能検定（以下FP）3級はお金に関する幅広い基礎知識が得られる国家資格です。家計の見直しや資産形成などの実生活に役立つのはもちろん、キャリアアップ、就活にも役立ちます。皆さんのFP3級受験のお手伝いをしますので、私たちLPA（ライフプラン・アドバイザー）と一緒にチャレンジしませんか?

【日　程】計6回
①**10月17日（土）** 10:00～13:30*
②**10月24日（土）** 10:00～13:00
③**11月 7日（土）** 10:00～13:00
④**11月14日（土）** 10:00～13:00
⑤**11月28日（土）** 10:00～13:00
⑥**12月 5日（土）** 10:00～13:00
*ガイダンス実施のため、初回のみ13:30

【会　場】スマイルパル土浦館（土浦市大畑211-3）
【対　象】組合員とその家族
【定　員】最小人数3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】10,000円/1人 ※テキスト代を含みます
【講　師】くらし見直しの会（CFP、AFP、2級FP技能士有資格者）
【託　児】お子様1人に付き500円（定員3名）※月齢6カ月以上
【申込締切日】9月18日（金）

［学べること］
・ライフプランニング
・社会保険制度
・年金
・税金
・保険
・貯蓄
・投資
・税金
・不動産
・相続　などなど
幅広いお金の知識

〈食と緑の交流事業推進協議会〉

＼実りの秋!／ JAつくば市谷田部 収穫祭
産直部会の野菜セットのプレゼントあり

パルシステムの産直産地「JAつくば市谷田部」では、安全・安心な農作物を届けるため、生産者の方々が日々、努力と工夫を重ねています。組合員の皆様、産地を見て、取り組みを理解して、旬の農作物の美味しさを実感してみませんか?

【日　程】**10月3日（土）**
9:30～14:00
【会　場】JAつくば市谷田部営農センター（つくば市）
※会場に直接参加はできません。
【対　象】組合員限定
【定　員】160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。
【申込締切日】9月18日（金）

【バス発着場所/参加費】
①なかセンター
大人3,200円　小中学生2,100円
②栃木センター
大人3,100円　小中学生2,000円
③JAつくば市谷田部本店
大人2,600円　小中学生1,500円
●小学生未満:無料
（ただしバス座席を利用する場合は300円いただきます）
※さつまいもの収穫は参加費に含まれます。原木しいたけは別途購入となりますので、予めご了承ください。

【スケジュール・行程】
①なかセンター（那珂市横堀840-5）
7:50集合／15:30帰着予定
②栃木センター（小山市横倉新田198-1）
7:50集合／15:30帰着予定
③JAつくば市谷田部本店（つくば市谷田部2074-1）
9:10集合／14:10帰着予定

イベント概要
- さつまいも・原木しいたけの収穫体験を予定
- 秋の味覚たくさんの昼食（新米・豚汁・煮物など）
- お楽しみイベント（抽選会）

※昼食交流は屋外で開催いたしますので熱中症対策をお願いします。

〈くらし見直しの会〉

終活カフェ 第2回

～聞いて、話して、考えよう～「認知症と成年後見制度」

≪終活カフェとは?≫高齢期には色々な心配事があります。健康問題、家の片づけ、お墓をどうするか、相続はどうするか…介護の必要が出てくるかもしれません。それらに対して「これが正解」というものはなく、自分で答えを出していくしかありません。正解のない問題に対して、お茶を飲みながらおしゃべりしてみませんか?色々なケースや考え方に触れることで気づきが得られ、視野が広がります。

第2回のテーマは第1回でも好評でした「認知症と成年後見制度」です。前半では、認知症の方の財産を守る仕組み、成年後見制度や、日常生活自立支援事業について説明します。後半では、認知症になった時、財産を管理する上での困りごとや不安、疑問などを、ゆっくりお茶を飲みながらみんなの話をたっぷり聞いておしゃべりし、考えていきましょう。

【日　程】**10月23日（金）**
10:00～12:00
【会　場】うしくセンター（牛久市牛久町1024-1）
【対　象】組合員限定
【定　員】最少催行人数3名
【参加費】無料
【講　師】くらし見直しの会（LPA）：大原・市毛
【託　児】お子様1人に付き500円（定員3名）
※月齢6カ月以上
【持ち物】筆記用具
【申込締切日】10月2日（金）

〈テーマ別組合員活動「産直」〉

産直講座「佐原農産物供給センター」～グリーンボックスの佐原から～
おいしい野菜でごちそうさま

「人」と「土」それが活動の柱

「組合員のみなさんの台所になりたい」そんな想いで日々、励んでいます。バラエティ豊かな青果物を作っている生産者のお話を聞いてみませんか?

【日　程】**10月1日（木）**
10:30～13:00
【会　場】うしくセンター（牛久市牛久町1024-1）
【対　象】組合員限定
【定　員】20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】500円/1人（昼食代として）
【講　師】佐原農産物供給センター 理事 田口 勘司氏
【託　児】お子様1人に付き500円（定員3名）
※月齢6カ月以上
【申込締切日】9月18日（金）

〈テーマ別組合員活動「平和国際交流」〉

やさしい日本語で繋がる♪ ～インドネシア料理で国際交流～

やさしい日本語でコミュニケーションを学び、地域で暮らす外国の方と交流しながら、インドネシアの代表的な甘辛いチャーハン料理「ナシゴレン」を作りましょう。言葉も文化も料理も、みんなで楽しく学べる特別な一日にしませんか?

【日　程】**10月9日（金）**
10:30～13:00
【会　場】日立シビックセンター 料理室（日立市幸町1-21-1）
【対　象】組合員限定
【定　員】15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】500円/1人
【講　師】仙波 美哉子さん（公財）茨城県国際交流協会（地域日本語教育推進員）/茨城大学非常勤講師
【託　児】お子様1人に付き500円（定員3名）
※月齢6カ月以上
【申込締切日】9月18日（金）

やさしい日本語とは?▶普段使われている言葉を、外国人にも分かるように配慮した簡単な日本語のことです。元々は、外国人への情報伝達を目的に考案された言葉ですが、分かりやすい言葉に変換されていることから、小さな子どもや高齢者、障害を持った人などにも有効な情報伝達手段だと考えられています。

【申込方法】
WEB申込 HPイベント情報一覧より該当イベントを選択してお申し込みください
電話申込 地域活動推進部 0120-303-169（月～金/9:00～17:30）

＊次回10月号の配布は10月5日（月）～10月9日（金）

◀イベント情報一覧はこちらから
パルシステム茨城 栃木 イベント情報 検索
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。

〈テーマ別組合員活動「環境」〉

雪入自然観察会

豊かな自然環境に恵まれた雪入ふれあいの里公園で、自然を満喫しながら様々な自然観察を行います。雪入ふれあいの里公園は、砕石場跡地の特異な自然環境の中、素晴らしい自然の復元力を体験しながら、園内でどんな昆虫、野鳥、植物等に出会えるか？今から楽しみです！！

【日　程】**10月31日(土)**
10:00～12:00(受付9:30～)
※荒天予備日:11月1日(日)
【会　場】雪入ふれあいの里公園
(かすみがうら市雪入452-1)
【対　象】組合員とその家族
【定　員】組合員家族40名(小学生以上推奨)
※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】茨城県環境アドバイザー 川崎 慎二氏
【申込締切日】9月25日(金)

〈テーマ別組合員活動「平和国際交流」〉

パキスタンの子どもたちの自立を支援！ 衣類・ぬいぐるみ・バッグなど回収のお知らせ

まだまだ着られる衣類。捨てずに寄付やリサイクルすることは、人の役に立つだけでなく地球環境もためにもなります。パキスタン地区の子どもたちの自立支援のために、衣類の回収・リサイクル事業を行うNPO法人日本ファイバーリサイクル連帯協議会(JFSA)の活動に賛同し、衣類・ぬいぐるみの回収を行います。

【日　程】**10月17日(土)**
10:00～13:00
【会　場】みとセンター(茨城町桜の郷1000-1)
◎同日、みとセンター活動室にて「衣類のゆくえ」写真・動画展示します。お茶を飲みながら展示をご覧ください。
【対　象】組合員以外の参加可
【申　込】申込不要 当日会場にご持参ください。
※事前のお預かり不可。生協の配達担当者はお預かり出来ません。

【回収品目】
衣類・バッグ・ぬいぐるみ・毛布・アクセサリー・メガネ等
■梱包方法
段ボール箱は使わないでください。シーツなどの大きい布で包むか、ごみ袋などのビニール袋、紙袋、大きめのバッグなどに入れ、中身が出ないように紐やテープで梱包して下さい。種類別に分けて梱包する必要はありません。一袋にまとめ、できるだけ簡単な梱包でお願いします。
■回収品目詳細については、下記の二次元コードもしくは問い合わせ先にてご確認ください。

【お問合せ】JFSA千葉センター TEL.043-234-1206(9:00～19:00 木曜定休)

同時開催! **文房具ドライブ募集**
未使用のノート、文房具を集めています!(長期保管品は不可)
県内のNPOや社会福祉協議会を通して、必要な方に届けられます。

ABパック ヨーグルトカップ 回収キャンペーン ＼1枚につき2ポイントがもらえる!／

捨てないで！1枚でも大切な資源です。残暑厳しいこの季節。ご家庭で眠っているABパックはありませんか？実はABパックはリサイクルして新しいものに生まれ変わりができるものであるにもかかわらず、回収率が伸び悩んでいます。みなさんの「1枚の返却」が、未来の資源に生まれ変わります。ぜひパルシステムへ返却して、一緒にリサイクルをはじめましょう！

★キャンペーン期間(注文書提出期間):8月24日(月)～9月25日(金) ★注文番号:105996

【返却の仕方】※上記期間中に返却してください。

ステップ1 配送便で返却
きれいに洗って、切り開いて乾かしたABパック・ヨーグルトカップを配送担当に直接渡すか、通い箱に入れて返却してください。

ステップ2 注文書に「番号」と「枚数」を記入
注文書の6ケタ注文欄に注文番号「105996」と返却枚数を記入します。パルシステムアプリをご利用の方も、注文番号「105996」を入力後、返却枚数を入れてカゴにいれてください。

回収対象商品
ABパック●内側が銀色(アルミコーティングされている)のパック。パルシステム商品以外も返却可。ただし、菜種油のパックは対象外。
ヨーグルトカップ●こんせんプレーンヨーグルト、こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪)、生乳70%のプレーンヨーグルト、クリーミーヨーグルト、ヨーグルト(生乳50%)
※蓋は回収できません。自治体の資源ゴミに出してください。

組合員の皆様へお願い
【記入漏れに注意】注文書への記入をお忘れになった場合は、ポイントの付与ができかねますので、予めご注意ください。
【100枚以上返却される場合】
・注文用紙をご利用の方:そのまま100以上の枚数を注文用紙に記入してご提出いただけます。
・パルシステムアプリをご利用の方:システムの都合上、99枚までしか入力することができません。恐れ入りますが、週を分けてご提出くださいますよう、ご協力をお願いいたします。
【ポイントについて】ポイントは、1枚につき2ポイントを付与します。10月2回のお届け明細書にて期間分を一括して反映いたします。なお、10月2回お届け時点で休眠・脱退手続き中の方にはポイントは付与できませんので、ご注意ください。

＼キャンペーンの詳細はコチラ／

【お問合せ先】パルシステム茨城 栃木 マネジメント推進部
TEL:029-227-2225(月～金9:00～17:30)

〈福祉プロジェクトチーム〉

日本の伝統文化にふれよう!!

～和装小物づくりでつなぐ日本の心と笑顔の居場所～

手作りはじめてさん大歓迎！つまみ細工や毛糸小物＆着付けで誰かの“晴れの日”を支える仲間になろう♪日本の伝統文化である七五三や成人式、着物を着て髪飾りをし、綺麗に化粧をして記念撮影のお手伝いプロジェクト！諸事情により、その願いが叶わなかったお子様からご高齢の方に、彩りのあるつまみ細工髪飾りや毛糸小物を講師のもと皆で月1回手作り、最終回では着付けのサポートをし、心に残る特別な写真撮影を行う取り組みです。1回のみのご参加も大歓迎。手作りの時間をみんなで分かち合いながら、指先からひろがる小さな花で、誰かの笑顔を咲かせるお手伝いをしませんか。

【日　程】**10月2日(金)**
10:30～12:00(受付10:15～)
※計4回開催予定
(2回目以降の日程は10/2にご案内します。)
【会　場】スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)
【対　象】組合員とその家族
【定　員】10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 ※個人での作品のお持ち帰りはありませんので予めご了承ください。(写真撮影用のサポート活動のため)
【講　師】福祉プロジェクトbase cafe 県南チームメンバー
【申込締切日】9月18日(金)

◎このイベント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。

認知症の早期発見と地域社会の理解と助け合い 講演会

認知症という病気は今や他人事ではありません。認知症の基礎知識・早期発見の大切さと地域の方々の理解の重要性をお話しいただき、認知症当事者とその家族が孤立せず「私は認知症です！」と言っても、共にサポートし合い、安心して歩んでいける地域社会作りのための講演会です。是非ご参加ください。

【日　程】**10月18日(日)**
13:30～16:00(受付13:00～)
【会　場】取手市福祉交流センター多目的ホール
(取手市寺田5144-3)
【対　象】組合員とその家族
【定　員】50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】メモリークリニック取手 理事長 朝田 隆氏
(筑波大学 名誉教授)
【協　力】メモリークリニック取手
【後　援】茨城県生活協同組合連合会、医療福祉生活協同組合いばらき、ひまわりの会
【申込締切日】9月18日(金)

◎このイベント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。

子どもの便秘について 学習会

～年齢別の特徴とその対処・予防法について～

すこし固くても元気なら大丈夫？うんちが硬くて泣いてしまうけど、どのタイミングで受診したら？…など、お子さんの「お通じ」でモヤモヤしていませんか？子どもの便秘は、早期の正しいケアでぐっとラクになります。本講座では、小児科医の視点から、子どもの便秘症ガイドラインの内容をベースに、原因や、病院を受診する目安、家庭でできるケアのコツを優しくお話しします。大切なサインを見逃さず、親子で笑顔になれるヒントを学びましょう。

【日　程】**10月21日(水)**
14:00～16:00(受付13:30～)
【会　場】スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)
【対　象】組合員とその家族
【定　員】40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】塚原 央之氏
(土浦市 小児科塚原医院 院長)
【協　力】小児科塚原医院
【申込締切日】9月18日(金)

◎このイベント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。

生きがいづくり講座 2026 ～健康で生きがいのある豊かな暮らし～

毎年、那珂市社会福祉協議会と連携し、那珂市の各地で開催してきました「生きがいづくり講座」を今年は那珂市横堀地区で開催します。イスを使ったヨガ体操やスマホを上手に使うコツを教えてもらう講座、毛糸を使って編み物をする講座など、企画全体を通して生きがいや元気を体感できる講座を用意しました。ぜひご参加ください。

【日　程】①**10月1日(木)**「椅子ヨガ講座」 ②**10月8日(木)**「スマホ講座」 ③**10月22日(木)**「編み物講座 ケアマフづくり」
各日とも10:00～12:00(受付9:45～)
【会　場】ふれあいセンターよこぼり
(那珂市横堀1526-1)
【対　象】なかエリア限定/組合員とその家族
(概ね70歳以上で原則3日間参加可能な方)
【定　員】10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】①・②は無料
③は材料費(毛糸代)として一人200円
【講　師】①石﨑 奈保子氏
那珂市「身近な暮らしの出前講座」登録講師
②宮崎 昇一氏
那珂市「身近な暮らしの出前講座」登録講師
③吉成 広子氏
パルシステム茨城 栃木 組合員 ほっとタイムマフ代表
【共　催】那珂市社会福祉協議会
【申込締切日】9月11日(金)

ハイブリッド企画 **対話フォーラム 第1回**

「茨城のこども医療の未来を考える」

茨城県では少子化や医療従事者不足、医療の高度化など、小児医療を取り巻く環境が大きく変化しています。医療現場でどのような課題があり、どのような思いで医療者が子どもたちを支えているのかを知る機会も限られています。子どもたちの命を守る医療について理解を深め、未来に向けた願いや期待を共有することを目的に、県民と医療者がともに学び、語り合う場として開催します。

【日　程】**10月4日(日)**
13:00～15:00(受付12:30～)
【会　場】茨城県立図書館視聴覚ホール
(水戸市三の丸1-5-38)＋ オンラインZoom
【対　象】組合員以外の参加OK
【定　員】会場100名/Zoom90名(計190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】登壇予定者:茨城県立こども病院、筑波大学附属病院、土浦協同病院の医師
【主　催】茨城のこども医療の未来を考える会 開催準備委員会
【共　催】認定NPO法人セカンドリーグ茨城
【申込締切日】9月30日(水)
【お問合せ・事務局】小児患者保護者のおしゃべり会
Email:oshaberikaitsukuba@gmail.com
お申し込みはこちら▶

<プログラム> 第1部 県内小児科医のリレートーク「茨城県の小児医療はどうなっているの?」
第2部 トークセッション

【申込方法】 WEB申込 HPイベント情報一覧より該当イベントを選択してお申し込みください
電話申込 地域活動推進部 **0120-303-169** (月～金/9:00～17:30)

＊次回10月号の配布は10月5日(月)～10月9日(金)

◀イベント情報一覧はこちらから
パルシステム茨城 栃木 イベント情報 検索
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。