企画情報紙
このゆびと～まれ
pal＊system 170 konoyubito-mare

pal*system
パルシステム茨城 栃木
2026年11月号[Vol.170]
●発行日／2026年11月2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〉

パルシステム試食会

食べるほどに、好きになる。
明日の体をつくる、ひとくち。

こんせんくん もくるよ！

カタログだけではわからない商品の魅力がいっぱい！
たくさんの試食をご用意してお待ちしています♪
お友だちを誘ってぜひご参加ください！

申込不要
無料駐車場あり！

【日　程】**11月21日（土）**
10:30～14:00　※雨天決行
【会　場】かなくぼ総合体育館
（茨城県結城市大字鹿窪1）

【対　象】組合員以外の参加OK
【参加費】無料
【共　催】パルシステム協力会
【応募方法】申込不要
＊当日会場までお越しください。

パルシステム協力会



【出展メーカー（予定）】約25社が大集合!

㈱井ゲタ竹内	恩納村の冷凍太もずく、恩納村の早採れ糸もずく
大洋香料㈱	クリームシチュー（フレーク）、使えるデミグラスソース（フレーク）
㈱高山	産直小麦のカステラ、産直小麦のミルク焼きドーナツ
㈱東京コールドチェーン	チョコレートケーキ・ビター（産直小麦使用）
平田産業㈲	圧搾一番しぼり菜種油、圧搾一番しぼりごま油、メープルシロップ
三菱食品㈱	直火炒めチャーハン、産直小麦のロールケーキ
国分首都圏㈱	「キャロっとさん」にんじんくだものジュース（ＡＢ）他
エム・シーシー食品㈱	産直バジルのジェノベーゼソース、コクと旨みのデミグラスソース ハンバーグ、6種の野菜が摂れるカレー
グリンリーフ㈱	ねじり蒟蒻、糖しぼり大根、白菜漬け
金砂郷食品㈱	北海道産低温熟成納豆
協同水産流通㈱	国産するめいかつぼ抜き、あじバーグ
㈱ジャパンビューティープロダクツ	プランセンタオールインワンゲル、プラセンタ導入美容液、プラセンタアイクリーム、リラックスハンドクリーム柚子の時間他
千葉県漁業協同組合連合会	さばの味噌煮、さばのみぞれ煮、しめさば他
㈲山田養蜂場	百花蜜（アルゼンチン産）、国産アカシヤ蜜、国産りんご蜜他
雪印メグミルク㈱	クリーミーフローズンヨーグルト他
下村企販㈱	燕三条ステンレスコーヒードリッパー（コーヒー試飲）
酒井産業㈱	木製キッチン用品、木製玩具　展示他
㈱丸藤	防災用品各種、PB製品各種　展示他
㈱オルター・トレード・ジャパン	エコシュリンプ、エコ・バナナ、ゲランドの塩他
㈱パルブレッド	数種類のパン
㈱パル・ミート	コア・フード地鶏しゃも
㈱パルシステム電力	料金シミュレーション
パルシステム連合会	産直米、お料理セット、季節の青果など

＊その他、環境や奨学金、能登支援ブースあり！

〈テーマ別組合員活動「食育」〉

親子で楽しむおやつ教室

かんたん！おいしい！

今年はお子さんと一緒にエプロンをつけて、おいしい冬の思い出を作りませんか？
からだに優しい蒸しパンとフルーツ豆腐白玉を作ります。一緒に楽しみましょう！

【日　程】**12月12日（土）**
10:00～12:30
【会　場】みとセンター
（東茨城郡茨城町桜の郷1000-1）
【対　象】組合員とその家族
【定　員】4家族程度
※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
例:親1人と子1人だと1000円
【講　師】もぐもぐキャラバン
【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】11月20日（金）

子どもだけの参加はできません。
保護者と一緒にご参加ください。

〈パルシステム・ライフアシスタント（PLA）〉

ワクワク試食会
～おにぎりサンドとお料理セット～

WAKU WAKU

毎回好評のワクワク試食会を今年も開催いたします！
具が美味しくて面白い「おにぎりサンド」とたくさんの魅力があるパルシステムの「お料理セット」。作って食べて実感してみませんか。パルシステムのおすすめ商品も試せるチャンスです！お友だちを誘って、ぜひご参加ください♪

【日　程】**12月18日（金）**
10:30～13:00
【会　場】うしくセンター
（牛久市牛久町1024-1）
【対　象】組合員とその家族
【定　員】16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】300円/1人
【講　師】パルシステム・ライフアシスタント（PLA）
【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】11月27日（金）

みそフェス
気軽にみそ作りにチャレンジしませんか？

パルシステムのプライベートブランド商品「産直大豆ドライパック」を使って、手軽にみそ作りをしてみませんか？水煮大豆を使うから、面倒な作業も省けてとっても簡単。今回はジップ付き保存袋を使って目からウロコのみそ作り、初心者の方、ぜひご参加ください！

【日　程】**12月15日（火）**
10:00～11:30
【会　場】日立シビックセンター 調理室
（日立市幸町1丁目21-1）
【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】1200円/1人（容器代含む）
【講　師】パルシステム・ライフアシスタント（PLA）
【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】11月27日（金）

〈テーマ別組合員活動「平和国際交流」〉

fairtrade

バナナやチョコの試食＆雑貨紹介も！

フェアトレードってなぁに？
パルシステムの商品で世界とつながろう！

日々のお買い物が世界の笑顔につながる仕組みを学びませんか？
パルシステムの取り組みやパレスチナ産オリーブオイルについて紹介します。
当日はバナナやチョコ、コーヒーなどの試食や雑貨の紹介も！身近な「食」を通じて世界とのつながりを体感してみましょう。お一人でのご参加も大歓迎です！

【日　程】**12月10日（木）**
10:00～12:00
【会　場】なかセンター（那珂市横堀840-5）
【対　象】組合員とその家族
【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】300円/1人
【講　師】株式会社オルター・トレード・ジャパン
パルシステム生活協同組合連合会
【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】11月20日（金）

<プログラム内容>
・パルシステムが届けるフェアトレードの取り組み
・パレスチナの暮らしとオリーブオイルのストーリー
（試食あり！）
・暮らしを彩るフェアトレードショップ&紹介
（一部展示もあり！）



（画像はイメージです）

【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12月号の配布は11月30日（月）～12月4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。

〈福祉プロジェクトチーム〉

発達が気になる子の子育てを支える

～わが子らしさを活かす理解とサポート～



この講座では、子どもの発達特性を単に「性格の問題」だけではなく認知の特性や個性として理解する視点をお伝えします。行動の背景にある特性を知り、家庭でできる声かけや環境調整のコツを、事例を交えながら具体的に紹介します。あわせて、保護者自身のしんどさへのケアや、相談機関・支援制度の上手な使い方についても触れ、「一人で抱え込まない子育て」を一緒に考えます。皆さまのご参加をお待ちしています。

【日　程】**12月6日(日)**
10:00～12:00(受付9:45～)
【会　場】スマイルパル土浦館(土浦市大畑211-3)
【対　象】組合員以外の参加OK
【定　員】会場30名/オンライン100名
※事前申し込み必要
※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】鈴木 悠介氏(土浦市、医療法人悠有会 鈴木クリニック 副院長)
【協　力】医療法人悠有会 鈴木クリニック
【申込締切日】11月20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。

2026年度 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

トークセッションを動画配信

治療と仕事：両立のリアル

～誰もが、いきいきと働き続けられる社会へ～

今年も「がんに関する啓発アクション全体企画」を実施します！今回は「がんと就労」をテーマに、YouTubeで動画を配信。第1部では罹患者の経験談に迫り、第2部では企業の支援事例をパネルディスカッション、充実の2部構成です。組合員からの質問も交えながら、「がんと就労」を考える時間と情報をお届けします。



本企画では、就労支援の先進的な取り組みで知られる**サッポロビール株式会社**から、人事部プランニング・ディレクターの**村本高史氏**と品質保証部の**倉園美弥氏**をお迎えします。お二人のリアルな罹患経験に加え、同社の支援制度や社内コミュニティ活動など実践的なお話を伺います。さらに、さまざまな立場で「がんと就労」の課題に向き合うパルシステム側のゲストとともに、治療と仕事の両立に向けた現状とヒントを発信します。

視聴方法案内
二次元コードを読み込む▼

動画配信期間
2026年 **11月6日(金)**
2027年 **～3月31日(水)**



司　会
NPO法人がんノート 代表理事
岸田 徹さん

1987年生まれ、大阪府高槻市出身。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YouTubeで生配信する番組「がんノート」を2014年から始動。配信数は300回を超え、世界最大級のがん患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わせ先】
パルシステム共済生活協同組合連合会 組織運営部
TEL 03-6233-7251(受付時間: 月～金 10:00～16:00)
【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・サッポロビール株式会社

〈石岡オーガニックフェスinやさと実行委員会〉



いしおか オーガニックフェス in やさと

事前申込不要／入場料無料

日本有数の有機農業の里である茨城県石岡市で、有機農業を知る・食べる・体験するなどのイベントとして、昨年に引き続き「いしおかオーガニックフェス in やさと」を開催します。
フェス会場では、有機農産物の販売のほか有機食材を使った飲食物や各種物販・体験の出店(20店舗超)、ダイコン等の収穫体験、映画上映、ミュージシャンによるステージ、石岡市の有機農家マップや有機農業の歴史の展示等がございます。ぜひご来場ください。

【日　程】**12月5日(土)**
10:00～15:30
【会　場】朝日里山学校(石岡市柴内630)
【対　象】組合員以外の参加OK
【定　員】事前申込不要
【参加費】無料
【共　催】NPOアグリやさと、JAやさと
【後　援】石岡市、石岡市教育委員会、茨城県県南農林事務所

【駐車場】
▶隣接有料駐車場100台(事前予約可)
Peatix(事前予約)
https://ishiokaorganicfes2.peatix.com/
▶フラワーパークの無料駐車場150台
(無料送迎バスあり)
・朝日里山学校併設の駐車場は、有料となります。(事前予約可)
・いばらきフラワーパークから無料送迎バスが出ています。

【問合せ先】
フェス実行委員会事務局(朝日里山学校内)
TEL 0299-51-3117
E-mail ishiokaorganicfes@gmail.com

＊詳細は、石岡オーガニックフェスのInstagramをご覧ください。▶
https://www.instagram.com/organicfesinyasato/



マイバッグをご持参ください。

〈一般社団法人ふうあいねっと〉

パルシステム地域づくり基金助成団体企画
～文化と食でつなぐ福島復興事業～

原田直之コンサート＆福島物産展



日本を代表する民謡歌手・原田直之さん(浪江町出身)を迎え、心に響く民謡の魅力をたっぷりとお届けするコンサートを開催します。
東日本大震災と福島第一原子力発電所事故から15年。福島県から茨城県へ避難された方々と地域の皆さんが、音楽を通じてふれあい、つながる機会にもしたいと考えています。ご家族やお友だちと、ぜひ会場で原田直之さんの歌声をお楽しみください。　※コンサート終了後に交流会をおこないます。

【日　程】2027年 **1月11日(月・祝)**
13:30～15:00(開場13:00)
【会　場】水戸市民会館 中ホール(ユードムホール)(水戸市泉町1-7-1)
【対　象】組合員以外の参加OK
【定　員】400名 ※事前のご案内はいたしません。申込みされた方は当日会場にお越しください。
【参加費】入場無料
【後　援】茨城県、水戸市

【申込方法】
お電話・メール・申込フォーム(二次元コード)のいずれか
＊当日受付も可能ですが、できるだけ事前申込をお願いします
申込フォーム

【申込・お問合せ先】
一般社団法人ふうあいねっと
TEL 029-241-5803(火～金9:00～16:00)
TEL 070-3182-4044(事務局携帯)
E-mail fuai.sta@gmal.com

プロフィール
原田 直之氏
幼少より民謡に親しみ、数々の民謡コンクールで受賞。福島の復興を願い、全国で民謡を通じた活動を続けています。抜群の歌唱力と張りと艶のある声、そのステージは観客の心をゆさぶります。演歌はもちろん、流行歌まで、本公演で是非ご体験ください。

◆ 同時開催 ◆　福島物産展開催時間　11:00～15:30　中ホール前テラスにて

いばらきまるごと健康づくり 2026 健康チャレンジ



チャレンジ期間　申込日から12月31日までのうち30日間
参加申込締切　2026年11月30日まで
参加費 無料
◎参加者先着 5,000 名に記念品を贈呈!「磨きやすい歯ブラシ」
(記念品は 2027 年 2 月中のお届けを予定)

〈参加方法〉 Step1. チャレンジするコースを選ぶ。複数チャレンジもOKです。
「マイチャレンジコース」「食生活見直しコース」「毎日歩こうコース」
「親子でいっしょ!コース」「フレイル予防コース」



Step2. 参加申し込み(締切11/30)
※二次元コードから「友だち追加」で申込・コース診断⇒
Step3. 健康チャレンジスタート
(期間は申込日から12/31までのうち30日間)

【主　催】いばらきまるごと2026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
【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】日本コープ共済生活協同組合連合会
【お問い合せ】いばらきまるごと2026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　E-mail ibkenren@ibaraki-kenren.coop

〈茨城県ユニセフ協会〉

ユニセフ「ハンド・イン・ハンド募金活動」

すべての子どもに生きる希望を！

世界の子どもたちに笑顔を届けませんか？

「ハンド・イン・ハンド」は、政治・宗教を超えて手を取り合い、世界中の子どもたちの幸せと明るい未来を願う、ユニセフの街頭募金活動です。皆さまからのご支援は、保健・医療、安全な水の確保、栄養改善、教育支援、緊急援助など、子どもたちの命と未来を守る活動に活用されます。一人ひとりの温かいお気持ちが、「子どもの権利条約」の実現につながります。お買い物やお出かけなどでお近くにお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。小さなご協力が、大きな希望の光となります。

【街頭募金】**12月12日(土)** 11:00～13:00 JR水戸駅前 ペデストリアンデッキ
12月13日(日) 11:00～13:00 水戸京成百貨店 正面入り口

【お問合せ】茨城県ユニセフ協会　TEL 029-224-3020　E-mail ozawa@ibaraki-kenren.coop

【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12月号の配布は11月30日(月)～12月4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。