pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

8
2020
August
機関誌

Since 1970

巻頭特集

コロナ時代の防災対策
慌てない風水害の備え

50年の
あゆみの中で 1977

粉石けん「水ばしょう」供給開始

河川の汚染や主婦湿疹などの問題が広がっていた70年代に、純国産原料で安価に作れる米ぬか石けんとして開発。
講習会や改良を重ねて、40年以上愛されるロングセラーに。

組合員による洗濯講習会の様子
（1988年ごろ撮影／タマ消費生協）

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

06 特集2／
私のおすすめ絵本

10 総代会を終えて／
理事長ごあいさつ

pal*system

令和2年7月豪雨で被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます

カンパ受付中

コロナ時代の防災対策

慌てない風水害の備え

昨年の台風15号・19号、
そして今年7月の豪雨による甚大な被害・・・。
地球温暖化によって年々高まっているという
風水害の危険性を、多くの人々が
強く実感しているのではないでしょうか？
さらにコロナ禍での災害となれば、
「避難する・しない」の
的確な判断が必要となります。
今月は風水害の備えについて考えます。

写真提供:PIXTA

備え・防災アドバイザー
ソナエルワークス代表　高荷智也（たかにともや）さん

「自分と家族が死なないための防災」と「企業の実践的BCP策定」をテーマに活動するフリーの専門家。わかりやすく実践的なアドバイスに定評があり、メディア出演も多数。3児の父、パルシステム静岡の組合員でもある。

私の体験談

家を襲う豪雨や暴風の音、たびたび通知される携帯の警報音。
昨年の台風は本当に恐ろしかった。携帯の情報だけが頼りだったけど、SNSでのデマもありましたね…。

思い込みに注意　風水害の盲点

風水害の備えで一番重要なのはハザードマップを見ておくことです。
その前にこんな思い込み、していませんか???

家の近くに川がないから大丈夫？

「内水氾濫（ないすい）」の可能性はある

台風やゲリラ豪雨など、都市部で局地的な大雨が降ると、排水路や下水道が雨水を流しきれなくなります。結果、街のなかに雨水があふれて浸水することを内水氾濫といいます。

多くの自治体が内水氾濫ハザードマップを公開しています。

ハザードマップは何年か前にチェックしたから大丈夫でしょ！

ハザードマップには改訂がある

水防法の改正や、道路工事などの影響で被害の状況が変わることも。1年に1回、雨が多くなるシーズン前には見直すようにしましょう。

避難所といえば、一番近くの学校でしょ？

避難所は災害の種類によって変わる

ハザードマップの例（避難所などの表記は自治体によって違います）

水害ハザードマップでわかる被害予想

浸水	土砂災害	津波
洪水（川） 内水（街） 高潮（海） 浸水継続時間 ＊浸水後その水が0.5m未満になるまでの時間	崖崩れ 地すべり 土石流	地震による津波

複数の河川がある地域では、氾濫する河川別のハザードマップがあるなど、地図のバリエーションは自治体によってさまざま

ハザードマップの探し方

1. 市区町村役場の窓口でもらう
2. パソコン or スマホから　★ 市区町村名　ハザードマップ　検索

または

国土交通省提供のポータルサイト　ハザードマップポータルサイト　検索

重ねるハザードマップ

地図の上から「洪水」「土砂災害」など、4つの情報を重ねて表示できる。ざっくり知りたいときに

わがまちハザードマップ

★自治体のページへ誘導するリンク集
内水氾濫や高潮など、地域ならではの細かい情報もわかる

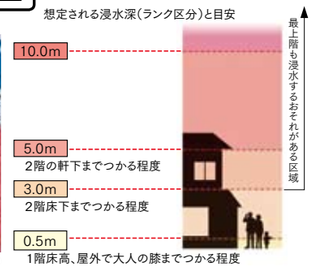
ハザードマップで命を守る 3つのチェックポイント

Ⅰ 自宅は洪水で流されるかもしれない場所にあるか？（家屋倒壊等氾濫想定区域か）

北区洪水ハザードマップより

Ⅱ 洪水で寝室は浸水するか？

想定される浸水深（ランク区分）と目安



Ⅲ 自宅は土砂災害（特別）警戒区域にあるか？

レッドゾーン	イエローゾーン
土砂災害特別警戒区域	土砂災害警戒区域

福生市多摩川洪水・内水ハザードマップより

Ⅰ～Ⅲのどれかひとつでも当てはまったら避難を想定して

→ 避難場所の確認（近所＋遠方の知人親戚宅など）

→ 避難場所へのルート確認

Ⅰ～Ⅲのどれも当てはまらなかった

→ 風水害では在宅避難、ライフラインが停止した場合に備えた備蓄の準備を

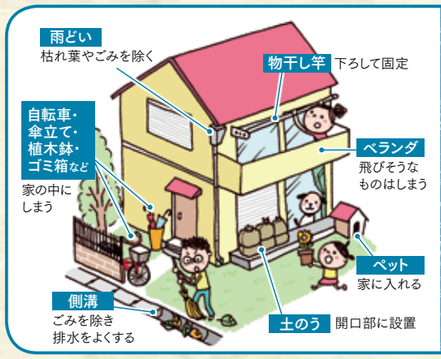
※ただし、想定外の事態に備えて、常に情報収集を行う

避難場所へのルートは
非常用持ち出し袋を背負って、
雨の日に通ってみましょう。
地図では気づかない
発見もあります

私の体験談

わが家はトイレにハザードマップを貼ってます。
「見といて」といっても見ない子どもたちも、ここならきっと見てくれるかと。

台風予報～直前までにやること



台風は地震と違い「時間」「場所」「勢力」を予測でき、備えられるのが強み。家からの飛来物で事故が起きないよう片づけも大切です

浸水対策

- □家のまわりの側溝・排水溝の掃除
- □自宅の開口部(門扉・玄関・床下換気口)を土のうや止水板でふさぐ

暴風対策

- □家のまわりにあるものは、もれなく家にしまうか固定する
- □ベランダの片づけ・点検

インフラストップ対策

- □携帯のバッテリー充電
- □車のガソリンを満タンに
- □お風呂に水を張っておく
- □食料・水の備蓄確認
- □LEDライトの点灯確認
- □早めにご飯を炊いておにぎりに

ふだんからの備え

― 災害備蓄の盲点 トイレの備え ―

大雨で下水道の水位が高くなると…

トイレやお風呂、台所から排水ができなくなります。無理に流すと逆流することも。非常用トイレは必ず準備しましょう

ハザードマップで危険がなくても、高層マンションでも、風水害で電気、ガス、水道が止まる場合があります。災害の備えを日ごろからしておきましょう

インフラストップ対策

- □非常用トイレ、7日分
- □カセットコンロ・ボンベ10本
- □枕元ポーチの準備　など

災害の備えを見直す

- □非常用持ち出し袋の準備
- □食料・水、最低3日分、できれば7日分
- □日用品の備蓄も多めに

その他

- □雨戸がない窓には、飛散防止フィルムを貼っておく
- □避難所以外の遠距離避難先(親戚・知人宅、ホテルなど)も家族で話し合っておく

◀『わいわい』防災アーカイブ

非常用持ち出し袋に入れたいアイテム

家にいると命が危ない！という状況のなかで、
素早く持ち出すバッグです。
背負って走れる程度の重さにとどめるのがポイント

ないと生活できないもの	避難をサポート	情報収集の道具
めがねや常備薬、お薬手帳などそれぞれが考えて入れる	レインコート(上下別のもの)ライト、地図など	ラジオ、スマホバッテリー、乾電池、メモなど
応急手当・衛生用品	**1日分の食べ物**	**思い出のデジタル化**
救急セット、タオル、着替え、マスク、体温計、生理用品、おむつなど	すぐに食べられるもの	アルバムなど、どうしても持ち出したいものをデータにしておく

置き場所は玄関がベスト

高荷さんおすすめ『枕元ポーチ』

夜中に突然の災害。至急逃げなくてはならないときに、
停電していたら一歩も動けません。
このポーチを枕元に置き夜中の停電に備えましょう

部屋にガラスの破片が落ちていたら？家具が倒れていたら？
非常用持ち出し袋までたどり着くためのグッズを枕元に！

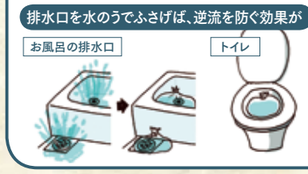
詳しくは
YouTube「そなえるTV」
- ●「枕元ポーチ」で大地震や津波から停電時に走って逃げる準備
- ●避難対策パーフェクトガイド！ ハザードマップと防災リュック

私の体験談
昨年の台風で近くの小学校に避難しました。
ガスや水道が使えるうちにと用意した煮物を持参しましたが、まわりに気がひけて食べられませんでした。

台風通過中

排水口からの逆流に備える
― 簡単 水のうの作り方 ―

排水口を水のうでふさげば、逆流を防ぐ効果が



避難が必要な場合を除き、外には出ない。大雨のピークが過ぎても川の様子を見に行ったり、地下に行ったりするのはやめましょう

当日の行動など

- □雨戸、カーテンは閉め、窓のそばから離れる
- □排水口からの逆流に備える
- □情報は随時確認
- □大雨のピークが過ぎても川の氾濫や土砂災害は起こるので、河川情報には引き続き注意が必要

役立つサイト
気象庁危険度分布
雨による災害発生の危険度の高まりをリアルタイムで地図上で確認できる

https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/flood.html

避難の情報と避難するタイミング

警戒レベル 内閣府が設定	住民の行動	避難の情報 ※市区町村が発表	大雨の情報 ※気象庁等が発表	河川の情報 ※気象庁等が発表
5	すでに災害が発生している状況 命を守るための最善の行動を	災害発生情報	大雨 特別警報	氾濫 発生情報
4	速やかに避難先へ避難 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難	避難指示(緊急) 避難勧告	土砂災害 警戒情報	氾濫 危険情報
3	避難に時間を要する人(高齢者・障がい者・乳幼児)とその支援者は避難、その他の人は避難の準備	避難準備・高齢者等避難開始	大雨・洪水警報	氾濫 警戒情報
2	避難に備え、ハザードマップなどにより自らの避難行動を確認	――	大雨・洪水注意報	氾濫 注意情報
1	災害の心構えを高めましょう	――	早期 注意情報	――

©sonaeru-works

ハザードマップで危険があった家
- 避難に時間を要する人 → 警戒レベル3で避難
- 速やかに動ける人 → 警戒レベル4で避難

ハザードマップで危険がなかった家
家にとどまり停電や断水に備える

※ただし想定外の事態に備え、情報収集を

足元が深く冠水している場合は、無理して避難所に行くより自宅の2階や近隣の頑丈な建物の高い階に垂直避難を

監修 備え・防災アドバイザー ソナエルワークス代表
高荷智也さん

総合防災情報サイト「備える.jp」
https://sonaeru.jp
YouTube「そなえるTV」
https://youtube.com/c/sonaerujp-tv

避難所のキャパは人口の5%に!?
―コロナ時代の防災対策

風水害や大地震などを想定した避難所で生活できる人の割合をご存じですか？ 地域により大きな差はありますが、東京の場合、およそ人口の20%が定員といわれていました。しかしコロナ禍で、ソーシャルディスタンスを確保するとしたら、約5%とさらに減ることが予想されます。

コロナ時代の防災対策で大切なのは「在宅避難に向けた備えの徹底」です。避難しなければ命を落とすという人が避難し、そうでない場合は自宅にとどまれるよう環境を整えることです。そのためには、

- ●ハザードマップでそもそも避難が必要かを確認
- ●防災備蓄品を準備して、最低3日、できれば7日、可能なら2週間分の物資を確保する
- ●自宅の耐震化・家具の固定などを完璧に

ということが基本となります。大切な家族を守るためにも、早めの対策をおすすめします。

Q 「市・区内全域に避難勧告」となったらどうすればいい?

A 「避難勧告」は上の表の警戒レベル4なので、ハザードマップで危険のある家は、移動時の状況を考慮しながら避難します。ハザードマップで危険のない家は「市・区内全域」とあってもあせらず家にとどまり、情報を確認しながら停電・断水に備えましょう。

Q 「ハザードマップで最大5m程度の浸水が想定される地域」とわかりましたが、マンションの4階に住んでいます。どうしたらいいですか?

A 5mの浸水となれば、命が助かってもライフラインが壊滅し、その後の生活が困難になると思われます。可能であれば事前に遠距離避難(親戚・知人宅、ホテルなど)を。避難が間に合わなかった場合は、屋外に出るより自宅にとどまったほうが安全です。

Q 遠距離避難のタイミングは?

A 被害が出始めてからでは多数の人々が交通機関や道路に殺到し、移動困難になります。「史上最大規模の台風」などの警戒が呼びかけられるタイミングでの検討が必要です。

私の体験談
台風19号では避難所で夜を明かし、雨がやんだので早々に帰宅しましたが、河川の氾濫は時間差で後からくると知り、ゾッとしました。

組合員アンケートで選んだ

大人になっても絵本が大好き！

私のおすすめ絵本

夜、一人でしみじみ読んだり、憧れのおやつを作ったり。
心の栄養を求め、絵本を楽しむ大人が増えています。
今回は組合員おすすめの絵本を紹介。大人になった今こそ、
絵本の時間を楽しみましょう。

絵本の楽しみ 1 お菓子と絵本

絵本のキャラクターを
お菓子にしてみませんか？

子どもが大喜びなのはもちろん、大人の女子ゴコロも満たされます。『しろくまちゃんのほっとけーき』や『ぐりとぐら』のカステラなど、絵本に出てくるお菓子を作って食べることも「大人になってよかった！」という気持ちになれますよ。

『スプーンちゃん』
小西英子（作・絵）
福音館書店　2018年

リズミカルな言葉と共に、スプーンちゃんがいろんな食べ物と出会う、おいしそうな食べ物絵本

レシピはこちら

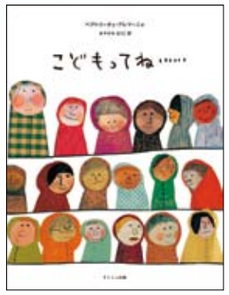
だいどこログ　スプーンチョコクッキー　検索

私の心に寄り添う絵本

ちょっと疲れた、なんだか寂しい…。
そんなとき、私にそっと寄り添ってくれる絵本があります。

「孤独を感じたときに読みます」

小さいときは怖いことがあったのに、怖くなくなるときがくる。でも待って…私もまだ子どもなんじゃない？
そんなことに気づける本です。ふと孤独を感じたときに読むと、ホッと安心できる一冊です。　にんじんさん



『こどもってね……』
ベアトリーチェ・アレマーニャ（作・絵）
みやがわ えりこ（訳）
きじとら出版　2017年

こどもってなんだろう？
まぶしいほどの生命力にあふれた、自分の中のこどもに出会える作品

「愛犬との幸せな時間と別れ」

最近、長年のパートナーの愛犬を亡くしました。犬も永遠でないと思ったときから、毎日「だいすきだよ」と話しかけ続けました。親も私も高齢になり、このコロナ禍の中、大切な人との時間がより感じられる絵本です。　ミルクさん

『ずーっと ずっと だいすきだよ』
ハンス・ウィルヘルム（作・絵）
久山太市（訳）　評論社　1988年

死んでしまったら、もう「好きだ」と言えなくなってしまう。
気持ちをきちんと伝えよう、と語りかける本

「同じ空の下の誰かを感じて」

ページをめくると隣からその隣…また隣の国へと広がって、荒涼とした地に一人倒れたままの子どもと、ラーメンたべてるぼくがつながっている。胸に残る深い重なりの色彩に、同じ風に吹かれている私を感じながら閉じる絵本です。　西のまじょさん

『ぼくがラーメンたべてるとき』
長谷川義史（作・絵）　教育画劇　2007年

ぼくがラーメンたべてるとき、地球の裏側で、
世界の子はなにしてる？ 平和への願いをこめて

「私の心の黒い部分が消える絵本」

素直で純粋な心と、悲しげな表情や少しずれた発言などすべてに癒やされます。女の子も健気で真っ直ぐで、読むたびに私の心の黒い部分が一掃されます。　ゆみりんさん

『くまのコールテンくん』
ドン・フリーマン（作・絵）　まつおかきょうこ（訳）
偕成社　1975年

おもちゃ売場のくまの人形を一目で好きになり、貯金をはたいて買いに行く女の子と人形の心のふれあいを描く

絵本の楽しみ 2 大人と絵本

親子のための小さな図書館を開き、
「大人の絵本会」なども開く中村さんに、
絵本の楽しみ方を教えてもらいました。

子どものころに読んだ絵本も、今見ると昔とは違う世界が見えてきませんか？ 主人公のお母さんの気持ちや、絵の隅にそっと描かれた日常が、なんとも愛おしく思えたり。読むたびに違う世界が見えてくる、それも絵本の魅力ですね。
楽しみ方もいろいろ。久しぶりのお友だちに「この絵本を読んだらあなたを思い出して」なんて、連絡をしてみるのもいいかもしれません。

ひだまり文庫は中村さんの自宅で週1回開く、親子のための小さな図書館です（八王子市）

ひだまり文庫 代表　**中村真純**

＼私のおすすめ絵本／

『ロバのシルベスターとまほうの小石』〈新版〉
ウィリアム・スタイグ（作・絵）
せたていじ（訳）　評論社　2006年

ある雨の日、ロバのシルベスターはのぞみがかなう、まほうの小石を見つけて…

異国の風を感じる外国人作家の絵本

小さいころに憧れた世界は、大人になってもときめくものです。さあ、一冊の本から広い世界へ！

劇場的な絵で送る壮大な物語

小学校1年生のときに、父が買ってくれました。本はこんなに楽しく教えてくれるものなんだ、と素直に受け入れていました。その楽しさを大人になってからも経験してほしいと思います。 **ジュンジュン**さん

『せいめいのれきし（改訂版）』
バージニア・リー・バートン（作・絵）
いしいももこ（訳）
まなべまこと（監修）
岩波書店　2015年

地球誕生から現在までの壮大な命のリレーを、劇場仕立てで物語る絵本。次の主人公はあなたです！

いつか子どもと訪れたい

学生時代に訪れた、美しいボストンの町で実際にあったカルガモ親子のお引っ越しの絵本。いつか読み聞かせた子どもといっしょに、その公園にあるカルガモの像を見に行きたいと思っています。 **あられ**さん

『かもさん おとおり』
ロバート・マックロスキー（作・絵）
渡辺茂男（訳）
福音館書店　1965年

かもの一家が、川から公園へお引っ越しで、さあたいへん！おまわりさんは交通整理。パトカーまで出動です

何歳になっても人生は楽しい

これからの老後をどう生きてゆけばいいのか悩んでいる方へ、ぜひ読んでほしい一冊です。人生の半分を過ぎた大人になった今だからこそ、おばあちゃんのささやかな幸せを求める心に胸を打たれます。 **森山響喜**さん

『エマおばあちゃん』
ウェンディ・ケッセルマン（作）
バーバラ・クーニー（絵）
もきかずこ（訳）
徳間書店　1998年

72歳で、ひとりぐらしのエマおばあちゃん。ある日、大好きなふるさとの絵を描こうと一大決心をして…

イギリスの素敵な暮らしに憧れて

主人公や家族のファッションがとてもおしゃれ！ 家の中の様子もシンプルで可愛らしい色合いで描かれていて、気に入ったものだけ厳選して、ゆったりした心持ちで暮らす主人公一家に憧れます。 **ちゃしぶ**さん

『おちゃのじかんにきた とら』
ジュディス・カー（作・絵）
晴海耕平（訳）　童話館出版　1994年

ある日、ソフィーとお母さんがお茶の時間にしようとしていると、毛むくじゃらのとらが入ってきて…

絵本の楽しみ 3 平和と絵本

子どもに向けて作られている絵本は、本を読む時間がなかったり、読む習慣がない大人にも、やさしく伝えてくれる力をもっています。

8月15日は終戦記念日。ちょっとだけ平和のことを、絵本を通じて考えてみませんか。

『せんそうしない』
谷川俊太郎（作）　江頭 路子（絵）
講談社　2015年

谷川俊太郎の言葉で語られる戦争への思い、江頭路子の絵の透明な生命力。人間の知恵はどこにあるのかを、静かに問いかける絵本

子どもとの仲が深まる絵本

いっしょに絵本を楽しむことで、ハッとした気づきがあったり、もっと仲良くなれたり、気持ちを伝える手段になったりします。

個性ってなんだろう

子育てしていると、ついほかの子と比べてしまうことも多いですよね。「わたしらしさをわかってくれないのはかなしい」というフレーズ、わが子に言われているようで心に響きます。親子で個性や自己肯定感の大切さを学べます。 **Y.O.**さん

『わたしは あかねこ』
サトシン（作）　西村敏雄（絵）
文溪堂　2011年

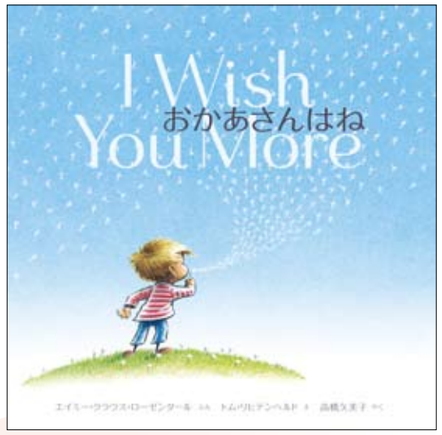
1匹だけ赤い色をしたあかねこ。自分の色が好きなのに、みんなは同情ばかり。ある日家を出て、出会ったのは…

しんだらどうなる？ どうしたい？

子どもがおじいちゃんの旅立ちを怖がらず柔らかく受け入れられたのは、この本のおかげ。いつか迎える“このあと”、むしろ大人こそ読んでほしい、ユーモラスでどこか哲学的な一冊です。 **たまにゃ**さん

『このあと どうしちゃおう』
ヨシタケシンスケ（作・絵）
ブロンズ新社　2016年

おじいちゃんは、しぬのがこわかったのかな？たのしみだったのかな？ ノートをひらいてみると…



そばにいるよ、が伝わる絵本

中学入学で親元を離れ、東京から遠く鹿児島へ行く息子に持たせました。自分で決めた道でも、まだまだ親の愛情をたっぷりあげたかった。でもこの一冊に、母親の気持ちが凝縮されています。 **鈴木由美**さん

『おかあさんはね』
エイミー・クラウス・ローゼンタール（作）
トム・リヒテンヘルド（絵）
高橋久美子（訳）
マイクロマガジン社　2017年

子どもをもつすべての人々の「願い」の集大成。健やかな成長を願う、終わりのない愛の絵本

子どもをぎゅうっと抱きしめたくなる

七夕の短冊に、習ったばかりのひらがなで心をこめて書いた一番の願い事。それが「おこだでませんように」。読み終わると、子どもをぎゅうっと抱っこしたくなります。 **りきのまま**さん

『おこだでませんように』
くすのきしげのり（作）
石井聖岳（絵）
小学館　2008年

いつも誤解されて、怒られてばかり。損ばかりしている少年が、七夕さまの短冊に書いた願いごとは…？

『わいわい』編集部より

今号の絵本特集へのご応募ありがとうございました。パルシステム東京ホームページ上で5月に実施した、オンラインアンケートに寄せられた77件の中から、新しい絵本との出会いを願って選書させていただきました。
『ちいさいおうち』『ふたりはともだち』など複数回答があったものをはじめ、読みたくなる絵本がたくさんありました。パルシステム東京では「絵本トーク」などの会も開催しています（現在はお休み中）。ぜひみなさんも、絵本の世界を楽しんでください。

大人になった今こそ絵本との幸せな出会いを

絵本と関わる仕事をしていると、本との出会いはタイミングがとても大事だと感じます。絵本と自分、相思相愛な出会いが子どものころに訪れることはもちろん幸運なことですが、大人になった今が自分にとってはベストタイミング、もしくは2度目のベストタイミング、という出会いもきっとあるはずです。チャンスが何回も訪れるのは、絵本のすばらしさの一つですね。

ぜひこれから何度でも、絵本と幸せな出会いをしてください。

ポプラ社「ねずみくんの絵本」シリーズ担当 **上野 萌**さん

＼私のおすすめ絵本／

『ねずみくんは めいたんてい』
なかえよしを（作）
上野 紀子（絵）
ポプラ社　2020年

45年以上続くロングセラーシリーズの36巻目。今作では、ねずみくんが“名探偵”になって大活躍

ポプラ社では親子を笑顔にする本との出会いの提案をしています。
詳しくは、ポプラ社ホームページ内のサイトで。　ポプラ社　のびのび読み　検索

取材は2020年7月17日現在

“これまで”を継続し、より魅力的な生協に

～第 28 回通常総代会を終えて～

6月16日(火)、第28回通常総代会を開催しました。
今回は新型コロナウイルス感染防止のため、開催場所をパルシステム東京本部会議室(新宿区)に変更、時間の短縮および書面での出席のご案内をしました。2019年度事業報告や、2020年度事業計画提案に続いて、出席総代との質疑応答のあと、採決。4つの議案すべてが承認可決されました。

総代504名のうち本人出席17名、代理人による出席4名、書面による出席483名で開催。17名の出席者はソーシャルディスタンスをとって着席

感染拡大防止対策のもと、報告と説明をする杉原専務

総代証を掲げ、意志を表明する総代たち

別室では15名の職員が二人一組で、483通の書面議決書を確認。それぞれの議案への賛否をていねいに数えた

総代会を終えて

分かち合いとつながりのパルシステム東京であるために

理事長　**松野 玲子**

お気に入りの商品は、予約登録米の『おまかせコア・フード米』。複数産地の無農薬・無化学肥料米がリレーで届き、それぞれのよさを楽しめるから

新型コロナウイルスの感染拡大の影響による欠品など、組合員にご不便をおかけしたことをお詫びいたします。

「ささえあう」のが生活協同組合

わが家も、家族が家で過ごす時間が増え、食料消費が急増。パルシステム全体でも注文数が想定以上になり、注文どおりの配達が難しくなりました。限られた商品をみんなで分かち合えるか―、私たちの協同の精神が試されているとも感じました。

すべての組合員に納得していただくことは難しいものの、試行錯誤を重ねてできるだけ対処してきました。この間、多くの組合員から応援メッセージをいただけたことも、職員たちのがんばりにつながりました。改めてお礼を申しあげます。

落ち着きを取り戻したときには、みなさんでいっしょに振り返りたいと思います。

会えなくてもつながる活動を

組合員活動も外出自粛で、実際に人が集まることやイベントを開催すること自体が難しくなりました。これまで培ってきたスタイルも大切にしつつ、オンラインでの参加など直接会えなくても進められる方法を模索していきましょう。

フルタイムで働いている人、家族の介護などで会場に行けない人…、これまでの活動では参加しにくい組合員もいます。誰もが参加しやすい多様な活動のあり方も同時に考えていきたいと思います。

新しい一年も、どうぞよろしくお願いします。

インフォメーション

5/20 第13回臨時理事会

感染症の感染拡大防止のためweb開催としました。

(1)2019年度決算関係書類等承認の件

2019年度の決算関係書類等を議決しました。第28回通常総代会の第1号議案として付議されます。

(2)2020年度借入金最高限度額決定の件

2020年度借入金最高限度額を、198億円とすることを議決しました。なお、この設定は、今すぐ借り入れを行うというものではなく、不測の事態に備えてのものです。実際に借り入れを行う場合は、その都度理事会にて審議し決定します。

(3)「パルシステム東京2030ビジョン」決定の件

2020ビジョンは、2020年3月末で役割を終えました。新たなビジョンの制定にあたり総代会議等を通して提案し、寄せられた意見をふまえ、2030ビジョンを確定しました。

(4)第28回通常総代会招集及び通常総代会に付議する議案決定の件

定款第62条、第64条に基づき、第28回通常総代会の招集と通常総代会に付議する議案について議決しました。

(5)機関運営(理事)ガイドラインの改定の件

2019年度に論議を行った「再任制限の任期を残し退任した際に再度、組合員理事へ就任する運用の考え方について」は、組合員参加の理事会論議報告会を開催し、組合員の意見をふまえ理事会にて最終論議を行いました。論議の結果、「再任制限の趣旨や理事会運営をふまえ、これまでお願いしてきた再任制限の任期を残して退任した方は選考対象に含めない」結論とし、ガイドラインを改定しました。

(6)「一般社団法人国際介護人材育成事業団」への役員(理事)派遣の件

本事業団は、互恵を基本とし、国内外の介護人材の好循環システムを創り、国際介護人材の育成を通じて、日本とアジアの国々の多様な介護問題の解決をめざすことを趣旨としています。今回も、役員派遣要請を受け、1名を派遣しました。

(7)執行役員の退任の件

2020年度定期人事の決定に伴い、当組合の執行役員の任を解き、パルシステム連合会へ出向させることを議決しました。

(8)理事会規則の改定の件

現行規則では「みなし理事会」の手続きにおいて、理事全員及び監事からの意思表示を書面のみと規定しています。昨今の感染症拡大や、震災、天災等の有事の際に機動的な意思決定が行えることなど、国の模範定款例に記載事項として定められている「電磁的記録」を追記することを議決しました。なお、本議案は定款改定が伴うため、6月の通常総代会の議決結果をふまえ施行します。

(9)常任理事会運営規則の改定の件

理事会規則の改定と同様の趣旨で「電磁的記録」を追記することや、理事会規則の記述との整合性をはかるため、修正・追記することを議決しました。

5月の定例理事会は「みなし理事会」としました

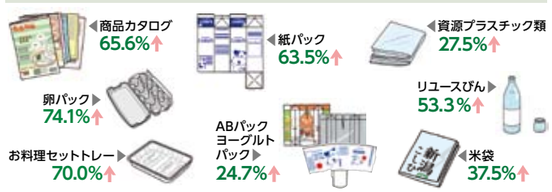
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に鑑み、5月の定例理事会を定款に基づき、みなし理事会としました。なお、議決事項はありませんでした。

パルシステム東京 5月 data データ

総事業高 75億2,194万円　予算比124.2%　予算達成

組合員数：52万6,642人

リユース・リサイクル回収率　＊回収率は 2020年4～5月の回収量／供給量



2019年度 決算報告

2019年4月1日～2020年3月31日

(数値は1万円未満、切り捨て)

総事業高(すべての事業収入)
769億1,449万円

前年比 102.2%　予算比 100.5%

出資金
192億1,664万円
前年比 103.6%
1人当たり出資金額 3万7,347円

経常剰余金　6億4,916万円
事業総剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

組合員数
51万4,531人
(2020年3月31日現在)

パルシステム事業総事業高
757億603万円
予算比 100.4%

福祉事業総事業高
11億3,937万円
予算比 100.8%

2020年度の事業と活動。みなさんとともに…

第28回通常総代会　第2号議案より抜粋

「緊急事態宣言」による突然の外出自粛で注文数が激増し、パルシステム事業では、組合員に注文どおりの商品を届けられなくなってしまいました。本当に申し訳ありませんでした。

2020年度は以下の3つの重点項目を柱に、パルシステム事業や福祉事業、活動に取り組んでいきます。

1. パルシステム商品にこめられた想いを伝え、利用を広げます。
2. 福祉の視点をつらぬき、地域になくてはならない存在になります。
3. 「よりよい社会」をつくるために、一人ひとりが学び行動します。

4万7千筆以上の「ゲノム編集食品・作物の規制と表示を求める署名」を国に提出。食の安全を訴えた(1月30日)

パルシステム事業では、引き続き「安全・安心」を第一の価値とし、商品の魅力を伝えるとともに、ゲノム編集食品などにも注視し、食の安全を高める活動にも取り組みます。さらに、コロナ禍の影響による商品の欠品・個数制限などについては、早期改善をすすめます。

福祉事業では、従来の介護事業と保育事業に取り組むとともに、誰もが安心してくらせる地域づくりにも貢献していきます。また、地域で活動する関連団体との連携を深め、地域福祉政策の理解と共感を広め、実現に向けて取り組んでいきます。

組合員の声を運営につなげる総代になりませんか?

パルシステム東京の組合員の代表である総代には、2020年6月末時点で組合員登録の組合員なら立候補できます(ただし、ほかの組合員や委員会の推薦が必要)。

総代は総代限定の学習会や企画に参加でき、パルシステム東京のさまざまな取り組みを学ぶことができます。

あなたも総代になりませんか?

応募締め切り
8月21日(金) 17時 まで

詳細は…
総代ホットラインまで 0120-806-056

パルシステム東京　2020 総代選挙　検索

わいわいトーク

身のまわりのできごと、
家族のおもしろエピソード、
イラストや写真も大募集！採用の方に
300ポイントをさしあげます。

投稿は裏表紙の応募方法で
写真投稿は右の二次元コードから

思い出の味に再会 家族で楽しむのが待ち遠しいな！

品川区　りいあ

子どものとき、よく飲んでいて大好きだった『キャロっとさん』。大学進学で実家を離れてからは、たまに帰省したときにしか飲めなくなりました。でも、結婚し、母となり、パルシステムを利用することになって、『キャロっとさん』と再び巡り逢うことができました！

今では夫も毎日飲んでおり、わが家の常備品になっています。9カ月の息子ともいっしょに飲める日が来るのが楽しみです。

お散歩タイムのうれしいあいさつ お兄さんとかわすひと言

北区　にゃんこドライブ

ほぼ毎日、お昼前に子どもとマンションのまわりを散歩するのが日課になっています。お散歩コースの坂下に、パルシステム東京の配送車が駐車しており、よくお兄さんにお会いします。私と娘の顔を覚えてくださっているようで、暑いのに笑顔でさわやかにあいさつしてくださり、「あとでおうかがいしますね！」と言ってくださいます。

コロナで児童館にも行けず、3カ月間、親子だけで過ごす日々のなかで、私たちのちょっとした楽しみになっていました。ますます暑くなりますが、みなさまお身体ご自愛ください。

「香害」認知度の低さを痛感 まずは身近な人から伝えます

福生市　そらまめ

昨年、化学物質過敏症になりました。香害については以前から知っており、自分では香料のあるものは使用しないよう気をつけていましたが、いざ自分がなると、香害についていかに周知されていないかを思い知りました。

まずは家族や友人など身近な人に、香害に苦しむ人が増えていることを理解してもらえるよう、話をするつもりです。

予約登録米の産地のようすに 疲れた心が癒やされました

大田区　ひぐらし

わが家はもう何年も『青森つがるロマン』を予約登録しています。中学生の2人の子どもは、つがるロマンを食べて大きくなったようなものです。

先日の産地からのメッセージに、生産者の方が載っていました。つがるロマンの水路には、立派なドジョウがいっぱいいるとのこと。遠くに高い山を望み、広い田んぼに整然と植えられた苗の写真を見ていると、胸にジーンときました。

清らかで安らぐ風景は、コロナで疲れた心に沁みいりました。この美しい風景を残しつつ生産するのはたいへんなことと思いますが、これからもよろしくお願いします。

ヨーグルトのパックもOKとは！ これからもしっかり協力します

練馬区　ぴあの

6月号の紙のリサイクルの記事を読んで、商品を作るために紙パックやABパックが足りていないこと、ヨーグルトの紙パックも回収していることを初めて知りました。

リユースびんやトマトの箱、卵パックなどは必ず戻していましたが、パルシステムで回収してくれるものは何でも、これからもっと積極的に出そうと思います。

4歳児の理解力にびっくり 自粛中でも成長を実感！

中央区　のりみー

外出自粛でニュース番組を見る機会が増えたわが家。

4歳の娘は毎日繰り返し耳にするニュースの内容を自然と覚え、各国の首脳の名前や、有効性が試される薬の名前など、特に説明しなくても正しく理解できていることに驚きました。

来月は保育園行けるといいねと言うと、「状況次第だねぇ」と（笑）。家にいても成長を感じられる毎日です。

新じゃががザクザクと！ 思いもよらない収穫体験に

小金井市　うみづりらぶ

わが家の花壇に、芽の出たじゃがいもを植えたのが1月ごろ…。5月の中旬に茎が枯れはじめ、仕方なく掘ったら…ざくざくと新じゃがが出現しHAPPYに！　手軽なガーデニングが楽しめました！

私のエコ活動第一歩は リサイクルと『わいわい』読破

東村山市　かずちゃんママ

コロナウイルスによる危機的状況により、地球が悲鳴を上げていることを実感しました。

「子どもたちのために持続可能な社会を」と、ぼく然と考えていながら、具体的には何をしたらいいか、何ができるのかじっくり考えることもせずきたことを猛省。とにかく行動を起こさなくては！と思っていたところに、「パルシステムでんき」のチラシをいただき、興味深く読みました。

そして、子育てが終わってから、ほとんど目をとおすことがなくなっていた『わいわい』ですが、6月号の巻頭特集「その紙、リサイクル？」は、とても興味深く、パルシステムでリサイクルすること、『わいわい』の記事を読むだけでも、エコな活動になるような気がしました。

自分のエコ活動の手始めとして、『わいわい』を読む！ということ、まず自分にできることから、とにかく行動しよう！　そして次の行動のきっかけにできたら、と思っています！

稲城市／からすうり
八重のドクダミが咲いたので、
写メして友だちに送ったら
「ドクダミのイメージが変わった」って！

50周年
特設サイトも
見てね！

立川市／こめまる

あきる野市／ゆっぴー
わが家の居候。
ツバメのヒナを温かく見守ってます。

おしえてあげたい 私のレシピ

今月の食材
「さんま蒲焼缶」

●まいたけの炊き込みご飯

西多摩郡　ようこ

といだ米2合に、米と同量の水、さんま蒲焼缶2缶、酒、みりん、しょうゆ各大さじ1、しょうがせん切り1片分、小さめに割いたまいたけ1パックを入れて炊き、炊き上がったら、小口切りのおくら6本分を入れてフタをし、5分蒸らしてできあがり。

●野菜が摂れる サンドイッチ

足立区　うたう

ソフトフランスパンなどお好みのパンに、スライスオニオンやキャベツのせん切り、レタスなどの野菜といっしょにさんま蒲焼をはさみサンドイッチに。

●冷製パスタ

江東区　しげママ

冷たいミニトマト、常温のさんま蒲焼、あとはきゅうりなど、家にある野菜を混ぜてオリーブオイルであえたパスタと合わせる。梅干しやこしょうなどお好みで入れてみて！

レシピ募集中！

「塩吹昆布」を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほかに採用させていただきます。

当選発表

6月号クロスワードの正解は「かたつむり」でした

応募総数は1123通でした。練馬区の髙橋さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、大田区の橋本さんをはじめ5名の方に、『1000ポイント』をさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

青りんご通信 12

パルシステム東京理事長　松野 玲子

子ども時代、お盆はお墓にお供えした精進料理と果物を、ご先祖様に感謝してから食べるのが楽しみでした。

戦後75年！　それぞれの平和を重ねて

1945年8月、広島と長崎で原爆が投下され、日本は終戦（敗戦）を迎えました。それから75年、戦争の当事者にならずに「戦後」であり続けたのは、戦争の悲惨さや無意味さを伝え続けた多くの市井の人たちのおかげです。

パルシステム東京でも、平和であってこそくらしがあるという思いから、戦争体験の継承や核兵器廃絶運動をはじめ、平和につながる難民支援や貧困格差、人権などの課題にも関心を向け、活動をしてきました。

今年は感染症の影響で、多くの平和関連企画が中止になりました。平和は一人ひとりのこころから始まります。会えなくても、それぞれの平和への思いを大事にしながら、ともに広げる方法を探っていきたいなあと思います。

ソーシャルTALK No.65

2019年度　パルシステム東京市民活動助成基金　助成団体

一般社団法人 ミナー

難民の人たちの「居場所」をめざして

日本へ逃れてきた難民の人たちが気軽に立ち寄れる「居場所」をめざし、2018年にミナーを立ち上げました。足立区西新井に活動拠点を設け、生活相談や訪問活動などを実施しています。

難民の人たちは母国での人権侵害から逃れて来たことや言語の壁、貧困などさまざまな事情から、社会との接点をもてずに暮らしていることが多いです。孤立状態を少しでも改善しようと、昨年からつながりづくりを目的としたグループワーク（料理会などの集まり）を開催しています。参加者の中には乳幼児のいるお母さんもいて、子育ての情報交換をするなど、息抜きのできる機会となっているようです。

新型コロナウイルスの影響で、これまでとは違う開催の工夫が求められていますが、今後もこうした場づくりを続けていきたいと思います。

（代表　櫻井美香）

料理会のようす。
参加者みんなでにぎやかに調理

グループワークでは料理、編み物などをしながら交流を深めている

活動日時：
火～土 10時～16時（日月祝休み、臨時休業あり）
https://mina-a.jimdofree.com/

▶パルシステム東京は、誰もが安心してくらしていける社会と地球環境をめざす市民活動を資金面で支援しています。1998年からのべ260団体、総額約1億112万円を助成しています。

エシカルでみんな笑顔

くらしを支える商品・事業の“向こう側”を
パルシステム東京組合員理事が紹介します

1本のりんごの木から学んだ大切なこと

組合員理事　戸谷（とや） 彩（あや）さん

「1本のりんごの木も、見る位置によって形が違う」と、以前、りんご生産者から聞いた言葉が、忘れられないと戸谷さんは話します。「同じりんごの木でも、別の人が別の場所から見れば、見え方は違います。正解は一つではない。さまざまな人がさまざまな視点でアプローチすることが、問題解決の近道だと思うと、その方は話されました」

新型コロナウイルス感染症の影響でさまざまなイベントが中止になり、集まって活動できない期間が長く続いています。平和についての取り組みも同じ。4月に開催予定だった核不拡散条約（NPT）再検討会議では、パルシステム東京理事も参加し、全国の生協や被ばく者とともにニューヨークで核廃絶をアピールする予定が延期に。また、8月のヒロシマ・ナガサキ平和スタディツアーでは、20年近く交流が続く韓国の高陽坡州（コヤンパジュ）ドゥレ生協の組合員さんが折った折鶴を、パルシステム東京の組合員が広島平和記念公園の碑に献納する予定でしたが、こちらも中止に。

「けれどいろいろな困難に直面しながらも、何とか工夫しながら学びや交流を続けられている方も多いのではないでしょうか。NPT再検討会議もNGO団体がオンラインで“勝手に”開催したところ、リアルで集まるより多くの人が参加しました。今後の活動につなげる努力に勇気づけられます」

戸谷さんも2人の小学生の子どもたちと、オンラインで大学生の平和活動報告を聴くなど新しい挑戦も。核兵器のない世界の実現にはどうしたらいいのか、みんなで考えたいと話します。

わたしのイチオシ

カリコロおからリング

商品開発チームの一員として開発に協力したスナックです。子どもにも安心して食べさせられる原材料を使い、しっかりカリッとかめる歯ごたえを追求。家族みんなが大好きすぎるので、つい食べすぎないか心配（笑）。

高陽坡州ドゥレ生協をパルシステム東京理事長・役職員が表敬訪問。全員でコチュジャン（韓国辛味噌）づくりで交流も（2019年12月）

核廃絶を訴えるピースアクション in TOKYOのパレードに参加するパルシステム東京の組合員や役職員（2019年5月）

コロナ禍…ともに生き抜くために

生活困窮者支援にパルシステムも協力

「生きていくには食は欠かせない」と話す市民団体「新宿ごはんプラス」の大西連さん。新宿都庁前で食品を無料配布する活動に取り組んでいます。

緊急事態宣言で職も家も失い、宣言解除後も安定した生活を取り戻せない人がいます。パルシステムグループも、せめて食品を届けることで多少でも支えたいと参加。6月27日（土）の活動を取材しました。

「新宿ごはんプラス」の大西連共同代表（写真右）と（株）ロジカルの久保裕介さん（同左）。大西さんは、2014年度パルシステム東京 市民活動助成基金の贈呈先団体「認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい」の代表も務める

命を守る基礎的支援をパルも

パルシステムグループは、2008年の「年越し派遣村」を契機に生活困窮者支援活動を開始。「新宿ごはんプラス」には14年の開始当初から参加し、㈱パルブレッドや㈱ジーピーエスを通じてパンや野菜などを提供しています。「外出自粛により、多くの食料支援団体が活動を休止しました。一方、仕事を失う人は急増。私たちは、月2回の活動を3月から毎週に増やしました」と、大西共同代表は厳しい現状を話します。

この日は、パルシステム東京の松野玲子理事長（左から2人目）らも、個人ボランティアスタッフとしてお手伝い

配布された食品セットにはおなじみのミニトマトや『エコ・産直バナナ』も

希望者を対象に行われたボランティア医師による健康相談のようす

活動の詳しい情報は、新宿ごはんプラス　検索
動画でも紹介 ▶▶▶

さらに、「多くの炊き出しはカレーや豚汁などボリュームのあるものに偏りがちです。野菜やくだものなど栄養バランスのいい食を提供できるのは、パルシステムさんのご協力があるから」と続けます。

こんせんくんトラックも応援

配布する食品や衛生用品、生活相談コーナーで使う机や椅子などを運ぶのはこんせんくんトラックです。組合員への配送業務を受託する㈱ロジカル役員で、活動に参加する久保裕介さんは、「活動を手伝う前は貧困に陥るのは自己責任と思っていました。でも協力するようになり、人と人のつながりのなさが原因、社会の仕組みを変えなければと感じるようになりました」と話します。

この日活動を利用した150名以上のなかには20～30代の姿も多く見られました。「派遣やバイトを解雇されたりネットカフェから追い出されたりした人たちで、ほとんどは初めての野宿生活です。行政の支援制度を知らない人も多く、情報提供も行っています」と大西さん。トラックの前に設置したコーナーでは、医師による健康相談や、生活再建相談も行われました。

新型コロナによる暮らしへの打撃は当面続くものと思われます。パルシステムグループは今後も支援を続けていきます。

取材は2020年7月17日現在

機関紙『わいわい』は、2020年10月号で、通巻300号を迎えます！

キリトリ

おたよりカード

●クロスワードパズルの答

□□□□

●ポイントプレゼント
□申し込む
□申し込まない
あてはまるものに☑を入れてください

●アンケートの回答

●氏名

●年代　　歳代

●組合員番号

●あてはまるものに☑を入れてください
□コトコト
□きなり
□その他

広報室「わいわい8月号」

わいわいアンケート

今月の『わいわい』で、印象に残った記事の番号を書いてください（複数回答可）。

1. 慌てない風水害の備え
2. 私のおすすめ絵本
3. 総代会を終えて／理事長ごあいさつ
4. わいわいトーク
5. ソーシャルトーク　「一般社団法人 ミナー」
6. 生活困窮者への支援
7. エシカルでみんな笑顔
8. つくりおきレシピ

「わいわいトーク」への投稿、イラストなどを書いてください。組合員番号は必ずご記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象外となります。
＊基本的に、個別回答は行いません。
＊商品などの問い合わせは、カタログ最終面の「ひとことメール」か、パルシステム問合せセンター 0120-868-014まで。

いただいたおたよりは、機関誌『わいわい』の「わいわいトーク」への掲載、および個人情報を削除した上で、パルシステム東京へのご意見として、利用・蓄積させていただきます。またプレゼントの当選発表のため、お名前を掲載することがあります。

わいわい
2020年8月号 No.298
発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2020年8月3日 通巻298号 編集／広報室 Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp 編集協力／企業組合 くりえ
住所／〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル TEL 03(6233)7610 FAX 03(3232)2582 ホームページアドレス／www.palsystem-tokyo.coop

明日の私が
ちょっと助かる
つくりおきレシピ

今月のレシピは

おうち時間に子どもと作れる

米粉のクレープ

レシピ担当より

米粉はもちもちした食感が特徴。小麦粉に比べて、油の吸収率が低く、ヘルシーな食品です。また、食料自給率アップに貢献できることも気に入っています。片栗粉のようにとろみづけにも、小麦粉のようにお菓子づくりにも使ってみてくださいね。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

米粉のクレープ

保存期間 冷凍７日　全量カロリー 578kcal

材　料（18cmのフライパン約8枚分）

米粉（上新粉）	1/2カップ
片栗粉	小さじ4
卵	2個
砂糖	大さじ2/3
牛乳	2/3カップ
菜種油	適量
好みの果物	適量
チョコソース	適宜
ホイップクリーム	適宜

※作りやすい分量です。つくりおきには2倍の分量で作るのがおすすめ。小麦粉で作ることもできます。

作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜ、米粉と片栗粉を入れ、さらに混ぜる。
2. ①に牛乳を数回に分けて加え、混ぜる。
3. 温めたフライパンに薄く油をひき、生地を薄くのばし、中火で焼く。表面が乾いたら返して火を止め、余熱で1分ほど温めたら平らな皿に移す。同じ手順で残りを焼く。
4. 好みの果物やチョコソース、ホイップクリームなどをのせてできあがり。

アレンジ

照焼チキンのおかずクレープ

『鹿児島若鶏照焼チキン』＆白髪ネギ＆レタス（お好みの野菜＆ハムなども）をのせれば、おかずとしても活躍します。

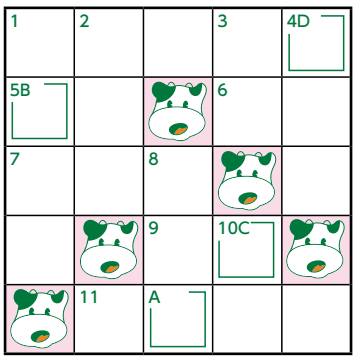
冷凍保存するときは、1枚ずつラップで、なるべく空気が入らないように包み、保冷袋に入れましょう。食べるときは、約30分ほど自然解凍すればOK。

監修／村上安曇（管理栄養士）　撮影／中西多恵子　スタイリング／（有）クレア

クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を20名にプレゼント

答 | A | B | C | D |



たてのキー

1 大きなカマをもつ昆虫。香川照之の「○○○○先生」が大人気
2 あぶないこと。身に○○○が迫っている
3 宝くじが当たって○○万長者になる夢を見た
4 13P下の理事長コラムのタイトル『青○○○通信』
8 子ども会の○○○を支払うのを忘れていた
10 ぬいぐるみや布団の中の白くてふわふわした繊維は?

よこのキー

1 削った氷にシロップをかけていただく、夏の定番デザート
5 勝ち○○にこだわる
6 『海』を音読みすると「カイ」、○○読みすると「ウミ」
7 金で作られた貨幣のこと
9 ○○手県、○○海苔、○○清水
11 葉野菜をゆでて、味つけ。ほうれん草の○○○○など

応募方法

■スマホ

■パソコン
パルシステム東京 検索
www.palsystem-tokyo.coop

■おたよりカード
前ページ「おたよりカード」にご記入のうえ配送便へ

■締め切り日
8月 28日（金）

ポイントプレゼント
クロスワードパズル両方同時に応募できます。

1000ポイントを抽選で5名にプレゼント！

今月のキーワードはお休みです。ポイントを希望する方は、「おたよりカード」（15ページ）に書き込んで、ご応募ください。パルシステム東京ホームページでも受付可。