

# わ い わ い

10  
2020  
October  
機 関 誌



巻頭特集  
ワンプレートで  
異国ごはん

# 1995

50年の  
あゆみの中で

／ こんせんくんグッズ  
も当たる!! ／

1000ポイント  
プレゼント

抽選で5名に

06

特集2 /  
300号ありがとう これからも

10

今月のキーワード/  
体温



稲刈り体験の様子

### 「予約登録米」の開始

1993年の冷害による米不足をきっかけにスタート。  
田植え前の時季から予約登録を行うことで「食べる」  
「作る」の双方が安心できる制度です。



# お米が主役の異国レシピ。

おうちでおいしく旅行気分

## 台湾の甘辛お肉のせ丼 ルーローハン

材料(4人分)

ごはん……………丼4杯分	〔トッピング〕
豚ひき肉……………300g	チンゲン菜…1株
干しいたけ……………4個	長ねぎ……………1本
玉ねぎ……………1/2個	小ねぎ……………1束
しょうが……………1片	半熟ゆで卵…2個
ごま油……………小さじ2	海苔……………1枚
酒……………90ml	
砂糖……………大さじ2	
しょうゆ……………50～60ml	
八角……………2/3～1かけ	
塩・こしょう……………適宜	
シナモンパウダー……………お好みで	

作り方

- しょうがは細かめのみじん切り、玉ねぎもみじん切り。干しいたけは200mlの水で戻してみじん切りにし、戻した汁はとっておく。
- チンゲン菜はサッとゆで、縦に4等分。長ねぎの白い部分は3cm幅に切り分け、1つだけ白髪ねぎにし、残りは素焼きに。青い部分はとっておく。小ねぎは小口切りにし、ゆで卵は縦に2等分。
- 鍋にごま油を熱し、①と豚ひき肉を炒める。火がとおったら酒と砂糖を加えて炒めあわせ、しいたけの戻し汁、しょうゆ、細かく刻んだ八角、長ねぎの青い部分(最後にとりのぞく)、塩・こしょう、シナモンパウダーを加え、煮詰める。
- 器にご飯をよそい、揉んだ海苔をのせ、③を盛りつけて煮汁をかけ、②をトッピングする。お好みで、からしや柚子こしょうを添えて。



強くて甘い、独特の香り

ルーローハン(魯肉飯)は、台湾の代表的なローカルフード。台湾の食文化は日本と似ていて、米を中心に、麺や小籠包などの小麦もよく食べます。

## アメリカ アメリカ南部のスパイシーごはん ジャンバラヤ

材料(4人分)

ごはん……………600g	オールスパイス… 小さじ1.5
ウインナー……………1袋	塩…………… 適宜
カラーピーマン…3個	黒こしょう粗挽き… 小さじ1/4～1/2
玉ねぎ……………大1/2個	* チリペッパー、ガラムマサラ、クミン、
にんにく……………1片	シナモンなどを、お好みで足しても
オリーブオイル… 大さじ2	フライドオニオン… 適宜
『使えるカレー』… 大さじ2.5	* お好みでエビや鶏肉、ズッキーニ、
ケチャップ…………… 大さじ3～4	カラーピーマン、レモン(トッピング
粉末コンソメ…………… 大さじ1/2	用)

作り方

- 玉ねぎとにんにくはみじん切り。ウインナーは1cm幅に、カラーピーマンは粗みじん切りにする。
- 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎとにんにくを炒める。玉ねぎが透明になったらウインナーとカラーピーマンを加えて炒め、塩・こしょうを少々ふる。
- ごはんを加え、『使えるカレー』、ケチャップ、粉末コンソメを入れて混ぜる。オールスパイスも加え、塩で味を調え、黒こしょうを若干多めに加える(もっとスパイシーにしたい場合はチリペッパーなどを加える)。
- ③を器に盛り、フライドオニオンをのせ、下味をつけて焼いたエビや鶏肉をトッピング。ズッキーニやカラーピーマンを添え、目にもおいしい。お好みでレモンをかけて。

オールスパイス



肉にも甘いものにも合う万能スパイス

アメリカ南部の食文化、「ケジャン料理」のひとつ、ジャンバラヤ。スパイスを活かした、お米とたっぷりの具材と食べる料理として古くから親しまれています。

pal\*system



# ワンプレートで 異国ごはん

日本の主食であるお米。世界でもたくさんの特色あるお米料理が作られています。なかなか海外旅行にも行けない今、お料理で異国の風を感じてみませんか？パルシステムの産直米を、世界のレシピで楽しみましょう！

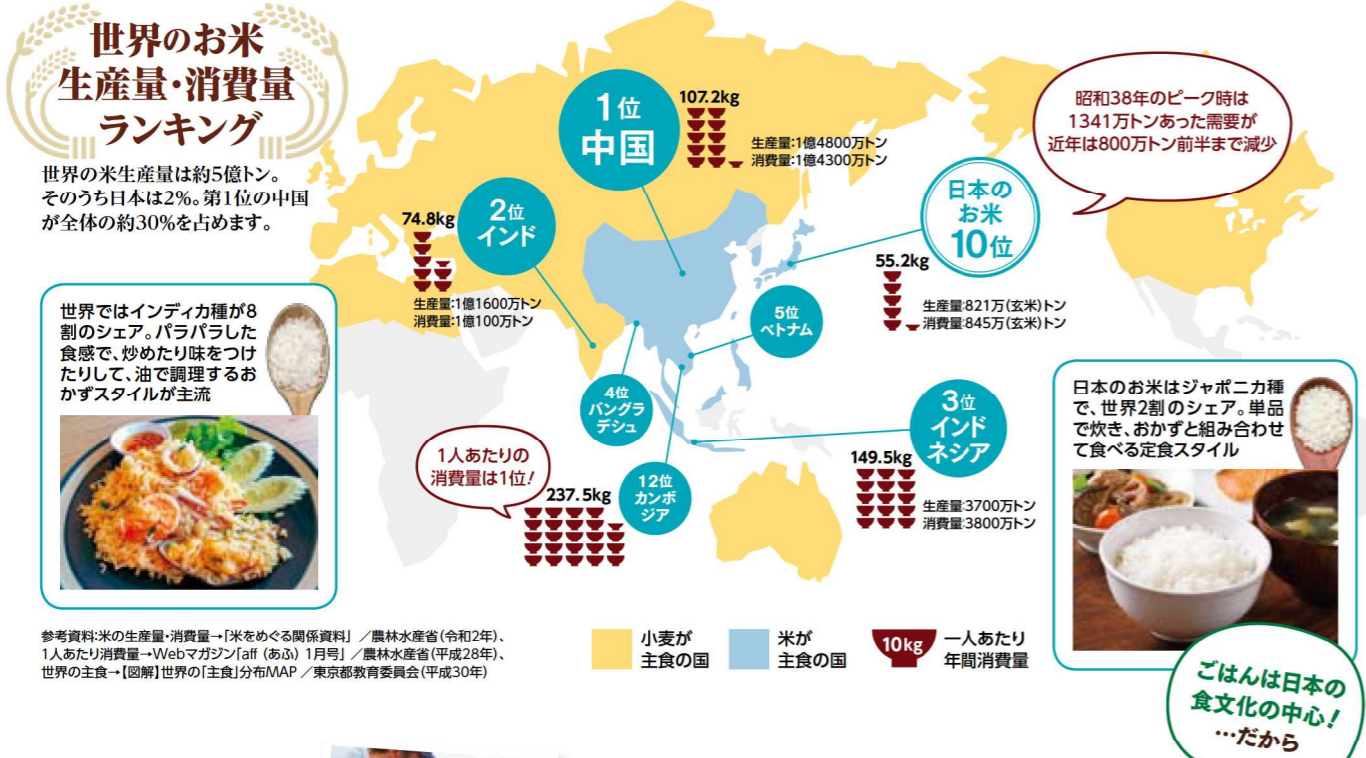
★このページの4つの料理は、すべて「だいでこログ」にレシピが掲載。ぜひ作ってみてください！

だいでこログ | 検索



# 日本の食文化「お米」を、世界で見よう 世界のお米事情

日本はお米が主食の国。食事をするを「ごはんを食べる」というほど、米文化が根づいています。しかし、お米の消費量は年々減少しています。世界の生産量・消費量と比べてみましょう。



## 作り手と食べ手の顔の見える関係

今年も新米の季節がやってきました。パルシステムでは、おいしいお米をお届けするため、また日本のお米が未来へつながっていくために、さまざまな取り組みを続けています。今年も、梅雨が長く天候も不安定で、病気を心配しながらの栽培となりました。パルシステムの環境保全型農業に取り組む産直産地は、本当に苦労が多かったと思います。ですが、これまで培ってきた「産直産地との顔の見える関係」を基盤に、組合員の顔を思い浮かべながら、いつも以上に愛情をこめて作ってくださっています。今年「予約登録米」にも多くの登録をいただきました。生産者の思いのこもった、安全・安心でおいしいお米を、ぜひ毎日の食卓で味わってください。



株式会社 ジーピーエス 米穀課 平野 里美

## 新米 キャンペーン

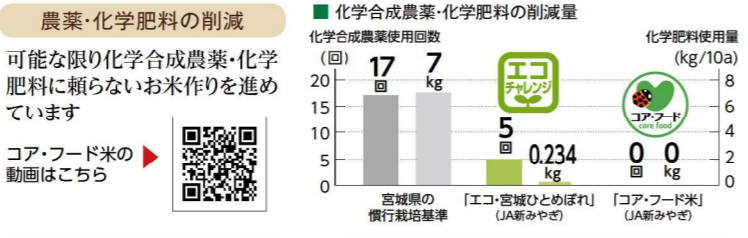
パルシステムのお米を食べて「生産者とつながろう!」新米キャンペーンを実施しています。生産者へメッセージを大募集!

パルシステム 新米 | Q

## パルシステムの産直米

自宅ごはんにお米をもっと取り入れてみませんか? 毎日食べるお米だからこそパルシステム。産直産地とともに、おいしくて安全・安心な米作りへの取り組みを続けています。あなたのプラス一杯が自給力アップにもつながります。

### 産直比率100%の産直米が大事にしていること



### 産地交流

環境保全型農業を進める田んぼには生きものがたくさん。産地交流とともに、お米の成り立ちを楽しく学びます



田んぼの生きもの調査の様子

### 予約登録米

組合員にはお米が安定して届くシステムとして、生産者にとっては「待っている人が確実にいる」という安心の約束として、毎年利用が広がっています

### 組合員の声

商品のクチコミページにはたくさんの声が届きます

外食をすると、パルのお米がいかにおいしいかわかるんです nyatarouさん



コア・フード米 (無洗米) 2kg

生産者がはっきりしているので、つながりを感じられ、安心して食べられるのがうれしい!! SWEET MAMAさん



お釜をひっくり返して作る豪快なお米料理。中東のあちこちの国で食べられています。ケーキのように見えることから、パーティの主役にもぴったり!

# 遠い異国の米料理

## 中東のお米料理 マクルーバ

- 材料(5人分)
- 米 2合
  - 牛ひき肉 150g
  - 玉ねぎ 中1個(約120g)
  - なす 中3本(約240g)
  - ドライマト 10粒
  - 酢 大さじ1
  - 湯 500ml
  - オリーブオイル 大さじ3
  - ガラムマサラ 小さじ1/2
  - オールスパイス 小さじ1/2
  - コンソメ 1.5個
  - 塩・こしょう 適宜
  - かつおだし粉末 小さじ1/8
- ヨーグルトソース(お好みで)
- ヨーグルト 大さじ6
  - 塩 小さじ1/3~1/2
  - すりおろしたんにく 1/2片分
  - すりおろしたきゅうり 1/3本
  - ドライミント 適宜

### 作り方

- なすは縦に7mmの厚さで切り、塩を少々ふり、30分ほどおいて水けをとる。
- ドライマトは酢大さじ1と500mlの湯で10分中火にかけ、戻し汁と分けて水けをきる。
- 米は研いで30分水に浸し、ザルにあげる。玉ねぎはみじん切り。ヨーグルトソースの材料はすべて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- フライパンに大さじ2のオリーブオイルをひき、なすを両面焼く。キッチンペーパーに余分な油を吸わせておく。
- フライパンに大さじ1のオリーブオイルで玉ねぎとひき肉を炒める。玉ねぎが透きとおったら、ガラムマサラとオールスパイスを加えて炒め、塩・こしょうで塩味がしつかり感じられる程度に味を調える。
- 炊飯器に④を放射状に並べ(写真右)、⑤をその上に敷き詰め、米を平らに加える。ドライマトの戻し汁、コンソメ、かつおだしをよく混ぜて400mlの水分にして加え、通常モードで炊く。
- 炊けたら10分そのまま蒸らし、大きめのお皿にひっくり返し、お釜をそと取る。ドライマトを中央に散らし(パセリをふりかけても)、ヨーグルトソースをかけていただく。



ドライマト



パレスチナでも、家族みんなで食べる料理はごちそうです!



特定非営利活動法人 パレスチナ子どものキャンペーン 山本智子さん

## パレスチナって?

地中海に面した、エジプトの東隣の地域。1948年のイスラエル建国に伴い、難民が発生。現在「パレスチナ自治政府」として二つの地区(右地図:オレンジ部分)に分かれています。多くのパレスチナ人は今も故郷に戻れず、世界各地で難民として生活を送っています。



## 2020年度 平和カンパ贈呈先団体 パレスチナ子どものキャンペーン



団体の活動は パレスチナ子どものキャンペーン | Q

「パレスチナ子どものキャンペーン」では、パレスチナや中東各国で子どもへの支援を行っています。パレスチナでは人口の半数が16歳以下の子ども、中東全体では7割が25歳以下の若者で、生まれたときから難民生活を余儀なくされている子どもたちがたくさんいます。子どもたちが無事に大きくなり、未来への希望が平和につながるような活動を続けています。

パレスチナの情勢と文化に触れる活動の一環として、料理講習会なども開催



なごみスマイル委員会が開催したパレスチナ料理講習会(2018年2月)

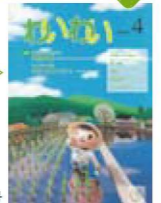
**村上 紀子さん** 1999年9月号～2011年3月号まで表紙を担当

イラスト、立体、版画など多彩な作品を表紙に取り入れた。現在は夫(漫画家 村上もとか)のアシスタントとして忙しい日々を過ごす。

特集記事や季節をテーマにして、何を表紙にするか、毎月悩みました。作る楽しさと、完成時のうれしさは格別! こんな機会をいただいたことに感謝です。300号おめでとう!!

私のイチオシ

田んぼに映る風景に苦しみながらも、あれど楽しかった作品です



2009年4月号



2008年9月号 東京マイコープからパルシステム東京へ名称を変更。たくさんの人とのつながりを表現



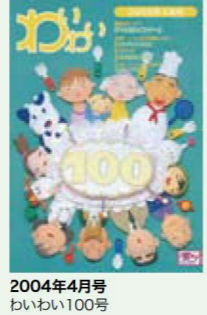
2005年7月号



2005年2月号



2004年12月号  
左から開けばいつもの「わいわい」、右から開けば子どもむけ「KID'Sわいわい」という試み



2004年4月号  
わいわい100号



2002年6月号



1999年11月号



1999年9月号  
くりえの村上紀子さんが表紙を担当

**『わいわい』誕生**

1996年4月、地域で活動していた小さな4つの生協が集まり、「東京マイコープ」(パルシステム東京の旧名称)に、それぞれの生協で機関誌を作っていた組合員4名と職員2名が、新機関誌編集委員として集結し、誕生したのが機関誌『わいわい』です。

『わいわい』という名称は新しい生協名の公募で組合員から寄せられたもののひとつ。生協名にはならなかったけれど、好評だった「わいわい」が、機関誌名に選ばれました。



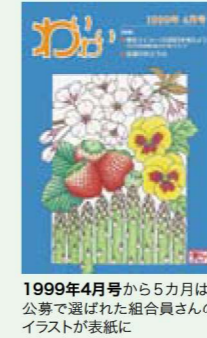
1996年4月号～1999年3月号  
イラストレーターの今井里紗さんが表紙を担当



2002年1月号  
創立30周年で生まれたキャラクター「コプリン」&「たまちゃん」



2001年4月号  
東京マイコープ創立30周年記念



1999年4月号から5カ月は、公募で選ばれた組合員さんのイラストが表紙に



1996年7月号

# 機関誌『わいわい』 300号

# ありがとう これからも

機関誌『わいわい』は10月号で創刊300号となります。今月は、24年の歴史を振り返る記念特集をお届けします。




2011年9月号



2011年5月号



2011年4月号  
イラストレーターのetoさんが表紙を担当



2010年11月号



2010年4月号  
パルシステム東京創立40周年

**堂本 ひまりさん** 2017年4月号～2020年4月号まで表紙の撮影を担当

カメラマン、写真家。武蔵野美術大学を卒業後フリーで活動中。パルシステムでは「のんびる」の特集記事の一部写真を撮影を担当。

https://hima08hima.wixsite.com/himari-domoto

初めての密着撮影。敏感な動きに必死について行きたいと思ったこの笑顔が印象的でした

「表紙に選ばれました!」と照れながら伝える配達の方と、それをご自分のご家族のごとく喜んでいらっしゃる組合員の方。そんなふに信頼し愛される配達の方々の、真摯に仕事に向き合う姿勢をお伝えできていたら幸いです。

私のイチオシ




2017年4月号


**東日本大震災 そのとき…**

パルシステム東京は余震が続くなか、食料などを積み込んだ配送車を被災地に派遣。全国の生協とともに、被災地の支援活動を開始しました。

『わいわい』でも進行中の特集を被災地支援のレポートなどに全面差し替え、表紙も被災地へのお見舞いと支援のメッセージに変更しました。以来8年間、「明日へそして前へ」(14ページ)で、震災被災地の報告を続けています。



2012年4月号  
「明日へそして前へ」連載開始



2020年5月号以降  
パルシステム東京創立50周年記念で表紙を変更

pal-system tokyu newsletter [waiwai]

2018 February

わいわい

今日は、カレー日和

1000枚プレゼント

2018年2月号 毎回トラックに同乗して、配達職員の1日を追った堂本さん。その人らしい姿や表情を引き出しました



**総力特集? カレーチャートづくり**

編集部をあげて取り組んだ思い出深い特集が、2018年2月号の「今日は、カレー日和」でした。

パルシステムで扱っているさまざまなカレーとレトルトカレーの味の違いを組合員さんに伝えたいと企画。19品を試食して、独自のカレーチャートを作りました。

協力してくださった、ハチ食品(株)さん、大洋香料(株)さん、ありがとうございました。



2017年4月号  
大きくリニューアル。表紙の撮影は堂本ひまりさん



2018年7月号



2016年12月号 etoさんのイラストにはいつも「ちいさい人」が描かれ、「トビラ」と「カギ」が隠れていました

**etoさん** 2011年4月号～2017年3月号まで表紙を担当

イラストレーター。現在は、教科書のカバーイラストを手がけるなど、幅広く活躍している。絵本づくりに挑戦中。

https://etoco.net/

生まれたばかりの息子とともに始まった、表紙の仕事。季節を感じる、ちょっとほっこりする絵を毎月1枚ずつ描く…。みなさんに届きましたか? 育児中にぴったりだったご縁に大感謝です。

イラストの強い色がヒシッと決まっているこの表紙が好きです

2014年7月号



2016年9月号



2016年2月号



2015年12月号



2014年6月号

※2017年4月号以降の『わいわい』のバックナンバー(PDF)は、パルシステム東京ホームページで公開中。



# 『わいわい』の裏表紙を飾るレシピシリーズは毎回リニューアルしても人気のコーナーです。スタイリング&撮影を担当するのはパルシステム神奈川のワーカーズ出身の(有)クレア。じつは4カ月分を1日でまとめて撮っています。

## 舞台裏

『わいわい』の裏表紙を飾るレシピシリーズは毎回リニューアルしても人気のコーナーです。スタイリング&撮影を担当するのはパルシステム神奈川のワーカーズ出身の(有)クレア。じつは4カ月分を1日でまとめて撮っています。

### Q つくりおきレシピの撮影でこだわっていることは？

A 常備菜は色味が地味になりそうな料理も多いので、できるだけ明るく楽しい雰囲気になるようにテーブルウェアなどを工夫しています。



料理家さん宅のダイニングが撮影スタジオ

### Q 苦労されていることは？

A 4カ月分をまとめて撮りするため、掲載時期の旬の食材探しに苦労することがあります。



\*お料理チームクレアの4名が、調理・スタイリング・撮影を、1日に4回繰り返します

### Q 2002年より『わいわい』の料理ページを担当されていますが、忘れられないできごとは？

A かなり昔、お弁当の撮影で、撮影が終わった数日後に「メインのおかずが入ってない!」と気づき、再度集合して撮影しなおしたことがありました。今だから言えるできごとですね(笑)。 (有)クレア 藤原 寿子さん談

## 02 杉並区 あやかママさん

3歳だったお姉ちゃんは現在小学6年生、1歳だった弟さんは4年生に。2人とも3年以上将棋教室にかよっている、「先が読める小学生」に成長しました。子どもの離乳食をきっかけに加入したパルシステム東京ですが、組合員活動も始めて食の安全を学ぶ機会も多いと話すあやかママさん。

『わいわい』は今でも楽しみに読んでいて、お姉ちゃんとクロスワードパズルを解くのが恒例になっているそうです。



2012年2月号に掲載。ケーキデビューした3歳の誕生日



現在のお子さんたち。「たまご豆腐が好きでパルのじゃないとすぐパシます」



2014年2月号(7歳)



2020年6月号

## 03 東村山市 Y・Kさん

小さいころから絵を描くのが好きだったというY・Kさん。7歳で初掲載され、自分のイラストが認められる喜びを感じたそうです。以降、多くの人に見てもらえたらうれしいと投稿を重ね、掲載歴は6年間で9回に上ります。

現在は美術部に所属する中学生。『わいわい』では、小犬丸伸子さんの漫画で楽しく学べる「今月のキーワード」が好きと話してくれました。

## 「わいわい」に載ったあの人どうしてる？

バックナンバーでみつけた気になるあの人を探して…お話を聞きました

### 01 調布市 まりちゃんばあばさん

23年前、家族の写真が載った『わいわい』を今でも大切にしているというまりちゃんばあばさん。3人の娘さんは結婚して、5人のお孫さんにも恵まれました。当時2歳だった息子さんも独立し、研修医として働いているそうです。

「子どもの成長とともに生協での買い物も変化し、今では産後の娘を気遣う食品や、息子に送る野菜ジュースなどが活躍するようになった」というお話でした。



1997年8月号に掲載。生協のおすすめ商品を投稿

## 『わいわい』はこんなふうに使っています!

### STAFF

#### 友光 いく代 (組合員歴42年)

くりえの元代表。パルシステム東京の前身生協時代から機関誌制作の現場を支えてきた。現在は金庫番で、メンバーをあたたかく見守るお母さんの存在。

#### 杉本 和子 (組合員歴32年)

創刊時から編集に携わり、食の安全に関する記事を多く手がけてきた。取材時の下調べや研究にぬかりがなく、組合員のみなさんと学び合う姿勢をつらぬく。

#### 廣瀬 由美子 (組合員歴18年)

自然派洗浄剤って本当にきれいになるの? と自宅のやかんで実験。納得してから記事づくりにとりかかるこだわり派。「わいわいトーク」を長年担当。

#### 渡辺 香代 (組合員歴14年)

「つくりおきレシピ」を担当しているが、じつは料理が苦手らしい。漫画編集の経験を活かした楽しい誌面作りが得意。読者にドキドキ、ワクワクを届ける。



1996年には配達現場でトランプや手紙の裏面に貼るだけではないよ!



「エシカルでみんな笑顔」の取材風景。リラックスしてもらえよう心がけている



ピッカピカになった廣瀬家のやかん



紹介するレシピは自宅で何度も試作。作りやすさを確認します

くりえでは他に編集者5名、イラストレーター3名、管理栄養士1名、野菜ソムリエプロ1名が参加。たくさんのスタッフが『わいわい』の制作を支えています。

#### 菊永 恵子 (組合員歴約30年) くりえ代表

ある時は産地へ、ある時は脱原発パレードへと幅広い分野を精力的に取材。「短い文章に1週間かかることもあるよね」と話す、根っからの編集者。

#### 山崎 正子 (組合員歴32年)

組合員活動を紹介する「わいわいレポート」を担当。フットワークが軽く一日に複数の取材先をまわることも。これまでの取材は数百件にのぼるとか。都内制覇は間近。

#### 安達 小京 (組合員歴14年)

'13年に掲載の「こどもクッキング」では、当時小学生だった息子さんが誌面に登場した思い出も。むずかしいテーマもやさしく伝えてくれる。



新人スタッフがメンバーにインタビュー

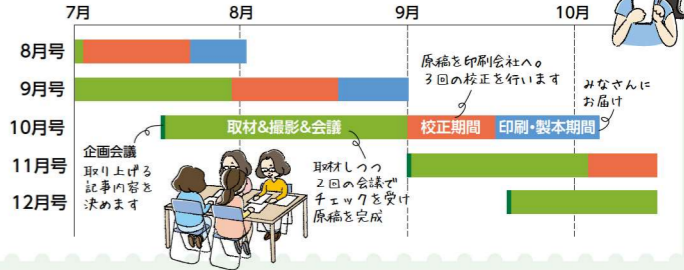


取材セット。カメラを忘れる夢でうなされることも



すっかり成長した息子さんと

## SCHEDULE



## Special 対談 『わいわい』のめんどくさい仕事?

発行までの間には機関誌担当理事と広報室職員がくりえから提案された企画や原稿を何度も確認し、それぞれの立場からブラッシュアップします。「わいわい」制作現場の裏側を、担当の山口理事と石川職員が語りました。

石川: 機関誌担当理事として編集会議に参加されて、驚いたことは?

山口: みなさんの熱量かな。伝えたいという思いが強いですね。

石川: 強いだけに、会議時間が...

山口: 長い!!

石川: 長いんです。みんなよくしゃべる。でも読まれる記事の多くはこの雑談の中から生まれると信じています。自然体で語られた日常感覚の中にこそ切り口のヒントがある。

山口: もっと政策を前面に出したり、著名人にコラムを書いてもらったり、コアな内容を掘り下げるといった方法もありますが、発行部数28万部の『わいわい』のニーズを考えると、そこじゃない。

石川: そうですね。

山口: とつつきやすく、多くの人に興味をもってもらえる内容。「あなたが買っているものにはこんな物語がある」と伝えながら、パルシステム

石川: 答えを一本化しないところが大事ですね。「絶対これがいい」と読者に同じ服を着せるのではなく、読んだ人が自分に合ったスタイルを選べるような記事を期待します。

石川: その点、「くりえ」は多様で「商品のよさは知りつつも手が出せない」というメンバーの声も大事にしなから、じゃあどう伝えようかとみんなで知恵を出し合っています。

山口: 全体を見る目が大切ですね。

石川: 読者のみなさまにも気軽に「わいわいトーク」に投稿してもらって「わいわい」といっしょに盛り上げられたいと思います。

東京がやっていることの点が線になっていくような機関誌。それを実現していると思います。

石川: 関心の種をまくというか。興味のない話題でも「わいわい」で見た記憶が頭の片隅にあって、次にチラシが目飛び込んだときには読んでみようかと思ってもらえる。次の一歩につながるきっかけになれば。

山口: 手が届かない大きな課題には関心が向きませんからね。

石川: 編集室はいつも「これなら私にもできるし、楽しい」といった落としどころを探っています。

山口: 答えを一本化しないところが大事ですね。「絶対これがいい」と読者に同じ服を着せるのではなく、読んだ人が自分に合ったスタイルを選べるような記事を期待します。

石川: その点、「くりえ」は多様で「商品のよさは知りつつも手が出せない」というメンバーの声も大事にしなから、じゃあどう伝えようかとみんなで知恵を出し合っています。

山口: 全体を見る目が大切ですね。

石川: 読者のみなさまにも気軽に「わいわいトーク」に投稿してもらって「わいわい」といっしょに盛り上げられたいと思います。



山口 寿美子 パルシステム東京 常任理事。機関誌担当理事になって約1年。3男1女の母

## 17万通にありがとう

抽選で10名に

プレゼント!

今年パルシステム東京創立50周年。合わせて『わいわい』300号を記念して「創立50周年記念グッズ」を10名の方にプレゼント! 応募は15ページのおたよりカードにメッセージを添えて「グッズ希望」と書くか、「わいわい」投稿サイトから※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

創刊号から298号の間に届いた、おたよりカードやネットアンケートを合計したところ、なんと17万2千275通!に。あらためて多くの組合員さんに支えられてきたことに感謝します。

これからも人と人をつないでいける機関誌をめざします!

7/23 第15回定例理事会開催

議決事項はありませんでした。

2020年度「平和カンパ」に1,000万円を超えるカンパが集まりました。ご協力、ありがとうございました

パルシステム東京では、世界の厳しい状況で子どもたちへの支援を目的として、毎年夏に平和カンパに取り組んでいます。今年度、組合員のみならずから1,088万634円が寄せられました。ご協力、ありがとうございました。寄せられたカンパ金は7つのNGO団体に贈呈し、未来を担う子どもたちの支援活動に使われます。

これまでパルシステム東京は、カンパ金を集めるだけでなく、平和を学び、考えるきっかけの場づくりとして、現地の様子や団体の活動を知る企画を開催しました。しかし、新型コロナウイルスの影響で休止に。直接、報告を聞く機会がなくなりましたが、各団体のホームページでは活動の詳しい報告やイベント情報を発信しています。ま

た、今月号の「わいわい」では贈呈団体の一つ、パレスチナ子どものキャンペーンが「ワンプレートで異国ごはん」特集で協力(4ページ参照)しています。ぜひ作ってみてください。

パルシステム東京では、今後も、くらしのなかでできる国際協力を継続していきます。



昨年12月にアフガニスタンで亡くなった中村哲医師が現地代表だったベシャワール会も贈呈団体のひとつ(©ベシャワール会)

「2020年7月豪雨」災害緊急支援募金にご協力、ありがとうございました

7月に発生した豪雨により被害を受けたみなさまへ、心からお見舞いを申し上げます。

パルシステム東京は、パルシステムグループと連帯し、被災地域の一日も早い復旧を願い、被災者支援を目的とした募金活動に取り組みました。たくさんの組合員の参加があり、パルシステム東京で4,996万9,918円(パルシステムグループ全体で1億4,520万9,465円)が集まりました。ご協力、ありがとうございました。

みなさまからの募金は、被災された産直産地や、自治体、被災地で復興活動に取り組む団体などに贈呈します。



土砂崩れが発生した熊本県八代市の被災地(©一般社団法人ピースポート災害支援センター)

パルシステム東京 7月 data テープ

総事業高 78億3,833万円

組合員数: 52万5,527人 予算比116.2% 予算達成

リユース・リサイクル回収率 \*回収率は2020年4月~7月の回収量/供給量

- 商品カタログ 71.7% ↑
- 紙パック 63.3% ↓
- 資源プラスチック類 26.5% ↓
- 卵パック 74.7% ↓
- ABパック 25.3% ↓
- リユースびん 59.2% ↑
- お料理セットトレー 71.4% ↓
- 米袋 40.6% ↓

教えて! 看護のプロ 体温Q&A

- Q 冷え性の人は体温が低いのか?
 

A 冷え性は「ふつうの人が寒さを感じないくらいの気温でも全身や手足、下半身や身体の一部が冷えてつらい症状」をさします。実際の体温が低いわけではありません。
- Q 高齢者の体温をうまく測れません
 

A 筋肉がやせていて体温計がフィットせずうまく測れないことがあります。また高齢者は加齢で体温調節ができにくくなっている場合も。測定値だけでなく、身体全体の様子を見ていくことが大事です。
- Q 突然の熱。病院にいくべきか迷います
 

A 「平熱より1℃以上高ければ発熱」という基準はあるのですが、**体温の数値よりも「ふだんと様子が違う」と感じる家族の観察力**が大きなカギになります。受診を迷ったら**まずは病院に一報し**、様子を伝えて受診すべきか相談しましょう。夜間休日は下記の救急ダイヤルに相談を。

#8000 子どもの夜間休日の受診に迷ったら「子供の健康相談室(小児救急相談)」

#7119 救急車を呼ぶべきか困ったら「東京消防庁 救急相談センター」(24時間 年中無休 すべての年代が対象)

看護のプロフェッショナルから

ヒトには身体の中や外の状況に応じて体温を調節する機能が備わっています。体温は身体の状態を示す重要なサインのひとつですが、それだけで病気がどうかは判断できません。発熱の原因はさまざま、体温に変化がなくても病気が潜んでいることも。新型コロナウイルス感染症の場合も症状に個人差があります。体温測定の値だけに一喜一憂せず、身体全体の変調に気を配り、ご自分や周囲の人の健康を守りましょう。



聖路加国際大学で市民の健康づくりに携わる高橋さん(左)と中村さん

新型コロナウイルス感染症が心配なときは…

まずはかかりつけ医へ電話で一報し、指示に従いましょう。それ以外にも以下のような相談窓口があります。

症状 <sup>※</sup> のあるかた ※症状…息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状または発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている場合	各地域の保健所 新型コロナウイルス受診相談窓口 03-5320-4592	(平日) おおむね午前9時~午後5時 (平日) 午後5時~翌朝午前9時(土日祝) 終日
不安に思われた	新型コロナウイルスコールセンター 0570-550571	(平日・土日祝) 午前9時~午後10時

※上記連絡先は東京都の場合です。

体温を測ってもいつも違う数値。自分の平熱がわからないな…??

- 体温は一日の中で変動し、外気温などにも左右されます
- 日ごろの体温の平均値が平熱。体調のよいときに時間ごとの体温を測っておこう
- 家庭の体温計の使い方を再確認。正確に体温を測ろう



漫画/小丸伸子

「平熱は？」と聞かれたら  
平熱とは健康なときに測った体温をいいます。体調がよいときの起床時・お昼前・夕飯前・就寝前に測り、一日のリズムを確かめておきましょう。平熱を聞かれたら、日ごろの体温の平均値を答えるとよいでしょう。家族の分もわかっていると安心です。

ただ家庭の体温計も使い方を間違っていると正しく測ることができません。種類によって、測り方や測る時間が違うので、取扱説明書をよく確かめましょう。なくした場合も、多くはメーカーのウェブサイトで確認できます。正しい測り方を身につけたいですね。

体温は一日の中で変動する  
コロナ禍で体温を測る機会が増えました。でも測るたびに数値にばらつきが出ませんか? また夕方に「熱っぽい」と熱を測ったら、朝より高くあせったという人もいるでしょう。体温にはリズムがあり、一日のうちでも0.5~0.7℃の変動があります。

また外気温やホルモンバランスなどにも左右されます。日本人の平均体温は36.8℃前後ですが個人差があり、平熱の低い人には37℃でもつらいことがあります。体温の数値だけで判断せず、身体全体の調子を見るのが大事です。

教えて! 看護のプロ 体温計の正しい使い方<sup>腋窩(脇)式の場合</sup>

- ① 脇のくぼみの中央に体温計の先を当てる
- ② 体温計が上半身に対し30度くらいになるように脇をしっかりと閉じる
- ③ 電子音が鳴るまでじっとしている

手のひらを上にすると脇がしまる

脇をピッタリと閉じ、ひじを脇腹に密着させる

「値がおかしいな」と思ったら反対の脇で測り直しましょう

取扱説明書どおりに使しましょう

体温計の先を下から上に向けて押し上げるようにはさむ

体温計をはさんだひじをもう一方の手で軽く押さえる

一日の体温のリズム

ヒトには朝・昼・夜と、24時間単位の体温のリズム(概日リズム)があり、病気でなくても運動しなくても変化します

体温は朝低く、活発に活動する昼から夕方にかけて高くなり、寝入るころに低くなります

今月のキーワード

体温

# 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



## 孫娘に贈る絵本選び タイムリーな特集に感謝です

大田区 みどりん2

8月号の特集「私のおすすめ絵本」は、とてもよかったです。8月末に孫娘の3歳の誕生日があります。プレゼントを絵本にしようと思うのですが、本屋に行っても目移りして迷うばかりです。赤ちゃん絵本ではないもので、幸せな気分になれるものを、人生の幸福を願って贈りたいと考えているなか、この特集が、とても参考になりました。

**気になっていた風水害の記事  
さっそくハザードマップを確認**  
板橋区 みつつ  
ちょうど防災アドバイザーの高荷さんの記事をウェブサイトで見ていたところだったので、8月号の特集「慌てない風水害の備え」は、まったく記事で読めて助かりました。自宅周辺のハザードマップを確認したところ、水深5.0m以上になる可能性のある浸水区域でした。避難場所の確認や備えのチェックをしたいと思います！

## わが家の冷蔵庫もそうだった！ 「キャラットさん」がいつぱい

小金井市 かきのたね

8月号の「わいわいトーク」に載っていた「キャラットさん」の投稿を読んで、思わず懐かしいくと歓喜の声をあげてしまいました！うちの息子もまさに9カ月のころ、毎日のように飲んでいたので。息子用に買っているのにタンナもいつしよになって「おいしいおいしい」と飲んでしまうので、冷蔵庫にはいつも大量の「キャラットさん」が冷えていた気が…(笑)。そんな思い出のある「キャラットさん」を飲んで育った息子も今は高校生。久しぶりにまた「キャラットさん」が飲みたいくなりました！

**思い出す子どものころの配達日  
母となり同じ味をわが子にも**  
江東区 うぐいす  
我が子どものころ、母がパルシステムに加入しており、母たちが近所のおうちの庭で、注文した商品を分けるのが毎週の行事でした。その時間、私たちは縄跳びしたり外遊びを楽しんでいました。そして私が母になり、パルシステムに加入して、同じパルシステムの商品を息子と娘に食べさせています。今年はずも想像もなかった出来事が多く、悲しいこともたくさんありますが、「わいわい」を読みながら、また日常生活に早く戻れるよう、願っています。

## 生活困窮者支援活動を知り 私にもできる支援の機会を作って

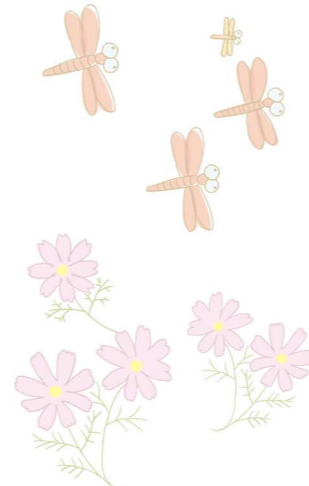
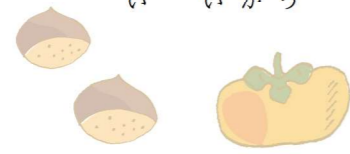
小金井市 はげの道

パルシステムさんが、生活困窮者支援をしていることを、初めて知りました。コロナ禍で、生活に困っている方が、とても増えているのをニュースなどで見て、何かできればと思っていました。組合員による寄付プログラムも折々設定していただければと思いますし、何か活動があれば参加したいと思っています。

## 「プロト」の「メッセージ」 親子で環境を考えるきっかけに

北区 はなはな

先日、6歳の娘といっしょに「プロト」を見ながら注文をしていたとき、「木を植えて海を守るう」が目に入り、「このお魚を買って、山に木を植える運動を応援できるんだよ」と話しました。すると、なぜ山の木が海を豊かにするのかということに娘がとても興味をもったので、図書館で「山に木を植えました」という絵本を借りてきました。水の流れや、そこに含まれる栄養素について二人で考えました。農業や洗剤などで土や水を汚すことが、地球上を循環するすべての水を汚すことにつながることを、私も改めて実感しました。娘も地球の自然を守りたいという思いが強くなり、身近でできることから環境を大切にしていきたいと思いました。学びのきっかけをありがとうございました。



## 送料なしの和菓子で楽しむ 自粛中でもパルで旅行気分

杉並区 kenoko

「わいわい」通巻300号おめでとうございます。「わいわい」は返却せず、いつもゆっくり読んだり振り返ったりしています！最近では、外のお買い物物が怖いし旅行も行けませんので、せめてもの心の潤いにお取り寄せ気分で、商品カタログを見ながら各地の銘菓や、おもしろな和菓子を注文して、自粛生活を楽しませていただいています。通販と比べ送料が安いってすごいこと。その配達担当のかたが配達してくださるのですが、改めてありがたいことであると感謝しています。



東久留米市 / TTS



葛飾区 / みゆー  
おばあちゃん手作りの甚平を着て、できるようになった拍手を披露！



目黒区 / めぐちゃんママ

## おしえてあげたい 私のレシピ 今月の食材 「塩吹昆布」

### ●簡単和風トマトスープ 世田谷区 めろんぴ

小鍋にごま油小さじ1と小口切りにした長ねぎ5cm分を入れて弱火で炒め、香りがしたら酒大さじ1を加え、水2.5カップ、塩吹昆布5g、半分に切ったミニトマト6個分を加えて中火で5分煮る。しょうゆ小さじ1/2を加えて味をみて足りなければ塩で調える。すりおろししょうゆを加えて器に分ける。

### ●ヘルシー雑炊 府中市 しましま

水と豆腐とごはんを鍋に入れ、火にかけ最後にたまごを回し入れる。小ねぎや大葉、かつお節と塩吹昆布で味付け。ヘルシー雑炊のできあがり。お好みで梅干を入れてもOK。ほぼ包丁いらずのできるので楽チンです。

### ●きゅうりとちくわの酢の物 杉並区 Brownie

すし酢に少量のマヨネーズを混ぜ、きゅうりは乱切り、同じ大きさに切ったちくわと和え、塩吹昆布を加えてできあがり。好みで蒸し鶏やミニトマトなどもいっしょに。

### レシピ募集中！

「国産大豆ひとくちこうや」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

8月号クロスワードの正解は「ひまわり」でした

応募総数は982通でした。世田谷区の渡辺さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、西多摩郡の八木さんをはじめ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 14 パルシステム東京理事長 松野 玲子

### 地球温暖化は子どもたちの未来の問題



7月豪雨災害では、多くのカンパをお寄せいただき、ありがとうございました(写真は豪雨被害の支援活動団体へ物資を贈呈したときのもの 2020年7月16日)

昨年の温暖化対策サミットで、スウェーデンの10代の環境活動家グレート・トゥーンベリさんが、この深刻な状況に対し、本気で行動を起こすべきだと世界中の大人に熱く訴えました。地球温暖化によって、大規模な自然災害が続いています。海水温が上がり、台風が大型化したり、豪雨が起りやすくなっているのもそのひとつ。

この一年間、昨年の台風15号、19号、今年の7月の豪雨と、枚挙にいとまがありません。ほかにも生態系が壊れるなど影響が表面化しているのはみなさんも実感していることでしょう。これまで私たちは、できることから始めようと呼びかけてきましたが、子どもたちの未来のために、より積極的にできることを考えたいと思います。

## ソーシャル TALK No.67

### 2019年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体 高次脳機能障害者小金井友の会 いちごえ会 当事者や家族を“ひとり”にしない

「見えない障害」といわれている、それまで健康でいた方が脳外傷や突然の脳卒中によって発症する高次脳機能障害の家族会です。会の目的は「高次脳機能障害者が生き甲斐をもって働き、生きる場所をつくる」こと。小金井市を拠点に都内区部、近隣市などからの当事者・家族、支援者、合わせて90名ほどの会員が集い、今年、発足9年目を迎えました。当事者が企画し運営する交流会や家族・保護

者の茶和会、当会顧問の上田敏先生による相談会を行っています。また、専門家をお迎えし過去12回を数える講演会の開催や、他団体との交流に加え、最近は市内の福祉NPO法人と連携し、念願の新施設実現に向けて定期的な勉強会も開いています。会の諸活動について詳しくは当会のホームページをご覧ください。(理事 山本能理雄)



いちごえ会たより24号(2020年1月)。全4ページで年3回の発行。会の活動や行事などの記事を掲載



サポートで会とともに盛り上げる中央大学緑川ゼミの学生さんたちとの、クリスマス交流会(2019年12月21日)

ホームページ: <https://ichigoe.org>  
Facebookもありません



# 考えたいコロナ時代の新しい産地交流のかたち

組合員理事 吉藤 友美さん



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

組合員理事として初めて参加した、野菜くらぶ青森支部の公開確認会(レタス栽培)がとくに印象に残っているそうです。「監査人としての責任としてはもちろん、終了後に報告会で発表も予定していたので、メチャクチャ緊張しました。2019年に行った6生協6産地の公開確認会の参加者が集まる、大規模な会だったので…」元湘南ボーイの生産者が、10年かけて石だらけの荒れた土地を開墾した話、当初は見知らぬ移住者が大切に守ってきた農地に入ることで、地元の人々との葛藤もあったが、今は協力してレタス生産で地域を支えているなど、興味深い話ばかり。毎週、注文するレタスの見方も変わったそうです。

「生産者とお会いして話すのって、改めて大事だと実感しまし



野菜くらぶ青森支部の公開確認会  
(2019年10月)

### #産地とつながろう

「直接会えない今だけど、みんなで乗り越えよう!」…産直産地から届く動画や写真つきエールの数々をホームページで紹介しています。



北海道・ノーザンび〜ふ産直協議会  
ホクチクファームのみなさん

### わたしのイチオシ



### 有機野菜セット

1週間、旬の有機野菜で過ごせるセットが定番です。時々、買ったことがない野菜に出会うのがおもしろくて…。レシピも入っているので、料理のバリエーションも広がります。最近、好評だったのは、産直豚バラ切り落としとカブの甘辛炒めです。

た。それなのにコロナ禍で直接、生産者と話し合うような交流はストップ。本当に嬉しいです」

ただ、今はリモートでの産地交流も準備中。「これまで子育てや仕事などで、産地へ行けなかった方も交流できるチャンスですよ。時代に合った新しい交流のかたちになるかも。コロナ危機が収束したあと、リモートで知り合った生産者と対面できる日が待ち遠しくなりそう」と話します。

パルシステム東京に加入したのは、地域のイベントに子連れで参加したのがきっかけ。「パルシステムが生協だということも知らなかったのですが、ママ友情報で離乳食にはこれがいいなどと情報交換しているうちに委員会に参加。違う世代の方々とも知り合いになり、世界が広がりましたね」

## 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 ワンプレートで異国ごはん
- 2 300号ありがとう これからも
- 3 キーワード 「体温」
- 4 わいわいトーク
- 5 ソーシャルトーク  
「高次脳機能障害者小金井友の会 いちごえ会」
- 6 シリーズ 明日へそして前へ
- 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。

### ●クロスワードパズルの答

### ●今月のキーワード (P10参照)

### ●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10月号」

## おたよりカード

キリトリ

シリーズ

# 明日へ そして前へ

85



志津川湾を見つめる、渡辺さんの二人の娘さん。「震災から続く過酷な状況のなかでも、日々、楽しみを見つけていくこと、そして、子どもたちがここでくらし続けられるように持続可能な産業を模索していくことが、わたしたちの使命です」と話します

東日本大震災で20メートルを超える津波に襲われ、620人も町民が死亡した宮城県南三陸町。南三陸の被災を放っておけない

祖母が南三陸出身の渡辺啓さん。大切な故郷のひとつ、南三陸で災害ボランティアを始めて9年、産業の復興再生と、環境に配慮した持続可能な産業をつくり、未来につながる地域にするため、今も奔走しています。

## 災

害ボランティアをきっかけに南三陸の復興に取り組み渡辺さん。体育館で避難者と寝食をともにし、業務委託町職員として避難所運営にあたりながら、コミュニティ再生に取り組みました。仮設住宅自治会長も、2年間、経験。「東京にいたときも、家で祖母が南三陸の方言で話していたから、意思疎通に困らなかつたのが大きかったかな」と笑います。

途絶えたのは、一部の人の活動だったからではないでしょうか。コミュニティ全体も関われば地域のさまざまなバックアップ体制が整います。少数で背負わない、みんなで助け合うしくみをつくりました」

「海の幸と山の幸が共存する南三陸の宝を活かしたビジネスを起し、安定雇用で地域活性化につなげたい」と、仲間と「波伝の森山学校合同会社」も設立しました。

しかし、コロナウイルスの影響は南三陸にも。「林業は材木が出荷停止に。漁業も温暖化で不漁続きに、飲食店休業による魚の価格暴落など痛手を受けました」。それでも持続可能な地域づくりは止まることなく続きます。

「南三陸サポーターズ倶楽部」をスタート。「いくつかのグリーンツーリズムや産地交流が

今年春にはパルシステム東京でも多くの組合員がサポーターに。牡蠣、たこ、わかめが届くのを待っています。「この取り組みは、漁業者だけでなく、カフェや養豚業者、林業従事者も菊農家もカブトムシの養殖家も関わっているんですよ」

「ちよこ」と設立に協力。さらに、「波伝の森山学校」も設立しました。

「波伝の森山学校」を紹介する動画はこちら ▶▶▶



牡蠣漁師の後藤新太郎さん、菅原幹生さん、後藤太一さん(左から)。「南三陸町は、海と山が共存する町です。森を手入れすることで、海に必要な栄養が流れ、海の幸がぐんとおいしくなります」(渡辺さん)。



「波伝の森山学校」を紹介する動画はこちら ▶▶▶

取材は2020年9月11日現在



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

食べやすく れんこんの栄養いっぱい

れんこんのもちもちチーズ焼き



レシピ担当より

れんこんは焼く、煮る、すりおろす、と、それぞれ食感が違い、おいしくて、食べて楽しい野菜です。皮表面にポリフェノールが多く含まれるので、皮をむかずに使うのがおすすめ。カルシウムのチーズ、そして腹持ちのよいもちで、お子さんのおやつにもぴったり!



野菜ソムリエプロ  
彦坂貴子

れんこんのもちもちチーズ焼き

保存期間 冷凍7日 全量カロリー 1503kcal

材料 (直径約16cmで3枚分)

- れんこん..... 約300g
  - 切りもち..... 3個
  - とろけるスライスチーズ..... 3枚
  - たまご..... 3個
  - 白だし..... 大さじ1
  - 水..... 大さじ4
  - 米粉(または片栗粉)..... 約80g
  - 菜種油..... 適量
  - くつけダレ>
  - 白だし..... 大さじ3
  - わさび..... 適量
- ※フライパンは小さいほうが作りやすい

作り方

- 1 れんこんは洗って水けをきり、分量の1/3を2mmの輪切りに、残り2/3をすりおろす。切りもちは2~3mmの短冊状にスライスする。
- 2 フランパンに菜種油を熱し、輪切りのれんこんを中火で焼く。軽く焼きめがついたら裏返し、とろけるチーズをのせて両面を焼き、とりおろす。
- 3 ボウルにたまごを割りほぐし、白だし、水、米粉を加え、粉が見えなくなるまでざっくりと混ぜる。すりおろしたれんこんを加え、なめらかになるまで混ぜる(水分が多いようなら米粉を足す)。
- 4 フライパンに菜種油を熱し、②を並べ、③を流し込む(②・③ともに1/3量)。生地をならして、もちを表面に埋め込み、中火で焼く。
- 5 両面に焼きめがついたら串を刺し、生地がついてこないようなら火を止める。同じように残りを焼き、お好みでつけダレを添える。

アレンジ

れんこんチーズ焼き

作り方②の輪切りれんこんの分量を増やし、たくさん焼いてつくりおきしても、味つけを変えても楽しめます(オリーブオイル&塩、ごま油&白ごまなど)。

★れんこんのもちもちチーズ焼きは冷凍保存可。たくさん焼いて、朝ごはんやお弁当にどうぞ。

監修/村上安曇(管理栄養士) 撮影/中西多恵子 スタyling/(有)クリア

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 E

1	2B	3C	4
5	6	D	
7A			
8		9	10
		11	E

たしきー

ちしきー

- 2 白髪混じりの〇〇〇〇グレー
- 3 車の方向指示器のこと
- 4 通貨の単位。アメリカはドル、韓国はウォン、日本は?
- 6 日本人が大好き。いい湯だな~♪
- 7 小林一茶や松尾芭蕉。季語と五・七・五を主とする定型詩
- 10 オリンピックで優勝した人がもらえるのは〇〇メダル
- 1 レッドは赤、ブルーは青、ホワイトは〇〇
- 3 坂本九さんの大ヒット曲「〇〇を向いて歩こう」
- 5 手のひらサイズのイングリッシュ〇〇〇〇でオシャレな朝食
- 7 するどい意見。私には〇〇〇〇の余地もない
- 8 ひじかけ〇〇、折りたたみ〇〇
- 9 秋を代表する果物。甘いものと渋いものがある
- 11 住宅〇〇〇の返済を見直して家計のムダをなくす

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

10月30日(金)

ポイント  
プレゼント  
クロスワードパズル  
両方向時に  
応募できます。

1000ポイントを

抽選で5名にプレゼント!

10ページの今月のキーワードを、「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。