pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

2
2021
February
機関誌

Since 1970

巻頭特集

カラダ整うコンディショニング入門

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

50年の
あゆみの中で
1981

こんせん牛乳

調整乳が出回っていた1970年代。「本物の牛乳を子どもたちに」という組合員の思いから、生乳を北海道根釧地区に限定した産直牛乳として誕生。
開発から8年の歳月をかけて現在と同じ殺菌温度72℃ 15秒を実現しました。

1981年
『co-op こんせん牛乳』

1983年

HTSTは製法の名前

1987年

72℃15秒殺菌を実現

2003年～

現在のパッケージに!

06 特集2／
世界のチョコで しあわせいっぱい!
08 今月のキーワード／
東京の水道水

カラダ整う コンディショニング入門

作ろう私のルーティン

長引くコロナ禍で、
身体の不調や運動不足を感じている人が増えています。
そこで今月は筋肉を整えて不調の改善や
スタイルアップをめざす「コンディショニング」をご紹介。
覚えやすく、誰にでもできるものを集めました。
生活のなかに取り入れて毎日のルーティンにしませんか？

筋肉は人生の履歴書

まずはあなたのクセをモニタリング

脚を組んで座る。靴底の減り方が片寄っている…。
人の身体のクセは、ひどくなると
不調に発展することもあります。まずは自分のクセに気づく。
それがコンディショニングの出発点です。

1. ちゃんと寝られますか？

力を抜いて仰向けに寝ます

□ 肩甲骨やお尻のつき方に左右差がある
□ 背中が浮いている

ひとつでもあてはまる人は

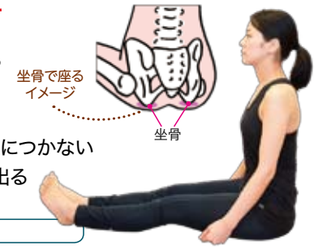
▼

肩ブラブラ 3ページへ

2. ちゃんと座れますか？

脚を伸ばして床に座ります

□ ももの裏、ひざ裏が浮いている
□ 坐骨できちんと座れない
□ 背中がつらい
□ バンザイしたとき、腕が耳の横につかない
□ バンザイすると頭や首が前に出る



ひとつでもあてはまる人は

▼

頸椎（けいつい）クルクルトントン 4ページへ

3. ちゃんと立てますか？

脚をそろえてまっすぐ立ちます

□ 肩の高さや骨盤の高さに左右差がある
□ 腕の位置が身体から離れている
□ 腕の位置が前に出ている
□ 手の甲が、前を向いている

□ 脚を閉じたとき左右の膝上・ふくらはぎ・くるぶしが身体の真ん中できちんとつかない

□ 足裏のつき方、つま先の開きや位置に左右差がある

ひとつでもあてはまる人は

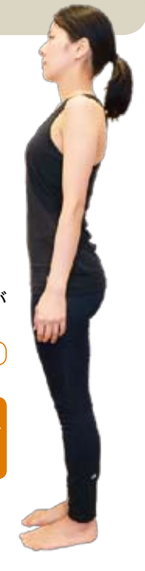
- **肩ブラブラ 3ページへ**
- **脚クルクルトントン 5ページへ**
- **足首グルグル 5ページへ**

□ みぞおちや下腹が突き出ている

あてはまる人は

▼

ストロングブレス 4ページへ



立ったとき、足裏のどこに体重がかかっている？

親指の付け根、小指の付け根、かかとの真ん中の3点で身体を支え、足裏の中心付近に重みを感じる立ち方が理想

コンディショニングを始めよう

硬くなった筋肉を弾力のある状態に戻す リセットコンディショニング と、使えていない筋肉を使えるようにする アクティブコンディショニング をセットで行います

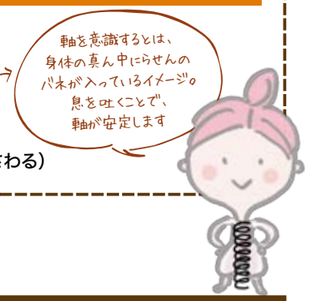
筋肉をもとに戻す
リセットコンディショニング

ポイント
◎筋肉に意識を向けない
◎脱力して小さく関節を動かす
◎それでも硬い筋肉は、さすり、筋肉を圧さえて動かす

＋

筋肉を正しく動かす
アクティブコンディショニング

ポイント
◎正しいフォームで動かす
◎息を吐きながら動かす
◎軸を意識しながら動かす
◎使いたい筋肉を意識しながら動かす（意識できない場合はさわる）



実践・あなたのカラダが変わる！

肩の筋肉を整え、肩こり・猫背の改善　バストアップにも！

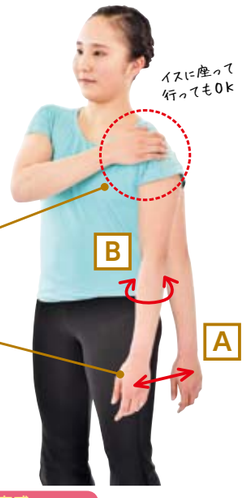
リセット 肩ブラブラ
肩関節と肩甲骨をつなぐ17の筋肉をリセット

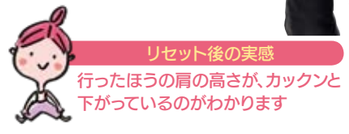
❶肩を圧さえて、腕をダラッとぶらさげる

❷A：腕の重さを感じながら前後にブラブラ動かす
B：次に肘を回すようにクルクル動かす。腕は身体につけたまま行う

凝っていたり、はっていたりするところを圧さえて動かすのが効果的

動きはできるだけ小さく。大きく動かすと肩に力が入りリセットされない





リセット後の実感
行ったほうの肩の高さが、カックンと下がっているのがわかります

アクティブ エルボーアダクション
胸を開き肩甲骨を開閉

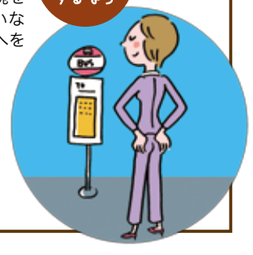
肘をゆっくり動かして、肩甲骨を寄せる。肘を寄せたとき肩を上げない。お腹を前に突き出さないよう注意

❶腕を身体の少し後ろ側へもっていき、肘を曲げてお尻の横あたりに手をおく。少し胸を開いた感じに

❷息を吐きながら腕を内側へ、息を吸いながらもとの位置へを繰り返す

使う筋肉はココ！
背骨から左右の肩甲骨についている菱形（ひしがた）筋を意識

ルーティンにするなら
待ち時間に行うなど



そのクセが不調の原因に

みなさんは身体の不調や痛みの原因を「体質だから」「年齢的なものだから」とあきらめていませんか？　そんな方にぜひ試していただきたいのが、コンディショニングです。

私たちの身体には、姿勢や動作のクセによる筋肉のアンバランスが生じています。関節はワンペアの筋肉で構成されますが、片方の筋肉ばかりが使われると、もう一方の筋肉が動かなくなり、結果的に両方の筋肉が硬くなります。これが骨格をゆがめてしまうしくみで、さまざまな不調の原因にもなります。

コンディショニングの効果

コンディショニングは、このように硬くなった筋肉を弾力のあるもとの状態に戻し、使えていない筋肉を使えるようにする運動です。

弾力を取り戻した筋肉は血行やリンパの流れもよくなるので、「体調がよくなる」「疲れにくくなる」「スタイルがよくなる」「脳の働きがよくなる」などの効果が期待できます。

性別を問わず、お子さんから年配の方まで、手軽にできるコンディショニングで、「筋肉が整う」心地よさを実感してください。

おしえてくれる人
柴　恵子さん

日本コンディショニング協会（NCA）認定ジュニアコンディショニングトレーナー（JCT）。パルシステム東京の委員会企画でも活躍中

美尻も美脚も手に入れよう！ 足腰の冷え、便秘、肌荒れ、尿失禁、婦人科系の不調も改善

リセット 足首グルグル
膝から下の筋肉を効果的にリセット

❶右脚を投げだして座り、膝の下に丸めたタオルを入れる。左脚は曲げて右脚の上にのせる

❷左足指と右手指を交互に組み合わせ、左手はくるぶしに添え、円を描くように足首を回す

❸円を描くように、内回し、外回しする。脚を替えて同様に

リセット後の実感
◎行ったほうの足の色が明るくなる
◎立ったときにしっかり重心がのる

ルーティンにするなら
バスタイム、湯船の中で行えば、リラックス効果が高まります

アクティブ ヒップスクイーズ
お尻をギューッと引き締める

❶まっすぐに立ち、左右のかかとをつけ、つま先は外側に開く

膝の間に隙間がある

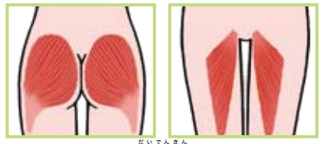
左右のお尻にくぼみができるように力を入れる

膝の間の隙間が埋まる

❷息を吐きながらお尻をギューッと引き締める。それにともない、内ももと膝の内側もしっかりつける。
いったん緊張を解き、❶❷を繰り返す

★左右のかかとをつけたまま、軸を意識しながらつま先立ちをすると、ヒップアップ効果がさらにUP

使う筋肉はココ！



お尻の中央にある大臀筋と脚の内側にある内転筋を意識して

骨盤の歪み、膝曲がりを整えて姿勢が変わる！ 歩きが変わる！！

リセット 脚クルクルトントン
股関節、膝関節周りの筋肉のリセット

❶床に座り、左脚を投げ出す。伸ばした膝の下に丸めたタオルを入れ、両手で脚の太もも（膝の横あたり）を持つ。右脚は楽な位置で曲げておく

❷脚を股関節から引き抜くようなイメージで、手でクルクルと回す

❸同様に手で太ももを持ち、上下にトントンと動かして、床に膝を打ちつける。
反対の脚も行う

リセット後の実感
片脚終了後に脚をそろえると、リセットした脚の膝が沈んで、脚が長くなるのがわかる

アクティブ ストレートレッグレイズ
膝を伸ばす筋肉のトレーニング

❶右膝を三角に折り、左脚を伸ばして床に座る。伸ばした脚はつま先を外に開いて外回しに

❷つま先を外側に向けたまま、息を吐きながら脚を上げる。
❶❷を繰り返す。
反対側も同様に

使う筋肉はココ！

上げる脚を支える運動に大腿四頭筋、外に回す運動に内転筋群を意識

ルーティンにするなら

イスバージョンを仕事の空き時間やティータイムに

顔のむくみ・スマホ首を整えて頭痛・肩こり改善　すっきり小顔に！

リセット 頸椎クルクルトントン（首を小刻みに動かす）
首の7本の骨を支える筋肉をリセット

❶首を両手で包み、指は首の骨のボコボコしているところにあてる

❷そのまま小さく「イエス、イエス」と数回うなずく

❸今度は小さく首を横に「ノーノー」と振る

寝たままバージョン

仰向けに寝て、丸めたタオルを首の下に入れ、小さく「イエスイエス」「ノーノー」を繰り返す

リセット後の実感
首が動きやすくなる

ルーティンにするなら
朝起きたときに行うと、ダル重い感じがスッキリ

アクティブ ストロングブレス 腹部反応のトレーニング

❶仰向けに寝て、首の下に丸めたタオルを入れる。膝を三角に立て脚は閉じ、両手のひらをウエストに。息を吸い、お腹を横に膨らませる。背中のほうも、横に広がる感覚を確認する

❷ハッハッハッハッハーと息を強く小刻みに吐きながら両手で圧を加え、ウエストを中央に集める感じで。
❶❷を繰り返す

アクティブ ネックエクステンション
首の後ろの筋肉を働かせる

首の後ろの骨を片手で圧さえ、もう一方の手であごを押し上げる。
息を吐きながら、首の後ろの筋肉を使ってあごを持ち上げるイメージで

編集者Hがやってみました

「運動はつらいほうが効く」と信じてきたH。「こんな地味な動きでいいんですか?」と聞くと「筋肉を整えずにハードな筋トレを行って、ケガをしてしまう人も多いんですよ」と柴さん。

まずは寝たまま行う「頸椎クルクルトントン」を目覚めのルーティンにして始めてみると‥‥。何と! 長年悩んでいた頭痛が解消。予想以上の効果に驚いています。

今回紹介した内容はコンディショニングのほんの一部です。詳しく知りたい方は参考図書をぜひご覧ください。

『コンディショニングスタートブック』
有吉与志恵 著
(株)学研プラス

柴さんからのアドバイス 長続きの秘訣は「今日だけやろう!」

お仕事、子育て、家事、介護…。講座で出会った組合員さんにお話をうかがうと、みなさん忙しい毎日をよくがんばっておられます。コンディショニングのときは、自分の身体に「いつもありがとう」といたわる気持ちで行いましょう。

長続きの秘訣は「今日だけやろう」と思うこと。やったあとの気持ちよさが、また次の日の「今日だけやろう」につながります。

リセットとアクティブはいっしょに?

リセットしてそのとき変化を感じたら、満足してしまう方が多いのですが、長年のクセを改善するには、使えていない筋肉をトレーニングする必要があります。リセットとアクティブはセットで行いたいところですが、別々でもかまいません。生活のなかに上手に取り入れながら、毎日続けるようにしましょう。

何回やればいいの?

■リセットコンディショニング
身体がリセットされるのを感じる「自分の回数」を知りましょう。まずは10回くらいから試して身体の変化を実感してください。

■アクティブコンディショニング
回数よりも正確な動作が大切。少ない回数から始めて、慣れたら1セット20～30回、2～5セットをめざしましょう。

※妊娠している方や痛みがある方、運動制限がある方は必ず主治医に確認のうえ、行ってください。
また、行っている途中で痛みが出る場合は控えてください。

監　修:(一社)日本コンディショニング協会
写真提供:(一社)日本コンディショニング協会 (株)学研プラス『コンディショニングスタートブック』より

世界みんなにしあわせ運ぶ
フェアトレードのチョコ

フェアトレードとは、途上国の原料や製品を、適正な価格で継続的に購入することで、現地の生産者や労働者の生活の改善や自立をめざす貿易のしくみです。近年は大手メーカー各社も生産地支援に取り組み始めています。

例えば

パルシステムで買える フェアトレード商品

(株)オルター・トレード・ジャパンの『チョコラ・デ・パプア(ビター)』は？

チョコラ・デ・パプア(ビター)
125g(25g×5)/892円
3月1～5回 インターネット注文限定

「海の向こうの友人に、おいしく安心なチョコを届けたい」と願うインドネシア・パプア州の生産者たち。彼らがていねいに育てたカカオ豆から作られた原料が使われています。パルシステムと協同して民衆交易に取り組む(株)オルター・トレード・ジャパン(以下ATJ)は、海外の小規模生産者が作る安心・安全な食べ物の交易を通じ、持続的な社会をめざす事業体。「パプアと日本がつながるチョコ」をお届けしています。

パプアからパルシステム東京のみなさまへメッセージ

パプアもコロナに見舞われましたが、カカオ生産者との協力で、今季もパプアのチョコをお届けすることができることをうれしく思います。日本のみなさまのご健康をいつもお祈りしています。

カカオキタ社のみなさま。パプア州のカカオ生産者が収穫したカカオ豆を集荷・加工し日本へ輸出している

児童労働はありません

カカオ豆の主要産地である西アフリカ(コートジボワール、ガーナほか)などでは、農園での児童労働が大きな問題になっています。

パプアでのカカオ交易は「児童労働のないチョコ」を求める声からスタートしました。

生産者のくらしを支えます

カカオ豆は国際市場で価格が決まるため、買い手の言い値で買い取られる傾向があります。

パプアのカカオは、カカオキタ社と生産者が合意した価格で買い取られています。また組合員の定期的な利用は、生産者にとって貴重な、安定した収入源につながっています。

カカオ豆の味を知って品質向上をめざします

世界の生産者の中には、カカオ豆を買い取られた後のことを知らず、チョコを食べたこともない人もいます。

パプアの生産者は、自分たちのカカオ豆からチョコを作って販売する取り組みを進めています。自ら味を知ることで、さらなる品質向上をめざしています。

環境にやさしい方法で育てています

カカオ豆の栽培には一般的に化学合成農薬等が使われているといわれます。輸入時の検査で基準値以上の残留農薬が検出されることもあります。

パプアの生産者たちは、現地の豊かな自然環境を守るために、化学合成農薬等を使わないカカオ栽培を行っています。

写真提供:(株)ATJ

私たちの商品利用がSDGsへの貢献に。
おいしいチョコで作る人も食べる私もハッピー！

fairtrade パルシステムのフェアトレード

パルシステムのフェアトレード

いつもの注文で、おうちにいながら支援できます。
※物流増にともなってお休みとなる場合があります

3月1回～ 5回
チョコがインターネット
注文限定で登場！

パルシステムで取り扱いのない週はAPLA SHOPでも購入可。
APLA SHOP | 検索

チョコラ・デ・パプア(オーレ)
125g(25g×5)/862円

チョコラ・デ・パプア(生チョコトリュフ)
60g(10個)/617円 ※洋酒を使用しています

カタログなどでおなじみのエコ・バナナ(バランゴン)、エコシュリンプ、パレスチナのエキストラバージンオリーブオイル、マスコバド糖、ゲランドの塩、コーヒーもATJの商品です。

さまざまな団体の商品が紹介されている「パルシステムのフェアトレード」ショップは、インターネット限定です。
この機会にオンラインパル(インターネット注文)に登録を。
オンラインパル 登録 | 検索

スマホはコチラから

コロナが収まったらお会いできるのが楽しみです

パルシステム東京の委員会活動でチョコの手作りワークショップも(2017年2月、北A委員会)

価格はすべて税込、標準価格です

参考図書:『ATJあぶらブックレット③ パプア・チョコレートの挑戦』(APLA編、オルター・トレード・ジャパン・APLA発行)、
『イチからつくるチョコレート』(APLA・オルター・トレード・ジャパン編、農文協発行)

写真提供:(株)ATJ (Photo:Shigeo Gomi)

世界のチョコで
しあわせいっぱい！

さまざまなチョコが並ぶ時期、
どれにしようか迷う楽しみもいっぱい。
最近は「おしゃれでおいしい」と、
フェアトレードのチョコも注目されています。
今回は、あま～いだけではないチョコの世界をご紹介。
チョコを楽しみながら、
SDGs(持続可能な開発目標)にも
取り組むこともできますよ。

世界のチョコこぼれ話

チョコのルーツは原料のカカオが育つ中南米。
その後、ヨーロッパをへて各国に広がり、
世界で愛されるお菓子になりました。

カカオ豆の生産地「カカオベルト」

カカオは「カカオベルト」と呼ばれる年間平均気温27℃以上の熱帯雨林のある地域で育ちます。

チョコはナポレオンの携帯食

フランス

原料のカカオ豆にはポリフェノールが豊富に含まれ、動脈硬化や高血圧を防ぐ効果があるという研究も。ナポレオンもアルプス越えの携帯食にしたとか。

古くは滋養強壮の薬とされた

古代メキシコ時代、カカオ豆は「神様の食べ物」といわれていました。15世紀ごろには特権階級が「カカワトル」という飲み物を飲んでいた記録も。滋養強壮、疲労回復、不老長寿の効果が期待されました。

すりつぶしたカカオ豆＋スパイス＋トウモロコシの粉を溶いたもの

※各自の健康状態にあわせて摂りましょう。

世界のチョコレシピは、意外なアレンジもあってびっくり

生協パルシステムのレシピサイト だいどこログ で見つけた

チョコサラミ

イタリア

約20分(冷やし固める時間は除く)
レシピは だいどこログ チョコサラミ 検索

Champorado

フィリピン

チャンポラード(ココアのおかゆ)

もち米のおかゆにカカオパウダーを混ぜて熱し、砂糖や生クリームを混ぜて完成。朝食やおやつに登場!

Mud Cake

アメリカ

マッドケーキ

アメリカ南部、ミシシッピ川の湿地帯のどろんこ(マッド)にちなんだケーキ。真っ黒に焼き上げる

Mole de Pollo

メキシコ

モレ・デ・ポジョ

チョコソースと鶏肉を煮込んだ料理。現地でおなじみ

参考ウェブサイト:養命酒元気通信 2013年2月号「良薬は口に美味し?恋にも健康にも効くチョコレートの驚異!」

インフォメーション

11/19 第19回定例理事会開催

議決事項はありませんでした。

12/12 【平和学習会】「核兵器はなくせるの?」核をなくすためにできること

2017年、核兵器廃絶国際キャンペーン「ICAN」のノーベル平和賞受賞に続き、国連で核兵器禁止条約が採択されるなど、核廃絶に向けた潮流がうまれています。しかし日本は条約批准に後ろ向きです。

「ICAN」国際運営委員でピースボート共同代表の川崎哲さんと月刊『世界』編集長・熊谷伸一郎さんを招き、核廃絶のため市民にできることや、若い世代へのメッセージを聞きました。

●核兵器廃絶は実現できる

私たちは、核兵器廃絶は実現不可能と思いがちです。川崎さんは冒頭から、「核はなくせるの?の答えはYES!」と断言します。これまで、対人地雷など非人道的兵器が禁止条約発効後に減少した事実を知ればわかるように、国際条約という規範こそ重要なターニングポイントになると指摘。「核兵器も同じ。禁止条約の採択は、核をもつことはよくないという考えを広め、放棄しない国を非難する空気ができ、保有国や核の傘にある国々などは影響を受けます。今年、日本のメガバンクも、核兵器製造への融資禁止を決めました。流れは核兵器廃絶に向かっているのです」と話します。

「ヒバクシャ国際署名に取り組んできたパルシステム東京のみなさんも、広い意味で平和賞の受賞者です」と話す川崎哲さん

●政治家に訴えよう

政府は市民の7割が日本も条約参加すべきと思っているという世論調査があるのに、動こうとしません。「政治家が核廃絶を真剣に考えないからです。身近な地元議員に“参加せよ”という市民の声を伝えて」と訴えます。

「人類が核兵器をもってから、たかだか80年。核兵器がない時代のほうがずっと長い。だから廃絶は可能です」と力強く話しました。

最後に、オンラインで長崎の高校生平和大使も登場。関心を広めるアイデアを求められた高校生が、「SNSで発信すると若い世代も見てくれます。ぜひ試してください」と答えるなど、クリエイティブなひとときになりました。

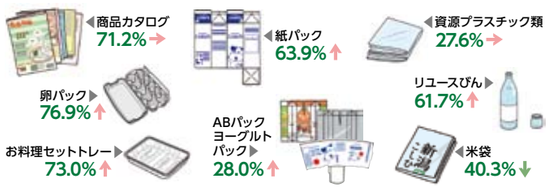
講演後のトークセッション、「隣国が核兵器をもつから核の傘は仕方ないとの考えも」と話す熊谷編集長に、「周辺国は、日本も原発廃棄物で核兵器がもてると脅威を感じ、核兵器をもっています。互いに保有し続けることが核軍拡につながる。だからこそ、国際的な安全保障体制をつくるための環境づくりが大事です」と川崎さんは答えた(新宿本部にて)

パルシステム東京 11月 data(データ)

総事業高 71億6,763万円

組合員数:52万1,828人　予算比114.6%　予算達成

リユース・リサイクル回収率 ＊回収率は 2020年4月～11月の回収量／供給量



硬い水と軟らかい水?

海外旅行先で、日本から持参したシャンプーで髪を洗ったら泡立たなかった! そんな経験ありませんか? 原因は水。水には「硬水」と「軟水」があり、水が湧き出す土壌によって変わります。

WHO(世界保健機関)でも、水に含まれるマグネシウムとカルシウムの量(硬度)の基準値を決めていて、数値によって「軟水」「中程度の軟水」「硬水」などに分類しています。

カルシウムやマグネシウムは地下の岩石から時間をかけて溶け出したもの。日本はミネラルが溶けにくい土壌のため、沖縄の一部地域を除きほとんどが軟水です。

軟水は肌や髪に刺激が少なく、石けんの泡立ちもいいのが特徴。また、うま味成分を引き出しやすいため、だしを活かした日本料理や、日本茶に最適といわれています。一方、硬水は硬い肉を煮込む料理に向いているなど、水の違いでその国の食文化を知ることもできます。

水道法改正で何が変わるのか

「人口減少に伴う水の需要の減少、水道施設の老朽化、深刻化する人材不足等の水道の直面する課題に対応し、水道の基盤強化を図る」として改正された水道法。

公共サービスの民営化の流れは世界に広がっています。水道事業に民間の技術力や経営ノウハウを活用するというものですが、一度は民営化した公共サービスを「再公営化」する動きも…。

ライフラインである「水」を守るため、パルシステム東京でもこれからの動きを注視していきます。

2019年12月10日開催「水は誰のものか? 日本と世界の水道民営化」学習会
講師:内田聖子
環境分野別5委員会連携主催

「水道の民営化」の詳細は、パルシステム連合会の情報メディア『KOKOCARA』でも。

KOKOCARA『みんなの水が、企業のものになったらどうなる?「水道民営化」を世界の事例から考える』

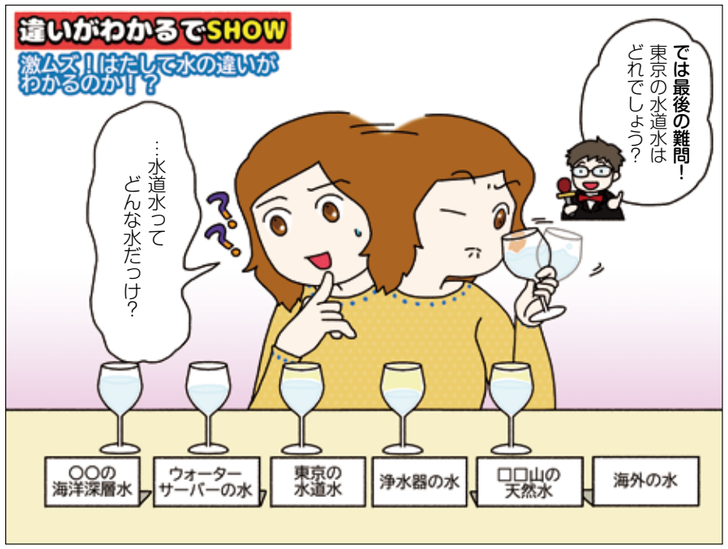
参考図書:『通読できてよくわかる 水の科学』橋本淳司著／ベレ出版 発行
『ミネラルウォーターの処方箋』藤田紘一郎著／日東書院本社 発行

東京の水道水ってどこから来るの?

今月のキーワード

東京の水道水

- 東京の水道水は河川水が水源
- 高度浄水処理の導入により「そのまま飲める水」に
- くらしに欠かせない水道水に関心をもとう



漫画／小犬丸伸子

蛇口をひねれば水。その水源は?

みなさん、自宅の水道水がどこから来ているか知っていますか? 東京の水道水の多くは河川水が水源。利根川や荒川水系、一部地域が多摩川水系です。

かつては「カルキ臭」が気になるなど、おいしくないといわれてきた東京の水道水も、90年代より「高度浄水処理」が導入され、水の中に残るごく微量のトリハロメタンや嫌なニオイ、有機物をほぼ除去できるようになりました。おいしい「東京水」と、アピールされています。

安全・安心に供給されるために

日本は水道水がそのまま飲める、世界でも数少ない国の一つですが、将来にわたってそれを維持するためには、さまざまな課題があります。水道施設の老朽化などは深刻な問題で、2019年には水道法が改正され、民間事業者に運営権を委託できるように。しかし、民営化でこれまでどおり安定した水の供給ができるのか、疑問の声も上がっています。

水道水が安全・安心に供給されるためには、海や川を汚さないことも大切。私たちが流した水は、再び水道水となって戻ってきます。ふだん、なにげなく流した水で海や川を汚染していないか、毎日の生活を見直し、水道水について関心をもちたいですね。

家の水がどこから来ているか調べて、水道水に関心をもとう!

東京都水道局ホームページでは、水道水源と浄水場別給水区域を紹介し、自宅の水道水がどの浄水場から来ているか調べることができます。最新の水質検査結果もわかるので、チェックしてみてはいかがでしょう。

配水系統～ご家庭の水道水情報

住んでいる区市町名などを選択し、検索ボタンを押すだけで、供給している浄水場がわかります。

東京の水道水源と浄水場別給水区域
(令和2年4月1日現在)

左記で浄水場がわかったら、その水源がどこからはここから確認できます。

※武蔵野市や昭島市、羽村市、檜原村、伊豆諸島は独自の水道事業を行っています

参考ウェブサイト:東京都水道局ホームページ

きれいな水を流そう!

家の水がどこから来ているかわかると、水源の水質も気になります。使った水は、海に流れ、雲となり雨となって再び水道水として戻ってきます。おいしい水を飲むためにも、海や川を汚さないきれいな水を流しましょう。

〈水を汚さないためにできること〉

- 食器は油汚れを拭き取ってから洗う
- 油はそのまま流さない
- 水切り袋などで細かいゴミをとる
- 石けんは適量使用を

ほかにもできることはたくさんあります。毎日の生活を見直しましょう。

一部の写真は、PC画面を撮影した写真です。

▲事前に参加者に届いた、よしかわ杜氏の郷の日本酒3種と、上越市で生産されたおつまみ『ぴりっ子』と『まるかじりメギス』

▲よしかわ杜氏の郷の小池善一郎さん（写真左上）。お酒の味はこの人で決まる。昨年も「全国新酒鑑評会」入賞や、全国燗酒コンテスト2020で「お値打ちぬる燗」と「プレミアム燗酒」部門の金賞を受賞した

▼試飲コーナーで見かける利き酒用おちょこの底の"二重丸"。「日本酒の色や粘性、清らかさの度合いを見るための模様です」の説明に、参加者は画面ごしに頷いた

わいわい
REPORT

パルシステム東京のイベントをわいわい編集部が現場レポート。

▲新潟県上越市

パルシステム東京と、JAえちご上越、㈱よしかわ杜氏の郷と上越市とは、「食料と農業に関する基本協定」を締結。それぞれの団体が協力して、都市と農業の交流や、商品開発に取り組んでいます

◀よしかわ杜氏の郷から、「東京のみなさん、かんば〜い！」（新潟県上越市にて）

パルシステム東京のホームページの報告記事もご覧ください。
スマホはこちらから▶▶▶

11/28・29　おうちで産地交流

産地と組合員をオンラインでつないで ～よしかわ杜氏の郷日本酒試飲会～

田植えや稲刈り、東京での日本酒試飲会など、新潟県上越市とは約30年、産地交流を続けています。今年度の「日本酒試飲会」は、酒蔵「よしかわ杜氏の郷」と東京の組合員をネットでつなぎ、開催しました。

杜氏の小池さんによる酒造りの説明や、冷たい水での洗米で手が真っ赤になるようすを伝える動画のあと、おまちかねの試飲。互いに画面ごしに乾杯です。

組合員の「お燗はレンジでもいいですか？」に、「私も600W50秒、チンします。ご自分の好きな加熱を探ってみて」と杜氏が答えるなど、和気あいあい。「コロナが収束したらよしかわに行きます。それまでパルでお酒を買って楽しみます」という声も聞かれる、楽しい交流になりました。

上越市のみなさん

これまでたくさんの組合員さんと直接お会いし、楽しく交流してきました。今回はオンラインでの交流でしたが、組合員さんから、「ぴりっ子をチーズにつけるとおいしいですよ」など、私たちもびっくりのアイデアも聞け、やっぱり交流はいいなぁと実感。コロナ収束後には、ぜひいっしょに私たちのお酒を酌み交わしたいですね。

左から、よしかわ杜氏の郷の美濃川課長、小池杜氏、上越市役所の藤井主任

企画に参加するには　ワークショップや講座などさまざまな企画を開催しています。『週刊WITH YOU』、エリアニュース、パルシステム東京ホームページなどで募集します。お見逃しなく！

11/19

リビングをもっと快適に！ 片づけは家族の話し合いから

片づかない悩みが多いリビングに特化して、整理収納アドバイザー・みのわ香波さんから、散らからずに快適に過ごすためのコツを学びました。家族で使う場所なので、片づける目的も整理の仕方も話し合って納得することが大事。写真に撮って客観視するなど役立つ情報が満載でした。

（キッチン・アイナ委員会）

11/28

売り渡される食の安全 種子法廃止・種苗法改定の裏で

元農林水産大臣の山田正彦弁護士が、TPP協定批准後、食の安全についての規制が次々に緩和される現状を指摘。主食の米、麦、大豆を守ってきた種子法廃止や、品種登録された作物のタネ取りを制限する種苗法改正もその一環。食料安全保障にもかかわる重大な危機と話しました。

（あだちエコ委員会）

11/26

つり下げるスタイルがおしゃれ 話題のスワッグづくりに挑戦

高橋由香利さんを講師に、インスタグラムでも人気のスワッグに挑戦！ スワッグとは壁に飾る花飾りのこと。土台に使う4種類のコニファーを涙型に整えるのが美しく見えるコツ。今回はアート花材を使ったので玄関など屋外に飾っても大丈夫。クリスマスを彩るすてきな飾りができました。

（久が原委員会）

11/27

災害時にどうしたらいいの？ 最新情報を共有しました

大田区役所防災危機管理課の長沼課長から、一昨年の台風19号の被害で見直された災害対策について聞きました。改正されたハザードマップを見ながら、風水害への準備や避難のタイミング、情報収集の方法、今後の課題なども確認。家族で話し合い、災害に備える重要性を再認識しました。

（スローライフれんげの会委員会）

11/25

恒例の人気企画に多くの応募が こころの処方箋で軽くなろう

密蔵院の名取芳彦（ほうげん）住職から、コロナ禍で不安や心配で疲れた心を軽くする極意を聞きました。「嫌なことに出合ったらやれることは二つ。自分の努力でどうにかなるならやればいい、どうにもならないのなら現実を受け入れる」と住職。１時間ほどの話に、固まった心身がほぐれていきました。

（鹿骨委員会）

11/26

冷蔵庫にあるもので料理を作る！ 献立力UP講座

人材バンクの藤岡亜紀さんを講師に、“机上”の調理実習。家にある調味料の思わぬ使い方で献立がバラエティー豊かになることを確認。かぶや大根などマンネリ化しやすい野菜を、生、蒸す、煮る、焼くなどの料理法で考えて応用力を磨きます。味つけとの組み合わせで、料理は無限だと実感！

（光が丘委員会）

PickUp

12/5

コロナに克つ！ お金に困らない家計管理術

先が見えないコロナ禍で、どのように家計を管理していけばよいのでしょうか。テレビや雑誌でも活躍するファイナンシャルプランナーの深田晶恵さんを講師に招き、オンラインと会場をインターネットでつないだ講習会を開催しました。

今年度は感染拡大対策として、過去最大規模の補正予算が成立。収束後に行われるかもしれない「コロナ復興増税」に備えるためには、「家計の現状を知ることが大事」と話す深田さん。

老後や病気など、多くの人がばく然と抱えるお金の不安を「お化け屋敷」にたとえ、「いつ、どんなお化けが出てくるのかがわかれば、怖くない」と説きます。1年間の収入と支出を、頭でイメージするだけでなく実際に書き出し、現在わが家がいくらで暮らしているのかを手を動かして確認する「ホラー体験」が大切という話に、会場の参加者は大きく頷きながらメモをとっていました。

売れ行きが伸びている医療保険についても、「指定感染症は医療費はすべて公費負担と知れば、焦る必要はない」と解説。健康保険の自己負担額には上限があり、手続きをすれば限度額以内の支払いですむ制度や、入院日数が短期化していることなどをご自身の体験もまじえて説明し、参加者は真剣に聴き入っていました。

講師の深田晶恵さん。生活設計塾クルーのメンバーとしてコンサルティングを行うほか、『ダイヤモンド・オンライン』などで連載を執筆

光熱費は表で「見える化」して家族の協力を得ることなど、笑いも交えた話に聴き入る参加者（新宿本部にて）

※2020年度パルシステム共済連「たすけあい活動助成金」企画　後援：コープ共済連

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

なんだ、呼び捨てじゃーん？ 子どもたちの成長にほっこり

世田谷区　とかげのお母さん

朝、息子を迎えに来た友だちが「ティッシュ忘れたー!!」と言ったので、『り・さいくりんぐ水に流せるポケットティシュ』をあげました。すると、「なんだ、〝こんせんじゃーん！〟と照れくさそう。小4にもなると、こんせんくんは呼び捨て!?　二人おそろいのティッシュで仲良く登校していきました。

今年の冬はカマンベール料理にチャレンジ

墨田区　うさうさ

12月号の巻頭特集「チーズ料理に夢中」を読みました。

いつもチーズ料理はとろけるチーズを使うか、おやつチーズをそのまま食べるかというレパートリーの少ない食べ方をしていましたが、カマンベールの七変化にびっくり！　今年の冬はカマンベールの消費が多くなりそうです。

12月号「なんとか楽に家事」から 夫のトリセツ　わが家の場合

大田区　雪うさぎ

結婚したとき、夫は給料の口座とは別に自分の口座に小遣いが入るようにしました。給料が下がっても、家のローンが始まっても、幼稚園の月謝がかかるようになっても、夫の小遣いは変わりません。

「少し助けてもらえないか」と言ったら、無視されてしまいました。そこで支出の割合を見せたら、考えも変わったようです。

家事も、私のスケジュールを見せて説明し、やってもらいたい家事を書き出して、夫は自分の選んだものをやっています。子どもも大きくなってきたので、小さなことをいくつか担当してもらっています。

男の人は数字を見せられると納得するかもしれないです。

子どもに大人気♡ さつまいもチップスの作り方

葛飾区　まゆのママ

実家の父が畑で作ったさつまいも。今年も段ボールで富山から届きました♪　いろんな料理に使いましたが、子どもたちに一番人気だったのは「さつまいもチップス」です。

スライスしたさつまいもを水にさらし水けをきって、砂糖と少量の油を入れたボウルでよくからませます。オーブンシートを敷いた天板に並べ180℃で15分ほど焼いたら完成（途中裏返すと色よく焼けます）。たくさん作ったのに即なくなるほど人気でした。

リモートイベントに感謝 企画を楽しみにしております

大田区　ごんた

コロナ渦のなか、ｚｏｏｍを使ったイベント（日本酒試飲会、料理教室など）を開催してくださり感謝しております。食材の購入以外にこのようなイベントが充実していて、組合員になって本当によかったなと思います。これからも色々な企画を楽しみにしております。

砂子さんの姿勢に感動 何かを始める第一歩になりそう

立川市　アナログさん

12月号「エシカルでみんな笑顔」は忘れがちな東日本大震災のことを思い出させてくれる記事でした。すぐに行動される砂子さんの姿勢に、すばらしいなと感動しました。小さなことでも何か始めることが大切ですね。

おうち縁日はじめました コロナ禍ならではの楽しみ方

江戸川区　らえかり

コロナ禍で、クレープ、たこ焼き、お好み焼き、もんじゃ、ベビーカステラetc.家族で楽しみながら、みんなで作って食べることが多くなりました。

2020年は中止が相次いだお祭り。きゅうりの一本漬けやラムネなんかも用意して、おうちでお祭り屋さん。準備と片づけはたいへんだけど、みんなが笑顔で作ってお店屋さんになってくれるので、開催中は癒やされています。

ふるさとでもある福島 産地復興をバックアップしたい

江戸川区　モリー

里帰り出産で福島にしばらくいました。子どもができたらパルシステムに加入しようと思い、パル福島へ加入。すると実家の母がパルシステム商品を気に入り、今でも継続しています。

私は子どもを連れて都内に戻り、今度はパル東京にお世話になることにしました。

パルシステムでんきの案内は何度かいただきましたが、電力の乗り換えの必要はないと思っていました。しかし『わいわい』11月号の福島土湯温泉の地熱発電と、（株）元気アップつちゆの加藤社長の取り組みを読み、電気もパルシステムにすることにしました。

土湯温泉は実家にいたときによく日帰り入浴へ行っていました。車で15分ほどです。地元を離れましたが、微力ながら産地復興を後押ししたいです。

町田市／さくママ
初めてのおいも掘り。土の中からさつまいもが出てくるのがおもしろかったようで、一生懸命掘っていました。

三鷹市／Missy
映画『ネバーエンディングストーリー』のファルコンみたいな雲を写真に撮りました！

町田市／らっこ
注文が終わったらあそぼうね

おしえてあげたい 私のレシピ

今月の食材
「餅」

●お餅ピザ

港区　kurobabu

お正月のお餅が残ったら、薄くスライスしてフライパンに並べ、ほんの少しのお水を入れ蓋をして、柔らかくします。裏返して軽く焼き目がついたら、ピザソース、お好みの具材、たっぷりのチーズをのせ、蓋をして蒸し焼きにします。美味しいですよ～♪

●お手軽おこわ

八王子市　よっしー

ご飯を炊くとき、お餅を2切れほどのっけて炊飯すれば、もち米を入れなくても、もっちもちのおこわ風になります。栗や小豆を入れて手軽におこわを楽しんで。

●チーズのり餅

国分寺市　スピカ

耐熱皿の上に味付けのりを何枚か広めに並べ、その上にお餅1個をのせる（食べるときにのりで包める位置に）。さらにとろけるチーズをのせて、電子レンジ500Wで約50秒。しょうゆをたらしたら、のりで包んで召し上がれ。

レシピ募集中！

「レモン」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

12月号クロスワードの正解は「もみのき」でした

応募総数は906通でした。品川区の山中さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、板橋区の小林さんをはじめ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 18

パルシステム東京理事長　松野 玲子

「パルシステム給付型奨学金」の詳細は、ホームページをご覧ください。
https://www.pal-system.co.jp/about/scholarship/

次世代に希望のエールを渡したい

2021年度より、パルシステムグループの組合員の募金で支える給付型奨学金制度が始まります。困難な状況下でも学びたい若者に寄り添いたいと、2017年よりみんなで準備を重ねてきた制度です。

パルシステム東京ではこれまでも、海外の子どもたちを支えるプロジェクトへの平和カンパや、活動団体を応援する使用済み切手回収など、子どもたちの未来をつくる活動にみなさんと共に取り組んできました。

そして私たちがくらす日本、気がつけば、自分の責任ではない事情によって、学びを諦めなくてはいけない若者たちがいます。今を生きるおとなとして、彼らや彼女たちを支えたいと思います。一人ひとりの希望が積み重なることで未来が変わると信じて‥‥。

ソーシャル TALK No.71

2020年度　パルシステム東京市民活動助成基金　助成団体

カラフル@はーと

光があたらない人たちの支えに

LGBTQという言葉が認知され、「同性婚」など華やかな話題が注目されるようになりました。しかし光のあたらない所にも、支えが必要な人たちがたくさんいます。

「カラフル@はーと」は、LGBTQで、かつ精神疾患、発達障害などを抱える「ダブルマイノリティ」のための自助グループです。当事者は病院ではセクシャリティ等を、LGBTQのコミュニティでは精神疾患などを開示できず、孤立する傾向にあります。そこで同じ悩みをもつ仲間と交流し、支え合う居場所を作りたいと団体を設立しました。

現在中野区を拠点にセクシャリティ別交流会「カラフルミーティング」を開催。全国から参加者が集います。昨年新設した英語話者の会（在日外国人・帰国子女）も好評で、受け皿を広げながら今後も活動を継続していきます。

（代表　翁長祐太）

＊投稿は2021年1月15日現在

カラフルミーティング以外にも、貧困問題やセクシャルヘルスなどの学習会、認知行動療法プログラムなどを実施。医療や福祉事業者への啓発活動も行っている

活動報告会を開催予定
2021年3月20日（土）14時～16時
YouTubeで配信（要事前申し込み）。
詳細はホームページで
H.P.　https://lgbtcath.com/
Facebook　@LGBTCatH
Twitter　@LGBTCatH

▶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 272 団体、総額約 1 億 607 万円を助成しています。

パルシステム東京
の
福祉事業

今できることを増やしたい「陽だまり」を地域介護の拠点に

辰巳・東雲統括エリアセンター長
鵜野（うの） 絵美子さん

だれもがいつかは、何らかの形でかかわることになる介護。パルシステム東京は都内9カ所のデイサービスなどを中心に、高齢者の介護事業に取り組んでいます。

デイサービスセンター「辰巳陽だまり」（江東区）の施設長でもある鵜野絵美子さんは、陽だまりの介護は利用者ができることを増やし、自立したくらしを送ることができるよう支援することが、一番の目標と話します。

「食事をしたり、お風呂に入ったり、トイレに行ったり…、生活のすべてをリハビリと考えて、できることをどんどんやっていただいています。今の利用者世代は家族や社会のために、一生懸命がんばってきた方たち。ただ、介護されるだけでは、生きる張り合いをなくしてしまうんです」

利用者が色紙でデコレートした物入れ。「利用者さんに助けられたり、教えられたりがホントに多いんですよね」（鵜野さん）

組合員アンケートでも、3人に1人が「デイサービスや訪問介護事業を期待している」との結果が（2020年度）

「辰巳陽だまり」のひととき

楽しみなお茶の時間。みんなでつくった夏みかんのマーマレードに、ホットケーキなど手づくりおやつが並んだことも。今はコロナ感染対策で、調理も中止。密が避けられない介護現場で、気の抜けない日々が続く

洗濯ものをたたんだり、部屋を飾る小物を作ったり、利用者が「自分は何かの役にたっている」と自覚できるようなケアを心掛けていると言います。

「もちろん、そのためには手厚い見守りが欠かせません。折に触れてスタッフ全員が、利用者のようすをよく観るようにしています。今日は調子が悪そうだから、特に気をつけてなどを情報共有。『どこと言えないけれど、なんとなくいつもと違う』というスタッフの勘は意外に当たるんですよね」

コロナ禍でますます厳しさを増す介護の現場。辰巳周辺でも老老介護や、シングルの子どもが親の介護を担う例が増えています。「家族介護で行き詰まっている家庭もあります。陽だまりを、地域の介護を支える拠点にするのが願いです」

シリーズ
明日へ そして前へ

89

「いわき放射能市民測定室 たらちね」は、農作物の測定活動などをとおし、見えない放射能と向き合う団体です。
子どもも親も ホッとするひとときを

「たらちね」は、「原発事故被災者応援カンパ」贈呈先団体です。「パルシステム東京 子どもの甲状腺検診」では、医師や検査機器を提供してもらうなど、協力しあっています。この団体の、「こころのケア」事業を紹介します。

©いわき放射能市民測定室 たらちね

「あとりえ たらちね」で遊ぶ子どもたち。「社会の関心は薄れつつあります。しかし、廃炉や汚染水をどうするのかはわからないまま。事故の収束は300年かかるともいわれています。安心してくらせる福島を次世代に手渡すため、続けようと思っています」（飯田さん）

母親たちが中心になり、福島第一原発事故から子どもたちと地域の人々の健康とくらしを守ろうと誕生した「たらちね」。食べ物の測定からスタートし、独自の甲状腺検診、クリニック開設と広がり、2018年にはこころの平穏をとり戻せずにいる親子を対象に、「こころのケア」事業を始めました。

理事の飯田亜由美さんは、「検診などのときに放射能の影響への不安や子育ての悩みを話し込む親がたくさんいて、話せる場所を探していると感じました」と、事業を始めた背景を話します。

「こころのケアでは、まず母親にじっくりと話してもらいます。クリニックなどを利用するなかで、たらちねに信頼感があるからか、素直に話せるようです」とも。併設する「あとりえ たらちね」では、マッサージや自由な遊びで、心と身体の凝りをほぐすこともできるそうです。

「子どものことを話す母親の様子と、アトリエで直接、子どもたちと関わるなかで、母親自身がストレスを抱えていることがわかる場合もあります」と話す飯田さん。

飯田さんも、福島で子どもを育てる親の一人。「震災時1歳だった私の長男と直後に出産した長女の、幼児のころの写真はあまりありません。震災後2～3年は、写真を撮るという穏やかな心持ちではなかったように思います。回復する期間は人それぞれ。だからこそ、福島の子どもたちが身体も心も健やかに成長するためのこころのケアが必要です。その必要がなくなるまで」と結びました。

今年度で6回目になる「パルシステム東京 子どもの甲状腺検診」（2020年11月22、23日、新宿区と三鷹市で開催）。110名の子どもたちが受診

「あとりえ たらちね」では、気持ちを癒やし、こころが解放できるようにと、親だけでなく子どもへのマッサージも行っている

取材は2021年1月15日現在

キリトリ

おたよりカード

●クロスワードパズルの答
□□□□□

●今月のキーワード（P8参照）
東京の□□□

●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2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）。

❶カラダ整う コンディショニング入門
❷世界のチョコで しあわせいっぱい！
❸キーワード「東京の水道水」
❹わいわいレポート
❺わいわいトーク
❻ソーシャルトーク「カラフル@はーと」
❼シリーズ　明日へそして前へ
❽パルシステム東京の福祉事業
❾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
2021年2月号
No.304
発行／生活協同組合パルシステム東京　発行日／2021年2月1日　通巻304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

鶏のうまみが染みた大根がおいしい

大根と鶏肉と卵の煮物

レシピ担当より

温かいものが恋しい季節です。大根は食物繊維が多く、整腸作用もあります。皮の近くに栄養が多く含まれるのでむかずに使いましょう。しょうがも加え、身体を内から温めます。鶏もも肉を1枚多く煮て、次の日は炊き込みご飯にしてはいかがでしょうか。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

大根と鶏肉と卵の煮物

保存期間　冷蔵３日

材　料（6人分）　全量カロリー 2053kcal

大根	中1本
ゆで卵	6個
鶏手羽元	12本
鶏もも肉（炊き込みご飯用）	大1枚（220g）
しょうが	1片
白だし	150ml
水	1500ml
しょうゆ	大さじ4
A　みりん	大さじ1
A　酒	大さじ2
A　砂糖	大さじ3

作り方

1. 鶏肉は余分な脂は取り除き、ザルに並べ熱湯を回しかける。しょうがはうす切りに。
2. 大根は洗って3cmほどの厚さに切り分け面取りをし、かぶる程度の水を加えた鍋を15分ほど中火にかけ、ゆでこぼす。
3. 鍋に①と②、白だし、水を入れて中火にし、あくをとったら、Aとしょうが、ゆで卵も加え15分煮る。しょうゆを加えて弱火で15分煮て火を止める。
4. できれば2時間ほど休ませ、食べる前にもう一度火にかける（鶏もも肉は炊き込みご飯用に分けておく）。
5. スープとともに器に盛り、お好みでからしを添える。

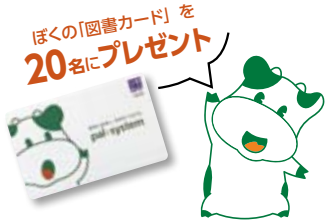
アレンジ

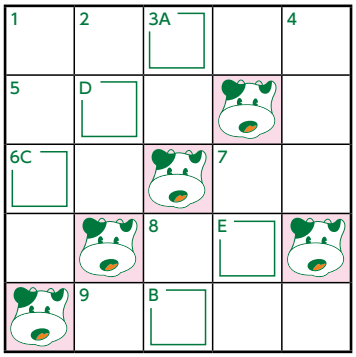
鶏の炊き込みご飯

作り方④の鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。人参50gの短冊切りとごぼう50gのささがき、油揚げ1/2枚を研いだ米3合の上にのせ、煮汁180ml、水400ml、白だし5mlで味と水分量を調整して炊く。炊きあがってから鶏肉を加えると、味がぼけない。

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





答　A　B　C　D　E

たてのキー

1 一番大きいこと。反対語は「最小」
2 衣服。着るもの。「○○○乾燥機」
3 女子体操競技は跳馬、段違い平行棒、平均台、○○の4種目
4 国民的大ヒットのアニメ『○○○の刃（やいば）』
7 女のきょうだい。「三人○○○」
8 春・夏・秋・冬の四つの季節

よこのキー

1 孫悟空や猪八戒らが三蔵法師と旅をする中国の小説
5 賢い海の生き物。ジャンプが得意で水族館のショーでも人気！
6 優勝者は、一番高い表彰○○に上がり、金メダルを受け取る
7 量より○○が大切だ
8 瀬戸内海には700以上もの○○が浮かんでいる
9 甘くてホカホカ！　焼いたさつまいも

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、点線で切り取って配送便へ
＊カード締切は
2月 26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！

8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。