pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい









- どうする? 子どもの習い事 今月のキーワード/ 災害ボランティア



「産直でんき」の第1号

産直米の産地でもある山形県長井市の野川小水力発電所から電力購入をスタート。 2016年には「バルシステムでんき」として組合員宅への電力供給もはじまり、原発にたよらない再生可能エネルギーの輪が広がっています。







······ 200g ··中1/2個

小1/2本

-- 小さじ1/2

小さじ1/2 ··大さじ2

--大さじ1

--大さじ1

1/2カップ



『使えるカレー中辛』 220g/410円(3月4回・4月1回)

『使えるカレー』は、具材の味を活か すために、あえて"とろみ"は控えめ にしています。飽きのこない自然な 味なので、定番レシピの"味変"にも ぴったり

焼きそば + 『使えるカレー』 いつもより薄めに味付けをしたところへ フレークをササッと投入

定番を新鮮に



炒めもの+『使えるカレー』



『鶏モモ肉と厚揚げの カレー麺つゆ炒め』 「だいどこログ」に レシピ掲載あり

翌日の"味変"に

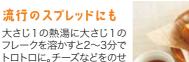
フレークがちょっと余ったら、

新レシピに挑戦するチャンス! 溶けにくいときは、袋の上からもんで細かくしたり、 少量のお湯で溶かしたりしてから使ってね

ポトフ →翌日はカレーポトフ →翌日はカレースープ



味噌汁





ポップコーン+ 「使えるカレー

作りたてのポップ コーンが入った袋 に、フレークを入れ て、袋を振り混ぜる 🐟

粉ふきいもに

混ぜるだけでもOK

フレークを

ポテサラ+『使えるカレニ』



だいどこログ カレーフレーク | Q

スパイスが効いているから、タコライス、 ジャンバラヤなども簡単に。パルシステム のレシピサイト「だいどこログ」で検索

() おうちカレー、どんな肉を入れる?

関東は豚肉、関西は牛肉が主流。 ハチ食品は関西のメーカーなので、フレークのふるさ とにちなんで、たまには牛肉も試してみてね









てトーストしても!

Q 好きなカレー、 トロトロ派? サラサラ派?

『使えるカレー』は、素材を活かした"ちょいトロ"。 もっとトロトロさせたいときは、煮くずれしやすい じゃがいもを多めに入れるのがおすすめ。 とろみをつけようとしてフレークを足すと、味が濃く なるので、味見をしながら使ってみてね

pal*system

クリーム

フレーク状の

"使えるびりなあん。



一番の特徴は、ルウがフレーク状になっていること。 そんな"使えるフレーク"シリーズを紹介します。 レシピの幅が広がりますよ。 今日から、もっと使ってみてください。





♀ おうちカレーは、 手作り、レトルト、どちらが多い?

家庭料理の定番だったカレーもレトルト商品の味・ 種類が向上し、家庭の少人数化もあり、レトルトを 選ぶことも増えている。家でカレーを作り、余ったフ レークはほかの料理に使っても! 『使えるカレー』 はフレーク状なので、調味料としても◎





少量でも

使える

「使えるカレー」 『クリームシチュー』 人気の理由



※パルシステム東京公式Twitter「こんせんくんbot」で調査

3 もっと"使えるフレーク"になあれ もっと"使えるフレーク"になあれ 2

この質だから、本当に使える! ルウ手作り派も納得の自然な味

おいしさのびみつば?





化学調味料不使用

たんぱく加水分解物不使用 香料不使用

トランス脂肪酸に配慮 小麦粉は国産に限定

飽きのこない、自然な味だから、 具材本来の味が楽しめます

約30年受け継がれる味

パッケージや材料の変更などはあっ たものの、開発当初から基本の味は 変えていません。研究しつくされた商 品で、長年支持されていることが、お いしさの証拠



使えるカレーのこだわり

カラメル不使用

スパイス由来の、自然で懐かしい黄色

スパイスは約20種類

コリアンダーやターメリックをはじめ20種 類近くのスパイスを使用しているので、深 みのある味わい



本格派

『スパイシーカレー』

210.4g/430円 (3月3回·4月2回)

クリームシチューのこだわり

くせのない自然な味

何かを際立たせるのではなく、乳製品やエ キスで絶妙にバランスをとったやさしい味 わい。具材を選ばず、具材の味がひき立ち

【カレー商品、選び方は?】



甘い味ではなく"辛くない" 味。辛みにたよらない味づく りで、子どもも辛みが苦手な 大人も満足できる、ほっとす



辛み少なめ+やや甘み

『使えるカレー甘口』 220g/410円 (3月5回)

『使えるカレー中辛』をベー

スに、辛みをおさえ、甘みを プラス。幼児食を卒業した子 どもや、甘みが好きな大人



標準的な辛み

『使えるカレー中辛』 220g/410円 (3月4回)

迷ったらコレ! 多くの人の 口に合うよう、スパイスを調 整。辛いと感じたら、すりお

名前のとおりスパイス感が ある。別添のスパイスとフォ ろしたリンゴを加えてみて を加え本格的な味に。ファン

まずはパッケージを見て!

パッケージ裏面に書いてあるレシ ピはメーカーが研究した理想の配 分なので、まずはそのとおりに作って みてください。

その後、各家庭の味に調整した り、好みのアレンジで楽しんだりして いただけたらと思います。

フレークの形状、味ともに、多彩な アレンジにぴったりの商品です。





『コーンクリームシチュー (フレーク)』160g/307円 (3月5回vumvumのみ) クリームシチュー』同様、シチュー だけでなく、洋風料理全般にも

ミートソースがプロの味だ! トマト缶だけで作るより、デ ミグラスをちょっと加える と、洋食屋さんみたいな味に (ツクオカさん)

甘くて子どももおいしそう に食べてくれます。濃さも調 整できるので離乳食完了期 に最適 (奈未さん)



『デミグラスソース(フレークタイプ)』 トマトベースに、ビーフエキスやフォンドボー で濃厚な味に。味付け不要で、ビーフシ

チューやハヤシライスが簡単に作れる

一人分の煮込みもOK。肉や野菜を 炒め、ササッと振り入れて2~3 分。煮込んでないのに、煮込み風に 仕上がります (にこみさん)

ハンバーグのソースだったら、 水とケチャップを入れてフライ パンで少し煮込むだけ。ソース とケチャップで作るより甘めに できるので、子どもにちょうど いい! (えこえこあざらくさん)



クチコミはパルシステムの注文サイトから掲載。価格は税込標準価格。特に表記がない場合は、『コトコト』『きなり』共通

あっという間に ホワイドソースになあれ ホワイトソース…

ホワイトソースの作り方 牛乳(または水) 1カップに大きじ2を 混ぜながら弱火で加熱。 とろみがでたらOK

クロックマダム

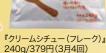
【材料】1人分 食パン 1枚 ハム・ シュレッドチーズ.... ..適量



①1枚の食パンにホワイトソースを塗り、 ハムをのせ、その上にもう1枚パンを重

②①にホワイトソースを塗り、シュレッド チーズをのせて、中央にくぼみを作り、 そこに卵を落として、トースターで焼く。

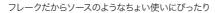
シチュー編



牛乳がなくても、じっくり小麦粉を炒 めなくてもOK! さらに味付けにも悩 まずに、簡単にホワイトソースが完 成。気軽に洋風レシピに挑戦してくだ

洋食屋さんみたいにおいじくなあれ

オムライスのソース(





え、なめらかになるまで混ぜる



ホワイトソースに具材を混ぜて、シュレッドチーズを



ゆでたラザニアとミートソース、ホワイトソースを順 番に重ね(2~3回くり返し)、最後にシュレッドチー ズをのせ、オーブンで焼く

カリーム系パスタにも



子どもに野菜

サラサラスープにき

を食べさせた いときに、野菜を煮たところに

『クリームシチュー』を少し入れて スープにします。溶けたらOK! 朝でもパパッとできて、子どもも好き な味で、いつのまにか野菜をたくさ ん食べてます! (KKさん)

ふだんはルウから手作り しますが、これはとってもおいし い! 小麦粉から作るときでもとるみ が足りないときなどちょい足ししま (かずまるさん)

ちょこっと残ったら即席カップスープに

熱湯100㎖に対して、『クリームシチュー』 小さじ2が目安。カップの中 で混ぜるだけ。乾燥野菜やド ライパックのコーンや大豆を 入れても。

『コーンクリームシチュー』 (5ページ)でも試してね



おとなり さんは?

クリームシチューに、白飯は ∠ あり? なし?

73.3%

白飯がすすむクリームシチューにするアイデアも ●フレーク多めの、ちょっと濃いめの味付けに

- ●肉は、しょうゆの下味をしっかりつけてから使う
- ●『使えるカレー』をプラス。合わせ技が意外と合う!

やる気のないわが子。 親はどう向き合ったら…

子ども自身が主体的に取り組むのが理想です。 かといって、まかせっきりにしてしまうとなかなか続 きません。

親ができることは、子どものモチベーション管理。

たとえば、大きな目 標を小さなステップ に分けて、階段状の 図で見せてあげる。

ビジュアル化する ことで、目標をとらえ やすく、達成しやすく なります。

子ども自身も成長を実感できると モチベーションを保ちやすい



まわりの子と比較してしまいます…

そもそも、習い事には「技 術の習得」という側面があ るので、まわりの子と比較す ることでわが子の成長を確 認したくなりがち。

かわりに、その子自身の 過去と現在を比較して、成 長を確認できるといいです



目標を達成したらしっかりほめてあげましょう。 次のモチベーションにつながります

子どもが「やめたい」といったら、やめさせていいの?

しっかり取り組んできたのであれば、受け入 験はゼロになりませんし、再開もできます。

避けたいのは、入退会を繰り返すこと。 ちょっとつらいことを乗り越えた"向こう側にあ る世界"を経験せずにやめてしまうと、努力する 役割です。 習慣がつきません。

親は、心配のあまり子どもが嫌がる経験を れていいのでは。また、受験を機にやめても、経避けようとすることも。しかし、悔しさやドキド キを味わい、自分で乗り越える経験はとても大 切なことです。

続

る

え

悩

h

t)\

怒

つ

ば

か

精神的に強くなれるよう励ますことも、親の





成長は山あり谷あり。子どもがつらいときは、 安心して話せる雰囲気づくりを

「視点を先に向けると 答えが見えてくる

義務教育とは異なり、習い事は自由度が高い 分、してもしなくても親の悩みになりやすいも の。特に、通っている教室の考え方や目の前の 状況だけに視野をせばめてしまうと、悩みはま すます深刻になってしまいます。

そんなときは、視点を少し先に向けてみましょ う。子どもが中学生、高校生、社会人と成長して いったときに、どうあってほしいかを考えてみる と、答えが見えてきます。

山の頂上へ到達するルートはたくさんありま す。一歩引いてみることで、別の道が見えてくる もの。きっと「深刻にとらえすぎていたのかも」と 思えるはずです。

突き詰めて考えすぎず、俯瞰して見ることが ポイントといえるでしょう。



公認心理師 佐藤めぐみさん

コロナ禍の育児ストレス対策とし をスタート。自分の心のケアやスト レス管理に取り組みたいパパ・マ マメンバーを墓集中。英・レスター 大学大学院修士/オランダ心理学 会認定心理十

ポジ育クラブ 検索

習い事、どうだった?

習い事を経験した子どもたちは、 いまどう感じているのか、 聞いてみました



Kaaaさん 高校生

たくさん習ったのに、正直あまり覚えていま せんが(笑)、現在も続けているピアノは、僕 にとって自慢できること。合唱の伴奏など活 躍の場もあり、毎日の練習は大変なことも あったけど、続けてよかったです。

中 体操 水泳 サッカ-ダンス テニス



たのはよかったです。

小2から始めた英会話は、ずば抜けて得意 でした。ただ、中学以降は目立つこともなく、 束の間の優越感だけが残りました(笑)。 約11年続けたダンスは学校で披露する機 会も多く、鼻が高かったですね。 学習系は足取りが重いこともありましたが、 放課後に習い事を楽しむ時間や場所があっ

【Nagiさんの習い事歴】

【Kaaaさんの習い事歴】

	幼	/J\	中	高
リトミック				
水泳				
ダンス				
英会話				
塾				

習い事をしないと、おいていかれないか心配…

そもそも、 習い事って必要?

まず、習い事は必ずすべきものではありません。

ドイツのある研究では、幼少期に自由に遊んだ子のほうが 社会的に成功する割合が高い、という傾向も。子どもが主体 となってのびのびと遊ぶことは、子どもの自主性を育むので しょう。

一方で習い事は、子どもが日常生活では味わえない"経験 の場"でもあります。

習い事のいい側面をうまく活かせるといいですね。

習い事のかわりに、親子でいっしょに学んだり、経験したり するのも一つ。究極を求めずにいっしょに歩むスタンスで あれば、親子間の精神的な絆がうまれます



自由に遊ぶメリットは…

子どもの自主性が育まれる

習い事のメリットは…



視野が広がる スキルが身につく 精神面で成長する



アドバイスな公認心理師: 新学期が 近づ も何 か をいたいない な言 ぐみ 、と」と焦つく話題、 て頭を抱えたり つ習 11 抱え、

ŋ



何を習わせたらいいか迷います

親が勝手に決めてしまうと、後になって子どもが 「やりたくなかった」と逃げる原因に。

わが子が何に興味をもっているかを観察し、親は 「こんなのもあるよ」と情報を伝え、話し合う。焦らず に、子ども自身が決めるのを待つことが理想です。

子どもは年齢相応の情報し かもっていないもの。体験会 で実際にやってみて決めるの もいいですね。 そこで終わっても、気にする 必要はありません





早く始めたほうがいいの?

幼いころから習い事を始めた成功談を耳にすると 親は刺激を受けます。

ただ、早いうちから親がスケジュールを決めてしま うと、子どもはどうしても受け身の姿勢になりがち。主 体性を育むためにも、幼少時には子ども主導の時間 が必要です。

早く始めるメリットもありますが、始める時期より も、その過程を大切にしたいですね。

年齢に見合わない 詰め込みは…

> 子どもが不安や圧迫感を おぼえ、引きずってしまう ことも。精神的な成長に 合っていることも大切です



め 5 る

始

き



7 どうする? 子どもの習い事 取材は2020年2月12日現在 どうする? 子どもの習い事 6

(12/17)

第20回定例理事会開催

(1)第14期(2021年~2023年)地 域区理事の選出区ごとの定数決定 の件

役員選挙規約に基づき、2020年9 月理事会で議決した選出区(地域区) の総定数21人の配分を2020年11月 末の組合員数に応じて議決しました。 なお、第14期の選出区ごとの定数は、 今期より変更はありません。

(2)2021年度パルシステム東京震 災復興支援基金 助成限度額決定

助成限度額を規則に基づき、400 万円(2020年度同様)とすることを議

決しました。

(3)株式会社パルシステム電力の募 集株式 引き受けの件

再生可能エネルギー主体の新電力 事業(パルシステムでんき)を推進する ため、同事業の運営会社である(株)パ ルシステム電力の議決権付き普通株 式を保有しています。今期、パルシス テムでんきの契約保有件数が4万件 を超えたことなどで新たに資本参加す ることになり、追加で普通株式4株(総 額600万円)を引き受けることを議決

「大学に行きたい|を実現するために 学生への奨学金 募金スタート

コロナ禍で親が失業したり自身のア ルバイトがなくなるなどで、大学進学や 学業の継続をあきらめる学生が増加。 格差はさらに広がっています。

●経済的、精神的に支えよう

パルシステムは2020年1月から試 験的に、在籍する大学の修学期間ま で毎月4万円を支給する「パルシステ ム給付型奨学金制度」を開始。2021 年3月現在、大学生4名へ支給してい

募金は注文といっしょに6ケタ注文番号で 募金の方法は5パターン 通年OK。募金したいタイミングで

ひと口 300ポイント	→	190438
ひと口 300円	→	190411
ひと口 1,000ポイント	→	190446
ひと口 1,000円	→	190420
	ひと口 300円 ひと口 1,000ポイント	ひと口 1,000ポイント ➡

一度、登録すると毎月自動的に募金



組合員も 募金でこの 制度に協力 ト。募金は、



「いつでも募金 | と、「毎月募金 | の2 種類があります。

奨学生はパルシステム給付型奨学 金運営委員会で選考し、給付金返済 は不要。また、毎月、連絡をとりながら 生活や進路相談などで精神的サポー トをするという伴走型の支援を行い、 経済面以外でも学生を支えます。

みなさんのご協力、よろしくお願いし

※この募金は、税額控除の対象ではありま

奨学金の取り組みをホームペ -ジでも紹介しています パルシステム奨学金 募金 検索



総事業高 97億3,802万円 組合員数:52万1,000人予算比125.2%



◀資源プラスチック類

27.0% ₩

リユース・リサイクル回収率 *回収率は2020年4月~12月の回収量/供給量

72.6%

お料理セットトレート

27.6% ↓

62.7% ₩





60.2% ₩

国内外の被災者に寄りそう パルシステム災害支援の裏側

(2019年に台風による被害を受けたリンゴ産直産地 「サン・ファーム|支援のケース)

台風 19 号により長野県で千曲川決壊など甚大な災 害が発生(10/12~13)

パルシステム連合会をつうじてグループ生協に支援 要請(10/20)

被災地の現状確認、資機材調 達、宿泊場所等の確認(10/21)



のべ412人の職員を派遣し、自宅や

施設、農地の汚泥の掻き出しを行う。



組合員から集まった支援募金を、被災地の生産者をはじ め、自治体や支援団体に配分。

緊急応援企画として被害を免れ たリンゴを販売

2019年12月3回お届け分でカタ ログに掲載。限定 15,000 点のと ころ 33,000 点もの注文があった。



[近年の緊急支援募金の実績] (パルシステム東京実績値) 台風19号被害 … 3,600万5,705円(2019.10/21~11/22) 台風15号被害 …… 3,163万336円(2019.9/23~10/18) 西日本豪雨……4,690万2,600円(2018.7/10~8/17) このほか、海外の大規模災害などへの緊急支援カンパなども 行っています。

し、支援募金は、自分が支援したいパルシステムの生 産者に届けてほしいのですが…。

A. 被災地では自治体や支援団体が膨大な業務を迅速かつ 効率的に行う必要があるため、支援先を一部に限定するなど の細かな対応は困難です。被災した生産者からは、「再建の ための資金も大切ですが、また安全・安心なものが生産できた ときに、組合員の方に買って食べてもらえることが一番の支え です」との声も届いています。

東京電力福島第一原子力発電所事故 被災者応援金

事故発生から今年で10年。今なお地道な活 動を続ける人たちが多くいます。この応援金 は、福島で支援活動を行う団体に届けます。

●ひと□300円または1,000円

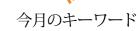
●商品代金と合わせて支払う「現金募金」でも 「ポイント募金」でもどちらでもOK(通常の 注文と同じく、注文用紙やインターネット注文



参考文献: 『災害ボランティア入門』山本克彦編著、ミネルヴァ書房発行 『災害支援手帖』荻上チキ著、木楽舎発行(臨時公開版がインターネット上で 見られます→ https://books.kirakusha.com/saigaishien/)

▲ 「支援」のその先を知っていますか?

- ●被災地の状況と必要とされる支援は刻々と変化する
- ●災害ボランティアの活動は"力仕事"だけではない
- ●迷ったときは、物資ではなく募金や商品購入で支援を



災害 ボランティア



現在は新型コロナ感染拡大に

時期によって状況は異なるので、事前に被 での支援活動は難しい状況です。 きるのは支援物資の発送です 長谷部俊介さんは「避難所や VCのホ より 自宅でも 、その際 ·市民活 現地

被災地で活動したい人に

知ってもらいたい事前の備え

災害ボランティアは、移動、宿泊、食事な

ども含めて自分で用意し、自己完結でき

ることが前提です。また、ケガや損害賠

償に備えて、ボランティア活動保険にも

加入しておきましょう。居住地域の社協

で加入しておけば被災地の負担も軽減。

https://www.saigaivc.com/

https://www.saigaivc.com/

volunteers/preparation/

volunteers/insurance/

【全国社会福祉協議会HP】

ま自分ができる支援の方法を

くい部分できめ細やかな活動を行い 支援も含まれ 被災者同士の交流の場づ 。行政の手が行き届 といった長期にわたる

、支援物資の仕分け

地の社会福祉協議会を中心として災害ボ (災害VC)が設置さ 、その後、被災 、汚泥の掻

災害ボランティアのさまざまな活動



●種類別(衣類の場合はサイズ別にも)に梱包し、段ボール側面に 内容物を記載するのが◎

●必要なものは、場所・時期によって変化するため、送り先の最新 情報をチェックしましょう!



千羽鶴や寄せ書き 処分できずに保管スペース

取材協力:東京ボランティア・市民活動センター(社会福祉法人東京都社会福祉協議会)



自宅から気軽に参加! オンラインde味覚を育む離乳食講座

PLA(パルシステム・ライフアシスタント)を講 師に、離乳食に欠かせないだしや野菜について 学びました。コーヒードリッパーを使った簡単なだ しのとり方に挑戦し、取りたてのだしで乾杯!参 加者からは「慣れた自宅から親子で参加できるオ ンライン企画はありがたく感じた」と大好評!

(パルシステム東京)



都会の生活では味わえない! いなぎめぐみの里山でミニ門松づくり

認定NPO法人 JUON NETWORK の指導 で、竹の伐採のデモンストレーションを見学後、ミ 二門松を作りました。肌寒い雨のなか、事前に切 り出しておいた竹を使って工作開始。竹林保全 の意義や自然の材料に触れ、試行錯誤しながら、 世界にひとつのすてきな門松が完成しました!

(パルシステム東京)



[みんなのデータサイト]から 3.11の放射能汚染の実態を聞く

全国の市民が測定した土壌などの放射能デー タを公開する市民団体 「みんなのデータサイト」。 講師の中村奈保子さんは、事故直後の放射能 拡散状況などを解説。「年度と都県を選択する と、webマップ上で測定結果を見られます」と話 すと、参加者たちは早速、携帯で調べていました。

(あだちエコ委員会)



みんなでつくる『わいわい』表紙 イラストや写真は通年募集に!

昨年秋に公募した「パルシステムのある風 景」にたくさんのご応募、ありがとうございました。 いただいたイラストや写真は、4月号の表紙から 登場します。

パルシステムのある風景





DVD 『プラスチックごみ 日本の リサイクル幻想」鑑賞&意見交換会

「日本では、ごみは分別収集され、資源はリサ イクルされている」。そのイメージとは裏腹な大 量生産、大量廃棄の現状と、世界と日本の脱プ ラスチックの取り組みを伝えるDVDを鑑賞後、 意見交換。「『キャロっとさん』のストローが紙製 になったのは大きな進歩」との報告もありました。



こんな話が聞きたかった! 調理実習では伝えきれない調理の話

講師を務める委員長が、コロナ禍で調理実習 ができない分、ふだんの企画では伝えきれない、 調理のコツを伝えます。ベジブロスで、パルシステ ムの野菜をおいしく使いきる方法や、ぬか床の管 理の仕方、白菜漬けのポイントなどを伝授。「勉 強になった」「ぜひ続編を!」の声があがりました。

(スロークッキング委員会)

PickUp



種苗法改正で何が変わるの? 『タネは誰のもの』上映会から

「パルシステム生産者へ のアンケートでも、情報不 足で今後の影響が心配 などの声があがった」と話



会場やチャットからは、「食の未来にかかわる 重要な問題なのに、消費者や生産者が置き 去りにされている
|「タネを守るためにどうした らいいのかしなどの声が

(パルシステム東京新宿本部で)

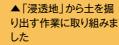






わいわい **REPORT**

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。



泥水をためておくためのくぼ 地(浸透地)の土を掘り出し て、斜面地の木の根元に戻 す作業に挑戦。シャベルで 土を掘る作業にすっかり夢 中な子どもたち

▼冬鳥がいたよ!

冬の井の頭池は絶好の バードウォッチングスポット。 浅場の茂みに隠れた鳥を 見つけて、「あそこにいた!」 と、目を輝かせます(鳥の写 真はゴイサギの幼鳥)







(写真提供:認定NPO法人 生態工房)

▲自然を取り戻した井の頭池

2013~18年、3回の「かいぼり」で 外来魚が駆除され、水質が改善。初 夏には水草が広がり、「モネの絵画 のよう」と、SNS上で話題になる美し さに。鳥の写真は池の人気者のカイ

【「しがら柵」が完成!

環境にもやさしい、枯れ木で作る「しが ら柵」は、斜面地から流れ出す泥や落 ち葉をせき止める役割を果たすもの。 全員で取り組み、りっぱな柵が完成し



2020年度 パルシステム東京 生物多様性保全企画

池のために、ひと肌脱いで! ひと仕事! 親子で井の頭池の自然を守るお手伝い

認定NPO法人 生態工房 事務局長 佐藤方博さん

自然を取り戻した井の頭池を、よりよい状態 に保つには、みんなで力を合わせて取り組み を続けていくことが大

切です。年に一度でも な自然に目を向けてい ただけたらうれしいで



息するための浅場を増やす

よ」と、講師の認定NPO法 「水草は泥の粒子が

洛ち葉が入るのを防ぐためのお

回復した井の頭池(都立井の頭 賜公園内)。今年は、 7 組 18 、池周辺の

池の水を抜いて自然環境を改

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、 企画に参加するには 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 わいわいレポート

●めかじき焼き棒々鶏

杉並区 Brownie めかじきは、お酒をふり5分ほど おいたら、水気を拭いて両面を焼 く。千切りにした長ねぎ、きゅうり、 トマト、キムチを添え、棒々鶏のソ ースをかける。

●めかじきと野菜の オーブン焼き

狛江市 *かか*

好きな野菜をしいて、塩・こしょ うしためかじきの上にみりん・酒で 溶いた味噌マヨネーズソースをか けてオーブンへ。小さな子どもも 食べてくれます。

●めかじきの 粒マスタードフライ

東村山市 tomoko フライにするのが好きです。 衣の下に粒マスタードを隠し味に 塗るのがポイント! ウスターソー スとレモンでいただきます。

レシピ募集中!

「おさかなソーセージ」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。

1月号クロスワードの正解 は[おみくじ]でした

応募総数は1017通でした。中

当選者の発表は、発送をもって かえさせていただきます。







収集員さ 伝えることの大切さを感じました 感謝の気持ちをもち、それを積極的に 私たち大人もこれまで以上にまわりに になったり、心に余裕がない人が増え 私自身も癒やされました。同時に、 するなか、子の優しさあふれる絵

んのみならず、

と感じたようです。 人とのふれあいが希薄

また、マナ

の悪い人もおり、感染リス

あるたいへんな仕事の割に軽視さ

帰宅す

るなり

「会社の同じ部署で

幸

くなりはじめたある日、主人が

板橋区

すい

とのニュー

えを見て、

コロナによって家庭ゴミの量が増え、

がなを使って描き、ゴミ袋に貼り 絵と、感謝のことばを覚えたてのひ に合わせ、ゴミ収集員さんの働く姿 5歳の子どもが年末最後のゴミ出

自主隔離で感じたこ そのときは、突然やってきた





らパルシステムでほぼ食材をまかなっ め家族で コロナ陽性者が出て、会社が用意 いたものの、家族4人、3食を7 そこで困ったのが食事。 にも主人は陰性でしたが、念の いたPCR検査を受けた」と。 | 週間の自主隔離するこ 。ふだんか



届けてもらえる便利な時代です

トで注文す

れば温かい

町田市/エミリー おうちでクリスマスパーティー。 クリスマスパスタに、星形パプリカで クリスマスバージョンサラダを 作りました。





青りんご通信 19 パルシステム東京理事長 松野 玲子 🌘 🔘 🌓





私のふるさと青森の代名詞 はりんご! 厳しい冬を乗り越 えて咲く白い花も実も、大好 きです。

被災した多くの人たちが新たな生活を始 めている一方で、くらしを取り戻せずに苦 しんでいる人もたくさんいます。どちらも まぎれもなく、10年後の現実です。

私たちは、東日本大震災で自然の恵 みと脅威について実感しました。また、原 子力に頼るくらしのもろさも、身をもって 知りました。そして、自分ごととして寄りそ

東日本大震災から10年、この10年でいあうことの大事さを学びました。同情 するのではなく、対等な立場でかかわる ことこそ、すべての基本だと再認識しま

> 新型コロナウイルス感染症が蔓延し て差別がおきたり、格差が広がったりと、 社会が分断されがちな今こそ、あの日の 教訓を活かしていければいいなあと思い

感謝して伝えることの大切さ子どもの優しい行動から教わった

小平市

は日常生活にあまり浸透していな ところがありますが、小さいころ るようになりそうです。

お金の使い方を教え思いやりの心を育む

話」、特に、3つの貯金箱、が参考に 号「子どもとしよう お金の を教えたい とまとママさん

や寄付の文化が日本



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

錯誤していたからです。味がしみなテムの『熟成ぬか床』を購入し、試行

かったり逆に漬かりすぎて

しまった

浅漬けやピクルスは、

、身近な調味

· 黄 金

。漬け物は奥が深いなあと。



浅漬けレシピに目からウロコ家にある調味料でできる

世田谷区

のりのりはるまき

写真投稿は右の二次元コードから

物初心者の私にとって目からウロ

というのも、先月パルシス

月号「らくらく漬け物」は、漬

わが家の食卓で大活躍 産直大豆の水切りも 杉並区

腐、精進うなぎ は本当に使い して豆腐の唐揚げなどにも大活躍 て、豆腐ステ 、ィリング(具材)に。冷凍して解凍、イもどき、ヴィーガンキッシュの 冷蔵庫から出してすぐに使え 勝手がすばらし もどき、精進カキフ キ、スクランブル豆 いで



は大きな支えになって 月号「ソ

に、風邪もひかないで 運営メンバ 援を送り のみなさんに心から コロナ いることで 対策万全

ソーシャル

No.72



『産直大豆の水切りもめん豆腐』

れていると思います。路上の相談会 くの方々がたいへんな生活を強 コロナ禍、ただでさえ不安なのに、多 ごはんプラスの活動を読みました。 -シャルト まみにょむ ク」の新宿





野菜を漬けることを楽しんでみよう

と思います

ました。さっそく浅漬けに挑戦して、 比で漬けられることを知り感動し 料でできるうえに、覚えやす

の練習がんばるって。

はママのだっこひもとおそろいで前にす でも苦しくなっちゃって、人混みを りだからかぶって帰るって。 園で先生と作った虎のお面、お気に もうすぐ4歳になるからマスク

マスクの練習もがんばるよお気に入りのお面といっし 文京区

抜けた所で鼻マスクに。電車通園のひ べにほっぺ

2020年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体 東京多摩いのちの電話

「いのちの電話」をご存じですか?

一人でも多くの方が、電話で話すことにより、生 きる勇気を見出していかれるようにとの願いから、 私たち「東京多摩いのちの電話」は、1985年に 多摩地区に開局しました。

「いのちの電話」はボランティアによって支えら れている団体です。相談員も経費も、すべて善意 のボランティアとご寄付です。今回コロナ禍で私た ちの活動に共感と関心をもっていただき、助成を いただいたことは、地道な活動をしてきた私たちに とって大きな励みになりました。

2020年は従来どおりにはいかないことだらけで、 そのためになおさら人とのかかわりや気持ちに感謝 することが多かったと思います。「いのちの電話」の 理念と感謝を原動力にして、これからも活動を続け ていきたいと思っています。(事務局長 小原彰子) *投稿は2021年2月12日現在



・名前を言う必要は ありません。 ・秘密はかたく守ります。 ・相談は無料です。 ・各自の宗教や思想を 尊重します。

■相談電話番号 042-327-4343 毎日午前10時~午後9時(年中無休) 毎月第3金曜日午前10時~翌々日午後9時まで ■法律相談(弁護士が直接答えます) 042-328-4343 毎月第1・第3火曜日 午後4時~午後6時 ■自殺予防いのちの電話 0120-783-556 毎月10日午前8時~翌日午前8時

▶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。

13 わいわいトーク



組合員の声に耳を傾け 相談者の気持ちに寄りそいます

一般社団法人 くらしサポート・ウィズ 中根 康子さん キャリアコンサルタント

一般社団法人くらしサポート・ウィズは「誰もが暮らしやすい地 域・社会」をめざす組織です。パルシステム連合会から、電話相談 などの相談事業をはじめ、高齢者・生活困窮者・障がい者などの 住まい探しを手伝う居住支援事業も受託しています。さらに大学 生が「協同の働き方」を学ぶインターンシップを実施したり、ひきこ もりの当事者が集まる会を運営したりするなど、さまざまな事業を 展開。

年間約2,000件の電話相談を受ける「くらしの相談ダイヤル」 では、相談する人に寄りそい、その人の力になれるように日々対応 しています。

電話をかけてくる人は、10代の就活中の学生から90代までと幅 広い年代。内容も、仕事や家計、家族の悩みなどさまざまだとか。



コロナ禍ではシングルマザーの子育 ての悩みや、夫のDVに関する相談 も寄せられる

おたよりカード



「ひきこもり女子会@パルシステム東京」 当日のプログラム。グループトークやヨーガで なごやかな時間(2020年10月)

「困ったら気軽に電話してほしい」と話す中根さん。「寄せられ る相談は時代や社会の鏡。みなさんの相談から見える社会的な 課題の解決をめざし、生協といっしょに講座や企画(左下)などに も取り組みます」と結びました。

一般社団法人 くらしサポート・ウィズ くらしの相談ダイヤル

くらしの中での困りごとや悩み、人間関係、 住まい、離婚、相続、お金に関すること、 おつきあいなど、何でもお気軽にお電話ください。 LINE相談も受付中

一 相談は無料 一

0570-055-656 または

03-6205-6720 月~金 10時~16時30分 (土日祝休)

くらしの相談ダイヤル 検索



【スマホは こちらから



4月号から

新連載スタート!

費生活アドバイザー、キャリアコンサル タント、弁護士などの有資格者。行政や 企業などでの相談経験を活かして対応 しています

゚ゎぃ゙ゎぃ゙ アンケート ●クロスワードパズルの答

●今月のキーワード(P8参照)

- 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 もっと"使えるフレーク"になあれ ②どうする? 子どもの習い事
- ③キーワード「災害ボランティア」
- ドランティア ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク ●アンケートの回答

歳代

- ⑥ソーシャルトーク「東京多摩いのちの電話」
- のシリーズ 明日へそして前へ
- 8くらしの相談ダイヤル
- 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 **3000 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。



東日本大震災・原子力災害伝承館に立つ高村美春さん。「情報を伝えようとしない政府に対するモヤモヤした失望感は今も・・ でも、語るために集めた資料などと自分の体験が一致し、少しずつクリアになりつつあります

配していました」と話します。

い』という指示に、ホッとし

自宅に戻り、朝を迎え、これ

近づくな」の言葉に従い、高台の

大きな駐車場へ。

んでいて、

原発事故が起きる

あさん…。

つらかったで

津波だけ

を

聞かされていた「地震の

あと、海に

んちの様子、

見てきて

歳の三男を迎えに行

前の3月11日、自宅で被

へるべきではないと思い、その晩は

浪江町に住む妹からも らどうなるんだろうと県道を見に る」の連絡があり、高村さんも しろと言っている。だから避難 る 車の長蛇の列 た人たちで満 「町長が避

原発災害を二度と起こさないよう た思いをみなさんに話す活動を ではまったく知りませんでした。そ していますが、事故が起きるま 関心がなかったのです。 放射線の単位をふつうに なんの情報も伝わらな から捨てられたと感じ

たとき、大きな爆発音が聞こえた た私もいました」。車に乗ろうとし

25キロも離れているのに…。



シリーズ

5

10

る

原発は安全と信じてきたことを悔いながら、東日本大震災・原子力災害伝承館などで、語り部活動に取り組んでいます原発から25キロの南相馬市で暮らす高村美春さんは、3人の子どもを育てながら飲食店で働くお母さん。 莊

福島県双葉町に、2020年にオー プンした「東日本大震災・原子力 災害伝承館」。東日本大震災と福 島第一原子力発電所事故の経 験や教訓などを伝える資料を展示 している。語り部による定期口演 は毎日4回実施で、予約不要。た だし定員20名弱のため、先着順。

東日本大震災·原子力災害伝承館 検索



入れてください □きなり □その他

●あてはまるものに☑を

●氏名

●年代

●組合員番号

広報室「わいわい3月号」

取材は2021年2月12日現在

企業組合

明日の私が

くりおき レシピ

ベジパワースープ

たつぷりの野菜でパワーをチャージ!

レシピ担当より一

春らしい陽気になってはきても、身体を冷や さないようにすることが大切。ゴロゴロと大 きめに切って、野菜のパワーをもらいましょ う。レシピの野菜がそろわなくても気にせず に、残っている野菜をどんどん使ってみてく ださい。ひと晩寝かせたスープは野菜のう まみが調和し、驚くほどおいしくなります。







ベジパワースープ

保存期間 冷蔵3日
材 料 (5人分) 全量カロリー 686kcal
玉ねぎ1個
人参
ぶなしめじ 1/2袋
キャベツ 1/2玉
ピーマン 2個
コンソメ
ポークウインナー1袋
塩小さじ1/4

しょうゆ ……… 少々

作り方

1 玉ねぎはくし切り、人参は乱切りに。ぶなしめじ は石づきを取りばらす。キャベツは縦に5等分す る。ピーマンは、繊維を断ち切るように2mm幅 の輪切りにする。

今月のレシピは

- 2 鍋に水1000mlと①を加え、中火にかける。ア クを取りコンソメを加え、野菜に火が通るまで 15分ほど中火で煮る。ウインナーを加え、さら に3分ほど中火で煮る。
- 3 塩、こしょうで味を調え、味をみながらしょうゆ を足す。

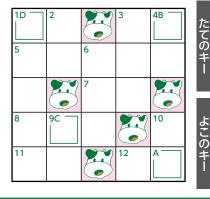
もち麦のミネストローネ

カットトマトの水煮を加え、ミネスト ローネに。もち麦を加え10分ほどコト コトと煮れば、ミネラル豊富で腹持ち がいいスープに。パスタを入れてスー プパスタに、カレー粉を加えて野菜カ レーにと、使い勝手がよいスープです。

監修/村上安量(管理栄養十) 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





- 英語、水泳、塾…みんなは〇〇〇〇している?(P6参照) 2 井の頭池周辺の「しがら〇〇」 (P10の写真説明参照) たてのキー **3** 選挙で○○○を集める

 - 4『○○トレ』ゲームで記憶力アップ!
 - 三寒○○○の気候で春はもうすぐだ
 - 9 ○○にも棒にもかからない
 - 103月3日の○○まつりは○○人形を飾ってお祝いしよう
 - アメリカ航空宇宙局の略称
 - 高幡不動尊や多摩動物公園があり、『新選組のふるさと』と呼ばれる市は?
 - 簡単に勝利できること。「これなら〇〇〇〇〇だ!」
 - 「百獣の○○」といえばライオンのこと
 - 朝○○○をしっかり食べよう
 - 11 誕生日がきて、また一つ○○を取った
 - 12マグロやカツオが原料の○○缶は、料理のアレンジも豊富

盛 芳法





■パソコン

パルシステム東京 www.palsystem-tokyo.coop

*オンライン締切は 4月 4日(日)

■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

*カード締切は 4月 2日(金)



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。