pal-system tokyo newsletter [waiwai]





∖通い箱を届ける/

パルシステムの人びと

- ○「この人に会いたい!」と思わせる
 履歴書&職務経歴書の書き方・送り方
- 08 今月のキーワード ヤングケアラー

きょうもつづくよ





ペロリと食べてご満悦!

かいちママ(大田区)

朝からしっかり食べて、今日も元気に取り分けてから、パッケージを渡したら、この笑顔をじーっとうらやましそうに見ていなり分けてがら、パッケージの底まに取り分けてから、パッケージの底まに取り分けてから、パッケージの底ま



(JAつくば市谷田部産直部会 沼尻さんの場合)



組合員が注文後、お届け5日前頃に 注文数がわかってから、収穫の準備

夏は朝4時、冬は6時から仕事開始。日 もちする根菜は早めに、きゅうりやなす などは出荷当日の朝に収穫する



出荷

これからの時期はレタスや白菜が おすすめ! 虫も寄ってくるぐらい 安全でやわらかいから、虫食い不 良で、収穫しても出荷できないも

> 注文受けて、タイミングを見計 らって収穫するから新鮮だよ! 「生産者カード」に感想を書い



てもらえるとうれしいな~ 青果の生産者 沼尻 務さん



商品セットセンター(岩棚センターの場合)

計量はとにかく慣れ!毎 日の作業で、自分なりの方

法やコツをつかむんです

有機青果担当リーダー

水野ひとみさん



荷受け

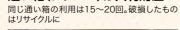
青果の達人

毎日約33万点の商品の数量や 品質を確認する。商品によって は個包装の作業もする

セット

通い箱に注文商品 を入れる。毎日約10万箱の通い 箱をセット(年間平均)

通い箱(シッパー)は共有財産





-年中みなさん厚着

底面を厚くし断熱性を 向上させました。長く使 うためにもできればご 家庭でも屋内で保管を 物流部部長 茂木洋介さん

通い箱の底に重い商品

重さがわかる人

野菜を計量 して20年

これは

261g!!

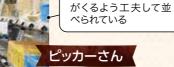
わっ

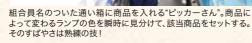
わたしが?

セットの仕事を熟知



セットミスは、100万点に約40点。 「エコ玉ねぎ」と「有機玉ねぎ」など 見ためが変わらないものが多いの で商品を覚えるなど、ミスをなくす 努力をしています!





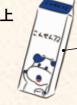




新しい保冷剤の導入で働き方も向上 【青果専用適温保冷剤のメリット】

◎低温障害をおこしやすい野菜も同梱可能に ◎12°Cまではとけないため、長時間の保冷が 可能に

◎凍結時間が短縮され、消費電力大幅削減



北海道から届く『こんせ ん72牛乳』のほか、お料 理セット、ひき肉の3点 は、消費期限が短いので 最後に別ラインで

*岩槻センターでは、青果と冷蔵品のみ取り扱い

通い箱を届ける

パルシステムの

毎週、何気なく受け取る通い箱。 どんな人たちの手を経て、届いているのでしょう? 今回は、通い箱の裏側をのぞいてみましょう。





- こんせんくんのふるさとでもある 『こんせん72牛乳』の産地はどこ?
- 商品が入って届く白い箱、通称"通い箱"。 作業現場では何と呼んでいる?
- 青果の袋に入っている、 産地名が書いてある紙の名称は?

10月から始まった、

○ 4 パルシステムの商品を全国へ届けられる 新サービスの名称は?



3ページを 見てね



(東京都新宿区)

商品検査センタ (東京都稲城市) 10ページに登場 4・5ページを 見てね

商品セットセンター

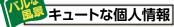
(関東圏8カ所)

配送センター (東京17カ所)





3 パルシステムの人びと パルシステムの人びと 2



リサイクルできません明細表など個人情報はリサイクルできますが











"倉庫さん"は、夕方から再び 大忙し。組合員宅から戻って きた通い箱、保冷剤の洗浄、 リサイクル品の仕分け。翌日 配送の常温品の荷積みも

"電算"とは、紙の注文用紙を機械で読み込む仕事。

足立センターでは半数近くが注文用紙で提出

足立センターの大黒柱

注文用紙の字が薄いと読みと りにくく、エラーになることも。

濡れていたら、ドライヤーでて

電算担当 石井直恵さん

電算さん

いねいに乾かします

組合員さんに接するのは配達担当ですが、センターでは多くのスタッ

フが日々地道な作業をしています。

みんな仲良く、明るくて活気があり

ます。17の配送センターそれぞ

れ個性がありおもしろいですよ!

配達担当は、デスクワークも。 立ちながらパソコンを見ている

配送後は一回座っちゃうと 立ち上がれなくなるんで(笑)







配送完了

配達担当が戻ると、 片付けや翌日の準備など 配送センター 2回目の



ベテランの手さばき







問い合わせ:0120-190-399

配送センター(足立センターの場合)

倉庫さん

僕も『こんせん72牛乳』飲んで

育ちました! 最近は組合員の お子さんと話すのが楽しみです

配達担当 塚原優哉さん

新

配達員さん

「体力には自信あります!」

いって

きまーす!

今年4月入協の2人。

*

ジムいらずのカ自帰

セットセンターから届いた商品を組合員宅に配送する。足立センターは東 京最大のセンターで、毎週2万5,000軒以上の組合員に配送している



私たちは、配送前後の倉庫まわり の業務全般を行います。 駐車スペースに限りがあるので、出 発便に合わせ、間違いなく荷積み するよう配達担当との連携が欠か せません。毎朝、戦場ですよ(笑)

倉庫担当 菊池政士さん

AM5:00~

配送進備

朝5時から荷積みや チラシ作業が動き出し、 9時頃から順次 配送トラックが出発する

配送の仕事はめっちゃ楽しい! 配送時 間が遅れがちなのが悩みですが、先輩に 「今だからこその悩み」と励まされてます 配達担当 有満玲香さん





朝5~9時の業務なので、介護中やダブルワークをしているスタッフも



配送センターでは、問い合わせへの回答や引っ越し・ 支払いの手続きなど事務的な業務も

呼び名がいっぱい こんせんくーん♡

配送前夜、各セットセンターから

商品が続々と到着

足立センターの

朝の顔

朝早いのは慣れました! ていね

いにセットしているので、読んでも

らえるとうれしいな~ 丁合担当









新サービススタート!

商品セットセンターへ



パルシステムの商品(常温品と冷凍品のみ)を、ヤマト運輸の宅急便で全国に 届けるサービス。梱包・発送の手間がなく、一般送料よりお得に利用できます。 遠くで暮らす両親や、一人暮らしをする子どもなどへ、安全・安心な商品ととも にあなたの気持ちも届けます。

くわしくは、カタログ同封のチラシやホームページで。 パルのはこ 検索



月~金9~17時(土日を除く)

クイズの正解

Q1.北海道 産地の根釧地区から名づけられた『こんせん72牛乳』。72は殺菌 の温度。低めの温度のHTST殺菌製法で、生乳本来の味が生きてい

組合員

Q2.シッパー プラスチック削減のためにも、少しでも長く大切に使いたいですね Q3.生産者カード 商品の生産者を記したカードですが、メッセージを書いて配達担当

に渡すと、産地に届きます。職員への応援メッセージも大歓迎。15 ページのおたよりカードで!

Q4.パルのはこ 左ページを見てね!

これであなたものいてこア

職務経歴書の書き方 基本のキ

□ 職務経歴書には何を書く?

▲ 自分が携わってきた仕事の詳細を

書き方で迷ったときは、 女性しごと応援テラスへご相談を!

読む側の立場に 立った工夫を!

項目ごとの見出しの文字を太くしたり、 【】や《》でくくったりして、レイアウトを 工夫し、読みやすい書類にしましょう。 求人票をよく読み、「この仕事をお願い できそう」と思ってもらえる内容になっ ているか、受け取る企業側の立場に立っ てチェックを。

□ 一般事務や補佐的な役割しか していないから、特筆できる 業績はないのですが?

▲ 自分なりに仕事をする上で努力したこ とや工夫したこと、周囲の人にほめられ たこと、育児や介護の経験、PTAやボラ ンティアなどでがんばったことを書きま しょう。

オンラインでも相談可能です

東京しごとセンター

動のサポートをしています。

女性しごと応援テラスで、

就職活動の第一歩を踏み出しませんか?

働く、働き続ける、をお手伝いする専門の窓口です。

「東京しごとセンター・女性しごと応援テラス」は、東京都

「子どもが何歳になったら働くか」「どんな働き方を選ぶか」

「就活と保活どっちが先か|「ブランクが心配・介護が始まっ

た | …そんなモヤモヤを抱えている一人ひとりに寄り添い、

今すぐ働きたい方から情報収集したい方まで、それぞれの ペースに合わせて、カウンセリングやセミナーなどで就職活

「いきなり相談するのはハードルが高いな?」と思う方には

説明会も実施しています。履歴書や職務経歴書の添削指導

も受けられるほか、オンライン面談やオンラインセミナーも

https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/

検索

随時開催していますので、ぜひお問い合わせを!

詳しくはこちらから 女性しごと応援テラス

が設置した、仕事と家庭を両立したい女性たちが、イキイキ

どんな経験もかけがえがないもの。本人は小さなこと と思っていても、経験として評価してもらえる場合があ ります。その経験から学んだことを交え、希望している 仕事につながることを見つけて書きましょう。仕事ぶり や人柄を伝える有効なアピールポイントになります。

【職務経歴書の作例】

センター涌信工業株式会社

株式会社飯田橋産業

事に取り組みます。

·来客対応、電話対応

・営業担当3人のアシスタント業務、取引先対応

·○○○○○○○○○○○○○○○(PowerPoint, Word, Excel使用)

を高め、代理としてお話ができるよう心がけました。

·備品管理、〇〇〇

・営業事務並びに経理補助としての実務経験と、職業訓練(希望職種により 受講内容を記載)で身につけた〇〇〇〇〇〇〇〇〇活かして仕

→子育て期間中の時間の有効利用経験を活かし、効率よく業務が行えます。

・ PTA、町内会で培った会話力から、社内外の方とコミュニケーションを上手にとることができます。

Word、Excel (基本レベル) PowerPoint (修正程度)

方担当者、関係者を把握すると同時に、取扱商品の知識

平成21年9月~平成22年9月(1年)

【工夫したこと】営業担当者不在であってもきちんと対応ができるよう、先

職務経歴書 仕事 花子 ●すぐに連絡をもらえるように 自宅電話 03-3333-5555 携帯電話 090-0000-1111 e-mail chivodaku4510@shigoto ne in するため、氏名のほかに電 話番号、メールアドレスを書 経理事務と営業事務を4年間経験しました。

く。住所は不要。

平成10年4月~平成13年6月(3年3カ月)

●冒頭に経験した仕事の内容 など、自己紹介文を書く。

> ●経験した仕事の詳細(パート やアルバイトもOK)を書く。

●「資格・PCなどのスキルや受 講歴」「自己PR」などを、それ ぞれまとめて書く。

女性しごと応援テラスより抜粋

それなら まかせて!

書類を郵送するときは、

❷「添え状」を付ける。

❸折らずにクリアファイルに入れるか、書類 をクリップでとめ、角2封筒で送る。



拝啓 貴社ますますご清栄のこととお喜び申 令和○年○月○日付、ハローワークの求人を 拝見し、早速応募させていただきます。 私は、令和〇年〇月末まで〇〇株式会社で ○○○の業務に従事しておりました○○○○ 履歴書・職務経歴書を同封いたしますので、ご 検討の上、ぜひともご面談の機会をいただけま まずは、取り急ぎご連絡申し上げます。

連絡先(電話・メールアドレスなど)

03

書類のコピーは 「自分用」に保管しておく!

自分が応募書類に何を書いたか記録に残しておくと、面接 の際に役立ちます。 PCで作成した場合は、1社ごとに保存。

差がつく! 応募書類の送り方

●PCで作成した書類をプリントアウトする ときは、A4片面2枚に打ち出す。

以上

「書類の中身かすぐわかる」「コピーがしやすい」など、受け取る側の 「ちょっとした手間を省く工夫」は、それだけで気遣いのある人、ていね いな仕事をする人を想像させ、好印象につながります。

【「添え状」の文例】



令和〇年〇月〇日

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

手書きの場合はコピーをとっておきましょう。

「この人に会いたい!」と思わせる

履歴書&職務経歴書の

書き方・送り方 活 ₩, h ば

「久しぶりの就職活動。履歴書には何を書けばいいの?」 「子どもの手も離れたことだし、新しいチャレンジがしてみたい!」etc. 再就職や転職を考えてはいるけれど、はじめの一歩でお悩みのあなたに 「この人に会ってみたい!」と思わせる

履歴書と職務経歴書の書き方・送り方のコツを紹介します!

履歴書の書き方 基本のキ

G スピード写真でも大丈夫?

プリントショップや

写真館で撮ってもらうのがおすすめ。

スピード写真でも問題はありませんが、写真の できばえがよいとそれだけで好印象。職種に よってはジャケット着用が望ましいです。髪な どは整えて、きちんとした印象を与えましょう。

□ 履歴書の選び方は?

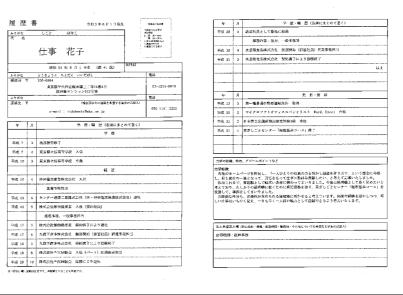
▲ 転職用を選びましょう。

PC(パソコン)作成の場合は、厚生労働省、ハロー ワークインターネットサービスからフォーマットをダ ウンロードできますし、USBを持っていけば東京し ごとセンターでもダウンロードできます。市販品に は、転職用・学生用など種類があるので、よく確認を。



【履歴書の作例】

掠



©2021 東京しごとヤンター 女性しごと応援テラス より抜粋

- ●高等学校、株式会社などは正式名称で書く。(株)・高校などの省略はNG。
- ●最終学歴のひとつ前の学歴から書く。

●学歴と職歴は分けて書く。

●年号は西暦でも和暦でもよいが、どちらかにそろえる。

"志望動機"は何より大事!

自分はなぜその企業に就職したいと思ったのか、その企業でどのように 貢献していきたいかなどを書きます。

商品やサービスを利用してどう感じたかなどの感想(消費者体験)を書く のも好印象。求人票の情報をよく読み、ホームページがあれば必ず見て、志 望動機作成に活かしましょう。

自分の希望条件(勤務時間が希望に合っている、家から近いなど)は書 かないようにします。

G PC? 手書き? どっち?

事務職希望の場合は PCが一般的です。

とくに指示がない場合は、 PC作成でも手書きでも、 どちらでもかまいません。



PC X + IL &

アピール

G 本人希望欄には何を書く?

求人票に記載されている名称で 「希望職種」を書きましょう。

複数の職種で募集されている場合があるので、企業 担当者にわかりやすく、配慮のある人とプラスの印 象になる可能性があります。

【例】事務職を希望いたします。

書くことがない場合は「貴社の規定に従います」と 記入します。

NG

本人希望欄に「給与」や

勤務時間やシフトの希望などを記入すること は問題ありませんが、給与や福利厚生などの待 遇については記入しないほうが無難です。条件 に厳しい人というマイナスイメージをもたれた り、仕事への意欲が乏しいと思われたりする可

また、企業の採用イメージと合わない場合、 書類選考で不採用になる可能性が高くなりま す。なお、条件は内定後に交渉することも可能

7 履歴書&職務経歴書の書き方・送り方 取材は2021年9月17日 監修・取材協力・資料提供 公益財団法人東京しごと財団

7/22

7/30

第4回理事会開催

(1)パルシステム手数料一部変更の 件

近年、配達をめぐる環境が大きく変 わり、配送人員確保経費やドライアイ スなどの物流資材価格が高騰。事業 運営コストが急速に増加しています。 今後も安心してご利用いただくため、 2021年10月1回より、1回あたり 2,000円未満(税込)の利用の場合の 手数料を増額することを議決しました。 (2) 「全国大学生協共済生活協同組 合連合会」及び、「全国労働者共済 生活協同組合連合会」との「共済業 務委託契約書 締結」並びに、「日本 コープ共済生活協同組合連合会」と の「共済業務委託契約書 再締結」の 件

①「CO·OP学生総合共済」の共済 代理店として、2021年9月1日からの 取り扱い及び募集開始にあたり、全国 大学生協共済生活協同組合連合会 との共済業務委託契約を締結するこ とを議決しました。

②「マイカー共済」の共済代理店とし て、2021年11月1日からの取り扱い及 び募集開始にあたり、全国労働者共 済連合会との「自動車総合補償共済 共済募集等に関する業務委託契約 書 | の締結することを議決しました。 ③上記2つの業務委託契約書の締結 に際し、日本コープ共済生活協同組 合連合会と既存の業務委託契約書を 一部改定の上、再締結することを議決 しました。

「種苗への遺伝子操作の表示を求める署名」 を提出

昨年、ゲノム編集トマトの届出が受 理され、肉厚にしたマダイなど、さまざ まな食品の研究開発が進んでいます。 パルシステム東京ではゲノム編集食 品に「原則として反対」の姿勢を貫き、 「遺伝子操作された種子や苗に表示 を求める署名」に取り組みました。

7月30日、他団体も含めた6万 2,766筆 (パルシステム東京は委員会 を中心に759筆)の署名を、農林水産 省に提出。当日は関係省庁と意見交 換も行われ、遺伝子操作された食品 への不安な思いを伝えました。



参院議員会館で農水省に署名を渡す

パルシステム東京での署 名受け付けは終わりました が、署名呼び掛け団体「遺伝子組み換 え食品いらない! キャンペーン」では、 11月まで受け付けています。ご協力を お願いします。

お知らせ 気になる・知りたいあなたへの情報です!

- ●10月16日「映画『種とゲノム編集の話』オンライン上映学習会」開催 講師:日本消費者連盟顧問·天笠啓祐氏
- ●ブックレット『ゲノム編集食品の真実』天笠啓祐著 6ケタ 番号で注文購入(注文受付:10月18日週(10月4回)まで)



/√ 米袋

40 1%



ヨーグルトパック▶

ヤングケアラーの声

ヤングケアラーの思いや状況は多様。ケアすることを否 定するのでなく、一人ひとりに合ったサポートが必要です。 「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書(2021年3月) | 中高 生アンケート調査 自由意見より。誌面の都合で一部抜粋しました。

あきらめたことと同じくらいの喜びも (A さんの声)

私には障がいのあるきょうだいがいる。きょうだいが体調を 崩し、母が仕事を休めなかったときは、私が学校を休み看病し たことがある。保育園やデイサービスへ迎えに行ったことも何 度もある。私にとってきょうだいがいることは当たり前で、きょ うだいがいることであきらめたことやできなかったことはある が、それと同じくらい喜びや将来の選択肢をもらったので、きょ うだいがいなければよかったと思ったことは

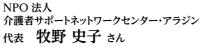
私のようなヤングケアラーの支援を広げ るために、障がいのある子を預かってくれる ところを増やすことやヘルパーを利用できる

一度もない。

制度を広げてほしいと思う。 私はヤングケアラーなのだと気付いた (Bさんの声)

小さい時から親が家事をすることができない家だった。食事 や掃除、そのほかのことは私やきょうだいがするのだと当たり 前に思っていた。嫌だと文句を言ったら怒られる環境にあった。 このアンケートに答えたとき私もヤングケアラーに入るのだと 理解することができた。おとなが子どもに寄り添ってほしい。学 校は相談しにくい環境だと思う。ひと言でも「家で嫌なことはな いか? 辛いことはないか?」と聞いてもらえれば、言いやすい環 境になると思う。

在宅介護の実績が キャリアとなる社会に





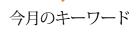
ケアを終えた多くの元ケアラーが必要だったと話す のが、同じ立場の仲間や支援者と出会える「介護者の 会やサロンなどピア・サポートの場 です。 「あなたはえ らい子」といわれてきたことで、「ずっといい子でいな ければならなかった」というヤングケアラーもいます。そ こでは本音を話し、共感して受け止めてもらえる、安心 できる心の居場所です。また、「近所のおばちゃんのさ りげない気づかいに救われた | という話も聞きます。大 切なのは人なのです。

ヤングケアラー・若者ケアラーがつらいのは、がん ばってきたことが社会では評価されにくいことです。あ る意味、学業・進学・就職などの機会を狭めてケアをし てきたにもかかわらず、介護期間が経歴の空白となって しまうことが多いものです。ヨーロッパの国の中には在 宅での介護を労働とみなす制度もあります。そのような 考えが日本にも広がってほしい。ヤングケアラーはかわ いそうという見方ではなく、いずれは、実績をキャリアに できる社会になってほしいと思います。

監修/牧野史子(NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 代表) 参考サイト/「ヤングケアラープロジェクト」一般社団法人日本ケ 取材は2021年9月17日現在

▲ ヤングケアラーって何のこと?

- ●家族の介護やケアを日常的に担う子どもたちのこと
- ●家庭内のことで見えにくく、当事者も当たり前の役目と感じている
- ●必要なのは「人」「居場所」「具体的な生活の支援」



ヤングケアラー

ったら夕飯に食べて?い、作りすぎちゃって 勉強する時間ができた助かった! すぎちゃ

> 調査を行い、 と隠して いる場合も多く 護者の支援に取り組む牧野史子さん。 必要な支援が届かないことです。 らの支援策を検討 たい年ごろの子どもが家族を支えて 「地域の力 しまったり、表面化しづらいために えて しまったり、 さりげなく見守って ・福祉、医療など各方面 も重要」と話す 知ら れ 国も実能

普通と考 どの 問題点は、 ような支援が必要か ヤングケアラ たく な

なって孤立し、その 学業に影響が及ぶことも。学校に行けなく 族の絆を実感することもあり 大きくなると、心身の を通し自分が役に立って 後の進路が閉ざされ 発達や らすが、 人間関係

家族化、 い今、子どもがケアラー は家族がやるもの」とされて 行う18歳未満の子どもをさ 冢族の世話や介護、家事などを日 一少子化が進み、ひとり親家庭も多 にならざるを た日本で核 |常的に

とは、 本来おとなが担う

ヤングケアラー実態調査 (2021年3月発表)

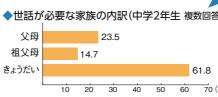
親



る地域のおとなが必要です

た、ホッ

、生活や学習の支援など、





◆1日あたり世話に費やす時間(中学2年生)N=319

★きょうだいの状況…幼い73.1% 知的障がい14.7% ほか ★父母の状況…身体障がい20.0% 精神疾患・依存症17.3% 高齢13.3% 精神疾患・依存症以外の病気12.0% ほか

出典: 「令和2年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書(2021年3月)」 三菱UFJリサーチ&コンサルティング

身近に ヤングケアラーとは いませんか? こんな子どもたち

●障がいや病気のある家族に代わり、家事 や年下のきょうだいの世話をしている

●障がいや病気のある家族の世話や付き 添いをしている

●祖父母の介護を手 伝ったり、見守りをし

ている 家計を支えるために働いて、障がいや病 気のある家族を助けている

●日本語が第一言語でない家族や障がい

のある家族のために、通訳をしている

など

ヤングケアラー

を生む背景は?

9 理事会報告

お料理セットトレート

70.9%



戦争も核兵器もない平和な世界を! ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ

広島、長崎に原子爆弾が投下され、今年で76 年。毎年、全国の生協から組合員の参加を募り、 現地で被爆の実相や、被爆者の思いに触れる機 会としています。現地ツアーは中止でしたが、オ ンラインで、「戦争も核兵器もない平和な世界」を 求め、一人ひとりが行動していくことを確認。



おうちで産地交流 子どもに 「んまぇ」おにぎり作ってもらうべ

田んぼに多くの生き物が棲息し、環境保全型 の米づくりを実践するJA山形おきたま。生産者の 米づくりの思いを聞いたり、クイズを楽しんだ子ど もたち。事前に届いた『エコ山形つや姫』で、おに ぎりづくりに挑戦し、お母さんお父さんにプレゼン ト! 画面越しの笑顔の交換ができました。

(パルシステム東京)



PRTR制度見直しと 今後の石けん運動

PRTR制度は人や環境に有害なおそれのある、 化学物質の排出量などを届け出る制度。今回の 見直しで石けん成分は生態毒性はないが、半減期 1日以下を証明できず届け出対象に。有害化学物 質削減ネットワークの中地重晴代表は「合成洗剤 との違いをより明確化することが大切」と解説。

(パルシステム東京)



韓国生協とともに千羽鶴を献納 広島県生協連の協力で交流を継続

パルシステム東京と20年間交流を続ける、韓 国・高陽坡州ドゥレ生協から折り鶴が届きました。 デイサービス『陽だまり』の利用者が折った鶴とと もに、「日韓折り鶴交流」として広島平和記念公 園内の「韓国人原爆犠牲者慰霊碑」と「原爆の 子の像」に献納するようすを、ライブ中継しました。

(パルシステム東京)



少しでも減らしていくために考えよう プラスチック問題学習会

プラスチック製品による海洋汚染や地球温暖 化問題について学び考えようと、DVD「プラス チックごみ 日本のリサイクル幻想 |を鑑賞。その 後、環境推進課職員を講師に、パルシステムのプ ラ削減やリユース・リサイクルの取り組みについて 聞き、削減するためにできることを考えました。

(多摩商品委員会)



パルシステムのリサイクルの流れは? 杉戸リサイクルセンター見学会

組合員から回収したカタログや紙パック、プラ スチック類はどうなるのかを知るオンライン見学 会を開催しました。回収品は配送センターから杉 戸リサイクルセンターに集められ、回収品別に工 場に運ばれ、トイレットペーパーやトレー、建設資 材などに再生・再利用していることを知りました。

(パルシステム東京

PickUp



オンライン学習会「出口の見えない難民問題の今」 NGO団体スタッフと大学生がトークセッション



シリア・アレッポの少年たち ©UNHCR/Antwan Chnkdii

当日の詳細レポートは WEB記事で⇒ パルシステム東京 難民問題の今 検索







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。

▲▶サイダー作り実験

酸性やアルカリ性で色が変 わるハーブティー「マロウブ ルー」を使用した実験。 ティーバッグから抽出した液 体に砂糖を溶かして氷で冷 やし、重曹を入れると青緑色 に。クエン酸を入れるとピン ク色に変化。さらに炭酸の 泡がわいてきて、サイダーが 完成です!

▼食品添加物の 検査実験

ソーセージに肉の色を鮮や かにする発色剤(亜硝酸ナ トリウム)が添加されている かを調べる実験。試験紙の 色、変わるかな?



▲商品検査センター (東京都稲城市)

パルシステムがお届けする食品の 「微生物検査」「理化学検査(残留 農薬など)」「放射能検査」「アレルゲ ン検査」を行い、商品の安全性確認 のほか、商品が仕様書通りに作られて いるかなど、科学的に確認している。

▼オンライン教室で使用する白衣、 テキスト、実験備品は、開催前に参 加組合員宅に毎週の配送便で到 着。テーブルに並べて、準備OK!









パルシステム商品検査センター「オンラインde親子科学実験教室」

夏休みにオンラインで科学実験 シュワシュワ、ピンク色のサイダーができたよ!

商品検査センターのみなさん

コロナ禍で自由に活動できない子どもたちの ために、オンラインでの科学実験教室を企画し ました。初の試みで、試行錯誤の連続でした が、楽しく学んでもらえてとてもうれしいです。 これを機に、科学に興味をもつ子どもが増える

験を楽しんでいるようす

完成したサ

作りでは、紫や青緑

た子どもたちは、まるで小さな あこがれの白衣を身につ 商品検査センタ・

教室」が、今年はオンラインで開 毎年大人気の「親子科学実験

参加したのは、

20 組

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、参加者を募集します。お見逃しなく!



●干しいも

あきる野市 くるみ

炊飯器に大きいいもなら1本と 約200mlの水を入れてスイッチオ ン! いもに串が通らなければ再加 熱。少し固めでも約1cmの厚さに 切って天日干し半日! 冷凍保存し て小腹が空いたらオーブントースタ ーで5分ほど焼いて皮ごと食べま す。安納芋がおすすめです。

●さつまいものおはぎ

あきる野市 ヤーコン

さつまいもをやわらかく蒸してつ ぶします。砂糖、塩を加え、丸めた ご飯を中にして、おはぎにします。 おやつにも、主食にもなります。

●さつまいもと豆苗 牛肉のオイスター炒め

中央区 エリゾウちゃん

さつまいもは皮のまま縦半分に 切り、約1cmの半月切りにして水 にさらします。フライパンに胡麻油 を入れて水気をきったさつまいも を焼き、塩・こしょうと酒で下味をつ け片栗粉をまぶした『すすき産直 牛』を入れて、オイスターソースと みりんを加えて中火で炒めます。と ろみが付いたら豆苗を加えてさっ と火を通してできあがりです。

レシピ募集中!

「きなこ」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。

8月号クロスワードの正解

応募総数は846通でした。江戸

当選者の発表は、発送をもって

かえさせていただきます。

は[すいみん]でした

睡眠をめざします

以上浴びる」は実践できそう。さっそ「起床後1時間以内に朝の光を5分 の「光とうまく付き合う」にあった、 いろいろ参考になりました。 8月号「夏でもぐっすり眠りたい」、 世田谷区 ねむりひめ Point l

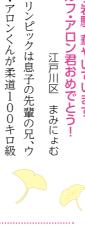
> たちはとっても楽しそうです。 いていくのがたいへんですが、子ども

あっと

るので見て

がとうございます れ幕やポスターで華やかでいい。

アロンくん、おめでとう。そしてあり 小岩駅も、アロンくんおめでとうの ふだんはただ人が多く行き交う



フ・アロン君おめでとう岩駅、華やいでいます

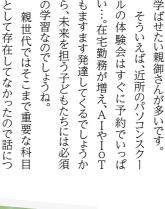
あっという間の上達が頼もしいいまどきのIT教育事情 ソコンを使いこなせて当然という感 んあり、 最近はITを使った教育がたく 小学生でも、ある程度パ まみじ

ルフ・アロンく

んが柔道し

金メダルで大いに盛り上がりま

まとめてくるという宿題が出たと話 休みの自由研究を Power Pointで じになってきています むプログラミングはアルゴリズムを育 るのにもよいとのことで、早くから 小2のお子さんをもつ知人は、夏 いました。また、高学年で取り







日野市/ satoko 「ふっくらイタリアンハンバーグ」で ボリュームたっぷりのロコモコに。



わが家のお気に入り商品。 娘もお気に入りで、 お手伝いしてくれます!

青りんご通信 26 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。

社会づくりは、地域の連携と多様なアプローチで

このコーナーの右ページに「パルシス テム東京市民活動助成基金」助成団体 の紹介があります。基金はよい社会をつ くるという私たちの理念を具現化する方 法のひとつで、地域の課題解決や社会づ くりをめざして活動をしている団体を応援 するものです。毎年10月は市民活動助 成団体が発表される時期。見えづらい課 題をあぶり出してアクションを起こしてい

るみなさんとのつながりは宝物です。 8~10月にパルシステム東京が実施し ている生活困窮者へのお米の支援は、 地域で活動している支援団体などと連携

し、産地と協力してできたことです。

パルシステム東京だけではできないこ とも、地域でくらす人が関わることで可能 になる、そして少しずつ社会が変わってい くことを願っています。

見つけ、母に「こんなのがあった! ようと考えつきま N E くんが着てたぞ!!」と…。同 すると 「ん? した。さっそく これこの

い年の甥っ子も着て いま

母に送った写真に意外な返地元電車Tシャツを発見し たTシャツを「鉄オタ」の子どもに着 ・私は、地元の電車がデザインされ 地元を離れていても地元愛が強 うたまる



システムの『キャロっとさん』笑顔と元気のもと 狛江市 smile boy

が起きているのだと思います。

いないので、さまざまな形の争

自分は、この言葉の内容を心がけたい

口っとさんのジュースを楽しみに待っ が鳴り、パルシステムが来るとキャ 口っとさんが大好物。玄関のチャイ ム。私の子どもはパルシステムのキャ ています 夏は暑いので飲み物が必須アイテ

口っとさんを飲ませたいです。 させるのでしょう。これからもキャ えない甘みが、子どもに魅力を感じ お出かけするときは必ず といって



わかりやすく参考になり『わいわい』に、ゆりさんが 青梅市

菓子

好きな山本ゆりさんが載っていたの

8月号の表紙をめくったら、私の

とても驚き、思わず「わっ、

ゆり

ん」と声が出ました。



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

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

地域で違うところてんの食べ方みなさんは何をかける?

練馬区

シチダンカ

ころて りは売っていませ

ところてんの黒蜜入りも扱ってほし も酢醤油で食べるようで、黒蜜入 んは黒蜜で食べるもの。なのに、と 関西地域から来た私には、ところ しか食べられないのは残念です。 ーでもパルシステム 寒天の黒蜜入





はなくなるはずですね。実際は、そう 個人から個人対国、国対国まで争い この基本が守られていれば、個人対

の平和の定義、 持つこと』になるほど、と思いま 互いを認め合い、尊重す れていた、パルシステムの平和政策 ネはそれぞれのこころにある』に書 『私たち一人ひとりが るこころを

んご通信」『平和の

争いはなくなるはず一人ひとりが基本を守れば

豊島区 人生の秋

ソーシャル 2020年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体 精神障害当事者会ポルケ

自分らしくを大切に

精神障害当事者会ポルケは、精神障害のある 人たちによって運営をされる団体です(大田区)。 「当事者交流お話会」という精神障害のある人を 広く参加対象にした、場づくりのプロジェクトがあり ます。日ごろなかなか言えないような胸の内や人 間関係の問題など、「当事者同士だからこそ語り 合える」、参加者からそんな感想をもらうことがあ

なのでよく作っています。

。今回の冷

ります。

参考になりました

シピは、簡単でおいしいものばかり

No.79

彼女のブログや本に載っているレ

新型コロナウイルスの影響後も、おかげさまで

感染防止対策を講じながら対面での活動を継続 しています。

課題がより重く、複雑な事案が増えています。と きには、ケースを示しながら、行政や議会に提言 活動を行っています。これからも、社会からの孤立 を防ぎ、多様性が尊重される社会づくりに私たち も貢献していきたいと思います。

> (代表 山田 悠平) *記事は2021年9月17日現在



「ポルケ」は、スペイン語で 「なんでだろう」という意 味。精神障害があること で経験する苦い経験や つらさも含めて、ひとりで 抱え込まずに言葉にして いこう!という思いで活動 中。左は助成金をもとに 作成した冊子

ホームページ https://porque.tokyo/

▶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

んえてはじめてわかる 私の気持ち あなたの忠い

さて、今月のお悩みは……?

孫、かわいさのあまり重い愛!? ヘビーな贈り物に(ちょっと)ため息



初孫の息子に大量の本やおもちゃの プレゼントをくれるおじいちゃん。 断りづらくて困ってます

Fさん(30)

じいじの プレゼントだぞ〜









すこやかに育てたい気持ちは同じ

ありがたいけど贈りものの度が過ぎて負担…、多く寄せられ るお悩みです。義理の親ともなると、言いにくいことを話せる関 係性ができていないことも。ここはパパに協力してもらい、お義 父さんには感謝を伝えつつ、気持ちを伝えたいですね。

ただ、言葉選びは慎重に。お断りするより、子のためを思う気 持ちを伝えましょう。「ものを大切にする子に育ってほしくて、 小さなうちから気をつけようとしています。協力していただけま せんか?]などと話せるといいですね。子のすこやかな成長を願 う気持ちは、お義父さんも同じはずです。

幼い息子さんには、「プレゼントは、じいじが『○くんのこと が大好き』っていうしるしだよ」と話し、「ありがとう」の言葉と、 ものの大切さを教える機会にしていきましょう。



●今月のキーワード (P8参照)

●アンケートの回答

●氏名

●年代

●組合員番号

□きなり

□その他

●あてはまるものに☑を

入れてください

広報室「わいわい10月号」

じいじ・ばあばの存在がいちばんのギフト

Yさんへ。孫の喜ぶ顔はたまらなく愛らしいですね。だからと いって、山ほどのものを贈るのは、ちょっと待って。

日々成長する孫のことをよくわかっているのは親。ママ、パパ に「今、何がほしい?」と直接聞いてから贈るのがいちばん。

じつは、"じいじやばあばがいてくれること"、それがお孫さ んにとって最高のギフト。親以外の大人とかかわることは、貴重 な経験です。そして祖父母は「失敗しても、まちがってもいいよ」 と認めてくれる絶対的な安心基地。甘やかしではなく、甘えられ る、二コ二コ見守ってくれる存在だと理想的ですね。

孫の笑顔はじいじ・ばあばにとっても何よりのギ フト。遊ぶようすを動画や写真付きメッセージで 送って、関係性を作っていけるといいですね

〈監修〉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 03-6205-6720 月~金、10時~16時30分(土日祝は休み)相談は無料



●クロスワードパズルの答

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)。

●パルシステムの人びと

2履歴書&職務経歴書の書き方・送り方

③キーワード「ヤングケアラー」

4かいわいレポート ⑤わいわいトーク

歳代

⑥ソーシャルトーク「精神障害当事者会ポルケ」

のシリーズ 明日へそして前へ

8ハートでコミュニケーション

のつくりおきレシピ

「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 (通話料無料)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。



話す。活動はインスタグラムで(みいのおやつ 検索)

保育士として過ごした子ども

思ってしまうのです

いてはさまざまな考えがあり、ど しても気に

夢の実現に向け しながらお菓子販売を始 「ふるさと、福島は大

族のそばで就職できる保育士を 震災後は、とくに身体に負担の少 くて笑顔になれるお菓子。そして る時間の大切さも再実感し、 るし、子どもたちのサポ ればと、福島を離れる決断をし のときが初めて。保育経験もあ

でお母さんたちは、福島では放射 されたとも。 に付き添って来ていた親の交流会 球美の里では孤独感から解放 「子どもたちの保養

今、コロナ禍で球美の里は保養 した。私も同じ思いでした」 沖縄・球美の里 認定NPO法人「沖縄・球美の里」は、国内で唯一、年間、利用できる福 島の子どもたちのための保養施設。2012年から113回の企画に3,805







シリーズ

明日へ

今、お菓子職人というもう一つの夢の実現をめざしています。福島の子どもたちの保養施設、「沖縄・球美の里」のスタッフになるために移住した沖縄県久米島で福島の子どもたちの保養施設、「沖縄・球美の里」のスタッフになるために移住した沖縄県久米島で

育士とお菓子屋さん・

知ったのが球美の里のスタッフ墓

「久米島を知ったのも

专 夢 への道 発

取材は2021年9月17日現在

明日の私が ちょっと助かる

くりおき レシピ

今月のレシピは ぜいたくな果肉感と手作りのやさしい甘み

りんごジャム

レシピ担当より-

甘酸っぱい紅玉の季節到来です。レシピ は基本のジャムの作り方ですので、りんご はもちろん、季節の果物にかえて楽しんで ください。酸味のある果物を選ぶと上手に できます。紅玉がカタログに掲載されたら、 ぜひ作ってみてくださいね。







りんごジャム

保存期間 冷蔵2カ月(開封後は7日) 全量カロリー 1616kcal

材 料 (200gビン約4個分)

紅玉 5個 花見糖可食量の35% (果物の種類で色味が気になる場合は グラニュー糖などを使用)

※鍋(できればホーロー鍋)と、煮沸消毒し たビンを準備しておく。

作り方

- 1 紅玉は水洗いして、6等分にくし切り。芯を取り除いて計量する。
- 2 ①の35%の重さの砂糖を計量する。
- 3 くし切りにしたりんごを、さらに6~8等分にカットし、鍋に入れてい く。②の砂糖を表面にまんべんなくふり、10分ほどおく。
- 4 ③を中火にかけ、泡が出てきたらアクをとり、火を弱める。そっとか き混ぜながら、りんごが半透明になり、水分が減ってトロッとしてくる まで煮詰める(煮詰めすぎるとかたくなるので注意)。
- 5 熱いうちにビンの口すれすれまで入れ、すぐフタをする。上部を押さ えながらフタをゆるめ、閉め直す。粗熱がとれたら冷蔵庫で保存(ビ ンが熱くなるので、やけどに注意)。

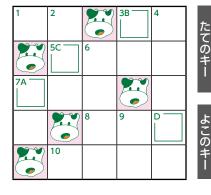
アップルパイ

冷凍のパイ生地を常温にもどして 1.5倍ほどの大きさに伸ばし、十 字4等分に切る。ジャムをのせて 半分にたたみ、端を折り込みなが らフォークなどで止める。溶き卵 を表面に塗り、切り込みを少し入 れ、180℃に予熱したオーブンで 約20分焼く。

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





2 皮をむくのが簡単な果物。三ケ日や有田などの産地が有名 3 いつも自撮り棒を持つ、お笑いタレントの○○ちゃん

4 就職活動で使う、自分の経歴を記す書類。6ページ参照 6 10月の祝日といえば「○○○○の日」だったが、20年か ら「スポーツの日」に。今年は7月23日。

- クロスワードに欠かせない、たてのキーと〇〇のキー
- ココ〇〇、アブラ〇〇、ナツメ〇〇。漢字で書くと「椰子」
- 熟すと赤くなる小さな甘酸っぱい実。同じ名前のお菓子も
- 3 人の○○見てわが○○直せ
- 割れたものの一片。対になったものの一方 1位、2位、3位、〇〇〇、5位…
- これによって心が安らぐ。ヒーリング
- 10 画面を撮影する意の「スクリーンショット」の略語

虛



■パソコン

パルシステム東京 www.palsystem-tokyo.coop

*オンライン締切は 10月31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 10月29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。