

わいわい

1
2022
January
機 関 誌

＼ ホットケーキミックスでつくる ／

森のカフェおやつ

06 やってみよう！簡単 プチ・リメイク

08 新年のあいさつ

もう一歩先の未来へ
希望をつないでいきましょう



きょうもつづくよ
パルびより

君との時間

まつり(世田谷区)



写真・イラスト付き
エピソードを表紙に！

3,000 ポイント

応募方法など詳細は、

パルシステムのある風景 検索

短時間で調理でき、モリモリ食べてくれる！この商品（うらごし野菜シリーズ）。パパも簡単に作れるから、私の時間も子どもとの時間も増やせます。なにより、腱鞘炎で野菜を切るのが難しかったとき、とても助けられました。便利なアイテムを使うのは悪いことじゃない、どんどん使いたいと思いました。素敵な商品に出会えてよかったです！

ブルーベリーとバナナの ふわふわ パンケーキ

人気のふわふわパンケーキも
メレンゲさえ、しっかり泡立てれば、
じつはシンプルで簡単です

材料(1人分/3枚)

ホットケーキミックス ……50g(約大さじ5)
卵 ……2個
プレーンヨーグルト ……大さじ3
砂糖 ……大さじ1
レモン果汁 ……小さじ1(なければ酢でも)
油 ……適量
ブルーベリーソース ……適量
バナナ ……適量
ミント、粉砂糖 ……適量

作り方

- 卵を卵黄と卵白に分け、それぞれボウルに入れる。卵白にレモン果汁を入れ泡立てる。途中、砂糖を加え、しっかりしたメレンゲを作る。
- 卵黄にヨーグルトを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。おたま1杯分のメレンゲを入れて混ぜる。
- ②を①のボウルにすべて入れ、さっくり混ぜる。
- フライパン(フッ素樹脂加工のもののがおすすめ)に油を薄くひき、生地の2/3を3ヵ所に置く。フライパンのあいたところに水を少したらし、ふたをして極弱火で5分焼く。
- 残りの生地を追加でそれぞれにこんもりとのせ、フライ返しでひっくり返す。再び水をたらし、ふたをして5分焼く。
- 皿に盛って、バナナを飾り、ブルーベリーソースと粉砂糖をかける。



Strawberry and Whipped Cream

パンケーキ デコレーション

ふわふわパンケーキを焼いたら、
家族でデコレーションを楽しめませんか?
子どもも喜んで協力してくれるはず。
もちろんいつもの
ホットケーキにも合いますよ。



Avocado and Smoked Salmon Pancakes



Banana and Vanilla Ice Cream Pancakes



Pancakes with Bacon and Eggs

ホットケーキを
ふくらと焼くコツはこちら

ホットケーキミックスでつくる

森のカフェ おやつ



家で手軽にお菓子作りをするなら
やさしい甘さで香料もひかえめな
『産直小麦のホットケーキミックス』の
力を借りましょう
今回は「森のカフェ」をイメージして
フルーツやナッツを使った
お菓子のレシピをご用意しました
家族でほっこり、癒やしの時間がもてますように



pal*system

冬のホットドリンク

ホットレモネード

レモン 1/2個
*飾り用にスライス1枚を
とりおき、あとはしぶる
はちみつ 大さじ2
湯 150ml

きなこラテ

温めた牛乳 150ml
きなこ 大さじ1
砂糖 小さじ1
シナモン 適宜

マシュマロココア

ホットココア 150ml
マシュマロ 3個

カフェラテ

ホットコーヒー 120ml
温めた牛乳 50ml
*ミルクフォーマーで泡立てる
飾り用チョコシロップ 適宜

※はちみつは、1歳未満の子どもに与えないでください

フライパンdeみかんケーキ

甘く煮つめたみかんの食感がツボ

材料(直径20cmのフライパン1個分)

ホットケーキミックス 100g(1/2袋)
卵 1個
牛乳 50ml
みかん(Lサイズ) 2個
砂糖 大さじ3
バター 20g

作り方

- みかんは上下を切り落とし、皮ごと輪切りにする。
- ボウルに卵、牛乳を入れて泡立て器で混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- フライパンにバターを溶かし、①を入れて砂糖を加え、中火で煮つめる。途中でみかんをきれいに並べて弱火にし、1/3になるまで煮つめたら火を止める。
- ②を③に流し入れ、再び弱火にかけ、ふたをして6分蒸し焼きにする。表面がふくらしたら竹串を刺し、火の通りを確認。生焼けなら1~2分延長する。
- フライパンをゆすって生地を離し、皿をかぶせてひっくり返して完成。

チョコ&ナツのスコーン

サクッとかめばホロリと崩れ、チョコとナツの香り広がる

材料(6個分)

ホットケーキミックス 200g(1袋)
油 大さじ3
プレーンヨーグルト 大さじ4
チョコレート 50g
お好みのナツ 40g
打ち粉用小麦粉 適量
牛乳 適量

作り方

- ナツはオーブンやフライパンで軽くローストして、チョコレートとともに適当な大きさに碎く。
- ボウルにホットケーキミックスと油を入れて、ゴムべらで切るように混ぜ、ポロポロになったらヨーグルトを入れてさらに混ぜる。①を加えて混ぜ、ひとまとまりにする。
- 打ち粉をふった台に②をのせて、厚さ約2.5cmの円形に伸ばし、中心から放射状に6つに分ける。
- 天板にオーブンシートを敷き③を並べ、表面に牛乳を塗る。180℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

**子どもと作ろう!
レンジでマグカップ蒸しケーキ**

抹茶ホワイトチョコ

フォンダンショコラ

レンジ

材料(マグカップ1個分)

☆ホットケーキミックス 大さじ4
☆純ココア 大さじ1
☆砂糖 小さじ2
牛乳 大さじ4
チョコレート 約30g

作り方

- ☆をマグカップの中で混ぜる。
- 牛乳を加え、箸でよく混ぜる(カップの底の隅に粉がたまらないようにする)。
- 碎いたチョコレートを、生地に入れる。
- ラップをせずに電子レンジ500Wで約1分40秒加熱。あれば粉砂糖をふって完成。

*ココアを抹茶小さじ1に、チョコレートをホワイトチョコレートにかえれば「抹茶ホワイトチョコ」にアレンジできます。

電子レンジOKの
大きなマグカップを使ってね

簡単りんごおやき

シンプルな材料、素朴な味わいのおやき

だいごく

材料(6個分)

りんご 1個(正味300g)
ホットケーキミックス 200g(1袋)
砂糖 75g
油 大さじ1

作り方

- りんごは厚さ7mmのいちょう切りにして耐熱性ボウルに入れ、砂糖をまぶす。ラップをかけて電子レンジで5~6分(500Wの場合)加熱し、冷ます。汁けをしづり6等分にする。
- ボウルにホットケーキミックス、水(大さじ4と1/2)、油を合わせ、なめらかになるまでこねる。ラップで包み、15分ほど休ませる。
- ②を6等分にして丸め、ラップをかけて5分ほどおく。平らに伸ばして①をのせ、包む。
- フライパンに薄く油(分量外)をひき、③を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして極弱火で10~15分ほど焼き、火を通す。

「進化」しているのに「変わらない」

「いつのまに産直小麦になったの??」と、組合員さんによく聞かれます。そうなんです。コロナ禍でお伝えする機会がなかったお話を、この場を借りてみたいと思います。

リニューアルは2020年3月。原料の小麦を「国産」から「産直」に変更するには多くの試練がありました。

もともと国産小麦はケーキには向きません。そこで特徴の異なる全国の小麦をブレンドするなどして、開発した商品でした。それを産直の、しかも北海道産の小麦に限定するというのは、とても難しいリニューアルでした。

一度はまったく違うタイプの新商品にしては?と悩んだほど。迷走しているなかで知ったのが、「この味と食感でなくては」という多くの組合員さんの声でした。みんなさんの声に背中を押され、社をあげて研究を重ね、やっと完成了しました。

「進化」しているのに「変わらない」…。『産直小麦のホットケーキミックス』をぜひお試しください。

母と作ったホットケーキを思い出しながら

今は子どもといっしょに

作っています

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

は

今

Step2 [ちょっと縫うだけ! 使える☆リメイク]

古いタオルを入れて なべしき

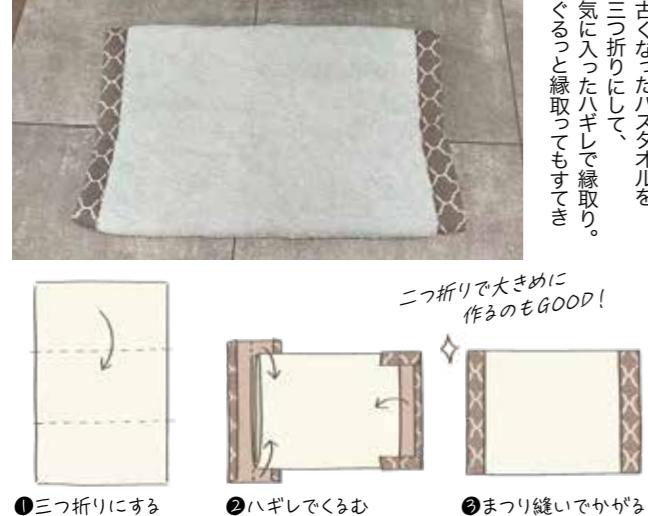
余り布をなべの大きさに2枚カットし、使い古したフェイスタオルを重ねて中に入れました



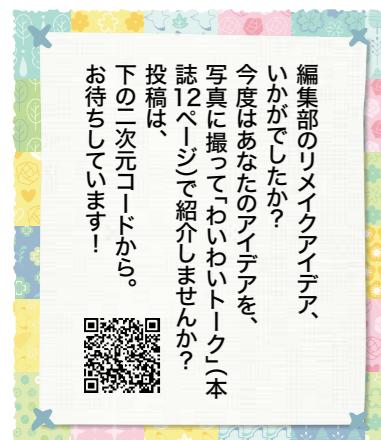
シャツの袖を切って アームカバー



古くなったバスタオルで 足ふきマット



ランチョンマットで あずきのアイピロー

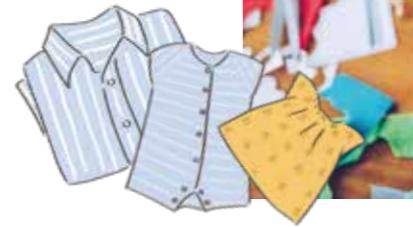


やってみよう! 簡単 プチ・リメイク

簡単

プチ・リメイク

余った生地や、小さくなった子ども服…。
ちょっとの工夫で活用できたらいいですね。
切り貼りしたり、少し縫い留めたりするだけで
簡単にできるアイデアを、編集部から
紹介します。



Step1 [針と糸不要! 貼るだけ☆リメイク]



牛乳パックに布を貼って
ペン立て



やってみよう♪
どんな素材でもOK!
つぎはぎでも大丈夫!

カットした布地を貼るだけ!

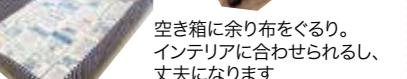
お好みの高さにカットした牛乳パックに、
自由に布地を貼ってみましょう。
切って貼っての楽しさ、クセになるかも!?

貼るときのポイント①

両面テープでハギレを張り
どめ。必要分をカットして接
着剤で貼る。パックの切れ
端でのばすと、ムラなく、手
も汚れない

貼るときのポイント②

パックの余りや厚紙を、ペン
立ての内面の大きさに4枚
カット。
それぞれに布を貼ってから
内側に貼り付けると簡単



リボン状に切った布を巻いて貼るだけ!



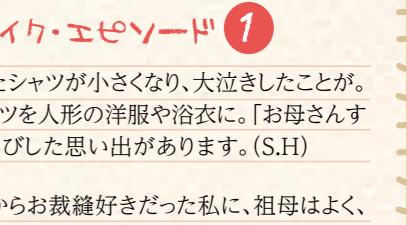
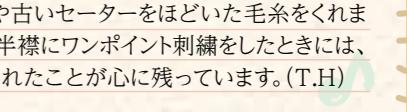
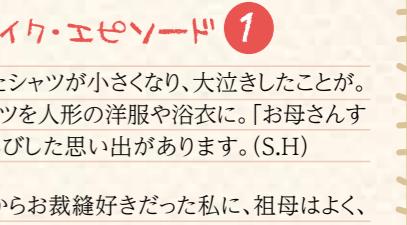
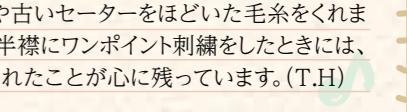
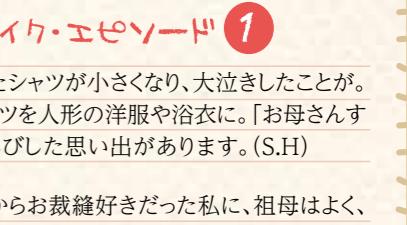
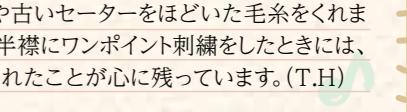
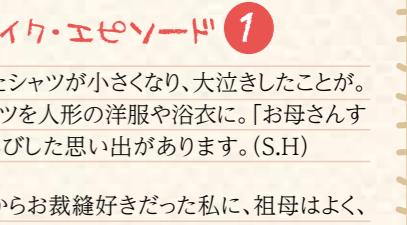
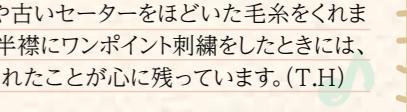
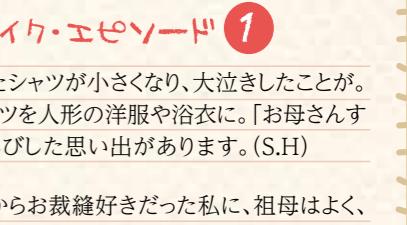
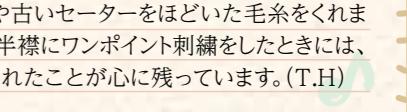
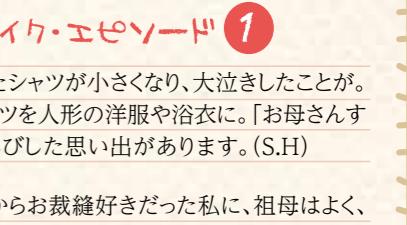
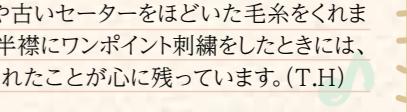
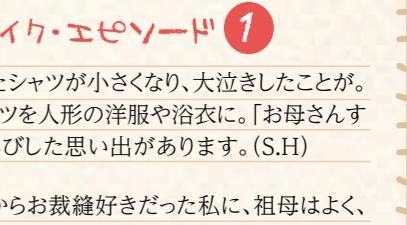
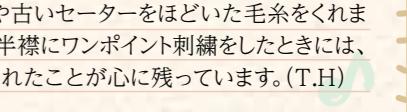
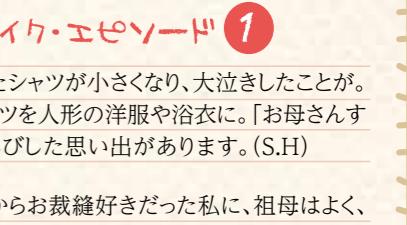
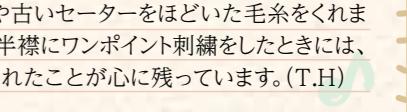
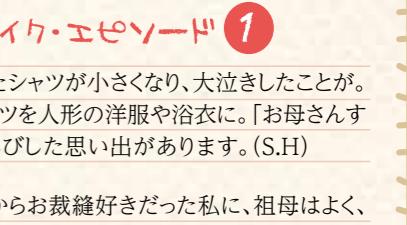
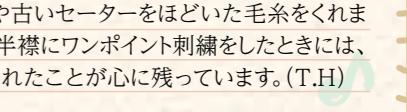
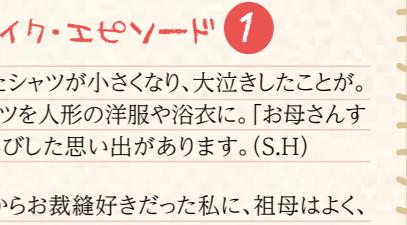
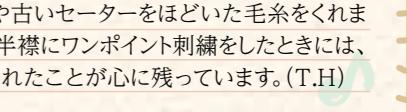
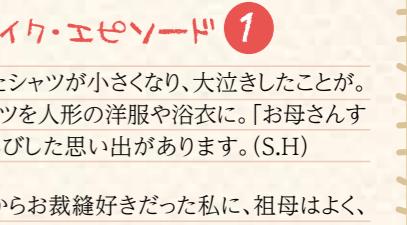
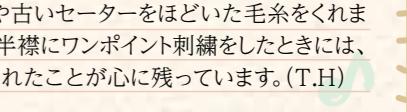
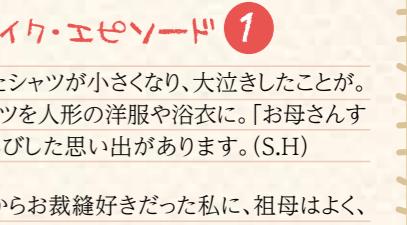
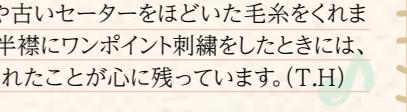
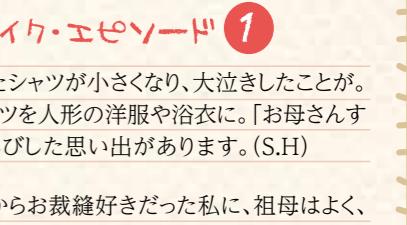
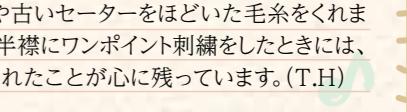
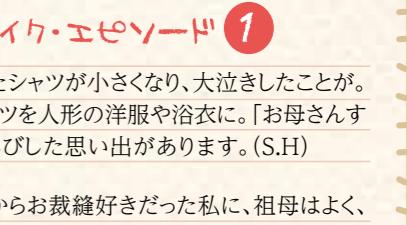
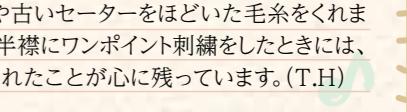
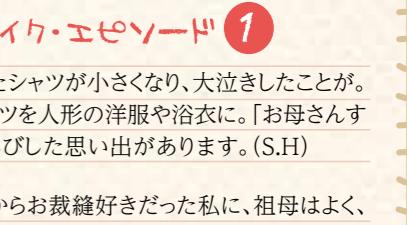
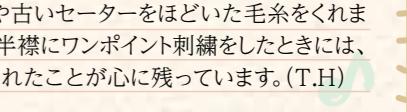
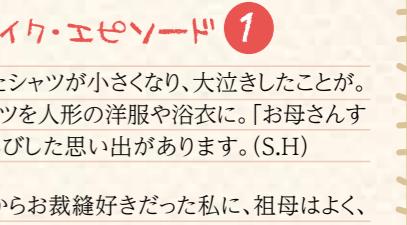
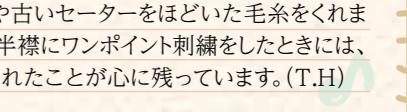
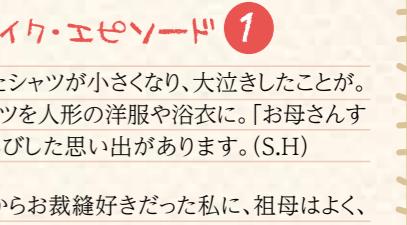
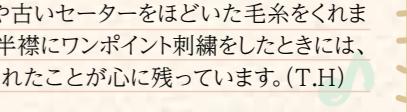
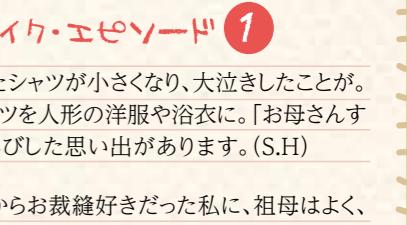
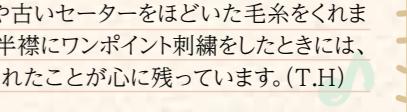
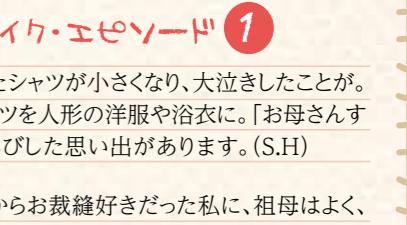
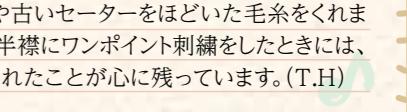
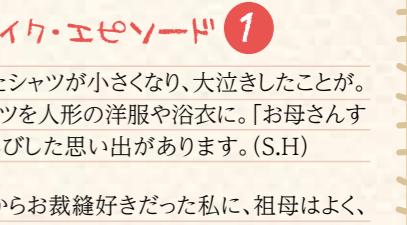
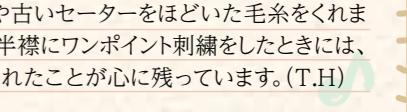
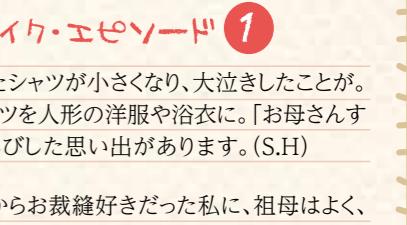
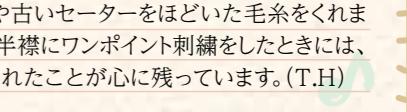
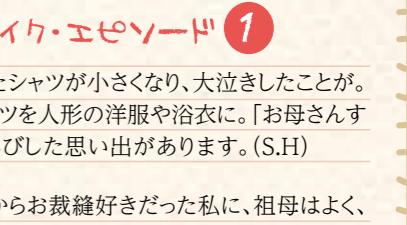
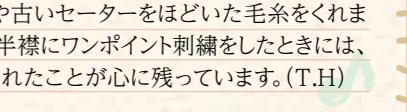
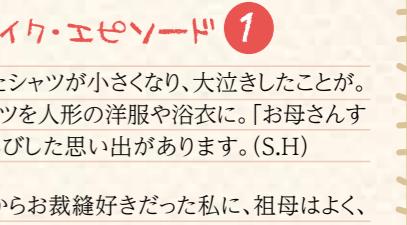
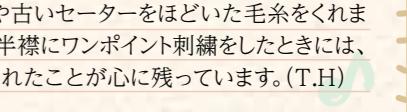
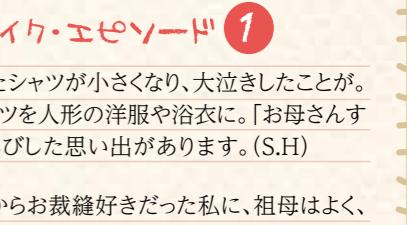
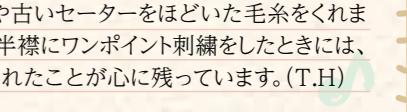
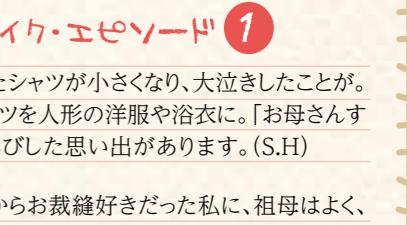
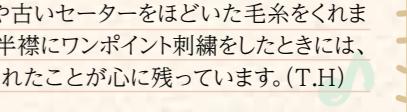
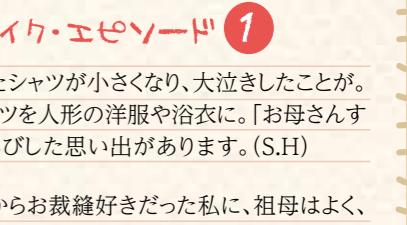
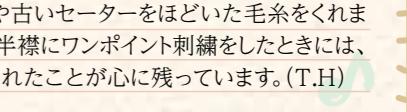
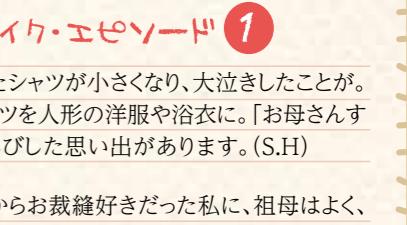
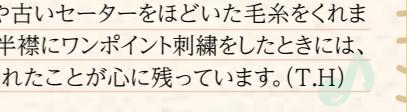
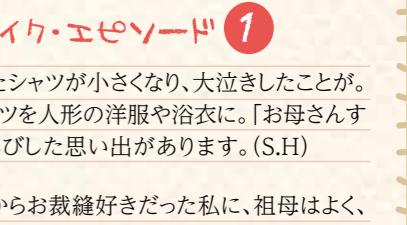
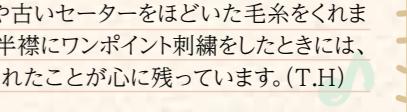
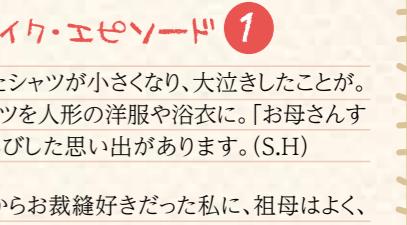
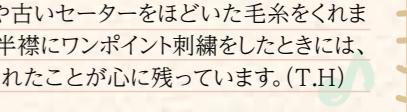
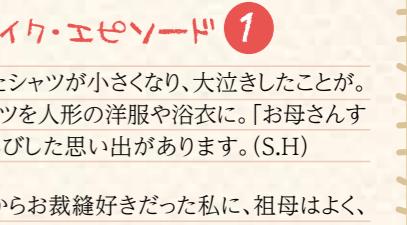
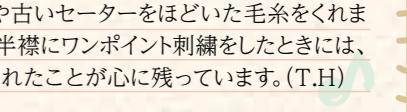
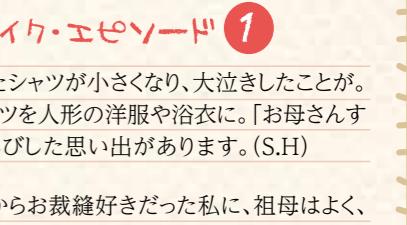
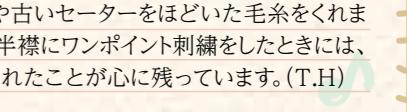
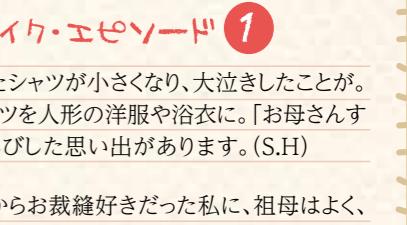
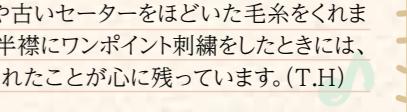
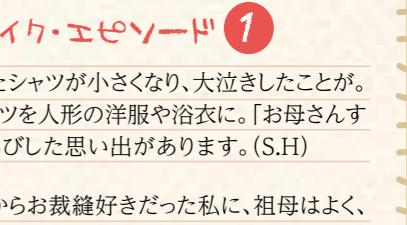
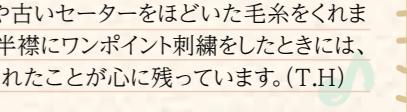
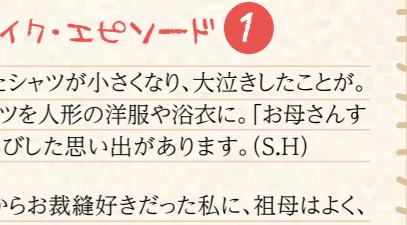
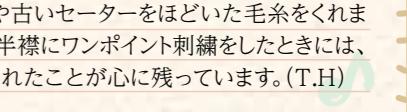
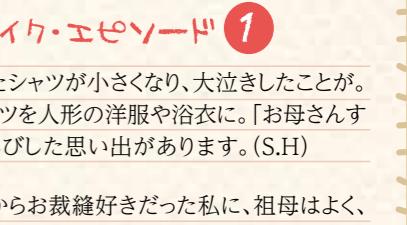
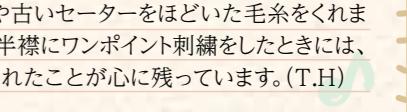
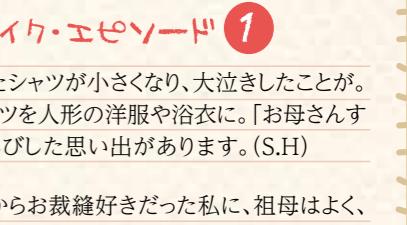
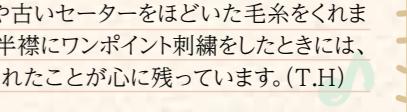
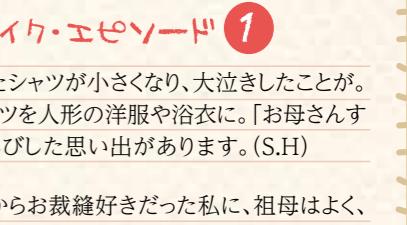
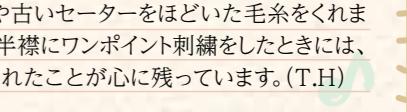
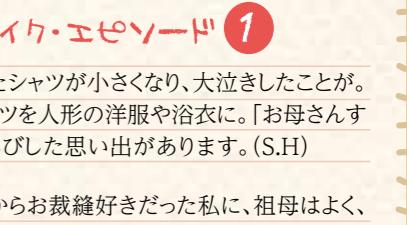
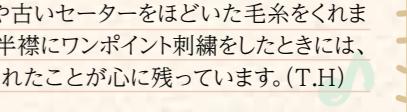
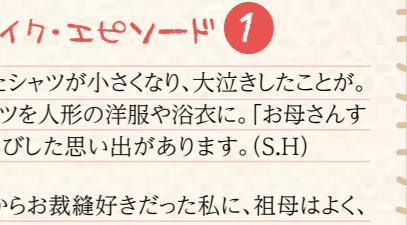
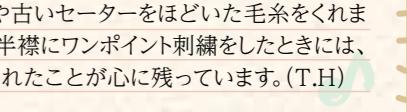
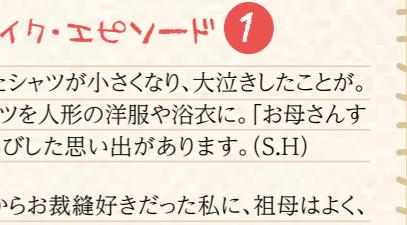
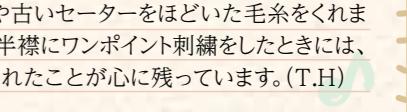
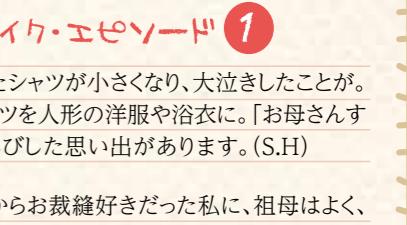
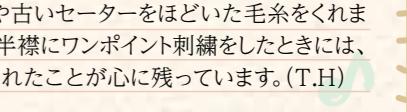
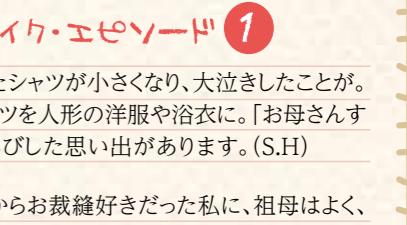
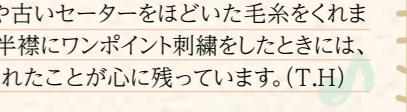
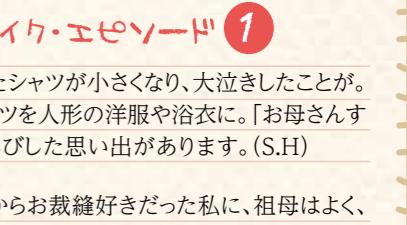
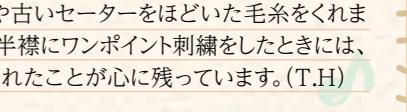
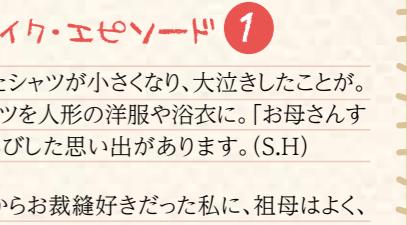
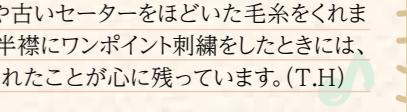
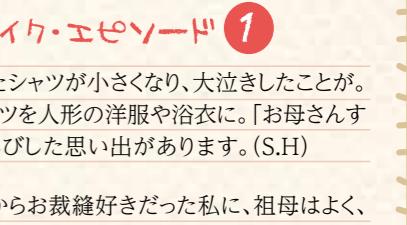
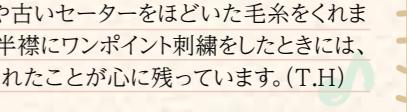
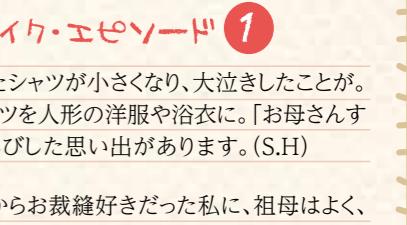
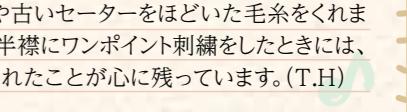
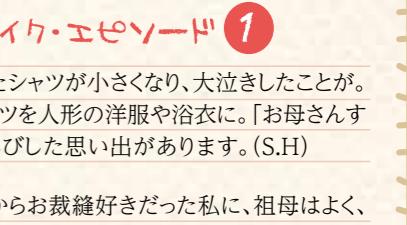
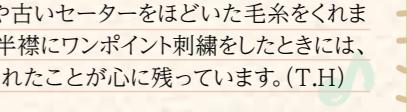
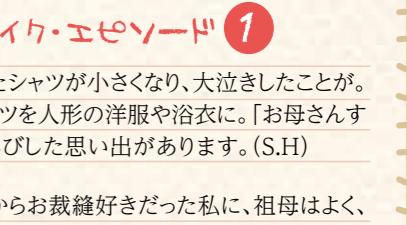
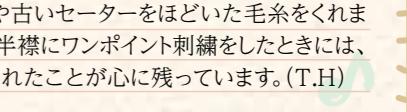
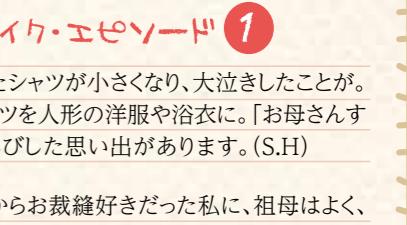
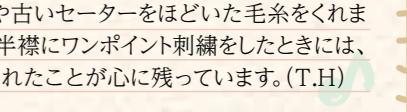
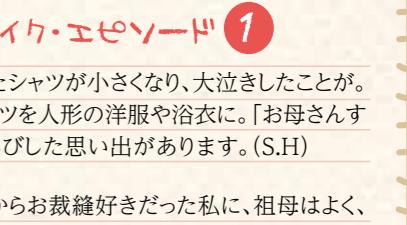
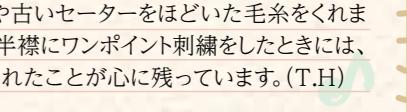
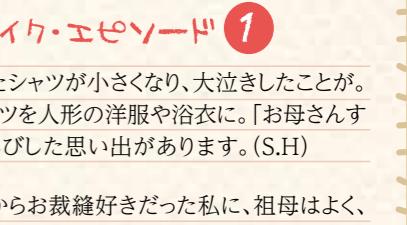
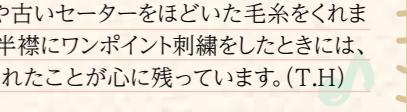
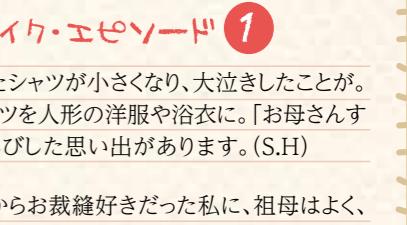
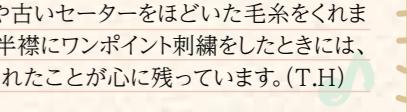
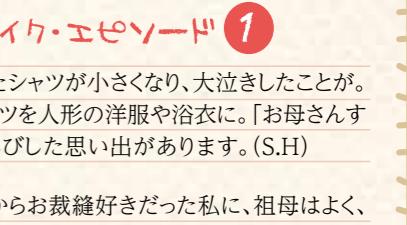
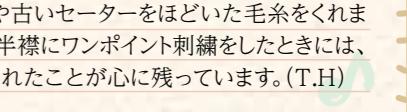
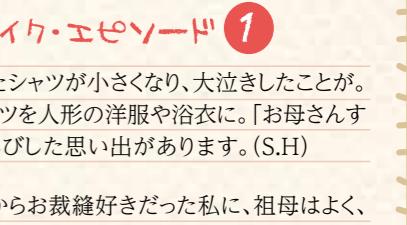
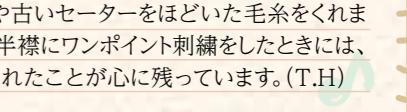
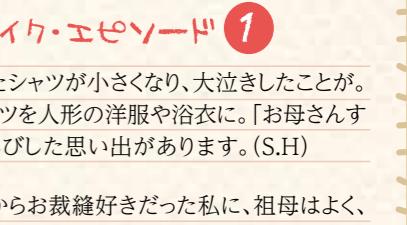
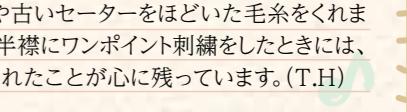
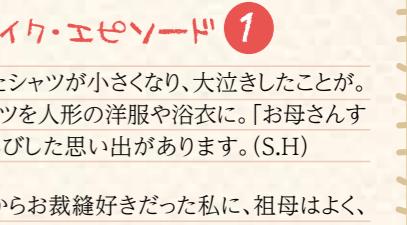
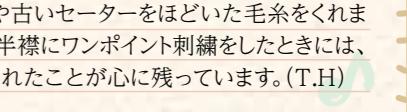
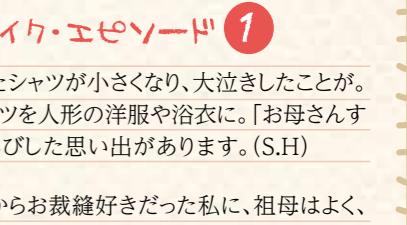
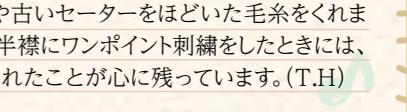
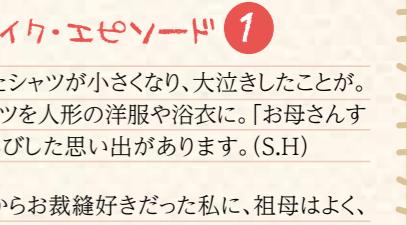
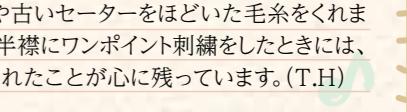
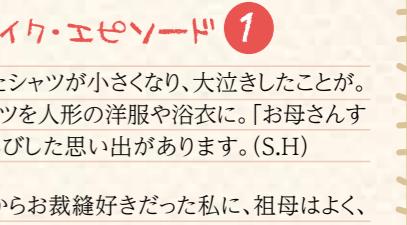
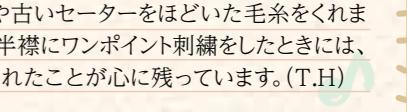
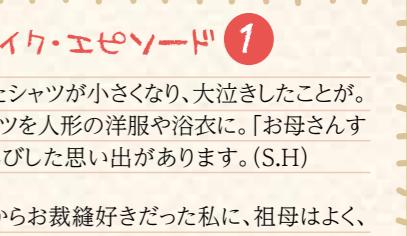
リボン状に切った布を巻いて貼るだけ!



補修もかねて、
雰囲気をエンジ

ワイヤーハンガーも

巻いてもすてき。滑りにくい利点も



インフォメーション

10/28 第7回定例理事会開催

(1) 2021年第1回総代会議招集及び「2021年度上半期のまとめ」決定の件

同一労働同一賃金の観点及び、少子化問題の緩和に資することを目的に、正規職員のみに支給している「家族手当」を、雇用区分に関わらず条件を満たした全職員を対象とした「子育て手当」に再編することを議決しました。

「令和3年8月豪雨」の被災者緊急支援カンパを行いました

2021年8月の豪雨により、九州北部では河川の氾濫や洪水被害が起きました。

パルシステム東京は、九州被災地に入り支援活動を行う「難民を助ける会」と「シャンティ国際ボランティア会」に、カンパ金合計60万円を贈呈。

炊き出しや障がい者福祉施設への物資配付などに役立てられました。



10/23 学習報告会「困難を抱える若者って? その支援の必要性について」

「厳しい環境で育つ若者たちを苦しめるのは経済面だけでなく孤立も」と話すのは、児童養護施設などを巣立つ



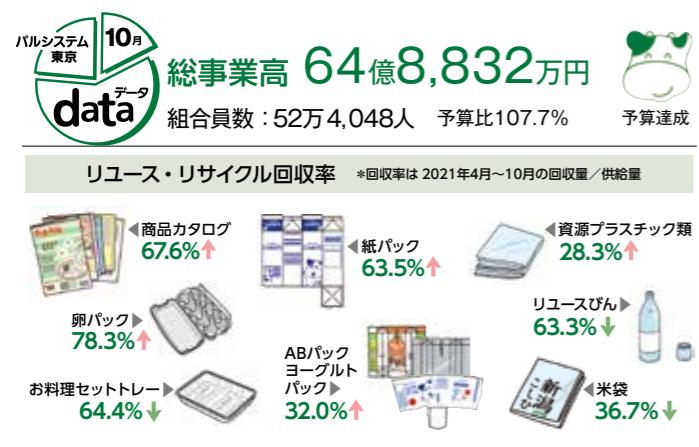
た若者たちを支える「一般社団法人マスター・ピース」代表の菊池真梨香さん。「悩みがあつても一人で抱え込む若者たち。親身になって相談にのってくれる人がいないことも、選択肢をせばめています」と話しました。

11/9~16 第1回総代会議、開催

組合員の代表である総代と、次年度方針案をつくりあげる目的で、1年の任期中に3回の総代会議を開催します。第1回総代会議を、集合及びオンライン形式で計9回、開催しました。

理事会から上半期の事業と活動報告のあと、各グループで質問や意見を交換。寄せられた意見をふまえ、「総

代会議案第一次案」を作成し、2月の第2回総代会議でさらに論議を深め、次年度の予算案や事業活動方針案をつくりていきます。



2021年度上半期

パルシステム東京の事業と活動

パルシステム東京 専務理事 杉原 学



●食べもの

食品や生活用品の開発改善に取り組みました。なかでも容器包装プラスチックの削減では、リサイクル可能な紙容器にした『地球の未来にまじめなボディソープ』を開発。ほかの商品でも容器を小さくするなど、プラスチック削減をすすめました。また、『産直大豆の厚あげ・絹生あげ』の揚げ油を遺伝子組換えでない一番搾りの菜種油に、「きょうは春巻き!」など4品目の食品添加物を削減など、原料にもこだわった商品展開を実現しています。



食の安全の活動では、「種苗への遺伝子操作の表示を求める署名」や、ゲノム編集食品についての最新情報を学習会を開催。また産地との交流では、SNSを駆使し、8産地とのオンライン企画を開催。これまで現地に行きにくかった組合員も自宅にいながら生産者と交流でき、食の現場を理解する機会を広げました。

●地球環境

ぐらしの前提となる「環境」と「平和」では、脱原発と地球温暖化防止への対策などを目的とした再生可能エネルギーの普及を継続。また、リサイクルや石けんの学習の機会をつくり、組合員の環境への意識が高まりました。

身近な平和活動の切手回収や「平和カンパ」にはたくさんの組合員が参加。中東料理のオンライン料理教室には500人を超える参加がありました。



パルシステム東京の理事長から、新年のメッセージをお届けします

もう一步先の未来へ 希望をつないでいきましょう

パルシステム東京 理事長

松野 玲子



プロフィール

青森県生まれ。2021年度、『わが家の常備菜セット』を初めて作りました。今まで少なかった魚料理のレパートリーが広がっただけでなく、野菜もしっかりと摂れ、一石二鳥でした。

2021年は新型コロナ感染症の影響で行動制限が続きましたが、みんなで一歩ずつ歩みをすすめました。暮らしを支える事業では離れて暮らす人に商品を送る『パル』はこれがスタート。活動では、産地交流や、平和や環境の学習会、組合員企画でオンライン開催が定着しました。また、困難者支援では予備野菜提供がさらに広がり、お米の緊急支援も実施できました。

2021年は新型コロナ感染症の影響で行動制限が続きましたが、みんなで一歩ずつ歩みをすすめました。暮らしを支える事業では離れて暮らす人に商品を送る『パル』はこれがスタート。活動では、産地交流や、平和や環境の学習会、組合員企画でオンライン開催が定着しました。また、困難者支援では予備野菜提供がさらに広がり、お米の緊急支援も実施できました。

今、若者を中心に地球環境問題への関心が高まっています。ITを駆使して広がる勢いのあるアクションには、目を見張るばかりです。社会に対し無力感を抱いているといわれる若者が動き出したことは、大きな希望です。次世代に重い負荷を残してしまおうおとなつ支援し、私たちなりの活動を続けたいと思います。



海外の問題に取り組む学生団体のメンバーとNGOなどが参加したシンポジウムでは、前向きな意見や質問が続いた

す。それは一人ひとりが選ぶことです。「環境に配慮した商品を選ぶ」「あふれる情報から真実を選ぶ」「関心のある課題を調べる(ことを選ぶ)」「おかしいことはおかしいと言ふ(ことを選ぶ)」などなど。約52万人の組合員がくらしのなかでしっかりと選択をすることでき、社会は変わっていきます。楽観視はできませんが、力を集めれば社会は動くのです。



6~7月は「環境キャンペーン」。石けんや酸素系漂白剤などの有効性や商品の使い方も動画配信でアピールした

感染症が広まって3年目、生活困窮者や地格差など、日本の課題がいくつも浮き彫りになりました。地球温暖化防止への具体策もすすみません。

それでも消費者としてできることがあります。それは一人ひとりが選ぶことです。「環境に配慮した商品を選ぶ」「あふれる情報から真実を選ぶ」「関心のある課題を調べる(ことを選ぶ)」「おかしいことはおかしいと言ふ(ことを選ぶ)」などなど。約52万人の組合員がくらしのなかでしっかりと選択をすることでき、社会は変わっていきます。楽観視はできませんが、力を集めれば社会は動くのです。



6~7月は「環境キャンペーン」。石けんや酸素系漂白剤などの有効性や商品の使い方も動画配信でアピールした



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。



10/26
クラフト紙で作る
ポップアップカード作り

エムデザインスタジオの石黒正範さんを講師に、立体的なクリスマスカードを作成しました。サンタなどをモチーフに、シールで飾ったり、マスキングテープをリボンにしたり。参加者のアイデアが光るオリジナルカードの出来栄えに、大盛り上がり！対面での企画の楽しさを再確認しました。

(板橋委員会)



10/29
自然派おそうじお役立ち講座
石けん洗濯の疑問も解決

石けんと合成洗剤の違いを、歴史、原料、身体や環境への影響などの点から学んだあと、参加者の石けん洗濯の疑問をズバリ解決！講師はPLA（パルシステム・ライフアシスタント）の佐藤さん。後半は油汚れに強い「ふわふわ石けん」作りも行い、自然派おそうじへの関心が高まりました。

(暮らしらんか委員会)



10/27
身近な戦跡フィールドワーク
旧日立航空機株式会社変電所見学

旧日立航空機変電所は、東大和市が文化財に指定する戦災建造物です。外壁一面の無数の爆撃痕が、空襲の凄まじさを後世に伝えています。老朽化による取り壊しの危機を、市民の運動で保存へ。改修工事が終わり、公開が始まった建物を見学。戦争の記憶をつなぐ大切さを再確認しました。

(平和の種まき、明日のケアサポート委員会)



10/23
東京下町戦跡めぐり
東京大空襲を知ろう



11/6
おうちで産地交流
～棚田米の魅力～ファームみなもと



11/16
ほんもの実感
素材がいきる白だし学習会

上品な風味で年々注文数が伸びている「素材がいきる白だし」の学習会。(株)にんべん・河合さんは、かつお節など風味原料のこだわりを説明。(株)にんべんフーズ・杉山さんは、「スープなど洋風や中華風メニューでも活躍します」とレシピを多数紹介。白だし1本で、ぐんとお料理上手に！

(食べるでつながる委員会)



11/3
くらし見直し講演会(オンライン)
世帯収入アップ大作戦 パート収入の壁の乗り越え方

～女性の働き方の税金・社会保険～

当日は朝から青空が広がり、絶好の畑日和！スタッフの塩沢さんから収穫の仕方を教わったあと、いよいよサトイモ掘りに挑戦です。1kgほどに生長したサトイモの株を両手で掘り出して、トイモの株を土に埋めました。「大きいのがとれた！」と大喜びの子どもたち。株を地面に落とし、余分な土をとつたり、土のかに残った小さなイモを探して、土とふれあいました。



▲いなぎめぐみの里山
(東京都稲城市)
日帰りで農作業などの自然体験が行える場。タケノコ掘りや野菜の植え付け・収穫、生き物観察など、おとなから子どもまで楽しめる企画が人気

▼オプションで大根、かぼす、すだちなどの収穫体験も。自分の手で収穫できて、子どもたちも大満足！



11/14
いなぎめぐみの里山でサトイモの収穫体験をしませんか？

家族で土にふれあう1日！
いなぎの里山でサトイモ掘りに挑戦



講師:深田 晶恵さん
ファイナンシャルプランナー
(株)生活設計塾クリー 取締役
当日は111名がオンラインで参加。「手取り計算とパート収入の話が好き」という深田さんから一人ひとり、まるで対面で教えてもらっているかのような講演内容で、「すぐに実行できるアドバイス」もあり、大満足の約2時間となりました。

講師の深田さんは、そんな悩みの一つひとつに、データやグラフを用いて具体的な数字を挙げながら詳しく解説。パート収入と税金・社会保険料の関係から配偶者控除や第3号被保険者制度の背景、企業が欲しがるスキルの身に付け方、世帯収入アップの秘訣まで、情報満載の内容に参加者も疑問が解消されていきました。

「どう働くのがベストかは年代によって違いますし、働き方も人それぞれです。収入アップしたいならまずはパート収入の壁を越え、次に、データやグラフを用いて具体的な数字を挙げながら詳しく解説。パート収入と税金・社会保険料の関係から配偶者控除や第3号被保険者制度の背景、企業が欲しがるスキルの身に付け方、世帯収入アップの秘訣まで、情報満載の内容に参加者も疑問が解消されていきました。



講師:深田 晶恵さん
ファイナンシャルプランナー
(株)生活設計塾クリー 取締役
当日は111名がオンラインで参加。「手取り計算とパート収入の話が好き」という深田さんから一人ひとり、まるで対面で教えてもらっているかのような講演内容で、「すぐに実行できるアドバイス」もあり、大満足の約2時間となりました。

いなぎめぐみの里山 スタッフ
塩沢憲行さん

新型コロナウイルス感染症の影響でなかなか作業に来れませんでしたが、ようやく収穫体験が開催できてほっとしています。

畑で汚れるのはあたりまえのこと。ふだん、土にふれる機会が少ないと思いますが、自分の手で土にふれる体験を大切にもらいたいと思います。



に来られてうれしい。自分の畑のようになります」と、笑顔で語る参加者もいました。

「里山に来るのは3度目。久々に来られてうれしい。自分の畑のようになります」と、笑顔で語る参加者もいました。

自然が広がる「いなぎめぐみの里山」(稲城市)で、サトイモの収穫体験が行われ、午前と午後の部に合計28組の組合員親子が参加しました。

当日は朝から青空が広がり、絶好の畑日和！スタッフの塩沢さんから収穫の仕方を教わったあと、いよいよサトイモ掘りに挑戦です。1kgほどに生長したサトイモの株を両手で掘り出して、トイモの株を土に埋めました。「大きいのがとれた！」と大喜びの子どもたち。株を地面に落とし、余分な土をとつたり、土のかに残った小さなイモを探して、土とふれあいました。



娘は中学生になってから口をきいてくれません。
ちょっと前までは「パパ大好き」って
言ってくれていたのに…

なんでイラッ
しちゃうんだろう…

娘・Rさん(14)



イラスト/ごんどうまゆ

1 多感なお年ごろ 子も葛藤に苦しんでいる

「仲良しな父娘もいるのに、うちは…」とDさん。さみしいけれど、これも娘さんの成長のあかしです。

思春期は、勉強や友だち関係、自意識など、多くの葛藤に苦しむとき。学校ではがんばって過ごしています。そんな自分を表現できず、イライラしたり、おとなに不信を感じたり、反抗的な態度になったり…。

娘さんの気持ちを想像すると、「子ども扱いのパパにイラッとする!」「パパとしゃべると、絶対イヤな言い方しちゃうから、しゃべりたくない」「親に気をつかってる場合じゃない」…。イライラや不快感が必要以上に表われて、複雑な気持ちなのかも。こんなモヤモヤは、一人前のおとなに近づく時期ならでは。親離れのサインです。

（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



キリトリ

●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1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ホットケーキミックスでつくる森のカフェおやつ
- ②簡単ブチ・リメイク
- ③理事長 新年のあいさつ
- ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク
- ⑥ソーシャルトーク「フードバンク目黒」
- ⑦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
- ⑨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。組合員番号は必ず記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象となります。

*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。



放射能の影響を心配して、地域の母親たちによって設立されたNPO法人「いわき放射能市民測定室たらちね」。甲状腺検診をはじめ、食品・海水・土壌や人体の中などの放射能量の測定や、子どもたちの「こころ」を支える活動を続けている。たらちねクリニックのスタッフのみなさんと藤田院長（中央）、鈴木事務局長（右）

2015年から毎年開催している、パルシステム東京の「子どもの甲状腺検診」。これまでに、約800人近い組合員の子どもたちが検診を受けてきました。昨年11月の検診にも新たに約100人が参加。そのうち3分の1が、初めての受診でした。会場には、これまでの検診結果やほかの医療機関での検診結果を持参し、比較する姿も見られました。

検診に先立ち、10月31日には、オンラインで福島と東京をつなぎ、「事前学習会」を開催。検診を担当する、いわき市「たらちねクリニック」の藤田院長が検診方法についての説明を行ったほか、NPO法人「いわき放射能市民測定室たらちね」の鈴木事務局長が、福島の現状を伝えました。

は、自分の健康のためだけではなく、次の世代の命を守りたいという、

「事前学習会」を開催。検診を担当する、いわき市「たらちねクリニック」の藤田院長が検診方法についての説明を行ったほか、NPO法人「いわき放射能市民測定室たらちね」の鈴木事務局長が、福島の現状を伝えました。

でもあります。これからも子どもたちの健康を守る活動を行っていきます」

パルシステム東京では、3・11以降の放射能に対する組合員の不安に応え、今後も取り組みを継続していくことをお伝えします。

※ホールボディカウンター：体内に存在する放射性物質を体外から計測する装置



11月3日、13日に都内で行われた甲状腺検診。「検診を受け、継続して経過を観察することが重要です」と語る、たらちねクリニック藤田院長（中央）



学習会には、放射性物質の尿測定を行うNPO法人「新宿代々木市民測定所」の理事・伏屋弓子さんも参加。「たらちね」が取り組む、保養に参加する子どもたちの尿検査の意義などを話しました

取材は2021年12月10日現在

シリーズ
明日へ
そして前へ

100

甲状腺検診は大切な人を想うメッセージ

検診申込者を対象にオンラインで開催した「事前学習会」では、被災から10年たった福島の現状や、甲状腺検診を続けていくことの大切さを学びました。

事故当時、未成年だった福島の子どもたちのなかには、成人して

放射性物質の除染作業や、原発

作業に従事する人も多くいると

続けます。「彼らが自ら、たらち

ねクリニックにホールボディカウン

ターによる内部被ばく検査や、

甲状腺検診を受けにくるように

なりました。検診を受けること

故の緊急事態宣言は今も解除さ

れていません」と話す鈴木さん。

内部被ばくへの不安の声に応え、今年も「子どもの甲状腺検診」を行いました。

（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

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

身体も心も温まる 冬のごちそう

レシピ担当より

さつまいもの甘みとクリームチーズのほのかな酸味、それらと相性のいい鶏肉やほうれん草を加えてグラタンに。彩りもきれいでテーブルが華やかになります。忙しい朝やおやつにぴったりの、アレンジレシピもぜひ作ってみてください！

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子さつまいもの
クリームチーズグラタン

保存期間 冷蔵3日 全量カロリー 2358kcal

材 料 (4~5人分)

さつまいも 中1本(約200g)
鶏もも肉 2枚(約350~400g)
クリームチーズ 100g
カットほうれん草(バラ凍結) 100g
バター 40g
小麦粉 大さじ4
牛乳 600ml
菜種油 大さじ1
パン粉 大さじ3~4
塩 小さじ1と1/6
こしょう 少々

作り方

- さつまいもは4cmの輪切りをさらに6等分に切り、耐熱皿に並べて水を少々ふり、ラップをして600Wで約4分間温める。鶏肉はひと口大に切って、塩(小さじ2/3)こしょう(少々)をもみこむ。
- 大きめのフライパンにバターを弱火で溶かし、小麦粉を炒めて火を止める。牛乳を少しづつ混ぜて弱火にかけ、混ぜる。塩(小さじ1/2)こしょう(少々)で味をととのえ器に移し、残ったソースをふきとる。
- フライパンに油を加えて中火で熱し、鶏肉を2分焼き、さつまいもを加えて3~4分炒める。②を戻し入れ、ほうれん草も加えて2分ほど煮る。
- バター(分量外)を薄く塗った耐熱皿に③を流し込み、クリームチーズを散らしてパン粉をふり、230°Cに予熱したオーブンで約10~12分焼く。

アレンジ

マフィン(カップ5個分)

ボウルに卵2個をとき、牛乳100ml、ホットケーキミックス1袋(200g)を加えて混ぜる。グラタンの残り50~75g、無糖ヨーグルト40g、マヨネーズ大さじ2と1/2を加えてざっくり混ぜ、カップに等分に入れ、好みでチーズをふる。180°Cに予熱したオーブンで15~20分焼く。

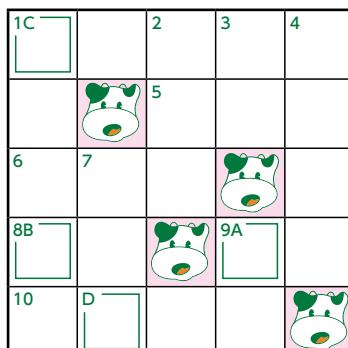
監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタイリング／(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D



よひのキー たてのキー

- 新橋~豊洲間を走る電車(東京臨海新交通臨海線)の愛称
- 石を切り出したり加工したりする大工。「石工」と書く
- 子孫。「○○○の代まで残したい」
- 刺身などのあしらいに添える野菜や海藻の総称
- ほいのは、○○のある肌と○○のある生活
- 作り直すこと。6~7ページの「簡単 プチ・○○○○」を見てね

よひのキー たてのキー

- 札幌などで催される、雪や氷で大きな像を作る祭り
- 絹糸を出して繭(まゆ)を作る幼虫
- 模擬試験の略
- よく注意して目を配ること。「○○○○が利く」
- カタクチイワシを使った、おせち料理の定番。田作りとも
- 値打ちが高くなる、貴禄がつくことを「○○が付く」という

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*オンライン締切は
1月30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
配送便へ*カード締切は
1月28日(金)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✓を書き込んで、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。

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。