

# 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

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



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)

短時間で調理でき、もりもり食べてくれる! 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。素敵な商品に出合えてよかったです!



## ブルーベリーとバナナの ふわふわ パンケーキ

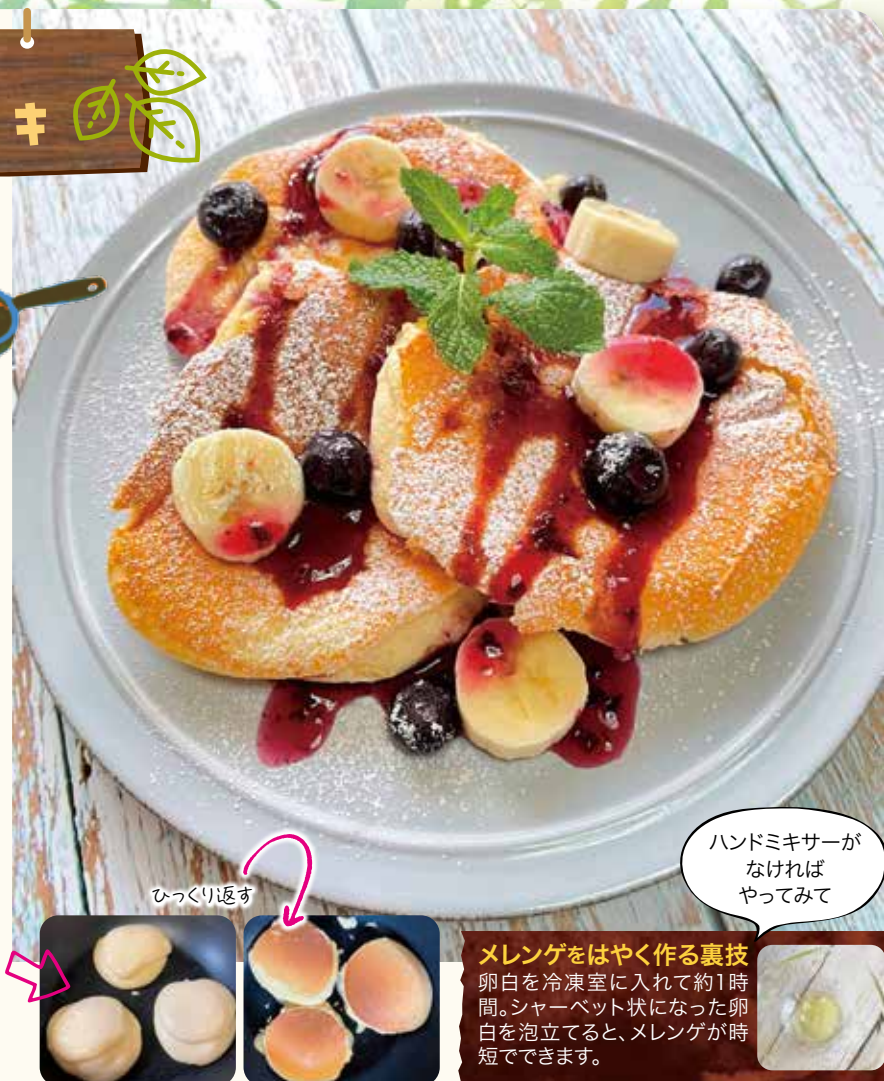
人気のふわふわパンケーキも  
メレンゲさえ、しっかり泡立てれば、  
じつはシンプルで簡単です

### 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 ..... 適宜

### 作り方

1. 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。
2. 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。
3. ②を①のボウルにすべて入れ、さっくり混ぜる。
4. フライパン(フッ素樹脂加工のものがおすすめ)に油を薄くひき、生地を2/3を3カ所に置く。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。
5. 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。
6. 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。



ハンドミキサーが  
なければ  
やってみて

**メレンゲをはやく作る裏技**  
卵白を冷凍室に入れて約1時間。シャベット状になった卵白を泡立てると、メレンゲが時短でできます。

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



Strawberry and Whipped Cream



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みませんか？  
子ど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  
ふっくらと焼くコツはこちら







### 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、あとはしぼる  
 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

## フライパンでみかんケーキ

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

1. みかんは上下を切り落とし、皮ごと輪切りにする。
2. 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。
3. 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。
4. 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。表面がふっ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。
5. 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。



## 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

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

1. ☆をマグカップの中で混ぜる。
2. 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)。
3. 砕いたチョコレートを、生地に入れる。
4. 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のかわりに「抹茶ホワイトチョコ」にアレンジできます。

フォンダンショコラ



電子レンジOKの  
 大きめカップを使ってね

## チョコ&ナッツのスコーン

サクッとかめばホロリと崩れ、チョコとナッツの香り広がる

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  
 お好みのナッツ.....40g  
 打ち粉用小麦粉.....適量  
 牛乳.....適量

オーブン /



作り方

1. ナッ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砕く。
2. ボウルにホットケーキミックスと油を入れて、ゴムベラで切るように混ぜ、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。
3. 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。
4. 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。



## 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

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

だいたい200g



作り方

1. 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。汁けをしぼり6等分にする。
2. 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。
3. 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のをのせ、包む。
4. 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、この場を借りてしたいと思います。

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



日東富士製粉株式会社  
 大須賀はるいさん

### マルチに活用

もう、ずっと使い続けています。ホットケーキだけでなく、スコーンやマフィン、ドーナツなど手作りおやつに安心して使えます。子どもが赤ちゃんのころは離乳食にも使いましたが、今では一人でお菓子を作ってくれます。

ロボ博士さん

### やさしい甘さ

子どものころから大好きなホットケーキミックスです。やさしい甘さで小麦のいい香りがするので気に入っています。

たぬもっちりさん

組合員  
 クチコミ

### このクオリティでこの価格?!

市販のものは人工的な味があるけれど、こちらは余計なものが入ってなくて、素朴なおいしさ。国産小麦のクオリティで、この価格がとても安い! 常にストック!

kosaさん

## 28年間、愛され続けるロングセラー

### この商品のココに注目!

#### ①北海道産の産直小麦を使用

日本で消費される小麦粉の約9割は輸入というなか、本商品は北海道の産直産地JAおとふけ、JAながめま、JAこしみずで収穫された小麦を使用しています。

#### ②余計な添加物は不使用。アルミニウムフリー!

乳化剤や着色料は不使用。膨張剤も、ミョウバンを含みません。さらに、トランス脂肪酸の健康影響を心配する組合員の声にも応え、ショートニングも不使用に。

#### ③便利な分包タイプ

1袋200gを4袋セットにした分包タイプ。1袋ごとに賞味期限が印字されているのも便利。

「進化し続ける、  
 おいしい定番。」  
 動画をCheck



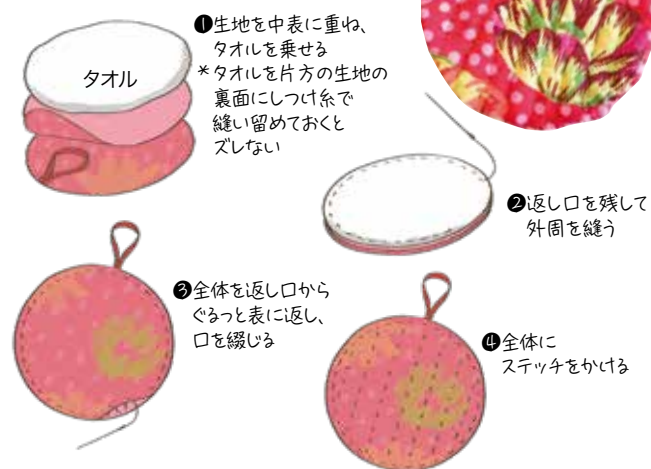
産直小麦のホットケーキミックス  
 200g×4 311円(税込・標準価格)  
 (アレルゲン) 小麦(卵・乳)



## 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

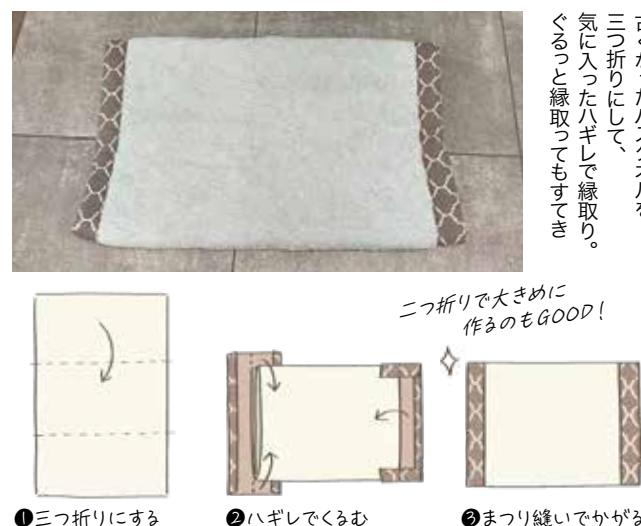
余り布をなべの大きさに2枚カットし、使い古したフェイスタオルを重ねて中に入れました



### 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



### リメイク・エピソード②

●よれよれになった服をざっくりカットして、ウエス(ハギレの雑巾やタオルなど)に。まとめてびんなどに入れておけば、ちょっと拭くときなどに気軽に使えて便利。(K.W)

●編み物好きの母が、帽子の糸をほどいて娘のポシェットにリメイクしてくれました。娘が拾ったどんぐりを同じ糸でくみ、ボタン代わりにしてあるのがキュートです。(A.K)



●夫のワイシャツと古いスカートを組み合わせて、孫のスモックを作りました。白いワイシャツはどんな余り布にも合うすぐれものです。(K.S)



やってみよう!

簡単

# プチ・リメイク

余った生地や、小さくなった子ども服…。ちょっとした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]

着古した服や半端に余った生地は、一枚布やリボン状にカットしておく、思い立ったときにすぐに使えて便利。木工用接着剤やテープで貼り付けられ、特別なアイテムに早変わり!

### カットした布地を貼るだけ!

やってみよう!

#### 牛乳パックに布を貼って ペン立て



#### 貼るときのポイント①

両面テープでハギレを仮りどめ。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

こんなアイデアも

真っ白だったごみ箱や海苔の缶も、きれいに貼って大変身♪

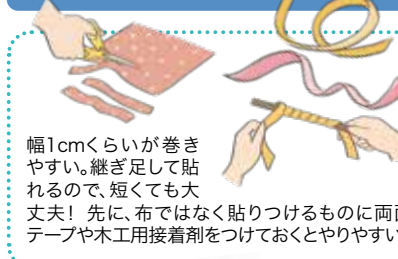


空き箱に余り布をぐるり。インテリアに合わせられるし、丈夫になります



ベビー服のかわいいデザインで、小物もかわいいUP!

### リボン状に切った布を巻いて貼るだけ!



### リメイク・エピソード①

●大好きだったシャツが小さくなり、大泣きしたことが。すると母はシャツを人形の洋服や浴衣に。「お母さんすごい!」と大喜びした思い出があります。(S.H)

●小さいころから裁縫好きだった私に、祖母はよく、着物のハギレや古いセーターをほどいた毛糸をくれました。頼まれて半襟にワンポイント刺繍をしたときには、すごく喜んでくれたことが心に残っています。(T.H)





# 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、野菜もしっかり摂れ、一石二鳥でした。

パルシステム東京は、多くのみなさんに支えられて、新年を迎えることができました。パルシステム東京に関わるすべてのみなさまに、心からお礼を申し上げます。

2021年は新型コロナウイルス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てきました。くらしを支える事業では離れて暮らす人に商品を送る『パルの』は『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、困窮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。

昨年このコーナーで書いた「こんなときだからこそできることを、ともに考える一年にしたい」という願いが、一人ひとりの思いの積み重ねとリンクしてかなったのだと、うれしく思

います。感染症が広まって3年目、生活困窮者や地域格差など、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う（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選択をすることで、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。

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うおとなの一人として、彼らの言葉に謙虚に耳を傾けつつ応援し、私たちなりの活動を続けたいと思います。



商品検査センターによる「親子科学実験教室」もオンライン。サイダーの実験を絵日記にするなど、夏の思い出となった



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



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

## 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知る学習会を開催。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し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

くらしの前提となる「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。

### ●人

笑顔が広がる地域づくりを目標とした「地域福祉政策」の活動では、生活困窮者への緊急支援に取り組みました。産直米を地域の支援団体に提供。支援団体から「給食のない夏休みの子どもたちに食を届けられます」と喜ばれました。



2021年度下半期も総代会で決定した方針を実現していきます。ご協力、よろしくお願いいたします。

## 2021年度 上半期報告

2021年4月1日～2021年9月30日

総事業高 (すべての事業収入)  
446億6,306万円  
前年比 98.4% 予算比 107.7%

出資金  
207億2,654万円  
前年比 105.0%  
1人当たり出資金額 3万9,485円

経常剰余金 15億1,423万円

事業剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

組合員数 52万4,909人

パルシステム事業総事業高 440億4,612万円  
予算比 107.9%

福祉事業総事業収入 5億8,455万円  
予算比 97.4%

(マークは予算比。数値は1万円未満切り捨て)

## 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

2021年の総決を受け、21年度上半期の事業活動報告及び下半期の取り組みの共有を主目的に、第1回総代会議の開催と、論議資料となる「21年度上半期のまとめ」を議決しました。

した。

(2) 賃金規則改定の件

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、正規職員のみを支給している「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。



積み上がった大量の廃棄物 (佐賀県 写真提供: AAR Japan [難民を助ける会])

### 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



菊池さんの講演(新宿本部開催)の報告はホームページで

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。「悩みがあっ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

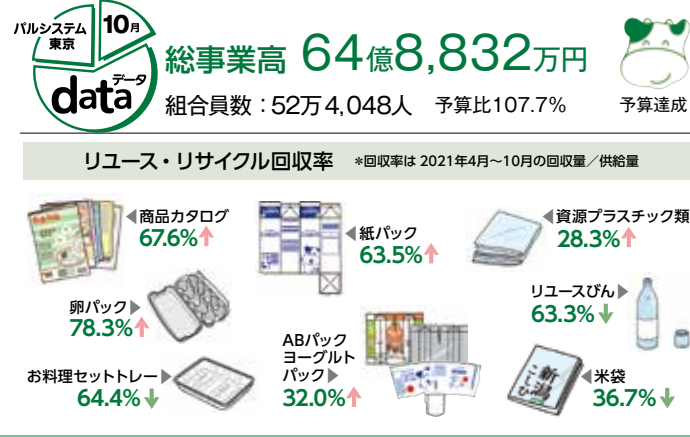
組合員の代表である総代と、次年度方針案をつくりあげる目的で、1年の任期中に3回の総代会議を開催します。第1回総代会議を、集合及びオンライン形式で計9回、開催しました。

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っていきます。



マスクとパーティーションの感染対策のなか、熱く話合った(新宿本部、11月13日)







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。後半は油污れに強い「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。

(暮らし朗らか委員会)



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



戦争の記憶を残す戦跡をたどるツアーを開催。実物のB29爆撃機のプロペラや焼夷弾の一部などを展示する重願寺をはじめ、猿江神社、小名木川沿いなどをガイドと巡りました。東京大空襲・戦災資料センターでは、被災当時8歳だった二瓶治代さんから壮絶な空襲体験を聞きました。

(パルシステム東京)



11/6

### おうちで産地交流 ～棚田米の魅力～ファームみなもと

『棚田米コシヒカリ』の産地、新潟県上越市の「ファームみなもと」とのオンライン交流会。棚田の1年を動画で鑑賞し、事前に届いた米を試食。生産者から、「冬場も水を抜かない田んぼには微生物が豊富。微生物の力を使って土が栄養を蓄えてくれるんです」と、棚田米の魅力を聞きました。

(パルシステム東京)



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)



## 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。

#### ▲▶大きなサトイモを 掘ったよ！

スコップで掘り起こしたあと、茎の下を両手でいねいに掘っていくと、たくさんの子イモが集まった株を発見。気分はまるで宝探し！1家族につき、2株のサトイモを収穫しました

#### ▼いろんな野菜が いっぱい！

畑では、白菜やブロッコリー、じゃがいもなど多くの野菜を栽培。「この葉っぱは何か？」と、子どもたちも興味しんしん



#### ▲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

#### 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てもらえませんでした。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したいと思います。

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

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、「大きいのがとれたー」と大喜びの子どもたち。株を地面に落として余分な土をとったり、土のなかに残った小さなイモを探したりと、それぞれの家族が楽しそうに土とふれあいました。

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、「大きいのがとれたー」と大喜びの子どもたち。株を地面に落として余分な土をとったり、土のなかに残った小さなイモを探したりと、それぞれの家族が楽しそうに土とふれあいました。

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！

わいわいレポート | 10

#### PickUp

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～

「子どもの手が離れたから働きたいけれど、扶養の範囲を越えると損ってほんと？」「金額の壁を越えたとなん収入が激減！夫の収入にも影響があるってほんと？」。パートで収入をアップさせたいけれど、どう働くかに悩む人は少なくありません。

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す。

「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、次は高時給の職場へ。20・30代なら正社員をめざしましょう」と話す深田さんに、質問コーナーでは「私の場合は？」という質問が続く。終了後のアンケートも「よかった」「とてもよかった」で100%に。「今後の働き方を考える参考になった」「これを機にもっと税金や社会保険について学習したい」「先生の力強いメッセージで働く意欲が増した」など、参加者の関心と満足度の高さがうかがえる講演となりました。



講師: 深田 晶恵さん  
ファイナンシャルプランナー  
(株)生活設計塾クルー 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。



おしえてあげたい  
**私のレシピ**  
今月の食材  
**「はたて貝柱 フレーク缶」**

●**はたて&クリチー餃子**  
西東京市 うみこ

クリームチーズとはたて缶を混ぜるだけ。それを餃子の皮に包んで揚げたり焼いたり。

岡江久美子さんが以前テレビで紹介されていて、それを見たのがきっかけではたて缶を初めて購入してみたのが思い出です。

●**はたてと大根の炒め物**  
中野区 いののん

乱切りにした大根と、はたて缶を汁ごと炒めます。鶏ガラスープの素も少し入れ、塩・こしょうで味をととのえ、最後にごま油をたらすとおいしい一品のできあがりです。以前、料理教室で教えてもらいました。

●**炊き込みごはん**  
北区 マーチレスリング

はたて缶と一握りの塩昆布、スプーン一杯のオリーブオイルを3合のお米と水で炊き込みます。

**レシピ募集中！**

「シーフードミックス」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

11月号クロスワードの正解は「トリカラ」でした

応募総数は822通でした。大田区の川村さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、新宿区の立沢さんをはじめ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。

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

3歳の娘が体験した「バルさんみたいな車」とは...

江戸川区 たいにや

以前バルさんのトラックが横断歩道で待っているときに止まってくれた。「バルさんのトラックが止まっていました。すると、3歳の娘が、車が止まってくれと、「バルさんみたいに止まってくれた」というようになりました。

単に停車しているだけの車にも感謝していて、笑っています...

さつま芋をたくさんいただきました。スイートポテトに天ぷらに甘煮にサラダにと...作っても作っても減りません。そこで、さつま芋をたくさん消費するために、干し芋を作ることになりました。

干すのに時間がかかりますが、やはり手間ひまかけたものは、おいしいですね。また、干し芋っておいしいけど高いな...と思っていた理由もよくわかりました。

低温でじっくり芋を蒸すと甘みが増すこともわかり、実りある干し芋作りとなりました。

東久留米市 みこちゃん

返却時、ポリ袋に貼ってある組合員ラベル、どついたらどうする？

東久留米市 ヨッコ

いつもお世話になっています。毎回「？」と思うことがあり、お尋ねします。冷蔵品が入っているポリ袋。毎回袋を返却していますが、シールがはがしにくくて、袋を破つてしまいます。そのままお返ししてもいいのでしょうか？

【編集部より】

いつもご返却ありがとうございます。商品のまじめ袋は、再生プラスチックの原料となり、必ず破れていても問題ありません。お手数ですが「組合員ラベル」は、はがすか切り取ってお戻しください。引き続きご協力をお願いいたします。

席に座れば視線はスマホヘルプマーク、知ってほしいな

品川区 M★M

11月号、今月のキーワード「ヘルプマーク」の話は、現在妊娠中で自分がマタニティマークをつけているため、もっと多くの人に認知されるようになる...と思いつつ、読みました。

電車やバス等で座るとすぐにスマホを見始める人が多いので、マークをつけていても気づかれないことが多い...というのが自分の経験です。だからといって、絶対に席を譲ってほしいというわけでもないのですが...。なかなかむずかしいですね...

うれしすぎて大騒ぎ  
エフちゃんの配達日ルーティーン

杉並区 エフちゃんトイプ

いつもソファの背もたれに乗って窓の外を見ている愛犬エフちゃん。バルシステムのトラックが向かいの駐車場に停まると、うれしすぎて大騒ぎします。

配達のお兄さんが門を開ける音を聞くと走って玄関へ。まずはお兄さんに「あいさつ」。そして、お野菜が置かれると大好きなキャベツめがけてまっしぐらです。

青りんご通信 29

パルシステム東京理事長 松野 玲子

パルの「いつも」に感謝！

昨年、一昨年と、感染症のなかで、安全な商品を自宅に届ける生協の「宅配事業」が目されました。

そのなかで再認識したのは、パルシステムの宅配事業は商品を届けるだけではないということです。いつものものがいつものように届くのは、ひとつのコミュニケーション。いつものようにおいしくいただけることは、パルシステムに関わるみなさんが無事であること。言い換えれば、組合員がいつもどおりに注文して受け取ることで、作り手も安心していただけるということです。

商品を真ん中に、しっかりつながっているからこそ、気持ちのキャッチボール。まだまだ自由に会える環境ではありませんが、「みなさんありがとうございます」と伝えたいです。

私のふる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。

ソーシャル TALK No.82

フードバンク目黒は目黒区を中心に、「食品があつたら助かる」ご家庭と「食べきれないので寄付したい」方の橋渡しをしています。

2017年の設立当初は地域のフードドライブで集まった食品を、児童養護施設に提供することが活動の中心でした。しかし2020-21年には、コロナ禍で困窮する方からの問い合わせが急増し、個人に向けた「食品無料配布会」を月2回開催する現在の形ができました。

2021年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体  
**フードバンク目黒**

**コロナ禍で増えた需要に応えるために**

配布会でお渡しする食品は、予約の際に聞き取りした家族構成やアレルギーの有無などをもとに、内容をきめ細かく調整し、ご家族の顔を想像しながら詰め合わせています。

これまで支援してきたご家庭は目黒区だけでも100世帯強ですが、潜在的需要はこの10倍はあると予測しています。今後は支援世帯の拡大はもちろん、一人ひとりの課題解決に向けた情報提供を行うことが目標です。 (代表 平瀬栄治)

1月の配布会予定

- 9日(日) 祐天寺
- 23日(日) カリック碑文谷教会

食べきれない食品をお持ちください。

詳しくはHPを  
【URL】 foodbankmeguro.jimdosite.com  
【E-Mail】 foodbank.meguro@gmail.com

記事は2021年12月10日現在





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…

なんでイラッとしちゃうんだろう…



娘・Rさん(14)

さて、今月のお悩みは……？

## ちっちゃいころはパパっ子だった娘 元旦から無視されて悲しい(涙)



イラスト／ごんどうまゆ

1

### 多感なお年ごろ 子ど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くる!」「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」「親に気が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

2

### 応援する気持ちを胸に 今はそっと見守って

親自身も「娘に手をかける時期は過ぎたし、敏感な年ごろ」とわかっていても、冷たい態度にさみしくなるのは当然のこと。そんなときはひと呼吸おいて、そっと見守りましょう。

たとえば、お年玉袋に「応援してるよ」などと添えるのもひとつのアイデア。今は親の思いを受け止められなくても、「大事にされている」「困ったら頼れる」感覚が子の心の土台を強くします。

「無視されているな」と感じて、あまり気にせず長い目で見ていきましょう。成長するにつれ、娘さんのイライラも落ち着いてくるはず。パパ、がんばれ!

ママやまわりの家族が娘さんに「パパって頼りになるよね」「心の中では見守ってくれてるんだよ」と、話してみるのもいいかもしれません



## 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簡単プチ・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エネルギーの測定や、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、のべ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 操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。

「福島県内は、福島第一原発事故の影響で、放射性物質の汚染が広がっています。甲状腺がんのリスクが高まっています。甲状腺がんは、早期発見・早期治療で、生存率が高くなります。甲状腺がんは、甲状腺がんのリスクが高まっています。甲状腺がんは、早期発見・早期治療で、生存率が高くなります。」

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。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す。検診を受けることは、自分の健康のためだけでなく、次の世代の命を守りたいという、家族や大事な人を想うメッセージでもあります。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」

\*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

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

内部被ばくへの不安の声に答え、今年も「子どもの甲状腺検診」を行いました。

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。

取材は2021年12月10日現在



明日の私が  
ちょっと助かる  
つくりおき  
レシピ

今月のレシピは

身体も心も温まる 冬のごちそう

# さつまいものクリームチーズグラタン

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。彩りもきれいなの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

- 1 さつまいもは4cmの輪切りにさらに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。
- 2 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。牛乳を少しず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。
- 3 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。
- 4 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℃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、好みで粉チーズをふる。180℃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yling / (有)クレア

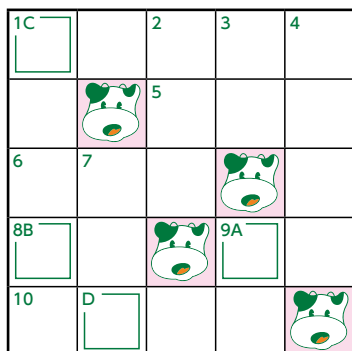
## クロスワードパズル

ばくの「図書カード」を  
20名にプレゼント



答

A B C D



- よのきー
- 1 新橋～豊洲間を走る電車(東京臨海新交通臨海線)の愛称
  - 5 石を切り出したり加工したりする大工。「石工」と書く
  - 6 子孫。「〇〇〇の代まで残したい」
  - 8 刺身などのあしらいに添える野菜や海藻の総称
  - 9 ほしいのは、〇〇のある肌と〇〇のある生活
  - 10 作り直すこと。6～7ページの「簡単 プチ・〇〇〇〇」を見てね

- たてのきー
- 1 札幌などで催される、雪や氷で大きな像を作る祭り
  - 2 絹糸を出して繭(まゆ)を作る幼虫
  - 3 模擬試験の略
  - 4 よく注意して目を配ること。「〇〇〇〇が利く」
  - 7 カタクチイワシを使った、おせち料理の定番。田作りとも
  - 9 打打ちが高くなる、貫禄がつくことを「〇〇が付く」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.palssystem-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)

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!

今月のキーワードはお休みです。ポイント希望の方は、「おたよりカード」(15ページ)に✓を書き込んで、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。