

# わ い わ い

4

2022  
April  
機 関 誌

\こんなにすごい！/

## お米の力 発見研究所

### 06 ラジオ体操のススメ

### 08 今月のキーワード

### 奨学金

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

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram

きょうもつづくよ

パルびより



かわいかったあのころ…

RISK (日野市)

昔、撮った写真が出てきました。かわいかったあのころ…。そして今、茶碗に盛ったごはんをおやつにできるほどの米好きに育ち、身長ももうすぐ170センチ。パルの冷凍庫揚げを具にしたおにぎりを大量に持って、サッカードに行く子に育ちました。

発見!  
お米は太らない

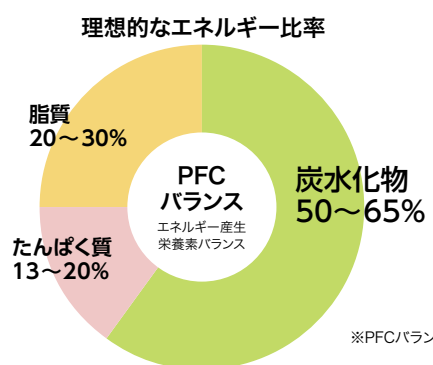
お米の力 発見研究所 Report 01

# 「お米が主食のススめ」報告

お米は日本の主食。  
ですが最近「お米を食べると太る」という誤解が広まっています。  
炭水化物は人間に必要なエネルギー。そのなかでも腹もちがよく、  
糖質がゆっくり吸収されるお米は、オススメの食材です。

食欲コントロール  
ダイエット協会の  
富永康太さんに学んだ  
研究結果を発表します

「お米は太る」は誤解です!  
炭水化物は必要なエネルギー源



30~40代の成人女性(身体活動レベルはふつう)  
一日に必要なエネルギー **2,050kcal**  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

炭水化物は一日  
約**1,200kcal**必要  
ごはん1杯(150g)  
234kcal

※PFCバランス→エネルギーが三大栄養素(たんぱく質P、脂質F、炭水化物C)から  
適切な割合で摂取できているかを判断するためのもの

◎体重管理でひかえるべきは  
**お米ではなく  
脂質と高糖質(砂糖)**  
◎揚げもの、ラーメン、パスタ、  
ピザ、菓子パン、ケーキ、  
甘い飲み物などに注意!

## お米をしっかり食べて満足 「ゆるやせ」ごはんのススめ

### OK定食

お米をしっかり食べることで  
おかずひかえめでも満足ごはん



食後のデザート  
我慢しよっと



※食事制限などのある方は、主治医の指示に従ってください

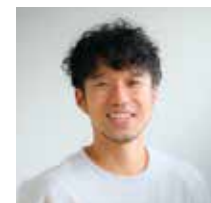
### NG定食

お米をぬいて、おかずガッツリ  
デザート・ジュースつきごはん



炭水化物をぬくことで、身体はエ  
ネルギーをたんぱく質や脂質、砂  
糖で補おうとします。すると一日  
の摂取カロリーが上がる原因に

お米ぬいたし  
デザートは  
いいよね



## 食と生活を 「やせやすい習慣」へ

たった3つ、まずはやってみてください。  
「朝食をぬかない」「お米を食べる」  
「7時間 寝る」

お米を食べればやせるわけではありませんが、  
お米をぬくと、代謝が落ちて、自律神経も乱れ、  
睡眠の質も下がると考えられています。  
お米をメイン(玄米や胚芽米はさらによい)に腹  
八分の食事をすれば太りませんし、血糖値が安  
定してイライラと食べすぎがなくなり、太りにく  
くなります。私のSNSでおすすめている習慣も取  
り入れながら、身体も心も健康的になる生活を  
送ってもらえたらと思います。

やせるおすすめ習慣をもっと知りたい人は、  
富永康太さんのYouTubeや書籍をチェック

監修(P3)  
食欲コントロールダイエット  
協会代表理事  
富永康太さん(理学療法士)

「92%の成功者が太らなかつた」  
満腹食べても太らない体  
S B クリエイティブ刊

## お米をしっかり食べる生活 編集・渡辺が約2ヵ月体験中!

2ヵ月の実感報告 ◎甘いものが我慢できる  
◎昼ラーメンをやめられた!

以前の主食		
朝	昼	夜
現在の主食		

### 夏までゆるっとダイエット

まず驚いたのは、大好きな**お菓子が  
我慢できること**。日課の昼ラーメン  
も、おにぎりや温かい汁もの(インス  
タント多し)に変え、毎日飽きずに続  
いています。毎朝、お米を1合多く炊い  
て、おにぎりを握っておいてます。  
現在、1.5~2キロ減。苦手の運動  
も取り入れながら続けていきたいで  
す!

こんなにすごい!

# お米の力 発見研究所

お米はおいしいだけでなく、  
炭水化物をはじめとした  
栄養素が含まれる、  
優秀な主食です。  
太るというのも誤解。  
きちんと食べれば、  
過食や間食がおさまります。  
お米中心の食生活が  
オススメ!な理由を  
どんどん紹介していきます!



「お米が太る」は  
誤解だったのね



無洗米で炊飯は  
もっと簡単に



しっかり食べると  
食欲がおちつく



見つけた  
「お米の力」を  
紹介するよ



発見!



日本の食の  
未来を担ってる!





発見！  
子どもの食と  
未来を育てる

## お米の力 発見研究所 Report 03

# 「お米の食育力」報告

今の日本の食料自給率はわずか37%（令和2年調べ）。そのなかで、国内のお米の自給率はほぼ100%です。不安定な世界情勢のなかで、自国でまかなえる食べ物は大切に守りたいもの。子どもの未来の食のためにも、日々の食生活や食育イベントなどをとおして、お米の大切さを伝えていきましょう。

## お米の出前授業

パルシステム東京が、都内の小学5年生を中心に提供している「お米の出前授業」。2010年から開始され、都内で毎年120以上の学校（園・施設含む）で実施されています。

### 出前授業プログラム内容

バケツなどでの「苗植え実習」や、収穫した稲穂からお米（玄米）にする「脱穀・粳すり実習」など、体験を通じてお米についての理解を深める授業です。



春はまず  
お米の学習を  
してから実習へ



苗植え実習



脱穀・粳すり実習

※出前授業の写真はすべて2019年以前のものです

お米の出前授業については

お米の出前授業

検索

### 2021年度 出前授業を体験しました！

さわこさん(11)

粳すりが大変だったけど楽しかった

出前授業に来てくれたとき、すぐ「あ、パルシステムだ！」と思いました。

お米がどうやってできるのかは教科書で勉強してはけど、実際どんなふうに見えるのかを知ることができたのがよかったです。粳すりすごく大変で、いつも家にはパルのお米が大きな袋で届くけど、お米を作るのって大変なんだなあと思いました。

お米は好きで、朝はパンだけど、昼と夜はお米を食べてます。冬休みの宿題では、お米をお鍋で炊くのに挑戦しました。ちょっと大変だったけど、おいしかったです。

育てたお米と、もらったお箸を大切に保管していました

送ってくれたおたよりカード（おたよりカードは15ページに）

### パルシステムの食育講座

産地とのつながりを活かした農作業や収穫などの産地交流や、オンラインでのクッキングなど、子どもと食をつなぐ講座が開催されています。



お米の魅力、再発見していただきましたか？ 日々の暮らしに欠かせないお米。おいしく、しっかり食べて、私たちの健康と未来につなげていきましょう！



## 無洗米なら簡単

### 初めてのお手伝いにも最適 炊飯準備は子どもにおまかせ！

無洗米は、量る・軽く洗う・水加減するの3ステップ。火を使わない料理のお手伝いとして定着させてはいかがでしょうか？ 親もラクして、子どもに食育！



#### ①無洗米を量る

ポイントは**正確さ**。計量カップに山盛り入れ、箸ですりきろう。専用のカップを使って、きっちり量ってね



#### ②サッと洗う

**最初に吸わせる水が肝心**。ポウルにたっぷりの浄水をため、お米を入れたザルを入れ、くるとかき回し終了！ すぐ水をきり炊飯釜へ



#### ③平らなところで目線は低く

**平らなところに置いて、目線を合わせて**水を入れよう。炊く30分（冬は60分）以上まめに準備してね。お米が水を吸って、ふっくら炊き上がるよ！

※普通精米の場合は、②の工程を3〜4回に増やして。多少、水が濁っても大丈夫。最初の1回は浄水で、次からは水道水でもOK。とがずに洗う要領は同じです

発見！  
お米は頼れる

## お米の力 発見研究所 Report 02

# 「お米の底力 再発見」報告



よけいなものが入っていない、粒の力をもつお米。身体にとってうれしい、意外な効用がたくさんあります。「とぐのが面倒問題」も、無洗米などの精米方法の進化によりラクになりました。おいしさもアップしています。

お米って  
奥が深い！

## 地味にすごい！ お米の実力 いろいろ

毎日食べても飽きない、そのまま食べても味わい深いお米。その粒の力は、まさに日本のソウルフード。バランスのよい食事の中心に、身体と心の健康に、お米があれば安心です！

### お米は大事なエネルギー源

お米の主成分である炭水化物は、糖質と食物繊維から成り立ちます。このうち糖質は体内でブドウ糖に分解され、脳の唯一のエネルギー源となります。炭水化物をぬくとエネルギーが足りなくなり、判断力や注意力が低下することもあります。

朝ごはんは  
大切なんだね！

### お米と糖質

お米に含まれているでんぷん(糖質)は、ゆっくりと消化されて、血糖値の上昇がゆるやか。活動エネルギーとしてどんどん使われ、脂肪になりにくい。

### お米と睡眠

夕ごはんのお米ぬきは、寝ているあいだに低血糖になり、睡眠に影響が出ることも。睡眠の質が気になる方は、夜にお米を食べることを意識してみてください。

### 塩分なし、余分なものなし お米は腹もちのよいバランス食



日本食品標準成分表  
2020年度版(8訂)より

### お米は「ラクに、おいしく」 無洗米の実力

無洗米は、「肌ヌカ」をとりのぞいたお米なので、とぐ必要がありません(細かいホコリをサッと流すだけでOK)。栄養的にも一般精米と変わりません。手でとぐと壊れやすい「**うまみ層**」が損なわれにくい精米製法です。

精白米 肌ヌカ  
無洗米 うまみ層

サッと洗うだけ！  
おいしい



とぎ洗いのない分、  
お水の節約にも！

無洗米専用の計量カップがあります。ご希望の方は配送センターまで。

### まずはここから いちじゅういっさい 「一汁一菜」を 食生活の基本に



毎日の食事の基本を、お米中心の「一汁一菜」にしてみませんか？ テレビや雑誌でもおなじみの料理研究家・土井善晴さんが提案している「一汁一菜」は、お米を炊いて、具だくさんのみそ汁をつくる。これが基本です。このスタイルのいいところは、

考えなくていい、飽きない、  
献立のベースができる

こと。余裕があればおかずをつくったり、なければ卵や納豆、もずくなどをプラスしたり。「一汁一菜があればまずは安心」という考え方が、日々の家事ストレスをちょっとラクにしてくれます。

もっと知りたい方は「KOKOCARA」へ▶





準備運動から始まり、少しずつ負荷を高めてゆっくりと整理運動へ進むラジオ体操の流れは、「山登り」にもたとえられます。

できれば、人といっしょにやるのがおすすめです。子どもとやるなら、⑥の動きは背中合わせになって脚の間からお互いの顔を見るなど、楽しくからだ遊びができます。大人同士でも、自分の動きを見直すよいきっかけになるでしょう。

誰でもできるラジオ体操。強制ではなく、楽しく気持ちよく続けてみてください。

かんぽ生命公式ラジオ体操チャンネルでは、家族で楽しむ体操の紹介も。押味さんも講師として登場しています



—押味さんより

心もすこやかに

みんなで楽しんで、

## Q. いつやるのがいいの？

A. いつでもいいです。朝の目覚めや午後のリフレッシュなど、目的に合わせて、心地よいと思うときにやってみましょう。毎日の習慣にすると、体の変化を感じやすく体調管理にも役立ちます。

## Q. 動かすと痛みがあるときは？

A. 負担が少ない運動ですが、むずかしい動作のときは、リズムに合わせて体を揺らすだけでもOKです。強い痛みがある場合は、無理をしないでください。※テレビ放送では、いすに座ってできるラジオ体操も紹介されています

無意識でやってしまいがちですが、動きの意味を考えながらやると、より効果的。いっしょに確認していきましょう♪

## 教えてくれるのは

押味 愛里沙さん  
全国ラジオ体操連盟指導委員  
／健康運動指導士／体実舎主宰  
7歳から新体操を始める。東京女子体育大学卒業後、2010年より7年間、NHKのテレビ体操インストラクターを務める

約3分の習慣で全身爽快！

# ラジオ体操のススメ

90年以上の長い間、大人から子どもまで、多くの人に親しまれてきたラジオ体操。13種類の運動を組み込んだ3分間の構成には、負担なく全身を動かせる工夫がいっぱい。正しく行えば、体のバランスが整います。今回は「ラジオ体操第一」をくわしく紹介します。この春、毎日の習慣に取り入れてはいかがでしょう。

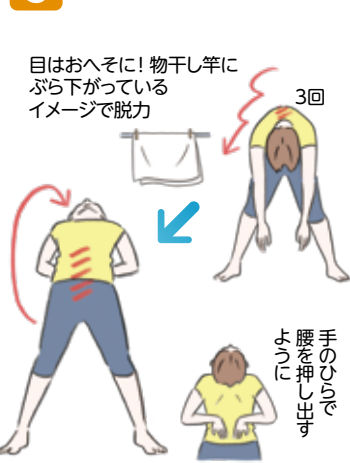
## 体幹をきたえる！ ダイナミック部分

### 7 体をねじる運動



足をしっかり固定して踏ん張る。腰回りの血流がよくなり、腰痛予防にも

### 6 体を前後に曲げる運動



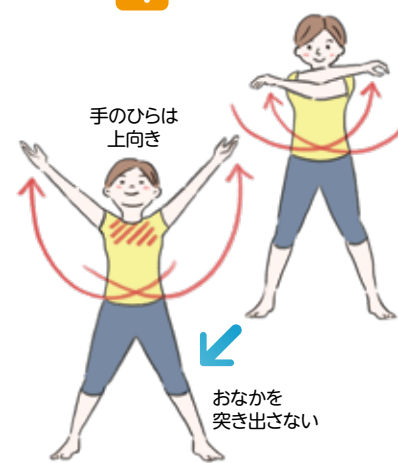
背中とおなかを動かして、柔軟性をUP！前に曲げるときには、手が地面につかなくてもOK

### 5 体を横に曲げる運動



アコーディオンの蛇腹をイメージして、脇腹を伸ばす

### 4 胸を反らす運動



胸を開き、深い呼吸を意識

## 準備運動

### 3 腕を回す運動



肩回りを動かすことで、コリの解消にも。手は軽く握り、遠心力を使って腕を大きく動かして

### 2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



グラグラするなら、お尻を引き締めて。続けるうちに、安定してくるはず

### 1 伸びの運動



上下に引っ張り合うように全身を伸ばすことで、よい姿勢に

## START

気をつけの姿勢でスタート！



次の運動に入るときにも、一度正しい姿勢を意識

毎日の習慣にして、気持ちよく体を動かしましょう！

《放送スケジュール》	
NHKラジオ第1放送	毎日 6:30 ~ 6:40
NHKラジオ第2放送	月～土 8:40 ~ 8:50 12:00 ~ 12:10 15:00 ~ 15:10
NHK教育テレビ	毎日 6:25 ~ 6:35
NHK総合テレビ	月～金 13:55 ~ 14:00
● 放送の休止や時間変更の場合あり	

時間を決めずにやりたい方には、YouTubeのお手本動画も

かんぽ生命公式ラジオ体操チャンネル「ラジオ体操第一(通し)」



## 整理運動

### 13 深呼吸



呼吸に合わせて自然に、ていねいに

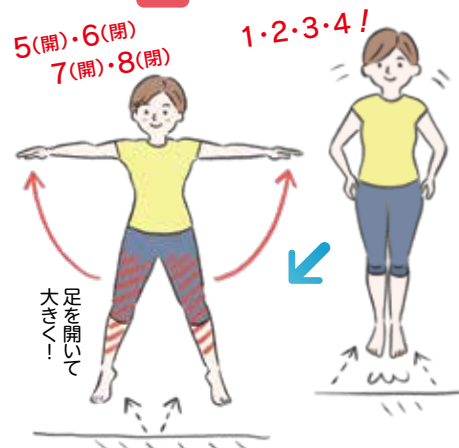
### 12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



動きは②と同じ。ここではゆっくりとした気持ちで呼吸を整えて、クールダウン

## 動きのピーク！

### 11 両脚で跳ぶ運動



跳ぶ動作がむずかしい場合は、リズムに合わせて足踏みをしたり肩をゆすったりするだけでもOK

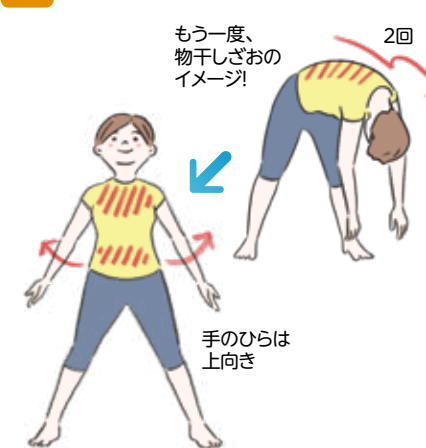
## ダイナミック部分 足を開いてしっかり安定

### 10 体を回す運動



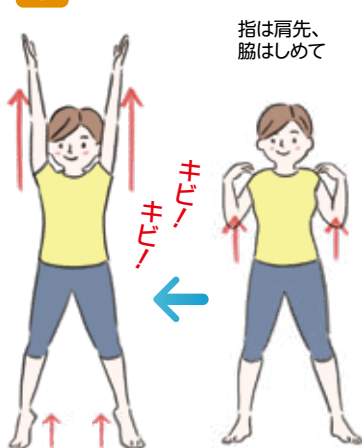
背骨を整え、体幹の安定性を引き出す運動。ダイナミックな動きに負けないよう、足をしっかり踏ん張って！

### 9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動



上体を起こしたら、正面向きで胸を開きます。姿勢が整い、呼吸する力もUP！

### 8 腕を上下に伸ばす運動



全身に力を入れて、すばやくキビキビと！



1/27 第10回定例理事会開催

(1)第30回通常総代会の日時・場所の決定及び総代会の議案予定項目決定の件

第30回通常総代会を、2022年6月14日(火)10時より京王プラザホテルにて開催予定とすることを議決しました。あわせて、議案予定項目を議決しました。

(2)2022年度機関運営日程承認の件

2022年度の通常総代会、総代会議、理事会など、重要政策を議論・議決する会議日程を議決しました。

(3)2022年第2回総代会議招集及び「第30回通常総代会 議案第一次案」決定の件

通常総代会の議案第一次案を決定するとともに、その議案について総代と論議するための「第2回総代会議」の開催を議決しました。

4/1 旧「JAささかみ」は、他農協と合併し、新「JA新潟かがやき」に、

新潟コシヒカリの産地、JAささかみ(新潟県阿賀野市)は、周辺4農協と合併。4月から新農協「JA新潟かがやき」が誕生します。JAささかみとは40年以上の交流があり、産直の先駆けとなった産地のひとつです。今後、ささかみ地域の産直米や交流の継続を、新しい農協と協議していきます。



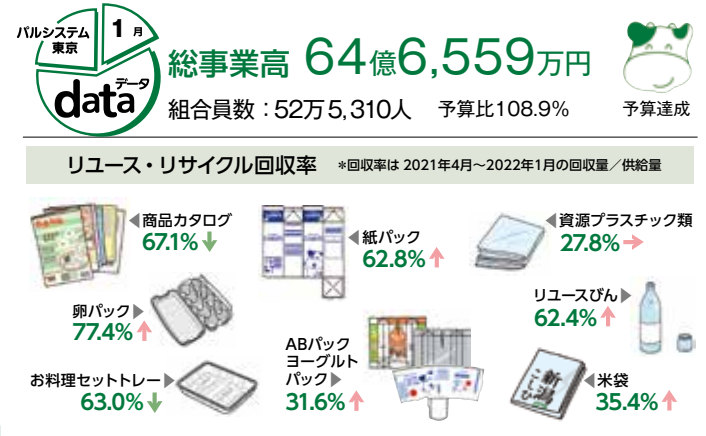
写真上:1986年のサマーキャンプ  
写真下:2013年の田植え

パルシステム東京とJAささかみとのつながりは、1970年代後半、農薬や化学肥料に頼らない産直米を求める組合員の声からスタート。当時は食糧法で自由な米取引が制限されていたうえ、生産者の栽培への理解が得にくく、初めての「特別栽培米」の供給が実現しました。

その後も、さまざまな試練が。「2015年に稲刈り体験に行ったとき、台風被害で品質が落ち(白田米)、生産者は価格も下がると暗い表情でした。そこで、『白田米を食べてささかみを応援しよう』と呼びかけたところ、たくさんの方々が購入。応援することが

できました」と話すのは、組合員の岡本真理子さん(国分寺市)。

生産者と組合員が時間をかけて、いっしょにつくり上げてきた安全でおいしい産直米。新農協「JA新潟かがやき」とのこれからは、期待されます。



どの家庭にも負担がかかる進学費用  
複雑な家庭環境にある若者の  
進学は、さらに厳しい

施設出身者の現実とは

私は、大学卒業後、虐待などの理由で親と離れて暮らす子どもたちが生活する児童養護施設に住み込みで働き、現在は児童相談所で働きながら、施設を巣立った若者たちのサポートをする活動をしています。

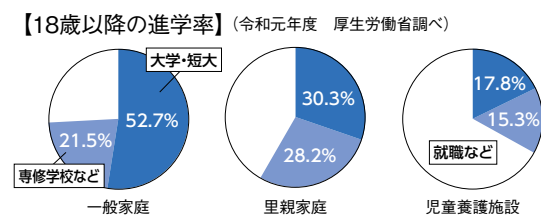


一般社団法人「Masterpiece」代表 菊池真梨香さん

施設を出たあと、彼らにはさまざまな困難がありますが、困ったときに親に頼ることができません。心の傷を負った経験から、心療内科に通う子どもも少なくありません。見た目はふつうの若者ですが、「見えない生きづらさ」を抱えているのです。

そういう子たちにとって、大学進学は夢のような話です。強い意志をもって進学できた子でさえ、経済的な理由から中退する場合も多く、ここでは、あたりまえがあたりまえでないのです。進学のための資金支援は、彼らにとって本当に大きなチャンスとなります。

～2021年10月パルシステム東京・学習会(講師・菊池さん)より



私たちも学生を応援できる!

生協の原点である「たすけあいの精神」にもとづき、2021年に始まったパルシステムの奨学金は、経済的困窮状態にある学生を支援しています。返済不要の奨学金を給付するだけでなく、精神的なサポートもする伴走支援型で、月1回の面談や年1回以上の社会活動が義務づけられています。

現在6名の学生が利用しており、2022年度は12名の募集となりました(パルシステムグループ全体)。

組合員の募金総額によって  
給付できる学生数が決まります。

ご協力をお願いします!

【募金方法】

注文といっしょに、  
注文番号で募金ができます。

- 「毎月募金」1口100円～  
1度の登録で毎月自動引き落とし
- 「いつでも募金」1口300円(ポイント)～  
思い立ったときにいつでも

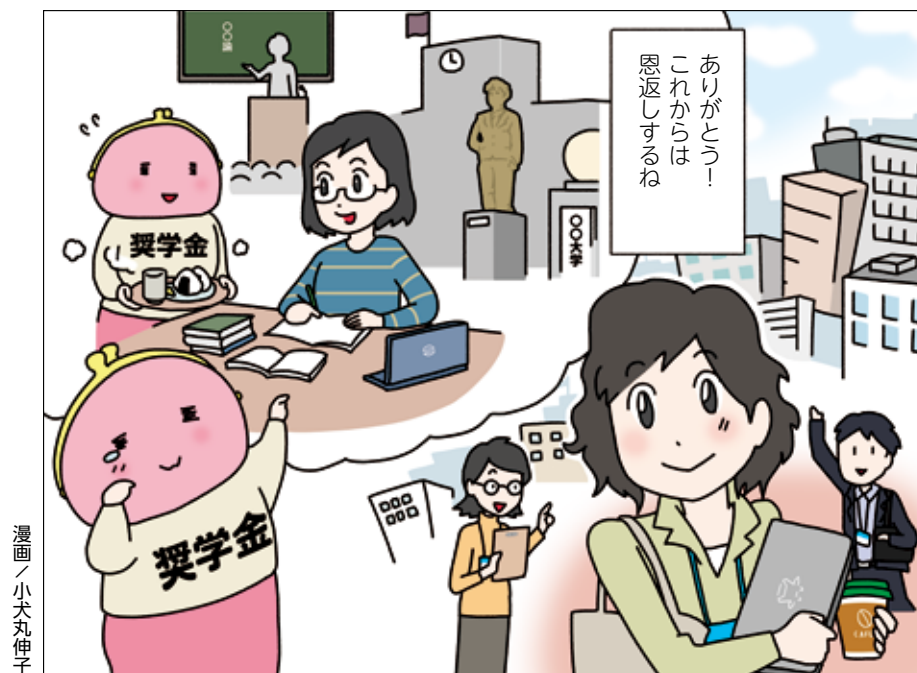
「毎月募金」に登録した  
奨学生応援サポーターは  
7,545人  
(2022年2月現在)



募金方法の  
詳細は  
こちらから

約2人に1人が  
奨学金を利用している!?

- 「高校卒業後、進学率は8割超え、学費は高騰」が背景
- 返済不要の奨学金も増えつつあるが、返済が困難な若者も
- 社会全体で、学ぶ意欲のある若者を支えよう!



漫画/小丸伸子

2017年の法改正では、返済不要な「給付型」が始まったり、一定所得を得られるまで返済猶予が設けられたりするなど、学生に寄り添った改善がされました。さらに20年からは、授業料の減免も始まりましたが、給付型は民間も含め、まだまだ少ないのが日本の実情です。

一方、景気の低迷で、困窮する家庭が増えています。生活費を得るだけで精一杯、進学は選択肢でしかない若者も。今後、制度が充実し、誰もが安心して学べる社会が期待されます。

返済ありの奨学金で、返済困難も  
高校卒業後も大半の若者が進学を考える時代。学費は25年前の4割増なのに、保護者の収入は低迷と、奨学金の重要性が増してきました。

ここ10年ほどは、学生の約半数が奨学金を利用して、その多くが、利子を伴う「貸与型」の第二種(下記参照)です。第二種は、収入や成績の基準がゆるく、借金という意識なく借りてしまう学生や勤める親も。卒業後の収入不足や返済義務の認知不足で、返済に困る若者が増えて、社会問題になりました。学生も借りる際には無理のない返済計画を立て、有意義な学生生活を送ることが必要です。

給付型で教育格差のない社会に

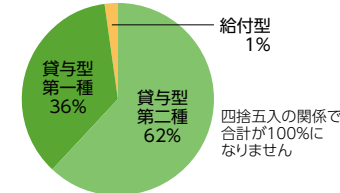
奨学金の種別 ※大学・短大・専修学校の金額

	返済義務	選考基準	利用金額(月額)※	利用可能金額
給付型	なし	厳しい	9,800～7万5,800円	条件により限定
貸与型 第一種	あり(無利子)	厳しい	2万～6万4,000円	条件により限定
貸与型 第二種	あり(有利子)	ややゆるい	2万～12万円	本人の自由選択

返済総額の平均は、ひとり324.3万円  
毎月返済額の平均は約16,000円、期間は約15年

労働者福祉中央協議会「奨学金や教育費負担に関するアンケート調査」(2018年実施)より

奨学金の支給金額と貸与金額の割合 (2019年度)

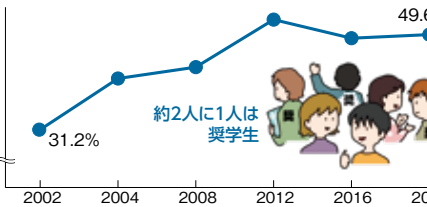


返済延滞者は  
正規雇用者でない  
場合が多い



18歳以降の進学率は8割超え(専修学校などを含む)  
特に、4年制大学への進学率は、1980年代(23.6%/86年)以降、毎年上昇を続け、2020年では54.5%となっている(文部科学統計要覧より)。

奨学金利用者(大学生)の割合



グラフ・表ともにJASSO年報(令和2年度版)のデータをもとに本誌で作成したもの(JASSO:日本学生支援機構(旧・日本育英会)。国に代わって公的な奨学金制度を実施する団体)







おしえてあげたい  
**私のレシピ**  
今月の食材  
**「たけのこ」**

●「煮しめたけのこ」の  
天ぷら

江東区 ホルンとワイン

まずは他の野菜や鶏肉などといっしょに煮しめとして楽しめます。そして煮しめに飽きてきたら、煮しめのなかのたけのこを天ぷらに。信じられないくらいおいしいです。

●洋風炊き込みごはん

小金井市 夏つばき

米にゆでたたけのこ、ベーコン、コンソメ、バターを入れて、いつもより少なめのお水で炊きます。炊けたらしょうゆを少し入れて仕上げに黒こしょうをふれば、おいしいピラフのできあがり! 洋風メニューで家族に人気です。

●春の焼肉

昭島市 プリンアラモード

ゆでたたけのこをくし型切りにして、ゆでた菜の花と、そら豆を皮ごと焼肉のかたわらで焼きます。焼肉のたれでいただくのもよし、塩と山椒を混ぜたものや、ゆず味噌を作って田楽風にいただくのもおいしいです。

レシピ募集中!

「新じゃが」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。

原発事故は終わっていない  
語り続けることの大切さに気づく

「漫才コンビおしどりマコ・ケン、原発問題をトーク」の記事を読みました。3・11から10年以上の月日が流れ、私自身関心が薄れつつあったことを反省しています。原発事故は終わったものでなく、いまだに連綿と続いている恐ろしい現実なのです。日常で語り続けることの大事さに気づかされました。

多摩市 livike

2月号ソーシャルTALKの「ゆーちゃん」は友人で、その活動が紹介されていたのでうれいす。絵本シアターは、親子同士はもちろん、親同士や子ども同士も仲良くなつて笑顔があふれます。そして、絵本と今この時空間をつないでくれます。お話の世界と現実が交差するすてきな体験を、多くの親子に届けてくれるのを応援しています。

夫が遺してくれたワンコ  
今では私の生き甲斐に

小平市 けいちゃん

3年半前に病気で主人を亡くして、独り暮らしになりました。でも今は主人が亡くなる3カ月前に飼いはじめたワンコが、私のボディガード代わりです。玄関でちよつと変な音がすると、ワンワン知らせしてくれます。でも宅配便とか知り合いだ黙っています。

ひところは何をするにも主人を亡くした喪失感で氣力をなくしていた私ですが、出かけていても、黙って私の帰宅を待っていてくれるかと思うと自然に帰宅の足が速くなります。

医療従事者として緊張の日々  
いつも癒やしをありがとう

江戸川区 ちびっこ

今日もわが家のゴールデンレトリバーはしなやかに寝ております。大きいけれど、とても穏やかで人懐っこく、時に配達員さんを足止めしてしまつことも。公園の滑り台がお気に入り、お散歩中にとつと寝始めたりもします。

飼主は医療従事者として緊張感のある毎日を送っていますが、まだまだがんばらなければ! 癒やしをありがとう。

ランドセルの色選び  
わが家の場合...

小平市 そらマメ

「ハートでコミュニケーション」のランドセルの色選びについて、年長さんのときに6年間つかうものを選ぶのって、本人の意思にまかせてよいものか、私も悩みました。親はおしゃれで6年間使えるものを! と考えてしまいましたが(わが家は私がカメラ色推し)、いっしょに見に行つて子どもは「ママはこれがいいでしょ!」と自分の意見を言えなくなっていました。

一生懸命子どもの意見を聞いて、やっと本音を言ってくれました。自分で決めた色でうれしそうでした。

型にはまらない自由な世の中の  
のびのび生きてほしい

府中市 しまうま

「ランドセルはピンク」を読んで私はうれしく思いました。自分の世代は男はこう、女はこう、と決めつけられすぎていたように感じていたからです。女子の制服はスカートと決まっていた、冷え性のためお腹を壊しきみで、キツイ思いをしたのを覚えていています。

これからは型にはまらない自由な世の中で子どもたちに生きてほしいと思いました。

当選発表

2月号クロスワードの正解は「ゆきどけ」でした

応募総数は1000通でした。杉並区の石倉さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、国分寺市の竹内さんをはじめ5名の方に、「1000ポイント」をさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

青りんご通信 32

パルシステム東京理事長 松野 玲子

大事ななのはいのち～想像力でつながろう

ロシア軍のウクライナ侵攻には強い衝撃を受けました。たとえ何があろうとも、武力をもって意思を通すのは間違っています。世界中の人々の平和への思いを重ね、ようやく昨年、核兵器禁止条約が発効に至ったばかりなのにと残念な気持ちでいっぱいです。

私たちは歴史から、戦争には勝者はいないことを学んでいます。誰もが心身とも

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

家眠っていた切手を寄付  
気軽にできる社会貢献がうれしい

府中市 まりちゃん

2月号キーワード「切手回収」を読みました。学生のころから集めていた切手があったので、書き損じの年賀状とともに、配付されていた封筒に入れて送りました。

なかなか片付けのきつかけがなかったものでよかったです。うちに眠っているもので社会貢献ができるなら気軽にすよね。あて名も印刷されており、とてもハードルが低かったです。

医療従事者として緊張の日々  
いつも癒やしをありがとう

江戸川区 ちびっこ

今日もわが家のゴールデンレトリバーはしなやかに寝ております。大きいけれど、とても穏やかで人懐っこく、時に配達員さんを足止めしてしまつことも。公園の滑り台がお気に入り、お散歩中にとつと寝始めたりもします。

飼主は医療従事者として緊張感のある毎日を送っていますが、まだまだがんばらなければ! 癒やしをありがとう。

ランドセルの色選び  
わが家の場合...

小平市 そらマメ

「ハートでコミュニケーション」のランドセルの色選びについて、年長さんのときに6年間つかうものを選ぶのって、本人の意思にまかせてよいものか、私も悩みました。親はおしゃれで6年間使えるものを! と考えてしまいましたが(わが家は私がカメラ色推し)、いっしょに見に行つて子どもは「ママはこれがいいでしょ!」と自分の意見を言えなくなっていました。

一生懸命子どもの意見を聞いて、やっと本音を言ってくれました。自分で決めた色でうれしそうでした。

型にはまらない自由な世の中の  
のびのび生きてほしい

府中市 しまうま

「ランドセルはピンク」を読んで私はうれしく思いました。自分の世代は男はこう、女はこう、と決めつけられすぎていたように感じていたからです。女子の制服はスカートと決まっていた、冷え性のためお腹を壊しきみで、キツイ思いをしたのを覚えていています。

これからは型にはまらない自由な世の中で子どもたちに生きてほしいと思いました。

ソーシャル  
TALK  
No.85

2021年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体  
NPO 法人 らいおんはーと

すべての子どもたちに豊かで幸せな人生を!

子ども食堂を軸に、学習支援や料理・農業などの体験活動を実施。不登校対応のフリースクールにもなっています。

またコロナ禍で経済的に困窮する子育て世帯の急増により、拠点1カ所だった食品無償提供を「ぬくもりフードパントリー」として区内10カ所に増設。各所月1～4回の支援活動を行っています。

(副理事長 田所恭子)

\*記事は2022年3月18日現在

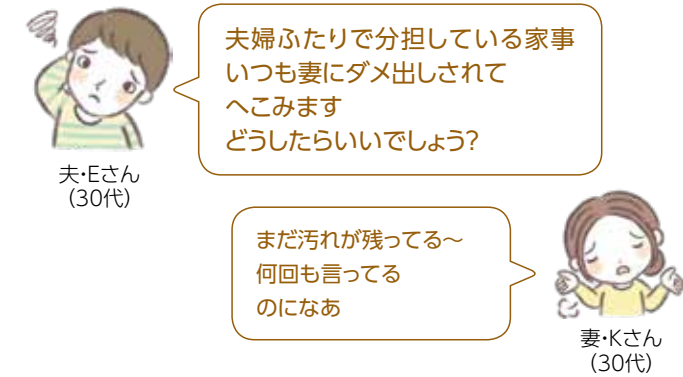
↑ぬくもり子ども食堂「NUKUNUKU」

←学習支援のようす

月1回の不登校児の親の会、夏休みには高校進学フェアも開催  
詳しくはホームページで  
■URL <https://npo-llh.com/>  
(メッセージフォームあり)

▶パルシステム東京は、誰もが安心して暮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283団体、総額約1億1千80万円を助成しています。





## 1 改善点とその理由を具体的に妻にきこう

Eさんへ。「やらないほうがいいのか?」「どうしたらいいんだ?」と思いつつ、ダメ出しされてもがんばる姿は二重丸。  
家事が得意なのはKさんかもしれないけれど、生活をともにするパートナー。おたがいを思いやり、尊重しながら、家事をシェアできるといいですね。「これぐらいでOK」という目安は、個人差が大きいもの。自分は全然気にしないことでも、パートナーはすごく気にしている…。とくに家事分担のお悩みでよくきく話ですが、これは言葉で伝えあわないと、気づかないものです。  
一度、「どんな手順で、何に気をつけてやればいいのか?」とダイレクトにきいてみましょう。自分がうまくできる家事を担当するなど、分担を見直すきっかけにもなるかもしれません。

〈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え  
□ □ □ □
- 今月のキーワード (P8参照)  
□ □ □
- アンケートの回答

●氏名 \_\_\_\_\_

●年代 \_\_\_\_\_ 年代

●組合員番号 \_\_\_\_\_

「おたよりカード」を配送便で提出するときには、袋に入れるなどわかりやすくしていただけると助かります。

スマホからの投稿はこちら ▶▶▶

広報室「わいわい4月号」

さて、今月のお悩みは……?

## こだわりポイントがわからない! 妻がボクの家事にダメ出し



イラスト/ごんどうまゆ

## 2 夫の得意なことを頼んで「ありがとう」を言おう

Kさんの本音はどうなのでしょう? 「『えっ、また? なんぞ?』」って思うんです。私は何度も言ってるし、彼はいつもその場で『わかった』って言うのに。でも結局同じで…」  
家事が得意なのがKさんなら、ひとこと言いたくなる気持ちもわかりますが、彼も一生懸命やっているのでは? 気になるポイントは人それぞれ。いっしょに暮らせば感じることでですね。それを認めて、ある程度は目をつぶることもたいせつです。  
一方で、Eさんが得意なこともあるはず。「助かった」と思ったら、素直に「ありがとう!」と笑顔で伝えましょう。  
**得意なことをパートナーとの違いをおもしろがり、自分たちなりのやり方を二人で考えられたいですね。作業のたいせつさを共有できたら、おたがいの意識が変わるかも**



## 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お米の力 発見研究所
- ②ラジオ体操のススメ
- ③キーワード「奨学金」
- 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「らいおんはーと」
- 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。



住民代表として国や東京電力を相手にした裁判に取り組む三浦さん。立ち上げたNPO法人「野馬士」では、福島第一原発20km圏内を案内し、震災時から現在までの被災地の状況を説明するツアーも実施。すでに全国から1万人以上が参加している

**農** 家でありながら、復興交渉人と呼ばれる三浦広志さん。震災まえから、「農事組合法人馬市」の代表理事として、地域の生産者を束ねるリーダーです。  
津波で約9千万円分の米が流される被害に。「農業を再開するには公的支援が必要。でも、国と県と市の意向がなかなかみ合わず、請求しても支援を得にくいのが現実。そこでそれぞれへ交渉し、農業再開にこぎつけました」  
震災翌年、出荷する米の全量全袋放射能検査を求めたところ、農林水産省は「サンプル検査でいい」の答え。県も「『全袋検査はムリ』と考える市町村を説得してほしい」と逆依頼。「前例のない厳しい決断をせまられた市の担当者」を、食べてもらう米が安全なのは僕ら農家のプライドと説得、全量全袋検査を実現してもらいました」  
第二原発再稼働計画にも東京電力社長に直訴。「福島県民にとつての原発は、逃げまどう原因となったもの。たとえ第二原発で事故が起きてなくても、ほかの県の原発再稼働とはわけが違う。第一を廃炉させるのが先決」と。その後、第二原発の再稼働計画は中止になったそうです。  
東京で国の政策を聞いて、市や仲間の生産者に伝え、何が必要かを聞き、また国に伝えるなど、先頭に立ち交渉を重ねる三浦さん。交渉してもとらないと怒ってあきらめる人が多く、残念だとも。「でも無頓着な性格だからほとんど話す。そうすることで事態を切り開くのが僕のスタイルです」と話しました。



会場では、主催グループ「『福島の子どもたちと夏休み』保養プロジェクト」が、コロナ禍まえの活動の写真を展示



太陽光発電事業などにも取り組む。「電力事業という第二の収入源が加わることで、福島農業は持続可能になると実感した。太陽光パネルの下での農業を広めたい」と話す三浦さん(右から2人目)



シリーズ

## 明日へそして前へ

103

「パル未来花基金」助成グループ『福島の子どもたちと夏休み』保養プロジェクトが講演会を開催(1/15)。  
**農家・三浦広志さんが、福島は今と明日を話す**  
国や県に対し根気強く交渉を重ねることで、福島支援の具体策を引き出し、復興の歩みを進める話に、会場の新宿文化センター小ホールは、福島再生を応援する拍手でいっぱいになりました。

取材は2022年3月18日現在



# 明日の私が ちょっと助かる つくりおき レシピ

レシピ担当より

今回は子どものころの思い出がたくさん詰まったレシピのご紹介です。熱々をそのままでも、鍋やみそ汁、ドリアやトマト煮込みにも、また黒酢あんにかからめてもおいしい。一度にたくさん作っておくと、忙しいときにパパッと使えます。

野菜ソムリエプロ  
彦坂貴子



今月のレシピは

和風、洋風、中華にもアレンジがきく

## ふっくら肉だんご



### 肉だんご

保存期間 冷蔵3日間、冷凍3週間 全量カロリー 1602kcal

#### 材 料 (約30個分)

豚ひき肉..... 600g  
玉ねぎ..... 1と1/2個  
しいたけ..... 4個  
卵..... 1個  
塩..... 小さじ1/3  
こしょう..... 少々  
油..... 適量  
しょうゆ..... 適宜

#### 作り方

- 1 玉ねぎは細かいみじん切り、しいたけは4mm角のみじん切りにする。
- 2 大さじ2弱の油で、1の玉ねぎを透明になるまで弱火で炒める。しいたけも加えて4分ほど炒め、塩・こしょうをして火を止め、粗熱をとる。
- 3 2とひき肉と卵を、粘り気が出るまで手で混ぜ、直径約3cmのだんご状にする。
- 4 深めの鍋に深さ3cm弱の油を入

れ、150～160℃でゆっくり揚げる。たまにころころと転がすと、火のとおりにムラができていい。

- 5 揚げたてにしょうゆ(好みでわさび、からし、しょうがのすりおろしを加えてもいい)をつけていただく。

※ パン粉(約大さじ4)を入れるとふわふわした食感に。冷凍保存したものを汁ものに入れるなら、そのままでもOK。

アレンジ

### 肉だんごときくらげのうま煮

どんこ(干しいたけ)6個ときくらげ(乾燥)4gをもどす。酒60ml、しょうゆ40ml、砂糖大さじ4、どんこの戻し汁200mlを入れた鍋に、肉だんご10個とともに加える。最初は中火、その後は弱火で、たまに混ぜながら煮詰まるまで約30分ほど煮る。

くわしいレシピはインスタグラムで公開(表紙の二次元コード参照)

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

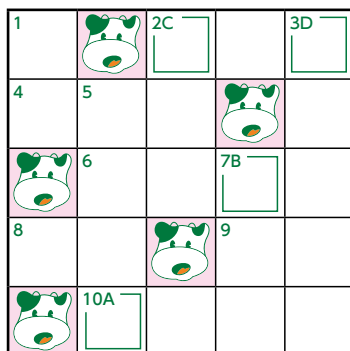
### クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を  
20名にプレゼント



答

A B C D



たてのキー

- 1 4月1日に言ってもいいとされているのは?
- 2 水蒸気は気体、水は液体、氷は〇〇〇
- 3 「〇〇〇〇〇 暁(あかつき)を覚えろ」
- 5 表には立たず、舞台裏で働く人
- 7 「お母さん」を韓国語でいうと…?

よりのキー

- 2 モクレンに似た花木で香りのよい白い花を咲かせる
- 4 史上最年少で五冠を達成した将棋棋士の藤井〇〇〇
- 6 PTA有志で結成したNPO法人「〇〇〇〇はーと」(P12下参照)
- 8 五・七音を基調とする、日本に古くからある定型の歌
- 9 秋のお米の出前授業は「脱穀・〇〇すり実習」(P5参照)
- 10 学校でクラスを受けもつ教師のこと

#### 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  
5月1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  
4月29日(金)

ポイント  
プレゼント  
クロスワードパズル  
両方同時に  
応募できます。

1000ポイントを  
抽選で5名にプレゼント!

8 ページの今月のキーワードを、「おたよりカード」(15 ページ)に書き込んで、ご応募ください。パルシステム東京ホームページでも受付可。