

パルシステム東京



生産者の  
顔が見えるよ

リフレクソロジー講師

藤原さきさん



wリフレ講師のコラボ♪  
ブレイクタイムのお楽しみ！

プチリフレしよう♪



リフレクソロジー講師  
大久保 喜久枝さん

司会

フリーアナウンサー  
鳥越 雅子さん

2022

1.29 土

14:00~16:00

参加費  
無料

組合員  
限定

申込締切  
2021  
12.24 金  
12:00

会場

タワーホール船堀 5階 小ホール

東京都江戸川区船堀4-1-1 都営地下鉄新宿線「船堀駅」より徒歩1分

および ご自宅 Zoomを使用したオンライン開催

100名 会場参加50名・オンライン参加50名  
応募多数の場合は抽選とさせていただきます

募集人数

持ち物

筆記用具

保育

保育なし、子ども同席不可



お申込みは  
二次元コードから  
詳しくは裏面を  
ご覧ください

パルシステム東京50年の歩みは  
生産者と組合員が共に作ってきた歴史です。  
こんせん72牛乳メーカーとみかんの無茶々園、  
パル・ミートをオンラインでつなぎます。  
産直産地の声を聞き感謝の思いを届けましょう。

主催：江戸川・墨田エリア50周年地域イベント実行委員会

感染症蔓延状況等によっては  
中止もしくはオンラインのみ  
の開催とさせていただきます



当選後、参加者のご事情による  
オンライン参加から会場参加、  
会場参加からオンライン参加への  
変更はできません。



## みかんを作り、地域をつなぐ

愛媛県西予市明浜町で環境保全型農業に取り組む「無茶々園（むちゃちゃえん）」。パルシステムの産直産地として古くから柑橘の供給や組合員との交流に取り組んでいます。1974年のはじまりから早47年。地域もみかん作りも少しずつ変わってきています。今までのこと、これからのこと。あらためて無茶々園のみかん作りについて農家を交えてお話をします。



<https://www.muchachaen.jp>



「パルシステム商品の安全性は？」など  
「どんな人が作っているの？」など  
日頃の暮らしの中で気になった関心ごとは、  
組合員活動を通じて解決していくことができます。  
パルシステムのこだわりの品ぞろえを支える  
生産者やメーカーの方から直接お話を聞いたり、  
産地や工場の現場を見に行ったり、  
多くの「学びの場」があります。

### 北小岩

11名 北小岩コミュニティ会館  
私たちちは年齢層幅広く、生協歴も40年から4・5年まで、委員歴も様々。考え方も多様です。そんな私たちは今を取り巻く問題に関心や疑問をもち、意欲的に取り組んでいます。とても学びの多い素敵な委員会です。

### 南小岩

#### 8名 小岩地区

普段小岩地区にて活動をしています。パルシステムの食材を使った調理企画はもちろん。クレイクラフト、花文字、メイク企画などワクワクするような企画を立て、楽しく活動しています。

### 東小岩

#### 15名 小岩二東町会会館

幅広い年齢層の委員で「食」の分野を中心に、ほんもの実感や試食会等を開催してきました。オンラインが苦手なのが弱点。なかなか集まれなくなってしまったので、改めて委員会の大切さを感じています。

### かさい

7名 葛西区民館、長島桑川コミュニティ会館等  
食や暮らしを楽しむ幅広い年代で活動しています。自分たちでやりたい企画を考えて開催したり、パルシステムの様々な面の理解を深めたり、地域の情報交換をしたりしています。今年はオンライン企画も開催しました♪

### 東葛西

#### 12名 葛西駅周辺

もの作りや例年リフレ企画を開催し、生活に関わる様々な情報を共有して楽しく参加しています♪

### 中葛西

7名 長島桑川コミュニティ会館  
仕事をしている人が多いので、みんなが出来る事を出来る時に、協力して活動しています。



### 南葛西

11名 東葛西コミュニティ会館  
他

子育て奮闘中のママ同士、様々な情報を共有しながら活動しています。食べもの、環境・平和をテーマにした企画や最近は『健康』の話題も多くなりました。楽しい雰囲気の中で切磋琢磨し合える委員会です。

### 鹿骨

#### 7名 鹿骨地区

委員同士と気あいあいと楽しく活動しています。パルシステムの事を話し合ったり、手作り小物を作ったり、1人では出来ない事もみんなで協力して活動しています。

### 船堀

#### 6名 タワーホール船堀

現在は、50代以上のメンバーでパルシステムを真ん中に色々な情報交換を行ながらのんびり楽しく活動しています。年齢に関係なくメンバー募集中です。



<https://www.pal.or.jp/palmeat/>

### 清新

8名 ライオンズガーデン西葛西  
コミュニティ室

私たち清新委員会は、かっこいいおばさんをめざそうをテーマに、食・環境・平和・社会のことなどを学ぶ活動をしています。

### 新田

#### 11名 新田コミュニティ会館

集会室やSNSを利用し、月に一度くらい交流しています。パルシステムの素敵商品を皆で共有したり、食べ物、環境の事を学習しています。よろしくお願い致します。

### 平井

#### 12名 小松川さくらホール

主婦12人で元気にわいわいやっています。リモートもお手の物！なんでも前向きに取り組み、楽しむことが大得意！料理、韓国語、石けん愛、マニアックな知識にお着物の着付け、子育て、お仕事…多才な個性が多彩に輝る、委員会です。



### 瑞江

#### 8名 東部フレンドホール

ほっこり、穏やかに楽しく活動しています。みんなで話し合って、やりたい企画を立てていますので、気軽に、遊びにきてね！





## 考えてみよう、牛乳のこと

「こんせん牛乳」は1981年にパルシステムの食品としては初めての独自開発商品として誕生し、今年で40周年を迎えました。今回は、そんな「こんせん牛乳」の生産地である北海道根釧（こんせん）地区の酪農や牛乳製造について、メーカーのよつ葉乳业やホクレンからのお話を聞いて、日々の生活にかかせない牛乳について理解を深めてみましょう。



<https://www.pal-system.co.jp/konsen72-40th/>

### 篠崎

14名 篠崎コミュニティ会館

「日常に彩りを！」をテーマに健康・防災・手作り趣味、商品知識を得る楽しい企画を開催。パルシステムのお役立ち商品を共有したり情報交換したり。月1回金曜日、一緒に笑顔になりました。

### 長島

15名 長島桑川コミュニティ会館

私たち長島委員会は長島桑川コミュニティ会館を拠点として子育て中のママからワーキングママまで幅広い仲間が楽しく活動している委員会です。時には、子供の成長について悩みを聞いてもらったり、もちろんパルシステム商品の情報を共有したりと時間が足りないこの頃です。

### 立花

11名 立花ゆうゆう館

社会福祉会館

アクティブな70代と子育て中の40代ママとで活動しています。

### 押上

6名 すみだ女性センター

今年度はマスクチャーム作りをしました。定例会や企画を通して、さまざまな情報交換を行っています。

### 両国

7名 墨田区本所 ビックシップ

墨田区本所で活動を始めて10年以上が経ちます。パルシステムの食材を使ったお料理や生活が明るくなる作品作りを行っています。仲間同士の繋がりを大切にした活動をこれからも続けています。

### 五つ星マルシェ

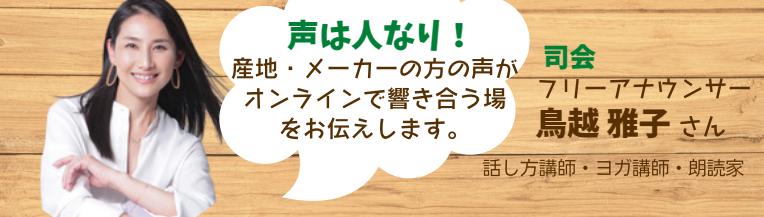
19名 グリーンパレス 他

分野別の食べもので活動しています。食に関して、味わったり、勉強したり、目で楽しんだりといろんな楽しみ方をしています。各地域の方が参加しているので、いろんな情報交換でき楽しいですよ。

### 食べるでつながる

10名 グリーンパレス

食に関心の強い仲間で主に火曜日に活動中。食の安全やパルシステムの商品について、地域の情報交換などしています。今はLINE中心。調理、手作り、ストレッチ企画などを集合、開催対面したいとコロナ明けを切望中。



司会

フリーアナウンサー  
鳥越 雅子さん

話し方講師・ヨガ講師・朗読家

## タイムスケジュール

- |       |   |
|-------|---|
| 13:55 | Zoom配信についてのご説明                              |
| 14:00 | 開会のごあいさつ 本藤理事                               |
| 14:01 | 「みかんの無茶々園とつながろう」40分                         |
| 14:41 | ブレイクタイム①「チリフレしよう♪」<br>リフレ講師 藤原さきさん&大久保喜久枝さん |
| 14:46 | 「パル・ミートとつながろう」30分                           |
| 15:16 | ブレイクタイム②「チリフレしよう♪」                          |
| 15:21 | 「こんせん72牛乳とつながろう」35分                         |
| 15:56 | 50周年記念川柳 優秀賞発表                              |
| 15:59 | 閉会のごあいさつ 大水理事                               |



リフレクソロジー講師  
大久保 喜久枝 さん

リフレクソロジー講師  
藤原 さきさん

【足裏揉み×反射区】  
1日でリフレを伝える専門家

### 笑顔の食育

13名 すみだ女性センター

八広地域プラザ吾嬬の里

食育の分野別委員会です。食の安全を守り、正しい情報を共有し、美味しく健康で豊かな暮らしを目指して日々活動しています。産地訪問や料理講習会、テーマ別勉強会等、楽しくためになる活動をぜひ一緒しませんか。

### 輝き発見

8名 船堀コミュニティ会館

タワーホール船堀

くらし分野なので、食や子育てから環境、平和まで興味のある事はなんでも話し、企画に繋げています。コンセプトは「無理なく気軽に楽に」です。のんびり活動しています。

### キャリアアップ

12名 葛西、西葛西

暮らしが豊かになる活動をしています。委員会みんなさんの興味の幅が広いので、企画のない定例会でも学びの多い楽しい委員会です。委員会に入っていないのはもったいない！月に一度のお楽しみです。是非遊びに来てくださいね。

### くらしHonobono

14名 江戸川区平井を中心活動中

幼稚園や小学・中学生のお子さんを持っているママが中心となって活動中です。“豊かなくらしとは何か”をテーマに企画活動を行っています。楽しく暮らせるコツを少しでも提案できたらと考えています。



### すみだ環境

8名 すみだ女性センター

墨田区、江戸川区、葛飾区、足立区、江東区から子育て世代、働く世代、シニア世代など幅広い年代で環境と平和に関するいろいろな課題に関心をもち、学んだり情報交換をしています。

### ワーケーション

6名 タワーホール船堀

分野別のテーマは子育てです。子育ては子どもの成長に合わせて様々な悩みがありますが、子どもの年齢や性別を超えた子育てママのつながりで、子育ても暮らしも豊かに楽しく、委員会活動を通して和気あいあいと活動をしています。



委員会活動に興味のある方は  
裏面記載の組合員活動サポートラインまで  
お気軽にご相談ください

