

08 今月のキーワード
成年年齢

フォロー＆投稿で
プレゼントの
チャンス!!

[illegible]

2歳の息子はパルシステムの牛乳が大好き！
コップ一杯では足りなくて、いつも「もう一
杯、もう一杯」と催促して、なんだかんだ
200mlくらい飲んでしまいます。(w)
パルのぎゅーにゆー、たくさん飲んで、大きく
なつてね。

くわしくは **パルシステムのある風景** **検索**

在宅避難 やってみた



『わいわい』読者のみなさん、災害への備えはどうしていますか。“備え”と聞いてもピンとこない編集スタッフKが、災害を想定して家族と在宅避難の1日に挑戦しました。

在宅避難とは…災害時、自宅や周囲の安全が確保できる場合、自宅で生活する方法。住み慣れた環境で暮らすことで、心身のストレスを軽減できるといわれている

やってみたのは私たち

都内の集合住宅に住み、非常持ち出し袋の準備だけで安心している、夫、妻（編集スタッフK）、長女（中1）の3人家族

まずは わが家の災害備蓄品をチェック

（食品は除く）



- 水18ℓ ●カセットコンロ1台 ●カセットボンベ1本
- 生活用品（災害用トイレ1回分、マスク、衛生用品、食品用ラップ、アルミホイル、カトラリー、懐中電灯、ろうそく、軍手、カイロ、ティッシュペーパー、はさみなど）

編集スタッフK

避難所を持っていくものがほとんど。これじゃあ、ライフラインが止まったら、生活できないかも

家族で相談して新たに買い足したアイテム



- 水12ℓ ●カセットボンベ3本 ●災害用トイレ30回分
- 湯せん調理用ポリ袋 ●ランタン ●手回しラジオ

避難所と自宅とは、生活に必要なものって変わるよね。まずは2〜3日分を用意してみよう

1週間分以上の備蓄が望ましいとされています。



夫 長女

在宅避難生活、スタート

電気も水道もガスも使わない生活に、丸1日チャレンジ

07:00

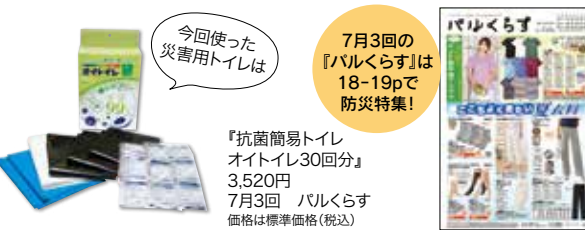


ライフライン復旧の目安（首都直下地震等）

電気 5日	上水道 18日	下水道 22日	ガス 6週間	通信 5日
----------	------------	------------	-----------	----------

出典 東京都防災ホームページ

被災状況によっては、上の目安よりも大幅に長期化する可能性があります。支援物資はすぐに入手できない場合もあり、家庭での備えが必要です



今回使った災害用トイレは

7月3回の『わいわい』は18-19pで防災特集！

『抗菌簡易トイレ オイトイレ30回分』3,520円 7月3回 バリくらす 価格は標準価格（税込）



災害時、トイレの水は流せない？

排水管が破損していると排泄物が逆流することがあるため、断水時や停電時にかぎらず、確認がとれるまでトイレの水は流せない。災害用トイレを用意しておく



くわしくはこちら▲『わいわい』2019年3月号 防災の盲点 命をまもるトイレ対策

災害用トイレを使う



昼間でも暗いトイレの中では、ランタンの光をたよりに災害用トイレをセット



便器に二重に袋をかけ、内側にランタンの光をたよりに、凝固剤で固めて処理する

袋はどう処理？

災害時はごみの回収が停止することもあるため、密閉できる容器に入れる



袋をセットするのはちょっと面倒…。でも毎回きれいなトイレを使えるのは気持ちいい。時期のせい（4月中旬）、1日ならおいはそれほど気にならないけど、長期間だと心配

▲ 今回の特集は、かならずしも在宅での避難をすすめるものではありません。災害時は、建物や周囲の状況に応じて適切に行動してください。また在宅避難は、家の中の安全対策をしておくことが前提です。

手回しラジオを使ってみる

07:30



わが家のラジオは電池が切れても、ハンドルを1分間回せば約15分間聴ける。ラジオは災害時に給水などの情報が得られるので、用意しておきたいアイテムのひとつ

電池切れの心配もないし、ふだんも使えるから買ってよかった



08:00

朝ごはんを作る（ホイル焼き）

ボトルのふたにキリで穴をあけて節水仕様に



トマトは備蓄の水で洗う。排水は流せないで、ボウルにためておき、湯せん調理に使用



ホイル焼きにしてみる。鍋も食器も汚さないから、災害に適した調理法



餅、ツナ、チーズ、トマトでピザ風に。ホイルはそのまま皿がわりにもなる。ラップもかけておくとう食器を洗わずにすむ



準備に手間どり、かかった時間は約25分。水道もガスコンロも使えないって不便…

野菜を洗うにも調理器具を洗うにも水。冷蔵庫の食材を食べるには、水がけっこう必要だね

そうだね。食材は十分にあるって安心してたけど、水や道具などもいっしょに用意しておかないと食べられない



「水3ℓ」は飲料・調理用。生活用水は含まれません！

よく聞く「ひとり1日3ℓ」とは、あくまで飲食・調理に使う水の量。湯せんや生活に必要な水を別に用意したり、手洗いや洗いのものを減らしたりする工夫が必要だと思いました



15:00

停電時にできないことに気づく



あ〜、なんかお腹すいちゃった。コンビニ行きたい！

コンビニといえば、停電したら電子マネーやクレジットカード、ATMは使えなくなるかも。現金を用意しておいたほうがよさそうだな



掃除機が使えないから、ガラスが割れたときのためにほうきも必要ね

私はお菓子も用意しておこう



洗濯できないことに気づく

09:00



備蓄の水だけで洗濯するのはムリ…。タオル代わりになるペーパータオルは多めにあったほうがよさそう。古くなった下着は捨てずにとっておくも役立つかも



昼ごはんを作る（湯せん調理）

11:50



パックの赤飯は1つ温めるのに15分かかるが、おいしいからふだんから備蓄してローリングストック



湯せん調理にチャレンジ。湯せんでできる袋に、溶き卵、のり、しらすを入れて、弱火で7〜8分ほど加熱。湯せんに1.4ℓの水を使用



赤飯、蒸し卵、さんま蒲焼き缶、ひじきと大豆のサラダ、コンスープ、野菜ジュース。赤飯を温めるのに時間がかかり、調理時間は約60分



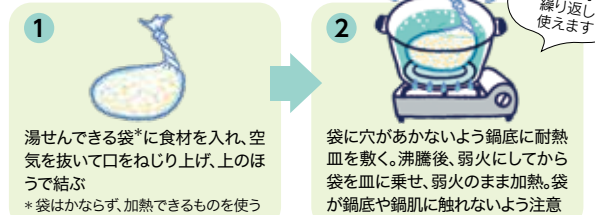
備蓄に適した商品は、パルシステム・インターネット注文サイトの「ローリングストック・備蓄品」のカテゴリーから、まとめて注文できます



缶詰、乾物、ドライパックなどは、少量の水やガスで調理できて、やっぱり重宝！

湯せん調理法

ポリ袋に食材を入れて湯せんで調理する方法。鍋を洗わずに済み、温かい料理が食べられるため災害時に役立つ



湯せん調理にも使えるポリ袋『アイラップ UF 60枚入り』196円 8月2回 コトコト・きなり 価格は標準価格（税込）

編集スタッフAが 給水拠点で水をもらうシミュレーションを試みた

災害時、水は応急給水拠点や給水車でもらうことができます。一度に運べるのはどれくらい？どんな道具が必要？編集スタッフAと娘(小6)の2人が試してみました。
※運ぶ水の量を分かりやすくするため、ペットボトルを使用しています

給水する



給水拠点近くの友人宅で水をもらってスタート！
給水できる場所を事前に調べておこう

運ぶ



給水ボトル
ボトル2つで7.5ℓ。口が大きくて給水しやすい

段ボール箱+ポリ袋
段ボール箱にポリ袋をかければ、容器として使える。水の量は6ℓ

ペットボトル
2ℓを5本、あわせて10ℓ。口が小さくて給水しにくいけど、リュックに入るの運びやすい

水を入れ替える



段ボール箱は水を運ぶことはできても、使うには不向き。ほかの容器に入れ替える際、じょうごを使わないと、ほとんどこぼれてしまった

使う



水をくむ時に両手が空くので、コックのついた給水ボトルが断然使いやすい！

2人で運べた水は23.5ℓ。容器も自転車もあったので、意外とたくさん運べました。ただ、水は重い！タイヤのあるもので運ばないと大変。給水所から毎日運ぶことを考えるとしんどいかも

東日本大震災で被災した宮城県に住む母は、水が減っていくのがいちばんきつかったと話していました。給水ボトルとともに水も十分に備蓄しておくことにします！

編集スタッフSが 災害用充電器を使ってみた

災害に備え、充電器を各種そろえている編集スタッフSの一家が、実際に使ってみた感想をレポートします。
※機器の性能は種類によって異なります

ポータブル電源

充電しておいた電気を、スマホの充電や電化製品に使える



スマホの充電はもちろん、テレビも見られた。ただし放電するので、平時に時々充電しておく必要がある

モバイルバッテリー

充電しておいた電気を、スマホやタブレットなどに充電できる。電池式もある



スマホに1回充電できた。ふだんから持ち歩けば、外出先で被災した時にも使える

ソーラー充電器

太陽光でスマホや充電電池などに充電できる



晴天時、1時間半でスマホを約50%充電できた。くもりだと、1時間で1%と、発電能力が大幅ダウン…。天候に左右される

ラジオの手回し充電器

ハンドルを回して電気を作り、スマホの充電やラジオを聴くことができる



ハンドルを1分間回して、スマホを約1%充電できた。これでフル充電するのはほぼ不可能…

1日電気なし生活をやってみました。雨天で室内が暗く、昼間からランタンを使っていたらあっという間に充電電池を消費。充電切れや天候の心配がいらない乾電池も必要だと実感しました。また、充電器を購入するときは、災害時に使いたい機器の消費電力を調べて、それに合ったものを選ぶといいと思います

防災のプロ・今泉さんに聞く 自宅で災害を乗りきるコツ

編集者K 今泉さん 在宅避難に必要なものって何ですか？
「備え=物を買う」というイメージがありますが、備えるのは命を守るため。だからまずは**家の中を安全にして命を守る**こと。命を失くしたら備蓄の意味がありません。2つ目は、水や食料などの**健康でいるためのもの**。ふだん食べているものを、災害時にも食べられるようにしておください。カセットコンロとカセットボンベ、口腔ケアも忘れないで。3つ目は、**ごみやトイレなど衛生に関するもの**。ごみの出し方や携帯トイレなど、必要なものを家族で話し合って準備してください。そして、各部屋に用意してほしいのが**あかり**。入浴時に停電して家中が真っ暗になったことがあるのですが、洗面所に停電時自動点灯ライトがあって本当に助かりました。



監修 今泉マユ子さん
管理栄養士・防災士・災害食専門員・防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。レトルトの女王、缶詰の達人とも呼ばれ、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、WEBなどで活躍中



『親子で学ぶ防災教室 災害食がわかる本』理論社刊

編集者K 今泉さん 避難所に支援物資はすぐには届かないのですか？
今泉さん はい。3日間は支援物資が届かないと考えたほうがいいです。道路が寸断されると4日目に届くとも限りません。自分自身で備えておくことが必要です。

編集者K 今泉さん 災害の備えて、つい後回しになってしまいます…
今泉さん 備えなしでは在宅避難は成り立ちません。災害時は、多くの人が必要なものを買求めるので、価格が高騰したり、品切れになったりしますよね。「買ってあげよかった」と後悔しないように、今のうちに用意してくださいね。

晩ごはんを作る(湯せん調理)



ごはんを湯せんで炊いてみる。あれっ、水の量がわからない…。スマホで検索



思ったよりもちゃんと炊けている。でも2合を一度に炊いたせいか、ところどころに炊きむらがある…



スプーンですくったひき肉、玉ねぎ、人参、カットトマトに、カレー粉、塩・こしょうで味付けしたトマトカレー。野菜はスライサーで薄く切ると火のとおりもよく、まな板も汚さない



30分ほど弱火にかけたら、ガス節約のため余熱で加熱。明るいうちに作っておけばよかった。暗くて火のとおり具合がよく見えない



温かくてボリュームのある食事にホッとするわが家

食べ慣れないものはちょっと苦手だけど、晩ごはんはいつもの食事みたいで、いっぱい食べられた

歯をみがく

口のなかの不衛生だと、誤嚥性肺炎になることも。節水のため、コップ1杯の水でうがい

就寝

エアコンが使えないから、真夏は熱中症対策に経口補水液があると安心だね。いつもの布団で眠るのは在宅避難のいいところ

17:45

あかりをつける

懐中電灯とランタンで過ごす夜。トイレにも必要なあかりは、2つ以上ないと困る



なんと、しまいつばなしの懐中電灯の乾電池が液漏れ！ほかの電池で代用できたけど、電池がなかったら懐中電灯の意味がないなあ



21:00

スマホのバッテリーがほぼゼロに

調理のしかたなど、何かと調べものに使ったスマホ。バッテリー残量がほぼゼロに！非常用の充電器もなく、外部との連絡手段が途絶える…

日ごろから災害時に必要な情報を集めておけば、スマホの使用量をおさえられそう。やっぱりモバイルバッテリーは必要だわ

わが家が在宅避難生活で使ったおもなもの(1日)

水 約3.6ℓ/人	災害用トイレ 5個/人	カセットボンベ 約1本/3人
--------------	----------------	-------------------

ほかにも…

- ◎懐中電灯
- ◎手回しラジオ
- ◎ペーパータオル(タオル代わり)
- ◎食品用ラップ(食器汚れ防止)
- ◎アルミホイル(ホイル焼き)
- ◎紙コップ(コップ代わり)
- ◎ウェットティッシュ
- ◎ビニール手袋(災害用トイレの袋の交換時)
- ◎湯せん調理用ポリ袋
- ◎牛乳パック(まな板代わり)
- ◎消毒液
- ◎ランタン
- ◎スマホ2台

…など

編集スタッフKがやってみて気づいたこと 自宅といえども、あなどれない！

自宅での生活なら何とかなると、在宅避難に挑んだ私たち。その考えは甘かったようです。ライフラインが停止した家はただの箱。がまんや工夫でどうにもならないものは、しっかり備えておかなくてはと、たった1日の在宅避難でも痛感しました。たとえば、水。わが家は想定よりも多くの水を使いましたが、不足すれば命にかかわる問題です。カセットコンロなどの災害時の調理に必要な道具も、揃っていない

いと食べられるものが限られ、体調を崩してしまいます。また、在宅避難生活が長引けば、災害用トイレやあかりがないこと、スマホが使えないことは、がまんの限界を超えてしまいそうです。自宅といえどもあなどれないと感じました。いつ来てもおかしくない災害を乗りきるために、自宅の備えが在宅避難に合っているか、家族に必要なものが揃っているか、シミュレーションをしてみてください。



※個人の感想です

▲最小限、備えておきたいアイテムはここでチェック『東京防災』今やる防災アクション 備蓄

手作りシロップで シュワシュワ

しょうがのシロップはノンアルコールカクテルにも！
缶詰を使えばフルーツシロップも手軽にできます。

※シロップは冷蔵庫で保存し、早めに使いきりましょう

ピリッと大人味 レモンジンジャーエール

材料(作りやすい分量)

しょうが.....100g
水.....400ml
『花見糖』.....150g
レモン汁.....大さじ2
『ただの炭酸水』.....適量

作り方

- 1 しょうがをよく洗い、皮ごと薄切りにする
- 2 鍋に水と『花見糖』を入れて火にかけ、煮立ったら①を入れ、20分ほど煮る
- 3 ②にレモン汁を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める
- 4 粗熱がとれたら、保存容器に入れてシロップの完成。シロップと炭酸水を好みの割合で割って飲む



手作りの梅シロップで割って飲んでいきます。子どもたちも大好き！（ウメ子さん）

Orange!

ライム、ミントをたっぷり入れてモヒート風に。ミントは軽くたたくと香りが増す。ミント代わりにシソを入れるのもおすすめ。



いろいろなフルーツ缶詰で作ってみたい パイナップルソーダ

材料(作りやすい分量)

パイナップル缶詰.....260g
水.....250ml
『花見糖』.....70g
レモン汁.....大さじ1
『ただの炭酸水』.....適量

作り方

- 1 パイナップルを缶から出し、1cm角にカット
- 2 鍋に①と水、缶に残った汁、『花見糖』を入れて火にかけ、弱火で15分ほど煮る（アクが出たら取る）
- 3 ②にレモン汁を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める
- 4 粗熱がとれたら、保存容器に入れてシロップの完成。シロップと炭酸水を好みの割合で割って飲む



シロップは、ヨーグルトやアイスにかけてもおいしい

そのまま飲むのが好き！お風呂上がりにシュワー！（Kさん）

アルミ缶だから冷えるのが早く、キャップが閉められるので飲み残しても安心。重宝しています。（やまさん）

甘みがないので好きなもので割れるのがうれしい！残ったときは料理や掃除に使っています。（ゆっきーさん）

ゼリーなのに炭酸！？

シュワシュワ炭酸ゼリー

材料(3〜4個分)

『3種のベリーミックス』.....80g
『ただの炭酸水』.....200ml
ゼラチン.....7g（小さじ2と1/2）
砂糖.....大さじ4

作り方

- 1 ベリーミックスはボウルに入れて解凍する。炭酸水は室温に戻す
- 2 大きめの耐熱ボウルに水（大さじ2）を入れ、ゼラチンをふり入れる。5分ほどおいて、ふやかす
- 3 ②に熱湯（大さじ4）を加えて混ぜる。溶けたら砂糖を加え、よく混ぜる
- 4 ①のボウルに炭酸水を静かに注いでゴムべらなどで混ぜ、③のボウルに入れて静かに混ぜ合わせる（写真上）
- 5 ボウルの底を氷水にあて、冷やしながらかき混ぜる。少しとろみが付いたら器に等分して注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める（写真下）



新感覚 デザートで

シュワシュワ

食感も楽しい
さわやかなスイーツに挑戦！

ローリングストックにもおすすめ！

炭酸水は、ふだん食べているものを多めに備蓄するローリングストックにもおすすめ。嗜好品があることで、気分が落ち着くことも。レシピで紹介したジャムやフルーツ缶詰もおやつ代わりに備えておくといいですね。



だいたいコログ

夏がきた！炭酸で シュワシュワしよう！

暑い夏！炭酸のシュワシュワが心地いい季節です。はじける泡がのどを涼やかにし、気分もリフレッシュ！そのままでもおいしいけれど、ちょっと手を加えれば見た目もさわやかなドリンクに。パルシステムの『ただの炭酸水』でシュワシュワな夏を楽しみましょう！



『ただの炭酸水』
福岡県と山形県の天然水を使ったシンプルな炭酸水。甘味料不使用なので、そのままはもちろん、割材にも使えて便利。姉妹品『ただの炭酸水にレモン』もおおすすめです。

200ml × 24本 1,260円
490ml × 24本 2,084円
（価格はすべて税込 標準価格）

キウイのサワードリンク

だいたいコログ

炭酸水にプラス！おしゃれ シュワシュワ

くだものやフルーツビネガー、紅茶、缶詰、ジャムをプラス！
おしゃれにシュワシュワを楽しもう！

ティータイムを華やかに

オレンジティーソーダ

材料(1人分)

好みの紅茶.....150ml程度
オレンジなど(輪切り).....2〜3個
『ただの炭酸水』.....適量
ガムシロップ.....適量

作り方

- 1 紅茶を濃いうめ作り、冷蔵庫で冷やす
- 2 グラスに氷とオレンジを入れ、紅茶をグラスの半量注ぐ
- 3 炭酸水を適量注ぐ
- 4 好みにガムシロップを入れる

アイスをのせればフロートに♪

健康のためにフルーツビネガーを炭酸で割って毎日飲んでいきます。（Tさん）

組合員の
おすすめ！

炭酸が強すぎないので子どもたちにも好評。甘くないのがうれしい。乳酸菌飲料で割るのがお気に入り。（りんさん）

主人が毎日のようにハイボールに使っています。（りつこさん）

混ぜるだけ！お好みのジャムでどうぞ いちごジャムソーダ

材料(1人分)

いちごジャム.....大さじ2
『ただの炭酸水』.....200ml
ガムシロップ.....適量



夏休みの定番おやつに サイダーポンチ

材料(2〜3人分)

好みのフルーツ缶詰.....1缶
『ただの炭酸水』.....適量

作り方

器にフルーツ缶詰の中身を汁ごと入れ、炭酸水を注ぐ。生のフルーツを加えるのもいい

4/28 第13回定例理事会開催

(1)「一般社団法人全国コープ福祉事業連帯機構」への役員(理事)派遣決定の件
 「(一社)全国コープ福祉事業連帯機構」からの要請にこたえ、理事候補として1人を派遣することを議決しました。

ウクライナ人道危機緊急募金は約1億6,697万円にご協力、ありがとうございました

パルシステムグループでは、3~4月に、ウクライナの平和と一日も早い復旧を願い、命と人権を守るための募金活動に取り組みました。パルシステムグループ全体で14万8,782人の組合員が参加し、総額1億6,697万5,065円が寄せられました。ありがとうございました。

集まった募金は、右の6団体に送金



ウクライナからルーマニア国境を渡る避難民の親子(写真提供=ピースポート災害支援センター)

パルシステムグループでは、3~4月に、ウクライナの平和と一日も早い復旧を願い、命と人権を守るための募金活動に取り組みました。パルシステムグループ全体で14万8,782人の組合員が参加し、総額1億6,697万5,065円が寄せられました。ありがとうございました。

集まった募金は、右の6団体に送金

詳しい報告は、パルシステム連合会ホームページで



5/22 2022ピースアクション in TOKYO

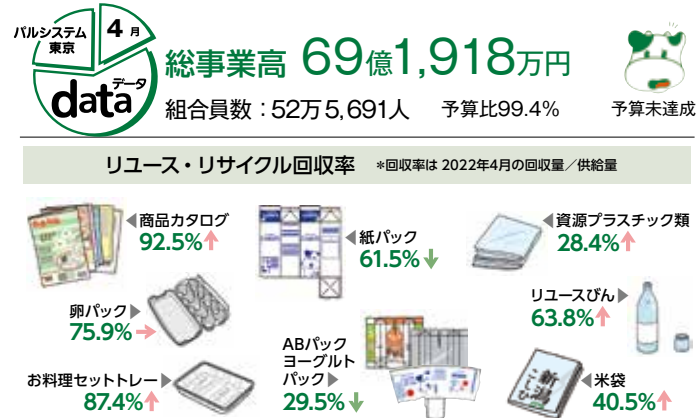
イベント「2022ピースアクション in TOKYO~核兵器の廃絶と戦争のない平和な世界をめざして~」が、東京ウィメンズプラザで開かれました。東京の生協と団体が集い、平和への願いを共有しました。

広島市の松井市長が「ロシアのウクライナ侵攻以降、抑止力としての核兵器が語られるようになったが、核の使用がどういう未来をもたらすか、しっかり発信していきたい」と、長崎市の田上市長が「核兵器の脅威から逃れるためには核廃絶しかない」と、ビデオ

メッセージで伝えました。被爆者の体験談や各団体のリレートークのあと、平和と核廃絶に向けたアピール文を参加者で読み上げ、閉会しました。



パルシステム東京は、連続平和学習会や、韓国ドゥレ生協の折り鶴を広島に届ける活動などを報告した



今の18歳はデジタルネイティブ

幼いころから、インターネットが日常



デジタルやSNSに強いという過信がトラブルに



身近にいる親などの年長者よりも、スマホやSNSに慣れているため、情報の取捨選択に自信がある。一方、依存度が高いので翻弄される矛盾した面も。未熟な部分をサポートできるよう、家庭内で気軽に相談できる環境をつくっておきたい。

成年になるあなたを悪徳業者たちが待っています

消費生活アドバイザー 眞鍋 重朗 さん



新成人のみなさん、成人おめでとうございます! このおめでたい日をご両親だけでなく、悪徳業者たちも待っているんですよ。民法改正発表から4年、十分な準備をして近づいてきます。

若者は人生経験も浅く、悪徳業者の標的。さらに、成年となる18歳は、大学入学の時期と近いこともあり、生活が変わる不安な気持ちにつけ込まれやすい時期。これまで利用できた「未成年者取消権※」も使えず、悪徳業者にとって好都合です。

成年になる心構えは、高校で学ぶことになっていますが、コロナ禍で授業時間が減少するなか、十分に時間を割けないのが現状。「即決しない、比較検討する」を心がけ、少しでもおかしいと思ったら相談しましょう。

※未成年者が親の同意なく契約したものは取り消しができる

【若者に多い被害例】

先輩経由のマルチ商法

サークル活動や友だちづきあいをしているつもりが、気づけばマルチ商法の一員に。誘った先輩自身が気づいていないことも



ネット経由の高額バイト

SNSにトラブルはつきもの。顔を見てやりとりしないため、嘘を見抜きにくい

ふだん見るネット情報に紛れていて、誰でもふれやすい。実際に現場に行くと条件がまったく違うことや、犯罪に巻き込まれることも

少しでも不安に思ったら相談を

消費者ホットライン 188

または地域の消費者生活センター

家族の相談でもOK

18歳成年で何が変わった?

- 今年4月から、成年年齢が20歳から18歳に変わりました
- 消費トラブルや、若者をターゲットにした悪徳商法には注意
- より若い世代の力が生かされる社会に



漫画/小丸伸子

責任を自覚しながら、活躍を

多くの18歳は高校3年生にあたり、教室内で成年と未成年が混在することになります。法律上は親も保護者ではないことになり、進路決定に親との話し合いは重要と考える学校が多数のよう。また、飲酒喫煙は20歳以上、成人式も20歳を継続する自治体が多く、実際にはあまり変化を感じられない人が多いでしょう。大きく異なるのは、自分で契約ができること。一人暮らしをする人は便利になるなどメリットがある一方、消費トラブルや詐欺の危険も増えます。責任をもって、慎重に考える姿勢が求められます。18歳になれば、選挙に参加し、社会を変えられる一員になります。1Tをはじめ、若者ならではの視点を生かした活躍が期待されます。

18歳~できること ★ 今年から変わったこと



犯罪時の対応★
 凶悪犯罪は成人同様の扱いに

成人式★
 自治体により異なる

運転免許(大型・中型・2種)★
 取得条件は、「19歳以上で普通免許の保有歴1年以上」に

20歳~できること

健康面の影響や青年保護の観点から変更なし



※今まで「未成年は...」「成人になると」と表記されていたものが変更になることがある(例:酒類のパッケージや、養育費の公正証書など)

今月のキーワード

成年年齢



5/16

羊毛フェルトのマスコットづくり 個性豊かなパンダが続々と誕生

専用の針でちくちく羊毛を刺して作るマスコットづくりを楽しみました。簡単そうで、じつはコツが必要です。「針は垂直に刺して、羊毛の繊維をからめるように」など、ていねいな指導を受けて、参加者の集中力はピークに。最後には「羊毛の性質がわかってきた!」という声も聞かれました。

(清瀬委員会)



4/29

地域フェス“代官山^{しゅんかさい}春花祭”で 写真展と被災時の備えをアピール

3.11の被災動物たちに寄り添い続ける写真家、太田康介さんの写真展と、震災から学んだ備えの大切さを訴えました。カセットガスボンベで稼働する発電機でのスマホ充電体験や、おすすめの備蓄品を展示。来場者に、必要なのに忘れがちな災害用トイレに座った感触も、試してもらいました。

(渋谷連絡会)



4/21

子育て個育てワークショップ こんな風にできたらいいな☆自己紹介

人に伝えたい自己紹介のメッセージを見つけていきました。まずは自分が好きなことを書き出します。そのなかのひとつを選び、好きな理由をいろいろな角度から掘り下げます。最後に「○○を好きな私」を全員の前で伝えあい…。印象に残るすてきな自己紹介ができました。

(パルシステム東京)



5/17

「支援」し続け、考え続ける 寄り添いの現場から見えること

足立区で、子ども食堂や食品配達を通じて見守り活動を行う、一般社団法人「チョイふる」代表理事の栗野泰成さんから、活動内容を聞きました。支援が必要な子ほど支援の手が届かないという実感や今後の課題などを聞き、「地域でできることを考えたい」などの意見があがりました。

(あだちエコ委員会)



5/7

「野菜くらぶ」の“今”を知る 人気の『糖しぼり大根』試食も

就農7年から31年のベテランまで3名の生産者が、畑から栽培のようすを中継。形の悪い大根を捨てるのは「もったいない」から、と生まれた『糖しぼり大根』も紹介。生産だけでなく加工、販売、流通、新規就農者の支援と、新しい農業の形を模索する「野菜くらぶ」の取り組みを知りました。

(パルシステム東京)



5/7

いなぎめぐみの里山で 森林保全と竹の伐採体験

認定NPO法人「JUON NETWORK」の方を講師に迎え、竹の伐採体験をしました。森林保全のためになぜ竹を間伐する必要があるか説明を聞き、いざ竹林へ。竹をのこぎりで伐採しました。「貴重な体験ができた」「自然に触れ充実して過ごせた」などの感想がありました。

(パルシステム東京)



ハウスで1年
あまおうの栽培は5月の育苗(いくびょう)に始まり、11月～翌年5月の収穫まで、1年間、管理が必要。ハウス栽培で欠かせないのがミツバチ。養蜂業者から借り受け、受粉を手伝ってもらう。そのため、ハウス内の室温はミツバチが働きやすい温度に設定



ヘタを取らずに洗う
いちごは食べる直前に、ヘタをつけたまま洗う。ヘタを取って洗うと水っぽくなり、味も落ちる。また、先端が甘いので、ヘタのほうから食べると、よりおいしく食べられる



JAふくおか八女(福岡県)
八女市は野菜や果物、茶など、さまざまな作物がとれる、おいしい産地。「あまおう」は県内3分の1の生産量を誇る。JAふくおか八女は、独自の環境センターで、残留農薬検査、土壌診断分析を行い、安全・安心な農作物を届けている



4/23 おうちで産地交流 春のあま〜い香り!「あまおう」の味覚に舌鼓。

ミツバチも成育をお手伝い! 大きく大きくあま〜くな〜れ。

左・鶴祐介さん、右・壇信弘さん
(JAふくおか八女)

福岡の特産でもある「あまおう」は、本格販売から来年で20周年を迎えます。農業は自然相手なので、苦労もありますが、生産者が丹精込めて育てているので、たくさん食べて応援してください。



自宅に届いた真っ赤ないちごを食べながら、生産者とオンラインで交流を楽しむ今回の企画。人気のため、午前と午後の2回、行われました。

あかい・まるい・おおきい・うまいの頭文字から名付けられた、いちご「あまおう」。開花から収穫までの成育期間が長いほど糖度が増し、味が濃くなります。また、暖かくなると生長が早くなるので酸味が出てきます。

「酸味が苦手な人は、はちみつをつけるのがおすすめ。練乳は、いちごの味が薄れてしまうので、はちみつを試してみてください」とアドバイザーが。早速、試した参加者から「初めてではちみつをつけて食べました。おいしい」「自然な甘味がいい」と大鼓判をもらいました。

PickUp 4/23 おうちde検査体験! GMナタネ調査隊 日本にはないはずの「遺伝子組み換えの菜種」を探そう!

日本では栽培されていないはずの遺伝子組み換え(以下GM)ナタネの自生が、全国各地で確認されています。荷揚げ港から製油工場への輸送途中にこぼれたナタネが、芽吹いたものと推定されます。GMナタネかどうかは試験紙があれば簡単にチェックできるため、組合員が身近で採取したナタネをオンラインでいっしょに検査しました。

一般社団法人「農民連食品分析センター」の八田純人所長が、GMについての基礎知識を解説。遺伝子操作により病害虫に強いなどの機能をもった作物が、世界的に栽培されている。日本でも食用油などの原料としてGMナタネや大豆、トウモロコシが幅広く使われているなどの現状を聞いたあと、いよいよ検査スタート。事前に送られた検査キットで各自が採取したナタネを調べたところ、参加者11組のナタネはすべて陰性(遺伝子組み換えでない)でした。

八田所長は「検査された方はせっかく調べたのに...と思われるかもしれませんが、みなさんの住む地域はGMナタネに汚染されていないという喜ばしい結果です。けれど全国各地の状況を見ると、東京にGMナタネが自生していないとはいえない。ぜひ調査の幅を広げて検査を続けてほしい」と話しました。



「福岡や名古屋港周辺など、GMナタネの荷揚げ記録がある場所では、高い確率でGMナタネが発見されている」と話す八田所長。

動画はこちらから/

ナタネの葉の溶液に試験紙をつけて、1本の筋がでると陰性、2本だと陽性。今年度パルシステム東京の検査数は46件で、すべて陰性(6月10日現在)。昨年は全国で43件の陽性を確認。



夫は暑がり、私は寒がり。
エアコンの温度設定で
ストレスを感じています。

妻・Cさん(30代)

暑いのは
がまんできないよ
あ〜、暑い!



夫・Dさん
(30代)

さて、今月のお悩みは……?

「暑い!」「寒い!」上げたり下げたり 暑〜い夏のエアコン温度設定問題



イラスト/ごんどうまゆ

1 「暑い」「寒い」の感覚には個人差がある

「私は『寒い』」って言っているつもりだけど、夫は勝手に温度を低くする…。Cさんと同じ経験をしている人、きっと多いと思います。体調に影響が出る可能性もあって、切実です。毎日のくらしのことですから、なんとかしたいですね。

一般的に、男性は筋肉量が多く、体感温度を高く感じやすいといわれます。また、男女問わず、生まれ育った家庭のエアコンの温度設定が、適温の感じ方に影響を与えるという説も。熱中症も心配ですから、暑さをがまんしすぎるのは禁物です。

一方、寒く感じるほうにとっては、厚着をしてもなお、エアコンの冷えがづらいことも。がまんせず、思っていることは、言葉で伝えましょう。風向きを工夫したり、ときには別室で過ごしたりするなど、解決策を夫婦で話し合えるといいですね。

〈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



2 リモコンをさわる前に、相手への気づかいを

暑がりのDさんに「暑いと感じたら無意識にピッとエアコンの温度を下げていませんか?」と質問したら、「じつは妻を気づかっで、控えめに温度を下けているつもりです」とのこと。でも、口に出さないとその配慮は伝わりません。

まずはリモコンをさわる前に温度を下げてよいか、声をかけましょう。Dさんの気づかいがわかれば、彼女の気分も変わるはず。また、感覚だけで判断せず、部屋に室温計をおいて温度を見える化したうえで、温度を上げ下げして調整するのも一案です。

同じ家族でも、体質や価値観の違いはあります。
少しの声がけで、お互いのくらしが心地よくなっ
ていきますよ。感じていることはまず声にしよう。



テレビのリモコン
操作も同じね

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 在宅避難 やってみた
- 2 夏がきた! 炭酸でシュワシュワしよう!
- 3 キーワード「成年年齢」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が 泣いた日 笑った日。
- 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。

●クロスワードパズルの答



●今月のキーワード (P8参照)



●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●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
こちらから▶▶▶



広報室「わいわい7月号」



おたよりカード



佐藤さんは震災後すぐに両親の住む岩手県陸前高田市に向かい、深い葛藤を抱えながらシャッターを切りました。奥に写るのは佐藤さんの父親が当時勤務していた市内の病院。その病院の横には母親が過ごしていたであろう官舎がありました。「街の中で高い建物だった病院が最上階まで呑まれてしまった光景を、亀裂のような倒木とともに写真に収めました」(2011年3月21日撮影/ © Kei Sato/ Dialogue for People)

Dialogue for People (ダイアログフォーピープル/D4P)は国内外で社会的課題に直面する人々や地域を取材し、写真や文章などを通してその情報を発信しています。法人名に使われている「dialogue」対話」という言葉には、「だれしも単純な答えを求めがちですが、自分の見ている世界だけで何かを解決することはできないのでは」との思いがあった」と、代表の佐藤慧さんは語ります。

2014年度から主催する、中学生から大学生までの若者を対象にした「東北スタディツアー」でも、被災者の話を聞くだけで終わらせるのではなく、自分が何を感じ、防災の観点から何を発信したかを話し合います。昨年に続きオンライン開催の今年は沖縄やア

アメリカからの参加者、震災当時は1、2歳だった中学生もいて、その対話の場がより幅広い視点を共有できる機会になったようです。

また、いまも残る帰還困難区域で長く取材を続けてきたことで新たなつながりも生まれました。福島県大熊町で娘さんの遺骨を探し続ける木村紀夫さんと、沖縄地上戦犠牲者の遺骨を探し続ける具志堅隆松さんとの交流です。佐藤さんは2人のようすを記事にして伝えることで、「経済成長や国防といった、大きなことで語られがちな世の中で、大切な人の死をきっちり悼むという行為がないがしろにされているのではないかと問いかけます。



当時小学1年生だった娘さんのものと思われる遺骨が見つかり、愛おしそうに撫でる木村さん(© Kei Sato/ Dialogue for People)
詳細はこちらから→



「東北スタディツアー」は昨年と今年はオンライン開催に(© Kei Sato/ Dialogue for People)
参加者のレポートはこちらから→



佐藤慧(さとう・けい)
認定NPO法人
Dialogue for People
代表
海外のNGO活動を経て、フォトジャーナリスト。東日本大震災で故郷の陸前高田市が被災。その後、継続して東北の取材を行う(© Dialogue for People)



シリーズ

明日へ
そして前へ

105

「被災地」の現状はすべての人の日常とつながっている
対話から生まれる「気づき」に希望を見出す

パルシステム連合会の「東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金」の贈呈団体に今年度から加わった、認定NPO法人「Dialogue for People」の佐藤慧代表にお話を聞きました。

取材は2022年6月17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

黄色の粒々が甘くておいしい人気者

とうもろこしの混ぜごはん

レシピ担当より

とうもろこしは鮮度が命です。葉の色が濃いものが新鮮の証。葉がうまみや甘みを守ってくれているので、葉付きのものを選び、なるべく早く調理してください。ひげや葉、芯にはうまみも栄養もあるので、トコト煮て、こしたスープを料理に使っても。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



とうもろこしの混ぜごはん

保存期間 冷蔵3日間、冷凍3週間 全量カロリー 1687kcal

材料 (5~6人分)

とうもろこし 1本※
ごはん 3合分
しょうゆ 小さじ2

※ とうもろこしはたくさんゆでておくとう便利。材料の1本は混ぜごはんに対する量です。本数が増えても、ゆで時間は同じです。お好みの量を用意して、ご活用ください。

作り方

- 1 葉を取ったとうもろこしを食べやすい大きさに切る(大きいものであれば3等分、小さいものは2等分に。包丁で切れ目を入れ、両手で折ると簡単)。
- 2 大きめの鍋に湯を沸かし、太いものから湯に入れ、熱湯のまま5分ゆでる。鍋から出し、熱いままラップにひつつづつ包み、余熱で芯まで火がとおるように約30分そのままにする。

- 3 とうもろこしの粒を芯から取り、粒をばらす。炊き立てのごはん(または温めたごはん)にしょうゆをふり入れて切るように混ぜ、とうもろこしの粒を加え、さらに混ぜる。

とうもろこしは短く(5分)ゆでて、余熱で火をとおすことで、粒がプリッと、うまみや甘みが逃げません。冷めてからラップのまま冷凍保存も可。夏のお弁当に解凍せずに入れ、保冷剤の代わりに。

アレンジ

とうもろこしの香ばし焼きおむすび

手のひらにごま油を取り、両手になじませて、おむすびの表面にごま油が行きわたるように固めにむすぶ。魚グリルもしくはトースターで焼き、両面に焼き色がついたら仕上げにしょうゆを少々かける。

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

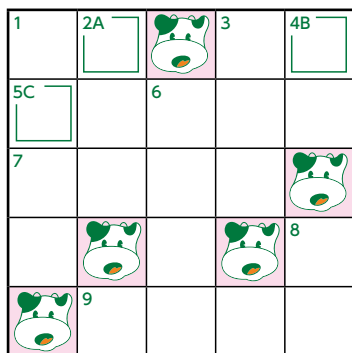
クロスワードパズル

ばくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C



たてのキー

- 1 あんみつやぜんざいに入れる白い団子
- 2 個人展覧会を略していうと
- 3 ボウリング場の球を転がす床。道路の車線
- 4 「夏草や兵(つはもの)どもが夢の〇〇」
- 5 東京入谷(いりや)の鬼子母神といえはここの花。〇〇〇〇市
- 6 華厳の〇〇、那智の〇〇、袋田の〇〇

よりのキー

- 1 相撲力士が踏むものは?
- 2 希少なものと珍しいことを表す外来語
- 3 泡立てたミルクをエスプレッソに注ぐ際に模様や絵を描くこと
- 4 シュワシュワ楽しむには「ただの〇〇〇〇水」(6ページ参照)
- 5 クジラが鼻の穴から息と潮水を吹き上げること

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
7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
配送便へ

*カード締切は
7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。