

夏のすぐ出来レシピ

06 教えて 戦争中の子どものこと

08 総代会を終えて
理事長ごあいさつ

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

指スタンプで、お魚さんを再現

エミリー(町田市)

孫と指スタンプで、『おやつソーセージ』のお魚イラストを表現。
最後に、お魚さんにソーセージを食べさせてあげていました(笑)。
孫たちに大人気の『おやつソーセージ』は、化学調味料不使用で、
魚の味がしっかりしておいしいです。朝ご飯に、お弁当に、おやつに
と、手軽に食べられるのも魅力です。

01. 身体よろこぶ 野菜足しひんやり麺

夏はやっぱり麺がラク、そして食べやすい。
夏休みランチの最強の味方、簡単に作れるさっぱり麺のレシピです。
味が変わる「うまだれ」も覚えて、麺が続く夏をのりきりましょう！

麺と野菜でバリエーション無限！

肉味噌サラダうどん

材料(2人分) 1人あたり 537kcal	
豚ひき肉	150g
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
『産直小麦の冷凍うどん』	2玉
(麺は中華めん、そうめんなど何でも)	
ペビーリーフ	適量
卵黄	2個

作り方

- 1 耐熱ボウルに豚ひき肉、**④**を入れてよく混ぜる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱し(600W3分〜)よく混ぜて肉味噌を作る(先につくりおくと便利)。
- 2 耐熱皿に冷凍うどんをのせ、ふんわりラップをして電子レンジで表示どおり加熱し、冷水でしめる。
- 3 器に②、①、卵黄の順でのせ、周りにペビーリーフをちらす。

調理時間
10分

saya

アドバイス

野菜はきゅうり、レタス、水菜などなんでも。余った卵白はスープなどに使うとムダがありません

考えないのせるだけ献立

肉味噌アレンジ

つくりおきた肉味噌はとっても便利！ 麺にもごはんにも野菜にも合います。レンジで加熱すると、最初は水分が多いように感じますが、時間がたつとまとまり、味もなじみます。ぜひ倍量の材料で、つくりおきを！

冷奴のつけ



肉味噌レタス巻き



Niku-Miso Salad Udon

こってり肉味噌を
混ぜませ〜



料理がしんどい夏が来ました。
火を使いたくない、夏休み中のお昼ごはんが面倒…。
そんなときに役立つ、時短でおいしく、
しかもおしゃれに作れるレシピの紹介です。

野菜もたんぱく質もいっしょにとれるレシピが多く、
ワンプレートで完成なのもうれしい！

ボウルで和えるだけで完成！

トマトとチーズの冷製パスタ

Cold Pasta with
Tomato and Cheese

ひんやり
もっちり♪



材料(2人分) 1人あたり 592kcal	
スパゲッティ(1.6mm)	160g
トマト	1個
『ツナフレーク缶』	1缶(70g)
パルメザンチーズ	大さじ3
ルッコラ	20g
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1/2

作り方

- 1 トマトは1cmの角切りにする。ツナフレーク缶は油を軽くきる。ルッコラ(バジルでも)は3cm幅に切る。
- 2 スパゲッティは電子レンジパスタ調理器で表示より1分長めに加熱し、冷水で洗い、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 3 **④**をボウルでよく混ぜ合わせ、①、②を加えて混ぜ、器に盛る。

★電子レンジの加熱時間は機種によって差が出ます。表示の時間を目安に10秒ずつ調整を。
火傷にもご注意ください。

saya

アドバイス

スパゲッティはしっかり水気をふきとってからソースと和えると、なじみやすくなります

調理時間
15分

こんにちは。3ステップで15分以内にできる「時短・簡単・おしゃれ」なレシピを提案する、料理研究家のsayaです。今回紹介するのは、**火を使わないレシピ**！暑い夏にうれしい、手抜きでも見た目もきれいなレシピ。ぜひこの夏、お役立てください♪

2歳の息子と
愛犬・小麦の
育児に奮闘中！

料理研究家 saya こと

吉永沙矢佳さん

料理教室で講師や広報を10年。現在はレシピ開発、料理動画撮影を中心に、執筆、セミナー講師、メディア出演など幅広く活動中。



簡単レシピがたくさん！
sayaさんの
Instagramはこちら

夏の
すぐ
出来
レシピ

03. 夏にうれしい! スープとおやつレシピ

食欲の落ちる夏、さっぱり食べられるスープは火を使わずレンジで作れ、春雨で食べごたえもあるので朝ごはんにもぴったりですよ。子どもといっしょに作っても楽しい、アイスのレシピも♪

冷やしてもおいしい つるりんスープ

トマトとオクラの春雨スープ

材料(1人分)	1人あたり 80kcal
ミニトマト	2個
オクラ	1本
『茹でずに使える緑豆春雨』	15g
A 水	200ml
『国産ビーフのコンソメ(顆粒)』	小さじ1
白炒りごま	小さじ1/2

調理時間
5分

- 作り方
- 1 オクラは塩(分量外)でもみ洗いし、ヘタを除いて1cm幅に切る。ミニトマトは横半分に切る。
 - 2 耐熱容器に①と春雨、Aを入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する(600W2分～)。

春雨
つるん!



ザリザリ★
ナッ!

調理時間
5分
(冷凍時間をのぞく)

市販品に負けない高級感

グラノーラチーズアイス

材料(2～3人分)	全量 1426kcal
クリームチーズ	200g
ミックスナッツ	70g
A 『アーモンドグラノーラ』	30g
はちみつ*	大さじ2

作り方

- 1 クリームチーズは常温に戻しておく。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、ラップの上のせて包み、20cmほどの棒状にする。
- 3 冷凍庫でよく冷やし(2時間～)、食べやすい大きさに切る。余ったら冷凍で約1週間保存可能。

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには避けましょう。メープルシロップなどで代用もできます。
※ラム酒を小さじ1程度入れると、大人味のデザートに。

saya アドバイス
クッキーで挟んでクッキーアイスに。子どもにやってみると楽しい♪



Granola and Cheese Ice Cream



パルシステムでお助け 夏ごはん

だいでこログ

パルシステムのレシピサイト。ごはんからおやつまで役立つレシピが満載です

だいでこログ



ボキ丼

【パルシステム商品】

冷凍食品

すぐできるレトルト食品など、便利な商品がいっぱい



『産直米のクリームドリア』



『焼きおにぎりバーガー(産直米・国産牛焼肉)』

お料理セット

料理スキル必要なし! みんなが作れる、簡単調理セットとしても優れたもの。夏のお手伝いに!



上海焼きそばセット

02. 混ぜて のつけて 夏どんぶり

やっぱりお米が食べたい、野菜やたんぱく質もいっしょにとりたい。そんながっつり派にうれしい、丼ごはんレシピをご紹介します。暑い夏こそササッと作ってしっかり食べて、元気に過ごしましょう!

豚肉のビタミンB1でスタミナ回復

電子レンジ de ねぎ塩豚丼

材料(2人分)	1人あたり 764kcal
豚バラ肉薄切り	約200g
(しゃぶしゃぶ用など形が整ったものを。ロースもおすすめ)	
長ねぎ	1本
A ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1
『産直鶏ガラスープ』	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごはん	2膳分

調理時間
15分

作り方

- 1 長ねぎは青い部分を小口切りに、白い部分の半分をななめ薄切り、半分をみじん切りにする。
- 2 ポリ袋に豚肉、みじん切りにした長ねぎ、Aを入れてもむ。
- 3 大きめの耐熱皿にななめ薄切りの長ねぎ、②の順で、肉が重ならないよう1枚ずつ広げて置き、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱する(600W4分～)。肉が重なり火の通りが悪くなるため注意。赤い部分のみ再加熱するなど、豚肉はしっかり加熱して。
- 4 器にごはんを盛り、③のをせ、長ねぎの青い部分をちらす。

saya アドバイス
キャベツ、もやし、えのきなどを肉の下に敷いて、レンチンすれば、野菜増し増し丼に



じゅわっと
ねぎ塩!



Mentai Tofu Donburi

温玉
どろ〜



saya アドバイス
木綿豆腐を使うと、よりしっかりした豆腐の味を楽しめます。お子様には明太子のかわりにたらこでも

プチプチ & クリーミーな食感

明太豆腐どんぶり

材料(2人分)	1人あたり 548kcal
明太子	2腹(約100g)
『産直大豆の絹豆腐』	300g
ごはん	2膳分
『とろーり半熟産直たまご(たれなし)』	2個
青ねぎ(小口切り)	適量
しょうゆ(or『便利つゆ』)	適宜

作り方

- 1 解凍した明太子は薄皮を取りのぞき、ほぐす。豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱する(600W2分～)。
- 2 ①の豆腐をくずしながらボウルに入れ、明太子を加えて軽く混ぜる。
- 3 器にごはんを入れ、②を真ん中にのせる。周りに青ねぎをちらし、中央にたまごをのせ、お好みでしょうゆや便利つゆをかける。

調理時間
5分

戦中・戦後 子どもはたいへんだった

戦時中、子どもたちも国の勝利を信じてがまんして生活した。それ以上に、戦後のほうが厳しく、一生、心や身体に傷を抱え続ける人はたくさんいる

学童疎開

戦争末期、戦火を避けるため都会の小学生を地方に移住させた。食糧難や「疎開っ子」と呼ばれるいじめでつらい体験をした子も。東京大空襲で家族を亡くして孤児になり、疎開先でひとり、生き残った子もいる



学童疎開先で地方の子と向き合っている様子（撮影 東方社 1944年8月）

疎開先の農村も食糧難

練った小麦粉でできたすいとん（右）はコメの代わりに空腹を満たす食事の代表。だしや小麦粉なども手に入りづらく、味はよくなかった。芋のつるや野草も食べた。成長期なのに、栄養失調に苦しむ子がたくさんいた



戦災孤児

空襲や戦闘などで家族を失った子どものこと。親せきに預けられたりガード下などに集まったりする子もいた。生きのびるために食べ物や盗み、捕まえることも



上野駅のガード下に座る戦災孤児（撮影 文化社 1945年11月）

焼夷弾が
雨あられと降り、
爆音や人々の叫びが
とどろいた



K…そして45年3月10日、東京大空襲が…。H…その夜、私たち家族はふだんの空襲のときのように家の防空壕に逃げたんです。でもその日は爆撃のようすが違って、父から「ここを出て逃げろー」と言われ、勇気をふりしぼり、家族で手をつないで外に出ました。やがて、父とはぐれ、あとはただ一人燃える町を逃げました。でもついに、亀戸駅前（現江東区）の交差点で、どうしても身体が動かなくなり、そこに倒れました。翌朝、目覚めた私は、炭のように焼けたたくさんの死体の下じきになっていました。その人たちに命を守られたのです。

お気に入りだった
花瓶のお皿が、
がれきの中にあって
「ここが私のうちだ！」と
わかった



H…その後、父は母と妹も連れ戻り、私たちは自宅のあったほうへ向かいました。両親は煙で目を傷め、妹は脚に大やけどを負っていて、私が手を引いて歩きました。たくさん死体をよけて進んだけれど、一面焼け野原でどこが自分の家だったかわかりませんでした。



目を開けると父がいた。父は離ればなれになった家族を探しまわってくれていた

K…今もウクライナをはじめ、世界各地で戦闘が続いています。戦争の現実を知らずに過ごすのはおそろしいです。「こわい」とだけ言うて遠ざけず、まずは知ることがたいせつですね。夏休みにお近くの戦跡を訪ねたり、戦争体験者のお話を聞いたりして、みなさんにも平和について考えていただけたらと思います。



ウクライナの報道にかつてのハルヨさんの姿が重なる

あ、このころ、全国民が必死で戦い耐えたけど、壊され失ったものは戻らない。戦争を決めたのは国。でも苦しんだのは私たち市民です。

K…戦争は、「国対国」のことに見えるけれど、そうではない…。H…戦時中、日本は長年「アジアを極楽にする」と言いながら、各国を侵略していた。それに対し、アメリカなどほかの国は、経済制裁として日本への石油や金属類の輸出をストップ。41年、日本軍はアメリカの真珠湾を奇襲攻撃。

先生の手で戦争に関する内容を子どもたちが自身で墨で消した（墨塗り教科書）



先生の手で戦争に関する内容を子どもたちが自身で墨で消した（墨塗り教科書）

K…45年8月、戦争が終わったときはどう感じましたか？
H…「もう空襲は来ないー」って飛びはねて喜んだわ。2学期の授業では先生が外国の本を読んできて、世の中にはこんなきれいな世界があるんだと。戦争中には知らなかった話に、胸がときめきました。

パルシステム東京も学び続けます



「東京下町戦跡めぐり～東京大空襲を知ろう～」(2021年10月23日パルシステム東京)



「活動レポート」でハルヨさんの体験談を配信中

委員会企画でも地域の戦跡や施設をめぐっています



「東京大空襲・戦災資料センター訪問」(2022年5月17日豊洲委員会)



お話してくれたハルヨさんから

戦争の記憶を語り継ぐ私ですが、今苦しんでいるウクライナの人たちに、何もできないのがつらいです。どんな理由があっても戦いはやめさせたいけど、自分に何ができるだろうと無力さを感じます。戦争は始まったら、市民ではどうしてもできない、おそろしいもの。むずかしいけれど、世界中の人たちが平和に過ごせるための知恵をしばらく合えたらいい、と私は願っています。

ハルヨさんの体験を記録した絵本



『またあしたあそぼうね』文 山下ますみ・絵 ささきみお 新日本出版社刊

親子で考えよう

終戦から77年目 かつて東京は戦場だった

教えて 戦争中の子どものこと

日本で戦争が終わったのは、77年前の1945年8月15日。日々報道されるウクライナでの戦いを見て、「戦争は歴史の教科書の中のできごとではない」と気づき、地域の戦跡をめぐる若い世代が少しずつ増えているそうです。

東京大空襲の伝承活動に取り組む
佐藤稀子さん(キコさん・32歳)が、
空襲を体験した二瓶治代さん(ハルヨさん・86歳)に
当時のお話を聞きました。

くにたち原爆・東京大空襲体験伝承者



ハルヨさん



キコさん



大空襲の前日も友だちと戦争ごっこ。男の子は兵隊さん、女の子は従軍看護婦さんの役からですね。

H…晴れの日も曇りの日も空を見上げて「今日はB29が来ませんように」と祈りました。心のなからは不安と恐怖でいっぱい。でも、「お国のため、戦争に勝つため、がんばろう」と教えられ、がまんしました。「こわい」と言葉に出してはいけな空気もありました。今は晴れた空を見れば、希望がわきます。平和だからですね。

K…そんな子が戦中を過ごしたと思うと悲しくなります。H…（以下H）そうですね。空襲はこわかったけれど、家族や友だちと仲良く過ごしていたのよ。戦争で食べものや着るものが少なかったけど、お気に入りのものや大事にしていたわ。

1945年 小2のころのハルヨさん



東京大空襲とは？

アジア太平洋戦争(1941-45)の末期、1945年3月10日未明、アメリカ軍の爆撃機B29は、無差別に焼夷弾を投下。2時間半足らずの空襲で、下町地区全域のおよそ26万戸が焼け落ち、約10万人が亡くなった。



アメリカ軍のB29爆撃機

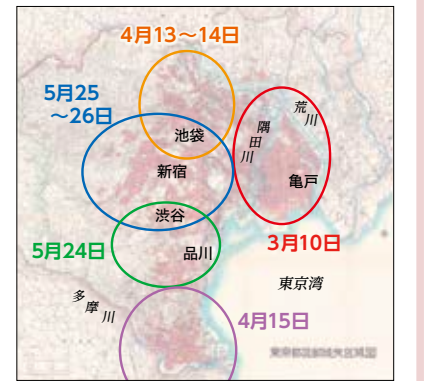
東京大空襲被害に遭った地域(区部)

3月10日だけでなく、4～5月にも東京西北部、山の地域に5回の大きな空襲があり、東京一帯は焼け野原に。

軍事施設や軍需工場などの施設があった武蔵野・立川・八王子などの多摩地区も被害があった

※「東京大空襲・戦災資料センター図録 いのちと平和のバトン」(合同出版)p12「五大空襲による主な被災エリア」より画像を転載。本誌にて現在の地名を入れ作成

▼五大空襲による主な被災エリア



5/18 第14回臨時理事会

(1)2021年度決算関係書類等承認の件

2021年度の決算関係書類等を議決しました。第30回通常総代会の第1号議案として付議されます。

(2)2022年度借入金最高限度額決定の件

2022年度借入金最高限度額を205億円とすることを議決しました。これは今すぐ借入れを行うというものではなく、不測の事態に備えてのもの。実際に借入れを行う場合は、その都度、理事会で審議します。

(3)第30回通常総代会招集及び通常総代会に付議する議案決定の件

定款に基づき、第30回通常総代会の招集と通常総代会に付議する議案を議決しました。

(4)「一般社団法人国際介護人材育成事業団」への役員(理事)派遣決定の件

国内外の介護人材の好循環システムを創り、国際介護人材の育成を通じ

て、諸外国の介護施設とつながり、日本とアジア諸国の多様な介護問題解決をめざす当該団体の要請に応え、引き続き理事候補1名を、1期2年の任期で派遣することを議決しました。

(5)書面議決書の取り扱い規則改定の件

総代会当日の開封作業を短縮し、最も重要な集計時間を確保するために、開封作業の立会人を総代会当日に選任される「資格審査委員(総代)」から、定款が定める「議長候補者として登録された総代」に改定することを議決しました。

(6)機関運営(理事)ガイドライン改定の件

第13期理事会と組合員との議論での「再任制限を残し退任した組合員理事は選考対象に含めない」という結論をガイドラインに明記しました。また、対象を退職職員も含むこと、さらに業務執行役員の再任制限の記述を明確にすることを議決しました。

議決事項はありませんでした。

5/26 第15回定例理事会

5/14 2022シャボン玉フォーラムinやまがたに参加

石けん利用を広める活動の一環として、毎年、「シャボン玉フォーラム(「せっけん運動ネットワーク」が開催)」に参加しています。今年も、役職員がオンライン参加しました。

主催団体の「生活クラブやまがた」が石けんを広める活動を報告したあとには、基調講演「母なる川、最上川とともに未来につなぐ」。講師のNPO法人「最上川リバーツーリズム

ネットワーク」代表理事・佐藤五郎さんは、1970年代から続けている最上川の源流から河口までの水質調査などを報告。「地球を循環する水を知ることが地球を知ることにつながる」と話しました。

「ゴムボートでくたなながら行う水質調査には高校生も参加した」と話す佐藤さん



6/8 2人の外国人介護技能実習生を受け入れました

介護現場の人材確保とともに、日本の介護技術を母国に伝えることで国の発展に寄与することを目的に、外国人介護技能実習生を受け入れています。各事業所で活躍する実習生たちはやさしさと向上心で、利用者の方々から信頼され、歓迎されています。

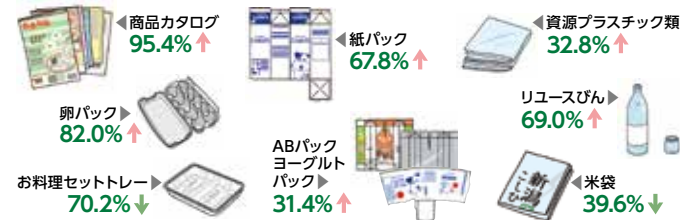
今回、ミャンマーから来日した2人は、研修後、辰巳陽だまりと八潮陽だまりに配属されました。活躍が期待されます。

ミャンマーですでに日本語を習得している2人



リユース・リサイクル回収率

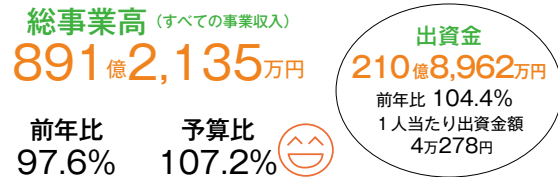
*回収率は2022年4月～5月の回収量／供給量



2021年度 決算報告

2021年4月1日～2022年3月31日

(数値は1万円未満、切り捨て)



2022年度の事業と活動。みなさんとともに…

議案書第2号議案(22年度方針案)より抜粋

感染症やロシアのウクライナ侵攻など、不安定な国際情勢は、物価やエネルギーの高騰など、私たちのくらしにも大きな影響をおよぼしています。引き続き、組合員とともに、くらしの課題解決に向けた取り組みをすすめます。



3月の「ウクライナ人道危機緊急募金」には、多くの組合員が協力した(写真提供:ADRA Japan)

食べ物 ゲノム編集食品や遺伝子組み換え食品に反対する姿勢を貫き、「食とくらし」の安全・安心を守る取り組みをすすめます。また、パルシステム商品の理解や学びを深める場を生産者とともに広げます。

地球環境 再エネの普及と資源循環型社会をめざし、持続可能な社会づくりに向けた環境配慮活動を推進します。また、「パルシステム東京平和政策」に基づいた平和活動や、被災地・被災者に寄り添った復興支援活動を推進します。

人 誰もが住み慣れた場所で暮らせる地域を支える活動や、貧困や社会的孤立への理解を深め、課題解決に向けた活動に取り組みます。また、組合員活動の持続的発展に向けた基盤整備をすすめます。

パルシステム事業 受注高869億円(前年比100.2%)をめざし、ウィズコロナ・アフターコロナに対応した施策と、各種業務改善をはかります。

福祉事業 事業高12.3億円(前年比105.3%)をめざし、介護と保育事業の経営改善をすすめます。

次はあなたが総代に!

総代はくらしのなかで生まれる「ねがい」を実現するために、組合員の代表として、生活のなかで感じたことや、パルシステム東京に期待することなどの「声」を届けるのが役割です。利用年数や金額、年齢などに関わりなく、パルシステム東京を利用する組合員ならどなたでもなることができます。

《問い合わせ》
総代ホットライン ☎0120-806-056

パルシステム東京 2022総代選挙 検索

一人ひとりの声が新しい1年をつくる

～第30回通常総代会を終えて～

6月14日、京王プラザホテルで第30回通常総代会が開かれました。感染症対策を行いながら、約100人の総代が会場に出席しました。

2021年度報告や2022年度計画案など、6つの議案を審議し、すべての議案が可決・承認されました。

総代468名* (本人出席99名、代理人による出席8名、書面による出席361名)の出席により、総代会の開催は成立
※出席人数は資格審査委員の報告中、最大人数(12時37分時点)



総代会を終えて

生活スタイルが多様化するなかみんなが関われる生協に

理事長 松野 玲子

「すそ野を広げて次世代にバトンを手渡したい」と話す松野理事長



みんなの参加で方針案づくり

感染症対策のため制限もあるなかでの開催となりましたが、総代のみなさまのご協力で総代会を終えることができました。ありがとうございました。

パルシステム東京が新しい年度をどんな1年にするのかを決めるのは組合員です。それを確認するのが総代会です。毎年11月から3回の総代会議などで組合員の願いを集め、活動方針案に反映し、議案書にまとめます。今年も、新たな1年の方針づくりにむけて、会議だけでなく多様な場で意見交換を重ねてきました。

すすめよう、活動の基盤づくり

総代のみなさんからは、事業をはじめ、組合員活動や環境・福祉の取り組みなど、さまざまな意見や提案をいただいています。これもパルシステム東京の大きな特長



総代の意見を聞き止め、理事長を代表して答弁する杉原専務理事

です。

総代会でも多くの意見が寄せられましたが、今年の重要な課題の一つに組合員活動の見直しがあります。パルシステム東京の組合員活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまなカタチがあります。しかし、仕事をもつ組合員が増えたこともあり、今のしくみでは委員会活動に参加できる人が減ってきています。その一方で、コロナをきっかけに定着したオンライン企画などで新しい参加が増えています。また、地域のつながりが薄れ、生協の組合員活動への期待が高まっています。仕事や子育て、介護など、時間に制約のある人でも参加できる新しいしくみの工夫が求められています。

これからも組合員と意見交換を重ねながら、その思いをしっかり受け止め、事業と活動に取り組んでいきます。



議案説明と意見表明のあと、「総代証」を掲げて採決



6/16

私たちが送った切手の 仕分けボランティアを体験！

飢餓のない世界をつくるために活動する国際協力NGOハンガー・フリー・ワールド事務局を訪問。活動内容を聞いてから、寄付された未使用切手の仕分け作業のお手伝い。新旧さまざまな切手は、金額も多種あってびっくり。「楽しく作業できたのでボランティア登録しました」の声も。

(くらしの本棚委員会)



6/17

輪になって打楽器を演奏しよう 音でつながる一体感が魅力！

アフリカの打楽器で即興演奏を楽しむ、ドラムサークル企画。ファシリテーターの小島智美さん、北島恵美さんと29人の参加者が即興のアンサンブルを楽しみました。講師の手の動きに合わせて強弱やリズムを変えて演奏。太鼓の音が重なり合う迫力と一体感が会場は大盛り上がり！

(立川委員会)



6/15

涼風さそうインテリア 苔玉風鈴「つりしのぶ」作り

苔玉で「つりしのぶ」づくりを楽しみました。講師はフラワーデザイナーの木村陽子さん。苔玉用の土に水を加え粘り気が出るまで混ぜるのがポイント。その土でトキワシノブの根をおおい、周りを苔と糸で固めます。中心にワイヤーを通し、風鈴を吊るして完成。涼をよぶインテリアができました！

(西新井委員会)



6/6

リアルタイムで一緒に実践！ スニーカー洗いと洋服のしみ抜き

好評だった石けん洗濯術学習会の第二弾。講師の茂木孝夫さんの手ほどきで、スニーカー洗いに挑戦。画面越しに、一人ずつアドバイスをもらいながら、酸素系漂白剤と粉石けん、50～60℃の湯に、泥を落としたスニーカーをつけおき。個々の洋服に応じたしみ抜き術の伝授もありました！

(パルシステム東京)



5/24

食ショック！食品添加物表示ルール 改正がもたらすものは

消費者庁で、「無添加」「不使用」などに表示される食品について、「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」が策定されました。日本消費者連盟の原英二さんは「ガイドラインは禁止の範囲があいまいで、事業者は正当な不使用表示までしにくくなる」などの懸念を話しました。

(暮らしの学校委員会)



5/27

オンラインピースカフェ 共に考えよう！ 世界の子どもそして平和

日本ユニセフ協会の石尾さんから、世界の子どもの現状や、ウクライナ難民への支援活動について聞きました。グループトークでは、「すべての子どもたちに安全な環境と食料、心の平穏を」などの意見が交わされ、募金や知ったことを伝えるなど、私たちにできることを考えました。

(家計活動委員会)



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。



▲秋田南部圏とパルシステム 東京との深いつながり

JAこまち・JA秋田ふるさと・雄勝りんご生産同志会の3団体(秋田南部圏)と、パルシステム東京とは、50年来のつながりがある。春と秋の産直交流を通じて、商品だけではなく心のつながりも重視している。現在では、生産者と組合員だけでなく、行政(横手市・湯沢市・羽後町)も交流に参加して、食と農について広く連携している

主な産直商品



▲「秋田あきたこまち」



▼「エコりんご」

▲田植え前の苗づくり
作業
60℃の湯に10分間浸して殺菌した種もみ(写真上段右)を発芽させ、ビニールハウス内で育成し(写真上段中央)、育った苗を田植え機で水田に植え付ける
▶花満開のりんご園
白くて可憐な花が開いた小野田さんのりんご園。大きな実を付けるために、不要な花芽を摘み取る作業が続く
▼郷土食のレシピ紹介も
ゆでて刻んだふきのとうをザラメ、味噌と炒めた「ばっけ味噌」のレシピ紹介も。「ばっけ」は秋田の方言で「ふきのとう」。現地での交流時にはみんなで山菜摘みを楽しんでいた



5/21

パルシステム東京、千葉合同 「春の秋田！オンライン散策ツアー」

秋田の生産者と自宅で産直交流！ 田植えやりんご園の風景に産地を想う

そろそろリアルで会いたいな…

毎年、組合員みなさんに秋田に来ていただくのがとても楽しみでしたが、近年はコロナの流行で交流会も実施できないまま。そろそろリアルでも組合員さんと交流がしたいです。秋の産直交流会でみなさんに会えるのを楽しみにしています。(雄勝りんご生産同志会・小野田政広さん)



事前に届いた「秋田あきたこまち」を生産者と食べながら、早く秋田に足を運べる日が来てほしいという想いがあふれました。

産直産地の秋田南部圏とパルシステム東京・千葉を結んだオンラインツアーが開かれ、組合員が生産者との交流を楽しみました。ツアーでは、現地の交流田々からの中継や、田植えに挑戦するパルシステム職員の姿も。広々とした田園風景や、生産者の温かい笑顔に触れ、心がほっと和みます。

一方、雄勝りんご生産同志会の小野田さんは、近年の大雪被害を報告。「豪雪による枝折れや倒木で、この10年で200本ほどのりんごの木を失いました。積もった雪の上から野ウサギが新芽を食べてしまう被害も」とのお話に、産地を心配する参加者も。

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！

おしえてあげたい

私のレシピ

今月の食材

「ゴーヤー」

●ゴーヤーの肉詰め

八王子市 あーちゃん

ゴーヤーを縦半分になり、種とワタをとります。ハンバーグのタネと同じものを作り、ゴーヤーの中に詰めてフライパンで蒸し焼きにします。火が通ったら仕上げにしょうゆをパラッと。おいしくていくらでも食べられます。

●ゴーヤーのフリット

国分寺市 ノエルママ

厚さ1cmの半月切りのゴーヤーに生ハムを巻く。小麦粉+片栗粉+ベーキングパウダーに水を入れて衣を作り、ゴーヤーにまぶして揚げる。仕上げに塩を振れば、ビールに合うフリットが完成！

●ゴーヤーの甘辛ジャコ煮

江東区 えっちゃん

ゴーヤーを厚さ5mmに切り、砂糖、みりん、しょうゆを鍋に入れ、ふたをして中火で煮て、煮汁がなくなりかけたら、ジャコと鰹節をたっぷり入れ、ごまを入れる。

レシピ募集中！

「コーン缶クリームタイプ」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

6月号クロスワードの正解は「かつお」でした

応募総数は835通でした。小平市の石田さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、江戸川区の上田さんをはじめ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

肌かけ羽毛布団も挑戦します
おうちクリーニング

目黒区 あそはるか

6月号「おうちクリーニング入門」勉強になりました！コロナ禍で家にいる時間が多くなったので、冬物衣類など家で洗うようになりました。肌かけ羽毛布団の洗い方も参考になったので、今年はやってみようと思います。

以前と変わった？
おたよりカードのキリトリ線

大田区 まなまゆ

ふと気づいたら、『わいわい』のおたよりカードのキリトリ方法が変わって！今までは白いところだけ切っていたけれど、アンケートの部分もつけておくようになったんですね。
【編集部より】気づいてくださって、ありがとうございます！おたよりが、ほかの回収物に紛れないよう、キリトリ後の紙面を大きくしました。ご協力よろしくお願いします。

「箱なしティシュペーパー」で
プラスチック削減を実感

世田谷区 よつば

「あ！変わってる！」先日、パルシステムの「箱なしティシュペーパー」（6個）を包む袋の持ち手がなくなっていることに気づきました。カタログの誌面上では「超えてく」をテーマにサステナブルな取り組みが実践されていることを知っていたのですが、いざ商品を手にとると「こういうことか」と納得。他にも、『餃子にしようー』の袋など、次々にプラスチック削減ポイントを発見しました。
ふだん使い慣れているからこそ、初めは数センチの差でも違和感を覚えたのですが、すぐに慣れるもの。数センチのプラスチック削減が年間何トンという量につながると知り、小さな積み重ねの大切さを感じました。そして、このような環境に対する取り組みが増え、それがあたりまえになるといいなと思いました。

産直小麦の里帰り
おいしいうどんできたかな？

練馬区 りんみちまま

岩手でひとり暮らしをしている大学生の息子に食品を送るのですが、うどんを打つと言うので小麦粉を入れたところ、それは岩手北上市産「里帰りだね」と笑いました。

「グリーンボックス」きっかけに
母の思い出の味を辿る

大田区 ふみ

先日、『グリーンボックス』に「ふき」が入っていました。ふきなんて調理したことない！と、ネットで検索してなんとか甘辛煮を完成させました。
後日、母にそのことを話したら、「珍しいものが入ってたね。そういえば、お母さん、つわぶきのみそ炒めが食べなくなっちゃった」と。またまたネットで検索してみると、食用にしている地域があまりなく、手に入れる方法がなさそう……。私の母が生まれた育った地域では新芽の季節の風物詩だったようなのですが、ところ変われば食べ物も変わるのですね。
「残念だねいつかまた食べられるといいね」などと話しながら、『グリーンボックス』から始まった食べ物談議に花を咲かせたのでした。

わが家のこんせんくんトラック
今日も安全にお仕事

新宿区 黒猫

電車が大好きな子どもたち。形や長さの違うレールをつなげ、積み木のトンネルなど、工夫していろんなコースを作っています。コース上で電車を走らせ、ポイント切り替えや駅での停車も楽しんでます。
たまたまポイントの交換でわが家にやってきたパルシステムの配送トラックも、踏み切りの近くでお仕事中です。

八王子市／いちご
こんせんプレーンヨーグルトで
ヨーグルトとイチゴのムースを作りました

立川市／エム

葛飾区／みゅー
妹のこいのぼりも
お姉ちゃんが作ったよ！

青りんご通信 36

パルシステム東京理事長 松野 玲子

平和への祈り

先の戦争で日本が負けて77年。一般市民が無差別に殺された被害、諸外国への加害、どちらも受け止めつつ、二度と戦争はしないと誓い合い、日本国憲法ができたと聞きます。
8月は、原爆投下日や終戦記念日と、戦争を思い起こす機会があります。そして、ウクライナは戦火の中にあり、マンマーや南スーダンのように内戦下にある国も多くあります。紛争は遠い国だけの問題ではありません。食料やエネルギーや、身近な人を通じてつながっています。
目の前の現実を目にし、私たちは何ができるのかと無力感に襲われます。だからこそ、平和を願って逝った先達、今苦しんでいる人、未来を担う子どもたちに思いを馳せて、平和への祈りを捧げたいと思います。

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

産直小麦の里帰り
おいしいうどんできたかな？

練馬区 りんみちまま

岩手でひとり暮らしをしている大学生の息子に食品を送るのですが、うどんを打つと言うので小麦粉を入れたところ、それは岩手北上市産「里帰りだね」と笑いました。

「グリーンボックス」きっかけに
母の思い出の味を辿る

大田区 ふみ

先日、『グリーンボックス』に「ふき」が入っていました。ふきなんて調理したことない！と、ネットで検索してなんとか甘辛煮を完成させました。
後日、母にそのことを話したら、「珍しいものが入ってたね。そういえば、お母さん、つわぶきのみそ炒めが食べなくなっちゃった」と。またまたネットで検索してみると、食用にしている地域があまりなく、手に入れる方法がなさそう……。私の母が生まれた育った地域では新芽の季節の風物詩だったようなのですが、ところ変われば食べ物も変わるのですね。
「残念だねいつかまた食べられるといいね」などと話しながら、『グリーンボックス』から始まった食べ物談議に花を咲かせたのでした。

わが家のこんせんくんトラック
今日も安全にお仕事

新宿区 黒猫

電車が大好きな子どもたち。形や長さの違うレールをつなげ、積み木のトンネルなど、工夫していろんなコースを作っています。コース上で電車を走らせ、ポイント切り替えや駅での停車も楽しんでます。
たまたまポイントの交換でわが家にやってきたパルシステムの配送トラックも、踏み切りの近くでお仕事中です。

八王子市／いちご
こんせんプレーンヨーグルトで
ヨーグルトとイチゴのムースを作りました

立川市／エム

葛飾区／みゅー
妹のこいのぼりも
お姉ちゃんが作ったよ！

パル職員のミニコラム Vol.3

私が泣いた日は笑った日。

池尻センター 亀井 昂

自分らしくいることが言葉の壁を超える

「そっちの状況はどう？ 早く行き来できる日がくるといいね」。コロナ禍で趣味の海外旅行に行けなくても、タイの友だちAとSNSで話せば、思わず笑顔になります。
Aとの出会いは5年前、日本を旅行していたAに私から声をかけたのがきっかけです。それは、私も海外から帰ったばかりで、旅先で現地の人によくしてもらった記憶が新しいときでした。できれば私も日本を旅する外国人の方々に何かしてあげたい。そう思ったのです。

声をかけるとつたない英語でも何とか頑張って、意気投合。日本を楽しんでもらい、翌年にはタイに招かれ、バンコク市内観光やアユタヤ遺跡に連れて行ってもらうまでに。
言葉がうまく通じなくても、取りつくるわず素直な自分であれば気持ちは伝わる……。Aに会って以来それに気づき、ふだんから自然体でいられるようになった気がします。
配送業務でも、多くの組合員さんにパルシステムの魅力を素直に、伝えていきたいです。

13 わいわいトーク

わいわいトーク 12



休み中、せまい部屋で
きょうだいげんかが絶えません
どう関わったらいいでしょう？

また、兄ちゃんが
たたいて
きたー !!



弟・Nくん
(小1)

さて、今月のお悩みは……？

うわ、また始まった！ 夏休みのきょうだいげんか



イラスト／ごんどうまゆ

1

親の介入ルールを決めて 基本は見守ろう

きょうだいがいっしょに過ごす時間が長い夏休み。Rさんのイライラもわかりますが、けんかをなくすことはむずかしいもの。ここは親がけんかに関わる際のルールをもつといいですね。「けがの危険があれば止める」「相手を傷つける言葉はNG」「年齢差でできないことをバカにしない」「上の子にがまんさせすぎない」「助けを求められたら、それぞれの言い分をきく。どちらかが悪いと決めつけない」など。さっきまでけんかしていたはずなのに、いつのまにか仲直りしていることも多いもの。ルールを決めたら、あとはそっと見守りましょう。

習いごとや友だちと遊ぶ予定を別々に入れる、おもちゃは無理のない範囲で人数分そろえるなど、衝突を減らす工夫も◎。

2

「ボクばかり」の不満はハグで解消！

Rさんにそんなつもりはなくても、子ども自身が「片方ばかりがひいきされている」と不公平さを感じてしまいがちなのが、きょうだい関係のむずかしいところ。けんかのないときも一人ずつと向き合って、「大好きだよ」「○○のいいところはここだよ」と言葉にしたり、ハグやスキンシップでそれぞれに気持ちを伝えられるといいですね。

いろいろと気をつかうとRさんにもストレスが…。ふだんより家事の手を抜いたり、自分自身のための時間を作ったり、手抜き・息抜きで、夏休みを乗り切っていきたいですね。

けんかか意思表示の力をはぐくむ大事な機会で、成長のプロセスでもあります。友だちとのめごととも「親の出番はここから」と決めたら、あとは自然の流れにまかせて。

難しいけど
見守ろう



電話口がドタバタしててもお話しできます♡

（監修）一般社団法人 くらしサポート・ウィズ ぐらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 月～金、10時～16時30分
※土日祝と8月11日(木)～15日(月)は休み 相談は無料



おたよりカード

●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

「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くと助かります。

スマホからの投稿は

こちらから▶▶▶



広報室「わいわい8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 夏のすぐ出来レシピ
- 2 教えて 戦争中の子どものこと
- 3 総代会を終えて／理事長ごあいさつ
- 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。



泣き寝入りしないで、甲状腺がんになってしまった原因を認めてもらおうと、東京電力を訴えた原告の若者6人(写真©Yoshizaki Takayuki 初出:『通販生活』22年夏号)

311 子ども甲状腺がん裁判と呼ばれる裁判の原告は、現在17歳～27歳の甲状腺がん手術を受けた6人の若者。主催団体は、「甲状腺がんで苦しむ若者の訴えを多くの人に伝え、裁判の支援につなげたい」と講演会を開きました。小児甲状腺がんは1年間に100万人あたり1人か2人が発症するきわめてまれな病気、福島県の子どもの数にあてはめると2～3年に1人の発症があるかないかぐらいです。事故後の「県民健康調査」(事故当時18歳以下だった約38万人の子どもの対象)では、現在まで、300人近い子どもが甲状腺がんと診断されました。井戸弁護士は、「これは明らかに多発です」と指摘。「東電が事故を起こしたこと、原告らが甲状腺がんを発症したことは事実。事

故と甲状腺がんの因果関係が、裁判の争点です」と話しました。「18歳のとき甲状腺がんを診断され手術しましたが、体調はすぐれず、薬を飲みながら生活しています」と話す、原告女性の音声も流れました。彼女は、「原告のなかには再発・転移、放射線治療をしている子ども。身体をいちばんに考え治療に専念するため、行きたい大学をあきらめたり退学したり、やりたい仕事をやめ転職したりしています」「勝訴することで、健康に生活できたはずの子どもたちが苦しい思いをするのを食い止めたい」と訴えました。5月の第一回口頭弁論の意見陳述で、20代原告は、「夢をあきらめた気持ちをどこにもぶつけられないのか…」と話しました。次回裁判は9月の予定です。



講演前には、平和カンパ贈呈団体の「チェルノブイリ子ども基金」と、その姉妹団体「未来の福島こども基金」の活動報告も(パルシステム東京本部にて)。この日の模様はパルシステム東京公式YouTubeで公開中



東電を提訴した1月27日、東京地裁前では原告を支援する人々がアピール。この裁判の詳しい情報や支援方法は、「311甲状腺がん子ども支援ネットワーク」のHPで(写真©OurPlanet-TV)



講師・井戸謙一(いど けんいち)さん。弁護士。元裁判官。2006年、金沢地裁で志賀原発運転差し止め判決を言い渡した

シリーズ

明日へ そして前へ

106

甲状腺がんを発症した若者たちの訴え

事故当時、福島県に住み、18歳以下だった男女6人が、東京電力に損害賠償を求める裁判を起こしました。

パルシステム東京が協力する「チェルノブイリ子ども基金」と「未来の福島こども基金」が主催した講演会(4/23)で、この裁判の弁護士長、井戸謙一(いどけんいち)弁護士は、若者たちが提訴した背景や、彼らの思いを話しました。

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

ぶるんとした理想的な食感にするまでにか
かなりの時間を要した思い入れのあるスイー
ツです。甘みが入っている調製豆乳の場
合は砂糖を入れずに作って。
よく冷やして、思い思いのトッピングでお楽
しみください。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

ほんのり甘い もっちり食感

豆乳ゼリー



豆乳ゼリー

保存期間 冷蔵5日間 全量カロリー 202kcal

材 料 (5人分)

無調整豆乳..... 300ml
水..... 200ml
粉ゼラチン 10g
砂糖 大さじ1

作り方

- 鍋で水120mlを温め、沸騰したら砂糖を加える。砂糖が完
全に溶けたら火を止め、80mlの水を加え粉ゼラチンを溶
かす。
- 1に豆乳を加えてヘラでゆっくり混ぜながら、沸騰させない
ように人肌に温めて火を止める。
- 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で3時間ほど冷やす。
黒糖みつやいちごジャム、メープルシロップなどでお召し上
がりください。
クコの実をあしらうとかわいいアクセントに。

アレンジ

台湾スイーツ 豆花(トウファ)風

大きめのスプーンで豆乳ゼリーをすくい、器に
盛り、タピオカや甘納豆(白いんげんや小豆が
おすすめ)を添え、少し薄めた黒糖みつをかけ
て。季節のくだもの、きな粉や黒ごま、アイスク
リームやホイップクリームなど、ご家庭にあるも
のでお好みのスイーツに仕上げてください。

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

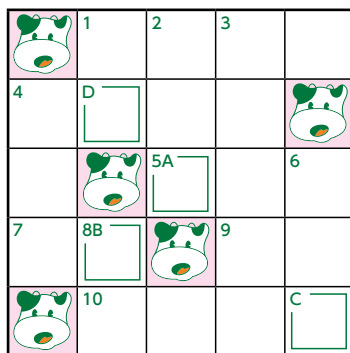
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A	B	C	D
---	---	---	---



たつのキー

- 借り⇄〇〇
- 出張でも遊びでも、旅行に必要な費用のこと
- 影が回って映る灯籠。「思い出が〇〇〇〇〇〇
のように浮かんで消える」
- 初夏、盛夏ときて、夏の終わりごろを指す言葉
- ゲームに登場する「ドンキーコング」の動物名は?
- グロテスクの略

よしのキー

- テレビ朝日のバラエティー番組
「マツコ&有吉 〇〇〇〇天国」
- 沖縄や奄美諸島の特産品「〇〇〇〇布」。この名の曲もある
- 孫の子ども
- 家の中で日常的に使うテーブルやベッドなどの総称
- 寄席などで最後に出演する人。「〇〇を務める」
- 表通りに面していない路地を入り込んだ所

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
9月4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
9月2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
イントを希望する方は、「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。