

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京
機関誌
2023

6

最新情報はSNSで



Twitter



Instagram

わいわい

ただいま もったいない活動中!

その習慣、自律神経 乱してるかも

今月のキーワード
国産飼料

クロスワード
パズルに
正解すると
こんせんくん図書カードを
(500円)

20名に
プレゼント

くわしくは
16ページの下をチェック!



ボクのイチオシは
暖房便座の使い方を
見直すこと！

もったいない くらし

チリも積もれば
山となるだね

食べ物のことだけではなく、
エネルギーのもったいないをなくすことも大事。
家での過ごし方に、そのヒントが。
家族構成や年齢、生活習慣をふまえて、できることから始めてみて。

バス・トイレでできること

トイレ

暖房便座は、つけっぱなしだと電気代は年間約4,000円。季節にあわせて温度を調節し、長時間使用しない時や夏場はOFFに。便座シートを使うと、ひんやりしません

シャワー

シャワーは1分間出しっぱなしにすると約10リットル。20分間使い続けると、浴槽約1杯分くらいに。こまめに止める、節水機能のついたシャワーヘッドに替えるなどの工夫で節水効果がUP

掃除でできること

掃除機

掃除機はフローリングは弱で、カーペットは強にするなど使い分けて。ぞうきんでの拭き掃除やほうきを使っても

掃除用洗剤

掃除用洗剤は、たくさん買わなくても下のもので家じゅうお掃除できます

「KOKOCARA」▶
家じゅうの掃除は、5つの洗剤があればいい。汚れを“化学して”落とす「ナチュラルクリーニング」術

リビングでできること

エアコン

エアコンは、夏は28℃、冬は20℃を目安に。扇風機と併用して
2021年「わいわい」6月号▶
「夏に“熱”を制する」

照明

照明はLED照明に替える。こまめに消す

家庭における消費電力量の内訳

1位 エアコン	(14.7%)
2位 冷蔵庫	(14.3%)
3位 照明	(13.5%)
4位 はテレビ	(9.4%)

この4つで50%以上を占めます
令和3年 全国地球温暖化防止活動推進センター
ウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) から

洗濯でできること

洗濯機の容量の7～8割を超えないくらいの量を、なるべくまとめ洗い。汚れの度合いで、スピードコースを使ったり、洗剤の量を調整。乾燥機に頼りすぎず、自然乾燥も取り入れて。クリーニングに出さなくても洗えるもの(ウールやダウンなど)は自宅で洗うと節約に！

▲2022年
「わいわい」6月号
「おうちクリーニング入門」

給湯器はエネルギー
効率がいい機器。
上手に使いこなそう

もったいない キッチン

水を出しっぱなしに
しがちだから
気をつけよう

毎日食事を作るキッチン。
食べ物もエネルギーもたくさん使う場所です。
ちょっとした「しない」意識で、もったいないが減らせそう。
できることから意識してみてください！

切りすぎない

野菜は基本、丸ごと食べられる、という意識で調理
ブロッコリーの茎、長ネギの青い部分、ピーマンのわた、人参やレンコンの皮も食べられる。エノキの根元部分は長く切りすぎない、など

パルの野菜は皮ごと食べても安心感がある～

ボクは応援の気持ちをこめて野菜はぜったいパル買い！

作りすぎない(食べきる)

足りないよりは、と作りすぎていませんか？
食べきれる量を考えて作り、残りものも上手にアレンジして食べきるようにしましょう

ひとり暮らしの祖母は冷凍カット野菜や、レトルトを上手に活用してるよ！

水を流しすぎない

食器は古布などで汚れをぬぐってから洗う。野菜や食器を洗う時は、まとめ洗い。水をためて使う、使わない時は止めるなどの工夫を

捨てる予定のタオルを使えばもったいない！

火力を強めすぎない

鍋底を拭いてから、火が鍋からはみ出ないように、なるべくフタをして。根菜類などは、下ごしらえに電子レンジを上手に使う

手を切らないよう
チューーい！

給湯器のお湯を使って沸かすほうがお得
(機種によるので、説明書などを確認ください)

大根と人参の皮せんぴり
つゆに味つけする

大根と人参の皮をせんぴりして炒め「便利」

うん、まずは
冷蔵庫の
整理を
してみよう！

できること
ありそうかな？

「あなたのもったいない活動」を教えてください。
わいわいトーク採用で300ポイント。
応募方法は裏表紙(16ページ)に

「もったいない」で選ぶ パルシステムのリユース・リサイクル商品

何度も使える
リユースびん

牛乳パックから
トイレトペーパー

生まれ変わる商品を選ぶことで、社会のもったいないが減るのも、活動の一步！

牛乳パックやびんはちゃんと戻さなくちゃ！

自宅で チェック うちエコ診断WEBサービス

パルシステム東京では、組合員家庭の省エネ行動を広げるため、環境省の「うちエコ診断事業」に取り組んでいます。うちエコ診断WEBサービスでは、スマートフォン、タブレット、パソコンから、5分程度で簡単な診断が可能です。

うちエコ診断は
こちらから

うちエコ診断 パルシステム東京 検索

野菜を きちんと保存 上手に冷凍

保存方法で長もちする野菜。ダメにしてしまっはもったいない！
適切な保存方法を知り、冷凍もうまく取り入れ、使いきりましょう。

冷蔵 保存

もやし

もやしは低温保存がポイント。野菜室ではなく、冷蔵庫、またはチルド室で保存。袋に爪楊枝で穴を開け、空気の通り道をつくと、さらに長もち

冷凍 保存

トマト

ヘタつきのまま、丸ごと冷凍。ミニトマトの場合はヘタをとる。使う時は、常温で5分くらいおけば包丁でサクサク切れます。煮物やスープに入れたり、そうめんのつゆに氷がわりに入れるのもおすすめ！

ほかの野菜の保存方法についてはこちらも参考に
「だいじころく」▶
「野菜のおいしい保存&活用テク」

もったいないから生まれた パルシステムの商品

2009年からパルシステムでは、食品ロスを減らす商品づくりや、食材の有効活用などに取り組んでいます。

冷凍ブロッコリーの廃棄率を、一般の45%から、25%まで削減した「茎が長めのブロッコリー」

切り身の端材を活用した「めかじきごまじょう揚げ」

「ふぞろい」「もったいない」「難あり」などの青果セット

食品ロス削減は
冷蔵庫から！

食品ロス監修：
島本美由紀さん
料理研究家・
食品ロス削減アドバイザー

監修、島本さんの
YouTube
「島本美由紀の
ラク家事CH」も
見てみてね！

「ムダなく使いきれる！
冷蔵庫収納術」
コスミック出版

もっとくわしく
知りたい方は▶

5 | ただいま もったいない活動中！ 取材は2023年5月19日現在

監修／島本美由紀(食品ロス監修)、勝守眞知子(省エネ監修、パルシステム東京省エネアドバイザー)

ただいま もったいない活動中！ | 4

自律神経を乱すNG生活習慣

便利な生活で身体を動かす機会が減ったり、スマホやPCを使いすぎたりと、現代社会は自律神経を乱す要因がたくさん。まずは乱さないように生活することで、つらい症状が緩和されるかもしれません。

7:00 朝ごはんを食べない

朝は、副交感神経と交感神経が切り替わるタイミング。朝食を摂らないと交感神経にスイッチが入りにくく、体内時計も乱れて身体の負担に。時間がないときはバナナだけでも食べよう。

一日のスタートは栄養チャージから

15:00 コーヒーで、もうひとふんばり

気合い入れていくぞ〜

コーヒーなどのカフェインには集中力を高める効果がありますが、摂りすぎると交感神経の働きが過剰になり、睡眠の質が低下します。コーヒーや紅茶は一日あたり2〜3杯までを目安に。

無理な働き方にご注意

18:00 駅ではエスカレーター

は。あ。疲れた

運動不足は血流を悪化させ、自律神経の仕事が増えてしまいます。適度な運動は、血流改善のほか、筋肉のコリをほぐし、ストレスを発散させる効果も。階段をのぼったり、ひと駅分を歩くなどでもOKです。

激しい運動は不要。
ふだんの生活でこまめに歩こう

8:00 電車では、もっぱらスマホ

血液には酸素や栄養素を全身に届け、老廃物を排泄させる役割が。ところがスマホを見続けて姿勢が悪くなると、約5kgもある頭が首を圧迫し、血管や自律神経に負担がかかります。滞った血流を改善しようと自律神経が働きすぎて、乱れの原因に。

スマホを使うときも背すじを伸ばそう
血流をさまたげないで

11:30 座りっぱなし

脚のつけ根の血管が圧迫されて血流が悪化。30分に1回は立ち上がって血流を促すのが理想です。

昼間はなるべく身体を動かそう

22:00 夏のお風呂はシャワーだけ

特技、カラスの行水

眠気は、脳や内臓などの深部体温が下がるときに訪れます。38〜40℃のぬるめの湯船に10分ほどつかって深部体温をいったん上げると、下がるときにスムーズに深い眠りにつけます。シャワーのみでは深部体温の変動が起こりにくく、睡眠の質が上がりにくいです。

夜はぬるめのお風呂でリラックス

23:30 布団の中でもスマホをチェック

寝る前にスマホやPCなどの強い光を浴びると脳が覚醒し、交感神経がONに。眠りが浅くなって、目覚めがスッキリしません。就寝前は照明を落として休息モードに切り替え、睡眠の質を向上させましょう。もちろん十分な睡眠時間(大人なら7〜8時間)の確保を。

疲労回復には何より睡眠

久手堅さんの本はこちら



『毎日ラクになる！
自律神経が整う本』
宝島社



休んで大事！

自律神経を整えるのって大変ですね。整えるといっても、70点をめざせば大丈夫。自律神経はあなたのために働いてくれます。「友だち」だと思ってゆったりと向き合うと、おのずと整ってきます。

夜勤でいつも寝不足。つらいです。自律神経を整えるには、生活リズムを一定にすることが重要ですが、仕事や子育てでむずかしい場合もありますよね。とにかく5分でも10分でもいいので仮眠をとってください。それだけでも身体が軽くなって、効果があります。



リラックス

乱れやすい自律神経、どうつきあえばいいですか？
監修 久手堅 司さん
せたがや内科・神経内科クリニック院長



乱れた自律神経、整える方法がありますか

まずは生活習慣を整え、それでも乱れを感じるときは、呼吸を意識してみてください。呼吸は自律神経をコントロールできる唯一の方法です。集中したいときは浅く、反対に緊張を和らげたいときは深く呼吸をすると、自律神経のバランスが整ってきます。

また、ストレスも大敵です。30分でもいいので、好きなことをする時間をもちましょう。

【自律神経の乱れによる不調】

- ☑ 朝起きるのがつらい
- ☑ たくさん寝ても疲れがとれない
- ☑ いつも疲れている
- ☑ いつも不安
- ☑ イライラしやすい
- ☑ 頭痛が起きやすい
- ☑ 慢性的な肩・首のコリなど

そもそも

自律神経って？

呼吸、血流、心拍、消化、睡眠、体温調節など「**体内の状態を一定に保つ**」ために働く神経のこと。自分の意思とは関係なく24時間働き、呼吸以外はコントロールできない。寝ている間も呼吸を続けたり、食事をすると消化が始まったりするのは、自律神経の働きのおかげ。

自律神経は、交感神経と副交感神経がセット

交感神経は日中、**アクティブ**に活動できるように働きます。

心拍数を増加
消化を抑制
など



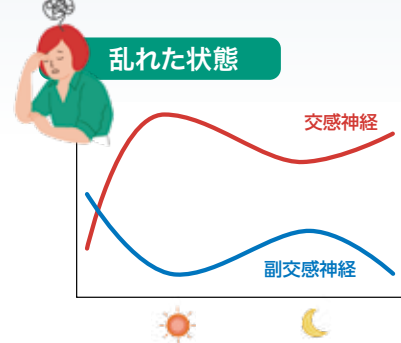
副交感神経は夜間、**リラックス**するように働きます。

心拍数を減少
消化を促進
など

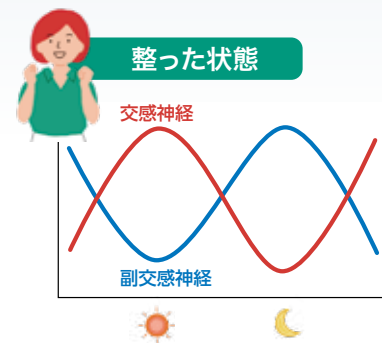


自律神経が「乱れる」ってどういうこと？

交感神経や副交感神経が、働きすぎたり、働きが弱まったりすることでバランスを失った状態。



左のグラフのように交感神経が活発になりすぎると、副交感神経の働きが弱まり、心身が休まらない。反対に、副交感神経が働きすぎると、だるさや眠気などで昼間でもやる気が出ない。



交感神経、副交感神経がともにしっかりと働き、うまく切り替わっている。

自律神経を整えるには、
「動くときは動く、休むときは休む」など、メリハリのある生活が大切！

★自律神経の乱れによる不調と更年期の症状は似ています。また、不調の理由はほかの病気による場合もあるため、症状が続くときは医師に相談を。

3/23 第25回定例理事会開催

(1)2023年度 各事業年間営業・供給日程決定の件

パルシステム事業・福祉事業の年間営業・供給日程を議決しました。

(2)長期住所不明組合員の2022年度みなし自由脱退承認の件

定款に基づき、2023年3月31日付で長期(2年以上)にわたって連絡がとれない組合員5,192名を脱退したとみなし、処理を行うと議決しました。

(3)2023年役員報酬上限額決定の件

2023年の役員報酬上限額(理事分・監事分)を議決しました。

(4)パルシステム生活協同組合連合会との「分担費等」決定の件

2023年度の「分担費の料率等」の上限について、パルシステム生活協同組合連合会と覚書を結ぶことを議決しました。

(5)2023年度損益予算案決定の件

2023年度の損益予算案を議決しました。

(6)2023年第3回総代会議招集及び「第31回通常総代会議案 第二次案」決定の件

第31回通常総代会の議案(第二次案)の決定と第3回総代会議の招集を議決しました。

(7)第15期役員選挙に伴う全区理事立候補者への理事会推薦議決の件

通常総代会で第15期役員選挙を行うにあたり、8人の全区理事候補者を第14期理事会として推薦することを議決しました。

(8)2022年度剰余金処分案方針決定の件

2022年度決算に向け、剰余金処分案について議決しました。

(9)「パルシステム東京委員会規則」及び「分野別委員会規則」改定の件

2022年度組織参加の見直し議論プロジェクトの結果を受け、表題の規則を改訂しました。改定箇所は、『2023年度みんなの組合員活動費』に反映させます。

4/8～14 第3回総代会議、5会場とオンラインで開催

パルシステム東京の最高議決機関、「通常総代会」での議案をつくる3回目の「総代会議」が開かれました。会場とオンラインで、計273名の総代が参加しました。

理事会からの2月末までの事業と活動の進捗状況報告のあと、第2回総代会議をふまえて作られた「総代会 議案第二次案」について論議しました。

「総代会議案」は、6月13日の「第31回通常総代会」で議決されます。

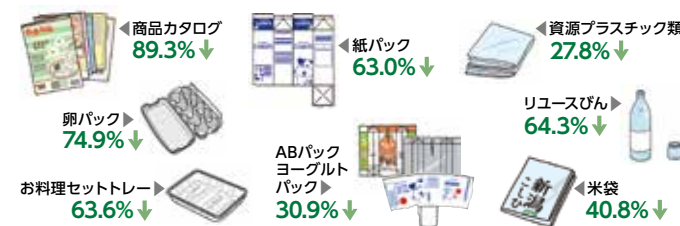


テーブルに分かれた総代たちは、それぞれの意見を出し合った(4月13日、IKE・Bizとしま産業振興プラザ)

4/3 ぱる★キッズ足立&足立陽だまり いっしょにお散歩を楽しみました

同じ建物に併設された保育園「ぱる★キッズ足立」の園児と「足立陽だまり」の利用者が、公園までいっしょにお散歩。

「最初は緊張していた子どもたちも帰り道では笑顔でお話を楽しんでいました。心温まる共生ケアのひとつでした」と、ぱる★キッズ足立の稲垣誠園長は話しました。



パルシステムだからこそ 国産飼料の トップランナーに

(株)パル・ミート 商品部部长 加藤龍一



自給率100%の「コア・フード牛」

パルシステムには国産飼料100%の「コア・フード牛」があります。牛本来の飼料である牧草を中心に、自家栽培のデントコーンや食品工場から発生する食品副産物(じゃがいもの皮・おからなど)を飼料に活用することで100%を達成できています。

さらに一部の地域では、運搬・流通のコストも考えて、生産地の近隣にある企業と連携しています。

固定観念にとらわれない 独自の飼料を

家畜用飼料として輸入穀物(おもにトウモロコシ・大豆油かす)が多く使用されていることで、畜産向けの飼料は「トウモロコシ」というイメージがあります。

けれども、日本には多くの水田があり、飼料用米の生産のために水田を最大限活用すれば、畜産向けの飼料生産はすぐにでもできます。固定観念にとらわれず、地域の水田や農地を活用した日本独自の飼料生産について、さまざまな視点から目を向けるべきではないかと思っています。

パルシステムの国産飼料の取り組みがサステナアワードでSDGs賞を受賞(2021年)▶



生産者と消費者の協力で つくりあげていくもの

パルシステムでおなじみの『日本のこめ豚』を飼育するポーランドブルー代表の豊下勝彦さんに聞きました。



豊下勝彦さん

Q. 米を飼料にしたことで肉質の変化は？

A. トウモロコシ飼料に含まれるリノール酸系の油が、オレイン酸系の米の油に代わることで、肉の臭みや濃厚な脂身が苦手な人もおいしく食べられるようになりました。また、仕上期飼料の米の割合を40%に高めたことで、赤身のやわらかさも増えています。100人を対象にしたモニター調査でも、米の配合割合40～50%がもっともおいしいとの回答結果が出ています。

なお、現在の割合は、米農家の方にとって持続可能な生産量であることも考慮に入れています。

Q. 組合員(消費者)ができることは？

A. 輸入飼料と比較すると国産飼料は高額になり、その差額は商品価格にも反映させざるをえません。消費者に「高くても買えない」と言われると、飼料用米を生産する農家も経営が成り立たず、畜産農家も安定的に入手できない国産飼料への転換は難しくなります。

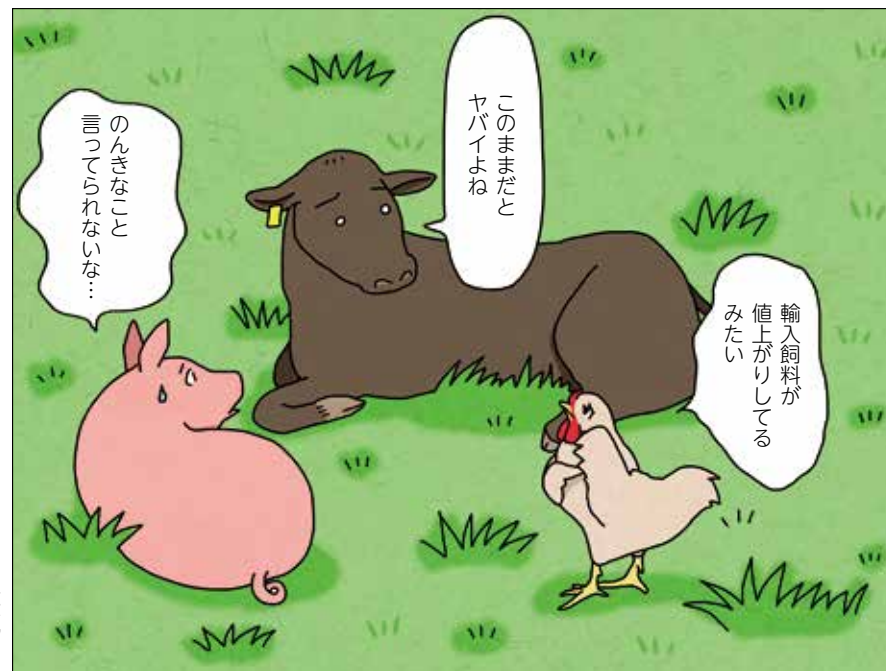
「わたし買う人、あなた作る人」と切り離すのではなく、ともに国内の農業、畜産業をつくっていくという意識をもつことが大切ではないかと思っています。

超えムービー「日本のこめ豚」なぜ米で豚を育てるのか～(YouTube)▶



国産飼料を増やすために必要なことは…

- 輸入飼料の高騰で国産飼料に注目が集まる
- 輸入飼料に頼らざるをえない国内の畜産業
- 国産飼料の取り組みは社会の好循環を生む



漫画/小大丸伸子

飼料の国内自給率は低いまま

輸入飼料の価格が、世界の需要増加、原油高や円安などの影響で高騰し、畜産業の経営を圧迫しています。そんななか、国産飼料に注目が集まっています。

そもそも牛や豚、鶏などの家畜に与える飼料(えさ)には、牧草やわらなどの「粗飼料」と、穀類や豆類、イモ類などの「濃厚飼料」の2種類があります。この濃厚飼料をバランスよく配合して栄養調整したものが「配合飼料」で、おもな原料は輸入されたトウモロコシや大豆油かすなどです。

日本では、輸入飼料の生産量と価格に對抗できるような国産飼料の生産が難しく、現在でも飼料全体の国内自給率は25%です(2021年度概算)。そのうち濃厚飼料だけで見ると、13%という低さです。

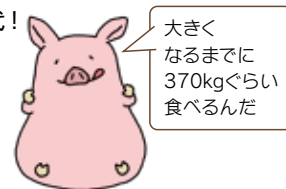
さまざまな国産飼料の取り組み

パルシステムでは20年以上前から国産飼料を増やそうと、遊休農地や耕作放棄地を活用した飼料用米の生産、食品残さ(食品製造時に出るパンくずなど)の利用拡大を生産者とともに進めてきました。輸入飼料よりコスト高になる分、商品価格は少し高めですが、国内の農業も活性化し、食品ロスも減らせるなどのメリットがあります。将来も安心して肉や卵などを食べるためにも、国産飼料のことを考えてみませんか。

～畜産経営コストに占める飼料代～

豚の場合はコストの63%が飼料代！

牛は34%、鶏は肉用57%・採卵48%
(農林水産省「畜産・酪農をめぐる情勢」2023年より)



大きくなるまでに370kgぐらい食べるんだ

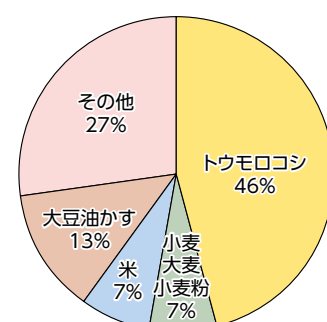
さらに飼料代の高騰を豚の場合で試算してみると…

2020年末から2022年末の2年間で、配合飼料代は1トン当たり約3万円(約4割)上昇
→2年で1頭当たりの飼料代が約1万円も上昇！

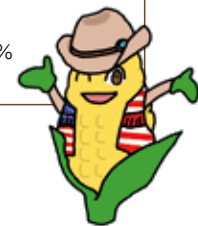
(独立行政法人農畜産業振興機構「配合飼料の価格動向」、農林水産省「飼料増産ミニ通信 vol.5」をもとに計算)

※この飼料代は輸入飼料を使用した配合飼料の価格。国産の飼料用米を使用する場合は、さらに別途コストがかかる。

～配合飼料の原料の内訳～



原料の約9割は輸入品だよ。たとえば、トウモロコシの輸入元(2021年度)はアメリカ69%、ブラジル16%、アルゼンチン10%という割合だよ！



農林水産省「飼料月報(2023年3月)」、「畜産・酪農をめぐる情勢(2023年)をもとに作成



3/2

車いす体験から学ぶ ボランティアマインドの神髄

車いすを使用するときに戸惑わないようにと、江東区の出前講座を利用した学習会が開かれました。指導は区所属のベテランボランティア。「左折しますなど、次の行動に乗っている人に伝える」「坂道では腰を落とし、しっかり押す」など、具体的なアドバイスを受けながら、体験しました。

(いやしのたんぽぽ委員会)



3/11

『タネは誰のもの』上映会 農家経営も食の安全も危うくなる

昨年4月、農業競争力を強化するという理由で、改正種苗法が施行されました。その問題点を全国の生産者が語る、ドキュメンタリー映画の上映会がありました。上映後には、作品プロデューサー、山田正彦・元農林水産大臣が、「種苗法改正はグローバル企業が得するだけ」と訴えました。

(『タネは誰のもの』上映会実行委員会)



3/23

ピースアクションinオキナワ リアルとオンラインで開催

現地でのフィールドワークでは、複数の米軍基地を訪れ、沖縄が抱える歴史と今を共有しました。講演会では、沖縄国際大学の川満彰さんが調査した沖縄の戦争孤児の実態やその後の人生を、平良啓子さんからは、米国潜水艦の魚雷により沈没した対馬丸での体験などが語られました。

(パルシステム東京)



3/13

ヨガで身体をほぐしてリラックス 心地よいひとときになりました

忙しい毎日の暮らしでおくる肩こりやむくみ、腰痛…。ヨガトレーナーの内海京子さんを講師に身体をほぐしました。まずは足裏や指、ふくらはぎなどをほぐし、血行やリンパの流れを促進。「身体がホコホコしていい心地になった」と、さまざまなポーズを体感した参加者は表情もスッキリ！

(のびのび下町っ子委員会)



3/13

压榨一番しぼりに詳しくなる学習会 非遺伝子組換えについても考察

カラッと揚がる「压榨一番しぼり菜種油」の平田産業(株)の中村さんは、搾油方法や非遺伝子組換え菜種の希少性を解説。「压榨一番しぼりごま油」の竹本油脂(株)の上田さんと渡辺さんは、生しぼりで未精製の油のおいしさを話しました。2社のものづくりに対するこだわりに感銘を受けました。

(目黒東委員会)



3/10

食育リーダーのオンライン食育講座 養生薬膳でめざせ生涯現役！

フレイル(要介護状態の手前の段階)を生活習慣で抑えようと、食育・料理講座が開催されました。薬膳の解説を聞きながら、蒸し鶏と豆腐うどんなどをいっしょに調理。シニア時代を元気に過ごすためには、「栄養・運動・社会参加がコツ」との話を、画面の参加者はうなずきました。

(パルシステム東京)

PickUp

3/4

おうちde作り手と会おう！ 値上げラッシュ…、それでも私が食べたい理由

忙しい毎日の暮らしでおくる肩こりやむくみ、腰痛…。ヨガトレーナーの内海京子さんを講師に身体をほぐしました。まずは足裏や指、ふくらはぎなどをほぐし、血行やリンパの流れを促進。「身体がホコホコしていい心地になった」と、さまざまなポーズを体感した参加者は表情もスッキリ！

「カスタードプリン」(茨城乳業(株))、「おさかなソーセージ」(横ニッスイ)、「産直大豆のめんど豆腐」(共生食品(株))の作り手が、人気商品の魅力を紹介したあと、「食品値上げを乗り越えてく」をテーマにパネルディスカッションを開催。パルシステムでも、かつてないほどさまざまな食品の値上げが続いています。生乳やたまごが高騰するなかでも、「カスタードプリン」は産直たまご生産者の協力でなんとか小幅な値上げに抑えていること。「おやつおさかなソーセージ」は、原料スケソウダラが世界的な取り合い状態で品薄になっていること。豆腐では原料・資材などの値上げがあると、ダイレクトに影響を受けてしまうことなど、作り手の切実な苦境や対応が伝えられました。



オンラインでパネルディスカッション(パルシステム東京新宿本部で)



クイズもまじえて商品づくりを紹介



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

▲使ったお金は記録しよう

「何にいくら使ったかわかるように、記録しよう」と、子どもたちにおこづかい帳をプレゼント

▼貯金に挑戦！

ほしいものを買うように、組み立てた貯金箱に目標金額を記入。「がんばって貯めたい!」と子どもたち

▼うまくつかめるかな？

紙コップとストローで作った工作で、お菓子のつかみ取りに挑戦。「ちゃんと取れた!」と、子どもたちは大喜び



▲お金は「働く」ことで得られる

「この牛乳が手元に届くまでには、たくさんの方の人の仕事関わっています。大人は働くことでお金を得ているんですよ」と土生さん(武蔵野公会堂)

▼未就学児の保育付きで安心！

「幼い子どもがいる人にはうれしいサービス」と、利用した参加者にも好評



3/21

パルシステム東京「親子で考えよう！ お金ってなあに？」

お金はどう使ったらいいの？ 「ほしいもの」と「必要なもの」は違う

組合員活動中の保育を担当する 保育サポートバンビのみなさん

小さな子どもをもつ組合員に安心して活動に参加してもらえるように、保育サービスを提供しています。企画に参加して、人と会ったり、学びを深めてもらいたい。そのお手伝いをしたいと思っています。



前半は親子で聞くお金の話。金融広報アドバイザーの土生恵子さんが子どもたちに質問しながら、ほしいものと必要なものは違うことや、計画して使うことの大切さを解説。「電子マネーなどは残高がわかりにくいけれど、お金と同じ。利用履歴をチェックしようね」と土生さん。クイズや貯金箱づくりも楽しみました。後半は、大人はマネー講座、子どもは工作遊び。「おこづかいは定額制にしたほうがお金の使い方を学べる」という親へのアドバイスに、「さっそく試したい」という声が上がりました。

小学1〜3年生を対象にした、お金の使い方を考える講座が開かれ、14組の組合員親子が参加しました。

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「長ネギの青い部分」
もったいない
特集
番外編

●**塩とごま油でチン！**
八王子市 Y・U
小口切りにして耐熱容器に入れ、塩とごま油を加えてレンジで加熱します。
薬味にしたりチャーハンやラーメンに加えたりしても美味。

●**白い部分と同じく使います！**
文京区 サニママ
青い部分も白い部分と同じように使っています。麻婆豆腐には丸々1本刻んで、野菜炒めにも斜め切りですべて入れています。
わが家で長ネギの捨てるところは、根っこくらいです。

●**みじん切りにして万能ディップ**
稲城市 りばべぼ
みじん切りにしてにんにくと炒め、レモンの皮を1個分とクリームチーズを入れて、ちょっとの白味噌と混ぜれば、万能ディップのできあがり。クラッカーやトーストによく合います。

レシピ募集中！
「ズッキーニ」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。

今月の表紙は旬の野菜や果物をテーマに、毎月お届けします。今月は「バナナ」。

表紙イラスト:Yosh（ヨッシェ）
「わいわい」イラスト担当。パルシステム東京組合員。
よく買うもの:「餃子にしよう!」

当選発表
4月号クロスワードの正解は「なのはな」でした
応募総数は1,124通でした。品川区の小泉さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードをさしあげます。
当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

●**晩ごはん作りに生かしたい管理栄養士さんのアドバイス**
小金井市 ゆんゆん
4月号の「管理栄養士さんの晩ごはん」、とても参考になりました。
毎日のことなので、ネタぎれになることもあります。これからのバランス優先で晩ごはんを考えます！

●**分子調理のハードルが下がった！カレーライス、作ってみます**
西東京市 たもさん
分子調理学と聞くと、なんだかとてもむずかしくハードルが高いように思いますが、4月号（16ページ）のカレーライスのレシピを見て、考えを改めました。
今すぐにでもできそうなので、チャレンジしてみたいと思います。分子って、不思議。

●**自転車ルール、気になりますヘルメットのこと知りたいな**
東久留米市 よっぴい
いつもお世話になっています。4月から自転車に乗るときヘルメット着用が呼びかけられるようになります。
私も自転車に乗るので、ヘルメットの選び方、どこで購入できるか、着用時の注意点などを特集していただけないでしょうか。
【編集部より】4月号の「自転車のルールのおさらい」について、多くの反響をいただきました。日々の安全を守る特集を、さまざまな角度から考えてまいります。

あきる野市／みんみん
春はいろいろな鳥がさえずっています。わが家の愛鳥（コザクラインコ）も、負けじと毎日アピールしています。

調布市／ひつじ
お散歩中に桜を見つけて近づいたら、ブンブンブンブンブン……ミツバチが大忙しでした。

目黒区／ぞろりのおよめ
クロスワードパズルを子どもと取り組んでいます。おたよりカードも子どもが書きました。

青りんご通信 46
パルシステム東京理事長 松野 玲子
一人ひとりのくらしから未来をつくる
パルシステムの循環型社会をめざす取り組みの一つに、リデュース、リユース、リサイクル、いわゆる3Rがあります。
包装資材をできるかぎり削減するリデュース、しょうゆやみりん、ジャムなどのびんを洗って再利用するリユース、牛乳パックやヨーグルトパックがトイレットペーパーとして生まれ変わるリサイクル。
パルシステムの3Rは、目先の利益や

私のふるさ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。

利便性よりも、未来を大事にしたいという私たちの願いがこもった取り組みです。
有限な資源をみんなで大事に扱い分け合うこと、そして巡りめぐって再び出会うしくみは、持続可能な社会への思いをつなぐ協同組合ならではのリレーのように思えるのです。

●**お料理セットを夫が調理じっくりサブリブでフルコース気分！**
町田市 マカロン
主婦を長年していると、毎日の献立に頭を悩ませます。そんなとき、パルのお料理セットが大活躍。
コロナで寝込んだときは、ふだん料理をしない夫が、レシピを見て作ってくれました。「簡単に……」とはいかないものの、野菜も切っており、わかりやすかったようで、本当に助かりました。
夕食用に注文した料理セット3品でしたが、30分ごとに1品ずつ、全部で1時間半かけて出てきました。一つ星レストランのフルコースを食べている気分でした。

●**牛乳をもっと飲むために「お供」といっしょに楽しむ方法**
練馬区 たびうか
ニュースで牛乳離れや光熱費、エサ代の高騰に苦しむ生産者さんが、「おひとり200mlは飲んでくれたらうれしい」と話しているのを聞きました。
牛乳は好きなものの、飲みきれないときもあります。グラノーラやおやつなどをいっしょに買うと、おいしく使いきれやすいと発見しました。

●**ほかと違う、パルの鶏ひき肉家族にも大好評でリピ決定！**
調布市 INU
パルの鶏ひき肉で作ったそばろ丼、家族に大好評です。試しにスパーのお肉で同じレシピで作ってみたところ、「あれれ？ 何か違う」。それ以来、リピしてます！
みじん切りの玉ねぎやえのき、しょうがを加えて力サ増ししても、すぐに完食です。

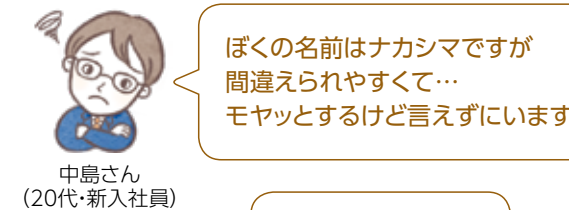
わいわいトーク
身のまわりのできごと、家族のおもしろエピソード、「私のレシピ」を大募集！
掲載の方には**300ポイント**をプレゼント
応募は上の2次元コードまたは16ページの応募方法から

●**娘の小学校生活が楽しい今どきのサポートもありたい**
江東区 marituth
娘が小学校に入学しました。1学年4クラスと、都会の小学校にしては規模の大きな学校です。入学式では校長先生が子どもたちの目線で話してくれました。明るくて親しみやすく、とても元氣な先生です。
持ち物すべてに名前を付けるのは大変ですが、お知らせはアプリを使ってデジタル配信、教科書だけでなく防犯ブザーなども無料配付。給食費も居住している区では無償化を導入する予定ということで、とてもありがたいです。

●**パブリックコメントで意見が反映されていくといいな**
府中市 こまいぬ
パブリックコメントという言葉を知りませんでした。
昔、市のホームページに「市長への手紙」というコーナーがあり、メールで手軽に出せたので意見を送ったことがありました。しばらくして、ちゃんと担当の方から返信があり、意見を届けられただけでもうれしかったことを思い出しました。
もっとパブリックコメントが認知され、若い人たちからも意見が出て、政策に反映されていくといいなと思います。

パル職員のミニコラム Vol.12
私が泣いた日は笑った日。
平柳 次弘 人事部 育成課
入協歴 19年
好きなパル商品 「クリームヨーグルト」

学童のお弁当は卵焼き担当！
入協して19年になります。青梅センター時代にお会いした組合員さんとの会話が、今も心に残っています。その方は、かつて自分がパルシステムの説明をしたことで加入いただいた方だったんです。当時のことを覚えておられて、「加入してよかった。ありがとう」との言葉も。生活の一部になっているんだ、と感激しました。
人事部に移って3年。パル歴は長いので、自分のことだけでなく、周りを見る余裕をもってみなさんをサポートしていければ、と思っています。



中島さん
(20代・新入社員)

おー、ナカジマさん！
仕事、慣れてきた？



1 言いづらいことを伝えるためのひと工夫

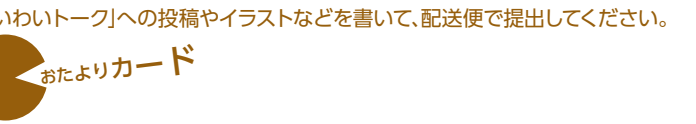
自分の名前を間違えられたからといって、仕事に支障はない気がするから、訂正するのは気が引ける…。その気持ち、わかります。でも先輩に会うたびに「いつ伝えよう」「まあいいか」を繰り返しながら、時間がたつのはもったいないですね。

こんなときは、最初に相手を気遣う言葉をひと言添えると、自分自身も話しやすいし、聞いた人もドキッとしなものです。

たとえば、今回の中島さんの場合なら、最初に「田中さん、いつもありがとうございます」「おかげさまでなんとかやっています」などと伝えてから、「みなさんよく間違われるのですが、ぼくの名前はナカシマなんです」「同じ漢字でもナカジマ・ナカシマ、いろんな読み方の人が出て、ややこしいんですよ(笑)」という感じで、やんわり話してはどうでしょう？

〈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は、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
- アンケートの回答

●氏名

●年代

●組合員番号

クロスワードパズルに正解すると抽選で20名に「こんせんくん図書カード」を、コメントや写真・イラストが「わいわいトーク」に採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント。

「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6月号」

さて、今月のお悩みは……？

名前を間違えられて、モヤッ！スルーする？ 伝えてみる？



イラスト／ごんどうまゆ

2 小さな違和感も早めに伝えて◎

新人の“ナカジマさん”を気づかって声をかけていた田中さん。じつは“ナカシマさん”だったと知ったら…？「ナカシマさんって読むのか！ 知らなかったなあ」「言いにくかっただろうに、言ってくれてよかった」と感じるのではないのでしょうか？

思いこみは誰にでもあります。悪気はなくても自分の間違いでいつも相手がモヤッとしていたら、悲しいのでは？「これくらいで？」と思われそうな違和感や間違いも、早めに伝えれば人間関係・ビジネス、どちらもスムーズになりますね。

メールをするときは自分の名前にふりがなをつけたりして、間違われないようにするののひとつです。がんばれ！



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ただいま もったいない活動中！
- ②その習慣、自律神経 乱してるかも
- ③キーワード「国産飼料」
- 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うまいもの研究所

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、パルス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うえで、パルス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。



「桜並木の向こうのあの建物は、通っていた保育園です」と話す秋元さん。「子どものころは特別なものとは思わなかった桜並木。でも今では、富岡町民のアイデンティティだと思います」と話した

毎年、満開時に薄紅のトンネルで街道を染める桜並木。しかし、原発事故後は自由に見ることができなくなりました。2017年以降、春だけは立ち入り規制が緩和されましたが、ようやく今年4月に、夜の森地区の避難指示が解除されました。

写真の秋元菜々美さんが震災にあつたのは、中学1年生の3月。コンビニで友だち4人と過ごしていたときです。「どこに逃げたらいいかもわからなかったから、とりあえず通っていた富岡第二中学校に行きました」と震災当時を振り返ります。

そして福島第一原発事故が発生。富岡町は全町に避難指示が出され、秋元さんと両親は、姉や親戚が住んでいた関東などに避難しました。移住を決めた両親は、いわき市に新居を建築。夜の森の家は解体してしまいました。そんな状況を10代の秋元さんはどう感じていたのでしょうか。その質問に、「事故のことや避難していることは考えないようにしていました」と、当時の複雑な思いを答えてくれました。

その後、富岡町役場に就職した秋元さん。両親は、内定をもらっていた別の官庁への就職を望んだそうですが、「富岡町は私が私らしくいられる町だから」と、富岡町に戻り、働くことを決めました。



今、秋元さんが所属する総合インフォメーションセンター「ふたばいんふお」(富岡町)。双葉郡の復興活動の展示や、特産品の販売も詳しくはこちらから▶「ふたばいんふお」検索



地震発生時に秋元さんがいたコンビニのあった建物。「泣きじゃくっていた友人をなだめるので必死でした。そのときにいっしょにいた4人は、関東に住んでいます」



シリーズ

明日へそして前へ

116

震災後、「通行止め」のバリケードで挟まれていた福島県双葉郡富岡町夜の森桜並木のそばで生まれ育った秋元菜々美さんに、故郷への思いを聞きました。

夜の森の桜並木は、富岡町民のアイデンティティ

取材は2023年5月19日現在

3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



なすの煮びたし

失敗なし！とろとろの
ソース



コツ①

なすにしっかりと
切り込みを入れる

厚みの半分まで深く切り込みを入
れておくと、中まで火が通りやすい



コツ②

火を入れる前に
なすに油を吸わせる

あらかじめ両面に油を吸わせて
おくほうが、油の量を抑えられる



コツ③

なすを裏返す
タイミングを守る

はじめは皮を下に、油を吸ったら
切り口を下に



【材料】(2～3人分)

全量カロリー / 338kcal

なす.....2～3本
油.....適量
酒.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ1
『便利つゆ』.....大さじ3
大葉や青ねぎ.....適量

★油の量を控えたい場合は、作り方(1)のあ
とにふんわりとラップをかけて600Wのレ
ンジでなすを1分ほど加熱する

★油がはねるので、なすは洗ったら水けをよ
くきっておく

【作り方】

1. なすはヘタを切り落とし、たて半分に
切り、5mm幅の切り込みを入れる
【コツ①】。
2. フライパンの底全体に油をひき、な
すを入れて両面に油を吸わせる
【コツ②】。
3. 皮を下、切り口を上にして、中火にか
ける。フライパンの油をほとんど吸っ
たら裏返し、切り口を下にする
【コツ③】。

4. Aを加えて中火で煮つめ、半分くらい
になったらふたたび裏返し、皮を下に
して煮汁を含ませる。
5. 皿に盛り、好みで大葉や青ねぎなど
をちらす。

なすの煮びたしって
火が通ってないことが
ありますよね。でもコツを
守れば失敗なし！
冷やしても
うまいですよ～



分子調理学研究家
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

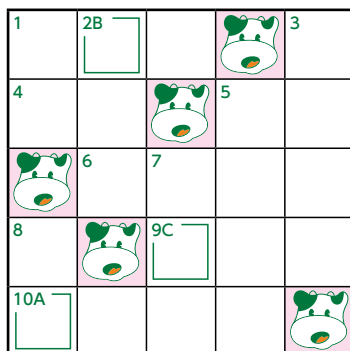
監修/村上安曇(管理栄養士) 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

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



たつのきー

やうのきー

- 1 巻頭特集にも登場！『〇〇が長めのブロッコリー』(4ページ)
- 2 月の出ていない真っ暗な夜
- 3 2020年に話題となった韓国映画『パラサイト 〇〇〇の家族』
- 5 旧暦5月ごろに降る長雨。「〇〇〇〇を あつめて早し最上川」
- 7 米をひいて粉にしたもの。これで作ったパンもおいしい！
- 8 介護や世話をカタカナでいうと…？

- 1 〇〇〇泣き、〇〇〇涙、〇〇〇まざれ
- 4 「〇〇の名は」といえば新海誠？ 岸恵子？ それとも…？
- 5 アルカリ性⇄〇〇性
- 6 先生の話は〇〇〇〇にそれたほうが面白い
- 9 小学校の理科でも学習する小魚。『〇〇〇の学校』
- 10 いろいろな事や物。英語でいうとthis and that

応募方法

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。
正解者の中から抽選で20名に「こんせんくん図書カード
(500円)」をプレゼント！
- 「わいわいトーク」・「私のレシピ」(12・13ページ)の投
稿、「わいわいアンケート」(15ページ)の回答もこち
らから応募できます。投稿が採用されると、もれなく
300ポイントをプレゼント！

■スマホ



■おたよりカード

■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

前ページ「おたよりカード」を
点線で切り取って配送便へ

*スマホ・PC 締切は
7月2日(日)

*カード締切は
6月30日(金)