

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

7

最新情報はSNSで



Twitter



Instagram

わい・わい

魚の工場を見てきたよ！

資源? ごみ?
分別のモヤモヤ なんとかしたい！

今月のキーワード—————

離岸流

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！





衣づけ

生パン粉のトンネルに入り

バター液のトンネルをくぐって

切り身が流れて…

ここは下味をつけたマグロの切り身をレーンへ投入するところ。次の衣づけに流れていくよ

おいしさを閉じ込めるために長いトンネルの中で急速冷凍するよ

バター液(小麦粉などを使った液体状の衣生地)にさっとくぐらせることで、魚の水分やうまみを閉じ込めるんだ

急速冷凍

『フライパンでまぐろの漬けカツ』は、組合員さんといっしょに作った人気商品！

簡単な調理で子ども食べやすい魚料理を、という提案から生まれた商品。マグロを揚げたときにパサつかず、しっとりした食感になるような工夫や、衣の薄さもおいしさのポイントです

カチンカチン

食べられちゃうー！

できあがったカツを袋詰めにしていくよ。この機械で1袋ずつ同じ重さになるように量るんだ

計量

『フライパンでまぐろの漬けカツ』を完成させるまでに使う機械は合計で11台。全部で車が40台ぐらい買える値段なんだよ

袋詰め

完成！

入る！

冷凍庫に入ってみる？

いざ！マイナス50℃の世界へ…

完成した商品はどこに保管されていると思う？

正解は…マイナス50℃の冷凍庫！

工場では、1日に2～3トンの魚を加工しているんだ。みんなのところに運ぶまで、マイナス50℃の冷凍庫でおいしさを保っているんだよ

魚の工場を見てきたよ！

子どもレポーターが体験！

マグロ

メカジキ

パルシステムのおいしい魚。どこで獲れるの？ どうやって作ってるの？ 魚がちょっと苦手な『わいわい』子どもレポーターがもっと魚を好きになりたくて魚の工場を見学してきました！

魚はあまり食べないきっちゃん(小3)

マグロは大好きかのちゃん(小3)

やってきたのは 三浦半島の南、城ヶ島にある…

株式会社城ヶ島水産

城ヶ島水産はパルシステムの人気商品『フライパンでまぐろの漬けカツ』や『めかじき切身』などを作っている会社だよ。

『フライパンでまぐろの漬けカツ』

『めかじき切身』

いっしょに！ぼくたちはカジキとマグロが専門の会社なんだ。どんな工場か案内するよ

山由浩さん

城ヶ島水産

山由浩さん

よかったー！

じゃあ、入荷したキハダマグロで『フライパンでまぐろの漬けカツ』を作るところを見にいこう！

見学の前に問題です！カジキやマグロはどこから運ばれてくるでしょう？

正解は…インドネシア

インドネシアは、キハダマグロの水揚げ世界一。カジキも同じ船で獲れるんだ。ぼくたちは、インドネシアと城ヶ島の工場で切り身にしたり、味付け加工をしているんだ。

また、三崎港は、全国の遠洋漁業の船が給油に立ち寄る港として栄え、昔からマグロをはじめとした魚の水揚げが多いんだ。

カジキとマグロは違う！？

「カジキマグロ」といわれることがありますが、正しい名前ではありません。カジキとマグロは種類が違いますが、マグロ船でカジキもいっしょに獲ることから、そう呼ばれるようになったともいわれています。日本国内でもおもに食べられるマグロは5種類。マグロは刺身で食べることが多いですが、当社では加工もしています。マグロのなかで、一番多くいるといわれているのは「キハダマグロ」。大きなものは全長3mにもなりますが、卵はメダカの卵より小さいです。

キハダマグロ

知らなかったー

※取材のため、特別に工場に入れていただきました。また、撮影のため一部マスクを外しています

クイズもあるよ！

動画を見て感想を送ろう！

抽選で5名様にプレゼント！



パルシステムには、まだまだおいしい魚がたくさん！
二次元コードより、水産の産直産地を紹介する動画を見ながら、クイズに挑戦しよう！（答えは、12ページに）
また好きな動画を1つ見て、感想や生産者のみなさんへのメッセージを送ると、抽選で5名様に『鮭ほぐし』をプレゼントします。

Q1 佐賀県

味にこだわり、新鮮でおいしい魚を買い付け、加工しているシーボーン昭徳。あじの干物ができるまでをクイズを交えて紹介します。

Q. 唐津港の魚市場では、4,000円のことをなんと言う？

A. ①キワ〜 ②ワサ〜 ③タメ〜



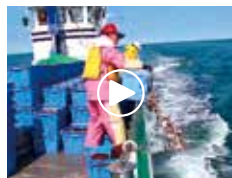
『昭徳の産直九州産 天日干しあじの干き』
シーボーン昭徳

Q2 北海道

ほたての産地・野付（のつけ）では、ずっと漁業を続けていくために、ほたてなどを適切に管理する漁業に取り組んでいます。ほたての稚貝（ちがい）を放流し、4年間かけて育てています。

Q. ほたての稚貝を海にまく方法は何方式という？

A. ①地まき方式
②海まき方式
③うず巻き方式



『コア・フード 野付の産直ほたて』
野付漁業協同組合

Q4 長崎県

海で魚が育つのに大切な海藻が、温暖化の影響で減っています。魚を守るために小学生も協力しています。

Q. 小学生が参加している「深江（ふかえ）ブループロジェクト」。紙ねんどに植え付けているのは何のタネ？

A. ①アマモ ②ウミモ ③スモモ



『長崎の産直天然ふり切身』
長崎県漁業協同組合連合会

Q3 愛媛県

（有）カネモの「釜あげしらす」は、獲ってすぐに加工するから、鮮度バツグン！漁師さんにしか作れない、おいしい「しらす」です。

Q. 釜あげしらすを作るのに、漁獲からゆで作業に入るまで最短何分でしょう？

A. ①3分 ②10分 ③20分



『釜あげしらす』
（有）カネモ

プレゼント応募方法

動画の感想や生産者へのメッセージを送ろう！

水産産直産地の4動画のうち、好きなものを1つ見て、動画の感想や生産者へのメッセージをスマホアンケート、または15ページの「おたよりカード」に書いて送ってください。送っていただいた方のなかから抽選で5名様に『鮭ほぐし』をプレゼントします！

応募の締め切り スマホ：7月30日（日）／カード：7月28日（金）



スマホアンケートはこちら

※いただいた感想やメッセージは「わいわいトーク」に掲載することがあります。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

【感想例】

わいわいトークへの感想やイラストなどを書いて、おたよりカードに書いて送ってください。

カネモさんの動画を見て、おいしい「しらす」が食べられるのわかりました。

自由研究の参考にもなるよ！

みんなの好きな魚の絵を、描いてみよう！

たくさんの応募まっています！



マイナス50℃はどうか？
どのくらい寒いか、水にぬらしたタオルで実験してみよう！



グルグル5回まわしただけでカチコチ！



寒すぎ！
息を吸うと
苦しい……



こんな寒いところで
お仕事するのは大変だ！

冷凍庫には…

重さ100kgの冷凍メカジギが！



ひやあ〜！！
寒い寒い！！



カジギって
どんな魚？
教えてもらったよ！



カジギは大型なもので全長4mもある大きな魚。国内でもおに食べられるのは6種類。海にすむ魚のなかで一番速く泳ぐともいわれ、時速100km、ギネスにも認定されているんだって。特徴は、長い剣のような「吻（ふん）」。上あごが伸びたもので、カジギの武器なんだ。



すごく速く泳ぐから「ふん」が岩などに当たってケガすること多いんだって！

「ふん」の骨！
かたくて長い！



城ヶ島水産で加工しているメカジギとクロカジギの違いを見てみよう



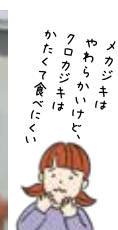
【メカジギ】

- ・全長約3.5m、体重約300kg
- ・水深300m～500mの深海に生息
- ・太っちょで大きく、脂が多い
- ・血合いがある
- ・やわらかく食べやすい

【クロカジギ】

- ・全長約3m、体重90～180kg
- ・水深50m～200mに生息
- ・筋肉マンで、脂が少ない
- ・血合いがない
- ・味にクセはないが、少しかたい

それぞれ焼いただけのものを食べ比べ



城ヶ島水産でおいしく加工したクロカジギを使った『カジギのバジルオイルソテー』

見学レポート

お魚はちょっと苦手だったけど、工場を見学したり、勉強したりして、とても好きになったよ！



見学レポート

カジギの食べ比べは、ぜんぜん違っておもしろかった！
もっと、いろんな魚を食べてみたい！



今日は来てくれてありがとう！
これからも、みんなにたくさん食べてもらえるように、おいしい魚を届けていくよ。
いろんな魚のことを知って、もっと好きになってもらえるとうれしいな



モヤモヤ3

ラベルシールをはがすのが大変～！



編 はがしづらいシール、ありますね。
滝沢 ペットボトルに巻いてあるプラスチックラベルをはがしますが、粘着式のラベルシールは、無理にはがさなくても大丈夫ですよ。
編 そうなんですか？
滝沢 自治体によって、びんの再生方法が違うので一概にはいえませんが、ほとんどは再生過程の洗浄や焼却で取れます。「爪がはがれる！」というほど強力なものもありますからね。
編 む、無理なく、ですね…！
モヤモヤがスッキリしました！

ごみ？

いいえ、資源です！

リサイクル品(中古品)の活用

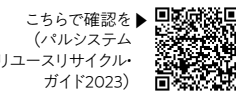
アンケートでは、8割の人が「活用したことがある」という結果に。不用品の交換サイトやアプリ、地域のリサイクルショップなど、循環の方法は広がっています。



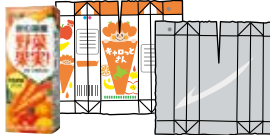
パルシステムのリユース・リサイクル

◎カタログ、商品のまとも袋はリユース・リサイクルで活用します。組合員の共有財産なので、パルシステムにお返しを！

◎びん回収は  マークのついたものに限り。紙のラベルはそのままOK！



◎内側が銀色のABバックは一般ではあまり資源回収されていませんが、パルシステムでは回収しています。市販品のバックもいっしょに出してOK！



軽く洗って、乾かしてから通い箱へ！

滝沢さんを見る

「ごみ」の現在地

資源に分けたらごみは減る！

家庭から出るごみのうち、じつは資源というものは多いんです。可燃ごみからチラシなどの紙を資源に分けるだけで、家庭のごみはものすごく減ります。「再生できるものはごみじゃない！」と意識すれば、ごみの袋が小さくできますよ。

私が清掃の仕事に携わってきたこの11年間で、ペットボトルのフタやラベルをはずして捨てる人が増えまして、出す人の意識が変わってきているのを感じます。

ごみ回収の先には作業する人がいるし、焼却、埋め立てがある。「出したら終わり」じゃなく、その先も考えていけるといいですね。



滝沢さんの新刊！▶
『ごみ清掃員の日常～ごみ分別セレクション～』
(講談社)

モヤモヤ1

缶・びんやペットボトル。どれくらいゆすぐもの？



編集者(以下編) 資源ごみの洗い方って、私も悩みます。
滝沢さん(以下敬称略) おっと！初めにお伝えしたいのは、再生できる「資源」は、「ごみ」じゃない、です！
編 はっ…失礼しました！
滝沢 ばくも清掃の仕事を始めたころに、先輩に言われたんです(笑)。ペットボトルや缶・びんなどは、中に少しの水を入れて、振ってゆすぐ程度で大丈夫*1。困るのは、中に水分が入っている状態で出されることです。
編 水分を切っておくことも大事なんですね。
滝沢 たとえお茶でも、収集する側にはその液体が何かはわかりませんからね。缶コーヒーや缶詰などは、中身が残っていると、夏場にはおにも強烈です。虫がわいていることも…。
編 それはたいへん！中身は必ず空っぽに、ですね！

*1 油など、ゆすいでも汚れが多く残る場合は再生できないので、「ごみ」へ。可燃／不燃の判断は、自治体のルールに従う

モヤモヤ2

いろいろな素材が組み合わされているものは？



編 おもちゃや文具、ベルトの金具や服の金属ボタンなど、どこまでをどう分別したらいいのか悩むものも多いです。
滝沢 パラすにはかなり力が必要なものもありますからね。目安のひとつとして、全体の9割が燃える素材なら、燃やせるごみで出していという自治体が多いです*2。
とはいえ、細かな分別に悩んだときは、やっぱり自治体のルールを確認するのが一番。いまはアプリやチャットなどすぐに確認できる方法も増えています。ルールが変わっていることもあるので、こまめにチェックすることをおすすめします！

*2 分別は自治体ルールを確認

滝沢さんのTwitter (@takizawa0914) では分別に役立つ情報も発信中！

画用紙のリングは
箸を差し込んで
持ち上げると
簡単にはずれます！



写真:滝沢さんのTwitterより

ごみの最終処分場にも寿命がある

日本の最終処分場の寿命は全国平均であと21.4年。東京都は残り50年以上との試算もありますが、先延ばしにできる話ではないですね。燃やした灰を埋め立てた後も、浸みこんだ雨水には有害物質が含まれることもあるので、下水として流す前の処理が必要です。そのための費用は、東京都で年間約25億円！
決して将来の話ではなく、身近に迫った問題なんです。みんながごみを減らすことを真剣に考えることが大切です！



環境省「令和3年版 環境・循環社会・生物多様性白書」／東京都環境局「東京都廃棄物埋め立て処分場パンフレット」(令和5年)より

資源？
ごみ？

分別のモヤモヤ

なんとかしたい！

「このごみの出し方は？」

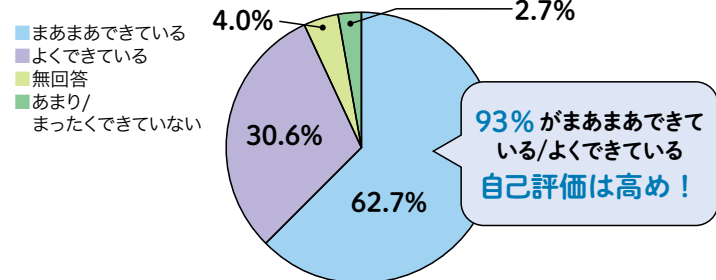
意外に悩むことが多いごみの出し方。

芸人としても、清掃員としても大活躍のマシンガンズ 滝沢秀一さんと、みんなの「モヤモヤ」を考えます！

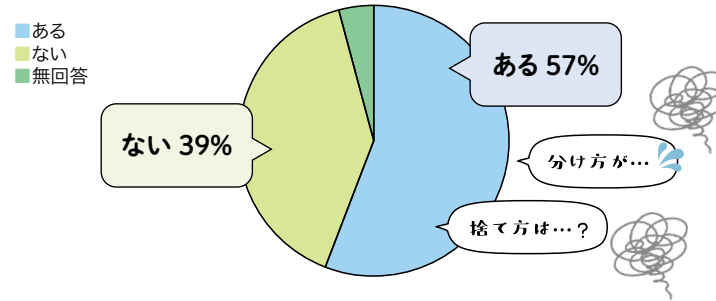
組合員に聞きました！ ごみ出しアンケート

パルシステム東京ホームページ上で2023年3月1日から31日まで実施 回答数676

Q. ごみの分別、自分はどれくらいできていると思いますか？



Q. ごみの出し方について悩むことがありますか？



モヤモヤされている方、多いですね！まずは、資源とごみの区別を確認しましょう！



監修
お笑い芸人兼ごみ清掃員
マシンガンズ 滝沢秀一さん
1976年、東京都生まれ。太田プロダクション所属。東京成徳大学在学中の1998年、西堀亮とお笑いコンビ「マシンガンズ」結成。妻の妊娠を機にごみ収集会社で働きはじめ、その体験をもとにSNSや執筆、講演会などで発信中。2020年10月、環境省「サステナビリティ広報大使」に就任。著書多数。

滝沢さんの

ごみ捨てワンポイント

生ごみの水分を切ろう！

アンケートで「生ごみの水けに気をつけている」人は40%以下。でも生ごみの水分はにおいの原因ですし、水分を切ると、ごみ焼却時のCO₂の発生を抑え・燃焼燃料費の削減に。たとえば、野菜の捨てる部分を切ったあとに洗うだけでも、生ごみの水分を減らせますよ。ちなみに最近、わが家ではコンポストを導入。生ごみをさらに減らせて、おすすめです！



水切りにGOOD！▶
「やってみよう！新聞紙の生ごみ入れ」
『わいわい』2021年7月号4ページ右下

「ごみ」は汚れたまま出してOK

資源はまた使う(再生する)から、汚れが少ないほうがいい。一方、「可燃ごみ」はもちろん、「不燃ごみ」として出すものも、基本的にはそのまま出して大丈夫です。汚れたアルミホイルも、そのままOK。におい対策としては、軽くぬぐったり、すすいだりするといいですね。

油がしみた
ビザの箱は「ごみ」！
資源回収に出さないで

汚れがとれない
プラやびんも「ごみ」！

プラスチックの処理方法は自治体によって違うんです

ごみの回収や処理は、各区市町村が行っています。処理方法は地域によって違うので、お住まいのところはどれに当てはまるか、ルールはどうなっているかを確認しましょう！

いろいろな回収ルールの例	
ほぼすべてのプラを資源回収の地域	すべてのプラが可燃ごみの地域
プラ製の容器包装のみ資源回収の地域	プラ製の容器包装と製品プラを分けて資源回収の地域

くわしくは、自治体名 プラスチック 出し方 検索

4/27 第26回定例理事会開催

(1)パルシステム生活協同組合連合会への理事候補者、理事会推薦決定の件

パルシステム生活協同組合連合会の役員改選に向け、理事長・専務理事と理事2名を、理事会として推薦することを議決しました。

(2)パルシステム共済生活協同組合連合会への理事候補者、理事会推薦決定の件

パルシステム共済生活協同組合連合会の役員改選に向け、専務理事を推薦すると議決しました。

(3)東京都生活協同組合連合会への理事候補者、理事会推薦決定の件

東京都生活協同組合連合会の役員改選に向け、理事長と専務理事を推薦すると議決しました。

(4)一般社団法人くらしサポート・ウィズへの役員推薦決定の件

(一社)くらしサポート・ウィズの役員

改選に向け、理事候補者1名を推薦すると議決しました。

(5)一般社団法人国際介護人材育成事業団への役員派遣決定の件

国内外の介護人材の育成と諸外国との連携で介護問題の解決をめざす(一社)国際介護人材育成事業団の要請に応え、理事候補者1名を推薦すると議決しました。

(6)「生活協同組合パルシステム東京エネルギー政策」、廃止承認の件

パルシステムグループの「環境・エネルギー政策」との政策統合にあたり、「パルシステム東京エネルギー政策」を廃止すると議決しました。引き続き、グループの連帯の力で、環境とエネルギーの課題に取り組んでいきます。

パルシステムグループ「環境・エネルギー政策」はこちら ▶▶▶▶



2~3月 「トルコ・シリア地震緊急募金」は約3,360万円にご協力、ありがとうございました

2023年2月6日に起きたトルコ南部の地震被害は、隣国シリアにまでおよびました。パルシステムグループでは2~3月に緊急支援募金に取り組み、パルシステム東京だけでも総額3,360万1,747円が寄せられました(グループ総額9,713万1,253円)。

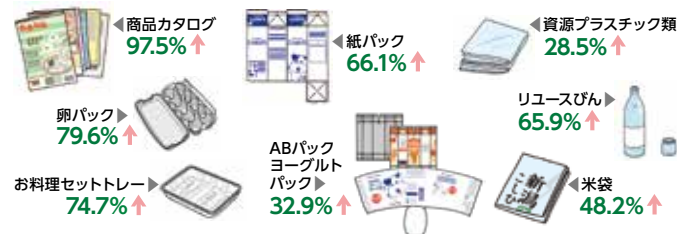
集まった募金は、「ADRA Japan」「ピースポート災害支援センター」「国連UNHCR協会」「難民を助ける会(AAR Japan)」「日本ユニセフ協会」「国境なき医師団」「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」の7団体を通じ、被災地での物資支援や教育再開、心のケア活動などに使われます。



シリアの避難所となっているモスクでの救援活動(©UNHCR/Hameed Maarouf)。くわしい報告は、パルシステム連合会ホームページで▶▶▶



今後も、自然災害による被災者のほか、人為的な災害(紛争や事故など)の被害者への「大規模災害緊急支援カンパ」に取り組みます。



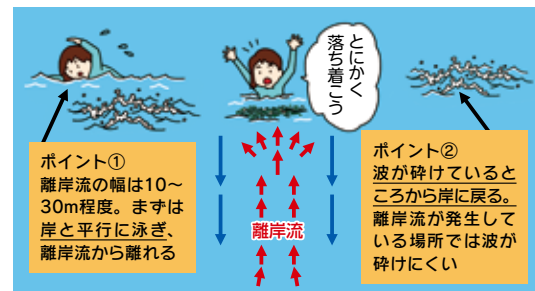
海辺の事故を防ぐために

●出かける前、遊ぶ前の準備を

- ・天気予報や現地の情報(管理された海水浴場)などを確認してから出かける
- ・到着したら、遊ぶ前に注意点を確認しあう(子どもだけで海に入らない、休憩場所の目印を決める、遊泳可能な場所だけで遊ぶ、ライフセーバーや監視員の場所を確認する、お酒を飲んだら絶対泳がない、など)

●離岸流に、もし流されたら

あわてず落ち着く(パニックにならない)。流れが速いのでその場から岸に戻ろうとせず(ポイント①)、沖に向かう流れを感じなくなったら(ポイント②)、岸へと泳ぐ。



●少しでも危ないと感じたら

溺れる前に、「片手をあげて大きく振る」助けてサイン(★)を出す▶

★ライフセーバーに助けを求めるサイン。溺れている人を見かけた際にも有効。すばやい救助につながります。



子どもと行く 水辺のレジャーの注意点

●着いてすぐ&帰り際に注意

子どもは、着いたらすぐに遊びたいもの。帰り際の片づけをしている間も同じ。子どもだけで行ってしまいがちなタイミングに注意し、かならず大人が付き添いましょう。

●「目を離さない」より、「身体を離さない」

子どもは静かに溺れます。目を離さないのはもちろんですが、かならずいっしょに水に入って遊び、離れないでいましょう。

●ライフジャケットは正しく着用する

安心感のある装具ですが、股下の留め具をつけるなど、正しく着用することが必要。水の中ですっぽり抜ける(脱げる)と、顔を覆いかえって危険なことも。堤防での釣りや河川で遊ぶときも、着用したほうが安心です。



公益財団法人「日本ライフセービング協会」ホームページ

自然とふれあい リスク管理を学んで

監修/石川 仁憲さん
(公財)日本ライフセービング協会 救助救命本部長
中央大学研究開発機構 機構教授

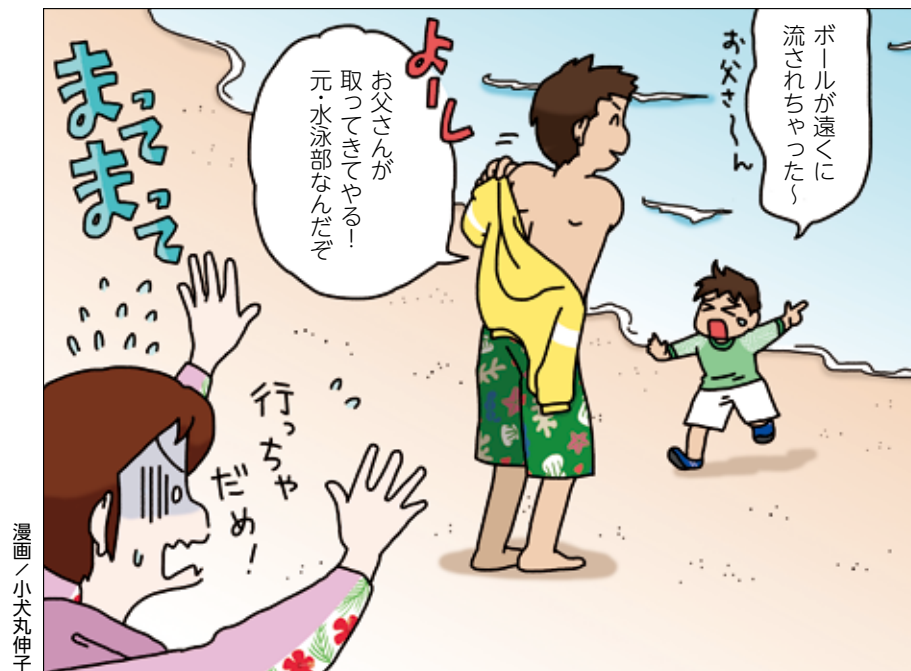


正しく理解すれば自然はこわいものではありません。とくに子どものころから積極的に自然(海)にふれあうことで、リスク管理、危機管理能力が身につくことは、成長においてとても大切なことだと感じています。

私自身のライフセーバーの経験上、海では子どもだけで遊ばせないことが大事です。子どもといっしょに海に行き、自然を観察し、海に入り、ともに遊び、楽しい夏を過ごしてください。

海辺で発生する、離岸流って？

- 岸から沖に向かって発生する、強い流れのこと
- 水辺のレジャーは楽しさと危険が隣りあわせ
- 正しい知識と対処法を知り、自然とふれあおう



漫画/小犬丸伸子



今月のキーワード

離岸流

夏の水難事故を知ろう

海水浴シーズンの到来です。残念なことですが、夏は水難事故のニュースをよく聞きます。事故と聞くとこわい気持ちになりますが、夏の野外でのレジャーは、家族で自然を学ぶよい機会でもあります。自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し、計画を立てて行動することが大事です。

離岸流とは？

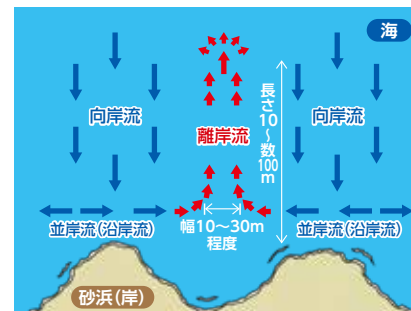
海の事故でよく聞く「離岸流」。海水浴場での溺水事故の約半数が、離岸流によるものです(自然要因による場合)。

この離岸流には特徴があります。発生しやすい場所のほか、流れのしくみや幅などです(左下図参照)。離岸流の正しい知識をもつと、危険な場所を避けたり、パニックにならずに対処できる可能性が高まります。

事故を防ぐために

事前の話しあいも、海水浴の一部。子どもと海に入るときは、かならず大人がいっしょに泳ぐ、きょうだいに任せるのはNG！大勢のときはそれぞれの子どもの見守り担当を決める、2人一組のパディをつくるなど、ルールを決めると安心です。自然とふれあい、学びながら、夏の水遊びや海水浴を楽しんでください。

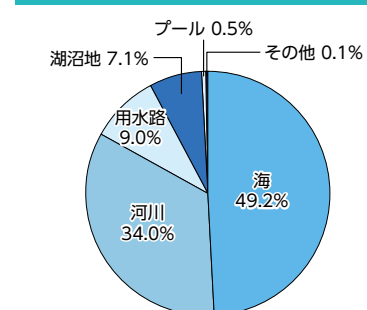
離岸流のしくみ



沖から岸へ打ち寄せた波(向岸流)が、岸や海底に溜まり、沖に戻る強い流れ(離岸流)になる。上から見て、へこんでいる砂浜、河口付近、堤防沿いや人工構造物付近、岩場などで発生しやすい

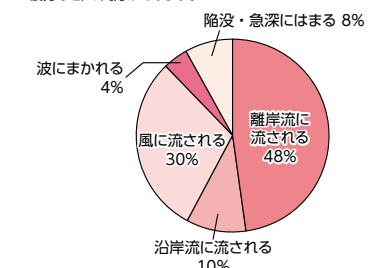
水難事故はどこで、なぜ起こるのか？

起こる場所



海の水難事故の自然要因(2003~2019)

※水難事故の要因には、自然要因と人的要因(浮力不足、飲酒、疲労など)の両方があります。



「海水浴場における海岸利用者の安全性に関するリスク評価手法の提案(海洋開発論文集 Vol.32)」より



4/27

原爆の図を見に行こう 丸木美術館見学で思いを新たに

画家の丸木位里・俊夫妻が、32年を費やして広島
島原の原爆投下直後の実相を描いた作品などを展
示する、原爆の図 丸木美術館を見学。原爆の悲
惨さを描く高さ2mほどもある連作の屏風絵の迫
力と説得力に「息をのむほど圧倒された。こうい
う企画があってありがたい」と声が聞かれました。
(南部平和委員会)



4/3

茨城県の山田養蜂場を見学 みつばちについて知識を深めよう

カタログでおなじみの『百花蜜(アルゼンチン
産)』や国産はちみつを製造する(有)山田養蜂場
で、羽化したばかりのミツバチが蜜を集める準備
のようすを見学しました。女王バチは1回に千個
の卵を産むことや、働きバチの一生は30～40日
などと学んだあと、はちみつを試食しました。
(なごみスマイル委員会)



4/26

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

出会いの季節、相手の記憶に残る自己紹介づく
りに取り組みました。「私の好きな○○」について、
好きになったきっかけや理由などをワークシートに
書き出し、1分にまとめてひとりずつ発表。「自分
にとって好きなものがどんな存在か改めて確認で
きた」「今後に生かせそう」の感想がありました。
(パルシステム東京)



5/3
～4

地域イベント「代官山春花祭」で 福島のと防災への備え方を伝える

渋谷区の3委員会が代官山春花祭に参加。
「バジル」のボーカルShinoさんを招いたライブ
では、3.11で被災した牛を育て続ける吉澤正巳
さんを歌った「牛飼いの歌」などを披露。写真家・
太田康介さんの「びわこねこ」写真展や、簡易ト
イレを置いた一人用テントなどの防災用品も展示。
(渋谷連絡会)



3/23

暮らしの中で“ごみ”を考える ～ごみは何も言わないけれど～

ごみ問題を熟知する目黒区の担当職員に、リサ
イクルを含めたごみの現状を聞きました。4月か
ら新清掃工場が稼働、7月から製品プラスチック
の回収スタートと変わる。回収する包材をどこま
できれいにすべきか、ボタン電池の別回収はなぜ
か、ごみ減量や回収の注意点を再確認しました。
(暮らしの学校、目黒西委員会)



4/15

春を先どり！千葉県旭市海上で 日帰りプチ農体験

あいにくの雨となり、ビニールハウス内でグ
リーンリーフレタスの収穫体験しました。初めてハ
ウスに入った参加者たちは、内部のようすに興味
津々。顔を合わせる機会がなかなかない生産者
と直接話したり、いつも食べている野菜が育つ圃
場を見たりして、おいしいわけがわかりました。
(パルシステム東京)



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

▲こんなに深いんだ！
「地面から少しだけ頭を出し
たタケノコを選ぶといいです
よ」と吉井さん。「タケノコ
がこんなに深くから伸びてい
るなんて知らなかった」と驚
く参加者たち

▶大きなタケノコ
とれたよ！
ずっしりと重いタケノコをもっ
て、「とったぞ～！」

▼のらぼう菜の
摘み取り体験も
多摩地区の地場野菜「のら
ぼう菜」の摘み取りも



▲いなぎめぐみの里山

京王線・稲城駅から徒歩で約15分の
丘陵地に広がり、農作業や里山体験
などが楽しめる。「梅やブルーベリ
ーなどの苗木を植えて、収穫体験がで
きるようになっています」とスタッフの吉井
さん(写真上段右)

▼新鮮な野菜がいっぱい！

畑でとれた旬の野菜を手ごろな価格
で購入できるのも魅力



4/16

いなぎめぐみの里山 「春のめぐみ タケノコ掘り」

「大きなタケノコがとれたよ！」 新緑の里山で自然を満喫しました

(株)ヌウコト代表
太田香奈さん

4月より、パルシステム東京から委託を受けて、
いなぎめぐみの里山の管理を行うことになりま
した。農作業や収穫体験のほか、アートクラフト
や食などのワークショップを通じて、組合員さ
んが集まって活動できる場所にしていきたい
と考えています。ぜひ
遊びに来てください。



稲城市のいなぎめぐみの里山
で、恒例の「タケノコ掘り」が行
われました。

集まった27組の組合員親子
は、スコップを手に竹林へ。地面か
ら頭を出したタケノコを見て、笑
顔がこぼれます。「1カ月でま
わりの竹と同じ高さに育つんで
すよ」と、スタッフの吉井富久さ
んに聞いて、「そんなに早いのか？」
とビックリ！

収穫するタケノコを選んだら、
スコップでまわりの土を掘り出し
ます。地面に顔を近づけて土を
掻き出す作業に、大人も子ども
もすっかり夢中に。

根元に赤いツブツブが見えた
ら収穫OKのサイン。根元に向
かって鍬を勢いよく振り下ろし
て掘りおこすと、「やったー！」
と歓声がわき起こりました。

PickUp

4/16

核兵器廃絶と戦争のない平和な世界をめざして 「2023ピースアクションinTOKYO&ピースパレード」

～つないでつないで 東京から平和を～

「原爆の強烈な熱線で黒く残った人の痕跡
人影の石を見て、核兵器に強く恐怖を感じ
ました」と話す大久保弁護士。さらに、「核
兵器はいつか廃絶したいが、今は必要だとす
る核抑止論は、核廃絶を先のばしにしているだ
けです」と訴えます。

そして、かつて7万発あった核兵器が約
1万2千発に減ったことや、68カ国の批准92
カ国の署名で発効された核兵器禁止条約が、
核使用をことまらせていると発言。「戦争を
しない武器を放棄すると定めた憲法9条の
理念が世界の規範になれば、核の時代と戦争
を終わらせられます」と締めくくりました。

講演後には参加団体と、大学生協・医療生
協をはじめとした都内の生協が、平和の取り
組みをリレートーク。最後にラピール文を読み
上げ、核兵器廃絶と平和への思いを新たにし
ました。

今年も、都内の生協と市民団体などの共催で、
「2023ピースアクション in TOKYO
& ピースパレード」が行われました。広島と長
崎の市長メッセージに続き、原爆症認定訴訟弁
護団の一人でもある大久保賢一弁護士が基調
講演。核兵器の現状と課題を弁護士の視点で
話しました。

「人類の終末を示
す終末時計は、
2023年は“残り
90秒”に」「ウク
ライナ 攻撃での核
使用の懸念だけでなく、各国の新たな核開
発への懸念も指摘されている」と話す大久
保弁護士(東京ウィメンズプラザホール)



4年ぶりの表参道パレードも。東京に
住む被爆者のみなさんとともに、「核
のない世界を」と訴えた

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「牛乳」

●“ちゃっちゃ”と
ホワイトソース

江東区 あき

グラタンをよく作ります。

具材をバターか油で炒めたあと、小麦粉を入れてさらに炒め、冷たい牛乳を入れてホワイトソースをちゃっちゃと作ります。

●“スープからリゾットに変身

目黒区 チャコ

玉ねぎ、ベーコン、お好みの野菜を塩・こしょうで炒めて牛乳を入れ、5分ほど中火で温めたらスープのできあがり。

余ったら、翌日、ごはんを入れてリゾット風に。

●カレーが子ども用に
変身

足立区 ふくちゃん

大人用のカレーを子ども用にマイルドにしたいときに、牛乳を足します。

コクも出ておいしくなります！

レシピ募集中！

「大豆ドライパック」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「すもも」。

表紙イラスト:Yosh（ヨッシュ）

「わいわい」イラスト担当。パルシステム東京組合員。

リビ買いはコレ:「生くわ」

当選発表

5月号クロスワードの正解は「かしわもち」でした

応募総数は1,152通でした。昭島市の清水さんをはじめ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。

「ピースポート」の体験に共通点
フレッシュな職員リポート！いいますね

板橋区 すなちゃん

震災から平和に興味をもち、パルシステム東京に就職されたという、5月号「私が泣いた日 笑った日。」の萌さん、すてきです！

私は早期退職後にピースポートに乗船しましたが、若いときに体験するのはいいですね。

食べるの大好きな娘
自分の体型が好き もいいよね

荒川区 ことはは

5月号「ハートでコミュニケーション」のダイエットをはじめた娘のお話、あるあるだなあと思って読みました。

私も、いっしょに運動をしたり、おやつをがまんしてはめ合ったりしたいけれど、うちの娘はぼちゃり体型の自分が大好き。食べるのが大好き。

太っている人がみんな痩せたいと思っていると思ったら大間違いだ！そんな娘と恋愛してくれる人ができるのが楽しみです。

分子調理のコツを試して
定番料理ができました

西多摩郡 日の出なな

4月から始まった「うまいもの研究所」、毎回楽しみにしています。

3月号の特集で紹介されていた具だくさんの「豚汁」にあった、ゴボウや肉にちよいと焦げ目（編集部注：焼き色）をつけること、さっそく試してみました。今までよりひと味もふた味も違い、味だけでなく、コクやうまみがギュッと詰まった定番料理となりました。

一年中おいしいものが食べられて、幸せです。

大豆のマフィンを朝からパクパク
アレンジも好評です

大田区 ことり

5月号の「豆腐のチヨコマフィン」を、朝食に作ってみました。

娘から寝る前にリクエストされたので、マフィン型の代わりにアルミカップ8号を2枚重ねにしてみました、12個できました。

外はサクッと、中はふわふわで、甘すぎないから朝からパクパク。チヨコ+くるみ+バナナ入りが好評でした。

【編集部から】
くわしい作り方はこちらから

青りんご通信 47

パルシステム東京理事長 松野 玲子

もっといい明日へ
超えてく

未来への選択 ～くらしのなかでできること！

今年の環境キャンペーンは「『選ぶ』で変わる地球の未来！」をスローガンに、一人ひとりのアクションを呼びかけています。そして、7月は「石けん」のよさを広めるシャボン玉月間です。

石けんという「ハードルが高い」などの声を聞きます。たしかに石けんは、合成界面活性剤を使った商品と使い勝手が違います。

おいしいパルの豆腐、
いろんな食べ方を知りたいな

清瀬市 ボルト・ボナール

「わいわい」いつも楽しみにしています。5月号の「おいしい豆腐にであう旅」、とてもよかったです。

豆腐は大好きで、パルシステムの代表的な食品だと思います。友人にもすすめ食べてもらうつと、みなさん、おいしさに同意してくれそうです。

今後、よりおいしくできるバリエーションをご紹介ください。楽しみにしています。

子どもといっしょに
憲法のことを考えました

世田谷区 お豆腐だいすき

5月号「わたしたちの憲法」を読みました。子どもが学校で勉強していますが、今まで意識したことがなかったためか、頭に入らないようす。

もしも今、日本国憲法がなかったら……のコーナーをいっしょに読み、身のまわりの当たり前のことがじつは憲法と関係があることを、私もいっしょに学ばせていただきました。

子どもが届いた品を運んでくれる
楽しいひととき

あきる野市 うさぎまる

最近、届いたパルの商品を、低学年の子どもが全部玄関まで運んでくれます。

運びながら子どもが「こんせん……とクイズ形式で言ってくるので「牛乳」と答えたり、「クリーミー……」には「ヨーグルト」と答えたり。楽しんで運んでくれています。わからないときは少しずつヒントをくれます。

私にとっても大好きな時間です。

豆腐のマフィン

大田区 ことり

5月号の「豆腐のチヨコマフィン」を、朝食に作ってみました。

娘から寝る前にリクエストされたので、マフィン型の代わりにアルミカップ8号を2枚重ねにしてみました、12個できました。

外はサクッと、中はふわふわで、甘すぎないから朝からパクパク。チヨコ+くるみ+バナナ入りが好評でした。

【編集部から】
くわしい作り方はこちらから

バブル職員の
ミニコラム
Vol.13

私が泣いた日
笑った日。

府中センター
供給担当
宮澤 紫苑

原動力は、大好きな馬とアイドル！

もともと馬が走る姿が好きだったのですが、たまたま最初に配属されたのが、競馬場に近い府中センターでした。担当者ニュースに書いたところ、配送中にたくさん話しかけていただき、会話が弾んでいます。

配送では、いろいろな人に助けられていると感じます。朝の積み込みでは、毎日、センターのみんなと楽しく話しながら作業しています。積み込みが終わって「疲れたー」と言うたびに、「これからだよ！」と喝を入れてもらっています。

5ページ「魚の工場を見てきたよ！」水産の産産産地の動画クイズの答えは、Q1:②ワサ～／ Q2:①地まき方式／ Q3:②10分／ Q4:①アマモ でした。

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

フードドライブが近くでも！
さっそく持って行きたいです

府中市 こまいぬ

5月号の「フードドライブ」という活動知っていましたでしたが、くわしいことは知りませんでした。この記事で各区市町村でもやっている知り、市のホームページを見たら、なんと市役所でまさに受け付けを始めたところでした！

そういえば食べきれないものもがあったので、持って行ってみようと思います。自分でも簡単にできることがわかってよかったです。



Hさん
(50代・妻)

ひさしぶりに夫婦ふたりで
食事に行ったのですが…。
話したいけれど、あれっ！？
何話したらいいんだろう？



Yさん
(50代・夫)

……

さて、今月のお悩みは……？

夫とふたりの暮らしで 話すことがな～い！



イラスト／ごんどうまゆ

1

無理なく、少しずつ会話を積み重ねよう

子どもの手が離れてきたというHさん。さびしさとともに、「夫とは子どもの話しかけていなかった…」[何を話したらいいのかな？]。よく相談を受けるお悩みです。

会話の多い夫婦は理想的にみえても、関係のあり方は人それぞれ。「たくさんの会話が必要」というわけではありませんが、おたがい居心地よく過ごしたいですね。

たまにはふたりで出かけて、「今日も暑いね」「セミが鳴き始めたね」などと、なにげない会話を積み重ねるのもひとつ。そして、それぞれの趣味や友人との時間もたいせつにしましょう。新たな会話が生まれるきっかけになり、ふたりの間に少しフレッシユな風が入るかもしれません。

＼お気軽にどうぞ！／

〈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



2

感謝の言葉を伝えて夫婦関係をスムーズに

夫のYさんはどう思っているのでしょうか？「わざわざ言葉になくても、気持ちは伝わっていると思ってたよ」とはいえ、いまは人生百年時代。これからも夫婦で過ごすのだから、少しでもよい関係でいる気づきはい必要です。おたがいに日ごろの「ありがとう」の言葉を伝えることから始めては？

先輩世代のご夫妻はこう言います。「時間はかかるかもしれないけれど、だんだんふたりの距離感がつかめるようになりますよ。夫婦関係は時の流れで変わるものです」。いま、あせらなくてもだいじょうぶ。それぞれのペースでOKですよ。

パートナーについて気になることがあれば、電話などの相談窓口を利用してみるのもひとつです。

なにげないことから話してみよう



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 魚の工場を見てきたよ！
- 2 分別のモヤモヤ なんとかしたい！
- 3 キーワード「離岸流」
- 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 平和カンパ、協力のお願い
- 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。



難民キャンプにある図書館での絵本の読み聞かせ。図書館で使われる絵本の多くは日本から送られたもの。日本語の文章に現地語の翻訳文シールを貼ったのは日本のボランティアたち。パルシステム東京組合員も協力している(©川畑嘉文)



タイ国内にある難民キャンプ。マスコミに取り上げられることは少ない(写真提供:シャンティ)



7月24日(月)から22回目の平和カンパチラシを配付。カンパ申し込みは8月4日(金)まで。くわしくは、

[パルシステム東京 平和カンパ 検索](#)

取材は2023年6月16日現在

平和カンパへのご協力、
お願いします。



貧困や病気、紛争などで厳しい状況にある世界各地の子どもたちのため、今年度も平和カンパで7つのプロジェクトを応援します。そのひとつ、「シャンティ国際ボランティア会」によるミャンマー難民への支援を紹介します。

難民キャンプの図書館が子どもたちの未来を育む

2021年、ミャンマーのクーデターで軍に銃口を向けられ逃げまどう市民の姿は、世界に衝撃を与えました。多民族国家ミャンマーでは、クーデター前から少数民族への迫害が続いています。約40年前には隣国タイに難民キャンプができ、今も約9万人の迫害された人々が貧困生活を送っています。

平和カンパの7つの贈呈先のひとつ「シャンティ国際ボランティア会」は、難民キャンプ内で図書館を開設・運営しています。7年間、

キャンプ内の図書館で活動した菊池礼乃さん(現カンボジア事務所は「難民になったとしても、彼らは人としての尊厳を守られるべきです」と話します。しかし難民キャンプでは就労の機会ほとんどありません。「収入がないため、大人たちは将来を考えられません。キャンプで生まれた子どもたちも、ルーツを実感せずに成長するため、自分のアイデンティティを形成しにくいようです」とも。それでも、未来をあきらめない

若者も育ち始めています。「移住したアメリカで大学を卒業し、子どもたちに美術を教える青年は、『僕のすべてはあの図書館から始まった』と話しています。また図書館活動では、子ども時代に図書館を利用した若者たちが活躍するようになりまして」と、事業の成果を報告しました。

3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ 1

肉に料理酒をかける

肉に下味がつき、酸性の酒がアルカリ性のくさを中和。水分の補給にもなり、加熱によるバサつきも防げる



コツ 2

湯の温度

沸騰した湯に肉と酒を入れたら湯温が下がり、約70～80℃で加熱ができる。火を通しすぎないことが肉をやわらかくしあげるコツ



コツ 3

肉の後処理

バットに取り、適度な水分を残すと肉がバサつかずしっとり。ザルにあげると水けを切りすぎてしまい、バサつきやすい

冷しゃぶ

火を通しすぎないからやわらかい



【材料】(2人分)

全量カロリー /759kcal

『産直豚ロースしゃぶしゃぶ用徳用』
.....300g
料理酒.....大さじ2

《薬味・たれ》

青ねぎなど.....適宜
ぼん酢.....適量

★肉はかならずしゃぶしゃぶ用を使用
★冷凍肉は十分に解凍する

【作り方】

- (1) 解凍した肉全体に酒をかけ、5～10分ほどおく【コツ1】。
- (2) 厚めの鍋に1ℓの湯を沸かす。十分に沸騰したら火を止め、すぐに(1)の肉と酒を入れ、ほぐすように混ぜて火を通す【コツ2】。

★沸騰した状態＝ボコボコとした大きな泡が継続して出ている

- (3) 肉に赤いところが残っていないことを確認したら、バットや皿に取り出し、肉の上にペーパータオルをかぶせて水分をふきとる【コツ3】。

★赤いところが残っていたら、再び加熱する
(4) 器に盛り付けて、好みの薬味やぼん酢をそえる。

★すぐに食べない場合は、ラップをかけて冷蔵庫で保存

理屈がわかると、
超やわらかに
しあがります！



分子調理学研究者
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

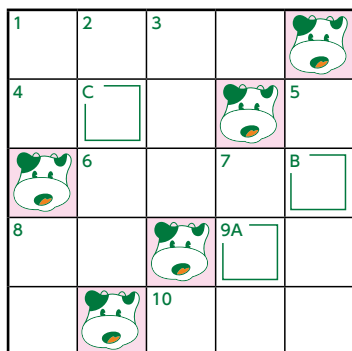
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

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



たてのキー

よこのキー

- 1 今年の7月17日は「〇〇の日」
- 2 4ページに登場する、冷凍庫で凍っている魚の名前は？
- 3 服を着るときに穴にくぐらせて留めるもの
- 5 夏休みの朝はラジオ〇〇〇〇でイチ、ニ、サン！
- 7 全力でがんばることを「〇〇〇を尽くす」という
- 8 天〇〇、牛〇〇、親子〇〇

- 1 梅の実を塩漬けにして干したもの
- 4 敵の敵は〇〇〇
- 6 夏におもに男性が着る和装の室内着
- 8 はるか昔の日本で煮炊きに使われていた道具。縄文〇〇、弥生〇〇
- 9 衣服の下の方。山のふもと
- 10 料理の基本「さしすせそ」の「さ」にあたる調味料は？

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！
- 5ページの応募もこちらから。

■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30日(日)

*カード締切は
7月28日(金)