

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

8

最新情報はSNSで



Twitter



Instagram

包丁&火を使わない

キッズクッキング

話しておきたい 相続のこと

第31回 通常総代会 報告

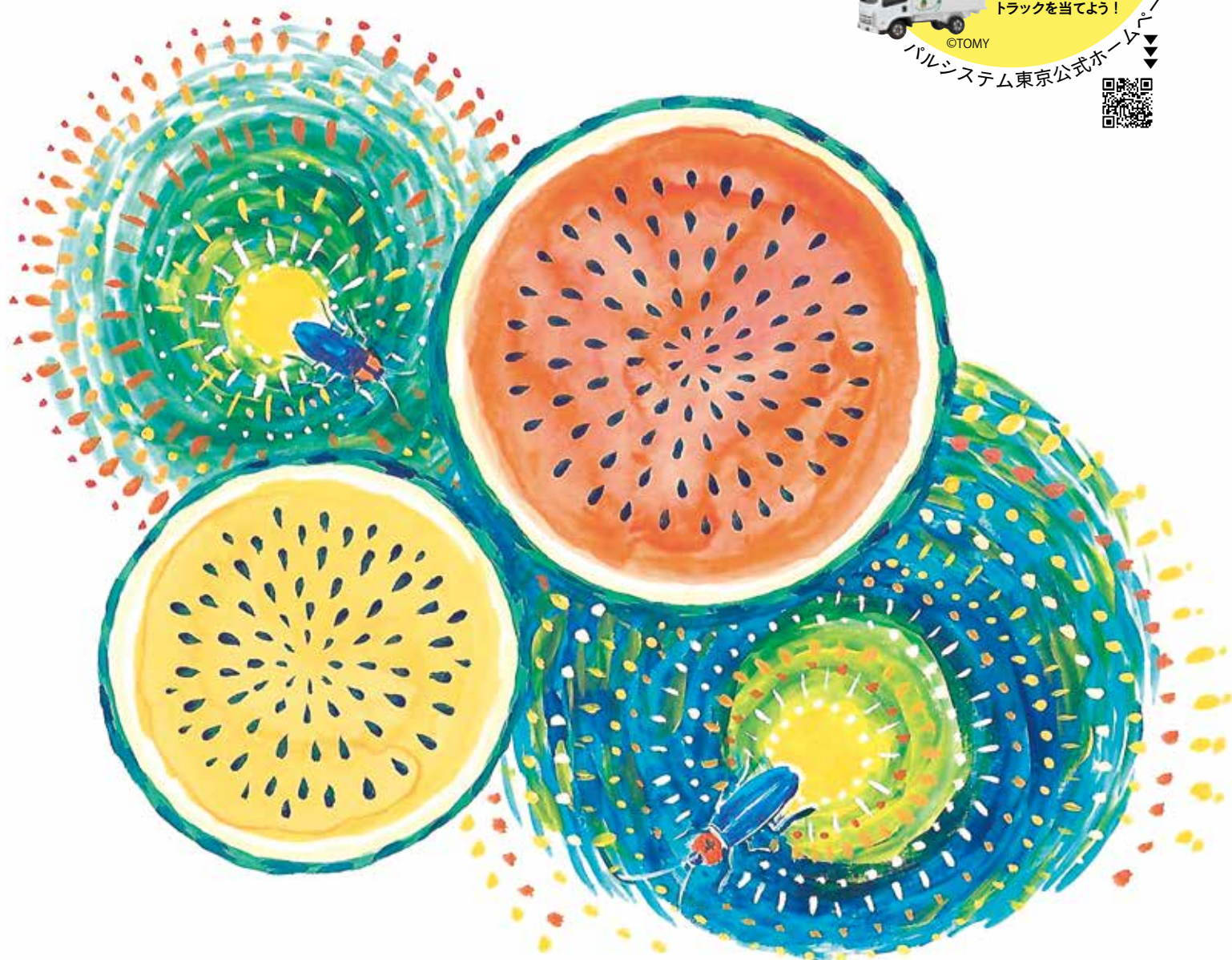
クロスワードパズルに正解すると...

こんせんくん
図書カード(500円)を
20名に くわしくは16ページの下を
チェック!

公式
YouTube 10周年記念
クイズに答えて
トミカ・こんせんくん
トラックを当てよう!

©TOMY

パルシステム東京公式ホームページをチェック!



はさみでカット レンチンするだけ！ レンジで夏カレー

(①～⑤の調理時間 約15分)

大人が準備 子どもの調理がスムーズに！

★材料(2人分)
 オクラ…4本
 トマト…中1個
 『産直大豆ドライパック(パウチ)』…大さじ3
 『ツナフレーク缶ノンオイル』…1缶(70g)
 『使えるカレー・甘口(フレークタイプ)』…大さじ2
 水…100ml
 ごはん…茶わん2杯(300g)
 ※うす味のため、カレーフレークの量は好みで増やしても

★子どもが使う道具
 キッチンばさみ／耐熱ボウル／耐熱ラップ／
 なべつかみ(軍手)／フォーク／おたま／しゃもじ

★食器
 皿／スプーン

★あらかじめやること

- ごはんを炊いておく
- オクラとトマトを洗う
- トマトのへたをくりぬく
- ツナフレーク缶を開ける

夏休みに大活躍▶
 右は『ツナフレークパウチ(オイル無添加)』50g×3個組



1 オクラをはさみで5mm幅に切ってボウルに入れる
 ※オクラのねばねばで手元がすべらないように注意



2 ①に大豆・『使えるカレー』・ツナ・トマトの順でのせ、トマトに穴を開け、水を入れる



3 ボウルにラップをかけて、レンジに入れ、600Wで6分加熱
 ※ワット数と時間の数字をしっかりと確認！



4 タイマー音が鳴ったら、レンジを開け、10秒ほどおいてからなべつかみ(軍手)をはめ取り出す ※やけどに注意



5 皿にごはんをよそい、④をよく混ぜ、おたまでもりつけたらできあがり！



pal*system

電子レンジとキッチンばさみで

自分で作った料理の味は世界一！？
 夏休みに挑戦してみよう！



※子どもの手の大きさに合うキッチンばさみ(子ども用など)を使ってください。

包丁&火を使わない

キッズクッキング

かならず大人といっしょに



最初は電子レンジの練習

自分でチャーハンランチを作ろう！

『直火炒めチャーハン(産直米・冷凍)』でチャレンジ！
 (1袋あたり加熱の目安:600W 3分30秒)

準備するもの

- ★なべつかみ または清潔な軍手
すべり止めのついていないもの
- ★「電子レンジOK」の表示がある皿
耐熱性でない木の器や金属製のボウル、薄いガラス、アルミはくなどは使わないこと。器を選ぶときは、かならず大人がチェックを
- ★耐熱ラップ



こちらもチェック▶
 パルシステム『わくわくキッチン』
 「道具の使い方」電子レンジ



1 平らな皿に凍ったままのチャーハンをもり、ラップをふんわりとのせる



※ピタッとかけると破裂する危険あり。注意を

2 レンジの中に皿を置く

機種によって置き場所がちがう。大人が確認を



3 レンジのワット数と時間をセット
 ワット数・分と秒の数字をよく見て、スイッチオン

※まちがえると、こげて危なかったり冷えたままだったりするので注意！



4 タイマー音が鳴ったら、レンジを開け10秒ほどおく。取り出すときは、なべつかみ(軍手)をはめ、皿の両はしを持ち、ゆっくりと取り出す



5 ラップをゆっくりとめくる
 熱い湯気がかからないように奥から手前へ



レタスやトマトをのせるとおいしい！





包丁＆火を使わない食材はいろいろ。
子どもといっしょにカタログを見てみよう！

流水解凍 約2分※ 出前より早い！のりをのせておそば屋さん気分



レンジ600W 1袋 3分30秒 夏に負けない！モリモリ食べよう



流水解凍 約3分 のりにごはんをのせて巻くだけ！



デザートも！ お皿に盛るとプルンとかわいい



料理は子どもの生きる力を 育みます

監修・中村美穂さん

管理栄養士・料理家
パルシステム『だいたいこころ』サイト内の
「親子でクッキング」(クック・わくわくキッチン)を監修
Instagramアカウント @syokujikan_miho

私の本格的な
キッチンデビューは、
小4のころ。
お菓子作りに
ハマっていました



今回紹介したのはキッズクッキングの入り口です。使える子はぜひ包丁で
試してください。料理のレパートリーがグッと広がります。夏休みに挑戦で
きるといいですね。

子どもに料理を教えるのは「大きな投資」。数年後に
生きる力となって、返ってきます。きゅうりを切る・バナナ
をカットしてヨーグルトに盛るなど、簡単なことから始
めては？ 好き嫌いが減ったり、感謝の心が芽ばえたり
よいことばかりですよ。Let'sトライ！

パルシステム『わくわくキッチン』
「道具の使い方」包丁



キッズクッキング・大人の心得

安全・衛生はいちばん大事！ 子どもを見守ろう

ケガとやけどを防いで安全に

- 道具が子どもの手のサイズに合っているか。使いこなせるか。
とくにキッチンばさみなどの刃物はしっかり確認を
- 電子レンジは破裂・吹きこぼれ・やけどの危険が。見守って



衛生管理はしっかりと

- 長い髪はまとめ、エプロンをつける
- 手洗いをしっかりと



事前準備でスムーズに

- レシピを最初から最後まで読み、
完成までの見とおしを立てる
- どの工程を子どもにまかせるか、話し合ってから決める
- 材料や使う道具・食器をそろえ、先に分量をはかる



クッキングを思いきり楽しもう！

- レシピにある技術・手順を身に付けよう
- できあがりレシピどおりでなくても、失敗しても、発見がいっぱい。
チャレンジを笑顔でたくさんほめよう

絵を描くようにのせて♪

サラダ冷し中華

(①～②の調理時間 約10分)

大人が準備

★材料(1人分)

- 『冷し中華(しょうゆ／北海道産小麦使用)』…1食分
- ベビーリーフ…50g
- 『までっこ鶏むし鶏(ペーパーパック)』…1/2パック(50g)
- コーン…大さじ3
- 冷凍むき枝豆…大さじ3
- ミニトマト…3個
- スライスレモン…2枚

★子どもが使う道具・食器

調理用はし／皿／はし

★あらかじめやること

- 中華麺をゆでて冷やし、水けをしっかりと切る
- ベビーリーフとミニトマトを洗う
- 冷凍むき枝豆を解凍する
- むし鶏を解凍する



1 それぞれの
材料の色や形を
じっくり見る

羽の形に
似てる？



目玉
みたい？

2 自由にもりつけよう
最後にタレをかけてめしあがれ！

むし鶏を
巻いてお花に



乾燥
せん

こちらもカンタン！ キッズレシピ

コロコロ肉じゃがサンド

ロールパンを
はさみでカット

おそうざいを
はさんでもグッド！

サバのオープンサンド

レタスサバ缶＋
ケチャップ＆
マヨネーズを

全部包丁と火を使わずにできるから、
とっても作りやすい♪

はさみでツナサンド

食パンをはさみで
切ってから
具をはさんで

★カラフルおにぎり



★レンジでペーパー焼きそば



全部作ってみたい！



★の作り方は…
パルシステム『だいたいこころ』サイト
『わくわくキッチン』に掲載
キッズクッキングのおいしいレシピがせいろい！



夏のお料理写真 イラスト大募集！

写真の投稿は
下の2次元コードから
イラストの投稿は15ページの
「おたよりカード」で。
「わいわいトーク」(12～13ページ)に
掲載されると
300ポイントをプレゼント♡
楽しい思い出、お待ちしています♡



相続のこと 今後のこと 話すべきポイント

相続についてのトラブル回避には、元気なうちに家族で話し合っておくことにつきます。とくに不動産や宝石などの分割しにくい財産は、事前に持ち主が決めておくことが肝心。夏休みで集まったときなどに、ぜひ家族で話し合ってみてください。

財産について

金融資産の所在について

銀行や証券、クレジットカードなど。具体的な金額は変動があるものなので、保管場所とパスワードだけでもOK。書面にまとめておく。価値のある物品などについては、誰に渡すか、持ち主が決めておくとうい



持ち家などの不動産について

土地や建物の名義、境界についても確認して伝える。固定資産税が非課税となっている不動産(道路やお墓)も忘れないで

生命保険について

保険金は請求しないと払われません。どの保険に入っているのか確認を。どうしてもわからない場合は、契約の有無を一度で確認できる「生命保険契約照会制度」があります

負の財産について

ローンなどの借金、保証人および連帯保証人になっていないか、家族が知らないきょうだいがいないかどうか確認しておく



し ま 終 い について

終末期の希望について

延命治療の有無についてなど。元気なうちに伝えておき、書面で残しておく、つらいときに家族が決断しやすい



葬儀やお墓について

葬儀の希望やお寺、友人への連絡などで困らないよう交友関係や連絡先を記しておく。仏教の場合、葬儀の時に戒名・法名などを付けてもらった僧侶の宗派と、入るお墓の宗派が異なると、戒名をもう一度頼むことになることも。宗教にかかわるしきたりは確認を



もしもについて

介護について

介護が必要になったときにどうするか、どこで暮らしたいか、家族で相談を。施設を希望する場合は、元気なうちに親子で見学しておくのがおすすめ。どこで最期を迎えたかなども伝えておくとうい

遺された妻(夫)のくらしについて

遺される配偶者の生活に配慮しておくことは重要。ベットなどについても、誰がケアするかなど話し合っておく。遺言書で「負担付死因贈与*」にしておく。ただし相手の承諾を得ておくことが必要

*贈与者の死亡によって効力が発生するもので、一定の義務を負担することを条件とした贈与契約



元気なうちにコミュニケーション

話しておきたい

相続のこと

相続のこと、話していますか？お金のことなど聞きづらいいけれど、あいまいな部分が多いと、いざというときにトラブルの原因になるようです。家族のこれからのことを、元気なうちに話し合ってみませんか？

相続困りごとあるある

相続にまつわる困りごとを紹介。これらは、事前に話し合い、準備しておけば、トラブルにならないことがほとんどです。話しておくべきことを、家族で考えてみましょう。

両親が亡くなり、同居していた家にそのまま住みたいが、弟は現金での分配を希望。払えないなら、出て行けなんてひどい

俺にも権利がある

相続となる財産で不動産が多い場合、**遺言や相続人の合意が大事**。事前に、遺言作成や家族との話し合いのなかで、どうするか決めておこう

母の死後、父が認知症に。お金を引き出したいが、ネット銀行などのパスワードがわからず、お手上げ状態に

開けないと何もできない

スマホやネット銀行のパスワードは、本人に聞くことができなくなったらたいへん。**記録して、保管場所を共有できるようにしておいて**

義母の死後、長男の妻である私がずっと義父の介護をしてきた。義父は私に財産を残してくれと言っていたのに、実際はきょうだいで分けて終わり。なんだか納得がいかない

私に遺産がないなんて

口頭での遺言は、法的には無効。できれば、遺言書(下段参照)を作ってもらおう。最近、法定相続人でなくても金銭を請求できる「特別寄与料制度」ができましたが、請求はたいへん

相続で家売ることになったが、家と土地の名義が違って。隣家との境界もあいまい。葬儀など、やることが多すぎるのに、また仕事が増えた...

生前、確認しておけば...

名義変更などは、**本人が病気や死亡で手続きできなくなると、より手続きが複雑**に。境界など細かいことの確認もしておこう



話しにくい相続のこと

相続については親から切り出すのが自然。親が決め、想いとともに伝えれば、法定相続分どおりに分けられない場合でも、子どもも納得しやすいものです。

子どもは、お金のことから切り出さず、雑談や想い出話から始めてみて。親のこれからを心配する気持ちや、寄り添う気持ちを伝えて話しましょう。



エンディングノートを書くことから始めよう

高伊FP社労士事務所 代表
NPO法人 ら・し・さ 理事・終活アドバイザー
監修 高伊 茂さん

相続対策で最も重要なことは、遺された人が争わないようにすることです。モノだけでなく想いを伝えることがポイントです。エンディングノートを書くことにより、伝えるべき想いが固まり、遺された人が喜んでくれる遺言を作成することができるようになります。親子で話し合いながら書いていくのもよいでしょう。

*「NPO法人 ら・し・さ」のHPでも終活やエンディングノートについてお伝えしています。



著書:
『定年を楽園にする仕事とお金の話』
ばる出版 ほか

遺言書

親が遺言書を作成しておくことで、トラブルを防ぎ、相続の手続きがスムーズになります。遺言の方法は大きく分けて2つあります。

1 公正証書遺言

公証役場で作成。法律に詳しい公証人が作成するため法的な信頼性が高く、相続の手続きがスムーズにできます。遺言は何度でも直すことができます。

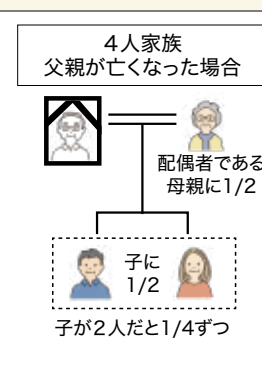
2 自筆証書遺言

遺言者が自筆で書いて作成。法務局が遺言書を保管してくれる「遺言書保管制度」もあります。

相続 豆知識

相続人と相続分

遺産を相続できる法定相続人は、民法で明確に定められています。また、財産を分ける目安である相続分も、民法で定められています。



5/17 第27回定例理事会

(1) 2022年度決算関係書類等承認の件

2022年度の決算関係書類等を議決しました。内容は、第31回通常総代会の第1号議案として付議しました。

(2) 2023年度借入金最高限度額決定の件

2023年度借入金最高限度額を209億円とすることを議決しました。なおこれは今すぐ借入れを行うというのではなく、不測の事態に備えたものです。また実際に借入れを行う場合は、その都度理事会で審議、決定します。

(3) 第31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

第31回通常総代会の招集と議案について議決しました。

(4) 「パルシステム生活協同組合連合会」及び「パルシステム共済生活協同組合連合会」子会社への役員推薦決定の件

パルシステム生活協同組合連合会とパルシステム共済生活協同組合連合会からの要請を受け、それぞれの子会社に理事1名ずつを推薦することを議決しました。

(5) 「理事会規則」改定の件

役員の評価から報酬までの見直しを一貫して検討する諮問先を「役員人事委員会」にすることについて議決しました。

(6) 「役員報酬規則」及び「役員人事委員会規則」の改定、並びに「役員報酬審議会規則」の廃止の件

「理事会規則」改定にともない、関連する規則を改廃することを議決しました。

(7) 「機関運営(理事)ガイドライン」改定の件

項目にふられた番号の見直しと整理、簡単な記述の修正を行うことを議決しました。

6/14 「楽ちん堂カフェ(世田谷区)」で、お米の出前授業・田植え編

パルシステム東京は、身近な地域福祉政策のひとつとして、子ども食堂などに調味料を提供しています。

その団体のひとつ、世田谷区野毛の「楽ちん堂カフェ」で、昨年に引き続き、「お米の出前授業」を実施しました。池尻センターの南活動長が、放課後、楽ちん堂に集まった子どもたちに産直産地の苗をバケツに植え付ける指導を行いました。

「去年、鳥に食べられちゃいました」「今年はネットをかけてみてください」

など、米づくりについての解説も。地域の子どもたちへの食育の機会となりました。



昨年、168の小学校・園で実施した「お米の出前授業」。地域コミュニティにも広がっている

6月 ミャンマーからの技能実習生(5期生)、『陽だまり』に

パルシステム東京の福祉事業施設『陽だまり』では、4年前から、介護現場の人材確保だけでなく、日本の介護サービスを母国に伝えることを目的に、「外国人介護技能実習生」を受け入れています。

これまでも7人が勤務し、なかには「特定技能職員」にステップアップする人もいます。

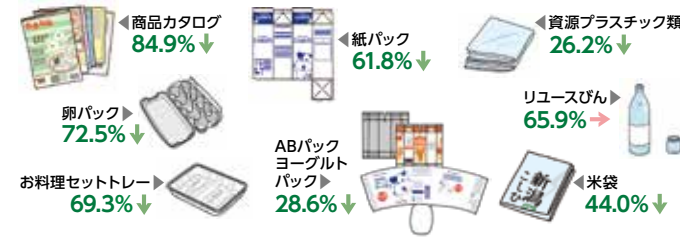
今年度、2人の技能実習生が配属され(7月末、1人追加)、活躍が期待されます。



左がモモカーンさん(八潮陽だまり配属)、右がヌエヌエトンさん(辰巳陽だまり配属)

リユース・リサイクル回収率

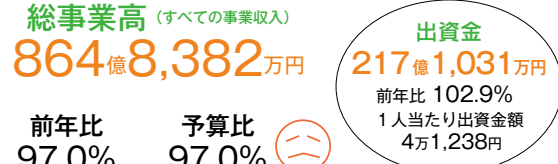
*回収率は2023年4月～5月の回収量/供給量



2022年度 決算報告

2022年4月1日～2023年3月31日

(数値は1万円未満、切り捨て)



2023年度の事業と活動、みなさんとともに…

議案書第2号議案(2023年度方針案)より抜粋

終わりのみえないウクライナ侵攻、燃料費の高騰や為替の乱高下は、商品の値上がりというかたちで私たちの暮らしに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、暮らしの課題解決に向けた取り組みをすすめます。



2月4日に開催された「食品添加物学習会」。参加者たちは、添加物の基礎知識やパルシステム商品での添加物削減について学んだ(パルシステム東京本部)

食べもの ゲノム編集食品や遺伝子組み換え食品など食の安全についての情報を発信し、消費者の選ぶ権利を守る活動に取り組みます。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 「環境・エネルギー政策」にもとづき、省エネと再エネの普及をすすめ、次世代に向けた気候変動対策に取り組みます。また、「日本国憲法を学ぶ」機会をつくり、一人ひとりの平和や憲法についての理解を深めます。国内外の難民支援活動への参画もうながし、組合員の平和活動につなげます。

人 身近な地域活動への組合員参加を広げるための情報発信や、貧困や社会的孤立への理解を深める活動に取り組みます。また、組合員活動の基盤整備もすすめます。

パルシステム事業 受注高830億円(前年比100.0%)をめざします。カタログを見ずに注文する方法や、加入前に利用体験する「おためし宅配」の推進で、より利用しやすくします。

福祉事業 事業高12.7億円(前年比100.4%)をめざし、介護と保育の事業経営改善をすすめます。

次はあなたも総代に！

総代は、組合員の代表として、生活で感じたことや、パルシステムに期待することなどの「声」を届け、暮らしのなかで生まれる「ねがい」を実現するのが役割です。利用年数や金額、年齢などに関係なく、パルシステム東京を利用する組合員のみならず誰でも総代になれます。まずは資料請求してください。

《問い合わせ》
総代ホットライン ☎0120-806-056

パルシステム東京 2023総代選挙 検索

「パルシステム東京、こうだったらいいのに」をかたちに

6月13日、京王プラザホテルで第31回通常総代会が開かれ、約200人の総代が集まりました。

2022年度報告や2023年度計画などの説明につづく意見表明のあと、採決。全議案が可決・承認されました。

総代のみなさんは、半年前ごろから、数回の会議に参加して、生協運営に関わってくださいました。



総代497名※(本人出席193名、代理人による出席9名、書面による出席295名)の出席により総代会は成立 ※出席人数は資格審査委員の報告中、最大人数(11時24分時点)

話し合いのプロセスこそ総代会

パルシステム東京 理事長 松野 玲子



賛成・反対を表明する総代のみなさん



「総代会は半年かけた話し合いの集大成」と話す松野理事長

パルシステム東京の前年度を振り返り、次の1年をどんな年にするかを決めるのが総代会です。議決参加をお願いしているのが510名の総代のみなさんです。総代会で提案する議案は、昨年末の組合員アンケートも参照しつつ、総代のみなさんとの意見交換を積み重ねてかたちになったものです。意見交換の場を重ねることは、議案書の方針内容を高め、ブラッシュアップになるだけではなく、総代さんの思いや視点が日常の事業と活動にもそのまま活かされることにもつながります。

意見交換を積み重ねて

今回の総代会では、これまで生協活動に関わってこなかった人たちからも発言をいただきました。多様な組合員の意思決定への参加を増やしたいと思っています。フルタイムで働いている人、子育て・介護中の人…など、今まで活動に参加しにくかった組合員も、総代として参加していただけるしくも整ってきました。来年度はあなたも総代になりませんか？パルシステム東京の窓から新しいことを発見したり、仲間ができたり、活動に参加したりと、世界が広がるかもしれません。

多様な参加、広がっています

チャットで報告！総代会

ママ友のBさん。最近、パルシステム東京に加入したばかり…



子どもと総代会？

パルシステム東京加入2年のAさん。知り合いの組合員にすすめられて、初めて総代に



総代会、今、終わった～。
子どもといっしょに帰宅中♪



ところで総代会って？



会社みたいに経営者や株主が決めるんじゃないんだ！
エライ人が決めて消費者は利用、それがフツーじゃないの？

生協の活動には保育があるの。
だから総代会にじっくり参加できたわ。



みんなで決めるって
なんだかタイヘンそう…。

協同組合ってね、どんな事業や活動をするかを、組合員がみんなで決めるところみたい。



わかったような、
わからないような…(笑)。

全員ではむずかしいから、組合員の代表・総代が関わるの。くらしのなかで感じた問題や取り組んでほしい課題など、総代が気づきを出し合い、総代会で決める方針案などを作るの。



ふーん、おもしろいかも。
総代のこと、今度、教えて♪

“総代ってタイヘンそう…”って私も思った。
でも、何度か会議に参加して、生協はいろんなことができる場だって気づけたし、友だちもできてよかったよ。

5/13

オンライン憲法カフェ ひらい先生と憲法を学んでみよう

弁護士の平井康太さんを講師に、憲法について学習。「憲法とは、国民が国家に国民の権利と自由を守らせるためのもの」「憲法は国家よりも一人ひとりの個人に価値をおいている」と解説。「自由を守るために、学習会に参加したりSNSで発信したりするなど不断の努力を」と結びました。
(パルシステム東京)

5/27
~28

エコ・秋田あきたこまちの田植え体験 &山菜摘みも楽しみました

産直産地・秋田南部圏で11組33人の家族が、田植えを体験。生産者のていねいな説明を受け、しっかり根付くようにと思いを込めて、どろんこになって苗を植え付けました。翌日は、雄勝りんご生産同志会のりんご園で山菜摘みも楽しみ、産地で顔を合わせる交流を満喫しました！
(パルシステム東京)

5/31

ハンドメイド講習会 シェイカーバッグチャームづくり

委員の相田さんを講師に、中身が動くシェイカーバッグチャームを手づくり。紫外線で固まる性質のUVレジン液を着色し、シリコン製の型枠に流し込んで固め、くぼみにビーズを入れて仕上げます。シャカシャカと音がして、「かわいくてバッグにつけたら気分が上がりそう！」と好評でした。
(マムズネット委員会)

6/9

玄関や居間を彩る 夏に涼しげなスワッグづくり

ラベンダーやユーカリなど6種のアートフラワーで、スワッグづくり。茎の上に材料を逆三角形に組み合わせ、上部が盛り上がるようにとアドバイスするフラワーコーディネーターの遠田希さん。さわやかなグリーン系の葉物にブルーベリーの色味が映える、涼を呼ぶスワッグが完成しました。
(上池台委員会)

5/22

ドキュメンタリー映画上映会「カストロトロフィー 一破滅を防ぐために」

原子力発電所の再稼働や、青森県六ヶ所村の核燃料再処理工場建設が進んでいます。映画を通じて、地震や火山などの自然災害による原発事故の危険性を再確認しました。「いかに真実を知らされていないかに驚いた」と参加者。反対する声をあげ続けることの大切さを話し合いました。
(日の出エコチーム委員会)

5/20

チャレンジ！ 家庭生ごみを循環型堆肥づくりに

環境カウンセラーの島幸子さんが、パケツ3つで作る循環型コンポストの作り方を伝授。細かくしたくず野菜は、折った紙の箱に入れるから三角コーナーいらす。乾燥した腐葉土とくず野菜を混ぜ、パケツに満杯になるまで繰り返す。3つ目のパケツが満杯になるころ最初のパケツは堆肥に！
(エコ・桜委員会)

PickUp

5/23

乳製品とアニマルウェルフェア 動物福祉の視点から乳製品を考える

あだちエコ委員会による、2021年「アニマルウェルフェア学習会」に続いての企画。冒頭、委員長は、「牛乳など、工場で製造された乳製品も生き物である牛がもたらしてくれたもの、ということをお忘れがちです。アニマルウェルフェアという視点で牛乳を考えたい」と開催目的を話しました。

続いて講師の岡田千尋さんは、「家畜たちに働いてもらう以上、適正な飼育方法を考えてほしい」と話し始めました。そして、日本ではロープで固定するつなぎ飼いが主流なことや品種改良の影響で乳房炎になる母牛もいること、分娩後に母牛から離された子牛がストレスを感じていることなどにも言及。さらに、「放牧する産地は少数。なかには牛の健康を考えない飼育を続ける生産者も」など、岡田さんが取材した現場を報告しました。

講演後、参加者たちは、「これまでも生産者とパルシステムのつながりを活かし、細菌数の少ない原乳を生産してもらったり、飼料へのこだわりを実現してもらったりしてきました。今回、学んだアニマルウェルフェアに配慮した飼育をすすめてほしい、という希望も伝えたいです」「パルシステムの酪農産地の取り組みも知りたいです」などの意見を出し合いました。

講師の岡田千尋さん(NPO法人アニマルライツセンター代表理事、一般社団法人日本エシカル推進協議会・副会長)

22年12月4日に配付した「産直365」では、パルシステム酪農産地の飼育のようすが紹介されています。バックナンバーはこちら

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

みさか
御坂うまいもの会
(笛吹市)
山梨県

▲山梨県笛吹市にある「御坂うまいもの会」。パルシステムでは、ぶどう、桃、すももでおなじみの産地

▼参加者に届いた3種類のジャム。写真左から、白桃、シャインマスカット、ピオーネ。とくに白桃は、白いままジャムにすることに苦労したそう。もちろん着色料は不使用。「バック包装は、スプーンを使わなくていいから便利」と好評

▲ぶどうと桃の圃場を、父親の雨宮政彦さんが案内(中央)
シャインマスカットは一粒一粒が大きくおいしくなるように、「房づくり」する(右)
左は、急速冷凍し、保存された昨年のシャインマスカット

▶スチームオーブンなど最新の機械を備えたジャム工房では、雨宮健さんが説明

▼試食では、「ジャムを炭酸水で割るとおいしい」「果肉がたっぷり、しっかり食感がある」「果物そのままの味がする」と大好評

▲ぶどうと桃の圃場を、父親の雨宮政彦さんが案内(中央)
シャインマスカットは一粒一粒が大きくおいしくなるように、「房づくり」する(右)
左は、急速冷凍し、保存された昨年のシャインマスカット

▶スチームオーブンなど最新の機械を備えたジャム工房では、雨宮健さんが説明

▼試食では、「ジャムを炭酸水で割るとおいしい」「果肉がたっぷり、しっかり食感がある」「果物そのままの味がする」と大好評

▲ぶどうと桃の圃場を、父親の雨宮政彦さんが案内(中央)
シャインマスカットは一粒一粒が大きくおいしくなるように、「房づくり」する(右)
左は、急速冷凍し、保存された昨年のシャインマスカット

▶スチームオーブンなど最新の機械を備えたジャム工房では、雨宮健さんが説明

▼試食では、「ジャムを炭酸水で割るとおいしい」「果肉がたっぷり、しっかり食感がある」「果物そのままの味がする」と大好評

▲ぶどうと桃の圃場を、父親の雨宮政彦さんが案内(中央)
シャインマスカットは一粒一粒が大きくおいしくなるように、「房づくり」する(右)
左は、急速冷凍し、保存された昨年のシャインマスカット

▶スチームオーブンなど最新の機械を備えたジャム工房では、雨宮健さんが説明

▼試食では、「ジャムを炭酸水で割るとおいしい」「果肉がたっぷり、しっかり食感がある」「果物そのままの味がする」と大好評

5/3

オンライン企画 おうちde産地交流「御坂うまいもの会」

新商品のジャムを開発中 試食して、生の感想を聞かせて！

「味や品質には問題がないのに廃棄される果物がもったいない」という声に応え、「御坂うまいもの会」の雨宮健さんが、ぶどうと桃のジャムの商品化に乗り出しました。今回は、組合員から直接感想を聞くオンライン試食会です。

「味だけでなく、色にもこだわりたい。何度も試作しました」とジャム作りのむずかしさを話す雨宮さん。画面越しにドキドキと試食を見守っていると「そのままでもおいしい」「料理にも合いそう」と大好評。「ピオーネは甘すぎる」との意見には、「ピオーネは渋みがあるので糖度を高めにしたんですが検討します」と。

雨宮さんは試食後の笑顔が見られて安堵の表情。今回の企画が商品改良につながりそうです。

御坂うまいもの会
雨宮 健さん

昨年、オンラインで行ったシャインマスカット狩りも大好評でしたが、今年はようやく産地に足を運んでいただけそうです。みなさんに直接お会いできるの楽しみにしています。

パルシステム東京職員が雨宮さんとジャム作りに挑戦した動画「ジャム作りクッキング！」も見てね



●最強のカレー×チーズ

品川区 ゆっぺ

ズッキーニとウインナーを炒め、カレー粉で味付けし、チーズをのせて蒸し焼きに。

暑い日が続いて食欲が落ちちゃう夏にぴったり！

●みょうがといっしょに焼きびたし

町田市 まいたけま

ズッキーニとみょうがを焼いて、便利つゆと大根おろしのタレにつけておく「焼きびたし」が好きです。

●さば缶、トマト缶と煮てパスタに

狛江市 ちゅんちゅん

ズッキーニと玉ねぎを炒め、『国産さば水煮缶』、トマト缶を入れて煮込み、梅干しのみじん切りで味を調える。
パスタにかけてできあがり。

レシピ募集中！

「長芋」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「スイカ」。

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。
今年の予約米:「北海道なつばし」

当選発表

6月号クロスワードの正解は「あやめ」でした

応募総数は1,054通でした。江東区の関さんをはじめ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。

アドバイスを生かして自律神経を整えたい

町田市 あーちゃま

6月号「その習慣、自律神経 乱してるかも」が参考になりました。呼吸を意識する、70点をめざせば大丈夫など、ゆるやかなたいへんよいアドバイスでした。



パルの保育園に通う孫 子どもも大人も豊かに暮らしたい
西東京市 レオボンのママ
孫が4月から「ぱる★キッズ府中」のお世話になっていきます。
『わいわい』の題字上に「子どもから大人までくらしを豊かに」とあるとおり、だれもが豊かさを実感できるくらしとともに…と願います。
元気に育つてね子どもたち。

すばやく完了！ ネット注文のワザをご紹介します

調布市 ベてらん組合員

ネット注文を10分で完了するワザ!! 「お気に入り」にたくさん登録しておくとお気に入り商品は入力しなくても自動的にカートに入るの、不要な品を削除、追加の品を入力して注文します。
購入品を選んで、入力するより、カートから不要品を削除する方が早いです。
【編集部より】
「お気に入り登録商品」は、へ自動カゴ追加設定のON・OFFにより、注文の流れが異なります。ご自分の設定をご確認ください。



中央区／コニヤンモモ
「こんせんプレーンヨーグルト」にパルシステムの冷凍果物やジャムをのせて食べています。



多摩市／西 富美代
母を見舞うため降った駅に、朝顔が美しく咲いていて、母を思い出しました。



東大和市／守備猿
わが家のアイドル“プリン”ちゃん。お口にフワフワがついてるよ。おしゃべり上手でーす♪

写真・イラストの投稿は右の2次元コードから採用の方には300ポイントをプレゼント



青りんご通信 48

パルシステム東京理事長 松野 玲子



選挙に行こう！



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。

選挙の投票率の低下がいわれて久しいです。選挙では社会は変わらないと思っている、忙しくて行けないなど、投票しない事情はそれぞれですが、それって「もったいない」と思います。

確かに選挙の先にある「政治」は遠く感じられるかもしれませんが、でも、日々のくらしは政治とは無縁ではありません。たとえば、学校給食やごみの問題、公民館運

営などは区市町村や議会で検討できる課題です。つまり、変えることができるのです。

一人ひとりが「よりよい未来」を願い、意志として託すことは、私たちに与えられた貴重な機会です。これは、以前、パルシステムのアクションテーマとなった「私たちの『選ぶ』で未来は変わる」にも通じます。私たちは決して無力ではないのです。

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



パルの利用も、もったいない活動、これからもがんばるぞ

府中市 こはママ

『わいわい』6月号の特集「ただいまもったいない活動中！」の中で、「パル商品を買うだけでももったいない活動をしているということもある」という部分がとても胸に響きました。
これからも、もったいないを減らしていけるようにがんばりたいです！

牛乳をたくさん飲む息子 運んでもらって助かっています
世田谷区 みどりきみどり
うちの息子は、毎日1本半牛乳を飲みます。
私は牛乳を一度にたくさん買いすぎて肩を壊し、1カ月リハビリをしたことも。それ以来、ほとんどをパルシステムで買うようにしています。
息子は味にもこだわりがあり、スーパーで買った牛乳は「違う」と気づかれます。
おかげさまで骨折もなく、すくすく育って高校生になりました。いつもありがとうございます。

ていねいなレシピで料理のやる気がアップ！

大田区 須藤 代志恵

16ページの「うまいもの研究所」のレシピが楽しみです。

主婦歴27年、いっごうに調理自体を好きになれないし、おいしい作り方もわからず。写真付きでわかりやすいレシピなので、うなずきながら読んでみると、不思議と作りたくなるんです。ありがとうございます！



余裕が出てきた証拠？

『わいわい』読み始めました

稲城市 ももちゃん

子どもが生まれてから始めたパルシステム。娘も3歳になり、パルは日々の生活に欠かせない存在です。…が、『わいわい』は初めて読みました。（すみません！）

有用な情報満載で、なぜ今まで知らなかったんだろうとガツクリ。それだけ生活に余裕が出てきたのかもしれない。

今後は読み逃さないようにしたいです。

【編集部より】

『わいわい』は、毎月第1週前後に、カタログといっしょにお届けしています。お見逃しなく！

また、『わいわい』のバックナンバーは、パルシステム東京ホームページで見られます。



名前の呼び間違いに共感！今では笑顔で返せます

あきる野市 マール

6月号の「ハートでコミニケーション」。私も昔からホントに名前を呼び間違えられていて、納得のお話でした。学生時代は今よりもっと嫌で、クラス替えのたびに苦痛でした（笑）。

今でも、すんなり呼ばれることはあまりありませんが、やっとな笑顔で対処できるようになりました。



プランターで子どもと収穫！ 幸せな毎日に感謝

4歳、6歳の息子といっしょに、プランターで植物を育てています。この春にはブラックベリーがなりましたが、あつというまに子どもたちのお口に…（笑）。トマトやエンドウマメも植えたので、いまから収穫が楽しみです。

長男は成長して口が立つようになりました。手伝いをしないことを注意したら、「お母さんだって土日はお父さんの手伝いしないじゃん！」。

お皿を洗ったりしてるし…と思いつつ、確かにそれ以外の家事はお任せしてたかも。悔しいけ

れど、正論。認めたあとに、笑ってしまいました。仕事でもさまざまな感情を味わっています。営業時代に加わっていただいた方とイベントで再会したときには、「あ～！」と思わず握手。覚えていてくださったことも、嬉しかったですね。

政策推進課に来て2年。平和と復興支援に関する活動に携わっています。さまざまな問題に取り組む方たちを応援できる仕事で、「知ってよかった」と思うことが多いです。企画などを通じてみなさんに伝えていきたいと思っています。

パル職員のミニコラム Vol.14

私が泣いた日 笑った日。



政策推進課 山路 理絵

入協歴 14年

好きなパル商品 「こだわり酵母食パン」



Eさん
(30代・
4歳の娘の母)

年中児の娘はひとりっ子。
周りの人に『二人目はまだ?』と
よく聞かれるのがつらいです。

きょうだいがいると
いいわよ



Mさん
(70代・
ご近所さん)

さて、今月のお悩みは……?

「二人目は?」の質問に 心がチクリ つらいです



イラスト/ごんどうまゆ



1 悪気はないとわかってはいても…

娘の友だちにきょうだいができ始めて、「下の子がいるといいな」と考えてはいても、思うようにならないというEさん。子どもに関する話題は、とてもデリケート。体調や仕事、経済的な面などからタイミングをはかっていたり、もともと希望しなかったり…と、それぞれの事情や考え方があります。たずねる人に悪気はないとわかってはいても、親やきょうだいにもふれてほしくないと思う人もいます。Eさん自身、いろんな場面で人に聞かれるたびに、つらく感じるといいます。

できるなら、夫やパートナーと『二人目は?』ってよく聞かれるの」「私たちはどう答えたらいいかな」などと、話せるといいかも。気持ちを分かち合えば、少しは心の揺らぎがおさまるかもしれません。

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



2 家族のあり方・個人の生き方は多様なもの

ご近所のMさんは、どんな気持ちで声をかけたのでしょうか。じつは、「きょうだいがいると楽しいわね」と思っただけなのとか。とはいえ、家族のあり方・個人の生き方はさまざま。それぞれの事情があるのかも…という配慮は必要ですね。

このほかにも、日ごろから受け答えのむずかしい話題は、あんがい多いものです。そんな場面に遭遇したとしても、「そういう考え方もあるね」「いろいろな考えの人がいるからね」などと受け止めて、自分のなかでサラッと流せるすべをもっておけるといいですね。

出産や結婚。価値観もタイミングも

人それぞれです。多様なあり方を

認めあう時代がすすんでほしいですね。

人それぞれ
だよな



「わいわいトーク」への投稿やイラストなどを書いて、配送便で提出してください。



●クロスワードパズルの答



●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●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、YouTube10周年クイズで10名にトミカ・こんせんくんトラックを、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 キッズクッキング
- 2 話しておきたい 相続のこと
- 3 第31回 通常総代会 報告
- 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。



2019年のキャンプには福島から子ども29人と保護者3人の計32人、ボランティアも含めたスタッフ52人が集った。清流・養沢川(あきる野市)の川遊びでは子どもたちが歓声を上げて楽しむ姿も。参加者は水も空気もきれいな場所で心身ともに癒された

2014 年発足の「福島子ども支援プロジェクト・西多摩」は、震災でストレスを抱える福島の子どもたちが少しでも気持ちを開放できる場をつくりたいと、毎年夏に東京都あきる野市で保養キャンプを実施していました。2020年以降はコロナによる中止が続き、今年、4年ぶりとなるキャンプ開催に向けて準備をすすめています。

一方、コロナ下でも途切れることなく福島と関わりたいと、原発問題に携わる新聞記者や弁護士、裁判長を講師に招いて学習会を行ってきました。また、福島へ視察にも行ったことで「現地の人たちは、自分たちが大変だということを福島のなかで言えない苦しみを抱えていることに気づかされた」と、代表の榎棠さんは話します。

「除染されていない所があつて

も、アルプス処理汚染水が海に流されようとしても、不安な思いを口に出せない。そういう空気感のなかで生活せざるをえない状況です」とも。

これまで開催されたキャンプでは、数名の保護者も参加し、夜には大人だけの交流会も実施していました。そこでは地元福島では話しきれないことや、大変なことを大変だと語り合える場になったそうです。その経験から、今年のキャンプには家族で参加してもらい、子どもだけでなく大人も気持ちを開放してほしいとのこと。



10～20代の若者が原告となり東京電力を提訴した「311子ども甲状腺がん裁判」。若者らを支える弁護士・北村賢二郎氏を講師に招いた学習会で、支援の思いを深めた



福島への視察では中間貯蔵施設にも行き、除染で発生した大量の土壌を目の当たりに。震災遺構となった小学校や地元の旅館で、福島の人たちの言葉に耳を傾けてきた



今年は8月7～9日の2泊3日で「夏キャンプ」を実施予定。開催場所は自然豊かな埼玉県飯能市にある宿泊施設「名栗げんきプラザ」。6月には下見も完了し、期待がふくらむ

シリーズ

明日へ そして前へ

117

震災復興支援基金「パル未来花基金」の助成グループ「福島子ども支援プロジェクト・西多摩」の代表 榎棠まゆみさんに、コロナ下での活動やキャンプ開催について聞きました。

「つらい」と口に出せない息苦しさを抱える人たちのために

4年ぶりのキャンプを前に、福島を想う

取材は2023年7月14日現在



3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ 1

具材の切り方・選び方

火がとりにくいため、具材は小さく切るか、あらかじめ火をとおしておく



コツ 2

皮は重ねて並べる

皮を重ねて生地厚さに違いを作ると、焼き加減にも変化が出て、本格的な仕上がりに



コツ 3

チーズは具材の下に

具材の下にチーズがあると、具材の水分をチーズがブロックし、皮がバリバリに焼ける

餃子の皮 de ピザ

チーズが具材の水けをブロック



【材料】(1枚分)

全量カロリー / 328kcal

『産直小麦餃子の皮』……………11～15枚
ピザソース……………適量
シュレッドチーズ……………適量
好みの具材……………適量

★具材は、ベーコンや、2～3mm幅に切った玉ねぎ・ピーマンなど。
コーンや、1cm角に切ってレンジで加熱したじゃがいもなどもおすすめ【コツ⑦】。

★皮のサイズは普通でも大判でもOK。

【作り方】

(1) 直径24cmほどのフライパンに、餃子の皮を外側から内側に重ねて並べる【コツ②】。

(2) 皮にピザソースを塗る。

(3) チーズをのせる【コツ③】。

(4) チーズの上に具材をのせる。

(5) ふたをして中火で5分、蒸し焼きにする。

餃子の皮と、
あなだるなかれ！
バリッパリの
クリスピーピザが
リーズナブルに
作れます！



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) 調理/大島あずさ 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
---	---	---

1	2	3	4
5	6C		
7		8	9
10A		11	

- よこのキー
- 1 ひとりで楽しむ〇〇キャンプ
 - 3 笑いの〇〇にはまる
 - 5 夏の風物詩の「鈴(りん)」といえば…?
 - 7 関西弁でお母さんは「おかん」。ではお父さんは?
 - 8 パス〇〇〇、ツアー〇〇〇、〇〇〇ブック
 - 10 〇〇は食わねど高楊枝(たかようじ)
 - 11 すしに添えられる甘酢漬けのショウガ
- たてのキー
- 2 屋根裏部屋をカタカナでいうと…
 - 3 海や川で竿などを使って魚をとること
 - 4 「炭坑節」や「東京音頭」などに合わせておこなう夏の踊り
 - 6 船の航行などのためにつくった人工の水路。
 - 7 パナマ〇〇〇
 - 7 〇〇〇抱っこ
 - 9 忍者発祥の地として有名な〇〇と甲賀

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
9月3日(日)

*カード締切は
9月1日(金)