

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

わいわい

8

最新情報はSNSで



Twitter

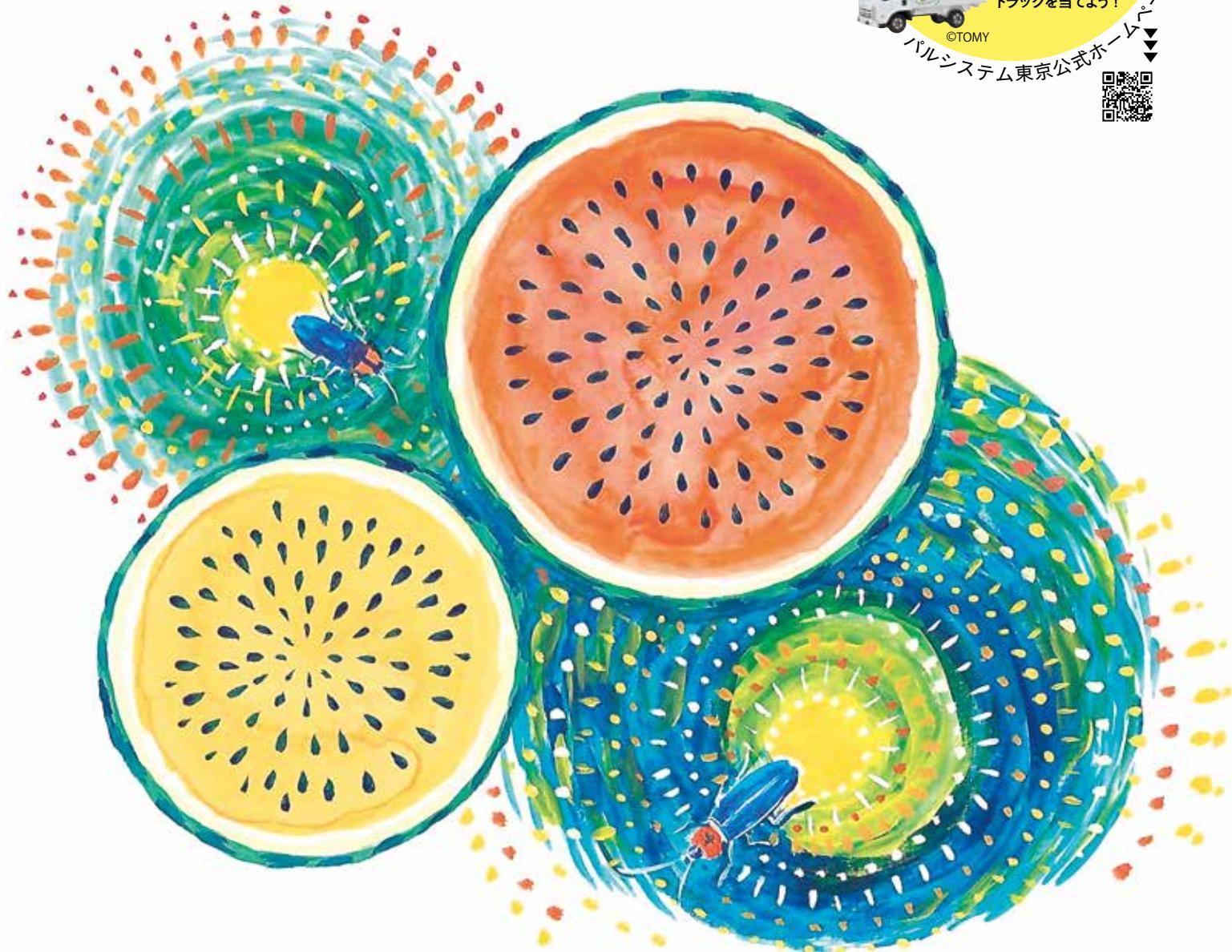


Instagram

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



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
★材料(2人分)
子供の調理がスムーズに！

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



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



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
しっかり確認！



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

挑戦してみよう！
夏休みに
自分で作つた
料理の味は世界一？！



*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

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。
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
なかつたり冷えたまま
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
熱い湯気がかかるないように奥から
手前へ



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があります。特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。夏休みで集まつたときなどに、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の、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いい。



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、家族が知らないきようだいがないかどうかも確認しておく。



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や、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。どこで最期を迎えるかなども伝えておくといい。



遺された妻（夫）の暮らしについて

遺される配偶者の生活に配慮しておくことは重要。ペ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



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、書面で残しておくと、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。宗教にかかるしきたりは確認を。



話しかけ相続のこと

相続については親から切り出しが自然。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



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、準備をしておけば、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

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ると言っていたのに、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

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、法定相続人でなくと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

母の死後、父が認知症。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

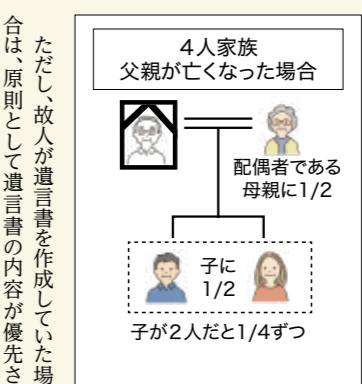
スマホやネット銀行のパスワードは、本人に聞くことができなくなったらたいへん。記録して、保管場所を共有できるようにしておいて

1 公正証書遺言
2 自筆証書遺言

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。ただし、故人が遺言書を作成していた場合は、原則として遺言書の内容が優先されます。子の配偶者は相続の権利がないので、たとえば、「介護でよく面倒を見てくれた長男の嫁に財産を渡したい」と思う場合、遺言書に残しておくるといいでしょう。

相続で家を売ることになったが、家と土地の名義が違っていた。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…

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



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。

相続人と相続分

相続人と相続分

インフォメーション

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り入れを行うというものではなく、不測の事態に備えたものです。また実際に借り入れを行う場合は、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

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、楽ちん堂に集まつ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ます。

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。



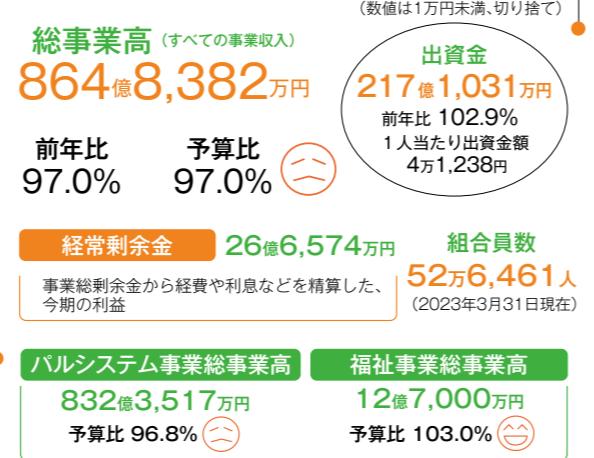
左がモモーカインさん(八潮陽だまり配属)、右がヌエヌエートンさん(辰巳陽だまり配属)

リユース・リサイクル回収率



2022年度 決算報告

2022年4月1日~2023年3月31日



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。

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、省エネと再生エネルギーの普及をすすめ、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、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、こうだったらしいのに」をかたちに

～第31回 通常総代会 報告～

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

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…



子どもも総代会？

どこで総代会って？

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？

みんなで決めるってなんだかタイヘンそう…。

全員ではむずかしいから、組合員の代表・総代が関わるの。暮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。

わかったような、わからないような…(笑)。

“総代ってタイヘンそう…”って私も思ってた。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。

ふーん、おもしろいかも。総代のこと、今度、教えて♪

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、総代のみなさんの意見交換を積み重ねてかたちになりました。意見交換の場を重ねることは、議案書の方針内容を高め、プラスシューアップになります。ただではなく、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。

今回の総代会では、これまで生協活動にかかわってこなかった人たちからも発言いただきました。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・介護中の人はなど、今まで活動に参加していくかたがいたきました。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。ただけるしくみも整ってきました。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



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

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つたりしてきました。今回、学んだアーマルウエルフエ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。



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、色にもこだわりたくて。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「デキドキ」と「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いんですが、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。



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



「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しいかな」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

キリトリ



「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8月号」

キリトリ

8

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、および個人情報を削除したうえで、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。

QRコード

取材は2023年7月14日現在



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

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・棟原まゆみさんに、

4年ぶりのキャンプを前に、福島を想う

「口に言えない息苦しさを抱える人たちのために、コロナ下での活動やキャンプ開催について聞きました。

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なってきました。また、福島へ視察に来たことで、「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、代表の棟原さんは話します。「除染されていない所があつて

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さないことや、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。

者から言われた、「福島のことを見続けていることが心強い」という言葉からは、多くの人が福島のことを忘れつつある現状が透けて見えるところです。



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、期待が高まっています。

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
火がとおりにくいため、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
皮を重ねて生地の厚さに違いを作ると、焼き加減にも変化が出て、本格的なしあがりに

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、皮がパリパリに焼ける

【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1】。

★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。



分子調理学研究家
こじまほん助
YouTubeでも詳しく解説中

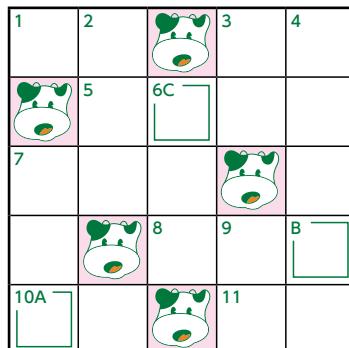
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



答

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



よこのキー

たてのキー

- ひとりで楽しむ〇〇キャンプ♪
- 笑いの〇〇にはまる
- 夏の風物詩の「鈴(りん)」といえば…?
- 関西弁でお母さんは「おかん」。ではお父さんは?
- バス〇〇〇、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)
- すしに添えられる甘酢漬けのショウガ

- 屋根裏部屋をカタカナでいうと…
- 海や川で竿などを使って魚をとること
- 「炭坑節」や「東京音頭」などに合わせておこなう夏の踊り
- 船の航行などのためにつくった人工の水路。パナマ〇〇〇
- 〇〇〇⇒抱っこ
- 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



■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 **検索**

*スマート・PC締切は
9月3日(日)

■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」を点線で切り取って配達便へ

*カード締切は
9月1日(金)