

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
2025

4

パルシステム東京
公式SNSはこちら



パルシステム東京は
IYC2025 に賛同しています

パル商品でスタート!

もっとラクする
毎日のごはんづくり

パーソナルカラーで
“似合う”を知ろう

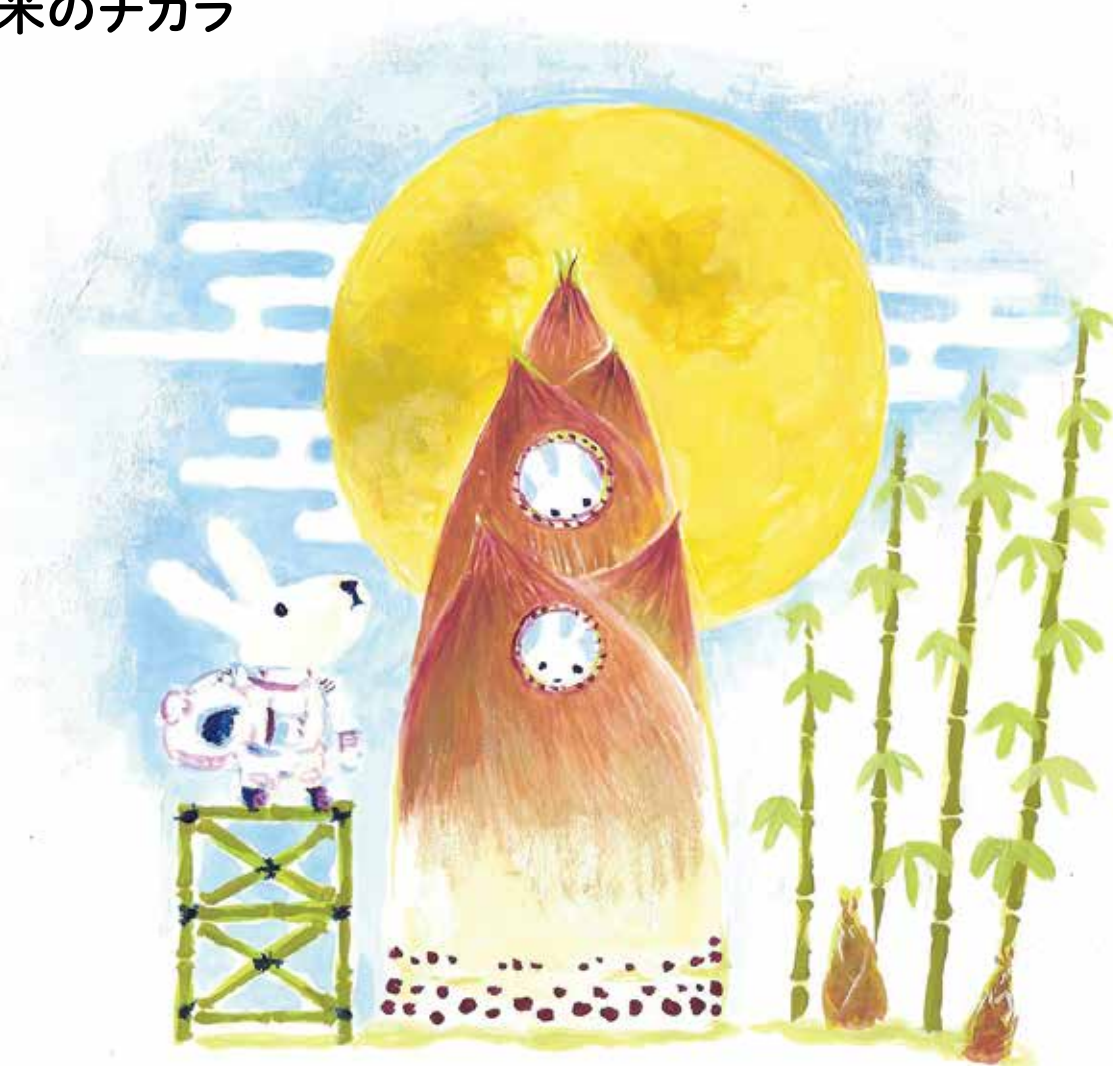
キッズ・キーワード
お米のチカラ

クロスワード
パズルに
正解すると

こんせんくん QUO カードを
(500円)

20名に
プレゼント

詳しくは
16ページの下をチェック!



こんにちは！
パル推しくんです
新生活のお悩みを
抱えるあなたを
サポートします



パル推しくん

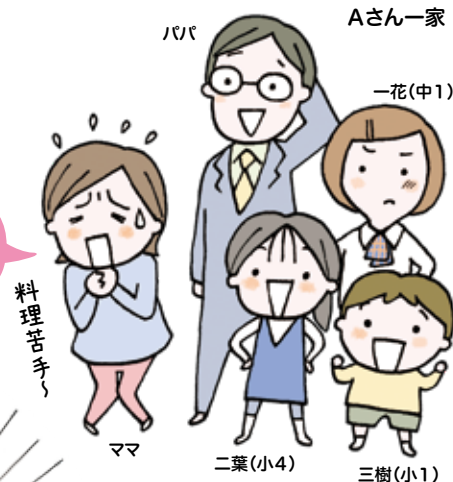
パル商品で
スタート！

もっとラクする

毎日のごはんづくり

ごはんづくり、毎日大変ですよね。
4月からうちのルールを変えてみませんか？
おいしくて、安心して便利な
パルシステムのセット商品がお手伝いします！

4月から仕事を始めるので、夕飯作りが心配…。
献立を決めるのも、料理を作るのも、
すごく時間がかかるんです！



料理苦手

それじゃあ
家族のみんなに
手伝ってもらえば？

でも みんな
料理初心者で…



うーん…

けっきょく
サポートで
私が
忙しくなるだけ！



なに作る？

アレでいいだけ？

ママ

二葉(小4)

三樹(小1)

次は…？

それなら
パルにおまかせ！

初心者でも簡単にできる『お料理セット』

メインのおかずが、誰でも簡単に作れます



『トマト風味の
ドライカレーセット』

基本は冷蔵の商品ですが
日持ちする冷凍の商品も登場

TVCM
放送中

私もできそう！

MEMO カットされた国産野菜や
タレ&レシピ付きで簡単調理。
名店や産直産地のセットもあり
脱マンネリメニューの参考にも！

1週間分の野菜が届く『グリーンボックス』

旬の産直野菜8品目を、
おすすめレシピ付きでお届け

野菜のセットも
あるんだね



グリーン
ボックス



さっそくチャレンジ！
ぼくがサポートするよ

4ページの
「おかずのもと」で、
副菜とみそ汁が
すぐできるよ

えっ
それいい！



メインおかずを
お任せ



初心者さんでもおいしく簡単にできる

『お料理セット』で夕ごはん担当

料理を任せたい。でもいろいろサポートするなら自分で作ったほうが早い…。
そんなお悩み、『お料理セット』が解決！
下ごしらえ済みの材料を、添付のレシピどおり作れば、
小学生だって作れるかも？ ぜひお試しあれ！

小4
二葉が挑戦



『細切りじゃがいもと豚ひき肉の
カレー炒め』を作りまーす

まずはレシピを見て、必要な
調味料などを準備

今回は油だけ
家庭で準備



*コンロを使う年齢は、各家庭で判断しましょう

タレを入れれば
味付けもバッチリ！

2 フライパンに油をひいて、
ひき肉、野菜を炒めて…



うでが疲れる～

3 付属のカレーソースを入れる



もうできちゃう！

完成

私って
天才かも！



『お料理セット』のメニューは
全部で500種以上
毎週約40種のなかから
選ぶのも楽しいよ！

『お料理セット』
詳しくは
こちらから▶



これなら
子どもに
任せられる～

自分でメニューが
選べると
なんか
やる気出るな～

チーズ
タッカルビ
とかあるじゃん

今度は何にしようかな～？

ぼくも
何かしたい！

イイネ！



副菜が
すぐできる

届いたら、ぜんぶまとめて途中まで!

『グリーンボックス』で「おかずのもと」

『グリーンボックス』の野菜を半調理した「おかずのもと」を作っておけば、
毎日の副菜とみそ汁があつという間に完成。
届いたら、洗う・ゆでる・切るまでを、できる範囲で一気に。
手間も一度ですむし、毎日の食事作りの快適さがハンパなし!

やるぞー

『グリーンボックス』、届きました!

旬の野菜が8品届きます

① しいたけ

② しめじ

③ ちぢみほうれん草

④ ブロッコリー

⑤ 人参

⑥ ねぎ

⑦ チンゲン菜

⑧ かつお菜

※写真の野菜は一例です

ゆでるもの /

調理スタート

まず大きい鍋にお湯を沸かす

色のおいしいものから、同じお湯でどんどんゆでる。アクの出るほうれん草は最後に

置いて冷ます

切るもの /

野菜を、どんどん洗っていく

放置して乾かす

合い間に人参をスライサーで細切り。ほかの野菜も切る

おかずのもと 活用のコツ

1 カットした野菜から使う。白菜や人参の細切りなどは、レンチンや塩もみをしておくと、使いやすくて長もち

2 1週間で使いきる。最後は具たくさんスープやカレーなどにすればOK

3 そのまま使える便利食材を加え、ぼん酢、マヨネーズなどで味を変えて、どんどんアレンジ!

アレンジやかさ増しに使えるおすすめ商品

・サラダベース産直ごぼう

・生ちくわ

・サラダフレーク など

産直大豆ドライパック(パウチ) 60g×3 322円

ツナフレーク缶 70g×3 518円

アレンジいろいろ /

しめじとチンゲン菜で炒めものに

かつお菜は、『カットうすあげ』とみそ汁に

細切り人参とほうれん草はあえものに。ナムル、ごまあえなどアレンジは無限!

半調理された「おかずのもと」が

約30分で完成!

① しいたけ 切って冷凍

② しめじ ほくして冷凍

③ ちぢみほうれん草 ゆでて切る

④ ブロッコリー 分けてゆでる

⑤-1 人参 上半分は切る

⑤-2 人参 切ってレンチン or 塩もみ

⑥ ねぎ 切って冷凍

⑦ チンゲン菜 切る

⑧ かつお菜 切る

※半調理後は保存容器や袋に入れて冷蔵・冷凍

商品価格は、すべて税込みの標準価格です

4月から『お料理セット』で週1回、夕ごはんを担当してくれる?

みんなで協力するよ

ママがイライラするとイヤだし...

いつでもOK

部活がない日

週末がんばる

無洗米なら水を入れてスイッチを押すだけ!

三樹はお米の係をよろしく!

できるー お米大好き♡

献立に迷うのがストレスなら、3日分の食材が届く、このセットもおすすめ! 時短のコツも学べるよ

「お料理セット」や惣菜も

3日分の時短ごはんセット

3日分の主菜+もう1品を、悩まず作れるセット。3日分の食材がレシピ付きで届きます。「毎週お届け登録」とセット丸ごとで3%OFF*に!

※商品の一部削除できますが、その場合は3%OFFは適用されません

1日目

初日のメインは「お料理セット」夕食がすぐ完成!

2日目

届いた食材で、レシピを見ながら調理。簡単にできて、時短のコツも学べます

3日目

温めるだけの惣菜を、簡単アレンジで調理。ラクなのに大満足!

インターネット注文限定

献立決めや時短料理の練習になっていいかも。登録しておけば注文し忘れないのもうれしい!

注文し忘れた〜

4品が作りおけるこんなセットも。お弁当や朝食にも使えるよ

4品分のほぼ使いきり食材が届く

作り置き肉魚菜菜セット

『作り置き肉魚菜菜セット』は、メイン(肉・魚)2品、野菜2品の計4品の食材とレシピが届くセット。新しいレシピや食材との出会いがあります。

肉

魚

菜

菜

インターネット注文限定

お弁当にも活用できそう! パパと私がお昼を持てば節約じゃない??

ごはん总结和だけ

4月からのごはんづくりが心配だったけど、これなら家族もやる気になってくれて、私も安心! 分担や下準備で、なんとかなりそうです〜

当番スケジュール作るよ

試験期間は代わってよね

料理名人になっちゃう〜

できるー

パルシステムには、ごはんづくりを助けるおいしくて安全なセットがいっぱい! それぞれの特長を知って毎日の食生活に役立ててね〜

3日分の時短ごはんセット

インターネット注文限定のため、カタログには載っていません

作り置き肉魚菜菜セット

パーソナルカラーで “似合う”を知ろう

はじめましての場面はもちろん、親しい人に対しても印象は大事です。
色のパワーで、自分の魅力を引き出す方法をご紹介します。

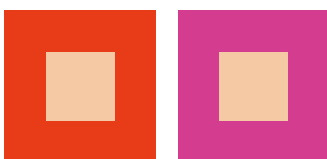
「パーソナルカラー」って？

人それぞれが生まれもった色(肌・髪・瞳)に調和し、自然な美しさを引き出す色(おもに系統)のこと。
パーソナルカラーを知ると、メイクや洋服、アクセサリ選びに役立てることができます。

色の影響

色は、背景色や隣り合う色によって、よりあざやかに見えたり、くすんで見えたり、見え方が違うことがあります。この「色対比」という現象を利用したのが「パーソナルカラー」の考え方です。

真ん中の色、どう見える？



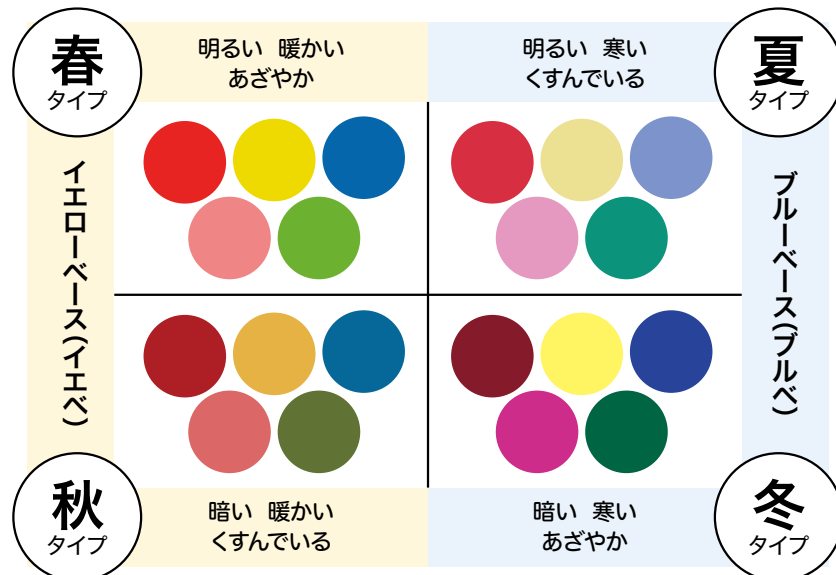
じつは同じ色

似合う色を身につけると



パーソナルカラー分類と似合う色の系統

(掲載色*はその一部)



肌や髪、瞳の色などで、2種類(イエローベース、ブルーベース)、さらに4種類(春、夏、秋、冬)に分けて、似合う色の系統を知ります。
さらに細かく分類し、16パターンで考える方法もあります。

私は
イエベ？
ブルベ？

セルフ診断してみよう！

通常は、「カラー診断アナリスト」がたくさんのカラードレープ(布)を顔まわりに当てながら診断します。
専門家の実際の診断とは異なることがあるので、目安として参考にしてください。

質問	A		B
アクセサリや腕時計、どちらの色が好き？	ゴールド	わからない	シルバー
日焼けしたら、肌の色はどう変化する？	小麦色になる	わからない	赤黒くなる
黒目の部分、明るめの茶色？ 黒、または黒に近い茶色？	明るめの茶色	わからない	黒、黒に近い茶色
地毛の色は真っ黒より明るい？ 真っ黒？	黒より明るめ	わからない	真っ黒
ベージュ系とグレー系の服、どちらをよく着る？	ベージュ系	わからない	グレー系
好み、または似合うと言われるシャツはオフホワイト？ 真っ白？	オフホワイト	わからない	真っ白
肌になじむのは？ コーラルピンク？ フューシャピンク？ *誌面左下・右下のカラー見本を手のひらにおいて確かめてね	コーラルピンク	わからない	フューシャピンク

コーラル
ピンク

フューシャピンクはベージュ

Aが多い人は
「イエベ」タイプ

イエベとブルベの
中間に
位置する人もいます

Bが多い人は
「ブルベ」タイプ

イエベorブルベがわかったら… 4シーズン診断してみよう！

「イエベ」タイプの人へ質問	A	B
手持ちのリップ、どちらが多い？	ピンク系	オレンジ系 ブラウン系
好きなトップスの色はどっち？	アイボリー	ベージュ
しっとりくる髪色は？	明るい ブラウン	暗めの ブラウン

「ブルベ」タイプの人へ質問	C	D
真っ赤なリップをつけると？	浮く 違和感がある	華やかになる
好きなトップスの色はどっち？	ライトグレー	チャコール グレー
顔全体がでかる、 どちらかという脂性肌？	NO	YES

Aが多い人は

イエベ春タイプ

陽だまりのような
暖かい色や
ビタミンカラーが得意

〈おすすめの色は？〉

リップ	コーラルピンク トマトレッド (透明感のある色)
アクセサリ	明るくキラキラした ゴールド
ビジネス シャツ	オフホワイト アイボリー
髪色	オレンジ イエローブラウン ミルクティーベージュ

Bが多い人は

イエベ秋タイプ

紅葉のような
こっくりとした色や
アースカラーが得意

〈おすすめの色は？〉

リップ	テラコッタ ブラウン (くすみや深みのある色)
アクセサリ	マットな質感の イエローゴールド
ビジネス シャツ	アイボリー、ベージュ
髪色	ブラウン ベージュ、オリーブ

Cが多い人は

ブルベ夏タイプ

青みのある
アジサイのようなソフトな
くすみカラーが得意

〈おすすめの色は？〉

リップ	ローズピンク モーヴピンク (やわらかい色)
アクセサリ	シルバー ピンクゴールド
ビジネス シャツ	オフホワイト ベージュ
髪色	ピンクブラウン グレーージュ アッシュ系の色

Dが多い人は

ブルベ冬タイプ

雪景色のような
シャープでメリハリのある
ビビットカラーが得意

〈おすすめの色は？〉

リップ	フューシャピンク ワインレッド (あざやかでバキッとした色)
アクセサリ	輝きの強い シルバーやプラチナ
ビジネス シャツ	真っ白、ネイビー
髪色	バイオレット ブルーブラック グレーージュ

もっと知りたい

Q.年齢を重ねると、パーソナルカラーは変わる？

生まれもった性質なので、大きく変わることはありませんが、肌や髪の色の変化により、若干変わることはあります。「グレイヘアにすると、白のトップスが似合うようになった」などが一例です。似合う色が変わってきたと感じたら、再度、対面診断を受けてみていいですね。

Q.好きな色と似合う色が違うけど…

“似合う”とは、多数の人が好感をもつ印象になるということです。自分の好みや気分で選ぶのも悪いことではありません。似合う色は、トップスやメイク品など顔まわりに、似合わないけど好きな色は、ボトムスや小物で取り入れるなど、楽しんで工夫してみてください。

Q.男性にもあてはまる？

パーソナルカラーは、顔まわりに影響が大きいので、メイクや肌の悩みが多い女性に広まりましたが、もちろん男性にも有効です。ネクタイやトップスの色、髪色を決めるときなど、“似合う”がわかれば、もっとすてきになりますよ！

自分を知ることは、
すてきになれる大きな一歩。
カラー診断は、
その手段のひとつです。
毎日のお役に立てますように



監修 金光 遥さん
120色カラー診断アナリスト、骨格スタイリングスペシャリスト、一般社団法人日本顔タイプ診断協会 顔タイプアドバイザー1級。パーソナルカラーは「ブルベ冬」

詳しく知りたい人は
金光さんのHP参照→



フューシャ
ピンク

親子で話して 考えよう

キッズ キーワード

くらしの「? = ハテナ」を発見!
家族と調べたり、友だちと話したり、
くらしの「なぜ?」をいっしょに考えよう!

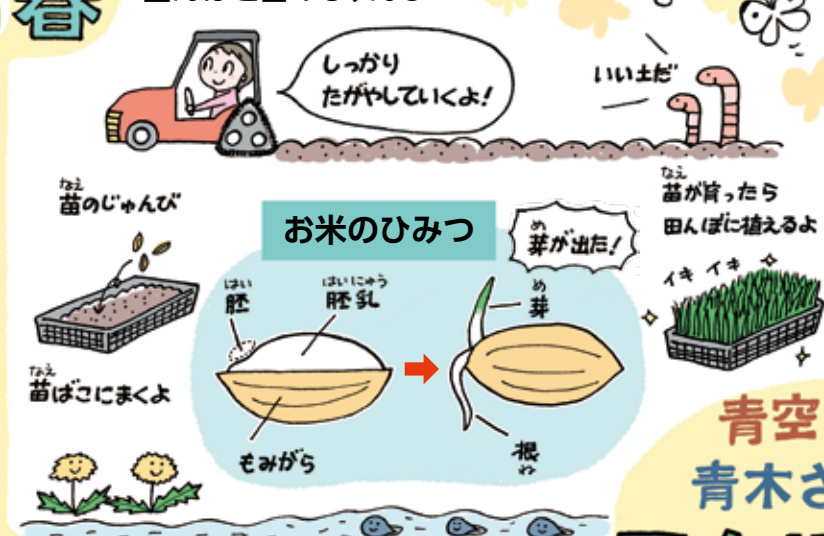
お米の チカラ

お米って
どうやって
できるんだろう?

ホカホカごはん、おいしいね。
みんなはごはん、たくさん食べてる?
お米は日本の主食として、
ずっと昔から食べられてきたんだ。
それから、おせんべいや調味料なども
お米で作られているんだよ。
お米のこと、もっとくわしくなっちゃおう!

春

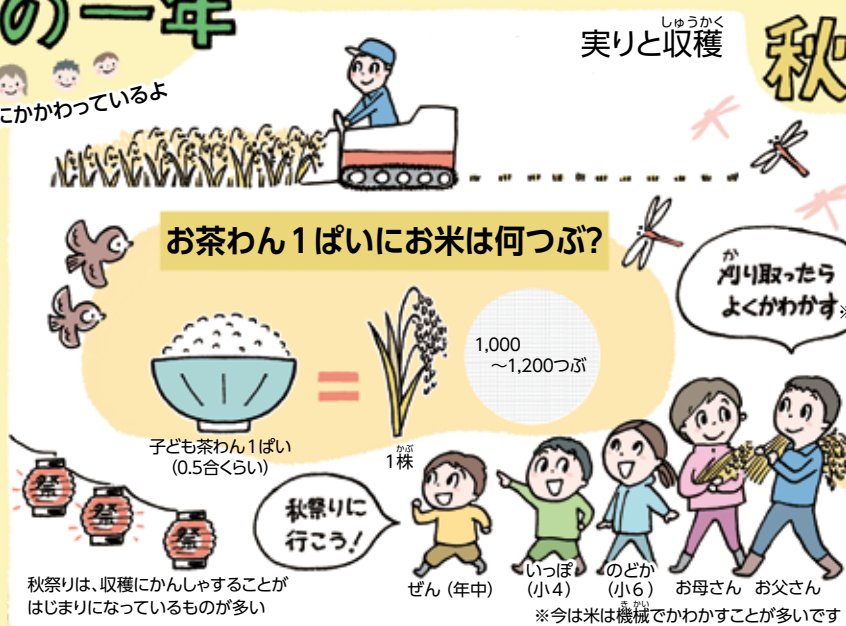
田んぼと苗のじゅんび



青空ファーム 青木さん家族と 田んぼの一年

冬

田んぼは雪景色



大人のみなさんへ

次世代間の交流に未来がある
作り手を想像して味わって

青空ファーム(JA新潟かがやき)
代表 青木 等さん



米作りの情景は時代とともに変わりつつありますが、田んぼの周りで遊び、手伝う子どもの姿には変わらないものがあります。米作りの過程で自然にふれ、生きものにふれ、子どもたちはさまざまなことを学んでいます。最近では、組合員の方との交流会にわが家の子どもも加わり、参加したお子さんたちとの交流も生まれています。

生産者自身の発信も大切ですが、次の世代同士が伝え、交流し合うことに未来があると思います。作っている人の顔が見えると、食べ物への気持ちも変わります。ぜひ交流会などに参加してみてください。そして「お米」をおいしく食べてもらえたらうれしいです。



パルシステム東京では産地交流イベントも企画。『週刊 WITH YOU』をチェック!

青空ファームの Instagram ▶



わかったこと

1. お米ができるまでにはいろいろな作業がある
2. 季節によってすがたを変える田んぼには、生きものやかんきょうを守る役目もある
3. 主食のお米を守るために、しっかり食べることがたいせつ

ごはんを今週、何はい食べた?

お米は、ほぼ100%国産。日本で多く食べられている食べものです。でも、パンやラーメンなど、お米以外のもので作られるメニューがふえて、ごはんを食べる量が減ってきています。

食べる人が へると、 作りつけていく のもたいへん

なくなったら こまる~

たいせつな主食 だから、守って いかないとね



お米の栄養

お米は栄養まんてん。パワーのもとになる炭水化物、からだを作るたんぱくしつのほか、ビタミンなど、いろいろな栄養素が入っています。

お米の栄養素 (精白米100gあたり)

炭水化物 (+食物せんい)	77.6g
たんぱくしつ	6.1g
水分	14.9g
脂質	0.9g
ビタミン・ミネラルなど	0.5g

「お米と健康・食生活」(農林水産省HP https://www.maff.go.jp/j/syoutan/keikaku/soukaku/okome_majime/content/attach/pdf/health-1.pdf)をもとに作成

お米はごはん以外でも!



お米を粉にした米粉で作ったパンやおかしもふえています。

もっと詳しく知りたい人は...
「わいわい」2022年4月号「お米の力 発見研究所」▶



すごいぞ! 田んぼのチカラ

お米を作る田んぼは、まわりの自然にもつながっています。田んぼのまわりには草花や生きものがたくさん。さらに夏の水田は、気温を下げたり、大雨のときに雨水をためて洪水を防ぐ役割もあります。



取材協力: 青空ファーム
参考図書: 「日本の米づくり」 お米って、なんだろう? (岩崎書店)、 「こんなにすごい! 田んぼの役割」 (地球環境資源センター) など 取材は2025年3月14日現在

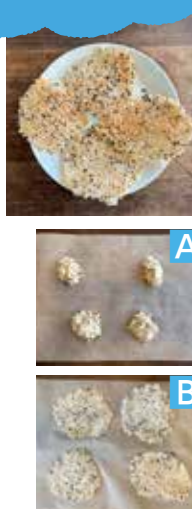
作ってみよう! 電子レンジでおせんべい

【用意するもの】 ごはん: お茶わん1ぱい
『便利つゆ』: 小さじ2
ごまや青のりなど: てきりょう

【作り方】

- ① ごはんを『便利つゆ』、ごまや青のりをまぜこむ。
- ② ①を3~4こにまとめ、オープン用シートの上に大ききくはなしてならべる(写真A)。その上にもう1まいのシートをかけ、シートの上からめんぼうで平らにつぶす。手でつぶしてもOK (うすいほうがパリッとする)。
- ③ 上のオープン用シートをはずして(写真B)、500Wの電子レンジで2~3分。少しさめたらひっくり返して1~2分。パリッとするまでようすを見ながらくり返す。

※ ひっくり返すときに、あついこともあります。少しさめのを待って、あわてずに。



わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを
わいわい編集が現場レポート

中華風蒸しパンの割包とチャーシュー、デザート
のヨーグルトティラミスを作るランチ講習会をママズ
ネット委員会が開催。委員会で作ったレシピに、みん
なで挑戦しました。

委員長が「強力粉と薄力粉の配合にこだわった」と
いう割包の生地は、だ円形を二つ折りに成形して蒸
し器へ。チャーシューは豚バラブロックをしょうゆ、青
ねぎ、にんにくに漬けて、フライパンで漬けたれと
煮込むだけと、材料も調理もシンプル。

完成した割包は、それぞれ形やふくらみ具合が違っ
て手作り感がいっぱい。チャーシューも肉のうまみが
たっぷりで、「しょうゆだけの味付けと思えない」と、感
激の声が上がりました。

1/29 ちょっとオシャレなcafeごはん♪

クワパオ 手作り割包とチャーシューで 中華風バーガーが完成！ 水切りヨーグルトでティラミスも



レシピは委員会が試作を重ねたオリジナル。チャーシュー作りで残った青ねぎ、にんにくを使った即席スープがついて、充実したランチメニューが完成



ボウルで
割包の材料を
混ぜ合わせ、
しっかりとこねた
あと、オープンで
発酵

簡単なのに本格的！



パルシステムの『豚バラブロック』を使用。肉のおいしさが
ぎゅっと凝縮して、簡単なのに本格的



蒸しあげて、
フワフワの
割包が完成！



水切りヨーグルトと、インスタントコーヒー液を
しみ込ませたカスターを交互にグラスに入れて、
ヘルシーなティラミスが完成



たくさん
はざんじゃおう！

割包にいろんな具材をはさむ楽しみも

オリジナリティを生かした 企画を提案

ママズネット委員会のみなさん
商品学習会や調理企画、生活にかか
わるテーマなど、くらしに役立つ学びや
体験にオリジナリティを加えながら、私
たちならではの企画・発信をしていま
す。新たなメンバーも増え、今後も楽し
く学べる場を提案していきたいと思い
ます。



パルシステム東京のイベントに 参加しませんか？

親子で参加できる講座や、みんな
で調理する講座などを開催。
こちらから場所や日時などを選ん
で探してみよう ▶▶▶



1/16 子育てと働き方のジェンダーバイアス 身近な人への言葉かけから、社会を変えよう

子育てや働き方でのジェンダー
バイアスについての学習会。「育っ
てきた環境で誰にでもバイアスは
あるもの」と話す講師。「男女平等
な社会をつくるためには、身近な人
への言葉かけから。家事や育児は
ひとりではできない分量なので『あ



なたもやるのが当然でしょ』ではなく、『限界だから助
けて』と言う。パートナーも『手伝おうか』ではなく、当事
者意識をもち『自分がやるよ』と言ってほしいですね」と
話しました。【港委員会・Stepみなと子育て委員会】

参加者の声▶▶「子どもには意識して接しているが、自分
自身は『男が、女が』と刷り込まれていることが多いと感じ
た。自分のなかの『べき』をなくしていきたいと思います」

2/22 PLA企画 オーガニックカフェへようこそ♪ ～食選力を身につけよう～

有機農産物について学ぶイベン
トが開かれ、有機農法ギルド(茨城
県)の生産者とPLA(パルシステ
ム・ライフアシスタント)が、有機栽
培について語り合いました。「雑草
はぐんぐん伸び、作物は雑草の影
に隠れてしまいます。除草剤をまけ



ば短時間で雑草はなくなります。私たちは手作業で
抜きます」「ふつう農家は2種類ぐらいの作物を作り続
けますが、化学肥料を使わないと連作障害が起きてしま
うため、私たちが有機生産者は年間20種以上の野菜
を作っています」など、ギルドの野菜作りを説明。「生
産過程などを知ること、選ぶ力を身に付けてほしい」
と締めくくりました。【パルシステム東京】



2/1 暮らしのトリセツ学習会 PART 2 「安心住まいで笑顔を守る」

家の寒さ対策とリフォーム工事
への助成についての学習会が開か
れました。一級建築士の講師は、
「家の中でヒートショックにより亡
くなる人の数は交通事故よりはる
かに多い」と話し、適温から10℃
以下への急激な温度差による健康



被害を説明。「家の寒さを改善する住宅の断熱化は、
家屋の省エネにもつながるため、都や国には助成制度
があります。都の助成で工事費の1/3を、国土交通省
で半分をまかなえたケースもありました。リフォームを
するなら家の断熱もあわせて検討を。給湯器の買い替
えでポイント付与など、いろいろな助成があります」と
結びました。【つながりプレイス委員会】

1/28 防災商品を扱う(株)丸藤による防災企画 アルファ米も試食しました

防災用品などを開発する(株)丸藤
の社員による災害への備えと対策
についての講習会。「自宅からの避
難は玄関以外にも安全な脱出ルー
トを考える、枕元にスリッパなどの
履き物と懐中電灯を用意する、避
難所までのルートを家族で確認し



危険な箇所をチェックする、飲料水は1人1日3Lを
目安に」など、命を守るポイントを聞きました。簡易トイ
レの吸水実験(左写真)や気になる防災用品を確認す
る機会になりました。【食べるでつながる委員会】

参加者の声▶▶「水と湯で戻したアルファ米の試食では、
どちらもおいしく食べられることがわかった」「最近の乾パ
ンはビスケットみたいでおいしかった。備蓄します」



..... INFORMATION

1/30 第22回定例理事会開催

- (1)2025年度機関会議及び準機関会議日程承認
の件
2025年度の通常総代会、理事会等、定款に基
づく機関会議及び、円滑な機関会議の運営を目
的に開催する準機関会議(総代会議等)の日程
を議決しました。
- (2)「2025年第2回総代会議」の開催並びに「第33
回通常総代会議 第一次案」決定の件
「第2回総代会議」の開催と、「第33回通常総
代会議案(第一次案)」の決定を議決しました。
- (3)日本生協連「生協役員賠償責任保険(経営リス
ク保険制度)」加入申込の件
役員が第三者から損害賠償請求を提起された
場合に備え、「生協役員賠償保険」を契約(既
存契約の更新)することを議決しました。

2/8

知って！食べて！国内難民支援 仮放免、国内難民支援ってなあに？

平日夜に開催する「Night Peace Cafe」のスビ
ンオフ企画。故郷の料理を楽しみながら日本での難
民申請のむずかしさや心の葛藤について、スリランカ
出身の男性から聞きました。約20年前、政治対立か
ら逃れ、来日したものの「日本に住み続けたい」と難民
申請をしてもいまだに認定されず、「仮放免」状態の
ため働くこともできない」と話しました。

支援団体「反貧困ネットワーク」のスタッフは、「仮
放免の親たちは、日本人なら知っている子どもの入学
手続きなどについての情報も得られません。みなさん
が、おとなりさんやママ同士の声かけのようにサポー
トしていただけると助かります」と呼びかけました。



「大好きなドラマ『おしん』の国だか
ら、日本に避難しました」と話す男性。
3月に大学を卒業する団体スタッフ
は、「サポートしている子どもたちは
未来のない状況なのに自分には選択
肢があると思うと、就職に前向きにな
れなくて…」と話した

2/15～21

第2回総代会議が開催されました 次年度方針などを話し合いました

6月の「通常総代会」で議決する議案をつくる「総代
会議」。その2回目が集合6会場とオンライン2会場で
開催され、動画視聴も含め約300人が参加しました。

理事会から、12月までの経営と活動の進捗状況の
報告、さらに「第1回総代会議」での意見などをまと
めて作成した「第33回通常総代会議案 第一次案」や、
「パルシステム東京の消費者政策の見直し」などに
ついての説明がありました。

テーブルごとの意見交換では、中高生支援(通称：く
らとも※)などについて活発に話し合いました。この会
議での意見をふまえ、「総代会議案 第二次案」が4月
に開催する「第3回総代会議」で提案されます。



※「くらしに困っている方をと
もにささえる地域活動方針」

集合会場、パルシステム東京
新宿本部のようす(2月15日
土曜日)

わいわい TALK

みなさんの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」を紹介します



◀1月号のバックナンバーは
こちらから

ワンパターンを変えるのは大変 鍋特集を見て試してみたい！

1月号の「いつもの鍋 マンネリ打破したい」の特集
は具材もまとまっており、とても参考になりました。
なかなかワンパターンから出られず困っていましたが、
いろいろ変えて試してみたくてたまらなくなりました。

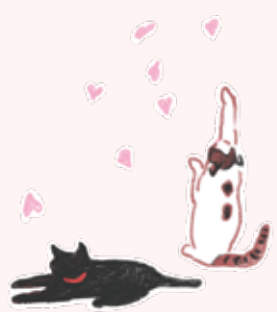
世田谷区 シマエナガ



配達担当さんのさわやかな あいさつに今週もいい気分♪

配達の方のさわやかな「おはようございます」「よろ
しくお願いします」のあいさつに学ばされています。お
若いのに！
おかげさまで今週も気持ちよく過ごせそうです。

江戸川区 マリコッペ



新宿区／くりぼっち
いつも通る道にいる野良猫ちゃん。近づいてきてくれて癒されますが、猫アレルギーでさわれないのが心苦しいです。いるかな？と探す日々が楽しく、幸せな時間です。

写真・イラストの
投稿も、まってます！



投稿は
左の二次元コードから
採用の方には
300ポイントをプレゼント

『わ いわい』表紙で気づく 子どもの絵の見方

『わいわい』1月号の表紙、私は「へびと雪だるまだ
なあ」と思っていたら、6歳の子供が、「大根とかぶ
だあ」と。大根とかぶに全然気づいていない私は、目か
らウロコでした。

子どもの絵を見る純粹さと、絵の全体を見ている視
野の広さに驚いた瞬間でした。大人はいいろいろフィル
ターがかかって見えているんだ…。

国分寺市 わらびもち



おいしいもの＝パルシステム わが家の定番の会話です

食事で「これおいしい!」と同時に「パルの?」と聞い
てくる娘。「そうだよ～」と私。わが家ではよくある会話
です。

これからも安全・安心でおいしい商品をお願いします。

台東区 きらきらみー

たくさんの人が関わって 注文品が届くんですね

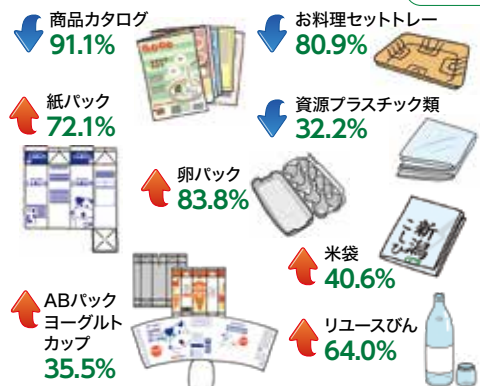
1月号の「パルシステムのお仕事さごろく」、わかり
やすく楽しく学べました。配達担当さんにはいつも感謝
していましたが、セットセンターのピッカーさん、補
充さんの仕事には驚きました。

ネットでポチポチした商品が、数えきれないほどた
くさんの人の手のリレーで、自宅に届けていただけたこ
とに、改めて感謝します。今週も感謝の気持ちで、楽し
みにポチポチ注文させていただきます！

町田市 ちばる

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月～2025年1月の回収量／供給量



パルの冷凍食品は離乳食に便利！ 量も調節しやすいのが◎

5月に子どもが生まれ、今は離乳食の真っ最
中！もぐもぐ期の娘の離乳食に、パルシステム
の冷凍野菜やバラパラミンチでめちゃくちゃ助
けられています！

適量取り出して包丁で刻み、お湯をかけて(必
要に応じて片栗粉少し)電子レンジでチン！す
ぐ出せるし、量も組み合わせも自由自在です～。

杉並区 あまみー



調布市／母11年目
継続10年でパルシステム東京から
届いたバラが2年目に。真冬の寒さ
に負けず、元気に咲いています。

同居の息子と同世代の結婚話… モヤモヤのお悩みに共感

1月号「ハートでコミュニケーション」を読ん
で、身につまされました。ホントにドンピシャ。
わが家にも30代の息子がふたりもいるので
す。まじめに働いているのでまあいいかと思う反
面、どうしたものかと思い悩む日々です。

大田区 チコ

掲載の方には
300ポイントを
プレゼント

応募は下の二次元コードまたは
16ページの応募方法から



イラスト：図エムクモト

わ いわ い
あ い えて あ げ たい 私 の レ シ ピ

今月の
食材



今月号は
編集スタッフ
スペシャル！

いろいろ使える！肉みそ

豚ひき肉とねぎのみじん切りを炒め、
みそ、砂糖、酒で味付けして肉みそに。
ごはん、冷奴に、そうめんの具に…
などなど。作り置きしておくとも便利です。

M・S

なんちゃって豚汁

豚ひき肉とせん切りしょうが、じゃがい
も、人参などの残り野菜に、酒少々をふ
りかけ、ふたをして蒸し煮に。
ひき肉に火がとおったら水を加え、野
菜が煮えたら豆腐や長ねぎ、みそを加え
る。仕上げにごま油を！

I・T

豚ひき肉と野菜のカラフル炒め

豚ひき肉を炒めたら、枝豆とレンチン
したかぼちゃ、ざく切りトマトを加えて炒
め合わせ、しょうゆで味付けすれば、で
き上がり。

トマトの酸味とかぼちゃの甘みがよく
合っておりやすいです。

F・T

レシピ募集中！

「人参」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。



『わいわい』イラスト担当。
パルシステム東京組合員。
♪表紙のことば♪
「地球から月へ タケノコロケットで月世界旅行！」

当選発表

1月号クロスワードパズルの
正解は「せいり」でした

応募総数は990通でした。荒川区の水
野さんをはじめ20名の方にこんせんくん
QUO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。

青りんご
通信
Vol.68

私たちは あきらめない！

沖縄県恩納村のもずくを食べることで
沖縄の海を守ろうと、パルシステムでは
2009年より、サンゴの植樹活動に参加
してきました。昨年で累計1万7,300本にな
ります。

そのサンゴの多くが、昨年の猛暑によ
る大規模な白化現象で死滅。植樹に取り
組んできた恩納村漁協や加工メーカーの
(株)井ゲタ竹内など、関係者は大きな衝
撃を受けました。しかし、しばらくして「暑
さに強いサンゴが生き残った! 植樹した

パルシステム東京
理事長 松野 玲子



パルシステム東京
1月のデータ

総事業高: 67億7,612万円
予 算 比: 106.1%
組合員数: 54万2,126人



スマホが停止↓仕事にアクセスできない そんな「通信の貧困」に苦しむ 生活困窮者への支援を紹介します



「悪質なカードローンなど、ギリギリな生活が続ける人の弱みにつけこんだ貧困ビジネスも多い。それに頼った結果、さらに厳しい状況になる人もいます」と話す佐々木代表

生活に困っている一人ひとりとつながり その人の生き方に合った支援をしていく

生活困窮者支援は日本の社会的課題のひとつです。パルシステム東京は、誰もが安心して暮らせる社会を作るために活動する市民団体を「市民活動助成基金」で応援。2023、24年度助成団体の「NPO法人トイミッケ」佐々木大志郎代表に、困窮者支援の今を聞きました。

「路上生活が続ける人たちはもちろん、ネットカフェで暮らし続ける人への支援も必要」と話す佐々木代表。「ネットカフェ滞在費ぐらの収入はあるけど、それもスマホで連絡しまくって得た仕事でのもの。列に並んで仕事を得るとい昔の光景とは違い、スマホをタップし続けて仕事を探すんです。昨日までどうになっていたから、仕事がない現実になかなか気づけない…」

仕事も住まいも不安定な彼らは、命綱の通信手段すら失いやすく、これがなくなると仕事にも支援にもアクセスできなくなります。じつは佐々木代表もネットカフェ生活の経験者。自身や仲間の状況から、電話が使えなくなるとさらに切羽詰まった状況になることを知っていました。そして緊急支援パッケージ「緊急お助けパック」(左の写真右下)を開発。都内を中心に書店・飲食店など67カ所に設置し、今夜の寝床などを支援。2024年は290人が利用しました。

「緊急お助けパック」を手にした人にはかならず会い、仕事や住居などをいっしょに考えたり、公的窓口につき合ったりする支援がほぼ毎日とも。「路上生活者だけでなく、不安定な状況にいる人たちも生活困窮者です。そのことをまず知ってください」と訴えました。



炊き出し会場ではフリー Wi-Fi も設置



松野理事長から助成金目録を受け取る佐々木代表



1泊泊泊チケット、1食分の非常食、自身の携帯電話で相談機関に連絡するための充電器やガイドなどが入った「緊急お助けパック」。パルシステム東京では本部のほか一部配送センターにも設置

取材は2025年3月14日現在



あいさつを交わしあえたら気分はいいけれど…

同じマンションの人にはあいさつしたいと、子どもたちにも声をかけているHさん。でも以前より、子どもがあいさつを返してくれないことが増えているのだとか。最近では、大人にもあいさつを無視されることもあり、さびしく感じているそうです。

Hさんは「あいさつすれば、おたがい気分よくコミュニケーションができるし、ご近所どうしの声のかけあいや、顔見知りになっておくことが防犯対策にもなるので、よいことばかり。だから、できれば続けていきたいけれど…」と考えています。

とはいえ、近年では密な近所づきあいが減りました。あえて人と関わらないようにしていたり、考え方も多様化していたりして、悪気はなくても、あいさつを返さない人も増えているようです。

相手のようすに合わせて対応しよう

あいさつをしない子はどう思っているのでしょうか？ 恥ずかしがり屋の子もいますし、声をかけられたときは気もそぞろだったとか、学校や保護者から「知らない人とは話さないように言われているから、あいさつも返さない」という子もいるなど、事情はさまざまでしょう。

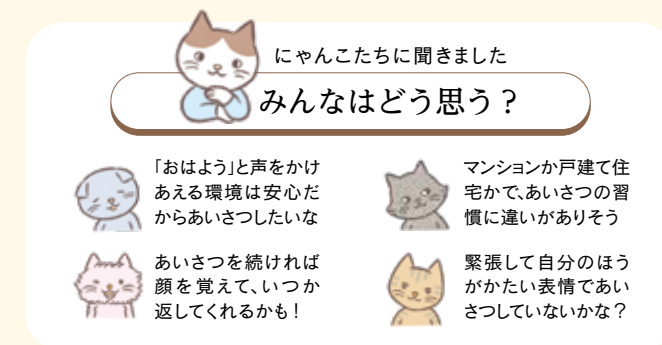
Hさん自身が「あいさつしたいな」と考えるのなら、相手のリアクションにかかわらず、さわやかに「おはよう！」とあいさつを続けるのもひとつ。相手がモジモジしていたら、「今日は早いね」などと声をかけたり、そっと笑顔を向けたりするだけでもよいのでは？

また、距離が近くなるエレベーターの乗り降りで、「さようなら」「お先に」などと大人があいさつする姿を見せるのも◎。ご近所さんと無理なく、ちょっとした顔見知りになれたらいいですね。

さて、今月のお悩みは……？



イラスト／ごんどうまゆ



「今、学校の帰り？」など
簡単な問かけなら
子ども返事をしやすいかも？



〈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 03-6205-6720 ※相談は無料 月～金:10時～16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶



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 もっとラクする毎日のごはんづくり
- 2 パーソナルカラーで“似合う”を知ろう
- 3 キッズ・キーワード「お米のチカラ」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 パルシステムコンテスト
- 7 シリーズ 明日への種まき
- 8 ハートでコミュニケーション
- 9 うまいもの研究所「鶏そぼろ&卵そぼろ」

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。

●クロスワードパズルの答

●アンケートの回答

●ペンネーム

●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QUO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、もちろん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4月号」

「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。(こんせんくん以外のキャラクターのイラストは掲載できません)

おたよりカード



3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所

鶏そぼろ&卵そぼろ

ジューシーでふわふわ



コツ 1

火をとおすまえに調味料を含ませる

加熱のまえに肉や卵に調味料の水分を含ませておくと、ジューシーでやわらかな仕上がりになります。砂糖にも保水性がある



コツ 2

かたまりのまま加熱する

ほぐさず、かたまりのまま火を入れれば、表面積が小さくなり、水分が抜けにくく、パサつかない。徐々に加熱すると肉汁が保たれ、ジューシーに



コツ 3

仕上げでほぐす

加熱するとたんぱく質が固まり、肉汁が抜けにくくなるため、火がとおってからほぐす

【材料】(4人分)

〈鶏そぼろ〉

カロリー /997kcal

『産直鶏ひき肉ジャンボパック(バラ凍結)』

.....400g

しょうゆ.....大さじ2

砂糖.....大さじ4

酒.....大さじ4

〈卵そぼろ〉

カロリー /581kcal

卵.....5個

白だし.....大さじ2

砂糖.....大さじ2

みりん.....大さじ2

【作り方】

〈鶏そぼろ〉

(1)鶏肉は解凍する。深めの鍋に材料をすべて入れ、しっかり混ぜる【コツ①】。

(2)中火にかけ、へらでひき肉を鍋の中央に集め、かたまりごと加熱する【コツ②】。

(3)肉の色が変わってきたら全体をほぐし【コツ③】、煮汁が鍋底に少し残る状態で火を止める。

〈卵そぼろ〉

(1)深めの鍋に材料をすべて入れ、しっかり混ぜる【コツ①】。

(2)中火にかけ、底のほうが固まってきたら火を弱め、へらで卵を中央に集めるように混ぜながら加熱する【コツ②】。底にこびりつかないよう、火加減を調整する。

(3)卵が固まったら火を止め、全体を細かくほぐす【コツ③】。

材料が少なく簡単。
驚くほどジューシーに
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

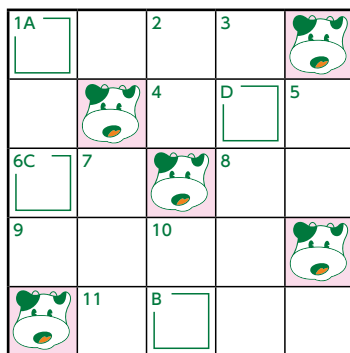
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/ (有)クレア

クロスワードパズル

ぼくの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答 A B C D



たつのキー

- 1 ベーコン巻きといえばこの野菜。緑のほかに白いものも
- 2 2個のサイコロを振って同じ目になること。〇〇目
- 3 小学1年生になったら背負うもの。今は色とりどりに
- 5 先手⇄〇〇
- 7 魚などを昆布ではさむ昆布締め。酢にひたせば〇〇〇
- 10 〇〇が鋭い、〇〇に頼る、〇〇を動かせる

よしのキー

- 1 8～9ページに登場する〇〇〇〇ファームの田んぼ
- 4 孔子の言葉や弟子たちとの問答などを集めた書。四書のひとつ
- 6 ロング〇〇、バック〇〇、ノールック〇〇
- 8 川岸にある土を高く積み上げた堤防のこと
- 9 ラジオとカセットテープを聴くことができる機器
- 11 うどんやそうめん、そばなどをまとめていうと

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QUO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
5月4日(日)

*カード締切は
5月2日(金)