

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

わいわい

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



国際協同組合年

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月からおうちのルールを変えてみませんか?
おいしくて、安心で便利な
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、
すっごく時間がかかるんです!



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!



『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



『お料理セット』
詳しくは
こちらから▶



『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!



完成

私って
天才かも!



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」を作つておけば、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!



『グリーンボックス』、届きました!

旬の野菜が8品届きます



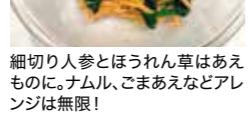
※写真の野菜は一例です



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。最後は具だ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、ぽん酢、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



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」するとセットごとで3%OFF*に!



つくりおき肉魚菜菜セット

『つくりおき肉魚菜菜セット』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。



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~



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!
それぞれの長特を知つて
毎日の食生活に役立ててね~



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。

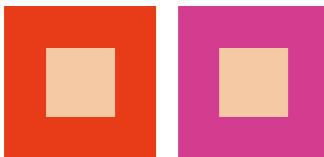
「パーソナルカラー」って？

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、アクセサリー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？



私は
イエベ?
ブルベ?

セルフ診断してみよう！

通常は、「カラー診断アーティスト」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
アクセサリーや腕時計、どっちの色が好き？	ゴールド	わからない
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
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
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
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
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
肌になじむのは？ コーラルピンク？ フューシャピンク？	コーラルピンク	わからない
*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みてね		

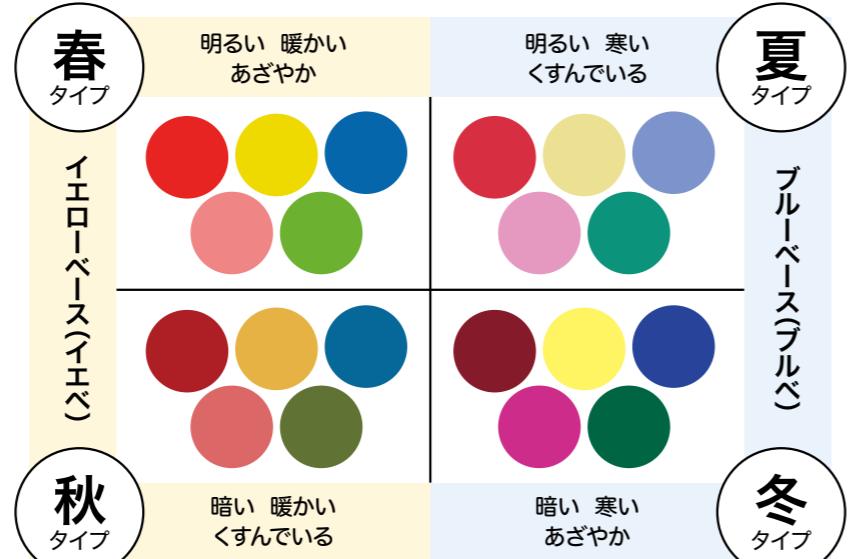
コーラル
ピンク

フューシャピンクは7ページ



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。

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
しっくりくる髪色は？	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
顔全体がてかる、どちらかというと脂性肌？	NO	YES

Aが多い人は	Bが多い人は	Cが多い人は	D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	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	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	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
（おすすめのカラーは？）	（おすすめのカラーは？）	（おすすめのカラーは？）	（おすすめのカラーは？）
リップ コーラルピンク トマトレッド（透明感のある色）	リップ テラコッタ ブラウン（くすみや深みのある色）	リップ ローズピンク モーブピンク（やわらかい色）	リップ フューシャピンク ワインレッド（あざやかでパキッとした色）
アクセサリー 明るくキラキラしたゴールド	アクセサリー マットな質感のイエローゴールド	アクセサリー シルバー ピンクゴールド	アクセサリー 輝きの強いシルバーやプラチナ
ビジネスシャツ オフホワイト アイボリー	ビジネスシャツ アイボリー、ベージュ	ビジネスシャツ オフホワイト ベージュ	ビジネスシャツ 真っ白、ネイビー
髪色 オレンジ イエローブラウン ミルクティーベージュ	髪色 ブラウン ベージュ、オリーブ	髪色 ピンクブラウン グレージュ アッシュ系の色	髪色 バイオレット ブルーブラック グレージュ

もっと知りたい Q&A

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もいいですね。

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步。
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色カラー診断アーティスト、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」

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

イラスト：豊岡絵理子 取材は2025年3月14日現在

親子で話して 考えよう



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



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!



ごはんを今週、何はい食べた?

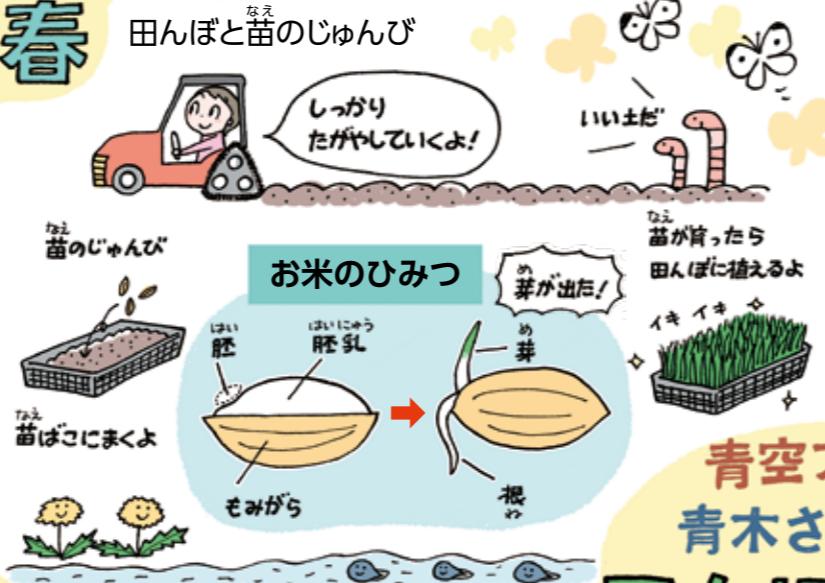
お米は、ほぼ100%国産。日本で多く食べられている食べものです。でも、パンやラーメンなど、お米以外のもので作られるメニューがふえて、ごはんを食べる量がへってきています。



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

春



冬

田んぼは雪景色



お米の栄養

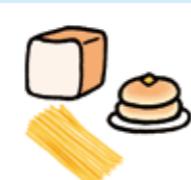
お米は栄養まんてん。パワーのもととなる炭水化物、からだを作るたんぱくしつのほか、ビタミンなど、いろいろな栄養素が入っています。

お米の栄養素 (精白米100gあたり)

炭水化物 (+ 食物せん)	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/syouan/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」▶



夏



秋



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ならうれしいです。



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!



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



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。



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ごはんに『便利つゆ』、ごまや青のりをまぜこむ。
- ②①を3~4こにまとめ、オーブン用シートの上に大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上のオーブ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。少しさめるのを待って、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ム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、にんにくに漬け込んで、フライパンで漬けだれと煮込むだけと、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。



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テラを交互にグラスに入れて、ヘルシーなティラミスが完成



オリジナリティを生かした企画を提案

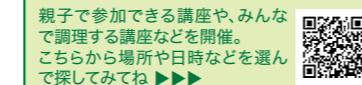
マムズネット委員会のみなさん

商品学習会や調理企画、生活中にかかるテーマなど、暮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てね ▶▶▶



〔1/29〕 ちょっとオシャレなcafeごはん♪

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



簡単なのに本格的！

〔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、『限界だからあけて』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。除草剤をまければ短時間で雑草はなくなりますが、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で、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°C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。簡単トイレの吸水実験（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回通常総代会議案 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に？

平日夜に開催する「Night Peace Cafe」のシンオフ企画。故郷の料理を楽しみながら日本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『おしゃん』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自分には選択肢があると思うと、就職に前向きになれて…」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で作成した「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」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

みんな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」の特集は食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



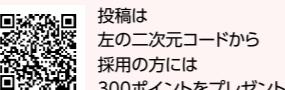
配達担当さんのさわやかな あいさつに今週もいい気分♪

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」のあいさつに学ばれています。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

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



青りんご 通信 Vol.68

私たち 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)井ヶタ竹内など、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

基台を再利用し、強いサンゴを増やそう」との呼びかけが。

私たちの運動は、山あり谷あります。どんなときも、気持ちを合わせて逆境に向かえる信頼関係こそ、何よりの力です。

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%
予算達成
組合員数: 54万2,126人



『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」と思っていたら、6歳の子どもが、「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粋さと、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。

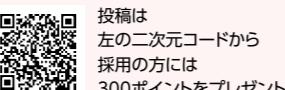
これからも安全・安心でおいしい商品をお願いします。

台東区 きらきらみー



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

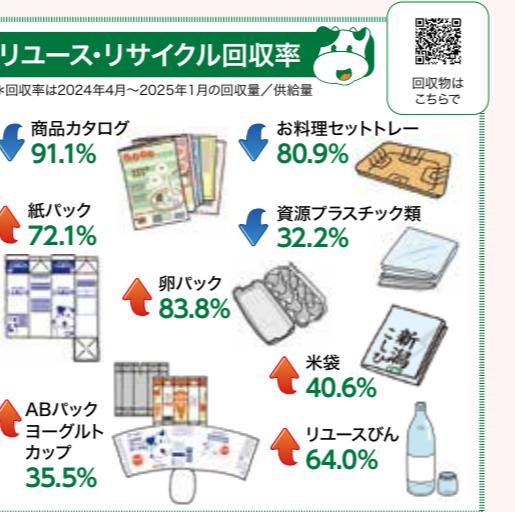


たくさん的人が関わって 注文品が届くんですね

1月号の「パルシステムのお仕事すごろく」、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手の手のリレーで、自宅に届けていただけることに、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



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月に子どもが産まれ、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パラバ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



江戸川区／飛べないアヒル
なかなか無表情な2匹のにらめっこ。笑っても
らえると幸せです。



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。

もいれてあげたい私のしじ
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。
ごはんに、冷奴に、そうめんの具に…
などなど。作り置きしておくと便利です。
M・S

なんちやって豚汁

豚ひき肉とせん切りしが、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！

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いしいです。

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。



妻からパルシステムを引き継いで 子や孫をもてなしました

7年前に妻が他界し、ひとりぐらしです。昨年は実弟も亡くなり喪中でしたが、今年の1月2日には子どもや孫たちが全員そろい、パルシステムのおせちセットや赤飯でもてなし、にぎやかな正月となりました。

妻から引き継いだパルシステムの宅配に感謝！これからもよろしくお願いします。

あきるの市 メイちゃん

掲載の方には
300ポイントを
プレゼント

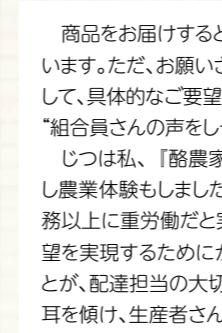
応募は下の二次元コードまたは
16ページの応募方法から



イラスト:図工ムクモト

第3回 パルシステムコンテスト 優勝！

江東センター やまとぎ まなみ
山崎 万那実さん



じつは私、「酪農家の牛乳」を飲んで育ちました。大学では農学を専攻し農業体験もしました。しかし、昨年の産地での援農で、農作業は配達業務以上に重労働だと実感しました。この経験をつうじて、組合員さんの要望を実現するためにがんばっている生産者さんと組合員さんをつなぐことが、配達担当の大切な役割と再認識。これからも、組合員さんの言葉に耳を傾け、生産者さんの苦労や思いを伝えていきます。

当選発表

1月号クロスワードパズルの
正解は「せいろ」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。



生活困窮者への支援を紹介します

そんな「通信の貧困」に苦しむ スマホが停止→仕事にアクセスできない

トイミッケの活動は、
こちらから▶



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泊分宿泊チケット、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

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。

「路上生活を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いの収入はあるけど、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う昔の光景とは違い、スマホをタップし続けて仕事を探すんです。昨日までどうにかなっていたから、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、公的窓口に付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。

取材は2025年3月14日現在



「悪質なカードローンなど、ギリギリな生活を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



あいさつを交わしたら気分はいいけれど…

同じマンションの人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。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、おたがいに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。

とはいって、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」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」と声をかけたり、そつ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」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



（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。

「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▶



●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けると幸いです。

スマホからの投稿は
こちらから▶▶▶

広報室「わいわい4月号」



3つのコツでうまさを格上げ!

うまいもの研究所



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くな仕上がりに。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、バサつかない。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

鶏そぼろ&卵そぼろ

ジューシーでふわふわ



【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



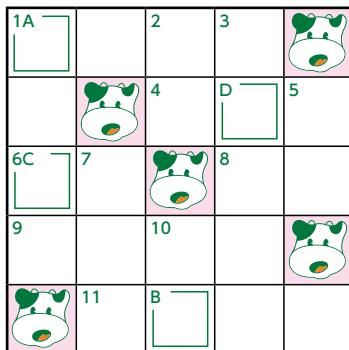
分子調理学研究家
こじまほん助
YouTubeでも詳しく解説中

クロスワードパズル



答

A B C D



たてのキー

よじのキー

- 1 ベーコン巻きといえはこの野菜。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。○○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
- 4 先手↔○○
- 5 魚などを昆布ではさむ昆布締め。酢にひたせば○○○
- 6 ○○が鋭い、○○に頼る、○○を働かせる
- 7 10 ○○が鋭い、○○に頼る、○○を働かせる
- 8 8~9ページに登場する○○○○ファームの田んぼ
- 9 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
- 10 ロング○○、バック○○、ノールック○○
- 11 川岸にある土を小高く積み上げた堤防のこと
- 12 ラジオとカセットテープを聴くことができる機器
- 13 うどんやそうめん、そばなどをまとめていると

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!
- 「わいわいトーキー」「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

*スマホ・PC 締切は
5月 4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
5月 2日(金)

2025年4月号
No.354

発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2025年3月31日 通巻354号 編集／広報室 住所／〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル TEL 03(6233)7610

Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp 編集協力／企業組合くりえ 本誌掲載の記事および写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。