

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

6

# わいわい

パルシステム東京は  
IYC2025に賛同しています



国際協同組合年

パルシステム東京

公式SNSはこちらから

## 知りたい！ みんなのパル注文

### 情報を見分けるための声かけ

今月のキーワード  
除菌

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！



# わいわい座談会 みんなのパル注文

パルシステムの注文は楽しいけれど、ちょっと面倒なことも…。  
みんなはどんな注文をしているの？ 便利でお得な情報も教えて！



## カタログで商品に出会いにいく

— みなさん、注文はインターネットですか？ 紙のカタログは見えていますか？

柳田：パソコンでネット注文しています。紙のカタログを見るのも好きだけど、ネットで見ることが多いですね。

柏木：私は忙しいときは、カタログは見ないでスマホで注文しています。時間があるときは紙のカタログを見て、注文したい商品のページの角を折つたりしています。カタログは、商品に出会いにいく楽しさがあります。紙を広げるほうが見やすいですね。

小松：うちは、妻がwebカタログを見て注文しています。パルシステムのアプ

リでおすすめされるよりも、webカタログを見ながら商品を探すのが楽しいみたいです。webカタログでも、ページをめくることで買い物をしている気分になるようですね。

— カタログ企画担当として見てほしいポイントなどはありますか？

小松：みなさんは、カタログにある商品の記事は読みますか？

柏木：読みます。以前、魚の記事を読んで社長の気合いを感じて注文しました。チラシ『産直365』は、写真もステキなので、取り置きしています。シンプルな食べ方の紹介を見て、思わず注文することもあります。

とも大事にしているので、読んでいただけるとうれしいです。

柏木：とくにお米の記事は読みます。私たちは買って食べているだけなのに、組合員に応援してもらっているというような生産者の話を読むと、みなさんが作ってくれているから生きているのって。お互いさまというか、大変さもよくわかる記事は大事だなと思います。

## 注文の決定権は…

— 何を注文するか家族に相談しますか？

柳田：「おいしかったから、また買ってね」って言われるものは注文しますね。あとは、娘に頼まれて、孫用の離乳食などを注文することもあります。

柏木さん  
小学生の息子、インド人の夫と3人暮らし。ハラールの食事を大切にしている。祖母の代から家族でパルシステムユーザー

柳田：私も産地の情報は読んでいます。  
小松：ありがとうございます！ パルシステムでは、生産者の気持ちを伝えるこ



柏木：それはうれしい。私は、まったく家族に相談しないです。好きなのが届いてるよって伝えるぐらいですね。

五歩一：わが家は夫婦それぞれ、時間のあるときに、パソコンで好きなものを注文しています。でも、最終決定権は妻にありますので、僕が注文したものを勝手に削除されていることも(笑)。

— いらないと判断されてしまうんですか？

五歩一：目新しいものだと、自分が間違えて注文したと思うみたいです。

小松：なるほど(笑)。うちは、僕がカタログを作る側として、利用者の反応を見たいということもあって、妻に任せていました。「これがおすすめだよ」とか言わないで、好きに注文してもらって、それをあとから見て、こんなの頼んでるんだって(笑)。なんで2個注文してるんだろうとか、気になるときは聞いています。

小松さん  
小学生の娘と息子、夫婦の4人暮らし。パルシステムで1週間分の食材を注文。週の前半は冷蔵品、後半は冷凍品、日曜日は餃子というのがパターン

## クチコミも参考に注文

— 注文するときのこだわりはありますか？

柏木：お米や牛乳とか重いものも注文して

います。あとは、日用品など、わが家の定番品が無くなりそうになったら足していく、という感じですね。

五歩一：うちは、ネットのクチコミを参考にしています。星の数とクチコミ一覧を見て、わが家の食に合うかの判断材料にしています。



ごとくさん

4歳の娘と妻の3人暮らし。夫婦でパルの注文を楽しんでいる。期間限定で登場する『トラビストバター』に出会うのが楽しみ

柳田：私は冷凍食品など食べたことがないものはクチコミをチェックしています。寝具も見るようになりますね。それから、新しいものを注文するときは、メーカーも確認します。

小松：いつも食べている商品と同じメーカーだと安心するということですか？

柳田：そうですね。メーカーさんへの信頼感も注文する決め手です。あとは、どの程度の添加物が入っているかとか、野菜だったら今の時季なら農薬をあんまり使わないなどかも考えながら。そういうことは、パルにいっぱい教えてもらいました。勉強したことで、いろいろ比較したりしています。

小松：長年、利用しているからこそですね。組合員さんのほうが安全・安心に対する意識が高く、私たちも勉強になります。

— 「パルくる便」は利用していますか？  
柏木：注文し忘れ防止として使っています。注文するのを忘れて、3週続けて「パルくる便」の牛乳1本だけ届けてもらったこともあります。配達担当さんに申し訳なかったです。

永尾：私もパルシステムで働いているのに注文を忘れることがあります(笑)。なので、「パルくる便」は必須ですね。ヨーグルト、卵、牛乳とか。



ながおさん

小学生の娘、5歳の息子、夫婦の4人暮らし。イチオシは『お料理セット』。レシピも付いていて、料理が苦手な夫でも簡単に作れるので大助かり

— 毎日食べるものには、忘れずに注文したいですね。

小松：卵と牛乳は、通常の注文よりも「パルくる便」を利用する人のほうが多いんですよ。それは、生産者にとってもいいことなんです。毎週同じ程度の数量を安定的に注文してもらえるのでとても助かっていると、生産者



## ごとく家のパル注文①

大好きな『トラビストバター』だ  
注文しよう！



小松さん  
今日は  
カタログを  
時間があるから



おーん  
ん？  
ないよ？  
2週間前のカタログ…

柳田さん  
カタログを  
時間があるから

## 「パルくる便」とは

一度登録すれば自動で定期的に商品が届くサービスです。  
注文忘れの防止や、注文時間の短縮に役立ちます。卵、パン、乳製品のほか、青果、肉、水産品から生活用品まで、300点以上の商品が登録できます。

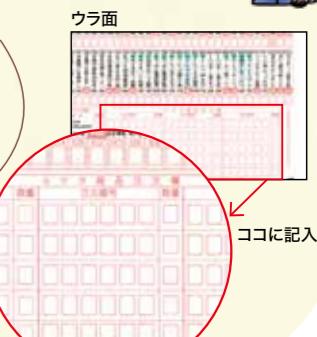
お届けサイクルも「毎週」「隔週」「4週に1回」から選べて、お休みや解除も簡単にできます。青果は、天候不良などで数量が不足したときも、優先的にお届けします。

永尾さん



注文用紙の場合は、年に数回  
配付される「パルくる便チラシ」に記載されている6ヶタ  
番号を記入して登録

ネットでの登録はボタンを  
クリックするだけ！  
便利で助かってます♪



から言われることもありますね。  
柏木：そんなふうにつながってるのは思わなかったので、なんだかうれしいです。

## 「お気に入り」からチェック

— ネット注文するときのルーティンはありますか？

柳田：はじめにおすすめの商品を見たり、「お気に入り」をいっぱい登録しているのでいらないものを消したり。在庫も確認しながら注文しています。

柏木：「お気に入り」ってなんですか？

永尾：ネットの注文サイトにあるハートマークです。登録しておくと、その商品の掲載があるときにお知らせします。

柏木：なるほど。私はいつも、「履歴からおすすめ」を見て、忘れているものを足しています。

永尾：そこから注文される方も多いです。過去の注文から、何週間以内に注文していないものとか、細かい分析をもとに表示されるようになっています。ただ、たとえばオムツのSサイズを長く頼んでいると、使わなくなってしまってもSサイズのお知らせがきてしまうという問題も。

柏木：そうそう！ もういらないから消したいって思ってました。

永尾：そうですよね。そういうお声もいたいているので、「今後表示しない」みたいな機能を開発できるといなと思っています。



— ほかにも、便利な使い方はありますか？

永尾：みなさん、ネット注文のときにwebカタログはご覧になっていますか？

柏木：webカタログ？

永尾：注文サイトにあるカタログです。商品をクリックすると買い物カゴに入ります。

柏木：えー、すごい！

柳田：いつも見てるのに、知らなかった…。

永尾：スマホでもパソコンでも、できますよ。

柏木：それは便利ですね。

永尾：ぜひ使ってみてください。

小松：ネット注文のトップページの下のほうにある「となりの買い物カゴ」もおすすめです。注文ナビ担当者の実際の注文を紹介しています。自分では注文しないものも発見できるので、楽しいですよ。

五歩一：いつも同じものばかりになりがちなので、参考になっていいですね！

永尾：注文後に役立つアプリ「まめパル」はご存じですか？

柳田：知らないです。

永尾：注文した食材が表示され、使った食材を削除することで、在庫管理することができます。

柳田：それは、使ってみたいです。

## 必見！ ネット限定のお得情報

— ネットだけのお得な商品はご存じですか？

柏木：知らない！ そんなのあるんですか？

小松：賞味期限が近い商品やシーズン外の商品などを特別価格で掲載する「もったいないショップ」と、カタログでは紹介できない新品種や生産者限定の産直品を扱った「産直セレクトショップ」などがあります。数が限られてしまうのですが…。

五歩一：広報としても、webカタログなどの便利機能を組合員のみなさんに知ってもらえるように、もっと発信していきたいです。

永尾：定番だけでなく、新しい商品も「お気に入り」にしてもいい、毎日の生活や食事の時間より楽しんでもらえるようにしていきます。

柏木：すごい！ マスターですね！

柳田：半分は楽しみでさすがね(笑)。

## 文化に寄り添った食事を

— 注文するうえで気になることはありますか？

柏木：うちは、夫がイスラム教徒なので、ハラールの食事をしています。パルシステムにはハラール認証食品はありませんが、取り扱うのはなかなかむずかしいですよね。

小松：すみません。パルシステムで取り扱うための基準はかなり厳しいので、基準に合ったハラール認証食品を探すのはとても大変です。あたってもカタログに掲載するだけの数量を確保できなかったり…。

柏木：もともと大事にしている部分があつて、それに加えてなると、大変ですよね。

小松：まだまだ、文化に寄り添った食事までは充分に用意できていないと感じています。ベジタリアンの方もそうですが、動物性のものが含まれていることを表すマークをつけてほしいというお声もいただいています。

柏木：そうですね、あるととてもうれしいです。

— 今日、みなさんの話を聞いていかがでしたか？

柳田：改めて自分が生協を楽しんでいることに気づきました。ほかのお店では得られないこだわりや、パルシステムのよさを、私が活動しているパルシステム東京の委員会などでも伝えていきたいですね。

柏木：知らない機能やお得な情報も教えてもらえてよかったです。「パルくる便」は、生産者にとっても助かることだとわかり、支え合いの関係もうれしく思いました。

小松：それはよかったです。組合員さんの暮らしのなかにパルシステムの利用が自然と溶け込めるように、使いやすいサービスをめざしています。

五歩一：広報としても、webカタログなどの便利機能を組合員のみなさんに知ってもらえるように、もっと発信していきたいです。

永尾：定番だけでなく、新しい商品も「お気に入り」にしてもいい、毎日の生活や食事の時間より楽しんでもらえるようにしていきます。

柏木：すごい！ マスターですね！

柳田：半分は楽しみでさすがね(笑)。



## パソコンやスマホでらくらく♪

# インターネット、パルシステムアプリ注文

インターネット注文は、紙カタログを見ながら注文できるので、カタログでの注文に慣れている人も安心です。商品を買い物カゴに追加すると、合計金額が表示されるのも便利です。



インターネット注文、パルシステムアプリを使うには  
インターネットサービス登録が必要です。

1. 組合員番号（8ケタ）

2. パルシステムにご登録の電話番号

3. 登録するメールアドレスを用意し、インターネット登録へ  
(※パルシステムからのメールを受信できるようにしてください)



パルシステムアプリの  
ダウンロードはこちらから

インターネットもアプリも、配達日の翌日13時まで注文や変更ができるので、配達された商品を確かめながら翌週の商品を決められます。外に出先でも注文できるので、よろこばれています。



## 食品ロス削減につながるアプリ「まめパル」もおすすめ！

注文サイトと連携したアプリ「まめパル」。注文した食材が表示され、使った食材を削除することで、在庫管理ができるのがポイント。さらに、届いた食材の組み合わせで作れるレシピも教えてくれるのがうれしい。食材を削除すれば、残っている食材での再提案も。パルシステム以外で買ったものも登録できるので、食品ロス削減にもつながるアプリです。



私も使ってみます。  
「まめパル」について詳しくはこちらも！

## ネットの便利な機能 を使いこなそう

### お気に入り



「お気に入り」登録で  
買い物逃しなし！

### 履歴からおすすめ



「履歴からおすすめ」は、  
アプリのいちばん上の  
表示をクリック

### となりの買い物カゴ



商品を選ぶ参考に

### webカタログ



商品写真をクリックすると  
商品がカゴに！

## ネット限定商品 をチェック！

### お買い得もいっぱい



「もったいない ショップ」と「産直セレクトショップ」は、注文画面の上に  
ある【カテゴリ】→【数量  
限定】からチェックしてくださいね。

楽しい  
お宝  
探し  
みた  
い

### 3日分の時短ごはんセット



### ネット限定のセットもおすすめ！



3日分の夕食の材料にレシピが付いた『3日分の時短ごはんセット』。  
肉、魚、野菜のおかず4品の材料にレシピが付いた『つくりおき肉魚菜菜セット』。どちらも、献立を考えなくていいのがラクチン。「毎週お届け登録」すると3%OFFになるのもうれしい！  
※商品を一部削除できますが、その場合は3%OFFは適用されません

詳しくは、「わいわい」  
2025年4月号も参考に！

イラスト:山浦広美 取材は2025年5月16日現在



# 情報を見分けるための声かけ

それ、だれが言ってたの？

子どもたちがインターネット上の情報にふれる機会が増えました。

知りたい情報をうまくキャッチできているでしょうか？

おとなも、情報への接し方を再確認して、子どもたちへの声かけを考えましょう。



こんなことしてない？

- 情報の更新日を確認しない
- 何かを調べるとき、検索結果画面のいちばん上しか見ない
- 調べた情報と事実とが違っていたことがある
- 流行の情報を得るのは、お気に入りのSNSと決めている
- SNSを見て、自分の好きなものが流行っているなとよく思う
- PCやスマホにセキュリティソフトが入っているか知らない
- 届いたメールにあるリンクや添付ファイルは、すぐ開く



チェックが多い人は要注意

## CASE1 面倒くさがりあるある



5分後



### 検索サイトで結果は違う

検索サイト(Googleなど)によって表示順位を決めるしきみが違う。

また、同じサイトを使用していても検索する人の設定によって、検索結果は異なる。

### 広告の存在を知る

検索結果の中の広告は、「スポンサー」と書かれ、上のほうに表示されている。

### 検索にも工夫を

最近は、単語ではなく文章でも検索可能。具体的なワードを複数入れるほうが有効

検索サイトによっては、「検索オプション」や演算子(記号)を使って、**条件検索**ができる場合もある

(例)  
「除外検索」  
-(半角マイナス)と除外したいワードを加える

シロクマ -かき氷 検索

「日付検索」  
after:やbefore:と(日付)を加える  
シロクマ 数 after:1990-01-01 検索



そんなときの  
声かけ

だれが言ってた？  
いくつ見た？

シロクマの毛は  
透明だよ

## CASE2 早とちりあるある



### 元の情報を必ず見る

更新日があればチェックする。  
古い情報やほかの人から聞いたうわさ話  
という場合も。  
とくにSNSは、他者の投稿の再投稿(シェア)も多いので、最初に書いたのはだれで  
いつかなど、情報をさかのぼって確かめる。

見たウェブサイトの一例(イメージ)

**WaWaBlog**

**動物好きパパのブログ**

**シロクマ日和**

更新日: 2025.5.1

今日は、いい天気ですね

3年前の今日もいい天気でした。  
あともちの赤ちゃんぐまも、今はすっかりひとり立ちして親ぐまと同じように…

東京動物園で、赤ちゃんシロクマ見てきました！

3年ぶりの旅行へ (33)  
グリーフ (63)  
ハイキング (103)  
バーグ (126)  
温泉 (74)  
旅 (47)  
シロクマ製菓 (22)

一覧を見る

広告 (サイト運営者が広告収入を得られる)  
内容の一部のように見えても、広告のこともあるので注意

## ココも気をつけたい！



### SNSの中は、せまい世界

SNSは、個人の属性やアクション  
によって、その人の好みに合った  
情報を届けるしきみがあるので、  
情報が偏りがち。  
似たような趣味の人が集まる、せ  
まい場所での情報になると心得て  
おく。



### 危険な情報にはアクションしない

#### 安全な通信？

URL(ウェブサイトのアドレス)の最初  
が「<https://>」で鍵マークがついていれば、暗号化された安全な通信。



URLの最初が「<http://>」の  
場合、通信中に情報を盗み  
見られるなどの可能性がある  
ので利用しない。  
⚠️ 安全な通信でも詐欺サイトの  
可能性はあるため気をつけて

#### フィッシング詐欺

メール内のリンクをクリックすると、本  
物そっくりの詐欺サイトにつながり、  
個人情報を入力させようとする。

メールにあるリンクは確実に  
信用できるものでない限り  
開かない。  
⚠️ 知っている会社名からのメー  
ルでも注意

#### ニセの警告が出る詐欺



【Esc】キーを押して、画面を  
閉じる。  
表示されたサポートに電  
話をしない。

メールの添付ファイルも、信用できる  
もの以外は開かない。  
ウイルス対策ソフトは入れておこう！  
OSのアップデートも最新のものに

### 繰り返しの声かけを

監修 猪野 さやかさん  
教育ICTアドバイザーとして  
デジタルリテラシーに関する  
講演などを行っている

インターネットの世界は、だれもが発信できるすばらしい世界。高度な専門知識から個人のつぶやきまで、さまざまな情報に触れることができます。でも、そこから確かな情報を見つけるためには、私たち一人ひとりが情報を見つけたときに一步立ち止まって考える必要があります。いつでも、「だれが言っていたの？」、「いくつ見た？」、「いつのこと？」を合言葉に、情報の発信者を確認して、その情報を信用するかどうか、親子で考えることを習慣にしましょう。

取材は2025年3月16日現在

# よく聞く言葉 ちゃんと知ってる? ハナキーワード

## 除菌

予防しましよう。  
感染症や食中毒を  
適切に除菌すること。  
身體を守るために  
細菌やウイルスから  
身體の回りのものを  
きれいにする「除菌」。

### 人体と切り離せない細菌

細菌は約38億年もまえから地球上にいたとされ、空気中や水中など至る所に存在しています。人体においても、肌をしっかりと守ってくれる皮膚の常在菌から、腸内環境を改善してくれる腸内細菌まで無数の細菌がいます。多くの細菌は人体に無害なものです。

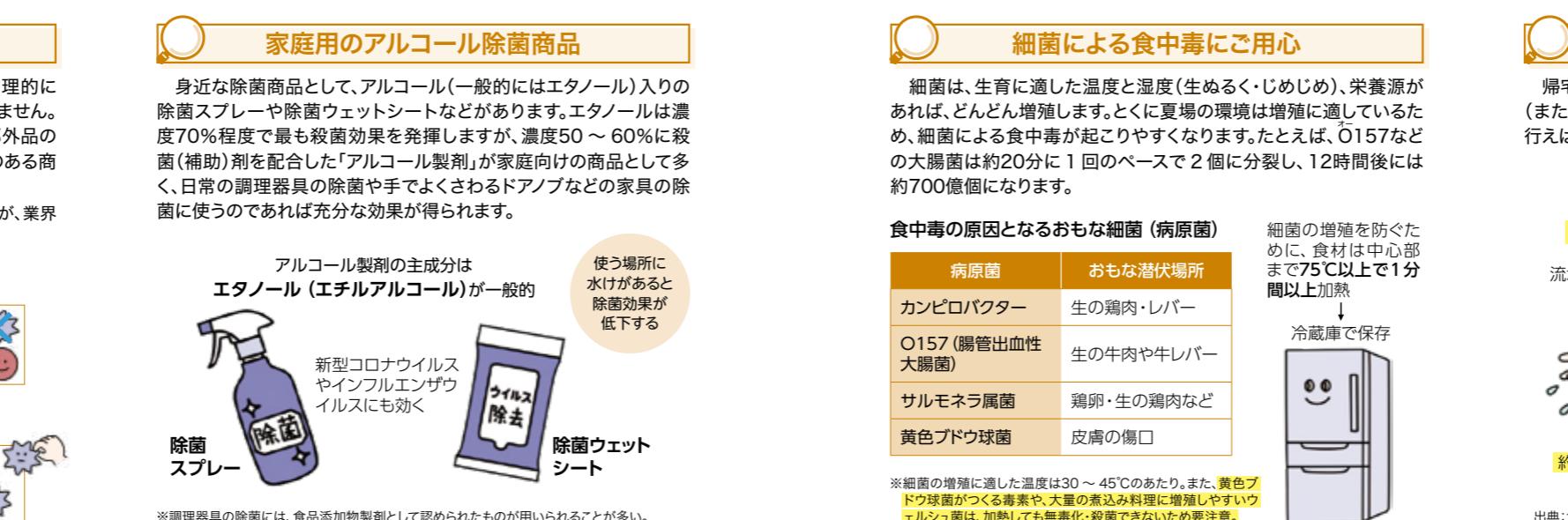
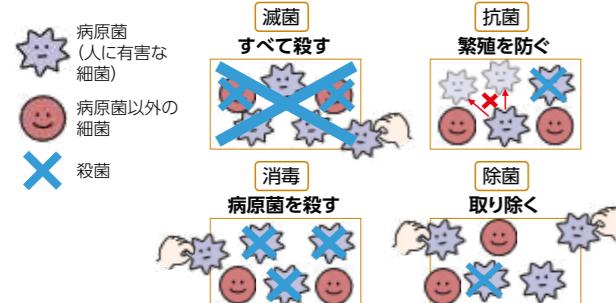
### 多種多様な除菌商品

新型コロナウイルス感染症を経験したことで、目に見えない細菌やウイルスを忌避する傾向はより高まっています。家庭で使用できる除菌スプレー、除菌ウェットシートをはじめ、食器・衣類用洗剤にも「除菌効果がプラス」された商品が続々と登場し、数多く販売されています。

### 「除菌」は必ずしも殺菌ではない

一般的に「除菌」とは、あるものから細菌(やウイルス)を物理的に取り除くことを意味し、その対象や程度は公的に定められていません。「殺菌」「滅菌」「消毒」という用語が、法律上、医薬品や医薬部外品の認められたものにしか使えないため、実際に殺菌・消毒効果のある商品でも、「除菌」という用語が多く使われています。

※「除菌」「抗菌」は法律の規制がなく幅広く使われている用語ですが、業界やJIS・ISOなどで使用基準が決められた商品群もあります。



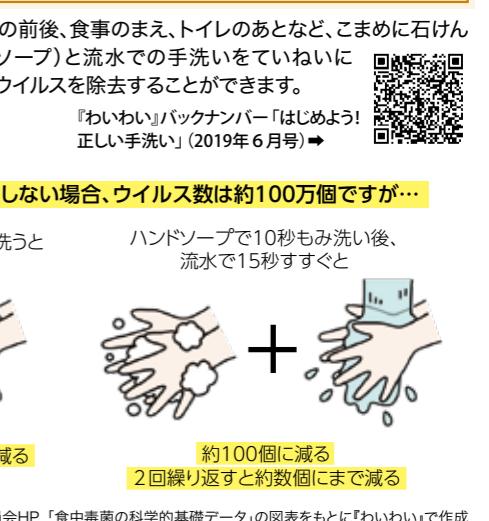
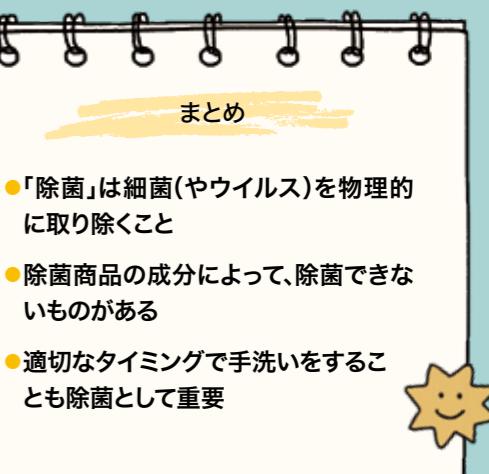
### 除菌の必要性について

サラヤ株式会社  
サラヤ総合研究所  
隈下 祐一さん

いつ、どこで、自分の身体が感染症関連のウイルスにさらされているかはわかりません。年中いろいろな感染症が流行しているので、家に帰ったらまず手洗いか手指消毒を行いましょう。とくに玄関にアルコール手指消毒剤(医薬品あるいは指定医薬部外品の記載があるもの)を置いておくことをおすすめします。

そのほか、調理の前後、食事のまえ、トイレのあとなどにも手指を清潔にして、定期的に、ドアノブや手すり、照明スイッチなど、人がよくさわる表面を除菌することも有用です。

食中毒対策としては、調理まえの手洗いはもちろん、調理器具の取り扱いにも注意が必要です。生の食材は細菌やウイルスに汚染されているおそれがあり、これらの食材を取り扱ったあとの大まな板や包丁、ボウルなどは洗剤を使って洗い残しのないようにし、乾かしましょう。さらにアルコール除菌を行えば安心です。



出典:食品安全委員会HP「食中毒菌の科学的基礎データ」の図表をもとに「わいわい」で作成

# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
現場レポート

年に一度、全国の生産者と組合員が集う交流会。  
「産地の現在と気候変動」をテーマに、全国から44産  
地・72人の生産者が参加しました。

基調講演には、5人の生産者が登壇。気候変動による農産物への影響や、病気・害虫被害の増加、社会問題となっている米不足についても言及。「安全でおいしいものを届けたい一方で、生産者自身も生活者であり、収益が欠かせません」という話に、真剣に聞き入る組合員たち。生産者との交流タイムでは、産地のようすや産直商品の話で盛り上がりました。

「商品を利用することで、産地を応援したい」という声も多く、生産者、組合員が意見を伝えあい、ともに産直の未来をつくっていくことを再確認しました。



## クマの被害も!



講演のようすは  
こちらから



## 全国の生産者と交流!



産地の食材を使った試食では、『有機新潟こしひかり(無洗米)』と、『エコ・山形つや姫(無洗米)』の食べ比べも

## 互いの思いを伝えあう場に

JA新潟かがやき 青木 等さん  
生産者と組合員が、互いの考え方や思いを伝えあうことができるが、産直交流のすばらしさです。たいへんななかでも、いいものを届けたいという生産者の思いを感じてもらい、その価値を知ることで、少し高いなど感じても、産直の商品を選んでいただきたいと思います。

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▶▶▶



## [3/6] 第36回パルシステム生産者・消費者協議会 交流会

### 気候変動がもたらす 産地の課題を共有し、 互いの意見を伝えあいました



5人の登壇者は、電気代や資材の高騰による生産コストの上昇や、深刻な後継者不足など、産地が直面する課題を話した(写真上)。宮北牧場(北海道)・宮北輝さんの「エイエイオー」の掛け声で全員が腕を掲げ、絆を深めた会場内(写真右)



産地の食材を使った試食では、『有機新潟こしひかり(無洗米)』と、『エコ・山形つや姫(無洗米)』の食べ比べも

## [3/14] 『食楽広場』のこだわりの逸品! 「だんらん」の学習会&試食会

カタログ『食楽広場』に、惣菜や菓子などのオリジナル商品「だんらん」を展開する㈱協和の社員から、商品のこだわりや、おいしさの理由を学びました。パルシステムの添加物基準に合わせた商品を、自社で企画・開発しているのが特長。試食

で味を確かめながら、「たとえば『瀬戸内いりこ』は、育ちざかりの子どもにたっぷり食べてほしいと、大きな容器にしました」など開発のポイントを聞きました。人気の『マヨネーズおかき』の製造工程の動画で手間をかけた作業を見て、参加者からは「ますます好きになりました」「ぜひ買ってみたい」という声が上がりました。

[八王子高尾委員会]

## [3/15] ごっくん!から始める コミュニケーション

離乳食をスムーズに進めることは、子育て中の親にとって大きな課題。地域で産前産後ケアに取り組む看護師の元木美砂さんから赤ちゃん期の食事について聞きました。「赤ちゃんの食べたい意欲を尊重すること」「手づかみで食べるのもOK。それで学ぶこともたくさんあります」など、赤ちゃん主導の離乳食(BLW)を解説。夫婦の参加もあり、食べることで育む親子のコミュニケーションを学びました。

[ナチュラルライフ委員会]

参加者の声  
「今まで、親主導で食べさせていたことに気づき、反省しました」「実践例も聞くことができ、勉強になりました」

## [3/15] みんなで行こう! 光が丘公園自然観察会

都立光が丘公園のバードサンクチュアリを管理運営する認定NPO法人 生態工房を講師に、バードウォッキング体験。双眼鏡での観察方法などを聞いたあと、バードサンクチュアリでは、カモやカイツブリを発見。林の中では、ヒヨドリや

コゲラ、エナガなどを双眼鏡越しに観察しました。観察した野鳥の生息地やエサの話をはじめ、外来種問題や在来種の保護活動など生物多様性保全への知識も深めました。

[パルシステム東京]

参加者の声  
「野鳥のことだけでなく外来種の蝶のことなど、いろんな話を聞けて、勉強になった」「双眼鏡で野鳥を追うのがむずかしかったけど、楽しかった」

## [3/23] 春休み親子企画 「牛乳パックで第五福竜丸をつくろう!」

1954年に米国によるマーシャル諸島ビキニ環礁での水爆実験で「死の灰」を浴びた、第五福竜丸について学べる都立第五福竜丸展示館。再び被ばくによる惨禍が起きないようにと展示された第五福竜丸を間近で見て、水爆実験の話を聞いたあと、牛乳パックを利用した船作りに挑戦しました。展示館が用意した大小さまざまなパーツを組み立て、大漁旗も取りつけて完成。マイ第五福竜丸をみんなで出航させました。

[パルシステム東京]

参加者の声  
「第五福竜丸のことは本を読んで知っていたので、参加できてよかった。船も動いてよかった」「工作が楽しかった。水爆実験を知り勉強になった」

## INFORMATION

### 3/27 第24回定例理事会開催

- (1)2025年度 各事業年間営業・供給日程決定の件  
2025年度の事業(パルシステム事業、福祉事業)の年間営業・供給日程を議決しました。  
★パルシステム事業は、土日と年末年始のほか、8月13日~15日の3日間、休業します。
- (2)長期住所不明組合員の2024年度みなし自由脱退承認の件  
2025年3月31日付けで長期(2年以上)にわたって住所不明で連絡がとれない組合員5,142名に対して、みなし自由脱退処理を行うことを議決しました。なお、後日住所が確認できた方は、要望に応じて利用再開または出資金返還手続きを行います。
- (3)「2025年第3回総代会議」の開催並びに「第33回通常総代会議案 第二次案」決定の件  
「第3回総代会議」を開催することと、「第33回通常総代会議案(第二次案)」の内容を議決しました。
- (4)2024年度剩余金処分案方針決定の件  
2024年度決算に向け、剩余金処分案を議決しました。
- (5)パルシステム生活協同組合連合会との「分担費等」決定の件  
2025年度の分担費等の料率・単価の上限について、パルシステム連合会と覚書を締結することを議決しました。
- (6)2025年度損益予算案決定の件  
2025年度の損益予算案を議決しました。
- (7)第16期全体区理事立候補者への「理事会推薦」付与決定の件  
6月に開催する第33回通常総代会で「第16期(2025年6月通常総代会~2027年6月通常総代会)役員」の選挙を行うにあたり、全体区理事候補者として、9名を第15期理事会として推薦することを議決しました。
- (8)「平和島センター」新設の件  
今後も人口増加が見込まれている港南エリア(港区、大田区、品川区)での安定的な供給体制の確保等を目的に、大田区平和島に供給業務に特化した新センターを開設することを議決しました。開設は、2025年10月を予定しています。

### 3/8

## 食の安全学習会「基礎から学ぼう! 遺伝子組み換え食品ってなに?」

輸入された遺伝子組み換えナタネが、輸送中のトラックからこぼれ落ち幹線道路沿いなどで育つことから、日本で広がりつつある遺伝子組み換えナタネの自生。その実態を知り、遺伝子組み換え食品について理解を深めるため学習会が開かれました。

はじめに、講師の(一社)農民連食品分析センター所長の八田純人さんが、遺伝子組み換え食品やゲノム編集食品のしくみや問題点などについて解説。

その後、菜の花(ナタネ)の検査を体験。参加者が事前に採取した菜の花は、すべて遺伝子組み換えでないことがわかりました。「遺伝子組み換えナタネは広域に発見されていて、調査を続けて実態を確認することが大切です」と話しました。

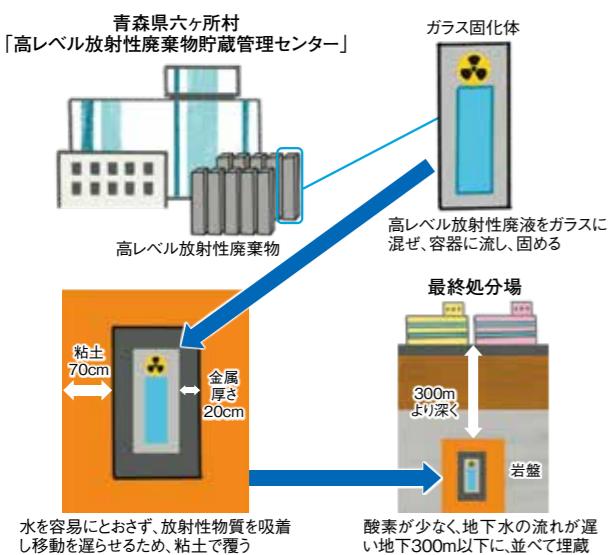
農産物や加工食品中に、遺伝子組み換えされた原材料が使用されているかの検査などを行っている農民連食品分析センターの八田さん、「遺伝子組み換え作物が形を変え、私たちの食生活に入っています」と話した





# 高レベル放射性廃棄物 その処分は私たちの大問題です

核のごみの「地層処分」とは…  
使用済み核燃料を再処理し、ウランやプルトニウムを燃料として再利用しつつ、その過程で発生する高レベル放射性廃液をガラスと混ぜて固め、金属容器にします。それを地下300m以下に埋め、10万年間保存する



## 核のごみはしっかり固めて、 地下300m以下に。ではどこに埋める？

2025年2月に2040年度の電源構成20%を原発に(第7次エネルギー基本計画)と閣議決定されたり、すでに11基の原発が再稼働したり、原発ありきへと舵がきかれています。ただ原発は「トイレなきマンション」とも呼ばれ、事故が起きなくても発電のたびに高レベル放射性廃棄物が発生し、その一時保管施設はほぼいっぱいです。

この問題を考える学習会が開かれ、講師の高野聰さんは「地層深くに埋めるという最終処分法(※)が制定(2000年)されました。300人の地質学者らは地震国日本には地層処分に適した場所はない」と声明を発表しました」と話し、地層処分のリスクを指摘。さらに、処分地選定に向けた文献調査(第一段階)が実施された北海道寿都町の現状に言及。「処分地になることの不安を話したら、推進派から分断をあおっているのかと決めつけられ、近所の方とも疎遠になり、傷つきましたと話す人もいて、地域は推進派と反対派で分断が起きています」「地元自治体などが開催した“対話の場”への参加は推進派がほとんどで、心配する人は少数。思いを発言する権利も無視されるなど、分断は人権問題として理解すべきです」と話しました。

ただ経産省内の放射性廃棄物に関する委員会で、地層処分を問題視する地質学者に発言機会が与えられたように、「反対する声を無視できなくなっています」とも。地下深くに埋めたあとも残り続ける核のごみ。「このまま処分を後世にゆだねるのか、それとも稼働を止めて未来への負担を少しでも減らすのか、私たちは真剣に考えなくてはいけません」と結びました。

※特定放射性廃棄物の最終処分に関する法律 イラスト: 図エムクモト 取材は2025年5月16日現在



講師の高野聰さん(認定NPO法人原子力資料情報室スタッフ・経済産業省特定放射性廃棄物小委員会委員)。「安全な処分方法も確立していないのに原発の再稼働が先に進むのはおかしいのでは」と話した(3月20日開催のオンライン学習会で) 学習会動画はこちらから▶



### 大好きなおもちゃ、もっと大切にしてほしい

息子・Rくん(6歳)は、戦隊もののテレビが大好きで、たくさんのおもちゃを持っています。楽しそうに遊ぶ息子をかわいく思う反面、Yさんはすこし気になっていることがあるそうです。

遊んでいるときに乱暴に扱ったり、投げてとかしたり、戦う遊びのおもちゃですが、すこし余ります。「壊れてしまうから大事に遊ぼうね」と声をかけても、「いっぱいあるからいいもん」と言って、聞く耳をもたないとか。安易に人にあげようとしても、その行為も気になっています。

来年からは小学生。物を大切にすることの大さや、ていねいに扱うことを知ってほしいと思っているYさん。やんちゃ盛りのRくんに教えるのは、なかなかむずかしいですよね。

### 物を大事にする気持ちは片付けから

おとなでも同じですが、たくさんあると大切にすることの大さや、ていねいに扱うことを知ってほしいと思うYさん。やんちゃ盛りのRくんに教えるのは、なかなかむずかしいですよね。

Rくんには所有するおもちゃの数を限定するようにし、遊んだあとは片付けようと伝えましょう。定位置(居場所)を決めて、「遊んだら、ここへ戻してあげようね」「おもちゃも遊んだあとは疲れているよ」と、物の気持ちはいつしょに考えて話し合ってみませんか? どうしたらおもやは喜ぶか、Rくんが自分で想像できるとうれしいですね。

また、買い与えられた物だけでなく、Rくん自身がほしい物を選ぶようにするのもひとつの手。おとなが見守りながら、しんぼう強く「物を大切にする」思いを伝えていけたらいいですね。

さて、今月のお悩みは……?



投げちゃダメだよー

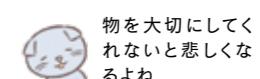
(Yさん・30代)

イラスト/ごんどうまゆ

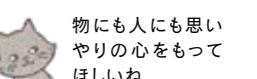


にやんこたちに聞きました

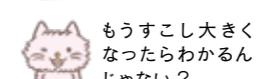
みんなはどう思う?



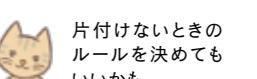
物を大切にしてくれないと悲しくなるよね



物にも人にも思いやりの心をもってほしいね



もうすこしきなったらわかるんじゃない?



片付けないとルールを決めていいかも

夫とも、どんな子に育ってほしいか話し合う機会になるといいですね



あきらめず、  
あがめしないこ

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知りたい! みんなのパル注文
- ②情報を見分けるための声かけ
- ③キーワード「除菌」
- 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「うどん de 台湾まぜそば」

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。

### 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

### キトリ



### キトリ



わいわいトークへの投稿やイラストなどを書いて配達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

「おたよりカード」を配達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6月号」



# 3つのコツでうまさを格上げ! つまいもの研究所

おうちで作れる



コツ  
1

## ひき肉をしっかり炒める

「台湾ミンチ」(肉みそ)は香ばしさがおいしい肝。肉をしっかり焼くと、香ばしく深みのある味に



コツ  
2

## 調味料もしっかり炒める

甜麵醤の糖とたんぱく質が加熱によるメイエラード反応で変化し、おいしそうな香りがたつ。「香りをたたせる」という目的をもつて調理すると、料理の腕も上がる



コツ  
3

## うどんをよく混ぜ、とろみを出す

うどんの表面に傷がつくようにしっかり混ぜると、うどんの小麦成分が溶け出したられの水分と油分が乳化。とろみが出て、具材とからみやすくなる



### 【材料】(2人分)

全量カロリー	/1,199kcal	(トッピングを除く)
〈台湾ミンチ〉		
豚ひき肉	200g	
にんにく(みじん切り)	1片	
しょうが(みじん切り)	5g	
甜麵醤	大さじ2	
豆板醤	大さじ1(辛さは好みで調整)	
「酒	大さじ1	
A しょうゆ	小さじ1	
「こしょう	少々	
油	大さじ2~	
花椒	適宜	
『産直小麦の冷凍うどん』	2玉	
「ごま油	大さじ1	
B 魚粉	大さじ2	
『便利つゆ』	大さじ2	
トッピング	適宜	

### 【作り方】

- 「台湾ミンチ」を作る。フライパンに油(大さじ1)をひいて温め、肉を入れて平らにならし、強火で焼き色をつける。表面に肉汁が浮いてきたら裏返し、裏面も焼く[コツ1]。
- 肉をほぐし、甜麵醤を加えて肉全体にからめるように、強火でしっかりと炒める[コツ2]。
- Aを加え、炒め合わせる。  
★肉につやがない場合は、油(分量外、大さじ1)を加える。
- 油(大さじ1)、にんにく、しょうがを加えて炒め、香りがたってたら豆板醤も加え、炒め合わせる。好みで花椒を加えて混ぜ、火を止めて台湾ミンチを取り出す。
- うどんを袋の表示どおりに温める。(4)のフライパンに、Bを入れて中火で熱し、うどんを加えてしっかりと混ぜてとろみを出し、器に盛る[コツ3]。
- 台湾ミンチ、好みのトッピング(卵黄、長ねぎ、にら、海苔、にんにくなど)をのせる。

台湾ミンチは  
麻婆豆腐の具や  
ごはんの友に



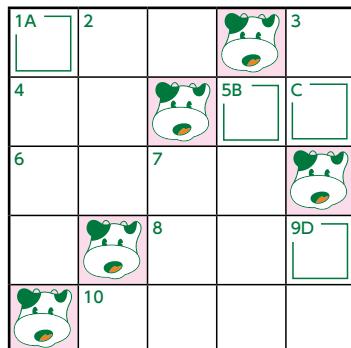
分子調理学研究家  
こじまほん助  
YouTubeでも詳しく解説中

### クロスワードパズル



答

A B C D



よひのキー  
たてのキー

- 1 ○○○の合唱がケロケロと聞こえてくる  
4 テニスや卓球で得点が0点の状態  
5 同じ種類の農作物のなかで早く成熟するもの  
6 堀や池などに魚を放し飼いにして、釣りを楽しませる所  
8 おもりのついた網を川に投げて魚をとる。○○○を打つ  
10 ○○○○や蛙(かわづ)飛びこむ水の音

- 1 ほとんど雨が降らない梅雨のこと  
2 ○○○ディ、○○○ワン、○○○シング  
3 ○○の警告が出る詐欺に要注意(7ページ参照)  
5 家計の支出に占める食費の○○○○が高い  
7 マイ○○○持参で環境にもやさしく水分補給  
9 3色の毛がまじっている○○猫

### 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!

### ■スマートフォン



### ■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  
6月 29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  
6月 27日(金)

わいわい  
2025年6月号  
No.356

発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2025年6月2日 通巻356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。