

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

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

パルシステム東京は
IYC2025 に賛同しています



パルシステム東京
公式SNSはこちら

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！



カタログで産地の声も届けています！

カタログ企画担当
小松さん

みなさんの困りごとを知りたいです！

広報担当
五歩一さん

アプリの
便利な使い方も
お伝えします！

注文サイト企画担当
永尾さん

お得情報も
チェックながら、
注文を楽しんでいます！

榊田さん
(組合員歴40年)

定番品の注文が多いので、みなさんのおすすめも知りたいです！

柏木さん
(組合員歴9年)

カタログで商品に出合いにいく

— 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？

榊田：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ったりしています。カタログは、商品に出合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

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、ページをめくって買い物している気分になるようですね。

— カatalog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、置き置いています。シンプルな食べ方の紹介を見て、思わず注文したこともあります。

かしのぎ 柏木さん
小学生の息子、インド人の夫と3人暮らし。ハラ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

榊田：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

とも大事にしているので、読んでいただけると嬉しいです。

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に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けているのって、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？

榊田：「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。

くした 榊田さん
夫婦ふたり暮らし。カタログは『コトコト』のほか、孫のために『yumyum』もチェック。イチオシは『産直大豆の厚あげ』

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。好きなも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るので、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、妻に任せています。「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。

まっつ 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。週の前半は冷凍品、後半は冷凍品、日曜日は餃子というパターン

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。

こぶいち 五歩一さん
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』に出合うのが楽しみ

榊田：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。寝具も見るようにしますね。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？

榊田：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とか、野菜だったら今の時期なら農薬をあんまり使わないなとかも考えながら。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した。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。

ながも 永尾さん
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



「パルくる便」とは

小松さん

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。

永尾さん

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。

ネットでの登録はボタンをクリックするだけ！便利で助かります♪

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ケタ番号を記入して登録

ココに記入

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とは思わなかったの、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がありますか？

櫛田：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て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、忘れていた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きます。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いました。

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



— 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るんです。

柏木：えー、すごい！

櫛田：いつも見るのに、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方にある「となりの買い物カゴ」もおすすめです。注文ナビ担当者の方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？

櫛田：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、在庫管理をすることができます。

櫛田：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种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…。

櫛田：必ずチェックしています。すぐに売り切れちゃうから、みなさん注文開始時間に構えて待っているそうですよ。

柏木：えー！

櫛田：私は逆に、注文締め切りギリギリに構えています。キャンセルして戻ってくるものもあるので。

柏木：すごい！ マスターですね！

櫛田：半分は楽しみですけどね(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、基準に合うハラール認証食品を探すのはとても大変です。あったとし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って、それに加えてとなると、大変ですね。

小松：まだまだ、文化に寄り添った食事までは十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？

櫛田：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。組合員さんのく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きます。

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」にしてもらい、毎日の生活や食事の時間をより楽しんでもらえるようにしていきます。



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。商品を買いたいカゴに追加すると、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認しながら翌週の商品を決められます。外出先でも注文できるので、よろこばれています。



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)



サービスの登録について詳しくはこちらから



パルシステムアプリのダウンロードはこちらから



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。

私も使っています。



「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



産直セレクトショップ

「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。

ネット限定のセットもおすすめ!

3日分の時短ごはんセット



わが家ではどちらもフル活用! 忙しい毎日の強い味方です。

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

配信動画
SNS
ウェブサイト

それ、だれが言ってたの？

情報を見分けるための声かけ

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。



学びましよう！

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どよく思う
- ☐ 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

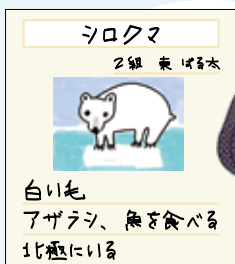


CASE 1 面倒くさがりあるある



今日の宿題は動物調べ

5分後



あれ？

毛は白色じゃなかった気が...

検索サイトの一例(イメージ)

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



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くみが違う。
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」などと書かれ、上のほうに表示されている。

検索にも工夫を

最近、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

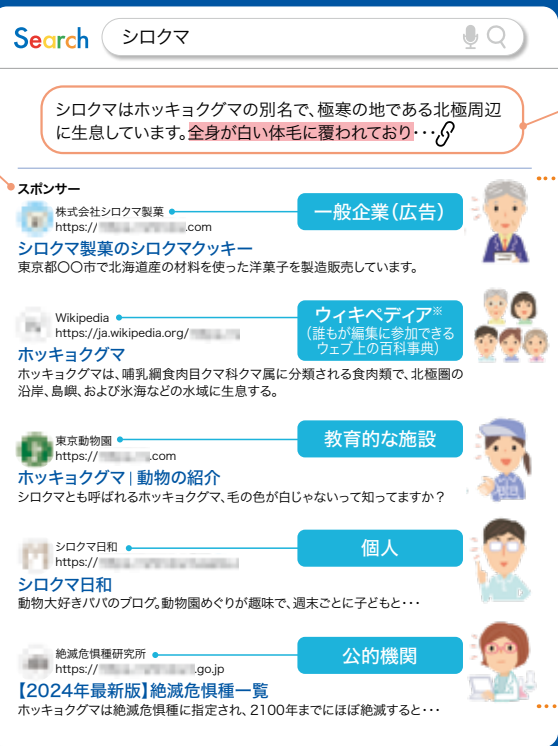
シロクマ -かき氷 検索

「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

検索サイトはココに注目！



※ウィキペディアのみ実在するウェブサイトです

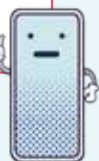
複数のサイトを見る

検索結果の上部には、特定のウェブ記事からの引用やAがまとめた説明文が表示されることがある。どちらも引用元のウェブサイトのリンクがあるので、元の情報をだれが発信しているのか確認する。また、検索結果でいちばん上にあったウェブサイトだけでなく、複数を見比べる。

発信者はさまざま

確かな情報がほしいときは、公的な機関、博物館などの教育的な施設、公式ホームページなど、一般的に信用度が高い発信者のウェブサイトを見優先的に見る。

発信者をよく調べて、その情報を信用するかどうか考えよう！
図書館で本を調べたり、インターネット以外の情報を見たりするのも大事だよ



CASE 2 早とちりあるある



翌日

赤ちゃんじゃない...ね



そんなときの
声かけ

いつのこと？

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)



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、せまーい世界

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くみがあるので、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。

最近、塩パンが流行っているからパン屋さん行こうよ
ドーナツでしょ？だってこんなにええ!?



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。



安全な通信の一例

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。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

二セの警告が出る詐欺



二セの警告画面の一例

[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



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歩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

キーワード

除菌

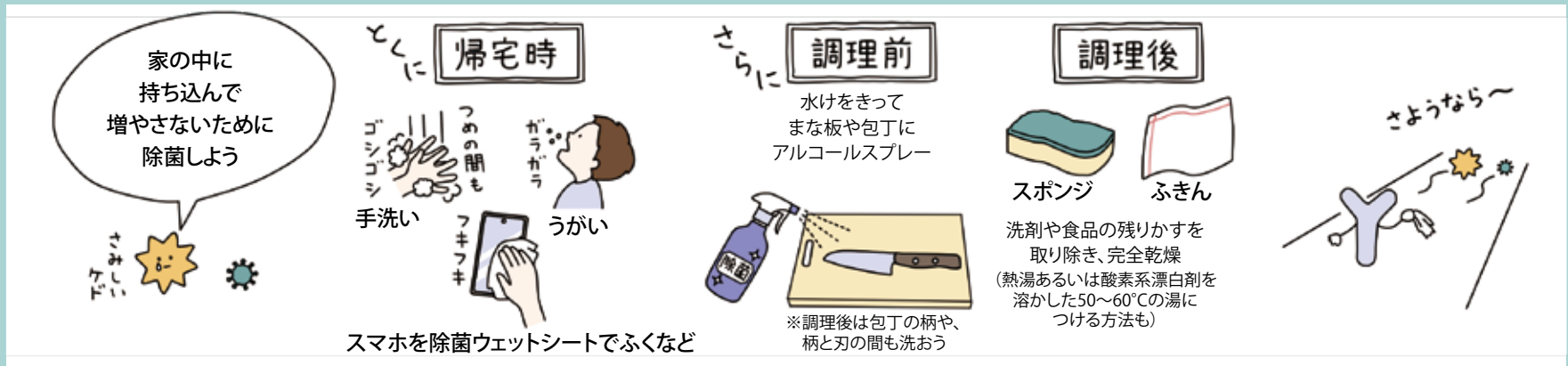
細菌やウイルスから身体を守るために手指や衣服、調理器具など身の回りのものをきれいにする「除菌」。適切に除菌することで、感染症や食中毒を予防しましょう。

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、肌をしっとりツヤツヤに保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や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、家に帰ったらまず手洗いや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効です。

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。

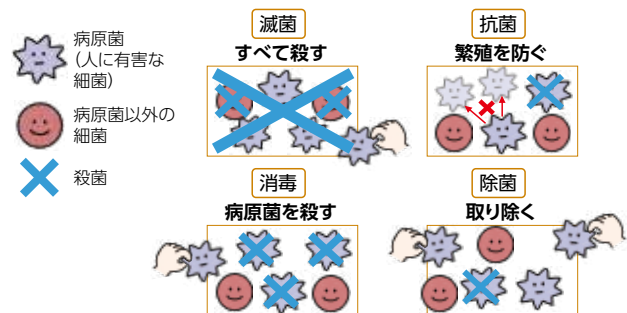
まとめ

- 「除菌」は細菌（やウイルス）を物理的に取り除くこと
- 除菌商品の成分によって、除菌できないものがある
- 適切なタイミングで手洗いをすることも除菌として重要

「除菌」は必ずしも殺菌ではない

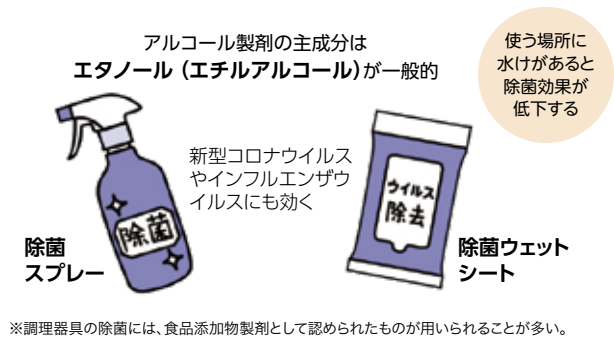
一般的に「除菌」とは、あるものから細菌（やウイルス）を物理的に取り除くことを意味し、その対象や程度は公的に定められていません。「殺菌」「滅菌」「消毒」という用語が、法律上、医薬品や医薬部外品の認められたものにしか使えないため、実際に殺菌・消毒効果のある商品でも、「除菌」という用語が多く使われています。

※「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。



家庭用のアルコール除菌商品

身近な除菌商品として、アルコール（一般的にはエタノール）入りの除菌スプレーや除菌ウェットシートなどがあります。エタノールは濃度70%程度で最も殺菌効果を発揮しますが、濃度50～60%に殺菌（補助）剤を配合した「アルコール製剤」が家庭向けの商品として多く、日常の調理器具の除菌や手でよくさわるドアノブなどの家具の除菌に使うのであれば十分な効果が得られます。



※調理器具の除菌には、食品添加物製剤として認められたものが用いられることが多い。

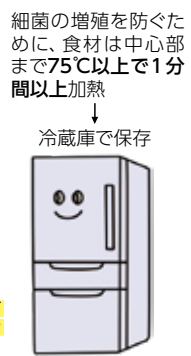
細菌による食中毒にご用心

細菌は、生育に適した温度と湿度（生めるく・じめじめ）、栄養源があれば、どんどん増殖します。とくに夏場の環境は増殖に適しているため、細菌による食中毒が起こりやすくなります。たとえば、O157などの大腸菌は約20分に1回のペースで2個に分裂し、12時間後には約700億個になります。

食中毒の原因となるおもな細菌（病原菌）

病原菌	おもな潜伏場所
カンピロバクター	生の鶏肉・レバー
O157（腸管出血性大腸菌）	生の牛肉や牛レバー
サルモネラ属菌	鶏卵・生の鶏肉など
黄色ブドウ球菌	皮膚の傷口

※細菌の増殖に適した温度は30～45℃のあたり。また、黄色ブドウ球菌がつくる毒素や、大量の煮込み料理に増殖しやすいウェルシュ菌は、加熱しても無毒化・殺菌できないため要注意。



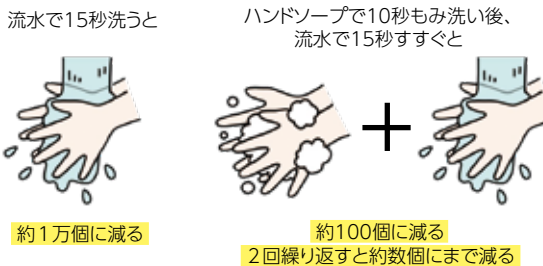
手洗いのすすめ

帰宅時、調理の前後、食事のまえ、トイレのあとなど、こまめに石けん（またはハンドソープ）と流水での手洗いをていねいにすれば、細菌やウイルスを除去することができます。

『わいわい』バックナンバー「はじめよう！正しい手洗い」（2019年6月号）➡



手洗いをしない場合、ウイルス数は約100万個ですが…



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

取材協力：サラヤ株式会社／イラスト：豊岡絵理子／参考図書：新名史典編著・隈下祐一ほか著『洗浄と殺菌のはなし』（同文館出版、2020年）ほか 取材は2025年5月16日現在

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。



ポークランドグループ代表・
豊下勝彦さん



クマの被害も！

猛暑で山にエサがなくなり、里に下りてきた野生動物による被害が増加。ポークランドグループ（秋田県）では、養豚のエサを狙って、クマが豚舎に侵入する被害も

敷地内に現れたクマ

米作りの現状を
知ってください！



講演のようすは
こちらから



謙信の郷（新潟県）・金谷武志さんは、昨今の米不足の原因や、米作りの現状について語った

全国の生産者と交流！



生産者に話を聞こうと、ブース前には組合員がずらり。
質問が活発に飛び交い、充実した時間に



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

3/6 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）



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、互いの考えや思いを伝えあうことができるのが、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、少し高いなと感じても、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よう ▶▶▶



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」を展開する株式会社から、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」「ぜひ買ってみよう」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、バードウォッチング体験。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、いろんな話が聞けて、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33回総代会議」を開催すること、「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年度剰余金処分案方針決定の件
2024年度決算に向け、剰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、日本で広がってい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

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



ふ だん+αならできるかも 点検もしていきます

『わいわい』3月号の「ローリングストック」特集の
考え方を見て、ふだん+αでいいんだと、ちょっとラク
になりました。

リュックに入ればなしになっていた非常食は、ふ
だん食べたことのないものばかりでした。点検する
きっかけにもなりました。

台東区 ゆっちま



◀3月号はこちらから



深 川江戸資料館に 江戸のSDGsを見に行きたい

3月号「わいわいレポート」を見て、深川江戸資料館
には行ったことがありますが、SDGsを探すなど、そん
なに深く考えて見ていなかったことが悔やまれました。

近々、また行ってみたいくなりました。

江東区 おゆみ



青りんご
通信
Vol.70

ありがとうございました これからも共に！

理事長に就任して6年がたちました。ガ
イドラインで定める任期満了となる今度
の総代会で、退任します。

この6年間、本当にあったというまでした。
コロナ禍で社会が一変したなかで、どん
なときでもできることはある、私たちの原
点は変わらないと語りあったのが、つ
い昨日のようです。

そっかしい私に、おつきあいいただき
ありがとうございました。

パルシステム東京
理事長 松野 玲子



こんな私が代表を務めてこれたの
は、励ましてくださったみなさんと、支えて
くれた仲間のおかげです。たくさんの出
会いと感謝を胸に、これからは一組会員
としてパルシステム東京を支えていきま
す。

パルシステム東京
3月のデータ
総事業高: 73億2,805万円
予 算 比: 105.1%
予 算 達 成
組合員数: 53万9,465人

お 弁当に困ったら… こんなアイデアはいかが

お弁当のメニューに困ったときは、『おさかなソー
セージ』とキャベツ、気が向いたら人参やしめじを加
え、あらびき黒こしょうとほんの少しの塩でささっと炒
めて、お弁当箱に1N！ しゅうまいや卵焼きなどを加
え、ふたをするまえにミニトマトなどをボイ、で一丁上
がります。

東大和市 ちいちゃんま



義 母に喜ばれてうれしい！ 話も弾みます♪

80代の義母にパルシステムを紹介し、とても便利だ
と喜ばれています。

よかった品や、おすすめの商品の話をしたりしてい
ます。

板橋区 シエル

お 金との上手なつきあい方 おとも子どももむずかしいですね

3月号「お金との上手なつきあい方」の記事、興味
深く拝読しました。正直、パソコン、スマホなど、子ども
のほうが電子機器を使いこなせるので親はついてい
けません。最近、子どもが友だちと割り勘するのでコー
ド決済アプリを登録したい！ と言い出しました。まさ
に記事のとおり。

親の知らないところでお金のやりとりをする不安が
ありますが、友だちどうしのつきあいも大切にしてい
たい…。ルールを決めて、見守りたいと思います。

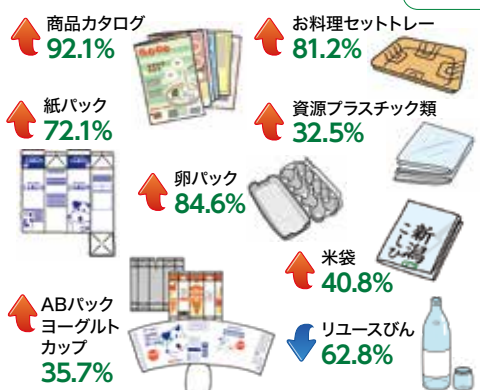
練馬区 よっちゃん

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月～2025年3月の回収量／供給量



回収物は
こちらで



福 島スタディツアーの記事で 思い出のつまった場所を発見

3月号「明日への種まき」で、福島スタディ
ツアーの記事を拝見しました。震災遺構となっ
ている請戸小学校は母や親せきたちの母校。私自
身も幼い頃から請戸で夏休みを過ごしていて、
思い出がたくさんつまった場所です。

昨年ひさしぶりに訪れると、海外からの訪問
者も多くなっていて、みなさんの「知ろう」とする
気持ちがとてもうれしかったです。

請戸には「常磐もの」として最高級の品質を
誇る魚介類が水揚げされる漁港もあります。い
つかバルで常磐ものを扱う日があるといいなあ
と、ひそかに思っています。

府中市 うけどん



杉並区／ぶーすかおくさま
カタログ『コトコト』表紙の「照り焼き
チキンの春色ちらしずし」を作りました。
簡単、きれいで、あいの三拍子そろっ
て、わが家の定番になりそうです。

チ ャーハン作りのコツに 目からウロコでした！

3月号の「うまいもの研究所」を読んで、目か
らウロコでした。ごはんに酒をかけ、ほぐしてお
く。こんなに簡単なことだったんですね。

さっそくやってみたら、大成功でした！

府中市 すみこっちゃん



江戸川区／ももママ
パルを始めて10年たったよ
うで、ミニバラをいただきました。薄ピンクのバラで一
気に春到来。よいことがあ
りそうで、ワクワクです。

知 っているようで知らない 生協のしくみがわかりました

生協のしくみは、知っているようで、じつはよく
わからず、わが子にも一般の会社との違いをう
まく説明できなかった私。3月号の「キーワ
ード」を読み、生協の歴史から運営のしくみまで、
詳しく理解することができました。

消費者としての責任をもって、これからもパ
ルさんを愛用していきます。

大田区 サンリオ

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：園エムクモト

今月の
食材



大豆ドライパック



チリコンカン風 大豆煮込み

ひき肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピー
マンを刻んで炒め、大豆ドライパック、ト
マト缶(カットトマト)、ミックスビーンズと
いっしょに鍋に入れ、煮込みます。

とりとになったら少量の砂糖とトマトケ
チャップ、塩・こしょうで味付けし、最後に
クミンやチリパウダーなど好みのスパイ
スで仕上げます。カレーのようにごはん
にかけておいしいいただけます。

府中市 K

大豆とひじきの炊き込みごはん

米2合に、大豆ドライパック、ひじきド
ライパックと、「便利つゆ」大さじ2を入
れて炊き込みごはんに。人参や油あげ
を加えてもおいしいです。

子どもたちも大好きで、たくさん食べ
てくれます。

国分寺市 ころん

大豆・ひじき・チーズのマヨあえ

大豆ドライパックとひじきドライパッ
ク、チーズを切って混ぜ、マヨネーズと、
好みで『便利つゆ』を加えて、簡単にで
き上がり！

港区 ひまわりママ

レシピ募集中！

「こんにやく」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。



当選発表

3月号クロスワードパズルの
正解は「みりん」でした

応募総数は1,081通でした。八王子市
の佐藤さんをはじめ20名の方にこんせ
んくんQ.U.O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。



原発を動かすと溜まり続ける 高レベル放射性廃棄物 その処分は私たちの大問題です



講師の高野聡さん(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▶



すっつかもえない
寿都町と神恵内村

2020年から開始した第一段階の文献調査で、両町村とも第二段階の概要調査が可能との結果が、昨年11月に出た



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さがられています。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。

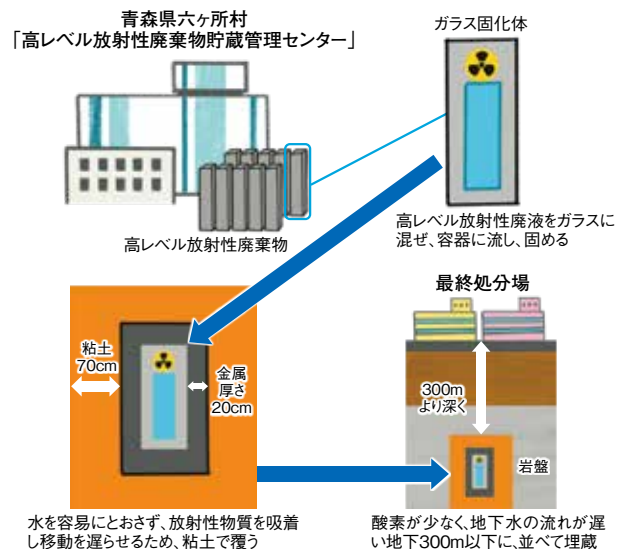
この問題を考える学習会が開かれ、講師の高野聡さんは「地層深くに埋めるという最終処分法(※)が制定(2000年)されましたが、300人の地質学者らは地震国日本には地層処分に適した場所はないと声明を発表しました」と話し、地層処分のリスクを指摘。さらに、処分地選定に向けた文献調査(第一段階)が実施された北海道寿都町の現状に言及。「処分地になることの不安を話したら、推進派から分断をあおっているのかと決めつけられ、近所の方とも疎遠になり、傷つきましたと話す人もいて、地域は推進派と反対派で分断が起きています」「地元自治体などが開催した「対話の場」への参加は推進派がほとんどで、心配する人は少数。思いを発言す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に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:図工ムクモト 取材は2025年5月16日現在

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、金属容器にしまう。それを地下300m以下に埋め、10万年間保存する



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、投げてどかしたり、戦う遊びのおもちゃですが、すこし目に余ります。「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することもあり、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事さや、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気持ちは薄まります。Rくんがかわいくて、おもちゃを買い与えてしまうことの多い夫にも、協力してもらえるよう話してみましょう。

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」など、物の気持ちをいっしょに考えて話し合ってみませんか? どうしたらおもちゃは喜ぶか、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……?



イラスト/ごんどうまゆ



にゃ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



もうすこし大きくなったらわかるんじゃない?



物にも人にも思いやりの心をもってほしいね



片付けないときのルールを決めてもいいかも

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、声かけていこう

〈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! みんなのバブル注文
- 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

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6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

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の肝。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

甜麺醬の糖とたんぱく質が加熱によるメイラード反応で変化し、おいしい香りがたつ。「香りをたたせる」という目的をもって調理すると、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

うどん de 台湾まぜそば

おうちで作れる



【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
甜麺醬 大さじ2
豆板醬 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】

- (1)「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】。
- (2)肉をほぐし、甜麺醬を加えて肉全体からめるように、強火でしっかりと炒める【コツ②】。
- (3) 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。

- (4)油(大さじ1)、にんにく、しょうがを加えて炒め、香りがたってきたら豆板醬も加え、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。
- (5)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】。
- (6)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)のをせる。

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

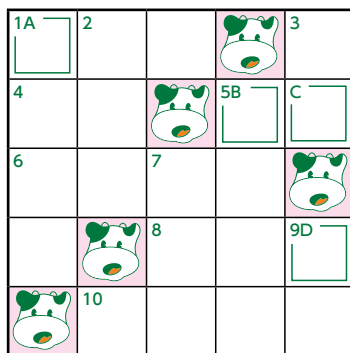
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタyling/(有)クレア

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



よこのキー

- 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、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(かわず)飛びこむ 水の音

たてのキー

- 1 ほとんど雨が降らない梅雨のこと
- 2 ○○○デイ、○○○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
6月 29日(日)

*カード締切は
6月 27日(金)