

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

9

わいわい

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はこちらから

食材保存のお悩み解決

野菜の冷凍、アリです！

声かけてsmall support“ちょいサポ”

今月のキーワード

消費税

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！



食材保存の
お悩み解決

野菜の冷凍、 アリです！



＼組合員さんに聞きました＊／

Q. 食材を自分で冷凍してる？

よく冷凍しているもの



冷凍したいけど、していないもの



約87%が
YES
と回答

こんにちは、
ニチレイフーズの笹嶺です。
みなさん、野菜の冷凍はむずかしいと
思われているようですね。じつは、
冷凍できない野菜はないんですよ。

冷凍食品の
バイオニア
（株）ニチレイフーズ
広報担当
笹嶺さん

編集スタッフA

冷凍は、冷蔵より長く保存できるのが
魅力。栄養価もほとんど変わりません。
でも、冷凍することで、食品の細胞が壊
れるので、味や食感が変わることも。

そのため、本来は、水分や繊維
の多い野菜は向きません。でも、その変化を楽しむという考
えもあります。
食材を無駄にせず、賢く食べ
る冷凍保存をいつしょに試してみましょう！

野菜の冷凍保存 3つの基本

【短時間で凍らせる】



保存袋を金属製のパットに置いたり、アルミホイルでくるんだり、薄くしたりして、凍るまでの時間をできるだけ短くする

【水けはとりつつ乾燥させない】



霜付き防止のため、表面の水けはふき取る。冷凍室
の中は乾燥しているので、保存袋の中の空気を抜いたり、ラップと保存袋を使って二重に包んだりする。

【早めに食べる】



おいしく食べられるのは約3週間。
日付を書いたり、具だくさんスープを作ったりするリセットマークを設けましょう



余りがちな野菜は、計画的に冷凍を

調理しやすい大きさで冷凍するだけ。冷凍室から出すと
水分がどんどん出てくるので「基本は、凍ったまま、すぐ調理」を！



簡単！
そのまま
使えて、
使うだけ！

立派な大玉
届いたー！！
でも、食べ
きれるかな？

きゅうり

冷凍



洗って、水けをとり、1本丸ごとラップにく
るむ、または、冷凍用保存袋に入れて、冷
凍する

え？
そのまま
冷凍？



使い方

【えのもの・サラダ】
流水または自然解凍し
て、切って水けをしぼる



◆きゅうりとツナとわかめの
えのもの



◆冷しゃぶ

きゅうりの冷凍のようすは
動画でも見られるよ

QRコード

QRコード



キャベツ

冷凍

調理しやすい
大きさに切って
冷凍する



使い方

【炒め物・汁物】

凍ったまま、すぐ調理



◆キャベツたっぷり焼きそば



◆塩もみなしコールスロー

凍ったまま
料理するのね！
ほんと、シャキッ
としてる！



小松菜

冷凍

常備したい青菜。
すぐにしなしなになっちゃうから、
あせっちゃう



ざく切り(茎)

ざく切り(葉)

使い方

【炒め物・汁物】
凍ったまま、すぐ調理



◆小松菜と厚揚げの
炒め物

【おひたし】
自然解凍、またはレンチン
解凍して、水けをしぼる



◆小松菜のおひたし

ゆでなくても
食べられるのね！
手軽に野菜が
とれそう



大根

冷凍

あると便利だけど、
丸ごと1本は、
野菜室に入りにく



使い方

【煮物・汁物】
凍ったまま、すぐ調理



◆大根の煮物

【酢の物・サラダ】
自然解凍後、水けを
しぼる



食感が
いつもとちがうけど
煮えるのも味しみも
早いし、アリかも



冷凍すると"〇〇"がアップ!

冷凍すると、食材の中の細胞が壊れて、細胞の中のうまみや甘みが引き出されるなど、うれしいポイントが。



うまいup!

きのこ

冷凍のしやすさ、使いやすさNO.1！まだの人は、すぐやってみて!!

冷凍

石づきや汚れをとり、食べやすい大きさに分けて、冷凍する



うまいを余さず味わえるスープなどにぴったり

使い方

【汁物・炒め物・煮物】凍ったまま、すぐ調理



冷凍によって細胞が壊れて、うまみ成分の「グアニル酸」や「グルタミン酸」が溶け出す。干したり、から炒りしたりしてから冷凍すると、さらにうまみも長もち度もアップ！

玉ねぎ

暑いときは常温保存も心配よね

冷凍

皮をむき、調理しやすい大きさに切って冷凍する



使い方

【炒め物・汁物・煮物】凍ったまま、すぐ調理



冷凍室から出すと水っぽくなるから、すぐ使わなきゃ



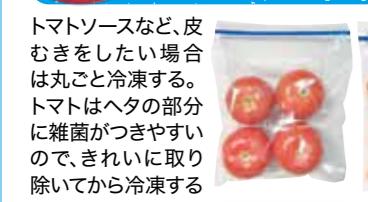
むきやすさup!

トマト

トマトの皮むきは冷凍で解決！

冷凍

解凍すると、冷凍によって壊れた細胞から水分が出てきて、皮と果肉の間にすき間ができるため、皮をむきやすくなる



丸ごと冷凍する。

トマトはヘタの部分に雑菌がつきやすいので、きれいに取り除いてから冷凍する

使い方

【サラダ・炒め物・汁物】凍ったまま、すぐ調理

トマト、きゅうり、しらす、うどん、ゼンぶ冷凍！



皮がするりとむけてカンドー☆



流水にあてると、するりと皮がむける



甘みup!

さつまいも

(焼きいも・ふかしいも)

加熱することで酵素による糖化が進み、冷凍によって細胞が壊れ、解凍後にさらに甘みを感じやすくなる

冷凍

蒸したり、焼いたり、加熱したものを冷まして、冷凍する



使い方

3分ほど自然解凍すると、包丁で切れるようになります。さらに7分ほどおくと、スプーンでくつけて食べる絶品スイーツになります！



もちろん、生のままでも冷凍は可能。調理には、解凍せず、そのまま使ってOK

まだかたい柿は追熟させてから



冷凍下ごしらえで時短に

香味野菜は、冷凍するのがちょっと手間だけど、調理のときはとっても便利！おかずの具材も調味液につけて冷凍すると、味しみのよい時短料理が完成します



自分で作る"お料理セット"

惣菜の下ごしらえ

～肉じゃが～

家族も作りやすそう

調味液につけて冷凍しておけば、調理のときは手早く、煮込み時間も短縮に

じやがいもも冷凍してOK！



香味野菜

ちょっとだけ使いたい香味野菜たちこそ、よく使う大きさや形状にカットして冷凍で！冷蔵保存より香りが残りやすいのもメリット

しょうが



すりおろし

薄切り

レモン・すだち・ライム



輪切り

にんにく



ひとかけごと

薄切り

みじん切り

バラバラになるから、使いやすい

大葉

葉をつぶさないように、ふんわりと容器で冷凍



細切り

万能ねぎ

大葉同様、葉物の香味野菜はふんわりと冷凍



小口切り

【冷凍のしかた】

①肉150g、皮をむいたじやがいも2個、人参1/4本、玉ねぎ1個を食べやすい大きさに切り、しょうが1片は薄切りに、いんげん3本は3等分にする。

②冷凍用保存袋(Lサイズ)に、『便利つゆ』60mlと水200ml、ごま油少々を入れ、肉、玉ねぎ、人参、しょうが、じやがいも、いんげんの順で、具材がなるべく重ならないように入れて、平らにして冷凍する(写真右参照)。

【調理のしかた】

鍋に凍ったままの保存袋の中身(いんげん以外)をすべて入れ、水100mlを加え、ふたをして加熱(8~10分)。野菜がやわらかくなったら、いんげんを加え、煮詰めてでき上がり。

じやがいもが冷凍できるんだ！しかも煮崩れない

冷凍保存のよさをうまく生かして

冷凍食品は、戦後の子どもの栄養不足、共働き増加など、時代ごとの課題を解決しながら発達してきました。近年では、個人に合った食品をと冷凍食品が選ばれるケースも増えています。簡単調理で便利においしく食べることができるのは、冷凍食品の大きな魅力です。



ニチレイフーズ 広報担当 笠嶺舞依子さん

家庭での冷凍ではうまくいかないこともあるかもしれません。また、冷凍室は食材がよみがえる魔法の箱でもありません。「冷凍での変化を生かした調理をする」と考えてください。いろいろ試して、この調理には冷凍が合う！と、みなさんそれぞれの正解が見つけられるといいなと思います。



料理レシピ本大賞 in Japan 2024
【料理部門】入賞受賞。野菜のほか、肉や魚、主食の冷凍方法も載っています

『ニチレイフーズの広報さんに教わる食材の冷凍、これが正解です！』
出版: KADOKAWA
監修: 株式会社ニチレイフーズ

プロの冷凍技にも頼ろう！ パルシステムの人気冷凍野菜



『茎が長めのブロッコリー』
230g / 387円
「もったいない」の気持ちから茎を長めにカットし、廃棄率約20%削減



『カットほうれん草(バラ凍結)』
270g / 312円
産直産地の原料を、生産者が建てた冷凍工場で加工



『北海道冷凍栗かぼちゃ』
400g / 387円
甘みが強く、ホクホク。レンチン解凍でサラダに



『宮崎のささがきごぼう』
180g / 322円
特別栽培の産直ごぼう。チャック付き袋で、少しづつ使って便利

編集スタッフAがやってみました！

冷凍で食感が変わり、生のほうがおいしいときも多い。でも、食材をムダにしないですむなら、「冷凍保存は大いにアリ！」だと感じました。今、うちの冷凍室には食材貯金がたっぷり。調理の時短にもなり、心の余裕もできて、毎日快適です。



★

パルシステムの野菜は早めに召し上がっていただくことをお勧めしますが、すぐに利用できない場合は冷凍保存も可能です。

声かけて“ちょいサポ”

くらしのなかで「助けて～」っていうこと、ありますよね。

気になったときにちょっと声をかけることで、お互いにホッとすることもありそう。

声かけてできる小さなサポート、考えてみませんか。

足をくじいて、初めて
松葉杖を使うことになった私

気づいたのは、
ちょっとした
お願いをしたくても、
頼み方がむずかしい！ってこと

悪いかな、
びっくりさせちゃうかな、
なんて考えちゃって…

この段差…
ちょっと支えが
ほしい…

おとしゃった
だれしか
ひろって～

でも、気づいて
声をかけてもらえたのが、
すごく助かったし、
うれしかった！

足が治ったら、私も
声をかけていきたいな。
でも、気づいてもできない
こと、多いですよね

こういうときは…

キヨロ
キヨロ

どうしたら
いいのかな？

助けることも
助けてもらうことも、
もっと気軽にできるといいなあ

にゃんこたちは、どう思う？



ムリなく
気軽に

15ページでも登場！
電話相談員にゃんこ



できるかな？ どうしてる？

“ちょいサポ”座談会

電車で席を譲ろうとしても、失礼になったり、断られたりしたら…と考えて、ためらってしまうことがあるよね。

断られたら「そうですか」と受け止めて、あまり気にしないよ。助けが必要かなと思ったら、声をかけるようにしてる。慣れれば平気だよ。



困っている人を見かけたら、「大丈夫ですか？」って声をかけがちだけど、ほとんど「大丈夫です」という答えが返ってくるね。

たしかに。道で転んで声をかけてもらったときは、恥ずかしくて「大丈夫です」と言っちゃったなあ。「荷物拾いましょうか」とか、具体的な声かけだと頼みやすいかも。



駅で気分が悪くなったときに、駅員さんを呼んでもらえたのは、助かったよ。「ありがとうございます」と言えた！

そういえば、友だちの子が、帰るのがいやで駄々をこねてしまったとき、私が「帰りたくないよねえ」と言ったら、周りの人も笑顔で「うちの子もそうだったなあ」と。友だちは、「そういう声かけに助けられる」と言ってた。



直接的なサポートじゃなくても、気にかけているよ、っていうサインや声かけが助けになることもあるよね。

もっと“ちょいサポ”、意識してみよう！



相談員にゃんこより

できないモヤモヤは否定せず、大切に

困りごとに気づいても、とっさに動けないことはありますよね。何もできなかったとしても、そのモヤモヤは否定しないで！ 今回はできなくても、次のタイミングでは行動につながるかもしれません。

ムリはせず、できるときに声をかける、気にかけてようを見るなども第一歩。直接解決できなくても、専門家や行政、民間サービスなどにつなげることも、大事なサポートです。

話し、頼って、ひらけることも

困りごとの内容は千差万別。外から見えない悩みを抱えている人も多いです。相談に慣れていないと、人に話すことに抵抗があったり、相談する手段が思いつかなかったりして、抱え込んでしまいかが。

人に話すことで、肩の荷をおろせるかもしれません。どこに相談していいか悩んだときは、くらしの相談ダイヤルに電話してみてくださいね。

※連絡先は、15ページ「ハートでコミュニケーション」に



パルシステム東京にも、
こんな取り組みがあります



配達時に、在宅状況やお届け商品の有無を、遠方に
お住まいのご家族など（連絡受取者）にお知らせする
「安心メールサービス」を無料で提供しています。*

万が一、見守り対象者が倒れているような緊急時
や、前の週にお届けした商品が放置されたり、郵
便物がたまっていたりするなどの異変に気づいたとき
には、通報を行う「緊急通報サービス」もあります。

*配信メールの内容は、利用者の安全・
安否を保証するものではありません。

詳しくは
こちらから▶



パルシステム東京では、ほかにも介護・保
育事業や募金活動、奨学生支援など、さ
まざまな助け合い・支えいの取り組み
を広げています。

イラスト／のはらあこ 取材は2025年8月8日現在



消費税

改めて考えてみませんか。私たちが払っているお金がどのように使われているのか。消費税は、物を買うときやサービスを受けるときに直接的に払う税金です。

消費税の始まりは36年前

消費税が導入されたのは1989年(平成元年)で、最初は3%でした。その後、5%、8%と上がり、2019年に10%(軽減税率8%)になりました。

消費税は国内のほぼすべての物品やサービスにかかる税金で、住民税や所得税など数多くある税金の中でも、もっとも身近なものといえます。

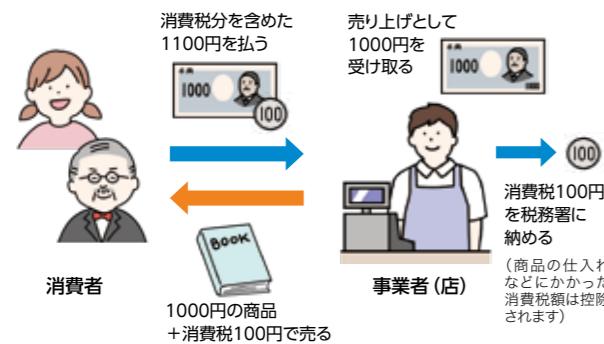
「贅沢税」と呼ばれる税があった

昭和時代には、宝石や車、電化製品、コーヒーなどの決められた物品のみに課税される「物品税」がありました。当時、これらは贅沢品とされていたため「贅沢税」という呼び方も。ただ、どの物品に課税するかの判断がむずかしく、税収も安定しないため廃止され、広く課税される消費税が導入されました。

子どももみんな税金を払っている

住民税や所得税は、一定の収入額以下であれば税金が課せられませんが、消費税は収入額に関係なく、子どもも含めた消費者全員が負担しています。

つまり、収入のない人も、収入のある人も、1000円の商品を買えば、100円の税金を同じように負担することになります。



What? How? 消費税

1989年 最初は3% 100円の商品の消費税 103円です.../ 1997年 5% up 2014年 8% up 2019年～現在 10% up

店内 10% コーヒー 330円 テイクアウト 軽減税率 8% コーヒー 324円 同じコーヒーでも、店内で飲む(外食)か、テイクアウト(飲食料品)かで税率が異なります。

TAX FREE 免税店 外国人観光客 8% 日本茶 5400円 0% 日本茶 5000円 外国人観光客の土産品は日本で消費されないため免税になります。海外でも、消費税にあたる「付加価値税」があります。

バス運賃 10% 220円 バスや電車などの運賃、自動販売機の商品代にも消費税が含まれています。

BEER ジュース 140円 8% ビール 220円 10% 人參 108円 酒類には、消費税とは別に「酒税」がかかります。350mlビール(税込224円)の場合、酒税と消費税を合わせた税金負担率は37.4%です。

たとえば... みりんは 酒類なので 10% ノンアルコールビールは 飲食料品なので 8% 宅配・テイクアウト 有料老人ホーム等の食事 新聞など みりん風調味料(アルコール分が1度未満)は軽減税率8% 週2回以上発行されていて、定期購読しているもの

※パルシステムの「お届け情報」には、軽減税率対象商品に☆印を付けています。

家族で消費税について話してみよう

監修
ファイナンシャルプランナー
合田菜実子さん

所得税や法人税は、リーマン・ショックのような金融危機で経済状況が悪化した場合に税収が大きく減る可能性がありますが、消費税は景気の影響を受けにくい傾向があります。

消費税は誰もが一律10%を払うため「平等な税」といわれる一方で、収入に対して食費などの必需品の支出割合が大きくなりやすい点、所得が少ない人ほど税金の負担割合が大きくなる「逆進性」と呼ばれる問題もあります。

昨今の物価上昇の影響もあり、「消費税は減らすべき!」という声もよく耳にします。消費税が軽減されれば生活は楽になるかもしれません、将来の社会保障にはマイナスの影響があるかもしれません。まずは身近な買い物をきっかけに、「消費税ってどんなもの? 何に使われているの?」など、知ることから始めて、家族で話してみませんか?

消費税のまとめ

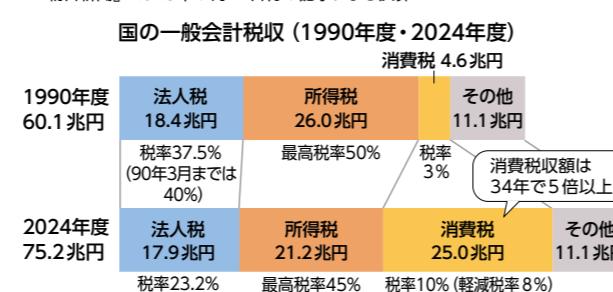
- 消費税は国内のほぼすべての物品やサービスにかかる税金
- 消費者全員が負担し、安定的な収入になっている
- 消費税は国と地方に配分され、社会保障などに使われる

消費税による税収はいくら?

2024年度の国の税収は75兆2321億円で過去最高でした。そのうち消費税は25兆212億円で、法人税や所得税よりも多く、税収全体の3分の1近くを占めています。消費税が導入された直後の1990年度と比べると、その税収額は5倍以上です。

なお、年収500万円台の2人以上の勤労者世帯で、消費税負担額は年間およそ23万円[※]です。

※『朝日新聞』2025年7月14日付の記事による試算



出典:財務省HP「税収に関する資料」などをもとに「わいわい」で作成

世界の消費税をみてみよう

日本の消費税にあたる「付加価値税」が導入されている国・地域は150以上あり、そのうちOECD諸国をはじめ51カ国・地域の平均税率は17.9%です。

とくに北欧は、フィンランドが25.5%、デンマーク・ノルウェー・スウェーデンも25%と高い税率ですが、大学まで授業料無償など、福祉・公共サービスが充実している傾向があります。



出典:財務省HP「身近な税」の資料をもとに「わいわい」で11カ国を選んで作成

消費税は何に使われているのか

消費税10%のうち、7.8%は国に、2.2%は地方に配分されていて(軽減税率8%も78:22で配分)、年金・医療・介護・少子化対策の「社会保障4経費」として使用することが定められています(地方消費税の一部を除く)。税収のなかでも大きな割合を占める消費税が適切に使われているのか、国や地方の財政にも注目しましょう。

社会保障費の予算(2025年度一般会計)
38兆2938億円

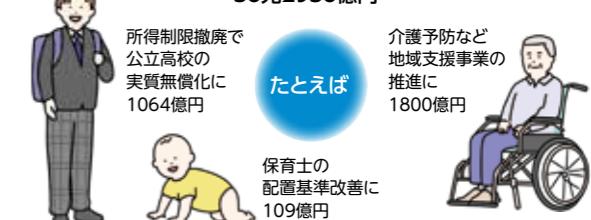


イラスト:豊岡絵理子 取材は2025年8月8日現在

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

山梨県笛吹市で桃やぶどうなどを栽培する産直産
地「御坂うまいもの会」で、初めての援農企画が開催
されました。組合員6名を含む14名が、桃の摘果と
袋掛けを手伝いました。

真夏のようにさんさんと太陽が照りつける圃場。葉
の茂った樹にピンポン玉ほどに生長した果実のなか
から傷がついているものなどを取り除き、約20cm間
隔になるように間引く作業と、残した果実に傷や病虫
害などを防ぐ袋をかぶせる作業に取り組みました。

腕を上に伸ばし、果実にしっかり袋をかける作業
は重労働。昼食をはさんで4時間ほど、2500枚ほど
の袋掛けをやり遂げ、疲れてはいるものの、達成感と
汗で光り輝くみんなの顔がありました。



果実に白い紙袋と茶色の遮光紙を重ねた袋を掛け、生長後に遮光紙だけをはがして果実の色付けをする



「腕を上げっぱなしで大変だったけど、生産者さんといろんな話ができる
し、援農という交流をまた企画してほしいです！」

[6/7] 桃・ぶどうの産地で農家をお手伝い！

御坂うまいもの会で 桃の袋掛け 援農で苦労を実感しました



御坂うまいもの会では、3名の生産者が桃やぶどうなどを化学合成農薬や化学肥料の使用を地域の慣行栽培の半分以下に抑えるエコ・チャレンジ栽培に取り組んでいる。
「産地のお手伝いがしたかった」と話す参加者のみなさん。生産者の日々の苦労を実感し、感謝の気持ちを再認識しながら帰路についた。



援農ありがとうございました

御坂うまいもの会(山梨県)
雨宮さん(写真左)、御崎さん(写真右)
手間のかかる作業を手伝ってもらい、ありがとうございました。組合員さんが、産地の現状を知り、作業を手伝ってくれたことで、今までとはちがった思いで桃を食べてもらえると思います。とてもいい企画なので今後につなげてもらえるといいと思っています。



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▶▶▶

[6/19] ゆがみを直してリフトアップ
整顔セラピー講習会

歯の食いしばりやストレスなどは
身体同様、顔もゆがみ、たるみやシ
ミなどにつながります。㈱WILMIN
の三塚聰子さんの指導で、まず
首や肩、顔の筋肉をゆるめてから、
顔のゆがみを矯正すると整いやす
いなどを学び、自分の手で整える

方法を実践しました。顔の半分だけ整えていき、鏡で
確認すると、しっかり効果が。自分でできる美容法にみ
んな真剣。紫外線対策なども学び、すっきりつやつや
の笑顔があふれました。 [小金井委員会]

講師より➡ こめかみ・頬のエラ部分(左写真参照)を、猫
の手で円を描くようにぐるぐる揉むだけで表情筋がゆるみ、
お顔がすっきりします。



方法を実践しました。顔の半分だけ整えていき、鏡で
確認すると、しっかり効果が。自分でできる美容法にみ
んな真剣。紫外線対策なども学び、すっきりつやつや
の笑顔があふれました。 [小金井委員会]

[6/23] 身体も心もリラックス
ハンドトリートメントでセルフケア

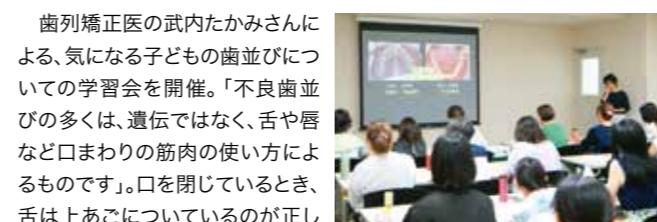
アロマセラピストの水上佳恵さ
んを講師に迎えたハンドトリートメ
ントの手法を学ぶ会に、22名の組
合員が参加しました。トリートメン
トに使用するのは、さらっとした使
い心地が特徴のパルシステムの『ス
クワランオイル』。精油と混ぜて手

全体に塗り、マッサージしたり、ツボを刺激したりする
うちに手はすべすべになり、身体全体がボカボカして
きます。「息を吐きながらツボを押し、吸いながら手を
離すと効果的です」と水上さん。心地よい精油を「いい
香り」と感じるだけでも効果があるとの解説もありま
した。季節の変化に疲れた身体もほぐれ、気持ちもリラ
ックスしました。 [月島食育委員会]



[6/27] 学べてよかった！
子どもの歯並びに影響する筋肉と呼吸のお話

歯列矯正の武内たかみさんに
よる、気になる子どもの歯並びにつ
いての学習会を開催。「不良歯並
びの多くは、遺伝ではなく、舌や唇
など口まわりの筋肉の使い方によ
るものです。口を閉じているとき、
舌は上あごについているのが正し
い位置。しかし、舌の位置や使い方を間違え、歯にアン
バランスな力が加わり続けると、不良歯並びや口呼吸
の原因になるそう。骨格の成長などにも影響するため、
「正しい舌の位置を教えてあげて」のアドバイスも。わ
かりやすくていねいな解説に、深くうなづく参加者た
ち。会場からは多くの質問が出るなど、充実した学び
の会となりました。 [育児のツボ委員会]



歯列矯正の武内たかみさんに
よる、気になる子どもの歯並びにつ
いての学習会を開催。「不良歯並
びの多くは、遺伝ではなく、舌や唇
など口まわりの筋肉の使い方によ
るものです。口を閉じているとき、
舌は上あごについているのが正し
い位置。しかし、舌の位置や使い方を間違え、歯にアン
バランスな力が加わり続けると、不良歯並びや口呼吸
の原因になるそう。骨格の成長などにも影響するため、
「正しい舌の位置を教えてあげて」のアドバイスも。わ
かりやすくていねいな解説に、深くうなづく参加者た
ち。会場からは多くの質問が出るなど、充実した学び
の会となりました。 [育児のツボ委員会]

[6/26] シンプルでおいしい！
低温殺菌牛乳でモツツアレラチーズ作り

モツツアレラチーズの材料は牛
乳と酢だけというシンプルさ。最初
に講師が手本として見せてくれた
作り方で、あっという間に白くて丸
いツツヤツヤのチーズができ上がり、
参加者たちは驚きの表情に！

焦げないように牛乳を65°Cまで
温めたら酢を入れて「酸凝固」させ、固形部分はチ
ーズ、液体部分はホエーに。これを利用して、ホエーのう
まみ入りカレー＆スープを作り、「ホエーで広がるラン
チ」に舌鼓を打ちました。 [東久留米委員会]



参加者の声➡ 「温度調整さえ気をつければ簡単でした」「無駄がなくてうれしい。今晚また作ります！」「ホエーの
使い方もわかり、よかったです」

INFORMATION

[6/10] 第1回理事会開催

第16期理事会の発足を受け、定款並びに理事会規
則に基づき、理事長・専務理事の互選、常務理事、
業務執行理事、常任理事及び、執行役員を選任しま
した。

[6/26] 第2回定例理事会開催

(1) 2025年選出総代の定数及び、選挙区の設定
並びに選挙区ごとの定数決定の件

2025年の総代定数を510人、選挙区は9選挙区
とし、各選挙区を「地域区」と「行政区」に区分。
各選挙区の定数は2025年5月31日時点の登録
組合員名簿に基づき設定することを議決しま
した。

(2) 2025年度市民活動助成基金 助成限度総額決
定の件

2025年度助成限度総額を500万円とすること
を議決しました。助成団体の公募や助成限度総
額内での個別助成額の決定等については理事
会のもとに設置される「市民活動助成基金運営
委員会」が担います。

(3) 2025年度個別役員報酬決定の件

役員人事委員会の「答申」をふまえ、2025年度
の個別役員報酬について議決しました。なお、役
員報酬額の総額は、通常総代会で議決された理
事、監事それぞれの上限額の範囲内です。

(4) 復興支援委員会の設置及び委員選任の件

復興支援委員会運営規則に基づき、復興支援
委員会の設置と委員の選任について議決しま
した。委員会では復興支援活動に関する取り組み
の決定等を行います。

(5) 役員人事委員会の設置及び諮問並びに委員選
任の件

役員人事委員会規則に基づき、役員人事委員会
の設置及び諮問事項並びに委員選任について
議決しました。委員会では、次期の全体区選出理
事の理事会推選候補者の選考や、役員制度に
関わる重要事項、個別報酬額に関わる諮問に對
する答申とりまとめ等を行います。

(6) 「正規職員退職金支給規則」一部改定の件

専門職員から正規職員(専任職)へ移行した一
部職員の所定労働時間に違いが生じたため、平
等性の觀点から均衡化をはかるために規則を改
定することを議決しました。

[7/5]

市民活動助成基金成果報告会
各団体が2024年度の活動を伝えた

パルシステム東京は、地域の課題や環境保全・社会
的な問題に取り組む市民団体を資金面で支援する
「市民活動助成基金」を設置しています。

昨年度の12助成団体による成果報告会が開催さ
れました。「助成をいただけたことは、目標の実現だけ
でなく、事業の継続に向けて背中を押してもらっている
という実感になり、前向きになりました」など、各団体
は、助成金が活動の充実や団体の基盤強化にむすび
ついたことを報告。三橋惠美助成基金運営委員長は、
「このあとの交流では、団体同士、つながりを作ってくだ
さい。パルシステム東京もこの連携を大事にいきま
す」と締めくくりました。

西村理事長と
三橋運営委員長を囲む、
助成団体のみなさん
詳しい報告は
こちらから▶▶▶

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



6歳にしてもずくの味がわかる息子 ツルツルがおいしいね♪

バルシステムの『産直もずくのスープ』が大好きな6歳の息子。このまえ、『徳用 恩納村の早採れ糸もずく』を食べたところ、「これってもずくスープのもずく!? こっちもツルツルでおいしいね!」と気に入っていました。

中野区 はる

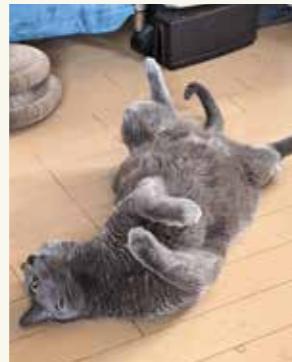


除菌にまつわるいろいろな表現 イラストでよくわかりました

6月号のキーワード「除菌」では、滅菌、抗菌、消毒、除菌の説明図がとてもわかりやすかったです！ ふだん目にするこれらの文字と同じ意味にとらえがちですが、整理できました。

イラストから、菌に対する愛着がわきました。菌と聞くと悪いイメージですが、昔から共存しているんですよね。

八王子市 かなこ



武藏村山市/かーるおばさん
この暑さでへそ天。毛皮脱ぎたいよね～。

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



おひさまだより 太陽のように明るくあたたかい通信を

初めて。このたび、理事長に就任しました西村陽子です。私が誕生した日の明け方は朝陽がとてもきれいで、付き添っていた祖母が「太陽のように明るくあたたかい、元気な子に育つように」と「陽子」と名付けたそうです。これまで、「名前の通りだね！」と、よく言われてきました。

アメリカの作家、ヘミングウェイの作品に『日はまた昇る』がありますね。どんな困難に直面しても、必ず新しい日が訪れます。

パルシステム東京
理事長 西村 陽子

パルシステム東京
6月のデータ
総事業高 73億9,003万円
予算比 100.7% 予算達成
組合員数 54万3,814人

す。身近な小さな喜びを大事に、感謝の気持ちで日々を過ごすことを心掛けています。これから、おひさまのようにあたたかい発信を続けていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



バル注文について語り合って楽しい！ 育休中の語らいを思い出しました

『わいわい』6月号の「知りたい！ みんなのバル注文」は、読んでいて心がほかほかしました。知らない情報が載っていただけではなく、なるほど～！ と共感する部分が多くあったからです。

育休中は、バルシステムを利用しているママ友とおすすめ商品や便利な機能を教えていましたが、復職してからはなかなかそういう時間がありません。座談会の記事を読んで、改めてバル注文について語り合って楽しいなと思ったのでした。

世田谷区 はるママ



◀6月号はこちらから

すぐ手に入る情報が多いけれど 直接見て感じることも大切に

6月号「情報を見分けるための声かけ」を読んで。情報って最近はすぐに手に入るけれど、それでホント？ と立ち止まって、目で見て自分で直接感じることが大事、と思うこのごろです。

八王子市 バーバラ

バルシステムを始めた両親 商品選びも楽しそう

運転免許証を返納した高齢の両親にバルシステム東京への加入を勧めたところ、便利で喜ばれています。

先日実家で食べたお菓子がおいしかったのでどこで買ったのか聞いたたら、なんとバルの商品でした。今まで見落としていました。私にとっても、同じ品に注文が偏りがちだったことに気づききっかけになりました！

中央区 たいえ



乳製品が苦手な義母も 『クリーミーヨーグルト』はOK

乳製品、とくにヨーグルトが苦手な義母が遊びに来たときのこと。家族がおいしそうに『クリーミーヨーグルト』を食べているようすを見て、めずらしく「私も少し食べてみようかしら」と。最初はひとくちだけでいいと言っていたのに、結局食べてしましました。食べやすくておいしかったそうです。また遊びに来るときには用意しておきたいと思います。

葛飾区 にこりん



大田区/みーちゃん
季節の花を見ることが、日々の心の癒しとなっています。



中野区/ひやこ
『キャロットさん』にんじんくだものジュースを注文して孫にあげました。とってもおいしそうに飲んでるときの写真です^_^

楽しく便利な『わいわい』 音読練習にも使えます！

いつも『わいわい』を楽しく読ませていただいております。みんなの日々のできごとがほほえましく、癒されます。いろいろな情報満載で便利であります。

家にいることが多いので、文章を声に出して読んでいます。年を重ねると声帯も弱り、声がかかるので、音読練習です。お子さんといっしょに読んだりするのも、おススメです。

江戸川区 みんみん

「明日への種まき」を読んで 未来の 子どもたちのこと、考えました

6月号「明日への種まき」の記事を読んで。原発で溜まり続ける放射性廃棄物のことは、今を生きる私たちのとても大事な問題です。未来の子どもたちに残していくたくないです。

なんとか解決をしていきたいですね。

江東区 のりぴー

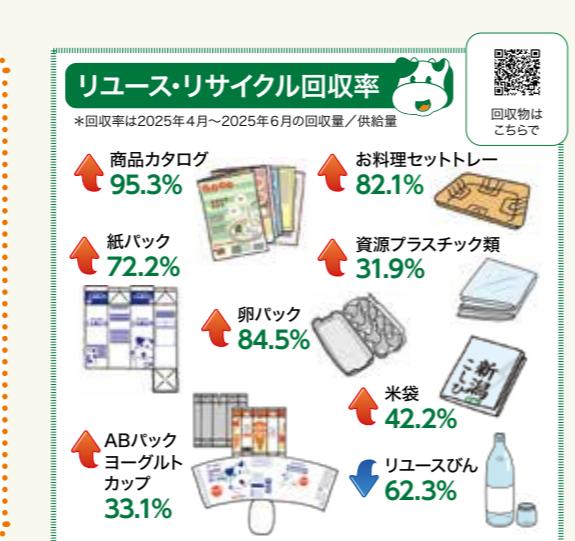


掲載の方には
300ポイントを
プレゼント

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



パル職員の
ミニコラム
Vol.36



古澤
ひろゆき
大チームリーダー
共済推進
7年
好きなバル商品
「産直野菜で作った糖しづり大根」

「入ってよかったです」の声にやりがい 娘のかわいさにはメロメロ！

組合員さんとその家族が、豊かなくらしを送るための「もしもの備え」として、さまざまな保障を用意しています。みなさまの人生を支える商品を案内する仕事なので、やりがいを感じています。「保障って目に見えない商品だからむずかしいけれど、説明がわかりやすかった」と言っていただいたり、契約後に体調を崩された方から「入っておいてよかったです」という言葉がカードで届いたりすると、うれしいですね。これからも、さらにお役に立てるように、がんばります！

家庭では、4歳の娘にメロメロの日々。運動会で、去年は恥ずかしくてできなかったダンスを上手に踊る姿を見て、成長したんだなあ…と、大量に写真を撮りながら涙しました(笑)。ベッドで飛び跳ねながら歌い踊ったあと、すぐに寝ちゃうのも最高にかわいいんですよ！

もひてあげたい私のしじ
生いもごにいく

今月の
食材

こんにゃく

こんにゃくステーキ

焼肉のたれを使って、こんにゃくステーキを作ります。

こんにゃくは一度ゆがいて、できたら包丁で少し切れ目を入れると、たれがからんでおいしく感じます。簡単なので、もう一品というときに助かります。

世田谷区 みゅんみゅん

ピーマンとこんにゃく炒め

こんにゃくをスプーンや手でひと口大にちぎって、ごま油をひいたフライパンでピーマンといっしょに酒、しょうゆ、みりんを加えて炒める。

世田谷区 スプマル

白みそで作る「どて焼き」

夫の実家レシピです。牛すじをゆがいて食べやすい大きさに切る。こんにゃくもゆがいて食べやすい大きさに手でちぎる。

牛すじとこんにゃくを入れた鍋に薄味の出汁をひたひたになるくらい入れ、白みそを加えてとろりとなるまで煮込んで好みの味に調整する。たっぷり青ねぎをのせ、一味をかけて召しあがれ。

立川市 ちーくんま

レシピ募集中！

「さつまいも」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。



「まめ」

表紙イラスト
Yosh (ヨッシ)

『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♪

「旅行先 水の都のお豆さん」

当選発表

6月号クロスワードパズルの
正解は「カワセミ」でした

応募総数は1,033通でした。板橋区の加藤さんをはじめ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。



介護の人手不足を補う存在だけでなく 高齢者との向き合う姿勢も評価される ミャンマーから来た介護スタッフたち



「お年寄りと過ごす時間はすごく楽しい。だから介護の仕事が好き」と話すトンさん。「八潮陽だまり」で働くふたりのミャンマー人スタッフと、品川区内で共同生活中。「休みの日の楽しみは、お金を使わない方法であちこち出かけることです」とニッコリ

動画はこちら▶▶▶



「私にとっては孫みたいな人」と 利用者さんに大人気のトンさん

パルシステム東京のデイサービスのひとつ「辰巳陽だまり」では、ミャンマー出身のヌエー・ヌエー・トンさん（以下、トンさん）が働いています。利用者さんから「私には孫みたいな人」と親しまれ、「辰巳陽だまり」のアイドル的存在です。

母国の中等教育を卒業後、日本で働くために1年間日本語を学び、来日しました。「トンさんはもともと語学センスがいいから、今は言葉の壁を感じさせないほどの日本語能力です」と話すのは、川野明美施設長。そして、「利用者さんが強い口調で話すときにも、トンさんは物おじせず相手の目を見て、しっかり聞き、理解しようとします。そんな真摯な姿勢を見て、利用者のみなさんは彼女に安心感をもつてているようです」と、高齢者への向き合い方でも評価しています。

送迎の際、ペアを組むドライバー兼介護職員の高橋直哉さんも「トンさんは、ほかのスタッフの仕事ぶりをよく見て、気づいたことを自分の仕事に活かしています」と話し、「介護は重労働」と思っている日本人は、介護の仕事を始めるときに覚悟のようなものが必要ですが、トンさんをはじめミャンマーの人たちは、介護に素直に取り組んでいます」と国民性の違いを話しました。

「今、ミャンマーは政情が不安定だから、帰国は考えていません」と話すトンさんに、「夢は何？」と聞くと「日本で介護福祉士の資格をとることです」と、前向きな答えが。また「ミャンマーの知り合いに日本で働くことを勧めますか？」には、「勧めます。そして、パルシステム東京の『陽だまり』を勧めます」と答えてくれました。



ゲームを進行するトンさん。なめらかな日本語で利用者さんたちを盛り上げる



利用者の自宅玄関まで送り迎える
トンさん（左）と高橋さん（右）



パルシステム東京は通所介護事業（デイサービス）のほか、居宅介護支援や訪問介護、グループホームにも取り組んでいる詳しいはホームページ▶▶▶

取材は2025年8月8日現在



電話相談員にやんこと考え方

ハート コミュニケーション

「オレは困っていない」と怒る父

このごろ、父親が何度も聞き返したり、怒鳴るように話したりするなど、耳が聞こえにくいのでは？ と感じることが増えた娘のMさん。いっしょに暮らす母親も困っているので、訪問するたびに補聴器を勧めていますが、必要ないと怒り出てしまい、話し合いにならないとのこと。父親との会話にストレスを感じるだけでなく、外で事故にあわないかなど、家族で心配しています。お父さんのためを思って伝えているのに、怒られてしまうのはつらいですよね。

昔から自分を曲げず、人の意見を聞かないところがある父親。家族もついそれを受け入れてきましたが、これから病気や介護など、おたがいの協力が必要になる場面も増えてきます。これからは母親や、娘である自分の意見も聞いてほしいと思っています。

プライドを傷つけない伝え方を

お父さんは、自分はまだ元気、娘に年寄り扱いされたくない、という気持ちが強いのかもしれません。年を重ね、できないことが増えていくのは、さびしくストレスを感じることです。補聴器の使用は、それを突きつけられるように感じるのかもしれませんね。

ですので、Mさんはまず自分の気持ちを伝えてみませんか？ 「お父さんともっと話したいから」「外で危ない目にあってほしくないから」など、勧める理由が伝われば、お父さんの気持ちもやわらぐのではないかでしょうか。

病院の先生や専門家など、第三者にアドバイスを伝えてもらうのも効果的です。これから長くつきあっていくうえで、お父さんとの上手な関わり方を見つけ、助けあっていけるといいですね。

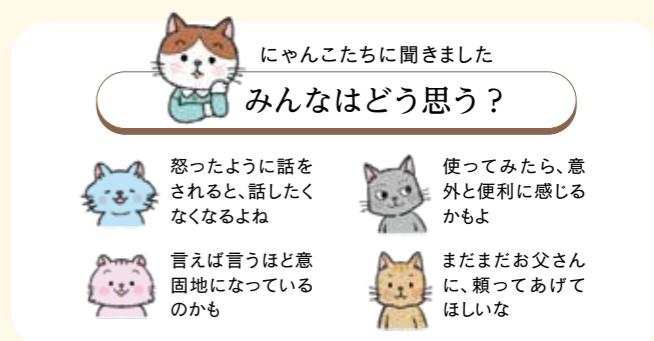
（監修）一般社団法人 くらしサポート・ウィズ くらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 ※相談は無料 月～金:10時～16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶▶▶

さて、今月のお悩みは……？

最近、耳が遠くなった父。補聴器を勧めるのですが、いらないと怒ってしまい、困っています
(Mさん・50代)



イラストのはらこ



思いやり気持ちを
まず伝えよう



父と娘、関わり方は変われど、
ずっと家族。上手につきあって
仲よくすごしたいですね。



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野菜の冷凍、アリです！
- ②声かけで「ちょいサポ」
- ③キーワード「消費税」
- 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「ガリバタチキン」

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。

キリトリ▶▶▶

キリトリ▶▶▶

キリトリ▶▶▶

●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

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●



3つのコツでうまさを格上げ!

うまいもの研究所



コツ 1

砂糖と片栗粉で肉をやわらかに

肉の水分は砂糖の糖分と結びつき、肉の内部にとどまることで、やわらかく仕上がる。また肉に片栗粉をまぶすと、熱がゆるやかに伝わるため、肉がかたくなりにくくジューシーに



コツ 2

じっくり加熱できこのうまいみを引き出す

きのこのうまいみ成分「グアニル酸」は、きのこの細胞内の核酸が酵素に分解されることで作られる。酵素は60～70°Cで活性化するため、弱火でじっくり火を通せば、うまいみをたっぷり引き出せる



コツ 3

バターは仕上げに

バターの香り成分は加熱で飛んでしまうため、火を通しすぎないように余熱で溶かす。バターの風味が損なわらず、香りが豊かに

ガリバタチキン

肉はやわらか、うまいもたっぷり



作り方は動画でも

【材料】(2人分)
全量カロリー /1,266kcal

鶏モモ肉	300g
(ひと口大に切る)	
しめじ	1パック(ほぐす)
長ねぎ	1本(5mm幅のななめ切り)
にんにく	2片(みじん切り)
「塩	ひとつまみ
こしょう	適量
A 砂糖	小さじ1
レ 酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
油	小さじ3
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
バター	20g

【作り方】

- (1)ボウルに鶏モモ肉を入れ、Aを加えて混ぜ、片栗粉を加えて、再び混ぜる[コツ1]。
- (2)フライパンにしめじを入れ、油(小さじ1)を加えて全体にからめ、強火にかける。シューッと音がしてきたら、かさが3割ほど減るまで、弱めの中火で5～10分ほど加熱する[コツ2]。強火にして焼き色をつけ、取り出す。
- (3)油(小さじ1)をひき、長ねぎを入れて、強火で両面に焼き色をつけ、取り出す。

- (4)油(小さじ1)をひき、(1)の肉を皮目を下にしてならべ、強火で両面に焼き色をつける。
- (5)にんにくを加えて中火で炒め、香りがたつてきたら、しめじ、長ねぎを戻してさっと炒める。酒、しょうゆを加えて全体にからめ、とろみが出たら火を止める。
- (6)バターを加え、あえながら余熱で溶かす[コツ3]。好みで小ねぎ(分量外)をちらす。

分子調理学研究家
こじまほん助YouTubeでも
さまざまな料理を解説

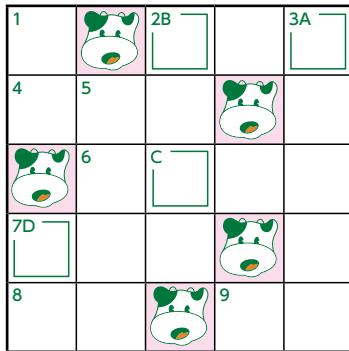
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D

よひのキー
たてのキー

- 1 しいたけ、しめじ、まつたけなどをまとめた呼び方
- 4 モテモテになる時期。人生初の〇〇〇が来た
- 6 30年間で7%上がった〇〇〇〇税(8ページ参照)
- 7 カラスの群れのように、まとまりもなく集まった人々。〇〇〇〇の衆
- 8 祭りの遊びの定番。金魚すくい、輪投げ、〇〇当て
- 9 見通せる距離1km以上のものが靄(もや)、1km未満のものが〇〇
- 1 英語でいうと「ピーチ」。10ページで「袋掛け」も
- 2 秋の七草のひとつ。青紫色の星の形のような花を咲かせる
- 3 新潟県魚沼産の米といえばこの品種
- 5 手先を使ってする仕事のこと
- 7 天高く〇〇肥ゆる秋

- 「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」「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!

応募方法

■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
9月 28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 26日(金)2025年9月号
No.359発行/生活協同組合パルシステム東京 発行日/2025年9月1日 通巻359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)7610E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。