

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  
2026

1

パルシステム東京  
公式SNSはこちら



実感！親子で防災体験

もしも

「外出先で被災したら」を  
考えよう！

新年のあいさつ

2026年をみんなの力で素晴らしい一年に

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！





もしも

# 「外出先で被災したら」を考えよう!

「私たちが体験しました!」

ともさん  
そめくん(小3)

防災について、しっかり考えたことはない。家の前が学校なので安心している

あやさん  
しゅんくん(小3)

家の備えはしている。家族で防災会議を開いたけど、わからないことが多い

実感! 親子で防災体験

## を考えよう!

今後30年以内に発生する確率が高い首都直下地震。2組の親子と防災士が「そなエリア東京」での体験ツアーをとおして外出先での防災について考えました。みなさんもぜひ、「体験しているつもり」で防災について考えてみてください。

防災士・みのわ香波さんが同行

自宅での備えはしていますが、「外出先で被災したら」と考えたことはありますか? 想像しにくい外での被災を疑似体験することで、防災意識を高め、備えていきましょう!



## 防災体験学習ツアー「東京直下72hTOUR」に出発!

大地震発生後の72時間は、人命救助が優先されるため、無事だった人への支援が整うまでは自力で生き残らなければなりません。「東京直下72hTOUR」は地震の発生から避難までを体験し、タブレットを使ってクイズに挑戦しながら学べる防災体験学習ツアーです。

首都直下地震って?

南関東地域を震源とする地震。マグニチュード7クラスの大規模な地震が、今後30年以内に70%の確率で起こると予測されています。東京都を直撃した場合、多くの死傷者や帰宅困難者が発生すると予想されています。

### 駅ビルから帰る設定でスタート

10階からエレベーターに乗り込むと…



ワイズしながら行くだね。楽しそう!

地震発生

エレベーターが停止

停電で照明が消え、中は真っ暗に



非常箱

エレベーター内で地震にあったら

全部の階のボタンを押し、止まった階で降りよう

閉じ込められた場合は非常ボタンを押して、救出を待ちます。停電になっても、大きなビルには非常用の電源がある場合が多いので落ち着いて行動を。隅にある箱(左イラスト参照)は非常箱。中に水や非常用トイレがあり、緊急時に利用できます。



体験したのはココ!  
施設紹介は7ページへ

通路を進み、出口をめざします

エレベーターが開き、通路へ。非常口の誘導灯を頼りに出口へと進みます

あわてず進もう!



出口がわからないときは

誘導灯を見つけ、壁づたいに進もう

通路が暗くても、どこかに誘導灯が光っているはず。頭上に注意しながら、姿勢を低くし、ゆっくり進みましょう。多くの人があわてて出口に殺到すると、ドミノ倒しなど大きな事故につながりかねません。状況を冷静に見ながら、落ち着いて出口をめざしましょう。



ビルの外へ! 街のようすは…

ようやく外へ。ビルや電柱が倒れ、火の手もあがり警報が鳴っています。ゆっくり進みます

暗くてこわいね



電柱や信号機が倒れ、車が乗り捨てられています

車を離れる場合は、基本的には左に寄せて止め、エンジンを止めて鍵はつけたまま、ドアをロックせずに降りましょう。緊急車両の通行の妨げになる時、誰でも動かせる状態にします。



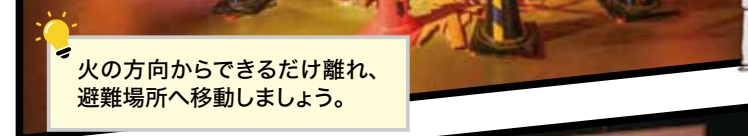
2階の室外機や電線が今にも落ちそう

家や壁から離れて進もう

市街地で被災したとき、真っ先に守るのは頭です。頭上に気をつけ、バッグなどで頭を守りながら広い場所に移動しましょう。

家が倒壊し、あちこちで火の手があがっています

火の方向からできるだけ離れ、避難場所へ移動しましょう。



店舗のガラスが割れたり、外にあるごみ箱や、自動販売機が倒れたりするところもあるので注意しましょう

ガラスが割れたら危ないね



安全な場所で水が買えるようなら、確保しておく安心。



近くの公園が指定されてるよ

都内であれば「東京都防災アプリ」を入れて位置情報をONにしておけば、近くの避難場所が「防災マップ」から確認できます(アプリは7ページ右上)。

→ 次は避難所を確認しましょう



「避難場所案内板」で近くの避難場所を確認できます。電柱に貼ってあることもあります



体験ツアーの動画はこちら



## 避難所を見てみよう

避難の流れを確認しよう！

災害の発生  
または  
発生のおそれ

避難所のようす

【ひと家族分のスペースを想定した段ボールの簡易間仕切り】 【テント型の簡易トイレ】

仕切りはあっても、  
上からは丸見え。  
段ボール蓋は  
温かいけど、かたい…

外出先で被災したときは

一時滞在施設へ

帰宅困難者の一斉帰宅を抑制するため、公共施設や学校、オフィスビル、ホテルなどの一部が「一時滞在施設」になります。発災時には、「東京都防災アプリ」の防災マップから施設の場所や混雑状況を確認しましょう。

大地震発生後、建物の倒壊や火災などの危険で、今いる場所が安全でなくなった場合は「避難場所」へ行きましょう。その後、安全が確認できたら帰宅し、自宅が被災していたら「避難所」へ。「そなエリア東京」では、「避難所」のようすを知ることができます。

避難場所へ

一時的な避難

近所のグラウンドが  
避難場所だよ

公園やグラウンド、河川敷など

避難所

災害発生後、一定期間、  
生活をする所

ぼくの小学校も  
避難所になるよ

学校、公民館など

避難所のトイレが不安な人は

非常用トイレを用意していこう

避難所によって、仮設トイレがない所や、和式しかない所もあります。避難するときに非常用トイレを持っていくと安心です。

避難所は衛生面や  
プライバシーの点で不安。  
なるべく自宅で過ごしたいと  
感じました

非常用簡易トイレ  
「RespeYell」1月3回

避難所の設備は各所で異なります。また、備蓄品が合流していないときは、家の外に居場所を伝えるメモを残す方法も。避難が長期になる場合は、他県にいる親戚や友人を頼ることも考えておくといいですね。

## もっと知りたい! 避難所のこと

Q 避難所に行くタイミングは？

A 地震にかぎらず避難指示が出ているときは、避難しましょう。指示が出ているあいだは、災害が起きる可能性があります。昨今、これまで一度も災害がなかった地域でも、想像できない規模の災害が起きています。気象庁の警報や自治体発表の警戒レベルや避難指示の情報に注意し、また、自宅付近の状況をみて早めに命を守る行動をしましょう。

東京での避難所体験

『わいわい』編集スタッフY

2019年秋の大型台風の際、荒川氾濫の危険で避難指示があり、家族で近所の小学校へ。数百人ちかくが避難し、教室が人でいっぱいでした。食べ物を持っていたものの、周囲でだれも食べておらず、食べにくかったです。ひとり1枚、毛布とマットが配られましたが、床がかたくて眠れず…。翌日に帰ることができましたが、しばらく体調が戻らず、自分で備えておくことの大切さや、安全な地域の避難所以外の場所へ行く必要もあると感じました。

Q 高齢の両親と避難所で過ごすのが心配

A 高齢者や障がいのある人のために「福祉避難所」もあります。自宅近くの福祉避難所の場所を確認しておくといいですね。

Q 避難するときに気をつけることは？

A 避難時は、火災や空き巣などの二次災害への注意が必要。電気のブレーカーを落とし、ガス・水の元栓を閉め、しっかり戸締まりを。家族が合流していないときは、家の外に居場所を伝えるメモを残す方法も。避難が長期になる場合は、他県にいる親戚や友人を頼ることも考えておくといいですね。

Q 在宅避難の場合も  
避難所に行ってもいい？

A 避難所は情報を得る場所でもあるので、在宅避難の場合も、状況が落ち着いたら避難所に行きましょう。物資の配給もあります。受付で登録すれば、自治体も安否状況を確認できます。

## 在宅避難を見てみよう

震度7の地震後の部屋の様子

家具の固定あり

家具の固定なし

固定すると  
被害が少ないのが  
よくわかるね

出口がふさがって  
外に出られない!

灯りは各部屋にあると安心

懐中電灯はあるけど  
家で過ごすには  
ランタンもあるといいね

トイレのごみは  
1日1人1.2kgぐらいに!

非常用トイレは用意してるけど、  
使用後にどこに置くかは  
考えてなかった。  
においが心配…

都内は人口も多いので、避難所は人であふれることが考えられます。自宅の安全を確認できたら、在宅避難を考えましょう。そのためには日ごろの備えが重要です! 「そなエリア東京」では、在宅避難の備えについても学べます。

暗いなかで  
食事を用意するのも  
大変だな



防災用品は？

3日～1週間分を用意しよう

被害状況によって、物資が届くまで数日かかることもあります。最低でも3日～1週間、家族が過ごせる分を用意しましょう。ふだんからローリングストックをするのがおすすめです。

ライフライン復旧までの目安

※長引くこともあります

電力:6日 通信:14日  
水道:30日 ガス:55日

防災用品は、  
生活・キッチン用品カタログ『RespeYell』  
1月3回でも特集しています



在宅避難に  
ついては 『わいわい』の  
バックナンバーをチェック!

わいわい  
「防災」特集アーカイブ



→ 次は、家族が学校や職場など、  
離ればなれで被災したときについて  
考えてみましょう!

## 避難所へはマイ防災リュックで!

避難所へは、当面必要なものを持っていきましょう。毎日の生活で自分が使うものを考えて準備します。少しでも多く持ち出すために、リュックは家族分用意。荷物を入れたリュックを各自で背負って、動けるかも確認しましょう。



用意しておきたいもの

- 水
- 食べ物
- 携帯用充電器
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- ヘッドライト
- 防寒具
- かつぱ
- 非常用トイレ
- マスク
- タオル
- ウェットティッシュ
- 歯磨きシート
- 着替え(下着類)
- 生理用品
- めがね
- 薬
- 救急セット
- ポリ袋
- アイマスク
- 耳栓
- 家族の情報\*
- 油性ペン
- ガムテープ
- など

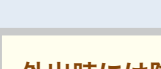
ペット同行避難は、事前に自宅近くの避難所の対策を自治体に問い合わせることでよいでしょう。キャリーやケージ、ペット用の備蓄品を用意しておきましょう。



※マイナンバーカードや保険証、免許証などのコピーに緊急連絡先や既往歴などを書いておく



家に帰って  
自分用の防災リュックを  
用意したよ



外出時には防災ポーチを

災害はどこで起こるか分かりません。外出時には「防災ポーチ」を携帯するのがおすすめ。自分に必要なものを確認しましょう。



入っているもの

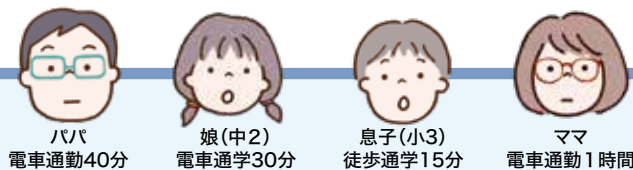
- 小型ライト
- ホイッスル
- 身分証の控え
- 家族の情報
- 食べ物
- 小銭
- マスク
- ウェットティッシュ
- 薬
- 携帯トイレ
- 生理用品
- バッテリー など

ポーチは  
防水の  
ものを





# 「離ればなれで被災したら？」を話し合おう



家族いっしょに被災するとはかぎりません。職場にいたら、学校にいたらなど、細かくシミュレーションして、事前に話し合っておいてくださいね！



## 連絡がとれる方法を確認しよう

離ればなれで被災したとき、連絡がとれなかったらとても不安です。さらに災害発生時は電話がつながりにくくなります。もしものときの連絡方法を決めておきましょう。



### 連絡方法

- ・災害用伝言ダイヤル(171)
- ・SNSの利用
- ・三角連絡法

(遠方に住む家族や親戚、知人を決めて、家族の安否確認や連絡を取り合う)

家族で使う電話番号(自宅でも携帯電話でもOK)を決めておこう

### 災害用伝言ダイヤルの使い方

1 7 1 をダイヤル

ガイダンス

録音する 1 再生する 2

家族で決めた電話番号を押す

伝言を録音 伝言を再生

毎月、1日・15日に体験利用ができます。平時に家族で体験しておきましょう！

## 公衆電話は災害時、無料で使用できます

通学路や近所などでの公衆電話の設置場所を確認し、かける練習も子どもといっしょにしておきましょう。



※困ったときにもかけられるよう、テレホンカードも入れておきましょう。コンビニなどで購入できます

## 合流する避難場所・避難所を決めよう

自宅周辺はもちろん、通勤・通学経路の避難場所・避難所も確認しましょう。合流する場所はひとつだけではなく、プランB、プランCなど選択肢をいくつか決めておきましょう。

自宅にいない場合  
〇〇小学校に。  
ここにいない場合は  
××中学校に集まろう！



### ハザードマップを平时に確認しよう

**重ねるハザードマップ**  
洪水・土砂災害・津波などのリスク情報を重ねて表示できるマップ。

**わがまちハザードマップ**  
区市町村が作成した、地域ごとの詳しい情報マップ。

「東京都防災アプリ(7ページ右)」の防災マップでも確認できます



災害時帰宅支援ステーション  
水やトイレなどの支援が受けられる店のマーク▶



## 誰が迎えに行くか決めておこう

小学生以下の子どもは誰が迎えに行くか決めておきましょう。ただし子どもに「小学校で待っていて」と伝え、危険な状態になっても移動しないことも。先生の指示に従うなど、なるべく状況に応じられるよう説明を。



ぼくが近いから行くよ

## 「どこにいる？」を共有しよう

ふだんから「どこにいるか」を家族で共有する習慣を。スマホを持ち歩かない子どもには、位置情報を把握するサービスなどを検討しましょう。



## 家族でロールプレイングしてみよう

家族で話し合ったら、実際に体験してみよう。避難場所・避難所まで歩いてみる、通学経路を歩いて危険な場所を確認する、子どもがよく行く場所(公園や塾など)で「ここで地震があったらどうする？」と話し合うなど、考えて行動してみることが大事です。



電車で通勤・通学している場合は、経路上のさまざまな状況を想定しておきましょう。会社や学校が用意した災害マニュアルを確認しておくことで安心です。



# 外出時でも自宅でも大事なものは「情報」 災害時の重要アイテム、スマホをブラッシュアップ！

## スマホは防災のマストアイテム

スマホの充電器は、外出用はもちろん、停電時に備えて自宅用も用意しておきましょう。充電しても時間がたつと放電してしまうので、3カ月ごとに確認するようにしてください。

充電器は複数備えておくことで対応範囲が広がる。手回し式やソーラー式の充電器などもある。

### 充電器も準備



家庭用ポータブル電源 電池式の充電器

災害時に使えるWi-Fi  
**00000JAPAN**  
(ファイブゼロジャパン)

大規模災害時・通信障害時に無料開放される公衆無線LANサービス



00000JAPAN  
を選択する

## 災害時に役立つアプリ

災害時にあわてないよう、アプリを入れたら使ってみましょう。自治体に防災アプリやSNSがある場合は登録しておくで安心です。

### 東京都防災アプリ

平時は学べて、いざというときは役立つアプリ。防災マップを使えば、自宅・会社・学校付近や移動中の、災害リスク・避難場所・避難所・災害時帰宅支援ステーションの場所などを確認できます。



### リスラジ

地域の災害情報には、コミュニティラジオもおすすめ。行政からの情報もリアルタイムで伝えてくれます。



### 「災害時に便利なアプリとWEBサイト(多言語)」(内閣府)

地震や大雪など災害ごとに情報取得の方法をまとめています。選んで上手に使いましょう。



## 防災体験学習ツアーを終えて

地震がきたらこれだけ怖いんだけどよくわかった。防災リュックに楽しいものを入れようと思った

そめくん

ワークショップも楽しかった！

防災工作教室

こんなに家とかこわれると思ってなくてどうしようかと思った。地震のときは頭を守らなきゃと思った

しゅんくん

地域の交流が大事だと気づきました

自宅が学校の隣で安心していましたが、外出先で被災したら途方に迷うことがわかりました。避難所へ行くときも、地域の人とつきあいがあって顔を知っている人が多いと、子どもも親も安心できますよね。また、在宅避難でも避難所の受付に登録し、情報を得るために行く必要があるなと思いました。

ともさん

被災したらパニックになりそう

災害直後の街のようすがリアルで、被災の怖さを実感することができてよかったです。家族での防災会議も、具体的に進めていなかったの、いい経験になりました。やみくもに防災対策をするのではなく、状況などを踏まえ、何を最優先に対策するのかを家族でじっくり話し合いたいと思います。

あやさん

## 命を守る備えを ふだんから

監修 **みのわ香波さん**  
防災士/整理収納アドバイザー

日ごろ、整理収納の仕事で依頼宅にうかがうと、地震などの備えをしていない家庭が多い印象です。部屋を片付けてスペースができたときは、防災用品の収納提案もしています。

「そなエリア東京」は、地震後の街がリアルに再現されていて勉強になりました。こんなふうになるとしたらおそろしく、景色が変わりすぎて自分がどこにいるかわからなくなりそうです。とくに子どもは家の方向がわからなくなるかもしれません。改めてふだんから、家族で防災訓練をしておく必要があると感じました。自然災害はコントロールできないからこそ、自分でできる「命を守る備え」を考えていきたいと思います。



## 東京臨海広域防災公園防災体験学習(そなエリア東京)

地震災害後生き抜く知恵を学ぶ防災体験学習ツアー「東京直下72hTOUR」を中心とした防災体験学習施設。  
「東京直下72hTOUR」は予約不要、来館時に受付で申し込みを(1時間に1回程度実施)。

りんかい線「国際展示場」駅より徒歩4分  
ゆりかもめ「有明」駅より徒歩2分



東京都内にある防災体験施設はほかにも。行って体験・実感してみよう！

「行ってみよう！都内にある防災体験施設」(東京都教育庁防災教育ポータルサイト)





# 2026年をみんなの力で 素晴らしい一年に

パルシステム東京の組合員理事のうち、今年度に就任した7人の理事を紹介します。

## ねもと かなこ 根本 加奈子 さん

- ① 便利つゆ
- ② 15年

組合員みなさんにパルシステム東京とのつながりをより感じてもらうよう、さまざまな声に耳を傾けて、思いに寄り添っていきたいです。

## なる せ はるか 成瀬 悠 さん

- ① ハーバルボディソープ
- ② 9年

組合員の思いや取り組みを、方針や組織づくりにつなげたいです。また内外の人々と連携し、よりよい地域社会・国際社会づくりに挑戦したいです。

## いとう まさこ 伊藤 雅子 さん

- ① 花見糖
- ② 29年

パルシステム東京の理念・2030ビジョンの実行をしています。

## わたなべ かおり 渡辺 香織 さん

- ① 恩納村の早採れ糸もずく
- ② 21年

よりよいパルシステム東京になるように、たくさん学びながら、みなさんと力を合わせてがんばっていききたいです。

## いけ だ 池田 いづみ さん

- ① 産直小麦の冷凍うどん
- ② 34年

まずはエリア※のみなさんに愛され、頼りになる存在になりたいです。パルシステム東京の夢をいっしょに実現する組合員理事でありたいです。

※理事を選出する、都内を8つに分けた地域区のこと

## ちば ちえこ 千葉 千恵子 さん

- ① 産直大豆無調整豆乳
- ② 35年

「組合員みなさんが『なぜ、そう思うか』を大事にし、多様な思いを汲み取ること」、この初心をしっかりと維持していこうと思います。

## こばやし のりこ 小林 記子 さん

- ① 産直大豆のもめん豆腐
- ② 14年

組合員と理事会のパイプ役としてその役割を正しくこなし、エリアに信頼される理事になりたいと思います！がんばります！

## 〇△生協、 ある日の理事会…

次年度の方針について  
意見をまとめていきましょう

連日の猛暑のなかでの配送について、組合員から心配する声をいただいています。空調服の支給以外にも対策しては  
どうですか

私も、配送の方の体調を心配する声を組合員から聞きました。しっかりお休みを取らせてあげてほしいです

配送の方のお休みには、私も大賛成！でも、組合員には配送スケジュールをわかりやすく知らせてほしいです

こんなふうに、組合員理事は組合員の声を理事会で共有しています…

(注) マンガの内容は、パルシステム東京理事会で実際に検討されたものではありません

## 本年もよろしくお願いします

### 理事長 西村 陽子

- ① コア・フード国産飼料で未来へつなぐ平飼いたまご
- ② 24年

みなさま、あけましておめでとうございます。  
み 昨年はパルシステム東京の事業と活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

昨 年6月の総代会では役員選挙が行われ、退任した理事に代わって新たに7名の組合員理事が理事会メンバーに加わり  
ました。  
生活協同組合は利用する組合員のためのものです。重要事項を決定する「理事会」に、職員出身の常勤理事とともに組合員も参加することで、「組合員のための生協」を実現しています。

理 事に参加する組合員は「組合員理事」と呼ばれ、私もそのひとりです。  
組合員理事には、パルシステム東京をよりよい組織にしたいという志をもち続けてほしいです。その想いを基盤として、的確な判断を行い、総代みなさんと決定した方針を着実に推進する重要な役割を担っています。  
たしかに重い責任をとる役割ですが、新任理事のみなさんが「組合員みなさんの声に耳を傾ける」ことの大切さを真摯に語られていますので、私は大いに期待しています。

新 任理事を迎えた第16期理事会で、2026年のパルシステム東京をさらに発展させてまいります。今年もパルシステム東京の事業と活動へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 2025年度上半期 パルシステム東京の事業と活動

### 食べもの

組合員が参加する援農企画などで産地を知る機会を作りました。  
また、農作物の栽培における農業などの使用を定めた「エコ・チャレンジ基準」の見直し論議を行いました。組合員も参加した農業の基礎学習会や園場の視察を経て、パルシステム東京の意見をまとめ、パルシステム連合会に提出しました。



北海道富良野市での産地交流

### 地球環境

一部施設の電気使用にともなうCO<sub>2</sub>排出量がゼロになりました。柚ノ木水力発電所(山梨県)で発電産地交流企画も開催。脱炭素社会実現への取り組みを進めました。一方、被爆・戦後80年の取り組みや憲法学習会など、平和活動も推進しました。



さようなら原発9.23全国集会で

### 人

生活に困窮されている方を対象にした夏休みの食糧支援は、米不足の状況もありロングライフパンに切り替え、4,896箱をフードバンクなどに提供しました。

### パルシステム事業

ポイント還元などの「くらし応援企画」を3回実施し、多くの利用につながりました。また、新設した平和島センターで効率化に取り組むなど、業務改善を進めています。

### 福祉事業

介護事業では、訪問介護など各部門で健闘しているものの、事業高は予算に若干、届きませんでした。また、保育事業は、園児・保育士の定着と安定した運営により、予算を達成できました。



ばる★キッズ府中で交流する、JAちばみどり海上産直部会のみなさん

## 2025年度 上半期の経営報告

2025年4月1日～9月30日 (数値は1万円未満、切り捨て)

総事業高 (すべての事業収入)

446億8,367万円

予算比  
102.1%

出資金

227億8,249万円

前年比 101.47%  
1人当たり出資金額  
4万1,754円

経常剰余金 9億235万円

事業総剰余金から経費や利益を精算した  
今期の利益

組合員数

54万5,630人

(2025年9月30日現在)

パルシステム事業供給高

431億6,193万円

予算比 102.2%

福祉事業収入

6億2,045万円

予算比 99.8%



# 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

アフリカ料理を作りながら、世界の食料問題や飢餓を考える企画を、八王子中央委員会が開催。認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド(以下、HFW)の田中梨佳さんに話を聞きました。

「世界では、12人に1人が日常的に満足に食べられない、つまり飢餓に直面している」「食料はあるのに、紛争やテロ、食料価格高騰など、さまざまな原因で必要な人に届いていない」と田中さん。飢餓をなくすために、「食べ物を渡すだけでなく、持続的に食料を得られるように、住民の自立を支援することが大切」と話します。現地での取り組みを聞いた参加者から「今後も寄付を続けたい」「食品ロスをなくすなど、できることに取り組みたい」などの声があがりました。

## 食べる、生きる、明日を育む。

HFWでは、寄贈された書き損じハガキや募金をもとに、途上国で飢餓に苦しむ人々の自立をサポート



## 毎日、ごはんがある幸せ



栄養不良の子どもの心配ばかりしていた母親が、支援をつうじて、安心して子育てができるように

## 協同組合化をめざし、自立を支援



西アフリカ・ブルキナファソでの支援事業で生まれた、住民グループの活動も紹介。栽培する作物や種の購入、持続的に生産するための取り組みを、話し合いで決めている



## 10/14 ハンガー・フリー・ワールド アフリカ料理教室

### 飢餓のない世界をめざして アフリカ料理を味わいながら、 自分にできることを考えました



講演の合間に、参加者たちがアフリカ料理作りに挑戦。「リ・グラ」と呼ばれる料理で、揚げたさば、野菜、蒸した米をトマトベースで煮込み完成させました。日本人向けに油は少なめ。「現地でもっと質素。今日は具だくさんで、豪華な食事です」と田中さん



## 世界とつながる、私たちの食生活

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド  
田中 梨佳さん

アフリカは、土地がやせたり水不足になったり、農業には厳しい環境です。日本は、それらの地域の作物を輸入しながら、同時に食べられる食品を大量に捨て、資源のむだづかいやCO2増加など地球に負担をかけています。私たちの食生活が世界とつながっていることを知り、行動につなげてください。



## 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 ▶▶▶



## 10/19 切れ味アップで料理の味もアップする 包丁のお手入れ方法を学ぼう

『キッチンぶらす』でおなじみ燕三条のステンレス包丁などを製造・販売する下村企販(株)を講師に招き、切れ味のよい包丁に仕上げる研ぎ方を学びました。包丁で物を切るしくみや、包丁の刃先を鋭利にする理由、素材による特徴の



ほか、まな板との強い接触や切った食材を包丁の刃で集めることも刃先を傷める原因になると説明。参加者がそれぞれ持参した包丁で、講師の指導を受けながら砥石を使う包丁研ぎに挑戦。正しく研げているか、刃先に光を当てて確認しました。ミニトマトがスパッと切れる刃先に仕上がると、「わー、よく切れる!」の声があがりました。【ワークショップ委員会、船堀委員会】

## 10/23 陸軍調布飛行場跡を歩こう 当時に思いをはせて戦争を実感しよう

東京都歴史教育者協議会副会長の東海林次男(とうかいりんじつお)さんを講師に、戦後80年の年に戦跡をめぐりながら、平和について考えました。三鷹市、調布市、府中市に広がるエリアにある、台座が複数残る首都防衛高射砲陣地跡、陸軍や米軍の管理



を経て1974年に返還された旧陸軍調布飛行場、敵から軍用機を守るための格納庫の掩体壕、調布飛行場の歴史や発見された輸送機のプロペラを展示する武蔵野の森公園サービスセンターなど、当時を知ることでできる場所を見学しました。「講師の話は知らないことばかりで、とても勉強になりました。戦争をしてはいけないと実感できました」の声が聞かれました。【鹿骨委員会】

## 10/21 打楽器などを使って 親子で初めての音楽体験

スティールパン奏者・相澤彩絵(あいざわさいえ)さんを講師に迎え、未就学児の親子を対象に、打楽器を楽しむ会が開かれました。スティールパンは、ドラム缶から作られた、カリブ海の島、トリニダード・トバゴ発祥の音階のある打楽器で、美しく響く音色



が特徴です。講師が口笛や歌を交えて演奏を始める、赤ちゃんたちは音の世界にすっかり引き込まれていました。めずらしい太鼓や木琴の音にも触れ、パパやママもパチを手にとってスティールパンの響き確かめます。最後は、参加者が作ったシェーカーを使って、おなじみの童謡をみんなで演奏。身体を揺らしながら、親子で楽しみました。【子育てコアラ委員会】

## 10/31 温暖化も低自給率も常態化… どうなる？日本の農と食

農業者の高齢化や、種や肥料などの海外依存がほぼ9割などの現状に、不安な思いの世田谷連絡会が、講演会を企画しました。講師は市民団体OKシードプロジェクトの印輪智哉(いんりんちかい)事務局長。「日本の食の分かれ道」と話しはじめた講師は、



食料自給率が低くて食料危機が危惧されるのに、自給率向上をめざさないなど、日本の農業政策の問題点を指摘しました。さらに、気候変動や化学肥料などの多用により、海外の農業大国の耕作可能面積が激減しているため、輸入できなくなる可能性にも言及。「農地や環境に負担をかける農業から、有機農業への転換こそが解決策です」と結びました。【世田谷連絡会】

## INFORMATION

### 10/23 第6回定例理事会開催

- (1)「2025年度第1回総代会議」の開催並びに「2025年度上半期のまとめ」決定の件  
第34回通常総代会議の開催に向け、「2025年度第1回総代会議」の開催と「2025年度上半期のまとめ」の決定を議決しました。
- (2)長期預金預け入れ承認の件  
資金運用細則に則り、現金預金の一部を金利条件のよい長期預金(元本保証商品)に預け入れることを議決しました。

### 11/8・10・11・13・14

### 第1回総代会議 5会場と2回のオンラインで開催

2025年度上半期の事業と活動が昨年6月の通常総代会議の議案どおりに進捗しているかを確認する、第1回総代会議が開催されました。理事会報告のあと、出席総代と役員で活発に意見を交換しました。



すみだ産業会館にて

### 10/18

### 「食の安全学習会」で国、生産者とともに、持続可能な農業を考える

課題の多い日本の農業。農林水産省は「みどりの食料システム戦略」を策定し、農業の持続可能性を高める取り組みを進めています。学習会では、農研機構(NARO)本部 みどり戦略・スマート農業推進室の豊島真吾(とよしままご)さんが、生産力向上と持続性(環境負荷の低減など)の両立をめざした「みどりの食料システム戦略」について報告。また、パルシステム連合会産直事業本部・工藤友明(こうともあき)さんが、パルシステムの食料・農業政策を説明しました。続いて、JA新潟かがやきの青木等(あおきひと)さん、阿賀野市農林課の古田島和人(ふるたしまわたり)さん、かごしま有機生産組合の有馬亮(うまあきら)さんがオンラインにて、農業を次世代につなげるための産地での取り組みを話しました。



報告者に質問する参加者。会場には10名の組合員が参加し、オンラインでも26名が報告を聞いた

### 11/1

### 今年も開催！受けて安心！ パルシステム東京の甲状腺検診

3.11以降、拡散した放射性物質による健康への影響を心配する声を受け、2015年度より甲状腺検診を行っています。これまでの検診参加者はのべ1,005名。今年度も20名が受診しました。検診を担当したのは認定NPO法人いわき放射能市民測定室たちね(福島県)が運営する、たちねクリニックの藤田操院長です。藤田院長は、受診した一人ひとりに画面を見せながら、検診の所見を説明しました。今後も、放射能汚染による小児甲状腺がんをはじめとする健康被害や不安に寄り添った活動に、継続して取り組んでいきます。



3.11から14年が経過し、事故当時は小学生だった女性も大学生に。今年も受診し、健康に「影響ない」ことを確認した



# 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



## みなさんの写真に 見とれてしまいました

『わいわい』10月号のわいわいトークの投稿写真  
が素敵で見とれました～！

サギソウも、富良野の空の雲の鳥も、練馬の彩雲  
も…。彩雲、西東京のわが家からも見えたのかなあ。  
空を見上げる気持ちの余裕、忘れないようにしたいで  
す。

西東京市 レオボンのママ



◀10月号はこちらから



## クローゼットの片付け 今度こそ手を付けたい！

10月号の特集「キレイ&ラクが続く！クローゼット  
収納のしくみ」を読んで。

不要な服でいっぱい扉の開け閉めにも苦勞する  
わが家のクローゼットを、今年中には片付けてみせ  
る！と決意しました。

町田市 トシコ



西東京市／やま  
土砂降りの雨の日、菊の葉の上で、たそ  
がれるバックちゃん。

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



Vol.5  
おひさまだより

## 2026年も支え合いながら、 笑顔が広がる取り組みを

組合員のみなさん、よいお年を迎えら  
れたでしょうか。昨年も商品値上げなどで  
ご負担をおかけしましたが、支え合い、助  
け合いの精神でご理解とご協力をいただき  
感謝いたします。

理事長就任後の産地視察では、「食  
べたものが身体をつくる」を基本に、でき  
るかぎり農業や化学肥料をひかえた生  
産、抗生物質に頼らずに育てる産地の努  
力を目の当たりにしました。作り手の想い  
が詰まった商品の価値をお伝えしたいと

感じ、改めて産直産地との歴史や絆にも  
感謝しました。おいしいものを食べたとき、  
自然と笑顔があふれます。2026年も  
たくさん笑顔が広がりますように。

パルシステム東京

理事長 西村 陽子



パルシステム東京  
10月のデータ  
総事業高 78億6,549万円  
予 算 比 105.8% 予算達成  
組合員数 54万5,552人

## いつも余らせる調味料 使い方がわかってありがたい！

10月号「調味料はもう余らせない!」、ものすごくあ  
りがたかったです。とくに、毎回かならず余らせてしま  
うのが中華調味料。豆板醤、甜麺醤はびんに半分以上  
残したまま捨てていたので、味変に使うてみようと思  
いました！甜麺醤の使い方も教えてほしいです！

墨田区 かぼちゃ

【編集部より】

甜麺醤は、焼きおにぎりや野菜のディップ、肉じゃが  
の隠し味などに使ってもおいしいですよ。

## 自分で育てたピーマン大好き 「食育」って大切ですね

4歳の息子は、保育園のお庭でピーマンを育ててい  
るようで、ピーマンが大好き！どんなおかずにしてもバ  
クバク。「食育」って大切だと思いました。

江東区 R



## パルシステムへの 感謝の思いを詠みました

1. 玄関に 届くやさしさ 旬の味
2. 選ぶ手に 迷いを減らす 信頼感
3. 顔見えぬ 人の手感じる 食卓に  
パルさんいつもありがとう

多摩市 ひつじ

## 「アンチエイジング」に、なるほど！ 上手につきあっていきたい

10月号キーワード「アンチエイジング」はとて  
もよい内容で読みごたえがあり、勉強になりました。

歳を重ねるのは避けられないことなので、上  
手につきあっていかなければならないですね。  
年齢とともに受け入れていきたいです。

板橋区 teltel



江東区／KIKU

デフサッカー女子日本代表の試合を観戦。背番  
号11は、10月号に登場していた岩瀬選手。  
私も応援席から、手話で「がんばれ～！」。



## デフリンピック、日本開催！ 手話で応援、いいですね

10月号「明日への種まき」を読んで。日本初開  
催のデフリンピック。「がんばれ～！」の手話を  
覚えて、応援します。みんながひとつでも手話が  
できたら、本当に明日への種まきになりますね。

大田区 とまと



町田市／しゅんしゅん

『産直米の焼きおにぎり』は、2歳の孫も  
よく食べています。『わいわい』のクロス  
ワードもいっしょにやっています。

## 言葉の習得に熱心な娘 おとなの 会話もよく聞いている…！

おとな同士でわいわいと会話していたときの  
こと。「自画自賛だね～」と話した直後、横にい  
た子どもが「字がじいさん？」と。

ひらがな・カタカナをマスターし、漢字を勉強  
しはじめた娘。自分にとって、今、旬のできごとに  
重ね合わせて聞こえてくるようだ。おもしろい。

府中市 あーなママ

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

なにしてあげたい私のレシピ

今月の  
食材



もち

## もち&ねぎ焼き

フライパンにごま油をひき、小口切りに  
したねぎ(青い部分も!)と、ひと口サイズ  
に切ったもちをのせる。料理酒をかけて  
ふたをし、もちがとろっとするまで加熱す  
る。皿にもり、たっぷりのかつお節としょ  
うゆをかけて食べる。

世田谷区 Smile

## もちのミルクスイーツ

もちを養の目に切り、耐熱ボウルに入  
れ、水少しとコンデンスミルクを入れ、電  
子レンジでやわらかくなるまで加熱。き  
なこをかけて、でき上がり。

葛飾区 みろお

## 正月明けの あげもち

切りもちを6つくらいに切り分け、外で  
2～3日さらし、ひびが入るまで水分を  
飛ばす。米油(160～170℃)でゆつくり  
と揚げ、パルメザンチーズ、青のり、塩  
少々などで味付けする。孫が喜んで食  
べます。

青梅市 松ぼっくり

## レシピ募集中！

「キャベツ」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。

「ねぎ」

今月の表紙は



表紙イラスト  
Yosh (ヨッシュ)

「わいわい」イラスト担当。  
パルシステム東京組合員。  
♪表紙のこたばね  
ねぎの林から「よい年になりますように」

## 当選発表

### 10月号クロスワードパズルの 正解は「しいのみ」でした

応募総数は949通でした。大田区の原因  
田さんをはじめ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。





くらしに困ったとき、本人の力だけで  
立ち直るのはむずかしい。彼らに  
寄り添い、支援する団体を紹介します



一般社団法人「反貧困ネットワーク」は、生活に苦しんでいる人からSOSが届くと数時間後には面接し、その人に合わせた支援活動を開始する(写真は相談者と面接する瀬戸大作事務局長 団体ホームページより)

## 雇い止めにあい、アパートも追い出され、 一気に生活困窮へ。そこには社会的な背景が…

貧困問題の解決をめざし2007年に誕生し、活動を続ける反貧困ネットワークは、生活困窮者への駆け付け支援などを行っています。白樫晴子さん(写真左②)は、区役所職員として生活保護の相談係を経験後、同団体の生活相談員として働いています。くらしに困っている人からのSOSを受け、面接、生活保護申請への同行や一時的住宅(写真左③)を提供するなど、本人に寄り添い、生活の立て直しを支援しています。

府中市で開催された学習会(写真左①)に講師として招かれた白樫さんは、「区役所の仕事で見えた貧困はほんの一部」と話しました。そして、「仕事中に高血圧で倒れたあと退職したタクシー運転手の40代男性は、生きる気力を失って『死のうと思ったけど死ねなくて、仕方なくSOSした』と話していました。家族もなく、社会とのつながりを失って疎外感をもち、気力をなくしたのだと思います」など、実例を紹介。雇い止めされたり、病気になったり、親からの虐待で逃げたりするなどで、くらしに困っていく人々。彼らを対象にした貧困ビジネスや犯罪に巻き込もうとする組織の存在も話し、貧困をめぐる社会的構造を解説しました。

「日雇いで働き、ネットカフェで寝泊まりする不安定な生活から抜け出せず、身体を壊したりホームレスになってしまったりする人も少なくありません。それでも、貧困は自己責任なのでしょうか?」「誰もが生きやすい社会にするにはどうしたらよいのか。『人を大切にしている社会』を求めて、みなさんと考えていきたいです」と、白樫さんは結びました。

取材は2025年12月12日現在



① 学習会は、司会者の「自己責任が当たり前になりつつありますが、そのような社会は多くの人にとって生きやすい社会でしょうか?」の問いかけから始まった(2025年9月20日開催 主催:ほっこり・ゆったり委員会)



② 民間ではなく公的支援を充実させる必要性を話した白樫晴子さん



③ 反貧困ネットワークではシェルター(一時的住宅)を常設し、生活基盤ができるまで利用できるようにしている

パルシステム東京も、困難を抱える方の支援活動を進めています。詳しくは▶▶



### 誰もいない部屋に帰るのはさびしい

最近、妻の行動にモヤモヤしているSさん。妻は両親と仲がよく、家も近いのでしょっちゅう実家で過ごしています。娘が乳幼児のころは、子育てが大変で実家の母親に頼りたいのだろうと思っていたけれど、来年はもう小学生。そろそろ実家べったりはどうかかなとも思っています。

パート勤めの妻は、実家に保育園のお迎えを頼み、娘を迎えに行ってそのまま夕飯という流れになっているよう。Sさんが帰宅して連絡すると、「あなたも来ればいいのに」と言われます。

Sさんの実家は地方にあり、折にふれて家族3人で帰省しますが、妻の実家で過ごすことが多いのも少し複雑な気持ちに。誰も悪くないと思うけれど、少しストレスを感じているようです。

### いっしょにいたい気持ちを素直に伝えよう

Sさんの妻はきっと、今までの状態に慣れ、悪気はないのでしょう。Sさんは何に不満を感じていますか? 帰っても誰もいない家やひとりで食べる夕食に、さびしい気持ちや疎外感を持つのもよくわかります。自分の気持ちや、妻や娘とずっと過ごしたいと思っていることを素直に伝え、状況を責めるのではなく夫婦で話し合ってみませんか? 夕飯をいっしょに作ろうと提案したり、家族で過ごすイベントを計画したりするなど、言葉だけでなく「家族3人で過ごしたいんだ」と態度で示すことも大事だと思います。

とはいえ、近所に頼れるもうひとつの家があるのは心強いこと。義理の両親への感謝の気持ちや良好な関係を保ち、家族3人で時間を大切にしながら、ときには妻の実家で過ごす時間を楽しんでみるのも案外よいかもしれません。

〈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もしも「外出先で被災したら」を考えよう!
- ②「離ればなれで被災したら?」を話し合おう
- ③新年のあいさつ
- 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「卵スープ」

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けると助かります。スマホからの投稿はこちらから▶▶▶



広報室「わいわい1月号」

さて、今月のお悩みは……?

実家べっтарいの妻。自分との生活をもう少し大事にしてほしいと思っています。

(Sさん・30代)



イラスト／のはらあこ



にゃんこたちに聞きました

みんなはどう思う?



どっちがホントの家のの? って、つい思っちゃうよね



子育てや家事など、積極的に関わっているかな



誰の実家とか関係なく、みんな仲よくできるといいな



家族の時間を考える、いい機会かもしれないよね

夫婦で話し合い、家族の時間をもっと楽しめるようにしていきたいですね

素直に気持ちを伝えてみよう



「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



卵スープ

卵がふわふわ

コツ①

水溶き片栗粉は低温で加える

片栗粉の主成分・でんぷんは高温ですぐに固まり、ダマになりやすい。沸騰するまえに均一に混ぜてから、温度を上げてとろみを定着させると、口あたりがなめらかに

コツ②

卵は2回に分けて、少しずつ入れる

卵スープは卵のきめ細やかさがおいしさの決め手。スープを混ぜて対流させ、卵を少しずつ入れると、卵がしっかり泳いでふわふわの食感に

コツ③

卵が固まるまでさわらない

卵が固まる温度は約60℃。卵が固まるまえにさわるとスープが濁り、口あたりも悪くなるため、固まるまで待つ

1分でわかる  
動画もチェック



【材料】(4人分)  
全量カロリー / 176 kcal

『産直たまご』……………1 個  
長ねぎ……………1/4本  
『産直鶏ガラスープ』……………大さじ1  
塩……………適量  
水溶き片栗粉……………大さじ3  
ごま油……………小さじ1

★水溶き片栗粉は、片栗粉と水を1:1で合わせて作る

【作り方】

- (1)卵はしっかりと溶く。長ねぎはみじん切りにする。
- (2)鍋に水(1L、分量外)を入れて沸騰させ、『産直鶏ガラスープ』を溶かし、塩を加えて好みの味に調える。
- (3)火を弱め、スープを混ぜて、水溶き片栗粉を好みのとろみ具合になるまで少量ずつ流し入れる。全体が均一に混ざったら、沸騰させてとろみを定着させる[**コツ①**]。

- (4)再び弱火にして、スープを混ぜて対流させる。(1)の溶き卵の半量を少しずつ流し入れる。卵が固まって浮いてきたら、再びスープを対流させ、残りの溶き卵を少量ずつ流し入れる[**コツ②**]。
- (5)卵が完全に固まったら[**コツ③**]、長ねぎ、ごま油を入れて混ぜる。
- (6)好みでこしょう(分量外)をかける。

プロのスープが  
おうちで簡単に  
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



「うまいもの研究所」のレシピを  
パルシステム東京のHPにまとめました。  
ブックマークしてね。  
◀◀「わいわいおかわりレシピ」

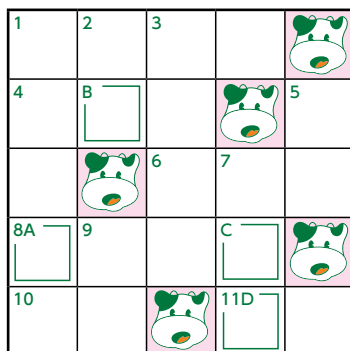
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

## 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



- 1 これを引いて一年の運勢を占う。今年は何が出るか…  
4 「十人〇〇〇」でそれぞれ性格や考え方はちがう  
6 寒さを避けて家の中で過ごす、冬〇〇〇  
8 おせち料理の定番。卵と魚のすり身で作られた渦巻き状のもの  
10 1月7日までが〇〇の内  
11 韓国語で「鍋料理」のこと。キムチ〇〇や豆腐〇〇など
- 1 ぼち袋にいくら入っているかな?  
2 国宝も豊富な滋賀県・三井(〇〇)寺  
3 赤飯に好みでまぶす塩と〇〇〇〇  
5 出世魚。東京ではワカシ→イナダ→ワラサ→〇〇の順で呼ばれる  
7 明治末期～昭和期のアララギ派の歌人・斎藤〇〇〇  
9 〇〇は熱いうちに打て

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  
2月1日(日)

\*カード締切は  
1月30日(金)