

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

わいわい

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



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

実感! 親子で防災体験

「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
そぬくん(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

防災士・みのわ香波さんが同行
自宅での備えはしていても、「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…



地震
発生

エレベーターが停止

停電で照明が消え、中はまっ暗に



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、救助を待ちます。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。

そなエリア東京
防災体験学習施設

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…

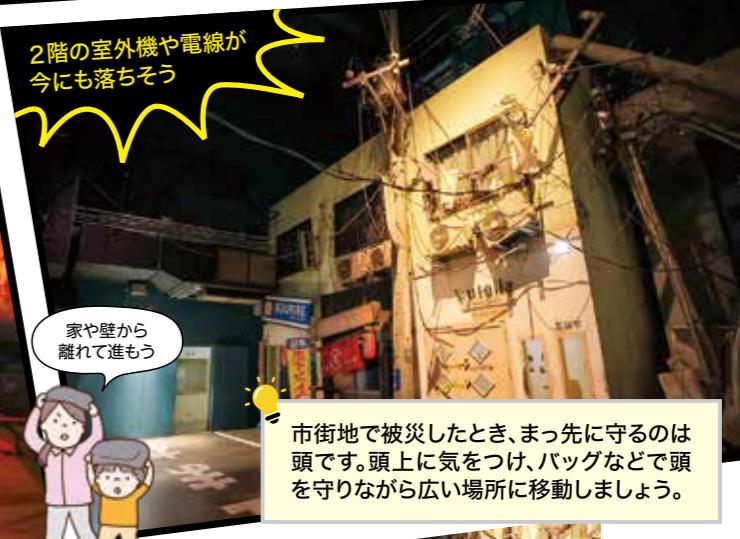
ようやく外へ。ビルや電柱が倒れ、火の手もあがり警報が鳴っています。ゆっくり進みます



車を離れる場合は、基本的には左に寄せて停め、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とき、誰でも動かせる状態にします。



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。



市街地で被災したとき、ま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。



安全な場所で水が買えるようなら、確保しておくと安心。



くの避難場所案内板で確認できます。電柱に貼つてあります



体験ツアーの動画はこち

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



避難所を見てみよう

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。



避難の流れを確認しよう！



避難所のようす



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。



避難所の設備は各所で異なります。また、備蓄品が人數分あるとはかぎりません。自治体などに、自宅近くの避難所で避難所体験ができるか確認し、参加してみるのもおすすめです。



外出先で被災したときは



一時滞在施設へ

帰宅困難者の一時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。



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。食べ物を持っていったものの、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

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。そのためにも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。

震度7の地震後の部屋のようす



家具の固定あり

家具の固定なし

灯りは各部屋にあると安心



トイレのごみは
1日1人1.2kgぐらい！



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



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があります。最低でも3日～1週間、家族が過ごせる分を備えましょう。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『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

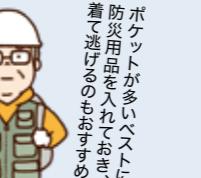


→ 次は、家族が学校や職場など、
離ればなれで被災したときについて
考えてみましょう！



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るために、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。



家に帰って
自分用の防災リュックを
用意したよ

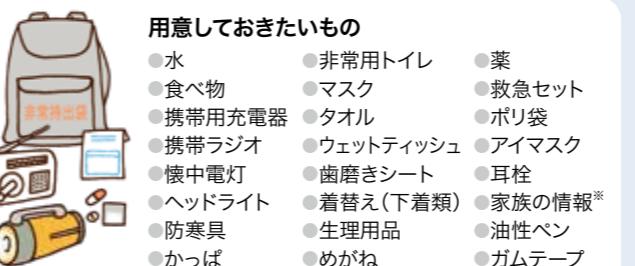


外出時には防災ポーチを

災害はどこで起こるかわかりません。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
●マスク
●ホイッスル
●身分証の控え
●家族の情報
●食べ物
●生理用品
●小銭



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ておくとよいでしょう。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



「離ればなれで被災したら？」を話し合おう



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。

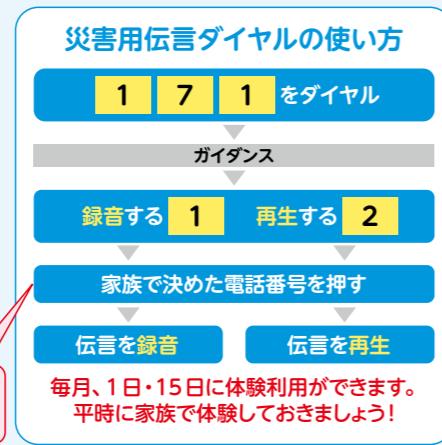


連絡方法

- ・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



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公衆電話の設置場所を確認し、かける練習も子どももといっしょにしておきましょう。

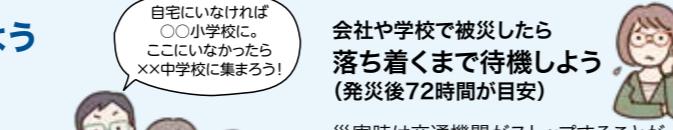


※困ったときにもかけられるよう、テレホンカードも入れておきましょう。コンビニなどで購入できます



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。



会社や学校で被災したら
落ち着くまで待機しよう
(発災後72時間が目安)

災害時は交通機関がストップすることが多く、すぐに家に帰れません。会社や学校にいるならその場で待機を。どうしても帰宅する場合は、ハザードマップを確認し、帰宅困難者に対する支援を受けながら、無理せず移動しましょう。

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▶



ハザードマップを平時に確認しよう

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ページ右上)」の防災マップでも確認できます



▲国土交通省
ハザードマップ
ポータルサイト



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」と伝えると、危険な状態になってしまふことも。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。



「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。スマートフォン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、実際に体験してみましょう。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。



外出時でも自宅でも大事なのは「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ヵ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と対応範囲が広がる。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



00000
JAPAN
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と安心です。

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
これだけ怖いんだって
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



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たのですが、外出先で被災したら途方に困る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
あり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。

命を守る備えを ふだんから

監修 みのわ香波さん
かなみ
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、防災用品の收
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思ったらおそろしく、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」を考えていきましょう。

東京臨海広域防災公園防災体験学習 (そなエリア東京)

地震災害後を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!

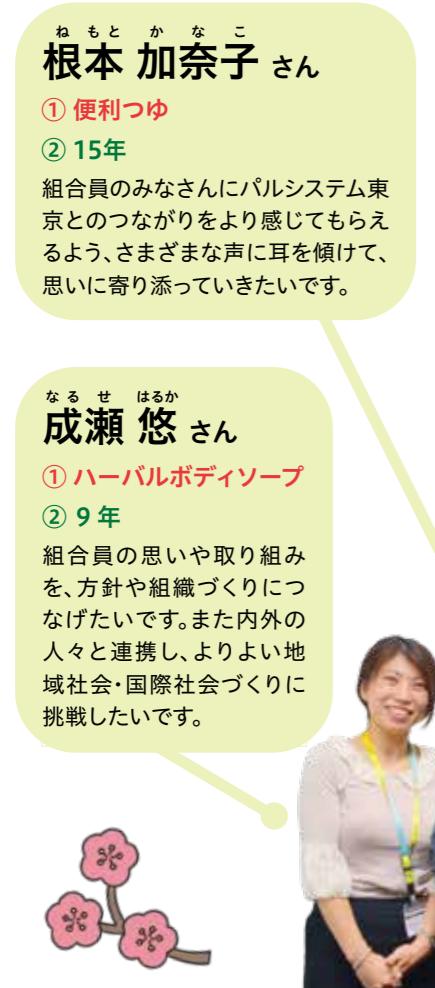
「行ってみよう！
都内にある防災体験施設」
(東京都教育庁
防災教育ポータルサイト)

SOINA AREA
THE DISASTER PREVENTION EXPERIENCE LEARNING FACILITY
そなエリア東京
防災体験学習施設



2026年をみんなの力で 素晴らしい年に

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。



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ひします



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。
 昨 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、心より感謝申しあげます。

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 事会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、総代の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もなう役割ですが、新任理事のみなさんが「組合員の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ひいたします。

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薬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薬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。



地球環境
 一部施設の電気使用にともなうCO₂排出量がゼロになりました。袖ヶ浦水力発電所(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。



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「暮らし応援企画」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。



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%

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

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%

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

組合員数
54万5,630人
 (2025年9月30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

[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

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。



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

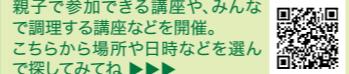
世界とつながる、私たちの食生活

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てね▶▶▶



[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、「わ～、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に格納庫の掩体壕、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、当時を知ることの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と、赤ちゃんたちは音の世界にすっかり引き込まれていきました。めずらしい太鼓や木琴の音にも触れ、パパやママもバチを手にとってスティールパンの響きを確かめます。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鑑智哉事務局長。「日本の食の分かれ道」と話はじめた講師は、

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、出席総代と役職員で活発に意見を交換しました。

[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さん、阿賀野農林課の古田島和人さん、かごしま有機生産組合の有馬亮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約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らちね(福島県)が運営する、たら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なりました。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



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 レオポンのママ



西東京市／やま
土砂降りの雨の日、菊の葉の上で、たそ
がれるバッタちゃん。

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の扉の開け閉めにも苦労する
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



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

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
かぎり農薬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
たくさんの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、味変に使ってみようと思
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。

「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
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 telte



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。

も い て あ げ たい 私 の し じ ト

今月の
食材



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、もちがとろとろするまで加熱す
る。皿にもり、たっぷりのかつお節としょ
ゆをかけて食べる。

世田谷区 Smile

もちのミルキースイーツ

もちを賽の目に切り、耐熱ボウルに入
れ、水少しとコンデンスマルクを入れ、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 みるお

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℃）でゆっくり
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 松ばつくり

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



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渕選手。
私も応援席から、手話で「かんばれ～！」。



デ フリンピック、日本開催！ 手話で応援、いいですね

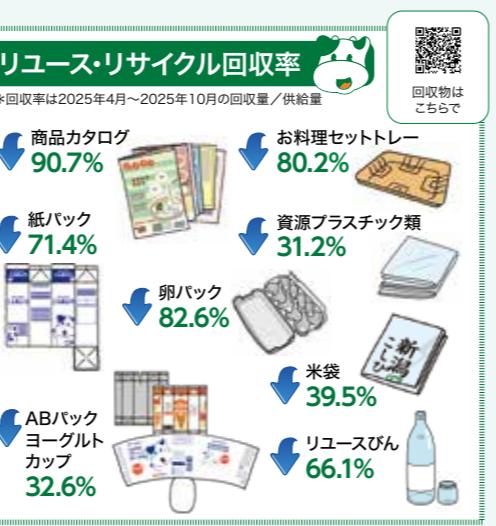
10月号「明日への種まき」を読んで。日本初開
催のデフリンピック。「がんばれ～！」の手話を
覚えて、応援します。みんながひとつでも手話が
できたら、本当に明日への種まきになりますね。

大田区 とまと

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ございます

多摩市 ひつじ



モムが泣いた日 笑った日。

パル職員の
ミニコラム
Vol.40



事業推進部
クオリティアップ
チーム
入協歴 11年
好きなパル商品
「キャロットさん」
にんじんくだものジュース(AB)

周囲に笑いの絶えないリーダー 新人育成も資格取得もバッチャリ！

昨年「クオリティアップチーム」のリーダーにな
り、新卒職員を育てる仕事をしています。誰が教えても質の高い対応
ができるように、新人教育の統一ルールを考えるなどしています。

笑い上戸で、配達担当のところから笑いが絶えない毎日ですが、大田
センターでの配達最終日には涙のエピソードが。途中まで笑顔であい
さつをして回っていたのに、あまり会話をしなかった方から「あなたは
とてもよかったです」と言われて涙腺が崩壊。次にうかがうのが加入したば
かりの組合員さんで、「泣いてる！？」と笑われてしまいました。(笑)。

オンオフの切り替えはハッキリ。家では横になっていることが多いの
ですが、昨年は一念発起して第二種衛生管理者の資格を取得！ やるか
らにはしっかりと準備をして、第一種にも挑戦。向上心もバッチャリです。



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
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。



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



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。白樺晴子さん(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樺さんは、「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む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、白樺さんは結びました。



学習会は、司会者の「自己責任が当たり前になりますが、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)



民間ではなく公的支援を充実させる必要性を話した白樺晴子さん

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、家も近いのでショッピング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。そろそろ実家へつたりはどうなの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。誰も悪くないとは思うけれど、少しストレスを感じているようです。

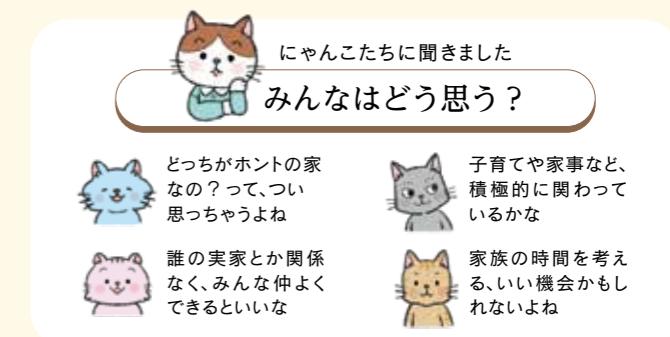
さて、今月のお悩みは……?

実家へつたりの妻。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)



イラストのはらこ



本当に気持ちを



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



とはいって、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人の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」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。

スマホからの投稿はこちらから▶▶▶

広報室「わいわい1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



