

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

3

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わいわい

みんなでコロッケつくろう

あたらしい 家庭の応急手当

今月のキーワード

AI (人工知能)

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!



みんなでコロツケつくろう

がんばるぞ!

具材を混ぜて衣を付けて揚げて…手順の多いコロツケもみんなで作ったら楽しくて、おいしい! 組合員理事の望月さんと4人の孫がコロツケ作りに挑戦します!

写真左から
かなちゃん(小1)、ののちゃん(4歳)、
パルシステム東京組合員理事・望月さん、
たいがくん(4歳)、すずちゃん(小3)

1 玉ねぎを切る



皮、むけるかな?

できるよ!

はあはあすこい!



みじん切り!

2 玉ねぎと肉を炒める



POINT!

玉ねぎは、じっくり炒めると甘くなる。肉を加えたら、水分をとばすようにしっかり炒める。水分が多いと、揚げるときの破裂の原因に

3 じゃがいもを蒸し熱いうちにつぶす

じゃがいもは男爵がおすすめ! 蒸すと、水っぽくならずホクホクに。圧力鍋だと早くできますよ



POINT!

じゃがいもの水分をよくきる。皮をむくときは熱いのでミトンを使うと便利



ヨイショ!

じゃがいもをつぶすよ

基本のコロツケの作り方

材料(3人分)

- じゃがいも …… 3個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 豚ひき肉 …… 100g
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 適量
- 衣用 溶き卵 …… 適量
- パン粉 …… 適量
- 菜種油 …… 適量

1. 玉ねぎをみじん切りにする
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら豚肉を加えて炒め、塩・こしょうで味を付け、さます
3. じゃがいもを蒸し(またはゆで)、水けをきって皮をむき、熱いうちにつぶす
4. ③に②を加えて混ぜ、6等分にし、小判の形にする
5. ④に小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣を付け、さます
6. 鍋に油を170～180℃に熱し、揚げる

コロツケには、祖母との思い出があります。母は自営業で忙しく、台所に立つ祖母のとなりで作り方を覚えました。今度は自分が孫たちといっしょに作れるのもうれしいです

4 具材を混ぜて形をつくる

じゃがいもに玉ねぎと肉を混ぜる

どんな形にしようかな?



わが家では孫たちの好きなコーンや枝豆も混ぜますよ

いっぱいできた!

コーン入り

枝豆入り プレーン

5 衣を付ける

POINT!

衣はしっかり付ける。中の具材が油に触れるのを防ぎ、破裂しにくくなる。衣を付けたらさます



わが家ではパン粉をポリ袋に入れて作っています

POINT!

形が崩れないよう、油に入れたらしばらく触らない。両面、きつね色になったらOK

6 揚げる



油はやっぱりコレ!

産直産地オーストラリア・カンガルー島産の希少な非遺伝子組み換え菜種を使用。一番しぼりだから、香り豊かで、揚げ物がカラッと揚がります。酸化しにくいので、繰り返し使えるのもうれしい

パル「圧搾一番しぼり菜種油」1250g



さめるまで付け合わせをつくらう!



キャベツ切るの、上手ね

まかせて!

ゆで卵できたよ

味見しちゃう

完成!



ぼくも手伝ったよ

楽しかったね!

おいしそう!

わたしが丸めたやつだ!

上手にできたね。次はアレレンジに挑戦!

コロツケ作りのようすは動画でも! ▶▶▶



いつもの
コロッケに
飽きたら…

サクサク、カリカリ、食感も楽しい！ 衣をアレンジしてみよう

パン粉の代わりに
好きな衣を付けて
楽しみましょう



作り方

- 2ページの「基本のコロッケの作り方」①～④までは同じ(じゃがいもはゆでもレンジでもOK)
- ①に小麦粉 → 溶き卵 → 好きな衣を付けて揚げる(コーンフレーク、そうめん、せんべいは細かくする)。春巻の皮は①を包んで揚げる



パルシステムのコロッケでパーティー！ ソースをアレンジしよう

食卓であれこれ混ぜて
ソースをアレンジ。
野菜もいっしょにどうぞ



揚げるのが
めんどろな
ときは…

オーブントースターで焼くだけ！ きつねコロッケをつくらう

油揚げを裏返すと
まるでコロッケ！
サクサクでおいしい



作り方

- じゃがいもをゆで(レンジでもOK)、熱いうちに皮をむいてつぶす
- ①に塩・こしょうをし、ハムやチーズ、コーンなど好きな具材を入れて混ぜる
- 油揚げを半分に切って開き、裏返す(右マンガ参照)
- ③に②を詰めて口を閉じ、トースターで焼く



大豆の風味豊かで
ふっくらおいしい

pal『産直大豆の油あげ』2枚60g

残りもののポテトサラダや
肉じゃが、かぼちゃサラダを
入れるのもおすすめ!



冷凍もおいしい! パルシステムのコロッケ



みんなで食べるおいしいね



イラスト：山浦広美 取材は2026年2月13日現在

いざというとき
焦らない!

First Aid あたらしい

家庭の応急手当

自分や身の回りの人が、思わぬアクシデントでけがをしたり、急に気分が悪くなったりして、あわてたことはありませんか？
緊急時でも焦らずに素早く対処できるように、正しい応急手当を覚えておきましょう。

⚠ 重大なけがや病気の可能性があると思われる場合は、医療機関を受診するか、救急相談センター（#7119）や小児救急相談（#8000）に電話、または119番通報を行ってください。



応急手当は早く
行うことが重要です。
しっかり覚えて
おきましょう

やけどの応急手当

- 1 すぐに流水で冷やす（流水は弱めで）
- 2 10～20分ほど冷やす
- 3 水疱をつぶさずに清潔なガーゼや布で覆う



服の上からやけどした場合は、脱がずに着たまま冷やす

これはNG!

- ◆ため水で冷やす（細菌が繁殖する）
- ◆やけどした皮膚に接している服を脱がす（水疱がつぶれる可能性がある）

⚠ 体表の10%以上（本人の手のひらの面積が体表の約1%）のやけどや、感覚がなくなるような深いやけどは重症のため医療機関へ。なお、医療機関で治療するまえにアロエや軟膏を塗らないほうがよい。

痛いところは冷やす？それとも温める？

打撲・ねんざなどのけがをした直後（約3日間）は、腫れ・赤み・発熱などの炎症が起きている急性期のため冷やす（ただし、3日間ずっと冷やしつづける必要はない）。炎症がおさまってから、温めることでラクになるようであれば温める。急性の痛みか慢性の痛みかどちらかわからないときは、まず冷やしてみるほうがよい。



その応急手当 ちょっと待った!

のどに血が流れて、鼻血が止まったかわからなくなるためNGです

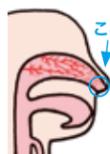
鼻にティッシュを詰めるのも、同じ理由でNGです

監修 坂本哲也さん（救急医学専門）

鼻血の応急手当

- 1 座って少し下を向いて、小鼻をつまむ
- 2 つまんだまま3分以上、強く圧迫する

★血をサラサラにする薬を飲んでいる人は長めに。



鼻血が出るのは、毛細血管が多く集まっている鼻の入り口に近い部分。そこを圧迫して止血すればOK

⚠ 圧迫しても、出血が15分以上止まらない場合や、繰り返し鼻血が出る場合は医療機関へ。



けがをしたときの止血

すり傷、切り傷で出血した場合は、ハンカチなどの布（ティッシュは×）を傷口に当てて、5～15分圧迫すると、ほとんどの出血は止まる。止血できたら、その布をテープや包帯で固定する。

ほかの人の止血をする際は、血液に触れないようにゴム手袋（なければポリ袋）を着用する。



★刺し傷の場合、深く刺さっているものを抜くと、大量出血することがあるので抜かない。

打撲・ねんざ・突き指の応急手当

- 1 安静にする（Rest）
- 2 氷で冷却する（Iceing）
- 3 包帯やテーピングで軽く圧迫する（Compression）
- 4 患部を心臓より高く（挙上）する（Elevation）

四つの頭文字をとって「RICE（ライス）」をできるだけ早く行うことが重要

【RICE】

濡れタオルや包帯の上から冷やす



腫れは翌日にピークとなる。②の冷却はけが直後から翌朝ぐらいいまで、③の圧迫は数日間、④の挙上はけが直後と就寝時に行うとよい。

これはNG!

- ◆氷を直接当てる（凍傷になる可能性がある）
- ◆突き指した指をひっぱる

ねんざの場合は、靭帯や腱、関節を覆っている袋（関節包）が伸びたり、切れたりしているため、関節を固定する。包帯やテーピングで固定するのがむずかしい場合は、サポーターを使用する。固定できるまで、可能な限り安静にする。



⚠ 変形がある、しびれがある、痛みや腫れが引かない、皮膚が紫色に変色しているなどの場合は医療機関へ。

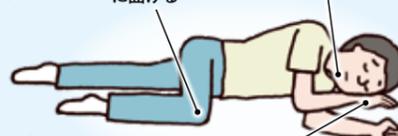
嘔吐の応急手当

- 1 意識がなくて呼吸がある場合、回復体位にする
★回復体位にしたら、ただちに119番通報をする。

- 2 顔を斜め下に向ける
（吐いたもので気道がふさがらないように）
⚠ 肺に吸い込むと肺炎になる。

【回復体位】

上側にある脚を前に出して90度に曲げる



上側にある手の甲を顔の下に置く

低体温症の応急手当

海や川、突然の雨で濡れたままの服で風にさらされると、急速に体温が奪われて低体温症となる。

- 1 濡れている服を脱がす
- 2 乾いた毛布や布団で身体を温める
⚠ 電気毛布などで急激に温めるのはNG（血管が開いてショック状態になる）
- 3 部屋の温度を上げる
屋内でも室温が18℃未満だと発症リスクが高まる。

すり傷の応急手当

- 1 傷口を流水で洗う
- 2 消毒しない（薬をつけない）
- 3 乾燥させない（そうしょうひふくざい）
- 4 創傷被覆材で覆い、潤い（体液）を保つ（ドレッシング材）



この方法は「湿潤療法」と呼ばれています。

⚠ 傷の奥に異物が残っている、深い傷で肉が裂けたり骨が見えたりしている、動物に咬まれた場合は医療機関へ。古いぎなどの刺し傷から感染する破傷風にも要注意→



東京都感染症情報センターHP「破傷風」

「湿潤療法」とは

「湿潤療法」は、絆創膏やガーゼなど通気性のよいものではなく、創傷被覆材で傷口を覆って乾燥しないようにし、細胞が再生しやすい環境を整える方法。ただし、この方法によって、腫れ、かゆみ、痛み、赤み、発熱、膿（うみ）などが出ている場合は医療機関へ。

パルシステム東京では職員向けのAED*講習会を実施

2025年12月、新宿本部の職員を対象にAED講習会が実施されました。講師からAEDの使い方や注意点、日常の点検方法を学び、実際に訓練用的人形を使って、胸骨圧迫からAED操作までの心肺蘇生のプロセスを体験しました。



*AED（自動体外式除細動器）… 心停止状態になった人に電気ショックを与えて救命する医療機器。

応急手当を行っても状態がよくなりず、救急車を呼ぶかどうか迷ったときは、「救急相談センター」(#7119)や「小児救急相談」(#8000)に電話してみてください



監修 坂本哲也さん
公立昭和病院院長。救急医学専門
編著『よくわかる みんなの救急—ガイドライン2020対応』(大修館書店、2023年)

取材は2026年2月13日現在

よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？

ハテナ キーワード

AI (人工知能)

スマホなど日常生活のなかで、じつは気づかずに利用しているAI。2025年に「AI法」が全面施行され、政府も対応を始めました。生成AIの登場で急速に身近になってきたAIについて考えます。

AIとは？

AI (Artificial Intelligence) = 人工知能。人間のように考えたり学んだりするコンピュータプログラムのことです。コンピュータは、情報を蓄積し学習しています。そして、人はさまざまなシーンでAIを利用する方法を進化させています。

例：顔認証システム、インターネット販売サイトの「おすすめ商品」、迷惑メールフィルターなど

生成AIとは？

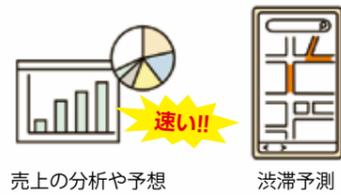
AIのなかの種類のひとつ。会話形式で利用できて、文章や画像、音楽の作成など、新しいコンテンツを作ることが得意です。

生成AIサービスの例：ChatGPT (チャットジーピーティ)、Gemini (ジェミニ)、Copilot (コパイロット) など。GoogleアシスタントやSiri (シリ)、Alexa (アレクサ) などは、もとは生成AIではありませんが、その多くは生成AI化に進行中です。

※AI法：人工知能関連技術の研究開発及び活用の推進に関する法律

得意なこと (一例)

大量データの処理・分析



パターン化



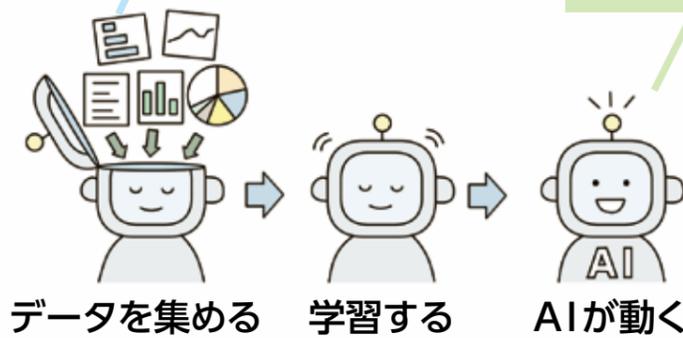
ルールどおりの作業 (定型業務)



ウェブ上にある大量のデータ (文章、画像、音声など) およびAI用に作成されたデータ

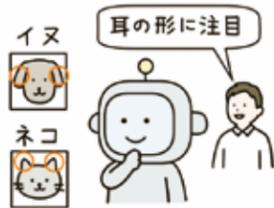
AIのしくみ

生成AIの場合、何度も使う、または好みの設定にすることで、ユーザーの特徴に応じた対応 (パーソナライズ) ができるようになることも



機械学習

データを見せ、人間が見るポイントやヒント、答えを与えて学習させる



「ディープラーニング」は、「機械学習」のひとつで、今は主流になっている

ディープラーニング (深層学習)

大量のデータを見せ、「どこを見ればいいか」をAIに自ら発見させながら学習させる



苦手なこと (一例)

データにない(少ない)もの



身体がないためにできないこと



ゼロから生み出すこと



倫理・価値観が必要なこと



AIを使うことで、人間のすべきことが見えてきます

監修 AI研究者・博士(理学) 大西可奈子さん



近い将来、AIは家電やスマートフォンのように、気づかないうちに私たちの生活に溶け込んでいく存在になります。今のうちから使っていて慣れておくことは、これからの暮らしを安心して送るための準備ともいえます。AIを使うことでAIに不向きなことがわかり、人にしかできないことにも気づけるはずです。

AIは、家事や仕事のちょっとした調べものも助けてくれたり、アイデアを出してくれたり忙しい毎日を支える心強い味方です。ただし、利用する際は、住所や電話番号などの個人情報を入力しないように注意し、安全・安心に使うことを心がけましょう。最初はわからないことをひとつ聞いてみるだけでも充分です。むずかしく考えず、生活のなかで気軽に使ってみてください。

まとめ

- 生成AIの登場・進化により、一般の人でも使えるようになり急速に広まった
- 情報が適切に見極める情報リテラシーも必要
- 生成AIをふだんの生活に上手に取り入れてみよう



なぜAIが広まったの？

生成AIの登場により、

①同時に多様なことができるようになったため

以前は、翻訳するときは翻訳用のAI、要約するときは要約用AIと分けて使用されていたが、多種多様なことが、ひとつでできるようになった。

②日常の言葉で指示ができるようになったため

以前は、専門家や専門言語でしか利用できなかったが、今は日常の言葉で使えるようになり、一般人(年齢、職業など関係なく)も利用できるようになった。



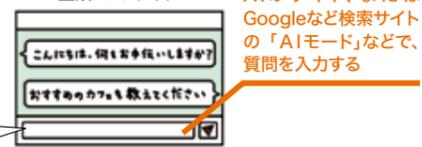
Windowsの登場と似てるね

生成AIを日常使いに

ChatGPTなどの生成AIは、会話形式で指示できるようになったことが大きな特徴。手軽に、暮らしを豊かにするヒントや作業の時短術が得られるかもしれません。

情報収集や文章の作成、画像を使った検索などに便利!

生成AIのサイト



おすすめのお土産を教えてください

質問を具体的にしよう

50代男性です。1年ぶりに東京から地方に帰省します。ひとり暮らしの80代の母におすすめのお土産はありますか? 母は甘い物は苦手です。

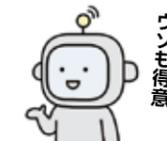
ボクは、きみのこと知らないから具体的に教えてね



最終的な判断は自分で

情報不足でも、自信たっぷりに回答を出すこと(ハルシネーション)があり、情報の間違いに気づきにくい面があります。ネット検索で最初に出てくる、AIによる提案も、うのみにせず、元記事や複数の記事をしっかりと確認しましょう。

「こんせんくん」は火星生まれのウシです



彼と別れたのー



別れ話→泣く→つらい

AIは、人間ではなくデータの集まりと考え、上手な利用を

AI生成物は自由に使える？

個人で楽しむ場合は利用可能。一方、商用目的で使う場合は、商用利用可能な生成AIツールを用いて、商用利用条件をクリアできていれば利用できます。

いずれの場合も、特定の人物、他者の作品を模したような生成物は、他者の権利(肖像権、商標権、意匠権など)を侵害する場合がありますので注意が必要です。



イラスト:豊岡絵理子 取材は2026年2月13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

パルシステムの有機農産物「コア・フード」への理解を深めてもらおうと、組合員講師のPLA^{※1}(パルシステム・ライフアシスタント)と食育リーダー^{※2}が合同で開催。PLAによる、パルシステムの栽培基準「エコ・チャレンジ」「コア・フード」の説明のあと、生産者の有機農法ギルド・若栗亮さんが、有機農業について解説。「有機農業が安全で、健康や環境にやさしいことを、多くの人に知ってもらいたい」と話しました。

講義後は、有機野菜づくりのランチで、おいしさを実感！参加者から、「あいまいだった“有機”について理解が進んだ」「野菜の買い方を見直したい」などの声が上がりました。

※1 PLA…養成講座を受講し、資格を取得した組合員講師が、パルシステムの商品の特徴や取り組みなどを組合員の視点で伝えている
※2 食育リーダー…食育を広めるための組合員講師。養成講座を受講し、食育出前講座など、組合員に食の大切さを伝える活動を行っている

「野菜だし」の調理実演



食育リーダーの樋口さんが、野菜の皮や切れ端で作る野菜だしを調理実演。野菜のうまみが溶けだして、やさしい味わいに

生産者に直接、質問！



「有機野菜は身体にいいの？」「無農薬との違いは？」など、参加者からのさまざまな質問に、若栗さんと組合員講師が丁寧に回答

有機栽培は、“〇〇をしない”農業



「有機栽培は、“〇〇をしない”農業。除草剤や、遺伝子組み換え技術など、身体や環境に悪影響の可能性のあるものは使いません」と、若栗さん

有機野菜のおいしさあれ！



有機野菜のランチプレートは、旬ならではの野菜のうまみが凝縮！「野菜だしのおみそ汁がこんなにおいしいなんて、びっくり！皮まで使えてエコですね」と、参加者もにっこり

12/11 オーガニックカフェへようこそ！
～有機農産物を知ろう&食べよう～

“有機”についてみんなで話そう。 有機野菜づくりのランチで こだわりとおいしさを実感！



「パルシステムの独自基準は一般的な栽培基準より厳しいんですよ」と説明する、PLA・岡村さん(写真上)
「有機栽培ができるのは、作物の生命力が強い、旬の時期だけ。旬ならではのおいしさと栄養、野菜のパワーが詰まっています」と、生産者の若栗さん(写真右)



「食選力」を身につけよう

(下写真右から)PLA 岡村佳子さん
有機農法ギルド 若栗亮さん
食育リーダー 樋口亜希子さん
組合員のみなさんに、食べ物を選ぶ力を身につけてもらいたいです。安全な食べ物を選ぶには、知識や情報が必要。その点、パルシステムが発信する情報は、信頼ができます。食の安全への関心を高め、正しい食材選びをしていきましょう。(若栗さん)



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ください ▶▶▶



12/14 キャンパスから飛び出すアレンジで
キャンパスフラワーを作ろう

プリザーブドフラワー教室主宰の戸上順子さんを講師に、山シダ、アジサイ、カスミソウといったドライフラワーなどを使ってキャンパスフラワー作りを楽しみました。キャンパスの中央にアジサイを置いて立体感を出し、それを中心に花材を



組み合わせしていきます。「花の向きに気をつけ、どの角度からも美しく見えるよう意識して」との講師のアドバイスで、どこに置いても華やか、個性豊かな飾りが完成しました。 [きらきライフ委員会]

参加者の声 ▶▶▶ 「花材の特徴を生かしたアレンジができてとても楽しかった」「かわいらしい花束ができて上がってうれしいです」「集中して作れたのがよかったです」

12/12 こども薬膳
朝ごはんを体を整えよう

国際中医薬膳師の池田愛さんを講師に、体調に合わせた朝ごはんの組み立て方を学びました。最初に薬膳の基本を聞き「体質診断シート」にチェックを入れて子どもの体質を確認。イライラしやすい、不安感が強いなど子どもの状態を



改善する食材や調理方法を教えてもらいました。その後、桜えびなどの乾物を混ぜ込んだ、みそ玉を作って試食。手軽に身体を整えることができるみそ玉に感嘆の声があがりました。 [かるがもクラブ委員会]

参加者の声 ▶▶▶ 「子どもが好んで食べている食材は身体が欲しているのだとわかって、納得です」「とても参考に became. 学んだことを実践していきたい」

12/10 楽しく作ろう!! ホットプレート料理
メインからデザートまで

ホットプレートを使ったパーティー料理に挑戦しました。「豚肉の蒸ししゃぶしゃぶ風」は、プレートにもやしとにらをしき、その上に『日本のこめ豚』と大葉を並べて蒸し焼きに。あつという間にメインが完成。ごはんの上に、味付けして炒



めた肉と野菜を並べた「ビビンバ風ごはん」は、彩りもキレイな一品。デザート「りんごドーナツ」も大好評。ホットプレートでこんなに作れるなんて！と、驚きがいっぱいでした。 [鶴牧・落合委員会]

参加者の声 ▶▶▶ 「家でホットプレートの出番がなかったので、作ってみたいです」「鶴牧・落合委員会の企画に参加するのが楽しめて、今日も発見がたくさんありました」

12/11 石けんで肌にも環境にもやさしく
「カラダにいい魔法の洗濯術」

旬白米舎クリーニング(東京都小金井市)を経営する茂木孝夫さんを講師に迎え、石けんを使った洗濯術を学びました。時間のたった汗染みや、口紅、ペンなどの付着した汚れを、お湯と石けん、酸素系漂白剤で落とせることを講師が実



演を交えて解説。参加者は質問しながら真剣に聞いていました。洗濯表示や合成洗剤の成分表示の見方、石けん洗濯のメリットなども学び、早速試してみたいという講習会でした。 [高円寺委員会]

参加者の声 ▶▶▶ 「石けん洗濯が好きで、より詳しく知るために参加しました」「間違えて認識していたこともあって、びっくり。気づけてよかったです」

INFORMATION

12/18 第8回定例理事会開催

- (1)パルシステム生活協同組合連合会(以下、パルシステム連合会)と日本生活協同組合連合会(以下、日本生協連)の「商品代金支払いサイト変更覚書」締結にともなう連帯保証人引受承認の件
当組合を含む会員生協は、現在パルシステム連合会の日本生協連との共同仕入事業契約の連帯保証人となっており、今回の覚書締結においても引き続きパルシステム連合会の連帯保証人を引き受けることを議決しました。
- (2)「小委員会運営規則」制定の件
食べもの・地球環境・人カテゴリーの各小委員会について、運営実態にあわせた規則を制定することを議決しました。
- (3)「中野陽だまり事業所」の閉鎖と通所事業の撤退の件
資料負担と施設老朽化、継続的な赤字状況から、賃貸借契約が満了となる2026年3月末で、中野陽だまりを閉鎖することを議決しました。なお、利用者や職員に説明し、一部の職員・利用者が「第二中野陽だまり」に移ります。

12/4

私にもできる？地域の居場所 「みつばち文庫」見学会

パルシステム東京の福祉政策に基づき、地域の居場所を訪問する企画。今回は、町田市にある「みつばち文庫」を見学しました。
自宅の一部を開放し、地域に居場所を提供する徳井仁子さんは、元保育士。「長年、お母さんたちの孤立を感じていて、まずは交流の場を作ることをはじめました」と話す徳井さん。みつばち文庫は、徳井さんの読書会のほか、料理好きな人によるパン作り教室などもあり、多くの人に利用されています。
「どうすれば最初の一步を踏み出せるの？」の参加者の質問に、「まず自分から始めること」と答えた徳井さん。「自然と人のつながりが生まれ、この文庫は地域に定着していきなりました」と話しました。

この企画は、「パルシステム共済連」の「2025年度福祉・たすけあい助成金」を活用し開催した

12/6

パン屋さんといっしょに 親子でパン作り in ぱる★キッズ足立

園児とその家族のみなさんが参加し、パン作りなどを体験するイベントが開かれました。講師は(株)パルブレッドのパン職人。
プレーンロールとほうれん草ロールのパン生地を、小さな手で丸めたりロール状にしたり、真剣な表情の子どもたち。二次発酵と焼き上がり待ちのバター作りでは、「おいしくなあれ」と言いながら、材料の入ったカップを力いっぱい振っていました。
最後は焼き上がったパンにバターを付けて試食。参加した家族からは、「焼きたてパンは想像以上においしく、作り手の想いも感じた貴重な経験でした」の感想も。親子の楽しい思い出ができました。

パルシステム東京は、「ぱる★キッズ足立」と「ぱる★キッズ府中」で、保育事業に取り組んでいる

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



おやつとともに『わいわい』を楽しんでいます♪

『わいわい』はカラーで読みやすく、おやつをいただきながら楽しんで拝読しております。身近な話題からお料理のヒント、健康に関することなどがバランスよく組み込まれており、充実した誌面だと思います。パズルは娘の楽しみのひとつです。

江東区 チッチ



◀12月号はこちらから



中野区/干し柿さん
友人のお父さまから干し柿作りを教わりました。ものづくりっていいですね。一つひとつ、ていねいに…無になれた気がします。

子どもは大きくなったけれど 徐々に壁を飾ってみたいになりました

12月号の「壁を飾ろう」を見て、久しぶりにやってみたくなりました。子どもたちが大きくなるにつれ、季節のイベントや飾り付けから遠のいていましたが、この特集を見て、包装紙やマスキングテープなど身近なものを使ってできるようなので、試してみようと思えます。

西東京市 リア

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.7 復興への歩みは道半ば おひさまだより 風化させず伝えていこう

東日本大震災から15年、熊本地震から10年、能登半島地震から2年。時は流れても、私たちの心に刻まれた記憶が薄れることはありません。あの日から、日本は多くのことを学びました。学校や地域では防災教育が根付き、家庭でも備えを見直すようになりました。

しかし、復興への歩みはまだ道半ばです。大切なのは、震災の教訓を次の世代にしっかりと伝えていくこと、そして一人ひとりが日ごろから「もしも」を考え、

小さな備えを積み重ねることです。災害は忘れたころにやってくるからこそ、記憶を風化させず、みんなで支え合える社会を築いていきたいですね。

パルシステム東京 理事長 西村 陽子

パルシステム東京 12月のデータ
総事業高 98億2,111万円
予算比 107.5% 予算達成
組合員数 54万4,906人



卵の生産者へ行って ますますファンに！

初めてパルシステムのイベントに参加しました。卵の生産者の方々に会いしたり、勉強会に参加させていただいたりして、ますますパルの卵のファンになりました！

多摩市 パルのたまご大好き



大好きなパスタソースのアレンジ おいしさ、よく知っています

『わいわい』12月号「パスタソースでござろう！」では、私の大好きな『産直バジルのジェノベーゼソース』のアレンジが紹介されていて、うれしかったです。

バジルの味がしっかりしているからこそ魚介やお肉にも負けずおいしく仕上がるのですね！

新宿区 ちま



成長とともに寂しさも カタログの見方も変わりますね

子どもが10歳を迎え、考え方やふるまいが変わってきたことに成長を喜びつつ、寂しさもあります。

相手をしてくれるうちにもっといっしょの時間を過ごしたい、食事の時間も大切にしたい…。そんな気持ちでカタログを見ると、便利な調理品が目がいきますね。頼ってみようかと思えます。

中央区 にっこり

「快便」は健康のバロメーター バランスよい生活を心がけたい

12月号のキーワード「快便」を読みました。日々の生活にとって毎日の快便は健康のバロメーターですね。

ちょっとしたストレスを感じたり便意を逃したりしたとき、便秘にならないといいけど…と感じるときもありました。

自身の健康のためにも、日々バランスよく生活を送ることも大切ですね。

町田市 くまさん



立川市/みむ
子どもが描いた思い出のディズニーランドホテルです。



いっしょに寝てもらっていたのは私!? たしかに安眠できています

息子は小学1年生。生活科の授業で「あなたがおうちのためにしていること」を書く欄に何を書いたのだろうと見てみると、そこには堂々と大きな文字で「いっしょに寝る」と。どうやら私のほうがいっしょに寝てもらっていたようです(笑)。

たしかに、湯たんぽのように温かい息子のおかげで、冬も安心して眠れます。

江東区 Mom

娘が作る『お料理セット』が 毎週の楽しみです

最近、『お料理セット』を購入しています。食材はすべてカット済み、簡単でとてもわかりやすいレシピが付いています。

この『お料理セット』を小学5年生の娘が作ってくれます。メインとスープの2種類を注文して、娘が作った料理をみんなで「おいしいね」と言って食卓を囲む日です。簡単に作れるので、ちょっと手抜きしたい日にもいいですが、家族も簡単に作れるので、毎週の楽しみになっています。

葛飾区 キャラメル

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: 園エムコムト



かぼちゃとツナのごま風味

かぼちゃをレンチンしてやわらかくし、ツナフレークと混ぜる。白いごま、塩こんぶ、ごま油を加え、混ぜ合わせてでき上がり。 足立区 のんのん

簡単♪ ツナごはん

米2カップを研ぎ、ツナフレーク缶を丸ごと1缶とみりん大さじ1、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1を加え、通常の水量で炊く。

炊き上がった後、せん切りにして水にさらしたしょうがひとかけ分をごはんに混ぜて、でき上がり。 中野区 中野ちいこ

ツナとじゃがいものおやき

「ツナフレーク缶食塩無添加・ノンオイル」を、レンチンまたは蒸したじゃがいも、片栗粉と混ぜて焼く「おやき」を離乳食によく作っていました。

昨年生まれた第二子にも作る予定です。 町田市 おにぎり

レシピ募集中!

「シュレッドチーズ」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。



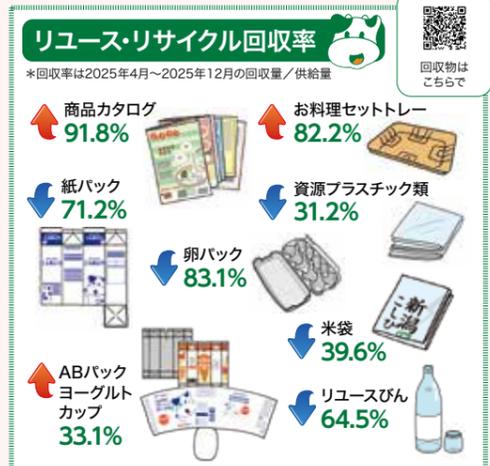
表紙イラスト Yosh (ヨッシュ)
『わいわい』イラスト担当。パルシステム東京組合員。♪表紙のごぼう♪ フリフリレタスの春ドレスができました

当選発表

12月号クロスワードパズルの 正解は「アンカー」でした

応募総数は957通でした。青梅市の高橋さんをはじめ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。



パル職員のミニコラム Vol.42

私が泣いた日 佐藤剛

私が笑った日 平和島センター 供給リーダー

配達では思わぬ再会も! 地元でいきいき働いています

昨年、新設された平和島センターで、配達のリーダーを務めています。注文用紙に記入された情報をデータに変換する作業から倉庫の管理、商品の積み込みまでを配達担当者が自ら行うモデルケースとして、基盤づくりに力を入れています。新しいセンターの大変さもありますが、担当エリアがより地元に近いので、苦労は感じません。

配達先には、何となく見覚えのある組合員さんも。自分が書いた担当者ニュースに返信をくださったことがきっかけでやりとりを重ねるうち、お互いに「やっぱり!」。なんと小学校時代お世話になった先生だったんです。これには驚き、うれしかったですね。

最近、3人目の子どもが誕生。配達中には上のふたりに会うことも多く、地域で仕事をするよさを感じている日々です!

入協歴 14年
好きなパル商品 「チーズクロワッサン」



「東京大空襲・戦災資料センター」で 説明文英訳に取り組んだのは アメリカから来た大学生たち



「東京大空襲・戦災資料センター」受付に設置している展示品ファイルには、展示の写真と日本語説明文の英訳が並んで掲載されている。「どの部分の英訳かが視覚的にわかるようになっています」と話す、同センター学芸員の千地健太さん



伝えていきたい戦争の現実 米大学生の英訳で、世界の人々に

1945年3月9日深夜から10日未明にかけてのアメリカ軍による空襲で東京の下町は火の海になり、約10万人の一般市民が亡くなりました。その惨状を伝える「東京大空襲・戦災資料センター」(江東区)は、市民の募金などで設立・運営される民立民営施設です。

近年、個人で訪れる見学者の1割が外国人に。世界の人々が平和に関心を寄せていることがうかがえます。しかし、「せっかく来ていただいても見てわかることしか伝えられず、外国の方たちへの対応や私たち自身による海外への発信が必要になっていました」と、センター学芸員の千地健太さんは話します。

イェール大学(アメリカ)歴史学科教授のポツマン氏から大学生のインターン受け入れの提案があり、2023年夏に3名の学生が来日。彼らが展示品の説明文の英訳や、元館長のビデオメッセージの英語字幕制作など、翻訳作業を進め、今では多くの展示物の説明文が、英語で読めるようになりました。

空襲の年表などを英訳したインターン生は、「空襲の歴史を学んだ日々は私にとって貴重な時間になりました。また、ボランティアのみなさんに会い、歴史を伝えることの重要さも強く感じました」との感想を残しています(2024年2月発行『東京大空襲・戦災資料センターニュース』より)。センターでは、今後もインターン生の受け入れを続ける予定です。

「ウクライナ、ガザ…。世界では今なお、空襲が続いています。だからこそ、海外に、日本に、戦争がもたらす市民の被害を発信し続けます」と、千地さんは結びました。

取材は2026年2月13日現在

展示室の一角



東京大空襲で落とされた焼夷弾のレプリカも展示されている



パネルには、ひと晩で約32万本の焼夷弾が落とされたことなどを、日本語と英語で記載

パルシステム東京の委員会などでは、「東京大空襲・戦災資料センター見学会」など、平和をともに学ぶ企画を開催している
イベントの情報はこちらから▶▶▶



のんびりやの長男、もつとがんばってほしい…

会社員のTさんは、のんびりやの長男にモヤモヤしてしまうことがあり悩んでいるそうです。勉強も運動も得意ではないようだし、ぼんやりしている姿に「もつとがんばってほしい」と思うことも。次男は活発で勉強もでき、つい兄弟を比べてしまうこともあるそうです。休日に運動に誘うと、次男は喜ぶけれど長男には断られ、腰をすえて話してみようとしても、自分の考えや意見をはっきり話してくれないので、理解することもむずかしいようです。

Tさんは父親として心配しているのでしょうし、長男を理解しにくいことで、少し焦っているのです。妻は、長男は優しいマイペースでいいと思うと言いますが、もうすぐ中学生になることもあり、もつと勉強や運動に前向きに取り組んでほしいと考えています。

個性を認めながら、愛していこう

つい比べてしまうとTさんは言いますが、こうあってほしいという自分の価値観を押しつけていませんか？ 兄弟でも個性はさまざま。どちらも自分の大事な子どもであることに変わりませんよね。

長男に「どうしてできないのか」と聞くのではなく、「どんなことが好きなの？」と聞いてみませんか？ 比べず、個人として見ると、長男の長所や成長に気づくはず。小学生のうち勉強や運動が目につくかもしれませんが、長い目で見ると、長男の個性が将来的にプラスに働く場面もあると思います。

兄弟それぞれの個性やよいところを認め、本人たちにもたくさん伝えてください。勉強などもそれぞれにあったやり方を見つけることが大事かと思えます。夫婦で相談や共有をしながら、兄弟の長所を見つけて伸ばし、愛情をもって関わ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……？

勉強も運動も苦手な長男が心配。
活発な次男や、自分の幼少期と
つい比べてしまいます (T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？



父親として心配しているんだよね



比べると子どもたちにも伝わるよ



楽しく過ごしているなら大丈夫じゃないかなあ



個性がちがうほうが、兄弟は伸びるよだね

興味や好奇心を
応援してあげよう



長男をもっと
理解しよう



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 みんなでコロックつくろう
- ② あたらしい 家庭の応急手当
- ③ キーワード「AI(人工知能)」
- ④ わいわいレポート
- ⑤ わいわいトーク
- ⑥ 私が立った日 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「ポテトサラダ」

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、もれなく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3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

最終回

じゃがいもの風味を最大限に引き出す
ポテトサラダ



1分でわかる
動画もチェック



コツ /



じゃがいもは弱火でゆでる

じゃがいもは急激に加熱すると、外側の細胞が壊れて煮崩れしやすく、水っぽくなり、火の通りも不均一になりがち。弱火でじっくり加熱すれば、崩れにくく、ホクホクに仕上がる

コツ 2



じゃがいもの皮の香りを生かす

じゃがいもの香り成分は皮に多く含まれる。皮を牛乳で温め、香りを移した牛乳をポテトサラダに加えると風味豊かに。マヨネーズもひかえられ、香りがいっそう引き立つ

コツ 3



マヨネーズはさめてから入れる

じゃがいもが熱いうちにマヨネーズを加えると、卵黄のたんぱく質が変性し、油分と水分が分離して、ベタつきの原因に。さめてから加えれば、しっとりなめらかに仕上がる

【材料】(4人分)

- 全量カロリー / 783kcal
- 『有機じゃがいも』.....400g (2~3個)
 - 『ロースハムスライス』.....4枚
 - きゅうり.....1/2本
 - 牛乳.....80~100ml
 - 塩.....8g (水の量の0.8%)
 - 「酢」.....小さじ1
 - A 砂糖.....小さじ1
 - バター.....20g
 - マヨネーズ.....大さじ2

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

【作り方】

- ハムは7mm角に切る。きゅうりは輪切りにし、塩もみして水けをきる(塩は分量外)。
- じゃがいもは洗って芽をとり、皮を大きめにむく(むいた皮は残しておく)。幅3cmほどに切り分けてから半分に切り、水に2~3分さらす。
- 鍋に水(1L、分量外)、塩、じゃがいもを入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、箸がスッと入るまで、10分ほどゆでる【**コツ1**】。湯をこぼし、表面に粉がふくまで弱火で水分を軽く飛ばす。
- じゃがいもを1/3ほど取り出し、食感が残る大きさに切る。残りは熱いうちにAを加え、崩しながら混ぜる。どちらもさます。
- 小さめの鍋に(2)のじゃがいもの皮、牛乳を入れ、沸騰しない程度に弱火で温める。じゃがいもの香りが立ってきたら皮を取り出し、牛乳をさましておく【**コツ2**】。
- ボウルに(4)のじゃがいも、ハム、きゅうり、マヨネーズを加えて混ぜる【**コツ3**】。(5)の牛乳を、かたさを調整しながら少しずつ加える。冷蔵庫で冷やし、器に盛る。
★牛乳は全量入れなくてよい。冷やすとかたくなるため、ややゆるめに仕上げる

【最終回】

こじまぼん助さんから、
読者のみなさんへ
メッセージが届きました



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

クロスワードパズル



ほくの「QUOカード」を
20名にプレゼント

1		2		3
		4	5	B
6A	7		8	
9	C	10		
	11D			

- たてのキー**
- 種に白い綿毛がついていて風で空を飛ぶ
 - 春・夏・秋・冬をまとめた言葉
 - 寺院を表す地図記号は?
 - 調査・研究すること。マーケティング○○○○
 - スケジュールを再設定することをカタカナ略語でいうと...?
 - 得点や記録が等しく並ぶこと。○○にもち込む
- よりのキー**
- 水田や池沼に多く生息する巻き貝。食用のものも
 - 長い首と長い脚をもつ、動物園でも人気の動物
 - エチレン、○○スチレン、○○プロピレン
 - 解決できる見込みがなくて○○を投げる
 - 広告や宣伝のために壁に貼られるもの
 - 二十四節気のひとつ。冬ごもりの虫が地上に出てくるという意味

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
3月 29日 (日)

*カード締切は
3月 27日 (金)