

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

5

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わしいわしい

これでいいのだ!

お弁当のお悩み Q&A

疲れた目を休ませよう

今月のキーワード
産直四原則

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!



これでいいのだ!

お弁当のお悩み

Q & A

新学期、お弁当作りが心配…。大丈夫大丈夫！食のプロの栄養士や、『わいわい』のスタッフたちがアドバイス。とにかく詰めれば、100点満点です！



Q お弁当、作れるかな

A 大丈夫！
ごはんを半分入れ、
残りを埋めよう

見た目の彩りは大事。栄養バランスも整う気がする！



ごはん:メイン:副菜を
2:1:1で

ごはん $\frac{1}{2}$

ごはんは詰めればOK!
● 鮭フレーク
● ひじきふりかけ
● ゆかり、ごま など
さらに便利商品をのせれば
見た目も栄養も変わります!



おすすめ
北海道産秋鮭の
しっかり食感!

ごはんを
まん中に!

詰め方を変えると
印象が変わって
脱マンネリに



メイン $\frac{1}{4}$



副菜 $\frac{1}{4}$

Q メインを作るのが面倒 A とにかく焼こう!

肉や魚などの食材を焼いて入れよう。前日に解凍しておけば、朝は焼いて万能だれをからめるだけ!



魚は塩をして5分おき、水けをふき取ってから片栗粉をつけて焼けば、魚くさくなく、おいしく調理できます!

おすすめ
バラ凍結だから解凍して焼くだけ



までっ鶏モモ肉唐揚げ (バラ凍結) 320g



骨取り赤魚切身 8~10切 210g

油小さじ1をひいて
しっかり焼いた食材に
たれをかけてからめる



冷凍食品はラクだけど、コストを考えたら焼くだけメインに落ち着きました

アレンジ自在 甘辛万能だれ

材料 (肉・魚約100g分)

しょうゆ …… 小さじ2 砂糖 …… 小さじ1/2
酒 …………… 小さじ1 おろしにんにく
みりん …… 小さじ1 …………… 小さじ1/2



アレンジ しょうが、カレー粉、ケチャップ、みそ、オイスターソースなど、好みの調味料をプラスすれば味変に!

レンチンOKの冷凍食品もストック

肉がしっかりして、食べ応え抜群



pal 鹿児島若鶏照焼チキン 2枚200g

サクサクで、えびが甘くておいしい



レンジえびカツ 6個240g

Q 副菜まで手がまわらない

A たまごはトースターでOK

カップキッシュ
(アルミカップ3個分)

- 溶き卵(1個)、マヨネーズ・粉チーズ(各小さじ1)、塩少々を混ぜ合わせる。
- きざんだハム(1枚分)とミックスベジタブル(大さじ1)をアルミカップに3等分し、①を流し入れ、トースターで10~12分焼く。



冷蔵
1日



アルミカップは2枚重ねて使うと広がりにくいですよ

A 野菜はまとめてゆでておく

冷蔵
2~3日



ゆでマストック

ゆで野菜をアレンジ

カレーナムル
ゆで野菜(30g目安)に
カレー粉・顆粒コンソメ・
塩(各小さじ1/4)、ごま油
(小さじ1/2)をあえる。



『わいわい』2025年
4月号「グリーンボックス」
で「おかずのもと」

Q きれいに詰めたい

A 量の多いものから順番に

詰め方はコツを覚えれば簡単! 左ページとほぼ同じおかずで、見映えしにくい「大きめ弁当」の詰め方を伝授します!

冷凍のまま
入れるだけ!
おすすめ



お弁当用もずく
10個180g



ごはんを半分。ななめに土手を作るとおかずを詰めやすい



メインのおかずを詰める。仕切りで大葉を使うと彩りも衛生面も◎



次に量が多い卵のおかずを。卵はゆで卵やだし巻きなどアレンジしやすい食材



残りのスペースに野菜や冷凍もずくを詰めて完成。すきまを埋める食材をストックしておくとう便利

その目、ちょっと働きすぎじゃない？

疲れた目を休ませよう

今はテレビだけでなく、パソコンやスマホなどを見る時間も増えて、集中して何かを見続けることが多くなっています。知らないうちに酷使している目をいたわってあげませんか。

あなたの目はどんな状態ですか？

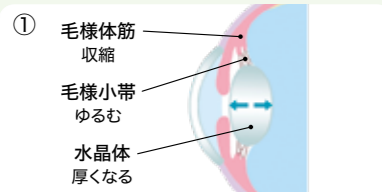
あてはまる症状があれば、ケアをするタイミングです

眼精疲労

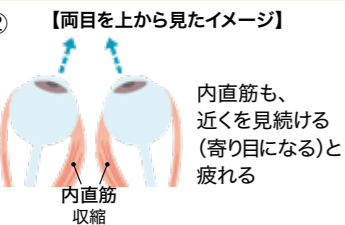
目の奥が痛む。かすみや充血、まぶしさも、頭痛や肩こりなどの症状もある。

その原因は…

ピントを調節する筋肉(毛様体筋[①])と、目を動かす筋肉(内直筋[②])を使いすぎている。



① 毛様体筋 収縮
毛様小帯 ゆるむ
水晶体 厚くなる



近視

近くは見えるが、遠くがぼやけて見える。
★進行すると、白内障や緑内障などのリスクが高まる。

その原因は…

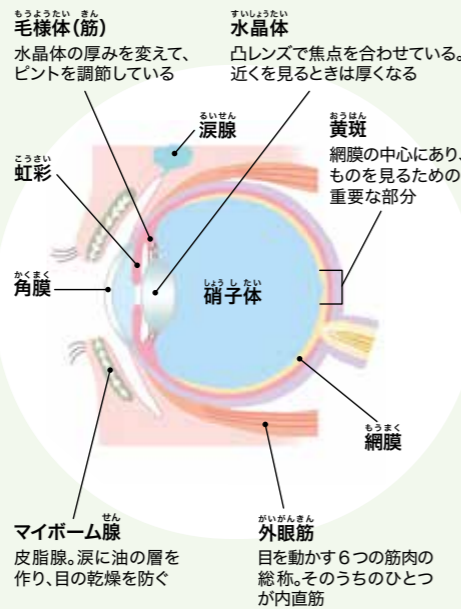
眼球の奥行き(眼軸)が長くなっている。
★ほかに角膜や水晶体が原因の近視もある。

Check!

スマホ老眼にも注意

老眼は、加齢による筋肉の疲労や水晶体の厚みの変化で、ピント調節機能が低下し、手元のものが見えにくかったり、見えるまでに時間がかかったりする状態。最近では、スマホの使用による「スマホ老眼」が若い人にも増えている。

【目の横からの断面図】

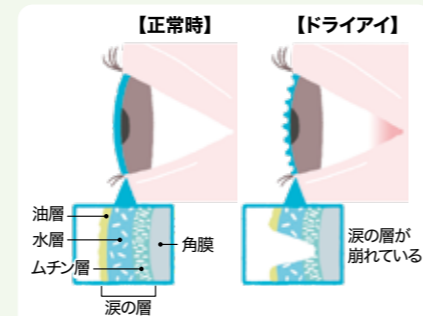


ドライアイ

目の表面が乾燥して、ゴロゴロしたり、ぼやけたりする。

その原因は…

涙の分泌量が不足し、涙の層(油+水+ムチン)が崩れている。



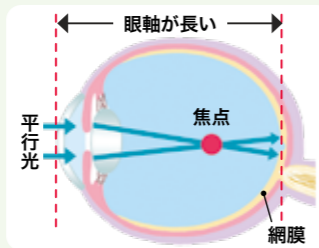
スマホの使用時など、まばたきの回数が減ると、目が乾燥しやすくなる

Check!

目薬は1回に1滴で

多すぎると、涙の層のバランスが崩れてドライアイの症状が強くなる。

★塩化ベンザルコニウムという防腐剤が含まれている目薬は、角膜を傷つける場合があるため要注意。



網膜より手前で焦点を結ぶため、ぼやけて見える
眼軸は、遺伝や太陽光の不足、近くを見続けたことによって長くなる

眼精疲労・ドライアイ・近視の目に大切なのは

目の筋肉を休めることと、
バランスのよい涙を保つこと

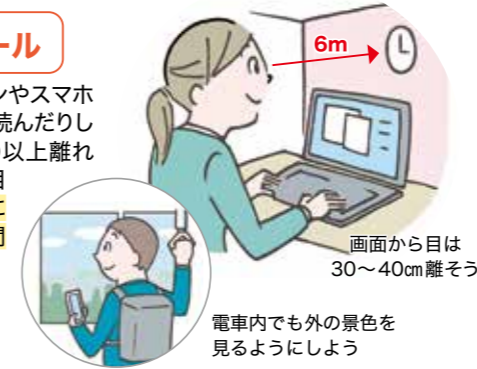
👉目の症状には個人差があります。気になる症状のある方は、医師の診察を受けてください。

外出時でも自宅でも簡単にできる目のセルフケア

近視・眼精疲労に

20-20-20ルール

連続で20分間、パソコンやスマホの画面を見たり、文章を読んだりしたら、20フィート(約6m)以上離れた所を20秒間見て、目を休ませる(20分ごとに20フィート先を20秒間見る)。



画面から目は30~40cm離そう

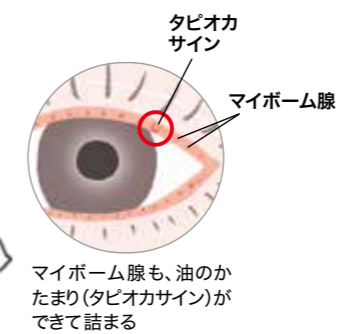
電車内でも外の景色を見るようにしましょう

ドライアイ・眼精疲労に

5分間、1日2回以上温める

ホットアイマスクを使って40℃前後で5分ほど目を温める。まずは1日1回からでもOK。涙に含まれる油の成分を溶かすことで、涙腺が詰まって起こりやすくなるまぶたの炎症も防ぐ。

蒸しタオルだと冷めやすいので、ホットアイマスクを使おう



マイボーム腺も、油のかたまり(タピオカサイン)ができて詰まる

目にとってNGな行動3選

アイラインをまつ毛の生えぎわに引く

生えぎわの赤い粘膜の部分にアイラインを引くと、化粧品の成分が眼球に直接接触するため、ドライアイや感染症のリスクが高まる。



ブルーライトカットメガネを子どもが昼間もかけている

スマホやタブレットから出るブルーライトは、曇りの日や窓越しの太陽光よりも少ない。子どもは必要な太陽光が不足すると、近視が進行するリスクがあるため、昼間はかけないほうがよい。



コンタクトレンズをつけたままシャワーを浴びる

水中の微生物がコンタクトレンズに付着して、感染症を引き起こす。とくにアcontアメーバによる感染症では失明のおそれもある。つけたままのプールや入浴もNG。



コンタクトレンズを水道水で保管するのもNG!

自分の“目”を大切にしましょう

目は、私たちの毎日の生活に欠かせない大切な器官です。スマホやパソコンの使いすぎは、目の疲れや乾き、かすみの原因になります。こまめに休憩をとる、まばたきを意識する、目を温めるなど、日々のセルフケアを続けて、快適に見える目を守りましょう。



監修：栗原大智さん(眼科専門医)

Webメディア「オンライン眼科」の編集長兼眼科医ライター。著書『眼科専門医が教える最新知識 スマホ時代の「眼」メンテナンス』(高橋書店発行)



よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？ ハテナ キーワード

産直四原則

産直産地から届く食材は、おいしいのももちろん誰がどこでどのように作っているかわかるので、安心して食べられます。パルシステムが目指す「産直四原則」を紹介します。

「産直」の始まり

産直の考え方は、1980年代から、多くの生協で取り入れられてきました。産地や生産者が明らかでない食品、農業に関する問題など、食への不安が高まっていたことから、市場や中間卸を通さず、産地（生産者）と直接つながることを願って始まりました。

パルシステムは「四原則」

他生協では「産直」を「産地と生産者が明確であること」「栽培、肥育方法（農薬・肥料・飼料など）が明確であること」「組合員と生産者が交流できること」などと定めています。パルシステムでは「環境保全型・資源循環型農業を目指していること」を加えた四原則とし、それらを守ることを理解した産地と産直協定を結んでいます。

産直産地は約400

パルシステムの産直は、パルシステム設立以前の前身生協時代に、小規模な産直の取り組みから始まりました。その後、産地を増やし、現在は青果、米、畜産、卵、牛乳、水産に広がり、約400産地と協定を締結。食と農をつなぐ豊かな地域社会を作ることを目指しています。



1 生産者・産地が明らかであること

カタログで生産者を紹介

茨城の畑から届いたんだ！

産地を明記

作っている人の顔が見えると、安心してうれしいわね

2 生産方法や出荷基準が明らかで生産の履歴がわかること

作付会議 年2回、半年後の栽培計画をパルシステム職員と相談

人参は新品種も増やしてみよう

栽培計画

- 出荷計画数、価格
- 作付面積
- 農薬、肥料について
- 改善対策
- など

価格も相談して決めるので安心

人参は多めに作付けしよう

栽培記録をつける

安心して食べてもらうためにしっかり記録しよう

3 環境保全型・資源循環型農業を目指していること

資源循環の取り組み

地域の畜産農家の牛ふん、米農家のもみ殻などで堆肥作り

いい土だなあ〜

環境保全活動

国内の原木（間伐材）で、しいたけを栽培することで、里山の保全に

地域の山林の下草刈りなどで、里山を守る

産直四原則

JAつくば市 谷田部産直部会の取り組み

4 生産者と組合員相互の交流ができること

産地交流会を実施

谷田部野菜のファンになってね！

人参とれた！

作ってる人と話ができるのうれしい

産地カードで交流

産地カードの裏にメッセージを書いて配達担当に渡すと産地に届きます

にんじんおいしかったです！ありがとうございます！

これからもおいしい野菜を作ろう！

パルシステムのコミュニティサイト「ハルモ！」でも、生産者への応援メッセージ受付中！

現在は、ジョイファーム小田原、無茶々園への応援コメント募集中！

野菜作りに興味をもってもらいたい



JAつくば市谷田部産直部会（茨城県）
アドバイザー 部長
関口和美さん（左） 小川保さん（右）

パルシステムとは「産直」が始まった当初から40年のつきあい。四原則を大切にしながら、現在は年間40品目を出荷しています。

年に2回の作付会議では、前年度の結果とともに、組合員のニーズや私たち生産者の要望も合わせて、作付面積や価格などを話し合っています。この会議があることで安心して生産の計画、準備ができます。栽培記録をつけることは、安全・安心のため責任をもって取り組んでいます。

産直産地同士が集まって連携できるのも、パルシステムの産直ならではの取り組み。近郊の産地と交流し、課題をもち寄り、生産技術の向上に役立っています。どの産地も生産者の高齢化が課題。谷田部では生産力が落ちないように、農業研修生を受け入れ、独立後は仲間になってもらえるような仕組み作りを検討しています。

組合員との交流も大切にしています。ぜひ産地に来て、野菜作りのことを知ってください。

まとめ

- 産直四原則は、食の安全・安心を守るもの
- 産直四原則を守ることを理解し、協定を結んだ産地のみが産直産地
- 産地を知り、いっしょに課題解決に取り組もう



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

「エコ・チャレンジ」(減化学合成農薬・減化学肥料栽培)に取り組む、茨城県のJAつくば市谷田部産直部会を知ってもらおうと、たま東エリアの4委員会が総勢34名で学習会を企画・開催しました。

生産者のみなさんの説明を受けながら、ねぎの圃場や、原木しいたけのハウスを見学。「東日本大震災以降、国内の原木を入手しにくくなったが、原木栽培を続けて、里山の活性化をめざしたい」と話す、原木しいたけ生産者。また、「産地カードの裏のメッセージは励みになります」という生産者の声に、「これからは、メッセージを書きます!」と、意気込む参加者たち。「生産者との距離が近くなった」という声もあり、産地とのつながりが深まる一日となりました。

1/30 「JAつくば市谷田部産直部会」バス学習会

生産者と話して、産地を知ろう! 圃場見学や交流を通じて 「産地を応援したい」という思いに



ねぎの圃場では、「夏の干ばつでなかなか根を張らず、ここまで生長するのが大変だった」との生産者の話に、気候変動による影響を実感(写真上)
谷田部では、新規就農者や若手生産者の活動が活発。企画や交流会には、若手生産者も参加し、組合員との交流を深めている(写真右)



生産者に質問!



疑問を直接伝えたり、生産者から詳しい解説が聞けるのも、産地訪問のメリット

原木しいたけのハウス見学



こんなふうに作っているのね!

原木栽培のしいたけは、国産しいたけ生産量の1割という貴重なもの。ハウス栽培で、1年を通じて安定した収穫が可能に

顔が見える関係を大切に!



生産者と組合員との交流は、「産直四原則」(8~9ページ参照)のひとつ。直接話ができる機会にお互いワクワク!



とれたての新鮮野菜や、原木しいたけを購入し、笑顔でいっぱい!

産地訪問は 新たな発見がいっぱい!

西国分寺委員会 岡本 真理子さん
産地訪問には、新たな発見がたくさんあります。作物が育った環境を確認したり、生産者のこだわりや、思いを聞いたりすることで、産地を応援したいという気持ちも生まれます。ぜひ、産地訪問企画に参加して、生産者に会いに行きましょう。



参加して、生産者に会いに行きましょう。
学習会のような動画でも紹介

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 ▶▶▶



2/15 簡単なゲーム&おいしいお菓子で茶話会! あなたならどうする? を考えました

カードゲームN-impro(ニンプロ)で、さまざまな事例に対する判断や行動を、参加者同士で話し合いました。「こんな行動をする高齢者を見かけたら、こう対応します。この対応に、あなたはYesかNoか」を選択。なぜ「YesまたはNo」なのか



を複数人に聞き、正解のないゲームのなか、多様な考え方に触れました。類似事例の体験談も共有され、どんな場合、ためらわず行動することが大切だと再確認。練馬センターの活動長からパルシステム東京の「見守り安心サービス」や配達時の事例も聞きました。趣向を凝らしたパルシステムのお菓子選びゲームも大好評で、会話が弾みました。【福祉・あしたば委員会】

2/17 自分の気持ちを知り、受け入れるセルフ・カウンセリング®を学ぼう

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会理事の櫻井眞理さんから、自分の心に気づき、理解を深める方法を学びました。専用のフォーマットで、「自他境界線」を引き「心のセリフを書く」ことを体験。「相手の具体的な言動と自分の言



動や気持ちをしっかり分けて書き出すことで、自分の心を客観的に見つめられ、理解が深まります」と、櫻井さん。グループワークもあり、それぞれの心とじっくり向き合う時間になりました。【小平委員会】

参加者の声 ◀ 「自分の心を見つめるいい機会になりました」「問題に対して「どうしよう」ではなく、「どうであるのか」と考えるという説明を聞き、ハッとしました」

2/19 節句にぴったりな飾り寿司を作る みんなで楽しくデコレーション!

お祝い事にいつもと違うちらし寿司を作りたいと、飾り寿司の作り方を学びました。講師は、パルシステムの『すし酢(こんぶ風味)』でおなじみ、私市醸造(株)の野口純さん。「おいしい酢飯を作るには、酢がごはんにしみ込むまでは、うちわであ



おがないこと」と解説。ケーキ型に酢飯を詰めて台を作り、卵、きゅうり、スモークサーモン、えびなどをトッピング。デコレーションケーキのように華やかな飾り寿司が完成しました。【ハピネスクッキング委員会】
参加者の声 ◀ 「同じ材料で作ったのにグループごとにデコレーションが違って、どれもステキでした!」「私市さんの新商品の味見ができてラッキーです!」

2/20 コンディショニングボールで 身体のゆがみとコリをほぐそう!

押すと押し返す反発力のある直径20cmほどのボールを使って身体のゆがみを整え、コリをほぐしました。講師は健康ナビゲーターの益子美土里さんです。まずは、骨盤や背骨、関節などにボールをあて、前後に動かしてゆがみをリセット。そ



れだけで、開脚や背筋伸ばしがラクにできるようになってビックリ。肩や首、尻などにボールをあて、ほぐすだけでなく筋力アップの運動も。気持ちよくリフレッシュできました。【篠崎委員会】

参加者の声 ◀ 「ボールをあててゴロゴロさせるのが気持ちよくてスッキリしました」「身体をゆるめてあげることが大事だとわかったので続けていきたい!」

INFORMATION

2/26 第10回定例理事会開催

(1)「目的積立金の運用細則」一部改定の件
社会情勢の変化における諸課題に対応するため、目的積立金の再編に伴う運用細則を一部改定することを議決しました。

2025年度第3四半期報告

2025年4月1日~12月31日(金額は1万円未満切り捨て)

総事業高 (すべての事業収入)	694億4,989万円	予算比 103.5%
パルシステム事業 供給高	672億1,082万円	予算比 103.8%
福祉事業収入	9億2,155万円	予算比 98.0%
経常剰余金 事業剰余金から経費や利息などを精算した今期の利益	16億3,050万円	
組合員数	54万4,906人	
出資金総額	227億5,712万円	前年比 101.1%
1人当たり出資金額	4万1,763円	



集会后は渋谷でパレード

3/7 「とめよう原発! 3.7全国集会」で 脱原発をアピール

「とめよう原発! 3.7全国集会」(渋谷区・代々木公園)に出展しました。ブースで再エネの推進に向けた取り組みの展示や、「再生可能エネルギーを知っていますか」アンケートを実施するなど、集会に参加した人たちにパルシステム東京の活動をアピールしました。

3/14

親子でつなぐ3.11「被災地と手をつなごう~あの日から15年、未来へ~」

「3.11を忘れない」を基本視点に、東京でできることを考えるシンポジウムを2012年度から継続しています。2025年度は、震災を知らない世代の子どもたちとその保護者に向けて開催しました。オンラインでつないだ講師の「被災地NGO協働センター」の増島智子さんは、阪神・淡路大震災から奥能登半島災害までの被害概要や被災地のようす、被災者が手作りで「まけないぞう」タオルなどの取り組みを報告しました。また、「足湯ボランティア」などでの傾聴活動が被災者の心のケアにつながったことも話し、「被災地に必要なのは、楽そうな未来を描き、歩みを進めていくことなんです」と結びました。



震災をテーマにした絵本の読み聞かせと、「まけないぞう」に目を書き付けるワークショップで、参加した親子は被災地を忘れないとの思いを心にきざんだ(足立センターにて)

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



パルシステムユーザーたちとお弁当商品トークにも花が咲く♪

職場の昼休み、先輩ママたちとお弁当を食べています。なんと全員、パルシステムユーザー！ よって、おのおのお弁当もパルの冷凍食品フル活用(笑)。パル商品トークも欠かせない話題のひとつ。

毎日の食生活だけでなく、楽しいランチタイムを演出してくれるパルに日々感謝です！

練馬区 このこ



◀2月号はこちらから



八王子市/ベーグル
パルシステムのベーグルが大好きです。蒸すとさらにおいしくなるので、おすすめです。今朝はブルーベリーベーグル、ブロッコリー、卵をいっしょに蒸しました。

イベントでの試食がきっかけに これからもお世話になります♪

区民祭りで『クリーミーヨーグルト』の試食をして、パルシステムを始めました。いろいろなものを頼んでみたら、おいしいものが多くて大満足♪

近所にはスーパーもたくさんありますが、今では食材はパルシステムのものメインに…。これからもお世話になります。

江東区 ゆっかりん

写真・イラストの投稿も、まってま～！



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



5月のさわやかな風とともに

新緑が美しい5月、さわやかな風に誘われて外出の機会も増える季節ですね。

この風は、パルシステムのお米の産地にも吹いています。田んぼでは苗床の見守りや田植えの準備がはじまり、生産者のみなさんが愛情込めて作業しています。

組合員のみなさんにお待ちいただいていた予約登録米の受付も、全銘柄ではありませんが、再開しました。環境に配慮し、農薬や化学肥料を減らした米作りを通じて、生産者と消費者がおたがいに支

え合う取り組みの輪がまた広がることを願っています。このさわやかな季節。旬の食材の料理や外出など、心と身体が喜ぶ時間も大切に、心地よい毎日をお過ごしください。

パルシステム東京
理事長 西村 陽子



パルシステム東京 2月のデータ
総事業高 71億8,910万円
予算比 103.0% 予算達成
組合員数 54万6,003人

全国に産直産地があるんですね 魚をもっと食べたくなりました

『わいわい』2月号の「産地直伝！ 魚を手軽においしく」の記事を拝見し、北海道から沖縄まで全国15カ所の漁業・水産業者と産直提携を結んでいることを知りました。

『恩納村の太もずく』が好きで、よく食べます。今度は『礼文島船泊の産直・旬の真ほっけ開き』を食べてみようかな？ ちゃんちゃん焼きもおもしろそう！

世田谷区 ブルーベリー

ラジオにハマった息子は 今では制作側に

2月号の「ラジオのある生活 はじめませんか？」は興味深かったです。

息子が中学生のころ深夜ラジオにハマってメール職人と化し、現在はラジオ局に勤務しています。

今はドキドキしながら息子の制作した番組を聞いています。好きこそものの…。大成してほしいです。

練馬区 がっさん

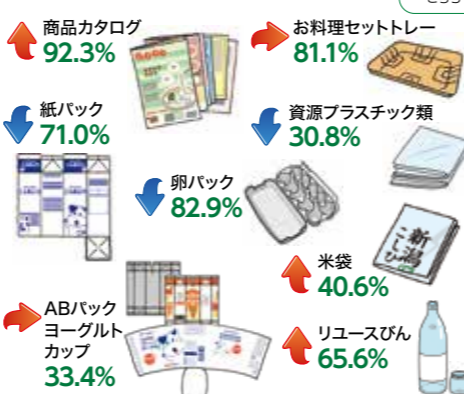
パルシステムの厚揚げを知って 厚揚げファンになりました

大豆製品があまり得意でなかった私。ところが『産直大豆の厚揚げ』に出合って、そのおいしさにビックリ！ 肉の代わりにもちろんお弁当にも使いやすく、毎回注文するほどに。今では大豆の味を楽しんでいます♪

国分寺市 まめちゃん

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2025年4月～2026年2月の回収量/供給量



4年前にさい帯血移植を受けました 感謝して毎日をていねいに生きたい

2月号キーワードの「公的さい帯血バンク」を見て。私は約4年前に、血液の病気でさい帯血移植を受けました。移植前の血液型はO型だったのに、移植後はドナーである赤ちゃんのAB型に変わって、驚きました。移植後2年ほどはいろいろありましたが、今はかなり元気になりました。

さい帯血バンクのルールで、ドナーのお母さんと赤ちゃんの詳細はわかりませんが、本当に感謝しかありません。治療をしてくださった先生方や医療従事者の方々にも、命をいただいで感謝しています。今はいただいた命を大切に、ていねいに生きていきたいと思う日々です。

中野区 まるぶん



品川区/ゆみりん
バイオリンを習い始めました。兄のバイオリンをとってしまつたので、妹用にいちばん小さいサイズを買いました。

夜の習いごとがあっても 「お料理セット」があれば大丈夫

隔週木曜日の夜にお習字を習っているのですが、帰ってから夕飯の準備をするのは大変。パルシステムの「お料理セット」を使うと、あっという間においしい一品ができ、とても助かっています。ほかのメニューも『わいわい』や『だいでこログ』を活用して、健康的でおいしい料理を心がけています。

港区 みんみん

息子の悩みに寄り添ってきました 息にゃんこ相談員の回答に涙

2月号「ハートでコミュニケーション」の息子さんがトランスジェンダーだという悩み。うちも似たようなことがあり、息子から女の子に生まれてきたかったと泣かれました。寄り添うことをとにかく大事に過ごしてきました。

今回の回答を読んで、それでよかったと背中をさすってもらえた気が涙が出てきました。いろいろな感性で生きているのがあたりまえになればいいなあ、と思います。

渋谷区 びすけっと

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

パル職員のミニコラム Vol.43

私が泣いた日は 笑った日。

顔を見てコミュニケーション 配達担当だからわかることを大切に

昨年7月に入協し、10月に配達する担当エリアが変わりました。ある日、それまで担当していた組合員さんに偶然外でバッタリ。3カ月ほどでしたが、いつもお顔を見て話していたので、すぐにわかりました。ちょっと話してからお別れしたところ、わざわざお菓子を持って戻ってきてくださって…(涙)。心が温かくなりました。

「担当者ニュース」でみなさんの好きな商品をうかがい、その結果を生かしたチラシを作ったところ、組織内イベントの手づくりチラシデザイン部門の1位に！ アピール部門でも、組合員さんとのコミュニケーションと商品知識向上を考えた取り組みとして評価され、とてもうれしかったです。2月には、PRプランナーの試験にも合格！ これからもパルシステムの魅力をもっともっと広めていきたいです。



大田センター 配達担当 山田 大亮
入協歴 1年
好きなパルシステム商品 「さばのみぞれ煮」

教えてあげたい私のレシピ

今月の食材



ジャーマンオムレツ風

じゃがいもはレンジでサイコロ状に、玉ねぎはみじん切りにする。カットベーコンといっしょにフライパンで炒め、溶いた卵を流し入れて焼く。

昭島市 はるちゃん

卵とトマトの中華風炒め

溶いた卵をフライパンで半熟になるまで火を通して取り出す。空いたフライパンで乱切りトマトをさっと炒める。卵を戻し入れ、鶏ガラスープの素、酒、オイスターソースを順に入れながら炒め、こしょうで味を調える。

品川区 ともも

お好み焼き★卵焼き

ボウルに溶いた卵(1個)、せん切りキャベツ(1～2枚)、桜えび(適量)、細切りした長ねぎ(適量)、こしょうを少々入れ、かき混ぜる。油をひいたフライパンで両面焼いたら、好みでソースをかけてどうぞ。

小平市 シェリーメイの母

レシピ募集中!

「ぎゅうり」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。



「わいわい」イラスト担当。パルシステム東京組合員。♪表紙のことば♪「楽しいミニトマトのカプセルイ！何色かな？」

当選発表

2月号クロスワードパズルの正解は「はつうま」でした

応募総数は1,130通でした。荒川区の林さんをはじめ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。



民主主義の弱体化が心配されるなか
 勇敢に民主化闘争を続けるマチャド氏に
 昨年、ノーベル平和賞が贈られました



2025年ノーベル平和賞を受賞した、ベネズエラの民主活動家マリア・コリーナ・マチャドさん(右から3人目)。写真は、2024年の大統領選挙後に首都カラカスで支持者にこたえるマチャドさんら(写真撮影:坂口安紀さんの友人A氏)

弾圧が続くベネズエラで 自由と民主主義を求める民主活動家

昨年のノーベル平和賞はベネズエラの活動家マリア・コリーナ・マチャドさん(58歳)に贈られました。マチャドさんの活動やベネズエラの現状を、ベネズエラ地域研究が専門の坂口安紀さん(アジア経済研究所主任研究員)に聞きました。

「ベネズエラは豊かな民主国家でしたが、1999年に就任したチャベス大統領とその後継マドゥロ政権のもとで民主主義が弱められて独裁化し、経済は破綻しました」と坂口さんは話します。政権を批判する人を多数投獄するなど市民を厳しく弾圧しました。

マチャドさんは、政権からの弾圧にさらされながらも亡命を避せず、国内に潜伏して民主化闘争を続けました。「国民の圧倒的支持を誇る彼女に対して政権側は、2024年の大統領選への立候補を禁じましたが、彼女は代わりの候補を立て、選挙で圧勝しました」と坂口さんは続けます。ノルウェーのノーベル委員会も、自らの危険をかえりみず独裁体制と闘い続けるマチャドさんを評価しました。

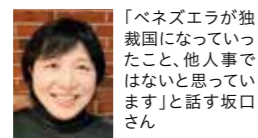
マチャドさんらは大統領選でマドゥロ敗北の証拠を公開しましたが、マドゥロは武力で政権に居座りました。それに反発する多くの市民が投獄されるなど弾圧は強まり、上の写真の撮影者も名前を公表できません。4人に1人が他国に逃げるなど、人々は希望を見出せない状況です。1月には米国が軍事作戦でマドゥロ夫妻を拘束しましたが、マドゥロが去ったあとも独裁体制は続いています。「米大統領に平和賞のメダルを贈ったマチャドさんを非難する人もいますが、米国の監視がなければベネズエラの民主化が遠のくのは明らか。苦渋の選択だったのでしょうか」と結びました。



南米大陸の北部に位置し、石油埋蔵量が世界一のベネズエラ。メジャーリーグを多く輩出し、3月のWBCでは優勝した



首都カラカスに住む貧しい人々は、山の斜面を埋め尽くすレンガの家々に住んでいる



「ベネズエラが独裁国になっていったこと、他人事ではないと思っています」と話す坂口さん



取材は2026年4月17日現在



ひさしぶりに連絡した友人が病気と聞いて

義理の両親の介護を手伝っているAさん。ひさしぶりに時間ができ、学生時代からの友人のYさんに電話をかけました。いつも年賀状をくれるのに今年は届いておらず、メールをしても返信がないので気になっていたそうです。すると電話に出た娘さんから、Yさんに病気が見つかり、今は手術を終えて自宅療養中だと聞きました。驚いたAさんは電話で話せないか聞いてもらいましたが、「調子が悪く話せない」との伝言を受け、その日は電話を切りました。

Yさんとはたまに会うつきあいですが、何かあると相談しあう仲。でも最近はAさんが忙しく、誘いを断ることが多かったそうです。Yさんは病気のことを相談したかったのかと思うと、申し訳ない気持ちで、今からでも何かできないか考えてしまうそうです。

友人を思う気持ちをさりげなく伝えよう

AさんはYさんを大切に思っているのです。でも病気のことは本人や家族が伏せる場合が多く、Aさんができることは少ないかもしれません。病気のときは、心にも身体にも余裕がないもの。無理に話したり会おうとしたりせず、Yさんを心配している、思っていることを、ハガキや手紙などで伝えてはどうでしょうか。返事はいらぬ、元気になることを祈っているなど、なるべく負担をかけずに伝えましょう。

自分を思ってくれる人がいることは、とても心強いことだと思います。ただ人によっては気を遣ってしまったたり、弱いところを見せたくなかったりする人もいます。Yさんの気持ちを最優先に、今はじっと待っていてあげてください。気持ちが明るくなるような絵や写真のハガキを送り、折にふれて近況報告をするような思いで連絡をし続け、快復する日を待ちましょう。

〈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▶

さて、今月のお悩みは……?

友人が病気だと聞きました。彼女のために何かできることはないでしょうか

(Aさん・60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?



忙しくて友だちと連絡できないことってあるよね



病気のときって、なかなか人に優しくできないな



元気になったらきっとまた会えるよ～



雑誌や写真集など読みやすい本を送るのもいいかも

そっと見守ることも友情の表れ。心配している気持ちが伝わると思います

きれいな絵ハガキを買いに行こう



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 お弁当のお悩み Q&A
- 2 疲れた目を休ませよう
- 3 キーワード「産直四原則」
- 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 今日はサクッとこれつくろ!「O&Qトースト」

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5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



今日はサクッとこれつくる!

材料(2枚分) 全量カロリー 570kcal

- 『しっとり食パン(生クリーム使用) 1斤8枚』.....2枚
- 板チョコレート.....2かけ
- 卵.....2個
- シュレッドチーズ.....適量
- バター.....適量
- 塩・こしょう.....適量



チョコと卵で二度おいしい O&Oトースト

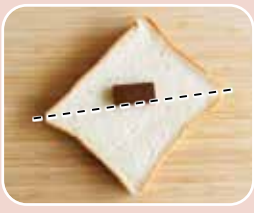


調理時間 10分



作り方

1. パンにチョコレートをおく
2. 三角に折りたたみ、コップで半円状にくり抜く
3. フライパンにバターを熱し、パンを並べて焼き色を付ける
4. パンを裏返し、四角いパンに卵を落とす
5. チーズをのせ、塩・こしょうをかける
6. ふたをして、弱めの中火にかける
7. 1〜2分たったら、半円のパンを取り出す
8. 四角いパンは、卵が半熟になるまで、ふたをしたまま焼く



レシピ監修/ほっけ夫婦 栄養監修/村上安曇(管理栄養士) 右上写真:調理/大島あずさ・撮影/中西多恵子・スタイリング/(有)クリア

作り方がわかる動画もチェック

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
4A		5	
6	7		
8	9	B	C
10D			

- たつのキー
- 1 父と子どもで父子、母と子どもでは...
 - 2 しまいっぱなしで着ない服は、〇〇〇の肥やし
 - 3 越前大野城、竹田城跡、備中松山城は“〇〇〇〇の城”として知られる
 - 5 幕末の志士・坂本龍馬の妻
 - 7 ショートケーキといえはこの果物。ほっぺも落ちる
 - 8 真相は〇〇の中
- やんぎょ
- 1 百花王、富貴花の異名をもつ美しさの大輪の花
 - 4 〇〇茶、〇〇緑、〇〇節(かつお節)
 - 5 〇〇を仇(あだ)で返す
 - 6 〇〇〇〇両用バスで道路も海もスイスイ走る
 - 9 アゲハ、ヤマトジジミといえは...?
 - 10 後世まで作品が読み継がれる偉大な文学者のこと

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 ■パソコン

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送便へ

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

*スマホ・PC 締切は 5月31日(日)
*カード締切は 5月29日(金)