

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

わいわい

6

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



食べるって楽しい!

親子で楽ラク離乳食

石けん de ボディソープ

今月のキーワード
パルシステム東京の
EVトラック

EVトラックのミニカー

5名にプレゼント

配達トラックのイラストや
写真を送ってね!

詳しくは9ページをチェック!



こんせんくん
QUOカード(500円)を

20名に

詳しくは16ページの下を
チェック!

クロスワードパズルに正解すると...



食べるって楽しい!

親子で楽ラク 離乳食



初めての子育ては「どうしたらいいの?」の連続で、不安でいっぱい。そんなママ・パパを応援する商品がパルシステムにはたくさんあります。いっしょに子育てを楽しみましょう!

離乳食って?

母乳やミルクからふつうの食事へ移行する期間の食事。足りなくなる栄養を補いながら、赤ちゃんの「食べる力」を育てていく大切な時間です。たくさんの食経験を通して、飲み込む力や舌の動き、食べる楽しさを少しずつ身につけていきます。

たいへんだけれど、かわいい時期、子育てを楽しみましょう!

監修:たいなか先生

離乳食研究家。地域やオンラインで離乳食の指導や悩みをいっしょに解決する新米ママ・パパの心強い味方。パルシステム神奈川組合員

基本の離乳食の進め方

写真は、月齢ごとの食べやすい形状の一例

支えてお座りができるようにしたらスタート

5~6か月ごろ
ペースト状



7~8か月ごろ
絹ごし豆腐ぐらいのかたさ



9~11か月ごろ
バナナぐらいのかたさ



12~18か月ごろ
肉団子ぐらいのかたさ



離乳食で気をつける食材

与えてはいけないもの

- はちみつ・黒糖
1歳未満NG
- 生肉・生魚・生卵
3歳以降を目安に与える

のどに詰まりやすいもの

- ナッツ類・落花生(ピーナッツ)
ペースト状にすればOK
- 丸いもの
ぶどう・ミニトマト・球状チーズなど
小さく切ってあげればOK
- もち
3歳以降を目安に与える

そのほか注意したいもの

- 弾力が強くかみ切りにくいもの(いか・たこ・練り物など)は、1歳以降を目安に調理を工夫して与えましょう
- 香辛料・カフェインなど刺激の強いものは控えましょう
- 食物アレルギーが起こりやすい食品は、適切な時期に少量から与えましょう



離乳食、以前と変わった!?

厚生労働省のガイドラインは、最新の研究などをもとに改定されます。そのため、水分補給や卵の進め方など、以前と変わってきている部分もあります。また、日本では月齢に合わせて進める方法が一般的ですが、母乳やミルクを中心に栄養を補う「補完食」や、赤ちゃん主体で進める「BLW」など、さまざまな考え方も広がっています。



正解はひとつではありません。本などにある月齢はあくまで目安。赤ちゃんのペースで、楽しく進めていきましょう。

参考資料:厚生労働省の『授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)』

パルシステムの離乳食商品は

- 産直や国産食材を中心に使用
- 化学調味料は不使用、添加物は極力減らす
- 少量ずつ使える、小分けの冷凍品も
- 素材そのままの味で、赤ちゃんも大好きな味
- 小さめカットや、塩分なしの商品も



“うらごしシリーズ”はおいしくて優秀。野菜の種類もいろいろ! うまく使って、パパッと調理しましょう。

レシピは作りやすい分量です。多い場合は冷凍保存してください。

うらごしシリーズ人気NO.1



『yumyum産直うらごしコーン 15個 230g』 410円



キューブは「な」が「い」使いやすいです



『骨ぬき・皮なしカットカレー』

7~8か月ごろ カレイとコーンのとろりん煮



片栗粉でとろみをつけて、バサつきがちな魚もぐんと食べやすく

ペースト状の時期を卒業したら、苦手な野菜にトッピングしても

【作り方】

1. 解凍したカレー30gに片栗粉を少々まぶす。
2. 小鍋に水(または昆布だし)100mlとコーンキューブを2個入れ、フツフツしたら火を止め、カレーを入れる。ふたをして弱火で火を通したら、フォークなどで粗くつぶす。

苦手なものも食べやすく!

コーンの甘みは赤ちゃんは大好き♡甘みで食べやすくなるので、苦手なものやはじめの食材を与えるときに混ぜると食べやすくなります。ただ、甘いものばかり食べるようにならないよう、気をつけてあげてください。

5~6か月ごろ 初めてのポタージュ



+



『九州のうらごしほうれん草』



【作り方】

耐熱容器にコーンとほうれん草のキューブを1個ずつ入れ、軽くラップをかけて電子レンジで約50秒(600W)。

パルシステムの離乳食が初めてのふたりに食べてもらいました!





yumyum 商品レシピ無限大

これならほくでも作れそう

家族みんなニコニコレシピ



一度にビタミンもカルシウムも



5~6か月ごろ 元気みっくちゅ

【作り方】

1. 耐熱容器ににんじんとかぼちゃのキューブを1個ずつ入れ、ラップをしてレンジで約50秒(600W)加熱し、器に盛る。
2. 耐熱容器にしらす5gと水小さじ1を加え、ラップをしてレンジで約20秒(600W)加熱し、フォークなどですりつぶして①にのせる。

ホクホクしっとり
だしの味も覚えちゃお



7~8か月ごろ ツナじゃが

【作り方】

1. 小鍋にだし汁100mlと、にんじん15gを加え、ふたをして、やわらかくなるまで弱火で煮る。
2. じゃがいもキューブ1個と、ほぐしたツナ10gも加えてひと煮立ちさせる。
3. 混ぜ合わせて、器に盛る。



7~8か月ごろ ふわふわ鶏団子

【作り方】

1. ポリ袋に解凍した約30gのひき肉と、同量の豆腐を入れ、袋の上からもんで混ぜる。片栗粉を小さじ1入れ、さらに混ぜる。
2. 小鍋にバランスキューブ4個とだし汁(または水)を約100ml入れ、煮立てる。
3. ①のポリ袋の先端を切り、団子状に②の中に落とす。ふたをして煮、フォークなどで粗くつぶす。(しっかりかめれば、そのまま)



◀作り方はこちら



9~11か月ごろ 鮭おやき

【作り方】

1. 解凍した秋鮭6~7個(15g)を耐熱容器に入れ、水大さじ1を加え、ラップをしてレンジで約40秒(600W)加熱し、フォークでほぐす。
2. 耐熱容器にじゃがいもキューブ2個、小松菜5gを加え、ラップをしてレンジで約1分半(600W)加熱する。
3. ①と②と水小さじ1/2、片栗粉小さじ1/2を混ぜ合わせ、楕円形にする。
4. フライパンに油を少しひいて、軽く焼き色が付くまで両面焼く。

手で持って食べる練習にも



たいなか先生の

離乳食相談室



まずは目の前のわが子の個性を受け入れてあげて、あとは気楽に構えて



Q お悩みNo.1は?

A ダントツは「食べない」悩み

最初から上手に食べられなくて当たり前。あまり食べなくても、顔色がよくて元気なら大丈夫! 「食べる量」は気にせず、まずは食べ物に「慣れる」ことから始めましょう。目の前に食べ物があり、見る・触れる環境があること、姿勢などの食べる土台を整えることも大切です。嫌がるのにはかならず理由があるので、ようすを見ながら焦らずに。

Q 食べるけど、かなり偏りがあって…

A 好みは変わることも多いですし、決めつけず

嫌がる理由は、食感・味・見た目などさまざま。まずは子どもの苦手を受け入れてあげましょう。無理に食べさせる必要はありませんが、苦手だと決めつけ食卓に出さないのはもったいない! 調理法やふれあう機会によって、変わっていくこともあります。



Q おとなの取り分けでもいいですか?

A もちろんです! でも、薄味を心がけて

みそ汁を味付けまえに取り分ければ、立派な離乳食に! だしを自然素材のものに変えたり、薄味を心がけたりすれば、おとなも赤ちゃんもいっしょに楽しめますよ。蒸し野菜なんて、いいですね!



Q アレルギーが心配

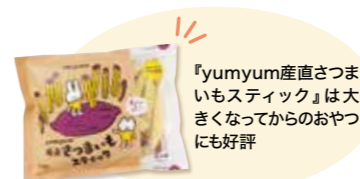
A 適切な時期に少量から

乳児期の食物アレルギーは、卵・乳製品・小麦が多くを占めています。これらの食材は、適切な時期に少量から試していくことが大切です。また、大豆・ナッツ類・落花生(ピーナッツ)・魚・甲殻類・果物・ごまなども可能性があります。一方、野菜はリスクが低いので、慎重になりすぎなくて大丈夫。肌荒れが強い場合や、家族にアレルギーがある場合は、医師に相談しながら進めましょう。

パルシステムの離乳食商品を使ってみて



さつまいもスティックは、初めて手に持って食べてました。ほんとおいしそうに食べて「もっとほしい」って泣いてましたね(笑)



「yumyum 産直 さつまいもスティック」は大きくなってからのおやつにも好評



離乳食用の冷凍魚は便利! できるだけ自分で作っていますが、魚は骨が取りきれているか心配だし、ありがたいです



パルシステムの子育て応援はほかにも!

育児情報サイト「子育て123」

離乳食レシピや、子どもがわかりやすい病気、しつけについてなど、管理栄養士や医師など専門家がわかりやすく解説。月齢別で検索しやすいと人気



LINEの「yumyum club」

小学校入学まえまでの子どもがいる組合員対象。子育てに役立つ情報をLINEでお届け。登録メンバー限定の商品モニターやポイント付与のアンケートも



アレルギーが気になる方向けのオプションカタログ「ふたへんべい」▶



パルシステム商品を食べている赤ちゃん写真待ってまーす!

「わいわいトーク」などで掲載します 12ページから応募してね

商品価格はすべて税込み・標準価格 撮影:柿本和子 イラスト:石崎伸子 取材は2026年5月15日現在

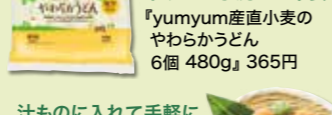
まだまだあるよ! 離乳食に使える人気商品 <おとなの病気のときや介護食にも>

yumyum 売れ筋No.1



野菜ペーストを混ぜても yumyum たれ・からしなし ひきわり納豆 30g×3 162円

塩抜きのための下ゆでも水洗いも不要



yumyum 産直 小麦のやわらかうどん 6個 480g 365円

食塩ナシで枝豆そのものの味



yumyum 産直 枝豆 130g 451円

やっぱり
オススメ!

石けん de ボディソープ

パルシステムには、おいしくて安全な食品がたくさんあるように、生活用品のなかにも身体や環境のことを考えたオススメの商品があります。まずは手軽なボディソープから、自分に合うものを選んでみませんか？



パルシステムのボディソープ 3つの特徴

1. 液体だけど石けんです

石けんは、天然の油脂にアルカリ成分を加えてつくられた界面活性剤*です。水の中のカルシウムなどと結びつき、川や海に流れても微生物などに分解されるため、水環境や生態への影響が少なく済みます。

*界面活性剤は、皮脂汚れを落とす成分です。石けん以外の洗剤には、すべて化学合成された界面活性剤が使われています。



2. 肌にもやさしい

石けんの界面活性剤は泡切れもよく、肌に残りません。肌荒れが起こりにくいのはそのためです。水道水で洗い流すと界面活性作用が弱まり、肌に残らずさっぱりした感じになります。



3. 原料も安全・安心

石けんの原料油脂はパーム核油やオリーブオイルなどで、水と石けん成分しか使用していない商品もあります。保湿剤や酸化防止剤が含まれていても、植物由来のものがほとんどです。



あなたに合う
ボディソープは
?

赤ちゃんからおとなまで、
みんなで使いたい

香りでリラックスしたい

泡で出るタイプがいい!

詰め替えが苦手

好みの香りは?

徳用ボトルもあり。
おとなもOK

赤ちゃんも
使えて
コスパ抜群

紙パックごと
交換で、
詰め替え不要

2種類の
天然精油の
香り

泡タイプのホープ!
『YUMYUMベビーソープ』

愛されるロングセラー!
『me・gu・ru [めぐる] ボディソープ』

甘夏の天然精油を使用!
『地球の未来にまじめな
ボディソープ (紙パック)』

癒しのバスタイムに!
『ハーバルボディソープ』

徹底解剖! 4つのボディソープ

～メーカーなどの商品担当者がオススメのポイントを教えてくださいました!～

YUMYUMベビーソープ

250ml・507円 / 500ml・858円

赤ちゃんを抱っこしたまま
片手で押せる
泡で出てくるポンプ式

低刺激の
オレイン酸配合

へたらない
モチモチの泡
時短で洗える

頭から身体まで
全身に使える!
洗上がりもさっぱり



me・gu・ru [めぐる] ボディソープ

600ml・768円

固形石けんと
同じような洗い心地

サラッとした液体で
泡立ちがよくなる配合

1993年発売当時の商品名は
『首都圏コープボディソープ』

赤ちゃんも頭から
身体まで使える



“赤ちゃんのため”を第一に

香料や着色料、酸化防止剤、防腐剤をいっさい入れていない、水と石けん成分のみなので、デリケートな赤ちゃんに使う場合も心配ありません。必要な皮脂まで取りすぎず、濃密な泡タイプなので、ひげそり用としてもピッタリです。

(株)コジツ 上田将輝さん



とにかくシンプルなもの追求

「環境に負荷をかけない」ために石けんのボディソープを開発し、30年以上作り続けています。泡立ちとクリーミーな感触を優先した配合のため、時間がたつと石けん成分が分離することがありますが、気になるときは、軽く振って混ぜればOKです。

(株)コスモ 菊池元彦さん



地球の未来にまじめなボディソープ (紙パック)

500ml・1,254円

フェアトレードの
マスコバト糖で
保湿力up

紙製の容器で
リサイクルできる

リサイクルの
方法はこちらの
動画で↓

食品にも使われる
エキストラバージン
オリーブオイルを使用



原料から容器まで「まじめ」に

プラスチックごみ削減のため、ボトルを紙製にしたのは、当時、業界初でした。耐久性にも自信アリです。産直産地のオリーブオイルとパーム核油から石けんを作ることで保湿感と泡立ちを両立させたので、乾燥する季節にもオススメです。

太陽油脂 (株) 佐々木啓之さん



ハーバルボディソープ

350ml・790円

シンプルでスリムな
容器も使いやすい

釜焚き製法の石けんで
さっぱりとした
やさしい洗い上がり

保湿成分ヘチマ水・
トウキンセンカ花エキス配合



リラックスできるバスタイムを

2種類の石けん素地をバランスよく配合することで、泡立ちともちもち感を実現させました。また、合成香料ではなく、天然精油ローズマリーとラベンダーを使用していることで、植物本来の香りが広がってリラックスできます。

松山油脂 (株) 安川美土さん



石けん商品を注文すると、利用金額の1%が 環境保全への寄付につながります

パルシステムは環境保全活動の推進を目的とし、右の対象商品の利用金額の1%を公益財団法人日本自然保護協会「すべてのこどもに自然を!プロジェクト」活動に寄付する取り組みを行っています。



団体HPは
こちら↓



2026年度の対象商品



バックナンバーの
2025年7月号
「新常識!
からだの洗い方」も
見てね!



商品価格はすべて税込み・標準価格です。取材は2026年5月15日現在

よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？ キーワード

パルシステム東京のEVトラック

パルシステム東京は、地球環境をたいせつにする取り組みを進めています。そのひとつとして、配達時にCO₂を排出しないEVトラックの導入を推進しています。

EVとは？

EV(電気自動車)は、ガソリン、軽油などの化石燃料を使わず、蓄電した電気で走る車両。走行時にCO₂が排出されないため、脱炭素化への貢献が期待されています。

パルシステム東京での導入は？

パルシステム東京では、さまざまな課題をいろいろな工夫で解決しながらEVトラック導入を推進中。配送センター、事業所などで使用する電力の再エネ化なども進め、CO₂排出量削減に取り組んでいます。

CO₂削減に向かって ~EVトラック導入の工夫

ミッション

EVトラックを軽くする！

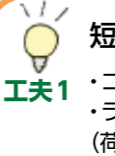
EVトラックは、バッテリーが大きくて重いぶん、車両重量も重くなる

積載量が減る

- 配達できる荷物が減る
- 配達ルートが限られる



だったら、車両を軽くする工夫を考えよう！



短くして軽く！

工夫1

- ・コンテナの横はば
- ・ラッシングレーン(荷物を押さえるベルトをとめる金具) など



静か



パンチング(穴あけ)で軽く！

工夫3

- ・枠組み
- ・ステップ など

充電の工夫

再生可能エネルギーの電気で、充電時の環境負荷も減らせる！



いすゞエルフmioEV

全生協で最初に導入。振動が少なく走行音が静か。パルシステム東京で導入拡大中

CO₂排出ゼロ



素材を変えて軽く！

工夫2

- ・泥よけ
- ・ステップ など

荷台の床材に産直の間伐材を活用した例も

2025年度に1台実験導入(詳しくは下記参照)

EVトラックは動画でも▶▶



プレゼント！

パルシステム東京のトラックのイラストや写真を送ってね。抽選で5名にEVトラックのミニカーをプレゼント！★撮影時は、安全に充分に気をつけて

投稿はこちらから▶▶



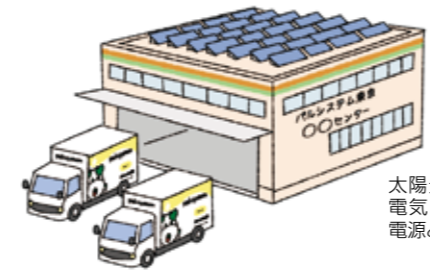
配達時のCO₂削減

運輸業界全体で、EVトラックの導入が促進されています。しかし、バッテリーに充電するしくみから走行距離や積載量に制限があり、長距離トラックでは導入が進みにくい現状も。一方、住宅街を走る配達用トラックは走行距離が短く、静かでCO₂の排出がないため、EVトラックが適しているといえます。

パルシステム東京では、ガソリン車と比べて約8割のCO₂排出量削減を期待して、導入を進めています。

電源でもCO₂削減

大量の電気を充電する必要がある、EVトラック。導入した各配送センターでは、屋上の太陽光パネルの自家発電や、「パルシステムでんき」などの再生可能エネルギーをメインとした電力を活用し、環境負荷が低く持続可能な電源を確保しています。



太陽光パネルによる電気は、事業所内の電源としても大活躍！

産直の間伐材を活用

一般にトラック荷台の床材に使われる輸入合板は、輸送時に多くのCO₂が排出されています。パルシステム東京では、この床材に産直提携を結ぶ南都留森林組合の間伐材を活用した車両を導入。製材所探りから保管時の虫害対策まで、さまざまな課題を解決し、2025年度に1台目がお目見えしました。今年度も、間伐材を使ったEVトラックを新たに2台導入予定です。



南都留森林組合での産地交流「森の産直de森づくり&アート体験」の様子



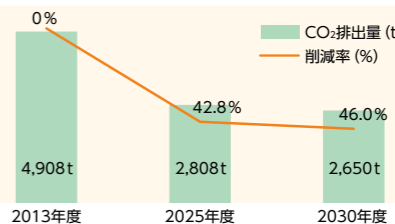
南都留森林組合の間伐材を床材に使用

削減目標に向かって

パルシステム東京では、CO₂排出量を2030年までに2013年度比で46%削減するという目標を「環境方針」で掲げるなど、脱炭素化への取り組みを進めています。

個人でも、くらしのなかでできるCO₂削減方法はたくさんあります。「うちエコ診断」で、家庭でどれだけのCO₂を排出しているのかを知ることから始めてみては。

2030年までのCO₂排出量削減イメージ



「うちエコ診断」はこちらから▶▶



CO₂排出量(t)は「基礎排出係数」で算出。パルシステム東京の事業所、車両、ならびに供給事業を委託する委託協力会社の車両が対象

全センター197台のトラックのうち、EVトラックは現在12台(2026年3月時点/委託協力会社のトラックは除く)今後もさらに増える！



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

今年も開催された、全国44産地の生産者と組合員が集う交流会。基調講演では「我が産地の交流自慢」をテーマに3産地の生産者が登壇しました。

台風被害時に組合員から義援金が届いたことや、除草剤や農薬に関する意見交換が白熱した産地交流会などの“自慢話”も。「JA新潟かがやき」の青木等さんは「ありふれた農村が、社会を変えていきたい生協によって大きく変わった。おたがいに意見を言い合える関係をこれからも大切にしたい」と語りました。

円卓を囲んだグループトークでは、米作りの現状や豪雪地での栽培などへの質問が飛び交い、昼食後のフリータイムでは、お目当ての生産者に話しかける組合員の姿もあり、会場は熱気に包まれました。

3/5 第37回パルシステム生産者・消費者協議会交流会 「生産者といただきます！」 未来の食卓をつなぐランチ交流会！」

“作る・食べる”だけの関係を超えて 交流を深めることで 未来の食卓をよりよいものへ



「JAつくば市谷田部産直部会」の鈴木繁男さんが、なめこの栽培について説明(写真上)。プリプリ食感の収穫のタイミングが決め手となる。
桃を皮ごと食べる子どもの写真を映して、「自分の子どもに食べさせたいと思えるものを作って」と語った、「御坂うまいもの会」の雨宮健さん(写真右)



産直を未来へつなげるために

パルシステム東京 常任理事
吉藤 友美さん

気候変動や生産コストの上昇など、農家をとりまく環境は年々厳しさを増していますが、組合員の求める安全でおいしい商品を届けたいという生産者の思いを強く感じました。わたしたち組合員がおいしく食べることで、産直を未来につなげていきたいと思います。

当日の様子は
こちらでも
見られます▶



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よう▶▶▶



2/27 食べて学んで「餃子にしよう！」 ロングセラーの秘密を実感しました！

誕生から20年がたった組合員開発商品『餃子にしよう！』を食べる企画を開催。開発メーカーの方から、産直キャベツなど国産原料の使用や、モチモチ食感の皮作りへのこだわりを教えてもらいました。餃子のアレンジ料理や焼き方



のコツの実演では、蒸し焼きにした餃子の水を一度捨て、油をひいて焼き目をつけると、パリッと香ばしい焼き上がり。参加者からも「おいしさが全然違う」と、感激の声があがりました。【八王子A委員会】

参加者の声▶「餃子のおいしさはもちろん、イタリアン風にアレンジした『餃子ラザニア』が斬新でした。子どもに作ってあげたら、喜んでくれそう！」

2/26 魅力を引き出す パーソナルカラー診断体験

パーソナルカラー診断を受けたことがない人を対象に、体験会が開かれました。講師は、委員会メンバーでパーソナルカラー診断士の久保あいさん。まずチェック表で自己診断をしたあと、講師が一人ひとりの胸に布をあてたり、花粉症の



症状が出ている人にはネイル用カラーチップを指にあてたりして、診断していきます。ピンクの色の微妙な違いで顔の見え方がガラッと変化。パーソナルカラーの効果を実感しました。【中葛西委員会】

参加者の声▶「今まで買った服の色の傾向が、今回の診断どおりでした。『みなさん、気付かないうちに似合う色を選んでるものですよ』という講師の言葉にも、納得」

2/28 2025年度 東京下町戦跡めぐり ～東京大空襲から加害の問題を考える～

江東区に残る東京大空襲の爪痕を訪ね、戦争被害を肌で感じるフィールドワーク。案内役の東京大空襲・戦災資料センター副館長の工藤芳弘さんは、「犠牲者を弔う慰霊碑が各地に建てられ、今も地域の人々によって大切に供養されてい



ます」と説明。また、猛火を逃れようとした人々が飛び込んだ小名木川では、「この場所で多くの方が犠牲になりました」と語りました。その後、東京大空襲・戦災資料センターに移動し、館長の吉田裕さんが講演。日本軍による無差別爆撃や他国での加害について触れ、「日本の平和意識には国際的な視点が欠けています」と多角的な視点の重要性を話しました。【パルシステム東京】

2/28 思いもよらぬ味わいにびっくり！ ソースを使ったアレンジメニュー試食会

昨年、PB商品のソースとケチャップの製造メーカー・山屋食品(株)の工場見学会を行ったときに試食したソース料理に感激した委員会のみなさん。ソースの奥深さを伝えたいと、見学会の報告とメニューを再現した試食会を開催しました。ウス



ターソースを使った煮卵や豚カカロースブロックの煮豚、ケチャップとカレー粉を使った鶏肉と玉ねぎの炊き込みごはんは、目からうろこの味わい！しょうゆとはひと味違う魅力を発見しました。【洗足池委員会】

参加者の声▶「残りがちなソースが、これほど使い勝手がいいと気付いてうれしいです」「煮豚の残りのたれで焼きそばも作れるとは！ありがとうございます」

INFORMATION

3/26 第11回定例理事会開催

- 2026年度 各事業年間営業・供給日程決定の件
2026年度の事業(パルシステム事業、福祉事業)の年間営業・供給日程を議決しました。
★パルシステム事業は、夏場の配送担当者の負荷軽減を目的に、8月10日～14日(土日含めて7日間)を休業します。
- 長期住所不明組合員の2025年度みなし自由脱退承認の件
2026年3月31日付けで長期(2年以上)にわたって住所不明で連絡がとれない組合員8,098人に対して、みなし自由脱退処理を行うことを議決しました。なお、後日住所が確認できた方は、要望に応じて利用再開または出資金返還手続きを行います。
- 「2026年第3回総代会議」の開催並びに「第34回通常総代会議案 第二次案」決定の件
「第3回総代会議」を開催すること、「第34回通常総代会議案(第二次案)」の内容を議決しました。

- 2025年度剰余金処分案方針決定の件
2025年度決算に向け、剰余金処分案を議決しました。
- パルシステム生活協同組合連合会との「分担費等」決定の件
2026年度の分担費等の料率・単価の上限について、パルシステム連合会と覚書を締結することを議決しました。
- 2026年度損益予算案決定の件
2026年度の損益予算案を議決しました。

福祉事業所「陽だまり」に2名の ミャンマー人スタッフが加わりました

パルシステム東京の福祉事業では、人材確保のため、2019年から12名の特定技能外国人を迎えています。今年3月にミャンマーから来日した2名が、4月から辰巳陽だまり・八潮陽だまりに配属されました。母国で日本語と介護技術を勉強したふたり。介護の現場ですでに活躍中です。



3/14

食の安全学習会「知ってる?! 遺伝子組み換え食品の今」

生産効率をあげるなどを目的に、作物の遺伝子に別の生物の遺伝子を入れた遺伝子組み換え作物や、作物の特徴を変えるために遺伝子の一部を改変(編集)するゲノム編集作物を学ぶ学習会が開かれました。講師の天笠啓祐さん(遺伝子組み換え食品にない!キャンペーン共同代表)は、「日本は、世界で最も遺伝子操作作物を食べているとみられています」と指摘し、日本の食品表示制度について言及。「油やしょうゆ、ゲノム編集食品など表示義務のない食品があるので、消費者は“遺伝子組み換えでない”食品を選ぶことが困難です」と話しました。遺伝子操作作物の自然界への影響にも触れた講演のあと、パルシステム東京などが取り組んだ「遺伝子組み換えナタネ自生調査」の報告もありました。

パルシステム東京新宿本部で



昼食時には「アップルファームさみず」のりんごジュース、「ジョイファーム小田原」のキウイ、「サン・ファーム」のりんごも提供され、みんなで舌鼓



千葉県できゅうりやトマトを栽培している「村悟空(そんごくう)」の伊藤均さん

産地のこと
教えてください!

ぜんぶコンパリートしたくなる～



お米を生産している「JA秋田ふるさと」の木村均です



生産者と話をすると、その産地の写真が印刷された「産地カード」が直接もらえるという楽しさ。裏面には、おもな商品や産地紹介が記載されている

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



コロッケは作るの大変でも「ぎつねコロッケ」は試したい♪

高齢者ふたり暮らし。コロッケを作るとかなりの量になるし揚げるのがめんどうなので、パルのレンジでチンするコロッケを購入しています。充分おいしいし満足していますが、『わいわい』3月号「みんなでコロッケつくろう」で紹介されていた「ぎつねコロッケ」は、トースターでチンするだけ！久しぶりに作ってみようかな、と思います。

西東京市 クリームコロッケ



◀3月号はこちらから



東日本大震災から15年 改めて防災を見直しています

東日本大震災から15年。当時1歳で、保育園の先生におんぶされて園庭に避難した息子も高校生です。あっという間の15年でした。

災害は忘れたころにやってくる。今年は家族の携帯用トイレをさらに100個追加で準備し、初期消火用の消火器も見直し。職場からの帰宅ルートだけでなく、学校からの徒歩でのルートや携帯用防災グッズの購入も考えようと思います。

八王子市 ひよこママ



目黒区/笠乃家おかみ
うちのゆずに限らず、猫さんは段ボール箱がお好き。荷物が届いて中身を取り出すとソッコー飛び込みますにや。

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

寝返りデビュー！息子の成長にしみじみ

息子がついに寝返りデビュー。生まれてから毎日、日々の成長を見守ってきましたが、ついにコロコロと自分の行きたい所に行くように。こうやって人は成長していくのかとしみじみ。ハイハイが楽しみな反面、子どもを育てるといのは想像以上に大変で、やりがいがあるなあと感じます。いろいろ調べてくれる妻に感謝。
中央区 恭びよん



応急手当もアップデート NG例も確認します

3月号の「あたらしい 家庭の応急手当」を読みました。鼻血が出たとき、ティッシュを詰めるのがNGとは驚きでした！情報はアップデートしていかないとダメですね。正しい方法とセットでNG例も紹介されていたので、非常に実践的でわかりやすかったです。
目黒区 みなmama



『わいわい』の表紙絵にほっこり癒されています

野菜と果物が大好きなので、『わいわい』の表紙の絵がほっこりして、毎回癒されています。子どもたちもやさしい雰囲気この絵が大好きです！
杉並区 ゆかのん

「うまいもの研究所」が最終回！レシピは保存しています

「うまいもの研究所」、最終回は残念です。「コツ」には、なるほどなあと感心したり、自己流になっていたなあと思わされたりしていました。科学的な理由が書かれているところも、とてもわかりやすかったです。

お気に入りレシピはサンドイッチとキーマカレー。レシピは切り抜いて保存しています。
国分寺市 ビビ



府中市/縞栗鼠さん
私が作ったカワセミの人形。フローリーのちょうちょを捕まえて考えているところ。離そうか、どうしようか…。



夫との交換日記みたい… 毎週の注文が楽しみです

まず、私がカタログを見て、食べたい！と思ったものに赤ペンで丸をつけます。その後、夫もカタログに赤丸をつけます。最後に、私がカタログを見て注文します。

「あ、私もいいなって思ったけど迷って丸しなかったやつだ！」とか、「夫は絶対に丸しそうって思ったんだよね、子どもみたいでかわいいなあ」など、夫婦の会話ツールのひとつとなっています。私にとっては、毎週の注文が楽しいイベントです。
葛飾区 ぶにやちゃん



八王子市/ママちゃん
先日、10年継続記念でいただいたミニバラです。きれいに咲きました。ありがとうございました。

米国大学生ボランティアの記事を読んで

3月号「明日への種まき」に、以前から行ってみたかった「東京大空襲・戦災資料センター」のことが載っていました。

日本によく遊びに来ているアメリカ人の友人らは、東京大空襲や日本の戦後のことをほとんど知りません。若いアメリカ人インターン生を受け入れて、日本とアメリカ両国で歴史の共有を行うことは、とても意義があることだと感じました。
江戸川区 ポコ

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



今月の食材
シュレッドチーズ
甘とろチーズトースト
食パンにスライスした玉ねぎとピーマンをたっぷりのせる。上からシュレッドチーズをこんもりのせて、トースターで焼き目が付くまで加熱。とろけたチーズと玉ねぎの甘さがおいしく、朝ごはんにぴったりです。
中野区 るり

チーズほうれん草
冷凍の「九州産ほうれん草」をフライパンで炒めてシュレッドチーズをからめる、さっと食べられるチーズほうれん草がずっと大好きです。調布市 ねこねこ

せん切り野菜のチーズ焼き
じゃがいもとピーマンをせん切りにして、少し火を通してから耐熱皿に移し、シュレッドチーズをかけてトースターで5分、野菜の一品になります。おとなは、こしょうやハーブ入りソルトをかけてもおいしいです。
新宿区 UPA

レシピ募集中！
「厚揚げ」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 (ヨシユ)

当選発表

3月号クロスワードパズルの正解は「ぼんすけ」でした

応募総数は1,005通でした。府中市の田村さんをはじめ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。

Vol.10 「持続可能な未来のために」 おひさまだより ~あなたの一歩が地球を救う!~

パルシステムでは地球環境への負荷を減らすため、リデュース(削減)を基本に、環境負荷の少ない素材への切り替えやリユース(再使用)・リサイクル(再資源化)に取り組んでいます。

配達で使用している折りたたみコンテナには再生プラスチックを採用し、繰り返し使うことでプラスチック使用量の削減を実現しています。また、組合員のみなさんにはリユースびんや米袋など「R」(Rマーク)商品の回収にご協力いただき、

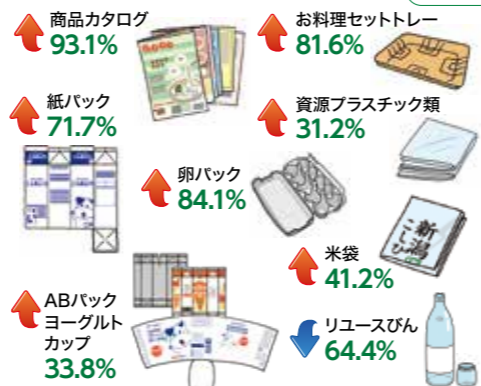
資源循環を推進しています。組合員一人ひとりの協力が大きな力となります！いっしょに持続可能な未来をめざしましょう。

パルシステム東京
理事長 西村 陽子

パルシステム東京 3月のデータ
総事業高 77億8,396万円
予算比 108.6% 予算達成
組合員数 53万8,799人

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2025年4月~2026年3月の回収量/供給量



私が泣いた日は 笑った日。



入協歴 11年
好きなパルシステム商品 「便利つゆ」

青梅から外へも… 視野を広げて活躍中!

青梅センターでの勤務も11年となり、仲間たちと切磋琢磨しながら業務に取り組んでいます。昨年からは研修などで他のセンターや産地に向くことが増え、大きな刺激を受けました。仕事の幅を広げるため、苦手だったパソコン作業にも奮闘しています！

東日本大震災のボランティアに行かなかったことを長く悔やんでいたところ、昨年10月の八丈島台風被害でのボランティアに参加することができました。崩れた建物や倒れた木々を目にして心が締め付けられましたが、困難ななかでも笑顔忘れぬ島民のみなさんの姿に心を打たれました。

プライベートでは、忙しくてなかなか時間がとれませんが、また休日に地元の仲間と草野球ができるといいなあと考えています。



異常気象の影響を受けている生産者のみなさんに、
千葉県で有機野菜を作る佐々木智子さんに、
酷暑での農作業を聞きました



「暑さに強い作物を増やしたり、植える時期をずらしたり、工夫して対策しています」と話す佐々木智子さん(写真は、生協パルシステム公式YouTubeチャンネル「【三里塚農法の会】有機がわたしの生きるみち」から▶▶▶)



私たちは日陰で涼めるけど、畑の作物は暑さから逃げられなくてかわいそう

苛酷な暑さの炎天下で作業する生産者のみなさんは、地球温暖化をどう感じているのでしょうか？

「私は18年前に三里塚で農業を始めましたが、そのころと比べてもレベルの違う暑さです」と話すのは、「三里塚農法の会」の佐々木智子さん。「とくにここ5年の猛暑は危険で、8月の畑の地表は50℃以上になっていると思います。畑に背の高い植物を植え、その日陰で出荷用の作物を育てたりしています」と続けます。収穫後、すぐに冷蔵庫に入れないと傷んでしまうなど、「気をつけなくてはいけないことが増えました」とも。

さらに、何日も雨が降らないことも野菜作りをむずかしくします。「土作りでも生育中でも水が必要なのに、この暑さでは水をまいてもまいても足りません。タイミングを誤ればお湯になって煮えてしまうし。日照りのなかの作物たちがかわいそうです」

生産者自身の暑さ対策を聞くと、「トラックに逃げ込み冷房で身体を冷やすぐらい…」と苦笑い。それでも欠かせないのが、手作業の雑草取り。「そんなとき、農業を使いたいと思いませんか？」と質問をすると、「有機で農業をやりたいんです」ときっぱり。「18年前まで携っていた事務仕事より、私にはこっちのほうが性に合っているの。季節の移り変わりを風の香りや鳥の声で感じられるのは、デスク仕事では味わえなかったことだから」と話してくれました。

地球温暖化でさらに苦労が増えた生産者のみなさん。食べて応援とともに、節電などでの温暖化防止も私たちにできることです。

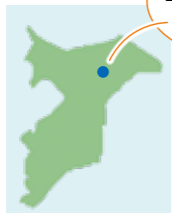
取材は2026年5月15日現在



就農するまえは公務員だった佐々木さん。有機農業の研修を受けたあと、三里塚農法の会へ



三里塚農法の会の「おまかせ有機野菜セット」。旬の野菜が8品入っていて、「今週はどんな野菜？」と楽しみにする組合員も



三里塚農法の会 (千葉県)

1970年代からの産直産地。近隣で有機農業研修を受講した若手と、経験豊富な生産者が、有機栽培に取り組んでいる



転勤から戻ってくる息子からの提案

8年前に夫を亡くしてから、一人暮らしをしているNさん。転勤のため家族と地方に住んでいる息子が、近々、東京に戻ることができそうだから同居しないかと言ってくれました。

一人で住む一軒家は少し広すぎると思っていたし、息子の気持ちはうれしいのですが、のんびり暮らす生活に慣れていたこともあり、なんだか戸惑ってしまったそうです。

息子夫婦の娘は幼稚園児。お正月などの帰省時を思い返すと、孫に合わせた食事は自分にはちょっと重たいし、あれこれ世話を焼くのは楽しくても、帰ったあとはぐったり疲れてしまうことも。

断るとせっかくな提案してくれた息子夫婦との関係が悪くなるのではと心配になったり、いろいろ考えてしまい悩んでいるそうです。

うれしい気持ちを伝え、みんなで話し合おう

Nさんは一人で楽しく暮らしているのですね。うれしい気持ちも不安に思う気持ちもよくわかります。自分の力で生活をするのは健康寿命にとってもよいこと。一人で暮らしたい気持ちをもつのは自然です。

ただ年齢的に、病気やケガなど、心配なことが増えてくる時期でもあります。まずはこれからのことを、息子さん夫婦と話し合ってみましょう。自分で生活できるうちは一人で暮らしたいという本音や、同居を考えてくれてうれしかった気持ちなどを、素直に話してみませんか？

今後、困ったことがあったら頼りたいし、自分もできることがあれば手伝いたいなど、家族として助け合っていきたい気持ちを伝えましょう。Nさんと息子さん夫婦にとって、仲よく助け合って暮らしていけるいちばんいい方法や距離感を、家族みんなで考え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……？

息子が同居を提案してくれました。
うれしいけれど、戸惑ってしまいます
(Nさん・70代)



イラスト/のほらあこ



にゃんこたちに聞きました

みんなはどう思う？



自分の生活を変えるって大きな決断。迷って当然だよ



義娘さんの気持ちも、ちゃんと聞いてみたら？



やさしい息子さんでうれしいね！



誰かと暮らすって、むずかしいこともあるよね

助け合っている方法を、これからゆっくり話し合っていきましょう

まずは本音で話してみようかな



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)。

- 親子で楽ラク離乳食
- 石けん de ボディソープ
- キーワード「パルシステム東京のEVトラック」
- わいわいレポート
- わいわいトーク
- 私が泣いた日 笑った日。
- シリーズ「明日への種まき」
- ハートでコミュニケーション
- 今日はサクッとこれつくろ！

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Q.U.Oカード」を、配達トラックのイラストや写真を送ると抽選で5名にEVトラックのミニカーを(9ページ参照)、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」を配達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6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



今日はサクッとこれつくる!

材料 (3個分) 全量カロリー 646kcal
ズッキーニ..... 1本
『ハーフベーコンスライス(ペアパック)』..... 6枚
シュレッドチーズ..... 適量

切って重ねてトースターにおまかせ
ズッキーニ



調理時間
5分
加熱時間をのぞく

ズッキーニってこんな食べ方もあるのね



作り方

1. ズッキーニを半分に切る



2. ①をそれぞれ6枚にスライスする



端の皮の部分は具材がすべり落ちるため取りのぞく

3. ズッキーニにベーコンをのせる



4. さらにズッキーニとチーズをのせる



5. ③、④を繰り返す



こうなるよ!



.....チーズ
.....ズッキーニ
.....ベーコン
.....ズッキーニ
.....チーズ
.....ズッキーニ
.....ベーコン
.....ズッキーニ

6. トースターまたは200℃のオーブンで約15分焼く



レシピ監修/ぼっけ夫婦
3人の子どもを育てながら「無理せず作れてちゃんとおいしい」をモットーに、思わず作りたくなる簡単レシピを発信中!

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

ぼくの「QUOカード」を20名にプレゼント



答 A B C

| | | | | |
|---|----|-----|---|----|
| 1 | 2A | | 3 | |
| 4 | | | 5 | 6B |
| | 7 | 8 | | |
| 9 | | | | |
| | | 10C | | |

わいのキー

- 父が歌舞伎役者、母が俳優、姉が歌手という〇〇〇〇一家
- 緑色のものは「大葉」とも呼ばれる
- 雨が降ったらこれを差す
- わずかな助けや努力では効果が上がらないこと。〇〇〇〇に水
- 風が吹けば〇〇〇が儲かる
- 〇〇〇変動の影響で異常気象が多発

たのキー

- 一年で最も昼が長い日。今年は6月21日
- 磯の海藻が消失すること
- 鶏(う)を使ってアユなどをとる漁
- 海外での長期滞在に必要な「ビザ」を日本語でいうと?
- 代々木公園や表参道など都内に多くある〇〇〇並木
- 夏が来ると思い出す「〇〇の水芭蕉」

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!
- EVトラックのミニカープレゼントは9ページから。

■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
6月28日(日)

*カード締切は
6月26日(金)