

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

7

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わいわい

だからおいしい！産直野菜

いのちを守る 暑さ対策

キッズ・キーワード

紙飛行機を飛ばそう

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！



だからおいしい！ 産直野菜

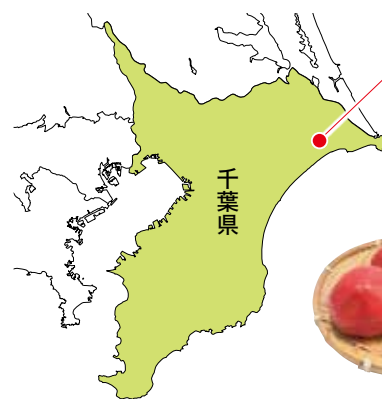
全国各地の青果産地から直接届く、パルシステムの産直野菜。
新鮮でおいしいのはもちろん、
化学合成農薬・化学肥料にできるだけ頼らず作っているので
野菜本来の味と香りが豊かです。
生産者の思いが詰まった産直野菜を
たっぷり味わいましょう！



サンドファーム旭が育てた
自慢のトマトときゅうり
いっぱい食べて！



今回はトマト、きゅうりなどを生産する
千葉県旭市「サンドファーム旭」のみなさんと
産直野菜の魅力、おすすめの食べかたを紹介します！



サンドファーム旭
60年ほどまえから施設型野菜園芸（ハウス栽培）に取り組んでいる。パルシステムの栽培基準でトマト、きゅうりなど野菜全般を生産。



串に刺したり
肉で巻いたり

お祭り気分 で食べよう！

産直のトマト、きゅうりは味が濃いから、そのまま食べるのがイチバン！
でも、お祭りの屋台みたいになると、もっと楽しくておいしい！
子どもがよろこぶ一品に。

加瀬さんオススメ！
野菜は肉で巻くと
ジューシーでおいしい！

肉が野菜のうまみを包みこむ ミニトマトときゅうりの肉巻き

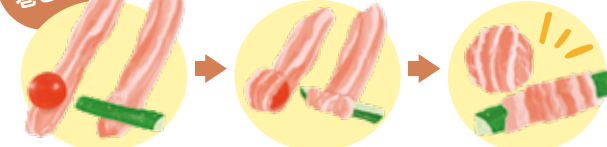
材料（3人分）

ミニトマト 9個
きゅうり 1本
豚バラしゃぶしゃぶ用 250g
塩・こしょう 少々
油 適量

作り方

1. ミニトマトはヘタをとり、きゅうりは幅7cmほどの拍子切りにする。
2. 豚肉をひろげ、塩・こしょうをふる。ミニトマト、きゅうりにそれぞれ肉を巻いて、串に刺す。
3. ホットプレート（またはフライパン）に油を熱し、②を焼く。肉に火が通ったら完成。好みでカレー粉（分量外）をふるとスパイシーな味わいに。

肉の
巻き方



肉巻きの作り方は
動画もチェック！



あとひくおいしさ 塩レモンきゅうり

材料（3人分）

きゅうり 3本
『素材がいきる白だし』 大さじ2
A 大さじ2
レモン汁 大さじ2
水 大さじ2

作り方

1. きゅうりは縞目状に皮をむき、塩（分量外）をふって板ずりする。
2. ①をさっと洗い、水けをふく。
3. ②とAをポリ袋などに入れ、ひと晩おく。

加瀬さんオススメ！

お祭りで食べておいしかった
「塩レモン味」。割りおしに刺して
丸かじりするとおいしい！



日々、観察して生育環境を調整

きゅうり生産者 加瀬不二男さん

今では生産者が少なくなっている「ブルーム付ききゅうり」を作っています。毎日、収穫しながら、きゅうりのひげ（つる）を観察し、水やりの調整などを行っています。翌日効果が出てると、応えてくれたようでうれしいです。

きゅうり農家なので、飲食店などできゅうりが出てくると、どんな味が気になってしまいます。4～5月がブルーム付ききゅうりの最盛期。見つけたら、ぜひ食べてみてください！



きゅうりは角切りで

以前は、せん切りで食べるのにハマっていましたが、今は角切り。納豆、タコライスなど、何にでも入れています。食感もよくておいしいので、いろいろな料理に入れてみてください！



ブルームとは きゅうり、ぶどうなどの表面に付く白い粉（ロウ物質）。植物自身が乾燥や病気から身を守るために分泌するもの。

煮込んだり
混ぜたり

ごはんといっしょに食べよう!

暑い夏は、野菜たっぷりごはんでビタミンチャージ!



トマトでさっと煮込むだけ! 無水トマトハヤシライス

材料(2~3人分)

トマト 2個(400g)
玉ねぎ 1個
牛肉 150g
しめじ 1/2袋
バター 10g
薄力粉 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
中濃ソース 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
コンソメ 小さじ1
ごはん 適量

作り方

1. トマトは角切り、玉ねぎは薄切り、牛肉はひと口大に切る。しめじはほくしておく。
2. 深めのフライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め、透き通ったら、肉、しめじを加えて炒める。
3. 肉に火が通ったら、薄力粉を加えて混ぜる。
4. ③にトマト、Aを加え、ふたをする。ときどき混ぜながら、5分ほど煮込んで完成。ごはんといっしょに器に盛り、好みで、生クリームやサワークリーム(分量外)をかける。

金谷さんオススメ!
無水トマトカレーにしてもおいしい!



子ども好きなツナマヨで きゅうりとトマトの混ぜごはん

材料(2人分)

きゅうり 1/2本
ミニトマト 6個
ツナ缶 1缶
塩 ひとつまみ
マヨネーズ 大さじ2
みそ 小さじ1/2
ごはん 適量
炒りごま 適量

作り方

1. きゅうりを薄切りにして塩もみし、しんなりしたら水けをしぼる。
2. ミニトマトを細かく切る。
3. ツナ缶の水け(オイル)をきってボウルに入れ、マヨネーズ、みそを加えて混ぜる。
4. ③に①、②、ごはんを入れて混ぜ、ごまをかける。



暑い日はさっぱり! 冷や汁

材料(2人分)

きゅうり 1本
みょうが 2個
塩 適量
『は〜い、さばみそ(缶)』 1缶
水 1カップ
しょうゆ 小さじ1~3
ごはん 適量

作り方

1. きゅうりを薄切りにして塩もみし、しんなりしたら水けをしぼる。
2. みょうがを薄い小口切りにする。
3. ボウルに、さば缶を汁ごと入れ、身をほぐす。水を加えて混ぜ、①、②、しょうゆを加えて味を調える。
4. 器にごはんを盛り、③をかける。好みで大葉、ごま、しょうが(分量外)をのせる。



斉藤さんオススメ!
農作業の合間にいっしょに
食べられるので、夏の定番。
かけ汁は冷蔵庫で
冷やしておくと、よりおいしいです

保存もできて
調理も簡単

いっぱいあるときは冷凍しよう!

トマトやきゅうりは冷凍保存OK! 半解凍で調理もできて便利。



トマトの冷凍

トマトはヘタをとり、洗って水けをふいて冷凍。流水にあてると、するっと皮がむける。



冷凍ミニトマトの コンポート

材料(2~3人分)

ミニトマト(冷凍) 12個
水 100ml
砂糖 大さじ1/2
レモン汁 大さじ1

作り方

1. 凍ったミニトマトを流水にあて、皮をむく。
2. 鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて煮立たせ、①を入れてさっと煮る。
3. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

金谷さんオススメ!
母がよく作っています。
食後のデザートにぴったりです!



きゅうりの冷凍

きゅうりは、洗って水けをふき、1本ずつラップにくるんで冷凍。



きゅうりの 冷しゃぶ

凍ったままのきゅうりをすりおろして、冷しゃぶに。サラダうどんなどにもおすすめ。



トマトときゅうりなど、野菜の冷凍は『わいわい』2025年9月号でも詳しく紹介

サンドファーム旭の取り組み

約300年前は湖だったといわれる千葉県旭市周辺。土壌が砂土(サンド)であることから「サンドファーム旭」と命名されました。砂土は水はけがよく、肥料も残りにくいため、土をリセットしやすい一方、こまめな水やりが必要なおとも。

また、ハウス栽培は雨風を防ぎ、安定的に生産できますが、虫の侵入を防ぐため換気ができず、夏はハウス内の温度を下げるのに苦労しています。

斉藤さん:屋根の遮光などをしていますが、外気温以上の温度になるため、長時間の作業ができません。

金谷さん:暑さに強い品種もありますが、新しい品種の栽培はむずかしく、納得のいく味がなかなか出せないもどかしさもあります。そんなとき、他産地と交流できるのがパルシステムの産直のよさ。生産者同士で情報を共有しながら栽培環境を整え、産地みんなで、よりおいしい野菜を作る工夫をしています。



薬剤を使わず虫で虫を駆除

白いカードに貼るツヤコバチが、トマトに発生するコナジラミ類の幼虫を捕食して駆除。農薬使用を削減するエコ・チャレンジ基準®の栽培に取り組んでいます(斉藤さん)

※エコ・チャレンジ基準®についての関連情報は11ページに

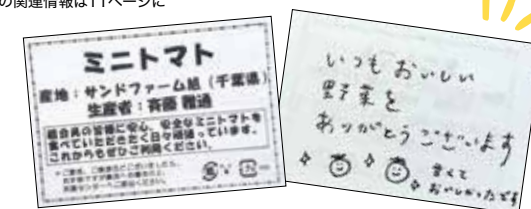


センサーでハウス内の環境を調べる

作業をしていないときも、ハウス内の温度と湿度などをスマホで確認できるので助かっています(加瀬さん)

生産者カードの
メッセージが励みに

自分が一生涯育てた野菜で食卓を楽しむ時間にできたと思うといい。何か気になることがあったときも伝えてくれると、気づきになるのでありがたいです(斉藤さん)



産直野菜の袋などに入っている「生産者カード」の裏面にメッセージを書いて、配達担当に渡そう!

斉藤さん考案・ミニトマトのスープは 「お料理セット」にも登場!

「たっぷり産直ミニトマトのスープ(みそ仕立て)セット」



『コトコト』『Kinari』7月5回

白だしベースのみそスープに、ミニトマトと溶き卵のやさしい味わい



トマトのポテンシャルを引き出す!

ミニトマト生産者 斉藤雅通さん

甘みと酸味のバランスがいいミニトマトをめざして作っています。生産者によって、甘みが強いものが多いなど好みが変わるので、味の違いも楽しんでもらえるとうれしいです。

今は、ハウス内の温度、湿度、日射量などをデータで見られるようになりました。光合成をしっかりとさせるなど、自分が育てたい環境に調整し、トマトそのものの味、ポテンシャルを引き出していきたいと思っています。



おたがいに本音で話し合える関係で

トマト・きゅうり生産者 金谷雅幸さん(サンドファーム旭代表)

家業を継ぐまえの数年間、パルシステムの職員として働いていました。組合員さんがどんな野菜を求めているのかわかることもでき、生産者としてもいい経験になりました。

最近の組合員さんはやさしくて、ちょっと物足りないと感じることも(笑)。生産者も組合員も対等な立場で、本音で話し合える関係でありたいと思っています。ぜひ、生産者カードなどで声を届けてください!

産直の逸品が見つかる!

インターネット注文限定「産直セレクトショップ」では、カタログで掲載できない新品種や生産者限定の産直野菜などを紹介。ぜひアクセスしてください!

★注文サイトの「カテゴリ」→「産直セレクトショップ」から注文。注文は、インターネットサービス登録が必要です。



それって熱中症かも!?

いのちを守る

暑さ対策

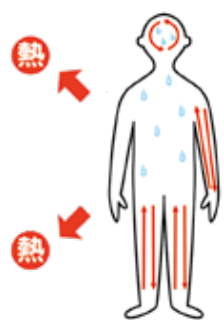
熱中症は、重症化すると後遺症が残ったり、いのちにかかわったりする怖い病気です。自覚のないまま進行することもあるため、症状や処置、予防方法を知ることが大切です。

高齢者や乳幼児はとくに気をつけましょう

監修 三宅康史さん
(一社)熱中症総合研究所所長

知っているようで知らない!? そもそも、熱中症とは

平常時の体温調節



- 体表の血流を増やす
 - 汗をかく
- などにより、熱を外に逃がして体温を一定に保つ

⚠ 熱中症はこんな状態

暑さで体温調節がうまくできなくなり、さまざまな症状が発生



大量の発汗や、水分・塩分不足で脱水状態
汗を作れず、体温が下がらない
体表の血流がさらに増えるぶん、脳・内臓・筋肉の血流が低下
こむら返り、めまい、吐きけなど



汗をかいても熱を逃しきれない
熱がこもる
体温が上がる
熱で脳などにダメージ
40℃以上の体温が続くと、脳がダメージを受けて後遺症が残る危険も

脳、内臓、筋肉にあらわれやすい熱中症のサインを見逃さないで

重症度Ⅰ度(軽症)



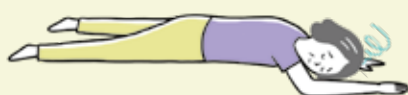
- めまい
 - 立ちくらみ
 - 生あくび
 - 吐きけ
 - 手足がつる
 - 大量の汗をかく
 - 手足が冷たい
- など

重症度Ⅱ度(中等症)



- 頭痛
 - 判断力の低下
 - 吐く
 - 下痢
 - 身体がだるい
 - 汗が出なくなる
- など

重症度Ⅲ度(重症)



- 歩けない
 - 意識がない
 - 身体が熱い
- など

*重症度Ⅳ度(最重症)は医療機関到着後に医師が判断のうえ、集中治療室で治療を行う

熱中症かなと思ったら

意識があれば 応急処置

- ① 涼しい場所で、身体を冷やす
- ② 水分・塩分を補給する(できれば冷たい飲み物)
- ③ 20分ほどようすを見る・見守る

自分で水分補給できない、症状がよくならないときは医療機関へ

とにかく冷やす、水分・塩分を摂る

意識がなければすぐに救急車を呼ぶ

気づきにくいこんな熱中症にも注意

屋内でも発症する非労作性熱中症

身体を激しく動かさなくても、数日かけて進行する熱中症。屋内でも室温が高いと発症し、気づいたときには中等症以上のことも。



あとから症状が出る時間差熱中症

暑い環境で過ごした数時間後や翌日に発症する熱中症。涼しい場所で症状が出ると、熱中症と気づかず対応が遅れやすい。暑い所にいたあとは、熱中症を疑って。

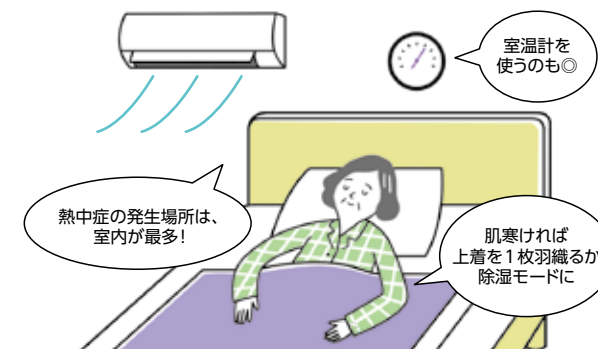


暑さからいのちを守る6つのポイント

熱中症は、正しい対策で100%防ぐことができます。予防のポイントは、暑さを避けて体温を上げないこと、こまめに水分を補給すること。

1 エアコンは必須

エアコンは涼しさをもたらすだけでなく、冷気を取りこむことで、体内の熱を下げる働きがある。暑さをがまんできても体温は上がっていくため、室温が高いときは迷わずエアコンを使おう。熱帯夜(最低気温25℃以上)は、ひと晩中ONに。



【だるくなりにくいエアコンの使い方】

- 室内を冷やしすぎない(温度設定は28℃を目安に)
- 風を身体に直接あてない
- 室温を一定に保つ(ON・OFFを繰り返さない)

2 暑さ指数(WBGT)*をチェック

気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと汗が蒸発せず、熱中症のリスクが高まる。暑さ指数をチェックして、無理のない行動を心がけよう。

*暑さ指数(WBGT) = 気温・湿度・輻射熱を組み合わせた、熱中症の危険度を判断する数値

日常生活での予防指針

	暑さ指数 危険 31 ~	高齢者は安静状態でも発生する危険が。 外出はなるべく避け、室内を涼しく
	厳重 警戒 28 ~ 31	外出時は炎天下を避け、 室温の上昇にも注意
	警戒 25 ~ 28	運動や激しい作業時は 十分に休息を取り入れる
	注意 25未満	危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生の危険も

今日は「厳重警戒」だって



日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より 日本生気象学会の承認を得て一部改変のうえ転載

WBGTはこちらでチェック▶
(環境省「熱中症予防情報サイト」)



3 じょうずに汗をかこう

暑さに慣れていないと身体に熱がこもりやすく、熱中症のリスクが増大。意識的に汗をかいて、身体を暑さに慣らそう(暑熱順化)。



- 湯船につかる(2日に1回)
 - ウォーキング(30分×週5日程度)
 - 階段を使う
- などが効果的

5 水分は、のどが渇くまえに

のどの渇きは、脱水が始まったサイン。水分補給はのどが渇くまえに、生活リズムに合わせて。

水分補給のタイミング



水分は、習慣化すると摂りやすい。子どもにはおとなが声をかけを



1日にコップ8杯の水やお茶などを飲もう

持病のある方は、主治医と相談のうえ、水分・塩分を補給してください。

4 日傘や帽子で“My日陰”をつくろう

日傘や帽子を使わないと、真夏は頭頂部の表面温度が40℃を超えることも。おとなも子どもも、“日陰”を持ち歩き、直射日光を避けよう。



「クーリングシェルター*」も利用しよう

*公共や民間の施設が、熱中症予防のために提供する、涼しい休憩場所

東京都のクーリングシェルターの場所は
こちらから▶



このマークが目印

6 朝食を抜かない

起床時は軽い脱水状態。朝食を抜くと、1回の食事で摂取できる約300~400mlの水分や、塩分がさらに不足し、熱中症リスクが一段と高まる。朝ごはんを食べよう。



パルシステムも熱中症対策中!



配達担当全員にファン付きベストを支給

ファンからの風で熱がこもりにくい

親子で話して 考えよう



くらしの「? (ハテナ)」を発見、キッズ・キーワード。
お休み中に調べたり、親子で話したり、
くらしの「なぜ?」をいっしょに考えよう!

紙飛行機を飛ばそう



どこまで
飛ぶかな～

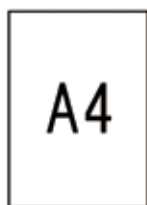
自分で作ったもので
遊ぶって楽しいよ。
紙飛行機、どこまで飛ばせるかな?

「第2回全日本紙飛行機選手権大会」で
優勝した丹波博士に教わるよ

きほんの「おへそ飛行機」の 作り方

まずは、紙をじゅんぴ

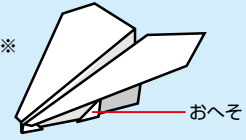
A4のコピー用紙でOK!
理想は、もう少しあつくて
バリッとした紙



【作るときの注意】

- 角と角をそろえて折ろう!
- 紙がシワにならないように、ていねいに折ろう。
- 何度も飛ばしてシワシワになったら、新しい紙でもう一度作ろう!

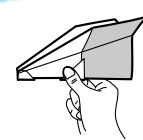
おへそ
飛行機※



※日本に昔から伝わる紙飛行機の折り方。
下側に「おへそ」のような折り返しがある

【持ち方】

「おへそ」を持つ



【飛ばし方】

●室内のとき

ダーツを投げる
ように
水平におし出す

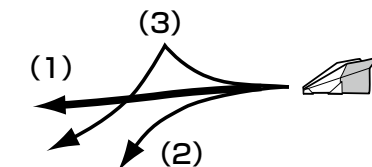


●屋外のとき

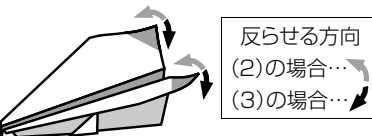
風上に向け、ななめ上
に、力いっぱい投げる



どんなふう to 飛んだ?



- (1) 成功!
(2) あと少し
→ つばさの後ろの角を1～2mm上に
反らせる★(右下も見てね)
(3) あと少し
→ (2)の反対で、角を下に反らせる



おとなのみなさんへ

紙飛行機は もの作りの原点



監修 工学博士 丹波 純さん

紙飛行機には、紙の角と角をそろえて折るなど、もの作りの基本がつまっています。また、気まぐれや偶然で飛ぶわけではなく、科学の原理で飛んでいます。きちんと折って正しく調整すれば、かならずよく飛びます。

身体を使って学んだことは忘れません。子どもたちがもの作りや科学に興味をもって、将来に生かしてくれることを願っています。

親子で作って飛ばしてみてくださいね。私のホームページでは、小さな子どもでも簡単に作れるキットも紹介しているので、ぜひ見てみてください。

よく飛ぶ
紙飛行機キットは
こちらから
買えます▶▶▶



わかったこと

1. 自分で紙飛行機を作って飛ばすと楽しい!
2. 紙飛行機が飛ぶのは、上向きの飛ぶ力「揚力」がポイント
3. つばさの角度や投げ方によって飛び方が変わる

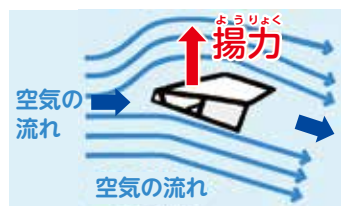
作った紙飛行機や飛ばしているところの写真を送ってね。抽選で5名に丹波博士が設計した「よく飛ぶ紙飛行機キット」をプレゼント!

撮影時は、安全に気をつけて



なぜ飛ぶの?

「つばさ」に生まれる力がポイント!



つばさのまわりの空気は、つばさにそって流れ、下向きに変わる。つばさは、その反動で上向きの飛ぶ力をもらう。この飛ぶ力を「揚力」という。

飛行機も「揚力」は大事!

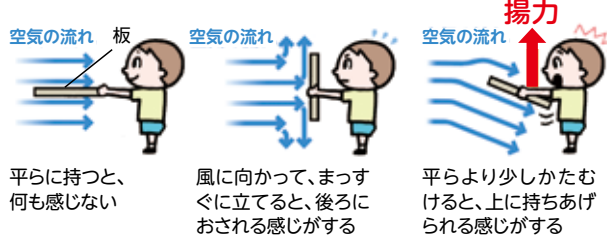


フラップ

飛行機が飛び立つときやおりるときは、つばさのフラップの角度を変え、「揚力」を調整している。

「揚力」を感じてみよう

【実験】風に向かって、板を持ってみよう



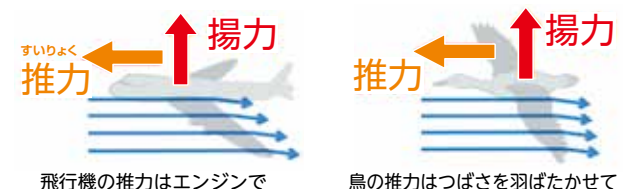
板の代わりに、ダンボール箱をたたんで持ってもいいね。室内なら、せんぷうきに向かって、下向きを持ってやってみよう



たこも「揚力」で飛ぶよ

鳥が飛ぶのも同じ?

鳥も、飛行機と同じ、揚力(飛ぶ力)と推力(前に進む力)で空中を飛んでいる



空を見上げて、トビやタカのような大きな鳥のようすを見てみよう

鳥は、いつも羽ばたいているのではなく、揚力と上にのぼる空気をうまく使って、エネルギーを節約しながら飛んでいる。

いろいろな遊び方

●飛ぶきりを競おう

世界記録は、2026年に中国のチームが記録した98.43m。コツは、少しあつい紙で作ること。左右のつばさの角度をそろえて、まっすぐ飛ぶように調整し、やり投げのように正面に向けて投げよう。

●飛んでいる時間を競おう

世界記録は、2026年に中国のチームが記録した31.2秒。コツは、うすくてバリッとした紙で作ること。つばさの後ろの角を1～2mm上に反りあげて(★参照)、ななめ上に向け、力いっぱい高く投げよう。

●ちゅう返りできるかな?

つばさの後ろの角を2～3mm上に反りあげて(★参照)、正面に向かって思いっきり投げよう。



▲屋外で飛ばすときは、車の来ない広い所で飛ばそう。人に当たらないように。熱中症にも気をつけてね

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

テレビ番組『ごちそうDJ』でも人気だった「DJみそし」とMCごはんさんを招いて、親子で食にまつわる絵本と歌を楽しむイベントが開催されました。

「やこしい名前ですが、ひとりです。『おみそはん』と呼んでください」と、気さくでかわいいあいさつからスタート。ずっとテレビで見えていたという人も多く、「ホンモノに会えてうれしかった」と喜ぶ、小さなファンもいました。

紙芝居のあと、3冊の絵本を読みながら、楽しい歌も歌ってくれて、盛り上がりました。目からも耳からもおいしさが伝わり、会場全体が、「おみそはん」の世界にひきこまれました。

〔3/14〕「絵本と歌でいただきます!」

「見てたら、おなかがすいてきた〜」 “おみそはん”と ほんわか楽しい食育タイム



“おみそはん”こと「DJみそし」とMCごはんさん。「おいしいものは人類の奇跡だ!」をモットーに、音楽、映像などを自ら制作し、料理と音楽の新たな楽しみ方を提案するアーティスト。最近では二児のママとしても奮闘中



同じ思いの委員会で合同開催

下北沢委員会と北鳥山委員会のみなさん
世田谷区で、子どもをはじめ多様な世代が集まる場づくりをしているメンバーたちで発足した下北沢委員会。今回は、これまでもつながりのあった北鳥山委員会と連携して、子どもたちのための企画として開催しました。



イベントのようすは動画でも見られます

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 ▶▶▶



楽しい歌詞と軽快な曲に、みんな自然に手拍子



おもしろくて不思議な世界に、子どももおとなも興味しんしん

おなかがすいてきた〜



今回、「おみそはん」が読んだ3冊の絵本。絵本はイラストも自作。『となりのおやつ』は、前から後も読んでも、二度おいしい!



おやつはパルシステムの人気商品

もうなくなっちゃった

子どもたちに配られたおやつは、おみそはんの新曲「DONUTS RUN (ドーナツ ラン)」にちなんで、『産直小麦のミルク焼きドーナツ』と『キャラットさん』。おいしくて、始まるまえに全部食べちゃった子ども

紹介した作品:紙芝居「おいしいへんしん パナバナナ」脚本・絵／ベこみそ(はらべこめがね×DJみそしとMCごはん)(童心社) 『となりのおやつ ザクのフレンチトースト／なめのフルーツサラダ』作・絵／DJみそしとMCごはん(神宮館) 『スパゲッティのうた』作／ベこみそ(はらべこめがね×DJみそしとMCごはん)(あかね書房) 『オムライスス』作／クロボンズ 絵／DJみそしとMCごはん(主婦の友社)

〔4/22〕パルシステムのこだわりとおいしさを実感!
お料理セット試食会

人気商品の「お料理セット」を実際に作ってみる試食会を開催しました。まずはDVDを視聴して、メニュー開発や素材へのこだわりなどを学び、細やかな配慮を実感して調理スタート! ていねいにカットされた野菜に「自分ではこんなに



細かく切れないわ〜」と感嘆の声が上がります。人気No.1の『トマト風味のドライカレーセット』など5品が、あっという間に完成! 「彩りがきれい」と参加者も大満足でした。 [キッチン・アイナ委員会]

参加者の声 ◀「包丁を使わないものが多くラクチン」「味がしっかり付いているから、食材を足してもいいかも」「注文したことのない商品が食べられて楽しかった」

〔4/21〕「それでも種をまく、—その後」上映会
3.11から15年、ドキュメンタリーで振り返る

福島第一原発事故で、農地が汚染された福島県二本松市の有機農家を追ったドキュメンタリー『それでも種をまく』と、それから8年後の姿を映した『それでも種をまく+その後』の上映会を開催。二本松市に残って高い放射線量のなか



でも除染を繰り返しながら有機農業を続ける人、長野県上田市に移って新しい土地で有機農業に挑戦する人、それぞれの苦悩と光明が画面からあふれます。有機農業をとおして、新たなつながりを模索し、逆境に立ち向かう姿に、私たちが支えることの重要性を感じました。被災地支援を続ける委員の報告もあり、課題は山積していると実感しました。 [あだちエコ委員会]

〔4/9〕南国フィリピンより、
バランゴンバナナ現地スタッフがやってくる!

パルシステムの人気商品『エコ・バナナ(バランゴン)』の学習会。産地のフィリピン・ネグロス島とミンダナオ島から、現地スタッフのジュジさん(写真中央)、ボンボンさん(写真右)を招き、産地の現状や生産のようすを聞きました。バランゴ



ンバナナが農民たちの自立した暮らしを生む「民衆交易」商品ということを知り、「生産者の支えになっているとわかり今後も食べていきたい」と語る参加者。ふたりに会えるのを楽しみに来たという参加者も多く、ジュジさんは「みなさんに現地のことを伝えられるよい機会をありがとうございました」と話し、和やかな交流ができました。 [パルシステム東京]

〔4/22〕家庭で楽しむ手作りおやつ 第2弾
中華まんを作ってみよう!

家庭にある材料で手軽におやつを作る企画。前回好評だった「プリン」に続き、今回は「中華まん」に挑戦です。ごま油を入れた生地をこね、発酵させる間にあん作り。「ゆでた白菜を使いますが、漬け物を使うとうまみが増します」との説明



もありました。生地を広げ、あんを包むときは「やぶれた」「大丈夫、きれいにできてる」と、参加者たちは声をかけ合いました。蒸したての中華まんは「生地がおいしい」「白菜がいい」と、大好評でした。 [竹の塚委員会]

参加者の声 ◀「中華まんは初挑戦でしたがわかりやすいレシピでよかったです」「具材を変えれば、あんまんもできますね。家でも作ってみます」

INFORMATION

4/23 第12回定例理事会開催

(1)他団体への役員(理事または取締役)派遣承認の件
各団体からの要請に基づき、以下のとおり派遣(無報酬)することを議決しました。

団体名	人数	任期	役名
(一社)全国コープ福祉事業連帯機構	1名	2年	理事
(一社)国際介護人材育成事業団	1名	2年	

4/11~17

第3回総代会議が開かれました

組合員からの声や「第2回総代会議」での意見をふまえて提案された「第34回通常総代会議案第二次案」を話し合う「第3回総代会議」が、8会場で開催、オンラインも2回実施し、活発な質疑応答が行われました。6月9日には「第34回通常総代会議」が開催されます。



4/24~5/1

NPT再検討会議のニューヨークに
「核兵器反対!」の想いを届ける

核兵器不拡散条約(NPT)の運用状況を5年に一度検証する会議が国連本部で開催されました。それに合わせ、日本原水爆被害者団体協議会(以下、日本被団協)と全国の生協が、代表団を派遣しました。代表団は平和行進や国連本部ロビーでの「原爆展」などで核廃絶をアピール。大学での証言活動では、「他国が核兵器を持つなら自国が持つのも仕方ない」の意見に、被爆者が「どの国にも私たちは核廃絶を訴えます」と毅然と答える場面も。パルシステム東京職員の福島崇さんは、「これまで日本被団協の方々が核廃絶を訴え続けてきた活動の重さを実感。多くの人々にリスペクトされる日本被団協とともに、核廃絶活動を続けよう」と話しました。



日本被団協のみなさんと組合員が書き添えたピースフラッグ(左端が福島さん)

▲詳しい報告はホームページの「お知らせ」で

3/26

新「エコ・チャレンジ」基準報告会
生産者と消費者の対話を大切に

パルシステム独自の栽培基準「エコ・チャレンジ」は、気候変動や人手不足など産地の変化を受け、5年に一度見直しています。今回、2025年度に改定した新基準について報告会を開催。会場に「野菜くらぶ」の専務取締役・毛利嘉宏さん、「サンドファーム旭」の代表取締役・金谷雅幸さんを迎え、組合員・役員が会場・オンラインで参加しました。

パルシステム連合会が基準見直しの概要と経緯、改定ポイントについて説明。またパルシステム東京が、重ねてきた組合員議論について報告しました。

毛利さんは「組合員と生産者、生協がしっかり議論する機会をほかになく、大変貴重。これこそがパルシ



ステムの産直の強みだと感じる」と語りました。

2024年度に連合会と生産者が協議。翌25年度に組合員議論を重ね、新「エコ・チャレンジ」基準を策定

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



ぽっけ夫婦のレシピが楽しみ 私も無理せずがんばります！

『わいわい』4月号の、「ぽっけ夫婦の 思わず作りたい
くなる日々ごはん」のレシピがとても参考になりました。
今まではおいしそうだなと思って、ふだん買わない
食材が使われていたり、手間がめんどうで作らずじま
いだったりしたのですが、これなら私でもできそうです！
同じ3人の子どもを育てる母として、私もこの春は
無理しすぎずにお料理を楽しみたいと思います。

中野区 あやか



◀4月号はこちら



夫婦ふたりの生活になっても 『グリーンボックス』にはワクワク♪

子どもたちが家を出て、夫婦ふたりの生活になりました。
お米もお野菜もお肉やお魚も、今までの1/3の
量に減りました。

以前は毎週頼んでいた『グリーンボックス』も隔週
に変更しましたが、どんな野菜が入っているのか、ワクワク
するのは変わりありません。家族のかたちは変わっても、
これからお願いしていきたいと思っています。

世田谷区 てだぬふあ



多摩市／ゆこりん
冷凍の『いか切落しボリュームパック(鹿
の子入り)』で作ったアヒージョです。パ
ラ凍結で使いやすい。食べたらずえが
ました！！

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

つわりのときも助かった 離乳食でもお世話になります♪

4歳と0歳の育児をしています。ひとり目のときはパ
ルスシステムを利用していなかったのですが、ふたり目
の妊娠中に加入しました。つわりがかなりひどく、こ
はんを作るのがたいへんなときにも助かりました！！

今は下の子が5カ月になり、離乳食が始まったの
で、うらごしした人参やとうもろこしが入った『離乳食
はじめてセット』を買いました。どんどん食べられるよう
になるのが楽しみです。これからもお世話になります！

大田区 あおさく



気になっていた自転車の青切符制度 安全第一で気を付けたい

自転車の青切符制度が始まるのは知ってはいまし
たが、詳しく調べないまま4月になってしまいました。
4月号で取り上げていただき、わかりやすい説明で詳
しく知れて、よかったです。

毎日乗る自転車なので、安全第一で気を付けます。
青梅市 なおびこ



言葉も食事量も増えた娘 喜んで食べてくれてうれしい

2歳目前で急に言葉も食事量も増え、「食べたい！」
がはっきりしてきた娘。保育園から帰ってきて、おやつに
『チーズで鉄分』や『おやつソーセージ』を出すと、大喜
びで踊りながら食べてくれ、親も大助かりです。

台東区 さかな

節約の日々の大発見！ にらが大活躍しています

最近、節約、節約で味気ない食事をしてい
ましたが、にらを入れると何でもおいしくなるこ
とに気づきました。もやし炒めや卵焼き、みそ
汁、何にでもにらを入れると高級感が出るん
です。おひたしもおいしいです。にんにくやしょうが
など使わなくても、にらを入れるだけで高級中
華のような味になります。

この経済状況がいつまで続くかわかりません
が、私はにらともやして乗りきります！

荒川区 ふうちやん



葛飾区／エプロンまま
種まきしたかぼちゃがキレイに発芽しま
した♪これから時期をみて畑に植えます。



日本でも貧困が… それぞれが できることを考えていきたい

4月号の「わいわいトーク」で、同じ町田市「ト
マコ」さんの投稿を拝読。まったく同じ気持ちの
方がいらしてありがたく、うれしく思いました。

私は複数のこども食堂のお手伝いをしていま
すが、日本でも貧困から1日1食しか食べられ
ない方もいるという話題を耳にします。一人ひと
りができることをもっと考えられるといいです
ね。パルスシステムもこうした取り組みに熱心な印
象があり、それも加入の一因になりました。

町田市 あこたら

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：図エムクモト

なにしてあげたい私のレシピ

今月の
食材

おさかなソーセージ



餃子の皮で揚げ焼き

そのままがいちばんおいしいですが、
『おさかなソーセージ』に大葉を巻いた
上から餃子の皮で巻き、揚げ焼きする
と、さらにいけます。

東大和市 オリビア

オイスターソース炒め

『おさかなソーセージ』、キャベツ、ス
ライスしたじゃがいもをオリーブオイルで
炒め、オイスターソースを加えるだけの
簡単レシピです。 板橋区 メリー

きゅうりといっしょに 海苔巻き

きゅうりと『おさかなソーセージ』は、
それぞれ横半分に切ってから、たてに四
つ割り。わさびを塗り、焼き海苔でぐる
りと巻くだけ。マヨネーズをちょんちょんと
付けても。

小腹がすいたときや、夕飯の支度が
間に合っていないときに、とりあえず先
に出したりしています。

国分寺市 白もくれん

レシピ募集中！

「ヨーグルト」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。

旬の野菜や果物などをテーマに、
毎月お届けします。
今月の表紙は
「メロン」

表紙イラスト
Yosh (ヨッシュ)

「わいわい」イラスト担当。
パルスシステム東京組合員。
♪表紙のごとば♪
「キンショーメロンの
イエローサブマリンに乗って、海底探検♪」

当選発表

4月号クロスワードパズルの
正解は「ふうせん」でした

応募総数は987通でした。多摩市の畠
山さんをはじめ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.11

おひさまだより 「注文する」だけから、「楽しむ」！ 地域とつながる組合員活動

「組合員活動って何？」と思っている
方、多いのではないのでしょうか。かつての
私も、子育てに追われ、毎週の注文だけ
で精一杯の毎日でした。そんななか、保
育付きのクリスマス企画にひかれて参加
し、そこでの出会いが、委員会活動という
自分を磨くことができる「楽しみ」の場へ
の第一歩となりました。

『週刊WITH YOU』やパルスシステム
東京のホームページには、夏休みの親子
企画などワクワクする催しが満載です。

ホームページ上のマップでは、ご近所の
企画がすぐ探せます。
きっかけは何でもOK。気になる企画
に参加してみませんか？ いっしょに「楽し
み」の場を見つけましょう。

パルスシステム東京

理事長 西村 陽子



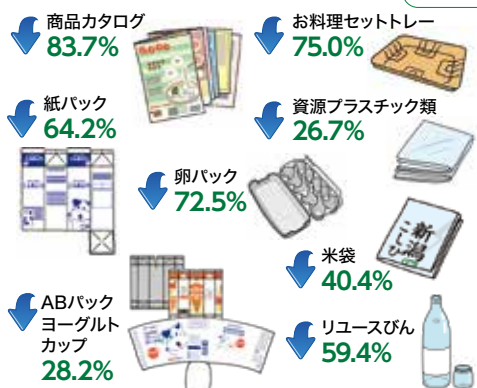
パルスシステム東京
4月のデータ
総事業高●76億6,591万円
予算比●102.1% 予算達成
組合員数●54万346人

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2026年4月の回収量／供給量



回収物は
こちらで



パルス職員の
ミニコラム
Vol.45

私が泣いた日は
笑った日。



入協歴 1年
好きなパルスシステム商品
「カスタードプリン」

バスケット魂、炸裂！ 体力×向上心で成長中！

食べることが好き、でも食の安全も気になる！だ
から、パルスシステム東京に入協できて、とてもうれしいです。東村山セ
ンターの雰囲気もよく、商品により詳しくなれるよう日々学んでいま
す。最近、共済やパルスシステムでんきの勉強会にも参加。組合員の
みなさんにより情報を伝えていきたいと思っています。

小さいころから大学まで、ずっとバスケットボールをしてきたので、
体力には自信があります。社会人チームにも入り、平日に練習すること
も。配達後でも余裕です！

お届け先で、俳句をたしなむ組合員さんとの話から、句作にも挑戦
するように。最近では、何かイベントがあると作ってみようになりま
した。最新作は、「満天の 湯の星ゆらぐ いろは坂」。どうでしょう!?



2023年10月以降、ガザの死者数は約7万3千人。昨年10月の停戦後も、人々は支援を待ち望んでいます。



現地市民団体と協力し
取り組む炊き出し活動

「ガザの声 File.VW350 + (2025年10月13日 撮影)」では、子どもたちへのインタビューも。2年間テント暮らしの12歳の少女は、今、望むことを聞かれ、「家に帰ること。自分たちの土地に戻ることです」と答えた

注文といっしょにできる
支援です

ガザの現状を知り、思いをカンパに。6ケタ番号でご協力ください(ポイントもOK)「平和カンパ」の詳細情報は
こちらから▶▶▶



ガザ緊急支援(給水)

ガザの声 File.V315+

崩壊したガザの町でテント生活をする人々に、水を提供し続ける認定NPO法人「パレスチナ子どものキャンペーン(1986年から活動開始)」。



支援だけで命をつなぐガザの人々 彼らの苛酷な日々は今も続く

2025年10月の停戦合意以降、ガザの報道はほとんどなくなりまし

た。そんななか、パルシステム東京「平和カンパ」贈呈団体のひとつ、「パレスチナ子どものキャンペーン」はYouTubeでガザの今を伝えてい

ます。ガザ事務所職員のハリールさんは、停戦後の11月、「停戦合意が発効されましたが、実際、厳しい状況は何も変わっていません」と伝えまし

た。「人々には何も残っておらず、住む家もありません。150万人以上が今もテントで暮らしています。しかもそれらはかなり質が悪いテントなので

す。ここでは人間が生きていて、みなさんの支援を必要としています」と訴えました。

また、「人々には何も残っておらず、住む家もありません。150万人以上が今もテントで暮らしています。しかもそれらはかなり質が悪いテントなので。一体いつまでこの状態が続くのでしょうか」とも。そして、テントが並ぶガザを映しながら、「イスラエル軍は今でもガザ地区の60%以上を占領し続けているので、行き場がないので

す。ここでは人間が生きていて、みなさんの支援を必要としています」と訴えました。

(ハリールさんの発言は「ガザの声 File.V334、V337」2025年11月などより)
取材は2026年6月12日現在



夏休みの帰省、なんだか行きたくないな…

毎年、夏休みに子どもたちを連れて実家に帰省するKさん。兄夫婦も子ども連れて帰省し、数日過ごします。孫と会える両親も、いとこ

と遊べる子どもたちもとても楽しみにしています。でもKさんは、義姉と会うことを思うと、ちょっと憂うつになるそうです。兄夫婦の子どもは小学4年生の女の子。上の子の1歳上なので、赤ちゃんのころから義姉に子育てアドバイスをもらうことが多かったKさん。でも最近

子育ての指針を夫婦で話し合おう

は、習い事や英語キャンプなど、いろいろな経験をさせている意義を話されたり、「親が子どもを導いてあげなきゃ」などと言われたりすると、ざわざわした気分

に。今年は、中学受験を考えているらしい義姉から、その話を聞かされると思うと、せつかくの夏休みの帰省をおっくうに感じてしまいます。せつかくの夏休み、楽しく過ごしたいですね。でもなぜ、お義姉さんの話が憂うつなのでしょう。「そうしたほうがいいのかな?」と思う気持ちや、迷いが生じるからではないでしょうか。

先輩ママの話や情報は気になるもの。でも子育ては家庭の考えや子どもの個性で異なりますし、正解はありません。まずは夫婦で子どものこれからについて話し合ってみませんか? 自分が子育てで何を大事にするかがはっきりすれば、気持ちが揺らなくなりま

すし、子どものこれからを考えるいい機会になるかもしれません。お義姉さんとはずっと付き合っていく関係。「そうなんです」

「すごいですね」など相手の考えを尊重しつつ、「最近、好きなドラマありますか?」など、子育て以外の会話を広げてみては? ストレスのない付き合い方を、これから見つけていけるといいですね。

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 だからおいしい! 産直野菜
- ② いのちを守る 暑さ対策
- ③ キッズ・キーワード「紙飛行機を飛ばそう」
- 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! 「梅Qささみん」

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、機関話「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。

さて、今月のお悩みは……?

義姉の子育てアドバイスが苦手です。
夏に顔を合わせるのが憂うつで…
(K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?



押しつけに感じる
アドバイスって疲
れちゃうよね



自分はこう考えて
るってやんわり伝
えてみたら?



聞きたくなければ
笑顔で聞き流し
ちゃお〜



苦手な友だちや
同僚にも同じこと
がいえそうだね

うまくかわしつつ、お義姉
さんとも仲良く過ごせると
いいですね

自分が何を大事に
するか考えよう



キリトリ

キリトリ

キリトリ

●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7月号」

おたよりカード



今日はサクッと これつくる!

材料(2～3人分) 全量カロリー 230kcal

『までっこ鶏筋ぎりササミ
(バラ凍結)』……………3本
きゅうり……………1/2本
塩……………小さじ1/2

「ぼん酢……………大さじ3
ねり梅……………大さじ1/2
(または梅干し 1～2個)
たれ 白ごま……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2
かつお節……………適量

この夏、何度も食べたくなる
きゅうり
梅Qささみん

調理時間
10分

余熱の時間をのぞく

たれも
おいしい



作り方

1. 鍋に、解凍したササミ、水(500ml、分量外)、塩を入れる
2. 火にかけ、沸騰したら弱火で5分ゆで、火を止める
3. ふたをぴったり閉じ、余熱で火が通るまで、約10分おく
4. めん棒でササミをたたいたら、手でほぐす



5. きゅうりをスライサーなどでせん切りにする
6. 大きめのボウルで、たれの材料を混ぜる
7. ⑥に、ササミ、きゅうりを入れてあえる



めん棒でたたくと
簡単に
ほぐれるね!



レシピ監修/ばっけ夫婦 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)クレア

作り方がわかる
動画もチェック

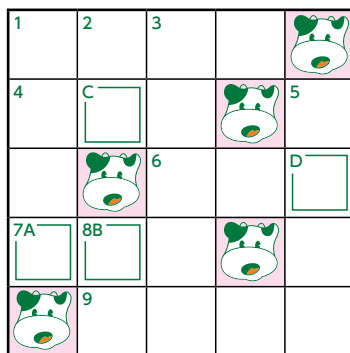


クロスワードパズル

ばくの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答 A B C D



たつのキー

- 1 夏も涼しげな〇〇〇〇帽子
- 2 料理の基本「さしすせそ」の「し」にあたる調味料は?
- 3 東京音頭、炭坑節といえば…♪
- 5 ベガ、アルタイル、デネブを結びとできる「夏の大〇〇〇〇」
- 8 芥川龍之介が児童向けに書いた短編小説「蜘蛛の〇〇」

ちのキー

- 1 カビや虫害を防ぐために着物や本を干すこと
- 4 山鉾巡行が見事な京都・八坂神社の〇〇〇祭
- 6 太陽からの紫外線を吸収する〇〇〇〇層
- 7 タクシー不足を解消する「日本版〇〇〇シェア」
- 9 〇〇〇〇アート、〇〇〇〇スター、ハット〇〇〇〇

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!
- 紙飛行機キットのプレゼントは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
8月2日(日)

*カード締切は
7月31日(金)