

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

8

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



自分で作るとおもしろい！

夏休みクッキング

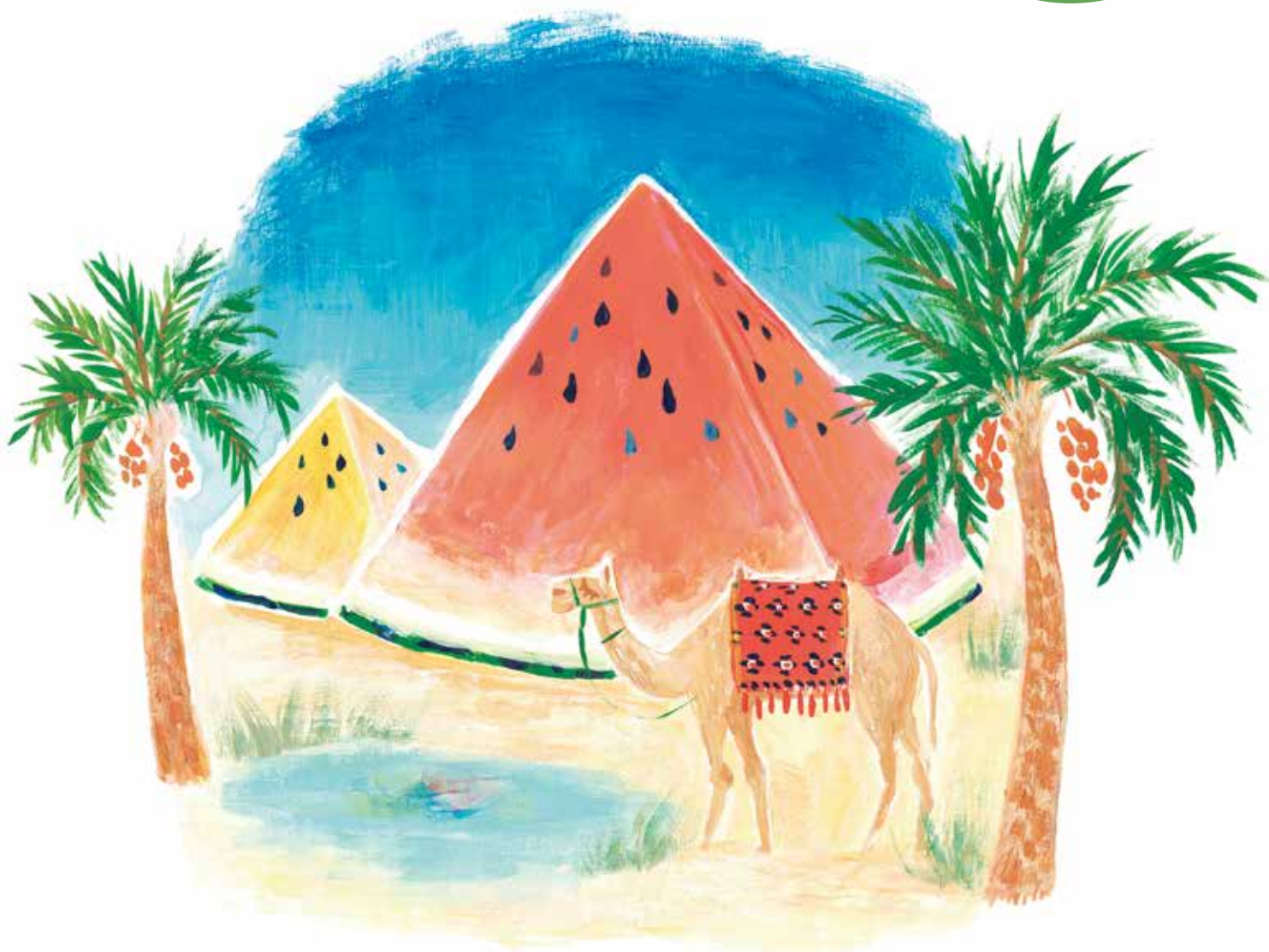
家族で戦争のことを考える夏休み

第34回 通常総代会開催報告

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！



自分で作るとおもしろい！ 夏休みクッキング

暑すぎて外に行くのはたいへん。でも時間はある。
よし、自分で食べるものを、自分で作ってみよう！
やってみると、発見がいっぱい。家族みんなで楽しもう！



～はじめるまえに～

- 1 よく手を洗う
使う道具もきれいに洗っておく
- 2 火や電子レンジなどを使うときには、
やけどに気をつける
- 3 おとなに聞きながら、
わからないときやむずかしいときは
手伝ってもらう

【おとなの方へ】

危なくないように見守りながら、いっしょに楽しんでください。
作ったものは、できるだけ早めに食べきってください。

2色に
分かれる！

Before



準備ができたなら、
はじめは
こちらのメニューから



ほうっておくと、あらふしぎ！

2色に分かれるゼリー

はじめは1色だったのに、
固まるにつれて2色に分かれていく…。
ふしぎなゼリーを作ってみよう



【材料】(カップ2～3個分)
100%オレンジジュース …… 200ml
砂糖 …… 大さじ2
粉ゼラチン …… 小さじ2

「生クリーム
A (動物性 純生クリーム) …… 50ml
牛乳 …… 50ml

先に合わせて
常温にしておく

【使うもの】
●ヘラ
●なべ
●計量カップ
●計量スプーン
●150mlくらいの
とうめいのカップ

1 ジュースに砂糖を とかす



なべにジュースと砂糖を入れて
中火にかけ、ときどきかきまぜて
とかす。

2 ゼラチンをとかす



なべの内側に小さいあわがたっ
てきたら、火を止める。粉ゼラチン
をふり入れて、すぐによくまぜる。

3 生クリーム・牛乳を 加える



なべに常温にしたAを加えて、
サツとまぜる。
★まぜすぎると分かれにくくなるよ。
全体をぐるっとまぜるくらいでOK

4 カップにそそいで 冷やす



しずかにカップにそそぐ。湯気が
出ないくらいに冷めたら、冷蔵庫
で冷やす(1～2時間)。

色が変わる！ ブルーベリーシロップ

レモン汁を加えると色が変わる、
ふしぎなシロップ。
ヨーグルトや炭酸水に入るとおいしい
★4ページの「ゆめかわメレンゲ」にも使えるよ！

むずかしさ
♡♡♡

【材料】(約20ml分)

冷凍ブルーベリー …… 10つぶ
砂糖 …… 小さじ2
レモン汁 …… 数てき

【使うもの】

●深さのある耐熱皿(直径12cmくらい)
●計量スプーン
●電子レンジ

1 ブルーベリーに 砂糖をまぶす

冷凍ブルーベリーに砂糖をまぶして
なじませる。
★少しふつとうするので、深さのある皿で



2 電子レンジで加熱する

ラップなしで電子レンジに入れ、
600Wでまずは20秒。スプーンなど
で少しまぜてから、さらに10秒。
★汁けが出るまで、ようすを見ながら少しづ
つ加熱をくりかえす



★残ったシロップはラップをして冷蔵庫へ(1～2日で使いきる)

レモン汁をたらしてみよう



ブルーベリーにふくまれる、
「アントシアニン」という色素が、
レモン汁(酸性)の成分に
反応したんだよ



砂糖をとかしたジュースが、
牛乳や生クリームにふくまれる
しぼう分よりも重たいから
下にしずむんだよ



時間とともに分かれていく



牛乳や生クリームの「たんぱく質」は、「酸(さん)」に反応すると
固まる性質があるんだ。「酸」の多い、レモンやオレンジの入った
ジュースで作ると、きれいに分かれやすいよ。

いろんなジュースでためしてみよう

ジュースをかえて作ったら、どうなるかな？
2色に分かれなくても変わらずおいしく食べられる
から、いろいろためしてみてね。



だいたいどころか

「だいたいどころか」には、
夏休みにぴったりな
レシピがほかにもあるよ！

フルーツティーソーダ



作り方はこちらから



ブルーベリーの
フローズンヨーグルト



作り方はこちらから



卵白がパステルカラーに!?

ゆめかわメレンゲ

卵の白身で作るメレンゲはサクサク甘いおかし。3ページのブルーベリーシロップを使って、ふしぎな色に変えちゃおう

【材料】(直径4cm大で20～25個分)
卵の白身(卵白) …………… 1個分
砂糖 …………… 大さじ2
3ページで作ったブルーベリーシロップ(つぶは入れない) …………… 小さじ1～2

【使うもの】
●卵を入れる器 ●あわだて器
●ボウル ●計量スプーン
●オープン用シート ●スプーン(2本)
●アルミホイル ●オープン

【下準備】
オープンを100℃に予熱する

1 卵を黄身と白身に分ける



器に卵を割り入れ、黄身の下にスプーンを入れて、器のはしにおしつけながら、つぶさないようにすくいあげる。
★黄身でマヨネーズを作るのもいいね!

2 白身をあわだてる



白身をボウルに入れ、あわだて器でかきまぜる。砂糖を3回に分けて入れながら、とにかくまぜて、かたくする。電動のあわだて器を使ってもOK。

4 スプーンで軽くまぜる



あわだちをつぶさないようにサッとまぜる。色はみだらでOK。



ブルーベリーの色素が、卵の白身にふくまれるアルカリ性の成分に反応したんだね

5 オープンで焼きあげる



ボウルからスプーンでひと口分をすくい、もう1本のスプーンでオープン用シートに落とす。
★温度が上がると白身(卵白)がやわらかくなって形が作りにくくなるから、ボウルに氷水などを当てて手早く並べよう!

3 ブルーベリーシロップを入れる



ブルーベリーシロップをあわだてた白身(卵白)にそっとたらし。

しっけ湿気があるとべたついてくるから、焼けたら密閉容器に入れて早めに食べよう



100℃のオープンで60分、カリッとするまで焼く。
★40分くらいでようすを見る。焼き色がついてきたら、全体にアルミホイルをふんわりかぶせて焼き続けると、きれいな色で焼きあがる

3ページのブルーベリーシロップ、今度は何色に変わるかな?



トースターでかんたん!

春巻きの皮スティック

春巻きの皮が余ったら、こんなおやつはいかが? しょっぱい系・スイーツ系、両方楽しんじゃおう

【材料】(4本分)
春巻きの皮 …………… 2枚
水(皮のはしをとめる) …… 少々
油(表面にぬる) …………… 少々

【使うもの】
●包丁
●アルミホイル
●トースター

《まめチーズの具》
・小さく切ったプロセスチーズ
・冷凍むぎ枝豆

《チョコナッツの具》
・きざんだチョコレート
・アーモンドなど好きなナッツ(大きいものはきざむ)

1 春巻きの皮を切る



春巻きの皮を半分に切る。

2 具材を入れて巻く



①を横長におき、《まめチーズ》や《チョコナッツ》の具材をのせて、きつめにクルクル巻いていく。
★巻き終わりに水をつけておさえる

3 トースターで焼く



トースターの天板にアルミホイルをしく。②の巻き終わりを下にして天板にならべ、表面に油をぬる。1000Wで2～3分焼く。
★とちゅうでようすを見て、焼き色がついてきたらひっくり返す

食感のちがう具を組み合わせるといいよ!

ライスペーパーで

レンチン★チップス

すぐできてカンタン。レンチンでパリパリ! 意外なおいしさ!

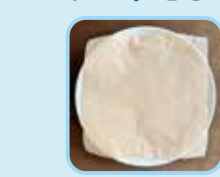
【材料】
ライスペーパー(1枚ずつ使う)



【使うもの】
●耐熱皿
●オープン用シート
●電子レンジ

《フレーバー》
・粉チーズ
・青のり

1 皿にオープン用シートをしく



2 ライスぺーパーの両面を水でサッとぬらして①にのせる

★全体をぬらす。でもぬらしすぎには注意!



3 電子レンジで加熱する

《フレーバー》をバラバラッとかけて電子レンジに入れ、600Wで1分30秒加熱。
★パリッとしていないときは、ようすを見ながら10秒ずつ加熱をくりかえす

自分で作るプロセスと達成感を楽しんで

監修:管理栄養士 村上 安曇さん

調理の工程で食材の色や食感、かたちが変わっていくのは、料理が温度・水分・化学変化などを組み合わせて成り立つ科学でもあるから。科学的なしくみがわかると、成功も増え、楽しさも増します。

食材が自分の手で「ごちそう」になるプロセスは、わくわく感や達成感を生み、「おいしさ」だけでない格別な体験になります。おとなも子どもも、みんなで楽しんで、料理のおもしろさを感じてみてくださいね。

「だいいどログ」では、ほかにいろいろなクッキングが見られるよ



⚠ 電子レンジのレンジ機能でアルミホイルを使うととても危険! 必ずオープン用シートを使ってね



平和について学べる施設へ行こう

家族で戦争のことを考える夏休み

8月15日は終戦の日。夏は、戦争や平和について知るよい機会です。この夏、訪れるだけでなく体感できる施設に足を運び、戦争がいかに恐ろしく悲しいものであったかを知り、自分たちに何ができるかを、ぜひ家族で考えてみてください。



東大和市

見て・触って体感できる 旧日立航空機株式会社変電所

太平洋戦争末期、軍事工場が集中していた多摩地区は数多くの空襲を受けました。当時の痕跡を残すこの施設は、外壁だけでなく建物内部にもたくさんの弾痕が残り、空襲のすさまじさや恐ろしさを今日に伝え続けています。

【太平洋戦争】1941年から、日本がアメリカやイギリス、中国などの国と戦った大きな戦争のこと。日本は広島・長崎への原爆投下などの大きな被害を受けて降伏し、1945年8月に戦争は終結しました。



「西の原爆ドーム、東の変電所」と言われる建物



内側から見ると穴が！

突き抜けたのは、たった4 cmほどの銃弾



利用案内・アクセス

西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水」駅より徒歩5分、都立東大和南公園内

【内部公開】
毎週水・日曜日
10:30～16:00（年末年始を除く）

★職員による展示解説は
10:45～、14:00～の2回（各45分）

【入場料】無料

【問合せ】
東大和市立
郷土博物館
042-567-4800



家族で戦争について話す日常のヒント

自分はこう思っていると
いうことを自然に伝える

お母さんは、
たくさんの人が犠牲に
なるかもしれない戦争は
起こってほしくないの



テレビのニュースなどを
見たときに話す



戦争をしている
国にも子どもが
たくさん
いるよね

自分が暮らす街の戦跡を知る

自治体のホームページで地図やリーフレットをダウンロードできる所も多く、身近な場所の過去を知って歩くことで、戦争をもっと自分ごととして考えることができます



北区平和マップ



武蔵野・三鷹
#平和まち歩き

江東区

聞いて・歩いて体感できる 東京大空襲・戦災資料センター

東京大空襲で大きな被害を受けた江東区に位置する施設。展示のほか、戦争体験を聞ける「定例継承講話」が毎月開かれています。下町のふつうに暮らす人たちを巻き込んだ戦争が胸にせまります。

定例継承講話

戦争を体験していない世代（継承者）が、ひとりの体験者に寄り添い、空襲体験を語り継ぐ。

まず継承者が
東京大空襲について説明し

本人の映像で
当時の体験が語られる



継承者
こしむたあきら
小園崇明さん



体験者
にへいほるよ
二瓶治代さん

8歳の治代さんは怖かっただろうな、
自分だったら逃げられないと思った



戦中・戦後の町の写真や絵、模型などが展示



◀治代さんの絵(左写真内の展示)をもとに、治代さん、小園さんの娘さん(当時8歳)たちがいっしょに作った防空壕の模型



▶戦時中、光が漏れないように部屋を暗くして、息を潜めて暮らしていたようすが伝わる展示

個人の体験がもつ力(物語)は、
数字だけでは伝えられないもの。
「戦争って何か?」を知って、
考えてほしい



継承者 小園崇明さん

40代の小園さんは、戦後世代。戦争体験者・二瓶治代さんの継承者として、治代さんが8歳の時に遭った東京大空襲の体験を語り継いでいます。

「治代さんの体験は何度も聞いていましたが、継承者として実際の道をいっしょに歩いた時、治代さんが防空壕から逃げて助かった十字路まではこんなに短い距離だったんだと、とても驚きました」と話す小園さん。

高齢化する戦争体験者の話を語り継いでいくとともに、新たな継承者を育てていく育成プログラムにも取り組んでいます。ぜひ、空襲に遭った地に建つセンターで、継承講話の話に耳を傾け、戦火をくぐり抜けた町を歩いてみてください。

★継承者は月替わりで、語り方は継承者によってさまざまです。日時や講話については、ホームページで確認してください。8月には子ども向けのイベントも開催予定です。

東京空襲被災地図(下町・都心部)



帰りは
東京空襲被災地図で
見た、施設の周辺を
歩いてみよう



東京大空襲を知ろう

センターの公式YouTubeで東京大空襲について知ることができます。孫がおじいちゃんに聞かせてもらっているような、子どもでもわかりやすい内容になっています。

「東京空襲ってなに？」
東京大空襲・戦災資料センター
公式YouTube▼



利用案内・アクセス

東京都江東区北砂1丁目5-4
★アクセス・休館日・問合せなどは
ホームページから確認してください

【入館料】
一般300円/中・高校生200円/
小学生100円(未就学児・障がい者は無料)



家族で話そう、平和のこと

パルシステム東京 常任理事 松本久仁子

パルシステム東京では、さまざまな平和活動を行っています。平和とは私たち一人ひとりが認め合い、いのちを尊ぶこと。子どもたちに安心して手渡せる未来のための活動です。

日々の生活のなかで、食事をし、家族と語り、あたたかい布団で眠ること。そんなあたりまえのことは、平和だからできることと感じております。

パルシステム東京では平和に関するイベントも開催しています。ホームページなどで確認し、ぜひ参加してみてください。家庭でもニュースや絵本などで話す機会をつくるなど、日常のなかで平和を感じる環境づくりができるかと思います。この夏、家族で平和について考える時間をつくっていただけたら幸いです。



パルシステム東京の平和活動



毎年、8月には組合員親子が
広島・長崎を訪問。写真は、
都内に住む被爆者を招き行わ
れた事前学習会（7月11日）

パルシステム東京の平和活動についてはこちら▼

委員会主催の二瓶治代さんの講話や、
東京大空襲を知る活動レポート、
イベントについての情報も



2026年 第34回 通常総代会開催報告

生協の事業と活動の方針を決める総代会 議決に参加するのは 生協を利用する組合員

生活協同組合は毎年、組合員の代表が参加する「総代会」を開きます。今年も6月9日に、「2026年 第34回 通常総代会」が開かれました。

今回は—

第1号議案 2025年度事業活動報告承認の件
第2号議案 2026年度事業活動計画承認の件
—を採決。可決・承認されました。



今年も、パルシステム東京の理念、『「食べもの」「地球環境」「人」を大切に「社会」をつくれます』に取り組むことを確認しました

第34回通常総代会での配付資料

議案書は
こちら▶



付属資料は
こちら▶



総代会の流れ

上のふたつの議案が提案された総代会。最初にそれぞれの議案を、理事会を代表して杉原専務理事が説明。



議案を説明する
杉原専務理事

↓
総代が議案に対する意見を表明。

↓
理事会による書面回答に加えて、専務理事が補足説明を行い、採決へ。

↓
総代一人ひとりが「総代証」を掲げて、賛成・反対を表明。
2議案とも可決されて、総代会は終了しました。



意見表明
する総代

採決 ↓



総代からの意見表明って どんな意見？

たとえば…

- 食の安全の実現に向けて、具体的なことを聞かせてほしいです。
 - 地域で高齢者の居場所づくりに取り組んでいます。パルシステム東京の支援によって続けます。これからもよろしくお願いします。
- これらの意見はほんの一例です



総代会のショート動画を配信中▶



総代会まで…

9月
総代決定

意見交換の積み重ね

11月
第1回総代会議
↓
2月
第2回総代会議
↓
4月
第3回総代会議

5月
議案説明会

理事会が、完成した議案を説明

6月9日
通常総代会

そもそも、組合員が決めるって、 ということ？

たとえばカタログに並ぶ「エコ・チャレンジ」マーク。「なるべく農業使用の少ないものを選びたい」という組合員の声を受けて、パルシステムが定める基準で栽培された米と青果につけています。その基準を見直す「エコ・チャレンジ基準見直し意見交換会」にも、総代を含めた組合員が参加し、意見を伝えました。

また、組合員からの「国産原料を優先した商品づくりを」の声に応え、原料小麦の国産化に取り組みました。今では『もっちり食パン』や「こだわり酵母」シリーズなど、(株)パルブレッドが作る食パンの98.7%が国産小麦使用になりました。

このように生協は、商品を利用し活動に参加する組合員が、願いを届け、方針の決定に関わることができる組織です。ただ、組合員全員で論議することはむずかしいので、総代会を開催し、組合員の代表「総代」が、理事会が作成した「議案(方針案)」を議決します。

パルシステム東京は、『「食べもの」「地球環境」「人」を大切に「社会」をつくれます』という理念を掲げています。総代は、その実現をめざし、採決で1票を投じます。

総代を体験して

世田谷区 総代
Sさん(左)とKさん



Sさん：『便利つゆ』が大好きな私にとって、パルシステムは欠かせない存在ですが、20年以上、便利に利用するだけ…。イベント参加をきっかけに、昨年、総代に。総代の存在を知ったのもそのときが初めてです。

参加した3回の会議などでは、総代のみなさんが食べものの安全や環境保護などに真剣に向き合っていることを実感。ふだん、そういうことを人と話すことってないですね。でもパルシステム東京にはそういう場があって、ますます好きになりました。

Kさん：組合員になって20年以上。総代会があること自体、知りませんでした。今年度、初めて総代になりました。

総代会議で、地域によってさまざまな意見があると聞き、第2回、3回の会議などは、ほかの地域の会場に出向いたりして、自分なりに総代としての活動にチャレンジしました。今回の総代会でもいろんな意見がありましたが、建設的な学びのある意見だと私は思いました。

総代会を終えて…

パルシステム東京
理事長

西村 陽子



今年も、無事、通常総代会を終えることができました。ご協力いただいたみなさま、誠にありがとうございました。

対話のプロセスこそ、未来への原動力

生協の原点は「組合員の運営参加」です。組合員の代表である「総代」が、議案を検討し、語り合うことこそ「運営参加」であり、私たちが大切にしている生協の証です。

約54万人の組合員という大きな規模となった今、総代会へ向けた対話のプロセスは、私たちの未来像を磨く重要な作業です。

なかには厳しいご指摘をいただくこともありますが、それら一つひとつも、よりよい生協を創りたいという熱い想いの表れだと受け止めています。多様な意見を尊重しあい、ゴールである「組合員のくらしを守る」ことをめざして対話を重ねていく。この姿勢こそが、私たちの強みであり、未来への原動力です。

明るい未来をともに

可決いただいた方針を胸に、産地支援や平和への取り組みなど、私たちのくらしの基盤を守る歩みを着実に進めていきます。

目先のことだけでなく、54万人のくらしの先にある明るい未来をパルシステム東京が支えている、そんな「ワクワクするような組織」を、みなさんといっしょに描いていきたい。これからも歩みをともにしながら、その実現に向けて一歩ずつ確かな未来を創ってまいります。

2025年度の決算報告 数字で見るパルシステム東京

2025年4月1日～2026年3月31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)

913億140万円

出資金

227億7,072万円

組合員数

53万8,799人
(2026年3月31日現在)

予算比
103.9%



経常剰余金

事業総剰余金から経費や利益を精算した
今期の利益

23億6,196万円

パルシステム事業総事業高

882億8,653万円

予算比 104.1%



福祉事業収入

12億1,895万円

予算比 97.2%



取材は2026年7月17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

パルシステムのパンのおいしさの秘密を学ぼうと、
滝野川らいふ委員会がパルブレッド工場見学を開
催。白衣に着替えた参加者は、職員の案内で、『こだわ
り酵母食パン』と『国産小麦もちり食パン』の生地
作りや、菓子パンの製造工程などを見学しました。

「自社工場(パルブレッド)で使用する小麦粉の、じつ
に98%が国産小麦です」と、職員の平田耕一さん。ス
タッフが手作業で成形するようすに、「手間と時間を
かけて、作っているんですね」と、感心する声も。

原料へのこだわりや、手間を惜しまないパン作りに、
「こんな良質なパンが毎週、食べられるなんてぜいた
く!」と、参加者から感謝の声が上がりました。

素材にこだわり、安全・安心!



写真は『国産小麦もちり食パン』生地の原料。国産小
麦粉、塩(『海はいのち』)、砂糖(『花見糖』)、自社製の
湯種と発酵種など、シンプルな素材にこだわっている

20mのトンネルオーブン!



すごく大きい!



焼き上がり!

約20mのトンネルオーブ
ン(写真上)の中をベルト
で運ばれて、焼き上がる
ようすは圧巻!(写真下)

「バーチャル
工場見学
ツアー」は
こちら▶▶▶



スタッフのていねいな手作業



発酵が進んだパン生地は、とても繊細。機械でカットし
丸めた生地を、製造スタッフがひとつずつ型に詰めていく

おいさアッ!



毎日食べているけれど、パン作りのこだわりを
学んだあとは、さらにおいしい!

〔5/20〕パルブレッド工場を見学しよう!!

こだわりを見て、聞いて パルシステムのパンの品質と おいしさの秘密を学びました



『こだわり酵母食パン』生地の発酵を見学。「一次
発酵に約12時間。焼き上がりまでに2日かかるん
ですよ」と、平田さん(写真上)
焼き上がった『国産小麦もちり食パン』。1日に
およそ3,000本を焼き上げる(写真右)



組合員の声をたいせつに、
安全・安心なパンを届けます

(株)パルブレッド

商品部 部長 佐野 卓矢さん(写真左)

商品部 担当課長 平田 耕一さん(写真右)

食パンの原料を国産小麦に切り替えるなど、組合員みなさんの声を反映しながら、安全でおいしいパン作りに
取り組んでいます。工場見学をつうじ
て、私たちのこ
だわりを知っ
てもらえたら
うれしいです。



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 ▶▶▶



〔5/29〕ちょっとオシャレなcaféごはん♪
ぱぱっと簡単イタリアン

毎回、満員御礼の人気企画。今
回はマルゲリータ、パスタバエリア
とイタリアの伝統菓子アマレット
を作りました。手間のかかりそうな
メニューも、パルシステムの商品を
上手に利用することで手軽にイタ
リアンが作れます。委員による作り



方や料理の裏技などの説明はていねいで、参加者同士
の会話も自然とはずみ、楽しく調理が進みます。ワンプ
レートにおしゃれに盛りつけて、すてきなcaféごはん
ができました。 [ママズネット委員会]

参加者の声 ◀ 「初めて参加したけど、すごく楽しい!」
「ピザやバエリアがこんなに簡単に作れるなんてびっくり」
「家で子どもとどいっしょに作れそう」

〔5/12〕プラスチックはどこへ消えた?
「しんかい6500」が見た海洋汚染

国立研究開発法人 海洋研究開
発機構の中嶋亮太主任研究員が、
有人潜水調査船「しんかい6500」
の調査画像やデータを見せなが
ら、海底に膨大な量のプラスチック
ごみが堆積していること、深海生物
の体内からプラの化学物質が検出



されたことなどを報告しました。講演後のグループト
ークでは、「分別や削減に協力してもこんなに海を汚して
いるとは」「海底ゴミを回収する機械はないの?」「プ
ラなしで生活できるのかしら?」などの声が。講師は、
「プラ代替素材をどんどん採用すべき」と話し、「一人ひ
とりの小さな行為から脱プラへのムーブメントを作り
ましょう」と結びました。 [砧委員会]

〔5/12〕自転車の交通ルールを学び、
楽しく安全に乗ろう!

自転車の「青切符」制度を正しく
理解し、楽しく安全な自転車の乗
り方を学ぼうと企画。自転車教室
などを開催する「あんどさいくりん
ぐ東京」の河村康孝さんから、なが
らスマホや信号無視などの危険な
ルール違反、自転車事故の現状、



実際の場面に沿った自転車の交通ルールの説明があ
りました。身近な問題とあって、質疑応答の時間では、
「こんなときはどうしたらいいの?」と具体的な質問が
相次ぎました。 [生活リフレッシュ委員会]

参加者の声 ◀ 「具体的に細かいところまで知ることがで
きた」「今後は車を運転しているつもりで自転車に乗ろうと
思う」「日ごろの疑問が解消できてよかった」

〔5/20〕新茶の季節、
新茶のおいしい淹れ方を学ぼう!

お茶のメーカー(株)水宗園本舗の
山口さんを講師に迎え、お茶の歴
史や製造方法などのほか、有機栽
培を行う産地である鹿児島県知覧
のお茶作りについて学びました。ま
た、オンラインで「うまか有機銘茶
会」とつながって、産直産地のよう



すを知り、有意義な時間を過ごしました。おいしいお茶
を淹れるコツは、お茶の種類によって違うお湯の温度
と抽出時間を知ること。5種類のお茶を試飲して、味
の違いを確認しました。 [茶々ネット委員会]

参加者の声 ◀ 「ふだんはできない飲み比べができてよ
かった」「有機栽培はありがたく、努力や誠実さが伝わっ
た」「淹れ方でよりおいしく飲めることがわかった」

..... INFORMATION

〔5/13〕第13回定例理事会開催

- (1)2025年度決算関係書類等承認の件
2025年度の決算関係書類等を議決しました。
- (2)「借入金最高限度額」決定の件
2026年度借入金の最高限度額を、当組合の総
資産や当座資産を勘案し254億円とすることを
議決しました。なお、借入金の最高限度額の設定
は、当組合が今すぐその設定限度額で借入れ
を行うというものではありません。不測の事態
(天災や金融機関のトラブルなど)に備え、限度
額を設定しています。次年度以降は、金額変更
が必要な場合のみ理事会の議決事項とします。
また、実際に借入れを行う場合は、そのつど理
事会で審議、決定します。
- (3)第34回通常総代会の招集並びに、通常総代
会に付議する議案決定の件
第34回通常総代会の招集と通常総代会に付議
する議案について議決しました。
日時:2026年6月9日(火) 10時開会13時閉会
(予定) 会場:京王プラザホテル 議案:第1号議
案「2025年度事業活動報告承認の件」、第2号
議案「2026年度事業活動計画承認の件」

〔4/25〕

おうちde産地交流『産地を学んで、
かんたん梅干しづくり!』

奈良県と参加者の自宅をオンラインで結んだ交流
企画が開催されました。講師は、『産直南高梅干』を
生産する(株)大紀コープファームの和田尚久さん。
大紀コープファームの農業に頼らない栽培や、猛
暑による収穫量減少などの話を聞いたあと、梅干し
づくりを体験。参加者たちは、事前に届いた材料を画
面越しの説明に従い漬け込みます。保存についてな
どの質疑応答もあり、自宅での交流を楽しみました。



新宿本部の職員も
画面越しに声をかけ
ながら、参加者た
ちをサポート
詳しい報告は▶

今年の夏も、
8月10日(月)~14日(金)
パルシステムの配達をお休み
させていただきます

〔6/6・7〕

【援農企画】もも・ぶどうの産地で
農家をお手伝い!

生産者の農作業をお手伝いする援農企画が、今年
も、御坂うまいもの会で開催されました。ももが熟し始
めるまに袋がけなどをするこの時期は、多くの人手
が必要。生産者の雨宮健さんから、袋がけの大切さや
作業の説明を聞いたあと、農作業に挑戦しました。
ランチ休憩をはさみ、4時間、気持ちいい汗をかき
ながら手伝った参加者たち。作業をととして、生産者
の苦勞や喜びに触れることができました。



白い袋がかかった実が増
えていく樹を見て、役に立
てたかなという達成感も
詳しい報告は▶



「パルくる便」や「予約登録米」などの
お届けもありません。
お気を付けてください。
詳しい情報はこちらで▶



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



たくさん食べる息子のお弁当 パルシステムの食材で楽しみたい

4月から中学生になった息子のお弁当作りにマンネリを感じていたので、『わいわい』5月号の「お弁当のお悩み Q&A」を見て、うどんや丼のお弁当を取り入れてみようと思いました。

とにかく身体が大きく、毎日1,000mlのお弁当を完食してくるので、献立に悩むこともしばしば。パルシステムの食材にも頼りつつ、私もお弁当ライフを楽しんでいきたいです！

杉並区 たろうのはは



◀5月号はこちらから



5月号には「疲れた目を休ませよう」 の記事がありました…

私は職員健診の眼底検査に引っかかってしまい、久々に眼科を受診することに。そして、まさかの緑内障疑い！

50歳を越えると、いろいろなところにガタがきはじめました。ほかの人はどうなのかしら？

板橋区 わさび



荒川区／4人の母
夏場はミニサイズの『野菜生活100オリジナル給食用(AB) 100ml×15』を凍らせると保冷剤の役割に(^^) 野菜不足も解消。子どもたちも飲みやすくして気に入っています♪

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

「パルモ！」のコミュニティで 新しいワクワクが生まれました♪

食とくらしを楽しむコミュニティ「パルモ！」を始め、毎週投稿することがルーティンになっております。ほかの組合員さんたちから「いいね」やコメントをいただけることが、すごくうれしくて。忙しい毎日ですが、ワクワクできる「パルモ！時間」。こんな機会をいただけてありがたいと思っています。

八王子市 パルモ！が楽しみ

病気の友人にできること 寄り添っている気持ちは伝わるはず

5月号の「ハートでコミュニケーション」の“友人が病気で聞いて…”というお悩みの記事を読みました。

私も十数年まえ、大きな病気をしました。当時の気持ちとしては、やはりそっと見守っていてほしいというものでした。

落ち着いたら、身体の回復とともに気持ちも整理され、報告できる状況になると思います。寄り添ってくれている気持ちは充分伝わっています！

練馬区 タマ

0歳と91歳 いっしょに誕生日を祝うよろこび

ゴールデンウィークは愛知に帰省しました。0歳9カ月の娘と91歳のおばあちゃんは、なんと同じ誕生日！娘の名前もおばあちゃんの漢字から1文字もらいました。

これから毎年おばあちゃんと
いっしょに誕生日パーティーが
できるのが楽しみです。

江戸川区 英子と英玲奈



3歳の体力にびっくり 親も体力をつけたい！

3歳の娘の遠足にいっしょに行ったら、昨年比べて子どもたちの体力がすごく伸びていました。

朝から16時まで全力で遊んでいて、親のほう
がヘトヘト。親の私たちも体力を強化しないと…！

国分寺市 あめ



大田区／みーちゃん
久しぶりの江ノ島。海。潮風が心地よかったです

16ページのレシピに 低学年の孫と挑戦！

5月号「今日はサクッとこれつくろ！」に掲載されていた「〇&□トースト」を、さっそくふたりの孫たちと作りました。

100均で買った好きな型でくり抜き、それぞれで作りました。作り方の写真があるので小学校低学年の孫たちにも充分にわかりやすく、とてもよいです。

これからもわかりやすくおいしいレシピを楽しみにしております。

北区 はむま

庭仕事のたのしみ 自家製にんにく醤油は格別

小さな庭でせっせと家庭菜園をしています。先日試しに掘り出したにんにくは、まだまだ小さめでしたが、茎(にんにくの芽)は炒めてその日に食べ、掘りたての生にんにくは細かくきざんで『国産丸大豆しょうゆ』に漬け込みました。

5日目の今日、にんにく醤油を使って作ったチャーハンのおいしかったこと！今度はもっと大きなびんで漬けようと思います。

町田市 とんちゃんの母



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



Vol.12 配達現場のパワー充電へ おひさまだより 今夏の5日間休業にご協力をお願い

みなさん、こんにちは！今年の夏は、夏季休業として8月10日(月)～14日(金)の5日間、配達をお休みさせていただきます。

パルシステムの夏季休業は、猛暑のなかでの配達現場の負担軽減のため、2024年に始まりました。初めの年は2日間、昨年は3日間、今年は5日間に拡大します。ご不便をおかけしますが、ご理解いただけますと幸いです。

職員一同、しっかりエネルギーを充電

し、休み明けにまた最高の笑顔でお届けにうかがいます。

組合員みなさんも体調に気をつけて、おひさまのようにキラキラ輝く、すてきな夏をお過ごしくださいね。

パルシステム東京

理事長 西村 陽子



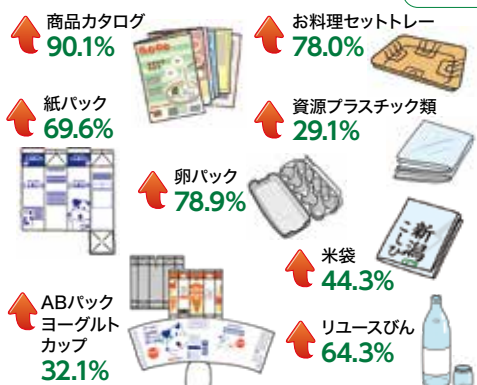
パルシステム東京
5月のデータ
総事業高 73億571万円
予算比 102.0% 予算達成
組合員数 54万1,142人

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2026年4月～2026年5月の回収量／供給量



回収物は
こちらで



パル職員の
ミニコラム
Vol.46

私が泣いた日
笑った日。

細川 泰子
政策環境推進部



入協歴 23年
好きなパルシステム商品
「粉石けん水ばしろう」

出産後に気づいた安全・安心の心強さ パルシステムで健やかな毎日！

パルシステム東京の環境に関する企画や、環境に配慮した取り組みをサポートする仕事をしています。企画では、洗濯用石けんを使ってそのすばらしさに気づき、石けんを広める講師になった方にも出会いました。ひとつの商品が生き方を変えることがあるって、すごいですよね！

昨年出産し、職場復帰したばかり。赤ちゃんがいると洗剤や食べ物の安全がとくに気になりますが、パルシステムの商品を長く使っている
ので、ライフスタイルを変えずにいただけるのがありがたいです。息子は食にも意欲的。初めていちごを食べたときの、神妙な表情には笑ってしまいました。離乳食では、便利な商品にも助けられています。成長する子どもと遊ぶために、自分の体力づくりもがんばります！



きゅうり&ササミ 中華風味

きゅうり2～3本をたたき崩し、鶏のササミを蒸したものとおえる。

ごま油、しょうゆ、砂糖、レモン汁で中華味に。好みでラー油をかけてもおいしい。

八王子市 ぞうさん

きゅうり&ちくわ 梅風味

へたをとってひと口大に切ったきゅうりと塩をポリ袋に入れて塩もみし、3～5分おいて水けをきります。

ぶつ切りにしたちくわを、塩昆布と種をとった梅干しといっしょに、好きなだけもみ込みます。

きゅうりとちくわを合わせ、お皿に盛って完成！

三鷹市 たんちゃん

きゅうりとレタス炒め

レタスと細切りにしたきゅうりを炒めて、軽く塩をふります。簡単すぎますが、おいしいです！

府中市 まどか

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。



「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♪
「すいかピラミッドとオアシスでラクダごひと休み」

当選発表

5月号クロスワードパズルの 正解は「ショウブ」でした

応募総数は1,005通でした。大田区の田中さんをはじめ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。



長女の態度に右往左往していたとき 「ほかの親はどうしているのだろう？」 の思いから始めた活動を紹介します



中高生の非行は減ったものの、子どものやんちゃな行動に悩む親は多い。会で話せば解決するわけではないけれど、「共感してくれる人とつながれる場は、孤立しがちな親にとってたいせつです」と話す、『『非行』と向き合う親たちの会（あめあがりの会）』代表の春野すみれさん

会の集まりで、心の内を話そうち、 わが子を見つめ直していく親たち

若者の非行はひと昔まえのことのようですが、最近、SNSなどを
つうじて加害者にさせられた中高生による事件が起きています。学
校から「夏休みの過ごし方が大事」といった指導もあり、「急に荒れ
始めたうちの子、スマホで犯罪組織とつながっているのかも…」な
ど、夏休みは親にとって心配な時期です。

市民グループ「『非行』と向き合う親たちの会（あめあがりの
会）」代表の春野すみれさんも、子どもの非行に悩んだ親のひとり。
「突然、長女はまるで敵を見るように私に視線を向けるように」と30
年まえを振り返ります。厳しく子どもを導くのが親の役目という教育
相談のアドバイスに従っても、子どもの主張をたいせつにするのが
大事と指導されてシャカリキになっても、関係は悪くなるばかり。気
づけば長女は非行少女たちのリーダーに。「一般論でしかないアド
バイスにうんざりし、呆然としていたとき、同じように悩む親がどこか
にいる、そういう人とつながろうと会を作りました」と話します。

会の発足が報道され、同じ悩みをもつ人から次々と連絡があった
そうです。「周囲から理想的な母親と評価される女性が、例会で初
めて子どもの悩みを口にしたあとと少しずつ変化。家庭の空気も子ど
ものようすも変わっていったそうです」「自殺を考えていた人が、死
ぬまえに話そうと例会に参加。終わったあと『また来ます』と明るい
顔で帰ったということもありました」と続けます。

「子どものつまずきにビックリして当然。自分の理想と違う子に
なってあたりまえ。子どものことで悩んだら、ひとりで抱え込まずに、
誰かに話してみることです」と結びました。

取材は2026年7月17日現在



会が主催した講座
(7月8日開催) のようす

会では、親たちが語り合う「例会」のほか、テーマごとの「学習会」や電話や面談での個別相談も(写真の「子どもの困難を理解し支えるための『サポーター養成講座2026』(全4回)」はパルシステム共済生活協同組合連合会「ささえあい基金」により開催)



会では、非行に走った本人や、家族・教師たちの生の声を本にまとめている。会の活動や本についての詳しい情報はホームページで
▶▶▶

「『非行』と向き合う親たちの会」は、「パルシステム東京のコミュニティ・ワーク連絡会」加盟団体



私だって叱りたくないのに…

Hさんの小5の息子は元気で明るいよい子。ですが、宿題をやってからゲームをする、寝るまえには部屋を片付けるなど、一度決めた約束ごとを守らないことが多く、Hさんが叱ることが増えてきました。

最近、なんだか叱っているのは自分ばかりと思うようになり、夫にイライラすることが増えたそう。夫と息子は仲がよく、いっしょにゲームをしたりサッカーを観たり、楽しそうにしています。それはよいのですが、「ママはうるさい」となどという息子の反抗的な態度に乗り、「だよなー」などとふたりで盛り上がることも。

Hさんは約束を守らないことを注意しているのに、「細かいことを言いすぎ」と夫から言われたりするとくやし気持ちに。親である夫からもピシッと叱ってもらいたいと思っているそうです。

役割分担を決めるなど、ルールを改めよう

Hさんは息子さんを思って注意しているのに、悪者になるようで悲しいですね。でも父子が仲良しなのはとてもいいこと。両親ふたりから叱られると、子どもは逃げ場がなくなってしまいます。

一度、夫婦で話し合い、子育てのルールを再確認してみませんか？そのうえで夫には、「叱ってほしい」ではなく「こう関わってほしい」と提案してはどうでしょう。ゲームをやるときは宿題をやったか確認してほしい、Hさんが子どもに注意したことは、一度肯定してほしいなど、ルールと関わり方を伝えましょう。またHさんも、叱るときに言いすぎたりすることもあるのでは？夫の言葉にも耳をかたむけ、Hさんの気持ちもわかってもらいながら夫婦で話し合い、役割分担なども考えながら「いっしょに」子育てをし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・祝と8/10(月)～14(金)は休み くらしの相談事業サイト▶

さて、今月のお悩みは……？

子どもを叱るのは私ばかり。
叱らない夫にイライラしてしまいます。
(H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？



夫ばかりいい顔されるとカチンとくるよね



子どもは約束しても、やりたいことが勝っちゃうよ



もういいや～って、ほうっておいてみたら？



約束を守れた時は、たくさんほめてあげて！

イライラせずに暮らしていく
ためにも、夫婦で話し合っ
ていきたいですね



私の気持ち、
わかってもらおう



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 夏休みクッキング
- 2 家族で戦争のことを考える夏休み
- 3 第34回 通常総代会開催報告
- 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！

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8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(3～4人分) 全量カロリー 1,103 kcal

合いびき肉	300g	ケチャップ	大さじ 5
なす	1本	中濃ソース	大さじ 4
トマト	1個	カレー粉	小さじ 1
シュレッドチーズ	適量	塩・こしょう	少々
油	大さじ 1		

ハンバーグとミートソースのいろいろ
ミートなすトマトチー

調理時間
10分

明日も
食べたい



肉も野菜も
入って、
一品で大満足



レシピ監修／ぽっけ夫婦

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♪

作り方

1. なすは乱切りに、トマトはくし切りにする



2. フライパンに油をひき、肉、なすを入れる



3. 強めの中火で、肉、なすの両面に焼き色を付ける



4. トマト、Aを加えて混ぜ合わせ、中火で煮詰める



5. チーズを加えてふたをし、チーズが溶けたら器に盛る



しっかりした味付けなので
丼がおすすぬ



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

作り方がわかる
動画もチェック

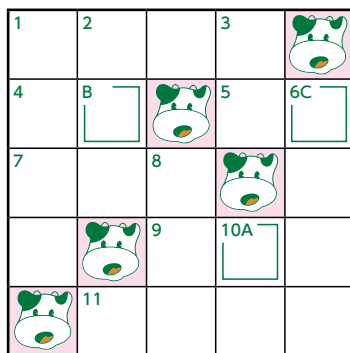


クロスワードパズル

ぼくの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答 A B C



たつのキー

- 1 つるがのびてラッパの形をした花が夏の朝早くに咲く
- 2 ピース〇〇〇、ゴー〇〇〇、発車〇〇〇音
- 3 試合が終われば〇〇も味方もなし!
- 6 子どもに人気の「〇〇〇〇ゾロリ」シリーズ
- 8 ねこに〇〇〇(ことわざ:高価なものをあげてもムダになること)
- 10 イカやタコがはき出す黒っぽいもの

ふこのキー

- 1 あした、〇〇〇〇、しあさって
- 4 カバに似ていて、角(つ)がある動物
- 5 液体が蒸発して気体になること
- 7 人の言うことを聞かず、自分の考えを変えないこと。〇〇〇もの
- 9 バスケットボールを略していうと…?
- 11 みつ豆の上にあんこをのせた食べ物

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
8月 30日(日)

*カード締切は
8月 28日(金)