子どもから大人まで　くらしを豊かに

わいわい

パルシステム東京
機関誌
2026
10

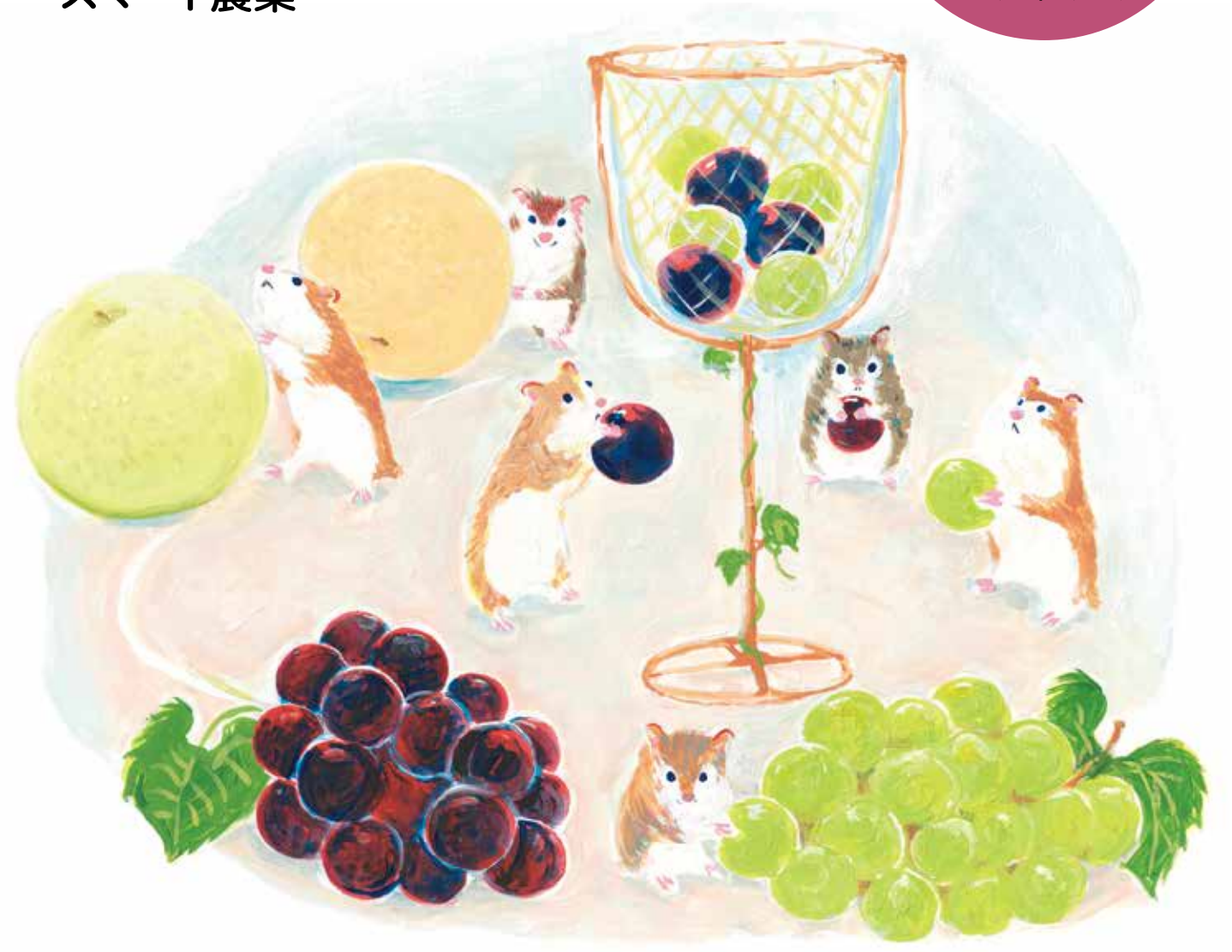
パルシステム東京
公式SNSはこちらから

“だいたい”で作る
Halloweenごはん&おやつ

お江戸散歩のすすめ
本所七不思議めぐり

今月のキーワード
スマート農業

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！



“だいたい”で作る Halloween ごはん&おやつ

合言葉は“だいたい”。
いつも作りなれたごはんやお菓子に、ほんのひと手間かけるだけ。
子どもが喜ぶ！おとなもうれしい！ハロウィンのごはん＆おやつの
アイデアを紹介します。

そもそもハロウィンってなぁに？

ハロウィンの起源は、冬の始まりを告げる古代ケルトのサウィン祭。この日は、死者の霊が悪霊とともにこの世に戻ると信じられ、仮装で悪霊を追い払う風習がありました。これがキリスト教の万聖節（11月1日）の前夜（All Hallows’ Eve）と融合し、現代に受け継がれています。

ほんのり甘いソフトクッキー
かぼちゃクッキー
作り方は「だいどこログ」へ
だいどこログ

ハロウィン気分が一気に盛り上がる！
丸ごとかぼちゃのグラタン
作り方は４ページへ

ごはん代わりに！塩味がくせになるおかずケーキ
かぼちゃのケーク・サレ
作り方は５ページへ

くもの巣ソース
作り方は５ページへ

調理したミニアメリカンドッグにケチャップで顔を描くだけ！

カレーはレトルトでもOK

ゆでた紫カリフラワーや素揚げしたドクロれんこんなどをトッピングすると、ハロウィンっぽさがぐんとアップ！

おや!?のっぺらぼうがいる！

ちいさな子どもにも作れる！
お絵描きドッグ

ドクロれんこん
作り方は５ページへ

切ったり、巻いたりの作業も楽しい♪
ミイラウインナー

餃子の皮を使った包帯の作り方



ゆでたウインナーに餃子の皮を水を付けながら巻きつけ、フライパンで焼いてから、スライスチーズ、焼きのり、黒炒りごまなどで目を付ける。

チーズとポテトがよく合う **おばけポテト**

材料（8個分）

じゃがいも	大１個（約200g）	スライスチーズ	2枚
バター	5g	焼きのり、黒炒りごま、	
牛乳	大さじ1 ～ 2	ケチャップ	適量
クラッカー	8枚		

作り方

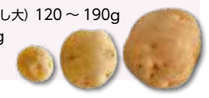
1. 洗ったじゃがいもは、竹串がすっと通るまで電子レンジで加熱（600Wで約５～６分）し、皮をむく（右記参照）。
2. ボウルに**1**を入れてバターを加え、溶かしながらつぶす。牛乳を加え、なめらかな状態になるまで全体をつぶし混ぜる。
3. **2**を8等分して、ラップを使ってひとつずつ円錐形に整えて、クラッカーにのせる。
4. スライスチーズは1枚を4等分し、**3**にのせて、オーブントースターで２～３分、チーズが溶けるまで焼く。
5. のりやごま、ケチャップで顔を描く。目や口の位置に竹串でくぼみを作って、綿棒などで水を付けてからのり、ごまを貼るとうまく仕上がる。



覚えておくとラクチン “だいたい”ポイント❷ 量

じゃがいもの大きさ

大（おとなのこぶし大） 120 ～ 190g
中 70 ～ 120g
小 30 ～ 70g



やってみて！ じゃがいもの皮がつるんとむけるよ！

じゃがいものまん中に包丁で切れ目を浅く一周入れてから、ラップをする。



電子レンジで加熱後、ふきんで包んで皮を左右に引く。



覚えておくとラクチン “だいたい”ポイント❶ 量

かぼちゃの量



かぼちゃは、手のひらにドンとのる感じが「大１切れ」。厚みにもよりますが、だいたい40～50ｇくらいです。

いつものカレーやハヤシに
かぼちゃライス

作り方

1. 米１合につき冷凍かぼちゃ大１切れを入れ、いつもどおりに炊く。皮を外し、塩をひとつまみ入れてよく混ぜ合わせる。皮は細く切っておく。
2. ひとり分ずつラップでくるみ、ボール状に握り、竹串などで４～６カ所くらい筋をつける。
3. あらかじめ細く切っておいた皮をかぼちゃのヘタに見立てて、好みのカレーやハヤシといっしょに盛りつける。





楽しいハロウィンメニューの作り方は動画もチェック！

ハロウィン気分が一気に盛り上がる！

丸ごとかぼちゃのグラタン



材料（6～8人分）

かぼちゃ（丸ごと）1.2kg程度 …… 1個
シュレッドチーズ …… ひとつかみ



【グラタンソース用】
- 玉ねぎ …… 中1/4個
- ベーコン …… 2枚
- バター …… 25g
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 牛乳 …… 400～500ml
- コンソメ（顆粒） …… 小さじ1～2
- 塩・こしょう …… 適宜

作り方

ステップ1 かぼちゃの器を作る

1. かぼちゃは丸のままよく洗い、水分を残したままラップで巻き、電子レンジへ。600Wで約5分加熱したら、上下をひっくり返してさらに5分ほど加熱する。
2. 包丁が抵抗なく入るくらいになったら、かぼちゃの上部を水平に切り落とし、ふたにする。
3. 底に穴をあけないように気を付けながら、中の種をスプーンで取り除く。
4. かぼちゃに加熱ムラがあれば、再度ラップで巻いて電子レンジで加熱する。ただし、やわらかくなりすぎないようにする。
5. 包丁でジャック・オー・ランタン※の顔を切り出す。このときも皮の部分をはがす程度にして、中まで包丁が入らないようにする。

※ジャック・オー・ランタン
悪魔を騙したことで天国にも地獄にも行けなくなった男ジャックが暗闇をさまよい歩いたときに手にしたランタンを、かぼちゃでイメージした

ステップ2 グラタンソースを作る

1. 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1～2cmの食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎとベーコンを焦がさないように炒める。
3. 小麦粉をまぶし入れて焦げないように気を付けながら、粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. 牛乳を少しずつ加え、小麦粉がダマにならないようによく混ぜ合わせる。
5. 混ぜながら、とろみがつくまで煮詰める。

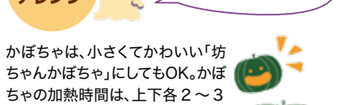


6. コンソメ、塩・こしょうで味付けをする（味付けは少し濃いめがおすすめ！）。

ステップ3 焼く

1. ステップ1のかぼちゃの器に、ステップ2のグラタンソースを流し入れる。
2. 上にシュレッドチーズをたっぷりのせる。
3. オーブントースター、もしくは210℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
4. チーズに焼き色が付いたら完成。大きなスプーンでかぼちゃの実からすくい分け、最後はかぼちゃの器も切り分けてどうぞ。

1人前アレンジ



かぼちゃは、小さくてかわいい「坊ちゃんかぼちゃ」にしてもOK。かぼちゃの加熱時間は、上下各2～3分ずつから始め、ようすを見ながら少しずつ延長していくのがポイントです。



覚えておくとラクチン “だいたい”ポイント❸ 量

グラタンソース足りるかな？

かぼちゃの種を取り除いたあとの空洞部分は、かぼちゃ1.2kg程度で、だいたい300ml前後。「取れた種と同じ容量」が目安です。ソースがちょっと足りないかなと思ったら、牛乳を加えて調整を。

あるものでおいしい！ “だいたい”ポイント❹ 替

グラタンソースの具材は好みでアレンジ

このレシピではベーコンを使用しましたが、鶏肉やえび、ゆでたブロッコリーなどでもおいしく作れます。





pal『クリームシチュー（フレーク）240g』

グラタンソースの小麦粉の代わりにクリームシチューを使えば味付け要らずでもっと簡単！

ごはん代わりに！
塩味がくせになるおかずケーキ

かぼちゃのケーク・サレ



材料（パウンドケーキ18cm型1台分）

- 『産直小麦のホットケーキミックス』 …… 200g（1袋）
- 牛乳 …… 150ml
- 卵 …… 1個
- 冷凍かぼちゃ …… 大1～2個
- バター …… 15g
- 粉チーズ …… 1/2カップ
- ウインナー …… 4本
- 玉ねぎ …… 大1/2個
- 塩・こしょう …… 適量
- きのこ、香草（パセリ、オレガノなど）、ナッツ、ごまなど …… 適宜
- シュレッドチーズ …… 適量

作り方

1. 冷凍かぼちゃは電子レンジで加熱し、皮を外してボウルに入れ、バターを混ぜてつぶしておく。
※残った皮は適当な大きさに切って生地に混ぜるほか、トッピングに使う。
2. オーブンを200℃に予熱する。
3. 薄く切ったウインナーと、薄切りにした玉ねぎは油（分量外）で炒めて塩・こしょうをしておく。
※きのこや香草を入れる場合はここで加える。



4. 1に牛乳と卵を加え、よく混ぜ合わせたら、粉チーズ3/4量を入れてよく混ぜる。
5. 4にホットケーキミックスを加えて軽く混ぜ合わせ、3の3/4量をざっくり混ぜてオーブン用シートを敷いた型に入れる。
※ナッツやごまを入れる場合はここで加える。



6. 5に残しておいた材料とシュレッドチーズをのせて、オーブンで25～30分焼く。竹串などを刺して何もついてこなければでき上がり。

アレンジは自由自在！ “だいたい”ポイント❺ 替

ホットケーキミックス1袋と卵1個、牛乳150mlの基本を守れば、あとはすべての材料が“だいたい”でOK。
ウインナーをベーコンやえびに替えたり、きのこをいっしょに炒めたり、ゆでたブロッコリーをひと口大にきざんで入れたりするのもおすすめです。



お手軽＆簡単 ハロウィン演出のお役立ちアイデア！

ドクロれんこん



作り方

薄く切って酢水にさらしたれんこんをよく観察。大きい穴2つを目、小さい穴を鼻の穴に見立ててカットし、素揚げする。



くもの巣ソース





ケーク・サレやミイラウインナーのおともに

作り方

1. 器にケチャップをたっぷり入れたら、マヨネーズ、もしくはマスタードで、円を描く（2～3重）。
2. ようじで内側から外側に向かって線を引く。

これ使える！パルシステム商品



『徳用ミニアメリカンドッグ（産直小麦使用）10本 300g』



『スライスチーズ 7枚（112g）×2』



pal『ポークウインナー（ベアパック）100g×2』



『パラパラカットウインナー（冷凍）180g』



『パラパラカットベーコン徳用（冷凍）270g』



pal『産直小麦のホットケーキミックス 200g×4』



pal『北海道冷凍栗かぼちゃ 400g』

ハロウィンメニューをすてきに作れたら、ぜひ写真を『わいわい』に送ってね。

12～13ページ
「わいわいトーク」への投稿はこちらから！

次のページにわたしもいるわよ。探してネ！



取材は2026年9月4日現在

お江戸散歩のすすめ
本所七不思議めぐり

散歩をすれば身体も心も健康に！
ハロウィンにちなみ、江戸時代から伝わる不思議を探しに出かけませんか？
錦糸町・両国周辺には、おばけ伝説があちこちに。
江戸・東京郷土史研究者の久染健夫（ひさぞめたけお）さんの案内で
「本所七不思議」をめぐりましょう。

本所と七不思議

1657（明暦３）年の「明暦の大火」で江戸市街の約６割が焼失。江戸幕府は復興のため、隅田川の東（現在の錦糸町・両国周辺）に新しい街「本所」をつくった。河川を掘り開き、橋を架け、土地を整備し、街場が形成されていくなかで「不思議」が生まれ、今に伝わる。

近年、ホラーミステリーアドベンチャーゲームの題材としても「本所七不思議」が話題になっている。

本所七不思議めぐり

所要時間約二時間

一 置いてけ堀・河童像



堀で釣りをしていた人が帰ろうとすると「置いてけ～」の声。逃げ帰ると、釣った魚が消えていた…。声の主は河童ともいわれている。

二 津軽の太鼓



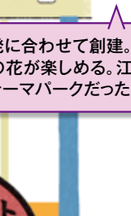
陸奥弘前藩津軽家上屋敷の火の見櫓には太鼓があった。火事のときは板木を叩いて知らせるのがふつうだが、なぜ太鼓だったのか誰も知らない…。

三 消えずの行燈（あんどん）



夜、蕎麦屋の行燈が見えるが、人の気配がない。火を消そうとしても消えず、無理に消そうとすると災難が…。

四 足洗い屋敷



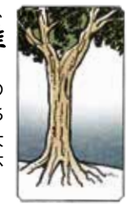
旗本屋敷のできごと。毎晩、「足を洗え～」の声とともに汚れた巨大な足が天井を破って出てくる。足を洗うと消えていくが…。

五 置いてけ堀・御竹蔵跡



「置いてけ堀」の場所や内容は諸説ある。ここは幕府の資材置き場・御竹蔵があり、周りの掘割では、うなぎやハゼなど、川・海の魚が釣れた。

六 落ち葉なき椎（しい）



ある大名屋敷に立派な椎の木があり、強風でも葉が落ちないといわれた…。庶民の大名屋敷への憧れが生んだ不思議とも。

七 片葉の葦（あし）



この辺りの堀に生える葦は、同じ方向にしか葉を出さなかった…。入り組んだ地形の風の吹き込み方が原因ともいわれている。

散歩コース
七不思議の立札
割下水があった所
川
公園
JR線

両国橋

街開発の要として、江戸と本所を繋ぐ両国橋が架けられた。隅田川は、武蔵国（西）と下総国（東）の国境であったことから「両国橋」と名付けられた。

本所以外にもある！ 江戸の不思議を感じるスポット

小泉八雲『むじな』の舞台

「**のっぺらぼう**」としても知られる、小泉八雲作『むじな』。舞台になったのは、港区赤坂にある「紀伊国坂」。迎賓館と外堀通りの間にある坂道は今も木々が多く、むじな（たぬき）がひょっこり顔を出しそうな雰囲気がある。



麻布七不思議

現在の港区麻布エリアに伝わる怪異や伝説。大ガマが大火から屋敷を救った「がま池」などが知られている。当時は大名や旗本の屋敷が多く、自然豊かな地域。さまざまな動物がいたといわれる。



都内にはほかにも七不思議が伝わる地域があります。自宅の近くを探してみては？

江戸散歩で街の魅力を知ろう



江戸・東京郷土史研究者 **久染健夫**さん

都内には、まだまだ江戸時代を知るスポットがたくさんあります。今の東京は、どこへ行っても同じような街並みと思われがちですが、古くからの道や川を軸に街を見ると、それぞれの歴史や特色が見えてきます。特色を知り、尊重し合うことで、街の文化も豊かになると思っています。これからも江戸散歩、史跡めぐりを通して、街の歴史を知る楽しさを伝えていきたいです。

◀久染さんによる学習会は「活動レポート」でも紹介！

よく聞く言葉　ちゃんと知ってる？

ハテナキーワード

スマート農業

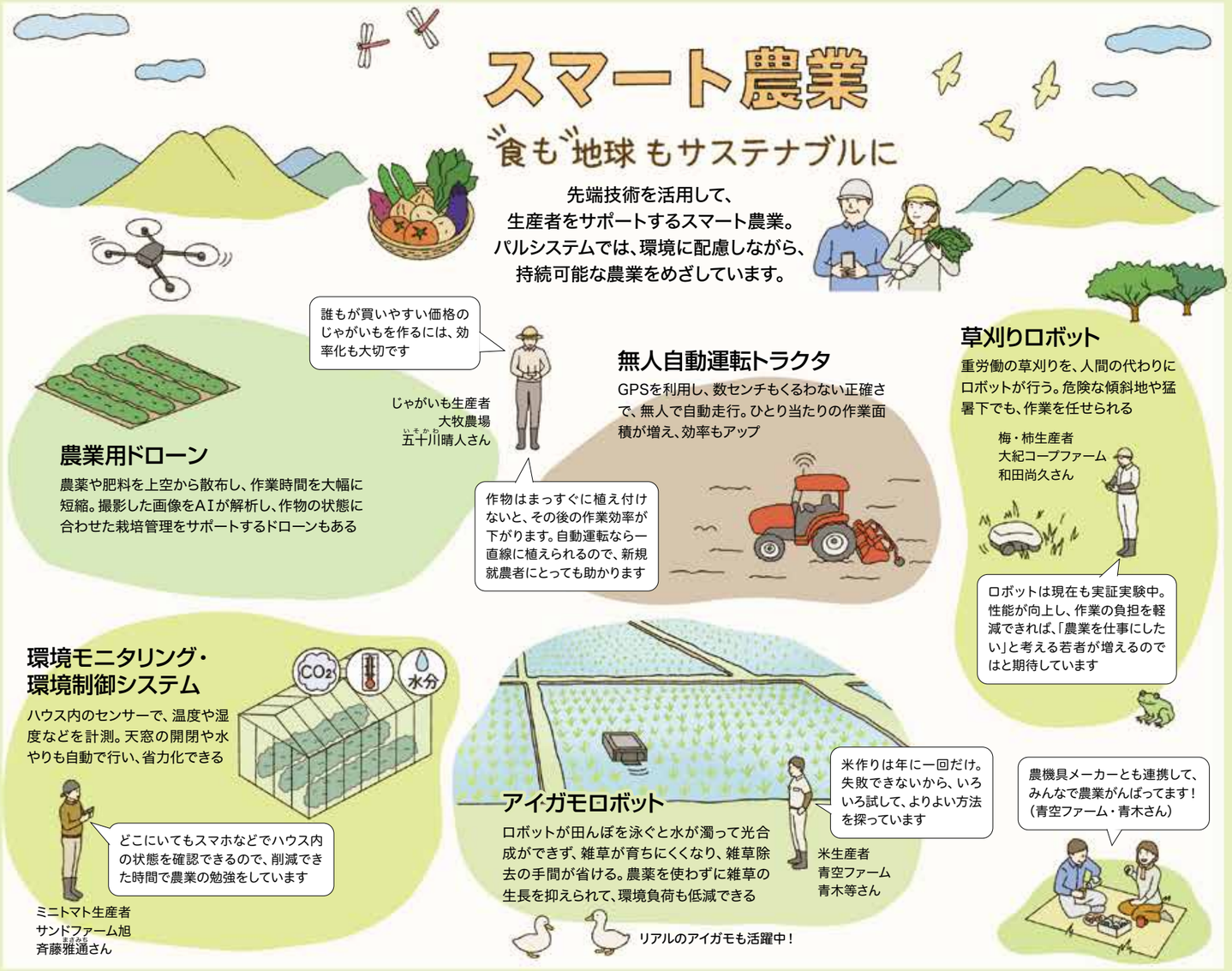
今、日本の農業は生産者不足などが深刻化し、存続の危機に直面しています。日本の農業を守り、国産の食べ物を作り続けるためAIやロボットを活用した「スマート農業」が広がっています。

スマート農業とは

スマート農業とは、AIやロボットなどの先端技術を活用した農業のこと。これまで人の手で行っていた除草や収穫などの重労働をロボットが担い、経験や勘が求められる作業をAIが判断するなど、手足や頭脳となって、生産者をサポートします。

スマート農業はなぜ必要？

世界的な人口増加と気候変動の影響で食料不足の懸念があるなか、日本は食料自給率が低下し、輸入への依存が高まっています。生産者不足も進み、これまでの生産方式だけでは、食料の安定確保がむずかしいともいわれています。スマート農業の導入など、生産性の向上が求められています。



めざすのは、人にも環境にもやさしいスマート農業



パルシステム連合会
産直事業本部長　**工藤 友明**さん

パルシステムは、組合員のみなさんが商品やサービスを利用する際に生まれる剰余金を、「地域づくり基金」として積み立てています。この「地域づくり基金」を活用し、生産者がスマート農業に取り組みやすいように、かかる費用を資金面で支援しています。

しかし、導入費用を生産者の収益や基金の活用だけで補うことはむずかしく、中小規模の生産者にとっては、導入の壁となっているのが現状です。

一方、業界全体ではスマート農業の機械の効率性や汎用性を重視する動きが強くなっています。たとえば、水を張らない田んぼが増えていますが、田んぼには洪水を防ぐ機能や気温上昇を抑える働きがあり、こうした取り組みによって田んぼのもつ機能が失われ、環境に負荷がかかることもあります。

パルシステムは、効率化だけを追い求めるのではなく、環境にも配慮しながら、人と地域を支えるスマート農業をすすめていきます。

組合員のみなさんには、農作物を「食べて」支えるを超え、援農企画や産地交流に「参加して」、農業を支えていただけたらうれしいです。

まとめ

- 日本の農業は生産者不足などの課題が山積み
- 食料の安定確保がむずかしくなりつつある
- スマート農業を組み合わせた新たな生産体系が課題解決の糸口に

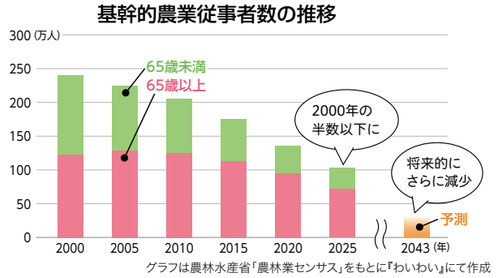


深刻な生産者不足

スマート農業推進の背景には、深刻な生産者不足があります。2025年、国内の農業従事者※は約103万人で、人口100人当たり約0.8人という少なさ。高齢化も進み、65歳以上の人が全体の約70%を占めています。

2043年頃には、農業従事者の数は現在の約４分の１まで減少することが予測されています。　※自営農業をおもな仕事としている「基幹的農業従事者」

基幹的農業従事者数の推移



グラフは農林水産省「農林業センサス」をもとに『わいわい』にて作成

山積する農業の課題

日本の農業は多くの課題を抱えています。猛暑や豪雨などの気候変動により、収穫量や品質が低下。肥料などの農業資材の価格高騰は、経営を圧迫しています。日本の農業を取り巻く状況は厳しさを増しています。

食や農業を取り巻く課題

生産者不足
高齢化や後継者不足で、農業を続ける人が減少

気候変動
猛暑や豪雨で、収穫量や品質が低下。病害虫も増加

生産コストの上昇
肥料、燃料などの価格が高騰し、経営を圧迫

環境への負荷
過剰な農薬や肥料の使用により、土壌・水質汚染を招く

食料自給率の低さ
世界情勢の影響を受けやすく、食料の確保ができなくなるリスク。
低価格の輸入作物に消費が集中すると、国内生産の継続がさらにむずかしくなる



スマート農業ができること

課題の解決に期待がかかるのが、スマート農業です。先端技術の導入により、作業負担が軽くなり、収穫量や品質も安定して、生産性が高まるといわれています。また、農薬や肥料の適切な使用により、環境への負荷も低減することが期待されています。

農業用アシストスーツ



腰や肩への負担を軽減。女性や高齢の生産者をサポート

AI 画像診断



AIの画像診断で病気や害虫を早期発見。農業の経験が浅くても、被害が広がるまえに対策できる

食卓とつながる農業

スマート農業は課題解決の手段のひとつですが、高額な費用など、導入には壁があり、すべてを解決できるわけでもありません。

食べ物がなければ生きていけない私たち。食卓の向こうにある農業に目を向け、生産者の声に耳を傾けていきましょう。

日本の農業を支える人たち



みなさんに“ふつうのくらし・ふつうのごはん”を届け続けるため、日々がんばっています（大牧農場・五十川さん）



スマート農業を取り入れても、作物を自分の目で見て、子どものように育てています（サンドファーム旭・斉藤さん）



一般市場では農作物の価格が大きく変動するため、生産者の生活も不安定。国産作物が減っていくのではと心配です（大紀コープファーム・和田さん）

参考文献：八木宏典監修『最新 日本の農業図鑑』（ナツメ社）ほか　参考ウェブサイト：農林水産省ホームページ　イラスト：豊岡絵理子　取材は2026年９月４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

7/4 ピースフェス2026!!『今』を知り、未来を創る。
～平和カンパが繋ぐ希望の輪、いま私たちにできること～

平和はあたりまえではない 一人ひとりのアクションが 未来の平和を守る力に

パルシステム東京が主催する、平和イベント「ピースフェス」が今年も開催。基調講演には、イラン出身の俳優、サヘル・ローズさんと、ウクライナ出身の留学生、トロプチン・ニキタさんが登壇。ウクライナの現状や、私たちにできることを語りました。

「今の戦争はドローン（無人航空機）での攻撃が主流になり、一般市民に危険が広がっている」と、ニキタさん。サヘルさんは、「戦争は今も続いているのに、ニュースでは充分に報道されず、人々の関心が薄れている」と話し、「今日知ったことを、誰かと共有してほしい」と提言。ニキタさんは日本について、「戦後、コンクリートのように分厚かった平和も、今は障子の和紙のように薄く破れやすい」と語り、一人ひとりが平和を守り続ける大切さを訴えました。



「世界はつながっていて、海の向こうのできごとで、私たちのくらしと無関係なことはひとつもありません」と、サヘルさん（写真上・左端）。司会役は、JIM-NET代表理事の崔麻里さん（同・右端）。
平和カンパの贈呈団体などが、活動内容やプロジェクトを発表し、世界の「今」を伝えた（写真右）



ブース展示も充実！



恒例となった、国際協力NGO団体などによる「ワールド・バザール」。オリジナルのフェアトレード商品は、来場者の楽しみのひとつ（写真は「シャプラニール＝市民による海外協力の会」のブース）



タイ・ミャンマー国境の難民キャンプの子どもたちに本を届けている「シャンティ国際ボランティア会」



紛争に苦しむアフリカ・スーダンの子どもたちを、メッセージで応援（「日本国際ボランティアセンター」ブースで）





国際協力、支援活動に関心を寄せる高校生の姿も

世界に目を向けて 平和のためにできることを

パルシステム東京 常任理事
松本 久仁子

平和カンパの贈呈団体などの活動報告を聞いて、みなさんのカンパが、子どもたちの未来につながっていることを感じていただけたと思います。今後も、世界に目を向けて、一人ひとりにできるアクションをつないでいきましょう。



2025年度「平和カンパ」活動レポートはこちら▶

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ね ▶▶▶

7/13 おいしい！ フルーツの試食をしませんか

動画はこちらから▼



メロンに巨峰、すいか、NZ産キウイなど、旬の産直果物の試食とフルーツサンド作りを楽しみました。フルーツサンドは、生クリームを少しツノが立つ程度に泡立てて食パンに塗り、果物を対角線上に並べます。ラップでしっかり包んで冷やし、そのままカットすると断面がきれいに。クリームのほどよい甘みと果物の酸味がマッチして大満足。メロン果肉と皮のあいだの栄養のあるかたい部分は、塩もみにしておいしく食べました。 ［くらしたのしむ委員会］



参加者の声 「家ではこんなに注文しないので、一度にいろんな果物を食べられて幸せ」「フルーツサンド作りは思っていたより簡単でした。家でも作ってみます」

7/16 リンパデトックス+ストレッチで、体内の老廃物をすっきりキレイに！



ヨガインストラクターのMegumiさんが、セルフケアやストレッチを教えてくれる人気企画に15名が参加。「老廃物を流すには水が大切」ということで、多めの水を飲んでからリンパデトックスが始まりました。胸→腕→顔→腹→脚と、ゆっくりもみほぐしていくと「身体がポカポカしてきた！」の声。後半は簡単な動きで全身を伸ばしてリラックス。ヨガの呼吸法やポーズも学び、身体を労るよいきっかけになりました。 ［南葛西委員会］



参加者の声 「体調がすぐれず激しい運動ができないので、リンパを流して身体を整えるというのがよかった」「すごく気持ちよくてリラックスできました」

7/22 セカンドライフをどう過ごす？ 老後に困らない運用の仕方



「人生100年時代、年金だけで本当に大丈夫？」の心配にこたえる老後資金の考え方や、お金の備え方・増やし方を、ファイナンシャル・プランナーの高須ひろのさんから聞きました。自身のセカンドライフが何年あるかを想定し、基本生活費や住居費用、どんな暮らし方をしたいかなどから必要額を見える化し、不足額を知ることが重要だと解説。「ポイ活も長期的にはけっこう貯まるもの」と指摘。「たんす貯金では、物価上昇から取り残され実質目減りします。支出を見直して無駄を減らし、安心できる金融機関で、長期・積み立て・分散を意識してお金を育てていきましょう」と話しました。 ［Well-being Circle委員会］



7/14 お酢で健康さっぱりレシピ 使い分けや味わいの違いも実感



前回好評の人材バンク講師による料理講習会第2弾。発酵食品で健康効果が期待でき、料理にコクとうまみを与える調味料「酢」を使い、手軽でおいしい料理を作りました。「ササミとミニトマトのバルサミコマリネ」は、まろやかな酸味と甘みがポイント。『食酢』を使った「厚揚げとなすのごま酢しょうが焼き」では、加熱により酢がまろやかになることを実感。講師が話す料理をおいしく仕上げるコツに参加者は聞き入っていました。 ［武蔵野委員会］



参加者の声 「ササミをおいしく仕上げる加熱方法が学べた」「酢の種類に合った料理を知ることができた」「酢が苦手な子どもでも食べてくれそうだと思った」

INFORMATION

7/23 第16回定例理事会

(1)第17期（2027年～2029年）役員（理事・監事）の総定数及び選出区ごとの定数、並びに地域区の設定及び地域区における選出区ごとの定数決定の件

定款及び役員選挙規約に基づき、定数を理事30名（全体区９名、地域区21名）、監事５名（全体区）とし、選出区は地域区８選出区と議決しました。

7/24 自由研究にピッタリ！ 夏休みこども科学実験教室

夏本番の7月24日、パルシステム商品検査センター「ぱるあんしん館」（東京都稲城市）で、毎年人気の企画「夏休みこども科学実験教室」が開催されました。

19名の子どもたちは白衣に着替え、保護者といっしょに、まずは館内を見学。商品や調理器具の食中毒菌の検査、残留農薬や放射能の検査を行う機械などを検査室の窓越しに興味深く見つめていました。

実験では「ペーパークロマトグラフィー」※と「サイダー作り」に挑戦。サイダー作りでは、“マロウブルー”というハーブティーの青色が、食用の重曹やクエン酸を入れると別の色に変化することを知り、“生活のなかにも科学がある”ことを楽しく体験できる時間となりました。※ろ紙と水を使って、混じり合った色素などの物質を分ける実験



重曹とクエン酸が混ざると化学反応で炭酸ガスが発生。変化が出るたびに子どもたちはビックリ！

7/4 パる★キッズ足立で夏祭り、開催



保護者や生産者も参加し、楽しい夏の思い出ができました

リユース・リサイクルの回収率UPをめざして

6ケタ注文番号 135097＝「いざGO！クリーンな未来へ」と回収協力で、2ポイント！

10月5日～30日、Rマークの付いた紙パックなどを戻すと、2ポイントがもらえるキャンペーンを実施します。参加する方法は、Rマークの付いた紙パックや空きびんなどを通い箱に入れて戻し、注文時に「135097」の6ケタ注文番号を記入・入力するだけ。通常1ポイントのところ、キャンペーン中は2ポイントに。対象品や戻し方については右の二次元コードから確認を。

回収したものは再利用したりトイレットペーパーに生まれ変わったりするので、新たな原料を使う必要がなくなります。みんなで資源削減を。



6ケタ注文番号「135097」をお気に入り登録しよう！

わいわいTALK

投稿募集中！
掲載で300ポイント

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



安心な産直野菜 おいしく楽しんで食べたい♪

『わいわい』7月号「だからおいしい！ 産直野菜」の記事で、パルシステムの野菜が化学合成農薬や化学肥料の使用を抑えて作られている点を読み、安心しました。

紹介されていた「塩レモンきゅうり」は手軽で、お祭り気分も楽しめそうなので、ぜひ作ってみたいです。

国立市　こんせんくんスキ

◀7月号はこちらから



江東区／レモンレモン
ベランダで育っているトマトです。食べたトマトの種を埋めたら、あれよあれよと大きくなり、ふたつなりました。



よく飛んだ紙飛行機 いっしょにできるのはいつまで…？

7月号のキッズ・キーワード「紙飛行機を飛ばそう」を読んで、早速作りました。よく飛んで、長男は満足げ。「外で飛ばしたい！」と言っています。

いつまでいっしょにやれるかなー。

足立区　わが家のエース

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

子どもふたりを育児中 野菜も離乳食も助かります

２歳、０歳の自宅保育に奮闘する毎日。ふたりの子連れだと買い物に行くにも一大イベントになるため、引っ越しを機にパルシステムを始めました。

煮物が好きな２歳児には野菜やこんにゃくを注文でき、離乳食が始まった０歳児には離乳食用の冷凍品を注文でき、どちらも重いものなのでとても助かっています。

品川区　せらひと

母が言っていたことが 今わかりました

昔、母が老眼で6と8の区別がつかないと話していた時は「そんなバカな、私はそうなる訳がない」と思っていました。約30年たって、私も本当に6と8の区別がつかない…。

悔しいけれど、その年齢にならないとわからないものだと痛感する今日この頃。

八王子市　銀風



熱中症を和らげたきゅうり 新鮮野菜の力ですね！

7月号の産直野菜の記事を見たあとに「いのちを守る 暑さ対策」の記事を読み、ふと思い出したことがありました。

15年ほどまえ、壁の塗装を手伝って熱中症になりかけ、田舎育ちの私が食べたいと思ったのは、みそを付けたきゅうり。友人が急いで持ってきてくれ、なんとおいしかったこと！ 症状もほどなくして和らぎ、効果絶大でした。季節ごとにとれる新鮮野菜は、私たちの身体に意味があると実感しました。

港区　ちゃら

パルシステムの豆腐のファンに パルくる便も活用中！

豆腐が大好きでよく買っていたのですが、パルシステムの豆腐を食べたらおいしくて、ほかのものを買えなくなりました。パルくる便で買い忘れないのもありがたいです！

墨田区　羽咲陽





板橋区／くりっぴー
こんせんくんに日頃の感謝の思いを込めて描きました。



息子がハマった味玉作り 卵の消費が止まりません

小学生の息子が味玉作りにハマっています。卵をゆでる火加減や時間、つけ汁の隠し味など、工夫をして作り、家族にごちそうしてくれます。そのおいしいこと!!

注文した卵1パックがすぐになくなってしまう、うれしい悲鳴です。

国立市　よー



港区／もうもう
紙飛行機が大好きな息子が、キッズ・キーワードのコーナーを見つけるやいなや、すぐに作った紙飛行機。とてもよく飛びます。

子どもの語彙力問題 親の背を見て…？と反省

日頃、ふたりの子どもたちと会話をしていると、「あれがさ、それでさ、それに入ってて」と、“あれそれ”ばかり…。「主語、述語がないやん」と注意しました。

ところが先日、学生時代の友人と会話をしていたら、「あのお店の角を曲がって…」など、私自身“あのそのこれそれ”が多いことに気がつきました。

子は親の背中を見て育つ、と反省した今日この頃です…。

江戸川区　ohみよ

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

おしえてあげたい私のレシピ

今月の食材



ヨーグルト

水きりヨーグルトのカプレーゼ風

コーヒーフィルターで水きりしたヨーグルトを、半分に切ったミニトマトの上にのせ、上からたっぷり野菜ドレッシングをかけます。材料はすべてパルシステム。家族のお気に入りサラダです。

世田谷区　こなつ

ヨーグルトでタンドリーチキン

ヨーグルト、カレー粉、オリーブオイル、酢、塩をそれぞれ少しずつ入れたものに鶏肉をつけて、数日後に焼くだけ。休みの日につけておけば、平日の夜ごはんに重宝します。

荒川区　ののののプロ

トルコ風 きゅうりヨーグルト

ヨーグルトに、小さく角切りにしたきゅうり、レモン汁少々、エキストラバージンオリーブオイルをぐるっと一周、はちみつ少々を入れます。

毎朝食べても飽きず、食欲がないときでもペロリと食べられます。

西東京市　アキ

レシピ募集中！

「春雨」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。
♪表紙のことば♪
「フレーフレー！ 実りの秋の運動会」

当選発表

7月号クロスワードパズルの正解は「ライオン」でした

応募総数は997通でした。渋谷区の橋本さんをはじめ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。

おひさまだより Vol.14 実りの秋、おいしい循環が広がる季節

実りの秋がやってきました！ 新米をはじめ、旬の恵みが食卓を彩る、ワクワクする季節ですね。厳しい夏を力強く乗りこえ、生産者のみなさんが丹精込めて育ててくださった作物が、私たちの食卓を豊かに、そして元気にしてくれます。

また10月は、パルシステム東京「市民活動助成基金」贈呈（伝達）の時期でもあります。組合員のみなさんの利用から生まれた剰余金が基金となり、地域でたすけあいや未来づくりに取り組む団体へ、温かなエールとして届きます。

おいしい食と、広がる活動。その両面から、これからも温かい地域づくりをいっしょに楽しく進めていきましょう！



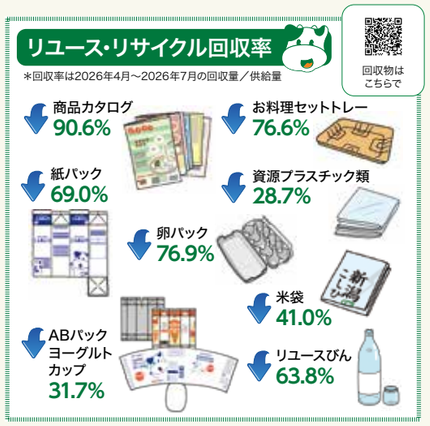
パルシステム東京
理事長　西村 陽子

パルシステム東京 7月のデータ
総事業高●82億2,491万円
予 算 比●101.2% 予算達成
組合員数●54万2,377人

リユース・リサイクル回収率

＊回収率は2026年4月～2026年7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.48
私が泣いた日 笑った日。



組織部 的屋 勝一

入協歴　39年
好きなパルシステム商品
「エコ・秋田あきたこまち」

仲間、組合員とともに39年 ギターデビューでさらにパワーアップ

20歳で入協して39年。その間には、数十年前に配達していた組合員さんから、「センター紹介のチラシを見たよ、覚えてるよ！」と連絡が届いたことも。温かく見守ってくださる組合員のみなさん、苦楽をともにした仲間たちには感謝でいっぱいです。今年3月には職員の集まりで有志バンドを組み、披露。最高の体験でした！

現在は、委員会活動のサポートや、地域の子ども食堂・フードバンクの支援などを行っています。センターや委員会とのやりとりにこれまでの経験が生き、さらにつながりが深く広がっていくことにやりがいを感じています。

プライベートでは、家族との食事が幸せ。子どもが成人しても他愛ない話ができる時間のかけがえのなさに、ふと胸が熱くなる日々です。

シリーズ 明日への種まき

入院中の子どもたちに「選ぶ自由」と「ワクワクする時間」を贈る〝きらめき文具店〟を紹介します



「病気を治すには子どもたち自身の生きる力が大事。その力を引き出すために始めた『きらめき文具店』は、自分で商品を選ぶことで主体性を回復させ、病気に向き合う勇気を子どもたちに与えているようです」と話す大浦代表。団体のInstagramはこちら▶▶▶

同じ経験をした仲間とのつながりと家族のバックアップでＮＰＯ法人を設立

日々の生活で気づいた社会的課題の解決に取り組む活動が広がっています。NPO法人ピアスマイルも、そんな団体のひとつ。自身や子どもが闘病した経験をもつ人々が、「きらめき文具店」などの活動で難病の子どもやその家族を応援しています。大浦真理子代表は、「長男が亡くなったあと、入院していた病院から患者会の運営を頼まれました。息子の闘病中、心の支えだった会への感謝の気持ちで引き受けたことが活動のはじめの一歩です」と話します。

患者会で親たちの不安を聞くなかで、この病院だけにかかわらず、闘病中の子どもたちやきょうだい・家族を支援したいと考えるようになりました。しかし、患者会は病院に属しているので、ほかの病院では活動できません。そんなときに次男が言った「お母さんのやりたいこと、NPO法人ならできるよ」のひとことで、病院から独立したNPO法人設立をめざすことに。「法人格の取得には定款や事業計画書の作成などが必要。むずかしい専門用語をまえに『ムリ…』と困っていたとき、次男が書類作成などを引き受けてくれました」と振り返ります。現在、中３の三男もプレゼン資料の作成に奮闘中、文具メーカーからの支援獲得に向けて意気込んでいます。

「2024年度・25年度にパルシステム東京からいただいた市民活動助成基金※で、私たちは活動の基盤を作ることができました。同じ経験をした仲間とともに、これからも全国の病院で『きらめき文具店』を開催して闘病中の子どもたちに楽しい時間と勇気を届け、きょうだいや家族を支える活動を続けていきます」と話しました。

※組合員の利用による剰余金をもとに、行政では解決しづらい問題に取り組む団体を経済的に支援する制度

取材は2026年9月4日現在

きらめき文具店、開店中





病院内で開く「きらめき文具店」のお客さんは、長期入院中の子どもたち。手にオリジナル通貨「ピア」を握り、どれを買おうかと考える時間は、闘病中では得られにくいワクワクした時間



助成金で活動基盤を作ったピアスマイルは、地方の病院でも活動するようになり、全国からお礼の手紙が届く

みんなで話そう　こんなときどうする?

電話相談員にゃんこと考えよう

ハートでコミュニケーション

息子の急な「やめたい」にびっくり

大学１年生の息子から、突然「大学をやめたい」と言われました。入ったばかりだし、夏休みまえはまじめに通っていたように思います。第１志望ではなかったけれど現役合格で入学して、楽しく通っているものとばかり思っていました。理由を聞いても、「何のために通っているのかわからない」「通っていて楽しいと思えない」と答えます。やめてどうするのかと聞いても、「まだわからない」とはっきりしません。どう関わったらいいのか、追及してふさぎこんだりしないかなどと考えてしまいます。夫に話しても、「しばらくほうっておいたら」などと、楽観的な答えです。これまで進路などについて、息子といっしょに考えてきたつもりですが、今回はどうしたらいいかわかりません。

成長する機会と、まずは受け止めよう

親としてはつい「せっかく入ったのに」「とりあえず卒業を」と言いたくなりますよね。でも説得から入ると追い詰められた気持ちになり、ますます本音を話さなくなることも。まずは「今はそういう気持ちなんだね」と、息子さんの気持ちを受け止めてください。そのうえで「どうしてそう思ったのか」「やめてどうするのか」を会話しながら整理していってはどうでしょう。「やめるか続けるか」の二択ではなく、休学や学部変更、再受験や就職などの多くの選択肢があることや、大学のキャリア支援室などの第三者の助けを借りることを提案するなど、家族でしっかり考える時間をとってもよいのではと思います。

息子さんにとって、人生について真剣に考える時期なのかもしれません。よい機会だと思って、あせらず、考える時間や選択肢をもたせるなどのサポートをしながら、見守ってあげられるといいですね。

さて、今月のお悩みは……？



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？

- 急にやめるだなんて心配だよね
- 本人も悩んでる途中なのかもしれないね
- 人生、立ち止まる時間があってもいいよね
- 親に話せる関係性があるのはいいことだと思うよ

おたがい考えを整理しながら、話し合いの時間をたくさんつくろう

おおらかに見守ろう

〈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▶

キリトリ

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）。

❶Halloweenごはん＆おやつ
❷本所七不思議めぐり
❸キーワード「スマート農業」
❹わいわいレポート
❺わいわいトーク
❻私が泣いた日　笑った日。
❼シリーズ　明日への種まき
❽ハートでコミュニケーション
❾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、および個人情報を削除したうえで、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10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

2026年10月号
No.372



ぽっけ夫婦の

今日はサクッと これつくろ!

食感がくせになる のり塩れんこん



調理時間 10分

材料（1～2人分）全量カロリー 384kcal

- れんこん …… 150～200g
- 片栗粉 …… 大さじ2
- A
  - 青のり …… 大さじ1
  - 塩 …… ひとつまみ
- 油 ……れんこんが半分浸かるくらい

作り方

1. れんこんは皮をむき、厚さ約7～8mmの輪切りにする



2. れんこんを水にサッとさらし、水けをきる



3. 水けをふき取り、ボウルに戻す





4. 片栗粉をまぶす



5. フライパンに油を入れ、片面2～3分ずつ揚げ焼きにする



6. 熱いうちにAをまぶす



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♪

作り方がわかる動画もチェック

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　スタイリング／（有）クレア

クロスワードパズル

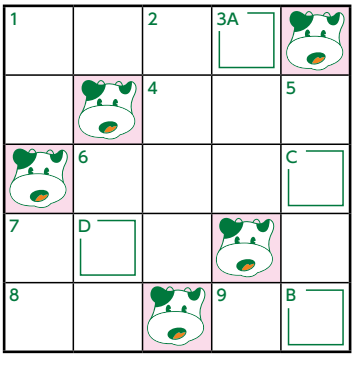
ぼくの「QUOカード」を 20名にプレゼント





答

A	B	C	D



たてのキー

1 ○○から出た実（まこと）
2 JR山手線の大崎駅と目黒駅の間の駅は？
3 香り松茸、味○○○
5 ○○○○⇔敗北
6 地球上の東京の位置は○○○35.7度・東経139.7度あたり
7 「○○な服装でお越しください」と言われて余計に悩む

よこのキー

1 さつまいもを○○○○してスイートポテト作り
4 ものは○○○だ！新しい商品を買ってみよう
6 秋の散歩に「○○○○七不思議めぐり」（6ページ）へ
7 「砂漠の舟」とも呼ばれる動物
8 思いがけないこと。○○の来客にあわてふためく
9 桃○○三年 柿八年

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
パルシステム東京 わいわい 応募 投稿　検索

■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

＊スマホ・PC 締切は 11月1日（日）

＊カード締切は 10月30日（金）

発行／生活協同組合パルシステム東京　発行日／2026年10月5日　通巻372号　編集／広報室　Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp　編集協力／企業組合くりえ
住所／〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル　TEL 03（6233）7610

本誌掲載の記事および写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。