

# わ い わ い

9

2019  
September

機 関 誌



「ジャパン SDGsアワード」  
第1回 受賞

巻頭特集  
ごはんそう白飯  
新米を楽しむヒント

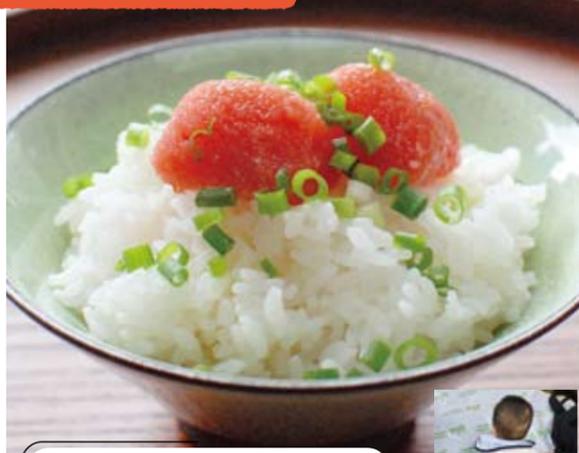


「毎日暑いですね。休みの日は仲間を誘って  
秩父にかき氷を食べに行きたいです！」  
— 北田 拓也さん(府中センター)

- 06 特集2/  
実家の片づけ
- 08 今月のキーワード/  
ユニットプライス

1000ポイント  
プレゼント  
抽選で5名に

明太子にちょいたしごま油



一口大に切った明太子を、ごま油少しと小ねぎであえて食べます。ごま油の風味が絶妙！友だちに教えてもらったレシピですが、おいすぎてわが家の定番に



はむはむさん

人気ツートップ辛子明太子&梅干し

梅干しづくりに初挑戦



毎年気になっていた梅干しづくり。ジッパー式保存袋で手軽にできることを知り、今年は初挑戦。パルシステムは1kgと少ない単位で注文できるのもいいですね

保存袋で、土用干しを待つ梅たちです



ちくわさん

さばときゅうりのしょうが醤油



火を使わないから暑い日のおかずにも

きゅうりスライスを塩もみし、水気をしぼり、さばの水煮缶、おろししょうが、しょうゆであえて。もうこれ、ごはんがとまりません！そうめんやお酒の肴にも合いますよ



このみるくさん

朝の体内時計をリセット (詳しくは4ページ！)

Wひじきのツナあえ



ひじきと若芽ひじきを食べやすい大きさに切り、ごま油で炒めツナ缶を加えます。味つけは、しょうゆやポン酢で。簡単、栄養抜群、おいしい!! ごはんがすすみます



Yさん

冷凍庫があると安心。わが家の常備菜です

家族に好評。おにぎりやお茶漬けにも



おくらとなめこの山芋和え (茎わかめ入り)



めんたい高菜

ごはんのせるだけ！ 組合員イチオシ商品

手づくりみたいにやさしい味



しっとりふりかけ (梅ひじき)

奥深い味わい。何杯でもごはんがいただけます



信州望月高原の産直白菜キムチ

『わいわい』オンラインアンケートより

# ごちそう 白飯

## 新米を楽しむヒント

パルシステムの産直米は、8月の高知県を皮切りに新米前線北上中！みずみずしく、風味が豊かな新米をよりおいしく、楽しくいただくためのあれこれを集めます

しょうゆ麺で食べるTKG



しょうゆ麺を手作りしています。しょうゆよりもまるやかで、深い味わい。ごはんにしょうゆ麺をよく混ぜて、後からたまごを割り入れる食べ方がマイブーム



チロルさん

TKGをちよつと贅沢に

クリーチャーと塩昆布のハーモニー



TKGにクリームチーズと塩昆布、小ねぎを加えたら最高ですよ！塩昆布を使ったレシピをさがしていて、ウェブでみつけました。かけるのはしょうゆでもめんつゆでも



チャミさん

大根葉とじゃこのふりかけ



刻んだ大根の葉とじゃこをごま油で炒めて、『便利つゆ』で味つけ。大根の葉の有効利用と、魚も野菜も摂れて身体にもよさそう。子どもたちも大好き！



ゆう58さん

野菜が摂れるごはんの供

火を通しすぎず、ポリポリ食べるのがおいしい！

人参のみそバターきんぴら



せん切り人参を炒め、みそ・酒・しょうゆ・みりん・砂糖で味つけ。最後にバターを加えます。パルシステムの人参は風味がよいのでレシピサイトの人気レシピを参考に、薄めに味つけしています



はるゆうママさん

# 土鍋でお米を炊く・つみよう

ごはん通の中には毎日土鍋で炊く人も、  
おいしくツヤツヤに炊きあがるうえ、じつは時短でできるんです



- 1** 米の1.2倍の水(容量)を計りボウルの中で30分浸水させる  
米2合なら水430ml(1合180ml)  
米2カップなら水480ml(1カップ200ml)
- 2** ①を土鍋に移し、強火で沸騰させる
- 3** 沸騰したら弱火にし約10分炊く
- 4** パチパチという音を目安に火を止める。そのまま10分蒸らしてでき上がり

## いのちあふれる田んぼから いよいよ新米が届きます

パルシステムのお米の産直産地では、化学合成農薬や化学肥料にはできるだけ頼らない環境保全型農業を行っています。  
今年もホタルやメダカなど、たくさんの生きものを育んだ田んぼに、おいしい新米が実りました。

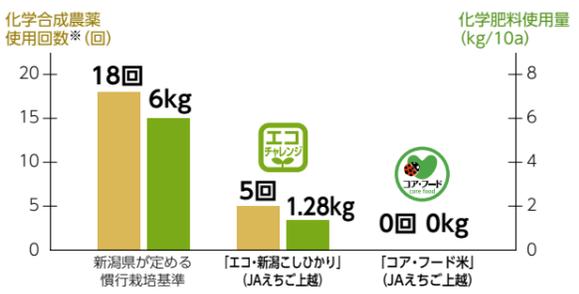
### 新米を最初に食べる楽しみ

JAえちご上越の生産者  
(コア・フード米/エコ・チャレンジ米)  
草間 和幸さん

私の好きなごはんの供は、こしひかりの粘りや甘さを引き出ししてくれる「ごま塩」です

新米を誰よりも早く食べられること。これは米作りをしてよかったと思える瞬間です。反面、とても緊張する瞬間でもあります。まずはお仏壇に供え、先代に感謝。茶碗に盛った新米のつや、輝きを見て、その後香りを確認してから食べます。ごはんの硬さ、粘り、甘さを堪能していると、ついつい何もつげずにペロリと一杯食べてしまいます。それくらい新米は、米のうまみが際立ちます。  
農薬や化学肥料に頼らない農法を志し、15年以上になります。今は地域が一丸となり、あぜ道でも除草剤を使わないなど、農薬削減に取り組んでいます。たいへんではありますが、食べてくれる組合員のみなさんに支えられていると感じます。  
今年の新米も、楽しみにしててくださいね。

■化学合成農薬・化学肥料の削減量(JAえちご上越の例)  
JAえちご上越(新潟県)と新潟県の慣行栽培基準を比較(2019年調べ)  
\*有効成分の延べ回数をカウント



★エコ・チャレンジ米として認められる削減量は地域の慣行栽培基準の50%ですが、さらに高い削減率で栽培をしています。



# ごはんを知ろう

炭水化物ダイエットブームで、お米を敬遠しがちなあなたに、お米の上手な摂り方を伝えたい。  
「時間栄養学」のスペシャリスト古谷彰子さんに、お話をうかがいました。



私の好きなごはんの供は、たたき梅、納豆に混ぜ、ごま油、ねぎ、じゃこなどを足すとおいしいですよ。「がまんする」ダイエットより、一生つきあえる方法で、健康的な食生活を送りたいですね

## 炭水化物だけじゃないごはんのスゴイ栄養

【ごはん1膳(180g)に含まれる主な栄養成分】  
(炭水化物を除く)

たんぱく質 4.5g 牛乳 2/3カップ	鉄 0.2mg ほうれん草の葉 4枚分
ビタミンB1 0.04mg キャベツの葉 1.5~2枚分	カルシウム 5.4mg しらす 小さじ1杯分
	食物繊維 0.5g ミニトマト 4~5個分

炭水化物の代表とされるごはんには、ほかにも優れた栄養成分が含まれています。

栄養監修 古谷彰子さん  
博士(理学)。栄養士。早稲田大学持統型食・農・バイオ研究所重点領域研究機構招聘研究員。「時間」という観点から医学・栄養学・調理学の領域にアプローチ。食育活動や講演活動、料理教室も開催中。  
近著『食べる時間を変えれば健康になる』(株)ディスカヴァー・トゥエンティワン

- ごはんのさらによいこと
- 腹もちがよく間食が抑えられる
- 血糖値の上昇がゆるやか

効果はあるの？

お米は好きだけど、ダイエットですと食べてないの。

ダメ。はじめるのは今。減らすのはまったく！

時間栄養学を取り入れてみる？

PM ①朝日を浴びる

③夕食から朝食を10時間以上あける

AM ②朝ごはんを必ず食べる

どうするの？

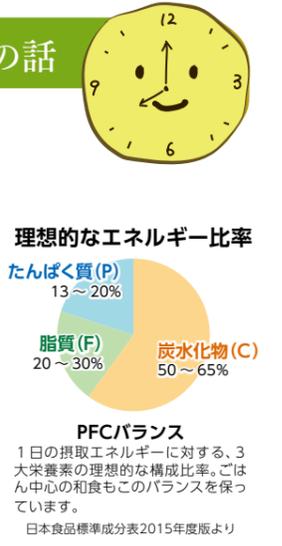
基礎代謝、上がるわよ

お米、食べていいのね？

## 朝のごはんは金！ 時間栄養学の話

### お米を食べないダイエットって有効？

主食抜きは、摂取エネルギー(カロリー)を減らすにいちばん簡単な手段で、はじめは体重も減ります。けれども効果が実感できるのは3週間程度。そのうち摂ったエネルギーの中でやりくりしようと筋肉が減り、基礎代謝が低下し、脂肪を蓄えやすい身体になっていきます。筋肉を減らさず、効率よく脂肪を燃やすには摂取エネルギーの50~65%を炭水化物から摂ることが必要とされています(PFCバランス)。



### 体内時計に合わせた食事であらためて肥満を防ぐ

体内時計のしくみに合わせ、いつ何を食べるかを考えるのが時間栄養学です。体内時計によって私たちの身体は「1日のリズム」を刻みます(時計遺伝子)。しかしメインの時計である脳とその他の臓器の体内時計の間には、毎日のリズムをつくる上でズレが生じます。このズレを正すのが体内時計のリセット！これが健康と美容を考える上で大切に、基礎代謝を上げ肥満を防ぐことにもつながります。

### 体内時計のリセット方法と上手な炭水化物の摂り方

- ①朝起きたら朝日を浴びる**  
朝の光が脳の中のメイン時計を刺激。1日の始まりを認識させます。  
曇りや雨でもカーテンを開けて、明るさを認識することが大切
- ②朝食に炭水化物とたんぱく質を**  
朝食を必ず食べましょう。リセット効果が高い組み合わせは《炭水化物+たんぱく質》。たんぱく質のなかでは「魚(魚油)」が効果的。  
忙しい朝ならツナや鮭の「のっけごはん」やおにぎりOK!  
お昼はバランスよく好きなものを
- ③夕食から翌朝の朝食まで10時間以上あける**  
夕食は20時ごろまでに。遅くなる場合は18時ごろにおにぎりや麺類などの分食をし、帰宅後はおかず類だけを食べるようにします。  
夜の食事に炭水化物を摂るなら、芋類や玄米がおすすめ

※糖尿病などの疾患があり、食事制限をされている方は、医師の指示に従ってください。

### 片づけの手順

①重要書類/必需品のチェック

医療関連	<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 診察券
	<input type="checkbox"/> おくすり手帳(服用した薬がわかる。医療機関に持参)	
	<input type="checkbox"/> ふだん飲んでいる薬	
その他重要書類	<input type="checkbox"/> 印鑑 <small>実印も忘れずに!</small>	<input type="checkbox"/> 印鑑登録証明書
	<input type="checkbox"/> 通帳 <small>印鑑、暗証番号も確認を!</small>	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード
	<input type="checkbox"/> 介護保険証/負担割合証	
	<input type="checkbox"/> 年金手帳 <small>企業年金などの有無も</small>	
	<input type="checkbox"/> 保険証書(入院時に保険金を請求するケースあり)	
	<input type="checkbox"/> 運転免許証	<input type="checkbox"/> パスポート
	<input type="checkbox"/> クレジットカード	<input type="checkbox"/> 有価証券類
	<input type="checkbox"/> 不動産関係の書類 <small>権利証や賃貸借契約書の確認を!</small>	
	<input type="checkbox"/> エンディングノート(ご本人の写があると安心)	

※各家庭の状況にあわせ、親が元気なうちに確認を

②ものをすべて出す

③今すぐ使うもの/使わないものに仕分け

④今すぐ使わないものは段ボールに収納

⑤1年後、④で使わなかったものを手放す

参考図書「定年前には始める生前整理 人生後半が変わる4ステップ」古堅純子著(講談社+a新書)

### こんなふうに片づけの手順

数カ月のドタバタを振り返ると、「こんなふうにしたかった」と思うことがたくさんあります。

まずは片づけの手順。いざというときに必要なのは左図の「手順」の①です。健康や医療に関わるものは、「急な入院のときのために確認しておく」。私も用意しているよ」と、両親が元氣なうちにやさしく声をかけるとよいかもしれません。②は手始めにクローゼットなどから取り組むと、持っているものの物量や置き忘れていたものの存在を思い出し、片づけ作業のイメージがわくようです。

### 地元のくらしのルールを知ろう!

昔過ごした実家とはいえ、ゴミ集積所の場所、ゴミ分別のルールやリサイクルショップの有無などは把握しづらいものです。私は、ご近所さんやケアマネージャーさんにたずねました。みなさんやさしく教えてくれました。

でも両親が元氣なうちに、ゴミ捨てを手伝ってあげれば親孝行になったと思えます。



# やさしい気持ちで実家の片づけ

実録から考える

両親が倒れ、遠距離介護がスタートした昨年夏。大あわてで実家を片づけたものの、「もっとやさしく進めたかった」と後悔が残ります…。『わいわい』スタッフLの体験談から、親の気持ちに寄り添った実家の片づけを一緒に考えてみませんか?

東京在住

Lの夫(40代) 会社員。帰宅は0時が多い

息子(小学生) L不在で夫の帰日も遅い日は友だちの家にお泊まり

スタッフL(40代)

一人っ子。育児と介護が重なるダブルケアラー

東海地方在住

Lの母(70代) 元看護師。趣味は園芸とファッション。昨夏、脊柱管狭窄症に

Lの父(80代) 元会社員。料理が趣味。循環器疾患と前立腺がんを併発

孤独な片づけの友だちはテレビ

軽トラック14台分の荷物を処分

母は衣裳持ち。ときどき見つかるファッションアイテムに気分が上がる

急な福祉用品を搬入するため荷物はとりあえず2階へ…

## やさしい気持ちで進めるためのヒント

### ケース① 子ども自身のもの

片づけ始めると気づく、子ども自身のもの多さ。わが家には親子二代分の通知表が残っていました。大事に保管してくれたことに感謝しつつ、自分の

**禁句:** もういらないでしょ/早く決めて

キレイだしほいって言う人がいそうよ!

まだ使えると思うわ

「親の持ち物は多すぎる」と感じがち。女子世代、時間と気持ち、体力にゆとりがあるうちなら、親の価値観に向き合って、ゆったりと対話しながら進められるかもしれません。

**ケース②** もう使わないんじゃない? 捨てることに身を切るような辛さを感じる親世代。持ち物の思い出を聞きながら、子ども側は親が大事にしてきたものを活かせる道を探る。

### 実家の片づけを終えて

ガラんと空いた家を見て、「部屋が片づいていれば、ここで福祉用品を整えて、在宅介護でがんばれたかもしれない」と涙が出ました。時間がなくて、大事なものを勝手に処分してしまった罪悪感が今も残ります。

元氣なうちに取り組めば、最初は大変でも進まなくても、互いにやりとりをしたことも後に思い出になると思いますが、もちろん、最終的にすっきりした部屋に行きつければ、みんなが気持ちよくなるはず。

まずはひと声かけてみることから始めてみませんか?

やさしくね!

**禁句:** 覚えてない/私のだから捨てるね

なつかしい! 息子が喜ぶそうよ

昔お父さんがLに買ってくれた望遠鏡よ

ものはいったん引き取って、処分するなどを考えるとスムーズかも。

### 「片づけよう」とうまく言えず

一人娘の私(「わいわい」スタッフL)は上京後20年余り。元氣だった両親に異変を感じたのは、4年前、父が体調を崩したときでした。

台所には期限切れの食材が目立ち、つねに財布や診察券などを探す両親。私が「使わないものは捨てようか」と言うと、「迷惑はかけない。自分で片づける」と、母…。帰省しても最後は気ままに帰省することの繰り返し。年々部屋は散らかっていききました。

### 片づかないのは身体が辛いから

昨夏帰省時、突然「腰が痛くて立てない」と言う母を病院に連れていくと、「手術を」と診断されました。腰の痛みを抱えて父の介護を続けており、片づけまでできなかったのです。介護中心のくらしの中で、母の唯一の楽しみは食べ物や服のショッピングだったそうです。

父は入院を繰り返して、手術後の母もうまく歩けない状態に。もともと散らかっていた家にベッドや手すりなどの福祉用品が搬入され、ゴチャゴチャの実生活をスタートしました。

ああ、大変…

### 介護者の私が探し物でギスギス

介護が始まると、病院の入院、介護保険、金融機関などの手続きも私が行います。しかし印鑑のありかさえ探すのにひと苦労。寝ている一人に聞いて、なんとか探します。

実家と東京の往復で体力がギリギリになったころ、介護施設に空きが見つかり、両親いっしょに入居できることに。最低限の荷物を持って、二人は家を出ました。

### 本当は気持ちに寄り添った

両親の施設入居後、1カ月半で実家を空けることが決まり、本格的な片づけが始まりました。

大事なものを以外は全部捨てることと決めたものの、貴重品があちこちに散在し実際には難航。片づけの手伝いや荷運びを、ご近所などに有償でお願いもしました。特に目立ったのは消耗品のストック。トイレトペーパーの段ボールは10箱も。驚いたのは大量の写真やアルバム。子どもが知らないわが家の歴史が残されていました。

残しておきたい母の着物などの貴重品は単身用引越越し便で東京の自宅に送り、実家の片づけは終了。母が大事に育てた庭のバラを1鉢だけ抱えて、私は帰京しました。

6/11 第1回理事会開催

第27回通常総代会における役員選挙にて、第13期役員が決定しました。定款並びに理事会規則に基づき、代表理事である理事長・専務理事を互選により選定するとともに、常務理

事、業務執行理事及び常任理事を選任しました。また本部単位の責任者である執行役員本部長もあわせて選任しています。

6/11 第2回臨時理事会開催

(1) 他団体への役員(理事または取締役)派遣承認の件

他団体からの要請及び現在役員を派遣している各団体の改選期に伴い、理事または取締役としての派遣を

議決しました。

(2) 第13期顧問選任の件

定款並びに顧問制度に関する規則に基づき、第13期顧問として2人を選任することを議決しました。

6/27 第3回定例理事会開催

(1) 2019年選出総代総定数及び選挙区設定並びに選挙区ごとの総代定数決定の件

2019年の総代総定数を昨年に引き続き510人、選挙区は9選挙区、選出区の内訳は「地域区」9、「行政区」49とすることを議決しました。なお、選挙区ごとの総代定数は、2019年5月31日時点の組合員数に応じ設定しました。

(2) 市民活動助成基金2019年度助成限度総額決定の件

2019年度助成限度額の総額を500万円とすることを議決しました。7月1～31日まで助成団体を公募し、9月中に選考・決定します(P10に記事記事)。

(3) 2019年度個別役員報酬決定の件

2019年度の個別役員報酬について議決しました。なお役員報酬額の総額は、通常総代会で議決された理事、監事それぞれの総額上限額の範囲とされています。

(4) 常勤役員退職慰労金支給の件

第27回通常総代会において可決された、常勤役員退職慰労金規則に基づき、2019年6月28日に支給することを議決しました。

(5) 復興支援委員会の設置及び委員選任の件

第13期復興支援委員会の設置と委員の選任について議決しました。東日本大震災の被災地・被災者支援を引き続き行うとともに、「パル未来花(ミライカ)基金」助成の選考・決定を行います。

(6) 役員報酬審議会の設置及び委員選任の件

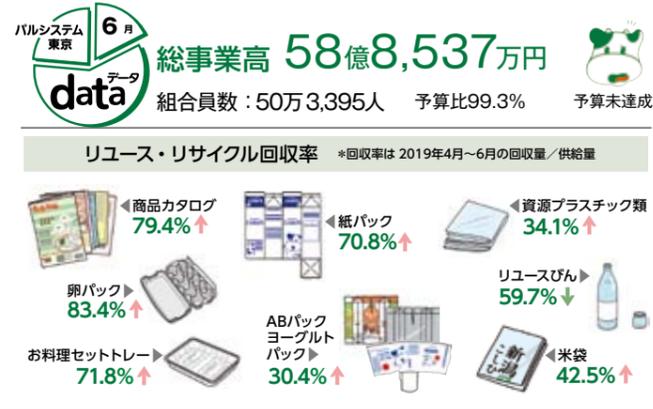
第13期役員報酬審議会の設置と委員の選任について議決しました。弁護士、公認会計士、社会保険労務士を含む8人で構成され、2020年度、2021年度の個別役員報酬を検討します。

(7) 役員人事委員会の設置及び委員選任並びに諮問の件

第13期役員人事委員会の設置と委員の選任並びに諮問事項について議決しました。

(8) 仮称「福祉・地域コミュニティ政策」(案)策定委員会の設置及び委員選任の件

生活協同組合として地域福祉をすすめるため、仮称「福祉・地域コミュニティ政策」(案)をつくる策定委員会の設置と委員の選任について議決しました。



ユニットプライスを トイレtpペーパーで考えよう

実際どう比べたらいいの? トイレtpペーパーで見てみましょう。「価格÷総ロールの長さ」でユニットプライス(円/10m)を割り出すと、下のようにならことができます。

シングルのトイレtpペーパー ユニットプライス(税抜)を計算すると...

pal 『リ・さいくりんぐ』 トイレtpペーパー シングル太穴 130m×6ロール 388円	某メーカー 60m×12ロール 425円	某メーカー 100m×6ロール 369円
5.0円/10m	5.9円/10m	6.2円/10m

『リ・さいくりんぐ』は、一般的なロールの2倍の長さで巻いているため6ロール。取り替えの手間も少なく、省スペースで保管でき、防災時のストックにも適しています。牛乳パックの再生紙を使ったエコなペーパーでも、けっして高額ではないことが、ユニットプライスからわかります。

確認したい「ユニットプライス」

- 単価のことで
- 価格の比較が簡単にできます
- ユニットプライスの表示の拡大を求めていきましょう



消費増税は目前。価格を見る目も厳しくなるなか、賢く買い物をするために役立つのが「ユニットプライス」です。

また、購入時には「特売」という大きな文字が目立つ色使いなどで、「安い」と思いついてしまいがち。単価で比較すれば、最安値がすぐわかり、隠れ値上げ(右下参照)も気づきやすくなります。

**普及が進まないユニットプライス**

有益な情報であるユニットプライスですが、購入時に気づかないことも。精肉には100gあたりの価格が必ず表示されています。これは国が定めた「食肉の表示に関する公正競争規約」によつて、表示義務があるため。しかし、多くの食品や日用雑貨の運用は都道府県に委ねられており、地域や店舗により対象商品も表示方法もバラバラ。あまり見かけないのが現実です。

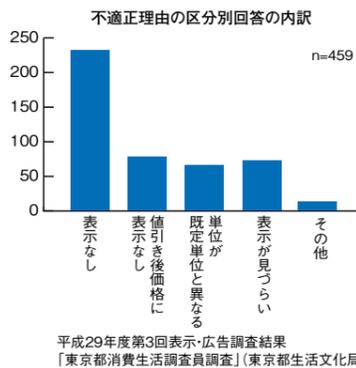
消費者が商品を正しく選択できるように、ユニットプライスの表示の拡大を求めていきたいですね。

ユニットプライスとは「単価」のこと。容量も値段も違う、本体と詰め替えの同一商品を、比較して選ぶことができるなど、ユニットプライスは消費者にメリットのあるものです。

値段だけを見ていませんか?

ユニットプライスの東京都内普及率(平成29年度調査)

東京都では、東京都消費生活条例において単価表示を義務づけています。グラフはその条例に基づいた、2017年度の(単価表示)不適正の調査結果です。



隠れ値上げって??

容量をリニューアルなどにも減量し、値段をすえおくことで消費者に値上げを感じさせない、実質的な値上げのこと。値段だけを見て購入していると気づきにくい。





7/6

### パルシステムでんきの発電産地の生産者と交流

電力を供給している「発電産地」のいくつかは、農畜産物の産直産地。そのひとつ、までっこ鶏の「十文字チキンカンパニー」と原木しいたけの「森のソーラー」を招き、原発事故を機に始めた電力事業への思いや、発電方法などを聞きました。参加者たちはエールを送りました。

(パルシステム東京)



7/6

### 山形おきたまde田んぼの草取り さくらんぼ収穫&小水力見学

おきたま自慢の産直米「つや姫」が育つ田んぼで草取りを体験し、生き物観察では子どもたちの目がキラキラに！2日目はパルシステムでんきに電力を供給している小水力発電所の見学と、赤く輝くさくらんぼの収穫体験。それぞれの温かな交流を通して、産地のファンになりました。

(パルシステム東京)



7/16

### じつは知らない! 基礎を伝授 PB化粧品を使ったフルメイク講座

(株)ジャパンビューティープロダクツの中田寛子さんにフルメイクを習いました。ファンデーションの色選びは首の色に合わせる、眉は眉山から眉尻へ、そして眉山から眉頭の順に描くなどのコツを傾聴。メイクした参加者は華やかな表情に。アドバイスしあいながら、楽しい講習会になりました。

(くらしの彩り委員会)



7/16

### これもポリ袋でできちゃうの!? 災害時の食を考える学習会

災害時でも温かい料理が作れるよう、高密度ポリエチレンを使った簡単メニューを学習。お米、キャベツと豚肉のホイコーローはゆでで調理。袋が膨れ過ぎない空気の抜き方もパッチリ! できあがるまで首都直下型地震のDVDを見て、災害への備えは物資だけではなくと実感しました。

(瑞江委員会)



6/29

### バングラデシュカレーを作って、食べて、児童労働を考えよう

家庭に眠る不要品の寄付活動などでつながりのある、「シャプラニール=市民による海外協力の会」から、バングラデシュでの児童労働の実状を開きました。富裕層の家庭で、低賃金で家事労働をさせられる貧困層の少女たち。「私たちにできることは」と考えながら、カレー作りにも挑戦。

(パルシステム東京)



7/17

### 抹茶プリンの“帽子”をかぶった『ぷりんハットケーキ』づくり

委員の佐藤道子さんを講師に、抹茶プリンと米粉入りスポンジのケーキづくりに挑戦しました。有機栽培の抹茶をたっぷり加えたプリン生地に、泡立てたスポンジ生地をのせてオープンで焼くと、きれいな2層に。コア・フードの人参ジャムを添えて彩り美しく。濃厚な風味が大人の味に!

(茶々ネット委員会)

### PickUp

7/13

## アニメ『はだしのゲン』上映会とノンフィクションライター関千枝子さんのお話

次世代に平和を引き継ぐための平和学習会。子どもたちを含む約70名が参加しました。会場の中学2年生に、「あなたの歳に、友だちはみんな死んでしまったんです」と声をかけた講師の関千枝子さん。「あの日、私は体調が悪く自宅にいたため難を逃しましたが、クラスメイトは爆心地から1キロで動員作業をしていました。昨日までいっしょにいた友だちがいなくなってしまう、それがどういふことなのか、ぜひ考えてもらいたいです」と話します。「『はだしのゲン』は、6歳の中沢啓治さんの被ばく体験を描いたもの。被ばく体験は、百人に聞いたらみんな違うものです。被ばく者の描いた絵を見て、原爆を知ってください」とスクリーンに次々に映し出します。鬼のような形相の被ばく者の絵に、「この絵の顔は恐ろしすぎるという人もいますが、それが彼女の感じた原爆被害者の現実なのです」と。「被ばくした人々の思いは一つ。『もうあんな爆弾は、めんだ! あんな爆弾はもうこの国の人々の頭上にも落とさせたくない!』です。ですから、日本が核兵器禁止条約の会議に参加せず、署名もしなかったことに怒っております。核兵器禁止を求めるヒバクシャ国際署名に、ぜひ協力してください」と訴えました。(新宿本部にて)



パルシステム東京が取り組んだ、「核兵器禁止条約の早期締結を求める署名」にご協力いただき、ありがとうございます。まだ署名をされていない方は、ネット署名で



水を求めて川に飛び込みそのまま命を落とした人や馬で、川面はいっぱいになった(牧野俊介作、広島平和記念資料館所蔵)



わいわい REPORT  
パルシステム東京のイベントをわいわい編集部が現場レポート。



▲助成団体OurPlanet-TVが運営する「福島映像祭」で上映された「原発の町を追われて3ある牛飼いの記録」を鑑賞。監督の堀切さとみさん(写真左上)によるトークとQ&Aの時間も

▼各団体による活動紹介や助成金の成果報告のあと、交流ブースの前で、組合員や他団体との親交を深めた



▲「団体の選考を行う運営委員にとって、成果報告は最も楽しみな時間」と運営委員長の山口浩平さん(写真右)

▼日本マンマー・カルチャーセンターからミャンマーのお菓子が、マザーハウスからコーヒーがふるまわれ、会場は和やかな雰囲気



6/29

見て聞いて話せる、ライブ版「ソーシャルTALK」

## 伝えること、知ることって大事 「よりHAPPYに!」ハートフルCAFÉ

パルシステム東京 地域支援課 松長乃生さん(左から2人目)

多くの組合員さんが気軽に参加できるよう、今年から成果報告会のスタイルを一新しました。市民活動の多くは地域や身のまわりの困りごとを解決するための活動ですが、まだまだ必要な人に知られていないのが現状です。組合員のみならずにはぜひ、このような企画に参加してほしいと思います。自分や知り合いの悩みを解決するヒントがあったり、何かを始めるきっかけになるかもしれません。

誰もが安心して暮らせる社会をつくろうと活動する市民団体を、資金面で応援する「パルシステム東京 市民活動助成基金」。2018年度に助成を受けた12団体の成果報告会「ハートフルCAFÉ」が開催され、約70名の参加者が交流しました。助成団体の活動は、居場所づくり、無料塾、フードバンク、障がい者や難病患者支援、受刑者の支援、社会の課題を映像で伝える活動、刑法性犯罪の改正を求める運動などさまざま。参加者からは「気づかなかった世のため人のための活動に、敬服しました」「多くの人に聞いてほしい内容でした」「自宅から近い団体に興味をもちました」などの感想があり、伝えることの大切さを共有しました。

企画に参加するには

ワークショップや講座などさまざまな企画を開催しています。「週刊WITH YOU」、エリアニュース、パルシステム東京ホームページなどで募集します。お見逃しなく!

# わいわいトーク

身のまわりのできごと、  
家族のおもしろエピソード、  
イラストや写真も大募集！採用の方に  
300ポイントをさしあげます。

投稿は裏表紙の応募方法で  
写真投稿は右のQRコードから



**わかりすぎる〜！力尽きランチ**  
今年の夏休みは楽できるかも  
日野市 たくろう

7月号特集「力尽きランチ」！わかる〜！「誰にだって力尽きちゃうときがある」どころか毎日かも？夏休みは毎日お弁当も用意しとかなきゃいけないので、特にですよね。  
「小4だって作れちゃう」だって！と、小5の娘に紹介したら、「やってみる！」とやる気を見せてくれました。  
今年の夏休みは、少しは楽ができるかもです！



## 母の上京で気になり始めた街中のバリアフリー

台東区 ゆっちママ

先日、金沢から東京に母が来てくれました。いろいろ案内したくて、地下鉄など調べていると、エレベーターやエスカレーターなどが遠くについていたり、上りはあるのに下りはついていなかったり、いろいろでした。  
ふだんは気にしてなかったのですが、たいへんでした。観光はとも満足して母は帰っていききました。もっとバリアフリーに関心を持ちたいです。



## 親子で学んでいきたい日本、世界、地球のこと

練馬区 ゆいま

7月号キーワード「地球温暖化」について、小学生になった娘と「わいわい」を見ながら話しました。  
簡単な言葉にかみ砕きながら説明すると娘もわかってくれ、「だから明るいときは電気を消してって言うんだね」と納得した様子。  
小学生になったので日本、世界、地球のことも目を向けて、考えたり体験する機会を増やすきっかけになったかなと感じました。  
親子で今の地球について学んでいきたいです。



## 心に響いた理事さんの記事と「腹をくくる」という言葉

練馬区 とうもろこし

小学生の子育てをしながら、仕事をしています。7月号「エシカルでみんな笑顔」の山口さんの記事を読んで、「腹をくくる」という言葉が響きました。PTAの活動もしていて、心が折れそうなのもありますが、引き受けたからには「腹をくくって」こなしていきたいと思っています。  
ご紹介されていた「こんにちはいぬ」の絵本探してみます。

## ソーシャル TALK No.54

パルシステム東京 コミュニティ・ワーク連絡会  
**てづくり倶楽部 おたすけママ**  
**決して表に出ない黒子に徹した20年**

「てづくり倶楽部おたすけママ」は今年で20周年を迎えます。代行サービス業であるぬいもの代行と家事代行は、とても感謝され、やりがいのある仕事ですが、決して表に出ることのない黒子の仕事です。  
この20年間、スタッフたちは天才的な、とても素晴らしい作品をたくさん生み出してきました。大きな声で、「このスタッフがこれを作りました!!」と叫びたいほど?! だけど、苦手なこ



保育園のお遊戯会の衣装。演目や衣装のイメージを担当の先生から聞き、スタッフがデザインから製作までを手がける



2003年の市民活動助成基金で助成を受け、購入したミシン

調布市を拠点に活動中  
詳しくは、団体名で検索!

▶コミュニティ・ワーク連絡会は、パルシステム東京に関するワーカーズやNPO法人などのネットワーク組織です。

## 7月号掲載のトミーさんへ

大田区 佐藤花伎

ぬか漬け歴15年の40代です。私もぬか漬けの際、いちばん気を使う野菜がナスです。小ぶりのもの(例えば仙台南す)を選び、塩モミしてから漬けるようにしています。



## 1年越しで実現！雑穀料理教室

立川市 こめまる

先日、「雑穀をあらゆる料理に使ってみよう！」の企画に参加してきました。軽米食文化マイスターの先生から、雑穀の基礎知識や調理方法などを聞くことができて大満足!!

スタッフの方のお話だと、「参加希望者は定員の倍くらいいました」とのこと。すごい倍率ですね。

じつは私、以前「わいわいトーク」に、雑穀料理教室に参加したいと表明し、それが掲載されました。なんと1年越しで見事に当選し、念願が叶ったのです。宣言するって大事だなあとうれしくなりました。  
ありがとうございました！



## おしえてあげたい 私のレシピ



●さっぱりピリ辛サラダ  
三鷹市 夏パル  
きゅうりのせん切り、もどしてカットした春雨、レンジで蒸して食べやすくさいた鶏のムネ肉を、豆板醤、花見糖、しょうゆ、ごま油、酢(1/3:1:1:3:3の割合)、すりごま(白)を合わせたもので、さっと和えれば、できあがり。

●ピリ辛そうめん  
杉並区 Brownie  
豆板醤を少量の油で炒め、そこに、厚めの輪切りにした長ネギとちくわを加え、軽く炒め、麺つゆで味付け。そうめんに炒めた具、葉味が大豆とみょうがのせん切りをのせる。

●納豆トーストにトッピング  
世田谷区 もっち  
食パンにころけるスライスチーズを、その上にタレで和えた納豆をのせます。マヨネーズを網状に絞り、好みの量の豆板醤をトッピングし、トースト。マヨネーズは、タルタルソースでも。仕上げに豆苗や刻みねぎなどを彩りにしてもきれいです。

レシピ募集中!  
「こだわり酵母パニーニ」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。

## 当選発表

7月号クロスワードの正解は「ゆかた」でした  
応募総数は798通でした。武蔵野市の今井さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、江東区の瀬戸さんをはじめ5名の方に、「1000ポイント」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。

## 青りんご通信 1



私のふるさと青森の代名詞はりんご! 厳しい冬を乗り越えて咲く白い花も実も、大好きです。

**バトンをつないで**  
組合員となって26年、時代の変化に呼応して、インターネットやスマホアプリで注文ができるようになったり、福祉事業が始まったりと、事業は大きく変わりました。同時に仲間である組合員の人数も50万人を超えました。  
しかし、変化のなかでも、変わっていないものもあります。それは、食の安全、環境・平和、地域づくりなど、パルシステム

東京が大事にしてきた思いです。私たちが今、買いやすい価格で安心な質の高い商品、環境に配慮した商品を手にした、故郷の親戚のように生産者のみなさんと交流できるのは、先達の活動と事業の積み重ねだと思っています。  
このバトンをみんなで、よりよい形で次世代に渡していきましょう。よろしくお願いたします。



エシカルで  
みんな笑顔

くらしを支える商品・事業の“向こう側”を  
パルシステム東京組合員理事が紹介します

# 山の荒廃、なんとかしなければ… くらしのなかに木のものを

しもむかい たつのり  
組合員理事 下向 辰法さん



## わたしのイチオシ



「無茶々園のちりめん」

### 無茶々園の農水産物

産地交流で無茶々園(愛媛県)を訪れ、自分たちのくらしを自分たちでよくしていこうというパワーに感動。農業の使用を抑えた柑橘類の栽培から、ちりめんや真珠など海産物の養殖、地域の介護施設の運営まで。もちろん、応援するしかありません。

有林を大規模伐採する権利を、外国資本を含む民間業者に与える法案が可決されました。このままではさらに山の荒廃が進んでしまう。なんとかしなければ…」

とはいえ東京に住む私たちに、できることはあるのでしょうか？山の再生には林業の再生が必要。その経営を成り立たせるには、国産材の利用を増やすのがいちばんと下向さん。

「いきなり住宅をというわけには、いかないですね。家具や食器、アロマ、おもちゃなど、身のまわりに少しずつ木のものを増やしていきませんか。わが家の子猫、5代目ゲンタは、杉材の爪とぎが柔らかくてお気に入り。そんな木の商品がもっと増えていくといいと思うんです」

下向さんの自宅は、緑豊かな西多摩郡日の出町にあります。設計事務所を営む下向さんが、東京のひのきや杉材でつくったこだわりのわが家です。「豊かな自然が気に入って移ったのですが、近くの二ツ塚廃棄物広域処分場内にエコセメント化施設の建設問題が発生。環境調査や裁判にかかわるなかで、パルシステム東京の日の出エコチーム委員会の方々と知り合いました」。委員会のメンバーから総代をへて組合員理事に。

建築家として国産材にこだわる家づくりをする立場から、日本の森林や山の現状が気になってしかたないと話します。

「50年かけて育てた材木が、二束三文でしか売れない。今や山は荒れ放題で、不法投棄のゴミ捨て場になっています。先ごろ国



▲「森の手入れをお手伝い 山梨県南都留で 間伐材を使った「葉っぱの手鏡」

▲身近で里山の自然を満喫できる「いなぎめぐみの里山」(東京都稲城市)。竹を間伐しての道づくりは環境保全にも

## おたよりカード

●クロスワードパズルの答

●今月のキーワード (P8参照)

ユニット

●アンケートの回答

●氏名

●年代 歳代

●組合員番号

●あてはまるものに☑を入れてください

コトコト  
きなり  
その他

広報室「わいわい9月号」

## 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ごちそう白飯
- ②実家の片づけ
- ③キーワード「ユニットプライス」
- ④わいわいレポート
- ⑤わいわいトーク
- ⑥ソーシャルワーク「てづくり倶楽部 おたすけママ」
- ⑦シリーズ「明日へそして前へ」
- ⑧エシカルでみんな笑顔
- ⑨メーカー直伝アレンジレシピ

「わいわいトーク」への投稿、イラストなどを書いてください。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上で、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。

シリーズ

# 明日へ そして前へ

74



2011年3月、妊娠中だった岡田さんは、当時3歳と1歳の子どもたちとともに福島市から東京へ。2014年には、東京で4人目を出産。今も都営住宅で生活している(7月24日開催の「むさしのスマイル」の交流イベント「よらんしょサロン」にて)

さまざまな不安を抱えながら、避難生活を続ける自主避難者たち。そもそも、なぜ避難しなければならなかったのか…

避難指示区域以外の住民、あるいは避難指示が解除され帰還が始まった地域の住民で、被ばくから逃れるため、今も自宅から離れて暮らす「自主避難者」の現状を紹介します。

## 全

国の避難者数は約5万人(復興庁6月末発表)。そのほとんどが自主避難者です。

「事故直後、あちこちにあった交流団体も減りました」と話すのは、避難者の交流グループ「むさしのスマイル」の代表、岡田めぐみさん。自身も避難者です。

「人それぞれ悩みは違います。が、避難しているからこそその悩みです。」「むさしのスマイル」は、みんなに悩みを聞いてもらえる、相談できる、そう思える場です」と話します。「公務員住宅からの退去を求められた人もいます。私たちに解決できることは多くありませんが、語り合うことが心の支えになると思います」

さまざまな出費や転職など、経済的な負担を抱えることになる自主避難。そのうえ、行政からの

唯一の支援だった住宅の無償提供も2017年3月に打ち切りに。今年3月には低所得者への家賃補助制度も終了しました。

避難者の相談を受け付け、支援する「避難の協同センター」の瀬戸大作さん(パルシステム連合会職員)は、「社会は自立を求められ、避難者の仕事はほとんどが非正規ばかり」と厳しい現状を話します。「郡山から避難して来た母親の一人が「昨年、自死されました。ダブルワークと夫の無理解に追い込まれて…。彼女の支えになれなかったことが悔しいです。だからこそ、二度と繰り返さないために支援を続けます」



「避難の協同センター」では「原発避難者住宅問題 緊急ホットライン」などで、避難者の相談を受け付けている(2月28日)



「むさしのスマイル」が開催した放射能学習会。福島県在住者も参加し、山菜などの放射線量が高いことを警告する資料が町内会で回覧された事実を報告(6月14日)

取材は2019年8月9日現在

メーカー直伝  
**秘**  
アレンジレシピ



今号の味の決め手はコレ

『大食い焼売』

具材の半分を占める豚肉は産直豚。肉の風味と食感がしっかり楽しめます。化学調味料を使わず、皮まで国産原料にこだわりました。おいしさも安心も大満足。

「焼売肉まん」

この商品を開発するまで、焼売の用途は、お弁当やつけあわせに使用する小さめサイズの品ぞろえでした。この焼売は「食べごたえのある、ボリュームのある焼売」を食べていただきたいという思いから生まれた商品です。

原料には、産直豚肉のウデ、モモ肉を使用。ほどよい肉のほぐれ感が出るよう5mmの粗挽きにして、豚脂(国産)を加えて豚肉のうまみ、ジューシーさを引き出しました。また、皮には産直小麦を使用しています。1個の中にこだわりの詰まった商品です!



マルハニチロ株式会社  
板垣安希子さん

- 材料** (8個分) 1個あたり192kcal
- 『大食い焼売』…………… 1袋
  - ホットケーキミックス…………… 200g
  - A 水…………… 200ml
  - ごま油…………… 小さじ1
  - \*マフィン用の紙カップ(直径5~6cm)8個

鍋で蒸すほうがふんわり仕上がります。電子レンジを使用するときは、500Wで10分を目安に加熱時間を調整してください。

作り方

- 1 ボウルに Aの材料を入れて泡立器でよく混ぜる。
- 2 紙カップに1の生地を大さじ1弱入れて、凍ったままの焼売のをせ、焼売のまわりに生地がまんべんなくかかるように、上から残りの生地を大さじ2くらい流しかける。同じようにあと7個作る。
- 3 ②を10分ほど蒸す。刺してみても、生地がついてこなければできあがり。

監修:村上安曇(管理栄養士)、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「図書カード」を  
20名にプレゼント



答 A B C

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

よひのキー

たのみのキー

- 1 ショートケーキでおなじみの赤いフルーツ
- 4 仕事を休んだりして労働条件の改善を求めること。ストライキの略
- 5 襟もとに巻く細長い布。クールビズで「ノー○○○○」ののところも
- 7 その年に新しく取れるお米。慣れない人を○○○○と呼ぶことも
- 9 荷物を運ぶときに使う箱はなあに? 紙でできているよ
- 2 電話を受けること。スマホなどに○○○○履歴が残る
- 3 駅や公園でよく見かける鳥。平和の象徴ともいわれる
- 4 水泳選手など「泳ぐ人」を英語で言う?
- 6 お米を作るところ
- 8 鍋などに入れて火であぶること。「豆を○○」など

応募方法

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 検索

トップページ左、web 版機関誌「わいわい」のバナーから  
http://www.palsystem-tokyo.coop/

■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」にご記入のうえ配達便へ

■締め切り日

9月27日(金)

ポイントプレゼント  
クロスワードパズル  
両方同時に  
応募できます。

1000ポイントを  
抽選で5名にプレゼント!

8ページの今月のキーワードを、「おたよりカード」(15ページ)に書き込んで、ご応募ください。パルシステム東京ホームページでも受付可。