

## 夏のすぐ出来レシピ

06 教えて 戦争中の子どもしたこと

08 総代会を終えて  
理事長ごあいさつ

写真・イラスト付き  
エピソードを表紙に!  
**3,000**ポイント

応募方法など詳細は、

パルシステムのある風景 [検索](#)

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram



きょうもつづくよ

パルびより

指スタンプで、お魚さんを再現

エミリー(町田市)

孫と指スタンプで、『おやつソーセージ』のお魚イラストを表現。

最後に、お魚さんにソーセージを食べさせてあげていました(笑)。

孫たちに大人気の『おやつソーセージ』は、化学調味料不使用で、魚の味がしっかりしておいしいです。朝ご飯に、お弁当に、おやつにと、手軽に食べられるのも魅力です。

# 01.

## 身体よろこぶ 野菜足しひんやり麺

夏はやっぱ麺がラク、そして食べやすい。夏休みランチの最強の味方、簡単に作れるさっぱり麺のレシピです。味がかわる「うまだれ」も覚えて、麺が長く夏をのりきりましょう！

麺と野菜でバリエーション無限！

### 肉味噌サラダうどん

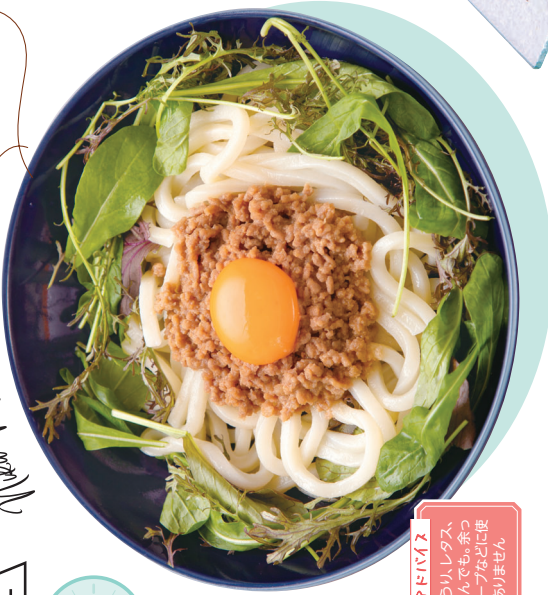
材料(2人分)	1人あたり 537kcal
豚ひき肉	150g
味噌	大さじ2
A	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
『産直小夏の冷凍うどん』	2玉
ペペーリーフ	適量
卵黄	2個

- 作り方**
- 1 肉味噌ボウルに豚ひき肉、卵黄を入れてよく混ぜる。ラップをまんわりとかけ、電子レンジで加熱し(600W3分)よく混ぜて肉味噌を作る(先にしっかりとおくこと重要)。
  - 2 肉味噌を冷凍うどんのせ、ふんわりラップをして電子レンジで表示どおり加熱し、冷水でしめる。
  - 3 器に②、①、卵黄の順でのせ、周りにペペーリーフをちらす。

**sayu アドバイス**  
野菜はきゅうり、レタス、水菜などなんでも。茶った卵白はスープなどに使うとムククありません。

こってり肉味噌を混ぜませ〜

Nyuu-Miso Salad Udon



**調理時間**  
10分

料理がしんどい夏が来ました。火を使いたくない、夏休みのお昼ごはんが面倒…。そんなときに役立つ、時短でおいしく、しかもおしゃべりに作れるレシピの紹介です。野菜もたんぱく質もいっぱいよしよしとれるレシピが多く、ワンプレートで完成なのもうれしい！

**簡単**  
おしゃべりに  
絶品ごはん

ボウルで和えるだけで完成！

### トマトとチーズの冷製パスタ

Cold Pasta with  
Tomato and Cheese

ひんやり  
もっさり



材料(2人分)	1人あたり 592kcal
スパゲッティ(16mm)	160g
トマト	1個
『ツナフレーク缶』	1缶(70g)
A	大さじ3
ルッコラ	20g
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

**sayu アドバイス**  
スパゲッティはしっかりと水気をふきとってからソースと和えると、なじみやすくなります。

**調理時間**  
15分

- 作り方**
- 1 トマトは1cmの角切りにする。ツナフレーク缶は油をきる。
  - 2 ルッコラ(バジルでも)は3cm幅に切る。スパゲッティは電子レンジバスケ調理器で表示より1分長めに加熱し、冷水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。
  - 3 ②をボウルでよく混ぜ合わせ、①、③を加えて混ぜ、器に盛る。

★電子レンジの加熱時間は機種によって変わります。表示の時間を目安に10秒ずつ調整を。火傷にもご注意ください。

# 夏のすぐ出来レシピ

こんにちは、3ステップで15分以内でできる「簡単・簡単・おしゃべり」なレシピを提案する、料理研究家のsayuです。今回紹介するのは、**火を使わないレシピ**！暑い夏にうれしい、手抜きでも見た目もきれいなレシピ。ぜひこの夏、お役立てください！

なまの豚子と野菜、小夏の味、簡単15分！

料理研究家 **sayu** こと 吉永沙矢佳さん  
料理研究家、講師やTV出演も10年。現在はレシピ開発、料理動画撮影を中心に、執筆、セミナー講師、メディア出演など幅広く活動中。

簡単レシピがたくさん！  
sayuさんの Instagramはこちら

そうめん、ざるうどんを味愛！  
**「うまだれ」2種**

**調理時間**  
各3分

**豆乳ごまだれ**  
無調整豆乳(200ml)、『便利つゆ』(70ml)、味噌(小さじ1)、白すりごま(小さじ2)を混ぜ合わせ、お好みで青ねぎ、ラー油を

**鶏だし中華ごまだれ**  
長ねぎ(みじん切り)(1/4本)、湯(200ml)、『産直鶏がらスープ』(大さじ1)、白すりごま(小さじ2)、白すりゆ(小さじ1)、ごま油(小さじ1)を混ぜ合わせる

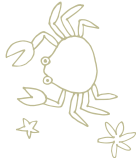
### 考えないのせのせだけ献立 肉味噌アレンジ

つくりおきした肉味噌はとっても便利！麺にもごはんにも野菜にも合います。レンジで加熱すると、最初は水分が多いように感じますが、時間がたつとまとまり、味もなじみやす、ぜひ慣量の材料で、つくりおきを！



冷奴のつけ

肉味噌レタス巻き



# 03.

## 夏にうれしい! スープとおやつレシピ

食欲の落ちる夏、さっぱり食べられるスープは火を使わずレンジで作れ、春雨で食べごたえもあるのど期にはんにくもぴったりです。子どももいっしょに作っても楽しい、アイスのレシピも♪

冷やしてもおいしい たっぷりりんごスープ

### トマトとオクラの春雨スープ

材料(1人分)	1人あたり 80kcal
ミニトマト	2個
オクラ	1本
春雨でずしに使える緑豆春雨 <sup>1)</sup>	15g
水	200ml
A	「国産ピープのコンソメ(顆粒)」 <sup>2)</sup> 小さじ1
	白砂糖 <sup>3)</sup> 小さじ1/2

#### 作り方

- 1 オクラは塩(分量外)でもみ洗い、ヘタを除いて1cm幅に切る。ミニトマトは横半分に切る。
- 2 耐熱容器に①と春雨、②を入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する(600W2分)。

ざわり★  
春雨



Gnanache and Cheese Ice Cream

調理時間  
5分  
※冷凍春雨(約20g)

春雨  
たっぷり3本!



Glass Noodles Soup with  
Tomato and Okra



春雨の代わりにごはんに、水の代わりに豆乳を入れてレンジで加熱してもOK!

### グラノーラチーズアイス

材料(2~3人分)	全量 1426kcal
クリームチーズ	200g
ミックスナッツ	70g
A	「アーモンドグラノーラ」 <sup>1)</sup> 30g
	はちみつ <sup>2)</sup> 大さじ2

#### 作り方

- 1 クリームチーズは常温に戻しておく。
- 2 ボウルに①と②を入れてよく混ぜ、ラップの上のせて包み、20cmほどの棒状にする。
- 3 冷凍庫でよく冷やし(2時間〜)、食べやすい大きさに切る。冷やしたら冷凍で約1週間保存可能。

※はちみつはアレルギーの心配がある場合は、メープルシロップなどでも代用できます。  
※ラム酒を小さじ1程度入れると、大人向けのデザートに。

調理時間  
5分  
※冷凍春雨(約20g)

クッキーで挟んでクッキーアイスに。子どもにやってみると楽しい!



### パルシステムでお助け 夏ごはん

#### 【パルシステム商品】

料理キルト必要なし! みんなが作れる、簡単調理セットとして、も兼ねたもの、お夏の手伝い!

冷凍食品  
すぐできるレトルト食品など、便利な商品がいっぱい!



「おにぎり」(冷凍米・国産牛乳粉)  
「春雨」(国産米・国産牛乳粉)



だいでこゴク  
パルシステムのレシビオアイスは、ごはんかおやつまで役立つレシピが満載です

ポキ丼  
「だいでこゴク」

# 02.

## 混ぜてのっけて 夏どんぶり

やっぱりお米が食べたい、野菜やたんぱく質もいっしょにとりたい。そんなかっつり派にうれしい、丼ごはんレシピをご紹介します。暑い夏こそサッと作ってしっかり食べて、元気に過ごしましょう!

豚肉のビタミンB1でスタミナ回復

### 電子レンジでねぎ塩豚丼

材料(2人分)	1人あたり 764kcal
豚バラ肉薄切り	約200g
(しゃぶしゃぶ用)など形が整ったものを、ロースもおすすり)	
長ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
A	にんにく(すりおろし) 小さじ1
	「産直鶏ガラスープ」 <sup>1)</sup> 小さじ1/2
	塩 小さじ1/2
	ごはん 2膳分

#### 作り方

- 1 長ねぎは青い部分を小口切りに、白い部分の半分をなめ薄切り、半分をみじん切りにする。
- 2 ポリ袋に豚肉、みじん切りにした長ねぎ、②を入れてもむ。
- 3 大きめの耐熱皿になめ薄切りの長ねぎ、②の順で、肉が重ならないよう1枚ずつ広げて置き、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱する(600W4分)。肉が重なるなど火の通りが悪くなるため注意。赤い部分のみ再加熱するなど、豚肉はしっかりと加熱して、器にごはんを盛り、③をのせ、長ねぎの青い部分をちらす。

「産直鶏ガラスープ」  
キャベツ、もやし、えのびなどを肉の下に敷いて、レンジチンすれば、野菜増し焼し丼に

「産直鶏ガラスープ」  
水餃子や、お子様に人気の餃子のかわりに、ならこでも

温玉  
とろろ



調理時間  
5分

水餃子や、お子様に人気の餃子のかわりに、ならこでも

材料(2人分)	1人あたり 548kcal
明太子	2膳(約100g)
「産直大豆の絹豆腐」	300g
ごはん	2膳分
「とろろ」半熟産直たまご(生たれなし) <sup>1)</sup> 2個	
青ねぎ(小口切)	適量
しょうゆ(or「便利つけ」)	適宜

#### 作り方

- 1 解凍した明太子は薄皮を取りのぞき、ほぐす。豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱する(600W2分)。
- 2 ①の豆腐をさずしはからボウルに入れ、明太子を加えてよく混ぜる。
- 3 器にごはんを入れ、②を真ん中にのせる。周りに青ねぎをちらし、中央にたまごをのせ、お好みでしょうゆや便利つけをかけ。

### フチプチ&クリーミーな食感 明太豆腐どんぶり



# インフォメーション

5/18

## 第14回臨時理事会

- (1) 2021年度決算関係書類等承認の件**  
諸外国の介護施設とつながり、日本とアジアの多様な介護問題解決をめざす当該団体の要請に応え、引き続き理事候補1名を、1期2年の任期で派遣することを議決されました。
- (2) 2022年度借入金最高限度額決定の件**  
総代会当日の閉封作業を短縮し、最も重要な集計時間を確保するため、閉封作業の立会人を総代会当日に選任された「質保証審査委員(総代)」から、定款が定める「議決候補者」として登録された「総代」に改定することを議決しました。
- (3) 第30回通常総代会招集及び通常総代会に付議する議案決定の件**  
定款に基づき、第30回通常総代会の招集と通常総代会に付議する議案を議決しました。
- (4) 「一般社団法人国際介護人材育成事業」への役員(理事)派遣決定の件**  
国内外の介護人材の好循環システムを創り、国際介護人材の育成を通じた。

5/26

## 第15回定例理事会

- (5/14) 2022シヤポボラ玉フォーラムinやまがたに参加**  
ネットワーク「代表理事・佐藤五郎さん」は、1970年代から続いている最上川の源流から河口までの水質調査などを報告。今年も、役員が「シヤポボラ玉」に参加しています。今年も、役員が「シヤポボラ玉」に参加しています。今年も、役員が「シヤポボラ玉」に参加しています。
- (6/8) 2人の外国人介護技能実習生を受け入れました**  
今回、メンバーから来日した2人は、研修後、戻り国に帰る際に、外国人の発展に寄与することを目的に、外国人介護技能実習生を受け入れていただきます。各事業所で活躍する実習生たちはやさしさで向上心で、利用者の方々から信頼され、歓迎されています。

# 2021年度決算報告

2021年4月1日～2022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)  
891億2,135万円  
前年比 97.6%  
予算比 107.2%

**出資金**  
210億8,962万円  
前年比 104.4%  
1人当たり出資金額 4万278円

**経常剰余金** 29億992万円  
事業総剰余金から経費や利息などを精算した、今期の利益

**組合員数** 52万3,596人  
(2022年3月31日現在)

**福祉事業総事業高** 11億7,138万円  
予算比 96.4%

**福祉事業総事業高** 878億8,608万円  
予算比 107.3%

## 2022年度の事業と活動。みなさんとともに...

**感染症やロシアのウクライナ侵襲など、不安定な国際情勢は、物価やエネルギーの高騰など、私たちの暮らしにも大きな影響をおよぼしています。引き続き、組合員とともに、くらしの課題解決に向けた取り組みをすすめます。**

**食・食べ物** ゲノム編集食品や遺伝子組み換え食品に反対する姿勢を貫き、「食とくらし」の安全・安心を守る取り組みをすすめます。また、パルシステム商品の理解や学びを深める場を生産者とともに広げます。

**地域・環境** 再エネの普及と資源循環型社会をめざし、持続可能な社会づくりに向けた環境配慮活動を推進します。また、「パルシステム東京 東平政策」に基づいた平和活動や、被災地・被災者への支援活動も推進します。

**人** 誰もが住み慣れた場所で暮らせる地域を支える活動や、貧困や社会的孤立への理解を深め、課題解決に向けた活動に取組みます。また、組合員活動の持続的発展に向けた基盤整備をすすめます。

**パルシステム事業** 注高869億円(前年比100.2%)をめざし、ウイズコロナ・アフターコロナに対応した施策と、各種業務改善をはかります。

**福祉事業** 事業高12.3億円(前年比105.3%)をめざし、介護と保育事業の経営改善をすすめます。

**次はあなたちが総代に!**

総代はくらしのなかで生まれる「なかい」を実現するために、組合員の代表として、生活のなかで感じることや、パルシステム東京に期待することなどの「声」を届けるのが役割です。利用年数や年齢、年齢などに関わりなく、パルシステム東京を利用する組合員ならどなたでも応募することができます。

《問い合わせ》  
総代ホットライン ☎0120-806-056  
【パルシステム東京 2022年度選挙 事務局】

# 一人ひとりの声

## 新しい1年をつくる

### ～第30回通常総代会を終えて～

6月14日、京王プラザホテルで第30回通常総代会が開かれました。感染症対策を行いながら、約100人の総代会が会場に出席しました。

2021年度報告や2022年度計画案など、6つの議案を審議し、すべての議案が可決承認されました。

## 総代会を終えて 生活スタイルが多様化するなか みんなが関わられる生協に

理事長 松野 玲子



「声を響かせて次世代にバトンを渡したい」と話す松野理事長

総代みなさんからは、事業をはじめ、組合員活動や環境福祉の取り組みなど、さまざまな意見や提案をいただいています。これもパルシステム東京の大きな特長です。

**おすすめよう、活動の基盤づくり**

総代みなさんからは、事業をはじめ、組合員活動や環境福祉の取り組みなど、さまざまな意見や提案をいただいています。これもパルシステム東京の大きな特長です。

**みんなの参加で方針づくり**

感染症対策のため制限もあるなかでの開催となりましたが総代みなさまのご協力で総代会を終えることができました。ありがとうございます。

パルシステム東京が新しい年度をどんな一年にするのかを決めるのは組合員です。それを確認するのが総代会です。毎年11月から3回の総代会議などで組合員の願いを集め、活動方針案に反映し、議案書にまとめます。今年も、新たな一年の方針づくりにむけて会議だけでなく多様な場面で意見交換を重ねてきました。

総代会でも多くの意見が寄せられました。今年、重要な課題の一つに組合員活動の見直しがあります。パルシステム東京の組合員活動は、定期的に集まって活動する委員会活動をはじめ、企画への参加などさまざまなカタチがあります。しかし、仕事をもつ組合員が増えたこともあり、今のしくみでは委員会活動に参加できる人が減ってきています。その一方でコロナをきっかけに定着したオンライン企画などで新しく参加が増えています。また、地域づなかりが薄れ、生協の組合員活動への期待が高まっています。仕事や子育て、介護など、時間に制約のある人でも参加できる新しいしくみの工夫が求められています。

これからも組合員と意見交換を重ねながら、その思いをしつかり受け止め、事業と活動を取り組んでいきます。



総代468名(本人出席99名、代理人による出席8名、書面による出席361名)の出席により、総代会の開催は成立 ※出席人数は賛否審査委員の報告中、最大人数(12時33分時点)



総代の意見を盛り止め、理事会を代表して答弁する松野専務理事



議案説明と意見表明のあと、「総代証」を授けて採決

**6/16**

**私たちが送った切手の仕分けボランティアを体験!**

飾儀のない世界をつくるために活動する国際協力NGOハンガ・ワールド事務局を訪問。活動内容を聞いてから、寄付された未使用切手の仕分け作業のお手伝い。新日産さまの切手は、金額も多種あってびっくり。「楽しく作業できたのでボランティア登録しました!」の声も。

(くらしの本部委員)



**6/17**

**輪になって打楽器を演奏しよう 音でつながる一体感が魅力!**

アフリカの打楽器で即興演奏を楽しむ、ドラマサークル企画。ファシリテーターの小島智美さん、北島恵美さんと29人の参加者が即興のアンサンブルを楽しみました。講師の手の動きに合わせて強弱やリズムを変えて演奏。太鼓の音が重なり合う迫力と一体感が会場は大盛り上がり!

(江川委員)



**6/15**

**涼風さそうインテリア 若玉風鈴つりしりのづくり**

若玉で「つりしりのぶ」づくりを楽しみました。講師はフラワーデザイナーの木村千子さん。若玉用の土に水を加え粘り気が出るまで混ぜるのポイント、その土でホセワシアの根をおおい、飾りをつけて完成。涼をよぶインテリアができました!

(西新井委員)

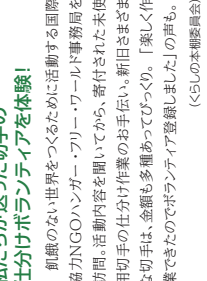


**6/16**

**リアルタイムで一緒に実践! スニーカー洗いと洋服の洗濯機の手拭き**

好評だった石けん洗濯術学習会の第二弾。講師の茂木孝夫さんの手はどきどきで、スニーカー洗いに挑戦。画面越しに、一人ずつアクリル板をもらいながら、酸素系漂白剤と粉石けん、50〜60℃の湯に、泥を落としたスニーカーをつけおき。個々の洋服にむいた拭き布の手拭き術の体験もありました!

(ハルシステム東京)

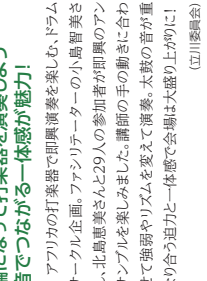


**5/24**

**食シヨック! 食品添加物表示ルール 改正がもたらすものは**

消費者庁で、「無添加」「不使用」などと表示される食品について、「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」が確定されました。日本消費者連盟の原英二さんは「ガイドラインは禁止の範囲があまりないで、事業者は正当な不使用表示までしていただく」などの懸念を話しました。

(書らしの学校委員)

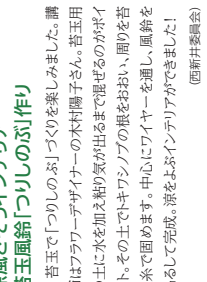


**5/27**

**オンラインピースカフェ 共に考えよう! 世界の子どもの平和**

日本ユニセフ協会の石屋さんから、世界の子どもの現状や、ウクライナ難民への支援活動について聞きました。グループワークでは、「すべての子どもたちが安全な環境と食料、心の平穏を」などの意見が交わされ、募金や知ったことを伝えるなど、私たちにできることを考えました。




(関野活動委員)



**REPORT**

わいわい

ハ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。

**▲田植え前の苗づくり**

作業 圃した圃まに10分間浸して殺菌した種もみ(写真上段右)を発芽させ、ビニールハウス内で育成し(写真中段中央)、苗をつけた苗を田植え機で水田に植え付ける

**▲花満開のりんご園**

白くて可憐な花が開いた小野田さんのりんご園。大きな葉を付けるために、不要な花芽を摘み取る作業が続く

**▲郷土食のレンジと紹介も**

ゆでて割んだふきのとうをサラメ、味噌と炒めた「ぼっかけ味噌」のレンジと紹介も。これは現地の方言で「ふきのとう」は現地の交流館にはみんなて山菜摘みを楽しんでいて



**▲秋田南園とハルシステム東京との深いつながり**

JACさまは秋田ふるさと産物りんご生産者同士の団体(秋田南園)と、ハルシステム東京とは、50年ものつながりがある。春と秋の産物交流を通じて、商品だけでなく、心のつながりも重視している。現在では、生産者と組合員だけでなく、行政(横手市、湯沢市、羽後町)も交流に参加して、食と農について広く連携している

主な産物商品

▼「エコーりんご」



**▲秋田あきたごまち**





**5/21**

ハルシステム東京、千葉合同 「春の秋田! オンライン散策ツアー」

**秋田の生産者と自宅産直交流! 田植えやりんご園の風景に産直を想う**

産直産地の秋田南園とハルシステム東京千葉を結んだオンラインツアーが開かれ、組合員が生産者と交流を楽しまました。ツアーでは、現地の交流館からの中継や、田植えに挑戦するパルシステム職員の様子も。日々とした田園風景や生産者の温かい笑顔に触れ、心がほろほろします。一方、雄勝りんご生産者同士の小野田さんは、近年の大雪被害を報告。豪雪による枝折れや倒木で、この10年で200本ほどのりんごの木を失いました。積もった雪の上から野ウサギが新芽を食ってしまう被害も」とお話し、産地を心配する参加者も。事前に届いた「秋田あきたごまち」を生産者と食しながら早く秋田に足を運ぶ日が来てほしいという想いがありました。



**5/21**

ハルシステム東京、千葉合同 「春の秋田! オンライン散策ツアー」

そそろリアルで会いたくない... 毎年、組合員のみならず秋田に来ていただくのびのびと交流も好評です。今年はコロナ流行でも交流も実施できないまま、そろそろリアルでも組合員さんと交流がしたいです。秋田の産直交流館でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

(雄勝りんご生産者同会 小野田 辰広さん)



**PickUp**

**5/28 6/18**


**『までっこ鶏』公開確認会に向けて 組合員監査人の学習会を開催**

公開確認会は産直産地の生産者安全衛生の取り組みから生産者と組合員が連携確認するパルシステム独自制度。7月開催する「までっこ鶏」生産者協議会公開確認会を前に準備のための学習会が開かれます。

5月の基礎学習会は、公開確認会の概要や、消費者による監査とは? など、監査人としての基礎知識を学習。6月、前期学習会には、生産者も参加して、鶏類の兄弟を産地の概要などを学びました。

2回の学習会とも後半は3つのグループに分かれ、質疑応答を含むグループワーク。「公開確認の高騰の影響は?」すべての鶏類がバイオマス発電に活用されているか? など7月の公開確認会を監査人として確認したい疑問や議論が出ました。

今回のパルシステム東京の組合員監査人は18。出席者もかけだパルシステム千葉に加入した若い方からパルシステム歴約50年を誇るベテランまで幅広い層が参加。学習会はそれぞれ2時間超えの長丁場でしたが、最後まで真剣な質問が続出し、「組合員目線でもっと確認したい」という監査人の意欲的な学習会になりました。




**6/15**

**涼風さそうインテリア 若玉風鈴つりしりのづくり**

若玉で「つりしりのぶ」づくりを楽しみました。講師はフラワーデザイナーの木村千子さん。若玉用の土に水を加え粘り気が出るまで混ぜるのポイント、その土でホセワシアの根をおおい、飾りをつけて完成。涼をよぶインテリアができました!

(西新井委員)







さて、今月のお悩みは……?

## うわ、また始まった！ 夏休みのきょうだいげんか



イラスト：こんどうまゆゆ



休み中、せまい部屋で  
きょうだいげんかが絶えません  
どう関わったらいいでしょう？



また、兄ちゃんが  
たたいて  
きたー!!

### 1 親の介入ルールを決めて 基本は見守ろう

きょうだいがいよいよ過ごす時間が長い夏休み。Rさんのイライラもわかりますが、けんかをなくすることはむしろいいもの。ここでは親がけんかに関わる際のルールをもつといいですね。「けがの危険があれば止める」「相手を傷つける言葉はNG」「年齢差でできないことをバカにしない」「上の子にがまんさせすぎない」「助けを求められたら、それ以外の言い分をさく。どちらかが悪いと決めつけない」など。さつきまでけんかがしていたはずなのに、いつのまにか仲直りしていることも多いもの。ルールを決めたら、あとはそっと見守りましょう。

習いごとや友だちと遊ぶ予定を別々に入れる、おもちゃは無理のない範囲で人数分そろえるなど、衝突を減らす工夫も◎。

☎電話ロケバドバがくりしてても話さなくてもOK!  
 ① 監修 一般社団法人くらしサポートハウス くらしの相談ダイヤル03-6205-6720 月～金、10時～16時30分  
 ※土日祝と8月11日(木)～15日(月)は休み 相談は無料

### おたよりカード

● クロスワードパズルの答

□	□	□	□
---	---	---	---

● ポイントプレゼント

申し込む

申し込まない

※ 応募はメールに記入してください

● アンケートの回答

● 氏名

● 年代

● 性別

● 組合番号

【おたよりカード】を配達庫で届出するときは、袋に入れるなどわかりやすくしていただくようお願いいたします。

スマホからの投稿は  
こちらから▶▶▶

広報電 0120-81011(8月)

### 2 「ボクばっかり」の不満はハグで解消!

Rさんにそんなつもりはなくとも、子ども自身がけんかばかりがひびきされていると不公平さを感じてしまいがちなのが、きょうだい関係のむずかしいところ。けんかのないときも一人ずつと向き合って、「大好きだよ!」○○のいいところはここのよと言葉にしたり、ハグやスキんシップでそれぞれに気持ちや伝えられるといいですね。

いろいろ気をつかうとRさんにもストレスが…。ふだんよりいる手を振り回したり、自分自身のための時間を作ったり、手抜き、息抜きで、夏休みを乗り切りたいですね。



イラスト：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

絵文字：むらさき

シリーズ

## 明日へ そして前へ

106

事故当時、福島県に住み、18歳以下だった男女6人が、東京電力に損害賠償を求める裁判を起しました。

# 甲状腺がんを発症した若者たちの訴え

バルジスと東京が協力を「チェルノブイリ子ども基金」と「未来の福島子ども基金」を主催した講演会(4/23)でこの裁判の弁護団長 井戸謙一 弁護士は若者たちが提訴した背景や、彼らの思いを話しました。



泣き聲入らずに、甲状腺がんになってしまった原因を認めでもらおうと、東京電力を訴えた原告の若者6人(写真©Yoshizaki Takayuki 初出|通称生1 22年 夏号)

311 子ども甲状腺がん裁判と呼ばれる裁判の原告は、現在17、27歳の甲状腺がん手術を受けた6人の若者。主催団体は「甲状腺がんを告げし若者の訴えを多くの人に伝え、裁判の支援につなげた」と講演会を開きました。小児甲状腺がんは1年間に100万人あたり1人が2人が発症するきわめてまれな病気。福島県の子どもの数にあってはめるところ、3年に1人の発症があるかないかです。事故後の一県民健康調査(事故当時18歳以下)で約38万人の子どもの対象では現在まで、300人近い子どもが甲状腺がんを診断されました。井戸弁護士は、「これは明らかに多発です」と指摘。「東電が事故を起こしたこと、原告らが甲状腺がんを発症したことは事実。事

故甲状腺がんの因果関係が裁判の争点です」と話しました。「18歳のとき甲状腺がんを診断され手術しましたが、体調はすぐれず、薬を飲みながら生活しています」と話す、原告女性の言葉も流れました。彼女は、「原告のなかには再発、転移、放射線治療をしている子も。身体をいばたに考え治療に専念するため、行きたい大学をあきらめたり退学したり、やりたい仕事をやめ転職したりしています」と訴えることで健康に生活できたはずの子と、たかが苦しし思いをするのを食ひ止めた」と訴えました。5月の第1回口頭弁論の意見陳述で、20代原告は、「夢をきらめたい気持ちもここにぶければいいの!」と話しました。次回裁判は6月予定。



講師・井戸謙一(いどけんいち)さん、井戸謙一 弁護士。元裁判官。2006年、金沢地裁で志賀原発訴訟で判決を言い渡した



講演会には、平和シビックセンターのチェルノブイリ子ども基金と、その姉妹団体「未来の福島子ども基金」の活動報告員(バルジスと東京電力)が参加し、この日の模様はバルジスと東京電力のYouTubeで公開中



講演会には、平和シビックセンターのチェルノブイリ子ども基金と、その姉妹団体「未来の福島子ども基金」の活動報告員(バルジスと東京電力)が参加し、この日の模様はバルジスと東京電力のYouTubeで公開中

取材は2022年7月15日現在





今月のレシピは

ほんのり甘い もっちり食感

豆乳ゼリー



レシピ担当より

ぶるんとした理想的な食感にするまでにかなりの時間を要した思い入れのあるスイーツです。甘みが入っている調製豆乳の場合は砂糖を入れずに作って。よく冷やして、思い思いのトッピングでお楽しみください。



野菜ソムリエプロ  
彦坂貴子

豆乳ゼリー

保存期間 冷蔵5日間 全量カロリー 202kcal

材料 (5人分)

- 無調整豆乳..... 300ml
- 水..... 200ml
- 粉ゼラチン..... 10g
- 砂糖..... 大さじ1

作り方

- 鍋で水120mlを温め、沸騰したら砂糖を加える。砂糖が完全に溶けたら火を止め、80mlの水を加え粉ゼラチンを溶かす。
- 1に豆乳を加えてヘラでゆっくり混ぜながら、沸騰させないように人肌に温めて火を止める。
- 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で3時間ほど冷やす。黒糖みつやいちごジャム、メープルシロップなどでお召し上がりください。ココの実をあしらうとかわいいアクセントに。

アレンジ

台湾スイーツ 豆花(トウファ)風

大きめのスプーンで豆乳ゼリーをすくい、器に盛り、タピオカや甘納豆(白いんげんや小豆がおすすめ)を添え、少し薄めた黒糖みつをかけて。季節のくだもの、きな粉や黒ごま、アイスクリームやホイップクリームなど、ご家庭にあるものでお好みのスイーツに仕上げてください。

監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタyling／(有)クレア

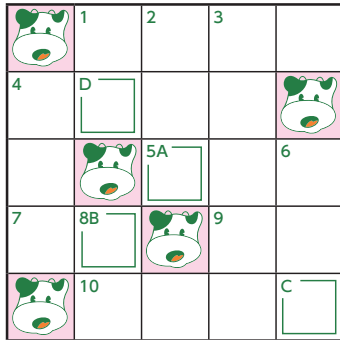
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を  
20名にプレゼント



答

A	B	C	D
---	---	---	---



たてのキー

- 借り⇄〇〇
- 出張でも遊びでも、旅行に必要な費用のこと
- 影が回って映る灯籠。「思い出が〇〇〇〇〇〇のように浮かんでは消える」
- 初夏、盛夏ときて、夏の終わりがを指す言葉
- ゲームに登場する「ドンキーコング」の動物名は?
- グロテスクの略

よりのキー

- テレビ朝日のバラエティー番組「マツコ&有吉 〇〇〇〇天国」
- 沖縄や奄美諸島の特産品「〇〇〇〇布」。この名の曲もある
- 孫の子ども
- 家の中で日常的に使うテーブルやベッドなどの総称
- 寄席などで最後に出演する人。「〇〇を務める」
- 表通りに面していない路地を入り込んだ所

応募方法

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 検索

www.palsystem-tokyo.coop

\*オンライン締切は  
9月4日(日)

■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、点線で切り取って配送便へ

\*カード締切は  
9月2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!

今月のキーワードはお休みです。ポイント希望する方は、「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。