

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
2024

わいわい

8

パルシステム東京
公式SNSはこちら



いざというときに役立つ!

防災グッズを 作って使ってみよう!

絵本から 平和を知る

第32回 通常総代会報告

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!



いざというときに役立つ!

防災グッズを作ってみよう!

災害が起きたとき、たいせつなのは「生き抜く力」。
防災に必要なものを作って使ってみることで
生きるための対応力を身につけよう!



\\ 家にあるもので作れるよ! //



大きな地震が起きると
いろいろなものが使えなくなる
ことがあるんだ

電気 ガス 水道

たいへん!

いざというときに困らないように
備えておくと安心なんだって

ぼうさい
防災グッズを使う練習を
しておくこともたいせつだよ

わ!
サバイバルみたい!
やってみる!



きれいな水を作ってみよう



作り方は、この本にも書いてあるよ

『保存版 防災ハンドメイド 100均グッズで作れちゃう!』
(辻直美著 / KADOKAWA刊)

おもしろそう!

きれいな水製造機の作り方

- 【用意するもの】
- バケツ (なるべく口の広いもの) 1個
 - コップ 1個
 - コップの台になるもの 1個
 - ラップ (または、きれいなポリ袋を切り開いたもの) 1枚
 - 重石になるもの (ゴムボールのおもちゃなど) 1個
 - タオル 1枚



1

2

3

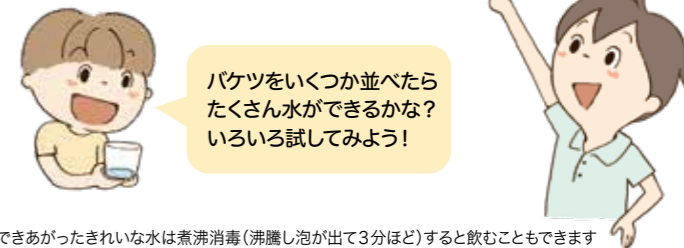
4



【水ができるしくみ】

バケツの中の水はタオルでろ過 (混じりものを取りのぞく) され、水蒸気になって上にのぼっていくとき、よこれがとれてきれいな水だけになっているんだ。

ラップの裏についた水滴がまん中に集まってコップに入るんだよ



*できあがったきれいな水は煮沸消毒 (沸騰し泡が出て3分ほど) すると飲むこともできます



注:外に出るときは、ぐつをはきましょう

新聞ぐつの作り方

【用意するもの】
新聞紙……………6枚(片足3枚)



新聞紙3枚を広げて重ねる。短いほうのはしを手前にして置き、5cmくらいのはばに1回折る。



5cmはばに折った部分の中央に足を置き、足首に巻きつける。



巻きつけた部分をしっかり折る。



さらにもう一度、左右を折る。



長くのびた新聞紙の足先部分が足の横はばになるように整える。



つま先から1cmくらい先の位置で、かかとのほうへ折り曲げる。



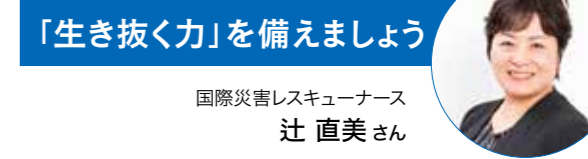
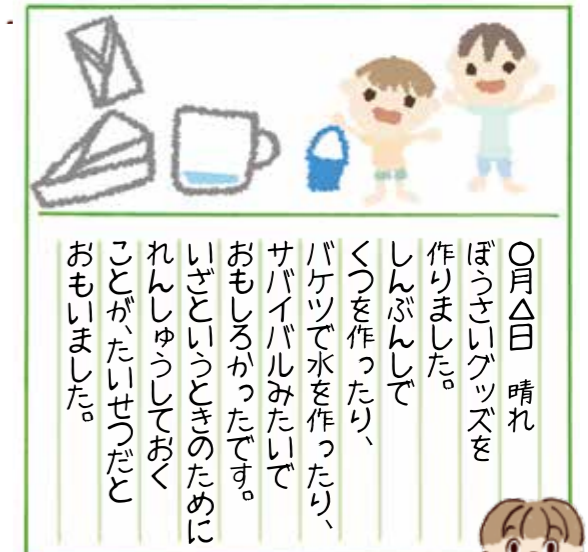
形をくずさないように気をつけながら、いったんぬく。



かかとのほうに折り曲げた部分を、かかとの内部へ折りこむ。折りこむときに足首の部分が少し高くなるように調整して完成。



余分な新聞紙があれば、長方形に折り、二重になっている底の部分に入れると、ぐつ底がより強くなる。



被災したとき、モノがそろっていないとはかぎりません。また、すぐにモノが手に入らないこともあります。防災グッズや代用品を使っておく経験が、いざというときに役立ちます。

使ってみると、ほかに必要なものに気づくこともあります。使い勝手がよくなかったら、どう変えたら快適になるのか考えることもたいせつです。

はじめからうまくはできません。何度でもチャレンジしてください。保護者の方は、子どもの力を信じ、口や手を出さず、見守ってください。失敗は大事な経験です。怖がらず、平時に何度も試して、「生き抜く力」を育ててほしいと思います。

監修:辻直美 取材は2024年7月19日現在



トットちゃんが、小学2年生のとき。
日本は戦争をはじめました。
.....
食べるものがなくなっていました。
いろいろなものがなくなっていました。
.....
とうとう、トットちゃんの一日の食べものは、
だいずが15つぶだけになってしまいました。
.....

『トットちゃんの15つぶのだいず』(講談社)より抜粋
原案：黒柳徹子 文：柏葉幸子
絵：松本春野

絵本から 平和を知る

日本の終戦から79年。
世界では、今も戦争が起きています。戦争を知らないわたしたちは、
どうやって平和の尊さを次の世代に伝えていけばいいでしょうか。
今回は『トットちゃんの15つぶのだいず』の絵を手がけた
松本春野さんといっしょに絵本を読み、平和について考えました。



戦争を知らない 親世代が子に伝えるということ

知っているものを描くことと、知らないものを描くことはまったく違います。あたたかい家の中や甘いキャラメルは、知っている身近なもの。東京大空襲や防空壕は知らないもの。絵を描くことで、学校などで学んでも、自分は戦争の本当の恐ろしさを知らないのだと気づかされました。そんなひっかかりを心に感じながら描いています。そして、ひっかかりがなくなるほうが怖いと思っています。

絵本で幸せな時間を

絵本は、子どもを幸せにしたいと願っている人たちが作っています。絵本のなかは、子どもが守られ幸せになれる場所。それに、絵本って、余白が多いでしょう？ときには、文字のないページもあります。そんなページほど、子どもは想像力をふくらませます。何度もめくったり、好きなページばかり見たりする時間が子どもを幸せにします。「なぜ勉強するの?」「差別って何?」などは、娘の質問に困ることがあります。そんなときは、同じテーマを扱う絵本を探し、そっと置いておくと、絵本が上手に教えてくれます。親の考えを押し付けることなく、互いに意見を交わらせるコミュニケーションツールにもなる、それも絵本の魅力です。

親もいっしょに考えました

大人も考えさせられる絵本
『トットちゃんの15つぶのだいず』は美しい絵で、何度も開きたくなる絵本。戦争の悲惨さ、悲しさが伝わって、絵本の世界に引き込まれました。戦争体験者から直接話を聞くことができる“最期”の世代として、次世代へ語り継ぐ使命を感じます(Kさん)

毎日を大切にしたい

今も戦争下にある国の人々を、ニュースで見るたび心配しています。食べるものがなく、いつ終わりが来るのかわからない恐怖におびえる日々を、私もわが子にも世界中の誰にも味わってほしくないです。(Oさん)

バルシステム東京では
平和を考える
イベントも随時開催
詳しくはこちらから▶



トットちゃんは
家族みんなでいるときに
幸せだなと思ったんだって

みんなは
どんなときに幸せかな?

子どもたちも
15粒の大豆を
持ってみた

まつもと 松本春野さん
絵本作家。絵を手がけた作品には『モタさんの言葉』(講談社)、『バスが来ましたよ』(アリス館)など。祖母は画家で絵本作家の、いわさきちひろ。小学3年生の子どもをもつ母でもある

一日のごはんが 「だいず15つぶ」だったらどうする?

夕方までギリギリ2粒残せるかな? 戦争中も、ほとんどはみんながガマンできなかったんじゃないかな。わたしは妹と遊んでいるときがいちばん幸せ、それをなくしたくない (小5・ゆりあさん)

平和であるために、どうしたらいいかな?

自分の欲をなくして、小さな幸せや毎日をたいせつにしたらいいと思う。自分の利益だけ考えずに、地球のみんなを家族だと考えて行動したら、いいんじゃないかな (小5・ゆうりさん)

子どもたちの感想は?

- 辛い、苦しい戦争のイメージをかき消すには、戦争のイメージを壊すことが大切だと思いました。
- 戦争中、大豆が貴重だったトットちゃんのように、大豆は平和のシンボルだと思いました。
- 平和は戦争の反対のことです。
- 戦争がなければ、みんなが笑顔で生活できると思います。
- 戦争がなければ、みんなが平和で生活できると思います。
- 戦争がなければ、みんなが笑顔で生活できると思います。
- 戦争がなければ、みんなが平和で生活できると思います。
- 戦争がなければ、みんなが笑顔で生活できると思います。

松本さんもおすすめ
この夏 平和を考え 読みたい本

今回紹介した本を読んだら、「わいわいトーク(12~13ページ)」に感想を送ってね。大人の感想も、ほかの本の紹介も大歓迎!

<p>だれにでも、ペこぺこする王様。けらいにもペこぺこ...</p> <p>『新装版 ペこぺこ』 作・絵/佐野洋子 (講談社)</p>	<p>地球のこと、みんなが知ると世界は変わるかも</p> <p>『地球のことをおしえてあげる』 作・絵/ソフィー・ブラッコール 訳/横山和江 (鈴木出版)</p>	<p>文字のない絵本。字がないからこそ伝わる強いメッセージ</p> <p>『なぜ あらそうの?』 作・絵/ニコライ ポポフ (BL出版)</p>	<p>いわさきちひろが描く子どもたちの目に注目</p> <p>『戦火のなかの子どもたち』 作・絵/いわさきちひろ (岩崎書店)</p>	<p>19人の作家が語る、それぞれの「戦争」</p> <p>『子どもたちへ、今こそ伝える戦争 子どもの本の作家たち 19人の真実』 (講談社)</p>
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

撮影：柿本和子
取材は2024年7月19日現在

第32回 通常総代会を 初参加の総代が レポートします

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。1年間、積み上げてきた議論をもとに、その年の方針などを決定します。6月11日、パルシステム東京の2024年度の総代会が開かれました。

大田区・瀬花さん
「生協に加入して25年くらいかな」



9:30
《受付》



「総代（そうだい）」は、組合員の代表のことです。「総代会」に参加し、生協の1年間の活動や方針について意思表示する役割を担っています。500人以上が活躍中！



京王プラザホテルに総代が大集結！

《保育》



保育もあるから、小さな子どもがいる総代も、安心して会議に参加できます。

10:00
《開会》



《議長団選出》 《理事長あいさつ》



たくさんのパルシステム東京職員が総代会の運営を支えています。



議長も総代のなかから選ばれています。

《質問・意見表明》



議案に対し、総代は質問や意見を表明します。

《議案提案》



専務理事が議案を提案。

《採決》

掲げているのは「総代証」。組合員の声を表明する貴重な1票。



13:00
《閉会》



4つの議決が可決。結果は「採決結果速報」で全組合員にお知らせされました。

速報はこちらから →



《昼食交流》



総代、理事たちとつよに昼食を食べました。

会場では初参加の総代会。これからのパルシステム東京を自分なりに考えて、1票を投じました



たきはな 瀧花 ゆみ 総代 (大田区)

今回、10年ぶりに総代を引き受けました。総代会の会場での参加は初めてです。以前は読みにくかった資料もポイントが抜き書きされていたり、数字の読み方の解説を聞く機会もあったりして、今回は、専務の話や総代のみなさんの意見がよくわかりました。運営スタッフのみなさんの工夫を感じました。気になったのは、新しい総代の発言が少なかったこと。総代経験を重ねたみなさんの意見の蓄積がパルシステム東京の食のこだわりなどにつながったと思います。それとともに、新しい組合員が発言しやすい会議をどう作るかも課題だと思いました。

意見のキャッチボールを重ねよう



理事長 松野 玲子

“私たちのこれから”をみんなで作りあげる

生協は組合員が「出資」「利用」「運営」する組織です。組合員は、加入時の出資金や増資などで出資し、商品やサービス・活動などを利用し、そして生協をよりよくするために運営にも参加します。そのため、日々の事業と活動を執行する「理事会（会）」も組合員から選出し、理事会が提案する「議案書」（活動報告や、次年度方針、予算など）を「総代会」で議決するのも組合員（総代）です。

総代と理事会による「共同作業」の方針づくり

総代は、組合員の代表として総代会で議決に参加することが第一義の役割ですが、毎年11月から始まる総代会議（3回の予定）にも参加します。そこでは生活者、消費者の視点で、たとえば子育てや介護などのくらしのなかの困りごとや、食や平和の活動などに対し、生協はこうあってほしいという願いなどを伝えます。理事会はそうした声を受け止め、次年度の方針をまとめていきます。こうした総代同士、総代と理事会との意見のキャッチボールを重ねた集大成が「議案書」となります。

よりよい生協と、よりよい社会や未来をめざし、“私たちのこれから”を組合員が自ら考え、行動していくのが生協です。約53万人の組合員の代表を担う「総代」の活動に、ぜひ注目してください。

『第32回通常総代会議案書』と『議案書付属資料』は、ホームページ「機関運営」サイトから →



2024年度に取り組むこと

食べもの

組合員や生産者、メーカーとともに「食」の安全や品質を追求し、「食べること」の大切さを広げます。また、学びや交流の機会を広げ、パルシステムの商品や取り組みの理解を深め、利用につなげます。



新潟県上越市での田植え交流

地球環境

「脱炭素社会」「循環型社会」「自然共生社会」をめざした環境活動を進めます。また、平和の大切さ、いのちの尊さを学ぶ機会を増やし、平和活動も推進します。さらに、復興支援活動も推進します。



マイクロプラスチックの採取体験

人

誰もが住み慣れた場所で安心して暮らせる地域活動と、困難を抱える方の支援に向けた活動を進めます。また、組合員活動の持続的発展に向けた基盤整備も推進します。



市民団体とのおし、生活困窮者に産直米を提供

パルシステム事業

カタログやアプリなどを利用しやすいと実感できるように改善を進め、SNSを活用したパルシステムの取り組みと、商品への理解や共感が深まり利用定着につなげる取り組みをします。

福祉事業

介護事業・保育事業の経営基盤を強化します。また、事業運営が安定するよう、人材の確保と定着の施策を推進します。



ばる★キッズ府中の自然体験

次はあなたも総代に

「総代」は、組合員の代表として、生活のなかで感じたことやパルシステム東京に期待することなどの「声」を届けることが役割です。

- 生協の利用年数や利用額、年齢などに関係なく、組合員なら誰でも総代に立候補できます。
- 任期は1年間（10月～翌年9月）。数回の会議などにも参加します。

詳しくは
総代の紹介動画
『総代ものがたり』で →



【資料請求と問い合わせ】
総代ホットライン
☎ 0120-806-056
(月～金(祝日も):9～17時半)



2023年度 決算報告

2023年4月1日～2024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)
863億1,454万円

出資金
221億8,826万円
前年比 102.2%
1人当たり出資金額
4万1,670円

予算比
100.2% 😊

経常剰余金 19億5,592万円

事業総剰余金から経費や利益を精算した
今期の利益

組合員数

53万2,465人
(2024年3月31日現在)

パルシステム事業総事業高

831億3,039万円

予算比 100.3% 😊

福祉事業総事業高

12億4,556万円

予算比 97.7% 😞

イラスト:小犬丸伸子 取材は2024年7月19日現在

わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを
わいわい編集が現場レポート

スペインのバスク料理をイメージしたランチ講習会を、青梅委員会が開催。お菓子教室主宰の石橋香代子さんに、人気のバスク風チーズケーキや鶏の煮込みを教わりました。

チーズケーキは、クリームチーズ、卵、『花見糖』などの材料をボウルでよく混ぜて、型に広げたオープンシートに流し入れて焼くだけ。『花見糖』は粒子が粗めなので、しっかりと混ぜて」と石橋さん。

鶏の煮込みは、『までっこ鶏モモ肉』と、トマトやパプリカなどの野菜、ハーブ、チキンブイヨンを加え、20分ほど煮込んで完成。肉はやわらかく、野菜のうまみがたっぷり！華やかな色合いに「レストランのランチみたい!」と、笑顔があふれました。



生地が完成のあとは焼くだけ!

フライパンひとつで作れた!

バスク風チーズケーキが完成!



スペイン・バスク地方が発祥のチーズケーキ。焼き目がついた外側のほろ苦さと、中のトロリとやわらかい口あたりが絶品。きれいに焼けて、参加者も感激!



『までっこ鶏モモ肉』と、野菜で作った鶏の煮込み

とってもおしゃれ! 味も最高!



〔6/7〕バスク風カフェランチを作ろう!

簡単チーズケーキと野菜たっぷりの鶏の煮込み 華やかランチで心もうきうき!



メニューは鶏の煮込み、人参とセロリのサラダ、チーズケーキ。オレンジのしぼり汁を煮詰めて作ったドレッシングはさわやかな味わいで、サラダとの相性もばつぐん。トーストした『こだわり酵母食パン』を鶏の煮込みのソースに浸して食べて、しあわせ気分!



料理はひと手間でごんとおいしくなります

お菓子教室主宰
石橋香代子さん

バスク風チーズケーキの講習会は、コロナ禍前に委員会といっしょに考えていた企画で、ようやく実現できました。お料理はひと手間加えるだけで、ぐんとおいしくなります。ぜひ楽しみながら、いろんなお料理に挑戦してください。



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ください ▶▶▶



〔5/24〕「つい、叱ってしまうを減らしたい」 —イヤイヤ期から学童期—

北区子ども家庭支援センター専門相談員の永田陽子さんから子育てのヒントを聞きました。つい叱ってしまい自己嫌悪に陥る保護者は多いと永田さん。「ここでは走らず、カメさん歩きをしよう」など、子どもがイメージしやすい声かけをするこ



と、「自己主張は自主性の一步。そのためには安心してできる環境が大切。我慢ができたらしっかりほめましょう」とアドバイス。①気持ちを受け ②肯定的な言葉がけ ③わかりやすい手本 ④自己決定の練習 というステップが大事とのこと。「大まかな方向性が間違っていなければ、子育てはOK」の言葉に、参加者は大きくうなずいていました。 [かるがもクラブ委員会]

〔5/18〕身近な戦跡フィールドワーク「王子・板橋コース」 十条・板橋・王子方面を歩きました

北区、板橋区は明治時代から兵器工場が林立していた地域です。東京都歴史教育者協議会の東海林次男さんの解説を聞きながら、兵器や弾薬、火炮などを製造した旧陸軍造兵廠の跡地などを見学。戦争当時のまま残る中学校の外堀、現



在は図書館の旧銃砲製造所の赤レンガ造りの弾丸鉛身場、軍用貨物線の橋脚、弾丸試験場跡地など。日本が戦争をしていたことを再認識するとともに、改めて平和について考える機会となりました。 [南部平和委員会]

参加者の声 ◀ 「今まで知らずに前を通っていた建物に、歴史があると気づかされました」「ベトナム戦争時に米軍キャンプが野戦病院になったことを、初めて知りました」

〔6/1~2〕新潟県上越市de田植え&伝統のそば打ち体験! ひんやりした水と土の感触を楽しみました

10組31名の参加者が、上越市の顕北エコチャレンジ米研究会の若手生産者とともに、『エコ・新潟こしひかり』の田植え体験と、自然薯をつなぎに使った、そば打ちを楽しみました。はじめは田んぼに足を入れるのをいやがっていた子が、



そのうち夢中に。田植え後には、自分で植えた苗の姿にみんなにっこりと満足そう。おやつ「笹だんご」「ちまき」の味が格別です。2日目のそば打ちでは、こねたりのぼしたりの作業にみんな真剣な表情。太さや長さはいろいろですが、手打ちならではのよさを堪能しました。生産者とじっくり交流もでき、日常では味わえない貴重な時間を満喫しました。 [パルシステム東京]

〔6/12〕今日のおやつに! 新聞紙でできちゃう!? 簡単カステラづくり

新聞紙10枚を重ねて型枠を作り、卵、『花見糖』、強力粉、はちみつでカステラ作りに挑戦しました。委員会の委員が講師になり、手順を説明。ポイントは、卵をしっかり泡立て、泡立てた卵と『花見糖』、強力粉を混ぜ合わせる際に、ダマを残



さないようにいねいに混ぜること。アルミ箔を敷き詰めた新聞紙の型枠に流し込み約1時間かけて焼き上げます。型枠からはみ出すほど膨らんだカステラは、フワフワ、プルプルに仕上がりました。 [中葛西委員会]

参加者の声 ◀ 「同じように作ってもそれぞれ味わいが違って楽しい」「ほわっと軽くてたての食感がたまらません」「水筒の茶しぶ落としの実演にも感動!」

..... INFORMATION

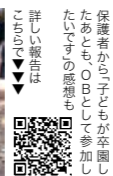
〔5/15〕第14回定例理事会開催

- (1)2023年度決算関係書類等承認の件
2023年度の決算関係書類等を議決しました。内容は、第32回通常総代会の第1号議案として付議されます。
- (2)2024年度借入金最高限度額決定の件
2024年度借入金最高限度額を、パルシステム東京の総資産や当座預金を勘案し、216億円とすると議決しました。なお借入金の最高限度額の設定は、パルシステム東京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。実際に借入れを行う場合は、その都度、理事会で審議、決定します。
- (3)第32回通常総代会招集並びに、通常総代会に付議する議案決定の件
第32回通常総代会の招集と議案について議決しました。

〔5/18〕

ばる★キッズ探険隊 ～こんせんくんと冒険に出かけよう～

「ばる★キッズ府中」の親子が、NPO法人生態教育センターの村松さん、沖田さんの案内で、春の新宿御苑を探険隊気分でご参集しました。小さな手に持った草花を真剣な表情で観察する子、低木のトンネルを楽しそうにくぐり抜ける子…。発見したり、どうしてなんだろうと思ったり、子どもたちそれぞれに目を輝かせていました。また保護者も、「自然との関わりのなかで楽しく、学べる時間でした。家族で過ごす貴重な思い出の1ページになりました」と、楽しんでいました。



保護者の方からも「自然と関わる機会が貴重です」と好評です。ぜひお申し込みください。

〔6/1〕

ピースフェス!! 2024 ～「ガザ地区への攻撃と人道危機」 2024年度平和カンパ推進企画～

8月9日まで取り組む「平和カンパ」の開始まえに、ガザ地区での人道危機を聞くイベントが開かれました。平和カンパ贈呈団体のひとつ、NGO「パレスチナ子どものキャンペーン」の現地レポートを上映。病院横のテントで避難していたものの、病院が標的になり再避難。そんななか、治療中のきょうだいを亡くした少女のインタビューなどが、会場に流れました。スタッフの中村哲也さんは、「攻撃でゼロになったわけではない。支援する子どもたちは、自分たちで考えた活動に取り組むなど、力をつけています」と、希望も話しました。



市役所の修繕を報告しながらも、こんなに破壊されてもそのたびに立ち上がったのがガザです。

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



「海藻パワー」を読んで 海藻を工夫してもっと食べたい!

『わいわい』6月号「海藻パワー」を読んで、海藻は食べなくてはいけない、と思いつつ、つついめんどうで、あまり食べていません。

サラダにも入れるとか、工夫して摂るようにしたいです。

渋谷区 さくら茶



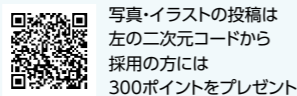
練馬区 / masu
雨の日の散歩はあまり気が進まない、足も進まない…。でも雨に濡れた紫陽花は好きです。

冷蔵庫に貼っていつでもチェック ナチュラル洗浄剤レシピ

6月号の「ナチュラル洗浄剤でキッチンそうじ」を切り取ってクリアファイルにいれ、冷蔵庫に磁石で貼りました。

ナチュラルおそうじの本もあるのですが、ナチュラル洗浄剤レシピはわかりやすく助かります。必要に応じて、二次元コードでいろいろな情報が得られるのもよかったです。

武蔵村山市 Yuki



写真・イラストの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

5ページ右中央の防災グッズの投稿もこちらから!

青りんご通信 Vol.60 平和への願いをつなぐ「想像する力(イマジン)」

8月は旧盆や帰省も重なり、お墓参りに行かれる方も多いことでしょう。広島と長崎への原爆投下や、敗戦として戦争が終わった月でもあり、平和に思いをはせる方が多いと思います。終戦から79年が経ち、記憶の風化が心配される一方、ウクライナでの戦争やパレスチナへの攻撃など、世界では紛争や戦争の当事者が増え続けています。

平和を思うとき、いのちのたいせつさを中心に据えたパルシステム東京の平和

パルシステム東京 理事長 松野 玲子

政策と、平和を訴えたミュージシャン、ジョン・レノンの「イマジン」を思い起こします。平和な世界を願い、苦しんでいる人を思い描き、私たちそれぞれが「想像する力(イマジン)」を重ねあわせたいですね。

パルシステム東京 5月のデータ
総事業高: 75億600万円
予算比: 101.8%
組合員数: 53万5,504人



パルの「お米の出前授業」をきっかけに 子どもが自給率アップに目覚めました

子どもの小学校にパルシステム東京の方がゲストティーチャーとして来訪。お米作りについて学んだあと、一人ひとつのバケツに、泥だらけになって稲の苗を植えたことを、子どもが楽しそうに話してくれました。

翌日から、子どもは「食料自給率アップに貢献したい」と、朝ごはんにおにぎりをリクエスト。わが家は、パルのおいしい玄米にお世話になっています。朝はパン派の私も、つられてごはん派になりそうです。

新宿区 くらねこ



ばあばからの「パルのはこ」 ママも「孫ちゃん」も、喜ぶといいな

この春、高校生になった孫に、「パルのはこ」を送りました。ママが楽になるように、そして「孫ちゃん」にパルのおいしいおかずを食べさせたい。ばあば。

いくつになっても、可愛い「孫ちゃん」です。

西東京市 えっちゃん

コロナ禍をきっかけに 家でも旅行気分の外食メニュー♪

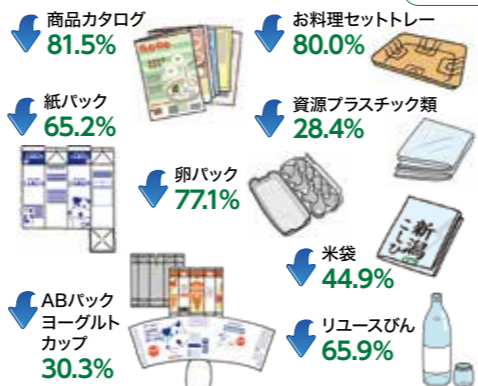
コロナの外食制限時に外食が恋しくなり、カタログをじっくり見てみたら、家でも外食のようなメニューができる!!

それまではお肉、お魚などの単品を煮たり焼いたりするのがわが家の定番で、20年以上のルーティンでした。が、ここ数年は、カタログの特集メニューに合わせて、今日は沖縄、今日は韓国、台湾…と、毎週楽しんでます。しかもおいしいし、安全・安心! ドリンクやデザートまでそろえて、本格的に旅行気分を味わってます♪

世田谷区 まーたん

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月~2024年5月の回収量/供給量



中学生のお弁当で再び大活躍! なつかしの『yumyum産直さつまいもスティック』

子どもの離乳食時代からパルシステムを始め、12年、『yumyum産直さつまいもスティック』が好きで、幼稚園のお弁当にも入れていました。小学校6年間は給食のため、しばらく遠ざかっていましたが、中学生になり、再びお弁当の毎日が…!

久しぶりに注文し、お弁当に入れました。子どもは「これ、なつかしい! よく食べていたよね^_^」と、朝からつまみ食い。すきまにも入れやすいので、毎日助かっております。

江戸川区 めりっこ



~お弁当紹介~
カジキのから揚げ、ピーマンと昆布の和えもの、ニラ卵焼き、にんじん千切り、かぼちゃの裏ごし。『yumyum産直さつまいもスティック』も活躍!

視野が広がる「ハーコミ」 昔と今で視とらえかたも変わっているのかも

15ページの「ハートでコミュニケーション」の題材、日常のなかに隠れている考えるべきポイントが取り上げられ、毎回視野が広がります。

「今」と「昔」の『わいわい』で、似たようなテーマを比較する企画があったら読みたいです。

江戸川区 かつおママ



「香害」の記事に共感 “よい香り”が頭痛のもとになることも…

6月号のキーワード「香害」の記事を読んで、自分も当てはまる〜と共感しました。

私は香水や柔軟剤などの香りで頭痛やめまい、気分が悪くなるタイプです。デパートの化粧品売場は、呼吸を止めて早歩き(笑)。電車では、香水がキツイと車両をかえます。

ある人にとってはよい香り、自分にとっては頭痛の香り…。むずかしい問題ですね。

府中市 赤とんぼ

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

今月の食材



トマトとツナでさっぱりつけ麺

『便利つゆ』にトマトとツナ、オリーブオイルを混ぜ、つけ麺にすると夏にピッタリです。ペペーリーフを添えてもおいしいです。

大田区 きらり

トマトの焼き込みごはん

研いだお米2合に顆粒コンソメ(大さじ1)、オリーブオイル(大さじ1)を入れて軽く混ぜ、ヘタをくりぬき十字に切り込みを入れたトマト1個をまん中にのせ、好みでベーコンやしめじを入れて炊きます。炊き上がったらチーズやバター、黒こしょうもお好みで。

※水加減はトマトの水分、オリーブオイル(大さじ1)の分を除いた、2合弱の目盛りで。

小金井市 やま

スペインの味 パン コントマテ

トマトの皮をむいてみじん切りにし、んにくのみじん切りをちよろっと加え、オリーブオイルをぐるっと回しかけて、塩・こしょう。あとは冷蔵庫で冷やすだけ。パンにのせて食べています。子どもたちも、よく食べます。

調布市 ナガスクジラ

レシピ募集中!

「豚ひき肉」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。便利で助かる食材は「サラダバース産直ごぼう」

当選発表

6月号クロスワードパズルの正解は「かいそう」でした

応募総数は1,035通でした。小平市の本田さんをはじめ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。

私が泣いた日は 妻との旅行がパワーの源 営業でもフレッシュにがんばります!

休日には、家族で旅行に行くのが趣味です。行き先は主に妻が決める(笑)、北は北海道から南は沖縄、ドライブでは館山や熱海、箱根あたりまでと、津々浦々に出かけて楽しんでます! 配送職を10年、共済職を4年経験し、今年から営業職を担当しています。配送担当のころ、毎週かならず在宅している組合員さんがご不在のことがありました。配送後に気になって戻ると、部屋の灯りが消えたまま。センターに連絡してご家族に相談したところ、部屋で倒れていることに気づけました。毎週訪れるからこそ気づいた違和感がお役に立ち、本当によかったとホッとしたことを今でも思い出します。

営業職では「聞き上手」がたいせつ。会話のなかから初めて会う方の隠れた要望に気づけるように、まだまだ力をつけていきたいです!

栗原 淳 東村山センター 営業担当
入協歴 15年
好きなパル商品 「焼きおにぎりパーカー」



沖繩の抱える理不尽や矛盾、 本土との温度差を 笑いの力で伝えていく



公演のたびチケットがソールドアウトする舞台『お笑い米軍基地』。3月2日、パルシステム東京本部でのイベントにもたくさんの東京のファンが参加し、オンラインでつないだまーちゃんから、基地の島・沖繩が抱える変わらぬ現実と向き合い続ける理由を聞いた（詳しい報告は▶▶▶）



沖繩の基地問題を笑い飛ばす 『基地を笑え！お笑い米軍基地』の舞台裏を聞く

沖繩の演芸集団FECの人気舞台『お笑い米軍基地』のコント映像上映と、芸人で企画・脚本・演出なども手がける「まーちゃん」こと小波津正光氏のトークライブがオンラインで行われました。

『お笑い米軍基地』の活動のきっかけから話すまーちゃん。「2004年、沖繩国際大学に米軍ヘリが墜落しました。沖繩の地元紙1面はこの事件を厳しく報道。でも全国紙の1面はアテネでのスポーツの祭典。当時、ぼくは東京を拠点に活動してたんですけど、沖繩のこと報道しろよ！と思いつつも、その違いに思わず笑っちゃいました」と話します。

「お笑いってギャップの表現でもあるんです。東京と沖繩の感覚の違いすぎて笑える…ってね。そこに、自分たちにしかできない、半分お笑い・半分沖繩の本音の芸が生まれると思って、取り組んできました」

人間そのものがコメディとも。「たとえば、基地反対運動をする人々。反対！と本音で叫ぶけど、基地へのあこがれもあって、基地の祭りにイソイソと出かけ楽しんだりする…。笑っちゃいますね」

世代の違いにも触れたまーちゃん。「おじいやおばあたちは、子どもたちに基地には絶対、近づくなかって話してました。それだけ市民たちは、事故・事件を起こす米軍にいやな思いをしてきたんです。中学校の教師も、沖繩戦のときに自殺用の手榴弾を持たされたことなどを話してくれました。彼らは体験していない次世代に、戦争のこと、基地のことを伝えなかったんだと思います。体験そのものを伝えるのも大事です。沖繩の芸人は、東京や大阪の芸人には作れない芸で、沖繩の矛盾や基地問題を伝えていきます」と締めくくりました。

取材は2024年7月19日現在

質疑応答も次々と



まーちゃん(小波津正光さん)。舞台の企画・脚本・演出。沖繩県出身のお笑い芸人。YouTube『まーちゃんねる沖繩』で舞台などの動画をアップしている



トークライブ後には沖繩と東京とのクロストーク。会場の小学生が「東京のぼくたちにはできることはありますか?」と質問。まーちゃんは、「沖繩の人と直接、会って話して、沖繩のことをわかってほしい」と答えた

3月27～29日

「ピースアクションinオキナワ ～第41回沖繩戦跡・基地めぐり～」に、全国の生協組合員とともにパルシステム東京の9名が参加。「沖繩戦の恐ろしさを学び、核なき世界の実現に向けて行動する」といった感想も

詳しい報告は▶▶▶



「喜んでほしい」という気持ちがこもったおみやげ

お隣さんから帰省みやげのおまんじゅうをもらったNさん。甘い物をいろんな人からよくもらうのですが、Nさんにとっては、じつは悩みのタネ。「もらわないのは失礼だから」と思い、いつも受け取ってきたのですが、「またいただいたら、どうしよう…」「でも、せっかくなのに断るのは申し訳ないし…」と、モヤモヤしているそうです。このような、食べ物やりとりについてのお悩みは、食物アレルギーなどの食制限がある人からもよく聞きます。

そもそもおみやげは、仲よくしたい相手に渡すもの。まずは、いただいた物そのものより、どんな気持ちでNさんに届けてくれたのか、お隣さんの思いに目を向けてみましょう。「いつもありがとう」「おいしいものを分かちあいたいな」という好意がわかるのでは？

関係性を大切に、無理なく気持ちを受け取ろう

もし、お隣さんがNさんの気持ちを知ったら…? 「知っていたら、おまんじゅう以外のものを選んだのに、悪かったな」「言い出しづらいよね」などと思うことでしょう。とくに食べ物のおみやげは、「食べられますか?」と相手に聞いてから渡すようにすると安心ですね。

とはいえ、Nさん自身は「親友なら断れるけれど、職場や近所の人には言い出しづらくて…」と言います。相手との関係性によって、「断りやすさ」や「本音を言って気持ちを傷つけないか」という気づかいが違ってくるのは自然なこと。もし今度、誰かからいただく機会があったら、「お気づかいありがとうございます」と笑顔で伝え、「じつは私、甘い物は苦手なんです。でも夫は大好きなので喜びます」などと、ちょっぴり自分の本音を添えてもよいのかもしれませんが。

〈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8/13(火)、14(水)は休み くらしの相談事業サイト▶

さて、今月のお悩みは……?



にゃんこたちに聞きました
みんなはどう思う?

アレルギーの有無を確認するように、相手の好みを聞きたいね	「ありがとう」と気持ちだけ受け取って、あとで職場に持っていくよ
受け取った時くらいは食べてるよ(私も甘い物ちよつとニガテ)	「食べられない」と正直に言ってくると助かるな

時には優しい「ん」もありがたかな?
人それぞれ価値観は違うもの。正解はないけれど、相手の立場を思いやる言葉を選びたいですね



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 防災グッズを作って使ってみよう!
- 2 絵本から 平和を知る
- 3 第32回 通常総代会報告
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が立いた日 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 うまいもの研究所「トマトソースパスタ」

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え

●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。

おたよりカード

3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



プロの味を家庭で再現

トマトソースパスタ



コツ 1

オリーブオイルはたっぷり使う

シンプルな料理にコクを与えるオリーブオイル。「プロとアマチュアの差はオイルの量」ともいわれ、プロはオイルをたっぷり使う



コツ 2

ソースの塩加減は、はかって決める

人間がおいしいと感じる塩分濃度は約1%。何度も塩加減を調整するより、はかるほうが確実においしく作れて、その味を覚えることで料理の腕も上がる



コツ 3

パスタは少ない湯でゆでる

少ない湯でゆでると、パスタから出る小麦の成分濃度が高いゆで汁に。小麦の成分には油分と水分の分離を防ぐ働きがあるので、ソースに加えるとめらかなになる(乳化)

【材料】

〈トマトソース 4人分〉

カロリー / 1,149kcal

- 『カットトマト』.....2パック(780g)
- 玉ねぎ.....1/4個
- にんにく.....1片
- オリーブオイル.....100ml
- バター.....10g
- 塩.....トマトソースの重量の0.8%
- こしょう.....適量
- オレガノ.....小さじ1
- スイートバジル.....適宜

〈パスタ 2人分〉

カロリー / 694kcal

- スパゲッティ.....200g
- 水.....1L
- 塩.....10g(水の1%)

【作り方】

- 深めの鍋にたっぷりのオリーブオイルを入れる【**コツ①**】。みじん切りにした玉ねぎとにんにくを加え、強火にかける。パチパチと音がしてきたら弱火にし、香りがたつまで炒め、火をとめる。
- (1)の鍋にカットトマト、オレガノを加え、再び強火にかける。煮立ってきたら弱火にし、20分ほど煮る。
- 火をとめ、ソースをボウルに移し替えて重さをはかる。ソースの重量の0.8%の塩を入れ【**コツ②**】、こしょうも加える。
★ソースを煮詰めると味が濃くなるため、塩はやや少なめの0.8%。

- 食べる分のソースを鍋に戻し、温めておく。
★ソースの残りは冷凍保存可能。
- 深めの鍋に1Lの湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる【**コツ③**】。ゆで時間は表示よりも1分短く。ゆで汁はおたま1杯分を残しておく。
- (4)のソースに、ゆであがったスパゲッティと、残しておいたゆで汁を入れ、中火にかけてよく混ぜる。バターも加えて混ぜ溶かし、火をとめる。
- 器に盛り付け、好みてバジルをのせる。

ひと手間かかるけど
プロの味になりますよ



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

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

クロスワードパズル

ほかの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答 A B C

1B		2		3
	4		5	
6				
7	C		8A	

よこのキー

- イタリア発祥のアイス
- 習い始めの〇〇〇〇の英語で道案内をする
- 水面を滑走する昆虫。漢字で書くと「水馬」など
- 青い〇〇に高く盛り上がる入道雲
- 1から9までのかけ算の唱え方

たてのキー

- 東京とパリ、サマータイム中の〇〇は7時間
- 吊り下げや持ち運びができるランプ。キャンプや災害時にも活躍
- 黒柳徹子の幼いころの愛称は「〇〇ちゃん」(6ページ参照)
- 「コンデジ」とは、コンパクトデジタル〇〇〇の略
- 長い年月を経た木。老木とも
- 熊本県にある活火山といえば「〇〇山」

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!
- 7ページの絵本の感想もこちらから。

■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
9月1日(日)

*カード締切は
8月30日(金)