

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
2025

わいわい

3

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



「ふだん」をベースにやってみよう!

ローリングストック

キャッシュレス時代の子どもたち
お金との上手なつきあい方

今月のキーワード
生活協同組合

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(500円)を
20名に 詳しくは16ページの下を
チェック!



『ツナフレークパウチ
(オイル無添加) 50g×3』
プレゼント! 3名
2~5ページのローリング
ストックについての
コメントを送ろう!

春の特別プレゼント





「ふだん」をベースに やってみよう！ ローリングストック

相次ぐ地震や風水害に雪害、物流障害など…。

数日にわたり買い物ができない状況は誰にでも起こります。

そこでいま推奨されているのが、「ローリングストック」。

国際災害レスキューナーズの辻直美さんに、無理なくできて

「ふだん」もラクになる「ローリングストック」の考え方を教えてもらいましょう！

監修：
国際災害
レスキューナーズ
辻直美さん

「災害用」と分けずに、
ふだんから使います！



『わいわい』読者 アンケート

2024年11月4日～11月30日調査
回答数950

ふだんのものを非常時にも使いまわせる /

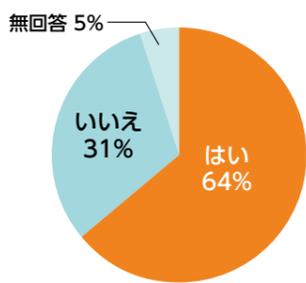
ローリングストック、やっていますか？

昨年11月に行った『わいわい』読者アンケートでは、やっている人が6割以上。

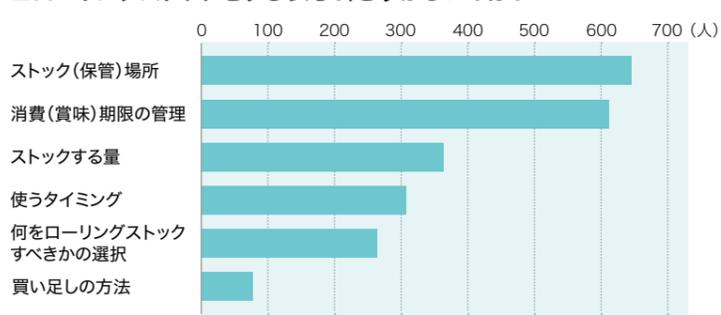
一方で、管理にむずかしさを感じている人が多いようです。

実際に非常時に役立てた経験がないと、準備が手探りになってしまうというお悩みも…

■ローリングストック、 やっていますか？



■ローリングストックをするうえで、むずかしいのは？ (複数回答)



在庫がうまく
把握できない

非常時に
使ったことがないので、
ただ多めに
買っている感じ。
これでいいのかな…



結局、
なにが必要なかわからない…

ローリングストックは、 「ふだん」の量に+αの発想で！

ローリングストックを意識しすぎると、大災害を想像して気持ちが暗くなったり、新しいしぐみに疲れがち。でも、**非常時とふだんを分けて考える必要はありません。**

強いストレスにさらされる非常時は、ふだんと同じものを使い、食べることが心の平静と大きな安心につながります。いざという非常時のために**ふだんのものを、少し多めに用意して、使っていきます。**

「ふだんどおり」を保つために、まずはあなたの家族の「ふだん」を把握しましょう！



辻さん

家族の「ふだん」を把握しよう！

「ローリングストック」は、家族の「ふだん」を知ることから始まります。

まずは家族にとって欠かせないもの、好きなものなど、

日常的に使っている品目と消費間隔を確認。

「ふだん食べているものを、いざというときにも食べる」という設定で考えましょう。

常備の目安は「ふだん」×1.5 家族にあわせて微調整

1カ月を単位にすると考えやすく、「いざ」のときにも安心です。

「ふだん」をもとに、常備を見直した3家族のようすをのぞいてみましょう。

Aさん家族 夫婦+中学生+小学生

お米は1袋を半分消費したら注文しよう
レトルトカレー、おやつに食べちゃった！
災害時ならば3食家で食べるし

Aさん家族はコレを見直した

レトルト品
ふだん月10パック消費⇒20パック常備
国産具材のビーフカレー(中辛) 200g×4
7種具材の入った中華丼の具 170g×2個

自然解凍OKの冷凍品
ふだん月4点消費⇒8点常備
国産鶏甘酢唐揚げ(国産丸大豆しょうゆ使用) 230g

Bさん家族 夫婦

バックごはんはふだんも便利。魚が好きだが、災害時は困るねえ
あら、それ、さばの缶詰よ！多めに買っておくわね

Bさん家族はコレを見直した

魚の缶詰
ふだん月4缶消費⇒6缶常備
鯖缶 鯖水煮缶 180g×2

バックごはん
ふだん月6～7パック消費⇒10パック常備
産直ごはん(バック) 秋田あきたこまち 小盛り 130g×5

Cさん家族 夫婦+幼児

野菜ジュースはビタミン源にもなるから、多めにね
私たちの食事にも幼児食にも使えるものは、いつもストック！

Cさん家族はコレを見直した

野菜ジュース
ふだん月8本消費⇒12本常備
「キャロっとさんミニ」にんじんとだものジュース(AB) 100ml×3

鶏ささみ缶
ふだん月8缶消費⇒12缶常備
鶏ささみ フレーク缶 70g×3

これを機に「ふだん」の食材に「いざ」の視点を加えて、長期保存のさくものを取り入れ、食べ慣れておくといいですよ



私のイチオシは
バスタース！
料理の味付けにもん

ふだんのくらしに必要なものの定数がわかっていれば、どれくらい増やせばいいのかも簡単に割り出せますね。常にこの「いざ」を考えた量を備えておけば、災害だけでなく、急な停電や発熱でもあせらない！
必要なものと量の把握は、自分と向き合う作業。自分のくらしに何が 필요한のか、ここでしっかり考えておくとう安心です。

「パルくる便」は補充に便利！

登録した商品が自動で定期的に届く「パルくる便」。注文忘れを防げて、注文の手間も省けます。(週ごとのキャンセルも可能)



非常時に、必要量が増えるものは、 しっかり備蓄を

ふだんは水道から汲める水や、カセットボンベ、トイレペーパーなどは、災害時の必需品。上記の考え方とは別に、多めに備蓄しておきましょう。

水	目安量は3L(1人/1日)×人数×7日
カセットボンベ	6～7年もつので、多めに備蓄
トイレペーパー	1人1ロール/週を目安に

そのほか、乾電池、ラップ、アルミホイルなども、充分に！
東京都防災ホームページ『東京備蓄ナビ』も参考に▶



「ふだん」使うものを視覚化して、 しっかり使いまわそう!

日常的に使うスタメンアイテムは、パッと見て量が把握できるように保管。
なおかつ、しっかり使うことが大事です。使ったら補充して常備量を保ちましょう。
誰が見てもわかるようにしておけば、使う量も補充する量も家族で共有できます。

POINT 1 種類ごとにまとめる

POINT 2 使ったら補充

POINT 3 補充は奥から 使用は手前から

種類や使う場所などに合わせて箱や引き出しを分け、全体が見えるようにするのがおすすめ。

どんどん使ってよいけれど、食材が欠けたときに「いざ」が訪れないともかぎりません。減った分はできるだけ早めに補充しましょう。賞味期限の近いものが手前になるようにして日常的に使っていけば、毎回期限をチェックする必要もなし。

補充がなくなったら家族共有のホワイトボードに「〇〇、食べました」とメモするルールにすれば、補充品のチェックもラクですよ!



《引き出し保管の例》

魚の缶詰、大豆のドライパック…など、種類ごとに袋や仕切りでまとめ、奥から補充



賞味期限が見づらいものは、大きく書いておけばあとでラク!

種類ごとに分けて、 使いやすい場所に保管



ひとつのケースや引き出しに入りきらなくても、種類ごとにまとめてあればOK! しっかり使えることが大事です



冷蔵庫・冷凍庫も優秀な備蓄庫

「うちのなか全部が備蓄庫」という辻さんですが、冷蔵庫・冷凍庫も使える備蓄庫、と強調します。視覚化しておけば、ふだんの料理もラクになるうえに、非常時にも役立つ! 使い忘れがないよう、しっかり使いまわしていきましょう。

水やお酒、ジュースなどの飲料 (常時5~6本)

朝食セット (洋朝食、和朝食用、などで分類)

開封済みの乾物、ふりかけ、のりの佃煮 など



冷蔵庫の中も、常備品は種類に分けて収納。切れたらすぐわかるので補充しやすいし、使うときも取り出しやすい!

冷凍庫は解凍時間ごとにまとめる!

ふだんも非常時も悩まず使えるように、冷凍庫の中を3ブロックに分けると便利。

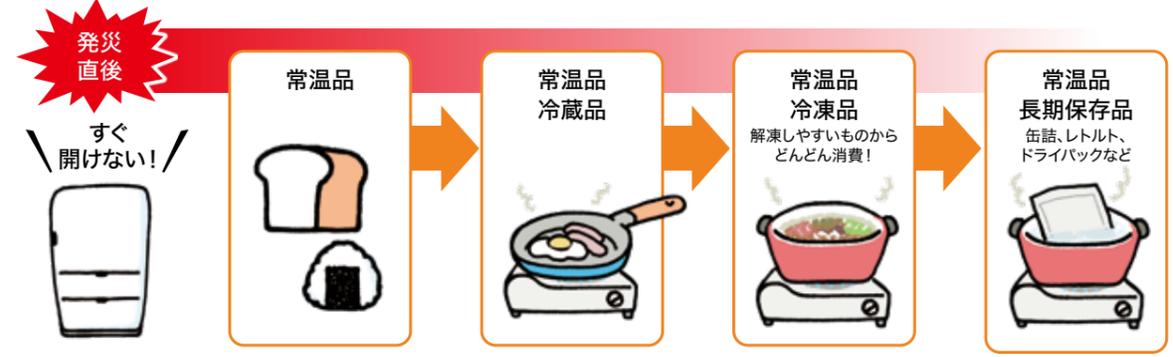
- A** すぐ解凍できる/解凍不要のもの
めかぶ、納豆、みそ、カット野菜など(ふだん、すぐ使いたいときにも便利)
- B** AとCの間くらい
魚、冷凍食品など
- C** 解凍に時間がかかるもの
肉など(非常時に電気が止まっても、しばらくもつ生鮮品になる)



お知
こう
う!

電源を失ったときの食べつなぎ方

停電で電源を失ったときも、冷凍庫のドアを開けなければある程度は冷えが保たれるといわれています。焦って冷凍庫のドアを開け閉めしないことが大切です。



※常温品は賞味期限が近いものから使う

温かいもので元気になるためにも、カセットコンロ(+ボンベ)はふだんからぜひ使い慣れておきましょう!



東日本大震災の 体験談

ふだんの買い置きでのりこえた
Kさん(70代)
仙台市で2011年に東日本大震災を経験。大きな被害は免れたものの、ライフラインは長期間ストップ。ふだんどりの買い物ができるようになるまでは1カ月ほどかかった。

寒い時期で石油ストーブを使っていたので、もちを焼いたり、汲み置いた水を沸かしたりと、温かいものも食べられて助かりました。はじめの2~3日は常温の食べものや冷蔵庫、冷凍庫に入っていたものでしのげました。冷凍庫の肉はいつも多めにストックしているので、夫婦で使いきれない分は避難所に持っていったほどでした。ご近所と必要なものを交換しあい、不便ではあったけれどもなんとかのりこえられました。みそや梅干しなど、そのまま食べられて味つけにも使えるものが便利でした。びん詰めのジャムも多めにあったので、支給されたクラッカーにつけて食べました。ふだんから好きで買ってあったチョコレートを食べたときに、とてもホッとすっきりしたことを覚えています。今は、水だけは非常時を意識して補充していますが、それ以外は災害用として特別な備蓄はしていません。ふだんから米や調味料、肉、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツなどは常備。そのほか、減ってきたら補充し、何かしら食材があるようにしています。

監修者より

「ふだん」を整え、「生きる力」を!

ローリングストックは、災害時に日常を早く取り戻すために、ふだんをベースに考えます。その結果、ふだんもラクになるので、ポジティブに取り組んでもらいたいと思います。「災害」専用のものがなくても、日常のものをアレンジする柔軟性があれば、なんとかなることは多いです。この応用力は、生きる力にも直結します。ふだんをしっかり整えて、生きる力を鍛えていきましょう。

国際災害レスキューナース 辻直美さん
聖路加国際病院救命救急部で勤務後、国際災害レスキューナースとして活躍。国境なき医師団や国際緊急援助隊医療チームにも所属し、東日本大震災や西日本豪雨などの救助も。知識と経験をもとに誰もが防衛をさまざまな媒体で発信している。

PRESENT

ローリングストックについてのおたよりをお寄せください。抽選で3名に『ツナフレークパウチ(オイル無添加) 50g×3』をプレゼント
応募の詳細は16ページ下「応募方法」参照。当選者発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。おたよりは12~13ページの「わいわいトーク」に掲載することがあります。

取材は2025年2月14日現在

キャッシュレス時代の子どもたち

お金との上手なつきあい方

現金を使わずに買い物などができる「キャッシュレス」。便利だから子どもたちにも使わせたいけど、心配なことも。気になることをお金のプロに聞きました。



キャッシュレス化が進んでいくと、自分に合ったものを使いこなす能力も必要になっていきます。まずは親自身が特徴や注意点を理解したうえで、親子で使い方を確認しましょう。

ファイナンシャルプランナー 合田 菜実子さん



まずは主なキャッシュレスの特徴と注意点を確認！



	支払い方法	特徴	注意点
	現金	基本的にはどこでも使える(現金不可の店をのぞく)。払った分だけお金が減るのがわかるので安心。とくに災害時など、やはり現金が役立つ。	現金不可の店舗も増えており、海外ではさらに多い。口座からお金を引き出す際、手数料がかかることも。
キャッシュレス	電子マネー 交通系・流通系ICカードやアプリなど	前払い(事前入金) 即時払い 後払い ※決済アプリやカードによって異なる	カードは入金(チャージ)して、駅改札や店舗の機械にカードをかざして支払う。利用場所も増え、小学生から使える。口座やクレジットカードとひもづけられるものも。
	コード決済 (スマホ決済)	前払い(事前入金) 即時払い 後払い ※決済アプリやカードによって異なる	「〇〇PAY」など、決済会社のアプリが入ったスマホで支払い。クレジットカードや口座にひもづけると入金も簡単。年齢制限なく使えるものもある。
	デビットカード	即時払い 口座から、即日引き落とし	商品購入時に口座から引き落とされ、口座に記録されるので管理しやすい。残高がなければ利用できないので、使いすぎ防止にも。15歳から使用、海外で利用可能なものも。
	クレジットカード	後払い 期間内の買い物代を、後日まとめて口座引き落とし	カード会社が立て替えるため、口座に残高がなくても買い物ができる。支払い方法は一括・分割など選べる。ポイントなどの特典も。18歳から作ることができる。

電子マネー

Q 現金より安心?

中学から電車通学をはじめたので、おこづかいも交通系ICカードにチャージ(入金)。お金を落とす心配はないから安心だけど、塾帰りにコンビニなどで使って、すぐにチャージ不足に。気軽に友だちの分も買ってあげたり、買ってもらうこともあるみたい…

A 親子でルールを決める

キャッシュレスはお金が減っていくのが見えにくいので、使いすぎには気をつけたいですね。友だちの分をいっしょに買って、あとで精算できずにトラブルになることもあるので注意が必要です。1カ月の上限額を決めたり、何に使ったか報告するなど親子でお金の使い方のルールを決めましょう。



Q お金の管理はどうしたらいい?

中学生の子どもが友だちと出かけるときなどに、現金を渡し、ICカードにチャージさせています。足りなくなったら困ると思ひ、多めに持たせると、あるだけ使ってくることも…

A 予算を立て、使いすぎないように

お金を自己管理するために、現金を自分でチャージさせるのはいいことですね。いくら使ったか、あとどのくらい使えるのか確認して使いすぎないようにするなど、今あるお金でやりくりすることを学ぶのは大切です。余分に持たせるときも予算を立て、使う上限を決めるなど、親子で話し合うといいですね。

コード決済

Q 友だちどうしてスマホのコード決済、OKにしている?

高校生の娘が、スマホにコード決済アプリを入れることを検討中。友だちは使っているようで、いっしょに出かけたときに、アプリを使って割り勘をしたりするのだそう。始めるときの注意点は?

A まずは親が使ってみる

割り勘機能は、小銭のやりとりをする手間もなく、記録も残るので便利。年齢制限がないアプリもあり、親に相談せずに使っている子も多いようです。店舗によって使い方が違うこともあるので、まずは親が使ってみて、使い方を子どもと共有しておくといいですね。お金の使い方が気になる場合は、支払い元を親が管理している口座にすると、取引履歴を確認できます。



設定は慎重に!

集金したいときもコード決済を使うと、現金管理の負担がなく便利。ただし、アプリがアップデートされた際、暗証番号が必要になる場合があるので、忘れないように。また、個人情報保護のため、スマホの画面ロック設定も必須。

デビットカード・クレジットカード

Q 息子に延滞ハガキが届いたけど、親はどうすべき?

18歳になった息子がクレジットカードを作りました。アルバイト代の使い方は任せていますが、残高が足りなくて、延滞ハガキが届くことが…

A デビットカードもおすすめ

学生のなかには、「今はお金がないけど、来月入るから大丈夫」と、たかきくって、引き落とし日に間に合わない人もいます。延滞が続くと、ブラックリストのようなもの(個人信用情報機関)に名前が残ってしまうことも。お金の自己管理ができなければ即時払いのデビットカードという選択肢もあります。海外旅行などで子どもにカードを持たせたいときもおすすめです。



リボ払いは要注意!

利用金額や件数にかかわらず、毎月一定額ずつ支払うリボ払いも要注意です。返済ごとに手数料がかかるため、返済期間が長期化した場合、返済額が大きくなる可能性があります。

現金? 電子マネー?

Q はじめてのおこづかい、どっちがいい?

小学生のおこづかい。これからの時代を考えると、電子マネーのほうがいい?

A 現金でお金を使う練習を

はじめは、お金が見える現金がおすすめ。おこづかい帳もつけて、お金の使い方の練習をするといいですね。キャッシュレスにするのは、それからでも遅くはありません。また、ICカードを使う場合は、子どもが自分でチャージするようにすると、お金を使っている感覚を身に付けることができます。



生きていく力をつけましょう

監修 合田 菜実子さん

1級FP技能士、
ファイナンシャルプランナー
(日本FP協会認定CFP®)、
和光大学特任准教授



キャッシュレスは、おこづかい帳などで使ったお金を意識的に視覚化する努力をしないと、現金より管理がむずかしくなります。親子でお金の使い方のルールを決め、振り返りをするといいですね。使ったお金を「浪費」「消費」「投資」に分け、自分の使い方を整理するのもおすすめです。

お金には限りがあります。今あるお金でやりくりすることは、生きていくうえで大切なこと。お金と上手につきあって、生きていく力をつけましょう。

イラスト:山浦広美 取材は2025年2月14日現在

キーワード

生活協同組合(生協)

「よく聞く言葉 ちゃんと知ってる?」

食品や日用品を購入したり、共済などのサービスを受けたりできる「生活協同組合※」。パルシステム東京も、生活協同組合です。消費者が協同して助け合い、一人ひとりのくらしや社会をよりよいものにしていきます。

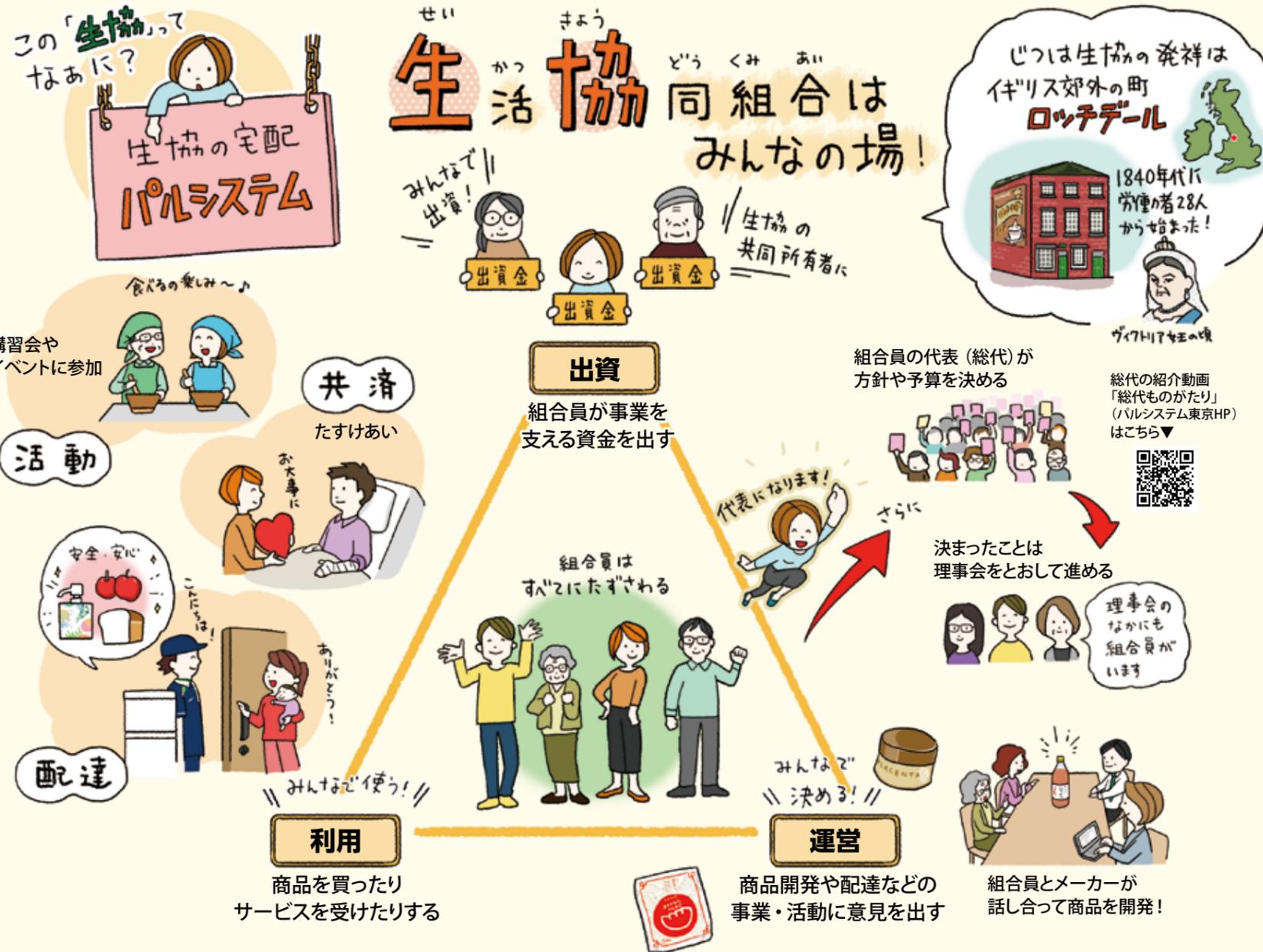
※正式名称は「消費生活協同組合」です。

生協がなぜ必要とされたのか

始まりは1840年代のイギリス。産業革命期の工場の機械化により、人々は低賃金や失業に苦しんでいました。生活が困難で、ツケで商品を買っている弱みに悪徳商人がつけこみ、パンにわらくずを混ぜたものや量をごまかしたものが販売されていました。それに対し、人々が自分たちの店をもとんと、資金を積み立ててオープンさせたのが生協の原型です。

日本の生協運動の歴史

日本では、1920年代に賀川豊彦が中心となり、現在のコープこうべなどにつながる生協を設立。第2次世界大戦後に数多く設立された生協は、高度経済成長期の公害問題を受けて、1970年代には食の安全を求める組合員によって拡大していきました。



生協を支える力

下山 保さん
首都圏コープ事業連合
(現・パルシステム連合会)
初代理事長



私と生協とのつながりは、辰巳団地(江東区)から始まりました。団地ができた1960年代末は近くに駅もなく、約3,000世帯に対して生鮮品を販売する店は2店舗のみ。通常の2~3割も高い価格で売られていました。そこで、住民が団結し、生協を立ち上げるようになったのです。

そして価格優先の時代から、安全・安心を求める時代へと移りました。1970年ごろに新しくできた生協は20~30代の組合員が多く、牛乳や石けんなどの身近な食品・生活用品について活発な議論が交わされ、質の高い商品が生まれ出されていきました。

パルシステムは独自の商品基準が厳しく、生産者との取引も難航しましたが、不作時の生産費保障などを真摯に行い、生産者に安心感をもってもらうことで、信頼を得ることができました。まさに人と人のつながりが、今の生協を支えています。

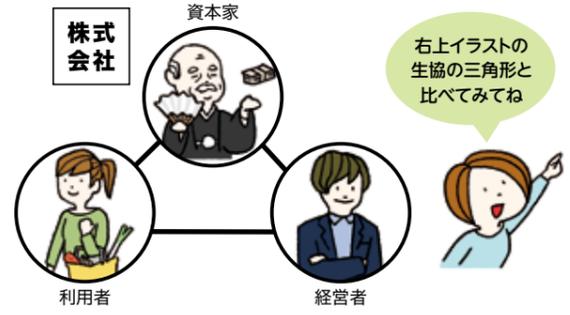
生活協同組合のまとめ

- 組合員の豊かなくらしの実現を目的とする非営利組織
- 多くの人がともに協力することで、ひとりではできないことができる
- 社会的な課題を解決する原動力にもなる

一般の会社とのちがいは?

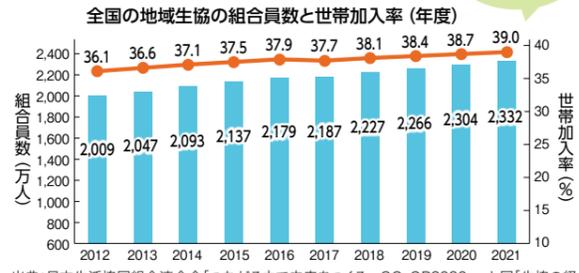
株式会社は、運営資金を出す資本家、商品やサービスを買う利用者、運営を行う経営者の三者がいて、販売で得た利益は資本家に分配される営利目的の組織です。

一方、生協は、この三者すべてを組合員が担う非営利組織で、利益追求ではなく、組合員の豊かなくらしの実現を目的としています。生産者と公平な取引を行い、価格が急騰しないように調整もしています。



地域生協の広がり

生協には、大学の学生や教職員で構成される「大学生協」、職場を共有する人たちの「職域生協」などがあり、なかでも一定の地域を中心に運営している生協を「地域生協」と呼びます。東京都には、パルシステム東京やコープみらい、東都生協、生活クラブなどの地域生協があります。地域生協に加入している世帯は全国で約4割、都内でも3割を超えています。



出典:日本生活協同組合連合会「つながる力で未来をつくる-CO・OP2030-」と同「生協の経営統計」(2019~2021年度)をもとに「わいわい」で作成

組合員の声から生まれた商品

生協では、組合員が商品づくりに積極的に参加してきました。たとえば、ヤシ油を加えた加工乳も「牛乳」とされていた1970年代初めに、「本当においしい牛乳を飲みたい」と多くの組合員が声をあげたことで、パルシステムでは『こんせん牛乳』が誕生しました。今でも、さまざまな組合員の声から商品が生まれています。パルシステムの『国産小麦もちり食パン』も、長く国産小麦使用の要望があったことで開発が進み、商品化にいたりしました。



1981年、誕生当時の「こんせん牛乳」(左)と現在の「こんせん72牛乳」(右)

完成まで約2年かかった国産小麦100%の「国産小麦もちり食パン」

2025年は国際協同組合年

国連は、SDGs(持続可能な開発目標)に貢献している「協同組合」を評価し、その認知度を高めるために、2025年を国際協同組合年に定めています。

生協はこれまでも、食の安全や生態系の保全などに取り組んできました。また、寄付やフェアトレードなどの国際的な平和活動も行っています。生協を利用することが、そういった幅広い取り組みへの参加に結びついています。

※消費生活協同組合のほか、農業協同組合、漁業協同組合、森林組合、信用金庫、労働者協同組合など、さまざまな分野で活動している。



参考図書:『東京の生協 2023年度版』(東京都生活協同組合連合会)、『異端派生協の逆襲』(下山 保著、同時代社)ほか

イラスト/小犬丸伸子 取材は2025年2月14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

江東区深川江戸資料館に再現された天保年間末期(1840年ごろ)の深川佐賀町の町並みを歩きながら、当時のくらしぶりから見えてくるSDGsを探す企画が開催されました。

江戸・東京郷土史研究者で講師の久染健夫さんは、「商人や長屋の住人のくらしぶりなどから、SDGsにつながるヒントが見つかります」「自然を生かし、手元にあるものを繰り返し使う質素倹約の生活が、SDGsの視点に重なります」と解説しました。

糞尿や魚の骨は肥料に使う、食べものは食べつくす、紙は再生するなど、江戸時代の無駄にしないという考え方は、パルシステム東京の3Rや「もったいない」の取り組みとつながると実感しました。

12/22 江戸時代から繋がる日本のSDGs

深川江戸資料館の町並みから知る 現代のSDGsに繋がる 循環型社会



展示室の町並みを見学する前に「隅田川風物図屏風」を見ながら、深川などのようすを講師が解説した(写真上)
職人の家の内部(写真右)。ごはんは1日分をまとめて炊き、おひつに移し、わらで編んだ容器物で保温した。布団はたたんで枕屏風で隠すなど、ひと部屋を活用する工夫も



長屋の共同井戸。ここで洗ったり、水を汲んで家まで運んで使用した。向かいには共同トイレやごみ溜めがあった

江戸時代の理にかなった くらし方を知ろう

江戸・東京郷土史研究者
久染 健夫さん

江戸時代をとおして、SDGsという課題にどのように取り組んでいくかを考え、実践してみる。そうすればもっと今のくらしに生かしていくことができると思います。展示品が伝える江戸の文化には、そのヒントが潜んでいるので、それを見つけて、自分のくらしに取り入れていけたらいいのではと思います。



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 ▶▶▶



詳しいレポートは
こちらから ▶▶▶



使えなくなるまで使った!



長屋の共同のごみ溜め。継いで使うことのできない陶器だけが捨てられた



古裂の柄がおしゃれ!

当時は古着が主流。「古裂屋」が担いで売り歩いた。町民たちは古裂を買って子どもの衣類などを作り、最後にはそうきんになるまで、とことん使い切った

こんなふうにはリサイクルされるんだね!



講座では、パルシステム東京の3Rについても学習。回収した米袋やまとも袋を建設資材にリサイクル

1/13 「おしえて! 市古先生」
~大規模災害時のくらしの回復に備えよう~

約20年前の新潟県中越沖地震以来、各被災地で調査を続ける市古太郎さん(東京都立大学教授)を迎え、学習会を開催。被災地を見てきた市古さんは、復興の源は地域が災害前から培っている住民同士のつながりと指摘。自治体の支援が



遅れた能登半島地震では、「地震直後に集会所に集まった住民たちはリーダーの指示で安否確認など役割を分担。その日から炊き出しを始めていました」と話しました。「東京にはつながりがなくなっている。どうすればいいか?」の質問には、都内のある地域活動を紹介しつつ、「災害のためでなく、ふだんから意識してつながりを作ることです」と答えました。【パルシステム東京】

12/12 パルシステムの食材を使って
ヘルシーな時短料理に挑戦!

人材バンク講師の指導で、時短料理に挑戦。ポイントは、火のとおりが早い食材を使い電子レンジを活用し、加熱時間を短くすること。パルシステムのひじきパックやカットうすあげなどの便利商品も大活躍。ごはんも時間短縮のため鍋で



炊き、あっという間にひじきの炊き込みごはんのでき上がり。魚と野菜のホイル焼き、かぼちゃの甘辛煮、豆腐のあんかけなど5品が完成。油を使わないヘルシーさも好評でした。【スローライフれんげの会委員会】

参加者の声 ▶▶▶ 「鍋でごはんを炊くのはむずかしいと思っていたら、早くできるしおいしいし、今晚からやってみます」「みそ汁の具をレタスと卵にすると早くできていいですね」



INFORMATION

12/19 第21回定例理事会開催

(1)「目的積立金の運用細則」一部改定の件
災害等に見舞われた際の事業継続に備えるため、さらなる財産基盤の安定化を目的に「経営基盤強化積立金」の目標額を引き上げること議決しました。



ふだんはごんせんくんとトラックが並ぶスペースは、381人の来訪者でいっぱい。北海道産のじゃがいも・玉ねぎの販売ブースでは、試食しながら買い物を楽しんでいた

1/25

江戸川センターまつり、開催
組合員と地域住民、381人が来場

毎年、いくつかのセンターで開催しているセンターまつり。江戸川センターでは、(株)よしかわ杜氏の郷などのメーカーやリユース活動のアピールなど19ブースが並び、開催しました。
ポテトチップメーカーの(有)菊水堂は営業部長(創業者の孫)が参加。「センターまつりには子どものころから親父と来ていました。試食していただいたり原材料の説明をしたりして、商品のおいしさを伝えます」と話します。共生食品(株)で試食していた組合員は、「毎週、網ともめん豆腐を注文しているけど、こんなにいいがんともあるのね! 次回から注文します」と笑顔。配送担当たちも、まつりスタッフとして参加。「今日、学んだことを、お届けしている組合員さんに伝えよう」と話しました。商品の魅力や取り組みなどを再発見し、みんなで楽しんだ1日になりました。

5/31まで

書き損じハガキなどで
NGO団体を応援しよう!

1月末にお届けした茶色い封筒(回収専用封筒)に、未使用のハガキや使用済み古切手などを入れて投函すれば、協力団体が換金し活動資金にするという支援に取り組んでいます。
昨年度には5,610通が団体に届き、それにより寄付された額は1,143万円以上に。また、団体での届いた古切手の整理作業などに、組合員がボランティア参加しました。



回収対象品を入れて郵便ポストに投函するだけの国際協力は5月末まで。ご協力、お願いします。

1月27日~31日にカタログといっしょに配付した左の封筒(タペツグ・指定便を除く)に回収品を入れ、ポストに投函してください

12/13 お掃除グッズで家をピカピカに!
老舗の掃除用品メーカーに学ぶ掃除術

「掃除は化学」と話すアズマ工業(株)の社員を迎えた学習会。「水あかなどの白っぽいアルカリ性の汚れには、クエン酸などの酸性の洗浄剤を。油や皮脂などの茶色っぽい酸性の汚れには、重曹やセスキ炭酸ソーダなどのアルカリ性洗浄



剤を」との説明に、頭の中もすっきり。薬剤を使わず繊維で汚れをからめとる『ふんわりお掃除シート』の実演では、量の目に入り込んだ汚れがひとふきできれい。参加者から歓声と拍手が! 【くらしはっぴい委員会】

参加者の声 ▶▶▶ 「カタログで見かけて気になっていた掃除グッズを手にとって確認できたのがよかった」「ほしいものがたくさん見つかった」「ファンになりました!」

12/19 世界の約80%が途上国
JICAへ行って開発途上国の今を知ろう!

開発途上国への国際協力を行っているJICA地球ひろばを訪問し、開発途上国での活動やSDGsの取り組みなどを学びました。海外協力隊としてエチオピアで服飾関係の技術指導をした講師(団体スタッフ)は、「くらしぶりや食文化の



違いを理解し、現地の習慣を実行して、信頼関係を築くことができました」「技術を伝えたことが、現地の方たちの自立の手助けになりました」と報告。その後、講師の案内で、地球ひろばの企画展示も見学。日本の食料自給率など食に関する展示や、SDGsの取り組みを実感できるゲームもあり、私たちができる国際協力のヒントも知ることができました。【西新井委員会】

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



ながりの大切さを思う日々 企画に注目しています

パルシステム東京は『週刊WITH YOU』でさまざまなイベントを紹介しているのがとてもいいと思います。消費者として食べるだけでなく、生産者と顔の見える関係になったり、生産物がどのようにして作られているのを知ったり。食べることをとおして環境や社会問題にもつながっていくことの大切さを思います。

八王子市 まるこ



『わいわい』を読む時間は 母を思う大切な時間

亡くなった母もずっと生協愛用者。気に入った商品があると、よく教えあっていました。「わいわいトーク」で組合員の方々のエピソードを読むと、母を懐かしく思い出します。紙媒体がなくなっていく世の中ですが、私には大切な時間です。

町田市 ござ

写真・イラストの
投稿も、まってま〜!



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

青りんご通信 Vol.67 自然災害への備えは日常のくらしから

3月11日で東日本大震災から14年。この間も、熊本地震、そして昨年元日の能登半島地震など、自然災害が頻発しています。防災対策として、ローリングストックで食料を常備したり、家の安全性を見直したり、家族間で緊急時の連絡法を確認したりと、家庭内で備えている方も多いことでしょう。これが災害時にいのちを守る第一歩です。

災害からの「くらしの回復」に向けた研究と実践を行っている東京都立大学の

パルシステム東京
理事長 松野 玲子



市古太郎教授は、日頃からの地域での防災活動の大切さについて語っています。組合員には、地域活動を行っている方が多くいます。みんなでその輪に入って、広がっていきましょう。

パルシステム東京
12月のデータ
総事業高: 94億1,182万円
予算比: 103.3%
予算達成
組合員数: 54万1,377人



おいしくて続けて 35年になりました

長男が1歳のときに加入して、早35年。ここまで続けられているのは、素直にパルの商品がおいしいからです。^_^

あきる野市 ヨコちゃん



離乳食スタート 便利な食材が助かります!

7月に出産した長女の離乳食が始まりました。たくさん食材を少量ずつ試さなくてはならないこの時期。裏ごししてある食材や、食塩不使用の商品に、とても助けられています!

板橋区 みみ



いわしのつみれがつかえる! 冷凍庫に常備しています

『鮭子産いわしのつみれ』を冷凍庫に1~2パック常備しています。おかずが少ない日やお刺身の日には、みそ汁につみれを入れるだけでボリュームが増して豪華になり、いわしの出汁でうまみも増します。幼児でも食べやすいです。

目黒区 ともも

グループでパル利用30年 週1のおしゃべりも楽しく

スタートから30年のグループに入っています。今のメンバーに落ち着いて、もう何年たつでしょうか。ライフスタイルは刻一刻変わり、仕事を始めたり、事情があったりして離れた方も。だんだんと親の介護や孫の面倒を見る年代になり、重たい買い物もおっくうに...

いつでも戻ってきてね。そんな気持ちでいつものメンバーと週1回、たわいもないおしゃべりに花を咲かせています。

青梅市 ひらみれもん



八王子市/柴犬さん
お正月はわが家の愛犬も、鶏肉と野菜をゆでた、味付けなしのお雑煮ごはんを食べました。



町田市/エミリー
パル食材を使って、簡単おせち料理に挑戦。夫婦ふたりでのんびりと新年を迎えました。

国産小麦がうれしい! おでんのちくわぶ

家族や友だちと「おでんの具で何がいちばん好き?」という話になるのですが、わが家ではちくわぶ人気が高いです。

パルではこの季節、ほかでなかなか買えない、国産小麦を使ったちくわぶがカタログにのるので、家族一同ワクワクしています。

あきる野市 うさぎまる



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

おしえてあげたい私のレシピ

今月の
食材



玉ねぎ

玉ねぎのコンビーフ焼き

コンビーフにマヨネーズ、ブラックペッパーを混ぜ、輪切りにした玉ねぎにのせる。アルミホイルなどを敷いてオーブントースターで焼く。

東大和市 いそ

玉ねぎの甘酢煮

鶏肉と玉ねぎを酢と少しの砂糖で煮込むだけで、とてもおいしい一品になります。ぜひお試しください。

大田区 ヒロ

丸ごと玉ねぎ

皮をむいた玉ねぎ丸ごと1個を耐熱皿にのせラップをかけ、600Wで4~5分電子レンジでチン。かつお節と酢醤油をかけていただきます。とろっとして、とてもおいしいですよ。

足立区 ようよやま

レシピ募集中!

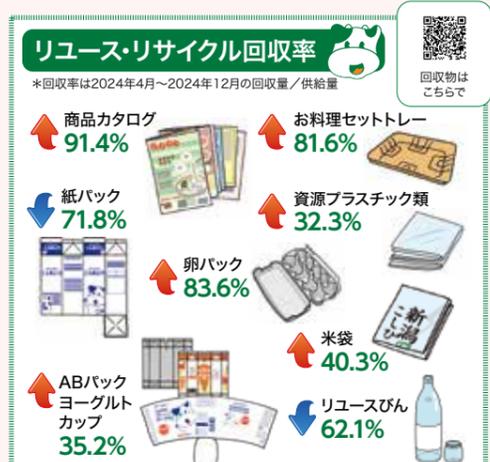
「産直大豆ドライパック」を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほか採用させていただきます。



「わいわい」イラスト担当。
パルシステム東京組合員。
子どものお弁当に必須!「生ちくわ」

おしらせ

掲載タイミング変更の移行期間のため、今月号では当選発表はありません。1月号のクロスワードパズルの正解と応募総数は、4月号で発表いたします。ご了承ください。



笑顔いっぱい「担当者ニュース」で 組合員さんとほっこり交流

昨年5月に第一子が誕生!「担当者ニュース」で子どもの話を披露したところ、組合員さんから「誤飲に気をつけてね」などの温かいアドバイスももらったり、同年代のお子さんや情報交換したりと、会話が弾んでいます。職場も子育てを応援して、早く帰らせてくれるのがとてもありがたいです。

離乳食では「yumyumシリーズ」が大活躍。夕食担当の私も、子どもの食べる姿から日々の成長を実感しています。はじめてのトマトで見たすっぱい顔には、思わず笑ってしまいました!

保護猫だったキジトラとアメリカンカールの2匹も大切な家族。猫を飼っている組合員さんも多く、くっつきたがりのキジトラをそーっとかわすアメリカンカールの日常(笑)などの話でも、盛り上がっています。

入協歴 2年
好きなパル商品 「うめてば豆腐」



小学生も参加した、今年度の
福島スタディツアー。大人も子どもも
観て・聴いて、今の福島を感じました



初日は、「請戸小学校・遺構(浪江町・写真左)」と「おれたちの伝承館(南相馬市・写真右上)」「東日本大震災・原子力災害伝承館(双葉町・写真右下)」を見学
おれたちの伝承館と東日本大震災・原子力災害伝承館の2つの紹介記事は「わいわい」バックナンバーに▶

2日間のツアーの
報告はこちら▶



高齢者の孤立など、避難生活の課題を話す藍原さん



NPO法人「いわき放射能市民測定室たちね」で測定機器の説明を聞きたらちねの紹介記事はこちら▶



実際の津波映像などを見た「いわき震災伝承みらい館」では、避難所で配られた防災用品も試した

「生まれるまえだから遠い存在」と語る小学生が、震災と原子力災害を知る

2011年に起きた地震と津波、そして原発事故。現在の小学生は、あの日にはまだ生まれていない、東日本大震災を知らない世代です。今年度の福島スタディツアー（昨年12月14、15日）は親子参加を中心に呼びかけ、3・11を知らない5名の小学生が参加。また、震災当時は学生で母親と参加した女性は「報道でしか知らない福島を、一度は見ておきたかった」と、参加理由を話しました。

津波で壁も天井も破壊された教室や被災体験を表現したアート作品、放射能汚染の調査結果などで、震災や事故被害を学んだ参加者たち。「請戸小で津波からの避難を誘導したのは日々のランニングで地域の地形を知っていた小学生と聞き、驚きました」「地震が多い日本。いつか来る災害のためにちゃんと準備をすることが大切と感じました」と、小学生たちもしっかりと受け止めていました。

案内役として同行したジャーナリスト・藍原寛子さん(元福島民友新聞社記者)は、被災取材時の福島を紹介。参加者からは、「個人旅行では知ることができない被災者たちのつらい状況が聴け、とても勉強になった」との感想も。藍原さんは、「この先、災害は必ず起きます。原発事故が起きるともいわれています。ですから、福島の人たちが自身の体験から教えてくれていること、たとえば“災害後はがんばりすぎない”“SNSで正しい情報をキャッチ・発信する”などを、もしものときに活かしてください。災害が起きても“お互いを信じ合える”“みんなでがんばって乗り越えられる”、そんな社会にしましょう」と、結びました。

取材は2025年2月14日現在



夫婦で意見が違うのは自然なこと

息子に習い事をさせたいEさん。だけど夫に相談したら、「自分は幼いころ習い事はしなかった。のんびりしたものだっただけ。だから今はのびのび過ごさせたい」と言われ、話が進まないのだとか。

子どもを思う気持ちはふたりとも同じで、どちらの考えもまちがいでないはずですが、違う環境で育ったものどうし、意見が異なるのは自然なこと。家庭のなかにさまざまな視点があることは、じっくり検討できるチャンスがあると捉えたいですね。

今後、進学・受験…と子どもが成長するにつれ、夫婦で教育や進路について考える機会は増えていきます。今回は「息子の育て方や、教育を夫婦で話し合う最初の機会だよ」と話して、まずは夫の意見を否定することなく、よく聞いてみましょう。

話し合いで大切にしたいのは…

そして次に、Eさんの考えを伝えましょう。今の息子の発達や興味・関心に合っている、同年代の子と出会う場になる、家ではできない貴重な経験ができるなど、子どもにとってプラスになると思う点や、夫の心配にEさんがどう対応しようとしているかを整理して話せるということです。おたがいに疑問点を確認しあう過程で、自分にはない考えを発見したり、自分がこだわるポイントに気づいたりするはず。ていねいに話し合えば、Eさんの家庭の結論が出ることでしょ。

ただ、いちばん尊重したいはずの子ども自身の希望は、まだ見えない年齢です。習い事を始める場合も、体験レッスンなどをとおして、「自分でやってみたい」と思う子どもの主体性をいちばんに考え、無理なく続けられそうか、ふたりで見守っていきけるといいですね。

（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・祝休 くらしの相談事業サイト▶

さて、今月のお悩みは……？



イラスト/ごんどうまゆ

にゃんこたちに聞きました
みんなはどう思う？

まわりの子が習い事を始めると「うちも」と思うよね	やってみて合わなければやめることもできるよ
幼児期をゆったり過ごさせたいパパの気持ちもわかる	子どもの成長をいっしょに見てくれる先生の存在は心強いね

夫婦で幼いころの体験をシェアしあうのもひとつ。相手がどうしてそう考えるのか、背景が見えてくるかも

みだりの視点で息子を応援！

おたよりカード

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 ローリングストック
- 2 お金との上手なつきあい方
- 3 キーワード「生活協同組合」
- 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「炒飯」

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QOカード」を、2～5ページのローリングストックについてのコメントを送ると抽選で3名に「ツナフレックパウチ(オイル無添加)50g×3」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際には、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▶▶▶

「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

広報室「わいわい3月号」

3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



テクニック不要でパラパラに
炒飯



コツ 1

少なめの水で炊いたごはんを冷ます

米は、水と熱を加えるとでんぷんがアルファ化して粘りが出ますが、冷めると粘りが弱くなり、ほぐれやすくなる。少なめの水で炊けば、よりパラパラに



コツ 2

ごはんを酒をかけ、ほくしておく

熱したフライパンでごはんをほぐすと、粘りが出てベタツとする。あらかじめボウルでほくしてから短時間で炒めれば、パラパラに仕上がる。酒は塩味やうまみを含み、下味にもなる



コツ 3

大きなフライパンで少量を炒める

大きなフライパンで少量のごはんを炒めれば、高温のまま短時間で調理ができ、ごはんの粘りが出ない

- 【材料】(2人分)**
全量カロリー / 1,163kcal
- 米 1 合
 - 卵 2 個
 - 『ロースハムスライス』 4 枚
 - 長ねぎ 1/3本
 - 酒 60ml
 - 油 大さじ 2 ~ 3
 - 塩 小さじ 1/2
 - こしょう 少々
 - しょうゆ 小さじ 1

- 【作り方】**
- (1)米は通常よりもやや少なめの水(80 ~ 90%程度、分量外)で炊き、冷ましておく【**コツ 1**】。
 - (2)卵は溶き、ハムは5 ~ 7mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
 - (3) (1)のごはんをボウルに入れ、酒をかけて、ほぐすように手早く混ぜる【**コツ 2**】。

- (4)直径26 ~ 28cmのフライパンに油を入れ、強火でしっかりと温めてから、溶き卵、ごはんの順に入れる。卵がかたまってきたら、ゴムべらで切るように手早く炒める【**コツ 3**】。
- (5)ごはんが卵が均一になったら、ハム、長ねぎ、塩を加えて軽く炒める。こしょう、しょうゆを加えてさっと炒め合わせ、全体が均一になったら火を止める。

あっさり系の品種を選ぶのもポイント。短時間で仕上げて



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)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

1	2		3	
	4B	5		6
7			C	
8A			9	
		10		

ちのキー

- 音楽ではフォルテ、数学では関数を表すアルファベット
- 安土桃山時代の茶人・千〇〇〇〇
- 災害に備えてふだんから使う〇〇〇〇〇〇ストック(2ページ参照)
- 未婚・既婚に関係なく使える女性の敬称「Ms.」
- 〇〇サイン、〇〇ネック、〇〇チューバー
- フラメンコ、サルサ、フラなどをまとめて...

たてのキー

- パソコンやスマホの操作ができなくなり画面が動かないこと
- 今年は3月20日が〇〇〇〇〇〇の日。太陽が真東から昇る
- 軽くて防火・防湿性の高い木材。たんすや琴などに使われる
- 鳴くよ 〇〇〇〇 平安京
- 「おお、〇〇〇。どうしてあなたは〇〇〇なの」

【材料】(2人分)
全量カロリー / 1,163kcal

- 米 1 合
- 卵 2 個
- 『ロースハムスライス』 4 枚
- 長ねぎ 1/3本
- 酒 60ml
- 油 大さじ 2 ~ 3
- 塩 小さじ 1/2
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ 1

【作り方】

- (1)米は通常よりもやや少なめの水(80 ~ 90%程度、分量外)で炊き、冷ましておく【**コツ 1**】。
- (2)卵は溶き、ハムは5 ~ 7mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- (3) (1)のごはんをボウルに入れ、酒をかけて、ほぐすように手早く混ぜる【**コツ 2**】。
- (4)直径26 ~ 28cmのフライパンに油を入れ、強火でしっかりと温めてから、溶き卵、ごはんの順に入れる。卵がかたまってきたら、ゴムべらで切るように手早く炒める【**コツ 3**】。
- (5)ごはんが卵が均一になったら、ハム、長ねぎ、塩を加えて軽く炒める。こしょう、しょうゆを加えてさっと炒め合わせ、全体が均一になったら火を止める。

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!
- 5ページのツナフレークパウチの応募もこちらから。

■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

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
3月 30日 (日)

*カード締切は
3月 28日 (金)