



pre

わたしのママくらし Vol.6

時短に
おすすめ

パルシステムの キッチン雑貨を使ってみました

毎週届く別カタログ「キッチンぶらす」をご存じですか？
便利そう♪と感じた商品を、女性職員が実際に試してみました。

「キッチンぶらす」
のこと
紹介します！

ぶらす
さん

パルシステムでは生活雑貨も
食品と同じように、商品の成分や
材質の基準を設けています。

たとえば、燃やすとダイオキシンを
発生するものもあると指摘されている
塩ビ系材質は使いません。また、
口や食品に触れるものだから、「食品
衛生法」をクリアしたものだけを扱
うなど、安全性について厳しい目で
チェックします。

まずは、これ！
ふたをしたまま電子レン
ジで加熱できるのよ。中身
が見える耐熱ガラス製だ
から、調理してそのまま冷
蔵室で保存するのにおすめ

ごはん作りをラクにする
グッズその1



「ハリオ
スクエアコンテナ
クリアM」

シンプルだから
このまま
食卓にも出せるね

冷蔵庫でも中身が
ひと目でわかるし



耐熱ガラス製で油や
酸にも強くて衛生的

人事担当
高久



▲細切りにしたピーマンと
ツナ缶に、塩、こしょう、鶏
ガラスープ、ごま油を加え
て混ぜ、電子レンジで加熱。

早速流行りの「無限ピー
マン」を作ってみました。
さめたらこのまま冷蔵庫
で保存OK

ごはん作りをラクにする
グッズその2

本体は耐熱ガラス製、注ぎ
口はシリコン製で、ちょっ
とおしゃれなワインボトル
みたいでしょ



「ハリオ
フィルターインボトル」

はずして洗
えるフィル
ター付き

ふたの内側にフィル
ターがついているから、水だし緑茶や紅
茶が手軽に作れるの

フルーツハーブティーや
デトックスウォーターなど、
ノンカフェインのドリ
ンクも気軽に作れる
よ。ジュースを入れれば
子どもにも注ぎやすい



テーブルに
そのまま出せる
デザインも
いいでしょ

洗いやすさも○。女性の手
なら底のほうまで楽に届
いて洗えるのもうれしいよ

システム担当
宮崎



同時にお届けしている
「キッチンぶらす」
カタログも見てね！



「キッチンぶらす」の商品はすべて
ネットで注文できるように
なりました。

※利用には、オンラインパルへ
の登録が必要です。

パルシステム 注文 検索



- ☐ ハリオ スクエアコンテナクリアM
- ☐ ハリオ フィルターインボトル



ライフステージを
変えたい方へ。

次回は4月4回
季節の変わり目に気になる
スキんケアの特集です！

わたしのママくらしbaby (0~2歳の子どものママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしkids (3~8歳の子どものママ向け) ▶ 190837

わたしのくらし (ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け) ▶ 190802

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は「kids」→「baby」→「pre」→「わたしのくらし」の順で、1種類ごみの登録となります。ご了承ください。※「タペンダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら ▶ 190845

ママ友づきあい どうする？

学生時代からの友人関係や、
仕事上の人づきあいとはまたちょっと
違う気がする「ママ友」とのおつきあい。
1026件のアンケートから、
先輩ママの意見を聞いてみました。

〈アンケート方法〉
「わたくしのくらし・わたくしのマ
マくらし」に登録している方
の中から、オンラインパ
登録をしている組合員に昨
年11月11日(金)～27日(日)
の期間でアンケートを実施。

先輩ママに
聞きました！

これからこんなつきあい方をしたい

●今後深めていきたいことベスト5

(ベビーママ&キッズママの回答から(複数回答))

緊急・災害時の子どものお世話や連絡	61.8%
保育園、幼稚園、小学校情報の共有	57.6%
悩み相談や近況の共有	56.7%
習い事の情報共有	46.8%
自宅や友だち宅での交流	40.7%

ママ友との関係で「今後深めていきたいこと」を聞いてみると、「緊急時など、いざというときに頼れる関係」「子育ての情報を共有できる関係」を求めていることがわかりました。口コミ情報をたくさん知っている人に、わからないことを聞いてみるというかも。

先輩ママからの アドバイス

夫が週末仕事でない場合が多いのですが、**同じようなママ友と知り合ったら悩まずにすむようになり**ました(20代)

「うちの子だけなぜ？」と思っ
ていることを「**うちもだよ～**」
と**言ってもらえて**、不安に思
うことが減りました。ママ友
がいてよかった(30代)

仲良くなりたいな、と思う
ママは必ずママの名前も
聞いて、**名前呼び合うよ**
うにしています(20代)

人の悪口は言わないのはも
ちろん、誰かの悪口にも乗
らない。そんなときは聞き役
に徹して受け流す(30代)

基本「持ちつ持たれつ」だと思
うが、**お互い負担に感じない
程度のおつきあい**を心がけて
いる(30代)

はじめはママ友を作ろう
と必死になっていました
が、あまり**考えすぎない**
ようにしています(30代)

データで
見る

先輩ママのいまだき“ママ友事情”

●お子さんを介したママ友づきあいはありますか？ (ベビーママ&キッズママの回答から)

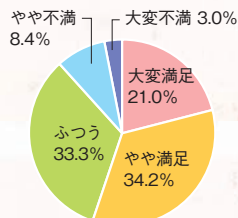
YES 87.3%

NO 12.7%

●そのママ友とは どこで知り合いましたか？ (ベビーママ&キッズママで YESの人の回答から(複数回答))

保育園・幼稚園	63.8%
支援センター	39.5%
児童館	24.6%
公園	21.1%
病院や産院	17.4%
その他	25.6%

●現在の友だち関係に満足？ (ベビーママ&キッズママの 回答から)



保育園や幼稚園、または地域の支援センターなどが、ママ友づくりスポットのよう。子どもを介して知り合ったママ友は、家が近かったり、子どもの性別や月齢が同じだったり、という共通点があると親密さがアップするようです。まずは産院で同室になった人や健診でいっしょになった人に、勇気を出して話しかけてみましょう！

先輩ママの
経験から

ママ友をつくる時、こんなふう to 気をつけました

●どんな話題から入った？(全体の回答から(複数回答))

住んでいる地域の話	47.7%
趣味の話	42.1%
出身地の話題	36.3%
最近の悩み	22.0%
仕事の話題	13.9%
その他	21.6%

「仲良くなるまで深い話はしない(30代)」という意見が多数。でも、「出産後、夫以外のおとなとあまり話していなかったのが、距離感がわからず、気づいたらグイグイ話してしまった(20代)」という失敗談も。

●友だちと初めて約束するときは？(全体の回答から(複数回答))

行ってみたいカフェなどに誘う	44.9%
自分からは誘わない	37.1%
友人開催のBBQなどイベントに誘う	18.3%
自宅に招待する	13.6%
その他	8.1%

「ちょっとおしゃれなカフェなどに誘うのがもっとも気楽で盛り上がりそう」という意見に対して、「自分からは誘わない」という人も多数。