

あする



理念：心豊かなくらしと共生の社会を創ります
ミッション：互いに支え合って安心してらせる
埼玉をつくります

10

2017 October

NO.278



特集

みんなでおいでよ！ センター祭り「青空市」 2

日韓子ども交流 2017 4

ヒロシマの心を次世代のあなたへ 5

表紙デザイン一新！
今月号から
新コーナーも
始まりました！

みんなでおいでよ!
センター祭り「青空市」



毎年恒例の「青空市」の季節がやってきます! パルシステムの取り組んでいることを知ってもらい、メーカー・産地と組合員や地域の方の絆を深めたいと思います。各センターは趣向を凝らして、開催に向けて準備をすすめています。試食品もありますので、ご家族はもちろんお友達もお誘いの上、

参加ください。
皆様のお越しを職員一同心よりお待ちしております。
(白岡センター長 齊藤祥悟)

その1
遊ぶ!

それぞれの配送センターが、工夫を凝らしたゲームやイベントを開催! こんせんくんやコーすけと会えるかも!



ゲームに挑戦して、賞品をゲットしよう!



スタート!

パルシステム埼玉の8つある配送センターで「青空市」が開催される! 何でも、組合員のみならず地域の方々への日頃の感謝を込めて、お楽しみ企画でおもてなしをするのだとか。一体どんなお楽しみがあるのか、調査せよ!

その2
食べる!

青空市には試食や青果・人気商品の販売があるよ! パルシステムのおいしいものをいっぱい食べてね!

新しい商品を知るチャンスです!



おいしいものを用意して待ってま〜す!



リユースびんをセンターに届けよう!

今年から青空市でリユースびんを回収するよ! 「R」マークのついたびんをお家から持ってきてね。



リユースびんマークはここをチェック!

ふたをとって軽くすすいで戻してください。紙ラベルははがさず、そのまま。ジャムなどの透明なフィルムははずしてください。



その3
体験する!

青空市にはここでしかできない体験が盛り沢山! 何ができるかは、行ってからの楽しみ! 親子で参加して、いっぱい楽しんじゃおう!

サンゴの苗作りの土台にメッセージ書き



こんせんくんのトラックに乗れるよ!



電気を作って、ジオラマを動かそう!



フードドライブに参加しよう!

フードドライブは、お家や職場で余った食品を集めて、フードバンクに寄付し、地域の福祉団体や施設を通じて生活困窮者へ届ける活動なんだ。まだ食べられるけど処分されてしまう食品ロスを削減する社会貢献の取り組みだよ。お家で眠っている食品を持ってきて、一緒にフードドライブに参加しよう!

こんな食品をお待ちしています

穀類 (お米や乾麺等)、保存食品 (缶詰、瓶詰等)、乾物 (のり、豆類)、調味料各種、食用油、インスタント食品、レトルト食品、飲料 (ジュース、コーヒー、お茶等)、ギフトパック (お歳暮、お中元等) ※アルコール類、衣類等はご遠慮いただいています

ここに注意!

・常温保存が可能であること
・賞味期限が明記してあるもの
・賞味期限まで3ヶ月以上あるもの
・未開封であるもの
・破損等なく、品質に問題がないもの



センター開催日時		雨天決行!
		全センター 10:00 ~ 12:30
センター名	開催日	駐車場
東松山	10月14日(土)	○
川越	10月28日(土)	○
三芳	10月28日(土)	○
蕨	11月4日(土)	×
草加	11月4日(土)	○
入間	11月4日(土)	○
白岡	11月18日(土)	○
大宮	11月18日(土)	○

※駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。
※各センターの地図は、パルシステム埼玉ホームページで確認できます。
※企画内容については、センターからの配付チラシをご覧ください。

韓国プルン生活協同組合との

日韓子ども交流2017

2000年に始まった子ども交流が7月27日(木)～7月30日(日)の3泊4日で行われました。今年は日本の子ども達10名が韓国の子ども達13名を迎え、日本の伝統文化体験を通して交流を図りました。



●プルンドゥレ生活協同組合
韓国北西部の港湾都市、仁川(インチョン)市にある生協。仁川市は、人口は約290万人でソウル、釜山に次ぐ3番目の都市。



韓国で流行っているハートのポーズ♥で集合写真!



自分で漉いた和紙をカラフルな葉や花で飾りつけ



一期一会の心でおもてなしをする茶道を体験



夕食作りでは和食の基本の“だし”をとり味噌汁を作りました



みんなで1枚の寄せ書きを作成
「また、会いましょう～ 또 만납시다～」



ヒロシマの心を次世代のあなたへ
あなたは何を継承しますか

パルシステム埼玉は、核廃絶に向けた平和の取り組みのひとつとして、今年度初めて『2017ピースアクションinヒロシマ』に参加しました。

「ピースアクションinヒロシマ」は、風化しつつある72年前のきのこ雲の下での出来事や、高齢化の進む被爆者の思いを学ぶ場として、日本生協連と広島県生協連が毎年開催しています。
8月4日(金)～6日(日)、1家族2名の組合員と役員3名が参加し、戦争と被爆の恐ろしさ・悲しさ、平和の尊さ、命の大切さを心に刻みました。

【1日目】8月4日(金)

① 平和記念資料館見学
被爆者の遺品や被爆の惨状を示す写真、資料などの展示物を見学しました。

② 朗読と被爆の証言
被爆者のお話と被爆体験朗読ボランティアの原爆



原爆ドームの前で



虹のひろばフィナーレの合唱



平和の鐘をつきました
組合員の佐藤さん親子



「子ども平和会議」に参加しました
佐藤瞳さん(小5)

【2日目】8月5日(土)

① 子ども平和会議
全国の生協から参加した子どもたちが平和について自分のできることを話し合い、交流しました。

② 2017ピースアクションinヒロシマ
「第1部 虹のステージ」「第2部 みんなのひろば」「第3部 フィナーレ 合唱」

詩の朗読がありました。

③ 慰霊碑めぐり
広島城周辺の被爆遺構について、ボランティアによる戦前・戦後の様子の説明を聞きながら見学しました。

毎年夏に行なわれる子ども交流は1年ごとに互いの国を訪問します。それぞれの国の文化と歴史を理解し、尊重し合える関係になることを目的としています。

日にち	スケジュール
7月27日(木)	歓迎会 国立女性教育会館宿泊(嵐山町)
7月28日(金)	嵐山史跡の博物館見学 茶道体験 ときがわ川遊び(ときがわ町) 民泊
7月29日(土)	和紙手漉き体験埼玉伝統工芸会館小川町 買い物体験 みんなで夕食作り(ばる★てらす) 交流会 ときわ会館宿泊(さいたま市浦和区)
7月30日(日)	送る会

日韓子ども交流に参加して

森 瑞季さん(小6)

1日目の宿の部屋は韓国の子と1対1だったのでどんな風に話せばいいかなと不安でしたがコミュニケーションがとれて良かったです。その後もいろんな人と仲良くなれて楽しく過ごせました。また、来年も参加したいです。

【3日目】8月6日(日)

① 「広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式典」に参列
原爆の投下された8時15分には、平和の鐘やサイレンを鳴らして、原爆死没者に哀悼の意を表すとともに恒久平和の実現を祈り、黙とうを行いました。約5万人の人の参列となりました。

② 大学生による碑めぐり
ボランティアガイドの大学生に平和公園内の遺構、慰霊碑を案内してもらいました。

広島に行った 思い出

佐藤瞳



私は、広島にげんしばくだんが落とされたということを知りませんでした。
平和記念資料館では、げんばくにあった人のからの写真に一番おどろきました。ひばくした人の証言で、きせきてきに生き残った家族の人は、せんそうの後、胃がんやはいがんがなくなつたそうです。それを聞いて私もすごくかなしかったです。
私は「子ども平和会議」に参加し、いじめやけんかをしないためには、どうすればいいかを話し合いました。いろいろな意見が出て、私もたくさん気持ちを伝えました。そして、会議できようつうしたことは、戦争はせつたいダメということでした。

NEW 組合員活動報告

やっぱり パパが好き

大人も子どもも汗をかきながら、夢中で収穫し生産者と直接会えたのも貴重な体験でした。



とちのみ会「わくわく！いちご狩りバス企画」

越谷地区会



「こんにやく作り体験」

誰でもできる
やりたいことを
やりたいところで

蕨地区会



「乳がん学習会」

大切なのは、定期的な
検診と自己チェック！



「大人のための絵本おはなし会」

絵本の読みかきかせの
コツがわかりました。

南部エリア委員会

南部エリアには、7つの地区会（中央・桜区、越谷、蕨、川口北、八潮、草加、浦和）と1つの準備会（三郷）があります。
どの地区会も個性的で、それぞれの特色を生かして楽しく活発に活動しています。

私たち、好奇心のかたまりです 蕨地区会

こんにちは蕨地区会です!!皆様に支えられて早9年。ゆる〜く楽しく、時には真面目に「好奇心のかたまり9（9人）」でイベントを企画し、ワイワイやっております。今後の予定は、10/16年末商品試食会、11/8パルブレッド工場見学、12/7チヨコレット学習会、と目白押しでございます。「好奇心のかたまり9」が心よりご参加お待ちしております。



知りたいこと、やりたいこと、一緒に楽しみましょう

楽しい企画を、ご期待ください 越谷地区会

今年度も、こんにやく作り、各種試食会、足つぽマッサージ、いちご狩り、谷田部のバス企画など意欲的に組合員活動に取り組んでいます。産地や商品を知り、私達の生活をより良いものにするための活動は、皆で協力することの大切さやすばらしさを教えてくれます。新しく地区委員3名が加わり、益々活気づく越谷地区会、楽しく充実した企画をお届けしますのでご期待下さい。



初めてのこんにやく作り！
わくわくしました！

お問い合わせ先

地区会にご興味がある方、参加してみたい方、お気軽にお問い合わせください。

- 組織運営部
- 0120-921-170
- 9時～17時30分
- 月曜日～金曜日

監事会 報告

第13期 2017年度
第5回理事会
2017年8月23日開催

理事会レポート

【議決事項】

●第1号議案 第25回通常総代会 日時・場所決定の件

提案どおり、左記の内容が承認されました。

日時 2018年6月11日（月） 10時開会

場所 パレスホテル大宮 4階ロズブルーム

埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5



今年の総代会の様子

●第2号議案 パルシステム生活協同組合連合会への出資金増資の件

提案どおり、2017年度パルシステム生活協同組合連合会へ、1億6千万円を増資することが承認されました。

●第3号議案 個人情報保護規程改定の件

提案どおり、2017年5月30日施行の改正個人情報保護法に対応するため、「個人情報保護規程」の改定が承認されました。

【監事会報告】

1. 第24回通常総代会 監査実施報告

出資金の減資受付のご案内

定款第17条(※)に基づく、出資金減資のご案内です。

【受付期間】 2017年12月1日（金）～12月22日（金）

【返金日】 2018年3月30日（金）

【問い合わせ】 パルシステム問合せセンター
0120-868-014

安定した生協運営のため、出資金残高が3万円以上になるようご協力をお願いします。

(※) 定款第17条（出資口数の減少）

組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終りにおいて出資口数を減少させることができる。



- I. 第4回監事会 8月22日開催
前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をしました。
- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- 第24回通常総代会にかかる監査の実施報告書を作成しました。
- 八重洲監査法人の監査計画受領、コミュニケーション、監査立会いについて協議しました。
- 中間監査実施計画について事前協議をしました。

II. 8月の活動報告

- 【会議の出席・傍聴】 定例理事会、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議
- 【監査活動】 監事連絡会、理事セミナー、理事懇談（理事長・新任組合員理事）、部門長ヒアリング（地域活動室）、八重洲監査法人監査立会及び報告聴取、内部監査立会、蕨センター・受付センター視察
- 【その他の活動・研修等】 コンプライアンス研修傍聴、理事・監事研修

【員外監事の目（個人情報保護）①】
個人情報保護法は「個人情報の有用性に配慮しつつ、個人の権利利益を保護することを目的」（1条）としています。個人情報の有用性は、高度情報通信社会の進展に伴い著しく高まる一方、「個人の権利利益」が害される危険性も飛躍的に拡大しています。膨大な個人情報名簿が流出した事件は記憶に新しいことです。個人情報を取り巻く環境の急激な変化に伴い、個人情報保護にかかる規制も、変化していきます。「これって大丈夫?」。戸惑うことが多い分野です。（続）

パルのことなら なんでも聞いて

あなたの疑問や質問にお答えします。商品のことや事業活動、組合員活動のことなど、何でもお尋ねください。お待ちしています。(P15の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。



①原料は小麦粉、ホシノ天然酵母パン種、『花貝糖』、『海はいのち(長崎県産海水塩)』のみ



②表面のベタつきは脂肪酸が表に現われたものです

一般には
販売されて
いません

③コトコト・きなりの書籍ページで探してみてください

商品についてのお問い合わせ
商品情報ダイヤル(ナビダイヤル)
0570-0111-099
(午前10:00~午後5:00 月~金)
※なお、商品情報ダイヤルは有料になりましたので、ご了承ください。

Q1 『こだわり酵母食パン』にカビが発生するのはなぜですか？

温度差による結露が大きな要因です。(株)パルブレッドでは、防カビ剤などの添加物は使用していないので消費期限を過ぎるとカビが生えることもあります。夏場などは高温での保存や結露による水分が大きく影響しています。(1)食べきれない場合はスライスして冷凍保存してください。召し上がる場合は、凍ったままトーストしてください。

Q2 みその色が褐色に変わっていますが食べても大丈夫ですか？

発酵が進んだものと思われれます。食べても問題はありません。発酵食品であるみそは、製品となつてからも時間の経過により発酵が進みます。気温が高い時期には特に進みやすくなり、表面が濃い褐色になることがあります。これはアルコール(酒精)を添加することにより変色を止めることができますが、パルシステムのみそのほとんどはアルコールを添加していません。色が濃くなったみそを食べても問題はありませんが、発酵がすすんだぶん風味も変わつていることもありまますので、お届け後はなるべくお早めにお召し上がりください。なお、みそは気温の影響を受けないよう未開封でも冷蔵庫での保管がおすすめです。

Q3 産地と直接契約することで価格は抑えられるのですか？

パルシステムの産直品の価格は、生産者の栽培への取り組みや安定した収入、今後も継続した生産が可能か、なども考慮して決めています。もちろん、組合員のみなさんにとつても通年の大きな価格変動がなるべく起きず、市場ともかけ離れないようなバランスも考慮しています。さらに、残留農薬検査費や放射能検査費なども含めたくらえて、適正な価格を設定しています。生産者・組合員双方に不利益が出ないように、また、継続生産、継続購入につながるようになっています。

Q4 冷凍食品の袋がパンパンに膨らんでいるのですが大丈夫ですか？

「昇華現象(しょうかげんしょう)」により袋内で水蒸気が発生し、膨張して膨らんだものと思われれます。温度変化によって水(固体)が水(液体)にならず、直接水蒸気(気体)になることを「昇華現象」と言います。冷凍食品全般で起こる現象で、商品の品質には問題ありません。安心して召し上がりください。また、冷凍食品が解凍・腐敗していることでガスが発生し、袋が膨れることがあります。腐敗臭がある場合は食べないでください。家庭の冷凍室は温度変化が大きいので、届いた冷凍品は1ヶ月以内に食べることをおすすめします。

Q5 りんごの表面がベタベタしてました。ワックスですか？

パルシステムではワックスをかけたりんごは扱っておりませんので安心して召し上がりください。(2)りんごは熟してくるとリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸の含量が増加して、そのうち果皮表面に溶出していきます。そうなるとうち果実表面がベタベタしたような状態となります。このようなベタつきは果実が完熟に近いしとっております。ベタつきやすい品種は紅玉・千秋・ジョナゴールドなどの中生種が多くなっています。パルシステムでは柑橘類などその他の果物でもワックスを使用しておりません。

Q6 書籍のページにある「一般には販売されていない本」ってどんな本ですか？

「一般には販売されていません」マークのついている書籍は、基本的に「生協組合員を対象に制作・販売しているもの」です。(3)出版社の出版や企画部門に生協専属の編集者や担当者がいて、「組合員に向けた」商品企画・制作を行っています。商品テーマは組合員の困りごとや、関心の高い子育てや家事・健康に関するものが中心です。※一部は出版社やホームページや通信販売などで扱っているものもあります。

表紙レシピ すぐそれパルごはん

お魚バーグの あんかけ温野菜添え

調理時間 40分

●材料(4人分)
『とれとれあじたき身』…300g、玉ねぎ…1/2個、A[パン粉…1/2カップ、卵…1個、塩…小さじ1/4、こしょう…少々、コンソメ…少々]、サラダ油…少量
大根…150g、付け合せ野菜(ブロッコリー、人参、さつまいも、ぶなしめじなど)…適量
あん[だし汁…2カップ、しょうゆ…小さじ1、みりん…小さじ1、塩…小さじ1と1/3、片栗粉…大さじ1と1/3、水…大さじ2と1/2]

●作り方
①とれとれあじたき身を解凍する。
②玉ねぎはみじん切りにし、ラップに包んで電子レンジに3分加熱した後さましておく。
③ボウルに①を入れ②とAを加えてよく練り混ぜ、4等分にし、小判型にまとめる。
④フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3~4分焼く。
⑤付け合せの野菜は適当な大きさに切って下ゆでする。
⑥鍋にだし汁を温め、塩、しょうゆ、みりんを調味し、水溶き片栗粉を加えてあんをつくる。
⑦器にお魚バーグと野菜を盛りつけてあんをかけ、大根おろしを添える。



お魚が苦手なお子さんにもハンバーグにして、野菜を添えれば栄養満点な一皿です。
食育サポーター
高島 敦子

NEW 毎日を豊かに
 ぐらしの **あれこれ**

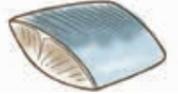
海や川にいたときは**1匹**



魚屋さんでは**1尾**



切り分けると**1切れ**



変化する魚の数え方
 魚の数え方にはいろいろありますが、最も一般的なのは「匹」です。生きて泳いでいる魚は「匹」、魚屋さんに並ぶと「尾」が基本になります。サンマやマグロ、カツオといった、見た目が細い魚は一本、タイやヒラメのような平たい魚は「枚」と表現します。同じ魚でも干物など調理法によって数え方が違ってきます。日本では数の単位がややこしく複雑でも、これも日本の文化です。楽しんで使い分けてはいかがでしょうか。

今月のテーマ
もっと魚にくわしくなりたい
 ふだん、何気なく食べているお魚。実は意外と知らないことがあります。ちょっと知っておくと役に立つこと、お伝えします。

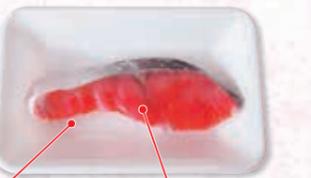
新鮮な魚の見分け方は？



からだに張りや弾力があり、ピンとしている

えらの内側が鮮やかな赤色

目に透明感があり、濁っていない



身の表面につやがあり切り口がなめらか

バックの底に汁が出ていない

脂がのるってどういうこと？
 秋から冬にかけて水温が下がると魚は、寒さから身を守るために脂肪分を蓄え、エネルギーの放出を少なくしようとします。この脂肪分が私たちの感じる「脂がのっている」状態です。これからの寒い季節に代表されるのが、秋サバ、寒サバ、寒ブリなど。サンマやイワシ、アジも脂がのるとおいしいお魚ですね。

お魚読み方クイズ

① 鮎	② 鱈
③ 鰈	④ 鰯
⑤ 鰺	⑥ 鮭

知っておきたい 焼き魚の食べ方
 食欲の秋！サンマの塩焼きはどこから食べる？ 骨の取り方は？ きれいな食べ方のポイントをご紹介します。

- エラから尻尾に向かって、中骨に沿ってはしを入れる。
- 上下に割った上の身の頭のほうから食べ始める。その後下半分を頭のほうから食べる。
- 尾をはしでつまんで持ち上げ、頭に向かって中骨を外していく。頭も一緒に外して皿の奥に置く。
- 残った身の上半分から食べる。

クイズの回答はP15左上をご覧ください。



「選んで変わる」
ほんもの 実感
「いただきます」上映会

映画、TVドラマ「はなちゃんのみそ汁」のモデル安武はなちゃんが通った高取保育園（福岡市）の生活を追ったドキュメンタリー映画を上映します。伝統和食の給食をいしそうに食べる子ども達をぜひ見に来てください。



♪よーく かめよ
 たべものを
 かめよ かめよ かめよ
 からだが つよくなる♪



いただきます
 みそをつくる ことばたち

「いただきます」
 玄米、みそ汁、納豆、旬の野菜で作られる高取保育園の給食。体をいっぱい動かしてお腹を空かせた子ども達は、もりもり食べて元気いっぱい。給食のおかげでアトピーやアレルギーが改善される子どもも多く、食べたもので体ができていることを改めて感じます。
 給食で毎日使うみそは子ども達の手作り。毎月100キロのみそを仕込みます。みそ作りや保育園での生活を通して子ども達は「自分で作ったものはおいしい」ということを知っています。
 生まれた土地で取れたものに感謝を思い出させてくれるドキュメンタリーです。(65分)

●その後の「はなちゃんのみそ汁」[GIFT]
 はなちゃんを授かる前にがんを患ったお母さんの千恵さん。幼いはなちゃんに千恵さんが遺したものはみそ汁でした。「GIFT」は中学生になったはなちゃんを描きます。(20分)

東武東上線ふじみ野駅
 西口徒歩7分
 Pなし

ふじみ野駅
 西口
 りそな銀行

ふじみ野市立産業文化センター

東武東上線
 東武東上線
 リズムタワー1
 リズムタワー2
 ショッピングセンター
 ソコカふじみ野

ふじみ野駅
 西口局
 モスバーガー
 入間東部消防署
 JAいるま野
 東部事業部

「いただきます」[GIFT] 同時上映会

【開催日程】
 日時 11月25日(土) 10時～12時
 会場 ふじみ野市立産業文化センター 多目的ホール
 定員 150名
 託児あり 子どもの同室可
<http://itadakimasu-miso.jp/>

予告編 **いただきます みそ** **検索**

【参加方法】
 事前申込が必要です。申込方法は「あすーる」ポケット10-13」または、パルシステム埼玉のホームページ「あすーるポケットイベント情報」から。

【お問い合わせ】
 パルシステム埼玉 組織運営部
 TEL 0120-921-170
 (月～金 9時～17時30分)





News & Info

バルシステム関連での最新のニュースや情報を
読者の皆さまにお届けします。

News

バルシステム埼玉の動き

7月21日(金) 作って、はかろう！ 夏休み親子計量教室

ぱる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、講師に埼玉県計量検定所の方々を招き、「作って、はかろう！夏休み親子計量教室」を開催しました。(1)
子どもたちに大人気の本企画。学校の授業のように、1〜3時間目の時間割ですすめ、自分たちで「はかり」を作るなど楽しみながら「計量」について学ぶ体験型の教室です。
休憩中は、検定所のみなさんが持ってきた、さまざまな種類のはかりを見

させました。
バルシステムを通し環境問題について学んだ子ども達。環境への関心が、きつと高まったことでしょう。

8月7日(月) 夏休み親子科学実験教室

ぱる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、小学生向け親子科学実験教室を開催し、商品検査センターの高橋大佑さんを講師に20人の子どもたちが科学の不思議を体験しました。(4)

バルシステムの商品検査センターでは、組合員のみなさんが安心して商品を利用できるよう、主に「微生物検査」「残留農薬検査」「放射能検査」「アレルギー検査」の4つの検査をしています。
子どもたちは、白衣に着替えて2つの科学実験に挑戦しました。ひとつ目は、混じり合ったものを分ける「クロマトグラフィー」と呼ばれる実験です。コーヒーフィルターと水を使い、色によって水への溶け方や紙へのつきやすさが違うことを利用して、水性カラーペンのインクはいくつの色でできているのかを確かめました。

もうひとつは、「あつ!?と驚くサイダー作り」。ハーブティーに砂糖を溶かし、重曹やクエン酸を加えてサイダーを作っていく過程で、次々に色が変化する瞬間に子どもたちは歓声をあげ目を輝かせます。重曹とクエン酸が反応して炭酸ガスを出すことや、アントシアニンという色素が酸性・アルカ

で、直接触ることができました。子どもたちは実際に試すことにより、はかりの仕組みを肌で感じられ、楽しみながら体験できました。

今回の目玉である「ペットボトルのはかり」の製作では、お母さんに手伝ってもらうなど、家族みんなで工作に取り掛かりました。自分で作ったばかりと電子ばかりを使い、身近な食べ物の重さを調べることにより、自分のはかりの正確さを確かめることができました。

また、計量検定所の方から、計量の決まり(計量法)によって、お肉や魚など実際の表示量と違いがある話に、お母さんたちは驚きの様子でした。

7月21日(金) 親子料理教室「和食を作ろう！」

ぱる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、食育サポーターによる親子料理教室を開催。食育サポーターの神地由美さんと渡辺文子さんを講師に、たくさんのお母さんが、だしから始める和食作りを挑戦しました。(2)
初めに、かつお、こんぶ、にぼしの3種類のだしを試飲します。「子どもの頃からだしの味を覚えておくことが大切です。また、おいしい料理が作れるコツにもなります」と神地さんからだしそれぞれの特徴の説明を受け、実際にだしを取りながら和食メニュー作りを始めました。

今まで料理をしたことがないお子さんは、お母さんに助けられながら一生懸命にがんばりました。でき上がった料理の感想は、どの子も「おいしい！」

り性によって色が変化することを観察しました。

最終笑顔があふれていた実験教室。夏休みの思い出がひとつ増えましたね。

8月8日(火) 大戦、広島、フクシマ後の「今」を生きているから

ぱる★てらす(さいたま市)

平和・国際委員会とピース・インターナショナルグループは共催で元日本兵・中島力さんのお話と被爆軍医・肥田舜太郎さんのDVD上映会を開催しました。(5)

中島力さんは19歳の時に海軍に志願。配属された南洋トラック島はアメリカ軍の上陸は免れますが、終戦までの断続的な空襲により食べ物に大変苦労されたそうです。「若い兵隊が次々と「お母さん、ご飯食べたいよ」と栄養失調で亡くなっていく。勝つ、負けるではなく戦争はしてはならない」と、戦争の悲惨さと平和の尊さを教えていただきました。

後半は「核の傷 肥田舜太郎医師と内部被曝」と「311以降を生きたる」を上映。被爆者の治療をする傍ら、核廃絶運動にも献身された肥田医師は内部被曝や低線量被曝の危険性も訴えしました。「狭い国土の日本には原発を止めないと安全な場所はありません。次世代のためにも全て止めたい。全力で核兵器廃絶へ働きかけろ」という力強い言葉で締めくくられています。
今回の企画では市民が戦争に利用さ

と笑顔です。短い時間でしたが、お子さんの成長を見て、お母さんたちもとてもうれしそうでした。

これからお家でお母さんのお手伝いをしながら、料理に興味を持って欲しいですね。

8月1日(火) 夏休み！親子体験♪ 環境にやさしい「コト」

ぱる★てらす(さいたま市)

環境委員会テーマグループ「知ろう！考えよう環境の今」は、カルチャーヘルパーの塚田あゆみさんを講師に、石けん作りと交流会「夏休み！親子体験♪環境にやさしいコト」を開催し、親子30名が参加しました。(3)

汚れには、身体から出た汗や垢、外から付いたものがあります。洗濯は石けんや合成洗剤など、薬品を使って化学的に落とすものと、ゴシゴシと力で落とす物理的なものがあります。汚れた靴下を洗った場合、石けんを使用すると汚れはよく落ちますが、この時、洗濯水は排水口から流れ、下水処理場で浄化され川へと流れます。「私達の周りを水はめぐっています。有害なものを排水口へ流してしまうと、どうなりますか？」私達の体内に有害物質が蓄積されてしまう恐れがあると学びました。

続いて、今講座の目玉「手作り石けん石けん・ソープボール」にもチャレンジ!!ソープボールを吊るす紐を作り、手ごねした石けんを巻きつけ、星や丸型の可愛い模様を加えて完成

れたり、内部被曝の犠牲者となることを避けるために、正しい知識を身に付け、自分自身を守っていく努力が大事であると感じました。

Information

組合員のみなさまへのお知らせ

「徘徊マリン87歳の夏」上映会

大阪で暮らす認知症の母と娘の毎日の生活を追った、ドキュメンタリー映画です。

ご高齢や産前産後、病気等でお困りの方のくらしの困りごとをお手伝いしている「いきいきネットワーク」主催の認知症学習会として開催します。

- 【日時】10月30日(月)
13時半〜15時半(予定)
- 【場所】蕨市立文化ホールくるる【定員】150名【託児】なし
- 【参加費】無料
- 【申込方法】地域活動室
電話 0120-583-388
月〜金 9時〜17時
- 【申込締切】10月16日(月)



※バルシステム共済連
たすけあい活動助成金を使用



1 うまく作れるかな？



2 だしを覚えると料理が楽しくなる！



3 手作り石けんで、毎日手洗い！



4 どんなことが起こるんだろう



5 終戦のとき、生きてお母さんに会えると思うとうれしかった

★みなさんの活動をご紹介します!!

地区会、サークル、テーマグループなどでの組合員活動。原稿(300字程度)と写真画像1点を広報課までお寄せください。
※原稿は一部編集させて頂く場合がございます。

お問い合わせは 0120-985-058

毎週発行の「あすーるポケット」にイベントの予定を掲載しています。

P11お魚読み方クイズの回答
①アユ ②タラ ③カレイ ④ブリ ⑤ニシン ⑥ホッケ

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★12月号テーマ「クリスマス」
12月24日はクリスマス・イブ。思い出に残っていること、今年の計画…等々、ぜひお寄せください

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしています。
下の用紙に記入して、広報課宛に配達便でご返送ください。
採用させていただいた方に、500ポイントをさしあげます。(イラストや写真の返却はできませんのでご了承ください)

住所：〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4 パルシステム埼玉
広報課「Letters 係」
ご質問等は 0120-985-058 (広報課)

締め切りは
10月27日(金)



500ポイントを
プレゼント♡

お問い合わせの窓口

- 配達のことなら
「パルシステム問合せセンター」
0120-868-014
※携帯電話からもつながります。
※PHS・IP 電話からはつながりません。
(月～金/午前9:00～午後8:00)
(土のみ/午前9:00～午後5:00)
- 組合員の企画・委員会活動などのことなら
*組織運営部 / 0120-921-170
(月～金/午前9:00～午後5:30)
- いきいきネットワークのことなら
0120-070-920 または 048-434-6250
(月～金/午前9:00～午後5:00)
- 商品のことなら
*商品情報ダイヤル (ナビダイヤル) /
0570-011-099
(有料回線、月～金/午前10:00～午後5:00)
E-mail saitama@pal.or.jp
http://www.palsystem-saitama.coop

from Editor
編集後記

先月号の特集で初登場した防災ガールズ。一人、バケツを被っている子がいましたが、「ナマズを抱っこしているため、非常用バケツと一緒に持たず、仕方ないので帽子みたくに被っている」という設定があります。挿絵のキャラには各々設定を考えて描いています。
(S)

「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

12月号テーマ「クリスマス」 締め切りは10月27日(金)

Quiz
解答

甘		
麦		盗
	場	

名前 _____
組合員番号 _____

読者アンケート

10月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

- 特集 センター祭り「青空市」
- 「選ぶで変わる」ほんもの実感
- 日韓子ども交流2017
- 毎日を豊かにくらしのあれこれ
- ヒロシマの心を次世代のあなたへ
- News & Info
- やっぱりパルが好き
- Letters
- 理事会レポート
- 知ったくパルシステム
- 監事会報告
- おしえて! パルレシピ
- パルのことならなんでも聞いて
- クイズ
- すぐそれパルごはん

ご意見 _____

(お便りだけ記入しても OK)

あなたの一言やイラストをお寄せください。また、最近気になるニュースや「あすーる」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ペンネームでも OK。(ペンネームがない場合は実名で掲載させていただきます。)

【秋の定番】
毎年秋は仕事が忙しく、1分でも早く床に就きたい私。秋の夜長を楽しむ余裕はないけれど、「温泉に入りたい」「旅行に行きたい」「おいしい物を食べたい」と、旅行雑誌を読みながら、眠りに就くのが定番です。
さいたま市 ケンケンママ

【長男と過ごす時間】
次男(生後9ヶ月)が産まれて、長男と過ごす時間が減ってしまったので、秋の夜長は、ゆっくり2人で絵本をたくさん読んであげたいと思います。
吉川市 そう・はるママ

【嬉しい季節】
月並みですが、私の楽しみは読書です。夏休みに入ると、どうしても自分の時間が少なくなり、本を読む時間がとれなくなりますが、2学期が始まり、夜が長くなると家に落ち着く時間が増え、読書再開です。嬉しい季節です。
さいたま市 紀子さん

【チクチク縫い】
古着の布のしつかりとした部分をとって、秋の夜長に針と糸を出してきて、チクチクと縫い、クッションカバーなどを立てます。時折、その布にまつわる思い出がよみがえってきます。
さいたま市 紀子さん

Vを撮りだめしているのを、夜、帰宅後見えています。
川越市 紀子さん

NEW お知らせ

知ったく!
パルシステム

九州北部豪雨
緊急支援募金のご報告

パルシステムでは、7月24日(月)～8月19日(土)の期間、7月初旬に北九州を中心とした地域に発生した記録的集中豪雨の被災者支援のための募金活動に取り組みました。パルシステム埼玉の組合員より集まった募金額は、現金カンパ・ポイントカンパ合わせて、10,594,677円となりました。(パルシステムグループ全体では78,246,951円)

お寄せいただいた募金は、8月末に、日本生活協同組合連合会をつうじて、被害が発生した各自治体が指定する義援金窓口、被災地で活動する支援団体、被災したメーカー・産地等の取引先等へ届けられました。
ご協力ありがとうございました。

埼玉県情報
コバトンnote

離職中の看護職の方は、法律で規定されている届出をお願いします!

看護師等の資格をお持ちで就業していない方は、埼玉県ナースセンターへ届けください。
方法は、届出サイト「とどけるん」に届出事項をご入力いただくか、埼玉県ナースセンターまでご連絡下さい。
048-620-17339

とどけるん 検索

【15年以上】
パルシステムを利用し、もう15年以上が経ちました。
息子は、やき肉バーガーをとておいしいと、おやつに食べています。これからもよろしく願います。
坂戸市 真実さん

【大人になってからの友達作り】
職場以外では難しいかなって思っていたけど、子ども達の部活やスポーツ少年チームを通してたくさんのお出合いが。
「親しき仲にも礼儀あり」の距離感を忘れず、これからの良い関係を続けていけたら嬉しいです!
川口市 ぼっちゃりママ

【カメムシ嫌い】
先日、せみの絵を描いていたら「せみってタガメに似てる…」と思いました。いろいろ調べて見たら、同じカメムシ科!カメムシ嫌いな私は、もうせみを触れそうにありません。
桶川市 由香さん

【月見草】
義姉から株分けして頂いた月見草。6月初旬から、毎晩1つ2つと白い花を咲かせ続けて楽しませてくれています。朝には薄ピンクになり、陽が昇るころには紅色になってしまっています。私は初めて見た花です。種がこぼれ、増えるのが楽しみです。
さいたま市 三枝子さん

【感謝】
以前は、生協はどこも同じと思っていましたが、パルシステムに変えてから、容器が開けやすく工夫され、チラシの回収をしにくくしたりして、組合員の気持ちになっていることに気がつき、感謝しています。
鶴ヶ島市 マリ子さん

【思い切って、TVをやめてみた】
H23年7月、地デジになったのをきっかけに、TVはあるが映らない我が家。それまで「夜はあつという間に過ぎていた」今は夜は意外と長くて、色々できる。子ども達も学校のあれこれ話すようになった。秋の収穫ならぬ「我家の収穫」であった。「TVの奴隷」でなくなった。夜が長くと感じるようになった。
比企郡 志保さん

【撮りだめを見る!】
普段、飲食業のパートに行っているのですが、大好きなTVが見られないので、録画でT

Letters

みなさんからのお便り

採用させていただいた方に、500ポイントをプレゼントします。



さいたま市 めぐみさん



さいたま市 成海さん

テーマ 「秋の夜長」

【読書】
やっぱり読書でしょうかね。でも読書は一年中できる事なので、やっぱり窓を開けて秋の虫の声など聴きながら、最近始めた俳句など、雑詠を楽しみたいです。
さいたま市 テル子さん



おしえて!!

パルレシピ



和風のおやつ、ありませんか?

さいたま市 Y・M



ADVICE



食育サポーター
鈴木二三四

もちもちやわらかなヘルシーおやつです。トッピングはお好きなもので。次の日でもかたくならず召し上がれます。

今月のメニュー

ふわふわもちり、豆腐の白玉

材料 (4人分)

白玉粉…100g、絹ごし豆腐…150g、きな粉…適宜、黒蜜…適宜、ゆであずき…適宜

作り方

- ①白玉粉に豆腐を加え、手でくずしながら混ぜる。まとまってきたら、よくこねて耳たぶくらいのやわらかさにする。(やわらか過ぎる場合は白玉粉をたす)
- ②①をひと口大に丸め、中央を指でくぼませる。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れてゆでる。白玉が浮いてきたら更に1分ほどゆでて冷水にとる。
- ④冷めたら水気を切って器に盛りつけ、ゆであずき、きな粉、黒蜜の順番でトッピングしてでき上がり。

おすすめの一品



「なめらか絹豆腐
小分けパック」
150g×3 160円(税込)

「おしえて!パルレシピ」および9ページの「すぐそれパルごはん」のレシピ集は、パルシステム埼玉のホームページの「食育サポーターのおすすめパルレシピ」でご覧いただけます。ホームページはコチラ→<http://www.palsystem-saitama.coop/>
食育サポーター/パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすすめ」に沿った食育推進リーダーとして料理教室や学習会の講師などを務めます。

Quiz

あたまの体操

右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。

	甘	
麦	?	盗
	場	

● 締め切り/10月27日(金)

● 正解者の中から抽選の上、5名様に500ポイントをさしあげます。

● このページの裏に解答を記入し、切り取ってお手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、広報課宛にご提出ください。お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は

	先	
伊	達	人
	者	

「達」でした。

先達(せんだつ・せんだち):1.他人より先にその分野に進み、業績・経験を積んで他を導くこと。また、その人。先輩。2.山伏や一般の信者が修行のために山に入る際の指導者。3.道などを案内すること。案内人。また、指導者。

(応募総数) 8月号のQuizの応募総数は269通で267通正解でした。

広報課行き