

# 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

11

2017 November  
NO.279

## 特集

今年もご協力をお願いします

パルシステム埼玉 **平和募金** 2

異業種交流部会 4

すっきり冷蔵庫で気持ちよく年末を迎えましょう 5

### \*パルシステム埼玉 平和募金 支援先\*

**特定非営利活動法人 アジアを紡ぐ会**  
  
<http://asa.la.coocan.jp>

**“村の女性たちが集い、働く場を作りたい”を応援する!**  
 スリランカのウェラワ村に女性たちが働く工房『マハム』を作り、この夏から手縫いプロジェクトを開始。針一本から運営資金が必要です。3年後の自立と持続を目標に彼女たちもわたしたちもがんばっています。

**特定非営利活動法人 シャプラニール =市民による海外協力の会**  
  
<https://www.shaplaneer.org/>

**中州に住む子どもたちが教育を受け続けるために**  
 支援が届きづらいバングラデシュの中州では、多くの子どもたちが教育の機会を得られず、周囲の大人たちの意識を変えることが必要。子どもの教育に大きな影響を与える母親たちが関心を持ち、役割を認識できるよう働きかけます。(新プロジェクト)

**特定非営利活動法人 パレスチナ 子どものキャンペーン**  
  
<http://ccp-ngo.jp/>

**『ガザの児童館支援』戦火の子どもとお母さんたちに居場所を!**  
 パレスチナのガザでは散発的な空爆や軍事的緊張も続き、人々は次の戦争への不安を抱えて生活しています。募金は、子どもたちやお母さんが安心できる居場所「ナワール児童館」の教材、遠足費用などの運営に使われます。

**募金方法**  
 11月3回、4回の商品注文の際にお申込みください。1口300円(300ポイント)で何口でもお申込みいただけます。詳細は、同時配付のパルシステム埼玉 平和募金のチラシをご覧ください。



**特定非営利活動法人 APLA**  
  
<http://www.apla.jp/>

**東ティモールの子どもの栄養不良を改善するための学校菜園を!**  
 栄養不良による低体重の子どもの割合が高い東ティモール。公立小学校に学校菜園を整備し、子どもたちが野菜を育て、栄養価の高い食事がとれることを目指します。子どもたちが畑で学んだことで親の意識の変革にもつなげます。(新プロジェクト)

**特定非営利活動法人 チャイルド・ファンド・ジャパン**  
  
<https://www.childfund.or.jp/>

**大地震の被害を受けたネパールの子どもたちに教育の機会を**  
 アスタはネパールに暮らす10才の女の子。2015年の大地震で家や学校が壊れるなどの大きな被害を受けました。アスタのような子どもたちが勉強を続けられるよう、校舎の修理と学用品が必要です。

**公益社団法人 シャンティ 国際ボランティア会**  
  
<http://sva.or.jp/>

**紛争状態のアフガンの子どもたちに教育と平和の心を育む絵本を**  
 30年以上紛争が続くアフガニスタンは最貧国の一つ。現地語絵本を出版し2400冊を126の学校・図書館に届け、子どもたちが文字だけでなく、想像力や共感力を育みながら平和について学ぶ機会を提供しています。



現金収入のための手縫いプロジェクトを開始



紛争の続くアフガンの子どもたちに絵本を



学校に菜園を整備し栄養価の高い食事を

「パルシステム埼玉平和募金」は、同じ地球にくらす子どもと女性とその地域社会のために、国際支援活動を行なっているNPO(特定非営利活動法人)やNGO(非政府、非営利の立場から地球的規模の問題に取り組む海外協力団体)の中から書類審査と支援内容についてヒアリングを行い選考させていただきました。

支援先では、支援プロジェクトが実を結び、自立できた地域もあり、新たなプロジェクト内容に評価を行い組合員みなさんの志を届けることにしました。紛争や飢餓、貧困の中でくらす人々にとって毎日が命と向き合う戦いでもあり、特に子どもや女性は今日の支援を必要としています。

「心豊かなくらしと共生の社会を創ります」の理念のもと、今年も平和募金にご協力ください。

同じ地球にくらす子どもと女性たちのために  
 組合員理事 佐藤節子



特定非営利活動法人 アジアを紡ぐ会 理事長 佐野 汀

当会は、さいたま市で2003年に設立しました特定非営利活動法人です。

「紡ぐ」をモットーに、アジアの人と人とを紡ぎ、人びとの暮らしが、今日より少し豊かになるよう活動しています。主な活動は、南アジア、主にスリランカの社会的弱者の自立と収入向上支援です。今まで、社会的貧困層の女性を支援対象としていくつかの事業を実施してきました。

今回の事業は、スリランカ中部の貧しい村(ウェラワ)で、会が建設した「工房マハム」を拠点として、村の女性たちが集まり、持続性の高い縫製製品の生産・販売による現金収入を目指すことにあります。また、その運営が持続性の高い活動になることが目標です。そのために、裁縫技術指導、生産販売に必要なソフトの訓練等、並びに地域の政府機関等との協力的体制の確立が必要です。平和募金のお金は、その組織運営研修の費用にしたいと考えております。

アジアの人と人を紡ぎ、豊かでより良いくらしと関係性を

# パルシステムの未来をつなぐために 異業種交流部会

パルシステムにはメーカーなど取引先324会員で構成する、「パルシステム協力会」があります。今回は、協力会の中にある「異業種交流部会」で、パルシステムとメーカーが相互理解を深め、発展的な関係を築くためのさまざまな活動についてお伝えします。

## パルシステム協力会とは

協力会は、パルシステムの事業と運動を支えるとともに生産者・業者の連帯を深め、相互の発展を図ることを目的に1990年に発足しました。協力会の中には「異業種交流部会」を含めた5部会が設置され、組合員から安心して利用される商品づくりや業務品質の向上に努めています。

## 異業種交流部会の目的

- 2017年9月現在、38の取引先が部会員になっており、さまざまな目標に向け、活動しています。
- パルシステムの活動をより深めるために各社の交流・視察を積極的に進めます。パルシステム生産者・消費者協議会との交流を目指します。
- 次世代を担う生協担当者に向けて学習会を開催します。
- 次世代の育成と交流を目指し、連合会職員との意見交換会や交流会を企画してまいります。



センター長を対象にプレゼン



メーカーごとに熱い思いが伝えられます。

- ④ 会員生協との具体的な交流活動を活発にし（パルシステム埼玉は2016年から）、部会員とセンターとの直接的交流（学習会）を強化します。

年に2回、メーカーを招き、誌面では伝えきれない商品に込められた思いや使い方を伝えるプレゼンテーションが行われます。その後、センターごとに、商品の魅力を伝える取り組みをしています。例えば蔵センターでは、2017年8月5日に（株）トニー食品の『ノンカップ麺』をおすすめしました。配達担当者は商品を知るために、メーカーの学習会や試食会に参加し、組合員には独自のチラシを配布しました。

## 交流の先に

異業種交流部会にはさまざまなメリットがあります。

配達担当者は、メーカーの方に直接学習会を開催してもらうことで、商品の「こだわり」に理解を深めます。メーカーの担当者も配送車両に同乗することで、自分たちの作っている商品が、どのように組合員に届けられているのか知ってもらえます。

こうした交流の積み重ねは、配達担当者から組合員へ商品の魅力を伝えられ、新たな商品を知りきっかけになります。また、パルシステムとメーカーの次世代を担う人材育成の一環にもなっています。

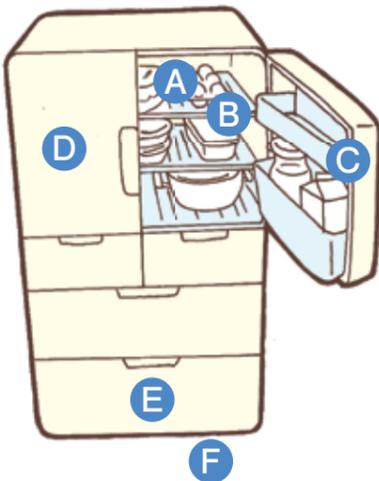
今後も異業種交流部会では、組合員が安心して利用できる商品づくりと業務品質の向上を目指していきます。



# すっきり冷蔵庫で 気持ちよく 年末を迎えましょう

クリスマスやお正月の食材で大活躍の冷蔵庫の大掃除はなかなか大変で、ついつい後回しになりがち。今年は年末年始の食材を買う前にすっきりキレイにしてみませんか。

配達に合わせて  
冷蔵庫の中身を減らして  
掃除をするのがオススメ!



## 【お掃除の際に】

- ・注意書きを読み、取り扱い説明に従って使用してください。
- ・電化製品のお掃除をする際には、製品の取扱説明書に従って使用してください。
- ・手荒れの気になる方は、ゴム手袋や炊事用手袋を着用してください。



## \*消臭には…

小さな容器に重曹を入れ、布を輪ゴムで止めて蓋をして庫内に置きます。2~3ヶ月を目安に交換し、使用済みの重曹はお掃除に再利用!



## 【お掃除の前に…】

- ・故障の原因になるため必ずコンセントを抜いてください
- ・食品の整理
  - ①賞味期限切れのものや不要なものは思い切って処分
  - ②生鮮食品はクーラーボックスへ
- ・乾いている清潔な布を使用してください

## \*重曹水の作り方

水 100ml に重曹を小さじ1杯溶かしてスプレーボトルに入れて使用します  
※一回で使い切りましょう  
※ホット重曹水は 40~45℃の水を使用します。



## \*重曹ペーストの作り方

容器に重曹を入れ、水を加えてかきまぜペースト状にします。重曹3に水1ぐらいが目安です。

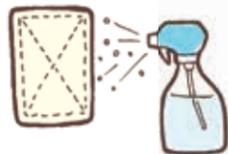


## A 庫内

重曹水をスプレーして拭き取り→水拭き→乾拭き  
拭く順番は天井→側面→棚下  
※こびりついた汚れは重曹ペーストをつけてこする

## B 部品（棚など）

全ての部品を外し、重曹水をスプレーして拭き取り→水拭き→乾拭き



## C パッキン

古歯ブラシや割り箸に布を巻きつけたものに重曹水をつけて上から下へこする



## D 冷蔵庫の外側

重曹水をスプレーして拭き取り→水拭き→乾拭き  
取手は手垢がたくさんついているので内側まで念入りに  
※取れにくい汚れはホット重曹水を使用するとよい

## E 冷凍庫

冷蔵庫内と同じで重曹水→水拭き→乾拭き

## F 冷蔵庫の下

下のカバーパーツを外し拭き掃除  
針金ハンガーにストッキングをかぶせたものなどで埃やゴミを取りましょう

# 組合員活動報告

## やっぱりパパが好き



カラダを痛めないための介護術講座

古武術の合理的な身体の動きを取り入れれば、力と介護の負担も楽になる

西部エリア  
委員会

ウィンナー作りの工程に挑戦しました

誰でもできる  
やりたいことを  
やりたいところで



わくわく♪  
パルブレッド  
八王子工場見学会

朝霞・和光・  
新座・  
志木地区会

製造ラインを  
直接見学しました



親子ウィンナー作り♪

川越東部  
地区会



ブリザードフラワー講習会



**西部エリア委員会**  
西部エリアには、8つの地区会・準備会(朝霞・和光・新座・志木・川越・鶴ヶ島・坂戸・川越東部・所沢・所沢第2・狭山・入間・日高・飯能・ふじみ野・富士見三芳)があります。委員会では地区会の代表が報告や意見交換する他、理事会へ組合員の要望も伝えています。イベントや地区委員の親睦会も開催しています。



参加者が楽しめるよう  
チームワークを大切に  
しています。

### 川越東部地区会

私達、川越東部地区会は5人で活動をしています。今年は年間7回の企画を計画しており、試食を通して組合員のみなさんにパルシステムの食品のおいしさや安全性等を知っていただき、注文につながればと活動しております。少人数なのでイベントではそれぞれが役割をこなさないといけないことが大変ですが、参加者の方が楽しんでいただけるようにこれからも頑張っていきたいです。

### 朝霞・和光・新座・志木地区会

こんにちは！私たちは四市で一つの地区会として活動しています。パルシステムの安心で安全な食べ物だからこそ、多くの人と共感し楽しめるように考えて、月1回の定例会と年6回ほどイベントを開催しています。  
1月頃に「アロタイ体験」、2月3月頃「ハッピーパーティー春」を開催します。ふるってご応募くださいー！



時には食以外のくらしに役立つ企画も♪  
定例会は和やかで、充実した活動です♥

**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

## 理事会レポート

第13期 2017年度  
第6回理事会  
2017年9月27日開催

### 【議決事項】

● 第1号議案 2017年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件  
提案どおり、左記の内容が承認されました。

### 【取り組み要項】

● 募 金：1口300円  
①現金カンパ ②ポイントカンパ  
● 配付期間：10月30日(月)～11月3日(金)  
● 受付期間：11月6日(月)～11月17日(金)  
● 【支援対象団体】  
● 特定非営利活動法人  
シャプラニール 市民による海外協力の会  
● 特定非営利活動法人  
パレスチナ子どものキャンペーン  
● 特定非営利活動法人  
チャイルド・ファンド・ジャパン  
● 公益社団法人  
シャンティ国際ボランティア会  
● 特定非営利活動法人  
アジアを紡ぐ会

### 【特別報告】

● 生活協同組合パルシステム埼玉第4期中期計画について  
● 【監事会報告】  
● 中間監査実施計画について

## 第25期総代選挙に関するご報告

総代選挙規約第11条に基づき、第25期総代が当選しました。

### 1. 立候補者数

2017年8月31日(木)正午に総代選挙立候補の受付期間が終了したところ、左記のとおり、各選挙区での候補者が定数以内となりました。総代選挙規約第8条第1項に基づき、投票を省略して候補者全員を当選人とします。

選挙区	定数	候補者数
東部エリア区域	95名	86名
西部エリア区域	126名	117名
南部エリア区域	144名	132名
北部エリア区域	35名	33名
合計	400名	368名

### 2. 任期

総代の任期は、定款第54条第1項及び総代選挙規約第12条に基づき、2017年10月1日から2018年9月30日までの1年とします。

## 監事会報告

I. 第5回監事会 9月26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。  
● 中間監査について協議し、中間監査計画を策定しました。  
● 総代選挙調査について協議しました。  
● 事業所往査計画及び重点監査項目について協議しました。

### II. 9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(専務理事・組合員理事)、八重洲監査法人監査立会、内部監査立会、労組執行委員との懇談  
【その他の活動・研修等】  
パルシステムグループ監事連絡会議、日本生協連監事基礎研修会、コンプライアンス研修、日本監査協会(会計講座・新任監査役情報交換会)、そうだい寺子屋、埼玉生協連理事会・監事会、セカンドリーグ埼玉理事会

【員外監事の目(個人情報保護②)】  
個人情報保護法における「個人情報」は、まず「生存する個人に関する情報」でなければなりません(法2条1項柱書)。死者に関する情報は原則として保護の対象となりません。もともと、死者に関する情報が同時に遺族等の個人情報といえる場合(遺伝子情報など)は、遺族等に関する個人情報となり、保護の対象となります。また、「個人」には、「生存」以外の限定が付されていませんので、外国人、公人、公務員も含まれます。一方、法人は「個人」でないで含まれません。(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タンニンが口の粘膜につくと渋みを感じます

## Q1

柿が渋くて食べられませんでした

柿は甘柿と渋柿に大別されます。甘柿の代表的な品種は「富有柿」で、渋柿ですと「刀根柿」「平核無柿」「おけさ柿」「庄内柿」「みしらず柿」などが該当します。渋柿は脱渋処理を行なってからお届けしています。専用の部屋に渋柿を入れて密閉し、その部屋に炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)を注入したり、焼酎を噴霧したり、固形アルコールを入れたうえで、果肉の温度が20度〜25度になるように温風を送り込んだ状態のまま約2日間おくと渋が抜けま

## Q2

商品の原材料を知ることができますか

カタログでは載せきれない商品の原材料、アレルギー、栄養成分などの商品情報はインターネット注文の画面で確認していただけます。確認したい商品をクリックすると商品詳細のページが開き、包材の原材料表示を掲載しています。また、商品情報ダイヤルでも原材料をはじめ、食べ方やレシピなどの商品についての質問にお答えしています。

## Q3

赤玉・ピンク玉の卵を頼んだのですが、白玉が届きました

卵の殻の色は「親鶏の種類」によって決まります。パルシステムの産直産地には①白玉を産む親鶏②赤玉を産む親鶏③ピンク玉を産む親鶏がいます。この中で③は、白玉を産む親鶏と赤玉を産む親鶏を掛け合わせて誕生した種類のため、遺伝的な影響で「白に近い色の卵を産む」ことがあります。あまりに白に近いものは検品時に取り除いていますが、届いてしまった場合は見落としによるものと考えられます。

## Q4

『粉石けん水ばしょう』を購入したのですが計量スプーンがついていませんでした

粉石けんは計量スプーンは付属しておりません。必要な場合は、お手数をお掛けしますが、配達担当者に伝えていただくか、パルシステム問合せセンターまでご連絡をお願いします。また、パルシステムで取り扱っている青いパッケージの『粉石けん水ばしょう』と白いパッケージの『やっぱり石けん! 洗濯用粉石けん』では計量スプーン(3)の大きさが異なりますので、ご注意ください。



②親鶏の種類で産む卵の色が決まります



③青が『粉石けん水ばしょう』の計量スプーン、透明が『やっぱり石けん! 洗濯用粉石けん』の計量スプーン

## Q5

お米にある黒い点は何ですか?

生育段階で「イネシンガレセンチュウ」または「カメムシ」の被害を受けたお米が混入しているものと考えられます。人体および食味への影響はありません。イネシンガレセンチュウは雌雄ともに細長く、長さは0.5〜0.6mm強で雌の方がやや長く肉眼では見ることが出来ない害虫です。前年に被害を受けた米の中に入り込んで米の中で越冬します。カメムシは開花後から乳熟期にかけて細長い口先を柔らかい米に刺し込み乳汁を吸い、この刺傷部分が後から着色粒になります。

## Q6

カタログでの魚の切り身の「g」表示ではポリュームの見当がつきません。

大人1人分の主菜なら、一切80g程度が目安です。魚の切り身について、カタログでは「〇切、〇〇g」と、商品全体でのグラム数を表示しています。魚の部位により、一切れ一切れの大きさやグラム数に多少誤差が出るので、正確な一切れのグラム数をお伝えしにくいからです。目安として一切れあたりを計算していただき、約80gなら、大人1人分の主菜として、70gならちょっと小さめなのでポリュームのある副菜と。60gは小さいので、一人分を一枚半にするなどでご利用ください。

## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

# ストックミートソース (パスタ編)

調理時間 25分



### ●材料 (4〜5人分)

豚ひき肉…300g、トマト…大1個、ピーマン…中2個、人参…小1本、玉ねぎ…1/2個、エリンギ…1本、にんにく…2片、スパゲッティ…適量、粉チーズ…適宜、パセリ…適宜  
調味料[カットトマト…1カップ、鶏ガラスープ…大さじ1、オスターソース…小さじ1、赤ワイン…大さじ1、昆布だし…1/3袋、中濃ソース…大さじ2、シュレッドチーズ…大さじ1、ケチャップ…1/2カップ]オリーブオイル…大さじ1/2(炒め用)

### ●作り方

- ①トマトは湯むきして粗めのみじん切り、ピーマン、人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②にんにくとエリンギをみじん切りにする。
- ③ボウルに①を入れて電子レンジで2〜3分加熱する。
- ④鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら③の野菜とエリンギを入れてさらに炒める。
- ⑤調味料を加えてよく混ぜた後ふたをして弱火で煮込む。
- ⑥ゆでたスパゲッティを器に盛った上に煮込んだミートソースをかけ、お好みで粉チーズとみじん切りにしたパセリをふる。



食育サポーター  
鈴木 二三四

一度にたくさん作ってドリアに! グラタンに! チャーハン風に! いろいろ使えてとても便利です。

NEW あ! やってみよう

学び体験 世界に1つだけのグリーティングカード作り!

メールだけでメッセージが済んでしまうこのご時世。これからの季節の行事に、手作りのグリーティングカードを作ってみましょう。クリスマスカードやパーティーの招待状を作って、メールとは違う温かみのあるメッセージを届けてみませんか?

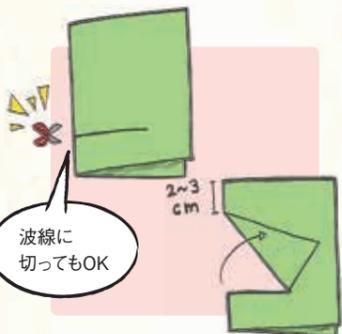


**Profile**  
 今月の講師 広報課のS  
 機関誌「あすーる」のあちこちらの挿絵を担当。イラストも好きだが、工作も手作りも大好き。今回のグリーティングカード作りでは、ぜひお家にある包装紙やボタン、リボンなどを使って挑戦して欲しいです。

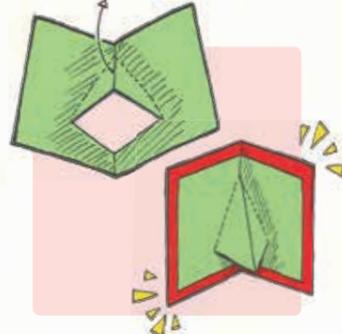
飛び出す!? かんたん立体カード ハサミでできるので、お子さんでも作れます



用意するもの  
 ・色画用紙(工作用、台紙用の2枚分)  
 ・ハサミ ・のり  
 ・ビーズやシールなど、お好みの飾り



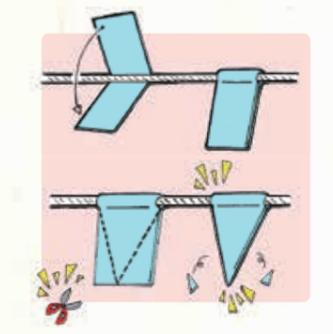
1 工作用の画用紙を半分に折り、下部分を3cmほど残して、横に切れ目を入れる。切れ目の終わりから、上部分3cm空けて三角形に折る。



2 画用紙を開き、折った三角形の中心線が山折になるよう手前に引っ張る。三角形にのりをつけないようにして台紙用の画用紙に貼れば完成!



用意するもの  
 ・たこ糸 ・ハサミ ・のり  
 ・4cmほどの長さに切った色画用紙(柄のあるマスキングテープでもOK)



色画用紙を半分に折り、折り目部分をたこ糸に乗せてからのりで貼り合わせる。のりが乾いてから、三角形になるように切る。これを何枚もつなげれば完成!



**アレンジしてみよう!**  
 ここまで作り方を覚えたら、いろいろなアレンジを考えてみましょう。  
 三角形部分を逆さまにすると、花束の形として使えます。  
 旗を靴下に替ればかわいいクリスマスガーランドに。



始まりは「薬剤を使わずに鶏を飼育できないか」というパルシステムの要望でした。鶏の健康を最優先に考え薬に頼らない飼育を実現した米沢郷牧場を紹介いたします。

“選ぶで変わる”  
 ほんもの実感  
 米沢郷牧場 薬に頼らず、健康な鶏を育てます



山形県・宮城県豊かな自然に囲まれた地域で産直鶏を飼育する米沢郷牧場。臭みがなくジューシーな鶏肉はたゆまぬ努力によるものです。

**飼料は抗生物質、合成抗菌剤不使用**  
 米沢郷牧場では、飼育当初から一般的な養鶏場で病気を予防するために飼料に添加される抗生物質や合成抗菌剤を使わない飼育を実現しています。そのために、自然の光や風が入る鶏舎で面積当たりの飼育羽数を減らし(坪あたり約43羽) ストレスをかけるような飼育をするなどの工夫をしています。

**飼料はすべて非遺伝子組換え**  
 とうもろこしや大豆油かすなどの飼料は全て非遺伝子組換えに限定し、2007年より飼料米の導入も行なっています。



次回企画予定

米沢郷鶏モモ肉	430g	970円(税込)
コトコト11月4回	きなり11月3回	
米沢郷鶏ムネ肉	350g	538円(税込)
コトコト・きなり	11月5回	

クリスマス早期割引  
**5%OFF**で注文できます!

注文方法は2通り  
 ① 専門注文用紙で  
 ② インターネット注文で

詳しくは11月4回に同封のチラシをご覧ください

**リン酸塩不使用**  
 食感を良くする効果のあるリン酸塩は使用せず、170〜180℃の低めの温度でじっくり揚げることでジューシーに仕上げられています。

**化学調味料不使用**  
 鶏肉本来のうまみを生かし、にんにくやしょうがなどの香味野菜で風味を加え、シンプルに味付けしました。スパイシーといっても、衣に黒こしょうやハーブを使用し辛すぎない味付けにしているのでお子さんにも大人気です。

**米沢郷鶏スパイシーフライドチキン(骨なし)**  
 米沢郷の鶏のムネ肉で作ったフライドチキンです。クリスマスにもぴったり!





# News & Info

バルシステム関連での最新のニュースや情報を  
読者のみなさまにお届けします。

## News

8月10日(木)

産直講座 夏休み!

親子deたまご学習会菜の花エッグ編  
ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、産直講座「夏休み!親子deたまご学習会」を開催しました。(1)  
講師に「産直たまご白玉」でお馴染みの(株)菜の花エッグの梅原正一さんをお招きし、組合員の手元に届くまでに、どんな取り組みが行われているか教えていただきました。

8月26日(土)

ピースアクションinヒロシマ  
日韓子ども交流2017報告会  
ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、「2017ピースアクションinヒロシマ」に参加した子どもと、韓国プルン生協との子ども交流に参加したバルシステム埼玉の子どもたちの報告会を開催しました。(4)  
【2017ピースアクションinヒロシマ】  
8月4日(金)〜6日(日)、日本生協連と広島県生協連が毎年開催する「ピースアクションinヒロシマ」に、1家族2名の組合員と3名の役員が参加し、72年前のきのこ雲の下でのきこことや被爆者の思いを学びました。役員による平和記念資料館や被爆遺構の見学、平和祈念式典への参列などの報告の後、今回のツアーに参加した小学5年生の佐藤瞳さんは、広島での思い出を感想文にして発表しました。  
【日韓子ども交流2017】  
7月27日(木)〜30日(日)、韓国の子どもたち13名が来日し、日本の子どもたち10名と交流を育みました。

日韓子ども交流は、バルシステム埼玉と韓国プルン生協との交流活動で、1年おきに子どもたちがお互いの国を訪問し、歴史や文化の違いを知って尊重し合える関係を築くことを目的としています。  
報告会では9名の子どもたちが参加し、茶道や紙漉き体験、川遊び、民泊など、韓国の子どもたちと身振り手振

モネラ汚染が起きないように取り組んでいるそうです。

また、バルシステムが出荷している「産直たまご」は、賞味期限と包装日(自主表示)を記載しているため、菜の花エッグでも二段表示をしています。質疑応答後、調理室に移動し、お子さんでも作れる「茶碗蒸し作り体験」を行いました。出来上がった茶碗蒸しは口当たりが滑らかで、卵の風味をシンプルに味わえ、とても食べやすく参加者から好評でした。

最後に、「みなさんからいただく声はとても励みになります。ぜひ、卵を食べる日をいっぱい作ってください」と梅原さんの挨拶があり、学習会は終了しました。

8月24日(木)

新しくなった  
やっばり石けんは何が違うの?

ばる★てらす(さいたま市)

環境委員会「知ろう考えよう環境の今」テーマグループは、4月にリニューアルした「やっばり石けん!洗濯用粉石けん」がどのように改善されたのか、PLAの柿添昌子さんを講師に学習会を開催しました。(2)

手洗いやお風呂で体を洗うときに石けんを使っても、洗濯で使うことに抵抗があるという組合員の声をうけ、バルシステム神奈川ゆめコープの組合員がリニューアル協力した「やっばり石けん!洗濯用粉石けん」。ぬるま湯などで溶かしてから使う従来の手間を省き、冷たい水でもそのまま振りかけて使用できるようになった点など、実験

りでコミュニケーションをとりながら親交を深めた様子を伝えてくれました。

9月7日(木)

今年もやるよ!  
簡単手作り野菜スイーツだよ

美園コミュニティセンター(さいたま市)

農業・食育委員会「地産地消と海」テーマグループは、講師に食育サポーターの渡辺正子さんを迎え「今年もやるよ!簡単手作り野菜スイーツだよ」を開催しました。(5)

今回は、沃土会の野菜をふんだんに使用したスイーツを4品(簡単♪炊飯器で作るケーキサレ、ごぼうサブレ、枝豆の冷やし汁粉、里芋のお焼き)作りました。

ケーキサレの野菜を切るころから調理開始。野菜とウインナーを炒め、ホットケーキミックスや野菜ジュースなど合わせて炊飯器へ。ごぼうサブレは材料を4つ混ぜて焼くだけ。みんなで焼き立てのサブレを試食しました。これも手作りならではの楽しみですね。

今回は、どのスイーツも砂糖を控え、野菜の素朴な甘さを生かしたレシピでした。野菜を入れることでポリウムも栄養も満点。「おいしいね」と笑顔溢れる企画となりました。

を交えてお話がありました。

子育て中の方から、これから石けん洗濯に挑戦したい方など参加者はさまざま。学習会の後は、石けんについて気になることや、上手く付き合っていくコツなど、活発な質疑がありました。

8月24日(木)

手作りソーセージ講習会

ばる★てらす(さいたま市)

農業・食育委員会「楽しい食育」テーマグループは講師に株バル・ミートから下山学さん、土居雄一郎さん、峯田陽平さんを迎え、「手作りソーセージ講習会」を開催。多くの子ども達が参加しました。(3)

始めに、ボールに豚ひき肉を加えてほぐします。子ども達はお肉の感触に悪戦苦闘しながらも、材料を順番に加え、粘りが出るまでコネコネ。充分な粘りを確認したら、香辛料を入れて腸詰めします。羊腸をゆっくりひっぱりながら、太さが均一になるように詰めていきます。このとき詰めすぎてしまうとボイルしたときに破裂してしまうので注意が必要です。1本の長いソーセージを鎖のようにねじってからゆでた後、フライパンで焼き目をつけてでき上がり。焼きたてのソーセージのいい香りが部屋中に広がりました。自分で作ったジューシーなソーセージの味は格別だったようです。

## Information

組合員のみなさまへのお知らせ

まだまだやります、「青空市」  
11月開催センターのご案内

まだまだ遊んで食べて楽しんでください!11月中旬以降は左記センターにて開催されます。

青果販売やバルシステム商品の試食等、それぞれのセンターで工夫を凝らした企画を実施します。ぜひ、ご家族やお友達を誘って遊びに行ってみましょう!

【開催センター・開催日】

■白岡センター・11月18日(土)

■白岡市上野田1-187-1

■大宮センター・11月18日(土)

さいたま市見沼区中川

145-129

※駐車場には限りがございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。



1 泡を火で消すと、口当たり滑らかな食感!



2 ささまざまな洗濯石けんを比べました



3 ねじってから間を通すとほどけないよ



4 日韓子ども交流報告会



5 ケーキサレ、おいしくなあれ!



### ★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。

# Letters

みなさんからの便り

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。



## フリートーク

### 「秋の始まり」

今年も栗をいただき、渋皮煮作り。鬼皮をとり、重そうでアク抜きし、ただひたすら竹串で栗をやさしくこすり、きれいにします。自分の呼吸を感じながら…。無心になれます。きれいな仕上がりに、更に2、3回ゆでこぼして、シブを抜き、砂糖で煮ます。私の秋の始まりです。

蓮田市 柴崎 秀子さん

### 「中3生の反応」

ふざけて息子に「かかとおとしするぞ」と足を上げたら、「かかとの角質おとし?」と切りかえされてしまいました。たしかに必要かも…。

上尾市 ちゃあ

### 「5年日記」

昨年から1日5行の5年日記を書いています。天気を書いて、とにかくその日あったこと、何でも書いておきます。1年後、2年後に読むのもいいですよ。

幸手市 ムーン



鶴ヶ島市 H.Y

### 「改めて思うこと」

風水害についての特集を読みました。日本全国、いや、世界中どこで被害に遭うかわからない。非常時に声をかけ合って、非難するまでできるよう、日頃から近所付き合いを大切にしたいと思いました。

ふじみ野市 あやなママ

### 「ピンポン」

最近インターホンに出ても、先方の反応が無いなあと思っていたら、知らない間に故障していました! 取りかえたら、白黒から録画機能付きのカラーに変わり、きれいなこと! 誰か「ピンポン」してくれないかなあ。

上尾市 山本 まどかさん

## テーマ

### 「仲直りの方法」

私の「仲直りの方法」は、シンプルかつ正統派の、悪かったなと思ったらすぐに謝ります。時々先にお詫びをされて、そんな時は挨拶と謝罪は先手必勝だなと思ったりします。

さいたま市 高橋 智子さん

### 「ケンカになる前に」

ケンカと言えば、母とのケンカ。昔はよくして、いつも私が謝ることで終了。泣きながら無理矢理です。今ではもうそれが嫌で、ケンカになる前に撤退します。

志木市 チビコ

### 「仲直りの方法」

心から仲直りをする事ができるのは、けんかの前の関係にあると思います。どれだけの関係があったのかによって、「ごめんなきい」ですむか、品物つきで「許してください」と言うのか決まります。どちらにしても、謝る事が一番と思います。

さいたま市 E.Y.E.

### 「夫婦喧嘩の解決法」

我家の夫婦喧嘩は、年に数回あります。大体が私の頑固さから、妻が感情的に興奮して、口喧嘩が始まります。妻が口をきかなくなるので、数日して「この前は、悪かったね」と妻に言葉かけます。私が謝るのですが、夫婦喧嘩した時の最大の解決方法です。

比企郡 シンシン



鴻巣市 針生 方子さん

### 「距離をとってみる」

逆のこのようですが、仲たがいの時はムリに仲直りしようとせず、距離をとります。縁のある人とは、必ず自然に出会い直しがあります。その時に離れていた時の気持ちを伝えてみます。

さいたま市 よしママ

### 「自分から謝る」

ケンカしてしまった場合、私は自分から謝るようにしています。お互い冷静になった頃を見計らって「言い方がキツかったよね? ごめんね。でも私はこう思う」と、自分の非を認めた上で話すと、相手も冷静に受け止めてくれ、話し合いがちゃんとできることが多いです。

川越市 ムーさんママ

### 「主人との仲直り法」

ケンカの相手は主に主人です。男性は女性に頼りたい、女性を喜ばせたいというのが心理と聞いたので、少しイラッとときても「私のために○○してくれようとしてたんだね。ありがとう」と伝えます。その後、本当はもう少しこうしてくれろと嬉しいよ、と伝えると気分がおさまるようになります。

春日部市 はるのひ

お知らせ

## 知っく! パルシステム

### ご協力ありがとうございました 「ヒバクシャ国際署名」

今年度パルシステムグループでは、「被爆者が訴える核兵器廃絶にむけた国際署名(以下「ヒバクシャ国際署名」)に取り組みました。

「ヒバクシャ国際署名」は、昨年の国連総会で2017年からの「核兵器禁止条約」交渉決議が採択されたことで、平均年齢80歳を超えたヒロシマ・ナガサキの被爆者が2016年4月に世界に賛同を呼びかけたものです。「あの生き地獄を体験させたくない。生きているうちに何としても核兵器廃絶を」という強い意志が込められています。

パルシステムグループ全体で、182,208筆、パルシステム埼玉では、25,465筆の署名が寄せられました。

埼玉県情報  
コバトンnote  
STOP! いじめ  
もしもいじめと  
感じたら、ひとりで悩まず  
誰かに相談しましょう。

☆よい子の電話教育相談  
18歳以下の子供専用【無料】  
#7300  
又は0120-86-3192  
保護者専用  
048-556-0874

☆Eメール相談  
soudan@spec.ed.jp

埼玉県マスコット「コバトン」&「さいたまっち」

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★1月号テーマ「福袋」  
年始の初売りなどで、色々なものを詰めて売り出される福袋。待ち遠しい方もいらっしゃるのでは? 耳寄り情報などありましたら、ぜひお寄せください!

締め切りは  
11月24日(金)

500ポイントを  
プレゼント!

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)

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。

●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

（月~金/午前9:00~午後8:00）  
（土のみ/午前9:00~午後5:00）

from Editor  
編集後記

世界自然遺産「白神山地」に程近い青森県津軽郡大湊町へ、一世を風靡したブサカワ犬「わさお」に会いに行きました。今もなお人気があり、犬小屋の周辺は人だかり! 少々お疲れ気味でしたが、キレイにトリミングされ、ふわふわの白い毛並みをながかせていました。お嫁さんの「つばき」と娘の「ちよめ」と共に長生きしてほしいものです。

みなさん、実は「わさお」と命名したのは、飼い主さんではないということ、ご存知でしたか? しかも2回も改名していたのです!!

(W)

「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。

1月号テーマ「福袋」 締め切りは11月24日(金)

Quiz 読 写 理 歴

名前 \_\_\_\_\_

組合員番号 \_\_\_\_\_

読者アンケート (お便りだけ記入してもOK)

11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 平和募金 「選ぶで変わる」ほんもの実感  
異業種交流部会 あ! やってみよう  
気持ちよく年末を迎えよう News & Info  
やっぱりパルが好き Letters  
理事会レポート 知っくパルシステム  
監事会報告 おしえて! パルレンビ  
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 \_\_\_\_\_



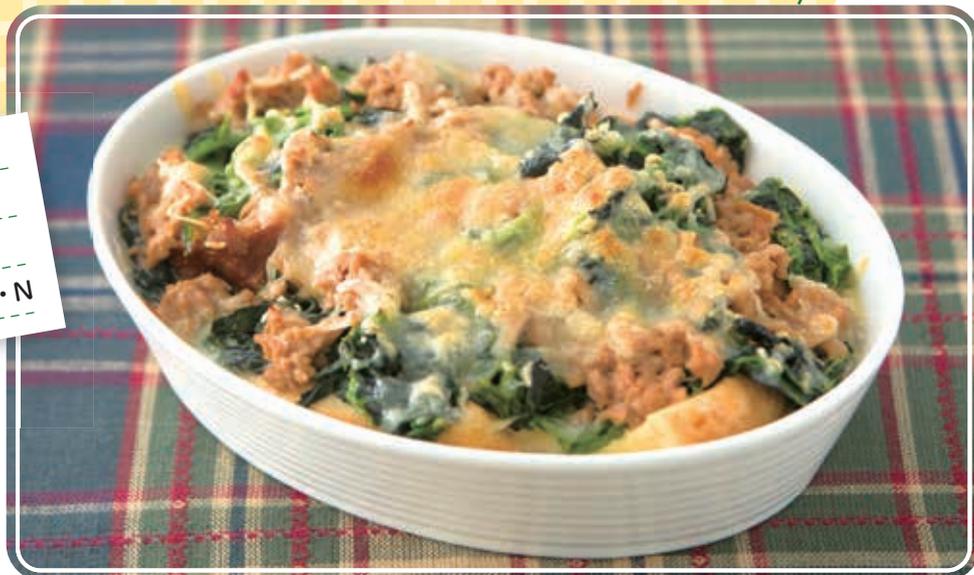
おしえて!!

# パルレシピ



簡単な軽食レシピ教えて

越谷市 H・N



## ADVICE



食育サポーター  
高島敦子

青菜と乳製品でカルシウム豊富なボリュームある軽食です。育ち盛りのお子さんに手作りしてみませんか。

今月のメニュー

## 青菜入りブレッドプディング

### 材料 (4人分)

ほうれん草…200g、ツナフレーク缶…1缶、食パン…2枚、シュレッドチーズ…100g、オリーブオイル…少々  
卵液 [卵…3個、牛乳…2カップ、塩…小さじ1/3、こしょう…少々]

### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて約3cmに切る。
- ②食パンは1/4の大きさに切る。
- ③卵液の材料をよく混ぜ合わせる。
- ④オリーブオイルを塗った耐熱皿にパンを並べて卵液の2/3を流し入れ、しみこませる。
- ⑤④の上にほうれん草、ツナフレーク缶を全体に広げ、残りの卵液を入れてチーズをのせる。
- ⑥オーブントースターで卵液が固まるまで焼く。

おすすめの一品



「ツナフレーク」  
70g×3 350円  
パルシステムの菜種油を使用したツナフレーク。

「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。

	読	
写	?	理
	歴	

● 締め切り / 11月24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

	甘	
麦	酒	盗
	場	

### 「酒」でした。

酒盗(しゅとう):カツオの内臓の塩辛。特に胃腸、肝臓が用いられ、夏にとれる脂肪の少ないカツオがよいとされる。これを肴(さかな)として酒を飲むと盗んででも欲しくなるところからこの名があるという。

(応募総数) 9月号のQuizの応募総数は268通で266通正解でした。

広報課行き