

あずる

pal*system
パルシステム埼玉



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

特集

パルシステム埼玉の復興支援

7年目の復興、

いま何が必要なのか

2

簡単！栄養たっぷりスポーツ食のお弁当

4

もっと知って！そうだいのこと

6

パルのことならなんでも聞いて

8

表紙レシピ

すぐそれパルごはん

9

“選ぶで変わる”ほんもの実感

10

さいたま・彩の人／けい子とまなぶ

11

数字で見るパルシステム埼玉

15

NO.
271



パルシステム埼玉の復興支援 7年目の復興、いま何が必要なのか

東日本大震災から6年が経過します。あの起きた記憶を風化させないよう、パルシステム埼玉ではさまざまな復興支援を行なってきました。被災地では今、何が必要なのか？ 現地からの声をお届けします。



- ①7月9日～7月10日「宮城県南三陸町被災地スタディツアー」1日目
東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県南三陸町で、地域の方々から震災当時のお話や復興に向けた取り組みなどを聞き、現地の「いま」を知ることを目指し、スタディツアーを実施。組合員とパルシステム埼玉の役職員16名が参加しました。
- ②7月9日～10日「宮城県南三陸町被災地スタディツアー」2日目
二日目は「たみこの海バック」で、阿部民子さんから震災当時のお話をうかがいました。橋がなくなり自衛隊の救助までの三日間、流されずに残った民宿に100人規模の人たちが身を寄せ合い過ごし、食料を得るために、冷蔵庫の残骸から食べ物を取ってくるなど凄惨な状況だったと語られました。震災後に「たみこの海バック」を立ち上げ、ボランティアの人たちに支えられながら前向き、復興に向けた阿部さんの活動に参加者は胸を打たれました。
- ③7月5日「キャンドルナイト夏至～双葉町の鶴沼さんのお話とカフェ交流会～」
毎年夏至と冬至に環境委員会が開催するキャンドルナイト。東日本大震災当時、福島県双葉町から埼玉県加須市の旧騎西高校に避難し、避難所の人たちと訪れた人が自由に交流できる「Fカフェ珠寿(JUJU)」の運営をされた鶴沼さんをお招きして、参加者と一緒に震災当時の体験や思いを振り返りました。

- ④双葉町復興支援「ママサロン」
パルシステム埼玉では、カルチャーヘルパーを講師に、福島県双葉町民の方々のママサロンを開催しています。これまで「官足法」(足つぽマッサージ)・「耳つぽジュエリー」講座を実施し、みなさんに喜ばれています。
- ⑤7月16日～18日「福島の子供も保養プロジェクト2016コヨットin埼玉」
福島の子供も保養プロジェクトとは、埼玉県生協連と埼玉県ユニセフ協会の共催で行われており、パルシステム埼玉も運営に協力しています。福島県の子供たちに放射能を気にすることなく、のびのび遊ばせることに加え、保護者の方々の交流の場を設けることで、子どもと保護者の心身両面からの保養を目指します。今年は小学4年～6年生の19人が参加し、鉄道博物館見学やキャンプファイヤー、埼玉伝統工芸会館での手すき和紙体験などを楽しみました。
- ⑥10月5日「福島スタディツアー 福島を見て、感じよう2016」
パルシステム埼玉職員OB会「埼玉ばるとも会」は、東日本大震災が起きた「あの日」を忘れてはならないという思いから、毎年今の福島県を見て、感じてもらうと被災地を巡るスタディツアーを開催しています。ニュースだけでは知ることができない現状、復興の様子を知り、震災の記憶を風化させないためにも私たちは何をすべきか、考える機会となっています。

福島県の現地からの声

この苦しみは福島で、最後にしなければならぬ！



特定非営利活動法人
ふよう土2100
理事長 里見喜生さん

2011年の東日本大震災とそれに続く福島第一原発の事故は、人生の大きな転換点となりました。

建物が地震で被災しただけでなく、原発事故のために140人いた従業員も離散(現在は20人)。一時期は従業員ごと避難生活を送られました。小名浜港で水揚げされる新鮮な海の幸と、三世代のお客さんをもてなすことを二本柱としていた旅館は、津波と原発事故でそのどちらも失って廃業の危機に立たされました。

悩みの中で、繰り返し先祖のお墓を訪ね、福島県の長い歴史の中でさまざまな苦難を生き抜いてきた先達に思いをはせました。



多くの方が亡くなり、傷つく中で、自分はたまたま生かされた人間。この地での自分の役割はたそう、と考え、避難所のボランティアを皮切りに、仮設住宅へのサポート、障がいを持つ子どもと親を支えるグループの

立ち上げなどを次々とおこない、2011年秋にはNPO法人「ふよう土2100」を設立しました。旅館の再建と並行して、被災地の今を多くの人に知ってもらうためのスタディツアーも開始。県外から訪れるさまざまな人に、津波の被害とともに原発災害の現実を見てもらい、考えてもらうために、いわき市周辺を案内し、語り続けています。福島県の美しい自然に広がる放射性廃棄物の山、除染事業の矛盾、人間関係に亀裂を生じさせる補償金問題、自死を含む原発事故関連死の現状など、福島をめぐる多岐にわたるさまざまな問題。

「この苦しみは福島で、最後にしなければならぬ！」
原発災害は福島の問題ではない、全国の、そして全世界の問題です。そして、未来の子どもたちのためにも、自分の思いを堂々と話せる地域にしていかなければならない、と実感しています。

福島県 双葉町の現状



社会福祉法人
双葉町社会福祉協議会
加須事務所
所長 渡辺博光さん

東日本大震災・原発事故から6年が経過しますが、双葉町は現在も面積の96%が帰還困難区域であり、帰還の目的が立っていない、非常に厳しい状況下にある地域です。今もなお全町民が避難生活を余儀なくされ、故郷に帰りたくても帰れない状況が続いています。

家族・町民が分散した状態での長期避難生活に



パルシステム埼玉は月に一度、コープみらいなど他団体とともに、双葉町から避難された方々が集まり、交流を深める昼食会を開催しています。

より、家庭や地域の中でお互いが日常的に支え合う「つながり」が希薄化し、避難生活により増加した高齢者世帯・独居高齢者の社会的孤立のリスク上昇が懸念されています。
震災からの時間経過に伴い、着実に自立に向かっている人がいる一方で、生活再建の見通しが立たず不安を抱える人もいます。生活環境の変化や新たなコミュニケーションに溶け込めないことによる孤立感、故郷へ帰れない失望感から生活意欲が低下し、自立が困難になっていく人や健康状態が悪化している人も数多くいます。それに伴う閉じこもり等を背景とした運動不足から身体機能・認知機能が低下し、要支援・要介護状態に陥った高齢者も増加しています。

また、支援が必要な人の中には、自発的に申し出ることができない人や困っている様子を見せない人もおり、隠れた要援助者の感知にも意識を払って活動しております。

避難生活の長期化により、町民それぞれが抱える課題は複雑・多様化しています。町民の自立と生活再建・心身の健康の確保に向け、心に寄り添いながら、地域と人をつないでいく支援に取り組んでおります。

第一弾

簡単! 栄養たっぷりスポーツ食のお弁当
女子栄養大学・埼玉県・パルシステム埼玉共同企画

食事は、私たちのからだを作る役割やからだの調子を整える役割を果たします。スポーツをしている人にとってはより重要な食事。パルシステム埼玉は、女子栄養大学と埼玉県との共同企画で、運動部に所属する中高生に向けたお弁当を開発しました。

「食は生命なり」
女子栄養大学

女子栄養大学は、栄養学部、二部、大学院を擁し、短期大学部、専門学校を併設する世界でも有数の単科大学です。創立者である医師の香川昇三と綾は、予防医学と栄養学、そして食卓とを結ぶことが「人間の健康の維持、改善」につながるのと考へから昭和8年、後の女子栄養大学となる「家庭栄養研究会」を発足しました。昭和15年に「女子栄養学園」と改称。その後、



女子栄養大学

坂戸キャンパス
所在地 / 〒350-0288 坂戸市千代田 3-9-21
東武東上線 若葉駅より徒歩 3分
駒込キャンパス
所在地 / 東京都豊島区駒込 3-24-3
JR 山手線、東京メトロ南北線駒込駅より徒歩 3分

連携に至った経緯

昨年5月、第6回埼玉県産直協議会「農・彩・土」の総会で2016年度事業計画が承認されました。事業計画では「地産地消・食育推進活動」として「大学との連携による食育の取組みや商品開発等の新たな企画にチャレンジしていきます」を掲げ、その連携の候補先として女子栄養大学(坂戸市)へのアプローチが今年度の課題となっていました。埼玉県スポーツ振興課と競技大会への出展等の



相談の際に、パルシステム埼玉と埼玉県が「包括的連携協定」を締結していたこと、同課が女子栄養大学と懇意にされており、当生協が同大学と連携を志向していることから「三者共同企画スポーツ食レシピ・メニューの普及・拡大」との提案としてまとめることの合意に至り、昨年9月に同大学に提案を行いました。

「三者共同企画」の主旨と目的

女子栄養大学がスポーツ(部活)をする成長期の子どもたちのために埼玉県産(「農・彩・土」)の野菜を活用した春夏秋冬4シーズンのお弁当メニューを考案して機関誌「あすーる」に掲載し、さらに試食会・料理教室の開催につながることをねらいです。同課では記者会見や県の広報誌掲載、県スポーツ大会(6月開催予定、集客5万人)等でPRを行なう予定です。

女子栄養大学に期待!

沃土会代表 矢内克志



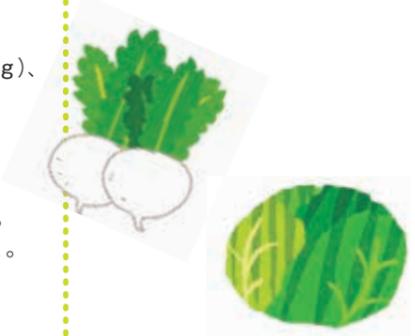
私たちの野菜を材料にしてスポーツをする子どもたちに向けたお弁当メニューが開発されるのはとてもうれしい事で、私もスポーツが大好きです。今後は加工品開発につながればと女子栄養大学に大きな期待を寄せています。

子どもたちの元気な成長を応援!

ご担当の栄養生理学研究室上西教授の監修のもと、同大学学生さんたちにより開発された5種のメニュー提案があり、今回は「かぶの葉と干しエビのごはん」を選定しました。

かぶの葉と干しエビのごはん

- 材料(1人分)
ご飯…300g、かぶの葉…60g、塩…小さじ1/2強(0.7g)、干しエビ…3.6g、ごま油…小さじ1/2強(2.4g)、いりごま(白)…1.8g
- 作り方
① かぶの葉をよく振り洗いし、茎と葉に分けて切る。
② 沸騰した湯に茎を入れ、30秒後に葉を入れて1分ゆでる。
③ ②を冷水にとり、よく絞って5mm幅に切って塩をふっておく。
④ フライパンにごま油を熱し、③と干しエビを炒める。
⑤ ごはんに④を混ぜ、上からごまをかける。



ブロッコリーとミニトマトのマリネ

- 材料(1人分)
ミニトマト…20g、ブロッコリー…20g、
A(ポン酢…小さじ1/2強(3g)、
ごま油…小さじ1/8(0.5g)、こしょう…少々)
- 作り方
① ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気をとる。
② ①をAと合わせ、味をなじませる。

かぶの塩だれ炒め

- 材料(1人分)
かぶ…40g、人参…10g、キャベツ…20g、油…小さじ1/4(1g)
A(酒…小さじ2(10g)、塩…小さじ1/2(0.6g)、
顆粒和風だし…0.5g、こしょう…少々)
- 作り方
① かぶはいちょう切り、人参はせん切り、キャベツはざく切りにする。
② フライパンに油を熱して野菜を炒める。
③ 全体に火が通ったらA(合わせておく)を加えて水分を飛ばす。



女子栄養大学
栄養生理学研究室教授
上西一弘

管理栄養士を目指している女子栄養大学の学生が考えたお弁当です。対象は高校生の男子で、激しい運動を行っている生徒や女子の場合には、ご飯の量を調整することをお勧めします。今が旬の埼玉産の野菜をたくさん取り入れています。それぞれの家庭で、アレンジを加えてご活用いただければと思います。



女子栄養大学 栄養学部
写真右から 根本風花さん、
松本成美さん、今井優里さん、
大木真璃子さん、高山佳奈さん
このお弁当は、埼玉県産の野菜であるキャベツ、小松菜、人参、かぶ、ミニトマト、ブロッコリーを豊富に使用したメニューです。かぶは葉まで無駄なく使用し、

ご飯に混ぜ込むことで彩りだけでなく、食感も楽しむことができます。また、具はごま油で炒つてあるので、風味もよくなります。全体の味のバランスがよく、食べごたえのあるお弁当になっています。

もっと知って！ そうだいのこと

生協の成り立ちについて

生活協同組合は、組合員による組合員のための協同組織です。組合員一人ひとりの生活をより良くしていくために自分たちで出し合ったお金（出資金）で商品を購入し、利用することで運営されています。その運営に直接参加するのが組合員の代表である総代です。生協がどのようにして誕生したのか、歴史を説明いたします。



組合員による組合員のための 協同組織“生協”のはじまり

1840年代、産業革命真っ只中のイギリス。工場には機械が入り、働く人々は失業の恐怖と低賃金にあえいでいました。そんな中、マンチェスター郊外の織物の町、ロッチデールでも人々は苦しい生活を送っていました…

1 「どうせツケで買う連中、わらくズ入りのパンでも大丈夫だろ！」
「よくない品だけど、ツケで買えるから文句言えないわ」



2 「借金はもうイヤだ」
「どうしたらくらしを変えられる!？」



3 「そうだ！自分たちで店を作って売れば、悪い品でごまかされないぞ」
「自分たちのくらしは自分たちで守っていこう」



4 「そのためには資金が必要だ」
「みんなでお金を積み立てよう」



5 28人の労働者たちは苦勞しながらも週に2ペンスずつ積み立て、1年で28ポンドの資金が集まりました。



6 1844年12月、ロッチデールのトードレーンというところの倉庫の1階を借り、店をオープン。これが生協のはじまりです。



この頃の労働者の1週間の平均収入は10ペンス（おおよそ1300円）ほどでした。
※2016年度 総代読本一部抜粋

理事会レポート

第12期 2016年度
第8回理事会
2017年1月24日開催

左記の件について提案され、承認されました。

【議決事項】

- 第1号議案 2017年度事業活動方針（1次案）決定の件
- 第2号議案 2017年度業務組織機構決定の件
- 2017年度業務組織機構は以下のとおりです。
 - 事業部（運営課、営業課、推進課）
 - 組織運営部（組合員活動支援課）
 - 地域活動室
 - 機関運営部（機関運営課、広報課）
 - 総務人事部（総務課、人事課）
 - 財務経理部（財務経理課）
 - マネジメント推進室
- 第3号議案 役員選挙管理委員選任の件
- 第4号議案 役員選挙委員選任の件
- 第5号議案 パルシステム生産者・消費者協議会 監査監事候補推薦の件

【特別報告】

- 1. 2016年度 パルシステム埼玉 市民活動 支援金助成について
- 2. 2016年度 パルシステム埼玉 東日本大震災復興支援助成金助成について

役員選挙公告のお知らせ

定款第18条、同第19条、役員選挙規約に基づき、生活協同組合パルシステム埼玉の第13期役員選挙を行います。

- 1. 公告日 2017年2月27日（月）
- 2. 公告内容 立候補受付期間、受付方法

①定数

- 理事全体区 8名
- 理事地方区 14名（内選出区ごとの定数）
 - 東部選挙区4名、西部選挙区4名
 - 南部選挙区5名、北部選挙区1名

②受付期間

2017年3月6日（月）から3月24日（金）15時まで

③受付方法

役員選挙管理委員会（機関運営部内）宛てに所定の役員選挙立候補届をご郵送又はご持参ください。なお、受付最終日は、15時必着としますので、ご注意ください。

3. 任期

定款第22条により、今回選出される第13期役員の任期は、2019年の通常総代会終了までとします。

*お問い合わせは、左記までお願いいたします。

生活協同組合パルシステム埼玉

役員選挙管理委員会（機関運営部内）

住所 〒335-0005 蕨市錦町2-10-4

電話 0120-985-058 / 048-432-7764

受付時間 9時00分～17時30分（土・日休み）

※理事地方区・選挙区の市町村区分については、

パルシステム埼玉ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.palsystem-saitama.coop/>

監事会 報告

I. 第9回監事会 1月23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。
- 期末監査の進め方について協議しました。
- 内部統制システムの監査方針について協議しました。
- 2017年度監事会予算案について協議しました。

II. 1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、理事会小委員会（運動委員会）

【監査活動】

監事連絡会、理事セミナー、専務理事懇談、三芳センター 往査

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連理事会・質詞交換会、日本監査役協会本部講演会、役員員全体会、セカンドリーグ埼玉理事会

【員外監事の日（ミンボー）】

暴力団は、近年、暴力団対策法の施行、暴力団排除条例の整備など制度面の充実に加え、暴力団排除に向けた市民意識の高まりによって、着実に追い込まれています。

暴力団構成員及び準構成員数は、平成27年末現在で4万6900人と過去最少を更新しました。

しかし、油断は禁物。暴力団は、生き残りをかけ、さまざまな違法行為を実行しています。民事介入暴力（ミンボー）は、今でもコンプライアンスの大きなテーマです。前回（セクハラ）同様、架空の設例で考えます。

（続）



表紙レシピ すぐそれパルごはん

しらすとアスパラの シンプルパスタ

調理時間 20分



- 材料 (4人分)
パスタ(リングイネなど)…400g、アスパラ…160g、
釜揚げしらす…100g、むきえび…160g、オリーブオイル…大さじ2、塩麹…大さじ4、白だし…大さじ2、こしょう…少々
- 作り方
① たっぶりの湯に多めの塩(分量外)を加えてパスタをゆでる。
② パスタをゆでる間に、フライパンにオリーブオイルを熱し、むきえびを1分ほど炒めこしょうをふる。
③ しらすは臭みが気になるようであれば湯通しておく。
④ パスタがゆで上がる90秒前にカットしたアスパラを硬い部分から順に入れる。
⑤ ゆで上がったパスタとアスパラを②に加え、ゆで汁と塩麹、白だしで味を調える。
⑥ しらすの半量を混ぜ合わせて器に盛り、残りをトッピングしてでき上がり。



食育サポーター
萩原 智美

春食材のシンプルパスタ。しらすはカルシウム、アスパラは抗酸化作用のあるビタミンEや美肌効果のあるアスパラギン酸が豊富です。お好みでレモンを添えて。

乾燥

タンブル乾燥



家庭用のタンブル乾燥ができます。記号内の点は乾燥温度を表します。

「・・」ヒーターを強に設定
「・」ヒーターを弱に設定



タンブル乾燥はできません。

自然乾燥



「吊り干し」をします。



「平干し」をします。

記号の中の「1本線」は脱水して、「2本線」は脱水せず(絞らず)に干します。



「斜線」はひさしや屋根を表しているので、陰干しをします。

クリーニング店での洗い方



ドライクリーニングができます。
Ⓟ パークロロエチレンなどの溶剤を使用します。
ⓕ 石油系溶剤を使用します。



ウェットクリーニングができます。(クリーニング店が特殊な技術で行うプロの水洗いと仕上げによる洗濯)
「-」(弱い)「=」(非常に弱い)が付いたⓂがあります。



ドライクリーニングはできません。



ウェットクリーニングはできません。

禁止



記号と組み合わせ、禁止を表します。

温度 (基本記号の下に付加)

記号による温度

「・」 低
「・・」 ↓
「・・・」 高

タンブル乾燥やアイロンの温度は「点(・)」で表します。数が増えるほど温度は高くなります。

数字による温度

95 / 70 / 60
50 / 40 / 30



表示の数字より低い温度で洗います。

強さ (基本記号の下に付加)

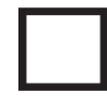
線なし 通常の強さ

— 弱い

== 非常に弱い

「線(—)」が増えるほど弱くなります。

付加記号と数字



乾燥



漂白



洗濯



クリーニング



アイロン

5つの基本の記号

記号の構成

基本の記号に、付加記号や数字を組み合わせて表します。



例えば、こんな表示に...

Q 新しい洗濯表示
どう変わったの？

日本で使われていた洗濯表示が
海外と同じものになりました

パルのことなら
なんでも聞いて

漂白



漂白ができます。
△ 塩素系および酸素系漂白剤が使えます。
△ 酸素系漂白剤のみが使えます。



漂白剤は使えません。

アイロン仕上げ



アイロンを掛けることができます。
記号内の点の数はアイロンの底面積温度の上限を表します。
「・・・」 200℃まで 「・・」 150℃まで 「・」 110℃まで



アイロン掛けはできません。

家庭での洗い方



家庭洗濯(洗濯機洗い)ができます。
「40」などの数字は洗濯温度の上限です。
「-」は「線なし」よりも弱く、
「=」はさらに洗濯機で弱い洗い方。



押し洗いなどの「手洗い」で洗います。
上限温度は40℃です。



家庭での洗濯はできません。

●INFORMATION
株式会社オールドッグセンター
埼玉県ふじみ野市亀久保2202
TEL: 049-262-2201
FAX: 049-262-2210
HP: http://www.cbk-9.jp/index.html
家庭犬のしつけ・問題行動の矯正訓練も行なっています。



緊急の出動要請に備えて、日々訓練!



昨年12月に埼玉県警察本部から感謝状を授与されました



これからもよろしくね!



指導士になってから、小学生のときに見た、新潟県中越地震の土砂崩れの現場を再び訪れた高橋さんは、当時、捜索の条件が最も悪く、生存者を発見した警察犬のすごさを改めて実感しました。「現場では警察犬を信じて捜索を行いますが、時には指導士の判断が必要です。警察犬も私たちも、実際の現場で経験を積まないといけません。椿と一緒に困っている人や捜索のお手伝いを全力でしていきたいです」

人間の4千倍以上と言われる鋭い嗅覚を生かし、捜索活動で活躍する警察犬。県警本部から要請があればすぐに出動できるよう、センターでは訓練を行ないながら、24時間体制で指導士が待機しています。「犬の性格を見極め、その子に合った訓練方法を考えるのも私たちの役目です。犬も人間も幸せに、良い関係を築けることを思いながら訓練をしています」と高橋さんは話します。

高橋さんの相棒は、メスのシェパードのアンナ号で愛称は「椿」。「とても意欲が強く、甘いん坊です。ちよっと落ち着きがない子ではありますが」そう話す高橋さんの顔が思わずほころびます。

2004年の新潟県中越地震で起きた土砂崩れ。そこで生き埋めになった男児の生存を突き止めた警察犬がいます。小学生の頃に災害現場を訪れる機会があり、警察犬の活躍に感動した高橋ありささんは、警察犬の訓練を行なう指導士を志しました。

訪ねた人

高橋ありささん
嘱託警察犬指導士

今月の「さいたま・彩の人」



幼い頃から動物が好きで「動物に関わる仕事がしたい」と進路を決めてから、ふじみ野市の(株)オールドッグセンターに進学、就職。県内で最年少の嘱託警察犬の指導士になる。



“選ぶで変わる”
ほんもの
実感

土に触れ、農に親しむ 庄内産直ネットワークとの交流事業

パルシステム埼玉では、毎年アイガモ農法やふゆみず田んぼなど、環境保全型農業に取り組みパルシステムのコア・フード米、エコチャレンジ米『つや姫』の産地、庄内産直ネットワーク（山形県）と産地交流を行なっています。

パルシステム埼玉が、JA庄内たがわと庄内協同ファームが設立した「庄内産直ネットワーク」との交流事業をスタートして今年で15年目。毎年組合員家族が現地を訪れ、春には田植え、秋には稲刈りと、有機農法栽培の「つや姫」の米作りを体験します。温かく迎えてくれる生産者や庄内の豊かな自然に育まれた食文化にも触れることができると、継続して参加される方も多く、根強い人気のある農業体験ツアーとなっています。



今年も5月27日(土)～28日(日)に田植え体験ツアーを行います。詳しくは3月のあすーるポケットでご案内します。ご参加をお待ちしています!!

JA庄内たがわ女性部との交流も盛んで、女性生産者による料理講習会を毎年開催しています。昨年12月2日(金)には、8名の女性生産者を埼玉に迎え、里芋やぜんまい、赤カブなど、庄内の特産品を使った郷土料理のレシピを教わりました。参加者は、でき上がったお料理をいただきながら、女性部の方々と、日々の生活や食について交流を深めました。



昨年10月1～2日
広がる田園風景の中での稲刈り体験



昨年12月2日
郷土料理講習会(ばる★てらす)

この団体は、2014年度パルシステム連合会の「地域づくり基金」の助成を受けた団体で、再生可能エネルギーの体験学習を子供たちに行なっています。

最初に小さな飛行機のような形の風力発電設備を視察しました。発電量は風速12m時出力300Wです。その横には小型水力発電装置が設置してあります。直径1mの水車で発電量は10Wと少ないですが、このエネルギーで池の水をくみ上げて水車を回しています。次に山を下ったところにさらに大きな水車を回している水力発電設備を見学しました。直径3mの水車で出力80Wです。

続いて坂を登ったところの山荘の前にある太陽光発電パネルを見学。120cm×54cm1枚ですが90Wの照明の点灯が可能です。横に設置しているソーラークッカーで目玉焼きをつくっていたことができました。このようにして、単純で簡単な設備でエネルギーを得ることができる事をコースをまわりながら体験できます。

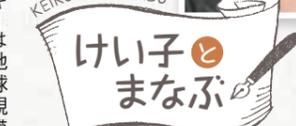


直径3mの水車



湯ノ岳山荘の前で

田原理事長のわくわく手帖



田原けい子理事長が埼玉や産直産地を中心に訪れた場所を紹介し、その他、歴史や文化、取り組みなど、一緒に学びましょう。

自然エネルギーは地球規模の活動にやるものなので、使い尽くされることがなく、CO₂の排出量も少ない、地球や人間にやさしいエネルギーであることを実感した視察でした。



月山ワイン
鶴岡市朝日地区を中心に栽培されたブドウを100%使用した美味芳香なワイン。

ヤマソービニオン
720ml 1404円(税込)
鮮やかな色合いと野性味のある酸味が特徴の赤ワイン。

セイベル
720ml 1350円(税込)
さわやかな香りと冷涼感のある味わいのバランスのとれた甘口の白ワイン。



パルシステム埼玉の組合員限定!
庄内のうんまいもんをお届けします

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

12月15日(木)

双葉町昼食会 クリスマス会を開催

双葉町社会福祉協議会(加須事務所)

双葉町社会福祉協議会 加須事務所、
双葉町と加須市のみなさんとのクリスマス
会が開催されました。バルシステム埼玉は
コープみらい、双葉町の方と協力し、パ
ーティーメニューを準備しました。

クリスマス会が始まる前からたくさんの方
が会場に集まり、「この日を楽しみにして
いた」と嬉しそうなお顔が見られました。
パーティーメニューができるまでの間にピ
ンゴ大会が行なわれ、会場は大盛り上がり!
見事にピンゴとなった人には景品が贈られ

ました。(1)
楽しい時間を過ごした後は、お待ちかね
のクリスマスメニュー。から揚げ、サラダ、
豚汁、ケーキなどがテーブルいっぱい並び、
みなさんにとても喜んでいただけました。
寒さが厳しい季節ですが、終始笑い声
が上がり、とても暖かく賑やかなクリスマス
会となりました。

12月19日(月)

2016年度バルシステム埼玉 市民活動支援金公開選考会

～ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉市民活動支援金は、福
祉・環境、まちづくり等をテーマに、NPO
やボランティアなどが担うさまざまな市民
活動に対して、バルシステム埼玉が地域社
会貢献活動の一環として資金面で支援して
いく制度です。

28の応募団体のうち、書類選考を通過し
た12団体は、運営委員、バルシステム埼玉
の役員、組合員の前でプレゼンテーショ
ンを行い、2017年度に支援を必要とする
事業やプロジェクトの概要を説明し、取り
組みにかける熱い思いを伝えました。(2)

今年も、子育てや障がい者、若い世代へ
の日本語支援、認知症の患者を持つ家族の
サポートなど、さまざまなテーマで発表が
あり、選考委員の各団体への支援金の活用
や事業の発展などについての質問に、発表
者が答えました。

1月12日(木)

正しく理解しよう! 認知症のこと ～認知症サポーター養成講座～

～ばる★てらす(さいたま市)

中、安心でおいしい米作りに取り組む姿勢
が垣間見られました。
「ささかみに来て農業体験をし、どのよ
うに米が収穫できるのか、肌で感じて知っ
てほしい」と稲毛専務理事は話します。

交流会では食育サポーターの協力を得
て、炊き立てごはんのっぺい汁の郷土料
理をいただきました。おいしい米に歓声
が上がり、楽しいひと時を分かち合いました。

1月26日(木)

黒米生産者と会って話そう!

～ばる★てらす(さいたま市)

雑穀くと豆テーマグループは、山形県庄
内で古代米「白山紫黒」の生産を行なっ
ている庄内協同ファームの富樫俊悦さんをお
招きし、学習会を開催しました。(6)

「白山紫黒」は、野生の稲に近い特性を
持つ古代米の一種です。一般の米に比べて
白山紫黒米はビタミンやミネラル類の他に
も、一般の米には無いアントシアニンを含
んでいます。栄養豊富な紫黒米ですが、脱
粒性が強く収量が低い特徴から、栽培が難
しいと言われます。しかし、富樫さんは農
薬・除草剤を使用しない有機栽培や自然裁
培を貫き、生産をされています。「食、べ
てくれた方がより健康になってもらえよう
に、より幸せになってもらえよう」とい
う思いで栽培しています」と生産での苦
労や健康な作物を育てるための奮闘を参加
者に説明しました。

バルシステム埼玉は「認知症サポーター
養成講座」を開催しました。(3)
この講座は、バルシステム共済連の「た
すけあい活動助成金」(※)を活用し、開
催しています。
認知症について正しく理解し、偏見を持
たないで認知症の人やその家族に対して温
かい目で見守る応援者、それが「認知症サ
ポーター」です。講師には、蕨市役所から
田澤美佳さん、蕨市第一地域包括支援セン
ターから土肥仁美さん、蕨市認知症地域支
援推進委員の小山睦美さんをお招きしまし
た。

はじめに、介護予防サポーター・わらび
元氣アップ隊のみなさんによる、認知症の
症状を題材にした寸劇がありました。認知
症で見られる症状や行動、また介護者や周
囲の人の対処法に、時に笑い、時に不安に
なりながらも、参加者はお芝居から目が離
せませんでした。

講座の締めくくりに小山さんは、「認知
症を患っている本人ほど、症状に傷ついて
います。認知症を正しく理解し、認知症の
方が自分らしく生きていけるよう、自尊心
を傷つけない、受け入れていくことが何より
の支援です」と呼びかけました。

(※) たすけあい活動助成金

バルシステム共済の保障事業の剰余を、よりよい
地域社会の構築に向けて、福祉活動や健康維持活
動などを助成という形でサポートするもの。

1月20日(金)

介護のこれから・医療のこれから

～ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、長野県佐久総合病
院の内科医 色平哲郎さんを講師に、農村
医療の現場から地域医療のあり方について

Information

～組合員のみなさまへのお知らせ

「あすーる」のモニターになりませんか?

月刊機関誌「あすーる」4月号からの組
合員モニターを募集します。1年間「あすー
る」をお読みいただき、感想やアンケート
を通じて誌面の改善にご協力ください。

【資格】バルシステム埼玉の組合員

【期間】2017年4月～2018年3月

【方法】「あすーる」発行後に郵送またはE
メールでお送りするアンケートにご回答く
ださい。Eメール(パソコンのみ)を希望
される方は、申し込みの際にアドレスもご
記入ください。

【謝礼】毎月アンケートを期限までに返送
すると100ポイントを差し上げます。

【定員】50名(定員を超えた場合は抽選)

【申込方法】ホームページ「あすーる」ポ
ケットイベント情報」または同時配布のあすー
るポケット3・3をご覧ください。

※申込の際に、性別・年代をご記入ください。

【申込締切】3月24日(金) 必着

※当落の結果は、第1回目のアンケートの
発送をもってかえさせていただきます。

★みなさんの活動をご紹介します!!
地区会、サークル、サポーターグ
ループ、各エリアなどでの組合員活
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もござ
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。

6 紫色のお米『白山紫黒』の秘密を教えます!



5 ささかみの人気商品の一つ「しめ飾り」



4 手にしているのは色平先生おすすめの介護マンガ「ヘルプマン」



3 お芝居を見て、わかりやすく認知症のことを学びました



2 各団体の熱い思いが伝わります



1 双葉町のみなさんと交流を深めました



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★5月号テーマ「思い出の1曲」
みなさんの心に残る1曲を、ぜひ教えてください。イラストや写真も大募集中です!!お寄せください。

締め切りは
3月24日(金)

テーマの他にもお便り・イラスト・写真などお待ちしております。
下の用紙に記入して、広報課宛で配達担当にお渡しください。
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)



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。
(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

怖い話をします。これを書いて
いる日の2日前、長時間かけてか
なりの長距離を歩きました。「これ
は筋肉痛になるなあ」と思ってい
ましたが、まだ来ていません。筋
肉痛になる
ほどではな
かったのか
? それと
も...?
(S)

埼玉県情報
コバトンnote
埼玉県の魅力をお届け! 公式
Facebookと無料アプリ
「まいたま」のご紹介!
県公式Facebookでは多
彩なイベントや旬の観光スポッ
ト、県からのお知らせを発信して
います。おもしろ情報も☆
スマートフォン用アプリ「ポケッ
トブックまいたま」は便利でお得
&お役立ち情報が満載。プレゼン
トキャンペーンも注目ですよ。
埼玉ライフがぐっと楽しくなる
こと間違いなし! ぜひアクセスし
てみてくださいね。

「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。

5月号テーマ「思い出の1曲」 締め切りは3月24日(金)

Quiz
解答

女
男 型
鳥

名前 _____
組合員番号 _____

読者アンケート

3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 7年目の復興、いま何が必要なのか
- 簡単! 栄養たっぷりスポーツ食のお弁当
- もっと知って! そうだいのこと
- 理事会レポート
- 監事報告
- パルのことならなんでも聞いて
- すぐそれ! パルごはん
- 「選んで変わる」ほんもの実感
- さいたま・彩の人
- けい子とまなぶ
- News & Info
- Letters
- 数字で見るパルシステム埼玉
- おしえて! パルレシピ
- クイズ

ご意見 _____

(お便りだけ記入しても OK)

数字で見る
パルシステム埼玉

64.4%

(リユースびんの回収率)
(2016年4月～
2017年1月累計)

パルシステムで導入しているリユースびんは、大事に使えば20回以上使える環境にやさしいびんです。でも、この繰り返し数が足りないと、環境にやさしいという本来の役割を果たせません。昨年4月～2017年1月までのリユースびんの回収率は、累計で64.4%。この数字は、本来20回使えるところ、2.5回～3回しか再利用していない計算になります。※LCA(ライフサイクルアセスメント)より自治体にリユースびんを出すと粉碎されるため繰り返し使えなくなってしまいます。ぜひ、パルシステムにお戻しください。

このマークが目印!



【パルシステムの存在】
今回 長期利用感謝キャンペーンを初めて封入されていたのを見て、もう5年もも入っていたのかと、時の流れの早さとすっかり生活に根付いて欠かせないパルシステムの存在を感じました。これからも引き続きお世話になりますが、どうぞよろしくお願いたします!!
朝霞市 中野 宏子さん
狭山市 パチュリ

【頭の体操】
最近、昨日の夕食で何を食べたかすぐに思い出せません。なので、漢字クイズや間違い探しのコーナーで頭の柔軟体操をしています。この頃は、少し時間がかかって思い出せるようになりました。
行田市 メタボッチ

【今年はまだ暦に】
私の誕生日はお正月なので、毎年、年が変わるのがいやでした。今年はどうとう還暦なので、とっても年明けが憂鬱でした。ところが、主人がいつもならしないのにケーキを買ってきてくれたのです。いつもは「正月はみんなが祝いムードなのだから、あえてやることないんじゃない?」と、何もしてくれないのですが、嬉しくて主人に飛びつきました。私も主人の誕生日には、盛大にやっと思えました。
草加市 えみま

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。



【甘夏ミカン】
組合員になり30年以上です。おいしかった甘夏ミカンの種をまき、育てて今では毎年たくさん実って、家族やご近所にも味わってもらっています。
さいたま市 安田 千恵子さん

【HST製法】
近場のスーパーで、ほとんど見かけないHST製法の牛乳。パルの牛乳を飲んで一言、「甘い」と感動した親子です。それ以来、寒い朝のパン食にはパルの牛乳で作ったコーンスープが、甘くおいしく欠かせません。
深谷市 杉本 有記さん



テーマ
「花見」

【近場がいちばん】
花見は遠くに出かけるのも良いが、近くの見沼代用水沿いの桜並木がいちばんです。菜の花畑もあって、ピンクと黄色の何とも言えない色合いが目を楽しませてくれます。
さいたま市 本橋 春香さん

【見るのも色々】
お友達家族とお花見。桜を見るのは初めて。お酒が飲めない私達夫婦は、パパは子ども達の見守り、ママは持ちよりのごちそうに夢中になってしまいます。
深谷市 中村 友香さん

【近所の桜】
桜の咲く公園でピクニックや宴会...というお花見は、すっかりご無沙汰していますが、仕事の合間の昼休みや休日の散歩に、ちよいちよい足を延ばして近所の桜の木を愛でています。1本でも立派な桜とかあるんですよ。
富士見市 RITSU

【成長の証】
4月生まれの長男、5月生まれの次男と毎年荒川土手で、お花見。毎年同じ場所写真撮って、成長の証に...
越谷市 吉田 久美子さん

「散歩コース」

実家の練馬区早宮は、近くに石神井川が流れていて、豊島園へと続き、その川岸にたくさん桜の木が植えられています。多くの人達が、近所の高稲荷神社の境内にシートを敷き、お弁当を食べながら桜を見ている。総合運動場からも眺めることができ、桜の時期はとても良い散歩コースです。
坂戸市 服部 幸子さん

【河津桜まつり】
河津川沿い3kmもの濃いピンク色の河津桜の並木。その下には黄色い菜の花が可愛らしく、まるで絵に描いたような美しい風景は、今でも目に焼きついています。81才の母と行った最後の旅となりました。
行田市 しもしも

【最高の状態で見たい!】
昨年は、いろいろな花の盛りを求めドレイブして、どこでも最高の状態で見られました。今年もまずは、地元新河岸川の土堤をウォーキングしながら情報集めして、いい時に出かけたいですね。
朝霞市 関谷 麻智子さん



川越市 つなつな



おしえて！
パルレシビ



食育サポーター
平山 美貴

完全に冷めたら保存容器に移して2〜3日
で食べきってください。そぼろご飯に
したり、ご飯に混ぜていなりおにぎりに
しても。

簡単常備菜を教えてください

熊谷市 M・S

●材料（作りやすい分量）

油揚げ…2枚、しょうゆ…大さじ1.5、花見糖
…大さじ1、酒…大さじ1、生姜の絞り汁…
一片分

●作り方

- ①油揚げを細かく刻む。
- ②鍋に油揚げを入れて炒る。水分が抜けて
チリチリ音がしてきたら酒、砂糖、しょう
ゆの順に調味料を加えて更に炒りつける。
- ③しっとりしたら生姜の絞り汁を加えて、
全体に回したら火から下ろす。

おすすめの
一品



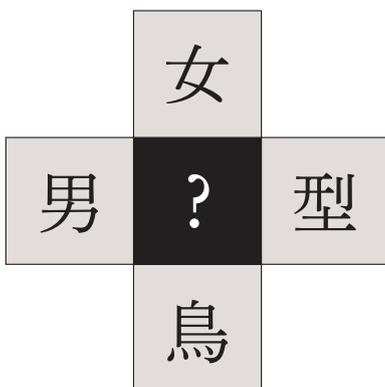
【手揚げ風油あげ】
2枚 80g 178円（税込）
国産大豆を使用。肉厚で生地が柔らかい
のが特徴。消泡剤不使用。

「おしえて！パルレシビ」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ビ」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。

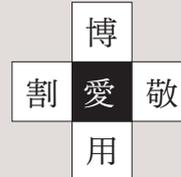


●締め切り/3月24日(金)

●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



「愛」でした。

愛敬（あいきょう）：1 にこやかで、かわいらしいこと。2 ひょうきんで、憎めない表情・しぐさ。3 相手を喜ばせるような言葉・振る舞い。4 （多く「御愛嬌」の形で）座に興を添えるもの。ちょっとしたサービス。座興。

（応募総数）1月号のQuizの応募総数は462通で388通正解でした。

広報課行き

ご記入いただいた個人情報は、利用目的の範囲内で利用いたします。ご本人の同意なく利用目的以外で利用することや第三者への提供は致しません。また不要になりました情報は速やかに処分を行います。（利用目的）・あすーる紙面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付・クイズ当選者の名簿作成・ご意見、ご質問への回答