

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

NO.
273

特集

人と人が出会い、つながる
地域づくりを応援します！

パルシステム埼玉

市民活動支援金 2

東日本大震災復興
支援助成団体が決定しました 4

ヒロシマの心を次の世代へ
「ピースアクションinヒロシマ」
参加者募集 5



人と人が出会い、つながる地域づくりを応援します!

パルシステム埼玉市民活動支援金

パルシステム埼玉には、生協の社会貢献活動のひとつとして、子育て支援や福祉、環境、まちづくりなどの活動に取り組むNPOや市民団体を資金面で応援する「市民活動支援金」の制度があります。18回目を迎えた今年度は、7団体に助成が決定しました。

贈呈式&報告・交流会を開催しました

2月23日(木)、ばる★てらすで、2016年度市民活動支援金贈呈式&報告・交流会を行いました。

応募のあった29団体より、市民活動支援金運営委員会による書類選考と、組合員を交えた公開選考を経て決定した7団体に、総額250万円を贈呈しました。

贈呈式後に設けた交流の場では、各団体が活動のPRや情報交換を行い、今後の団体相互のつながりやパルシステム埼玉との連携が期待できる機会となりました。



埼玉県庁内「福祉の店」運営協議会のみなさん

2016年度助成団体をご紹介します



特定非営利活動法人 街のひろば (三芳町)
助成額 400,000円

● 輝く未来へ「生きる力」養成プロジェクト
外国にルーツを持つ子ども支援や、生活困窮家庭、不登校、DV被害者などの小中高校生の支援を行なっています。学力を身につけることで貧困の連鎖を断ち切ることを目指しています。
<http://machinohiroba.com/>

埼玉県庁内「福祉の店」運営協議会 (浦和区)
助成額 484,200円

● 埼玉県庁の顔となるための「アンテナショップかっぱ」リニューアルプロジェクト
「福祉の店アンテナショップかっぱ」の運営を通して、障がい者と健常者がともに働き生きられる地域の創造を目指しています。

特定非営利活動法人 たねの会 (岩槻区)
助成額 476,000円

● 大学との連携による地域の遊び場づくり活性化事業
常設の冒険あそび場の運営や遊び場づくりの普及、立上げ支援、コミュニティづくり、人材育成を目的としています。

青少年多文化学びサポート (ESMY) (所沢市)
助成額 345,000円

● 外国につながる青少年の日本語・教科書支援
外国にルーツを持ち、日本語の理解が難しい小中学生に、日常会話から教科書学習を行なっています。

特定非営利活動法人 なかよしねっと (朝霞市)
助成額 250,000円

● 共同生活援助(グループホーム)立上げに向けての宿泊訓練事業
障がいを持つ児童の放課後クラブから始まり、将来自立して生活する場としてのグループホームの立上げを目指します
<https://nakayoshinet.jimdo.com/>

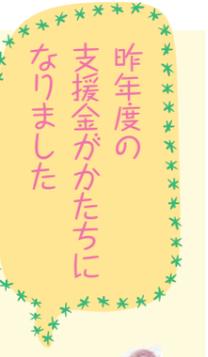
認知症とあゆむ熊谷家族の会 (熊谷市)
助成額 250,000円

● 『広報パンフレット』の作成
家族の話し合いに使用するスピーカー・マイクセット
認知症の人や家族が悩みを持ち寄り共有し、本人、家族が前向きに生きていけるための相互交流の場として活動しています。

特定非営利活動法人 おがわ町自然エネルギーファーム (小川町)
助成額 294,800円

● ~電力の自由化がやってきた~
デンキをエラベバ社会が変わる!私達が変わる!
太陽光、バイオマス、節電、環境問題などを通して、小川町からエネルギーを自給自足する社会を目指して活動しています。
<http://www.ogawa-efarm.net/>

※支援金の助成は、連続2年まで可能です。



昨年度の支援金がかたに
なりました

* 特定非営利活動法人 くまがや地域通貨研究会

代表理事 出浦 尚明

当会は、地域通貨を活用し、市民活動の活性化に取り組んでいます。地域貢献や体験的な学びを通して市民がまちを楽しむ機会をつくり、市民同士を。ありがとっの気持ちと笑顔で結び、NPO・大学・企業・行政など多様な主体をWIN-WINの関係でつないでいきます。そんな自主事業の一つが「イーエローハンカチーフ・プロジェクト」です。
貴重な支援金を頂戴し、要注意外来生物のセイタカアワダチソウを採取し、大学生、草木染の会の皆さんとの協働により、市内児童養護施設の子供達と一緒に500枚の黄色いハンカチに草木染をし、園庭いっぱいになりました。これからも子供達の笑顔であふれ、思い出に残る楽しい事業を継続していきたいと思っています。



黄色いハンカチの下でスタッフの記念撮影

* 特定非営利活動法人 あさかプレーパークの会

代表 野上 真由美

今回の支援金は主に、「孤育てストップ!トカイナカでつながる子育て・親育ちの輪」事業の人員費として使わせていただきました。
成果としては、まず、トカイナカに遊びにきていたお母さんが、現場スタッフ(支える側)へと移行



私たちの大好きな時間

* 動物福祉団体 COCOLOレジャー

代表 保泉 みどり

私たちは、TNRと啓発を中心に活動しています。TNRは、野良猫を捕獲(Trap)し、不妊去勢手術(Neuter)をして元の地域に戻し管理(Return)をしていくというものです。猫の殺処分の8割は生まれて間もない子猫です。「殺される命を生ませない」をスローガンに今年度は、100匹超にTNRを行いました。地域に戻し、協力してルールを守り管理して住みよい地域環境を目指すことで、防犯の意識も高まり、子どもたちにも命の大切さを伝えていけると思います。啓発でも命の大切さを訴えていきます。今回の支援金で、たくさん命を救うことができました。ありがとっございました。



無責任な犬猫飼育ダメ 小学校で命の授業、殺処減考える
犬や猫を取り巻く問題を伝え、命の大切さを考える授業が、埼玉県熊谷市の熊谷市立東沼南小学校(児童数約100名)で、妻沼南小学校における「動物の命を考える授業」

東日本大震災復興支援 助成団体が決定しました

2月4日(土) ぱる★てらすで、第2回東日本大震災復興支援助成金贈呈式を開催しました。今年には12団体から応募があり、4団体が助成先として決定しました。

東日本大震災復興支援 助成金とは？

パルシステム埼玉東日本大震災復興支援助成金は、2016年度にパルシステム埼玉が行う社会貢献活動の一つとして始めた制度です。東日本大震災による被災地や被災者への支援を行う、埼玉県に活動拠点を有している団体及び活動を始める、とする団体に対して、パルシステム埼玉が選考の上、資金面で支援していきます。

贈呈式を開催しました



一次選考を通過した団体の取り組みや活動を発表する公開選考会の後、組合員を交えた運営委員会による審査と選考が行われ、決定した4団体へ総額1000万円が助成されました。



贈呈式の後には、助成団体交流会を開催

昨年度助成団体「編んでるシアター館」

日本臨床発達心理士会 埼玉支部 (右) へ

贈呈式では、横山専務理事の挨拶の後、各団体へ目録が手渡されました。それぞれの団体からは感謝の言葉とともに、活動と支援金の使い道、これからの抱負についてお話いただきました。

第1回の助成団体より活動報告があり、「活動を通じて、被災地の方から『楽しい時間を過ごせてうれい』との声も聞きました」「小さな取り組みではありますが、今後も続けていきますので温かく見守ってください」など、活動の様子を紹介や、今後の抱負を発表しました。



ヒロシマの心を次の世代へ 「ピースアクションinヒロシマ」参加者募集

今夏、パルシステム埼玉では、平和への取り組みのひとつとして、「ピースアクションinヒロシマ2017」へ参加します。

平和への思い 「ピースアクションinヒロシマ」

「ピースアクションinヒロシマ」は、毎年8月4〜6日に、原爆死没者慰霊式への参列を中心に、原爆のきのこ雲の下での出来事や高齢化が進む被災者の思いを学ぶ場として行なわれ、平和についての思いを広げる活動の機会となっています。



予定スケジュール

	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)
午前	移動 東京駅⇒広島駅 (8:30) (12:30)	子ども平和会議	平和祈念式典参加 碑めぐり
午後	被爆の証言 「平和祈念資料館」見学 *ホテルチェックイン予定 18:30	虹のひろば *ホテル着予定 17:00	移動 広島駅⇒東京駅 (14:00) (18:00)

【対象】親子参加(小学4年生以上)



虹のひろばでは、平和への思いを深めるプログラムが組まれています。



8月6日の広島市原爆死没者慰霊式・平和記念式には国内外から多くの方が訪れます。



平和祈念資料館内「人影の石」

【お知らせ】
平和・国際委員会テーマグループ「ピースインター」は、5月26日(金)に「原爆の語り部」服部道子さんのお話を聞く平和学習会を開催します。「ピースアクションinヒロシマ」の事前学習会も兼ねていますので、ご興味のある方は組織運営部までご連絡ください。
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 9:00〜17:00)

親子で、平和の大切さ、命の尊さを知って、ヒロシマでしか感じられないことをぜひ感じてください。詳しくは、あすーるポケット5-5でご案内します。

原爆投下から今年で72年、被爆者の高齢化が進むなか、原爆がもたらした悲劇や悲惨さを次世代に語り継いでいくことが課題となっています。「ピースアクションinヒロシマ」への参加は、ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える、核兵器廃絶に向けた継承活動につながると私たちは考えています。

**加須市民と双葉町民が協力し、
融和の時間を共有する**

NPO法人 加須ふれあいセンター 戸恒和夫さん
「いつでも「みんなに会える」のんびり話せる」「埼玉の人々とも交流できる」…そんな場所が絶対に必要なのだ！という強い思いに支えられ、NPO法人加須ふれあいセンター(富沢トシ子代表理事)は、今日も双葉と加須がふれあう活動を続けています。6年前の大震災と原発事故で突如故郷を追われた福島県双葉町民は、帰れる見通しもありません。今も451名が加須市周辺に住んでおられます。そこで、月々金の毎日、交流の場として、安くておいしい昼食とお弁当を提供する食堂は、この4年間、毎年500人以上の方に利用されていて、新鮮野菜・手作り小物・ふるさと自慢のおふかしや手料理の販売コーナー、月一度の朝市バザー、各地の交流イベント参加など、友好都市となった加須市民と双葉町民が協力して、融和の時間を共有できているのが誇りです。

ご多聞に漏れずやせ我慢の運営が続きますが、この度パルシステム埼玉の皆さまのご理解と力強いご支援により、センターの継続と、孤立しがちなお年寄りの訪問事業や送迎活動に、より一層力を入れられることを、一同心より喜んでおります。

団体名	活動内容	助成金額
加須ふれあいセンター	県外避難者交流食堂の運営とバザー開催	30万円
郡山の子どもたちと遊ぶ会	被災地の子どもの集団宿泊活動を通じての保養を県内で行う	15万円
さいがい・つながりカフェ実行委員会	県外避難者交流会「さいがい・つながりカフェ」の開催	17万円
日本臨床発達心理士会 埼玉支部	被災地にて遊び広場を開催し、子どもの発達を支援する	38万円

もっと知って！ そうだいのこと

第24回通常総代会の ご案内

6月13日(火)、2017年第24回通常総代会を開催します。総代会では、主に昨年度の事業活動と決算報告および、パルシステム埼玉が2017年度に取り組む事業活動方針・予算を主に提案し、議決します。

第24回通常総代会

日時 6月13日(火) 10時～13時(予定)
会場 パレスホテル大宮4Fロビーホール
(さいたま市大宮区)

通常総代会で行うこと

通常総代会では、昨年度パルシステム埼玉が取り組んだことが事業活動方針に沿って行われたかを確認します。また、次年度に取り組む



昨年の採決の様子



提案される各議案に対して意思表示をします



議長は総代である組合員が務めます



託児があります

事業や活動が、組合員のくらしに貢献できるものかどうかを判断して議決します。総代会が生協の「最高意思決定機関」とされるのは、総代会で決定した方針に従ってパルシステム埼玉のすべての事業や活動がすすめられるからです。そのほかにも、生協の定款や規約の改定、役員選挙も総代会で行われます。組合員の代表である総代は、総代会に出席し、提案される議案に対して、「賛成」「反対」等の意思を示します。

総代Q&A

Q 総代には
どんな人がなるの？

A 本人名義で組合員登録をしていて、パルシステム埼玉の事業や活動に興味のある方ならどなたでもなれます。(総代選挙公告日の前月末日までに組合員登録が完了している必要があります)

任期は、10月から翌年の9月末日までの1年間。総代のさまざまな声やパルシステム埼玉の事業活動方針を豊かなものにします。

今年度の総代の募集の詳細については、7月頃にカタログと一緒に配付する「第25期総代選挙公告」でご案内します。



総代に興味のある方、質問のある方は、
機関運営部までご連絡ください。
お問い合わせ 0120・985・058
(月～金 9時～17時30分)

理事会レポート

第12期 2016年度
第10回理事会
2017年3月28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(2次案) 決定の件
今後は、第11回(4月)理事会で最終案を確認し、第24回通常総代会へ付議することが確認されました。
- 第2号議案 2017年度予算(1次案) 決定の件
今後は、第11回(4月)理事会で2次案を確認し、第24回通常総代会へ付議することが確認されました。
- 第3号議案 所在不明組合員の自由脱退処理の件
「所在不明の組合員の整理に関する規約」に基づき、所在不明組合員1,498名を自由脱退することが確認されました。
- 第4号議案 金融機関新規口座開設の件
いきいきネットワーク員外利用者の利用代金回収専用口座を新たに開設することが確認されました。
- 第5号議案 第13期理事全区候補者推薦の件
理事全区候補者8名に対して理事会推薦とすることが確認されました。

●第6号議案 埼玉県生活協同組合連合会 監事候補推薦の件
監事1名が確認されました。

【特別報告】

1. 役員人事委員会答申
2. 2016年度決算見込み、決算方針について

第24回通常総代会傍聴のご案内

通常総代会は、総代でない組合員も傍聴することができます。
託児、交通費、昼食をご用意します。
詳しくは、あすーるポケット6-1(5月22日～26日配付)をご覧ください。



監事会 報告

I. 第11回監事会 3月27日開催
前回定例理事会の振り返りと次回理事会の審議をしました。

- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- 期末監査の計画を協議し、監査実施計画書を作成しました。
- 次期監事候補者の推薦について協議しました。
- 監事監査基準の改定について協議しました。

II. 3月の活動報告
会議の出席・傍聴

定例理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議、コンプライアンス委員会、個人情報保護委員会、内部統制委員会

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談(専務理事)、八重洲監査法人監査立会い、部門長ヒアリング(事業管理理事付、機関運営部、総務人事部、マネジメント推進部、組織運営部)

【その他の活動・研修等】

セカンドリーグ埼玉理事会、パルシステムグループ政策討論集会、パルシステムグループ監事連絡会議、日本監査役協会本部講演会

【員外監事の日(メンバー③)】

暴力団がホテルの宴会場を利用したら、そのホテルの信用は著しく損なわれます。(架空の設例) ホテル責任者は、どうしたらいいでしょうか。
利用をせざるを得ないために、その暴力団にお金を提供したり、他の暴力団に頼んで説得してもらったことは、もちろん、絶対に避けなければいけません。そのようなことをすると、暴力団に弱腰であるとの評判が反社会的勢力の間で広がり、結局、いろいろな暴力団によって徹底的に食い物にされてしまいます。

(続)

表紙レシピ すぐそれパルごはん

第2弾!

女子栄養大学・埼玉県・パルシステム埼玉共同企画 スポーツ食のお弁当メニュー

梅と卵のカラフルおにぎり

材料 (1人分)

ごはん…130g、梅…2g
卵…25g (1/2個分)
だし…2.5g (小さじ1/2)
しょうゆ…0.5g
砂糖1.5g (小さじ1/2)

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせて炒める。
- 2 梅はみじん切りにする。
- 3 ごはんと①、②を混ぜる。

小松菜と鮭の混ぜごはんおにぎり

材料 (1人分)

ごはん…130g、鮭…20g、小松菜…20g
酒…4g (小さじ1弱)、塩…0.5g (ミニスプーン1/2弱)
しょうゆ…1g (小さじ1/6)、しょうが(おろし)…1.5g

作り方

- 1 小松菜は1cmに切り、フライパンでさっと炒める。
- 2 ごはんと①、鮭、Aを混ぜる。

キャベツの春巻き

材料 (1人分)

キャベツ…50g
きくらげ…2枚(戻したもの)
ねぎ…20g、人参…10g
しょうが…15g
塩…0.6g、こしょう…少々
春巻きの皮…2枚
揚げ油…適量

作り方

- 1 キャベツは細切り、Aの具は全てせん切りにする。
- 2 ボールに①を入れ、塩をふってしばらく置き、しんなりしたら水気を絞り、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 春巻きの皮に②を2等分にして乗せ、手前から巻く。巻き終わりを水でとめて180度の油で2分、きつね色になるまで揚げる。

※分量にはありませんが、酢醤油をつけてもおいしいです。

焼きねぎのごま和え

材料 (1人分)

ねぎ…50g、すりごま…6g
しょうゆ…4g (小さじ1/2強)
砂糖…1.5g (小さじ1/2)

作り方

- 1 ねぎを1.5cmに切り、フライパンで焼き色がつくまで焼いて調味料で和える。

かぶと鶏むね肉の甘辛炒め

材料 (1人分)

鶏むね肉…60g
片栗粉…3g、ねぎ…15g
赤ピーマン…30g
かぶ…30g
油…4g (小さじ1)
しょうゆ…9g (小さじ1・1/2)
みりん…9g (小さじ1・1/2)
酒…9g (小さじ2弱)
砂糖…2g (小さじ1/3強)

作り方

- 1 Aをあわせておく。
- 2 鶏むね肉はひと口大、ネギは斜め切り、かぶは半月切り、赤ピーマンは乱切りにする。※野菜は厚めにすると食べ応えあり
- 3 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、余計な粉を落したら油をしいたフライパンで焼き、火が通ったら一度取り出す。
- 4 同じフライパンで野菜を炒め、しんなりしたら肉をもどしてさらに炒め、Aを加えて煮込む。

おにぎりは2種類にすることで、見た目がカラフルになっています。キャベツを使用した春巻きや、大きめに野菜を切った甘辛炒めは食べ応えがあり、野菜がたっぷりのお弁当になっています。

5月は行楽シーズンなので、外でも食べやすいようにおにぎりにしました。埼玉県産キャベツ、小松菜、ねぎ、かぶを使ったメニューです。

女子栄養大学 栄養学部
前右から 松本成美さん 今井優里さん
後右から 根本風花さん 大木真璃子さん
高山佳奈さん



② サツと水洗いして熱湯に入れるだけ!



① カビ付けて熟成させた「枯節」を使用

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。お待ちしております。(P15の用紙に記入して、配送便でご返送ください。)

パルのことなら
なんでも聞いて

Q2

冷凍のあさりやしじみは
どうやって調理するのですか?

「あさり」や「しじみ」などの貝類は冷凍でお届けしています。砂抜き済みなので、凍ったままざるなどに入れ、流水でさっと洗うだけですぐに使えます。調理の際は、貝のうまみが逃げ出さないよう、解凍しないで使ってください。



豆腐やおひたしにのせるなど、ふだん何気なく使っているかつおの削り節。その原料には「枯節(かれぶし)」と「荒節(あらぶし)」という種類があります。荒節は、ゆでたかつおをいぶして乾燥したもので、枯節は、荒節の表面についた煙成分をていねいに削り、カビ付けと天日干しを数ヶ月かけて繰り返し、ようやく完成します。パルシステムの『かつおぶしパック』の原料は静岡県で水揚げされたかつおを使った枯節を使用。いぶした香りの強い荒節と比べ、枯節の特徴は上品さにあります。カビ付けをすることで、深いうまみが生まれ、かどのとれたマイルドな口あたりになります。(1)

Q1

かつおの削り節、
「枯節」と「荒節」の違いは?

Q3

きなりセレクトって何ですか?



『きなりセレクト』は、「カタログを見ながら注文紙に別で記入するのが面倒」「カタログが見きれない」といった、生協の注文に慣れていない方に向けて作ったカタログ一体型注文紙です。

① カタログに直接数量を書き込み、配達担当に渡して注文完了。文字も大きく読みやすくなりました。

② フルカラー全24ページ、約330品目を掲載!

③ 少人数の食卓にうれしいお料理セットやお弁当が豊富です。お得なセット「お任せパック」もご用意しています。

④ 登録は配達担当にお聞きください。

※詳しくはパルシステム問合せセンターまで
0120-868-014
月～金/9時～20時 土/9時～17時



全国の産直産地から生産者が大集合！ パルシステム埼玉 生産者・消費者交流会を開催

3月3日(金)、パレスホテル大宮で「第28回パルシステム埼玉 生産者・消費者交流会 in 埼玉」を開催し、生産者70名、組合員78名、役員45名の、合わせて193名が参加しました。



生産者・消費者交流会とは？

さまざまな年代、立場の生産者と組合員が交流し、パルシステムの農産物の流れや今後について、ともに再確認していくことを目的に開催しています。「食の安全・安心」に対する不安が高まる中、組合員と生産者が交流することで、パルシステムの産地を理解する場でもあります。

生産者と消費者がよりつながる未来を目指して

2016年度は「ほんものを選ぶ・つくる・食べる」つながる！生産者と消費者の未来を」をスローガンに、交流会を開催しました。
前半は、生産者・消費者協議会の生産者幹事サンドファーム旭の加瀬千史さんより産地自らが状況を把握し、将来の目標を明確にする「産地ビジョン」についてご講演いただきました。「ビジョンをつくることで、産地の将来を生産者がともに考えるきっかけになり、同じ目標、悩みを抱える他産地との連携の構築にもなります。また、パルシステムの組合員と生産者が共有することにより『同じ生活者』として考えることができます」



昼食は、パルシステムの食材を使用し
たお弁当を用意しました



生産者と消費者それぞれの立場から
思う産地について意見交換



サンドファーム旭の加瀬千史さん
より「産地ビジョン」について講演

講演の後、沃土会と庄内産直ネットワークからも産地ビジョンの紹介を行いました。
後半は生産者、組合員、役員が同じテーブルにつき、産地の様子や、今後の取り組み、将来に向けた展望など、昼食をとりながら、活発な意見交換が行なわれました。
昼食後には各テーブルで話し合った内容、意見の発表がありました。「組合員が産地とよりつながるよう」と、産地交流や参加者を集う方法の提案のほか、「よりパルシステムの産直商品の良さと、生産者の人柄が伝わる企画を今後も続けてほしい」など、組合員から要望が上がりました。
まとめとして生産者幹事大紀コープファームの和田宗隆さんより「今回の交流会では産地の5年後、10年後の未来を

考える、と話題に上がりましたが、『今』を守ることが大切だと私は思います。組合員から応援され、支えられる産地であり続けるよう、これからも頑張っていきます」こと決意が述べられました。

「産地から届く旬の食材を食べよう！」

5月が旬の野菜はたくさんあります。その中から大人からお子さんも大好きな食材を使って、おいしいおかずを作ってみましょう。



- 豚肉と新じゃがいものバターぼん酢炒め
- (作り方(調理時間約15分))
- ① 解凍した豚肉は水けをふき、食べやすく切って塩・黒こしょうする。じゃがいもは皮付きのままラップに包んで電子レンジで4分ほど(500Wの場合)加熱し、ひと口大に切る。アスパラガスは斜め切りにする。
 - ② フライパンにバター(大きじ1)を熱し、豚肉とアスパラガスを炒める。肉の色が変わったらじゃがいもを加え、さらに炒める。
 - ③ 残りのバター、ぼん酢を加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- レシピの出典：パルシステムのレシピサイトだいでこログ
<https://daidokolog.pal-system.co.jp/>

今月の「さいたま・彩の人」

訪ねた人
NPO法人わらび市民ネット
代表理事 植田 富美子 さん

「想いをカタチにともに創るまちわらび」をキャッチフレーズにまちづくりをすすめる蕨市との協働で、「わらびネットワークステーション」を運営するNPO法人わらび市民ネット代表の植田富美子さんを訪ねました。



2月5日の「ボランティア・市民活動見本市」



「わらび市民ネット」は、「蕨をもっと元気で活気あふれるまちにしたい！」そんな思いから個々で活動しているメンバーが集まり、6年前に任意団体として発足。蕨市立文化ホールくるる1階に、市が開設した「わらびネットワークステーション」を拠点に、さまざまな市民活動を応援しています。昨年12月にNPO法人格を取得しました。

何十年にもわたって県の審議会委員や町会長、婦人会会長など、腕まくりで地道なボランティア活動を続けている植田さん。まわりからの信頼は絶大です。これまで培ってきた人脈を生かし、仲間とともに人材バンクの運営や情報発信、市民活動のネットワークづくりや気軽に参加できるセミナーなどを開いています。特に、蕨市より委託された「アクティブシニアの社会参加支援事業」では、元気なシニア世代が地域の担い手として活躍できるステージづくりをすすめていて、2月5日に開催した「見本市」は、多くの市民で賑わいました。

植田さんの次の目標はシニアによるシニアのためのカフェの開設。「シニア世代と仲間を求める団体を結ぶような、地域支援の仕組みづくりに役立つ存在でありたいですね」。

今月のあきらさん

皆さん、こんにちは。事業管理理事の福岡明です。
今月は、2月より受け付けが開始され、多くの組合員より資料申し込みをいただいた「パルシステムでんき」についてお知らせします。



「パルシステムでんき」はFIT電源(再生可能エネルギー)を中心とした電力供給となっており、2017年1月のFIT率は約90%と非常に高い水準を維持しています。バイオマス発電、小水力発電、太陽光発電を主とした電源構成となっており、組合員の契約切り替えに対応していくために、継続的に新たな発電産地との契約もすすめています。埼玉県内で発電した電源(NPO法人おが町自然エネルギーファームなど)が取り入れられており、安全安心なエネルギーを選んでいただくことができます。

東日本大震災から6年が経過し、残念ながら震災の記憶が風化していく現実があります。震災による津波被害や原発事故によって、いまだ避難生活を余儀なくされている実態や、原発被害が継続している事実を受け止めなくてはなりません。パルシステムが電力事業へ参入したことは、脱原発の実現への大きな一歩であると考えています。多くの組合員のみならず「パルシステムでんき」を選んでまいりますよう、

脱原発への大きな一歩 「パルシステムでんき」



情報の発信と組合員の声を反映させた新電力事業の推進に取り組んでいきたいと考えています。

●Information
NPO法人わらび市民ネット
蕨市中央 1-23-8 くるる1F
わらびネットワークステーション内
TEL・FAX：048-445-7256

市民活動の
情報発信

市民活動
なんでも相談

市民活動の
ネットワークづくり

情報紙「わらびくん」は
年4回発行

News & Info

パ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

パルシステム埼玉の動き

2月28日(火) 食育で育てる子どもの5つの能力

大宮ソニックシティ(さいたま市)

パルシステム埼玉は、NPO法人子ども
の森理事長 吉田隆子さんを講師に迎え、
未来を担う子ども達の大切にしたい毎日の
食事について、講演会を開催しました。(1)
「子どもの森」は、食べることを学ぶ場と
して、2001年から活動を開始していま
す。ここには年少〜小6までの子どもが集
まり、生活の知恵や正しい食習慣を身につ
けます。子ども達が心身ともに健やかに成
長するためには食べることも、食事のバラ
ンスが大切です、和の食事(主食・汁二菜)

を偏りなく、自然に摂れることが望ましく、
「いただきます」「ごちそうさま」を言うこ
とができる子どもの笑顔は、生きる力を私
たちに伝えてくれます。また、味覚教育は
離乳食から始まっており、味覚は学習しな
いから、平凡化し失われてしまっています。
味覚教育が目指すもの、それは感性豊かな
子を育てることです。

2月28日(火) 私の「選ぶ」が未来を変える！ 電力学習会

ばら★てらす(さいたま市)

環境委員会は、(株)パルシステムでんき
の学習会を開催しました。(2)
はじめに、パルシステムでんきの産地の
一つである十文字チキンカンパニーの古館
裕樹さんから、パルシステムでんきを作る
バイオマス発電と、鶏肉の生産・発電をと
りまく環境を大切にしている取り組みにつ
て話されました。

パルシステム電力の鈴木松夫さんからは、
電力事業やしくみ、切り替え方法の説明が
あり、素朴な疑問などにも答えていただき
ました。

「これまでは電力会社を選ばませんでした
が、これからは地球環境に優しいエネルギー
を選ぶことができます。私たちの子ども、
孫世代のために良い未来を作れるよう、み
なさんもぜひ再生可能エネルギーへの切り
替えを考えてみてください」と鈴木さんは
参加者に呼びかけ、学習会を締めくくりま
した。

3月11日(土) パルシステム埼玉平和募金2016 報告会&贈呈式

ばら★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、「平和募金2016
報告会&贈呈式」を開催しました。(3)
パルシステム埼玉では、平和や国際協力
について、日々の生活の中で考えようと、
毎年「パルシステム埼玉 平和募金」の呼
びかけを行なっています。昨年も12月に行
ない、多くの組合員からご理解とあたたか
なご支援をいただきました。組合員のみな
さんからの募金は、国際支援活動を行なっ
ているNPOやNGOの5団体に贈呈し、
世界各地で苦しんでいる人々への自立に向
けた支援に活用されます。

はじめに各国際支援団体から活動の取り
組みと、これまでの平和募金によって変化
した現地の様子、今後の平和募金の使い道
の報告がありました。支援先である国の子
どもから、パルシステム埼玉の組合員への
感謝のメッセージの動画が上映され、会場
に喜びが広がりました。

報告の後、田原理事長より各団体へ、激
励の言葉とともに目録を贈呈しました。

3月11日(土) 平和フェスタ

〜ヒロシマ・フクシマ・世界を考えよう〜
ばら★てらす(さいたま市)

3月11日(土)ばら★てらすで、平和・
国際委員会とパルシステム埼玉の共催によ
り、「平和フェスタ」を開催しました。(4)
前半では、1945年に広島で戦争と被
爆を体験し、戦争体験の語り部をされてい

Information

組合員のみなさまへのお知らせ

2017年度「タオルを贈る運動」 ご協力をお願いします

パルシステムでは、1985年から、酪
農生産者へ「タオルを贈る運動」に取り組
んでいます。酪農生産者は搾乳する際、牛
の乳房を清潔にするため大量のタオルを使
用します。みなさんのご家庭に眠っている
タオルという「未利用資源」を酪農の生産
に生かそうと呼びかけるのが「タオルを贈
る運動」で、32年目を迎えます。運動を継
続することで生産者を支えていきたいと考
えております。

2017年度タオル・メッセージカード
(5月2回配布)の回収は、5月12日(金)
までとなります。

みなさんから寄せられたタオルとメッ
セージは、パルシステムの牛乳を生産する
4つの産直産地(北海道「こんせん72牛乳」、
埼玉県「酪農家の牛乳」、埼玉県「酪
農家の低脂肪牛乳」、岩手県「いわて奥中
山高原の低温殺菌牛乳」)へ寄贈されます。
みなさまのご協力をお願いします。

★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 子どもとの接し方のヒントをたくさんいただきました



5 各産地の取り組みを確認できました



4 体験された方のお話を聞き、改めて平和を
考える



3 今後も平和や国際協力の取り組みを続けて
まいります



2 再生可能エネルギーがどんなものか学びま
した



1 味覚の教育は賢い子を育てます



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★7月号テーマ「私の恐怖体験」
蒸し暑い季節が始まりますね。そんな暑さを吹き飛ばすようなお話、お待ちしております！

締め切りは
5月26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)

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

数字で見る
パルシステム埼玉

53.6%

『富士の天然水』
(ペットボトルの回収率)
(年間累計)

パルシステムでは、昨年1月よりペットボトルを再びペットボトルとして再生する「ボトルtoボトル」の取り組みを行なっています。一般的なペットボトルは、シートや建築資材になるのがほとんど。しかし、ペットボトルを再度容器としてリサイクルする技術が確立され、回収した容器を使ったりリサイクルペットボトルの製造を始めました。製造から供給、消費、回収、再生までを一貫して行う国内初の取り組みです。



パルシステム埼玉の2016年
●度上半期の回収率が45.9%、
●年間累計は、53.6%と徐々に回収率が向上しています。飲み終わった後の容器はぜひ、パルシステムにお戻しください。

62.7%
82.3%
71.4%

「家族団らんのもと」
漢字クイズに一家全員はまっています。栃木で学生寮に入っている息子にも、スマホで送り答えてもらいます。すぐ答えが返ってくるのは、さすが現役大学生。私が即答すると「知能がその年で伸びた」とほめて?もええです。とにかくはまっています。おもしろいです!



熊谷市 小堀 道子さん

川越市 石嶋 純子さん

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。



フリートーク

「折り鶴」
しばらく折り鶴も折っていませんので、図を参考に作ってみました。小さな鶴が完成いたしました。保険の給付の際に同封するつもりです。素敵な案に感心すると共に、協力できます事、大変うれしく思いました。配達のお兄さん、少しの注文にも笑顔で対応してください。ありがとうございます。うれしく思います。
川越市 渡辺 知江さん

「バルでんき」
待ってました、バルでんき。電力自由化の折、いろいろ検討しましたが、なかなか思い切れなかったのですが、今回即決断！FIT電気に期待しています。
越谷市 ぼこりん



川越市 清水 佳子さん

「これからよろしく」
昨年末に引越し、パルシステムも曜日や時間、ドライバーさんが変わりました。以前のドライバーさんがとても明るい方で、お別れするのが淋しかったのですが、今度のドライバーさんも良い方で一安心。これからもよろしく願います!
加須市 関 祐香さん

テーマ
「思い出の1曲」

「応援ソング」
岡本真夜さんのTOMORROWです。62年生きてきた間には、苦しいことも楽しいことも悲しいことも悔しいこともいろいろありますが、「涙の数だけ強くなるよ」のフレーズに、また少し強くなれるような気がして、ガンバロウと思えてくる応援ソングです。
南埼玉郡 宮本 春江さん

「歌ってくれた曲」
昔、大好きだった人がよく歌ってくれたのが、松山千春の「恋」でした。いまも懐かしく思い出されます。もう35年も前のことですが、いまも元気でいるのでしょうか?お互い年を取りましたが、もし会うことがあったら、わからないかも?
さいたま市 島村 智恵子さん

「うれしはずかし朝帰り」
OLだった若かりし、あの頃同僚と朝まで盛り上がり、初めての朝帰り。始発に乗って到着した地元の駅から自宅までの帰り道、頭の中で流れていたのが、当時流行っていたドリカムの「うれしはずかし朝帰り」です。若かった...
草加市 はれ娘

「記念の曲」
クイーンズの「ブレイ・ザ・ゲーム」。中一の頃、初めて買った洋楽で、それ以降洋楽一直線になったので、記念の曲です。
北本市 木村 朋子さん

「空も飛べるはず byスピッツ」

TVドラマの主題歌でした。ドラマの内容も良くて、両方気に入りました。聞いていたりしました。
子どもの卒業式の謝恩会で、指名されてもいいようにカラオケで練習しました。が、指名はスルーされてホッとしました。今でも「ソラ」で歌えます。
児玉郡 S子

「胸キュン」
60年以上も生きてきて、少女のように感動を受けた曲は、村下孝蔵の「初恋」でした。私は還暦くらいだったかも!若い人がよく「胸キュン」と言いますが、そのような状態です。そんな曲があったのも知らなかったし、すでに亡くなってしまったのもショックでした。もちろん大好きな一曲です。
北葛飾郡 山田 路枝さん

「みかんの花咲く丘」
戦後ラジオから流れる童謡歌手、川田正子さん(昭和九年生まれ)。連日かわいく、素敵に歌われ、私も夢中で歌いました。ずっと合唱指導され、71才の時、急にあの世に旅立ち、新聞記事を読みながら涙が流れとまりませんでした。
みかんの花が咲いている...
川越市 高橋 綾子さん

「soud」
藤原さくらさんの1曲です。出産し、入院中の病院のテレビから流れ「どんな家族になるのかなあ」と思いながら聴きました。
川口市 タマママ

埼玉県情報
コバトンnote

5月は「九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間」です。自転車に乗る前には点検を行い、交通ルールとマナーを守り安全運転に努めましょう。また、万一の交通事故に備え、ヘルメットを着用しましょう。自転車の損害賠償保険に加入していますか。自転車の任意保険等でも自転車事故等にも対応できる場合があります。一度確認しましょう。
埼玉県のマスコット「こぼとん」



from Editor
編集後記

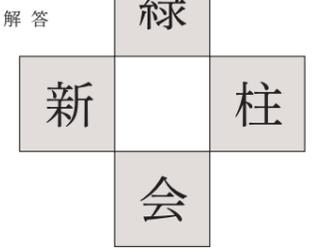
花粉症に悩まされている方ももうそろそろ、落ち着いて来た頃でしょうか。外出を避けていた方もいらつしやるかもしれませんね。ゴールデンウィークも始まり、おでかけしたい季節、気分ですどこへ行っても渋滞に巻き込まれ人の多さはありますが、みなさん素敵な休日をお過ごしください。
(K)



「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。

7月号テーマ「私の恐怖体験」 締め切りは5月26日(金)

Quiz



名前 _____
組合員番号 _____

読者アンケート

5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 パルシステム埼玉 市民活動支援金
- 東日本大震災復興支援助成団体
- 「ピースアクションinヒロシマ」参加者募集
- 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
- 今月のあきらさん
- 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)

かぶの葉ふりかけ



おしえて！ パルレシピ。



食育サポーター
長田 良子

細かく刻んで炒るだけで栄養たっぷり
おいしいふりかけができます。熱々ごはん
に混ぜ込んでおにぎりにしても。



余りがちなかぶの葉。
おいしい食べ方を教えてください。

ふじみ野市 T・M

●材料 (作りやすい分量)

かぶの葉…150g、切り干し大根…10g、
ちりめんじゃこ…30g、桜エビ…10g、
白ごま…15g、青のり…大1、しょうゆ
…大さじ1、砂糖…少々、塩…少々

●作り方

- ① かぶの葉はゆでて、切り干し大根は戻して細かく刻み水気をしぼる。桜エビとちりめんじゃこも刻む。
- ② 鍋を熱し、かぶの葉と切り干し大根を弱火で炒り、水気がとんだら、桜エビとちりめんじゃこ、白ごまを加えて、ぱらぱらとするまで炒る。
- ③ 香ばしい香りがしてきたら、しょうゆ、砂糖、塩を加え、火を止めて青のりを加えて混ぜたらでき上がり。

●おすすめの一品



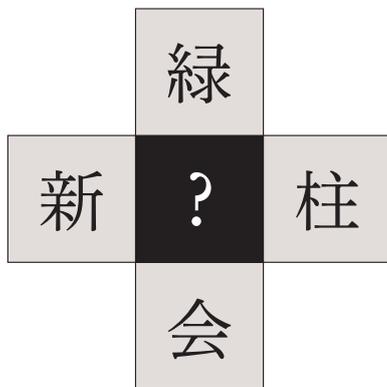
『国産丸大豆しょうゆ』
900ml 448円
国産大豆、国産小麦を使用し熟成させた丸大豆しょうゆ。塩分15.3%

「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。

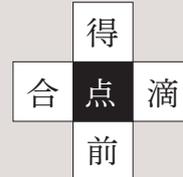


●締め切り/5月26日(金)

●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



「点」でした。

点前(てまえ):茶道用語。手前、建て前ともいう。点茶の作法。茶をたてるには心と体のいずまいが大切で、その所作や作法は流派によって多少の違いがある。

(応募総数) 3月号のQuizの応募総数は202通で147通正解でした。

広報課行き