

あする

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.
275

特集

あなたのくらしに役立っています！

パルシステム共済連

たすけあい活動助成金

2

サークルをはじめませんか？

4

いきいきネットワーク制度を

改定しました

5



2016年度 たすけあい活動助成金を利用したパルシステム埼玉の取り組み



①「きれいを生きる力に！」(山崎多賀子氏)、②子育てでハッピーアドバイス(明橋大二氏)、③ピンクリボンウォーク戸田(熊谷はサンプル提供のみ)
④古武術だっこin桶川(岡田慎一郎氏)、⑤消費税増税に負けない!家計管理術(深田晶恵氏)、⑥たかはしべん親子ふれあいコンサート、
⑦認知症サポーター養成講座、⑧古武術介護(岡田慎一郎氏)、⑨講演会「介護のこれから・医療のこれから」(色平哲郎氏)

あなたの暮らしに役立てます！
パルシステム共済連 “たすけあい活動助成金”

生協のコープ共済は、ケガや病気、災害など、組合員の暮らしの「もしも」を保障しています。そんな生協のコープ共済を取り扱うパルシステム共済生活協同組合連合会(パルシステム共済連)では、組合員の健康や暮らしづくりの助けになる活動を資金面でサポートする、「たすけあい活動助成金」制度をすすめています。

健康的な毎日を送る
お手伝いをします

コープ共済は、組合員があらかじめ掛金を出し合って共同の財産を準備することで、死亡や災害、事故、病気などが発生した場合に共済金を支払う保障のこと。つまり、組合員の誰かが困った時に、組合員全体で助ける仕組みです。

パルシステム共済連の「たすけあい活動助成金」は、共済に加入している組合員からお預かりした掛金の中から、保障を受ける人へ支払う共済金や運営費を除いた「剰余金」の一部を、組合員が地域で行う活動へ資金助成する制度です。

これまでに助成を行なった活動は、「子育て支援」「家事援助」など、多岐にわたり、組合員のみならずからお預かりした共済の掛金は、くらしに役立つ活動に活用されています。

ケガや病気に「お金で備える」方法の一つが共済ですが、パルシステム埼玉では、未然に防ぐための知識や方法を学ぶことが必要と考えています。今年度も古武術介護や乳がん講演会など、「健康維持活動」についての企画を予定しています。

2017年度 たすけあい活動助成金 助成対象企画予定

企画名	開催時期
① 放射線の人体への影響について 放射線やその影響、埼玉県の現状を知り、今後のくらし方を考えます。	7月
② 居場所の立上げ実践講座(3連続講座) 昨年大好評だった福祉講座。地域の支えあいを考え、話し合います。	9月21日(木)他
③ ピンクリボン企画「キレイを生きる力に、メイクアップ講座」 乳がん体験者で美容ジャーナリストの山崎多賀子氏を迎えます。	9月14日(木)
④ あそびを通じた子育て講座 日本各地で民話のおはなしや手遊びを行なう藤田浩子さんを迎えます。	9月
⑤ 歌で健康に ボイストレーニング講座 よりよく歌を歌うことで、ストレス解消と心肺や脳の活性化を促進します。	9月
⑥ メノポーズについて、改めて考えよう 更年期はいつから起きるの?症状は?治療は?そんな不安を解消しましょう。	9月
⑦ 身体を傷めないための古武術介護・子育て講座 介護する人や子育て中のママに。体に無理をさせない動き方を学びませんか。	9月~11月
⑧ 映画上映会「徘徊ママリン87歳の夏」 認知症の母とその娘、そして周囲の人々を描いたドキュメンタリー。	10月
⑨ いちにち 「たすけあいの日」 親子で楽しめる「たかはしべん親子コンサート」とライフプランニング講座。	10月22日(日)
⑩ 映画上映会「はなちゃんの味噌汁」 がんがこの世を去った千恵、33歳。5歳の娘と夫、愛する人へ伝えたい、いのちのメッセージ。	2018年2月

パルシステム埼玉では、2017年度もたすけあい活動助成金を活用した多くの企画を予定しています。
詳細は、毎週配付しているイベント情報紙「あすーるポケット」でご案内します。

コープ共済に興味のある方は
資料をお送りします

加入申込書付きの資料(パンフレット)を無料でお届けします。まずはあなたにピッタリなコースを見つけてみましょう！

1. パルシステム共済連の ホームページから資料請求

ホームページでは、保障の内容や特徴、おすすめプランのシミュレーションから商品を見つけることができます。そこから希望のコースの資料を請求することができます。
<http://www.palsystem-kyosai.coop/>
(「パルシステムの保障」で検索)

2. 6ケタの注文番号で資料請求

パルシステム埼玉の組合員なら、注文用紙で資料請求ができます。
注文番号【135003】

3. 配送担当者に資料請求

配送担当者に直接資料請求をしてください。後日、お届けいたします。

お問合せ先

パルシステム問い合わせセンター
0120-1868-1014
(月~金9時~20時 / 土9時~17時)



サークルをはじめませんか？

パルシステム埼玉には組合員活動のひとつとして、組合員が自主・自発的に活動する「サークル」があります。今回、組合員がより活動しやすくなるようサークル規定を一部改定しました。



●サークルの種類について

サークル活動には、活動の内容によって、2種類に区分されます。

【活動サークル】

組合員活動施設やイベント情報紙「あすーるポケット」を利用して、組合員に広く企画への参加を呼びかけて活動します。

組合員1名以上を含む3名以上のメンバーで構成し、別世帯且つ埼玉県在住・在勤の代表3名を登録します。登録には、サークル登録説明会への参加が必須となります。

【地域サークル】

組合員活動施設や「あすーるポケット」を利用せず、メンバー同士で活動します。

登録には、組合員3名以上を含むメンバーで構成し、代表3名を登録します。活動サークルとは違い、書類審査のみで登録できます。

●活動サークル登録人数について

これまで活動サークルは、組合員3名以上のメンバー構成が条件でしたが、組合員の人数がそろわず、立ちあげることが難しいなどの声がありました。組合員がより活動しやすく、参加が高まるように2017年4月にサークルの規定を一部改定し、「組合員1名以上を含む3名以上のメンバーで構成」としました。

組合員1名からサークルがつけられます。子育て、食育、健康など、興味のある分野で始めてみませんか？

サークル登録説明会開催のお知らせ

開催日 8月下旬～9月予定
 詳細は、7月3日配布の「あすーるポケット」またはホームページ「あすーるポケット」にて「サークル登録説明会」をご覧ください。
 ※法人格を有する団体など、登録できない場合があります。

いきいきネットワーク制度を改定しました

くらしの困りごとを応援する「いきいきネットワーク」制度が、2017年度で20年目を迎えます。今回の改定では、互いに支え合って安心してくらしを地域社会を目指し、「組合員同士の助け合いの制度」から、「地域のくらしの困りごとを援助する制度」として役割を広がりました。改定の3つのポイントをご紹介します。

●いきいきネットワークとは？

いきいきネットワークは、パルシステム埼玉の助け合い活動の一つです。出産前後や病気・ケガ、高齢の方のくらしの中のこととした困りごとを、組合員が「応援者」となり、有償ボランティアとして援助活動を行なっています。応援者は、「私にできることでよければ」の思いやりの気持ちで、これまで自分の家庭で行なってきた家事や子育て等の経験の範囲で、困っている方をお手伝いします。

1. 員外利用を開始します

これまでいきいきネットワークは、パルシステム埼玉の組合員のみでの利用となっていました。組合員でない一般の方にもご利用いただけるようになりました。(2017年度は蕨市のみ) 員外利用者は、行政や地域包括支援センター、組合員関連団体(社会福祉法人はる、セカンドリーグ埼玉等)または組合員からの紹介を受けた場合のみ利用申込が可能になります。

2. 時間外利用の見直し

高齢者、子育て中の利用者の増加を考慮し、基本利用時間(9時～17時)以外の利用について見直しました。

【例えばこんなお手伝い】

- ・掃除(部屋、台所、風呂、トイレなど)、洗濯、買い物、食事づくり等
- ・子どもの見守り、送迎等
- ・ご高齢などでお困りの方の病院や外出時の付き添い、お話し相手等



●時間外利用

- [1] 7:30～9:00まで
- [2] 17:00～20:00まで
- [3] 土日祝日・年末年始(12/29～1/3)

●時間外利用は下記の利用のみお引き受けします。

- ・高齢、病気、ケガが要因で困難な場合のゴミ出し、病院への付き添い等
 - ・見守り・送迎等の子どものお世話
- ※割増料金となります。
 ※応援者が見つからない場合は、お断りすることがあります。

Q & A

- Q どんなサークルがありますか？
 A 料理や芸術、英会話、子育て、スポーツなど、幅広いサークルがあります。2016年度は46の活動サークルと22の地域サークルの登録がありました。
- Q 活動サークルが主催する企画に参加できますか？
 A 参加できます。毎週発行している「あすーるポケット」、またはホームページの「あすーるポケットイベント情報」で企画にお申込みができます。
- Q サークル活動への支援はありますか？
 A 活動サークル、地域サークルとも一定の条件を満たし、書類の提出などの手続を行なった後、活動補助費などの活動支援を受けられます。サークルでの取り組みにご活用ください。

お問い合わせ先

パルシステム埼玉 組織運営部
 048143217754
 012019211170
 (月～金9時～17時30分)

3. 活動時間と利用料金

これまでは1時間単位での活動でしたが、時間外利用などでお引き受けできるゴミ出し、保育園の送迎等の短時間の依頼に対応できるよう、30分の利用から可能となりました。

時間	平日		土・日・祝日・ 年末年始(12/29～1/3)	
	基本料金	割増料金	基本料金	割増料金
7:30～9:00	350円 /30分	+50円/30分	350円 /30分	+100円/30分
9:00～17:00				+50円/30分
17:00～20:00		+50円/30分		+100円/30分

※応援者への交通費は別途支払いになります。
 ※ゴミ出し等10分で終わる作業であっても、30分利用となります。

●利用料金のお支払い方法

- ・利用者が組合員の場合は、口座引き落としとなります。
- ・組合員以外の利用者の場合は、お振込みとなります。(郵便局のみ)

お問い合わせ

助け合い活動事務局(月～金 9時～17時)
 012010701920 または
 048143416250
 パルシステム埼玉ホームページからも
 お問い合わせいただけます
 URL: <http://www.palsystem-saitama.coop/>

パルシステム埼玉 検索

もっと知って！ そうだいのこと

あなたもパルシステム埼玉の 総代になりませんか

生協は、組合員が出資金を出し合い、みんなで利用、運営しながらくらしを向上させていく組織です。生活の中から共通の“願い”を見つけ、みなさんのくらしに貢献するには、多くの声を寄せていただく必要があります。
”願い”を実現するためにも、組合員の代表である「総代」になって声を届け、いっしょにパルシステム埼玉の明日をつくっていきませんか。



総代の3つの役割

- 1 事業や活動が総代会で決定した方針通りにすすんでいるかを確認します。
- 2 エリア別総代会議で意見を述べたり提案を行うことで来年度の事業活動方針づくりに参加します。
- 3 総代会に出席してパルシステム埼玉の事業活動方針案等の議決に参加します。

2017年度の 総代を募集します

今年も400名の総代を募集します。
6月末日の時点で、ご本人名義で登録している組合員であればどなたでも総代になれます。
パルシステム埼玉の事業活動方針が、組合員の願いや思いが反映されたものとなるよう、総代になって声をお寄せください。

総代の任期

2017年10月～2018年9月末日までの1年間(再任可)
※詳しくは同時配付の「第25期総代選挙公告」をご覧ください。



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13回臨時理事会 2017年5月10日開催

左記の件について提案され、承認されました。

- 第1号議案 2016年度事業活動報告加筆の件
4月理事会第2号議案「2016年度事業活動報告(案)決定の件」で承認後、事業活動報告内において一部内容が欠落していることが判明し、追記することが承認されました。
- 第2号議案 2016年度事業活動報告書・決算及び剰余金処分案承認の件
第24回通常総代会に提案する2016年度事業活動報告書・決算及び剰余金処分案が承認されました。

左記の件について提案され、承認されました。

- 第1号議案 第25期総代選挙における選挙区及び定数決定の件
2017年3月末の行政区別の組合員数を勘案し、各選挙区及び定数が左記のとおり承認されました。

- ・ 東部エリア区域95名
 - ・ 西部エリア区域126名
 - ・ 南部エリア区域144名
 - ・ 北部エリア区域35名
- 合計400名

●第2号議案 第25期総代選挙管理委員会 委員選出の件

第25期総代選挙管理委員会の委員4名(組合員2名、理事1名、職員1名)について承認されました。

●第3号議案 パルシステム生活協同組合連合会子会社役員候補推薦の件
理事2名を子会社・株式会社パルシステム電力、株式会社ジーピーエスの取締役役員候補として承認されました。

●第4号議案 2016年度常勤する理事への評価決定の件
役員人事委員会の答申を受け、専務理事、管掌理事2名の評価が承認されました。

●第5号議案 第13期理事への申し送り事項決定の件
当理事会より、次期理事会へ執行体制を申し送ることについて提案され、承認されました。

【特別報告事項】

●役員人事委員会答申(2016年度常勤する理事評価/申し送り)

【監事会報告】

1. 2016年度監事監査結果の概要報告

監事会 報告

I. 第13回監事会 5月9日臨時開催

●各監事の監査報告をもとに協議した結果、連名の監査報告を作成し代表理事に通知しました。

II. 第14回監事会 5月22日開催

●前回定例理事会、臨時理事会の振り返りと次期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。

●各監事の監査調査をもとに協議し、年間の監査活動と所見を「監事監査結果の概要報告」としてまとめ、理事会に提出しました。

●総代会前、総代会当日、総代会後の監査について協議しました。

III. 5月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

定例理事会、臨時理事会、理事政策会議、経営会議、役員報酬審議会

【監査活動】

決算関係書類・事業報告書等の受領と監査、監事連絡会八重洲監査法人監査立会い及び報告聴取、議案事前説明会、理事ヒアリング(専務理事・組合員理事)、八重洲監査法人監査報告会、監事監査報告会、専務理事懇談

【員外監事の日(ミンボー⑤)】

不当な要求をする暴力団に付け込まれないために、気を付けた方がよいのは以下の点です。

ヤクザと話すときは、⑦ヤクザにとって有利な場所(組事務所)に向かず、⑧ヤクザよりも数的な優位性を保ち(相手が3人に来たら、5人で対応する)、⑨話の内容を録音すると宣言し(脅迫罪、恐喝罪などが成立しかねないとのプレッシャーを与える)、⑩ヤクザをむやみに怖がらない、ようにします。そして何よりも大事なものは、抱え込まずに、警察などへ一報することです。

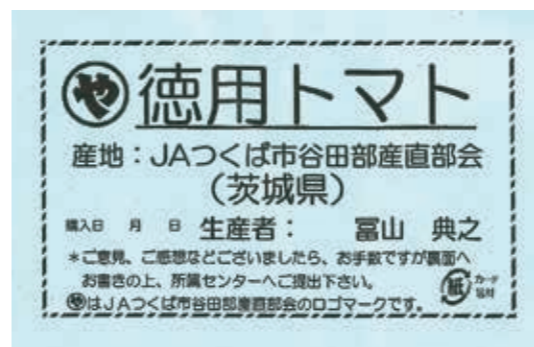
(続)

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、配達便で返送ください）。



①表面の水は乾燥や酸化などの品質劣化を防ぎます



②産地カード
メッセージは生産者の励みになっています



③新鮮なたまごの卵白は炭酸ガスで白濁しています

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時～午後5時）
※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

冷凍の「えび」「かに」「いか」の表面に水がついているのは再凍結したから？

「えび」「かに」「いか」など、冷凍魚介類は、凍結させたあとに、さらに氷水の中をくぐらせて表面に薄い氷の膜をつけることがあります。一般にグレーズと呼ばれる、食品の表面を氷の膜で覆って直接空気に触れないようにし、保管中の乾燥や酸化などの品質劣化を防ぐ役割があります。食品から出た水分が凍ったのは別のもので、特に魚介類の食材には表面に水がついていることが多くあります。(1)

① 解凍後、調理する際には、水分をよくふき取ってからお使いください。
なお、商品の重量（規格）は、グレーズの重量を除いた正味重量で表示しています。

Q2

青果に入っている生産者カードが、泥が付いたり湿ったりしてメッセージが書けません。

汚れや湿りで、産地カードにメッセージを書けない場合は、カードに記載された「商品名・産地名・生産者名」をお書きいただければ、メッセージなどでも生産者へお届けできます。メッセージは配送担当者にお渡しください。各センターから（株）ジーピーエス（パルシステムの青果専門子会社）を通じて生産者のもとへ届けられます。(2)

② 組合員のみなさんからのメッセージは、安全でおいしいものを作る大きな励みになっています。

Q3

卵白が白く濁っていました。古いたまごでは？

新鮮なたまごである証拠です。パルシステムでは採卵後2～3日でお届けしており、古いたまごをお届けすることはありません。(3)

③ たまごは新鮮なほど白身の部分にたくさん炭酸ガスが含まれていて、卵白が白く濁っています。時間が経過すると次第に炭酸ガスが抜けて、卵白が透明になっていきます。

Q4

保冷材の中身がもれていたのですが大丈夫ですか？

保冷材は、食品にも使われる成分で作られています。
【中身の成分】水：90%以上、天然系増粘剤：1～5%、プロピレングリコール：1～5%
いずれも人体に害のない、水（90%以上）と食品添加物のみです。もし、保冷材の中身（内容物）が手などに付着した場合は水で洗い落としてください。

Q5

暑い時期の注文は冷凍食品がとけてしまいそうで心配です。

⑤ 冷凍商品は、帰宅が遅い方でも安心して利用できるよう、ドライアイスを増量するなどの対応をしています。
急なお出かけでも、事前に連絡いただければドライアイスの増量は可能です。

Q6

利用割戻しとは何ですか？

⑥ 1年間の事業運営で出た剰余（利益）を、「組合員のご利用高に応じて」還元されるもので、年に一回、行なっています。（経営状況により、剰余が出ても還元がない場合もあります）
対象となる組合員には例年7月中旬に「お届け情報」でお知らせします。なお利用をお休みしている組合員には、写真のようなお知らせ葉書をお送りしていますので、必ずご確認ください。



ドライアイスの増量を希望される場合は、配達担当にお伝えいただくか、パルシステム問合せセンターにご連絡ください。
0120-868-014
（月～金曜日9時～20時／土曜日9時～17時）
また、商品は直射日光が当たらない場所に置いています。原則として商品は、下から「折りたたみコンテナ（ドライ品）」「冷蔵品」「冷凍品」の順に置きます。
商品カバーは主に盗難防止・抑制のために使用していますが、地熱を少しでも遠ざけるためにも活用しています。

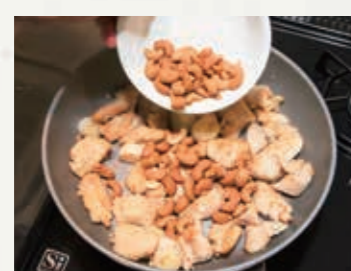
表紙レシピ すぐそれパルごはん

鶏肉の カシューナッツ炒め

調理時間 20分

●材料（4人分）
鶏むね肉…400g、塩…小さじ1/2、油…大さじ2、ねぎ…50g、しょうが…15g
赤唐辛子…1本、ごま油…小さじ1、カシューナッツ（炒ったもの）…100g、サラダ菜…4枚
調味料 [中華スープ…100ml、しょうゆ…大さじ1/2、砂糖…大さじ1、酒…大さじ2、酢…大さじ2、片栗粉…大さじ1と1/2]

●作り方
①鶏むね肉を一口大に切る。塩と片栗粉をまぶし、油で両面を焼いて皿に取る。
②フライパンにごま油を入れ、1cmの小口切りにしたねぎとみじん切りのしょうが、種を除いて細かい輪切りにした赤唐辛子を入れて炒める。
③②に①とカシューナッツ、あらかじめあわせておいた調味料を加え、中火で炒める。とろみがついたら火からおろし、サラダ菜を敷いた皿に盛りつける。



簡単！おいしい！お安い！
3拍子そろったボリュームたっぷりの一皿です。中華料理のあの味をご家庭でどうぞ。

食育サポーター
花泉 ゆみ

●Information
 全国巨樹・巨木林の会
<http://www.kyojiyu.com/>
 巨樹・巨木林を愛する人にとって、唯一の全国的な組織。
 2016年度 秩父市で行われた全国フォーラムの様子も掲載。



2016年11月 野木神社(栃木県)



2016年9月 大室山(静岡県)



大迫力の「セコリアデンドロン」
 アメリカ・カリフォルニア州中東部にあり、
 樹高は80m以上



「みなさん、目を閉じて木肌に触れてみて下さい。そして大地に根を張る巨樹同様、大地の息吹を吸い上げてみましょう。木の香り、葉っぱの匂いを吸ってみると、必ずやその生命力を司る神秘の力を感じるはずですよ。これからも木々を求め巨樹と出会い、五感を刺激する旅が続くでしょう。」

「巨樹は地球上で一番長寿な生物です。手で触れてみると、私達より遥かに永い年月をつないできた生命力や神秘の力を感じますね」と本間さんは話します。

樹齢や高さは関係なく、幹回りが3m以上のものを巨樹と呼び、埼玉県内では、上谷のクスノキ・与野のカヤ・正法寺のイチヨウが挙げられます。木々と親しむ多彩な活動を行う巨樹の会では、今後三峯神社(秩父市)や大宮公園で巨木観察会を計画しているとのこと。

昨年、アメリカ・セコリア国立公園にそびえ立つ「セコリアデンドロン」を「夫婦で訪ね、地球上で最大生物を目の当たりにした本間さん。幾星霜を重ねて命を育んだエネルギーとパワーを全身で浴び、大感激したそうです。」

「心を空にし、巨樹と向き合ったら巨樹の妖精たちに出会えるかもしれない。」大木が持つ自然のエネルギーやパワーをいただきに、日本のみならず海外まで足を運んでいる、本間敏文さんからお話をうかがいました。

訪ねた人
 全国巨樹・巨木林の会 さいたま巨樹の会
本間 敏文 さん

今月の「さいたま・彩の人」



志木市在住。東京都港区にある「増上寺」で見た樹齢300年以上のイチヨウに魅了され、巨樹の会入会。現在、自然観察指導員としており、公益財団法人 日本自然保護協会 参与として活躍中。



2016年度パルシステム埼玉の商品開発チーム「粒よりパン工房」が開発協力した『産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン』が6月2日に新登場！組合員のみなさんから大好評です。



パルシステム埼玉の組合員が開発協力
**『産直全粒粉入り
 いちじくとくるみのパン』**

●商品開発チームって？

パルシステムの商品づくりは組合員一人ひとりの願いが原点。「こんな商品があったらいいな」「よりよく、より使いやすく」といった声をもとに、パルシステムの商品担当、メーカーとともに、組合員が1年かけて「カタチ」にするのが商品開発チームの活動です。

昨年度、パルシステム埼玉では「粒よりパン工房」のメンバー9名がパルシステムの子会社(株)パルブレッドと開発協力。40代のお手軽ランチを商品コンセプトにした『産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン』の商品化を実現しました。



「粒よりパン工房」のメンバーのみなさん



手作りのパネルを使って開発プロセスをお芝居で表現

組合員が開発協力
 しました

『産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン』



30g×4個
 198円(本体価格) 214円(税込)
 企画予定
 コトコト・きなり
 7月2回、8月2回

トースターで軽く温めると、くるみと全粒粉の香ばしさがいっそう広がります♪

Point 3
 そうは言っても、価格も大事...
 30g×4個で198円(本体価格)
 長く買い続けていただくには、価格もポイント。手軽に試せる価格を目指して、大きさ・個数を細かく調整しました。

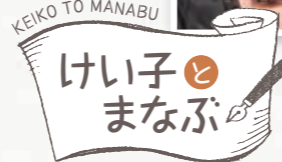
Point 2
 香ばしいくるみと、甘酸っぱいいちじくがアクセント。「食べていてちよっとうれい」をかなえました。「手軽だけれどわくわく感を出したい」そんな声から、生地にくるみといちじくを練りこむことに。くるみの歯ごたえと、いちじくの優しい甘さがよく合うパンになりました。

Point 1
 全粒粉の配合比率はなるべく高めを目指したい。それでも「しっとりして、おいしい」は譲れない！産直全粒粉30%という高い配合率でも、しっとりしたパンを目指して何度も調整を重ねました。

●みんなが考えた、自信作！
 こだわりのポイントをご紹介します

◎田原理事長のわくわく手帖

熊谷市(旧妻沼町)でオリーブの自然栽培(無農薬、無肥料)を農福連携でおこなっている埼玉福興株式会社を訪問しました。



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ます。その他、歴史や文化、取り組みなど、一緒に学びましょう。

社長の新井利昌氏が圃場を案内してくださいました。オリーブの木が森のように群生していて、葉は銀色に輝き、とても癒される空間です。ここで搾取されるオリーブ油は平成28年国際オリーブコンテストで金賞を受賞しました。またオリーブの枝は近所の小学校の運動会に冠を作る材料として、葉はサプリメントの材料として、販売できるとのことでした。

新井氏は障がいのある方の生活ホーム「年代寮」も運営されていて、現在18歳から72歳までの30名の方が利用しています。みなさんは、ここから約2km歩いて圃場に通います。

オリーブの他には、玉ねぎの露地栽培(パルシステムの子会社(株)ジーピーエスに出荷)、無農薬の野菜の水耕栽培、花の栽培をしています。新井氏は「それぞれの個性に合わせて仕事をまかせています。農業は確実にみなさんが元気になるのに役にたっています」と笑顔で話されていました。



サラダほうれん草やルッコラは水耕栽培で



クラリスファーム・オリーブ農場



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

5月9日(火) 大豆トラスト運動 オリエンテーションを開催

ばる★てらす (さいたま市)

バルシステム埼玉は、大豆トラスト運動のオリエンテーションを開催しました。(1)
「大豆トラスト運動」とは、「コア・フードのしょうゆ」の里、埼玉県児玉郡神川町の耕作放棄地を大豆畑としてよみがえらせる運動として毎年実施。組合員が大豆畑の一定区画にお金を出し、生産者とともに国産大豆を作り、できた大豆を食べ、大豆の自給率向上を目指しています。大豆トラスト運動の活動を始めてから今年で7年目を迎えます。

5月25日(木)

埼玉産直協議会『農彩土総会』総会

ばる★てらす (さいたま市)

埼玉産直協議会「農・彩・土」は第7回総会を開催しました。(4)
「農・彩・土」は、2011年に産直産地の沃土会と南埼玉産直ネットワーク、バルシステム連合会、(株)ジービーエス(バルシステムの青果専門の子会社)、バルシステム埼玉の5団体が交流を通じて地産地消をすすめる、県内農業と環境を守ることを目的に設立され、産地交流や産直商品の開発など、さまざまな活動に取り組んでいます。
「農・彩・土」会長の矢内克志(沃土会代表)の挨拶と各団体代表の挨拶の後、議長を選出。バルシステム埼玉一ノ瀬正人組織管理理事より2016年度活動報告並びに収支決算・監査報告など、提案された4つの議案すべてが承認されました。

総会後は、女子栄養大学 常務理事の染谷忠彦氏による講演会を開催しました。バルシステム埼玉は、女子栄養大学と埼玉県との三者共同企画で、沃土会の野菜を使い、中高生に向けたスポーツ食のお弁当メニューを開発。「あすーる」などご紹介しています。今講演会では、同大学の創設者である香川綾の「食は生命なり」という言葉を理念に「食」栄養「健康」のスペシャルリストの育成をすすめる女子栄養大学の歩みについてお話いただきました。
共同企画で開発したお弁当メニュー第3弾は9月号でご紹介します。お楽しみに。

迎えます。大豆を使った商品の購入だけでなく、実際に広大な大豆畑で農作業を行っており、毎年多くの組合員が参加しています。

オリエンテーションでは、「コア・フードのしょうゆ」を製造する(株)ヤマキと、地元農業グループの担当者を迎え、活動内容や大豆栽培、神川町の紹介について、お話いただきました。

お話の後には、(株)ヤマキの大豆を使った味噌や豆腐、お菓子などの商品を試食に、参加者と担当者の交流会が行なわれました。今後は大豆の種まきや草取りなどを行ない、収穫体験も開催する予定です。

5月22日(月)

雑穀も薬膳なの？

ばる★てらす (さいたま市)

農業・食育委員会テーマグループ「雑穀と豆」は、雑穀料理教室を開催しました。薬膳料理の要素も取り入れた人気講座で、前回に続く第2弾として企画し、多くの方が参加しました。(2)

ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む雑穀は、健康志向ブームもあって、昨今注目を集めています。

薬膳料理のカルチャーヘルパー、林裕子さんのレシピをもとに、バルシステムのオリジナル、「岩手・おいしい産直十二穀」をはじめ、ひえ、きび、バルシステム埼玉の独自産品で庄内産直ネットワークの黒米「白山紫黒」、産直大豆ドライパック、黒ゴマなどを使い、ホタテ貝柱入り雑穀ごはんや黒米おかゆといった主食以外の用途にも工夫して豆と玉ねぎのスープ、豆と雑穀入りシーザーサラダ、黒ゴマプリンを作りました。

5月26日(金)

72年前の夏の日を語り継ごう

ばる★てらす (さいたま市)

平和・国際委員会テーマグループ「ピース・インター」は、原爆被害者で、語り部の活動を行なっている服部道子さんをお迎えし、平和について考える学習会を開催しました。(5)

前半は、昨年8月に開催された「2016ピースアクションINヒロシマ」に視察で参加したピース・インターテーマグループのメンバーが、視察先で見た景色、今もなお残る戦争の傷跡などが写された写真を紹介し参加者に報告しました。

続いて服部さんが現在の広島の写真を見ながら72年前の広島で起きたことを語りました。何故広島に原爆が落とされたのか？原爆による被害と、その後の影響は？爆発の後に降った黒い雨とは何か？参加者が疑問に思うことを、実体験を交えて話す服部さん。当時、目の前で起きた悲劇を思い出し、時々声を震わせながらも、最後まで力強く語る姿が印象的でした。

後半は、コープみらいの組合員を招きテーマグループのメンバーとともに、原爆被害者の声がまとめられた冊子の朗読会を開催しました。恐ろしい体験と苦しみ、声が込められた文章に、参加者は目を閉じてその光景を思い浮かべ、中には涙する方もいました。

参加者は、でき上がった料理を試食し、あざやかな見た目や、それぞれの雑穀の風味と食感の違いを楽しみました。

5月23日(火)

薬用アケアブリエ スキンケアシリーズ学習会

ばる★てらす (さいたま市)

商品委員会テーマグループ「広めよう!!」の商品は、(株)エムシーサービスより取締役・田端千賀子さん、営業部・谷口敬子さん、東京支社営業部・尾形詠子さんを迎え、バルシステムPB商品「薬用アケアブリエスキンケアシリーズ」の学習会を開催しました。(3)

スキンケアシリーズの開発コンセプトについて、「健やかな肌をつくるには、肌には異物をつけないのが最良の方法と考えられています。汗や脂が天然のクリームなのですが、紫外線や環境の変化などにより肌本来の働きだけで、健やかに保つのは不可能となってきました。そこで、すぐれた効果。成分や処方こだわった安心処方。適正価格」を追求し、開発されたのです」と尾形さんより説明を受けました。

その後、肌の水分量を測定し、メイク落とし↓洗顔↓美容液↓化粧水↓乳液の順で肌のお手入れを行い、ファンデーションやアイシャドウの塗り方、眉のかき方、口紅選び、チークの塗り方などを学びました。これから強くなる紫外線、肌をいたわるために普段と違うメイク術を習得したみなさんの、笑顔あふれる学習会となりました。

Information

～組合員のみなさまへのお知らせ

商品展示会を2会場で開催します

バルシステム埼玉では、バルシステム自慢の商品を組合員のみなさんに知っていただくこと、今年も商品展示会を開催します。こだわり商品の紹介はもちろん、試食・試飲、サンプル品の提供など、お楽しみが盛りだくさん！30以上の生産者やメーカーが出展し、生産の取り組みやおすすめの食べ方など直接聞けるチャンスです。

⑥ 詳細は、「あすーるポケット」または「あすーる」8月号でご案内しますのでお見逃し無く。

【開催日程】

- ①熊谷スポーツ文化公園
10月19日(木) 11時～14時
- ②さいたまスーパーアリーナ
11月23日(祝・木) 2部制
1部 10時～12時
2部 12時30分～14時30分

★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。

⑥ 昨年の商品展示会の様子



⑤ 戦争を知り、平和について考えます



④ 今年度も『農・彩・土』では地産地消をすすめる地域農業を盛り上げます



③ 紫外線は肌の敵!



② ふくよかなおいしさを楽しみました



① 7年目を迎えた大豆トラスト運動今年も始まります!



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★9月号テーマ「私の町自慢」

住めば都と言いますが、改めて思う住む町の良いところ…ぜひ教えてください!

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)

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
7月28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

5月15日に約2年間にわたる産休・育休から復職しました。重いつわり、切迫早産とハラハラっぱなしの妊娠期間を経て生まれてきた娘は早いもので1歳9ヶ月になりました。
こんせんくんが大好きでカタログで見つけると「もーもー」と大喜び。最近はお歌をうたうのがマイブームで片言の日本語で「チューリップ」や「こりこのうた」を歌ってくれます。
いっぱい食べ遊んで大きくなあれ!
(Y)



「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。

9月号テーマ「私の町自慢」

締め切りは7月28日(金)

数字で見る
パルシステム埼玉

6574枚

「タオルを贈る運動」に
寄せられた
タオルの数

殺菌温度を低く抑えて、生乳の風味をより生かしたパルシステムの牛乳。低温殺菌の生産を実施するには現場を清潔に保つことが必要です。産地では、乳を搾る前に乳房をきれいにふいたり牛舎や搾乳機器を清掃して衛生管理に努めています。そこに欠かせないのが清潔なタオル。今年も「タオルを贈る運動」にパルシステム埼玉の組合員より630のメッセージとともに6574枚のタオルが寄せられました。
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つの産地(北海道「こんせん72牛乳」、埼玉県・茨城県「酪農家の牛乳」、埼玉県「酪農家の低脂肪乳」、岩手県「いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳」)の生産者へ届けられました。ご協力ありがとうございました。

埼玉県情報
コバトンnote



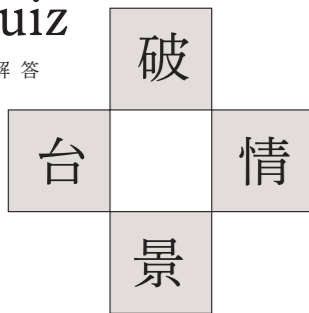
多子世帯による住宅取得
やリフォームに補助金を交付します
県では多子世帯を対象に住宅取得やリフォームの諸経費に対して補助を行っています。
補助額は新築住宅が最大50万円、中古住宅・リフォームが最大70万円(埼玉県住宅供給公社の助成金を含む)です。
対象世帯や対象住宅などの要件がありますので、詳細は県住宅課ホームページをご覧ください。
問合せ先 埼玉県庁住宅課
048-830-1563

埼玉県 多子世帯 検索

埼玉県のマスコット「コバトン」

Quiz

解答



名前

組合員番号

読者アンケート

7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 たすけあい活動助成金
サークルをはじめませんか?
いきいきネットワーク制度
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
“選ぶで変わる”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)

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

「すぐそれパルごはん」

スポーツ食のお弁当メニューは、おにぎりとおかず、共に野菜をたっぷり使ったメニューで、栄養バランスもよくて、早速作ってみました。

高校3年の息子のマンネリ化したお弁当に、日替わりで一品ずつ入れてみます。お弁当だけでなく、食卓にも並べて家族で食べようと思います。作るのが楽しみです!

さいたま市 稲田 裕美さん



所沢市 りなさん

「巣鴨」

友達と巣鴨に行ってきた。だいたい前に行ったことはあったのですが、久しぶりでびっくり、駅から巣鴨まで人でいっぱい。しかも中高年の女性が多い。もちろん私も同様。まずはお参り、お地蔵様を洗い清めました。そばに木戸があり、10数人が並んでいた。話を聞くと、有名なカレーうどん。久しぶりに楽しい一日でした。

所沢市 岩田 愛子さん

「平和を願う」

被爆二世ですので、ここ数年広島には毎夏訪れます。父が私が誕生してすぐ、母と私を残して他界しました。「女、子どもを残して死ねない」と言っていたそうです。そんな父の無念さに寄り添いたいという思いと、平和を願って訪れています。

川越市 土屋 直子さん

「ピースアクションinヒロシマ」の活動が、今後も継続されることを希望します。 久喜市 葉子さん

テーマ 「私の恐怖体験」

「黒い海の色」

長男が2、3歳の頃、伊豆七島の神津島へでかけた。長男は初めて見る海に大喜び。真っ裸にしてあげると、普段は慎重派なのに一目散に沖へ走り出した。両手を振り回し、笑いながら走るのを必死で追っ私。が、速くて追いつけない。かなり陸から遠くなった頃、ようやく追いつき後ろから抱きすくめた。何気なく見た、目にうつる真っ黒な水の色。あと1、2歩遅れたら、長男は深海へと真つ逆さまに落ちていくところだった。当然私も。40年近く経った今でも黒い海の色を思い出し、ぞっとすることがあります。

さいたま市 石崎 須珠子さん

「彼女はどこへ」

アメリカに住んでいた時の話です。日本人のツアーに参加して、グランドキャニオン、ラスベガスに旅行しました。皆、ペアや家族で参加していたのですが、1人の中年女性だけ1人参加でした。途中立ち寄ったアウトレットに自由行動で買い物をして、バスに戻ったのですが、その1人参加の女性だけ戻りませんでした。いくら捜しても見つからず、彼女なしで帰途につきました。彼女はどこへ消えたのか、アメリカはこわいなくとゾッとしました。

「熊と遭遇」

3年前 家族で戸隠神社へ行った時、奥の院へ行く長い参道で、100m程前を歩いていた夫が熊と遭遇しました。早朝だったので、熊の活動時間だったようです。大きな音をたて、熊が逃げてくれたので命拾いました。

所沢市 岩崎 克美さん

「高速道路」

高速道路のインターから本線に入ってから間もなく、前方からジグザグ運転する車がいきなりリターンをし、私の車に向かって来ました。必死でかわした後は、足の震えが止まらないまま運転することがありました。運転する時は、安全に、を心にとめて運転しています。

入間郡 丁子

「鎌北湖」

中学校卒業式を終えて、翌日鎌北湖まで先生と10人位でサイクリング。ポートに3人で乗り込もうとし、最後の1人が飛び乗った。3人ともずぶ濡れで、ポートの下にもぐってしまった私は泳げず、カナヅチで溺れて死ぬかと思っていたところ、助けられた。3月の冷たい湖の水に震えて、貸ポートのお兄さん達の着替えを借りた。たき火で乾かしてもらった靴下は、燃やされていた。

川越市 吉岡 紀久子さん

「鍵」

GWに帰省し、自宅へ戻って来た所、家の鍵がない。一部の荷物を郵送にしたため、そちらの荷物に入れてしまったのか、はたまた忘れてきてしまったのか。無い事に気がついた瞬間、目も覚めました。

さいたま市 信士ママ

彩りおいなりさん



おしえて！ パルレシピ



食育サポーター
鈴木二三四

おかずのいらぬおいなりさんです。
折った口の部分を元にもどして包んで
食べると具材がこぼれにくいですよ。



お弁当や昼食に簡単にできる一品を
教えて

川口市 A・M

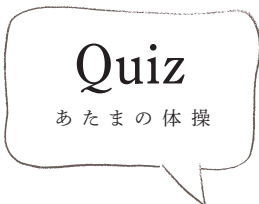


おすすめの
一品

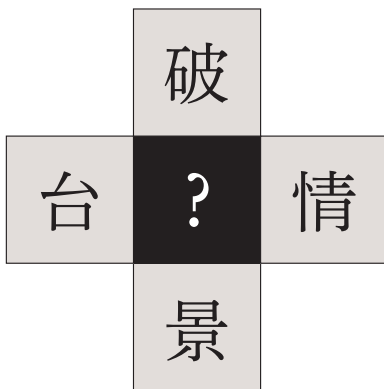
「味のいなり揚げ」
10枚 279円(税込)
国産大豆とにがりを使用した
いなり揚げです。消泡剤不使用。
化学調味料を使わず味のいなり。

- 材料(6個分)
味のいなり揚げ…6枚、「鶏そぼろ」鶏ひき肉…100g、油…適宜、A「便利つゆ」…大さじ2・1/2、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1、しょうが…小1/3片、卵…2個、B「砂糖」…小さじ2、白だし…小さじ1/2、塩…少々、絹さや…5〜6枚、紅しょうが…小さじ3、ご飯…茶碗2杯、すし酢…小さじ1、炒りゴマ(白)…小さじ2
- 作り方
①温かいご飯にすし酢と炒りゴマを入れて混ぜ、すし飯を作っておく。
②鶏そぼろを作る。フライパンに油をひき、鶏ひき肉を入れてほぐす。Aを加えて弱火で汁気がなくなるまで煮含める。
③卵にBを入れて炒り卵を作る。
④絹さやはさつと塩ゆでにしてせん切りに、紅しょうがはみじん切りにする。
⑤味のいなり揚げに①を詰め、口の部分を5mmほど外側に折る。
⑥すし飯を詰めた上に鶏そぼろ、炒り卵、絹さやをのせ、最後に紅しょうがを飾る。

「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。



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/7月28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

	大	
円	安	心
	静	

「安」でした。

大安(たいあん): 暦注の六曜の一。旅立ち・移転・開店・結婚など、万事に吉とする日。大安日。大吉日。大安吉日。

(応募総数) 5月号のQuizの応募総数は320通で316通正解でした。

広報課行き