

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.
277

特集

知っておきたい防災ポイント

風水害から身を守ろう

適格消費者団体って？ 4

「ヒバクシヤ国際署名」に

ご協力ください 5

もつと知って！ 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

ヒロシです！ 11

数字で見るパルシステム埼玉 15



どこへ避難しよう？

風災害時の避難場所は状況に応じた判断が必要になります。まずはどんな避難場所があるのか覚えておきましょう。

1 指定緊急避難場所（学校、公民館など）

事前の準備、時間に余裕を持って避難しましょう。

【避難準備・高齢者等避難開始の指示が出た場合】
お年寄りや赤ちゃんなど、避難に時間がかかる方、その支援者は早めに行動を開始しましょう。
その他の方は、「避難勧告」が出るまでにすぐに避難ができるよう準備してください。（「防災気象情報」や「水位情報」等に注意し、危険だと思ったら早めの避難を。）



2 近隣の安全な場所（高い場所など）

浸水がすでに始まり、「指定緊急避難場所」までの移動が危険な場合や、避難経路の途中に土砂災害の恐れがある場合は近くの安全な場所や建物へ避難しましょう。



3 家の中の安全な場所（屋内での安全確保）

降雨や浸水状況、夜間で路上の危険箇所が見えにくいなど、外に出るほうが危険な場合は、自宅などその時点にいる建物にとどまり、より安全な場所（上の階の部屋、山から離れた部屋など）へ移動しましょう。



避難のポイント

避難時のスタイル

長靴は水が入って歩きにくく危険です。ひもでしめられる運動靴を履きましょう。また、長い棒などを杖にして、足元を確認して歩きます。



子どもと避難するとき

はぐれないように家族や大人の人とロープで繋がって避難しましょう。



歩けなくなる水深はひざ上まで

人が動けなくなる水深は、大人も子どももひざ上くらいです。無理に進むと流される危険があるため、高い場所で救助を待ちましょう。



知っておきたい防災ポイント 風水害から身を守ろう

日本は梅雨があり、台風の通り道でもあることから、毎年のように大きな風水害が全国各地で起きています。9月は台風のシーズン。一度「もしも風水害が起きたら」と考えて、早めの防災行動がとれるよう備えましょう。

●雨量による被害を知ろう

気象用語 (1時間の降水量)	被害状況
やや強い雨 (10mm～20mm)	ザーザーと降り、地面一面に水たまりができる。
強い雨 (20mm～30mm)	土砂降り。小さな川や道路のわきの溝から水があふれる。
激しい雨 (30mm～50mm)	バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになり、崖ずれの危険が。
非常に激しい雨 (50mm～80mm)	滝のように降る。マンホールから水がふき出たり、地下に雨水が流れ込む。
猛烈な雨 (80mm以上)	雨による大きな災害が起きる危険があり、厳重な警戒が必要。

雨の強さは1時間の降水量（雨水がたまる深さ）で分類されます。10分ほどの短時間で状況が大きく変化するため、市町村の避難情報の発令が間に合わないこともあります。ニュースやラジオをよく聞く気象用語とそれによって考えられる被害状況を覚えておくと、いざというときの自主的に身を守る行動へとつながります。

●家族と一緒に備えておこう！

地震に比べて風水害は、ある程度までは時期や大きさを予想できます。その日までに一度、家族と防災について話し合い、準備をしましょう。万が一の場合に備えることも、防災の取り組みになります。

埼玉県のホームページには家庭で取り入れやすい「防災マニュアルブック」が掲載されています。災害時の非常食や連絡方法などについて紹介されています。ぜひ、家庭での備えに活用してください。



埼玉県イツモ防災



防災ガールズ

防災チェックリスト（確認できたら □ に レ をつけましょう）

避難場所を確認

家族と離ればなれになったときの連絡方法、避難場所を確認しましょう。また、散歩をかねて、避難場所までのルート歩いてみましょう。

自宅と周辺の危険度を確認

川の近く、山の近くなど、自宅のある場所ではどんな災害と危険が考えられるか話し合しましょう。

家族の避難を手伝えるようにする

家族の中に、お年寄りや赤ちゃんなど、1人で避難が難しい人がいたら、自分は何をしてあげられるか、知っておきましょう。

非常用持ち出し品を確認

急に避難することになったときに備えて、家族で非常用持ち出し品を確認し、袋に入れよう。そして時々点検をしましょう。

防災カードを作ろう

緊急時に必要な情報（氏名や連絡先など）を記入し、携帯することで、救援活動や安否確認などに役立てられるよう、家族全員で防災カードを作りましょう。



お住まいの市町村のホームページで発行されているカードもあります

ちよつと知っておきたいくらしの情報

適格消費者団体って？

後を絶たない不当な勧誘や契約条項による消費者トラブル。みなさんは、こうしたトラブルの拡大を防ぐために、消費者に代わって事業者の不当な行為に対して、「差止請求」の訴訟を行える『適格消費者団体』をご存知でしょうか？

パルシステム埼玉が団体会員として活動を支援する「特定非営利活動法人 埼玉消費者被害をなくす会」は、適格消費者団体として、消費者被害の未然・拡大防止を目指し、消費者から寄せられる情報を弁護士や司法書士、消費生活相談員とともに調査・検討し、事業者の問題点の改善を求めるなどの活動を行っています。



特定非営利活動法人
埼玉消費者被害をなくす会
専務理事 岩岡宏保

当会は、1992年、主にPL法制定に向け設立、1995年「埼玉・商品被害をなくす連絡会」に改組、2004年にNPOの認証を受け、2009年に消費者団体訴訟制度を担う「適格消費者団体」に認定されて、今日に至っています。

設立当初から四半世紀続く消費者による活動委員会、準備を含め10年以上となる専門家による検討委員会（差止請求）、そして昨年より本格化している埼玉県からの受託事業と大きく3つに取り組んでいます。

活動委員会は、法律の視点ではなく、「ちよつとおかしい」など消費者目線で新聞広告等のチェックなどを行っています。最近では、葬儀社、未使用車販売、美容エステ、学習塾などの広告表示が改善に結びついています。

検討委員会では、まさに専門的な検討が重ねられ、(株)NTTドコモの訴訟、(株)アプラス(クレジツトカード事業)、(株)ピーシーデポコーポレーション(パソコン販売・修理)などに申入れをしています。

埼玉県からの受託事業は、新たに体制も強化し、「消費者被害防止サポーター活動推進事業」「高齢者等見守り促進事業」「インターネット適正広告推進事業」を展開しています。

以上の取り組みの継続に加え、今後の大きな課題は集团的消費者被害回復制度を担う「特定適格消費者団体」をめざすことです。



埼玉県からの受託事業「消費者被害防止サポーターフォローアップ研修」



平和な未来のために

「ヒバクシャ国際署名」にご協力ください

2017年7月7日に122ヶ国の賛成により、『核兵器禁止条約』が採択されました。パルシステムでは、「後世の人々が生き地獄を体験しないように、生きている間になんとしても核兵器のない世界を実現したい」という被爆者の思いに賛同し、署名活動の協力を呼びかけています。

「ヒバクシャ国際署名」とは

1945年、広島と長崎に落とされた原子爆弾。数十万の人々を無差別に殺傷し、70年以上が過ぎた今も被爆者の心と身体をさいなんでいます。

広島と長崎の被爆者の平均年齢は80歳を超えており、私たちの世代は被爆者の生の声を聞ける最後の世代と言われています。

そんな中、核兵器のない世界の実現に向けて、広島と長崎の被爆者が自ら呼びかけ、「直接、国際社会に核兵器の廃絶を訴える」ための活動が「ヒバクシャ国際署名」です。

核兵器のない世界に

『核兵器禁止条約』の採択により、国際社会では核軍縮に向けた動きが更に広がることとなります。一人ひとりの思いが集まった「ヒバクシャ国際署名」は、2020年まで国連総会に毎年提出され、核兵器廃絶へ世論を後押しします。

パルシステムでは、平和を礎とする生活協同組合として、次世代が安心してくらせるよう、今後とも広く組合員に呼びかけ、平和活動に取り組んでまいります。

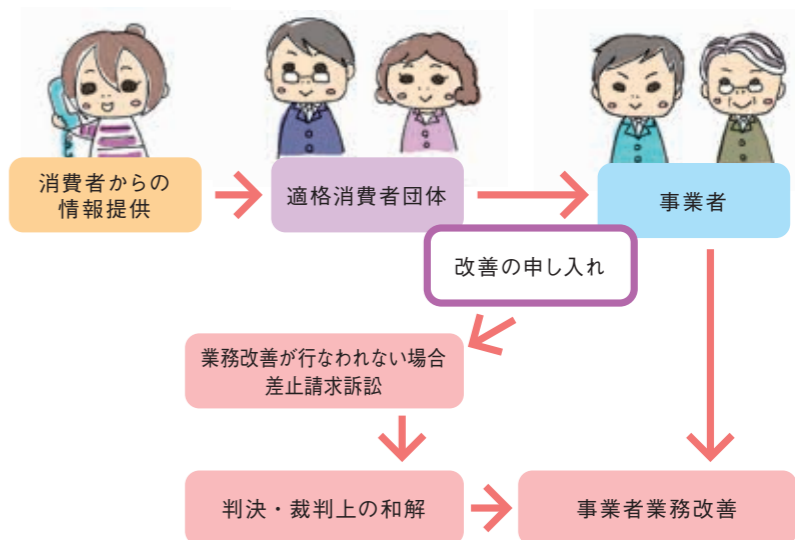


二度と同じ悲劇を繰り返させないために



署名用紙は2017年7月24日～7月28日（配付企画8月2回）にカタログと一緒に配られています。お手元にございましたら、ご協力ください。

差止請求の流れ



情報をお寄せください

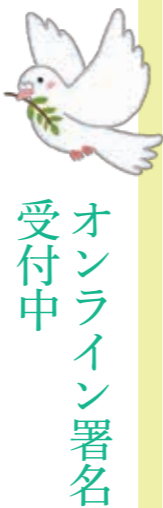
契約や解約、広告などに関し、「納得できない」「これはおかしいのでは？」などの情報はありますか？

例えば：

- 高額な解約手数料を請求された
- 理由によらず返金できないと言われた
- 効能効果の表現が誇張ではないか？

Tel 048-1844-18972
Fax 048-1844-18973
E-mail nakusukai.01@saitama-k.com

個別の相談窓口はこちら
全国共通消費者ホットライン 188（いやや！）



オンライン署名
受付中

オンライン署名受付期間

2017年9月13日（水）17時まで

URL <https://www.nal-system.co.jp/ahnt/peace/>



※すでにほかの署名サイトや署名用紙で署名をいただいている方は、ご遠慮ください。
※この署名は、印刷して「ヒバクシャ国際署名」推進連絡会を通じて国連に提出されます。
※署名でいただいた個人情報、これ以外の目的で使用しません。

もっと知って！ そうだいのこと

第4回そうだい寺子屋を 開催しました

年間を通して、総代のみなさんがパルシステム埼玉の事業や活動に理解を深める学習会が「そうだい寺子屋」です。
今回の寺子屋では環境の取り組みを学ぶ一環として『富士の天然水(PET)』のペットボトルリサイクルの仕組みと、石けんについて学習会を開催しました。
(7月31日(月) 場所ばる★てらす)

ボトルからボトルへ 100%再生への取り組み

パルシステムで扱うペットボトルは、ペットボトルの原材料として100%再生しています。再生材料を使うことで原料となる石油の使用量を抑え、製造時に発生するCO₂の削減につながります。『富士の天然水(PET)』の製造元の富士山の銘水(株)の川口恭稔さんを講師に、製造から消費、回収、再生までを一貫して行う国内初のリサイクルの取り組みを学びました。



みなさんも
ペットボトルの回収にご協力ください。



『富士の天然水(PET)』

パルシステムが石けんをおすすめする理由

後半は、肌や環境にやさしいバックスナチュロを招き、石けん学習会を開催しました。石けんと合成洗剤の違いについて、実験を交えながらわかりやすく説明があり、石けんの性質を理解して上手に使うコツを教えてくださいました。



バックスナチュロンを
使用したことはありますか？



合成洗剤の実験の様子

総代Q&A

Q 総代に初めて立候補しました。パルシステムに加入したばかりでわからないことも多く不安です。

A 新しく総代になった方には、オリエンテーションを行い、総代がどんなことをするのか、役割やスケジュールをていねいに案内します。
会議でのグループワークでは、新総代どうして気軽に話し合っていただけです。質問にもお答えしますので、安心してご参加ください。



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13期 2017年度
第4回理事会
2017年7月26日開催

理事会 ピックアップ

市民活動支援金について



佐藤 ふさ子
理事

パルシステム埼玉の市民活動支援金は1998年に始まり、今回の募集で21回目になります。生協の社会貢献活動の一つとして、埼玉県内で活動している市民団体を資金面で応援します。

これまでに153のプロジェクトを支援し、人と人のつながりを深めてきました。パルシステム埼玉の他団体とのつながりも幅広く、組合員や役員が交流をつうじて、社会の変化や多様性を学ぶ機会になっています。

私たちの想像力には限界があります。目の前にいる人のことさえ理解できないときがあります。地域の中で、障がいをもつ人や外国にルーツをもつ人、DVから逃れた人や犬や猫を救い出そうとする人など、私たちの想像力の外で活動している団体とつながることは、私たちの感性を豊かにし、社会への目を開かせてくれます。この支援金制度をつうじて、私たちは多くのことを学んできました。

これからもたくさんさんの組合員みなさんに参加していただき、多くの団体に応募していただきたいと思っております。よろしくお願いします。

【議決事項】

左記の件について提案され、承認されました。

- 第1号議案 2017年度 市民活動支援金 支援金総額決定の件
提案どおり、2017年度支援金総額の上限額を250万円で承認されました。
- 第2号議案 第11期 市民活動支援金運営委員 選任の件
提案どおり、委員6名(組合員2名、理事2名、有識者1名、職員1名)が承認されました。
- 第3号議案 2017年度 東日本大震災復興 支援助成金 助成金総額決定の件
提案どおり、2017年度助成金総額の上限額を100万円で承認されました。
- 第4号議案 第2期 東日本大震災復興支援助成金運営委員選任の件
提案どおり、委員6名(組合員2名、理事2名、有識者1名、職員1名)が承認されました。
- 第5号議案 「九州北部豪雨緊急支援募金」実施 専決の件
提案どおり、九州北部地方における豪雨に対して緊急支援募金を実施することについて、理事長 田原けい子及び専務理事 横山博志による専決を行い、承認されました。

監事会 報告

I. 第3回監事会 7月25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。
- 通常総代会監査実施報告の事前協議をしました。
- 中間監査の日程について協議しました。
- 監査法人の監査報酬について協議し、報酬同意を
しました。

II. 7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、
委員長会議

【監査活動】

総代会後の監査、監事連絡会、理事セミナー、理事懇
談(専務理事・常勤理事・有識者理事)

【その他の活動・研修等】

パルシステムグループ新任理事研修、パルシステムグ
ループ監事研修会、セカンドリーグ埼玉理事会

【員外監事の日(ミンボー⑦)】

この項の最後は「暴力団排除条項(暴排条項)」です。
暴排条項とは、契約書、規約、取引約款等に設けられ
る条項であって、暴力団等が取引の相手方となること
を拒絶する旨規定し、取引開始後に取引相手が暴力団
等であると発覚した場合や不当要求が行われた場合に
は、契約を解除できることを規定する条項です。
暴対法施行後、暴力団は資金獲得活動を巧妙化させて
います。暴力団と知らず、うっかり契約を結んでしまっ
た場合などに大変役立ちます(次回「個人情報保護」)。

第3弾!

表紙レシピ すぐそれパルごはん

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

みそチンジャオロースー丼

材料 (1人分)
ごはん…300g、ピーマン…大2個(60g)、たけのこ水
煮(細切り)…45g、牛もも肉(薄切り)…75g、片栗
粉…小さじ1、ごま油…小さじ1

A
酒…7g(大さじ1/2)
みそ…6g(小さじ1)
砂糖…1.5g(小さじ1/2)
豆板醤…3g(小さじ1/2)
しょうゆ1.5g(小さじ1/4)

作り方

- 1 ピーマンはへたと種を取り、縦細切りにする。牛肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を強火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったたら、ピーマン、水気をきったたけのこを加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えてサッと炒める。



カロリー
979kcal

ズッキーニと トマトの グリル焼き

材料 (1人分)
ズッキーニ…140g(1/2本)、ミニトマト…50g(5個)、レモン汁7g(大さじ1/2)、塩…1g(ミニさじ1弱)、こしょう…少々、オリーブオイル…4g(小さじ1)、粉チーズ…2g(小さじ1)

作り方

- 1 ズッキーニはへたを取り、1.5cm幅の半月切りにする。ミニトマトはへたを取る。
- 2 魚焼きグリルを強めの中火で熱し、①を並べる。4~5分かけて両面を焼き、ボールにとる。
- 3 調味料を混ぜ合わせ、ボールに入れてあえる。

味付け卵

材料 (1人分)
うずらの卵…30g(3個)、だし汁…30g、砂糖…15g(大さじ1・2/3)、しょうゆ…10g(小さじ2弱)、酒…30g(大さじ2)

作り方

- 1 うずらの卵をゆでて殻をむく。
- 2 鍋に調味料を入れて煮立たせる。チャック付き袋に移し、うずらの卵を漬け込む。

なすと小松菜と もやしのナムル

材料 (1人分)
なす…65g(1/2本)、小松菜…50g(1株)、
大豆もやし…40g、

A
白すりごま…4g(大さじ1/2)、
しょうゆ…3g(小さじ1/2)、砂糖…
0.7g(小さじ1/4)、ごま油…1g(小さじ1/4)、おろしにんにく…
1.5g(小さじ1/4)、塩0.6g(ミニさじ1/2)

作り方

- 1 なすはへたを取り、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分半加熱する。冷水で粗熱をとり、水気を軽く絞る。縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- 2 沸騰した湯で大豆もやしをゆで、ざるにあげる。続いて小松菜をゆで、ざるにあげたら3cm長さに切って水気をしっかり絞る。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、①と②を入れ、手でもみ込むように味をなじませる。



②パルシステムはくん蒸処理をしていません



①まずは何もつけずに大豆の甘みを感じてください

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)。

Q1 『産直大豆のもめん豆腐』の
特徴を教えてください

①産直大豆のもめん豆腐の特徴は3点あります。
『産直産地の大豆を100%使用』
生産量が少なく確保が難しい国産大豆(自給率は約7%)。国産大豆は一般的に輸入大豆に比べて糖質が多く、豊かな大豆の甘みと風味が特徴です。パルシステムではその中でも産直協定を結んだ産地の大豆のみ(「フクユタカ」(九州産)「ユキホマレ」(北海道産)など、複数の大豆をブレンド)を使用しています。(1)

②消泡剤不使用
大豆を煮ると泡が立ちます。この泡が多量にあるとムラ煮えとなり品質に影響するため、一般の豆腐ではグリセリン脂肪酸エステルなどの消泡剤で泡を消して生産効率を上げているものが多いです。パルシステムでは効率が悪くても添加物には頼らずに大豆を煮る作業を工夫し、消泡剤不使用を実現しました。

③凝固剤はにがりのみ
凝固剤にはいくつか種類がありますが、その中でも「にがり」が最も大豆の甘みや風味をひきだしてくれやすいです。一方で、凝固反応が早く、作るのが難しくなりますが、そこは職人の技術で豆腐の美味しさを追求。他の凝固剤は使用しません。まずは冷奴で、そのまま召し上がってみてください。

Q2 パルシステムの栗と一般の栗の違いを
教えてください

栗は虫が非常につきやすく、一般的には収穫後の実を葉でくん蒸処理したものが流通している。

Q3 CMで取り上げていた
『日本のこめ豚』について教えてください

産直豚の中でも飼育の仕上げ段階の飼料に飼料米を30%配合している豚が「日本のこめ豚」です。現在、日本の食料自給率は約38%。私たち人間の食料と同じく、国内の畜産飼料も高い割合で輸入に頼っており、食料自給率の向上には畜産飼料の国産化が不可欠です。一方、国内の多くの米産地では、国の施策や米消費の減少等を理由に、耕作放棄地や休耕地になっていく土地が少なくありません。

そこでパルシステムでは、2007年より、国内で栽培した飼料米を、豚肉の産地で豚の飼料に配合する取り組みをスタートしました。JAかづの(秋田県)などで栽培した飼料米をポークランドグループ(秋田県)で豚の飼料に配合。以降、豚肉の品質の分析を重ねてきました。

2015年より、飼料米の配合比率を仕上げ期の飼料の10%から30%に引き上げました。

また、その豚から排出されたふん尿は堆肥となり、再び農地に還元されています。

この飼料米の取り組みは、耕作放棄地や休耕地の活用と資源循環に貢献しています。



学生コメント

3者共同企画
お弁当チーム写真及びメンバー
左から
今井優里さん 高山佳奈さん
大木真璃子さん 根本風花さん
松本成美さん

残暑に負けない体を作るために、ごはんがすすむような味付けのおかずを中心に考えました。今回特におすすめの食材ピーマンは、ごはんに合わせてみそ味のチンジャオロースーにして、井もの献立としました。
ナムルは食欲をそそるにんにくを使用し、野菜もしっかり摂れるメニューとなっています。

本企画は、埼玉県産(農・彩・土)の旬の野菜を使用し、て考案しています。

●Information
すずきみほさんホームページ(作品を閲覧できます)
http://kakazaru.com/



今回はすずきさんが看板を描かれた
カフェでお話をうかがいました
dog cafe 笑夢
●埼玉県入間市上藤沢 869-1
●営業時間: 11:30 ~ 17:30
●定休日: 水・木
●TEL: 04-2963-1454
(席数に限りがございます。お電話にてお問合せください)

ばる★てらす2階
コミュニティスペースで
閲覧できます!



『ぼくちのシロ』白泉社 1,200円(税別)



絵本のラフ案を眺めながら、
創作の裏話を教えてくださいました

訪ねた人

今月の「さいたま・彩の人」
イラストレーター・絵本作家
すずきみほさん

子どもの頃に見たことがある一瞬の風景。見る人に思
い出と懐かしさを感じさせる絵を描く方がいます。イ
ラストレーターとして活躍し、2016年に絵本『ぼ
くちのシロ』で絵本作家デビューした、すずきみほ
さんにお話をうかがいました。



東京都生まれ、埼玉県育ち。
女子美術大学芸術学部デザイン学科卒業後、
イラストレーターとして活動。2016年に「第4回
MOE創作絵本グランプリ」でグランプリ受賞。

出版社でアルバイトをしていた頃、イラスト
トを描かないかと誘われたことをきっかけ
に、イラストレーターの活動を始めたすず
きさん。1枚の絵に使用する画材はクレヨ
ン、透明水彩絵の具、アクリル絵の具と幅
広く、それぞれの特徴を生かして描かれま
す。イラストレーターの活動を進める中、出
版社で本の中の挿絵と表紙の絵を別々の
人が描く場合があると知り、「二冊の本を
自分で作りたい」と思ったそうです。

創作絵本のコンクールに出品してから、
「続けてよいのか?」とその先の不安や悪
夢にうなされる夜もあったそうですが、20
15年に佳作を受賞。翌年に『ぼくちの
シロ』でグランプリを受賞、出版しました。
すずきさんが幼い頃に住んでいた町並みが
舞台になった絵本には、懐かしさと「こんな
町に住みたい」と憧れる景色がいっぱい!
1ページずつ隅々までじっくりと眺めてし
まいます。
「これからも絵と絵本を描き続け、イラスト
レーターとしても絵本作家としても、新し
いお話や挿絵など、好きなことをしたい」
絵筆を取るすずきさん、今日はどんな1枚
ができあがるのでしょうか?

時間が無いけど手作りしたい、夕飯のメニューがマンネリ化してしまう、料理
が苦手なんだよね…。そんな悩みには大人気のお料理セットがおすすすめです。
今回はこれからの季節にピッタリな『ミートボールと野菜のクリーム煮セット』
をご紹介します。



ラクして、楽しく、おうちごはん
お料理セット使ってますか?



調理時間 約15分!

●お料理セットって?

セットされた材料をレシピ通りに調理するだけ
でパッとメイン料理が作れるセットです。

- 1 野菜は洗浄、カット済み
切る時間も面倒な作業もカット。まな板いらず!
- 2 化学調味料不使用のタレ
味も好評で、ばっちり決まります。
- 3 肉・野菜は国産
今後は積極的に産直野菜を使用していく予定です。
- 4 簡単にできるレシピ付き
幼児への取り分けが可能なセットについては取
り分けレシピもご案内しています。



組合員
開発協力
しました

ミートボールと野菜の
クリーム煮セット
1セット 798円(税込 862円)
2~3人分

セット内容
豚だんご(6個)、じゃがいも(120g)、
玉ねぎ(80g)、人参(30g)、
小松菜(30g)、
クリームシチュールウ



●ミートボールと野菜のクリーム煮セット

組合員が商品開発に協力した『ミートボールと
野菜のクリーム煮セット』。国産豚肉100%を使
用した大きめミートボールのクリーム煮があつと
いう間に食卓へ。ルウはまろやかな味で素材の持
ち味を生かすよう直火の釜で仕上げました。

■ご家庭で用意するもの

油またはバター 小さじ1、水 300cc、牛
乳(お好みで豆乳に変更しても可) 150cc

■作り方(調理時間約15分)

- ① じゃがいもは皿にのせ、ラップをかけて電子
レンジで3~4分(500wの場合)加熱する。
- ② 鍋に油またはバターを熱し、玉ねぎ、人参を
入れ、中火で1~2分炒める。
- ③ 水と豚だんご、じゃがいもを入れ、ふたをし
て4~5分煮込む。
- ④ 火を止め、ルウを入れて溶かし、牛乳を加え
て中火にかける。時々かき混ぜながらとろみ
がつくまで煮る。小松菜を加えて軽く混ぜる。

だいたいこログ

検索

自宅モニター募集!

選定した商品を無料でお届けし、アレンジレ
シピや感想をアンケート形式で収集する予定
です。詳しくはパルシステム埼玉のホームペー
ジまたは9月3日同封のチラシをご覧ください。
自宅モニターは応募者の中から抽選とな
ります。

横山専務の
ヒロシです!

年間に渡ってシリーズでお届け
した、「生活協同組合」は今回
で終了です。
最終回は、「日本の生協の歴史
／後編」をご紹介します。



以降、「被災地に生協あり」と言われるほど
全国の生協が連帯して災害に対する支援
を続けました。

【2000年以降】

食やライフスタイル、加入組合員世代の
多様化により、生協が求められるものも多
種多様となりました。生協同士の競争も激
しくなり、同じ理念での事業連合が進捗し、
現在ほとんどの生協がどちらかの事業連合
に加盟しての運営を行なっています。これか
ら生協は全国的に少子高齢化と向き合い、
くらし↓地域↓社会へとその活動を広げて
いく事と思います。

【生協運動の再生】
終戦後、新憲法のもとで新しい協同組合
法が昭和23年に制定されました。昭和20年
にできた日本協同組合同盟が「百万人署
名」の運動に取り組み、生み出した努力でし
た。昭和26年日本生活協同組合連合会が
設立され、初代会長に賀川豊彦が就任しま
した。賀川は生協の父と呼ばれ、世界的にも
活動が認められました。

【高度経済成長下で】

大量生産・大量消費の時代に「大気汚
染や食品被害などの社会に「行動する消費
者」として生協の班活動が大きな力となり、
安全な商品が欲しいと「コープ商品第1号(パ
ター)が誕生しました。班の成長で活動の幅
も広がり生協の組織力も高まって行きまし
た。

しかし、大手量販店が次々出店し、経営
困難になる生協も出てきました。また、働
く女性も増えて個別配達を導入され組合
員は増えて行きましたが、今までは違う
活動が求められました。阪神・淡路大震災

くらしから地域、社会へと活動を広げる生協



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

7月1日(土)

沃土会 夏の収穫祭 沃土会の収穫野菜に感謝しよう

沃土会 (深谷市)

パルシステム埼玉では産直産地「沃土会」の夏の収穫祭を行ない、土砂降りの雨の中、28家族95名が参加しました。(1)
今回は、小松菜、ピーマン、モロヘイヤ、とうもろこしを収穫。畑がぬかるんでいて生産者の方に手助けされながらの収穫となりましたが、立派な夏野菜がとれました。
しっかり動いた後は、お待ちかねの昼食。沃土会の女性生産者のみなさんが旬の野菜を使った料理を用意してくださいました。

輸入ものが多く流通するなか、残留農薬や防カビ剤の心配が少ないと、最近人気の高まる国産レモン。生産者の岩崎さんは、瀬戸内に浮かぶ島々の温暖な気候と水はけのよい石積みの段々畑で「大長レモン」を生産し、パルシステムの組合員のみなさんにお届けしています。
路地物の収穫は10月頃からグリーンレモンで始まり、黄色く色づいたレモンは12月下旬から5月頃まで出荷されます。国産レモンの少ない夏場は鮮度保持フィルムで個別包装して貯蔵します。そして、7月から10月にかけて出荷されるのがハウスレモン。年間を通じて国産レモンを楽しめる生産者の取り組みを学びました。

講座後は、食育サポーターの渡辺正子さんの調理で、レモン尽くしの試食を堪能しました。

7月8日(土)

畑の学校収穫祭

沃土会 (深谷市)

パルシステム埼玉は畑の学校の収穫祭を開催しました。この日は朝からムシムシとした暑さでしたが、16組のご家族が参加しました。(5)
沃土会の生産者から野菜を収穫する際の注意点や、道具の使い方を指導していただき、参加者は畑に入ります。なすやとうもろこし、枝豆など、夏野菜を中心に収穫を行いました。

暑い中、収穫作業を頑張った参加者のために、沃土会女性生産者部のみなさんが、沃土会の夏野菜をたっぷり使った料理を用意してくださいました。収穫に夢になっただけでなく、おなかを空かせた参加者は、並べられた料理に大喜び!「うちの子はなすが苦手で、

ルッコラのナムル、玉ねぎのサラダ、なす・ピーマンのみそ煮浸しなどふんだんに野菜を使った料理が並びました。女性生産者からレシビ紹介や矢内会長からの有機農業についてのお話も聞くことができました。
昼食後は、クイズとじゃんけん大会を開催。「モロヘイヤの原産国は？」など難しい問題もありましたが、勝ち抜いた参加者には沃土会の野菜セットや深谷ねぎ油などが贈呈されました。
あいにくの天気でしたが、天気が悪くても畑に出る生産者の仕事を垣間見ることができた1日でした。

7月5日(水・12日)水

更年期を幸年間に(2回連続講座)

ぱる★てらす (さいたま市)

くらし福祉委員会テーマグループ「めんとる♡へるす」は、NPO法人ちえぶら副代表認定講師 星名弘恵さんを迎え、更年期の体の移り変わりを知り、心地よく体を動かして整える講座「更年期を幸年間に」を開催しました。(2)

自身の骨盤の歪みを知るため、目を閉じ音楽に合わせて1分間の足踏みを行います。スタートの位置から前方に動いてしまった方が大半を占め、骨盤の歪みを実感しました。

その後、誰もが通りなかな話題にし辛い「更年期」の対策方法を学びました。更年期症状だと思っていたら、実は他の病気のサインだったというケースもあるので、病気の早期発見のためにも自己判断は禁物。原因が特定できない体調不調の場合は、婦人科や女性ホルモン外来の受診の必要性を教わりました。そして無理なく体を動かすエクササイズを開始し、体をほぐしてい

いつもは食べないのに」と、野菜料理をもりもり食べるお子さんの姿に驚かれるお母さんもありました。

昼食後は、生産者の紹介と野菜に関する質問、ゲーム大会が行なわれ、生産者と交流しながら楽しい時間を過ごしました。

7月20日(木)

夏休み「親子でお小遣いゲーム」

ぱる★てらす (さいたま市)

パルシステム埼玉はLPA (ライフプラン・アドバイザー) を講師に、楽しんでお金について学べるスゴロク型お小遣いゲーム「ニーズ&ウォンツ」を行いました。サイコロを振って出た目の数だけ駒を進め、ボードの指示に従い、ニーズ(生活必需品)、ウォンツ(嗜好品・ぜいたく品)、チャンス(楽しいイベント)の3種類のカードを引きます。2000円のおこづかいの中で、ニーズは必ず買い、ウォンツは子どもたちが買おうか買わないか判断します。それぞれ買ったものと残金をおこづかい帳に記入し、金銭感覚を身につけていきます。

堅実にお金を貯金して増やしていく子、欲しいものはどんどん買っていき子とお金の使い方はさまざまですが、手元にあるお金と向き合い、和気あいあいと取り組めました。

参加者からは「色々お金のことを知ることができて良かった」「おこづかい帳をつけてみたいと思った」などの感想が寄せられました。(6)

きました。
最後に、1グループ3〜4人に分かれディスプレイスキャンを行い、参加者達の親睦を深めました。マットエクササイズで、更年期が「幸年」に変わることでしよう。

7月7日(金)

くだもの学習会

ぱる★てらす (さいたま市)

パルシステム埼玉の農業・食育委員会テーマグループ「こだわり素材発見」は、「くだもの学習会」を開催しました。パルシステムの青果の子会社(株)ジーピーエスの有馬三映子さんを講師に、パルシステムで供給している農産物の安全性や生産者の取り組みを学びました。(3)

学習会では、パルシステムの独自の栽培基準や、果実の品質管理について説明がありました。

有馬さんによると、果物によっては、食べるのに適した時間帯があるとのこと。柑橘系やキウフルーツには、紫外線を吸収しやすくする物質「ソラレン」が含まれ、「光毒性」を持っていることから、夕方以降に食べるのが良いとされています。食べるタイミングに注意し、効率よく栄養補給する重要性に、参加者は驚きの様子でした。

7月7日(金)

産直講座 国産レモン学習会

くじみ野交流センター(富士見市)

パルシステム埼玉は、JA広島ゆたかより生産者の岩崎太郎さん、JA広島果実連・東京支所より及川正明さんを講師に招き、産直連続講座「国産レモン学習会」を開催しました。(4)

Information

組合員のみなさまへのお知らせ

第53回埼玉県消費者大会

「自ら考え行動する消費者になろう」をメインスローガンに、県内の消費者団体、県民が、くらしをめぐるさまざまな問題を考え学びます。ご興味のある方はぜひご参加ください。
【日時】10月12日(木) 10時半〜15時半
※全大会と分科会を併せた時間となります。

【場所】埼玉会館
【定員】1000名
【申込方法】9月3回(9月4日〜8日配布)のあすーるポケットをご覧ください。

【記念講演】全大会内(11時10分〜12時25分) テーマ 日本経済と格差社会
講師 漢谷浩介氏(もたにこうすけ)

日本総合研究所調査部主席研究員。山口県生まれ。平成合併前3200市町村のすべて、海外72ヶ国をほぼ私費で訪問し、地域特性を多面的に把握。2000年頃より、地域振興や人口成熟問題に関し精力的に研究著作・講演を行う。2012年より現職。

★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 今の残金はいくらかな?



5 こんなに収穫できたよ



4 皮も果汁も丸ごと安心して食べてください



3 沢山のくだものが試食として用意されました



2 「更年期」を知りましょう



1 立派な小松菜がこんなに!



【お詫びと訂正】

8月号「第24回通常総代会レポート」P3議案提案・第3号議案に誤りがありました。お詫びして訂正をいたします。

誤：②監事(5名)の総額(月額)50万円以内

正：②監事(5名)の総額(月額)55万円以内

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

締め切りは
9月29日(金)

★11月号テーマ「仲直りの方法」

ケンカはしたくないものですね。それでもケンカしてしまった場合…みなさん、ぜひ仲直りの方法を教えてください。

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)



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

『あすーる』リニューアルの
お知らせ

9月号をもちまして、「もっと知って! そうだいのこと」、「今月のさいたま・彩の人」、「けい子とまなぶ」 「ヒロシです」、「今月のあきらさん」、「教えて! けんじさん」を終了いたします。ご愛読いただきありがとうございました。10月号より新コーナーが始まります。どうぞお楽しみに!



「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。

11月号テーマ「仲直りの方法」

締め切りは9月29日(金)

数字で見る
パルシステム埼玉

24

パルシステム埼玉の
地区会数

(※2017年8月末時点)

パルシステム埼玉には組合員が地域の暮らしをよくするために自主・自発的に行う活動である組合員活動があります。地区会は、行政区を単位としたお住まいの地域での組合員活動を推進します。現在は、県内を4つのエリアに分け、東部に5、西部に8、南部に8、北部に3の合計24個の地区会があります。(準備会を含む)

具体的な活動は、商品学習会やヨガなど地区会のメンバーで考え、各地で開催しています。初めての商品を試したい方、商品を深く知りたい方、運動不足の方などぜひお気軽にご参加下さい。あすーるポケットで随時募集をしています。



埼玉県情報
コバトンnote

「子どもスマイルネット」に相談してみませんか?

子どもスマイルネットは、子育ての悩みやいじめの問題、体罰など、子供(原則18歳未満)に関わるあらゆる相談を受ける埼玉県の電話相談窓口です。
お気軽に御相談ください。
☎048-822-7007
毎日 午前10時30分から
午後6時まで
(祝日・年末年始を除く)



埼玉県のマスコット
「コバトン」&
「さいたまっち」

子どもスマイルネット

検索

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

「続けたたい」

毎朝のみそ汁に「産直カットわかめ」を入れて、ほんの少し東北に思いを届けています。

長く…(でも細いですが) 続けたたいです。
さいたま市 和田 好子さん



さいたま市 さのみほさん

「看過できない」

以前、JR武蔵浦和駅の近くのマンションで深夜に火災があり、乳幼児きょうだい3人が焼死したり、重体になったという報道がありました。母親はシングルで都内に働きに行き、留守中の事故だと知りました。

子どもを残して働いているという若い人がいるのだと思ったら、都会暮らしの孤立事情は看過できないなと思ひ、何とか仕組みを作ってひろげていかないとけないと思ひつつ、あすーる7月号「いきいきネットワーク制度改定」を読みました。
さいたま市 宮崎 恵子さん



和光市 あきらさん

「賢くしよう」

配達で、利用割戻しのお知らせを見て、こういうものがある事を初めて知りました。

昨年の9月から利用し始めて、今までこれくらい買っていたのかと思ひながら、割戻し金を見てうれしかったです。ちょっと賢くしようかな。ふだんは買わないけど、このお金で次回の注文に使おうと思ひます。
南埼玉郡 宮本 春江さん

テーマ
「私の町自慢」

「川越大好き」

私の町「川越」は「小江戸川越」とも呼ばれ、ここ数年で観光客も増えました。昔ながらの良い所が残っていて、懐かしい蔵づくりが楽しめます。
川越市 まりゆいまま

「公園の多い町」

戸田公園が最寄り駅です。その名の通り、公園が多いです。
レガッタの練習風景を見られる戸田公園と、芝生のある後谷公園が気に入っています。
戸田市 澤田 美雪さん

「あつさ!!」

越谷市は、なんといつてもあつさが自慢です! 熊谷市にもひけをとらないあつさ。全国ニュースにも登場してしまうあつさ。光化学スモッグは、しょっちゅう発令! でもそのおかげで、どこにこれから引越しても、やっていけるぞ!! と思えます。私は病院に勤めています。遠方から入院している患者さんも「人生で一番あつさ」と言っていました。
みなさん、熱中症には気をつけてね!!
越谷市 マユマママ

「うちわ祭り」

熊谷は、1年を通して祭りが多い町ですが、最大の祭り「うちわ祭り」がやってきました。国道を通行止めにするなんて迷惑だけど、とても素晴らしいです!
熊谷市 佐野 玲奈さん

「人形の町」

私の住む町、若槻は、人形の町として有名で、老舗の人形店が数多くあります。住み始めた当初は独身だったので、気にも留めていませんでしたが、結婚して子どもが誕生し、今年初節句をした際に、この町に住んで良かったと思ひました。
日本の文化を大切に、次の世代に伝えていきたいなと思ひます。
さいたま市 みーさんママ

「世界キャラクターさみっと」

私の町には、ゆるキャラがたくさんいます。毎年11月には、世界キャラクターさみっとが開かれます。
日本全国や海外からも、ゆるキャラが集まります。お気に入りのゆるキャラと写真を撮ってニマリ!
羽生市 かりまる

「世界一が2つも!」

忍十万石と言われ、「のぼうの城」の舞台になった行田市は、何とギネスに2つも認定されました。
1つは、クレイゲーム3000台以上で、世界一のゲーセンです。遠方からも、超有名人がたくさん来店します。
もう1つは、一昨年古代運の隣の田んぼ(稲)アートです。タワの上から眺めると感動です。
そんな行田へぜひ足を運んでください。
行田市 ゼリーフライ

(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。)

読者アンケート

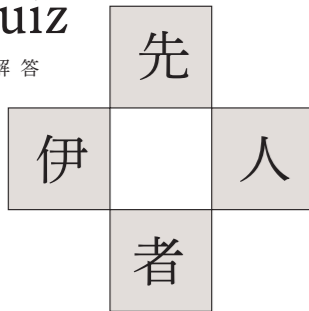
9月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

- 特集 風水害から身を守ろう 「選んで変わる」ほんもの実感
- 適格消費者団体って? さいたま・彩の人
- 「ヒバクシャ国際署名」 ヒロシです
- もっと知って! そうだいのこと News & Info
- 理事会レポート Letters
- 監事会報告 数字で見るパルシステム埼玉
- パルのことならなんでも聞いて おしえて! パルレシピ
- すぐそれパルごはん クイズ

ご意見 _____

Quiz

解答



名前 _____

組合員番号 _____

さつまいもの蒸し羊かん



おしえて！ パルレシピ



食育サポーター
渡辺 正子

粉類は、薄力粉や上新粉のほかにも、そば粉、くず粉などでも作れます。分量は小豆あんの約1割で。



さつまいもをたくさんいただきました。そのまま焼く、煮る、蒸す以外の食べ方を教えて！

上尾市 H・T

●(流し缶ひとつ分)
ゆであずき：360g、薄力粉：20g、上新粉：20g弱、さつまいも：150g〜200g、水：適宜

●作り方

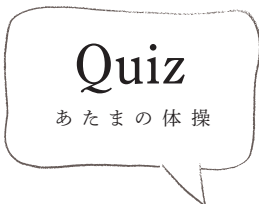
- ① さつまいもは皮をむいて、1cm角に切り水にさらす。(一部は飾り用に3mm厚さのいちごう切り)
- ② ゆであずきに薄力粉、上新粉を順番に加えて、木べらですくってぼつりするまで混ぜ合わせる。(硬いようなら水を少量加える)
- ③ ②に水気を切ったさつまいもを混ぜ込み、水でぬらした流し缶(無ければバットや耐熱皿など)に流し入れ、上にいちごう切りにしたさつまいもを飾る。
- ④ 蒸気の上があった蒸し器に③を入れ、露取りのふきんでくるんだふたをして、約30分蒸す。竹ぐしを刺してさつまいもがやわらかくなっているか、蒸し上がりを確かめる。
- ⑤ 冷ましてから切り分ける。

おすすめの一品

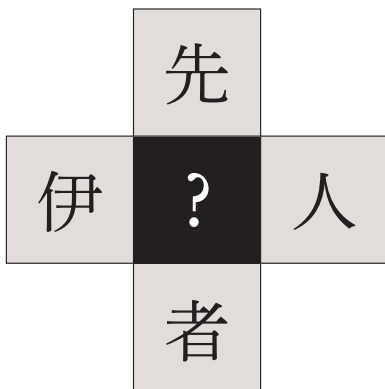


『産直小豆ゆであずき』
180g×2 298円(税込)
産直産地 JA おとふけ産の小豆を使用し、「井村屋」と協力して商品化。

「おしえて!パルレシピ」および9ページの「それぞれパルごはん」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/9月29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

発		
声	音	響
	頭	

「音」でした。

音頭(おんど):1. 多人数で歌うとき、まず一人が歌いだして調子をとること。また、その人。 2. 多人数が歌につれて踊ること。また、その踊り・歌。「東京音頭」 3. 人の先に立って、物事をすること。また、その人。 4. 雅楽で、各管楽器の首席奏者。

(応募総数) 7月号のQuizの応募総数は232通で231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