

あする



10

2018 October

NO.290

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

遊んで・食べて・楽しもう!

センター祭り「青空市」が始まるよ! 2

ヒロシマの心を次世代のあなたへ 4



「ジャパンSDGsアワード」
第1回 受賞

センターマップ

全センター開催時間
(10:00 ~ 13:00)
雨天決行

※駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。
※企画内容については、センターからの配付チラシをご覧ください。

川越センター
(川越市石田 60-1)

開催日: 10月27日(土)



【バスをご利用の場合】
川越駅から東武バス「鴻巣駅行き」乗車
「康生会病院前」停留所下車 徒歩5分

蕨センター
(蕨市錦町 2-10-4)

開催日: 11月10日(土)

Pなし



東松山センター
(東松山市松本町 1-11-62)

開催日: 10月13日(土)



大宮センター
(さいたま市見沼区大字中川 145-129)

開催日: 11月3日(土)



【バスをご利用の場合】
北浦和駅から東武バス「東新井団地行き」
乗車「富士見ヶ丘」停留所下車すぐ

入間センター
(入間市扇町屋 4-8-4)

開催日: 11月17日(土)



【バスをご利用の場合】
入間市駅から西武バス「箱根ヶ崎駅行き」
乗車「扇町屋」停留所下車 徒歩3分

白岡センター
(白岡市上野田 1187-1)

開催日: 10月20日(土)



草加センター
(草加市青柳 3-30-15)

開催日: 11月3日(土)



【バスをご利用の場合】
獨協大学前駅(旧松原団地駅)から東武バス
「新田駅東口行き」乗車「青柳」停留所
下車 徒歩3分

三芳センターの青空市は、
9月29日(土)に
終了しました。

※詳細は、「あすーるポケット」やパルシステム埼玉ホームページにて順次ご案内します



※ふたをとって軽くすすいでからお持ちください。
※紙ラベルははがさずに、そのままOK。ジャムなどの透明なフィルムははずしてください。

●リユースびんも回収します!

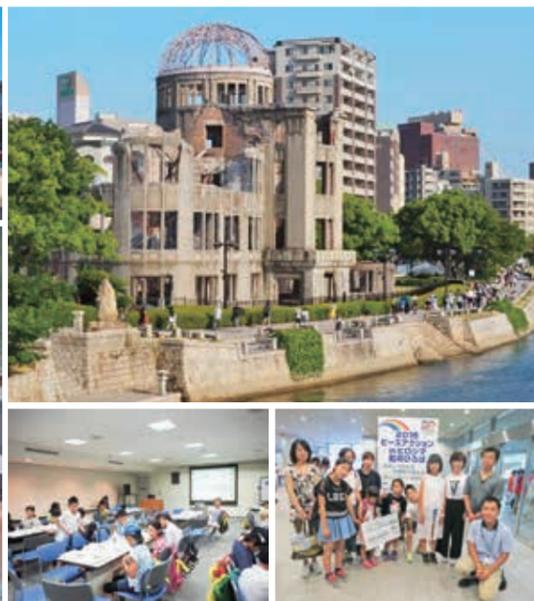
- 今年も青空市でリユースびんの回収をします。ご家庭で「R」マークのついたびんがありましたら、ぜひお持ちください。
- 今年もフードドライブをやりまます!
- フードドライブは、お家や職場で余った食品を回収する活動です。寄付していただいた食品は地域の福祉団体や施設、フードバンク埼玉を通じて、生活困窮者へ届けられます。
- お家で眠っている食品がありましたら、フードドライブへご協力をお願いします。
- 今年もフードドライブをやりまます!
- フードドライブは、お家や職場で余った食品を回収する活動です。寄付していただいた食品は地域の福祉団体や施設、フードバンク埼玉を通じて、生活困窮者へ届けられます。
- お家で眠っている食品がありましたら、フードドライブへご協力をお願いします。
- 今年もフードドライブをやりまます!
- フードドライブは、お家や職場で余った食品を回収する活動です。寄付していただいた食品は地域の福祉団体や施設、フードバンク埼玉を通じて、生活困窮者へ届けられます。
- お家で眠っている食品がありましたら、フードドライブへご協力をお願いします。

遊んで・食べて・楽しもう!
センター祭り
「青空市」が始まるよ!



ヒロシマの心を次世代のあなたへ 知って、感じて、動き出そう

「2018ピースアクション in ヒロシマ」参加報告
 パルシステム埼玉は、核廃絶に向けた平和の取り組みとして、昨年に続き日本生協連と広島県生協連共催の『2018ピースアクション in ヒロシマ』に参加しました。



平成最後の夏、広島への原爆投下から73年の月日が経ちました。今年の夏も広島には多くの方が訪れ、犠牲者を悼み、祈りを捧げました。
 8月4日(土)～6日(月)の日程で、3家族8名の組合員と役員3名が「ピースアクション in ヒロシマ」に参加し、平和の尊さや命の大切さ、戦争の恐ろしさを学びました。

【1日目】8月4日(土)

- ① 平和記念資料館見学
 被爆者の遺品や、核兵器の惨状を示す写真や資料などの展示物を見学しました。
- ② 朗読と被爆の証言
 被爆者のお話と被爆体験朗読ボランティアの原爆詩の朗読を聞きました。
- ③ 慰霊碑めぐり
 平和記念公園内コース／広島城周遊コース
 ボランティアによる戦前から戦後にかけての様子を聞きながら碑めぐりをしました。



- 【2日目】8月5日(日)
- ① 慰霊碑めぐり 袋町小学校コース
- ② 子ども平和会議 in ヒロシマ
 全国の生協から参加した子どもたちが平和について自分のできることを話し合い、交流しました。パルシステム埼玉からは4名の子どもたちが参加しました。
- ③ 被爆体験伝承講話
 ④ 虹のひろば
 被爆ピアノによる演奏や、ステージでのいろいろな企画を見ました。フィナーレには、午前中に開催された子ども平和会議で話し合ったアピール文を壇上で発表しました。

【3日目】8月6日(月)

- ① 「広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式典」に参列
 犠牲者の慰霊のため、黙祷を捧げました。
- ② 慰霊碑めぐり
 平和記念公園内コース／被爆柳・本川小学校コースを案内してもらいました。

2018ピースアクション in ヒロシマ 報告会

8月25日(土)、ばる★で
 早速、報告会を行いました。参加してくれた子どもたちの素直な言葉での戦争や原爆に対する感想、平和への想いが伝えられました。

原爆について学んだこと

小学4年 山本煌大(こうだい)くん

ぼくは、おそろしい原子爆弾を落とされたヒロシマについて学んで、アメリカはなぜ原子爆弾をヒロシマとナガサキに落としたのか気になりました。そして、8月6日8時15分に原子爆弾が落とされて、人々を苦しめ、放しやのうをまき散らしたことを初めて知りました。そしてぼくは、人生初めての平和祈念式典に参加しました。ぼくは、平和のことを祈りながら、折りづるを折りました。これからぼくたちの力で平和な国にして、原子爆弾のない世界にしたいと思います。

学んだこと 感じたこと



大館楓奈さんが広島から戻ったあとに描いてくれました。

広島に行って感じたこと

小学4年 大館楓奈(かえな)さん

わたしは広島に行ったことがありませんでした。広島に落とされたばくだんが、原ばくだんと言うことは、2年生のときに友だちとあそんだトランプに原ばくだんの絵があり、ひばくでこうなったことを知りました。

広島に行くことになったのは、お母さんが、もう一ど行きたいと言っていたからです。わたしも原ばくだんを見てみたいと思ったからです。原ばくだんの前の名前は、「さんぎょうしょうれい館」でした。大きくて、おしゃれな館でした。

1945年8月6日の午前8時15分に原ばくが落とされました。落とされた後に残った建物が今の形です。今の原ばくドームのすがたは、高さは、3階だてくらいで、体育館より小さく感じました。折りづるで、ねがい事をかなえなかった人がいること。ひとつの原ばくで、多くの人がかかるしんだこと。原ばくで、生きていた人も黒い雨で、なくなってしまったこと。広島に、行って感じたことは、原ばくで多くの人々が死んでしまって、建物も、ほとんどなくなってしまった。今の広島には、人がいて、建物があります。原ばくはすべての人と建物を消してしまいます。原ばくは、必要ないと思います。

2018ピースアクション in ヒロシマに参加して

中学1年 山本詩織さん

今回のスタディツアーでは、ふだんできない貴重な体験をさせてもらい、自分の戦争に対する考え方を改め、知識を深めることができました。

1日目。平和記念資料館見学では、核兵器のしくみや危険性、ヒロシマの歩みについて学び、戦争をすることのおろかさが分かりました。また、被爆者の方が何度もなみだぐみながら家族について証言をするのを見て、当時の苦しみを強く感じました。被爆した木の説明を受けたときは、今も生きるその木の強い生命力を感じることができました。

2日目。少し緊張しながら、全国から集まった小中高、大学生と「子ども平和会議」に出席しました。「戦争を無くすには? 平和とは?」をテーマに行なったグループ交流では、自分が考えられないような意見が出てとても勉強になりました。

3日目。平和祈念式典に参列。朝からとても暑い日でした。国内からも、海外からも多くの方がつめかけ、8時15分の黙とうでは会場が静まり、一人ひとりがあの日のことを想像していたと思います。

今後は、この経験を友達や家族にも伝えて、世界が平和になるように行動を起こしていきたいと思っています。

ヒロシマに行きたかった理由

中学1年 大館彩夏(あやか)さん

私が広島に行ってみたかった理由は2つあります。1つ目は原爆ドームを実際に見て原爆はどれほどの威力だったのか知ってみたいからです。2つ目は原爆投下後に残ったものを知りたかったからです。

原爆は人々を焼き殺してしまうほどの威力を持っており建物も無くなり、あたり一面が焼け野原になってしまいました。その爆風にたえられたのが原爆ドームでした。原爆投下後に残った物は原爆ドームや被爆樹木などです。

私が広島に行って一番感じたことは原爆が投下されて大勢の人々が苦しんでたいへんだったということです。この体験を生かし戦争は危険ということをもわりに広げていきたいです。

人と人をつなぐ国際交流

日韓子どもも交流2018

7月28日(土)～31日(火)の日程で、中学1年生から高校1年生までのパルシステム埼玉組合員の子どもたち12名が訪韓し、韓国プルンドウレ生活協同組合の子どもたちと交流を深めました。



●プルンドウレ生活協同組合
韓国北西部の港湾都市、仁川(インチョン)市にある生協。仁川市は、ソウル、釜山に次ぐ3番目の都市。個人宅への配達を行い、店舗数は13店。組合員数は、約2万4千人。



●日韓子どもも交流

日韓子どもも交流は、パルシステム埼玉と韓国プルンドウレ生協とのつながりの中、2000年に始まった交流活動です。1年おきにお互いの国を訪問し合い、これまでにのべ200名以上の子どもたちが参加しています。交流を通じ、日本と韓国の歴史や文化の違いを知り、尊重し合える関係を築く国際交流活動として続いてきました。

●韓国の伝統文化に触れました

初日、期待と不安を抱きながら金浦国際空港に降り立った子どもたちは、プルンドウレ生協カフェで組合員手作りの韓国料理で迎えられました。夜に行われた歓迎会では、ダンスや縄跳び、歌などの特技を披露し合い、皆で楽しむにつれ、両国の子どもたちの距離が縮まって、打ち解けていく様子が見られました。



おいしい手料理がズラリ!



ライス・ケーキ作りに挑戦



プールで大はしゃぎ!

2日目、韓国伝統のお菓子(ライス・ケーキ)を作りました。でき上がったかわいいライス・ケーキは、午後からホームステイする家庭への土産にしました。この日は各家庭で文化の違いを感じながら過ごしました。



韓国伝統の遊び(チェギ)

3日目はホームステイを終え、再び集合!すでに言葉の壁はありません。事前の韓国語講座で覚えた単語やスマートフォンを駆使して心を通わせています。プールで思い切り遊んだり、韓国伝統の遊びを教わったり。夕食後、両国の子どもたちが一緒になって平和をテーマとした動画を制作し、上映・発表を行いました。

最終日、韓国の子どもたちとの別れを惜しみつつ再会を約束し、お世話になった方々にお礼を伝え帰国の途につきました。3泊4日の短い日程でしたが、異国の言葉や文化に触れ、平和や他国を考えるきっかけとなりました。

来年は「日韓子どもも交流」が始まって20年を迎えます。この交流が未長く続き、日韓のかけはしとなる子どもたちが増えることを願っています。

日韓子どもも交流報告会を開催

8月25日(土)、ばる★てらすで「日韓子どもも交流報告会」を行いました。訪韓した子ども7名が集まり、交流時のできごとや感じたことを語ってくれました。



理事会レポート

第13期 2018年度
第3回理事会
2018年8月29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 第26回通常総代会 日時・場所決定の件
左記の内容が承認されました。

日時 2019年6月12日(水) 10時開会
場所 パレスホテル大宮 4階ロビールーム
埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5

●第2号議案 パルシステム生活協同組合連合会への出資金増資の件
パルシステム生活協同組合連合会へ、1億3,720万円を増資することが承認されました。

●第3号議案 パルシステム生活協同組合連合会への預け金拠出の件
パルシステム生活協同組合連合会へ1億5千万円を3年の期間で預け入れることが承認されました。

●第4号議案 個人情報保護規程改定の件
関連規程の名称変更や表記の修正が必要となつたため個人情報保護規程の改定が承認されました。施行日 2018年9月1日

【特別報告】

1. 役員人事委員会答申

【監事会報告】

2. 第25回通常総代会 監査実施報告

出資金の減資受付のご案内

定款第17条(※)に基づく、出資金減資のご案内です。

- 受付期間 2018年12月3日(月)～12月21日(金)
- 返金日 2019年3月29日(金)
- 問い合わせ パルシステム問合せセンター 0120-868-014

安定した生協運営のため、出資金残高が3万円以上になるようご協力をお願いします。

(※) 定款第17条(出資金口数)の減少

組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資金口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終りにおいて出資金口数を減少することができます。



監事会報告

I. 第3回監事会 8月28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。
- 第25回通常総代会に係る監査の実施報告書を作成しました。
- 中間監査実施計画について事前協議をしました。

II. 8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、総代会後の監査、代表理事懇談(理事長)、理事セミナー、部長ヒアリング(事業部・機関連営部)、八重洲監査法人監査(監査立会、報告聴取、監査計画書受領、理事者とのディスカッション陪席、事業所往査(川越センター)、総合内部監査立会、労組執行委員との懇談

【その他の活動・研修等】
コンプライアンス研修傍聴、ピースアクション報告会、日韓子どもも交流報告会

【員外監事の日(無期転換ルール⑤)】

労働者が有期労働契約から無期労働契約への転換申込権を行使した際に、使用者が一定の労働条件変更を提示し、これに同意することを転換の条件としたら? 転換申込権が行使されれば使用者は当該申込みを承諾したとみなされるので、使用者がそのような提示をしても労働条件は以前と「同一」労働契約法18条です。もっとも、労働者が、自由な意思で、使用者の要求する労働条件変更に同意すれば、個別合意として、労働条件変更の効果が生じます。

(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、配送便でご返送ください）。



①泥を落として冷暗所で保存

Q1

根菜の保管方法を教えてください。

【根菜類の保存方法】

- 「じゃがいも」「玉ねぎ」
湿った状態で届いた場合は、袋から出して新聞紙などに広げて乾かしてから冷暗所で保存を。
- 「さつまいも」
寒さを嫌うので常温で保存してください。
- 「人参」
「泥つき」の場合は、泥を落とし、乾かしてから冷暗所へ。
- 「洗い」の場合は、そのまま野菜室へ。(1)
- 「大根」
「葉つき」の場合は、葉を根元のギリギリのところまで切り離して、別々に保存してください。
- 「葉つき」は、ビニール袋に入れて野菜室へ。根の部分は、適度な湿度を保つために新聞紙に包んで野菜室へ。新聞紙は若干湿らせておくと乾燥しにくくなります。
- 「ほうろ」
両方とも4〜5日中には使い切るようにしてください。
- 「ほうろ」
乾燥にとっても弱く、風に当たるとコルク状になり堅くなってしまいます。
- 「泥付き」の場合は、新聞紙に包んでおくと長期の保存が可能です。
- 「洗い」の場合は、濡れた新聞紙で巻いた上、ラップなどで包み、野菜室で保存をして早めにお召し上がりください。

Q2

『こんせんくんミルクバー』のおいしさのヒミツは？

原料はパルシステムの人気商品『こんせん72牛乳』の産地、北海道根釧地区の原乳から作った濃縮乳。濃縮乳とは、生乳の水分だけを飛ばして濃縮させたもの。乳製品の原料には粉乳もありますが、風味のよさはケタ違いです。(2)
風味のよさが自慢の濃縮乳を牛乳換算で60%使用し、味の主役としたこんせんくんミルクバー。副原料に練乳と国産のバターなどを加えています。その量は控えめ。濃いとはいえず素朴な濃縮乳の風味を、徹底的に生かしたことで、牛乳を飲んだときの感覚に近い風味ながら、すっきりしたあと味を実現しました。香料は使っていません。

Q3

返却した米袋はどのようにリサイクルされていますか？

回収された米袋と商品やカタログを包んでいるプラスチック袋は、杉戸リサイクルセンターで異物を除去して圧縮された後、粉砕し、熱で溶かして米粒状の大きさにされます。
その後、国内成型メーカーに販売され、さまざまな製品となります。



③パルシステムが第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞

Q4

「SDGs(エスディーズ)」って何ですか？

SDGsは(エスディーズ)は、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。2015年9月に国連サミットで採択されたもので、2030年までに貧困や飢餓の問題をはじめ、エネルギー、気候変動、環境問題など、いま直面している多くの課題を地球に住むすべての人で協力して解決していこうという、17の目標です。(3)
では、どんな目標があるのか、ピックアップして注目してみましょう。



6. 安全な水とトイレを世界中に
すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する



5. ジェンダー平等を実現しよう
ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る

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10:00〜午後5:00 月〜金)
※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。

表紙レシピ すぐそれパルごはん

ポークピカタ トマトソースのせ

調理時間 25分



- 材料(4人分)
産直豚ロース切り身…4枚、卵…1個、小麦粉…適宜
A [なす…1個、エリンギ…小1本、玉ねぎ…1/2個、にんにく…2片]
B [カットトマト…1/2パック、ケチャップ…大さじ2、鶏ガラスープ…大さじ1.5、粉チーズ…少々] 塩・こしょう…適宜 菜種油…少々

- 作り方
①豚ロース切り身は筋切りし、塩・こしょうしてから小麦粉を全体にまぶす。Aをすべてみじん切りにする。
②パットに卵を割りほぐし、①の豚肉をくぐらせ、菜種油を熱したフライパンで焼く。そのときに残った卵液も肉の上からかけ、裏面にほどよい焦げ目がつくまで焼く。
③ひっくり返し、ふたをして弱火で約7〜8分じっくり焼く。
④③を皿に取り、空いたフライパンに菜種油をひき、みじん切りにしたAを炒める。
⑤野菜がしんなりしたらBを入れ、よく混ぜ合わせる。
⑥皿にピカタを盛りつけ、
⑦のソースをかける。



食育サポーター
鈴木 二三四

豚肉は筋をしっかり切ると縮みにくくなります。ふっくらジューシーなピカタにトマトソースがよく合います。

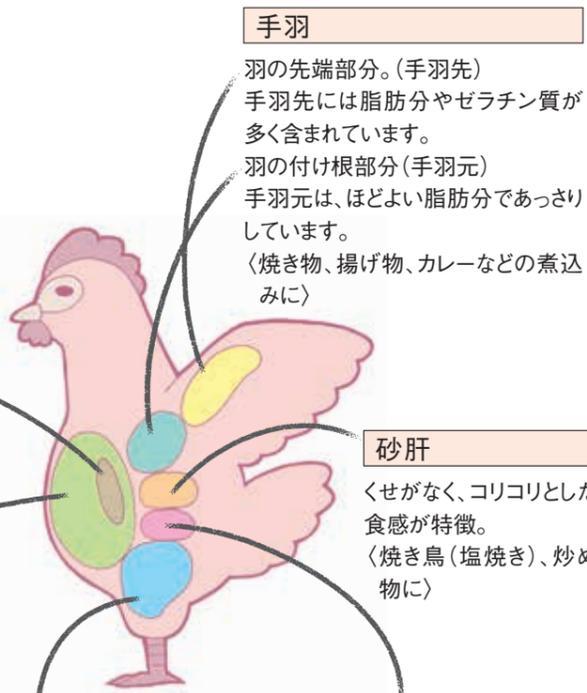
毎日を豊かに
くらしのあれこれ

ササミ

鶏肉の中でも特に脂肪分が少なく、たんぱく質を多く含んだ部位です。肉色は淡色で柔らかいのが特徴。笹の葉に似ていることからその名がついています。
〈サラダやフライに〉

ムネ

他の部位に比べ、たんぱく質が多く、脂肪分が少なくあっさりしています。肉色は淡色で柔らかい肉質。
〈蒸し鶏、サラダ、チキンカツに〉



手羽

羽の先端部分。(手羽先)
手羽先には脂肪分やゼラチン質が多く含まれています。
羽の付け根部分(手羽元)
手羽元は、ほどよい脂肪分であっさりしています。
〈焼き物、揚げ物、カレーなどの煮込みに〉

砂肝

くせがなく、コリコリとした食感が特徴。
〈焼き鳥(塩焼き)、炒め物に〉

モモ

他の部位に比べ、脂肪分が豊富でコクがあります。鶏肉の中では鉄分が多いため肉色は赤味がかっています。
〈から揚げ、照り焼きに〉

レバー

ミネラルやビタミンを多く含んだ部位。特にビタミンAはうなぎの4倍含まれています。
〈焼き鳥、煮物に〉

みなさんは、お料理に合わせてお肉を使い分けていますか？各部位の特徴を知っていると献立を決めるのに役立つし、スムーズに調理もできますね。今回は鶏肉の部位の使い分けについてご紹介します。

今月のテーマ

もっと肉にくわしくなりたい

鶏肉編

鶏肉クイズ

- Q1 生まれたときのひなの大きさは40gですが、お肉になる時は何kgになるでしょうか？
①約1kg ②約3kg ③約10kg
- Q2 お肉になる鶏肉は何日で出荷されるでしょうか？
①50日 ②180日 ③365日
- Q3 パルシステムの産直鶏肉の産地はいくつあるでしょうか？
①1産地 ②5産地 ③10産地

③D ①2D ②1D 最

監修 パルシステムの精肉・食肉加工品の専門会社(株)パル・ミート

第一は健康に育てること
一般的な養鶏場では、病気の発生を抑え成長を促進するために、出荷前7日以外は、飼料に抗生物質等使う場合が多いのですが、パルシステムの産地では、ヒナから出荷まで全飼育期間でそうした抗生物質を飼料に使いません。病気を薬で抑えるのではなく、ストレスの少ない環境をつくることや、こまめな管理によって健康に育てています。



商品へのこだわりの理由が詰まったカタログに記載されているマーク。
10月1回から、よりわかりやすくなりました。どのように変わったのかをご紹介します。

● 遺伝子組換えってなあに？

ある生物の細胞から取り出した特定の機能(除草剤をかけても枯れない、病虫害に強い、日持ちがよいなど)を、大豆や、菜種などの遺伝子に人工的に組み込み、新しい性質を持つ作物に作り変える技術です。

遺伝子組換え「GMO不使用」など4種類に GMO=Genetically Modified Organisms (遺伝子組換え作物)の略	
GMO 不使用	原材料のなかに“遺伝子組換え作物の対象”となる原料が含まれているが、すべて非遺伝子組換え作物で管理されている商品。
GMO 目 不使用	主原料には非遺伝子組換え原料を使用。構成比5%未満の副原料には不分別の原料が使われている商品。
GMO 目 不分別	主原料は、遺伝子組換え原料対象外。構成比5%未満の副原料には不分別の原料が使われている商品。
GMO 不分別	原材料のなかで構成比5%以上の主原料に不分別の原料が使われている商品に付いています。
マーク表示なし	原材料のなかに“遺伝子組換え作物対象”となる原料がいつい使われていない商品。

● 日本にはどんなものが流通してる？

日本で流通が認められている遺伝子組換え作物は、「とうもろこし、大豆、綿実、じゃがいも、菜種、てん菜、アルファルファ、パパイヤ」の8種類。
現在、日本では商業的な栽培はしておらず、流通している遺伝子組換え作物はすべて輸入原料です。
※一部、花などは除く。

● ほかのマークもリニューアルしました

<p>産直 精肉および100%提携産地の水産品</p> <p>「日本のこめ豚コースうすぎり」 「恩納もずく」</p>	<p>産直原料 使用 その商品を作るうえで欠かせない主原料に100%産直原料を使っている加工品</p> <p>「までっこ鶏チキンナゲット」</p>	<p>組合員 開発協力 組合員による商品開発チームなどが商品開発に協力した商品</p> <p>「ささっと産直豚甘口醤油味(塩こうじ入)」 「産直小麦のカステラ」</p>
<p>新 初めて登場する商品です</p>	<p>今季初 今シーズン初登場。毎年人気の商品です 今季終 シーズン最後の掲載。お見逃しなく</p>	<p>値下げ 今回から値下げされた商品です</p>



カタログのマークが変わりました！



パ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

パルシステム埼玉の動き

7月26日(木)

産直講座「豚肉学習会」ポークランド編

与野本町コミュニティセンター(さいたま市)

パルシステム埼玉は、秋田県のポークランドグループより代表の豊下勝彦さんを迎え産直講座を開催しました。

① 十和田湖にほど近い秋田県小坂町にあるポークランドグループは、パルシステムの豚肉の産直産地で、国産のお米(飼料米)を飼料に混ぜて育てた「日本のおめ豚」でもおなじみです。ポークランドグループでは、特定の5つの病原体を持たない「SPF豚」

を温めて作るの?」の問いに、「温めると、豆乳に含まれているタンパク質が動きやすくなり、凝固剤(にがり)と凝固しやすくなるからです」と回答をいただきました。最後にテーマグループメンバーから、たけのご炊き込みご飯、お味噌汁などが用意され、皆で会話を楽しみながら昼食をとりました。猛暑が続く中、企画に参加してくださったみなさんの、楽しい夏休みの1ページとなったことでしょう。

8月3日(金)

夏休み親子企画「保護猫活動学習会」

ばる★てらす(さいたま市)

南部エリア委員会と蔵地区会の共催で、NPOアニマルボランティアエンジョイ(援助良の馬巻(ままき)多佳子さんを講師に、保護猫活動の学習会を開催しました。④

近年多くのペット動物が家族として大切に育てられている一方で、飼いきれなくなり不適正な飼育や遺棄するなどの問題が起こっています。埼玉県では、毎年約3千匹の犬や猫が殺処分され、そのうち約千匹は飼い主から引き取られたものだそうです。

馬巻さんたちは、殺処分される野良猫が増えないよう、越谷市で「地域猫活動」を行っており、野良猫の不妊手術を施したり仔猫の保護、保護猫たちの里親譲渡会を開催しています。

1匹の猫からその子どもが産む数を含めると1年後には38匹にもなると言

を導入すると同時に、微生物の力を生かした「BMW」技術で糞豚公害を大幅に軽減し、健康な豚の飼育を実践。豚舎には、完熟堆肥を敷き詰めた「バイオベッド」を取り入れて豚をのびのびと育て、なるべく薬剤に頼らない生産をめざしています。ふん尿は堆肥化して地域の畑に還元し、資源循環型の畜産にも取り組んでいます。2007年に開始した休耕田で作った飼料米をエサに配合する取り組みは、2015年度には仕上げ期の飼料米配合率を30%に引き上げ、飼料の自給率向上と減反の解消による地域農業の活性化にも貢献しているとのこと。「自分たちが食べたい豚肉を作る。それは、豚を健康に育てること」。日本型畜産の確立をめざす豊下さんの熱意のこもった話に参加者の深くうなづく様子見られました。

講義後は、食育サポーターが調理した「日本のおめ豚」を使った献立を楽しみながら、豊下さんと交流を深めました。

7月27日(金)

アロマの虫除けスプレー作り

ウエスタ川越(川越市)

環境委員会テーマグループ「ロハスな暮らしとエネルギー」は、夏休み親子企画としてアロマの虫除けスプレー作り講座を開催しました。②

講師はカルチャーヘルパーの植松市子さんです。今回の虫除けスプレーは、精製水と、花言葉、果皮、根などから抽出した天然純度100%のエッセン

われています。そして殺処分される猫の8割が産まれて間もない仔猫だとのこと。馬巻さんは、そんな不幸な命を増やさないためには責任を持って終生飼育すること、野良猫にエサをやらないうこと、地域住民やボランティアグループによる不妊・去勢手術を行うことが不可欠であると話し、その地域に住む人たちの理解とルールのもとで、地域に住みついた猫との共生をめざした「地域猫活動」に理解を深めてほしいと呼びかけました。

8月6日(月)

「手打ちうどんを作ろう!」

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、食育サポーターによる親子料理教室を開催しました。毎年好評の親子料理教室、今回は食育サポーターの岡崎真紀子さん、花泉ゆみさん、横山みちこさんの指導で手打ちうどん作り挑戦しました。⑤

手打ちうどんの作り方は思いのほかシンプルで材料は強力粉、薄力粉、塩と水のみ。「こねる、踏む、ねかせる、延ばす、切る、ゆでる」の基本作業をすすめていきました。

生地をねかせている間に昆布、かつお節、煮干しの3種類のだしを飲み比べ、素材によって異なる味や風味を確かめたり、うどんをゆでている間にたたききゅうりを作ったりと盛りだくさん!

ゆで上がったうどんにだしをかけ、わかめやネギ、甘く煮た油揚げを盛り付けていただきました。自分で打った

シャルオイルを材料に、アロマの特性・効果を利用して作ります。

参加者は気に入った香り、特性・効果を考え、アロマの虫除けスプレーを調査しました。子どもたちもお母さんに手伝ってもらいながら、精製水とエッセンシャルオイルを真剣な面持ちで計量する様子が見られました。

天然成分のエッセンシャルオイルの香りで虫除けをすれば、殺すことなく虫を遠ざけ、共存することができます。また、肌に優しい成分なので、小さな子どもから大人まで安心して使用できます。行楽シーズンのお出掛けの際にシュッとひと吹き! 快適に過ごして欲しいですね。

8月1日(水)

とうふだね!

ばる★てらす(さいたま市)

農業・食育委員会テーマグループ「地産地消と海」は、(株)ヤマキ販売部逸見拓哉さん、石川里美さんを迎え、豆腐を作る親子料理体験を開催しました。③

食べた時に滑らかな食感の「絹豆腐」は、豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めてつくったものです。その絹豆腐をくずし、圧力をかけて水分をしぼり、再び固めたものが「もめん豆腐」です。豆腐について学び、(株)ヤマキより持参いただいた豆乳を試飲した後、豆腐作りの注意点を教わり、2人1組となって豆腐を作りました。できたての豆腐を味わいながら、作り方の質疑応答の開始です。「なぜ豆乳

うどんの味は格別です。会場は終始笑顔があふれ、子どもたちからは、「お店で食べるよりおいしい」「楽しくうどんが打てた」などの感想が聞かれました。

Information

組合員のみなさまへのお知らせ

今年も取り組みます

パルシステム埼玉平和募金

パルシステム埼玉では、同じ地球にくらす子どもと女性のために国際支援活動を行なっているNGOやNPOと協力して、毎年「パルシステム平和募金」に取り組んでいます。

紛争、災害、貧困：厳しい環境に生きる子どもや女性たちのために、今年も「パルシステム埼玉平和募金」へご協力をお願いします。

【募金方法】

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11月1回(10/22〜10/26)配付の「パルシステム埼玉平和募金」チラシをご覧ください。



昨年の平和募金チラシ

①ポークランドグループの取り組みに参加者は納得の様子



②香りで癒やされ、虫除けにもなるアロマの虫除けスプレーです



③豆乳ににがりを加えた後の混ぜ方がポイント



④これまでに保護された猫の話を聞く子どもたち



⑤なかなかのでき上がりでした



★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。

【お詫びと訂正】

①2018年あすーる8・9月号P9「パルのことならなんでも聞いて」のQ5に訂正がございます。
 本文 正: 2030年 誤: 2013年(8・9月号)
 4.質の高い教育をみんなに 正しくは、
 「すべての人に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。」
 です。(9月号)お詫びして訂正いたします。

②2018年あすーる8月号P13「News&Info」『祝ノーベル
 平和賞受賞記念講演』の主催に訂正がございます。
 正しくは、「パルシステム埼玉と平和・国際委員会は、」
 です。
 お詫びして訂正いたします。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★12月号テーマ「プレゼント」

クリスマス会や忘年会など、プレゼントをあげたり貰ったりする機会が増えそうですね☆ みなさんからのお便りをお待ちしています♪

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
10月26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



埼玉県情報
 コバトンnote
 第7回埼玉クイズ王決定戦
 出場チーム募集中! 参加無料

歴史や文化、グルメなど埼玉に関する多彩なクイズに3人組のチームで挑戦! 素敵な参加賞も用意して、埼玉のことが大好きな皆さんの挑戦をお待ちしています。

○予選日程
 ①日本薬科大学 さいたまキャンパス(伊奈町)
 10月28日(日) 午前10時30分
 ②③コクーンシティ(さいたま市大宮区)
 11月18日(日) ②午前10時～③午後1時30分

【応募締切: 11月8日(木)】
 ④飯能市市民活動センター
 12月22日(土) 午後1時30分
 【応募締切: 12月12日(水)】

○応募方法
 3人一組でチームを結成し、①②③④(3会場4予選会)のうち一つを選んでよこたひ埼玉(県公式観光サイト)から締切までにお申し込みください。

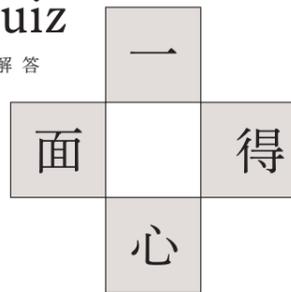
○問い合わせ先
 県観光課(048-833-0303)(9)

「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。

12月号テーマ「プレゼント」 締め切りは10月26日(金)

Quiz

解答



名前

組合員番号

読者アンケート

10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。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 特集「青空市」が始まるよ! | <input type="checkbox"/> 「選ぶで変わる」ほんもの実感 |
| <input type="checkbox"/> ヒロシマの心を次世代のあなたへ | <input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| <input type="checkbox"/> 日韓子ども交流2018 | <input type="checkbox"/> News & Info |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> 監事報告 | <input type="checkbox"/> 知ったくパルシステム |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> おしえて! パルレシピ |
| <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん | <input type="checkbox"/> クイズ |

ご意見

(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。)

【カニクリーミーコロッケ】
 お弁当と言えば、遠足の度に父が作ってくれたカニクリーミーコロッケ! いつもおいしくて、うれしくて、楽しみでした。
 さいたま市 大江 幸恵さん

【キャラ弁】
 息子が保育園の頃、遠足の時キャラ弁の子がいた。うらやましそうにしていたので、次のお弁当の時に、がんばって人生初のキャラ弁を作ってみた。息子は照れながらも、とてもうれしそうだった。
 上尾市 ハナハナ

【マインの共有】
 長年お弁当を作り続けて思ったのは、「ありがとう」「おいしかったよ」の言葉を聞くと、頑張ることができると。でした。しかし、思った言葉がなく、気力もなくなり、やめてしまいました。相手には気持ちが共有できなかったようでした。
 鶴ヶ島市 みーたん

【マジック】
 お弁当って不思議ですね。自分も含め、食の細い子どももお弁当にすると、モリモリ食べられるようになります。お惣菜売り場のお弁当では、こうはいきません。
 さいたま市 あおむし

【悪気なく...かなしい】
 夏休み、お弁当を作る機会が増えたら、子どもに「毎日同じお弁当でつらいので、変えてほしい」と悪気なく言われました。レトルトカレー弁当にしたら大喜び。かなしいです...。
 新座市 セリ

【主人のために】
 60才で定年退職した主人は、再就職し、まだお勤めしています。毎朝私のお弁当を持参しています。帰宅すると「おいしかったよ。ありがとう」の一言と、お弁当箱を洗います。もう8年も続いています。時々作るのがイヤになることもあるけれど、お弁当作りが料理する意欲に方向かわせてくれます。
 入間郡 中山 公子さん

【娘達のお弁当】
 見た目、バランス、密度、そしてもちろん味にもうるさい長女。とにかく品数、量の次女。「おいしかったよ」の音が嬉しくて...お弁当作り頑張るぞ。
 さいたま市 青空エールな母

【まず寿司】
 私の母は金沢に住んでいましたので、今でも金沢に行くと、必ずまず寿司を買ってきます。
 富山名物らしいですが、ほんのりとした竹のにおいのおいしいお寿司で、最近では地元のスーパーにも時折折おいてあります。見ると懐かしくなります。
 越谷市 金沢にいきいたい娘

【励まされ、頑張ろう!】
 特別養護老人ホームで、管理栄養士として働いています。利用者様から「お食事が一番楽しみなの。〇〇おいしかったよ」の声に、またがんばろうと励まされています。パルシステムのカタログには、参考になる食の情報、料理の紹介(きれいな写真)、栄養の知識など盛りだくさんで、毎週楽しみに見えています。
 所沢市 えいようちゃん

【今から楽しみ!】
 「アラジン」のチケットが当選して、11月に中学時代の同級生と行くのを楽しみにしています。
 早く11月にならないかな...♡
 春日部市 落合 一江さん



三郷市 哲子さん

狭山市 茶々

フリートーク

【感謝】

パルシステムにお世話になるようになり、1年9か月。前月より入間センターから三芳センターに変更、今まで配達して下さった方も変わり、それぞれの方に重い品を3階まで気持ち良く運んでいただき、感謝しています。頑張ってください!

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。



【今から楽しみ!】
 「アラジン」のチケットが当選して、11月に中学時代の同級生と行くのを楽しみにしています。
 早く11月にならないかな...♡
 春日部市 落合 一江さん

【励まされ、頑張ろう!】

特別養護老人ホームで、管理栄養士として働いています。利用者様から「お食事が一番楽しみなの。〇〇おいしかったよ」の声に、またがんばろうと励まされています。パルシステムのカタログには、参考になる食の情報、料理の紹介(きれいな写真)、栄養の知識など盛りだくさんで、毎週楽しみに見えています。
 所沢市 えいようちゃん

【お弁当】

【テーマ】

私の母は金沢に住んでいましたので、今でも金沢に行くと、必ずまず寿司を買ってきます。
 富山名物らしいですが、ほんのりとした竹のにおいのおいしいお寿司で、最近では地元のスーパーにも時折折おいてあります。見ると懐かしくなります。
 越谷市 金沢にいきいたい娘

【娘達のお弁当】

見た目、バランス、密度、そしてもちろん味にもうるさい長女。とにかく品数、量の次女。「おいしかったよ」の音が嬉しくて...お弁当作り頑張るぞ。
 さいたま市 青空エールな母

【マインの共有】

長年お弁当を作り続けて思ったのは、「ありがとう」「おいしかったよ」の言葉を聞くと、頑張ることができると。でした。しかし、思った言葉がなく、気力もなくなり、やめてしまいました。相手には気持ちが共有できなかったようでした。
 鶴ヶ島市 みーたん

【マジック】

お弁当って不思議ですね。自分も含め、食の細い子どももお弁当にすると、モリモリ食べられるようになります。お惣菜売り場のお弁当では、こうはいきません。
 さいたま市 あおむし

【悪気なく...かなしい】

夏休み、お弁当を作る機会が増えたら、子どもに「毎日同じお弁当でつらいので、変えてほしい」と悪気なく言われました。レトルトカレー弁当にしたら大喜び。かなしいです...。
 新座市 セリ

【主人のために】

60才で定年退職した主人は、再就職し、まだお勤めしています。毎朝私のお弁当を持参しています。帰宅すると「おいしかったよ。ありがとう」の一言と、お弁当箱を洗います。もう8年も続いています。時々作るのがイヤになることもあるけれど、お弁当作りが料理する意欲に方向かわせてくれます。
 入間郡 中山 公子さん

【年に一度のお弁当】

毎年この時期に遠足があり、年に一度のお弁当の日。(幼稚園などとは違い、保育園はこの1回きりなのです。)あまり食べることに興味のない息子とも、何にしようかね?と楽しく話しています。あまり得意ではないけど、1回なら頑張らなくて!!と思ったりします。
 でもよく考えてみると、当日より息子とのやりとりや、このくだりの方が貴重だなぁと思うのは、母だけかな?
 さいたま市 ひいんとん

【のりまき】

中学時代、土曜日部活動のお弁当は、毎週母手作りの「のりまき」(シンプルなた巻き寿司)。友人との物々交換!?で、一切れも自分自身が食べられない時もあつたけれど、母のお酢のきいたのりまきは、私の自慢でした。
 和光市 豊中スッコ

【キャラ弁】

息子が保育園の頃、遠足の時キャラ弁の子がいた。うらやましそうにしていたので、次のお弁当の時に、がんばって人生初のキャラ弁を作ってみた。息子は照れながらも、とてもうれしそうだった。
 上尾市 ハナハナ

【カニクリーミーコロッケ】

お弁当と言えば、遠足の度に父が作ってくれたカニクリーミーコロッケ! いつもおいしくて、うれしくて、楽しみでした。
 さいたま市 大江 幸恵さん



おしえて!!

パルレシピ



余った野菜を有効活用したい!

春日部市 M・S



ADVICE



食育サポーター
花泉 ゆみ

余った食材でピクルスの世界が広がります。野菜の端くれは捨てないで、根菜は刻んでレンジで加熱、生で食べられるものはそのまま刻んで調味液に漬けるとおいしいですよ。

今月のメニュー

野菜の即席ピクルス

材料 (4人分)

大根…100g、人参…50g、きゅうり…100g

●調味液

酢…大さじ2、砂糖…大さじ3、塩…小さじ1、水…大さじ1.5

作り方

- ①大根、人参、きゅうりを1.5cm角に切る。
- ②大根と人参をラップにくるみ、電子レンジ強で2分加熱する。
- ③②ときゅうりを調味液につけて、冷めたらでき上がり。

おすすめの一品



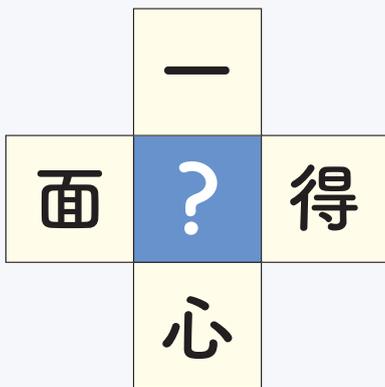
【純米酢】
500ml 216円(税込)

9ページの「すぐそれパルごはん」と裏表紙の「パルレシピ」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/10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



「腐」でした。

腐食(ふしょく):①腐って物の形がくずれること。また、腐らせて物の形をくずすこと。②金属材料が水・酸素などの化学反応によって表面から変質・消耗してゆくこと。また、その現象。
陳腐(ちんぷ):古くさいこと。ありふれていて、つまらないこと。また、そのさま。

応募総数 8月号のQuizの応募総数は249通で246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