

# あする



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

11

2018 November  
NO.291



特集

生産者・メーカーと会おう、話そう、伝えよう!

商品展示会 in 春日部を開催しました 2

JAふくおか八女 公開確認会 4



# 生産者・メーカーと 会おう、話そう、伝えよう！ 商品展示会 in 春日部を 開催しました



9月17日(月・祝) 東部地域振興ふれあい拠点施設ふれあいキューブで、「商品展示会2018 in 春日部」を開催しました。

当日は、パルシステム自慢の商品の試食・試飲を楽しみに、789名(午前の部・465名、午後の部・324名)の組合員とその家族や知人の方々が来場しました。

生産者やメーカーにとって、試飲・試食を行うことは自社の商品を知ってもらう絶好の機会です。また、直接交流を図ることにより、商品への理解が深まり信頼も高まると考えています。

今年は40のブースが出展。熱心に語るメーカーの担当者も、人気商品を味わいながら会話を楽しむ組合員で会場は熱気に包まれました。

### 出展ブース・商品一部紹介

- ・(株) ジービーエス……産直青果
- ・国分首都圏(株)……キャロットさん
- ・グリーンリーフ(株)……産直野菜で作った糖しぼり大根
- ・水野食品……銀だら西京漬
- ・平田産業(有)……圧搾一番しぼり菜種油
- ・(株) 丸藤……防災用品
- ・太陽油脂(株)……バックスナチュロンシャンプー

会場に大きな牛が登場!! 北海道の酪農家さんと一緒に搾乳の模擬体験を行いました (パルシステム連合会産直開発課)

(株) 高山 「産直小麦のカステラ」

化粧品や日用品のブースも出展

2年連続で遊びに来てくれました!

3R お片付けゲーム

もずくを守るサンゴの基台にメッセージを書くブースは子どもたちに大人気! ((株) 井ゲタ竹内)

うちエコ診断

本物のうなぎを展示して、うなぎの資源回復の取り組みを説明しました (パルシステム連合会水産課)

### グリーンカーテン コンテスト結果発表!!



今年4月から、地球温暖化対策として、家庭でのCO<sub>2</sub>排出量削減を目的に「グリーンカーテンコンテスト」の参加者を募集しました。グリーンカーテンは、日差しをさえぎることで室内の温度上昇を防ぎ、エアコンの使用を減らすなど、夏の節電・省エネルギー対策に有効です。

商品展示会の会場ではエントリーした組合員自慢のグリーンカーテンの写真を展示し、来場者にお気に入りの一枚に投票をしていただき、グランプリを決定しました。

グリーンカーテンコンテストグランプリ受賞者・塚田純子さん【育てた植物：巨峰】

西側が家庭菜園に面しているので、日当たり抜群です。ブドウは葉っぱが大きいので、日差しを良く遮ってくれて、午後からも快適に過ごせました。おまけに大粒のとても甘い巨峰がとれます。今年はずっと実り、食べ切れなくて、職場の同僚達にもおすそ分けしました。ただ、数年前から、コガネムシが大量に訪問するようになって、毎日捕獲するのに苦労しました。



### エシカル川柳優秀作品発表!

パルシステム連合会では、「エシカル」の理解を進め広げていく中で、エシカルをテーマとした川柳を今年3月から募集しました。

パルシステム全体では1513作品、パルシステム埼玉では205作品の応募があり、その中からパルシステムグループの優秀賞、パルシステム埼玉賞に輝いた組合員2名の「エシカル川柳」表彰式を行いました。



写真左から、会長さん、おつかさん、横山専務理事

#### エシカル川柳 受賞作品

【パルシステムグループ優秀賞作品】  
好き嫌い パルなら食べる ちびグルメ (ペンネーム・おつかさん)

つながるよ 農・食・平和 未来へと (ペンネーム・かっち)

#### 【パルシステム埼玉賞作品】

エシカルが 好きという君 僕も好き (ペンネーム・会長)

考えて 未来に繋がる モノ選び (ペンネーム・川越侍)

粉せっけん ひとつで掃除も 洗濯も (ペンネーム・ファイ①)

見た目より 味と品質 エコマーク (ペンネーム・suition)

作り手の 努力が見える 野菜たち (ペンネーム・こすもす924)

# 産地の取り組みを確かめよう！

## JAふくおか八女 公開確認会

9月21日（金）～22日（土）、パルシステムの産直産地、JAふくおか八女（福岡県八女市）で公開確認会を開催しました。JAふくおか八女とはお茶の学習会など、パルシステム埼玉と交流があり、今回はみかん栽培に関する取り組みを確認し、園地を視察しました。



### 【公開確認会とは】

「自分の口に入るものはまず自分の目で確かめよう」との組合員の声で1999年に始まった公開確認会は、消費者である組合員が産地を訪れ、農・畜・水産物の生産方法や安全性への取り組みを確認するパルシステム独自のしくみです。

公開確認会を通して、生産者の努力を知り、消費者と深く理解し合い、課題を共有し、更なる安全性への向上を目指すきっかけとなっています。

### 【公開確認会 概要】

公開確認会には、監査人、一般参加の組合員、生産者、会員生協の役員など90名が参加しました。監査人は事前監査のため、20日から現地に入りました。2日間を通して、JAふくおか八女の栽培に関する取り組みをプレゼンテーションで確認し、今回の監査品目である、「みかん」の園地や「八女中央大茶園」などの施設を視察しました。



2日目		1日目	
 八女中央大茶園	 シートマルチなど栽培の工夫について	 生産者の松崎さん	 JAふくおか八女代表理事 鷗木組合長
 監査人 所見報告	 北山選果場	 帳票類の確認	 かんぎつ部会の職員による説明

1日目 JAふくおか八女の産地概要や事業展開、みかんの生育にかかわる防除体系などを確認しました。2日目 みかん生産者の松崎さんから、栽培へのこだわりと取り組みをうかがいました。最後に5人の監査人による所見報告を行い、監査マニュアルに基づき、パルシステムの基準が守られていることが確認されました。また、産地の受けとめが伝えられ、公開確認会は閉会しました。

### 【より一層の発展を目指して】

公開確認会は、消費者が一方的に生産者を視察するのではなく、産地と組合員、パルシステム埼玉が互いの信頼関係を築き、発展的なつながりとなる大切な取り組みです。今後もパルシステム埼玉では、安全・安心な農産物をお届けできるよう、公開確認会の取り組みを続けてまいります。



JAふくおか八女 営農販売 北島常務

「今回非常にうれしかったのは、皆さんの生の声を生産者と我々JA職員が聞けたことです。また、直接産地を見ていただき、八女の農業のすばらしさと大変さを感じてもらえたと思います。消費者ニーズをいかに早くとらえ、時代の変化に対応していく、そんなJAふくおか八女でなければならぬと考えています」

## パルシステム埼玉職員が 広島のボランティアセンターに入りました

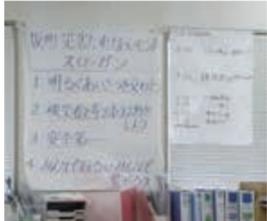
平成30年7月豪雨によって西日本の各地が大きな被害を受けました。9月4日（火）～7日（金）4日間、日本生活協同組合連合会からの要請に基づき、広島県内のボランティアセンターの運営支援としてパルシステム埼玉の職員が1名派遣されました。



公園には撤去された土砂（土のう）が山積み



小屋浦サテライトが活動拠点として、校庭を使用していました。



支援に入った総務課の高田職員からボランティアセンターでの支援活動の報告がありました。（※9月4日は台風のため中止）

●9月5日 活動開始。安芸区災害ボランティアセンターの管轄区内で受付班、ニーズ班に配属され、現地の状況を確認し、ボランティアの人数の把握と、それに応じた資材や備品の準備をし、ボランティアの調整を行いました。その後、ボランティアと共に家屋に積もった土砂の撤去を行いました。

●9月6日、7日 坂町災害たすけあいセンター（坂町社協）で活動。被害の大きかった小屋浦サテライト（小屋浦小学校庭）でボランティア受付のほか、家屋や庭に積もった砂をダンプカーが入れる集積所まで軽トラックや一輪車で運びました。

翌日も小屋浦サテライトで活動。この日は50人程度とボランティアが少なく、受付終了後は家屋床下の泥出し作業。午後からは校庭を空けて小学校に返すためにテントや机などの移動作業を行いました。

### 少しずつでも多くの方が力を合わせていける支援を

パルシステム埼玉 高田則夫



岡山や広島など、大きな被害を受けた地域には、パルシステムをはじめ、全国の生協職員が支援に入っています。私は「安芸区災害ボランティアセンター」「坂町災害たすけあいセンター」管轄の小屋浦サテライトの運営支援に携わりました。氾濫した川が運んだ砂の撤去は、時間と人手がまだまだ必要です。被害のあった自宅での生活、顔見知りのいない仮設住宅での日々。非常時の気の張った暮らしの中で、被災された方々のところから健康が心配です。少しずつでも多くの方が力を合わせることで、足し算ではなく、かけ算支援の力が発揮できると感じています。災害はいつどこで起こるか分かりません。実際に支援中にも台風21号と北海道地震が連続して起こりました。困った時はお互いさま。支援のできる人が、支援できる事を、無理のない範囲で！組合員のみならずも豪雨被害のことを忘れず、どうか心に留めておいてください。

# 組合員活動報告

## やっぱりパパが好き



成年後見きほんの「き」



いざという時のために知っておくと安心

### 家族福祉



更年期を幸年期に

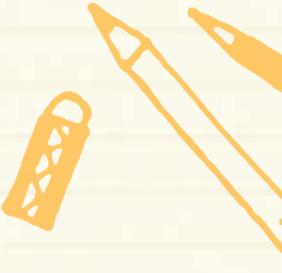
からだの変化と整え方を学びました



更年期と向き合い、チャンスに変える

めんたる♡へるす

誰でもできる  
やりたいことを  
やりたいところで



### くらし・福祉委員会

くらし・福祉委員会には「家族福祉」と「めんたる♡へるす」の2つのテーマグループがあり、それぞれの「心とからだの健康」、「家族の福祉・生活課題」をテーマに学習会を開催しています。

### 家族福祉

わたしたち、家族福祉テーマグループは昨年からの活動しています。一番身近な存在の「家族」。生まれてから、最期を迎えるまで、様々な困難をこの「家族」で乗り越えなければなりません。時には目を背けたくなる困難な問題を客観的に学ぶことで、選択肢を増やし、理解を深められる学習会を毎回、企画しようと心がけています。



元気で自分らしい生活ができる勉強会を開きます

### めんたる♡へるす

私達は現在6名で活動しています。「心と体の健康について多様な視点から日常生活を楽しく過ごす事を考えましょう」をコンセプトにメンバーで話し合い、企画を行っています。7月には「更年期と向き合いチャンスに変える」と題し男性の更年期も含め学びました。年明けにも計画していますので、沢山の参加をお待ちしています。



いきいきと生活できるような企画を提案します！

### お問い合わせ先

組合員活動に興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

### 組織運営部

- 0120-921-170
- 9時～17時半
- 月曜日～金曜日

## 理事会レポート

第13期 2018年度  
第4回理事会  
2018年9月26日開催

### 【議決事項】

●第1号議案 第14期役員定数及び理事地方区選出区決定の件  
第14期役員選挙における役員定数および理事地方区選出区について、承認されました。

●役員定数 理事定数22人／監事定数5人

(1) 全体区	定数 8人
(2) 地方区	定数 14人
東選出区	定数 8人
西選出区	定数 6人

### ●理事地方区の選出区

選出区	対象行政区
西選出区	さいたま市(浦和区・桜区・中央区・緑区・南区・大宮区・北区・西区・見沼区・岩槻区)、上尾市、桶川市、春日部市、加須市、北本市、久喜市、鴻巣市、幸手市、白岡市、蓮田市、伊奈町、杉戸町、宮代町、川口市、越谷市、草加市、戸田市、三郷市、八潮市、吉川市、蕨市、松伏町
東選出区	朝霞市、入間市、川越市、坂戸市、狭山市、志木市、秩父市、鶴ヶ島市、所沢市、新座市、飯能市、日高市、富士見市、ふじみ野市、和光市、小鹿野町、越生町、川島町、三芳町、毛呂山町、横瀬町、行田市、熊谷市、羽生市、深谷市、本庄市、東松山市、小川町、神川町、上里町、ときがわ町、長瀬町、滑川町、鳩山町、美里町、皆野町、吉見町、寄居町、嵐山町、東秩父村

●第2号議案 2018年度「パルシステム埼玉和募金」実施の件  
左記の団体を支援対象とした「パルシステム埼玉和募金」を実施することが承認されました。

●募金 1口300円(現金カンパとポイントカンパ)

●チャリ配付 10月22日(月)～26日(金)

●受付期間 10月29日(月)～11月9日(金)  
※11月1回・2回の注文にて受付

### 【支援団体】

- 特定非営利活動法人シャプラインルⅡ市民による海外協力の会
- 特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン
- 特定非営利活動法人APLA
- 特定非営利活動法人チャイルド・ファンド・ジャパン
- 公益社団法人シャンティ国際ボランティア会
- 特定非営利活動法人アジアを紡ぐ会

●第3号議案 「iCOOP 生協創立20周年記念式典」への理事海外派遣の件

【監事会報告】  
2018年度 中間監査実施計画

## 監事会報告

- I. 第4回監事会 9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。
- 中間監査について協議し、中間監査計画を策定しました。
- 総代選挙調査について協議しました。

### II. 9月の活動報告

- 定例理事会、理事共有会議、理事政策会議、経営会議
- 監査活動  
監事連絡会、代表理事懇談(専務理事)、理事セミナー、八重洲監査法人監査(監査立会、報告聴取)、事業所往査(入間センター)、総合内部監査立会
- その他の活動・研修等  
パルシステムグループ監事連絡会議、日本生協連監事基礎研修会、パルシステムグループ理事研修、日本監査役協会(会計講座)、埼玉県生協連理事会、監事会、コンプライアンス研修、公開確認会(JAふくおか八女、「生協とは」学習会、セカンドリーグ埼玉理事会

### 【員外監事の日(無期転換ルール⑥)】

定年後も引き続き雇用されている有期労働契約の高齢者は、無期転換申込権を行使できるでしょうか?  
同一使用者との有期労働契約が通算5年を超えて反復更新されたのであれば、答えは「YES」です。  
ただし、事業主が適切な雇用管理に関する計画を作成し、都道府県労働局長の認定を受けた場合、特例として、定年後、その事業主に継続雇用される有期雇用労働者については、定年後引き続き雇用される期間は、無期転換申込権が発生しません。  
(次回から「同一労働同一賃金」)

# 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無洗米専用の計量カップを6ケタ番号でお申しいただけます。(無料)【190527】注文用紙にご記入ください。



②『やっぱり石けん!洗濯用液体石けん』初心者にも使いやすい!



③SDGs(持続可能な開発目標) 地球上の誰一人として取り残さない 2030年までの国際目標

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

### マグロのサラダ

調理時間 10分

- 材料(4人分)  
マグロ…1冊(200g)、アボカド…2個、しょうゆ…大さじ2、レモン汁…小さじ2、かいわれ大根…1パック  
A [酢…大さじ2、しょうゆ…小さじ1、菜種油…大さじ4、レモン汁…大さじ1、わさび…小さじ1/2、こしょう…少々]
- 作り方  
①マグロにしょう油をまぶす。アボカドは1.5cm角に切り、レモン汁をかける。かいわれは根を切り落とし、半分に切る。  
②①をまぜ、器に盛る。  
③Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作り②にかける。



相性のいいマグロとアボカド。とても簡単なおもてなしにぴったりです。切り落としのマグロでふだんの食卓にもどうぞ。

食育サポーター  
花泉 ゆみ

Q1 豆腐を冷蔵庫に入れていたら  
パサパサになっていました

冷蔵庫でも、冷気の吹出口の近くで直接冷気に当たると、まれに凍結に近い状態になることがあります。豆腐は水分が多く、凍ったものを解凍すると、豆腐のタンパク質と水分が分離し中に含まれる水分が流れ出てしまい、スポンジ状になったり、硬くなったりします。また豆腐以外にも水分の多いこんにゃく、しらたき、ところてんなどの食材も凍結すると同じようにスポンジ状になって食感を損ねます。

冷蔵庫で保管される際は、冷気の吹出口付近には置かないよう、お気をつけください。

Q2 「無洗米」なのに、洗ったら  
水が白くなるのはどうしてですか?

ぬかではなく、お米の表面のでんぷん質が溶け出てしまうためです。(1)  
「無洗米」は、とがずに水を加えて炊くだけで食べられるように加工されたお米です。従来の精米では少し残ってしまう肌ぬかをあらかじめ取ってあるので、ぬかを洗い落とすためのとぎ洗い作業の必要がありません。気になる方は、軽くすすいでから炊飯してください。



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。

Q3 洗濯用液体石けんのすすぎは  
1回でいいですか?

すすぎは2回がおすすめです。液体石けんは、粉石けんと違って溶け残りの心配はありませんが、すすぎが不十分だと石けんカス(「金属石けん」と呼ばれる石けん中の成分と水道水に含まれるミネラルが反応してできる白いカス)が発生することもあります。泡切れよくすぐに界面活性作用が無くなるのが石けんの特長ですが、すすぎが不十分だとこの白い石けんカスが衣類に残ってしまいがちです。石けん成分を十分に洗い流し、発生した石けんカスを落とすために2回すすぐことをおすすめします。(2)

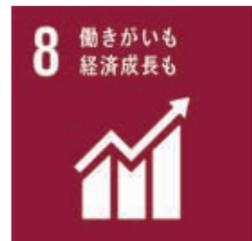
2度目もしくは最後のすすぎでクエン酸(※)や衣類のリンスを入れると、石けんのアルカリ成分を中和するので、石けんカスの防止に効果があり、タオルなどの洗濯物がふんわり仕上がります。※クエン酸は約1~2g程度を水に溶かし、柔軟剤投入口から入れてください。

なるべく無添加に徹した液体石けん『水ばしょ』に比べ、『やっぱり石けん!洗濯用液体石けん』は石けんカスを抑える工夫がなされており、初めての石けん利用者に向いています。

石けんは、植物由来の油脂を原料にしており、気温の低い季節は固まりやすい性質を持っています。くれぐれも洗剤投入口は使わず、直接洗濯槽に振り入れてご使用ください。



7. エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに  
すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



8. 働きがいも経済成長も  
長も  
すべての人々のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワーク(働きがいのある人間らしい仕事)を推進する



18年前植樹した場所は  
湧き水が出る森に

樹木はその根で雨水を蓄え、腐葉土を通して滋養豊かな水をつくり出します。それが川をつたって豊かな海を育みます。植樹活動はまさに山と海をつないでいるのです。



野付漁協では今年の5月、水産産地では初の公開確認会(※)が開催されました

(※)産直産地の生産物の栽培・生産方法や安全性への取り組みなどを、組合員が直接確認するパルシステム独自の取り組み

北海道東部、別海町にある野付漁業協同組合は、『コア・フード野付のほたて』や『コア・フード秋鮭スモークサーモン』などの商品が人気の産直産地です。ここでは、「森と川と海はひとつ」をスローガンに、30年前から女性部を中心にして野付の豊かな海を守る植樹活動が行われてきました。パルシステムは2000年よりこの活動に加わり、今年6月に1万本の植樹を達成しました。



ほんもの  
実感

## 豊かな森と海を育む 植樹活動1万本達成！

うまみたっぷりのほたてや秋鮭がとれる北海道野付の海。稚貝・稚魚の放流に加え、森から海を再生しようと、組合員とともに取り組んできた植樹活動が、今年6月、ついに1万本を達成しました。



### 北海道野付の いくらしょうゆ漬け

40g 862円(税込)  
コトコト・きなり 2019年1月3回

●秋鮭のいくらをまるやかなしょうゆ漬けにしました。



### コア・フード野付の 産直ほたて

110g 538円(税込)  
コトコト・きなり 12月5回本誌特集号  
コトコト 2019年1月3回

●お刺身、バター焼きなどでどうぞ

中粒ほたての  
漁獲が好調  
利用しやすい  
価格でお届け

植樹活動は、野付漁業協同組合、北海道漁業協同組合連合会、パルシステム生活協同組合連合会の三者で設立した「海を守るふーどの森づくり野付植樹協議会」によって行なわれ、毎年5月に組合員参加型の植樹ツアーを開催しています。また、この植樹活動には組合員による野付商品の利用代金の一部が活用されています。こうした野付漁協とパルシステムとの継続した取り組みが、これまでの植樹活動を支えてきました。

# News & Info



パルシステム関連での最新のニュースや情報を  
読者のみなさまにお届けします。

## News パルシステム埼玉の動き

**8月8日(水)**  
親子で学ぶ日本型畜産資源循環型の畜産について親子で学ぼう！

ばる★てらす(さいたま市)

商品委員会テーマグループ「考えよう！食品の今」は、パルシステムの産直鶏肉をテーマとした親子で学ぶ日本型畜産学習会を開催しました。  
パルシステムにはさまざまなブランドの産直鶏肉がありますが、今回は「までっこチキン生産者連絡協議会」(岩手県)で生産される『までっこ鶏』が、どのように育てて組合員のもとに届けられるのか、(株)パル・ミートの伊藤典

普段の生活に近い環境になるように準備することです」とのアドバイスがあり、食品やライトの備蓄品は子どもと一緒に日頃から使って覚えることや、緊急カードに血液型だけでなくアレルギー情報を記載するなど、丁寧に説明してくださいました。  
いつ、どんなときに災害が起こるか分からない今日。もし遭遇してしまっても、日頃から当たり前になっている行動や身の回りのアイテムで安全を確保したいですね。

**8月24日(金)**  
産直講座 夏休み！親子でキウイフルーツ学習会 ゼスプリ編

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、ゼスプリインターナショナルジャパン(株)の足立誠さん、(株)ドールの石栗俊和さん(株)日本アグリプロモートの藤川宗一さんを講師に招き、キウイフルーツ学習会と親子調理体験を行いました。(4)季節を問わず食べられるキウイフルーツ。国内に流通するキウイフルーツの約75%はニュージーランド産で、そのほばすべてをゼスプリインターナショナルジャパンが扱っています。定番のグリーンキウイに加え、最近ではジュシーで糖度の高いサンゴールドキウイが人気です。足立さんは、子どもたちにも理解しやすいように、クイズを出しながら名前の由来や、高い栄養価、パルシステムでは有機栽培されたものを取り扱っていることなど、キ

さん、濱田英利さんを迎え、お話いただきました。(1)

伊藤さんはパルシステムの鶏肉の特徴や、鶏の健康を考えた産地の努力について話しました。クイズを交えたわかりやすい解説に子どもたちははしゃがり耳を傾け、メモを取っていました。

濱田さんからは、『までっこ鶏』の手羽元を使ったポトフの作り方を教わりました。ふだんからお手伝いをしてい

る子が多く、野菜を切ったり、お皿を洗うなど、積極的に子どもたちが調理を進めてくれ、おいしいポトフができ上がりました。  
試食を囲みながら、抗生物質に頼らずに鶏を健康に育てる産地の取り組みを学ぶと同時に、私たちが生きるためにいただく命があることを、改めて親子で考える機会となりました。

**8月16日(木)**

食育講座

「バナナうちで元気な子！」

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、食育講座「バナナうちで元気な子！」を開催しました。(2)  
日本成人病予防協会より越川絵里子さん、松野由佳さんをお招きし、親子で一緒に毎日の食事から排せつまでの仕組みを知り、生活のリズムについて楽しく見直しました。

1日の生活のリズムを整えると、毎日同じ時間にトイレに行きたくなりませんが、体の調子や食べ物、食べ方によって便の状態は変わります。エプロンシ

ワイフルーツの魅力をたっぷり伝えました。学習会では、完熟グリーンキウイとサンゴールドキウイ、未完熟のグリーンキウイの食べ比べも行い、甘味や酸味の違いを確かめました。  
後半は、食育サポーターの指導で料理教室を開催。キウイフルーツでジャムやドレッシングを作り、トーストとサラダを味わいました。キウイフルーツのさわやかな香りが会場に広がり、子どもたちには夏休み最後の楽しい思い出になったようです。

**8月28日(火)**

女性生産者交流会

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、全国の産地から女性生産者7名を迎え、組合員との交流を深めました。また、交流会が始まって以来、初めて生産者と参加組合員で作る料理教室も行われました。(5)  
開会の挨拶、簡単な産地紹介をした後、6つに分かれたテーブルに1〜2名の生産者を招いて、組合員がインタビューし、その内容を模造紙に書き込みます。書かれた生産者のプロフィールを元に、個人紹介へと移りました。それぞれ趣向を凝らした発表に、会場は終始笑顔に包まれました。

発表を終えると、食育サポーター比留間ゆきさん、渡辺正子さんから生産者の方々ご自慢の食材を使った料理を教わりました。皆で手際よく作り上げ、昼食交流を楽しみました。  
遠方から参加してくださった女性生

アターを使ったお話で消化・吸収・排せつまでの流れを知り、健康的な生活と体作りが、理想のバナナうちにつながることを学びました。

会場は子どもたちの笑いであふれ、越川さんと松野さんのお話やクイズに元気に答え、楽しく学習することができました。

「食べものは体を作ります。毎日排便後は、すぐに流さないで色・形・においを観察してください。お母さんが赤ちゃんの健康をうんちでチェックするように、色・形・においから病気に気づくこともあります。これからは意識してみよう」と越川さんは呼びかけ、学習会を締めくくりました。

**8月23日(木)**

あんどうりすさんの親子のための防災講座

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は子育て世帯向けの防災講座を開催しました。(3)

講師は、阪神大震災被災体験とアウドアの知識を生かした防災ガイドとして全国で講演活動を展開されているあんどうりすさんです。防災が「やらねば」から「やってみよう！」に意識が変わるようなお話をしてくださいました。

講座は、日本と海外の避難所の違い、災害時に考えられる女性と子どもに起こる問題、災害時に倒壊などの危険な場所、スマートフォンに登録すると便利なアプリ、日頃から持ち歩ける備品の説明までぎっしりと詰め込まれた内容でした。「災害時の備蓄のポイントは、

産者のみなさんから、産地の思いや感謝を伝えていただき、熱心に耳を傾け質問する組合員の姿が見受けられました。

## Information

組合員のみさまへのお知らせ

まだまだやります、「青空市」11月開催センターのご案内

まだまだ遊んで・食べて・楽しみたい！11月中旬以降は左記センターにて開催されます。  
青果販売やパルシステム商品の試食等を行います。ぜひ、ご家族やお友達を誘って遊びに行ってみましょう！

【開催センター・開催日時】

■蕨センター・11月10日(土)10時〜13時

蕨市錦町2-10-4

■入間センター・11月17日(土)10時〜13時

入間市扇町屋4-8-4

※蕨センターに駐車場はございませんので、ご注意ください。入間センターの駐車場には限りがございます。  
なるべく公共交通機関をご利用ください。



1 うまみたっぷり！手羽元を使ったポトフ



2 トイレ習慣は生活リズムを整えることが大切



3 もしもの時でも、普段と同じ生活ができる備えを



4 キウイを使った料理作りに挑戦



5 みなさまが安心できる商品をお届けします



### ★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。

# Letters

みなさんからの便り

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

### 「クイズ」

いつの間にか後期高齢者といわれる年齢になります。クイズは脳トレになり、楽しみにしています。最終的には辞書で確認、語源を調べたり、今さらながら新たに学ぶことが多いことに気づいています。

入間市 昌子さん



川越市 72歳ばあば

## テーマ 「秋にやってみたいこと」

### 「秋の味覚を楽しむ」

私の母は99歳。足が弱く車椅子の生活ですが、声も大きく何でも自分でやれたがる、スーパーおばあちゃん!! 多少認知症の気がありますが、美味しいものが大好き! そこでこの秋、母の行きたい所で秋の味覚をグルメってみようと思つてます。さて、まずは何にしようかな?

三郷市 J K

### 「ピアノ」

子どもの頃にピアノを習っていました。結婚して我が子と一緒に習おう!と思つていましたが、なんと拒否。そのまま忘れていました。でも最近一人でピアノコンサートに行き、ムクムクと目覚めた心。一歩ずつのために、今教室を探そうと決めました。

戸田市 うーちゃん

### 「ダイエット」

今年の夏は暑すぎて、ダイエットのためエクササイズやウォーキングも日焼けがこわくて出来なかつたので、涼くなる秋にやりたいです!

さいたま市 ゆうびい

### 「栗」

秋の味覚、大好きな栗。この時期にしか食べられない生栗を茹でて、栗だけでおなかいっぱいにしたいです!

坂戸市 萩原 真美さん

### 「お料理」

結婚30年目にして、料理教室デビューしました。秋の旬の食材をいっぱい使つて、夫のために今さらですが、ごはんを作つてみたい。

さいたま市 今さら!

### 「公園へ」

急に涼しくなってきた今日この頃。秋は気持ちのいい季節です。お弁当を作つて、家族で大きな公園に遊びに行くのが楽しみ。ボール遊びをしても暑くない、風が涼しくて外に出かけたくなります。

三郷市 はるなず



行田市 AOYAMA

### 「日帰り旅行」

今年で30年目のお付き合いになる仲良い女子?! 4人で日帰り列車旅企画! 皆、普段は家事、子育て、仕事と多忙ですが、この企画を楽しみに日々頑張れます。おしゃべりして、おいしいもの食べて、最高の1日を過ごしていきます!

川口市 安達 恵美子さん

### 「テレビ体操」

春から始めた毎朝のテレビ体操。今年の猛暑であえなく休止…。少し涼しくなったから、今度こそ継続するぞ!

蕨市 ましん

### 「着物でお出かけ」

47才から着付けを習い、早2年。出かける機会がなかつたけれど、着物姿に自信もつて、この秋こそは!!と意気込んでいます。美術館? コンサート? 寄席? など、チケット販売のコーナーを楽しみに待っています!

上尾市 多香代さん

### 「秋にやってみたいこと」

天気の良い日に「高尾山」に登り、リフレッシュ! おいしいおそばを食べて、あとは家へ帰って寝るだけ。なんてことがしたいです。

春日部市 高橋 恵子さん

### 「秋にやってみたいこと」

静岡から埼玉へ引越してきました。似ているところもあるけれど、一番の違いは電車がたくさん通っているところかな?! 電車に乗ってたくさんでかけてみたいので。

川口市 あねご

### 「紅葉」

紅葉を見に旅行に行きたいです。国内各地も良いですが、思い切つて海外の紅葉も見に行つてみたい! とカレンダーと貯金通帳をながめながら、考えています。

新座市 中村 隆子さん

お知らせ

## 知っく! パルシステム

### ハンガー・フリー・ワールド 第17回書損じハガキ回収キャンペーン報告

パルシステム埼玉では、10年前から特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド(HFW)の書損じハガキ回収キャンペーンに賛同し、毎年ご家庭で眠っている書損じハガキや使用済み切手、商品券などの回収を呼びかけています。

回収物は、ボランティアのよる仕分け後、換金され、アジアやアフリカの飢餓を無くすための活動に役立てられます。昨年12月~今年5月に組合員のみなさんから送られた回収物は、4,346,085円相当の支援となりました。

ご協力いただき、ありがとうございました。



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

締め切りは 11月30日(金)

★1月号テーマ「成人式」  
1月第2月曜日は成人の日です。ご自身やご息が成人式を迎えた時の思い出や、新成人へのエールなどお寄せください。

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、広報課宛に配送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

from Editor

## 編集後記

久々に台北へ遊びに行きました。今回は、路線図片手に電車を使って観光するため、スイカのようないCカード(悠遊カード)をコンビニで購入! とってもかわいいカードが買えました。運賃も2割引になり、カードが使えるお店もあるので、慣れない小銭の支払いで、四苦八苦する必要がありません。カードは返却すると、デポジット料は戻りますが、私は旅の記念として持ち帰りました!

(W)

「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。

1月号テーマ「成人式」 締め切りは11月30日(金)

## Quiz



名前 \_\_\_\_\_  
組合員番号 \_\_\_\_\_

## 読者アンケート

11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 商品展示会in春日部
- JAふくおか八女 公開確認会
- ボランティアセンターに 支援に入りました
- やっぱりパルが好き
- 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
- あ! やってみよう
- News & Info
- Letters
- 知っくパルシステム
- 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)

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。)



おしえて!!

# パルレシピ



からだが温まる一品を  
教えてください

春日部市 E・N



## ADVICE



食育サポーター  
鈴木二三四

牛乳と生クリームを入れたら沸騰させないのがポイントです。日に日に寒くなるこの季節、ミルキーな温かいスープでほっこりしませんか。

今月のメニュー

## いつもの野菜でほっこりスープ

材料 (4人~5人分)

人参…中1本、かぶ…中2個、大根…1/4本、かぼちゃ…1/4個、じゃがいも…中2個、玉ねぎ…中1個、しめじ…1/2株、ベーコン…100g、牛乳…600cc、生クリーム…200cc、バター…3cm角 A [鶏ガラスープ…大さじ1.5、コンソメ…大さじ1、塩・こしょう…適宜]

作り方

- ①人参、大根は乱切り、かぶは4等分のくし切りにして電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ②かぼちゃとじゃがいもはひと口大に切って電子レンジで5分加熱する。
- ③玉ねぎはくし切りにし、しめじはほぐしておく。
- ④鍋を熱してバターを溶かし、玉ねぎ、しめじ、ベーコンを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤④に①と②を加えてさらに炒め、牛乳と生クリームを入れてAで味を調べてでき上がり。



おすすめの一品

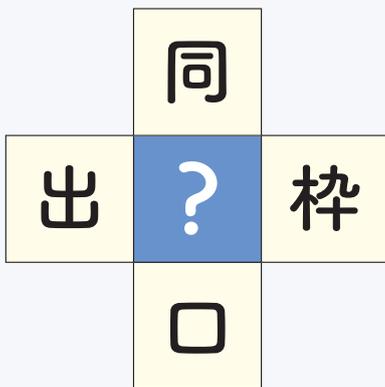
『バラバラカットベーコン(冷凍)』  
180g 570円(税込)  
国産豚バラ肉で作ったベーコンをカットしました。バラ凍結。

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/11月30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



「会」でした。

一会(いちえ):①一つの集まり。特に、法会(ほうえ)、また茶会をいう。②一度の出会い。  
会得(えとく):物事をよく理解・習得して自分のものにする。

応募総数9月号のQuizの応募総数は252通で249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