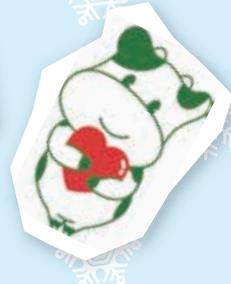


組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

pal*system
パルシステム埼玉

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

2

2018 February
NO.282



特集

わたしがつくる“パルシステム商品”～商品開発チーム～ 2

パルシステムでんき 料金プラン変更のお知らせ 4

わたしがつくる「パルシステム商品」商品開発チーム

組合員の意見や要望をもとに、皆さんに支持されるような商品開発に組合員自らが取り組む商品開発チームの活動をご紹介します。

商品開発チームとは？

ふだんのくらしのなかで、「こんな商品があったら」「こんな味のものが作れないかしら」など、組合員の商品に対する思いや願い、声を生かした商品作りを組合員の手で形にしていける取り組みが「パルシステムの商品開発チーム」です。メンバーは一年をかけたパルシステム連合会、協力メーカーの力を借りて商品の提案、改善、開発をしていきます。



組合員の声から生まれた商品

これまでパルシステム埼玉の商品開発チームが協力した商品は数多くあり、中には大人気となった定番商品もあります。どんな商品があるのか、一部ご紹介します。



『産直小麦のカステラ』
5切れ・299円(税込)
次回企画回：コトコト・きなり2月4回、3月2回



『大牧農場のポテトグラタン』
2個 320g・484円(税込)
次回企画回：コトコト・きなり3月4回



『具グット国産!フライパン de 春巻』
5本 225g322円(税込)
・次回企画回：きなり3月1回
お徳用 8本 360g 431円(税込)
・次回企画回：コトコト3月1回



『泡立つやわらかボディタオル』
551円(税込)
次回企画回：未定



『チョコっとちょこビス』
35g・409円(税込)
次回企画回：ぶれーんべいじ3月2回



『彩コロ海鮮丼セット』
5種 150g(たれ・のり付)・646円(税込)
次回企画回：未定



商品開発までの道のり

2016年度商品開発チーム「粒よりパン工房」の「産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン」ができるまでの一年間の流れを例にご紹介します。



- 1 商品づくりを知る**
パルシステムの担当者から活動内容の説明を受け、協力する商品開発のテーマを確認。2016年度に与えられたテーマは「全粒粉を使った健康志向のパン」でした。
- 2 商品を研究する**
商品開発するにあたり、情報収集をします。パンの製造を行なうパルシステムの子会社(株)パルブレッドの工場を見学、市販の類似品やパルシステムの既成商品を調査し、商品に対する理解を深めました。



- 3 コンセプトを決める**
組合員へのアンケートやモニター企画で集めた声をまとめ、商品のコンセプトやターゲット、イメージをまとめます。今回は「40代のお手軽ランチ」に決定。
- 4 試作する**
メンバーがまとめた商品のイメージをもとに、パルシステム商品担当者がメーカーに試作を依頼。出来あがった試作品の試食と意見交換を繰り返し、味や価格、量などを形にしていきます。
- 5 商品化が決定**
試作品の改良を経て、完成したのが「産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン」です。提案する商品の内容が固まったら、パルシステム商品担当にメンバーの思いをたくして、商品選考会に出品します。審査委員の支持を得て選考会を通過すれば商品化が決定します。



- 6 活動報告会**
一年間の活動の締めくくりとして、すべての地域の商品開発チームメンバーや開発に協力いただいたメーカー関係者とパルシステム職員が一同に介したなかで、商品開発チームが活動内容、商品の報告を行います。



- 7 商品の発売**
ついにカタログに掲載され、発売されます。「産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン」は2017年6月2回のカatalogueに登場し、パルシステム埼玉の組合員より21235点の初回利用がありました。

商品開発に関わって

2016年度商品開発チーム「粒よりパン工房」

鈴木えり香さん

物作りに興味がある人、自分に何ができるか試したい人、健康に詳しい人、パンが好きでもソフト系かハード系か：様々な思いを抱えた面々が集まり、チームを結成。多くの組合員に長く愛されるものを目指し、ターゲットやコンセプトを議論しながら固め、イメージを共有するまでが「苦労」でした。それに沿って材料や形・価格などを絞っていきました。何度も試作・試食を重ねて、スタッフさんに支えられつつ、皆で一つのものを作り上げた達成感は、滅多に味わえるものではなく、貴重な体験でした。

発売以来、お陰様でご好評をいただき、感激もひとしおです。健康的でありながらバサつかずおいしいパン。全粒粉やいちじく・くるみの織り成す香ばしさやプチプチ食感、ころんとした可愛い形や手頃な大きさと価格。甘すぎず食事パンとしてもOK。そのままでもおいしく、温めればなおおいしい。

そして組合員みなさんに、このパン以外にも、各チームのいろんな思いが詰まった商品をご紹介しますため、メンバー有志で「We Love組合員の開発協力商品」というテーマグループを立ち上げました。これからの商品たちを応援し、愛しやってみてください(笑)。



『産直全粒粉入りいちじくとくるみのパン』
30g×4個・214円(税込)
次回企画回：コトコト・きなり3月2回

「こんな商品が欲しい!」の声を届けるには?

「こんな商品があれば」「この商品のことを改善して欲しい」などの声は、毎月1回カタログの裏表紙に掲載されている「ひとことメール」を切り取り、必要事項とご意見・ご要望を記載の上、配送日に配送担当にお渡しください。インターネットからでも受付ています。



〈お問い合わせのお願い〉

商品の「配達」「注文」「不具合」「口座引き落とし」などの請求関係「利用休止・住所変更」などお急ぎの用件についてはお電話でお願いいたします。

【パルシステム問合せセンター】
・電話番号 0120-0868-014
・受付時間 月～金 9時～20時 / 土 9時～17時

2018年度商品開発チームメンバー募集中!

「開発テーマは「子ども向けの歯みがき粉」」一緒にパルシステムの新品を作りますか?
【日時】2018年4月～2019年3月(一年間)
【場所】はる★てらす
【定員】10名
【託児】有(一歳以上未就学児)・無料
【申込方法】同時配布のあすーるポケット1-4、もしくはパルシステム埼玉ホームページ「あすーるポケットイベント情報」からお申込ください。
<http://www.palsystem-saitama.coop>



パルシステム埼玉
公式サイト

パルシステムでんき

料金プラン変更のお知らせ

食と同じように、安全安心なエネルギーを選びたい。そんな組合員の願いからできた「パルシステムでんき」。この度、組合員の声にお応えして、料金プランが変更となりましたので、ご案内します。



3つのポイント

1 料金が大手電力会社と同じ (従量電灯B, C)

FIT電気 (再生可能エネルギー) 率が高いままで、電力料金が大手電力会社と同額となりました。(基本料金には「発電産地応援金」も含まれています)

基本料金 発電産地 応援金 (100円/税別)	+	電力量料金 電力量 × 1ヵ月の 使用 電力量	+	燃料費調整額 燃料費 × 1ヵ月の 調整率 × 使用電力量	+	再生可能 エネルギー 発電促進 賦課金	+	再生可能 エネルギー 発電促進 賦課金 × 1ヵ月の 使用 電力量
----------------------------------	---	--	---	---	---	------------------------------	---	--

※発電産地応援金 (税別 100円 / 月) は、再生可能エネルギーの普及促進や地域住民、生産者による新設件数の拡大、地域経済の発展を目的とした取り組みです。お預かりした応援金は、電気の生産者に届けられます。

2 業界トップクラスの FIT 電気 (再生可能エネルギー) 率

パルシステムでんきのFIT電気 (再生可能エネルギー) 率は **87.2%** (2017年度計画値) で、業界トップクラスです。



※FIT電気とは、太陽光、風力、バイオマスなどの自然の力を使って発電され、国が定める固定価格で一定期間買い取るしくみ「固定価格買取制度 (FIT 制度)」で購入した電気です。全国の「発電産地」とともに自然の力を借りて生み出されたエネルギーを組合員にお届けしています。

3 口座引き落としなら割引に!

通常の商品利用代金のお支払い方法が口座引き落としでご登録の方は、「口座振替割引」(税込 54円) になります。

※お振込み、クレジット決済の方は対象に含まれません。

Q & A

Q 簡単に手続きできるの？

A 申込書をご提出いただくだけです。現在ご利用の電力会社の解約手続きは、パルシステム電力が代行します。オンラインパルを利用している組合員なら、スマートフォンやインターネットから最短5分で契約手続きが可能です。

Q 電気料金の支払いはどうなるの？

A 電気料金は生協の通常の商品の支払いと合算されます。現在、口座振替の登録がされていれば、商品代金との合計額が引き落とされます。

まずは資料請求を!

パルシステムでんきについて更に詳しく知りたい方は、ぜひ資料をご請求ください。

- 【お取り寄せ6桁番号】 190772
- 【パルシステムでんき 問合せセンター】 0120-868-1106
- (受付時間 月曜～土曜 9時～17時)
- 【公式サイト】 <http://www.pal.or.jp/denki/>



● ハーティーパーティー春の参加方法は?

*お住まいの地域の会場で参加する

ハーティーパーティー春は、各地域の地区会で2月5日(月)～3月6日(火)の期間で開催されます。開催会場と日程は、あするポケット1-4 (1月15日～19日配付) でお知らせしています。地区会ごとの詳しい内容も順次、あするポケットでご案内します。



*アンケートで参加する

3月1回(2月19日～23日配付)のカタログと一緒に「ハーティーパーティー春のしおり」をお届けします。2018年度事業活動方針(二次案)を掲載しているのので、アンケートにご意見をお寄せください。



昨年春のしおり



ハーティーパーティー春が始まります

生協の役割は、日々の暮らしの中から生まれる願いや思いを実現し、組合員のくらしに貢献すること。商品やサービスを利用して声を届けることでパルシステム埼玉の明日がつけられます。地域のイベントに参加して普段思っていることや感じて話をしませんか。

● ハーティーパーティー春って?

昨年ハーティーパーティーアンケート期間中に開催したイベントで、組合員から寄せられた意見や要望をもとに理事会で協議を行い、2018年度のパルシステム埼玉事業活動方針(二次案)をまとめました。この方針に対してさらにご意見をいただくのが「ハーティーパーティー春」です。

● なぜ、組合員の意見が必要なの?

生協は、組合員がお金を出し合い(出資金)、協同で利用・運営する組織です。組合員のくらしを豊かにするには、パルシステム埼玉の事業活動方針がみなさんの意見や要望を反映したものでなくてはなりません。ぜひ、地域のイベントに参加して声を届け、くらしや商品の利用をもっとよいものにしていきましょう。



組合員の3つの役割

出資
私たち組合員の出資金

運営
私たち組合員による運営

利用
商品を購入したり、サービスを受けます



お問い合わせ
機関運営部 機関運営課
TEL 0120-985-058
または、048-432-7764
(月～金 9時～17時30分)

組合員活動報告

やっぱりパパが好き



ふるさと納税と身近な相続のお話



親子DEヨガ

カルチャーヘルパー制度

組合員が組合員へ伝える、
くらしを豊かにするための活動です

いきいきネットワーク



「押す」「乗る」体験しました

誰でもできる
やりたいことを
やりたいところで



応援者交流会

活動中の困りごとや
うれしかったことを
共有しました

助け合い活動

助け合い活動は、「自分達のできることは自分達で」・困ったときはおたがいさま」という精神で、組合員同士が助け合う活動です。今回は「カルチャーヘルパー制度」「いきいきネットワーク」をご紹介します。

カルチャーヘルパー制度

カルチャーヘルパーとして登録した組合員が、ヨガやフラワーアレンジメントなど自身の持つ資格や特技を生かして講師となり、文化援助活動を行ないます。

地区会や委員会、サークル等のイベントや、組合員個人からの依頼があった時に講師として活動し、学び合うことでくらしを豊かに、交流の輪を広げることを目的としています。

ぜひ、お気軽にお声掛けください。



お正月の素敵な
フラワーアレンジ!

いきいきネットワーク

料理・掃除・託児など、生活のちょっとした困りごとを支援する有償ボランティアとして活動しています。現在約190名の組合員が応援者として登録しています。病院の付添いや、お子さんの送迎など、お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。活動してくださる応援者も募集しています!まずは登録説明会にお越しください。



毎年人気の応援者向け調理学習会

お問い合わせ先

カルチャーヘルパー組織運営部
●0120-921-170
●9時～17時30分
●月曜日～金曜日

いきいきネットワーク地域活動室
●0120-583-388
●9時～17時
●月曜日～金曜日

理事会レポート

第13期 2017年度
第8回理事会
2017年12月20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 供給車両新規リース契約承認の件
- 【特別報告】
- 第5期中期計画（0次案）
- 2018年度事業活動方針（0次案）
- 【監事会報告】
- 2017年度中間監査実施結果

生協の成り立ちについて

生活協同組合は、組合員による組合員のための協同組織です。組合員一人ひとりの生活をよりよくしていくために、自分たちで出し合ったお金（出資金）で商品を購入し、利用することで運営されています。今月は、生協がどのような歴史を振り返って生まれたのか、歴史を振り返ってみましょう。



1840年代、産業革命のまっ只中のイギリス。工場は機械化がすすみ、働く人々は失業の恐怖と低賃金にあえいでいました。そんな中、マンチェスター郊外の織物の町、ロッチデールでも人々は苦しい生活を送っていました。



この頃の労働者の1週間の平均収入は10ペンス（おおそ1300円）ほどでした

監事会報告

I. 第8回監事会 12月19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。
- 中間監査の実施報告を作成し、下期の監査方針について協議しました。

II. 12月の活動報告

- 【会議の出席・傍聴】
- 定例理事会、理事政策会議、経営会議、環境監査委員会
- 【監査活動】
- 監事連絡会、中間監査報告会、理事ヒアリング（小委員会委員長、事業所主任（大宮センター））
- 【その他の活動・研修等】
- 日本監査役協会（定期講演会、新任監査役等情報交換会、リスクマネジメント講座）、日生協監事監査研究交流会、パルシステムグループ監事連絡会議、そうだい寺子屋

【員外監事の目（個人情報保護⑤）】

個人情報保護法における「個人情報データベース等」（2条4項）とは、個人情報を含む情報の集合物であって、①普通にイメージするデータベースのほか、②特定の個人情報情報を容易に検索できるように体系的に構成されたものとして法令で定めるものをいいます。

では、録音した会話の内容に個人の氏名が含まれている場合は、個人情報データベース等に当たるとはいうか?

当たれば、それに含まれる個人情報は「個人データ」として、法の種々の規制を受けます。

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インターネットからもご注文いただけます



②プロセスチーズの乳化剤がリン酸塩です



③いちごは傷みやすいので届いたら冷蔵庫で保管し、早めに召し上がってください

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）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。

Q1 アレルギーがある子も食べられるお菓子はありますか？

埼玉の組合員による組合員開発協力商品の『チョコっとちょこビス』がおすすです。かわい動物の形をしたひと口タイプのチョコレートにひえ粉のビスケットがついています。(1)
商品開発チームメンバー全員と、商品を作るメーカーの代表取締役もアレルギーを持つお子さんのママで、「アレルギーがあっても、なくても、いっしょに楽しめるお菓子があつたらいいのに」の思いを形にした商品です。原材料には、7大アレルゲン（卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに）はもちろん、米と大豆にアレルギーのある子どもは少ないけれど、その分除去食品も少なく大変との強い希望から、米と大豆も不使用。チョコレートはてんさい糖とカカオだけ、ビスケットにはひえ粉を主原料にココナツミルクなどを使いました。ちょっぴりビターですが、チョコレートのおいしさが味わえます。
ぜひ、お友達との楽しい時間にお試ください。

Q2 リン酸塩使用と、わざわざカタログに書いてあるのはなぜですか？

「リン酸塩を使用する場合は表示してほしい」という声を受け、10年以上前からカタログ表示をしています。(2)
リン酸塩は保水性、結着力を高める食品添加物で、ハム、ソーセージ作りや、かまぼこなどの「練り物」作りに微量添加することで保水性と、肉と肉の結着性を高めます。そしてすり身・練り物の加工助剤として使われた場合は表示義務がありません。
パルシステムのハムなどにリン酸塩を使っていないのは肉本来の保水性や結着力だけで作っているからです。「魚肉練り物」も同様に、素材の持つチカラを最大限生かしています。
リン酸塩はプロセスチーズ作りにも広く使われます。これを使わずに作った場合、味にえぐみやボソボソ感が残り、そのまま食べるには難点があるため、製造に不可欠です。
リン酸塩を構成する成分「リン」は成人体内にも存在する重要なミネラルのひとつで、歯や骨を作るために必要な栄養素でもあります。必要以上に取り込まれた場合は体外に排出されるのですが、その時にカルシウムを吸着し一緒に排出する作用があるとされますが、パルシステムでは安全性の指標に基づき、必要最低限の使用にとどめています。
プロセスチーズを食べることでリン酸塩を摂取しますが、「排出されるカルシウム量」よりも「得られるカルシウム量」の方が圧倒的に上回るので全く問題ありません。

Q3 「あまおう」のヘタが赤や茶色になってくる。古いものではないか？

いちごの「あまおう」のヘタが部分的に赤みがかつていたり、茶色く変色しているものは品種の特性によるものです。この色はいちごがもともと持っているアントシアニン系の色素が現れたもので、特に寒さが厳しくなる時期に発生しやすくなります。(3)
ヘタ全体が茶色く枯れたようになったものは産地選果の段階で選別してはいますが、一部緑色の残るものにつきましては基準内としてお届けしている場合があります
ヘタがアントシアニン色素で変色した状態のいちごも可食部の食味には影響はありません。

Q4 はちみつの中に白いつぶつぶがありますか、カビですか？

はちみつの「結晶」と考えられます。はちみつの主成分はぶどう糖と果糖です。花粉や気泡の周りにぶどう糖が集まると結晶ができます。粒状や雲状など形状はさまざまで、白いカビのように見えることも。結晶化しやすいのは、ぶどう糖の割合が多いはちみつ（菜の花、れんげ、百花蜜など）や温度の低い冬場です。結晶を溶かすには、びんごとお湯に浸ける、結晶の部分だけを取り出して温めるなどの方法があります。
はちみつは糖度が高く水分が少ないため、かびが生えることはまずありませんが、清潔なスプーン等を使い、しっかりとふたを閉めて保存してください。

表紙レシピ すぐそれパルごはん

蒸しずし

調理時間 1時間 炊飯時間を含む
● 材料（4人分）
米…1.5カップ、五目ずしの素…1/2びん、れんこん…約50g、錦糸卵…100g
茹で海老（中）…8尾、かまぼこ…8切れ、絹さや…8枚、うなぎ蒲焼（きざみでも可）…120g、すし酢…50cc

● 作り方
①洗ってザルにあげておいた米を、すしめしの水加減で炊き、炊きあがったら五目ずしの素を混ぜ合わせる。
②れんこんは皮をむき、薄く輪切りにして、2～3分ゆでてすし酢に漬けておく。
③絹さやは筋を取り、さっとゆでて冷水にとり、水気を切る。うなぎはひと口大に切る。
④深めの茶碗（あればふた付き）に①をよそい、上に錦糸卵、切ったかまぼこ、海老、うなぎ、れんこんのをせ、ラップをして湯気のがあつた蒸し器に入れ、中火で10分蒸す（電子レンジで代用可 600W 4分30秒）。



⑤蒸し上がったからラップをはずし、うなぎにたれをかけ、絹さやを飾ってふたをしてでき上がり。



寒さの厳しい京都で、長年愛されてきた温かいお寿司です。ひな祭りにもおすすめです。
食育サポーター 水谷 さとみ

毎日を豊かに くらしのあれこれ



カカオの花
小さな花が年中咲き、虫が花粉を媒介します



カカオポッド

色とりどりのカカオの果実(カカオポッド)が実ります



20cmくらいのラグビーボールのような形



中にはカカオの果肉とカカオ豆(30~50粒ほど)



カカオ豆

カカオ豆を発酵→乾燥→焙炒→摩砕→カカオマスへ。カカオマスにココアバター、砂糖を混合すればビターチョコレート。そこに粉乳を追加すればミルクチョコレートになります

写真提供: 特定非営利活動法人 APLA

もうすぐバレンタイン。大切な人に贈るチョコレート、自分へのご褒美チョコレート、今年はずっと違う視点で選んでみませんか。チョコって何からできてるの？

今月のテーマ

ホンモノのチョコレート？

チョコっとクイズ

- Q1** 日本人が1年間に食べているチョコレートの量は？
① 200g ② 2kg ③ 10kg
- Q2** 一人あたりのチョコレート消費量が世界一なのはどこの国？
① ドイツ ② アメリカ ③ スイス
- Q3** 日本のカカオ豆の輸入量が一番多い国は？
① ブラジル ② コートジボワール ③ ガーナ

チョコっと歴史



カカオ豆の一番古い記録は中南米のオルメカ文明(紀元前1500年~400年頃)に残っています。最初は現在のような甘い嗜好品

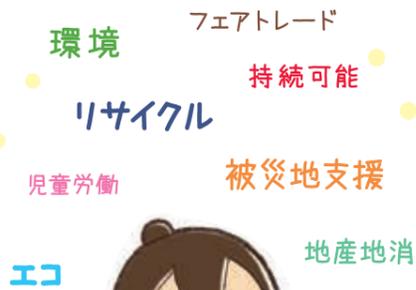
ではなく、薬やお金などにも使用されたようです。ヨーロッパに渡り、砂糖と合わさった形となり改良が進みました。私たちが普段目にする板チョコの歴史はまだ浅く200年弱。日本へは江戸時代に外国との窓口であった長崎へ伝わりました。

クイズの回答はP15左上をご覧ください。

カカオ豆生産の背景には、児童労働、環境破壊、不公平な貿易など、多くの問題が存在しています。私たちがおいしく幸せになるその裏側で誰かが泣いているかもしれません。ぜひ、作り手も買手も安全安心な商品を選んできたいものですね。

フェアトレード

フェアトレードとは、公正な貿易のこと。経済的・社会的に弱い立場にある途上国の人々の仕事に公正な報酬を支払い、彼らが自立してくらしていけるようにサポートする持続可能な貿易のありかたのことです。チョコレートだけでなく、バナナやコーヒー、コットンなどを中心に日本でもフェアトレード商品が広まっています。



みなさんは、買い物をする時は何を基準に選んでいますか？ エシカルは、「倫理的」「道徳的」という意味の言葉で、エシカル消費といった使われ方もあります。ふだん購入している食材や日用品が、どのように作られ、どうやって届けられたのか。その背景にある環境や社会への影響を考慮して商品を買うことが「エシカル消費」。簡単に言うと「人や社会、環境にやさしいモノやコト」を選ぶということです。毎日の買い物の際にちよっと考えてみたいテーマです。

● エシカルって？



パルシステムで エシカルな消費を

最近、いろいろなところで耳にする「エシカル」という言葉。まだまだ聞き慣れない言葉ですが、私たちのよりよい社会、よりよい未来のために注目されています。



● パルシステムが昔からやってきたこと！

パルシステムが環境や地域社会に配慮した取り組みを行ってきたのは、今に始まったことではありません。資源小国と言われる日本の自給率や課題解決に、生産者・メーカー・組合員が手を合わせて努力を続けてきました。

たとえば…

1970年代～



●石けん
川や海に流れる水や、肌への影響を考え、石けんを広める活動をスタート。のちに「水ばしょう」と命名される「米ぬか粉石けん」を開発しました。



●こんせん牛乳
ヤシ油などを加えた加工牛乳が牛乳として売られていた1970年代、「安心して飲める、ほんものの牛乳を」との思いで開発を開始。1987年には72℃15秒のHTST殺菌の「こんせん72牛乳」を開発しました。

● 講演会のご案内

エシカルな消費って？ 買い物を通じて私たちが社会にできることは？ エシカルを知ってくらしの中でかたちにしていきたい。

日時 3月20日(火) 10時~12時
会場 ばる★てらす
講師 一般社団法人エシカル協会
竹地由佳氏
パルシステム連合会 高橋宏通氏
※詳しくはあすーるポケット2-4をご覧ください。

2000年代



●日本のこめ豚
飼料の大半を輸入に頼ってきた日本。食料自給率の向上を目指し、休耕田を利用して豚用の飼料米作りを開始しました。今では養鶏、鶏卵へと広がっています。



●パルシステムでんき
農業で生まれる資源や自然の力を生かした再生可能エネルギー中心の発電事業を開始しました。続々と発電産地も拡大中。

1980年代~1990年代



●農業削減プログラム
毒性の強い農薬を避けながら、使用量も減らすことを目的に開始。この取り組みから、パルシステムのトップブランド「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」が生まれました。



●国際産直
砂糖の国際価格暴落を受けたフィリピン・ネグロス島で、食を失い飢餓に苦しんでいた人々の支援を開始。その後「地域に根ざした農産物で自立を」と、パランゴバナナ輸出をスタート。化学合成農薬不使用で地域の環境も守ります。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★4月号テーマ「今いちばん欲しいもの」
みなさんにとって、今いちばん欲しいものは何ですか？ぜひ
お便りをお寄せください。イラストも大募集中です！

締め切りは
2月23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

from Editor
編集後記
認知症の母と目の病気を抱える父の遠距離介護的なことを始めて約1年。父とは毎日電話で話し、月イチで帰省しています。父の前歯がいつべんに4本も抜けてしまったこと。(エッ！大丈夫か) 父が隠しておいたキャラメルを母が見つけて1箱全部食べたこと。(また?) バッグを用意してずっとデイスサービスの迎えを待っている母。(今日はお休みだよ) 笑えたり、切なかったり、心配したり…ちょっとしたことがいえるいろいろながら毎日が過ぎていきます。(N)



埼玉県献血マスコット「エビオ君」

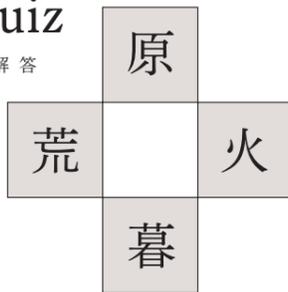
埼玉県情報
コバトンnote
★卒業献血キャンペーン実施中★
4月末まで、高校卒業(見込み)の生徒を対象に、卒業献血キャンペーンを実施しています。県内の献血ルームが献血バスで献血にご協力いただくと、素敵な記念品を差し上げます。埼玉県は、10年連続高校生献血(延べ人数)が日本一！ぜひこの機会に、献血をしてみませんか？

「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。

4月号テーマ「今いちばん欲しいもの」 締め切りは2月23日(金)

Quiz

解答



名前

組合員番号

読者アンケート

2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 商品開発チーム
- パルシステムでんき
- ハーティーパーティー春
- やっぱパルが好き
- 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
- 毎日を豊かに暮らしのあれこれ
- 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。)

「札幌オリンピック」
私が小学2年生の頃です。冬季オリンピックは札幌の会場。トワエモアの曲がテーマ曲。フィギュアスケートにジャネット・トリンが登場し、妖精のようにキュートな女の子でした。その後、カルピスのCMでも活躍され、1974年を今この歳になつて、なつかしく思い出されます。大人になり、トワエモアが「toi et moi」フランス語でYou & Me あなたと私という意味であることに気がきました。札幌オリンピックは、まさしくみなさんと創り上げた You & Me、toi et moi だったので。
さいたま市 川村 智美さん



川崎市 まりなちゃん (11歳)

「伝説の『ポレロ』」
冬季五輪といえば、アイスダンス、伝説の「ポレロ」です。派手なジャンプやスピンのもなく、あれほどまでに感動した演技は後にも先にもありません。ダントツの金メダルです。
さいたま市 あおむし

テーマ
「冬季オリンピック・パルリンピック」

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

「沃土会の野菜」

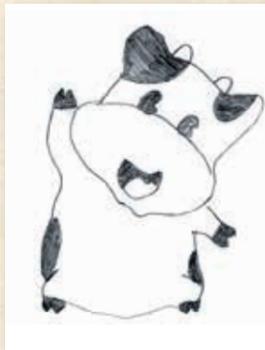
いつもおいしいです。生産者のみなさんのミニコメントもそれぞれ入ってあたたかさを感じます。何が届くかも楽しみみの一つで、野菜を見てからレシピを決めるのも好きです。
川口市 安達 恵美子さん

「これからも」

フルタイムで働いているので、バル様にはとても助けられています。昨年一人娘が嫁ぎ、夫婦二人の生活となりましたが、注文する量はあまり減っていません。月に1〜2回帰る娘にせつせと持たせてやります。旦那様の食事やお弁当作りに大助かりのようです。これからも母娘でお世話になります。
所沢市 高橋 まりさん

「涙が止まらない」

昨年主人を亡くしました。親を亡くした時とは違う感情です。子ども達も社会人になり、仕事もあと少しだけ働いたら二人で旅行しようと主人がへそくりをしてくれました。老後の資金も大切ですが、いつかはお別れしなければならぬので、二人の為にお金を使えば良かったと悔やんでいます。数ヶ月経っても主人のことを思うと涙が止まりません。
上尾市 ノブチン



川崎市 渡辺 勇人さん

「バルの牛肉で」

バルの牛肉は味が濃い。今年家族が1人増えて、大人5人で食卓を囲む時は、いつもバルの牛肉ですぎ焼きでした。来年はもう1人家族が増えるといいなあ。
さいたま市 あきやま はるみさん

「長いお付き合い」

乳幼児を2人抱え、買い物もままならない…と利用を始めたバルですが、その「乳幼児」も2人とも成人しました。バルとは長いお付き合いです。これからも利用させていただきます。
新座市 中村 隆子さん

「成人した息子」

1ヶ月早く生まれて、両手のひらにのるくらい小さかった息子が、今や175cmの身長になり、頭の上(私の)から声がするように…そして、成人式を迎えて、感慨もひとしおです。これからのいろいろ経験しながら、バルの食材をいっぱい食べて、元気に過ごしてほしいです。
バルシステム、いつもありがとうございます。★
上尾市 鈴木 加江子さん

「毎月楽しみな、あすーる」

豊富な内容をわかりやすく紹介し、年毎に特徴が出ていて、担当する方々の努力が見られ感謝しながら読ませて頂いています。また、料理も参考になり何品か作らせていただきました。これからもよろしくお願ひします。
入間郡 T-I

「公園で一首詠んでみました」

葉を落とし楓に下がる種あまた
振子の如く風と戯る
川崎市 渡辺 知江さん

「心待ちな孫の誕生」

昨年結婚した娘が妊娠したと聞いて、大変喜んでいました。ついこの間まで子どもだと思っていたので、嬉しい反面とまじいも。7月1日が予定日。元気な赤ちゃんの誕生を心待ちにしている今日この頃です。ばあちゃんバカかな？
さいたま市 島村 智恵子さん



おしえて!!

パルレシピ



ひな祭りに使えるデザートを

教えてください

さいたま市 M・Y



ADVICE



食育サポーター
比留間ゆき

もうすぐ桃の節句
です。ねり生のいち
ごを使った簡単デ
ザートです☆

今月の
メニュー

桃白玉

材料 (4人分)

白玉粉…100g、いちご…100g、つぶあん…50g、
飾り用いちご…適宜

作り方

- ①白玉粉につぶしたいちごを加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく練って8等分にする。つぶあんも8等分にする。
- ②手のひらに白玉を平たく広げて、つぶあんをのせて丸める。
- ③熱湯に②を入れ、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ④器に盛りつけ、いちごを飾る。

ワンポイントアドバイス



ハートいちご
いちごを半分切ってヘタをV字
に切り取るとかわいいハートに
なります♪

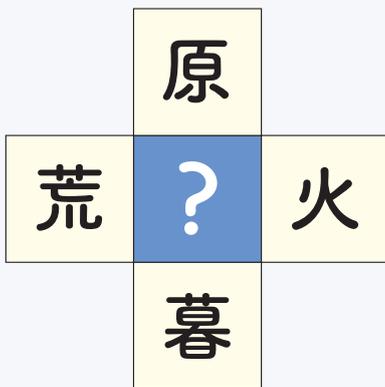
9ページの「すぐそれパルごはん」のレシピ集は、パルシステム埼玉のホームページの「食育サポーターのおすすめパルレシピ」でご覧いただけます。
ホームページはコチラ→<http://www.palsystem-saitama.coop/>
食育サポーター/パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすすめ」に沿った食育推進リーダーとして料理教室や学習会の講師などを務めます。



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。

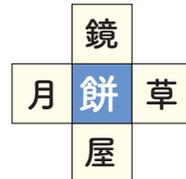


● 締め切り/2月23日(金)

● 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



「餅」でした。

餅草(もちぐさ):ヨモギの別名。香気があり、餅に入れて草餅にするのでいう。

応募総数 12月号の Quiz の応募総数は278通で277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