

あする



理念：心豊かな暮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

5

2018 May
NO.285



特集

ヒロシマの心を次世代のあなたへ

2018 ピースアクション in ヒロシマ参加者募集 2

パルシステム埼玉 市民活動支援金 4

第3回東日本大震災復興支援助成金 助成先団体が決定しました 5

2018 ピースアクション in ヒロシマ スケジュール

※状況により変更になる場合がございます。

8月4日(土)

- ・ 8:00 東京駅集合予定
- ・ 12:30 広島駅到着予定
- ・ 広島平和記念資料館見学
- ・ 被爆の証言、碑めぐり
- ・ 18:30 ホテルチェックイン予定



被爆者の遺品
(広島平和記念資料館)



朗読と被爆の証言

【広島平和記念資料館】

資料館には広島に原子爆弾(原爆)が落とされたときの被爆者の遺品、被爆のおそろしさを示す写真や資料が収蔵・展示されています。広島の前爆が落とされる前とその後の歩みや各時代の状況について知ることができます。

8月5日(日)

- ・ 子ども平和会議
- ・ 被爆の証言、碑めぐり
- ・ ヒロシマ虹のひろば
- ・ 17:00 ホテル着予定
- ・ 参加者懇親会



子ども平和会議



ヒロシマ虹のひろば

【子ども平和会議】

全国各地の子どもたちが広島に集まり、「平和」について一緒に考える会議です。「争いごとをなくすために、私たちにできることは？」など、子どもたちの視点から平和について話し合うことで、明るい未来を築きかけになります。

8月6日(月)

- ・ 「広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式典」参列
- ・ 被爆の証言、碑めぐり
- ・ 11:00 企画参加後解散
- ・ 14:00 広島駅出発予定
- ・ 18:00 東京駅到着予定



原爆ドーム



原爆の子の像
(広島平和記念公園内)

【広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式典】

1945年(昭和20年)8月6日の朝8時15分に広島に原子爆弾が落とされました。広島では毎年この日に原爆によって亡くなった方の霊を慰め、世界平和を祈る平和祈念式典が行なわれます。広島だけでなく、全国、海外から多くの人々が集まる式典の中で広島市長によって行われる平和宣言は、世界各国に送られ、核兵器をなくし、世界平和の実現を訴え続けています。



今年も8月に、日本生活協同組合連合会と広島県生活協同組合連合会との共催の「ピースアクションinヒロシマ」に参加します。夏休みにパルシステム埼玉と広島へ行き、「平和」を考える機会にしませんか？

ピースアクションinヒロシマとは？

風化しつつある73年前のきのこ雲の下でのできごとや、高齢化の進む被爆者の思いを学ぶ場として、若い世代に被爆体験の継承と平和を願うヒロシマの心を広めていこうと始めた「ピースアクションinヒロシマ」。毎年8月に開催され、全国の生協から多くの子どもたちが広島に集まって、戦争のない未来を築くために「平和」とは何かを考えます。昨年よりパルシステム埼玉も組合員と共に参加しています。

今年のテーマは「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。戦時中の歴史や復興への歩みなど「ヒロシマ」だからこそ感じる被爆の実相の思いを多く知って、感じて動きたくなるような取り組みを行います。



原爆投下前後の様子をCGで投影
(広島平和記念資料館)



ガイドによる碑めぐり

こんな人に参加して欲しい！

8月6日(月)の平和祈念式典参加を中心に、広島のみならずさまざまな場所を訪れて平和への思いを共有し、観光では得られない貴重な体験ができます。

- ・ 広島について知りたい！
- ・ 広島に行ってみよう！
- ・ 夏休みの自由研究は「平和」をテーマにして書きたい！
- ・ 子どもと一緒に平和について考えたい！
- ・ テレビや新聞、教科書だけではわからない、戦争について学びたい！
- ・ など：一緒に広島へ行ってくれる人を大募集！

※酷暑の中で徒歩によるフィールドワークがあるため、健康で健脚な方の参加をおすすめします。

参加確認事項

- ① 参加対象者
組合員とその同居家族(小学生以上)
 - ② 募集定員
10名
 - ③ 参加費
大人(高校生以上) 30000円
小人(小学生以上) 10000円
 - ④ 申込方法
あすーるポケット514(5月7日~11日配布)、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」よりお申込ください。
 - ⑤ お問合せ
組織運営部 0120-921-170
(月~金 9時~17時半)
- ・ 高校生以下のお子さん一人での参加はできません。必ず保護者の方の参加・同伴をお願いします。
 - ・ 大人、大学生のみの申し込みは可能ですが、応募者多数の場合は、「子ども平和会議」の参加対象である小学生4年生~高校生の親子を優先。
 - ・ 企画参加費、新幹線料金(往復)、宿泊費、食事3回分(5日朝夕、6日朝)※5日の「子ども平和会議」参加者はお弁当がつきます。
 - ・ 東京駅までの交通費、食事(4日昼夕、5日昼、6日昼) 4回分、現地交通費は含まれません。
 - ・ 参加費は8月6日(月)商品利用代金と一緒に引き落としさせていただきます。
 - ・ 4日前~当日の取消しはキャンセル料が発生します。詳しくはあすーるポケット514をご覧ください。

人と人が出会い、つながる地域づくりを応援します！ パルシステム埼玉市民活動支援金

パルシステム埼玉には、生協の社会貢献活動のひとつとして、福祉や子育て、環境、まちづくりなど、さまざまな活動に取り組みNPO法人や市民団体を資金面で応援する「市民活動支援金」の制度があり、今年で19回目を迎えました。
2017年度は、応募のあった21団体のうち、13団体が市民活動支援金運営委員会による書類審査を通過。その後、組合員を交えた公開選考会が行われ、7団体へ総額250万円の助成が決定しました。

3月5日(月)、ばる★てらすで行われた贈呈式&報告・交流会では、各団体が親睦を深めるとともに情報交換を行うなど、今後の活動におけるつながりや、パルシステム埼玉との連携が期待できる有意義な機会となりました。



目録の贈呈と活動報告を行いました

2017年度助成団体



くまがやまの灯り実行委員会 (熊谷市)

●第6回くまがやまの灯り
～家族のきずな・地域のつながり～

11月第3日曜の「家族の日」に合わせ、廃ダンボールを利用したオリジナルハウスを親子で力を合わせて制作する市民参加イベントに向け活動しています。

COCO レンジャー (熊谷市)

●地域猫 命をつなぎ、心をつなごう

人と動物と地域が、明るく、快適に共生できるまちづくりを目指し、地域猫活動、動物福祉の啓発を中心とした活動をしています。

<https://cocoranger.jimdo.com/>

青少年多文化学びサポート ESMY (所沢市)

●外国につながる青少年の
日本語・教科学習支援

外国にルーツを持ち、日本語を理解できない小中学校の子どもたちを対象に、日常会話から教科学習支援を行なっています。

<https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/esmy2012>

特定非営利活動法人のらんど (さいたま市)

●地産地消事業 さまざまな人がネギの生産を担えるようにするプロジェクト

見沼たんぼ福祉農園で、障がいのある人とともに行う農作物の生産、農園管理活動を行なっています。

<https://nolandominuma.wixsite.com/mysite>

特定非営利活動法人 バリアフリー・アートの会ーくぼけっと(所沢市)

●情報紙『地域で育むリエゾンⅢ 就労と生活』

障がいのある人とその家族が地域の中で、当たり前暮らししていくために必要な情報をとの思いから情報誌づくりを行なっています。

にじいろリングプロジェクト実行委員会 (熊谷市)

●にじいろリングプロジェクト
～子どもの笑顔は宝物～

障がいの有無にかかわらず、幼少期から子どもたちが関わりあえる機会を創りたいとの思いから設立。地域に暮らす全ての人が住み慣れた街で安心して暮らせる環境を目指しています。

<https://ja-jp.facebook.com/nijiiro.ring2016/>

特定非営利活動法人パープルネットさいたま(さいたま市)

●～DV被害から身近な人を助けるために～
つながる・まなぶ・ささえるプロジェクト

DV被害を受けた女性や子ども達の心のケアをして、誇りを持って生きていくための心理教育プログラムや電話相談の実施、DVの啓発講座の開催を行なっています。

<https://purple-net.jimdo.com/>

第3回東日本大震災復興支援助成金 助成先団体が決定しました

2月24日(土) ばる★てらすで、第3回東日本大震災復興支援助成金贈呈式を開催しました。今年3団体が助成先として決定しました。



●東日本大震災復興支援助成金とは？

パルシステム埼玉東日本大震災復興支援助成金は、2015年度にパルシステム埼玉が行う社会貢献活動の一つとして始めた制度です。埼玉県に活動拠点を有し、東日本大震災による被災地および被災者への支援を行う団体と、これから活動を始めようとする団体に対して、パルシステム埼玉が資金面で支援します。

●贈呈式を開催



一次選考を通過した団体の取り組みや活動を発表する公開選考会の後、組合員を交えた運営委員会による審査と選考が行われ、決定した3団体へ総額100万円が助成されました。



「ここカフェ@川越」



助成団体交流会の様子

贈呈式では、福岡組織管掌理事の挨拶の後、3団体の代表へ目録を贈呈しました。各団体は御礼の言葉とともに、活動と支援金の使い道や、今後の抱負を述べました。
続いて2016年度第2回東日本大震災復興支援助成先団体より、1年間の活動報告をいただきました。どの団体も写真や動画、様子を伝えるための手紙を用意するなど、活動に込めた思いが伝わる内容でした。
贈呈式終了後は、交流会を行い、震災復興に取り組む団体同士、さまざまなつながりを感じることができた交流会となりました。

■ 団体名
加須ふれあいセンター
あゆみの会
ここカフェ@川越

■ 活動内容
県外避難者交流食堂の運営とバザー開催
避難者交流サロン活動とあゆみの会農園等の推進
区域外(自主)避難者交流会の運営と移動相談会の推進

再会の太鼓 鳴り響く NPO法人加須ふれあいセンター

3月8日(木)NPO法人「加須ふれあいセンター」で、福島県双葉町からの避難者と地元住民が集うイベントが開かれました。100名以上が訪れ、郷土料理や太鼓を楽しみながら再会を喜びました。太鼓は、震災前に双葉町で結成された「標葉(しねは)せんだん太鼓保存会」による演奏で、7年前に旧騎西高校で演奏されて以来です。
加須市の旧県立騎西高校には一時期、双葉町が自治体ごと避難しており、市によると1日現在、町から避難した148世帯427名が市内でくらしているとのこと。加須ふれあいセンターでは、今後も友好都市となった双葉町と加須市の住民がふれあえる活動が行われます。



組合員活動報告

やっぱり パパが好き



ムサントミヨ・石けん学習会



親子でおこづかいゲーム



けっこう
ハードなんです

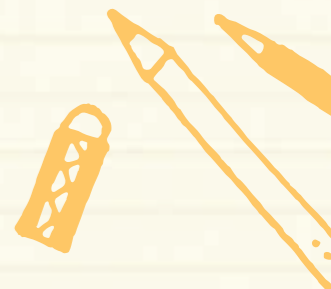


親子バレエ教室



誰でもできる
やりたいことを
やりたいところで

のびのびと
体を動かしました



北部エリア委員会

北部エリアには、1つの地区会(熊谷)と2つの準備会(本庄、深谷)があります。
自主的、自発的な活動を行い、活発な委員会になるよう、みんながんばっています。

熊谷地区会

私たちは熊谷地区会です！行田市・熊谷市・深谷市・東松山市・寄居町・滑川町のメンバーと一緒に活動しています。ムサントミヨ、認知症、青木農園りんご狩り、クリスマス年末試食会等、幅広い内容で企画を開催しています。
パルに熱い思いが届けと思いがながら、楽しく活動しています。ぜひパルが大好きな人、パルを知りたい人は一緒に活動しませんか!!



仲間になりませんか？

深谷準備会

みなさん、こんにちは。昨年立ち上がったばかりの深谷準備会です。初めての企画「親子バレエ」は、少ない参加人数ながらゆつたりと楽しんでもらえたようです。

私たちは、小さなお子さんを持つママが気軽に集える場所を作っていきたくて考えています。親子でいっしょに学び、楽しみましょう！ご参加をお待ちしています。



お子さん連れ大歓迎！

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 2017年度
第12回理事会
2018年3月28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5期中期計画(2次案) 決定の件
第5期中期計画(2次案)が承認されました。
総代からの意見をもとに次月理事会で協議の上、最終案を議決後、第25回通常総代会へ付議することが確認されました。

●第2号議案 2018年度事業活動方針(2次案) 決定の件
2018年度事業活動方針(2次案)が承認されました。総代からの意見をもとに次月理事会で協議の上、最終案を議決後、第25回通常総代会へ付議することが確認されました。

●第3号議案 2018年度予算(1次案) 決定の件
2018年度予算(1次案)として承認されました。2017年度供給高の確定は4月となるため、改めて次月理事会で2018年度予算(2次案)を諮ることが確認されました。

●第4号議案 所在不明組合員の自由脱退処置の件
「所在不明の組合員の整理に関する規約」に基づき、所在不明組合員1381名の自由脱退処置を行うことが承認されました。

●第5号議案 パルシステム埼玉地域政策決定の件
パルシステム埼玉の地域政策が承認されました。地域政策は、パルシステム埼玉のミッションの実現に向けて、「事業や活動をつうじて、埼玉でくらす人々や他団体とのつながりを発展させ、地域に働きかけてくらし課題解決に取り組みます」を基本的な考え方としています。

●第6号議案 2018年度理事会運営の件
2018年度の理事会日程(臨時理事会除く)、理事会への部門長出席及び監事会事務局職員の傍聴参加が承認可決されました。

【特別報告】

2017年度決算見込み・決算方針について

監事会 報告

I. 第11回監事会 3月27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。

●期末監査の計画を協議し、監査実施計画書を作成しました。
●次年度の監事報酬の考え方について協議しました。

II. 3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、理事共有化会議、理事会小委員会(商品活動委員会)、連合会政策討論集会

【監査活動】

監事連絡会、理事セミナー、代表理事懇談(専務理事)、八重洲監査法人監査立会、部門長ヒアリング(機関運営部)、事業所往査(東松山センター)、そうだい寺子屋

【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、埼玉県生協連理事会、セカンドリーグ埼玉理事会、市民活動支援金贈呈式、平和募金贈呈式、日本監査役協会本部講演会

【員外監事の目(個人情報保護)⑧】

この項の最後は罰則です。日本の個人情報保護法は、届け出制などの事前規制よりも事業者の自主的な対応を尊重する点で、欧州型より米国型に近いと言われています。自主的対応に違反があれば事後的に罰が科されます。

例えば、個人情報取扱事業者又はその従業員が、個人情報データベース等を自己若しくは第三者の不正な利益を図る目的で提供し、又は盗用したときは、懲役又は罰金に処せられます。もちろん、企業イメージの悪化も大きなペナルティーです。

(今回は、「無期転換ルール」)

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未利用資源を活用しながら輸入飼料に依存しない飼育を進めています



②Rマークが目印



③産直バジルを朝摘みし、新鮮なうちに加工することで風味豊かな色と香りのソースになりました

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。

表紙レシピ すぐそれパルごはん

鮭とじゃがいもの炊き込みごはん

調理時間 60分 炊飯時間を含む

- 材料（4人分）
米…2合、鮭…2切、じゃがいも…2個、みそ…大さじ2と1/2、バター…大さじ1、塩…ひとつまみ
- 作り方
①お米を洗い水気をきって炊飯器に入れ、分量の水を加えて30分ほど浸けておく。
②じゃがいもをひと口大に切る。
③①にみそを溶かし入れ、②と鮭を加えて炊く。
④卵は塩を加えてスクランブルエッグにしておく。
⑤ごはんが炊き上がったら、鮭の皮と骨をとり、④とバターを入れて一緒にかるく混ぜて器に盛りつける。



みそとバターの風味のよいボリュームたっぷりの炊き込みごはんです。鮭がほぐれすぎないように軽く混ぜてください。

食育サポーター
渡辺 文子

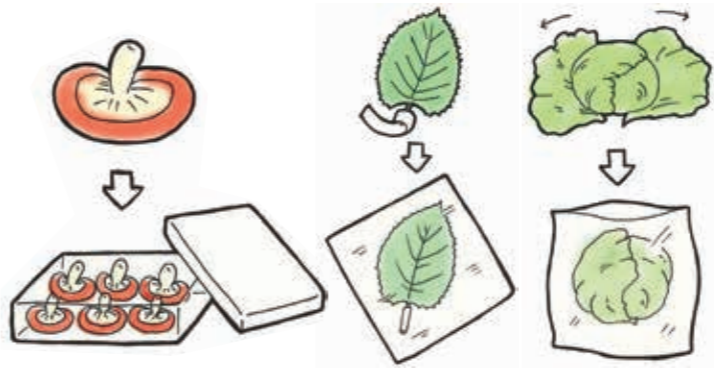
Q1 野菜をおいしく食べさせるための保存方法を教えてください

レタス 外葉を一度はがして全体を包み、ラップまたはポリ袋に入れ、芯のあるほうを下にして野菜室で保存。切り口が濡れている場合、水気を取るか、吸水性のあるものをあてます。

大葉 たくさん湿気が必要とするため、乾燥させないことがポイント。届いたらすぐ、濡らしたペーパータオルなどで軸を包み、そのあと大葉全体をラップでくるんでから、野菜室などで保存します。しいたけ 軸のあるほうを上にとすると長もち。密閉容器に入れても早めに使いきりましょう。保存場所は、野菜室よりも冷蔵室がおすすめです。スライスしてから冷凍したり、干したりしてもOKです。

トマト 箱から出さずにそのまま野菜室で保存。冷やし続けると味が落ちるので、2～3日を目安に使いきりましょう。

なす 野菜室で保存。冷やし続けると、内部の変色の原因になったり、傷んだりするので、早めに使いきりましょう。



Q2 パルシステムは甘味料や着色料を使っていますか？

パルシステムでは豊かな味覚を育むために、食べ物本来の甘みを感じてもらいたいと考え、甘味料用途での食品添加物の使用はありません。アスパルテームやスクラロースなどの人工甘味料だけでなく、ステビアやカンゾウ抽出物など植物由来のものも不使用です。

「着色料」は、おいしそうに見えるように食べ物を見た目の魅力をアップするために使われ、イカスミやココア、いちご果汁などの天然由来のものや、合成されたものがあります。合成されたものの代表が赤色〇号、青色〇号などと表示される、石油由来の「タール系色素」です。

パルシステムの商品にも、彩りや見た目の為に着色料を使用したものはありますが、タール系色素は使わない、天然由来でも使用できるものをむやみに増やさないなど、独自の基準を設けて制限して使っています。

Q3 『コア・フード平飼いたまご』などの飼料に使われている未利用資源とはなんですか？

未利用資源とは、たとえば豆腐工場から出るおからなど、食品加工の際に出る切れはしや搾りかすなどの利用されなかった資源のことです。未利用資源を飼料にすることは、資源を有効に活用するだけでなく、地域の資源循環の取り組みにもつながります。①

Q5 『産直バジルのジェノベーゼソース』ってどうやって製造しているの？

産直バジル（兵庫県産）を使用し、プロのレシピと同様に調理し冷凍することで、ご家庭でも簡単に本格的ジェノベーゼ料理をお楽しみいただけます。③

製造方法
 ①手摘みしたバジルをきれいに洗い、ポイルした後にペースト化。
 ②窯にイタリア産オリーブオイルを熱し国産にんにく、赤唐辛子を加え香りを出します。
 ③香りが立ったら、バジルペーストとパルメザンチーズを投入。温度が高すぎると色が変わりチーズが凝固してしまうので、ここでは徹底した温度管理が必要です。

Q4 リユースびんの使用の環境負荷はワンウェイびんに比べてどのくらい？

「リユースびん」を5回使用すると、一度使った割ってしまう「ワンウェイびん」に比べて製造から廃棄までに出るCO₂排出量は約1/3に、「リユースびん」を20回使用すると1/4になります。「ワンウェイびん」はリサイクルされますが、碎いて溶かし再形成する工程で多くのCO₂が排出されます。「リユースびん」は、ゴミの削減はもちろん、地球温暖化防止という点からも、環境負荷の少ないすぐれた容器です。ぜひ回収にご協力ください。②

※はがしにくい紙ラベルは回収後の洗浄の過程ではがれるので、そのまま出していたで大丈夫です。

あ！ やってみよう

学び体験 お家でできる！
かんたん椅子ヨガ



家事やデスクワークをしていると感じる肩こりや目の疲れ…。そんなとき、ちょっとヨガをやってみませんか？用意するのは、椅子だけ！お家の椅子で座ったまま簡単にできるヨガで、体にたまった疲れを流しましょう。

Profile

今月の講師 辻のりこさん (カルチャーヘルパー)

ハタヨガインストラクター (RYT200取得)
チェアヨガインストラクター
シニアヨガインストラクター
「パイプ椅子」など身近にある椅子を補助に使って、安全に楽しく、ヨガ初心者やシニアの方にもヨガを指導してくれます。

カルチャーヘルパー
特技を持つ組合員が講師となり、文化援助活動を行います。組合員活動のイベントや組合員個人からの依頼があった時にカルチャーヘルパーとして活動します。

ヤシの木のポーズ

このポーズは、首や肩のこりをほぐし、腕を回すことで肩が温まり、血行の流れが良くなります。ヨガをする際のポイントを3つ押さえながら、やってみましょう。



- 1) 動きを止める際は、痛いと思う所ではなく、気持ちいい所で止める。決して無理をしない。
- 2) 腕や足を元の位置に下ろす際は、急に戻さず、ゆっくりと。
- 3) ヨガのときは鼻で呼吸することを意識しましょう。



1 椅子に浅く座った状態から始めます。



2 天井に手をつくように、両手をゆっくり交互に突き出す。



3 両手を挙げたまま、自分のベースで無理のないように、ゆっくり立ち上がりましょう。



4 肩甲骨を下げ、かかとを上げる。これでヤシの木のポーズが完成です！



5 両手を下ろすときは、息を吐きながらゆっくりと。手は体の横に戻す。

[問い合わせ] 組織運営部 0120-921-170 9時～17時半 月曜～金曜



後継者問題、気候の影響、生産者の思いとこだわり、消費者の願い…いろいろなことが話題に

前半は、パルシステム連合会の高橋宏通氏より「SDGs・エシカル消費とパルシステムの取り組み」についてご講演いただきました。後半のグループトークでは、生産者と組合員が真剣に意見交換するテーブルや、笑顔で盛り上がるテーブルなどさまざま。まさに生産者の思いと消費者の願いを語り合い、未来に向けてつながりを強めた交流会となりました。

● 思いを語り合いつながった交流会

毎年この交流会には青果や米、卵、肉、牛乳などの生産者が日本全国から参加し、農業を取り巻く状況や生産へのこだわりなどを組合員に伝えます。産地に行くことが難しい組合員にとっては、日ごろ自分たちが食べている商品や農産物がどんな思いでどのように作られているのか直接聞くことのできる貴重な機会です。

● 全国のパルシステム生産者が大集合

29回目を迎えた今年は、「語り合おう！つながろう！みんなの未来」をテーマに、生産者と消費者が親交を深めました。

パルシステムの「ほんもの実感！」からしづくりアクションの取り組みが、政府の「ジャパンSDGsアワード」を受賞したことを報告。17の持続可能な開発目標 (SDGs) に対するパルシステムの社会的貢献について説明しました。



高橋宏通氏

後継者問題や気候変動などのご苦労を聞き、あらためて農業の抱える問題を考えられた。

組合員より

「顔が見える」ってこういうことなんだと思った。

消費者の意見を聞ける有意義な機会だった。

生産者より

安心して食べていただき、生産者の思いを感じてくれたらうれしい。

消費者の声を励みに、がんばって生産していきたい。



最後は笑顔でかたい握手を交わしました



昼食には産直素材を使ったお弁当を堪能



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

2月15日(木) 浜の母さん料理教室

ばる★てらす(さいたま市)

農業・食育委員会は「浜の母さん料理教室」を開催しました。野付から女性生産者をお招きした料理教室は毎年恒例の大人気企画です。今年も多くの方が参加してくださいました。(1)
前半は、北海道漁業協同組合連合会の沙弥さん、山野寺さんより野付とはどんな場所なのか?ここではどんな商品が生まれているのか?わかりやすく説明していただきました。
後半はお待ちかねの料理教室。「浜の

母さん」こと野付の女性生産者のみなさんと一緒に、魚介を贅沢に使ったメニューを調理します。参加者は専用のナイフを使って、ほたての貝殻から身を取り出す作業を体験。身を傷つけないように丁寧に取り出したほたての大きさに、「おおー!」と歓声が上がりました。でき上がったたくさんの魚介料理を囲みながら、浜の母さんたちから北海道の話や漁業のことなどを聞き、参加者は楽しい時間を過ごしました。「みなさんと一緒に料理をしながら交流できて、本当にうれしいです。一度野付半島にもぜひ訪れてみてくださいね」と、浜の母さんたちから参加者への挨拶で締めくくりました。

2月28日(水) 組合員の開発協力商品おためし会

ばる★てらす(さいたま市)

商品委員会テーマグループ・「We love♥組合員の開発協力商品」は、組合員開発協力商品を実際に参加者が調理と試食を行う、おためし会を開催しました。(2)

まず始めに、どんな開発協力商品があるのか、メンバーから紹介がありました。カタログに掲載されている商品だけでも約120種類もあると聞くと、参加者はビックリ!愛用している商品が、組合員とメーカーが協力して作られたと知ると、さらに愛着がわくようです。

後半は、実際に開発協力商品を使った調理を行いました。時節柄、桃の節句にちなんで「彩コ口海鮮丼」を使っ

た。

学習会後は、パルシステム埼玉の独自商品について、試食と説明を行いました。パルシステム埼玉の職員が、独自商品の誕生した経緯や特徴を話し、商品への理解を深めてもらいました。

3月9日(金) らくらく♪お料理セット アレンジレシピお試し会

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、お料理セットのお試しとアレンジレシピの料理教室を開催しました。(5)
お料理セットは、国産のお肉や野菜と化学調味料不使用の調味料がセットされ、添付のレシピを見ながら調理するだけのパルシステムオリジナル商品です。

今回はお料理セットの1つ「金門飯店の茄子の四川風炒めセット」の試食とアレンジメニューの調理を行ないました。食育サポーターの杉山真希さんが講師となり、4品のレシピを教えてくださいました。どれもボリューム満点、簡単にできるため、「ちよつとメニューがマンネリ化してきたかも?」とニューがマンネリ化してきたかも?と思ったときにピッタリのメニューです。

参加者はグループに分かれて調理し、試食。「これなら作りやすい」「食べ応えのある量だから、食べ盛りの子どもによさそう!」「あまり時間がかららないから家でも試したい!」など、感想が聞かれました。

お吸い物など、ひな祭りランチメニューを作りました。

試食では、できたての商品のおいしさに満足しながら、他にどんな開発協力商品があるのか、アレンジの調理方法などが話題に上り、各テーブルで盛り上がりました。参加者の中には初めて試食した商品もあり、「次のカタログで注文したい」との声も聞かれました。

3月6日(火) 石けんで新生活を始めよう

ばる★てらす(さいたま市)

PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)は、メンバーの松本令子さん、藤崎ひろみさん、柿添昌子さんを講師に、「石けんで新生活を始めよう」を開催しました。(3)

「水は地球を循環しています。汚れを落とし、流す排水が私たちの周りをめぐっているの、似ているようでもまったく違う、石けんと合成洗剤を知ることとはとても重要ですよ」と、石けんと合成洗剤の違いを学びました。

また「YUMMYUMベビーソープ」を例に成分の説明を受け、さらに部屋ごとの汚れの性質に合わせて使いたい石けんの仲間(クエン酸、重曹)についても特性や注意点など教わりました。

最後に、「産直バジルのジェノベーゼソース」を使ったうどんを試食し、完食後、「台所用液体石けん水はしょう」と環境委員会オススメ「白いセルローススポンジ」を使って皿を洗い、石けんの使い心地の良さを実感しまし

Information 組合員のみなさまへのお知らせ

第25回通常総代会のご案内

第25回通常総代会を開催します。総代会では、主に昨年度の事業活動と決算報告および、パルシステム埼玉が2018年度に取り組む事業活動方針・予算を決定します。

■第25回通常総代会
日時 6月11日(月) 10時開始予定
会場 パレスホテル大宮4Fロビー
ルーム(さいたま市大宮区)

■通常総代会で行うこと
通常総代会では、昨年度パルシステム埼玉が取り組んだことが事業活動方針に沿って行われたかを確認します。また、この先の1年間に取り組む事業や活動が、組合員のくらしに貢献できるものかどうかを判断して議決します。

総代会が生協の「最高意思決定機関」とされるのは、総代会で決定した方針に従ってパルシステム埼玉のすべての事業や活動がすすめられるからです。総代会には組合員の代表である「総代」が出席し、提案される議案に対して、「賛成」「反対」の意思を示します。

1 浜の母さんのファンになる人気企画です



2 調理・試食で良さを実感できました



3 石けんはキッチンからトイレ掃除まで大活躍!



4 電気ので産地を選びましょう



5 1つのセットでこれだけアレンジできる!



★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。

【お知らせ】

東部エリア委員会
あすーる4月号P6「やっぱりバルが好き」でご紹介した東部エリア委員会は2018年度から6つの地区会(大宮、久喜、蓮田・伊奈・白岡、桶川・北本・鴻巣、見沼区、杉戸)と1つの準備会(春日部)が活動しています。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★7月号テーマ「夏休み」
今年の夏休みのご予定や思い出など、ぜひお寄せください!!
イラストも大募集中です!

締め切りは
5月25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)

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

お知らせ

知ったク!
パルシステム

「生協の父」、
賀川豊彦って?

戦前の世界三大偉人といわれた賀川豊彦をご存知ですか?1888(明治21)年、神戸生まれの社会運動家で、21歳で貧しい人々が住む地域に身を投じ、人々の救済活動や宣教に携わりました。アメリカ留学で「根本的な解決には社会の仕組みづくりが必要」と痛感し、帰国後に労働運動や農民運動なども牽引。その後、第一次世界大戦後の不況下で苦しむ人々の生活安定のために、イギリスの「ロッチデール公正開拓者組合」を手本とし、1921年に日本初の生協「神戸購買組合(現コープこうべ)」を創設。1951年には日本生協連初代会長に就任し、今日の生協運動の礎を築きました。



賀川 豊彦



さいたま市 菅井 めぐみさん

「有難いレシピ!」
毎号楽しく読んでいます。基本的に全てのページが良いのですが、特にレシピは有難い。家にあるもの(調味料も)で作れ、マナー気味の料理に助かっています。やはり短時間のものが嬉しいので、これからもよろしく願います。

戸田市 あきちゃん

フリートーク

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。



川口市 安達 恵美子さん

「新しい家族」
我家に新しい家族(犬)が増えました。難しい年頃の子ども達3人、顔がほころび皆が癒され幸せな日々を過ごしています。思いやり、愛しい思いでいっぱい。すぐべったりくっついてくるので、名前は「べた」くんです♡

「品物と共に」

届けてくださるバルの方に感謝しながら全て頂くようにしています。
「結婚するから」「子どもが生まれた」と聞くと、とてもうれしい。品物と一緒に喜びまで届けてくださるのが何より幸せな気分になります。

越谷市 榎本 美恵子さん

「おしえてパルレシピ」

3月号の「お夜食マグカップスープ」。色々野菜が入っていて、夜食だけでなく、朝食でも良いですね。栄養的にも良いと思います。クラッカーだけでなく、茹でたうどん等も合うと思います。おしえそう、作ってみたいと思いました。

入間郡 関 忍さん

「遠足」
テーマ

インターネット注文に切りかえて1年余り経ちました。なんとか慣れて、使いこなせてきた感じがします。締切りまでは何度でも変更できるのが助かっています。

戸田市 肩口 羅斯

「遠足といえば、おやつ!」

でも最近の子どもというか、我が子達は違うようです。食べていい時間も制限され、アレルギーの問題から交換禁止。リュックに準備する時も「おやつ?なくてもいいけど...」です。自分の時は、友達と誘い合って駄菓子屋に行って、「生懸命計算して制限金額ギリギリまで買ったのになあ。」

さいたま市 あおむし

「いり卵」

遠足と言えば母がお弁当に作ってくれた、いり卵(甘)をばさんだサンドイッチです。もう自分に作ってもらうことはないですが、お昼が楽しみだった嬉しい記憶です。

蓮田市 サチマメ

「どうとうやっちゃってしまっ!」

パルシステムに加入して、10年は過ぎていたと思うが、一度も注文を忘れることがなかったのに、どうとうやっちゃってしまっ!お米やバルくる便があるので、とても助かりますが...じわじわ老いを感じ始めました。

川口市 Tomato

「遠足」

幼稚園のとき、遠足で東武動物公園へ行きました。そこは家族でも出掛けたことがあり、私にとってとても楽しい場所だったようです。けれど、後日幼稚園で描いた遠足の絵には、遠足では行かず家族が行ったサル山の絵が...何でサル山を描いたのかは覚えていません。

新座市 金子 美理香さん



越谷市 k k ママ

「生ラーメン?」

小4の時、遠足帰りのバスの中で担任が、マイクで「食べ切れなかったお菓子を今食べていいぞ」と。みんな喜んでお菓子を頬張りました。たまたま私の前に座っていた担任が、クルッと後ろを向き「○○さんは生でラーメンを食べています!!」と思いきりマイクで実況を始めた。しかも感想まで言われるハメに!車内はどっと笑い出し:そう、私はベビースターラーメンを食べていたのです。今でもそのお菓子を見るたびに思い出します。先生、今もお元気かな。

戸田市 A先生の教え子

from Editor

編集後記

我が家には、食べるの大好きな2歳半の娘がいます。先日、久しぶりに娘が熱を出したのでりんごを買ってきてすりおろしたり、葛湯に混ぜたりして食べさせたり、葛湯が、それではお腹は満たされなかつたようで、「こはんとお味噌汁が食べたい!」と要求されてしまいました。バルの食材で健康的な嗜好に育ってくれてちょっと嬉しい出来事でした。(写真はてんとう虫と娘)



(Y)

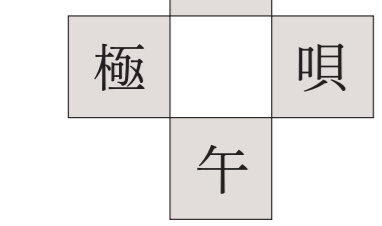
埼玉県情報
コバトンnote
★新社会人応援献血キャンペーン実施中★
今春社会人になった方を対象に、6月末まで「新社会人応援献血キャンペーン」を実施しています。
県内の献血ルームや献血バスで献血に御協力いただくと、埼玉県限定デザイン「シミとりペン(携帯できる衣類用シミとり剤)」を差し上げます。
社会人になった記念に社会貢献の一つである献血に挑戦して、県オリジナルの記念品をゲットしてみませんか?

埼玉県限定デザインシミとりペン

「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。

7月号テーマ「夏休み」 締め切りは5月25日(金)

Quiz
発 唄 極 午



名前
組合員番号

読者アンケート

- 5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 ヒロシマの心を次世代のあなたへ □「選ぶで変わる」ほんもの実感
□パルシステム埼玉 市民活動支援金 □あ!やってみよう
□東日本大震災復興支援助成金 □News & Info
□やっぱりバルが好き □Letters
□理事会レポート □知ったク!パルシステム
□監事会報告 □おしえて!パルレシピ
□バルのことならなんでも聞いて □クイズ
□すぐそれバルごはん

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



乾燥おから、お惣菜のほかに
使い道はありませんか?

熊谷市 T・M



ADVICE



食育サポーター
杉山真希

子どもたちのからだに優しいおやつ。歯ごたえが良く、腹持ちも良いです。揚げるとふわふわな食感になり、風味が増します。砂糖をまぶしても。

今月のメニュー

揚げないチーズ味噌きらず

材料 (約40枚分)

薄力粉…50g、乾燥おから…30g、パルメザンチーズ…20g、菜種油…大さじ2、味噌…大さじ1、水…50ml

作り方

- ① オーブンを170度に予熱しておく。
- ② 材料を計量し、全てボウルに入れてこねる。生地がまとまりにくいときは、水で加減する。
- ③ オーブンシートの上で、生地を3mm程度の厚さにめん棒で伸ばす。包丁で端を切り落とし、3cm角に切り揃え、フォークを押しあて、型を付ける。
- ④ 170度で12分ほど焼いたらでき上がり。

おすすめの一品



『乾燥おから』
125g 186円 (税込)
国産大豆のおからを乾燥させました。料理のつなぎやお菓子作りにも。

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。

	発	
極	?	唄
	午	

● 締め切り/5月25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

	破	
資	格	言
	子	

「格」でした。

破格(はかく): 1 しきたりや通例を破って、並はずれていること。また、そのさま。2 詩や文章などで、普通のきまりからはずれていること。また、そのさま。

応募総数 3月号のQuizの応募総数は272通で266通正解でした。

広報課行き