

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

9

2018 September
NO.289

特集

いざというときの備えを
災害弱者の視点から防災を考える 2

パルシステム埼玉の地域政策 4



「ジャパンSDGsアワード」
第1回 受賞

いざというときの備えを

災害弱者の視点から防災を考える

災害時、誰もがストレスを感じる中、高齢者や障がい者、認知症の人、妊婦の方、乳幼児、日本語の不自由な外国人など、「災害弱者」と呼ばれる人々は、いつにも増して負担や不安を抱えこんでしまう傾向にあります。避難するにも時間がかかり、避難生活に必要な情報、支援を得ることが難しく、ニーズも見逃されがちです。

埼玉県は、全国で高齢化の進行が見込まれていて、今後ひとり暮らしの高齢者や要介護高齢者が災害弱者として増えると考えられます。弱い立場の人が安全に避難行動するためには日頃からどんなことを意識しておくか。災害への備えとケアを探ります。



身近な避難所はどこ？

みなさんは「避難場所」と「避難所」の違いがわかりますか？

●避難場所（一時避難場所）

一時的に様子を見るために避難する場所です。食糧や水備蓄が無く、寝泊りすることはできません。

【主な場所】公園・公民館・神社など

●避難所（指定避難所）

避難の際に寝泊り、食事等の一時的な仮生活ができる場所です。

【主な場所】小中学校・公共施設など

自治体によっては、高齢者、妊婦、乳幼児などを「要配慮者」として受け入れる「福祉避難所（※）」を設置している場所があり、一般的な避難所では困難な介助や支援体制がされています。

自宅が無事であれば、自宅に留まるのが一番ですが、破損して住むことが困難になったり、避難勧告が出された場合に備えて、近隣の避難場所・避難所を調べておきましょう。

（※）自治体によっては名称が異なる場合があります。



パルシステム埼玉 防災ガールズ

避難のときの支援

「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたら、避難に時間のかかる人は直ちに避難を始めます。支援する方はまずは自身の安全の確保を。寝たきりや歩行困難な方は、できるだけ複数の人で行い、協力することがポイントです。

認知症の方には、しっかり目を見て、簡単な言葉でわかりやすく説明し、優しく手を引くなどの配慮をしましょう。目が不自由な方を誘導する場合は、杖を持たない方の手で介助者の腕や手につかまってもらい、ペースを合わせて歩きます。耳が不自由な方には筆談や携帯電話のメール作成画面などを使って伝え、一緒に避難しましょう。

盲導犬・介助犬を連れてくる場合は、避難所運営者に、一緒に過ごすことや、排せつ場所についての相談をしましょう。

日頃から大切にしたいのは、地域の共助の力。近隣の方とのコミュニケーションは、いざという時の助け合いにつながります。支援する場合は、頑張りすぎずに自身の心身のケアも忘れないように。



避難所のトイレ

避難所には大勢の人が集まり、高齢者や障がい者は一人で行動することが困難になります。そのため、トイレに行かなくて済むように水分摂取を我慢することによる脱水症状が心配です。近くで見かけたら「一緒にお手洗いに行きませんか？」と声をかけてみるというでしょう。

防犯のために女性・子どもは一人でトイレに行かず、必ず複数人で行動しましょう。

緊急連絡先の番号、覚えていますか？

災害時には電話が通じないことや、充電が切れるなどのトラブルが起こるかもしれません。

緊急連絡先や、「災害用伝言ダイヤル」の使い方を書いたメモを携帯電話のケース、お財布などに入れておけば、公衆電話から連絡するときに役立ちます。



非常食は、好きな味ですか？

災害時は心身のストレスから食欲が落ちます。非常食は普段食べ慣れていないものが多く、口に合わず、喉を通らないこともあります。長期保存が可能な飲料水もカルキ臭が気になるものもあるので、試食・試飲してから家族の好みの味を揃えましょう。



配達担当一人ひとりが地域の目にパルシステム埼玉の地域見守り活動

孤立社会と言われる近年の日本。家族や地域社会のあり方の変化で、高齢の方や単身生活者の孤独死、孤立死への危機感が高まっています。パルシステム埼玉では、2013年より行政や地域と協力して「地域見守り活動」を行っています。配達時に、先週お届けしたものがそのままになっているなど、配達担当が異変に気づいた場合に連絡しています。毎週同じ曜日と時間帯に同じ担当が訪問する特性を生かし、いざという時に支援できる関係性を築いています。地域をすみずみまで回る配達ネットワークがあるのも生協だからこそ、いつもとちがう気づきにつながります。



現在、パルシステム埼玉の見守り活動の協定および登録を行っている市町村は、2018年6月の時点で、44行政区1団体に広がっています。

パルシステムの見守り安心サービス

パルシステムには、配送を通じて離れてくらす親族へ配達の情報をお届けするほか、緊急時や異変を察知した際には通報の代行なども行う見守り安心サービスがあります。（利用無料）

○安心メールサービス

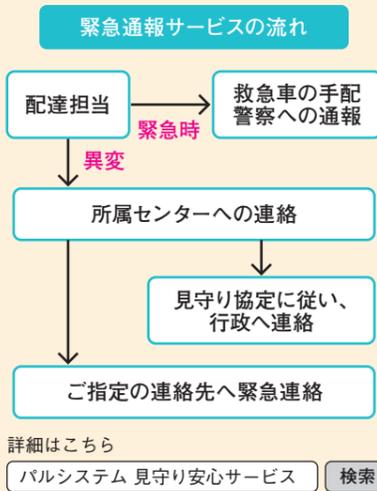
配達した時間とあわせて左記①②③の選択した情報（複数可）をメール配信します。

- ①在宅/不在
- ②商品のお届けの有無
- ③次回ご注文の有無



○緊急通報サービス

見守り対象者の緊急、異変を察知した際に通報します。



パルシステム埼玉の地域政策

パルシステム埼玉は、「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、地域政策を策定しました。

生協の地域社会における役割

生活環境、社会構造の変化やライフスタイルの多様化にともない、少子高齢化の進行や、核家族化の拡大、高齢者問題、貧困・格差問題など、私たちはさまざまなくらしの課題に直面しています。人と人とのつながりが薄れつつある昨今、生協の社会貢献活動に期待が高まっています。

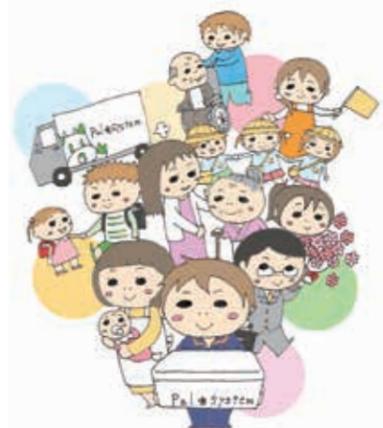
生協は、消費者一人ひとりが助け合い、分かち合いながらくらしを守り、豊かにしていくための協同組織です。安全・安心な商品の提供だけでなく、組合員をはじめとした地域の方々といっしょに、平和・環境・福祉・文化など、いろいろな取り組みをもって、誰もが安心してくらせる社会をめざした事業と活動を行なっています。

パルシステム埼玉では、くらしを取り巻く課題を踏まえ、「互いに支え合って安心してくらせる埼玉をつくりまします」というミッションの実現に向け、よりよい地域づくりのための基本的な考え方をまとめました。

事業や活動をつうじて、地域に働きかけます

・地域の現状を理解し、地域に生協の事業や活動への理解を広げ、組合員と地域住民のくらし課題解決への参画につなげます。

・多様な企画や活動をつうじて、人と人がかわる機会を増やし、組合員自らが地域という視点を持ち、協同の力でくらし課題解決への主体的な関わりを増やします。



地域に働きかけるネットワークを作ります

・組合員自らが地域の一人として、活動をつうじて地域とつながっていき、行政、セカンドリーグ埼玉や関連団体、NPOや地域諸団体とのつながりをもつことで地域のくらし課題解決にも取り組む関係をつくります。

【主な取り組み】

- ① 行政との連携（各市町村との見守り協定など）
- ② 関連団体との連携（フードバンク埼玉、埼玉県生協連、社会福祉法人ばるなど）
- ③ 他団体との連携（市民活動支援金、東日本大震災復興支援助成金、平和募金の支援団体など）

地域に働きかける支援体制をつくりまします。

・拠点施設の整備などを行い、組合員とともに地域のくらし課題解決に取り組む役職員の育成や支援体制を作ります。また、事業をつうじて地域との信頼関係を築き、活動との連携を強めます。

【主な取り組み】

- ① 組合員活動への支援（参加参画の促進、活動拠点の整備など）
- ② 組合員と地域の方々をつなぐ支援（社会的役割の発信、行政や地域団体との連携など）
- ③ 働きやすさと働きがいのある組織づくり（人材育成、職場の環境整備など）

パルシステム埼玉の地域政策

～みんなでよりよい地域づくりに取り組みます～



核兵器廃絶に向けた講演会



ばる★てらす 親子ふれあいサロン

事業や活動をつうじて
地域に働きかけます。



県内産地との田んぼ交流



地域に働きかける
支援体制をつくりまします。

地域に働きかける
ネットワークをつくりまします。

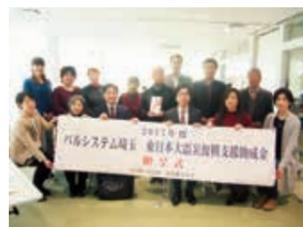


パルシステム埼玉 社会活動・環境レポートを発行

地域の拠点に。組合員活動施設 ばる★てらす



配達時などにおける見守り活動の調印式



東日本大震災の復興を支援する団体へ助成金を贈呈

パルシステム埼玉の地域政策の策定にあたって

組織管理理事 福岡 明

パルシステム埼玉では、2015年より理事会の下に地域政策推進委員会を立上げ、地域政策の策定に向け議論を重ねてきました。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「互いに支えあって安心して暮らせる埼玉をつくりまします」の実現に向け、これまで地域に根差してきた事業と活動を、地域の方々や諸団体と連携しながら、さらに強化していきたいと考えています。

くらしや事業をめぐる環境がめまぐるしく変化する中、地域社会への参加と共助に支えられたコミュニティの構築が不可欠であり、困難な課題を抱えている地域でのコミュニティの確立や再生に関わりを深める事が必要となっています。また、NPOなどの社会セクターが地域社会の中で、再生と変革に大きな力を発揮することが求められ、さらに重要性が高まっています。

生活協同組合として、地域における協働と参加を意識し、人と人の結びつきや団体と団体の結びつきに役割を発揮していくことが、理念とビジョンの実現に近づけると考えています。組合員や地域の方々と共に、安心してくらせる地域社会づくりをめざした取り組みを実践していきたいと考えています。

組合員活動報告

やっぱり パルシが好き



ロハスな暮らしと
エネルギー



天然のアロマの香りに
癒されました。

アロマの虫除けスプレー作り親子で体験しました



段ボールコンポスト
始めませんか？

誰でもできる
やりたいことを
やりたいところで

思ったより簡単！
微生物の力で分解して
臭いも気にならない

知ろう
考えよう
環境の今



石けん学習会
楽しく実験しながら
石けんのことを学びました

環境委員会
環境委員会には「知ろう！考えよう環境の今」「ロハスな暮らしとエネルギー」の2つのテーマグループがあり、テーマに沿って、家庭でできるCO₂削減の取り組みや環境を守る大切さを組合員に伝えます。

知ろう！考えよう環境の今
私達のテーマグループも、仕事をしながら活動をしている方が多くありました。
互いに行えることをしながら、また、環境を守る取り組みを通して、人とつながれることを実感しつつ、楽しく活動しています。
今後は、「夏休み♪親子石けん企画」「生き物観察会」「SDGsとお料理セット」の企画を予定しています。お楽しみに！！



環境を守る活動や資源循環、
生物多様性を広げます

ロハスな暮らしとエネルギー

私たちの活動は、テーマグループの名前そのまま♪
家庭で使っている電気を含めたエネルギーや自然な素材を暮らしに取り入れる方法などを組合員の皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。9月以降は2〜3回の企画を予定しているので、あすーるポケットをチェックしてくださいね！
『日々の中で、ちょっとしたきつかけでできる、環境にやさしい暮らし』を一緒に始めましょう。



私たちと一緒に暮らしや
環境について考えませんか？

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2回理事会
2018年7月25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「2018年度 市民活動支援金 支援金総額」決定の件
2018年度市民活動支援金総額の上限を250万円とすることが承認されました。

●第2号議案「2018年度 東日本大震災復興支援助成金 助成金総額」決定の件
2018年度東日本大震災復興支援助成金総額の上限を150万円とすることが承認されました。

●第3号議案「西日本豪雨緊急支援募金」実施専決の件
「西日本豪雨緊急支援募金」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り専決を行ったことが報告され、承認されました。

理事会 ピックアップ

●東日本大震災復興支援 助成金について



佐藤 節子
理事

パルシステム埼玉では、2015年から剰余金の一部を東日本大震災の被災地や被災者への支援を行う団体に対して助成を行う制度を策定し、運営委員会を立ち上げ助成先を決定してきました。

東日本大震災では混乱の中、埼玉に避難された福島の方などさまざまな事情から県内の生活を余儀なくされている方も少なくありません。地域の方と共に生きて行こうと活動を開始された避難者の方、地域に馴染んでいただくとうと企画をする方など活動の形はさまざまです。

理事会では、今年度から助成金額は「150万円を上限」とし、応募条件では「通算3回まで」と変更して支援を行うこととしました。8月には運営委員会で募集要項等を決定し、募集を開始しました。同時に、前年度の支援団体へのヒアリングを行い申請通り活用されているか、支援先の訪問も計画しています。11月には公開選考会も予定しています。皆様の参加をお待ちしています。

監事会 報告

I. 第3回監事会 7月24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。
- 事業所往査の実施計画について協議しました。
- 監査法人との関係について協議しました。

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
- 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
- その他の活動・研修等
- パルシステムグループ監事研修会、パルシステムグループ理事研修、セカンドリーグ埼玉理事会、公開確認会中級監査人講習会

【員外監事の日(無期転換ルール④)】
有期労働契約から無期労働契約への転換申込権は、有期契約の契約期間が通算して5年を超える場合に発生します。では、5年を超える直前、使用者が有期労働契約の更新を拒否(雇止め)したら、どうなるのでしょうか。
この場合、労働契約法19条、または判例の蓄積により形成された雇止めを制限する法理によって、当該雇止めが無効となる場合があります。
設例のような無期転換を避けるための雇止めは、労働契約法の趣旨に照らし望ましくありません。(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表面についているブルームは新鮮な証

Q1 ぶどうや巨峰の表面についている白いものは何ですか？

ぶどう自体が作り出している「ブルーム」という物質です。(1)
ブルームは植物が作り出しているロウ物質で、雨や露などの水分をはじき病気を予防したり、自身の水分の蒸発を防ぐなど身を守る働きがあります。果物ではぶどうや梨、ブルーベリー、ブルーベリーなどによく見られますが、野菜でもきゅうりやブロッコリー、キャベツなどで見られることもあります。鮮度の証とも言われます。
農薬と間違われる場合がありますが、植物が身を守るために分泌した成分ですのでご安心ください。気になる場合は洗い流してからお召し上がりください。

Q2 届いたお肉が変色して見えるのですが…

品質的には問題なく、開封して空気に触れると肉本来の色に戻ります。
パルシステムの冷蔵肉は、宅配でのお届けやお肉の品質保持に適したパルシステム独自のパッケージでお届けしています。
スキンパック
パック内を真空に近い状態にして品質を保ちます。肉がほとんど空気に触れないため、くすんで見えることがあります。ひき肉、小間切、ブロック、切身などに使われます。

Q4 飲み物のパックはリサイクルできますか？

紙製の飲料容器はすべて回収され、トイレットペーパーやティッシュペーパーに生まれ変わります。返却する前に、水洗いしてから乾かし、切り開いてください。はさみで切っても、破っても、パックが平らな状態になっていれば大丈夫です。
ABパック（中がアルミコーティングされている紙パック）もリサイクルできます。注ぎ口やキャップがある場合は切り取り、ストローは外して軽く洗ってから乾かして返却してください。

Q3 冷凍のあさりやしじみは どうやって調理するのですか

凍ったまま、水洗いするだけで使えます。「あさり」や「しじみ」などの貝類は冷凍でお届けしています。砂抜き済みなので、凍ったままざるなどに入れ、流水でさっと洗うだけで使えます。調理の際は、貝のうまみが逃げ出さないよう、解凍しないで使ってください。



③パルシステムが第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞

Q5 「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、2013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くという、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。



4. 質の高い教育をみんなに
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農業を推進する。



3. すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する。

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)
0570-011-099
(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

とろもろこしの冷製パスタ

- 調理時間 20分
- 材料(2人分)
スパゲッティ1.4mm … 140g、スイートコーン(ドライパック)… 1パック(55g)
アスパラガス … 4本、ベーコン… 30g、豆乳… 大さじ3、塩… 小さじ1/3
黒コショウ… 適宜
 - 作り方

- ①アスパラガスはゆでて 8~9 等分の斜め切りしておく。ベーコンは 2cm の幅に切って、カリカリに炒めておく。
- ②分量のスイートコーン1パックと豆乳、塩をフードプロセッサーにかけ、なめらかにしてボールに移す。
- ③パスタを時間通りにゆで、冷水でしめたら水気をしっかりとよく切って②とあえる。
- ④①のアスパラガスを彩りよく合わせ盛り付ける。黒コショウを上からふって、最後にベーコンを散らす。



食育サポーター 岡崎 真紀子
オイルも生クリームも使わず、ヘルシーでほどよいコクとやさしいコーンの甘さが楽しめます。まだまだ暑い、休日のランチにいかがですか？



学び体験 災害時に備えて、準備しておいたほうがいいもの ~お水編~

災害時に水道が止まってしまったらどうなるでしょう?トイレが流せない、手が洗えない、食事が作れない、歯磨きもできない...そう考えると、水はとて貴重です。ここでは災害時に備えて水に関する問題点やおすすめの備蓄品をご紹介します。

Profile

今月の講師 **三島 愛さん**

防災備蓄収納マスタープランナー
ライフオーガナイザー®
カルチャーヘルパー



住まいを見直し、日々の生活の中でラクに続けられる防災備蓄収納の提案・講座を行なっています。

1人1日3ℓ

水は飲料だけでなく、食事の調理にも使われます。1人に必要な水は1日約3ℓ。一週間だと21ℓ、家族4人ならば84ℓです。

家族4人分をペットボトルで換算すると、2ℓのペットボトル42本分、6本入りの箱で7箱が必要になります。家族の人数に合わせて、備蓄する量に注意しましょう。

災害時は野菜不足になりがちなので、野菜ジュースなども一緒に備蓄しても良いでしょう。



非常時のトイレ

災害時に水道が使用できない時は「トイレ凝固剤」を使用します。便器に汚物袋を被せ、そこへ用を足したら凝固剤を入れ、袋の口をしっかりと縛りましょう。外でも使用できる目隠し用ポンチョが付いた組み立て式簡易トイレもあるので、こちらも備蓄すると安心です。

1人1日平均7回トイレに行くと考え、1週間で50個ほどのトイレ凝固剤が必要です。家族4人であれば200個ほど。さまざまなタイプがありますが防臭効果が高いものをおすすめです。



給水用のペットボトル

給水車から水を貰うときはバケツやタンクを使用することが多いですが、高齢者や女性、子どもが運ぶには重くて大変です。

給水用に2ℓの空のペットボトルを数本用意しておき、運ぶときはリュックに入れて、足元が悪い場合でも両手が空き、とても楽に運べます。



水がいないウェットティッシュ

水がなくても手や歯磨きなど、体を清潔に保つにはウェットティッシュがとても便利ですが、中でも低刺激タイプや口腔用のタイプがオススメです。

低刺激なら赤ちゃんの肌にも使えます。また、口腔用であれば歯磨きができない時に使用したり、食器が洗えない時の拭き取りにも使えます。



飲み物は常に持ち歩く習慣を

外出中に災害に遭遇した時、帰宅困難になるかもしれません。普段から外出の際には水筒やペットボトルなどの飲み物をバッグに入れておきましょう。



給水用のペットボトル

給水車から水を貰うときはバケツやタンクを使用することが多いですが、高齢者や女性、子どもが運ぶには重くて大変です。

給水用に2ℓの空のペットボトルを数本用意しておき、運ぶときはリュックに入れて、足元が悪い場合でも両手が空き、とても楽に運べます。



水がいないウェットティッシュ

水がなくても手や歯磨きなど、体を清潔に保つにはウェットティッシュがとても便利ですが、中でも低刺激タイプや口腔用のタイプがオススメです。

低刺激なら赤ちゃんの肌にも使えます。また、口腔用であれば歯磨きができない時に使用したり、食器が洗えない時の拭き取りにも使えます。



飲み物は常に持ち歩く習慣を

外出中に災害に遭遇した時、帰宅困難になるかもしれません。普段から外出の際には水筒やペットボトルなどの飲み物をバッグに入れておきましょう。



『お料理セット』モニター大募集!

● 製造の裏側を探る

7月に「お料理セットの工場見学に行こう!」を開催し、オープンしたばかりの「パルシステム板倉食品加工センター」(群馬県)を訪ねました。センターでは『お料理セット』の商品開発から製造まで一貫した生産を行っており、徹底した衛生、防虫管理などの取り組みを知ることができました。



● お料理セットとは?

お料理セットは、あらかじめセットされた材料をレシピ通りに調理するだけでパパッとメインの料理が作れる便利なセットです。モニターになった組合員には選定した商品をお届けし、アレンジレシピや今後の参考にするために調理過程や味、値段など、アンケートを実施したところ、多くの意見や感想をいただきました。



昨年度の対象商品、
「ミートボールと野菜のクリーム煮セット」、
「金門飯店の茄子の四川風炒めセット」

● 試食会を開催

2018年1月と3月には、「らくらく♪お料理セットアレンジレシピお話し会」を開催し、『ミートボールと野菜のクリーム煮セット』と『金門飯店の茄子の四川風炒めセット』をベースにしたアレンジメニューが紹介されました。参加者からは、「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もピッタリ!」「あまり時間が経たないから家でも試したい!」などの感想が聞かれました。



● 自宅モニター募集!

今年もお料理セットモニターを募集します!
前回と同様にアレンジレシピや感想をアンケート形式でお答えいただく予定です。9月4回のカタログと一っしょいに募集チラシを配付します。ぜひチェックしてみてください。





News & Info

バ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 バルシステム埼玉の動き

6月13日(水) 「うなぎだね!」

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、うなぎの学習会を開催しました。(1)
講師には、バルシステム連合会水産課の豊原有加さん、バルシステムでお馴染みの「大隅産うなぎ蒲焼」の産地より、大隅地区養まん漁業協同組合の奥園久人さんを招き、「うなぎを食べながら守る」バルシステムの取り組みについてお話いただきました。生産者から、直接うなぎの生態と現

とかがわ茶の茶葉をたっぷりと使用し料理を味わいました。

7月10日(火) お料理セットの工場見学に行こう!

ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、バルシステム板倉食品加工センターの工場見学会を開催しました。(4)

昨年9月にオープンしたばかりの板倉食品加工センターは、カタログのお惣菜で人気の「バルシステムお料理セット」の商品開発から製造まで一貫した生産を行なっています。主な材料となる野菜は、品質には問題が無いことを前提に、規格外として販売されない野菜も受け入れています。この試みは、工場の生産性を落とすリスクが考えられますが、安定供給と産地へメリット還元ができるよう、野菜の産直率を高めていくことが検討されています。

施設で特に徹底されているのが、虫や菌などの異物混入の防止です。施設の各部屋で施されている、防止対策のための特殊な機能や工夫や検査の取り組みに、参加者は高い関心を寄せていました。

見学後は、「バルシステムお料理セット」の商品5品の試食会を行いました。工場の稼働開始から約1年、組合員のニーズに応えた新しい商品の開発と製造が行われるよう、これからの発展に期待が持てる見学会となりました。

状、資源回復のための取り組みについて詳しく聞ける機会はなかなかありません。質疑応答では、養殖のうなぎでシラスウナギの孵化は可能か、うなぎの生態や住処のことなどについて、活発に質問が上がりました。

学習会後は、うなぎの白焼きを調理体験・試食しました。販売されているうなぎの多くはタレのついた蒲焼が多いのですが、白焼きはタレをつけず素焼きにしたものです。ほかにも、食育サポーターによるうなぎ料理が用意され、参加者はおいしく味わいながら、これからもうなぎを守る取り組みに協力していくことを確認しました。

7月3日(火) コモバンの魅力をもっと知ろう!!

ばる★てらす(さいたま市)

広めよう!! バルの商品テーマグループは「コモバンの魅力をもっと知ろう!!」を開催しました。

(株) コモ東京営業所主任白山弥生さんを迎え、コモバンの魅力や手軽にできるアレンジレシピを教わっていました。(2)
「コモバンの、コモ」は、イタリアのリゾート地、コモ湖からきていると学んだ後、手軽にできるアレンジレシピを教わり、各テーブルに分かれ調理しました。手作りした3品が完成すると、コーヒやお茶を飲みながら、早めの昼食会へと進み、質疑応答を始めました。

コモパンは、コモ湖周辺に生息する酵母と乳酸菌のたいへん珍しい複合体(パネトーネ種)からつくられています。

7月13日(金) 中級監査人講習会

ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、9月21日、22日に行うJAふくおか八女の公開確認会(対象はエコ・みかん)に先立ち、中級監査人講習会を開催しました。(5)

公開確認会は、消費者である組合員が産地に赴き、農畜産物の生産方法や安全性などを直接確認するバルシステム独自の取り組みです。監査人になるには、事前に監査人講習会を受講し、基礎知識や監査手法を学ぶことが必要で、5月18日にその第一歩となる初級監査人講習会を行いました。

今回の中級監査人講習会では、(株)ジーピーエスの有馬三映子さんより監査のポイントと監査シートの記入方法を、(有)リーファースオーガニック検査員の水野葉子さんから監査の心構えと発表時の注意点を話していただきました。実践的な講義が行われました。その後のJAふくおか八女の生産者と担当者による産地プレゼンテーションでは、組織概要やかんきつ部会の取り組みが語られました。

午後からは帳票類の説明の後、講師と生産者を交えてのグループワークを実施。生産者の説明に受講者からさまざまな質問が飛び交い、監査人としての真剣さがうかがえました。最後に代表者が話し合ったことや感じたことなど、監査所見を発表しました。

そのパネトーネ種を使用することで、一般のパンより酸味を強く感じますが、保存料無添加な上、水分含有量も市販品と比べ約半分近く低く、栄養価が高いのが特徴です。今回の学習会で風味と口どけの良さ、長期保存が可能なコモパンの特性を深く学び、普段と違った食べ方を知ることができました。

7月6日(金) 「キャンドルナイト夏至」を開催

ばる★てらす(さいたま市)

環境委員会は、ばる★てらすで、特定非営利活動法人ときがわ山里文化研究所の柴崎光生理事と宮崎喬理事を招き、「キャンドルナイト夏至 里山の話」を開催しました。(3)

環境委員会では毎年夏至と冬至の時期に合わせて、キャンドルナイトを呼びかけるイベントを行なっています。

柴崎さんの講演では、ときがわ山里文化研究所の活動内容や、バルシステム埼玉との交流についてお話いただきました。

柴崎さんは、「IT化、都市化も必要ですが」と前置きした上で、「日本の良さを海外の人に評価されて気づくのはなく、山間地域、山村の文化を私たちが残さなくてはなりません。都会に住む皆さんにも何らかの形で関わってもらい、今の時代で終わらせないようにはましよう」との言葉がありました。

最後に環境委員会より、キャンドルナイトの主旨の説明と呼びかけを行いました。里山の文化を学んだ後は、無農薬の

Information 組合員のみなさまへのお知らせ

第54回埼玉県消費者大会

「自ら考え行動する消費者になろう」誰ひとり取り残さない平和社会を目指して」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9日(火) 10時半〜15時半
※全大会と分科会を併せた時間です。

【場所】埼玉会館大ホール

【定員】1,000名

【申込方法】詳細は、9月4回(9月10日〜14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(11:10〜12:25) テーマ:「子どもの貧困の現状と私たち(消費者)が考えなければいけないこと」

講師:湯浅誠氏
1969年東京都生まれ。東京大学法学部卒。1995年よりホームレス支援、生活困窮者支援に携わる。2009年から足掛け3年間内閣府参与に就任。内閣官房社会的包摂推進室長、災害ボランティア連携室長など、政策決定の現場に携わる。現在、法政大学現代福祉学部教授の他、複数のメディアで活躍中。

1 うなぎと食文化を守るためにうなぎを知ろう!



2 コモパンを更においしくするアレンジレシピを伝授!



3 環境について考えるきっかけとなりました



4 見学後は、温もりある多目的室で試食会



5 本番さながらのグループワーク



★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】

2018年あすーる5月号の表紙レシビ「鮭とじゃがいもの炊き込みごはん」の材料に卵の記載がありませんでした。卵は2個使用します。お詫びして訂正します。

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28日(金)

★11月号テーマ「秋にやってみよう」

夏が過ぎ、もう秋ですね。今秋やってみようことはありますか？お便りをお待ちしております。イラストやお写真も募集中です!!

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)

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
若い子育て世帯向けのお得な制度！
子育てハッピー県営住宅
内容
・先着順で入居申込み受付中。
・夫婦ともに39歳以下の世帯を対象にした住宅です。
・そのほかにも県営住宅の入居要件があります。
・主な間取りは1LDK/3LDK。
・家賃は2万円/8万円程度で収入等で決まります。
問合せ
埼玉県住宅供給公社 県営住宅課
電話 048-829-2875
詳細「ハッピー県営住宅」で検索

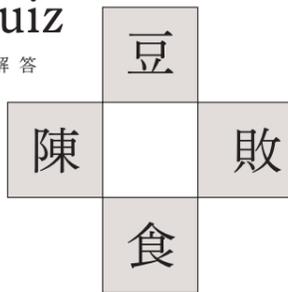


「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

11月号テーマ「秋にやってみよう」 締め切りは9月28日(金)

Quiz

解答



名前

組合員番号

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。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特集 いざというときの備え | <input type="checkbox"/> 「選ぶで変わる」ほんもの実感 |
| <input type="checkbox"/> パルシステム埼玉の地域政策 | <input type="checkbox"/> あ！やってみよう |
| <input type="checkbox"/> やっぱリパルが好き | <input type="checkbox"/> News & Info |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> 監事会報告 | <input type="checkbox"/> 知ったクパルシステム |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> おしえて！パルレシビ |
| <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。)

毎朝、起きぬけの白湯を飲みながら、Todorist をメモ。その日のうちに、済ませたものを赤線で消しています。赤線がいつぱいのリストをながめてみると、達成感！翌日のやる気となります。コッは、ほんとに簡単なTodoristを設定して、沢山のプチ達成感を味わうことです。

東松山市 マッヘン

【大きな声で】

やる気を出す方法は、大きな声で「○○やるぞー！」と言って作業をはじめることです。時々、子どもと一緒に「やるぞー！」と合の手を入れてくれたりすると、さらにやる気アップです。

さいたま市 びわ猫

さいたま市 びわ猫

【やる気…】

1回休憩して、大きな声で歌を歌ってストレッチ発散をして、気持ちを入れ替えるシャキッとやる気が入る。

秩父郡 大濱 三枝さん

【歌う！】

「自分で自分のやる気を引き出す方法」
「よおしー」と声に出すことです。何となく勢いついて、めんどくさいことも始められます。明日の私のためだと思って、やるう！と思うようにしています。

富士見市 R.K.

テーマ
「やる気を引き出す方法」

TVをだらだら見てしまつと、家事も進まず、時間だけがただ過ぎていくので、思い切ってTVを切って音楽をかけます。すると、自然と体が動いて止まっていた家事が一気に終わります。ついついTVを見ながら横になってしまつので、時間を決めて音楽に切りかえます。

鴻巣市 まころん



富士見市 みやこちゃん

【やる気】

やる気は難しい言葉です。一般的には、生活や意識をポジティブにするための言葉として使われると思いますが、ネガティブ志向のものもあります。また「やる気」がないのに、運よくうまくできてしまうこともあります。

心身ともポジティブに生きることを目標にしたいです。

さいたま市 E.Y.

さいたま市 E.Y.

お知らせ

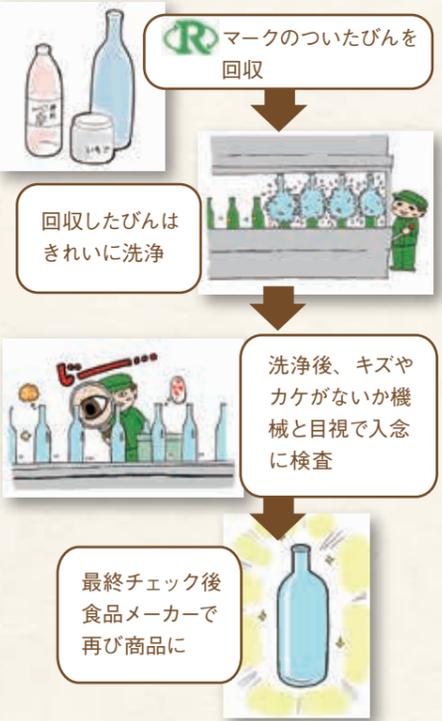
知ったク!
パルシステム

パルシステムの
リユースびん

パルシステムでは、廃棄せず再使用するリユースびんの回収をすすめています。

リユースびんは洗ってくり返し使える環境にやさしい容器です。使い終わったらぜひお戻しください。

再使用までの流れ



東松山市 牛に見向きもされなかったひーちゃん

【重宝】
昔買った粉石けん「水ぼうしう」。わが家では、換気扇のそうじに役立っています。つけ置きするだけでピカピカ、重宝しております。

越谷市 パプリカばあば



川越市 希望

【復興を願う】
大阪府(高槻市)地震の被害地、西日本豪雨、愛媛県、岡山県の甚大な被害地、すべて私の誕生、成育、想い出深い土地です。ただ胸深く悲しく、祈るだけです。

加須市 ゴローのママ

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。



【垂露(すいろ)】
外にだしておいたカラーが咲いたので、鉢ごと室内に入れました。不思議なことに、花と葉先に水玉が一滴ずつできているのです。

調べたら垂露(すいろ)と言って、水分の調整を自らからしているそうです。勉強になりました。

川越市 T.W

【人生は、よろこばせごっこ】
やなせたかしさんの言葉です。様々な解釈ができると思いますが、私は「人生は自分よるこばせごっこ」と解釈しています。自分が満たされていると、夫や子どもにも優しくなれますしね。ちなみに、私の、自分よるこばせ。は、おひるねタイムとおいしいおやつタイムです!

春日部市 はるのひ



おしえて!

パルレシピ



柿をたくさんいただきました。
おやつにアレンジできませんか?
さいたま市 M・K



ADVICE



食育サポーター
杉山 真希

旬の果物と家にある材料を混ぜて焼くだけの簡単デザート。温かいままでも冷やしてもおいしくいただけます。

今月のメニュー 柿のクラフティ

材料 (4人分)

柿…大1個、卵…2個、ヨーグルト…100g、牛乳…100cc、ホットケーキミックス…30g、砂糖…40g、バター…適量、粉糖…適量

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。バターは常温に戻しておく。
- ②柿を7~8mm程度のくし切りにする。
- ③ボウルにホットケーキミックスと砂糖をふるい入れ、溶きほぐした卵を加えて混ぜ、牛乳とヨーグルトも順に加えて混ぜる。
- ④耐熱容器にバターを塗り、柿を並べ、上から③を流し入れる。
- ⑤180℃で30分焼く。冷めたら粉糖をふってでき上がり。

おすすめ一品



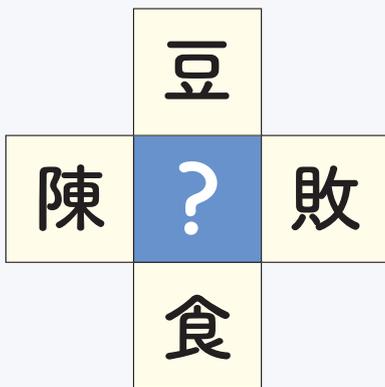
「こんせんプレーンヨーグルト」
400g 214円(税込)
北海道こんせん地区の生乳だけで作りました。

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/9月28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



「曲」でした。

曲者(くせもの)：①賊・敵などあやしい者。②一筋縄ではいかない人。ひとくせある人。③油断のならないもの。気の許せないもの。えたいの知れないもの。④なみではない人。⑤妙手。異能の人。⑥ばけもの。怪物。

応募総数 7月号の Quiz の応募総数は207通で202通正解でした。

広報課行き