

# あずる



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

2019 September  
NO.301



特集

今日から始められる! 「食」で考える防災準備 2

今年もやります! センター祭り「青空市」! 4



「ジャパン SDGsアワード」  
第1回 受賞



# 今日から始められる! 「食」で考える防災準備

8月30日〜9月5日は「防災週間」です。みなさんのご家庭では、災害に対する食料・飲料の備蓄はできていますか? 災害時こそ、家族みんなで乗り越えるために元気の出る食事が必要で、防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ生活の中で利用している食品を備えておきましょう。



バルシステム埼玉 防災ガールズ

## まずは7日間を考えよう

今回は「被災後も自宅でも過ごす」際の食の備蓄について考えます。非常食と言えど3年・5年といった長期保存のできる乾パンや缶詰を準備される方が多いでしょう。しかし、いざ災害時に並べると食べ合わせや栄養バランスの悪い食事になる上、食べ慣れない非常食が続くことでストレスが増すことも。ライフラインが失われて回復するまでを7日間と仮定して「災害から7日間の備蓄」を想定しましょう。

## ローリングストック法

非常食は日頃の食卓でも活用でき、食べ慣れた缶詰やレトルト食品などを用意すると良いでしょう。備蓄方法は「ローリングストック法」をおすすめします。

ローリングストック法は、ふだん食べているものを少し多めに買い置きして定期的に食べ、食べた分を買い足して備蓄する方法です。日常的にストックした「非常食」を食べながら備えるため、賞味期限が短いレトルト食品も非常食となります。災害時の食卓に、食べ慣れない非常食よりもふだん食べているものを出すことができ、家族みんなが安心して食事をとることができます。



ローリングストック法は、ふだん食べているものを少し多めに買い置きして定期的に食べ、食べた分を買い足して備蓄する方法です。日常的にストックした「非常食」を食べながら備えるため、賞味期限が短いレトルト食品も非常食となります。災害時の食卓に、食べ慣れない非常食よりもふだん食べているものを出すことができ、家族みんなが安心して食事をとることができます。



## 「ローリングストック法」をサポートするグッズ

### ●カセットコンロ

非常時の食事の調理にかかせないカセットコンロは、停電になっても使用できる点がおすすです。カセットボンベ1本で約65分の使用が可能ですが、1日30分〜45分使用となると1週間で約15〜20本(4人家族の場合)必要となります。季節などにもよりますが、目安としてカセットボンベはなるべく15本以上備蓄しましょう。

### ●水

大人1人が一日に必要な飲料水の量は3ℓと言われています(食べ物に含まれる水分も含む)。備蓄量の目安としては、「1人3ℓ×家族の人数分」を7日分用意しましょう。あわせて自宅近くの災害時の指定給水所も確認しておくことも大切です。



富士の天然水 (PET)

## 災害から7日間の備蓄メニュー

あらかじめ災害時の献立を決めておけば、ちぐはぐなメニューにもならず、献立に合わせた食品を備蓄することができます。1〜3日目、4〜7日目で使用できる食材は異なるため、ここで確認してみましょう。非常時に便利な食品は、チーズや魚肉ソーセージなど調理しなくてもそのまま食べられるもの、ビタミンなどの栄養がとりやすい野菜ジュースです。これらを冷蔵庫に常備しておく、より安心です。お子さんがいる家庭では、非常時の不安な気持ちを癒せるように、常温保存できる好きなお菓子を備蓄してあげると良いでしょう。



## 冷蔵庫・冷凍庫の食品を中心としたメニュー

停電で冷蔵庫が止まってしまったら、まずは野菜や卵など、傷みやすい食材から食べます。冷凍品は、冷蔵庫に移して自然解凍させれば、保冷剤にもなります。日頃からの準備としては、下処理をした野菜や肉を冷凍庫で保管しておく、ふだん使いだけでなく、災害時での時短調理、洗いを減らすことができます。1995年に発生した阪神・淡路大震災の時、冷蔵庫が倒れ、食料を取り出せなかったとの例があります。怪我や逃げ遅れを防ぐためにも、冷蔵庫や家具を固定しておきましょう。

### 例えばこんな食品



### 例えばこんな食品



## ローリングストック法で備蓄した非常食メニュー

非常食は、日常の食事の延長だと考えましょう。この頃になるとビタミンやミネラル、食物繊維が不足がちになるので、スープや缶詰などで野菜や果物を上手にとれるようにしましょう。乾麺を備蓄する際には、ゆで時間が2〜5分と短いもの(そうめん、マカロニなど)がおすすめです。一度、ピクニックやキャンプ形式で調理してみるのもいいですね。家族と体験でき、避難訓練にもつながります。

### メニュー例

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| その①            | その②               |
| ・スパゲッティ        | ・カレー (レトルト)       |
| ・スープ (フリーズドライ) | ・ご飯 (レトルト)        |
| ・フルーツ (缶詰)     | ・わかめスープ (フリーズドライ) |

1〜3日目

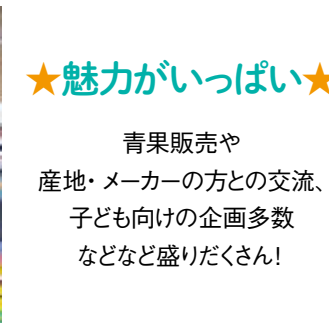
4〜7日目



今年もやります!  
センター祭り「青空市」!

青空市とは

パルシステム埼玉の8つの配送センターで開催する「青空市」。組合員のみなさんや、地域の方々への日頃の感謝を込めて、お楽しみ企画でおもてなしします。ぜひ、お友だちと一緒に遊びに来てください!



★魅力がいっぱい★

青果販売や産地・メーカーの方との交流、子ども向けの企画多数など盛りだくさん!



センターマップ

全センター開催時間  
(10:00 ~ 12:30)  
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(企画内容は変更になる場合がございます)

川越センター  
(川越市石田 60-1)

開催日: 10月26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

三芳センター  
(入間郡三芳町上富 891-1)

開催日: 10月12日(土)



【バスをご利用の場合】  
西武新宿線航空公園駅から西武バス「エステシティ所沢」行き乗車。「エステシティ所沢」停留所下車7分

東松山センター  
(東松山市松本町 1-11-62)

開催日: 10月19日(土)



東武東上線東松山駅より徒歩18分

白岡センター  
(白岡市上野田 1187 番 1)

開催日: 11月2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

草加センター  
(草加市青柳 3-30-15)

開催日: 11月2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

蕨センター  
(蕨市錦町 2-10-4) Pなし

開催日: 11月9日(土)



JR埼京線戸田駅より徒歩10分

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9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9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

寄付いただきたい食品

穀類(お米や乾麺等)、保存食品(缶詰、瓶詰等)、乾物(のり、豆類)、調味料各種、食用油、インスタント食品、レトルト食品、飲料(ジュース、コーヒー、お茶等)、ギフトバック(お歳暮、お中元等)

寄付していただく際の注意事項

- ・常温保存が可能であること
- ・賞味期限が明記してあるもの
- ・賞味期限まで2ヶ月以上あるもの
- ・未開封であるもの
- ・破損等なく、品質に問題がないもの
- ・アルコール類、生もの類、衣類等はご遠慮いただいています

●フードドライブへのご協力をお願いします。

●フードドライブに参加しよう!  
フードドライブは、家や職場で余った食品を集め、フードバンクに寄付して、地域の福祉団体や施設、生活困窮者へ届けたりと、まだ食べられるけど処分されてしまう食品ロスを削減する社会貢献の取り組みです。



●リユースびんを回収します!  
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。



※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。



# これからの生活に関わる 軽減税率 つてななに？

10月1日から10%に引き上げられる消費税。生活する上で必須となるもの（食料品など）は税率を据え置く「軽減税率」が導入されます。では、どういったものが軽減税率の対象になるのでしょうか。

## 情報を確認しましょう

2014年4月の5%から8%への増税前には、自動車や家電のほかにも日用品などを前倒して買う人が多くいました。しかし、今回は増税幅が2%と小さいうえ、軽減税率の導入によって、消費税が10%に引き上げられた後も生活に欠かせない商品については8%に据え置かれます。買いだめに関しては必要なものを見極めたほうがよさそうですね。では、どんなルールで運用されるのでしょうか。

軽減税率は「新聞（※1）」と「飲食料品（※2）」に適用されますが、商品の中にはどちらの税率になるかわかりにくいものがあります。例えば飲食料品でもアルコール分が1%以上含まれる「本みりん」や「料理酒」は、酒税法上で「酒類」に該当するため、10%の消費税が適用されます。逆にアルコール分が1%未満の「みりん風味調味料」は8%のままです。このように、同じようでも税率が異なる商品がありますね。続いて分類別に見ていきます。

※1：定期購読契約が締結された週2回以上発行される新聞  
※2：食品表示法に規定する飲食料品。一部例外あり

## 軽減税率対象品目一覧

8% (軽減税率)		10% (標準税率)	
飲料食品	精米、野菜、精肉、鮮魚、乳製品、パン類、菓子類など 食用の氷、かき氷 ミネラルウォーター 持ち帰り（テイクアウト）	飲料食品	水道水、ドライアイス 保冷用の水 ドッグフード 学校給食
酒類	ノンアルコールビール、甘酒、みりん風味調味料	酒類	お酒、食料の原料となる酒類 本みりん、料理酒
医薬品等	健康食品、機能食品、美容食品 ※医薬品、医薬部外品でなければ対象	医薬品等	医薬品、医薬部外品 市販薬品等
新聞/書誌等	新聞（定期購読契約が締結され、週2回以上発行されるもの）	新聞/書誌等	駅やコンビニで購入する新聞 書籍・雑誌
その他	ネット通販（食品）	その他	外食、ペット 公共料金（光熱費等）

※パルシステムで取り扱いのない商品も含まれています。※この表はすべての対象品目を紹介しているわけではありません。

## 焦らず、見極めを

いかがでしたでしょうか？ 外食やお酒を飲む頻度の高い人は増税の影響を受けやすいといえますね。

軽減税率は対象品目の線引きが難しく、誰もが正しく理解するには時間がかかりそうです。制度を頭に入れ冷静に判断することが大切です。

買い物は毎日のことです。私たち消費者は、目まぐるしく変化する社会に取り残されて困らないように、新しい情報を敏感にキャッチし、理解して利用しましょう。



## パルシステムからのお知らせ

9月3回カタログと一緒に、生活用品やお酒を特集した別紙が入っています。ぜひ、ご覧ください。

パルシステムのお届け明細が、軽減税率に対応したものに変わります。10月1回のカタログ（9月16日〜20日配付）で詳しくご案内するので、あわせてご確認ください。

パルシステムのホームページでも軽減税率に関するお知らせを公開します。下記2次元コードよりご覧ください。



## 理事会レポート

第14期 2019年度  
第4回理事会  
2019年7月24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 2019年度市民活動支援金支援金総額決定の件

2019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 第12期 市民活動支援金運営委員選任の件

第12期市民活動支援金運営委員7名（組合員3名、理事2名、有識者1名、職員1名）の選任について承認されました。

運営委員の任期は2年となります。

●第3号議案 2019年度 東日本大震災復興支援援助金 助成金総額決定の件

2019年度東日本大震災復興支援援助金総額の上限を150万円とすることが承認されました。

●第4号議案 第3期 東日本大震災復興支援援助金運営委員選任の件

第3期東日本大震災復興支援援助金運営委員7名（組合員3名、理事2名、有識者1名、職員1名）の選任について承認されました。運営委員の任期は2年となります。

## 6月事業報告

組合員数 212,188人 前月比 +668人

(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,061,520	95.6%	99.8%
総事業高	2,132,594	95.7%	99.8%
事業総剰余金	543,798	94.4%	98.3%
経常剰余金	-37,046	508.06%	99.15%

※供給高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする全商品の総額

## 市民活動支援金とは

「市民活動支援金」は、パルシステム埼玉が、生協の社会貢献活動のひとつとして子育て支援や福祉、環境、まちづくりなどの活動に取り組むNPOや市民団体を資金面で応援する制度です。1999年よりスタートし、2018年度で20年目を迎えました。

毎年、市民活動支援金運営委員会による選考を経て贈呈団体を決定し、支援金助成団体からの報告会、各団体との交流会も開催されています。



## 監事会報告

I. 第3回監事会 7月23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。

●監査環境の整備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、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議、委員長会議

【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、埼玉県生協連理事会・監事会、セカンドリーグ埼玉理事会、日本監査役協会異業種交流部会

### 【員外監事の目（民法改正・保証④）】

個人的な情義などから、継続的な事業用融資の保証人となった方が、想定外の多額の保証債務の履行を迫られ、生活破たん、ひいては自殺に至る事例は後を絶ちません。

そこで、個人保証人保護のため、事業用融資の保証人になろうとする方に対しては、公証人による意思確認（保証意思宣言公正証書の作成）が必要となりました。ただし、主債務者が法人である場合において、その経営者らが保証人となるケース（経営者保証）は、有用な場合もあるとして、適用対象外となりました。（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表面の白い粉（ブルーム）は乾燥をふせいってくれるので食べる直前に洗うのがおすすめ



②商品によって専用備品を無料で用意しています



③白米と同様に手軽に炊飯できます

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 「種なし」ぶどうに種が入っていました。

種なしぶどうは、成育初期に1房ずつ手作業で、「ジレリン」という植物成長調整剤（液体）にひたして、種をなくす処理を行います。巨峰やデラウェア等で「種なし」としているぶどう類は、この処理をされたものです。①  
しかしこの液体が房全体に充分浸からなかったり、処理直後に雨が降って液が流されてしまうと、種がなくならずに出てしまうことがあります。

Q2 冷凍食品の袋が膨らんでいるのですが？

「昇華現象（しょうかげんしょう）」により袋内で水蒸気が発生し、膨張したものと恐れられます。温度変化によって水（固体）が水（液体）にならず、直接水蒸気（気体）になることを「昇華現象」と言います。冷凍食品全般で起こる現象で、商品の品質には問題ありません。安心してお召し上がりください。  
まれに、冷凍食品が解凍してしまい、長時間放置したことで腐敗し、ガスが発生して袋が破れることがあります。腐敗臭がある場合は食べないでください。  
家庭の冷凍室は温度変化が大きいので、届いた冷凍品は1ヶ月以内に食べることをおすすめします。

Q4 「発芽玄米」と「玄米」はどう違いますか？

「玄米」をわずかに発芽させたのが「発芽玄米」です。③  
『発芽玄米』は、発芽の際に眠っていた酵素が活性化し、出芽のために必要な栄養を増やすため、玄米よりも栄養価が高くなります。中でもギャバ（アミノ酸の一種）は白米の約108倍も含まれています。また、発芽することでぬか外皮もやわらかくなるため、白米と同様の浸漬時間で手軽に炊飯できます。  
パルシステムの『発芽玄米』は、水分を保ったままパックし、加熱殺菌していますので、開封後はいちどで使い切るか、残った場合は密封して冷蔵保存し、お早めにお召し上がりください。

Q3 計量カップやトイレットペーパー専用芯の申し込み方法を教えてください。

商品により専用の備品を無料で用意しておりますので、必要に応じてお申し込みください。②  
お申し込みは毎週受け付けています。

注文番号	パルシステム商品専用備品名
190501	「粉せっけん水ばしろう」計量カップ
190519	「やっぱり石けん！洗濯用粉石けん」計量カップ
190535	「リ・さいくりんぐトイレットペーパー／シングル細穴」専用芯
190543	「リ・さいくりんぐトイレットペーパー／シングル・ダブル太穴」専用紙芯
190551	「やっぱり石けん！食器用液体石けん」交換用キャップ
190560	「台所用液体石けん水ばしろう」交換用キャップ
190527	無洗米用計量カップ

Q5 お米の賞味期限はどのくらいですか？

お米は「生鮮食品」のため、賞味期限や消費期限はありません。なるべくお早めにお召し上がりください。  
おいしく食べ切る期間の目安は、気温やご家庭での保管状態によって異なりますが、次のようになります。  
・4月～10月は約30日間（米袋に印字）  
・11月～3月は約50日間（米袋に印字）



## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

### たらのムース

調理時間 25分

●材料（4人分）  
たら切身…4切れ、卵白…卵1個分、パン粉…1/2カップ、『産直バジルのジェノベーゼソース』…小さじ4、白ワイン…大さじ1、生クリーム…大さじ1、バター…大さじ1、塩…小さじ2/5、こしょう…少々、トマトソース〔トマト缶…1缶（400g）、にんにく…1かけ、玉ねぎ…1/4個、オリーブオイル…大さじ1、塩…小さじ1/4、こしょう…少々、バジルなどのハーブ…適宜〕

●作り方  
①たらは皮をむき、骨を取り除いてフードプロセッサーにかけてすり身にする。  
②①にパン粉、白ワイン、卵白、生クリーム、バター、塩、こしょうを加え、さらにフードプロセッサーでよく練り混ぜる。  
③②をバットに取り出し4等分にして形を整えて皿にのせ、蒸気の上があった蒸し器に入れて中火で10分ほど蒸す。  
④耐熱容器にみじん切りのにんにくと玉ねぎ、オリーブオイルを入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で約1分加熱する。  
⑤別の耐熱容器にトマト缶と塩、こしょう、好みでハーブを加え、ラップをして約6分加熱した後、④と合わせてさらにラップをして約3分加熱する。  
⑥蒸し上がったムースを皿に盛り付け、⑤のトマトソースと解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』を添える。



ふんわりとした食感が楽しめます。ムースは柔らかいので塩味を調節して介護食や離乳食にも使えます。余ったトマトソースは鶏肉のソテーやパスタに。

食育サポーター  
花泉 ゆみ

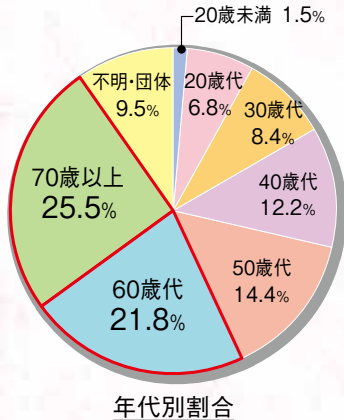


# 毎日を豊かに くらしのあれこれ

## 埼玉県における消費生活相談の状況

(H30年度 埼玉県消費生活相談年報より 令和元年7月発表)

- 受付件数  
県(4センター)…13,764件  
市町村 …44,919件  
合計 …58,683件
- 契約当事者の状況  
男性…38.3% 女性…59.9%  
年代別割合  
20歳未満 … 1.5%  
20歳代 … 6.8%  
30歳代 … 8.4%  
40歳代 … 12.2%  
50歳代 … 14.4%  
60歳代 … 21.8%  
70歳以上 … 25.5%  
不明・団体 … 9.5%



高齢化が急速に進む埼玉県。高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。電話勧誘や訪問販売によるものほか、振り込め詐欺などの特殊詐欺の認知件数も急増しています。

一人ぐらしや夫婦のみの世帯が増え、身近に相談できる人がいない状況にある方も多くなか、家族や近隣住民、介護・福祉関係者、警察など、地域みんなが率先して、何かあったら消費生活センターにつなぐ仕組み作りが急がれます。

### 今月のテーマ

## 悪質商法あの手この手にご注意ください！

### 悪質商法の手口

<h4>3 架空・不当請求</h4> <p>実際に利用した覚えのないインターネットサイト利用料や契約した覚えのない商品代金を請求してきます。</p> <p><b>気づきのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○請求が気になり眠れない、何をしても気がかりで落ち着かない。</li> <li>○実際は関係のない、「あの時のあれかも」と自分で請求の理由を作り上げてしまう。</li> </ul>	<h4>2 利殖商法</h4> <p>「値上がり確定」「高値で買い取る」など、もうかることを強調して投資や出資を勧誘します。</p> <p><b>気づきのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ふだん見慣れない投資商品などのパンフレットが置いてある。</li> <li>○「劇場型勧誘」や公的機関を名乗って安心させようとするなど手口が巧妙化している。</li> <li>○悪質業者の話を信じ込んでいる。</li> </ul>	<h4>1 点検商法</h4> <p>屋根や外壁、床下などの点検を口実に近づき、点検の結果「このままでは危険だ」などと不安をあおって必要のない工事の契約や商品を販売します。</p> <p><b>気づきのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○見慣れない人がひんぱんに出入りしている。</li> <li>○契約を急がせたり、次々と不要な修理工事の契約を迫る。</li> </ul>
---	---	--

高齢者の被害を防止するために、どんな情報化がすすむ現代、悪徳業者も日々新しい商品や手口を考え、「お金」「健康」「孤独」といった高齢者の不安につけ込んで財産を狙ってきます。被害を未然に防ぐには、本人のほかにも、家族など身近な人が消費者トラブルの情報を集め、事前に知識を得ましょう。

さらには、行政や介護サービス従事者だけでなく、生協など地域で活動する事業者、金融機関をはじめ、そこに住む人々が高齢者を支える意識を持つことが大切です。そして様子の変化に気づいたときは、専門的な知識と経験を持つ相談員が相談に応じ、問題解決のための助言やあっせんを行なっている「消費生活センター」に相談するよう話してみてください。

**困った時は消費者ホットライン!**  
音声ガイダンスがご案内します

**い や や 188**  
局番なし

お住まいの近くにある消費生活センターや消費生活相談窓口につながります

### 「消費者被害防止サポーター養成講座」のご案内

- 【日時】9月19日(木)10時～12時半
- 【場所】ばる★てらす 多目的室
- 【定員】40名
- 【託児】なし 子ども同室不可
- 【申込問合せ】パルシステム埼玉 地域活動室  
0120-5831388(月～金 9時～17時)
- 【申込締切】9月13日(金)



# 生産者・メーカーと会おう、話そう、伝えよう! 商品展示会 2019

会場 **さいたまスーパーアリーナ** 日時 **10月22日(火・祝)** ①10:30～12:30 ②13:00～15:00

定員 各部500名 参加費 無料 申込方法 右記応募フォーム

申込締切 9月29日(日)(必着) あすーるポケットイベント情報 検索



30以上のメーカーや生産者が大集合! 担当者や生産者に何でも聞いてちょう!

今年もやります グリーンカーテンコンテスト

子どもたちも一緒に楽しめます♪

カタログで人気のあの商品が試食できます

バルシステムの人気商品がたくさん!

### 注意事項

- ・駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。
- ・応募多数の場合は抽選となります。
- ・組合員を代表に組合員以外の方も参加できます。
- ・当落の結果は10月11日(金)までに全員にご連絡します。

【お問い合わせ】 組織運営部 0120-921-170 9時～17時30分(月～金)



※イベントの内容は変更になる場合がございます。





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2日(火) 正しく知ろう！介護保険制度

ばる★てらす (さいたま市)

パルシステム埼玉といきいきネットワークは、日本ホームヘルパー協会会長青木文江さんを迎え「正しく知ろう！介護保険制度」を開催しました。(1) 介護サービス事業者は利用者の健康や心身機能、生活習慣などの情報を集め、解決すべき課題を見つけたら利用者の自立を促し、目的に合ったサービスを提供します。利用者は要介護になったら、「居宅サービス」「施設サービス」「地域密着型サービス」が利用できるよ

などが手渡され盛り上がりを見せました。

雨にもかかわらずたくさんの方が参加してくれた収穫祭。参加者たちは収穫を体験し、味わい、生産者と交流することで、農業への理解の気持ちが高まりました。

### 7月20日(土) キッズフェスタ『ばるっこinわらび』

蕨センター(蕨市)

パルシステム埼玉事業部では、近隣センターの小さなお子さんのいる組合員を対象としたキッズフェスタ『ばるっこinわらび』を開催しました。(4) 今回は蕨センターを会場に、組合員のみならずイベントを楽しんでもらうながら生活保障を提案し、たすけあいの輪を広げようと企画したもので、組合員とその家族、友人約130人が来場しました。

場内では、コープ共済の制度改定のご案内、保障の相談会を実施するほか、産直野菜の即売やパルシステム商品の試食・販売コーナー、子どもたちも楽しめるようキッズエリアも用意しました。

くらしに役立つ情報として、埼玉県より『交通安全まなび隊』の方々を迎え、道路を横断する際の注意点や自転車の正しい乗り方を、紙芝居などの実演を交えてお話しいただきました。また、パルシステム埼玉のLPA(ライフ・プラン・アドバイザー)による防災学習会も開催し、日常生活の中で簡単に取り組める防災アイデアを紹介しました。

うになります。

「介護認定を受けたら、ケアマネジャーを決め、今後のケアプランを立てます。自分に合ったプランにするためにも、話しやすく相性の良いケアマネジャーを探しましょう。介護保険では、できることできないことがあります。ホームヘルパーは、家事代行ではありません。要介護者の普段の暮らしをサポートするだけなのです」とお話しいただきました。

私たちの生活をより豊かにするための介護保険制度。制度は見直されることがあるので、効率的で良質なサービス提供を受けられるよう、今後の変化への対応も必要です。

### 7月10日(水)

#### 環境シネマ「地球が壊れる前に」

川口メディアセブン(川口市)

環境委員会主催で、ナショナルジオグラフィック社製作の環境シネマ「地球が壊れる前に」(2016年公開)の上映会を開催しました。(2)

本作品は、オスカー俳優で、国連平和大使であるレオナルド・ディカプリオが、約2年間にわたって世界を巡り、気候変動が、人間の生活や絶滅に瀕した生物、生態系にどんな影響を及ぼしているかを取り上げた記録映画です。インドのエネルギー問題、海面上昇による海抜の低い島諸国への影響、予想外の速さで解けている北極圏の氷など途方に暮れるような現実。しかし、各国の研究者と出会うなかで、地球が直面する危機を認識し、正しい解決策を

### 7月21日(日)

#### 埼玉のお茶

#### 摘んでもんで in 増岡園

増岡園(入間市)

パルシステム埼玉との交流産地、狭山茶を生産する増岡園で、茶摘みと手もみ紅茶の体験を行いました。(5)

増岡園の園主・増岡伸一さんから狭山茶の特徴をうかがってから、2グループに分かれて茶摘みと紅茶の手もみ体験を行いました。

増岡さんより茶畑で茶摘みの指導を受けた後、参加者は新芽を摘み取り、蒸れないように紙袋に入れていきまし「この芽を摘んでよいのかな?」慎重になる参加者ですが、その横でパツパツと摘んでいく増岡さん。「慣れると両手で摘めるようになりますよ」と会話も楽しみながら摘み取るコツを教えていただきました。

紅茶の手もみ体験では、手もみの達人である増岡さんの息子さん指導致していただきました。茶葉を力入れてもみ込むことでカテキンが発酵して変色し、ほんのり紅茶の香りが漂います。参加者はおみ込んだ茶葉を自宅に持ち帰り、約一カ月ほど発酵を促して紅茶を完成させます。

作業後は、増岡さんに淹れていたいただいたお茶を飲みつつ、お茶について質問をするなど、交流を楽しみました。

実施していけば、困難な問題も食い止められるという希望も抱いていきます。

後半は、この映画の上映権を得て全国で紹介している、国際保全NGO WCS自然環境保全研究員の西原智昭氏をお招きして、映画内容と、映像では扱われなかったアフリカの実情を解説いただきました。西原氏は、経済成長の裏には環境破壊がある事実を知り、それを踏まえた上で対策を考えなければならぬと話し、学んだことを今日で終わらせることなく、地球全体について周りの人と話し合ってほしいと呼びかけました。

私たちは食べるものもエネルギーも選択することができます。一人ひとりが消費行動と意識を変えていく大切さをあらためて考える機会となりました。

### 7月14日(日)

#### 「沃土会夏の収穫祭」を開催

沃土会(深谷市)

パルシステム埼玉の県内産直産地「沃土会」で夏の収穫祭を開催しました。この日はあいにくの雨でしたが、29組89人が参加しました。(3)

圃場では空芯菜の収穫を行いました。雨による影響で空芯菜以外の野菜は生産者の皆さんが収穫し、参加者はその様子を見学しました。

昼食交流会は、沃土会の女性生産者の皆さんが作ってくれた、野菜をふんだんに使ったメニューです。子どもたちも美味しそうにほおばっていました。最後にクイズ大会を行い、正解数が上位の方に「沃土会 わくわくBOX」

## Information

組合員のみなさまへのお知らせ

### 第55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持続可能な社会を目指して」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10日(木) 10時半～15時半

※全体会と分科会を併せた時間です。

【場所】埼玉会館【定員】1,000名

【申込方法】

詳細は、9月3日(9月2日～6日配布)のあすーるポケットをご覧ください。

#### 【記念講演】

全体会内(10時半～12時半)

《テーマ》SDGsを自分ごと化して暮らしを見つめなおそう!

#### 《講師》根本かおる氏

1986年テレビ朝日入社。アナウンサー、記者を経て米コロンビア大学大学院にて国際関係論修士号取得。1996年から2011年末までUNHCR(国連難民高等弁務官事務所)にて、アジア、アフリカなどで難民支援活動に従事。WFP国連世界食糧計画広報官、国連UNHCR協会事務局長も歴任。フリージャーナリストとして活動後、国連広報センター所長を務める。

### 1 介護保険制度は2000年4月から実施されました



### 2 現実から目をそらさず、地球のことを皆で話し合おう



### 3 夏野菜の実りに感謝しました



### 4 大人気!コープ共済のマスコットキャラクター「コーすけ」



### 5 袋いっぱい茶葉を集めるのはとても大変!



### ★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。



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★11月号テーマ「心に残る一冊」

読書の秋ですね。2015年11月号のあすーると同じテーマで募集します!みなさん、その後「心に残る一冊」と出合いましたか?

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  
9月27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5:00)

●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  
美の山体験ハイイクでゆったり  
楽しい一日を☆

花と雲海で有名な「美の山公園」  
の毎年好評の秋のハイキング!  
秋澄む山の自然を感じるコース  
を約3時間歩き、山頂イベントや  
地元のおまつりも楽しめます。

日時 令和元年11月3日(日)  
対象 どなたでも参加できます。  
申込方法等 申込不要・当日受付  
問合せ 埼玉県環境管理事務所  
TEL 0494・23・1511  
詳細は県HPまで

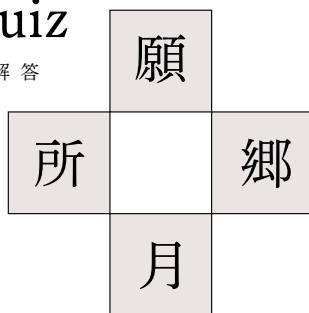
「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

11月号テーマ「心に残る一冊」

締め切り9月27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「食」で考える防災準備  | <input type="checkbox"/> 「選ぶで変わる」ほんもの実感 |
| <input type="checkbox"/> センター祭り「青空市」!   | <input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| <input type="checkbox"/> 軽減税率ってなあに?     | <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。)

さいたま市 裕子さん

お知らせ

## 知ったく! パルシステム

### 愛と協同に生きた 賀川 豊彦

シュバイツァー、ガンジーと並んで戦前の世界三大偉人と称され、生協の父と呼ばれた賀川豊彦をご存じですか?



賀川 豊彦

神戸が生んだ日本を代表する社会活動家で、生協の生みの親でもあります。若き日は、神戸のスラムに身を投じ、貧しい人々の救済に専念しました。その後、労働組合運動、農民運動などに献身。1921年には労働者の生活の安定を目的に神戸購買組合(現コープこうべ)を設立。生活協同組合運動にも取り組みました。

また、生涯を通じて日本と世界にキリスト教の伝道を行い、戦後は世界連邦運動提唱。1951年には日本生協連初代会長に就任し、今日の生協の礎を築きました。

賀川豊彦の事業は全国に数多くの同志を組織して行われ、その運動と事業は現在でも広範囲にわたって継続されています。



賀川豊彦記念  
松沢資料館  
京王線  
「上北沢駅」下車  
徒歩3分  
開館火～土  
10時～16時半  
入館料 300円



朝霞市 藤井 千恵さん

「すぐそれパルごはん」をいつも楽しみにしています。旬の野菜やパルシステムの商品を使ったレシピは、さすが短時間で調理できるおいしいそんなものばかりですね。とても参考になります。

川口市 りず

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。



「待ちどおしい!」

旅行に出ることが多く、その都度パルをお休みしますが、再開して食品が届くまで待ちどおしいです! いかにパルに頼って生活しているか、ひしひしと感じます。

東松山市 恭子さん

「お弁当」

高校を娘が卒業して、長かったお弁当作りも卒業と思っていたのですが、最近作ってほしいとポツリと言いました。「よし!」と思っただけで、私の頭の中に出てきたお弁当の絵画が浮かばない...どうしたことでしょう...

川口市 まあくんま



春日部市 お金は大切に

テーマ  
「洗濯」

「洗濯大好き」

5人家族の母である自分は洗濯が大好きだ。特に外に干している時が!! なぜなら家の中の物が減っている気分を味わえるからだ。夕方、乾いた洗濯物を取りこむときには少しだけ憂うつになるのだが...

川口市 物の総体量はプラマイゼロ

「粉石けんとバケツ」

東日本大震災の時から、洗濯は粉石けんバケツで手洗いをしています。ただ、腕の疲れがちよつと酷くなったので、最近はずすぎを洗濯機に任せるようになりました。息子のアトピーが良くなるよう祈りながら、毎日セッセと洗濯しています。

所沢市 洗たくおははん

「残り湯」

幼稚園児のいる我が家では、お風呂に入たすぐ後に、残り湯を使って洗濯します。やはり温かく汚れ落ちが良いようで、泥汚れの付いた服も少し下洗いをすれば真白になります。周りのママに褒められるのですが、残り湯を使うことに抵抗のある人も多いので、あまり言っていない。残り湯洗濯、おススメなのにな。

入間市 こうきママ

「うなだれた...」

私の不在時に子どもがお漏らしをした敷物を、洗濯機に入れボタンを押した夫。お札を言って洗濯機を開けると、大量の白い紙カスが...。ティッシュにしては量が多い。洗濯機の底に絵本の残骸を発見しました。洗濯してくれたのは有り難いんだけどね...。怒るわけにもいかず、うなだれました。

新座市 セリ

「2回」

今年4月から幼稚園に入園した娘。いつも園庭で思いきり遊び、特に砂遊びが好きが入っています。毎日、カバンの中に汚れた服が2セット入っていることも! 泥だらけの服はすぐに手洗いし、洗濯機へ。朝と娘が帰宅してから2回、まわっています。

さいたま市 ぼにゆみ

「捨てられぬ腕時計」

中学入学の記念に両親が腕時計をプレゼントしてくれたのですが、手洗いの時に濡れるのが嫌で、上着の胸ポケットにしまったことを忘れ、洗濯機を回してしまいました。気付いた時は手遅れで、時計は動かなくなっていました。2年以上経った今も、捨てずに持っています。以降、洗濯機を回す時は言うまでもなく、必ずポケットの中を確認するようにしました。

さいたま市 あしたば



行田市 真唯さん

「処分に困っています」

毎日お世話になっている物干し竿が私同様にくたびれてきたので、新品を購入しました。処分にお金がかかるので、金鋸で90cm長に切ろうとしたのですが、私の力では歯が立たず、諦めました。

ネットの知恵では、雨ざらしで放っておけばよいとありますが、1年経っても頑張っています。どうしたものでしょう。

さいたま市 裕子さん





おしえて!!

# パルレシピ



簡単に作れるおやつを  
おしえてください

戸田市 H・Y



## ADVICE



食育サポーター  
水谷 さとみ

常備野菜のじゃがいもで簡単に作れます。モチモチの生地でバターやしょうゆとの相性バッチリ!おやつに休日のランチにいかがですか。

今月のメニュー

## じゃがいもの和風ガレット

材料 (4人分)

じゃがいも…大 4 個、しょうゆ…大さじ 1、バター… 40g、  
刻みのり…少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、すりおろし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ②フライパンを中火で熱してバター10gを入れ、溶けたら1/4量(1人分)を流し入れ、おたまの底で薄くのばす。
- ③きつね色に色づいたら、裏返して2分ほどこんがり焼く。

おすすめの一品



『産直丸大豆天然醸造しょうゆ』  
500ml 410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→<https://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。

	願	
所	?	郷
	月	

● 締め切り/9月27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

	解	
甘	夏	虫
	夜	

「夏」でした。

解夏 ①(あきげ):安居(あんご) (=四月から七月の夏季90日間にわたって行なわれる仏道修行)の修行が終わること。②(げげ):仏語。夏安居の制を解くこと。7月16日以後、または8月16日以後、1ヶ月以内に夏安居を解散すること。

応募総数 7月号の Quiz の応募総数は248通で247通正解でした。

広報課行き