

# あする



10

2019 October

NO.302

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



特集

## 2019 ピースアクション in ヒロシマへ参加

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～ 2

人と人をつなぎ、受け継がれる国際交流 日韓子ども交流2019 4

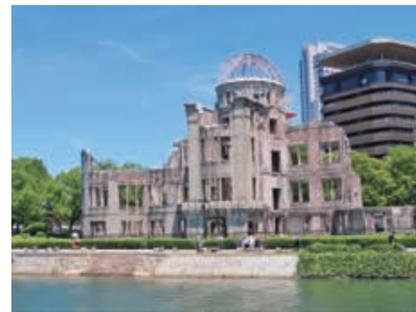


2019

# ピースアクションinヒロシマへ参加

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〜

パルシステム埼玉は、平和への取り組みの一環として、2017年度より日本生協連と広島県生協連共催の「ピースアクションinヒロシマ」に参加しています。



令和となって最初の夏、広島に原爆が投下されてから74年の月日が経ちました。犠牲者を悼み、戦争のない未来を築くために「平和」とは何かを考える場として、毎年8月に「ピースアクションinヒロシマ」が開催

され、全国の生協から多くの人が広島に訪れます。今年も8月4日(日)〜6日(火)の日程で、6家族15名の組合員と役員4名が参加しました。参加者は広島のみならず、さまざまな場所を見学し、原爆投下から、その後の歴史や復興の歩みなど、「ヒロシマ」だからこそ感じる平和の尊さや命の大切さ、戦争の恐ろしさを学びました。



8月4日(日)  
1日目



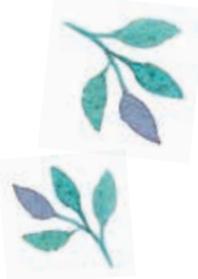
## ①平和記念資料館見学

被爆者の遺品や、核兵器の惨状を示す資料展示、広島のみ歩みなどを見学しました。

## ②慰霊碑めぐり

ガイドの方から戦前から戦後にかけての様子を聞きながら被爆の実相を伝える「碑」をめぐりました。

8月5日(月)  
2日目



## ①子ども平和会議 inヒロシマ

全国の生協から参加した子どもたちが平和について自分のできることを話し合い、交流しました。

## ②被爆者体験伝承講話

子どもたちが子ども平和会議に参加している間、大人は被爆者体験伝承者から体験や平和への思いなどのお話をうかがいました。

## ③ヒロシマ虹のひろば

被爆ピアノの伴奏による平和の歌の合唱、展示、ワークショップを通じて、全国から集まった参加者ととも平和を祈りました。



8月6日(火)  
3日目



## ①広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式典

参加者全員で平和祈念式典に参列。原爆が投下された8時15分、平和の鐘が鳴り響く中、黙とうを捧げました。

## ②慰霊碑めぐり

広島市の袋町でのガイドの方による碑めぐりでは、「碑」のいわれとそこに込められた思いを学びました。



学んだこと  
感じたこと

核のない  
世の中になるように

落合悠貴さん(小学6年生)

今回ヒロシマにあって、ぼくは原爆のおそろしさを知りました。

8月6日8時15分、島病院の真上約600mで原子爆弾がさく裂しました。

被爆した方のお話、原爆で亡くなった方の人生なども、ガイドさんから聞いて知ることができました。

平和記念資料館では、原爆のときの写真や模型などがあり、原爆がどういう被害をもたらすのかを知れました。それに、当時の物(現物)があつて恐ろしさを目の当たりにしました。

二度と原爆を落とさない。原爆が落とされた唯一の国だからこそ、世界に原爆のおそろしさを発信して、核のない世の中になるように働きかけていきたい。

親子で感じたこと

麻生美穂さん

改めて戦争の悲惨さ、二度と繰り返してはならないということを親子で感じさせて

いただきました。

被爆地広島に立ち、この場所で起きた出来事を伝承者の方から聞かせていただき、あまりの辛いお話に正直気持ちが滅入りそうになりました。でもそれが現実なのだからしっかりと受け止めて私も伝えていければ、と心に喝を入れました。原爆が投下され、幸せに暮らしていた広島の人々の暮らしを、一瞬で奪った原子爆弾に対する想い、言葉では表すことができません。

小5の娘は平和記念資料館や伝承者の方から聞かせていただいたお話について感想を述べようとはしません。平和記念資料館では無言で私の手をギュッと握っていました。悲しくてつらくて、二度と繰り返してはいけない事が広島で74年前にあったということ、子どもながらに感じたのだと思います。今は感じたことを語らなくても広島で学んだことは娘にとって大きかったと思います。

私たち親子にとってピースアクションinヒロシマは一生忘れられない8月6日となりました。



# 人と人をつなぎ、受け継がれる国際交流 日韓子ども交流2019

今年で交流20周年を迎えた日韓子ども交流を、7月25日(木)〜28日(日)の日程で行いました。小学6年生から高校1年生までのパルシステム埼玉組合員の子どもたちが、韓国プルンドウレ生活協同組合の子どもたちを迎えて、語り合い、学び合いました。



●プルンドウレ生活協同組合  
韓国北西部の港都市、仁川(インチョン)市にある生協。仁川市は、ソウル、釜山に次ぐ3番目の都市。個人宅への配達を行い、店舗数は13店。組合員数は、約2万3千人。



## 日韓子ども交流について

日韓子ども交流は、パルシステム埼玉と韓国プルンドウレ生協とのつながりの中、2000年に始まった交流活動です。1年おきにお互いの国を訪問し合い、これまで約200人以上の子どもたちが参加しています。交流を通じ、日本と韓国の歴史や文化の違いを知り、尊重し合える関係を築く国際交流活動として続いてきました。

### 7月25日(木)

交流初日、韓国語を学び、歓迎会の準備をすすめてきた日本の子どもたち10人は、埼玉県比企郡嵐山町にある「国立女性教育会館」に向かいました。韓国の子どもたちを出迎え、歓迎会では自己紹介や特技を披露しました。あつという間に打ち解けると、夕食は屋外のバーベキューで盛り上がり、お腹を満たしながら楽しいひと時を過ごしました。



覚えたての韓国語で自己紹介

乾杯!!

みんな仲良し♪

### 7月28日(日)

最終日、ホームステイを終え再びばる★てらすに集合しました。両国の子どもたちが、ひと言ずつ今回の交流の感想を話すうちに、別れを惜しんで涙する子も多く見受けられます。出発するまでの間、思い出を残そうと写真を撮り合う子どもたちの姿は、なんとも微笑ましい…。  
とうとうお別れの時。成田空港へ向かうバスに乗り込む韓国の友だちと再会を約束し、発車したバスが見えなくなるまで手を振って見送りました。

## 交流20周年報告会

7月27日(土)子どもたちがホームステイをしている間、同行していた日韓の役員は、交流20周年の報告会を行いました。  
20年にわたる交流のあゆみや、過去交流した参加者の報告も交え、親睦を深めました。



プルンドウレ生協より感謝の牌をいただきました



うまく竹が切れるかな



作法を学びました

ワークショップでは言葉の壁を乗り越えました

気持ちいいね!



真剣そのもの!



バスに揺られて、ばる★てらすへ



何を食べようかな?



おいし〜い♪

4日間ありがとうございました



最後に笑顔で集合写真

また会おうね!



3泊4日の短い日程でしたが、異国の言葉を知り、日本の文化を伝えられ、かけがえのない経験を重ねることができました。

交流20周年の節目を迎えた今年、パルシステム埼玉はこれからもこの交流が未永く続くことを願い、日韓のかけはしとなる子どもたちを見守り続けてまいります。

### 中村瑠璃子さん(高1)

私は今回の交流に参加して色々なことを知り、多くの素敵な友人と出会うことができました。日韓子ども交流で出会った友達のことを、私は血がつながっていませんが本物の家族のように思っています。言語、国の壁をのりこえ、他ではできないような素敵な思い出ができました。大好きなこの交流が何年も続いてほしいです。



弓道衣も披露!

# ホームページがリニューアル!

パルシステム埼玉のホームページが生まれ変わります。ご希望が多かったスマートフォン対応が実現し、より見やすく、より使いやすくなります。ぜひ皆さんアクセスしてみてください!



現在のホームページ  
リニューアルしたら...  
スマートフォン対応にすることで、組合員の皆さんの最も注目度が高いイベントページにつながりやすくなります。  
「その他機関連「あすー」の電子カタログ化なども注目してください。」

## Point ① スマートフォン対応に!



※画像は開発段階のものです。

## Point ② イベント情報がわかりやすく!



## エリア別・テーマ別に検索可能に♪

今までの「主催別」検索画面から、「エリア別」「テーマ別」の検索画面に変わります。これによりお住まいの地域、興味のあるイベントに参加申込みがしやすくなります。

お知らせ

リニューアルは、

# 11月下旬

予定です。  
お楽しみに!

パルシステム埼玉 検索

### 理事会レポート

第14期 2019年度  
第5回理事会  
2019年8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27回通常総代会 日時・場所 決定の件  
左記の内容が承認されました。  
日時 2020年6月10日(水) 午前10時開会  
会場 パレスホテル大宮 4階ロビーホール
  - 第2号議案 パルシステム生活協同組合連合会への出資金増資の件  
パルシステム生活協同組合連合会へ1億2230万円を増資することが承認されました。
  - 第3号議案 パルシステム生活協同組合連合会への預け金拠出の件  
パルシステム生活協同組合連合会へ2億円を3年の期間で預け入れることが承認されました。
  - 第4号議案 「ゲノム編集作物等の規制と表示を求める請願署名」実施の件  
「ゲノム編集作物等の規制と表示を求める請願署名」を、組合員に呼びかけることが承認されました。
- 用紙配布 10月28日(月)～11月1日(金)  
回収期間 11月22日(金)まで  
要請事項
- ①ゲノム編集技術でつくられた作物・家畜・魚類等のすべてについて、環境影響評価を義務付けること

- ②ゲノム編集技術でつくられた作物等のすべてについて、食品安全性審査を義務付けること
  - ③ゲノム編集技術でつくられた作物等及びこれを原料とする食品について、表示を義務付けること
- ※ゲノム編集とは  
ゲノムとは、遺伝子と染色体から合成された言葉で、DNAのすべての遺伝情報のことです。ゲノム編集技術は、DNAを切断する酵素を用いて特定の遺伝子の動きを止めたり、外来の遺伝子を挿入する技術です。

### 【監事会報告】 1. 第26回通常総代会 監査実施報告

### 7月事業報告

組合員数 212,707人 前月比 +519人  
(単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,440,171	104.6%	100.5%
総事業高	2,519,247	104.7%	100.6%
事業総剰余金	630,202	104.1%	99.9%
経常剰余金	51,080	91.3%	89.1%

※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

### 監事会報告

- I. 第4回監事会 8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。
  - 第26回通常総代会に係る監査の実施報告書を作成しました。
  - 中間監査実施計画について事前協議をしました。
- II. 8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、総代会後の監査、代表理事懇談(理事長)、理事セミナー、部長ヒアリング(総務人事部)、八重洲監査法人監査(監査立会、報告聴取、監査計画書受領、理事者とのディスカッション陪席)、総合内部監査立会、労組執行委員との懇談
- 【その他の活動・研修等】  
コンプライアンス研修傍聴、エコライフフェスタ
- 【員外監事の目(民法改正・保証⑤)】  
保証人になろうとする際に、主債務者の経済状況を知ることはとても重要です。そこで、個人保証人保護のため、主債務者は、事業のために負担する債務についての保証などを委託するときは、財産・収支等に関する情報を提供しなければならなくなりました。  
また、保証契約締結後については、債権者の情報提供義務が新設されました。すなわち、委託を受けて保証人となった者は、債権者に対して、一定の情報提供を求めることができます。
- (次回から「民法改正・遺言」)

# 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卵白の濁りは新鮮なたまごである証拠です



②“ボディ”は、重厚感やコクなど、赤ワインの味わいを表現するときに使われます



③レストランにも負けない本格派！『産直バジルのジェノベーゼソース』  
70g×3 538円（税抜）  
コトコト 10月3・5回 11月2回  
きなり 10月3回 11月2回

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、お問い合わせください。

Q1 卵白が白く濁っていました。古いたまごでは？

パルシステムでは採卵後2～3日でお届けしています。たまごは新鮮なほど白身の部分にたくさん炭酸ガスが含まれていて、卵白が白く濁っています。時間が経過すると次第に炭酸ガスが抜けて、卵白が透明になっていきます。(1)

Q2 ワインの「…ボディ」とはどんな意味ですか？

「…ボディ」とは、一般的に赤ワインに使われる、ワインの味わい（感触）を表現するワイン用語です。(2)  
ライトボディ  
フレッシュで若々しい香り。軽快な、薄めめという感じ。  
ミディアムボディ  
フルボディとライトボディの中間。  
フルボディ

Q3 野菜がグラム表記なのはなぜですか？

パルシステムの野菜は大きさや形が不ぞろいなので、一部の商品を除いて本数や個数で表記します。

Q5 『あすーる』のすぐそれパルごはんについて教えてください！

『産直バジルのジェノベーゼソース』  
パスタだけでなく、サラダ、魚や肉料理のソースとしても幅広く使えると好評の『産直バジルのジェノベーゼソース』。原料のバジルは兵庫県の産直産地「ささ宮農」と、契約産地で育てられたもののみを使用しています。有機肥料を加えた元気な土と豊かな水、太陽の光をたっぷり浴びて育ったバジルは色鮮やかで香りも濃厚。葉の部分だけを手摘みされ、フレッシュな香りを逃がさないように収穫後はすぐ工場ペースト加工されま

くいためです。

農産物は、工場で作る製品とは異なり、大きさが形が不ぞろいなのが本来の姿です。商品カタログで個数や本数で表示し、さらに一袋の重量を一定にするとなると、どうしても規格のそろった野菜のみを扱うことになってしまいます。一般では、流通段階で細かい規格分けを行い、規格外の場合は廃棄したり加工に回したりしますが、パルシステムは、「収穫した作物はできる限り商品として利用する」ことを原則としています。

生産者の皆さんが思いを込めて作ってくれた野菜を無駄なく食べるためにも、重量で表記させていただきます。安全性やおいしさは変わりませんので、ある程度の不ぞろいにはご理解ください。

Q4 『こだわり酵母食パン』はなぜ1斤ではなく、1.5斤なの？

『こだわり酵母食パン』は、焼き型が3斤用で、それを2等分にカットし、1.5斤でお届けしています。製造費用が比較的高いため、少しでも量を多くするためにパンの耳も生かしています。食べられない場合は、スライスして冷凍保存していただくことをおすすめします。  
「食べ切れない」「スライスがほしい」という声にこたえ、スライス済みの『こだわり酵母食パン 1斤 5枚』も登場しています。

（株）が、チキンや魚介のエキスでバジルペーストに味の深みを加え、イタリア産ピュアオリーブオイルとイタリアのチーズ、パルミジャーノ・レッジャーノを合わせ、国産にんにくなどで風味よく仕上げています。



## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

### かぼちゃの ピンチョスコロッケ

調理時間 20分

#### ●材料(4人分)

かぼちゃ…1/2個、うずらの卵…12個、パン粉…40g、バター…20g、すりおろしにんにく…ひとかけ分、塩…小さじ1/4、こしょう…適宜、ドライパセリ…大さじ1/2、水…50cc

#### ●作り方

①かぼちゃは種を取り出し、洗って耐熱皿にのせ、中心に水を入れてラップをして電子レンジ(500W)で10分ほど加熱する。熱いうちにボールに入れてフォークなどでつぶしておく。

②フライパンにパン粉を入れて乾煎りし、少し色が変わってきたらバターとにんにくを加えて焦げないように弱火で炒め、火が通ったらドライパセリを加えて火を止める。

③①を12等分して、中にうずらの卵を入れて包む。

④②のフライパンの中で③を転がして衣をまぶしてできあがり。



食育サポーター  
比留間 ゆき

揚げずに作れる焼きコロッケです。うずらの卵のほかにもチーズやツナマヨなどいろいろな食材を包むとパーティーで盛り上がります！

# 商品探訪 これが好き



『産直大豆のもめん豆腐』(300g) 139円(税抜)  
●次回企画：コトコト・きなり10月3・4・5回

## 今月の一品 『産直大豆のもめん豆腐』



営業担当者に聞きました!  
社名：共生食品株式会社  
部署：営業部 営業企画課  
氏名：小野寺 和明さん

### 【製造工程】

1 原料入荷・大豆洗浄

2 浸漬

3 磨砕

4 煮沸

5 分離

6 凝固

7 箱盛り成型・切断

8 包装・金属探知機

9 冷却・出荷



産直大豆のうまみをにがりだけで閉じ込めた『産直大豆のもめん豆腐』。その開発秘話をうかがいました。

#### ●商品開発の秘話

パルシステムの『もめん豆腐』が誕生したのは、今から34年前のこと。当時は高度経済成長期で経済の豊かさの裏側には公害とよばれる問題が多く存在し、私たちが口にする食物も安全性に問題があると思われる添加物が多く使われていました。その頃生協では「子ども達にはまともなものを食べさせたい」という組合員の強い思いと産直米の減反転作物である大豆を有効利用すべく豆腐の開発がスタートしたのです。

#### ●素人だからこそできた無謀な挑戦（生協との二人三脚）

弊社はもともと麺類の製造会社。生協では豆腐を専門に作っているところに声をかけるも、条件に応えるメーカーが無く、素人である私たちに「豆腐を作ってくれないか」という話が舞い込んできました。「大豆は国産、凝固剤はにがり、一般的に使われる消泡剤は不使用、そしてふだん使いできる価格」という当時業界では不可能と言われた条件での挑戦。案の定約1年間はまともな豆腐ができませんでした…その間の組合員の我慢強い支えと励まし、そして多くの組合員が利用してくれたことで豆腐を作り続けることができています!

#### ●大豆の風味とうまみが自慢。晩ご飯の主役にも!

冷奴には醤油だけではなく、便利つゆをかけても味がまろやかに。麻婆豆腐などひと手間かけることで、みんなが喜ぶメインのおかずにも。身近な豆腐を上手にご利用ください。

#### 12月号予告

アズマ工業株式会社  
水洗いだけで汚れが落ちる!  
『ふしぎクロス』



## 『デラウェア』の産直産地 なかむら農園 公開確認会

2019年8月23日(金)〜24日(土)、パルシステムの産直産地、なかむら農園(大阪府羽曳野市)で『デラウェア』を対象に公開確認会を開催しました。確認会では栽培に関する取り組みを確認し、園地と選果場を視察しました。



### 【徹底した栽培基準と管理】

およそ100年続くなかむら農園は代表取締役社長の仲村知也さんと家族が中心となり、多くのスタッフとともに47カ所、約10haでデラウェアを生産しています。

初日は仲村代表より、産地プレゼンテーションが行われました。説明の中で、農業は鍵付きの保管庫で管理し、仲村代表だけが調合を行うこと、効率よく作業するため作業ごとにマニュアルを作成するなど、栽培への数々のこだわりが報告されました。細やかな管理体制について仲村代表は、「果樹は1回の失敗が取り返しのつかないこととなります。広い面積で栽培するためにも細心の注意を払っています」と説明しました。



2日目は、山の斜面に沿って広がるデラウェアの園地と選果場を視察しました。ハウス内での温度調節や、安全で作業効率の良い環境づくりなど、直接見て、説明を聞くことで理解を深めました。選果場では粒の大きさや重さを均一に選果、パック詰めできるよう作成されたマニュアルについて確認しました。



### 公開確認会の開催

なかむら農園 代表取締役社長 仲村知也さん  
公開確認会の開催にあたり、パルシステム埼玉、パルシステム連合会、ジーピーエスの皆さんの力をお借りしました。監査人の皆さんからのご意見は今後の参考にさせていただきます。これまでも、作る中でたくさんさんの波がありました。最低賃金の引上げ、雇用問題など変化する社会情勢の中で、これからの100年も波を乗り越えながらデラウェアを作り続けられるよう頑張ります。

\*ジーピーエスは、パルシステムの青果の子会社です。



# 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

### 7月26日(金) 産直くだもの学習会

ばる★てらす(さいたま市)

「こだわり素材発見」テーマグループは、(株)ジーピーエスの下昭彦さん、今泉美智子さんを迎え、パルシステム独自の「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」をくだものを通して学びました。(1)

パルシステムの産直は、単に安心・安全な食べ物を調達する手段ではなく、作り手と食べる人がともに健康で安心なくらしを実現するため、理解し合い、利益もリスクも分かちあえる関係

用量や光熱費などの情報をもとに、省CO<sub>2</sub>省エネ対策が提案されました。木育の一環として、東京おもちゃ美術館の協力のもと、さまざまな木のおもちゃを体験しました。ヒノキを使用した箸づくりコーナーは大人気で、子どもたちがかなで木を削り、自分たちのお箸を作りを楽しみました。

### 8月8日(木) DV被害

#### DV被害

特定非営利活動法人パープルネットさいたま主催で「支援者養成基礎講座」を開催しました。(4)

NPO法人女性ネットSayaya Sayayaより講師を迎え、「抑圧理論」、「性暴力」、「DV」について学びました。「抑圧」とは、あるグループの人々が別のグループの人々を組織的に虐待すること、さまざまなグループのメンバー意識を基にした、人間への組織的かつ世の中に広まっている不当な扱いを指します。人種差別、年齢差別、性差別、身障者差別など、私たちは抑圧的な社会に生きています。

講師の方によると、ふだん使用している「家内」や「嫁」「主人」といった言葉も偏見につながっているとのこと。「私たちが日常的に使っている言葉の中でも、差別や偏見に結びつく言葉がまだ残っており、使い方を変えていかないと、制度を変えても実際の環境はな

係を築くことです。日本では、化学合成農業や化学肥料が各都道府県の一定基準で使用されている慣行栽培が主流な中、パルシステムでは生産者と組合員が話し合いながら「農業削減プログラム」に取り組み、独自の基準である「コア・フード」「エコ・チャレンジ」を設定しました。

青果についても、ただで上がったものを仕入れているのではなく、作付け前から生産者と(株)ジーピーエスが出荷時期や数量、栽培基準など、さまざまな話し合いを行い、栽培計画を立てるところから始めます。2010年には、くだもの糖度や品質を計測できる「光センサー選果機」を導入し、一定の糖度をクリアしたものを「糖度保証」として組合員に届けています。

学習の後、9種のくだもの盛り合せを試食。参加者は笑顔で頬張り、体にたっぷりビタミンを吸収しました。

### 8月2日(金) 産直連続講座

あづぶグリーンネットワーク(富士見市)

パルシステム埼玉は、産直連続講座「あづぶグリーンネットワーク編」を開催しました。(2)

講師に、あづぶグリーンネットワーク(丸果会津青果株式会社)事務局の高橋弥生さんを迎え、生産物から、産直の流れ、2011年の東日本大震災直後の困難な状況とその後の取り組みについてお話しいただきました。あづぶグリーンネットワークは、「会

かなか変わりません」。最近の子どもの虐待事件にもふれ、「子どもだけでなく夫にマインドコントロールされている女性も被害者です。多くの人がDVが起きる仕組みや実態を知ること支援の輪が広がっていきます」と伝えました。毎月第3水曜日にDVについて気軽に話し合う「支援者カフェ」をばる★てらすで開催しています。パープルネットさいたまHPよりお申込みください。高齢者や子育ての支援をしている方など、どなたでも参加できます。

### 8月21日(水) 夏休み 親子計量教室

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は講師に埼玉県計量検定所の方をお招きし、「夏休み親子計量教室」を開催しました。(5)はかりの歴史や役割についてDVDや講師の説明で学んだ後、ペットボトルを利用した天秤型のはかり作り挑戦しました。形から目盛りをつけるまでお母さんや兄弟と協力して作業し、はかりの仕組みを知るほか、正確な重さをはかることの大切さや調整加減の難しさを実感しました。

後半は、測定士になった気持ちで実際に販売されているお菓子やパスタに記載された内容量の表示が正しいか、計量法について学びながら測定しました。

講師の話や聞き測定器に触れるうちに子どもたちは夢中になり、真剣に取り組む姿が印象的でした。

津の農地を守る」を理念に、安全・安心な農産物の生産をすすめ、パルシステムには野菜全般のほか、柿、ぶどうなどを供給しています。

もともと遊休農地の多い福島県ですが、2011年の原発事故以後は福島を離れる人が多くなったことから農地を維持することが困難になるなど、生産現場は厳しい環境に陥ったそうです。高橋さんは、原発事故からの復興の経緯を話し、「農業の担い手の確保など課題はありますが、これからも会社が一丸となって会津の農地を守りながら消費者に安全なものを届けていきたいです」と意気込みを語りました。

後半は料理教室を開催し、食育サポーターの指導で、あづぶグリーンネットワーク産の夏野菜をたっぷり使ったポークジンジャーと福島県の郷土料理「ひきなすり」を作りました。

### 8月3日(土) エコライフフェスタを開催

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、環境への意識を高めようとエコライフフェスタを開催し、54組150人が参加しました。(6)

今回のエコライフフェスタでは、ばる★てらすの全フロアを使用してさまざまなイベントを行いました。電気コーナーでは、パルシステムでんきの取り組み紹介や自転車発電体験など「電気」を身近に感じてもらう催しが中心となりました。また、予約制の省エネ相談会も好評で、家庭の年間エネルギー使

## Information

組合員のみなさまへのお知らせ

### フレイル予防講座のご案内

パルシステム埼玉は、医療生協さいたま・さいたま支部との共催で、健康な地域社会作りを目的に、フレイル予防講座を開催しています。

フレイルとは、高齢になり筋力や心身の活力が低下した状態のこと。高齢者の多くが健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれており、早めの予防が大切です。10月、11月の講座をご案内します。

#### 【業について】

【日時】10月29日(火) 13時半～15時半

【会場】ばる★てらす【託児】なし

【内容】サプリは効くのか、処方箋と市販薬の違いなど。

【食事で健康長寿!】

【日時】11月14日(木) 10時～13時

【会場】ばる★てらす【託児】なし

【内容】シニア向けに栄養バランスがとれて、簡単にできる料理を管理栄養士に教えてもらいます。

【問合せ・申込】

パルシステム埼玉 地域活動室  
電話0120-583-388(月～金 9時～17時)

「食事で健康長寿!」については、HP「あすーるポケットイベント情報」または、同時配付のあすーるポケット10・3(9/30～10/4配付)をご覧ください。

1 産直くだものビタミンチャージ!



2 料理教室ではあづぶグリーンネットワークの夏野菜をふんだんに使いました



3 PLAによるとろとろせけん作り



4 暴力・差別のない社会にするには...



5 正しく計量する大切さを学びました



★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もございます。  
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

★12月号テーマ「鍋料理」  
寒い時には鍋料理が合いますね! みなさんの好きな鍋は何でしょう? ぜひお便りください。

締め切りは  
10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)

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](mailto:saitama@pal.or.jp)  
<https://www.palsystem-saitama.coop>

埼玉県情報  
コバトンnote

第6回埼玉県フェアを開催します!  
埼玉県では県の魅力を県内外に発信するため「埼玉県フェア」を開催します。

今年のフェアは埼玉県の「自慢」や「日本一」を取りそろえた様々なコンテンツを展開。コバトンを始めとした県内ゆるキャラとのふれあいイベントやオンラインピック、パラリンピック特別イベントなど、来て・見て・楽しいイベントです。ぜひ来場ください。

日時 11月7日(木) 10日(日)

会場 イオンレイクタウンmorri(越谷市レイクタウン3丁目1番地1)

申込方法等 申込不要

問合せ 埼玉県改革推進課  
Tel 048-830-2129

「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。

12月号テーマ「鍋料理」 締め切り10月25日(金)

Quiz

解答

口  
深 型  
玉

名前 \_\_\_\_\_  
組合員番号 \_\_\_\_\_

読者アンケート

10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 2019ピースアクションin ヒロシマへ参加  
 日韓子ども交流2019  
 ホームページがリニューアル!  
 理事会レポート  
 監事会報告  
 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  
 商品探訪 これが好き  
 News & Info  
 Letters  
 知っク! 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。)

●「部屋の片付け」  
長年仕事で忙しく、手をつけていなかった10年分の写真を整理してアルバムにしたり、本棚の本の入れ替えをしたり。10年前の自分を思い出しては、我ながら「がんばってたな」と感心しています。  
久喜市 猪股 シノブさん

●「旅行」  
海外旅行(マイブーム)。なかなか行けないので旅行会社のパンフレットを見て、想像の旅の計画を立てています。  
朝霞市 ガルママ

●「不用品販売」  
フリマアプリで不用品を売るのがマイブーム。自宅が広くないマンションなので、どんな不用品を出品して空間を維持しています。二気に出品したあとは、少しほっとしてしまっただけ、停滞してしまうのが課題です。捨てるのがもったいない物を、どなたか引き続き使ってくださいるのは、ありがたいなと感謝しています。  
桶川市 由香さん

●「美術館」  
美術館巡りにハマっています。有名な画家より、むしろ難解な近代美術家の作品がストレス解消に良いのです。あまりにもわからなくて「まあ、人生何でもありかな」と肩の力が抜けるのです。  
朝霞市 カフェオレ

●「みくらじゅん」  
「マイブーム」という言葉を使った? 作った方どうぞです。  
私は園芸です。パルで買ったお花も植えています。色々なお花があつて楽しいです。  
さいたま市 中 真希子さん

●「短歌」  
1週間前に出会いました。急にうたが降りてきて、もう7首もできました。仲良くなれたらいいナ!  
「夕食に たつぷり作る いもサラダ」  
20才のころに憧れたうた。  
さいたま市 野薔薇

●「ハッピー倍増」  
私は手仕事が好きです。収入が少なくなったこんにち、若い時に着ていたお気に入りの服を、バッグやクッションカバーなどにリメイク。パンツの裾巾をつめたり、スカートのエラストを出してみたり。お金がかららず、ハッピー倍増のマイブームです。  
さいたま市 けちけち

お知らせ

知っク!  
パルシステム

「原発事故被災者応援カンパ」へ  
ご協力をお願いします

パルシステムでは2011年から、東日本大震災や東京電力福島第一原子力発電所の事故で被害にあった方々を支援する活動を続けています。  
公的支援が年々弱まるなか、今後も「保養」や「避難」を支援している団体に寄り添い応援していくために、カンパへのご協力をお願いします。

カンパの受付  
11月1回～2020年3月4回まで  
※詳細は、11月1回のカatalog(10月21日～25日配付)と同時配付のチラシをご覧ください。  
カンパは下記のような「応援」に活用されます。

●保養活動  
放射能に対する不安を持つ福島県内の親子を対象に、野外でのびのびとからだを動かすアクティビティや交流会を実施。

●避難者支援  
避難指示区域外から自主的に避難したため公的支援を受けにくい方々を対象に、住まいの相談や精神的なケアサポートを実施。

※本カンパは、パルシステム生活協同組合連合会東京電力福島第一原子力発電所事故被災者応援金基準に基づき運用管理されます。



あ

# 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

### 「今どき!」

小2息子の漢字テスト。2つの漢字を組み合わせて、1つの漢字にする問題。  
「しゅくだいは、十日、間でおわったよ」。  
正解は、早、いね! 息子の答えはいいね! 今どきの子だねえ。  
川口市 真奈美さん

### 「しおり」

美術館のパンフレットを2枚もらってき、気に入った絵を切り取って貼り付け、両面お気に入りの絵のしおりとして使っています。厚さもちょうどいいし、読書しながら絵も楽しめ、汚れてきたらすぐ捨てられます。手軽でちよつぱり豊かな気分になります。  
さいたま市 E.Y

### 「夫の変化」

結婚以来47年、家事も育児もおまかせの夫が、最近朝の味噌汁を作るようになりました。具沢山でなかなかの味です。男つて変わるんですね。  
川越市 こあせ

### 「味の違いがわかる3才」

我が家では、パルシステムの酪農家の牛乳を飲んでます。  
先日、3才の娘と実家に泊まった際、スーパーで買った牛乳を飲んだら「これ牛乳じゃない」と言っていました。3才でも味の違いがわかるんだなあと感心しました。  
東松山市 ちーま

### 「クイズ」

クイズはいつも楽しんでおります。二字熟語は好きで、だいたい5秒から1分くらいで解きますが…。8月号のクイズは手強い!! まず漢和辞典でわからず、しかたなくインターネットで調べました。正解だといいな。今回、2時間くらいかかったかも。  
ふじみ野市 ママナオ

### 「床ずれ」

次第にお尻やももの裏側がザラザラしてきて、更に痛くなってきたりびっくり。診てもらったら「床ずれです!」。ええっ、わたしは元気で起きていますが! 「ずーっといすに座ってるから、血行不良になったのですよ」。あわてて合うクッションを購入しましたが、がっくりです。  
さいたま市 気持ちだけは若い人

### 「総代」

総代を1年やり、パルのことを知るいい機会でした。かわることの大切さ、また会場ごとに意見交換、疑問を持ち交流したこと、は、いい経験でした。  
越谷市 J.T



秩父市 舞さん

## テーマトーク 「マイブーム」

### 「短歌」

1週間前に出会いました。急にうたが降りてきて、もう7首もできました。仲良くなれたらいいナ!  
「夕食に たつぷり作る いもサラダ」  
20才のころに憧れたうた。  
さいたま市 野薔薇

### 「ハッピー倍増」

私は手仕事が好きです。収入が少なくなったこんにち、若い時に着ていたお気に入りの服を、バッグやクッションカバーなどにリメイク。パンツの裾巾をつめたり、スカートのエラストを出してみたり。お金がかららず、ハッピー倍増のマイブームです。  
さいたま市 けちけち

### 「旅行」

海外旅行(マイブーム)。なかなか行けないので旅行会社のパンフレットを見て、想像の旅の計画を立てています。  
朝霞市 ガルママ

### 「不用品販売」

フリマアプリで不用品を売るのがマイブーム。自宅が広くないマンションなので、どんな不用品を出品して空間を維持しています。二気に出品したあとは、少しほっとしてしまっただけ、停滞してしまうのが課題です。捨てるのがもったいない物を、どなたか引き続き使ってくださいるのは、ありがたいなと感謝しています。  
桶川市 由香さん

### 「美術館」

美術館巡りにハマっています。有名な画家より、むしろ難解な近代美術家の作品がストレス解消に良いのです。あまりにもわからなくて「まあ、人生何でもありかな」と肩の力が抜けるのです。  
朝霞市 カフェオレ

### 「みくらじゅん」

「マイブーム」という言葉を使った? 作った方どうぞです。  
私は園芸です。パルで買ったお花も植えています。色々なお花があつて楽しいです。  
さいたま市 中 真希子さん

### 「部屋の片付け」

長年仕事で忙しく、手をつけていなかった10年分の写真を整理してアルバムにしたり、本棚の本の入れ替えをしたり。10年前の自分を思い出しては、我ながら「がんばってたな」と感心しています。  
久喜市 猪股 シノブさん

# おしえて! パルレシピ

温まる一品を教えてください

熊谷市 M・W



## ADVICE

豚肉と野菜、きのこのうまみがたっぷり。これからの寒い季節の定番にいかがですか。ごぼうやれんこん、じゃがいも、こんにゃくなどを入れてご家庭でアレンジを楽しんでください。

今月のメニュー

## きのこたっぷり芋煮

### 材料 (4人分)

里芋… 300g、きのこ類 (しいたけ、まいたけなど) … 200 ~ 250g、大根…100g、人参…1/2 本、『産直豚バラ切落し』…1パック (170g)、厚揚げ…1枚、水…1000 cc、味噌…大さじ 4、サラダ油…適宜、酒…大さじ 3、ネギ…適宜

### 作り方

- ①里芋、大根、人参は皮をむき1口大に切る。産直豚バラ切落し、きのこ類、厚揚げは食べやすい大きさに切る。ネギは小口切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒めて酒をふり、なじんだら水を加える。
- ③②に里芋、大根、人参を入れ、野菜が柔らかくなったらかきのこ類、厚揚げを加えて味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④③を器に盛り付けネギをたっぷりのせる。

おすすめの一品



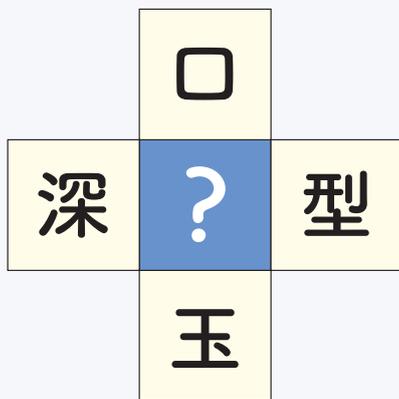
『国産大豆のみそ』  
750g 369円(税抜)

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。

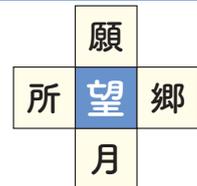


● 締め切り/10月25日(金)

● 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



「望」でした。

望郷(ぼうきょう):故郷をなつかしく思いやること。懐郷。思郷。所望(しょう):欲しいと望むこと。望み願うこと。

応募総数 8月号の Quiz の応募総数は124通で99通正解でした。

広報課行き