

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



3

2019 March  
No.295

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

東日本大震災から8年を振り返って



「ジャパンSDGsアワード」  
第1回 受賞

東日本大震災から8年を振り返って

東日本大震災から8年、当時小学6年生だった子は、成人になるほどの時間が経ちます。これまでパルシステム埼玉は、被災地の一日も早い復興の一助となることを願い、さまざまな支援に取り組んできました。今も続く復興の道のりの中、震災の記憶を薄れさせないためにも、この8年を振り返ります。



2011年3月さいたまスーパーアリーナで

被災地支援

東日本大震災発生後、埼玉県へ避難してきた方、被災地への炊き出し支援を行ないました



2011年4月宮城県石巻市で



2011年12月福島県の仮設住宅で物資支援



2012年9月旧騎西高校(加須市)で支援を開始



2013年8月旧騎西高校・おしゃべりサロン

安心してらせる埼玉をつくります

パルシステム埼玉が掲げる「安心してらせるまちづくり」を基本に、互いに支えあい、連携して災害に強いまちづくりをすすめます



2012年7月さよなら原発集会



2014年3月災害支援コーディネーター養成講座



2018年1月「さいがいがい・つながりカフェ」交流会



2013年5月蕨市との災害協定調印式



2012年8月福島子ども保養プロジェクト

3.11を忘れない

震災の記憶を風化させない、これからの災害に備え、一人ひとりが震災に向き合う企画を開催しました



2011年10月「食べるで支え合三陸・石巻の水産品」学習会



2016年2月3.11企画「ほんものをつくるメーカーと会おう、話そう」



2018年8月「あんどおりすさんの親子のための防災講座」



2012年6月「双葉町の味噌まんじゅうを作ろう」料理教室

2018年2月東日本大震災復興支援助成金贈呈式



「あの日」を知り、「いま」を見る

震災当時、被災地では何が起きたのか。復興に向けた取り組みを聞き、被災地の「いま」を知る企画を開催しました



2015年5月福島県スタディツアー



2014年9月宮城県南三陸町スタディツアー



2016年2月映画「小さき声のカノン」上映会



2018年映画「飯館村の母ちゃんたち 土とともに」上映会

パルシステム埼玉の取り組み(一部抜粋)

2011年

3月11日 東日本大震災が発生。これにより、東京電力福島第一原子力発電所の事故が発生。

2016年

3月28日 さいたまスーパーアリーナに被災地より避難された方へ、県内の生協による炊き出し支援を実施。

2018年

4月12日 被災地の宮城県へ支援隊が出発。あいこぴみやぎによる地域での支援活動へ協力する形で定期的に炊き出し支援を実現。

2012年

5月1日 理事会・委員会・テーマグループ・地区会が主催するイベントの参加人数に応じて一定額を積み立て、被災した産地やメーカーへの復興支援金にあてる取り組みを開始。

2012年

5月24日 コープみらい、JAGグループさいたま、加須市助成団体連絡協議会、加須市社会福祉協議会とともに「避難所応援隊」を結成。旧騎西高校(加須市)に避難した福島県双葉町民へ定期的に炊き出し支援を始め、現在も形を変えて継続。

2012年

12月29日 福島県内の仮設住宅へパルシステム商品を支援。

2012年

1月16日 パルシステムグループでは、「六ヶ所再処理工場」に対し放射能汚染を阻止する全国ネットワークと連携し、「さようなら原発1000万人署名」の呼びかけを行う。

2013年

7月16日 「さようなら原発10万人集会」デモ行進にパルシステム埼玉も参列。

2013年

8月25日 埼玉県生協連・さいたまコープ・医療生協さいたま・埼玉県ユニセフ協会・生活クラブ・パルシステム埼玉は「夏休み福島の子どもの保養プロジェクト in 埼玉コヨット 実行委員会」を組織。毎年6月〜8月頃に福島県より親子を迎えて企画を開催している。

2013年

5月10日 蕨市と「災害時における一時避難所の提供及び物資の運搬等に関する協定」を締結。

2016年

2月6日 「パルシステム埼玉 東日本大震災復興支援助成金」制度を策定し、復興支援活動を行う団体に資金面での支援を開始。

2018年

6月19日 埼玉県寄居町と「災害時における生活物資の供給協力に関する協定及び高齢者等の見守り活動に関する協定」を締結。

# あの日から8年。避難者の今

インフラを中心にまちの再興がすすむ一方、さまざまな問題を抱える被災地と被災者。福島第一原発事故による避難者支援を行う瀬戸大作氏に避難者を取り巻く現状と今後の課題をお聞きしました。

## 自主避難者を取り巻く現状

福島原発事故からまもなく8年、国と福島県は2020年東京オリンピック開催までに、原発事故による避難者への全ての避難先住宅提供と経済支援を終了し、福島の復興をアピールする一方で、避難者の困難を消し去ろうとしています。「原発事故から8年、そろそろ自立を願いたい」…期限を決めた自立を強制するような発言が国や福島県からされています。福島では多くの人々が普通に暮らしているのだからと。

1月に、福島の被災地を視察しました。富岡町に向かう国道6号線では、除染土を運ぶトラックと何度もすれ違いました。県内各地の「仮置き場」から双葉町や大熊町の間貯蔵施設に向かう車両



瀬戸大作氏

避難の協同センター(2016年7月設立)事務局長。福島第一原発事故による避難者の支援を行う。パルシステム連合会専任部長。

です。富岡町は、2017年4月に避難指示が解除されましたが、人口16000人だった住民の帰還は約430人、作業員を含めると約800人(約5%)に過ぎません。それ以降も帰還は進んでおらず、子どもはわずか22名だそうです。6割以上が高齢者であり、生活インフラの不備で孤立化は避けられません。

「避難の協同センター」は、住宅無償提供打ち切りによって、経済的困窮に陥った多くの避難者の相談の場として2016年7月に設立。その後2年間で150人を超える区域外避難者の住宅問題や生活問題の個別相談を受けてきました。

政府の避難指示外の地域から避難した人は国や東電から「自主避難者」と呼ばれ、避難指示が出ている地域の住民と区別されました。強制避難者と異なり、精神的損害への賠償金もありません。「みなし仮設住宅」としての住宅の無償提供は「唯一の公的支援」でしたが、福島県は2017年3月末での無償提供打ち切りを強行。多くの避難者が、住まいの退去を迫られる危機に直面したのです。

## 原発事故さえなければ…

私が対応した支援事例の中には、避難先住宅か

らの退去を強要されてホームレスとなった人、山梨県の山奥で孤立していた母子世帯など、困難な状況に追い込まれた人が何人もいます。忘れられないのは、母子避難の末に自死した女性のことです。彼女は夫からのハラスメントを受けながらも、2人の子どものために進学させるために避難先でダブルワークを続け、大学入学決定後に疲れ果てて自死しました。彼女の遺品整理をしました。『テレビで大丈夫だと言っているのにお前は馬鹿だ。逃げる必要など無いと夫に言われ続けた』『家族がバラバラになってしまった。原因をつくったのは私』『夫が怒る気持ちも分かりません。ああ、原発事故さえなければ…』という言葉が遺されていました。

## 安心できる住まいを確保するために

福島県は、今年の3月末には、収入が低い2000世帯への民間賃貸住宅家賃補助と国家公務員住宅へ避難している130世帯の住宅の提供を打ち切るとしています。しかし、1月段階で20%しか住まいが決まっておらず、その中には病気を抱え、転居できる状態にない世帯も多い。福島県はそれでも言い切ります。「3月末で転居できない場合は2倍の家賃を請求する」と。国策である原発事故災害から逃れた人々が住まいを奪われます。反貧困運動の皆さんの力を借りながら「ひとりも路頭に迷わせない。二度と自死者を出さない」よう安心できる住まいを確保する為の活動を今日も続けています。

## パルシステム東日本大震災復興支援助成金

パルシステム埼玉では、2015年に「東日本大震災復興支援助成金」制度を策定し、毎年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資金面で支援しています。今年も書類選考と公開選考会を経た4団体に総額136万5千円の助成が決定しました。各団体の活動をご紹介します。

### あゆみの会 (越谷市)

東日本大震災により福島県、宮城県、岩手県から越谷市に避難している方々との交流を目的に発足。毎月行うサロン活動や農園での収穫祭、地域の自治会活動に参加することにより、避難されている方々の孤立を防ぐお手伝いをしています。



地元の合同の餅つき大会にて

### ここカフェ@川越 (川越市)

2012年から、「被災された方はどなたでも」という交流会を毎月開催しています。避難者がスタッフになり主体的に動き、参加者をお客様にしない、誰も責めないをモットーに活動しています。

専門家により相談会やバスツアーなどを行い、地域共生を目指し、コラボイベントの開催も積極的に行なっています。



福島県帰還ツアーで

### 復興支援入間まごころの会 (入間市)

東日本大震災後、復興支援の長期化や復興への関心低下を感じ当会を設立。釜石市や気仙沼市などで支援活動を実施するほか、入間市内の祭りにも参加し、復興支援を呼びかけてきました。そんな中、入間市の職員の方の働きかけを受け、大船渡市支援のための「焼きさんま販売」の企画提案があり協働事業として「万燈まつり」に参加。今後も大船渡市復興に向けたさんま企画の担い手「さんま焼き師」の養成を通じ、被災地と埼玉県との交流を通じた復興支援活動を継続していきます。



所沢市の幼稚園でも焼きさんまのイベントを行いました

### 特定非営利活動法人 埼玉広域避難者支援センター (さいたま市)

東日本大震災、福島第一原発事故により埼玉県内に避難されている方々が避難元の状況や帰還・移住の選択を問わず、安心して暮らせる地域づくりを目指し設立。支援情報の提供と避難者同士の関係構築を目的に情報誌『福玉便り』を発行。避難者からの要望に応じて「テーマ相談会」や関連団体、自治体避難者支援担当との連携を図るための「福玉会議」を定期的に開催しています。



昨年12月に「甲状腺検査と健康相談会」を開催



# 理事と監事の役割

パルシステム埼玉にはパルシステムのために活動する理事と監事がいます。今回は、理事と監事の役割、活動内容についてご紹介します。

## ■理事の役割について

理事の基本的役割は、理事会において業務執行に関する重要事項を決定し、代表理事の業務執行の状況を監視・監督することです。

中でも組合員から選出される組合員理事は、あらゆる事業・活動に組合員の視点と意見を反映させることが求められています。

具体的には、総代会で承認された事業活動方針を実行していくために小委員会（商品活動委員会、福祉政策推進委員会、運動委員会、地域政策推進委員会）に所属し政策をつくり進捗の確認と評価を行い理事会に報告します。

理事会での重要な意思決定や業務執行の監督を行うにはパルシステムの事業と活動全体の理解が必要となるので、パルシステム連合会や埼玉県生協連などの外部会議への出席、連携団体や組合員活動の担当、総代への報告の他、研修や学習会にも積極的に参加します。

## ■理事の活動紹介



### 第25回通常総代会

パルシステム埼玉の方針など重要事項を決定する「総代会」。決まったことを理事は責任をもって進め、監事はチェックします。理事と監事は2年ごとに総代会の選挙で決定します。



エリア別総代会グループトークの進行

ピースアクション in ヒロシマに参加



この他にもさまざまな会議や研修、学習会に参加しています。

## ■監事について



監事は、総代会で決定した事柄や定款等に則って日常の運営がなされているかチェックします。数ある業務の一部をご紹介します。



私たち監事の任務は、理事の職務の執行を監査することです。

各監事は法的な独立性と調査権限のもと、法律、会計、労務といったそれぞれの得意分野を生かし、現場に赴いて当事者に直接話を伺い、監査法人の力も借りるなどして、日々証拠を収集し、最終的には組合全体の現状を正しく認識することを目指しています。

監査結果においては、法令順守や会計報告の正確性は当然のこと、民主的な運営がなされているか、不正不当の芽はないかなど、守備範囲を広く捉えて「予防監査」の視点からも検証することを心がけています。

監事の監査が組合の健全性と社会的信頼を守ることに貢献していると確信しています。

## 理事会レポート

第13期 2018年度  
第8回理事会  
2019年1月30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年度事業活動方針（1次案）決定の件

2019年度事業活動方針（1次案）が承認されました。

2月から開催される「第2回エリア別総代会議」や「ハートパーティー春」において、総代並びに組合員に提案します。

●第2号議案 2019年度業務組織機構決定の件

2019年度業務組織機構について、承認されました。

●第3号議案 「組合員組織及び組合員活動の管理運営規則」改定の件

組合員組織及び組合員の管理運営規則について、改定が提案され、承認されました。

主な改定点としては、テーマ委員会構成から職員を除外、助け合い活動の表記変更、対象範囲の整理、文言修正となります。

●第4号議案 役員選挙管理委員選任の件

役員選挙管理委員会の委員4名（組合員2名、理事1名、職員1名）について承認されました。任期は、第26回通常総代会（2019年6月12日）までとなります。

## 12月事業報告

組合員数 210,972人 前月比 +413人

(単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,753,226	100.8%	94.2%
事業総剰余金	717,797	100.1%	93.1%
経常剰余	43,313	100.2%	57.6%
総事業高	2,825,383	100.8%	94.0%

※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

### 【特別報告】

1. 2018年度パルシステム埼玉東日本大震災復興支援助成金について

●第5号議案 役員選考委員選任の件  
役員選考委員会の委員5名（組合員4名、理事1名）について承認されました。  
任期は、第26回通常総代会（2019年6月12日）までとなります。

## 監事会報告

I. 第8回監事会 1月29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。

●期末監査の進め方、スケジュールについて協議しました。

●内部統制システムに係る監査の進め方を協議しました。

●2019年度監事会予算について協議しました。

●監事会の中長期課題について協議しました。

II. 1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、

地区区推薦委員会（東地区区・西地区区）、役員員全体会

【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】

埼玉県生協連理事会・賛詞交換会、日本監査役協会（会計講座）、公開確認会報告会、農法研究会、パルシステムグループ賛詞交歓会

【員外監事の日（同一労働同一賃金④）】

正社員にのみ住宅手当を支払う制度は、無効でしょうか。最高裁は、全国規模のトラック会社の事例で、正社員は出向を含む全国規模の広域異動の可能性がある一方、契約社員は就業場所の変更が予定されていないことなどから、労働条件の相違は不合理と評価できないので、有効である旨判断しました（ハマキョウレックス事件）。

もっとも、正社員も広域異動が予定されていないなどの事情があれば、結論が変わるかもしれません。（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。お待ちします。(P15の用紙に記入して、配送便でご返送ください)。



①調理前に酢水に浸けると酸化予防に



②ほのかな苦みと甘みが楽しめます

## Q1

ごぼうの中がピンク色でした

ごぼうに含まれる成分「ポリフェノール」が変色したと思われれます。ポリフェノールは、ごぼうの中の酸化酵素や空気中の酸素により酸化し、赤やピンク色に変色することがあります。病気や傷みではありませんので、変色したものを食べても味や体への影響はありません。また、酢水にさらすと酸化酵素の働きが抑えられるので、変色を防ぐことができます。(1)

## Q2

かき菜とはどんな野菜ですか？

アブラナ科・アブラナ属の野菜で、茎は繊維がしっかりとっています。かき菜とは、一般的に菜花(なばな)のことを指します(菜花とは、油菜(あぶらな)の若いつぼみと茎葉をつんだものこと)。菜花と同じように、ゆでておひたしにしたり、天ぷらにして食べるのがおすすめです。冬ならば鍋に入れるのもおすすめです。(2)

## Q3

たまごの白玉と赤玉(ピンク玉)では栄養価が違う？

たまごの殻が褐色の赤玉(ピンク玉)がありますが、白玉との違いは鶏の種類の違いによるものです。栄養的な差はありません。

## Q4

「パルシステムでんき」についておしえて！

●「パルシステムでんき」の特徴は？  
「パルシステムでんき」は、パルシステム組合員だけが利用できる電気です。全組合員に電力を供給できるようになってから1年以上が経過しました。農畜産物をお届けしている全国46の産直産地が、それぞれの地域の自然の力を借りて作り出すFIT電気(再生可能エネルギー)を中心に供給しています。

●FITでんきって？  
固定価格買取制度(Feed-in Tariff制度)によって買い取られた、再生可能エネルギー源(太陽光、風力、水力、地熱、バイオマス)を用いて発電された電気です。

●バイオマスとはなに？  
バイオマスは、英語のbio(生物資源)mass(量)を表しています。発電の燃料となるバイオマスは、いろいろな種類があり、木質資源、下水汚泥、家畜ふん尿、食物残渣等の動物植物から生まれた再生可能な有機性資源を言います。

パルシステムでんきでは、木材や鶏ふんなど、生物由来の資源を燃料として発電しています。



③SDGs(持続可能な開発目標) 地球上の誰一人として取り残さない 2030年までの国際目標

## 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、2030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こうという、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。



16. 平和と公正をすべての人に  
持続可能な開発に向けて平和で包摂的な社会を推進し、すべての人に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包摂的な制度を構築する



15. 陸の豊かさも守ろう  
陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る

## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

# 菜の花チャーハン

調理時間 15分

●材料(4人分)  
ごはん…茶碗4杯分、菜の花…1/2束、しらす…1袋(125g)、たけのこ…150g、たまご…2個、鶏ガラスープの素…大さじ2、しょうゆ…大さじ4、塩・こしょう…適量、ごま油…大さじ2

- 作り方
- ①菜の花は茎と葉、花、各1cmに切り分け、沸騰したお湯に塩(分量外)をひとつまみ入れて1分ほどゆでる。
  - ②温かいごはんに溶きたまごを入れよく混ぜる。
  - ③フライパンにごま油を熱し、たけのこを炒めたところに②と鶏ガラスープの素を加えて強火で炒める。
  - ④①の水気を絞って入れ、鍋肌に沿ってしょうゆを回し入れ、塩・こしょうで味をととのえる。



旬の菜の花を彩りよくトッピング。ご飯を入れたら強火で水分をとばすように炒めるとパラパラになります。

食育サポーター  
渡辺 文子



学び  
体験

## 自分でできる足つぼ健康法 ～花粉シーズンにオススメの足つぼ～

足つぼケアは優しく柔かな刺激で行うので、年齢・体力を問わずにできる健康法です。今回は、これから厳しくなる花粉のシーズンを少しでも楽に乗り切れる足つぼをご紹介します。

<始める前に準備と確認!>

- ・足つぼは治療を目的としたものではありません。あくまでも健康管理をするための目安です。
- ・食後一時間、ケガの治療中、手術後、妊娠中の方は行わないようにしましょう。
- ・足裏にハンドクリームを塗りましょう。ケアしやすくなります。
- ・足つぼを押す強さは「イタ気持ちいい」くらいが目安。力が入りにくい場合は、「つぼ押し棒」を使うこともできますが、圧迫しすぎないように注意してください。

### Profile

今月の講師 水無瀬 恵子 さん

カルチャーヘルパー  
足底反射区医療術師  
食育指導士  
ふだんは足つぼ専用サロンで生徒に指導をしています。  
誰でも安心して始められ、自己健康管理にもつながる足つぼで、ぜひケアをしてみましょう。



### 副腎(ふくじん)のつぼ

副腎は、腎臓の上に位置する小さな臓器。アレルギーや炎症を緩和する副腎皮質ホルモン(ステロイド)を分泌します。

副腎のつぼは両足の裏、土踏まずの上中心部に親指がちょうど収まる位置があり、その親指の爪のすぐ上が副腎のつぼです。とても小さなつぼで、奥まった場所にあります。足つぼ押し棒を使うか、指で押す場合はしっかりとやや痛い位に押しましょう。

両足それぞれを5秒程度4～5回押しします。



### 鼻のつぼ

鼻水、鼻づまりが気になる時におすすめのつぼです。

両足の親指の側面が鼻のつぼです。手の親指でしっかり5秒程度を数回押しします。

1度に長時間押しより、1日に何回かくり返すのがおすすめです。

左足のつぼは右鼻、右足のつぼは左鼻に対応します。痛みを感じる時はていねいに押ししてください。



### 目がかゆい時はこれもおすすめ

右目のつぼは左足、左目のつぼは右足にあります。

足の人差し指と中指の間節部分を下から上に押し上げるように、指の腹で10～20回ほどマッサージしましょう。

目の疲れにも良いつぼです。パソコンやスマホをよく使う方にもおすすめのつぼです。



足つぼが終わったら白湯を飲んで、全身の血液中の老廃物を尿とともに排出するよう促しましょう。



監査人(組合員)の久保田さん



生産者の松崎さん

公開確認会は、生産者と消費者の二者が産地で生産状況を確認する独自のしくみです。1999年より始まり、これまでに135回もの公開確認会が全国の産地で開催されました。

報告会では、パルシステム埼玉で行なった「JAふくおか八女公開確認会」の様子も報告し、監査人として参加した組合員3名と生産者の松崎さんが壇上に取り上げられました。当時の様子を監査人らが所感を交えながら伝え、松崎さんからは現状の課題への取り組みや意気込みについてお話いただきました。

### 【パルシステム独自の取り組み】



## 生産者と消費者の相互理解を深める 2018年公開確認会報告会

2019年1月16日(水)パルシステム連合会産直委員会は、有楽町朝日ホールで「2018年公開確認会報告会」を開催しました。この報告会は、各産地の公開確認会を、組合員と生産者の視点から振り返り、情報共有を目的に毎年実施しています。

### 【2018年公開確認会 開催場所一覧】

- ・JAふくおか八女(2018年9月21日～22日開催)  
(監査品目: みかん パルシステム埼玉主催)
- ・野付漁協  
(監査品目: コア・フードほたて パルシステム連合会主催)  
※国内初の水産産地での開催
- ・JA山形おきたま  
(監査品目: エコ・つや姫 パルシステム東京主催)
- ・JA会津よつば  
(監査品目: エコ・会津コシヒカリ パルシステム福島主催)
- ・鹿児島くみあいチキンフーズ  
(監査品目: 鹿児島若鶏照り焼きチキン パルシステム神奈川ゆめコープ)

もうすぐ20年目の節目を迎える公開確認会。報告を受けてパルシステム連合会産直部の江川部長より、「パルシステムの産直は、ノウハウを蓄積し先進的で高い次元にあります。防疫強化で立ち入り困難になってきている産直産地を含め、対象産地を拡大し、生産者と消費者の深い相互理解を図りたいです」とまとめがありました。

公開確認会は、ふだんの産地交流以上に生産者の取り組みや思いを知り、関係性を深められる機会となっています。今年の公開確認会はデラウェアの産地「なかむら農園」で夏ごろ開催予定です。開催前に、いくつかの講習会を経て参加できます。ぜひ、あすのポケットで案内が掲載された際は、お申し込みください。

### 【より発展的な関係を目指して】



# 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

### 1月16日(水) カルチャーヘルパー講座

ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、カルチャーヘルパー講座を開催しました。(1)  
カルチャーヘルパーは、組合員が自分の持つ資格や特技を組合員へ伝え、学び合うことでくらしを豊かにし、交流の場を広げることを目的とするバルシステム埼玉の助け合い活動のひとつ。手芸や料理、子育て、体操、健康、自己啓発など幅広い分野から延べ56名の組合員が活動しています。  
今回は、「防災リュックを作る」リ

ンマッサージ&簡単ピラティス」「疲れにくい足になるケアとテーピング」「冷え性改善、蒸しパンづくり」「なごやかに「会」を始めるコツ」「自分でできるリンパケアとストレッチ」の6講座を開講し、多くの組合員が学び、楽しいひとときを過ごしました。

### 1月21日(月) 「日本と再生」映画上映会と バルシステム商品試食会

蕨センター(蕨市)

バルシステム埼玉は、映画「日本と再生 光と風のギガワット作戦」上映会を開催し、午前・午後の部あわせて18名が参加しました。(2)

本作品は、長年原発の危険を訴え、全国で原発差し止め訴訟を繰り返してきた、脱原発弁護士・河合弘之監督の「日本と原発 私たちは原発で幸せですか」(2014年)、「日本と原発4年後」(2015年)に続く原発問題映画。ドイツや中国、アメリカなどを巡ってエネルギー転換の現状取材し、自然エネルギーの可能性と急速な世界での普及をカメラに捉えたドキュメンタリーです。

上映と同時にバルシステム商品の試食会も行い、バルシステムでんぎの発電地、(株)十文字チキンカンパニーで生産される「までっこ鶏チキンナゲット」をはじめ、産直産地のいちごやトマト、バルシステムのPB商品のボンレスハム、パンなどを楽しみました。  
上映後は(株)バルシステム電力の担当者によるバルシステムでんぎの説明と電気相談会を開催しました。

### 1月22日(火) 免疫力アップ「シニア向け料理教室」

ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は、免疫力アップ「シニア向け料理教室」を開催しました。食育サポーターの比留間ゆきさんを講師に迎え、バルシステムの食材を使って、高タンパク、高カルシウム、消化にも優しい、風邪に負けない免疫力アップの食事作り挑戦しました。(3)

今回作ったメニューは「鶏手羽元のお酢煮」「ゆず風味の大根サラダ」「焼きしいたけのみそ汁」「雑穀米」です。それぞれのメニューには栄養価が高いもの、冷えの解消、消化を助ける働きがあるなど、さまざまな役割を持つ食材が使われています。しかし、どの食材も特別なものではなく、日頃使われる身近な食材ばかりです。調理方法や調味料との組み合わせによっては、おいしさだけでなく栄養価の上がる効果が期待される食材があります。比留間さんからアドバイスを受けながら、参加者は各グループに分かれて交流しながら協力して調理をすすめました。

### 1月29日(火) 市民活動支援金公開選考会

ばる★てらす(さいたま市)

バルシステム埼玉は2018年度バルシステム埼玉市民活動支援金 公開選考会を行いました。(4)  
バルシステム埼玉市民活動支援金は、福祉・環境・まちづくりなどをテ

## Information

～組合員のみなさまへのお知らせ

### 「あすーる」のモニターになりませんか?

月刊機関誌「あすーる」4月号からの組合員モニターを募集します。1年間「あすーる」をお読みいただき、感想やアンケートを通じて誌面の改善にご協力ください。毎月期限までに返送すると、100ポイントを差し上げます。

【資格】バルシステム埼玉組合員  
※休職中の方は除く。

【期間】2019年4月～翌年3月

【方法】「あすーる」発行後に郵送またはEメールでお送りするアンケートにご回答ください。Eメール(パソコンのみ)を希望される方は、申し込みの際にアドレスもご記入願います。

【定員】50名

※定員を超えた場合は抽選となります。

【申込方法】ホームページ「あすーるポケットイベント情報」または同時配布のあすーるポケット3-3をご覧ください。

※申込の際に、必ず性別・年代をご記入ください。

【申込締切】3月24日(日)必着

※当落の結果は、第1回目のアンケートの発送をもってかえさせていただきます。

### 1 「疲れにくい足になるケアとテーピング」講座



### 2 「世界の流れは自然エネルギーです」



### 3 おいしい食事で免疫力アップ!



### 4 街や地域と一緒に活動を目指す市民団体のプレゼン



### 5 たくさん笑って楽しく取り組みましょう



★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。

バルシステム埼玉と医療生協さいたま(さいたま支部)共催で、今年度3回目となる「フレイル予防で健康寿命をのばそう!」を開催しました。(5)  
浦和民主診療所保健師の方を講師に迎え、「フレイル予防と脳いきいき」と題し、フレイル(虚弱)に陥る3つの要因(①身体的要素②精神的要素③社会的要素)について教わりまし

### 1月30日(水) 第3回フレイル予防で 健康寿命をのばそう

ばる★てらす(さいたま市)

マに、NPOやボランティアなどが担う様々な市民活動に対して、バルシステム埼玉が地域社会貢献の活動の一環として資金面で支援していく制度です。  
市民活動支援金運営委員長・西川正さんによる開会の挨拶の後、書類選考を通過した11団体が事業やプロジェクトの概要についてプレゼンテーションを行ないました。  
今年度は、子どもの見守り、障がいを持つ方の居場所づくり、食を通じた交流支援など、さまざまな分野にわたる発表がありました。参加者からは活動の詳細や支援金の活用、今後の発展や継続についての質問が上げられ、各団体の発表者が答えました。  
すべての団体のプレゼンテーションを聞いた参加者は投票を行ないました。投票結果は運営委員会による最終選考の参考にします。

予防のためには「栄養、バランスのよい食事」「運動」「社会参加」の3つの柱が大切です。特に第3の柱「社会参加」が大切で、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口だそう  
座学の後は、今回はじめてとなる「キックバック体操」を教えていただきました。この体操は歌いながらバックを投げたり、隣の人に渡したり楽しく取り組める体操で、「転倒防止」「脳トレ」の要素を含んでいます。継続して行なうことが大切なので、家で一人で体操や脳トレを続けることは大変ですが、皆で集まった時に取り組めば楽しく続けられます。  
フレイル予防の講座に年齢制限はありません。ご家族のために、まず自分が聞いてみたいという方、フレイル予防は今後も定期的に開催予定ですので、ぜひ参加してみませんか?



# Letters

みなさんからの便り

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

### 「やっぱりこの味」

知床と那覇で、それぞれ子ども達が働いています。バルで育った彼ら、年末の帰省時にはやっぱりこの味と言います。今回はお米を購入、宅配便で送る予定。送料の方が高くなっていますが(笑) 蕨市 畔柳 三枝さん

### 「これからもよろしく」

バルをはじめた時、子どもはまだ2、3才でした。狭山のホンダ工場のおまつりでバルの方に声をかけて頂き、早十数年が経ち子どもも高校生になりました。バルの野菜やお肉を食べて私より大きく育ちました。これからもおいしい食材をよろしくお願いします。 狭山市 ねこパンダ

### 「pマーク」

以前より離乳食が便利で使わせてもらってました。でも食品全てもおいしいので、今は、pマークのものを選んで注文しちゃってます☆ 鴻巣市 しょこさん



八潮市 けいこさん

### 「過去に戻れたら...」

過去に戻れたら、今の主人と結婚しないで他の人と結婚したい。違う人生だったかもしれないから... 東松山市 ポケモンの母

### 「4年8ヶ月前」

娘が生まれてからしばらく、飼い猫「うに」と「とろ」にかまってあげられなかった。そんな「とろ」が、おとこの夜、突然他界しました。せめて「おとこ」に戻って旅立つその時そばにいてあげたかった。今、虚無感はありません。 熊谷市 中村 里奈さん

### 「青春」

高校の部活を途中で退部。当時付き合っていた人がいて、「二人の時間をもっとつくれないければ別れる」と言われた時。部活をやめ彼を選んだものの、4年後に破局...あの時に戻って部活を最後まで全うしたい。青春をかえして。 八潮市 3ふらわー

### 「20代」

私は20代の頃に戻りたい！先日両親の33回忌法要を済ませ、つくづく思いました。中学卒業後2年間の寮生活をして、戻って1年程で結婚してしまい、親と一緒に過ごす時間がとても少なく思います。親の亡くなったのも早いけど...もうすぐ金婚式になる私達ですが、今20代に戻れたら両親とたくさん時間を過ごしたい。 本庄市 トモ姉さん

### 「父への感謝」

私は過去を後悔して振り返ることなく、1日を大事に過ごす父からの教えを受けました。なので戻らなくても思いますが、もし戻れるなら、亡くなった父の18年前の7月の出棺の時に言えなかった「ありがとう」と言いたいです。 さいたま市 太田 智恵子さん

### 「園児」

人生振り返って戻れるとしたら：幼稚園かな。やり直しがききそう。もっと自由に生きてみたかった。遠慮がちに生きてきたので。 坂戸市 栗

### 「15年前」

大好きな初めて飼った猫が生きていた15年前に戻りたい。病気で死んでしまったけれど、早く気付いていたら苦しい思いはしなかったと思う。 予定日から9日遅れて生まれた私の娘は、その猫と同じ誕生日です。生まれ変わりの猫でしょうか？ 狭山市 村木 洋美さん

### 「祖父母と母」

故郷の実家(今はもうありません)の今は亡き祖父母と母に逢いたいです。私の結婚の日、4人で撮った写真を見ると深い悲しみと懐かしさが胸がいっぱいになります。私を育ててくれたやさしい祖父母と母にもう一度逢って、お礼を言いたいです。私を大切に育ててくれてありがとう！ ふじみ野市 アキ子婆ちゃん

### 「前進あるのみ」

今年で60才になります。今さら過去に戻ると、もう一度子育てすることに。やっと子ども達が独立して自分の人生がやってきたのに。過去を思っって前進あるのみです。 さいたま市 ジョパンニ

### 「孫の顔を見たい」

20年以上前に戻りたいです。10年前、末期がんで亡くなった母。そのがんは、亡くなる10年以上前にでき始めたものだったそうなのですが、ずっと気付かず気付いた時は手遅れに...。過去に戻れたら、早期発見・治療して長生きしてもらい、孫の顔を見たいです。 新座市 美理香さん

お知らせ

## 知っク! パルシステム

### 集めて送って国際協力! 書損じハガキ回収キャンペーン

パルシステム埼玉は、特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド(HFW)の「書損じハガキ回収キャンペーン」に賛同し、毎年組合員のみなさんに協力を呼びかけています。このキャンペーンは、書損じハガキなどを集め、それを換金してHFWの行う飢餓のない世界をつくるための活動に役立てられます。今年もみなさまのご協力をお願いいたします。

お手元にある封筒や段ボール箱を使って、下記住所宛にお送りください。(着払い可)

回収期間：5月末日まで  
送付先 〒102-8790 東京都千代田区飯田橋4-8-13 山商ビル8F 特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド回収キャンペーン係

集めているもの：ハガキ(書損じ・未使用)、未使用切手(日本・中国)、使用済切手、商品券、ブルーチップ・グリーンスタンプ、外国紙幣。未使用テレホンカード・プリペイドカード、中古CD・DVD、ゲームソフト、貴金属品



1枚のハガキが1杯の栄養粥に

締め切りは3月29日(金)



500ポイントをプレゼント♡

## 楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★5月号テーマ「給食」  
給食の思い出、ありますか?献立表が待ち遠しかったあの頃...年代や地域によって給食内容も違っているようです。ぜひお便りください!

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)

## 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

シングルマザーのためのグループ相談会「ママ・カフェ」開催! 自立・就業を目指すシングルマザーの方やこれからシングルマザーになる方で「今、気がかりなこと」をテーマにファシリテーターとともに話し合います。同じ立場の方同士で知恵や経験を分かち合える交流の場です。  
日時 平成31年3月16日(土)午後2時から4時30分まで  
会場 埼玉県男女共同参画推進センター(WiThYouさいたま)  
さいたま新都心ホテルブリランテ武蔵野4階  
JR「さいたま新都心駅」徒歩5分  
JR「北与野駅」徒歩6分  
駐車場なし  
申込み 埼玉県女性キャリアセンター 048-601-5810  
詳細は「WiThYouさいたま」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。

5月号テーマ「給食」 締め切り3月29日(金)

## Quiz

紙 座 章 介

名前 \_\_\_\_\_  
組合員番号 \_\_\_\_\_

## 読者アンケート

3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 東日本大震災から8年を振り返って
- 理事と監事の役割
- 理事会レポート
- 監事会報告
- バルのことならなんでも聞いて
- すぐそれ!バルごはん
- 「選ぶで変わる」ほんもの実感
- あ!やってみよう
- 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。)



おしえて!

# パルレシピ



あったかレシピ教えて!

川越市 K・H



## ADVICE



食育サポーター  
渡辺 正子

お鍋ひとつでできる簡単、あったかパスタスープです。ランチに夜食にいかがですか。

今月のメニュー

## いろいろパスタ、スープ仕立て

### 材料 (4人分)

キャベツ…5~6枚、カリフラワー…100g、ベーコン…56g(ハーフベーコンスライス1パック)、ショートパスタ…100g、水…1000cc、コンソメ…大さじ2.5、オリーブオイル…大さじ1、塩・こしょう…少々

### 作り方

- ①キャベツはザク切り、カリフラワーは小房に切り分け、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをカリカリに炒める。
- ③②に水とコンソメを入れて煮立たせ、キャベツとカリフラワーを加え、柔らかくなったらショートパスタを入れて芯がなくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調えてでき上がり。

おすすめの一品



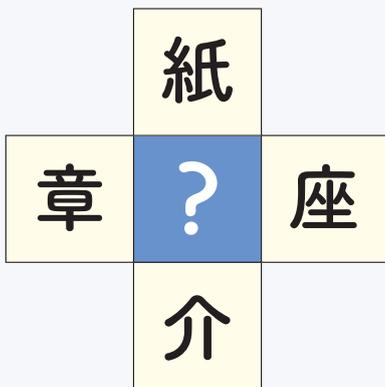
「ハーフベーコンスライス」  
56g×2 462円(税込)  
国産豚バラ肉使用。豚肉のうまみを充分味わせるベーコンスライスです。

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/3月29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



### 「水」でした。

氷室：【ひむろ】1.天然水を夏までたくわえておくために設けたむろ。地中や山かげに穴をあけ、上を茅などでおおう。2.謡曲。臆能物。宮増(みやます)作といわれる。【ひょうしつ】氷を貯蔵する部屋。

応募総数 1月号のQuizの応募総数は382通で126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