





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くらせる

埼玉をつくります

NO.308

第5回東日本大震災復興支援助成金 助成先団体が決定!

パルシステム埼玉市民活動支援金 3

熊谷センターオープン 4

リニューアル 今月から 文字が変わり 読みやすくなりました! ユニバーサルデザイン フォント採用

### 体のうち、 環として資金面で支援す などが担うさまざまな市民活動 今年度は、 〇法人やボ 地域社会貢献活動の 市民活動支援金運営 応募の ・ランティ あった25団 る制度

金は、 まちづ

育て支援や福祉、

などをテ

埼玉

民活動

出

会

LI

な

る地域

づ

を応援し

ます

埼

民

活動支援金

8団体へ総額250万円の助成 員を交えた公開選考会を経て、 委員会による書類選考と、 組合

2019 年度助成先団体

青少年多文化学びサポート(ESMY) (所沢市)

助成額 500,000 円

外国につながる青少年の日本語・教科学習支援

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

特定非営利活動法人 心の子育て支援ハッピーマザー(鴻巣市) 助成額 250,000 円

子どもの居場所づくり事業

特定非営利活動法人無料塾 ひこざ(さいたま市) 助成額 238,000 円

大学生ボランティアへの学生軽食プロジェクト

http://www7b.biglobe.ne.jp/~hikoza/

特定非営利活動法人 東松山子育てねっと(東松山市) 助成額 300,000 円

子育てねっとステーション「ほっぷ・すてっぷ・ じゃんぷ・あっぷ『すてっぷ』強化事業」 https://higashimatsuyamakosodatenet. jimdofree.com/

認定特定非営利活動法人 ユーアイネット柏原(狭山市) 助成額 264,000 円

住民の支え合い・共生社会の実現プロジェクト

http://www.sayama-ui.net/

埼玉里母の会(さいたま市) 助成額 500,000 円

埼玉県に住む里親子に必要な支援及び情報提供 https://saitamasatohaha.wixsite. com/foster

iと愛のげんしりょく防災 (吉見町)

助成額 100,000 円

子育て世代向け げんしりょく防災講座の開催

https://aitoainogenbou. jimdofree.com/

All Alive Project 埼玉 (さいたま市)

助成額 348,000 円

さいたまこども演劇プロジェクト 「わたしと仲間のナンデモ工房キッズ 2020」

http://aaps2017.blogspot.com/





目録贈呈 「加須ふれあいセンター



「埼玉広域避難者支援センター」

# 東日本大震災復興支援助成

表する公開選考会の 贈呈式を開催 パルシステ 次選考を通過し 埼玉が行 後、組合員を交えた東日本大た団体の取り組みや活動を発 大震災による被災地お めた制度です は献活動の一つと興支援助成金 埼玉県に



2 月 15 日 贈呈式を開催

 $\pm$ 

ぱる

まし

た。

今年は・ いらすで、

4

2019年度助成先団体

震災復興支援助成金運営委員会による審査と選考

- 加須ふれあいセンター 助成額 500,000 円 県外避難者交流食堂の運営とバザー開催
- ここカフェ@川越 助成額 500,000 円 区域外(自主)避難者交流会の運営と移動相談会の推進
- 被災地に舞台を届け 被災地と繋がり続け隊 助成額 130,000円 被災地での舞台公演を通じた文化交流
- 復興支援入間まごころの会 助成額 370,000 円 被災地の復興に向けたイベントの推進

民子。 へは総額

る 埼玉理事長

| 興に取 む団体同 こも写真や 込め動画 士が時間 た思様の活

親睦を深めまれ

3 あすーる 2020.4 あすーる 2020.4 2

# リアを拡大し、 万3千人の組合員に商品をお届けして

## 組合員活動 の拠点とし

始しました。パルシステム埼玉熊谷センターは、東松山セにはパルシステム埼玉の「パルシステム埼玉熊谷センター来月、最新の設備を備えたパルシステムの冷蔵物流センタ

東松山センター

が併設され、3月より稼が熊谷市に誕生します。

-からの移転とともに配送工研設され、3月より稼働を開照谷市に誕生します。施設内

います。

熊

谷

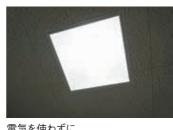
配送拠点

が誕生

組合員活動の場として高い期待が持たれて 動が行える部屋もあり、 ルシステム埼玉熊谷センタ

# **境にも配慮され**

電を利用したハイブリッド照明なども使用し、屋の太陽光パネルは、年間を通して75万分の発電量の太陽光パネルは、年間を通して75万分の発電量を入されています。屋上に設置された2296枚導入されています。屋上に設置された2296枚 の太陽光パネルは、導入されています。 内を明るくしてい 電を利用したハイブリッド照明なども使用し、 使用される予定です。 が見込まれており、



電気を使わずに 驚くほどの明るさを実現

先進事例を視察し、

高

い生産性を確保で

1「順立てマルチシャト」産性を確保できるハイ

入れま

た。

A G V

(無料自動搬送車)

による ザ

荷物

(ロボッ

レタ

設計にあたり、

デ

P

の生協の

(高い期待が持たれていま)、北部エリアを中心とした ル」を取り る積付け 他にもロボッ 搬送も行われ効率化が図られてい リッド式の最新システム

がる熊谷センタ る組合員満足度の向上を目指します 新たな配送拠点として地域の雇用創出に 高 61 生産性を維持

さらな もつな

大手通販会社 でも使われている 将来的に稼働ライン、

「順立てマルチシャトル」

設備が増設予定

# THE DECEMBER

### ぜひ生まれ変わったあすよ紙面サイズも大きくなり、 埼玉の組合員活動を紹介 たあす より見やす るポケッ を読ん して ゎ い かり で、 る 「あす・ 企画にご参加くださ やすくなります。 るポケッ

リニュー パルシス

アル

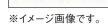
ルシステム

ステム埼

玉

·情報紙

11/



CONT. STATES

議案事前説明会 傍聴のご案内

「つや姫」編刈り体額 in 山田

### \ Point 2 / 項目を見やすく整理♪

**Point 1** / 紙面サイズが大きく!

毎ばぬ先のお後立ち 「時間」セミナー

を直珠音 「ホクチクファーム」年表面

CO-THE OF

合わせて文字も大きくなるので読みやすくなります。

今までの紙面より一回り大きくなり、

参加したい企画についてわかりやすくなります。

●研算 応募フォーム・FAX・ハガキ(組織運営部宛) **2月16日(日)(必着)** 

申込締切も



応募フォーム・FAX・ハガキ 組織運営部宛 申込締切 1月26日(日) (必着) 当落の結果は2月4日(火)までに、全員にご連絡します。

### ホームページでも閲覧できます!

パルシステム埼玉ホームページでも参加申し込 みが可能です。紙面で興味ある企画が見つかっ たらお気軽にお申し込みください♪





パルシステム埼玉

検索

### お知らせ

が

リニューアルは、 

(4月20日~4月24日配布)

予定です。

お楽しみに!

5 あすーる 2020.4 あすーる 2020.4 4

## 最新鋭の

ルシステム熊谷センタ ビスのシステムが導入されて の物流センタ 0平方 ルの敷地面積を有す 世界でも先進的 ル システ 、ます。

な宅配サー

ム全体の 冷蔵商品専門

上の商品が仕分けされま

ることにつ

いて提案され、

承認され

ま

埼玉県消費生活協同組合指: 改善報告について 導検 査 当 組

合の

●2019年度パルシステム埼玉 金助成について 市民活動支援

関する法律」が施行 る措置の適正化を図るための関係法律の整備に 「成年被後見人等の権利の制限に係

され

たことを受け、

役員選

定款及び他の規程との整合性を取るため、 回通常総代会に付議することが承認されました。 第2号議案 挙規約における成年被後見人等を役員から一律 に排除する規定を削除することを提案し、 理事会運営規則改定の件 第 27

借入金の金額要件を撤廃 Ĺ て提案され、 すべて理事会議決

第3号議案 を追加する されました。 事項に一本化することについ することを目的として、 職務上の決定・決裁に関する基準をより明確に 経営組織管理運営規則改定の件 「稟議」に関する規定

9 年

(議決事項)

役員選挙規約改定の件

第14期 2019年度 第11回理事会 2020年2月26日開催

### 1月事業報告

組合員数 215,057人 前月比 +90人

	(単位:十円)		
	実績	前年比	予算比
供給高	1,944,188	102.9%	98.9%
総事業高	2,014,053	103.0%	98.9%
事業総剰余金	517,042	104.0%	97.5%
経常剰余金	16,638	211.9%	147.0%

※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

※1月営業日···2018年度:19日·2019年度:20日

第 27 回通常総代会のご案内

場 日 時 6月10日 (水) 10時開始 時開始予定 口

総代会で行われること

前回定例理事会の振り返りと次回理事会の. 第10回監事会 2月25日開催

議案

審議

告事

会

算などの重要事項を決定します 総代会で決定した事業活動方 総代会では、 および今年度の 前年度 事業活動方針 0) 事 業活 動と決 や予算 従

報告、

最高意思決定機関\_ ほかにも総代会では、 役員選挙も行な るため、 と呼ばれて 総代会は生協 生協の わ います れ ます 定  $\mathcal{O}$ 

その

がすすめら

ルシステム埼玉の

す

ての

事業と活

規約の改定、

埼玉県指導検査結果通知の改善整備事項に係る

期末監査の進め方、

リング項目及びスケジュ

理事会小委員会(は会議の出席・傍聴) (地域) 委員会 商品環

境委員

会

八重洲監査法人(東區事連絡会、理事-事 所往查 立会 事懇 (理 事

第

その他の活動・研修等】

遺産分割の前に、 りたい姿検討委員会、佼協会(本部講演会・ 

産としてはもはや存 遺産分割において、 産に属する

なし

コミ…。 |相続人Aが、 |

見た目も おいしいり

この春からお弁当を始めるという方も多いのではないでし ょうか。お弁当のおかずは定番を持っておくと便利です。 メインのおかずといっしょに彩りよく詰めましょう。



### 鶏肉のペッパー治部煮



### ■材料(作りやすい分量)

鶏モモ肉…1/3枚(約70g)、小麦粉…適量 A [便利つゆ…大さじ1と1/2、砂糖… 小さじ1、黒こしょう…少々] ごま油…小さじ1/2

### ■作り方

- ①Aは混ぜ合わせておく。解凍した鶏 肉は水けをふき、ひと口大のそぎ切 りにして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにAと水(大さじ2)を入れ て火にかけ、煮立ったら鶏肉を加え て煮る。煮詰まったら、ごま油を加 え火を止める。

### かぼちゃのごまきんぴら



### ■材料(作りやすい分量)

かぼちゃ…40g、黒いりごま…小さじ1、 大葉…1/2 枚、油…小さじ 2 A[しょうゆ…小さじ2/3、みりん…小 さじ 2/3、砂糖…小さじ 1/2]

### ■作り方

- ①かぼちゃは厚さ5~7mmほどの拍子 木切りにする。
- 2フライパンに油を熱し、かぼちゃを炒 める。火が通ったら、Aを加えて味付 けし、黒いりごまをまぶす。さめたら 大葉のみじん切りを混ぜる。

### 人参のナポリタン風



### ■材料(作りやすい分量)

人参…40g、ハム…1/2枚、おろしにんに く(おこのみで)…少々、ケチャップ…大 さじ1、みじん切りパセリ…適宜、粉チー ズ…適宜、オリーブオイル…適量

### ■作り方

- ①人参、ハムはせん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、人 参、ハムを炒める。好みでおろしにんに くを加え、ケチャップで味付けをする。 好みでパセリと粉チーズをちらす。

### れんこんの黒こしょうチーズ焼き

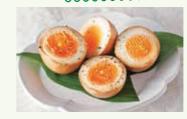


### ■材料(2人分)

れんこん…100g、シュレッドチーズ…大 さじ3、ハーフベーコン…3枚、黒こしょう …適宜、オリーブオイル…大さじ1

### ■作り方

- ①れんこんは厚さ5mm の輪切りにす る。酢水(分量外)にさらして水けを ふき取る。ベーコンは細切りにする。
- ②れんこん 1 枚にベーコン、チーズをの せ、黒こしょうをふる。もう1枚のれ んこんをのせてしっかり押さえつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、② を両面こんがり焼く。仕上げに黒こ しょうをふる。



### ■材料(作りやすい分量)

卵…5個、しょうゆ…大さじ2と1/2、 酢…大さじ1

### ■作り方

- ①卵を常温に戻す。鍋に湯を沸かし、 沸騰したら卵を入れて 7 分ゆでる。 冷水にさらして殻をむく。
- ②ポリ袋に水(1/2カップ)、しょうゆ、酢、 ①を入れる。袋の□を閉じ、冷蔵室 で2時間以上おく。

### 枝豆とツナの和風サラダ



### ■材料(2人分)

枝豆…150g (むき身で約75g)、ツナフ レーク缶ノンオイル…1缶 (70g)、きゅ うり…1/2本、マヨネーズ…大さじ1、焼 きのり…適宜、しょうゆ…小さじ1

### ■作り方

- 1枝豆は塩ゆでし、さやから出す。きゅ うりは小さ目の乱切りにする。
- ②ボウルに①と缶汁をきったツナフレー クを入れ、しょうゆとマヨネーズであえ、 仕上げに焼きのりをちらす。

レシピ出典:パルシステムのレシピサイト だいどこログ だいどこログ

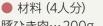
検索

7 あすーる 2020.4

## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

### 野菜たっぷり キャベツ焼売

調理時間 30 分



豚ひき肉…200g、むきえび (冷凍) …50g、玉 ねぎ…中 1/2 個、人参…中 1/5 本、乾しいたけ 2枚、青ネギ…1本、キャベツ…大4枚、片栗粉 …大さじ 2、水…1/2 カップ

【調味料】しょうゆ…大さじ1、砂糖…小さじ1、 酒…小さじ1、鶏がらスープの素…小さじ2、塩 …小さじ 1/2 強、こしょう…少々、ごま油…小さ じ 2、片栗粉…大さじ 2

### ● 作り方

- ①キャベツの葉2枚はゆでて冷まし、葉先の部分を 2~3 cm ×12 cmの短冊に 20 枚切る。乾しいたけ は水でもどす。
- 2①で残ったキャベツ、もどした乾しいたけ、玉ね ぎ、人参はみじん切りに、青ネギは小口切りにする。 ③ボウルに②を入れ片栗粉をまぶす。
- 4むきえびを解凍し、包Tの腹でつぶしてからたたく。 ⑤別のボウルに豚ひき肉と④を合わせ、調味料を 加えて粘りが出るまでよく混ぜ、③を加えてさらに 混ぜる。
- ⑥⑤を20等分に丸めて①の短冊のキャベツで巻く。
- 7残りのキャベツをせん切 りにしてフライパンにしいた 上に⑥を並べ、中火にかけ て水を加え、ふたをして約 8分蒸し焼きにする。







食育サポーター

たねの野菜は何でも大丈夫 ですが、ひき肉と同量までに。 えびはひき肉に代えることも OKです。蒸したキャベツも-天野 洋子さん 緒に召し上がれ。

(午前10:00~午後5:00 商品情報ダイ 商品についてのお問い合せ 0 5 7 0 商品情報ダイヤ ヤル 0 (ナビダイヤル) 1 1 ルは有料 になりました 月~金) 0 9 9

格、



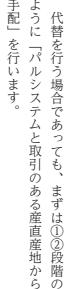


### 市販品なる 0) でしょう 代替で届く

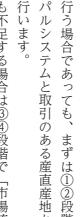
か?

 $\dot{o}$ 

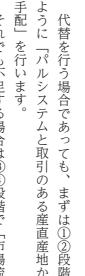
④あらかじめ協力関係にある集荷業者が集荷す ③全農が集荷す の作付けがある産直産地から手配する 農産物での取引関係があり、 ②今回不足した農産物の取引関係はない 荷したことのある産直産地から手配する ①今回は出荷予定産地ではないが、 合致する場合、 農産物で、 ない場合は代替品をお届け いては左記の段階を設けて、 品質など)が合致する場合、手配する ログでお そのときの条件 手配する 知らせ る農産物で、 しますが、 (価格、 調達にあたります。 そのときの条件 今回不足した農産物 た産地か 他の時期で出 品質など) 代替先につ ら供給でき が、 他の が



栽培内容、 `「市場流通 ルシスムの および







商品基準に合致することを確認してお届けして



2『シュレッドチーズ』 食塩以外無添加。開封後はお早めに召 し上がってください。



①『えびが自慢のシーフードミックス』 表面の薄い氷の膜は保管中の品質劣 化を防ぎます

解凍後、

調理する際には、

水分をよくふき取っ



## 再凍結したのでしょうかっ

の表面

ばれる薄い. させたあとに、 凍魚介類には、 「かに」「いか」 氷の膜をつけることがあります。 さらに氷水の中をくぐらせて表面 の冷凍魚介類は、 ズ (氷衣) 一般にグ 凍結 

「えび」

ます(P15の用紙に記入して、配送便でど返送ください)。組合員活動のことなど、何でもお尋ねください。お待ちし

あなたの疑問や質問にお答え

商品のと

や事業活動、

な

V

7

面に氷がついていることが多くあります。 の品質劣化を防ぐ役割があります 気に触れないようにし、保管中の乾燥や酸化など に薄い氷の膜をつけることがあります レーズと呼ばれ、 そのため、 途中で溶けたりしていなくても、 食品の表面を氷の膜で覆って空 表

てからお使いください 商品の重量(規格)は、計量法に基づき、グ

ズの重量を除いた正味重量で表示しています。

### ズはカビが発生しやす 一度使ったシュレッドチー 入れておい しまいました。 たら、 すぐにカビが生えて 11 食品です。 -ズを冷蔵庫に 特に

本商品は防腐剤等を不使用、

お届け ガスを充てんし、 生しやす であるため、 カビは酸素のない状態では繁殖で 製造時には炭酸ガスと窒素ガスを混合し しております い傾向があります。 般の市販品と比べるとカビが 酸素をゼロに近づけ密封して **2** 食塩以外は無添加 きま せ んの た 発

しか 外気が侵入し数日の保管でカビが発生する しながら、 7 ちど開封されてしま 11 ・ます

に適したパックでお届け

にかかわらず、 存してください こともあります。 しばらく使用. お早めにお召し上がりくださ しない場合は、密封して冷凍保 そのため、 開封後は賞味期限 67

## 変色した

## て見えるの 0)

肉本来の色に戻ります。 品質的には問題なく、 3 開封 して空気に触れると です が

ケージでお届けしています 肉の品質保持に適したパルシステム独自のパ パルシステムの冷蔵肉は、 宅配での お届け P ツ お

## スキンパック

パック。 ロック、切身などに使われます。 んで見えることがあります。 パック内を真空に近い状態にして品質を保つ 肉がほとんど空気に触れないため、 ひき肉、 小間切、 い、ブ

## ガスパック パック内に炭酸ガスと酸素を注入して微生物

当たったりして酸素に触れていない部分がくす でみえることがあります。 繁殖を抑えます。 しやスライスなどで使用して 肉が重なったり、 牛肉全般、 ۱۴ 豚肉の ッケー 切落 ジに

### "選ぶで変わる" くらしづくりアクション IJ 具グ ルシステムオリ ニュ ツ

## 玉 産 ライ $\overset{d}{e}$ 春巻

ナルとして新登場

´ライ d 春巻』 がリニュ ル 『具グ

登場しました 3年度に、パ システム埼玉組合員の商品開発チ 一商品となって、2ーカーと独自開発し



員の手で一年間かけて形にして 品があったらい ム連合会、協力メー ルシステム商品開発チ より な の声を生かした商品を、 ムの活動です。 いく取り組みが、 改善を ルシス 組

2 軽にお 開発された商品です。皮も具も国産原料にこだわ ライパン調理で 今回原 「食べ盛り 年 しく調理した 6月に登場 も満足で を きる冷蔵の 見直 きるボ 春巻」 いう声に応えるべれームの春巻を、エ と人気を博 組合員の間で

わった春巻を、 い商品へ ルシステ と 生ま ぜひお試  $\Delta$ 変



## 5

具材の野菜、

豚肉は変わらず

国産原料です。

フライパンで焼くだけで、

皮がパリッと食感良く

ジデザインも新しくなりまし ゴロッとした具材感と皮の食感が 全体で遺伝子組換え原料不使用となりまし

た。

皮や

て商品開発までを行います よい商品づ 0 をす すめ るため、 「こんな商 合



豆油を菜種油に、

水あめを砂糖に置きかえて、

皮の小麦粉は産直小麦に、

また皮に使ってい

る大

あすーる 2020.4 10

あんしんネット 000120-889-451 9:00~20:00/年中無休 ※お電話では最初に

石見 良教さん

あんしんネット事業部長



### 「パルシステム埼玉組合員」 とお伝えください。

監修:整理コーディネーター(遺品整理人)

## 気付くことから始めましょう

て組合員のみなさんに不用品の整理などをご案内しています。3月号に続き、遺品整理のパルシステム埼玉では、昨年より遺品整理・福祉整理専門会社「あんしんネット」と提携

トの石見良教さんに、現場の経験からの整理術をうかがい

まし

半だと言われています。子どもが大きくなるにつ

ところが、

人が一番物持ちになるのは50代後半から60代前

あんしんネッ

今月のテー

の

整

理

と心

の

整

理

後

処分する」と期限を決めましょう。

遺される家族のことを考えて

「いつか使うかも」とか「いつか着るかも」というフ

レーズは要注意です。「〇カ月以内に使わない物は

てください。そうなると、冷蔵庫とトイレの中 片付けは、思いつくままにやってもダメなので 。広いところよりも、むしろ狭い場所から手掛け

> は減りません。配偶者に先立たれても同じです。 を置いていくケースがほとんどです。これでは 子どもが就職や結婚で出ていっても、実家に荷物

整理を進めてください。

物が残されて困るのは遺族です。

故人の写真や

すチャンスで、それを前向きにとらえて、その都度

人生において、いく度か迎える節目が物を減ら

絶対来ないと思え!!

げていく。この気づきを持ち、意識を変えていくこ ます。毎日目にする場所が汚れていても放置でき 人は、部屋の乱れにも無頓着です。いったん冷蔵 冷蔵庫とトイレは、毎日必ず扉を開け、中を見 いにして、それを部屋全体に広

生前整理の心得

1. 人は汚す生き物。意識を変えて日々努力を!

2. 「いつか使う」「いつか着る」の「いつか」は

3. 人生の節目は、整理のチャンス!!

は、自分の物は と。自分の目で見て、「いる」「いらない」「どちらか に迷う」、この3種類に仕分けをします。多くの 次のステップは、物を家の中から外へ追い出すこ う欲を持っているのでなかなか手放せません。 いつまでも手元に置いておきた

毎日を豊かに

ち的に解放されます。できれば、デジタル処理を のふたの部分に、「遺品整理の際は、気兼ねなく処 あたるとか思っていませんか。 て、データを保管するとよいでしょう。 過去の写真は今の時点で段ボ ルバム、人形などが代表的。ゴミで捨てると罰が して下さい」などと、張り紙をすると遺族も気持 ルに納めて、そ

## 介護に備えての生前整理

ります。その備えとして、 元気な方でも、いずれ介護を受ける可能性があ 今から介護ベッド -を置く

いただきたいものです。 けをして、親の気持ちに寄り添った整理を進め 子どもの立場からは、「物が多いと介護も受けに いから、一緒に整理していこう」とやさしく声掛

11 あすーる 2020.4

### 『具グット国産!フライパンde春巻』



- Էրթյունիրի թունեցի հունեն հունենցում և աներկիր տարիկիրի անահանդիրի իրկան հայարարարության արկանական անահանգակ

:8本360g/5本220g ·通常価格 :398円(税抜) /298円 (税抜)

· 賞味期限 : 7日 ・お届け温度: 冷蔵

【次回企画回】

コトコト(8本) 4月4回、5月1回 きなり(5本) 5月1回、6月1回

## News

だわりが伝えられました。

味噌づくりはいたってシンプル。

料をビニー

いした後は、ヨモで『チューール袋で混ぜ合わせて好みの

涼しい場所で寝かせるだけでっぷした後は、自宅で容器に移

味噌づくりで注意すべきこ

の味噌を届けたい」というヤマわず、味噌づくりの老舗として

キのこ

味噌づくりの老舗として「本物

読者のみなさまにお届けします。

パルシステム関連での最新のニュースや情報を

″空気 ″や

″温度 ″です。

7 لے

# 加減につぶした後は、

## す。また、

## 替え、

### どで家庭によって味が違ってくるそう とは、 です。半年ほどの熟成を経てでき上が 逸見さん。熟成期間や保管する環境な うじは人と同じで四季を感じます」

参加者たちは心待ちにす

### ことでしょう。 2月12日 (水) 噌汁を試食し、交流を深めました。 る味噌を、 転ばぬ先のお役立ち 最後に、

ヤマキの味噌を使用した味

### しました。 頼できるサー より講師を招き、 組合員のみなさんに適正な価格や信 **2** ビスをご案内しようと 終活セミナー

理術を教えていただきました。 んに、現場から見えてくる、残された遺品整理人の石見良教(よしのり)さ 家族に迷惑をかけないための自宅の整  $\mathcal{O}$ 片付けや遺品整理を手掛けてきた 前半の部では、これまで8千

ヘ、生前整理は若い人も決して他人事石見さんは「大きな災害が起こる昨

ぱる★てらす

「終活」セミナ

2月15日(土)

遺品整理・福祉整理専門会社と葬儀社 ルシステム埼玉が業務提携している ·件以上 ·を開催

づくり」を開催しました。(●) 希さんを迎え「今年もやります!

株式会社ヤマキは、

埼玉県北部の神

会社ヤマキの逸見拓哉さん、楽しい食育テーマグループ

大矢根瑞ノは、株式

味噌

-マグル

今年もやり 2月6日(木)

ます

味噌作り

ぱる★てらす

(さいたま市)

講習会を行い、酒精を添はじめに逸見さんより

酒精を添加物として使

味噌に関す

うゆ』の製造元です。

ルシステム『コア・フー

-ド天然醸造しょ

用蔵として1

19年の歴史があり、

川町で味噌・醤油などを作り続ける御

呉を澡り返し『フライパンで簡単! ま城ケ島水産と商品開発を進め、試行錯きの切身』などでおなじみの株式会社

(さいたま市)

ことや、万が一のないように、 その効果をあげ、元気なうちから身のる心の持ちようや、具体的な整理法とではありません」と話し、整理に対す が盛りだくさん! 金額など、葬儀の基礎知識が伝えられ ればいいのか、お葬式の種類と流れ、 凪葬」を提供するセレモ共済会の秋野 びかけました。 回りのものを減らしていく必要性を呼 いうときに困らないように、 圭崇 (よしたか) さんから、 ただき、質疑応答も活発に行われるな どちらの講座も目からウロコの内容 万が一のときにはまず何をす パルシステムのお葬式「タ 事前に準備しておけ いざ

しど、問

### 商品開発チ 川崎日航ホテル(神奈川県川 ム 2 0 9活動報告会

(崎市)

品の報告会が開催されま つの商品開発チ ルシステム連合会と各会員生協9

町幸代され トをアピー 点などをあげ、 コンセプトや開発中の苦労、 ムから開発商品の発表を行ないました。 んより開会挨拶があり、各チ しました

できる魚の主菜料理」でした。『めかじの活動テーマは「フライパンひとつでの活動テーマは「フライパンひとつで

多くの方にご参加 また後悔

関心の高さがうかがえる学習会で

ムが協力開発した商

連合会商品委員会委員長・反 商品のおすすめポイン 工夫した

パルシステム埼玉商品開発チ

### ②生前整理は元気なうちから



### ●手の平を上手に使って押してください

## 早すぎない

### 3お手頃価格、やみつきになる美味しさで す♪

## フライパンで まぐろの

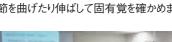
地区委員募集のお知らせパルシステムの仲間で集まろう

### ⑤関節を曲げたり伸ばして固有覚を確かめます

### ★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。





たり、商品についてをして、からないことをもっと知ったり伝え、たまります。パルシス

でみなさんと同じ組合員が活動する地

パルシステム埼玉には、身近な地域

ろな企画を開催しています。地区会の

ださい

学ぶ」を開催-

しま

感謝の集い20 2月15日(土)

9

川崎日航ホテル(神奈川県川崎市)

きの行動や思考の特性です。個性としD(注意欠如多動性障害)は、生まれつ

まえてお話しいただきました。「ADH解することの大切さを自身の体験を踏

メンバ

ーになって、

一緒に楽しく活動

してみませんか?

私たち大人が、発達障害を正しく理

月2回に新登場します。ぜひご賞味く

ンで簡単!

まぐろ漬けカツ』

は、

発達障害への理解と支援の輪を広げる

「多様な子ども達の発達支援を

代表理事 藤原里美さんを迎え、

好評の声が聞かれました。

今回新しく商品開発された『フライ

おりの美味

しさに、

参加者から多くの

クは、

一般社団法人チャイ

れならぜひ地区委員に-

「地域で何かを始めたい」「パ

ルシス

ム埼玉のことをもっと知りたい」そ

ルシステム埼玉といきいきネッ

しい味付け」などアピールポイントどの骨がない」「冷めてもやわらかく美味

試食やお試し会が実施されました。

魚

多様な子ども達の発達支援を学ぶ

大宮ソニックシティ(さいたま市)

報告後、各チ

ムのブースで商品の

2月19日 (水)

具体的な取り組み事例を報告しました。

取りました。(4)

また、川越センタ

の本間センター長が、

〜組合員のみなさまへのお知らせInformation

ぐろ漬けカツ』が完成しました。

4事例を報告する本間センター長

13 あすーる 2020.4

パルシスでれました。

ルシステム埼玉は5センタ

 $\mathcal{O}$ 

動など職員が一丸となって努力し、総いて、事業や商品利用普及、伝える活

合的に広く取り組んだセンターが表彰

んもの)の利用を広げる運動です商品基準に沿って作られた商品

(II) ほ

の利用を広げる運動です。

感覚欲求として多動や不注意が表れま と学びました。感覚調整が難しいと、 感覚は人によってかなりの違いがある

心身を落ち着かせるためのア

または 048-432-7754

■問い合わせ

組織運営部

参加者の目を引

金

9時~17時半、

土日休み

感謝の集いでは、

9年度にお

いう呼びかけのもと、パルシステムのが、社会や環境を変える力になる」と

ンタ

供給長が代表して賞を受け

い活動助成金を使用 ※この企画はパ 拍手とともに講演が終了

ルシステ

ム共済連たすけあ

最後に質疑応答を行なって、

5センタ

今年で6年目を迎えるこのアクショ

を切り抜けたいですね」。

西部)

ルシステ

ム埼玉のホ

ムペ

ージで

「固有覚」と「前庭覚」の存在を教わ

各地区会の活動をみることができま

体の内側に入る感覚の偏りについて、

-が表彰されました。

「消費者一人ひとりの ´選択

ン感謝の集いで、

パルシステム埼玉の

考えま.

よう。

知恵を出しあって困難未熟な子どもを社会全

児制度が無料であります

■託児について、

小さなお子さんの託

■募集は全地域

(北部・東部・南部

前に大人の認識や関りを変えることを て受けとめ、その子を変えようとする

席の他、

企画(不定期)を開催します

■月に一度の定例会(約2時間)に出

体で支え合い、

んもの実感!」くらしづくりアクショーパルシステム連合会が開催した「ほ

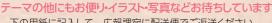
ンは、

### 楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

4月24日(金)

### ★6月号テーマ「ご褒美」

子どもや自分へのご褒美。どんな時にあげたり、貰ったりし ていますか?みなさんのお便りをお待ちしています♪



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)



### お問い合せの窓口

### ●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。 ● R

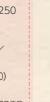
月~金/午前9:00~午後8:00 土のみ/午前9:00~午後5:00

### ●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)
- 0120-070-920 または 048-434-6250 (月~金/午前9:00~午後5:00)
- \*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

https://www.palsystem-saitama.coop





り早く友達になれる♪」と喜びやらに覚えてくれるの。だから誰よぐに覚えてくれるの。だから誰よち日、外国人の友達作りに張り from た…これは永久保存です。付けた名前。目頭が熱くなりまえてもらえるように! との願い! 日本人のみならず、 編集後記 ・との願いでも憶

Editor



「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。

6月号テーマ「ご褒美」 締め切り4月24日(金)

	uiz	風		
	出		吞	
		雀		ı
名	前			
組合員	番号			

### 読者アンケート

4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。

□東日本大震災復興支援助成金 □すぐそれパルごはん □市民活動支援金

□"選ぶで変わる"ほんもの実感 □熊谷センター オープン □毎日を豊かにくらしのあれこれ □あすーるポケットリニューアル!! ■News & Info □彩り弁当

Letters □知っトク!パルシステム □理事会レポート □おしえて! パルレシピ 

□パルのことならなんでも聞いて □クイズ

ど意見

### ( お便りだけ記入しても OK )

や行政課題を解決する善提案等を広く募集し

るため

地域課題を事業の改

県との連携につながる事業につ

埼玉県との連携に関する提案等の

民間企業

(団体)

ト県か情

0

情

報

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。)

### 公 公

### 知っトク!

### リユースびんの回収に ご協力ください!

パルシステムのリユースびんは、大事に扱えば、 洗浄後20~30回ほどリユースできます。自治体 にびんを出すと、ほとんどカレット(ガラスの原料 として再生処理した粒状のもの) に戻してから、 リサイクルされます。

昨年4月~2020年2月までのリユースびんの 回収率は、累計で65.5%。

環境負荷を抑えるためにも、びんの回収にご 協力ください。



埼玉県改革推進課



### 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。



れも大変お気に入りです。る老婆ですが、新鮮な野菜、果物、

惣菜ど

さいたま市

近くになりますか。今年の9月で90歳にな

パルシステムにお世話になって、

もう3年

私は脳トレのつもりで、がんばっています。ています。3食食堂でも食べられますが、

ここは自立型老人ホー

ムですが、

## のですが、骨があると嫌がる息子。

魚好きの主人。

子どもにも魚を

をいつの間にかヒヨドリのつがいが食べてく緑と完熟した赤いピーマンと葉っぱの全部 て大喜び。これからも魚をどんどん取りステムの魚は、手軽に食べられる商品があ れてください ベランダ菜園のピーマンが越年 ました。「ヒ〜ヨ、ヒ〜ヨ」と自分の名を 日高市 わまけたちゃ

作って、

友達に配って

います。

晴天がな

きれいな白い切干ができて嬉しい

大根が大豊作。

ろいろな形の切干

今冬は雨が多かっ

たたため

家庭菜園の

思います。

## 久美子さん

ています。 肉が劣化し、

「あ~あ」です。

も言ってい

たので、

日高市

庸子さん

要なものは無いと解ってい

ましたが、 体の全て、

不

たちまち筋

ハビリに通っ

車のお世話になり

カ月ほど前に左肩を脱

て呼ばれる「今」が 里帰りでのお世話、 仕事を早期退職し、 が一番幸せなのかなあ 予防接種や熱を出し 大変だけれど必要と

# 名乗りながら、飛んできてついばむ姿に長

ない、石油のない、電気のない暮ら行って人々の暮らしを見てみたい。タイムスリップできるなら、江戸 の楽しみ方を見てみたい

朝霞市 m

m

子ども達4人の事、自分の仕事の事など、に、30年を要しました。 に、30年を要しました。 に、20年を要しました。 いです。 どんな未来図を持っていたのか聞いてみた

たことでしょう。1.

ゴクゴクおいしく飲め



川越市 みいちゃん (7才)

見てみたいです。 2才の息子が誕生した瞬間を、 狭山市 大変なイ 客観的に

佐々木

### 美和さん

江戸時代に 機械の です。老後の生活が不安な今が予想されて り、できなかった「貯蓄」今から40年位前の、社会人

の小柄になったのだろうか。ない…と悪知恵を働かせた結 給食の牛 と悪知恵を働かせた結果、 過去に戻りたいです んとか飲 あの頃、こん はなかんむり おた

二にはげみたく

## 60年前に戻り、

女子サッカーは いました。今はJリ ーはなく、 ーツ大好きな私ですが、 サッカ 越谷市 ーグ、なでしこリー をやり おてんばバアバ

り頃に駆け付けると、 あげられなかった。初めての授業参観、 けていました。「一緒に帰ろう」 次男が病気ばかりして、 行くと約束したのに、 5を、ちゃんと伝えられなかったと急いで先に帰ってしまった。 ごめ 、泣きながら授業を受に、病院が長びき終わいての授業参観、必して、長男をかまって 康ちゃんママ と言って

### おしえて!





食育サポーター 岡崎 真紀子さん

栄養たっぷりでカ ロリー補給のため のシリアルバーが 簡単にできます。 行楽シーズンのお 供にも。

### 簡単!シリアルバー

### 材料(20cm×12cmのバット1台分)

お好きなシリアル (グラノーラやナッツ、ドライフルー ツを含んだもの)… 240g、きな粉…10g、マシュマロ …60g、バター…30g、メープルシロップ…大さじ1

### (作り方

- ①バットにクッキングシートを敷いておく。(上から押 し固めるのでバットの大きさの 2 倍分用意して片側 を長めにとっておく)
- 2マシュマロとバターを耐熱ボウルに入れて、電子レ ンジ600Wで約1分加熱する。(この時、マシュマロ がぷっくりふくれるのを確認する)



『よつ葉バター』 150g 312円(税抜) 北海道十勝産の生乳を使った風味のよい加塩バター。

- 3②が熱いうちにシリアル、きな粉を加 えてヘラで手早くかき混ぜ、メープル シロップを回し入れさらに混ぜる。
- 43を①のバットに流し入れ、上から片 側のクッキングシートを被せて表面を ならして広げ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら適当な大きさに切り分ける。

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。

出



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。



吞

雀

- ●締め切り/4月24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

御 法 螺 作 被

### 「法」でした

御法 (みのり):① 仏法。仏の教え。 ② 源氏物語の巻名。第四〇帖。 法螺(ほら):① [法螺貝] の略。 ② 大げさに言うこと。でたらめを 言うこと。また、その話。

応募総数 2 月号の Quiz の応募総数は292通で291通正解でした。

広報課行き