

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



5

2020 May

NO.309

理念：心豊かな暮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
埼玉をつくれます



特集

教えて! 推しパル 2

産直と環境のパルシステム 2020 みつけた 私にできること 4

●三芳センター
馬嶋さん（パル歴 23 年）



“配達”

坂の上の住居で買い物が不便なところ、パルさんには大変助かっています。特に、天候が悪い時はお米など重い買い物ができないので、ありがたいですね。カタログで生産者の皆さんの思いも知りながら商品を選んでいきます。



教えて！ 推しパル

パルシステムの商品やサービスで、「自分にぴったり!」、「ここが好き!」と思う「推し（おすすめ）ポイント」を組合員みなさんに語っていただきました。ぜひあなたの「推し」を見つけてください!

●蕨センター
旭さん
（パル歴 9 年・親子 2 代で生協歴 60 年）



“配達員との会話”

毎週同じ曜日、同じくらいの時間、天候の悪い日も必ず商品が届くことに感謝しています。配送の人も毎週会っているからこそ、何気ないことを気にかけてくれるので嬉しく幸せな気持ちになります。

“食卓にかかせない”

安全性にこだわった PB 商品は、家族で安心して使うことができ、毎日の食卓に欠かせません。特に「圧搾一番しぼり菜種油」は、これ以外の油は使えない——と言い切れるほど。使い始めて 10 年、へたりにくいので一度も油を捨てたことがないのが自慢です。

私のイチ推し!

『圧搾一番しぼり菜種油』

使ったあとにきちんとこせば、くり返し使えて経済的です!



●大宮センター
村上さん（パル歴 12 年）



“顔の見える関係”

一つ一つの商品に作り手の思いや背景がしっかり詰まっているところです。交流会などで生産者とお話できる機会があり、消費者の一方通行ではなく、お互いの顔が見える関係性が築けるので商品の安心、安全を直接確かめられます。

●大宮センター
高木さん（パル歴 7 年）



●白岡センター
橋本さん（パル歴 3 年）



“組合員参加”

ワンオペ育児に専念していた私にとって、パルシステムとの出会いは社会参加のきっかけをつくってくれました。商品を利用することで産地を応援できたり、地区会活動で交流の場を企画する立場になったり。これからも地域の中で困ったことや楽しいことを共有できる場所を提供していければと考えています。

●草加センター
井村さん（パル歴 12 年）



“商品の安全性”

農薬や食品添加物、化学調味料などを極力使わない商品を探すのが大変なので、パルシステムさんはそこを気にせず選べるのがいいですね。市販ではもっと高くなるであろう商品も多く、お値段以上の中身があります。

私のイチ推し!

『餃子にしよう!』

3 人家族なので量も丁度良く、味もお気に入りです♪



産直と環境のパルシステム2020 みつけた 私にできること

パルシステムでは、環境保全・資源循環型社会をめざし「商品の生産から流通・消費・廃棄まで」の各ステージで、さまざまな取り組みをすすめています。パルシステムの商品を利用する、リサイクルに協力する、食品ロスを減らす、石けんを使うなど、わたしたちにできる“環境にやさしいこと”をみつけて、ともに未来をつくっていきましょう。

カタログのマークや パッケージのマークをチェックして いますか？

パルシステムの米と青果には、「コア・フード」「エコ・チャレンジ」という独自の栽培基準があります。めざしているのは、人体や環境への影響が大きい化学合成農薬を避け、化学肥料の削減を通して健康な土づくりをすすめること。「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」のマークが目印です。高温多湿で病害虫による被害が発生しやすい日本において、多くの生産者が非常に高いレベルの栽培に挑戦しています。

● コア・フード



有機JAS認証を取得した「有機農産物」、またはそれに準ずると判断された農産物。化学合成農薬、化学肥料を使わない（※）、パルシステムのトップブランドです。
※有機JAS認証での使用可能資材を除く。

● エコ・チャレンジ



化学合成農薬、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の1/2以下に削減。加えて、パルシステムの「削減目標農薬」の不使用を原則とします。
※青果は、除草剤、土壌くん蒸剤不使用。

● 安心してくらせる未来の環境を

パルシステムの農産物は、全国の生産者が農薬削減や資源循環など、さまざまな工夫を重ね、地域の環境や生態系を守る環境保全型農業に取り組んでつくられています。そして、それを利用することは、田んぼや畑にすむ生きものを守り、きれいな水を守り、温暖化の防止にもつながります。安全でおいしく食べることはもちろん、食べる人をつくる人がいっしょになって、安心してくらせる未来の環境づくりをすすめていきたいですね。



5月1回から 「コア・フード」の商品名が 変わりました！



ひと目で有機栽培であることがわかるよう、農産物の商品名を「コア・フード○○○」から「有機○○○」に変更します。あわせて、有機JAS認証商品には「有機JASマーク」も併記します。



※画像はイメージです。

プラスチック削減を めざして

プラスチックごみの投棄による環境汚染の広がりや、焼却によるCO₂の放出などがいま、世界的な課題となっています。

パルシステムでは、長年にわたり、3R（リデュース・容器の簡素化、リユース・再利用、リサイクル・再生利用）を通じた環境負荷の低減に取り組んできました。2017年には、プラスチック排出量そのものの削減の取り組みを強化しようと、「プラスチック排出総量削減」の目標を掲げ、実践しています。

● 包装のサイズを見直し、軽量化



『しめさば（国内産）』
包装あたりのプラスチック重量10gのうち30%の削減を実現し、年間で約1・1トンのプラスチックを削減しました。

● 包装袋に再生原料などを使用



『直火炒めチャーハン』
内袋のプラスチック重量6・4gのうち28・1%を再生PET※へと転換させることで、年間で約3・1トンの再生原料に切り替えました。
※使用済みプラスチックを原料とした再生プラスチック

● 回収してリサイクルするプラスチック

パルシステムがお届けしたもののうち、特定の容器・包装は毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。リユース・リサイクル対象商品に表示している「Rマーク」が目印です。

● ペットボトル



シールとキャップをはずして乾かし、軽くつぶして通い箱へ。

分別が簡単に！
シール・キャップは
回収していません。

● 「お料理セット」トレー



洗って乾かして通い箱へ。
※Rマークがついたトレーに限り
ます。
※油污れが付いているとリサイクルできません。しっかり洗い落としてください。食洗器も使えます。

● 米袋・プラスチック袋



空にして、そのまま通い箱へ。
※汚れや水濡れなどが激しいものは回収していません。
※個々の商品のパッケージ袋は回収していません。

● プラスチック袋を「戻す」お願い

お届け商品の入った袋を回収しているのを知っていましたか？ 回収後は「プラスチックのリサイクル原料」になって、新幹線や自動車などの部品の一部になっています。ぜひ、お戻しください。



対象はこの5種類
青果・パン・
冷凍品・冷蔵品・
カタログやチラシ

組合員の二人に一人が登録しています！

定期お届け「パルくる便」

パルくる便は一度登録すると、定期的に商品が届く仕組みです。
「毎週」「隔週」など、お届けサイクルも選べ、ライフスタイルに合わせた使い方ができる
便利なサービス。今回はポイントを紹介します。

ポイント③

産直青果は優先的に
お届けします。

気候や市況の変動によって
商品が不足した場合には、
「パルくる便」に登録いた
だいている方を優先に商品
をお届けします。

ポイント②

ポイントが貯まります。

その週のお届け点数に応じ
て、1 点あたりに 2 ポイン
トが加点されます。
(お届け点数が 3 点以上から)

ポイント①

注文忘れがなくなります。

登録すれば、毎回注文しな
くとも定期的に商品をお届
けします。もちろん、カタ
ログの「特別価格」などの
値引きも適用されます。「お
休み」も注文用紙・インター
ネットでも簡単にできます。

冷蔵庫の必需品にはパルくる便！

新鮮青果

毎日の食卓に欠かせない野
菜。パルくる便では優先供
給です。



漁師がつくった 釜あげしらす

しつとりとやわらかい、
しらすの冷凍 3 個パック。
食べきりサイズなので、
すぐに解凍できて
忙しい朝に重宝
します。



あらびき ポークウィンナー (ペアパック)

2019 年 10 月にリニューアル！
あらびき感が増し、子どもに
も大人にも人気
の商品。



こんせん72 牛乳

パルくる便登録
数No.1。低目の
殺菌温度でさっ
ぱりとした飲み
やすさが特徴。



登録するには
どうすればいいの？

インターネット注文

左記サイトより、定期お届け（パル
くる便・予約米）対象商品をご確認
の上、ご登録いただけます。
※オンラインパルの登録が必要です。



注文用紙

注文用紙の 6 ケタ注文番号欄に、登
録したい商品の定期お届け（パルく
る便・予約米）専用番号と数量を記
入してください。6 ケタの商品番号
は、定期的にカタログでご案内いた
します。
次回（6 月 3 回）のカタログと一緒に
配布予定です。

タベンダ

マイページ「定期お届け（パルくる便・
予約米）」の商品一覧よりご登録くだ
さい。

「毎週必ず頼みたい
商品がある」、「注
文し忘れた！」を
なくすためには、
パルくる便はとて
もおすすです。



理事会レポート

第14期 2019年度
第12回理事会
2020年3月25日開催

【議決事項】

●第1号議案 2020年度事業活動方針（2次
案）決定の件

2020年度事業活動方針（2次案）が承認さ
れました。総代からの意見をもとに協議の上、
最終案を議決後、第27回通常総代会へ付議する
ことが確認されました。

●第2号議案 2020年度予算（1次案）決定
の件

2020年度予算（1次案）が承認されました。
2019年度供給高の確定は4月となるため、
4月理事会にて予算（最終案）として諮ること
が確認されました。

●第3号議案 定款改定の件

2019年「成年被後見人等の権利の制限に係
る措置の適正化を図るための関係法律の整備に
関する法律」が施行されたことを受けての改定
及び、2021年度より募集開始予定となる「C
O・OP学生総合共済」の受託共済事業開始に
伴う改定について提案され、第27回通常総代会
に付議することが承認されました。

●第4号議案 所在不明組合員の自由脱退処理
の件

規約に基づき、所在不明組合員の自由脱退処理
を行うことが承認されました。

●第5号議案 内部統制基本方針改定の件

「規程類整理及び管理要領」に基づき、字句・
表現の修正について提案され、内部統制基本方

2月事業報告

組合員数 215,527 人 前月比 +470 人
(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,107,716	102.3%	102.7%
総事業高	2,177,461	102.2%	102.6%
事業総剰余金	560,955	102.7%	101.6%
経常剰余金	22,084	64.5%	105.4%

※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
※2月営業日…2018年度：20日 2019年度：20日

【特別報告】

●2019年度決算見込み・決算方針について

針の一部改定について承認されました。

●第6号議案 日本生活協同組合連合会との
「共同仕入事業契約書」における「連帯保証
に関する覚書」更改の件

日本生活協同組合連合会とパルシステム連
合会との「共同仕入事業契約書」における「連
帯保証に関する覚書」の更改が提案され、承
認されました。

●第7号議案 2020年度理事会運営の件

●第8号議案 特定非営利活動法人セカンド
リーグ埼玉への業務委託内容変更の件

●第9号議案 役員人事委員会への諮問の件

監事会 報告

I. 第11回監事会 3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。

●期末監査の計画を協議し、監査実施計画書を作成しま
した。

●他団体への監事派遣について協議しました。

●2020年度の監事会開催日程について協議しました。

II. 3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

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談（専務理事、部門長ヒアリ
ング）（機関運営部 マネジメント推進室、事業所往査（蔵
センター）

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連理事会・監事会

【員外監事の日（民法改正・相続③）】

亡くなったおばあちゃんの長男のお嫁さんの独白。
「あれほど療養看護に努め、財産の維持に随分と貢献を
したけれど、相続人ではないから……」
法改正前は、相続人でない人は相続財産の分配に関
われませんでした。これでは不公平だという事で、「：
無償で療養看護その他の方法により：特別の寄与をし
た被相続人の親族は」相続人に対し、金銭の支払いを
請求することができるになりました。内縁関係の
方（相続人ではありません）などの扱いは残された課
題です。
(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、配送便で返送ください）。



①やさしい香りとみずみずしさが特徴の新にんにく



②葉はすぐに切り離して早めに食べるのがおすすめ



③商品名をクリックすると原材料名が表示されます

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）
0570-011-099
（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。

表紙レシピ すぐそれパルごはん

そら豆のリゾット

調理時間 25 分



● 材料（4人分）

米…1合、もち麦…大さじ 2、そら豆…20 粒、玉ねぎ…1/2 個、野菜ブイヨン…2 本、水…900 cc、オリーブオイル…大さじ 2、パルメザンチーズ…大さじ 1、粗挽き黒こしょう…少々、塩…少々

● 作り方

①玉ねぎはみじん切りにし、そら豆はさやから出しておく。

②鍋に水を入れて火にかけ、野菜ブイヨンを加えて沸騰したら、そら豆を皮のまま弱火で 5 分ゆでて取り出し、皮をむいておく。

③米ともち麦はさつと洗ってざるにあげておく。

④フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎが透き通るまで弱火で炒め、③を加えて木べらで混ぜながら炒め、米が透き通ってきたらひたひたになる量の②のスープを注いで中火で煮る。

⑤汁気が無くなったスープをお玉一杯分加え、時々鍋の底からかき混ぜながら煮る。米に少し芯が残るくらいまでこれを繰り返す。

⑥煮上がったら、パルメザンチーズを加えて塩で味を調える。

⑦器に盛り付けて②のそら豆を散らし、最後に粗挽き黒こしょうをふる。



食育サポーター

岡崎 真紀子さん

旬の食材を使った気軽に作れるリゾットです。お腹にもやさしいので、小さなお子さんやご高齢の方にもおすすめです。

Q1 新にんにくは、にんにくより味や香りが弱い気がします。

新にんにくは時期によって乾燥させるものとさえずに出荷するものがあります。召し上がった『新にんにく』は乾燥させていないものでしたので、比較的辛みがやわらかかったのではないかと思います。（①）

● 新にんにく

青森県産が主。品種は上海早生（シャンハイワセ）がほとんど。小ぶりで薄皮が紫色に変色しやすく温暖な気候に適する品種です。産地によりますが、例年5月中は乾燥させずにお届けし、6月1回以降は乾燥させたものをお届けしています。7月ごろまで出荷されます。

● にんにく

青森県産が主で品種はホワイト六片（ロップン）。大きめで、一般的にも多く出回っています。寒冷地での栽培に向いていて、8月以降はこちらをお届けする予定です。

Q2 葉付き人参
保管方法を知りたいです。

葉と人参は切り離して冷蔵庫で保存してください。（②）

大根や人参は葉をつけたまま保存すると根部の水分が抜けてしまうので、届いたらすぐに切り落として、新聞紙に包んで、冷蔵庫の野菜室で保存してください。とくに葉は傷みやすいので、なるべく早く食べ切ることをおすすめします。

Q5 「アルミカップ」が、ステンレス製の容器・弁当箱に使えないのはなぜですか？

2つの異なる金属が接することが原因で、サビ、腐食を起こす可能性があるためです。

違う種類の金属2種類（弁当箱とアルミカップ）と、塩分などイオンを含む液体があれば、電池の状態になってしまい化学反応が起きるからです。この場合、溶けやすい（イオン化しやすい）アルミのほうが水分の中に溶け出してステンレスを腐食してしまいます。つまり、ステンレスに他の金属を接触させていると、錆びないはずのステンレスが、「もらい錆び」の状態になって、サビが出てしまうのです。したがって、「アルミカップ」は、ステンレス製の容器、弁当箱には使えないのです。

Q3 『メープルシロップ』について、泡が出ていますが大丈夫でしょうか？

泡は、充填の際に、メープルシロップと容器内の空気が混じったことで発生した気泡です。物流過程の振動により、泡が発生する場合があります。メープルシロップは粘性が高いため、空気を含んだまま長時間維持され、泡が消えにくくなります。

品質に問題ありませんので、安心して召し上がってください。

Q4 商品の原材料を知ることができますか？

オンラインパルを利用されている方は、商品の原材料について、商品詳細ページで確認することができます。（③）

また、あらかじめアレルゲンの登録を行なっておくと、登録したアレルゲンを含む商品が注文内容に含まれる場合、買い物カゴと注文を送信した際にお知らせします。登録は「MYメニュー」から「アレルゲンお知らせ」へお進みください。

※タペンドをご利用の方はマイページの「アレルゲンお知らせ」へお進みください。

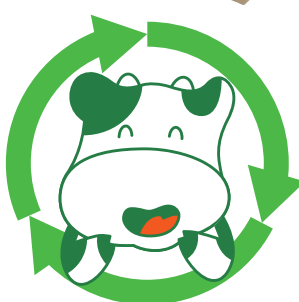
※ご利用は、オンラインパルへの登録が必要です。



Q6 ダンボールに入って届けられる商品のダンボールや、缶入り飲料の空き缶は回収していいのでしょうか？

回収しておりませんので、自治体の分別ルールに沿って処分してください。

※「R」マークのついている一部の箱は回収しています。



商品探訪 これが好き

『YUMYUMベビーソープ』の製造元の玉の肌石鹸株式会社は、創業120余年の歴史をもつ日本の石けんメーカーです。

長い歴史の中で培われてきたすぐれた製造技術をもとに、使う人の目線や肌の実感を大切に製品を製造開発しています。家庭用の化粧石けん、洗濯用石けんからシャンプー&リンスまであらゆる製品を石けんで作っています。



今月の一品

誕生から10年のロングセラー『YUMYUMベビーソープ』



営業担当者に聞きました！

社名：株式会社コジツ
部署：営業部
氏名：荒川 良輔さん

デリケートな赤ちゃんのために開発された、『YUMYUMベビーソープ』のこだわりを聞きました！

●不要なものはいりません

成分は「水、カリ石けん素地、石けん素地」だけ。香料、着色料、酸化防止剤、防腐剤は使用していません。

●石けんのなかでも低刺激性のオレイン酸を配合

原料となる脂肪酸の中でも肌に最も刺激が少ないといわれるオレイン酸を選びました。オレイン酸の洗浄力はそれほど高くないのですが、デリケートな赤ちゃんの肌のために「汚れ落ち」より「低刺激性」を重視。汗などの汚れをきめ細やかな泡でふんわり包み込んで取り去るやさしい使用感を実現しました。さらに、泡で出てくるポンプタイプにすることで、泡立てる手間がなく、赤ちゃんを抱えながら使用できます。もちろん、おとなが使用しても問題ありません。洗顔後、肌がつっぱらないと好評です。

●なぜ「石けん」がいいの？

石けんが合成界面活性剤と比べて、自然界に排出後、分解するのに時間がかからず、それだけ水への影響や環境への負荷が少なくすむからです。また、泡切れがよく、水で流すと洗浄成分がすっきりと落ちるため、肌への影響もマイルドといわれています。

次回予告

株式会社 水宗園本舗
味も、見た目もおいしい、有機の茶
『鹿児島知覧有機栽培の産直緑茶』



きめ細かく弾力のある泡。片手で使えてラクチン。

YUMYUMベビーソープ
250ml 461円(税抜)
コトコ・きなり
5月4回・6月4回



YUMYUMベビーソープ詰替用
220ml 276円(税抜)
コトコ・きなり 毎週企画予定

YUMYUMベビーソープ徳用
500ml 780円(税抜)
コトコ・きなり
5月4回、6月2、3、4回



YUMYUMベビーソープ詰替用 徳用
500ml 598円(税抜)
コトコ・きなり 毎週企画予定



2019年度 「ほんもの実感」くらしづくりアクション 感謝の集い

2月15日(土)に神奈川県・川崎市の川崎日航ホテルで「ほんもの実感」くらしづくりアクション感謝の集いを開催し、関係者で1年間の成果を共有しました。パルシステムグループ役員、組合員、取引先メーカー、生産者など189人が参加しました。

●「ほんもの実感」くらしづくりアクション

今年で7年目を迎える「ほんもの実感」くらしづくりアクションは、「消費者一人ひとりの選択が、社会や環境を変える力になる」という呼びかけのもと、パルシステムの「商品づくりの基本」に沿って作られた商品(「ほんもの」)の利用を広げる運動です。

2019年度もパルシステムを体現するPB商品や、産直原料使用商品、組合員開発協力商品を中心とした学習会を重ね、生産者やメーカー、職員、組合員が一堂となり、より多くの組合員に商品のよさを広く伝える取り組みを行いました。



●1年間の成果を共有

開会に先立ち、パルシステム連合会商品委員会の反町幸代委員長より挨拶があり、「食の安全性に対する不安や原料調達の高騰が、一層増すなか、『選ぶ』こと、そしてそれを広げることの重要性を訴え、2020年度の行動につなげていきましょう」と呼びかけました。

また、2019年度の「ほんもの実感」くらしづくりアクションで、事業や商品利用普及、伝える活動など、総合的に広く取り組んだセンターが表彰されました。パルシステム埼玉は5つの配送センターが受賞し、センター長、供給長が代表して賞を受け取りました。

表彰後、商品委員会委員長賞を受賞した、川越の本間センター長が、取り組み事例を報告。積極的な学習会の開催や思いを伝えるチラシの作り方、センター長自らが毎週発信する掲示物など、具体的な取り組みを紹介するとともに、パルシステム埼玉の次年度へかける意気込みを語りました。

■商品委員会委員長賞：川越
■広報本部長賞：草加、白岡、三芳、東松山



講演する本間センター長



広報本部長賞の受賞

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

2月11日(祝・火)

カルチャーヘルパー講座

ぱる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、カルチャーヘルパーを講師に4つのカルチャー講座を開催しました。(1)

「中国茶を愉しむ集い」

中国茶の歴史や背景を教わり、本格的な道員で福建省の希少なお茶をいただきます。

「癒しの陰陽エカ」

呼吸に合わせてポーズをじっくりと、静と動、両面からアプローチして心身のリラックスをはかりました。

2月25日(火)

おいしさ発見！

予約登録米と調味料学習会

ぱる★てらす(さいたま市)

PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)(※)は、「おいしさ発見！予約登録米と調味料学習会」を開催しました。(4)

予約登録米とは、田植え前の時季から予約登録をし、新米以降、毎回注文しなくても4週に1度お米が届けられる制度です。はじめに、PLAより誕生秘話や仕組み、お米の銘柄別の特徴や選び方のポイント、パルシステムの産直、資源循環型農業について教わりました。

続いて、30年以上にわたり組合員から絶大な支持のある「便利つゆ」、米こうじの甘みがよく調和した深い味わいの『産直大豆のみそ』の原材料や製法のこだわりを学びました。

試食を味わいながら、参加者から「パルの商品は安心安全と認識しています」「原料・製法・こだわりなどを改めて知ることができました」などの声が聞かれました。

※PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)：生産者・製造者の思いとともに、パルシステム商品に関する情報を正確に把握した組合員が、組合員の視点でわかりやすく伝えます。

「自己肯定感がアップする『ほめ愛』講座」
育児、仕事、介護で役立つほめ方を、簡単かつ効果的に学びました。
「パパ&キッズ料理教室」

パパと小学生が集まり、肉まんとおまんを生地から作りました。蒸している間に野菜たっぷりの中華スープもでき上がり、親子でいただきました。

組合員が資格や特技を登録し、教え、学び合うことで暮らしを豊かにし、助け合いの輪を広げることが目的のカルチャーヘルパー。これからも文化援助活動を行なっていきます。

2月20日(木)

お米食べ比べ&雑穀入りこだわり豚汁

ぱる★てらす(さいたま市)

雑こくと豆テーマグループは、パルシステムの米と青果の子会社(株)ジーピーエス関根史人さんを迎え、「お米食べ比べ&雑穀入りこだわり豚汁」を開催しました。(2)

関根さんから、米の産地の取り組みや米を取り巻く課題などをお話いただきました。また、安心・安全な食物を作るというだけでなく、土地の在来生物を守るという生産者の環境保全型農業への取り組みを知ることができました。

学習後、産直米3種を食べ比べ、もち麦入り豚汁、「産直野菜で作った糖しほり大根」、「産直こま昆布」、「ツナの柚子胡椒和えといったごはんのお供を試食しながら、親睦を深めました。参加者はお米の味の違いを感じて、自分の好みを知る良い機会となりました。

2月27日(木)

フレイル予防！

いつまでもはつらつ前向きに

ぱる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉と医療生協さいたま生活協同組合との共催で、フレイル予防講座を開催しました。(5)

当日は、浦和民主診療所住宅介護支援センターより近藤ケアマネージャーを講師に迎え、医療生協さいたまの認知症サポーターの方にもお手伝いいただきました。

今回のテーマ、介護予防「認知症予防」とは、「介護を受ける状態にならない」、「お手伝いがなくても自立して生活が続けられる」生活の実現をめざすものです。そのためにできることについてお話をうかがいました。

運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上、閉じこもり予防、認知機能低下予防(うつ予防)の5つをポイントにあげて、ふだんから無理なくできる予防法をアドバイスいただきました。お話の中で、コミュニケーションをとること、特にほめる・ほめられることがとても大事で、ほめてもほめられてもドーパミンが放出されるそうです。これはどんな場面でも使えるとのことなので、これからどんどん実行していきます。

講義後は、認知症サポーターの方とじっくり、楽しく簡単にできる脳トレ運動を行いました。

2月21日(金)

「コア・フード平飼卵」の学習会

ぱる★てらす(さいたま市)

「こだわり素材発見」テーマグループは、JAやさとの生産者 松崎泰弘さんを迎え、自分の子どものように愛情・手を掛けて育てた鶏が産む「コア・フード平飼卵」についてお話をうかがいました。(3)

はじめに、パルシステム連合会の職員より、卵のコア・フード基準について説明がありました。「平飼卵」とは、親鶏が鶏舎内を自由に動き回れるようにして飼育する方法です。アニマルウェルフェアを考慮し、効率やコストよりも親鶏の健康を優先した、光と風が入る鶏舎での飼育、飼料の国内自給向上のため、全産地で国産飼料を10%以上配合。鶏ふんは地元で堆肥として還元し、持続可能な生産ネットワークの維持に貢献しています。

松崎さんより、飼育方法や飼料のこだわりなどをお話いただき、「大規模養鶏ではなく、自分の目で鶏1羽1羽を確認できる範囲で、1個1個納得できるたまごを生産することもこだわりの一つ」と伝えられました。

参加者から、「平飼卵が手のかかった環境で生産されていると知りました」「鶏の初産やしつけのお話が興味深かったです」などの声が寄せられました。試食に「コア・フード平飼卵」を使った厚焼き玉子のサンドイッチと、PB商品「カスタードプリン」をいただいております。おいしさ確かめると、改めて安全・安心な卵を食べられることに感謝しました。

Information

組合員のみなさまへのお知らせ

第27回通常総代会のご案内

第27回通常総代会を開催します。総代会では、主に昨年度の事業活動と決算報告および、パルシステム埼玉が2020年度に取り組む事業活動方針・予算等を決定します。

■第27回通常総代会
日時 6月10日(水) 10時開始
会場 パレスホテル大宮4Fロースルーム(さいたま市大宮区)

■通常総代会の内容

通常総代会では、昨年度パルシステム埼玉が取り組んだことが事業活動方針に沿って行われたかを確認します。また、この先の1年間に取り組む事業や活動が、組合員のくらしに貢献できるものかどうかを判断して議決します。

総代会が生協の「最高意思決定機関」とされるのは、総代会で決定した方針に従ってパルシステム埼玉のすべての事業や活動がすすめられるからです。

総代会には組合員の代表である「総代」が出席し、提案される議案に対して、「賛成」「反対」の意思を示します。

①お茶は福建省で買い付けています



②もち麦入りこだわり豚汁は大好評♪



③卵は高ければ良いというわけではありません



④パルシステムの米購入者の約5割が「予約登録米」を利用中！



⑤楽しく脳を活性化



★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

★7月号テーマ「実は私、○○○です」

イラストやお写真も大募集!!みなさんのお便りをお待ちしています。

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)

締め切りは
5月29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
https://www.palsystem-saitama.coop

from Editor

編集後記

4月から娘はJK女子高生です。学校が大好きなのに、受験を終えて、すぐに学校が休校となり、楽しみにしていた行事もなくなって、卒業式も縮小と寂しい最後になりました。

高校でも、素敵な友達に出会って、充実した3年間を送ってほしいと思います。

(K)

埼玉県情報
コバトンnote
秩父祭屋台のミニチュア作り

日本三大曳山祭の1つに数えられている、秩父神社の例大祭「秩父夜祭」

その秩父夜祭りで曳き回される「屋台のミニチュア」を、県産のヒノキ材で作製します。なお、講師が丁寧に説明しますので、子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。他ではなかなか体験できない内容ですので、ぜひこの機会にご参加ください。

期 間 6月21日(日) 10時から12時
申 込 6月14日(日) までに、
彩の国ふれあいの森まで。
問 合 せ 0494・56・0026

秩父祭屋台のミニチュア

「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。

7月号テーマ「実は私、○○○です」

締め切り5月29日(金)

Quiz

解 答

泣 強 談 影

名 前 _____

組合員番号 _____

読者アンケート

5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 教えて!推しパル ☐「選ぶで変わる」ほんもの実感
- ☐産直と環境のパルシステム ☐商品探訪 これが好き
- ☐定期お届け「パルくる便」 ☐News & Info
- ☐理事会レポート ☐Letters
- ☐監事報告 ☐パルシステム埼玉からのお知らせ
- ☐パルのことならなんでも聞いて ☐おしえて! パルレンビ
- ☐すぐそれパルごはん ☐クイズ

ご意見 _____

パルシステム埼玉 からのお知らせ

あすーるポケット 休止に関するご案内

この度、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染防止の一環で多くの企画を中止とさせていただきます。

つきましては、下記期間でのイベント情報紙あすーるポケットの発行を休止いたします。

なお、4月号でご案内していたリニューアルは当面の間延期させていただきます。

■発行停止期間: 5月1回～6月2回

皆様のご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

*新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、休止を延長する可能性もあります。その際は改めて報告させていただきます。



川越市 こあぜ

「整理」

一人暮らしで79歳。40年以上家で洋裁の仕事をしていました。趣味の編物、刺しゅう布や糸、毛糸等が整理をしても、たくさん山ほどあります。元気なうちに色々作って知人に譲っていますが、なかなか減りません。どうしようかね。

草加市 かずのこ

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。



「いつもストック」

コロナウイルスで、トイレットペーパーやティシュペーパーが、スーパーの棚から消えて困っている人がいたけれど、我家はパルシステムに頼んでいつもストックしてあったので、本当に助かりました。いざという時は安心です。

鶴ヶ島市 石下 マリ子さん

「雑草さんはえらいねー」

小さい頃に母親から、春早く咲き始める雑草たちの花の名を覚えてもらいました。「おおいめのふぐり」や「はこべ」や「なずな」そして「たんぽぽ」など数えきれないほど咲いてくれると、ほんとに幸せ!! 思わず「えらいねー」と声をかけてしまいます。

川越市 雑草大好きばあば

「クイズに挑戦」

育休中ですが、新型コロナウイルスの影響で、出かける所もなく、ニュースもつまらないので、初めてクイズに挑戦し応募してみました。パルシステムの野菜は、本当においしいです。これからもよろしくお願いします。

日高市 けろぼん

「別れの季節」

24年間、一緒に暮らしていた息子が一人暮らしをするようになりました。娘が結婚し、家を出た時は忙しさに紛れて感じられなかった感情が、日々高まってきます。「応援しているよ」という気持ちを懸命に出して、残り少ない日々を楽しむことにしました。

この文章を書いて、涙ぐんでいます…。

さいたま市 GLAY

「新しい発見」

最近、メニューもマンネリ化。時々お料理セットを購入してみることにしました。簡単、早い、おいしい、新しい発見に家族からも好評です。

上尾市 ふわ

「3月号『生前整理の心得』を読んで」

その通りと思いました。夫の収集癖にウンザリしていましたが、自分も「いつか着る」「いつか使う」というものを沢山持っていました。まずは自分の整理から始めます。

所沢市 鈴木 良子さん

「何藩出身?」

歴女の私は、安倍首相が山口県出身と聞いて、「長州藩出身か」と思わず思っていました。だからナンダという訳ではないのですが、私以外にもこんな風に思う人、案外いるかもしれませんね。ちなみに私は仙台藩出身です。(笑)

所沢市 チョコばあば

「3月号のクイズ」

クイズだけはカタログが届いた日に、すぐに目を通します。今回の「御法」だけわからず、あとは20秒でわかったんですが…。後日、悔しいけどネット検索しやっとわかりました。勉強になります!

ふじみ野市 ママナオ

「ありがたいパルシステム」

トイレットペーパー、ティッシュ不足のデマも、通常パルで箱購入しているので、落ち着いていました。本当に心強いです!

東松山市 くり丸

テーマトーク 「愉快な人」

「母」

第三子出産の為、母に来てもらっています。愉快に孫育てしてくれています。やはり経験者!! 心にくとりがありますね。見習いたいです。

さいたま市 真希子さん

「誰の自由研究?」

小学生の子どもに代わり、「夏休みの自由研究」を仕上げた知人。選ばれて、全校生の前で発表することになった娘さんが「自分がやったのではない」と発表を嫌がると、「私が娘の代わりに発表していいですか?」と学校に問い合わせ断られたそうです。

越谷市 久子さん

「夫」

愉快な人、ズバリ私の夫です。先日は私のフリースの上着を、すました顔をして自分のものだと思っかけて着ていました。愉快の種をまきながら、これからは仲良く暮らしていきたいと思っています。

羽生市 励子さん

「芸人キャラ」

保育園から帰った子どもの服がとても汚れていて「これどしたの?」と聞くと、「みんなが笑うから、何回もわざとずっけてたの」と…。家ではそんな芸人みたいなことしないのに、外でのキャラの違いに思わず笑ってしまいました。

さいたま市 柴崎 瞳さん

おしえて! パルレシピ

あと一品増やしたいときに
おすすめのレシピはありませんか?
熊谷市 A・S

ADVICE



食育サポーター
天野 洋子さん

うまみたっぷりの
さば缶をさっぱり
サラダでいただきます。
ゆでたキャベツやもやしを加えてもおいしいです。



今月の
メニュー

新玉ねぎとさば水煮缶のミニサラダ

材料 (4人分)

新玉ねぎ…中 1 個、さば水煮缶…1 缶、塩蔵わかめ…50g、
きゅうり…1/2 本、ミニトマト…8 個、マヨネーズ…適量、
ポン酢…適量

作り方

- ①わかめは水でもどし、1～2cm くらいに切って水気をきる。
- ②新玉ねぎは薄くスライスして軽く水にさらした後、水気をきる。
きゅうりは斜め薄切りにしてから縦に細く切る。
- ③さば水煮缶はボウルに移し、汁ごとほぐしておく。
- ④皿に新玉ねぎ、わかめ、さばの水煮の順に盛り付け、きゅうりとミニトマトを飾ってからマヨネーズをかけ、ポン酢を添える。

おすすめの一品



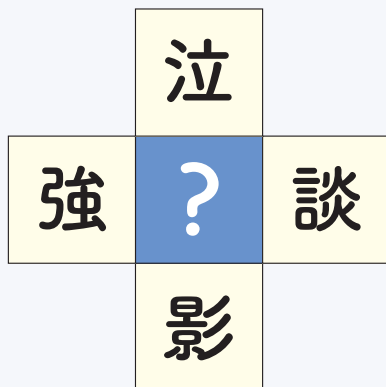
『国産さば水煮缶』
150g×3 568 円 (税抜)
国産さばを食塩のみでシンプル
に味付け。

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/5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



「雲」でした。

雲吞 (わんたん): 中国料理の点心
の一つ。小麦粉で作った四角形の
薄皮で豚のひき肉を包んだもの。
ゆでてスープに入れたり、揚げたり
する。

応募総数 3 月号の Quiz の応募総数は 269 通で 261 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