

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



6

2020 June

NO.310

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

家庭から食品ロスを減らしたい！
わたしたちにできること 2

すっきり、すべすべ『石けんでスキンケア』 4

家庭から食品ロスを減らしたい！ わたしたちができること

「まだ食べられるのに、もったいない！」。つい買いすぎて気が付いたときには消費・賞味期限が切れていたなんてことはありませんか？食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」が社会的な問題になっています。では、食品ロスを減らしていくにはどうしたらいいのでしょうか。

毎日10トントラック
1670台

日本の家庭やスーパー、コンビニエンスストアなどから発生する食品ロスの量は年間612万吨にのぼり、1日に10トントラック約1670台分が廃棄されています。（※1）日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗1杯分（132g）を捨てている計算です。

内訳を見ると、一般家庭が284万吨と約半数を占めています。食べ残しに加え、食べずに捨てる食品があるためです。

（※1）平成29年度推計（農林水産省・環境省）

大量の食品ロスが発生することによってさまざまな問題や影響が出ます。廃棄されたゴミは運搬と焼却に伴い、ゴミを処理するのに多額の費用がかかる上に、焼却時のCO₂排出などによって環境に負荷がかかってしまいます。

また食料を輸入に頼る反面、多くの食品を食べずに廃棄するのは経済の観点から無駄があります。さらに人や社会に与える影響として、多くの食品ロスを発生させる一方で、日本の子どもの貧困が7人に1人という現状があります。

●計画購入と献立の工夫で食品ロス削減

食材を無駄なく使い切れば、家庭での食品ロスはぐっと減らせます。計画的に必要な分の食材を購入し、日持ちしないものから使って食べ切れる量を作りましょう。

先に献立を考えるのがおすすめです。根菜類や卵、豆腐、納豆など、常備する食材を確認してから肉や魚を数種類ずつと、野菜を数種類注文します。食事のメインを決めたら、残りの食材でそれに合う副菜の組み合わせを考えます。おおまかにでも決めておくと献立に悩まなくてもよく、ロスも出ず家計の無駄も減らすことができます。



●食品の期限表示について正しく知る

賞味期限

おいしく食べることが出来る期限です。表示されている保存方法に従って保存していれば、期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。

賞味期限が過ぎてしまった食品は、直ちに食品衛生上問題が生じるものではありませんので、煮たり焼いたり、十分加熱するなど調理方法を工夫してみてください。

日本の食品ロス量年間612万吨のうち、事業系は328万吨で、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどです。家庭からは284万吨で、主に食べ残し、手つかずの食品（直接廃棄）、皮の剥きすぎ（過剰除去）などが発生要因となっています。



出典：農林水産省資料

消費期限

過ぎたら食べない方がよい期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べきってください。

※いずれも、未開封の状態に、食品に記載されているとおり保存した場合の期限です。一度開封した食品は、期限に関わらず早めに食べきります。



●非常食のチェックも忘れずに！

長期保存の可能な非常食は賞味期限をチェックして無駄にしないよう気を付けたいですね。ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして食べたらその分を買い足すローリングストック法は特別なものを買わずに、簡単に備蓄することができます。賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。



「食品ロス」を出さないくらし

食品ロスを減らすために大切なのは「もったいない！」を意識すること。一人ひとりの行動は小さくてもみんなで取り組めば大きな削減につながります。身近なところから家庭でできるヒントをご紹介します。

●パルシステムで計画的な利用を

一般の食品流通では、常温加工品は賞味期間の1/3までに小売店に納品しなければならぬ「3分の1ルール」という商習慣があります。この納品期限を1/2に緩和しようという動きがあります。

パルシステムはもともと賞味期間60日以上の食品の受け入れは1/2に設定。注文を受けてから商品を仕入れ、お届けするので、食品ロスが発生しにくく効率のよいしくみといえます。



●食品の寄付による食品ロスの削減

フードバンク

食品企業の製造工程で発生する規格外品など、さまざまな理由で販売できなくなった期限前の未利用食品を引き取り、必要な人へ届ける「フードバンク」。食品ロスの削減にもつながる取り組みで、現在、国内で123団体が活動を行なっています。

（令和2年3月31日時点
農林水産省）



フードドライブ

わたしたち個人ができることに「フードドライブ」があります。いただきものがたくさん残っている：工夫したけれど食べきれない：そんな家庭で余った食品を集めて福祉施設などに寄付するしくみがフードドライブです。

パルシステム埼玉でも、メーカーからの提供のほか、チラシやイベント、学習会で組合員のみさんに食品の回収を呼びかけ、ご協力いただいています。集まっ



メーカーや組合員のみなさんからたくさん食品が寄せられました

た食品は、特定非営利活動法人フードバンク埼玉を通じて、食べるものに困っている人や地域の福祉施設に届けられます。

ウイルス感染予防のために できること

人が罹患する多くの要因は、手に付着したウイルス等が物品に付き、そこから再び手を介して鼻や口、目から体内に入るからです。多くのウイルスは、乗り物のつり革や手すり、エレベーターのボタン、ドアノブに触れた手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。手は見た目には汚れていなくても、ウイルスが付着している可能性があるため、石けんで「20 秒以上」かけて洗ってから、流水できれいに洗い流す習慣をつけることが感染予防のためにできる重要な手段といえるでしょう。

外出先から帰宅した時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗ってウイルスを遠ざけてしまえば、感染の機会を大きく減らすことができます。



手を洗いましょう



① 流水で手を濡らしたら、石けんを泡立てて手のひらをよくこすります。



② 手の甲を伸ばすようにこすります。



③ 指先や爪の間に念入りにこすってください。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗いましょう。

石けんを十分に洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かしてください。



すっきり、すべすべ『石けんでスキンケア』

食用レベルの厳選した油脂を使用し、防腐剤や酸化防止剤不使用の『こんせんくん石けん』は、しっとり肌にやさしい石けんです。まずはバスタインと手洗いから、家族みんなで使える石けん生活を始めてみませんか？



こんせんくん石けんを 知ろう

パルシステムの代表的商品『こんせん72牛乳』をコンセプトにした石けんを作ろうと、『石けん』と『産直』を結びつけて生まれた『こんせんくん石けん』。製造元である玉の肌石鹸(株)は、パルシステムらしい商品に仕上げるために、試行錯誤を繰り返して、変質しやすいスキムミルク(保湿剤)を加えるという高いハードルをクリアして商品化しました。

原料は石ケン素地と、『こんせん72牛乳』と同じ工場で製造したスキムミルクのみ。天然グリセリンを含み刺激が少なく、肌に穏やかなので、添加物の刺激が心配な子どもやおとも安心して使えます。



釜焚製法

約4日間かけて、じっくりと炊き上げた石ケン素地。

厳選した油脂

油脂比率が、牛脂8に対し、ヤシ油2の食用レベルの油脂を原料として使用しています。

スキムミルク配合

保湿成分としてスキムミルクを配合しているの、しっとりとした洗いあがり。

防腐剤不使用

個包装に脱酸素剤を封入して品質を保っています。



pal

このマークが目印!

『こんせんくん石けん』
コトコト・きなり
本体通常価格
90g×3個組 367円(税抜)

国際産直でつくる菜種油

平田産業(有)工場視察

昨年視察したパルシステムのPB商品『圧搾一番しぼり菜種油』の原料産地、オーストラリアのカンガルー島に続き、2月21日、22日にパルシステムの代表8人が『圧搾一番しぼり菜種油』の製造元である平田産業(有)（福岡県朝倉市）を訪問しました。

一行は、オーストラリアより菜種を積んだコンテナ船が着いた博多港を視察した後、港から平田産業の工場までコンテナが届く過程を検証するとともに、製造工程を確認しました。

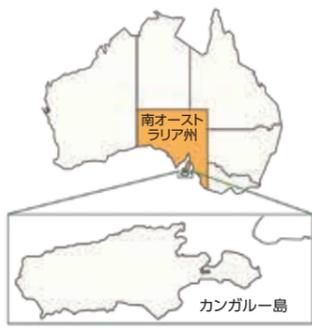
平田産業を視察して



パルシステム埼玉理事長
樋口民子

昨年9月、南オーストラリア州アデレードでカンガルー島の非遺伝子組換えの菜種がコンテナに詰められるのを見学しました。アデレードからはコンテナ船で博多港まで運ばれ、遺伝子組換え菜種とは違うターミナルに陸揚げ後、そのままトラックで平田産業に運ばれます。平田産業でコンテナの封が解かれて菜種がこぼれ落ちるのを見た時は、8000キロを旅してきた菜種だと感激しました。

カンガルー島は、昨年12月からの大規模森林火災で国立公園の島の半分が焼失し、コアラやカンガルー以外にも島固有の動植物も大きな被害を受けました。被災された生産者もいます。菜種油の利用を通じて非遺伝子組換え菜種の生産者だけでなく、地域も応援し続けていきたいと思っています。



検疫時以外は工場到着まで一度も開かれません



薬品を使わず圧力をかけて圧搾

「食べて応援」 支援金付き菜種油へ多くの賛同

3月2日（月）～4月3日（金）の期間、組合員のみなさんに呼びかけてきた、『圧搾一番しぼり菜種油』1点注文につき10円を現地の復興基金に送金する企画には合計で11万170点ものご注文が寄せられました。多くのご賛同に心より感謝申し上げます。

支援金は、「カンガルー島火災の復興のための基金」に送付し、家屋や建物の復旧、人的支援などに活用されます。

100%非遺伝子組換え 『圧搾一番しぼり菜種油』

パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』は100%非遺伝子組換えの菜種を使用しています。現在、日本で流通している菜種油の9割以上は、遺伝子組換え原料を使用していると言われており、非遺伝子組換え原料の確保は年々厳しくなっています。パルシステムでは、この限られた非遺伝子組換え原料を求めて、生産者団体KIPG社と協定を結び、交流を続けています。



600g 420円(税抜) 1250g 774円(税抜)

理事会レポート

第14期 2019年度
第13回理事会
2020年4月22日開催

【議決事項】

- 第1号議案 第27回通常総代会に付議する事項及び書面議決書の取り扱い決定の件
- 第2号議案 2019年度事業活動報告(案)決定の件
- 第3号議案 2020年度事業活動方針(最終案)決定の件
- 第4号議案 2020年度予算(最終案)決定の件
- 第5号議案 2020年度役員報酬限度額決定の件
- 第6号議案 第27回通常総代会に付議する事項として承認された件
- 第7号議案 2020年度分担保費及び保証供与率(保証GPR)決定の件

- 第8号議案 特定非営利活動法人 セカンドリーグ埼玉 理事候補・監事候補推薦の件
- 第9号議案 一般社団法人 埼玉県労働者福祉協議会 理事候補推薦の件
- 第10号議案 適格消費者団体 特定適格消費者団体 特定非営利活動法人 埼玉消費者被害をなくす会理事候補推薦の件

【特別報告】

1. 2019年度剰余金処分案について

3月事業報告

組合員数 205,928人

(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,569,119	119.0%	115.2%
総事業高	2,643,420	118.4%	114.6%
事業総剰余金	678,764	120.9%	113.7%
経常剰余金	70,023	350.4%	-

※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
※3月営業日…2018年度：21日 2019年度：22日

監事会 報告

- I. 第12回監事会 4月21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。
 - 内部統制システムに係る監査報告書案を作成しました。
 - 監査報酬限度額を協議し、同意しました。
 - 八重洲監査法人の再任を事前協議しました。

II. 4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、経営会議
- 【監査活動】
監事連絡会、代表理事懇談(専務理事、理事ヒアリング(理事長・専務理事・事業管理理事・管理管理理事・組織管理理事)、部門長ヒアリング(機関運営部長・マネジメント推進室長・総務人事部長・財務経理部長・事業部長・組織運営部長・事業管理理事付部長・地域活動室長、八重洲監査立会)
- 【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連(監事会・期末監査 セカンドリーグ埼玉(理事会・期末監査)

【員外監事の目(民法改正・相続④)】
おじいちゃんに先立たれたおばあちゃんは、長年暮らした建物に住み続けたい。でも……。
被相続人の配偶者が、遺産分割で不動産を取得する場合、一般に、その評価は高額であるため、他の相続財産の取得が困難になるなど、生活に支障が生じるおそれがあります。このような不都合をなくするため、設例のような配偶者は、一定の要件のもと遺産分割協議などにより、無償で終身または一定期間居住できる「配偶者居住権」を取得することができるようになります。(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、配送便でご返送ください）。



①パルシステムの卵はパック詰めされてから鮮度を保つよう一貫して冷蔵でお届け

Q1 卵の賞味期間はどのくらいですか？

包装日を含め15日間です。賞味期限は生食で食べられる期限です。賞味期限の過ぎたものは加熱調理してお早めにお召し上がりください。（①）
たまごの採卵は包装日の当日または前日になります。各産地のGPセンター（鶏卵選別包装施設）に集められ、検卵・洗浄・殺菌の工程を経てサイズを選別して包装（パック詰め）されます。その後、一貫して冷蔵で鮮度を保ってお届けします。

Q3 冷凍野菜は湯通ししてあるはずなのに「加熱してありません」と表示があるのはなぜですか？

調理上の完全加熱ではないので、「加熱してありません」と表示されます。（③）
冷凍野菜は急速凍結する前に、90〜100℃くらいの湯で調理加熱の75〜80%程度加熱する、「ブランチング」という工程があります。
ブランチングは野菜の持つ酵素の働きを止め、長期間品質を保つために行う下処理で、調理上の完全加熱ではないので、表示上は「凍結前加熱の有無 加熱してありません」となります。食べるときは自然解凍ではなく、必ず加熱してご利用ください。

Q2 「新茶」の表示の時期は？

5〜6月にお届けする「一番茶」に、「新茶」の表示をしています。ただし、作柄の関係で多少ずれることがあります。（②）
お茶の木は冬の間に養分を蓄え、春になり気温が上昇してくると、葉の先から鮮やかな緑色の「新芽」が出てきます。これがほどよく生長したものを摘み取り、製茶したものが「新茶」です。「一番茶」とも呼ばれ、その後採られる「二番茶」「三番茶」などと対比するときにも使われます。
新茶の特徴は、若芽のさわやかで清々しい香りです。また、二番茶や三番茶に比べて苦味や渋みの成分（カテキン、カフェイン）が少なく、うまみ、甘みの成分であるアミノ酸（テアニン）が多い傾向にあります。

Q4 手づくりぬか漬け漬かり過ぎたときは？

「古漬け」として味わうといいでしょう。きざんでチャーハンやお茶漬けに。ごまあえなどに入れても。酸味を生かしてタルタルソースに加えるのもおすすめです。
しょっぱい場合は、5分ほど水につけて塩抜きをするといいでしょう。また、しょうがやみょうが、大葉のみじん切りを混ぜて、かつお節としょうゆをかければ、「かくや漬け」と呼ばれるひと皿になります。

Q5 スイートコーンの商品で、コーンの色が茶色くくすんでいます

色合いが濃くなる現象はメイラード反応と言います。製造工程での加熱殺菌時に、原料であるスイートコーンの糖とアミノ酸が熱により茶色く変色するものです。
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。
※メイラード反応 主に食品に含まれるたんぱく質やアミノ酸と糖が、加熱されることにより反応し、褐色物質を生成する反応です。たとえば、パンを焼く場合、小麦に含まれるたんぱく質や糖質が、加熱（焼く）により耳の部分のように褐色に色づく現象です。

Q6 ヨーグルトの表面に水がたまっているのですが？

牛乳の成分である乳清（ホエイ）です。牛乳中の水溶性たんぱく質や乳糖、ミネラル、ビタミンなどの栄養が含まれるので、捨てずにヨーグルトに混ぜて食べてください。
ヨーグルトは牛乳のたんぱく質が乳酸菌の力によって固まったものです。発酵が進んでかたまりが収縮したり、振動や衝撃によって崩れたりすると、ヨーグルト中の水分（乳清）が分離して出てくるもので、問題はありません。



③冷凍野菜は加熱してご利用ください



②新茶マークが目印 清々しい香りが特徴です

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10:00〜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で、ご了承ください。

表紙レシピ すぐそれパルごはん

魚の中華蒸し

調理時間 20分



- 材料 (4人分)
魚の切り身（金目鯛、カジキマグロ、すずきなど）…4切れ、長ネギ…1/2本、しょうが…1片、塩…少々、酒…大さじ2、かけタレ【ごま油…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ2、酢…大さじ1】
- 作り方
①魚の表面に切り込みを入れ、塩をふって5分ほどおく。
②長ネギ、しょうがは千切りにする。
③皿に①をのせて酒をふり、蒸気の上があった蒸し器で5〜6分蒸す。
④器に③を盛り付け、②をのせたところにごま油、しょうゆ、酢をあわせたタレをかける。



食育サポーター
花泉 ゆみさん

旬の魚を使ったごちそうを簡単に。皮に切り目を入れるときれいに仕上がります。

毎日を豊かに くらしのあれこれ

● 特定非営利活動法人
埼玉消費者被害をなくす会

消費者団体訴訟制度に基づく「適格消費者団体」「特定適格消費者団体」の認定を受けた団体です。①差止請求②被害回復③活動委員会④学習会の開催⑤広報活動の5つの活動を行なっています。

【差止請求事例】
インターネットゲーム事業者の利用規約のうち、事業者にも責任があると思われる場合にも「一切責任を負わない」と読める条項を修正することを求めた訴訟で勝訴しました。

【被害回復事例】
インターネット通信販売において、事業者側の不具合で、「関東地方送料無料」と表記されていたにもかかわらず、実際には送料がかかっていたことが判明したことから、送料の返金を求め「申入書」を送付。事業者からは「申し出があった場合は返金する」との回答がりましたが、事業者のホームページで公表していないので対策は不十分であるとして、なくす会のHPで公表しました。

事業者に対する差止請求の対象となる不当行為例

<p>● 賃貸住宅 退去時に高額な原状回復を請求された。</p> 	<p>● エステ 効果がなければ返金すると契約書にあったが返金されなかった。</p> 
<p>● 専門学校・各種スクール 退学しても一括で支払った授業料は一切返金されなかった。</p> 	<p>● 健康食品・化粧品 実際より優れた内容であるかのような表示。インターネットで初回お試し価格〇〇円の商品を購入したら、6回の定期購入が条件だった。</p> 

【活動委員会】
地域の一般消費者グループとして調査、申し入れ活動に取り組んでいます。
「字が小さくて読みにくい」「説明が不足している」「わかりにくい」などの折り込みチラシの広告について、表示の改善を求めるなど、消費者目線を大切にしながら活動しています。
今年度は、美容製品や通販ショッピングの広告などについて要望書を送付、表示が改善されたなどの成果がありました。

【消費者被害防止サポーターの養成】
(埼玉県受託事業)
架空請求、新型コロナウイルス感染症など、消費者の不安につけ込む悪質商法が後を絶ちません。被害を未然に防ぐために、身近な人や自身が所属する団体にその手口を伝え、消費生活相談につながる活動をしています。現在918人のサポーターが活躍中。

活動の詳細は
埼玉消費者被害をなくす会
検索

※次号では同様の被害に遭わないよう、実際に事業者へ改善を申し入れた事例を詳しくご紹介いたします。

督促状



今月のテーマ 地域の消費者のために 埼玉消費者被害をなくす会 前編

地域の消費者全体のために、弁護士・司法書士・消費生活相談員・消費者団体と協力して、消費者からの情報提供をもとに、個別事案を超えて不当な契約条項や不当広告表示の差止め、被害回復に取り組む「埼玉消費者被害をなくす会」(なくす会)。地域の消費者・消費者団体や県内の生協が活動を支援しており、パルシステム埼玉も団体会員として支援しています。



仕事や子どもの送迎など、忙しい日の夕食に!



● 商品開発チームって？
よりよい商品づくりをすすめるため、「こんな商品があったらいいな」の声を生かした商品を、組合員の手で一年間かけて形にしていける取り組みが、パルシステム商品開発チームの活動です。パルシステム連合会、協力メーカーとともに、提案、改善を経て商品開発までを行います。

● 冷めてもやわらかく、おいしい!
魚嫌いな人もおいしく食べられ、手軽に調理できる商品を作りたい!と開発された『フライパンでまぐろの漬けカツ』。メンバーで話し合いを重ね、パルシステムのPB商品『国産丸大豆醤油』を漬ける工程に使用し、骨がなく、まぐろの味をしつかり味わえる商品を作りました。
解凍不要で、冷凍室から出してそのまま調理できるまぐろの漬けカツを、ぜひご賞味ください!



開発協力メーカー
(株)城ヶ島水産
商品担当より一言

食感をよくするため、何度も試作し焼き上がりにしっとり感を与えました。下味の調味液の開発には、グラム単位で味の調整をし、漬け込み時間も実験を重ねました。誰でもおいしく召し上がれるように検食をくり返し、納得がいく味付けに仕上がったと思います。多くの組合員の方に味わっていただきたい一品ですね。



2020年2月15日
「組合員の声から生まれた商品」報告会で大好評!



本体通常価格
220g 398円(税抜)
コトコ・きなり
次回企画は7月2回

“選ぶで変わる”
ほんもの
実感
くらしづくりアクション

私の「あったらいいな」をカタチに
組合員開発協力商品
『フライパンでまぐろの漬けカツ』新登場

2019年度、パルシステム埼玉組合員の商品開発チームが協力メーカーと独自開発した『フライパンでまぐろの漬けカツ』が、6月2日に新登場しました。

いいね!の気持ち

心に残る、『いいね』のエピソード。
今回は2019年度にあったできごとや、組合員から
配達担当へのありがとうメッセージを紹介します。

気配り、笑顔のNo.1!



三芳センター
株式会社ガルト
加藤 未晴さん

組合員から

気配りや心遣いに、商品に付加価値が付くよう
うでうれしいです。加藤さんが配達してくれる
のでパルを利用したいと思えますし、近所のマ
マのお友達も、加藤さんがとても優しく感じて
いい方という話によく聞きます。子どもにも
優しくしてくれてありがとう。
組合員は商品だけを見ているわけではないの
で、気配りのできる女性の方に配達していただ
けることがとてもうれしいです。お天気
の悪い大変な日でも、いつもいつも笑顔
をありがとう!

供給長から

パルシステムの配達担当として、常
に組合員に気配りと笑顔で配達してい
ます。組合員人気も抜群!地区担当者
ニュースも大人気!

組合員から

先日、外出していて配達時間に間に合いませ
んでした。急いで帰ってきたのに：とがっかり
しているとチャイムが鳴り、出ると担当ドライ
バーの方でした。聞くと家の手前ですれ違った
私に気付いて戻ってきてくれたそうです。我が
家の前の道は一方通行で戻るのも面倒だったの
ではないかと思いますが、注文書も出せていな
かったし、保冷箱を家に置いておくのも大変
だったので本当に助かりました。
パルシステムは少し試してみようくら
いの気持ちでしたが、こういう方が担当
してくれるなら続けたいという気持ちに
なります!

供給長から

「広い視野を持ち、相手の気持ちを察
し、行動する」という素晴らしい行動
だったと思います。このような行動が
できるかできないかで、新しい組合員
の方が続けていただけるか変わってき
ます。確実にパルシステムのファンを
増やした行動でした。

まごころを組合員に



川越センター
株式会社流通サービス
横堀 隼人さん

かみさまのトラック

蕨センター
株式会社ロジカル
上 宏志さん

組合員から

子どもが生まれ復職し、買い
物へ行く時間が全く無いまま
います。毎週、食料品やベビ
用品を届けて頂き、本当に感謝
しています。いつも配達してく
ださる上さんをウチではかみさ
まと呼んでいます。毎週、保
育園のお迎えの帰りにかみさま
のトラックに会えたら「明日もラ
キーな一日だよ」と1歳の息子に
話しかけています。大切
な私達のライフラインで
す。子どものごはんを運
んで来てくださり、あり
がとついています。

供給長から

とても心温まるエピソード
です。日頃の対応のよさ
がうかがえる内容で、上さ
んの人柄や組合員への気配
りを含め、組合員を思う気
持ちはしっかりと伝わって
いる証です。

困っていたら、助け合い

白岡センター
株式会社ガルト
加藤 征功さん

配達途中、転倒して流血さ
れている高齢者の男性がいま
した。声を掛け、ご自宅が近所
という事がわかったため、ご自宅
まで一緒に付き添ってお送りし
ました。帰り際に「名前を教え
てください」と言われましたが、
当たり前の行動という理由で名
前を告げずに、安全に送り届け
たのを確認し、帰りました。

供給長から

当時は入社2か月のガル
トの社員さんです。「何が
大切なのか」を知っている
配達員がいる白岡センター
を誇りに思います!

※株式会社ガルト・株式会社流通サービス・株式会社ロジカルは、パルシステム埼玉の宅配事業のパートナーです。

「原発事故被災者応援カンパ」へご協力ありがとうございました



パルシステム埼玉の推薦組織
「郡山の子どもたちと遊ぶ会」(坂戸市)
郡山の子どもたちが思い切り遊べる場と友情の
輪が広がる機会を提供しています。

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
害にあった方々を応援する活動を続けています。
公的支援が弱まるなか、「保養」や「避難」
を支援している団体を応援するために、昨年10
月より原発事故被災者応援カンパ「東京電力福
島第一原子力発電所事故被災者応援金」を組合
員に呼びかけました。2019年10月21日、
2020年3月13日の期間に寄せられた金額
は、パルシステム全体で現金カンパとポイント
カンパ合わせて1911万8379円(パルシ
ステム埼玉は233万1395円)となりま
した。
ご協力ありがとうございました。
カンパは、放射線に対する不安をもつ福島県
内の親子を対象とした、外遊びや自然体験など
の企画と、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、精神的なケアやサポートを実施
するために活用されます。

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。



本庄市 くーちゃん

フリートーク

「新情報ゲット」

あすーる4月号の表紙の「野菜たっぷりキャベツ焼売」がとてもおいしそうで、作ってみたくなりました。焼売は好きでよく作りますが、焼売の皮をキャベツで作る発想はなかったため、新しい情報が嬉しかったです。小さな幸せをかき集めて、日々を楽しんで生活していきたいです。

二郷市 神谷 裕子さん

「今の願い」

コロナ禍の中、毎日パルのお仕事、本当にありがとうございます。夫と二人の暮らしでも、毎日三食考えるのは頭が痛いことですが、お子さんのいるご家庭では、もっともっと大変ですね。早くいつもの生活に戻ってきますように！

川越市 喜久子さん

「助かります」

コロナで遠出、外出ができない毎日。スーパーへの買い出しは、朝でないといけない野菜や果物がすぐに無くなってしまいます。こんな時、パルくる便で頼んでみると助かります。

富士の天然水、ラベルなしになってとても便利。シールをはがすだけなので、簡単でいいですね。今までは手間がかかりました。誰が考えたのかしら。

越谷市 星の瞳

「夫と過ごす日々」

今まで外出ばかりしていましたが、コロナウィルスの流行で、夫と二人で過ごしています。お互いに意外な一面を知り、面白おかしく残念な日々、思ったより楽しい毎日を送っています。

さいたま市 さとちゃん

「だるまの日記」

だるまの日記のレシピを毎日のように利用しています。バラエティに富んでいて、でも身近な材料で手早くできて、とても美味しいです。お気に入りのレシピもたくさん増えてきました♡

所沢市 プリン

「お家じゅんじゅん」

コロナの影響でマスクも貴重となり、休日は家にこもっています。買い物せずパルのものでやり繰りしています。子ども達も成人も休日には家の中を片付けたりして、なんとなく家の中がすっきりしました。皆で囲む食事は何よりのごちそうです！

さいたま市 でみ

「レターズ」

いつも楽しみにしています。生の声が聞けて、パル埼玉の組合員さん達と親しくなれる気がします。

朝霞市 田中 弓子さん



さいたま市 洋子さん

「テーマトーク」

「ご褒美」

昨年、漢検にチャレンジして合格した時に、スペシャルなフルーツケーキを買ってきてくれました。とっても嬉しかったです。母ちゃん、美味しいご褒美ありがとうございます♡

坂戸市 真実さん

「スペシャルケーキ」

お知らせ

知っく! パルシステム

オイスカ

「フィリピンに楽器を贈ろう」

パルシステム埼玉では、毎年3月～4月初旬にかけて、組合員のみなさんに使わなくなったリコーダーや鍵盤ハーモニカなどの楽器と柔道着の寄付を募っています。

今年も3月16日～4月3日の期間に回収を呼びかけ、1,127点の楽器と118組の柔道着が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

提供された楽器や柔道着は、国際NGOオイスカ茨城推進協議会に引き渡し、ボランティアによる清掃と消毒作業後、船積みされてフィリピン(一部はスリランカ)に運ばれます。

現地の小学校では贈られた楽器を使ってコンサートを開けるようになりました。柔道着はフィリピンネグロス島の大学での犯罪学の授業に役立てられています。



回収された楽器と柔道着



楽器を受け取る現地の子どもたち

埼玉県情報 コパトンnote 埼玉県との連携に関する提案等の募集

埼玉県では、民間企業(団体)等から事業の発案や既存事業の改善提案等を広く募集し、地域課題や行政課題を解決するための総合窓口を設置しています。県との連携につながる事業について、幅広く受け付けます。官民連携に関するアイデアが浮かんだら、ぜひご連絡ください。

問合せ 埼玉県改革推進課
TEL 048-8330-2129
詳細は「埼玉県 官民連携」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。

8月号テーマ「感謝」 締め切り6月26日(金)

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

締め切りは 6月26日(金)

★8月号テーマ「感謝」
生きていく中で、感謝する心は欠かせませんね。みなさんからの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)



500ポイントをプレゼント♡

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
https://www.palsystem-saitama.coop

Quiz

解答

若		
湿		地
	石	

名前 _____
組合員番号 _____

読者アンケート

6月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつか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 家庭から食品ロスを減らしたい	<input type="checkbox"/> 「選ぶで変わる」ほんもの実感
<input type="checkbox"/> 石けんでスキンケア	<input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ
<input type="checkbox"/> ウイルス感染予防のために	<input type="checkbox"/> いいね!の気持ち
<input type="checkbox"/> 国際産直でつくる菜種油	<input type="checkbox"/> 「原発事故被災者応援カンパ」へご協力ありがとうございました
<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。)

「布のマスクができた」など、小さいできごとで、すぐに自分にご褒美をあげます。もちろんイチ「ショート」です。

さいたま市 E.Y

「イチゴショート」

ご褒美をあげる対象のハードルが、年齢とともに下がってきました。「折り紙でネスミができた」「古いタオルをぞうきんにした」「布のマスクができた」など、小さいできごとで、すぐに自分にご褒美をあげます。もちろんイチ「ショート」です。

さいたま市 E.Y

「子どもの笑顔」

何といっても2人の子どもの笑顔が嬉しう。ふだんの会話、賞状をもらった、新記録が出た、テストでいい点がとれた等、日常生活から出される笑顔が幸せな瞬間であり、神様からのごほうびでもあります。

さいたま市 だいやママ

「ファストフード」

めったに食べないファストフード。でも1年に1度はマックのポテトを娘と食べる。日々頑張る自分への、手抜きほっこり時間。

蕨市 はるっぴー

「100点=100円?」

「テストで100点とったら100円?」息子が小学1年の時のママ友が、こう言ったのでびっくりした。今から40年前のことですが、現代のママ達は子どもが100点をとったら、どんなご褒美をあげているのでしょうか。

さいたま市 三枝子さん



おしえて!!

パルレシピ



ごはんのお供になる一品をおしえて!

川口市 S・T



ADVICE



食育サポーター
水谷 さとみさん

温かいごはんといっしょにどうぞ。作り置きする場合は、食べる直前に大葉を加えてください。大葉を青ねぎに替えても。

今月のメニュー

ツナの柚子胡椒あえ

材料 (4人分)

ツナフレーク缶… 2缶 (140g)、大葉… 2束 (20枚)、
柚子胡椒… 小さじ1、しょうゆ… 適宜

作り方

- ①ツナフレーク缶は油と汁気を軽くきっておく。
- ②大葉は千切りにする。
- ③ボウルにツナと大葉、柚子胡椒を入れてよくまぜ、しょうゆで味を調える。

おすすめの一品



『ツナフレーク缶』
70g×3 378円(税抜)
パルシステムの菜種油を使用したツナ缶です。

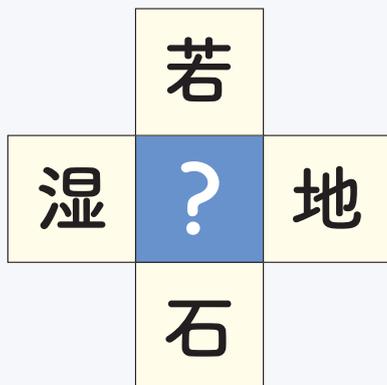
9ページの「すぐそれパルごはん」と裏表紙の「パルレシピ」のレシピ集は、パルシステム埼玉のホームページの「食育サポーターのおすすめパルレシピ」でご覧いただけます。ホームページはコチラ→<https://www.palsystem-saitama.coop/>

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/6月26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



「面」でした。

面影(おもかげ):①記憶によって心に思い浮かべる顔や姿、②あるものを思い起こさせる顔つき・ようす、③実際には存在しないのに見えるように思えるもの。まぼろし。幻影。④歌謡用語で、作品から浮かびあがってくる心象。

応募総数 4月号の Quiz の応募総数は227通で201通正解でした。

広報課行き