

理 念:心豊かなくら<mark>しと共生</mark>の社会を<mark>創ります</mark> 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

2020 September

NO.313

特集

正しい準備と適切な行動 水害から命を守るために 2

お知らせ

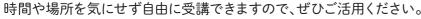
組合員活動等の休止に伴い、当面の間ページ数を減らしてお届けします。

備えておこう! おすすめサイトやアプリ情報

eラーニング教材

『大雨のときにどう逃げる?』

気象庁は、住民が、身近にあるパソコンやスマートフォン等を使って、台 風・豪雨から「自分の命は自らが守る」基本的な知識と、とるべき行動を学 べるようインターネットを用いた学習教材(e ラーニング)を無料で公開し ています。



気象庁 eラーニング





出典:気象庁ホームページ

URL: https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/jma-el/dounigeru.html

災害リスクを調べよう!

検索 🖈



ハザードマップポータルサイト





URL: https://disaportal.gsi.go.jp

浸水が広がる前に行 情報に注意を払 マップなどでお住ま の地域の特徴を知 ので、 気象情報や防災 ザ



から出される河 「警戒レ がある場合、 水位や雨の ル 情報 **信報「警戒レベル相**と、国や都道府県 と、国や都道府県 情報などを踏ま

時に気をつけたいの されたら確実に避難して 応じた行動をとるようにし、 お住いの地域の住民に向けた情報です え、総合的に発令の判断をする 台風や豪雨 視界も レベ 「警戒レベル」 が発令 ベルに は、

判断や行動は一人ひ

とり異なります。

て水害は予測しやす

しかし地震と違っ

方が安全な場合もあるなど、 上に垂直避難が可能ならば、

水害に対す

る適切な

自宅に留まってい

に住む場合には速や

かな避難が必要です。

2 階以 い土地

同じ地域に住んで

迷うものです。

相が変化する水の災害は、

の氾濫に拡大す

るなど、

避難するタイミングに、時間とともにその様

て地域の

小規模な浸水から、

」を避け

る

た



でかえって危険にな

外に出ること

は屋外退避。

また、

る場合は、

自宅で少

しでも安全な部屋に

車の移動も控



ざという時の動きが変わります。を脅かすかわかりません。日頃な

50年に一度の大雨」。

らん。日頃から災害への知識を蓄え、毎年のように聞く言葉ですが、いつ

つ

水害から

命

を守

る

警戒レベルについて学ぼう (内閣府公開資料より)

警戒レベル 警戒レベル相当情報 (市区町村等が発信) (気象庁や都道府県等が発信) 防災気象情報(警戒レベル相当情報) 住民がとるべき行動 避難情報等 浸水の情報(河川) 土砂災害の情報(雨) 5 5相当 大雨特別警報 (土砂災害) 命を守る最善の行動 災害発生情報 氾濫発生情報 避難勧告(避難指示(緊急)) 4 相当 危険な場所から全員避難 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 3相当 3 危険な場所から 避難準備・ 氾濫警戒情報 大雨警報 高齢者などは避難 高齢者等避難準備開始 洪水警報 ハザードマップ等で 2相当 大雨注意報 氾濫注意情報 避難方法を確認 洪水注意報 最新情報に注意 早期注意情報

※「警戒レベル」と「警戒レベル相当情報」が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

持ち歩いていつも安心!

『まいたま防災アプリ』

埼玉県公式スマートフォンアプリ「まいた ま防災」は、県内の災害の発生に備え、いざと いうときも安心な、役立つ防災情報を提供し ています。また、アプリ内の「防災マニュアル ブック」はあらかじめダウンロードしておけば オフラインで読むことができます。



まいたま防災アプリ

または



ハザードマップポータルサイト

ページ内の「わがまちハ ザードマップ」を使用する と、各市町村が作成したハ ザードマップヘリンクしま す。地域ごとの様々な種類 のハザードマップを閲覧で きます。ご自宅の周辺情報 の確認にご活用ください。





出典:国土交通省

3 あすーる 2020.9 あすーる 2020.9 2

●第1号議案 【議決事項】 支援金総額決定の件 市民活動支援金の2020年度支援金総額の上 2020年度市民活動支援金

●募金の送り先 日本生協連等を通じ被害が発

地で活動する支援団体及び被災したメ

●監査法人との連係について協議しました。●通常総代会監査実施報告の事前協議をし

定例理事会、理事政策会議、【会議の出席・傍聴】

理事共有化会議、

7月の活動報告

●当月の監査活動の振り返りをしました。

産地等の取引先へお送りします

・ポイント 一口金額

口300ポイント

Õ

現金1口30

Ŏ 円

0

●前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をⅠ.第2回監事会 7月21日開催

支援助成金 第2号議案 助成金総額決定の件 2020年度東日本大震災復興

承認されました 助成金総額の上限額を150万円にすることが 東日本大震災復興支援助成金の2020年度

急支援募金 第3号議案 実施専決の件 「2020年度7月豪雨」 災害緊

《募金実施内容》 横山博志による専決を行なったことが報告さ 実施について、 2020年度7月豪雨」 承認されました。 理事長 樋口民子及び専務理事 災害緊急支援募金の

※8月3回注文分の配達曜日ごとの注文締切 ※インタ 8 月 15 日 $\widehat{\pm}$ ネッ (7月5回~8月3回注文分) ト注文は、 7 月 17 日 金)

までとなります

限額を250万円にすることが承認されました。 募金受付期間 7月20日(月)~8月14日(金)チラシ配布期間 7月20日(月)~7月24日(金)

2030年ビジョン策定論議に向けて

時総会・理事会・監事連絡会、代表理事懇談(専発を記事連絡会、代表理事懇談(専発を記事連絡会・代表理事懇談(専発を記事連絡会・代表理事懇談(専発を記事連絡会・理事会)

-事業所往査

(専務理事)、

監事監査基準

- グ埼玉臨

(特別報告)

6月事業報告

組合員数 208,065人 前月比 -1,182人

お届けする全商品の総額

法536条1項)、休業手当由によらない場合」は、企業に

つ場合でしょうか。これを考えるため、次回は不ら、「責めに帰すべき事由によらない場合」とはどら、「責めに帰すべき事由によらない場合」とはども支払う必要はありません(労働基準法26条)。66条1項)、休業手当(平均賃金の100分の665ない場合」は、企業に賃金支払い義務はなく(民

も支払う必要はあり

労働者を休ませることが企業の「責めに帰すべき事

休業手当を支払う必要はありますかっ

新型コロナウイルス感染症の拡大で、

労働者を休ま

(コロナをめぐる法律関係

可抗力についてお話し致します。

第2回理事会 2020年7月22日開催

第14期2020年度

(単位:千戸						
	実績	前年比	予算比			
供給高	2,612,222	126.7%	112.8%			
総事業高	2,687,801	126.0%	112.4%			
事業総剰余金	707,475	129.8%	116.1%			
経常剰余金	70,957	_	_			

※供給高…パルシステム埼玉から組合員に ※6月営業日…2019年度:20日 2020年度:22日

彩り野菜の揚げびたし

調理時間 15分

●材料(4人分)

ズッキーニ…2本、かぼちゃ…200g、ナス…3本、 オクラ…8本、カラーピーマン…2個、かつお節…3g、 揚げ油…適量、白だし…120cc、水…1200cc、 みりん…大さじ2

表紙レシピ すぐそれパルごはん

●作り方

- ①ズッキー二は1cmの輪切り、かぼちゃは5mm 厚さのくし切り、ナスとピーマンは大きめの乱切り にする。オクラはヘタを取り斜め2等分に切る。
- ②鍋に水、白だし、みりんを入れて火にかけ、ひと 煮たちさせて火を止める。
- ③揚げ油を170℃に 熱し、かぼちゃ、ズッ キーニ、ナスの順に 揚げて②のだしに入 れていく。オクラと ピーマンはすぐに火 が通るので、サッと揚



げてだしに入れる。

4全ての野菜がだしに入ったら、かつお節をお茶 パックに入れてだしに浸す。

粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて3~4時間味をな じませる。





水谷 さとみさん

揚げびたしに鶏のから揚げ を一緒にひたすとメインのお かずにもなります。

現在の技術では難しい 内で溶け出し吸収されることはなくそのまま排出 れている材質で、 と同じ材質を使用しており、 す。このペットフィルムは、 ばれている現象で、約1 際にコーティングの一部が剥がれてしまうことが ティングが施されて では改善できるよう研究を進めて これは缶詰業界では「エナメルヘア」と呼 そのため、健康に悪影響はないのでご 全く剥がれないようにすることは 万が一、口にされた場合にも体 います。 状況ですが、 00万缶に3.缶の割合で 缶のふたを開封する 食品衛生法で決めら ペットボト 製缶メ ます。

されます。

①用途は同じなので、

お好みに合わせて選べます。

あり、

影響を与えないように、ペ

ツナ缶などの缶詰製品の多くは、

缶胴や缶蓋の

内容物と缶の鉄面が直に接して内容物に

■便利つ

中に糸状のものがありました缶を開けたところ、

の違いを知りたい。

ットフィルムのコー ルの樹脂 ■うすくちつゆ…しょうゆは「うすくち醤油」 ます。 ています。 使っています。 利つゆよりも甘さを抑え、 20%減塩した甘めのつゆです。 の仕上がり。

■こだわりつゆ…原材料の全てが国内製造品。 しょうゆ感を強く

■うまみつゆ…便利つゆ、こだわりつゆと比べ約

なお用途はいず ・かけつゆ・煮物・煮魚・ れも同じです。 かけつゆに最適です。 おでん等幅広くお使 めんつゆ・天つ

ゆ…毎日の お子さんのいるご家庭に向 料理に使 やす 少 し「甘め」 いて

を

11 M

5 あすーる 2020.9

報監

会

しくしみじみしています。 ルシステ ムで注文-作っ 今度帰省して 子どもが ク(缶)で、 白玉粉

生地の服。人形やぬい 「読むかり

かわいそうになるし もしれない」ととっておいた本 と思い着なく ぐるみは顔が ある良

たま市

お問い合せの窓口

※携帯電話からもつながります。

土のみ/午前9:00~午後5:00

還暦を過ぎたばかりの男性です。 まり飲めないくせに、 んの許しを得て飲んでいます 純米酒は口当たりがよく大好きで のんびりと (ゴメ 外では

から母宛の手

母が亡くなった時、

遺品を整理

したられ

所沢市 信雄さ

母子家庭のため、

希望する

*地域活動室/0120-070-920

E-mail saitama@pal.or.jp

0570-011-099

(月~金/午前9:00~午後5:00)

*商品情報ダイヤル(ナビダイヤル)/

(有料回線、月~金/午前10:00~午後5:00)

https://www.palsystem-saitama.coop

でくださいと書いて

その激しい文字に私もビック:辛さ、苦しさ、悩みが書いても

あ

人生を生きていきたいです。

て暮らし

死ぬまでには捨て

な

かず

と改

尾市

シロシマの母

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。





朝霞市 あぶらみ

●配達のことなら 「パルシステム問合せセンター」

0120-868-014

※PHS・IP 電話からはつながりません。●

月~金/午前9:00~午後8:00

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

●組合員の企画・委員会活動などのことなら ★11月号テーマ「文化の違いを感じる時 *組織運営部/0120-921-170 コミュニケーション、食事、生活面など、文化の違いを感じた (月~金/午前9:00~午後5:30) ことを教えてください!!

頃の日記」。今はなるべく離れて

付けを

していたら見つけた「二十

を、

好きだったんだ、この頃は

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)

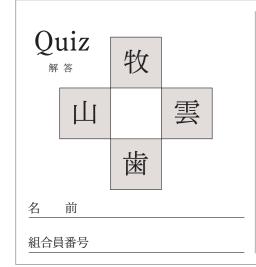
| 住 所: 〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4 パルシステム埼玉 広報課「Letters 係」 ご質問等は 0120-985-058 (広報課)

500ポイントを プレゼント♡

9月25日(金

「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。

11月号テーマ「文化の違いを感じる時」 (締め切りは9月25日(金)



読者アンケート

9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 水害から命を守るために □毎日を豊かにくらしのあれこれ □理事会レポート Letters

□監事会報告 □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

□すぐそれパルごはん

ど意見

(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。)



■ 関東甲信地方への台風接近数

(伊立珀島のよび小立は珀島で味く)							
年	6月	7月	8月	9月	10月	年間	
2015			-	1		_ 1	
2016			4	1	1	6	
2017		1	1	1	2	5	
2018	1	1	2	2	1	7	
2019	1	1		1	1	4	
出典:気象庁ホームページ調べ							

■ 埼玉県北部・南部の震源リスト (震度3以上を観測)

٠.		1/01~2020	/07/01)				
	地震の発生日	震央地名	深さ	最大震度			
	2015/5/25	埼玉県北部	56km	5弱			
	2016/9/13	埼玉県南部	77km	3			
	2017/9/14	埼玉県南部	50km	3			
	2018/9/18	埼玉県南部	77km	4			
	2019/5/24	埼玉県南部	106km	3			
U.S. FOST I SEE							

出典:気象庁ホームページ調べ

外の聴覚・触覚・味覚・嗅 ることが学べます。 薄暗いところで視覚以 薄暗さを体感 U



ているところで育 空気がいつも流れ

しやすくなるので、

XXXX

かりの中、ランタンを灯せば、 日が沈んだらベランダに出てみましょう。薄明 、その灯りの下ででき

通しがない















路が分断された場合には、流通システ ので、食材の確保につながります。 育って楽しめるものがたくさんある 食べられます。プランターでも十 ば、そういった場合にも新鮮な野菜が 的少なく、育てた野菜が収穫できれ なります。しかし、自宅の被害が比較 のも身近でできる防災のひとつです。 素焼き鉢(テラコッタ)がおすすめ。風 大きな災害、とくに震災や水害で道 ムが麻痺し生鮮食品の入手が難しく 栽培には、通気性や安定感のある と、蒸

7 あすーる 2020.9

今月のテー

ラ

ダで

防

災

P

ウ

1

ド

P

日本は台風や地震といった自然災害の多い国

どもが

です。 との違いを知ること 大事なのは ウトドア〟を体験しておきたいもの。「自宅を留守 です。突然起こる災害に備えるためにも、防災ア

しょう! チャレンジしてみま ら、家のベランダで …」と諦めているな 外、を体感し、屋内 小さいから

にできない」「まだ子

比べを・ しょう。 どを温めて食べてみま 広げ、缶詰やおにぎりな ク。ベランダにシー 温めてくれるヒ

少量の水があれば、 食べてみようヒートパックを使って





がだパルレシピ



ADVICE



食育サポーター **黒田 真智子**さん

具はほかにもあん こやかぼちゃ、ナ スの味噌炒めな ど、好きなものを 入れて作れます。

今月の メニュー

おやき

材料(8個分)

- 皮 (薄力粉…160g、ベーキングパウダー…小さじ 1/2、砂糖…大さじ 1)、水…60cc
- 具 (チーズ&ウインナー:チーズ…40g、ウインナー…4本) (チョコ&バナナ:チョコレート…20g、バナナ…1本)
- 油…適量、さし水…50cc



『ポークウインナー』120g 223円(税抜) 国産豚肉を使用。肉本来のうまみを生かし、 パリッとした食感で人気。

作り方

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、さっと混ぜる。
- ②水を少しずつ加えてこねる。生地がしっとりひとまとまりになったら、ラップをして30分ねかせる。
- 3具を小さく切っておく。

- 4生地を8つに分けて丸める。
- ⑤丸めた生地をのばし、具を真ん中にのせてひだを寄せるようにして包む。
- **⑥**フライパンにうすく油をぬり、中火にして両面 を焼いて、焼き色をつける。
- ⑦さし水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。

5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。 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・活動する組合員で、料理教室や学習会の講師などを務めます。

Quiz actooka

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。

牧

? 雲

歯

- ●締め切り/9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



「盛」でした。

盛衰(せいすい): 物事の盛んになっ たり衰えたりすること。 じょうすい。

応募総数7月号のQuizの応募総数は239通で231通正解でした。

広報課行き