

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

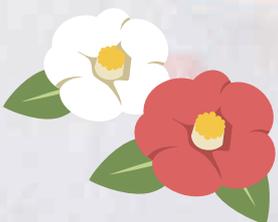
# あする



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

1

2020 January  
NO.305



新春のご挨拶

# 謹んで新春のお慶びを申し上げます

2020年も組合員とともに、  
くらしの課題解決に取り組みます



パルシステム埼玉 理事長  
樋口 民子

昨年はパルシステム埼玉の事業と活動へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。2019年は生協として地域や社会での役割を広げてきた1年でした。パルシステムのセットセンターの青果を、生活に困っている家庭の子どもたちが通う学習教室や子ども食堂に寄贈する取り組みを始めました。配達時の気づきを形にした見守り活動も進み、見守り協定の締結も53市町1団体まで広がっています。また台風15号、台風19号の被災地を支援するために組合員募金に取り組み、組合員のみならず、お客様の皆さんの支援のお気持ちをいただいています。台風19号で被災された長野県、山梨県の産直産地サン・ファームでは23名の職員が生産者のための支援活動に関わりました。より良い地域、社会づくりは組合員のより良い暮らしにつながっています。

2020年もパルシステム埼玉は組合員と一緒にくらしの課題に事業と活動で取り組みます。特に地球温暖化による様々な自然災害、それによって産地の生産が困難になっていることに生産者と一緒に向き合い少しでも支えられるようにと思えます。また、パルシステム埼玉が2030年に取りたい姿とそのために取り組むことを2030ビジョンとして作成していきます。組合員の願いや思いを形にし、10年後のパルシステム埼玉を築いていきます。組合員の願いや思いを形にし、10年後のパルシステム埼玉を築いていきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

「たすけあい」の精神を忘れず、  
事業と活動を推進してまいります



パルシステム埼玉 専務理事  
横山 博志

昨年は、パルシステム埼玉の事業・活動へ参加・参画していただきありがとうございました。おかげ様で、厳しい事業環境の中ですが、予算に添って順調に推移しています。

働く職場の改善や働き方改革が一層叫ばれている中で、当生協も有給休暇取得の推進や、「たすけあい」の精神を学ぶ研修などを行い、担い手の育成に力を注いでいます。災害が多かった昨年は、県内外への積極的な職員によるボランティア派遣も行い、たすけあいの実践も行いました。

事業面では、この間計画を進めてきた、東松山センターから熊谷センターへの移転が今年の3月に決まりました。熊谷センターは、パルシステム連合会のセットセンターと併設していますので、見学に来ていただける機会を作りたいと思います。2020年夏、東京オリンピック・パラリンピックをパル商品が並んだ食卓で応援しましょう。

## 大宮センター

今年も笑顔で組合員の皆様にお届けできるよう、従業員一同頑張ります！  
大宮センター長 田中 大輔



## 草加センター

組合員の皆様から信頼されるセンターを目指し、安心してご利用いただけるよう精進してまいります。  
草加センター長 永尾 敦義



## 三芳センター

組合員みなさんに笑顔で商品をお届けします。  
本年もどうぞよろしくおねがいます。  
三芳センター長 白石 孝文



## 川越センター

「パルでよかった!」と思っただけよう皆様から支持されるセンターを目指します。  
川越センター長 本間 宏幸



## 2020年 センターご挨拶

### 蕨センター

蕨センター総勢 136 名一同、力をあわせて組合員の皆様に気持ちよくご利用していただけるように努めてまいります。  
蕨センター長 奥山 貴司



### 入間センター

今年も慌てず、安全第一でより良い商品をお届けいたします。  
入間センター長 滝沢 岳史



### 白岡センター

「パルシステムを利用して良かった」と思っただけよう全従業員で頑張ります!!  
白岡センター長 植松 浩司



### 東松山センター・熊谷営業所

今年2つの拠点が統合して新たに熊谷センターが誕生します。総勢72名、一丸となって組合員に満足していただける運営を目指します!  
東松山センター長 古澤 大介





華やかで美しい本殿



二の鳥居



森に囲まれ狛犬がオオカミの「奥宮」

■鎮座地 / 交通  
 住所：埼玉県秩父郡長瀬町長瀬 1828  
 TEL：0494-66-0084  
 電車：秩父鉄道秩父本線長瀬駅から徒歩で 15 分  
 自動車：自動車道 花園 IC から国道 140 号を約 20 分  
<http://www.hodosan-jinja.or.jp/>

## 宝 登山山麓 秩父三社の一社 火災盗難よけ・諸難よけの守護神! ほ さん 寶登山神社

地元はもとより、関東一円から参拝者が訪れ人々のこころを和ます寶登山（ほどさん）神社。現在の御社殿は、江戸時代末から明治初頭に造り替えられた本殿、幣殿、拜殿より成る権現造りで、多くの彫刻が施され美しさを放ちます。

寶登山神社の基は1900年前、第12代景行天皇の皇子日本武尊（やまとたけるのみこと）が東国平定の折、この山の秀麗な姿に魅了されたことから、尊一行が山頂を目指す時、突然の山火事に遭い進退が極まった時、山犬たちが現れ瞬く間に火を消し頂上まで案内しました。尊は「犬たちは山の神様のお使いに違いない」と山の名を「火を止める山」と表し「火止山」ほどさんと定め、その後霊場として栄えると、宝珠が飛翔した神変から「宝登山」ほどさんと改められました。

寶登山（497.1M）山頂に鎮座している奥宮へは、ロープウェイや徒歩で四季折々の花や秩父連山などを眺めながら訪れることができます。



引いたら幸運!「大大吉」のおみくじ



氷川社神名の社は、埼玉県や東京都、神奈川県下におよび280社数を数えます



楼門



神池 四季折々の美しさを感じられます

■鎮座地 / 交通  
 住所：埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-407  
 TEL：048-641-0137  
 電車：JR大宮駅東口から徒歩約15分  
 東武アーバンパークライン北大宮駅から徒歩約10分  
 自動車：さいたま新都心西ICから約15分  
 岩槻ICから約20分  
<http://musashiichinomiya-hikawa.or.jp/>

## 大 宮の地名の由来にもなった 氷川神社群の総本社 武蔵一宮氷川神社

2400年以上の歴史を誇り、大いなる宮居として指折りの古社氷川神社は、天皇が例祭などに勅使を遣わされる「勅祭社」の一つです。

御祭神は、須佐之男命（すさのおのみこと）、稲田姫命（いなだひめのみこと）、大己貴命（おおなむちのみこと）です。初詣の参拝者数は200万人以上と全国でも10位内に数えられ、例大祭、大湯祭（十日市）など、季節の祭礼には多くの人で賑わいます。

日本一長いとされる参道は、旧中山道の大宮宿の跡地から約2kmに渡ってケヤキ並木が続きます。神社から遠い順に3基の大鳥居があり、三の鳥居をくぐると境内につながります。

広い境内には複数の摂社や末社が祀られ、進むと神池に架かる神橋が見えてきます。橋を渡ることによって参拝に訪れた方を浄化すると言われていて、橋を渡って、鮮やかな朱塗りの楼門に入ると、舞殿、拜殿、本殿が並び、社殿群の壮麗さに言葉を奪われることでしょう。

## 地 元市民に愛される蕨市の総鎮守 わらび 和樂備神社



1997年火事による焼失から再建された拜殿

昨年5か国語のガチャみくじ（初穂料500円）が仲間入り



上野寛永寺所縁のものとして水盤

稲荷社と和樂備神社になる前の八幡社の本殿



■鎮座地 / 交通  
 住所：埼玉県蕨市中央 4-20-9  
 TEL：048-431-2549（受付 9：30～16：30）  
 電車：JR 京浜東北線蕨駅西口から徒歩 10 分  
<http://www.warabi.ne.jp/~jinja/>

かつて中山道の宿場町として栄えた蕨市。日本一小さな市で成り式発祥の地とも言われ、パルシステム埼玉本部の所在地でもあります。

中山道蕨宿本陣跡近くに鎮座する和樂備（わらび）神社は、地の氏神様として昔から地域の人々に愛されてきた神社です。掃き清められた境内は整然としていて落ち着いた雰囲気。そのたたずまいは清々しく、散歩の途中に、買い物に訪れたいと平日でも絶えず参拝者が訪れます。

主祭神は、誉田別命（ほんだわけのみこと）。室町時代に足利将軍家の一族、渋川氏が蕨城を築き、その守り神として八幡大神を祀ったのがはじまりで、明治期に付近の18社を合祀して和樂備神社となりました。

社殿のほか、双方とも口を開けている一風変わった狛犬、大小7基の鳥居、蕨城のお堀の名残とされる神池、隣接する緑豊かな蕨城址公園など、小さいながら見どころいっぱいです。

# 埼玉さんぽ

神社編

三が日が過ぎ、お詣りの人出もそろそろ落ち着きはじめて頃。今度はゆったりと県内の神社に出掛けてみませんか。



月ごとさまざまな祭事・催しが行われます

將軍標(チャンスン)



巨木から降りそそぐように咲く桜は圧巻です

■鎮座地 / 交通  
 埼玉県日高市大字新堀 833 番地  
 TEL：042-989-1403  
 電車：JR 高麗川駅 徒歩約20分（タクシー常駐）  
 自動車：圏央道 狭山・日高ICより約8Km  
 駐車場 650台（無料）  
<http://komajinja.or.jp/>

## 出 世のパワースポット、 関東有数の古社 高麗神社

「参拝すると出世できる」。高麗（こま）神社は、参拝した6人の政治家が総理大臣に就任するなど、出世明神として広く知られています。

日高市にあり、高麗川の流れる豊かな自然の中に鎮座しています。約1300年の歴史をもち、主祭神に高句麗（こうくり）の王族、高麗王若光（こまのこきしじやっこう）を祀る神社です。現在も若光の子孫の方が宮司を務め、60代続いていることから子孫繁栄にもご利益があると言われていています。

「高麗」とはかつて朝鮮半島から中国大陸にかけて領有した大國「高句麗」のことです。神社の入り口付近には、朝鮮の風習で村の境界に魔除けとして知られる將軍標（チャンスン）と呼ばれる石柱が建ち、朝鮮半島とのつながりを感じられます。

隣接地には、国指定重要文化財「高麗家住宅」があります。建築年代は、約400年前と伝えられ、側には樹齢400年の枝垂れ桜があり、春には住宅と桜の風情を楽しみに多くの方が訪れます。

# 生協のはじまりについて

生活協同組合は、組合員による組合員のための協同組織です。組合員一人ひとりの生活をより良くしていくために、自分たちで出し合ったお金（出資金）で商品を購入し、利用することで運営されています。では、生協はどのようにして誕生したのでしょうか。ちょっと歴史をひもといてみましょう。



## 組合員による組合員のための協同組織“生協”のはじまり

1840年代、産業革命真っ只中のイギリス。工場には機械が入り、働く人々は失業の恐怖と低賃金にあえいでいました。そんな中、マンチェスター郊外の織物の町ロッチデールも人々は苦しい生活を送っていました…

**1** 「どうせツケで買う連中、わらくズ入りのパンでも大丈夫だろ!」  
「よくない品だけど、ツケで買えるから文句言えないわ」

**2** 「借金はもうイヤだ!」  
「どうしたらくらしを変えられる!?!」

**3** 「そうだ! 自分たちで店を作って売れば、悪い品でごまかされないぞ」  
「自分たちのくらしは自分たちで守っていこう」

**4** 「そのためには資金が必要だ」  
「みんなでお金を積み立てよう」

**5** 28人の労働者たちは苦勞しながらも週に2ペンスずつ積み立て、1年で28ポンドの資金が集まりました。

**6** 1844年12月、ロッチデールのトードレーンというところの倉庫の1階を借り、店をオープン。これが生協のはじまりです。

この頃の労働者の1日の平均収入は10ペンス（おおよそ1,300円）ほどでした。  
※日本においては、1921年、神戸購買組合（現コープこうべ）などの設立が、現代につながる生協の始まりとされています。（日本生協連HPより）

## 理事会レポート

第14期 2019年度  
第8回理事会  
2019年11月20日開催

### 【議決事項】

●第1号議案 「生活協同組合パルシステム埼玉  
パルシステム利用約款」改定の特

### 第1回エリア別総代会議を開催しました。

11月7日（木）～19日（火）にかけ、県内7  
会場で第1回エリア別総代会議を開催し、1  
69人の総代が参加しました。

エリア別総代会議は、組合員の代表である  
総代の意見を聞く場として、11月と翌年の2  
月に開催しています。

前半は、2019年度上期（4月～9月）  
までの事業と活動、中間決算についての報告  
を行い、事業、活動が方針どおりにすすめら  
れているかを確認しました。

## 10月事業報告

組合員数 214,326人 前月比 +496人

(単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,227,428	95.9%	94.7%
総事業高	2,306,050	96.2%	94.8%
事業総剰余金	595,421	96.1%	94.8%
経常剰余金	5,377	14.3%	18.3%

※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



後半は、グループワークを行い、「おすすめ  
商品や取り組みに関する広報のこと」、「職員  
の働き方に関すること」など、幅広く質問・  
意見が出されました。

今回の第1回エリア別総代会議で総代から  
寄せられた声をもとに、「2020年度事業活  
動方針（1次案）」の作成を理事会ですすめて  
いきます。

## 監事会 報告

I. 第7回監事会 11月19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。

●中間監査の振り返り、付記事項の予定項目等について  
協議しました。

II. 11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、理事政策会議、経営会議

【監査活動】

中間監査、監事連絡会、理事ヒアリング(理事長)、代  
表理事懇談(専務理事)、八重洲監査法人監査立会、エ  
リア別総代会議、理事セミナー、部門長ヒアリング(機  
関運営部、マネジメント推進室、総務人事部、組織運  
営部、事業管理事務付、事業部、地域活動室、財務経  
理部)、総合内部監査立会

【その他の活動・研修等】  
パルシステムグループ監事監査のありたい姿検討委員  
会、日本生協連監事監査研究交流会、日本監査役協会  
異業種交流部会、埼玉県生協連(理事会、監事会、生  
協役員研修会)、セカンドリーグ埼玉理事会、2020  
年度事業活動方針検討会

【員外監事の日(民法改正・遺言)】

遺言の内容を実現するため、遺言者が遺言執行者を  
指定することがあります。今回の法改正で、遺言執行  
者の法的地位・権限がより明確になりました。

例えば、遺言執行者は、「遺言の内容を実現するため」  
権利義務を有するとされ、遺言の内容と相続人の利益が  
対立した場合、遺言執行者は、必ずしも、相続人の利益  
のため職務を行うのではないことが明確になりました。

また、遺言執行者は、自己の責任で第三者にその任  
務を行わせることが可能となりました。

(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、配送便で返送ください）。



①パルシステムの豚肉は産直産地を中心にすべて国産



②個包装されていても早めに召し上がってください



③地球にやさしく再利用

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。

**Q1** 『日本のこめ豚』と『産直豚』はどう違うのですか？

『産直豚』とは、パルシステムと産直提携を結んだ複数の豚肉産地を統一した商品名とするための名称です。（①）

『日本のこめ豚』は、豚肉産地のひとつであるポークランドグループ（秋田県）で肥育の仕上げ期（出荷前約2カ月間）の飼料に飼料米を30%配合している豚肉のことを呼びます。※2007年より、秋田県を中心とした国内の休耕地や耕作放棄地などで飼料米を作り、家畜の飼料として与える取り組みが始まりました。国産飼料の自給率向上、食料自給率の向上に貢献しています。

**Q2** 「無リンすり身」とは何ですか？

「リン酸塩」を加えていないすり身のことです。一般的に、すり身には保水性や弾力性を向上させるために、食品添加物の「リン酸塩」を加えています。リンは成人体内に約1%程度含まれており、重要なミネラルのひとつですが、リンを取り過ぎると「リン酸塩」と一緒にカルシウムが体外に排出されることがあると言われています。そのため、パルシステムの練り物には、「リン酸塩」を使っていない「無リンすり身」を使用しています。

**Q3** 「切りもち」の外袋を開けたら、未開封の個包装の中にカビが生えました。どうしてですか？

個包装切もちは、気密性のある外袋に入れてカビや雑菌が繁殖できない状態でお届けしています。外袋開封後は、空気中の酸素が入り気密性が保たれなくなるため、カビが生えやすくなります。（②）開封後はお早めにお召し上がりください。

**Q4** なめこの賞味期間を教えてください。

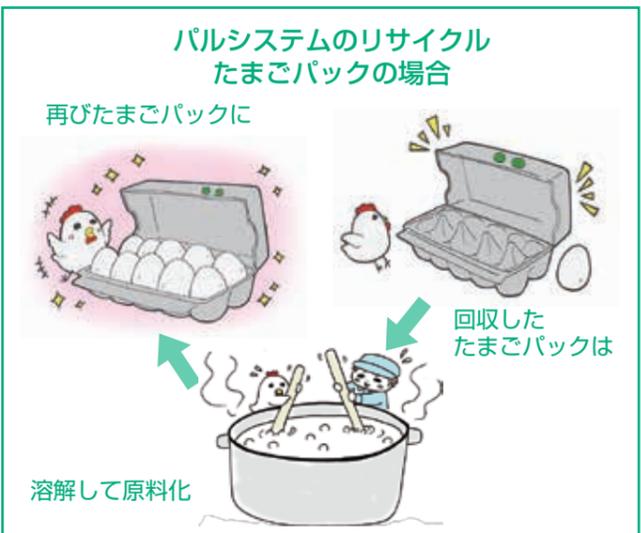
冷蔵庫保存で2～3日が目安です。なめこは生鮮野菜と同じ扱いなので、賞味期限は設定していません。冷凍保存する場合は、袋ごと冷凍庫へ。残った場合も、袋の口を閉じて、袋ごと冷凍してください。

**Q5** 白菜やキムチの白菜についている黒い斑点は何ですか？

「ゴマ症」は、白菜の葉の主脈（一般には茎と呼ばれる白い軸の部分）に、多数の黒い斑点が発生する現象です。土壌成分や気温などの影響によって発生しやすい生理障害で、結球（葉が巻いて球状になること）開始の後期に発生し、外葉に近い葉ほど多く見られます。カビや病気、傷みではありませんので、食べる問題はありません。

**Q6** トマトやいちごの箱、卵の紙パックはリサイクルできますか？

トマトの箱やいちごのカバーケースなど、「マーク」のついた青果用ケースは、回収後そのまま再使用します。折りたたんでから保冷箱に入れて返却してください。（③）※返却の際には濡らさないようにご注意ください。卵パックは、そのまま保冷箱の中に入れてください。回収されたものは一度溶かしてから再生され、新しい卵の紙パックに生まれ変わります。※汚れた部分は切り取ってからお戻しください。



## 表紙レシピ すぐそれパルごはん

### 炊飯器で“いただき”

調理時間 25分 炊飯時間除く



● 材料 (10個分)

油揚げ…5枚、米…1.5合、人参…30g、ごぼう…20g、干しいたけ…10g (2枚)、くるみ…20g、銀杏…あれば

【調味料】しょうゆ…大さじ2、白だし…大さじ2、塩…ひとつまみ、酒…大さじ1、みりん…大さじ1

● 作り方

①米を洗ってざるに上げておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、干しいたけはかぶるくらいの水で戻す。（戻し汁はとっておく）

②ごぼうはさがきに水にさらす。人参は千切り、干しいたけは薄くスライスする。くるみは粗く刻む。

③ボウルに米、②を入れてまんべんなく混ぜる。

④油揚げは斜めに包丁をいれて半分に切って口を開く。（写真参照）開きにくい時は、めん棒で油揚げ表面を軽く押しながらかさす。

⑤④の油揚げに③を詰め、口を楊枝などで止める。

⑥炊飯釜に⑤の口の部分を下にして並べ、調味料としいたけの戻し汁50cc、水400ccを加え、普通に炊く。



食育サポーター  
杉山 真希さん

鳥取県の郷土料理を炊飯器で作ります。見た目はいなり寿司のようですが、じっくりと炊き上げ風味豊かです。お弁当にも。

毎日豊かに  
くらしの **あれこれ**



監修  
宇田川 麗 さん  
医療生協さいたま生活協同組合  
浦和民主診療所 事務長



今月のテーマ

処方薬と市販薬の違い



若年未就労者に就労訓練の場を  
高橋徳治商店の  
冷凍野菜工場の取り組み

東日本大震災で大きな被害を受けた高橋徳治商店（宮城県）。復旧の第一歩として製造を再開した『おとうふ揚げ』はパルシステムでも人気商品です。自社の復旧をすすめる中、若者の就労をサポートする高橋徳治商店の試みと、パルシステム埼玉とのコラボ商品をご紹介します。



● 若い未就労者に就労訓練の場を

東日本大震災からもうすぐ9年が経ちます。住宅や交通網など物への復興がすすむ一方、引きこもりや未就労の人が石巻や近隣地域に多くいます。幼少期に震災を経験した子どもたちは今後不登校になる可能性が高いと言われており、被災地では心の復興が深刻な問題となっています。

そんな中、高橋徳治商店では、売り上げが震災前の60%と厳しい状況にありますが、若年未就労者の就労訓練の場を作ろうと、2018年3月、就職と自立を支援している「特定非営利活動法人石巻地域若者サポートステーション」とともに野菜や果物をカットする冷凍野菜工場を建設しました。製造開始から約2年、少しずつ成果が表れてきています。現在4人の若者がサポートステーションを卒業し、契約社員として高橋徳治商店に入社しました。サポートステーションで働くほかの若者たちにも自己肯定感が生まれ、一步一步あゆみをすすめています。

● 地域の就労支援の一助に

パルシステム埼玉事業部 推進課  
大塚 正慶

パルシステム埼玉では、復興支援として2016年より高橋徳治商店の商品を扱っています。昨年、当商店の若者への就労支援の取り組みに賛同し、冷凍野菜2商品を企画したところ、組合員のみならずから多くのご注文をいただきました。

今回（1月3回）は、今後の生産者の復興支援と地域の就労支援の一助となることを願い、新たな商品『産直原木しいたけ（カット）』をご用意します。ぜひ食べて応援してください！

● 学習会のご案内

「今だからこそ知って欲しい震災復興物語」  
高橋徳治商店代表を招き、震災からこれまでの取り組みと「今」を伝えていただきます。  
日時 2月1日（土）10時～12時  
場所 ばる★てらす  
申込 同時配付のあすーるポケット1-3または、ホームページ「イベント情報」から

病院でもらう薬とドラッグストアで購入する薬は、どのように違うのでしょうか。

医薬品は大きく2つに分類されます。処方薬と呼ばれる、医師・歯科医師の処方箋や指示により使用される医療用医薬品と、市販薬と呼ばれる、薬局やドラッグストアなどで購入が可能な一般用医薬品です。

◆ 医療用医薬品  
「疾病の治療、生活の質の向上を目標に」

作用や使用方法などの点で医師や薬剤師などの専門家による管理が必要であり、大部分に公的医療保険が適応されています。

医療機関や保険薬局で受け取る薬は、診察した時点での患者さん一人ひとりの病状にあわせて種類や量が決められたものです。医師の指示通りに使用しましょう。自分の判断で服用方法を変えたり、他の人に譲ったりしてはいけません。



1月15日（水）13:30～15:30  
宇田川さんにフレイル予防についてお話しいただきます。  
（ばる★てらす）  
申込：地域活動室  
0120-583-388

◆ 一般用医薬品（OTC薬）  
「健康なライフスタイルの維持増進を目標に」

一般の人が薬剤師などのアドバイスをもとに薬局やドラッグストアなどで購入し、自分の判断で使用する薬です。基本的に効果が穏やかで、指示されている量の範囲では比較的安全とされており、誰にでも使いやすいように工夫されたものなどがあります。また、効能・効果は、鼻水、せき、胃痛など症状から薬が選択できるようなになっているものが多く、使用量や使用方法などを記載した説明書がついてきます。使用上の注意等もわかりやすく書かれていますので、必ず読むようにしましょう。



処方薬と市販薬で同じ名前の薬がありますが、有効成分の含有量が異なったり、効き方や効き目が異なったりすることがあります。市販薬は気軽に購入できるなど利便性が魅力ですが、医師や薬剤師のチェックが入らない分、重篤な副作用も報告されています。薬で症状を抑えて治ったような気になっていると、実はその陰で病状がすすんでいることもあります。市販薬は漫然と使用せず、症状が重い、長引く、繰り返すなどの場合は、必ず医療機関を受診してください。

株式会社 高橋徳治商店

『庄内ちゃ豆』（冷凍）

庄内ちゃ豆は小ぶりなもの、甘みがあり旨みが濃いのは庄内地方の寒暖差の激しい気候や奥羽山系の豊かな水と土壌によるもの。高橋徳治商店の水産加工で培った、冷凍技術により、芯が残った食感に仕上がっています。



250g  
通常価格：398円（税抜）

『産直原木しいたけ（カット）』（冷凍）

原木しいたけは菌床に比べて味・香りが高いのが特徴。カット済みなので包丁を使わず必要な分量だけを使えます。冷凍することで味が出やすく煮物・鍋物などに最適です。



80g  
通常価格：322円（税抜）

※ご注文は、1月3回のカatalogと同時配付の別チラシをご覧ください。

特価価格!



# News & Info

パルス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

パルスシステム埼玉の動き

### 11月7日(木) 産直講座「NON・GMO 低温殺菌牛乳奥中山乳業編」

ばる★てらす(さいたま市)

パルスシステム埼玉は、産直連続講座「NON・GMO低温殺菌牛乳奥中山乳業編」を開催し、西館牧場より生産者の西館尋也さん、奥中山高原農協乳業(株)から五十嵐万晴さんと後藤敦さんを迎え、お話しいただきました。(1)パルスシステムの牛乳は全て消費期限を付けることを徹底し、低い殺菌温度の「バスターライズド製法」で作られます。さらに「いわて奥中山高原の低

### 11月8日(金) 全国の産地から大集合！ 「青年農業者交流会」

ばる★てらす(さいたま市)

パルスシステム埼玉では、青年農業者交流会を開催し、生産者、組合員、役員合わせて48人が参加しました。(2)青年農業者交流会は、パルスシステムの産直のこれからを支える若手生産者を全国の産地より迎え、消費者である組合員と産地の様子や農産物について語り合い交流を深める場です。交流会はワークショップ形式です。められました。グループに分かれて組合員が生産者を囲み、家族のこと、生

### 11月29日(金) 山形のおいしい郷土料理を 作りましょう！

ばる★てらす(さいたま市)

山形県鶴岡市を拠点に置くJA庄内たがわ女性部より7人の女性生産者を迎え、料理教室を開催しました。(5)パルスシステム埼玉では、山形県にある庄内産直ネットワーク(JA庄内たがわ庄内協同ファーム)と、田植えや稲刈りを通じて産地交流を行なっています。女性部の料理教室もこの一環として、毎年生産者のみなさんにお越しいただき、庄内地方の郷土料理をいっしょに作り、親交を深めています。

パルスシステムの商品と地元食材を使った、庄内ならではの味付けや調理法を教わりながら、枝豆ご飯、「べろべろ餅」のすまし汁、イクラなます、菊のごまだれ、甘酒ゼリーを作りました。家庭的でしみじみとした味わいのお料理と女性部の方々のおしゃべりを楽しみ、おなかも心もホカホカと温まる幸せな時間を過ごしました。

## Information

組合員のみなさまへのお知らせ

### ハッピーパーティー春が始まります

昨年のハッピーパーティーアンケート期間中に開催したイベントで、組合員から寄せられた意見や要望を基

産物について、今後の課題と意識込みをインタビュー。話し合った内容を模造紙にまとめました。その後の発表では、土づくりへのこだわり、農産物を育てる喜び、新規就農者の育成といった生産者の熱い思いが伝えられ、会場は一気に盛り上がりました。

昼食には、それぞれの産地から届けられた食材を使って食育サポーターの方々がポトフやサラダなど、産直野菜満載のランチを用意。食事が始まると、野菜のおいしい食べ方をはじめ、農薬削減の取り組み、後継者問題、昨年の台風の被害状況など、さまざまな話題が盛り込まれた。参加者からは、「買うことで支えていきたい」「ご苦労や思いが伝わりました」といった声が聞かれました。

### 11月14日(木) 食事で健康長寿！ 少しの時間で豊かな食卓を

ばる★てらす(さいたま市)

医療生協さいたま生活協同組合と共催で、フレイル予防講座の一環として、埼玉協同病院の管理栄養士を講師に迎え、座学と調理実習を行いました。(3)フレイルとは、高齢になり筋力や心身の活力が低下した状態のことです。高齢者の多くが健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれており、早めの予防、40代から心がけることが大切です。座学では、必要な栄養素やエネルギー量について学びました。調理実習では、高齢の方やお一人暮らしの方でも、食材の準

に理事会で協議を行い、2020年度のパルスシステム埼玉事業活動方針(一次案)をまとめました。この一次案に対してご意見いただくのが「ハッピーパーティー春」です。

ハッピーパーティー春は、各地域の地区会で2月6日(木)～3月5日(木)の期間で開催されます。開催会場と日程は、あすーるポケット114(1月13日～17日配布)でお知らせ予定です。地区会ごとの詳しい内容も順次、あすーるポケットでご案内します。

地域のイベントに参加して、みなさんがふだん感じていることや思っていることを一緒に話し合ってみませんか?ご応募をお待ちしています。

### 長沢秀之展のお知らせ

原爆の図丸木美術館では、埼玉県生まれの美術家長沢秀之氏の「対話」私が生まれたとき「神戸」25年あと(未来)の記憶」展を開催中です。みなさまのご来館をお待ちしております。

【開催期間】2月16日(日)まで  
【場所】原爆の図丸木美術館  
東松山市下唐子1401  
【電話】0493-22-3266

※詳細はホームページをご覧ください。  
<http://www.aya.or.jp/~marukimn/index.htm>

1 飼料畑の面積は東京ドームの約4個分(ほり)



2 就農のきっかけや家族のことも根ほり葉ほり



3 時短で簡単! 栄養もたっぷり



4 日頃の生活の中での備えが大切です



5 おいしく楽しいひとときでした



★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。

# 新春クイズ

## お楽しみ(子)

次のクイズ2問にお答えください。全問正解者の中から抽選で、県内産地・沃土会の6種類の野菜の詰め合わせ『わくわくBOX』を10名様にプレゼント！  
ご応募は、ページ下の解答用紙に記入して、注文用紙と一緒にご提出ください。



※写真はイメージです。実際にお届けする品目は異なります。

### 沃土会の『わくわくBOX』10名様

- 締め切り：1月24日(金)
- 賞品の発送は、2月中旬予定です。

※当選者には封書で連絡後、賞品を発送します。



新座市 堀川 明子さん

**「压榨一番しぼり菜種油」**  
この菜種油を使い続けています。60年以上の子どもの頃、母が使っていたのは菜種油。その頃は今のよういろいろな油がなかったのですね。11月号の特集で、バルの菜種油をより知る事ができ良かったです。  
入間市 菅野 洋子さん

### フリートーク

# 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。



### テーマ 「お年玉」

**「おまけのお年玉」**  
孫の1人が「1000円ある？」ママ達と雨の日にゲームセンターで遊ぶのだそうです。そこで1000円玉貯金を始めました。おまけのお年玉として、チビさん達だけつかみ取りをします。お金はきれいに洗い、チョコレートのコインやきれいに包んだお札も少し。見えるケースなので、パパママから「お札!!お札!!」の音が飛びますが、一番小さな孫4才は、おかしの方がうれしそうです。  
蓮田市 蓮田のばあば

### 「お金の大切さ」

親戚のご挨拶へ伺い、お年玉をもらってました。子どもにとっては、かなりの大金になるので、親に預けていました。父はいつも「倍にするから」と言い、パチンコへ出かけました。  
年齢を重ね、ふとお年玉はどうしたんだろう? キャンブルで使い込んだのでは? と思い、父とケンカした事もありました。そんな時、母がポツリと「今までちゃんとあなた達のために使ってきたわよ」と。大人になって、お年玉をあげる立場になった時、ああ冗談でも言って貯めて、大事な時に使う事を教えてくれたんだな、と今さらながら思い知る事となりました。私は子ども達にお金を貯めるか使うか、自分で決めさせていきます。小さな頃からお金大切さを伝えていたら...と思っています。  
草加市 みーちゃん

### 「孫に貢献!」

こどもの頃のお正月と言えば、唯一の高額収入...お年玉♡  
ところが今では、お盆にもお盆玉とか最近の子はチャンスが色々あって、楽しいですよ。現在、孫4人の高額収入に貢献するべく、日々パートの今日この頃です。  
狭山市 ユリさん

### 「お年玉で感じる人生」

自分が小さい頃はもらって、親になって子どもにあげる立場となり、親が老いてくると親にあげる立場になります。そして今、自分がもらう立場...なんだか人生だなぁと感慨深いものがあります。  
熊谷市 とみさ母

## 問1 漢字クイズ

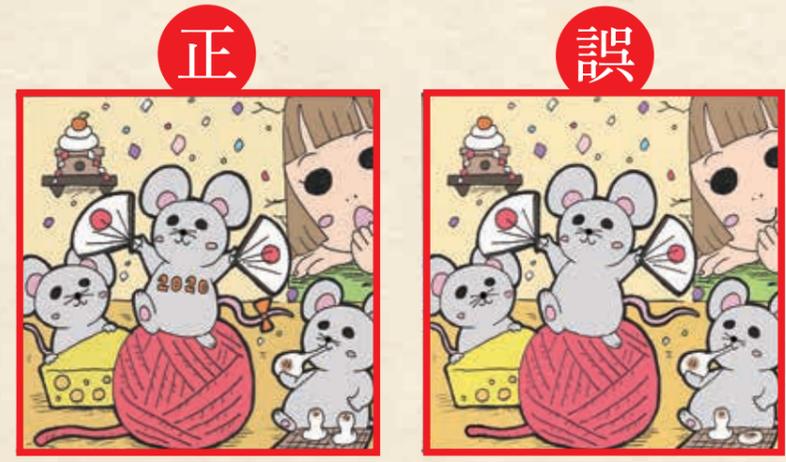
漢字クイズです。下の空欄の中に、ある漢字を当てはめると2字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。

神		園
独	?	
	器	

「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。

## 問2 間違い探し

間違い探しです。下の2枚の絵を見比べて、違う部分を探して間違いの数をお答えください(印刷の汚れ、にじみなどは含みません)



3月号テーマ「制服」 締め切り1月24日(金)

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★3月号テーマ「制服」  
学校や会社で着た制服。思い出はありますか?みなさまからののお便りをお待ちしています。

締め切りは 1月24日(金)

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)

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](mailto:saitama@pal.or.jp)  
<https://www.palsystem-saitama.coop>

### 埼玉県情報 コパトンnote

埼玉クイズ王決定戦2019を開催します!

クイズを通して埼玉の魅力を知っていただき、郷土埼玉への関心と愛着度を高めるため、「埼玉クイズ王決定戦2019」を開催します。

優勝チームには「びゅう商品券10万円分」を贈呈するほか、参加者全員に素敵なプレゼントもあります。ふるってご参加ください。

予選開催日時・会場 令和2年1月13日(月・祝)ウエスタ川越  
(参加申込は12月26日(木)まで)  
問合せ 埼玉県観光課  
TEL 048-830-3955  
詳細は「ちよこたび埼玉」で検索

### 新春クイズ

お楽しみ(子)

解答用紙

問1 問2

名前 \_\_\_\_\_

組合員番号 \_\_\_\_\_

### 読者アンケート

1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。

<input type="checkbox"/> 新春のご挨拶	<input type="checkbox"/> 「選ぶで変わる」ほんもの実感
<input type="checkbox"/> 埼玉さんぽ	<input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ
<input type="checkbox"/> 生協のはじまりについて	<input type="checkbox"/> News & Info
<input type="checkbox"/> 理事会レポート	<input type="checkbox"/> Letters
<input type="checkbox"/> 監事報告	<input type="checkbox"/> お楽しみ新春クイズ
<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	

ご意見 \_\_\_\_\_



おしえて!

# パルレシピ



ストック食材で作れる  
一品を教えてください。  
川口市 K・A



## ADVICE



食育サポーター  
中島 園子さん

パルシステムの  
置き食材で簡単  
に作れます。彩り  
も美しく、お正月  
の一品にもおすすめ  
です。箸休めにも  
なりますし、お酒  
にも合いますよ。

今月の  
メニュー

## ひじきのわさび酢あえ

材料(4人分)

ひじきドライパック…1袋(50g)、スイートコーンドライパック…1袋(55g)、  
産直大豆ドライパック…1袋(60g)、ポークウインナー…4本、きゅうり…1本、  
人参…80g

**調味液** 酢…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、砂糖…大さじ1、  
顆粒和風だしの素…小さじ1/2、わさび…少々

作り方

- ①ポークウインナーはゆでて縦半分にして端から細かく切る。
- ②きゅうりは斜め薄切りにしてさらにそれを半分にし、端から細かく切る。
- ③人参は皮をむいて、きゅうりと同じように細かく切る。
- ④ボウルに調味液の材料を入れてよく混ぜる。
- ⑤④に①、②、③とひじき、スイートコーン、大豆を入れてよく混ぜ冷蔵庫で冷やしておく。

おすすめの一品



「産直大豆ドライパック  
(パウチ)」  
60g×3 244円(税抜)  
ほっくりとした歯ごたえと  
甘みが特徴

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。

## 新春クイズ

お楽しみ



P15の新春クイズ(全部で2問)  
にお答えください。  
全問正解者の中から、抽選で  
10名様に賞品をお送りします。

- 締め切り/1月24日(金)
- このページの裏に解答を記入し、切り取ってお持ちの封筒(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

	銀	
駿	河	岸
	豚	

「河」でした。

河豚(ふぐ):フグ目フグ科の魚の総称。  
駿河(するが):①旧国名。東海道の  
属し、今の静岡県中央部に  
あたる。②静岡市の区名。同市の南  
西海岸部を占める。

応募総数 11月号の Quiz の応募総数は165通で152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