

# あずる



4

2021 April  
No.320

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  
埼玉をつくります



特集

平和な世界へ 2

#Follow me!

お知らせ



パルシステム埼玉  
公式 Twitter  
始めました!



# パルシステム埼玉の取り組み

今後も平和を礎とした生活協同組合として、核兵器廃絶への歩みを進めていきます。

## 語り部からのお話し

16歳の時に広島で被爆した語り部・服部道子さんを迎え、悲惨な戦争と原爆について知るための学習会を行なっています。



## 祝！ノーベル平和賞受賞記念講演

核廃絶国際キャンペーン (ICAN) の国際運営委員でピースボートの共同代表を務める川崎哲さんをお迎えし、記念講演会を開催しました。



### ヒバクシャ国際署名

「被爆者が訴える核兵器廃絶にむけた国際署名」(ヒバクシャ国際署名)は、「後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きていくうちに何としても核兵器のない世界を実現したい」と平均年齢80歳を超えたヒロシマ・ナガサキの被爆者が世界に賛同を呼びかけたものです。パルシステムはこの思いに賛同し、2017年から2020年12月末まで組合員のみならずの協力を呼びかけました。  
みなさんの平和への願いが込められた署名はパルシステム埼玉では合計3万8518筆、パルシステムグループ全体では24万8216筆、取り組み全体では1370万2345筆に達しました。国内では知事や著名人、海外からも広く署名が寄せられました。ご協力いただいた署名は2021年1月8日に国連本部へ目録がメールで提出されました。



2021年1月22日(金)に核兵器禁止条約が発効されました。核兵器のない平和な世界をめざすパルシステムでの取り組みをお伝えします。



## ピースアクション in ヒロシマ

日本生協連と広島県生協連が毎年開催している「ピースアクション in ヒロシマ」に、あの日の出来事や被爆者の思いを学ぶ場として2017年から参加しています。

## あすーるやホームページで特集

あすーるで戦争について学ぶ記事の作成やホームページでは埼玉県内の平和を願う施設、書籍、ヒロシマ・ナガサキの被爆体験を紹介しました。



## さようなら原発全国大集会

原発のない世界に向けてパルシステム埼玉の役職員も行進しました。



参考図書  
「新版 核兵器を禁止する一条約が世界を変える」  
川崎哲著 岩波書店

### 核不拡散条約再検討会議

核不拡散条約(NPT)は核兵器の拡散を防止することが廃絶につながるのと考へのもと、1970年に発行し191か国・地域が加盟する多国間条約です。条約が成立する前に核を保有していた「核兵器国」(米、露、英、仏、中)とそれ以外の「非核兵器国」を定め、それぞれに義務を課しています。  
運用を検討するNPT再検討会議の開催は5年に一度。2020年4月にニューヨークの国連本部で開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、2021年8月に延期(予定)となりました。パルシステム埼玉でも核兵器廃絶を訴える生協代表団に理事を派遣予定でしたが見送られています。

### 核兵器禁止条約

2016年の国連総会で、2017年度からの「核兵器禁止条約」交渉決議が122か国の賛成多数で採択されました。そこから、5年を経た2020年10月に条約批准国が50か国に達し、2021年1月22日に発効されました。  
核兵器禁止条約は、核兵器の開発や生産、使用、保有などに加えて「使用するという威嚇」までを含む核兵器に関するあらゆる行為をいかなる場合も禁止とする初めての国際条約です。ヒバクシャ国際署名は条約を推進する上で大きな役割を果たしましたが、すべての核保有国と核抑止力に依存するNATO・北大西洋条約機構の加盟国や日本、韓国などは条約に未だ参加していません。今後の核軍縮に向け、こういった国々をいかに巻き込んでいくかが重要な課題と言えます。

# パルシステム埼玉の支援の取り組み

パルシステム埼玉独自の支援制度「東日本大震災復興支援助成金」と「市民活動支援金」があります。

## 『東日本大震災復興支援助成金』

2015年度にパルシステム埼玉が行う社会貢献活動の一つとして始めた制度。埼玉県に活動拠点を有し、震災による被災地、被災者への支援を行う団体と、これから活動を始めようとする団体に対し資金面で支援します。

## 『市民活動支援金』

子育て支援や福祉、環境、まちづくりなどをテーマに、NPO法人やボランティアなどが担うさまざまな市民活動に対し、地域社会貢献活動の一環として資金面で支援していく制度です。



## 2020年度 助成先団体

今年度、応募があった団体について書類選考、公開選考会を開催し下記団体への助成が決まりました。

### 東日本大震災復興支援助成金

**ここカフェ@川越**  
助成額 300,000円

区域外(自主)避難者交流会の運営と移動相談会の推進

**復興支援入間まごころの会**  
助成額 386,200円

被災地の復興に向けたイベントの推進

### 市民活動支援金

**青少年多文化学びサポート(ESMY)(所沢市)**  
助成額 412,000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/esmy\\_2020/](https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/esmy_2020/)

**こそだて支援 comono(狭山市)**  
助成額 216,000円

産前・産後の母親等への弁当宅配事業  
<https://www.facebook.com/Comono-101699411538620/>

**クルドを知る会(さいたま市)**  
助成額 500,000円

地域のコミュニティスペースづくり  
<https://understandingkurdsjp.blogspot.com/>

**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 360,000円

子育てねっとステーション強化事業(ココロを元気に!プロジェクト)  
<https://higashimatsuyamakosodatenet.jimdofree.com/>

**埼玉里母の会(志木市)**  
助成額 480,000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>

**All Alive Project 埼玉(さいたま市)**  
助成額 192,000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2021★キッズ」  
<http://aaps2017.blogspot.com/>

**アトリエ・ゆう(さいたま市)**  
助成額 340,000円

大人食堂 食事から広げる繋がり  
<http://atorie1988u.webcrow.jp/>



## 理事会レポート

第14期2020年度  
第9回理事会  
2021年2月24日開催

### 【議決事項】

- 第1号議案 定款改定の件  
非常時に備えた理事会の運営方法として、参集しない形式(みなし理事会)及び書面報告制度を活用できる体制を整えることを目的に定款の改定が提案され、第28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 法定書面の開示に関する規程制定の件  
閲覧請求への体制整備をはかる目的で、法定書面の開示に関する規程の制定について承認されました。
- 第3号議案 草加センター定期建物賃貸借契約締結の件  
草加センターの定期建物賃貸借契約について、再契約の締結が承認されました。
- 第4号議案 「市民活動支援金規則」改定の件  
第5号議案 「東日本大震災復興支援助成金規則」廃止の件  
「東日本大震災復興支援助成金規則」の廃止と、「市民活動支援金規則」の募集対象に東日本大震災による被災地及び被災者支援を目的としている活動を加え、規則を統合するかたちで改定することが承認されました。

### ●第6号議案 埼玉県生活協同組合連合会

監事候補推薦の件  
埼玉県生活協同組合連合会の監事候補として、監事 奥野友佳子を推薦することが承認されました。

## 1月事業報告

組合員数 207,154人 前月比 +56人  
(単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,300,235	118.3%	124.7%
総事業高	2,370,585	117.7%	123.5%
事業総剰余金	594,634	115.0%	117.5%
経常剰余金	47,549	285.7%	—

※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…2019年度:20日 2020年度:20日

## 監事会報告

- I. 第9回監事会 2月23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。
- 期末監査の進め方、スケジュール等について協議しました。

### II. 2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、理事共有化会議(Web)、理事会小委員会(地域活動委員会・商品環境委員会・産直委員会)、第2回エリア別総代会(Web)、役員選挙管理委員会(Web)、役員選考委員会(Web)
- 【監査活動】  
監事連絡会代表理事懇談(理事長、八重洲監査法人(会計監査立会)、事業所往査(川越センター))
- 【その他の活動・研修等】  
パルシステムグループ都県別方針検討会議(Web)、日本監査役協会(コーポレートガバナンス(Web))、生協総合研究所(子どもの貧困(Web)、コロナ禍前後の生協利用の変化(Web))

【員外監事の日(続・同一労働同一賃金④)】  
正職員と定年後再雇用の嘱託職員との間の基本給の格差は、不合理ではない、と言えますか? 長澤運輸事件最高裁判決(平成三十年)を「存じの方の中には、不合理とは言えないと即断する人がいるかも知れません。しかし、ちょっと待ってください。同判決の後、両者の間の基本給の格差を不合理であると判断したのも出ています(昨年十月の名古屋自動車学校事件名古屋地裁判決)。制度趣旨・目的、事情が異なれば、異なる結論に至ることがありうるということにご注意ください。(略)

# 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（P11の用紙に記入して、配送便で返送ください）。



① 横に寝かせると上に伸びようとして、栄養が失われやすくなるため縦向きの保存がおすすめ。



② 精肉の産地とも産直協定を結んでいます。

**Q1** アスパラがすじっぽく、硬くて食べられませんでした。

アスパラは少しでも収穫適期を逃してしまうと育ちすぎて皮や芯が硬くなってしまいます。皮だけであれば根に近いほうを少し剥くことで問題なく食べることができますが、芯まで硬くなると繊維質が硬化して茹でてでも全体に筋が残り食べられない状態になってしまいます。このようなものは出荷基準外として除去しています。

また、一般的にアスパラは適期に収穫した場合でも、根元は繊維が筋っぽく硬く、熱を通しても軟らかくならない特徴があります。そのため下部の1/3ほどの皮を剥いて調理されることをおすすめします。水分蒸散が激しく、鮮度が低下しやすいので、早めにお召し上がりください。(1)

**Q2** パルシステムの精肉(豚肉・鶏肉・牛肉)はすべて国産ですか？

すべて国産です。基本的には国内の産直産地で生産されたものをお届けしています。

牛肉・豚肉については、「産直」の表示がある肉はすべて産直品です。1頭丸ごとを買い入れるため、足りなくなる部位は一部産直産地以外の国産肉を使用しています。

鶏肉は、全て産直肉です。2017年の精肉の産直比率は牛90.7%、豚92.3%、鶏100%です。(2)

**Q3** あすーるのクイズと読者アンケートの応募方法を教えてください。

応募方法は2つあります。

① 配送便での応募  
ドライバーに直接お渡しいただくか、リサイクルのカタログ等と混ざらないようにお手持ちの封筒(使用済み可)などに入れて、広報課宛にご提出ください。

② Webからの応募

組合員のみなさんの声を受け、11月号からインターネットでの応募も可能になりました。ぜひこちらも活用ください。

左記のURLにアクセスいただき、「あすーる投稿」から入力いただくか、左記の二次元コードでアクセスしてください。  
<https://www.palssystem-saitama.coop/toiawase>



**Q4** 回収したお料理セットトレイは何になるのでしょうか？

お料理セットトレイは3層構造になっていて、商品に直接触れる表層は新しい樹脂で作られています。中心層には再生したプラスチックを使用しています。回収したお料理セットトレイは、この中心層の原料の一部となり、新しいトレイに生まれ変わって、再び注文された組合員のもとに届きます。

表紙レシピ  
すぐそれパルごはん

## シーフードの塩マーボー豆腐



調理時間20分  
解凍時間は除く



### 材料(4人分)

『えびが自慢のシーフードミックス』…1袋、または『長崎の産直カットやりにい』…1袋、木綿豆腐…1丁、玉ねぎ…中1/2個、トマト…中1個、ニラ…1/3束、しょうが…1片、にんにく…大1片、鶏ガラスープの素…小さじ2、酒…大さじ1、水…200cc、片栗粉…大さじ1と1/2、ごま油…大さじ1、塩…適量、こしょう…適宜

### 作り方

- ① シーフードミックスは解凍後半分くらいの大きさに切って水けを拭きとる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く水きり後12〜14等分に切る。しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマトは1cmの角切り、にらは長さ3cmに切る。
- ③ 深めのフライパンにごま油を半量入れ、しょうがとにんにくを弱火で香りが立つまで炒め、玉ねぎを加え透明になったら、シーフードミックスを加えて軽く炒める。
- ④ ③へ水、酒、鶏ガラスープの素を加えて混ぜ、沸騰したらトマト、にら、豆腐を入れ軽く混ぜる(中火)。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、同量の水で溶いた片栗粉を加えて軽く混ぜ、とろみがついたら火を止めて残りのごま油を加える。



レシピ集はパルシステム埼玉のホームページでご覧いただけます。



食育サポーター  
天野 洋子さん

「えびが自慢のシーフードミックス」、  
「長崎の産直カットやりにい」の  
ごちそうを使ってもおごちそうになります。

彩り豊かな塩味マーボー！

## リソース・リサイクル報告

資源循環と  
廃棄物の削減のため、  
回収にご協力ください

対象	回収量/数	回収率	対象	回収量/数	回収率
商品カタログ	124,298kg	55.6% (前月比 -3.9%)	注文用紙	3,408kg	82.7% (前月比 +29.0%)
リユースびん	28,646本	71.1% (前月比 +22.4%)	お料理セットトレイ	769kg	53.3% (前月比 -8.4%)
紙パック類	4,524kg	58.7% (前月比 +9.6%)	産直米米袋	353kg	32.9% (前月比 +1.1%)
プラスチック袋	4,009kg	29.5% (前月比 +7.9%)	たまごパック	6,650kg	75.7% (前月比 +10.8%)
ABパック	1,020kg	23.4% (前月比 +7.3%)	ペットボトル	2,732kg	72.6% (前月比 +31.2%)

※回収実績(2021年1月)

毎日を豊かに  
くらしの **あれこれ**

今月のテーマ **オンラインを楽しもう!**

出掛けたくても外出できない…コロナ禍でステイホームを余儀なくされた時、おうち時間、をどう過ごしたらいいのか迷いますね。そんな時に役立ててほしいオンラインコンテンツをご紹介します!この機会に大人も子どももオンラインで学び、おうち時間を楽しんでみませんか。



**おうち遊園地**

全国各地、24の遊園地がインターネットに集結!動画で人気のアトラクションを体験したり、ショーやパフォーマンスを見ることができます。

配信内容は豊富で、おうちで作れるアトラクション、の作成動画は工作や実験好きな方におススメです。ぬりえ(遊園地の人気キャラクター)がダウンロードできるので、プリントアウトすればお子さんも喜びますね!



<https://www.e-yuenchi.com/ouchiyuenchi/index.html> **検索**

**stay home with the sea**

日本財団「海と日本PROJECT」では、自宅にしながら親子で一緒に楽しめる水族館として、全国17カ所の水族館の協力のもと臨場感あふれる動画を公開しています。生きもののライブ配信や自宅にいても楽しく学べる企画をのぞいてみましょう!



<https://uminohi.jp/stayhomewiththesea/aquarium.html> **検索**

**国立科学博物館**

JR上野駅から徒歩5分に所在する国立博物館のホームページには「おうちで体験!かほくVR」が公開されています。臨時休館中に展示室全体を高画質画像で撮影したもので、VR映像の鑑賞には専用ゴーグルもしくはメガネが必要となりますが、3Dビュー映像はパソコンやスマートフォンで楽しむことができます。自宅に居ながら「日本館」や「地球館」の展示を鑑賞してみましょう!



<https://www.kahaku.go.jp/VR/> **検索**

**東京ズーネットBB**

都立動物園・水族館の公式サイト「東京ズーネット」で、園内で暮らす動物たちの行動を見ることができます。愛らしい動きに癒されてください。



<https://www.tokyo-zoo.net/movie/index.html> **検索**

商品探訪 **これが好き**

今月の一品

『国産ひのき元禄割箸 花模様(100膳組)』

『国産ひのき元禄割箸 未晒(100膳組)』



4月3回  
『国産ひのき元禄割箸  
花模様(100膳組)』  
1,078円(税込)



4月4回  
『国産ひのき元禄割箸  
未晒(100膳組)』  
1,078円(税込)



酒井産業株式会社  
東京営業所  
豊田 倫寿 さん

**製造工程**

- 1 原料 (吉野の山林、端材)  

- 2 端材を割箸の長さにカット
- 3 煮沸  

- 4 板にスライス
- 5 プレス機 (板にした材を一膳ずつの形状に)  

- 6 乾燥
- 7 面取り
- 8 磨き
- 9 包装
- 10 出荷

手触りのよいひのきで作った『国産ひのき元禄割箸』。国産ひのきの使用が日本の林業を応援します。

●「木づかい」は健全な森を育てるエコ活動

現在、日本の森林は林業の衰退で樹木の健全な発育のために一部の木を切る間伐などの十分な手入れがなされず荒廃した地域が増えています。間伐しないと木が密集すぎて、地表まで太陽光が届かず下草が生えません。土壌を育む下地である下草がないと洪水や土砂崩れが起きやすくなります。間伐により、多くの太陽光が地面に届き、樹木の成長を促進し、元気な森が育ちます。間伐材などの日本の木を有効活用していくことは、林業や木材産業、地域経済の活性化にもつながります。

●吉野の材を生かした割箸作り

今回ご紹介の商品は奈良県吉野地方のひのきを主に使用した間伐材の割箸です。吉野ひのきの特徴は香りがよく色艶があること。代々受け継がれる技術によって節が少なく木目が美しい材を育てています。生産者の岩井さんは「吉野ひのきの間伐材や端材を有効利用して割箸を製造しています。より良い製品を皆様にお届けできるよう、地域一丸となって頑張っています」と話します。

元禄割箸は、割箸の四つの角を面取りして滑らかにし、割れ目に溝をつけて割りやすくしています。手触りと口当たりが優しく、握りやすく食べやすい割箸です。ひのきは木の肌が滑らかな木材ですが、磨きをかけることで更に美しく仕上げられています。ぜひ手に取って実感してください!

次回予告

エスエスケイフーズ株式会社  
香り豊かで濃厚な  
『深煎りごまドレッシング』



【お詫びと訂正】  
 あすーる3月号掲載のP8ほんもの実感「米沢郷牧場」にてお名前表記に誤りがございました。  
 正しくは下記の通りとなります。お詫びして訂正いたします。  
 正：伊藤充孝常務 誤：伊藤充考常務

**楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで**

★6月号テーマ「梅雨の`あるある、エピソード」  
 生活に欠かせない“水”を恵んでくれる雨ですが、シトシトと長く続く梅雨の季節はストレスも溜まりがち。そんな時に、笑顔で吹き飛ばすようなエピソード!! 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、広報課宛に配達便でご返送ください。  
 インターネットでもご応募できます。詳しくは裏表紙の「応募方法」をご確認ください。

採用させていただいた方に、300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  
**4月23日(金)**

300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  
 \*地域活動室 / 0120-070-920  
 (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

**お知らせ**

パルシステム埼玉の「個人情報保護方針」につきまして、お知らせいたします。

「個人情報保護方針」は、パルシステム埼玉のホームページに掲載されています。(TOP面最下段紙面での確認を希望される方には、紙に出力して送付いたしますので、ご希望の方は左記受付までご連絡ください。)

パルシステム埼玉 機関運営部  
 電話：0120-985-058  
 (無料通話)  
 048-432-7764  
 時間：月～金の9時～17時30分  
 (\*土日休み)

「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「梅雨の`あるある、エピソード」 **締め切り4月23日(金)**

**Quiz**

解答

以		雲
広		
		風

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。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特集 平和な世界へ        | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告   |
| <input type="checkbox"/> パルシステム埼玉の支援の取り組み | <input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き     |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート          | <input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ |
| <input type="checkbox"/> 監事報告             | <input type="checkbox"/> Letters        |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて   | <input type="checkbox"/> 知ったく!パルシステム    |
| <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん        | <input type="checkbox"/> おしえて!パルレシピ     |
| <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。)

「メッセージが楽しみ」  
 配達担当の方のメッセージがカタログなどと一緒に入っていると、真っ先に読みます。忙しいなか文章を考えるのは慣れるまで大変なこともあったと思いますが、コロナ禍で対面手渡しを控えている現在、人柄等わかり楽しみです。

さいたま市 斎藤 三枝子さん



**お知らせ**

**知ったく!  
 パルシステム**

**パルシステム埼玉  
 平和募金報告**

パルシステム埼玉では、戦争や貧困の中にくらす子どもや女性のために国際的な支援を行っているNGOやNPOと協力し、2002年度から平和募金に取り組んでいます。

昨年度は11月9日(月)～12月11日(金)の期間に組合員に呼びかけ、現金とポイントカンパ合わせて、3,503,598円が集まりました。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で活動に一部制限がある団体もありますが、お寄せいただいた募金は支援団体を通じて、現地の子どもたちの教育や女性の自立のための支援に役立てられています。

ご協力ありがとうございました。

支援団体  
 特定非営利活動法人シャプラニール=市民による海外協力の会、特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン、特定非営利活動法人チャイルド・ファンド・ジャパン、特定非営利活動法人APLA、公益社団法人シャンティ国際ボランティア会



所沢市 はーちゃん

「観光大使♪」  
 コロナ禍で旅行に行けないし、遠出もできないので市内を主人と毎日散歩しています。よく見ながら歩くと、市内のきれいな所をいっぱい発見!観光大使になれそう!!

入間市 ノブ

「この中のしげやき」  
 いつもありがとうございます。出先でもパルの車を見かけると、気をつけてネットの中でつぶやいてしまいます。

入間市 あげちゃん

「置き配でも聞こえる挨拶」  
 去年から置き配にしていますが、毎回チャイムの後に挨拶が聞こえてきます。明るく元気な声にいつも励まされています。ありがとうございます。これからも健康に気をつけて頑張ってくださいね!

川越市 ちゃつぽ

「配達担当へのメッセージ」  
 テーマトーク

「地方の名産品」  
 緊急事態宣言の発令時、在宅ワークが続きましたが、パルシステムを利用していたおかげで食材はもとより、地方の名産も気軽に注文でき手に入るので、旅行に出かけられない分を補ってくれました。ありがとうございます。

上尾市 裕子さん

「力持ち!」  
 トマトジュースなどの重いものを含んだいくつもの通い箱を一気に運んでくれる配達員さん、力持ち!というも感謝しています。そして本当に助かっています。いつもありがとうございます。

所沢市 ロコちゃん

「お世話様、そしてお疲れ様」  
 「おはようございます!」「ありがとうございます!」と元気ハツラツな声に、暗いコロナ禍の中「ホッ!」とするひと時で、明るい気持ちを取り戻したりしています。誤って注文票を記入した時も、ていねいに説明してくださったり、センターと連絡を取ってくださったりし、大変助かっています。

草加市 アラキヨシ

「週一のゲーム」  
 パルのトラックが家の前に止まる。マスクをつけ靴を履き、玄関のドアを開けてパルのお兄さんを迎える。私の勝ち!

もし私がおもたしてインターネットフォンが鳴ったら私の負け。週に1度のこのゲーム、密かに楽しんでます。ありがとうございます。

川越市 古川 喜久子さん

「リサイクルの出し方」  
 先日カタログ注文書を出すのが遅くなり、その時初めて配達の方にお会いしました。カタログとビニール袋は分けて出せば、後の処理が楽だと教えていただきました。親切に教えていただき、その時の笑顔もステキでありがとうございました。又、いつも配達していただき感謝です。

さいたま市 智恵子さん

「安心と感謝」  
 不在なことが多く、直接お会いしたことはありませんが、所定の位置にぴっちりとかバーがかけられ置いてあるのを見ると、安心と感謝を感じます。このコロナ禍でも大変助けられました。暑い日も寒い日もいつもかわらず、ありがとうございます。

春日部市 カッパ

「これからよろしく!」  
 小柄なその姿に似合わず、いつも元気に配達してくださるSさん。「ウチもマスクの抽選はずれましたヨ!」とか「小玉とは思えない大きなスライカです!」とちやうとした会話にもいつも女性らしい心配りを感じております。子どもの成長に伴い、購入量も増えてきて大変だと思いますが、これからはよろしくお願いします。

上尾市 ママ

「首を長く〜く〜待っています!」  
 毎週お便りがとうございます。実は配達していただいている荷物の中に、その日のプランチも入っています。だから家族みんな配達のお兄さんの到着を、首を長く〜く〜待っているのです。荷物の配達+プランチデリバリーのお兄さんの健康と安全運転を願っています。頑張ってくださいね。

さいたま市 みもれっと

# おしえて!! パルレシピ

春キャベツのおいしい食べ方を  
教えてください!

さいたま市 S・I

## ADVICE



食育サポーター  
岡崎 真紀子さん

春キャベツは柔らかいので軽く炒めてバターが回るくらいの方がベスト。バターと鶏ガラスープの素の塩みだけで足りるかもしれません。粒マスタードを塗ると、少し酸味が利いた感じになります。

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」に沿った食育活動を推進する組合員です。



## 今月のメニュー 春キャベツのホットサンド

### 材料 (4人分)

『国産小麦もちり食パン』…4枚、春キャベツ…200g、  
バター…20g、鶏ガラスープの素…小さじ1、塩…少々、  
こしょう…少々、からしまたは粒マスタード…適宜

### 作り方

- ①フライパンに中火でバターをあたため、千切りしたキャベツを軽く炒める。
- ②全体にしんなりしたら鶏ガラスープの素を加えて、軽くこしょうを足す。味見をして必要であれば塩も足す。
- ③トーストしたパンにお好みでからしを薄く塗って②をはさむ。



おすすめの一品

『国産小麦もちり食パン』  
1斤6枚 192円(税込)  
自社製湯種と発酵種を配合した、もちり食感のスライス食パン。国産小麦使用。

## 応募方法

### ①パソコン

<https://www.palsystem-saitama.coop/toiawase>

### ②携帯電話

スマートフォン



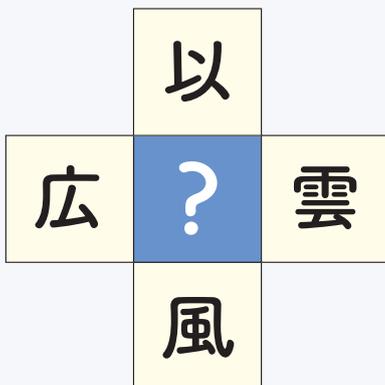
### ③配送便

お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、配送便で広報課宛にご提出ください。

## 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/4月23日(金)
- 正解者の中から抽選の上、5名様に300ポイントをさしあげます。
- お便り、イラストもお待ちしております。

### 先月の解答は



### 「息」でした。

終息(しゅうそく):物事が終わって、やむこと。

応募総数 2月号の Quiz の応募総数は332通で325通正解でした。

広報課行き