

【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くらせる埼玉をつくります

pal\*system  
パルシステム埼玉

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

# あすーる

6

NO.322

2021 June



特集

リユース・リサイクルの道のり ▶ P.2

「ふんわりお掃除シート」  
パッケージリニューアル ▶ P.4

お知らせ  
#Follow me!  
パルシステム埼玉  
公式Twitter  
始めました!



## ② 配送センターで仕分け作業

# 配送センターからリサイクル業者に渡るまで

配達担当が回収した容器や包装をセンターでまとめて引き渡します。

蕨センター 倉庫スタッフ  
大野 仁志さん



### 注文用紙・商品カタログ

異なる材質のものが混入しているとリサイクルできないため、配付物のみ回収しています。



明細書などの個人情報が混ざっていないか、すべてのカタログをチェックします。



### 紙パック類 (ABパック、ヨーグルトパック)

紙パック類や注文用紙はトイレットペーパーやティッシュペーパーに生まれ変わります。



ABパックのプラスチックの注ぎ口は、外して出してもらえると助かります。



### プラスチック袋

回収できるものは米袋、商品とカタログをまとめている袋です。



米袋と他のプラスチック袋は別に仕分けています。



### ペットボトル

パルシステムの『富士の天然水』は、高い技術力で再びペットボトルに生まれ変わります。



リサイクルへ回す前に倉庫で更につぶして小さくします。



### リユースびん

Rマークのびんは洗浄後、中身を充填し、再び商品としてお届けします。



どうしても外れないキャップは、この道具を使います。



## ③ リサイクル業者へ引き渡し

# リユース・リサイクルされ新しい商品に

## 迷いがちな回収できるもの、できないものを再確認!

### 回収できないもの

材質が異なるものや、リサイクル経路がないものは回収できません。



ヨーグルトの小さいカップ



段ボール



ティッシュの箱などの厚紙

空き缶



### 回収できるもの



たまごパック  
※パルシステムのロゴ入りのみ



お料理セットトレー

※Rマーク付きのみ



トマトといちごの外箱

※Rマーク付きのみ



米袋

※パルシステムのロゴ入りのみ

← 回収実績はP7「リユース・リサイクル報告」で紹介しています。

# パルシステムの資源 リユース・リサイクルの道のり

## 配達センター編

### 回収されたものはどこへ

毎日の生活の中で出るたくさんのがみ。パルシステムでお届けする商品は品質保持や衛生面を考えるとごみを完全になくすることはできません。しかし、リサイクルすることで環境への負荷を少しでも軽減する取り組みを続けています。

### リサイクルの流れ

- ① 配達担当が回収
- ② 配送センターで仕分け作業
- ③ リサイクル業者へ引き渡し

お届けした商品の容器・包装には配達時に回収できるものがたくさんあります。回収された資源は、リユース（再使用）・リサイクル（再生利用）され、新しく生まれ変わります。今回は組合員のみなさんから回収したものが辿る道を、配達担当と倉庫スタッフの仕事と併せてご紹介します。

### ① 配達担当が回収

### \簡単!/ \ラクチン! / 資源の戻し方

組合員のみなさんは配達時にひとつの箱にまとめて出すだけ!

回収率向上に  
ご協力ください!

蕨センター 配達担当  
(2021年3月現在)  
西盛 努さん



#### 注文用紙・商品カタログ

お届け情報などの個人情報を抜いて通い箱へ



#### プラスチック袋

商品やカタログをまとめている袋も入れるだけでOK



#### ペットボトル

キャップとシールをはがすだけ



#### リユースびん

洗ってキャップと透明ラベルをはがして



#### 紙パック類

(ABパック、ヨーグルトパック)

開いてペタンコに。  
手で開いてもOK!



ペタンコなら、どんな形でも◎

その他の回収リスト  
はこちらから



『リユース・  
リサイクル  
ガイド』



#### 通り箱を回収したら

回収した容器や包装に個人情報が混ざっていないか確認しながら、倉庫スタッフが片付けやすいよう種類ごとにまとめます。ここで仕分けますので、紐でしばったり、袋の中にまとめたりせずバラバラで大丈夫!



配達の合間にトラック内で仕分けます。



戻す前に  
チェック!

汚れているとリサイクル  
できない場合があるので、  
通り箱やカバーと一緒に  
**配達日当日**  
出してください!

配送センターへ/  
運びます



# 理事会レポート

第14期2020年度  
第11回理事会  
2021年4月28日開催

## 【支援団体】

特定非営利活動法人APLA／特定非営利活動法人シャ  
ンティ国際ボランティア会／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国際協力  
NGO IV-JAPAN

## I. 第11回監事会 4月27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実施。
- 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のまとめについて協議を実施。
- 監査報告書(案)の事前協議を実施。
- 監査報酬限度額を協議し、同意しました。
- 八重洲監査法人再任の事前協議を実施。

## II. 4月の活動報告

### 【会議の出席・傍聴】

定例理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議、役員選  
挙管理委員会、地方区推薦委員会(西区、東区)、役員選  
考委員会、重要書類受領

### 【監査活動】

監事連絡会、理事セミナー、八重洲監査法人監査立会、期末  
ヒアリング(理事長、専務理事、事業管掌理事、管理管掌理  
事、組織管掌理事、組合員理事4名、事業管掌理事付部長、  
財務経理部長、機関運営部長、総務人事部長、事業部長)  
【その他の活動・研修等】  
埼玉県生協連監事会・期末監査、セカンドリーニング埼玉(理  
事会)、日本監査役協会(令和3年度税制改定Web)、パ  
ルシステム・リレーションズ(広告で考えるジェンダー論  
Web)

# 監事会 報告

# 理事会レポート

- 第1号議案 第28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28回通常総代会に付議する事項と書面議決書の取り扱  
いについて承認されました。
- 第2号議案 2020年度事業活動報告(案)決定の件
- 第3号議案 2030年ビジョン決定の件
- 第28回通常総代会に付議する事項として承認されました。  
2030年ビジョンが承認され、第28回通常総代会で特別  
報告します。
- 第4号議案 2021年度事業活動方針(最終案)決定の  
件
- 第28回通常総代会に付議する事項として承認されました。
- 第5号議案 2021年度予算(最終案)決定の件
- 第28回通常総代会に付議する事項として承認されました。
- 第6号議案 2021年度役員報酬限度額決定の件
- 第28回通常総代会に付議する事項として承認されました。
- 第7号議案 役員退職慰労金支給決定の件
- 第28回通常総代会に付議する事項として承認されました。
- 第8号議案 第28回通常総代会 議長等候補者推薦の件
- 第28回通常総代会における議長等の理事会推薦候補者につ  
いて承認されました。
- 第9号議案 2021年度分担費及び保証供給剩余额  
(保証GPR)決定の件
- 第10号議案 2021年度「バルシステム埼玉 平和募金」  
実施の件
- 以下の団体を支援対象とした「バルシステム埼玉  
平和募金」を実施することが承認されました。

## 【特別報告】

### 【特別報告】

【員外監事の目(著作権法改正①)】  
世界的に評価が高い、日本のアニメや漫画は、大事な文化的  
資産として、あるいは国際競争力がある産業分野として、大事  
に育て行く必要があります。  
しかし、これらがインターネット上の海賊版によって大損害  
を受けました。文化庁の資料によれば、「漫画村」で、なんと約  
三千億円分の出版物がタダ読みされました。  
こうした問題のほかにも、著作権法の分野は課題が多く、毎  
年のように法改正がなされています。本稿では著作権を取り巻  
く問題を多角的に考えたいと思います。(続)

組合員の声をカタチに!

# 『ふんわりお掃除シート』 パッケージ リニューアル

人気商品『ふんわりお掃除シート』のパッケージが、組合員とともにデザインを一新して生まれ変わります! パルシステム埼玉の組合員よりメンバーを募集し、約4ヵ月間の座談会形式で意見を重ね、改良を進めてきたオリジナルデザインです♪

## 2回目の座談会

初回の座談会で出た意見をもとに改良を加えた  
パッケージ案について話し合いました。



最初の  
デザイン案  
(一例)



①をベースに、文字配置や全体の色合いなど改善点を聞き取りました。

## Webアンケートを実施

Webアンケートでさらに候補をしぼりました。



モニター全員にWebアンケートを実施し、これまでの意見をもとに新たに制作された5つのデザイン案から人気投票が行われました。

## 最終調整

Webアンケートの結果をもとに、  
さらに具体的な意見を出し合いました。

家族にわかるように表面のイラストは必須

特長の薬剤不使用はわかりやすく表面に

子どもにお手伝いを頼みやすいよう商品名をひらがなに

パッケージを見ただけで使い方がわかるように

そしてカタチになった『ふんわりお掃除シート』。

フローリングや畳の床掃除はもちろん、家具・電化製品のふき掃除に。1枚で、どこでも掃除ができます。微細なチリも逃しません。リビングに置いても違和感がないので、ご家族どなたでも、いつでも気軽に掃除ができます。ご家庭で体感してみてください!

START!

「リビングに出しても違和感がない」

をコンセプトにスタート。



第1回目の座談会の様子。事前に行なったオンラインアンケートをもとに4つのデザインが提案されました。



①をベースに、文字配置や全体の色合いなど改善点を聞き取りました。

## GOAL!



次回企画は7月3回を予定



食育サポーター  
花泉 ゆみさん

香味野菜がたっぷりなので塩分ひ  
かえめでもおいしいです。食欲の  
ない暑い日にぴったり。あじや  
まぐろでもどうぞ。



## まぐろの漬け丼

調理時間  
10分

表紙レシピ  
**すぐそれパルごはん**



材料(4人分)

まぐろのサク: 約200g、みょうが: 3個、  
しょうが: 20g、ねぎ: 1/3本、大葉: 4  
枚、焼きのり: 1枚、しょうゆ: 小さじ4、  
ごはん: 茶碗4杯分

作り方

- ① まぐろのサクを2cm角に切り、しょうゆにつけて5分程度おく。
- ② みょうが、しょうが、ねぎをみじん切りにして①と混ぜ合わせる。
- ③ 焼きのりは手で細かくちぎり、ごはんに混ぜ、丼に盛り、大葉をのせる。
- ④ ③に②をつけ汁ごとのせる。



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。



## リユース・リサイクル報告

データを見ながら  
リサイクルのこと、  
考えてみよう!

対象	回収量/数	回収率
商品カタログ	150,409kg	55.3% (前月比 -6.6%)
リユースびん	28,779本	68.2% (前月比 -5.8%)
紙パック類	5,185kg	51.3% (前月比 -7.6%)
プラスチック袋	4,313kg	24.8% (前月比 +0.5%)
ABパック	1,077kg	18.9% (前月比 -2.4%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,779kg	68.9% (前月比 -0.1%)
お料理セットトレー	814kg	40.5% (前月比 +3.6%)
産直米米袋	378kg	24.4% (前月比 +2.8%)
たまごパック	7,673kg	67.3% (前月比 -5.8%)
ペットボトル	2,837kg	54.3% (前月比 -7.5%)

回収実績 (2021年3月)

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、なん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、配送便でご返送ください)。

## パルのことなら なんでも聞いて



冷やしすぎると軟化するため、野菜室での保存が最適

南高梅が届いたときに青めの場合は追熟してください



増資額の変更は、注文用紙または、インターネット注文サイト・アプリの「買い物カゴ」や「注文内容確認画面」で行うことができます。

さくらんぼの産地は山形県、秋田県、北海道で、時期によって出荷地域が変わります。各産地「佐藤錦」が中心となり、糖酸バラ NSのとれた品種です。

そのほか、山形県で栽培されている「紅秀峰」は粒が大きめで酸味が少なくしつかりとした甘みが感じられる品種です。なお、梅雨時期に収穫することから雨が降り続くと実が水分过多となって糖度が薄まることがあります。

さくらんぼの産地は山形県、秋田県、北海道で、時期によって出荷地域が変わります。各産地「佐藤錦」が中心となり、糖酸バラ NSのとれた品種です。

そのほか、山形県で栽培されている「紅秀峰」は粒が大きめで酸味が少なくしつかりとした甘みが感じられる品種です。なお、梅雨時期に収穫することから雨が降り続くと実が水分过多となって糖度が薄まることがあります。

また、黒い点は「黒星病(くろほしごよう)」や「かいよう病」が発生したものですが、とくに「有機栽培」の梅は化学合成農薬を使用しないで栽培された梅のため、非常に被害を受けやすい傾向があります。しかし、黒い点のみで傷みの発生や食味には影響がないため、「有機栽培」企画の梅については軽微な症状は出荷基準内としてお届けしています。

生協への出資を増額することを「増資」と言い、加入時に預かりした出資金とともに、生協の運営資金となっています。増資は、注文時に200円の増資(積み立て)をお願いしています。

ただし、増資は任意です。金額も100円単位で増減でき、「増資しない」も選択できますが、生協は組合員一人ひとりが出資した出資金で、商品の調達や設備・資材の購入などの運営をし、利用することで成り立っています。自分たちの組合員組織、生協の経営基盤を堅実なものにするために増資をお願いしています。

なお生協を退会(脱退)する際には加入時にお預かりした出資金、および積み立て分は返還いたします。

パルシステムで取り扱っているさくらんぼの品種と味について教えてください。

Q

梅の表面が赤くなっているものや黒い点々がついた状態で届きました。

Q

Q

増資とは何ですか?

毎日を豊かに

# くらしのあれこれ

今月のテーマ

## 食中毒に気をつけよう

### サルモネラ属菌

梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなつて、じめじめした天気が続ければ食中毒を多発させる要因となります。食中毒の原因には、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などがあり、食べてから症状が出るまでの期間やその病状、また予防方法がそれぞれ異なります。代表的な原因菌を知り、日々ろから予防への意識を高めてみませんか。

### 代表的な食中毒の原因菌・ウイルス

#### ●腸管出血性大腸菌 (O-157など)

主に牛の腸内に生息している病原大腸菌の一つです。毒性の強いベロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。肉を生や加熱不十分で食べることで食中毒を発症し、その初期症状が風邪に似ているので手遅れにならないよう注意が必要です。

#### ●カンピロバクター

豚・牛・鶏の腸内に生息しています。主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱があり、まれに血便を生じることもあります。汚染された食品が原因となる「食中毒」による感染経路と、感染者やペットのふん便が原因となる「感染症」の経路があるので、ペットに触った後は、手洗い・手指消毒を徹底しましょう。



### 調理器具は清潔を保とう

自然界に広く存在する菌で、牛や豚などの家畜、鶏などの家禽、犬や猫などのペットも多く保菌しています。腹痛、下痢、発熱、嘔吐を起こし、やや高い熱が出るのが特徴のひとつです。動物の腸管内を好む菌なので、無症状や症状がなくなつてからも保菌状態が続き、食中毒を広げる原因となります。一般的に乾燥に強く、熱には弱いため、十分に加熱することが有効です。

#### ●腸炎ビブリオ

この菌は好塩菌の一種です。沿岸の海水中や海泥中にいて「魚介類」などに生息し、下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱などを引き起こします。水温が10℃以下の環境になると発育せず熱に弱いため、なるべく低温でおいてください。真水に弱い特徴があるので流水でしつかり菌を洗い流してから加熱し調理することをおすすめします。

#### 暑い季節に欠かせない対策とは

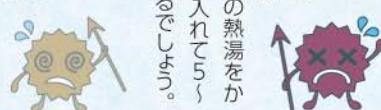
厚生労働省では食中毒予防の3原則、食中毒菌を「付けない、増やさない、やつづける」を呼びかけ、家庭でできる食中毒予防のポイントを動画配信しています。ぜひご視聴ください!



ほとんどの菌は熱に弱いので、加熱が効果的です。肉や魚を調理したあと、まな板や包丁などはよく洗って、83°C以上の熱湯をかけてください。ふきんは沸騰したお湯に入れて5~10分ほど煮沸すれば、除菌効果が得られるでしょう。食材に直接触れる調理器具をしっかりと除菌してください。食材の保存方法や調理法にいくらくぎを配つても、それらの食材を切れば器具に菌が付着します。すぐに洗浄しても菌をすべて取り除けず、残った菌はたつた一晩で驚くほど増殖します。では細菌の増殖を抑えるにはどうしたらよいのでしょうか。消毒方法の一部をご紹介します。

#### ●加熱(煮沸)消毒

ほとんどの菌は熱に弱いので、加熱が効果的です。肉や魚を調理したあと、まな板や包丁などはよく洗って、83°C以上の熱湯をかけてください。ふきんは沸騰したお湯に入れて5~10分ほど煮沸すれば、除菌効果が得られるでしょう。酸素系漂白剤を約60°Cの湯に溶解させ、調理器具やふきんなどを浸して漂白や殺菌を行います。まな板に黒ずみができる、生肉生魚などを扱ったあとは特に消毒をおすすめします。



菌が増殖する要素は「水分・栄養分・温度」です。これらの中ひとつでもうまく管理することができます。見ただけで清潔と判断しないで、食材を扱う台所は隠れた汚れまで落とす心掛けが大切です。



# 商品探訪 これが好き\*

今月の一品

## 香り極立つ 深煎りごまドレッシング

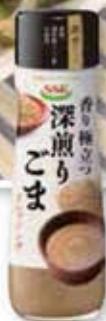
素材の濃い味と豊かな香りを放つ「香り極立つ 深煎りごまドレッシング」。甘口で幅広いメニューに使える人気商品の魅力に迫ります。



担当者に  
聞きました！

エスエスケイフーズ株式会社  
東京支店 家庭用営業課

三浦 広泰 さん



「香り極立つ 深煎りごまドレッシング」180ml  
通常価格279円(税込)

●次回企画：6月4回(コトコ・Kinari)  
特別価格268円(税込)

### 素材の濃い味と豊かな香りをめざして

「香り極立つ 深煎りごまドレッシング」は、原料の選定から配合割合を練り、試作を重ねて完成した逸品です。すりごま、きりごま、ねりごま、ごま油と種類の違うごまの原料を組み合わせながら、風味を最大限に感じる配合バランスを探りました。お酢にはこだわりのりんご酢を使い、ほどよい酸味とともに風味がアクセントとなって、よりごまの風味を引き立てています。隠し味にはちみつを加えることで、ごまの余韻や奥深さを感じられるようにしました。素材のよさを活かしたところのあるドレッシングなので、大きな注ぎ口となっているのもポイントです。

「調味料に頼らず、ごま本来のもつ風味にこだわったドレッシングを作りたい!」との思いからでき上がった商品を、みなさまの“食卓の一員”にぜひ加えてください。

### 伝えたい、おいしい食べ方

濃香で素材本来の味が特徴のドレッシングは、旬の野菜を使ったサラダはもちろん、肉や豆腐などさまざまな食材と相性がいいようです。これからの時季には冷しゃぶのたれとして、または麺つゆ代わりの利用がおすすめです。お好みの食材と合わせてお楽しみください!

### 8月号予告

株式会社協和

熟練の職人が一本一本  
ていねいに仕上げた

『無選別 稲庭うどん』



### 製造工程

#### 1 原料投入



#### 2 調合&殺菌

#### 3 充填

#### 4 キャップ装着

#### 5 金属検査機、重量チェック

#### 6 フィルム装着&検品



#### 7 包装(箱詰め)



#### 8 欠品チェック

#### 9 出荷

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

### ★8月号テーマ「5年後の私へ」

今の自分から、未来の自分に伝えたいことをお寄せください。イラストやお写真も募集しています♪

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。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)

〒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  
6月18日(金)



300ポイント  
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

#### ●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>

#### ●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)



桜の花びらの絨毯です  
Y

楽しい生活が送れていたことに感謝しています。

from  
Editor

### 編集後記



## パルシステム

### プラ・リサイクル大作戦

「まとめ袋」は、毎週届く商品を種類ごとにまとめているプラスチック袋のことです。商品を効率的にお届けするために欠かせませんが、ゴミに出さず、パルシステムに戻すことで再生プラスチックの原料となり地球環境の負荷を減らすことができます。ぜひ、回収にご協力ください。

キャンペーン期間▶6月5回～8月1回

#### 参加方法

- ①「まとめ袋を毎週2枚以上返却します」と宣言。  
※宣言は期間中に1回でOK
- ②まとめ袋を週2枚以上、通い箱に入れて戻してください。

詳しくは6月5回配付の生活用品チラシやホームページなどでお知らせします。

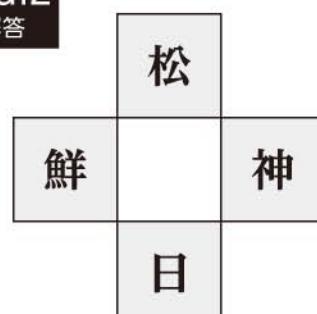


マトメブクロヒツジ

宣言してくれた方の中から抽選で「いちごジャム(プレザーブ)」をプレゼント!

「あする」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。

### Quiz 解答



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。

- リユース・リサイクルの道のり リユース・リサイクル報告  
「ふんわりお掃除シート」  
パッケージリニューアル 商品探訪 これが好き  
理事会レポート 毎日を豊かにくらしのあれこれ  
監事会報告 Letters  
パルのことならなんでも聞いて 知っトク! パルシステム  
すぐそれパルごはん おしゃべり! パルレシピ  
クイズ

ご意見 - \_\_\_\_\_

### お便りだけ記入してもOK

あなたのひと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「あする」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ベンネームでもOK。(ベンネームがない場合は実名で掲載させていただきます)

8月号テーマ「5年後の私へ」 締め切り6月18日(金)

<p>Quiz 解答</p> <p>松 鮮 神 日</p> <p>名 前 _____</p> <p>組合員番号 _____</p>	<p>読者アンケート</p> <p>6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。</p> <p><input type="checkbox"/>リユース・リサイクルの道のり <input type="checkbox"/>リユース・リサイクル報告 <input type="checkbox"/>「ふんわりお掃除シート」 パッケージリニューアル <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"/>監事会報告 <input type="checkbox"/>Letters <input type="checkbox"/>パルのことならなんでも聞いて <input type="checkbox"/>知っトク! パルシステム <input type="checkbox"/>すぐそれパルごはん <input type="checkbox"/>おしゃべり! パルレシピ <input type="checkbox"/>クイズ</p> <p>ご意見 - _____</p>	<p>お便りだけ記入してもOK</p> <p>あなたのひと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「あする」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ベンネームでもOK。(ベンネームがない場合は実名で掲載させていただきます)</p>
---	---	--

# Letters

## みなさんからのお便り

採用させていただいた方に、  
300ポイントをプレゼントします。



### 【旧友も組合員!】

コロナ禍の中、高齢者と呼ばれるようになつた私。いつも年賀状のやり取りだけだった機会から、いつも年賀状のやり取りだけだった高校時代の友に電話し、いろんな話に花を咲かせました。ナント、彼女もパルを利

用していくお互いのお気に入りの話に。私は「赤魚」夜干をお勧めし、彼女からは「天

然酵母の食パン」を勧められ注文。ホント!

おじしい! カリッと感と味にすっかりハマつてじる私です。

所沢市 チヨコばあば

### 【たのもしい息子】

クイズのコーナーを毎回楽しめにしています。ただ時々出でこない!! そんな時、息子にたずねると、いつも簡単に教えてくれます。悔しき哉たのもしい。

川口市 まあくんま

### 【心の中で】

雨が降ると、小さい時に弟が歌っていた♪ 雨だれ小僧ちゃんポツンと空から落っこちてき~♪と心の中で歌います。するとなんだか楽しい気持ちになつてきて雨も悪くないなあと感じます。傘をさして歩くときは、♪シンギングインザレインを歌うと踊りましたよ。

桶川市 寺内 好子さん

### 【恵みの雨】

家には梅の木とマルベリーと柿の木があります。植物にうつてはたっぷりの雨はすごくいいみたいです。水道のお水ではそれほどあげられないで、恵みの雨です。

行田市 ノブ

### 【タンクにタップリ♪】

洗濯物が乾かない時期、思い切って衣類乾燥除湿機を購入。除湿された水分が、タンクにタップリ溜まるのがホント嬉しい!

熊谷市 アッコ

### 【あじさい】

梅雨のじめじめした時期の楽しみは、あじさいの花を眺めること。いろいろな色のあじさいに癒されます。

志木市 シナモンママ

### 【苦い思い出】

土つきレタスをもらつたので、半日庭の片隅に置いておき食べようと洗い始めたら、ナメクジがみっちりついていて、一生懸命に洗つたけれど全部をとることができず、レタスまるごと土に埋めました。野菜を外に出しつぱなしはダメだとつくづく思ひました。

さいたま市 EY

### 【ポジティブ・シンキング】

梅雨の間は部屋干しすることが多く嫌だなあと思つていたら、息子が「部屋干しだと、乾いたらそのまま着ていけるからいいね~」とポジティブなひと言。なんだか救われました。

戸田市 みきてい

【こんなご時世でも前向きに】

コロナが長引くことで一人ひとりの生活が大変だと思っています。自分にできることをしっかりと行き、その積み重ねしかないのでないかと思います。時間はかかるでしょうが、何事にも前向きに考えていくたいものですね。

八潮市 市川 節子さん

### 【かたつむり】

梅雨というと子どもの頃は紫陽花の葉の裏にいるかたつむりを見つけて歩いていましたが、最近はあまりかたつむりを見かけなくなつたような…。2歳の娘にもまだ本物のかたつむりを見せてあげることができていません。

所沢市 良子さん

降水確率何パーセントから傘を持つていかでいつも悩んでいます。先日、20パーセントだったので大丈夫かな、と思いながらも傘を持たずに出掛けたところ見事に降られました。

入間市 はづこあおむし

私は、ほとんど外のグラウンドで毎日猛練習です。雨が降ると、室内の軽い筋トレに切り替わりました。だから雨が降るとホットとする気分になる事が、今も続いています。

所沢市 ノブオさん

【いつまでも】

老夫婦の楽しみはクイズです。夫があれこれ考えてくるので楽しいです。夫70歳、私68歳。いつまでも笑いあえるといいなと思っています。

八潮市 市川 節子さん

### 【天気予報は難しい】

梅雨の間は部屋干しすることが多く嫌だなあと思つていたら、息子が「部屋干しだと、乾いたらそのまま着ていけるからいいね~」とポジティブなひと言。なんだか救われました。

草加市 くまのもも



熊谷市 道子さん

# おしえて! パルレシピ!

涼しげなデザートを  
教えてください。  
秩父市 M・O



夏に涼しげですが、  
冬でもおいしいです。白玉を加えたり、  
シロップを黒みつに  
変えたりしても!

食育センター 鈴木二三四さん

食育センター

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。



おすすめの一品

『産直小豆ゆであずき』180g×2 311円(税込)  
産直産地JAおとづけ産の小豆を使用し、「井村屋」と協力して商品化。

## 今月のメニュー 牛乳寒天あんみつ

牛乳…2カップ、『かんてんフック』(粉寒天)…4g、砂糖…50g、『産直小豆ゆであずき』…1袋(180g)、好みのフルーツ(パイナップル、オレンジ、キウイフルーツなど)…適量  
(シロップ)グラニュー糖(砂糖でも可)…大さじ3、水…大さじ3

作り方

①鍋に牛乳と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。弱火で1~2分煮て、砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止めて粗熱をとる。  
②水にくぐらせた型に①を流し入れ、冷やし固める。

③耐熱容器にシロップの材料を入れ、電子レンジ強で1分加熱してます。  
④②を2cmの角切りにして、食べやすく切ったフルーツといっしょに器に盛り、ゆであずきをのせる。  
⑤最後にシロップをかけていただく。

応募方法

① パソコン  
<https://www.palsystem-saitama.coop/toiwase>

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。

松

鮮	?	神
日		

●締め切り／6月18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

健	
鋭	気
球	障

氣  
でした。

応募総数 4月号のQuizの応募総数は226通で204通正解でした。

広報課行き

ご提供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いたしません。  
(利用目的)・あするる誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など