

【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

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

あする



7

NO.323

2021 July

特集

パルシステム埼玉 平和募金 ▶ P.2

埼玉で戦争を学ぶ ▶ P.4

お知らせ

パルシステム埼玉
公式Twitter
始めました!

#Follow
me!



2021年度パルシステム埼玉 平和募金支援団体

支援するプロジェクト概要と募金の活用方法について選考した結果、今年度は下記5団体への支援が決定されました。



在来の種子を守り継ぐシードバンクを立ち上げたい!

これまで平和募金で東ティモールのコーヒー産地における学校菜園の活動に対して、ご支援いただきました。今年度からは、F1の種子を購入し続けなくても学校菜園活動が継続できるように、地域在来の種子を増やし、供給できるシードバンクの立ち上げをめざします。



8月6日(金)まで受付中!

2022年度から続くこの国際支援はみなさんの1口から始まります。

募金方法 募金方法は7月3回、8月1回のカタログといっしょにお届けする「2021年度パルシステム埼玉 平和募金」のチラシをご覧ください。1口300円(300ポイント)または1口1,000円(1,000ポイント)から何口でもお申込みいただけます。ぜひご協力ください!



シャプラニール=市民による海外協力の会

働く子どもたちが、未来を切り開くために

バングラデシュやネパールで児童労働に従事する子どもたちは、教育の機会や権利が奪われています。さらに新型コロナウイルス感染症拡大で、労働を強いられるリスクが高まりました。雇い主や地域住民、保護者、行政などへ働きかけて児童労働のない社会をめざします。



公益社団法人 シャンティ国際ボランティア会

紛争やコロナ禍に置かれる子どもたちに、絵本で希望を届けたい

アフガニスタンの子どもの約半数が学校に通っていません。学校に通えない子どもたちも利用できる子ども図書館を運営し、絵本に触れる機会をはじめ、学習教室や文化プログラムを開催します。また、新しい現地語の絵本を出版し、学校や公共図書館に届けます。



特定非営利活動法人 パレスチナ子どものキャンペーン

紛争とコロナ禍により困窮するガザの子どもと母親を応援しよう!

軍事封鎖や経済危機、コロナ禍での困難に加え、ガザでは今年5月に大規模空爆を受け、多大な被害がでました。不安や問題に直面する子どもや母親をナワール児童館の活動が支えます。日常生活を取り戻すサポートをし、未来を支える子どもたちを育てます。



認定/特定非営利活動法人 国際協力NGO・IV-JAPAN

職業訓練を実施し、女性・青年の自立と就業を応援します!

今年度は1期6ヶ月の介護・ホスピタリティ職業訓練を2回実施し、40名超の女性・青少年が訓練を受講予定です。コロナ禍によるロックダウンが懸念されますが、オンラインツールを活用した研修も導入し、訓練生達が確かな技術を習得し自立できるよう活動を続けます。



戦争や貧しさの中にくらす子どもと女性のために パルシステム埼玉 平和募金

貧困、紛争、災害…世界で起きている社会問題が、厳しい環境下にある国や地域に生きる女性や子どもたちの暮らしを脅かしています。みなさまから寄せられた募金は国際支援活動を行うNGOやNPOを通じ、さまざまな平和活動に役立てられます。



2020年度支援団体活動報告

昨年度は11月16日～12月11日の4週間でカンパを募りました。総額3,503,598円(現金とポイントカンパを合算)が集まり、2020年度の支援先である5団体に贈られると、感謝の意をいただきコロナ禍での活動報告を受けました。

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

コロナ禍で一時支援センターを閉鎖しましたが、その後感染予防対策を講じながら14歳以上の少女を対象にセンターを再開し、勉強や職業訓練を行いました。14歳未満の少女たちには定期的にスタッフが家庭訪問し、宿題を届けるなど、コロナ禍でもできる活動を続けてまいりました。



京井 杏奈さん

特定非営利活動法人
チャイルド・ファンド・ジャパン

新型コロナウイルス感染症拡大により、途上国の子どもたちが命と生活の危機に追い込まれるなか、ネパール、フィリピンの支援地域で子どもたちの健全な成長を継続して支えました。感染予防や家庭学習、心のケアなどの支援を通じて子どもたちの健康や教育を守り、前向きに歩む力を育みました。



西川 涼子さん(左)
長谷川 栄吾さん(右)

公益社団法人
シャンティ国際ボランティア会

長らく紛争と新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、アフガニスタンの子どもたちはとても厳しい状況に置かれました。子どもたちが希望を絶やさず学び続けられるよう、低学年向けの絵本「ダリ語のアルファベット～食べ物の世界～」を制作、前年度の出版絵本を学校や公共図書館に配布しました。



真屋 友希さん

特定非営利活動法人
パレスチナ子どものキャンペーン

コロナ禍ならではの活動を試みた1年でした。児童館では子どもの補習クラス、読み聞かせ、工作、文化活動などはリモートや少人数で行い、母親向けにはSNSグループで家庭内の問題を相談できる仕組みやホットラインを設けるなど、子どもや母親が日常の不安を少しでも和らげる居場所作りを心掛けました。



中村 哲也さん

みなさまのご協力に感謝申し上げます

特定非営利活動法人
APLA

東ティモールでも新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、移動や社会活動に制限が出ていますが、可能な範囲で学校菜園の普及のための活動を展開しました。すでに学校菜園に取り組んでいる学校には果物の苗を配布し、9月末には新たに1校で生徒・教員を対象に、学校菜園ワークショップを開催することができました。



野川 未央さん

※新型コロナウイルス感染症の影響により開館状況が変更となる場合がございます。詳しくはホームページ等でご確認ください。

見る

行く

参加する

埼玉で戦争を学ぶ

76年前の夏まで戦争をしていた日本。
埼玉県内で戦争を知り、平和を考える場所を紹介します。
ぜひご家族で訪れてみませんか？

見る 原爆の図 丸木美術館

丸木美術館は、画家の丸木位里・俊夫妻が、共同制作した「原爆の図」を、ここに来れば見ることができるようにという思いを込めて建てた美術館です。原子爆弾が投下された直後の広島で目の当たりにした惨状を32年間描き続けた大連作「原爆の図」が展示されています。

施設情報
開館時間：9時～17時（3月～11月）、9時半～16時半（12月～2月）
休館日：原則月曜日（詳細はホームページ等でご確認ください）
入館料：大人900円、中高生または18歳未満600円、小学生400円
住所：東松山市下唐子1401



原爆の図 第11部「母子像」の一部

この夏！「原爆の図」パネルを展示

「原爆の図」全15作品（レプリカ45×180cm）のパネルを展示します。
期間：7月19日（月）～23日（金）9時～17時 入場無料
場所：ばる★てらす（浦和駅東口より徒歩3分）
問合せは地域活動室（0120-583-388）まで

行く 桶川飛行学校平和祈念館

1937年～1945年、少年飛行兵や特別操縦見習士官など、のべ1,500～1,600人の航空兵の教育が行われた旧熊谷陸軍飛行学校桶川分教場の建物を活用し、平和を発信する施設として復原整備され、2020年に開館。建物は市の有形文化財に指定されていて、当時の部材を約6割使用しています。

施設情報
開館時間：9時～16時半
休館日：原則月曜日・月末（詳細はホームページ等でご確認ください）
入館料：無料
住所：桶川市大字川田谷2335番地-16



参加する 日本政府に核兵器禁止条約に署名・批准を求める署名

1月22日発効の核兵器禁止条約への日本政府の署名・批准を求めて日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）は署名活動を開始しました。パルシステム埼玉もこの署名に賛同します。



署名はWebから2021年11月末まで

平和・国際委員会企画

いっしょに平和について考えてみませんか。
期間：2021年7月19日（月）～23日（金）
▶場所：ばる★てらす ▶内容：平和を考える学習会
詳細はホームページのイベント情報をご参照ください
企画の問合せは組織運営部（0120-921-170）まで

みなさまのご参加をお待ちしています。

平和・国際委員会

平和を守るため、戦争・原爆の記憶を伝え、憲法について学びます。また、途上国の生活を知り、エシカル消費を広めます。

理事会レポート

第14期2020年度 第12回臨時理事会 2021年5月12日開催

- 【議決事項】
 - 第1号議案 2020年度事業活動報告・決算及び剰余金処分案承認の件
 - 第28回通常総代会に付議する2020年度事業報告・決算及び剰余金処分案が、承認されました。
 - 第2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推薦の件
 - 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉の理事候補として、事業管理理事 森田康生を推薦することが承認されました。
- 【監事会報告】
 - 監査報告

第14期2020年度 第13回理事会 2021年5月26日開催

- 【議決事項】
 - 第1号議案 第29期総代選挙における選挙区及び定数決定の件
 - 2021年3月末時点の行政区別の組合員数を勘案し、第29期総代選挙における選挙区及び定数について、左記のとおり承認されました。
 - 東部エリア区域 95名
 - 西部エリア区域 123名
 - 南部エリア区域 144名
 - 北部エリア区域 38名
 - 第2号議案 第29期総代選挙管理委員会 委員選出の件
 - 第29期総代選挙管理委員会の委員3名（組合員1名、理事1名、職員1名）について承認されました。

4月事業報告

組合員数206,768人 前月比 -1,585人 (単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,596,129	99.8%	102.4%
総事業高	2,672,726	100.1%	102.4%
事業総剰余金	694,392	102.2%	104.2%
経常剰余金	99,759	175.2%	216.0%

※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
※4月営業日 2020年度：22日 2021年度：22日

- 第3号議案 2020年度常勤する理事への評価決定の件
- 役員人事委員会の答申を受け、2020年度常勤する専務理事、管理理事3名の評価が承認されました。
- 第4号議案 第15期理事会への申し送り事項決定の件
- 当期理事会より、次期理事の執行体制について申し送ることが提案され、承認されました。

- 【特別報告】
 1. 役員人事委員会答申 2020年度常勤する理事の評価
 2. 役員人事委員会答申 第15期理事長・専務理事・常務理事及び管理理事候補者（案）
 3. パルシステムグループ統一 利用額に応じた手数料の改定
- 【監事会報告】
 - 2020年度監事監査結果の概要報告

監事会報告

- I. 第11回臨時監事会 5月11日開催
 - 各監事の監査報告をもとに協議した結果、連名の監査報告書を作成し代表理事に通知しました。
- II. 第12回監事会 5月25日開催
 - 前回定例理事会、臨時理事会の振り返りと次回理事会の審議をしました。
 - 当月の監査活動の振り返りをしました。
 - 各監事の監査調査をもとに協議し、年間の監査活動と所見を「監事監査結果の概要報告」としてまとめました。
 - 総代会（前・当・後）の監査について協議しました。
 - 次年度監査計画案を検討しました。
 - 公認会計士の再任について協議しました。
- III. 5月の活動報告
 - 【会議の出席・傍聴】
 - 臨時理事会、定例理事会、経営会議、理事政策会議、理事共有会議、役員報酬審議会
 - 【監査活動】
 - 監事連絡会、決算関係書類・事業報告書等の受領と監査・代表理事報告、重要書類等の閲覧、監事監査・代表理事報告、理事懇談（専務理事）、八重洲監査法人監査立会・報告聴取・懇談、議案事前説明会
 - 【その他の活動・研修等】
 - 埼玉県生協連（監事会・理事会）、セカンドリーグ埼玉・理事会・期末決算監査・総会に関わる監査

【買外監事の目（著作権法改正）②】
芸術作品については、その作者が著作権を享有することに異論はないでしょう。では、幼稚園児が描いた絵は？
著作権が認められるには、その作品が「著作物」でなければなりません。「著作物」には「創作」性が必要とされているところ、何らかの個性が表れていれば「創作」性があるとされています。したがって、幼稚園児が、描いた絵について著作権を享有する可能性が十分あります。
著作権は、身近な問題です。（続）



食育サポーター
鈴木 二三四さん

片栗粉をまぶし軽くたたくことにより、さらに鶏肉が薄くなり余分な粉も落ちます。夏は冷やして食べるのと越しも良いです。



鶏ムネ肉のくず煮

調理時間
20分

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



材料(4人分)

アスパラガス…6本(季節の野菜でも可)、鶏ムネ肉…300g(1枚を縦半分に切ったもの、ササミでも可)、片栗粉…適量、こしょう…適量、酒…少々、鶏ガラスープの素小さじ3を300ccのお湯に溶かしたもの(鶏ガラスープ300ccでも可)、塩…お好みで

作り方

- ①鶏ムネ肉は3mmくらいの厚さのそぎ切りにする。アスパラガスは根元のかたい部分を除き、ハカマを取って長さ3cmの斜め切りにする。
- ②鶏ムネ肉に1枚ずつ片栗粉をまぶしたら、手のひらにおいてたたいて余分な粉を落とす。
- ③フライパンに鶏ガラスープを入れて火にかけ、アスパラガスを加えて、こしょう、酒をふり、味をととのえる。
- ④煮立ったら②を加えて火を弱める。軽く混ぜて全体にとろみがついたら火を止め、余熱で完全に火を通す。



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。

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。お待ちしております(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

Q トマトが過熟や傷んでいる状態が届きました。

A パルシステムでは味のよいものをお届けできるよう、できる限り食べごろに近づけた状態での出荷を産地へお願いしています。市場ではトマトの先端が赤くなっていれば流通されますが、トマトは樹上で完熟させたほうがおいしく、また完熟させることでリコピンやカロチンの成分も多くなるため、パルシステムでは2/3以上赤くなっているものをお届けするようにしています。しかし、産地出荷後の流通中に完熟から過熟となつて、軟化や傷み、当たりなどの品質劣化につながりやすくなります。流通中に進む追熟も考慮したうえで、組合員宅へお届け時に丁度よい状態となるよう、収穫時の熟度の調節を産地に依頼しています。



生食の際は冷やしすぎると味が落ちますので、10℃前後で保存してください

Q 「なめらか絹豆腐」の表面に3ミリ程度の丸い点があります。

A 丸い点は、容器に豆乳を充填した際に発生した気泡です。原料の豆乳は、大豆に含まれるサポニン成分によって泡立ちやすい性質があります。



豆乳とにがりを容器に入れてから加熱し固めた充てんタイプで賞味期限は17日

一般的な豆腐製造では、食品添加物の消泡剤を使用して泡の発生を抑えています。『なめらか絹豆腐』では、消泡剤を使用せず、豆乳の液面をならす気泡除去装置で表面の気泡を除去しています。しかしながら、この方法でも気泡が残る場合があるため、直径6mm以上の気泡のあるものについては不良品として除去し、6mm未満のものは正常品として出荷しています。

Q お届け明細書をカタログと一緒により返却してもいいですか？

A 返却されたカタログは注文用紙やお届け明細書などの個人情報が入っているため、個人情報保護の観点から、お届けた店舗へ返却していただきます。



ひとつのセンターで1日に処分するお届け明細書です

この他にもティッシュペーパーの箱などの厚紙やパルシステムのカタログ・チラシ以外の紙類は材質が異なるためリサイクルができませんのでご注意ください。



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	129,132kg	60.5% (前月比 +5.2%)
リユースびん	27,069本	56.9% (前月比 -11.3%)
紙パック類	4,326kg	52.1% (前月比 +0.8%)
プラスチック袋	3,544kg	24.6% (前月比 -0.2%)
ABパック	1,109kg	22.4% (前月比 +3.5%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,910kg	70.6% (前月比 +1.7%)
お料理セットトレ	917kg	57.3% (前月比 +16.8%)
産直米米袋	380kg	33.8% (前月比 +9.4%)
たまごパック	6,648kg	73.1% (前月比 +5.8%)
ペットボトル	2,279kg	53.2% (前月比 -1.1%)

回収実績(2021年4月)



エコ#タイムズ

今月から新コーナーとしてスタート!
わかりやすく楽しく「エコ」についてお伝えします。

今月は『お料理セット』トレーにスポットを当てます。

国産野菜はカット済み、化学調味料不使用の調味料付きで、楽にごはんが作れる『お料理セット』。献立を考えるストレスもなく、添付のレシピを見ながら調理するだけで一品できあがり。

『お料理セット』のトレーにはRマークがついているものについていないものがあり、Rマークのついた白いトレーはリサイクルできます。

回収したトレーは、溶かしてリサイクル原料となり、再び『お料理セット』トレーの3層構造の中心部分に利用されます。しかし、油汚れや野菜くずが付着していると再生したトレーの品質悪化の原因になるので再生利用できません。きれいに洗って乾かしてお戻しください。

※食洗機も使えます。



エコメンくんから「戻す」のお願い 「お料理セット」トレー回収編



トレーの底にあるのは…



リサイクルの目印、「R」マークと
こんせんくんです。

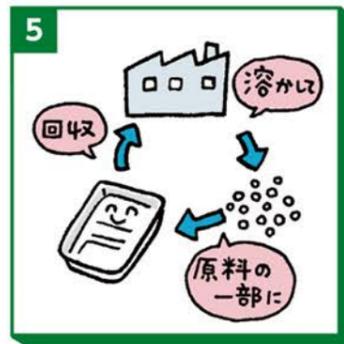
※「R」マークがついた商品はカタログでも確認できます。



洗って乾かして、通い箱へ入れれば
OK!



とくに、油汚れはしっかり洗って
くださいね。



回収後はリサイクル原料にして、
再び「トレー」に!



あなたの元に「お料理セット」トレー
となって戻ってきます。

“選ぶで変わる”



ほんもの
実感
くらげづくりアクション

根釧地区の生乳を使用

『こんせんくんチョコもなかアイス』



生乳のうまみをぎゅっと濃縮
※画像はイメージです

まろやかなミルクアイスと
チョコレートのバランスが
絶妙なパルシステム限定
商品です

こんせんくんの顔が入った「こんせんくんチョコもなかアイス」が、
4月から新登場しました。幅広い年齢層の方に食べてもらえるよう
開発された商品の魅力をお伝えします!

こんせんくんの笑顔がかわいい、オリジナルデザ
インの皮で包んだチョコもなか。見た目だけではな
く、中身にこだわりが詰まっています。
ミルクアイスは濃縮乳を12%使用し、パルシス
テムで人気の牛乳「こんせん72牛乳」と同じ北海
道・根釧(こんせん)地区の生乳から作られていま
す。高熱で加工した脱脂粉乳などとは違い、コク
があり、ミルクの風味をしっかりと感ぜられるのが
特徴です。また、市販ではおもに高価格帯の「プ
レミアム系」と呼ばれるアイスの原料としても使
われています。
香料と着色料は不使用。それでも、アイスの味
わいがチョコレートに負けないよう、練乳を入れ、
塩の配合率を0.1%ずつ変えるなど微調整を重
ねながら開発されました。
チョコレートは国産の乳原料を使用し、かために
焼いたもなかの皮の内側を厚めにコーティングして
います。和菓子用と異なるアイスに特化したもな
か皮と、チョコレートのパリパリ食感、ミルクチョコ
の相性の良さをお楽しみください。



産直小豆を使用した姉妹品

PB商品「産直小豆のあずきもなかアイス」と
「産直小豆のあずきもなかアイス(宇治抹茶)」
を知っていますか?

粒あんは、北海道の産直産地で栽培された小豆
「きたろまん」を使用し、生豆からじっくりと炊
き上げて仕上げているのが特徴です。これを製品
1個あたり約15g配合しています。

宇治抹茶は北海道産の濃縮乳に2種の宇治抹
茶を加えたアイスで、あずき、もなか、アイスの
3つが絶妙に調和しているのが魅力です。

また、チョコもなかと同じくパリパリ感をできる
だけ保つため、もなかの内側をチョコレートでコー
ティングしています。夏の
季節にもぴったりのもな
かアイス。パルシステムの
もなかアイスシリーズを
ぜひ一度ご賞味ください。

食後にも食べきり やすいサイズ!



「こんせんくんチョコもなかアイス」
60ml×5
通常価格:398円(税込430円)
アレルゲン:乳・麦・豆
次回企画:
7月4回予定(コトコト・Kinari)



Letters

みなさんからの便り

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。



熊谷市 美紀さん

「オイル」

乾燥が続く冬。旦那があまりにも肌がさついていたため、私のオイルを使いたいのこと。何種類か置いていたので、どれ使ったの？と聞くと、クレンジングで書いてあるやつと言われました。オイルはオイルでもそれは化粧落としだからすぐに洗い落とすと慌てたことを冬になると思い出します。

朝霞市 なのみ

「おんも」

息子が2才半の頃、ヤレヤレ今日の外遊びも終わらせて、母と息ついていたら、外から「石焼いも」の声。「あーおんも買って来ようか？」私の言葉に、「え！おんも(外行く?)」と言って、一目散に玄関に走って行き、クツをはいて外遊びの準備をしていた息子。「それ違うでしょ」と母と喋りながら大笑い。その姿のカワイイ！おんも、3文字を見る度に、クツと思いつき出して笑ってしまう。子育て真っ最中のできごとでした。

日高市 オリブ

「フルーツ」

「アマト」

昨年トマトの苗を購入し、主人と楽しく収穫することができたので、今年も同じ「アマト」を注文しました。楽しみです。

熊谷市 小林 啓子さん

「水筒の中味」

中学1年の遠征のとき、友達が持ってきた水筒の中味がめんどくさかった。みんなで回し飲みして大笑いした。

所沢市 ぴんくれもん

「テーマパーク 思い出し笑い」

「まるむハニー」

ある日、主人が突然壁に向かって倒立をしました。すると振動で壁掛け時計が主人の頭に落ちて命中、まるで「ゴト」。この光景は何度思い出して笑ったか数え切れません。ケンのあとに思い出せば、怒りも治まります。

春日部市 カッパのパパ

「名乗った苗字」

今や中高生になった息子達の小さい頃のギャン泣き顔。街中で小さい子の泣き声を聞くと、思い出して二人で「ヤニヤニヤしてしまいます。あの頃は泣かれるとツツクくなることもあったのに、今は懐かしいやら微笑ましいやら。かけがえない思い出です。

川口市 アチコチ

「要注意！」

素敵なファッションの方がトイレから出てきたら、なんとトイレトスカーに尻尾ひれのようになり、トスカーに尻尾ひれをつけていました。見た瞬間は笑えなかったけど、後日思い出して笑っていました。

蓮田市 赤菱赤猫

「息子の言い間違い」

動く車が好きな息子が、2歳頃、救急車を「ブーチ」「パトカー」を「オポカー」と呼んでいました。言い間違いが可愛くて面白くて、思い出すと今もクスッと笑っています。

さいたま市 レタス

越谷市 友子さん

お知らせ

知っク! パルシステム

「学びたい」をサポート 「パルシステム給付型奨学金」のご報告

パルシステム給付型奨学金は、大学生へ奨学金を給付するだけでなく、生活相談など精神的サポートといった伴走支援で自立を応援する制度です。学びの意欲を持ちながら世帯の経済的理由で進学が困難な若者を対象とし、生活上困難を抱えている学生の将来に影響を及ぼさぬよう、返済不要の給付型で奨学生をサポートします。

パルシステム連合会は、これまで試験的に運用してきた「パルシステム給付型奨学金」を本格化し、2021年1月25日から組合員へ募金の呼びかけを始めました。その結果、昨年度末までに11,245,911円の寄付が集まり、奨学生への奨学金のほか、一部を奨学生の伴走支援等の事務経費に活用してまいります。

募金には、申し込みのあった金額が毎月自動的に募金される「毎月募金」(1口100円)と、都度の募金ができる「いつでも募金」(1口300円と1000円、ポイント利用可能)の2種類があります。これからもみなさまのご協力をお願いいたします。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★9月号テーマ「お弁当の好きなおかず」

子どもだった頃に好きだったおかずや、家族にウケのよいおかずは何でしょうか?お便りをお待ちしています!

締め切りは
7月23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。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)

300ポイント
プレゼント♡

〒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)

お問合せの窓口

- 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 saitamapa@pal.or.jp https://www.palsystem-saitama.coop

from Editor

編集後記

LGBTという言葉を見聞きしたことはあっても、なかなか理解しきれずにいませんか?私もそのうちの一人です。しかし最近「ライ」という存在を知りました。「ライ」とは、自分はLGBTでは無いけれどLGBTの人たちを理解し、支援して寄り添いたいと思う人たちのことをいいます。誰にでもある一人ひとりの個性を認め、受け入れる概念は必要です。自分の心に素直に生きていきたいという人が悩み、孤立を深めてしまわぬよう、「ライ」を通じてLGBTをより深く知ることは、誰もが住みよい環境をつくる一歩となるのかもしれない。

(W)

「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。

9月号テーマ「お弁当の好きなおかず」 締め切り7月23日(金)

Quiz

解答



名前 _____

組合員番号 _____

読者アンケート

7月号で掲載した内容で、良かった項目に「V印」を、いくつかご記入ください。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 パルシステム埼玉 平和募金
- 埼玉で戦争を学ぶ
- 理事会レポート
- 監事報告
- 「パル」のことならなんでも聞いて
- すぐそれパルごはん
- リユース・リサイクル報告
- 「選ぶで変わる」ほんもの実感
- エコ・タイムズ
- Letters
- 知っク! パルシステム
- おしえて! 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)

おしえて!

パルレシピ

お酒にも合う副菜は
ありますか?

加須市 T・Y



食育サポーター
花泉 ゆみさん

昆布の旨味がほたて
になじんで、とてもお
いしいです。酒のつ
まみにも最高です。

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
め」に沿った食育活動を推進する組員です。



おすすめの一品

「産直レモン果汁100%
(ストレート)」100ml
税込538円
産直レモンを使用した
100%ストレート果汁。
ドレッシングやお菓子作
りに。

今月のメニュー

ほたての塩昆布和え

材料
(4人分)

ほたて…12個、塩昆布…8g、酒…大さじ1/2、
レモン汁…大さじ1/2、大葉…8枚、梅干し…4個

作り方

- ①ほたてを薄切りにし、塩昆布と酒、レモン汁であえる。
- ②種をとった梅干しと、大葉4枚を包丁で細かくたたく。
- ③器に残りの大葉を敷き、①を盛り、その上に②をのせる。

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



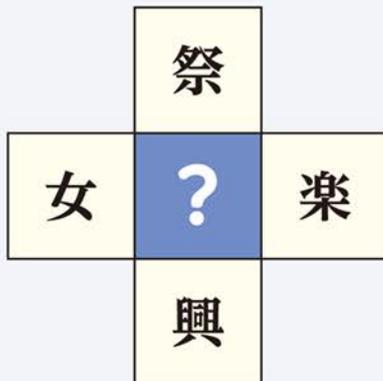
③ 配送便

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。

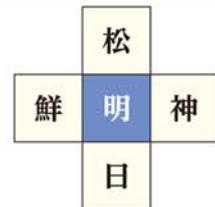


●締め切り/7月23日(金)

●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



明

でした。

応募総数 5月号のQuizの応募総数は255通で248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)・あすーる誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

