

【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

10

NO.326

2021 October



特集

新サービス

「パルのはこ」がスタート! ▶ P.2

「ケアラー」と呼ばれる
人たちがいます ▶ P.4

お知らせ

パルシステム埼玉
公式Twitter
始めました!

#Follow
me!



「お届け日」&「宅急便運賃」

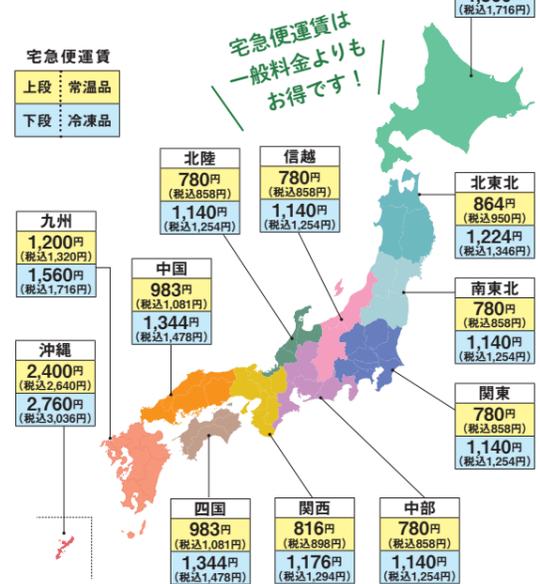
お届け日 ご注文いただいた翌週の「いつもの配達曜日」以降3日間のなかから日付指定ができます。

(例)水曜日コースの方

商品のお届けを指定できる日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
注文用紙提出										
いつもの配達曜日										→

※北海道・九州・他一部地域(離島など)のお届け日は、いつもの配達曜日翌日以降の2日以内で日付指定できます。
 ※ゴールデンウィーク、お盆期間、および年末年始などは利用できません。
 ※12月1回~5回は物流事情により利用できません。
 ※お届け先都合(長期不在、受取辞退など)により、配達できない場合は、組合員に返送します。

送料 ヤマト運輸の宅急便で全国にお届け。



何箱になっても宅急便運賃は変わりません。同じ温度帯であれば、1箱分の運賃でお届けします。

※「常温品」と「冷凍品」はそれぞれに運賃がかかります。
 ※飲料などの一部ケース商品は追加で運賃が発生する場合があります。

お問い合わせ先
 お電話(通話料無料) **0120-190-399**
 Eメール **oc@pal.or.jp**
 パルシステム生活協同組合連合会「パルのはこ」窓口 月~金曜日 9時~17時(土・日を除く)
 ※お問い合わせの際は件名に「パルのはこ」と入れてください。

注文方法は2つ

1 インターネットで

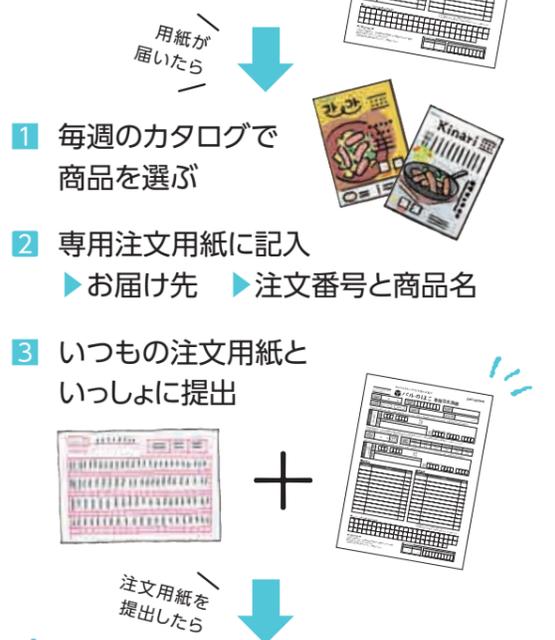
お届け先を一度入力すれば、次回から入力不要で便利!
 ※「パルのはこ」の利用にはインターネット注文サイトの登録が必要です。



2 「専用注文用紙」で

まずは「専用注文用紙」のお取り寄せ。

いつもの注文用紙の6ケタ番号記入欄に**190390**と記入し提出します。翌週「専用注文用紙」が届きます。



翌週お届け先に届きます

利用してみました
 離れてくらす親戚へお中元のかやりにいつもの味を送りました。小学生の甥には安心して食べられておいしいポテトチップスやキャロットさん、小さな姪にはyumyumベビーソープを。わが家でいつも食べているお気に入りの商品を紹介できるよい機会になりました。

組合員の声にこたえて誕生しました!

パルシステムの商品を全国にお届けするサービスがスタート!

『コトコト』『Kinari』を利用する組合員が離れてくらす方にパルシステムの商品を送れる新サービスです。

『コトコト』『Kinari』でお届けできる商品

! 数量限定商品、予約商品、頒布会、宅配商品、チケット、翌々週以降お届けの商品、会員生協独自商品はお届けできません。

カテゴリー	お届けできる商品
米	○
冷凍食品	○ (アイス類、氷菓、賞味期間が15日以下の刺し身などは×)
加工品(常温)	○
調味料	○ (本みりん、料理酒も○)
飲料	○
菓子(常温)	○ (賞味期間が15日以下の商品は×)
生活用品	○ (切花、種、苗、土類は×)
卵	×
牛乳	×
青果	×
冷蔵食品	×
パン	×
酒類	×

遠くに住んでいる両親に簡単調理で食べられる冷凍食品や重たいものを送ってあげたい

9月3日より

ひとりぐらしを始めた子どもがわが家と同じ調味料がほしいって言っていたな...

あなたのおもいを全国にお届け
パルのはこ

毎週配付の『コトコト』『Kinari』で商品が選べます。

「パルのはこ」はカタログから選んだ常温品と冷凍品(一部の商品を除く)をヤマト運輸の宅急便でお得にお届けします。注文方法は専用注文用紙とインターネット注文の2通り。注文時に70文字のメッセージが添えられます。大切な方にも安全安心なパルシステムの商品をお届けしませんか?

『コトコト』『Kinari』以外にも『yumyum For Baby&Kids』、『素肌時間』、『乾物屋さん』、『ぶれーんぺいじ』、『ケア・さぼーと』の商品を注文できます。

「ケアラー」と呼ばれる人たちがいます

障がいをもつ人や病気やけがで療養中の人、支えの必要な高齢者など、くらしの中で介護を必要とする人がいます。その人たちを介護している家族や近親者、知人などの現状を気に掛けてみませんか。

といった様々な問題を抱えるケアラーは世の中にたくさんいらっしゃいます。さらに近年、大人が受け持つような家事や家族の世話をする18歳未満の子ども「ヤングケアラー」の実態が問題化しています。子どもがケアを担わなくても済むような施策・対応の充実が急がれます。

高齢者、引きこもり、身体的・精神的な障がいまたは疾病等により援助を必要とする親族・友人・知人に対し、無償で介護、看護、日常生活上の世話や気づかい等を担う人のことを「ケアラー」と呼びます。介護のため一日中自由な時間が持てずストレスが溜まる、定職に就けず経済的負担が重くのしかかる、

ご存知ですか?

「ケアラー」「ヤングケアラー」とは?

詳しくは下記の二次元コードから埼玉県ケアラー支援WEB講座の動画をご覧ください。



ケアラーについて



ヤングケアラーについて

全国初! 埼玉県でケアラー支援条例の制定

高齢化社会が進むなか、2020年3月に埼玉県で日本初となる「ケアラー支援条例」が制定されました。この条例ではケアラーを定義し、自治体や関係機関と協力しあって支援していく方針をまとめています。

ケアラーの従業員を雇用する事業主は、従業員の職業生活と介護等との両立に必要な雇用環境を整備するなど、

具体的な支援策が盛り込まれているのが特徴です。「すべてのケアラーが健康で文化的な生活を営むことのできる社会を実現する」としています。

なおかつ埼玉県では、2025年にかけて75歳以上の後期高齢者人口が全国トップクラスのスピードで増加すると見込まれるため、今後はケアラーを支援する人材の育成がすすめられる予定です。

介護者サロン 夢うらわ

パルシステム埼玉では、組合員活動施設「ばる★てらす」で認定NPO法人さいたまNPOセンター主催の「介護者サロン夢うらわ」を開催しています。介護する人同士が悩みを分かち合い、情報交換できる場を提供しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間開催を中止しています。再開され次第、ホームページまたは週刊紙「あすーるポケット」でご案内します。



11月1日(月)10時~12時、「オンライン学習会「ケアラー支援は人生の支援」」を開催予定です。詳細は二次元コードからご覧ください。

一般社団法人 くらしサポート・ウィズ

くらしの中での困りごとやお悩み等ありましたらお気軽にご相談ください。



※介護やケアラー専門の窓口ではありません。

くらしの相談ダイヤル

03-6205-6720

受付時間 平日10時~16時30分



第15期 2021年度 第5回理事会 2021年8月25日開催

【議決事項】

- 第1号議案 第29回通常総代会 日時・場所決定の件 第29回通常総代会の日時・場所について、左記のとおり承認されました。
日時 2022年6月13日(月)午前10時開会
会場 パレスホテル大宮 4階ロズルーム
- 第2号議案 パルシステム生活協同組合連合会への出資金増資の件
パルシステム生活協同組合連合会へ1億1,460万円を増資することが承認されました。
- 第3号議案 パルシステム生活協同組合連合会への預け金拠出の件
パルシステム生活協同組合連合会へ6億5,000万円を3年の期間で預け入れることが承認されました。
- 第4号議案 役員評価規程改定の件
役員評価規程について、より透明性を高め、円滑に審議ができるよう常勤理事評価に関する細目(評価シート)の様式や個別・連帯評価課題の比率、評価点の算定方法などの改定が承認されました。
- 第5号議案 日本生活協同組合連合会とパルシステム生活協同組合連合会の「共同仕入事業契約書」の更改に伴う連帯保証契約再締結の件
日本生活協同組合連合会とパルシステム生活協同組合連合会が締結している「共同仕入事業契約書」の更改に伴い、連帯保証契約を再締結することが承認されました。

【特別報告】

- 「奨学金返済・教育費負担軽減のための税制支援をめぐる署名運動」への協力について
- 「監事会報告」
- 第28回通常総代会監査報告

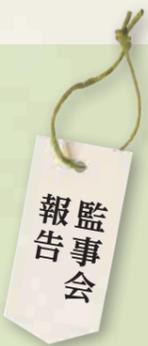
新任理事・監事紹介



組織管理理事 談麗青

第15期役員選挙で当選した新任理事、新任監事を今月から順番にご紹介します。

今期の総代会より、理事に就任いたしました組織管理担当の談麗青です。昨今コロナ禍により、地域や世代を超えた社会問題が多層的に顕在化し、パルシステム埼玉の生協としての役割発揮が一層求められています。これから21万人の組合員の思いを真摯に受け止め、常に組合員の立場に立ち、地域社会的課題に対する貢献活動を強め、地域における協同組合の価値実現に、微力ながら精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願致します。



I. 第3回監事会 8月24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。
- 第28回通常総代会に係る監査の実施報告書を作成しました。中間監査の進め方について協議しました。

II. 8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
- 【監査活動】
監事連絡会、理事セミナー、代表理事懇談(理事長、総代会後の監査、八重洲監査法人監査報告聴取、監査計画書受領、理事者とのディスカッション陪席、2者懇談)、事業所往査(入間センター)、新任理事・部長ヒアリング、東部エリア委員会
- 【その他の活動・研修等】
セカンドリーグ埼玉理事会、グループ理事研修(WEB)、日本監査役協会(監査役等の立ち位置とその役割)(WEB)

【員外監事の目 著作権法改正⑤】

SNSに写真をアップしたら、背景に著名なネズミのキャラクターが写っていた場合、どうなるでしょうか。これが、映り込みと言われる問題です。そのキャラクターに創作性があれば、著作物として保護の対象となる可能性があるので、SNSなどにアップすれば、訴えられるかもしれません。こうした場合、今回の法改正では、映り込んだ画像や音などが付随的であること、正当な範囲内であるなど一定の要件を満たせば、権利侵害とならないこととしました。(続)



食育サポーター
花泉 ゆみさん

トルティーヤやパンにはさんだり、食パンの上にチリコンカンと溶けるチーズをのせて焼いたりしてもおいしいです。ペンをやポテト、ごはんにもあいます。



簡単チリコンカン

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)

「産直大豆ドライパック(缶)」…1缶(110g)、
合いびき肉…200g、カットトマト…1/2箱
(200g)、玉ねぎ…1/2個(100g)、にん
じく…1片、カレー粉(フレイク)…大さじ1、トマ
トケチャップ…大さじ3、コンソメキューブ…1個、
小麦粉…大さじ1、油…小さじ1、チリペッパーソ
ース…小さじ1/2、塩…少々、コショウ…少々

作り方

- ①玉ねぎ、にんじくをみじん切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、合いびき肉、玉ねぎ、にんじく、カレー粉、小麦粉を入れ、2〜3分炒める。
- ③②が粉っぽくなくなったら、大豆、カットトマト(汁ごと)、コンソメ、トマトケチャップ、チリペッパーソースを加え、1/2量まで煮詰める。
- ④塩、コショウで味をととのえる。



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。

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

こめ豚って何ですか？

A

飼料にお米を配合して育てた豚肉のことです。パルシステム「日本のこめ豚」は、出荷前の約2カ月間、国産のお米を30%配合した飼料で育ちます。この30%という比率は、肉質と食料自給率の向上を目指したベストバランス。こうして生まれた「日本のこめ豚」は、あっさりとして、くさみがないと好評です。
輸入に頼ることが多い飼料ですが、日本のお米を与えることは食料自給率の向上につながります。
おいしいだけでなく、休耕田や耕作放棄地の有効活用にもつながるのがこめ豚の特長です。



塩だけの味付けで、うまみとさらりとした脂の甘みを実感できることでしょう

Q

人参にヒビが入っていたり、折れていることがあるのはなぜですか？

A

基本的に軽微な横ヒビ(数センチ程度)は出荷基準内とされていますが、それ以外の縦ヒビなどはさらに進行する可能性が高いため、出荷基準外として除去するように対応しています。また、流通段階での振動や、他の商品と接触して折れたものを検品で見つけた場合には、取り除くようになっています。
人参は収穫時に割れやすいほか、輸送中の振動でも割れる場合があります。特に、雨の降った後での収穫は非常に割れやすい傾向にあります。そのため、検品後の商品の取り扱い方や配送段階の揺れにより、ヒビや折れにつながった可能性があります。



泥つきはお届け後、水分が逃げないように袋に入れて2℃前後の低温で保存しましょう

Q

「パルくる便」ってなんですか？

A

「パルくる便」は登録した商品を自動で定期的にお届けする仕組みです。「毎週」、「隔週」、「4週に1回」とライフスタイルに合わせてお届けサイクルが選択できます。お届けサイクルが選択できます。「インターネット注文」、「タペンダ」をご利用の方は、お買い物しながらより簡単に登録できるようになりました。
商品一覧に専用のボタンが登場し、ボタン押下でそのまま登録へ進むことができます。数量変更や解除もこのボタンから行えます。
注文するものを登録することで、注文忘れを防げ、ポイントも通常の注文方法より貯めやすくなる「パルくる便」はおおすすめです。



食品から日用品まで、100点以上が対象商品になります

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	138,431kg	63.6% (前月比 -0.8%)
リユースびん	28,696本	77.5% (前月比 +19.5%)
紙パック類	5,257kg	62.2% (前月比 +11.0%)
プラスチック袋	3,770kg	25.4% (前月比 +3.4%)
ABパック	1,134kg	20.7% (前月比 +2.0%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	3,622kg	87.0% (前月比 +37.6%)
お料理セットトレ	834kg	47.5% (前月比 -5.8%)
産直米米袋	324kg	25.9% (前月比 +3.4%)
たまごパック	6,855kg	75.9% (前月比 +10.4%)
ペットボトル	3,097kg	62.9% (前月比 +14.2%)

回収実績(2021年7月)

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月のテーマ 災害備蓄の必需品「携帯トイレ」を備えよう

大きな震災直後など、自宅の水洗トイレが使えなくなったときは携帯トイレがあると安心です。トイレの問題は心と身体の健康に直結します。今回は携帯トイレの特長について紹介します。

▶携帯トイレってどんなもの？

断水や排水不可となった洋式便器等に設置して使用する便袋のことを指します。このほか災害用トイレには仮設トイレ、簡易トイレ、マンホールトイレなど種類があります。

▶どれくらい必要？

1日5回(トイレ回数) × 7日分 × 家族の人数

4人家族ではおよそ1週間で140回分の備蓄が必要な計算になります。トイレの回数は個人差があるので、必要な回数分を計算しましょう。

いっしょに
備えて
おきたいもの

- トイレ用ペーパー
- 中身の見えない黒いポリ袋・ゴミ袋
- 使用済みのゴミなどを保管する密閉袋や、フタ付きのゴミ箱
- ウェットティッシュやアルコール消毒液



試してみよう!

いざというときに「使い方がわからない」ことを防ぐため、一度は練習してみましょう。今回は凝固剤型の携帯トイレで試してみます。

(注) 水洗トイレには流せません。廃棄の際は自治体の条例に従ってください。



1 便座を上げ、汚物袋とは別のポリ袋をかぶせ固定します。(便器の底の水がつかないようにするため)

2 汚物袋をかぶせ、便座をのせて固定します。
※汚したくない場合は便座ごとかぶせる。

3 使用後は汚物の上にもんぺんなく凝固剤をふりかけます。
※薬を服用している方は、薬の影響で便や尿が凝固しない場合があります。

4 汚物袋を取り出し、袋の口をしっかり結び、袋の口をしっかりと結んで廃棄してください。
※災害時は一定期間保管できるような容器と置き場所も考えましょう。

最後に

国土交通省が打ち出している格言を紹介します。自らの安全と健康を守るためにも、日ごろから備えましょう。

『災害が起これば、トイレも被災する』

『トイレがなければ、生きていけない』

『安心できるトイレが、健康を守る』

出典：内閣府「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」／国土交通省「災害時のトイレ、どうする？」

パルシステムで注文できる非常用トイレ

別カATALOG『パルくらす』では、非常用トイレ関連商品を月に1回ほど掲載しています。

防災用トイレ袋
10回分/30回分/50回分

11月3回掲載予定



洋式トイレやバケツにセットする緊急用トイレ袋です。開封しなければ期限なしで保存可能!

簡易トイレ 強力凝固・消臭剤
2個+らくらく後始末セット

11月3回掲載予定



水を流せないトイレのお悩みに、これひとつで凝固+消臭のダブル効果。



商品探訪 これが好き*

今月の一品

さば灰干(骨取り)

灰の力で水分やくさを無くし、魚のうまみを凝縮させた「さば灰干(骨取り)」の魅力をお伝えします!

営業担当者に聞きました!



株式会社 兆星
営業担当
五味川 正裕 さん



「さば灰干(骨取り)」12枚180g
通常価格430円(税込)

●次回企画予定:11月1回(Kinari)、12月1回(コトコト・Kinari)



昔ながらの製法にこだわりました

江戸時代から続く老舗「株式会社 兆星」の代表的な製品「灰干」は、灰と灰の間に魚をはさみ、においを灰に吸収させます。魚の芯から均一に余分な水分を取りうまみ成分を残してじっくり乾燥させた昔ながらの製法です。使用される灰は鹿児島県から宮崎県にかけて広がるシラス台地を形成する堆積物の「火山灰」で、安全性は確認されています。脂ののったさばの濃厚なおいさを存分にお楽しみください。

兆星自慢の機械で小骨をカット!

通常海外で骨取りの一次加工を行うことが多いのですが、自社で骨取り加工をしています。解凍・凍結の回数が増えると鮮度が落ち、人海戦術の手作業で骨取り加工を行うと、身崩れや個体差がでてしまいます。そこで兆星は、小骨の部分を取る機械を開発し、国内一貫製法を確立しました。

利用方法と召し上がり方

- ①冷蔵庫で約7~8時間解凍します。
- ②両面焼きグリルの場合は、あらかじめ焼き網を温めて、皮を下にして約10分焼いてください。片面焼きグリルの場合は、焼き網を温めてから皮を下にして約7分焼いてください。その後裏返して約3分焼いてください。
*調理時間は目安です。使用する器具により異なりますのでご注意ください。
- ③お好みですだちや大根おろしを添えて、夕食の主菜にどうぞ!

12月号予告

株式会社丸藤

弱い力で軽い切れ味!

『匠の技 カーブ刃高級つめきり』



製造工程

- 1 尾・頭のカット
- 2 三枚おろし(腹骨取り)
- 3 整形



4 塩水漬けライン

5 Vカット(ピンボーン取り)



6 セロハン巻き・灰にはさむ



7 チルド庫保管(約20時間)

8 計量・包装

9 出荷

Letters

みなさんからの郵便

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。



「即席漬け」

パルシステムの昆布だしを使って即席漬けを作っています。ポリ袋にナス・きゅうり・みょうがなどと昆布だしと塩を適量入れ、軽くもんで冷蔵庫へ。一時間程でおいしくでき上がります。七味唐辛子をかけてもいいですよ。

上尾市 石川 恵子さん

「健康維持法」

ストレスをためないように、無理しないで生活するために、そしてすべてに頑張りすぎないように生協の美味しい安全な食品で適度に手抜きをしながら健康維持に努めています。

久喜市 プリママ

「私の願い」

世の中が今より住みよい方向に変化していくことを期待して、日々ボランティアなど自分のできることをやっていますが、暗いできごとが多く、悲しいです。このままゆっくりと、でも少しでも良い方向にいくことを願う毎日です。

本庄市 小野 恭子さん

「僕もー私もー」

「コロナ禍で、ずっと家にいる夫。」「トクトの注文を書いていると「僕も注文する」と言っておりました。自分が食べたいおやつ類だけ記入していました。「私のは？」

所沢市 みくえ

「テーマトーク 頑張っていること」

「ボイストレーニング」

人と大声で会話する機会に恵まれない昨今ですが、ボイストレーニングに通い始めました！もちろん感染対策はしっかりしていただいてレッスンに臨んでおります。「コロナが落ち着いたら、親しい友人とカラオケで磨きかけた声で(笑)、楽しく歌い合いたいと願っております。その時を楽しみに日々励んでおります！

さいたま市 マキマキ

「ベランダ園芸」

私はこれまでベランダ園芸にたびたびトライし、失敗して植物を枯らしてきました。たまたまいただいたミニモンステラの水栽培の苗。100均で土を買い、ベランダに転がっていた鉢に植えたところ、根付いてくれました。頑張っているのは植物のミニモンステラですが、毎日元氣と癒しをもらっています。

川越市 清野 秀子さん

「体操55」

私は毎日30分ずつストレッチ体操を続けています。「体操55」計画、各箇所を55回ずつストレッチします。老化は受け入れるが、できるだけ遅らせたい、太りすぎたくない、ごはんをおいしく食べたい、しなやかな身体でいたい、などなど検討した結果、体操55に至りました。昨年の9月に始め、続いています。

さいたま市 みもれつと

「新薬で治療中」

先月から自宅にて抗がん剤を服用中です。新薬なので合う合わない色々ありますが、頑張っています！希少がんに負けない！笑顔で頑張る！

戸田市 プアナニ

「ランニング」

息子と親子マラソンに参加するのをきっかけに始めたランニング!!もうすぐ7年…。体力づくり、老化防止、めげない精神づくりのため、早朝30分汗かいて頑張っています。

坂戸市 真実さん

「継続は力」

家計簿(40年)、テレビ体操(30年)、ウォーキング(1年)、コロナ禍…。孫や親族とも会えない日常。朝日新聞「天声人語」書写も始めました。「継続は力」を信じて頑張っています。

桶川市 ヤマトナデシコ

「笑顔」

うちにはアトピーの子供もいます。私が頑張っているのは「笑顔」です。正直なところ、アトピーのケアは薬ではありません。毎日薬を塗り、寝具を綺麗にし、衣類の洗濯も手洗いです。つらいのは本人であるはずなのに、「洗濯大変だよ、ごめんね」と言ってお泣く娘に、常に笑顔で楽しそうにケアします。娘にも、常に笑顔でいてほしいから、大変だと思っても笑顔で過ごすように頑張ります。

川越市 ちゃお

さいたま市 みもれつと

お知らせ

知っトク!

パルシステム

今年はやります! 【オンライン】商品展示会!

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった商品展示会。今年度はオンラインで開催します。

テーマは「商品の魅力、再発見!つなごう、つなげよう!」。海外の産地と交流したり、試供品を手元にじっくり説明を聞いたり、アレンジレシピを動画で見たりと、オンラインならではの企画が盛りだくさん!いつもと違った商品展示会になること間違いなし。詳細は同時配付の「あすーるポケット」をご覧ください。

みなさんのご参加をお待ちしています。

開催日時

11月23日(火・祝)10~14時

申込方法

ハガキ、応募フォーム(右記2次元コードより)



申込締切

10月31日(日)必着



遠隔地との交流 (画像はイメージです)

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★12月号テーマ「年越しそば」

大晦日に年越しそばを食べるご家庭は多いでしょう。「我が家の年越しそば」をぜひご紹介ください!

締め切りは
10月22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)

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

※携帯電話からもつながります。
※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 saitamapa@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)

from Editor

編集後記

家の近くにひまわり畑ができました。太陽に向かって咲くひまわりは大好きな花で子どもの名前も「向日葵」から漢字をお借りしたほど。花言葉は「情熱」「あなたを幸せにします」「あなたは素晴らしい」「なごボジティブなものばかり。一面のひまわりに私も幸せにしてみました。」



(Y)

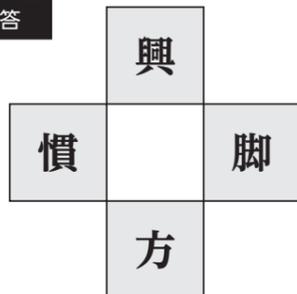
「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

12月号テーマ「年越しそば」

締め切り10月22日(金)

Quiz

解答



名前 _____

組合員番号 _____

読者アンケート

10月号に掲載した内容で、良かった項目に「☑」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 パルのはこ | <input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き |
| <input type="checkbox"/> 「ケアラー」と呼ばれる人たちがいます | <input type="checkbox"/> 毎日を豊かに ぐらひのあれこれ |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> 監事報告 | <input type="checkbox"/> 知っトク! パルシステム |
| <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 | <input type="checkbox"/> クイズ |
| <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 | |

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

れんこん料理のレパートリーを増やしたいです。
狭山市 H・S



食育サポーター
水谷 さとみさん

れんこんの絞り汁は捨てずに、お湯とはちみつで割ると咳止めの効果も期待できます。れんこんをじゃがいもに代えてもいいいです。

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

『便利つゆ』
900ml
646円(税込)

かつお節、さば節(いずれも国産)と、北海道産の昆布などでだしをとった希釈タイプのつゆ。煮物やめんつゆなどに。

今月のメニュー チーズ入りれんこんもち

材料 (4人分)

れんこん…2節(450g前後)、スライスチーズ…4枚、片栗粉…大さじ1、しょうゆ…小さじ1、塩…ひとつまみ、たれ〔便利つゆ…大さじ1、水…50ml、みりん…大さじ1〕、油…大さじ1、大葉…4枚、きざみのり…適宜

作り方

- ①れんこんはすりおろしてざるにあげ、軽く水けをきる。
- ②すりおろしたれんこんをボウルに入れ、しょうゆと塩、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③チーズは一枚を6つに切り、切った3枚を重ね、8等分した②のれんこんで包んで小判型に成形する。れんこんの水分が多くてまとまりにくい場合は手で水けをしぼる。
- ④油をフライパンで熱し、③を並べ、中火できつね色に色づくまで焼けたら、裏返して反対側も同じように焼く。
- ⑤両面とも色づいたら、たれの調味料を入れ、軽く煮詰めて照りが出てきたら火を止め、大葉を敷いた器に盛りつける。お好みできざみのりをのせてでき上がり。

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



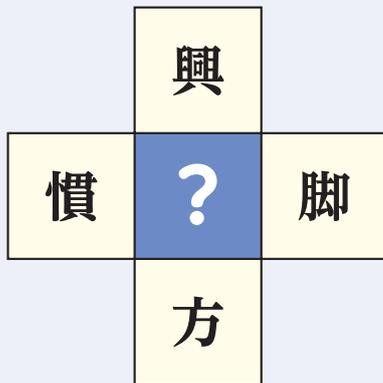
③ 配送便

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。

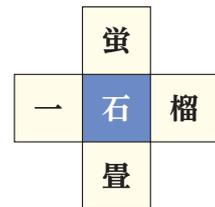


●締め切り/10月22日(金)

●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



石

でした。

応募総数 8月号のQuizの応募総数は217通で198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

