

【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

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

2

NO.330

2022 February



特集

2021年度 田んぼ交流 ▶ P.2

私のエコチャレンジ ▶ P.4

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報を
つぶやいています

#Follow
me!





コンバインに乗せてもらったよ

10月 稲刈り

台風の影響で1週間延期になった稲刈り。足元は少しぬかるんでいましたが、しゃがむと自分より大きく成長した稲を、鎌を上手に使い刈りとりました。



すり鉢と野球ボールで粉すりも体験。グリグリすると粉がとれて玄米になり、ここから精米したものがだん食へいるお米です

こんなに
素敵に
できました!

田んぼ交流で育てたお米は自分の描いた絵をつけた袋に入れてご自宅までお届けします。

来年度の田んぼ交流に参加してみませんか?

田植え～稲刈りを通してお米ができるまでを岩槻の田んぼ交流で体験し、農作物を育てる苦労や農業を使用しない環境保全型農業への理解を深めます。初めての方も大歓迎です! 季節を感じて、泥だらけになっていっしょに楽しみましょう。

詳しくは『あすーるポケット』をご覧ください。



— 特集 —

2021
年度

田んぼ交流



鎌の使い方も上手になりました

岩槻田んぼ交流の動画が見られます



新型コロナウイルス感染症拡大のため、2020年度は中止となった田んぼ交流。今年度は、感染対策を行なったうえ南埼玉産直ネットワークの生産者のご協力で開催することができました。さいたま市岩槻区での田んぼ交流は16年目を迎え、生産者のみなさんの指導のもと、有機栽培で『彩のかがやき』を作りました。

5月 田植え



南埼玉産直ネットワークの生産者が苗の植え方をデモンストレーション。その後、家族ごとに間隔を空けながら田んぼに入り、泥に足をとられながらも田んぼ一面に苗を植えることができました。

6月 生きものの観察

(一社) 環境パートナーシップ会議の高橋 朝美さんを講師に、あらかじめ決められたルートに沿って動植物の出現種数などを調査するラインセンサス調査法で生きものの観察を行いました。農薬や化学肥料は不使用なので、慣行栽培の田んぼでは見ることができない生きものも数多く見られました。

まずは畔から田んぼの中を観察



慣れてくると手際もよくなってきました



南埼玉産直
ネットワークとは

さいたま市岩槻区と吉川市でパルシステムの青果(長ねぎ・小松菜・ルッコラなど)を栽培している生産者グループ

シュガーボットと網を手に、静かに田んぼに入り生きものを採ります



見つかったお気に入りの生きものたち

7月 案山子づくり

案山子が
できるまで



①竹を切り、十字につなげ、洋服を着せます



②新聞紙を入れた袋で身体や頭を作って

鳥による田んぼの被害を抑えるために必要な案山子。猛暑のなか、竹藪から竹を探すところから家族ひとつの案山子を作成しました。



完成!

岩槻田んぼ交流を通じて

今回、田んぼ交流に参加させていただきました。私は稲刈りを体験しましたが、お米ができるまでの大変さ、生産者のみなさんの日常の苦労を知ることができました。そのなかで、パルシステム埼玉の田んぼ交流が改めて組合員と生産者、職員を繋ぐ大切なものだと感じました。



パルシステム埼玉
草加営業所
大坪 晶貴 営業担当

田んぼ交流の案山子づくりに初めて参加しました

夏休みに突入したばかりの子どもたちは朝から元気に草取りと案山子づくりに取り組んでいました。私は、初めての体験で少し緊張しながらも稲の成長する力強さを身近に感じながら楽しく作業をすすめました。親子で協力しながら作った個性豊かな案山子が田んぼに並んだ様子は圧巻でした。



パルシステム埼玉
那賀 美奈子 理事

田んぼ交流を終えて

田んぼ交流を終えての感想は、何事もなく無事に終わられてよかったという思いがいちばんです。今年度田んぼ交流をしようと思ったのは、大人も子どもも自粛要請により、大切な思い出が作れずにいるため、自然の中(田んぼ)で少しでもストレス解消になればいいなと思ったからです。実際に、交流がスタートすると、田んぼの土の感触、見たことのない生きもの、お米の成長、農業や農地の多面的価値をいっしょに楽しく体験してもらえたと感じています。今後、少しずつ色々な交流が再開されると思いますのでぜひ興味がある方はご参加ください。よろしくお願いします。



南埼玉産直
ネットワーク
代表 関本 和雄さん

冬のエコスタイル

私のエコチャレンジ

CO₂排出量を減らすため、エアコンや照明器具などの使い方を見直して、環境にやさしい行動を身につけましょう。みなさんが行う「地球温暖化防止対策」を、ぜひお寄せください!

冬場は照明点灯が長くなることや、暖房器具の使用によりエネルギーの消費が増大するので、温室効果ガスの排出による「地球温暖化」の加速が懸念されます。さらに近年は平均気温の上昇により「海水面の上昇」や「異常気象」といった問題を

かかえ、私たちの生活は脅かされています。そこでパルシステム埼玉は、組合員のみなさんから“家庭や地域などで冬を暖かくらす工夫”を募集し、エコの輪を広め地球環境のために私たちができることを考えます。

参加しよう! ご投稿いただいた方の中から抽選で **20人** 『産直小麦のホットケーキミックス』(試供品)をプレゼント! 投稿期間 2022年1月31日(月)～2月28日(月)

「わが家の工夫」「わが家の取り組み」「みなさんに伝えたいエコについて」など、お寄せください! 詳細は週刊紙『あすーるポケット2-3(配付1月31日～2月4日)』でご確認願います。

※ご投稿いただいた内容は、月刊誌『あすーる』やホームページ等で紹介させていただきます。



左記二次元コードよりご投稿ください。

チャレンジ項目カルタ チャレンジ項目はこちらをチェック! できることから少しずつ取り組んでみましょう。

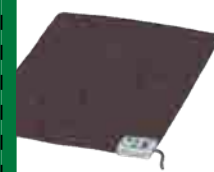
ポットを長時間使わないときはプラグを抜く



こたつの温度設定を低めに



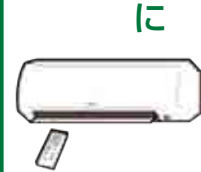
でんきカーペットの温度設定を低めに



だんぼう時のエアコンの風向きは下

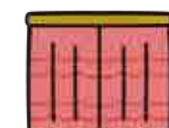


エアコンは室温20℃を目安に設定



切りとって保存しておきましょう

あつでのカーテンの利用や断熱シートを窓に貼る



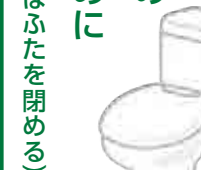
うんどうして体感温度アップ



いるの工夫で体感温度アップ



トイレの暖房便座の温度を低めに



理事会レポート

第15期 2021年度 第9回理事会 2021年12月22日開催

【議決事項】

●第1号議案 公認会計士監査規約改定の件
公認会計士監査規約の改定が提案され、第29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 理事会運営規則改定の件
規定等整理管理要領に基づいた字句修正や、理事会運営会議を廃止し、常任理事会へ置き換える改定が提案され、承認されました。2021年12月22日より施行します。

●第3号議案 諸規程改定の件
左記の諸規程について改定することが提案され、承認されました。なお、今回の改定は、文や漢字の表記方法等の統一や、運営実態に合わせた修正を行い、2021年12月22日より施行します。

●理事政策会議運営規程
・常任理事会運営規程
・議事録用印鑑管理規程
・役員退職慰労金規程

●第4号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件

●第5号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第6号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第7号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第8号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第9号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第10号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第11号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第12号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第13号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第14号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第15号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第16号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第17号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第18号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第19号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第20号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第21号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第22号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第23号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第24号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第25号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第26号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第27号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第28号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第29号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第30号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第31号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第32号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第33号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第34号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第35号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第36号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第37号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第38号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第39号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第40号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第41号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第42号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第43号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第44号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第45号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第46号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第47号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第48号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第49号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第50号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第51号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第52号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第53号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第54号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第55号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第56号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第57号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第58号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第59号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第60号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第61号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第62号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第63号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第64号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第65号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第66号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第67号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第68号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第69号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第70号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第71号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第72号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第73号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第74号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第75号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第76号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第77号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第78号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第79号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第80号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第81号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第82号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第83号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第84号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第85号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第86号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第87号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第88号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第89号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第90号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第91号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第92号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第93号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第94号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第95号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第96号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第97号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第98号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第99号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件
●第100号議案 特定非営利活動法人セカンドリーグ埼玉との業務委託契約の件

●第5号議案 2021年度利用感謝企画の取り組みに関する事項の件
2021年度の利用感謝企画の取り組みに関し、上限額3,300万円の予算外経費支出が提案され、承認されました。

●第6号議案 埼玉県内困窮者支援3団体へ「貧困・医療支援積立金」拠出の件
第28回通常総代会で承認された「貧困・医療支援積立金」を活用し、県内で困窮世帯支援を行う左記の3団体へ上限600,000円の寄付を行うことが提案され、承認されました。

団体名	想定物資	金額
フードパントリー大宮	医薬品(湿布・鎮痛剤、女性用衛生用品(紙ナプキン))	100,000円
特定非営利活動法人フードバンクネット西埼玉	赤ちゃん用品(粉ミルク・紙オムツ)	200,000円
一般社団法人在日ベトナム仏教信者会(大恩寺)	困窮世帯への食料宅配料金、技能実習生帰国送迎費用等	300,000円

●第7号議案 特定非営利活動法人フードバンク埼玉 理事候補推薦の件
特定非営利活動法人フードバンク埼玉への理事候補として、組織管理事 談麗青を推薦することが提案され、承認されました。

【特別報告】

●2022年度事業活動方針(0次案)策定について

【監事会報告】

●2021年度中間監査実施報告

監事会報告

I. 第8回監事会 12月21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。
●中間監査の実施報告を作成しました。
●来年度の監事会予算について、事前協議をしました。
●公認会計士監査規約改定について同意をしました。

II. 12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、中間監査報告会、理事セミナー、理事中間ヒアリング(理事長、専務理事、組織管理理事、管理管理理事、事業管理理事、事業所往査(二芳C)、西部エリア委員会、新任理事懇談

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連監事研修交流会(web)

【員外監事の目(相隣関係②)】

お隣さんとの関係がこじれた場合、簡易裁判所で行われる民事調停が有効です。調停は、裁判のように勝ち負けを決めるのではなく、話し合いによりお互いが合意することで紛争の解決を図る手続です。調停手続では、一般市民から選ばれた調停委員が、裁判官とともに、紛争の解決にあたります。申立てをするのに特別の法的知識は必要なく、当事者による話し合いが基本となるので、実情にあった円満な解決が期待できます。裁判所に納める手数料も訴訟に比べて安くなっています。(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、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）。

Q

しばらく家を空けますが、
ぬか床が心配です。

A

秋冬は1〜2日かき混ぜ
なくてもぬか床に影響はない
ので、放っておいても大丈夫
です。それ以上ぬか床を休ませるとき
は、野菜をすべて取り出して、ぬかを厚
さ1cm程度に敷き詰めて、表面を覆うよ
うに塩（ぬかの7%程度）をふっっておけ
ばよいでしょう。真夏の気温30℃を超え
るときは、これを冷蔵庫に入れてくださ
い。帰ってきてからそのままかき混ぜれ
ば、問題なく使えます。

Q

割れたり白くにごった
お米が混入していました。

A

割れたお米は「砕粒」と呼ば
れ、お米を精米するときにな
からず発生します。混入（発
生）が10%を超えると食味に影響する
といわれるので、製造工程においてロータ
リーシフター（ふるい）で除去しています。
しかしながら現状では完全に取り除け
ず、パルシステムでは8%以下という基
準を設定しています。

白いお米は「粉状質粒」と思われます。
稲穂が成熟する段階に気温が低温や高
温になることで、米粒の中のでんぷんが
うまく生成できないと白っぽくなります。
食味炊き上がりは通常のお米とほぼ変
わらないので、取り除かずそのまま召
し上がりください。この粉状質粒は例年
数%に発生が見ら
れますが、パルシ
ステムでは食味や
外観に影響を与え
ないよう8%以下
という基準を設け
ています。



冷凍室に保管する場合は、ぬ
か床の空気をしっかりと抜き、
野菜を取り除いてください



Q

ポイントの有効期限は
ありますか？ ところで確認
したらよいのでしょうか。

A

ポイントは獲得した年度か
ら、3年後の3月末まで有効
です。有効期限を過ぎるとポ
イントは消滅するのでご注意ください。
たとえば、2017年度（2017年
4月〜2018年3月）に獲得したポ
イントは、2021年3月末が有効期
限です。

「カタログサービスの場合」

毎週お届けしている「お届け情報」で、累
計ポイント、直近の3月末で期限切れに
なるポイントをご確認いただけます。

「インターネット注文の場合」

買い物カゴ↓注文内容確認画面で、保有
ポイント数と有効期限をご確認いただい
ます。

※有効期限は期限が近くなったタイミングでお知らせ
します。
※アプリ「タベンダ」では保有ポイントのみの確認とな
ります。

「お届け情報」で表記のポイント数とい
ンターネット注文で表記のポイント数は、
反映タイミングが異なるため数値が異な
る場合があります。ご承知おきください。

表紙レシピ すぐそれパルごはん ニヨッキ

調理時間
25分



作り方

- ①じゃがいもはよく洗って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで600W約6分加熱する（竹ぐしが中心まで通るくらいやわらかくなればOK）。
- ②①の皮をむいてマッシャーなどでよくつぶし、分量の強力粉と塩を混ぜる。水切りをした豆腐を50gくらい混ぜ、手でひとまとまりになるようによくこねる。粉っぽさがあるようなら、さらに豆腐を加え混ぜる。
- ③②を直径3cmくらいの筒状にしてラップを巻いてソースを作っている間休ませる。
- ④ほうれん草を熱湯でさっとゆで、冷水にとったあとよく搾ってざく切りにする。
- ⑤④と★の材料をミキサーやフードプロセッサーでソース状にし、小鍋に移しておく。
- ⑥休ませておいた③を1cm幅に切り分け、ソースがからみやすいようにフォークなどで筋をつけておく（こまめしておけば冷凍保存可）。
- ⑦大きめの鍋に水を入れ、塩少々（分量外）を加えて火にかけ、沸騰したら⑥を次々に入れてゆでる。鍋底から浮き上がってきたら玉じやくなどで器にとる。
- ⑧⑤を温めて、盛りつけた⑦にかけ、飾り用の赤パプリカを添える。

材料（4人分）

「ニヨッキ」じゃがいも…中3個（正味270g）、強力粉：90g、塩：小さじ1、もめん豆腐：50〜75g（かたさによって）
「ほうれん草ソース」ほうれん草…1束（200g）、★「コンソメ」…1個、オリーブオイル…大さじ2、にんにく…1片、白ワイン…大さじ3、アーモンド…大さじ1、粉チーズ…大さじ1、塩…適宜、こしょう…適宜、飾り用の赤パプリカ…適宜



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

冷凍ほうれん草でも
簡単に楽しめます。



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。

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	145,527kg	64.6%（前月比+0.5%）
リユースびん	25,693本	67.6%（前月比+5.1%）
紙パック類	4,599kg	58.5%（前月比-0.6%）
プラスチック袋	4,094kg	27.5%（前月比-4.2%）
ABパック	990kg	21.6%（前月比+0.1%）

対象	回収量／数	回収率
注文用紙	3,738kg	90.9%（前月比+15.7%）
お料理セットトレ	920kg	50.0%（前月比+7.8%）
産直米米袋	391kg	35.8%（前月比-2.7%）
たまごパック	6,800kg	75.0%（前月比+4.9%）
ペットボトル	2,585kg	60.1%（前月比+5.0%）

回収実績（2021年11月）

毎日を豊かに

くらしの あれこれ

今月のテーマ サイバーセキュリティ

在宅ワークの普及など、今まで以上にITが私たちの生活に浸透してきました。今回はスマートフォンやパソコンなどを扱ううえで気をつけたいポイントを紹介します。

【知っていますか？ サイバーセキュリティ基本法】

2014年11月にサイバーセキュリティ基本法が成立し、政府は普及啓発強化のため毎年2月1日から3月18日までを「サイバーセキュリティ月間」としています。日々の生活のなかで、いつどんなときにサイバー攻撃と呼ばれる脅威にさらされるかわかりません。家の戸締りと同じように気を配り、備えることが何よりも大切です。この機会に身の周りの危険について考えてみましょう。

ちょっと待って！

メール編

迷惑メールには架空請求など金銭要求を目的としたものや、ウイルス感染を目的としたものなどがあります。利用する方は潜む脅威や対処法を知りましょう。



・フィッシングメール

なりすましメールやサイトを使い、利用者の情報を盗む。

・ウイルスメール

URLや添付ファイルを通して悪質なウイルスに感染させる。

・スパムメール

受信者の意向を無視して一方的に送り続けられる。

迷惑メールは個人、組織を問わず送られてきます。怪しいメールは返信をせず、添付ファイルの開封をしたり、本文中のURLにアクセスしないようにしてください。対策として、パソコンやスマートフォンにセキュリティソフトを導入することも有効な手段のひとつです。

ちょっと待って！

SNS編

多くの人とリアルタイムでつながれるSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）。個人情報の観点から思わぬ形で被害者、加害者になりえることを忘れないください。投稿する前にひと呼吸置き、次のことに気をつけましょう。

▶個人情報を守る！

投稿する写真や内容に、自分や周りの人の個人情報につながるものは紛れていませんか？

▶情報を鵜呑みにしない

流れてくる情報には偽りがあるかもしれません。安易に情報を拡散することで、誰かを傷つけることに加担してしまうかもしれません。



私たちが快適にインターネットを利用するためには、「防犯意識」が大切です

インターネットを使用中、ウイルスに感染したり、トラブルに巻き込まれて、周りに相談できる相手がいないという場合には、埼玉県警にご相談することをおすすめします。



インターネットの安全・安心ハンドブック

内閣サイバーセキュリティセンター発行。セキュリティの情報が満載でデータでも閲覧可能です。詳しくは二次元コードよりご覧ください。



商品探訪 これが好き*

今月の一品

芽吹き屋の桜餅(つぶあん)

芽吹き屋の数ある商品のなかでも上品な甘さで人気の『芽吹き屋の桜餅(つぶあん)』。この時期おすすめの商品の魅力がうかがえました。



岩手阿部製粉(株)のみなさん



株式会社
東京コールドチェーン
食品営業本部
商品開発課 係長
安澤 智恵子 さん



『芽吹き屋の桜餅(つぶあん)』6個300g
通常価格646円(税込)
●次回企画予定:2月4回(コトコト・Kinari)

(株)東京コールドチェーンと岩手阿部製粉(株)とは

(株)東京コールドチェーンは1969年に創業し、全国の生協宅配への卸売り販売を行なっています。

岩手阿部製粉(株)は1954年に製粉業として創業。「目覚めたときが作りたて」をコンセプトに作りたての味が自然解凍でよみがえる、日本初の冷凍和菓子を40数年前に開発しました。それ以降、添加物や保存料に頼らない、素材がもつ風味を大切に和菓子の製造をしています。

『芽吹き屋の桜餅(つぶあん)』は真っ白

桜餅には国産もち米100%の道明寺粉を使用し、もち米、砂糖、水だけで作っているため真っ白な色です。一般的にピンク色のイメージの桜餅ですが、芽吹き屋では着色料を使用せず、道明寺粉本来の色を生かして透明感とつやのある生地に仕上げています。桜葉は静岡県産。開発当時は塩だけで漬けた昔ながらの桜葉は既になく、色止めのためのミョウバンや、酸化防止剤のクエン酸を使ったものばかりでした。本来の桜葉の香りと味を追い求め、桜葉業者に頼み込んで塩のみで漬けた桜葉の製造を復活してもらいました。あんは北海道産小豆を使用しており、素朴ながらもどこか懐かしさを感じる商品に仕上がっています。

私たちが作っているのは、日本の伝統文化であり、これから生まれ育つ子どもたちにも、そうして受け継がれてきた菓子を変わず愛してほしいという思いがシンプルな素材での商品作りにつながっています。

おいしく食べる方法

常温で自然解凍してそのままお召し上がりください。解凍時間は約2時間(室温25℃の場合)が目安です。冷蔵庫での解凍は品質劣化の恐れがあるため、ご注意ください。

4月号予告

(株)パシフィック・トレード・ジャパン

さっぱりとした甘みの特徴
『ホームトンバナナ』



製造工程

1 浸漬

2 蒸煮



3 混合

4 包餡

5 桜葉巻き



6 包装



7 ウェイトチェック・金属探知機

8 検品・箱詰

9 凍結

10 出荷

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★4月号テーマ「理想の歳の重ね方」

締め切りは
2月18日(金)

歳を重ねることについて、みなさんのご意見をお寄せください。イラストやお写真も大募集中です！

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

●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

知っトク!

お知らせ

パルシステム

「助け合いの心を折り鶴に込めて」

ご協力ありがとうございました!

8月にご協力いただいた、折り鶴作りに約10万羽が集まりました。

お寄せいただいた折り鶴は、共済金やお見舞い金の請求書類に同封され、組合員のみなさんの「あたたかい思いやり」とともに、全国の組合員のもとに届きます。

from Editor

編集後記

奥多摩にある、日原鍾乳洞を訪れました。年間を通じて11℃という洞内は、外にいるより暖かかったです。

時期外れで観光客が少なく、洞窟探検で非日常感を味わえるスポットでした。いつか日本三大鍾乳洞にも訪れてみたい

です。(M)

「埼玉県情報」

コバトンnote

「卒業献血キャンペーン」実施中!

今年、高校を卒業するみなさんが、県内の献血ルームまたは献血バスで献血をお申し込みいただくと、オリジナル記念品を差し上げています。

期間は2月1日(火)～4月30日(土)です。

献血は身近な社会貢献の第一歩。みなさんのご協力をお待ちしております。

「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。

4月号テーマ「理想の歳の重ね方」

締め切り2月18日(金)

Quiz

解答

締

一

札

手

名前

組合員番号

読者アンケート

2月号で掲載した内容で、良かった項目に「☒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。

☐特集

2021年度 田んぼ交流

☐私のエコチャレンジ

☐理事会レポート

☐監事会報告

☐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

☐商品探訪 これが好き

☐毎日を豊かにくらしのあれこれ

☐Letters

☐知っトク! 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)

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。

フリートーク

「水中ウォーキング」

変形性膝関節症になってしまい、運動療法としてプールでの水中ウォーキングをはじめました。寒くなるとおっくうになりがちですが、頑張つて続けたいです。

草加市 チェルシー

入間市 晴美さん

「子どもが成人した今」

子どもが小さい頃は、近所中に響き渡る大声で「鬼は外、福は内」と言っていました。が、すでに成人し、今ではお父さんが一人小さな声で唱えるように言っています…。少しさびしさを感じています。

熊谷市 嶋田 洋子さん

「家庭内抗争」

節分は、毎年家庭内抗争です。各目、豆を手には口頃の鬱憤を吐き出しながら柿の種の小袋をぶつけ合い、ストレス発散しています。豆を無駄にしないのは良いのですが、柿の種が粉碎されるので後で食べる時にちよつと切ないです。

久喜市 ストープ牛

「ちょっぴり仕返し」

いつも厳しく当たられていた姑にちょっぴり仕返しのできた話です。

威勢よく「鬼は外、福は内」と、玄関はじめあちらこちらに大量の豆をまき終えた姑が、まさか庭にいても知らず、裏口も玄関も鍵をかけた私。すると、ものすごい勢いで裏口を叩く音が!! 娘は鬼が来たと言き出し、外では姑が「誰だあ! 鍵かけたのは!!」と怒鳴るし…。今となつては懐かしい節分のエピソードです。

さいたま市 キャサリン

「昔が懐かしい」

私がまだ小学生だった頃、節分の前日から大雪が降り、豆まきの日の夜には止みましたが、寺や神社に近所の子ども達とワイワイ言いながら、積もった雪道で豆まきをやり「鬼は外、福は内」と大声ではやしなから楽しい時を過ごしました。今では残念なことに各家庭で静かに袋入りの豆を投げて、昔の面影もなく雪もなくさびしいです。

熊谷市 嶋田 君子さん

「独特な節分」

実家の節分では、家中と外への豆まきが終わったあと、年の数プラス1の豆をそれぞれ食べて、さらに豆を近くの十字路に、後ろ向きで投げて逃げ帰ってきます。逃げる時は後ろを振り向かないように(鬼が追いかけてくる) 走るので、子どもの頃は怖くて必死になって走って逃げてきました。：独特の文化と知ったのは大人になつてから…。どこの地方の文化なのか、未だにわかりません(笑)。

三郷市 ちよこじろ

「娘が保育園児だった頃」

まだ娘が保育園に通っていた時の節分の思い出です。鬼に変装した先生を心底怖がり泣きわめいて震えていました。自宅で感想を聞くと、ただ「怖かった」。そんな娘も結婚し、怖いもの知らずで暮らしています(笑)。

春日部市 カップのパパ

「出産予定日」

それは10年前。末っ子の出産予定日が2月3日でした。節分を過ぎたら春：でも3人目だから早く産まれるかも? 実は我が家の娘たち、名前が季節の草花なのです。この子は冬の花が春の花：さあどうなる?! : 結果、2月7日で春の花の名前になりました。

幸手市 三姉妹ママ

「風習の違いに衝撃」

私の子どもの頃は、家族で順番に鬼役になり豆をまいて心身の中にいる邪気を払い、年の数だけ豆を食べるというのが節分の行事でしたが、結婚して夫の豆のまき方がまるで違つことに驚いたことを覚えています。

各部屋に「福は内」と言いながら歩いてゆき、最後に玄関の外に向かつて「鬼は外!」と豆を遠くへ投げて鬼を追い払うそうです。同じ関東圏でも全然違う風習もあるんですね。

それと近居の夫のご実家から初めて歸の頭に柎を刺した物を頂いた時にはあまりの衝撃にびっくり。意味もよく知らなかったので冷蔵庫に入れたままにしてしまい、食材を取る際、時々柎のトゲトゲにチクリとやられ参ってしまった思い出も。今は「集合住宅で玄関に飾ると隣近所にご迷惑なので」とやんわりお断りしております(笑)。

飯能市 たまごちょ

11 あすーる 2022. 2

あすーる 2022. 2 10

おしえて!

パルレシピ

お弁当にも入れられる
おかずを教えてください。
富士見市 T・M



食育サポーター
鈴木 二三四さん

緑と赤などの彩りが
よいときれいです!
ふりかけ(しそ・ひじき
など)は好きなものを
選び、中に入れる野菜
(玉ねぎ、ほうれん草
など)はお好みで。

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合員です。

おすすめの一品

『産直たまご(赤玉またはピンク玉)』10個
292円(税込)

収穫後農薬不使用、
非遺伝子組換えと
うもろこし・非遺
伝子組換え大豆中心
の飼料を与え、光と
風の入る鶏舎で育
てた鶏の卵。



今月のメニュー ふんわり厚焼き卵

材料
(4人分)

卵…3個、ねぎ…5cmくらい、ふりかけ…お好みもの、いんげん…適宜、にんじ
ん…適宜、調味料【白だし…大さじ1、砂糖…大さじ1、だし…大さじ1、みりん…
大さじ1、牛乳…大さじ1】

作り方

- ①溶いた卵の中に、ふりかけ、縦半分に切り込みを入れて1mmくらいに切った
ねぎ、いんげん、にんじんをみじん切りにして入れる。
- ②①の中に合わせた調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、よくなじませる。その中に②を流し入れ、軽
く箸で混ぜ、ふたをして弱火で7~8分焼く。
- ④③を丸めて食品用ラップに包み、少しおいてから切ると見た目もきれい(半分
に折って切ると厚焼き風卵焼きに)。

応募
方法

① パソコン
[https://web2.mm.pal-system.co.jp/
form/pub/saitama/quiz](https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/saitama/quiz)

② 携帯電話
スマートフォン

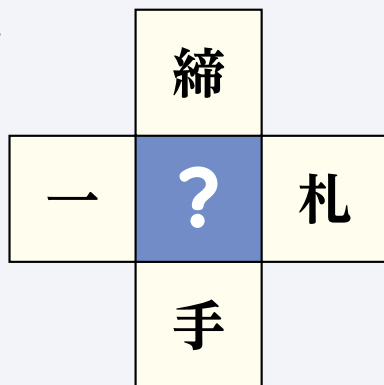


③ 配送便
お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、
配送便で広報課宛にご提出ください。

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
2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

問1

雪

で
した。



問2

- ① 縞の数
- ② 雲の長さ
- ④ だるまの
大きさ
- ⑦ 柄の長さ
- ⑩ 縞の形



応募総数 12月号のQuizの応募総数は319通で317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

