

【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



6

NO.334

2022 June

特集

決定! 2021年度パルシステム埼玉 市民活動支援金助成団体 ▶ P.2

パルシステム埼玉の組合員が開発協力!

『骨ぬきさばみりん干し』
リニューアル ▶ 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!



2021年度 助成先13団体の紹介

団体名	助成額	活動内容
特定非営利活動法人 MiKOねっと	352,400円	あらゆる年代の人たちが地域のなかでふれあい、安心・安全に過ごせる地域・まちづくりをめざします。子育て中の親の孤立を防ぐため、交流の場を提供し支援を行います。
特定非営利活動法人 熊谷の環境を考える連絡協議会 http://kumakanren09.net/	132,200円	人と自然の共生を図りながら、持続可能な環境資源を少しでも健全な状態で未来に繋げるよう、荒川・利根川水系水質調査や子どもを対象とした川辺の環境学習会を行います。
NPO法人あおいはる https://aoiharu.sakura.ne.jp/	400,000円	地域で生きづらさを抱えた人たちが障がいをもつ人が、「働く」を意識して生活することで成長し、社会との繋がりをもてるように支援を行います。
埼玉里母の会 https://saitamasatohaha.wixsite.com/foster	442,900円	さまざまな事情で実親と暮らせない子どもたちを、家庭に迎え育てている里親を支援する会です。里親向け養育相談や研修会の開催、里子の進学や就職への助言や情報提供を行います。
特定非営利活動法人 オハナプロジェクト https://ohana-project-niiza.net/	390,000円	「子育てにもっと頼れる場所を」をモットーに、産前産後や子育て世帯を主な対象として、こども食堂、フードパントリー、ボランティアによる訪問型のこども宅食で支援を行います。
鳩山ぼっぺ会	160,000円	認知症の方が安心できる居場所づくりと、家族の不安を軽減できるよう、地域住民や福祉事業者とのネットワークの構築、福祉の専門職や参加者同士の交流の場を提供します。
ねんりんワークス はんのうきときとひろば https://hannokitokitohiroba.jimdofree.com/	150,000円	地域産業の活性化に役立つ木材を利用した木育サロンを開催し、木育を通じて健やかな子どもの成長と憩いの場を提供します。
社会連帯グループにんじん	170,000円	東日本大震災の福島原発事故の影響でふじみ野市に避難された被災者への支援、デイサービスそらまめを開所して小農活動を推進し、「ポールdeウォーク」で仲間づくりを行います。
特定非営利活動法人NPO にじいろ	283,000円	重症心身障害児者とその家族が住み慣れた地域で将来にわたり安心安全に暮らせる環境を創造するため活動しています。
NPO法人 心の子育て支援ハッピーマザー https://happy-mother2000.jimdofree.com/	298,000円	子育て中の親、不登校の子どもと親を対象に安心して過ごせる居場所や学びの場を提供します。
こそだて支援 comono https://www.facebook.com/Comono-101699411538620/	384,000円	産前産後の併当宅配を通してつながりをつくり、育児の悩みやストレスを共有・共感するとともに助産師の訪問や子育てに関する情報の提供によって「孤育て」に寄り添う活動を行います。
川越子ども応援パントリー https://kawagoehinkonsympo.wixsite.com/kawagoepantry	480,000円	お寺とコラボし、フードパントリー、学習教室「てらこや」を開催。困窮家庭に食料を配布するだけでなく、ご利用家族・スタッフ仲よくなるような取り組みを進めています。
特定非営利活動法人 やさしいくらし企画 https://www.yasashiikurashi.com/	357,500円	木のおもちゃを揃えた子育てサロンやイベント等を開催し、親子の居場所をつくり、子育て支援や家事支援を行います。



特定非営利活動法人
やさしいくらし企画
「おそとでonton」

活動の様子



ねんりんワークス
はんのうきときとひろば
「木のおもちゃ」



川越子ども応援パントリー
「お寺でフードパントリー」



社会連帯グループにんじん
「じゃがいも植え」



決定!

2021年度パルシステム埼玉
市民活動支援金助成団体

パルシステム埼玉市民活動支援金とは、県内に活動拠点があり地域の発展に寄与する活動、または東日本大震災による被災地および被災者支援を目的としている団体に対し、地域社会貢献活動の一環として資金面で支援する制度です。
1998年度に創設し、今年で24年目を迎えました。



川田 虎男委員長

2021年度は応募のあった23団体のうち、市民活動支援金運営委員会による1次選考、公開選考会、最終選考を経て、13団体へ総額400万円の助成が決定しました。
贈呈式は3月15日にまん延防止等重点措置がとられていたため、オンラインで行われました。運営委員会の川田虎男委員長より開会の挨拶、続いてパルシステム埼玉 樋口民子理事長より挨拶ならびに13団体へ目録の贈呈後、各団体の代表者からご挨拶を頂戴しました。
コロナ禍で地域社会の分断が広がるなか、パルシステム埼玉は、誰もが社会から取り残されることのないよう県内で活動する市民団体と連携し、地域の課題解決にこれからも取り組んでまいります。

公開選考を終えて

今年度23の応募団体から、1次選考、公開選考を経て、環境・子育て支援・福祉、被災地支援・居場所づくりなどあらゆる分野で活動を行なっている13団体に贈呈が決定されました。
コロナ禍で活動が制限されるなか、どの団体も工夫しながら継続し、社会のニーズに対応した活動を懸命に行なっていました。『市民活動支援金は剰余金から支援される』この意味・意義を見極め多くの組合員に伝えていく必要があると感じました。そして多岐にわたる地域課題の解決に向け一緒に取り組む機会を作っていきたいと思います。



パルシステム埼玉
松本 令子 理事

◆ 助成内容 ◆

- ▶ 非営利事業立ち上げのための費用の一部または全部
- ▶ 活動及び事業を運営するために必要な費用の一部または全部（費用に人件費を含むことも可）
- ▶ 1団体への支払金額は上限50万円（選考により助成額を決定します）

パルシステム埼玉の組合員が開発協力!

『骨ぬきさばみりん干し』 『リニューアル』



組合員開発協力商品とは?
組合員開発
パルシステムが商品づくりで大切にしていることは、「こんな商品がほしい」「こ
うだったらうれしい」という組合員の声で
す。組合員開発協力商品とは、組合員が
メーカーや生産者、パルシステムの商品
担当と協力し合い1年かけて実現した商
品です。
2021年度は組合員8名が、チーム
名「さーばー☆Eats」として商品開発
に取り組みました。コロナ禍ということ
もあり、オンライン会議を活用し、意見を
交わしました。

- ◆開発チーム名：さーばー☆Eats
- ◆活動テーマ：『骨ぬきさばみりん干し』のリニューアル
- ◆リニューアル時期：2022年6月2回～
- ◆リニューアル内容：調味液の砂糖としょうゆをプライベートブラン
ド商品の『花見糖』と『国産丸大豆しょうゆ』に
全量変更しました。さらに『花見糖』との配合率
を12.5%から12.25%に減らし、バランスのと
れた甘さのさばみりん干しとなりました。

チームからのおすすめポイント

- ポイント① 調味液原料の砂糖としょうゆをプライベートブランド化。
- ポイント② 安心とおいしさを維持した上でうまみをより追求!
- ポイント③ 合成添加物・着色料不使用、脂のりがよくジューシー♪
- ポイント④ 『花見糖』のコクと『国産丸大豆しょうゆ』の香りで
魚くささを感じない。

メーカーからのコメント

「組合員のみなさんから正直な意見をいただきとても勉強になりました。
味付けの配合比率を0.数パーセント変更しても、みなさんが敏感にお気
づきになったことに非常に驚かされるとともに、真摯に商品開発に向き
合っていただけたことに感謝しております」 (株)ホンダ水産 森口 忠さん



(写真左)
『骨ぬきさばみりん干し』
2枚200g 484円(税込)
●次回企画予定：6月4回

(写真右)
『骨ぬきさばみりん干し』
3枚300g 726円(税込)
●次回企画予定：6月4回

商品開発の流れや活動

●【4月～5月】メンバー紹介、現行品の試食評価、商品学習、市場調査

人気商品の改良というハードルの高いなか、市販品と比較し『骨ぬきさばみりん干し』の特長について意見をまとめました。

●【6月～8月】チーム名の決定、食べる年齢層を想定、リニューアル内容のブラッシュアップ!

小学校高学年～中学生を想定し、「平日の夕食、下ごしらえなしで調理できる」など家庭での利用場面を考えました。そして味の要である調味液の原料を調整することに決定!

●【9月～12月】試作品の試食、意見交換、完成!

各家庭で試食を重ね、調味液の配合率がわずかに違うだけで変わる味に、メンバーたちは調整の難しさを実感しました。それぞれの意見を参考に、理想の配合率にたどり着きました。

ぜひ食べてくださいね♪



さーばー☆Eatsのみなさん

理事会レポート

第15期 2021年度 第13回理事会 2022年4月27日開催

【議決事項】

- 第1号議案 第29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29回通常総代会に付議する事項(左記参照)と書面議決書の取り扱いについて承認されました。
- 《付議する事項》
- ・ 第1号議案 2021年度事業活動報告・決算及び剰余金処分案承認の件(監査報告)
- ・ 第2号議案 2022年度事業活動方針・予算決定の件
- ・ 第3号議案 役員報酬限度額決定の件
- ・ 第4号議案 定款改定の件
- ・ 第5号議案 総代会運営規約改定の件
- ・ 第6号議案 総代選挙規約改定の件
- ・ 第7号議案 公認会計士監査規約改定の件
- 第2号議案 2021年度事業活動報告(案)決定の件
- 第29回通常総代会に付議する事項として承認されました。
- 第3号議案 2022年度事業活動方針(最終案)決定の件
- 第29回通常総代会に付議する事項として承認されました。
- 第4号議案 2022年度予算(最終案)決定の件
- 第29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 2022年度役員報酬限度額決定の件
- 第29回通常総代会に付議する事項として承認されました。

3月事業報告

組合員数211,937人 前月比 +424人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,706,254	98.8%	116.3%
総事業高	2,790,769	99.0%	115.9%
事業総剰余金	661,495	90.8%	110.4%
経常剰余金	85,858	42.3%	—

※ 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

※ 3月営業日 2020年度:23日 2021年度:23日

監事会報告

I. 第12回監事会 4月26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。
- 内部統制システムに係る監査関連の協議を実施。
- 監査報告書案の事前協議を実施。
- 公認会計士の再任について協議し、再任同意で一致しました。

II. 4月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

定例理事会、常任理事会、理事政策会議、経営会議、理事共有化会議

【監査活動】

監事連絡会、理事セミナー、期末監査、重要書類受領、重要書類閲覧、八重洲監査法人監査立会、ヒアリング(理事長、専務理事、事業管理理事、管理管理理事、組織管理理事、地域活動室、機関運営部、財務経理部、事業管理理事付担当部長、事業部)、パルシステム電力説明会

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連(監事会、期末監査、セカンドリーグ埼玉(理事会))

【買外監事の目(相隣関係⑤)】

従前、土地の所有者は、隣地の竹木の枝が境界線を越えても、法律上、竹木の所有者に対し枝の切除を求めることができただけでした。このため、竹木の所有者が枝を切除しない場合、訴えを提起するなど過重な手続きを取らざるを得ませんでした。そこで、民法の該当規定が改正され、竹木の所有者が切除するという原則を維持しながら、切除するように催告しても相当の期間内に切除しないときなど一定の場合は、自ら切り取ることができるようになりました。(次回から「個人情報保護法の改正」)

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（P.11の用紙に記入し
て、配送便でご返送ください）。

Q 野菜に付いているマークで
「エコ・チャレンジ」と
「コア・フード」とは何ですか？

A パルシステムでは1998年
から、生産者と組合員が一体
となり、毒性の高い農薬を避
けながら農薬の総量を削減することを目
的とした「農薬削減プログラム」に取り組
んでいます。

「エコ・チャレンジ」とは、化学合成農薬
と化学肥料を都道府県が定めた「慣行栽
培基準」の1/2以下に減らし、パルシス
テムが定めた「削減目標農薬」を原則使わ
ないで栽培された農産物です。

「コア・フード」とは有機JAS認証（化
学合成農薬、化学肥料不使用※）を取得
した農産物で、パルシステムのトップブラ
ンドです。厳しい品質基準はもちろんのこ
と、環境保全や資源循環への取り組みに励
んでいる産地の商品のみが認証されます。

※有機JAS認証の使用可能
資材を除く

マークの表示がな
いものも、パルシステ
ムの産直産地で生産
された農産物です。



栽培レベルに応じて3つに分
類し、マークを付けています。

Q かぼちゃの果皮の一部に
色むら（緑色ではなく
黄色っぽい）が
ありました。

A かぼちゃは栽培中に実を回
転させて太陽光線が均等に当
たるように調整します。しか
し、地面に接していた部分やつる、葉な
どの陰になっていた部分の果皮には色むら
（緑色ではなく黄色くなる状態）が発生
してしまいます。病気によりそのような
色むらが発生したわけではなく、食味に
も影響がないことから、部分的に黄色っ
ぽくなっている状態については出荷基準
内としてお届けしています。



丸ごとのかぼちゃは風通しのよい低
温の場所ので保管するのがおすすめです。
一度に使い切らない場合はカット面をラッ
プでぴたりと覆って冷蔵庫で保管してく
ださい。カット後は鮮度の低下が進みや
すいので早めに
使い切るように
しましょう。

Q 「しつとりもちり食パン」の
8枚切の方だけ
クロージャー（留め具）が
付いているのはなぜですか？

A 物流上のつづれ防止のため
に包装を変えています。
パルシステムでは、プラス
チック削減のため、パン類でも包装の簡
素化に取り組んでいます。『しつとりもち
り食パン』の6枚切は袋上部の圧着の
みで、8枚切は圧着してクロージャーが
付いています。6枚切は2020年にク
ロージャーを廃止しましたが、8枚切は
物流上でつづれの問題があり、廃止でき
ませんでした。



8枚切(左)、6枚切(右)



食育サポーター
中島 園子さん

中にチーズやねぎ、のり、大葉等を入れ
てもおいしいです。中濃ソースに、ケ
チャップと砂糖を少し加えるとお好み
ソースのようになります。



お好み焼き風春巻き

調理時間
25分

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



材料（4人分）

キャベツ…300g、「産直豚バラ切落し徳用」…
250g、春巻きの皮…10枚、紅しょうが…適量、
「和風だしの素かつお風味」…6g（1本）、ソース
…適量、かつお節…適量、マヨネーズ…適宜、青の
り…適宜、小麦粉…大さじ1、菜種油…適量

作り方

- ① 紅しょうがは水けを切っておく。キャベツは千切
りにし、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レン
ジ500Wで2分温める。
- ② ①の水けを切ったら、「和風だしの素かつお風味」
と紅しょうがを加えてよくまぜ、冷ましておく。
- ③ 春巻きの皮の下の方に、25gの豚バラ肉を広げて
置き、その上に②の1/10量をのせる。
- ④ 下部分を一回転させ、両端を折り、手前からく
るくるときつめに巻く。
- ⑤ 巻き終わりを、水大さじ1で溶いた小麦粉での
りづけする。残り9本も同
様に巻く。
- ⑥ フライパンに菜種油を入
れて、転がしながらこんが
りとした焼き色がつくまで
焼く。
- ⑦ お皿に盛り、ソース・マヨ
ネーズ・かつお節・青のりを
かける。



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	153,516kg	65.5%（前月比 +3.1%）
リユースびん	18,518本	32.4%（前月比 -31.5%）
紙パック類	4,777kg	47.7%（前月比 -4.6%）
プラスチック袋	4,091kg	23.0%（前月比 -0.2%）
ABパック	1,057kg	17.7%（前月比 -4.2%）

対象	回収量／数	回収率
注文用紙	3,280kg	60.8%（前月比 -5.2%）
お料理セットトレイ	1,128kg	47.7%（前月比 -8.0%）
産直米米袋	407kg	25.4%（前月比 -7.5%）
たまごパック	7,158kg	62.6%（前月比 -3.7%）
ペットボトル	2,673kg	45.4%（前月比 -11.6%）

回収実績（2022年3月）

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ



二十四節気は、その年によって1日程度前後することがあります



縦に長い日本の日の出・日の入り時刻は、全国各地で異なります。そのころは日の出が北海道と沖縄で2時間近く違い、さらに梅雨期と重なって、地域により日照時間に差が生まれます。曇りや雨の日が多くなる、残念ながら昼の長さを実感できません。過去をさかのぼってみても、東京で丸1日晴れた日は2011年以降なく、今年の天候が気になります。



キャンドルを作って灯してみたり、アロマキャンドルをたいてみたり、楽しみ方はいろいろとあります。小さなろうそくをたくさん灯してみるのもいいですね。天候に左右されない家のなかで、キャンプをしているかのような夏至の夜を過ごしてみたいかがでしょうか。

夏の由来を知るために、古代中国でつくられた暦二十四節気(じゅうしせつき)はかせません。二十四節気とは1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたものです。今でも立春、春分、冬至など、季節を表す言葉として用いられ、夏至は10番目の節気となります。

夏は1年で最も昼間が長く夜が短い日であるとともに、期間としての意味もあり、次の二十四節気(第11節)までの約2週間を指します。このとき、北極に近い北欧などでは太陽が1日中沈まない「白夜」が続きます。そして昼の時間が長いのは北半球のみで、南半球では1年で最も昼間が短くなっています。



家で庭で夏至の日を楽しむには、「キャンドルナイト」がおすすめです。2003年にはじまったイベント「100万人のキャンドルナイト」は、夏至と冬至の夜20時から22時の2時間、「電気を消して…ろうそくの明かりでスローな夜を過ごそう」というものです。キャンドルナイトを楽しむ世界各国の人たちと、不思議な一体感を感じられるでしょう。



今年の夏至は6月21日です。「1年で最も昼の時間が長い日」とわかっていても、由来や詳しいことは意外と知らないものです。今月は、今さら聞けない夏至について学んでみましょう。

今月のテーマ

夏至

〜最も昼の時間が長くなる日〜



商品探訪 これが好き*

今月の一品

me・gu・ru [めぐる] ボディソープ

肌や環境にやさしく、赤ちゃんからおとなまで使える『me・gu・ru [めぐる] ボディソープ』。天然の界面活性剤である石けんでシンプルに作られた商品の物語をお伝えします。



株式会社コスモ
責任技術者・総括責任者
菊池 元彦さん

※株式会社コスモ…
(株)中村商店の化粧品製造
部門を独立させ設立



『me・gu・ru [めぐる] ボディソープ 600ml』 通常価格609円(税込)
『me・gu・ru [めぐる] ボディソープ 詰替用 550ml』 通常価格446円(税込)

●次回企画予定:600ml・詰替用ともに 6月3回(コトコト、Kinari)

やっぱり石けん

パルシステムでは、洗浄成分は石けんという決まりがあります。洗浄成分は界面活性剤でできており、ほとんどの界面活性剤は吸着して残る性質があります。それがさまざまな悪さをするところから、影響の最も少ない石けんを唯一認めたのです。石けんも他の洗浄剤と同様に、使用されるときは界面活性剤として働きます。しかし、洗浄後にすすいでも、ほかの界面活性剤はそのまま吸着して残り、肌がつ保湿成分などを体の外に流し出してしまふのに対し、石けんはすすいだ水のカルシウムと反応し、即座に金属石けん(カルシウム石けん=石けんカス)に変化し、界面活性作用を失います。このため、肌に残りヌルヌルしたり、悪さをするといったことはありません。

日本の水はすばらしい

日本の水道水には絶妙なバランスでカルシウムイオンが溶け込んでいます。ヨーロッパなどの水はカルシウムを多く含んでいるため、石けんカスが大量にできてしまい、洗浄するためにはより多くの石けんを必要とします。そのことから合成洗剤に頼らざるを得ないといった事情もあります。しかしながら日本はカルシウムやマグネシウム含有量が少ない軟水のため、石けんが十分に働くことができるのです。

豊かな泡で、なんてたってさっぱり

『me・gu・ru [めぐる] ボディソープ』は、クリーミーで濃厚な泡が特徴です。泡切れもよく、シャワーで流した瞬間から、さっぱりとした洗い上がりです。それでいてお風呂上がりはしっとり感抜群。もちろん、着色料・防腐剤・酸化防止剤・合成界面活性剤など体に負担をかけるものは使わず、シンプルな原料でできています。ぜひ一度お試しください。

8月号予告

株式会社 みそ半

長崎県の海水を使用した「国産の塩」
『海はいのち(長崎県産海水塩)』



製造工程

1 秤量 (それぞれの原料を正確に量ります)

2 調製 (加熱・混合攪拌・中和・増粘・冷却)



3 検査

4 充填包装



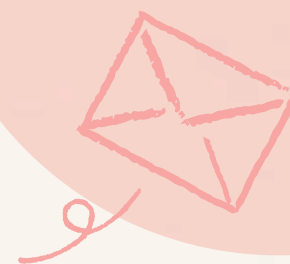
5 製品検査

6 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。



フットワーク

「野鳥」

春は野鳥が多く、名前がわからない鳥も我が家のベランダに来ています。スマホで調べて覚えるのが楽しみです。

入間郡 くらら



熊谷市 土井 美紀さん

テーママーク 最近見直したこと

「収納品」

クローゼットの奥の収納物を開けてみました。収納したあの時はどうしても捨てられないものだったはずなのに、いま見てみたらなぜ取ってあるのか分からない。頭に浮かぶのは「うっ」ばかり。思い出の品とも言えないものもなぜか多い。たまには収納品の見直しが必要と感じました。

上尾市 ユン汰

「食費」

ひと月の予算はあくまで目安で多少のオーバーは目をつむって、食べたいものの季節のものを買う時も。その代わり見切りを上手に使い予算を下回る月もあります。一年単位でみています。

さいたま市 ぴーちゃん3号

「娘」

甘えん坊で何でも「ママ」これどうしたらいい?と聞いてくる娘。そろそろ自分で判断してほしいのに…と常々思っています。ところが、通学班の班長さんになり、新一年生へのお便りを届けに子どもだけで行ったときのこと、先方の親御さんとの会話で「しっかりしているね!」と何度も言われたそうです。嬉しくて、どんな会話をしたのか根掘り葉掘り聞いてしまいました。私のいないところでは、しっかりしているみたいです。見直しました!

川口市 ゆかさん

「時間の使い方」

最近鳩時計を購入しました。時間を告げる鳩がなくと時の過ぎるはやさを実感します。時間の使い方を改めて見直そうと思う今日この頃です。

新座市 みにびんママ

「洋服」

通勤用と休日用を3パターンずつ用意してローテーションにした。服を選ぶ時間もなくなり、クローゼットもスッキリした。

川口市 アチコチ

「息子の収納」

息子が小学生一年生になり、小学校生活に向けて収納を見直しました。幼稚園で使っていた持ち物やサイズが小さいものを取り除くとスッキリしました。今度は机周りをスッキリさせたいと思うのでまだまだ整理は続きます。

戸田市 メイハピ

「マスク」

マスクは必需品になりました。機能性もありますが、ファッション性もありおしゃれなものを見つけると、嬉しくなります。ウィルスや花粉から守ってくれる、ありがたいものです。

川口市 サチ

「睡眠習慣」

夜更かし寝不足の常習でしたが、最低でも日付が変わるまでに就寝するようにしました。体調が良いです。昼間の活動がスムーズだけでなく、目、口腔の状態、腎機能(eGFR値)、血圧、何もかも良いです。「寝不足は万病の元を実感しています」。

深谷市 マーガレット

「地震が多いの!」

最近地震が多いので、避難袋と在庫の見直しをしました。賞味期限が切れていた、足りなかったり…食材のムダを反省しました。子ども達はパルのお菓子を追加していました!

川口市 ダンディライオン

お知らせ

知ったク!

パルシステム

大切な人にパルシステムを「パルのはこ」

全国にパルシステムの商品を宅急便で送れるサービス「パルのはこ」。「今は離れてくらす家族に、慣れ親しんだいつもの味を届けたい」という組合員の声にこたえて誕生しました。

日もちする食品(常温品・冷凍品)や生活用品などがお届けできます。常温品は、カタログで[冷蔵]マークと[冷凍]マークが付いていないものです。※青果を除く

インターネットが専門注文用紙からご利用いただけます。詳しくは下記二次元コードよりご覧ください。



「埼玉県情報」 コバトンnote

埼玉県自然学習センター
30周年記念イベント

- 記念イベントをご紹介します
- ① 30周年スペシャル!! どんどこあそび7/2(土)9(土)、10(日)
 - ② 素敵な音楽でお祝い! 記念コンサート7/3(日)
 - ③ 30周年スペシャル!! クイズラリー7/1(金)8/28(日)



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止または一部施設が閉鎖となる場合があります。

from Editor

編集後記

オープンしたばかりの本庄市のキャンプ場に行ってきました! なんと工場跡地にテントが設営できる、日本初の全天候型キャンプ場です。ふだんと違うロケーションはとても新鮮でした。(M)



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★8月号テーマ「夏の必需品」

マスク装着が当たり前となった今、私たちが猛暑を乗り切るために持つべきものは? ぜひお便りください。

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

●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)

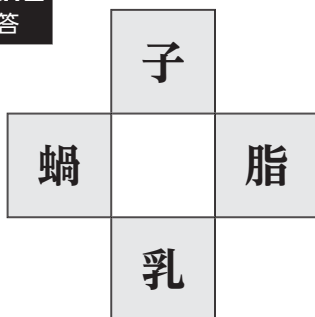
E-mail saitama@pal.or.jp https://www.palsystem-saitama.coop

8月号テーマ「夏の必需品」

締め切り6月17日(金)

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「☒」を、いくつか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
決定! 2021年度
パルシステム埼玉
市民活動支援金助成団体 | ☐ すぐ役立つごはん
☐ 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 |
| ☐ 「骨ぬきさばみりん干し」
リニューアル | ☐ Letters
☐ 知ったク! パルシステム |
| ☐ 理事会レポート
☐ 監事会報告 | ☐ 食育サポーターが提案!
おすすめ パルレシピ |
| ☐ パルのことならなんでも聞いて | ☐ 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)



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。

鈴木 二三四さん

「ふんわりやわらかくて栄養満点！大皿から家族みんなでワイワイ取り分けて、梅雨も夏も乗り切りましょう。」

食育サポーターが提案！

おすすめ

パルレシビ

今月のメニュー

にらの卵とし

材料(4人分)

にら 1.5~2束
水 400~500ml
『和風だしの素かつお風味』... 6g(1本)
『便利つゆ』 大さじ2
みりん 小さじ1
卵(溶き卵にする) 3個

今月の食育ビクトグラム



みんなで楽しく
食べよう

おすすめの一品

『産直こめたまご(赤玉またはピンク玉)』
6個(MS~LL) 214円(税込)

赤系卵の飼料をベースに20%以上米を配合したエサで育てた親鶏の卵。飼料の自給率向上に貢献。



作り方

- ① にらは2cm長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら『和風だしの素かつお風味』、『便利つゆ』、みりんを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②の中に切ったにらを入れ、少ししんなりしたら、溶き卵を中心から時計回りに少しずつ入れ、ふたをして沸騰したら、すぐ火を止める。



ワンポイント!

卵を入れ、沸騰したらすぐに火を消します。煮すぎに注意。

応募方法

① パソコン

<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/saitama/quiz>

② 携帯電話

スマートフォン



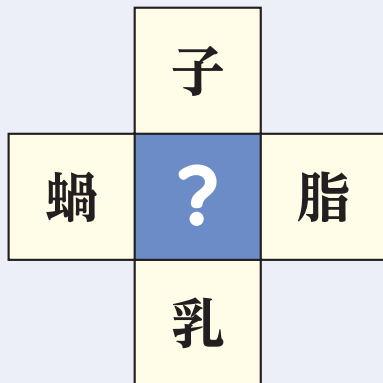
③ 配送便

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。

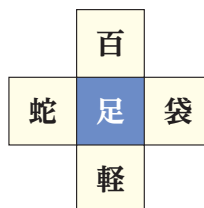


● 締め切り/6月17日(金)

● 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



足

でした。

応募総数 4月号のQuizの応募総数は349通で346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)・あすの誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

