

【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

12 NO.340

2022 December



特集

障害者週間 ▶ P.2

家庭でできる
冬のあったかエコライフ ▶ P.4

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報を
つばやっています

#Follow
me!



スマイラ松原

蕨市にある多機能型事業所「スマイラ松原」では、通所している障がいを持つ方の訓練の一環として、施設内にあるパン工房でパンを手作りしています。焼き上がったパンは、蕨市総合福祉センター内1階売店の他、市役所や公民館、福祉施設、企業等の理解を得て出張販売し、毎月パルシステム埼玉でも販売の場を提供し交流を図っています。



パルシステム埼玉の職員からも大人気♪

うりんくらぶ × 菊水堂

パルシステム共済生活協同組合連合会「ささえあい基金」の助成団体「うりんくらぶ」は、障がいを持つ子と持たない子による垣根のない親子農業体験で、じゃがいもを栽培し、そのじゃがいもを菊水堂が農福連携振興事業としてポテトチップに加工しました。今年は「ささえあい基金」で中古のトラクターや農機具を購入し、農作業の負担が軽減されています。

パルシステム埼玉はこの取り組みに賛同し、組合員活動施設「ばる★てらす」での販売に協力しました。



60gと120gの2種類を販売

パルシステム埼玉の取り組み

パルシステム埼玉は、これまで行政や市民団体等のさまざまな団体と連携し、地域に寄り添った活動をすすめてまいりました。これからも、互いに支え合って安心してらせる埼玉をつくり、心豊かなくらしと共生の社会を創ります。

福祉の店かっぱ

埼玉県庁内に、福祉の店「かっぱ」があります。障がいを持つ方の働く場を生み出し、社会参加を促すために設置された売店です。障がいのある方、ない方がともに運営し、県内10数団体が共働で毎日店番に入っています。年に1回かっぱフェスタが開催(新型コロナウイルス感染症の拡大防止時は中止)され、このイベントにはパルシステム埼玉の役職員が毎年お手伝いに入り、運営に協力しています。



大野知事がお越しくださいました!

手話で話してみよう

「初めまして」



左手の甲と右手の手のひらを重ね、上にあげながら人差し指以外を握ります。

「ありがとう」



両手の人差し指を立て、向かい合わせて近づけます。

「お疲れさま」



右手のこぶしで左手の手首の甲を2回たたきます。

して、平成28年4月1日に「埼玉県手話言語条例」を施行しました。県民一人ひとりの手話に対する理解を深め、普及を促進します。

埼玉県では、手話は言語であるとの認識に基づき、ろう者とうる者以外の人が手話で心を通わせ、お互いを尊重し共生できる地域社会の実現をめざ

す。埼玉県では、手話は言語であるとの認識に基づき、ろう者とうる者以外の人が手話で心を通わせ、お互いを尊重し共生できる地域社会の実現をめざ

す。埼玉県では、手話は言語であるとの認識に基づき、ろう者とうる者以外の人が手話で心を通わせ、お互いを尊重し共生できる地域社会の実現をめざ

埼玉県手話言語条例



◀「第13回埼玉県障害者アートフェスティバル」の詳細はこちら

障がい者への関心や理解を深めよう

障がいを持つ人が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために、「障害者基本法」では12月3日～9日までの一週間を「障害者週間」と定めています。この期間を中心に、私たち一人ひとりが福祉について関心と理解を深めましょう。

12月9日は、1975年に国連総会で「障害者の権利宣言」が採択された日です。この日に合わせ、障がいを持つ人の法律や制度について基本的な考え方を示す「障害者基本法」は、12月3日から9日までの7日間を「障害者週間」と決めました。

障害者施策の基本的方向を定める「障害者基本計画」において、日本が目指すべき社会として、国民誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」を掲げています。この社会は、国民一人ひとりが各々の役割と責任を自覚し、主体的に取り組むことではじめて実現できるものです。障がいを持つ人が、社会や経済、文化、その他あらゆる分野の活動にすすんで参加し、生きがいを感じてもらえるよう、誰もが住みよいまちづくりの構築を推進します。

「障害」と「障がい」の表記について
固有名詞や文章を引用する場合は「障害」を用い、パルシステム埼玉で作成した文章は「障がい」の表記を使用しています。



障害者週間って?

埼玉県の取り組み

埼玉県では障がいのある人もない人も、誰もが互いに「その人らしさ」を認め合い、ともに生きていくことができるよう、共生社会の実現をめざす取り組みをすすめています。

令和4年4月1日から令和5年3月31日まで、「美術部門」「舞台芸術部門」「芸術文化の体験」のジャンルからなる「第13回埼玉県障害者アートフェスティバル」を開催しています。詳細は、埼玉県ホームページでご確認ください。

9月事業報告

組合員数213,187人 前月比 -726人 (単位: 千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,551,871	96.9%	96.6%
総事業高	2,633,258	97.2%	96.8%
事業総剰余金	683,742	95.4%	99.3%
経常剰余金	69,913	62.9%	116.9%

※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

※9月営業日 2021年度: 22日 2022年度: 22日

第15期 2022年度 第5回理事会 2022年10月26日開催

【議決事項】

●議決事項はありませんでした。

【特別報告】

●パルシステム埼玉の諸政策（1次案）について
2030年ビジョンに基づき、産直交流政策・地域政策・福祉政策・平和活動政策の見直し論議を行いました。

理事会レポート

監事会
報告

I. 第5回監事会 10月25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。

●監事監査規約の見直しをしました。

●監事監査基準の見直しをしました。

●中間監査の進め方等について協議しました。

II. 10月の活動報告

【会議の出席・傍聴】

定例理事会、常任理事会、理事共有化会議、理事政策会議、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、労働組合委員長懇談、八重洲監査法人監査（熊谷C往査立会、総代選挙監査、重要書類閲覧、部長室ヒアリング（地域活動室、機関運営部、総務人事部、財務経理部）、事業所往査（川越C）、内部監査立会（入間C、大宮C、総務人事部、マネジメント推進室、JAおおぞら公開確認会WEB

【その他の活動・研修等】

理事・監事研修、グループ監事研修会、日本監査役協会監事情報交流会WEB

【員外監事の目（個人情報保護法の改正⑥）】

個人情報の利用の拡充（規制緩和）の目玉の一つが、仮名加工情報の新設です。仮名加工情報とは、個人情報に含まれる記述から、氏名等の記述を削除する等の加工を行い、それ単体では特定の個人を識別することができないように、「仮名化」したものです。これを作成した事業者は、これと元データや削除した情報とを照合することにより、特定の個人を識別することが可能なことが多いと思われます。この場合、当該事業者にとって、仮名加工情報は、個人情報に該当することになります。

（続）

監事ってどんな仕事？

【監事の役割】

監事は組合員に代わって理事の職務を監査し、生協の持続的な発展を目指し、健全な運営と社会的信頼に応えるガバナンスを確立するよう努めなければならぬと言った責務があります。その為に、重要な会議に出席するのは勿論ですが、配送センターなどを訪問し現場の声に耳を傾け、代表理事との懇談などを通して可能な限り組合全体の実状の把握に努めています。そうして集めた証跡を元に、監査報告書を作成し総代会にて組合員に報告しています。

【監事にはこんな人が求められています】

監事は理事同様に2年に1度総代会で選出されます。特別な資格も年齢制限もありませんが、積極的に監査活動に参加できる、奇譚のない意見を発言してくれる、客観的な視点から持ち得た意見を使命感と勇気を持って助言・提言できる人が求められます。非常勤体制での監査はチームワークが何よりも大切です。一人ひとりの得意分野とそれぞれの特性を活かして監査活動に励んでいます。

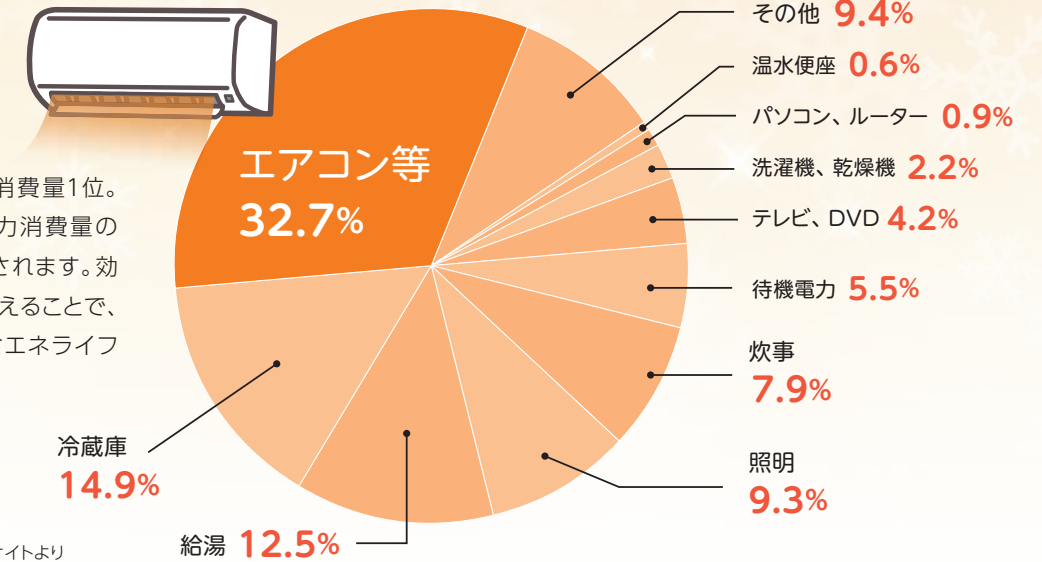
無理のない省エネを！ あったか 家庭でできる冬のエコライフ

日々の生活に欠かせない電気やガスなどのエネルギー。とくに冬は一年の中で消費量が最も多い季節です。ご家庭で「省エネ」行動をすることで、大切なエネルギーの無駄づかいを減らし、光熱費も抑えることができます！ 省エネについて知り、無理のないエコライフをしませんか？

家庭の中で

電力消費量が多いのは？

〈家庭における家電製品の一日の電力消費割合〉 14.2kWh/世帯・日(冬季)



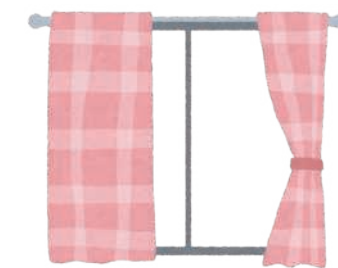
夏も冬もエアコンは電力消費量1位。なんと一般的な家庭の電力消費量の約4分の1を占めているとされます。効率よく消費エネルギーを抑えることで、家計にも環境にも優しい省エネライフを実現できます。

グラフ出典：
平成30年度電力需給対策広報調査
事業の結果より作成／経済産業省
資源エネルギー庁 省エネポータルサイトより

やってみよう！ おうちでできるエコのヒント

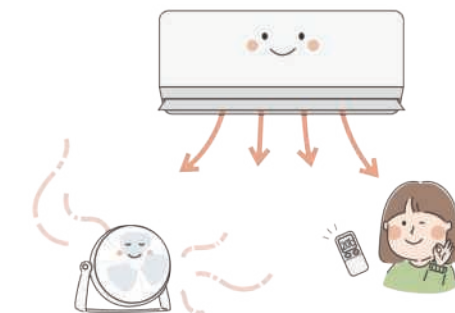
その1 窓の断熱性を高める

住宅の断熱で大切なのは開口部の断熱性能です。とくに冬は半分以上の熱が窓などの開口部から逃げています。厚めの生地で床に届く長さのカーテンをかけたり、断熱シートやすき間にテープを貼ることで、窓の断熱性を高めることができます。



その2 暖気を循環させる

暖気は上に上っていくため、暖房をつけていても足元は寒いのに頭部ばかりが温かくなりがちです。エアコンから対角線上の部屋の角にサーキュレーターを置いて、エアコンに向かって風を送るのが効果的です。



その3 ふだんより1枚多く着る

温かい生地の上着をはおる、下着や靴下をはくなど、室内の設定温度を上げる前に工夫しましょう。また「首」や「足首」、「手首」などを温めると血行がよくなりからだ全体が温かくなります。



まとめ

2022年は初めて電力需給ひっ迫警報が発令され、6月には全国規模での節電が要請されました。いざという時に困らないためにも、私たち一人ひとりの「省エネ」行動が大切になります。小さなことから無理のないエコライフにチャレンジしてみませんか。

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 「洗い」人参と
「泥付き」人参の違いを
教えてください。

A

洗い人参は専用の洗浄機を
使用し、洗浄の際にブラッシン
グすることから野菜の表皮を
むいてしまいます。表皮に近い部分ほど
風味があるため、洗浄することでおいし
い部分を削ることになります。そのため、
可能なものについては泥付きでのお届け
を基本としています。

ただし、ライフスタイルの変化や、住
宅事情で泥付きの野菜が購入できないな
どのご意見があることから、現在は組合
員のみなさんが選択できるよう、泥付き
のものと洗いのものを別々の商品とする
企画を増やしています。

なお、現状でも夏場（8月～10月）の人
参につきましては病気が発生しやすく、
泥が付着していることで外からでは傷み
の有無を判断できないため、洗いでお届
けすることに變更しています。



洗い人参



泥付き人参

泥付きはお届け後、軽く泥をはらっ
て傷みがないか確認してください。

Q 支払い方法を
クレジット払いに
できますか？

A

1カ月分のご利用代金をま
とめて、クレジットカードに
てお支払いいただけます。引
き落とし日は、各カード会社の規定によ
り異なります。ご利用可能なカードは、
VISA、Master、JCB、アメリカ
ン・エクスプレス、ダイナースクラブです。
CO・OP 共済は「たすけあい」のみ、
クレジットカードでのお支払いが可能
です。

※「あいづらす」「すつとあい」「新あいあい」「火
災共済」のご契約はクレジットカードでのお支
払いできません。

パルシステムの支払い（商品代金等）方
法をクレジットカードにすることで、「た
すけあい」の掛金もクレジットカード払
いにできます。そのため「たすけあい」
掛金をクレジット、「商品代金を口座振
替」のように支払い方法を分けることは
できません。

お手続きは、パルシステム問合せセン
ターまでお問合せいただくか、インター
ネット注文画面のマイページの「お支払い
方法の確認・登録・変更」からも可能です。
※インターネットサービスへの登録必須。

Q 柑橘類の果皮に傷や汚れ、
黒い斑点があり、
見栄えがよくありません。

A

柑橘類は天候の影響や様々
な病害虫の被害により、果皮
に傷や汚れの程度がひどいもの、
まいます。傷や汚れの程度がひどいもの、
腐りにつながる傷については出荷基準外
としていますが、果皮のみで内部に影響
のない傷や軽微な汚れは出荷基準内とし
ています。

なお、黒い斑点は柑橘類に発生しやす
い「黒点病」によるものです。黒点病は果
皮に黒い斑点が現れるため外観を損ね
てしましますが、症状は果皮のみで内部
や食味には影響はありません。これらの
症状は農薬で防ぐのが一般的ですが、パ
ルシステムでは農薬削減に取り組んで
おり、被害を受けやすい状況にありま
す。特にエコ・チャレンジ栽培では化学合
成農薬を各都道府県の慣行栽培基準の
1/2以下に削減しているため、軽微な
症状について
は出荷基準内
としてお届け
しています。



乾燥を防ぐため、袋に入れ10℃
前後での保存がおすすめです。

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



ミラノ風牛カツレツ
赤ワインソース添え

調理時間
10分



材料（4人分）

牛肉（ヒレやステーキ用）…4切（1切80g）、塩…
少々、こしょう…少々、小麦粉…大さじ2、卵…
1個、パン粉…大さじ4、オリーブオイル…大さじ2、
バター…大さじ2、ベビーリーフ…1袋、ミニトマ
ト…20個、★赤ワインソース【赤ワイン…大さじ4、
水…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、みりん…大さ
じ1、バター…大さじ1】

作り方

- ①牛肉を肉たたき（麺棒で
もよい）でたたき、厚さを
5mmくらいに薄く伸ばす。
両面に塩・こしょうをし、小
麦粉、溶き卵、パン粉の順
に衣付けする。
- ②フライパンにオリーブオ
イルとバターを入れて焼
く。フライパンをゆすりながら中火できつね色になる
まで焼き、裏面も同様に焼く。
- ④焼きあがったら食べやすく切って器に盛り、ベビー
リーフとミニトマトを添える。
- ④★の材料を煮詰めた赤ワインソースを添える。



食育サポーター
花泉 ゆみさん

揚げずに焼くカツレツなので簡単にできま
す。カロリーも抑えられるのでヘルシーです。
牛肉を大きく伸ばすので、豪華に見えます。



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	141,771kg	92.2%（前月比 +13.5%）
リユースびん	28,266本	68.6%（前月比 -3.9%）
紙パック類	5,305kg	64.3%（前月比 +5.3%）
プラスチック袋	3,473kg	26.7%（前月比 +2.7%）
ABパック	1,182kg	22.1%（前月比 +5.6%）

対象	回収量／数	回収率
注文用紙	2,712kg	69.8%（前月比 +7.8%）
お料理セットトレ	※－	※－（前月比 ※－）
産直米米袋	512kg	44.3%（前月比 +8.5%）
たまごパック	6,539kg	72.8%（前月比 +6.9%）
ペットボトル	3,355kg	64.9%（前月比 +11.2%）

回収実績（2022年9月）

※お料理セットトレは、紙トレに切り替えのため次月より再開します。

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月の
テーマ

外出にはご注意ください

「我が家の防犯対策」

年末年始は、帰省や旅行などに出かける機会が増え、空き巣などの侵入犯罪が起こりやすい時期です。泥棒の手口と傾向を知り、防犯意識を高め、効果的な対策を取りましょう。

⚠ あなたの家は大丈夫?? 狙われやすい家とは

泥棒は常にどんな家に侵入して盗みを働くか、次のことを目印に物色しています。

「庭木に死角となるものがある」「窓や2階の足場になるものがある」「戸締りの状態が外からわかる」「駅に近い」「近隣住人の目が少ない、人通りが少ない」などを見えています。

▶ 侵入口(どこから入ってきたか)

	1位	2位	3位
一戸建て住宅	窓 (53.5%)	表出入口	その他 出入口
共同住宅 (3階建以下)	窓 (49.5%)	表出入口	その他 出入口
共同住宅 (3階建以上)	表出入口 (57.8%)	窓	その他 出入口

※不明を除く

▶ 侵入手口(どうやって入ってきたか)

	1位	2位	3位
一戸建て住宅	無締り (52.8%)	ガラス破り	合かぎ
共同住宅 (3階建以下)	無締り (52.1%)	ガラス破り	合かぎ
共同住宅 (3階建以上)	無締り (45.8%)	合かぎ	ガラス破り

※その他、不明を除く

驚くべきことに約半数が「無締り(無施錠)」の窓や玄関から侵入しています。これではどんなに頑丈なかぎやセキュリティをかけていても意味がありません。「ゴミ出しの数分」、「すぐ帰るから」と油断せず、日頃から施錠する習慣を身につけましょう。

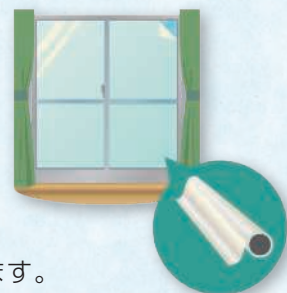
出典:
(財)都市防犯研究センター
JUSRIレポート、警察庁
「住まいの防犯110番」

⚠ 防犯意識を高めましょう!

防犯に絶対はありません。だからこそ少しでも泥棒が嫌がる対策をすることで、未然に被害を防げる可能性があります。

- ▶ 窓…………… 防犯フィルムを貼る。補助錠をつける。
- ▶ 玄関…………… 防犯センサーで光、音を出す。防犯プレートを取り付ける
- ▶ 合いかぎ… 玄関付近に隠さない。どうしても隠すならキーボックスを使う。かぎ番号を見せない。

泥棒は侵入に5分以上かかると約7割が侵入を諦め、10分以上かかると9割に上ります。泥棒にとって「侵入まで時間のかかる厄介な家」かどうか大きな分かれ目といえるでしょう。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 ダカラ〜ほっというて衣類洗濯槽消臭剤

いつもの洗濯にプラスするだけ! BN菌の酵素パワーで部屋干しでも臭いをスッキリ解消してくれる『ダカラ〜ほっというて衣類洗濯槽消臭剤』の魅力に迫ります。



株式会社 安間産業
営業部
安間 大起 さん

『ダカラ〜ほっというて衣類洗濯槽消臭剤 500ml』 通常価格1,815円(税込)、詰替用 通常価格1,375円(税込)
●同時配付のカタログ企画: 500ml・詰替用ともに 12月3回(コトコト、Kinari)

「感動・感激・感謝」

安間産業は1980年3月に設立以来、生活関連用品や衣料品、防災用品などを取り扱っております。企業理念としては、「感動・感激・感謝」を掲げています。

あらゆる世代の衣類・洗濯槽消臭剤

『ダカラ〜ほっというて衣類洗濯槽消臭剤』は、合成の界面活性剤や香料を使わずに、BN菌と植物抽出液により衣類や洗濯槽、さらに排水管のイヤな臭いを元から分解・除去します。植物抽出液はフランス産のエッセンシャルオイルで、8種類の植物から抽出し特殊に作り上げた消臭液です。この植物抽出液で消臭効果に即効性を持たせ、BN菌効果で徐々に臭いの元を分解し、洗濯洗剤では落ちにくいイヤな臭いを解消します。

洗濯するだけで3つの働き

使い方は、洗濯の初めに洗濯用洗剤と一緒に10ml〜20ml直接注ぐだけ。水洗い可能な繊維製品に、漂白剤や柔軟剤とも一緒に使えます。

- 1.洗濯物に働く▶ 一度の洗濯ではなかなか消えなかった汗の臭いや加齢臭、介護臭や部屋干しでの生乾き臭などのイヤな臭いが洗濯することで解消できます。
- 2.洗濯槽に働く▶ 洗濯槽の裏側の汚れや菌による悪臭も衣類の臭いが発生する原因。BN菌で洗濯槽の裏の汚れを徐々に分解して落としていきます。
- 3.排水管に働く▶ 排水管内の付着物を徐々に分解していきますので排水管の詰まりを解消しイヤな悪臭をなくしてくれます。

2月号
予告

丸和油脂株式会社

産直たまごの卵黄だけでコクのある味わい

『素材で選ぶマヨネーズ(卵黄タイプ)』



納豆菌の仲間のBN菌

BN菌とは、バイオテクノロジーの大手、明治フードマテリア(旧・明治製菓の薬品総合研究所)で研究・開発された横浜の土地から発見された土壌由来の微生物です。明治フードマテリアの技術と厳しい管理により、BN菌一つだけを抽出した単一菌商品であるため安全性が高く、長年にわたリ学校給食センターや排水処理施設、病院などで幅広く採用されています。



当時の明治製菓研究所

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★2月号テーマ「雪の思い出」

雪を見て、みなさんはどんなことを思い出しますか？
ぜひお便りください。イラストも大募集しています！

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
12月16日(金)

300ポイント
プレゼント♡

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

●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

知っく!

お知らせ

パルシステム

ご注意ください

年末年始スケジュール

今年の年末は、通常通りの配達曜日に伺い、12月26日週末までの配達となります。カタログは、12月12日(月)～16日(金)に12月5回と1月1回の2企画分をお届けし、翌週に2企画分のご注文を受け付けます。2022年12月31日(土)～2023年1月3日(火)はお休みのため、電話はつながりませんので、ご注意ください。

年始は1月4日(水)～7日(土)までの4日間に振り分けてお届けします。詳細は12月12日週に配付するチラシでご確認ください。

from Editor

編集後記

那須塩原のキャンプ場に行ってきた！
近年のブームのおかげで、毎年新しいキャンプ場が各地でオープンしています。ご当地のグルメを楽しみつつ、開拓できるのがうれしいですね。12月から2月は雪の影響でなかなか行けません。が…。(M)



「埼玉県情報」コバトンnote

「正社員しごとチャレンジ事業」参加者募集中です

埼玉県は県内の正社員就職を応援しています。本事業は、研修やキャリアコンサルタントによるフォローが充実しており、最大31日間の職場実習(賃金・交通費支給)を経て正社員を目指します。

◇対象 おおむね50歳までの方
◇問合せ
事務局 電話 048-788-1133
詳細は「正社員しごとチャレンジ事業」で検索



埼玉県のマスコット「コバトン」

「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。

2月号テーマ「雪の思い出」

締め切り12月16日(金)

Quiz 解答

行

街

油

火

名前 _____

組合員番号 _____

読者アンケート

12月号で掲載した内容で、よかった項目に「☒印」を、いくつかでも記入ください。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 障害者週間
☐家庭でできる
冬のあったかエコライフ
☐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
☐知っく! パルシステム
☐おすすめ 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)

フットワーク

「火災保険」

火災保険の見直しをしました。資料を取り寄せたら、防災ハンドブックも同封していただきました。この際なので、非常持ち出し袋の中身を点検しました。あーら賞味期限切れの非常食がいくつも。早速入れ替えました。賞味期限が切れたものは、乾きものと缶詰だったから、おいしくいただきました。

入間市 えっちゃん

「生まれてきてくれてありがとう!」



さいたま市 やましょこ

「思いめぐらす時間」

プレゼントを贈る時に、相手の事を考えながら、どれがいいかな? 何にしようか? と思いつめぐらす時間が好きです。気に入ってもらえたら最高です。

川口市 ピーちゃん

「センスが欲しい!」

小さい頃から、プレゼントのセンスがない私。今思い返すと、なぜあんな物をあげたのかと、申し訳ない思いでいっぱいになります。今は無難にお菓子を贈っています。

蓮田市 みほママ

「はんぶん」

2歳の息子が「はんぶん」をおぼえ、好物のチーズをはんぶんこして私(母)にくれるようになりました。とてもうれしいです。まあ、後からチーズのおかわりをせがんで大騒ぎするのですが。

さいたま市 えいごろう

「和食器」

今から二十数年前ですが、長男が小学生低学年の時に、公園でフリーマーケットが開催されていました。

200円を渡して自由に買って良いよと渡したところ、しばらくして帰ってきた息子の手には、私への200円の和食器が。胸と目頭が熱くなりました。和食器は、今でも大切にに使わせてもらっています。

所沢市 まーみ

「両親からのプレゼント」

今は亡き両親から贈られたプレゼントを大切にしています。それらを見る時、二人がそばにいてくれるような温かい気持ちに包まれます。

さいたま市 しず

「お香」

息子が初任給でプレゼントをくれました。なんとお香。それがとても趣味に合っていてもう何年も前のことなのに、いまだに癒されています。いろいろな苦労の多かった子育てでしたが、まずはひと段落しました。その息子に今年かわいい女の子が生まれました。

所沢市 りんちゃん

「息子からのプレゼント」

昔マザコンと言われたくないために? 一緒に歩いてくれなかった息子が、25歳も超えてお花とかくれるようになったのはうれしいです。結婚したらお嫁さんを大事にしてくれそう。

さいたま市 さむさむ

「ベスト3」

小学生の時に父にもらったクリスマスプレゼントのBEST3は、「野球盤」「ボウリングゲーム」「ウルトラマシン」。どれも懐かしい! 特に「ウルトラマシン」は自宅がバッティングセンターになる、その当時としては画期的なおもちゃ。ぶっ壊れるまで!? 打ち込みました。

入間市 のぶ

「見てしまったタブ」

数年前の事です。子どもと旦那から誕生日プレゼントにキーホルダー型の時計をもらいました。モチーフがねこで時計部分がスライドして出たり閉まったりできるタイプ。うれしくて開封して中を見ました。何気なくタブを見た時、何か数字が書いてある。「ねえ、これって〇〇円?」子どもは、動揺、旦那は苦笑い。その時計は、今、私のカバンで時間を教えてくれています。

川口市 kuroneko

「何が欲しい?」

10歳の子どもへのクリスマスプレゼント。サンタさんになりきって枕元に置いてあります。しかし最近欲しい物をそれとなく聞き出すのが難しくなり、苦戦しています。

蓮田市 mugiko

「3月、娘の初めての誕生日」

まだ「プレゼント」はよくわからないと思うけど、後から写真を見返して喜んでもらえるように盛大にお祝いしてプレゼントを渡したいです。

川口市 匿名さん。

11 あすーる 2022.12

あすーる 2022.12 10

食育サポーターが提案！ パルレシビ

おすすめ



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。

水谷 さとみさん

「非常用の食料品をチェック！賞味期限の近くなったアルファ米を有効活用して新しいものに入れ替え、災害に備えましょう。」

材料(4人分)

アルファ米 100g
『チキンブイヨン』 2本(12g)
水 600ml
『ハーフベーコンスライス』
..... 1パック(56g)
玉ねぎ 1/2個
オリーブオイル 小さじ1
カットトマト 390g
シュレッドチーズ 適量
きざみパセリ 適宜

おすすめの一品

『ハーフベーコンスライス(ペアパック)』
56g×2 462円(税込)

国産豚バラ肉使用。
豚肉のうまみを充分
味わえるベーコン
スライス。



今月のメニュー

アルファ米の焼きリゾット



作り方

- 鍋にチキンブイヨンと水を入れ火にかける。沸騰したら火を止め、アルファ米を入れてふたをし15分間蒸らす。
- 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火をつけて温め、②を入れ、玉ねぎが透明になるぐらいまで炒める。
- ①の米に③を入れて、カットトマトを加え、弱めの中火にかける。沸騰したら弱火にし、とろみが出てくるまで混ぜながら軽く煮詰める(底が焦げつきやすい

ので注意!)

- 耐熱容器に④の1/4を盛り、シュレッドチーズをのせてオーブントースターでチーズに焦げ目が付くくらいまで焼く。焼き上がった上にきざみパセリをのせる。

今月の食育 ピクトグラム



災害に
そなえよう

ワンポイント!

冷ごはん170gでもできます。
冷ごはんを使う場合は水を400mlで
作ってください。

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



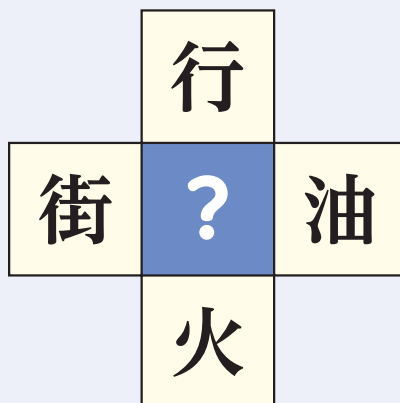
③ 配送便

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。

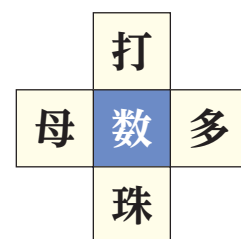


● 締め切り/12月16日(金)

● 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



数

でした。

応募総数 10月号の10周年スペシャルクイズの応募総数は712通で593通通正解でした。 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

