

【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.346

2023 June



特集

2022年度 パルシステム埼玉

市民活動支援金助成団体が決定! ▶ P.2

新登場『水からラクラク♪
鶏だしちゃんこ風うどん』▶ 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!




2022年度 助成15団体の紹介

団体名	助成額	活動内容
特定非営利活動法人 フードバンク埼玉 https://www.foodbanksaitama.jp/	450,000円	フードバンク活動を通じて埼玉県内の子ども食堂やフードパントリー団体への食品提供を行なっています。県内企業や団体と子ども食堂が直接食品授受を行うマッチング事業も展開。今年度は外国籍住民への食料支援を拡大していきます。
在日クルド人と共に https://kurd-tomoni.com	450,000円	川口市・蕨市に暮らすクルド人の生活相談を受け、サポートをしています。同時に、地域住民との相互理解を深めていく活動も行なっています。
特定非営利活動法人 オハナプロジェクト https://ohana-project-niiza.net/	140,000円	「子育てにもっと“頼れる”場所を」をモットーに、未就学児等の子育て世帯を対象として、親子の居場所づくりの活動を行なっています。子育て応援フードパントリーやボランティアによる訪問型子ども宅食は、ひとり親世帯や生活困窮世帯を対象とした事業です。
埼玉県庁内「福祉の店」運営協議会 https://www.sail.or.jp/kappo/	360,000円	障がい者と健常者が共に働く店の運営を通して、共に働き、生きられる地域を創造していく実践の場として、埼玉県庁第二庁舎ロビーにて、県内の障がい者団体や作業所が交代で店番を行う「福祉の店アンテナショップ かっぼ」の運営を行なっています。
NPO法人 あさかプレーパークの会 http://app.45web.net/	286,000円	子どもたちがのびのびと遊べる場を創ることを目的に「あさかの森プレーパーク」の運営を朝霞市より受託しています。乳幼児向けプレーパークや移動式プレーパークの実施にも取り組んでいます。
特定非営利活動法人 比企聖学塾 https://www.facebook.com/seigakujuku/	250,000円	生活困窮家庭の子どもたちの健全な成長のために無料の食事提供と学習塾を開催しています。また、生活支援活動として食材や生活用品の提供、困りごと相談や支援も行なっています。
NPO法人 見沼保全じゃぶじゃぶラボ http://jabu2.info/	200,000円	次世代に見沼の田んぼを譲り渡すため、見沼田んぼや斜面林保全の管理を行なっています。また、田植えから収穫までを一般参加のイベントとして行い、埼玉県産品種のお米を育てています。
こそだて支援 comono https://www.facebook.com/Comono-101699411538620/	342,000円	産前産後の弁当宅配と助産師訪問を通じてつながりをつくり、育児の悩みやストレスを共有・共感するとともに子育てに関する情報の提供等によって「孤育て」に寄り添う活動を行います。
SDGs坂戸ふれあい食堂 https://www.sakadofureaishokudo.jp/	300,000円	子どもたちの健やかな成長と地域交流の拠点づくりをめざし、多世代の交流の場である坂戸ふれあい食堂の運営を行なっています。SDGsを掲げ、食品ロス削減や空き家を修繕して使用しています。
特定非営利活動法人 国際協力NGO・IV-JAPAN https://iv-japan.org	130,000円	主にラオスにおける貧困層支援事業として、各種職業訓練を実施しています。国内ではスタディーツアーや国際交流イベントの実施や在留外国人の支援に取り組みます。
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	不安や孤独を感じやすい子育て中の親や乳幼児のための居場所の運営と、不登校の子どもと親を対象に安心して過ごせる居場所づくりや学びの場を提供しています。
鳩山ぼっぺ会	140,000円	開催当初からバスツアーでの移動式カフェという形で発足。福祉の専門職や参加者同士の交流の場を提供し、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をめざします。
特定非営利活動法人 マナビダネ https://www.manabidane.org/	234,000円	不登校となった児童・生徒に対して、自然体験等ができる居場所を提供しています。また、学習意欲をもった子を対象にした勉強の場や、オンラインでのゲーム交流会も行なっています。
一般社団法人 多文化共生推進プロジェクト	250,000円	多文化共生社会をめざし、在留外国人家族に対しての「やさしい日本語」指導と悩み事相談のほか、日本人高齢者と外国人の文化交流の居場所として活動しています。
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から始まり、デイサービスそらまめを開所。地域の方々と小農活動や「ボールdeウォーキング」で交流やフレイル予防を行なっています。

助成団体の活動の様子

NPO法人
あさか
プレーパーク
の会NPO法人
見沼保全
じゃぶじゃぶ
ラボSDGs坂戸
ふれあい食堂2022年度 パルシステム埼玉
市民活動支援金助成団体が決定!

パルシステム埼玉の市民活動支援金は、1998年に創設した制度です。
以降25年に渡って、県内に拠点を置いて活動する市民団体を資金面で支援してきました。
2022年度は過去最多の15団体へ総額400万円が助成されました。



◆ 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額
- ▶ 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額(費用に人件費を含むことも可)
- ▶ 1団体への支援金額は上限50万円(選考により助成額を決定します)



創設から25年目を迎えた「市民活動支援金」は組合員の生協利用で生み出された剰余金を活用しています。昨年から、東日本大震災の復興支援に関わる団体まで支援対象を広げました。
3月13日(月)、パルシステム埼玉は、「市民活動支援金報告会&贈呈式」を開催し、組合員活動施設「はる★てらす」とオンライン参加で合わせて22団体が集まりました。
2022年度は24団体から応募があり、選考を経て決定した15団体へ、パルシステム埼玉樋口民子理事長より目録が贈呈されました。各団体より、感謝の言葉と今後の活動について述べられ、2021年度の助成団体からは活動の報告がありました。

助成を受けて

埼玉県庁内「福祉の店」運営協議会

県内障害者施設で作られたお菓子のおいしさにより多くの方に知ってもらべく「お菓子定期便プロジェクト」として市民活動支援金を頂戴いたしました。



まずは県職員の方を対象に、店頭で扱っている製品を詰合せ、月に一回お届けいたします。このプロジェクトを機にお付き合いいただける施設も増やせるようにしていきたいと思っています。

在日クルド人と共に

この度は貴重な支援金をいただき誠にありがとうございます。当会では埼玉県蕨市・川口市に暮らす日クルド人との交流・支援活動を行なっています。いただいた支援金は、日本語教室や医療相談・教育相談などを行うための新たな活動拠点の家賃として使用いたします。地域の人々との相互理解を深め、共に社会をつくる活動を進めてまいりたいと思います。



新登場 / パルシステム埼玉の組合員が開発協力!

『水からラクラク♪ 鶏だしちゃんこ風うどん』

パルシステム埼玉の組合員が開発協力し、新たな商品が誕生しました。おすすめのポイントをご紹介します!



『水からラクラク♪ 鶏だしちゃんこ風うどん』
7月3回: 298g×2 538円(税込)

誰でもごはんが
自分で作れるように!



開発チーム名: うどん! どんどんLab 発売時期: 2023年6月2回～

チームからのおすすめポイント

- 1 鶏だししょうゆのつゆを、ごま油でコクを深め、しょうがをきかせました。
- 2 具材の白菜、人参、ごぼう、小松菜、鶏肉はいずれも国産品。きざみあげには国産大豆を使用。
- 3 鍋に本商品と水を入れて煮立たせ、スープを加えるだけ。料理が苦手な家族でも作れるよう、調理の手軽さをとことん追求しました。

メーカーからのコメント

組合員のみなさんには、味だけでなく使い勝手やネーミングなど、たくさんのご意見を伺いながら作り上げました。消費者の方々から直接お声をいただく機会はあまりなく、メーカー側が当たり前だと思っていることを見直すいいきっかけをいただきました。 〈明星食品(株) 八木さん〉

組合員開発協力商品とは?

パルシステムの商品づくりは組合員一人ひとりの声を大切に行っています。ふだん商品を利用する組合員のくらしの視点を生かし、「こんな商品があったらいいな」といった声をもとに、1年間かけて「カタチ」にしたのが組合員開発協力商品です。
2022年度に、パルシステム埼玉の組合員6名が、商品開発チーム「うどん! どんどんLab」として、パルシステムの商品担当者やメーカーと一緒に開発に取り組みました。

商品開発の流れ

【4月～5月】

メンバー紹介、カタログ既存製品の共有、市場調査
パルシステムで取り扱っている「具付きの冷凍うどん」について共有し、身近な店舗やネットで市場調査を行いました。

【6月～8月】

コンセプトの決定、メーカーへの試作依頼
中高生の子どものもと40～50代の夫が1人でも調理できるうどんを目指し、具や味、調理方法などを協議してコンセプトを決め、メーカー3社へ試作を依頼しました。

【9月～12月】

試作品の試食と調整を重ね、商品の完成!
メーカーを確定し、試作品の調理、試食、評価と意見交換による調整を繰り返しました。12月の商品選考会で、味、調理法、具材へのこだわりが高く評価され満票で合格しました。



理事会レポート

第15期 2022年度 第11回理事会 2023年4月26日開催

【議決事項】

- 第1号議案 第30回通常総代会に付議する事項及び書面議決書の取扱い決定の件
第30回通常総代会に付議する事項と書面議決書の取扱い、代理人の議決権行使に関する事項について、左記の通り承認されました。

《付議する事項》

- 第1号議案 2022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 2023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 役員退任慰労金支給の件

- 第2号議案 2022年度事業活動報告(案)決定の件
- 第30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 2023年度事業活動方針(最終案)決定の件
- 第30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 2023年度予算(最終案)決定の件
- 第30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 2023年度役員報酬限度額決定の件
- 第30回通常総代会に付議する事項として承認されました。

- 第6号議案 役員退任慰労金支給決定の件
- 第30回通常総代会に付議する事項として承認されました。

- 第7号議案 第30回通常総代会議長等候補者推薦の件
- 第30回通常総代会における議長等の理事会推薦候補者について承認されました。

- 第8号議案 2023年度分担費及び保証供給剰余率(保証GPR)決定の件
- 2023年度パルシステム連合会への分担費及び保証供給剰余率(保証GPR)について、承認されました。

- 第9号議案 パルシステム生活協同組合連合会 理事候補推薦の件
- パルシステム生活協同組合連合会より要請を受け、理事候補者の推薦をすることが承認されました。

- 第10号議案 パルシステム共済生活協同組合連合会 理事候補推薦の件
- パルシステム共済生活協同組合連合会より要請を受け、理事候補者の推薦をすることが承認されました。

- 第11号議案 パルシステム生活協同組合連合会 子会社役員候補推薦の件
- パルシステム生活協同組合連合会 子会社より要請を受け、役員候補者の推薦をすることが承認されました。

- 第12号議案 関係団体への理事候補推薦の件
- 関係団体より要請を受け、理事候補者の推薦をすることが承認されました。

【特別報告】

1. 2022年度剰余金処分案について

監事会報告

- 第11回監事会 4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。
- 部統制システムに係る監査のまとめについて協議しました。
- 監査報告書(案)の事前協議をしました。
- 監事監査のありたい姿について協議しました。

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、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、重要書類受領、重要書類閲覧、八重洲監査法人(実査立会、会計監査立会、ヒアリング(組織運営部、財務経理部、事業部、理事長、組織管理理事、管理掌理事、事業管理理事)、地方区推薦委員会(東区 西区)、役員選考委員会

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連(監事会、期末監査)

【員外監事の見(営業秘密①)】

昨年、回転ずし大手の運営会社社長が、ライバル会社の営業秘密を不正に持ち出したなどとして不正競争防止法違反の疑いで逮捕されました。営業秘密を持ち出した場合の罰則は、懲役十年以下、もしくは罰金2千万円以下、又はその併科です。営業秘密の持ち出しは、雇用の流動化を背景に摘発件数が増え続けています。前記事件もライバル会社からの転職がきっかけのようです。転職の際、持ち出した情報(「営業秘密」だったら大変なことになります。そこで、その定義が問題となります。 (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。お待ちしております（P.11の用紙に記入して、配送便でご返送ください）。

Q
ゆで卵を作ったら白身が黒っぽく変色していました。

A
卵成分由来の「硫化黒変現象」によるものと考えられます。

硫化黒変現象は、卵白中の硫黄と、卵黄中の鉄が反応して硫化鉄を形成し、黒いしみのようなものを発生させる現象です。これは、加熱温度が高く、また、その時間が長いほどに起こりやすくなります。

一般的には、沸騰したお湯で約10分、80℃のお湯なら約25分で卵黄が鮮やかな黄色になります。しかし同時に複数個のゆで卵を作った場合、卵の大きさや殻の厚み等により、一部の卵にのみ黒変が生じることがあります。また、加熱後はすぐに冷水に入れて冷やし、卵内の圧力を下げることで黒変を防ぐことができます。

なお、硫化黒変が発生した卵を食べても問題はありません。



Q
届いたばかりのとうもろこしがしなびています。

A
大きくふたつの原因が考えられます。ひとつは、とうもろこしは収穫適期が1〜2日程度

とたいへん短い作物だからです。一日の違いが品質に大きく影響し、収穫適期を逃してしまつとしなびの発生や食味の低下につながります。もうひとつは、栽培中に降雨が少なく乾燥傾向であった場合にも、しなびが発生しやすくなります。

パルシステムのセットセンターでは、とうもろこしの皮の一部をむいてしなびが発生していないか全量検品を行なつて確認するようにしています。

また、温度の高い場所で保管・保存した場合も実がしなびてしまいます。お届け後は必ず冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに調理してください。



収穫から時間が経つと糖分がデンプン質に変わり、食味（甘み）が落ちます。

Q
冷凍品の付属のたれが溶けています。使っても大丈夫？

A
たれが凍っていないくても、本体の商品が凍っていれば問題ありません。冷凍品の照り焼きやうなぎの蒲焼、丼、餃子などにいっしょに入っているたれやソース類、また豚肉のみそ漬け、煮魚などのたれがからめてある商品は、食べようと開封したとき、凍っていないと、表面が少しやわらかく感じる場合があります。これは「液体が凍る温度が関係しています」。

水が凍る温度は0℃ですが、たれには砂糖やみそ、油などの調味料が多く含まれているので、凍る温度が水よりもさらに低くなります。そのため、一般的な家庭用冷凍庫では（およそマイナス18℃）では凍らないものがあります。

たれが凍っていないくても、肉や魚などの商品本体が凍っていれば、保存の温度管理は適切にされていると考えられます。品質に問題はないので、安心してお召し上がりください。



表紙レシピ すぐそれパルごはん そらまめとしらすのアヒージョ

調理時間
20分

材料（4人分）

しらす…50g、そらまめ…16粒、マッシュルーム…100g、にんにく…1片、赤唐辛子…1本（好みで増減可）、アンチョビフィレ…4枚（なくても可。ない場合、塩を小さじ1/2にする）、オリーブオイル…150ml、『海はいのち（長崎県産海水塩）…少々、好みのパン…適宜

作り方

①そらまめはさやから取り出して薄皮をむいておく。マッシュルームは石づきを取り、半分に切る。にんにくはみじん切りにする。アンチョビは包丁でぎざんておく。

②小さめのフライパンかスキレット鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと赤唐辛子を入れて弱火にかける。

③油が煮え立ってきたら、マッシュルーム、アンチョビ、塩とそらまめを入れて、アルミホイルをかぶせて3分ほど時々かき混ぜながら煮る。

※ふたはしない。密閉性が高いので結露が油に滴下すると危ない。

④しらすを加え、鍋の中のオイルをスプーンでしらすにまんべんなくかけて、ひと煮立ちしたら火から下ろす。付け合わせに、パンを添える。



食育サポーター
水谷 さとみさん

そらまめをブロッコリーに変えてもOK！残ったオイルは好みの具材を入れてパスタに使えます。



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	140,362kg	69.1%（前月比-17.8%）
リユースびん	28,444本	60.7%（前月比-4.3%）
紙パック類	4,490kg	48.4%（前月比-6.3%）
プラスチック袋	3,508kg	21.5%（前月比-1.6%）
ABパック	975kg	17.3%（前月比-3.9%）

対象	回収量／数	回収率
注文用紙	2,573kg	50.8%（前月比-20.7%）
お料理セットトレイ	2,144kg	56.9%（前月比-10.2%）
産直米米袋	511kg	34.9%（前月比-4.6%）
たまごパック	7,091kg	59.6%（前月比-5.6%）
ペットボトル	2,545kg	46.4%（前月比-9.3%）

回収実績（2023年3月）

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月の
テーマ

多様な性「LGBTQ+」を知ろう



セクシュアリティ(性のあり方)は、ひとつの基準で測れるものではありません。「性自認」「からだの性」「性役割」「性的指向」の4つの要素が様々な組み合わせ、多様なセクシュアリティが生まれます。毎年6月は「プライド月間」と呼ばれ、世界中でLGBTQ+の権利や文化を啓発する活動・イベントが実施されています。これを機に、「多様な性」について考えてみましょう。

プライド月間って???

プライド月間の起源は、1969年まで遡ります。LGBTQ+の権利獲得運動の転換点となったストーン・ウォールの反乱が起きたのが6月末だったことから、世界中で毎年6月にLGBTQ+の権利について啓発を促す活動が行われるようになりました。これまで当事者団体による活動が多かったものの、近年では企業や自治体も独自の活動を行なって、レインボーカラーのグッズ販売やキャンペーン、イベントを開催する取り組みが広がっています。



SOGIって???

「SOGI(ソジ)」とは、多様な性のあり方を表す言葉で、4つの要素のうち、性的指向(Sexual Orientation)と性自認(Gender Identity)の英語の頭文字をとった言葉です。SOGIはどのような性的指向なのか、自分をどのような性と自認しているのかなどの「状態」を指します。

性的指向・性自認に関連して、差別的な言動、いじめや暴力などの精神的・肉体的な嫌がらせをすることや、望まない性別での生活の強要、不当な異動や解雇をすることなどを「SOGIハラスメント(SOGIハラ)」と言います。本人の了承を得ずにその人が公にしている性自認や性的指向を暴露することもSOGIハラです。

アライって???

自分はLGBTQ+ではないけれど、LGBTQ+の人たちの活動を支持し、支援している人たちのことをアライ(ally)と呼びます。英単語のallyは「味方」「同盟」を表す英単語で、そこから転じてLGBTQ+の当事者たちに共感し、不安や迷いに寄り添いたいと思う人を指すようになりました。

LGBTQ+について理解を深めている人でも、アライと名乗るにはハードルを高く感じてしまうかもしれません。しかし明確な基準はないので、「LGBTQ+に寄り添いたい」「偏見にとらわれない生活を送る環境づくりの手助けをしたい」など、支援の姿勢を見せる人であれば広い意味で誰もがアライと言えるでしょう。

パルシステム埼玉は 埼玉県アライチャレンジ企業

埼玉県では、性の多様性に配慮した取り組みを進める企業の状況を見える化し、LGBTQ+の人たちが働きやすい環境づくりを促進するため、「埼玉県アライチャレンジ企業登録制度」を開始しました。この登録制度を通して、県内の企業にアライとして性の多様性に配慮した様々な取り組みを推進してもらい、LGBTQ+が働きやすい職場づくりの促進を図ります。

パルシステム埼玉も、令和5年3月31日に令和4年度第2回埼玉県アライチャレンジ企業として登録されました。アライとして、引き続き性の多様性に配慮した取り組みを行なってまいります。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 キッチンペーパーエコ (ロールタイプ)

牛乳パック類の再生紙を100%使用したパルシステムオリジナル商品『キッチンペーパーエコ(ロールタイプ)』。10年以上の長きにわたり使われ続ける人気商品の魅力に迫ります。



JPホームサブライ
株式会社
営業部
末竹 直人 さん



『キッチンペーパーエコ(ロールタイプ)』
通常価格427円(税込)
●同時配付のカタログ企画：6月3回(コトコト、Kinari)

『キッチンペーパーエコ(ロールタイプ)』の特長

街中で目にするロールタイプのキッチンペーパーは、1ロールあたり約50カットの商品が主流です。しかし『キッチンペーパーエコ(ロールタイプ)』は115カットで、市販品の倍以上の長さを巻いています。そのため交換する手間や回数がぐっと抑えられ、とっても長持ち! 組合員のみなさんには、発売当初から大変好評をいただいております。

再生紙100%でできたキッチンペーパー

食品に直接触れる紙製品は食品衛生法上、蛍光染料の不使用が求められているため、バージンパルプを原料とすることが一般的となっています。しかし本製品は牛乳、ジュース、お酒などに使用された蛍光染料不使用の紙パックのみを使った再生パルプを原料とすることで、原料問題をクリアするとともに、環境への負荷軽減にも貢献しています。

こだわりの生産体制

パルシステムにおける紙製品のメインコンセプトは「再生品」であること。キッチンペーパーで、原料からこれをクリアできる製造メーカーは、実はそう多くはありません。むしろここが商品開発にあたって一番苦労した点でもあります。諸方へ掛け合った結果、原料は株式会社日誠産業から供給され、製造は福田製紙株式会社に請け負ってもらい、商品化に辿り着いて国内生産しています。

8月号
予告

デイリーフーズ東京販売株式会社
いちごの果肉感たっぷり!!
『いちごジャム(プレザーブ)』



製造工程

1 原料となる紙パック再生パルプ(シート)



2 シートパルプを溶解して抄紙機へ

3 抄紙機でジャンボロールを作る



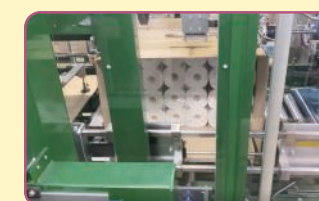
4 折機で製品の長さに巻き直す

5 折機からカッター工程へ

6 カッターで製品巾へカット

7 包装機で4ロールずつ袋詰め

8 オートケーサーで箱詰めして完成!



【原料提供】株式会社日誠産業 【製造元】福田製紙株式会社

Letters

みなさんからの郵便

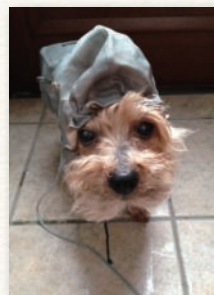
採用させていただいた方に、
300ポイントをプレゼントします。



テーマトーク 6月といえば？

「雨の日のお散歩」

犬を飼っていたのですが、お散歩が大好きな子で、雨が降ってもお散歩に行っていました。雨の日はレインコートを着せていました。それが似合っていてかわいかったのを、6月に思い出します。



新座市 ハッピー

「2019年の長旅」

友だちと東川の桜を、車からゆっくりと見ることができて、年のいっている私には感謝です。今年もきれいな桜に満足です!!

所沢市 陽子さん

「せつない春」

娘の大学卒業と私の定年退職が重なった、うれしくも少しもの悲しいせつない春でした。娘は帯広で4年間を過ごし、大学生生活はもちろん、土地の人々に親切にされ、親元を離れたことでたくましく成長しました。引越後は、別れの寂しさがこちらまで伝わりました。これからは社会人、頑張れ!! いつも応援しているからね。

比企郡 幸子さん

「3年前からの日々」

3年前の6月30日に早期退職しました。それまでは自宅と職場の往復で、なかなか地域の人と関わる機会がなかったのですが、退職してから色々な場面で地域の人たちと関わるのができ、今では野菜や花をいただいたりと、新しいつながりができました。今、毎日がとても充実しています。

児玉郡 直美さん

「結婚記念日」

6月25日は結婚記念日です。45回目になります。アチコチ2人とも悪いのですが、夫婦そろってなんとか生きています。しかし楽しい!今幸せを感じています。

所沢市 鈴木 良子さん

「あじさい」

昔々、まだ主人と付き合っていた大昔。あじさいが見たいとお願ひしたところ、千葉のあじさい寺に連れて行ってくれました。当人も少なくて、小雨のなか、とても美しいお寺でした。とてもやさしい人だと思ったのですが…人って変わるものですね(笑)。

さいたま市 民生

「サフランボトリ」

兄の知人のサフランボ農園で、兄弟など6人で「1ハウス全部とっていいよ!」と言われ、夢中になってハシゴにのぼって食べても、とてもとりきれない。いっぱい食べていっぱい箱に詰めて帰り、親戚や近所の人に分けました。とても楽しい一日でした。

久喜市 みち子さん

「自慢のあじさい」

亡くなった母が大切に育てていたあじさいを、実家の父が持つてきて植えてくれました。毎年立派な花を咲かせますが、通常のアジサイとは少し色が違った珍しい色の花を咲かせます。家の前を通る方々が、よく写真を撮っていく、自慢のあじさいです。

川口市 くーちゃん

「誕生日」

何といっても、この私の誕生日。先天性障がい者で生まれて間もなく、5歳まで母は亡く、無理、あきらめるよう言われたのですが、何と!!70歳です。ボーっとしているのが良かったのか??世の皆さんのお陰です。

さいたま市 玲子さん

「雨」

雨が降ると、ベランダに置いている鉢植えの花たちを見てお花さんたちも、ごはん食べてるね」とニコニコしながら見ている息子を見られる日が多いかな…♡
母的には幼稚園の送迎が大変な6月の梅雨です…(笑)。

久喜市 はるまき



朝霞市 藤井 千恵さん

「鎌倉」

鎌倉のあじさい寺に行ったことがありません。季節になると「あじさい」が色とりどりに咲いています。あいに雨の日でしたが、風情がありました。その後、鎌倉の街を歩き古き時代の様子がよくわかりました。

ふじみ野市 大場 和子さん

お知らせ

知っトク!

パルシステム

ご協力ありがとうございました。 「トルコ・シリア地震 緊急支援募金」のご報告

パルシステムでは、2023年2月6日に発生したトルコ南東部を震源とする地震の被災者支援を目的とした緊急募金を呼びかけました。注文用紙2月27日(月)～3月24日(金)、インターネット注文2月25日(土)～3月25日(土)の受付期間でのべ92,202人の方から、9,713万1,253円(埼玉 1,264万5,817円)が寄せられました。

寄せられた募金は、医療支援、食糧支援等、被災された方々の命と人権を守る人道支援に活用し、報告をいただける団体に寄付いたします。

「埼玉県情報」 コバトンnote

ふれあいピック秋季大会を開催します

障害者を対象としたスポーツ大会「ふれあいピック秋季大会」を開催します。

【対象】(1)この条件を満たす者。
(1)令和5年4月1日現在、10歳以上の身体・知的・精神に障害のある者。
(2)県内在住又は県内の学校・施設等に通学、入所通所している者。

【日時】令和5年9月24日(日)
【場所】熊谷スポーツ文化公園
【問合せ】埼玉県障害者スポーツ協会

【電話】048-822-1112
【詳細】「埼玉県障害者スポーツ協会」で検索(6月下旬からホームページに情報を掲載します)。

from Editor

編集後記

実家に屋根修理の飛び込み営業が来たそうです。町内回覧で注意喚起もあり、不審な営業は即決しないよう話合っていたので事なきを得ました。不安を煽るようなことを言われても、決してその場で屋根にあげることはいけません。もし不当な契約を結んでしまったらフリーリングオフか消費者ホットラインまで相談しましょう。(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「背筋が凍る話」

夏にぴったりの背筋が凍る話や体験談をお寄せください。フリートークやイラストもお待ちしております!

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 saitama@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)

8月号テーマ「背筋が凍る話」

締め切り6月16日(金)

読者アンケート

6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 2022年度
パルシステム埼玉
市民活動支援金
助成団体が決定!
☐新登場「水からラクラク♪
鶏だしちゃん風うどん」
☐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

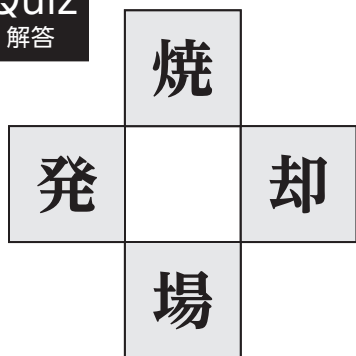
ご意見

- ☐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
☐おすすめ パルレシビ
☐クイズ

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)

Quiz 解答



名前

組合員番号

食育サポーターが提案！ パルレシピ

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。

花泉 ゆみさん

「干しだこでもおいしくできます。昆布や乾物、米などは災害時にも活躍するのでストックしておきましょう。」

今月のメニュー たこ飯



材料(4人分)

たこ 100g
酒 大さじ3
米 3カップ
しょうゆ 大さじ2
『和風だしの素かつお風味』... 小さじ1/2
昆布 10×10cm

今月の食育ピクトグラム



災害に備えよう

おすすめの一品

『和風だしの素かつお風味』
6g×24本 462円(税込)

毎日の料理に手軽に使えて便利な顆粒タイプ。かつお節の風味を生かし、化学調味料不使用。



作り方

- ① たこはぶつ切りにする。
- ② 材料をすべて炊飯器に入れ、3合の水加減に調整して炊く。
- ③ 器に盛りつける(昆布を干切りにして飾ってもよい)。

ワンポイント!

干しだこを使う場合は、40～50gの干しだこを斜めに薄く切って、炊飯器でいっしょに炊きます。干しだこを使うと風味がUP!

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



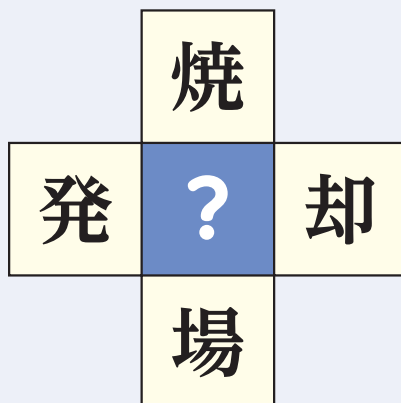
③ 配送便

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

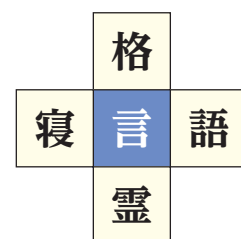
あたまの体操

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



言
でした。

応募総数 4月号のQuizの応募総数は325通で323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

