

【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



5

NO.345

2023 May



特集

パルシステム埼玉

環境への取り組み ▶ P.2

やさしい日本語、
使っていますか? ▶ 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!





できることからひとつずつ

パルシステム埼玉 環境への取り組み

1972年にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念し、国連は6月5日を「世界環境デー」と決めました。日本でも6月を「環境月間」とし、全国でさまざまな取り組みが行われています。今回は、パルシステム埼玉で行われている環境への取り組みをご紹介します。

埼玉県は、荒川と利根川の二大川をはじめ、多くの川が流れており、県土に占める河川の流域面積の割合が全国2位の「川の国」。荒川中流(鴻巣市と吉見町の境)の川幅は2,537mで日本一の長さです。
海洋プラスチック問題は、陸上のみが河川を通じて海へ流れ込んでしまうことも大きな要因です。埼玉県では、5月30日(ごみゼロの日)〜6月30日を「埼玉県プラスチック問題に積極的に対応する」期間として、積極的に取り組んでいます。この時期に、埼玉県やパルシステム埼玉といっしょに環境にやさしい行動を選んでみませんか?
※参考：埼玉県ホームページ

県土に占める河川の面積全国2位!



日本一の川幅2,537mはなんと東京スカイツリー4つ分!



川の清掃活動

2022年11月13日(日)、NPO法人「熊谷の環境を考える連絡協議会」が1998年から開催している「第25回 荒川の恵みと熊谷を考える集い」に参加しました。熊谷センターの横を流れている荒川の土手で、活動組合員4人と役員6人が清掃活動を行いました。今後は毎年の企画とし、組合員のみなさんにも参加を呼びかけていく予定です。



荒川の土手をきれいに清掃!



石けん学習会!



定期的に石けん学習会を開催し、環境に負担をかけない石けんの使用をおすすめしています。



まずは知ることから。一人ひとりの選択が未来を変えます!



みんなで戻してポイントアップ! ~プラ・リサイクル大作戦2023~

今年も、プラスチックをリサイクルすることでCO₂排出量削減をめざします。昨年度までの「カタログ・商品まとめ袋」に加え、今回は「米袋」「富士の天然水ボトル」の回収も対象です。

キャンペーン期間: 4月17日(月)~6月2日(金)
参加方法: 6桁の注文番号「186503」記入(入力)で、企画へ参加することを表明。

- ▶回収対象のプラスチックはパルシステムに戻します。
- ▶参加者全員に「1ポイント」をプレゼント。

全体で回収目標を達成した場合、さらに400名様に「100ポイント」プレゼント。

※回収目標:回収量が「米袋 890kg」、「富士の天然水ボトル 1,400kg」「カタログ・商品まとめ袋 4,600kg」に増加すること。



リユース/リサイクル (再使用・再生利用)

「プラ・リサイクル大作戦2022 (まとめ袋の回収)」には4,162人の組合員のみなさんに参加いただき、2022年11月に実施した「リユースびん回収キャンペーン」では219,584本(パルシステムグループ全体)の回収がありました。ほかにも映画の上映や石けんの学習会など、学びの機会を提供しています。

プラ容器の回収&リサイクル



リデュース (減らす・買わない)

パルシステムの「プラ削減マーク」がついた商品を選んだり、マイボトルを持参し不要な買い物は控えたりすることで、プラスチックごみを出さない工夫ができます。また、繰り返し使える「みつろうラップ」を使うなどの選択で、プラスチックごみの排出量は少しずつでも減っていきます。

みつろうラップづくり!



お気に入りの布で「みつろうラップ」を作りました。

包材のプラスチックを削減!

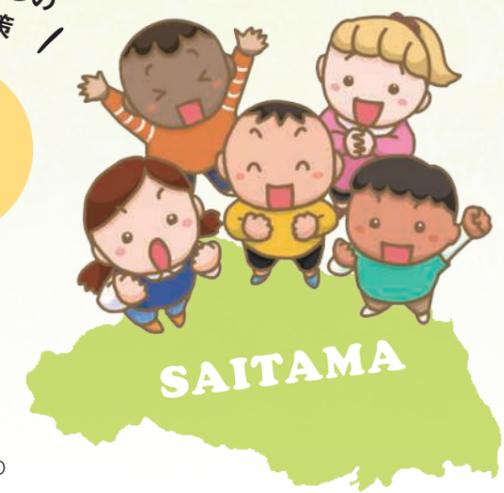


紙容器や詰替可能容器の商品もあります。

やさしい日本語、使っていますか？

国籍や民族等の異なる人々が互いの文化的違いを認め、理解し合い、
地域社会の構成員としてともに生きていく「多文化共生社会」のあり方が問われています。
多文化共生の意識を深めることは、日本人も外国人も、一人ひとりが気持ちよく暮らすことのできる、
魅力あるまちづくりへとつながります。

- 埼玉県の3つの主要施策
- 1 誰もが暮らしやすい地域づくり
 - 2 外国人が活躍できる地域づくり
 - 3 認め合い共に生きる地域づくり



「やさしい日本語」の作り方はこちらから

埼玉県では、日本人外国人の住民がともに日本暮らしやすいSAITAMAづくりを推進するため、「埼玉県多文化共生推進プラン（令和4年度～令和8年度）」を策定しました。

日本で暮らす外国人が抱えている問題のひとつに言語があります。日本語能力の十分でない人にもわかりやすいように配慮した「やさしい日本語」があれば、困難な状況に置かれた場合にも必要な情報が伝わりやすくなります。やさしい日本語の活用が、これからの多文化共生社会を築く一助となるかもしれません。

パルシステム埼玉の取り組み ともに生きる社会に向けて

健康と平和フェスタ in ぱる★てらす

ぱる★てらすで「健康と平和フェスタ」を開催した折に、会場では生活困窮者への各種支援活動を行う一般社団法人反貧困ネットワークの協力のもと、難民支援団体による展示・物販コーナーを設置しました。来場者には国を追われた人々の実情や生活に思いをはせてもらい、平和の尊さを伝えました。



昨年10月8日に開催

パル・マルシェ in 三芳センター

三芳センターで開催した「パル・マルシェ(旧・青空市)」では、埼玉県指定・認定NPO法人ふじみの国際交流センターに通う外国ルーツの子ども達に、会場の受付や生花販売等のイベント運営をお手伝いしてもらいました。また、子ども達が描いた絵画を展示して多くの方にご覧いただきました。



昨年11月19日に開催



外国ルーツの子ども達と来場者が交流できるよう、母国語をやさしい日本語に翻訳したものを準備しました。多文化共生への理解促進にもつながってほしいですね。

三芳センター長 植松浩司



第15期 2022年度 第10回理事会 2023年3月29日開催

【議決事項】

●第1号議案 2023年度事業活動方針(2次案)決定の件
2023年度事業活動方針(2次案)が承認されました。総代へ意見を求めた後、4月理事会で最終案の協議・承認を行います。

●第2号議案 2023年度予算(1次案)決定の件
4月からの事業・活動を進めるうえで必要な経費を執行するために、2023年度予算案(1次案)として提案され、承認されました。

●第3号議案 所在不明組合員の自由脱退処理の件
「所在不明の組合員の整理に関する規約」に基づき、所在不明組合員1,222名の自由脱退処理を行うことが承認されました。

●第4号議案 「組合員組織及び組合員活動の管理運営規則」改定の件
「組合員組織及び組合員活動の管理運営規則」について一部改定することが承認されました。

●第5号議案 2023年度「パルシステム埼玉 平和募金」の実施について承認されました。

- ・特定非営利活動法人APLA
- ・特定非営利活動法人シヤプランニールII市民による海外協力の会
- ・公益社団法人シヤンティ国際ボランティア会
- ・特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン
- ・特定非営利活動法人国際協力NGO IVJAPAN

《募金実施内容》
チラシ配布期間：7月10日(月)～14日(金) / 7月24日(月)～28日(金)
募金受付期間：7月17日(月)～8月11日(金)
金額：1口300円 / 1,000円 ※現金とポイントの2通り

●第6号議案 「2022年人材方針」に基づく人事の統一運用に関する協定書「更改の件」
「2022年人材方針」に基づく人事の統一運用に関する協定書について更改することが承認されました。

●第7号議案 埼玉県生活協同組合連合会 役員候補推薦の件
埼玉県生活協同組合連合会より要請を受け、役員候補者の推薦をすることが承認されました。

●第8号議案 生活協同組合パルシステム新潟ときめき理事候補推薦の件
生活協同組合パルシステム新潟ときめきより要請を受け、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年度決算見込み・決算方針について

2月事業報告

組合員数214,921人 前月比 +153人 (単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,409,691	97.1%	99.7%
総事業高	2,483,989	97.2%	99.8%
事業総剰余金	641,185	97.7%	100.4%
経常剰余金	73,561	101.6%	136.3%

※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
※2月営業日 2021年度:20日 2022年度:20日



監事会 報告

I. 第10回監事会 3月28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。
- 次期監事候補者の推薦について協議しました。
- 監査報酬限度額を協議し、同意しました。
- 公認会計士等の再任について協議し、同意しました。
- 期末監査の進め方について協議しました。
- 内部統制基本方針について協議し、専務理事に報告しました。
- 監事監査のありたい姿について協議しました。

II. 3月の活動報告

【会議の出席・傍聴】
定例理事会、常任理事会、経営会議、理事政策会議、理事共有会議、内部統制委員会、危機管理委員会、コンプライアンス委員会

【監査活動】
監事連絡会、代表理事懇談(専務理事、理事セミナー、部長ヒアリング(マネジメント推進室、総務人事部、地域活動室、機関運営部)、地方区推薦委員会(東区、西区、両委員打ち合わせ)、役員選挙管理委員会、役員選考委員会、グループ政策討論集会

【その他の活動・研修等】

埼玉県生協連(監事会、理事会)、グループ監事研究会

【員外監事の目(整理解雇④)】

米ツイッター社の整理解雇は、仮に日本の裁判所で判断されたら、整理解雇の4要件(要素)に照らして無効とされると思われます。しかしながら、同社の整理解雇が暴挙であるとは即断できません。雇用契約に関する原則は、日米で異なり、米国では期限の定めのない雇用は、当事者双方が自由に解約できるとされています。一方、日本でも、人材の流動化を求める社会的な要請が強まっています。解雇について金銭解決の制度を導入する動きも出てきました。過渡期です。(次回から「営業秘密」)

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 さくらんぼが黄色っぽい
状態で届きました。

A

基本的には果実の色合いで
1/2以上が赤く色づいてい
れば出荷基準内としてお届け
するようになっています。全体が黄色っぽ
い状態では未熟の可能性があるので、出
荷基準外として除去することを産地とも
共有しています。

さくらんぼの品質が安定しない背景に
は、収穫時期の天候が変わりやすく収穫
適期を合わせる事が非常に難しい果物
であることがあげられます。さくらんぼ
は梅雨時期に収穫するため、曇天が数日
間続くと色づきが悪くなって出荷基準の
下限である1/2前後のものが多く発生
します。産地およびパルシステムのセット
センターでも、色合いの見極めには十分
注意しながら選別作業を進めています。



さくらんぼは温度変化に弱い
ため、常温保存しましょう

Q ごぼうが太い。
また、「す」が入った
状態で届いた。

A

現在の基準は、直径1cm〜
3cmのもの、産地と定めていま
す。「ア・フード」のごぼうの場合
は1cm〜5cm。

中心部に空いている穴が花びら型に
なっていたり、はっきりと目視で確認でき
る穴が奥まで空いていたりする場合には
出荷基準外として選別します。

ごぼうはカットしてお届けしています
が、カット作業を早い段階で行い、保存す
ると水分の蒸散で「す」が入りやすくなる
ことから、産地での作り溜めは禁止にし
ています。ただし、カット面からの水分蒸
散の影響で若干の「す」は発生してしまっ
た可能性があります。ご理解いただけませ
うと幸いです。

(※)「す」は漢字では「鬆」と書きます。大
根やごぼうなどの根菜類、すいかなどの
果実において、芯に多くの細かい穴が生
じた部分を指します。また、料理や錆物
でも「す」と呼ばれる状態が発生するこ
とがあります。

Q 見守り安心サービスに
ついて教えてください。

A

商品のお届け時に、お伺い
した際の基本情報(在宅・不在
など)をご指定の連絡受取者へ
メールでお知らせするサービスです。見
守り安心サービスは組合員の登録料、利
用料は無料で、離れて暮らす親族の方に
安心を提供します。

毎週、組合員のみなさんのお宅へ何う
からこそできる、単身生活者や地域の見
守り活動です。パルシステムグループで
は、見守り安心サービスだけでなく、「見
守り協定」・「災害協定」を自治体と締結
し、生活者が安心して暮らすことのでき
る社会の実現に取り組んでいます。パル
システム埼玉では、2023年3月現在、
62市町1団体と見守り事業の協定締結お
よび登録を行なっています。

見守り対象者やサービスの詳細、申し込
みについては専用サイトをご覧ください。



見守り安心サービスに
ついて詳しくはこちら

表紙レシピ すぐそれパルごはん



レシピ集はパルシステム埼玉の
ホームページをご覧ください。



わか竹あんかけ 茶碗蒸し

調理時間
30分



材料(4人分)

- 〔茶碗蒸し〕卵…3個、だし…3カップ、鶏モモ肉(ササミ、
ネ肉でも可)…50g、かまぼこ…4切れ
- ★A【白だし…大さじ2、みりん…大さじ1、塩…小さじ
1/4、「花見糖」…小さじ1/2】
- 〔あん〕冷凍むきえび…4〜8尾(大きさによる)、ゆでたけのこ
(糖先の部分)…4〜8枚、塩蔵わかめ…20g
- ★B【だし…2カップ、酒…小さじ2、白だし…小さじ2、塩
…少々】、★C【片栗粉…大さじ3、だし…大さじ3】

作り方

- 〔茶碗蒸しの作り方〕①卵をボウルに割りほぐし、だしと★A
の調味料を入れてよく混ぜて卵液を作る。
 - 鶏モモ肉とかまぼこを食べやすい大き
さに切り、4等分して器に入れる。
 - ②に①の卵液を茶こしで流し入
れる。
 - ④深めで大きな鍋に③の器と器が半分に
上浸かる水を入れ、鍋のふたをする。強火にかけ、器がコトコ
ト鳴ってきたら弱火にして20分ほど加熱してでき上がり。
- 〔あんの作り方〕①ゆでたけのこは薄切りに、わかめはさつと
洗って1分ほど水につけて塩抜きし、食べやすい大きさに切る。
むきえびは解凍し、水分をふき取る。
- 鍋に★Bの調味料と①を入れ、ひと煮立ちさせる。混ぜ合
わせた★Cの調味料を少しずつ加えながらとろみをつける。
 - 蒸しあがった茶碗蒸しに②のあんのをのせる。



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	134,526kg	86.9% (前月比 +0.9%)
リユースびん	24,949本	65.0% (前月比 -5.7%)
紙パック類	3,986kg	54.7% (前月比 -8.9%)
プラスチック袋	3,045kg	23.1% (前月比 -3.1%)
ABパック	958kg	21.2% (前月比 -5.3%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,669kg	71.5% (前月比 -15.2%)
お料理セットトレイ	1,856kg	67.1% (前月比 -3.6%)
産直米米袋	446kg	39.5% (前月比 -6.8%)
たまごパック	5,962kg	65.2% (前月比 -12.8%)
ペットボトル	2,266kg	55.7% (前月比 -6.8%)

回収実績 (2023年2月)



エコ*タイムズ

わかりやすく楽しく「エコ」についてお伝えします。
みなさんが回収に出した資源のその先を追跡します！

リユースびんはパルシステムに戻そう！

パルシステムでは、『便利つゆ』や『いちごジャム(プレザーブ)』などの商品にリユースびんを採用し、資源循環に取り組んでいます。

Rマークが目印のリユースびんは、洗って繰り返し使える環境にやさしい容器で、脱炭素社会の実現に貢献しています。パルシステムに戻した場合のCO₂排出量が90g、自治体に出した場合は340gと大きく違います(出典:びん再使用ネットワーク ※数値は“リユースびん”500ml1本あたりで算出。CO₂は「製造・輸送廃棄

に関わる排出量)。

大切に使用すれば20~30回繰り返し使用できるリユースびん。しかし、回収率は65.4%と低い状況です(2022年度 パルシステム埼玉の実績)。

再使用できるリユースびんも、自治体に出してしまうと、砕いて溶かされてしまうため、リユースびんはパルシステムへお戻しください。

リユースびん商品を利用し返却をして、地球の未来を守りましょう。



START

1 洗びん工場へ



配送センターに集められたリユースびんは、回収業者により洗びん工場に運ばれます。

2 洗浄



洗びん工場では種類ごとに分けてから、熱湯と苛性ソーダを使って洗浄します。

3 滅菌



徹底的に水滴を除去し、紫外線にて滅菌します。

4 検査



キズやカケがないか機械と目視で入念に検査し、品質をチェックします。



回収のお約束

ふたをはずして、水で軽くすすいでください。紙ラベルはそのままOK!



FILE-7

潜入! わが町の配送センター



所在地

埼玉県熊谷市
樋春字袋田1223-3

配達エリア

熊谷市・行田市・深谷市・本庄市・上里町・神川町・美里町・皆野町・長瀬町・東松山市・吉見町・寄居町・東秩父村・ときがわ町・滑川町・小川町・鳩山町・嵐山町・鴻巣市・北本市・羽生市

従業員数

113人
(2023年2月末現在)

組合員数

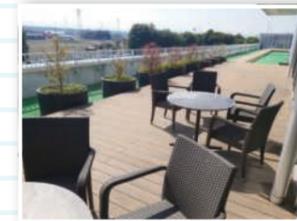
24,478人
(2023年2月末現在)

勇往邁進! 前向きに隠すことなく、さまざまな課題にチャレンジします!

パルシステムで初めてとなる、「配送センター」とパルシステムグループの「冷蔵商品セットセンター」が併設された施設です。新しいチャレンジを欠かさず、地域で愛されるセンターを目指します!



センター内に売店が設置されており、従業員みんなで利用しています。



天気の良い日はテラスでランチ♪

パルシステム埼玉 熊谷センター



毎週、組合員のみなさんに商品をお届けしている配送センターって、どんなところ? どんな人たちが働いているの? 知られざる配送センターをご紹介します。

ここが自慢!

2021年2月から稼働開始のNEWセンターだけあって施設が綺麗!



(左から) 新幡佑一営業長、堀部高次センター長、黒川仁供給長

われらがエースたち

熊谷センターで働く、名物職員をご紹介します。

センター長から一言
営業所を支えてくれるスーパー営業事務!



営業事務スタッフ
上野牧子(勤務歴11年8カ月)

センター長から一言
熊谷センターのスーパーエース!



(株)流通サービス
中里勇輝(勤務歴2年10カ月)

4月より子どもも大学生。

仕事に趣味に毎日楽しく過ごします!

今、仕事の楽しみは若い職員たちの日々の成長を見守ること。完全に母親目線です(笑)。もちろん営業スタッフのサポートも、しっかりと頑張ります! 長いこと野球で楽しませてくれた息子もこの春から大学生。少し子離れして自分時間も楽しめます!



高校野球が大好きです! おすすめの高校球児がいたら教えてください。
※写真は鶴文字です。

仕事にプライベートに

楽しめます!

入社して3年経つ、数字にこだわる中里です。毎日楽しく仕事をしています。週末は陸上教室の指導者をしていて、私も現役で大会に出場しています。今年の目標はフルマラソン2時間30分! 仕事もプライベートも楽しむぞ。



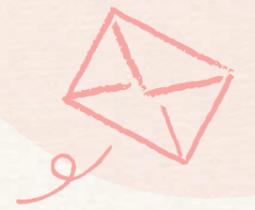
大学4年生のころ出場した埼玉選手権の写真です。

次回(7月号)は蕨センターです。お楽しみに!

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

「パルシステムの友達」

頼まれてパルシステムにお誘いした友人二人。配達順も私の前と後。配達担当の方に、前の友人は私に「元気がしう」と言ってくださり、後の友人には「よろしく伝えてね」と。「元気がしう」「よろしく伝えてね」は毎週のことです。そして「あの品は良かったわよ」と伝え合う仲間でもあります。

所沢市 松が丘



北葛飾郡 千恵子さん

テーマトーク

運がいい！と思った瞬間

「グッドタイミング」

お昼にお餅を焼いて、さて何をつけて食べようかな？と思っていたら、御近所さんが「小豆を甘く煮たのでござい」とタイミング良く来られて、いただきました。とてもおいしかったです。

北本市 ルナママ

「追突事故」

高速道路で追突されて車は廃車になったけれど、私は怪我もなく追突してきた車に乗っていた小さなお子さんも怪我はなく、10対0で私は悪く無かったです。

所沢市 アポ

「初めての宝くじ」

初めて宝くじが当たった時のことです。今迄数えた事のない数字で、その時「運がいい！と思った瞬間」でした。それからというもの、やる事成すこと全てが納得の行く内容ばかりで、充実した時間を送ることができていました。

でも今考えるとほんの一瞬だったのかも知れません。目覚まし時計のリーニーンで目をあけました。アー今日もこれから大変な一日が始まります。

さいたま市 ラーマ

「私、80才」

大病もせず、大げかもなく、80才。現役で子ども達を相手にピアノを楽しく教えています。とても運が良いと思っています。

秩父市 八枝子さん

「晴れ女」

新婚旅行で2週間ほどヨーロッパに行きました。予報では半分ほど雨でしたが全日晴れ、とてもすてきな旅になりました。たいい旅に出ると晴れてくれるので、運がいい♡と思います。

桶川市 yukky

「保険の見直し」

風呂に入り何となくシコリを見つけ、医者に行き乳がんとわかりました。保険の見直しを去年し、良いものに切りかえ安心したばかりです。運がいいと思った瞬間ですが、がん保険も入っており、何とか病気と向き合い頑張っていることと思います。がんには負けません。

さいたま市 佐代子さん

「鼻がきく」

買い物の際、品出ししている店員さんとの会話から良い商品だと思つたとあからその商品を求めて人集りができたりします。

先にその商品に目をつけた私つて運がいい！と思ったプチ自慢です。(笑)

久喜市 ペコちゃんママ

「運転中」

車の運転中に、信号に全く引っかかることなしに目的地まで行けた時、めっちゃ運がいいと思いました。

深谷市 くまくま

「思いがけない幸運」

マンションをあちこち探していたとき、このなという所を見つけて申し込んだ。で、倍率たった2倍の抽選に落ちた。2倍でなんで落ちるかなと運の悪さを嘆いた。そのあと、無抽選のマンションを購入。そこは、予想外に眺めがよく、リビングからは富士山が見えて感激した。そして、入居したころ、近くには小さなスーパーが1軒あるだけであったのが、やがて区役所、図書館など公共施設、総合病院、大手スーパーが入ったショッピングモールなど、生活に必要なものが徒歩圏にそろつという環境抜群のところになった。あの抽選に落ちたこと、運がよかった！と今は思う。

さいたま市 NORI



越谷市 綾子さん

お知らせ

知っトク!

パルシステム

酪農産地とつながり続ける、これからも「タオルを贈る運動」のご報告

パルシステムは、1985年から酪農生産者へ「タオルを贈る運動」に取り組んでいます。

酪農生産者は搾乳する際、牛の乳房を清潔にし、搾乳機械の掃除、牛舎内の清掃などに大量のタオルを使用します。一方、組合員の家には贈答品などで家庭に保管したままのタオルが少なくありません。家庭に眠るタオルという“未利用資源”を酪農の生産に生かそうと呼びかけの「タオルを贈る運動」です。

37回目となる今年は1月9日からの2週間、募集をかけるとパルシステム全体で3万9,747枚のタオルが贈られました。今後実施予定ですので、引き続き酪農生産者を応援するこの運動へのご協力をお願いいたします。



お知らせ

知っトク!

パルシステム

酪農産地とつながり続ける、これからも「タオルを贈る運動」のご報告

パルシステムは、1985年から酪農生産者へ「タオルを贈る運動」に取り組んでいます。

酪農生産者は搾乳する際、牛の乳房を清潔にし、搾乳機械の掃除、牛舎内の清掃などに大量のタオルを使用します。一方、組合員の家には贈答品などで家庭に保管したままのタオルが少なくありません。家庭に眠るタオルという“未利用資源”を酪農の生産に生かそうと呼びかけの「タオルを贈る運動」です。

37回目となる今年は1月9日からの2週間、募集をかけるとパルシステム全体で3万9,747枚のタオルが贈られました。今後実施予定ですので、引き続き酪農生産者を応援するこの運動へのご協力をお願いいたします。



楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★7月号テーマ「自由研究」

もうすぐ夏休み! 学校からの宿題に「自由研究」が出されることがありましたね。みなさんの思い出をぜひ教えてください。

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)

締め切りは
5月19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

●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 saiyama@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

花粉症の方にとって春は憂鬱な季節です。わが家でもこの時期はすぐにゴミ箱がティッシュの山で溢れかえります。まだ花粉症を発症していない私でも、花粉の飛散量が特に多い日は、コンタクトをしている目の調子がイマイチです。早く花粉症に悩まされることなく過ごしたいですね。(K)



「埼玉県情報」コバトンnote
埼玉版SDGs推進アプリ「S(エスキューブ)」
SDGsについて動画やクイズで楽しく学べる埼玉県のスマートフォンアプリです。クイズやイベント参加などで獲得したポイントで、素敵な景品が当たるくじに挑戦できます!



こちらの二次元コードから!

「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。

7月号テーマ「自由研究」

締め切り5月19日(金)

読者アンケート

5月号で掲載した内容で、よかった項目に「☑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。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特集
パルシステム埼玉
環境への取り組み | <input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告 |
| <input type="checkbox"/> やさしい日本語、使っていますか? | <input type="checkbox"/> 潜入! わが町の配送センター |
| <input type="checkbox"/> 理事会レポート | <input type="checkbox"/> エコ・タイムズ |
| <input type="checkbox"/> 監事報告 | <input type="checkbox"/> Letters |
| <input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて | <input type="checkbox"/> 知っトク! パルシステム |
| <input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん | <input type="checkbox"/> おすすめ パルレシピ |
| | <input type="checkbox"/> 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)

Quiz

解答



名前 _____

組合員番号 _____

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。

杉山 真希さん

「魚は日本人長寿の秘訣のひとつ。良質な油やたんぱく質、ビタミン豊富な魚を食べて毎日の健康を！」

今月のメニュー 鱈のさんが焼き



材料(4人分)

- あじフィーレ…………… 4尾分
- ねぎ…………… 1/2本
- 大葉…………… 8枚
- みそ…………… 大さじ1
- みょうが…………… 1個
- おろししょうが…………… 小さじ2
- 『压榨一番しぼり菜種油』…………… 大さじ1

今月の食育ピクトグラム



食育を推進しよう

おすすめの一品

『压榨一番しぼり菜種油』
1250g、600g、180g
産産地オーストラリア、カンガルー島産の非遺伝子組換え菜種を压榨したキャノーラサラダ油。揚げ物もカラリとあがります。



作り方

- ①ねぎ、みょうがをみじん切りにする。あじを細切りにし、刻み叩いていく。
- ②①のあじにねぎ、みょうが、おろししょうが、みそを加え、さらに叩き混ぜる。
- ③②を8等分にし、円盤形に整え大葉で包む。
- ④フライパンを熱し、油をひき中火で焼く。両面に焼き色がつき、中まで火が通ったらでき上がり。

ワンポイント!

漁師料理「なめろう」を焼いた一品。香味野菜もたくさん摂れて栄養満点です。

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



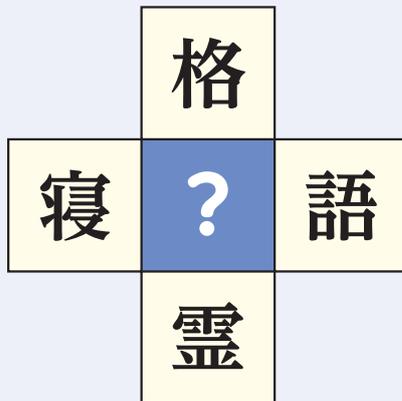
③ 配送便

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

あたまたの体操

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。

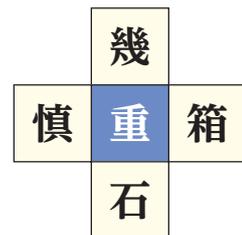


● 締め切り/5月19日(金)

● 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



重

でした。

応募総数 3月号のQuizの応募総数は388通で386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

