

【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



4

NO.356

2024 April

特集

“もしも”のときでなく、“いつも”のときに助けあう

「地域づくり基金」「ささえあい基金」▶ P.2

春爛漫! 野菜をおいしく食べよう ▶ P.4

お知らせ

パルシステム埼玉

公式LINEはじめました



“もしも”のときでなく、“いつも”のときに助けあう // 「地域づくり基金」「ささえあい基金」

パルシステムの理念「心豊かなくらしと共生の社会を創ります」のもと、心の豊かさや安らぎとくらしの質、人と人との結びつきを大切な価値とする、2つの基金があります。



運営団体
パルシステム
生活協同組合連合会

「地域づくり基金」とは？

持続可能な地域づくりと農林水産業の発展に貢献することを目的とした助成活動です。

組合員の商品利用などにより生まれる事業剰余金を「基金」として積み立て、パルシステムと関わりのある産地・メーカーや、地域活動団体の事業に助成する制度です。

「地域づくり基金」は、2000年度に助成活動を開始した「レインボー基金」が原点でした。当初は農林水産業の発展、地域循環型社会づくりを行う団体への助成が中心でしたが、2011年の東日本大震災以降は、台風や洪水といった大規模災害の復興支援事業や、放射能被害対策を目的とした事業も助成対象にして、現在に至ります。

2023年度
助成採択団体：計14団体
助成総額
10,000,000円

助成対象分野

- 大規模災害の被災地域の復興を支援する事業
- 食と農をつなぎ、農山漁村地域の活性化と日本の農林水産業の発展を支援する活動
- 環境保全および資源循環型社会づくりを支援する事業
- 再生可能エネルギーの推進に向けた活動
- 国内の農林水産業における原発事故を原因とした放射能汚染低減の取り組みを支援する活動
- フェアトレードの推進を支援する活動
- その他福祉連携等、当基金の目的に照らし、運営委員会が適当と判断した事業活動



毎年多くのボランティアによって支えられ、大豆やじゃがいもを無農薬で育ててきました



埼玉の助成先団体をご紹介します！

2022年度助成先団体 「特定非営利活動法人 うりんくらぶ」

私たちは障がいの有無に関わらず、みんなで育ちあうことのできるイベントを開催しています。「タネからはじまるプロジェクト」では、野菜を育てて商品化し販売する体験を親子で楽しんでいます。「地域づくり基金」のおかげで大豆の脱穀機や農業に必要な機材を揃えることができ、広い畑をもつことも叶いました。今年も無農薬大豆を栽培してみそ仕込みをしたり、じゃがいもをポテトチップスに加工して各地で子どもたちが販売する予定です。



運営団体
パルシステム共済生活
協同組合連合会

「ささえあい基金」とは？

お互いに支えあえる地域社会づくりに寄与することを目的とした制度です。

パルシステム共済連では、これまで保障事業の剰余金を契約者にお返しするだけでなく、組合員が自主的に行う福祉活動、健康維持活動、ライフプランニング活動などへ助成してきました。

2021年度より、新たな取り組みのひとつとして、以前から助成してきた活動分野に加え、生活困窮者や障がい者、社会的孤立の防止などへの支援活動に取り組む市民団体やNPO団体へ助成する「ささえあい基金」を新設しました。助成金はCO・OP共済へたすけあいの剰余金の一部を活用しています。

2023年度
助成採択団体：計20団体
助成総額
10,000,000円

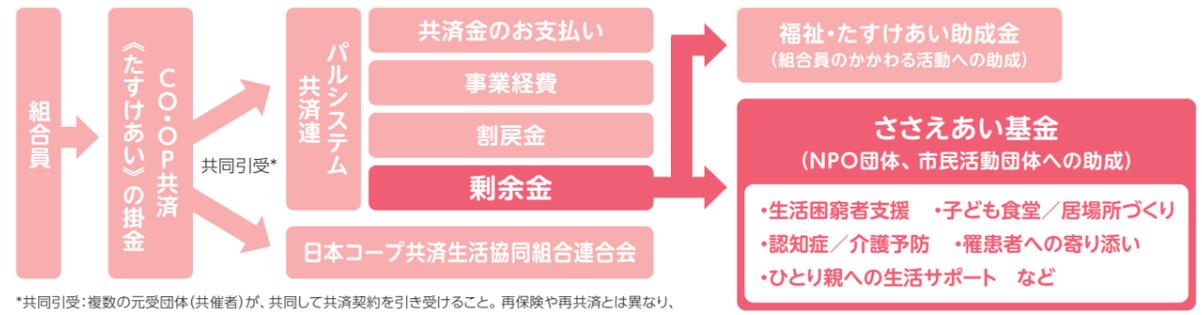


「ささえあい基金」について、動画でご紹介しています。

助成対象分野

- 子ども・子育て支援活動
- 障がい児者支援活動
- 高齢者支援活動
- 生活困窮者支援活動
- 社会的孤立の防止支援活動
- 傷病当事者(がん・難病・依存症等)、家族支援および各種予防の活動
- 経済的弱者への家計設計支援等の活動
- その他当基金の目的に照らし、運営委員会が適当と認められた事業活動

ささえあい基金のしくみ



*共同引受:複数の元受団体(共催者)が、共同して共済契約を引き受けること。再保険や再共済とは異なり、各団体は共済契約者に対し、それぞれの引受割合(額)に応じた共済責任を単独個別に持ちます。

埼玉の助成先団体をご紹介します！

2022年度助成先団体 「一般社団法人 まんまる結び」

まんまる放課後等デイサービス ~子どもたちに社会体験の機会を~ 代表理事 根崎由美さん



中高生向けパソコン教室の様子

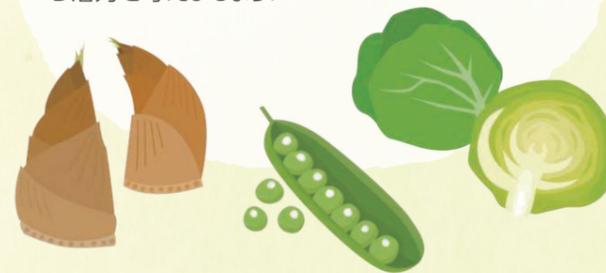
一般社団法人 まんまる結びは、社会体験型放課後等デイサービスとして、地域とつながり、互いが応援しあえる関係性を構築するためのさまざまな取り組みを行っています。主に発達障がい児や不登校児を対象に、専門的な療育のほか、パソコン教室やソーシャルスキルトレーニング、しごと体験を実施し、地域の小学生~高校生が自立に向けた学びを習得できる居場所となっています。それらの活動に使用するパソコンやプロジェクター等を助成により揃えることができ、日々子どもたちの学習や創作活動に活用しています。

春爛漫！ 野菜をおいしく食べよう

今はハウス栽培により、年中いろいろな野菜が楽しめるようになりました。しかし、露地栽培の野菜は味の濃さが違います。とくに春はみずみずしくおいしい野菜がたくさん出るので、意識して毎日の食事に取り入れましょう。

春野菜には デトックス効果も！

旬の食材には、四季折々を生き抜くために必要な栄養分がたくさん詰まっています。寒さの厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素がたっぷりの春野菜は、強い香りや独特の苦みのもととなる成分にデトックス効果が期待されています。みなさんの食卓に春野菜を取り入れて、体の中から活力を与えましょう！



成人の野菜摂取目標は 1日350g以上！

※出典：「健康21」（厚生労働省）

健康維持には、カリウム、食物繊維、ビタミン類の摂取が役立つとされています。これらの栄養分の摂取源として、野菜に寄与する割合が高く、充分摂取するために必要な量が1日350g以上と考えられているからです。

野菜ジュースは不足しがちな野菜を補えますが、製造工程で重要な栄養素が減ってしまったり、壊れてしまうことがあるので、毎日の野菜摂取の“補助”として飲用してください。



『お料理セット』で楽に野菜を食べちゃおう！

食事の支度は献立を考えることから始めて、まさに時間との闘い！もっと楽に支度に取りかかりたいものですね。そこでおすすめなのが、パルシステムの『お料理セット』。肉や洗浄・カット済みの野菜は国産で、化学調味料不使用のたれやレシピまで付いているから簡単に調理が行えます。安心・おいしい・便利な『お料理セット』をうまく使って、野菜不足を補いましょう。



『野菜がとれるエビチリセット』
2～3人分で調理時間は約15分
通常価格1,242円(税込)



『野菜がいっぱいポトフセット』
2～3人分で調理時間は約15分
通常価格862円(税込)

理事会レポート

第16期 2023年度 第11回理事会 2024年2月21日開催

【議決事項】

- 第1号議案 定款及び諸規約改定の件
第31回通常総代会に付議する「定款」「役員選挙規約」「情報開示規約」の一部改定について承認されました。
- 第2号議案 2024年度経営組織機構決定の件
2024年度経営組織機構について承認されました。

【特別報告】

1. 2023年度パルシステム埼玉 市民活動支援金助成について
2. 大宮センター移転による「基本設計」(案)について

監事会 報告

I. 第11回監事会 2月20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。
- 期末監査の進め方について協議しました。
- 期末ヒアリングの進め方について協議しました。
- 2024年度監事会予算について協議しました。

II. 2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、センター往査(草加)、コンプライアンス委員会、理事会小委員会(産直委員会)、エリア委員会(西部、北部)、第2回エリア別総代会議

【監査活動】

監事連絡会、代表理事懇談(理事長、理事セミナー、八重洲監査法人(センター)監査、会計監査立会)
【その他の活動・研修等】
都県別方針検討会、日本監査役協会(会計基礎)

【買外監事の目(ガバナンス・上)】

組織が持続的に成長するためには、健全で透明性のある組織運営が欠かせません。そのために、どのような仕組みを構築するか。これがガバナンスの問題です。まず、組織の価値向上に向けた、経営陣によるリーダーシップが考えられます。これには、利害関係者との適切な協働が重要です。これとともに、経営陣が暴走しないように、監視することも大変重要です。生協では、理事会と監事会がこの重責を担っています。(続)

組合員のみなさんに注意喚起です

その広告は本物？

証券会社や協会を騙った偽広告に注意！

(金融庁、日本証券業協会ホームページより)

事例1

「元本割れしない投資ができます」という広告を見て投資をしてしまった。

事例2

証券会社の役員を装い、特定銘柄の投資勧誘を受け、振込先を指定して入金を要求された。

消費者へのアドバイス

近年、SNSやSMSを中心に、証券会社や日本証券業協会を騙った偽広告の存在が確認されています。

主な内容は、実在する証券会社の名称等を使用し、「今後高騰する株式の銘柄情報を入手できる」「投資に関する書籍や資料をプレゼントする」といったものです。これらの情報入手するため、リンク先へのアクセスやLINEアカウントの追加等を求めた上で、投資勧誘を行ったり、金銭の支払いの話を持ちかけるケースが確認されています。

少しでも怪しいと思った場合には、絶対に入金を行わずに各証券会社や金融庁の相談窓口へご連絡ください。

◆金融庁金融サービス利用者相談室

受付時間 平日10時～17時

電話(ナビダイヤル) 0570-016811

※IP電話からは03-5251-6811まで

1月事業報告

組合員数217,983人 前月比 960人

(単位:千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,420,172	101.3%	97.6%
総事業高	2,501,302	101.2%	97.7%
事業総剰余金	647,206	101.4%	97.8%
経常剰余金	33,293	59.5%	100.6%

※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

※1月営業日 2022年度:21日 2023年度:21日

毎日を豊かに

くらしの

あれこれ

今月の
テーマ

日焼け対策は万全ですか？

～油断しないで! 紫外線～

新生活が始まる4月。環境の変化や急上昇してくる紫外線量で、肌や髪のトラブルを起こしがちです。対策を忘れず、降り注ぐ紫外線から肌や髪をしっかりと守りましょう。



トマトを食べよう!

美肌効果を促す栄養素のひとつに「リコピン」があります。トマトにはリコピンが多く含まれ、シミやソバカスの原因といわれるメラニン生成の抑制効果が期待されています。

トマトジュースといった飲料は摂取に適していますが、飲みすぎは塩分や糖分過多になるため、注意が必要です。トマトは加熱調理することで細胞壁がやわらかくなり、吸収されやすくなります。焼く、炒める、煮る、蒸すなどして、食べて体の内側から紫外線対策を始めましょう。



紫外線から髪を守る

髪が紫外線を浴び続けてしまうと、パサつきや変色を引き起こします。髪を守っている最外層のキューティクルがダメージを受けると、髪の内部の水分保持力が低下して乾燥し、柔軟性を失って枝毛・切れ毛の一因となります。

紫外線の強い日は、つばの広い帽子や濃い色の日傘等で直射日光を受けないようにしましょう。UVカット加工が施された日傘は、2～3年でその効果がなくなっていくため、適切な時期に買い換える必要があります。



うっかり日焼けにご用心!

うっかり日焼けは、首周り、胸元、耳の後ろ、手や足の甲、小鼻周辺や眉間などの日焼け止めの塗りムラが生じやすい部位に多く起こります。日焼けした肌をそのままにしておくと、肌トラブルを引き起こす原因となるため、早めのケアが鍵となります。まずは冷やすことが大切。冷たいタオルや保冷剤などを使ってケアしましょう。肌のほてりが落ち着いたら、化粧水や乳液でしっかりと保湿してください。



紫外線情報を見よう

気象庁のホームページでは全国の紫外線情報を日々更新しています。紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示した「毎正時の予測分布図・解析分布図」を参考に、紫外線から肌や髪を守りましょう!!



気象庁の紫外線情報はこちらから

商品探訪 これが好き*

今月の一品 フライパンでさわら竜田揚げ

国内で水揚げされるさわらを使用した「フライパンでさわら竜田揚げ」の魅力に迫ります! さわらはやわらかくきめ細かい身質で、くせがなく食べやすいのが特長です。



三重県漁業協同組合連合会
鮮冷加工部
加工営業課
小林 洋之 さん



「フライパンでさわら竜田揚げ 180g」
通常価格484円(税込)
「フライパンでさわら竜田揚げ(徳用)300g」
通常価格700円(税込)

おいしさの決め手は漬け込み時間

組合員のみなさんから15年以上愛され続けるこの商品は、パルスシステムとともに開発されました。発端は国内で300g前後のさわらの水揚げが多くあり、「何とかしたい」という思いから。いろいろな加工を試す中で、この竜田揚げという加工方法にたどり着きました。苦労した点は漬け込み時間の調整です。漬け込みの時間は多ければ多いほど味は濃くなり、魚特有のにおいが消えてしまいます。初めは漬け込み時間90分、次に50分、30分と時間を短くしながら試す中で、魚のおいしさが際立ってくるようになりました。このような幾度もの試作を行なって商品が誕生しました。

「専用」の生姜醤油

切り身にしたさわらを竜田揚げ専用の生姜醤油に漬け込んでいます。漬け込み時間を30分と短めにする事で、素材の味を邪魔せず、甘みのある醤油味で、とても食べやすくなります。素材の鮮度に自信があるからこそあえて薄味に仕上げています。

さまざまなアレンジで

薄味に仕上げている本品は野菜あんをからめたり、トマトと合わせたり、ねぎポン酢をかけるなどアレンジをお楽しみいただけます。

パルスシステムのレシピサイト「だいでこログ」でさまざまなさわらレシピを紹介しています。ぜひ一度チェックしてみてください。

5月号
予告

アズマ工業株式会社

「天然由来の成分を配合した
やさしい入浴剤 ゆずの香り」



製造
工程

1 水揚げ



2 切り身加工



3 生姜醤油に30分漬け込み

4 北海道産 馬鈴薯でんぷんを衣付け

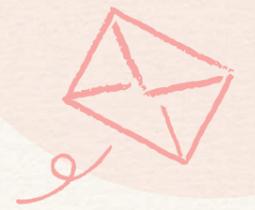
5 冷凍

6 パック

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。



フリートーク

「良く見える!!」

先月白内障の手術を受けました。日帰りで簡単な手術ですが、緊張で術中に血圧が180以上になって何度も看護師さんの深呼吸の号令がかかって大変でした。でもお陰様で、今はスッキリ見える様になって大満足です。

いつも庭に飛んでくるシジュウカラ等の野鳥を今までなんて地味な鳥達と思っていましたが、今は羽の美しい模様が良く見えて嬉しいです。

東松山市 やまちゃん

「4月からの景色」

4月から子どもが幼稚園に入園します。親も子どもも初めてがたくさん詰まったそして緊張ある月となりそうです。どんな景色が広がっているのか楽しみでもあります。

川口市 べんげん

「歳を重ねて」
まもなく65歳。高齢者の仲間入りはちよつと…。だけど、「インフルエンザの予防接種が安く受けられる」「入場料が安くなる」「高齢者向けのイベントや講演会に参加できる」など、お得なことも増えて何だかとても楽しみです。

越谷市 ぽこりん

テーマトーク たまご

「自由研究」

私は小学生のときの夏休みの自由研究として、卵の殻に色を塗り花火の絵を描いたことがありました。今なら、やる前から面倒くさいと絶対にやらないと思うものを、小学生の私はコツコツと仕上げたんだなあと、懐かしさと、ひたむきに頑張った昔の自分を誇らしく思い出しました。

羽生市 こにたん

「良い働きの食材」

たまごは欠かせないものです。冷蔵庫になくなると心細くなるのは私だけでしょっか。卵焼き、お料理やお菓子作りにも出番はたくさんあります。良い働きをしてくれる食材です。

究極はたまごかけですね。今は価格も安定して来ましたが、冷蔵庫を開けると卵が見れて今日は何を作ろうかな？と考える毎日です。

毛呂山町 ほつとひといき

「オトクな卵」

お料理に欠かせない卵。高くなったとはいえ、まだまだ安く米養価が高いので、オトクな消費財。安すぎる卵は怖いのです。

東松山市 まる子

「たまご焼き」

幼い頃、兄のお弁当がうらやましく、母にせがんで作ってもらった。赤い器の中には、甘い黄色のたまご焼きで覆われていた。赤と黄色の配色が鮮明に思い出される。だから、私がお弁当を準備する時は、たまご焼きから始まる。母の味にはまだ追いつけていないが、その味を思い出す。母をただただ懐かしく思い出します。

川島町 ちいちゃん

「パパの厚焼きたまご」

わが家の7歳の娘と4歳の息子は、主人の作る厚焼きたまごが大好きです。私は作れないので、「パパがいる日じゃないと、たまご焼きたべられないな」と言い、週末は必ずリクエストしています。

パパも子どもたちも笑顔になれるたまご焼き。パルシステムのたまご、これからもお世話になります。

熊谷市 おにゃあ

「レンジで茹でたまご」

パルで購入したレンジで茹でたまごができる容器がわが家で大活躍中。水と鍋を使わずにできるので手間がかりません。殻もツルツと剥けます。よく朝食のたまごサンドを作るとき、時短で助かっています!

和光市 よねちゃん

「新鮮? 完熟?」

45歳になった今年、転職をしました。自宅からはかなり遠い豊洲のシステム会社で、通勤は片道約2時間というきついもの。ですが週に2回くらい在宅勤務ができ、毎週パルシステムで買っている食材で自炊も楽しめ、引越して4カ月めの新居にいられる、というのが決め手でした。2月から初勤務で、同日入社者はゼロ。よくある同期入社がいて、とかフレッシュ感はまだなかったですが、ひとり新入社員として3週目の勤務を終えたところ

です。 役職があるわけでもなく立場的には新鮮な「たまご」なのですが、年齢・キャリア的には、完熟卵に近いくらいでしょうか(汗)。母の介護を10年間サポートしてきたのですが、おととし母は合併症で逝去。3回忌を無事昨夏に終え、悲しくも母を見送り見届け、これからは新たな一歩を、ということを決めた転職。

西側に茶畑を眺められる新居マンションを出るとき、母がそつと「じつじつじつ」と言っているかのような、柔らかな朝の陽ざし。朝陽のやさしさに包まれながら、出かける日々にも慣れてきました。

大学を出て勤め始め、何もないなりにもがいた20代。あれから20年。それなりに実績と人生経験は積みましたが、いつまでもパルシステムのとれたて「たまご」のような新鮮な気持ちで、新しい会社とこれからの人生を生きてゆきたいです。

入間市 にせゆみ

知っク! パルシステム お知らせ

オリコン顧客満足度調査 食材宅配 首都圏 総合1位

パルシステムは、株式会社oricon MEが2024年2月1日に発表した「2024年オリコン顧客満足度®ランキング」の「食材宅配 首都圏」で「利用のしやすさ」「商品の充実さ」など全10項目について評価された結果、総合1位を獲得しました。



「埼玉県情報」コバトンnote

県立近代美術館 アブソリュート・チエーズ「開催中!」

「椅子の美術館」が新たな視点で挑む、現代アートにおける「椅子」のテーマ。椅子をめぐる国内外の平面・立体・映像作品80点を紹介し、椅子がもつ多様な意味や象徴性を読み解きます。

【会期】2024年5月12日(日)まで
【観覧料】一般1300円、大高生1040円
詳細は、美術館のホームページをご覧ください。



クリストヴァオ・カニャヴァート(ケスター)《肘掛け椅子》2012、国立民族学博物館

from Editor 編集後記

「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。

Quiz 解答
科 告 粉 金
名前
組合員番号

読者アンケート
4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 「地域づくり基金」 「ささえあい基金」	<input type="checkbox"/> リユース・リサイクル報告
<input type="checkbox"/> 春爛漫! 野菜をおいしく食べよう	<input type="checkbox"/> 商品探訪 これが好き
<input type="checkbox"/> 理事会レポート	<input type="checkbox"/> 毎日を豊かにくらしのあれこれ
<input type="checkbox"/> 監事会報告	<input type="checkbox"/> Letters
<input type="checkbox"/> 組合員みなさんに注意喚起です	<input type="checkbox"/> 知っク! パルシステム
<input type="checkbox"/> パルのことならなんでも聞いて	<input type="checkbox"/> おすすめ パルレシピ
<input type="checkbox"/> すぐそれパルごはん	<input type="checkbox"/> クイズ

ご意見 _____

郵便だけ記入しても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。

花泉 ゆみさん

「仏教の伝来とともに五種の動物を食することが禁止され、日本では長らく魚、豆類が献立の中心となっていました。」

今月のメニュー ピリ辛刺し身丼



今月の食育
ピクトグラム



和食文化を
伝えよう

材料(4人前)

- まぐろ刺し身 200g
- ねぎ 適量
- 大葉 4枚
- ごはん 4杯
- 白ごま 小さじ2
- ★豆板醤 小さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★酢 小さじ2
- ★ごま油 小さじ1

おすすめの一品

『国産丸大豆しょうゆ』900ml
538円(税込)
原料の大豆、小麦とも国産を使用。良質な大豆を丸ごと仕込んだまろやかな味わいです。



作り方

- ねぎは白髪ねぎにし、芯はみじん切りにする。まぐろの刺し身はぶつ切りにする。
- ねぎのみじん切りと★の調味料を混ぜ合わせ、刺し身にかからめる。
- ごはんの上に大葉を敷き、②のをせ、その上に白髪ねぎと白ごまを盛りつける。

ワンポイント!



まぐろ以外の刺し身でもおいしく食べられます。キッチンペーパーで刺し身の水分を拭き取るとさらにおいしく仕上がります。

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



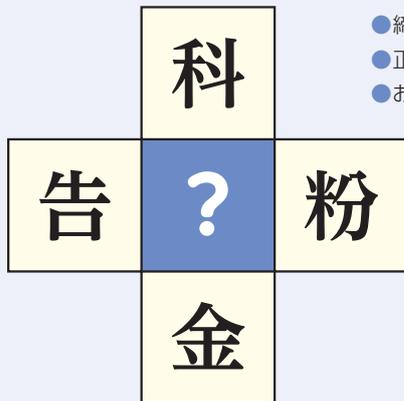
③ 配送便

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

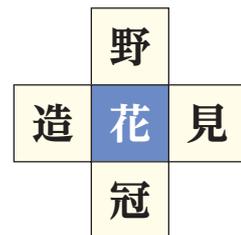
あたまの体操

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 / 4月19日(金) ※Webは4月21日(日)まで
- 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



花
でした。

応募総数2月号のQuizの応募総数は381通で380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)・あすーる誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

