

【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

あすーる



5

NO.357

2024 May



特集

受賞の喜びをともに

～組合員のみなさまへご報告～ ▶ P.2

6月号から

「あすーる」が変わります! ▶ P.4

お知らせ

パルシステム埼玉

公式LINEはじめました



受賞の喜びをともに

～組合員のみなさまへご報告～

埼玉県より「彩の国埼玉環境大賞 優秀賞」「SAITAMA社会貢献賞」を受賞しました。

これまでの地球環境に配慮した取り組みや、
安心してらせる地域社会づくりへの試みが高く評価されました。

令和5年度

「彩の国埼玉環境大賞 優秀賞」受賞



大賞受賞のヤマキ醸造株式会社と

「彩の国埼玉環境大賞」は、身近な自然の保全活動やSDGsにおける環境分野のゴール達成につながる事業など、他の模範となる優れた環境保全の取り組みを行う県民団体や個人、事業者を埼玉県知事が表彰するものです。

パルシステム埼玉が令和5年度の「彩の国埼玉環境大賞」に応募した結果、「耕作放棄地をよみがえらせる大豆トラスト運動」や「里山保全活動」の内容が高く評価され、応募総数69組の中から「優秀賞」を受賞しました。

2月8日(木)、さいたま市にある知事公館で表彰式が行われ、大野県知事から樋口理事長に表彰状が授与されました。

令和5年度

「SAITAMA社会貢献賞」受賞



大野県知事と

埼玉県は県内企業・団体のCSR・社会貢献活動を応援しています。「SAITAMA社会貢献賞」はSDGsを推進するプロジェクトのなかで、地域に目を向け、地域とつながり、地域のために活動する企業や団体を表彰するものです。

パルシステム埼玉が取り組む生活困窮世帯への準備青果※の寄贈、イベントや配達時に行うフードドライブ、配達員による地域の見守り、そして「パルシステム埼玉市民活動支援金」を通じた県内で活動する市民活動団体への支援が評価されました。

2月16日(金)、さいたま市にある知事公館で表彰式が行われ、大野県知事から樋口理事長に表彰状が授与されました。

(※)商品セットなどで発生する予備分の青果

フードドライブ



子どもの貧困や生活困窮者支援の必要性を組合員に知ってもらうためにフードドライブを開始しました。年2回、配達時に使用予定のない食品の提供を利用者に呼びかけるほか、組合員活動施設「ぱる★てらす」や配送センターで開催するパル・マルシェ(旧青空市)でもフードドライブを行なっています。

予備青果の寄贈



組合員に供給する青果のうち、事業上やむを得ず発生する青果を、彩の国子ども・若者支援ネットワーク、埼玉県子ども食堂ネットワーク、フードパントリー大宮の3団体に定期的に提供しました。また、パルシステムの取引先から無償で提供された出庫期限切れの商品や食材も寄贈しています。

地域見守り活動

毎週同じ地域を配達する担当者が、組合員宅やルート内での異変を感じた場合、地域包括支援センターなどに通報し、事故や緊急事態に対応します。「配達時の気づき」を形にして組織全体で地域を支える見守り活動を推進しています。

ふたつの受賞を受けて

この度、埼玉県から環境保全と社会貢献のふたつの賞をいただきました。受賞はこれまでのパルシステム埼玉の取り組みへの評価であり、組合員、役職員、地域のみなさまに感謝し、ともに喜びたいと思います。これからもみなさまの協力を得ながら、環境保全や地域社会貢献の活動を進めていきます。よろしくお願いいたします。



パルシステム埼玉
理事長
樋口 民子

市民活動支援金



福祉、環境、まちづくりなどをテーマに、特定非営利活動法人(NPO法人)やボランティアなどが担うさまざまな市民活動に対し、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。毎年9月から10月の期間に助成先団体を募集し、組合員を委員とした運営委員会が助成先団体と助成金額を決めています。

親子・里山保全



昨年8月、神川町や認定NPO法人JUON NETWORK、ヤマキ醸造株式会社と協力し、森林体験バスツアーを開催しました。森林の生長に応じて樹木の一部を伐採し、過密となった林内密度を調整する作業(間伐)を行いました。

大豆トラスト運動



神川町の中山間地、約5500㎡を超える耕作放棄地を神川農業グループやヤマキ醸造株式会社と協力して大豆畑によみがえらせています。耕作放棄地の再生により里山を保全し、国内食料の自給率向上につながります。

- 第1号議案 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
埼玉県 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
埼玉県 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
埼玉県 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
- 第2号議案 2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
- 第3号議案 2024年度予算（1次案）決定の件
2024年度予算（1次案）決定の件
2024年度予算（1次案）決定の件
2024年度予算（1次案）決定の件
- 第4号議案 所在不明組合員の自由脱退処理の件
所在不明組合員の自由脱退処理の件
所在不明組合員の自由脱退処理の件
所在不明組合員の自由脱退処理の件
- 第5号議案 第16期 2024年度理事会運営の件
第16期 2024年度理事会運営の件
第16期 2024年度理事会運営の件
第16期 2024年度理事会運営の件
- 第6号議案 2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
- 左記の4団体を支援対象とした「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。
左記の4団体を支援対象とした「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。
左記の4団体を支援対象とした「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。
左記の4団体を支援対象とした「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シャブानीー市市民による海外協力の会
特定非営利活動法人シャブानीー市市民による海外協力の会
特定非営利活動法人シャブानीー市市民による海外協力の会
特定非営利活動法人シャブानीー市市民による海外協力の会
- 公益社団法人シャブानीー国際ボランティア会
公益社団法人シャブानीー国際ボランティア会
公益社団法人シャブानीー国際ボランティア会
公益社団法人シャブानीー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パレスチナ子どものキャンペーン
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パレスチナ子どものキャンペーン
- 認定・特定非営利活動法人
認定・特定非営利活動法人
認定・特定非営利活動法人
認定・特定非営利活動法人

2月事業報告

組合員数217,177人 前月比 -806人 (単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,542,551	105.5%	110.6%
総事業高	2,618,597	105.4%	110.1%
事業総剰余金	663,553	103.4%	107.9%
経常剰余金	65,695	89.3%	1097.8%

※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 2022年度：20日 2023年度：21日

理事会レポート

第16期 2023年度 第12回理事会 2024年3月27日開催

【議決事項】

- 第1号議案 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
埼玉県 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
埼玉県 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
埼玉県 埼玉県「子育てファミリー応援事業委託業務」の委託先公募の件
- 第2号議案 2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
2024年度事業活動方針（2次案）について承認されました。
- 第3号議案 2024年度予算（1次案）決定の件
2024年度予算（1次案）決定の件
2024年度予算（1次案）決定の件
2024年度予算（1次案）決定の件
- 第4号議案 所在不明組合員の自由脱退処理の件
所在不明組合員の自由脱退処理の件
所在不明組合員の自由脱退処理の件
所在不明組合員の自由脱退処理の件
- 第5号議案 第16期 2024年度理事会運営の件
第16期 2024年度理事会運営の件
第16期 2024年度理事会運営の件
第16期 2024年度理事会運営の件
- 第6号議案 2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
2024年度「パルシステム埼玉平和募金」実施の件
- 左記の4団体を支援対象とした「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。
左記の4団体を支援対象とした「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。
左記の4団体を支援対象とした「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。
左記の4団体を支援対象とした「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シャブानीー市市民による海外協力の会
特定非営利活動法人シャブानीー市市民による海外協力の会
特定非営利活動法人シャブानीー市市民による海外協力の会
特定非営利活動法人シャブानीー市市民による海外協力の会
- 公益社団法人シャブानीー国際ボランティア会
公益社団法人シャブानीー国際ボランティア会
公益社団法人シャブानीー国際ボランティア会
公益社団法人シャブानीー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パレスチナ子どものキャンペーン
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パレスチナ子どものキャンペーン
- 認定・特定非営利活動法人
認定・特定非営利活動法人
認定・特定非営利活動法人
認定・特定非営利活動法人

【特別報告】

1. 2023年度決算見込み・決算方針について
2. 監事監査規約の廃止及び監事監査規則の設定について
3. 監事会事務局の安全配慮に関する監事（会）への申し入れについて
4. 役員基本報酬検討委員会答申

監事会報告

- I. 第12回監事会 3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しました。
- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- センター往査総括について協議し、専務理事に報告しました。
- 内部統制システム監査について協議しました。
- 期末監査について協議しました。
- 期末ヒアリングについて協議しました。
- 監査報酬限度額同意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、理事政策会議、経営会議、危機管理委員会、内部統制委員会
- 【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、コパトンベビーギフト管理状況確認、部室長ヒアリング）組織運営部、西部エリア委員会
- 【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連（監事会、理事会）、グループ監事連絡会議、グループ政策討論集会

【買外監事の目（ガバナンス・ト）】

生活協同組合法（生協法）は、昭和23年7月に成立して以来、75年経過しました。制定時の生協は、町内会を単位とする小規模な地域生協などが中心でした。このため、ガバナンスの規定もシンプルでした。その後、生協は年々成長し、大規模な組合も登場するようになりました。それとともに、ガバナンス面の強化が求められるようになりました。平成29年には生協法は抜本的に改正されました。生協の発展はまだまだ続くでしょう。それとともに、ガバナンスの進化も欠かせません。（おわり）

Renewal

表紙も一新！
お楽しみに！

COMING
SOON!

6月号から
「あすーる」が
変わります！

組合員のみなさんから愛されている
「あすーる」が、6月号からリニューアル！
今月号はリニューアルの
ポイントをご紹介します。

Renewal ①

いったいどこが変わるの？

今までのコーナーはどうなるの？

毎月の誌面で、パルシステムの取り組みや生活のお役立ち情報など、多岐にわたる情報を発信してきました。今回のリニューアルでは「あすーる」の誌名や人気コーナーを維持しつつ、さらに読みやすくなるよう、デザインや各コーナー、ページ数の再構成を目的としています。また、今までの誌面の「右開き縦書き」を「左開き横書き」に変更することで、Web上でも読みやすくなります。

Renewal ③

ネットやSNSなどでも情報を発信中！

より多くの人に、パルシステムの魅力を知ってもらえるように、さまざまなメディアで情報発信をしています！2024年2月には公式LINEアカウントを開設し、組合員向けにお役立ち情報をお届けしています。



X
https://twitter.com/pal_saitama

YouTube

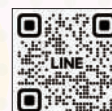
http://www.youtube.com/@palsystem_saitama



Instagram
https://instagram.com/palsystem_saitama?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ



LINE
<https://lin.ee/eeF2Mpx>



Renewal ②

「あすーる」はデジタルブック
でも楽しめます！

あすーるをお手持ちのスマートフォンやパソコンで読めることをご存じですか？ 毎月最新号はデジタルブックとして、本のような感覚で読むことができます。



パソコン



スマートフォン



これからも
組合員のみなさんに
フレッシュな情報をお届けします！



食育サポーター
花泉 ゆみさん

たら、さば、鮭、めかじき、
あじでもおいしいです。



ヘルシー南蛮漬け

調理時間
10分

表紙レシピ
すぐそれパルごはん



材料(4人分)

さわらの切り身…4切れ、玉ねぎ…50g、人参…20g、ピーマン…20g、ねぎ…30g、しょうが…5g、★【砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、酢…大さじ2、赤唐辛子…1/4本】

作り方

- ①玉ねぎ、人参をせん切りにし、電子レンジ600Wで1分半加熱する。ピーマン、ねぎ、しょうがもせん切りにする。
- ②★の調味料をボウルに入れて混ぜ、①を加え、ざっくりと混ぜる。
- ③さわらをグリルで焼き、熱いうちに②につける。味がなじんだら器に盛りつける。



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	119,830kg	80.6% (前月比 +16.0%)
リユースびん	25,588本	65.0% (前月比 -7.5%)
紙パック類	4,439kg	63.4% (前月比 +5.5%)
プラスチック袋	3,171kg	24.8% (前月比 +3.9%)
ABパック	1,176kg	28.9% (前月比 +0.8%)

対象	回収量/数	回収率
注文用紙	2,121kg	56.8% (前月比 -2.9%)
お料理セットトレー	2,072kg	70.1% (前月比 +14.1%)
産直米米袋	451kg	38.5% (前月比 -0.5%)
たまごパック	6,526kg	72.7% (前月比 +7.9%)
ペットボトル	2,578kg	58.7% (前月比 +11.2%)

回収実績 (2024年2月)

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)。

パルのことなら なんでも聞いて

A

パルシステムでは味の良いものを届けよう、できる限り食べごろに近づけた状態での出荷を産地へお願いしています。

Q

過熟や傷んでいる状態の
トマトが届きました。



冷やしすぎると甘みが弱くなります。

トマトは樹上で完熟させたほうがおいしく、また完熟させることで「ロピン」や「ロテン」の成分が多くなります。しかし、追熟の進行具合は日ごとの気温や個体差によつて違つたため、想定よりも熟度がすすんでしまう場合があります。とくに寒暖差の激しい春先や秋口は熟度の調節が難しく、流通中に熟度がすすみ過ぎたものは過熟や傷み、潰れなどの発生につながる可能性があります。産地では流通中にすすむ追熟も考慮したうえで、お届け時に丁度よい状態となるよう、収穫時の熟度を調節するようにしています。トマトは常温保存が可能ですが、完熟している場合や気温が高くなる時期は、冷蔵庫の野菜室で保存してください。

A

お米の主成分である炭水化物やたんぱく質は、無洗米も普通精米もまったく変わりません。普通精米には米の表面に肌ぬかが残っているため、炊く前に水洗いする必要があります。パルシステムの無洗米は、ぬかでぬかをくっつけて取る方法を使い、あらかじめ肌ぬかを取り除いたお米をお届けしています。

Q

「無洗米」と
「普通の精白米」では、
栄養価は違いますか?



無洗米は、洗米しないことで水溶性ビタミンのB1やナイアシンが流れ出すことがなく、普通の精白米よりも多く含まれます。とがずに水を加えて炊くだけで食べられるように加工された無洗米をとぎ洗いすると、白く濁つたとぎ汁が出ます。これはぬかではなく、お米の表面のでんぷん質が溶け出してしまったものです。炊き上がりかボソボソとした食感となつてしまひますので、気になる場合はとがずに軽くすすぐ程度で炊いてください。

A

「水ばしろう」シリーズ
「水ばしろう」シリーズ
米ぬか油、ヤシ油が原料
石けん成分27%
● 手肌や環境にやさしい
● 柑橘系の香り

Q

台所用石けん
「水ばしろう」と
「やっぱり石けん」
シリーズの違いを
教えてください。

「やっぱり石けん」シリーズ
● パーム核油が原料の液体石けん
● 石けん成分34%
● 少量でも冷たい水でも泡立つ
● 柑橘系の香り

石けんの高い洗浄力を発揮させるため、食器の洗い方にもコツがあります。
1 食べ残し、油污れはサッと湯ですすぐかふき取っておく。
2 スポンジで泡をたっぷり立てる。
3 油污れの少ないものから洗い、泡立ちが悪くなつたら石けんを補充。
4 水につける。ためすぎは汚れの再付着の原因に。泡を付けたまま水がかからないように重ねて置き、一枚ずつ流水で流す。





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！

捨てるのはちょっと待って！ABパック

ご家庭で飲み終わった紙パックをみなさんはどうしていますか？ パルシステムでは大切な資源として回収し、リサイクルを行なっています。

紙パックのひとつに、ジュースやお酒などで使用される「ABパック」があります。これは内側にアルミが貼ってある紙パックのこと。アルミにより光が容器を通過して品質が変わるのを防ぎ、密閉性が高く、長期間の常温保存が可能で備蓄に適しています。

自治体ではあまり回収されていないABパックですが、パルシステムでは市販品も含めて回収しています。回収方法は牛乳パックと同じで、水洗いしてから乾かし、切り開いた状態で通い箱に入れてお戻しください。リサイクルされたABパックは、パルシステムオリジナルのトイレトーパーやティシュペーパーなど紙製品に生まれ変わります。資源を無駄なく再利用するためにも、資源循環にご参加ください。



ABパックの リユース・リサイクル

まる
わがッ！

START

1 回収・圧縮



集められた紙パックは圧縮され、ブロック状の固まりにまとめます。

2 仕込み（パルパー）



ドロドロに溶かし、アルミ部分やフィルムなどを分離します。

3 分別



振動でアルミ部分と繊維を大ききで分けていきます。

4 抄紙（しょうし）



分離した紙原料と他の紙原料を配合して紙を抄き、巨大な紙ロールに巻いていきます。

GOAL

商品ごとの特性に合った
加工をされ、製品に
生まれ変わります！



回収の
お約束



ストロー、キャップ、注ぎ口
は回収していません。各自
自治体のルールに従って処分
してください。



商品探訪 これが好き*

今月の一品 天然由来の成分を配合した やさしい入浴剤 ゆずの香り

『天然由来の成分を配合したやさしい入浴剤 ゆずの香り』は、2021年にyumyum Clubの組合員モニターの協力のもと、誕生しました。



アズマ工業株式会社
特販部 東日本営業課
景浦 香澄 さん



『天然由来の成分を配合した
やさしい入浴剤 ゆずの香り』400g
通常価格1,408円(税込) (5月4回 パルくらす)

さわやかなゆずの香りを実現

2018年度のパルシステム群馬 組合員開発商品として開発した当時はオレンジの香りで開発されました。その後、組合員から入浴剤の香りが好評により、『ゆずの香り』が誕生しました。商品の成分はそのままに、天然精油を使用して「本物のゆずを入れたときのゆず湯」のイメージの香りができました。

おとなから子どもまで、肌にやさしい入浴剤

肌の清浄効果がある炭酸水素ナトリウムと、温浴効果のある乾燥硫酸ナトリウムを配合し、肌を清潔に保ってからだを温めます。有効成分が温浴効果を高め、あせも・冷え症・肩こり・腰痛を緩和し、疲れをいやします。また、グリチルリチン酸ジカリウム、ホホバオイル、オリーブオイルなど、保湿成分をぜいたくに配合し、肌に潤いを与えます。

入浴剤には水道水中の塩素を除去する成分・グリシンが配合され、合成着色料、合成香料、界面活性剤は使用していません。生後3カ月以上の赤ちゃんから安心してお使いいただけます。やさしいゆずの香りでリラックスし、バスタイムを「親子の会話がゆっくり楽しめる時間」にしたいという願いを込めた入浴剤です。

やさしい入浴剤は香りの“やさしさ”にもこだわったシリーズです。『オレンジの香り』も併せ、お好きな香りで入浴タイムをお楽しみください。

製造工程

1 原料受け入れ

2 混合

3 充填

4 検査



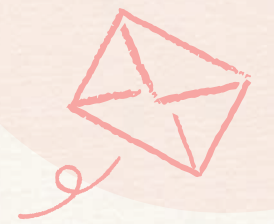
5 製品出荷

このコーナーは今回で最終回です。ご愛読ありがとうございました。

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

「3日分の買い置きセット」を購入

ローリングストックを目指していますが、まだまだ上手に使いこなせていません。でも非常時でなくても、疲れたとき、迷ったとき等、便利です。定期的に賞味期限を確かめたり自分好みの商品を足したり工夫してみようと思っています。

川越市 ちよこたん



さいたま市 洋子さん

テーマトーク 日焼け対策

「外干するとき」

私は、洗濯物は室内でハンガーにかけてから外の物干し竿につるします。昔はベランダで直接干していたので、日焼けしていました。

幸手市 わかこさん

「笠が一番!」

日焼け止めクリームにたよるしかありません。はすかしくなければ、昔の船頭さんの着けていた笠が涼しくて一番気がします。

本庄市 もも

「日焼け止めクリーム」

とにかく日焼け止めクリーム! 朝起きたら塗る! 顔だけでなく首! 腕! そして足の甲! 忘れるとサンダルのがたがクツキリですよ。

蕨市 さとみん

「注意すべき足の甲」

足の甲が意外と焼けるので、同じサンダルばかり履かないようにしています。屋外で長く過ごすときは日焼け止めも。素足の季節だけはネイルも塗って、ウキウキ元気づけます! 日傘も必須です!

川口市 ゆかさん

「首隠し」

肩にかかる長さの髪が正直夏はうっとうしいのですが、首の日焼けを防ぐために、夏の短時間の外出時はかえって髪を結ばず、首を隠します。長めの外出のときは、夏用のスカーフを巻きます。

さいたま市 ブックオン

「UVカットシート」

部屋のガラスにUVカットシートを貼りました。もともとは冬の電気代節約のために断熱効果があるシートを貼りましたが、UVカット機能も付いているので二石二鳥です。ステンドグラス風で見た目もおしゃれなので気に入っています。

東松山市 ともみー



杉戸町 千恵子さん

「ファンデーション選び」

昔から特に日焼け対策に力を入れず、ガン太陽の下で散歩したり遊んでいました。シミが出てきて後悔していますが…。

最近ファンデーションの中に日焼け対策となる成分が入っているものを選ぶようにしました。

川越市 香織さん

「一番いいのは…」

家を出る前に、露出部分には確実に日焼け止めを塗ります。昨年は使いやすいミスト製品を知ったので、首の後ろまでしっかり塗ります。そして帽子は苦手なので、日傘もしっかり使います。でも本当は、極力外出しないのが一番だと思っています。

上尾市 ママ

「手の甲」

コロナ禍から、人混みをより避けるようになり、もっぱら自転車移動する日々です。紫外線の多い季節になると、日焼け対策としては、つば広の帽子、マスク、長袖シャツ、薄い白い手袋が欠かせません。特に、このところシワが増えてきた手の甲は、驚くほど部分的に日焼けして、すごく老いた感じになつてしまつたのでケアが欠かせません。

さいたま市 みもザウルス

「昔と今」

昔は日光浴が大事と言われていたのが、今は紫外線の悪影響が言われています。特に目が大事なので、紫外線カットのメガネと帽子でガードしています。

三郷市 あきさん

お知らせ

知っく!

パルシステム

酪農産地とつながり続けて38回目「タオルを贈る運動」のご報告

パルシステム連合会は、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、搾乳機械の掃除や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るのが「タオルを贈る運動」です。

今年は1月8日から2週間の回収期間に、パルシステム全体で 5万6,227枚の未使用・新品タオルが集まり、贈呈されました。次年度も実施予定ですので、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。



「埼玉県情報」コバトンnote

「県政サポーター」を募集します!

埼玉県県の課題についてのインターネットアンケートに回答してポイントを貯めると、抽選で県産農産物などのプレゼントが当たります。

【対象】満16歳以上でホームページの閲覧やメールの利用が日本語でできる方

【問い合わせ】埼玉県県民広聴課 048(830)2850
詳細や申し込みは「県政サポーター」で検索



埼玉県マスコット「コバトン」と「さいたまっち」

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★7月号テーマ「海派? 山派?」

7月15日は海の日です。みなさんは海派、山派のどちらでしょうか。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おります。

インターネットでご応募ください。下の用紙に記入して、広報課宛に配送便でもご返送できます。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

from Editor

編集後記



月刊誌「あすーる」が、来月リニューアルします! 左開きの横書きとなるので「瞬「あらっ」と感じるかもしれません。

これに伴い、密かに人気(?)のあった「編集後記」が終了します…。編集者の声を発信する場は失いますが、みなさまからのお便りに励まされている編集グループ。これからもぜひお便りください。そして月刊誌「あすーる」を末永く愛読のほどよろしくお願いします。(M)

「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「海派? 山派?」 (締め切り 5月24日(金) ※Webは5月26日(日)まで)

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。

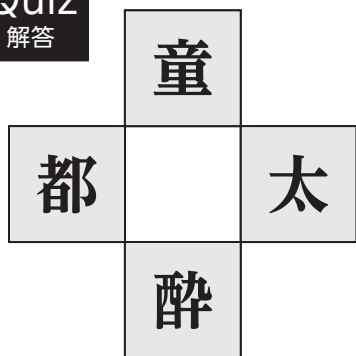
- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 特集 受賞の喜びとともに
～組合員のみなさまへご報告～ | ☐ リユース・リサイクル報告 |
| ☐ 6月号から「あすーる」が変わります! | ☐ 商品探訪 これが好き |
| ☐ 理事会レポート | ☐ エコ・タイムズ |
| ☐ 監事会報告 | ☐ Letters |
| ☐ パルのことなんでも聞いて | ☐ 知っく! パルシステム |
| ☐ すぐそれパルごはん | ☐ おすすめ パルレシピ |
| | ☐ クイズ |

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)

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。

天野 洋子さん

「この一品で動物性・植物性たんぱく質（ひき肉、厚揚げ）、旬の野菜がとれ、ごはん（炭水化物）といっしょに食べればさらにバランスのよい食事に。」

今月のメニュー

マーボーキャベツ



今月の食育
ピクトグラム



食育を
推進しよう

材料（4人分）

キャベツ	250g
豚ひき肉	120g
『産直大豆のミニ厚揚げ』	100g
ねぎ	40g
しょうが	10g
にんにく	ひと片
鶏ガラスープの素	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2～1
水溶き片栗粉	大さじ2
油	大さじ1
ごま油	小さじ1
★酒	大さじ1
★オイスターソース	大さじ1弱
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1

おすすめの一品

『産直大豆のミニ厚揚げ』
250g 322円(税込)

大牧農場の産直大豆「ユキホマレ」を使用。バラバラの状態で凍結した便利なミニサイズの厚揚げです。



作り方

- ①キャベツはざく切り、ねぎは薄くななめ切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ②水100mlと★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油としょうが、にんにくを入れて火をつけ、香りが出てきたら豆板醤を加える。ひき肉を加え色が変わるまで中火で炒める。
- ④ねぎを加え軽く炒めたら、キャベツ、厚揚げを加えて炒め、②と鶏ガラスープの

素を加え混ぜる。

- ⑤キャベツに火が通りすぎないうちに水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

ワンポイント!

小さいいちょう切りか短冊切りにした人参を電子レンジで加熱し、炒める際に加えると栄養バランス、彩りともに向上します。

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



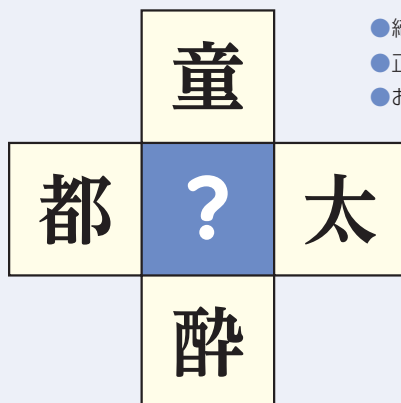
③ 配送便

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

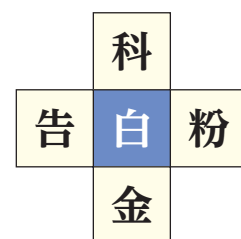
あたまたの体操

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24日(金) ※Webは5月26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



白
でした。

応募総数 3月号のQuizの応募総数は363通で349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

