

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

pal★system

パルシステム埼玉

あする



12

2019 December

NO.304

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
埼玉をつくれます



特集

Merry Christmas
おうちで楽しむクリスマス 2

生産者・メーカーと会おう、話そう、伝えよう！
商品展示会2019 4

ポテトサラダツリー

■材料(直径10cm×高さ15cmくらい)

じゃがいも…中3個、ハム…2枚、きゅうり…1/2本、コーン…大さじ3、ブロッコリー…適量、ミニトマト…適量、カラーピーマン…適量、人参…適量、マヨネーズ…大さじ3、プレーンヨーグルト…大さじ2、塩・こしょう…適量

■作り方

- ①じゃがいもは洗って皮ごとゆでた後、皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにつぶす。途中、小房に分けたブロッコリーと型抜きした人参をいっしょにゆでて取り出しておく。
- ②きゅうりは縦半分に切って薄切りにして塩でもみ、水気を切る。ハムは型抜きした残りを適当な大きさに切る。
- ③①のじゃがいもの粗熱がとれたら、マヨネーズ、プレーンヨーグルト、②とコーンを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④③をツリーの形にして周りをブロッコリー、ミニトマト(半分にカット)、型抜きしたカラーピーマンやハム、人参を飾り付ける。



お子さんといっしょに飾り付けを楽しめます♪

ミニマトのサンタ

ミニマトを1/3くらい切り落とし(へたがついていないほう)、その上に、うずらの卵をのせ、切り落としたミニマトをのせて帽子にします。目は黒ゴマで。写真は帽子にブロッコリーを飾りましたが、代わりにピックを刺すと安定します。



キャンドル レアチーズケーキ

レシピ提供 食育サポーター 比留間ゆきさん

■材料(4人分)

クリームチーズ…200g、生クリーム…100cc、砂糖…60g、レモン汁…10cc、ヨーグルト…200g、水…大さじ2、粉ゼラチン…5g、いちご…4個

■作り方

- ①耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふりいれておく。
- ②ボウルに常温にもどしたクリームチーズ、砂糖を入れて滑らかになるまで練る。
- ③②にレモン汁、ヨーグルトを加え混ぜ合わせる。
- ④①のふやかしたゼラチンを電子レンジ(500W)で20秒加熱し、完全に溶かす。
- ⑤別のボウルに生クリームと④を混ぜたら、③を素早く加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ガラスなどのカップに流し入れ、ラップをして冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ⑦へたを取ったいちごをのせてでき上がり。

キャンドルに見立てたレアチーズケーキです。
作り置きができるので、前日に準備してもOK



おうちで楽しむ クリスマス♪



チーズ フォンデュ 〈フォンデュソース〉

■材料(4人分)

シュレッドチーズ…400g、小麦粉…大さじ山盛り2、にんにく…1/2片、白ワイン…300cc、牛乳…100cc

■作り方

- ①鍋の表面につぶしたにんにくをすりつけて香りをうつす。
- ②シュレッドチーズに小麦粉をまぶしておく。
- ③①に白ワインを入れて煮立たせ、完全にアルコールをとばす。
- ④③に②を加え、とろろになるまでしっかり溶かす。
- ⑤牛乳を入れてさらに混ぜて温めてでき上がり。

〈おすすめの具材〉

具材は一口大にして生で食べられるもの以外は蒸すか、ゆでてください。

パン、ポークウインナー、えび、鶏のささみ、うずらの卵水煮、さつまいもやじゃがいも、かぼちゃなどのほっくり野菜、人参やれんこんなどの根菜、ブロッコリー、ミニトマト、ズッキーニやカラーピーマンもチーズに合います。

生産者・メーカーと会おう、話そう、伝えよう！ 商品展示会2019

10月22日（火祝）さいたまスーパーアリーナで、「商品展示会2019」を開催しました。

当日はあいにくの空模様となりましたが、パルシステム自慢の商品を試食・試飲できるとあって、午前の部・473人、午後の部・582人の組合員とその家族や知人の方々が来場しました。

生産者やメーカーにとって商品を試すことは、自社商品を知ってもらう絶好の機会となります。また、組合員と直接交流を図ることにより、商品への理解が深まり信頼も高まると考えています。

今年37社が出展し、来場者を迎えました。会場内では試食・試飲、メーカーの方との会話を楽しむ来場者であふれ、熱心に語るメーカーの担当者、人気商品を味わいながらその話に耳を傾ける組合員で会場はにぎわいました。

●リサイクル食器を使用

今回の展示会より、試食用のトレイをリサイクル食器に変えました。食器を使い終わったら汚れたフィルムをはがし、はがしたものは燃えるゴミ箱へ。食器は回収BOXに集めて業者に戻し、洗浄した後、フィルムを貼り直して再利用します。



CO₂排出総量削減やプラスチック削減の取り組みを行い、持続可能な資源循環型の社会づくりに貢献しています。



好評だったリサイクル食器

グリーンカーテン コンテスト 結果発表！

地球温暖化対策として、家庭におけるCO₂排出量削減を図ることを目的に、昨年度に続き「グリーンカーテンコンテスト」の参加者を募集しました。グリーンカーテンは、日差しをさえぎることと室内の温度上昇を防ぎ、エアコンの使用を減らすなど、夏の節電・省エネルギー対策に有効です。

商品展示会の会場に、エントリした組合員自慢のグリーンカーテンの写真を展示し、来場者にお気に入りの一枚を投票してもらい、グランプリを決定しました。



グランプリ受賞「夕顔」 川口宏美さん



開場前から
大行列！



何から食べる？



大人気!!
木の玉プール



大人気!
ガチャガチャ
コイン



会場は
大にぎわい♪



ゴロっとした
果肉が味わえる
ジャム



グリーンカーテン
投票所





監事の役割



パルシステム埼玉には監事と呼ばれる人たちがいます。
今回はパルシステムのために活動する監事の職務について紹介します。

監事の役割

監事の大きな役割は、パルシステム埼玉の理事の職務執行を監査し、監査報告を作成して総代会に報告することです。

監事の一人ひとりが法的な独立性と調査権限のもと、それぞれの得意分野を生かしています。時には配送センターなどに赴いて担当者と直接話し、日々正確な情報を集めることでパルシステム埼玉全体の実状を把握することに努めています。



5名の監事と、担当のパルシステム埼玉の職員

Q1. 監事って どうやってなるの？

監事は2年に1回行う選挙で決まります。
監事はパルシステム埼玉の理事や職員との兼任はできません。現在は組合員の監事4名と組合員以外の有識者監事1名の5人体制です。

Q2. どんな仕事を しているの？

毎月、出席義務のある理事会や監事会のほか、重要な会議や委員会などに監事が分担して参加や傍聴をしています。そうして日々、法律は守られているのか、会計報告は正確にされているのかなどを確認し、年に1度の総代会で結果を報告しています。

活動ピックアップ



理事会などの関連会議に同席し、話し合いの内容を確認します。



監事会では、さまざまな議題について話し合われます。

監事の活動報告について

監事の皆さんの活動は毎月あすーるでも紹介しています。お隣のページ「監事会報告」をこの機会にご覧ください。専門知識を有する監事のコラムは、人気コーナーの一つです！

理事会レポート

第14期 2019年度
第7回理事会
2019年10月23日開催

【議決事項】

●第1号議案 「パルシステム埼玉 平和募金」実施の件

左記の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。

《支援団体》

- ・特定非営利活動法人APLA
- ・特定非営利活動法人シャプラニール市民による海外協力の会
- ・公益社団法人シャンティ国際ボランティア会
- ・特定非営利活動法人チャイルド・フアンド・ジャパン
- ・特定非営利活動法人パレスチナ子どものキャンペーン

●第2号議案 NPT再検討会議への理事海外派遣の件

2020年4月からアメリカニューヨークで開催されるNPT再検討会議に、生協代表団の一員として、理事一名を派遣することが承認されました。

●第3号議案 長期定期預金預け入れの件
現在、みずほ銀行へ預け入れの定期預金10億円（5億円×2）について、コーラブル定期（20年）として預け入れすることが承認されました。

●第4号議案 「台風19号被害緊急支援募金」実施専決の件

「台風19号被害緊急支援募金」の実施について、理事長樋口民子及び専務理事横山博志により専決を行なったことが報告され、承認されました。

※10月1回～4回企画で受け付けた「台風15号被害緊急支援募金」には多くの組合員から支援のお気持ち寄せられました。こちらの募金は、被害にあった千葉県を中心とする産地やメーカー、被災地域の自治体等にお渡しします。

9月事業報告

組合員数 213,830人 前月比 +872人
(単位：千円)

	実績	前年比	予算比
供給高	2,199,156	109.5%	102.9%
総事業高	2,271,117	109.4%	102.7%
事業総剰余金	577,060	106.3%	100.1%
経常剰余金	36,648	566.7%	189.9%

※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

監事会 報告

- Ⅰ. 第6回監事会 10月22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。
- 中間監査の進め方、スケジュール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、理事共有化会議、理事政策会議、経営会議、幹部会

【監査活動】

監事連絡会、総代選挙監査、理事懇談（理事長・組合員理事、理事セミナー、部門長ヒアリング（機関運営部・マネジメント推進室・総務人事部・組織運営部・事業部・事業管理事務付・地域活動室・財務経理部、総合内部監査立会、事業所往査（草加センター）

【その他の活動・研修等】

パルシステムグループ監事研修会、パルシステムグループ監事検討委員会、理事・監事研修、日本監査役協会本部講演会、新総代オリエンテーション、生協総研全国研究集会

【員外監事の日（民法改正・遺言②）】

せっかく自筆証書遺言を作成しても、紛失したり、隠匿や変造されるなどのおそれがないとは言えません。そこで、相続法改正にあわせ、自筆証書遺言を確実に保管するとともに、相続開始後、相続人等が自筆証書遺言の有無や内容などを確認できるようにするため、自筆証書遺言の保管制度を創設する新法が制定されました（来年7月10日施行）。保管事務は、法務局の所管です。

この制度によっても、遺言書の内容の正確性などが担保されないことには、ご注意ください。（続）

商品探訪 これが好き



『ふしぎクロス 4枚組』1230円(税抜)
●次回企画：パルクらす 2020年1月3回

今月の一品 『ふしぎクロス』



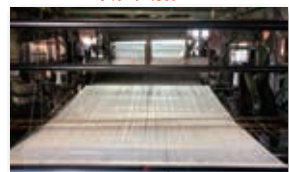
営業担当者に
聞きました!

社名: アズマ工業株式会社
部署: 特販部 営業課
氏名: 景浦 香澄さん

製造工程

1 原料仕入

2 織り加工



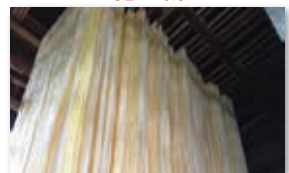
3 染色



キレイな色に
染まるんだね



4 乾燥



5 裁断

6 縫製

ていねいな作業だね



7 検査・包装

8 出荷

発売以来30年以上愛され続けている
日本製のキッチンクロス、その秘密に迫ります!

●30年以上ご愛用いただいています。

「ふしぎクロス」は1984年に発売以来、全国の生協組合員
にご利用いただいている人気のクロスです。人気の理由は、そ
の名の通り、とっても「不思議」な特長にあります。

軽い油汚れなら水拭きだけで落とせ、拭き取った汚れも、水
洗いでスルッと落ちてしまいます。吸水力もあり、水滴なども
スイスイ拭き取れる、不思議な魅力たっぷりのクロスです。

●「ふしぎクロス」のおすすめの使い方

- ①台拭きに。食卓にこぼした醤油などもサッと拭き取れます。
クロス自体も水洗いで簡単にきれいになるので衛生的です。
- ②コンロ回りに。調理後の油ハネも、サッと拭き取れます。
一日の終わりにコンロ回りをサッとひと拭きしておくだけで、簡
単にきれいな状態を保て、大掃除も楽になります。
- ③シンクの拭き上げに。

ふしぎクロスでシンクの水分を残さず拭いておけば、いつもピ
カピカのシンクを保てます。

●担当者からの「これだけは言いたい!」

日本で丁寧に縫製されているので、とっても丈夫です。おろし
たては台拭き用、次にコンロ回り用、最後は網戸やサッシのお
掃除にと、家中で使えます。お掃除がとってもラク・時短になる
ので、ぜひ一度、不思議体験してみてください。

次回予告

大洋香料株式会社
家庭で簡単本格派カレー
『スパイシーカレー(ルウ)』



さっぱり洗える気持ちよさ!

『me-gu·ru[めぐる]ボディソープ』

*ゆたかな泡でさっぱり

石けんが主成分なので
さっぱりした洗い上がりです。
少量でたっぷり泡立ち、赤ちゃんから
おとなまでこれひとつでOK。



me-gu·ru[めぐる]
ボディソープ
600ml 554円(税抜)

詰替用
550ml 405円(税抜)



*シンプルな成分

着色料・防腐剤・酸化防止剤・
合成界面活性剤などは不使用。
肌にやさしいボディソープです。

●成分

- ① 水
- ② グリセリン
- ③ ミリスチン酸
- ④ ラウリン酸
- ⑤ 水酸化K
- ⑥ エタノール
- ⑦ 水酸化Na
- ⑧ ヒドロキシプロピルメチルセルロース
- ⑨ グリチルリチン酸2K

②～⑤とのが石けん成分。
⑥は成分を均一に分散させる目的。
⑧は手に取りやすいよう粘度を高める目的。
⑨は泡立ちをよくする目的で加えています。



(((石けんアンバサダーのみなさんに使った感想をお聞きしました)))

石けんって、泡立てるのが
面倒なイメージでしたが、
すぐに泡立ち、使用後も肌がしっとり。
乳児、幼児のいる我が家、
家族みんなで使えて便利です。

少量でものびが良く、洗い上がりはすっきり。
でもカサカサしたりつっぱったりしません。
石けん特有の匂いも香料の匂いもせず、
子どもにも安心して使えました。



市販の肌にやさしいとされるボディソープを
使用してきました。洗い上がりのヌルヌルは
保湿成分だと思っていたのですが、石けんを使ってみて、
ヌルヌルを勘違いしていたことに気づきました。

すぐに流れてさっぱりとするので、
子どもが嫌がらなくていいです。

石けんアンバサダーって?

パルシステムグループ全体で石けんの魅力について、改めて広める活動に取り組んでいます。
パルシステム埼玉では、オンラインパルに登録しているベビー・キッズ特典をご利用中の組合員を
対象に、商品の魅力を広める「石けんアンバサダー」を募集し、商品サンプルを提供しました。



News & Info

パルシステム関連での最新のニュースや情報を
読者のみなさまにお届けします。

News

～パルシステム埼玉の動き

9月30日(月)

フレイル予防～健康管理～

ばる★てらす(さいたま市)

医療生協さいたま生活協同組合と共催で、「フレイル予防～健康管理～」を開催しました。(1)

浦和民主診療所から看護師の方を迎え、健康診断の重要性について教えていただきました。血液検査・心電図・大腸がん検診等、各検査項目の目的や受診のポイント、そして結果の見方についての説明も受けました。

「健康診断を受けたことで満足し、そのままにしている方が多いのではない

10月25日(金)

「生協とは」学習会

ばる★てらす(さいたま市)

パルシステム埼玉は、パルシステム生活協同組合連合会顧問若林資朗氏を迎え、パルシステムの草創期から振り返り、「生協」についてお話しいただきました。(4)

1977年、小さな生協が集まって発足した「首都圏生活協同組合事業連絡会議」がパルシステムグループのはじまりです。生活者の社会運動が事業を作り事業が運動を作って、組織拡大を推進しました。

パルシステムは産直と環境の取り組みを軸に、「個配」事業を先駆けました。1990年、個配を行う他の生協はなく、競争相手がなかったため順調な成長を遂げます。2000年代に入ると他生協も個配に乗り出し猛追を受けますが、ライフステージに合わせた商品カタログの導入や、インターネット対応をいち早く取り入れ、再生可能エネルギーの普及を見据えてパルシステムでんきに積極的に取りかかりました。組合員数拡大を目指して情報システムや物流に投資を行うなど、常に挑戦を続ける姿勢を見せています。改革・創造・チャレンジがパルシステムのDNAなのでしょう。

講演後は、参加者から「利益を優先しない、地域発展、社会貢献のための活動をするという高い志に感動」「歴代の組合員のご苦労と熱意を知れた」などの感想が寄せられ、盛況を得ました。

でしょうか。大切なのは結果をきちんと受け止め、自分で達成できそうな改善目標を立てることです。また再検査や精密検査は面倒がらずに必ず受診しましょう。異常なしであっても、毎年の結果をきちんと保存し、自分の健康状態の変化を見逃さないようにしましょう。

座学の後、埼玉協同病院リハビリテーション技術科で作られた「いつでもどこでも体操」をみんなで行なって、フレイル予防への意識を高めました。

10月5日(土)

南埼玉産直ネットワーク田んぼ交流稲刈りを開催

南埼玉産直ネットワーク(岩槻区)

パルシステム埼玉は、南埼玉産直ネットワークとの田んぼ交流で稲刈りを行いました。14年目となる今年も有機栽培で『彩のかがやき』を作りました。(2) 秋風吹く快晴に恵まれた中、総勢71名のご家族が参加しました。開催に先立ち、パルシステム埼玉の山水常任理事と南埼玉産直ネットワーク代表の濱野さんから挨拶がありました。説明を受け、いよいよお楽しみの稲刈り開始。お父さん、お母さんと一緒に刈り取る子どもや、兄弟で一緒に一掃になって一生懸命に作業する姿が見られました。稲刈り後、すり鉢と野球ボールを使った初とり体験やコンバインの稲刈りの見学、搭乗体験もでき、参加者は記念撮影など大喜びです。

昼食後、半年間の田んぼ交流企画にすべて参加してくれたご家族に、皆勤

10月29日(火)

フレイル予防！サプリや薬の効能について

ばる★てらす(さいたま市)

医療生協さいたまとの共催で、フレイル予防講座を開催し、浦和民主診療所の薬剤師の方を講師に、処方薬と市販薬の違い、サプリメントの上手な使い方をお話しいただきました。(5)

医薬品は、医療用医薬品(処方箋)と市販薬の2つに分類されます。医療用医薬品は、患者の病状に合わせて医師や歯科医師の指示で処方されます。

市販薬は薬局やドラッグストアなどで購入し、自分の判断で使用する薬です。気軽に購入できる利便性が魅力である一方、飲み合わせや副作用に注意が必要で、服用する場合は、『おくすり手帳』を活用して薬剤師に相談するのがよいそつです。

健康志向の高まりによって利用が広がるサプリメント。食品に分類され、食生活に不足しがちな栄養を手軽に摂取できますが、間違った使い方をすると体調を崩すことも。少量から始め、効果を確認して必要性を見極めるセルフモニタリングなど、サプリメントを上手に利用するポイントが伝えられました。

座学後は、医療生協さいたまのフレイルチェックサポーターの進行で実施した脳トレプログラムで盛り上がりしました。

賞の表彰状とプレゼントが手渡されました。その後、お楽しみ企画のじゃんけん大会が行われ、大盛り上がりの様子でした。

最後に全員で、ご協力いただいた南埼玉産直ネットワークの生産者の皆さんにお礼の言葉を伝え今年の交流は終了しました。

10月11日(金)

平和のつどい

ばる★てらす(さいたま市)

平和・国際委員会は、2018年度パルシステム埼玉平和募金(※)の支援先5団体を迎え、「平和のつどい」と題して報告・交流会を開催しました。(3)

報告会では、各団体より支援する国や地域の状況と、2018年度に組合員のみなさんから寄せられた「平和募金」が、現地の人たちの生活にどのように役立てられているかが伝えられました。

その後、食育サポーターの方々に調理していただいたバングラデシュカレーや鶏肉のスパイシー煮込みなどを囲んで交流を深めました。和気あいあいと語り、支援先の国々の歴史や食文化、子どもたちへの教育と女性のための技術研修といった生活の様子を詳しく聞きました。

また、現地の女性たちが作った工芸品の販売もあり、民族刺繍や絵が施された作品を手取る参加者の姿が見られました。

※パルシステム埼玉平和募金

パルシステム埼玉の平和活動のひとつ。戦争や貧しさの中でくらす子どもたちと女性のために国際支援を行なっているNGOやNPOと協力し毎年取り組んでいます。

Information

～組合員のみなさまへのお知らせ

認知症予防講座のご案内

認知症は、85歳以上では4人に1人に症状があるといわれており、誰にでも起こり得る脳の病気です。認知症にならないための予防とともに、早期発見により早期に治療につなげることが大切です。今回の講座は、認知症予防の第一人者であり、30余年にわたって認知症の研究と臨床に努めてこられた、メモリークリニックお茶の水の朝田先生を講師にお迎えし、予防や早期治療における知識を学びます。

※この講座はパルシステム共済連たすけあい活動助成金を使用し開催します。

【日時】 1月19日(日) 10時～12時

【会場】 埼玉会館 7階 会議室7B

【定員】 100名

【託児】 なし 子どもの同室不可

【申込・問合せ】 パルシステム埼玉地域活動室

電話0120-583-388(月～金

9時～17時)

詳細はホームページ「あすーるポケットイベント情報」または、同時配付のあすーるポケット12-3(12/2～12/6配付)をご覧ください。

①健康診断の重要性が伝えられました



②いっぱいとれたよ！



③支援国の“今”を知ることができる貴重な時間でした



④一人は万人のために、万人は一人のために



⑤脳トレゲームで頭が混乱！会場が笑顔に包まれます



★みなさんの活動をご紹介します!!

地区会、サークル、テーマグループなどでの組合員活動。原稿(300字程度)と写真画像1点を広報課までお寄せください。※原稿は一部編集させて頂く場合がございます。

お問い合わせは 0120-985-058

毎週発行の「あすーるポケット」にイベントの予定を掲載しています。

楽しいお便り・イラスト・写真はこちらまで

★2月号テーマ「幸せを感じる瞬間」

寒い日々が続きます…。そんな時でも感じる幸せの瞬間!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。

採用させていただいた方に、500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)

住 所: 〒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20日(金)

500ポイントを
プレゼント♡

お問い合わせの窓口

●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。
※PHS・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

0120-070-920 または 048-434-6250
(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

from Editor

編集後記

5月の改元から7カ月が過ぎ、いつの間にか「令和」という元号が私たちのくらしに馴染んできました。元年は残すところあとわずかです。

2019年も日本各地で台風による大きな水害に見舞われました。来年こそは災害が無く、穏やかに笑顔で過ごせる一年であることを願います。

(N)

お知らせ

知ったク!
パルシステム

ハンガー・フリー・ワールド
第18回書き損じハガキ
回収キャンペーン報告

パルシステム埼玉では、特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールドの書き損じハガキ回収キャンペーンに賛同し、毎年ご家庭で眠っているハガキや切手、商品券などの回収を呼びかけています。

回収物は、ボランティアによる仕分け後に換金され、アジアやアフリカの飢餓を無くすための活動に役立てられます。昨年12月～今年5月までに組合員のみなさんからハンガー・フリー・ワールドに送られた回収物は、3,913,098円相当の支援となりました。

ご協力ありがとうございました。



埼玉県情報
コバトンnote

北本自然観察公園で「冬の自然観察オリエンタリング」開催

里山の風景を残す公園を歩きながら、クイズに挑戦!所要1時間のコースで、たくさん野生の鳥たちに出会えます。参加費無料で、事前の申し込みは不要。長ズボン・運動靴で、センターのロビーへ当日直接お越しください。

日程 1月11日(土)～13日(月・祝)
受付時間 午前9時半から午後3時半まで
埼玉県自然学習センター
電話 048-593-2891

「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「幸せを感じる瞬間」 締め切り12月20日(金)

読者アンケート

12月号で掲載した内容で、良かった項目に「V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。

☐特集 おうちで楽しむクリスマス ☐「選ぶで変わる」ほんもの実感
☐商品展示会2019 ☐商品探訪 これが好き
☐教えて! 監事の役割 ☐News & Info
☐理事会レポート ☐Letters
☐監事会報告 ☐知ったク! パルシステム
☐パルのことならなんでも聞いて ☐おしえて! パルレシピ
☐すぐそれパルごはん ☐クイズ

ご意見 _____

名 前 _____
組合員番号 _____

「詐欺が来ました」

ピンポンがなったので出てみると、配達を装う若い男性でした。「事務用品の着払い16000円です」と言われて依頼人欄を見ると、20年前に亡くなった夫でした。何の名簿を見てやってくるのか、落ち着いて見破りましょう。

上尾市 マリムラ

「日韓子ども交流」

交流に感銘を受けました。政治に翻弄される両国に心が痛みましたが、子どもたちの様子を見て良かったと思いました。今回延期せず実行していただき、とても感謝しています。

所沢市 良子さん

「節約につながる?!」

バルにしてから買い物に出かける回数が減りました。メニューも前より増えてうれしいです。計画的にメニューが決まり節約になります。ついついたのみ過ぎてしまうので、ちょっと困っています。

さいたま市 城田 秀子さん

「ショートカットに」

50肩が痛くて思い切ったかなりのショートカットに。一時はシャブーするののままならないほどだったからです。

タイミグよくパルシステムのカタログで、椿油のヘアワックスを見つけ、少しだけ毛束感を出したりして楽しんでます。かわいいノンホールピアスもつけてみたら、少し若くみえるようになったかも。ショートカットもいいですね!

さいたま市 肩こりママ

「カタログレシビ」

カタログに載っているレシピがどれもおいしく、短い時間でできるので便利です。家族にも好評です!これからも活用していきます。

所沢市 クリーム

「蟹すき大好き」

年末の帰省時、母がたっぷりの蟹を用意してくれていて、どんなにお腹がいっぱいになっても雑炊までしっかりいただきます。今年は子どもが受験なので帰省はしないです…。残念…。

越谷市 ネギ子

「シンプルイズベスト」

老夫婦にとって冬の定番は鍋。白だしにバルのだしパックを1袋入れ、味に深みを。具はたっぷりの水菜・さつま揚げ・バルのパラ鍋物用スライス。これが我が家の三種の神器。最後に産直小麦の冷凍うどんを1個入れ、鍋のだしを味わう。シンプルイズベストが鍋調理の醍醐味である。

上尾市 ママ

「鍋好き一家」

いろいろな鍋料理を楽しみますが、我が家の人気No.1はきりたんぽ鍋。おなかも気持ちもあたたかくなります。息子たちは、もつ鍋が大好きでリクエストされます。パルシステムのもつ鍋(しょうゆ味)は必ず購入します。安心安全でおいしくて、他では購入したことないですよ。

越谷市 吉田 久美子さん

「おでん」

鍋料理というと「おでん」も入るのでしょうか?友人は、おでんがおかずにはならないと言っていました。夕食は酒を飲んで、酒の肴さえあればよいそうです。私は下戸なので、「おでん」は十分におかずになります。作りすぎてしましますが、多い方がおいしくできますよね!!

坂戸市 服部 幸子さん



川口市 しょーちゃん

Letters

みなさんからのお便り

採用させていただいた方に、500ポイントをプレゼントします。



「クイズ」

毎回クイズを楽しみにしています。自分で解けない時は、家族にラインで助けを求めたり…。

朝霞市 悠々



「鍋好き一家」

いろいろな鍋料理を楽しみますが、我が家の人気No.1はきりたんぽ鍋。おなかも気持ちもあたたかくなります。息子たちは、もつ鍋が大好きでリクエストされます。パルシステムのもつ鍋(しょうゆ味)は必ず購入します。安心安全でおいしくて、他では購入したことないですよ。

越谷市 吉田 久美子さん

「おでん」

鍋料理というと「おでん」も入るのでしょうか?友人は、おでんがおかずにはならないと言っていました。夕食は酒を飲んで、酒の肴さえあればよいそうです。私は下戸なので、「おでん」は十分におかずになります。作りすぎてしましますが、多い方がおいしくできますよね!!

坂戸市 服部 幸子さん

Quiz

銀 駿 岸 豚

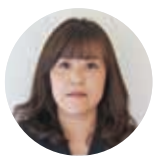
名 前 _____
組合員番号 _____

おしえて! パルレシピ

煮物以外に切干大根を使った
レシピはありますか?

志木市 M・M

ADVICE



食育サポーター
杉山 真希さん

もちもち食感に切干大根の歯ごたえがよく合います。栄養もうまみもたっぷりの戻し汁は必ず使ってくださいね。

今月のメニュー 切干で大根餅

材料 (4人分)

切干大根…30g、豚バラスライス…100g、青ネギ…2～3本、片栗粉…50g、上新粉…50g、鶏ガラスープの素…小さじ1、切干大根の戻し汁…60cc、塩…ひとつまみ、こしょう…適宜、ごま油…大さじ3、ポン酢…お好みで

作り方

- ①切干大根は、耐熱ボウルに入れてかぶるくらいの水を加え、電子レンジで1分加熱して戻す。戻し汁はとっておく。
- ②青ネギは小口切り、豚バラ肉は1cm幅に切る。
- ③①の切干大根を細かく刻む。
- ④ボウルに片栗粉、上新粉、②、③、鶏ガラスープの素、塩、こしょうを入れて、①の戻し汁を加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を入れて広げ、両面をしっかりと焼く。
- ⑥切り分けて盛り付けポン酢を添える。

おすすめの一品



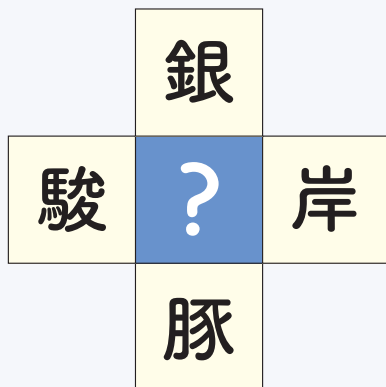
『産直鶏ガラスープ』
130g 369円(税抜)
産直たまごの親鶏を
丸ごと使用したスープの素

9ページの「すぐそれパルごはん」と裏表紙の「パルレシピ」のレシピ集は、パルシステム埼玉のホームページの「食育サポーターのおすすめパルレシピ」でご覧いただけます。
ホームページはコチラ→<https://www.palsystem-saitama.coop/>
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」に沿った食育推進リーダーとして料理教室や学習会の講師などを務めます。

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。

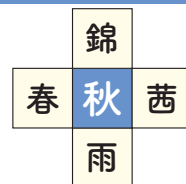


●締め切り/12月20日(金)

●正解者の中から抽選の上、5名様に500ポイントをさしあげます。

●このページの裏に解答を記入し、切り取ってお手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、広報課宛にご提出ください。お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



「秋」でした。

秋茜(あきあかね):日本でも最もよくみられるトンボ。体長約4センチ、黄褐色で、雄は成熟すると赤色になる。初夏に山地へ行き、秋になると平地に群れて帰る。あかとんぼ。

応募総数 10月号のQuizの応募総数は251通で232通正解でした。

広報課行き

ご記入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致しません。また不要になりました情報は速やかに処分を行います。(利用目的)・あすの紙面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付・クイズ当選者の名簿作成・ご意見、ご質問への回答