



初夏の心地よい風とともに紫陽花の可憐な花が咲く季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？



ご応募ありがとうございました

3月号の広報紙で白菜活用法、オムレットのアレンジメニューを募集したところこんなメニューをいただきました。一部ご紹介いたします。

★白菜はせんぎりにし塩もみをして、ごま油・砂糖・しょうゆ・ごまと中華ドレッシングで和えます。さっぱりと美味しいです♪

【ニックネーム：さちさん】

★白菜は塩と柿の皮で漬物にします。甘みがあり美味しいですよ♪

★オムレットはそば粉・小麦胚芽・ライ麦など入れると栄養価も上がり風味も上々です

【ニックネーム：ハニーさん】

・どれも美味しそうですね😊

・皆様も白菜が採れる時期に作ってみてください。

・オムレットもそば粉や小麦胚芽、ライ麦などを加えて作ることで健康にも良いし、育ち盛りのお子さん～大人までおやつ感覚で楽しめますね♪

※5月にはセンター委員による熟成ぬか床の商品モニター活動がありました。これから夏野菜が美味しくなる季節です。そこで皆様に熟成ぬか床の活用方法、美味しい漬け方、こんなの漬けたら美味しかったなどを募集中心！

※お預かりした個人情報は集約以外には使用いたしません。また、今後の広報紙でご紹介させていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

《熟成ぬか床 活用法など募集します》

●ご協力の方10名様に生協商品プレゼント（応募多数の場合は抽選となります）
「コメント・メニュー」を記入して下さい。※必切 7/16（金）つちうらセンター行き

組合員名	組合員番号	ニックネーム

お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用

0800-800-6664（9：00～17：00 月～金）

◆お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。

私たちの
キリカエル



資源循環と廃棄物の削減取り組み

環境キャンペーン6月末まで



☆組合員の皆様へご協力のお願い☆

～ めざすのは、シンプルで心地よくらし～

◆お料理セットのRマークのついた白いトレイなど、おうちに置き忘れていませんか？洗って、乾かしてお戻しくださいね。

◆リユース・リサイクルをきちんとするため、戻し方の決まりを守って、回収にご協力をお願いします。回収方法はHPにも詳細がでています。

① 米袋・プラスチック袋

- ・米粒を残さず空にして。
- ・商品やカタログを入れて



⑥ ヨーグルトパック

- ・洗って、開いて、乾かして通い箱へ。



② カタログ・商品まとめ袋

中身は出して。



⑦ 紙パック・ABパック

- 洗って、開いて、乾かして通い箱へ。



③ 「お料理セット」のトレイ

- 洗って、乾かして。
- ※Rマークのついたトレイに限ります。



⑧ リユースびん

- R=リユースマーク
- 水ですすぎ、キャップと透明フィルムをとって。



④ 『富士の天然水』ペットボトル

- シール・キャップをとって、乾かし、軽くつぶして。



⑨ たまごパック

- 汚れた場合は、その部分を切りとって。
- ※賞味期限の紙は回収していません。



⑤ 商品カタログ・チラシ類

- 袋から出して。
- ※注文用紙はカタログと区別して提出してください。



⑩ トマト・いちごの外箱

- 空にしてたたんで。



※できる限りパルシステムの中で資源が循環するよう、仕組みづくりをしています。回収に出した資材の行方がわかり、また商品となって戻ってくるのは、パルシステムならではです。

4/26（月）春のエリア別総代説明会が実施されました。

6/28（月）～9/3（金） 総代立候補者募集期間。

7月の募集予告！

2021 年度くらし活動助成基金

※くらし活動助成基金とは・・・より良いくらしをめざす先駆的な地域の取り組みに、パルシステム茨城 栃木が活動資金を助成する制度です。

★ホップ部門

(上限 10 万円を予定)
新たな活動を開始する
グループ向け。



★ステップ部門

(上限 20 万円を予定)
活動の拡充や活動展開する
グループ向け。団体の活動
実績が 1 年以上あること。

★ジャンプ部門

(上限 40 万円を予定)
より発展的な活動や組
織強化するグループ向
け。団体の活動実績が
1 年以上あること。

- ・市民活動
- ・自立支援
- ・学生の自主的活動
- ・地域の活動
- ・子育て
- ・シニアを
応援(〜♪)

★パル部門

(上限 10 万円を予定)
地域に向けて課題解決する為
の活動をするグループ向け。
団体を構成するメンバーの
50%以上が組合員であること

“組合員の皆さま” ぜひご活用ください。

詳しくは「このゆびと〜まれ」7月号もしくはパルシステム茨城 栃木の
HP7/1〜アップの募集要項をご覧ください。

テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」主催

JAPAN'S SDGs AWARD 2017



第1回「ジャパン SDGsアワード」受賞

ファイバーリサイクルご協力のお願い!!

パルシステムではSDGs (持続可能な開発目標) に取り組んでいます。

◆古着の回収を通して、パキスタンの子ども達の教育活動を支援・展開している
日本ファイバーリサイクル連帯協議会の活動に協力して、古着の回収を実施いた
します。(衣類の回収のみ)

●開催日時 7月2日(金) 10:00~12:30 12:30~15:00
7月3日(土) 10:00~12:30

●開催場所 パルシステム茨城 栃木 スマイルパル土浦館(土浦市大畑 211-3)

※衣類はビニール袋に入れ、縛った後にお持ちください。

(ビニール袋以外に入れた衣類は保管の問題から禁止と
させていただきます、お引き受けできませんので、ご理解と
ご協力をお願いいたします。)

1 貧困を
なくそう



4 質の高い教育を
みんなに



～各エリアセンター委員による商品モニター活動 5 月～

★熟成ぬか床

ぬか漬けて産直野菜をもっとおいしく！

- ・『熟成ぬか床』なら、野菜を袋に
入れるだけ。簡単だから子供の
お手伝いにぴったりです。
- ・週 1 回のかき混ぜで OK。
- ・まだぬか漬けをしたことない方も
今回からぬか漬けデビュー
してみませんか!!

☆乾燥昆布を入れると
ぬか床の水分も吸収され、
旨味も増します。刻んで食
べても OK。おいしいで
す。(次回 6 月 5 回企画)



★ちよっともの知りコーナー (うめ ♡梅干し うめ～えのお話)

Q 梅はいつごろ? どこから? A 中国から奈良時代に

Q 何科の植物? A バラ科

Q 梅の木の種類は何種類? A 300 種類以上

Q 梅干しの起源は? A 烏梅(うばい) 青梅の燻製。
煙でいぶしたので烏(カラス)のように黒い。
遣唐使が持ち帰った漢方薬。漬け始めたのは江戸時代。

Q 梅の世界最大の消費国は? A もちろん日本!!



6 月中販売し
ます。どうぞ!



さあ 梅干しを作ってみましょう! 袋でカンタン!!

(材料)

- ・梅 1 kg
- ・塩 100 g
- ・焼酎大さじ 1

①洗って水気ふき取った梅に傷をつけない
よう竹串でへたをとり冷凍用ダブルチャ
ック袋しに梅と塩を入れて袋の上から軽く
もみなじませる。土用の丑の日(7 月末～
8 月上旬)頃まで冷蔵庫で保存(梅酢がで
てくる)

②梅をザルに並べ 3 日間天日干しする。(2 日間は天日で、
夜は室内に。3 日目は翌朝まで外に置き夜露に当てる)

③干した梅干しは焼酎を混ぜた梅酢(1 カップぐらい)に
くぐらせ容器に移して冷蔵で保存。すぐに食べても OK!

6 ヶ月位たつとなお美味しい♪

※ 梅が青くてかたい場合はザルに並べ、室内の風通しのよい
所に置いて追熟させてから漬ける。(黄色くなったら漬けどき)
※梅酢と合わせる焼酎は 35 度数以上のものを使うとカビ
防止になります。(6/3 回で梅干しの漬け方いろいろ紹介されます。)

梅干しの効能

- ・疲労回復
- ・防腐作用
- ・風邪予防
- ・免疫力 UP
- ・動脈硬化

予防など

『若返り
ホルモンの分泌』