

地球人

あーしあん

土と木と風と水…みんなで生活しています

特集 「髪の悩みにお答えします」

最近、髪のボリュームが少なくなったような気がする…、分け目が広がっている気がする…。
髪の悩みは男性だけではなく、女性にも増えています。

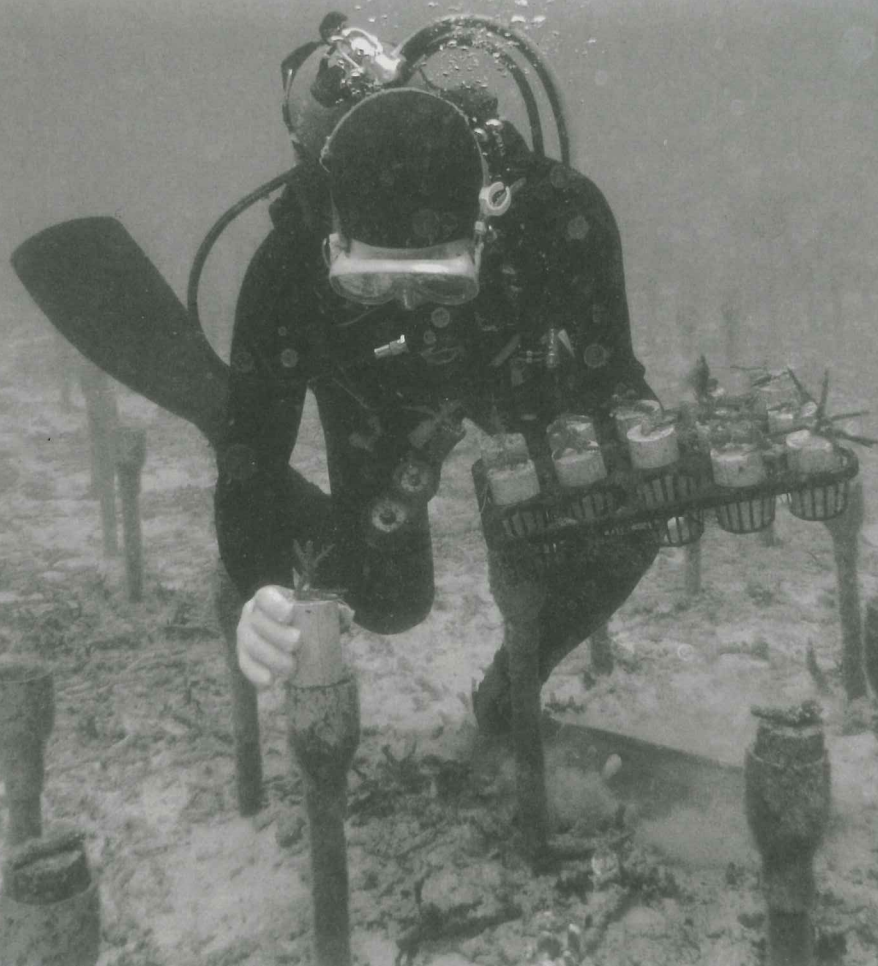
サンゴの植樹のようす

“選ぶで変わる”



ほんもの
実感

くらしづくりアクション



理事だより

理事 加々見 康子



食の講演会「オーブンカレッジ2015」3月13日(日)開催 「TPP合意の真相と私たちの暮らしへの影響」講師：鈴木宣弘氏

今年2月に署名式が行われ、国会での承認に向けた動きが進んでいるTPP（環太平洋連携協定）。国内の産業を守るための関税をなくし、安全性や品質をチェックする各国の基準やルールを「自由な貿易を妨げるもの」として統一しようとするのがその原則です。

協定の日本語版も出されましたが、解釈が困難な事から背景説明を求めると「交渉過程は4年間秘密なので説明できない」との回答が返ってくるだろう」という鈴木先生のお話でした。

何故、秘密なのでしょう。都合の悪い事、知られたくない事がたくさんあるのではないかと疑いたくもなりませんし、TPPについて理解できないことが何より困る事なのですが。

少ない情報の中、耳に入ってくるのはTPPによって物価が下がり、輸出も増え暮らしが良くなるという良い事づくしの話ばかりでその中味についてはあまり公になっていないように思います。どこに向かっているのかよくわからないので不安にもなりますが、この講演を通して起こり得るかもしれないことを知りTPPに向き合う姿勢を持つ事ができた様に思います。

「安さを追求することは命を削ること、私の心に何よりも印象に残った言葉です。TPPによって確かに物価は下がるかもしれませんが、「安いじゃねー。うれしいじゃない」

ねー。」そんな言葉も聞かれるようになるのでしょうか。でも、それと引き換えにされるものがあるのではないかとこのことです。

輸入畜産物の成長ホルモン・飼料添加物・BSE・遺伝子組み換え・除草剤残留・収穫後農薬etc...。様々な食の安全を不安に思わせる事項が並びます。日本の食の基準は世界トップレベルといわれていますが、その事がTPPでは「自由な貿易を妨げるもの」になり得るというのです。この部分を安さと引き換えにしてしまったら...。そんな馬鹿なことはほしくないだろうと思いが、決して譲ってはいけなところだと強く感じました。

日本の食料自給率は1965年までは70%以上あったものが今や約39%です。スイスの卵の事例が話されました。スイスでは輸入物の5



倍もするようない個80円もする国産の卵の方が売れていたそうです。小学生ぐらいの女の子にたずねると「これを買って、生産者の皆さんの生活も支えられ、そのお陰で私たちの生活も成り立つのだから当たり前でしょ」といとも簡単に答えたそうです。私自身、パルシステムの組合員として買い支える意識はあると思っていましたが、それとはまた違う、国として「自国の食は自国で何何でも守る」という意識のない日本の危うさに愕然としました。その根底がなければ、TPPの中では安さだけに踊らされ、農家への保証金もただのばらまきになってしまい、生産者としての誇りをも奪ってしまうのではないだろうかと思っただけです。

皆さんは、どんな暮らしをしたいか。今、何が大切で必要なのかを問われている時なのかもしれません。「心豊かなくらしと共生の社会を創ります」この言葉はパルシステムグループの理念として掲げられている言葉です。みんなが幸せに暮らせる社会になるように、経済だけでなく心豊かに暮らせる社会になる

にはどうしたらよいのでしょうか。大きな宿題を課せられたようにも思いますが、この難問にこれからも挑んでいきたいと思っています。

◆第12回定例理事会報告

(2016年4月28日開催)

全議案、可決・承認されました

◆協議事項

①2015年度 事業・活動報告(理事会案)検討について

②2016年度 予算案承認について

③役員報酬審議会答申取扱について

④2016年度 役員報酬上限額決定について

⑤第25回通常総代会の招集及び付議する議案決定公示について

⑥第25回通常総代会 書面議決書及び代理人の議決権行使の取り扱いについて

⑦2016年度 借入金最高限度額決定について

⑧2016年度 方針課題担当理事追加について

⑨組合員活動あり方検討会設置および委員選任について

◆特別報告

①役員報酬審議会答申について

②2015年度決算見込みと剰余金処分案の考え方について

③2016年度 市民活動助成金について

④役員人事委員会の設置について



「ほんもの実感！」くらしづくりアクション2016

私たちの「選ぶ」が社会を変える

「今日の買い物で、子どもたちの未来が決まる」と言ったら、突拍子もない話に聞こえるでしょうか。

たとえば、私たちがお米を食べることで、田んぼや生産者がいきいきと輝き、石けんを使うことで、川や海、そこにすむ生き物を守ることができる。

「選ぶ」「買う」という行動には、作り手や産地を応援し、未来へ向けて、そうした夢を一步ずつ前進させていく力があります。

私たち一人ひとりの「選ぶ」「買う」が社会をつくっています。

「ほんもの」を選ぶことで世の中が変わる！

Action①
「ほんもの」の価値を知り、一人ひとりが選択しよう！

食べ物はもちろん、石けんや日用品など、食やくらしを支える商品は社会や環境とつながっています。安さや便利さだけに惑わされず、商品の背景を理解しながら納得して選ぶことは、自分と家族の健康を守り、誰もが安心してくらすことができる社会、自然環境の創造につながります。

Action②
「ほんもの」をつくる生産者・メーカーと会おう、話そう！

商品一つひとつに込められた、作り手のこだわりや思い。商品の価値をしっかりと理解することが大切です。パルシステムは「ほんもの」への理解を深めるためにも、より多くの人が生産者やメーカーと交流できる機会を増やしていきます。

Action③
「ほんもの」をおいしくムダなく使いこなそう！

自然の恵みであり、作り手が心を込めて作った食べ物は、感謝の気持ちを込めて、無駄なく最後までおいしくいただきたいもの。パルシステムでは、食料廃棄を減らす取り組みに力を入れると同時に、食材の使い切り術や保存食づくりを提案していきます。



“選んで変わる”



ほんもの
実感

くらしづくりアクション

あの職員は今!?

管理部経理課サブリーダー

土屋 憲彦 1999年入協



私は1999年に職員として、コープやまなし(現パルシステム山梨)に入協しました。当時は振り返ってみると、上司によく怒られていたことを思い出します(当然自分が悪いのですが...)。同期の職員と比べ仕事が遅く定時で帰宅することは少なかったですが、仕事終わりに上司・同僚に誘われてよく居酒屋に行っていました。また休みの時には、生産者に会いに、アポイントメントも取らずにレンタカーを借りて、秋田の大湯村に行ったりもしました(今考えると迷惑だったでしょうね)。

甲府エリアの配送担当をしていた際には、「この商品よかったよ。試してみて!」「〇〇さんにすすめてもらった商品良かった」など、組合員さん同士で商品のやり取りをしていた光景も、今は懐かしく思い出します。

現在に至るまでは、甲府C→一宮C↓本部事務所と異動し、甲府Cでは配



入協当時の私

達担当から仲間づくりを経験し、一宮センターでは配達担当→供給リーダーとして現場で組合員さんと直接に接していました。現在は、本部で未入金対応を担当しています。未入金担当という事で、組合員さんができるだけパルシステム山梨を滞りなくご利用できるように心がけて案内しています。特にお金の事なので、「金額・入金期日」をしっかり伝えるように心がけています。

そんな私ですが、6年前には、日頃の不摂生がたたって、脳出血で半年間病院に入院したこともありました。入院していた頃は、右半身に麻痺が残る普通歩くことができないくらいでした。また、出血の場所が言語を司る部分(視床)でしたが、歩行訓練・話し方の練習・手を使った作業などを行うのと並行して、たくさんの方の助けがあったおかげで、今は職場復帰でき感謝の気持ちでいっぱいです。この場を借りて、深くお礼申し上げます。パルシステム山梨の職員の方々、病院の関係者の方々、お見舞いに来て下さった方々皆様の助けが無かったら、このように職場復帰もできませんでした。

人生、何が起こるかわかりませんが、一日一日を大切に、これからも至らないところはありますが、悪い所は改善しますので、組合員の皆様の為に精一杯取り組みたいと思います。今後も宜しくお願い致します。

髪の悩みにお答えします

髪に悩みを抱える人は、男女を問わず1,000万人以上もいるとされていて、その数は年々増加しているようです。特にその中でも多いのが、抜け毛(脱毛)、薄毛で、早い人は20代、4人に1人が30~40代から気になり始めています。

テレビの、育毛剤や、ボリュームが出るというシャンプーのコマーシャルに目が釘付けになってしまいますが、原因は、不規則な生活や運動不足、ストレスなどもあるようです。まずは、代表的な髪の悩みについて甲州市で美容院「フェリーチェ」をご夫婦で経営している八巻さんからお話をうかがいました。



美容院「フェリーチェ」の
八巻さん

Q & A

Q：髪を洗った後に排水口を見るのが怖いくらい、抜けるのですが？

A：個人差はありますが、髪の毛は約10~15万本生えています。毎日50~100本位は抜けていますが、同じ位生えているので大丈夫です。髪が長いと、抜け毛が多く感じる時もあります。最近ストレスなどで円形脱毛症の方が多いです。ゴソッと抜ける場合は、皮膚科を受診してください。

Q：髪が薄くなって、分け目がすごく目立つ気がします？

A：分け目を変えたり、境界線をつけないようにすると良いと思います。髪を結ぶ時にどうしても引っ張ったりしてしまうので、なるべく髪に負荷をかけない様にしましょう。スタイルチェンジもおすすめです。まずは、ご相談ください。

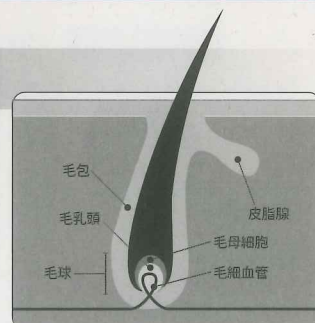


Q：髪のコシがなくなり、思ったようにセットできないのですが？

A：頭皮のマッサージをしてみましょう。指で圧力をかけながら、指の腹で頭皮を持ち上げるように行います。頭皮を引き離すようなイメージです。特に頭頂は年を重ねると固くなりやすいので、念入りにしてみましょう。リラックスしながら行くと、効果が高いと思います。

髪の毛の仕組み

毛球は髪を作る工場のようなもので、毛の成長にとっては一番大事な部分です。その中に毛乳頭・毛母細胞があって、毛乳頭は髪の毛の司令塔とも呼ばれ、毛細血管から血液(栄養)を吸い上げ毛母細胞に送ります。栄養を受け取った毛母細胞が細胞分裂を繰り返すことによって、髪はどんどん伸びていきます。



髪のために規則正しい生活をしましょう

睡眠

最も新陳代謝が活性化する時間は、夜中の0時から2~3時の間。身体の細胞が生まれ変わると言われるこの時間には、なるべく寝る様に心がけましょう。身体を修復し疲れをとる事によって、頭皮はより活性化すると思います。忙しい時には、時間にこだわらなくても十分な睡眠をとみましょう。



食事

油っぽいものを食べすぎると、皮脂も脂っぽくなったり、つまったりしてしまいます。ちょっと、気にしてみましょう。髪の原料になるたんぱく質と、たんぱく質の働きを助けるビタミン、髪の毛の健康や細胞の働きを活発にするミネラル分等を、バランスよく食べましょう。



運動

身体の代謝が良いと、髪健康にもつながります。ウォーキングをして汗をかくなど軽い運動を一日一回は行いましょう。それに加え、女性は首が細く、肩が凝ったり、血流が悪くなったりしやすいので、上半身を中心にストレッチを行いましょう。汗をかいたら、頭皮を清潔にすることも大切です。



サボンセレクトシャンプー・コンディショナー

石けんと市販のシャンプーのどちらにも入っている界面活性剤は、水と油を混ぜる力を持ち、これが汚れを落とすのに一役買っているのですが、その性質から吸着といって、様々な物にくっついてしまいます。皮膚や髪の毛、衣類、食器などにくっつき、細胞膜を破壊したり、細胞内の保湿因子を流し出したりするなどのダメージを与えます。これが原因で髪が傷むのですが、石けんは洗う時には界面活性剤として機能するのですが、洗い終わってすすぐと同時に石けんカスになりその機能を失います。それが、髪を傷めない理由です。

しかし石けんがアルカリ性であることで、キューティクルが開き絡みやすくなることに加え、流した時に石けんカスができることでキシミ感が出ます。それは、よくすすぐことで軽減されます。

石けんシャンプーでの洗髪のコツは、ごしごしこすったりせず、泡をまんべんなくいきわたらせて、手の平で包むようにやさしくもみ洗いします。指の腹で頭皮をつかんで動かす感じにマッサージします。コンディショナーをつけるコツは、ごしごしこすらない様にまんべんなく伸ばし、しっかりすすぎます。時間を置く必要はありませんが、髪の状態が悪ければ、蒸しタオルを巻いて何分かおいてみます。



市販シャンプーから石けんシャンプーへスムーズに切り替える事を目指して開発されたサボンセレクトシャンプー・コンディショナー



今回は、商品開発にご協力いただいた、株式会社コスモの菊池さんに、お話を聞きました。



〇部長

現在、「meguru」のシャンプーを使っています。以前は市販のシャンプーも使ったことはありますが、石けんシャンプーに切り替え、使い続けている内に、抜け毛や薄毛が気にならなくなりました。今は、石けんシャンプーの種類も多くなっているので、自分にあったシャンプーを見つけ、使い続けて見て下さい。



T課長

なぜか学生の頃から薄毛を恐れ(笑)、おしゃれをしたかった時期も染髪やパーマ等、髪・頭皮に負担がかかることを避けてきました。社会人になってパックスナチュロンシャンプーにめぐり合い愛用して20年。何度すいでもヌルっとした感じと、キツイ臭いが残る合成洗剤にはもう戻れません。最近「髪だけは若いね」と言われました(苦笑)。



W係長

髪を洗う時は、「こんせんくん固形石けん」を使っています。今、自分の髪の毛がこれだけ残っているのは、こんせんくん石けんのおかげだと思っています。

髪の毛が決まらないうと、その日は一日気分が悪いものです。その上、悩んでいたら、ますます気になるものです。日常生活の中で気軽に出来ることから、対策を始めてみませんか?石けんシャンプーを使ってみるのもいいかもしれません。“コツ”をつかんで頭皮と髪を元気にしましょう!





なるほど VFK

クリスティアーノ選手は 敬虔なクリスチャン



信心深いクリスティアーノ選手、休日は家族で教会に通っています。また試合前にはいつも神様に、チームメイトも相手チームの選手も、ピッチに立つ仲間がケガをしない様に見守ってくれるよう祈っているそうです。お寿司が大好きで、趣味は家族と出掛けることとのこと。「今季の一番大切な目標は、チームがJ1に残留することです。今の体調は100%ベスト、できるだけ多くの得点を挙げていきたいです。」と語ってくれました。

(取材日4月22日)

まちのきらっ人



ふたねや製麺所

甲州市在住
駒井 邦子さん

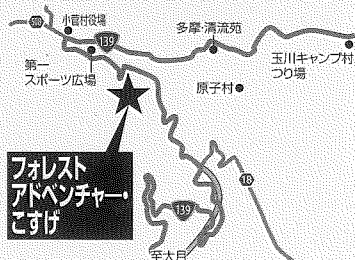
昭和28年に創業したふたねや製麺所の一人娘として生まれました。商売の後を継ぐのが嫌で、東京で勤めて結婚もしましたが、結局夫婦で帰ってきて、この製麺所を継ぎました。店名のふたねやは、父が付けたのですが、その意味は後継ぎにしか教えないという掟があります。甲州市が開催する食育祭りに参加したり、月に一度友人宅で、粉から練って作るほうとう教室を開催して、山梨が誇る優れた郷土食である「ほうとう」を広める活動をしています。ただ作って食べるというだけではなく、おだしも化学調味料を使わず、昆布、煮干し、鰹節等を入れてしっかりとることから始めて、山梨の特産品甲州味噌、地元で採れたお野菜、地元で丁寧に作られている油揚げを使って、そのことも紹介しながらやっています。海の物も山の物も、赤・緑・黄の三大栄養素も、1つの丼ぶりの中に全

て入っているほうとうを、山梨の人は家庭料理という感覚で、郷土食とはあまり思っていない感じがしています。子どもにも大人にも、ちゃんとしっかり知って、食べてもらい、自慢に思ってもらいたいです。

イベントに出る時等に、丼ぶりに入ったほうとうや甲州市の季節の果物を羊毛フェルトで作ってくっつけた写真の帽子をかぶりますが、小さな頃は、いつも親の陰に隠れているような人見知りな子だったのに、自分でも不思議です。昇仙峡で開かれていたほうとう大会に参加するお得意さんのお手伝いをするために作った帽子です。終わった後に、まだ捨てるのはもったいないと思い、甲州市のコロボックルさんが開くゴゴイチに出店した時に知り合ったイラストレーターの方に書いてもらった似顔絵(ほうとうかりんとうの袋をご覧ください)に合わせて改良をしながら使っています。山梨のフルーツのをせて、山梨県代表という気持ちも持って紹介しています。どこで、どんな人と出会うか、どんな情報を手に入れることができるのかはわからないので、常にアンテナを張り巡らせていたいと思っています。

教えてあげたい素敵なスポット

フォレストアドベンチャー・こすげ(小菅村)



フォレストアドベンチャーとは、もともフランスで企業研修としてチームビルディング、安全管理や危機管理能力を養うための施設だったものを、一般の人が楽しめるように開発した大きなアスレチックの様なコース。ちなみにチームビルディングとは、複数のメンバーが同じ一つのゴールをめざし、個々の能力を最大限に発揮しつづいて進んでいくというような意味。ヨーロッパには2000か所近く、日本でも約19か所あり、こすげは13番目として、2013年4月にオープンした。コースの特徴は、すり鉢状の林の中に作っているのが、最初からアクティビティの高さを感じることができること。

4年生から140cm以上からチャレンジできる「アドベンチャー」と110cm以上からのお子様用「キャノピー」の2つのコースがある。受付などの手続きが終わったら、専用のハーネスをつけて安全講習を受ける。自分の安全を自分で確保するという大原則は、子どもであっても同じ。木の上に登ってゆらゆら揺れながら歩いたり、シャラッと滑ったり、日常では体験できない事を、高い木と木の間に張り巡らされたワイヤーの上でしていく。30あるアクティビティの中では、かなりの度胸を必要とするものもあり、一緒にコースを回った人の意外な一面が発見できる。また、子どもの一足飛びの成長を見ることが出来るかも。

北都留郡小菅村3445
TEL:080-4485717406
営業時間:9時~17時(15時最終受付)
定休日:水・木曜日(GW、夏季は無休)
料金:大人3000円/小人2000円

スタッフの山梨さんのおすめは、アドベンチャーコースの中の、自分で飛び出さないと行けない勇気が必要であり、ジェットコースターに乗っているかのような浮遊感を味わえるターザンスイングとコースの最終にある折り返しジップスライド130m2本、この爽快感は格別。

(取材日4月18日)

パル Letters



投稿テーマ
「パルシステムの組合員で
良かったこと」

農作物・お肉・乳製品など、放射能測定をしているし、どこで、どんな飼料や肥料で育てているのかわかるので、安心して安全なものを食べる事が出来る事。消費者が生産者とかかわって開発した物など、消費者のニーズに答えた製品があるので、より良い物が手に入るという事。エネルギーや環境に関する社会的問題を取り上げて教えてくれるのでとても勉強になります。

北杜市 マジャオさん

私の住んで居る所には、老人が歩いて行ける範囲に(周囲2km)お店が1軒もありません。でも私は30年も前からパルさんの組合員なので、日常の必需品はほとんどお願いしているのであまり不便は感じておりません。悪天候の日もひるむことなく懸命に配達して下さるパルのお兄さんに感謝感謝です。お店はなくとも恵まれた大自

然の中で移ろう季節を満喫しながら散策する友との一時が日々の楽しみです。今後とも超へき地の老人へのご支援よろしくお願いします。

身延町 F・Kさん

パルシステムの食品は、安心して食べられる事が良いと思います。衣類もついつい買ってしまう。(気に入ったのが多いので)

甲斐市 中川さん

「ロイズ」が送料ナシで手に入る事や、旅行に行った時、食べたり、おみやげで買っておいしかった物がカタログの特集等で、注文できたりするので楽しみにしています。冷凍品の「トンカツ」「チキンカツ」は忙しい時のかくし玉として常備しておくと、丼物にしたり、キャベツの千切りやレタスをそえると思えるので、仕事を持っている主婦でも手抜きしたように見えないアイテムです。

富士吉田市 天野さん

組合員になって30年、食や環境などについてたくさん学ぶことができた。子ども達も、食や環境に関心のある子に育ったように思います。また組合員同士という事で、親しくなった地域の友達もあります。車にも自転車にも乗れない美家の母にもすめて、父の介護中やひとり暮らしになつてからとても助けられました。配達の方とのひと言ふた言の会話も楽しみだったようです。

富士川町 BUNさん

おたより

サバの味噌煮缶のアレンジ、方法、美味しい食べ方を教えて欲しいです。

甲府市 岡本さん

あーしあんより

お問い合わせ、ありがとうございます！「はーい、さばみそ(缶)」は、家庭で作ったような素朴な味で、調味料は「国産大豆のみそ」、「てんさい糖」、沖縄の塩「シママース」の3種類だけです。骨まで軟らかいさばみそ煮の缶詰です。

さばみそディップ

材料…1缶に対し、玉ねぎのみじん切り1/3個、缶に入っている汁1/2、粒マスタード

作り方…玉ねぎのみじん切りは水にさらし、水気を切った後、残りの材料と混ぜ合わせる。

お好みで、こしょう、塩、マヨネーズを入れてもいいかもしれません。

さばみその混ぜごはん

材料…はーい、さばみそ(缶)1缶、ごはん、しほ漬け、刻みのり…全て適量

作り方…しほ漬けをざく切りし、さば味噌と一緒にごはんに混ぜ合わせ、刻みのりを散らします。お好みで、ごまを加えても風味が良くなります。

今月は17件の投稿をいただきました。来月もたくさんのご投稿をお待ちしております！

投稿用紙「あーしあん行き」

組合員名	読者アンケート 6月号で掲載した内容でよかったものに「レ」印をご記入下さい。 ☐ 理事だより ☐ あの職員は今 ☐ ほんもの実感！ ☐ 特集 ☐ まちのきらっ人 ☐ なるほどVFK ☐ スポット紹介 ☐ パルLetters ☐ 商品ものがたり	
組合員番号		
T E L		
市町村名	*おすすめの素敵なスポットや、まちのきらっ人で推薦したい方をご紹介下さい。 *最近気になるニュース、また特集などで取り上げてもらいたい話題などお寄せ下さい。	
アンケートに答えて下さった方の中からプレゼントを差し上げます。希望の商品に「レ」印をご記入下さい。		
☐ あーしあん特選商品…5名様 ☐ クリステアーノ選手のサイン色紙とカード…3名様 ☐ 2016年度VFK選手カードセット…5名様		
応募締切 6月17日(金)まで		

ご記入いただいた個人情報は、「あーしあん」に関連する使用目的においてのみ利用させていただきます。

恩納もずく



恩納村の早採れ糸もずく 45g×4
 次回企画 6月5回(コトコト・きなり)

恩納もずく 45g×4
 次回企画 8月2回(コトコト・きなり)



商品ものがたり



糸もずくと太もずくの良さを
 あわせ持った新しい品種です。

海の野菜とも言われるもずくは、積極的にとりたい海藻のひとつです。一般に流通している味付けもずくの原料は、その多くがしっかりと歯ごたえの「太もずく」という種類です。一方、糸のよくに細い「糸もずく」はやわらかくぬるぬるとした独特のぬめりを持っています。「恩納もずく」はその両方のいいところを兼ね備えています。沖縄県の恩納村でしか養殖されていないうえに、沖縄全体で生産されているもずくの量の僅か1%以下という希少品種です。



味付けは純米酢。
 まろやかな味です。



サンゴ礁の海を育むサンゴの
 森づくりプロジェクト

素材のおいしさを生かすため、化学調味料や合成保存料、保存を目的とした調味料等は使わず、味付けにはお米の風味豊かな純米酢を使い、まろやかで、さっぱりとしたあと味に仕上げられています。小分けパックなので、家族の人数に合わせて開封し、器に移せば、あっという間に副菜のでき上がり。キュウリやタコなどと合わせてもおいしくいただけます。

供給してくれます。恩納村漁協はサンゴを植え付けることで、海を守り、育む「里海づくり」を始めました。そんな思いに賛同したパルシステムは、2009年、恩納村漁協、もずくメーカーの(株)井ゲタ竹内、恩納村とともに「恩納村美ら海産直協議会」を設立。「サンゴの森づくり」プロジェクトとして商品代金の一部をサンゴの植え付けに役立てるしくみを作りました。この取り組みに生産者も「海を守る活動は私たちだけでは続けられない。もずくを食べてくれる人がいるからサンゴは守られ、もずくも届けることができる」と喜びます。おいしいもずくを食べて、沖縄の「美ら海」を取り戻せる。こんな身近な環境活動なら、参加しやすいですね。

※現在までに6300株を植え付けました。

あーしあん6月号投稿用紙 テーマ「夏休みのお昼ご飯」

掲載は8月号予定

- * ペンネームがありましたらご記入下さい。(ペンネームが無い場合は、実名で掲載をさせていただきます)
- * ご意見も併せてご記入下さい * a-shian@pal.or.jpにて投稿も受け付けます。

本紙のパルLettersで採用させていただいた方には、パルシステムポイント100ポイントをプレゼントします！
 * なお、今回掲載できなかった投稿は、ホームページの「あーしあん」のコーナーに掲載させていただきます。