

どなたでもお気軽に参加できます

イベント情報

H.P「地域おもしろ情報」もチェック!
http://www.palcoop.or.jp/blog/chiiki/



〈共通略記号〉

- 対=対象 持=持ち物
- ¥=費用 申=申し込み先
- 定=定員 問=問い合わせ
- 集=集合 保=保育
- 受=受付 M=メニュー
- 主=主催
- 縮=申し込み締め切り

- 〔縮〕のないものは申し込み不要です。〔保〕のないものは保育はありません
- ・午前7時に暴風警報発令時、また危険と判断したときは中止します。
- ・本部・組合員会館・組合員集會室は駐車場がありません。
- ・視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイド・手話ボランティア制度を利用することができます。事前にご連絡ください。

次回ほるタイム通常号発行は4月21日です。
いただいた声は、機関紙ほるタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。
また、お預かりした個人情報は掲載時とパルコップからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。

いきいき屋食会

季節の料理を
いただきますよ

仁和寺

日時 4月10日(木)11:50~13:30
場所 仁和寺組合員集會室
(寝屋川市仁和寺本町3)

- 対 65歳以上の方
- ¥ 500円
- M 炊き込みごはん、豚肉のさっぱり梅風味焼き、ポテトカレーサラダ、人参のキンピラ、蒸し白菜のおもてなし、吸物、デザート
- 縮 4月8日(火)
- 主 いきいき屋食会仁和寺

あべの

日時 4月10日(木)12:00~13:00
場所 阿倍野組合員集會館
(阿倍野区阪南町6)

- 対 65歳以上の方
- ¥ 500円
- M 鶏の甘酢あん、サラダ、スープ、デザート、コーヒーか紅茶
- 縮 4月8日(火)
- 主 いきいき屋食会阿倍野

寝屋川

日時 4月17日(木)11:50~13:30
場所 打上治水緑地公園
※雨天の場合は寝屋川組合員集會館にて

- 対 65歳以上の方
- ¥ 500円
- 集 現地集合
※場所がわからない方は寝屋川組合員集會館に11:30集合
- M お花見弁当(豆ごはん、焼魚、かきあげ、竹の子とフキの煮物、だしまぎ玉子、デザート)
- 縮 4月14日(月)
- 主 いきいき屋食会寝屋川
※ボランティアの方を募集しています。どなたでも見学におこしください。



表記のないイベントの問い合わせ・申し込み先は
組合員活動サポートセンター
☎ 0120-299-244 FAX 0120-299-230
携帯・PHSからは ☎ 06-4801-7648
(月曜・土曜 9:00~17:00)
(火~金曜 9:00~18:00)

パルちゃん広場ぽっかぽか

親と子が、ともに「ホッ!」とできる広場をめざします。楽しいおもちゃ・絵本を用意して、みなさんの参加を待ちます。途中からの参加も途中退室もOK。

対 就学前のお子さんと保護者
¥ 1家族1回100円

寝屋川

日時 4月26日(土)10:30~13:30
場所 寝屋川組合員集會館(寝屋川市秦町19)
※「第7回ねやがわ福祉まつり」(右記)に参加しませす!お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にあそびに来てください。(この日は無料)
主 パルちゃん広場ぽっかぽか寝屋川

阿倍野

日時 4月10日(木)10:00~12:00
場所 阿倍野組合員集會館
(阿倍野区阪南町6)
主 パルちゃん広場ぽっかぽか阿倍野

守口

日時 4月10日(木)10:30~12:00
場所 守口組合員集會室
(守口市大枝東町14)
主 パルちゃん広場ぽっかぽか守口

今津(鶴見区)

日時 4月21日(月)10:30~12:00
場所 パル鶴見福祉センター2階
今津組合員集會室(鶴見区今津北1)
主 子育てサポートステーション
※今回、この場所でおためし企画です

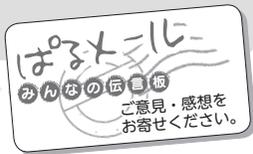
ふれあい喫茶 by夢くらぶ

日時 4月15日(火)11:00~14:00
場所 寝屋川組合員集會館1階
(寝屋川市秦町19)

- “ホッと一息”できる場を提供しています。将棋コーナーもあります。
- 対 どなたでも自由にお立ち寄りください。
- M かきあげうどん、ウインナーパン(ゆで卵・果物付)、コーヒー・紅茶(各クッキー付)
- ¥ 各100円
- 主 ふれあいサロン夢くらぶ

「ぱるメール」宛先
〒534-0024 大阪市都島区東野田町1-5-26
おさかパルコップ 機関紙ほるタイム係

パソコンメールや携帯電話メールでの応募は下記のアドレスへ
paltime@palcoop.or.jp



ハガキまたはeメールで、機関紙ほるタイムに対するご意見、住所、氏名(ふりがな)、組合員コードを記入してお送りください。クイズが無い号もどうぞ。掲載した方には図書カードをお送りします。

Event information

思いはずっと東日本へ!!

第7回ねやがわ福祉まつり

日時 4月26日(土)10:30~13:30
場所 寝屋川組合員集會館
(寝屋川市秦町19)

～広げよう支え合い、つなごう地域のカ～
メインステージ
◎わくわく音楽隊
◎盲導犬とのふれあい
◎アンパンマン体操、大型絵本など
※模擬店、ふれあい喫茶、おもちゃ作り、福祉用具展示、介護相談、健康チェックなどいろいろ催しがあります。ぜひ皆さん参加してください。
主 ねやがわ福祉まつり実行委員会



簡単にできるメニューを
枚方市 新庄千佳子さん

表紙の「つまか豚足」はおいしそうですね!4月から長男が一人暮らしをします。初心者でも簡単にできるメニューの掲載をお願いします。

「CO・OPスパゲティ」は国内生産だと思わなかったです。95号の記事でスパゲティが好きになりました。

「CO・OPスパゲティ」は国内生産だと思わなかったです。95号の記事でスパゲティが好きになりました。



eフレンスで
助かっています
生野区 川端敦子さん

パルコップのeフレンスで水やお米などの重い物を注文して助かっています。
◎毎週火曜日のeフレンス会員限定企画も人気がありますよ。

アースちゃんカフェ

日時 4月13日(日)13:00~15:00
場所 ながお店組合員集會室
(枚方市長尾元町2)

いよいよ売電が始まりました。「リアルに発電しよ・ながお」の見学会と、お茶菓子をいただきながらエコタワシやエコバッグを作りませんか?時間内ならどなたでもお気軽におこしください。
主 ㈱NPO法人リアルにブルーアースおさか ☎070-5659-8147(担当:武田)
※パルコップが加入しているNPO法人です。

お知らせとお願い

4月3回(今週配布)から 注文書が薄くなります

紙を薄くすることで、これまで注文書として使用していた紙を年間約1170万枚のうち、約250万枚(約22%)を減らすことができ、資源の節減につながります。
*「ネット注文のための注文書停止希望」の声へは要領をめぐり仕組みを整備中です。

ご注文が薄くなります
紙を薄くすることで、これまで注文書として使用していた紙を年間約1170万枚のうち、約250万枚(約22%)を減らすことができ、資源の節減につながります。
*「ネット注文のための注文書停止希望」の声へは要領をめぐり仕組みを整備中です。

おしえて達人! もう4月です…。「節約しなくちゃ」と決意してがんばる方や「どうしたら…」と悩む方にも教えたいお買い物術を、グループ「食品表示ウォッチャーズ」の組合員のみなさんに聞いてみました。

生協を使いこなしておられる組合員さんのお知恵

1週間分の献立を考えて注文すると、衝動買いがなくなり意外と節約になります。3食分を考えるのが大変なら、夜ご飯だけでも。外食やいただき物などで予定が変わったときは、そのままメニューを翌日にまわして。翌週か翌々週で1日分減らせればOK!
買い物に出かけるときは、楽しみ(心の栄養)と割り切って(?)。

楽しく工夫して節約

「購入メモ(請求明細書でも)」を冷凍庫に貼って、使ったら消します。冷凍庫を開けたまま探したり思案しないので節電にも。使った空いたスペースは収納位置を動かして分かりやすく。

インターネット活用達人

料理レシピに困ったらパルのホームページを見るのも手。裏ワザとしては、「夕食サポート」の献立表を見るんです。バランスも考えられているし、とても参考になります。
http://www.palcoop.or.jp/yushoku/menue.html
◎他にも「今月のおすすめレシピ」「デコ弁」もあります。「ぱくぱく献立くん」なら、選んだレシピから注文ページに入る機能も。
http://www.kondatekun.com/coop-kinki/

根っこ野菜達人

豆苗、ネギ、三つ葉、菊菜…。根が付いているものは、とりあえず植えてみます。根の部分を長めに切ってプランターに植えたり水耕栽培で。葉味や浮き実くらいには使え、育てる楽しさも。

ほるタイムのバックナンバーは http://www.palcoop.or.jp/au_ji/paltime.html からご覧いただけます。