



ご意見・感想をお寄せください。
パソコンメールや携帯電話メールでのお便りは下記のアドレスへ
paltime@palcoop.or.jp



カメラ機能のある携帯電話はこれを読み取ることでアドレス入力の手間が省けます。

地球にも お財布にも やさしい 夏のエコは節電がポイント

私たちの暮らしの中から二酸化炭素(CO₂)をなるべく出さないことが、地球温暖化防止につながります。
まずは家族みんなで、地球にも、お財布にもやさしい「1日エコライフ」に取り組んでみませんか?そして「毎日エコライフ」に!

8月2回注文書のアンケート欄で
**1日エコライフに
チャレンジしましょう!**

家族で決めた1日を「わが家のエコライフデー」とし下記の問1~問8までをご家族でチャレンジし、参加した家族の人数を1~9の数字で8月2回注文書アンケート欄にご記入ください。



回答は各問ごとに参加した家族の人数をご記入ください。

エコライフ項目	1日で減らせるCO ₂ 削減量の目安	年間で節約できる料金の目安
問1 冷房の設定温度は28℃以上にした	139g	670円
問2 冷蔵庫の中に詰め込み過ぎないようにした	62g	960円
問3 入浴は間隔をあけずに入った	233g	5,270円
問4 テレビはつけっぱなしにせず、見ていないときは消した	24g	370円
問5 電気ポットでの保温をやめ、使うたびに沸かした	151g	2,360円
問6 ガスコンロの炎は鍋底からはみ出さないように調節した	15g	330円
問7 エコドライブの実施(ふんわりアクセル、加減速の少ない運転、アイドリングストップ、早めのアクセルオフ)	943g	20,170円
問8 買い物にマイバッグを持参し、レジ袋はもらわなかった	42g	—

(料金の目安) 出典:省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」他

切り取って配送担当者へお渡しください
パルコープ開発部・環境担当行き

店舗での ライトダウンキャンペーン

(夏至の6月21日と七夕の7月7日)

パルコープの全店舗でも照明を落とし、来店された組合員さんにうちわや光るブレスレットを配布してご協力いただきました。「電気が消えていると涼しく感じる」「ちょっと暗いなー」などのお声をいただきました。

ご協力
ありがとうございます

店内を一部消灯
(西くずは店 6/21)



光るブレスレットを
プレゼントしました
(東都島店 7/7)

組合員さんの声にこたえて

パルコープでは、組合員のみなさんから寄せられた声や、商品や運用の改善にいかす取り組みをしています。ホームページでもご覧ください。
<http://www.palcoop.or.jp/blog/koe/>

自動注文の隔週お届け商品が増えます!

卵を自動注文していますが、足りなかったり、余ったり。
隔週で自動注文できればなあ。ムリですか?



【回答】 8月3回から、自動注文の「隔週お届け商品」が5品増え12品になります!これまで、毎週だからとあきらめていた方や、余って困っていた方も、丁度いいお届け方法を選んでくださいね!(商品部 企画担当)

新しく隔週お届けが選べるようになる自動注文商品

- CO-OP コープ牛乳(成分無調整) 1ℓ
- さくら卵 いろいろパック 10個
- さくら卵 いろいろパック 18個
- 赤穂のたまご 10個
- あらびきポークウィンナー 87g×2

*注文方法は次回8月3回(8月4日~8日配布)の別チラシをご覧ください。

「牛乳は?」との質問を受け、「 Coop牛乳は隔週企画になります」とお伝えすると「牛乳も1種類が入ったんだー」とうれしそうにおっしゃっていただけました。組合員さんのニーズは様々だと思いますが、少しずつそれが実現していくことにうれしく思います。



北枚方支所 配送担当 林田さん

ハガキまたはeメールで、機関紙ぼ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。

〒534-0024
大阪市都島区東野田町1-5-26
おおさかパルコープ
機関紙ぼるタイム係

麺作りは機械任せにはできないのですね
枚方市 北ふみえさん
(102号の)南京町・昌園さんの「冷中華」は、以前お試しで買ったことがありますが、麺を作るとき、気温と湿度により加水量の微調整が必要とのこと。食品を作るということは、完全な機械任せにはできない、日々対応が必要なのですね。
●今週(8月2回)の企画は1食増量です。お好きな具で麺の食感を楽しんでください。

東北震災後の記事に感謝
生野区 古荘新さん
先週から初めて生協を頼み始めたものです。私は東北出身で実際震災も体験しておりますが、東北だけではなく近畿でも震災後の記事を取り上げていたので、嬉しくて涙ぐんでしまいました。
ベランダで育てています
城東区 金丸俊二さん
小玉すいか(クイズの答え)、家のベランダで育てています。

孫のために注文しよう
枚方市 西岡美貴子さん
「コラポ(生しばり絹豆腐)」の特集を読み、うちにも孫がいますので、注文しようと思った。
これからも使っていきます
城東区 三野勝子さん
国産大豆100%「生しばり絹豆腐」生協で利用しています(毎日使っています)。作り方がよくわかり、こだわりもあり、これからもミン汁、ひややっこなど使っていきます。

101号掲載「もやしの子どもメニューは?」の声に、組合員さんからお便りが届きましたのでご紹介いたします。
細かくきざんで
お好み焼きに混ぜ混ぜ
鶴見区 中原真由子さん
うちの2歳の息子はお好み焼きが大好きなので、細かくきざんで混ぜ混ぜすると気がずかずペロリと食べちゃいます。サツと茹でてドレッシングをかけるのもおススメ。

焼きそばに入れてはどう?
城東区 加藤佳子さん
子どもたちは焼きそばが好きと思うので、焼きそばに「もやし」を入れて麺と一緒に食べさせてみてはどうですか?
炒り玉子にアンかけで
門真市 宮本雅子さん
もやしは細か目に刻みます。玉子を炒り玉子にしておきます。もやしを炒めて炒り玉子を加えます。そこにとろみをつけた甘酢アンをかけてざっとまわしかけて終わり。

生しばり絹豆腐はおいしくて家計の味方
枚方市 青陰美恵子さん
「生しばり絹豆腐」の記事を見ました。おいしくて安価で家計が助かり、常に冷蔵庫に入っています。小分けパックを楽しみにしています。
「5つのこだわり」も興味深く読みました。
岩手の様子が
優しく伝わる「遠野通信」
東成区 松本道代さん
ぼるタイムの「遠野通信」は必ず読みます。林さんの常駐はもう3年となるので、どうか?的はずさず、現地のきびしい生活が優しく伝わります(支援に行きたいです)。
次回は何を...?
東住吉区 木村香代子さん
一つの食材を深く掘り下げ紹介していただけるのはありがたいと興味深く読ませていただくのが楽しみです。次回は何を...?と想像しています。

改めて知りました
門真市 浜町由美さん
「Aいなばさんのツアー」に参加させていただいたことありますが、「生しばり絹豆腐」の大豆を育てているのは、今回改めて知りました。
料理はアイデアですね
天王寺区 上釜えり子さん
ぱぱっとクッキング、すぐできて助かります。料理ってアイデアなんですね。
簡単な酒の肴を教えてください
大東市 上田節子さん
自分で酒の肴を作りたい希望で、ツナキムチ冷奴のような簡単な料理をもっと載せてほしいです。ビールがおいしい季節なので。
チーズは大事なポイント
大東市 山田祐子さん
アイメイクをあまりしないので、チーズは化粧の大事なポイントになります。うまくできた日は、1日の自信につながります。

