

1日エコライフに参加してみた感想や温暖化防止へのメッセージをお寄せください。

・切り取って配送担当へお渡しください。

【パルコープ開発部・環境担当行き】

私たちのく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。

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」にとりくんでみませんか？そして「毎日をエコライフ」に！

下記の問1～問8までをご家族でチャレンジし、**2月2回注文書のアンケート欄**にご記入ください。

注文番号	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
1401	問1 暖房の設定温度を20℃以下にした	179g	1,170円
1402	問2 コタツの設定温度を低くした	165g	1,080円
1403	問3 電気ポットでの保温をやめ、使うたびに沸かした	168g	2,360円
1404	問4 部屋を出るときは明かりを消した	34g	100円
1405	問5 お風呂は間を空けずに続けて入った	238g	5,270円
1406	問6 テレビはつけっぱなしにせず、見ていないときは消した	26g	370円
1407	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
1408	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	—

参考：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」他

2月2回注文書のアンケート欄で

冬の1日エコライフにチャレンジしましょう



2月2回の注文書

回答は各問ごとに参加した家族の人数を1～9の数字でご記入ください。

家族で決めた1日を「わが家のエコライフデー」とし、「わが家の1日エコライフ 冬編」から、できることを選び実際にとりくみます。

省エネのヒント

- 電気カーペットの下に断熱マットを敷いたり、コタツ布団を厚手にするなど、熱を逃がさない工夫をすると電力消費量が少なくなります。
- 電気炊飯器やポットの「保温」や温水洗浄便座の暖房は、使っている間ずっと電力を消費しています。お湯は使うたびに沸かす、便座マットを使うなど、なるべく保温機能を使わずにすむ工夫をしましょう。



NO.73

被災者に寄り添い、絆をつなげる支援活動を

“震災復興に私たちはどのように関わるのか”は、とりくみの前と後に考えることです。被災地域外からの支援の基本は、“自立の為の支援”と以前から話されてきたことです。先日も被災地の方から「被災者と呼ばれて、私はいつまでも甘えてはいけい。でも忘れ去られることも辛い…」とお聞きしました。その後、ラジオ番組で湯浅誠さん（NPO法人「自立生活サポートセンター・もやい」事務局長）の“自立”について考えさせられるお話をうかがいました。

湯浅さんからは「自立とは依存である」（障がい者・熊谷晋一郎さんの言葉）という紹介でした。一般的に考えていた自立の意味に相反することで驚きながら続きをお聞きすると、「依存先がたくさんある人は特定したところに強く依存することがなくなり、そこに支配され自らを委ねる必要がなくなる。だから『自立とは依存なのだ』という意味、より正確には『自立とは依存先の分散なのだ』」という内容でした。

被災された方々が隣近所や職場・学校などでやりたいことを支援者（応援者）が支える。支援すると支援されるの関係ではなく、それぞれができることで双方が関わりをつくる。この関係性をその方、その地域に沿って進めていきたいと改めて教えられました。

（岩手県遠野市に常駐する
パルコープボランティア事務局・林さんより）



ずっとボラの会（東北応援バス参加者の有志の会）よりお知らせ

<今後の予定> ぜひ、お立ち寄りくださいね。

日程	会場
2月7日(日)10:00～15:00	西くずは店
3月5日(土)13:00～16:30	復興応援企画報告会(松下IMPホール)
3月6日(日)10:00～15:00	つるみ店

パルコープの店舗一覧はこちら。
<http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/index.html>

店頭で東北グッズ販売と募金活動などを行いました。
◎東中浜店(1月10日) 売上げ67,980円と募金9,154円

ご協力ありがとうございます

東北支援募金の状況(2015年3月21日～2015年12月20日)
18,512,110円（この金額には2014年度繰越金・注文書での募金・店舗などに設置の募金箱・ずっとボラの会での物販などを含みます）

※ ボランティア活動報告はホームページにも掲載しています。<http://www.yodogawa.coop/info/info/shinsai>



よどがわ生協・ならコープ合同企画

お1人でも
ご家族でも

2016年度 第1回「東北応援バス」参加者募集

【日程】3月25日(金)～28日(月)

【申込締切】2月26日(金)

【募集定員】60名(3生協定員・最低実施人数15名)

今までに参加された方も、申し込みを受付けています。定員を超えた場合は抽選となります(初めての方が優先です)。

【参加費】中学生以上 お1人 15,700円

小学5・6年生 お1人 12,700円

※小学生はかならず保護者同伴でご参加ください

【行程】3泊4日(車中2泊)・大型観光バスで行きます

1日目 パルコープ京橋事務所(本部)集合(18時予定)(バスで移動、車中泊)

2日目 岩手9時頃着、ボランティア活動、被災地視察 (宿泊泊)

3日目 ボランティア活動 (バスで帰阪、車中泊)

4日目 パルコープ京橋事務所前到着(9時頃予定)

【参加条件】組合員さん、及びその家族で安全上、

小学校5年生以上の方。複数名参加可。

※活動内容や場所は、現地での要請に基づきます

※持ち物などの詳細は別途、参加者にご案内します

※宿舎は男女別・相部屋です

※参加費には、ボランティア保険・宿泊費・食事代などを含みます

※天候不順などにより中止になる場合があります

【申し込み・問い合わせ】下記の組合員サービスセンターへ

(ホームページの専用フォームからも申し込みます)

https://welcome.palcoop.or.jp/form/apply/tohoku_bus/

カメラ機能のある携帯電話はこれを読み取るとホームページにつながります↑



あの震災から5年——私たちは「忘れない」 おおさかパルコープ・よどがわ市民生協・ならコープ 被災地支援企画

東日本大震災復興応援企画

あれから5年～私たちは忘れない～被災地 岩手県の今 現地からの報告会

2011年3月11日の東日本大震災発生後から5年、今もまだ復興がすすんでいない現状を知る報告会を開催します。是非、ご参加ください。

●日時 3月5日(土) 開演 13時30分～16時
(開場 13時)

●会場 松下IMPホール(大阪市中央区)

●定員 500人(3生協合同)

●申込締切 2月19日(金)

<プログラム>

①基調報告：木瀬公二さん

②パネルディスカッション

「～現地で生業・伝承などに頑張っている若者たち～」

【申し込み・問い合わせ】下記の組合員サービスセンターへ

※保育(1歳以上)が必要な場合や、視覚・聴覚に障がいをお持ちの方でガイドや手話通訳ボランティア制度を利用される方は事前に、下記電話番号までご連絡ください。

【上記「東北応援バス」「復興応援企画」の申し込み・問い合わせ】
(月～金：9時～22時)

組合員サービスセンター ☎0120-409-555

携帯電話受付専用ダイヤル(有料) 0570-050-117

PHS・IP電話専用(有料) 072-856-7682



パル子のお店新発見

おおさかパルコープには9つのお店があります。
今回は東中浜店の「豚肉1頭セール」についてご紹介します。

『鮮度とおいしさ』にこだわった豚を切り売り

京都府の日吉ファームで育てられた豚の中から、厳選(肉質の締まった肉)した豚肉を北辰ミートさん(大阪市東住吉区)で加工し、部位ごとに低温(1℃)のまま翌日お店に真空パックで届きます。

2015年11月より、毎週木曜日の15:00～ 東中浜店畜産担当の下脇さんが、1頭分の豚肉を、お好みの部位を必要な量だけ切り売り販売しています。この日は「煮豚にするからモモのブロック1kgください」の声に応じてカットしていました。北辰ミート株式会社の浜田さんも売り場に立ち、試食を配りながら、組合員さんの声を聴いたり、おいしい豚肉の説明を丁寧にされていました。



▲試食を配りながら、丁寧に説明。納得された方が購入されていました。



豚は部位ごとに真空パック

『日吉ファームの豚肉』は鮮度が命です。おいしい豚は、と畜後早ければ早いほどおいしく召し上がれます。また、肉質の締まった歯ごたえもあるおいしい豚です。そんな豚を厳選して、東中浜店に納品させていただいています。ぜひ、一度ご賞味ください。



下脇さん 浜田さん 宮永さん



〒536-0023
大阪市城東区東中浜4-5-14
☎06-6963-1100
営業時間 9:00～22:00
駐車場有 33台(2階)

「おしらせメール」の会員登録はコチラ→



【パルコープのお店情報と今週のチラシ情報はHPをご覧ください】<http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/index.html>
【パルコープのお店のご利用】は共同購入の組合員さんなら、各店舗サービスカウンターで無料で「はるるんカード」をお作りします。その日のお買物分からポイントがつき、パルコープの全ての店舗共通でご利用できます。(組合員コードが分かればスムーズです)