ぱるメール みんなの伝言板

ご意見・感想をお寄せください。

ハガキまたはｅメールで、機関紙ぱ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
機関紙ぱるタイム係

■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とアドレス入力のかわりになります

123号掲載「簡単よく食べる離乳食教えて」の声に、組合員さんからお便りが届きましたのでご紹介します。（第2弾）

気がラクになりました
枚方市　奥田 弘美さん

ぱるコープの「冷凍野菜キューブ」に、すっごくお世話になりました。忙しい時、子どもが待てない時、うどんや、おかゆ・パスタなどに、チンしてポイッと混ぜるだけ。

毎回使うわけじゃないけど、冷凍に入ってると、最終手段「アレがあるから大丈夫！」って気がラクになりました。市販のベビーフード粉末野菜もオススメ。低月齢用ですが、パンやマフィン・クッキーを作る時に混ぜたり、レトルトカレーに混ぜたりしてました。何か一つ野菜を混ぜると、手を抜いた罪悪感が薄れます（笑）。ウチの3人目は、よく食べるお姉ちゃんに育ってますよー。

生協のうの花♪
枚方市　西岡 美貴子さん

生協のうの花は好物のひとつで、目につくと必ず注文しています。（124号の）富士山を一望できる工場で作っているのですね。だから色白なのかな？と思いました。

衣料品店がなくなって…
枚方市　吉迫 道子さん

だいぶ前から近くの衣料品店が無くなり、枚方市駅まで出掛けなければなりません。バスで40分もかかります。その点、パルコープさんのおかげで、ほとんどの品が間に合い重宝し助かっています。

小さいことから行動に移していくことが大事
守口市　松田 幸子さん

124号の「くらしの公開講座」は、あらためて温暖化対策について再認識というか、これからも一人ひとりが気をつけて小さいことから行動に移していくことが大事だと思いました。私も日ごろから気をつけていくことにしました。

私も考えてみたい
阿倍野区　後迫 とも子さん

「くらしのたすけあいの会」の記事を見て、とても良い事だと思いました。私も考えてみたいと思いました。

Pa・ぱっとクッキングの味つけうの花のナゲット
寝屋川市　中河 亜由美さん

Pa・ぱっとクッキングで紹介された「味付けうの花のナゲット」おいしそうです。うの花は残ってしまっても、あがはやいので困りがちですんでたくさん食べそうです。

復興を細く長く応援
寝屋川市　寺澤 美智子さん

熊本の地震災害、東北にまだまだ復興の手が要するのに、続々困難に…。細く長く応援して（商品購入くらい）、がんばってほしいです。

九州産の企画のお願い
枚方市　在田 敏美さん

九州産・熊本産の、おいしいものいっぱい企画をお願いします。

手作りピザに挑戦！
城東区　谷田 眞紀子さん

（124号の組合員活動コーナーを読んで）手作りピザに挑戦しました。

訂正とお詫び

ぱるタイム124号11ページ、「くらしのたすけあいの会活動紹介」の前文に間違いがありました。訂正してお詫びいたします。

〈誤〉活動委員
〈正〉活動会員

＊「くらしのたすけあいの会」は、生協組合員がお互いに家事を援助しあう中で、くらしを支えあう互助組織です。援助希望者（利用会員）からの依頼を受け、コーディネーターが具体的な調整を行い、活動会員が援助活動を行います。（詳しくはホームページもご覧ください）

2015年度 総代懇談会と地域別総代会が行われました

第1回総代懇談会（2015年10月）では、上半期の事業のまとめを受けて質疑応答や、「生協を利用していて、日頃から思っていること、くらしの変化から感じていること」を懇談しました。地域別総代会（2016年4月）では、6月の通常総代会に向け、各地域ごとに開催し議案を深めました。

総代になって 総代さんの声より

食だけでなく、平和や環境・くらし全般について、考えていくきっかけとなりました。

※総代さんは各地域の組合員さんの代表です。

ぱ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。

班におじゃましま～す その15

こうやって出て来られる間は、みんなの顔見ておしゃべりしたいなと思うよ

配送担当の則信さんは、こちらの班を受け持ったのは去年から。「いっつもニコニコ笑って元気がいいの。若いのに良く気がつくし、話もいろいろ聞いてくれます。ウチらが買ったものも興味持って尋ねてくれるよ」と班のみなさんに親しまれていました。

週１回決まった曜日の決まった時間に「班（グループ）」で集まって、和気あいあいと荷分けされている組合員さんが多くおられます。
今回は、寝屋川市打上にある、水曜日の班におじゃましてお話をお伺いしました。

東寝屋川駅からすぐの大きなマンションが立ち並ぶところに、こちらの班はあります。マンションが建った当初から30年以上の組合員さんもおられる5人班です（お一人はこの日不在でした）。「一番短い私でも9年くらいやよ」「そんな経つか～長い付き合いやなぁ…」。昔は人数が多い時もあり、班を分けたこともあったそうです。

ご近所どうしでも、なかなか出会うタイミングが合わずどうしてるかなと思う時があると言います。「でもね。必ず週1回〝生協の日〟に会えるからね。こうやって出て来られる間は、みんなの顔見ておしゃべりしたいなと思うよ」「ほんま、生協を通じていい友達になれるよね」と気の合った様子のみなさん。

手作りのお菓子を持ってきて分けたり、「これ買ってみてんけどみんなで食べてみる？」と届いた商品をその場で開けて味見したりもすることも。おいしい調理方法を教え合うのも、楽しい時間なんだそうです。

担当者のき・も・ち♡

まだ配送を始めて一年経っていないですが、この班の皆さんから色々なことを学び自分は育てられているなと言う思いです。オススメの商品も利用していただいたり色々な世間話で元気いっぱいの班です。僕が負けないように毎日楽しく配送していきたいです。　（寝屋川支所　則信（のりのぶ））

組合員さんお気に入り商品「皮なし鶏モモ肉」のレシピを教えていただきました♪

〈皮なし鶏モモ肉の塩糀ハム〉

鶏モモ肉を開いて薄く均等に広げ、塩糀を塗りこんで、端からクルクルとロール巻きに。ラップで何回も包んで、一晩冷蔵庫で寝かせ、翌日そのラップのままお湯でゆでる。冷ましてから輪切りにする。
★塩糀に醤油や生姜を入れると味が変わっておいしい！

おすすめ商品のご案内も手作りのボードで分かりやすく

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。
今回は枚方公園店をご紹介します。

パルコープのお店では、“旬と鮮度”を大切にしています

農産仕入担当：市川さん
農産担当：高田さん（右）

京都山城町から仕入れている地場野菜は、朝採れたものが午後３時くらいにお店に到着。すぐに店頭に並べていきます。ここの「ほうれん草」は、根が付いたままなので鮮度バツグンです。これからも地域の冷蔵庫がわりに使っていただけるように頑張ります！　（農産担当　高田さん）

水産チームでは、旬の魚が一目で分かるようにPOPでお知らせしたり、魚をより手軽に食べていただけるよう料理提案をしたりしています。
これからも組合員さんの顔見知りを増やしてご要望に応えていきたいです。　（水産担当　宮下さん）

売場に出て試食でおすすめ。この日は春を感じていただこうと「生の桜エビを使ったかき揚げ」が好評でした

～ご家族４人で来店されていた組合員さんにうかがいました～
たまに来ますが、お魚がいいですよね。それ以外でも何買っても失敗はないと思います

京阪本線「枚方公園」駅から徒歩８分

〒573-0035
枚方市高塚町25-25
☎072-844-6690
営業時間　AM９:00～PM10:00
駐車場有　54台

「おしらせメール」の会員登録はコチラ→
osakapalcoop@am.md

飛騨牛が新登場

畜産コーナーで４月末に新登場した「飛騨牛」。組合員さんの「おいしいからお店に置いてほしい」の声をうけ、半年がかりで実現！産地のJA飛騨の方も店頭販売に駆けつけていただきました。
好評につき、５月も月末のポイント５倍デーに企画する予定です。

【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「ぱるるんカード」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）