

みんなに広めよう!!

私の気に入り

番外編

今回は、生協加入のきっかけにもなった「アレルギー対応商品」でもある、マーガリンを利用されている組合員さんにお話をお聞きました!

A-1 ソフトマーガリン 225g



1歳2カ月になる息子は、卵と乳のアレルギーを持っています。生協さんから加入案内の話を聞くなかで、探していた「A-1ソフトマーガリン」が買えることが分りました。近くのスーパーにも置いていないし、通販サイトで買うにも毎度送料もかかるので…。生協なら1個からでも注文できるから本当に助かります。息子に作ってあげられる料理の幅も広がり、今は「白身魚のほぐし身」や野菜などもこのマーガリンでソテーして食べさせています。食欲旺盛でいっぱい食べるので喜んでいきます。(寝屋川市 菅原さん)

【企画回：毎週企画】

なたね油が主原料。
牛乳・卵・大豆不使用です。



毎月3回のカatalogと一緒に入っている赤ちゃん用の商品案内「にこにこほっぺ」。「アレルギー対応商品」を掲載している「すくすくくん」のページでは、アレルギー症状数が多い、または症状が重篤とされるアレルギー物質の義務表示7品目「小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに」を表示。



これよく買うよ!
これ便利!

『私の気に入り』まだまだ募集中です!!

そんなみなさんの生協のお気に入り商品をぜひ教えてください!!

★掲載された方には図書カードをプレゼント! ※応募方法などは7ページをご覧ください

岩手からの復興だより ⑦

私がカフェを始めたのは、震災翌年に高田にできた『りくカフェ』を訪ねたことがきっかけでした。当時は他県から多くの応援の方が来てくださり、彼らの活動の拠点となっていたのがりくカフェでした。私もコミュニティ作りに貢献したいと考え、現在に至ります。

買い物帰りの休憩や、仕事の打ち合わせなど、様々な用途にご利用頂いており、当初考えていたコミュニティ形成の一助となれているように感じています。陸前高田は土地、道路の整備がまだ完全ではなく、当初の引き渡し予定から大きく遅れている箇所もあります。しかし、当店が完成して間もなく1年、当初は周辺に数件しか無かった店舗も、大分増えてきました。

着実に新しい姿を形作ろうとしている陸前高田に、ぜひ足を運んでみてください。

これからも被災地に寄り添って

陸前高田市

熊谷珈琲店
店主 熊谷 幸さん





この記憶を刻んでいかなければならないと

ピースツアー・ピースアクション報告

パルコープでは毎年、「平和の大切さ」「被ばく体験を風化させず、次世代へ伝える」ためピースツアーを行なっています。今年も、被爆地ヒロシマを訪れ、原爆のつめあとや平和資料館を見学し、平和の式典に参加しました。

ヒロシマツアー

8月4日～6日 25名参加



本川小学校の平和資料館

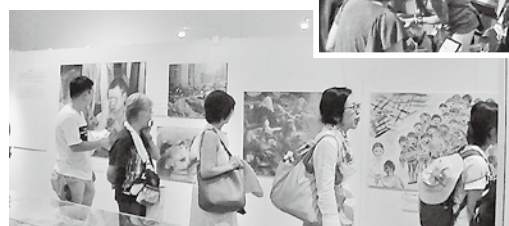
今回のツアーで一番に思ったことは、被爆地の「ヒロシマ」、「ナガサキ」の人たちだけでなく唯一の被爆国「日本」としてこの記憶を刻んでいかなければいけない、ということです。正直、中学、高校とで社会・日本史を学びましたが、悲惨な原爆についてはほとんど記されていませんし、教えてもらいません。8月6日、9日が巡ってきても正直それほど考えてすごしていませんでした。終戦から73年がたち戦争、原爆を体験した人たちが年々減ってきている中で私たち若い世代がこの日本にあった事実をきちんと把握しておくべきだ！と今回強く思いました。私のように思う人たちが増えれば「平和」というものの尊さに気づくと思います。小さなことかもしれないけど今回学んだことをきちんと忘れないで心に刻んで日々過ごそうと思います。(寝屋川市 O・Mさん)



広島での日生協主催「ピースアクション」に今年も
パルコープから組合員活動委員会メンバー8名が参加しました。



▶今年、組合員活動委員会メンバーで作成したパルコープ「ピースリレーの歴史DVD」上映や歌集も配布



▲倒壊や焼失を免れた、数少ない医療機関の一つである広島赤十字病院の特別展も見学

誰もが願うことは世界の平和、核の無い世界。当たり前なのに世界で唯一の被爆国なのに日本は核兵器禁止条約の交渉会議に参加せず、採択時に反対票を投じるとは…。日本政府には被ばく者の声が聞こえていないのでしょうか？

二度とこのようなことが無いように、風化させ無いようにすることの大切さをこのピースアクションに参加して強く思いました。

(なおお地域活動委員会 宮口さん)



わたしたちは核廃絶を 心から求めます

～ヒバクシャ国際署名にご協力～

おおさかパルコープは、核兵器廃絶を目的に、2020年開催予定の国際連合の核不拡散(NPT)再検討会議に向けて日本生協連呼びかけの『ヒバクシャ国際署名』に取り組んでいます。

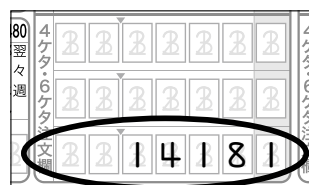
オンライン署名は下記のQRコードから、署名用紙が必要な方は「組合員活動部」(連絡先は9ページ参照)までお申し出ください。

平和を守る募金に ご協力をお願いします

子どもたちに、戦争も核兵器もない平和な世界を残すために平和の取り組みを行なっています。そのための募金です。

共同購入(班配・個配)では、注文書「6ケタ注文欄」の「1418」にて。
eフレンズでも募金できます
詳しくはこちら
http://www.palcoop.or.jp/au_ji/peace_bokin.html

毎週「平和募金」を受け付けています



ご協力ありがとうございます
36,978筆(9月11日現在)



←「ヒバクシャ国際署名」はパルコープホームページの専用フォームからでもできます。

※栄養バランスの良い食事の覚え方。【ま】豆類、【こ】ごま、【わ】わかめなど海藻類、【や】野菜、【さ】魚、【し】しいたけなどきのこ類、【い】いも類



地下鉄・北加賀屋駅から徒歩からほど近く、住宅街の一角にあるコミュニティ農園「みんなのうえん」。その緑に囲まれた中にある暖かな雰囲気の本造住宅がニコニコ食堂の開催場所。
地元の民生委員児童委員とボランティアの方が調理と子どもの相手を担当。この日は10名ほどで子どもたちを迎える。メニューは和食が中心で、「ま・こ・わ・や・さ・し・い」※食材をバランス良く食べる事ができるように工夫。今回は、うな丼・しじみ汁・なすと白菜のごま和え・すじこんなど。急遽持ち込まれた「CO・OP乳」

酸ドリンクも添えられた。17時ごろから集まり出した親子連れに出していく。「うな丼は、本物よりもすり身で出来た蒲鉾の方が子どもたちには好評」ということで大人用と分けて渡すのだが、そんな時役立つのがホワイトボードに磁石で幼児・小学生・大人を分けていく手作り表。この日は終了の19時ごろまでに30食を作った。ご飯が終わった子どもたちは塗り絵をしたり、農園に出てシャボン玉に夢中。お母さんたちはホットと一息、ママ友と話しに花を咲かせる。最後に来た小学生の親子はゆっくりとした時間の中でニコニコしながら「しじみ汁おいしいね」と語りあっていました。

子ども食堂 応援募金

にご協力をお願いいたします

パルコープでは、エリア内の子ども食堂を応援する活動を進めていきます。集まった募金は、子ども食堂の援助費用(配達ガソリン代・高速代など)に活用いたします。

<募金方法> 注文書の募金カンパ欄1416へ



募金の状況(2018年8月20日現在)
4,005,259円

※子ども食堂に関する情報はホームページでも見ることができます。http://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/

これからも被災地に寄り添って

ご協力ありがとうございます

東北支援募金の状況(2018年3月21日～2018年8月20日)
18,425,037円(この金額には2017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)

<募金方法>

10月2回注文書の募金カンパ欄【1417】で

※「カンパ欄」に東北支援募金をのせてほしいとの要望を受け、機関紙ぱるタイムの発行週にあわせて月1回、募金カンパ欄【1417】でも受け付けることができますようにしました

※6ケタ注文欄【1420】では、いつでも受付けています



※東北応援に関する情報はホームページでも見ることができます。<http://www.palcoop.or.jp/shinsai/higasinihon/>
※パルコープの店舗一覧はこちら。<http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/index.html>



知ってほしいな 目が見えにくい人と盲導犬のはなし

7月23日 寝屋川北地域活動委員会(寝屋川市) 参加30名(うち子ども13名)

参加者の感想より

信号の色が盲導犬も見えないのだと知った。声かけが無理なら「青だなあ」と独り言だけで良いと聞き、やってみようと思った

目が見えないことは不便ではあるけれど不幸ではない、皆さんと同じというお話に元気をいただきました

小さい子どもにもよくわかる内容でした。街で盲導犬や白杖の方に会ったら見守り、困っているようなら何かお手伝いしましょうかと声をかけようと思いました



視野を狭くした「ロービジョン体験」では、視覚障がいの方が使用する白杖も使って歩行体験も行ないました

夏休みに親子で視覚障がいについて学んでもらおうと、盲導犬ユーザーのやまかわけいこさんに来ていただきました。
可愛らしいパンダのよっかちゃん、紙芝居で楽しいクイズなども交えて、盲導犬や白杖(はくじょう)について沢山のことを教えていただきました。
最後に白いテープで視野を狭くした「ロービジョン体験眼鏡」を参加者にかけてもらい、見えにくい世界を体験。夏休みの思い出の1ページになり、周りの方にも情報として広がっていったらいいなと願います。

(寝屋川北地域活動委員会)



お漬物学習会

7月25日 茨田西パル委員会(大阪市) 参加15名(うち子ども6名)



まがりなりにも胡瓜です(ぬか漬) 冷蔵 210g(2本以上) 企画回: 10月3回

「立ててヘタが上」のように漬けると良いです。大きな糠床で初心者も上手にできますよ」などお話ししていただきました。

「家庭で簡単な即席漬けやぬか漬けのコツを教えてください」との委員会のリクエストに、参加者は各々まな板代りの牛乳パックとボウルを持ち寄り、ビワコ屋さんに白菜ときゅうりを持ってきていただき即席漬けの作り方を教えていただきました。
また、ぬか漬けの作り方も教えていただき、「きゅうりなどの果菜は実が生っている姿(立ててヘタが上)のように漬けると良いです。大きな糠床で初心者も上手にできますよ」などお話ししていただきました。



白菜の切り方を実演。きゅうりはまな板が緑色になるまで板ずりし、カットしたものを入るボウルに。塩を振り体重をかけ手でよく揉みこむ。人参や昆布、鷹の爪などと調味液を入れて浅漬けが完成。冷蔵庫で4~5時間冷やすと美味しくいただけるように

参加者からの「旅行などで混ぜることができないときは？」との質問に、「適量を冷凍し糠床の種として利用できる」など耳より情報もつかがありました。
参加の子どもさんが白菜の削ぎ切りを一生懸命カットしている姿を他の参加者も見守りながらの学習会でした。



ビワコ屋の安井さんと浅田さん



住之江区民まつり

7月15日 住之江・南港地域活動委員会(大阪市) 主催者発表 約1万2千名



子どもたちもパルコプのブースにたくさん来てくれました

(住之江・南港地域活動委員会)

当初予定されていた日が豪雨により1週間延び、15日に開催されました。
私たちは、住之江区民まつりの環境啓発コーナーで、エコクイズ・エコゲーム・エコ工作に取り組みました。猛暑の中ではありませんでしたが、たくさんの人出で賑わいました。
エコゲームでは、回収された商品が何にリサイクルされるかを答えてもらう場面でも、大人は答えられますが、子どもはよく知っている子・あまり関心のない子がいたことにもっと家庭・学校での勉強が大切だと思いました。毎年いろいろ考えさせられます。久しぶりに取り組んだエコ工作は、人気で人が絶えませんでした。
パルコプの環境の取り組みの紹介コーナーのクイズで

は、マイバッグの持参率の高さに驚いていた人たちに粉浜店の紹介もしました。
「スミノエコロジ」という言葉はなくなりましたが、環境啓発活動の取り組みはこれからも続けていこうと思っています。暑い日ではありませんでしたが、充実した一日でした。



ピースイベント in ひらかた2018 ~わくわく憲法~

7月23日 枚方合同地域活動委員会(枚方市) ラポールひらかた 参加84名(うち子ども2名)



憲法なんて興味ない天然の「ゆきちゃん」、小さい時から地球防衛軍にあこがれて自衛隊を憲法に入れてあげてほしい「かよちゃん」、憲法大事！憲法を守りたい「ゆみちゃん」、平和への思いが人一倍強い「ようちゃん」たちが、ランチへ行く道すがら憲法のおしゃべりに花を咲かせます。「今一番大事なのは憲法改正より人をおもいやる気持ちを育てる事やねん！相手の立場に立って物事を考えたら戦争なんか絶対おこらへんと思うわ！」の言葉が胸に響きます

「何気なく生活できていることが憲法に守られている」とわかった。一劇では賛成・反対両方の立場の意見が聞けてよかった」と感想がありました。

参加者からは「何気なく生活できていることが憲法に守られている」とわかった。一劇では賛成・反対両方の立場の意見が聞けてよかった」と感想がありました。



小谷成美さん 憲法と生活のかかわりや、子どもたちのくらし・日本の未来とどうつながっているのかを分



8月度の委員会の主なとりくみ（7/21～8/20）

とりくみ内容別	委員会数	参加人数
産地工場見学	5	109
取引先を講師に学習会	8	186
平和のとりくみ	6	507
その他のとりくみ	7	222
合 計	26	1024

マルツネ
 7月21日 此花地域活動委員会（大阪市）

若草食品
 7月21日 大阪西地域活動委員会（大阪市）

ピースイベント in ひらかた
 ～わくわく憲法～
 7月23日 枚方合同地域活動委員会（枚方市）

知ってほしいな
 目が見えにくい人と盲導犬のはなし
 7月23日 寝屋川北地域活動委員会（寝屋川市）

丸久小山園見学
 7月24日 大正地域活動委員会（大阪市）

タカキベーカリー
 7月25日 山田東パル委員会（枚方市）

お漬物学習会（ビワコ屋）
 7月25日 茨田西パル委員会（大阪市）

築野食品見学
 7月26日 池の里パル委員会（寝屋川市）

マルツネ
 7月26日 星ヶ丘地域活動委員会（枚方市）

災害時のママ・パパの心得セミナー
 7月26日 大淀パル委員会（大阪市）

舞鶴引揚記念館
 7月27日 都島北地域活動委員会（大阪市）

親子クッキング
 7月27日 よさみパル委員会（大阪市）

大森見学
 7月30日 寝屋川中央地域活動委員会（寝屋川市）

パル子どもまつり
 7月30日 大阪中央地域活動委員会（大阪市）

平和について学ぶ（滋賀平和祈念館）
 7月31日 四條畷東地域活動委員会（四條畷市）

マルツネ
 8月2日 寝屋川南地域活動委員会（寝屋川市）

イサミ吉備高原牧場見学
 8月3日 天の川地域活動委員会（枚方市）

東洋ライス
 8月6日 浪速地域活動委員会（大阪市）

夏休み親子クッキング
 8月6日 鯉江パル委員会（大阪市）

キューピー見学
 8月7日 南港地域活動委員会（大阪市）

夏休み親子平和映画会
 8月8日 港地域活動委員会（大阪市）

人と未来防災センター
 8月8日 守口中南部・西部合同地域活動委員会（守口市）

シマダヤ
 8月9日 木屋・北・石津香里パル委員会（寝屋川市）

子どもピースイベント
 8月10日 交野南地域活動委員会（交野市）

人と防災未来センター
 8月17日 福島地域活動委員会（大阪市）

ギョーザと牛乳かんを作ろう
 8月18日 大東西地域活動委員会（大東市）

※とりくみのお知らせは該当地域の共同購入・個配の組合員さんにお届けしています。

みんなに広めよう!!

私のお気に入り募集!!

- 食べた感想、使った感想
- わが家での使い方（アレンジレシピも大歓迎）
- おすすめポイントなど

- お気に入り商品の名前（雑貨でもOK）
- 商品のエピソード

- ①住所
- ②お名前
- ③組合員コード

をご記入のうえ、お気軽にご応募ください!!

「これよく買うよ!」「これ便利!」そんなみなさんの生協のお気に入り商品をぜひ教えてください!! ご応募お待ちしております☆



写真も一緒に

(例)

- 商品と人物が一緒に写っているもの
 ※お写真はご本人さんでも子どもさんでもOKです
- 使っているところの写真（料理の写真など）

※応募いただいた写真はお返すことができません。ご了承ください。

HPの専用フォームからの応募



ご応募いただきました内容は、順次ぱるタイムで紹介させていただきます。ご紹介させていただいた方には図書カードをプレゼント☆
 ※商品のリクエストコーナーではありません

郵送の場合：〒534-0024
 大阪市都島区東野田町1-5-26
 おおさパルコープ 機関紙ぱるタイム係
 メールの場合：paltime@palcoop.or.jpまでお送りください。

そもそも憲法って？

～『檻の中のライオン』の作者から学ぶ～

京橋事務所(本部) 参加113名(組合員活動委員)

2018年度
 第3回
 推進学習会
 (8月1日)



講師の椋さん

憲法改正が現実味をおびてきています。そもそも憲法とはどういうものなのでしょうか？「ライオンⅡ国家権力」と「檻Ⅱ憲法」にたどって憲法の基礎知識が書かれた今話題の本『檻の中のライオン』の著者で弁護士、椋（はんだ）大樹さんを招きお話いただきました。

「憲法というルールを守らないといけないのは誰ですか？」冒頭のクイズに参加者は答えます。「国民?」。いいえ、正解は憲法に書いてあります。「天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ。」強くて頼りになる「ライオン（国家権力）」は暴れ出したら誰にも止められないという恐ろしい一面もある。だから、「檻（憲法）」を作ってその中で仕事をさせる。いま進められようとしている「檻」の改修はライオン自らがしようとし



ています。どんな「檻」が良いかは主権者が決めることなのです。「主権者は私たちであって、ライオンを入れる檻がどうあるべきか、一人ひとりが自分や自分の子孫のために真剣に考えていかなければなりません。それはまず『知る』ところから。いろんなことに関心を持って、考えて行動しましょう」と椋さん。

参加者からは「今までほぼ意識せず生活できてきたのは『檻』が当たり前のようだったから、というのが特に印象に残った」「知らないうちに民主主義、個人主義の根幹を揺るがすようなことが静かに進んでいっているのは怖い」「『ライオン』を縛る『檻』のはずが、今その『檻』が新憲法草案で変えられようとしている。主人公は国民から国に、公共が公益に、自衛隊の明記案など次の世代の人達のためにも決して容認してはいけないと思った」と感想がありました。

We Support



ユニセフ・チャリティバザー OCAT 2018

大阪ユニセフ協会から
 イベントのお知らせ

日時：10月20日(土)

10：00～16：00(雨天決行)

場所：なんばOCATビル

地下1階・ポンテ広場
 (JR難波駅すぐ)

毎年恒例の人気イベントです！多くの企業様からも応援いただいています。世界の子どもたちの笑顔のために、是非皆さまお誘い合わせのうえお越しください。

バザーの収益金は全て（公財）日本ユニセフ協会を通じてユニセフ（国連児童基金）へ送られます。

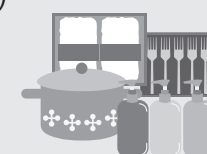
↓↓↓バザー品提供のお願い↓↓↓

受付期間：10月1日(月)～10月14日(日)

送り先：〒581-0054 大阪府八尾市南亀井町5-2-28
 近鉄流通センター八尾 2F 納品場
 ユニセフ・チャリティバザー宛
 (流通センターTEL：072-924-7656)

※次のものの送付はご遠慮ください

古着・古本・なまもの・酒類・賞味期限の過ぎた食品
 ※送料はご負担くださいますようお願いいたします



※なお、大阪ユニセフ協会事務所でも物品を受け付けます
 大阪ユニセフ協会事務所（開室時間 11：00～16：00 休：日月祝）
 〒556-0017 大阪市浪速区湊町1-4-1 OCATビル2F
 ☎：06-6645-5123 FAX：06-6645-5124
 email：un@unicef-osaka.jp

おいしい農作物を熊本から大阪に届けたい

肥後農産出荷組合の生産者と交流会を行いました

8月1日 京橋事務所（本部）51名参加

熊本県から肥後農産出荷組合の生産者が来られ、地域の委員さんと交流会を行いました。産地の様子や震災のその後の状況などお話をいただきました。

ミニトマトができたならなと夫と一緒に頑張っています。

皆吉さん

日頃、みなさんにおいしいミニトマトを届けて、良い夫

宮本さん

父と一緒に農業をしています。5年目で、おやじからバトンを受け継ぎます。有効な土壌環境を作つてトマトを栽培。これからの時期はその土を耕して畝を作り、次期に備えているところ

永松さん

グリーンメロンの収穫は夏の間に、それ以外

産直 ミニトマト
130g前後
企画回:10月2回

産直 肥後のみかん
800g前後、2S~Lサイズ混
企画回:10月2回

※このほか毎週、肥後農産出荷組合の農産物が企画されています

荒木さん

嫁いで13年、ミニトマトを作つて10年になります。主

本山さん

農業など一次産業を担っているものは日本の食卓を守らなければ

きれいでシアワセです

寝屋川市 竹本 好江さん

寝屋川のカルチャー教室で、週に1回くらい組合員会館へ行かせてもらっています。トイレの内装も用具も白で統一、照明も明るくて気持ちがいいです。管理してくださる方、清掃してくださる方、ありがとうございます。

きれいの術 100回おめでとう

四條畷市 浅井 優子さん

きれいの術、100回おめでとございます。アイテムの使い方になるほど、いつも楽しみに参考にさせていただいています。

パル子ちゃんのボーイフレンド

東成区 山中 玉緒さん

いつも楽しみにしています。パル子ちゃんのボーイフレンドの名前がまこと君に決まって嬉しいのです。私の主人の名前も誠（まこと）です笑

交流ツアーが楽しそう

西成区 杉本 奈都子さん

収穫体験など、生産者さんと交流ツアーとか楽しそうだなあとおもいました。まだ子供が小さいので参加は難しいですが、もう少し大きくなったら楽しめそうです。

ウチもお昼ご飯に

大東市 中村 和恵さん

今回「讃岐でつくった鍋焼きうどん」のパッケージが読みやすくなったという記事が掲載されていました！ウチもお昼ご飯によく注文します。美味しいですよ〜（笑）有り難いです！

生協で届く幸せ

東住吉区 大西 さゆりさん

今年の夏は特別でした。この暑さを何とか乗りこえようとなるべく外を歩くようにしましたが、靴の裏が溶けるのではと思うくらい熱さを感じました。生協で（商品が）届く幸せを感じました。

防災に対して強く意識

平野区 広瀬 雅枝さん

最近、地震や台風で防災に対して強く意識しています。台風で電気が消えそうになりとても不安を感じました。また、食料や水の確保、いざとなれば何を持ち出すか考えさせられます。水やトイレットペーパーを購入し、ストックしています。とても助かります。

予 告

2019年度の『コープカルチャー講座の講師募集』申し込み方法は、「ぱるタイム154号」に掲載予定です。パルコープの組合員施設で講座を開きたい組合員さんは、次号をご覧ください。

2018年8月度

フードドライブ活動で ご提供いただいた 品数と量目

たくさんの食材のご寄付ありがとうございました。組合員の皆さまからのお気持ちは、子ども食堂の方へちゃんとお届けします。

全ての店舗 (9店)の合計	498品	153.5Kg
全ての組合員会館 (4会館)の合計	69品	18.2Kg
総合計	567品	171.7Kg

今回のフードドライブ(回収週)は、店舗は9月23日(日)～9月29日(土)です。

※組合員会館・本部は9/24(月)～28(金)です。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

パルコープで取り組んだ「西日本豪雨災害緊急募金」にご協力ありがとうございました

組合員のみなさまからお寄せいただいた「西日本豪雨災害緊急募金」は、共同購入で8月2回～5回まで受付し、23,594人、23,653,300円集まりました。日本生協連を通じて、各市町村の被災された皆様への義援金及び被災地支援金としてお届けします。日頃お世話になっている生産者の皆様へも被害状況に応じてお見舞金をお届けします。

大阪府生協連合会が主催した「倉敷市へのボランティアバス」に職員が参加しています

8月4日大阪府生協連合会が主催した「倉敷市へのボランティアバス」に、おおさかパルコープから8名の役職員が参加、西日本豪雨災害で被害の大きかった倉敷市真備町(まびちょう)にて庭先に運び出された家財を集積場まで軽トラックで運ぶお手伝いなどを行いました。今後も要請に応じていきます。



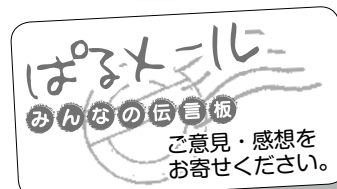
見事なバラの花！

生野区 杉本 栄さん

今にも香ってきてきそうなほど、見事にかご一杯のバラの花の写真に目が釘付けになりました。

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

バラの香りいいですね！

東成区 村井 利恵子さん

「フリーリア」いつも使っています。バラの香りもいいですね！身近な生活用品もけっこうバラの香りの物が多いです。

勉強になりました

西成区 中川 和子さん

(152号の)「知ってそうで知らないプラスチックごみ」のコーナーは、勉強になりました。魚の量より海ゴミの量が多くなることなど、もっと真剣に自分達にできる事は何か、学習会などあればぜひ参加したいとおもいます。

生協で届く幸せ

東住吉区 大西 さゆりさん

今年の夏は特別でした。この暑さを何とか乗りこえようとなるべく外を歩くようにしましたが、靴の裏が溶けるのではと思うくらい熱さを感じました。生協で（商品が）届く幸せを感じました。

防災に対して強く意識

平野区 広瀬 雅枝さん

最近、地震や台風で防災に対して強く意識しています。台風で電気が消えそうになりとても不安を感じました。また、食料や水の確保、いざとなれば何を持ち出すか考えさせられます。水やトイレットペーパーを購入し、ストックしています。とても助かります。



ウチもお昼ご飯に

大東市 中村 和恵さん

今回「讃岐でつくった鍋焼きうどん」のパッケージが読みやすくなったという記事が掲載されていました！ウチもお昼ご飯によく注文します。美味しいですよ〜（笑）有り難いです！

交流ツアーが楽しそう

西成区 杉本 奈都子さん

収穫体験など、生産者さんと交流ツアーとか楽しそうだなあとおもいました。まだ子供が小さいので参加は難しいですが、もう少し大きくなったら楽しめそうです。

生協で届く幸せ

東住吉区 大西 さゆりさん

今年の夏は特別でした。この暑さを何とか乗りこえようとなるべく外を歩くようにしましたが、靴の裏が溶けるのではと思うくらい熱さを感じました。生協で（商品が）届く幸せを感じました。

防災に対して強く意識

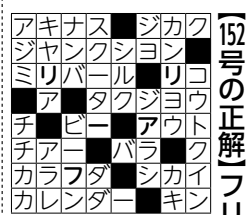
平野区 広瀬 雅枝さん

最近、地震や台風で防災に対して強く意識しています。台風で電気が消えそうになりとても不安を感じました。また、食料や水の確保、いざとなれば何を持ち出すか考えさせられます。水やトイレットペーパーを購入し、ストックしています。とても助かります。

応募方法は下記をご覧ください

クイズ正解者の中から抽選で10名に図書カードをプレゼント

- ①和室の床、イグサ
②民謡では、狐と共に、人を
③社会集団における立場、身
④日本産淡水魚で最小
⑤隠元禅師が日本に伝えた
⑦カロテナイドのうちの炭化
⑨意気込みの盛んなようす
⑫戸・扉
⑬道徳に反する行為
⑭バスト・ウエスト・ヒップ
⑮小麦粉・とき卵・パン粉の
⑯順に材料にまぶして揚げる
⑰さつと通り過ぎること、台
風○○○
⑱ヨコの力ギ

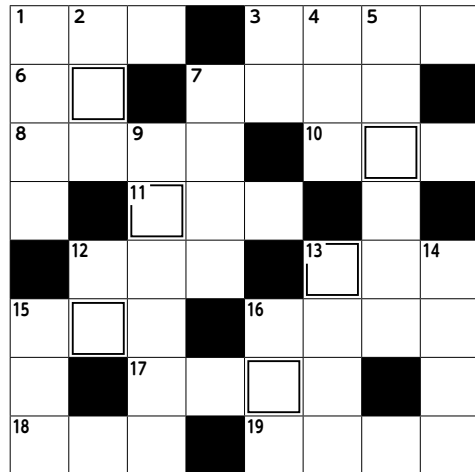


応募総数 306通
正解者数 294通

※「フリージア」という誤答がたくさんありました

出題：溢

二重ワクの文字を並びかえて、
下のヒントを参考に意味のある
言葉にしてください。



① ヒント：外はきつね色、中はなめらか

Q 赤いリップを使うと
化粧がきつく見えてし
まいます。似合う化粧
方法はありますか

A リップメイクがうまくい
かない方は、アイメイクや
チークなどメイクの全体の
バランスを見直してみると、メイク
も統一感が出ますよ！目・ほほ・口
の3点を全部同じバランスで濃くし
たり、色のインパクトを出してしま
うので、3点のうちどれかを使っ
て色の引き算をすると、バランスが
良くなります。

回答者：
(株)クラブコスメチックス
近藤 有里さん

リップカラー別 メイクバランス法を伝授♪

☆インパクトの強い口紅を使用するとき
(赤や濃いピンクなどの発色の強い色)
チークは薄めにのせる、又はチークなしで。アイメイクはカ
ラーものではなく、ベージュ系やブラウン系の肌なじみのい
いものがおススメ！

☆肌なじみの良い口紅
(薄いピンクやベージュピンク系)
肌なじみの良い口紅は、どんなアイメイクやチークでも好相
性！目元に色物を使ったり、濃いめのメイクにした時は、リ
ップはナチュラルにするとバランスが◎

ワンポイント
アドバイス

色を使ったり濃くしたりするのは、顔の中で
1～2つまで、と覚えましょう。ちなみに2
点盛りより1点盛りの方がバランスの取り方
が簡単です。

★今月のプレゼント
コープ口紅C (紅花色素入り)
RD501 レッド 3.6g
本体1,500円(税込1,620円)

紅花色素を使用した唇に
優しい口紅がリニューアル！
ホホバオイルやア
リコトオイルがしっ
りと潤った唇に♪



今回は
6名さまに
プレゼント！

152号での応募は
103名でした。

応募方法 (クロスワードクイズ・きれいの術)

クイズの答え、または「コープ口紅C希
望」と書いて、機関紙は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、ハガキまたはeメールでご応
募ください。お化粧品に関する悩み・質問もど
うぞ。

※クイズと化粧品の応募は別々にお願いします
※化粧品希望の場合、クイズの答えは不要です

- 締め切り 10月6日(土)消印まで有効
■当選者発表
プレゼントの発送をもって替えさせていただきます。
■宛先
〒534-0024 大阪市都島区東野田町1-5-26
おおさかパルコープ 機関紙はるタイム係
パソコンメールや携帯電話メールでの応募は
右記アドレスへ paltime@palcoop.or.jp

ホームページ
からも専用フ
ォームで応募
できます



HPの専用
フォーム
からの応募



第94回例会 大阪 コープシアター「サンクトペテルブルグ国立舞台サーカス」

http://www.palcoop.or.jp/au_tori/theater.html

7月30日 門真ルミエールホール



コープシアターに
とうとうサーカスが
やって来た！
テントのないサー
カス小屋でどうやっ
てサーカスができる
の？始まるまで皆興
味津々。でも大丈
夫！ちゃんと舞台で
見せる設定にしてい
るこのロシアのサー
カスは、1991年
初来日以来、日本全
国を公演し人気を博
している。特徴のひとつに、
司会進行役(俳優の岩田丸)
がいて、サーカスの演目や
拍手のツボなどを面白おか
しく伝授してくれるのだ。
さあ舞台では、最初の演目・
空中ブランコが始まった。
演者はひとりと小規模なが
ら舞台空間をいっぱいに使
い、スリル満点な空中芸を
見せてくれる。その緊張が
最高に高まった後、それを

解き放つようにクラウン
(ピエロ)が登場し、輪
投げのパフォーマンスで
笑いを誘う。アシスタ
ントにはシャイな熊の着ぐ
るみ「はなまる君」。北
海道出身の彼にチビッ
たちは大喜び。そして次
はフラフープ芸。腰のひ
とひねりだけで止まるこ
となく回るフラフープに
見ている方も手に汗握
る。そしてまた、ク
ラウンが登場…。緊

張の後の緩和、この絶妙
な使い分けがサーカスな
のかと思う。その中でク
ラウンの存在は大きい。
驚異のバランス感覚で綱
渡りを披露したかと思
うと、観客席に降りて、次
々と子どもたち相手にバ
スケットボール回しを伝
授。終わる間もなく座席
の人々と巨大ビニールボ
ールのパスが始まる。今
度は大人も大興奮。
リボンの空中アクロバ
ット、超早変わりのイリ
ュージョン：すべて目く
らまし！舞台客席一体と
なった真夏のサーカスの
夜は更けていく。
(はるる)

コープシアター
大阪 // あなたも
ごいっしょに

パルコープの組合員さんと、その家族な
ら誰でも入会できる積立式の鑑賞会です。
年3～4回の例会があり、さまざまなジャ
ンルの舞台を生で楽しめます。

●入会金2,000円 月会費1,050円

会費は毎月生協の登録口座から引き落とし
※基本は3人以上のグループ加入ですが、
1人からでも加入できます。

●問い合わせ 組合員活動部
☎06-6242-0904 FAX06-6242-0926

これからの例会のお知らせ

沖縄・奄美音楽フェスティバル・
島巡りの唄(仮称)

第95回例会
2019年 1月9日(水)
1月10日(木)
会場：門真ルミエールホール

理事会・監事会報告 2018年度 第4回
9月7日

事業概況 (単位：千円)	8 月 度			累計 (4月～8月)		
	実 績	計画比%	前年比%	実 績	計画比%	前年比%
供 給 高	4,613,654	102.9	103.8	23,986,298	100.8	101.8
供 給 剰 余 金	1,173,027	101.4	102.6	6,257,268	102.1	103.6
福 祉 剰 余 金	3,428	98.8	84.8	18,276	106.3	73.3
事業総剰余金	1,296,509	101.6	102.9	6,883,858	102.2	103.6
事 業 経 費	1,236,485	100.6	103.1	6,213,348	99.0	102.5
事業剰余金	60,023	126.6	98.4	670,509	145.9	114.2
経常剰余金	70,081	119.2	85.2	775,249	136.7	112.0

〈監事会報告〉2018年度 第5回定例監事会(9月7日)

- ①前回監事会以降の監査状況を報告確認しました。 ③システム管掌理事のヒアリングを実施しました。
②共同購入事業の配送センターの監査結果について、
協議確認しました。

いただいた声は、機関紙はるタイム、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ー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。

▶▶16ページより続く



生産者さん おじゃまして～す

～ 三重県・(株)おとうふ工房いしかわ ～

特集

国産大豆・にがり寄せという昔からの味わいに
こだわり続けています

(上田やん)



「おとうふ工房いしかわ」さんは、今年の3月に鶴見支所開発商品としてデビューした「国産大豆のとろける絹とうふ」でもおなじみです。この度、さらに新たな開発商品が誕生するという事で、製造現場である菰野(こもの)工場(三重県)にお邪魔しました!



菰野工場(※1)

おとうふ工房いしかわは、「自分の子どもに食べさせたい豆腐を作ろう」という想いで平成3年に設立されました(前身の豆腐屋の創業は明治)。それ以来、「国産大豆とにがり寄せ※2」という基本にこだわり、昔からの味わいを守り続けています。そんな当社の一番の特徴は、原料大豆は国産大豆を使っているということ。豆腐やおからを素材にしたお菓子やパン、デザートに使う大豆もそうです。その他の原料もできるだけ国産のものをを使うということに重きを置いています。また、「日本の農業を応援したい」、これも我々が大切にしている想いです。

国産に限るということは、原料確保が特に重要だということ。我々はこれまでのお付き合いの中で、全国各地の生産者の方々とつながりを作り、全国色んなところから大豆・小麦・砂糖や野菜を取り寄せています。また、モノづくりのメーカーとして、社員も農業体験をしたり、子どもの食育活動にも積極的に取り組んでいます。



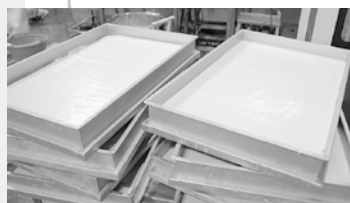
取締役 営業本部長
上田 敏昭さん



菰野工場
工場長
山本 浩さん

本社は愛知県にあり、工場もそちらに集中していますが、この工場の特に得意とするのが揚げ出し豆腐で、厚あげも主にこちらで作っています。

今回の開発商品「国産大豆100%豆腐使用やわらか絹厚あげ」もこの菰野(こもの)工場でお豆腐づくりから一貫して製造。消泡剤は使わず、独自の装置で泡を壊して豆乳を炊き上げます。



大きい豆腐を作ってから、厚あげのサイズに切り出して油で揚げる

揚げたての厚あげをパック。その後、中心温度が10℃以下になるように約2時間冷却(写真は別の商品です)



どうしても出てしまう汁でベチャッとしてしまわないように、トレーを底上げ。自社で取扱いがなかったこの商品のために探したそう



「国産大豆のとろける絹とうふ」の開発も担当

開発部 開発課
課長
平田 友美さん

今回お話をいただいた新商品「国産大豆100%豆腐使用やわらか絹厚あげ」の開発には1年弱かかりました。

試作品の試食で食感などに対するご意見・要望もありましたが、特に厚あげの“揚げ色”には煮物にしても焼いてもおいしそうな色というご要望をいただき苦労しました。揚げ色は、フライする時間や温度、フライ時の豆腐の量などによって変わるので、そもそもころあいの良い色を出すのが難しいもの。さらに今回は、自社にないカットサイズということもあって調整が難しかったです。ですが苦労した分、自信もありますし、早くたくさんのお客様さんに食べていただきたいです!

木綿と違い絹ごし豆腐を使った厚あげなので、やわらかさとなめらかな食感も楽しんでいただきたいですね。きちんと揚げているので煮崩れの心配もそこまでなくて大丈夫ですよ。

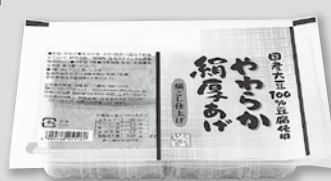
農家の方々が大切に育ててくれた大豆を、たくさんの方に毎日食べていただきたい!という想いから、当社は商品のバリエーションがかなり豊富にありますので新しいものを具現化する苦労は常にありますね。

国産大豆100%豆腐使用
やわらか絹厚あげ

4個 冷蔵

企画回:10月2回

本体168円(税込181円)



●毎月の検査室だよりはHPにも掲載しています。http://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu.html
●放射能検査の取り組みは http://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/index.html

商品検査室だより

8月度

新米を炊くときの
水加減



お申し出

そろそろ新米のシーズンやけど、
炊くときの水加減は変えた方がいいの?

検査室からの回答

いつも通りか、やや少なめがおすすめです。

新米が「水分が多い」といわれていたのは昔の話で、以前は自然乾燥(天日干し)が主流でしたので少なめに炊くのがコツと言われました。しかし最近では機械による乾燥が主流になっており、また、現在ではお米の水分量は、新米も古米も15%程度と決

められおり、1年を通じて水分量は変わらないように精米しています。新米の特徴のとして柔らかくアルファ化(糊化=のり状にベチャッとなる)しやすい性質のため、まずは「いつもの水加減」で炊いて様子を見て、お好みに合わせて調整してください。無洗米も同様です。

お米の検査について

おおさかパルcoopではDNA検査で品種の確認をしています(昨年度28件実施・以下同じ)。それ以外にも残留農薬検査(28件)や、17都府県の産地を対象に、残留放射能検査(9件)も実施。また、ご飯の風味に関わるお申し出を中心に米鮮度検査を実施。

〈8月度検査状況(18.7.21~18.8.20)〉 【商品検査のとりくみ】 商品検査数 1467件(前年同月1384件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	990	18	注意品は品質上の問題はありませんでした。製造メーカーへ原因調査・対策化を要請のうえ再検査を実施し、商品回収・人体危害にかかわる不適合がないことを確認しました。
残留農薬検査	56	なし	問題ありませんでした。
理化学検査	247	なし	問題ありませんでした。
残留放射能(放射性物質)検査	61	なし	生鮮・一般食品を検査し、全て検出はありませんでした(検出限界値は各20ベクレル/kg)。
輸入食肉検査	32	なし	問題ありませんでした。
その他*	81	なし	問題ありませんでした。

【商品の相談受付状況】 203件(前年同月246件)

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

人体危害(腹痛下痢、スキントラブルなど)での、複数発生商品はありませんでした。

組合員たちの声にこたえて

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

「北海道産昆布使用つば漬昆布」
の企画が実現します

声

“つば漬昆布”っていう昆布のつくだ煮、めっちゃおいしくて、ご飯のお友にぴったりやねん。是非生協さんで企画してほしいわ～。



【回答】 お申し出のあった「北海道産昆布使用つば漬昆布」は、組合員さんのお声を受けて10月2回に新登場させていただきます。国産大根を使用したつば漬と、北海道産昆布の佃煮を合せた商品です。ぜひご利用いただければと思いますのでよろしくお願いいたします。(商品部 日配担当)

声をいただいたのは60歳代の組合員さんです。いつも笑顔で迎えていただき、配送中は一緒にカタログを見て僕のおすすめなど注文されます。つば漬昆布の企画については、「冷蔵庫に貼っというて忘れずにね」とお伝えし、「楽しみにしとくよ～」と言っていました。



南寝屋川支所
配送担当 東さん

北海道産昆布使用
つば漬昆布 200g 冷蔵

企画回:10月2回

本体 498円(税込 538円)



※1…株式会社八里屋(菰野工場)はおとうふ工房いしかわの100%出資子会社です

※2…にがりで豆乳をかためること

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」番外編
岩手からの復興だより⑦

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑤
ずっとボラの会

P3

ヒロシマピースツアー報告

P4～7

組合員活動のコーナー

P8～9

イベント情報
ミラフロレス

P10～11

西日本豪雨災害募金の報告
肥後農産との生産者交流会レポート
ぱるメール

P12

コープシアター例会報告
理事会・監事報告

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ

P14

商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて

P16～15

特集「やわらか絹厚あげ」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま～す

～ 三重県・(株)おとうふ工房いしかわ ～

やわらかさとなめらかな食感も 楽しんでいただきたいと思いますね

(商品開発・平田さん)



そろそろ温かい煮物の恋しい季節が来ますね。9月に新登場する「国産大豆100%豆腐使用やわらか絹厚あげ」は味しみもよい絹ごし豆腐の厚あげです。製造しているのは豆腐をはじめとする大豆加工メーカー「おとうふ工房いしかわ」さん。

そのまま焼いて食べてもよし、
おでんなどの煮物にも!



(左から)開発担当の平田さん、
製造担当の富来さん、山本工場長、浅川さん



国産大豆100%豆腐使用
やわらか絹厚あげ 4個

「国産大豆100%豆腐使用やわらか絹厚あげ」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 150

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

「やわらか絹厚あげ」を使って
厚あげと豚肉のしょうが味噌炒め煮

1人当り392kcal

材料・2人分

やわらか厚あげ……1パック
豚こま切れ……100g
なす……1個
ピーマン……1個
サラダ油……大1.5
味噌・しょうが汁…各 大1.5
砂糖……小1
④ みりん……大1
酒……大2
しょうゆ……小2

作り方

- ①厚あげは油抜きに替わりに、ペーパータオルでふき取って、油と水を除く。短辺を半分に切り、長辺を3等分に切る。
- ②なすは、縞目に皮をむき、ヘタを落として1.5～2cmの輪切りにする。ピーマンは細切りにする。②は合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ、強めの中火でなすを2分ほど炒め、そこに豚肉を入れ、ほば色が変わったら厚あげとピーマンを加えてさっと炒め、合わせ調味料を回し入れ、全体に絡めて弱めの中火で7～8分煮る。

*しょうが味噌の風味が厚あげに合います

