

2018.**10.22**

http://www.palcoop.or.jp/

CO·OP スパゲッティ(チャックシール付き) CO・OP ミートソース 220g(2人前)×3

唇御飯にとても便利!スパゲッティをさってゆでて、温めたミートソースと からめるだけ。とても簡単で、大変おいしい。

(平野区 山本さん)

【企画回:

CO·OPスパゲッティ(1.5mm) 11月1回

CO·OPミートソース 11月1回】





こ"応募あリか"とうこ"ざいます!! いただいたお声やお写真は順次 ご紹介させていただきます。



茶一 器もび茶出

お茶ひき器を買って「粉茶」を作っています。意外に粗めだったので、青のり粉に 混ぜたりしています。まったく区別つかないんですよ。ふりかけに混ぜたりも。

企画回:11月4回】

「くらしのパートナー」カタログ掲載



(枚方市 阿部さん)

そんなみなさんの生揺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6ページをご覧ください

岩手からの復興だより8

ラグビーワールドカップ2019釜石開催を、多くの住民が心待ちにしています。 ワールドカップの成功には官民の連携が不可欠で、私たちは民間からこの大会を 盛り上げるため「ラグビーカフェ釜石」を始めました。ラグビーを身近に感じても らうため、ラグビー情報誌を作ったり、複雑で分かりづらいと言われるルールの講 習会、日本代表戦のパブリックビューイング、ネイティブ講師による英会話教室な どを企画しています。最初は小さい活動でしたが、今では市外の人たちも応援し てくれるようになりました。ラグビーは釜石の誇りでありアイデンティティ。ラグビ 一を通して釜石の魅力を世界に発信して、そして復興支援への感謝も日本中、世 界中に伝えたいと思っています。大阪もラグビーの聖地!ぜひ一緒に頑張りましょう。

これからも被災地に寄り添って

釜石市

NPO法人かまいしリンク 遠藤 ゆりえさん



(左が遠藤さん)







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 クリスマス予約&おせち予約についてご案内

お店のクリスマスケーキは事前予約で (ご予約商品はぱるるんカードのポイント5倍

お店では、巷で人気のあるお店のケーキや、大山乳業さんのケーキ、オードブルなども予約できますよ~♪





チキンやオードブルも

予約できますよ!

キラキラりんごのプレゼント 本体2,400円(税込2,592円)



- ●ご予約承り期間 2018年12月13日(木)まで
- 2018年12月23日(日・祝)~12月25日(火)



←ケーキの種類や詳細情報はこちらから http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/ yoyaku_christmas.html

- ご予約はパルコープ全店舗のサービスカウンターでうけたまわっております *ホームページの予約専用フォームでは通常よりも締め切りが早いのでご注意 ください
 - ユニセフ募金に ご協力をお願いします



~組合員のみなさまのご支援によって、 子どもたちの未来の可能性は広がっています~

今世界では安全な水やワクチンがないため、590万人 もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えられずに命を落と しています。直接の死因は肺炎や下痢ですが、多くは栄 養不良による免疫力の低下や体力が原因です。

おおさかパルコープは「平和な世界と子どもたちのし あわせ」を願って、ユニセフ募金活動をすすめていま す。500円の募金で、子どもたちの免疫力を高めるカプ セル錠が500錠購入できます。

11月3回の注文書(11月5日~9日 配布)より募金を受け付けています。 (12月4回注文書まで) 11月3回配布 の別チラシもご覧ください。



パルコープが昨年11月に行なった「ユニセフ募金」でお預かり した166万6064円 (内ミャンマー指定100万円) は、ユニセフの国 内委員会である「日本ユニセフ協会」へ全額お送りしました。

お店でのおせち予約は

- ●ご予約承り期間は商品によって異なります。 サービスカウンターに おたずねください。
- ●お渡し期間 2018年12月29日(土) ~12月31日(月)



←おせちの種類や詳細情報はこちらから

http://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/ yoyaku_osechi.html

【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)

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

<今後の販売会の予定> ぜひ、お立ち寄りくださいね。

日程	会 場
10月28日(日)10:00~15:00	城北公園(あさひ福祉まつり)
10月28日(日)11:00~16:00	西九条コミュニティ広場 (此花区民まつり)
11月3日(土)10:00~15:00	よどがわ防災まつり(ラポール枚方)
11月4日(日)11:00~15:00	守口市民まつり(京阪守口市駅周辺)
11月17日(土)11:00~16:00	都島区防災イベント (都島交流福祉協議会)





ク先生が孤児院のAポーランド人・コを築いたとされるは子どもの権利条

ハコルに利条約

チダのい

ヤヤ基うッ系礎の

で築いたとさい子どもの権

市立市民会館もある建物授屋川で開催される子ども**** . る。 る。だいかあった。 10月で-テ テ を イ 食 P立市民会館で開始 外国にルーツを持く P民会館で開催されるにルーツを持つ親子もれで来ることが多いという事もあって、参加 いう事もあって、 たればしまの 子ども の 日 年を迎え、土曜50~60食を用意」と手を貸しても「自分でもでの日17名でまだ も ある建物の でいろいろとたちは日本 も る

送望す や 餃 子 ゃ する子 ` 0 いた。帰りには希いたががから、帰りには希がなどをたりれた餅などをため、

お先で開催される子ども食堂の方は、夕食時。生涯学習市民センターの調理室でこの日のボランティアは8名。朝から降り続いた雨のため参加者は25名ほど。こちらはほとんど子どもたちだけでやって来る。周辺に建つ団地からが多く、幼児から中学生までちょっと、かんちゃな、メンバーらしい。ボランティアの数名は子どもたちだけでやって来る。周辺に建つ団地からが多く、幼児から中学生までちょっと、かんちゃな、メンバーらしい。ボランティアの数名は子ども食堂のである体育館で食事ができるまで体を動かしてから、6時半ごろに揃って「いただきます」。 さい子どもなどい子どもなどい子どもない。 いる か どもやおんでいた。 おゆ

き かえに かえに もあり こんたちが来てに「本当にしん ~

んです。

の「とれぶりんか子ども食堂」さる「とれぶりんか子ども食堂」を訪問し、活動の様子やと食堂」を訪問し、活動の様子やお食堂」を訪問し、活動の様子やいルコープエリアにある「子どんです。

んる

わがまちの 子ども食堂 訪問記

とれぶりんか子ども食堂

●場所・開催日:

①枚方市牧野:每月第3木曜日 ②寝屋川市秦町:毎月第3土曜日

●参加費:子ども 無料

高校生以上 300円 ◆「みんなでつくる学校

"とれぶりんか"」のブログ: http://treblinka.seesaa.net/



中川 雄二さん

子ども食堂で 応援募金 🛇 にご協力をお願いいたします

の貧困の解決の

ために

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6ケタ注文欄1422へ



1と記入すると100円 の募金になります ※インターネット注文(e フレンズ) をご利用の

募金の状況(2018年9月20日現在) 5,307,682円

と過ごしたトレフ! この食べられていない子どもたちにこのフリースクールを立ち上げにこのフリースクールを立ち上げにこのフリースクールを立ち上げました。主体は子どもたち。演劇をやりたい、音楽やりたい、障害がある子の進路相談など子ども目がある子の進路相談など子ども目がある子の進路相談など子どもと過ごしたトレフ! こ。食べられていない子どもたちに、食べられていない子どもたちに、 がいる事はつかんでいましたし、がいる事はつかんでいましたし、だってスタートすることができまたのでスタートすることができまます。本当の貧困の解決にどう繋ます。本当の貧困の解決にどう繋ます。本当の貧困の解決にどう繋ます。本当の貧困の解決にどう繋ます。本当の貧困の解決にどう繋ます。本当の貧困の解決にどう繋ます」。



※こ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 メ

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9月20日) 18,581,305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> 11月1回は注文書の 6ケタ注文欄【1420】で 1 4 2 0 1

台風21号災害・北海道地震災害 緊急募金にご協力ください

9月初旬におこった、台風21号・北海道胆振東部地震によ る災害により各地に大きな被害をもたらしました。 パルコープでは、支援活動として緊急募金にとりくんでい ます。

金嘉書

1417

北海道地震

<募金方法> 11月1回注文書の

募金カンパ欄【1416】【1417】で

※詳しくはこちら

http://www.palcoop.or.jp/ pal_news/2018/10/201810-bokin.html

※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



秋のおすすめ商品試食会"おしゃべりしましょう"



6種10個 冷蔵



おでん、なかなかおいしいよ



だしが旨い! おでんでんねん 企画回:11月1回

あいと和やかな雰囲気の中、参加の皆さんは、和気あいどをして試食に繋ぎました。 たり、 ので、 ついての質問もされ、 ″食べる、 □の運動・頭の体操な 急きょ皆で童謡を歌っ 和気あい

うで嬉しかったです。 地域活動委員からは 味わってもらえたよ だけでなく商品に /商品 康チャ_ と感じ、手探りながら頑張ろ りました。準備は大変でした 又 ゚チャレンジ」のお誘いがあ.ドライブ」への協力や、「健 取り組んで良かったなあ

うと思いました。 事ができたらいいなあと思い てもらえるような場所にする 来てみたい そして、 と思っ

さっそく私

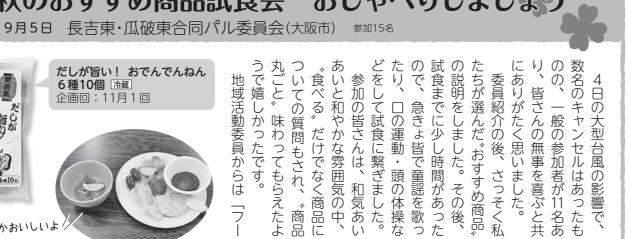
4日の大型台風の影響で、

皆さんの無事を喜ぶと共

一般の参加者が11名あ

はあったも

まずは"おすすめ商品" の説明を聞く参加者



っ。 築野食品工業見学

池の里パル委員会(寝屋川市) 7月26日 参加27名 (うち子ども2名)

ると説明がありました。「こ・科学分野にも活用されてい性成分が抽出され、医療分野め油」だけでなく様々な機能が油」だけでなく様々な機能 すすめのポイントは①一般的現在は学校給食にも普及。お油分を抽出、精製しています。 なるのではなく、米ヌカからめ油はお米そのものから油に な油より酸化しにくい②傷み (お弁当に最適)③泡立ちにく こめ油 1500g 企画回:11月1回 いのでおい びり付きにくく後片においが少ない⑤こく扱いやすい④嫌な 産量が減っ 付けが楽」とのこと。 国内の米の生 しさ長持ち こめ油 い ④嫌な

聞いた話を夏休みの宿題の自由研究 にします。こめ油の作り方がスゴイ なと思った。(かずま君・4年生)



工場の屋上からプ ラントを見渡すこ ともできました

※手に持っている のは500g



した。

組合員活動の

体にやさし

「こめ油」

キユーピー工場見学

枚方公園店店舗パル委員会(枚方市)

プ) きました。コープ きました。コープ しことがわ

ポコー にいただ

のこだわり

わり(組合員のX。コープ商品はコ-

り希

参加24名

ドの速さ

-ズ 6 種

5

直売所でお買物もでき、

帰つ たレ

シピが試せると笑顔が広がり てさっそく教えてもらっ 帰りには工場そばのこめ油も聞きました。

りました。

学習会では、お米からは「こ



マヨネーズとドレッシングの試食





徹底

におさめるまですべて機械がボトルに詰めてから出荷の箱んだあと製造ラインを見学。 工場では、お話と映画で学か?と思っていたのです。されており、どこが違うの しみ、知らないことがわかっドのラインに驚き、試食を楽した衛生管理のもと猛スピー CO・OPマヨネーズ (卵黄タイプ) 500g×2 べでした。 ようです。 参加された方からは、 見学の後はマヨネ 企画回:11月1回 レッシング8種の味く

のこだわりも入っているとのいったれられるかも、 要望で作られるがキユーピー 殻も食品や化粧品に使われるは卵黄のみが使われ、白身や は卵黄のみが使われ、に驚きました。マヨネ マヨネーズは、 は、コープからのコープブランドの ズ

マヨネーズ マヨネーズ

店舗

シーア店に行きました。の工場見学と、コープこい。

シーマに、

ープこうべ

コープブランド

って

な

ではマヨネーズは種類が多

それはキユーピーで製造 コープブランドもありま

マッチ. のこだわ とがうまく

うね。 出来るも なのでし (枚方公園店 店舗パ 委員会) \bigcirc

おうと、CO・OP抹茶でおに活動の楽しさを知ってもらる近新しく加わったパル委員

大正地域活動委員会では、

馴染みの

(株) 丸久小山園の

槇島工場を訪問しました。



大正地域活動委員会(大阪市) 参加12名(うち子ども2名)

声があり



碾茶をさらに精撰してできた仕上碾茶を審査 する「お茶審査室」も見学



子どもさんも抹茶を点てる体験に夢中

種類などを学び、『抹茶ので場長よりお茶の歴史やお茶の とや、 きるまで』 職人が手作業で行っているこ に工場見学をしました。 水出し煎茶をいただき゛ホ 工場です。 てんちゃ)を抹茶にしている 機械化が進む中、 槇島工場は、 としたところで、 見学ホ 荒碾茶(あら ルに入り

のご苦労を感じました。 れていることなどを伺い製造 工場内にはお茶室もあ 一番茶だけを手摘みさ をビデオで鑑賞後 熟練した 斉藤工 ŧ

なものに感じました」などのでもできそうで、抹茶が身近験した抹茶の点て方だと家庭 茶の香りでリラックスしま、薄茶を美味しくいただき、 参加者からは、 抹茶の点て方の手 自分で点て 「今日体 しおた

多くなっているとか。 ほどきを受け、 最後に、





地域で様々な活動をされている地域 活動委員さん・パル委員さん。そんな 委員さんに突撃インタビュー!! 活動内容はもちろ ん、委員さんになられたきっかけやこぼれ話など をお伺いし、紹介していくコーナーです☆

.........

今回は池の里パル委員会(寝屋川市)のパル 委員さんをご紹介!お二人が委員さんになった のはこの3カ月の間くらいのことだそうです。

趣味が多くてなかなか活動の時間を取る ことができるか心配しましたが、固く考え ずに委員に入る事ができました。生協歴は 30年くらいかな。いつも利用していただけ でしたが、委員になって、勉強になるし世 界が広がりました。 (中野さん)



地域で開かれた試食会に参加して声をか けてもらい委員になりました。生協歴は20 年くらいで食の事に興味があったし、子ど もも手を離れたので。工場見学などで、直 接生産者の方の声が聞けるのがいいですね。 これから、もっと食の安全とか添加物の事 など知りたいです。 (保木さん)

パル委員アンケートにお答えください

"パル委員"の活動をご存知ですか?パル委員になって様々な 年代の組合員さんが、自分たちの関心事から「こんなことをやっ てみたい」というテーマでとりくみや学習会をして、地域の中で の組合員さん同士の交流をすすめています。活動内容は4・5ペ ージでも紹介しているほか、ホームページでも紹介し ています。あなたもパル委員の仲間になり 活動報告は→

問1. あなたの年代は?

ませんか。

①ない

①10歳代 ②20歳代 ③30歳代 ④40歳代 ⑤50歳代 ⑥60歳代 ⑦70歳以上

こちらから

問2. パルコープのとりくみに参加 したことがありますか?

②1回だけ ③2~3回 ④何回も

11月1回の注文書 アンケート記入欄番号 1401~1407 に回答番号 を記入。

問3. パルコープのとりくみで

「参加してみたい」と思われることは?(2つまで選択可)

①商品の試食会、講習会 ②産地、メーカー見学

③環境や消費税など社会的問題学習会など

④健康、福祉問題の学習会など ⑤災害支援活動

問4. パル委員について知っていますか?

①このアンケートで知った

②知っていた

③やっている(やっていた)

問5. パル委員をやってみませんか

①やってみたい ②一度話を詳しく聞きたい ③資料があれば見たい ④条件があえば考える

⑤興味はあるが今はできない

⑥やってみたいとはおもわない ⑦すでにやっている

問6. 地域の委員さんから連絡をしても宜しいですか?

(個人情報は、このアンケートでの連絡にのみ使用いたします)

①電話連絡しても良い(生協登録の電話番号に)

②郵送しても良い (生協登録の住所に)

③その他の連絡先に連絡

(9ページ下の組合員サービスセンターにお知らせください)

▶ホームページの専用フォームからも申し込めます。 https://welcome.palcoop.or.jp/form/survey/



(池の里パル委員会の活動の様子は4ページ上に) pal committee/

「パル子ちゃん」ぬりえコーナーのご案内 ホームページからダウンロードすると、お (応募期間)

うちでぬりえを楽しんでいただけます。 お子さんやお孫さんに楽しんでいただける ツールとしてぜひご活用ください♪

ただ今受付中のぬりえは"もみじ狩り"。 以前ご紹介したパル子ちゃんファミリーよ り、じいじとばあば、ピースも一緒に登場♪ こちらに色を塗ってご応募いただいた方 に、もれなくポイントプレゼント!

2018年11月30日(金) 消印まで有効

(応募特典) もれなく100ポイントプレゼント

対象年齢) 小学生以下のお子様 (お一人のお子様につき1点まで)

下記よりぬりえをダウンロードし、 A4用紙原寸(100%)で出力のうえ ご利用ください。

≪ぬりえの詳細・ダウンロード・応募のあて先はこちら≫ http://www.palcoop.or.jp/kosodate/pal_color.html カメラで読み込む場合はこちら→



9月度の委員会の主なとりくみ (8/21~9/20)

とりくみ内容別	委員会数	参加人数
€ 産地工場見学	8	154
▶ 取引先を講師に学習会	10	170
試食会	12	254
etc. その他のとりくみ	5	90
合 計	35	668

イサミ吉備高原ファーム見学

若草食品見学

クス) &秋のおすすめ商品試食会

秋のおすすめ商品試食会 "おしょうご!! "おしゃべりしましょう" 9月5日 長吉東・瓜破東パル委員会

9月6日 住吉地域活動委員会(大阪市)

8月22日 天王寺地域活動委員会(大阪市) 北坂養鶏場見学の日7日の中の 9月7日 中央・成美合同パル委員会 子生水産 8月23日 ながお店舗パル委員会(枚方市) (寝屋川市)

子どもも一緒に楽しくクッキングしよう 秋のおすすめ商品試食会 8月25日 榎本パル委員会(大阪市)

etc. おしゃべりお茶会 〜災害への備えどうしていますか〜 8月25日 今里パル委員会(大阪市)

8月24日 春日パル委員会(枚方市)

イサミ古偏向版ノァ エルル 8月27日 すぎ全パル委員会(枚方市) イサミ吉備高原ファーム見学

クラブコスメチックス 8月28日 住之江地域活動委員会(大阪市)

クラブコスメチックス&秋のおすすめ 商品試食紹介 8月30日 大東中地域活動委員会(大東市)

クラブコスメチックス 8月30日 交北パル委員会(枚方市)

クラブコスメチックス 8月31日 生野地域活動委員会(大阪市)

クラブコスメチックス 9月3日 今津パル委員会(大阪市) 秋のおすすめ試食会 9月3日 天満南パル委員会 (大阪市)

コープ化粧品学習会(クラブコスメチッ 9月5日 大東東地域活動委員会(大東市)

秋のおすすめ商品の試食会

クラブコスメチックス 9月11日 東住吉南地域活動委員会

9月11日 城東北地域活動委員会(大阪市)

秋のおすすめパルカフェ 9月11日 南港地域活動委員会(大阪市)

etc. 心も身体もスッキリ改善!! ストレッチョガ講座第2弾 9月11日 横堤パル委員会(大阪市)

豆紀と築野食品工業見学 9月12日 放出パル委員 9月12日 放出パル委員会 (大阪市)

キユーピー見学 9月12日 枚方公園店舗パル委員会 (枚方市)

プラブコスメチックス 9月12日 東住吉北地域活動委員会 (大阪市)

秋のおすすめ試食会 9月12日 鶴見北地域活動委員会(大阪市) etc. 防災意識を高めようシリーズ第2弾 「防災士」に聞く、その時どうする? どう準備する?&秋のコープきんき商品 9月12日 守口中南部・西部地域活動

委員会(守口市)

メイショク見学 9月13日 深野パル委員会 (大東市)

秋のおすすめ商品試食会 9月13日 寝屋川東地域活動委員会 (寝屋川市)

秋のおすすめ商品試食会 9月13日 西成全パル委員会(大阪市)

etc. COOP商品を使って楽しくクッキング しよう 9月13日 榎本パル委員会(大阪市)

クラブコスメチックス 9月14日 住吉地域活動委員会 (大阪市)

 秋のおすすめ試食会 9月14日 みなみ地域活動委員会(枚方市)

秋のおすすめ商品試食会 9月14日 生野地域活動委員会(大阪市)

9月14日 交野北地域活動委員会(交野市)

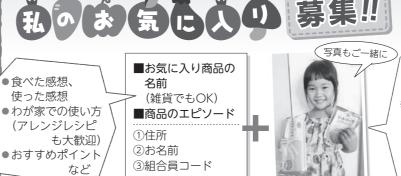
川喜見学 9月19日 菅原東パル委員会(枚方市)

秋のおすすめ商品試食会 9月19日 天の川地域活動委員会(枚方市)





※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。



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☆

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 HPの専用フォームからの応募

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しすることができません。 ご了承ください。

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

※商品のリクエストコーナーではありません

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

メールの場合: paltime@palcoop.or.jp までお送りください。



Event information











〈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

(締) =申し込み締め切り



パルちゃん広場ぽっかぽか

親と子が「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っています。 途中からの参加・途中退室もOK。申し込みはいりません。

対 就学前のお子さんと保護者 **持** おむつ、タオル、お茶など





	日時	場所
枚方	11月20日(火)10:00~12:00	枚方組合員会館 (枚方市大垣内町3)
寝屋川		寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20) いランチタイム♪ 意ができます(1家族200円・当日申し込み)。
阿倍野	11月12日(月)10:00~12:00	阿倍野組合員会館 (阿倍野区阪南町6)
城東	11月5日(月)10:30~12:00 11月19日(月)10:30~12:00	城東組合員会館 (城東区成育1)
つるみ店	11月14日(水)10:30~12:00	つるみ店 2 階 組合員集会室 (鶴見区横堤 5)
星ヶ丘店	11月2日(金)10:00~12:00 12月21日(金)10:00~12:00	星ヶ丘店2階 組合員集会室 (枚方市星丘3)
守口	11月8日(木)10:30~12:00	パル守口福祉センター2階 守口組合員集会室(守口市大枝東町14)
今津	11月19日(月)10:30~12:00	パル鶴見福祉センター2階 今津組合員集会室(鶴見区今津北1)

ママCAFE 🚍

(それぞれ月1回開催予定)

子育て世代のママ、子どもさん連れのママ、プレママたちが気軽におしゃべりをして お茶できるCAFEです。組合員さんも組合員さんでなくてもOKです。 食べ物は持ち込み自由です。 ¥ 1家族1回100円

日時 11月30日(金)11:00~14:00 場所 パル鶴見福祉センター2階

今津組合員集会室(鶴見区今津北1)

日時 11月7日(水)10:30~12:30 場所 福島組合員集会室 (福島区福島7)

(主) パルちゃん広場ぽっかぽか今津 **主** 子育てサポートステーション

▍常設型子育て広場パルちゃん広場「すくすく」

親子で1日ゆっくりすごせる[居場所] です。時間内なら、いつ来てもいつ帰 ってもOKです。いろんなおもちゃが みんなを待っています。

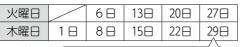
※事前の申し込みは、いりません ※昼食持参可

(対) 就学前のお子さんと保護者

¥ 1家族100円

主 子育てサポートステーション

11月 「すくすく」の開いている日





11月生まれのお誕生日会は 11月29日(木)です

時間 10:00~15:00

場所 城東組合員会館3階(城東区成育1)

((締)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時に大阪府下または見学先に暴風警報・大雨警報発令時、ま たは危険と判断したときは中止します。

• 本部・組合員会館・組合員集会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。

表記のない イベントの申し込み ・問い合わせ先は 組合員サービスセンター

■ 0120-299-070 FAX 0120-299-230 携帯・PHSからは ☎ 072-856-7671(有料)

月曜・土曜 9:00~17:00

火~金曜 9:00~18:00

いきいき昼食会 季節の料理を いただきましょう

以下3会場とも(対)65歳以上の方(¥)500円

あべの

日時 11月8日(木)11:30~13:00 場所 阿倍野組合員会館

(阿倍野区阪南町6)

- M 魚のホイル焼き、ふくさ焼き、み そ汁、白飯、デザート (ジュレ)、 コーヒーか紅茶
- 締 11月6日 (火)
- (主) いきいき昼食会阿倍野

城東

日時 11月9日(金)11:50~13:30 場所 城東組合員会館(城東区成育1)

(M) 新米御飯、秋刀魚の梅干煮、春雨 サラダ、茶碗蒸し、 コープ商品の デザート

学習会あります

- (締) 11月6日(火)
- (主) いきいき昼食会城東



2018年9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	222品	117.8Kg
全ての組合員会館 (4会館)の合計	34品	8.8Kg
総合計	256品	126.6Kg

次回のフードドライブ〈回収週〉は、 店舗は10月28日(日)~11月3日(土)

※組合員会館·本部は10/29(月)~11/2 (金)です。引き続き、ご協力をよろし くお願いいたします。

ふれあい喫茶by夢くらぶ

日時 11月20日(火)11:00~13:30 場所 寝屋川組合員会館1階 (寝屋川市大利町20)

"ホッと一息"できる場を提供しています。 (M) 天ぷらうどん、ウインナーパン、 コーヒー・紅茶(各クッキー付)

¥ 各100円

★ HP「組合員活動カレンダー」もチェック! http://www.palcoop.or.jp/au_tori/calender/

(主) ふれあいサロン夢くらぶ



第12回くらしいきいき 福祉フェアーあべの

日時 11月7日(水)11:00~14:00 場所 阿倍野組合員会館

(阿倍野区阪南町6)

~住んでいる地域で元気に楽しく~ どじょうすくい・楽しく歌おうウクレ レサークル・福祉用具展示・午後から 健康相談と軽食で交流

- (持) マイ箸
- ¥ 参加協力券300円 (前売り・当日券有)
- (問) 福祉事業部

0120-294-044 (月~金 9:00~17:00)

(主) くらしのたすけあいの会阿倍野支部

パルコープくらしのたすけあいの会 全体学習会

日時 11月8日(木)10:00~12:00 場所 パルコープ京橋事務所(本部) (都島区東野田1)

おばちゃん目線で見る社会の問題 ~みんなハッピーに暮らすには~ 講師:谷口真由美さん(大阪国際大学 准教授・大阪大学非常勤講師)

間 福祉事業部

55 0120−294−044 (月~金 9:00~17:00)

(主) くらしのたすけあいの会

コープカルチャー フェスティバル

日時 11月29日(木)10:00~15:00 場所 寝屋川組合員会館

(寝屋川市大利町20)

寝屋川組合員会館での講座の発表体験 会。見て楽しい!いろんな体験で楽し い1日です。全員のビンゴ大会もあり ます。

(主) 寝屋川組合員会館 講師連絡会

知って得する税金の話 (サラリーマン家庭の確定申告)

日時 11月20日(火)10:00~12:00 場所 パルコープ京橋事務所(本部) 中会議室(都島区東野田1)

所得税について正しい知識を学び、確 定申告で賢く税金を取り戻しましょう (持) 筆記用具

- (締) 11月5日(月)
- (主) グループ [LPAの会]



連続3回 手話学習・講習会

日時 11月14日(水)・20日(火)・ 28日(水) いずれも10:00~12:00

パルコープ京橋事務所(本部) 大会議室(都島区東野田1)

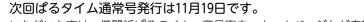
手話は、聴覚に障がいを 持つ人たちが、同じ聴覚 に障がいのある人や、 周りの人との心のつなが

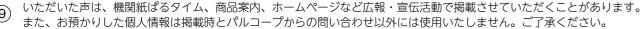
りを持つための大切なコミュニケーシ ョンの手段のひとつです。 障がい者の日常を学んだうえで、知っ

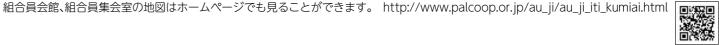
ておくと便利な単語や、簡単な会話な ど初歩の表し方を学びます。 講師:近藤良子さん、篭谷サツエさん

(グループ[たつのこ]メンバー) 定 20名 (応募多数の場合抽選)

- 保 有(1歳以上が対象)
- (締) 11月9日(金)
- ※保育の締切は11月7日(水)
- (主) くらしネット[福祉]







基本は3回参加

できる方

(過去に習われた

方も可能)

人形劇がやってきた

なんじゃもんじゃの世界へようこそ



12月7日(金) 10:30~11:30

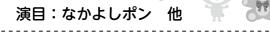


城東組合員会館





「なんじゃもんじゃ」



小さなお子さまと一緒に親子で楽しめるような内容(演目)になっ ています。おじいちゃん、おばあちゃんもご一緒にご覧ください。

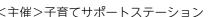
- <参加費>1家族100円
- <定員>100名(申し込み多数の場合は抽選)
- <申し込み受付期間>10月1日(月)~11月16日(金)18時 ※結果はハガキにて連絡(11月26日頃)

なんじゃもんじゃ プロフィール

人形劇グループなんじゃもんじゃは、1985年結成か ら幼稚園、保育園、小学校、子育て支援、老人施設な どでアマチュア人形劇団として公演活動を続け、寝屋 川市を中心に、活動されています。

※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイドヘルプ・手話ボランテ ィア制度を利用し参加することができます。事前にご連絡ください。

<申し込み・問い合わせ先> 組合員サービスセンター(9ページ下参照)



『サービス付き高齢者向け住宅』

来年の春、大阪市都島区 御幸町二丁目、(旧) 都島 福祉センターの跡地におお さかパルコープが運営する 『サービス付き高齢者向け



〈日程〉

11月11日(日) 11月18日(日) 11月23日(金)

10時~

施設概要の説明・質疑 11時~

(午後)

施設概要の説明・質疑

〈場所〉

参加ご希望の方は、下記にご連絡頂き、ご希望の日 程と時間帯(午前&午後)をお伝えください。尚、 ご希望の日程が満席の場合は他の日程での参加をお 願いする場合があります。ご了承ください。

携帯電話からは ☎0570-050-117 (有料)

※12月の日程につ いては次号ぱる タイム155号で

ご案内します

·福祉事業部 **風**0120-294-044 携帯電話からは ☎06-6242-0884 (有料)

・組合員サービスセンター 60120-409-555 (月~金:9時~22時、土:9時~17時)

入居説明相談会 開催のお知らせ

(イメージです)

住宅』を新規開設します。11月、12月に施設に ついての説明と入居相談会を開催。組合員の皆 さんの参加をお待ちしております。

〈時間〉どの日程も (午前)

個別相談会

14時~ 15時~ 個別相談会

パルコープ京橋事務所(本部)3階会議室にて

(月~金:9時~18時)

ップしていただけます。

スチーズ1枚を、 煮ています。 からめると「コク」 るのが大好きです♪ 絹厚あげは卵とじで 寝屋川 絹厚あげと卵をとじて食べ つも野菜と煮ています 「絹厚あげ」 枚方市 市 仕上げにスライ 川崎 留美子さん いつも野菜と 本田 紀子さん 加えて、

れていた

Ā 1 マ

ガリン

対応の

生協さんでは、

今回紹介さ

守口市

松尾 沙織さん

予定です

のように、

食材も取り扱っていて本当に

も成人し乳幼児の食品には目 を向けていませんでしたが、

読んで、

「憲法というル

オン』の作者から学ぶ~」

を

を守らないといけないのは誰

る食品を取り扱っていること

憲法って?

『檻の中のライ

子どものアレルギ

-に関す

(153号の)

「そもそも

浪速区

繁岡

純子さん

枚方市

トヨ子さん

レルギー食品について

憲法を守らないといけない

₀

保存食詰合せセット

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

クと昆布で作ります。

出汁は、

コープだしパ

重宝しています野菜が新鮮で

枚方市

堀田

り煮るととてもおいりますが、おいしい出

い出汁を取

お昼なのに真っ暗な空

大阪を直撃した台風

で

絹厚あげは注文する事もあ

特にキャベツは柔らかく甘味配送される野菜が新鮮で、

存食」、中身は開けずに終わ

あると安心で

んで買った、尾西の

もあり重宝しています。

本当に助かりましたアレルギー対応の食材

す。尾西食品の「非常食セッの皆様にお見舞い申し上げまの台種にお見かれた組合員



■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



絹厚あげはおいしい出汁で

都島区

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

マーボー 市

と厚あげを入れると形がき に残り味もおい しいで

―豆腐を作る時、 山本 $\overline{\Box}$

ボー豆腐に厚あげも こんな風に炊いてみます 一美さ

保存食、 東成区 あると安心 森田 和寿さん

のお豆腐おい ね。こんな風に炊いてみます。 おとうふ工房いしかわさん いです。 しそうです この

コープカルチャー講座

電気に懐中電灯を用意!そう

食料…と震える足で押

今年初めて生協さ

離れて待機…。

時折、消える

たりでベランダのガラスから と猛烈な風。私はワンコとふ

2019年度 2019年4月~2020年3月

パルコープの組合員施設で講座を開講してみませんか?

◆申し込み方法 ▶ ※講師は組合員さんで、1人1カ所とします

①希望会場 ②講座内容 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥組合員コードをはがき にご記入の上、開講を希望する組合員会館または、組合員活動部まで郵送ください。

・締め切り 11月23日 (金) 必着

・応募者全員に申し込み用紙と講座規約を送付します ・会場によっては日時や可能な講座の条件があります

教え、教わり

組合員さんどうしで

・問い合わせは組合員サービスセンターまで(連絡先は9ページ下参照)

※生徒募集は2019年2月にお知らせします

・枚方組合員会館 〒573-0027 枚方市大垣内町3-3-1

寝屋川組合員会館 〒572-0048 寝屋川市大利町20-21

阿倍野組合員会館 〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-2-17

城東組合員会館 〒536-0007 大阪市城東区成育1-8-4

2018年度 第5回 理事会監事会報告

事業概況	9 月 度			累計 (4月~9月)		
(単位:千円)	実 績	計画比%	前年比%	実 績	計画比%	前年比%
供 給 高	4,939,858	101.1	103.7	28,926,157	100.9	102.1
供給剰余金	1,304,771	102.0	103.1	7,562,039	102.1	103.5
福祉剰余金	3,239	94.2	57.3	21,516	104.3	70.4
事業総剰余金	1,433,930	102.0	102.8	8,317,788	102.1	103.4
事業経費	1,287,206	100.0	105.0	7,500,555	99.1	103.0
事業剰余金	146,724	124.0	86.6	817,233	141.4	108.0
経営剰余金	162,220	121.4	87.2	937.469	133.8	106.7

おもに討議、確認した内容

- ●2018年度2018年9月度事業報告
- ●緊急時のお知らせ方法について ●この間の商品不具合について
- ●2018年度総代懇談会のすすめ方について(案)
- ●くらし・他団体、その他報告

〈監事会報告〉2018年度 第6回定例監事会(10月5日)

①前回監事会以降の監査状況を報告確認しました。

②経理管掌理事のヒアリングを行いました。

応募方法は下記をご覧ください

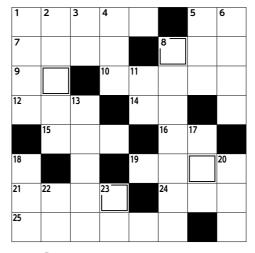
タテのカギ② 1 難事にいどむこと
② 3 ガクと花冠がないた
③ 5 広口の像法施
⑤ 生き生きと活動する
⑥ 大イングジャズに合かいて飯にする、料で陽気にする、料で陽気にする、料で関値がなこと
② すべてであること ⑦油送船の一つでででである。つかでは、一つでである。 ヨコの カギ 粘女り神 花

の 東西に結ぶの金貨のな もも アの のの にを 作り上げるまぜ合わ 13県の20と10日 線明のる 293通ッ 286通ゲ

*

クイズ正解者の中から抽選で10名に図書カー<u>ドをプレゼント</u> 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。



● ヒント:オリジナルおせち

冬に向けた 乾燥対策が 知りたい

正解者数

冬と言えば、や はり乾燥が気にな りますよね。お肌 が乾燥すると、メイクも崩 れやすく、お肌も荒れやす くなってしまいます。保湿 クリームや高保湿の化粧水 でいくら保湿をしても乾燥 してしまうという方は、洗 顔方法を変えてみると良い ですよ♪

回答者:

質問もどうぞ。

(株)クラブコスメチックス 近藤 有里さん

応募方法(クロスワードクイズ・きれいの術)

ソープ希望」と書いて、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、ハガキまたはeメー

※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

ルでご応募ください。お化粧に関する悩み・

乾燥するお肌とはもうサヨナラ! おすすめ洗顔方法!

主要で

に土を

★肌を擦りすぎない!熱いお湯で洗わない!長時間洗いすぎない!

たっぷりの泡クッションで優しく洗う。 少しぬるめお湯で洗い流すのがおすすめ。 洗う時間が長すぎても大切な皮脂や角質 までも剥がしてしまう。

★洗う順番に気を付ける!

並い

の間

皮脂汚れが気になるところから洗い、 乾燥しやすい場所を、一番最後に洗う。 ①鼻まわり→②額→③□もと→④頬の順に。

ワンポイントアドバイス♪ タオルで拭くときも、擦らず、押さえるようにして、優しく水分を 拭き取りましょう♪擦ると摩擦が起き、乾燥の原因にもなります。

本体500円(税込540円)

クリーミィな泡で洗い上がりが しっとりか 洗い上がりもつっぱりません!

153号での応募は 85名でした。 ホームページ

できます

★今月のプレゼント

コープ フェイスソープ 120g

クイズの答え、または「コープ フェイス **■締め切り 11月3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 機関紙ぱるタイム係 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



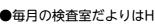
メイクアップを

楽しみましょう

10名さまに

プレゼント!





●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

秋鮭



はるタイム 154号

お申し出

૾૽ૼૺઌૢૢૢૢૼ૽

秋鮭の身が白っぽくて 脂が少なくパサついていた

検査室からの回答

秋鮭は別名"白鮭"とも呼ばれ、他の鮭と比べ身 色が薄く、また脂質が少なく味が淡白なことが特徴 です。

鮭は赤身魚と思われがちですが、紅鮭を含む鮭類

は白身魚の分類になります。赤い身色の鮭は、食べ ている餌となるプランクトンや甲殻類に含まれてい るアスタキサンチンと言う色素によるものです。秋 鮭の身色が白っぽく淡い色なのは、産卵の際、卵や 白子をつくるために体の脂肪分が使われることが原 因です。

養殖の銀鮭やトラウトサーモンに比べると脂質が 少ない秋鮭ですが、あっさりした味わいの特徴を生 かして、ホイルで包んで焼いたり、バターを加えて のムニエルやフライなどがおすすめです。

〈9月度検査状況(18.8.21~18.9.20)〉

【**商品検査のとりくみ**】商品検査数 1787件(前年同月1952件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	1167	9	注意品は品質上の問題はありませんでしたが、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	66	なし	問題ありませんでした。
理化学検査	299	なし	問題ありませんでした。
残留放射能 (放射性物質)検査	68	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	41	なし	問題ありませんでした。
外注検査に出したもの	4	なし	問題ありませんでした。
その他**	142	なし	問題ありませんでした。

【商品の相談受付状況】

232件(前年同月322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。

憲 ここでえ

パルコープでは、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/

「キユーピーまごころ一膳 (おかゆ)」の企画が実現します



キユーピーから出てい るおかゆのシリーズの企 画をお願いします。袋を 湯せんするタイプです。



さい。



配送担当 宮山さん

ユーピー まごころ一膳 (おかゆ) は11月1 回で企画することになりました。商品案内カタ ログ【よりすぐり】にある、"いきいき日和" のコーナーをご確認いただき、ぜひご利用くだ (コープきんき 食品担当) 組合員さんに企画が決まったこ

ご要望をいただいておりました「キ

とをお伝えすると、お店に買い に行くの大変だしリクエストし てすぐに企画してくれた事にす ごく喜んでいただけました。 「毎日食べるわけじゃないけ ど、ちょっとした時にあれば便 利だし、食欲ない時なども助か るので、常備します」とのこと でした。

まごころ一膳 富士山の 銘水で炊きあげた紅鮭がゆ 250g(1人前)

企画回:11月1回 本体 148円 (税込 160円)

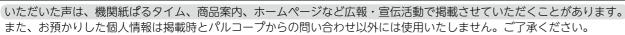


まごころ一膳 富士山の 銘水で炊きあげた玉子がゆ

250g(1人前) 企画回:11月1回

本体 138円 (税込 149円)





ジーエフシー(株)

大阪営業所 谷井さん

衛生基準で作業しています。

~ 泉佐野市・(株)アサヒケータリング ~

今回、新登場するオリジナルおせち「春風」の企画・開発・料理の調達を

本社は岐阜県にあり、和食材の卸問屋として400社以上ある協力工場と一

緒におせちを作っています。実は、おせちのパーツ(単品の料理)を供給して いる会社としては日本一の出荷数。普段から開発している新しい味の商品の

中から、おせちに採用できる料理を吟味して調達します。そういうことから、

どの料理もこだわりのものですし、お子さんからご年配の方まで楽しむこ

「春風」のここにご注目ください!

食べた瞬間ホロッとなるくらい

やわらかいです!

◆ふわとろ豚角煮◆

低温で3段階に分けてじっくり炊き上げ(①ブロックのまま

専用の型枠にハメて下ゆで。②下味を付けて低温で再度加 熱。③タレで味を付けて3度目の加熱)しているので、脂部分

だけでなく身も柔らかい豚角煮になりました!冷めた状態でも

脂が浮かず、ふわとろの食感なんです。

とができるように組み合わせも工夫。ぜひ一度「春風」でお正月を迎えていた

組合員さんの声に応えてどんどん改良していく事ができるんです。

集められた食材やおせちの料理をマイナス18℃

以下で管理し、盛り付けも45分ほどで完了させるな

ど温度管理も気を使っています。そんな中でも、ハレ

の日に綺麗なおせちを食べていただけるよう、繊細

な作業も妥協せず、重詰め・包装を行います。

パルコープ・よどがわ生協オリジナルおせち「春風」は、関西国際空港が見える、

このりんくうタウンにある工場はもともと、関西空港の支援基地として飛

行機で食べる機内食などを製造していました。機内食製造はグローバル基

準で作らなければならないため、現在もその技術を活かしどの工程も高い

(株)アサヒケータリング 地域の学習会に活かしたい!

地域活動委員さん・パル委員さんが参加。

10月2日(火) パルコープ京橋事務所にて 237名参加

今年も地域活動委員さん対象に学習会が開催され、 迎春商品の良さや商品の背景などを学習しました。





善されていると聞いて期待しています

今年は穴子八幡巻を子持ち いかのうま煮に変更しました

原料が値上がりする中で数量が少し減っ

てはいる様ですが、いろいろ努力して改

組合員さんの声から生まれた

おせちがたくさんあり、これ

からも声に応えてもらえるの

は他と違うなあと思いました

カモ井 デリカ

和風おせちセット(21品) 冷蔵 約3~4人前 予約価格 本体 6,980円(税込7,538円)



蒲鉾に使う最高の材料"白ぐ や、はも・いとよりのすり

身を北海道産の昆布で巻いてい ます。昆布も柔らかいですよ こんぶ 蒲鉾

冷蔵 160g 予約価格 本体 800円



ミニ若鳥八幡巻・二色巻セット 冷凍 210g(2本) 予約価格 本体 698円(税込754円)

うま味が閉じ込められているので、噛 むほどに味わいがにじみ出てきますよ







板の真下から 間接的に焼き ぬく"焼き抜き という製法に

清水やきぬき 迎春蒲鉾セット 冷蔵 130g×3 予約価格 本体 950円(税込1,026円)

和田八 蒲鉾製造

解凍方法を失敗しないため

には、冷蔵庫で半日~1日

くらいかけてゆっくり寝か

せてくださいね

ぜ 生協才 お正月を迎えて お せ ち 風がぜ TO व

ただきた

(谷井さん)

肉厚のあわびで豪華に! ◆鮑うま煮◆

りんくうタウンの近くで製造されています。

行なっています。

だきたいです。

調理は山梨県信玄食品さん。創業50年の老舗 店なんですよ!セネガル産の肉厚のあわびを、し っかりした味付けでふっくら炊き上げています。

最先端技術でくさみ無し ◆ふっくらぶり照焼き◆

愛媛県と大分県で獲れたぶりを、船から直 結した海沿いにある工場で加工していて鮮度 抜群です!毛細血管まで血抜きをして臭みを取 る、最先端技術なんです。

血抜き後、うまみ成分が最高の状態で熟成 (ブライン凍結)させ、400℃まで圧力をかけた 加熱蒸気で一気に蒸し焼き。うま み成分が閉じ込められたまま、 まさに"ふっくら"した照焼き なんです。

予約価格 本体 13,800円(税込14,904円)

お芋だけで炊いた餡 ◆鳴門芋きんとん◆ 春風 ≘殷重(37品)

鳴門金時だけで餡をつくり、 家庭で作ったようなきんとん。 甘すぎず優しい味わいです。

ふっくら・もっちり職人技

◆黒豆◆

調理は愛媛県の志賀商店さん。創業

55年の老舗店で、職人が炊き込み時

間から味まで季節や天候に合わせて微

調整。ふっくら・もっちりした食感を出

すのが職人技!糖度を40%まで落とし

たので(通常は50~60%)、豆の味

を感じることができますよ。

(株)アサヒケータリング

執行役員 青口さん

おせちなどのご予約は10月8日~12日配布の「先行予約カタログ」をご覧ください。 お申込みは10月4回・10月5回・11月1回の注文書で(注文期間は10月15日~11月2日までです) 配送職員も組合員さんにお伝えできるよう、 迎春商品の学習会で学んでいます。 ぜひ、おすすめのポイントなどを聞いていただ

ご家族のお正月にお役立てくださいね!



(税込2.570円)



北海道産黒牛ローストビーフ(交雑牛) 冷凍 230g (170g+ソース20g×3) 予約価格 本体 1,980円(税込2,138円)

鹿児島和牛すき焼用(肩ロース)

予約価格 本体 3,480円(税込3,758円)

14ページで紹介している商品は「お正月準備号」のカタログで

その① カタログ配布 10/29(月) ~11/2(金) ご注文期間 11/5(月)~11/16(金)【11月1回配布の専用注文書にて】 ご注文期間 11/19(月) ~11/30(金) 【11月3回配布の専用注文書にて】 その② カタログ配布 11/12(月) ~11/16(金)

※「和風おせちセット(21品)」「生ずわいがに(大)窓あきカット」は先行予約でも注文できます。



イサミ



発行/生活協同組合おおさかパルコーブ 大阪市都島区東野田町1-5-26 TEL:06(7176)7671 FAX:06(7176)7672

エコアクション 21



みんなに広めよう!! 「私のお気に入り」第37弾 岩手からの復興だより⑧

P₂

わがまちの子ども食堂訪問記⑥

P3

パル子のお店新発見 ずっとボラの会



P4~7

組合員活動のコーナー パル委員アンケート

P8~9

イベント情報 ミラフロレス



P10~11

理事会·監事会報告 ぱるメール

P12

商品検査室だより 組合員さんの声にこたえて

P13

きれいの術 クロスワード クイズ



P14

迎春商品学習会報告

P16~15

「オリジナルおせち『春風』」 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま~す ~ 泉佐野市・(株)アサヒケータリング ~

パルコープ・よどがわ生協オリジナルの

おせち「春風」が新登場します!



三段重(37品)

約3~5人前

組合員さんの声で毎年改善していくことができるオリジナル おせち。今回は新たに「春風」を開発しました。子どもから大人 まで3世代で楽しめるおせちです。



製造部のみなさん

「オリジナルおせち『春風』」の記事は15ページに続く 🍑

Pa・ぱっとクッキング ®

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

「CO・OPマヨネーズ」を使って ドピラフのふわふわ卵添え 1人当り528kcal

「材料・2人分

冷やご飯……2膳(280g) -フードミックス……220g チキンブイヨン………1個 ピーマン……1個 にんじん……2cm マヨネーズ……大2 塩・こしょう……各少々

作り方

①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。 ②フライパンにバターと、凍ったままのシーフードミ ックス、ブイヨンを入れ、水分が出てくると、ブイヨ ンが溶けてくる。

③シーフードに火が通ったら、ご飯と①の野菜を入れ、 水気をとばすように炒め、塩・こしょうで調味する。

④ボウルにAを入れ、切るようによく混ぜ、ふんわりと ラップをかけて、600Wのレンジで40秒加熱する。ラ ップをはずし、さらによく混ぜ、再びラップをかけ、様 子を見ながらレンジで20~30秒加熱し、塊をほぐす。

