機関紙
ぱるタイム
おおさかパルコープ
第165号
2019.9.23
（月1回発行）
https://www.palcoop.or.jp/
生活協同組合おおさかパルコープ　組合員総数：435,496人　出資金：192億9,329万円（8月20日現在）

豆乳とおからのパンケーキ　2枚×10

2歳の孫は、ローヤルさんの「豆乳とおからのパンケーキ」が大好きです。豆乳とおからで作られているので孫にも安心して食べさせられます。パクパクモグモグととてもおいしく食べます。

（住之江区　浜本さん）

【企画回：10月2回】

豆乳とおからを練り込み、ふんわり焼上げ

みんなに広めよう!! 私のお気に入り　第45弾

組合員さんから寄せられたおすすめ商品をご紹介します。

ハーブ風味のノンカフェイン微炭酸飲料

【企画回：10月3回】

CO･OP リフレッシュ　190mℓ×20

ノンカフェインでハーブ入り、カロリーも64キロカロリーで、甘さがちょうどよいのが気に入っています。しかも飲みきりサイズ♪

（此花区　佐々木さん）

岩手からの復興だより⑲ ―― これからも被災地に寄り添って

陸前高田市

有限会社　橋勝商店
橋詰 真司さん

あの震災から8年が経過し人々の生活が変化してきている被災地の現状。

公共物が建ち、新しい街並みが形成され生活環境が良くも悪くも日々変化しておりこれからの課題が多く考えられる時期ともなっております。この地域も少子化を食い止めなければならず、子供たちが就職できる環境を我々経営者が作ってあげなければ子供たちが帰ってこないと考え、陸前高田に雇用の場を一つでも造りたい＝新しい仕事を造ることが地域活性の原点と考えます。みんな大好きな陸前高田を元気にしたい。復興の街だけではなく、魅力いっぱいの街にしたい。だから諦めない。私たち食に携わる企業は地元の食材を活用し全国の皆様へ高田のご馳走を提供してまいります！

「ずっとこの先　語りつがねばならないと思います」

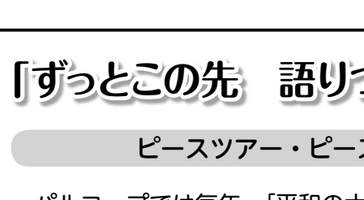
ピースツアー・ピースアクション報告

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・ナガサキを訪れ、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。

平和祈念式典（長崎）

ヒロシマツアー　8月4日～6日　10名参加

大久野島の毒ガスについて、よく知れて良かったと思います。ガイドの方の「国民は事実を知っておかねばならない」が心に残っています。当たり前のことをおしゃっているのですが、戦争中は今と比べ当たり前ではないことばかり。ガイドの方のように一人ひとりに戦争中の大久野島がなぜ地図から消されたかなど、ずっとこの先語りつがねばならないと思います。私はこのことを夏休みの宿題の新聞に書いておきました。
（東住吉区　髙橋さん･中学１年）



相生橋（あいおいばし）から見る原爆ドーム

平和記念公園内にある原爆の子の像

ナガサキツアー　8月8日～10日　7名参加

平和祈念式典は、広島に比べ規模が小さいことに少し驚いた。しかし、市長・市民・被ばく者の方々の平和への思いはとても強いものがあり、被ばく者代表の山脇佳朗氏の「平和への誓い」の言葉には感動した。参加することによって生の声が聞け、実際の被害の状況も見れて参加してとても良かった。
（枚方市　松元さん）

浦上天主堂（うらがみてんしゅどう）も見学

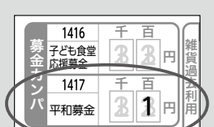
◀「虹のひろば」被爆者歌う会「ひまわり」による合唱

広島での日本生協連主催「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

本館すべてリニューアルした原爆資料館（広島平和記念資料館）・原爆ドーム・被爆地から最も近く一瞬にして多くの子どもたちが犠牲になった本川小学校をめぐり、平和のために自分にできることは何かを考え、行動に移すことが大切だと思いました。地道でもコツコツと続けることが意味のあることだと思います。
（此花地域活動委員会　江口憲子さん）

平和を守る募金にご協力お願いします

５年に１度開催されている「NPT再検討会議」が2020年４月にニューヨークで予定されています。パルコープからも代表を派遣して会議に参加いたします。募金は、NPT再検討会議代表派遣に使わせていただきます。



NPT再検討会議ってなあに？
「核不拡散条約（NPT）再検討会議」とは、核兵器廃絶へ向けて５年に１度ニューヨーク国連本部で開催される国際会議。来年2020年がその年にあたります。

募金は募金カンパ欄「1417」に金額を記入ください。eフレンズでも募金できます。

←「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もできます。

ご協力ありがとうございます
38,536筆（９月10日現在）

わがまちの＊子ども食堂訪問記⑰

ヘルスコープおおさか 子ども食堂ひまわり みんなの食堂わらべ

●場　所・開催日：
①ひまわり　大阪市城東区古市
毎月第2･第4金曜日16:00～18:00
②わらべ　大阪市鶴見区鶴見
毎月第3土曜日11:30～13:30
●参加費：子ども　無料
大人(19歳以上) 200円
◆facebook：https://www.facebook.com/子ども食堂ひまわり-1469407099748593/

梶（かじ） 真実（まさみ）さん

パルコープエリアにある「子ども食堂」を訪問し、活動の様子や運営されている方の思いなどをご紹介します。

今回は、城東区「子ども食堂ひまわり」と、鶴見区「みんなの食堂わらべ」さんです。

＊　＊　＊

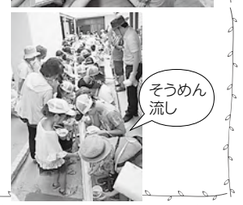
「子ども食堂ひまわり」は元保育所だった所を借りて利用している。夏休みに入ったということもあり、参加人数が読めないことでメニューはカレー。「本体の鍋と別に濃い目に作ったルウを足していけば上手く調整できるのよ」と料理担当のボランティアさん。限られた食材で必要な分量をつくるのは大変だが、「ここのスタッフは働くお母ちゃんだった人が多くて地域に助けられたから、恩返しのつもりでやってるの。だから楽しいよ」と参加する親子に笑顔で寄り添う。この日は約70人の子どもや親子が訪れた。子ども食堂には地元の小学校の校長先生の理解も深く、夏休み企画として開催された「そうめん流し」イベントは学校内で行われ大盛況、夏のひとときを大いに楽しんだそうだ。

「みんなの食堂わらべ」は鶴見区にある学童保育所で行われる。ひまわりのスタッフをはじめ、新しいボランティアさんも一緒になって運営。近所の八百屋さんから野菜の協力もあるそう。わらべは小さい子どもだけでなく、中学生やご高齢の方もよく利用していて、学童つながりの若いお母さんが多く来られるのが特徴だ。

協同組合だからこそできる子ども支援

このふたつは、鶴見区にある医療生協「ヘルスコープおおさか」さんが運営されています。運営担当の組合員活動部・梶さんにお話を伺いました。「ヘルスコープおおさかは、医療・介護などの福祉事業を中心に行う生協で、事業を通して組合員さんのいのちとくらしをまもり、みんなで支え合い、笑顔あふれる健康なまちづくりをすすめています。子どもを取り巻く状況が社会問題となり、みんなの力をよせあう協同組合だからこそできる子ども支援が必要という考えのもと、2017年度から子ども支援に取り組むようになりました。

『ひまわり』の方は、ボランティア団体として自立させ、今ではボランティアさんたち中心でやっていただいており、地域の方たちと生協を繋ぐ機会にもなっています。何より、子ども食堂を通して若い世代と接点をつくれるということも大きな財産です。『わらべ』は2019年3月から。こちらは多世代型の食堂としてスタート。ご高齢で一人暮らしの方にも来ていただけるようにしています」。

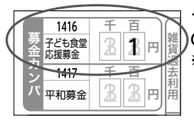


子ども食堂 応援募金 にご協力をお願いいたします

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



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)をご利用の場合は、「注文番号で注文」からご注文ください

募金の状況（2019年8月20日現在）
10,945,123円

※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。https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/

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。

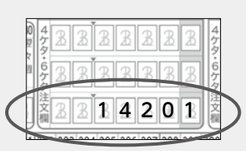
日　程	会　場
10月６日(日)10:00～15:00	西くずは店
10月27日(日)10:00～15:00	あさひ福祉まつり(城北公園)
10月27日(日)10:00～16:00	此花区民まつり（西九条コミュニティ広場）

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（2019年3月21日～ 2019年8月20日）
18,126,182円（この金額には2018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回は注文書の6ケタ注文欄【1420】で
1と記入すると100円の募金になります(100円単位)



※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。https://www.palcoop.or.jp/shinsai/higasinihon/
※パルコープの店舗一覧はこちら。https://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/

「パル都島」見学

8月7日　東住吉北地域活動委員会(大阪市)　参加13名(うち子ども1名)

誰にもでも必ず訪れる老後…親、自分の将来のこと、悩みは尽きません。これからの人生の参考に、学び、役立てたい、との思いでパルコープの福祉施設であるサービス付き高齢者向け住宅「パル都島」に見学に行ってきました。今年の4月にできたばかりの施設は、1階は小規模多機能施設、2階から4階はサービス付き高齢者住宅となっており、現在19名の方が入居されています。

24時間365日スタッフが常駐、自然災害など停電時のための自家発電の備えもあり、お部屋ごとにナースコールも付いていて安心して暮らせる設備が整っています。屋上には庭園もあり入居者さんがお花や野菜を育てています。カラオケやお買物ツアー、バイオリンの演奏会、ネイルを楽しんだりと施設の中で楽しく過ごすイベントも定期的に行われているようです。「高齢者が生き生きと暮らせる場所だと感じた」「施設で働く方の労働条件も配慮されており家族を安心して預けられる」「私たちの住む町にも施設を作って欲しい！」と参加者のお声。老後の生活の不安の中に少し光を見つけた見学となりました。

1階にある「小規模多機能居宅介護」で使っている居間兼食堂も使いやすそう

2人部屋の個室を見学

▼パル都島外観

「パル都島」については　https://www.palcoop.or.jp/au_serv/fukushi/fukushi_sisetu.html　☎06－6925－2527(年中無休・24時間)

ピースフェスタ2019 ～世代をこえて平和を感じよう!!～

7月27日　寝屋川東・南・中央・北地域活動委員会(寝屋川市)　参加132名(うち子ども23名)

「みんなでつくるピースメッセージ」
平和の願いが届きますように！

「子どもから高齢者まで世代をこえて平和の大切さを考える機会にする」を目的に、今年も寝屋川でピースフェスタを開催しました。去年は当日の大雨警報で中止になり、今年も大雨で心配しましたが無事終えることができました。

ステージでは、前半は「寝屋川市原爆被害者の会」の方の被爆体験談、後半はけん玉大会・マジック&バルーンアートで盛り上がりました。ブースでは、はったい粉作り体験・すいとん試食・地雷レプリカ展示・ヒバクシャ国際署名・みんなでつくるピースメッセージ・平和パネル展や手作りおもちゃや昔遊びを体験。より平和について考えた1日になったと思います。

参加者からは「被爆の実体験を聞き心が痛みました」「原爆のおそろしさを改めて感じました」「地雷の展示など夏休みの自由研究に役立ち、参加してよかった」「子どもに戦争について話す機会になりよかった」などの声をいただきました。

これからも次の世代に語り継げるような機会を作っていこうと思います。

（寝屋川東・南・中央・北地域活動委員会）

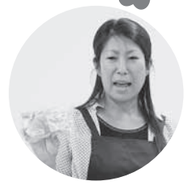
親子でもんぺ試着。
今は笑顔で写真が撮れるが当時は…

寝屋川市原爆被害者の会の方が被爆体験を語る

すいとんの試食。
「案外おいしいね」でも昔は…

親子で「コモパン」学習会

8月26日　放出パル委員会(大阪市)　東中浜店組合員集会室　参加20名(うち子ども9名)



講師の八尋さん

親子でクッキングをしながら、長期保存ができるパンの便利さを知ってもらおうと(株)コモの八尋さんを招き学習会を行いました。

「コモのパンは、イタリア・コモ湖地域から取り寄せている〝パネトーネ種〟を元に製品を作っています。3日間熟成発酵させることで植物性乳酸菌の働きで酸性度が高くなり生地に水分の含有量が少なく、日持ちするんですよ。水分が少ない事によりカビが生えたり、腐ったりするのを防ぐ仕組みになっています。水分が少ないにもかかわらず、しっとりと口どけの良いパンが仕上がります。35年以上前にイタリアから持って帰ってきて日本人の口に合うように工夫してきました」と八尋さん。一般の製造方法と違うことがお話で分かりました。

委員さんが用意したサラダチキン・ポテトサラダ・サバ缶など惣菜系の具材や、生クリーム・みかん缶などスイーツ系の具材を「毎日クロワッサン」に挟んで試食。参加者からは「長期保存ができるのでパサパサかと思っていましたがとてもおいしかった」「シンプルなので何でもアレンジできる。ストックしておくと便利」と、試して納得の学習会になりました。

毎日クロワッサン10個
企画回：10月2回

なんと“細切りたくあん”をマヨネーズで和えた具材も！塩気もあってパリパリ食感がやみつきになるかも

自分好みにいろいろはさんで食べるよ！

ぱるむ学習会

8月1日　枚方みなみ地域活動委員会(枚方市)　高田集会所　参加18名

ある日突然訪れるお葬式。大切な人と納得のいくお別れの場にするためには、何を準備しておけばいいのかを知るため、ぱるむ担当の武藤さんを招いて学習会を開きました。

「ぱるむは『生協で安心なお葬式をしてほしい』という組合員さんのお声を受け、2005年～始まった葬祭サービスです。パルコープの組合員とそのご家族ならどなたでも24時間365日ご利用いただけます。現在※12社の葬儀会社と提携しており、『もしも』の時はお近くの葬儀会館をご案内しています。誰でもわからないことは当たり前。今は〝終活〟という言葉をよく耳にしますが、知らないことによって損することのないよう、事前に決めている方も多いですよ」と武藤さん。「今はほとんどが家族葬。家族葬はどこまで呼ぶかという定義がありません。まずは会葬してほしい人について相談しておくことも重要です」。

お葬式にかかる費用とぱるむのプラン、葬儀の形についてなど知れて良かったことがたくさんの学習会となりました。

学習会の後は夏らしい涼味メニューの試食でくつろぎタイム♪ 冷製スープや「冬瓜の海老あんとじ」などお惣菜2品、ぶっかけうどん（「オクラと芽かぶの山芋あえ」のせ）、「梅香るしあわせ白桃ジェラート」

「ぱるむの会」って?

もしもの場合に備え、事前に家族情報や葬儀に関する希望を登録しておく制度。ある程度決めておくことで、いざという時にスムーズです（後から内容変更することも可能）。入会金、月々の会費は一切不要です。

【会員特典（例）】
- エンディングノートをプレゼント
- お供えアレンジ花（1万円相当）を1基無料でご用意
  ※ぱるむで葬儀を施行された方

ぱるむの会に入会しなくても葬儀は行うことができます

※地域によって提携葬儀社は異なります

「ぱるむ」の詳細やお葬式に関するご相談・ご質問は「ぱるむ案内センター」へ
0120－299－201（9：00～18：00）　【HP】http://www.palum.jp/index.html

機関紙 ぱるタイム165号 2019.9.23

2019年度 第2回 推進学習会（8月9日）

「知って選んで買うこと、それって何につながるの？」

パートⅡ　消費行動からSDGsを考えよう

京橋事務所（本部）　参加99名（組合員活動委員）

講師の青木さん

私たちは日々さまざまな商品の中から選んで買い物をしています。私たちの消費や行動が社会に与える影響について考えるため2回シリーズで学びます。SDGs（エスディージーズ）について、消費を通して私個人ができること、私たちが力を合わせてできることを考える機会にしたいと奈良女子大学講師の青木美紗さんを招いてお話を聞きました。

「私たちが買い物をした時にそのお金がどこへ行くのか考えることは少ないと思いますが、社会の構造やお金の流れを常に意識することは大切です」と青木さん。グローバル化は消費者にとって良いこともある反面、一部の大企業や資本家が利益だけを追求するために、安い海外の原料や労働力に頼ることとなり、日本国内の産業が弱くなります。そして地域で循環していた「地域内経済循環」の衰退を招き、社会的弱者（職がなく貧困に陥る人）も増えることが懸念されると言います。私たちが知らない間に加担させられる事がないように、利用する会社や組織を知り、環境や地域・労働者などに配慮しているかを知ることが重要です。SDGsとは〝持続可能な開発目標〟で、先進国も途上国も一緒になって次世代まで社会を継続するために国連で定めた目標であることや、協同組合としての生協で〝消費行動〟からSDGsを実現できる可能性は高いということもお話の中で分かりました。

参加者からは「社会の仕組みや生協としてのあり方、また株式会社のことなどすごくわかりやすく説明していただきうれしく思います。自分がなぜそれを選ぶのか、なぜ生協に入っているのか、なんとなく過ごしていましたが、今ちゃんと定められる気がしました。グローバル化が悪いわけではなく、知らないところで加担していないか自ら選んでしっかりアンテナをたてていきたいです」「おおさかパルコープでの消費行動から〝SDGs〟へ世界につながっているのが嬉しくて、今後の自分の消費行動を見直す良い機会になりました。一人ではできない事を地域の人達と協力したい」などの感想がありました。

食品の流れ

各ご家庭

↓

フードドライブ パルコープの 店舗・会館・本部へ

店舗はサービスカウンター横など、組合員会館は入口スペースなどに回収ボックスを設けています

↓

パルコープ子ども食堂 フードバンク （またはフードバンク関西）

余った食品を預かって支援を必要とする方々に届ける活動を行なっています

↓

地域の子ども食堂 福祉団体・施設

「もったいない」を「ありがとう」へ

パルコープのフードドライブ

パルコープは、「パルコープ子ども食堂フードバンク」を立ち上げ、フードドライブを取り組んでいます。

組合員さんにご家庭で余っている食品を持ち寄っていただき、パルコープ子ども食堂フードバンクまたはフードバンク関西を通じて、それを必要としている地域の子ども食堂や福祉団体、施設に寄付します。

実施日時・回収場所

店舗は毎月末週の日曜日～土曜日
※12月は第3週
（詳しくは店頭のポスターを確認ください）

組合員会館は毎月末週の月曜日～金曜日

時間はそれぞれの営業時間内

10月・11月の回収日程は今号11ページ

ご寄付いただきたい食品（常温品）

- お米（白米・玄米・アルファ米）
- パスタ、素麺などの乾麺
- 缶詰・レトルト食品・インスタント食品
- のり・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料（醤油、食用油、味噌など）

以下の食品はお引き取りできません。

- 冷蔵食品、冷凍食品、農産品（お米除く）
- 賞味期限が切れている食品
- 開封されているもの
- アルコール（みりん、料理酒は除く）
- 賞味期限が明記されていない食品
- 賞味期限が1ヶ月を切っている食品
- 生鮮食品（生肉・魚介類・生野菜）

●パルコープのホームページでも詳しく紹介しています ▶▶▶▶▶▶▶
https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/fooddrive.html

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	6	123
取引先を講師に学習会	4	84
平和のとりくみ	3	206
内部学習会	2	31
その他のとりくみ	8	209
合　計	23	653

- コープこうべ見学 7月24日　鶴見北地域活動委員会（大阪市）
- 小川珈琲見学 7月24日　常盤パル委員会（大阪市）
- 夏休みパルのつどい 7月24日　交野東地域活動委員会（交野市）
- イサミ吉備高原牧場見学 7月26日　都島北地域活動委員会（大阪市）
- キユーピー見学 7月26日　梅ヶ丘パル委員会（寝屋川市）
- 親子クッキング 7月26日　住吉地域活動委員会（大阪市）
- 子どももできるレンジ調理 7月26日　守口中南部・西部地域活動委員会（守口市）
- ピースフェスタ2019 7月27日　寝屋川東・南・中央・北地域活動委員会（寝屋川市）
- 親子クッキング　ピザづくり 7月27日　春日出パル委員会（大阪市）
- 子どもパルの集い 7月29日　交野南地域活動委員会（交野市）
- 子どもまつり 7月31日　大阪中央地域活動委員会（大阪市）
- リバース見学 8月1日　北パル委員会（寝屋川市）
- ぱるむ学習会 8月1日　枚方みなみ地域活動委員会（枚方市）
- 夏休み親子平和映画会 8月1日　港地域活動委員会（大阪市）
- 防災学習 8月2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3日　西地域活動委員会（大阪市）
- 北坂養鶏場見学 8月5日　城東北地域活動委員会（大阪市）
- 天生水産 8月6日　寺方南・三郷パル委員会（守口市）
- サービス付き高齢者向け住宅　パル都島見学 8月7日　東住吉北地域活動委員会（大阪市）
- コモ 8月8日　榎本パル委員会（大阪市）
- マルイ農協 8月19日　大久保・守口東パル委員会（守口市）
- タケダハム 8月19日　寝屋川西香里地域活動委員会（寝屋川市）
- 夏休み親子クッキング 8月20日　鯰江パル委員会（大阪市）

北坂養鶏場見学より（城東北地域活動委員会）

※これから開催される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別チラシでお届けしています。

＼＼どなたでもお気軽に参加できます／／

※締のないものは当日直接、会場へお越しください

機関紙 ぱるタイム165号 2019.9.23

イベント情報

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

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
¥ １家族１回100円　主 パルちゃん広場ぽっかぽか

	日　時	場　所
枚方	10月15日(火)10：00～12：00	枚方組合員会館(枚方市大垣内町３)
寝屋川	10月18日(金)10：30～13：15	寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20)
	みんなで楽しいランチタイム♪ 昼食持参可能。希望者には軽食の用意ができます(１家族200円･当日申し込み)。離乳食はご持参ください。	
阿倍野	10月９日(水)10：00～12：00	阿倍野組合員会館 (阿倍野区阪南町６)
城東	10月21日(月)10：30～12：00 10月28日(月)10：30～12：00	城東組合員会館(城東区成育１)
つるみ店	10月30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	10月４日(金)10：00～12：00 11月１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	10月３日(木)10：30～12：00 ★ハロウィーンの衣装を着て写真を撮ろう！	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	10月21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

今津
日時　10月12日(土)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)
主 パルちゃん広場ぽっかぽか今津

福島
日時　10月２日(水)10：30～12：30
場所　福島組合員集会室
　　(福島区福島7)
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

10月「すくすく」の開いている日

10月生まれのお誕生日会は10月29日(火)です

火曜日	1日	8日	15日		29日
木曜日	3日	10日	17日	24日	31日

※22日はお休みです
時間　10：00～15：00
場所　城東組合員会館３階(城東区成育１)

〈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　Ⓜ＝メニュー
主＝主催
締＝申し込み締め切り

（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時に開催市町村または見学先に暴風警報・大雨洪水警報発令時、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
TEL 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）

次回ぱるタイム通常号発行は10月21日です。
いただいた声は、機関紙ぱるタイム、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。

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

城東
日時　10月８日(火)11：50～13：30
場所　城東組合員会館
　　(城東区成育１)
Ⓜ 運動会弁当（ミニいなり寿司、蒸し鶏のバンバンジー風、デザート（柿・みかん）、煮豆、レンコンの挟み焼き）
締 10月４日（金）
主 いきいき昼食会城東

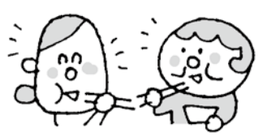
ミニミニ運動会します

あべの
日時　10月10日(木)11：30～13：00
場所　阿倍野組合員会館
　　(阿倍野区阪南町６)
Ⓜ 鮭のマヨネーズ焼き、キノコマリネ、シューマイ、中華スープ、デザート（フルーツ盛）、コーヒーか紅茶
締 10月８日（火）
主 いきいき昼食会阿倍野

仁和寺
日時　10月10日(木)11：50～13：30
場所　仁和寺組合員集会室
　　(寝屋川市仁和寺本町３)
Ⓜ 煮込みハンバーグ、ダイコンとホタテのサラダ、えびとカニカマのマリネ、トマトとサヤインゲンのスープ、ハロウィンケーキ
締 10月８日（火）
主 いきいき昼食会仁和寺

ふれあい喫茶by夢くらぶ

日時　10月15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。
Ⓜ 肉うどん、きのこごはん、コーヒー・紅茶（各クッキー付）
¥ 各100円
主 ふれあいサロン夢くらぶ



すくすく10周年プレイベント

ベビーサイン体験会と パルちゃん広場すくすくをのぞいてみよう!!

まだ話せない赤ちゃんと手話やジェスチャーでコミュニケーションを取る「ベビーサイン」を体験後、子育て広場であそびましょう！

日　程　10月10日(木)・11月14日(木)
会　場　城東組合員会館

開催時間　10：30～11：00（２階でベビーサイン体験会）
　　11：00～（３階の子育て広場で遊びましょう！）
講　師　日本ベビーサイン協会認定講師
　　みやざき　あいこさん
対　象　０歳～１歳半ぐらいまでの親子
参加費　１家族100円

※両日、同じプログラムです。申込み不要です。直接会場にお越しください
※保育はありません。上のお子さんも一緒に楽しみましょう
※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

＜問い合わせ先＞組合員サービスセンター（９ページ下参照）
＜主催＞子育てサポートステーション

阿倍野組合員会館でもベビーサイン体験会を行います!
・11月11日(月) 11:00～12:00
・阿倍野組合員会館
定員　15組（申し込み多数の場合抽選）
申し込み必要　組合員サービスセンター（９ページ下参照）まで
締め切り　10月25日(金)

秋の「さざ波」コンサート

～福本淳(きよし)ピアノ弾き語りライブ～

見えない・見えにくい人たちが主に集い「クオリティーオブライフ」をテーマに学んだり意見交換をしている「さざ波」ですが、ひょんなことからメンバーである福本さんに本業を披露してもらうことになりました。
福本さん自身も全盲でライブハウスやホールでの自主公演の開催、学校での講演、また４枚のオリジナルＣＤのリリースや音楽教室での指導、外部講師などの音楽活動をされています。
今回は昭和から平成、そして令和へ、親しみのある歌謡曲をピアノ弾き語りでお届けします。お歌の好きな方、ぜひお気軽にご参加ください。

日　時　11月２日(土)　10：30～12：00
会　場　城東組合員会館４階
　　(大阪市城東区成育１-８-４)

どなたでも参加していただけます

参加費　無料　定　員　100名　申込締切　10月18日（金）

申し込み・問合せ先　パルコープ組合員活動部　☎ 06-6242-0904
主　催　グループ「さざ波」

組合員会館、組合員集会室の地図はホームページでも見ることができます。 https://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_iti_kumiai.html

機関紙 ぱるタイム165号 2019.9.23

大阪ユニセフ協会からイベントのお知らせ

We Support unicef

ユニセフ・チャリティバザー OCAT 2019

日時：10月19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)

バザーの収益金は経費を除いた全額がユニセフ（国連児童基金）に送られます。

↓↓↓バザー品提供のお願い↓↓↓

受付期間：10月１日(火)～10月14日(月)

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)

※古着・古本・なまもの・酒類・賞味期限の過ぎた食品はご遠慮ください
※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

私がすんでいる地域でもあればなぁ

平野区　万谷 亮子さん

子育ても終え、時間に少しゆとりが出てきて何かしてみたいなと思うこの頃。イベント情報の欄にめがいきます。私がすんでいる地域でも、習い事の教室や子育てひろばなどがあればいいのになって思います。参加したりお手伝いしたりが、気軽にできるのになぁ～。

誰かの笑顔につながるお買い物

枚方市　木村 佳子さん

お買い物に「環境・社会・地域・人々」と他者目線の視点をプラスする事で〝エシカル〟誰かの笑顔につながるお買い物になる。すばらしい考え方です。

ハムに乗せていただきます

大東市　西尾 敦子さん

ポテトサラダは好きです。スライムハムを半分に切り、その半分のハムにポテトサラダを乗せてクレープのように巻いていただいたりします。

やってみたい「笑いヨガ」

生野区　杉本 栄さん

笑いが健康に良いことは知っていましたが「笑いヨガ」は初めて知りました。機会があればやってみたい。

楽しい記事を楽しみにしています

枚方市　松田 寿美子さん

ポテトサラダは男の子は大好きですね。（１６４号に）記載されているポテトサラダの春巻きを作ってみようと思います。これからも楽しい記事を楽しみにしています。

ぱるタイムよりお知らせ

いつもご愛読いただきありがとうございます。機関紙ぱるタイムは次号１６６号より、夕食サポートを利用されている組合員さんには「夕食サポート版」を発行します。
なお、通常版は８ページでお届けします。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

◆夕食サポート（夕食弁当・健康管理食・介護食など）のみ利用の方で、ぱるタイム通常版を希望される場合は下記までご連絡ください。

<組合員サービスセンター>
FR 0120-409-555
携帯からは　0570-050-117
PHS・IP電話　072-856-7682
（月～金曜　9：00～21：30
土曜　9：00～17：00）

予　告

2020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166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。

2019年７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	412品	99.5Kg
京橋事務所と全ての組合員会館（４会館）の合計	96品	22.1Kg
総合計	508品	121.6Kg

〈今後のフードドライブ回収週〉

10月
◆店舗は10月27日(日)～11月２日(土)
◆組合員会館・京橋事務所（本部）は10月28日(月)～11月１日(金)

11月
◆店舗は11月24日(日)～30日(土)
◆組合員会館・京橋事務所（本部）は11月25日(月)～29日(金)

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

ぱるタイムのバックナンバーは　https://www.palcoop.or.jp/au_ji/paltime/　からご覧いただけます。

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

お店でも探します

城東区　上原 馨さん

楽しく読んでいます。参加型の情報があるので、顔を出させてもらうことが多くなりました。特に和歌山県の情報は、個人的にも知り合いが多く旅行にもよくいきます。ご当地の産直販売はよく利用することが多いです。パルコープのお店でも、ぱるタイムに掲載されている農協さんの産物を探してみることも多くなりました。

エシカル消費 商品選びに生かしたい

福島区　山口 とも さん

巻きがとっても（１６４号の）ポテサラ春目をひかれました！また、また推進学習会の記事の中で、エシカル消費につながる商品がたくさんあることを知り、これからの買い物の中での商品選びに生かしたいと思いました。

味付けいなり揚げの使い道

寝屋川市　木村 澄子さん

「味付けいなり揚げ」をきざんで、小かぶらや白菜、小松菜などの煮付けに利用しています。

どこにでもある調味料で

中央区　鈴木 晴美さん

Ｐａぱっとクッキングはとても便利でいいのですが、一番気に入っているのは調味料が家庭のどこにでもあるものばかりのところです。

工夫・努力に感謝と敬意を

阿倍野区　髙本 順子さん

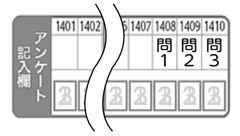
いつも何気なく商品を購入しているけれど、ぱるタイムを読んで商品管理や開発についての情報に感心しています。今回のまるごと北海道ポテトサラダも、蒸煮していること・皮をブラシでこすることで皮の近くの風味高い部分を残していることなど、工夫・努力されていることに改めて感謝と敬意を表します。

「コープシアター大阪」のアンケートにお答えください

「コープシアター大阪」は年に３～４回、組合員の手により舞台芸術の様々なジャンルの演目を企画しています。チケットを自分で買い求めるわずらわしさがありません。あなたも、会員になりませんか。

問１．あなたは「コープシアター大阪」を知っていますか？
①はい　②いいえ

問２．あなたの年代は？
①20歳代　②30歳代
③40歳代　④50歳代
⑤60歳代　⑥70歳代



10月２回の注文書アンケート記入欄番号
1408 ～ 1410 に
回答番号を記入

問３．「コープシアター大阪」の資料を希望されますか？
①希望する　②希望しない

※問３で「①希望する」と答えられた方には後日、生協登録住所に資料をお送りさせていただきます

▶ホームページの専用フォームからも申し込めます→
https://www.palcoop.or.jp/form/survey/coop-theater/index.html

コープシアター大阪 これからの例会のお知らせ

第98回例会
古沢(ふるさわ) 巌(いわお)　バイオリンコンサート(仮)
2020年１月21日(火)夜公演
１月22日(水)昼公演
会場：いずみホール

これまでの例会レポートなど詳しくは
https://www.palcoop.or.jp/au_tori/theater.html

ハンガー・フリー・ワールドの第18回「書損じハガキ回収キャンペーン」にご協力ありがとうございました。

１月～５月末で実施し、3141名の組合員さんから協力があり、換金額は775万5626円でした。募金は、飢餓に直面する国々で母子の健康を守るための栄養改善、子どもの学力向上、成人の識字率向上、農業推進などの事業に活用されます。

栄養たっぷりのおかゆは、地元でとれる素材を使い、消化吸収のよい形で調理されている（ベナン）

●全国49生協で取り組まれて、約１億7521万円を超える換金額になりました。今後とも、キャンペーンにご協力くださいますようお願いします

機関紙 ぱるタイム165号 2019.9.23

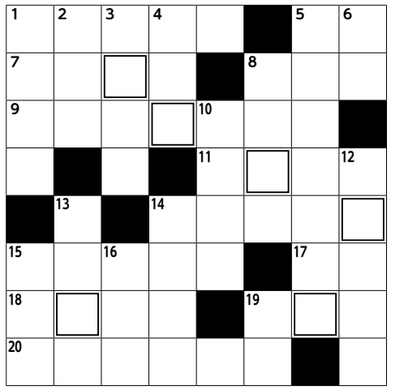
応募方法は下記をご覧ください

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

クロスワードクイズ

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：鍋料理やフライなどに便利

タテのカギ

①穀類を加工して、そのまま、あるいは簡単な調理で食べられるようにしたもの
②将来の出来事や状態を前もっておしはかること
③はるかに遠いこと
④高層建築の下から二層目の階
⑤普通の人のもつ能力をはるかに超えているさま
⑥家の中に据えて用いる道具
⑧魚類と貝類
⑩寝床からおきだすこと
⑫ネパール王国の首都
⑬物事にかかわりあいがあること
⑭↔能動
⑮細かな粒となって飛び散る水
⑯貨幣や重要書類などをしまう鉄製の頑丈な箱
⑲めずらしいこと

ヨコのカギ

①食用の肉
⑤土地の売買価格
⑦理想を追い求める人
⑧魚をとる用具類の総称
⑨悪い影響
⑪くり返したり詳しく言ったりする必要がないとき、その代わりに使う語　かくかく○○○○
⑭連結すること
⑮等級・学年が上に進むこと
⑰ある仕事に費やす労力や時間
⑱洋酒やコーヒーなどで、数種のものを混ぜ合わせること
⑲鶏肉
⑳鹿児島湾の別名

【164号の正解】ポテトサラダ

ア	カ	ト	ン	ボ	■	サ	テ	バ	ン
リ	ン	ジ	■	シ	ヨ	テ	ラ	ク	■
ス	ポ	ン	ジ	■	ダ	レ	イ	■	キ
ト	ウ	■	ユ	ウ	レ	イ	■	キ	ジ
テ	■	ハ	ラ	ン	■	ト	■	ジ	■
レ	フ	イ	ル	■	サ	■	ミ	■	■
ス	■	カ	ミ	バ	サ	ミ	■	■	■
■	バ	ラ	ン	ス	ボ	ー	ル	■	■

163号の応募は
応募総数　324通
正解者数　323通

164号の応募は
応募総数　273通
正解者数　272通

きれいの術 113

Q 朝に役立つ時短メイク方法を教えてください。

A 忙しい朝でもメイクは女性にとって最も重要な時間。できれば時短をしたいけど、どのようにすればいいのか分からない方も多いはず。今回は忙しい朝に役立つ、ベースメイクの作り方をご紹介いたします★

回答者：
(株)クラブコスメチックス
近藤　有里(ゆり)さん

BBクリームがさらに時短になる！ 簡単スタンプ塗り

BBクリームは化粧下地、ファンデーション、日焼け止めの効果を兼ね備えているアイテムです。時間のない朝にぴったり♪

①両手の３本指になじませる

片手の人差し指・中指・薬指の第２関節の腹までＢＢクリームをつけ、両手を合わせ、なじませる

②BBクリームをのせて中心から外に向かって伸ばす

指先で図の位置にＢＢクリームをのせ、両頬、次に額の順に内側から外側へのばし、鼻筋、あご先、目元、額の生え際を丁寧にのばす

仕上げにおしろいを付けると、より崩れにくいですよ！

メイクアップを楽しみましょう

今回は７名さまにプレゼント！

★今月のプレゼント
コープ　しっかりメイクBBクリーム（ナチュラル）SPF36 PA++
30g　本体1,280円(税込1,408円)

カバー力＆紫外線カット効果がさらにアップして、リニューアルしました♪

163号は151通
164号は94通
の応募でした。

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「ＢＢクリーム希望」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メールでご応募ください。お化粧に関する悩み・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５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

＊お詫び＊
前回、申込み専用フォームのシステム不具合によって送信ができない状態となっておりました（８月26日～30日）。ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます

↓クロスワード
HPの専用フォームからの応募
↓きれいの術

いただいた声は、機関紙ぱるタイム、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。

班におじゃましま～す その22

普段もお茶したり しゃべってばっかりやね

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、大阪市住之江区南港ポートタウンの班を配送するトラックに乗って、配送担当者さんに密着取材！それぞれの班でお話を伺いました。

朝８時50分ごろ港支所を出発、配送に向かう車内で話を聞いたのは、今年パルコープに入協した北野友香(ともか)さん。「自分の車よりこの軽トラックに慣れました」と笑顔が爽やか。ポートタウンの入場ゲートも「おはようございます！」と元気に通過して１班目に到着。

40年以上生協を利用されている組合員さんもいる５人班で和気あいあい。支所開発の「生から作ったわいわいのソテー」のお届けのタイミングで調理方法など詳しく聞いて「やってみるわ」と楽しみにされている様子も。次の班ではお気に入り商品をお聞きすると「『冷凍ほたて貝柱』は、ちゃんぽん麺や茶わん蒸しに入れたり、ほんとにおいしい出汁がでるの」と教えてくださいました。

30年以上一緒という仲良し４人組の班では「それぞれの子どもが小さい時から一緒やから、長いねえ。不在で預かってくれた商品をカギ開けて家の中に入れといてもらうこともあるわ」「普段もお茶したりしゃべってばっかりやね」と長年の付き合いを大切にされている事がうかがえるようでした。

子どもさんがお手伝いして商品を受け取ってくれるところも

「担当の北野さんは私らにすぐ慣れてくれて、話やすいし、ほんまの娘みたいに思うね」と組合員さん（北野さんは写真中央）

●担当者のき・も・ち♡●

配達し始めて３カ月にもならない私を、ベテラン組合員さんに支えて貰いながら配達をしているという状況ですが、いずれは頼れる担当、そして私が担当で良かったと言われるようになりたいです。組合員さんに名前で呼んでいただけることが嬉しいです！まだまだ未熟ですがこれからもよろしくお願い致します。
（港支所・北野）

理事会・監事会報告　2019年度　第５回　９月６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	4,757,273	100.0	103.1	23,891,862	100.3	99.6
供給剰余金	1,237,990	100.4	105.5	6,286,127	101.0	100.5
福祉剰余金	612	13.6	17.9	579	8.0	3.2
事業総剰余金	1,364,338	100.3	105.2	6,917,053	101.0	100.5
事業経費	1,272,644	100.6	102.9	6,437,661	99.7	103.6
事業剰余金	91,694	96.8	152.7	479,391	122.5	71.5
経常剰余金	105,873	100.2	151.1	566,402	114.5	73.1

おもに討議、確認した内容

●2019年度2019年８月事業報告
●19年産「年間登録米」の取り組み
●この間の商品不具合について
●消費税への対応について進捗報告
●くらし・他団体について
●支援活動の進捗について

〈監事会報告〉2019年度　第５回定例監事会（９月６日）
①前回監事会以降の監査状況を報告確認しました。
②共同購入商品事業の管掌理事ヒアリングを実施しました。
③共同購入事業（配送センター）の監査結果を協議確認しました。

▶▶16ページより続く

生産者さん おじゃましま〜す

〜 広島県・倉橋島海産（株） 〜

特集

濃度管理した塩水を使用しているので、調理時に加熱しても身の縮みが少なくぷりっとしているんです

（岡見工場長）

CO･OP冷凍かき（大粒）は「加熱しても、ぷりっぷりで身が縮まない」と毎年冬は特に人気。そのおいしさのヒミツと安心できる理由を探るため、かきの本場・広島県倉橋島にあるメーカー「倉橋島海産」さんを訪ねました。

取締役 工場長
岡見 英人さん

当社は1962年の創業以来、かきの養殖、加工、販売を主とした事業を展開してきました。自分たちの漁場を持ち、育て、水揚げから加工まで“一貫生産”しているというのが特徴です。

まず、かきに抵抗のある方が気にされるのは衛生面・安全性ですよね。当社で扱うかきはほとんどが、「指定海域※1」で育てています。生協さんの冷凍かきは加熱調理用として加工していますが、生食用で出しても良いくらいきれいな海で獲れたかきなんですよ。そして、トレーサビリティに加え、「HACCP（ハサップ）※2」基準を採用することで、食中毒や異物などによる危害を未然に防止し、製品の安全確保を常に図っています。これらは認証を取って終わりではなく、日頃きちっとできているかが大事だと考えています。かきが育つ環境と衛生管理のもと、日々おいしさを探求し続けながら丹精込めてつくっていますので、ぜひ安心して食べていただきたいと思います。

さらに、かきを扱う上では塩分管理もとても重要。かきは、真水にさらすと浸透圧で水を吸って大きくなってしまい味も薄まります。それではかき本来の旨みを味わえません。当社では、洗浄や保存の際には必ず濃度管理した塩水を使用しているので、調理時に加熱しても身の縮みが少なくぷりっとしているんですよ。

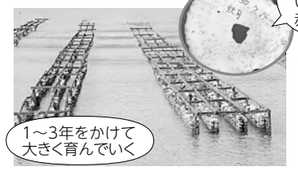
穏やかな地形・潮流で適度な水温変化があるなど、かき養殖に最適な広島の海ですが、この先もおいしいかきを食べ続けていけるようにするには、水産資源や海洋環境を守っていくことが私たちの使命です。そのために、現在「MSC認証※3」の取得を目指しています。将来的には広島県全体で取得できるようにならないと本当の意味での持続性とは言えない。その先駆けになればと進めています。

※1…広島県が定める生食用牡蠣が採集できるきれいな海域のこと（清浄海域）。この他、「条件付指定海域（人口浄化）」と「指定外海域（加熱調理用）」がある。
※2…食品の安全を脅かす可能性のある危害要因の分析・評価を行い、科学的根拠に基づいて食品の安全性を確保（担保）する手法。抜き取り検査だけに頼らず、予防的に食品危害を防止することができる。食材の受け入れから一次貯蔵・加工の各工程・製品の一時保管・出荷にいたる全ての工程を対象とする。
※3…Marine Stewardship Council（海洋管理協議会）が認証する持続可能で環境に配慮した漁業による水産物の証。

〜CO･OP冷凍かきができるまで〜

かきを育む

夏に孵化したかきの赤ちゃんは、約2週間、海中を浮遊し海中の岩などに付着する。その性質を利用し、かきの赤ちゃんをホタテの貝殻に付着させることを「採苗（さいびょう）」と言い、毎年7〜9月頃まで行う



かきの赤ちゃんを育成するいかだ。潮の干満を利用し、半日干しては半日海につけてを繰り返し、強い種だけを残す。成長に合わせてバラし、新しい針金に1枚ずつ移し替えていく

水揚げ

水揚げは10月〜5月。CO･OP冷凍かきで使うのは、1月〜5月頃の、産卵を控えて栄養を蓄えまるまる太ったかき。毎年違ういかだの状況を見極めながら水揚げする

洗浄・殻からむく

水揚げしたかきは殻のまま洗浄機で洗った後、浄化水槽で丸1日置いて身の中まできれいにする。むき身にする方法は、①昔ながらの「打ち子さん」（手作業）②加圧式自動牡蠣むき機を併用

温度と圧力を併用することで、異物を混入させることなく誰でも簡単に殻と身を分離させることができる

むき身の洗浄・冷凍

塩水で洗浄したむき身をトンネルフリーザーへ。この間、粒の大きさや不良のものを人の目で厳しくチェック

グレーズ処理・サイズ選別・包装

この後さらに冷却水にくぐらせ凍結。品質保持のため、かきの表面に薄い氷の膜をはる（グレーズ）

CO･OP冷凍かき（大粒）

冷凍 200g
企画回:10月2回
注文番号 1
本体548円（税込592円）

解凍のポイントは半解凍!
表面の氷が剥がれればOK。完全に解凍すると旨味が逃げてしまいます

200g×2も
10月2回で企画

※詳しくは今週配布の商品案内の表紙をご覧ください

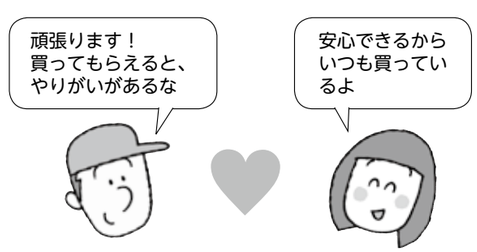
●毎月の検査室だよりはHPにも掲載しています。https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu/
●放射能・輸入食肉検査の取り組みは https://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/

商品検査室だより 8月度

ハート栽培農産物について②

ハート栽培

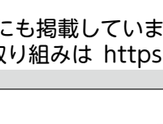
農薬や化学肥料をできるだけ減らして作る、ハート栽培農産物。その分、草取りや虫取りなどで手間がかかってしまいます。
それでも生産者さんが「作りたい！」「届けたい！」とがんばれるのは、利用してくれる組合員さんがいるからなのです。



〜環境に役立ち生産意欲が向上します〜
①農薬や化学肥料を減らすため、環境にやさしい農業が実現できます。
②組合員さんの継続的なご利用が、生産者の生産意欲に繋がります。

残留農薬検査

パルコープでは、現在、317項目の農薬について検査できます。
・どんな農薬をいつ使用した？
・残留農薬基準が守られている？
“安心”を確認してから、お届けします



利用して支えるコープの農産

10月２回で注文できる
ハート栽培農産物は
・小原さんのベビーリーフ
・小松菜（中本農園）
・肥後のみかんなど
ぜひ一度お試しください

8月度検査状況（19．7．21〜19．8．20）

【商品検査のとりくみ】
商品検査数　1739件（前年同月1467件）

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	1201	7（品質上の問題なし）
残留農薬検査	48	なし
理化学検査	327	なし
残留放射能（放射性物質）検査	75	なし
輸入食肉検査	42	なし
外注検査に出したもの	1	なし
その他※	45	なし

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

【商品の相談受付状況】
188件（前年同月203件）

組合員さんの声にこたえて その97

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。
https://www.palcoop.or.jp/blog/koe/

「ミックスキャロットミニ125mℓ×12」が自動注文できるようになりました

声

私も子どもも大好きでよく注文するのですが、忙しくて注文できない時や忘れてしまうことが多いので、自動注文にミックスキャロットがあればなぁ…。

【回答】　お気に入りいただきありがとうございます。昔からのロングセラー商品であり、複数お声もいただくようになってきましたので、９月１回自動注文チラシより登録スタートしています（毎週のみ）。　（商品部・独自企画担当）

組合員さんからは「普段からカタログを見る時間がなく忘れてしまう事が多い」とうかがっていました。自動注文登録が実現したことをお伝えしたところ「ありがとうございます。いつからできるんですか？ぜひ登録したい」と嬉しいお声をいただきました。これからも組合員さんとコミュニケーションの中でいろんな意見を引き出せるような担当者を目指します。

南寝屋川個配センター
配送担当　吉谷さん

CO･OP ミックスキャロット　ミニ
125mℓ×12　企画回:毎週企画
10月２回は…
本体 798円（税込 862円）

※自動注文の登録ができるミックスキャロットは「ミニ125mℓ×12」のみです

※ご要望などは、配送担当者や組合員サービスセンター・店舗サービスカウンターへお伝えくださるとありがたいです
0120−409−555　FAX0120−409−880　Eメールはinfo@palcoop.or.jp

機関紙 ぱるタイム
第165号
2019.9.23
発行／生活協同組合おおさかパルコープ
大阪市都島区東野田町1-5-26
TEL:06(7176)7671 FAX:06(7176)7672
発行責任者／所 清司 編集／役員事務局
エコアクション21 認証番号0006252
パルコープは環境マネジメントシステムに基づいたとりくみを行なっています。
この印刷物は環境に優しい植物性インキを使用しています。

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第45弾
岩手からの復興だより⑲

P2
わがまちの子ども食堂訪問記⑰
ずっとボラの会

P3
ヒロシマ・ナガサキピースツアー報告

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
コープシアター大阪
アンケートのお知らせ
ぱるメール

P12
班におじゃましま〜す㉒
理事会・監事会報告

P13
きれいの術
今月のプレゼント
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
「CO・OP冷凍かき(大粒)」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

〜 広島県・倉橋島(くらはしじま)海産(株) 〜

身が大きく、ぷりッと肉厚でとってもおいしいです！

(利用された組合員さんの声より)

CO・OP 冷凍かき(大粒) 200g

栄養豊富でぷりっぷり♪別名「海のミルク」とも言われている「かき」。寒くなるこれからの時期、お鍋にあると嬉しいですね！

生産職場のみなさん

大事に育てた「かき」ですぜひ食べてみてください！

水揚げされたばかりの「かき」を手に現場責任者の尾浜さん

「CO・OP冷凍かき(大粒)」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 162

https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/

「CO・OP冷凍かき(大粒)」を使って

かきの五目焼きそば

1人当り461kcal

*野菜ときのこで栄養バランスばっちり

材料・2人分

CO・OP冷凍かき(大粒)…200g
焼きそば麺……2人分
人参・ニラ・舞茸……各50g
もやし……100g
にんにく・生姜……各1片
片栗粉・ごま油……適宜
塩・こしょう……適宜
Ⓐ オイスターソース…大2
Ⓐ 焼きそばソース……大1
Ⓐ 酒・しょうゆ……各大1

作り方

①冷凍かきは解凍して塩水で洗い、片栗粉をまぶしておく。
②ニラは5㎝長さ、人参は5㎝の拍子切り、舞茸は小房に分ける。にんにく、生姜はみじん切りにする。
③フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を入れて香りが出てきたら①を入れて火が通るまで炒める。
④③に残りの野菜ともやしを加え炒め、しんなりしてきたらほぐした麺を入れ、炒める。最後にⒶを入れて絡め、塩こしょうで味を整える。