



生活協同組合おおさかパルコープ ■ 組合員総数：412,340人 ■ 出資金：177億786万円 (3月20日現在)



※お写真とコメントは2016年3月に送っていただいたものです

ご応募ありがとうございます!!  
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。



## 生しぼり絹豆腐 150g×3

7カ月になる娘。お豆腐大好きでパクパクと食欲旺盛です。生しぼり絹豆腐はお豆腐の中でもお気に入りのようでどんどん食べていきます! パッケージは遊び道具に変身!次は何が食べられるようになるかな?

(枚方市 ひまりちゃん)

【企画回:毎週企画】



みんなに広めよう!!

# 私のお気に入り

第 23 弾

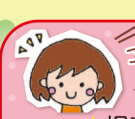


## CO-OP 九州のカットほうれん草 300g

大容量で冷凍庫でかさばるのですが、普段2人分の食事を作る私にはかえて便利。パラパラなので、チャンプルーなどの炒め物に少量、お味噌汁に少量、パスタにグラタンの色どりや鍋焼きうどんに。もちろんバターで炒めて(コーン・ベーコンなど)使ったり、白和え・おひたしなど王道の献立にも役立っています。

(福島区 濱口さん)

【企画回:毎週企画】



これよく買うよ!  
これ便利!

『私のお気に入り』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6ページをご覧ください



岡山モーモーツアーのようす (2016年7月23日~24日)

## 今年も食べ物の大切さ感じる「産直産地ツアー」に行きませんか?

ツアー参加者募集!

### 昨年の参加者の感想

わたしたちが飲む牛乳は、お店にならぶまで、いろいろなけんさにかかけられたりして、そんなけんさにいっぱいかけられて、初めて、お店にならぶことができるんだなあと知って、すごいなと思いました。  
(枚方市・永井さん・11歳)

(年間ツアーの募集など詳しくは2ページへ)

参加者募集

産直

2017・保存版

食べ物の大切さ感じる産地ツアーに行きませんか？

年間カレンダー(予定)

※日程は変更する場合があります。

募集時期	今号	139号(7/24から配布予定)	140号(8/28から配布予定)	146号(2018年2/26から配布予定)
実施時期	6月	7月	9月	11月
	デラウェア収穫体験 A 梅干し作り B	紀ノ川農協再発見ツアー C 岡山モモーツアー D	稲刈り体験 E	柿収穫体験 G 田植え体験 H

※今後の「ぱるタイム」で募集いたします

今回の募集は下記のA~Dの4種類のツアーです。申し込み方法をご確認いただき、ご応募ください。

収穫ツアー A B

A デラウェア収穫体験

なかむら農園(羽曳野市) 定員:40名  
「産直デラウェア」の収穫やジュース作りなど。  
日程:6月17日(土)  
参加費:おとな(中学生以上) / 3,000円  
          子ども(3歳以上) / 2,000円

行程 9:30 パルコプ京橋事務所(本部)集合→  
10:30頃 到着、収穫体験→  
12:00頃 昼食とジュース作り体験→  
14:30頃 産地出発→16:30頃 京橋帰着

B 梅干し作り

美吉野農園(奈良県) 定員:20名  
「産直梅」を使って梅干し作りのコツを学びます。  
日程:6月24日(土) ※材料費別(1世帯1,350円・1kg)  
参加費:おとな(中学生以上) / 3,500円  
          子ども(3歳以上) / 2,000円

行程 9:30 パルコプ京橋事務所(本部)集合→  
10:30頃 到着、梅干し作り講習→梅の加工場見学→  
12:30頃 古民家へ移動・昼食→  
15:00頃 産地出発→17:00頃 京橋帰着

産直産地交流ツアー C D

C 紀ノ川農協再発見ツアー

紀ノ川農協(和歌山県) 定員:40名  
パルコプの産直産地「紀ノ川農協」をもっと知ろう！  
トウモロコシの収穫体験もあります。  
日程:7月1日(土)  
参加費:おとな(中学生以上) / 3,000円  
          子ども(3歳以上) / 2,000円

行程 9:00 パルコプ京橋事務所(本部)集合→  
11:30頃 トウモロコシ園到着、収穫体験→  
13:00頃 「ふうの丘」にて昼食→生産者と交流→  
14:30頃 産地出発→17:30頃 京橋帰着

D 岡山モモーツアー <1泊2日>

おかやま酪農業協同組合・イサミ吉備高原牧場(岡山県) 定員:30名  
「生協牛乳」の酪農家との交流や、「産直牛肉」のイサミ吉備高原牧場で牛のエサやり体験をします。バーベキューもあるよ！  
日程:7月29日(土)~30日(日) ※家畜伝染病予防法により、ツアー直前1週間以内に海外より帰国された方は参加不可  
参加費:おとな(中学生以上) / 15,000円  
          子ども(3歳以上) / 8,000円

行程 (1日目)  
8:45 パルコプ京橋事務所(本部)集合→  
12:00頃 到着、ノース・ビレッジにて昼食→  
14:00頃 移動、「生協牛乳」の牛舎にて見学と生産者交流→  
17:30頃 宿舎「湯郷グランドホテル」到着→生産者と夕食交流会  
(2日目)  
8:00頃 宿舎出発→鏡野クーラー・ステーション見学→  
10:30頃 イサミ吉備高原ファーム到着、牛にエサやり体験など→  
12:00頃 昼食(バーベキュー)→  
14:00頃 産地出発→17:30頃 京橋帰着

※このツアーは一般の観光ツアーとは違い、組合員さんに生産者や商品についてより知っていただくためのツアーで、パルコプが一部費用を負担します。ご親族でも組合員さんでない方の参加はご遠慮ください(同居家族は組合員です)。  
※申し込みは1枚のはがきに1コースずつお願いします。グループで申し込みの場合1枚のはがきにお書きください(組合員さんごとに組合員コードを記入)。  
※申し込み多数の場合は抽選し結果ははがきでお知らせします(初めての方が優先です)。  
※要項は後日参加者に郵送します。  
※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方でガイド・手話ボランティア制度を利用される方はお知らせください(日帰りツアーのみ)。

産直商品を生みだしている「産直産地」をご存知ですか？  
パルコプの組合員さんが願う「より良い商品」を作り、長年にわたり交流を重ねて互いに理解しあって信頼関係を築いてきた、大切なパートナーです。今年も、パルコプでは組合員さんと生産者との交流を大切に、顔が見える心の通った産地ツアーにとりくみます。



NO.87

被災者に寄り添い、絆をつなげる支援活動を

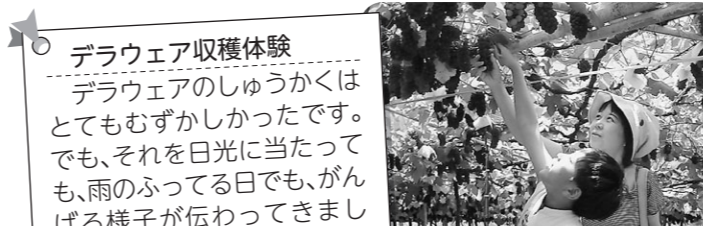
岩手に常駐させて頂き、三陸の主産業・漁業について知る機会をもらっています。この5年間、東北応援バスのボランティアや職員研修でお手伝いさせて頂いたのが養殖漁業の陸(おか)作業です。ホタテの網掃除をはじめ、わかめのボイル・選別、養殖の浮き運びのほか、鮭のふ化器洗浄など様々なことを体験…。

震災以後、国・県からの補助事業と漁師さんの共同化で、漁船や設備関係はほぼ100%の復旧状況ですが、農業と同様に自然相手の1次産業の苦勞が絶えないことも知りました。収穫までに要する年数は、ワカメが1年、ホタテが2年、牡蠣は3年が基本で、例えば昨年夏の台風10号(初の東北上陸)によって、軌道に乗ってきたホタテ養殖では、海面のしけによる養殖いかだが被害を受けただけでなく、河川から湾に流れ込んだ「流木」がいかだを壊し、大量の「真水」によって海水濃度が薄くなり、いかだが水没するという被害もあったそうです。

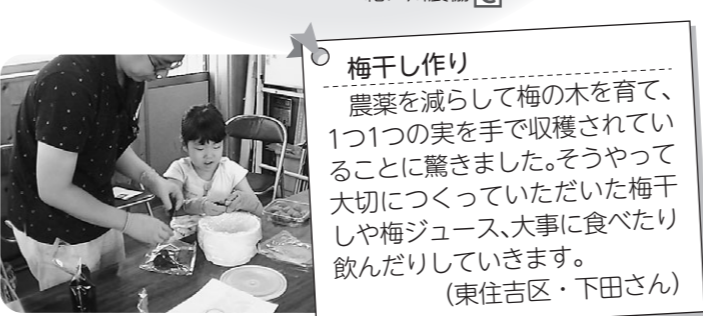
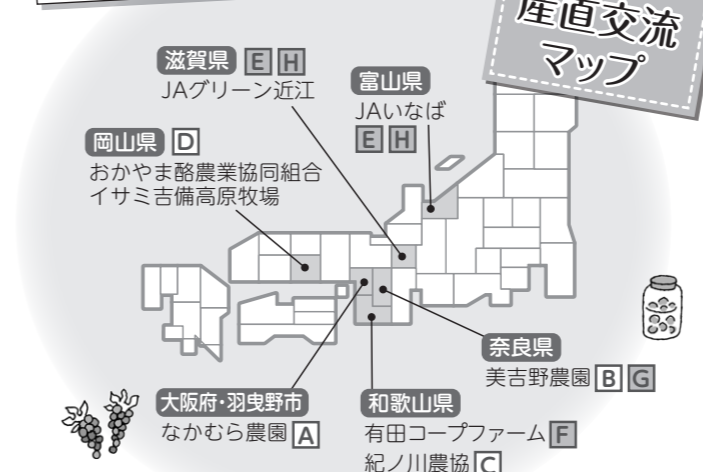
また人手不足も続いているとのこと。海辺の加工場で働く方々は、今は離れた仮設住宅や高台に住まわられて、通勤できなくなった高齢のお母さんであったり、後継者へと思っていた若い人たちは復興特需で建設関係の仕事に移られたりだそうです。

今、旬のワカメは、漁師さんが夜明け前から収穫に船出し、その後は加工場での細かな手作業をいくつも経て、消費者の食卓に届いていることを教えられました。

(岩手県遠野市に常駐するパルコプボランティア事務局・林さんより)



デラウェア収穫体験  
「デラウェアのしゅうかくはととてもむずかしかったです。でも、それを日光に当たっても、雨のふってる日でも、がんばる様子が伝わってきました。おいしかったです。(枚方市・山下さん・11歳)」



梅干し作り  
農薬を減らして梅の木を育て、1つ1つの実を手で収穫されていることに驚きました。そうやって大切につくっていただいた梅干しや梅ジュース、大事に食べたり飲んだりしていきます。(東住吉区・下田さん)

※写真と感想は同じ組合員さんではありません。

※応募で得た個人情報(ツアーの連絡、産地交流に係る企画案内以外)には使用しません。  
生活協同組合おさかパルコプ 大阪市都島区東野田町1-5-26 大阪府知事登録旅行業第2-1360号 総合旅行業務取扱管理者 山根洋子

契約解除の日	取消料(お一人様)
1) 21日目に当たる日以前の解除(自乗り旅行にあっては11日目)	無料
2) 20日目に当たる日以前の解除(自乗り旅行にあっては10日目の解除)	旅行代金の20%
3) 7日目に当たる日以前の解除(4-6を要する)	旅行代金の30%
4) 旅行開始日の前日の解除	旅行代金の40%
5) 当日の解除(6を要する)	旅行代金の50%
6) 旅行開始日の解除または無連絡不参加	旅行代金の100%

この企画は、当生協「旅行業約款(募集型企画旅行契約)」によります。

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!

<今後の予定> ぜひ、お立ち寄りくださいね。

日程	会場
5月7日(日)10:00~15:00	星ヶ丘店

店頭で東北グッズ販売と募金活動などを行いました。  
◎震災イベント(3月11日) 売上げ50,310円と募金1,260円  
◎全員集合!ボラセンまつり(平野区)(3月18日) 売上げ93,430円と募金1,130円  
◎一心寺(かけあしの会と共同)(4月2日) 売上げ365,830円と募金1,070円

ご協力ありがとうございます  
東北支援募金の状況(2016年3月21日~2017年3月20日)  
22,802,167円 (この金額には2015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)

\*第3回東北応援バスの募集は137号でご案内します。  
\*かけあしの会: 岩手県宮古で震災復興を目的に設立された会社



## 乳がんのことしてますか？

2月20日 寝屋川北地域活動委員会(寝屋川市) 香里西之町自治会館 参加17名



乳房の自己触診を体験するための触診モデルを使って「しこり」に実際に触れた時の感覚を覚える

「乳がんの自己診断の方法をちゃんと知っておこう」という話から、今回の学習会の開催となりました。

前回、自転車保険の学習会を行なったもらった。パール企画の方にふたたび講師をお願いして、乳がんのメカニズムなどをうかがいました。「女性の11人に1人の割合で乳がんになる」と聞き身近なことになるに実感。多くの癌の中で、「乳がん」は自分で発見することのできるのが特徴だそうです。治療にかかる費用



パール企画の  
平田さん(左)、若杉さん(右)

なども教えていただき、驚くばかりでした。

乳がんになるリスクを少しでも減らすような生活環境の話もあり、「それでも乳がんになってしまふこともあるので、少しでも早期に見つけることが重要」と講師の平田さん。日頃からできるセルフチェックの方法を、実際に乳がん触診モデルも触りながら教えていただきました。「自分でセルフチェックをしたり、年に1度は検診を受けたり、保険を見直したりしなければと気づく良いきっかけになりました」との参加者の感想も。

身の引き締まるような話の後、米麹の甘酒を試飲してほっこり。甘酒は、飲む点滴といわれるほどよいそうです。



コープの保険代理店 パール企画 ☎0120-352-675 ●受付時間 9:15~17:30 (月~金)

## (株)ナリス化粧品 工場見学

3月8日 茨田西パル委員会(大阪市) 参加12名



まず手をキレイに洗い、クレンジングは逆さにしても落ちないくらいまで泡立てます



バラを余すところなく使っているところから、うあべだけじゃない商品に対する熱い想いが伝わりました。



フリーリアの特長は何と言っても「バラ」。バラの優れたチカラにいち早く注目し、活性酸素を除去するバラエキスを日本で初めて取り入れた商品です。バラは宮城県にある専用のバラ園(甲子園球場の約4倍)で大切に育てられていて、一つひとつ手摘みされていると聞いて皆さんビックリ!

さらに、春のお肌ケアのポイントも教えていただきました。春のお肌は1年で最もほこりっぽい空気さらさらされるため、特に「洗顔」を丁寧にするのが大切。また、冬の間に厚くなった不要な

角質は、角質ふきとり化粧水「フェイスクリア」で取り除くことで、次に使ういつもの化粧水などの浸透効果をぐんとアップさせてくれるんだとか。実際に手の甲をふき取って試してみると黒ずみが! これがくすみの原因! 古い角質か! と感動。「きれいなお肌でいることは自信にもつながります。見た目と心のケアができる。それがスキンケアです」と田邊さん。美容に対して改めて意識が高まりました。

フリーリアフェイスクリア 180ml+コットン1箱付  
企画回: 5月5日

\*フリーリアシリーズは1999年に誕生し、これまで4回のリニューアルを経て今年で18年目になります



## おひなまつり ~女の子の節句、楽しくかわいく!!~

2月17日 春日パル委員会(枚方市) 高田1丁目集会所 参加20名(うち子ども4名)



最近体にいいと話題となっている甘酒。こんな飲み方も...↓

甘酒に豆乳を半々入れたらおいしいよ~。お酒が入ってない甘酒で作って子どもにも飲ませます(組合員さん)



この日使用したいちごがとて大きくて、先の部分が飛び出しそう! 見た目も豪華!

さらにもいつもカタログに数量限定で載っている米麹からできた「国菊あまざけ」の試飲まであり盛りだくさん! 小さいお子さんも待ってましたとばかりにいちご大福をほおばり満足気。組合員さんの中には「簡単でいいわね。家でもやってみたい」と、レシピのコピーを持ち帰る方や、「こんな楽しい企画があるなんて知らなかった。子どもとまた参加したいです」と言うお母さんもいました。



どの布地にしようかな~

あっ! ちょうど今週に企画あったわ~

試食で気に入った商品を、その場で検索してインターネット注文できました

## 春のパルカフェ

3月7日 南港地域活動委員会(大阪市) 南港ひかりの団地第二集会所 参加43名(うち子ども7名)



春のおすすめ商品を地域の方にお試しいただき、知ってもらおうとの思いで開催となりました。11時の開始を前に委員さんが試食のコロッケをフライヤーで揚げたり、ホットプレートでハンバーグを焼いたり準備で大忙し。開始前から続々と組合員さんがお越しいただき、開始予定時間頃には会場が満員御礼でした。皆さんビュッフェのような感じで、好きな物をお皿に運んでいました。初体験の物にもチャレンジされ

漁師がつくった釜あげしらす  
冷凍 25g×3  
企画回: 5月3日



ていました。おいしいものを目の前にすると皆さん笑顔に。「これ初めて食べた! 冷凍なのにこんなにおいしい!」「冷凍とは思えないね」「次カタログで見たら注文しよう!」など、ワイワイお話ししながらの試食タイム。「一緒に参加した家族にリクエストされたので」とスマートフォンを取り出し、インターネット注文 e フレンズでささっと「しらす」「ロングウィンナー」と入力される参加者も。いつでもどこでも注文のできるインターネット注文は本当に楽ですね。

色々な話をして、お腹も満腹になって帰っていかれました。たくさん準備した試食も、あつという間に無くなりうれしい悲鳴でした。



### 3月度の委員会の主なとりくみ (2/21~3/20)

とりくみ内容別	委員会数	参加人数
産地工場見学	6	91
取引先を講師に学習会	4	124
平和のとりくみ	2	26
内部学習会	2	41
試食会	9	209
etc. その他のとりくみ	8	130
合計	31	621

※上記以外に交野合同地域活動委員会が「環境フェスタin交野2017」(3月12日)に参加しました。

- 産直クッキング  
2月22日 大東東地域活動委員会(大東市)
- 糰製粉見学  
2月23日 天王寺地域活動委員会(大阪市)
- etc. 五節句シリーズ第一弾  
2月25日 くずは地域活動委員会(枚方市)
- etc. アロマ消臭ポットを作ろう!  
2月26日 東成地域活動委員会(大阪市)
- 戦跡めぐり  
2月27日 寝屋川打上地域活動委員会(寝屋川市)
- etc. 子どもの食事と健康について  
2月28日 私市パル委員会(交野市)
- etc. いかなごのくぎ煮作り  
3月4日 くずは地域活動委員会(枚方市)

- 川口水産  
3月7日 住吉地域活動委員会(大阪市)
- 川口水産見学  
3月7日 住之江地域活動委員会(大阪市)
- 春のバルカフェ  
3月7日 南港地域活動委員会(大阪市)
- 和菓子の万寿や  
3月8日 守口中南部地域活動委員会(守口市)
- ナリス化粧品見学  
3月8日 茨田西パル委員会(大阪市)
- 立命館大学国際平和ミュージアム  
3月8日 枚方香里地域活動委員会(枚方市)
- 春のおすすめ試食会  
3月8日 門真合同地域活動委員会(門真市)
- マルエス見学  
3月9日 池の里パル委員会(寝屋川市)
- etc. 築野食品工業見学  
3月9日 中央地域活動委員会(大阪市)
- etc. 春のおすすめ試食&ハンドメイドアクセサリー  
3月9日 西地域活動委員会(大阪市)
- etc. スクラップクッキング  
3月9日 寝屋川東地域活動委員会(寝屋川市)
- サラダコスモ見学  
3月10日 生野合同パル委員会(大阪市)

- おすすめ商品を試食しよう  
3月10日 天の川地域活動委員会(枚方市)
- クラブコスメチックス  
3月13日 西都島パル委員会(大阪市)
- 2017おすすめ商品&みんなでカフェ in spring  
3月13日 寝屋川中央地域活動委員会(寝屋川市)
- 相続・遺言書学習会  
3月14日 寝屋川西香里地域活動委員会(寝屋川市)
- 自転車保険学習会  
3月14日 寝屋川打上地域活動委員会(寝屋川市)
- 春のおすすめ商品試食会  
3月14日 くずは地域活動委員会(枚方市)
- 小川珈琲  
3月15日 港地域活動委員会(大阪市)
- etc. 注文書の見方  
3月15日 交野西地域活動委員会(交野市)
- etc. たいしょう医療施設見学と介護の現状学習  
3月15日 大正地域活動委員会(大阪市)
- etc. 手編みで小物づくり&共同購入カタログおすすめ品の試食  
3月15日 パーク北パル委員会(枚方市)
- 春のおすすめ試食会  
3月16日 阪南・播磨パル委員会(大阪市)
- etc. 春のおすすめ試食会  
3月18日 鶴見南地域活動委員会(大阪市)

※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。

みんなで歩こう **ピースリレー 2017**  
~平和のおもいをつなげよう~

今年から5月にかわるよ  
**5月16日(火)**

沿道のみなさんに平和の大切さをアピールしながら、御堂筋を歩きます。すこしでもいっしょに歩いてみませんか? 途中からの参加や途中抜けもOK!

**春の御堂筋を歩きましょう**  
今週同時配布の別チラシもみてね

**中之島中央公会堂**  
本町(久太郎町) 11:50ごろ通過  
心斎橋 12:10ごろ通過  
なんば 12:30ごろ通過  
元町中公園 13:00ごろ解散

**ミニコンサート**  
ことりさん(鳥居 愛)  
\*プロフィール\*  
2015年5月から活動中のウクレレシンガーソングライター。幼いころから歌と絵本に慣れ親しんで育ち独学で学んだウクレレで、京都や大阪を中心に音楽を届けています。

**\*プログラム\***  
10:00 開場  
10:10 開会宣言  
10:20 } ミニコンサート  
10:55  
11:15 リレースタート

### くらしネット福祉 主催 視覚・聴覚障がい者とボランティア学習・交流会 「電力の小売り自由化ってどんなこと?」

子育て・くらしネットグループ活動のコーナー

3月1日 京橋事務所(本部) 参加70名



「電気が届く仕組みは大きく3つの部門に分けられ、①発電②送配電③小売りがあります。②の送配電は、これまで供給している電力会社(関西では関西電力など)の電線しか国が許可しておらずそのまま使うため、どんな発電であっても電線を通ればその中で混ざり合います。電力供給のコントロールも②の送配電している会社が管理しているの、①の発電がストップしても③の小売り業者が倒産しても、すぐに電気が止まることはありません」との基礎の話から、契約を變更する際のデメリット、再生可能エネルギーの事まで幅広く解説していただきました。「私たちがこれまで

はこれまで「私たちがこれまで

**参加者の感想**  
電気はこれまで「どれだけ使うか・使わないか・電気代が高いか・安くなるか」しか考えたことがなかった。どうして作るか・CO<sub>2</sub>排出はどうか・再生可能エネルギーはどうかなど、知らなかったことを教えてもらえて良かったです。地球環境・子どもたちの未来まで影響することを考えて選択しましょう!」。



講師の大森さん  
昨年4月から全面小売り自由化になった「電気」。基礎知識や電力の選び方について学ぼうと、全大阪消費者団体連絡会・事務局次長の大森隆さんにお越しいただきました。



午後からは、視覚障がい者とガイドヘルプボランティア・聴覚障がい者と手話ボランティアに分かれて交流しました

※全大阪消費者団体連絡会「関西エリアの小売電気事業者調査」  
[http://hb8.seikyoku.ne.jp/home/o-shoudanren/act6\\_kouridenki/act6\\_kouridenki.html](http://hb8.seikyoku.ne.jp/home/o-shoudanren/act6_kouridenki/act6_kouridenki.html)

みんなに広めよう!!  
**私のお気に入り募集!!**

「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)

●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

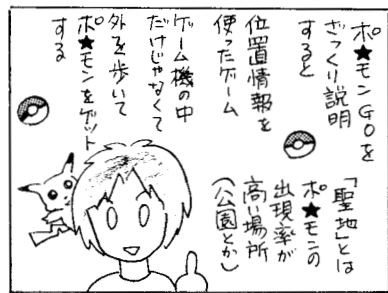
①住所  
②お名前  
③組合員コード  
をご記入のうえ、お気軽にご応募ください!!

※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、順次ば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  
おおさかパルコープ 機関紙ばるタイム係  
メールの場合: paltime@palcoop.or.jpまでお送りください。



# イベント情報

※(縮)のないものは当日直接、会場へお越しください

## 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	5月2日(火)10:00~12:00	枚方組合員会館 (枚方市大垣内町3)
寝屋川	5月26日(金)10:30~13:15	寝屋川組合員会館(寝屋川市大和町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	5月25日(木)10:00~12:00	阿倍野組合員会館 (阿倍野区阪南町6)
城東	5月15日(月)10:30~12:00	城東組合員会館 (城東区成育1)
	5月29日(月)10:30~12:00	
つるみ店	5月17日(水)10:30~12:00	つるみ店2階 組合員集会所 (鶴見区横堤5)
星ヶ丘店	5月19日(金)10:00~12:00	星ヶ丘店2階 組合員集会所 (枚方市星丘3)
守口	5月18日(木)10:30~12:00	パル守口福祉センター2階 守口組合員集会所(守口市大枝東町14)
今津	5月15日(月)10:30~12:00	パル鶴見福祉センター2階 今津組合員集会所(鶴見区今津北1)

## 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

### 5月「すくすく」の開いている日

火曜日	2日	9日	16日	23日	30日
木曜日		11日	18日	25日	



5月生まれのお誕生日会は5月25日(木)です

※4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)

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)

### (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
- (縮)** = 申し込み締め切り

(縮)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時に暴風警報発令時、また危険と判断したときは中止します。
- 本部・組合員会館・組合員集会所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。

次回ははるタイム通常号発行は5月29日です。

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。

★ HP「組合員活動カレンダー」もチェック! [http://www.palcoop.or.jp/au\\_tori/calender/](http://www.palcoop.or.jp/au_tori/calender/) Event information

## いきいき昼食会 季節の料理をいただきます

以下2会場とも**(対)**65歳以上の方**(¥)**500円

### 城東

**日時** 5月9日(火)11:50~13:30  
**場所** 城東組合員会館4階  
(城東区成育1)

- (M)** パン三種(アラカルト)、ポタージュスープ、魚のムニエル温野菜添え、フルーツポンチ、ポテトサラダ
- (縮)** 5月5日(金) **腹話術** あります
- (主)** いきいき昼食会城東

### 仁和寺

**日時** 5月11日(木)11:50~13:30  
**場所** 仁和寺組合員集会所  
(寝屋川市仁和寺本町3)

- (M)** チキンの黒酢ソース、新玉ねぎと新じゃがいものサラダ、新玉ねぎの春色サラダ、厚揚げと三つ葉の炒め煮、大根スープ、牛乳きなこもち
- (縮)** 5月9日(火)
- (主)** いきいき昼食会仁和寺



## 城東北商品フェア こんな商品みつけた♪

**日時** 5月23日(火)11:00~13:00  
**場所** 城東組合員会館  
(城東区成育1)

生協商品のこだわりを知ってみませんか?

- ①(株)アズマ工業(お掃除用品雑貨・洗剤など)さんの梅雨にむけてのお掃除ミニミニ学習会
    - 時間交替制(11:00~、11:20~、11:40~、12:00~)
  - ②パル委員さんおすすめ商品の試食会
    - さくら卵(後藤ふ卵場)や焼豚(タケダハム)を使った料理
    - 米油(築野食品)を使ったサラダ
    - こんにやく(若草食品)料理
    - たらこスプレッド
    - デザート 予定
- (持)** マイ箸、マイ皿、マイお茶  
**(主)** 城東北地域活動委員会

## ふれあい喫茶by夢くらぶ

**日時** 5月9日(火)11:00~14:00  
**場所** 寝屋川組合員会館1階  
(寝屋川市大和町20)

- “ホッと一息”できる場を提供しています。
- (M)** 肉うどん、鮭ちらしずし(吸い物付) 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

ホームページからのお知らせ

## 商品の原材料や 次の企画予定が知りたい...

という方へ

ホームページから詳しい商品情報が検索できることをご存知ですか? 「商品情報検索」ページでは、カタログでは分からない原材料・添加物や、企画予定を自分で調べることができます。ぜひご利用ください。

※「商品情報検索」と「次回取扱予定検索」は4月2日から統合され、1つのページから検索できるようになりました。  
[https://pub.kinki.coop/OpenGoodsSearch16/SP\\_GoodsList.aspx?CoopCode=16](https://pub.kinki.coop/OpenGoodsSearch16/SP_GoodsList.aspx?CoopCode=16)



### 【パソコンから見る】

ホームページTOP画面→  
「パルコープの商品」→「商品を探す」



### 【スマートフォン・携帯から見る】

ホームページTOP画面(中央あたり)



## 「パル子ちゃん」ぬりえコーナーのご案内

おおさかパルコープのキャラクター「パル子ちゃん」のぬりえがホームページからダウンロードできるようになっていて、どなたでもお楽しみいただけます。今なら、色を塗ったものを郵送していただいた方にポイントをプレゼント! 応募作品も合わせて公開中ですので、皆さんぜひのぞきにきてみてください!

- (応募期間)** 2017年6月1日(木)消印まで有効
- (応募特典)** もれなく150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)
- (応募方法)** 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](http://www.palcoop.or.jp/kosodate/pal_color.html)

カメラで読み込む場合はこちら▶



現在受付中のぬりえはこちら



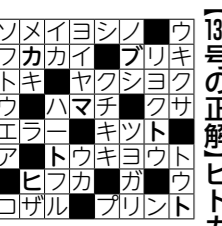
楽しく色をぬってみよう☆

組合員会館、組合員集会所の地図はホームページでも見れます。 [http://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/au\\_ji\\_iti.html](http://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_iti.html)

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

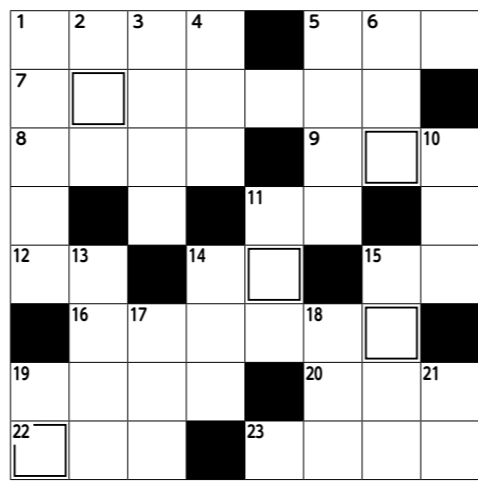
- ① 知的な能力
- ② ヨコのカギ
- ③ ストーン
- ④ 磁器の原料となる土や粘土
- ⑤ 熱すること
- ⑥ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑦ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑧ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑨ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑩ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑪ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑫ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑬ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑭ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑮ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑯ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑰ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑱ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑲ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑳ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ㉑ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ㉒ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ㉓ 湯の中に入れて間接的に加熱すること



※応募総数・正解者数は次号お知らせします

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。



① ヒント：枚方個配センター開発商品

- ① 唐辛子その他の香料でトマトを煮て作る辛いソース
- ② ドラゴン
- ③ カイト
- ④ 手強い敵や不利な状況に苦しむつづ戦うこと
- ⑤ 夜がほのぼのと明ける頃
- ⑥ 合図、署名
- ⑦ 鶏肉
- ⑧ 植物の枝や芽を切りとって、近縁の植物に接合癒着させて殖やす方法
- ⑨ 議員が集まり会議する建物
- ⑩ 内部と外部の空気を通す
- ⑪ その日の授業が終わった後
- ⑫ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑬ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑭ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑮ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑯ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑰ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑱ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑲ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ⑳ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ㉑ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ㉒ 湯の中に入れて間接的に加熱すること
- ㉓ 湯の中に入れて間接的に加熱すること

13号の正解 ヒトカブトマト



商品検査室だより

3月度

純粋アルゼンチン&カナダ産はちみつ



お申し出

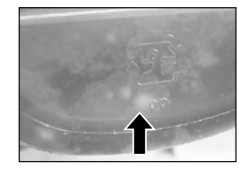
容器の底に白っぽい浮遊物があるカビが発生しているのでしょうか？

検査室からの回答

容器底の浮遊物はカビではなくブドウ糖の結晶でした。蜂蜜は、少ない水分の中に主成分の糖が溶け込んだ飽和状態になっており、結晶ができるかどうかは、糖分の“ブドウ糖”と“果糖”のバランスによってまぎります（ブドウ糖が多い場合に結晶化しやすく、一度結晶化がはじまると、それが核となつてさらに結晶がすすむ）。

結晶の状態は気温など環境によっても違いがあり、一般的に冬季になりやすいのですが春や夏でも起こります。最も結晶しやすい温度は約13~14℃で、一定の温度が続くよりも温度変化があった方がおこりやすい傾向にあります。

結晶は、変質などではなく“はちみつの性質”であり、品質には問題がありません。そのまま使用しづらい場合には、約60~65℃程度のお湯で湯煎すれば結晶はなくなりますのでお試しください。



〈3月度検査状況(17.2.21~17.3.20)〉 【商品検査のとりくみ】商品検査数 1444件 (前年同月1196件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	946	3	注意品については再検査、継続調査を実施しましたが、商品回収・人体危害にかかわる不適合はありませんでした。
残留農薬検査	54	なし	問題ありませんでした。
理化学検査	266	なし	問題ありませんでした。
残留放射能検査	38	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	14	なし	問題ありませんでした。
外注検査に出したものの	6	なし	問題ありませんでした。
その他*	120	なし	問題ありませんでした。

【商品の相談受付状況】 228件 (前年同月252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。

今年のトレンドメイクを教えてください。

メイクはファッションのトレンドに影響されます。今年流行のファッションは、派手カラー・柄物といった鮮やかな色使いのものになります。洋服が鮮やかな場合、メイクは控えめですとバランスがよくなりますよ。そこで、今年のトレンドメイクは「一点豪華メイク」!!今回は、控えめだけど華やかに見えるメイクポイントをご紹介します。

鮮やかファッションにぴったり!口元主役メイク  
目元はナチュラルカラー、口元は華やかなピンクにすると今どきのお顔に♪

~口元が主役メイク~  
鮮やかリップを邪魔しないふんわりカラーが◎♪

- ① A(上まぶた)にベージュ系の色味を入れる
- ② B(アイホール&下まぶた)にピンク系の色味を入れる
- ③ C(目のキワ)に締め色のブラウンを入れる

鮮やかなピンクがトレンド!  
今年は赤よりピンクが◎  
RS416(プリマローズ)  
\*チラシ限定

チラシ限定色がこの春新登場!  
明るく華やかなピンクローズ系のお色味。リップブラシで輪郭をとってフォーマルに、直接塗ってカジュアルなイメージに♪



メイクアップを楽しみましょう

今回は10名さまにプレゼント!

回答者:  
(株)クラブコスメチックス  
前田 梓さん

★今月のプレゼント  
コープリップカラー RS416  
プリマローズ 定価 本体930円(税込1,004円)

17年4月に新登場した、ピンクローズ系のリップカラー。どんな方でも使いやすいお色味です。

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「コープリップカラー プリマローズ希望」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をお願いします

■締め切り 5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 生活協同組合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](mailto:paltime@palcoop.or.jp)

ホームページからも専用フォームで応募できるようになりました!

HPの専用フォームからの応募



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。

理事会・監事会報告 2016年度 第11回 4月7日

事業概況(概算) (単位:千円)	3 月 度			累計(2016年4月~2017年3月)		
	実績	計画比%	前年比%	実績	計画比%	前年比%
供給高	4,320,680	102.0	99.1	57,790,110	99.6	103.2
供給剰余金	1,254,742	113.8	93.2	14,934,885	100.2	101.7
福祉剰余金	5,170	160.2	99.0	40,345	93.8	99.9
事業総剰余金	1,380,866	112.6	94.4	16,340,201	100.0	101.9
事業経費	1,112,596	86.6	83.9	14,298,943	98.3	101.7
事業剰余金	268,270	-	195.0	2,041,258	114.2	103.0
経常剰余金	327,650	-	132.1	2,283,957	114.2	100.4

※実績・計画・前年実績のいずれかが「マイナス」で比較ができない箇所は、「-」で表しています。

〈監事会報告〉2016年度 第12回定例監事会(4月7日)  
①3月10日監事会以降の監査状況を報告確認しました。  
②専務理事ヒヤリング(2016年度実績と次年度予算について)を実施しました。  
③2017年通常総代会提出予定の監事選任議案について協議、同意しました。同意書を作成し代表理事に提出しました。  
④通常総代会に提出する監査報告書について協議を行いました。

16ページより続く

生産者さん おじゃまして〜す

～香川県・シャインフーズ(株)～

特集

開発の中でいただいた意見を受け止め、決して「無理」とは言わず我々のノウハウを最大限活かしました



2014年～15年にかけて、牛丼の値上げのニュースが話題となりました。食べ盛りの子を持つ組合員さんやお仕事で忙しい組合員さんにとってこれは厳しいはず…。そこで、平均年齢が25歳と若く、日頃からよく牛丼を利用している枚方個配センターの職員とともに新たな牛丼の具を作ることに。今回は、ご協力いただいたメーカー「シャインフーズ」さんに開発当時のお話をうかがいました。

当社は、冷凍食品(肉料理や丼物の具・麺類など)の製造・加工および販売を行なっています。私はこれまで様々な食品企業に勤め、ホテルや食品メーカーに使用されている冷凍食品を開発してきました。独立してシャインフーズを立ち上げてから、手間のかかるこだわりの工夫で本当に「おいしい」と言ってもらえる食品を作り続けています。

パルコプさんからいただいた「牛丼の具」開発のコンセプトは、「世間に馴れ親しまれている味を再現しつつ、「価格ダウン」「量目アップ」というものでした。最初に試作品を作って枚方個配センターに持って行った時は、職員さんたちにかなりダメ出しを受けました…。やはり普段からスタミナ源として牛丼を食べているだけありますね。玉ねぎの食感や汁の量・肉の厚さなど、度重なる議論がなされ、味に一切の妥協はありませんでした。我々もその熱意に応えるべく試作を続け、枚方個配センターの皆さんから太鼓判をいただいた今の形になりました。全自動で大量生産の工場のような大手にはできない、細かな対応ができるのが我が社の強みです。

価格についても正直かなり頑張りました。組合員さんにとって重要なのは、味もそうですがやはり価格。当時牛肉価格が高騰している中、肉の仕入れ先であるエービーエス商事さんにもご理解ご協力いただき、何とか既存の牛丼商品よりも低価格にすることができました。



代表取締役 小林 國廣さん



常務取締役 小林 秀志さん



牛丼に使用するバラ肉は脂が多いので、火を通す際はしっかりとアク抜き油抜きをしています

製造する中で一番のこだわりは「ねかし」(16ページ参照)の工程です。開発の最終段階で何か味の決め手に欠けると言われ、悩んだ末、作業効率は悪くなりますが「これぐらいでいいか」で終わらせてはいけません。という想いで取り入れました。他社に出す商品にはこの工程はありません。

私は1月21日に行われた「生産者・取引先様との交流会」にも参加させていただき、枚方個配センター職員の方々と一緒に牛丼の具をおすすめさせていただきました。そこで感じたことは、個配センターの皆さんが牛丼の具を「自分たちの商品」という認識で組合員さんにおすすめしているということ。商品に対する愛着と自信が伝わりました。そうやって宣伝していただき、おかげさまで組合員さんにもご好評いただいている商品となりましたが、まだまだ改善のお声もあります。

特に玉ねぎに関するお声が多く見直しも検討しました。色んな玉ねぎのパターンを作って再び個配センターで試食していただいたところ、玉ねぎに関しては個人の好みが多く意見は堂々巡りに…。結果、「現行品が一番おいしくバランスが良い!」ということで落ち着き、試した分だけお互いさらにまた自信ができました。まだ知らない組合員さんにもぜひ食べてみていただきたい一品です。

世の中の牛丼の中で一番うまい! 毎年、枚方個配センターの職員と一緒に工場見学に行っています



枚方個配センター 甲斐支所長

同じ5月2日には185gの「牛丼の具(大盛)」、80g×3の「牛丼の具(ミニ)」もあります



お一人様4点まで

牛丼の具 冷凍 150g 企画回:5月2回 本体248円 (税込268円)



買いたい商品にいっぱい出会えました!

生産者・取引先様との交流会 レポート④

\*おおさかパルコプとパルフレンドクラブ(お取引先様の会)共催\*

3月4日(土) 大阪OBP円形ホール 参加788名(子どもさん含む)

今回最後となる4回目の支所主催「生産者・取引先様との交流会」が開催されました。全国各地から16の産地・取引先様に参加いただき、組合員さんと交流を行いました。晴天にも恵まれ、予想よりも多く組合員さんにご来場いただきました。

マルハニチロ



ご飯がすすむ味でしょ〜塩こうじで漬けこんでいるんですよ!

3月5日にデビューした支所開発商品「めっちゃうまいからあげ」。平野支所職員のお墨付き!

マツイフーズ



豚バラ肉柔らかい!「豚味噌煮込み」

「白バラコーヒー」

おいしい♡



大山乳業 農業協同組合

熊野の里



和歌山県清川から「元気梅はちみつ漬」の若手生産者5人も参加して、直接組合員さんと交流できました

清原



「手作りKITの店」カタログに載っている頒布会の手芸作品見本を展示



3姉妹も満足の「コープスキンローション」を肌にとってお試し

夕食サポート



<参加取引先様(略称・順不同)>

ハグルマ、明神水産、イサミ、太陽食品、コーライ食品、マルハニチロ、コモ、クラブコスメチックス、大山乳業農業協同組合、熊野の里、JA全農ミートフーズ、阪神低温、マツイフーズ、福留ハム、イワタニ近畿、清原、夕食サポート、CO・OP共済、商品検査室

組合員さんの声にこたえて

パルコプでは、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取り組みをしています。ホームページでもご覧ください。 http://www.palcoop.or.jp/blog/koe/

冷凍からあげの「にんにく使用・不使用」の紙面表示を改善します

いつも商品を購入してから、「あっ! にんにく入りや! …」と購入してから気づきます。にんにく入りの商品は、商品案内で表示をしていただけたら助かります。



【回答】 今年1月1回から冷凍のから揚げに、にんにくについて表示を入れています。当面は、「にんにくなし」の商品は「にんにく不使用」とマークで大きめに記載し、「にんにく使用」の商品は便利情報として、食べ比べてみてにんにくが強めで「にんにく使用」を強調したほうがいいものに関して、マークを表示していく方向です。(商品部 冷蔵カタログ担当)



南寝屋川 個配センター 配送担当 中山さん

この声を挙げた事で、安心して購入していただけたと思います。また、他の組合員さんも声には出さなくても、この声で生協商品をより購入しやすく使いやすくなってもらえたら嬉しいです。



CO・OP 国産若鶏からあげ(和風しょうゆ味) 冷凍 企画回:5月3回 300g 本体328円(税込354円)



包材がリニューアルしています!



**P1**  
みんなに広めよう!!  
「私のお気に入り」第23弾

**P2~3**  
遠野通信  
ずっとボラの会  
産直産地ツアー募集

**P4~7**  
組合員活動のコーナー  
「ピースリレー2017」のお知らせ

**P8~9**  
イベント情報  
ミラフロレス

**P10~11**  
ぱるメール  
通常総代会公告  
コープシアター例会報告

**P12**  
商品検査室だより  
理事会・監事報告

**P13**  
きれいの術  
クロスワード  
クイズ

**P14**  
生産者・取引先様との  
交流会レポート④  
組合員さんの声にこたえて

**P16~15**  
特集「牛丼の具」  
Pa・ぱっとクッキング

**生産者さん おじゃましま〜す** ~香川県・シャインフーズ(株)~

# 味のバランスも良くて あっせりとしてておいしいわ

(利用された組合員さんの声より)



牛丼の具 150g

「おいしい牛丼を、なんとか買いやすい価格で提供したい」  
そんな思いから枚方個配センターで独自開発された「牛丼の具」。  
枚方個配センター職員の熱意とシャインフーズさんのご協力  
によってデビューしてから今年で2周年となります。

便利ですよ〜♪

おいしさのヒミツ  
“ねかし”



シャインフーズ製造担当の皆さん



パックされた具とタレを加熱  
した後、具に味がしみわたる  
ように4時間寝かせること。  
冷凍はこの後に行われます。

「牛丼の具」の記事は15ページに続く

## Pa・ぱっとクッキング 133

### 「牛丼の具」を使って 牛丼の具おにぎらず

1人当り460kcal

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

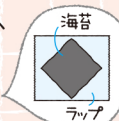
#### 材料・2人分

- 牛丼の具……………1袋
- 卵……………2個
- サラダ油……………適量
- すし海苔……………2枚
- ご飯…少な目2膳(250g位)
- 塩……………少々
- 30cm巾のラップ…50cm

#### 作り方

\*具がたっぷり! お弁当にも

- ①牛丼の具は温めてザルにあげ、汁気をきっておく。
- ②卵はよく溶いて、フライパンに油を入れ、  
少し厚めの薄焼き卵を作る。
- ③まな板の上にラップを、かぶせるように  
しき、海苔を斜めにおく。
- ④真ん中にご飯1膳の半分をおき、薄焼き卵と①  
を半量のせ、残りのご飯をのせ、少し押さえて、  
ラップごと海苔の角と角を合わせて包む。



切るときはラップごと、  
ぬらした包丁で!!