うれしいお声いただいています

～いつもの商品を、大切なあの人へお届けします！～

PaL まごころ便

離れて暮らすご家族へ、安全安心なコープ商品を送りたい。そんな組合員さんの想いからうまれた配送サービス“まごころ便”。組合員さんの大切な人を想うまごころを商品と一緒にお届けしています。

去年から息子が地方の大学へ進学して下宿の身なので、食べるものも不自由していると思うので、「まごころ便」を利用しようと考えております。（平野支所の組合員さん）

娘に送ってあげました。久しぶりに生協の商品をもらって喜んでいました。（南寝屋川支所の組合員さん）

田舎という事もありますが、今は近所のスーパーの方が厚意で商品を届けて頂いたりして、母を助けてもらっています。「まごころ便」という注文が新しくできて嬉しいです。母におくります。（都島支所の組合員さん）

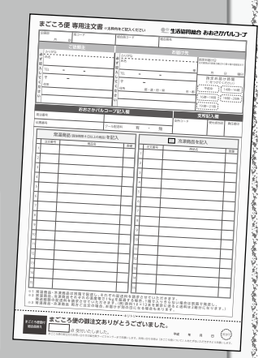
お届けできる商品　冷凍商品・常温商品

お届けできない商品

野菜・くだもの・冷蔵商品・ビン類・賞味期限７日以内の商品・食品以外（日用品、雑貨品、衣料品など）抽選商品・予約商品・翌週届け以外の商品・にこにこほっぺ・いきいき日和

まごころ便のご利用には、専用注文書が必要です。専用注文書は、注文番号「００１４３０」でお申し込みいただけます。

注文番号	数量
4ケタ・6ケタ注文欄 0 0 1 4 3 0	1



OCR注文書の「4ケタ・6ケタ記入欄」に**【001430】**と記入し、配送時にご提出ください。（1と記入すると５枚届きます）

ホームページからも専用注文書のダウンロードができます。
http://www.palcoop.or.jp/shopping/deliver/magokoro.html

※注文方法、配送料を含めた詳しい情報は、お届けする専用注文書に記載させていただいております。

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～♪

クリスマスケーキの予約受付

数量限定
スイーツガーデン
有馬・神戸
スペシャルX'masデコ ハーフ＆ハーフ
本体4,500円（税込4,860円）

おすすめケーキ一部ご紹介♪

大山乳業
キラキラ雪のクリスマス
本体2,400円（税込2,592円）

●ご予約承り期間
2017年12月13日（水）まで
●お渡し期間
2017年12月23日（土・祝）～12月25日（月）

←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

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
2017年12月29日（金）～12月31日（日）

←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

＊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

【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）

「ぱるメール」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お便りは下記のアドレスへ
paltime@palcoop.or.jp

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。

きじ焼き丼が食べたい♪

平野区　桝井 明美さん

（141号の）、（株）山彦さんの製造販売の歴史がとても興味深く読ませていただきました。ふと、きじ焼き丼が食べたくなりました。

ぜひパル委員に！

東成区　村井 利恵子さん

20年前、パル委員してました。小さいお子さんのおられる方は、ぜひパル委員お勧めです。商品のこと、子育てのこと、幅広い年代の先輩たちと仲良くなって、ためになります。お子さん連れでどんどん参加しましょう。

国産なので安心♪

西区　多田 陽子さん

「酢豚セット」、絶妙な味付けで愛用しています。国産なので子どもにも安心です。

ユニセフ募金にご協力をお願いします

We Support unicef

～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。100円の募金で、微量栄養素パウダー46袋分になります。

11月２回の注文書（10月23日～10月27日配布）より募金を受け付けています。（12月３回注文書まで）来週配布の別チラシもご覧ください。

パルコープが今年２月に行なった「ユニセフ募金」でお預かりした192万1690円（内ミャンマー指定120万円）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。

酢豚セットのわが家の具材は…

枚方市　松田 壽美子さん

「酢豚セット」はとても味が良くて好きです。入れる材料も大きめのきゅうりやセロリを入れると、歯ごたえもしっかりあっておいしいです。パイナップルは未だに賛否両論で入れないことが多いです。きゅうりは加熱すると栄養価が増すと知ってから色々な加熱料理に使っています。

（編）きゅうりにはアスコルビナーゼという、ビタミンCを壊す酵素が含まれていますが、50℃以上に加熱することでその働きを抑制することができます。生食だけでなく、加熱調理もおすすめですよ。（ぱるタイムレシピ担当・Pa ぱっとさんより）

手軽に作れる焼きバナナプリン

天王寺区　永田 江美さん

（141号の）巻末のぱぱっとクッキングの焼きバナナプリン。今度、「ぱるるな」のバナナが届いたらつくってみよう！オーブンでなくて、オーブントースターで作れるから手軽。お砂糖いらずもヘルシーでいいですね。

おしゃれな服が多くて助かります

北区　時本 由紀さん

スクロールはよく利用します。おしゃれな服が多くて、何枚あっても助かります。（142号の）スクロール学習会が勉強になります。

お互い助け合っています

都島区　山下 百合子さん

141号の「班におじゃまします」、私の班は３名です。最初は多かったのですが、班が分かれたり、亡くなられたり、病気になられたりで今に至っていますが３名は最初からのメンバーで、用事のある時はお互い助け合っているので続けられているのだと思います。

機会があれば参加したい！

東住吉区　片山 幸子さん

組合員活動のコーナーを読むのが最近の楽しみです。学習会や料理、工場見学などいろいろなとりくみがあって読んでいて楽しいです。機会があれば参加したいなと思います。

可愛い容器だと嬉しい♪

城東区　二宮 典子さん

いつも楽しく読んでいます。CO・OPスキンローション、質素なパッケージでも品質と価格が良ければと思ってはいますが、同じ価格ならやっぱり可愛い容器だと嬉しいですね。

さつまいものレモン煮

阿倍野区　植木 弘子さん

なると金時は皮ごと1センチの輪切り、レモンは薄切りにし、鍋にさつまいも・レモンを入れる。水はかぶるくらいに入れて、コトコトと煮る（甘味がほしい時は砂糖を入れる）。

主食のこれからが不安

天王寺区　柳沢 純子さん

141号「どうなる私たちの主食」。農民連の米対策部長さんが「来年からは価格も需給も市場まかせで、農家の自己責任のもとで生産を続けるしくみに変わった」とのこと。毎日食べても飽きのこない主食であるお米のこれからが、どうなっていくのか不安です…。

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