

# どリーまペイジ

2018  
**06**  
vol.141



特集

## パルシステムの3Rで 無理なく続ける エコライフ

TOPICS

- 理事会報告 第10期第13回定例理事会
- ハイッ!生協です 共同購入システムの改善と個配の始まり
- 商品図鑑 『me-gu·ru[めぐる]ボディソープ』
- 知ッテ食ベテ 和菓子
- Yume Report 沖縄戦跡・基地めぐりツアー



いのち いつく  
生命を愛しみ、  
自立と協同の力で、  
心豊かな地域社会を  
創り出します。



生活協同組合パルシステム  
神奈川ゆめコース



「ジャパン SDGsアワード」  
第1回 受賞

「分別する力」が、パルシステムのリサイクルの大きな特色。組合員のみなさんが、回収対象の容器・包装類のみを分別し、商品お届け時に返却。配送センターでは、お預かりした資源を種類ごとにしっかり分けています。こうした細かい分別により、同一素材だけの質のよいリサイクル素材となり、ABパックやヨーグルトカップのように、行政では対象になりづらい素材もリサイクルできています。

Check!

✓ 分別力の高いリサイクル



「リサイクル」

ごみを資源として  
再び利用すること

Recycle

パルシステムでは、商品カタログやバック類など多くのものを回収し、再生原料に変えて、新たな製品を生み出す循環のしくみを作っています。

パルシステムの3Rで無理なく続けるエコライフ

3Rとは、リデュース リユース リサイクルのこと!

私たちが毎日出している家庭ごみ。神奈川県では、1日に約8,000tのごみが出ています。これらのごみは正しく分別すれば、資源となって新たな商品に生まれ変わることができます。パルシステムでは、限りある環境資源を無駄なく使えるよう「3R」を推進しています。いつものくらしのなかで環境に貢献しませんか。

「リデュース」

ものを大切に使い、  
ごみを減らすこと

Reduce

家庭から出るごみのおよそ60%が容器や包材といわれています。パルシステムでは、余分なトレーを減らすなどして、ごみの削減につなげています。

Check!

✓ 包材の無駄をカット!

マチ部分の無駄をなくしました



リニューアル(2017年)の際に包装材のマチ部分の無駄を見直した『しっとりもちり食パン』は、1袋あたりでは1gに満たない削減量ですが、年間約0.9tの削減につながっています。

『餃子にしよう!』では、年間約41.5tの家庭ごみ削減に。



リユース・リサイクル対象と戻し方はこちらから

パルシステム リユースリサイクル一覧



リサイクルの流れがわかる、動画もあります!

ご参加ください! 「環境チャレンジ2018」

環境チャレンジシートでチェックしながら、省エネや環境への負荷を減らす取り組みにトライ!

詳細は、6月11日週に配付する「weeklyどりむべいじ671号」または当組合ホームページにて。



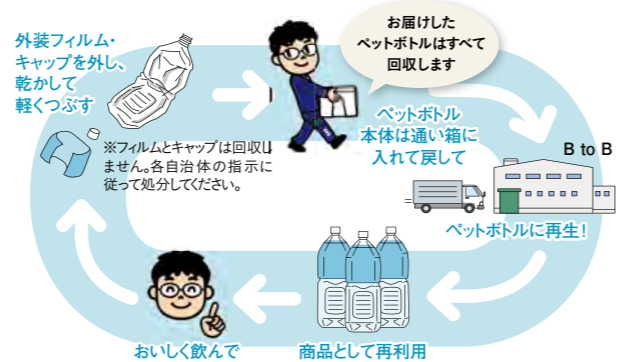
コラム Column

リサイクル ペットボトルは国内で循環!

ペットボトルの多くは、フリースなどの衣服や建築資材にリサイクルされ、その後、使用済みになれば廃棄されています。パルシステムでは、ペットボトル容器としてリサイクルする技術(ボトルtoボトル)を用いて、環境に配慮したペットボトル商品をお届け。新たな石油資源を使用せず、国内で完結するリサイクルを続けるために、お届けしたペットボトルの100%回収へご協力をよろしくお願いいたします。



リサイクルの流れ



何度も使えるリユースびん。

リサイクルと比較しても環境配慮性が高く、繰り返し5回使えば、リサイクルするよりも約60%、CO<sub>2</sub>を削減できます。限りある資源の有効活用、地球温暖化対策、どちらの面でもリユースはエコなのです。

Check!

✓ 環境への負荷が少ないリユース

目印はこのマーク!



「リユース」

使えるものは、  
繰り返し使うこと

Reuse

資源を再利用して、ごみを出さない取り組みを行っています。リユースびんの運用をすすめています。

マークの付いたリユースびんの返却にご協力ください。



次のページでは、「無理なく続けるエコライフ」について組合員と職員の思いを紹介しています。

# 理事会報告

## 決定したこと

## 特別報告事項

- ★ 第19回通常総代会へ付議する「2017年度事業活動報告」の内容を決定しました
  - ★ 第19回通常総代会における書面議決書の取り扱いについて決定しました
  - ★ 役員退任にともなう第10期役員報酬審議会委員の補充を決定しました
  - ★ 他団体への役員派遣を決定しました
- ・特定非営利活動法人消費者支援かながわからの役員立候補要請にともない、理事として役員の派遣を行います。

● 2016年度市民活動応援プログラム最終まとめ報告および2017年度市民活動応援プログラム中間報告がされました

● 機関運営見直しプロジェクトまとめ報告がされました

### 【報告事項】

● 理事長、専務理事、各本部、組合員活動組織の定例報告のほか、4月の組織活動全般について報告されました

**Pick up** 国連SDGsイベントでパルシステムが活動を紹介  
3月22日、国連がドイツ・ボンで開催した「持続可能な開発のためのグローバルフェスティバル」にて、パルシステム連合会の石田敦史理事長と吉中由紀副理事長（当組合理事長）が活動を報告しました。学術機関を除くと、パルシステムは日本から唯一の参加となりました。



# くらしのなかで、できることから始めよう！

パルシステムでは、「食べる人」「使う人」が選ぶだけで環境改善につながるしくみをたくさん用意しています。「3R」も、そのひとつ。「3R」の輪をつなぐ、組合員と配送センター職員からの思いを紹介します。

## 「無理なく続ける エコライフ」を掘り下げます

今号の特集から



リユース・リサイクルに積極的に参加



組合員 横田 律子さん

なるべく環境に負荷をかけないように、調味料はパルシステムのリユースびんや紙パックのものを愛用しています。牛乳やジュースなどの紙パックは、一つひとつ開いて、パルシステムに返却。紙パックを利用した古紙でできた「リ：さいくりんぐトイレットペーパー」も使っています。環境負荷を考えた商品がたくさんあり、こみも少なくてすむので、できるだけパルシステムだけで生活ができるよう、日々がんばっています。

環境活動を伝え広めていきます



大和センター 河合 里香職員

目に見える形になって返ってくるからいいよね——「リ：さいくりんぐトイレットペーパー」をお届けした際、組合員からいただいたひとことです。パルシステムが取り組んでいる環境活動を組合員のみならず、そして未来の子どもたちに伝えていくのが、私たち配達担当の役目であり、使命であると感じます。週に一度、配達に来るパルのお姉さんに何かプラスワンの行動ができたら、「もったいない」を合言葉に、よりよい社会をいっしょにつくっていきましょう！

「替える」で「変わる」、私たちの未来



右のキャッチフレーズを考えた職員です！

横浜南センター 水内 佑職員  
パルシステムの環境活動の大きな特長は、「気軽に参加できること。たとえば「3R」を通じて、商品利用がそのまま環境活動にもつながっている、という気軽さは、パルシステムならではと感じています。

「替える」で「変わる」、私たちの未来（パルシステム・エネルギー政策における当組合キャッチフレーズ）には、一人ひとりの意識の切り替えが大事、という思いがこもっています。こみ減らすには？と考えたときには「3R」、原発由来の電気ってどうなのだろう？と、考えたときには「パルシステムでんき」のことを思い出してください。気軽に参加できるしくみは、組合員のみならずの参加で大きな力になります。「環境のためにできることって？」と考えたとき、初めの一歩にぜひパルシステムを「活用」ください。

### まとめ

- 日々のみんなの小さな取り組みが集まって、環境改善につながります。
- パルシステムを活用して、「無理なく続けるエコライフ」を実践しよう。



## ハイッ！ 生協です！

知ってるようで知らない 協同組合について解説します

### 今回のテーマ 『共同購入システムの改善と個配の始まり』



1980年代に入り、組合員の負担を減らし、事業規模の拡大を支えるためのシステム改善がすすみました。そのひとつが注文用紙をコンピュータで読み取るOCRシステムの導入、もうひとつが商品代金の銀行口座引き落としシステムです。また、冷蔵冷凍食品の流通システムの改善も全国に広がっていきます。これらの改善により、組合員は全国的に急拡大してきました。

1990年代になると、今までの「班」を基礎にした共同購入とは別に、個人で利用できる形態を求める声が増え、首都圏コープ事業連合（現：パルシステム連合会）が「個人宅配（個配）」を開始し、組合員の支持が広がっていきました。個配は従来の班への配達と共存を探りながら、全国の生協に広がり、ついに2006年には個配の供給高が共同購入の供給高を上回りました。

現在、パルシステム神奈川ゆめコープでは8割が個配の利用となっています。

## 生協のうごき

2018年3月末現在

### 組合員数

全体 318,294 人

前月比 - 2,114 人 ↓

期首比 8,524 人 ↑

### 3月度決算概況

|      | 3月度決算概況      | 前年比   | 予算比    |
|------|--------------|-------|--------|
| 供給高  | 3,939,462 千円 | 97.7% | 101.1% |
| 経常剰余 | 34,369 千円    | 25.9% | 568.6% |

|        | 累計数値 (2017年4月～) | 前年比    | 予算比    |
|--------|-----------------|--------|--------|
| 累計供給高  | 45,747,132 千円   | 101.4% | 99.9%  |
| 累計経常剰余 | 876,255 千円      | 77.5%  | 179.6% |

さっぱりと洗い上げる  
液体タイプの「石けん」



豊かな泡で  
さっぱりと洗い流します

着色料、防腐剤、  
香料などは不使用

# 『me-gu.ru「めぐる」ボディソープ』

## ボディソープ

600ml 554円  
(税込598円)  
詰替用  
550ml 405円  
(税込437円)

●  
今後の企画予定

- ・6月3回(コトコト・きなり)  
※今回です
- ・6月4回(コトコト・きなり)
- ・7月1回(コトコト・きなり)



からだに使う6品をそろえた「me-gu.ru」シリーズ

お話を  
聞いたのは...



写真左から:株式会社中村商店 代表取締役  
中村 利昭さん  
株式会社コスモ 化粧品製造  
菊池 元彦さん  
(写真外)パルシステム連合会 商品開発本部  
大工原 達也 主任

### 地球をめぐる水を 汚さない その思いから誕生

パルシステムでは洗濯用から浴用、  
歯みがき、シャンプーまで、あらゆる  
洗浄剤に「石けん」を原料にした商品  
をおすすめしています

**大工原** 洗浄剤は、おもに石油など  
から作る合成洗剤と、動植物の油脂  
から作る石けんのふたつに分けられま  
す。このふたつは、水と汚れをなじま

の方もいるかもしれませんが、『me-gu.ru「めぐる」ボディソープ』(以下「me-gu.ruボディソープ」)は使  
いやすきにも配慮しています。

— 石けん商品のなかで「me-gu.ru」に込めた想いとは

**大工原** 「me-gu.ru」は、洗濯用や  
台所用以外の、人のからだに使う製品  
群に名付けたシリーズ名です。私たち  
が使った水は河川や海洋などをめぐり、  
蒸散してやがては雨となり、再び私た  
ちのもとへ還ってきます。「me-gu.ru」  
という名前には、「いのち」を育む水  
環境をできるだけいまま将来に  
わたって守ろうというメッセージが込め  
られています。

### すばやく流れて 洗いがりが さっぱり

— 「me-gu.ruボディソープ」はど  
のように誕生したのですか

**中村** 初登場の1993年(当時の製  
品名は『首都圏コープボディソープ』  
は、からだを洗う洗浄剤が固形石けん  
から合成界面活性剤の液体ボディソ  
ープへと変わり始めたころでした。しかし  
パルシステムは環境と人にやさしい石  
けんに一貫してこだわってきたことから

市販のポンプ式のボディソープと同じ  
感覚で手軽に使える液体石けんの開発  
依頼があったのです。



(株)コスモは神奈川県内メーカーとして  
当組合のセンターまつりにも出店

— 合成界面活性剤と石けんのボディ  
ソープの違いは

**菊池** パルシステムのボディソープは動  
物性油脂の脂肪酸とアルカリを原料に、  
シンプルな製法で作られています。着色  
料、防腐剤、酸化防止剤などのからだ  
に負担をかけるものは使っていません。  
使用感も大きく違うと思います。市販  
のボディソープは、使ったあとに肌がヌ  
ルヌルすると感じる方も多いのではない  
でしょうか。それは保湿度というよりも  
界面活性剤が肌に吸着して残り、すす  
いでも落ちないからといわれています。

一方本品は、汚れを肌から浮かせたあ  
と、お湯で洗い流した途端に洗浄成分  
が変化し、界面活性剤として残りませ  
ん。さっぱりした洗いがりが感じられ  
るのはそのためです。

### 手軽に使いながら 石けんのよさを 実感してほしい

— 「me-gu.ru」には泡で出てくる  
「ハンドソープ」もありますね

**中村** 「ボディソープ」と同じく着色  
料、酸化防止剤、防腐剤、香料などは  
いっさい使わず、シンプルに、洗うこと  
に特化した液体石けんです。泡で出て  
くるタイプなので、小さなお子さんでも使  
いやすいと思います。

— 両商品ともポンプ式を採用し、石  
けんのさっぱりとした使い心地を手軽  
に感じていただけますね

**大工原** 毎日の「洗う」シーンになら  
なく合成界面活性剤を使っている方に  
こそ、まずは「ボディソープ」や「ハンド  
ソープ」で石けんのよさを実感してい  
ただきたいですね。そして使い心地のよ  
さをきっかけに石けんを見直し、私たち  
のからだを地球をめぐる水のつながり  
にも、ぜひ関心をもっていたいただければ  
と思っています。



「me-gu.ru」ハンドソ  
ープは外から帰ってす  
ぐに使える泡タイプ

特別  
企画

### 『me-gu.ru「めぐる」ボディソープ』(ミニボトル60ml)プレゼント!

抽選で100名様に、1点をプレゼントします。

**【応募方法】** ハガキ:①～⑤の必要事項をご記入のうえ、  
下記あて先まで郵送してください。

WEB:当組合ホームページ「機関誌どリーむべいじ」から。

**【必要事項】** ①氏名 ②組合員番号 ③電話番号 ④所属の配送センター  
⑤商品図鑑を読んだ感想

**【あて先】** 〒222-0033 横浜市港北区新横浜3-18-16 新横浜交通ビル3階  
パルシステム神奈川ゆめコープ 広報課 「商品図鑑」プレゼント係

**【締め切り】** ハガキ:6月22日(金)消印有効 ※応募多数の場合は抽選  
WEB:6月24日(日)24:00

※当選結果は、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。  
(7月中旬配送便にて発送予定)





宮前センター太陽光発電設備

電気の  
ちょっとした疑問に  
お答えする  
コーナーです

# パル でん SWITCH

SWITCH ON!

Q:再生可能エネルギーって  
どういふもの?

A:太陽の光や風など自然の力で  
つくるエネルギーです。

環境への負荷が少ないエネルギーとして注目されています。どこにも存在するものから電気をつくるので、石油や石炭のように資源がなくなる心配がないことや、二酸化炭素を増加させないなどの特徴があります。一方で、天気や時間などに左右され、発電が不安定になるなどの課題があります。電気を扱う私たちが協力し、再生可能エネルギーを発展させていくために、電気事業者(電力会社)が、固定価格で電気を買い取る制度が始まっています。2012年7月から導入されたFIT制度です。小さな発電施設が連携し、地域の電力を支えるようになると思います。

今回は8月号。バイオマス発電についてです。



FIT電気  
(再生可能エネルギー)を  
中心にお届けします

HPは  
こちら!



たまごパック 83.5% (+3.6%)

ABパック 36.9% (+0.2%)

紙パック 86.9% (+10.8%)

米袋 47.7% (+4.0%)

パルシステム  
神奈川ゆめコープの  
リユース・  
リサイクル  
データ

はじめる!  
エコライフ

リユースびん 53.3% (-2.0%)

商品カタログ 79.0% (+10.7%)

PET 51.3% (-3.2%)

今月のリユース・リサイクル  
によるCO<sub>2</sub>削減量 約194t

一般家庭(年間)のCO<sub>2</sub>排出量【約39世帯分】

※対象品目は一部  
※参考 環境省3R行動見える化ツール

2018年3月データ。矢印は前月比

配達担当キャラクター  
まことくんが、  
パルシステムの活用方法  
を教えます!

## ことくんの 虎の巻

6月2回からお届けが始まった『サラダツナ(プレーン)』。

当組合の2017年度商品開発チーム「朝もお魚食べてっ!」の組合員メンバーが、1年間パルシステムの商品づくりを学び、意見交換しながら、開発に協力した商品です。

朝ごはんは手軽に魚を食べしてほしい。そんな願いを込め、加熱済みで骨とり加工した商品を提案。ピンナガマグロ(国産)、水あめ、塩こうじと塩だけのシンプルな原料と味付け。解凍してそのままでも、ほぐして調理してもおいしくいただけます。

忙しい朝にもびつたりのこの商品。次回は、7月2回の予定です。ぜひお試しください!



『サラダツナ(プレーン)3袋120g』  
魚が苦手なお子さんのお話も参考にしました。  
魚臭さが少なく、噛みごたえもしっかり

## サラダツナ(プレーン)の巻

朝ごはんにも手軽に海の幸!

## ほうれん草のホットケーキ



監修:村上安曇(管理栄養士)、撮影:中西多恵子  
スタイリング:(有)クレア

### point

ほうれん草は凍ったまま、袋の中で砕けば包丁いらす。粉チーズの代わりにシュレッドチーズを入れてもgood!

### 材料

●4~5枚分 全量カロリー1379kcal

### 【生地】

ホットケーキミックス …… 200g  
卵 …… 1個  
砂糖 …… 大さじ1  
牛乳 …… 150cc  
バター …… 30g

### 【具材】

九州のほうれん草 …… 150g  
ハムまたはベーコン… 適量(2枚程度)  
粉チーズ …… 30g

【その他】油 …… 適量

### 作り方

- ほうれん草は電子レンジで3分加熱(または湯通し)。しっかり水きりし、1cm程度に切って、さらに水けをしばっておく。ハムを1cm角に切る。
- バターを溶かしておく(電子レンジで約30秒)。
- ボウルに卵を割り入れ、砂糖、2を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックス、牛乳を加えさっくりと混ぜ合わせ、1と粉チーズを入れて混ぜる。
- フライパンをよくあたため、油を引く。弱火にして、おたまで生地をすくって入れ、形を整えて焼く。表面にふつつつと穴があいてきたら裏返す。竹串を刺して、生地が付いてこなければ焼き上がり。



今年の  
味の決め手は  
コレ!



### 九州のほうれん草 (カット・バラ凍結)

下ゆで、カット済みのバラ凍結。必要な分だけ利用でき、下準備の時間を短縮できて便利。産地や栽培内容まで明らかで安心な冷凍野菜は、離乳食から毎日の食卓まで幅広く活躍します。

ほうれん草は九州(宮崎・鹿児島県)の自営農場および契約生産で栽培しており、土づくりから収穫、包装まですべて自社生産。野菜の鮮度とうまみを損なわないように急速凍結しているため、ほうれん草の甘みを味わえます。また常備野菜として、凍ったまま炒め物や汁物などに手軽に使えます。

「もう1品野菜のおかずを!」というときに助かる『九州のほうれん草(カット・バラ凍結)』。ぜひ一度、味わってみてください。



イシハラフーズ株式会社  
羽藤美恵さん

## 知ッテ食ベテ

### 和菓子

日本には一年365日何かしらの記念日があるのですが、「和菓子の日」というものもあるのをご存じですか? 平安時代の中期、世のなかには疫病がまん延していたそうです。そこで、仁明天皇が元号を「嘉祥」とあらため、嘉祥元年(848年)の6月16日に、厄除け、健康招福を願って16個のお菓子をお供えたという由来があり、この日に和菓子を食べるという習慣ができたのだとか。そのことにちなんで、昭和54年に全国和菓子協会が、6月16日を「和菓子の日」と定めました。

ひとくちに和菓子といっても饅頭(まんじゅう)や羊羹(ようかん)、おだんに練り切りなど、その材料や製法はさまざまです。また季節感を大事にするのも四季を愛する日本人ならではの魅力かもしれません。雨続きで閉じこもりがちなのこの季節、そんな日はお気に入りの和菓子とていねいにいたしてお茶で、ゆったりとした時間を過ごしてみたいかがでしょう。

参考文献・全国和菓子協会ホームページ



「食育ばっくん隊」とは、食育リーダー養成講座を修了し組合員活動登録を行っているメンバー。さまざまな活動で食の大切さを伝えています。

掲載者には  
300ポイント  
プレゼント

投稿は  
インターネット  
からでもOK!



## Yume Report

バルシステム神奈川ゆめコープのイベント・活動をレポートします!

### 沖縄戦跡・基地めぐりツアー

★DAY★  
3月28日  
~30日

「沖縄、そして日本の平和を考える」をテーマに、当組合をふくむ全国の32生協から、合計181名が参加し実施。初日の全体会では、語り部から戦争体験をうかがい、2日目以降は、親子コースと、辺野古・高江コースに分かれて、沖縄の戦跡や基地をめぐりました。すべてのコースで訪れたのは、オスプレイが複数配備された普天間基地を臨む、宜野湾市の嘉数(かかず)高台公園。公園内の戦跡や慰霊碑をめぐりながら、ガイドの伊波さんは、「戦争が始まる直前の日本には戻ってほしくない、基地があればどうしても戦争が起きたとき狙われてしまう」「基地は人を守ってくれない」と、思いを語りました。「魂魄の塔」(親子コース)と「糸数アブチラガマ」(辺野古・高江コース)には、今年の折鶴ボランティアのみなさまに折っていただいた折鶴を千羽鶴にして奉納。戦争の悲惨さと、現在も沖縄の市民生活に大きな影響を及ぼし続けている米軍基地の問題にふれ、平和を願うツアーになりました。



嘉数高台公園から臨む普天間基地



銃撃の激しさを物語る、コンクリート製のトーチカに残った傷跡



千羽鶴を奉納し、組合員の想いを届けました

### 福島子ども保養プロジェクト(春休み)

★DAY★  
3月25日  
~27日



「都筑冒険遊び場 まんまるプレイパーク」で元気に外遊び



新横浜公園ではパラバルーンで遊びました

震災から7年が経過し、福島では除染活動が行われ、多くの地域で放射線量が下がっています。しかしそれでも、放射線への漠然とした不安は消えたわけではなく、野外での活動を制限したり躊躇している家庭も多くあります。短い期間でも、福島県外で気分を変えてのびのびと野外遊びをすることは、子どもたちとその保護者のストレスの軽減につながっています。こうした機会を少しでも多く提供したいという思いから、当組合では保養の取り組みを継続しています。3月には、「2018 春休み 体をいっぱい使って遊ぼう!」を開催し、14家族37名を、神奈川県に招き、2泊3日を過ごしていただきました。また、1月22日~2月24日に呼びかけた今年度の「福島子ども保養カンパ」には、4,730名の組合員のみなさまより、3,203,238円のカンパが寄せられました。寄せられたカンパは、バルシステムグループおよび諸団体と連携して取り組まれる「保養プロジェクト」に支出されます。みなさまのご協力ありがとうございました。

Check!

イベントの開催情報は、『weekly どリーむぺいじ』、ホームページをご覧ください。



## あなたの 教えてちょーだい

### 筆はすぐれもの

毛先をほくしたお習字の筆はとてもすぐれものです。お人形や置物、棚の隅っこなど、細かいほこりもしっかり払えます。複雑な構造でも、隅々まで毛が届きます。  
(M.Mさん)

### エコで便利ですよ!

穴が開いたり、要らなくなった靴下をフロアワイパーに使用しています。ナイロン製のはほこりがよくとれ、綿素材は濡れぶきに使えます。  
(はるはるさん)

### 絶好の掃除どき

ほこりが舞い落ちた朝が絶好の掃除どき。毎日朝に、床のほこり掃除を簡単にするようにしています。  
(Nーさん)

## 簡単なほこり掃除

テーマにまつわる知恵やワザ、あなたの工夫について教えてください!

### カーペットのほこりとり

ゴム手袋を着けた手をすり合わせて静電気を起こすと、なでるだけで簡単にとることができます。  
(メメさん)

### 簡単な窓まわり掃除

春先は強風で窓サッシの溝にはほこりや汚れがたまりますが、ウエットティッシュと割り箸を使いふいています。網戸もいっしょにふきます。簡単案で窓まわりの掃除ができます。  
(豆大福さん)

### 「恐怖体験」

ドキッとしたり、ゾッとしたり、びっくりするこたありますか? あなたが怖かったこと、教えてください。  
(掲載は8月号)

## フリートーク & フォト

- ★身近な話題
- ★おすすめレシピ
- ★生協へのご意見
- ★写真やイラストも! お待ちしています♪ (掲載は8月号)

男子高校生ともなるとさすがにバーガーショップにはいっしょに行ってくれず、ひとり食べるのも...と思っていました。バーガー用パンズとパティを購入して作ったら、喜んでいっしょに食べてくれました。これまでフライパンのみ調理可能だったパティが、電子レンジ対応になっていて、とても助かっています。  
(Y.Nさん)

編集部より  
今度は、息子さんが作ってくるとうれしいですね。



ふだん使いのカメラで接写モード撮影。ポストカードに使えるかしら。  
(happyさん)

編集部より  
とてもすてきです。ぜひ活用してください!



最近のマイブームは短歌を詠むこと。短歌雑誌も購入し、時間をみつけては他人の短歌を読んで勉強しています。定番の季節ネタに子育てネタ、家事ネタなど、意外とネタが尽きないことに驚き、楽しく作っています。  
(わしみずくさん)

編集部より  
作品投稿お待ちしております。選者は不勉強ですが。(笑)

わが家の7人兄弟です。毎日見守ってくれています。  
(カールさん)

編集部より  
幸せを運んでくれそうですね。



掲載者のみなさんへ

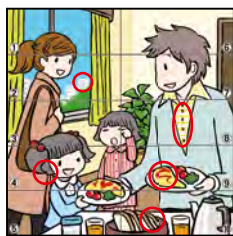
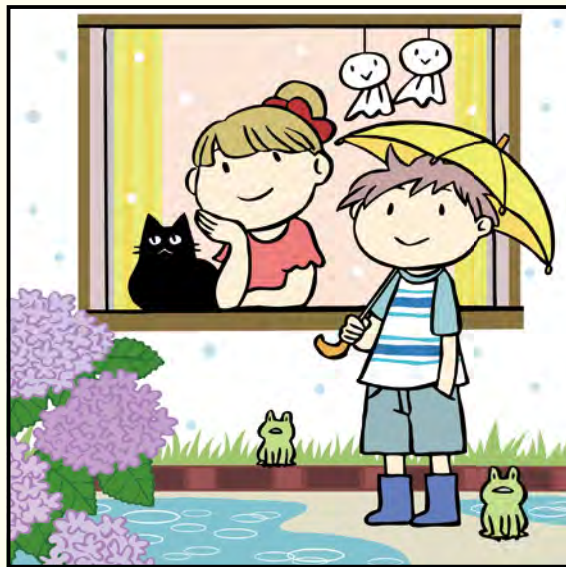
ポイントプレゼントは、6月11日~6月15日配送分のお届け情報に記載されています。ご確認ください。

# クイズ まちがいさがし

## 梅雨空

>> 今月のテーマは

雨が続き、なかなか予定が立てづらい6月。そんなときは数カ月先の計画を早めに立ててみるのはいかが。準備万端で夏まっさかりを迎えましょう！左右の絵を見比べて、明らかに違うところを5カ所見つけてください。



[4月号の正解] ②・④・⑤・⑨・⑩

クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…536名 正解者数…513名

<厚木市>前田穂子 <海老名市>本多知美 <川崎市>小林一美、村田藍子 <清川村>山口和代 <座間市>中田洋子 <茅ヶ崎市>佐藤恭子 <三浦市>石橋祥子 <大和市>青木恵子、美島奈美 <横須賀市>金子八智代 <横浜市>石井篤子、大澤のり子、菊地久美子、杉山美保子、鈴木恵美子、鈴木喜美子、出島恵子、寺岸香南子、山本美樹枝

応募はどリーむメールで!

提出は下記のいずれかの方法でお願いします。正解者のなかから抽選で20名に、300ポイントをプレゼント!

発表/当選者は、どリーむべいじ8月号(7月30日発行)で発表

### どリーむメール提出方法

#### 1 配送便



必要事項を記入後、点線で切り取り、配達時にご提出ください。

#### 2 ホームページにアクセス



機関誌どリーむべいじ

検索



写真投稿 OK

写真投稿 OK

#### 3 Eメール

yume-kouhou@pal.or.jp

投稿コーナー名・氏名・組合員番号・写真の説明を必ず記載してください。写真のサイズは500KB~2MBで。

提出締切 配送便:6月22日(金) ホームページ、Eメール:6月23日(土)12:00

## どリーむメール

提出締切:6月22日(金)

パルシステム神奈川ゆめコープ 機関運営部 広報課 行

ふりがな  
お名前

組合員番号

1. 投稿する項目に✓をつけ、右に内容をご記入ください。(投稿は任意です)

- 教えてちょ〜だい! (テーマ)「恐怖体験」(P.11)
- フリートーク&フォト(P.11)
- 「どリーむべいじ」へのご意見・ご感想、パルシステム神奈川ゆめコープへのお便り

2. クイズまちがいさがし(P.12) 解答欄

3. 今月号で興味をもたれたページを教えてください。(複数回答可)

- 表紙  P2~3 特集  P4 もっとフカボリ  P5 理事会報告
- P5 ハイッ生協です!  P6~7 商品図鑑
- P8 メーカー直伝! ㊟アレンジレシピ  P8 知って食ベテ
- P9 パルでんSWITCH  P9 まことくんの虎の巻
- P10 Yume Report  P11 ゆめひろば  P12 まちがいさがし

投稿文章の掲載(可・不可)

名前掲載(匿名希望・イニシャル( )・ペンネーム( ))

- 基本的に個別回答は行いませんが、誌面づくりの参考とさせていただきます。
- 「教えてちょ〜だい! あなたの〇〇」「フリートーク&フォト」における投稿者名掲載は、ペンネームを原則とし、実名掲載はいたしません(ペンネームの記載がない場合は、イニシャルとさせていただきます)。
- 掲載投稿文章は、当組合Facebookで紹介させていただくことがあります。