

# どリーまぱいど

2018  
**10**  
vol.145



さつまいもは、別名「十三里」。  
栗より(九里四里)うまい十三里とは  
昔のお芋屋さん、しゃれてるね!

特集

## 今、あらためて考えたい 「遺伝子組換え」のこと

いのち いくつ  
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。

“選ぶで変わる”



ほんもの  
実感

くらしづくりアクション



「ジャパン SDGsアワード」  
第1回 受賞



生活協同組合パルシステム  
神奈川ゆめコース



TOPICS

- 理事会報告 第10期第17回定例理事会
- ハイッ!生協です 協同のシンボル「ロバの絵」
- 商品図鑑 『エコ・岩手ひとめぼれ(無洗米)』
- 知って食ベテ だし
- Yume Report 生産者とブルーベリー収穫体験

今、あらためて考えたい

# 「遺伝子組換え」のしくみ

加工食品や食用油、畜産飼料など、多くの原料に遺伝子組換えの作物が使用されている昨今。食料自給率の低い日本は、世界でもっとも遺伝子組換え食品を口にしているともいわれています。食卓に深く入り込んでいるにもかかわらず、その実態があまり知られていない遺伝子組換えに、どう向き合うべきか、あらためて考えてみましょう。

## 輸入に頼る日本の食料

日本が世界最大級の遺伝子組換え作物輸入国であることを「存じずか。日本で消費されようものこしは年間約1600万トンと、主食である米の2倍。そのほとんどが輸入品であり、多くが遺伝子組換え作物です。食料自給率が先進国のなかでは最低水準の約38%(2016年度カロリーベース)で、輸入に依存する今の日本では、食卓から遺伝子組換え食品を完全に排除するのはとてもむずかしいのが現実です。

## パルシステムは遺伝子組換えに「NO!」

パルシステムは「パルシステムの商品づくり7つの約束(左記参照)」を基本に商品づくりをすすめており、遺伝子組換えに「NO!」の立場をとり続けています。パルシステムでは、原則として遺伝子組換え作物や、それを主原料に使用した食品は取り扱いません。そのため、対象となる原材料について遺伝子組換え作物の分別管理を確認。分別管理できない原材料を使用しているときは、マークで明示しています。

### パルシステムの商品づくり 7つの約束

- 1 作り手と「顔の見える関係」を築き、信頼から生み出された商品をお届けします。
- 2 食の基盤となる農を守るためにも国産を優先します。
- 3 環境に配慮し、持続できる食生産のあり方を追求します。
- 4 化学調味料不使用で、豊かな味覚を育みます。
- 5 遺伝子組換えに「NO!」と言います。
- 6 厳選した素材を使い、余分な添加物には頼りません。
- 7 組合員の声を反映させた商品づくりを大切にします。

### おさらいしよう! 遺伝子組換え

**Q.そもそも「遺伝子組換え」って?**  
**A.** ある生物の細胞から特定の性質(除草剤をかけても枯れない、病虫害に強い、日もちがよいなど)をもつ遺伝子だけを取り出して、別の生物の遺伝子に組み込み、本来なかった性質をもたせる技術のこと。自然の現象(品種の交配など)では起こらないことを人工的に行います。

**Q. 遺伝子組換え作物の種類と用途は?**  
**A.** 日本で販売・流通が認められているのは食品8作物(右図)、添加物7種類。現在、日本では商業的な栽培はしておらず、流通している遺伝子組換え作物はすべて輸入原料です。おもな用途は、家畜の飼料や食用油の原料。ほかにも加工食品や添加物の原料として使われています。



## パルシステムが「NO!」という理由

遺伝子組換え作物の何が問題なのか、パルシステムはこう考えます。

### 理由1 環境(生態系)への影響

遺伝子組換えによって作られた「除草剤に強い作物」や「殺虫性がある作物」など、自然界では本来存在しない植物が環境に放出されることによる生態系への影響が懸念されます。また、自然淘汰により、より手ごわい「スーパー雑草」などが出現し、それに対する、より強力な農薬の使用につながる悪循環が生まれることが危惧されます。



### 理由2 多国籍企業による食料支配

遺伝子組換え作物の種子は、一部の多国籍企業が特許をもっているため、生産者は毎年提示される価格で種やその企業が指定する除草剤を購入し続けなくてはなりません。多国籍企業による経済的な食料支配につながる懸念が懸念されます。

### 理由3 安全性への不安

国では、実質的同等性(※)という簡易な審査だけで安全とされていますが、発がん性など長期にわたる人体への影響は、まだわかっていない部分もあります。  
 ※非遺伝子組換え作物(食品)と比較し、形・おもな成分などに差がないものは安全とみなす考え方

### 理由4 表示への不安

遺伝子組換え表示が義務づけられているのは、8作物と豆腐、納豆、みそ、コーンスナック菓子など33の食品群でかつ、原材料のなかで上位3品目かつ重量比5%以上のもののみ。実際には遺伝子組換え原料を使用している表示対象外のものがたくさんあります。

### ●表示義務がないものの一例

しょうゆ	大豆油	コーンフレーク
水飴	液糖	デキストリン
コーン油	菜種油	綿実油
砂糖(てん菜を主な原材料とするもの)		

[消費者庁ホームページ「食品に関するQ&A(第3集)遺伝子組換え食品に関する表示について」]より

遺伝子組換えかどうかは、**カタログのマークで確認!**  
 輸入作物が7割の日本で、遺伝子組換え食品のすべてを避けることはできません。そのため組合員のみなさんによりていねいに情報開示するため、10月からマークを変更し、きめ細かく表示します。

**対象外・不使用・不分別の違い**  
**【対象外】** 遺伝子組換え作物の対象となる原料を使用していないもの  
**【不使用】** 遺伝子組換え作物の対象となる原料を使用しているが、分別管理し遺伝子組換え作物は使用されていない  
**【不分別】** 遺伝子組換え作物の対象となる原料を使用し、分別管理されず遺伝子組換え作物が含まれている可能性があるもの

主原料	副原料		
	対象外	不使用	不分別
対象外	マーク表示なし	GMO不使用	GMO不分別
不使用	GMO不使用	GMO不使用	GMO不分別
不分別	GMO不分別	GMO不分別	GMO不分別

※GMO=Genetically Modified Organisms(遺伝子組換え作物)の略



# 安全・安心の商品づくりを続ける生産者やメーカーを応援しよう！

## 『国産野菜と筍の中華風カップ惣菜』

株式会社ニッコー(神奈川県)



## 『いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳』

J A 新いわて(岩手県)



### 「遺伝子組換え作物 不使用の商品づくり」を掘り下げます

創業時から揺るがない、安全へのこだわり

「自分の子どもに安心して食べさせられる食品を作る」という理念を掲げる、(株)ニッコー。創業者はからだが丈夫ではなかった息子の健康を思い、また物流や冷凍技術、機械設備が整っていない1980年代から食の安全を第一に考えてきました。以来、化学調味料や不必要な食品添加物は使わない商品づくりを徹底。ほかにアレルギー対応商品を製造したり、自社農場で野菜を育てたりと、取り組みの幅を広げています。



手作業で行うていねいな商品づくり

ニッコーでは最近、遺伝子組換え食品の懸念にも配慮しているそうですが、メーカーにとってこれは、とてもむずかしい挑戦です。業務用として扱われる食材の多くに遺伝子組換え作物が混在しているなか、非遺伝子組換えの原料調達は一筋縄ではいきません。たとえば揚げ物に使用する菜種油は、市場の約9割が遺伝子組換え。そのなかで、非遺伝子組換え菜種を栽培する産地を探し出し、価格の調整を行うことで、ようやく商品化を実現しています。これらは原料を地道に探す社員や、生産者の協力がなければ、かなわないものばかり。苦労も多いですが、そういうときには「ものごとの根っこは何なのか」に立ち返ることを大切にしているそうです。

### 非遺伝子組換え飼料で 作り続けるための 大きな課題

『いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳』の産地では、現在4軒の酪農家が100%非遺伝子組換え飼料での飼育に取り組んでいます。また、できるだけ輸入飼料に依存しないよう、牧草やデントコーンなど70%を地元で栽培しています。

飼料用のとうもろこしや大豆は、遺伝子組換え大国であるアメリカなどからの輸入に頼っているのが日本の酪農の現状です。アメリカでは非遺伝子組換えのとうもろこし作付面積は8%、大豆は6%程度しかなく、かなり希少で通常よりもコストがかかります。そのため産地では牛の世話とは別に、広大な面積で育てる自給飼料の農作業に時間と体力を費やします。そうした事情もあり、後継者不足がすすみ、酪農家の高齢化や減少につながっているのです。



飼料はすべて非遺伝子組換え

### まとめ

- 食品の中身を知る権利は誰にもあります。消費者が安心して選択できるよう、すべての遺伝子組換え作物・食品の表示の義務化、トレーサビリティの保証を政府に要請する取り組みをすすめていきます。
- 非遺伝子組換え作物を使用した商品づくりに取り組む生産者、メーカーを応援していきます。

# 理事会 報告

## 決定したこと

### 第10期第17回定例理事会

2018年8月30日(木)10時~13時  
パルシステム神奈川ゆめコープ本部

新規配送センター建設に伴い、工事委託業者、工事上限額、施設名称を決定しました

藤沢市内に新規建設する配送センターの名称は「湘南センター」とします。

2018年度預け金を決定しました  
増資内容は、パルシステム生活協同組合連合会の2018年度事業計画に基づき、情報システム開発関連、事業用地取得を含める物流施設投資関連、センター改修工事などにかかわる事業投資資金とします。

規程類管理規程を改正しました  
【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、8月の組織活動全般について

### Pick up

①「西日本豪雨緊急支援募金」の報告

②倉敷市災害ボランティアセンターへの職員派遣



大雨で被害を受けた産直産地(愛媛県・無茶々園)

西日本豪雨の被災者支援のため、7月16日~8月17日の期間、パルシステムグループで緊急支援募金を呼びかけ、当組合では、295,000円158,200円をお預かりしました。お預かりした募金は、被害が発生した各自治体が指定する義援金窓口、被災地で活動する支援団体、被災したメーカー・産地などの取引先へお送りします。みなさまのご理解、ご協力、ありがとうございました。



ボランティアセンターでの掲示

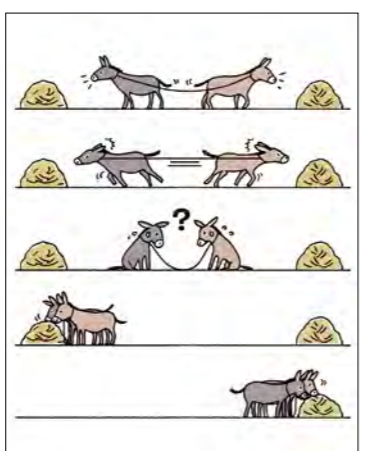
日本生活協同組合連合会からの要請に基づき、倉敷市災害ボランティアセンターでの運営支援として、8月6日~10日と25日~29日の間、災害ボランティアコーディネーターの資格をもつ当組合の職員1名ずつを派遣しました。

## 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『協同のシンボル「ロバの絵」』



協同の意味をわかりやすく、そして意味深く表現しているものに「ロバの絵」があります。エサを見つけた2頭のロバが、別々のエサに向かっている様子も食べられない。「なん

で？」屈かないよ」2頭のロバは考えました。「そうだ！ いっしょに食べればいいね！」2頭がいっしょに分けてエサを食べる姿を描いた絵は、知恵と力を寄せ合うことで願いを実現することを教えています。

協同とは、同じ目的のためにみんなで協力して物事を行うことです。あることをかなえたいとき、問題を解決したいとき、ひとりではむずかしくて周囲の人たちと力を合わせれば、実現に向けてすすむことができます。協同互助の精神に基づき、組合員のくらしをよりよくしていくための団体が「生活協同組合」です。協同することの楽しさ、価値を身近に感じてみませんか。

## 生協のうごき

2018年7月末現在

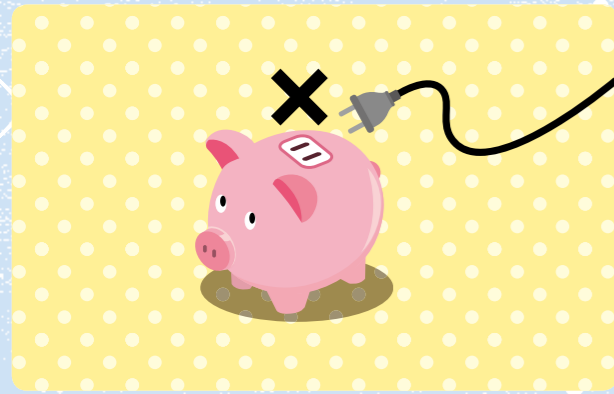
組合員数  
全体 **324,391** 人  
前月比 + 1,129 人 ↑  
期首比 + 6,097 人 ↑

### 7月度決算概況

	7月度決算概況	前年比	予算比
供給高	4,073,409 千円	107.6%	105.3%
経常剰余	65,021 千円	87.5%	134.6%

	累計数値 (2018年4月~)	前年比	予算比
累計供給高	15,525,191 千円	103.1%	100.8%
累計経常剰余	235,826 千円	74.6%	197.2%





電気は大量にためられません

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!

**A: 電気は大量にためておけないので、使う量に合わせて作っています。**

**Q: 電気は作り置きできないの？**

生活に必要な電気の量は、季節や一日のなかでも変わります。電力会社では必要な電気の量に応じて発電量を調整していますが、とてもむずかしいそうです。多くの人がたくさん電気を使う時間帯に、必要な電気の量はとても大きくなります。私たちが省エネルギーを心がけ、日々少しずつ積み重ねていけば、大きな省エネルギー効果につながります。冷蔵庫の設定温度を季節ごとに変えたり、部屋を片付けてから一気に掃除機をかけたりするなど、省エネルギーになるような心がけたいですね。

## パルシステムでんぎ

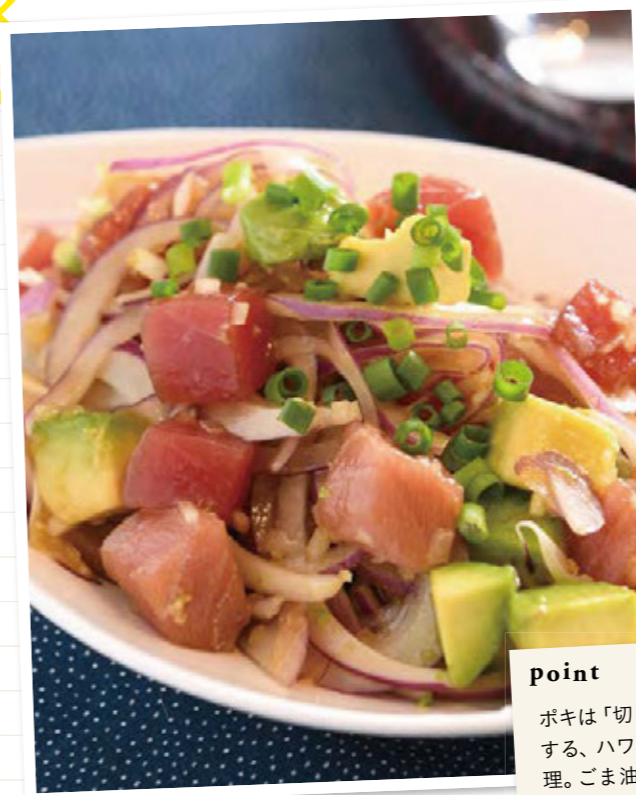
FIT電気(再生可能エネルギー)を中心に届けます

HPはこちら!



次回は12月号

## まぐろのポキ



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

ポキは「切り身」を意味する、ハワイの伝統料理。ごま油の香りと風味が、魚のくさみをコーティングする効果が。

### 材料

- 2人分 全量カロリー443kcal
- まぐろ ..... 150g
- アボカド ..... 1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ2
- 紫玉ねぎ ..... 1/4個
- 压榨一番しぼりごま油 ... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 万能ねぎ、いりごま(白) ... 適宜

### 作り方

- 1 まぐろは1cmの角切り、アボカドは皮と種をとり1cmの角切り、紫玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ポウルに1と玉ねぎをすべて入れ、しょうゆを加えてなじませたら、ごま油を入れて全体にからめる。
- 3 お好みで、万能ねぎの小口切りやいりごまのせて、でき上がり。

## アレンジレシピ



今号の味の決め手はコレ!

### 压榨一番しぼりごま油

香り高く苦みが少ないため、炒め物や揚げ物はもちろん、ドレッシングやあえものなどにもおすすめ。ナッツのような香ばしい風味とコクが、チョコレートアイスにも意外に合います。

ごまから油をしぼる際、1回の搾油ですべての油分をしぼりきることができないため、通常は2回搾油を繰り返し、ブレンドして製品化されることが一般的です。しかし、『压榨一番しぼりごま油』は、2種類のごま油の「一番しぼり」だけを使用したぜいたくなごま油です。間接熱風焙煎によって苦みを抑え、ごま特有の香りを引き出したごま油と、ごまを加熱せずに生しぼりしたうまみ豊かなごま油を絶妙なバランスでブレンドしました。味、香り、コクの調和がとれたごま油を、ぜひご賞味ください。



竹本油脂株式会社  
小野田篤さん

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**

はじめよう! エコライフ

対象	回収率	前月比
リユースびん	79.0%	+24.0%
商品カタログ	90.2%	+11.9%
紙パック	96.0%	+12.0%
たまごパック	92.0%	+8.8%
ABパック・ヨーグルトカップ	44.4%	+8.8%
PETボトル	54.6%	+6.5%
米袋	49.4%	+5.1%
注文用紙	101.2%	+14.6%
プラスチック袋	33.9%	+7.4%
「お料理セット」トレー	84.9%	+19.6%

■今月のリユース・リサイクルによるCO<sub>2</sub>削減量 約220t  
一般家庭(年間)のCO<sub>2</sub>排出量【約45世帯分】  
2018年4月からの累計【約168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

ことくんの **虎の巻**

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!

ぼくたちがお届けした商品でRマークがついている容器・包装は、資源の国内循環と廃棄物削減のため、パルシステムグループ全体でリユース・リサイクルされています。回収された資源がどのように生まれ変わるのか、パルシステムのホームページ上で、エコメンくんが漫画でわかりやすく紹介しています。リユース、リサイクルできる品の一覧は、「ご利用ガイド「ゆめぼけっと」」でも詳しく説明しています。使い終わった資源は、通い箱で戻してくださいね!

エコメンくん。ちょっと似ているかもしれないですが、ぼくじゃないですよ!

エコメンくん知ってます?の巻

リサイクルについて教えてくれる

エコに詳しいエコメンです!

ご利用ガイド「ゆめぼけっと」

エコメンくんの漫画はこちらから。  
パルシステム エコメンくん 検索

食育はっくん隊の **知ッテ食ベテ**

だし

毎日のおみそ汁、うどんやそば、おでんや煮物。どれも私たちが長年親しんできた味ですね。

昆布だし、かつおだし、いりこだし、干しいたけや干し貝柱などを戻した汁もだしになります。だしを上手に使えば、塩分ひかえめでもぐっとおいしく感じることで、減塩に役立てることが出来ます。

だしの力は、うまみだけではありません。そば屋の前を通りかかったとき、「コンビニの店頭におでんが並び始めたとき、おいしそうなにおいにつられてしまったことはありませんか? だしの香りはさまざまな成分が複雑にからみ合っており、化学的に合成することはまだまだ不可能といわれています。その香りがいけばよいのは、なんとってもしだしをとるそのとき。花かつおを鍋の湯に落とした瞬間、すばらしい香りがたちのぼります。

顆粒だしも便利ですが、香りではやはりとったばかりのだしにかなうものはありません。「めんどう」「むずかしそう」などと尻込みせず、まずは挑戦してみませんか。

「食育はっくん隊」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!



**鍛えています**  
ふだんの生活のなかで、記憶力を鍛えるように心がけています。買い物は、4つくらいまではメモせずに覚える努力をします。もちろん絶対に忘れてはいけないことは、メモして貼っておきます。  
(N・Nさん)

**タイマーをセットします**  
予定の日に鳴るように、スマホのタイマーをセットします。おかげで忘れることがなくなりましたよ。  
(あさりさん)

**掲示場所を決めてメモを書く**  
壁かけカレンダー、手帳、タブレットに記入したうえ、お知らせメモを冷蔵庫に貼っておきます。だんだん冷蔵庫の色が、わからなくなってきました。  
(ひもさん)

あなたの  
教えてちょうだい

【今回のテーマ】  
**忘れないでいるコツ**  
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！

**忘れものをしなうコツ**  
外出先で落としものや忘れものをしなうコツ。電車や待合室の椅子から立ち上がるたびに、うしろを振り返るようにしています。  
(S・Sさん)

**忘れる前に、思うようにすることはすぐできる！**  
人間は忘れます。年をとればとるほど、おもしろいように忘れます。覚えておく努力より、忘れてもOKにしてください。すぐやり、すぐ済ませ、すぐ手放して、身軽になる。楽にいきましょう。  
(覚えていられないババアさん)

今回のテーマ  
(掲載は12月号)

**「冬のあったか夜食」**  
勉強や仕事、趣味で過す長い夜に、ちよっと小腹がすいたとき。ちやちやと作れて、おいしいレシピ。教えてください。

パパが娘のために作った、宇宙人ウインナー。(バナナさん)  
編集部より  
かわいすぎる…今度はパルシステムのウインナーで作ってね



なすのおいしい季節。皮をむいたなすを半分に切り、さらに切り込みを入れて、青じそとベーコンをはさんでフライにします。揚げものを作るのは暑いけど、大好きなので、がんばって作ります。  
(A・Sさん)

編集部より  
おいそうですね。作ってみます！

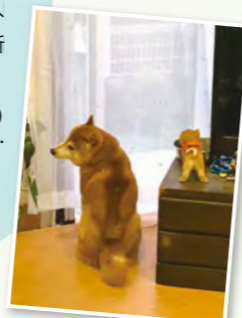
## フリートーク & フォト

- ★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12月号)

8月号の恐怖体験に投稿されたまるこさん。私も似たようなことありました。初めてのあの感触…私は足でしたが…それ以来、防犯策は「夜に室内を歩くときは、明かりを持って歩く」です！  
(M・Kさん)  
編集部より  
まさしく恐怖体験ですよ



わが家に2カ月で来た柴犬オスの銀…7歳になりました。甘えん坊ですが、人が来ると吠えて番犬をしています。新しいカーテンの前で黄昏をます。  
(銀ミクロさん)  
編集部より  
うしろ姿の犬が2頭…かわいすぎる…



# Yume Report

パ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！

## 親子でお米クイズとおにぎり

DATE  
8月2日



クイズを交えたお米の話を聞きました

JR橋本駅から10分ほど歩いたマンションにあるパーティールームにて「親子でお米クイズとおにぎり」を開催。おとな10名、子ども15名の25名が参加しました。(株)ジーピーエスの担当者によるクイズを交えたお米のお話を聞いたあとは、親子でおにぎり作り。お米に鮭フレークを混ぜたりふりかけをかけたり、のりを星やハートにカットしたりと、みなさん自由に飾り付けました。そのあと、おにぎりとおかずをひとつのバックに詰めてランチをおいしくいただきました。夏休みにびつりの親子企画となりました。(主催:相模地区くらぶ 橋本おあし)

### Voice



- 親子で楽しんで学ぶことができ、夏休みの子どもたちにとってよい経験になりました。
- 予約登録米を利用しています。安心して便利だと思っています。



みんなでおにぎりを作ります



きれいにできました！

組合員レポーターによる  
交流参加レポートです

DATE  
8月1日

## 生産者とブルーベリー収穫体験



生産者から収穫の説明を聞きました

わが家では、ジャムは生協のものか、生協の果物で作っていますが、『小田原ブルーベリージャム』が出たときは“ごちそうのジャム”として食べているので、実際の生産地を見てみたいと思って参加しました。晴天で日差しが強いなか、親子連れの参加者も多く、収穫体験を楽しみにしている様子でした。収穫のお手伝いと持ち帰り用にきれいに大きく熟したブルーベリーを摘もうと懸命に実を探していると、瞬間に時間がたちました。収穫体験は、実を選びながら味わいながらの楽しいものですが、生産者の方々の炎天下で作業するご苦労が伝わってきました。ブルーベリーの実と砂糖のみで作られるエコ・チャレンジ栽培の『小田原ブルーベリージャム』。次の登場を楽しみに待っています。  
(組合員レポーター:小湊 久美子さん)



収穫に夢中！



大きく熟したブルーベリー(ティフブルー)の実

グループに分かれて収穫体験

### Check!

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



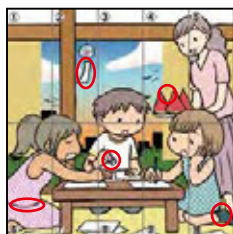
「組合員レポーター」募集中!

産地ツアーやイベントなどに参加してレポートを作成していただける組合員を募集しています。詳しくは、機関運営部 広報課 (045-470-1154 月～金 10:00～17:00) まで、お問い合わせください。

# クイズ まちがいさがし

## ≫ 今月のテーマは アウトドアでランチ

気持ちのいい風、過ごしやすい陽気。太陽の空の下でごはんを食べるのにはもってこいの季節ですね。カレー、サンドイッチ、バーベキュー。外で食べるといつもよりおいしいのはなぜでしょうか？ 左右の絵を見比べて、明らかに違っているところを5カ所見つけてください。



[8月号の正解] ②・④・⑥・⑧・⑩

### クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…540名 正解者数…522名

<厚木市>中田直美 <鎌倉市>谷川かよ子 <川崎市>青山道子、浅野尚美、佐藤璃、松岡治子、水落由佳子 <相模原市>草野加織、中村千賀子、松井マキ <寒川町>相川美由希 <大和市>甲木洋美 <横須賀市>角井弥栄 <横浜市>菊本美穂、木村美華、橋本雅子、福田由美子、福原喜美江、三橋淳子、横崎多美子

### 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12月号(12月3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

### 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。

写真投稿 OK

提出締切 配送便:10月19日(金) ホームページ、Eメール:10月20日(土) 12:00

## ●●●どリーむメール●●●

提出締切: 10月19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)「冬のあったか夜食」(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

\*どリーむメールの提出は、WEBまたは配送便でお願いします。

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)。
- 掲載した投稿文章は、当組合Facebookで紹介させていただくことがあります。