

ともにつくる心豊かな暮らし

とりのまへいじ



元気な地域づくりに力を。

Index

今月の特集
20年目をむかえた
市民活動応援
プログラム

理事会報告
第11期第6回定例理事会

ハイッ生協です！
理事と理事会

商品図鑑
『昭徳の産直
九州産天日干しさわら』

知って食べテ
豚肉の歴史は神奈川から

Yume Report
くらしの見直し講演会
～離れて暮らす
親の介護とお金～
ほか



今月の
「ゆめのめ」

地域の個性や魅力、活力
をつくりだし、さまざま
な活動を行う市民団体。
パルシステム神奈川ゆめ
コースでは「市民活動応援
プログラム」とおして、
地域で活動する市民団体
の支援を行っています。

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。



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

くらしづくりアクション

20年目をむかえた 市民活動応援プログラム

今年は「パルシステム神奈川ゆめコープ」設立から20年目の年。設立時から行っている活動のひとつに市民活動応援プログラムがあります。この間、社会の切実な課題に対し熱意をもって地域で活動している多くの団体、多くの方々といっしょに歩んできました。



神奈川県内など身近な地域で活躍する市民団体とネットワークを築き、くらしやすい地域をつくるため、当組合が資金面で応援する制度です。これまでのべ371団体に7,403万円を支援しました。支援金の使い道の一例として、子どもの居場所づくりを行う団体では、子ども食堂の食材費、農業体験の種や園芸資材、冷蔵庫の購入に使われました。単なる資金援助だけでなく、支援団体・組合員・役員・中間支援団体など、さまざまな方

「サンタの家」子ども食堂準備中
(2016・2017年度 支援団体)



市民活動応援プログラムとは

が顔を合わせ交流しています。当組合と連携して企画や講座を開催したり、団体が作成した冊子をチラシで紹介したりなど、具体的な連携につながっています。

市民活動支援金

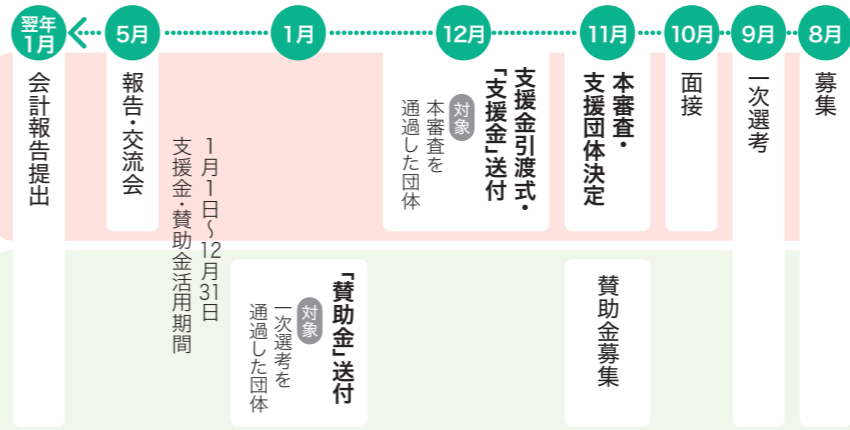
当組合の社会貢献積立金を原資に、1団体30万円を上限に給付します。

賛助金カンパ

一次選考を通過した団体に、組合員が直接カンパで応援します。

支援団体の決定

理事、有識者、組合員が選考委員となり、一次選考ですべての応募書類に目をとめます。委員のみなさんは悩みながら応援したい団体を絞り込んでいきます。一次選考を通過した団体が賛助金カンパの対象となります。さらに本審査を行い、市民活動支援運営委員会で支援金をお渡しする団体を決定します。



どんな活動をしているのか、応募団体の書類に目をとめ、選考しています



運営委員 加世田 恵美子さんにお聞きしました



認定NPO法人市民セクターよこはま理事、にしく市民活動支援センター センター長。2018年6月から当組合市民活動支援運営委員。

今年5月、支援団体や組合員、市民活動サポートセンターの方と「市民活動応援プログラム報告交流会」を行いました

Q 市民団体が活動を継続する際、むずかしいところは？

A 市民団体は一般的に、会社のようなトップダウン型ではなく、皆が並列な関係にある組織です。それぞれの思いや価値観の相違をどのようにまとめていくか。並列だからこそむずかしさがあると思います。

Q 市民団体が活動を継続するための資金調達についてどう思われますか？

A 資金調達は団体の活動内容や性質によりますが、団体会員の会費、講座やイベント開催にいただく参加費、そして助成金で賄われることが多いです。私は活動を継続するためにも最低限、経費（交通費や印刷代など）は団体運営者の持ち出しでなく、**参加費や助成金**できちんと確保してほしいと思います。

Q クラウドファンディングなど新しい支援の形が広がっていますが…

A 支援の形が広がってきたのは、市民活動はさまざまな社会課題に対応するものであると、市民がわかってきたからだだと思います。**寄付文化**はまだまだ根づいていませんが、クラウドファンディングなど気軽に寄付できる方法が浸透しつつあり、これから期待できます。



この20年で応募団体の活動分野も社会情勢を反映し、震災支援や福島の子どもの保養、また経済格差の問題から子ども食堂の活動などが増えてきました。これからもみなさんとともに地域社会を創るため、市民活動応援プログラムを継続していきます。応援よろしくお願いたします。

第20回 市民活動応援プログラム 賛助金カンパ

- 申込期間 11月4日～11月22日
- 申込方法 6ケタ番号によるお申し込み（現金とポイント）



カンパチラシはこちらから



フカボリ！ 次のページでは、「市民団体の活動内容」について紹介します。

理事会報告

決定したこと

【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、9月の組織活動全般について

Pick up ① 全配送センターでフードドライブを実施(8月~11月)

組合員を対象に全11の配送センターで賞味期限が残りながら不要となった食品を寄贈いただくフードドライブを順次実施しています。2019年3月に横浜南センター、麻生センターの一部の組合員を対象に実施したフードドライブでは、対象組合員7,500名に対して、262.89kgの商品提供をいただきました。



8月に実施したフードドライブ体験学習会の様子

Pick up ②

CO・OP共済「助け合いの心を折り鶴に込めて」
 8月12日~16日の間、組合員のみなさんに「CO・OP共済「助け合いの心を折り鶴に込めて」のチラシを配付し、折り鶴作成にご協力をお願いしました。これまで当組合に集まった折り鶴は、約10万羽となっています。



みなさんのご協力ありがとうございました

★ 嘱託職員賃金規程改正について

・神奈川県最低賃金改正に伴い、嘱託職員の基本給を改正しました。

★ 「すべてのゲノム編集食品の規制と表示を求める請願署名の実施について」

・すべてのゲノム編集食品の規制と表示を求める「遺伝子組み換え食品に関する「キャンペーン」の呼びかけに賛同し、全組合員を対象に「すべてのゲノム編集食品の規制と表示を求める請願署名」を実施します。
 署名実施期間：2019年10月28日(月)~11月22日(金)

第11期第6回定例理事会

2019年9月26日(木)10時~13時
 パルシステム神奈川ゆめコープ本部



過去の支援団体の「いま」

ユニバーサル絵本ライブラリー UniLeaf (2015、2016年度支援)

さらに深く

点字シートでいっしょに読める
 UniLeafは、一度絵本を解体し、点字を刻印したプラスチックシートを入れて再製本した、目の見えるお子さんも見えないお子さんいっしょに楽しめる「ユニバーサルデザイン絵本」を作る活動をしています。



ポランドから直輸入で取り寄せた点字プリンター

植物の根の絵をプラスチックシートの凹凸で表現したさわれる絵本

応援など連絡先

<http://unileaf.org/>
<https://www.facebook.com/universalehon/>

大下利栄子代表より



私たちが作った「ユニバーサルデザイン絵本」です!

パルシステムの支援金などで点字プリンターを買いました。これでパソコンで編集し、点字をプラスチックシートに打ち出すことができます。今はさわって絵を感じられる絵本に取り組んでいます。目の見えないお子さんと親がいっしょに読める絵本があることはとてもいいことです。点字だけの本を見ると、自分たちの世界と違うと感じてしまい、親もとてもつらいんです。この本をとおしていっしょの世界にいるんだ、と思っただけであればうれしいですね。

これまでに「市民活動応援プログラム」で支援した団体のなかから、2団体を紹介。両団体ともますます活動が進展し、利用者やともに支える仲間が増えています。

アクティヴ・ママ

(2015、2016年度支援)

居場所づくりで子育てを応援
 アクティヴママは、座間市で活動する子育て中のママたちによる子育て応援団体。親子が集まる場所づくりや子育て情報の発信をしています。



座間市との市民協働事業「ともだちサロン」では、多国籍の親子を支援しています

応援など連絡先

<https://active-mama-zama.jimdo.com/>

長瀬未紗代表より



現役バリバリのママたちで活動しています!

支援金は以前使っていた活動拠点の家賃にあてたほか、エアコンや棚の購入に使いました。当時、団体立ち上げ直後だったので支援金はとても助かりました。あの時の支援金があったら、私たちの活動は続いていなかったかもしれません。今は座間市との協働事業の多国籍親子支援事業や子育てサロン、子ども食堂も行っており、7月から社会福祉協議会と学習支援を行っています。大きなことができなくても、助けを必要とする人に寄り添った活動を続けていきたいです。

まとめ

「市民活動応援プログラム」は、特別な人たちの特別な活動ではなく、私たちの地域で活動する身近な団体を応援できる制度です。

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 『理事と理事会』



理事会の様子

生協の最高意思決定機関である総代会では、理事を選出します。この理事が集まり、業務執行に関する重要事項を決定するとともに、常勤の理事などによる業務執行状況を監視・監督するのが理事会です。理事会は、総代会で決まったことを実行するための具体的な計画を決め、その進捗状況を点検し、問題があれば対策を決める執行意思の決定機関です。

理事会では、代表権・業務執行権をもつ代表理事を選定し、業務執行にあたる理事長・専務理事などの役付き理事を互選します。当組合では、理事長・専務理事が代表理事に選任されています。また、非常勤の理事には、組合員から選出される組合員理事や弁護士、大学教授などの専門知識をもった有識者理事がいます。生協を利用する組合員の視点、社会的客観的に生協を見る視点が生協の運営に生かされることも大切です。

生協のうごき

2019年8月末現在

組合員数

全体 333,329 人

前月比 + 736 人 ↑

期首比 + 5,464 人 ↑

8月度決算概況

	8月度決算概況	前年比	予算比
供給高	3,474,125 千円	95.4%	98.9%
経常剰余	- 36,045 千円	- 100.8%	111.2%

	累計数値 (2019年4月~)	前年比	予算比
累計供給高	19,093,891 千円	99.6%	98.5%
累計経常剰余	135,063 千円	49.7%	145.8%

目利きが選りすぐった
寒さわらの干物



『昭徳の産直 九州産天日干しさわら』

2切160g
354円(税込)
3切240g
531円(税込)

今後の企画予定

- 2切 160g
- ・11月3回(コトコト・きなり)
- ・12月1回(コトコト・きなり)
- 3切 240g
- ・11月3回(コトコト)
- ・12月3回(コトコト・きなり)

企画は、変更する場合があります。



ふっくら身厚
ほどよい脂のり

【できるまで】

- 12月～2月の旬の時期に漁獲したさわらを、翌シーズンまで1年分買い付け、冷凍保管する。
- 製造工程
 - 1 原料準備
原料を解凍後、頭をカットする。
 - 2 三枚おろし↓内臓等除去↓洗浄
三枚におろしエラと内臓を除去。腹骨をすき取ったあと、血液などを洗い流す。
 - 3 塩水漬け↓天日干し↓凍結
切り身を塩水に漬けたあと、天日干しをする。仕上がった干物を凍結する。



【目利きが選り抜いた天日干しシリーズ】

『昭徳の産直九州産天日干しあじひらき』

ブリットとした身と脂のりのよさで大人気。

『昭徳の産直九州産天日干しさわら』

旬の寒さわらならではのうまみがたっぷり。



—よいさわらの見分け方とは

渡邊 同社のセリ人は、まずは市場に並ぶさわらをつぶさに見て回ります。よいさわらは魚体にふくらした厚みがあり、さわら特有のくさみがありません。経験を積んだ目利きは、市場に流れるにおいてその日水揚げされたさわらのよしあしがわかると話すほどです。そうやって目星をつけたセリ前のさわらを数尾抜き取って包丁で開き、身の色や脂のりを確認し、自信をもっておすすめできると確信したのだけを買付けます。それを水揚げがあるたびに繰り返すことで、寒さわらのなかでも最高の魚を見極めていきます。

※PB商品：独自開発商品

大切にしているのは おいしいものだけ お届けすること

—買い付けたさわらは、干物にして社員で毎回検査すると聞きました



日光と風が魚のうまみを凝縮してくれます

パルシステム向けの 旬のさわらを 魚のプロが選別

—本品の製造元「シーボーン昭徳」(佐賀県)は、おもに九州で水揚げされた魚を干物に加工する水産加工会社です。パルシステムとは2009年に産直提携して以来、人気のPB商品(※)を生み出してきました

渡邊 本品は12月から2月頃にとれる「寒さわら」と呼ばれる旬のさわらを



写真左より:JF全漁連 輸出・直販事業部 渡邊 淳一さん
パルシステム連合会 商品開発本部 吉江 健一職員

はのおいしさを、安心して味わっていただきたいですね。

顔が見える関係が 作り手の やりがい

—産地ツアーや学習会など、組合員との交流もさかんです

渡邊 水産の世界では、利用してくださる方の声を直接耳にする機会はまずありません。組合員のみなさんから交流の場で「いつもおいしい魚をありがとう」と声をかけていただけられるのも、お互いの顔が見える産直だからこそ。その言葉がシーボーン昭徳の作り手たちのやりがいとなり、もっとおいしい魚をお届けしようという原動力になっているんです。

—作り手の思いがこもった、さわらのおいしさを発見できる商品ですね

吉江 さわらはおもに西日本で漁獲されるために東日本ではなじみが薄く、どんな魚なのかよくわからず利用をためらっている方もいるかもしれません。本品はそういった方にこそぜひ食べていただきたいですね。脂のりのよさや、ふっくらとした身、青魚ですがくさみのない白身魚のような味わいに、きっと驚かれると思いますよ。



最高の寒さわらが原料です

原料に、パルシステムの産直品として商品化しました。そもそもさわらは水深が深い場所を泳ぐために魚群探知機でもとらえにくく、経験豊富な漁業者でも発見することがむずかしい魚です。2018年冬のシーズンも12月半ばに姿を現し始め、徐々に増えていきましたが、1カ月後の2019年1月中旬にはさわらは漁場から姿を消し、群れとしては発見できないまま漁期が終了したほどです。シーボーン昭徳では、このわずかな期間に漁獲されたさわらのなかから、同社の目利きが自信をもっておすすめできるものを選び取り、パルシステム向けの商品にしています。

おすすめします！



「何これ！おいしすぎるー！」
初めて白だしで作ったスープを口にしたときの衝撃は今でも覚えています。味付けは白だしとほんの少しのこま油だけなのに、口いっぱいのだしの香りとうまみが広がりました。
「だしの香りや風味をとことん楽しみたいー」そんな熱い想いから誕生したこの商品。開発にはパルシステム神奈川ゆめコープの組合員が協力しています。化学調味料不使用はもちろん、6種類のだし原料はすべて国産を使用。素材の味をじゃましないので和洋中といういろいろな料理に活用いただける天才調味料です！

※「暮らしの中のパルシステム」は、今月で終了となります。
ご愛読ありがとうございました。

お魚の炊き込みごはん



米2合に大きじ3の「白だし」を合わせ、冷凍のままのお好きな魚の切り身2切れといっしょに炊き込めば完成です！白だしの香りが魚のうまみを引き出します。



『素材がいきる白だし』
900ml

簡単！野菜の浅漬け



お好みの野菜を切り、適量の白だしといっしょに容器に入れてひと晩おくだけ。朝ごはんのちょっとしたおかずにご利用です。

わたしの
暮らしの中の
パルシステム

とことん「だし」に
こだわった
万能調味料です！
『素材がいきる白だし』

『素材がいきる白だし』

藤沢センター
赤峰 ひかりさん



天然ぶりのレモンバターソテー



Point

ソースはバターが焦げすぎないように、火加減に注意して。付け合わせはお好みの野菜を蒸す、グリルにするなど、お好きな調理法で。

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

材料

- 2人分 ●全量カロリー645kcal
- 『長崎産天然ぶり切身』…2切れ
- にんにく(みじん切り)……1かけ
- 塩・こしょう……………適宜
- オリーブオイル……………大きじ1
- バター……………15g
- レモン汁……………大きじ1

作り方

- 1 ぶりは解凍してから、塩・こしょうを軽くふる。付け合わせの野菜を用意する。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、軽く色付いたら、ぶりを入れ、中火で2〜3分ずつ両面を焼く。軽い焼き色が付いたら取り出し、皿に盛る。
- 3 2のフライパンをペーパータオルなどで拭き、バターを熱する。バターが溶けたらレモン汁を入れ、分離しないよう手早く混ぜ、皿に盛ったぶりにまわしかける。

【付け合わせ野菜】

じゃがいも、ブロッコリー、パプリカなど好みの野菜…適宜



今号の味の決め手はコレ！



長崎産天然ぶり切身

産直産地の長崎県漁業協同組合の目利きが、毎年旬の時期に熟練の目で買い付け。しっぽまで丸々と太ったぶりを、鮮度のよいうちに市場近くの加工場で処理しています。

『長崎産天然ぶり切身』は魚の目利きが勝負！ひと言で「天然ぶり」といっても、漁獲時期や魚体の大きさによって品質はまったく違います。パルシステムの「天然ぶり」は1尾が8kg以上の大型のもの。なおかつ漁獲時期を限定して、原料を確保しています。漁獲時期は3〜4月。品質を見極め、1年分の原料をこの数日の間に買い付けするため、この時期は毎日が真剣勝負です。

長崎県漁業が自信をもって買い付けた「天然ぶり」。ぜひ、ご賞味ください。



長崎県漁業協同組合連合会
野口恭平さん

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

対象	回収率	前月比
リユースびん	70.0%	+3.4%
商品カタログ	74.7%	+5.3%
紙パック	87.5%	+15.3%
たまごパック	87.0%	+9.1%
ABパック・ヨーグルトカップ	29.4%	+4.5%
PETボトル	53.2%	+7.9%
米袋	44.1%	+8.0%
注文用紙	68.8%	+1.1%
プラスチック袋	28.4%	+2.1%
「お料理セット」トレー	80.1%	+10.9%

■今月のリユース・リサイクルによるCO₂削減量 約171t
一般家庭(年間)のCO₂排出量【約35世帯分】
2019年4月からの累計【約197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

2019年8月末現在



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！

例年、8月から11月までのカタログで販売するお米のうち、新米にはマークを表示しています。この期間は前年に収穫した米と当年収穫の米(新米)の両方が企画されるためです。12月以降は基本的にすべての産地で当年産(新米)に切り替わるため、マークは付けません。でも、マークがなくても新米です。ただし、もち米や発芽玄米は例外として12月以降も前年産をお届けする場合があります。その場合、誌面には青字で前年産であることを表記しています。注文する際はカタログの表示マークにも注目してみてくださいね。

このマークが目印!



11月まで新米マークが表示されています



マークがなくても新米ですの巻

新米マークの切り替え時期

食欲の秋。この時期になると、不思議とおなかですみますよね。旬の食材もいですが、やっぱりおいしいお肉を食べたい！という方も多いのではないのでしょうか。

神奈川県には、質の高いブランド豚肉がたくさんあります。幕末の開国時、外国人居留地に供給するためイギリスから種豚が輸入され、養豚が始まったといわれています。

神奈川県清川村の豊かな自然のなかで、丹精込めて育てられた豚肉が「神奈川のすくすくパン豚」(事前予約登録品)。従来廃棄されていたパルシステムの余剰パンを飼料に有効活用することで、「地産地消」と「資源循環型のしくみ」を実現しました。豚肉特有のくさみがなく、どんな料理にしてもおいしいと評判です。

当組合の産直豚は、できるだけ薬剤を使わず、健康的に育てられていることが特徴。元気で健康な豚に育てることで、豚肉本来のおいしさを引き出すことができます。環境に配慮した安全で安心な豚肉を食べて、食欲の秋の胃袋を満たしましょう！

知って食ベテ

豚肉の歴史は神奈川から



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

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!

くらしの見直し講演会 ～離れて暮らす親の介護とお金～

★DATE★
9月10日



講師の太田差恵子氏

ミュゼ川崎シンフォニーホールにて、NPO法人パオッコ理事長の太田差恵子氏を招き、「くらしの見直し講演会 ～離れて暮らす親の介護とお金～」を開催し、84名が参加しました。「入浴・排せつ・食事といった直接的な世話だけが介護ではなく、老親の状況を把握し、支援・介護する代役を探し、そのサービスや治療法等の契約・決断や財産管理を代行するという一連の流れを行うマネジメントも大事な介護」という太田氏の話に深くうなづく会場のみなさん。「90歳まで生き抜く人(女性)の割合がふたりにひとりといわれる今、介護は共倒れしないことをいちばんの目標にすることが大切」と、介護にかかるお金やそれを軽減する制度、親との対話の必要性など、介護のマネジメント体制に必要なことを具体的に学ぶことができた時間となりました。



「90歳まで生き抜く人の割合は？」
3択の質問に挙手する参加者



多くの組合員にご参加いただきました

生産者と育てよう みかんの木

★DATE★
9月14日



生産者といっしょに草とり



「緑(あお)みかん」ジュースづくりも
がんばりました



がんばったみなさんで記念撮影



少しずつ生長しているみかんの木

小田原市根府川のみかん畑で8組26名の組合員が草とり作業を行いました。この畑は耕作放棄地のみかん山として再生し、生産者と消費者が交流できる場にしようとしてジョイファーム小田原が中心となり、2016年3月に組合員といっしょにみかんの木を植樹したものです。除草剤を使わない畑はどこから手をつけてよいかわからないぐらい雑草が生い茂っていました。参加者は、みかんの木の生育状況や雑草の種類や特徴などを生産者から聞きながら、木の周辺を重点的に草とりしました。草とりのあとは「緑(あお)みかん」(※)をしばった、みかんジュースづくりで疲れを癒やしました。「貴重な体験ができた」「草とり体験を通じて、生産者の苦勞がわかった」などの感想が寄せられ、産地・生産者への理解を深めることができる企画となりました。
※ 実の品質をそろえて大きくするため、未熟なまま実を落とす「摘果」したみかんのこと。

Check!
イベントの開催情報は、『weekly どりーむぺいじ』、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



お手製のワンピース

若かりし日、ひと針ひと針、心を込めて縫った水玉模様の木綿のワンピース。50年大切にタンスに眠らせていましたが、今年は思い切って夏のクッションにしました。ソファで輝いています。
(Y・Wさん)

子どもの宿題プリント

おもしろ珍回答が多くて捨てられませんが、たとえば、漢字1文字でふたつ文章を作る問題で、漢字が「頭」では、「頭がいたい」「頭がいたい」など。それに対する先生のコメントも楽しくて、そんな子どもたちも今は大学生や中学生。本人たちは捨ててくれと言っています。
(H・Nさん)

両親に感謝

今は亡き両親が洋服仕立て業を営んでいました。私の幼い頃の洋服、パジャマなどすべて手作りなので思い入れも強く、いまだに捨てることができません。
(M・Nさん)

【今回のテーマ】 どうしても 捨てられないもの

テーマにまつわる知恵やワザ、エピソードを教えてください!

小さい頃の写真

しまっておいて捨てられませんが、何年も見ないものは思い切り捨てないためです。記念の写真1枚でよいと思います。
(A・Mさん)

子どものときのぬいぐるみ

名前をつけて、いっしょに「はんを食べて、着替えさせたり、遊んでいたの」ずっと家にいます。
(T・Kさん)

編集部より

みなさんのエピソードで多かったのは、お子さんやご両親など、ご家族が使っていたもの。またご自身が小さい頃に使用していた品やもらった手紙類についてもいただきました。今月もたくさんのご投稿をありがとうございました。

冬の光熱費対策

いよいよ寒さが増してくる季節。みなさんのご家庭で実践している、光熱費を節約するワザ、ぜひ教えてください。

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！お待ちしております♪
- (掲載は2020年1月号)

まちがいさがしを毎回楽しみにしています。最近では、まちがっているところの傾向がわかるようになりました。5カ所見つけるまでの所要時間が短くなりました。自分の最短記録更新に、毎回チャレンジしています(笑)。(むうの母ちゃんさん)

編集部より
さらなる記録更新にチャレンジしてくださいね

長男の誕生日に、大好きなドクターイエローのごちそうプレートをがんばって作ってみました。ポークウインナーやスライスチーズ、むきえだまめなど、思えば、子どもの好物はパルシステムのものばかりだなあ。ちなみに文字は産直うらごしかぼちゃを使っていて、こちらも大好き。余ったペーストもホットケーキに全部しばって食べちゃいました。(たまこちゃんさん)

編集部より
ご愛用ありがとうございます。
お子さんが大好きなものを駆使した力作ですね!



パルシステム仲間の私と娘。その娘も結婚がめでたく決まり、来春には挙式の運びとなりました。これからは旦那さんのためにパルシステムの品を使ってたくさんおいしい料理を作ってね。花嫁姿が今からとても楽しみです。(俊ちゃんさん)

編集部より
ご結婚おめでとうございます。
お母さんの味も受け継がれそうですね

もずくのアレンジレシピ、わが家では納豆を混ぜるのが定番です。家族3人であつという間にペロッと食べてしまいます。(ゆずきさん)

編集部より
9月号の「くらしの中のパルシステム」に掲載した『恩納村の太もずく』のアレンジレシピへの反響をたくさんいただきました。ありがとうございました



クイズ まちがいさがし

今月のテーマは **ももこ暮らし**

外ではそろそろ木枯らしが吹く季節。本格的な冬が到来する前に、あったか装備の準備をしておきませんか。定番のウールから最新素材までラインナップは多種多様。今年の冬は何を着ますか？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。



[9月号の正解] ①・②・⑤・⑦・⑩

クイズ当選者発表(敬称略)

応募総数…504名 正解者数…483名

<綾瀬市>大津真吾 <伊勢原市>水野あゆみ <川崎市>友常沙織、中田政子、中山朋子 <相模原市>遠山理佐、原田緑、古木文子、宮野真奈美、召田直美、山口菜留美 <藤沢市>青山美穂子、伊藤陽子 <横須賀市>青木みつえ <横浜市>伊藤穂津美、落合孝彰、河野滋子、飛石八重美、中村徳子、野中美由紀

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
2020年1月号
(1月6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



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：11月22日(金) ホームページ、Eメール：11月23日(土) 12:00

●●●どリーむメール●●●

提出締切：11月22日(金)

バ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)「冬の光熱費対策」(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、バ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 P2~4 特集 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 知ッテ食ベテ
- P9 暮らしの中のバルシステム 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。