



ベランダ園芸にいやされています

パルシステム千葉 K.Hさん

ベランダ園芸歴25年。今年はとくに時間と手をかけて育てています。小さなベランダでもプランターを組み合わせれば多種類そろえられますし、毎朝「今日こそ咲いたかな?」とカーテンを開ける楽しみがあります。散歩中に庭がきれいな家があると、組み合わせの参考にもしています。

ガーデニングを始めるなら?

ひたち海浜公園で有名な「ネモフィラ」がおすすめ。背が低いのでベランダ園芸でもスペースを気にしなくて大丈夫です。

気分を変える
ごほうび時間

パルシステム埼玉 M.Yさん

コーヒー党だった私ですが、家時間が増えたことで別のお茶やフレーバーもそろえるように。家事の合間に、趣味の時間に、飲み物を切り替えるだけで気分も変わって、1日のリズムづくりにも役立っています。

おうちの楽しさ
再発見!

家にいる時間が長いからこそ見つけた、今までにない「おうちの楽しみ方」。今回は4名の組合員の、家時間を快適に過ごすスタイルを紹介します。

enjoy home

ワンポイント

簡単的なティーバッグでも、カップをよそゆきのものにするだけで「なんちゃって本格的」なお茶時間に。



取材先の希望を考慮し、Webへの掲載を見送りました。

ランチは12時きっかりの
食堂スタイル

パルシステム神奈川 A.Mさん

夫は在宅勤務、娘も自宅学習。3人分の朝昼晩ごはんが必要になり、彼らの会議や授業に合わせて「昼は12時」「夜は19時」とごはん時間を決めました。昼は片付けをラクにするため、ワンプレートごはんに。夜は外食ができなくなったので、居酒屋風メニューが多いかも?



ホームベーカリーで夫が仕込むパンが毎朝の定番。ドライフルーツを入れるのがお気に入りです。

お昼のワンプレートランチです。今日のメインはさば。副菜の冷凍ビーフンは、人参、春キャベツを加えて具だくさんです。



「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。	
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。 ※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ	
不使用 <small>GMO 不使用</small>	原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
主原料 不使用 <small>GMO 不使用</small>	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
副原料 不分別 <small>GMO 圖柄なし</small>	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分割 <small>GMO 不分割</small>	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

R リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・
パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891

西桂センター ■ 0120-32-1061

一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■ 0120-36-3315

東毛センター ■ 0120-63-3735

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ②食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ③代替品がお気に召さない ④商品不良 ⑤返品・交換ができない場合 ⑥食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ⑦指定により加工した商品(名前シールなど) ⑧購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ⑨返品・交換の方法 ⑩商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピは
こちらで検索



その他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

【コープ共済センター】

0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時

■各種保険

【共済連保険事務センター】

0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

■サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時

※通話料は無料です。



ベランダ園芸にいやされています

パルシステム千葉 K.Hさん

ベランダ園芸歴25年。今年はとくに時間と手をかけて育てています。小さなベランダでもプランターを組み合わせれば多種類そろえられますし、毎朝「今日こそ咲いたかな?」とカーテンを開ける楽しみがあります。散歩中に庭がきれいな家があると、組み合わせの参考にもしています。

ガーデニングを始めるなら?

ひたち海浜公園で有名な「ネモフィラ」がおすすめ。背が低いのでベランダ園芸でもスペースを気にしなくて大丈夫です。

鉢いっぱいのビオラ、ナデシコ、アリッサム。
冬から春にかけて次々に花を咲かせます。



enjoy home

気分を変える
ごほうび時間

パルシステム埼玉 M.Yさん

コーヒー党だった私ですが、家時間が増えたことで別のお茶やフレーバーもそろえるように。家事の合間に、趣味の時間に、飲み物を切り替えるだけで気分も変わって、1日のリズムづくりにも役立っています。

楽しみは、購入者との
コミュニケーション

パルシステム埼玉 F.Tさん

半年ほど前、スマートフォンに切り替えた際、使いこなすために始めたフリマアプリにどっぷりはまっています。陶芸作家の夫の作品を流行りの「多肉植物用ポット」として出したら大当たり! 購入者とのコメントのやりとりが何より楽しく、新しい友人がたくさんできたような、そんな気分です。



夫作の多肉植物用のポット。ほかにもいろいろ出品していますが、間違いなく一番人気です。

じつは著名な人形師の作品だった博多人形。知らずにすごい安値で出品したところ、すぐにお買い手が現れました。

ランチは12時きっかりの
食堂スタイル

パルシステム神奈川 A.Mさん

夫は在宅勤務、娘も自宅学習。3人分の朝昼晩ごはんが必要になり、彼らの会議や授業に合わせて「昼は12時」「夜は19時」とごはん時間を決めました。昼は片付けをラクにするため、ワンプレートごはんに。夜は外食ができなくなったので、居酒屋風メニューが多いかも?



ホームベーカリーで夫が仕込むパンが毎朝の定番。ドライフルーツを入れるのがお気に入りです。



お昼のワンプレートランチです。今日のメインはさば。副菜の冷凍ビーフンは、人参、春キャベツを加えて具だくさんです!



インドの友人に教えてもらった簡単サモサは、「居酒屋風メニュー」のひとつ。じゃがいもにチーズやスパイスを加えたあんを、シュウマイの皮で包んで揚げたら完成。

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

■遺伝子組換え表示	遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産・畜産・惣菜食品・冷凍食品・パン・牛乳・加工食品・調味料・飲料・菓子です。	
※遺伝子組換え対象物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ	
不使用	GMO 不使用 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
主原料 不使用	GMO 不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
副原料 不分別	GMO 圖标注不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分割	GMO 不分割 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

R リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

プラ削減 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099
月～金曜日:10時～17時



お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

その他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時

■各種保険

共済連保険事務センター

0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・

パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891

西桂センター ■ 0120-32-1061

一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■ 0120-36-3315

東毛センター ■ 0120-63-3735

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ②食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ③代替品がお気に召さない ④商品不良 ⑤返品・交換ができない場合 ⑥食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ⑦指定により加工した商品(名前シールなど) ⑧購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ⑨返品・交換の方法 ⑩商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。