

家事を「すべて」書き出して掲示。収納場所にはラベルを付けて、誰にでもやさしい家事環境にしています。

ちいママさん



お風呂掃除は、夫と私で気になる部分が違うようで、ふたりでそれぞれ掃除して終わればいいかなと考えるように。

Ammyさん

### 今までのやり方を 変えてみたら…?

毎日きちんと教えてお風呂掃除をしてくれる息子。あるとき息子に「パパにも教えてあげて」と頼んだら、夫もお風呂掃除をしてくれるように!

しちんのこびとさん

### やることを 見える化!

自分が苦手&嫌だと思ふ家事を夫に伝えたら、夫は苦手と思わないように早く引き受けてくれました。

甘党ひつじさん

妻とは SNS で食材など足りないものを共有。定期的にミーティングのような時間を作って、分担やスケジュールのすり合わせをしています。

YMさん

## わが家の 家事シェア

わが家を心地よい空間にするために必須の「家事」。そのスタイルは家庭の数だけありますが、ともにくらす人と、どうすれば無理なく楽しく支え合えるのか考えてみたところ、組合員からさまざまな声が寄せられました。

みんなが考える

Webで「家事分担の“コツ”」って? リアルタイムアンケートを実施中!」



子どものおむつを夫婦どちらが交換するか、3回勝負のじゃんけんで決めます。ちょっと憂鬱なおむつ交換も、エンターテインメント性が生まれ、子どもたちも真剣勝負をする私たちを見て楽しそう!

ひろきょうさん

### ゲーム感覚を 取り入れて

パートナーに男性が作る料理動画をすすめたところ、以前はまったく料理ができなかったのに、今では楽しんで作ってくれるように。

くろまめくんさん



料理をしたら「鍋が傷つく」「火が強い」など言われたので、相手の不在時にしか、台所を使わないようになりました……。

漂泊者さん

### うまくいかない こともある…

分担はあきらめました。彼がやりたいようにやってくれたらほめますが、逆にほめないと「ほめて」と言われるのが若干面倒……。

ひあまさん



「専業主婦」の私がいるかぎり、みんな無意識に頼ってくるので、「家事終業時間」を23時と決めました。それ以降は洗い物も探し物もノータッチ!

pal.Oさん



裏表紙のバックナンバーを公開しています



「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

pal バルシステムが独自開発したオリジナル商品
■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
■リユース・リサイクルするもの (紙バック・びん類・野菜の通い箱等)

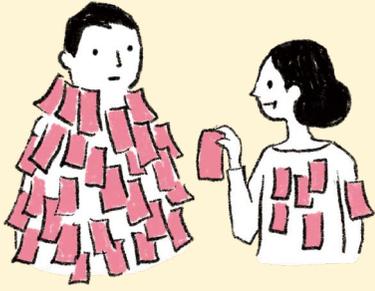
組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
■産直原料 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品
■プラ削減 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■アレルギーの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。
表示品目 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに 大豆
表示方法 卵 乳 麦 そ 落 え か 豆
青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。
※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

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
バルシステム東京・バルシステム神奈川・バルシステム千葉・バルシステム埼玉・バルシステム茨城 栃木・バルシステム福島・バルシステム静岡・バルシステム新潟ときぎ
【バ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。

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
※ナビダイヤルは有料です。バルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。
■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18時~商品配達日前日)
■CO・OP共済 コープ共済センター
0120-50-9431
■各種保険 共済連保険事務センター
0120-201-342



家事を「すべて」書き出して掲示。収納場所にはラベルを付けて、誰にでもやさしい家事環境にしています。

ちいママさん



お風呂掃除は、夫と私で気になる部分が違うようで、ふたりでそれぞれ掃除して終わればいいかなど考えるように。

Ammyさん

### 今までのやり方を 変えてみたら…?

夫用に家計財布をもう1個作ったところ(毎月5,000円入れてなくなったから補充)、買い物に行ってくれるように。

スマイルレインボーさん

### やることを 見える化!

自分が苦手&嫌だと思ふ家事を夫に伝えたら、夫は苦手と思わないように早く引き受けてくれました。

甘党ひつじさん

妻とはSNSで食材など足りないものを共有。定期的にミーティングのような時間を作って、分担やスケジュールのすり合わせをしています。

YMさん

## わが家の家事シェア

わが家を心地よい空間にするために必須の「家事」。そのスタイルは家庭の数だけありますが、ともにくらす人と、どうすれば無理なく楽しく支え合えるのか考えてみたところ、組合員からさまざまな声が寄せられました。

みんなが考える

Webで「家事分担の“コツ”って? リアルタイムアンケートを実施中!」



「専業主婦」の私がいるかぎり、みんな無意識に頼ってくるので、「家事終業時間」を23時と決めました。それ以降は洗い物も探し物もノータッチ!

pal.Oさん



夫の退職を機に家事シェアらしきものがスタート。意図的ではないものの、娘たちが自分の夫の家事シェアについてのろけてくれたのが、対抗心を刺激したようです。

yucchi56411さん

### モチベーションに 火をつけて

パートナーに男性が作る料理動画をすすめたところ、以前はまったく料理ができなかったのに、今では楽しんで作ってくれるように。

くろまめくんさん



料理をしたら「鍋が傷つく」「火が強い」など言われたので、相手の不在時にしか、台所を使わないようになりました……。

漂泊者さん

### うまくいかない こともある…

分担はあきらめました。彼がやりたいようにやってくれたらほめますが、逆にほめないと「ほめて」と言われるのが若干面倒……。

ひあまさん



裏表紙のバックナンバーを公開しています



「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

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品
■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
■リユース・リサイクルするもの (紙バック・びん類・野菜の通い箱等)

組合員開発 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
■産直原料 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
■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

■アレルギーの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。
表示品目 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに 大豆
表示方法 卵 乳 麦 そ 落 え か 豆
青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。
※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

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ぎ
【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。

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
※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。
■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
■各種保険 共済連保険事務センター
0120-201-342

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

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

■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