

じつはアレコレ要らなかった？

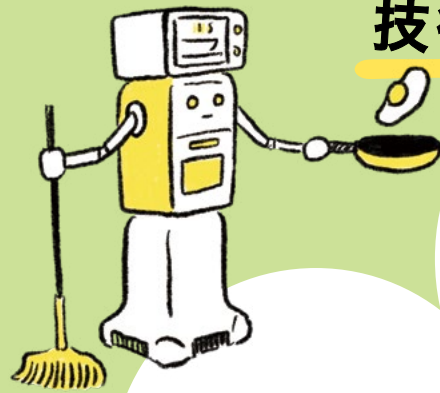


ハンガーの本数を増やしてすべてつるすようにしたら、たたむ手間がなくなり、服選びもしやすくなった。さらに、自分のものは自分で干してしまうルールを作ることで、「あれがない」「これがない」のクレームも減りました。

あひるさん

大きなバスタオルの使用をやめ、フェイスタオルを使っています。洗濯物がかさばらないですし、乾くのも早いです！

buntanさん



技術は日進月歩

夫のYシャツはすべて形状記憶シャツに替え、ハンカチもタオルハンカチに。すべてのアイロンかけを卒業したけどなんの不便もなく、ストレスと無駄な時間が吹っ飛んだ。

purimamaさん

リビング近くにコードレスクリーナーを設置したら、すぐに掃除機が手にとれるので、部屋がきれいになりました。

++ち-++さん

スマートスピーカーに子どもの歯みがきや朝の支度などの声掛けを設定した。

ちーぼあおくんさん



みんなこうして工夫している！

家事スリム化のコツ

毎日の「家事」はくらしを快適に保つためのマストな仕事。得意な人も苦手な人も、1日のうちの、そこそこの時間を使っています。もっと家事時間をスリムにするには？ そんな願いをかなえるコツが、組合員から寄せられました。

1日のなかで、どれくらいの時間家事をしていると思う？
Webでリアルタイムアンケートを実施中！



分担&分業は基本にして奥義

ごみ捨てを子どもたちの仕事にしたら、ごみが多いと重たいので、自分たちで少なくすることを考えるようになった。

マッキーペンさん



夫がお風呂掃除と洗濯とごみ捨て担当。最近では小学生の子どもも「パパのまね」といっていろいろやるようになり、さらに下の子どももまねしていっしょにお手伝い。家族でやると、子どもも影響で家事をするので、本当に助かります！

cactus721さん

家事の書き出しと共有はもともとしていたのですが、家事のこだわり（油もの以外を先に洗うなど）まで共有するようになったら、夫がやっても自分がやっても、仕上がりに差がなくなりました。

ちいのママさん

最後にお風呂に入った人が風呂掃除することに決めたら、みんな最後になりたくない（掃除をしたくない）ので、入るのが早くなった。

パッチョマンさん

「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 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※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、ノボイヤ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	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)	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

■ アレルゲンの表示 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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
0120-868-014 月～金曜日：9時～20時 土曜日：9時～17時
※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
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。

※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。

レシピはこちらで検索

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 各種保険 共済連保険事務センター
0120-50-9431 月～土曜日：9時～18時 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



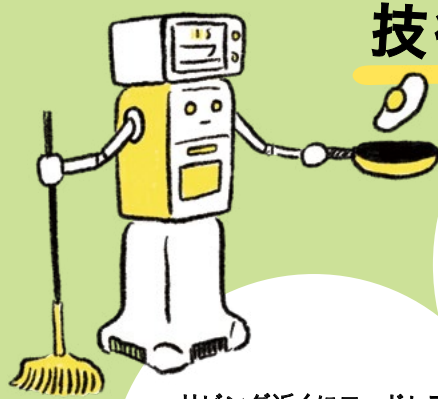
じつはアレコレ要らなかった？

ハンガーの本数を増やしてすべてつるすようにしたら、たたむ手間がなくなり、服選びもしやすくなった。さらに、自分のものは自分で干してしまうルールを作ることで、「あれがない」「これがない」のクレームも減りました。

あひるさん

大きなバスタオルの使用をやめ、フェイスタオルを使っています。洗濯物がかさばらないですし、乾くのも早いです！

buntanさん



技術は日進月歩

夫のYシャツはすべて形状記憶シャツに替え、ハンカチもタオルハンカチに。すべてのアイロンかけを卒業したけどなんの不便もなく、ストレスと無駄な時間が吹っ飛んだ。

purimamaさん

リビング近くにコードレスクリーナーを設置したら、すぐに掃除機が手にとれるので、部屋がきれいになりました。

++ち--++さん

乾燥機を設置した。干す時間がかからないだけではなく、今日のお天気どうかと迷う気持ちがゼロに。極端にいえば今日着た服を明日も着られるので洋服のストックが不要となり、服の管理も楽になりました。

ヒロシマコさん



みんなこうして工夫している！

家事スリム化のコツ

毎日の「家事」は暮らしを快適に保つためのマストな仕事。得意な人も苦手な人も、1日のうちの、そこそこの時間を使っています。もっと家事時間をスリムにするには？そんな願いをかなえるコツが、組合員から寄せられました。

1日のなかで、どれくらいの時間家事をしていると思う？
Webでリアルタイムアンケートを実施中！



キッチンマットをやめた。ずっと敷いていたが、やめても何も困らず、洗濯の手間や買い替え費用がゼロに。つまづかなくなったのも安全でよかった。

pi-mi-さん



分担&分業は基本にして奥義

つい「何でも自分ですべき」と考えてしまう私。子どもたちが家事に参加してくれたのでお礼を伝えると「ありがとじゃなくて、当たり前のことだよ」という返事が。時代は変わっていく、私も変わらねばと思います。

コハクの母さん



連れ合いの退職1年前より「お昼はあなたが作ってね」と毎日刷り込み。平日だけの約束だったが、いつの間にか土曜もやることになったと嘆いていた彼。心を込めて「ごちそうさま」と「おしゅうございました」と伝える日々です。

マーコーさん

家事の書き出しと共有はもともとしていたのですが、家事のこだわり(油もの以外を先に洗うなど)まで共有するようになったら、夫がやっても自分がやっても、仕上がりに差がなくなりました。

ちいのママさん

最後にお風呂に入った人が風呂掃除することに決めたら、みんな最後になりたくない(掃除をしたくない)ので、入るのが早くなった。

パッチョマンさん



「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 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※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、ノボイヤ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	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)	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

■ アレルゲンの表示
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表示となります。(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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ

● よくある質問
● FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
0120-868-014 月～金曜日：9時～20時 土曜日：9時～17時
※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
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。

※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。

レシピはこちらで検索

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** 月～土曜日：9時～18時
0120-50-9431

■ 各種保険 **共済連保険事務センター** 月～金曜日：9時～17時30分
0120-201-342

■ 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