

# 助け合いも、一人ひとりの備えも

# 今できる防災を

防災のプロに  
教えてもらいました

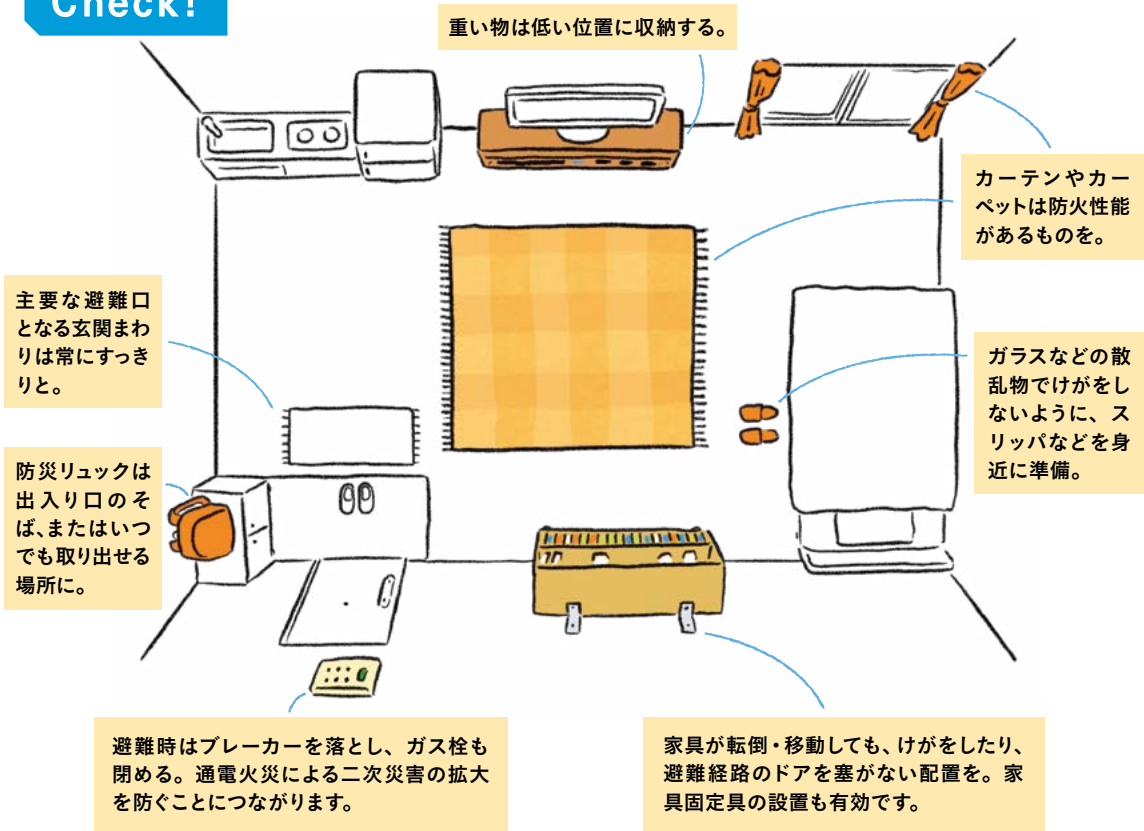


東京消防庁

いつ起こるかわからない自然災害。パルシステムでは、**防災活動に取り組む組合員や団体との連携や、支援に駆けつけ合う関係の構築など、生協ならではの安心の基盤づくり**に力を入れています。**一人ひとりができることは、そうした「頼れる場所」をもつことや、日ごろの「小さな備え」**です。防災のプロのアドバイスを参考に、できることから始めてみませんか。

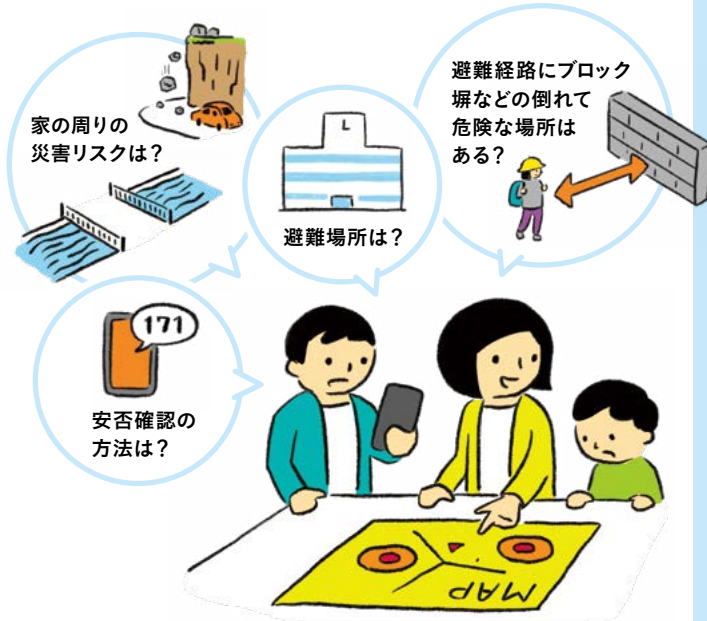
## 室内の安全対策を Check!

住まいのリスクをできるだけ減らしておくで安心です。二次災害にも注意を。



## ハザードマップをCheck!

自宅周辺の災害リスクを知ることが備えへの第一歩。被害が想定されるエリアや、避難場所などを示したハザードマップ※を確認しておきましょう。



※ハザードマップは洪水や土砂災害など、さまざまな種類があります。国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で一括して確認できます。ぜひ確認を。

## 災害用伝言ダイヤルを体験してみよう

災害時に「171」に電話をかけると、伝言を録音、再生できます。録音時間は30秒なのでメッセージは簡潔に。毎月1日・15日に体験できるので、ぜひ事前に練習を。

### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- | 録音するとき                        | 再生するとき                        |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ① 「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って「1」を入力 | ① 「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って「2」を入力 |
| ② 録音したい電話番号を入力                | ② 再生したい電話番号を入力                |
| ③ 伝言録音後「9」で終了                 | ③ 伝言が再生されます                   |

通信障害で携帯電話がつかないときは、公衆電話が有効な連絡手段に。公衆電話がある場所を確認して、家族で使い方を練習しておくのもおすすめです。



（参考文献）東京消防庁広報誌「ときよう消防」、「地震に対する10の備え」より

## 災害時の情報収集は？

### 事前に信頼できる情報源を見よう

災害のときこそ、正しい情報を確実に得ることが大切。災害の情報や、警報・注意報はラジオやテレビ、行政などから正しい情報を確保しましょう。各自治体の公式 SNS は、災害状況がリアルタイムで報告されたり、支援物資の情報が発信されることも。この機会にチェックしてみたいかがでしょうか。



「カタログ」に掲載されているマークについて

マーク	説明
■ 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 不使用 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 不使用 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)	削減	容器包装や付属(ストロークなど)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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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)(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 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：配達日当日6時～次回配  
※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。 達日前日23時)

■ 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)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日：10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica (かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい  
とくらし」リフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まい  
とくらしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日：10時～17時

助け合いも、一人ひとりの備えも

今できる防災を

防災のプロに  
教えてもらいました

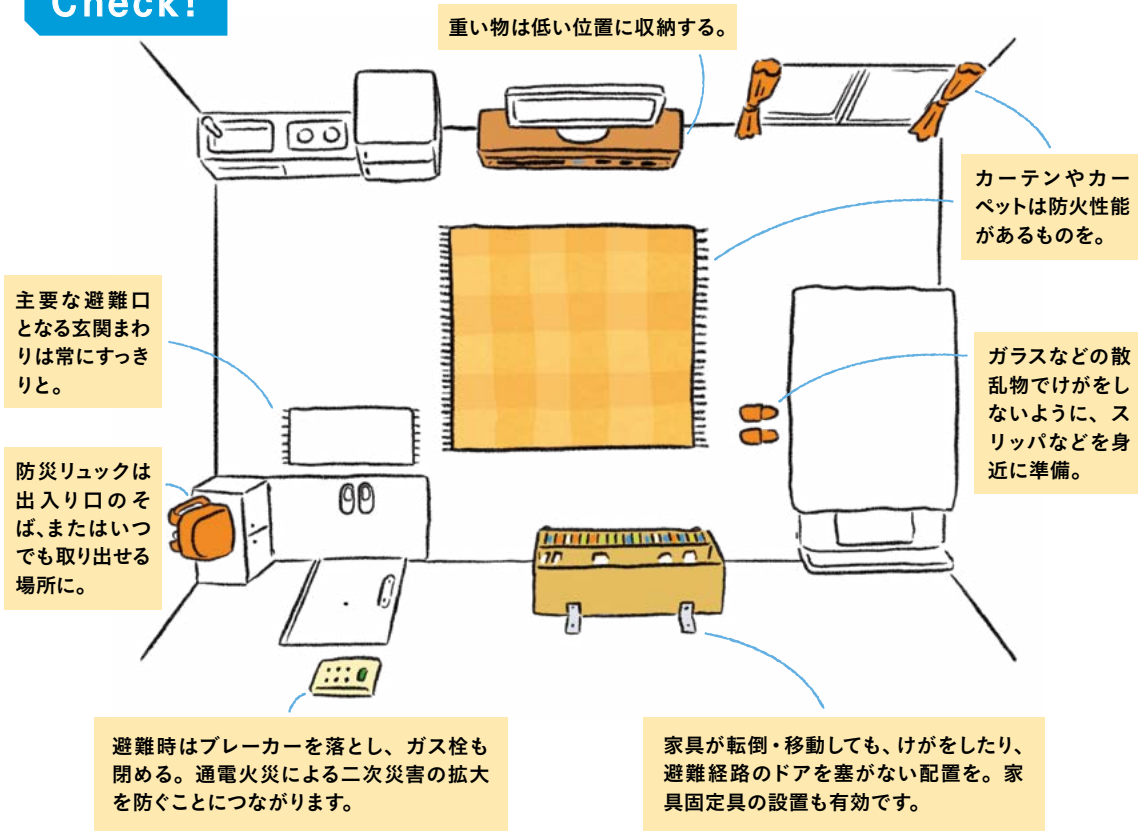


東京消防庁

いつ起こるかわからない自然災害。パルシステムでは、**防災活動に取り組む組合員や団体との連携や、支援に駆けつけ合う関係の構築など、生協ならではの安心の基盤づくり**に力を入れています。**一人ひとりができることは、そうした「頼れる場所」をもつことや、日ごろの「小さな備え」**です。防災のプロのアドバイスを参考に、できることから始めてみませんか。

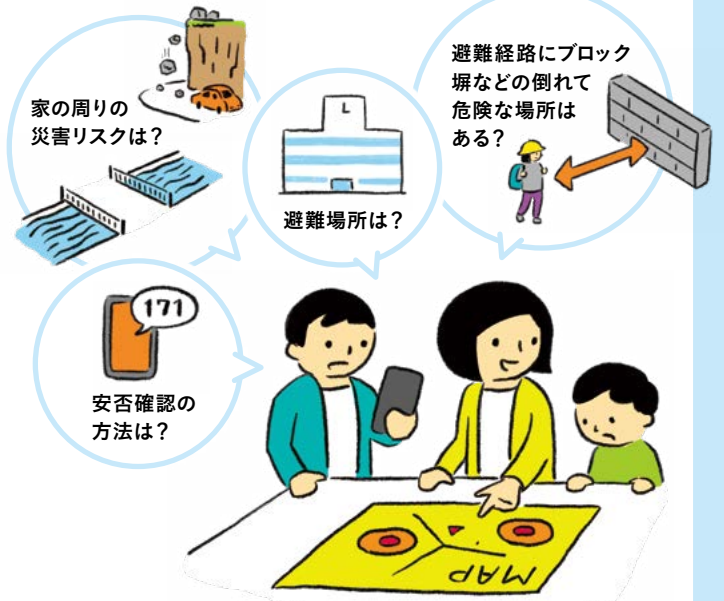
室内の安全対策を  
Check!

住まいのリスクをできるだけ減らしておくで安心です。  
二次災害にも注意を。



ハザードマップをCheck!

自宅周辺の災害リスクを知ることが備えへの第一歩。被害が想定されるエリアや、避難場所などを示したハザードマップ※を確認しておきましょう。



※ハザードマップは洪水や土砂災害など、さまざまな種類があります。国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で一括して確認できます。ぜひ確認を。

災害用伝言ダイヤルを体験してみよう

災害時に「171」に電話をかけると、伝言を録音、再生できます。録音時間は30秒なのでメッセージは簡潔に。毎月1日・15日に体験できるので、ぜひ事前に練習を。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

録音するとき

- 1 「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って「1」を入力
- 2 録音したい電話番号を入力
- 3 伝言録音後「9」で終了

再生するとき

- 1 「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って「2」を入力
- 2 再生したい電話番号を入力
- 3 伝言が再生されます

通信障害で携帯電話がつかないときは、公衆電話が有効な連絡手段に。公衆電話がある場所を確認して、家族で使い方を練習しておくのもおすすめです。



【参考文献】東京消防庁広報誌「ときょう消防」、「地震に対する10の備え」より

災害時の情報収集は？

事前に信頼できる情報源を見よう

災害のときこそ、正しい情報を確実に得ることが大切。災害の情報や、警報・注意報はラジオやテレビ、行政などから正しい情報を確保しましょう。各自治体の公式 SNS は、災害状況がリアルタイムで報告されたり、支援物資の情報が発信されることも。この機会にチェックしてみたいはかがでしょうか。



「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、ノイバラ、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(ストロウなど)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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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)(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 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:配達日当日6時～次回配  
※欠品情報案内後にあたりに欠品が発生する場合があります。 達日前日23時)

■ 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)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい  
とくらし」リフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まい  
とくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時

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 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ②返品・交換ができない場合 ●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 ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ③返品・交換の方法 ●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。