

組合員に聞きました

やめたら気楽 なくして身軽

私の「卒業」エピソード

いつもの習慣を 変えてラクに

使うのをやめて、 効率アップ!

「何時に帰る?」などの確認をやめた。カレンダーに各自の予定を記入して、いちいち聞かずに、聞かれずに済むように。

Ne1087さん

3月は卒業シーズン。家庭で当たり前に行っていたことで、「卒業」したものがあか組合員に聞きました。長年使っているものをなくしても困らなかった、続けている習慣をやめたら意外と楽だった、などの気がいっばい。いつものくらしを見直すきっかけにしてみませんか?

キッチンマットをやめました。ないほうが清潔だし、洗濯する手間が省ける。床に飛んだ水は、ふくための専用のぞうきんを置いておけばよい。

まぬねねこさん



季節ごとの衣替えをやめて、クローゼットの中でかける場所を変えるだけにした。衣装ケースの入れ替えがなくてとても楽に。

gakotchさん



シンクの三角コーナーを捨てたら、掃除の手間がなくなりました。ごみには穴あきのポリ袋を使えば簡単に捨てられて、汚れる物も出ません。

シュウMamaさん

思いきって

スッキリ処分

やせたら着ようと思っていた、若いときの洋服を捨てた。やせる日はこないと悟った。

buri-taさん



とにかく場所をとるので本を処分しました。ただ、電子書籍では手に入らない物も処分してしまい、少し後悔しています。

なすたるうさん

家事をがんばるのは「卒業」

定時に満足する量で素敵な食事がテーブルに並ぶ、という「当たり前」をやめました。家族が時間に帰ってこない、手伝いをしない、などが頭にきていましたが、私が食べたいものを作って家族の分はついでにする、または家族に作ってもらう、という対応に変えて解消しました。

洋梨酒さん



毎日「夕飯はちゃんとしないで」と思っていたけれど、レシンの冷凍品を出しても家族から不満は出なかった。洗濯物がたまって、掃除機をかけなくても、家族はそれなりに生きている(笑)。

ももんが03さん

デジタルで省タイム、 省スペース

アルバムを捨てました。念のため写真をすべてスキャンしてクラウドに保存。でも、スキャンするときに見ているので、このあと死ぬまで見ようと思うことはない。

はっさくのママさん



パルシステムの注文に、注文用紙を使うのをやめました。オンラインにしたら、自動計算だし、お得な商品も出てくるし、注文可能期間が長く、内容変更も簡単で、楽になりました。

バナナケーキさん

「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。

Table with 2 columns: Mark (e.g., GMO不使用, GMOにNO!) and Description (e.g., 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).

■ パルシステムの取り組みを表示

Table with 2 columns: Mark (e.g., pal, 産直, リユース) and Description (e.g., パルシステムが独自開発したオリジナル商品).

■ アレルゲンの表示

Table with 2 columns: Item (e.g., 卵, 乳, 小麦) and Representation (e.g., 表示品目, 表示方法).

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



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

■ 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。

組合員に聞きました

やめたら気楽 なくして身軽

私の「卒業」エピソード

いつもの習慣を
変えてラクに

使うのをやめて、
効率アップ!

「何時に帰る?」などの確認をやめた。カレンダーに各自の予定を記入して、いちいち聞かずに、聞かれずに済むように。

Ne1087さん

3月は卒業シーズン。家庭で当たり前に行っていたことで、「卒業」したものがあか組合員に聞きました。長年使っているものをなくしても困らなかった、続けている習慣をやめたら意外と楽だった、などの気がいっばい。いつものくらしを見直すきっかけにしてみませんか?

キッチンマットをやめました。ないほうが清潔だし、洗濯する手間が省ける。床に飛んだ水は、ふくための専用のぞうきんを置いておけばよい。

まぬねねこさん



シンクの三角コーナーを捨てたら、掃除の手間がなくなりました。ごみには穴あきのポリ袋を使えば簡単に捨てられて、汚れる物も出ません。

シュウMamaさん

季節ごとの衣替えをやめて、クローゼットの中でかける場所を変えるだけにした。衣装ケースの入れ替えがなくてとても楽に。

gakotchさん



思いきって

スッキリ処分

やせたら着ようと思っていた、若いときの洋服を捨てた。やせる日はこないと悟った。

huri-taさん



とにかく場所をとるので本を処分しました。ただ、電子書籍では手に入らない物も処分してしまい、少し後悔しています。

なすたるうさん

家事をがんばるのは「卒業」

定時に満足する量で素敵な食事がテーブルに並ぶ、という「当たり前」をやめました。家族が時間に帰ってこない、手伝いをしない、などが頭にきていましたが、私が食べたいものを作って家族の分はついでにする、または家族に作ってもらう、という対応に変えて解消しました。

洋梨酒さん



毎日「夕飯はちゃんとしないで」と思っていたけれど、レシンの冷凍品を出しても家族から不満は出なかった。洗濯物がたまって、掃除機をかけなくても、家族はそれなりに生きている(笑)。

ももんが03さん

デジタルで省タイム、
省スペース

アルバムを捨てました。念のため写真をすべてスキャンしてクラウドに保存。でも、スキャンするときに見ているので、このあと死ぬまで見ようと思わない。

はっさくのママさん



パルシステムの注文に、注文用紙を使うのをやめました。オンラインにしたら、自動計算だし、お得な商品も出てくるし、注文可能期間が長く、内容変更も簡単で、楽になりました。

バナナケーキさん

「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。
- パルシステムの取り組みを表示**
- 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

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。

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: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