

パルシステム利用ガイド

パルシステムでは、組合員一人ひとりの心豊かな暮らしをサポートするために、
 食材や日用品だけでなく、子育てや食事作りなど、暮らしに役立つサービスを
 ご用意しています。今まで知らなかったという方も、ぜひご利用ください。



保存版!

すきま時間で カンタン注文!



←パルシステムアプリから



注文締め切りは 配達日翌日の13時!

忘れていると注文締め切り前に「ご注文はお済みですか? (〇月〇回)」のタイトルでメールが届きます。

ほかにもここが便利!

クチコミを見ながら注文ができます。
 インターネット限定商品も利用できます。



旬のレシピや季節の手仕事、
 イベントメニューなどのお役立ち
 情報もサッとチェック。カタログ
 には掲載しきれない原材料や
 栄養成分なども確認できます。



気がついたときに
すぐ注文!



こんな方法でも注文OK!



←携帯電話・固定電話から

パルシステム自動電話注文ダイヤル

0120-679-345

受付時間 朝6:00～深夜3:00 注文締め切りは配達日翌日の12時!

待たずに
注文できます!

- 通話料は無料です。
- 音声ガイダンスにしたがって
プッシュするだけ!
- 7月からは、注文変更や
注文内容の確認も
できるようになります。



すぐにつながる!

困ったときはいつでも
オンラインパルコールセンターへ

0120-744-200

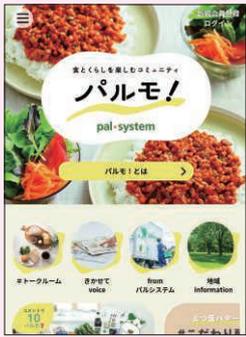
受付時間
月～金 9:30～17:00
土曜日 9:30～13:30

その他のお問い合わせは ▶ 裏表紙の「お問い合わせ先一覧」をご確認ください。

※通話料は無料です。 ※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音させていただいております。

パルモ!

Web



パルシステムの利用者同士がくらしに役立つ情報などを「教え合い」するコミュニティです。



yummyclub

LINE



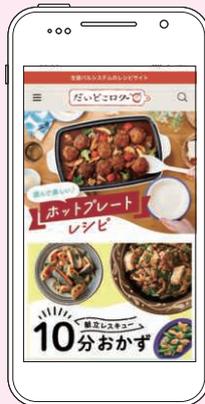
妊娠中から6歳の子どもがいる組合員のみなさんに、離乳食レシピや子育て情報をLINEでお届け。

ヤムヤムクラブ 検索



だいでこログ

Web



カタログなどで紹介した約1万件の監修者付きレシピを掲載。必要な材料を注文することもできます。

だいでこログ 検索



パルシステムごはん部

Web



毎日のごはん。どう作る? 何食べる? 自分にとっての「ちょうどいい」を見つけるヒントを発信中です。

パルシステムごはん部 検索



子育て123

Web



月齢別の離乳食レシピやQ&Aなど管理栄養士・専門家が監修! 毎日の子育てを応援します。

パルシステム 子育て123 検索



買うも作るも悩まない

3日分の

時短ごはんセット

Web



毎週3日間の夕食はこのセットにおまかせください! 夕食3日分の商品とレシピが届きます。メニューは約20分で完成する時短レシピなので、スムーズに夕食の準備が完了! 家族の人数に合わせて2人分・3人分から選べます。

作り置き肉魚菜菜セット

Web

<メニュー例>



肉・魚・野菜のおかず4品が作れて「あとと助かる」セット商品が注文できます。紙やインターネットでレシピが確認できます。

キッズごはんお助けセット

Web



管理栄養士監修の1食分セットです。ごはんができるまでのつなぎにもOKな補食付き。包丁を使わない、レンジ・ボイル調理がメインで忙しい時にも準備ラクラク。子どもが好きな商品をセレクトしました。

あなたのおもいを全国にお届け

パルのはこ

Web



離れてくらす大切な方に、パルシステムの商品を宅配便で全国にお届けできるサービスです。毎週の注文と同じタイミングで、いつでも利用できます。

パルのはこ 検索



次回以降 取り扱い検索

Web



ここをチェック

ここに表示

商品を検索したときに、「次回以降の商品も見る」にチェックを入れると、直近4企画以内の商品が表示されます。その週に取り扱いのなかった商品がいつ注文できるかがわかります。

パルくる便

Web



繰り返し注文したい商品を定期的にお届けする「パルくる便」。登録できる商品は約400品(2026年4月現在)。

パルくる便 検索



予約登録米

Web



産直産地のお米を田植えの時期から組合員が予約し、新米以降「4週に1度」お届けする「予約登録米」。組合員にお米を安定してお届けするための制度です。

商品の原材料確認

Web

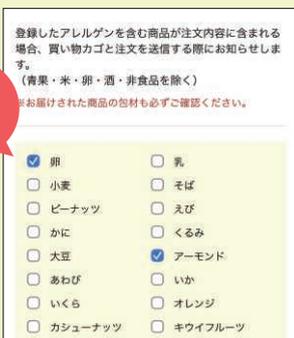


この商品の原材料は...

カタログでは載せきれない商品の原材料や栄養成分も、インターネットの各商品ページから確認することができます。

アレルギーお知らせ

Web



ここで登録

気になるアレルギーを登録しておくと、登録したアレルギーを含む商品を注文するときにアラート(お知らせ)が出ます。設定可能なアレルギーは29品目。

お気に入り登録

Web



注文画面のハートマークから、お気に入りの商品を登録できます。その商品の取り扱いがある企画週には、自動的に買い物カゴに追加されます(削除もできます)。

ここをタップ!

化粧品お試しサイズ(有料)

Web



「試してから注文したい」という人も安心。インターネットサービス内「美容・コスメ」のカテゴリから、お試しサイズがいつでも注文できます。人気の10品をラインナップ(2026年2月現在)。



▶ 組合員の声を生かすサービス

アンケート・モニター企画

Web



より多くの組合員の声を実際の商品に反映させるため、インターネットから気軽に参加できるアンケート・モニター企画を行っています。

パルシステム アンケート・モニター 検索



ひとことメール

Web



インターネットの投稿フォームや、カタログの裏表紙に毎月1回程度掲載されている用紙から、気軽に想いを伝えられます。

パルシステム ひとこと 検索



▶ メインカタログ

きなりセレクト

カタログ

カタログに直接記入して提出することで注文します。少人数の食卓にうれしい弁当や素材が充実。

- 毎週発行 24ページ
- 約340品目



メインカタログの切り替えをご希望の方は、所属のセンターにお問い合わせください。

▶ 便利なアプリ

まめパル

アプリ

食材管理に役立つアプリ



注文した食材は自動的にアプリに登録されて、ラクラク管理ができます。届いた食材を使ったレシピも見られます。



まめパル 検索



▶ くらしに関するサービス

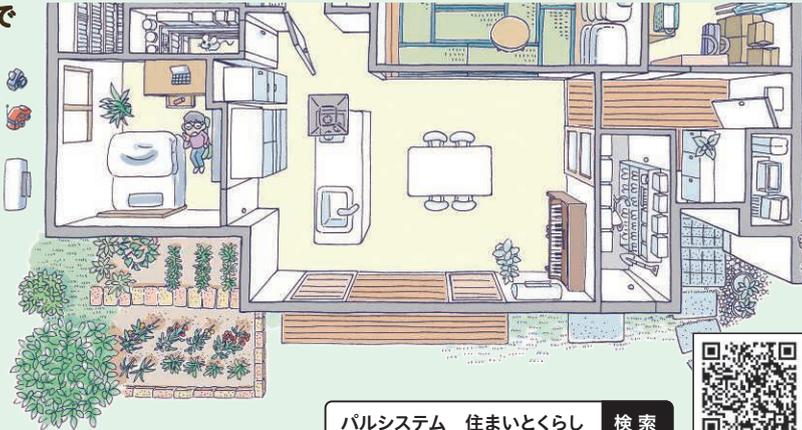
くらしの「困った」を解決し「ゆとり」を楽しむサービス情報カタログ **スクエア**

住まいとくらし

お庭づくりやシロアリ防駆除などの「家」に関するお困りごと、エアコンクリーニングやふとん仕立て直し・丸洗いなどの「くらし」に関するお困りごとを解決します。

カタログ

部屋の中から家の外まで 困りごとはおまかせ!



パルシステム 住まいとくらし 検索



【サービス内容】

庭木剪定・造園/シロアリ防駆除/ネズミ対策/遺品整理・不用品処分/畳替え/水まわりリフォーム/屋根・外壁塗装/ハウス・エアコンクリーニング/家事代行・便利サービス/手仕上げ印章/ふとん丸洗い・仕立て直し/ピアノ調律・運送・買い取り/ブランド品・本・CD等宅配買取/レンタル(きもの・モップ・ウィック・浄水器)/きものランドセル(制服)リメイク/DVD・CDダビング/ホームオーダースーツ/霊園墓石・仏壇仏具/レントラ便/補聴器/メガネ・コンタクト など

チケット@ぱる

Web



テーマパークや展覧会などのチケットや紙カタログ『Caica (かいか)』に掲載のないレアチケットが購入できるWebサイトです。

※公演チケットの発送は、各公演の紹介ページに記載の発送予定日をご確認ください。

パルシステム チケット 検索



備品 いつでも注文

Web

無料



『粉石けん水ばしょ』『やっぱり石けん!洗濯用粉石けん』計量スプーン、『リ・さいくりんぐトイレットペーパー/シングル細穴』専用芯、『リ・さいくりんぐトイレットペーパー/シングル・ダブル太穴』専用紙芯、無洗米専用計量カップは、いつでも注文できます。



パルシステム でんき



再生可能エネルギーを中心とした電気をお届け。発電産地では、畑の上のソーラーパネルや、鶏ふんを利用したバイオマス発電などで電気をつくります。



パルシステムでんき 検索

▶ サポートサービス

見守り安心サービス



1. 安心メールサービス

毎週のお届け時に、おうかがいした基本情報(在宅・不在など)を、ご指定の連絡受取者へメールでお知らせ。連絡受取者は組合員以外でもOK!離れてくらす親族の方に安心を提供します。

2. 配達情報をメール 遠く離れた親族の方にもご連絡できます。

1. 毎週の配達



2. 緊急通報サービス

見守り対象者の緊急、異変を察知した際に通報を行います。



見守り対象者 組合員 ※60歳以上



パルシステム 見守り安心 検索

リーディングサービス

無料



毎週の配達時または宅配便で、CDをご自宅にお届けします。

目の不自由な方の商品注文を手助けする「声のカタログ」です。カタログを読み上げる声を録音、収録したCDを配付します。ご希望の方にはお試し版をお届けしています。



▶ 配達・支払いに役立つサービス

配達状況の確認

カタログ、商品のお届けがある当日には、配達状況が表示されます。



※画面は「パルシステムアプリ」のものです。

「お届け内容」にある【配達状況】をタップ



配達状況が確認できます

お届け順	お届け時間	お届け時間
01	11:42	11:31
02	11:42	11:31
03	11:42	11:31
04	配達待ち	12:41
05	配達待ち	12:42

Web

お支払い方法の変更

Web

「メニュー」にある[設定]から、お支払い方法が変更できます。お支払いには、口座振替のほかにクレジットカードもご利用いただけます。



「メニュー」にある[設定]をタップ



※画面は「パルシステムアプリ」のものです。

設定ページにある【支払い方法】をタップ



ここをタップするとお支払い方法を変更できます

私にぴったりな 選べるカタログ



使ってこちょよい生活用品・キッチン用品
『リすぺーる』
停止 190497 再開 190489



化粧品、スキンケア、ボディケアまで
『素肌時間』
停止 193321 再開 193020



犬や猫とくらす方へ
『Link Ring Love』
停止 193267 再開 193151



演劇やテーマパークなどのチケットなら
『Caica』
停止 193399 再開 193194



住まいや暮らしのサービスをご提供
『スクエア』
停止 193356 再開 193054



普段着からフォーマルまで
『スクロール』
停止 193411 再開 193208



ファッション、インテリア、雑貨など
『くらしと生協』
停止 193402 再開 199991

インターネット注文なら

- メニューから簡単に停止・再開ができます!
- カタログがなくても商品を検索して注文可能!

※『Caica』『スクエア』掲載商品を除く

好きなタイミングで、カタログの配付を停止・再開することが可能です。停止・再開したいカタログの6桁番号を注文用紙に記入してください。

紙資源の使用量削減にご協力ください。

その他のカタログ	
「もしも」の備えに知りたいことを 『共済・保険チラシ』	停止 190373 再開 190365
赤ちゃんや就学前の子を育てている方へ 『yumyum For Baby&Kids』	停止 193283 再開 193143
食物アレルギーが気になる方へ 『ぶれーんぺいじ』	停止 193275 再開 193160
介護をしている方へ 『ケア・さぼーと』	停止 193259 再開 193178
いつものくらしにプラス1のお楽しみ 『食楽広場』	停止 193330 再開 193038
お中元を選ぶなら 『夏のギフト』	停止 193437 再開 193224
お歳暮を選ぶなら 『冬のギフト』	停止 193445 再開 193232
母の日・父の日の贈り物に 『「母の日」「父の日」ギフト』	停止 193429 再開 193216
注文用紙	停止 193291 受付 193186

資源のリユース・リサイクル

パルシステムがお届けしたもののうち、特定の容器・包装は毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。リユース・リサイクル対象商品に表示している「Rマーク」が目印です。



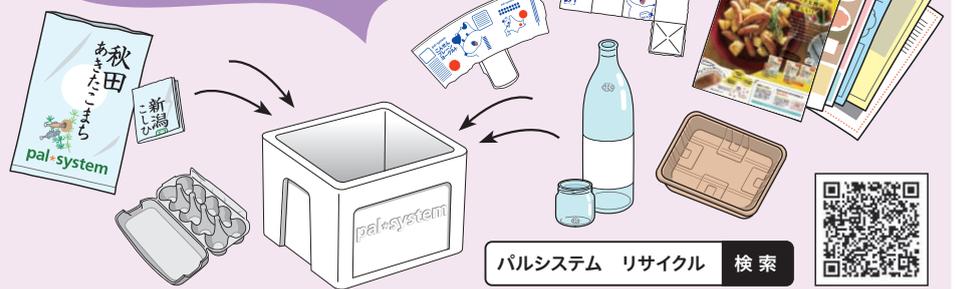
このマークが目印です!
マークのある商品は、リユース・リサイクル対象です。

- 回収対象**
- リユースびん
 - トマト・いちごの外箱
 - 商品カタログ・チラシ類
 - 紙バック・ABバック
 - ヨーグルトカップ (対象3品)
 - 小型ヨーグルトカップ (対象2品)
 - カタログ・商品まとめ袋 (カタログ・冷凍・冷蔵・青果・パンのまとめ袋)
 - 『お料理セット』紙製トレイ
 - たまごパック
 - 米袋
 - 『地球の未来にまじまじなボディソープ』紙バック
 - 『富士の天然水』ペットボトル※
- ※パルシステム東京では取り扱っていません。

期間限定! /

リサイクルして
パルシステムポイントをもらおう!

左記の回収対象品を返却して注文用紙に
135097を記入すると、返却した数量を問わず、
1週につき1ポイントが付与されます。



通い箱に入れて
お戻しください

パルシステム リサイクル 検索

お問い合わせ先一覧

※ご連絡の際は、お名前・組合員番号をお知らせください。

子育て相談ダイヤル

0120-410-227

火～金曜日 10:00～16:30
※2025年4月1日より10:00～16:00
※通話料は無料です。
※月・土・日・祝日はお休みです。
※NPO ママ・サポート子育てアドバイザーが対応します。

欠品情報自動お知らせダイヤル

電話で次回お届けの欠品情報が確認できます。
配達当日の6時から利用可能。

0120-829-804

受付時間: 配達当日6時～次回配達日前日23時
※通話料は無料です。 ※深夜3時(AM3:00)～朝6時(AM6:00)の間はシステムメンテナンスのためご利用できません。 ※生協への登録番号以外からおかけの場合は、登録電話番号も確認します。 ※プッシュ回線での対応となります。ダイヤル回線からはご利用になれません。 ※非通知設定の場合はお受けできません。 ※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。

くらしの相談ダイヤル

03-6205-6720

月～金曜日 10:00～16:30
※土・日・祝日はお休みです。
※一般社団法人くらしサポート・ウィズが対応します。

商品情報ダイヤル

パルシステム商品の原材料や食べ方・レシピなどをお答えします。

0570-011-099

月～金曜日 10:00～17:00
※ナビダイヤルは有料です。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金異なります。

注文用紙の提出を忘れてしまったら

- 自動電話注文ダイヤル(プッシュ回線専用)
0120-679-345 ※通話料は無料です。
朝6時(AM6:00)～深夜3時(AM3:00)
- パルシステム注文センター
0120-086-379 ※通話料は無料です。
ナビダイヤル
携帯電話をご利用の場合は **0570-086-379**
月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～12:00
※ナビダイヤルは有料です。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金異なります。

※締め切り時間の直前は大変混み合います。なるべく早めの時間におかけください。
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音させていただきます。

インターネットなら注文用紙提出日の翌日13:00まで受付
※登録(無料)が必要となります。

パルシステム 検索

配達・ご利用・お支払いに関しては

- パルシステム問合せセンター
0120-868-014 ※通話料は無料です。
月～金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～17:00
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音させていただきます。

インターネットでもご案内しています

パルシステム ヘルプ 検索

女性弁護士による 電話無料法律相談

くらしの法律相談
松本美代子弁護士(原則毎月第4水曜・事前予約制・先着順) ※ジャンル問わず
離婚・DV法律相談(女性限定)
田中記代美弁護士(原則毎月第2木曜日・事前予約制・先着順)

くらしの困りごとLINE相談

「電話で相談したいけど、家族が家にいて電話ができない」「こんな時、どうしていいのかわからない」など、LINEでご相談ください。
※一般社団法人くらしサポート・ウィズが対応します。
相談利用にあたっての詳細や注意事項はWebサイトでご確認ください。

くらしの相談ダイヤル 検索

インターネットサービスに関しては

- オンラインパルコールセンター
0120-744-200 ※通話料は無料です。
月～金曜日 9:30～17:00
土曜日 9:30～13:30
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音させていただきます。