



みなみ風

発行責任者：鶴島佳子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2018 年 11 月 5 日

●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

Hello♡まちの仲間たち

まち港 佐々木 法子さん



最高の環境保全ライフ！！

昨今海外ではヴィーガン（完全菜食主義者）が増えているようです。多くの有名人が声明文を出し、主に環境問題の面でヴィーガンを選択しているとのこと。

私は、環境問題を考えると生活クラブに行きつきます。リユース、リサイクル、大地を汚さないとの観念から無・減農薬、有機栽培、環境に優しい加工品や養殖など…。その上、私たちの手元に届くまで全てがクリアな、うそ偽りのない消費材の生活クラブ生活が、私の環境主義となっています。

この素晴らしい消費材を利用し続けられるように、多くの仲間と共に生産者の方々を支えられるといいな～と思い、まち運営委員をしています。

まち港の多くの組合員が生活クラブの仕組みを理解し、応援してくれることを夢見て活動しています。それぞれの方々の興味のある所から入って来てもらえると嬉しいです。

今後も楽しく活動できればと思います。

私のお気に入り

ごま油

(有)小野田製油所

とても軽い感じでドレッシング、炒め物、揚げ物にと大活躍です。さらりとしながらごまを感じることが出来るごま油は我が家の必需品です。



—もくじ—

インクルファンド	2
草の根市民基金・ぐらん	3
年末・年始の肉料理	4・5
【松葉の介コーナー】	3
まちのページ<まち港>	6
【私のまち】【私のまちのおすすめ消費材レシピ】	
【生産者紹介】長崎県漁連「煮干し」	
地域の仲間たち	7
事務局コラム	
消費材 Step Up 点検って何？	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ】	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	8

23 区南組織概要 2018 年 9 月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,688 人	2,358 人
加入者数	191 人	18 人
脱退者数	-169 人	-14 人
世帯当利用高	21,697 円	10,112 円
総利用高	383,342,292 円	23,793,227 円

23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区（一部を除く）、江戸川区、港区（台場を除く）、中央区（一部を除く）

🔦生活クラブは、組合員が **出資** **利用** **運営** をする生活協同組合です

配送についてのお問い合わせは下記へお願いします。(月～金 9:00～19:00)

- 世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 ●世田谷区(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送 03-3426-9550
- 世田谷区・渋谷区の班配送 03-5426-5218(コールセンター)
- 大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区の組合員
- 03-5426-5218(コールセンター)
- ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 ●江東区・江戸川区・中央区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

生活クラブのお店

デポーせたがや

世田谷区宮坂 3-13-13
TEL:03-5426-5211
開所:10:30～19:30
日曜定休

あなたの1日10円で、つながり・支えあう豊かな地域社会をつくろう！ 地域たすけあい福祉基金「インクルファンド」

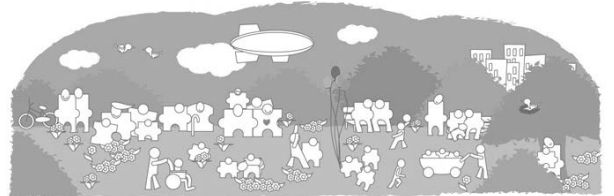
インクルファンドとは

「生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合」が運営する助成のしくみです。

組合員が参加する団体の福祉事業や活動の立ち上げ・継続が助成の対象となります。

2016年度からはスポット寄付のひとつとして「ともに働く事業所への指定寄付」も募集しています。

インクルーシブ事業連合参加団体による会費と、サポーターからの寄付を原資にしています。



インクルーシブ事業連合とは

生活クラブから生まれた運動グループが集まり、2012年3月に設立されました。

中間支援事業（生活クラブ運動グループのこれまでの実績やノウハウ、強みをいかしながら、地域主体のまちづくりを支援）と**助成事業**（インクルファンド）を行なっています。

会員団体・・・生活クラブ生協・東京、NPO法人アビリティクラブ たすけあい（ACT）、社会福祉法人悠遊、東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合、東京コミュニティパワーバンク、認定NPO法人まちぽっと、NPO法人市民シンクタンクひと・まち社、東京・生活者ネットワーク、環境まちづくりNPOエコメッセ

2017年 スポット寄付
ともに働く事業所指定寄付の一例

●NPO 法人エコメッセ

寄付額 138,500 円

（うち、店頭での寄付額 40,000 円）

エコメッセでは、一般就労が難しい方や人とのコミュニケーションが難しい方の「ともに働く場」となり、スタッフが一緒に仕事をしています。寄付金は着物ほどの費用とエコメッセ本部や店舗での活動費（人件費）に充てました。

2017年度は働く場が増え、時間を増やすことができました。本部や店舗での品物整理など、とても助かっています。



サポーター募集

サポーターとは『地域ごとに必要な機能をつくり、市民が参加し利用するまちづくり型福祉』を推進し、豊かな地域社会づくりにつなげるために、インクルーシブ事業連合の運営および助成の財源を寄付で支える個人または団体のことです。

- 登録寄付・・・個人 1口 3,600 円/年 団体 1口 10,000 円/年
（組合員の場合は毎月 300 円が共同購入代金と一緒に引き落とされます）

- スポット寄付・・・1口 500 円(年 2 回)

Web の申込みフォームから登録ができます。



インクルーシブ事業連合サポーター 検索



毎月 100 円から! 生活クラブから生まれた市民ファンド 「草の根市民基金・ぐらん」にあなたも参加しよう

草の根市民基金・ぐらん とは

1993 年、生活クラブ生活協同組合・東京によって設立されました。

1989 年、生活クラブ生活協同組合が、「もうひとつのノーベル賞」として知られる「ライト・ライブリフッド賞*1)」を受賞したことを契機に、国際化・巨大化・複雑化している社会的諸問題や、多様な市民のまちづくりを応援するための助成活動を開始したのがはじまりです。

毎月 100 円のカンパで都内やアジアで活躍する市民団体や NPO・NGO の活動を支援できます。

ぐらんの実績

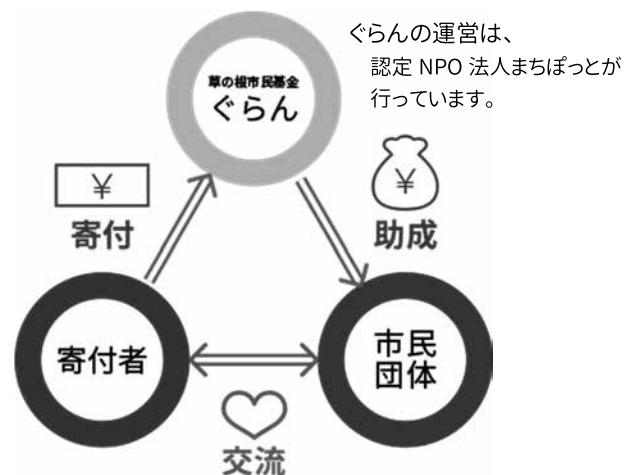
助成の対象は、東京都内とアジア諸国で地域の課題を解決しようと活動する市民団体。2017 年までに 181 団体へ 7385 万円の助成を実施しました。

ぐらんの選考会

助成団体を決定するための選考会は公開で行ないます。また、助成を受けた団体との「草の根交流集会」も毎年開催しています。

ぐらんへの参加方法

- 毎月の登録・・・1 口 100 円
Web から寄付登録ができます。
毎月の共同購入代金と同時に引き落とされます。
- 年一度の注文書カンパ・・・1 口 500 円から
例年 1 月～2 月、注文書でカンパができます。



ぐらんの運営は、認定 NPO 法人まちぼつが行っています。

草の根市民基金・ぐらん 検索

*1) ライトライブリフッド賞

現代社会で問題となっている事項を解決すべく努めている人々に、ライトライブリフッド賞財団(スウェーデン)より贈られる賞。主に環境保護、人権問題、持続可能な開発、健康、平和などの分野にて活躍した人物、団体に授与されることが多い。

松葉の介コーナー

レジ袋を禁止している国や地域では?!

使い捨てレジ袋は大気汚染や海洋汚染の一因です。中国では、2007 年にプラスチックやビニールなどの容器包装の生産、販売、使用を規制する通知を出しました。通知発表直後の 2008 年、中国国内で使用されたレジ袋は 1 日あたり 30 億枚以上。10 年たち、市場では相変わらずレジ袋が無料で提供され、更に出前などの新たな業態の発展で、2016 年は運送業界だけで 147 億枚を超えるレジ袋が使用されていたとのことです。

その反面イギリスでは、2015 年からスーパーでレジ袋をもらおうと 5 ペンス(約 7 円)が上乗せされる

規制が全国で始まり、その結果、レジ袋の配布数が急減したそうです。この施策で年間 70 億枚を配布していた主要スーパーでのレジ袋は、規制開始後半年で 5 億枚に減ったとのこと。自然保護とごみの削減を狙ったこの施策は、一定の成果を上げているそうです。

日本国内でもレジ袋を有料にするなど、工夫しているスーパーもありますが、コンビニでは、いまだに無料で提供されています。地球環境を守るために世界的な対策が必要です。





年末・年始の肉料理は やっぱり! 生活クラブで♪



◆非遺伝子組み換え(NON-GM)のエサを食べています

◆ストレスのかからない環境で育っています

◆ホルモン剤や抗生物質など薬剤は使っていません

豚

一般的に、養豚場では効率化を図るために、密飼いや抗生物質を多用した飼育を行いますが、平田牧場では、豚の健康を最優先に考える飼育方法で豚を育てています。飼育面積は一般的な豚舎の1.3倍を目安とし、生後120日以降、約200日の出荷まで原則として抗菌性物質は使っていません。豚のストレスが溜まらないよう、温度や湿度の管理も厳しく行い、ゆったり時間をかけて健康な豚を育てています。



牛

遺伝子組み換え飼料や成長ホルモン、抗生物質は使わない(病気の治療をのぞく)など、牛を健康に育てる肥育プログラムを徹底。生活クラブの牛肉は、国内で、飼育から、と畜、解体、精肉加工、製品加工まで、すべて一貫生産することにより、トレーサビリティ(生産履歴追跡)を実現しています。



鶏

日本の鶏肉生産者が飼育しているのは94%がブロイラー種鶏で、ヒナの供給を輸入に依存しています。一方、生活クラブの丹精国鶏は、3世代以上にわたって品種改良されてきた国産種鶏を55日齢以上丹精に飼育。遺伝子組み換えしていない穀物と飼料用米で育てあげた、「安全・安心」を保証できる鶏肉です。その食べごたえ、脂っこさのない深い味わい、これが鶏肉本来の美味しさです。



豚肉の栄養 **ビタミンB1** が豊富!

ビタミンB1は糖質の代謝に不可欠なビタミンで、米を主食とする私たち日本人には不足しやすい栄養素です。ごはんを食べて、糖質が酵素の働きで分解され、エネルギーに変わるときに必要です。特に脳は大量のエネルギーを必要としますが、ビタミンB1は糖質からのエネルギー生産を助けることで、**脳や神経の働きを正常に保つ役割**を果たしています。また、ビタミンB1が不足すると、糖質を摂取してもエネルギーに変えることができず、疲れやすく感じる場合があります。エネルギーに変えられなかった糖質は、体脂肪になります。

美味しいしゃぶしゃぶのコツ

- ① きざみ昆布をお鍋にいれる
- ② おすすめの薬味は、斜めに長く薄切りした、たっぷりのねぎ
- ③ お肉はサッとしゃぶしゃぶ
- ④ シメの一品はご飯を入れて雑炊に♪



平田牧場 美味しい召し上がり方 検索



牛肉の栄養 **鉄(ヘム鉄)** が豊富!

牛の赤身は「栄養の宝庫」とも言われるほど、質の良い栄養素が詰まっています。人間の身体では作り出せない必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質に加え、鉄や、「造血ビタミン」の異名を持つビタミンB12も豊富。牛肉の鉄は、海藻や野菜などに含まれる鉄より吸収率が良いうえに、**ビタミンB12との相乗効果で貧血対策にも◎**。日本人に不足しやすい亜鉛も豊富です。

ステーキの美味しい焼き方

- ① 焼く **20~30分前**に冷蔵庫から出して室温に戻す
- ② 背スジに、裏表ともに3か所くらい切り込みを入れる
- ③ 中火。背脂を最初に溶かしながら焼く
- ④ 片面1分。ひっくり返して、**焼いた面に初めて塩、コショウ**
- ⑤ 全体的に赤い水分が出てくるまで焼く(ミディアムレア)

北海道チクレン お肉を美味しく食べる 検索



鶏肉の栄養

ビタミンAとビタミンK

が豊富!

ビタミンAは豚肉の約4倍、牛肉の10倍以上あり、皮膚や粘膜の健康を保ちます。脂質は皮を除けば豚や牛の約半分で、不飽和脂肪酸のオレイン酸を多く含んでいます。カルシウムを骨に沈着させる働きを持ち、骨粗しょう症の予防に効果のある**ビタミンK**が豊富で高たんぱく低脂肪の代表的な食材です。

むね肉をやわらかく食べる方法

むね肉も切り方次第でやわらかく!

- ★ ピカタなど薄く切るときは**そぎ切り**して一口大に
- ★ 茶碗蒸しやから揚げなど、厚く切りたいときは、
 - ① 真ん中繊維の境目を切る
 - ② 繊維に対して垂直に切る



丹精国鶏 鶏むね肉の調理法 検索

クリスマス・お正月用品は早期申込みがお得!

早期申込みの注文をお忘れなく!!

クリスマス用品

カタログ配布(11/5~11/9)
注文書回収(11/12~11/16)

お正月用品

カタログ配布(11/12~11/16)
注文書回収(11/19~11/23)

昨年度好評だったクリスマス・お正月用品はこちら

1位 骨付きモモ照り焼き



1位 伊達巻



2位 鶏肉骨付きモモ



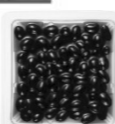
2位 栗きんとん



3位 ローストチキン(半身)



3位 正月用丹波黒豆・煮豆



4位 エコシュリンプ特大



4位 ぐちかまぼこ・白



5位 無塩せき 生ハム 50gx2

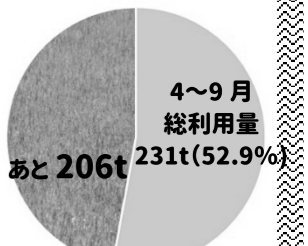
5位 梅寿なると巻セット

毎年大好評の加美よつばの「しめ縄」は今年度は早期申込みのみです。注文お忘れなく!

新米の季節ですが、

どれだけお米食べたかな?

2017年産米(2018RY)の契約は136,041俵ですが、9月現在の予測では、利用量は133,515俵で全量を食べきれない状況です。食べ残しが発生すると在庫調整をしながら外部販売になります。年産更新時に外部販売を実施すると大きく差損が発生します。更新を遅らせて食べきる選択もありますが、次年産の契約量の減少となり、安定的な契約量の確保ができません。日本のカロリーベースでの食料自給率は**38%**で、米は国内で唯一100%自給できる穀物です。いざというときはやっぱりお米なのです。しっかり食べていきましょう!



2017年度総利用重量:437tを100%としています。

利用の少ない家庭には、毎週取組みになった「つや姫2kg」がおすすめ!

まち港

私のまち

結成してまだ日の浅いまち港ですが、各地区での企画開催、キャラバンにより、着実に、地域の「つながり」を感じています。

何度が企画に参加してくれた方がその後サポーターとして協力してくれるようになったり、ベテラン組合員が「コミュニティ作り」に意欲的だったり。「まち」から「ちいき」そして「コミュニティ」に広がろうとしています。

私自身、組合員歴は約1年程ですが、安心して子どもが預けられる組合員がいたり「つながり」にとても

コミュニティの大切さ



助けられています。

都心部で「つながり」を求めるのは難しいかなとも思いましたが、都心部だからこそ求められるものだし、必要性があると感じ、大切にしていきたいと思います。

まだまだ広がり可能性のあるまち港。地道な活動を続け、組合員の安心できるまち作り・ちいき作り・コミュニティ作りをしていきたいと思います。今後も企画やキャラバンを通じて仲間づくりに繋げていきたいと思います。
(高橋 恵美子)

私のまちの おすすめ消費材 レシピ

これいいよ！
オープンサンド
やウインナーを
巻いてホットド
ッグ風にしても
美味しいです。

<材料> 4~5枚

薄力粉	150g
砂糖	3g
ドライイースト	3g
塩	少々
豆乳	150g
ごま油	大さじ1

もちもちパンケーキ



<作り方>

- ① 薄力粉から塩までの材料を全部ボールに入れて、スプーンでよく混ぜ合わせる。
- ② ①の中に豆乳を入れて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 滑らかになった②にごま油を入れて、さらに滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ 滑らかになった生地の入ったまま、ボールにラップをして1時間常温で置いておく。
- ⑤ 1時間置いた生地をもつ一度よくかき混ぜてから、フライパンにごま油(分量外)をしき、スプーンで生地を落として中火で片面2分ずつ焼いて出来上がり。

(佐々木 法子)

生産者紹介



長崎県漁業協同組合
連合会
長崎営業部
兵藤 彰さん

長崎県漁連「煮干し」

「煮干し」の生産者です。長崎県漁連「煮干し」はすべて長崎県産です。長崎県煮干生産量は全国一位で国内生産量25%を占めています。市販品との違いは「質」にあります。質の良い煮干しとは、鮮魚とは真逆で脂が少ないものを指します。煮干しの場合、脂が多いとすぐに酸化し茶色く変化していくのです。その品質劣化をできるだけ未然に抑えるため、私が煮干の入札会場へ足を運び、質の良いものを吟味し買い付けるように努めています。

もうひとつの違いは、完全無添加品であることです。酸化防止剤不使用はもちろんのこと、塩さえも添加しておりません。長崎県の煮干し生産は清浄な海水で煮る製法のため、何も一切添加することはありません。そのため完全無添加品として製造できるのです。私たちの加工場では、更に厳選するための製造ラインを設けておりま

す。異物混入がないように、磁力選別・ふるい選別・風力選別・金属探知機、最終段階では熟練した作業員による目視選別を施し、ようやく皆様の「煮干し」が出来上がります。



近年だしパック等の簡単に出汁が取れる商品が多く存在し、煮干しから出汁を取る人が少なくなっているように感じます。私どもも時代の流れとともに簡便な粉末など様々な製品に取り組んでいますが、まずは昔から日本で家庭の味として親しまれている本物の煮干し出汁の美味しさを味わっていただきたいと思います。煮干しから出汁を取ることは難しいことではありません。ぜひチャレンジしてください。

これからも煮干しの良さをPRしつつ認知度を高めていきたいと思っています。

生活クラブ運動グループ紹介
地域の仲間たち

～江東まちづくり研究舎(みんなの家)～

2005年7月、介護職、ボランティアなどをしてきた生活クラブの組合員が、地域に必要なしくみづくりで一致、勉強会で終わりがたくないと施設づくりを最終目的にして活動を始めました。そして12月NPO法人設立。在宅での暮らしを支え地域で生き生きと暮らすために、利用者同士も支えあいながら過ごす場所、誰でも利用できるデイサービス「みんなの家」を開所しました。コンセプトは、「近い」、「小規模」、「誰も断らない」共生型としました。「みんなの家」も働いているスタッフも全員組合員です。提供する昼食も消費材でスタッフが手作りしています。

早いもので開所13年目。「みんなの家」は、地域に根ざした小さな施設ですが、行政の縦割り福祉を取り払って、赤ちゃんからお年寄りまで、障がいがあってもなくてもいろんな人が居てあたりまえ、支えあいの地域福祉を提案、実践しています。見学、ボランティア希望の方、いつでも歓迎です。



(高井 浩子)

事務局
コラム

大田センター次長
木戸 祐樹さん

大田センター次長として三年目の木戸 祐樹です。配送メンバーの約半数が二十代の若者である大田センター。そんな若者達からエネルギーをもらい、私も元気いっぱいです！

大田センターでは、カンブリア宮殿の放映以降たくさんの加入問合せがあり、加入者も増えました！

今後も組合員が元気に楽しく活動していけるよう、消費材運動を通して一緒に活動していきたいと思っています！



～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「消費材 Step Up 点検」って何？

「おおぜいの自主監査」に参加したことがありますか？今年度から、「おおぜいの自主監査」は「消費材 Step Up 点検」にリニューアルしました。

生活クラブは、「生活クラブの消費材10原則」にもとづき、組合員と生産者が話し合い、消費材の分野ごとに独自の自主基準を定めています。さらに生産者は、消費材ごとに点検し、生活クラブに報告しています。その報告通りかどうか、組合員が実際に生産現場を見、確認するのが「消費材 Step Up 点検」です。

参加した組合員は、生産者の想いや消費材を取り巻く社会状況を知ることができ、同時に改善要望を生産者に伝えることができます。生産者は、組合員の意見を聞くことで、新たな課題に取り組むことができます。両者が互いに緊張関係を持ってやりとりすることで、消費材の安全性を保ち、さらなる Step Up を目指すことができます。

★9月号の感想



みんなの広場



グリーンシステムによって削減したごみの重さがジャンボジェット12機分とは、驚きです。以前、回収率が書かれた用紙見ましたが、そんなに回収率良いように思えませんでした。もっと皆で協力したいものですよね。 まち江戸川 Y0さん

「おさかなソーセージ」の紹介がありました。うちでは5才の孫が「おさかなソーセージミニ」のファンです。バターで焼いても美味しいですが、揚げ物をしたついでにカリッと揚げると目先が変わって美味しいですよ。 まち品川 FKさん

まち「からきた」に所属していますが、「私のまち」コーナーでからきたについて紹介されているのを見ました。「人」の生活クラブ、という言葉が心に残りました。 まち・からきた JKさん

★今月のクイズ

牛肉の栄養は
○○ 鉄が豊富！

9月号の答えは「グリーン」でした。



※ご意見と一緒に、クイズの回答をどんどん応募してください。
※9月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「ゆず餅」をプレゼントしました。

地域の仲間たちの記事を読んで、全員が経営者で、全員が働き手！とってもよいなあ～と思いました。前向きな感じがしました。 まち江戸川 ASさん

デポーせたがや

展示即売会

11/23・24 10:30~17:30

イーザーオーダースーツ

シャツ

靴

宝飾品

おもちゃ

秋まつり

11/24 10:30~16:00

生産者来店 バルーンアート

恒例の福引やります!



映画「おだやかな革命」自主上映会

自然エネルギーによる地域再生。これからの時代の「豊かさ」を巡る物語。生活クラブのエネルギー政策の考え方や活動の取り組みも描かれているドキュメンタリー映画です。



◆12月6日(木)

①10:15 開場 10:30 上映 12:30 終了

②13:00 開場 13:30 上映 15:30 終了

◆大田区立消費者生活センター 2階講座室

◆参加費：生活クラブ東京組合員無料、
ゲスト1000円(事前申込800円)

◆託児あり：各回定員5名(申込多数の場合は抽選)
エコロ加入者は無料(当日加入可)・ゲスト1000円

◆託児×切：11月23日(金)

◆申込×切：11月26日(月) ※託児のない場合当日参加可能

★当日、生活クラブエナジーに契約申込の方にタラメンプレゼント

理事 Tweet

「ウールのセーターやダウンは、2分間ぐらい乾燥機にかけると、ふわっと仕上がりますよ」という、茂木孝夫さんのお話が、いつまでも耳に残っていました。茂木さんは、石けんを使う(有)白栄舎クリーニングの社長です。そして私は、初めて乾燥機付き洗濯機を買いました。

「ふわっと仕上がっている」との期待感にわくわくしながら、ふたをあけたセーター洗濯1回目、仕上がりはだらっとした感じでまったくイメージと違っていました。「何で?」と考え、業務用洗濯機と家庭用の差だと思いつきました。それからは試行錯誤。脱水時間を長くしたり、乾燥時間を素材ごとに変えたりし、だんだんイメージに近い仕上がりになってきました。

先日は、まち目黒のちいき委員の方から、自分で考えたという、石けんと酸素系漂白剤を使う煮洗いを教わりました。おかげで、もう捨てるしかないかと思っていたタオルもヤカンもよみがえり、「よし!」という感じでした。

一人一人が工夫している石けん使いのな技術をもっと交換し合い、石けんを便利に使っていきませんか? (理事 土屋 順子)



バイオサポ-タ-養成講座

~しっかり学んで、しっかり伝える!~

栄養の基礎知識を学んで、人に伝えることのできるバイオサポ知識を身に付けませんか!



◆12月8日(土)10:00~13:00

◆大田区立消費者生活センター (大田区蒲田5丁目13-26)

◆参加費：100円(資料代)

◆定員：30名

◆託児あり：定員5名(申込多数の場合は抽選)

エコロ加入者は無料(当日加入可)・ゲスト1000円

◆託児×切：11月23日(金)

◆申込×切：11月30日(金)

2018年度 第1回総代意見交換会

11/27(火)10:30~12:30 生活クラブ館スペース
総代以外の方も参加できます。



みなみ風 2018年11月号 応募用紙

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポー組合員はレジで提出。または23区南生活クラブ生協事務局に FAX 3426-9911 してください。みんなの広場は、23区南情報ボックス Web ページからも投稿できます。×切 11/23(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL：	
■住所：		■メールアドレス：	
■まち名：	■班・個配・デポー (いづれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■p7 みんなの広場 ○みなみ風 11月号へのご意見ご感想を書いてください。		「みんなの広場」に氏名を掲載しても良い方は✓をしてください。□	
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見ご感想をお書きください!	
■参加の方は□に✓を入れてください。 託児を希望された方は主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。			
<input type="checkbox"/> 12/6 「おだやかな革命」10:30 上映	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
<input type="checkbox"/> 12/6 「おだやかな革命」13:15 上映	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
<input type="checkbox"/> 12/8 しっかり学んで、しっかり伝える!	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
■お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名	住所	TEL	