



みなみ風

発行責任者：谷野あかね／23区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2019年9月2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

防災袋の準備は万全!?

でも・・・賞味期限の点検、面倒じゃないですか？

日頃利用している飲料水や食品品、日用品を少し多めに備蓄しておき、日常的に使いながら使った分だけ買い足して備蓄する「回転備蓄」がおすすめです！



詳しい内容は、2～3 ページへ続く⇒⇒⇒

23区南組織概要 2019年7月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,052人	2,378人
加入者数	236人	27人
脱退者数	-171人	-18人
世帯当利用高	26,432円	10,432円
総利用高	475,698,505円	24,630,025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)

—もくじ—

防災袋の準備は万全!?	2・3
大災害に備えていますか?	4・5
まちのページ<まち大田>	6
【まち活動報告】【まちのおすすめレシピ】	
【これおいしいよ】【先輩に聞く!】	
「デポーワーク」って何?	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・7月号の感想	
第25回23区南通常総代会報告	8
理事 Tweet・通信用紙	

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をお願いします。(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
デポーセタがや
世田谷区宮坂 3-13-13
TEL:03-5426-5211
開所:10:30～19:30
日曜定休

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにします。そうすることで、万が一の災害のときにも、「いつも食べ慣れているあの味」がある**安心感**があります。

特に**子どもの場合、普段食べ慣れていないものは受けつけにくい**かもしれません。日頃からおやつに登場させるなど、楽しく回転備蓄に取り組んでいけるといいですね。



1. 飲料水



2L×6本(598円)
500ml×24本(1,680円)

どんなときも絶対に欠かせないのが飲料水。国の防災の手引きでも、「1人1日3リットルを目安に3日分」の備蓄をすすめています。

信州たのめの里・森が育てた天然水

長野県塩尻市郊外の「たのめの里」の地下250mの深井戸から汲み上げた地下水を原料とするナチュラルミネラルウォーター。75℃加熱で殺菌をしてからフィルターで除菌しました。賞味期限は540日。災害時には防災用水として生活クラブへ**優先的に供給**されます。

2. 食料

災害時は、おにぎりやパンなどの食事が中心となることが多く、**糖質が過多になりがち**。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど、**不足しがちな栄養が摂れるものをストックするよう意識すると**、災害時に心強いです。まぐろやさばやいわしなどの缶詰は、良質なたんぱく質に加え、ビタミンや、カルシウムなどのミネラルも豊富です。みかんや甘夏などの果物の缶詰も、ビタミンが手軽に摂れます。

缶詰



さば味噌煮缶
190g×2(385円)

お米とレトルトのおかず



ひとめぼれ(パックごはん)
200g×12(1,600円)

甘いもの・おやつ



みかん缶
295g×3(557円)



遊 YOU 米 5kg
(1,993円)



全粒粉入りビスケットクリームサンド
205g(226円)



ドライフルーツ
ナッツミックス
90g(440円)



大豆ドライパック缶
135g×2(353円)



いわし味付缶
200g(260円)



トマトポークシチュー
160g×2(630円)

3. ペーパー類

震災直後、トイレトペーパーもスーパーの棚から消える一つ。ぜひ回転備蓄をする日用品に加えましょう。

「ロールペーパー」なら、1パックで家族4人の1ヶ月分になります。



無漂白ロールペーパーシングルソフト

市販品より1ロールあたり40m長く経済的です。

8ロール 108mm×100m(447円)

※価格はすべて税抜き配送価格です

かんたん! たのしい! 防災クッキング

サバ缶トマトスパゲティ

<材料>

スパゲティ(半分に折る)…50g
 信州トマトジュース…1本(190g)
 玉ねぎ(スライス)…1/4個
 トマトケチャップ…大さじ1
 塩、黒こしょう少々

水…190g
 さば水煮缶…1缶(190g)
 冷凍ブロッコリー…50g
 おろしにんにく…小さじ1

<作り方>

- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、口をしぼり10分置く
- ②スパゲティがやわらかくなったら、全体をやさしく混ぜる
- ③沸騰した鍋に袋ごと入れスパゲティのゆで時間に2分足して湯煎する



冷蔵・冷凍から湯煎まで
 食品用ポリ袋 80枚(250円)

豆とひじきのサラダ

<材料>

大豆ドライパック…1缶(135g) まぐろフレーク油漬缶…1缶(70g)
 ひじきドライパック…1缶(90g) 冷凍長いものおくらミックス…1パック(150g)
 スイートコーン缶粒状…1缶(435g 固形 275g)
 塩、黒こしょう各適量 オリーブオイル適量

<作り方>

ポリ袋に材料を入れ、調味料で味をととのえる

お湯に強い
 ポリ袋を使って
 調理します♪



黒豆と抹茶の蒸しケーキ

<材料>

ホットケーキミックス…50g 抹茶…小さじ1 素精糖…小さじ1
 マヨネーズ…大さじ1 牛乳…大さじ3 卵…1個
 おやつ黒豆…15g

<作り方>

- ①ポリ袋にマヨネーズ・牛乳・卵を入れて混ぜる
- ②①にホットケーキミックス・抹茶・素精糖を入れてよく混ぜる
- ③②におやつ黒豆を入れて軽く混ぜる
- ④ポリ袋の口をしぼり沸騰した湯で25分湯煎する



一般社団法人危機管理教育研究所 認定防災クッキングアドバイザー
 鈴木佳世子先生(「回転寿司と親子で防災クッキング」企画より)

生産者と組合員で
 作っています!

どれだけお米食べたかな?

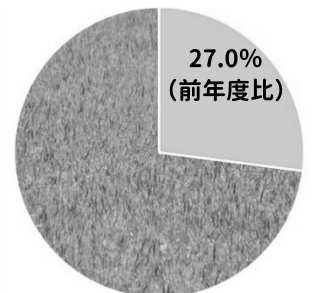
生活クラブでは複数の産地の米を扱っていますが、どこの産地の米がお好みですか? いろいろ食べ比べてみるのも楽しいですね! でも、味の好みのために複数の産地と提携してはなりません。このところの異常気象で、集中豪雨や病害虫など米の不作はいつ襲ってくるかわかりません。リスク分散のためにも、生活クラブは一産地だけに集中するのではなく、複数の産地と関係を築いています。

いつ、どこで、だれが育て、どこで精米され、袋詰めされ、どう運ばれたのかがしっかりわかる米です。そして、産地に適した品種、農法も生産者と組合員が協議して決定しています。

生産者と組合員が『共同』で『開発』している米なんて、市販では考えられませんね!

※価格はすべて税抜きです

2019年度
 総利用量(4-6月)



2018年度 23区南生活クラブ
 総利用重量452tを
 100%としています。



大災害は必ず来る！ しっかり備えていますか？ 今、できることから始めましょう。

他でもない 大切な人を守るのはあなたです



助かる環境をつくる、助かる知識を持つ

一日の三分の一は寝ている時間。寝室を優先に家じゅうの家具を壁に固定しましょう。

地震の揺れが激しいとき、家具は倒れるのではなく横に飛びます。低い家具も高い家具も固定しないと、家具と壁の間に挟まれる可能性があります。過去の大地震では約8割が圧死*でした。また部屋じゅうの物も散乱するので普段から整理整頓、不要な物を減らしていきましょう。それが難しい場合は、家の中に安全な部屋や場所を確保しておきましょう。

(*Webページ内閣府 防災情報より)



家具を固定した部屋の様子 家具を固定しなかった部屋の様子

すぐに助けが来るとは限らない

大災害時には救急車が来てくれるとは限りません。もし、あなたの大切な人がケガをしたり、一刻を争う事態になっていたら、助けるのはあなたです。被害の状況により、避難所でも命に別条のない人の治療は後回しです。手当の仕方を知っておくといざという時に役立ちます。消防署の救命講習の受講をおすすめします。



閉じ込められる可能性も

倒壊家屋や、エレベーターなどに閉じ込められ、いつ助けが入るか分からない状況で、大声を出して助けを呼ぶと体力が消耗します。笛を鳴らして存在を知らせることが出来ます。救助活動は音が出ているところから助けが入ります。防災用の笛を日ごろから持ち歩くことをおすすめします。時々、笛が鳴るか確認しておきましょう。

飲料水の備蓄

大災害時の交通事情では、給水車はあてにならないかも知れません。避難所や公園等の給水所に水はあっても、重たくて運ぶのは大変です。災害時こそ脱水症に注意が必要です。一人1日3リットルを目安に準備しましょう。

家族が1週間過ごせる物資

最低でも1週間分の食料を準備しておきましょう。元気が出る美味しいものもいいですね。冷蔵庫は大事な食料庫、倒れて中のものが台無しにならないよう壁に固定しておきましょう。1～3ページの回転備蓄を参考にしてください。水道・ガス・電気はすぐには復旧しません。カセットコンロ、カセットボンベもお忘れなく。(ソーラークッカーも便利です)

非常用トイレの準備

食べるものは我慢できても、排せつは我慢したら病気になります。自宅のトイレが使えないとき、家族分の排せつができるだけの用意がありますか。非常用トイレにはたくさんの種類があります。実際に使ってみないと使い易さは分かりません。いざという時のために、使用感を確かめておくことも必要です。

非常用トイレを使うことになったら、できれば便と尿は分けた方が臭いが抑えられます。埋めても臭いは抑えられないことを覚えておきましょう。また、マンションやアパートなど、大地震の際はトイレの排水が逆流する恐れがあり、要注意です。



緊急用組み立て式トイレ
1,980円(税抜配送価格)

組立時

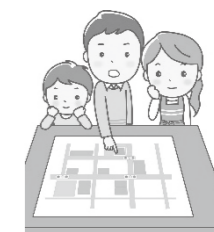


懐中電灯、ローソクなどの明かりや乾電池、携帯ラジオなどの準備もお忘れなく。ソーラーランタンも便利です。



防災について家族との会話

災害による緊急事態のときにどうするか、どこに避難するのか、家族と話しておきましょう。住まい周辺の避難マップを家族と作ってみましょう。



コミュニティ

あなたの住むエリアでは、生活クラブのコミュニティがありますか？コミュニティは、町丁目ごとに徒歩で行き来できる範囲の20～40人程度の集まりです。

お隣さんや、近所の組合員と普段からつながりを持ち、いざというときにたすけあえる関係性を作っておきましょう。生活クラブのコミュニティでつながれば、組合員どうし困った時にエッコロたすけあい制度も利用できます。

コミュニティに関する問合せ

23区南事務局 03-3426-9914(月～金 9:00～17:00 祝日可)

住まいと家財に必要な保証を

「CO・OP 火災共済＋自然災害共済」

火災・風水害・地震などから大切な住まいと家財を守る保障です。火災共済に自然災害共済をプラスして十分な保障を備えましょう。(自然災害共済のみの加入はできません)

＜保障のポイント＞

- ・家計に優しい手ごろな掛金
- ・古いものでも時価額ではなく再取得価額で保障
- ・焼破損70%以上でも全焼損扱い
- ・家財だけでも加入できます
- ・自然災害共済は盗難による損害等も保障

問合せ：CO・OP火災共済コールセンター 0120-6031-43

(受付時間：月～土 9:00～18:00 ※祝日営業、年末年始休み)

予告 「防災講座&火災共済学習会」
10月7日(月)10時～12時30分
生活クラブ館 地下スペース

まち大田

まち大田は組合員人数2,864人(6月末)の大きな“まち”です。まち委員9名、ちいき委員28名、消費委員24人の大所帯です。

毎月、まちやどこかのちいきで企画があり、4月から8月までの開催数は28回。各委員は企画が成功するように、一つ一つ熱心に取り組んでいます。そのおかげで、企画には新規の方からベテランまで参加して、組合員の交流もできています。参加者は何十年歴の方から、まだ1年未満の方もいますが、同

じ生活クラブの消費材を食べているので、同じ釜の飯を食べている感覚で、すぐにうちとけて、特に消費材の話になるとお互いに良い影響があるようです。

大田は2020年3月までの目標組合員数が3,000人です。まち委員をはじめ数人の方が加入問合せワークに登録して活動しています。最初は少しものおじしていましたが、自分が話した事で新しい仲間が増える喜びを感じてきて、これからの活躍が期待できます。

みなさん！大田の企画にいらしてくださいね！

まちのおすすめレシピ

乾パンを使ったお手軽ティラミス



<材料>

(800mlの器1つ分)

卵黄 3個
卵白 3個
グラニュー糖 100g
クリームチーズ 250g
生クリーム 100cc
コーヒー液 600cc
(濃い目に入れたコーヒーに砂糖大さじ2)
乾パン 200g
(消費材の乾パン2袋分)
ココアパウダー 適量

<作り方>

- ① バットに乾パンを並べてコーヒー液を注ぎ柔らかくなるまで置く。柔らかくなった乾パンを器に敷く。
- ② ボウルに卵黄とグラニュー糖 40g を入れ泡立て器で白くもったりするまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに生クリームとグラニュー糖 10g を入れ、かたく泡立てホイップクリームを作る。
- ④ 別のボウルに卵白とグラニュー糖 50g のうち 1/3 を入れ軽く泡立ててから残りのグラニュー糖を 2 回に分けて加え、角が立つまでしっかり泡立てメレンゲを作る。
- ⑤ ②のボウルにクリームチーズを加えて混ぜ、③のホイップクリームも加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤にメレンゲを 1/3 量ほど入れて混ぜてから、残りのメレンゲを加えて泡をつぶさないよう軽く合わせて、ティラミスクリームの出来上がり。
- ⑦ ①の器にティラミスクリームを入れる。平らにならし冷蔵庫で冷やしてなじませる。表面にココアパウダーをふり、取り分けていただく。

(沖田 くみ子)

先輩に聞く!

加入歴 31年 渡辺一代さん



加入のきっかけは、お子さんの幼稚園のお母さんから誘われたことですが、管理栄養士の資格もっていて、元々食に興味があったので、生活クラブの安心・安全な消費材には共感するところが多く、使い続けているとのこと。

なんと、三人のお子さんのうち、お二人が“食”に関する仕事についているそうです！渡辺さんが“食”を大切にして子育てをしてきたことの表れだと思いました。

子育て世代の組合員へ「美味しいものがあると幸せになれる。子どものころから、きちんとしたものを食べさせることで、良い悪いの区別ができるようになり、それが健康な身体を作ることにつながります」とのメッセージをいただきました。

様々な地域の活動をされていて、現在は大田区地域スポーツクラブの事務局長。区のスポーツイベントで、生活クラブに模擬店を依頼したいとの嬉しいお話もありました！「健康のためには、適度な運動と安全な食事が大切だものね」と。

オススメ消費材は、「う～ん」と少し考えてから、豚肉とケチャップをあげて下さいました。色々あるけど、やっぱりコレですよ♪ (聞き手 金子 靖子)

これおいしいよ!



生乳 100%ヨーグルト
新生酪農(株)

酸味が少ないので、お料理にも合わせやすいのがお気に入り。水切りをして、サルサソースをかけたナチョスの上に、サワークリーム代わりにトッピングすると、簡単おつまみの出来上がり！ (若林 奈美子)

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「デポーク」って何?

デポーは組合員が参加し、共同購入する場所です。

デポー全般の専門的な業務は「フローワーカズ」が担いますが、デポー業務に必要で簡単な作業は組合員が担います。その作業によって削減された経費の一部を参加した組合員へ還元し、デポーでの購入金額から相殺するしくみを「デポーワークシステム」といいます。配送の4人以上の班は仕分け作業等で4%値引きがあるのと同様にデポー作業へ参加することにより経費還元(1時間 450円分)をします。生活クラブのお店の「デポー」は組合員がお手伝いをすることが前提で作られています。

デポーせたがやのワークは 23 区南生活クラブの組合員なら誰でもできます。

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち



～企業組合ワーカーズ・コレクティブ^{わだち} 轍 ケイアッシュ世田谷事業所～

私たちは、23区南生活クラブ世田谷センターで個別配送と一部班配送の受託業務を行なっています。ケイアッシュは2年前、轍世田谷と合併し現在は3ブロック4センターにまたがる委託配送組織となりました。世田谷事業所はアルバイト含め総勢21名。みなさんにも長くお世話になっている轍世田谷からのお馴染みのメンバーに加え、新しく異動や入職してきたフレ

ッシュなメンバーもいて賑やかに業務を進めています。

写真は配送に出発しようとしている、強くて優しい世田谷事業所長、天川です。配送中は、私たちも生活クラブの事業と運動を広げるために、消費材のお渡しをしながら利用や共済、紹介や電気などいろいろご案内することもあります。どうぞよろしくお願いいたします。(専務理事 山田 真澄)



生産者紹介



宮島醤油フレーバー株式会社 「和風カレーうどんの具」

宮島醤油フレーバー(株) 東京営業部
次長 横道 健太郎さん

和風カレーうどんの具、生産者の宮島醤油フレーバー(株) 横道です。

本消費材は2012年39週に初回登場して以来、本日まで継続してご好評頂いております。組合員の皆様にご支持頂いている1つの理由は、上質な肉質の「日本の米育ち平田牧場三元豚バラ」を食べやすくスライスし具材として使用していることも挙げられます。カレースープに三元豚の旨味が溶け出し、より濃厚な味わいを引き出しております。

また「和風」と消費材名につけている通り、工場ですべて「昆布・かつお節・さば節」を炊き出し、そのだしに「カレー粉、丸大豆醤油、三元豚ポークビヨン」などを加え具材の「三元豚バラ、玉葱、長葱」を投入し仕上げておりますので風味・だし感にもこ

だわった具入りスープになっております。まだ食べられたことのない方はぜひ一度ご賞味ください！

これからも生活クラブ組合員皆様の笑顔の思い浮かべながら、安全でおいしい消費材をお届けできるよう取り組んで参りますので、宜しくお申し込み申し上げます。



事務局
コラム

世田谷センター
まさし
橋爪 匡史さん



今年度世田谷センターに配属になった橋爪匡史です。

新卒で株式会社ABCマートに入社し3年半働き、そのあとに生活クラブに入職しました。入職当初は言いたいことを好きに言って先輩に迷惑をかけていましたが、今は次のステップを見据えじっくりと物事を考えるようになりました。生活クラブに入職後も前職の影響もあり、今でも靴が好きで家の靴がなかなか減らず、よく奥さんに怒られています。休日は自然が好きなので山や海、川に行ってお楽しみしています。皆さんご存知の協同村も川がきれいで、一日いても飽きないのでぜひ行ってみてください。

～みなみ風7月号 モニター意見・感想～

- ・アースメイド野菜の残留農薬や放射能基準などの掲載が良かったです。友人に紹介する際に具体的に数値を言えるからです。
- ・先輩に聞く(玉川)新規組合員へのエール……新規でなくても深く心に刺さる言葉でした。
- ・共済の掛け金が安くて驚きでした。
- ・これおいしいよ たくさんある消費材の中、いつも同じようなものばかりになるので、消費材紹介は新しい購入のきっかけとなり、とてもうれしいです。

下半期モニターの応募ありがとうございます。

5名を選考し、依頼とお礼の発送をいたしました。

第 25 回 23 区南通常総代会報告

2019 年 6 月 4 日(火)、北沢タウンホールにおいて、第 25 回 23 区南通常総代会を開催しました。

総定数 200 名のうち 165 名出席(委任状 23 名含む)で、すべての議案が賛成多数で可決成立しました。

<総代・総代会とは>

生活クラブは「生活協同組合」です。組合員自らが「出資」し、生産者とともに開発した消費材を「利用」し、組織を「運営」します。総代会は定款によって年 1 回必ず開催される「23 区南生活クラブ生活協同組合」の最高意思決定機関です。

本来ならば組合員全員が集まって開く総会が望ましいのですが、組合員の代表＝「総代」が、議案書で提案された 23 区南の方針、事業計画、予算などについて審議し、議決します。

<議案、質問・意見(一部)>

第 1 号議案 2018 年度活動・事業報告および決算、剰余金処分案の承認について

- TV 放送の影響で拡大に効果があったかと思う。問い合わせの急増で職員の負担や混乱があったと聞いた。事前に把握し対応できていたのか?
⇒テレビ局からの連絡は突然であった。取材も直近の要請で放送内容はテレビ局判断なので反響の想像は難しかった。教訓から以降は準備を行なっている。
- 監査報告で経費を抑えるよう指摘があるが経費がかさんだ理由を教えてください。また、意見としてコスト管理を徹底してほしい。
⇒人件費の計画比が 105%、前年比 108%と上回った。土地柄、駐禁対策に人件費がかさむことから他ブロック単協に比べ人件費が 1 億円多く 3 億円を超えている。
- コミュニティについて、まだ成熟していないので育成するにはどうしたらよいか考えたい。拡大ばかりに走っている、組合員が学習したり情報を伝えることに力を入れることが必要。情報を受け取る組合員の質をあげることも重要と思う。
- 近所の新規加入者がわからない。コミュニケーションツールを考えてほしい。

第 2 号議案 2019 年度運動方針および事業計画・予算の決定について

- 食のコンシェルジュ企画に予算補助をつけてほしい。
⇒利用を上げる活動(今年度は特に米)に参加する委員交通費やキャンペーンに予算配分を多くしているためつけていない。
- 加入問い合わせ対応ワークの実績と経費を説明してほしい。
⇒2018 年度は 18 名の組合員が登録。対応 38 件中 33 件加入。1 件 1000 円の経費。
- 組合員事務局は、人ありきなのか、役割は人によって変わるのか?
⇒担い手がいないと成立しない。

- 食べることを通じてまちづくりが生活クラブの活動。根底にあるワーカーズや代理人運動について未組織地域に広げていくことを議案書にもっと盛り込んでほしい。
⇒重要と捉えており、今年度も学習会を開催する。皆さんも参加、呼びかけをお願いしたい。
- 総代は議案書を読み込んできているので、提案はポイントで、討議に時間を。
- 総代にも組合員にもいろいろな情報を出してほしい。例えば兼任理事について総代学習会でもっと活発な議論があってはじめて決めることができていると思っている。
- 情報活動で著作権・SNS の情報発信について学習してほしい。
- 会議資料が膨大、ペーパーレス化で経費節減を。

第 3 号議案 役員報酬限度額の決定について

第 4 号議案 定款の改定について

第 5 号議案 総代選挙規約の改定、総会及び総代会運営規約廃止・新設について

第 6 号議案 役員選挙について

第 7 号議案 次期役員選挙管理委員の選任について

2019 年度役員については「みなみ風 7 月号」、各議案の採択数については「8 月号」に掲載しました。

理事 Tweet

2 年前から世田谷区千歳台の島田農園に援農に行っています。援農と言っても、1 回 2 時間、月 1~2 回のささやかなものです。その少ない時間の中でも、一つ一つの作業の中にいろいろな発見があります。

6 月はトマトの剪定、じゃがいも掘り、さつまいもの畝の間にアグリシートを敷く作業などをしました。トマトの剪定は、その木を 1 本 1 本見て余計な枝や葉を切り落とし、トマトに陽が当たるように向きを変えます。辺り一面トマトの匂いに満ちていました。夏になると気軽に食べるトマトも、こんなに手をかけるものなのだと改めて思いました。雨の日も援農はありますし、猛暑の時も滝のように汗を流しながら作業をしました。

農業とはそういうものなのですね。

華やかなイメージのあるフランスは広大な農地がある農業国だとか、農業は国の根幹を支えるものなのだと、ほんの短時間農作業をしながら大きいことを考えています。

(土屋 順子)



みなみ風 2019 年 9 月号 通信用紙

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。

■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 (いずれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■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	