



# みなみ風 12月号

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12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

## 洗剤には「せっけん」と「合成洗剤」があります



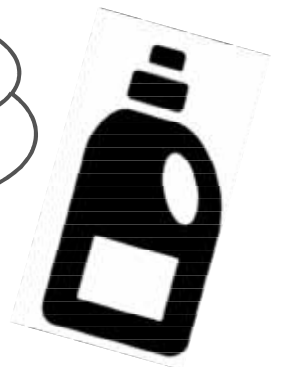
洗濯用粒状せっけん

品名	洗濯用石けん
用途	綿、麻、レーヨン、合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	純石けん(70%脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、湿潤剤

全成分：脂肪酸ナトリウム、炭酸塩、グリセリン、塩化ナトリウム、香料(フローラルタイプ)



ひとにも環境にもやさしい  
せっけん生活始めませんか!



合成洗剤の一例

品名	洗濯用合成洗剤
用途	綿、麻、合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤(27%直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩、ポリオキシエチレンアルキルエーテル、純石けん分(脂肪酸ナトリウム)、安定化剤、アルカリ剤、水軟化剤分散剤、酵素、蛍光増白剤

詳しい内容は、2~3ページへ続く⇒⇒⇒

### 23区南組織概要 2019年10月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,960人	2,360人
加入者数	209人	13人
脱退者数	-179人	-17人
世帯当利用高	25,971円	10,336円
総利用高	465,708,051円	24,424,618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—

せっけん	2-3
23区南生活クラブの豆腐	4-5
まちのページくまち・せたがや>	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!】	
「よやくらぶ」って何?	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・10月号の感想	
お知らせ・理事 Tweet・通信用紙	8

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

## こんなに違う「せっけん」と「合成洗剤」

	せっけん	合成洗剤
原料	天然の植物や動物の油脂とアルカリからつくられている。	石油や動植物の油脂などから化学的に合成されたもの。人の健康や生態系に有害なおそれのある化学物質を指定するPRTR法*で指定対象になっている成分が使われているものもある。洗濯用には白く仕上げる蛍光増白剤が添加されているものが多い。
生態系への影響	排出され水環境では水の中のカルシウムと結びついてカルシウムせっけん(せっけんカス)になり、微生物によって分解されたり、小魚によって食べられたりして自然に消滅していきます。	1か月たっても約3分の1が分解されず、界面活性剤作用が生態系に悪影響を及ぼす。水槽に合成洗剤を入れる実験では、メダカは数分で死んでしまう。
人への影響	皮膚に浸透しないので、肌にやさしい。	皮膚から浸透するので、肌荒れしやすい。健康への影響も心配されています。

\*PRTR法：化学物質排出把握管理促進法

10万種以上の化学物質の中から、有害で環境汚染の疑いがある化学物質462種を選定。その扱いについて企業が責任をもって管理し、環境中に排出する量を行政機関に年に1回届出するように義務づけられている。この法律に、合成洗剤に含まれる界面活性剤などが指定されている。

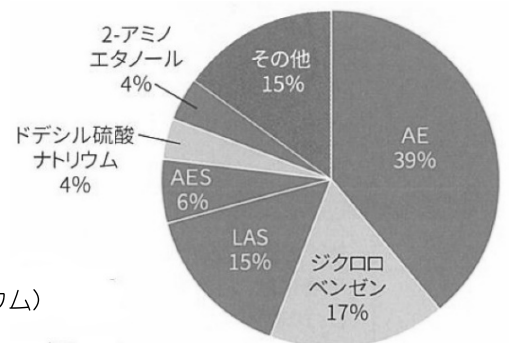
### 家庭から排出される有害物質の 6割以上が合成洗剤の成分!

AE\*、LAS\*、AES\*、2-アミノエタノールは、合成洗剤の成分

\*AE(ポリ(オキシエチレン)=アルキルエーテル)

LAS(直鎖アルキルベンゼンスルホン酸及びその塩)

AES(ポリ(オキシエチレン)=ドデシルエーテル硫酸エステルナトリウム)



### だから、生活クラブの洗剤は せっけん類だけ!



生活クラブは人体への影響、河川や海などの自然環境を守るため「合成洗剤からせっけんへ切り替えよう!」と提案しています。「私たちは環境汚染の被害者でもあると同時に、加害者でもある」ことに気づき、自身のライフスタイルを少しずつ変えていくことが必要です!

### せっけんを使うことで、 有害な合成界面活性剤の排出を 140トン削減!

生活クラブでは、合成界面活性剤でつくられる合成洗剤を使用しないでせっけんを使う運動を進めています。組合員が家庭で1年間に使ったせっけんの量から推定すると、一般的な合成洗剤を使って排出されていたはずの合成界面活性剤を約140トン削減できたこととなります。



## せっけん類を使いこなすコツ

### 食器洗いのコツ

- ドレッシング、マヨネーズなどの油汚れは紙や古布でふき取ってから洗う。また、酢などの酸性物質が食器に残っている場合には水で流すか、紙や古布でふき取ってから洗う。
- スポンジに直接液体せっけんをかけたり、固型せっけんをすり込んで泡立て、食器を洗う。(洗い桶に水を張りせっけんを溶かして使うと洗浄力が落ち、汚れが完全に落ちません)
- すすぎは、食器をひとつずつ直接水道水で流す。せっけんが付いたまま重ねた食器の上から水をかけると、汚れが食器に再付着することがある。
- スポンジは粗目、お湯で洗った方が効果的。



### 洗濯でせっけんカスをださないコツ

- せっけんの成分が下着の汗などでカルシウムせっけんになり、洗濯した衣類に付着してしまうことがある。汗で汚れた下着やタオルなどは洗濯機で予洗い(水洗い)し、せっけんで本洗いをする。

### 衣類の黒ずみや黄ばみを防ぎ、白くするコツ

- 洗濯する量は、洗濯機の中で衣類などが勢いよく回るくらいの量とし、せっけんの量は、洗濯中手のこぶし大の泡ができるような量にする。泡がでない時はせっけんを追加する。
- 襟や袖などの汚れがひどい部分は、固型せっけんや液体せっけんで部分洗いをしてから本洗いをする。
- 耐熱性の容器に熱いお湯、酸素系漂白剤を入れ、そこに黄ばんでしまった綿の衣類などを入れて 15 分ぐらい浸してから洗濯機で洗うと元の白さに戻る。



### 髪のきしみをなくすシャンプーのコツ

- 洗髪する前にブラッシングでほこりなどの汚れを落とし、お湯で予洗いをしてから、せっけんシャンプーで洗い、せっけんシャンプー用リンスを使用する。
- せっけんシャンプーに切り替えただけで、髪がきしむ場合は、お湯での予洗いの後に、先にせっけんシャンプー用リンスを使用し、次にせっけんシャンプーで洗ってみる。せっけんシャンプーに慣れてくると、きしみは気にならなくなります。

動画がオススメ!



生活クラブ せっけん動画





# 国産大豆の豆腐でしょ!

① 産地直送の国産大豆  
遺伝子組換えでない

② 凝固剤は  
天然にがりのみ

③ 消泡剤不使用



## 当たり前前を当たり前にした豆腐づくり

生産者は共生食品株式会社。1983年、「こだわりの豆腐」作りへの挑戦がスタートしました。①産地直送の大豆を使い、②凝固剤は「天然にがり」だけ、③消泡材を使用しないこと。これらすべてを満たし、さらに購入しやすい価格で製造することは至難の技。特に、消泡材を使用しない豆腐作りは、当時の常識では考えられない無謀なものでした。豆乳を絞る時に出る大量の泡を消すために、一般的には「消泡材」を用います。けれども豆腐は消泡材がなくても作れるもの。

入れなくてもできるのにわざわざ入れる必要はないと考えています。効率を優先させず、泡を立てないための工夫と手間を積み重ねていまの豆腐があります。



## レシピ 豆腐とグリーンピースのクリームスープ ~さわやかな色と味を楽しんで~

<材料>2~3人分 約450cc分  
冷凍グリーンピース・・・100g  
(枝豆でも可)  
パスタライズド牛乳・・・150cc  
きぬ豆腐・・・1/2丁  
とりがらだし顆粒・・・1/3袋  
真塩、ホワイトペッパー・・・各少々

- ①グリーンピースを柔らかく茹でる。湯50ccにとりがらだし顆粒を溶かしスープを作り冷ましておく。
- ②トッピング用の豆を15粒ほど残し、ミキサーに①とその他の材料を入れ、ふんわりなめらかになるまで回す。冷蔵庫で冷やす。器にスープを盛りグリーンピースを浮かべる。
- ③季節により温めてもおいしい。その時は沸騰させないように温める。



## レシピ 豆腐のガトーショコラ ~バターも小麦粉も使わないヘルシースイーツ~

<材料>18cm丸型1台分  
きぬ豆腐・・・150g  
ブラックチョコレート・・・100g  
鶏卵・・・2個  
素精糖・・・大さじ3  
純ココア・・・20g  
パスタライズド牛乳・・・大さじ2

- ①ブラックチョコレートを粗く刻み、耐熱ボウルに入れ牛乳大さじ2と一緒にレンジ強に1分ほどかけるか又は湯煎にかけて溶かしておく。
- ②鶏卵は卵黄と卵白に分ける。型に薄くバターを塗り小麦粉(分量外)を振っておく。
- ③ボウルに豆腐と卵黄を入れ、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせ、ココアも混ぜ、①と混ぜ合わせる。
- ④ハンドミキサーで卵白を軽く泡立ててから素精糖を加え、さらによく泡立て、角が立つくらいかたいメレンゲを作り③と混ぜ合わせる。
- ⑤用意した型に流し入れ、180度のオーブンで30~40分ほど焼く。



レシピ引用:「あっと驚くお豆腐使いこなし術~メインからスイーツまで~」7/15企画より

## 低脂肪・高タンパク食品の代表

豆腐は低脂肪・高タンパクと評価される食品の代表です。良質のたんぱく質の他、カルシウムやカリウム、イソフラボンなどの栄養素を摂取することができます。大豆に豊富に含まれているイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをし、女性の美しさや若々しさを手助けし、更年期障害や骨粗しょう症の予防にも役立つと言われています。女性に嬉しい栄養素ですね。そのまま食べるとあまり消化の良くない大豆は、すりつぶして固めなおすことで体への消化吸収がよい大豆加工品(=豆腐)になります。消化・吸収の働きが未熟な赤ちゃんや高齢の方、消化器官の働きが弱っている病後の方も食べやすく、あらゆる世代におすすめの食品です。



## 豆腐類ラインナップ くわしくは「週刊生活クラブ東京」をごらんください

きぬ豆腐 約300g 145円	きぬ豆腐2連パック 150g×2 155円	もめん豆腐 約300g 145円	もめん豆腐2連パック 150g×2 155円	油揚げ 3枚 180円
がんもどき 3個 190円	絹生揚げ 220g 175円	焼豆腐 約300g 160円	黒ごま寄せ豆腐 300g 195円	味付け稲荷 5枚 470円

※価格はすべて配送価格・税別です

## 各センターでお米試食会開催♪

## どれだけお米食べたかな?

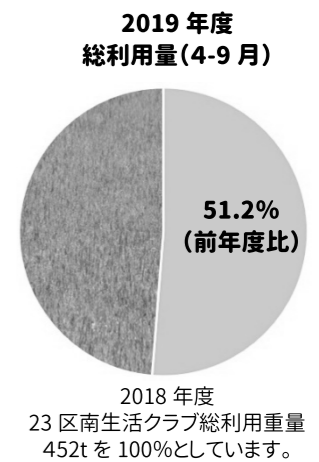
この秋から生活クラブのお米が新しくなりましたが、もうすでに試してみましたか?お米応援チームでは、新しくなったお米を職員にも食べてもらおうと、世田谷センター、大田センター、ベイ東京センターでお米の試食会を開催しました。

庄内遊 YOU 米と那須山麓米を食べ比べて、食味などを確認!もちもち系?さっぱり系?など真剣に吟味。新しくなったお米をどうやって組合員にアピールするかを考えています。

今まで生活クラブのお米を試したことがない方は、まずは試してみてください。手軽な2kgパックも登場していますよ!



ベイ東京センターにて





## まち・せたがや

「まち・せたがや」は今年度7名の委員からスタートし、そのうち「ちいき委員」と「まち委員」との兼任の委員が5名となっています。「はなみずき」「すみれ」「経堂たんぼ」の3ちいきからなり、それぞれのちいきでの活動は活発です。

まちのテーマ消費材は『美勢商事の餃子』と決定し、一年間を通してこのテーマに沿って様々な活動を行なっています。第一弾の企画として夏休みに親子で餃子作りチャレンジし、好評の内に終了しました。

また、まち運営委員研修としては美勢商事を訪問します。実際に製造現場を見て生産者の声を聞くことにより、美勢商事の食材へのこだわりや安全性・美味しさに対する取組みについて、生の情報を組合員の皆さんにお伝えできればと考えています。

これからも、さまざまな機会をとらえて、生活クラブの消費材に関する最新の情報を伝え、組合員の皆さんの安全で豊かな食生活をサポートしていきたいと考えています。

### まちのおすすしレシピ



#### <材料>

##### 皮

薄力粉 160g 強力粉 160g  
塩 大さじ 1/2 むるま湯 180cc  
打ち粉(強力粉)適宜

##### あん

豚ひき肉 250g  
A(素精糖 小さじ 1 酒 大さじ 1と 1/2  
醤油 大さじ 1 ごま油大さじ 1と 1/2)  
キャベツ(干切り) 300g  
塩(キャベツ用) 大さじ 1/3  
ニラ(みじん切り) 100g  
長ネギ(みじん切り) 40g  
生姜(みじん切り) 12g  
焼き油(なたね油、ごま油)適宜

### 皮からつくる 手作り餃子

#### <作り方>

##### 皮

- ①薄力粉と強力粉、塩を混ぜる。ぬるま湯を少しずつ注ぎ、ひとまとめにする。
- ②①をラップに包んで30分以上うねかせる。60等分にし、打ち粉をして麺棒で手のひら大に伸ばす。

##### あん

- ①キャベツに塩をまぶし、しんなりしたら絞って水分を切る。
  - ②ボウルに豚ひき肉とAの調味料を入れ粘りがでるまでよく混ぜる。①のキャベツ、ニラ、長ネギ、生姜を加えさらに混ぜる。
- <包む〜焼く>

- ①皮にあんをのせ、片側にひだを作るように包む。
- ②フライパンに油を熱し、①を並べる。軽く焼き色が付いたら餃子の高さ 1/3 まで湯を注ぎ、蓋をして水分がなくなるまで蒸し焼きにし、ごま油を回しかける。  
(竹林 雪)

### 先輩に聞く!

加入歴 25年 隅広 マイラさん



今年度、せたがやのまち委員とちいき委員を兼任され、先輩ママでもある隅広さん。趣味や様々なプライベートが忙しい中、組合員活動は無理なく、楽しく、バランスよく！優先順位をつけてこなしていってらっしゃいます。

加入当初は、食にそれほど関心が無かったのですが、同じ班の方から肉や魚の調理方法の他、安心安全であることのありがたさなどを教わっていく中で、開眼！小さなお子さんを抱えながら、誘われるままに、ちいきの活動にも長年携わってこられました。「食を通じて人とつながり、暮らしが豊かになる」、生活クラブに加入して一番良かったことだそうです。

隅広さんはSNSも得意で、生産者交流会、まちやちいきのイベントの写真、いいなと思ったことをFacebookやTwitterにもアップ！その輪は広がっています。

「お気に入りの消費材はオリーブオイル、ごま油、なたね油などたくさんあって。生産者が愛情をこめて作ってくださるから感謝しておいしくいただけるよね」とのメッセージをいただきました。これからも一緒に生活クラブの輪を広げていきたいと思っています。

(聞き手 笠原 陽子)

### これおいしいよ!

#### 国産六穀クラッカー 前田クラッカー(株)



6種類の穀物が入っているので腸内のお掃除もしてくれる香ばしく、味わい深いクラッカー。みそ汁やスープにいれても美味しいです。  
(飯田 玲子)

### ~生活クラブでよく使われる言葉シリーズ~

#### 「よやくらぶ」って何?

生活クラブの予約登録制度「よやくらぶ」は、ほしい消費材を登録しておく、注文をしなくても定期的に配達されるしくみです。あらかじめ登録することで、組合員は注文忘れの心配がなくなり、生産者は生産計画が立てやすくなりロスが減らすことができます。

よやくらぶにはビジョンフードよやくらぶと安心よやくらぶがあります。

ビジョンフードよやくらぶは、国内自給力の向上や生態系の維持など、大きな展望(ビジョン)のある消費材「ビジョンフード」を予約して食べるしくみです。ビジョンフードは米、牛乳、鶏卵、畜肉、農産物で、そのうち「米」「牛乳」「鶏卵」がビジョンフードよやくらぶで予約できます。

「安心よやくらぶ」は、日常的に利用する機会の多い消費材を予約するしくみです。そのラインナップの中心はL's(エルズ)選定品です。L's選定品は、多くの組合員に支持されている人気の高い消費材で、生活クラブに加入したばかりのビギナー組合員におすすめです。

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 キッズルームていんかあべる～

キッズルームていんかあべる三茶・下北

「ていんかあべる」は世田谷区で唯一の一時預かり専用施設です。乳幼児を育てながら社会参加したいと考える女性や、就労のための技能を修得する時、あるいは高齢者の介護、緊急時の対応など、行政の受け皿に納まるのが難しい方々への子育て支援を目的に、1999年設立しました。キャロットタワー（世田谷区三軒茶屋）内の区のシアター託児用の施設を活用する形で事業を開始、5年後には行政からの後押しもあり下北沢に第2保育室を開設しました。

三茶は1,2歳が対象で、毎日のお散歩では世田谷線を見るのが楽しみとなっています。下北は、1～3歳が対象で、お庭に小さな花壇や砂場があり、夏は水遊びを楽し

んでいます。経験豊かなスタッフによる温かな保育で信頼を得て、今年20周年を迎えました。

地域の子育てに少しでもお役にたてたら、という気持ちで、これからも子どもたちが安心して過ごすことができる家庭的な保育を心掛けていきます。

(代表理事 山本 美央)



生産者紹介



株式会社 オーエスケー 「乾しいたけ」

「乾しいたけ」の生産者、オーエスケーの河野翔伍です。弊社は、椎茸の専門農協「大分県椎茸農業協同組合」の子会社として昭和22年に設立し、農協の直販部門として大分県産乾しいたけを国内外へ広く販売する役割を担っています。大分県椎茸農業協同組合は、県下の乾椎茸農家の生産安定を目的とした市場販売を軸とし、現在3,898名の組合員を有する国内最大の椎茸専門農協です。

椎茸の栽培歴史は古く、約300年前から今日まで基本的な手法を守り、主にクヌギ原木を用いた「原木栽培」を行なっています。伐採からきのこが発生するまでの期間は約2年間の歳月を要し、農薬や化学肥料、添加物など一切使用しない、完全無農薬栽培にこだわりを持って行なっています。

また、今年で67回目の都道府県別全国乾しいたけ品評会では、21年連続、通算53回の団体優勝を誇り、生産量・品質とも日本一の乾しいたけを生産しています。

弊社が取り扱っている乾しいたけは全て大分県椎茸農業協同組合から100%仕入れを行なっており、大分の自然豊かな風



(株)オーエスケー  
河野 翔伍さん

土でじっくり育ったしいたけは、栄養価はもとより、食感・香味が良いのが特徴です。

生活クラブとの出会いは1978年。日本果実工業さんの紹介で「われ葉しいたけ」の取り組みが始まりました。

生活クラブを担当して3年目になりました。組合員や他の生産者と直接お話し出来る機会が多く、社会問題・業界が抱える様々な問題等多くのことを学ばせて頂いています。同時に、弊社消費材「乾しいたけ」についても、私自身今まで以上に知るきっかけを頂いていることは、本当にありがたいことと感じています。

これからも、一緒にすすんでいければ幸いに存じます。

事務局  
コラム

23区南(ベイ東京センター)  
大和 洋子さん

ベイ東京センターに来て半年になります。以前から働いてみたいと思ってきたセンターでした。若手からベテランまで添乗アルバイトを含め24人で活動し、活気と笑い声の絶えない最高のセンターです！



市川市にありますが都心から電車一本と案内便利。近くには田んぼや古い造りの家並があったりと興味の尽きない町です。

私は中央区・江東区・江戸川区の拡大活動に主に携わっていますが、センターにいる時は(配達以外のことは)何でもやろうと決めています。仕事に垣根をつくらぬ！がモットーです。

ベイ東京センターに足を運んだことのない組合員の方、ぜひ一度来てくださいね！おおぜいが集ってさらに活気あふれるセンターにしたいです。

～みなみ風 10月号 モニター意見・感想～

・表紙の「ワンコインの地域福祉支援」は目を引き、やってみようという気持ちになりました。

・「ついたち会」…月一度の生活クラブらしい個人を尊重し、消費材を使い、季節感のある居場所がいいと思います。私も退職したらやりたいです！働いていると生活クラブになかなか関われないので、モニターはありがたいです。

・ちょっと辛口ですが…私自身も生活クラブの考え方に共感し加入しているのですが、だからこそもっと厳しくいろんなことを見つめて機関紙を発行していただきたいです。

・まち、理事、事務局のコラムは生活クラブに関わっている人の人となりがかがえ、人との繋がりを大切にす生活クラブらしい企画だと思えます。



**初売り**  
**1月6日(月)**  
**10:30 開所**

年が明けたら、デポへGO!  
 初売り当日加入された方には  
**1,000円分のお買物券をプレゼント!**  
 是非お友達といらしてください!  
 甘酒ふるまい(なくなり次第終了)

**デポセたがや**



**新春フェア**  
**1月11日(土)**



**消費材が当たる福引を開催!**  
**(10:30~16:00)**

1/6(月)~1/11(土)15:30までに発行する  
 3,000円以上のピンクレシートで3,000円  
 ごとに1回ひけます。※合算不可。

**理事 Tweet**

6月に理事になり半年が経ちました。毎日が目まぐるしく過ぎていきます。これまでまち長として組合員活動をしていた頃と大きく違って楽しいのは、知り合う人の範囲がグーンと広がったこと!自分の出身まちを飛び出し、他のまち、他のブロック、他単協、他生協...と多くの人に出会い、話す機会があります。生活クラブの活動で会うので基本的な考え方は一緒でも、目的のためのアプローチや手段が違って刺激を受けることが多いです。

また、まちづくりの中でも環境の担当として、委員会内でのミニ学習会を担当することがあります。委員の皆さんにその時々テーマについて30分で分かりやすく伝えるためには自分が十分理解し何をどのように話せばいいか、準備には時間がかかるけど自分の興味があることなのでこの準備の時間が楽しい!

理事って何やってるかよくわからないけど大変そうって思ってたが、なかなか楽しいこともあるんです。やってみないとわからなかった!  
 (安藤 真子)



**子育て応援!プレママ&ママ特典(個別システム手数料無料)**

母子手帳交付以降、小学校入学前までのお子さんがいらっしゃる組合員の方、個別システム手数料を無料とする「プレママ&ママ特典」をぜひ申請してください。

※詳細、申請書ダウンロード⇒



令和元年台風19号で被害にあわれた皆様にお見舞い申し上げます。

CO・OP 共済たすけあい加入(ジュニアコース以外)されている方は住宅災害共済金の対象になります。下記にお問合せください。

**災害用フリーダイヤル 0120-08-9431**  
 (9~18時・日曜定休)

**お詫び**

みなみ風10月号2ページ「草の根市民基金ぐらん」に誤りがありました。見出しの「活動を支援するには」と「選考方法」が入れ違いになっていました。訂正してお詫び致します。

**23区南主催の企画 注意事項**

《事前》申し込み後、欠席または託児をキャンセルする場合は、早めに連絡してください。(土日は連絡がつかません)

託児ご希望の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必ず記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。

《当日》会場で主催者が撮影した画像および動画は、広報紙やWEBに掲載する場合がありますのでご了承ください。

参加者が撮影した画像および動画は記録用とし、個人のSNSにアップする場合は、他の方の個人情報が特定されないよう、また位置情報をOFFにするなどご配慮ください。企画により撮影不可の場合があります。

**みなみ風 2019年12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	

いただいた個人情報は組合員活動の目的にのみ使用します。