



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：2020年1月6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

わたしが作っています！

まち江川 江戸川南北

まち中央 まち中央通信

まち江東 とうとう 井戸端会議

まち・きめた Harmony

まち・からきた トウインクル

まち・渋谷 春の小川通信

まち港 みなとタイムズ

まち目黒 そよ風

まち・玉川 玉川ニュース

まち・せたがや TeaTime

まち品川 かわら版

まち大田 ゆめひこう

あなたの まちの広報紙

詳しい内容は、2～3 ページへ続く⇒⇒⇒

—もくじ—

情報委員会研修報告～チラシの作り方～	2
～フォトテクニック～	3
きばるの甘夏みかん	4・5
まちのページくまち港>	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!】		
「まち大会」って何？		
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・11月号の感想		
お知らせ・監事 Tweet・参加申込用紙	8

23区南組織概要 2019年11月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,021人	2,363人
加入者数	214人	21人
脱退者数	-146人	-23人
世帯当利用高	24,324円	11,118円
総利用高	436,860,253円	26,239,659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

組合員にとって一番身近な情報である「まち広報紙」「地域情報版メールマガジン」「まちの SNS」は、まち運営委員会が作成し発行しています。

毎月、各まちの広報活動を担当する組合員(情報委員)が集まってまちの広報活動、『みなみ風』『ジョイエス』について意見交換を行なっています。

また、年に数回、広報活動に役立つ研修も行なっています。

今月号のみなみ風2~3ページは、まちの情報委員が担当します。テーマは研修報告。組合員活動以外にも職場や家庭でも役立つような「チラシの作り方」と「フォトテクニック」について紹介します。



研修風景

行列のできるチラシの作り方

「人が集まる！行列ができる！講座、イベントの作り方」の著者、坂田静香さんを講師に効果的なチラシの作り方を研修しました。

《参加者が多かったチラシ》と《参加者が少なかったチラシ》を見比べながら、企画段階から広報までのポイントを学びました。「企画立案」にしっかり時間をかけること、「広報」はチラシ・SNS・WEB・口コミなど広く知らせることが大切です。

実際のチラシを例に解説します。

POINT 1 左上にアピールポイントを！
ここはゴールデンスポットです！

POINT 2 <タイトル>
①得られるものが分かる
(この講座を受けるとあなたはこう変わる)
②ターゲットの心に響くキャッチーな言葉

POINT 3 <イラスト>
なりたい自分を表現しているもの
魅力的なものを使う

参加者が多かった

POINT 4

「目付」に飛び込むと「目立たせる」

内 容	
2月23日(月)	「最期まで自分らしく」生きる工夫
3月 2日(月)	「心静かにやがておたしを見つめる」
3月 9日(月)	「食べもの情報」カフェ・ホテルわたしの賢い食生活
3月16日(月)	「毎日を元気に楽しく」わたしの流
3月25日(水)	公開講座 上野 5人講演会 いつか来る！「おひとりさまの老後」を生きる極意

● 対象 50歳以上の女性
● 定員 35名(申込多数の場合は抽選)
● 会場 男女平等推進センター
森駅より徒歩約8分
● 参加費 無料 ● 申込方法 裏面を参照
● 応募締切 2009年2月12日(木) 必着

「タイトル」得られるものや
内容が不明である

参加者が少なかった

対象 50歳以上の女性(全5回 出席できる方)
定員 35名(申込多数の場合は抽選)
会場 ●●市立男女平等推進センター
JR●●駅より徒歩約8分
参加費 無料
申込方法 裏面を参照
応募締切 2009年2月12日(木)必着

No	日 程	内 容
1	2月23日(月)	「最期まで自分らしく」生きる工夫
2	3月 2日(月)	「心静かにやがておたしを見つめる」
3	3月 9日(月)	「食べもの情報」カフェ・ホテルわたしの賢い食生活
4	3月16日(月)	「毎日を元気に楽しく」わたしの流
5	3月25日(水)	公開講座 上野 5人講演会 いつか来る！「おひとりさまの老後」を生きる極意

「説明文」
難しい言葉でわかりにくい

POINT 5 有名講師は
目立たせる

まずは「企画が大切」

対象者を絞って、対象者の心に響くゴールを設定し、熱意と努力をもって企画を立案し運営すること。

そのうえで企画の良さを伝えるために広報することが大切。

まち広報紙もポイントを意識していきます！

乞うご期待!!

フォトテクニック



講師の
長谷川さん

「フォトテクニック～写真の撮り方～」研修。講師は生活クラブの『食べるカタログ』を制作している株式会社長谷川さんの長谷川勝さん。

写真を使って広報紙やSNSでイベントの様子を伝えるためには、できる限りその場の雰囲気や情報を盛り込んだ写真を撮ることが大切だと学びました。

普段の生活の中でも役立つテクニック「SNS映えする料理の撮り方」「子どもやペットの撮り方」「グリッド線の使い方」などを紹介します！

料理

入っているものがすべて見えるように盛り付けを工夫する



料理写真は「ピオサポレシピ」より

斜めから撮るのもよい



お店の看板や季節の花等が入っていると場所や雰囲気が伝わる



上からだと全体がわかる

人物

集合写真は、左右の人們が中心の人の方へ少し体を傾けて、肩を重ねることで一体感が増します。



風景・人工物

- ・建造物は垂直・水平を意識する。
- ・手前から奥にかけての斜め線を意識すると立体的に。



グリッド線機能を使おう！

物を持って撮る時は顔の近くに持つ



レフ版を使うと顔が明るくなる。白い紙を顔の下に添えるだけでも違います！

子ども・ペット

寝転がって下から撮ると躍動感にあふれた仕上がりに。



室内

高いアングルから撮影することで空間が開放的に見え、奥行きがでます。どんな場所なのかや雰囲気が伝わります。



研修風景



**せっかく
買うなら
生活クラブ**
市販品を買うなら消費材を利用しよう!

生産者グループ

きばるの 甘夏みかん でしょ!

つるつるピカピカ
じゃない

今年も甘夏みかんの季節がやってきます。弾けるような食感、爽やかな甘酸っぱさとほろ苦さが春の訪れを感じさせてくれます。熊本県水俣市、芦北町、御所浦島で甘夏みかんを生産する「生産者グループきばる」と生活クラブが出会った1970年代、甘夏みかんにかける思いを知った組合員が深く共感し、それ以来「きばる」の甘夏みかんは組合員にとって特別な果物になりました。

水俣の甘夏みかん栽培のはじまり

1950~60年代、化学工場から排出されたメチル水銀が水俣の海を汚染し、多くの人々が水俣病*による健康被害にあいました。漁師たちは海での仕事を失い、新たに海に面した傾斜地を切り開き、当時広がっていた甘夏みかんの栽培を始めました。

栽培を続けるうちに生産者は、農薬や化学肥料が山の土を、さらに海までも汚し、健康も損なうことに気づき、できるだけそれらに頼らない甘夏みかんづくりを始めました。それが水俣の美しい海を取り戻し、自分たちと食べる人の健康にもつながると考えたからです。

生産者の真摯な姿勢に生活クラブの組合員が共感し、甘夏みかんを食べて応援しようと、1977年に提携が始まりました。以来、毎年組合員が積極的に利用を呼びかけています。

*水俣病：当時化学工業メーカーであったチッソ（熊本県水俣市）の工場が排出したメチル水銀で汚染された魚介類を食べたことによる公害病。手足のしびれや言語や運動、聴力等の中枢神経系に障がいが起こり、多くの方が亡くなりました。1956年に確認されたから1968年に政府が公害病として認定するまで12年もの年月がかかり、被害が拡大しました。

つるつるピカピカじゃないってどういうこと?

見た目よりも安全性を追求した甘夏みかんだということです!

1. 農薬をできるだけ減らして栽培します

慣行栽培基準年間 22 成分回数* に対して、最高 5 成分回数までに制限しています。(2018 年度は平均 3.7 回) さらに、皮まで安心して食べられるように使用時期を 8 月末とし、9 月以降は農薬を使用しません。

*成分回数：農薬に含まれる成分の種類に散布回数をかけた数値 (例：1 度に 2 成分×2 度散布=4 成分回数)

2.

環境ホルモン作用
や発がん性が
あるとされる化学
農薬は使いません

3.

除草剤、防腐剤
を使用しません

4.

ワックスがけに
よるツヤ出しを
行ないません

5. 甘夏みかんに適した独自の 100%有機質肥料を使用します



ビタミン・ミネラルがたっぷり

- ビタミンCを豊富に含んでおり、シネフリン*とともに風邪予防にも効果的です。
- クエン酸を含んでおり、体内の酸性物質を減少させ、疲労回復と血をきれいにする働きがあるとされています。
- ジョウノウ(実を包む袋)にはペクチンが多く含まれていて、整腸作用があり、便秘やお腹を壊しているときに効果があるとされています。

*シネフリン：温州みかん、夏みかん、橙などの果実に含まれている酸味成分。気管支を拡張させ、のどの風邪に効果的。



レシピ 皮まで食べられる!

甘夏マーマレード

<材料>つくりやすい分量
甘夏みかん…4個 ビートグラニュー糖…250~350g

- ①甘夏みかんをよく洗い、縦6等分にして実と皮を分ける。実は袋から取り出して種を除き、皮は白いワタを包丁で薄く削ぎ取り、2~3mm幅のせん切りにする。
- ②せん切りした皮は2~3回ゆでこぼしてアクを除く。
- ③ホーローまたはステンレスの鍋に実と②、グラニュー糖を入れ、30分~1時間おいてなじませる。
- ④③を火にかけ、中火で30~40分、途中でアクを除きながら煮る。



甘夏マーマレードを使って…
QRコードまたはWEBで検索



ビオサポレシビ
スベアリアの
マーマレード煮



ビオサポレシビ
ホットケーキミックスで簡単!
マーマレードのケーキ



ビオサポレシビ
甘夏クッキー
(ホットケーキミックスで)

今年の「きばる」消費地交流会 おいしい!なるほど!行ってみよう!

1月14日(火)
10:00~12:30
まち江戸川
タワーホール船堀
(江戸川区船堀 4-1-1)

1月22日(水)
10:30~13:00
まち・せたがや&まち・玉川
深沢区民センター
(世田谷区深沢 4-33-11)

1月22日(水)
14:00~16:00
まち・きぬた
生活クラブ館・地下スペース
(世田谷区宮坂 3-13-13)

1月23日(木)
10:00~13:00
まち目黒
大岡山東住区センター
(目黒区碑文谷 3-15-5)

「那須山麓米」 ってこんな米!

どれだけお米食べたかな?

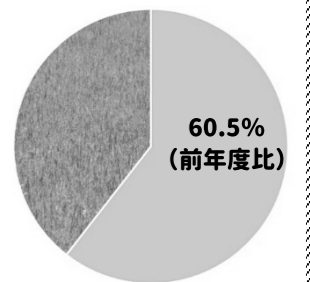
生活クラブがどではら会*と共同開発しているお米の一つ、栃木県産の独自品種なすひかり100%の「那須山麓米」。なすひかりは、コシヒカリの遺伝子を4分の3程度受け継ぐ、2007年に完成した比較的新しい品種です。

米の食味ランキングでは毎年特Aランクに評され、美味しさで高い評価を受けています。「粒がこしひかりより一回り大きく、噛みごたえがあるお米なので、ぜひ若い方にも味わってほしい」と、どではら会会長の山口さん。粒が大きいことで粘りが出づらく、冷めてもベタつかず美味しさを保つので、お弁当にもおすすめだそうです。

味の良さに加え、比較的寒さに強く、倒伏(稲が倒れること。稲が倒れると、穂が水につかり発芽するなどによる品質低下を招く)しにくい品種であることも、共同開発米の品種として選ばれる決め手となっています!

*どではら会：那須塩原市の生産者グループ(地域のことで「お腹いっぱい」を意味する)。会員は現在28名。生活クラブの組合員へ安心・安全で美味しいお米を届けるために日々米作りに励んでいます。

2019年度
総利用量(4-10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。

まち港



まち港が“まち”として結成されて早や4年。試行錯誤を繰り返しながら成長してきました。昨年度はコミュニティが1つ誕生し、今年度はちいきが動き出しました。サポーターと一緒に活動してくれる方々も多くなり、企画の開催が楽しく、またスムーズにいくようになったまち港です。

毎年転入・転出が多く、日々忙しい時を過ごしている組合員が多くいるまち港ですが、組合員の方々のニーズを探るべく多種多様な企画を開催し、組合

員同士の交流を図っています。

さあ～次の企画ではどんな方とお会い出来るのか？生活クラブを楽しく語り合いたいです。質問、疑問のある方はぜひ企画にご参加下さい！！

良い物を作りたい！！と思い、日々汗を流してくれている生産者の方々の熱いハートをお伝えします。

まちのおすすめレシピ



<材料>
豚バラ肉 500g
真塩 大さじ1
※肉に塩をもみこんでおく

ツケ調味液 (加熱不要)
甘酒・しょうゆ 各50cc

ツケ豚 ゆで汁も豚脂もムダなく活用できます

<作り方>(3ステップ調理)
① ゆでる
鍋に肉とかぶるくらいの水を入れ、弱～中火で沸騰させる
沸騰後弱火で15分→火を止める→蓋をしたまま余熱で20分放置
② 焼く
脂身を下にして焼き色をつけ、他の面も焼く
③ 漬け込む
厚手のチャック袋に調味液を合わせ、②を熱いうちに漬け込む
袋の余分な空気を抜いて、肉に調味液がいきわたった状態にする
※冷蔵庫で24時間以上おくのがオススメ

(中山 すみえ)

- ・ゆで汁の活用 ゆで汁が濁らないように肉を弱火でゆでスープにする
- ・焼く過程です豚脂の活用 炒めものに使うとおいしいです
- ・おつまみ、お弁当、もう一品、ラーメンや冷やし中華のトッピングにオススメです

先輩に聞く!

加入歴 30年 阿部 孝子さん



<どんな先輩?>

水彩画、ピアノ、英語、コーラスなどなど、毎日を忙しく過ごされている方です。でも、朝食の果物・野菜・具だくさんのスープはしっかりとって、食事のバランスにはいつも気を配っています。

「なぜ?」と思ったら、すぐに知りたくなっちゃう好奇心いっぱい先輩です。自分の暮らす地域や人とのつながりを大事にしてきた、そして、さまざまな経験と出会いが私を成長させてくれたと話されます。

<みなさんへのメッセージ>

地球上の万物を繋ぐ命の多様性の中に、私たちの毎日があります。孫が0歳の時から30年余り、安心・安全な生活クラブの食材は私の“いのち”そのものでした。50～60兆個ともいわれる人間の細胞が新しく体の中で作り変えられることを思うと、食事の重要性和怖さに無関心ではいられません。

生活クラブには、合成食品添加物に“NO”を言い続けてきた歴史があります。『いのち』を守り、子どもたちを守り、次世代に伝えていきたいと思ひます。

(聞き手 船尾 豊子)

これおいしいよ!

北海道ミックスベジタブル(かぼちゃ入り)
ホクレン農業協同組合連合会



娘の離乳食のときに大活躍しました。食べやすい大きさとかぼちゃ入りのところが気に入っています。今では、卵焼きに混ぜたり、スープの具材として使ったりして、大変重宝しています。
(対馬 あかり)

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「まち大会」って何?

「まち」は、生活クラブの基礎組織です。原則500人以上で、行政区等で分けられています。まち大会は、そのまちの組合員が年に一度集まって、活動の振り返り、まち活動費の会計報告、次年度の活動方針と事業計画・予算案を決定する場です。

一度に組合員全員が集まるのは難しいので、まちで定数を決めて代議員を募集し、その代議員が集まって討議します。まちの活動は、まち大会の決定事項に沿って行なうこととなりますから、非常に重要な大会です。ベテランの組合員から新規加入者まで全世代が集まって率直に話し合い、1年間みんなが元気になる活動を決めましょう。

まちの広報紙に代議員募集の記事が載ったら、あなたもぜひ代議員になってまち大会に出席してください。

生活クラブ運動グループ紹介
地域の仲間たち

～NPO 法人ビオラたすけあいワーカーズ ACT 大田～

「手の空いた人でちょっとしたお手伝いをしませんか」
こんな生活クラブ生協から入った 1 枚のチラシがきっかけで、ボランティアの募集だと思って集まった 5 人で始めた《たすけあいワーカーズビオラ》。当初は事務所も生活クラブ大田センターに間借りし、自立援助サービスの地道な活動を続けていましたが、介護保険制度ができたときは、喧々諤々の議論をしてみんなでヘルパーの資格を取り、介護サービスを開始。現在は障がい福祉サービスをくわえた 3 つの事業を中心に活動しています。

今の事務所は千鳥町駅近くのビル。地の利を生かして 4 年前からは、隣の部屋も借り増し、親子ひろば、ママカフェ、介護家族のお茶会、介護予防サロン、ヨガ教室など、毎月定期的にイベントを開催。地域のたすけあいのしくみ作りの場として、地域の人が集まってくれる場をめざしています。

子育て、家事のお手伝い、介護、障がい者支援。知恵と力を出し合っていっしょに活動してくれる方を募集しています。また、ちょっと手伝ってほしいという方も気軽に声をかけてください。

(理事 伊東 真寿美)



生産者紹介



有限会社 高千穂漢方研究所 「発芽はとむぎ茶」

発芽はとむぎ茶の生産者(有)高千穂漢方研究所です。弊社は『はとむぎ』を中心とした健康茶製造会社です。国産原料100%にこだわり、昔ながらの製法を守り続け、安心安全で美味しいお茶を皆様にお届けすることを心掛けて日々仕事に取り組んでおります。

弊社は優れた栄養成分を豊富に持つ、ハトムギをグレードアップすることができます。それが『発芽』です。ハトムギをはじめ植物の種というのは、栄養が流れ出ないように含有成分が水に溶けない構造になっています。しかし種が発芽するときには、含有成分が水溶性に変わっているので、種のときに比べると数十倍ものエキスが摂れます。また、弊社の発芽はとむぎ茶が市販と大きく違うところは【ハトムギの持つ独特な灰汁抜き】をする工程です。ハトムギの灰汁抜きをすることによって渋みや苦み・臭味がなくなり、スッキリとしたのど越しにな

(有)高千穂漢方研究所
営業・取締役
長友 繁隆さん



ります。因みに、灰汁抜きの工程の際は、工場中にハトムギの灰汁のにおいが漂っており、慣れない人には大変な作業です。この【発芽】と【灰汁抜き】2つの工程が昔からこだわり続けていることです。

生活クラブと出会い 40 年以上が経ちますが、ここまで長い間、関係性も大きく変わらず順調に取引が続いているのは、お互いが信念やこだわりを持ち、互いの存在を尊重しあえているからこそだと思います。これからも生活クラブに寄り添い支え合いながら成長を続けていきたいと考えております。

事務局
コラム

わだち
鞆ケイアッシュ 23 区南担当役員
畑 謙一郎さん(世田谷センター)



こんにちは。鞆ケイアッシュの畑謙一郎と申します。

鞆ケイアッシュは多摩きた、北東京、23 区南の 3 ブロックの 4 つのセンターの配送委託を受けており、23 区南ブロック担当役員として 7 月より世田谷センターに異動してきました。

昨年は小平センターにいたので、こちらでは都会を感じます。

ちなみに自分は平牧のロールステーキが大好きで、いつも平田牧場の豚のうま味を感じながらいただいています。

これからもどうぞよろしく申し上げます。

～みなみ風 11 月号 モニター意見・感想～

・「生活クラブの豚・鶏・牛」何となくは知っていましたが、改めて遺伝子組み換え飼料を使っていないことや一般より長い飼育期間で育てていることなど、短くわかりやすく書いてあり目に留まりました。

・毎回、先輩の記事は感動し、勉強になります。「ダイオキシン調査」改めて勉強になりました。利害関係による影響や圧力を受けずに調査するためにカンパだったのでね。

・カタログ類の回収が今年から始まりましたが、回収率なども含めてどのような成果が上がっているかをみなみ風で紹介お願いします。

⇒回収率 90%を目指していますが、8月までの累積回収率は 53.5%です。みなみ風では、グリーンシステムの取り組みと合わせて紹介していきます。

2020 年度上半期

「みなみ風」モニターを募集します

みなみ風について簡単な意見感想をだしていただくモニターを募集します。ふるってご応募ください。

任期：2020年4月～2020年9月

定員：5名(応募者多数の場合抽選)

〆切：1月31日(金)

意見感想を毎月だしていただきます。半年間の謝礼として、500円の図書カードを差し上げます。

監事 Tweet

監事という役目から配送センターへよく出向きます。その時、回収されたRびんのラベルがついたままのものをよく目にします。今は無理にはがさずラベルのついたものも回収してくれますが、はがすのは思いのほか簡単です。私はびんのラベル部分をフェイスタオルで包み水をかけて一晩放置。翌朝はつまんでスルスル簡単にはがれます。水をたくさん使わないはがし方で、先輩組合員に教えてもらいました。昔はラベルの糊も生産者によって違いはがすのに苦労しましたが、今はほとんどのRびんはこの方法で簡単にはがせます。生活クラブ東京の500mlびんの回収率は72.3%(2019年9月現在)。

ピッキング袋に加え4月からはカタログ類の回収も始まっています。回収までの間保管したり、ピッキング袋もラベルや糊付け部分を切り離したりリサイクルってちょっと大変ですが、地球を救うために私たちのできることとして生活クラブのグリーンシステムにぜひ参加してください。(市川 和子)



私たちの未来はどうなる?

21世紀の世界が抱える課題解決を

SDGs カードゲームで楽しく体感!

- ◆1月29日(水)10:30～13:00
- ◆生活クラブ館 地下スペース2 (世田谷区宮坂3-13-13)
- ◆講師：NPO法人エコメッセ 理事長 大嶽 貴恵さん
- ◆参加費：無料
- ◆申込〆切：1月23日(木)
- ◆託児：定員5名 託児申込〆切：1月20日(月)
エッコロ加入者無料、未加入者1000円

2019年度 第2回総代意見交換会

- ◆2月3日(月)10:00～12:30
- ◆生活クラブ館 地下スペース2 (世田谷区宮坂3-13-13)
総代以外の方も参加できます。

2020年度 23区南役員(理事)候補者を公募します

2020年度は役員の改選期ではありませんが、定款および役員選挙規約に基づき、役員(理事)補充選挙に向けた候補者の公募を行ないます。公募の範囲は、役員2名、任期は1年です。

- ・ 選挙区分：理事 (全体枠)
- ・ 選挙区：23区南生活クラブ全域を選挙区とします。
- ・ 定数：理事 13名 (定款の定数は、8～14名)
- ・ 立候補受付期間：2020年1月20日(月)～
1月24日(金)
- ・ 応募要領：理事立候補の旨を書面に記入し、
23区南事務局まで届けて下さい。
問合せ先：23区南生活クラブ生活協同組合
電話：03-3426-9914

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 2020年1月号 申込用紙

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 03-3426-9911 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 (いづれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■参加・応募の方は□に✓を入れてください。			
<input type="checkbox"/> SDGs カードゲーム	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前() 年齢()	
<input type="checkbox"/> みなみ風モニターに応募します			
■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	