

CiAO! 2024年 1月号

サステイナブルなひと、
生活クラブ

発行責任者：椿 多見子／多摩南生活クラブ生活協同組合
編集：多摩南生活クラブ広報委員会
町田市小山ヶ丘 2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376



WEB



Facebook



Instagram



柑橘の季節ですね～



きばるの甘夏

食べたこと ありますか？

●「きばる」ってなに？

熊本県の水俣市、芦北町、御所浦島で
低農薬・有機栽培の甘夏みかんを生産する
生産者団体です。

水俣・芦北地域沿岸は
リアス式海岸を有し、
年平均気温が16℃以上ある
甘夏など晩柑栽培適地です。



※きばる＝がんばるという言葉だよ

●生活クラブと出会い、減農薬栽培に

きばるが農協以外の販路を探す中、出会ったのが生活クラブ。
「農薬のかかった甘夏を産直として持ってきただけではダメ。
少しずつ農薬を減らす努力に対し、生活クラブは食べることで
応援する。」と話し合いをし、きばるは減農薬栽培を決め、
甘夏の取組みが始まりました。

●きばるの甘夏って、どんな栽培方法？

☑減農薬です

農薬散布は5成分回数以下。(慣行栽培の基準は22成分回数以下)
実が大きくなる9月以降は散布せず無農薬です。
害虫を発見するためにマメに畑を見回り、見つけたら指でつぶします。

☑ノーワックス

見栄えを良くするワックスや、収穫後ヘタが落ちて菌が入るのを防ぐ
「ヘタ落ち剤」は使いません。

☑地道な手作業

日焼けを防ぐために、木のてっぺん
の実にはガムテープを貼ります。
夏は朝夕に草刈りをします。

＼2月になったらカタログをチェック／

きばるの甘夏の取組みは
2月3回週～3月4回週 配達
(カタログ配付は2月1回週～)

----- 今月のCiao! -----

- P1～3…きばるの甘夏 食べたことありますか？
- P4…今、ゲノム編集が商品化されているのは日本だけ！
- P5…「消費材 Step Up 点検」を実施しました
- P6…多摩南のきらきらさん
- P7…デポー情報、新年のご挨拶、事業報告
- P8…イベントカレンダー、申込書、役員補充候補者の公募

なぜこの地域で甘夏栽培？
おいしい甘夏に隠れた物語



きばるの生産者が、甘夏の栽培を始めた理由。

それは「水俣病」でした。



「被害者が加害者にならない」ために

1956年に発生した公害の水俣病*。

漁業ができなくなった人たちが陸に上がり、甘夏の栽培を始めました。

しかし、当初は水俣病で体がきつい上に農薬の大量使用で体調を崩す人も多かったそうです。

公害の被害者が、多くの農薬がかかった甘夏を消費者に提供することはできない。

その考えのもと、できるだけ農薬を使わずに安心して食べられる甘夏の栽培に挑戦することにしました。

現在も減農薬・無農薬栽培に挑戦し続けています。

*原因となったメチル水銀が妊娠中の母親の体内に入ると、胎児にも取り込まれ、生まれながらに水俣病の症状を持った赤ちゃんもいました。水俣病が公式認定されてから60年以上たった今も苦しんでいる人がいます。

おいしい甘夏に隠れている物語「水俣病」

水俣病を学んで、甘夏みかんを食べながら、水俣に思いをはせませんか

《親子向け》

はじめて学ぶ **水俣病**

水俣病とは、1956年に熊本県水俣市で発生した公害病です。魚を食べると、口の中が苦く、手足がしびれ、歩行が難しくなりました。また、魚の卵も死んでしまっていました。

エコマリン館

中を開く前に、次の質問について考えてみよう。

- 1 水俣病ってどのような病気なんだろう？
- 2 水俣病ってどんな被害があったんだろう？
- 3 水俣病が起きたときにどんな被害があったんだろう？
- 4 水俣病に対してどんな取り組みがされたのかな？
- 5 水俣病の被害を受けた家族は、現在どうなっているの？
- 6 水俣病から学ぶことはあるかな？

はじめて学ぶ水俣病
熊本県環境生活部
水俣病保健課発行
(小学校高学年～)



こどもと学ぶ水俣病
水俣病のポイント学習

1 水俣病が発生した不知火湾

【水俣病が発生した不知火湾は、どう変わって来たの？】

水俣病が発生した不知火湾は、昔は豊かな漁場でした。特に水俣湾は魚の資源が豊富だったことから、獲った魚がたくさん売られて、漁師も豊かになっていました。水俣湾は、公害病の被害を受け、漁業が壊滅的な被害を受けました。漁師も生活が苦しくなりました。

しかし、チソ工場の水俣湾に流した水俣病の原因物質、メチル水銀が魚を食べていた人たちは、しだいに体調が悪くなり、水俣病の被害者になりました。水俣病の原因物質は、魚を食べた人だけでなく、魚の卵にも残ります。そのため、魚の卵も死んでしまっていました。

今は、水俣湾に流された水俣病の原因物質、メチル水銀はほとんどなくなりました。水俣湾は再び豊かな漁場になりました。水俣病の原因物質は、魚を食べた人だけでなく、魚の卵にも残ります。そのため、魚の卵も死んでしまっていました。

【水俣病認定公害の発生分布図】

2 水俣とチソとのかわり

【水俣病発生原因とメチル水銀】

水俣病の原因物質は、チソ工場の水俣湾に流したメチル水銀です。メチル水銀は、魚を食べた人だけでなく、魚の卵にも残ります。そのため、魚の卵も死んでしまっていました。

1900年頃には、チソ工場の水俣湾に流したメチル水銀は、魚を食べた人だけでなく、魚の卵にも残ります。そのため、魚の卵も死んでしまっていました。

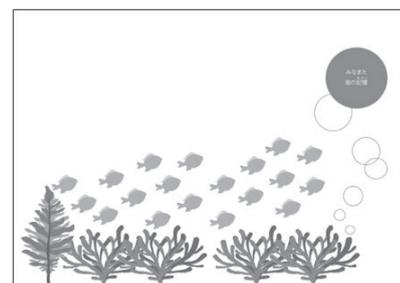
【水俣病発生原因とメチル水銀】

水俣病の原因物質は、チソ工場の水俣湾に流したメチル水銀です。メチル水銀は、魚を食べた人だけでなく、魚の卵にも残ります。そのため、魚の卵も死んでしまっていました。

こどもと学ぶ水俣病
水俣市立水俣病資料館作成
(小学校高学年～)



《大人向け》



みなまた海の記憶
水俣市立水俣病資料館作成
写真と当事者のメッセージ等

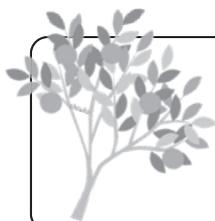


書籍
「苦海浄土 わが水俣病」
石牟礼道子 文 / 講談社

生活クラブの読みもの
「生活と自治」2017年2月号
生活クラブ連合会発行
生産者のメッセージなど



絵本「みなまた海のこえ」
石牟礼道子 文 丸木俊・位里 絵 / 小峰書店
水俣市の小学校では読み聞かせしているそうです。



甘夏の保存方法

- 湿気・乾燥・高温は禁物。
玄関などの寒い所に、1個ずつ新聞紙に包んで置いてください。
- 食べるときは、ヘタの色が茶色くなったものから。

＼まずは参加して食べてみて♪／

各まちで甘夏の料理会や試食会を開催します！



まち	日程	内容
八王子北	1/16	組合員意見交換会に参加でプレゼント
八王子南	1/11	マーマレード教室
多摩	2/2	甘夏スイーツづくり
稲城	1/21	甘夏大福づくり
町田西	1/16	新年会・意見交換会で試食
町田中央	1/17	甘夏調理会（甘夏寿司、豚肉のマーマレード煮など）
町田南	1/20	甘夏ピールづくり（デモンストレーション）
三鷹	1/20	試食会
調布狛江	1/13	料理講習会（マーマレード、甘夏料理）

企画の詳細・申込みは
各まちの広報紙または
多摩南 WEB から



つくってみよう！甘夏を使った絶品レシピ♡



意外と簡単！
材料5つで

甘夏大福

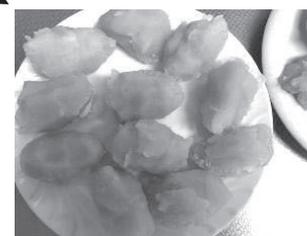
<材料（18～20個分）>

- ・白玉粉……………280g(1袋)
- ・ビートグラニュー糖……………90g
- ・水……………375g
- ・甘夏……………18～20房(2個弱)
- ・つぶあん(またはこしあん)……500g
- ・片栗粉……………適量



<つくり方>

- ① 甘夏 1 個分の皮をピーラーで薄くむき、細かいみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①と白玉粉・ビートグラニュー糖・水を入れ、白玉粉のつぶつぶ感がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 甘夏の実を薄皮と種を外しておく。あんこは 18～20 等分しておく。
- ④ あんこで甘夏の実を包む。甘夏がはみ出しても OK。
- ⑤ ②にラップをかけて 500W の電子レンジで 4 分加熱する。
- ⑥ 一旦レンジから取り出し、木べらで底からよく混ぜ、再びラップをかけてレンジで 4 分加熱する。（白っぽいところがなくなれば加熱終了）
- ⑦ バットに片栗粉を敷き⑥を移し、さらに上から片栗粉を均等にふる。
- ⑧ 手の平にも片栗粉を付け、⑦を 18～20 等分する。（ピンポン玉サイズ）
- ⑨ 手の平の上で⑧を広げ④を包む。（伸ばした白玉生地⑥を置いて 2 つ折りして口を閉じてから丸める）



今、ゲノム編集が商品化されているのは日本だけ!?



ゲノム編集って？

生物が持つ DNA 上の特定の塩基配列を狙って変化させる技術です。特定部分を切り取るだけの場合と、切り取ったところに別の DNA を埋め込む場合とがあります。



なにが問題なの？

問題点その① 安全性

ゲノム編集は突然変異と同じと解釈する人もいますが、まったく違う生物の DNA を組み込むというのは自然界では起こりえないこと。人体や環境に対して**予期しない悪影響**が起きる可能性が考えられます。また、特定部分を切り取るだけの場合は自然界でもあり得ること、という理由から安全面の審査は不要という見解が出され、**安全性の審査はされません**。

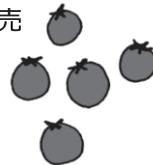
問題点その② 表示

ゲノム編集したかどうか確かめる方法がない、違反しているかどうか検査・確認する方法がないという理由で、**評価も表示も必要ない**とされています。**食べたくないと思っても選ぶことができません**。知らずに食べてしまっている可能性も…

ゲノム編集によって遺伝子操作された食品が流通しているのは日本だけです。

日本で流通しているゲノム編集食品は ①トマト ②マダイ ③トラフグ

- ①通常の 4~5 倍の GABA を含む、**GABA 高蓄積トマト**の栽培・販売
⇒活性抑制部位を切除することで細胞内の GABA 蓄積量を増量させる
- ②肉量が増えて分厚い、**可食部増量マダイ**の養殖・販売
⇒筋肉細胞の増加や成長を止める機能を欠損させる
- ③太っちょになる、**高成長トラフグ**の養殖・ふるさと納税の返礼品
⇒食欲を抑える遺伝子が働かないように操作し、一般的な品種の 1.9 倍の速さで成長



※ちなみにアメリカでは…ゲノム編集された高オレイン酸大豆の種子や食用油が販売されましたが、消費者に支持されず経営破綻しています。

まだ販売されていないけど、届け出されている食品があります。(ワキシートウモロコシ、高成長ヒラメ) 卵アレルギー用鶏卵も、商品化に向けて臨床試験が始まろうとしています。

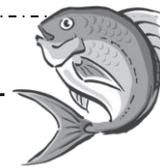
カラダは食べたものでつくられます。また、自然界にひろがった生物を元に戻すことはできません。人体や環境への影響がわからないものを次の世代に残していいのでしょうか？

生活クラブは「疑わしいものは使用しない」という考えから、遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないことを基本にしています。ゲノム編集食品についても安全性に懸念があることから、受け入れていません。

……まずは知ることから。学習会に参加しよう！

私たちの選択が未来を変える 食べますか？マッスルマダイ

ゲノム編集の基本的なことから、環境や体への影響、表示義務がない理由まで。農民連食品分析センター所長の八田純人さんに、詳しくお話いただきます。



1/19(金)10:00~12:00
生活クラブ 多摩統合センターにて

- ・参加費無料
- ・託児あり(定員 3 名：エコロ加入者無料、未加入者 500 円/児)
- ・申込みメ切：1/12(金)

生活クラブ連合会
自主監査委員会主催

「消費材 Step Up 点検」を実施しました

■消費材 Step Up 点検ってなに？

生活クラブでは、添加物や農薬、放射能、遺伝子組み換え、化学物質など、「安全・健康・環境」の原則に基づいた「自主基準」を定めています。消費材の中身や製造現場がこの「自主基準」に合っているか、どれくらい到達しているかを消費者である私たち組合員が参加し、確認するのが「おおぜいの自主監査＝Step Up 点検」です。

生産者は品質や生産管理の改善・向上に取り組み、組合員は消費材の利用を増やすために点検で知ったこと(おいしさの理由、生産者の努力など)を多くの組合員に伝えます。また、消費材をもっとよくするためにどうするか、生産者と組合員と一緒に考える機会でもあります。



今年度は、「グリーンシステム」の点検で

埼玉県飯能市にある飯能 DC(デリバリーセンター)を見学してきました！

■飯能 DC は生活クラブの物流の拠点

全国の生産者から集まる消費材の保管、仕分けから注文書やカタログ類のセット作業まで行って各配送センターへ発送します。

また、各センターから回収された注文書を読み取り、Rびん、ピッキング袋(P袋)、卵のパック、カタログ類をリユース・リサイクルに回しています。



点検中に発見！

■グリーンシステム

ごみと CO₂ の削減を目指して、びんを回収・洗浄してリユース(再使用)、プラスチック類をリサイクルする、1994 年からつづく生活クラブ独自のしくみです。びんのリユースや牛乳キャップや消費材の配達に使うピッキング袋などの回収・リサイクルをすすめています。



グリーンシステムについて▼



回収された牛乳キャップに「カビ」や「異物の混入」を確認しました！

▼牛乳キャップの中に、Rびんのキャップが混入。



なんと、クリップや缶なども！▶

異物を取り除く作業は手作業で行っています。



👉 Rびんのキャップ、ペットボトルのキャップは、自治体の回収に出しましょう。

きれいに洗うのを忘れずに！カビの発生につながります。

ピッキング袋(P袋=配送のときに消費材が入っている袋)について、確認できたこと

- ・2018 年までは厚さが 13μm ですが、現在は 11μm になりプラスチック使用量を約 10%削減しています。
- ・組合員から回収した P 袋の約 7%が野菜の P 袋の原料に。残りはプラスチック原料としてリサイクルされます。
- ・汚れや異物混入があるとサーマルリサイクル(P袋を焼却処分し、その際に発生する熱を発電などに利用)となり、プラスチック原料として再生できなくなってしまう。
- ・再生ポリエチレン 60～30%を使用したピッキング袋を、試験的に多摩きた生活クラブで使用しています。



組合員ひとりひとりがルールを守り、リユース・リサイクルをすすめ、さらにごみを削減しましょう！

温州みかんジュースが当たる♪
P袋返却キャンペーン実施中！
《1月末まで》



生活クラブが大好きな
組合員を紹介します！

☆☆多摩南のきらきらさん☆☆ まち稲城 藤巻菜津子さん

次男の妊娠・出産をきっかけに生活を見直し、思考が変わりました。
近所の子育て世代向けのイベントに参加すると生活クラブの組合員がいらして！
みなさん素敵な方たちで、ぜひつながりたいと思いました。
子どもがまだ小さいので、地域でたすけあって子育てしたくて加入しました。



■食べものだけじゃない、生活クラブ

生活クラブは食だけでなく、電気など生活すべてに関わる取組みがあり驚いています。託児やエコロたすけあい制度が本当にありがたいです！サポートしてくれる先輩組合員とつながることができて子育ても楽になりました。おすすめ消費材や活用方法なども聞いて、参考になり楽しいです。

■知れば知るほど消費材のファンに

こめや食品(株)の交流会で無リンすり身や添加物のお話を聞き、練り物の美味しさと無リンすり身の貴重さに感激しました。生活クラブの加工品は安心して食べられ、他では買えない逸品ばかりだと思います。

消費材は知れば知るほどファンになり、値段以上に子どもの未来を考えて物を選ぶ視点ができるようになりました。

■好きな消費材は、油揚げと固型せっけん

(有)須黒食品の油揚げはしっかりとした食べ応えで、地元稲城のおとうふ屋さんから届くのも嬉しいです。焼くだけで美味しい！ボリュームが出て味も染みるのでお肉がわりに使うことも多いです。サラダや麺のトッピングや、炒めもの、煮物、鍋にも入れられて…と欠かせません。予約で注文できるので、すぐに食べないときは冷凍ストックしています。

固型せっけんはコスパ最強！これ1つで台所も洗面所もお風呂も、お皿も浴槽も手も体も洗えます。子どもとお風呂に入りながら、ついでに掃除できる安心感。匂いもなく、使っていて気持ちが良いです。

まだまだ知らない消費材ばかりなので、生産者の方から直接お話が聞ける交流会などに参加して、魅力を知って、周りにも伝えていきたいです。でんきや日用品の生産者も、交流の機会があれば参加したいです。

藤巻さんのおすすめ！



油揚げ

(有)須黒食品
180円(税込194円)
1袋2枚入

国産大豆を100%使用した、しっとりとして肉厚な油揚げ。お味噌汁、煮物、焼き物、何にでも使えます。冷蔵庫にストックしておく便利です。



固型せっけん

アスケー石鹸(株)
251円(税込276円)
120g×3個

酸化防止剤無添加、無香料なので洗濯や台所に使えます。純せっけん分98%以上。牛脂とヤシ油から精製した脂肪酸を原料に使用。

ビオサポレシピより



おつまみやおやつにピッタリ 枝豆としらすのいなり焼き

【材料】2人分

- ・枝豆…100g(さやを含む)
- ・油揚げ…2枚(60g)
- ・ミックスチーズ…20g
- ・しらす干し…10g

【作り方】

〓冷凍の枝豆で代用OK〓

- ①枝豆はよく洗い、塩大さじ1(分量外)で塩もみする。
鍋に湯を沸かして8分ほどゆで、ザルにあげて水気をきり、さやから実を取り出す。
- ②油揚げにミックスチーズ、しらす干し、①の枝豆の順に広げてのせ、トースターでチーズが溶けるまで5分ほど焼く。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。



★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆★

<デポー八王子みなみ> 生産者が来ます♪

●2/8(木) ㈱プレス・オールターナティブ
(有機チョコレート)

●2/10(土)

・共生食品㈱ 豆乳鍋など豆乳の使い方について
・㈱秋川牧園 久しぶりに丸鶏を解体します!



<デポー町田> 交流・学習会♪

●1/11(木) ㈱マルモ青木味噌醤油醸造場

生産者の方から美味しい味噌の作り方やコツを
教えてもらいます。味噌手作りキットで自分だけ
の味噌づくりに挑戦してみましょう。

※味噌手作りキットは2月に予約できます(配送組
合員も予約可能)。デポーでの注文・引き渡しとなり
ます。

●1/20(土) 日東珈琲㈱ (14:00まで)

美味しいコーヒーの淹れ方を教えて
もらいましょう。



展示即売会の日程

展示即売会
詳しくはこちらから→



八王子 みなみ	1/18(木)~19(金)	かたやま工芸(宝飾品)
	1/20(土)~21(日)	Pea Pod(シルクのインナー)
	1/29(月)~30(火)	アイ・メイト(メガネ)
	2/1(木)~2(金)	ファーレ(婦人服)
	2/5(月)~6(火)	RHS(掃除機・空気清浄機 他)
※6日(火)は浄水器のミニ学習会。PFASの話も。		
町田	1/20(土)~21(日)	スーツ・アイ・メイト(メガネ)
	1/22(月)~23(火)	東京真珠(宝飾品)
	1/26(金)~27(土)	センプレ(婦人服)

※国領駅前の今月の展示即売会はありません。

<デポー国領駅前>

新しいパンの生産者「小麦」 あこ酵母を使ったやさしい味
わいのパン。シフォンケーキやメロトツォなどのスイーツ系
のパンが美味しいと好評です。シフォンケーキはレモン味とバ
ナナ味の2種類。バナナはバランゴンバナナを使っています。
生活クラブの牛乳を使ったパンナコッタも、売り
切れるほどの人気です。入荷は毎週水曜日です。



新年のご挨拶 理事長 椿 多見子



みなさま新年をいかがお過ごしでしょうか？

気候変動は進み、社会情勢は不安定で、私たちを取り
巻く状況はますます厳しくなっています。こんな時こそ
私たちは自分たちの食を守るために組合員のつながり
を強め、生産者とともに作る消費材をしっかり利用して
いきたいと思えます。そして、利用する仲間を増やすこ
とも同時に！



今年が多摩南生活クラブ 30 周年の
年です。今までの組合員の活動を振り
返り、これからのことを一緒に考える
年にしたいと思えます。この機関紙
Ciao!でも掲載していきますので、お見
逃しなく！今年もよろしくお願いた
します。

★☆☆多摩南の事業報告 (2023年11月) ☆☆☆

11月末現在	配送	デポー
組合員数	15,817人	5,704人
加入者数	101人	29人
脱退者数	100人	26人
世帯当り	37,272円	11,013円
総利用高	589,830,177円	62,696,782円

多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電
「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」
11月の発電量 5,971kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,242件



①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax : 042-485-3447

③デポー八王子みなみ
八王子市別所 1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30~19:00

④デポー国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel : 042-442-0710
fax : 042-442-0714
開所 : 10:30~19:00

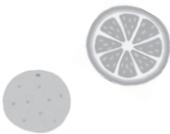
⑤デポー町田
町田市成瀬が丘
2-27-1 FSビル1階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30~19:00

★生活クラブ館
まちだ
イベントスペース
町田市旭町
1-23-2

※デポー八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポー国領駅前定休日：日曜

☆☆イベント情報☆☆

申込みは [多摩南生活クラブ イベント検索](#) または 左下 QR から。
会場参加する方は下記申込欄を提出 または まち広報紙より申込み可。

月	火	水	木	金	土	日
1/8	1/9 	1/10	1/11	1/12 	1/13 まち調布狛江 甘夏料理講習会&意見交換会 10:00-13:30 @調布センター	1/14
1/16(火) まち八王子北 組合員意見交換会 13:30-16:00 @台町市民センター まち稲城 米粉でおやつをつくろう! 10:00-12:00 @こんぺいとう ROOM まち町田西 きばるの甘夏学習会、 新年会&意見交換会 10:00-12:00 @多摩統合センター		1/17 まち町田中央 きばるの甘夏マーマ レード作りとランチ 10:00-13:00 @生活クラブ館まちだ	1/18	1/19(金) 《学習会》私たちの選択が未来を変える 食べますか? マッスルマダイ 10:00-12:00 @多摩統合センター まち府中 ウェルカム&サンクスパーティ with グループ・コミュニティ連絡会 10:00-12:00 @中央文化センター 1/21(日) まち稲城 甘夏を味わいつくそう! 10:00-12:00 @第四文化センター		
1/22	1/23 まち多摩 子育て広場 10:00-12:00 @関戸公民館保育室	1/24 	1/25	1/26	1/27 まち町田南 ・椅子席で茶道体験 10:00-11:30 @杉山会館 ・意見交換会 13:30-15:00 @デポー町田	
1/29	1/30 	1/31	2/1	2/2 まち多摩 甘夏スイーツ くり	2/3 たべるはたらく つながるフェスタ 《八王子》 11:00-15:00	2/4 



◀多摩南生活クラブ イベントページ
いろいろな企画に参加しませんか♪
ここに掲載していない企画もあります。

会場：東京たま未来メッセ(JR 八王子駅と京王八王子駅の間)
消費材の試飲試食はもちろん、三線の演奏と歌、消費材や添加物の
ぶち学習会、各種ワークショップもあります。
いろんなブースを回ってクイズに答えると、SDGs 博士になれるよ♪
ご家族やお友だちと一緒に楽しみください^^

2024 年度 多摩南生活クラブ生協 役員補充候補者の公募

定款及び役員選挙規約に基づき 2024 年度の役員補充（理事候補者）の公募を行います。

- ★補 充 数： 若干名 ★任 期： 1 年
- ★立候補受付期間： 2024 年 1 月 8 日(月)～1 月 26 日(金)
- ★受 付 方 法： 所定の書面にて事務局へ提出
- ★問 合 せ： 多摩南生活クラブ本部事務局 TEL：042-798-4371

配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao! 1月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()
電話番号 () メール ()

参加希望のイベントに✓を入れてください。

<input type="checkbox"/>	1/19(金) 食べますか? マッスルマダイ @多摩統合センター に参加します。
--------------------------	--

※いただいた個人情報は生活クラブの活動に限り利用させていただきます。