

Think & Act

1. 食の安全を追求します。
2. 健康な食べ方を大切にします。
3. 国内自給力アップをめざします。
4. 遺伝子操作を行なった食物を認めません。
5. 有害物質ゼロをめざします。
6. 自然資源を大切に使います。
7. 温室効果ガスの排出削減をめざします。
8. 再生可能エネルギーを推進し、原発のない社会をめざします。
9. おたがいにたすけあう社会をめざします。
10. 誰もが安心して暮らせる場やしくみをつくります。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。



考えよう！流した水のその先を～せっけんを使って地球を元気に～
6月・7月はシャボン玉月間

せっけんを入口として環境問題全般に広く関心を持ち、相互交流をはかり、
地域におけるせっけん運動の発展をめざします。

生活クラブのせっけん運動

「合成洗剤の使用を止めて、せっけんを使いましょう」そして「人体への影響、河川や海などの自然環境を守りましょう」という運動です。このせっけん運動を通して、「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、自分自身のライフスタイルを少しずつ変えていこう、そんな活動でもあります。

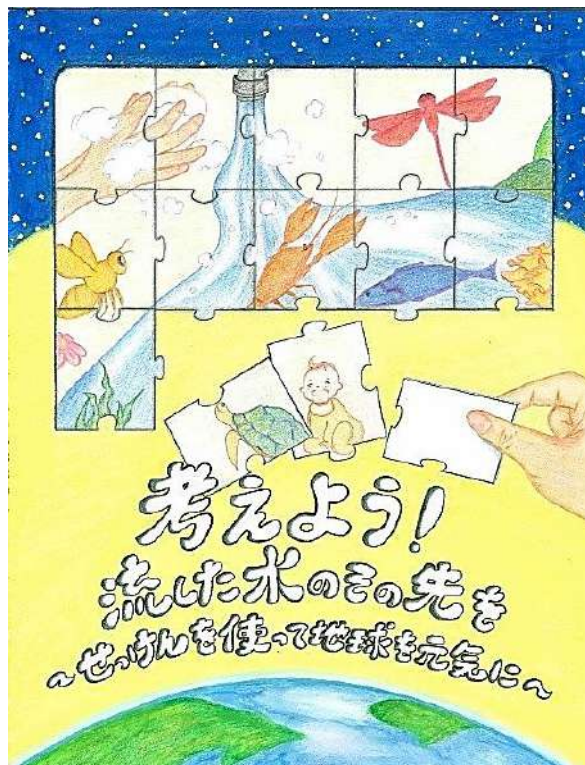
せっけんと合成洗剤

せっけんは天然の油脂とアルカリが原料で、水で薄まるとすぐに洗浄力を失い、短時間で分解されるので肌への刺激が少なく、環境にあまり負担をかけません。一方、合成洗剤の多くは石油からつくられ、水中での分解に長い時間がかかるものもあり、水棲生物への影響も心配されています。また、強い香料や洗濯物を白く見せる蛍光増白剤などが含まれているものも多く、アレルギーを引き起こす原因ともいわれています。

シャボン玉月間の活動

全国組織せっけん運動ネットワークの会員団体として、毎年7月の「シャボン玉月間」に、せっけんのアピール活動に取り組んでいます。全国の仲間呼びかけて募集した、キャッチコピーと原画を使ってポスターを作成し、せっけん利用を地域へ広めています。今年のキャッチコピーは「考えよう！流した水のその先を～せっけんを使って地球を元気に～」です。

また、各支部がそれぞれのエリアの自治体へはたらきかけ、首長メッセージを集めています。全国の首長メッセージは、せっけん運動ネットワークのウェブサイトに掲載しています。



2025 年度シャボン玉月間ポスター原画

生活クラブ生協都市生活では

6～7月をシャボン玉月間とし、各支部でせっけんの学習会を開催し、せっけん、炭酸塩、酸素系漂白剤などの良さや使い方などを学びます。せっけんが大好きな組合員の集まり「せっけんクラブ」メンバーが講師を務めることもあり、実験やパネルシアターを使って、楽しく分かりやすく、快適で環境にやさしいせっけんライフの良さを伝えています。

ぜひ企画に参加して、せっけんユーザーになりましょう。



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Instagram



生産者紹介

島原自然塾

11月に、関西6生協統一の「よやく・る 野菜セット」が始まります。今回は「島原自然塾」をご紹介します。

島原自然塾は、長崎県島原半島の雲仙普賢岳のふもとにあります。

「黒ぼく土」とよばれる、火山灰に由来する黒くて有機物を豊富に含む土質は、水はけがよく、大根や人参といった根菜、多種類の葉物野菜が作られています。約20年前、先代の酒井澄晴さんがお子さんのアトピーをきっかけに、できるだけ農薬や化学肥料に頼らない農業をと始められました。

また、島原自然塾では女性従業員が多く、消費者目線での品質チェックやパッケージの工夫など、女性の持つ感性も大切にされているそうです。セットに入る島原自然塾の野菜は、キャベツ・白菜・白ネギ・大根の予定です。2月下旬、島原自然塾を産地訪問しました。

■ 現代表・酒井^{としや}聖也さん キャベツ畑

昨夏の猛暑、病気、害虫、ヒヨドリ等々の被害を受け、たくさんキャベツが出荷できず、廃棄処分となっていました。それでも次に向けて、対策を講じながら土作りをしっかりと行い、準備が進められています。

■ 吉田裕昭さん 白ネギ畑

3月から出荷される白ネギですが、種まきは前年の6月。苗を作るときは、菌や虫を持ち込まない自分以外の人間は圃場に入れさせないという徹底した管理ぶり。白い部分を作るため、出荷まで5回も土あげを行うそうで、とても手間と時間をかけて作られています。吉田さんは白ネギ部会の部会長で、他産地からも作り方を学びに訪問されるほどのすぐ腕生産者です。



白ネギ部会長の吉田さん



島原自然塾のみなさん



被害の大きかったキャベツ畑の前に、
肩を落とす酒井さん



== * == * == * == * ==

よやく・る 野菜セットは、作物の旬を大切にし、栽培期間中、化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培されています。私たちは安心して食べる事ができ、また、野菜の成長に合わせて柔軟に出荷できるので、生産者も安心して作ることができます。

ぜひ、生産者と食べる約束＝よやく・る登録して、旬の野菜を食べてくださいね！
(理事 西倉由美)



せっけん以外の洗剤を 使ってみよう！



カタログにはせっけん以外の洗剤も載っています。重曹、セスキ、酸素系漂白剤、炭酸塩といういわゆる「アルカリ剤」。これらをどう使い分けていますか？使い方が分からず、買ってみたもののキッチンの引き出しに置いたまま…ということはないですか。我が家の場合ですが、酸素系漂白剤と炭酸塩の2つをよく使っています。

酸素系漂白剤

食器や水筒の茶渋とりがおすすめです。お湯に溶かしてつけ置きし、スポンジなどでこするとスルッと汚れが落ちます。塩素系漂白剤と違って匂いが残らない＝成分が残留しないので、安心ですね。

布巾の漂白、食洗機の洗剤、洗濯槽クリーナーに。下着をつけ置きすると、黄ばみとりにもよいです。

炭酸塩

同じアルカリ剤でもセスキより安いので、炭酸塩を愛用しています。洗濯の際、洗濯用針状せっけん＋炭酸塩で洗浄力アップにも。スプレーに入れて水に溶かし、キッチン掃除や手垢汚れに大活躍です。

使用量はパッケージに説明があるので、よく読んで守ってお使いください。
(せっけんクラブ 長原寛子)

アルカリ剤の比較

(参考：石鹼百科ウェブサイト)

消費材名	重曹	セスキ炭酸ソーダ	酸素系漂白剤	炭酸塩
化学名	炭酸水素ナトリウム	セスキ炭酸ナトリウム	過炭酸ナトリウム	炭酸ナトリウム
化学式	NaHCO_3	$\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot \text{NaHCO}_3 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$	$\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 3\text{H}_2\text{O}_2$	Na_2CO_3
※ pH	8.4	9.8	10.5	11.2
水への溶けやすさ	△	◎	◎	◎
油污れ	△	◎	◎	◎
アルカリ洗濯	×	◎	◎	◎
せっけん洗濯の助剤として	×	△	◎	◎
得意なこと	- クレンザーとして使える - 酸性の匂いを中和(脱臭) - 入浴剤 - 鍋の焦げ落とし - ハミガキ、ふくらし粉(食用グレード)	- 軽い汚れの洗濯 - 血液汚れ - 台所のベタベタ汚れ - 手垢汚れ	- 殺菌漂白 - 食洗機の洗剤として - 洗濯槽や排水管の掃除	- 軽い汚れの洗濯 - 血液汚れ - 台所のベタベタ汚れ - 手垢汚れ - かん水、こんにゃくの凝固剤
苦手なこと	- 洗濯 - キッチンの油污れ - トイレのアンモニア臭	- 泥汚れ - ガンコな油污れ - 衣類のシミ	絹や毛などの洗濯・漂白	- 泥汚れ - ガンコな油污れ - 衣類のシミ

※pH(ピーエイチ)とは水溶液の酸性、中性、アルカリ性の度合いを示す指標で、酸性3.0未満、弱酸性3.0以上6.0未満、中性6.0以上8.0以下、弱アルカリ性8.0を超えて11.0以下、アルカリ性11.0を超えるものとされています。

せっけんレシピ

コスパ最強！炭酸塩

消費材のアルカリ剤の中で1番アルカリ性が強い「炭酸塩」は「炭酸ナトリウム」です。「炭酸ソーダ」という通称もありますが、あまり話題になることがないので耳馴染みがない方も多いのではないのでしょうか？ところが、ひとたび炭酸塩の良さを知るとハマる人が続出するのがこの消費材です！

スプレーボトルに水500mlと炭酸塩をたったの小さじ半分入れるだけでアルカリスプレーができ、簡単に台所の油污れや気になるところの手垢汚れなどの掃除ができます。食後汚れた食器にこのスプレーをひと吹きして、拭ってから洗うと水やせっけんの使用量を減らすことができます。

また、洗濯用無添加せっけんに追加すると炭酸塩のアルカリパワーで洗浄力が高まり、せっけんの使用量を減らすことができます。皮脂などの軽い汚れの洗濯は炭酸塩だけでもでき、その際はすすぎ1回で十分です。(使用量や使い方などは袋の裏に記載されています。)物価高が気になる昨今ですが、コスパ最強で家計を助けてくれる炭酸塩。ぜひみなさんも味方につけてくださいね！

(せっけんクラブ 志方 洋子)



新しい支援のかたち！

食の支援が必要な人に、あなたの注文した消費材を届けます

生活クラブフードバンク おふくわけ

「おふくわけ」は

組合員が注文した数量分の消費材を、食べものを必要としている人に届ける新しいしくみです。長引く経済の低迷などにより、毎日の食事を満足にとることができず困っている人が増えています。そうした状況を受け、生活クラブは組合員と生産者とともに、フードバンクの活動を地域ごとに続けてきました。

一般的にフードバンクの活動では、農家の規格外品や食品製造企業の未利用品などの食品ロスが有効活用されています。一方、生活クラブは、組合員の注文にもとづき生産者が計画を立てて生産したものを組合員が利用する「予約共同購入」。食品ロスがほとんど発生せず、必要な人がいても提供するものがない状況でした。

他団体との協力のもとで

「おふくわけ」の流れは、組合員が注文書で「おふくわけ」を申し込みます。その品目をまとめて地域のフードバンク団体に届け、その団体を通じて食の支援を必要とする人に消費材が届け

られます。私たち都市生活も、地域のフードバンク団体「食べる健康プラットフォーム」(神戸市灘区)と提携し、「おふくわけ」に取り組むことになりました。ボランティアが企業からの余剰食材をこども食堂などに届ける団体です。男性シニアが中心になって、週 4 日、車やバイク、自転車を使って約 17 か所の子ども食堂や配食サービスなどに届けています。

品目は「おふくわけ米」

昨年 11 月の首都圏等の実験取り組みでは「おふくわけ米」に 9137 口(1 口=0.8kg)の注文が寄せられ、7.3 ㍤ものお米を提供することが出来ました。今回も品目は「おふくわけ米」です。お米が無いときにお米を寄付するの?という意見もあります。いやいや、無いときだからこそお米を届ける、生活クラブらしい考え方だと思いませんか。

この機関紙と同じ週、6 月 9～13 日にチラシが配布されます。あなたも食の支援が必要な人に「おふくわけ」しませんか。



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

エコロでちょっとした人助け

ケア事例に、ご高齢の親御さんの見守りがあります。そのひとつに、週末のお出かけの際、徒歩と電車の道のりをケア者が同行するという事例がありました。

依頼者はご自身で付き添って行けるけれど、他者との関わりを重視されました。途中で転んで怪我をしたら…そんな不安もきつとあったことでしょう。ですが、「新しい知り合い(ケア者)がで

3月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,487 人	給付申請件数	34 件
給付金額	33,900 円	事務費	8,140 円

エコロ講座登録 1 件 エッコロ講座開催報告 3 件

き、一緒に外出したことで自信がつき、最近では付き添い無しでひとりで出かけられるようになり、顔色も良くなって食欲も出て、もう大丈夫と心配なく送り出せるようになった」とのメールをいただきました。

まさにエコロたすけあい制度の根底にある「ちょっとした人助け」が大きな力になった事例だと、嬉しくなりました。

(コーディネーター 小椋やよい)

地域に生活クラブを広める活動

ポスティング隊



組合員自らがポスティング(加入案内のチラシ配布)をし、地域に生活クラブの仲間を増やす活動に取り組んでいます。

身近な地域で楽しくポスティング

新しく建設されたマンションや住宅、小さい子どもが多い地域など、参加者が身近な地域の情報を生かして活動しています。子どもと散歩やウォーキングをしながら配布する方もいて、気軽に参加できます。

ポスティング隊の活動

2017年度から、ポスティング隊によるチラシ配布を実施しています。春に募集し、配布は春と秋、年に2回の活動です。配布枚数は、戸建て住宅で100枚以上、マンションなどの集合住宅では200枚以上配布することにし、1回の活動ごとに300ポイントが付与されます。2025年の春は78名が活動し、組合員が暮らす地域に計14,000枚のチラシを配布しました。



垂水区舞多間でのポスティングのようす。

みんなで集まってポスティング

「みんなで一緒にポスティングしませんか？」と、ポスティングを行うエリアの組合員に呼びかけ、楽しく活動できる場を作っています。

2024年度は芦屋浜で実施し、チラシ配布後に職員が戸別訪問を行い、11名の新しい仲間が加入しました。2025年度は南神戸支部機関紙「ちぬ」を通じて参加を呼びかけ、5月13日に垂水区舞多間で職員とともに実施しました。

新緑や紅葉が美しい季節にあなたもポスティングしませんか。

生活クラブでんきは、取組み開始から10年を迎えます！

そこで2025年はアニバーサリーイヤーとして、6月から「生活クラブでんき めざせ2万人キャンペーン」がスタート。現在、全国の生活クラブでんき利用組合員は約18,000人。2万人突破を目指すため、アニバーサリーに相応しい契約特典があります。詳しい内容は右下のQRコードからぜひ！

「生活クラブでんき」の基礎は40年前・

生活クラブでは、2016年電力小売の自由化を受け、再生可能エネルギーを主軸にしたでんきの取組みを開始しました。しかし、活動としては1986年チヨルノービリ原発事故まで遡ります。当時、一部消費材に放射能が検出され、食の安全には脱原発が不可欠だという共通認識が組合員内に広がりました。そうした経緯があったからこそ組合員や生産者に、この取組みがスムーズに受け入れられました。

原発のでんきはホントに安い？

原発稼働するから電気料金が安くなると謳っていた大手電力会社は「2026年3月期の連結純利益が前期比30%減となる見通し。減益は2期連続。原子力発電所の定期検査が相次ぐことで発電コストが増加する。資材高などで発電所の修繕費用がかさむことも減益要因」(日本経済新聞4月30日付一部抜粋)と発表。原発施設が足かせになっているのは明白で、この赤字分を負担するのは誰か、ということを変えて考えねばなりません。詳しくお聞きになりたい方は、ぜひ「でんきのティーパーティー」にお越しください。都市生活HP「イベント案内チラシ6月号」などから、どうぞ！

生活クラブでんき



10TH ANNIVERSARY



「生活クラブでんきめざせ2万人キャンペーン」詳細は、こちらから↑

南神戸 支部

大蔵海岸クリーンアップ作戦

南神戸支部は、神戸市垂水区、西区の一部の地域で、名谷センター食育スタジオを中心に活動しています。

支部では「大蔵海岸クリーンアップ作戦」という企画を4年続けてきました。毎回短時間で缶やペットボトル、元が何かわからないほど細々になったプラスチックのごみをたくさん拾います。

道端に捨てられたゴミが川などを経て、最終的に海に流されてきます。捨てられたプラスチック製品や包材は自然の中で漂うちに砕かれて小さくなり、海の生き物が食べてしまうだけでなく、それらを食べた人の体にも入り、その影響が心配されています。

兵庫県漁連の方のお話では、チリメンジャコを獲るために網を海に入れると、たくさんのプラスチックゴミが入っているそうです。海のゴミを減らすために私たちが出来ることは、プラスチックゴミを海に流さないことです。

クリーンアップ作戦ではクイズや生産者さんのお話で、ゴミを捨てないこと、ゴミが落ちていたら拾うことを呼び掛けています。みんなのちょっとした行動でかけがえのない海を守ることができるって素敵ですね。

今年は11月に明石川のクリーンアップ作戦を企画しています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

(クリエイター 阿蘇 美喜)



明石海峡大橋のおひざ元、大蔵海岸でクリーンアップと生き物観察。



大好きな消費材

= 豚肉 =

豚バラスライス 200g
400円(税込432円)



私のお気に入りの消費材は

豚肉です。生活クラブの豚肉は、脂がまろやかでコクがあり、噛むたびに素材の旨味が広がります。特に感心しているのは、冷めても脂っぽさが気にならず、さっぱりとした味わいが保たれているところです。焼くだけでも十分に美味しく、スープや炒め物など、さまざまな料理に使いやすいのも魅力です。

また、飼育方法や飼料にもこだわっており、生産過程の透明性や安全性にも配慮されています。安心して食卓に出せると感じました。だからこそ、家族みんなが笑顔で喜んで食べてくれます。これからも、日々の食生活に欠かせない消費材として、大切にしていきたいと思っています。

(南神戸支部モニット 西 景子)

今月の組合員

西口 裕子さん 南神戸支部 2023年10月加入

生活クラブには、何年か前に一度加入していましたが、添加物をそこまで気にしておらず、その時は退会してしまいました。2年ほど前の「生活クラブ生協祭あいたくて」に友だちに誘われた事がきっかけで、もう一度加入する事になりました。今は子どももいるので少しでもいい食材を食べさせたい！という思いもあり、毎週楽しくチラシを見せていただいています。

最近では、よく南神戸支部の企画に参加させていただいています。南神戸のメンバーの皆さんの明るさや知識の豊富さ、毎回楽しくて、いい消費材を教えていただき購入に繋がっているものばかりです。今後どんどん参考にし、生活クラブの消費材を取り入れたいです。



冷凍ゆでそば

200g×4 616円(税込665円)

流水解凍して食べる「蕎麦」をご存じですか？昨夏、初めて食べてみて、その美味しさに驚きました。湯を沸かさずに食べられるのに、コシがあり風味も抜群。今では我が家の常備品です。このそばは国産そば粉40%、国産小麦粉60%を使った4割そばで、そば粉は実を丸ごとロール挽きした全層粉を使用。ゆでたてを急速冷凍しているため、香りと食感がしっかり残り、流水解凍でも驚くほど美味しいのです。ざるそ

ば、かけそばはもちろん、サラダに加えても良く合い、お湯を使わないので小さなお子さんでも手軽に調理できます。

猛暑の昼食にもぴったりで、冷凍庫に常備しておくと便利。

そば好きな方は、ぜひ一度お試しください。 (森田裕美子)



Q

気づかない間に消費材の取扱い終了ということがあります。

終了する前にお知らせしてもらえないでしょうか？

A

消費材の取扱い終了については、その多くは利用低迷が理由に挙げられます。皆さんには急なことと思われるかもしれませんが一定の条件に基づき、生産者とも話し合いながら決めています。取扱いの終了をお知らせして一時的に利用を増やすこと

よりも、継続的に利用できる消費材にするためにはどうすればよいかを考えています。また、急に注文が殺到しても対応しきれず欠品となってしまいます。その為、あえてお知らせしていません。カタログに載る機会が少ない消費材は特にですが、利用し続けることをお願いしたいです。



本部センター

平山 滉大

生活クラブ生協の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

配達のお楽しみ

本部センターの平山です。

組合員の皆様、いつもご利用していただきありがとうございます。毎週皆様のお宅にお伺いさせていただいているのですが、笑顔で迎えて下さったり、「ありがとう」や「助かるわ」

などの感謝の声をいただいたり、とてもうれしい気持ちでいっぱいです。私自身話すことが苦手な方なのですが、皆様がたくさん話して下さるので、いつも楽しく配達をさせてもらっています。本当に感謝です！

皆様、配達のことや消費材のことでなにかわからない事はございませんか？私たちは配達だけではなく、皆様のご質問にお答えする事が最大の学びとなります！お気軽にご質問ください！

これからも引き続き生活クラブをよろしく願います！

理事会報告

2024年度第11回理事会報告 2025.4.25.10:00～16:15 於:中央区文化センター
出席理事: 18名、出席監事: 3名

以下、報告承認事項(4項目省略)と協議決定事項(4項目省略)

1. エッコロたすけあい制度給付審査は、エコロ審査会にて4月申請分34件中34件承認。
2. 生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を承認。
3. 水車を未来につなぐ会運営会議報告を受け、内容を承認。
4. 兵庫県生協連総会の代議員を確定させた。
5. 2024年度決算報告、剰余金処分案、期末監査報告を受け承認。
6. 2025年度事業計画予算案の提案を受け、原案通り承認。

7. 2025年第39回通常総代会に関して、運営の提案を受け承認。
 8. 通常総代会議案書について、最終原案をもとに協議し確定させた。
 9. 生活クラブ連合会総会、共済連総会の代議員とエネルギー事業連の議決権者を確定させた。
 10. 「協同組合とは？」理事研修会の提案を受け承認。
 11. 第32回生活クラブ生協祭あいたくての準備進捗状況が報告され、承認された。
 12. でんきティーパーティー、Rびん川柳の募集、市民による遺伝子組み換えでない食品表示調査活動の取り組み提案を受け、それぞれ原案通り承認。
- (会議報告)
生活クラブ連合会の機関会議、各担当理事会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。
- (事業報告)
3月度および2024年度決算を確認。



みんなでパクパクACTION

今年度 4 月から 12 月、生活クラブ全体でビジョンフード(米・牛乳・鶏卵・食肉・青果物)の利用促進を強化します。安心して牛肉を食べ続けるために、私たちができる ACTION を一緒に考えてみましょう！

生活クラブの牛肉の特長

「健康に育てられた国産牛の赤身肉が食べたい」という組合員の想いから生まれた牛肉です。主に乳牛のオスを肉牛として利用し、提携生産者の北海道チクレン農業協同組合連合会(以下、北海道チクレン)が子牛を育てるところから精肉として加工する工程まで一貫管理しています。



牛肉の利用状況

2024 年度、牛肉を注文している組合員は生活クラブ全体のわずか 20.4%。2017 年に、私たちが望む牛肉の生産を維持するため、年間 3,200 頭の利用を目標としました。しかし、2023 年には 2,840 頭、2024 年には 2,700 頭を下回るなど、年々利用が減少しています。このまま牛肉の利用が減少し続けると、肉牛農家の生産が難しくなり、私たちが食べ続けることも困難になるかもしれません。

あなたも ACTION 1 パック注文！

私たちが安心しておいしい牛肉を食べ続けるために、まずは「1 パック注文！」からあなたも ACTION しませんか。北海道チクレンの竹田さんは、「組合員一人ひとりが年に 1 パックの牛肉を注文すれば、年間 3,200 頭の生産と消費が可能になります。」と話し、「みんなでパクパク ACTION」に期待を寄せています！



国産牛おすすめスライス(小)

<200 g> 1,084 円(税込)

国産牛おすすめスライスを 200g の小さなパックにしました。使い切りしたい時などに。賞味期限：配達後 2～3 日。

北海道十勝芽室町若手生産者からのメッセージ

愛情を込めて育てた牛が、皆さんの食卓に並ぶことを誇りに思っています。時には責任の重さに押しつぶされそうになることもあります。皆さんからの「美味しかった」「ありがとう」の言葉が支えとなり、励みになっています。これからも頑張ります！

2025 年 4 月号より

よやく・る 野菜セット

機関紙モニターの
つぶやき

11 月から始まる「よやく・る 野菜セット」の生産者の工夫や努力を、わかって利用してもらうために毎月紹介してくれるということで、今回も写真を見ながらお一人お一人の記事も拝見させていただきました。異常気象や害虫など大変な思いをしながら育ててくれた野菜であることが、よくわかりました。武岡良和さんの「野菜を我が子のように育てています」という言葉に、子育て真っ最中の私は心打たれました。

(三田北神 N)

編集雑感

あっという間に 6 月が来て、1 年もあっという間に半分が過ぎます。

今年度の組合員活動はギアを上げて(?)活発になっていきます。所属する支部のモニターになったことはありますか？この機関紙でお伝えしていることも、毎月の支部ミーティングで直接聞くことができます。もちろん消費材の試食も楽しみの一つです。百聞は一見に如かず。時間を作って、ぜひモニターになってみてくださいね。(T)

お詫び 4 月号 4 ページの写真説明で、渋谷嘉一さんと谷井良三さんのお名前が逆になっていました。謹んでお詫び申し上げます。