

もぐもぐ通信

第35号

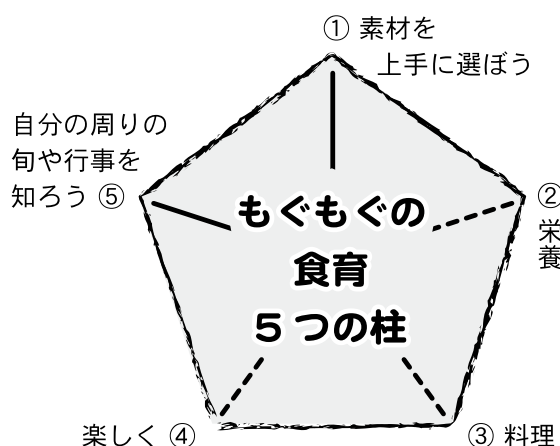
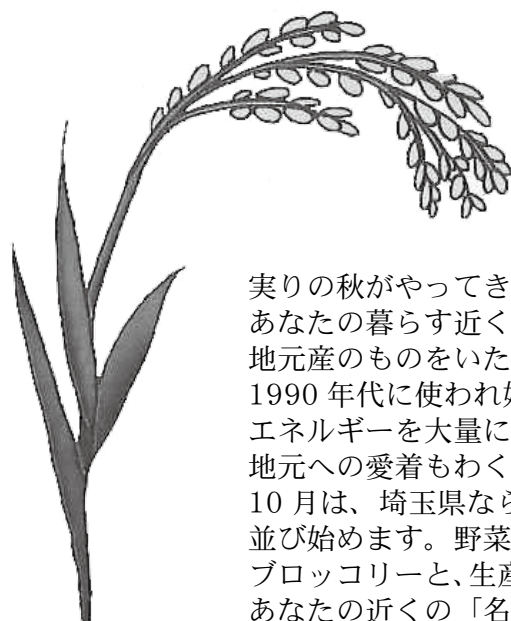
2012.9
発行

http://www012.upp.so-net.ne.jp/mogumogu/
e-mail:mogumogu@tamagosha.com

発行：NPO 法人食育研究会 Mogu Mogu ● 埼玉県さいたま市緑区中尾 979 - 2 - 303 ● 2012 年 9 月

彩のかがやき

コシヒカリ並みにおいしく、病気と害虫の両方に強く「減農薬栽培」ができる「埼玉生まれ、埼玉育ち」のお米です。2002 年にデビューしました。



今日からできる
食育のヒント

あなたの近くの旬を知っていますか？

実りの秋がやってきました。
あなたの暮らす近くの「秋の実り」はご存じですか？
地元産のものをいただくことを「地産地消」と言います。
1990 年代に使われ始めた、まだ新しい言葉です。
エネルギーを大量に使わないで新鮮なものが手に入り、
地元への愛着もわく。わざわざ産地を確認して選ぶ価値あり、です。
10 月は、埼玉県ならオリジナル米「彩のかがやき」の新米が店頭
に並び始めます。野菜ならかぶ、11 月にはホウレンソウ、ねぎ、里芋、
ブロッコリーと、生産量全国ベスト 3 入り野菜の「旬」がやってきます。
あなたの近くの「名産米」は、さて、ご存じですか？

小松菜

実は一年中、県内各地で栽培・出荷しています



ブロッコリー

深谷市を中心に県北部が多い



さといも

入間地域の里芋は一級品の誉れ高く



11 月

ほうれんそう

埼玉県の広い地域で栽培



ねぎ

冬ねぎの《深谷ねぎ》は全国ブランド

かぶ

川越市、富士見市などの入間地域ほか



10 月

イベント報告

親子料理教室

2012年4月22日

さいたま市緑区
ファームインさぎ山&
片柳コミュニティセンター

春の収穫体験と菜の花ずし作り



▲菜の花畑の中で、親子で袋いっぱい、菜の花を摘みました



▲菜の花寿司のほかに、煮物、揚げ物、吸い物、和え物もできました



▲採り立て野菜を親子で調理！



▲いかがですか？と大河原料理長

～みんなの声～

なのはなをつんだのが楽しかった。(3才女の子)

畑の中で食材を取って食べる体験ができて、野菜のおいしさが分かりました。(4才男児のママ)



▲親子でスコップ作業。ねぎも引っこ抜いたよ



▲春だ、竹の子も採れたよ。掘り方指導は萩原さとみさん

「秋だけでなく、春の収穫祭も面白いですよ、葉物がたくさん出る季節です」とは、日本料理の視点からもぐもぐを支えてくれている大河原実さん。それならばと、日ごろ田んぼ体験でお世話になっているファームイン・さぎ山のフィールドを借りて収穫体験、そして近くの公民館での親子料理をドッキング開催。

「摘みたての菜の花は、甘くておいしいのよ」と畑で生食を教えてくださいしたのは、ファームイン・さぎ山の萩原さとみさん。

その後の調理もみんなでがんばり、メニューもとりたてで子ども向けではなかったけれど「全部おいしかった」と大好評でした。

親子で楽しむシェフの味

2012年6月10日(日)・24日(日)

さいたまコープコーププラザ浦和/
さいたま市北区プラザノース



▲多方面でご活躍の、パレスホテル大宮洋食レストラン総括料理長毛塚シェフ

2回の開催とも抽選の大盛況！プロに憧れの洋食メニューを教えてくださいました。親子作は、野菜をじっくり炒めて甘みを出し、豆を加えて作ったスープをロールキャベツに注ぎ、オープン調理したスープ仕立てのロールキャベツ。コンソメに頼らない素材の味が生きた一品に。そして、普段あまりなじみのないアガーを使ったゼリー。シェフ仕上げの一品は、埼玉の地産地消の米にこだわったパエリアで、魚介の味がきいて野菜の彩りもきれいで本格的。「サフランの香りやいつもと違う料理法のお米を味わって下さい」と毛塚シェフ。

参加者は、野菜を切ったり、キャベツで包んだり、テリーヌを作ったり、大きな達成感の中でたっぷり美味しく頂きました。

「料理は楽しく作り楽しく食べることこそが原点」という毛塚シェフの言葉どおりの楽しい会となりました。

～みんなの声～

★発見したこと

キャベツのしんをとるときに、キャベツをまわせば、けいけいしないということに気づいて、すごいと思いました。

(小3の女の子)

アガーという、海藻類から作られて、パエリアにアガーを加えて、ゼリーを作りました。

(小6の男の子)

パエリアにサフランが入っていること、サフランの色で黄色くなることを知りました。

(小6の女の子)

「アガー」すごく使いやすい！と思いました。手間もかからず、舌ざわりも良かったです。勉強になりました。

(小5女児のママ)

本格的なお料理を短時間で作りましたので、家でもチャレンジしたいです。「アガー」の存在、固形スープの素に頼らなくてもとても美味しくなること・・・大変勉強になりました。

(小6女児のママ)



メニュー

- 特製ロールキャベツのスープ仕立てミネストローネ風
- 彩のかがやきのパエリア
- 季節フルーツのテリーヌ

親子料理教室

親子でプロに学ぶ旬のパン作り

2012年8月6日(月)
さいたま市北区プラザノース

▲各班を細かくまわって指導する木田シェフ

野菜は全部
埼玉県産

▲木田綾さんの「イーストの力」のお話がわかりやすかったと好評

▲野菜たっぷりのピザ完成。「なす抜きで」という人も・・・



▲粉からトライ。「本当にまとまるのかなあ・・・」



▲「同じ大きさの丸に、ならないよう・・・」

～みんなの声～

パンを、はっこうしたさ、
ふくんで、びくろしました。



(小4 女の子)

●粉から手作りで本格的なパンが作れて、本当に良い体験となりました
(小3 女兒のママ)

いつも大人気のもぐもぐプロのパンの会。今年は今もぐもぐ会員でもあり、朝霞のブーランジュリーアールの木田智也シェフに講師をお願いしての開催で、応募は2倍近くにのぼりました。

作ったのは、旬野菜のピザとふわふわレモンパン。昼食にはシェフお手製の夏野菜スープもありました。

親子で一つの生地を作る、ピザに載せる野菜は埼玉県産の夏野菜にこだわる、気温が十分高いので時間や温度管理など細かいことにこだわらずパン作りを楽しむ。木田シェフの配慮のおかげで「親子楽しく」集中できました。

プラザノース親子食育連続講座
2012 年度版

外部依頼

2012年7月 7日(土)

7月21日(土)

8月 4日(土)

料理でまなぶ・・・おいしいひみつ

さいたま市北区プラザノース

今年で4年目になる北区プラザノースでの親子食育講座。定数の2倍の応募の中、抽選で10組が選ばれ、土曜の午後、2週間おきに合計3回の連続講座でした。

テーマは「作って楽しく、食べておいしいカフェ風ワンプレートランチ」。

小学3、4、5年生が対象でしたが、ほうちょうを持つのが初めてというお友だちが多数。この3回の経験が今後の役に立つことを祈っています。

親子で作る▲
楽しみ、食
べる楽しさ、
存分に

▼栄養のまともは、食べたもののふりかえり。3色の色分けはみんな◎。さすがでした



～みんなの声～

ピーラーとかの道具をはじめてつかったところが楽しかった。
(小3 女の子)

★おどろいたことは？

ほうちょうの切り方の種類がいくつもあったので、おどろきました(小4 女の子)

★参加した動機は？

普段、時間がなく、なかなか娘と料理する時間がとれないのと、娘が料理に興味を持ち始めたので(小3 女兒のママ)

▼第1回目は、シーフードカレー＆グ
レープフルーツゼリー▼第2回目は、たれが決め手のしょう
が焼き＆ヨーグルトサラダ▼第3回目は、バーニャカウダ＆ひん
やりトマトスープ

野外体験

埼玉の地産地消バスツアー第5回

2012年6月17日(日)
飯能市



▲民宿「川波」のご主人岡田さんに手打ちうどん作りを教えてくださいました



▼飯能市職員の大野さんに街中を案内していただきました



▲手摘み茶畑と苗畑を見学



◀「たなべ園」のご主人田辺さんに工場を案内していただきました

今回は、飯能市エコツーリズム推進室のご協力で、地域文化の継承をすすめる県の南西部に位置する飯能の町を訪ねました。飯能市はうどん文化が根付くまち。そこでまずはうどん作り体験！ 最初から最後まで自分たちで仕上げ、おいしい昼食になりました。おなががいっぱいになったところで、次は、古い建物が残り歴史ある街並みの飯能商店街を散策。飯能市職員の方からは、豊かな山林や地形を利用して栄えた林業と

食文化のつながりなどのお話とおいしい和菓子のお店のご紹介。知識もおなかも満足しました。

最後は、日本三大銘茶「狭山茶」のお茶農家を訪ね、手摘みの茶畑や苗畑、工場の中も見学。場面によってのお茶の飲み分け方、生産の様子など、お茶の試飲とともに、たっぷりとお話を聴かせていただきました。これでまた1つ、自分たちの住む埼玉県の中に新しい発見とつながりがうまれました。

～みんなの声～

さいたま市でつくったお茶は、ちやいことかおどろきました。

(小1の男の子)

「地元のことを知ると、地元のものを消費したいという気持ちに自然になる」このあたり前にも思えることが、今なかなかできなくなっている。子どもたちこそ味わってほしい気持ちです。

(さいたま市在住40代女性)

埼玉の地には埼玉の合うお茶があること(気候によって葉の厚さも違うことなど)、お茶作りの工程がよくわかりました。茶の木の種類ではなく工程で値段が変わることを知りました。(吉川市在住女性)

魚つかみ&川遊びバスツアー

2012年7月28日(土)
秩父郡東秩父村



▲やっとなつかまえたよ～！



▲浦和ロイヤルパインズのシェフ、伊藤さん、藤田さんにもご協力いただきました

夏休み恒例のバスツアーも10回目。今年も秩父の浅見さんに魚のつかみ方、腹わたのとり方、串のさし方等ご指導いただきました。イワナはすばしこくヌルヌルしていて捕まえるのにひと苦労。昼食ではイワナの炭火焼き、地元産のトマトときゅうりを丸かじりして、自然の恵みに感謝。川遊びではおもしろい涼を感じることができて大満足。自然と向きあう体験がいっぱいの貴重な一日となりました。

～みんなの声～

★発見したこと

いわなの、はがいかさいごうしてたから

(小1の男の子)

お店で買った魚は、さくらにけと出来たての魚は、とって～も おいしかったこと。

(小4の女の子)

とても楽しかったです。川に飛び込むのを何度もして私も幼少の頃、川に飛び込むなど好きだったので、とても子どもも楽しかったと思います。

(年中男児のママ)

家族だけではなく川遊びにくるチャンスがなく、自分でつかまえた魚を自分でさばいて食べる～という初めての体験に子ども達は大喜びしていました。

(小1、年少の男児のママ)



▲川で食べるイワナは、最高だね！

野外体験

田んぼ体験～田植え～



▲おいしいお米が実りますように・・・。

～参加者の声～

たった数回の田植えでも少しずつ上手に植えていて、びっくりしました。いつも食べるお米は、初めは小さな苗だと知ただけですが、貴重な体験でした。

(年長、年少女児のママ)

田植えは大変だと実感しました。日頃何気なく食べている他の作物も、これ位の手間がかかっていると思うと、無駄にはできませんね。

(年中女兒のパパ)

2012年5月12日(土)
さいたま市緑区



▲田植え終了！お疲れ様でした。

さわやかな青空の下、恒例の田植えが今年も実施されました。初めて田んぼのどろの中に足を入れた方も、何度目かの方も年に一度のこの体験。みなさん秋の刈入れの日を楽しみにちょっぴり冷たいどろの中で足をふんばり、萩原さんをはじめ、ファームインさぎ山の皆さんのご指導を受けながら、上手にきっちりと植えることができました。家族で参加されたこの貴重な体験は、何ものにもかえがたいことでしょう。

田んぼ体験～草取り～



▲田こすり機で草取りができるんだね



▲田んぼには、生き物がいっぱいいるんだね



萩原さんの提案で、▶泥んこ遊びのおまけも



2012年6月10日(日)
さいたま市緑区

5月に植えた苗も、青々と成長している姿に参加者一同、感動の声をあげながら、「田こすり機」を使って草取りに精を出していました。暑い日差しの中でしたが、参加者同士で協力しあい、額に汗しながらも何とかやり遂げることができました。

子ども達は田んぼのまわりを入念に歩き回りながら、生き物観察に余念がありませんでした。去年の田んぼと違う場所でしたが、生き物の種類もたくさん見つけることができ、専門家によるとこの田んぼもまだまだ自然が守られていて、小さな命が育っているということでした。

残り時間では、泥んこ大会も。かけっこリレーや綱引きなど、草取り以上のエネルギーを発揮していたようです。

大人の食育セミナー

築地本願寺 日本料理「紫水」夏の食事会 ～長島総料理長をたずねて～

今年は、とりわけ残暑の厳しい8月に開催されました。日本料理では、本来ならそろそろ秋の献立のころですが、今年は汗を拭きながらの参集を見計らって、長島総料理長が「目と舌で涼を感じることができるものを」とのど越しの良いもの、温かいものと、変化を持たせてご用意くださいました。

このお食事会での醍醐味は、手の込んだお料理を楽しんだ後、長島総料理長のお話を聞けることで

す。今回も、献立の内容を説明して頂き、素人でも簡単に出来る調理方法等を教えていただけました。

また、お料理はおもてなしの心が大切だということを、改めて学ばせて頂きました。最後に長島総料理長と「多くのいのちと、みなさまのおかげにより、尊いおめぐみをおいしくいただき、ごちそうさまでした」と参加者の方々と唱和しました。

日本料理の良さを再確認できたひとときでした。

2012年8月25日(土)
東京都中央区(築地本願寺内)



▲「今日は暑いので、涼を楽しんでいただけるようにご用意しました」と長島総料理長



長島博総料理長。▶料理はもちろん、食の文化論、調理の科学にもユーモアと説得力あり

～参加者の声～

料理は人作り、食事は人を良くする、日本料理は足し算引き算など、とてもためになるお話しでした。
(50代女性)

すべての料理が味付けの参考になりました。一年に何回か、このような機会がありましたらよいと思います。
(70代女性 他複数)

改めてお料理する心のありようをお教えいただき、ありがとうございました。
(70代女性)



◀左奥は先付けの「吸とろ」。前菜は右奥に「玉蜀黍揚げ」、手前左から「牛アスパラ巻き」「鮎寿司」「丸十オレンジ煮」

人材育成

食育コーディネーター養成講座 ～教養編全2日～

もぐもぐの重要な人材育成のための講座も、今回で7回め。今年も年齢層が幅広く、食に関心のある方々が数多く集まってくださいました。毎年恒例ですが、前回までよりも進化したところが2つ。1つは、講師と受講生が対話できるサイエンスカフェ方式を取り入れたこと。もう1つは、新しくコ

ミュニケーション力を養う講座が増えたことです。丸2日間のハードなスケジュールだったにも関わらず、受講生の皆さんは最後まで前向きに取り組んでくださり、熱意が伝わってきました。

この後、さらにもぐもぐの活動にご興味のある方々は、9月の実践編に進んでいただきました。

2012年7月8日(日)・22日(日)
さいたまコープコーププラザ浦和



講座内容

- 「食育って何だろう？」
講師：当会代表理事 松成 容子
- 「伝える力を養う」
講師：NPO法人国際プレゼンテーション協会 副理事長 脇谷 聖美氏
- 「日本の農業とさいたまの地産地消」
講師：関東農政局消費・安全部 消費生活課 課長補佐 茂木 直道氏
- 「毎日の生活で使う栄養の考え方と衛生食品表示の知識」
講師：埼玉大学教育学部 教授 河村 美穂氏
- 「どうしたらいいの？ 食物アレルギー」
講師：森こどもクリニック院長・当会理事 森 泰二郎氏
- 「家庭で残すべき日本の食文化って何だろう？」
講師：(社)日本料理研究会師範・当会理事 大河原 実氏



▲リラックスした雰囲気の中、講師と受講生、受講生同士の距離も縮まりました



▲コミュニケーション力を養うための講座もスタート！

小児科医・森ドクターの「そうなんだあ」



森 泰二郎：
1951年生まれ。慶応義塾大学医学部卒業後、米国留学、静岡赤十字病院勤務。1991年より埼玉社会保険病院小児科部長。1999年に独立し、さいたま市に森こどもクリニック開院。「食事の時に何を話すかが大切。子どもは、ぜひほめて」が持論。

思 春 期

もう何十年前になりましたか、私自身も、何とも表現できない不思議な時代を過ごしました。10歳から15、6歳頃まででしょうか、個人差はあるものの「思春期」とは小学校高学年から中学卒業くらいまでを指すのでしょうか。「春を思う」とはなかなか文学的で、初めてそう呼んだ人はロマンチックな人だと思います。

いわゆる第二性徴が始まり、男らしさ、女らしさが出てくる頃は身体的にはもちろん精神的にも大きな変わり目です。生まれてからこの方、親の庇護を受け、命令には背けない環境で育ってきた子どもが、大人と同じ体格になり、知識や社会的なきまりが分かってくると自分自身で考え判断することが必要になってきます。まわりもそれを要求してきますし、本人も大人としての自我の確立とともに正しい判断ができるような気持ちになります。

す。

こうした子供の行動のことを、世に「反抗期」というのでしょうか、これは大人からの論理であることは明らかです。「最近は生意気になって親の言うことを聞かない」とはよく聞く言葉ですね。ただ、ここで最も重要なことは、大人たちはどうしていいか不安でいっぱいだということです。マスコミをにぎわすいじめや自殺の原因など、大人になってから考えてみるととるに足りないようなことにも胸を痛めているのです。将来のこと、進学、友人関係や恋愛のことなど悩みは多いです。親はだんだん我が子の普段の生活が見えなくなり、遠慮がちになります。

今回は3人の子供を育て、多くの悩みを持った思春期の子供たちを診てきた小児科医の立場から一言。たとえ「うるさい」と子供から言われても、世話を焼き過ぎるくらい「言葉」をかけてください(手ではありません)。体が大きくなったといえどもこころの中は不安だらけです。自分には親という味方がついていてという実感をいつも持たせてください。子どもは一日一日大人に近づきます。小さい失敗、大きな成功を重ねて一人前になっていくのです。社会人として独り立ちするまではいつもそばにいてあげてください。繰り返しますが、大切な子どもを育てるために遠慮はいりません。

幸せたまごからのメッセージ

子どもが、出て行きました。いえ、進学で一人暮らしを始めたただけです。から平和な異変ではあります。けれど、私の食生活が激変しました。

一人っ子。夫と三人暮らしでした。娘には私の作りだす風景や料理が「ふつう」になってしまうと、家事に必死だったんだ、とは、いなくなつて気がつく始末。だから、肩の荷が下りたとホッとしました。

しかし、その分、たがが外れて、夫のいない夕食の、まあ手抜きなこと。加減がわからないくらい、手抜きになります。どこまでいけるか、総菜を買いまわったり、冷凍食品攻めにしてみたり、自分を試す日々。

ただ、何をばいしても、これだけではなくせない、と思ったのは人の存在です。朝ごはんのとき、自分はまだ食べられなくても、とりあえず夫のそばに座る。これはずっと続けてきたことですが、これをやめてしまったら、我が家の食卓は、すべて崩壊するような気がしています。

いくつか、委員を仰せつかっています。さいたま市食育推進協議会では「高齢者の食卓は、一人だと質素だけれど、一緒に食べる人がいるとぐんと内容が良くなる」という意見あり。先日の埼玉県食の安全県民会議では、「安全と安心は違う。安心は、努力する人を見て得られるのかも」という意見。関東農政局が応援している【食と地域の交流事業】の現場では、「都会で無感動だと思っていた子どもが、普段の農村の人々や暮らしに触れて一気にしゃべりだした」という実話を聞きました。

先日、さいたまコープ(コープネットとしては1都7県)の機関誌のコラムが最終回でした。「一緒に食卓を囲むのがいいんですね」とは、それを読んだ男性からの確認でした。はい、そうです。人と人とのつながり。人の存在感。面倒も多いけど、顔を見て話そうよ。(松成 容子)

もぐもぐ方針「つながる」 テーマ「米、魚、大豆と地産地消」 2012 年度活動予定

月	料理教室（親子向け＆大人向け）	野外＆お楽しみ企画（親子向け＆大人向け）
9月		9/8(土) 田んぼ体験稲刈り
10月		10/7(日) 米収穫祭
11月	大人の食育 11/8(木) 大人のおせち料理	大人の食育 新フランスパン パン・ド・ロデヴの会
12月	大人の食育 12/22(土) 大人のローストチキン教室(1日2回)	
2013年1月		
2月	親子スイーツ教室(2回) 講師：もぐもぐ食育コーディネーター	大人の食育 保存食セミナー～乾物を使って～(1回)
3月	親子みそ作り＆料理(1回)	

助成金事業「出向く食育」、参加校、参加団体募集中！！ 詳しくは事務局まで。

スキルアップ講習会(内部勉強会)

テーマ

「農業体験で農家が伝えたいこと、
参加者が心得ていたいこと」

2012年8月21日(火) 浦和コミュニティセンター
講師：萩原毅氏(ファームインさぎ山、当会理事)

いつも田んぼ体験でお世話になっているファームインさぎ山の萩原さとみさんのご長男、毅さんにお話を伺いました。農業を伝えることのむずかしさを感じながら、押し付けず最終的な判断は各自ができるように導いているとのこと。農業体験を通じて伝えていることは、農業とそこから生まれる多面的な機能である「農村文化」というお話が印象的でした。

外部での仲間の活躍！

学童で、缶けりアイス作り！

2012年8月7日(火) 戸田第二小学校子ども学童(戸ニツクラブ)

担当：食育コーディネーター立石佳世

今年も、学生と保護者のボランティア35人とともに暑い野外で缶けりアイスを開催。塩と氷を入れたミルク缶に、アイスの材料を入れたお茶缶を入れてしっかりふたをします。ミルク缶をタオルとスーパーの袋で包み、缶を蹴ったり、投げたりしながら約10分間シェイク！身近な材料で美味しいアイスが出来ました。

夏のウキウキこども教室

2012年7月30日(月) 蕨市旭町公民館(くるる)

講師：食育コーディネーター横川真奈美

小学生を対象に、和風ひんやりおやつを作りました。わらびケーブルテレビで様子が放送されました。

夏休みこども公民館

2012年8月2日(木) さいたま市南区文蔵公民館

講師：食育コーディネーター横川真奈美

小学生を対象に、キラキラパフェとふわふわ白玉を作りました。

<参加費>

内部講師の場合

正・サポーター会員大人 1,300 円/人、子ども 1,000 円/人
非会員大人 1,600 円/人、子ども 1,300 円/人

外部講師の場合

正・サポーター会員大人 2,200 円/人、子ども 1,200 円/人
非会員大人 2,500 円/人、子ども 1,500 円/人

※内部講師とは、もぐもぐ食育コーディネーターをさします。

それ以外の方が外部講師となります。

※子どもとは、3才～小学6年生までとします。

<保育料金>

1人につき 500 円/時間

●親子料理教室もぐもぐランドの場合

お子様1人あたり 500 円/H × 2 時間 = 1,000 円

注：事前に、この設定より時間が超過するとわかっている場合は、増額になります。

●その他のイベントについては上記原則に基づき、随時設定します。

<レシビ代>

100 円/部(料理写真代含む)

ご入会のお問い合わせ・各種イベントのお申し込みは…

NPO 法人 食育研究会 Mogu Mogu 事務局

〒336-0932 さいたま市緑区中尾 979-2-303

Tel : 048-875-7549 (電話受付は、平日 10 時～14 時)

Fax : 048-875-7509

E-mail : mogumogu@tamagosha.com

http://www012.upp.so-net.ne.jp/mogumogu/

会 費

正会員：当会食育コーディネーター、相応の専門分野の方々
サポーター会員：賛助してくださる方、参加会員

入会金：一律1団体(家族) 1,000 円

年会費：正会員(個人) 1 家族 5,000 円

サポーター会員 1 家族 2,000 円(1口)

1 団体 50,000 円(1口) 各1口以上も承ります

途中入会の場合：正会員→月計算

サポーター会員→

入会時期 4～6月 2,000 円 7～9月 1,500 円

10～12月 1,000 円 1～3月 500 円

振込先：ゆうちょ銀行(郵便局)

加入者名「食育研究会 Mogu Mogu」

口座番号 00110-6-776714

※期間は4月1日～翌年3月31日までです

途中入会も随時受けつけています

※会員は1家族1名の登録で結構です

※会員には、随時イベント予定をお知らせします。また、イベントへの参加は優先され、参加費は会員価格となります(ただし、会員でも応募多数の時には抽選)。年数回の情報誌もお送りします

※会費の納入は、年度内一括でお願いします