



# Charming Times

特定非営利活動法人CHARM  
Center for Health and Rights of Migrants

## CHARMに連なる人たちの 共感と響き

CHARMは、大阪とその近隣の地域の外国籍の人たちの医療環境の改善とHIV陽性者の支援を行っている小さな団体ですが、様々な関心や能力をもった人たちが協力して活動を展開しています。今号のCharming Timesもこれらの人と活動を紹介します。

P.2-3 女性交流会／多文化キャンプ  
Gathering of Positive Women  
/Multi-cultural Camp

P.4-5 湖とHIV/エイズ  
HIV/AIDS in a Fishing Community

P.6-7 HIV医療に取り組むバリー・  
ゼビン氏を訪問して  
Visit with Dr. Barry Zevin

P.8 インフルエンザ予防  
Prevention of Influenza Infection

P.9 おおさかもん / Osakamon

P.10-11 外国籍住民のための  
HIV啓発活動  
HIV/AIDS Prevention Activities  
for Foreign Residents

## Empathy and vibrancy among CHARM people

CHARM is a small civic organization working to improve the health environment of foreigners and to support people living with HIV in Osaka and adjacent cities. People with different backgrounds, interests and talents work together to deliver the services and programs of CHARM. This issue of Charming Times introduces these people and programs.



CHARMは「すべての人が健康(すこやか)に過ごせる社会」を目指して、日本に暮らす外国籍住民も医療・福祉にアクセスできる環境を地域の人々や他機関と共に創っています。又HIVと共に生きる人々を多言語で支援しています。

CHARM aims for “a society where all people can live healthy lives.” To do so, we work with the local community to create an environment where foreign residents can have easy access to medical and welfare services. We also provide multi-lingual support for people living with HIV.

## 女性交流会／多文化キャンプ

福島香織



今年で7回目になる女性交流会／多文化キャンプは、女性陽性者の交流を目的として、毎年8月に開催している一泊二日のキャンプです。この日ばかりは日常を離れ、仕事や家事・育児なども忘れて、大自然の中でリフレッシュ＆リラックスのための時間を過ごすようにと、女性陽性者によって設立された団体「LPWN(Live Positive Women Network)」が中心となってプログラムを企画し、関西在住者のみならず遠くは北陸や中部・関東から毎年20名弱の女性が参加しています。また「子どもがいるので参加できない」ということにならないよう子ども向けのプログラムも準備しており、子どもと大人の空間を完全に分けているので、女性達はゆっくりと自分達のための時間を過ごせます。

リピーターも多く、今年参加した17名のうち15名がこれまでのキャンプに参加したことがあり、毎年参加している人も少なくはありません。このキャンプで出会った人とやりとりをしたり、お互いの顔を見た瞬間「元気だった?！」と抱き合いながら一年ぶりの再会を喜ぶ場面があったり・・・このキャンプで生まれた絆は彼女たちの中でしっかりとつながっている

と感じた瞬間です。

またこの女性交流会では、妊婦健診でHIV陽性を知った女性に向けた冊子を3年かけて作成しています。2年目の今年はグループディスカッションの時間をもうけて、自分の経験や心配なこと、良かったことなどの想いを語り合いました。他の参加者の話に共感したり、情報を交換することで日常生活を送っていくうえでのヒントを得たり、病気を持ちながらも生きる女性たちの姿にお互いが元気づけられる機会となりました。キャンプ終了時は「充電完了!」と言わんばかりの生き生きとした表情で、来年の再会を約束して帰途に着きました。

そしてキャンプの最後に、冊子に含める女性陽性者へのメッセージを皆で書きましたが、メッセージの多くは「つながりの大切さ」を伝えるものでした。人と人とがつながることが、個人を変え、社会をも変えていくものであることはまぎれもない事実であり、この多文化キャンプは女性陽性者がつながりを確認し、お互いから元気を得る場であることを確認しました。

## Gathering of Positive Women/Multi-cultural Camp

Kaori Fukushima

The seventh annual Gathering of Positive Women was an overnight camp program for women living with HIV. The program was organized by a planning committee of an organization of HIV-positive women, Live Positive Women's Network (LPWN), together with CHARM staff. Around 20 participants attended the program from the Kansai, Hokuriku, Chugoku and Kanto areas. There was a children's program which is totally independent but still within the same camp site. Women who attended the program could therefore truly enjoy themselves without having to worry about their children.

Seventeen women attended this year's program and 15 of them have participated for the second time or more. Many women continue to have communication with other members they met at the camp after the event. When they met at the meeting point, they were greeting each other with big hugs and asking "How have you been!?" The sisterhood they manifested shows that their relationships continued beyond the overnight program.

The Gathering of Positive Women is producing a small leaflet for women who learn their HIV status when they are pregnant. This year is the second year of this three-year project. Thus, a big portion of the program was allocated to small group discussions where they shared with each other their experiences, hardships, anxieties and good times. Women empathized with other women and learned useful information for everyday living. At the end of the

camp, women had shining faces indicating that they were truly recharged. They promised to meet again next year and said goodbye to each other.

At the end of the program, the women wrote messages for women who are newly diagnosed with HIV infection. Many messages emphasized the importance of networking with other women. Personal encounters can change a person and even a society. I realized that this program is a place where HIV-positive women could come to reconnect and get inspiration and courage from each other.



## 湖とHIV/エイズ

松岡裕子

ヴィクトリア湖はタンザニア、ウガンダ、ケニアに囲まれたアフリカ大陸でもっとも大きな湖で、周辺で暮らす人々の生活の場です。今回は、庶民の栄養源の一つであるオメナ（小魚で、現地語でオメナと親しまれている。）を通して、HIV感染拡大を招く可能性があるといわれている地域特有の習慣についてご紹介したいと思います。

ヴィクトリア湖で行われるオメナ漁では、昔からの性別役割分業のため、漁に出るのは男性の仕事、一方で、女性は漁師から魚を買い付け、干して加工し、市場で売ることになっています。そこでは「ジャボヤ」というパートナーシップが、商いを円滑に良好に保ちたい漁師や女性加工者によって営まれているとされています。ジャボヤ関係では、女性加工者は漁師の身の回りの世話をし、紅茶やスナック、たばこ等を買ひ与えることで、その見返りとして魚を優先的に買い付けたり、値引きもできたりするといわれています。「自分のお気に入り」という意味合いでお互いが相手のことをジャボヤと呼んでいます。性的関係をもつことは絶対ではないようですが、このパートナーシップは特定の漁師との関係を友好にたもち、同時に魚へのアクセスを確実にするため

に働いているようです。一人で複数のジャボヤを持つ場合もあります。漁師が別の船着き場へ移ったり、女性加工者が別の（より多くの魚を約束してくれる）漁師を見つけたりすることで、この関係が解消されることもあれば、そのまま結婚するという場合もあります。

ヴィクトリア湖を囲むニャンザ州はケニア国内でも特にHIVの影響を受けている地域です。国全体では新規感染は近年減少傾向にあるものの、その約25%がニャンザ州で起きている。また国全体の成人のHIV陽性率が5.6%に対し、ニャンザ州は15.1%と高い（KAIS2012、UNAIDS The Kenya AIDS Epidemic 2011より）。ジャボヤは、同時に複数の性的パートナーを持つ可能性があると考えられるため、HIV感染を後押しする要因の一つではないかと言われていますが実際のところ十分な検討がなされていませんし、ジャボヤ以外にも個人レベルの行動、昔からの部族の慣習、漁業コミュニティの特性、社会構造、現行の保健システムのせい弱さが影響しています。何より人々の日々の暮らしを守るという視点に立った包括的な地域おこしと健康開発が必要だと感じました。<sup>1</sup>



<sup>1</sup> ご意見、ご感想をお寄せください。松岡 (matsuokayuko@hotmail.com)



## HIV/AIDS in a Fishing Community

Yuko Matsuoka



Lake Victoria is the African great lake shared by Tanzania, Uganda and Kenya and it is a major outlet for small-scale fishing and large fisheries. Today I am going to write about the socio-economic and public health concerns surrounding the Lake through Omena (Silver cyprinid) fishing.

In small-scale traditional fishing villages, men and women have distinct roles in fishing: men are responsible for collecting fish, while women sort-out, dry and prepare the catch for the market. From this process, transactional sex for fish has evolved. The socio-economic and sexual partnership locally called Jaboya involves fishermen and female fish processors who intend to keep the commercial relationship stable. Jaboya itself refers to 'customer' in a local language, but nowadays it has taken on a different meaning. In the Jaboya system, women provide fishermen with material support such as a cup of chai (tea), snacks and one stick of cigarette, wishing that special consideration would be returned to them such as a purchasing opportunity or discount for the fish. A sexual relation is neither a must nor the object of the transaction

but only functions to maintain a smooth connection with the fishermen and their fish. This is kind of an open-secret and the relationship sometimes ends when the fishermen migrate to another beach or female fish processors get better deals from other fishermen. Some cases ending up in marriage also exist.

Nyanza province which includes Lake Victoria is one of the most HIV-affected communities in Kenya. Although the rate of new HIV infections has slowed since 1999 (UNAIDS 2011), the Nyanza region still accounts for 25% of new infections (KAIS 2012). It is reported that HIV prevalence among adults in Nyanza Province is 15.1%, but 5.6% nationally (KAIS 2012). Jaboya could be one factor that increases risk of HIV infection since it promotes concurrent multiple sexual relationships, though more studies and discussion are needed. Moreover, there are many factors that contribute to the spread of diseases such as individual behavior, customs such as wife inheritance, circumcision status, sexual rituals, local beliefs, fragile health system, social system, locally arranged fishing customs, etc. What I observed there is that the response to HIV in the small-scale traditional fishing community should be mainstreamed in the comprehensive community development policy focusing on improvement of the socio-economic and health status among the most impoverished population.

## HIV医療に取り組むバリー・ゼビン氏を訪問して

来住知美



はじめまして!京都で内科医をしている来住(きし)といいます。みなさんは、ゼビン先生を覚えていますか?私はこの春、米国でHIV医療に取り組むバリー・ゼビン氏を訪問してき

たので、その報告をしようと思います。

私がゼビン氏に初めて出会ったのは、2012年の世界エイズデーに京都バザールカフェでCHARM等が主催した講演会でした。ゼビン氏は長年、米国サンフランシスコ市公衆衛生局で働きながら、HIV陽性者、薬物中毒者、ホームレス、セクシャル・マイノリティなど多様な人々に医療を提供してきた内科医です。私はHIV医療にける彼の想いに感激し、この人が働いているところに行きたい!と思ったのでした。

まず訪問したのは、サンフランシスコ市が低所得者層のために運営しているトム・ワデル健康センター(TWHC)です。ここではHIV診療や救急外来などの医療を無料で提供しており、医師、看護師、ソーシャルワーカー、栄養士らが働いています。特徴的なのはトランスジェンダークリニック、スペイン語外来、女性外来など、多様なニーズに対応していることです。外来では、トランスジェンダーであるがゆえに母国に帰れない方に医師が亡命証明書を発行する場面もあり、TWHCの社会的な存在意義を強く感じました。ここでの診療の様子は“Transgender Tuesdays”という映画にもなっているので、興味のある方はぜひご覧ください。

またアジア環太平洋諸国の低所得者を対象としたHIVクリニック(APIWC)も訪れました。現在、日本を含むアジア環太平洋諸国にルーツを持つ人はサンフランシスコの人口の34%を占めますが、その中でもアジア系感

染者は唯一、アメリカ国外で生まれた感染者がアメリカ国内で生まれた感染者を上回る人種だそうです。彼らが文化・言語の壁によってHIV診療からこぼれ落ちることがないように、APIWCでは多言語に対応したHIV診療やソーシャルサービスを提供していました。また綿密な調査研究に基づいてHIVの予防啓発活動や政策提言も行っており、とても戦略的で幅広い活動をしているのが印象的でした。

ゼビン氏をはじめ、サンフランシスコで出会った人々が大切にしていたのは、二つの考え方です。一つ目は「ハーム・リダクション」。100%の解決が無理なら1%でもいいから害を減らそう、という考え方のことです。例えば違法薬物の注射をやめられないなら、せめて新しい針に交換して感染症を予防する。または注射の回数を減らして、平常心で生活できる時間を増やす。…そういった小さな改善の積み重ねで健康を取り戻すのがハーム・リダクションの目標です。二つ目は「決して批判的にならない」姿勢です。米国では社会格差とHIV罹患率との相関性が高いようで、数々な困難と共にある人々や、特に違法な暮らしをする人たちにも出会いました。しかしながらゼビン氏の周りの人々はどんな人にも必ず敬意を持ち、支持的に関わります。身体心理社会的な状況がどうであろうと、その人そのものに敬意を払い多様性を受け入れることから支援が始まるのだということを、ゼビン氏とその周囲の人々が、身を持って教えてくれました。

今回CHARM主催の講演会からひょんなことでゼビン氏の下に向かい、米国でのHIV医療における幅広い取り組みに触れることができました。チャンスを下さったゼビン氏をはじめ、通訳の小林まさみ氏、CHARMの皆さんに感謝して、この報告を終えたいと思います。ありがとうございました。

## Visit with Dr. Barry Zevin

Tomomi Kishi

Hello, everyone! I'm Tomomi Kishi, a physician from Kyoto. Do you remember Dr. Barry Zevin?

I first met Dr. Zevin on December 1, 2012 at the Bazaar cafe in Kyoto where he gave a great talk on his decades of work on HIV issues for the World AIDS Day program. Dr. Zevin works for the San Francisco Department of Public Health (SFPDH) and serves people living with HIV and other multiple problems, including drug abuse, homelessness and sexual minority status. Inspired by his talk, I decided to visit him this spring in San Francisco to see how he works.

I visited the Tom Waddell Health Center (TWHC), a clinic run by the SFPDH for the low-income population. Here, they can receive HIV and emergency care free of charge. Various professionals work at TWHC, such as doctors, nurses, social workers and dietitians. What is unique about TWHC is that they cater to people who otherwise may not have easy access to medical services. They provide outpatient care for transgenders, the Spanish-speaking population and women. I met a transgender woman in exile because of her sexuality. Her primary doctor wrote a statement for her asylum application. From this experience, I strongly realized that TWHC is needed by US society. If you are interested in their work, please watch "Transgender Tuesdays", a documentary about the center.

I also visited the Asian and Pacific Islander Wellness Center (APIWC) which serves Asian & Pacific Islanders (A&PIs) living with or at risk for HIV/AIDS. 34%

of San Francisco's population are A&PIs including Japanese. APIWC provides HIV care and other social services in various languages to help A&PIs access health care services. It also contributes to health promotion through advocacy programs such as HIV prevention and policy-making based on well-designed research. APIWC is an organization with a clear vision, strategies to carry out its vision and many programs.

During my stay, Dr. Zevin and the people around him taught me two important ideas. First is "Harm Reduction." Unlike the notion of zero-tolerance, it encourages any amount of harm reduction. In other words, a lower level of harm is better than a higher level of harm. Providing needle exchange program for drug users is a good example. It reduces the risk of infectious diseases among people with drug abuse who find it difficult to stop. It is also good to reduce the amount and frequency of drug intake. These improve the health status of people and reduce harm. The second idea is "Never be judgmental." In the US, HIV prevalence correlates closely with social disparities. I met many people living with difficulties such as illegal status. However, every professional at TWHC or APIWC respects all patients/clients and communicates regardless of their bio-psycho-social status. Dr. Zevin and others around him taught me to respect each person as he/she is and that respecting differences is the first step in providing support.

Lastly, I would like to thank the following for giving me a chance to encounter HIV care in the US: Dr. Barry Zevin, Ms. Masami Kobayashi, and CHARM.

## 「手洗い・うがい・咳エチケットでインフルエンザを予防しよう・・・」

福村和美

もうすぐクリスマス。年末年始を迎えるこの時期は何かと忙しく、不規則な生活になりがちですよね。そして、この時期は、インフルエンザの流行する時期でもあります。

インフルエンザは、例年、11月上旬頃から3月下旬に流行して、1月下旬から2月にピークが来ます。現在、ヒトの世界で流行しているのは、A/H1N1(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A/H3N2(香港型)、B型の3つの種類があり、これらのウイルスの違いで症状等に大きな違いはないそうです。発病は急激で高熱、頭痛、腰痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が現れ、これらの症状と同時に、あるいはやや遅れて、鼻汁、咽頭痛、咳などの呼吸器症状が現れます。熱は急激に上昇して、第1～3病日目には、体温が38～39℃あるいはそれ以上に達した後、1週間程度で快方に向かいます。しかし、肺炎等の合併症を併発することがあるので、予防が大切です。

では、どのようなことに注意したらいいのでしょうか。それは、日頃からの十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取、外出時の不織布(ふしょくふ)製マスクの着用、帰宅時の手洗い、うがいが基本。そして、流行前のワクチン接種等でインフルエンザの重症化を防ぎましょう。また、症状のある時はせきエチケットで、周囲に感染を広げない様にしましょう。

## “Prevention of Influenza Infection”

Kazumi Fukumura

It is the Christmas season and the end of the year. During this season we get quite busy and daily life tends to become disorganized. This is also the flu season. Influenza usually becomes common from the beginning of November to the end of March, and peaks from the end of January to February. The types of influenza going around now among people are, type A/H1N1 (same as the new influenza in 2011), type A/H3N2 (Hong Kong type), and type B. There are no big differences in symptoms among these types. When you have the flu, you will experience symptoms such as acute and high fever, headache, backache, muscle ache and general malaise. At the same time, or a little later, respiratory symptoms such as runny nose, sore throat and cough will appear. Fever rapidly goes up and body temperature will be 38-39°C or higher in the first to third days. You will get better in a week or so. However, complications like pneumonia could occur, so prevention is important. How can we do that? Basically, we need to have enough rest and eat a well-balanced diet, wear non-woven masks when going outside, and wash hands and gargle when we return home. We can also prevent the severity and possibly the onset of the flu by receiving an influenza vaccination before the flu season begins. When experiencing flu symptoms, try not to spread the infection to people around you by adhering to cough etiquette (covering your mouth/nose when coughing and sneezing) and by staying home.



## 「おおさかもん」 by 福島眞一

今回のおおさかもんは「箱寿司」です。お店は大丸心斎橋店の向いにある「本福寿司」です。

ここは文化12年(1829年)創業の寿司の老舗でその看板は心斎橋筋の名店の中でも特に目を引くものです。

「箱寿司」とは押し寿司なのですが、何代か前の店主が「箱寿司」と命名したとおり、ただの押し寿司ではありません。普通の押し寿司は時間が経過するとご飯が硬くなってしまいますが、ここの「箱寿司」はいつまでも変わらない美味しさが自慢だそうです。形はしっかりとしながらも中身はふんわりと仕上げる職人の技が光っています。

シャリは昆布だしとお酢のバランスが絶妙で口当たりの良いまろやかな味わいです。

小鯛、穴子、えびの具材全てにきちんと味が付いていて、またシャリの間にも椎茸やおぼろなどが挟まっけていて小さいサイズでありながら手間をかけた大阪を代表する一品と言えるでしょう。心斎橋に行かれたらぜひご賞味下さい。

これからの寒い季節には「蒸し寿司」もオススメです。特に「蒸し寿司」と茶わん蒸しのセットがお得です。



## Osakamon by Shinichi Fukushima

I would like to introduce “Hakozushi” of Honfukusushi in Shinsaibashi. Honfukusushi is located in front of Daimaru-Shinsaibashi, and it is a long-established sushi restaurant in business since 1829. The advertising display of Honfukusushi is especially eye-catching among the famous stores.

“Hakozushi” is pressed sushi, but it’s not an ordinary pressed sushi so the owner a few generations earlier named it “Hakozushi.” Usually rice of pressed sushi becomes hard as time passes, but “Hakozushi” is always delicious. The sushi chef’s technique stands out because “Hakozushi” is outer form is made firmly, but soft in the inside. The rice is smooth and mild in taste with a balance of seaweed broth and vinegar. All ingredients such as porgy, sea eel, and shrimp are seasoned really well and things like shiitake mushroom are found in between the rice and fish. Though small in size, “Hakozushi” can be called as one of the representative dishes of Osaka. If you are ever in Shinsaibashi area, please try it. In the winter season, “Mushizushi” is also recommended. There is a good deal for a “Mushizushi” and “Chawanmushi” combo.

## 外国籍住民のためのHIV啓発活動

プラー ポンキワラシン

福島 香織

この委託事業「HIV・エイズの知識の普及啓発及び蔓延防止事業」は大阪府内の外国籍住民を対象にHIV・エイズに関する正しい知識の普及、感染予防啓発の推進が目的であり、CHARMは2010年から受託し、3年目となる今年度が最終年となります。

その内容はホームページの改良、HIV・エイズ専門の通訳育成のための研修、外国籍コミュニティ健康相談会(Charming Times第4号参照)、外国語雑誌・情報誌へのHIV・STI検査や通訳派遣サービス広告のお知らせ掲載、HIV検査会場への通訳派遣、そして外国籍住民向けの多言語資料を作成するものです。

どこに相談すればいいかわからない、日本語が話せないので相談できない、無料で受けられる検査サービスの存在を知らないという外国籍住民はたくさんいます。多言語相談や無料検査会場などに関する情報と、HIVや性感染症についての正しい知識と理解が得られるように、ルビ付き日本語、英語、中国語、フィリピン語、韓国語そしてタイ語の合計6バージョンの資料を作成することになっています。性感染症については、病原体が存在する場所、症状別に疑われる病気や検査・治療を一覧表にし、見やすく分りやすいものにしました。この資料をきっかけに、より多くの外国籍住民の方々が、さまざまなサービスにアクセスしたり、予防行動をおこしたりするきっかけになってくれればと思います。

現在、ルビ付き日本語版、英語版、中国語版、フィリピン語版のフライヤーが完成しており、それらを外国籍コミュニティ健康相談会



で配布しています。ポケットサイズそしてかわいらしいデザインに仕上がっているため、手にしてくれる人がたくさんいます。

健康相談会での資料配布活動を今後も続けていくとともに、外国籍住民がよく利用する施設や場所にも置いてもらえるように依頼する予定です。

今年度でこの委託事業が終了しますが、CHARMが目指している「すべての人が健康に過ごせる社会」の実現に向けて、今後も外国籍住民に対して情報やサービスの提供をしていくことになります。

今後ともみなさんのご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

## HIV/AIDS Prevention Activities for Foreign Residents

Prach Pongkijvorasin  
Kaori Fukushima

This project is funded by Osaka prefecture to spread correct knowledge about HIV/AIDS and to promote prevention among foreign residents. It started in 2010 making this the third and last year.

The project includes improvement of our multi-lingual website, training interpreters specializing in HIV/AIDS, conducting health consultation events in different foreign residents' communities (see Charming Times, 4th edition), posting information about HIV testing and interpretation services on multilingual magazines, dispatching interpreters to HIV test sites and creating multilingual materials for foreign residents.

Many foreign residents do not know where to access information, cannot consult because of language barrier and do not know about free test services. We are producing materials in six languages (Japanese with hiragana, English, Chinese, Filipino, Korean and Thai) with information about multilingual consultation opportunities, free test sites and facts on HIV and Sexually

Transmitted Infections. All information about where different STI agents exist, possible infection, testing, and treatment are listed by symptoms so that it is easier to read and understand. Hopefully this material will create an opportunity to access various services and help promote preventive behaviors.

So far, Japanese with hiragana, English, Chinese, and Filipino materials have been completed and distributed during health consultation events in different foreign residents' communities. Many people take them since they are small, pocket-sized and cute. We will continue distributing this material at health consultation events and also putting them up at places and institutions frequented by foreign residents.

This project will finish at the end of this fiscal year. However, we will continue to provide information and services to foreign residents in order to create a society where everyone can live a healthy life. We would appreciate your support and cooperation.



## ボランティア募集

CHARMではこのCharming Timesの編集を手伝っていただけるボランティアを募集しています。詳細は事務局まで。

## Call for Volunteers!

CHARM is looking for volunteers to help edit "Charming Times". For more details, please ask the office.



## 2013年度ギフトが決まりました

CHARMでは毎年賛助会員Bの方にギフトを贈呈していますが、今年度のギフトが決まりました。小型LEDライトで、CHARMのロゴが入ったオリジナルギフトです。親指くらいのサイズで軽量です。強力なライトを放つので、暗い玄関での解錠時等にはきっとお役に立つでしょう。色は数色あり、どれが届くかは封を開けてのお楽しみです。

なお、2,000円以上寄付された会員の方にも贈呈します。みなさんからの寄付をお待ちしております。

## Gift for supporting members

We prepare small gifts annually for those who support CHARM by registering as Supporting Member B and we have chosen the token for 2013. It is an original small LED flashlight with the CHARM logo. It is about the size of a thumb, very light and also very bright, so it will be useful when you have to open your door in the dark. They come in several colors, we hope you are looking forward to finding out which color you will get! This flashlight is also given to people who donate to CHARM. Your donation is always welcome!

### 会員の種類 Membership Types

一般会員	Regular	3,000円
賛助会員 A	Support A	3,000円
賛助会員 B	Support B	5,000円
法人会員1口	Corporate	10,000円

### 振込み先 Bank Transfer Information:

#### a) 郵便振替口座 Postal Transfer Account

口座名義 Acct Name 特定非営利活動法人CHARM  
口座番号 Acct No. 00960-0-96093

#### b) ゆうちょ銀行口座送金 Japan Post Bank Account Money Transfer

【店名 Branch Name】ヨンゼロハチ 【店番Branch No】408  
【種類 Type】普通 【口座番号 Account No.】3655236  
【口座名義 Account Name】トクヒ) チャーム



編集者: 青木理恵子、福嶋真一、Nicolle Comafay、ポップ

レイアウト: Till Heinrich イラスト: T. Miyamoto

発行: NPO法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区菅栄町10-19

Tel/Fax: 06-6354-5902 office@charmjapan.com www.charmjapan.com