

# あいあいあい



職員研修 ながめやま牧場 (山形) にて

新年に寄せて

## 皆で全力でジャンプの年！

生協あいコープみやぎ理事長 小野瀬 裕義

今年、3・11震災・原発事故後の3年到達ビジョンの最後のジャンプの年になります。ビジョンでは、生産者と消費者が協同で生産と消費を組織し、目に見える関係で地域社会をつなぐことによりグローバル化・中央集権化に対抗し住みやすい社会を作っていくこと、地産地消や地域社会をエネルギーも含めた循環社会に移行していくことで自立した地域社会をめざそうと呼び掛けました。

全国の支援もあり、唐桑漁協さんや三陸の生産者への資金援助、七郷みつば会さんと高橋徳治商店さんやわ・は・わ美里さんに風力発電機や木質ペレット農業用暖房機等々と自然エネルギー設備を設置しました。あいコープ日の出町センターにも40キロワットの太陽光発電を増設しました。また、震災前からの懸案であった放牧酪農牛乳の開発を山形県酪農協、ながめやま牧場、製造工場の奥羽乳業と一体となつて行い、あいぶらんど商品を中心にした「宮城のあいごはん」つく

りを進めてきました。さらにアンテナショップ開設、石巻での宅老所設置・運営にもケアメイトが参加し、仮設住宅との交流・手作り品の販売などで復興の手助けを行ってきました。

京都大のある先生が生協宅配の価値を商品、配達、コミュニケーション、生協全体の四つの魅力にまとめています。ネットスーパー等の参入もあり配達の魅力は小さくなってくると思われませんが、今、必要なことは4つの魅力の強化でありバランスです。

生産者と一体となった商品開発により地場産業が元気になること、組合員と職員のコミュニケーションでお互いに学ぶことが出来ること、属している生協が脱原発、遺伝子組み換え反対等々社会的使命を明確にしており、在宅介護等の地域社会づくりに貢献していることが明瞭であれば優位性が揺らぐことはないと思えます。2014年は、3年到達ビジョン実現に向けて皆で全力でジャンプしましょう！

# 新年に寄せて、あいコープみやぎの組合員さんに 三つの想いを伝えます。

あいコープ共生会会長 (株)高橋徳治商店社長 高橋 英雄

一昨年のあいコープふくしまの総代会では、内部被ばく値を測定できるホールボディカウンタ―を購入するか否かが議題の一つでした。決を採る前に、あいコープふくしま組合員の娘さんの一人、高校一年生(当時14歳)が、手を上げ発言を許されました。「私達は何をしたのですか? 私達の未来を返して下さい!」と、涙声

で訴えました。内容は、選挙権もなく何を言っても聞いてもらえない自分達が、これから一生被ばくした可能性がある自分と向き合つて生きなくてはいけないと。結婚も福島故に難しいと心ない人たちが言うと言います。現在彼女は、国連の事務総長宛の高校生1万人署名を提起して「私達は微力です。しかし無力ではありません!」と話しております。

名義の犠牲者、2651名の行方不明者、合わせて1万8534名の犠牲者、震災や原発事故関連死の2688名の犠牲者の方々の事です。その方々の奪われた時間を掛け算してみてください。50億時間、60億時間...その時間は、きつと多くの誰かとかを作ったり、喜びや悲しみや感動や、生き残った私達とどんな数え切れない出会いを持つただろう時間です。結婚も出産もしたことでしょう。残された私達は、その重く深すぎる無念を背中におつて生かされている。その方々の分まで、何倍も感じ、考え、丁寧な時間を生きようとそんなことを考えています。

そして、あいコープみやぎの女性職員の娘小学四年生みいちゃんの話です。震災後、休みの度にお母さんと一緒に被災地、被災生産者を回っていました。解体された私の家の境が分からなくなるからと、棒切れを刺し、今年は昨年咲いていたヒマワリのタネを6月に敷地内に植え、小さなヒマワリが咲きました。「お母さんと一緒に考えたんだよ。」とお母さん職員は娘に、悲しすぎる人の痛み、思いやりや優しさを、言葉を超えた形にして素晴らしい心を教えたと思います。

今回の震災による1万5883

一瞬で命を奪われた犠牲者の無念と、被ばく者の無念を、我が事のように背負い、生きている限り仲間として歩き続ける生産者であり続けます。  
素敵な一年でありますよう。

次に、原発事故で放射能が拡散された時に、妊娠を知ったお母さんの話です。随分悩んだと聞いています、想像することもできません。しかし来未ちゃん

は生まれ

\*共生会とは、あいコープの生産者の団体です。

## 報告 | 11/24 あいコープふくしまのお祭りに行ってきました!

お天気にも恵まれたこの日、あいコープふくしまからご招待を頂き、1歳から60代までの組合員とその家族総勢50名が大型バス一台でお祭りに参加してきました。まんま通信でおなじみの生産者の方はもちろん、福島のローカル生産者の方々とも放射能対策のことや無農薬野菜のお話など、色々なお話を伺いとても有意義な時間を過ごさせていただきました。みやぎから参加した組合員たちも、試食やお買い物を楽しみながら、福島の皆さんと交流しました。帰りのバスの中でも、「楽しかった! また来たいね!」と感想が聞かれ、これからも交流していきたいと思いました。あいコープふくしまさんご招待ありがとうございました。

理事 高澤 ますみ



大好評だった、ごつつあんですライヴコーナー。会場内の食材を使い、その場で調理しました。

## 報告

### エコ技いっぱい！ 冬のぬくぬく生活情報室 大盛況！

2013年5月に開催されたシャボン玉フォーラム第5分科会では、脱原発社会を目指して、私達の生活を見直す活動に繋がるお話を三浦先生にいただきました。「家庭の電力が何に使われているか」「何を意識して省エネしていけばよいのか」という事を具体的にイメージすることができる内容でした。この視点を多くの方に知ってもらいたいと、さらに内容をグレードアップさせて11月10日にく冬のぬくぬく生活情報室を開催しました！お二人の講師から伺った内容をご紹介します。

子どもたちの未来のために脱原発をすすめる委員会



### これが世界のトレンド ～太陽と森のエネルギーで自給する暮らし 東北芸術工科大学准教授 三浦 秀一さん

家庭で使用しているエネルギーの κατηγοリーを「電気」と「熱」に分けます。電化製品（電灯・テレビ・パソコン・冷蔵庫など）については、省エネを徹底します。電気だけでなくも賄える暖房・給湯・煮炊きの部分を地域にあわせた方法で非電化にしていきましょう。一方、エアコンやIHコンロ、エコキュート等は熱を電気に変え、また熱にするということなので効率が悪く、エネルギー消費が大きいので注意してください。熱の大部分は、地上の資源である太陽熱温水器や藁、ペレットなどを中心に、ガス、灯油などの地下資源を省エネしながら使うことでエネルギーを賄う事も可能なのです。

### 6人で20アンペア生活！ 社長が語るあたりまえの暮らし 建築工房零代表 小野 幸助さん

6人家族20アンペア生活を送っています。特別なことはしておらず、日々の生活を家族と丁寧に楽しんでいます。今の大人は、50年後、100年後の子孫に「あいつら最低だった」と、言われてしまうのではないのでしょうか？今当たり前と思っていることは当たり前じゃないのかもしれない。みんなで一緒に考えて変えていきましょう。あいコープの組合員のみなさんは、消費者としての責任をもっています。一週間前の予約注文なので廃棄物も残飯も出にくく、生産者も計画的に出荷できます。とても素晴らしいですね。

ぬくぬく生活情報室の動画はこちら→<http://youtu.be/sO-0lv8vcWw>

昨年よりちょっとでも節電できたら  
豪華賞品ゲットのチャンス！

## 節電アクション

### 参加者 募集



原発をなくすためには、再生可能エネルギーの推進と共に節電も必要です。今まで使っていた電気は本当に必要なものだったのでしょうか。冬はいちばん電気を使う季節。自分の生活を見直して、節電に取り組んでみませんか？

#### ◆参加資格

2013年12月～2014年2月の各月に、電気使用量が昨年同時期より少しでも減っている方（電気料金ではありません）

#### ◆応募方法

「電気ご使用量のお知らせ」の今月の使用量と昨年同月分の使用量が分かるコピーまたは写真、原本にお名前、組合員番号を添えて送付してください。

Eメール：setuden@mamma.coop

Fax：0120-849-324

配送：古封筒などに入れて配送に出してください。

#### ◆特典

応募者全員 あいコープで使える100ポイント！

抽選で10名の方 選べるあいコープギフト

毎月電気使用量削減上位者1名 共生会特選詰め合わせセット

# ●話題の種まき●

**参加募集** 子ども達の未来のために  
脱原発を進める委員会企画  
あいコープ冬の節電アクション

みんなで節電すれば発電所が減らせる？

「電気使用量のお知らせ」をチェック！昨年より少しでも減っていたら誰でも応募できます。電気使用量のお知らせをなくさないでください。12月分のメ切は、1月31日です。詳しくは、チラシをご覧ください。

## 報告 2013年秋のフォーラム



高橋徳治商店の高橋社長からのビデオメッセージと、石巻地区委員会手作りのパンフレットから「おでん種セット」復活の思いが伝わりました。3年到達ビジョン2年目である今年度、放牧パスちゃん牛乳の供給など様々な活動の話や、食品添加物の問題から各家庭でのおでんの食卓風景について高橋徳治商店のおでんを味わいながら、話のつきないフォーラムでした。

理事 木口 裕美

みんなの **あいこぼん**  
アイデア集  
第2弾  
(2013年10月版)  
いよいよ注文  
受付開始！



お求めは注文用紙で  
注文受付期間：1月13日～2月21日  
注文番号：000876  
お届け：注文受付の翌週  
価格（1冊）：100円（印刷代として）

第1弾（2013年3月版）も注文できます。  
注文番号：000875  
インターネットからダウンロードできます  
あいコープみやぎホームページ  
http://www.mamma.coop



# ネオニコ使わないで！の声に応えてくれた 天童果実同志会の やっぺしりんご 1年をふりかえって



446名の組合員が  
オーナー登録

農薬削減をあいコープと一緒に「やっぺしー（やっぺしてみよう）」と呼びかけた2013年6月。天童果実同志会代表の片桐完一さんが自らのりんご園地の一部で取り組む農薬削減実験をやっぺしりんごと名付け、組合員オーナーを募りました。賛同してくれた組合員はみやぎ・ふくしま合わせて446名。反響の大きさに完一さんも驚きながら、やっぺしりんごの取組みは始まりました。

2013年は左記2つの課題に挑戦しました。挑戦の経過と、収穫を迎えたやっぺしりんごの1年を振り返ってみましょう。

- ①ネオニコチノイド系農薬不使用  
⇒ネオニコチノイド系農薬不使用の防除体系で無事収穫！
- ②天童果実同志会防除基準より厳しい16成分で栽培  
⇒ボルドーを使った病害防除で目標の16成分を達成！

## やっぺしりんご 1年の歩み

2013年、園地ではどんな出来事があったのでしょうか。オーナーのみなさんに月1回発行しているやっぺしりんごニュースより抜粋してご紹介します。

### 7月 天童でも大雨 りんごの病気が



斑点落葉病

梅雨らしい低温・多雨・多湿の影響でカビの病気である褐斑病、斑点落葉病がみられます。葉が落ちると、味も色づきも悪くなります。なんとか葉っぱを守らねば！

### 10月 やっぺしりんご 第1弾 昂林 届く！



美味しさに感動！！  
ひと口いただくと、とても幸せな気分になりました。皆ごんご苦労の賜なんですよわ。やっぺしりんごを食べられるのが何より、嬉しいです。

### 11月 やっぺしりんごの 防除を終えて



近くの枝に潜むキクイムシの糞。

キクイムシの発生がやっぺしりんご園地でも2、3カ所で見られました。木の中に入った害虫被害を抑えるには薬が必要。農薬に代わる防除方法を考えないと、どんどん被害は拡大する、大きな課題です。

### 12月 やっぺしりんご 第2弾 ふじ 届く！



ふじの収穫をもって、やっぺしりんごの取組みも一段落。ネオニコや化学農薬削減の結果としては、ひとまず良好なようです。これは1年目からうまくいった、というよりも、1年目だからこそうまくいったと考えなくてはいいけません。来年以降病害虫は大いに悪さをしてくすかもかもしれません。一方で私たちは対抗する術を確立できるでしょうか…。1年目を終えたやっぺしりんご、挑戦は始まったばかりなのです。



### 9/5(木) 組合員オーナーが やっぺしりんご 園地を見学



やっぺしりんご園地の見学に行き、果樹栽培での農薬使用を削減するのは本当に大変なことだと痛感しました。アブラムシの発生や、木くい虫（カミキリムシ）の被害からどう守っていくか。その中で、味や見た目の良さをどうやって向上させていくか。最近の不順な天候も悩みの一つです。雨が多いとカビも発生しやすくなります。安心安全なものが食べたい。環境にも配慮したい。農薬は使わないで！と言うのは簡単ですが、行うは難し。

文字通り汗水流して頑張って作っている方々に感謝しつつ、貴重なやっぺしりんごを味わいたいと思えました。

## 安心安全なものが食べたい。環境にも配慮したい。 言うのは簡単、行うのが難しい。

畑では、白い粉がついているりんごを見せたいいただきました。過去にその「白い粉」は、そんな農薬まみれのりんごなんて食べたことがない！と消費者から敬遠されたそうです。100年以上の歴史がある殺菌剤「ボルドー」を使うと、含まれている炭酸カルシウムがりんごの表面に残るのだそうです。殺菌成分は、ボルドーに含まれている銅イオン。花瓶に10円玉を入れておくと水が腐りにくくなったり、銅製の三角コーナーを使うと悪臭が出づらくなったりと、身近にも銅イオンの殺菌力を利用した知恵がありますが、りんごにも



(上)ボルドー散布直後7月  
(右)収穫期間近11月のふじ。



応用できるのです。「白い粉」の正体、炭酸カルシウムは一言で言えば石灰。貝殻や卵の殻と同じ成分でこちらも身近な物質です。白い粉がついていると見栄えは悪いです。拭いたり洗ったりすれば簡単に落ちます。消費者も学んで賢くなる必要性を感じました。太白地区委員 阿蘇 由佳

原発に頼らない社会へ

みやぎアクション2013秋のつどい

原子力に依存しない社会をめざして

福島原発事故を教訓に

女川原発の再稼働を許さない！みやぎアクションは「女川原発の再稼働を許さない！」という思いで、多くの個人や団体が集まり行動するネットワークです。あいコープみやぎも賛同団体になっています。

このみやぎアクションの秋のつどいが、11月9日(土)仙台市弁護士会館で開催されました。最初に宮城県美里町町長佐々木功悦氏の講演を伺いました。



美里町町長・佐々木功悦氏

原発事故で美里町も稲わらの放射能汚染が発生。以前より非核・平和都市宣言の活動をしてきた佐々木町長は、原発は核兵器と同じように人間と共存できないと痛感し、脱原発の観点から「美里町エネルギー施策方針」を策定し推進しています。美里町庁舎には「原子力に依存しない社会を」の横断幕が掲げられています。この政策を推進する佐々木町長の熱い思いを伺いました。

当日は角田市、栗原市で放射能被害の対策に取り組んでいる方やみやぎ原発損害賠償の弁護士からの取組みの報告もありました。あいコープは、このような様々な方々と一緒に活動しながら、原発のない社会の実現を目指していきます。

子ども達の未来のために  
脱原発を進める委員会  
担当理事 斎藤 郁子

11/12 (火) 原発事故被害者の救済を求める署名を国会に届けました

あいコープでは原発事故被害者の救済を求める請願署名に取組み、1万265筆が集まりました。ご協力ありがとうございました。「11・12国会に声を届けよう 原発事故被害者の救済を求める国会請願」に参加し、あいコープが集まった署名を含め、全国署名7万9856筆を国会議員32名へ手渡して来ました。支援対象地域は「追加被ばく線量年間1ミリシーベルトの地域」とし、「福島県外での健康調査、医療費減免措置は先送り」等の問題点も見直されるべきです。引き続き署名に取り組み、1月に再び国会請願行動を行います。皆様のご協力をお願いします。理事 鈴木 智子

11/10 (日) 憲法9条を守り生かす

宮城のつどい2013

今年の憲法9条のつどいを破壊しようとしている。

講師は、一橋大名誉教授「戦争司令部となる国家安の政治学者・渡辺治さんでした。渡辺治さんは、「9条改憲に2度失敗している安倍首相は、①集団的自衛権の解釈容認を政府解釈の見直しと立法(国家安全保障基本法)による定着で、②防衛計画大綱の再改訂で敵基地攻撃能力を付与し、解釈によって9条を破壊しようとしている。」

「戦争司令部となる国家安全保障会議とセットの特定秘密保護法案で、『戦争できる国』作りを進めている。」「戦後日本が戦争に巻き込まれなかったのは9条の力であり、9条に基づくアジアの非核化、軍縮こそ、アジアと日本の平和を作る。」と述べました。

理事 鈴木 智子

理事会議事録抄

2013年12月3日(火)

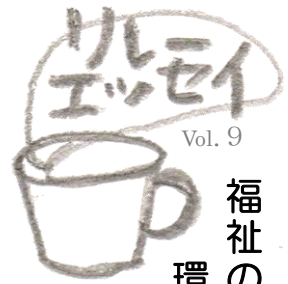
▼2月組合員交流会の企画内容を決定した。▼来年度通常総代会を6月12日に開催することを決定した。▼あいちやん牧場への「わはわ田尻」建設計画を承認した。▼八乙女でのアンテナショップ出展提案を承認した。▼あいコープPB商品基準及びPB商品開発工程の改定を承認した。▼あいコープ農業政策及び栽培基準の改定を承認した。

あいコープみやぎ 公式 Facebook

日々、更新中!

組合員活動の報告たくさん見られます☆ いいね! 押してね





## 福祉の現場から

### 環境について考える

社会福祉法人 みんなの輪  
わ・は・わ広瀬 大和田 悠介さん

「わ・は・わ広瀬」ではリサイクル石けん「さいかち」を製造しております。わ・は・わ広瀬は、障がいを持つ方が社会復帰を目標として日々作業活動や職業訓練に取り組んでおりますが、「さいかち」の製造もその中の一つとなっております。

◆リサイクル石けん  
「さいかち」に関して多い質問  
Q.「さいかち」の由来は？  
A.「さいかち」は、「さいかちの木の実」を由来としております。さいかちの実は古くから洗剤として使われていた為、私たちが目指す環境に優しい洗剤という共通のイメージから付けました。  
Q.1回にどのくらい製造できるの？  
A.1回に製造できるのは約

50kgです。当事業所では1ヶ月に約300kgを製造しております。  
Q.廃油は、どんな廃油（汚れや種類）でも良いの？  
A.当事業所で使用している廃食油は、植物性の廃油です。動物性につきましても凝固性が高く、粉せっけんには向かない為使用を控えております。また、汚れにつきましても、製造前に廃油の濾過を行いますので、どんなに使い古された油でも石けん製造に使用することが可能です。  
私たちは、これからも福祉の現場から環境について考え、リサイクル石けんの製造を通して、微力ながら貢献する所存です。私たちに出来ることをこれからも続けて行こうと考えております。

## ジョイケア

ジョイケアシステムは、あいコープみやぎ独自の助け合い支え合いの仕組みです。組合員の毎月100円の拠出金によって支えられている全員参加の地域福祉活動です。社会福祉法人「みんなの輪」、地域サロン「よってがいでん」への支援、ベガルタ・バリアフリーサッカーへの賛助金、ビッグイシューの支援など、地域福祉にも役立てられます。

◆組合員が個人で利用できるサービスもあります◆

- 1 たすけあい
- 2 集団託児
- 3 電話相談
- 4 ささえあい
- 5 慶弔



●お問い合わせ/あいコープみやぎ ジョイケア事務局  
TEL 022-284-7277 FAX 022-284-6973  
開局時間 9:00~17:00 (土日祝日除く)

## ポイントプレゼントのお知らせ 入学祝 節目祝

組合員の皆様と喜びを分かちあいたいと思います。

入学祝…平成25年度小中学校ご入学のお子様  
節目祝…あいコープみやぎ加入20年目の組合員

※申請が必要です。  
詳細は、2014年3月3日~配布のチラシをご覧ください。

申請の締め切りは、**4月11日(金)**となります。  
お問い合わせ：  
ジョイケア事務局 022 (284) 7277

### ジョイケア利用状況

(2013年10月分)

ささえあい(保障)	0件
たすけあい(ケア)	83件
集団託児	27件
慶弔・出産	12件
電話相談窓口	8件
計	130件

### 組織概要

(2013年11月分)

【組合員数】	15,594名
【供給高】	173,424千円
【一人当実利用高】	20,671円
【出資金】	1,047,050千円

広報担当理事 吉野むつ  
2014年が始まりました。震災後に策定された「3年歩いて達成しよう!3年到達ビジョン」。今年は3年目。色々やってきたけれど、ほんとは出来ているかな?もつと、こんな活動が実現したらいいな!と、その一つが、組合員のあなたの生活に直結しているんです。あいコープと動き出すのはあなたと共に。ぜひ、組合員活動にご参加ください。

編集後記



# みんなの あいごはん

vol.16

今回のあいぶらんど商品  
～平飼い米たまご～

## 粒うに入り 伊達巻（1本分）

### ● 材料

- ・平飼い卵・・・5個
- ・はんぺん・・・80g
- ・粒うに・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ5
- ・みりん・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1/2
- ・だし汁・・・70cc
- ・油・・・大さじ1

### ● 作り方

1. 卵以外の材料をミキサーにかけ、よく混ぜ合わせて、ボールにあげ、卵を加えてざっと混ぜる。
2. フライパン（4角18×18cm）に油をたっぷり入れ、熱した後油をあげ、油を大さじ1改めている。
3. 遠火の弱火にかけたフライパンに1を流し入れじっくり焼き、全体がふんわり固まり下側の面に焼き色がついたら皿を使って裏返して適量の油をフライパンに足して反対側も焼き、焼きあがったら鬼すだれに巻き輪ゴムでおさえ立てておく。

## 晴れの日の縁起物 「伊達な巻き卵」！

あいこプの商品が初めて届いた日、ゆで卵で食べた卵の美味しさを未だに忘れることが出来ません。卵は主役・脇役・黒子と一人何役もこなし、料理には欠かせない食材と言えます。では、卵が主役で、お祝いの料理で縁起物といえは何を思い浮かべるでしょう。この時期は、伊達巻が浮かびますね。残念ながら根拠が薄いようですが、「伊達」は「人目を引く」「お洒落」等の意で「派手な巻き卵」、渦状に巻く姿が帯のよ

うで人目を引く「伊達」な姿に重ねて、伊達巻と呼ばれたようです。卵が貴重な時代、色味が金色であることから、金の延べ棒に例えて贈答品として祝いに伊達巻を贈る習慣があつたそうです。また巻物の形は書物を連想させ、学問、文化を意味し、学問・習い事の成就を願ったとも言われています。晴れの日の縁起物、あいこプの特別な卵で作ってみませんか？

NPO法人とうほく食育実践協会  
食育コソタカタ  
本吉 尚子

## Calendar

### 組合員が利用できる電話相談窓口

受付専用電話番号 **022(284)7277**  
(平日 9:00～17:00)

◎各相談窓口前週の日曜日（～17:00）までに予約して下さい。  
随時受け付け可能です。＊受付時間を延長しました  
◎予約して頂いた方には、相談日に相談員からお電話します。

- 1/14 火** **法律相談**  
相談員：弁護士 松澤陽明氏  
相談時間：13:30～15:30
- 1/14 火** **年金相談**  
相談員：社会保険労務士 兵藤政行氏  
相談時間：13:30～15:30
- 1/14 火** **思春期相談**  
相談員：臨床心理士・スクールカウンセラー 濱中ミオ氏  
相談時間：9:00～11:00
- 1/21 火** **くらしの相談**  
相談員：消費生活専門相談員 加賀淳子氏  
相談時間：10:30～12:30
- 1/21 火** **子ども相談**  
相談員：宮城教育大学教授 菅井裕行氏  
相談時間：10:00～12:00

困った時はお互いさま 使ってみよう！ ジョイケア  
POCO a POCO (ぼこ あぼこ)

1/16 木

### 青葉 B 地区開催

場所/日立システムズホール仙台  
(旧青年文化センター エッグホール)  
時間/10:00～12:00

1/22 水

### 仙南・太白地区合同開催

場所/名取市増田西公民館  
時間/10:00～12:00

1/27 月

### 大人の社会科連続講座 Vo.4 社会保障

場所/日立システムズホール仙台  
(旧青年文化センター エッグホール)  
時間/10:00～12:00

2 月

### 2月組合員交流会開催

詳細は今後の全体チラシや各地区のチラシをご覧ください。

## 大募集！

### あいごはんレシピ

あいぶらんどを使ったおすめの食べ方を教えてください！  
ibrand@mamma.coop  
組合員番号と氏名をお書き下さい。

- 機関紙あいあいいの **ご意見・ご感想**  
班名、組合員番号、氏名、電話番号をお書きの上、配送もしくは FAX (022-284-6973) にて、あいこプみやき理事会 広報宛にお送り下さい。お待ちしております！