

あいあいあい I eye 愛

2026 年

7 月号



大郷ふゆ水田んぼ



七郷トライ田んぼ



天童トライりんご

生協の一員として 組合員と生産者とともに

事業部 供給課 佐々木 裕弥

私たち配送職員は今年度、5つのチームに分かれ、米作りやりんご作りなど組合員さんの農産体験活動にご一緒しています。私は天童果実同志会のりんごの摘果作業に参加しました。栄養が分散しないように実を間引く作業です。本来は「中心花」から実り始めた真ん中の実を残すのですが、今年は霜の影響で中心花がないものもあり、その場合は周りの実の中で一番大きい実を残しました。生産者の方々のリズムミカルに実を間引く姿に、流石プロだとチーム全員で驚きました。

この日の実は小さく色も緑色でしたが、「どんな味なんだろう?」と思い、摘果した実を食べてみました。瑞々しくはあるものの、渋さ若干の酸味があるだけで、短く小さい毛が生えていて舌触りも悪く、普段食べているりんごとは程遠いものでした。

次に、コンフューザーという雌虫のフェロモン成分を出すバンド状のアイテムを枝に取り付けました。これは、雄虫を誘い寄せて交尾したと錯覚させ、殺虫するのではなく数

を増やさないためのアイテムだそうです。農薬を使って駆除をしても、その農薬に耐性を持つ虫が現れ繁殖を続けるそうですが、コンフューザーは繁殖を抑えるためにとても有効だそうです。

作業終了後、実をひとつ選び、ノギスでサイズを測りました。枝に目印のリボンを結び、大きさを記録して今後の成長を計測するとのこと、今後の活動の楽しみが増えました。

安心して食べられるが手間暇の多い減農薬栽培。一方、手間を減らしてきれいなものを大量に作ることができるが、健康や環境へ被害を及ぼす可能性が高くなる農薬の使用。この活動に参加し、改めてこの問題に関して考えを深めたいと思いました。生産者の皆さんがどういった苦勞をして私達の食卓に食品が上がるのか。それを理解し、「美味しかった」だけではなく食事という行為にみんな感謝できるよう、組合員の皆様にこの体験をお伝えして行こうと思います。

CONTENTS

▶2026 議案書説明会 全8会場で開催 …2
▶農産活動次々と始まる …3

▶連載「あいコープを知る」③ …4-5
▶委員オリエンテーションでバスちゃん牛乳を学ぶ…6

▶シャボン玉月間首長メッセージ依頼 …7
▶今日はコレ！わたしのおすすめ …8

2026年度通常総代会に向け 議案書説明会を8会場で開催

5月20～30日にかけて、2026年度の議案書説明会を全8会場で開催しました。

毎年行われる通常総代会は、年に一度、あいこープみやぎの事業と活動について組合員の代表（総代）が協議し決定する大事な場です。総代会当日は質疑に十分な時間を取ることができないため、あらかじめ説明会を開き、理事会と組合員が事前に意見交換を行うことを大切にしています。

気候変動に代表される世界的な自然環境の悪化と、戦争など国際情勢の悪化、国内では少子高齢化など様々な要因が重なって物



説明会の様子（5/30 泉A地区）



↑ 2026年度の議案書
はこちらからダウンロードできます。
（あいこープみやぎ
公式ホームページ内）

価高が進み、生産現場も私たちの食卓も大きな影響を受けています。そんな中あいこープでは、日の出町センターの増築計画がスタートしました。今年の議案書では、大きな課題を前にした挑戦を取り組み方針を2030年ビジョンと26年度の事業・活動計画に込めています。説明会に参加した総代は総勢99名に上り、これらあいこープが厳しい現状をどう乗り越えていくのか、想いにあふれた質問や意見が多数出されました。

副理事長 石井 朱里

5月30日、青空の下、りんごオーナーさん達と一緒に摘果を行いました。生い茂った葉っぱの中に、さくらんぼ程に成長したりんごがたくさん！生産者さんに教わりながら、枝の先に残っている真ん中の実だけを残し、それ以外の実を切り落としました。できるだけ形が良く、おいしさや栄養分がぎゅっと濃縮されたりんごを作るための大切な作業とのこと。うまく受粉できなかった花が小さく残っていたり、真ん中の実が落ちていたり、様々なりんごを観察しながらひとつずつ手作業で行うご苦労を体験しました。



お子さん達も黙々と作業！

天童トライりんごオーナー作業〈摘果〉

ご家族で談笑しながら、夢中でハサミを動かしていたオーナーさん達の姿が印象的でした。また、針金状の「コンフューザー」を付ける作業も行いました。これにはメスの臭いが付けられており、おびき寄せられたオスは交尾したと錯覚するとか。害虫の被害を最小限にするため、強い農薬より環境にもりんごにも優しい方法だなど思いました。秋の収穫までの色々な作業を今年も楽しみたいです。

理事 藤田 紀子



上：摘果の前と後

左：中央の針金状のものがコンフューザー





組合員の農業体験

大郷ふゆ水田んぼ 田植え(5月23日)

40年近く組合員と大郷みどり会が守り続けてきた交流田で、今年も田植えが行われました。「ふゆ水田んぼ」とは「カエルがかえる田んぼ」を指し、冬の間も水を張り続けて、様々な生き物の住みかを守る取り組みです。2023年の冬から始まり、今年で3回目の田植えとなりました。

この日は数日前までの暑さが嘘のような肌寒さで、前日までの雨のせいで田んぼの水が冷たく深い！小さなお子さんもあるので、植え方の説明をしてくれた大郷みどり会の西塚忠樹社長も「寒かったら無理しないで上がつてねー」と心配そう…。しかし、



深い田んぼに足を取られながらも、
だんだんコツをつかんでくる
参加者親子



これから約半年間、このメンバーで
頑張ります♪

「うわー、冷たい！」思ったより深い！「(目印の)線が見えない」と悲鳴は出つつも、「出ると寒い、泥の中の方が寒くない」と笑いながらどんどん植え進み、田んぼを楽しんでいる組合員ご家族のたくましさを感じました。

あいコープ職員のチームも加わり、予定時間内に無事終了。集合写真撮影し解散となりました。次回は草取り、おそらく「暑さ対策」が必要となります。体調と準備を万全に、またこの田んぼに集合しましょう！

理事 辻朗子

バケツ稲選手権 今年もスタート！

毎年好評のバケツ稲選手権！
今年も始まりました。

講師はたつ先生こととはさま自然村の菅原達徳さん。面白くて丁寧な対応で人気のたつ先生に今年も約半年お世話になります。5月30日、初回のこの日はたつ先生が用意してくださった土と苗、肥料を持ち帰り、それぞれのお宅で「田植え」(バケツ植え?)をしていただきました。銘柄は「ひとめぼれ」。今年の肥料は追肥の要らない肥料だそうです。忘れっぽい私にはありがたい(笑)。肥料の外側が微生物にじわじわと分解されてゆっくりあとまで効いてくるのだそうです。

今後はオープンチャット上で、成長の様子を報告しあったり、たつ先生に質問したりしながら、秋の収穫まで楽しく交流できればと思います。参加のみなさんも「がんばって育てます」「成長が楽しみです」と言いながら、大事にお持ち帰りになりましょう。毎日目の前で稲の成長を観察できるバケツ稲、おススメです。未体験の方はぜひ来年ご参加ください！

理事 櫻井 洋子



はさま自然村で育苗した苗を
分けていただきます



秋の稲刈りまで、
頑張って育てるぞ～！



高度経済成長と環境汚染に 組合員が団結して向き合ってきた歴史



生活協同組合

あいコープみやぎは 石けん派生協です

あいコープの合言葉①「たまご、牛乳、石けん」

たまご、牛乳、そして石けん。この3商品があいコープの出発点です。歴史を語る合言葉のように、繰り返し伝えられてきました。安心して使えるものをみんなで注文して分け合い、安く購入したい、一緒に利用する仲間を増やしてずっと手に入れられるようにしたい。そんな願いを形にした生協の出発点に、食べ物ではない『石けん』があったことに、驚きと誇りを感じます。1970年代、高度経済成長の裏側で環境が汚され、健康が侵される危機感を感じた人々には、食べ物の安全性はもちろん、これ以上環境を汚さないものを求める強い気持ちがあったのでしょう。

時が流れてインフラ整備が進みました。公衆衛生も発展し、川に流れ込む汚れた排水は見えなくなり、私たちは環境を汚している自覚が薄く、排水に流しているもの、環境にまき散らしているものへの関心を失いがちです。排水口のその先の海、その先の自分を思っ暮らすのが「せっけん生活」だとあいコープは考え、今でもカタログで石けん商品のみを扱い、化学合成洗剤を掲載していません。



1994年の主力商品。卵、牛乳、醤油、豆腐、そして石けん「水ばしょう」



1992年の組合員活動の様子。石けんの実験に多くの組合員が注目している

あいコープの合言葉②「被害者にも、加害者にもならない」

1956年に認定された「水俣病」はあまりに有名な公害病です。人が海に流したメチル水銀が、食べ物を介して人に戻り、たくさんの患者を出しました。今も苦しんでいる人がたくさんいます。水俣の人々の闘いの末、水銀は流されなくなりましたが、今どんなものが水環境を汚しているのでしょうか？汚れがよく落ちる、いい香りがする…良いことばかりを謳われて店頭に並ぶ合成洗剤は数えきれないほどの有害化学物質を含み、石けんとは違い自然に還れないそれは海を漂い続け、人に戻って来ます。

生き物に被害が及ばないことは誰にも証明できず、それどころか影響を実証する研究結果も発表されています。私たちは健康被害を受ける「被害者」にも、その原因を垂れ流す「加害者」にもなりたくないという思いで「使うなら石けん」を伝え続けてきました。職員による活動でも石けんの良さ、優しさを学び合い、あいコープという生協に関わるすべての人が被害者にも加害者にもならないようにすることで、その波紋を社会に広げています。



2024年の学習会「カラダにいい洗濯術」には70名以上が参加した



2025年の職員活動で若手職員へ石けんについて伝える高橋理事長(左)

「私たちは協同の力で 人・食・環境を大切にする 持続可能な社会をつくります」
私たちはなぜあいコープを創り、あいコープを育て、何を目指しているのでしょうか。
なぜ生協？なぜ産直？なぜ石けん？今あらためてあいコープを考える連続特集の最終回は、7月のシャボン玉月間にちなんでせっけん運動についてお伝えします。

あいコープの合言葉③「7月はシャボン玉月間」

毎年7月に、全国の石けん派生協(化学合成洗剤に NO を掲げ石けん利用を推進している生協)や石けんメーカーなどによる団体『せっけん運動ネットワーク』の全国統一行動が行われます。一斉にキャッチコピーやポスターデザインを募り、それぞれの団体が石けんを広める活動を展開。あいコープでは配送のトラックにシャボン玉月間を告げるマスクやマグネットシートを装着して県内を走ります。

また学習会の開催や、県内の市町村の首長から賛同メッセージを寄せてもらい公開するなど、地域を巻き込んだ取り組みを毎年行っています。(首長メッセージについては本紙7ページの関連記事をご覧ください)



1999年の配送トラックに「くださいな、きれいな水！」のマスク



ここ数年はマグネットシートも活用



2026年度、全国の加盟団体の公募から選ばれたポスター

あいコープの合言葉④「今日からでも遅くない 石けんにしよう」

環境のためには「石けん」、それはわかってる、でも最初の一步が踏み出せない…という方も多いのでは。一気に全部変えなくても、例えばPB めぐる石けん『さいかち』で食器を洗ってみてはいかがでしょうか。もし「使いにくいな？」と感じたら、気軽にあいコープにご相談ください。石けん環境委員会メンバーや地区委員が応えられるかも♪

生き物に必要な不可欠な水を守りたい！という気持ちにもしもなったなら、今日から、今から、石けん利用に切り替えませんか？あいコープには同じ気持ちの石けん仲間がたくさんいます。

(文責：理事 鈴木 真奈美)

おうちで石けんを使うコツ

- ・ひどい汚れは予洗い
(食器のベタベタ油はボロ布等で拭くといいですよ)
- ・よく泡立ててから洗う
(洗濯も食器洗いも、「泡」が汚れを落としてくれます)
- ・お洗濯は柔軟剤不要
(すすぎの時にクエン酸を入れると石けんカス予防に)



まず石けんとぬるま湯だけで洗濯機を少し回して・・・



たっぶりの泡でお洗濯。汚れ落ち抜群!!

Wa! わぁ祭り 2026 実行委員会が始動

毎年恒例の秋の楽しみ、Wa! わぁ祭り! 11月7日(土)の開催に向け、実行委員会がたちあがりました。今年は例年と大きく形を変え、「あいコープみやぎ日の出町センター」を会場に、「知る」「遊ぶ」「体験する」お祭りを計画中です。テーマはズバリ「あいコープ文化祭!」。組合員のみなさんからもステージ発表や、写真、絵画などを募集する予定です! 当日商品の販売はありませんが、試食した商品は翌週のまんま通信でお祭り特価も計画中♪普段接する機会のない職員さんもブース出展を構想しています。詳しくは今後発行されるお祭りニュースをご覧ください。

理事 櫻井 洋子



6/14 宮城県民大集会

6.14 宮城県民大集会と、その後のアピール行進に参加しました。錦町公園には約600名が集まり、音楽やトークラリーを通して、戦争反対・憲法9条を守ろうという声が広がりました。市民連合の多々良哲さんは、「いざという時に大きな力を発揮するためには、今のうちに集まる経験を積み重ねておくことが大切」と話され、各地に広がるペンライトデモにも触れられました。組織や立場を超えて、一人ひとりが主体的に声を上げ行動することが、平和な社会を守る力になるのだと感じました。

理事 萩原 晃世



集会に参加した組合員





各地区で考えたおススメの「牛乳レシピ」を発表、レシピ集にまとめました

新年度のスタートとなる「委員オリエンテーション」は、生活協同組合や委員会活動について改めて学ぶ場。今回はPB放牧パスちゃん牛乳（以下、パスちゃん牛乳）の学習会を行いました。「放牧酪農牛乳が欲しい」という組合員の願いから作られた貴重な牛乳を学ぶ旅へ、現地の動画を見ながらいざしゅっぱーつ！

パスちゃん牛乳のふるさと山形県河北町のながめやま牧場。東京ドーム約38個分の広大な牧場に牛が放たれています。日本では多くの乳牛が牛舎に1日中繋がれているのに対し、ストレスなくのびのびと放牧されている牛たちの様子は本当にほっこり。

5/21 委員オリエンテーション

テーマは「放牧パスちゃん牛乳」



地区ごとのテーブルに分かれ、試食しながら話が弾みます



毎日早朝と夕方に搾乳した4〜5斗の生乳は、車で1時間半ほど離れた奥羽乳業（株）に運ばれパック詰めされます。ここにはあいこープ専用のタンクがあり、異物混入のないようしっかり管理された管を通りながら75℃15秒間のパスチャライズ殺菌がなされます。これは人間にとって有害な菌だけを殺菌する方法なので、元々の生乳が良質でないと日持ちしないそうです。また、市販品に多い超高温で短時間殺菌の牛乳と違うのは、焦げ臭さがなく牛乳本来の風味が味わえることと、有用な菌がそのまま残り体内でゆっくり吸収されるため消化が良いこと。パック詰めされた翌日に組合員宅に届くので、絞リたてのようにフレッシュなのも嬉しいポイントです。

学習会後は、各委員会からおすめの牛乳レシピを発表しました。プリン、シチュー、グラタンなどパスちゃん牛乳のおいしさを生かしたオリジナルレシピがたくさん！傍らではお料理上手な理事によるモッツアレチーズ作りの実演も行い、パンやサラダと一緒に試食しました。私たちの誇るプレミアムなパスちゃん牛乳。組合員みんなでもっと利用していきましょう！

理事 藤田 紀子



パスちゃん牛乳を使った手作りモッツアレチーズの実演に、会場は釘付け

《お詫びと訂正》
機関紙あいあいあい6月号P2「手に魂を込め 歩いてみれば」上映会報告内で、「市民の約32%」とあるのは「約3%」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。（編集部）

理事会議事録抄

2026年6月2日（火）

▼11ビル賃貸代理業務及び管理委託契約の締結について承認した▼2026年度議案書説明会Q&Aについて承認した▼産地及び取引先との交流イベント・学習活動及び工場視察に関する費用について承認した▼Wa! わぁ祭り2026企画案を承認した▼安定ヨウ素剤配布会企画案を承認した▼ながめやま牧場バスツアー企画案を承認した▼天童りんご園地見学ツアー企画案を承認した▼理事会規則細則及び別表（理事会議案）について承認した。

組織概要

(2026年5月分)

【組合員数】	20,590名
【供給高】	254,971千円
【一人実利用高】	6,054/週
【出資金】	1,488,434千円



●オタマジャクシやアオガエルを見て嬉しくなりました。カエルの産卵場所を確保する目的の冬季湛水型の田んぼということで、生き物調査も楽しみです。（大郷ふゆ水田んぼ「田植え」参加者感想より）

始めよう！続けよう！
石けん生活

市町村からも水環境保全を発信

地域ぐるみの石けん運動



せつけん運動を広める仲間が集まるせつけん運動ネットワークにあいこープみやぎも加盟しています。

「せつけん使おう！7月はシヤボン玉月間」はせつけん運動ネットワークが主催する全国統一運動です。加盟団体がそれぞれの市町村に出向き、名義後援と首長からのメッセージを依頼しています。

あいこープみやぎでは毎年石けん環境委員会の委員をはじめ、理事や地区委員が市町村（市役所、役場等）を訪れており、今年も例年通り27市町村に依頼しました。依頼に伺うと各市町村の特徴を役所で感じることができ、依頼書を持って行く楽しさにもなっています。名義後援をいただいた市町村の一部には公共施設などに今年度のポスターの掲示依頼も行いますので7月中には色々な場所を探してみてくださいね。



依頼書を役所の職員さんに渡す
理事(中央)と地区委員(右)

石けん環境委員会
理事 佐藤 あきな

また、いただいたメッセージには各市町村の環境への取り組みなども記載されていて、昨年度のメッセージや後援はせつけん運動ネットワークのHP上、機関紙せつけん運動に掲載されています。今年度あいこープみやぎに寄せられたメッセージはとりまとめ次第あいこープみやぎHPに掲載しますのでこちらも合わせて是非ご覧ください。

私のオススメ商品



私がオススメする商品は、「あいこープの豆腐・きぬ」です。あいこープに入協して間もない頃、試食会がありその時に初めて食べました。あいこープの豆腐

は、「もめん」も「きぬ」も味が濃く、大豆本来の味がしっかりしておいしいです。どちらの商品もまいど注文可能となっております。料理の種類によってきぬともめんを使い分けたりするのはいかがでしょうか？まだ試された事が無い組合員さんは一度食べてみて下さい。

事業部 供給課 工藤 優太

編集後記

生き物が好きなので、夏といえど夜。昼間よりも涼しく、色々な昆虫やカエルなどを観察でき、鳴く鳥も昼間とは全く違います。運がよければホテルやカブトムシに会えたり、フクロウの声を聞けたり、非日常のドキドキ感がたまりません。子ども達にもぜひ味わってほしいのですが、この頃はクマに注意別の意味でドキドキ・・・夏休みを前に頭を悩ませています。

副理事長 石井 朱里

委員さん募集中！

あいこープの仲間と
食のこと
環境のこと
一緒に話ませんか？

お問い合わせ先
☎ 0120-255-044
Fax 0120-849-324
Email i-kumikatsu@mamma.coop
(担当：組合員事務局)



組合員が利用できる電話相談

お申込み・お問合せは
ジョイケア事務局へ

☎ 0120-50-7277 平日 9:00～17:00

年金相談・・・8/18(火) 社会保険労務士 清野道子氏
13:30～15:30

法律相談・・・8/5(水)、8/18(火) 弁護士 倉林千枝子氏
13:30～15:30

子ども相談・・・8/27(木) 宮城教育大学准教授 特別支援教育専攻
10:30～12:30 三科聡子氏

*介護相談は相談日のご希望を伺います。

介護相談 (ケアプランセンター木もれび 山崎彰子氏)

▼随時受付可能です。各相談窓口前週の金曜日までに予約して下さい。▼金曜日が祝日の場合は直前の平日の受付時間まで受付します。▼予約して頂いた方には、相談日に相談員からお電話を差し上げます。

ジョイケア NEWS

ジョイケアシステムは、あいこープみやぎ独自の地域福祉政策で、組合員の拠出金(100円/月)によって成り立っている助け合いの仕組みです。社会福祉法人「みんなの輪」、NPO法人「お茶っこケア」、ビッグイシューへの支援など、地域福祉にも役立てられています。個人で利用できるサービス(ささえあい/たすけあい/集団託児/慶弔・出産/電話相談)もあり、組合員同士の助け合いやケアメイトによる集団託児なども多く利用されています。

ジョイケア利用状況 (2026年5月分)

ささえあい(保障)	3件	(商品の動物被害への補償など)
たすけあい(ケア)	21件	(ケア時間 合計 35.5時間)
集団託児	3件	(利用延べ人数 3名)
慶弔	13件	(出産祝い 10件 お悔やみ 3件)
電話相談	2件	(キャンセル除く相談実施件数)
計	42件	



●委員オリエンテーションに初めて参加しました。普段の委員活動だけでは知り得ないことも知ることができとても有意義な時間でした。(2026年度委員オリエンテーション参加者感想)



今日は
コレ!

わたしのおすすめ

〈最終回〉

今月の食材

『放牧パスちゃん プレーンヨーグルト』

(飯豊かなめやま牧場)



私がおすすめするのは「放牧パスちゃんプレーンヨーグルト」です。そのまま食べても、きつぱりとしてそれでいてクリーミーで食べやすいヨーグルトです。

山形県飯豊町にあるながめやま牧場でのびのびと過ごしている放牧牛の生乳を100%使ったヨーグルトです。一般的なヨーグルトは価格を抑えるために脱脂粉乳や水分を加えるものもありますが、パスちゃんヨーグルトは生乳のみで作られています。生乳のおいしさをそのまま活かせるように低温でじっくりと発酵させています。そのおいしさをひきだす発酵菌(乳酸菌)も吟味

を重ねて選り出したものだそうです。なによりもどのような所でどのように育った牛の生乳を使い作られているか、私たちは知る事が出来ます。放牧牛のヨーグルトでもあり、生産者の顔の見えるヨーグルトでもあるおすすめの一品です。

そのまま食べるのが一番のおすすめなのですが、今回は水切りヨーグルトにしてみました。クリームチーズのようなコクのある味わいになり、また違ったおいしさになります。そのままお好みのソースをかけてもいいですし、果物とレーズンや刻みクルミを和えても。他にもヨーグルトはドレッシングにしたり、スムージーやカレーに入れたり、いろいろな使い方ができます。

食育コンダクター 斎藤 郁子

※食育コンダクターとは：NPO法人とうほく食育実践協会が育成・認定する「食の伝道師」。約1年間、養成講座を受講して食の根幹を学んだメンバーが、食育の現場で活躍している。

クリームチーズのような濃厚な味わい 『水切りヨーグルト』

〈用意するもの〉

- ・ヨーグルト(お好みの量)
- ・コーヒーフィルター



① コーヒーフィルターにヨーグルトを入れて冷蔵庫で一晩おきます。乳成分と乳清(ホエー)が自然に分離します。時間が短ければ柔らかくなります。



② コーヒーフィルターから水切りヨーグルトを取り出します。フィルターからは簡単にはずれます。下のコップには乳清が染み出ています。



③ 果物と一緒に食べるなどお好みで。乳清は今回はバナナとスムージーにしました。



▶▶ こちらもおすすめ!

*ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト、リンゴ酢、オリーブオイル、塩、コショウ、はちみつをお好みの分量で混ぜるだけ♪



今後の予定

9/12 土

脱原発エネシフ委員会主催 安定ヨウ素剤配布会

場所/リフノス (利府町文化交流センター)

時間/14:00~15:30 参加費/1家族500円

申込/切/7月23日

医師による問診の後、安定ヨウ素剤を配布します。また医師による講話もあります。

9/19 土

天童果実同志会 りんご園地見学ツアー

場所/山形県天童市 天童果実同志会りんご園

時間/8:30 仙台駅集合 16:00 仙台駅解散(予定)

参加費/未定

※詳しくは今後発行するチラシでお知らせします



Wa!や祭り -2026-

今年はいつもと違うお祭り!

テーマは「あいこブ文化祭」

場所/あいこブみやぎの出町センター(屋外開催)

時間/11:00~14:00(予定) 参加費/未定

あいこブみやぎは女川原発の稼働停止と核燃料の乾式貯蔵施設建設中止を求めます

女川原発の 再・再稼働から

2024年10月29日再稼働し
不具合による停止を経て11月
13日に再稼働しています

594 日目

早く
停止を

2026年7月1日現在