

みみため?

"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2014年4月14日11号
発行：グリーンコープ
生活協同組合理事会
出雲市斐川町荏原 2230-1
TEL：0853-73-8010
FAX：0853-73-8013

「みみため」に
おたよりが
届きました！

ワーカーズショップ pompom
竹迫町にオープンおめでとうございます(*^_^*)
浜田に帰省した時にぜひ1度行ってみたいです！
(竹迫町のどの辺りにあるんでしょうか...(T_T))
休日やオープン時間帯などの情報をもらえると嬉しいですね。

ありがとうございます。
ぜひぜひ寄ってくださいね。
待ってま〜す♡

良い機会なので
あらためてご紹介!

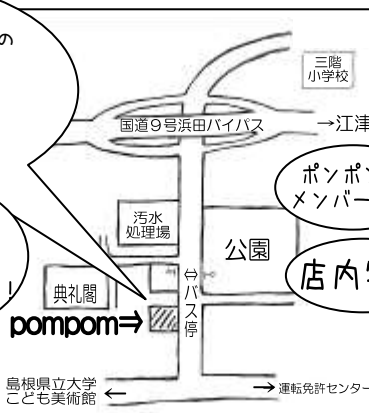


2013年12月4日にオープンした **グリーンコープのお店** です ワーカーズショップ

開店：10:00
閉店：18:00
定休日：土・日曜
住所：浜田市竹迫町
1901-21
ヒルズK 1階
電話：0855-22-1385
※FAXは今のところありません。

国道9号浜田バイパスの
途中「出口 浜田」で
降り、島根県立大学や
こども美術館へ向かう
ルート上にあります。

弥栄町の
有機野菜の
入荷が
始まりました!



ポンポンの
メンバーです

店内写真



pompom という名前は、
“たんぽぽの綿毛がふわふわと
いろいろなところに飛んでいて、
その地で根付いていくように
・・・そんな風にみんなの中に
存在していきたい。”

なにより1回聞いたら覚えて
しまう軽快なリズム“ポンポン”、
覚えやすく、言いやすい!“
ということで決めました。

「ポンポンがあって良かったあ。」
と言ってもらえるようなお店にしていきたいと思っています。
ぜひ一度ご来店ください。ワーカーズ一同お待ちしております。



暮らしの助け合い活動

げんき隊

安来地区、出雲地区で、
活動しています!

みなさんの依頼
お待ちしております♡
詳細はお問い合わせください✂

「面識がなくてもグリーンコープの組合員さんなので信頼できると思い依頼しました。」との声をいただきました。その通り☆組合員さん、ステキな方ばかりですよ♡

第63回総代会

開催のお知らせ

開催日：
6月13日(金)

会場：
朱鷺会館(出雲市)



数字でみるGC生協(島根)

(2014年2月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です)

新規加入された組合員さん...32名 現在の組合員総数...7,505名(前年対比 98.4%)

みため情報

目指しましょう
美肌への道(解説編)



新陳代謝を良くしよう!

25 歳頃の肌はターンオーバーが 28 日周期ですが、30 代では 40 日、40 代では 55 日、50 代では 75 日かかり、加齢によって新陳代謝が遅くなってきます。スキンケア用品は細胞の新陳代謝を少しでもよくするために使います。



身体の中からきれいになろう!

きれいな肌は体の中から作られます。体内の 8 割を占める水が健康な素肌をつくるので食事から水分をとることが大切です。

1 日の必要量 2.6ℓ の水分を半分以上食事から摂っているため、ダイエットなどで食事の量が減ると水分不足で肌荒れの要因になります。



睡眠はとっても大切!

また、肌は睡眠中に生まれ変わるため成長ホルモンが分泌される夜 22 時～夜中 2 時の時間帯に質の良い睡眠をとることも大切です。



お話を聴いてからは、このゴールデンタイムに睡眠するのが私の一番の改善点となりました。



まだあるよ! 肌荒れの原因

その他肌荒れの原因にストレス、紫外線、乾燥、便秘、汗の放置、月経、顔ダニなどがあります。



汗をかいたままにしないでね!

汗には老廃物を体外に排出したり、体温調節の役割があるので汗をかいた後、そのまま放置していると老廃物が肌に残ったままだったり、熱とともに水分も蒸発して肌は乾燥したままになるので気をつけましょう。



自分の肌を知りましょう!

そして自分の肌を知ることが大切です。洗顔の後、何分後に皮脂がどの部分に出るかを見てみてください。皮脂が出る所にはクリームをつけるのを控えるなど肌を均一に保つことが大切です。

二月十三日 グリーンコープ本部事務所(出雲市)にて開催しました

二月十四日 スティックビル(松江市)にて開催しました

活動組合員を対象として
の「ハンドマ



ッサージ養成講座」を開催しました。

前半は西村社長から、彩生舎の会社紹介、皮膚の構造や肌の悩み、肌荒れの原因(ストレス、紫外線、汗の放置、睡眠不足、乾燥等々)を除き、健康な素肌をつくるためにはなどをお話され、とても勉強になりました。

後半は金沢さんによる『水の彩保湿クリーム』を使った簡単ハンドマッサージ講座。2人1組で、実際にしてあげたりしてもらったりをやさしく教えていただき、リラックスした和やかな時間でした。少しすると古い角質がぼろぼろと垢のように出て…その後は肌の代謝が良くなったせいか手の甲が白くなったように感じられ、しっとりすべすべになりましたよ～

(^O^)/v。

「家族や友人、子どもに、高齢者の方にしてあげたい♥」との嬉しい声もありました。今後の活動時にハンドマッサージでおもてなしもできそうです!!

スキンケア
学習会とアロマ
ルームスプレー
を作りました。



先ず前半は、社長の西村さんから皮膚の構造や肌荒れの原因についてお話がありました。

後半は講師の金沢さんからアロマセラピーの歴史と使用する精油についての解説を交えて、ルームスプレーの作り方を教えて頂きました。今回はブレンドされているエッセンシャルオイルを使って作りました。含まれる精油はラベンダー、ティートリー、ユーカリ、ペパーミント、カユプテの5種類です。このブレンドのエッセンシャルオイルもグリーンコープの雑貨コーナーで販売しているので試してみてください。

ハンドマッサージ養成講座

これであなたも素肌美人に♪



『水の彩』メーカー 彩生舎から
名前をお招きして化粧品学習会を開催しました

スキンケアとアロマの学習会



目指しましょう
美肌への道 (実践編)

クレンジングのアドバイス

クレンジングは自分のファンデーションにあったものを選び汚れを残さずこすり過ぎないようにしましょう。

洗顔のアドバイス

洗顔はまずぬるま湯で肌表面の汚れを落とし、泡は皮脂量の多い部分からのせて泡で包み込むように洗います。

泡はのせるだけで汚れが落ちるので、こすらないようにします。利き手の方の顔は力が入りやすいので気をつけましょう。

洗顔料をつけすぎるのも乾燥の原因になりますので適量を使いましょう。



グリーンコープの水の彩シリーズは無添加にこだわり石油系合成界面活性剤・防腐剤・鉱物油・合成香料・合成着色料を使用していないので安全で安心して肌に使えます。



彩生舎の商品 特長と使い方

<保湿クリームの水の彩 MM>

油分が含まれないのでトラブルが少なく、家族みんなで全身に使えます。マッサージgelとしても使えるので便利です。

<水の彩日焼け止めクリーム>

サラッとしたつけ心地で化粧下地にもなり、せっけんで洗い流せるのでクレンジングの必要がありません。

<新発売 アロマティゼ>

せっけんをそのままペースト状にして、ラベンダー、スイートマージョラム、レモングラスの精油を配合したリラックスできる香りの洗顔料です。



香りでキモチも美しく！
アロマを暮らしに生かしましょう

<アロマスプレーの作り方>

遮光瓶のスプレーボトルに無水エタノール 5ml と精油 6～9 滴を入れてよく振ってなじませます。精製水を 25ml 入れてさらに振ると完成です。



アロマのオイルや無水エタノールを入れた後は、よく瓶の口を拭いてね。

精油は精製水とは分離するので精油を溶かす溶剤としてエタノールを使用します。作ってから 2 週間くらいで使い切ってください。

<アロマの防虫剤の作り方>

無水エタノール 5ml と精製水 25ml
上記でつくったスプレーの精油を
次の 6 滴に代えるだけで作れます。
あとはお好みで・・・♪

・レモンユーカリ 3 滴
・シトロネラ 2 滴
・ティートリー 1 滴

・レモンユーカリ 3 滴
・ローズマリー 2 滴
・ローズウッド 1 滴



既にブレンドしているオイルを彩生舎で製造販売。3 種類のオイルを購入するよりは手軽に使えます。「アンチ M」という商品です。7 号 (5 月頃) 雑貨カタログで、ご案内する季節となります。



グリーンコープの化粧品は合成防腐剤などを使わないし、「水が健康な素肌をつくる」という考えで“生態系をもつ清らかな真水”を使って生まれた『水の彩』は本当に安心な商品だとわかり皆さんに伝えたくくなりました。



～♪ おすすめ商品大特集♪～

安来地区委員会

(本体価格で表示)

松江地区委員会

シナモンアーモンド

¥291 125g

ほどよい甘さにシナモンの香り、
カリカリがやみつきになります。
いつも買い溜めしています。



マスコバド糖黒みつ

¥456 200ml

栄養価が高いのと、ヨーグルトに少し
入れて食べてよし！！
コーヒーに入れてもよし！！



🌱 洗いもずく

¥189 100g×2袋

味がついてないので、スープや雑炊
など色々な料理に使えるのがお薦め
です。



🌱 薄力小麦粉

¥186 900g

我が家のホットケーキは、タネから
作ります。この小麦粉で作ると、
とってもしっとりふわっふわ。
甘みや硬さもその日気分で調整できる
から厚めにしたり薄めにしたり楽しめますよ。
これで作るようになってから子ども達からしょっちゅう
「ホットケーキがいい～」とリクエストされてます。



🌱 あじわいのあらびきポークステーキ

¥435 180g (4枚)

ウインナー、ハム類の中で
我が家の一番人気です。
あらびきの食感と味も好評です。



ホットスパイス (ガラムマサラ)

¥313 25g

小さい子がいるので、いつも甘口カレー。
この粉をふりかけると旨味、辛さがUP。



🌱 産直豚カタスライス

¥468 300g

豚肉の味がしっかり味わえます。
風味があって豚肉臭さが無いから、
すごいな～と思います。だから味付けは、いつもシンプ
ルで充分です。薬など使わずに育てられた豚肉を食べら
れることに感謝しています。



🌱 産直若鶏ムネ

¥581 500g

お肉がブヨブヨしていない！と思っ
ます。Non-GMO 飼料で育った
お肉は貴重だと思います。感謝・感謝です。
※冷凍のお肉は、食べる前日からチルド室で解凍する
と、美味しくたべれますよ。



ふんわり米粉パン

¥162 1個

もちりとしていてやわらかく、
かみしめる度に甘みが味わえて美味しい。
子どもが大好きで全部食べてしまうので、私の分も購入
しています。(島根独自企画掲載品です)



🌱 トマトジュース食塩無添加

¥2310 190g×30缶

とても美味しいトマトジュースです。
お弁当と一緒に持参して飲むことが多いです。
グリーンコープを始めた時からずっと、我が家に常備し
てあります。



🌱 らくらく酢

¥438 900ml

ちょっと甘めですが、酢飯・あえ物・南蛮
漬け・ドレッシングなど、思いついた時に
手軽に使い、そこそこの味になります。



🌱 薬用スキンケアクリーム

¥588 90g

つけた後ベトベトせず、無香料ですが
いやな臭いもせず、使いやすいクリーム
です。全身に使えるそうなので、1本
あると便利だと思います。



中部ブロック セッケン学習会を開催しました

2月27日(木) 雲南かもてらすで「楽しいセッケン」を開催しました。今回は実際にセッケンを使って汚れ落ちの実験をし、セッケンの洗浄力や上手な使い方を見てもらいました。

熱湯に洗濯用粉セッケンを溶かし、その中にカップ等をつけ置きする茶渋取り、セッケンシャンプーによる口紅落とし実験、とろとろセッケンによる換気扇の油污れ落とし等を行いました。汚れが落ちる！落ちる！参加者もセッケンの洗浄力を体験することができました。セッケンについて学習した後は、お楽しみのティータイム♪ケーキとお茶でほっとひと息。

セッケンは環境にも良い！汚れ落ちもよい！セッケンさえあれば、家中がきれいになってとてもシンプルに生活できます(^v^)(参加者 14名)



**セッケンの効果に感動！
オススメの使い方です♪**

☆茶渋取り

- ①熱湯にセッケンをサラサラ入れて溶かす。(洗濯時より少し濃い目がいよい)
- ②コップ、急須、水筒等をつける。
- ③熱湯が完全に冷めたら、取り出して軽くこすり、すすぐ。



☆とろとろセッケン

- ①ボールにぬるま湯 40℃を 200cc と、粉セッケン大さじ 1 を入れよくかき混ぜる。
- ②蓋付き瓶に入れ一晩おく。

＊使い方…換気扇・レンジ・風呂等に塗りつけ、しばらく置いてからぼろ布でふき取ってくださいね。



出雲会場 ←……商品いろいろお試し試食会を開催しました……→ 大田会場

2月18日(火)、さんぴーの出雲にて、「商品いろいろお試し試食会」を開催しました。小さなお子さん連れのお母さんたち、ベテラン主婦の方々など、幅広い年代の組合員さんにお集まりいただきました。

この日のメニューは、
食パン、ノンホモ・
パスチャライズびん牛乳、



春雨スープ、チキンナゲット、昆布豆、白和え、お弁当用肉だんご(甘酢あん)、おさかなソーセージ、中晩柑の清見、サラダクラッカー、よつ葉クリームチーズ、大根・人参スティック、マヨネーズ、ケチャップ、米粉のロールケーキといった盛りだくさんの グリーンコープ自慢の品々でした
ヽ(´▽`)/

美味しくて、安心・安全な商品をいろいろ試してもらいたい！グリーンコープのこと、日々の暮らしのこと、いろんな話題で楽しくすごしてもらいたい！というスタッフの願い通り、初対面の方々も和気あいあいと盛り上がり、あっという間の2時間でした。

「以前から気になっていた
商品が試食できてよかった」
「なごやかで楽しかった」
「また参加したい」など嬉しい感想もいただきました♡



これからいろんなイベント、試食会がありますので、お気軽にぜひご参加ください。食を大切にする、グリーンコープの組合員という共通点がありますから、楽しい時間になること、うけあいです♡

2月20日(木) サンレディー大田にて、商品いろいろお試し試食会を開催しました。好きな時間に来て好きな時間に帰ってよいというお気軽茶話会です。

ご用意した試食品は、
出雲会場と同じものです。



「長年利用していると注文するものが決まってしまうので、こんな試食会が定期的にあると嬉しいわ!」
「これ食べてみたかったの!」
「お昼ごはんになるくらいのもりゅームね!」と、喜ばれました。

またハンドマッサージのできる組合員が他の参加者に実践するなど、終始和やかな会となりました。次回はあなたもぜひ参加してくださいね。



～はるさめカップスープ～

カップに鶏がらスープ小さじ 1、
プチはるさめ 1 個を入れ、お湯を注ぐ。

1～2 分で完成!! 忙しい時などにいかがでしょう。(^ o ^)



江津地区委员会準備会

江津地区委員会準備会 春のわくわくパーティーを開催しました



2月20日（木）、ブライダルキッチンさんにて開催しました。

福岡でキムチの勉強会に参加された深町さんより報告をしていただきました。



- ・ 南道マッキムチは、韓国農村の荒廃を支援するために直接取引を始めたこと
 - ・ 防腐剤や化学調味料を使わず 100%韓国産農産物を使っていること
 - ・ 乳酸菌・カプサイシン・βカロテンなどを含み体に良い食品であることの内容でした。
- 



その後みんなで三種類の美味しいキムチを食べ比べ、意見交流しました。



 この春
グリーンコープでは



南道 和風 シャキツと
マッキム干 キム干 旨辛 韓国キム干

『キムチ』が
イキ押し！



春のわくわくパーティーを開催しました

浜田地区委員会準備会

2月27日（木）、浜田のまちの縁側で春のつどいを開催しました。

江津地区委員の深町さんからは、こだわりキムチの話を楽しくしていただき、新商品を含めた３種類のキムチを食べ比べ、参加者それぞれ、好みの味を確かめていました。防腐剤や化学調味料を使っていないのもありがたいことです。



また、江津の組合員さんでもある dodo-ichi の大西さんには、グリーンコープの野菜をたくさん使った「おやき鍋」を作っていました。

おうちで簡単にできる文旦シャーベットのつくり方も教えていただき、どちらも本当に美味しくヘルシーで、お腹いっぱいになるまで食べました。

浜田地区の 1 年間の取り組みや来年度の計画についてお伝えしたり、参加された組合員さんから商品の要望などお聞きすることもできました。

皆さんの声を浜田地区でも活動に生かせればいいなと感じました。



みんなで鍋を
食べましょう！
を開(開)しました



1月31日、浜田市総合福祉センターで
「みんなで鍋を食べました！」(参加者16名)

試食品：・スンドゥブチゲ

- ・豚口ース塩麴漬け味噌仕立て鍋
- ・水炊きセット（スープ付き）
- ・北海道みそバター鍋

お鍋はどれも
おいしかったです。
特に水炊きが
おいしかったです。



おいしかったです。
また注文して家でも
食べてみたいです。

地域で活躍するグリーンコープの仲間
大田市

中村 典子 さん

「水」の彩りMMでヒーリング

◆グリーンコープを始めたきっかけは？◆
大阪で暮らしていましたが、飲食店で働いていたこともあり「食」にとても関心をもっていました。「食」に関することは何でも興味があったのですが、その中の一つに「安心、安全」がありました。島根にきて一年後にグリーンコープのことを知り、すぐにでも加入したかったのですが住んでいる地域は配達地域ではなかったので加入できず、三瓶に

◆こんな活動をされていますか？◆
一年半ほど前から三瓶で「トラヤ」というフリースペースの運営をしています。古民家でロケットストーブ（手作りの熱効率のとても良いストーブ）や七輪でごはんを作ったり、食べ物、大人も子どもと一緒に味噌作りをしたり、野草のお料理教室、黒焼き玄米作り（デトックス効果の高いお茶）など、身近な自然の恵みを暮らしの中に取り入れるためのワークショップ等を行っています。

「トラヤ」の「トラ」はトランジション・タウンの「トラ」。トランジション・タウンとは二〇〇五年にイギリスのトットネスという小さな町で始まり、世界中に広まった市民運動です。住んでいる町に住んでいるみんなで、持続可能でみんなが笑顔でいられるような町ヘトランジション（移行）していくという活動です。日本でも四〇以上のトランジション・タウンがあります。島根では二年前に「トランジション・タウンズしまね」が立ち上がり、そこからトランジション・タウンさんやトランジション・タウンいすものくにが誕生しています。

◆今思っていることは？◆
私は夫や娘のアレルギーをきっかけに深く「食」について考え、学ぶようになりました。毎日食べているものが自分の体を作り支えてくれているんですね。アレルギーと向き合うまではそんなあたり前のことに気付けずにいました。毎日のごはんがみんなの幸せに繋がっている社会になればとても素敵だなあ、と思っています。

引越してすぐに依頼の組合員になりました。



組合員のS.Nさんから投稿
いただいた4コママンガです。
次回もお楽しみに♡

◆今後の展望はありますか？◆
3. 11をきっかけに食だけではなく暮らしで使うエネルギーにも関心をもつようになりました。遠い外国から運んできた石油やガス、ウラン等に大きく頼るだけでなく、まず身近な資源を有効に活用したり、無駄なエネルギー消費を見直していくことが大切だと感じています。そこで、この冬から我が家の煮炊きを島根で作られた炭で炊くことにしました。皆さんも知っていましたか？炭で炊いたごはんってとっても美味しいんです！パンを焼いてもめちゃくちゃ美味しー！！というわけですね。炭の炭の炭なのですが、里山整備にも重要な役割を果たしている炭が広く使われるようになるために何かできたらなあと考えています。（皆さんBBQの時にはぜひ島根県産の炭を！）

「トラヤ」を炭や薪を使ったお料理やゆくゆくはオフグリットな暮らしを体験していただける場所として少しずつですが整備しつつ一緒に楽しむ仲間を増やしていきたいと思っています。

◆今思っていることは？◆
私は夫や娘のアレルギーをきっかけに深く「食」について考え、学ぶようになりました。毎日食べているものが自分の体を作り支えてくれているんですね。アレルギーと向き合うまではそんなあたり前のことに気付けずにいました。毎日のごはんがみんなの幸せに繋がっている社会になればとても素敵だなあ、と思っています。



1冊まるごと邑南町！！こんな素敵な本がまるまる1冊できょうような町が島根にあるんです。（町の広報誌や地方出版じゃなくて、全国展開！）

レシピはもちろん、農業・畜産・酒造・高校、話題は山盛り。帯には「平野レミ大絶賛！」と。

邑南町の「A級グルメのまち」は2012年度総務大臣賞受賞。

地域の食材のおいしさに注目してその食材を最大限に活かした料理で全国的に有名になった地産地消レストラン「ajikura」のメニューから家庭向けにレシピを紹介。地域の伝統食、生産者、土地や暮らしのことまで美しい写真とともに紹介されていて、お料理が苦手でもページをめくると楽しくなるムックです。

読んでみると、お料理を作りたくなる、食べてみたくなる。そして、邑南町に行ってみたくなる。春の陽気に誘われて、この本片手に出かけてみませんか？ ほらほら、かゆいところに手が届く？ 邑南町へのアクセスマップ付きですからね。

『おいしいものをおいしく食べる ajikuraレシピ』

— “A級グルメのまち” 島根県邑南町発！
地産地消レストランの
人と食材の活かし方！

素材香房 ajikura/監修
出版 辰巳出版 本体価格 1300 円
2013 年 11 月 25 日発行

- ・県内の主要書店で購入可能。
- ・松江・出雲・浜田・邑南・川本の公立図書館で読むことができます。相互貸借も可能ですので、お近くの図書館のカウンターに問い合わせみてください。

おすすめ図書コーナー

3月理事会報告（2014.3.20開催）

- ・第63回通常総代会開催に向けて
- ・2014年度個人情報漏洩対応保険契約の件について
- ・市民電力事業について
- ・ジャンプ、リンス類の供給状況について
- ・新連合図書選定委員について
- ・げんきカードについて
- ・組合員活動規範について
- ・福祉の取り組みについて
- ・仲間を増やし利用を高める取り組みについて …などを協議しました

グリーンコープらしさあふれる「ひと」を紹介します

グリーンコープのひと



名前：武田 清
担当：東部支部11コース担当
出身：雲南市大東町
趣味：Jリーグ（1部）観戦
ゆるキャラ調査

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

「まずは「 トマトケチャップ」でしょうか。自然な酸味と濃厚な甘さゆえに一度食べたらやみつきです！
そして「GC産直豚肉」ゆっくりじっくり育った豚肉なので旨味がぎゅっと詰まっています！
おすすめです。」

—組合員さんとの関わりの中で、心に残ったエピソード

があれば教えてください。

「親しくしていただいた組合員さん、転勤により県外に転居となりました。最後の配達日、子ども（女の子）さんが配達トラックと私の似顔絵を涙しながらプレゼントしてくれました。今でも心に残っています。」

—休日はどのように過ごしているんですか？

「小さな自治会ですが、会長職を任されている関係で、諸々の業務等に時間を使っています。あと、松江市上乃木にあるラーメン屋さんによく食べに行きます。そして家でのおんびりかな〜。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。

「皆さんこんにちは…。少しマイペースな部分もあり、ガツンとおしゃべりをするタイプではありませんが、気軽に何でも話しかけて下さいね！がんばりますので…。これからも、おいしいコープ・いのちのコープ・グリーンコープをよろしくお願いします！」

まいにち自動車

おーちゃんです「危険です！ スタッドレスタイヤの通年使用」



組合員のみなさん 冬用のスタッドレスタイヤから夏用タイヤに交換されましたか？ 以前に、スタッドレスタイヤの使用限界の話をしたことが、今回は、摩耗したスタッドレスタイヤを夏用タイヤとして使用する危険性についてお話させて下さい。

スタッドレスタイヤと夏用タイヤの決定的に性能が違うのは、ブレーキをかけた時に止まるまでの制動距離がスタッドレスタイヤの方が長いことです。これはグリップ力の差のせいです。雨の日、急ブレーキや急発進をするとアッと言う間に滑りますよ！ タイヤメーカーもスタッドレスタイヤの通年の使用は、勧めていませんので、安心・安全の為、夏用タイヤを使用しましょう！

みみため情報

ただ今 実施中！
履き替えキャンペーン

4月～5月
ブリヂストンタイヤ製品
10%OFF
組み換えサービスしますよ。



この商品の
原材料を知りたい…

今度はいつ
注文できるのかな…

…といった、グリーンコープ共同購入のカタログに掲載されている商品などについての疑問・質問はこちらへお問い合わせ下さいね

※その他の要望・クレームなどは支部もしくは担当にお問い合わせください。

てるてるコーナー（月～金 9:30～16:30）

0120-14-0586

土・日・祝・GW・お盆・年末年始はお休みです



※ キリトリ ※

おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪

みみため 11号



お名前 _____ コース _____ TEL _____

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使用させていただきます。配達担当に提出ください。