

# ひまわり

2018年  
4月30日  
No. 1261

生活協同組合 あいコープふくしま  
郡山市安積町日出山1-110-1  
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055  
フリーコール 0120-910-408

## もくじ

- ① 石巻市・高橋徳治商店 訪問交流 — 練物の旨さと安全性の理由がはっきりした
- ② 無リン酸塩の本物のすり身？～8割、だから旨い！・おとうふ揚げ油のこだわりや
- ③ リトマス紙で酸化値を測定…揚げ油 / あいコープふくしまセンター 観桜会
- ④ 生産者からのお便り・測りて安心測りこええと、ホールホールカウンター測定のご案内・新しい組合員歓迎
- ⑤ バナナと民衆交易交流会から / バランブンバナナシリーズ
- ⑥ あいコープ生活の深まりと広がり 私の気づき驚き・おすすめシリーズ・酸素系漂白剤
- ⑦ あいコープふくしま 組合員活動の案内 5月・6月開催企画
- ⑧ パラマウント・ワーカーズ・コープ 足と靴の相談・販売会 ⑨～⑫ローカル案内・英語申込書・なにでもカード

ローカル商品のご案内（5月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO·OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

## 石巻市・高橋徳治商店 訪問交流 (上)

原料確保  
の  
難しさ

国産で  
無リン酸塩の  
すり身

時間との  
闘い

職人的な目利き

安全で  
ふわふわの  
おとうふ揚げ

5月4回 まんま通信

222 おとうふ揚げ

5kg 175g 275円(税別)



↑ おとうふ揚げ・揚げた後の油を切る工程

\* 4月16日(月) 練物の①高橋徳治商店工場(東松島市)の訪問交流会

理事・地区委員・職員9名で行いました。

練物工場と、今年3月に完成した野菜加工工場(地元野菜と若年無業者の就労支援を中心に)を見学しました。

この日の製造ラインは、「おとうふ揚げ」と「えびフライ」の揚げ物でした。

(えびフライの紹介は次回6月1回に)

← 写真は、おとうふ揚げ(油を切った)を1ヶ試食しました。

「ふわふわやわやわ！ おいしい！」の連発で、もう1ヶ食べたいと…。

この旨味が急速冷凍技術で閉じこめられ、私たちに届きます。



おとうふ揚げをはじめ、①高橋徳治商店の練物の旨さと安全性の理由が、現場とお話をからはっきりしました。

1 やすくなっている、国産・リン酸塩不使用のすり身原料確保

2 無添加の練物作りには、目利きのプロといわれる、熟練の職員がいる

3 美味しくて安全な練物を求める「消費者」(組合員)と、それに答えて情熱を持って挑戦し続けている生産者・従業員の方々の存在

## ＝熟練された目利き＝

\* 無添加の練物作りは、熟練された“目利き”(プロの技術)が必要なことです。

(ア) 添加物を使うと、魚の鮮度・機械で練る時間に上げる時間、温度等 気にすることなく誰でも均一にできます。

(イ) しかし無添加では、魚の種類・鮮度に合わせた練りが必要です。

→ 次ページへ続く

前ページから続く

練っていくと弾力が出てきて、それをピークの時にストップしないと、逆に食感が劣化し元に戻らなくなります。

温度も、たらのすり身なら  $15^{\circ}\text{C} \sim 16^{\circ}\text{C}$  であり、作業時間は 40分～45分の制限内。添加物を使うと、これが 2 時間にこなしても大丈夫だそうです。

(ウ) 現場の責任者の 横山課長(33才)は、この仕事を 15年間続けておられ、目利きのプロといわれています。

すり身の原料・魚は毎日の鮮度、弾力が変わりますし、魚種によって変化差があり、この目利きをマスターするには、「1つの商品に 5 年はかかる」といわれています。しかし添加物を入れると、誰でも均一に出来るそうです。



\* 国産の無リンすり身の箱が並んでいました

原材料には、「すけとうたら(北海道産)」と「砂糖」のみが記されていました。

国産無リンすり身作りは、技術が必要で、今ではそれをやれるベテランがいるメーカーが希少になりました。

リン酸塩 0.2 ~ 0.3% とソルビット(ソルビトール)を入れれば、どんな魚でも、誰でもすり身が作れます。

市販の7割は このリン酸塩の入っているもの、もしくは海外のものです。

国産の無リンすり身は 3 割しかなく、価格も 1kg 600 円と高値です。

高橋徳治商店の練り物は、全体の7~8割がすり身で、大豆たんぱくや加水分量では増量していません。

## おとうふ揚げの油のこだわり

\* 揚げ物のおいしさは、油の質・使い方にありました。

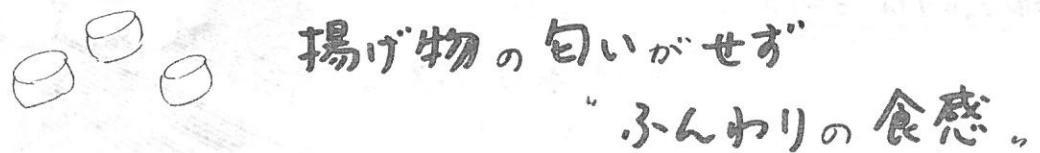
「米油」の使用のため、油の臭い・味が強すぎず、「すり身」を生かした香りのより練り物に揚がります。

米油の鮮度と酸化値を低くするため、油は全体の3分の1を毎日交換します。

また、油は劣化しやすい脱色工程を省いたものを選んでおり、しかも酸化値の測定を定期的に測定。今回リトマス紙で試験すると、1.0 ~ 2.0 でした。(③ページ写真参照)

使い切った米油は、粉石けん“さいかち”の原料に(3ヶ月に1回・ドラム缶1本)。その他には、バイオディーゼルの燃料にと、リサイクルシステムが確立されています。

(あいこーつぶくしま 橋本拓子)



\* おとうふ揚げは、サインカッターと呼ばれる、一度に 200キロのすり身ができるミキサーで(ほぼ作業は終わり)、羽根に残った材料を丁寧にすくい取っていました。

温度管理が重要で、15、6 度が適温。練っていると素材の温度が上がり、弾力がなくなってしまうので、その上がり具合を計算して、終了するタイミングを見計らって作るそうです。

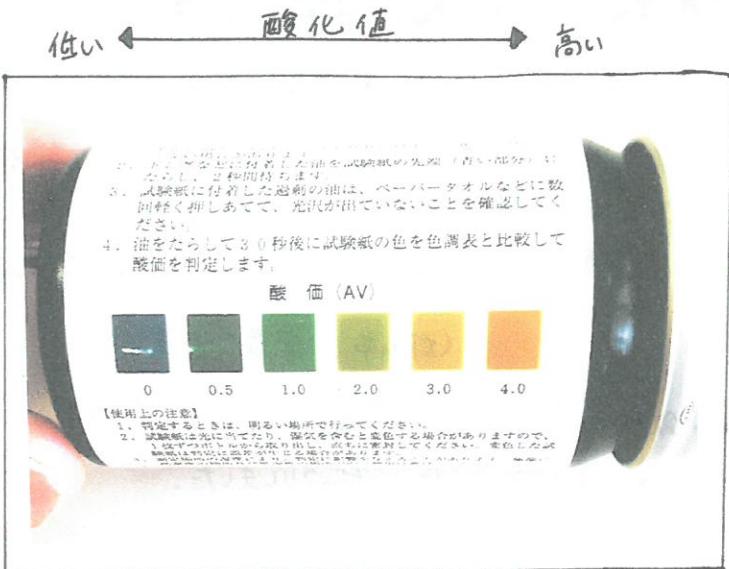
おとうふ揚げのラインでは、一回から届く豆腐を毎回味をチェックして、それに合わせて揚げます。

揚げ油は米油を使用し(米油は酸化に強い)、毎日30~35%を交換しているためか、揚げ物の匂いが臭く感じませんでした。

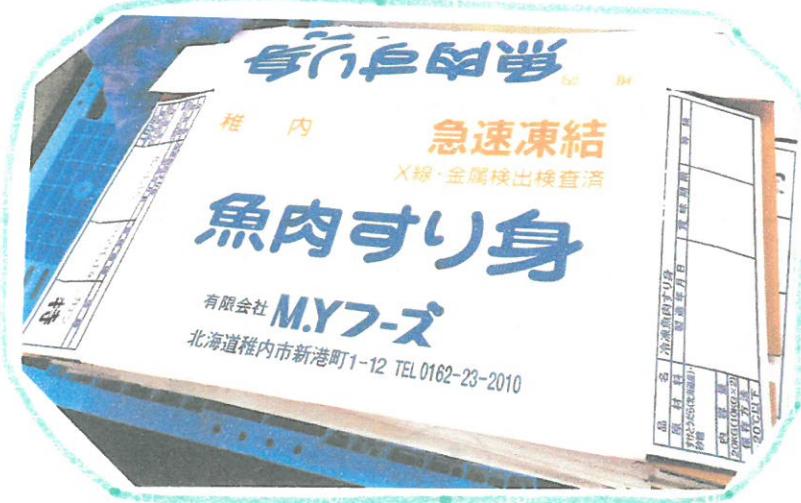
最後に揚げたこのおとうふ揚げを頂きました。  
ふんわりとした食感で、まさに出来立ての味でした!

(安達)

## 〈リトマス紙で酸化値を測定〉 …揚げ油のチェック!



・今回のリトマス紙  
1.0 ~ 2.0 の間  
でした



← 原料の  
すけとうだら  
オリ身

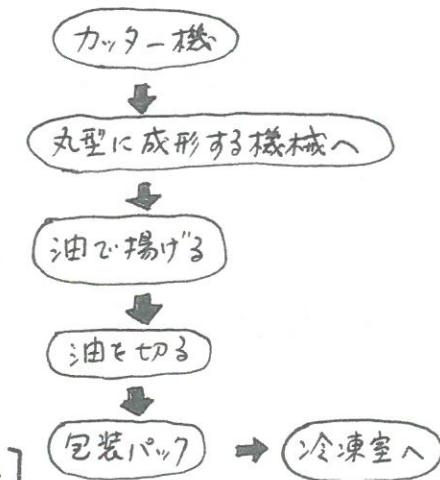
→ 原材料  
すけとうだら(北海道産)  
砂糖

## 〈高橋徳治商店 訪問交流〉



おとうふ揚げの練りは、この大きな“回転カッター”で行われた。

カッターに付着したものをきれいに取ってます。



\*生産者からのお便り

## スライサーで乾燥人参、にして保存

先週は玉ねぎを増量してお届けしましたが、今週は人参を増量してお届けいたします。玉ねぎや人参は料理に欠かせない野菜なので、私たち生産者はなるべく欠けないようにと努力していますが、気候や野菜の種類によってはお届けできることもあります。

今週お届けの人参は、3月まで畑にあったのを掘り上げて冷蔵保存しているものです。冷蔵庫で保存しても保存期限がありますのでご家庭で乾燥人参にすることをお勧めいたします。よく洗って、スライサーで薄切りにするか千切りにしてザルに広げて乾燥させて下さい。二日くらいで乾燥人参になります。ビニールの袋に入れて冷蔵庫で一年持ちます。食べる時は水に浸してから調理します。

石沢 重吉

000703 豊菜箱 905円(税別)

無農薬・無化学肥料の地元野菜を  
箱にセットしました。

生産者は 豊農会のメンバーです。(代表 石沢重吉さん)

## 測って安心 测って対処

2018年春物 “ふきのとう”  
放射能 不検出!

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
				cs137/cs134	cs137/cs134	
2018年 4月9日	郡山市 喜久山町	ブロッコリー	800g	① ②	3.55 3.24	3600S
4月18日	猪苗代町	ふきのとう	200g	① ②	8.94 7.06	10800S

\* 2011年から ふきのとうは、放射能が検出されてきましたが、

今年は第1回目ですが「不検出」です。 中通りのふきのとうも測ります。

あいコープふくいは 所有  
ホールボディカウンター

体内の放射性物質を測定します

測定は5分  
話し合いは30分 (放射能・原発について  
などでも)

結果はすぐに!  
わかります

④

## 新しい組合員 大歓迎です

～ カフェ会・ランチ会・交流会にどうぞ～

・バスちゃん牛乳は つせがないのに驚きました。 甘みがあり、牛乳が苦手な方でもおいしく頂けるのではないかと思いました。  
どれもおいしく、安心して頂くことが出来ました。 ありがとうございました。

(郡山市)

・風邪をひいたのですが、また何年も飲まずにいたのですが、お腹もこわさず、味もしっかり甘く感じ、つせがない、今まで味わった事のない牛乳でした。 ピックリしました。  
にらの柔らかさ、美味しいさにも感動しました。

(郡山市)

・放牧バスちゃん牛乳は 甘みがあり美味しいかったです。  
きぬ豆腐も、とてもためらかで 美しい豆腐でした。

(郡山市)

・卵の自身の弾力に驚きました。 牛乳も甘味があっておいしかったです。  
ニラは、普通はいたみやすいのですが、日持ちをして良かったです。  
豆腐も甘くておいしかったです。

(福島市)

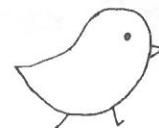
・私も初めて食べた卵や牛乳のおいしさに驚いたのを思い出しました。  
素材そのままのおいしさと良さを感じてもらえてよかったです。

(紹介組合員)

6月25日(月)の

あいコープ統代会までに 4000名を目標!

(組合員)



会場 あいコープふくいま  
センター内  
WBC測定交流室

申込み 「ひまわり」英語申込書用紙に  
記入のうえ、事務局に提出、  
もしくは電話にてお申し込み下さい。

日時 5月28日(月) 午後3時～  
6月1日(金) 午後3時～

6月23日(土) 午前10時～

費用 測定費用は 無料です

## 「台所は世界につながってる！」

“バナナ” = どう生きるかの違いかな =

年いつもお世話になっています。

「ひまわり」は毎回樂いめであり、又とても勉強になっています。今日はバナナのことが詳しく書かれていきました。

スーパーのバナナと生協さんのバナナ、品物自体も安全面でも違います。

突き詰めれば、どう生きるかという人生哲学も違っていてとても勉強になりました。大昔、確かあるトーク番組でイルカさん(歌手)が「台所は世界につながってる」と言ったことを思い出しました。

食べたものが自分自身を作っていると思うと、安全なもの、環境に配慮したもの、人生哲学とか考えて食材を選ぼうと思いました。

(須賀川市)

)

・“バナナ”的問題を通して、どう生きるか、人生哲学の違いを受け止められたことに共感します。実は、あいコープふくしまの鶴藤副理事長も「商品の選択は、それぞれの生き方の問題であり、人生の価値感を磨くこと」と話しています。(食育講座報告「ひまわり」から)

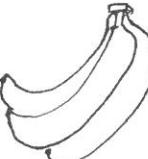
現在「市販品」について、農薬、添加物、遺伝子組み換えなどが、どうして、なぜ使われていいか、それを生産してる人々の暮らしと生活などを「知ることで」、浅見さんのような考え方・見方は極く自然のように思います。

「生協は社会に開かれた窓です」(あいコープみやぎの元理事長・吉武さんの言葉です)と話されたことと重なります。

6月のあいコープふくしま 総代会のテーマのひとつと考えます。

(あいコープふくしま

佐藤 孝之)



## 「バランゴンバナナ シリーズ」

・無農薬で育てたバナナを防カビ剤や殺菌剤を使用せずに日本に良い状態で輸出できるようになるまでには多くの力が必要なのだと感じます。私たちの手元に届くまでに配慮されていることなど知りたいです。

“バランゴンバナナのルーツ



## 各地の3000名の生産者からマニラ市へ…品質のバラつき

昼間は車でごった返しているフィリピンの首都マニラ。そこには静まり返った夜中に、バナナの検品をしている人たちがいます。

オルタートレード・フィリピン社のマニラ事務所。ネグロス島などで収穫されたバランゴンバナナは、まずマニラで集約されてから、日本へ輸出されます。そのためマニラでの検品は、日本輸出前の最後の砦。

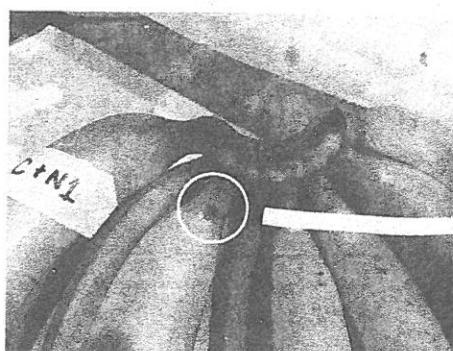
プランテーションバナナと異なり、約3,000人近い生産者が栽培しているバランゴンバナナは、圃場の事情も異なるので品質にバラつきがあり、検品するのも一苦労です。

～2週間

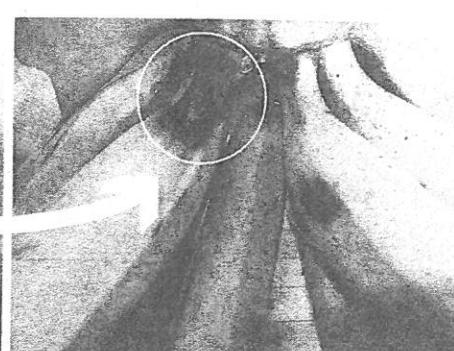
「小さな傷」が 1週間の船便 → 日本で追熟加工 → あいコープへ  
→「大きな傷」に

「えっ、こんな小さな傷が日本では腐るのか！」

マニラで検品に立ち会っていると、そう感じることが多々あります。マニラの段階ではまだ小さくて目立たない傷。しかし、そのバナナが皆さんのお手元に届くのは、2-3週間後。約1週間の船旅を経験し、その後日本の倉庫で保管され、追熟加工されたバナナは、袋詰めの段階で最後の品質確認を受けます。日本に輸入したバランゴンバナナのうち10%はこの段階ではじかれています。



マニラ時点での傷



マニラ検品から15日、袋詰め時に確認した同じバナナ。

～あいコープ生活の深まりと広がり～

## 私の気付き・驚き・おすすめ シリーズ

\*いつもお世話になっています。今週の「ひまわり」さんにも載っていましたが、「鎌田醤油」さんは本当にいいですね。生のまま使ってもおいしいのですが、私は「鎌田醤油」を使って火を入れると、さうにおいしくなる気がします。焼きおにぎりとか、ちくわを甘辛に炒めるとか、すごくシンプルですが抜群においしいです。出会えてよかったです。

〈要望〉…もし、「鎌田醤油」さんの今の瓶の大きさより少し小さなサイズのものがあればいいなと思いました。友人や知り合いの方に気軽に渡せるし、又冷蔵庫に保存もしやすいと思った次第です。

(須賀川市)

## 「ランチ会」de ルーを使わないシュー

\*先週金曜日(3/16)生協まつりに参加してくれた方2人を交えての「おうちdeランチ」がやっと実現し、組合員と私と4人で「ルーを使わないシュー」をメインに、豆腐クリームバランパンバナナ添え、ゆで卵の味噌漬け、豚バラサラダに「しらすニラチーズのライスピザ」とこれぞという食材を並べて、少しだけ学習してから楽しくランチしました。

シューにはほうれん草を色彩りとせさを実感。「時短、にぎるし、軽い食べ心地が好印象で、早速家で作ってくれたようです。

農薬等のお話ももちろんお子さんの食の安全と一緒に話せて、「知ることの大切さ」が話せて良かったです。

( )

## 2/8 圧力鍋交流会に参加して

\*みそ作りの時だけでなく、普段でも圧力鍋を上手に活用できたらいいなと思っていたのであるが、爆発したら大変…今まで使ったことがありませんでした。

実際に使つめたら、セットも簡単だし、みんなでおしゃべりしている間にできあがっていました。

これから調理に上手に活用ていきたいと思います。

( )

粉石けん + 酸素系漂白剤 de

茶渋が取れた!!

\*以前、石けんランチ会に参加し、洗たく・シャンプー・食器洗いと、ほぼ石けんを使用する日々を送っています。今回は少人数でのカフェ会、日々の疑問を質問しやすく、丁寧に教えていただきました。

粉石けん + 酸素系漂白剤 → 茶しぶとれる!

石けん = 洗たく、というイメージだったので、食器にもOKなんだ!と学べました。



出していたサンドイッチも美味しかったです。

ごぼうサラダ+スマートケキン(初めて食べました)のサンド。

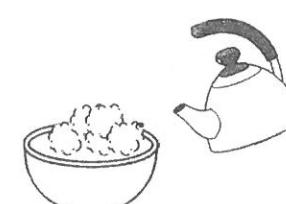
おしゃれでおいしい、今度おうちでもやってみます!

(郡山市)

## 酸素系漂白剤



酸素が発生する力で汚れを落としてくれます。水筒の中やパッキン、茶渋のついた急須も酸素系漂白剤でスッキリきれいに。



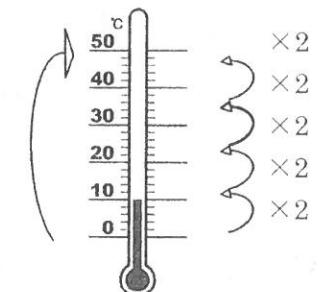
熱湯  
※やけどに注意

※布巾や衣類を漬け置きする時はホーローかステンレスのボールを使いましょう。化織などはぬるま湯で行いましょう。

急須 水筒 排水口  
布巾 衣類 黒カビ

※酸素系漂白剤は毎月3週目に取扱中。  
まんま通信の(○月3回)に掲載されます。

お湯の温度が10度上がるごとに  
効果は2倍上がる



50°C 上がれば  
効果は32倍  
100°C 上がれば  
効果は1,024倍

月1回企画  
5月3回 425

美の友 新漂白剤

1kg 470円(税別)

# あいコープふくしま 組合員活動の案内 —— 5月・6月開催企画 ——

バランゴン  
バナナ地区会  
(郡山北)

離乳食に使える!  
お豆腐クリーム添え  
卵も砂糖も使わないバナナの甘みで作るパンケーキ

～スープのバナナと無農薬民衆交易バナナのちがいを学ぶ～

郡山北地区開催

① 5月16日(水) 郡山市 さんかくアラザ調理室 9:45~12:00  
024-924-0900

② 5月17日(木) 郡山市 大木規公民館 9:45~12:00  
024-951-1512

- ・参加費 100円
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・託児 あります。お母さんお一人 300円
- ・申込み ひまわりの共通申込書でお申込みください。  
これぞれ10名程度  
多數は抽選
- ・参加〆切 5月4日(金)

生産者  
団体交流

① 5月18日(金) 菅野豆腐 工場長を囲んで  
9:45~12:00 伊達市 中央公民館

② 5月30日(水) 鎌田醤油 専務を囲んで  
9:45~12:00 福島市 働く婦人の家



お料理キット  
地区会

お父さん、子ども…

その前に挑戦!!

<郡山南・北地区開催>

参加〆切 ① 5月24日(木) 郡山市 久留米公民館 9:45~12:00  
024-945-2582

5月4日(金) ② 5月25日(金) 郡山市 富田東公民館 9:45~12:00  
024-925-3355

- ・参加費 100円
- ・持ち物 エプロン・三角巾
- ・託児 あります。お母さんお一人 300円
- ・申込み ひまわりの共通申込書でお申込みください。  
これぞれ10名程度  
多數は抽選

# 横田農園・「いちご交流会」のご案内

## <いちご交流会開催要綱>

横田農園では、病害虫の防除対策として「殺虫剤」については毒性の強い「有機リン系」や「ネオニコチノイド系」農薬は一切使用せず、「殺菌剤」においても「土壤消毒剤」は一切使用しておりません。『いちご交流会』ではそんな努力を重ねる横田さんのお話を伺い、今季最後のいちごを摘み取って食べていただきます。家族揃ってご参加下さい!

☆日 時 : 5月26日(土) 時間帯は下記の通り「地域割」にて行ないます。  
前半 … 郡山

集合 午前9時00分 ~ 午前10時00分解散

後半 … 福島・伊達・安達・田村・須賀川・鏡石・矢吹・石川

集合 午前10時30分 ~ 午前11時30分解散

※(ハウス内のため)天候上はよほど悪天候でない限り行ないます。

☆集合場所 : 横田農園・ハウス周辺駐車場所(須賀川市日照田字下屋敷4)

☆内 容 : ①「横田さんのお話と交流」～より自然で安全ないちご作りについて  
②「いちご摘み取り体験」～品種は「ヒチオヒメ」

☆参加費用 : 大人一人150円、子ども(小学生以上)一人100円、乳幼児無料  
※お子さんの参加費用は「放射能被害から子どもを守る基金」より全額援助となります。

※「5月分請求書」にてご請求させていただきます。

☆持ち帰り : 1パック(300g以上)あたり300円

- ①今季最後ですので、日持ちせず「傷みやすいもの」となります。
- ②お渡しした「パック」以外での持ち帰りは厳禁となります。
- ③代金は当日生産者へのお支払いとなります。

☆参加対象 : 各時間帯「組合員・家族」30組

※申込多数の場合は「時間帯」の変更、もしくは抽選とさせていただきます。

※申し込まれた方には5月14日(月)の週に「お知らせ」をお届けします。

☆申込締切 : 5月11日(金)『共通申込書』にご記入の上ご提出下さい。

※「参加費返金(キャンセル)」の受付も5月11日(金)までとなります。

こんな足や靴のトラブル  
ありませんか



## パラマウント・ワーカーズ・コーブ 足と靴の相談・販売会

### 足と靴の悩みあきらめないで

便利になった生活の一方で、足のトラブルは年々増え続けています。健康維持のためにも足に合った靴を選ぶことは非常に重要です。自分にピッタリ合った靴を履いて、もっと快適に歩きませんか。

相談・販売会では、足のサイズ測定、膝・腰など全身バランスのチェックを行い、足と用途に合った靴を提案します。足や靴にお悩みある方、この機会にぜひご相談ください。

### パラマウントとは？

海外での靴の大量生産が当たり前となっている中で、パラマウントは東京に工場を構え、職人が手作りで靴を生産しています。

「健康を足元からサポート」をモットーに、一人ひとりの異なる足に合わせた靴選びを行っています。製造・直販なので、ソールの張替修理などアフターケアも充実しています。



東京・千住の本社工場

#### 靴・インソールのメンテナンスを行います

- 靴の調整(ゆるい・きついなど) \*無料  
カタログで購入いただいた靴の調整も行います。
- 靴は修理ができます。お持ちください。\*約3週間かかります  
・踵のみ/2,700円～・ソール全面/7,560円～(税込)
- オーダーメイドインソールの調整を無料で行います。  
インソールは使用するうちに型がへたります。  
型の取り直し(再成型)が可能です。

日時

5/26(土)  
9:00～16:00

場所

生活協同組合  
あいコーブふくしま

郡山市安積町日出山1-110-1

参加申込

お一人様30分ほどかかりますので、下記の  
申し込み書にご記入の上、ご提出ください。  
【お問合せ】  
tel.024-956-0011 (代表電話)  
tel.0120-910-408

### オーダーメイドインソール (仏・シダス社製)

専用器具で足型に合わせて成型します。アーチをサポートし、足・全身のバランスを改善します。タウン、ウォーキング、スポーツなど、用途に合わせて素材を選び作製します。市場では1万円以上が常識のオーダーメイドインソールを、

7,560円(税込)～という格安な価格で提供します。  
足に吸いつくようなオーダーメイドのフィット感を  
体感してください。

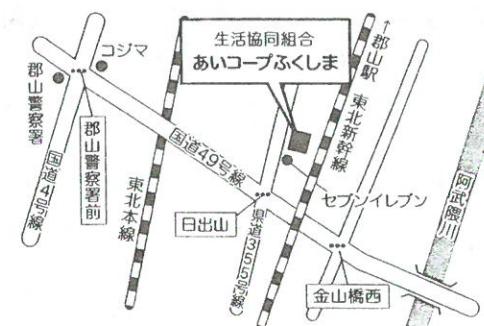


インソールはお持ちの靴にも作製できます  
(※インソールを入れたい靴をお持ちください。)



薄めで革靴など様々な  
靴にマルチに使えます  
シティプラス  
7,560円(税込)

靴に入れるだけ、整形不要タイプの  
インソールもあります  
パラマウントオリジナル  
コンフォート3Dプレミアム  
4,200円(税込4,536円)



夏の足元を快適に

足裏にやさしくフィットする  
フットベッドサンダル  
**NEW**



アッサム  
10,000円  
(税込10,800円)  
●サイズ: 22.0-25.5cm  
●ウズ: 3E



3つのベルクロで  
しっかりホールド  
**ルージア**  
14,000円  
(税込15,120円)  
●サイズ: 22.0-25.0cm  
●ウズ: 3E

サンダルでも踵をしっかりサポート

グーテヴァーレ  
ローズマリー  
26,000円  
(税込28,080円)  
●サイズ: 22.0-25.5cm



オーダーメイドインソール付き  
のサンダル  
**シダス ヒールカウンター**

25,100円  
(税込27,108円)  
●サイズ: 22.0-25.0cm



立体形状インソールで  
足裏に吸い付くような履き心地  
**シダス ホリデー パックストラップ**

10,500円  
(税込11,340円)  
●サイズ: 22.5-25.5cm

透け感のあるデザインが涼しげな  
ベルト付パンプス  
**ミズノ セレクト720**  
19,000円(税込20,520円)  
●サイズ: 22.0-24.5cm

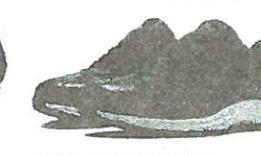


### 用途別のおすすめ



お仕事や就活など  
パンプスでよく歩く方に

ソーナ  
16,000円(税込17,280円)  
●サイズ: 21.5-26.0cm  
●ウズ: B/D/E/3E



パラマウント限定  
シックなレザーで  
タウンウォーキングに

NB WW980  
15,000円(税込16,200円)  
●サイズ: 22.0-26.5cm  
●ウズ: 2A/B/D/2E



パラマウント限定  
足元をソフトにサポート、  
普段履きからハイキングまで

サロモン XAライト  
12,000円(税込12,960円)  
●サイズ: 22.0-27.0cm



シダスインソール対応の室内履き。  
スリッパと違い安心感抜群です  
**シダス バルク**

13,700円(税込14,796円)  
●サイズ: XS/S/M/L  
※インソール込みの価格

キトリ線

### 5/26 靴の相談・販売会【申込書】

申込締切り: 5月11日(金)

コース名	組合員番号							
氏名	(ゲスト 名)			電話番号				
● 希望時間帯 希望時間帯に○を 付けてください。		① 9:00～	② 9:30～	③ 10:00～	④ 10:30～	⑤ 11:00～	⑥ 11:30～	⑦ 12:00～
		⑧ 12:30～	⑨ 13:00～	⑩ 13:30～	⑪ 14:00～	⑫ 14:30～	⑬ 15:00～	⑭ 15:30～
● ご意見・要望 (希望の靴やサイズなど)								

※希望時間帯に多数の申し込みがある場合は、変更をお願いする場合もあります。