

「シェルと空間構造に関する夏期セミナー2015」のご案内

Final Announcement of the Summer Seminar 2015

前略

第31回「シェルと空間構造に関する夏期セミナー」の最終案内をお送り致します。参加者48名に上る盛況なセミナーを通して、多くの皆様が親睦を深め、活発な議論が行われることを期待します。

なお、学びやの里 木魂館は、研修を目的とした簡易宿泊所です。タオル1枚、歯ブラシはつきませんが、浴衣、バスタオルなどは、各自でご持参ください。それでは当日、皆様にお会いできることを楽しみにしております。

草々

記

開催期日:2015年8月24日(月) ~ 27(木)

開催場所:一般財団法人 学びやの里 木魂館

〒869-2505 熊本県阿蘇郡小国町北里 371-1

TEL : 0967-46-5560 FAX : 0967-46-5561

<http://manabiyanosato.or.jp/shisetsu/mkk.html>

交通アクセス

<http://www.aso-oguni.com/aboutoguni/access.html>



バスや電車の本数が少ないのでご注意ください。小国町ゆうステーションより会場への送迎予定。

予定参加費: (3泊) 一般:30,000円、学生:20,000円

(全日程で参加できない場合…一般:一泊あたり10,000円 学生:一泊あたり7,000円)

主催: 金沢工業大学 名誉教授	高山 誠
名古屋大学 名誉教授	大森 博司
東京大学生産技術研究所	川口 研究室
近畿大学工学部建築学科	藤井 研究室・松本 研究室
京都大学大学院工学研究科建築学専攻	大崎 研究室
広島大学大学院工学研究科建築学専攻	宮津 裕次
金沢工業大学環境・建築学部建築系	西村 研究室
東海大学工学部建築学科	諸岡 研究室・山本 研究室
名古屋大学大学院環境学研究科	古川 研究室
豊田工業高等専門学校建築学科	山田 研究室
大同大学工学部建築学科	萩原 研究室
有明工業高等専門学校建築学科	小野 研究室(幹事)
鹿児島大学工学部建築学科	本間 研究室(幹事)

連絡先: 鹿児島大学建築学科 横須賀洋平

TEL : 099-285-8314 FAX : 099-285-8301

E-mail : yokosuka@aae.kagoshima-u.ac.jp

携帯電話 : 090-8025-9656

以上

第31回シェルと空間構造に関する夏期セミナー2015 スケジュール				
	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)
7:30		7:30~8:30	7:30~8:30	7:30~8:30
7:45				
8:00		朝食	朝食	朝食
8:15				
8:30				
8:45				
9:00		9:00~10:18	9:00~10:00	
9:15			バス移動(2回)	
9:30		Session3		
9:45				
10:00				
10:15		10:18~10:33		
10:30		10:33~12:04		
10:45				
11:00				
11:15		Session4		
11:30				
11:45				
12:00		12:04~13:00		
12:15		昼食		
12:30				
12:45				
13:00		13:00~14:31		
13:15				
13:30				
13:45		Session5		
14:00	14:00~15:18			
14:15				
14:30	Session1	14:31~14:46	14:30~15:30	
14:45		14:46~16:17		
15:00			バス移動(2回)	
15:15	15:18~15:33			
15:30	15:33~16:38	Session6		
15:45				
16:00	Session2			
16:15		16:17~16:32		
16:30	16:38~16:50	16:32~17:50		
16:45	16:50~17:50			
17:00	Special Session 1			
17:15	特別講演：葉祥栄先生	Session7		
17:30			17:30~	
17:45				
18:00				
18:15				
18:30	18:30~	18:30~	懇親会(BBQ)	
18:45				
19:00	夕食	夕食		
19:15				
19:30				

発表には PC プロジェクターを使用します。

- ・幹事が用意する PC

OS : Windows 7 Software : Office 2010、Adobe Reader

使用可能メディア、機器 : USB メモリー、レーザーポインター、スピーカー

- ・ Mac を使用する方は各自 PC を持参してください。
- ・レジュメは **48** 部程度 (両面コピーが望ましい) 用意してください。
- ・発表時間は **8 分**、質疑応答 **5 分**、計 **13 分** とします。
- ・発表の最初に名前、所属、概要を英語で説明して下さい。
- ・学生は **1 人 4 回** 以上必ず質問して下さい。
- ・今年も **Best Presentation 賞 (優秀発表賞)**、**Best Question 賞 (優秀質疑賞)** を設けます。

研究発表プログラム

Session 1		8月24日(月)	14:00-15:18		司会:宮津 裕次
1	14:00	- 14:13	横須賀 洋平	鹿児島大学	離散双曲放物面の幾何学的評価について
2	14:13	- 14:26	奈木 宏晃	大同大学	離間バネジョイントを持つ非線形振動模型の破壊実験
3	14:26	- 14:39	青田 興明	有明高専	未定:形態創生関係の発表
4	14:39	- 14:52	大内 紫雲	東海大学	曲げ歪エネルギー及び線形座屈荷重について形状最適化されたラチスシェルの弾塑性座屈耐力
5	14:52	- 15:05	関 和也	広島大学	応力最小化を目的とした線織面シェルの形状最適化
6	15:05	- 15:18	西田 哲朗	鹿児島大学	シェル要素の相違による形状と力学性状
Session 2		8月24日(月)	15:33-16:38		司会:萩原 伸幸
7	15:33	- 15:46	根本樹李	豊田高専	アクションカメラを用いた被災状況の情報収集「仮」
8	15:46	- 15:59	橋葉達彦	東京大学	テンセグリティ骨組みの構成と張力導入に関する基礎的研究
9	15:59	- 16:12	小野 聡子	有明高専	未定:形態創生関係の発表
10	16:12	- 16:25	高坂 憲治	近畿大学	ESO法を用いた骨組構造の形態創生
11	16:25	- 16:38	本間 俊雄	鹿児島大学	発見的多点探索手順による複数の 極値探索解法の変遷
Special Session 1		特別講演			司会:本間 俊雄
	16:50	- 17:50	葉 祥栄	葉デザイン事務所	
Session 3		8月25日(火)	9:00-10:18		司会:中楚洋介
12	9:00	- 9:13	西崎慶	東京大学	非構造材(天井材)落下防止ネットの力学に関する基礎的研究
13	9:13	- 9:26	長倉 瑞樹	東海大学	シングルデッキ型浮屋根式石油タンクの非線形スロッシング解析—一次モード共振時のボンツーンの面外変形挙動
14	9:26	- 9:39	里中 拓矢	鹿児島大学	Willmoreエネルギーの極小曲面問題への応用とその性質
15	9:39	- 9:52	丸山 瑞樹	近畿大学	ESO法を用いた制震ダンパーの最適配置
16	9:52	- 10:05	鍋島 国彦	名古屋大学	木造軸組構造物における剛床仮定の成立条件に関する研究
17	10:05	- 10:18	西村 督	金沢工業大学	津波による大型石油タンクの被災シナリオ
Session 4		8月25日(火)	10:33-12:04		司会:横須賀洋平
18	10:33	- 10:46	山本 憲司	東海大学	ピストリングの面圧分布の数値解析
19	10:46	- 10:59	一ノ瀬 悠輔	有明高専	未定:形態創生関係の発表
	10:59	- 11:12			講演取り下げ
20	11:12	- 11:25	西郡 祥	近畿大学	IESO法を用いた構造部材の形態創生
21	11:25	- 11:38	久留宮 健	大同大学	正八面体タワーの載荷実験
22	11:38	- 11:51	篠原 尚宏	東海大学	シングルデッキ型浮屋根式石油タンクの非線形スロッシング解析—二次モード共振時のボンツーンの面外変形挙動
23	11:51	- 12:04	萩原 伸幸	大同大学	バリエーション型振動系のエネルギー—周期特性曲線と2次剛性の変化に伴う性質について
Session 5		8月25日(火)	13:00-14:31		司会:小野 聡子
24	13:00	- 13:13	中楚洋介	東京大学	逆解析による天井落下衝撃力の同定
25	13:13	- 13:26	安井 智基	金沢工業大学	既存超高層ビルの簡易耐震診断・耐震補強
26	13:26	- 13:39	安楽 優希	近畿大学	IESO法を用いた建築構造の形態創生
27	13:39	- 13:52	水野 皓太	名古屋大学	柱脚部を鋼管で根巻きされた木質ラーメン柱脚の開発
28	13:52	- 14:05	辻孝輔	鹿児島大学	Natural approachによるBV法を曲面表現とした自由曲面グリッドシェル構造のFAを用いた形状最適化
29	14:05	- 14:18	河合智樹	東京大学	塑性ヒンジの移動によりエネルギー吸収を行う鉛ダンパーの開発に関する基礎的研究
30	14:18	- 14:31	松本 慎也	近畿大学	軽量角形鋼管による耐震天井構造の開発
Session 6		8月25日(火)	14:46-16:17		司会:山本 憲司
31	14:46	- 14:59	福島 功太郎	広島大学	ユニットで構成された耐震補強ブロックの形状最適化
32	14:59	- 15:12	山口広太郎	東京都市大学	回転曲面を有する宇宙構造物へのシザーズ型展開構造の適用に関する基礎的研究
33	15:12	- 15:25	高橋 賢司	鹿児島大学	優良探索GAによる開口を有する連続体シェルの形態創生
34	15:25	- 15:38	山田耕司	豊田高専	粘性減衰の等価耐力置換(仮)
35	15:38	- 15:51	小宮 慎二	有明高専	未定:木質構造関係の発表
36	15:51	- 16:04	村田龍馬	村田龍馬設計所	未定
37	16:04	- 16:17	宮津 裕次	広島大学	外付け式制振リンク機構による建築物の地震応答制御
Session 7		8月25日(火)	16:32-17:50		司会:松本 慎也
38	16:32	- 16:45	川口健一	東京大学	大屋根構造に可能な積雪対策
39	16:45	- 16:58	打樋 勇人	東海大学	曲げ歪エネルギーを用いた自由曲面シェルの形状評価に関する研究
40	16:58	- 17:11	恩田雅裕	豊橋技科大	「近年の地震における上下・水平動の挙動」(仮)
41	17:11	- 17:24	平木達也	東京大学	重量物落下防止ケーブル・ネットへの緩衝金具の導入
42	17:24	- 17:37	馬場 舞子	有明高専	未定:免震関係の発表
43	17:37	- 17:50	藤井 大地	近畿大学	VOXELCONをプリポストとした建築構造形態創生システムの開発

SPECIAL SESSION 1 : 特別講演会について

講師：葉祥栄先生

略歴

- 1940 熊本県生まれ
- 1962 慶応義塾大学経済学部卒業
ウィッテンバーグ大学 ファイン・アブライドアーツ奨学生
- 1970 葉デザイン事務所設立
- 1992 九州大学非常勤講師
- 1992 コロンビア大学大学院建築学部客員教授
- 1996 慶応義塾大学大学院教授
- 2007 ウィッテンバーグ大学名誉芸術博士号
- 2008 熊本県立大学客員教授



小国町民体育館 (小国町)

受賞歴

- 1973 東京国際照明デザイン指名コンペ銀賞
- 1979 日本インテリアデザイナー協会賞
- 1983 毎日デザイン賞 (一連の作品)・毎日新聞社
- 1983 日本建築家協会新人賞 (光格子の家)・日本建築家協会
- 1989 日本建築学会賞 作品賞 (小国町における一連の木造建築)・日本建築学会
- 1993 福岡市都市景観賞 (西部ガスミュージアム)・福岡市
- 1993 IAKS AWARD 1993 GOLD MEDAL (小国町民体育館) (国際余暇スポーツ施設賞、ケルン)
- 1993 木造施設普及コンクール 農林水産大臣賞 (小国町民体育館)
- 1994 福岡県建築住宅文化賞 優秀賞 (海と空の間のガラスの家)
- 1994 BENEDICTUS AWARD (グラスステーション) (国際合わせガラス建築賞、ワシントン)
- 1999 福岡県建築住宅文化賞 優秀賞 (筑穂町健康福祉総合センター)
- 2007 日本建築家協会 第7回日本建築家協会25年賞 (光格子の家)
- 2007 日本建築家協会 第8回環境建築賞 (大野市シビックセンター 学びの里「めいりん」)
- 2009 西日本文化賞 他 多数



隣保館 (小国町)

主要作品

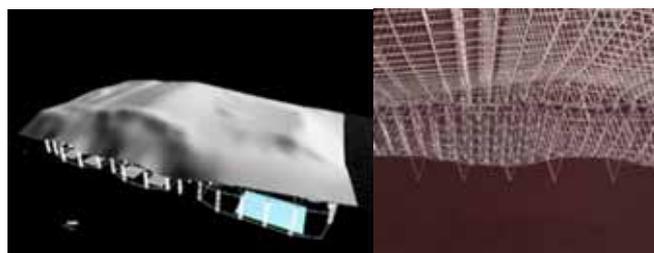
- 1981 光格子の家
- 1988 小国町民体育館
- 1989 西部ガスミュージアム。 自然現象美術館
- 1990 松下クリニック
- 1992 ふるさとパレス プロスペクタ ギャラクシーホール
- 1993 GLASS STATION
- 1994 金田町ふれあい塾
- 1994 筑穂町内住コミュニティーセンター
- 1995 小国町隣保館
- 1995 筑穂町高齢者生活福祉センター+内野児童館
- 2000 慶応義塾大学 湘南藤沢キャンパス SFC デジタルラボ棟
- 2005 大野市シビックセンター「明倫」
- 2005 福岡市営地下鉄天神南駅 他 多数



グラスステーション (小国町)



内住コミュニティーセンター (福岡県)



小田原市総合体育館プロポーザル



ふるさとパレス プロスペクタ ギャラクシーホール (富山県)



葉先生の HP : <http://www.jade.dti.ne.jp/shoeyoh/>

※写真はインターネットより転載

SPECIAL SESSION 2：登山について

涌蓋（わいた）山（標高 1499.5m）の登山を計画しています。大分県側からは玖珠富士、熊本県側からは小国富士と呼ばれ、日本三百名山の一に数えられ、大分百山にも選ばれています。

施設から登山口までバスで移動(片道 20 分程度)、登山時間約 4 時間弱です。

山頂からは見事な景色が眺められます。雨天時は近辺建築施設見学か周辺散策を考えます。

[行程]

牧野入口(登山道入口)ー林道ー登山口ー山頂 (往路 2 時間 00 分、復路 1 時間 30 分程度の見込み)のコースとなります。涌蓋山は比較的急勾配で、山腹にはあまり日陰がありません。タオルや帽子、薄手の長袖といった十分な日射遮蔽対策を行ってください。

[服装]

手には荷物を持たないようにして、滑りにくい靴を用意する。

例えば：登山口、トレッキングシューズ、ジョギングシューズ。靴底の平らな靴は滑りやすいので厳禁。登山道は滑りやすく、草が生い茂っているため、長ズボンを用意してください。

[持ち物]

ナップザック、雨具兼防寒具(傘は不可)、予備の飲料水(500ml×2 本(1 本はこちらで用意します))、日よけ用帽子、保険証(もしくはコピー)。

(山に持参する昼食(おにぎり弁当程度)は宿泊施設で準備していただきます。物足りない方は各自で食べるものを用意してください。水分補給をまめにし、適宜、飴やチョコレート等の糖分を補給してスタミナ切れにならないようにしてください。)



本間先生撮影

参加者リスト

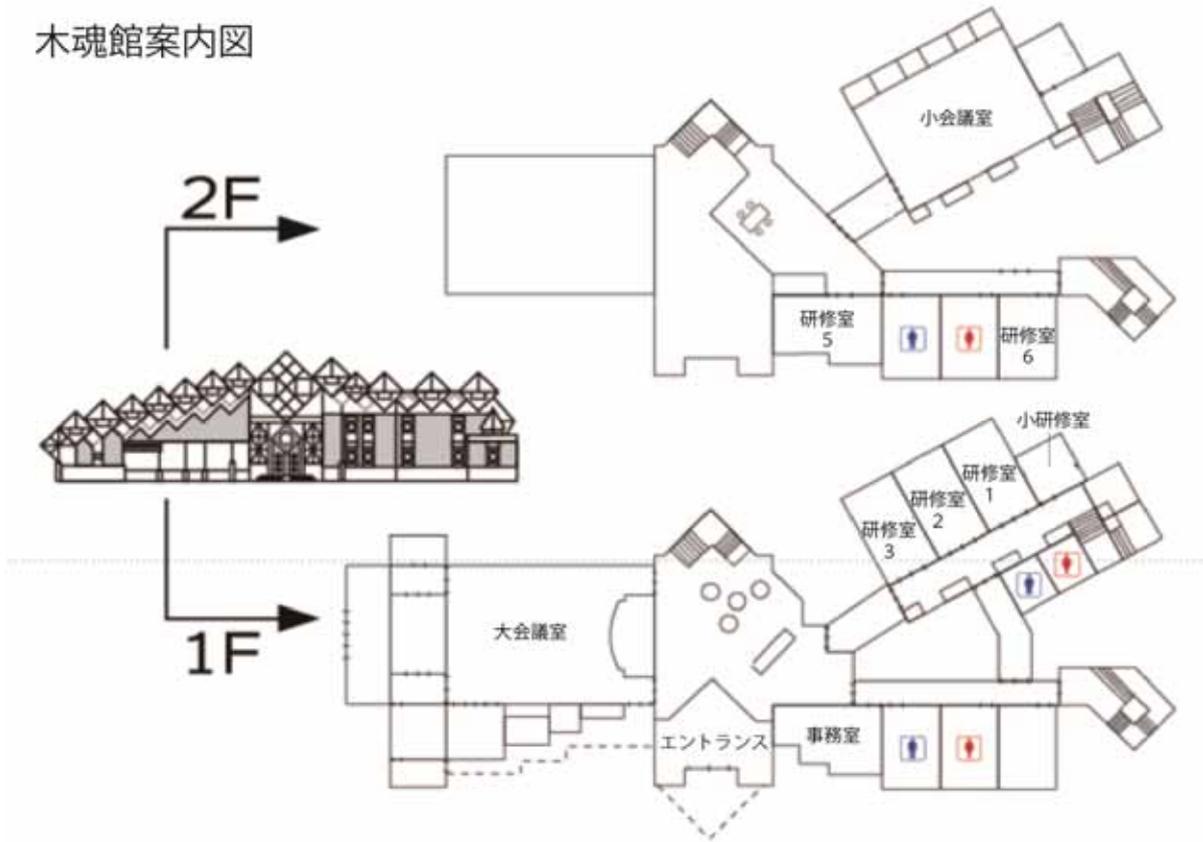
代表者 (連絡者)	No.	氏名	所属	学年	性別	往路 交通手段 (遅れて到着する場合には到着時刻を記入)	夕食	宿泊	朝食	昼食	夕食	宿泊	朝食	弁当	夕食	宿泊	朝食	登山 参加
							8/24	8/24	8/25	8/25	8/25	8/25	8/26	8/26	8/26	8/26	8/27	
○	1	西村 督	金沢工業大学	教員	男	ゆうステーション バス 14:42着	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
	2	安井 智基	金沢工業大学	M1	男	ゆうステーション バス 14:42着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	3	萩原 伸幸	大同大学	教員	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
	4	久留宮 健	大同大学	M1	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	5	奈木 宏晃	大同大学	M1	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	6	川口健一	東京大学	教員	男	往路:ゆうステーション バス 12:33着(仮)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	7	中楚洋介	東京大学	教員	男	往路:ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	8	村田龍馬	村田龍馬設計所	一般	男	往路:ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9	西崎慶	東京大学	学生	男	往路:ゆうステーション バス 11:40着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10	榎葉達彦	東京大学	学生	男	往路:ゆうステーション バス 11:40着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11	河合智樹	東京大学	学生	男	往路:ゆうステーション バス 11:40着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	12	平木達也	東京大学	学生	男	往路:ゆうステーション バス 11:40着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13	山口広太郎	東京都市大学	学生	男	往路:ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	14	宮津 裕次	広島大学	教員	男	ゆうステーション バス 12:12着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	15	福島 功太郎	広島大学	M2	男	ゆうステーション バス 12:12着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	16	関 和也	広島大学	M2	男	ゆうステーション バス 12:12着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	17	打樋 勇人	東海大学	M1	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	18	大内 紫雲	東海大学	M1	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	19	長倉 瑞樹	東海大学	B4	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	20	篠原 尚宏	東海大学	B4	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	21	山本 憲司	東海大学	教員	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	22	藤井 大地	近畿大学	教員	男	車 13:30頃着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	23	松本 慎也	近畿大学	教員	男	車 13:30頃着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	24	高坂 憲治	近畿大学	M2	男	車 13:30頃着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	25	安楽 優希	近畿大学	B4	女	車 13:30頃着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	26	丸山 瑞樹	近畿大学	B4	男	車 13:30頃着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	27	西郡 祥	近畿大学	B4	男	車 13:30頃着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	28	山田耕司	豊田高専	教員	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	29	根本樹李	豊田高専	G3	女	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	30	恩田雅裕	豊橋技科大	G3	男	ゆうステーション バス 12:33着	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	31	鍋島 国彦	名古屋大学	M2	男	飛行機	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	32	水野 皓太	名古屋大学	M2	男	飛行機	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	33	小野 聡子	有明高専	教員	女	車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	34	馬場 舞子	有明高専	専攻科2	女	ゆうステーション(バス) or 親の車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	35	青田 興明	有明高専	本科5	男	ゆうステーション(バス) or 親の車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	36	一ノ瀬 悠輔	有明高専	本科5	男	ゆうステーション(バス) or 親の車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	37	小宮 慎二	有明高専	本科5	男	ゆうステーション(バス) or 親の車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	38	本間俊雄	鹿児島大学	教員	男	車	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
○	39	横須賀洋平	鹿児島大学	教員	男	電車→バス→ゆうステーション	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	40	辻孝輔	鹿児島大学	M2	男	電車→バス→ゆうステーション	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	41	里中拓矢	鹿児島大学	M2	男	福岡→バス→ゆうステーション	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	42	西田哲朗	鹿児島大学	M1	男	電車→バス→ゆうステーション	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	43	高橋賢司	鹿児島大学	M1	男	電車→バス→ゆうステーション	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	44	小御門真伍	鹿児島大学	B4	男	車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	45	塚崎克也	鹿児島大学	B4	男	車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	46	本田晃教	鹿児島大学	B4	男	車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	47	山崎大樹	鹿児島大学	B4	男	車	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	48	葉祥栄	葉デザイン事務所	一般	男	車	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
							48	48	48	46	44	44	44	44	45	45	45	41

宿泊施設には、タオル1枚、歯ブラシはつきますが、浴衣、バスタオルなどは、各自でご持参ください。
 お酒は8月26日の懇親会についてはこちらで用意しますが、それ以外の日は原則用意しません。各自でご用意いただけますと幸いです。お酒は、宿泊施設での販売もありますが、やや高額なため、ゆうステーション付近で購入いただくことをお勧めします。大型の冷蔵庫は宿泊施設にございます。
 また、8月26日の懇親会はバーベキューを予定しています。
 お風呂については、21時までとなります。朝の入浴はできません。

部屋割

木魂館					游学寮				
研修室1	研修室2	研修室3	研修室6 (ロフト付き)	小研修室	板間1	板間2	板間3	板間4	和室
約10畳	約10畳	約10畳	約10畳	約6.5畳	定員10名	定員10名	定員10名	定員10名	約21畳
川口健一	山本 憲司	宮津 裕次	安楽 優希	葉祥栄	安井 智基	久留宮 健	奈木 宏晃	西崎慶	交流スペース
本間俊雄	萩原 伸幸	中楚洋介	根本樹李		榛葉達彦	河合智樹	平木達也	山口広太郎	
藤井 大地	山田耕司	松本 慎也	小野 聡子		福島 功太郎	関 和也	打樋 勇人	大内 紫雲	
西村 督	村田龍馬	横須賀洋平	馬場 舞子		長倉 瑞樹	篠原 尚宏	高坂 憲治	丸山 瑞樹	
					西郡 祥	恩田雅裕	鍋島 国彦	水野 皓太	
					青田 興明	一ノ瀬 悠輔	小宮 慎二	辻孝輔	
					里中拓矢	西田哲朗	高橋賢司	小御門真伍	
					塚崎克也	本田晃教	山崎大樹		

木魂館案内図



游学寮案内図



研修宿泊施設交通アクセス

一般財団法人 学びやの里 木魂館 〒869-2505 熊本県阿蘇郡小国町北里 371-1 TEL : 0967-46-5560

各方面(福岡、大分方面、熊本方面)からゆうステーションまでの交通アクセス(バス、電車、自家用車)は、以下をご参照ください。

<http://www.aso-oguni.com/aboutoguni/access.html>

バスや電車の本数が少ないので、ご注意ください。一部、**予約が必要な高速バス(福岡―黒川温泉高速バス)**もあります。

道の駅小国 ゆうステーションから車で約 10 分。ゆうステーションから研修宿泊施設までは、本間先生、小野先生、松本先生にご協力いただき、車で送迎する予定です。お待ちいただく場合もありますが、葉祥栄先生設計のゆうステーションを見学しながら、お待ちください。

なお、**研修宿泊施設周辺にはコンビニ等買い物ができるお店がありませんのでご注意ください(ゆうステーション近くまで行く必要があります)**。初日の昼食の用意はありませんので、道中までにお済ませいただくか、ゆうステーション付近で購入、持参してください。