

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/2		4/9

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/5		4/12



①四野菜も考える会 LINE

※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで  
※土曜日と日曜日は休業日となります。

## 「新学期お弁当特集」

もうすぐ新学期が始まりますね、春のお弁当セールを企画しました。この機会に沢山ご利用ください。



### 考える会自慢の豚肉！「島川さんの元気豚」

広いスペースの豚舎でのびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。生後約60日からの飼料には非遺伝子組み換え作物などを自家配合して与えており、抗生物質や成長促進のホルモン剤などは与えていません。

1010 ★元気豚ロース生姜焼き用  
300g 910円(税込) 10円引

1013 ★元気豚とんかつ用  
300g(3枚) 910円(税込) 10円引

1014 ★元気豚ミンチ  
200g 435円(税込) 5円引

1015 ★元気豚ミンチセット  
200g×2 850円(税込) 10円引

### 「ブラウンスイス牛肉」

ブラウンスイス牛は山地で放牧をし草を沢山食べて、自然の中を自由に歩き回って暮らしています。しっかりと運動をしたとっても健康的な牛です。和牛とは違いサシは入っていませんが、乳牛独特の臭みが少なくておいしかったです。この機会に是非食べてみてください



1294 (BS)牛赤身スライス  
200g 767円(税込) 10円引

1288 (BS)牛ミンチ  
200g 707円(税込) 10円引

1289 (BS)牛ミンチセット  
200g×2 1394円(税込) 15円引

1299 (BS)合挽ミンチ  
200g 558円(税込) 10円引

1298 (BS)合挽ミンチセット  
200g×2 1099円(税込) 15円引

定例注文書(A3)で  
ご注文ください



人気の神山鶏から、モモ、ムネ、ささみ、からあげセットを特価でお届け



松下かまぼこ店の練り製品 全品5円引きです！

飼料には非遺伝子組み換えPHFトウモロコシと、非遺伝子組み換えの大豆かすを中心とした、植物性飼料のみを使用しています。飼料用米を20%配合。解放型鶏舎のなかでできる限りストレスがかからないようにゆったりと飼育しています。抗生物質、抗菌剤は使用していません。飼育日数(約60日)

無リンのすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、小さいながらも日本の一の品質を目指し、心を込めて手作りの練り製品を作っています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用して、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

神山鶏、練り製品は定例注文書(A3表面)でご注文ください

## もしもの時の為に「安全で美味しい防災食セット」



災害が発生する前に「食料備蓄」をしましょう！  
「備蓄用の非常食が欲しいけど、添加物が心配・・・」 そんな声にお答えして作ったのが、「エコワン防災食セット」。保存料や着色料、うま味調味料を使わずに作っているの、非常時でも美味しいものを安心して食べたいという方におススメです。

詳しくはカラーチラシを配布しています

特別注文書(A4)でご注文ください



☘ こんにちは！最近血圧高めが気になっている本田です！

畑の近況は苗床ハウスでズッキーニ、カボチャ、キュウリなどの芽がピョコピョコ出てきており順調であります！

がしかし畑の準備が間に合っておりません！

そんななか先日植木市から買って来たミカンやイチジクなどの苗木の植え付けやそれ以外の柑橘の剪定や春肥をやらなくてはなりません！

今年は雨が多く仕事はかどらないので気合をいれなおして倍速モードでやるしかありませんね！

あれもこれもと気が散漫になりますがひとつずつ片付けていきたいです！

..3/19 網田町・本田泰晴..



## 生産者だより(3/18 ラインメッセージより)



考える会40周年の記念講演会について

先日グリーンファームの出張で名古屋生活クラブの生産者交流会に高山さんに行ってきました。そこで2日間にわたって大学教授の農業技術、食品に関する講演が行われました。そんな中で二日目の最後に予定されていたトランス脂肪酸について話される予定の方が交通事故に遭われ急遽代理に話されたのが河田昌東先生でした。今までの講師と違い静かな話しぶりで最初変なおじいさんが出てきたなと思っていました。

1時間弱の話でしたがよく耳を澄まして聞いているとだんだんと話に引き込まれていきました。その中で印象に残ったのはソクラテスの弁明の中からある知識人と議論する中、知らないということを知っているということが本当に知っている事なんだとソクラテスが言ったこと。この話から今の原発が最初100万年に1度も事故を起こすことはない完成された技術のようにもはやされて建造されてきたこと 今年年頭に大きな能登地震が起きたが当初あの土地に大規模な原子力発電所が建設される予定があったが反対運動で中止されたこと これ建設されていたら日本は壊滅的な被害を受けたであろうという話 未熟な技術や知識がいかにも完璧なものとして実用化されていくことがどれほど危険な事であるか 私たちはこの地球、自然を支配するのではなく自然の中の一員として生きていくことが大事であると話されていました。

河田先生は分子生物学者です。この観点で遺伝子組み換え遺伝子編集の話も聞けると思います。私は考える会が次の50周年を迎えるためにも この40周年の記念講演者として河田先生を是非ともお呼びしたいと思いました。

文章でなかなか思いを表現できないのですが10年後 20年後の組合のためにも40周年記念行事がうまくいくことを願っています。

御船町 高丸和彦

## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

17日の日曜日に菊池養生園でマルシェがありましたので、考える会も正直野菜とお米とおすすめの加工品の販売で参加しました。あいにくの雨で、お客さんは多くはありませんでしたが、ふるまいの特性豚汁の美味しいにおいで、けっこうたくさん寄って来てもらえましたよ！販売もがんばりましたが、生協である考える会のPRもしっかりできました。その甲斐あって、なんと早速月曜日にお試しの電話が1件ありました！

実は組合員さんの娘さんだったのですが、マルシェで生産者と組合員と直接お話できたのが、良いきっかけになったみたいです。仲間がどんどん増えるといいですね！

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..3/19 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ ようやく周りが緑の風景に広がってきて、外に出ると何だか気持ち良くて嬉しくなります。

先日は朝、体操していたらウグイスの鳴き声が聞こえてきて、春を感じますね。天気が良ければ家を一步出ると鞍岳の山が目の前に見えるので、朝日を浴びながらそれを眺めて季節を感じるのは恵まれた環境だな～と実感しています。

しなければいけないと思っている事や時間についておわれてしまいがちですが、ちょっと落ち着いて深呼吸して目の前の風景の今を味わう。それは贅沢な時間です。

..3/15 B1 新川幸宏..



## 壺川・清水・三軒町合同ブロック会(料理会 & 逆援農)報告

2024年3月6日(水)男女参画センター『はあもにい』にて 参加者 19名

「ケース野菜を使い切ろう」をテーマに会員の森田さんより春野菜料理を教えてくださいました。

初めての合同ブロック会でしたが、幅広い世代の方々と交流しながら、和気あいあい、にぎやかな料理会となりました。

また午後からは生産者の下田さんご夫婦、古庄さんにお越しいただき、逆援農を行いました。皆で作った春野菜のフルコースに、古庄さんからの桜の花、下田さんからは高菜漬と春のおすそ分けを頂き、素晴らしいランチ会となりました。

皆様から「生産者さんと沢山のお話が出来て良かった」「野菜の旨味の引き出し方、レパートリーが増えて、刺激的だった」「野菜の甘さがわかった」「さすが考える会の野菜だと思った」などの感想を頂きました。また今後のブロック活動についても、「合同のブロック会、にぎやかでいいと思う」「若い方に繋いで行けるように、ブロック活動を続けていく必要がある」「夏野菜、秋野菜バージョンも知りたい」など沢山のお声も頂きました。

会の野菜の美味しさ、会員の繋がりを改めて感じた今回のブロック会、これからも無理のない活動で次へ繋げていければと思います。

# 野菜・果物だより

## 2週続いて「蓮根」をお届けします

3月後半になりレンコンの出荷も終わりの季節となってきましたが、豊作だったレンコンがまだ畑に沢山ありますので、2週続けてお届けさせていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 「レンコンの美味しさを活かす洗い方」

レンコンの美味しさを活かすには、切る前によく洗い、切ったからは洗わないようにします。また、節に栄養がいっぱいあるので、節(薄く切ってキンピラや煮物にも無駄なく使い切りましょう。

## ジャーマンレンコンお酢入り

さっぱりしていて冷めても美味しい

「材料」 蓮根、 じゃが芋、 玉ねぎ、 ベーコン、 塩、 コショウ、 酢



- ① 蓮根、じゃが芋は5mmくらいの薄切り、ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、じゃが芋と蓮根を茹でる。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れしっかり炒める。
- ④ 茹であがった蓮根とじゃが芋の湯を切り、③のフライパンに入れ、塩、コショウをして炒める。
- ⑤ 仕上げに酢をまわしかける(酢の量はお好みで。沢山入れた方がおいしい)

## 「レンコンのはさみ揚げ」

「材料」 蓮根、 豚ミンチか鶏ミンチ、 塩、 コショウ、 酢

- ① レンコンは5mmの輪切りにし、内側にするほうの面に小麦粉をふる。
- ② ミンチに塩、コショウ、小麦粉を入れてよく練る。
- ③ レンコン2枚で②のミンチタネをはさみ、全体に小麦粉をまぶして油で揚げる。

※レンコンの穴に詰めて天ぷらにしても美味しくできる。

※エビを細かくたたいたものをはさんでも美味しい。

## 「レンコンボール」

「材料」 蓮根、 人参、 玉ねぎ、 小麦粉、 塩、 パン粉、 油

- ① レンコンを皮ごとすりおろし、人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①に小麦粉、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 水分があってもそのまま小さく丸めて、パン粉の上で転がしてパン粉をつけ、油で揚げる。

※ポン酢醤油を食べるとおいしい。

## 農業支援基金への協力御礼

令和6年2月に皆さんに呼びかけました支援基金は ¥240,000 集まりました。

ご協力頂き有難うございました。大切に使用させていただきます。

農業支援基金 バウアー・石田

ある食品で、室町時代には、その美しさを活かすように、と願ってからちようだいしました。ハマグりは、昔から女性に縁のある食品で、室町時代には、その美しさを活かすように、と願ってからちようだいしました。

3月3日は、おひなさま。ハマグリの吸いもので、女の子のお祝いをします。ハマグりは二枚貝で、同じハマグりでなければ、貝殻が合いません。将来結婚したときに、夫婦愛と家庭をしっかりと守る能力が高くなるように、という願いが込められています。

日本のしきたりから見ると、「汁」と「吸いもの」は違います。「汁」は、みそ汁のように普段食すもので、「吸いもの」は汁が澄んでいて、お祝いのようなおもてたいときに用いられます。

## 夫婦愛の象徴 ハマグりは

の貝殻は嫁入り道具の一つになっていました。

おひなさまの日だけではなく、いまでも結婚式の祝い膳にハマグリの吸いものが出されたりします。

## 磯遊びしてから いただきます

海の近い土地では、おひなさまのハマグリの吸いものをいただくのは、親と一緒に海辺に出て磯遊びをしてからです。これは、浜風の中で遊ぶことによって体を清め、病気を防ぐ免疫力を強化する意味があり、昔の人の知恵なのです。

卵期を控えて、身もぶつくりと厚みを増し、まるやかさの中に、かすかな甘味をたくわえています。味の充実ぶりは、吸いものにしたときに、さっと立ち昇る香ばしい潮のにおいで納得できます。

食文化史研究家・本草長寿食研究家会長 永山久夫

おひなさまの吸いもののハマグリ

今昔まわ物語編 87





## 新学期お弁当セール

<b>1014</b> ★元気豚ミンチ 200g 435円 → <b>5円引</b>	<b>1430</b> 地魚かまぼこ(天領) 140g 748円 → <b>10円引</b>
<b>1015</b> ★元気豚ミンチセット 200g×2 850円 → <b>10円引</b>	<b>1431</b> ちくわ 50g×3 370円 → <b>5円引</b>
<b>1013</b> ★元気豚とんかつ用 300g 910円 → <b>10円引</b>	<b>1432</b> ヤサイチギリ天 150g 370円 → <b>5円引</b>
<b>1010</b> ★元気豚ロース生姜焼き用 300g 910円 → <b>10円引</b>	<b>1433</b> 地魚(ジャコ)丸天 50g×3 375円 → <b>5円引</b>
<b>1294</b> (BS)牛赤身スライス 200g 767円 → <b>10円引</b>	<b>1434</b> ごぼう丸天 50g×3 375円 → <b>5円引</b>
<b>1288</b> (BS)牛ミンチ 200g 707円 → <b>10円引</b>	<b>1435</b> 野菜丸天 50g×3 375円 → <b>5円引</b>
<b>1289</b> (BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円 → <b>15円引</b>	<b>1436</b> イカ下足丸天 50g×3 375円 → <b>5円引</b>
<b>1299</b> (BS)合挽きミンチ 200g 558円 → <b>10円引</b>	<b>1437</b> たこ丸天 50g×3 375円 → <b>5円引</b>
<b>1298</b> (BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円 → <b>15円引</b>	<b>2031</b> 国産芽ひじき 20g 238円 → <b>5円引</b>
<b>1715</b> 神山鶏 もも 270g 701円 → <b>10円引</b>	<b>3117</b> ★昭人さんの干し椎茸 70g 764円 → <b>10円引</b>
<b>1716</b> 神山鶏 むね 210g 415円 → <b>5円引</b>	<b>3124</b> 胡参竹水煮たけのこ 120g 363円 → <b>5円引</b>
<b>1717</b> 神山鶏 ささみ 250g 578円 → <b>10円引</b>	<b>3193</b> (板)有機生いもこんにやく 250g 248円 → <b>5円引</b>
<b>1724</b> 神山鶏 からあげセット 300g 731円 → <b>10円引</b>	<b>3127</b> 有機生いも糸こんにやく 250g 268円 → <b>5円引</b>

### ◆特注品「ムソー冷凍DEグルメ」より

<b>1730</b> 赤どり骨付きもも照焼き 240g 1426円 → <b>250円引</b>	<b>1739</b> 石窯ピザ・ビーガンチーズ 約22cm 1685円 → <b>300円引</b>
<b>1731</b> 若鶏の骨付きもも照焼き 240g 1113円 → <b>250円引</b>	<b>1742</b> 石窯ピザ・マルゲリータ 約22cm 1577円 → <b>100円引</b>
<b>1732</b> フライドチキン(骨なし) 300g 1458円 → <b>250円引</b>	<b>1743</b> 石窯ピザ・シーフードホワイトソース 約22cm 1944円 → <b>400円引</b>
<b>1734</b> 天然えびのポップコーンシュリンプ 150g 1005円 → <b>200円引</b>	

### 商品についてのお知らせ

#### ◆次週(16号)より値上げ

<b>3558</b> ひねくれきなこ 96g 313円 → <b>335円</b>
--

### 今週の特注品

..4/16..19届け..

#### ☆エコワン「防災用品特集」

熊本地震から8年。「もしもの時」食料は入手困難になります！備えて安心、非常時でも安全な食事ができる防災食ローリングストックセット。

#### ☆本コミ「リプロネクスト・ハブラシ」

ホタテ由来アパタイト高配合のナチュラルホワイトニング歯磨き粉「リプロネクスト」。「KENTハブラシ」、「サレドミューハニカム」の紹介です。

#### ☆ムソー「冷凍DEグルメ」

月1回

農業や化学肥料に頼らず、雄大な大地で育てられた無着色たらこ、ビーほたて、シーフードミックス等の冷凍品をお届けします。

セール商品あります！

#### ☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品

月1回

従来の千葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。塩麹、辣油、ハーブソルト等人気商品の取り扱いです。

#### ☆太陽油脂「バックスカタログ商品」

月1回

使用後の分解が早く環境にやさしい石けんをベースに、粉石けんや液体石けん、シャンプーやハミガキなど、毎日の暮らしに安心して使える商品が揃っています。

### 特注品 ムソー冷凍 在庫処分セール！

**1730** 赤どり骨付きもも照焼き 240g  
1426円 → **250円引**

にんにくが効いた醤油ベースの甘辛タレをつけてジューシーに焼き上げました。



**1731** 若鶏の骨付きもも照焼き 240g  
1113円 → **250円引**

やわらかな食感が特徴の若鶏をにんにくが効いた醤油ベースの甘辛タレをつけてジューシーに焼き上げました。



**1732** フライドチキン(骨なし) 300g  
1458円 → **250円引**

若鶏のむね肉を使用。塩麹でお肉の柔らかさと旨みを引き出し、ハーブとスパイスを効かせてパンチのある味に仕上げました。

**1734** 天然えびのサクサクポップコーンシュリンプ 150g 1005円 → **200円引**

保水剤不使用の天然エビをNON-GMOの菜種油で揚げた一口サイズのエビフライ。



**1739** 石窯ピザ・ビーガンチーズ 約22cm  
1685円 → **300円引**

国産小麦粉のもっちりとした生地に、有機トマトピューレと、有機ココナッツミルクを使った自家製ビーガンチーズをトッピングして石窯で焼き上げました。

**1743** 石窯ピザ・シーフードの自家製ホワイトソース 約22cm  
1944円 → **400円引**

## 想いを繋ぐ～メッセージ～

### 129. 大津フロック キ・ゆかまき 田中由香里 (組合員歴 2年)

大津地区の田中と申します。会に入りもうすぐ2年になります。

会に入会したきっかけは、「九州の食卓」に置いてあった「正直野菜」というシールが貼られたお野菜との出会いでした。

ネーミングセンス抜群！！「正直野菜」のインパクトがすごくて、帰宅してすぐに検索し、そこからのご縁で今に至ります。

私は元々食に気を付けていたわけではなく、昔から甘いものだ～いすき！悪阻のお供はマックのポテトというくらいジャンクフードが好きでした。

第一子の誕生をきっかけに食を見直すようになり、そんな中での新型コロナウイルスの流行。様々な情報が飛び交う中、「自分の身体を守れるのは自分自身。そして家族の身体は私が守る！」とさらに食への思いが高まり、そこで前述した会との運命的な？(笑) 出会いへと繋がります。

会のお野菜やお米を食べる様になってから、夫のアトピーがほとんどでなくなったり、私と子ども達の花粉症の症状が軽くなったりと、家族が元気に過ごせていることに、感謝する日々です。

会から届くお野菜は季節のものばかりなので、初めて知るお野菜や、調理法が偏りがちなお野菜も、毎回の注文書に調理法などが紹介されていたり、「みんなの台所掲示板」でのレシピのおかげで料理のレパートリーも増え、本当に助かっています。

また、子どもたちも「これなんていうお野菜??」と興味津々で、小学生の息子も「給食の人参と全然味が違う！」と違いの分かる男に成長してくれています。笑

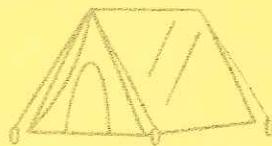
そしてなんといっても！会の一番の魅力は「生産者さんと消費者の距離が近いこと」だと思います。様々なイベントで生産者さんとお会いし直接お話が出来るので、今日のこのお野菜は〇〇さんがつくってくださったやつなんだと、お顔を思い浮かべながらありがたくいただいています。

会の皆さんと繋がれたこのご縁を大切に、これからも楽しんで携わっていかれたらと思っています(^^♪

参加費

おとな 500円  
こども 200円  
別途保険料100円

春山を楽しもう!



# たけのこのこ

たけのこ堀体験と加工

# メンマ

御船に集合!

## 4月20日

★1日の流れ★

御船町七滝4398

- 9:45 高丸愛鶏園 集合
- 10:00 たけのこ堀り
- 11:00 メンマづくり
- 12:00 昼食 たけのこの味噌汁?
- 14:00 解散

もちもの

- おにぎり・のみもの
- マイ食器・袋・タッパー
- 帽子・タオル・着替えなど
- なごどつ

当日連絡先・高山

☎ 090-5729-7328

2024年4月12日金ぴ切

たけのこ堀り体験参加申込書

キリトリ

提出日 2024年 月 日

( ) ブロック ( ) コース ( ) グループ 代表者連絡先 ( )

名前	こども年齢	備考

中止の場合の確認手段  
下のどちらかに○をつけてく  
ださい

- ・考える会の公式LINEで確認
- ・携帯にショートメッセージ

# 御領ブロック企画

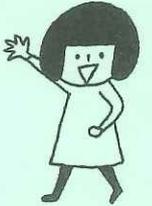
ビンのブロックの方でも大歓迎です!!

2024.3.30  
御領ブロック  
運営委員会

090-  
5029-  
3577  
アエダ  
マデ

# 料理会のお知らせ

魅力的な会のオリジナル加工品の数々、  
「どうやって使ったらいいの〜!?!」という声にお応えして、  
料理会をいたします♡  
ぜひ、この機会にご参加ください!!

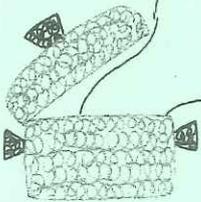


2024年4月13日(土)  
10:00-14:00  
託麻公民館にて

★高山さんのオリジナル加工品	
3178	★ハラペーニョピクルス 90ml 488円冷蔵 10円引! ご協力お願い致します。
3172	★simpleコチュジャン 120g 517円 冷蔵
3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円 冷蔵
3174	★塩こうじ 230g 592円 冷蔵
3090	★高山さんの煎り落花生 75g 400円
3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円
★本田泰晴さんのオリジナル商品	
3184	★一味とうがらし グリーン 15g 740円 限定
★下田さんのオリジナル商品	
3162	★高菜ラー油 100g 592円 残りわずか

## MENU

- ・ビビンバ
- ・わかめスープ
- ・野菜のハラペーニョピクルス和え



参加費 大人1,000yen. 子300yen. 持ち物. エロン. 三角巾. タオル

キリトリ

御領ブロック料理会申し込み書 (4/3)

4/2(火) 5(金)まで

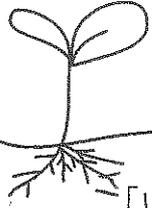
氏名

子(姓)

レンタル料


# じぶんの

# 畑 はじめませんか？



「いのちと土を考える会」には「であいふれあい畑」という畑があります。

ここでは、生産者と消費者が“生産”と“暮らし”のリアルをお互いに知り、理解を深めようとして設けられた畑です。これまで、収穫祭や小さなイベントを積み重ね、たくさんの組合員さんとのであいの場となってきました。

この畑を組合員のみなさんも自分の畑として借りる事ができます♪

10年近く農薬・化学肥料・除草剤、を使っていない元気いっぱいの畑です。

安心安全なお野菜を育てるだけでなく、こどもたちも安心してあそぶことができます。

ぜひぜひ畑でお野菜づくりはじめてみませんか？

1区画 4m × 8m

借地料 年間 2,400円 (月割 200円)

集金 年1回 1月

※借地料は、畑周りの草刈りなどの管理のために使用します。

場所 ふれあい畑の場所はウラをご覧ください → → →

## 畑をしている方のお声♪

芽が出たら、かわいい♡

自分で育てた野菜はなんだか特別美味しい♪

子どもたちと一緒に野菜を育てて、色々感じてくれたら嬉しいな～とやっています。

野菜より土遊び、虫とりに夢中な子ですが！笑  
畑仲間が増えたら嬉しいです♪

E.Hさん

超初心者ですが、畑でお会いする先輩方にいろいろ教えて頂きながら子どもと一緒に畑仕事を楽しませてもらっています♪

畑で心身ともにリフレッシュ♪おすすめです。

たまに子どもたちと火遊びも★

最近のブームは子ども達と一緒にみんなの畑の麦踏み～

H.Uさん

入会して間もない頃 援農にて野菜作りの楽しさを知り近所にファミリー農園を借りようと探してた矢先に会でふれあい畑の農地貸出しのチラシが入りました。

何て偶然♡

早速会に電話をしたのを今は懐かしく思います。好きな野菜を植え収穫する時の楽しさは倍増です。

1年後には もう一区画お借りしました。 Y.Hさん

そして 今 生産者の大津の古庄さん、山本さん、合志の高山さんを中心に隣の広い畑で野菜作りをしているリトルファーマーズにも参加させていただいています。

季節の野菜を植え収穫、アドバイスもいただきながらふれあい農園で共に借りている組合員さん達とのおしゃべりも ストレス解消となり 楽しく過ごせますよ。

是非 組合員の皆様 一緒に野菜や花を植えながら 生活の一部としませんか？

畑でお会い出来るのを楽しみにお待ちしております。

▽ ▽ ▽ ▽ 今月だけでなく、随時募集しているので、いつでも声かけてくださいね！ ▽ ▽ ▽ ▽

代表の山本までお電話くださ～い

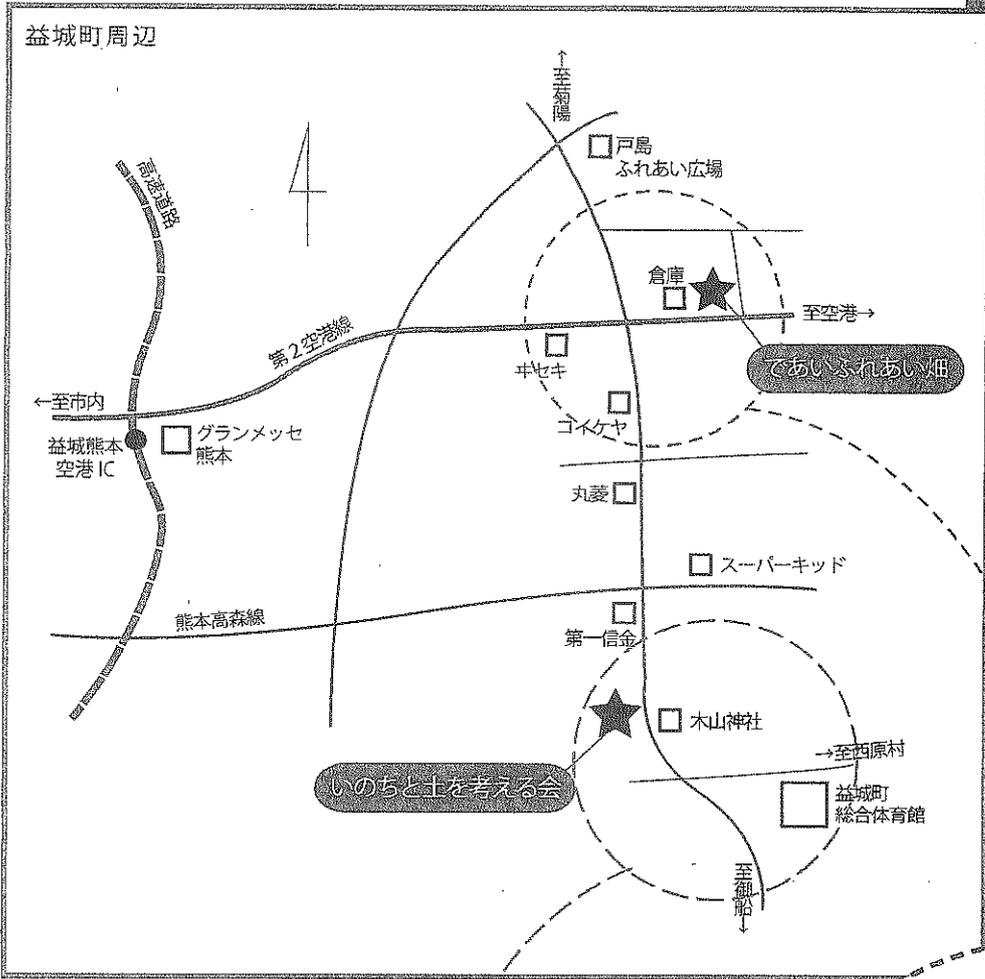
連絡先

リトルファーマーズ代表 山本 瑞樹

# 070-9053-7463

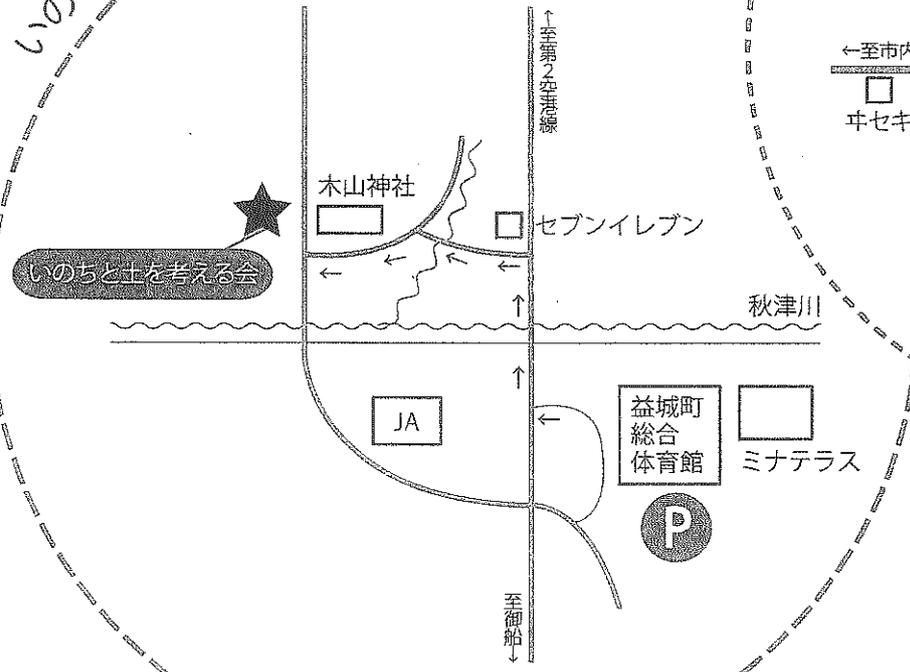
であいふれあい畑は現在、考える会の中の畑サークル、「リトルファーマーズ」で管理をしています。

リトルファーマーズでは、みんなで作物を育てて、料理や加工品と作っておいしく食べよう！のテーマのもと、活動しています。畑を借りる方もぜひ、参加してくださいね。リトルファーマーズの詳しい事については、別紙のチラシをご覧ください♪



いのちと土を考える会事務所  
 であいふれあい畑  
 ちづ

いのちと土を考える会



であいふれあい畑

生活協同組合  
 いのちと土を考える会  
 上益城郡益城町宮園401  
 TEL 096-286-0460

熊本いのちと土を考える会 公認サークル

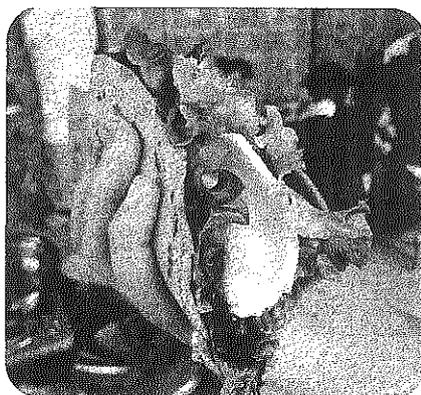
LITTLE FARMERS

# リトルファーマーズ お仲間募集中です！

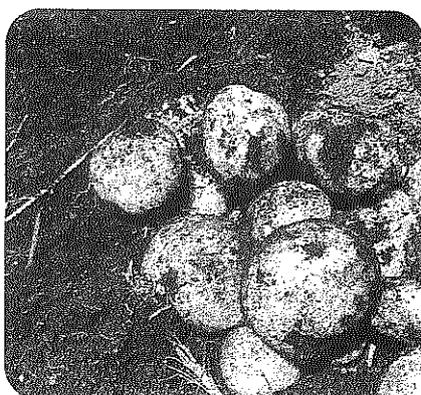
会の畑「であいふれあい畑」で  
種まきから収穫、そして食べたり加工したりまでを  
楽しむ、会の公式サークルです！  
土いじりしたい方、一緒に畑しましょう！



○そばを刈り取り脱穀した日○



収穫したそば粉でガレットパーティー



畑でとれたじゃがいも



ジャガイモ掘り

## 年間スケジュール(予定)

### おたのしみ

- 2月 (終了)作付け計画& 節分のり巻きキンパーティー
- 4月 そば粉のガレットパーティー
- 7月 焼きとうもろこしBBQ
- 8月 日暮れ草取り&花火
- 9月 藍染め・藍茶会
- 10月 ピザパーティー
- 12月 もちつき

### 畑のお世話

- 3月 じゃがいも・里芋植付け  
とうもろこし種まき
- 4月 くさとり
- 5月 藍種まき  
とうもろこし・ミニトマト・ヘチマ 苗定植
- 6月 じゃがいも収穫  
藍植付け
- 7月 とうもろこし収穫  
小豆・大豆・ささげ 種まき
- 8月 日暮れくさとり
- 9月 藍収穫  
白菜・そば 種まき
- 10月 白菜定植
- 11月 小豆・大豆・ささげ収穫
- 12月 そば収穫  
きな粉づくり

3/30(土)  
10:00~12:00  
じゃがいも植えるよ~  
おいで~

### メンバーのお約束

- 年1回の作付け会議に参加する
- 畑の活動に少なくとも年1回は参加する



代表 山本瑞樹

070-9053-7463

いっしょに活動したい方は  
電話かグループLINEへ  
メッセージください！

LINE



2024年 15-①

配送日

火コース 4/9

金コース 4/12

注文書回収

火コース 4/2  
金コース 4/5

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色でお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

考える会生産者の農産物不使用野菜！ ★農産物ケース		2023年産★ゆうきスター米		★高山さんのオリジナル加工品		●神山鶏 冷凍		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖	
91	★玄米(2023年産) 30kg 1712円	3178	★ハラペーニョビクルス 90ml 488円 冷蔵 100円引 ご協力お願い致します。 賞味期限4/20	1715	神山鶏 もも 270g 701円 10円引	1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円 10円引	3213	はやさき水にがり 300cc 900円		
○みんなで生産者の生産活動を支援しよう！		92	★玄米(2023年産) 10kg 6016円	1716	神山鶏 むね 210g 415円 5円引	1431	ちくわ 50g×3 370円 5円引	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円		
11	農産物ケース 普通	93	★玄米(2023年産) 5kg 3065円	3172	★simpleコチュジャン 120g 517円 冷蔵	1717	神山鶏 ささみ 578円 10円引	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円 5円引	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
12	農産物ケース 小	94	★玄米(2023年産) 1kg 629円	3173	★麹だけでつくった甘酒 300g 592円 冷蔵	1718	神山鶏 平肝(レバー) 250g 489円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円 5円引	3214	豊穰塩500g 184円 オ-スト7/7天日
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		95	★白米(2023年産) 10kg 6962円	3174	★塩こうじ 230g 592円 冷蔵	1719	神山鶏 砂肝 250g 489円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円 5円引	3215	豊穰塩5kg 1188円 オ-スト7/7天日塩
25	★卵パック 10個 445円	96	★白米(2023年産) 5kg 3692円	3090	★高山さんの煎り落花生 75g 400円	1720	神山鶏 手羽先 250g 537円	1435	野菜丸天 50g×3 375円 5円引	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
27	★有精卵 6個 445円	97	★白米(2023年産) 1kg 755円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円	1721	神山鶏 手羽元 300g 511円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円 5円引	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
★特注野菜		3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円	★本田泰晴さんのオリジナル商品		1722	神山鶏 手羽中 250g 552円	1437	たこ丸天 50g×3 375円 5円引	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円
※B品は小さい物や大きすぎる物、割れ、キズ有などいろいろな物が入ります。		考える会オリジナル もち米、雑穀		3184	★一味とうがらし グリーン 15g 740円 限定	1723	神山鶏 ミンチ 200g 547円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円
※B品が不足した時はA品をお届けします		3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん	★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)		1724	神山鶏からあげセット(モ、メ)300g 731円 10円引	3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517円 100円引	3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3062	★島川さんの黒米 150g 339円 おすすめ	3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200g 359円	1725	神山鶏 骨付きモ 2本(600g) 1294円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円 100円引	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)
101	★大根 1本 171円 ▲	3052	★もち米(白米)1kg 792円 2023年度産	3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500g 814円	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	冷凍 おもち 限定商品		黒こしょう 第三世界ショップ	
118	じゃがいも(鹿児島県産) 800g 367円	3053	★もち米(玄米)1kg 720円 2023年度産	豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	3154	★よもぎもち(冷凍)500g 1029円 限定	3227	黒胡椒(粒) カレ-の壺ペ ッパ -20g 389円
119	★新玉ねぎ 1kg 364円	★ゆうきスターの米めん		1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	麦の穂のパン		海産品 冷凍		3228	黒胡椒(粗挽き) カレ-の壺ペ ッパ -20g 389円
131	★人参 500g 203円	3396	★白米めん 100g 324円	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1510	食パン 1斤 528円	2101	開きアジ 2枚 450円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他	
134	★人参B品 800g 203円	★下田さんのオリジナル商品		1418	木綿豆腐 400g 180円	1511	ロールパン 6個 528円	2102	塩サバ 2~3枚 540円 丸正水産	3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合
146	★里いも 1kg 511円 ▲	3162	★高菜ラー油 100g 592円 残りわずか 終了	1419	絹豆腐 350g 180円	1512	全粒いちじくパン 2個 461円	2105	ちりめんじゃこ 100g 810円 丸正水産	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合
147	★里いも B品 2kg 511円 ▲	北村きのご園(鳥取)		1410	豆乳 500ml 335円	1531	レーズンパン 2個 307円	海産物		3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円
152	★からいも B品 2kg 407円	3190	エリンギ 100g 135円	1408	大揚 1枚 158円	1539	クルミレーズンパン 1個 604円	2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150g 572円	3259	たまごッコー 150ml 314円 松合
151	★からいも 1kg 407円	3191	えのき 100g 113円	1409	きざみ揚げ 1袋 129円	1514	ミルクサンド 2個 307円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合
165	★レンコン 400g 341円 ▲	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	1530	コーンカレーパン 2個 330円	2018	おだし用かつお節粉末100g 598円	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円
179	★菊芋 500g 474円	1420	板納豆 海想う 80g 301円	1412	生アゲ 50g×1枚 118円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(鳥根)の乳製品		2019	おだし用混合節粉末100g 549円	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味の-醸造
180	★生姜 150g 235円	1421	パック納豆 海想う 40g×2 301円	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円	1451	バスタチャライズ牛乳 1L 459円	2007	塩ワカメ500g 309円 冷蔵 天草本川海産	3261	味の母(小) 720ml 999円 味の-醸造
181	★生姜(徳用) 500g 761円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1452	フランスイス牛乳 500ml 254円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円
237	★深ネギ 200g 141円	★島川さんの元気豚 冷凍		ブラウンスイス牛肉		1453	フランスイス牛乳 500ml 254円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産	原料にこだわった 味噌	
250	★パセリ 30g 226円	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 10円引	1454	ミルクコーヒー 1L 340円	2023	かつおパック(3g×4)×2 391円 枕崎産	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円	1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円 10円引	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円
301	★キャベツ 1玉 259円 ▲	1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円限定 休	1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円 15円引	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円	2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円
644	★レモン 300g 287円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円 10円引	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円	2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州
660	★甘夏みかん 1kg 259円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円 15円引	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円
667	★甘夏みかんB品 2kg 259円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円在庫多 5円引	★島川さんウィンナー 冷凍		1466	カマンベールチーズ120g 1037円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	油(庄津一番搾り)	
680	★ハッサク 1kg 259円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円在庫多 10円引	1080	★ロースハムスライス 100g 577円	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	2031	国産芽ひじき20g 238円 天草本川海産 5円引	3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油
679	★ハッサクB品 2kg 259円	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132円	1468	プロボローネピッコロ100g 583円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 410円	お酢 他	
		1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定 休	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円	1469	モッツアレラチーズ100g 518円	3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品	3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油
		1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円	1471	ナチュラルスナッカー70g 508円	3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円
		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円 10円引	1084	★ショルダーベーコンスライス 100g 577円	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円	3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円
		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円 10円引	1085	★粗挽きフランクフルト 3本(180g) 1038円	1474	ミルクのプリン 80g×2 281円	3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油
		1026	★元気豚ローススライス 250g 748円	1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円	★元気豚の加工品 冷凍		3256	りんご酢 600ml 870円 日食	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油
		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1087	★粗挽きウィンナー 5本(110g) 634円	1311	★元気豚しゆーまい30g×6 691円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油
竹嶋さん(青森)のりんご		1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おすすめ	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 人気商品	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油
919	玉林 3玉 862円	1021	★元気豚小間切れ 200g 442円 超希少 休	1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円	3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油
924	サンふじ 3玉 924円	1017	★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 限定							3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1728円

縦合計 ( )

バター、マーガリン		カレー、シチュー		お茶、紅茶、コーヒーなど お茶		お米手土産用 ゆうきスター2023年米		限定!!内野家uchipac 日本のお惣菜		日用雑貨	
2001	北海道バター(加塩)150g 427円	3341	アショカのカレー粉 100g 630円	3711	★久保さんの麦茶500g 551円	89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	3405	国産千切り大根の含め煮 120g 432円	4059	トレットバナー 太穴芯無6ロール 556円
2004	北海道バター(無塩)150g 460円	3344	中辛植物素材のカレー粉135g 486円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)			4061	無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円
2002	紅花ハイプラスマーガリン180g 443円	3345	辛口植物素材のカレー粉135g 486円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 720円	98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		4073	オキシジェン ダストバック4枚 1210円
3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	3343	甘口植物素材のカレー粉135g 486円	3715	ハト麦茶 400g 550円 かめま	99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)	4001	ハーブの香り液体石けん800ml 1239円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円
<b>農産加工品</b>		3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食	3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円	<b>会オリジナルお菓子(大人気!!)</b>		4002	詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2478円	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1250円
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円 <b>10円引</b>	3347	コーンシチューフレーク180g 508円	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚381円	4003	ハーブの香り粉石けん1.8kg 1487円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定 休
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライ)70g 636円 限定 休	3346	植物素材のデミグラスソース120g 486円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円	<b>創健社のお菓子</b>		4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1250円
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 497円	<b>梅肉エキス、ハチミツ、ジャム</b>		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4007	アルカリウオッシュ500g 398円地の塩	4062	ムッキーちゃん 1個 488円
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円 <b>5円引</b>	3318	梅エキス・粒 90g 2931円創健社	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3523	百年はちみつのど飴 51g 540円 限定6	4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円
3193	(板)有機生いもこんにやく250g 248円 <b>5円引</b>	3317	梅肉エキス(小) 90g 4395円 梅丹本舗 限定	3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	<b>マルシマのお菓子</b>		4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	<b>酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています</b>	
3127	有機生いも糸こんにやく250g 268円 <b>5円引</b>	3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円	3558	ひねくれきなこ 96g 313円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	<b>料理酒</b>	
3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円	3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 756円	<b>サンコーのお菓子</b>		4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円		
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3320	マーマレード 200g 497円	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3508	アーモンドチョコ 55g 454円 限定	4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3005円
3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店	3321	ピーナツクリーム150g 518円 創健社	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円	<b>手洗い、浴用、洗顔、シャンプー</b>		3811	特選・料理用自然酒720ml 1460円
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3279	メープルシロップ 250ml 1490円	3739	たんぼぼコーヒー150g 1481円 杉食	3510	クリームソフトクリーム ナチュラル風味 95g 389円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1239円	<b>オリジナル焼酎「いのちの雫」ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)</b>	
<b>調味料(ソース、ドレッシング等)</b>		<b>宮崎県産 国産ごま(無農薬)</b>		3729	パロ・ブランココア粉 200g 972円	3511	ひじきスティック 110g 324円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 805円		
3285	ゆずごしょう 40g 309円	3323	煎り白ごま(宮崎) 30g 459円 <b>限定5</b>	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円	3542	野菜スティック 110g 324円	4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂		
3286	練りからしチューブ49g 389円	3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 459円	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円	3548	ミレービスケット 165g 378円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円	3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 459円	3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3520	小倉ようかん 58g 173円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3339	すり白ごま(宮崎) 30g 467円 <b>限定8</b>	<b>光食品のジュース類</b>		3552	アーモンドキャラメル 165g 378円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 467円	3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円	4030	ちのしおべびー泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	3338	すり金ごま(宮崎) 30g 467円	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3557	ミルクスティック 100g 324円	4031	詰替・ちのしおべびー泡の全身ソープ 280ml 495円	<b>ワイン、自然酒</b>	
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	<b>★考える会オリジナル乾麺</b>		3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3514	のりり揚げ餅 40g 238円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1922円
3280	オイスターソース 140g 471円	3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉	3764	国産有機トマトジュース160g×3缶 551円	3517	スイートポリコーン 85g 216円	4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 562円	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3765	国産有機トマトジュース 30缶 5343円	3518	牛乳かりんとう 100g 270円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 463円	3390	★そうめん200g 291円 久保さんの小麦粉 限定 休	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
3269	トマトピューレ320g 356円	3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円 限定 休	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円	3531	ミニどら焼き 6個 410円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円	<b>麺類</b>		3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	3509	豆乳どなつつ 72g 238円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3835	有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4092円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	3362	くず切り 100g 464円	3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円	<b>浅漬けの素 漬物</b>		<b>ボックス(太陽油脂)商品</b>			
<b>小麦粉・雑穀・豆</b>		3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3836	有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 352円
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3281	7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円 <b>人気急上昇中!</b>	4042	ボックスハンドクリーム 70g 935円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円	3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 551円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4043	ボックスハンドクリーム リップクリーム3.5g 715円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3370	醤油らーめん3食 599円 創健社	3773	オーガニックぶどうジュース160g 30缶5343円			4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円		
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3371	塩らーめん3食 599円 創健社	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 518円			4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円		
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g 799円	3372	味噌らーめん3食 599円 創健社	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5028円	<b>ふりかけ・缶詰</b>		4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	<b>注文随時受付中商品 1週間~2週間納品に時間を頂きます。</b>	
3070	地だいず(みさを大豆) 300g 501円	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	<b>ジュース、飲み物</b>		3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	<b>化粧品</b>		<b>◇マル球産業株式会社</b>	
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3374	新)四川風らーめん3食 713円 創健社	3751	りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 371円	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油		
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円	3368	長崎血うどん 2食入り 356円創健社	3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円	4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 <b>特別価格19800円</b>
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 842円	3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 486円	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク		
3309	片栗粉 200g 281円 桜井			3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3327	さば味付け缶 190g 454円 創健社	4053	★へちま水(原液)300ml 838円	4085	スープの力DX 標準価格47300円 <b>期間限定価格42900円4月より値上げ</b>
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品 在庫限り			3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社	<b>本田さんの肥料</b>			
3292	国内産有機きな粉 120g 346円	<b>鍋スープ 創健社 まもなく販売終了</b>				3348	フリスドライ味噌汁5食661円	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円	4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 <b>期間限定価格31900円</b>
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円	3604	寄せ鍋スープ 600g 324円 限定 終了			3349	フリスドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円		

縦合計 ( )

**非常時に食料品は入手困難になります!**

## 今こそ食品を備蓄しましょう!

日本では今でも大規模な地震が発生しており、もはや地震は非日常的な出来事ではないと言えるでしょう。地震に限らず台風や洪水などが発生した場合には、食料の入手が難しくなる可能性がありますので、今のうちから食料を備蓄しておくことが大切です。

東日本大震災が発生した4日後の2011年3月15日に撮影。その後しばらくは食品の品切れが続きました→



## 非常時でも美味しい食事ができる! 保存料・着色料不使用の非常食セット

3年や5年などの長期間ではなく、定期的に食品を食べ、食べた分をすぐ補充する備蓄法「ローリングストック」用を開発。「ローリングストック」は、賞味期限切れを自然に防ぎ、常に新しいものを備蓄できる、**政府も推奨する\***備蓄法です。\*内閣府「できることから始めよう! 防災対策」第3回より

**3食×3日分 1人分セット** **<賞味期限> 1年以上保証**

保存料・着色料・うま味調味料 **全て不使用**



**おかず6点**  
ごはん6点、お粥3点  
おやつ3点をセット!

アレルギー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば



有機国産米使用



商品コード **200024**

**エコワン防災食 ローリングストックセット 8,619円(税込)**

●セット内容: こんぶ豆、切り干し大根の煮物、ひじきと大豆の煮物、切り昆布の煮物、肉じゃが、筑前煮、白米×6、白粥×2、のり粥(白粥+のり佃煮)、ようかん×3 ●箱サイズ: 縦20×横27.5×奥行き15cm ●重量: 約2,900g ●付属品: 白米・お粥開封用ナイフ×9、リーフレット ●賞味期限: 1年以上 ●日本製 ※加熱セットや食器類は付属していません。※防災食の外箱は製造ロットによりカラー・デザインなどが変更になる場合があります。

## 美味しい非常食に加熱セットと食器類をさらにプラス!

安心・安全で美味しい非常食セットに、約20分食品の温めができる**加熱セット6回分**と、**便利な食器類**を入れました。

商品コード **200023**  
**エコワン防災食 あたたかセット 10,584円(税込)**

●セット内容: こんぶ豆、切り干し大根の煮物、ひじきと大豆の煮物、切り昆布の煮物、肉じゃが、筑前煮、白米×6、白粥×2、のり粥(白粥+のり佃煮)、ようかん×3 ●箱サイズ: 縦21.5×横27.5×奥行き26.3cm ●重量: 約3,920g ●付属品: 加熱セット(加熱袋×6袋、水×6)、紙皿×6、スプーン×9、ティッシュ、白米・お粥開封用ナイフ×9、リーフレット ●賞味期限: 1年以上 ●日本製 ※防災食の外箱は製造ロットによりカラー・デザインなどが変更になる場合があります。

アレルギー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば



電気やガスがない時でも **温かい食事**ができます!

## 水で食材の温めができる 6回分の加熱セット

災害で電気やガスが止まった時でも、少量の水で食材を加熱できる本品があれば安心。防災用としてはもちろん、釣りやアウトドアの時に使うのもオススメです。

**加熱時間約20分** **火は不要で安心** **2カ国で特許取得**

商品コード **190400**

**エコワンヒートパック E-01 2,200円(税込)**

●セット内容: 加熱袋×6袋、水(500ml) ●サイズ: 加熱袋/高さ25.5×幅21.7cm、発熱剤/高さ19×幅8.7×厚さ0.5cm、水/高さ20.5×幅6×奥行6cm ●原材料: 加熱袋/PE・PA、発熱剤/アルミニウム粉・酸化カルシウム粉、水/鉱水・PET・PE ●重量: 827g(加熱袋/19g、発熱剤(6袋)/264g、水/544g) ●加熱時間: 約20分(環境や加熱物の状態により変動する場合があります) ●有効期限: 製造日より6年(アルミ袋密封状態で) ●日本製

※日本特許: 第4008490号、米国特許: No.7537002



水を注ぐと **すぐ発熱!**

発熱剤 ×6袋

水

# 除菌しても集塵性能が落ちにくい! くり返し使えるナノファイバーマスク

密着!

本品には、ナノファイバー(髪の毛の200分の1程度の細さの超極細繊維)を採用。捕集性能が高いとされるメルトブローン(極細繊維)よりも細かく、その性能は世界の防塵マスクに匹敵\*するほどです。

\*防塵マスク日本検定規格DS2:95%以上合格、アメリカNIOSH規格N95:95%以上合格(認証を受けていません)、ヨーロッパEN規格FFP2:94%以上合格

超極細繊維で微粒子をカット!



微粒子の侵入を軽減させるノーズフィッター

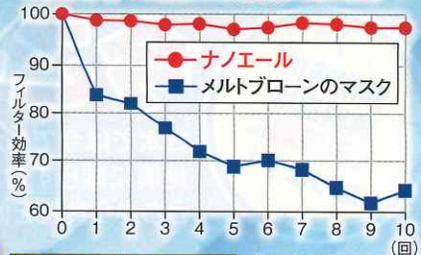
1枚入り  
×  
10袋

携帯に  
便利な  
個包装

マスクを10回除菌しても  
集塵性能をキープ!

本品のフィルターは、75%のエタノールで10回除菌しても性能がほとんど低下しません。

\*信州大学調べ ※洗濯による再使用はできません。



商品コード 183189 ナノエール

<通常価格> 2,750円(税込)

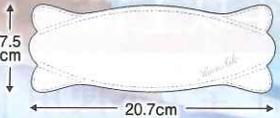
<防災応援特価> 2,508円(税込)

●入数:1枚入り×10袋 ●サイズ:縦7.5×横20.7cm ●素材:本体・フィルター部/ポリプロピレン・ポリエステル・ポリフッ化ビニリデン、耳ひも部/ナイロン・ポリウレタン、ノーズフィッター/ポリプロピレン・スチール、マスクフック/ポリプロピレン ●韓国製

密着!

口元に空間を作りながら顔にぴったりフィット

<マスクサイズ>



10回除菌しても  
性能が落ちないので経済的!

10回の使用で  
1回当たり 25円相当!

密着性が高く漏れ率8%以下!  
\*付属フックが付き条件でヨーロッパ防塵マスクEN規格[FFP2]に合格

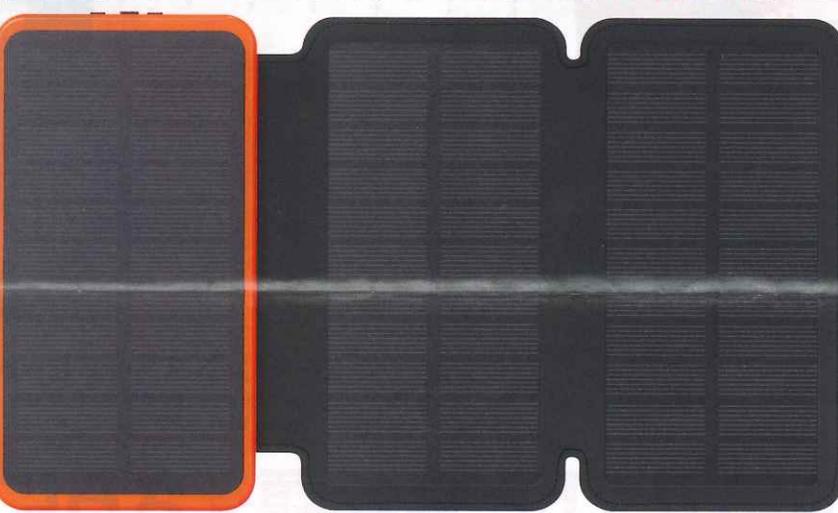
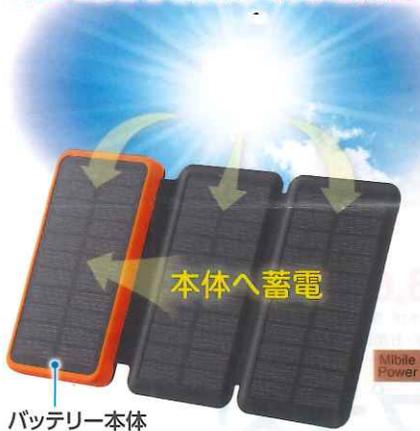
会話がしやすくメガネが  
曇りにくい3D立体構造

大容量  
10,000mAh  
バッテリー  
内蔵

# USBはもちろん太陽の光でも充電できる! ソーラーパネル付きモバイルバッテリー

10,000mAhの内蔵バッテリーと3つの出力端子で、スマホなどのUSB機器を同時に3台充電可能。通常の外部充電に加え、太陽の光でも充電\*することができます。\*ソーラー充電はフル充電ではなく充電の補助を目的とした機能です。

3枚の内蔵ソーラーパネルに  
光が当たると自動で充電開始



収納時  
サイズ



商品コード 183195

モバイルバッテリー  
ソーラーチャージャー

10,000mAh 7,128円(税込)

●型番:HD-S3MB10TABK ●サイズ:縦15.5×横8.5×厚さ3.2cm(収納時) ●重量:375g ●材質:ABS、PU、単結晶シリコン、シリコン、人工皮革 ●バッテリータイプ:リチウムイオンポリマー ●バッテリー容量:10,000mAh ●ワット時定格量:37Wh ●ソーラーパネル:5.5V/500mA(最大値) ●USB入力:Type-C(5V/2.8A) ●USB出力:Type-C(5V/2.1A)、USB×2ポート(5V/2.1A) ●出力最大合計:2.1A ●充電時間:USB/約6時間、太陽光/累計約40時間(時間は天候・季節・時間帯により変化します) ●充電回数:約500回 ●保護回路:過充電、過放電、過電流、短絡 ●付属品:取扱説明書、Type-C USBケーブル(30cm) ●保証期間:6か月 ●中国製 \*ソーラーで充電をしながらスマートフォンなどへの直接充電はできません。\*外部機器をUSB経由で充電する場合はお手持ちのケーブルをご使用ください。

3台同時充電可能



出力:USB①②(5V/2.1A)

LEDライトを内蔵



## 天ぷら油火災 対策に!

## 使ってもお部屋が汚れない! 天ぷら油専用の消火剤

天ぷら油に燃え移った火を素早く消火。水蒸気しか発生しないので、お部屋を汚しません。日々の火災対策に1本あると安心です。

天ぷら油火災には水をかければ火を消せると思いがちですが、引火した油に水をかけると、水が一瞬で水蒸気になり、周辺に高温の油をまき散らすので大変危険です。もし天ぷら油火災が発生した時は、専用の消火剤を使うことをオススメします。

約2~5秒で  
消火が完了!



箱のまま鍋の中に入れるだけ!

火のついた鍋の中に、箱のままフチをスルッと滑らすように投入

消火剤が油を石鹸化、さらに全体を冷却することで消火



常温になるまで冷ますと、油の凝固剤のようにゲル状に変化

消火の様子を  
動画で確認できます



特徴  
その1 食品添加物の安全基準をクリア!  
\*一般財団法人 日本食品分析センター調べ

特徴  
その2 消火剤は可燃ゴミとして処分ができる!  
\*使用後は常温になるまで冷ましてください。

特徴  
その3 消火した後の鍋は洗って再使用が可能!  
\*火災の状況によって出来ない場合があります。

商品コード 190444

天ぷら火災用消火剤 キッチンガード

1,078円(税込)

●サイズ:縦26×横4.5×奥行1.5cm ●重量:128g ●成分:炭酸カリウム、他 ●対応火災:油温1.5リットル以下の天ぷら火災 ●品質保証期間:製造から5年 ●日本製



【お求めは下記の販売店へ】

【総発売元】



エコワン株式会社

〒225-0002 神奈川県横浜市青葉区美しが丘2-14-5 リーフ美しが丘ビル3F

\*このチラシの記載内容は2024年2月現在のものです。\*本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。\*掲載写真の一部はイメージです。\*製品の色は印刷の都合により実物と多少異なる場合があります。\*製品のデザイン・仕様は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

認証登録番号:FSSC067375  
 ※第二工場でFSSC22000を認証取得  
 ※株式会社ケイ・エフ・ジーにより取得

見た目にはわからない違いが、カラダにはわかるらしい。

# 硝酸態窒素<sup>\*</sup>ゼロの天然水。

※詳しくは、ホームページ [リセットタイム](https://resettimes.com/) (検索) (https://resettimes.com/)をご覧ください。



Alkali pure natural water  
**Reset Time**  
 アルカリ生天然水 [リセットタイム]



モンドセレクション  
 2013年、2014年  
 連続金賞受賞!!



かぞく想いの  
**天然水**



モンドセレクション  
 2015年  
 金賞受賞!!

非加熱

弱  
 アルカリ性

軟水

炭酸水素  
 イオン含有

シリカ含有

サルフェート  
 含有

## ミネラルの効果

弊社の天然水は  
 非加熱ですので、  
 自然のままの天然ミネラルが  
 多数含まれています。

- シリカ…コラーゲンの再生・構築・補強・維持を手助けする
- サルフェート…血液中の老廃物を体外に排出し、新陳代謝を高める作用
- ナトリウム…ミネラルの代謝・筋肉の収縮や神経伝達を助ける
- カルシウム…人体で最も多いミネラルで不足しがち
- マグネシウム…カルシウムの働き・吸収を助ける
- カリウム…筋肉・神経細胞に不可欠なミネラルのひとつ

point  
**1**

抜群の  
 ミネラル  
 バランス!

point  
**2**

日本有数の  
 炭酸水素イオン  
 含有量!

point  
**3**

健康に!美肌に!  
 弱アルカリ性の  
 天然水!

Alkali pure natural water  
**Reset Time®**  
アルカリ生天然水 [リセットタイム]



モンドセレクション

2013年、2014年連続金賞受賞!!



2L

500ml

悠久の時をかけて磨かれた、  
自然の力が漲る活きた天然ミネラル水。

- 豊富なミネラルとおいしさの秘密は、「非加熱製法」
- 日本人の味覚に良く合う口当たり柔らかな「軟水」
- 現代人の体をケアする「弱アルカリ性」

非加熱だからこの成分!

アルカリ性  
pH8.0

軟水  
83mg/l

炭酸水素イオン  
110mg/l

シリカ  
38mg/l

サルフェート  
14mg/l

硝酸態窒素ゼロの天然水。

かぞく想いの  
天然水

かぞく  
想いの  
天然水



2L

500ml



モンドセレクション

2015年金賞受賞!!

赤ちゃんから妊婦さん、そしてペット。  
家族みんなにやさしい天然水です。

- 公的機関の検査に合格した「安心品質」
- 赤ちゃんや妊婦さん、ペットにもやさしい「軟水」
- 吸収率の高い「弱アルカリ性」

非加熱だからこの成分!

アルカリ性  
pH8.2

軟水  
50mg/l

炭酸水素イオン  
85mg/l

シリカ  
23mg/l

サルフェート  
15mg/l

point

1

抜群のミネラル  
バランス!

健康に生活するには、様々なミネラルが必要不可欠!  
たくさんミネラルをバランス良く摂取することが大切

コラーゲンの再生・構築・補強・維持を手助けする「シリカ」や、血液中の老廃物を体外に排出し、新陳代謝を高める「サルフェート」をはじめ、不足しがちな「カルシウム」等、多くのミネラルを含んでいます。

point

2

日本有数の  
炭酸水素イオン含有量!

重炭酸塩(炭酸水素イオンを含む水素塩の一種)には、消化を促進したり、胃の内容物の排出をはやめたり、空腹時に胃酸を補充してくれます。

また、筋肉の代謝カスである乳酸を中和する働きや、利尿作用などに優れていますので、慢性胃炎、胃酸過多、便秘などに効果があると言われています。弊社の天然水には日本有数の含有量がございませう。

point

3

健康に!美肌に!  
弱アルカリ性の天然水!

体が疲れている時、不規則な生活や偏った食事、ストレスなどが影響し、体内が酸性に傾いていることもよくあります。バランスのとれた食事とアルカリ性のミネラルウォーターで、体液を弱アルカリ性にリセットするのも、健康な肌を復活させる手段となります。また、「軟水」ですので、赤ちゃんや妊婦さん、ペットも安心してお飲みいただけます。

「リセットタイム」「かぞく想いの天然水」は安心してお飲みいただけます。

これからは、「品質」で水を選ぶ時代です。

発ガン性物質と硝酸態窒素

2007年に有名メーカーの水から検出されたというニュースが報道され、一気に注目が集まったのが「硝酸態窒素(亜硝酸態窒素)」。摂取すると、体内で亜硝酸態窒素に還元され、他の物質と結合することで、発ガン性物質が生じると指摘されている物質です。血液の酸素運搬能力を奪い、特に乳幼児を窒息死の危険にさらします。硝酸態窒素が、体内で亜硝酸態窒素に変化すると、毒性も強くなります。現在、安心・安全を謳ったペットボトルのミネラルウォーターですが、世界中で採水地の汚染が進み、硝酸態窒素が検出されています。

標準色(硝酸態窒素) Standard Color(Nitrate-Nitrogen)

0.2 0.5 1 2 5 10 NO<sub>3</sub>-Nmg/L(ppm)

反応時間3分  
3min.after

今回使用した測定機器「パックテスト ION DELECTIVE」 株式会社共立理化学研究所

硝酸態窒素の簡易テスト結果

チューブの中に、調合された試薬が封入されており、水を入れることで測定出来る簡易検査。赤色が濃い程硝酸態窒素の含有量が多くなります。

測定の結果、無色透明でした。このことから、土壌汚染されておらず、安心してお飲みいただけます。



国内  
A

国内  
B

海外  
A

海外  
B

国内  
C

お問い合わせ先(販売元)

株式会社ヘルスコガ

〒812-0872 福岡市博多区春町1丁目2-14-1F TEL: 092-574-3271 FAX: 092-574-4222

## No.15 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配達日

火コース 4/16

金コース 4/19

提出日

火コース 4/2  
金コース 4/5

## もしもの為に、防災用品特集

### 硝酸態窒素ゼロの天然水

商品No	商品名	規格	注文数	価格(税込)
5940	Reset Time 天然水(大)	2L×6本		1,944
5942	かぞく想いの天然水(大)	2L×6本		1,944

### エコワン防災食品他

商品No	商品名	規格	注文数	価格(税込)
6721	エコワン防災食 ローリングストックセット	3食×3日分		8,619
6720	エコワン防災食 あたたかセット	3食×3日分		10,584
6722	エコワンヒートパック E-01 (加熱袋1袋 発熱剤6本 水500ml 1本)			2,200
6896	ナノエール(高機能マスク)	1枚×10		2,508
6723	モバイルバッテリーソーラーチャージャー	10000mAh		7,128
6813	キッチンガード(天ぷら火災用消火剤)			1,078