

R7

11

ひとづくり

むらづくり

いきがづくり

発行：NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も見てね！

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

イトメン冬ギフト商品のご案内

夏のそうめん販売に続き、冬ギフト商品（ちゃんぽん・皿うどん、うどん・そば）の販売をいたします。お歳暮等のご贈答品として、ご自宅用としていかがですか？

詳細は裏面に記載しておりますので、ご覧ください。

たくさんの方のご注文お待ちしております。

2025年度元気もんウォーク「山の会」第8回

11月登山

2025年11月12日(水)

※小雨決行 予備日なし

名称：俵山登山（俵山峠～俵山～俵山峠）

登る山：俵山1094.9m（俵山峠700m）

体力度

危険度

（山の会基準：牧ノ戸峠～久住山を体力度

危険度

行程

あそ望の郷第3駐車場

8:30 集合

↓

※直接俵山峠Pに行く方はこちらをご覧ください。

俵山峠P（トイレあり）

9:10

↓

展望所

9:30

↓

雨量計方面分岐

9:40

↓

俵山山頂

11:00～12:00

↓

昼食

13:40

↓

あそ望の郷P 解散

14:10

峠から展望所までと、山頂への最後の登りがやや急登ですが、その後は緩やかな道です。

2025年

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

11月

カワイイ教室

学童軟式野球クラブ

ウォーキングクラブ

油絵教室

土曜子ども油絵教室

サッカークラブ

陸上競技クラブ

らくらく健康ヨガ教室

小学校放課後油絵教室

縫いぬいクラブ

タヒチアングラス

フラダンスクラス

ZUMBA

脳トレ自遊書

ウクレレ教室

元気もんウォーク「山の会」

キックボクササイズ

機能改善&体幹強化ピラティス

ピノキオ倶楽部

子どもお茶教室

新規プログラムも募集します！

お問い合わせは事務局まで！

各プログラム 参加者いつでも募集中！

賛助会員募集中！



NEW

ORGANIC OATS
(河陰4938-1)

オーガニックオーツは、阿蘇を拠点に、自然と共生する食品づくりを目指すブランドです。草根が地下水を汲上げる自然の循環に寄り添い、熊本県産と協力して栽培されたオーガニックオーツ麦を活用しています。

☎ 0967-67-0818

阿蘇健康農園
ASO HEALTH FARM

(有)阿蘇健康農園
(河陽5542-1)

阿蘇大自然の恵みいっぱいの農園こだわりの安心安全な野菜、農園オリジナルの農産加工品を収穫販売しています。

☎ 0967-63-8500

南阿蘇いちご園
ベリー樹ベリー
(河陽2949-2)

いちご狩り
けずりいちご

キッチンカー-kezuriya本舗

☎ 090-4994-5425

Minami-Aso Organic Cafe
南阿蘇 オーガニックカフェ

南阿蘇オーガニック(株)
南阿蘇の自然の中で
本物の美味しさを。

南阿蘇オーガニックカフェ
ASOBIO
(河陰546-4)

☎ 050-5595-8366

株式会社 藤本建設工業

株式会社
藤本建設工業
(河陽3377-1)

地域貢献
環境にやさしい

☎ 0967-67-0138

ENEOS
MARUNO OIL

有限会社 丸野石油店
(立野182-2)

給油・洗車
オイル交換など
大切な車の
メンテナンスも行います

☎ 0967-68-0019

株式会社 あそ望の郷みなみあそ

あじわい館・そば道場
あか牛の館・パークゴルフ場

☎ 0967-67-0879

熊本県総合型地域スポーツクラブ並びにクラブ南阿蘇活動資金作り
「ちゃんぽん・皿うどん、手延べうどん・そば、鯛の奏で」販売のご案内

日頃より、クラブ活動にご参加いただき誠にありがとうございます。
クラブ収益(活動運営費)及び、会員の皆さまへのサービス充実のため、夏の
そうめんにつき、ちゃんぽん・うどん等の冬季商品の販売をいたします。大手デ
パートで販売されているものと同等の商品で、会員の皆さまは**定価の約7割**
で購入でき、大変お買い得となっております。ご自宅用・ご贈答用または備蓄用と
して幅広くご利用いただける商品です。是非この機会にお買い求めください。
皆様のご理解とご協力をお願いします。

注文受付期間：11月21日(金)午後5時まで



いろいろ 調理が簡単で 本格ちゃんぽん

御彩 長崎 ちゃんぽん

彩り豊かな具材入り

新商品
NEW ITEM

会員価格: ¥2,800

本場・長崎ならではの風味がある麺
コク深い味わいのスープ

具材内容
えび いか にんじん きくらげ キャベツ

NS-5
いろいろ 御彩ちゃんぽん(5食入)
乾燥具材付きちゃんぽん
(麺・スープ・調味油・具材入り)
ダンボール 1ケース=8個入
商品サイズ 250×265×52mm

標準小売価格 1個 **4,320円**
(本体価格4,000円)
※写真はすべてイメージです



調理例
基本的出来栄え

用意して頂くもの
□計量できる容器やカップ
□鍋 1口
□コンロなどの加熱調理器具
□どんぶり等の器

用意したどんぶり等にお湯
400mlと乾燥スープを溶き、具
材2袋を入れておきます。

鍋は、袋から取り出し、沸騰し
たところからお湯(一度当たり
1,000ml以上)を入れ約3分間
茹でます。

3分間茹でたら、ザルに取り
しかり湯切りします。

湯を捨てた鍋に、具材入
りスープ・湯を投入し、
調味油を入れ、約2分間煮
込んだら器に盛り付けて
完成です。

えび・いか・キャベツ・にんじん・きくらげの5種類の乾燥具材があらかじめ
セットされた“**具材付き長崎ちゃんぽん**”が新発売!!
下ごしらえの手間がなく、ご家庭で本場・長崎の味を簡単にお楽しみいただけ
る商品となっております。お忙しい日にも、家族団らんの一品におすすめです!
数量限定となっておりますので、この機会にぜひお買い求めください。

個人または、各プログラムでとりまとめて、別紙注文書をクラブ事務局まで
提出してください。(メール・FAXでも可) 申込締切後にまとめて注文します。
後日、商品が届き次第、ご連絡いたします。事務局まで受け取りにお越しください。
お支払いは、商品と引き換えにお願いします。(※なるべくお釣のいらないように
ご準備ください)



島手の 本場の味覚

長崎伝統の
特製ちゃんぽん・
皿うどん・
スープが他とは
一味も二味も違う
本場の味を
どうぞ心ゆくまで
お楽しみ下さい。

ちゃんぽん 皿うどん 詰合せ
標準小売価格 1個 **3,186円**
(本体価格2,900円)

職人がバリッと揚げた麺と
あんかけスープ

長崎ちゃんぽん 麺100g×4袋、スープ4袋
長崎皿うどん 麺 60g×4袋、スープ4袋
■ダンボール、1ケース=8個入 包装サイズ/357×268×80mm

長崎伝統の麺と特製スープ

ちゃんぽん調理例
具材はすべてお好みで

会員価格: ¥2,450

島原 手延うどん・そば

一級製麺技能士が手がけた
厳選した原材料と、
手延べ製法ならではの
食感とコシを
お楽しみください。

鯛の奏で
風味豊かな香り、
ふんだんに使用した
鯛だしを
お楽しみください。

島原のれん VS-45
標準小売価格 1個 **5,130円**(税込) (本体価格4,750円)
会員価格: ¥3,050

麺のしらべ LS-50
標準小売価格 1個 **5,670円**(税込) (本体価格5,250円)
会員価格: ¥3,100

製造元 島原手延蕎麦協同組合 株式会社イトメン