

夏野菜をたっぷり撮って  
夏バテを予防しよう!



夏野菜で

クールベジ!

暑い夏体の中からクールダウンしませんか? キョウワトマト、ナス、ゴーヤ、スイカなどの夏野菜には水分が多く、カリウムが多く含まれています。カリウムには利尿作用があり、水分とともに余分な熱を体外に放出し、ほてった体を冷やしてくれます。  
「クーールベジ」、「クーールベジ」、「クーールベジ」...で、今年の長くて暑い夏を元気に乗り切りましょう

うりぼろ新聞

夏見舞い  
あじさい



23.7増刊号



真夏のイベント情報

直売所

チャレンジラリー

三重の元気な直売所を回って特産品をゲットしよう!  
7月23日(土)~9月15日(木)  
詳しくは「うりぼろ」にて配布するエントリーシートにて  
三重の元気な直売所連絡会

2011 うりぼろからお中元

お中元は、いつもお世話になっているあの方へ贈る夏の挨拶で古くから大切に守られてきた、日本の風習の一つです。いなへの素朴にこだわった、うりぼろのとびっきりの農産品などをぜひ大切な先様へ贈りませんか。お値段などいろいろご相談受けま

いなへ蕎麦	味噌・醤油	卵	黒米酒	いなへつし	豚肉詰合せ	黒米そうめん	お浜詰合せ	いなへつし	うめしゆ 五ねきどし、ヤーコンかしろ、七はかいんとう、はつか糖、うりぼろ糖

募集

うりぼろの会員になりませんか?  
野菜や花の出荷会員を大募集しています!  
出荷などの指導や野菜や花の栽培研修会も行なっていますのでお気軽にお申込下さい!



うりぼろの体験教室

そば打ち教室	毎月第1,3日曜	毎月第1,3土曜	毎月第1,3土曜	毎月第1,3土曜
押し花教室	体験料一鉢2,000円	体験料1,000円+材料費	体験料1,000円+材料費	体験料1,000円
料理教室				

夏休みだヨ キッズ抽選会

7月20日(水)~31日(日)  
期間中 小学生以下のお子様連れで千円以上お買い上げの方に抽選券進呈します!

真夏の野菜の品評会

うりぼろの生産者が育てた野菜を皆さんで審査してください  
7月30日(土) 審査 31日(日)販売  
チャンホの部 審査 珍品の部 出品の部  
それぞれの部門に自慢の野菜が大集合します!

お盆フェア

8月10日(水)~15(月)  
ほうすき市 12,13日店頭にて御供え物・手土産お値打ちにて販売

16,17日お盆休み

いなへ農産物直売所 511-0224

いなへ市員谷町六番 2517  
定休日 毎週火曜日  
TEL 0594-74-5826  
http://www.net-uribou.jp  
uribou04.ctv-net.ne.jp



うりぼろ