

2022

6

THE SONOKO

Vol.339

SO SAFE
SO HEALTHY
SO HAPPY

半期に一度の大特価!

「今、買わなきゃ!」が大集合

夏のサンクスセール

人気のサプリメント・化粧品・食品が
今だけの大特価&スペシャルポイントアップ!

ご好評の「おまとめセット」や「均一特価」もご用意しました。

THE SONOKO
セットが初めての
大特価!

おまとめ買いが
断然お得!



今年も始まりました!
味わいにぎゅわ
均一特価!

お待たせしました!
人気の味をお得にストック
おまとめセット!

必需品のヘアケアも
ほとんどオフ価格!



6/1(水)~6/30(木)

お買い上げ金額毎に「うれしい」サンクスプレゼント 数量限定

5 (税別)
万円
お買い上げ
ごとに

完熟マンゴーゼリー
果肉入り 5個
プレゼント!



80g×5個

高い糖度と濃厚な味わいを誇り、生産量も少ないことからキングオブマンゴーと呼ばれるインド産のアルフォンソ種のマンゴーを使用しています。独自の
方法で厳しく丁寧に栽培し、残留農薬検査380項目
すべてをクリア。安心して芳醇で濃厚な甘みと美味
しさをお楽しみいただけます。

10 (税別)
万円
お買い上げ
ごとに

完熟マンゴーゼリー
果肉入り 3個 & プレミアムコーヒー
エメラルドマウンテン 2袋
プレゼント!



80g×3個



100g×2

鈴木その子を選定した
「その子プレミアムコーヒー」
を復刻。

コロンビアコーヒー全生産量の中でも、
厳選されたわずか3%未満の豆だけが
認定される、まさに宝石「エメラルド」の
名にふさわしいコーヒー。ビターチョコ
のような焙煎香と花のようなフレーバー
のハーモニーをご堪能ください。

■1回のご注文金額(税別)が対象となります。銀座店では、1日のお買い上げ金額の合算が対象となります。■ポイントを利用した場合もプレゼントの対象となります。

■オンラインショップは上記とは別のプレゼント企画をご用意しております。詳しくはオンラインショップをご確認ください。

■以下はプレゼント対象外です。○定期便などのご予約品 ○単独発送となる別送品(ご予約販売品) ○先様送りギフト ○浄水器本体 ○浄水器工事費、メンテナンス費 ○SONOKOセレクト品…他 ※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

\\ 特に献立実行中の方に //

本来の健やかさを引き出して
カラダの環境を整える基本の2品です — 大石



TOKINO G.G 6本+ 荘水 7本セット

常蔵凍 No.45719 ※ポイント対象外

●TOKINO G.G 180粒×6 ●荘水 35ml×7

167,000円▼

123,000円

税込 132,840円

44,000円

お得!

\\ イキイキと活動したい方に //

亜鉛や葉酸も配合したのがSONOKO GGです
摂るときはもちろん荘水を滴下した水で! — 大石



SONOKO GG 6本+ 荘水 7本セット

常蔵凍 No.45718 ※ポイント対象外

●SONOKO GG 180粒×6 ●荘水 35ml×7

167,000円▼

123,000円

税込 132,840円

44,000円

お得!

GGシリーズ
累計販売本数
400万本
突破



\\ 元気とキレイをこん

毎日に欠 サプリ 買うな

日頃の感謝を込めて、今だけ
SONOKOの製品を知り尽く
サプリメント活用法や摂り

SONOKO式の食を基本に
カラダ本来の働きを
サプリメントで後押し!

コールセンター
大石慈子



私の日々の健康づくりの根幹と
なっているのは、もちろん鈴木そ
の子が提唱した食事法。そして食
事を補完するGGです。その他のサ
プリメントは、木から伸びた枝や葉の
ような存在といえるでしょう。荘水は、
木を取り囲む環境を健やかに整える
ような存在です。元気な森や清らかな
空気の中でこそ木がイキイキと育つこ
とをイメージしていただくと、わかり
やすいかもしれません。

\\ コンディションを整えたい方に //

TOKINO G.Gは私のサプリメントの核!
1日3回の食事と一緒に摂っています — 大石

TOKINO G.G

6本セット 常蔵凍

180粒×6 No.45716 ※ポイント対象外

114,000円▼

93,000円

税込 100,440円

実質
29,000円
お得!



荘水 1本

\\ 栄養バランスを整えたい方に //

夕食と一緒にSONOKO GGを摂る日や
TOKINO G.Gと一緒に摂ることもあります — 大石

SONOKO GG

6本セット 常蔵凍

180粒×6 No.45714 ※ポイント対象外

114,000円▼

93,000円

税込 100,440円

実質
29,000円
お得!



荘水 1本

3本セット 常蔵凍

180粒×3 No.45717 ※ポイント対象外

57,000円▶

48,000円

税込 51,840円

9,000円
お得!

1本 常蔵凍

180粒 No.45724

5%UP
+1,000ポイント

20,000円

税込 21,600円

3本セット 常蔵凍

180粒×3 No.45715 ※ポイント対象外

57,000円▶

48,000円

税込 51,840円

9,000円
お得!

1本 常蔵凍

180粒 No.45723

5%UP
+1,000ポイント

20,000円

税込 21,600円

\\ しっかり底上げしたい方に //

SONOKOのロングセラー製品をまとめて
体感いただけるお得なセットです — 大石

TOKINO G.G + SONOKO GG + 荘水 2本セット

●TOKINO G.G 180粒
●SONOKO GG 180粒
●荘水 35ml×2

常蔵凍 No.45722 ※ポイント対象外

56,000円▼

48,000円

税込 51,840円

8,000円
お得!



\\ 水の質にもこだわりたい方に //

炊飯にもコーヒーを入れる水にも!
キャベツにかけることもあります — 大石

荘水

7本セット 常蔵凍

35ml×7 No.45730 ※ポイント対象外

53,000円▼

42,000円

税込 45,360円

11,000円
お得!



1本 常蔵凍

35ml No.45731

5%UP
+400ポイント

8,000円

税込 8,640円

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

受付時間 (月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

夏のサマーセール

6/1(水)~6/30(木)

サプリメント

\\ ハリと若々さを大切にしたい方に //

人気の美容サプリと喉ごしのよいドリンクが美しくパワフルな夏を応援します — 大石

荘水 累計販売本数 110万本突破



SONOKO G.G.ロゼ 3本+ SO ENERGIE 2箱20本セット

- SONOKO G.G.ロゼ 150粒×3
- SO ENERGIE 50ml×20

常蔵凍 No.45720 ※ポイント対象外

48,000円 ▶ **40,000円** 税込 43,200円 **8,000円** お得!

\\ 栄養をすばやくチャージしたい方に //

オレアピータや高麗人参エキスを配合! 元気がほしい日に飲みたくなるドリンクです — 大石



SO ENERGIE 常蔵凍

3箱30本 50ml×30 No.45735 **3%UP**

12,000円 税込 12,960円



1箱10本 50ml×10 No.45734 **2%UP**

4,000円 税込 4,320円



\\ 「クリアで明朗」を目指す方に //

今日も1日クリアに頑張ろう! と気合いを込めながら朝食前に飲んでます — 大石



能活生活 2箱 常蔵凍

30粒×2 No.45736

14,000円 税込 15,120円 **7%UP** +980ポイント

\\ 美容の悩みを感じている方に //

カキ肉エキスや複数の美容成分が内側から輝くような美しさをサポートします — 大石

SONOKO G.G.ロゼ+ 素ドリンク 透 (スティックタイプ) セット

- SONOKO G.G.ロゼ 150粒
- 素ドリンク 透 (スティックタイプ) 8g×30包

常蔵凍 No.45721 ※ポイント対象外

19,800円 ▶ **15,000円** 税込 16,200円 **4,800円** お得!

SONOKO G.G.ロゼ 常蔵凍

150粒 No.45725

14,000円 税込 15,120円 **5%UP** +700ポイント

\\ 内側からスッキリ整えたい方に //

ありがとう乳酸菌とがんばれ善玉菌と一緒に昆布水に入れて飲むのが朝一番の習慣です — 大石



菌活応援セット

- ありがとう乳酸菌 10ml (液体タイプ)×15包×2
- がんばれ善玉菌 5.5g (粉末タイプ)×30包

常蔵凍 No.45737 **3%UP** 14,600円 税込 15,768円

ありがとう乳酸菌 10ml (液体タイプ)×15包 常蔵凍 No.45732 **3%UP**

5,800円 税込 6,264円

がんばれ善玉菌 5.5g (粉末タイプ)×30包 常蔵凍 No.45733 **3%UP**

3,000円 税込 3,240円

\\ 美しさと健康を美味しく育みたい方に //

素ドリンクの透と月をブレンドして水を足した1杯を味わってから寝ます — 大石

素ドリンク 透 常蔵凍 500ml No.45727

5,800円 税込 6,264円 **5%UP** +290ポイント



スティックタイプ 常蔵凍 8g×30包 No.45728

5,800円 税込 6,264円 **5%UP** +290ポイント

素ドリンク 月 常蔵凍 500ml No.45726

5,800円 税込 6,264円 **5%UP** +290ポイント



スティックタイプ 常蔵凍 8g×30包 No.45729

5,800円 税込 6,264円 **5%UP** +290ポイント

なにお得にサポート! / かせない / メント / ら今!

の大特価でご用意しました。したコールセンター 大石の方の工夫もご紹介します!

カラダの健やかな環境を整える荘水は、1日のあらゆるシーンで活用。朝の昆布水から始まり、コーヒーを入れるお水にも滴下して味をしっかりと楽しんでいます。食材の下処理にも使うほか、刻んだキャベツやレモンの切り口、お弁当にもさっとふりかけます。サプリメントの摂り忘れを防ぐには、テーブルの上や職場の引き出しなど目につく場所に置くこと効果的。「摂るのが当たり前」という習慣がいつの間にか自然に身につきます。



※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※体験には個人差があります

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料 【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください ●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。 ●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

夏肌よろこぶ大特価！まとめて、試して、得して！肌

SONOKOのスタッフも手放せない激愛アイテムの数々が、今だけのお買い得！おまとめ買いは

THE SONOKOシリーズをお得に試すチャンス！

初めてのオフ価格！大特価の今こそ始めて
輝きに満ちた若々しい印象の肌へ

ザ・ソノコ 7点セット

No.45746 ※ポイント対象外

74,400円▼

63,400円

税込 69,740円

11,000円

お得!

- ザ・ソノコ セラム 30mL
- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
- ザ・ソノコ ホワイトマスク 90g
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL

from STAFF

これまでWBとGGコスメシリーズを併用していましたが、美白*と年齢肌ケアを兼ね備えたザ・ソノコシリーズの誕生がとてうれしく、愛用中です。2種類の化粧水は重ねづけすることでピンとしたしっとりもち肌にも！すべてのアイテムの使用感がUPしただけでなく、どれも香りがとても心地よく、使うたびに心が安らぎます。今後の肌の変化が楽しみです！

銀座店 店長 高橋



ザ・ソノコ 5点セット

No.45747 ※ポイント対象外

43,400円▼

36,400円 税込 40,040円

7,000円
お得!

- ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 100g
- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL
- ザ・ソノコ リペアローション 120mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL
- ザ・ソノコ バランシングミルク 80mL



ザ・ソノコ 美白*セット

No.45748

3%ポイントUP 19,200円

税込 21,120円

- ザ・ソノコ ホワイトニングローション【薬用美白化粧水】120mL
- ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス【薬用美白美容液】30mL



プレゼント

3Dデザイン
セラム 2g

from STAFF

6月は気温が高くなり、皮脂の分泌が多くなるので化粧崩れがしやすくなります。また紫外線も強い時期なので、肌の土台を整えることが重要です。WBグランクリームでヴェールを覆い水分と油分のバランスを整えることで化粧崩れがしにくく、さらに透明感のある肌へと導きます。

コールセンター 染谷



スキンケアの
仕上げに!

紫外線やエアコンによる
“隠れ乾燥”に
夏肌レスキュークリーム



WB グランクリーム
【総合美容クリーム】

45g No.45743

25,000円

税込 27,500円

7%ポイントUP

+1,750ポイント

プレゼント

ザ・ソノコ
ホワイトニング
エッセンス
4.5mL

SONOKO
スパチュラ

from STAFF

乾燥などで肌のガサつきが気になるたびに、ホワイトマスクを使います。マスク後は簡単に肌がかもちもち、すべすべになってツヤも出るので、私にとって最高の時短ケアだと思っています。

コールセンター 飯塚

ザ・ソノコ セラム 【高機能美容液】2本



30mLx2 No.45744

7%ポイントUP 44,000円

税込 48,400円

+3,080ポイント

ザ・ソノコ ウォッシングフォーム 【洗顔料】2本



100gx2 No.45738

7%ポイントUP 14,000円

税込 15,400円

+980ポイント

ザ・ソノコ ホワイトマスク 【多機能フェイシャルパック】2本



90gx2 No.45745

7%ポイントUP 18,000円

税込 19,800円

+1,260ポイント

ザ・ソノコ リペアローション 【化粧液】2本



120mLx2 No.45740

7%ポイントUP 14,400円

税込 15,840円

+1,008ポイント

ザ・ソノコ ホワイトニングローション 【薬用美白化粧水】2本



120mLx2 No.45739

7%ポイントUP 14,400円

税込 15,840円

+1,008ポイント

ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス 【薬用美白美容液】2本



30mLx2 No.45741

7%ポイントUP 24,000円

税込 26,400円

+1,680ポイント

ザ・ソノコ バランシングミルク 【乳液】2本



80mLx2 No.45742

7%ポイントUP 20,000円

税込 22,000円

+1,400ポイント

デリケートな肌をやさしくケアする人気シリーズ

荘 5点セット

No.45749 ※ポイント対象外

41,000円▼

37,000円

税込 40,700円

4,000円
お得!

- 荘 クレンジングクリーム 120g
- 荘 ウォッシングフォーム 90g
- 荘 モイスチュアローション 120mL
- 荘 デイクリーム 40mL
- 荘 ナイトクリーム 40g

荘 クレンジングクリーム 2本



120gx2 No.45753

7%ポイントUP 12,000円

税込 13,200円

+840ポイント

荘 ウォッシングフォーム 2本



90gx2 No.45754

7%ポイントUP 12,000円

税込 13,200円

+840ポイント

荘 モイスチュアローション 2本



120mLx2 No.45750

7%ポイントUP 14,000円

税込 15,400円

+980ポイント

荘 デイクリーム 2本



40mLx2 No.45752

7%ポイントUP 18,000円

税込 19,800円

+1,260ポイント

荘 ナイトクリーム 2本



40gx2 No.45751

7%ポイントUP 26,000円

税込 28,600円

+1,820ポイント

発売当時、初めて化粧水を使った時、肌馴染みの優しさに感動した記憶があります。季節の変わり目、コンディションが揺らぎがちな時に荘シリーズをベースにしたケアに戻すと肌がほっと安心するのを感じます。私にとって白いごはんと同じくらいに欠かせないアイテムです。

コールセンター 池尻



from STAFF

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて 常 蔵 凍 ※体験には個人差があります

ご注文は

お電話注文 (通話料無料) **0120-88-7878**

受付時間 (月曜定休) 10:00~18:00 ※IP 電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

を幸せに満たす逸品が大集合

もちろん、気になるアイテムを試す絶好のチャンスをお見逃しなく!

形状記憶ジェルでピン!と引き締まった肌へ

パッケージを一新! さらにスパチュラが大きくなって使いやすくなりました

肌の角質層に着目した、SONOKO式の「めぐらす」*2「与える」「高める」アプローチでハリや弾力不足が気になる方におすすめのジェル状美容液です。

3Dヒアルロン酸*3や3Dバイオポリマー*4など独自の3D成分や植物由来の美容成分を複合的に配合したぶるぶるのジェルを、フェイスラインに沿って引き上げるようにつけることで、うるおいで満たしながら、すっきり引き締まった肌に整えます。



こんな方におすすめ!

- 肌にハリがなくなってきた
- 肌を引き締めたい 顔の印象がさえない

もとの状態に戻る形状記憶ジェル



3Dデザインセラム

30g No.45766

9,000円 税込 9,900円

5%UP
+450ポイント



プレゼント



3Dデザイン
セラム 2g

from STAFF

みずみずしく、ぶるぶるとした感触で肌に密着してハリと弾力を高め、フェイスラインもスッキリ整った肌印象に。保湿力に優れたスーパーモイスタチャークリームと必ず併用しているお気に入りのアイテムです。

コールセンター 大石



保湿ケア

うるおいがみなぎる
ぷるんと弾む肌へ

スーパーモイスタチャー クリームR

50g No.45768

25,000円

税込 27,500円

7%UP
+1,750ポイント



プレゼント
ザ・ソノコ
ホワイトニング
エッセンス
4.5mL
SONOKO
スパチュラ



ロングセラ
スキンケア

くすみ*ケア

みずみずしく保湿し
澄みわたる明るい肌へ

ホワイトストリーム

30mL No.45767

13,000円

税込 14,300円

7%UP
+910ポイント



20代で使い始めてから、ずっとお気に入りの美容液です。特にみずみずしいテクスチャーが好き! 年齢を重ねた今の肌もやさしくうおしてくれるので、毎日のお手入れが癒しの時間になっています。

銀座店 平野

from STAFF

濃厚なクリームが、気になる目の悩みへアプローチ。使い続けることで、目のハリが高まるのを実感しています。私はほうれい線やマリオネットラインの対策にも使っていて、もう手放せません!

銀座店 岩生



目元集中ケア

ピンとしたハリ感で
目元の表情を明るく

アイトリートメント

15g No.45770

7,000円

税込 7,700円

7%UP
+490ポイント



プレゼント
3Dデザイン
セラム 2g

ハリケア

フラーレン*を配合
ハリが満ちる肌へ

サインズエッセンス

20g No.45769

10,000円

税込 11,000円

7%UP
+700ポイント



プレゼント
ザ・ソノコ
リペアローション
10mL



皮脂ケア

さらりとした肌に整え
メイク崩れも予防

ACNローション 2本

60mLx2 No.45791

5,000円

税込 5,500円

3%UP

カバーカ拔群 ベースメイク

年齢サインをカバー
上品なツヤ美肌へ

SONOKOファンデーション

しっとりタイプ 15g

●ピンク No.45760

●オークル No.45761

●オークル No.45761

さっぱりタイプ 12g

●ピンク No.45762

●オークル No.45763

各 5,000円

税込 5,500円

7%UP
+350ポイント



プレゼント
3Dデザイン
セラム 2g

※ファンデーションケースは別売です

from STAFF

肌にのせた時、なめらかにすーっとのびて、1日中崩れ知らずです。優れたカバー力で気になる部分をしっかりカバーしてくれるのに、ツヤっとナチュラルな仕上がりに気に入って愛用しています。

銀座店 寺田



UVケア

顔もボディも徹底ケアで美肌を守る



日焼け止めセット

●UVホワイトヴェール

[UV薬用美白下地] 30g

SPF40/PA+++

●サンプロテクト ボディ&フェイス

50mLx2

SPF50+/PA++++

No.45776

12,500円

税込 13,200円

500円
お得!

12,000円

税込 13,200円

3%UP

美肌仕上げ

ベースメイク

キメ細かなパウダーで
なめらかな上質肌へ

フェイスパウダー 2個

30g(パフ付)x2 No.45764

9,000円

税込 9,900円

7%UP
+630ポイント



ポイントメイク

自然なのに印象的な目元でマスク美人に

メイクアップセット

常備凍 No.45792

セレクト ①ルアモ ナチュラルアイカラー コッパーオレンジ

セレクト ②ルアモ ナチュラルアイカラー キャラメルブラウン

セレクト ③ルアモ ナチュラルチークカラー ローズ

セレクト ④ベルシークロングカールマスカラ

7,800円 税込 8,580円

3%UP



プレゼント
ザ・ソノコ
リペアローション10mL
ライトアップBB
ナチュラルオークル
サシェ1袋

※ルアモ 木製パレットは別売です

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

*1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ *2 成分を角質層にめぐらせる *3 ヒアルロン酸Naクロスポリマー(保湿成分)
*4 チューペロース多糖体(保湿成分) *5 汚れや古い角質 *6 整肌成分

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

たっぷり使っていただきたいから！

夏の髪とボディにうれしい大幅ポイントアップ

汗や皮脂が気になる夏のカラダを、清くやさしく麗しく！フレグランスは特別価格でご用意しました。

紫外線や皮脂が気になる夏髪に

頭皮と髪のエイジングケア*



しっかり落としながら
うるおいあふれる髪へ

GG ディープケア シャンプー 2本

480mLx2 No.45777

7,800円

税込 8,580円

7%UP
+546ポイント



美容液発想で頭皮と
髪にうるおい補給

GG ディープケア トリートメント 2本

200gx2 No.45778

9,000円

税込 9,900円

7%UP
+630ポイント



髪のダメージを補修して
リッチなハリとツヤ

GG ディープケア ヘアパック 2本

180gx2 No.45779

9,000円

税込 9,900円

7%UP
+630ポイント

from STAFF

髪のツヤをお褒めいただくことが多く、うれしく思います。その秘密は、SONOKOのヘアケア製品のお陰としか考えようがありません。シャンプーとリンスが初めて完成した当時から使い続けています。

トキノ会便り 編集長 瀧本



GGディープケア商品をご購入で GG ディープケアシャンプー 28mL プレゼント

*年齢に応じたスキンケア、ヘアケア

お風呂でらくらく白髪ケア

選べる2色になりました

ブラック

ダーク
ブラウン



from STAFF

1週間に1~2回、白髪が気になったタイミングで愛用。髪や頭皮に負担をかけずにツヤ美髪を手に入れます。美容師さんからも「自然に綺麗に染まっている」と褒められました。

SONOKO代表
宇田川



シックにツヤめく
美しいブラック

自然な色合いの
ダークブラウン

ヘアカラートリートメント ブラック 2本

200gx2 No.45781

6,000円

税込 6,600円

7%UP
+420ポイント

ヘアカラートリートメント (ダークブラウン) 2本

200gx2 No.45780

6,000円

税込 6,600円

7%UP
+420ポイント

カラダも手肌も清潔に

ご家族みんなの習慣に

うるおい守って汚れをオフ

せっけん 9個

80gx9 No.45790

4,950円

税込 5,445円

10%UP
+495ポイント



汗ばむ季節をスッキリやさしく

お子さまにもおすすめ!

リンス不要の時短ケア

マイルド コンディショニング シャンプー 2本

480mLx2 No.45775

9,000円

税込 9,900円

7%UP
+630ポイント



やさしく洗って
素肌を守る

マイルドボディ シャンプー 2本

500mLx2 No.45774

6,600円

税込 7,260円

7%UP
+462ポイント



お口の中も殺菌&洗浄習慣

全身の健康維持にも重要!

100%天然由来成分で

さわやかに口臭を予防

マウスウォッシュ 2本

300mLx2 No.45773

3,600円

税込 3,960円

7%UP
+252ポイント



歯周病や歯肉炎を予防

薬用はみがき 5本

100gx5 No.45782

9,000円

税込 9,900円

7%UP
+630ポイント

1,800円
相当も
お得!



マウスウォッシュ
1本

天然由来の成分なので、安心感のある洗口液です。マスク生活が続いていますが、食後に使うと口の中も気分もスッキリ爽やかに!

コールセンター 保科

from STAFF



スタッフにも大好評!

「殺菌作用があるのにしっとり」

「やわらかい香りがお気に入り」

薬用ハンドウォッシュ 2本

200mLx2 No.45794

2,000円

税込 2,200円

7%UP
+140ポイント

新生活様式の手肌をいたわる

ハンド&ネイル トリートメント 2本

50gx2 No.45789

6,400円

税込 7,040円

7%UP
+448ポイント



ザ・ソノコ
ホワイトニング
ローション
10mL

重ねづけで手荒れを予防!

良質な香りで“もう一人の自分”がよるこぶりフレッシュの時間

花々をブレンドした

甘くやさしい香り

パルファム

7mL No.45771 ※ポイント対象外

10,000円 ▶ **8,000円**

2,000円
お得!

税込 8,800円

さわやかな香りは
男性にもご好評

オードトワレ SOU

50mL No.45772 ※ポイント対象外

7,000円 ▼

5,600円

税込 6,160円

1,400円
お得!

華やかな香りと保湿成分で

バスタイムを優雅に

バスエッセンス ブーケ 2本

120mLx2 No.45793

5,600円

税込 6,160円

5%UP
+280ポイント

from STAFF

肌がしっとりしてなめらかに。香りも心地よくてリラックスできるので、欠かせません。子どもも、バスエッセンスのお風呂に浸かると夜が心地よいそうで、小さな頃から自分で入れています。

コールセンター 池尻



『#5 Floral』

高貴で魅惑的な花々をブレンドした、心ときめく華やかな香り。優雅な時間を演出します。
ブルガリアンローズ・イランイラン他

『#9 Citrus』

ジューシーな果実がはじけるようなフレッシュな香り。笑顔あふれるひとときをもたらします。
ペパーミント・スイートオレンジ他

『#12 Green』

摘んだばかりのハーブの花束を思わせるさわやかな香り。リラックスタイムのおともに。
ラベンダー・レモングラス他



100%天然の精油をブレンド

エッセンシャルオイルセット

#5 Floral (フローラル)
#9 Citrus (シトラス)
#12 Green (グリーン)

常蔵凍 No.45947

各5mL **9,000円** 税込 9,900円

5%UP
+450ポイント

ティッシュや素焼きのお皿等に1~2滴垂らしてお楽しみください



ティッシュ
素焼きのお皿

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクト は、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※温度帯の表記のない化粧品はすべて常蔵凍 ※体験には個人差があります

ご注文は

お電話注文
(通話料無料)

0120-88-7878

受付時間(月曜定休) 10:00~18:00 ※IP電話・国際電話等ご利用の場合は Tel.03-4335-7750

オンラインショップ

www.sonoko.co.jp

Shop

銀座店

営業時間 1F・2F 11:00~19:00

お問い合わせ 03-4335-7878

詳しくは銀座店にお問い合わせください。

大人気の美味が勢ぞろい！

たっぷりお得！おまとめセット

夏のサマーセール

6/1(水) ~ 6/30(木)

食品

カレー



チキンカレー



ポークカレー



数量限定

ノンオイル調理キーマカレー 10袋

120g×10 辛さ☆☆☆☆

No.45818

7,000円

6,300円

常蔵凍 ※ポイント対象外

税込 6,804円

10種類のスパイスをブレンド。国産の豚肉、タマネギをじっくり煮込んで旨みを凝縮しました。



黄色いカレー



じゃがいも
ゴロゴロカレー

4種のカレーセット

チキンカレー 200g×5 辛さ☆☆☆☆☆
ポークカレー 200g×5 辛さ☆☆☆☆☆
黄色いカレー 200g×5 辛さ☆☆☆☆☆
じゃがいもゴロゴロカレー 230g×5 辛さ☆☆☆☆☆

No.45817 常蔵凍

14,250円

12,000円

税込 12,960円

※ポイント対象外

素材と味にこだわったロングセラーのノンオイル調理カレーをこの時期だけの特別価格で。



2,250円
お得!

黄色いカレー 30袋

200g×30 辛さ☆☆☆☆☆

No.46306

常蔵凍

7%UP

22,500円

+1,575ポイント 税込 24,300円

プレゼント



黄色いカレー 1袋



じゃがいもゴロゴロカレー 20袋

230g×20 辛さ☆☆☆☆☆

No.45821

常蔵凍

7%UP

16,000円

+1,120ポイント 税込 17,280円

プレゼント



じゃがいもゴロゴロカレー 1袋



野菜の美味しさを堪能できる具だくさんの甘口カレー。全世代に大人気！

チキンカレー 30袋

200g×30 辛さ☆☆☆☆☆

No.45820

常蔵凍

7%UP

19,500円

+1,365ポイント 税込 21,060円

プレゼント



チキンカレー 1袋



ポークカレー 30袋

200g×30 辛さ☆☆☆☆☆

No.45819

常蔵凍

7%UP

19,500円

+1,365ポイント 税込 21,060円

プレゼント



ポークカレー 1袋



多彩なスパイスをブレンド。たっぷり入れた鶏肉と野菜からコクと旨みを引き出しました。

かつおだしやしょうゆ、練り胡麻の隠し味でコクを出しました。

氷温熟成® そのこ米ごはん 1箱(36パック)

ササニシキ180g×36

No.45833

常蔵凍

7%UP

10,800円

+756ポイント 税込 11,664円

送料 ¥0 単独発送



氷温熟成®保存で旨みを引き出したササニシキをパックに。カレーにもぴったり！

副菜&そうめん



お中元

板のり 常蔵凍

12袋

10枚×12

No.45813

7%UP

12,000円

+840ポイント 税込 12,960円

6袋

10枚×6

No.46307

3%UP

6,000円

税込 6,480円

パリッとした食感と磯の香り豊かな板のり。

数量限定

やわらか紀州梅干し 1.2kg

常蔵凍 1.2kg No.45812

2,245円
お得!

5%UP

10,800円

+427ポイント

8,555円

税込 9,239円

まるやかな酸味と、とろける美味しさがやみつきに。



お中元



からだ想いの鶏スープ 30袋

常蔵凍 送料 ¥0 単独発送
200g×30 No.45944

7%UP 22,800円

+1,596ポイント 税込 24,624円

鶏肉の旨みと野菜の甘みが溶け込んだ塩味ベースのスープ。



昆布水のもと徳用パック 2袋

常蔵凍 120g×2 No.45838

7%UP 5,700円

+399ポイント 税込 6,156円

細切りカットの北海道産の真昆布。朝の昆布水やお料理のだしに便利。



万能だしの素 6袋

常蔵凍 120g×6 No.45834

7%UP 3,760円

+263ポイント 税込 4,060円

あさり風味が効いただしの素。ひと振りすれば料理の味がグンとアップ。



国産小松菜のみそ汁 30袋

常蔵凍 4.5g(フリーズドライ)×30 No.45832

4,500円

500円
お得!

税込 4,320円

※ポイント対象外
お湯を注げばすぐできる国産小松菜のみそ汁。



淡路島玉葱と国産野菜のだしスープ 6袋

常蔵凍 50g×6 No.45835

10%UP 4,080円

+408ポイント 税込 4,406円

8種類の野菜の旨みと和風だしが絶妙に溶け合う本格派の味わい。



素麺&便利つゆセット

常蔵凍 素麺 300g(50g×6束)×3 便利つゆ 300ml No.45816

7%UP 3,600円

+252ポイント 税込 3,888円

のごどし爽やかな無油製法の素麺と、旨みあふれるつゆのセット。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

●箱入りのギフト包装は、箱代110円(税込)を頂戴します。

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料

【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください

●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。

●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

ご好評に感謝してさらに充実! / 半期に

にぎわい中華セット



通常価格 5,440円

460円
お得!

常蔵凍 No.45807
越後もちぶたのハンバーグ
〜トマト煮込み〜 200g
豚どんセット 豚肩ローススライス
160g・タレ50g(2食分)
豚の味噌焼きセット 豚モモスライス
160g・タレ50g(2食分)
焼豚 120g×2



均一
4,980円
税込5,378円

とんとん4種盛りセット



通常価格 5,580円

600円
お得!

ディナーセット



通常価格 5,680円

700円
お得!

洋総菜セット



通常価格 3,520円

540円
お得!

常蔵凍 No.45800
越後もちぶたのハンバーグ
〜トマト煮込み〜 200g
国産肉100%
直火焼きハンバーグ 120g
国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 200g
ふりふり天然エビの
クリームコロッケ 140g(2個)

常蔵凍 No.45799
トキノ海苔の佃煮 110g
味見っ子 100g
葉唐からし 70g
茎わかめ煮 100g
節味楽 50g

均一
2,980円
税込3,218円

佃煮セット



通常価格 3,410円

430円
お得!

魚総菜セット



通常価格 3,570円

590円
お得!

常蔵凍 No.45801
国産真さばの味噌煮 83g×2
国産真いわしのしょうが煮 73g×2
金華さばのスモーク風味 85g×2
まぐろ煮みそ味 100g

常蔵凍 No.45802
季節のめぐみ
国産いちごジャム 150g×2
北海道みるくジャム 150g
北海道みるくジャム チョコ 150g

ジャムセット



通常価格 3,700円

720円
お得!

ドリンク



常蔵凍
数量限定
レモンサイダー 24本
200ml×24 No.45822

10%UP
+768ポイント
7,680円
税込 8,294円

国産レモン果汁使用。こだわりの天然水を使用した、すっきり爽やかな飲み口。



常蔵凍
ホワイティ 15本
500ml(5倍希釈)×15 No.45814

7%UP
+1,575ポイント
22,500円
税込 24,300円

料理の隠し味にも使える安心の美味な乳性飲料。



常蔵凍
有機フルーツ+
野菜100 30本
190g×30 No.45815

7%UP
+558ポイント
7,980円
税込 8,618円

有機JAS認証のフルーツと野菜を使用。果汁84%で、飲みやすくさらりとした口当たりです。



常蔵凍
銀座でその子
ビール 12本
330ml×12 No.45826

7%UP
+546ポイント
7,800円
税込 8,580円

国産の麦とホップを使用した、苦みと深いコクのピルスナービール。力強い味が楽しめます。

たっぷりお得!



常蔵凍
緑茶 5袋
5g×5個×5 No.45825
7%UP
+350ポイント
5,000円
税込 5,400円

こだわり抜いた茶葉のまるやかで豊かな味わい。



常蔵凍
ほうじ茶 5袋
2g×10個×5 No.45824
7%UP
+297ポイント
4,250円
税込 4,590円

すっきりとした味わいと上品な香ばしさ。



常蔵凍
あま酒 12袋
160g(清涼飲料水)×12 No.45823
5%UP
+185ポイント
3,700円
税込 3,996円

手づくりの米麴と酒粕を加えた味わい深い人気の逸品。

●お酒は20歳になってから ※20歳未満の飲酒及び20歳未満への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ダースまでとさせていただきます
常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です

1度だけの均一特価

※ポイント対象外

夏のサマーセール

6/1(水)~6/30(木)

食品

鶏肉セット

通常価格 4,450円

470円
お得!



常蔵凍 No.45805
揚げないとりから 150g(6個)
蒸し鶏のガーリック風味 120g
鶏肉のやわらか煮~オレンジ風味~ 200g
手ごねなんこつ入りつくね 120g
チキンカレー 200g **辛さ★☆☆☆**

常蔵凍 No.45804
国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー 200g×2
特製つゆ仕込みの国産牛すき丼 120g×2
思い出のやさしい
ミートソース 140g×2

レトルト3種セット

通常価格 4,580円

600円
お得!



※調理例

ウィンナー&ハムセット

通常価格 4,600円

620円
お得!

常蔵凍 No.45803
スライスハム 80g×2
無塩せきポークウィンナー
スパイシー 100g(4本)×2
無塩せきポークウィンナー
ハーブ 100g(4本)×2



パスタソースセット

通常価格 2,240円

260円
お得!



※調理例

常蔵凍 No.45797
国産帆立のボンゴレ風
パスタソース 100g
国産たらこのクリーム
パスタソース 110g
エビと香りバジルの
勿論パスタソース 92g

常蔵凍 No.45796
切り干し大根 50g
ひじきの煮物 50g
きんぴらごぼう 50g
ほうれん草の和え物 55g
ごぼうの甘酢ゆず風味 50g
鶏そぼろ入りうの花 50g

副菜セット

通常価格 2,280円

300円
お得!



野菜のスープセット

通常価格 2,580円

600円
お得!



常蔵凍 No.45795
具だくさんミネストローネ 150g×2
北海道にんじんポタージュ 150g
国産小松菜のみそ汁
4.5g(フリーズドライ)×5
北海道かぼちゃの
デザートポタージュ 160g

ゼリー&プリンセット

通常価格 2,200円

220円
お得!



おまとめセット

スイーツ



お中元

数量限定 栗あんみつ 6個
265g×6 No.45809 **7%ポイントUP** 4,200円
常蔵凍 +294ポイント 税込 4,536円
一口食べて違いが分ると評判の、上品な美味しさ。



アーモンドと蜂蜜の
リエージュ風ワッフル
10個 No.45827 常蔵凍
7%ポイントUP 3,900円
+273ポイント 税込 4,212円
リエージュワッフルをSONOKO風に
アレンジ。絶妙な食感で香味が広がる!



数量限定 送料¥0
単独発送
アイスパニラ5個&
白いコーヒー5個
アイス(パニラ)120ml×5
アイス(白いコーヒー)120ml×5
No.41305 常蔵凍 4,850円
※ポイント対象外 税込 5,238円
サンクスセールでしか買えない
パニラとコーヒーのセットです。
▶詳しくは12面へ



お中元

フルーツゼリー
温州みかん 8個
85g×8 No.45810 常蔵凍
7%ポイントUP 2,880円
+201ポイント 税込 3,110円
甘みが強く、適度な酸味の愛媛県
産温州みかんの美味を丸ごと堪能。



お中元

ドリームプリン
カスタード 6個
78g×6 No.45811 常蔵凍
7%ポイントUP 2,400円
+168ポイント 税込 2,592円
卵の味わいにリキュールでココ
をプラス。カラメルソース付。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

●箱入のギフト包装は、箱代110円(税込)を頂戴します。●栗あんみつセットの箱代は無料です。

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が
複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象外となります。

数量限定
6月のごちそう 詰め合わせセット

中華風鶏のうま煮 160g
焼きフライ(一口シカツ) 90g(3個)
焼きフライ(メンチカツ) 90g
ぶりぶり天然エビのクリームコロッケ 140g(2個)
ほくほくポテトのクリームシチュー 200g

常 蔵 凍 **5,800円**
No.45890 税込 **6,264円**

数量限定
6月のパン&スイーツセット

米粉ロールケーキ プレーン 1箱(3切)
フレンチトースト 1袋(2切)
極み厚切り山型パン 3枚切
極みチョコチップパン 1個
バーガーパンズ 1個
極みカレーパン 1個
トーストクリーム 30g×2

検証を重ね、延長販売できるようにしました!

常 蔵 凍 **4,500円**
No.45891 税込 **4,860円**

しっとり煮込んだ やさしい味わいが人気

国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ 5袋

240g×5 **5,400円**
No.45828 税込 **5,832円**

和風だしのまるやかな照り焼きソースが美味。きのこたっぷり。

さらにもう1袋! プレゼント 国産肉100% 照り焼きソースハンバーグ1袋

常 蔵 凍

素材と製法にこだわって 焼き上げた本格派の逸品

国産肉100% 直火焼きハンバーグ 5個

120g×5 **4,600円**
No.45829 税込 **4,968円**

脂身の少ない牛肉と豚肉で肉本来の旨みを引き出した逸品。

さらにもう1袋! プレゼント 国産肉100% 直火焼きハンバーグ1個

常 蔵 凍

希少な豚肉の 旨みたっぷり

越後もちぶたのハンバーグ ~トマト煮込み~ 2袋

200g×2 **1,800円**
No.45847 税込 **1,944円**

粗挽きのもちぶた挽き肉とトマトソースの絶品ハーモニー。

5%UP +90ポイント

常 蔵 凍

揚げないとりから 3袋

150g(6個)×3 **3,900円**
No.45842 税込 **4,212円**

3%UP

スタッフおすすめ! 鶏もも肉の歯ごたえがたまりません。味もしっかりして、ノンオイル調理とは思えない美味しさ。冷めてもさくさくジューシー、ごはんが進みます。お弁当に最適。

銀座店 丸山

常 蔵 凍

鶏肉のやわらか煮 ~オレンジ風味~ 2袋

200g×2 **2,400円**
No.45846 税込 **2,592円**

3%UP

しっとりジューシーな鶏肉はお箸で切り分けられるやわらかさ。

常 蔵 凍

豚どんセット 2袋

豚肩ローススライス160g・タレ50g(2食分)×2 **1,800円**
No.45904 税込 **1,944円**

2%UP

醤油ベースの甘いたれがご飯とも相性抜群。

常 蔵 凍

無塩せきポークウィンナー 2袋

160g(4本)×2 **2,500円**
No.45902 税込 **2,700円**

3%UP

放牧豚の旨み、ジューシーさを堪能。フライパン加熱が◎

常 蔵 凍

ぷりぷりの天然エビがたっぷり とろ〜りクリーミーなコロッケ

ぷりぷり天然エビの クリームコロッケ 3袋

140g(2個)×3 **2,700円**
No.45849 税込 **2,916円**

7%UP +189ポイント

パン粉のサクサク感とまろやかなソースが絶妙にマッチ。

常 蔵 凍

金華さばの スモーク風味 3袋

85g×3 **1,950円**
No.45856 税込 **2,106円**

3%UP

金華さばをかつおエキスを燻して風味づけ。和洋どちらにもマッチ。

常 蔵 凍

かつを煮 2袋

100g×2 **1,800円**
No.45853 税込 **1,944円**

3%UP

スタッフおすすめ! 甘い味付けなので、ほくしてごはんのせると魚が苦手な子どもでもパクパク食べます。少し水をかけてレンジで軽く温めると、やわらかくて美味です。

コールセンター 古川

常 蔵 凍

秋鮭の塩麹漬け 焼き3切

210g(3切) **1,440円**
No.45897 税込 **1,555円**

2%UP

北海道で水揚げされた秋鮭を塩麹で味付け。やわらかく旨みたっぷり。

常 蔵 凍

真だらの味噌漬け 焼き3切

210g(3切) **1,440円**
No.45899 税込 **1,555円**

2%UP

北海道で水揚げされた真だらをSONOKOの生味噌とみりんで味付け。

常 蔵 凍

まぐろ煮みそ味 3袋

100g×3 **1,530円**
No.45854 税込 **1,652円**

3%UP

やさしい甘さと食べやすさがお子様にも人気の一品。

常 蔵 凍

自家製粉そば粉の なま蕎麦 3袋

200g(2食分)×3 **2,340円**
No.45859 税込 **2,527円**

3%UP

挽き立てのそば粉を使用した生タイプならではの風味とのど越し。

常 蔵 凍

小麦香る 生パスタ 3袋

100g×3 **1,080円**
No.45840 税込 **1,166円**

3%UP

甘みのある小麦本来の風味、コシがあってもちもちの食感を堪能。

常 蔵 凍

常 蔵 凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※ **セレクト** は、定期便も含めてすべてポイント対象外です

名称変更

**濃厚な味わいで
食べ応えも満点**



常蔵凍

さらにもう1袋/
プレゼント

国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 1袋

**国産牛とゴロゴロ野菜の
ビーフシチュー 5袋**

200g×5
No.45831

4,000円
税込 4,320円

トマトとビーフパイオンを基本
に、みそでコクを加えました。

なくなり次第終了



常蔵凍

さらにもう1袋/
プレゼント

ほくほくポテトの
クリームシチュー 1袋

**ほくほくポテトの
クリームシチュー 5袋**

200g×5
No.45830

5,000円
税込 5,400円

具たくさんでボリューム満点。
とろけるクリームシチュー。



常蔵凍



常蔵凍

**ミニハンバーグと白菜の
クリームスープ 2袋**

250g×2
No.45848

1,800円
税込 1,944円
+90ポイント

国産豚の旨みと白菜の甘さが際
立つ、中華だしベースのスープ。

**だしが美味しい
おでん 3袋**

400g×3
No.45850

2,190円
税込 2,365円
+3ポイント

あっさり風味のだしは、万人に愛され
る味わい。冷やしおでんもおすすめ!



常蔵凍

**ノンオイル中華
海老チリソース 2袋**

170g×2
No.45915

2,560円
税込 2,764円
+3ポイント

スタッフおすすめ!

歯応えのある自然な食感を残した
海老に、辛み、酸み、甘みのバランス
がほどよいチリソースが絡まって本当に
美味しいです。ごはんが進む
逸品です。

SONOKOスタッフ 島田



常蔵凍

国産具材の筑前煮 2袋

115g×2
No.45905

1,360円
税込 1,468円
+2ポイント

国産具材の食感や旨味を活かす
ため真空調理で仕上げました。



常蔵凍

ほうれん草の和え物 2袋

55g×2
No.45861

760円
税込 820円
+38ポイント

やわらかいほうれん草に胡
麻の食感と風味がぴったり。

第2水曜から10日間の販売
数量限定



常蔵凍

とうふ 2丁

300g×2
No.45852

860円
税込 928円
+43ポイント

大豆の甘みと香りが口に広がる
国産丸大豆使用の特製とうふ。



常蔵凍

手焼きオムレツ 6個

100g×6
No.45896

4,000円
税込 4,320円
+2ポイント

たまごを手作業でかき混ぜ、一
つ一つ丁寧に焼き上げました。



常蔵凍

**プリッととした
食感が美味の証**

**2種のすり身の
無リンかまぼこ 2本**

200g×2
No.45843

1,980円
税込 2,138円
+99ポイント

スケトウダラとイトヨリダイの無リ
ンすり身を贅沢に使用。食感が◎



常蔵凍

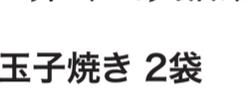
**簡単アレンジや
お弁当にも大活躍!**

玉子焼き 2袋

10個(490g)×2
No.45851

3,100円
税込 3,348円
+217ポイント

だしが効いた、深みのあるや
さしい味わい。個包装で便利。



常蔵凍

杵つき餅 2袋

500g(10個)×2
No.45910

2,340円
税込 2,527円
+2ポイント

国産のもち米を100%使
用。こだわりの本杵つき餅。



常蔵凍

**香り高いもち米に
小豆がつややか
そのこの御赤飯**

9パック
150g×9
No.45867

4,050円
税込 4,374円
+202ポイント

3パック
150g×3
No.45868

1,350円
税込 1,458円
+3ポイント

希少な魚沼産有機栽培のもち米
と小豆を用いた、上品な美味しさ。



常蔵凍

価格変更

**手造りもちりナン
3枚**

100g×3
No.46391

1,000円
税込 1,080円
+3ポイント

専用釜で焼き上げたノンオイル
調理ナン。香ばしく中はモチッ。



常蔵凍

生わかめ 2袋

200g×2
No.45855

1,486円
税込 1,604円
+3ポイント

肉厚で歯ごたえのあるシャ
キシャキ塩わかめ。



常蔵凍

乾わかめ 2袋

30g×2
No.45863

1,486円
税込 1,604円
+3ポイント

しっかりと食感と香り、
使いやすさが好評の一品。



常蔵凍

トキノのり

2袋 乾燥・生のり50g×2
No.45857

5,840円
税込 6,307円
+3ポイント

1袋 乾燥・生のり50g
No.45862

2,920円
税込 3,153円
+2ポイント



常蔵凍

**いんげん豆の煮豆
3袋**

200g×3
No.45858

1,650円
税込 1,782円
+3ポイント

ホクホクとした食感で、ねっとり
と甘く豆の豊かな風味が美味。



常蔵凍

葉唐からし 2袋

70g×2
No.45871

1,400円
税込 1,512円
+3ポイント

甘辛い味付けが、プリッとし
た辛みと食感にベストマッチ。



常蔵凍

**トキノ海苔の佃煮
2個**

110g×2
No.45914

1,580円
税込 1,706円
+3ポイント

スタッフおすすめ!

ごはんのお供の域を超えた贅沢な一品
と思うほど素材の良さがわかります。佃煮
の味付けに負けず、トキノのりの香味がふ
わっと漂い、これぞ海の恵みと実感。青菜に
そえたり、だしを加えてお吸い物にするなど
アレンジもおすすめ。 コールセンター 岩井



常蔵凍

帆立しぐれ煮 3袋

100g×3
No.45860

3,000円
税込 3,240円
+3ポイント

国産の帆立を炊き上げ、旨
みと風味をたっぷり凝縮。



常蔵凍

節味楽 2袋

50g×2
No.45909

1,020円
税込 1,101円
+2ポイント

唐辛子をピリリと利かせた
さば節と胡麻のふりかけ。



常蔵凍

茎わかめ煮 2袋

100g×2
No.45872

920円
税込 993円
+3ポイント

コリッとした食感と和風だしが
しっかり染み、ごはんのお供に◎



常蔵凍

追い麴仕立ての生味噌

500g
No.45878

950円
税込 1,026円
+3ポイント

一度仕上がったみそに米麴を加
え再発酵。旨みと甘みをアップ。



常蔵凍

再仕込み醤油 3本

360ml×3
No.45875

1,880円
税込 2,030円
+3ポイント

丸大豆・小麦・塩を2年間じっ
くり熟成。濃厚なコクと旨み。



常蔵凍

便利つゆ 3本

300ml×3
No.45873

2,180円
税込 2,354円
+3ポイント

吟味した素材の旨みを丸
ごと引き出した濃縮つゆ。



常蔵凍

**和風ノンオイル
ドレッシング 3本**

200ml×3
No.45865

1,580円
税込 1,706円
+3ポイント

どんな素材とも相性抜群なしょう
ゆベースのノンオイルドレッシング。



常蔵凍

純米酢 3本

500ml×3
No.45876

2,300円
税込 2,484円
+3ポイント

昔ながらの製法で醸造。ツン
とした酸味がなく、まるやか。

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです ※体験には個人差があります

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷凍・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が
複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。



有機すだちポン酢 2本
180ml×2 No.45877
5%UP **2,100円**
+105ポイント 税込 2,268円
すだちの果汁を贅沢に使った香り豊かなポン酢。



その子トマト 2本
400g×2 No.45874
1,620円 ▶ **1,500円**
税込 1,620円
凝縮したトマトの風味を楽しめるトマトピューレソース。



七色唐辛子 2個
25g×2 No.45879
3%UP **2,340円**
税込 2,527円
すべて国産原料の希少な七味。旨みとコクが漂う奥深い辛さ。



太陽と海風でじっくり自然乾燥 天日干しの海の塩 2袋
100g×2 No.45912
2%UP **1,440円**
税込 1,555円
スタッフおすすめ!
ずっと好きで愛用しています。角のないマイルドな味わいで、どんな料理に使っても美味しさがワンランクアップ。今回のリニューアルで粉末状になり、使いやすくなってうれしいです!
SONOKOスタッフ 鈴木



その子酒
720ml 清酒 アルコール分17度
No.45886 3%UP **4,080円**
税込 4,488円
鈴木その子が美容を考えて作った米と米麴の濃厚な純米原酒。



ぶどう本来の香味をじっくり堪能 その子美ワイン 赤
750ml No.45883 常蔵凍
白
750ml No.45884 常蔵凍
スパークリング 白
750ml No.45885 常蔵凍
各 **3,950円** ▼
3,550円 お得!
税込 3,905円



数量限定 レモンサイダー
24本 200ml×24 No.45822 常蔵凍
送料 ¥0 単独発送
10%UP **7,680円**
+768ポイント 税込 8,294円
1本 200ml No.45881 常蔵凍
3%UP **320円**
税込 345円



有機ジンジャー りんごとすだち 2本
有機しょうがシロップ(濃縮) 310g(4~6倍希釈)×2 No.45880
5%UP **3,000円**
+150ポイント 税込 3,240円
すべて有機原料を使用した生姜ドリンクの素。



その子ブレンド浅煎り珈琲
挽き豆200g No.45882 常蔵凍
3%UP **1,360円**
税込 1,468円
6種類の豆を別々に焙煎。浅煎りなのに深いコクと香りが贅沢。



アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル 10個
No.45827 7%UP **3,900円**
+273ポイント 税込 4,212円
6個 No.45866 3%UP **2,340円**
税込 2,527円



多彩な美味しさで口福な間食タイムを
数量限定 スイーツセット
米粉ロールケーキ キャラメル1箱(3切)
そのこの野菜菓子 1個
チョコゼリーケーキ 2個
カシューナッツクッキー 90g
モーニングケーキ 1個
常蔵凍 **4,000円**
No.45836 税込 4,320円



フルーツゼリー温州みかん 8個
85g×8 No.45810 7%UP **2,880円**
+201ポイント 税込 3,110円
3個 85g×3 No.45940 2%UP **1,080円**
税込 1,166円
スタッフおすすめ!
とろける食感でみかん果汁が口いっぱいに広がり、本当に美味しい。スイーツ男子の私もハマリしています。間食はもちろん、小腹の空いた時やお口直しにも重宝しています。
美容スペシャリスト SAY★GO



アイス 常蔵凍 送料 ¥0 単独発送 ※ポイント対象外
白いコーヒークリーム 10個
120ml×10 No.26741 **5,000円**
税込 5,400円
バニラ 10個
120ml×10 No.10372 **4,700円**
税込 5,076円
チョコ 10個
120ml×10 No.10359 **5,300円**
税込 5,724円
バニラ&チョコ各5個
バニラ120ml×5 チョコ120ml×5 No.9264 **5,000円**
税込 5,400円



食用植物油、乳化剤や安定剤など一切不使用。20年前から変わらない製法と吟味した卵や牛乳を使いやすい甘さに仕上げました。



●キャンセルの場合は、お届け希望日の2週間前までにご連絡ください(月曜定休)。なお、製品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はお受けできません。●沖縄県など一部お届けできない地域がございます。詳しくは5面のご利用方法(お届け方法)をご覧ください。



ソフトクッキー チョコレート味 2袋
9枚×2 No.45907 常蔵凍
2%UP **2,222円**
税込 2,399円
まろやかな口溶けと濃厚なカカオのコクが美味。



数量限定 桜葉薫る道明寺 2袋
200g(4個)×2 No.45870 常蔵凍
3%UP **1,560円**
税込 1,684円
国産のもち米と小豆を使用し、香り高い桜葉で巻きました。



その子のどら 6個
No.45869 常蔵凍
3%UP **2,340円**
税込 2,527円
特製粒あんを、油脂無配合で焼いた生地で挟んだ冷凍どら焼き。



栗まん 3袋
2個×3 No.45908 常蔵凍
2%UP **990円**
税込 1,069円
やさしい甘さの白あん、栗の甘露煮が好相性。香ばしい生地も美味。

製造の都合により、お届けできるお日にちが限定されております。詳しくは下記をご覧ください。
SONOKOアイスお届けカレンダー ●FAX注文は前日締切です。

A 地域お届け日	B 地域お届け日	ご注文締切日
●本州(青森県・秋田県・岩手県を除く) ●四国・九州(長崎県・鹿児島県の一部地域を除く)	●北海道・青森県・秋田県・岩手県 ●長崎県(一部地域を除く)・鹿児島県(一部地域を除く)	●注文締切日
6/15(水)もしくは 6/18(土)	6/16(木)もしくは 6/19(日)	6/7(火)まで
6/22(水)もしくは 6/25(土)	6/23(木)もしくは 6/26(日)	6/14(火)まで
6/29(水)もしくは 7/2(土)	6/30(木)もしくは 7/3(日)	6/21(火)まで
7/6(水)もしくは 7/9(土)	7/7(木)もしくは 7/10(日)	6/28(火)まで

※オンラインショップでの取扱いはございません ※アイスの表示価格は保存容器・ドライアイスが含まれています

GGコスメ 常蔵凍 プレゼント 3Dデザインセラム 2g

クレンジングクリームR 2本
120g×2 No.45755
7%UP **13,000円**
+910ポイント 税込 14,300円

エッセンスR 2本
30ml×2 No.45756
7%UP **26,000円**
+1,820ポイント 税込 28,600円

クリーム 2本
30g×2 No.45757
7%UP **20,000円**
+1,400ポイント 税込 22,000円

家中スッキリ! 夏の掃除で、おうち時間を快適に!

あらいぐまシリーズ 常蔵凍 7%UP

これらの商品すべて

洗濯用石けん 2本
600ml×2 No.45787 **2,400円**
+168ポイント 税込 2,640円

洗濯用仕上げ剤 2本
600ml×2 No.45788 **2,400円**
+168ポイント 税込 2,640円

食器用石けん 3本
300ml×3 No.45783 **3,600円**
+252ポイント 税込 3,960円

キッチンクリーナー 3本
300ml×3 No.45784 **3,600円**
+252ポイント 税込 3,960円

バスクリーナー 3本
300ml×3 No.45785 **3,600円**
+252ポイント 税込 3,960円

トイレクリーナー 3本
300ml×3 No.45786 **3,600円**
+252ポイント 税込 3,960円

ファーマンステーション アウトドアスプレー レモングラス 2本
80ml×2 No.46389 常蔵凍
1%UP **4,300円**
税込 4,730円
岩手のお米からできたエタノール、新潟の杉蒸留水、ヒマラヤの香り高い精油などを使って作られたアウトドアスプレー。虫が嫌いな香りを配合。

「正しく食べること」の大切さを伝えます
鈴木その子式 やせたい人は食べなさい。【医薬部外品】
No.40227 ※ポイント対象外 **1,400円**
常蔵凍 税込 1,540円
鈴木その子式食養理論を、現代の生活習慣や食生活に合わせたアップデートし、36のルールに。

その子美ワイン: ヴィンテージはご指定できません。スパークリングワイン: 外気温によっては瓶内で二次発酵が進み、開栓時に栓が勢いよく飛び出し、ケガをしたり、中身が吹き出すことがあります。※開栓の前には冷蔵庫内で十分に冷やしてください。※瓶口を絶対に自分や他人の顔や体、壊れ物に向けて開栓しないでください。●お酒は20歳になってから ※未成年者の飲酒及び未成年者への酒類の販売は法律で禁止されています ※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません ●通信販売酒類小売業免許を取得しています ●酒類の1回の注文数は760ml相当で2ケースまでとさせていただきます

常蔵凍 常温・冷蔵・冷凍(ご利用可能な温度帯が白、ご利用できない温度帯がグレーです) ※セレクトは、定期便も含めてすべてポイント対象外です ※体験には個人差があります

今月のセットのお届けは▶ **7/6(水)まで**

ご希望日にお届けいたします ご注文受付日・お届け地域によりご希望日にお届けできない場合がございます



美味しく、しっかり食べて、スッキリ美人に!



良質な素材を吟味し、不要な食品添加物や油脂を使わずに調理をする。そんな「SONOKO式食養理論」をご自宅で手軽に実践できるようにと開発されたのが「SONOKO式献立セット」。バラエティー豊かな美味しいメニューを通じて、バランスよく栄養を摂りながら、理想のボディメイクを目指しましょう。

数量限定

6月の4週間完全実行献立セット

78,000円 税込84,240円 常蔵凍 コーヒータイプ または ウーロン茶タイプ

お届け期間	本州	北海道・九州・沖縄県等一部地域
第1週	5/28(土)～6/11(土)	5/29(日)～
第2週	6/4(土)～6/18(土)	6/5(日)～
第3週	6/11(土)～6/25(土)	6/12(日)～
第4週	6/18(土)～7/2(土)	6/19(日)～

送料 ¥0 単独発送

プレゼント



すずまる納豆 1セット



フルーツゼリー温州みかん 6個



ドリームプリン カスタード 6個



検証を重ね、延長販売 できるようになりました!

お申し込み受付期間 **6/8(水)まで**

※お届け日は、ご注文日・お届け地域によりご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。

人気の肉総菜がそろって美味しさもボリュームも大満足!

常蔵凍

数量限定 6月の1週間グルメセットA No.45888 **21,000円** 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付

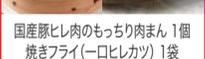


【セット内容】スパイシーチキン、焼きフライ(一口ヒレカツ)、中華風鶏のうま煮、北海の恵みごちそう丼、国産肉100%直火焼きハンバーグ、蒸し鶏のガーリック風味、ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ、真だらの味噌漬け焼き、エビと香りバジルのクリームパスタソース、国産牛とゴロゴロ野菜のピーフシチュー、国産真いわしのしょうが煮、手焼きオムレツ、極みメロンパン、極み厚切り山型パン、宇治抹茶ぼうろ、フルーツゼリー温州みかん、思い出のやさしいミートソース、切り干し大根、すき昆布の土佐煮、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、ほうれん草としめじのおひたし、4種のきのこの煮びたし、小麦香る生パスタ、豆ちゃん(大豆の煮豆)、やわらか紀州梅干し、帆立しぐれ煮(小分け)、極み粒あんぱん、モーニングスイッチスムージーキング(いちご&トマト)、チョコゼリーケーキ、ドリームプリン カスタード、その子のどら1個、モーニングケーキ、アーモンドと蜂蜜のリエージュ風ワッフル

プレゼント



国産豚ヒレ肉のもちり肉まん 1個



焼きフライ(一口ヒレカツ) 1袋

和洋中のお総菜がバランスよく多彩に楽しめます!

常蔵凍

数量限定 6月の1週間グルメセットB No.45889 **21,000円** 税込22,680円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付

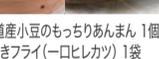


【セット内容】ウィズボンチチキンカレー、焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、焼きフライ(メンチカツ)、ノンオイル中華 海老チリソース、揚げないとりから、牛肉と春雨のチャップコギ、金華さばのスモーク風味、秋鮭の塩麹漬け焼き、ほくほくポテトのクリームシチュー、ノンオイル中華肉餃子、ノンオイル中華 万能肉味噌、極みチョコチップパン、フレンチトースト、バーガーパンズ、そのこの野菜菓子、チョコゼリーケーキ、切り干し大根、ほうれん草としめじのおひたし×2、ごぼうの甘酢ゆず風味、国産具材の筑前煮、手焼きオムレツ、ほうれん草の和え物、きんぴらごぼう、ひじき煮(小分け)×2、ごはんを食べ菜彩、帆立しぐれ煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、らーめん風、極みスイートレーズンパン×2、モーニングスイッチスムージー ナイト(ブルーベリー&生姜)、プチゼリー葡萄

プレゼント



北海道産小豆のもちりあんまん 1個



焼きフライ(一口ヒレカツ) 1袋

朝と昼に手軽に実行! 夕食は家族と一緒にという人にもおすすめ



数量限定 6月の朝昼間食セットプラス

No.45887 **14,500円** 税込15,660円 常蔵凍

●2食+間食×7日分=計21食 召し上がり方の一例(メニュー表)付

【セット内容】焼きフライ(ハーブ豚とんかつ)、中華風鶏のうま煮、焼きフライ(コロッケ)、北海の恵みごちそう丼、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、ノンオイル中華 海老チリソース、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁、ノンオイル中華 万能肉味噌、ひじきの煮物、ほうれん草の和え物、釜揚げうどん、極みチョコチップパン、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個、極み粒あんぱん、そのこの野菜菓子、チョコゼリーケーキ、その子のどら1個、フルーツゼリー温州みかん、ドリームプリン カスタード

プレゼント



揚げないとりから 1袋

※セール品・プレゼント品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真はイメージです

お届けは ①送料全国一律779円(1箱につき) ②代引手数料300円(1箱につき) ③【お電話注文】1件のお届け商品合計が30,000円(税別)以上で、送料・代引手数料無料
【オンラインショップ】1個口の合計が10,000円(税別)以上で送料無料、30,000円(税別)以上で代引手数料が無料

ご利用について詳しくは15面をご覧ください
●ご注文品の性質上(冷蔵・冷蔵・常温)及び点数などによりお届け荷物が複数に分かれた場合もすべての個口分の送料が無料となります。
●別送品やすでに送料サービスとなっている商品等は対象となりません。

献立



エビデンスも取得!

2か月間集中献立で、本気痩せを実現!

8週間ダイエット献立セット

●3食+間食+夜食×7日分×8週間=計280食

召し上がり方の一例(メニュー表)付

ご用意いただくもの:ごはん/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

1日3食+間食+夜食の栄養バランスのよい食事を8週間続けることで、しっかり食べながら健康的なダイエット*ができる献立セットです。面倒なカロリー計算や調理の手間いらず、ダイエット*中に我慢することでストレスのもととなる甘いおやつも毎日食べられるので、成功を目指しやすいのもポイントです。

※お届け日は、ご注文・お届け地域によりご希望に添えない場合がございます。何卒ご了承ください。原則的に途中キャンセルはできません。やむを得ず途中キャンセルされた場合は実費をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。*8週間ダイエット献立セットの調査方法:20歳以上59歳以下でダイエットを希望する健康な男女を対象として、プログラムを開始する前と8週間後の体構成を比較する単群のオープン試験を実施。(2018年、一般財団法人日本臨床試験協会(JACTA)調べ) バランスの良い食事とは1日1400kcalに加え、たんぱく質17%、脂質13%、炭水化物70%のバランスをとった献立のことです。*結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

150,000円 税込162,000円

送料¥0 単独発送

SONOKOを代表するメイン総菜にサプリもプラス。常温で便利

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



常温グルメ献立セット

No.46414 19,800円 税込21,384円 常 蔵 凍

常温グルメ献立セット そのこ米ごはん付

氷温熟成*そのこ米ごはん19食

単独発送 No.46415 22,800円 税込24,624円 常 蔵 凍

【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、金華そばのスマーク風味、国産真いわしのしょうが煮、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、国産真そばの味噌煮、まぐろ煮みそ味、ノンオイル調理キーマカレー、チキンカレー、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、思い出のやさしいミートソース、具だくさんミネストローネ、からだ想いの鶏スープ、国産小松菜のみそ汁×2、ノンオイル中華 中華丼、ノンオイル中華 万能肉味噌、国産具材の筑前煮、ひじき煮(小分け)、小麦香る生パスタ×2、いんげん豆の煮豆、味見っ子、トキノ海苔の佃煮、帆立しぐれ煮(小分け)、昆布水のもと、板のり、乾わかめ、ドリームプリン カスタード、プチゼリー葡萄、ソフトクッキー チョコレート味、フルーツゼリー温州みかん、ありがとう乳酸菌×7包、素ドリンク月 スティックタイプ×5包

ご用意いただくもの:ごはん(ごはんなしセットのみ)/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス

パンを中心に、和洋中とバラエティ豊かなメニュー。

パンや麺好きな方におすすめ

常 蔵 凍

数量限定 その子ちゃん献立セット

No.45893 16,230円 税込17,528円

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】蒸し鶏のガーリック風味、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、無塩せきポークウインナー スパイシー、国産肉100%直火焼きハンバーグ、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、思い出のやさしいミートソース、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、極みスイートレーズンパン×2、極みロールパン2個×3、極み粒あんぱん、極みカレーパン、極みチョコチップパン、バーガーパン×2、らーめん風、スパゲッティ、具だくさんミネストローネ、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテのクリームシチュー、国産小松菜のみそ汁、手焼きオムレツ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根、鶏そぼろ入りの花×2、ひじき煮、北海道産小豆のゆであずき、ドリームプリン カスタード、栗まん(2個)、モーニングケーキ、フルーツゼリー温州みかん

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食



豪華な内容で食べ応えのあるメニュー。美味しくSONOKO式を実行できる人気の献立

数量限定 すっきり献立セット デラックス

No.45892 15,000円 税込16,200円 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、鶏肉のやわらか煮〜オレンジ風味〜、国産肉100%照り焼きソースハンバーグ、豚肉のシャリアピン、焼豚、無塩せきポークウインナー ハーブ、国産真そばの味噌煮、秋鮭の塩麹漬け焼き、真ダコとエビの黄身酢和え、国産小松菜のみそ汁、北海道にんじんポタージュ、ほくほくポテのクリームシチュー、極みカレーパン、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、釜揚げうどん、ひじきの煮物、きんぴらごぼう×2、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物、小松菜のおひたし×2、南瓜のそぼろ煮、鶏そぼろ入りの花×2、ひじき煮(小分け)、いんげん豆の煮豆(小分け)、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、2種のすり身の無リンかまぼこ、トキノ海苔の佃煮、板のり、モーニングスイッチスムージー キング(いちご&トマト)、黒豆塩大福(4個)、カシューナッツクッキー、素ドリンク 月(スティックタイプ×1包)×7

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/キャベツ/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス



献立に必要なものが揃っているので

ごはんと飲み物を用意するだけで手軽にスタート!

数量限定 すっきりスター献立セット

No.45894 13,334円 税込14,400円 常 蔵 凍

●3食+間食+夜食×7日分=計35食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】越後もちぶたのハンバーグ〜トマト煮込み〜、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、スライスハム、秋鮭の塩麹漬け焼き、国産真いわしのしょうが煮、クリームカレー、ポークカレー、思い出のやさしいミートソース、ノンオイル中華 中華丼、極みスイートレーズンパン×2、極み粒あんぱん、極みチョコチップパン、らーめん風、スパゲッティ、2種のすり身の無リンかまぼこ、きんぴらごぼう、ほうれん草としめじのおひたし、ほうれん草の和え物×2、しらす煮、いんげん豆の煮豆(小分け)×2、国産小松菜のみそ汁、乾わかめ、ひじき煮、昆布水のもと、豆ちゃん(大豆の煮豆)、板のり、栗まん(2個)×2、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス



SONOKO式献立の原点。

規則正しい食生活を送れる

シンプル献立

スタンダード 献立セット

No.45895 8,990円 税込9,709円 常 蔵 凍

●3食+間食×7日分=計28食 召し上がり方の一例(メニュー表)付



【セット内容】じゃがいもゴロゴロカレー、だし薫るかき玉風親子丼、国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー、だしが美味しいおでん、特製つゆ仕込みの国産牛すき丼、まぐろ煮みそ味、かつを煮、帆立しぐれ煮、節味菜、いんげん豆の煮豆、茎わかめ煮、フルーツゼリー温州みかん、黒蜜風味ようかん(12本)

ご用意いただくもの:ごはん/飲み物/昆布水のもと/わかめ/のり/和風ノンオイルドレッシングなどの調味料、スパイス/夜食



商品情報

新定番商品

- そのこの御赤飯 ●極みスイートレーズンパン
●極みロールパン2個 ●七色唐辛子
●国産帆立のボンゴレ風パスタソース
●からだ想いの鶏スープ ●ノンオイル中華 海老チリソース
●トキノ海苔の佃煮 ●しらす煮
●本格麦焼酎力松 ●その子美ワインスパークリング白
●フルーツゼリー温州みかん ●プチゼリー葡萄
●カカオ飴 ●ちゅらしお飴
●SO ENERGIE
●ザ・ソノコ ウォッシングフォーム
●ザ・ソノコ ホワイトマスク
●ザ・ソノコ ホワイトニングローション
●ザ・ソノコ リペアローション
●ザ・ソノコ ホワイトニングエッセンス
●ザ・ソノコ セラム
●ザ・ソノコ バランシングミルク
●薬用ハンドウォッシュ
●ヘアカラートリートメント ブラック
●セレクト ルアモ アイカラー6色
●セレクト ルアモ ナチュラルチークカラー2色
●セレクト ルアモ ナチュラルハイライター
●セレクト ルアモ 木製パレット2種
●セレクト モザイクジェル ソープディスペンサー

内容量変更

●国産肉100%照り焼きソースハンバーグ 250g → 240g

価格変更(5/1より)

- 素麺 890円 → 940円(税込1,015円)
●極みスイートレーズンパン 400円 → 430円(税込464円)
●極み角食パン 500円 → 530円(税込572円)
●極み粒あんぱん 430円 → 460円(税込496円)
●極みカレーパン 500円 → 530円(税込572円)
●手造りもちりナン3枚 980円 → 1,000円(税込1,080円)
●豆ちゃん(大豆の煮豆) 680円 → 710円(税込766円)
●いんげん豆の煮豆 520円 → 550円(税込594円)
●ひじき煮 600円 → 630円(税込680円)
●素ドリンク透(瓶タイプ) 5,500円 → 5,800円(税込6,264円)
●素ドリンク月(瓶タイプ) 5,500円 → 5,800円(税込6,264円)

極みロールパン変更(5/1より)

- 6個 800円(税込866円) 販売終了
●2個×3 830円(税込896円) 定番販売開始
●2個 320円(税込345円) 定番販売開始
献立やセットのみでお楽しみいただいていた2個入り定番品に仲間入りしました。
※税込価格は軽減税率にて計算しております。

名称・パッケージリニューアル

一目で商品の特徴をお伝えできるよう、パッケージのデザインと商品名を変更いたしました。味や原材料など中身は変わりませんので、ご安心ください。
●極み角食パン(旧:角食パン) ●極み厚切り山型パン(旧:厚切り山型パン)
●万能だしの素(旧:だしの塩) ●天日干し海苔の塩
●国産肉100%直火焼きハンバーグ(旧:プレミアムハンバーグ)
●国産牛とゴロゴロ野菜のビーフシチュー(旧:ビーフシチュー)
●具だくさんミネストローネ ●3Dデザインセラム
●薬用はみがき ●マウスウォッシュ
●セレクト 有機胡麻ドレッシング(キャップ色変更)

なくなり次第リニューアル

- ぷりぷり天然エビのクリームコロッケ

なくなり次第終了

- 豚肉のシャリアピン
●ほくほくポテのクリームシチュー
●WB ウォッシングフォーム
●WB ホワイトニングローション
●WB トリートメントローション
●WB ホワイトニングエッセンス
●GG ウォッシングフォームR
●GG モイスチャーローションR

販売終了

- から揚げ風チキン ●海苔佃煮
●あんしん野菜 ●フルーツゼリーオレンジ
●ミニフルーツゼリーりんご ●手作り塩飴
●手作り黒飴 ●手作りカカオ飴
●手作り生姜飴
●GG デイリーブースター
●WB モイスチュアライジングミルク
●トキノ クレンジングクリーム
●トキノ モイスチャーローション
●トキノ ナイトクリーム ●エッセンス ステップ2
●ホワイトマスク ●マイルドハンドソープ
●はみがき
●セレクト フェースインシスト ラメラ カラープレスト
●セレクト グリーンノートヘアカラーファンデーション ライトブラウン
●セレクト バスタオル ベージュ
●セレクト フェイスタオル ナチュラル

ご注文は お電話注文 (通話料無料) 0120-88-7878

オンラインショップ www.sonoko.co.jp

Shop 銀座店 営業時間 1F・2F 11:00~19:00 お問い合わせ 03-4335-7878



お客様とSONOKOをつなぐコミュニケーションの場です。
皆様からお寄せいただいたお声や写真を紹介いたします。

〒136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F事務所 (株)SONOKO 「THE SONOKO 編集部」 メール thesonoko@sonoko.co.jp

お便り・メールには、会員番号とお名前もお知らせください。

おしゃべりカフェ

落ち着きをもたらす SOU マスクにひと吹きでリフレッシュ

山形県 渡辺和子様

オードトワレSOUを購入しています。他社の香水を使用していましたが、好みではなく気分よく過ごせませんでした。同じ頃に娘が使用していたSOUの香りがとても良く、落ち着いたので、私も愛用するように。明るく元気に過ごせるので、今の私にとってなくてはならないものです。今はマスク着用のご時世なので、マスクに



しゅっとひと吹き。外出時はほのかな香りに癒されています。マスク生活の中、SOUを上手にご活用いただきありがとうございます。鈴木その子は香りもたらす影響についても重要視しており、SONOKOの香水、オードトワレは落ち着ける香りです。今は常にマスクをする生活ですので、マスクに使用するとリフレッシュできて良いですね。寝る前にティッシュにひと吹きして枕元に置くのもおすすめです。



化粧品担当
北田

これらの体験には個人差があります。SONOKOのご提供する食品、サプリメント、化粧品などは病気を治す目的のものではありません。ご病気になる時は必ず医師の診療をお受けください。

こだわり素材のパンが美味 冷凍してプチ非常食にも

千葉県 ペンネーム けいちゃん

銀座店でランチをする機会がありました。とても心地よく美味しくいただき、店内で買い物をして会員になりました。こだわり素材のパンがとても美味しく気に入っています。冷凍で届くので日持ちもして、私のプチ非常食にもなっています。佃煮なども美味しいです。これからもお気に入りを見つけていきたいなと思っています。

ランチをお楽しみいただき、商品も気に入っていただけてとてもうれしいです。SONOKO CAFEでは毎月新メニューをご用意しておりますので、ぜひお楽しみください。カフェメニューで使用している食材の多くは店内で販売中ですので、ご自宅でもSONOKO CAFEの味を再現いただけます。こだわりのSONOKOのパンを使ったメニューもご用意しております。またご来店の際にぜひお試しください。



銀座店店長
高橋

定期便のご案内

毎日の健康や美容維持のため 定期便が便利です

- セレクト品・直送品を除く全商品が対象です。
- 1梱包、1温度帯の合計金額1万円(税別)以上でご利用可能です。
- 定期購入品と通常購入商品は同梱できません。
- お届けのサイクルは1カ月に1回または2カ月に1回となります。
- お申し込み後6回以上の継続をお願いしております。(途中解約の場合はお申し込みプランの1カ月分を請求させていただきます。)
- 送料無料でお届けします。詳しくはお問い合わせください。

ポイントサービスのご案内

特価品やセレクト品及び先様送りのご注文はポイント対象外です

通常購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上	定期便購入時	前年度累計 購入金額	[パール会員] 20万円(税別)未満	[プラチナ会員] 20万円(税別)以上
	ポイント		1%		3%	定期ポイント	1~12回・10%
送料サービス		779円*1(税込)	月1回無料*2	送料サービス		いつでも無料	

*1 30,000円(税別)未満のご購入の場合、1個口につき *2 オンラインショップでのご注文は対象外
■ パール会員様からプラチナ会員様への切り替え時期はお買い上げ累計金額が20万円以上に達した翌月からの変更になります。

※申込・変更・休止・解約はお電話にて、次回お届け指定日の2週間前までにご連絡ください。
(お米の定期は3週間前、お届け日の10営業日前までにご連絡ください。)
※定期購入の場合、ポイントは付かず定期ポイントのみ付与されます。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのご米の定期便のみ1万円以下で承ります。
※お届け日などの変更は電話にて承ります。2回連続してのお休みはできません。そのご米の定期便のみ1万円以下で承ります。

ポイントの有効期限について

● 最終ご注文から1年間ご購入がないと、お手持ちの保有ポイントはすべて失効します。● ポイントのみでのお買い上げの場合は自動延長の対象外となります。

ご利用方法

ご注文方法	電話	ご注文ダイヤル(通話料無料) 0120-88-7878	受付時間 / 10:00~18:00 (月曜定休)	オンラインショップ	24時間いつでもご注文!	1個口 送料無料	毎月10・20・30日は	オンライン限定の
	FAX	0120-48-7717	通信料無料 24時間受付	店舗	www.sonoko.co.jp	合計1万円(税別)以上で	2%ポイントUP	不定期で実施
	郵便	136-0075 東京都江東区新砂1-12-39 日本通運(株)新砂3号倉庫内2F事務所 (株)SONOKO SONOKO「通信販売」係			SONOKO銀座店 104-0061 東京都中央区銀座5-9-1 銀座幸ビル1F・2F TEL:03-4335-7878 営業時間 / 1F・2F 11:00~19:00 詳しくは銀座店にお問い合わせください。			
	税率について	商品・サービスの利用形態に伴う税率	食品・サプリメント 8%	化粧品・日用品 10%	SONOKO CAFE 店内でのご飲食・10% お持ち帰り・8%			

代金引換

商品配達時に代金をお支払いいただく方法です。

商品合計金額 **30,000円(税別)** 未満の代金引換につきましては、個数口ごとに **代引手数料として300円(税込)** を申し受けますのでご了承ください。1件*のお届けが30,000円以上の場合、代引手数料・送料ともにSONOKOが負担いたします。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。

※複数のお届け先のお支払いを1件の代金引換金額に合算することはできません。(詳しくはお尋ねください)

宅配便にてお届けいたします。

配達日・時間指定 ご注文時に申し付けください。ご都合に合わせて曜日・配達日・時間等をご指定いただけます。

17時までのご注文は翌日出荷いたします。一部時間帯指定不可地域がございます。

音声ガイダンスの後、専任担当におつなぎいたします。

- ① ご注文された荷物の確認、返品・交換に関するお問い合わせ
- ② 住所変更などの会員登録内容に関するご連絡、各種お手続き
- ③ SONOKO式実行、製品に関するお問い合わせ
- ④ 個人情報に関するお問い合わせ・その他お問い合わせ

0120-07-7878 受付時間 / 10:00~18:00(月曜定休)

※IP電話・国際電話等で上記電話番号がご利用いただけない場合は **TEL:03-4335-7750**

※プッシュ音が選択できない電話機(ダイヤル回線など)の方は、操作をせずそのままお待ちください。自動的に④におつなぎいたします。担当者にご用件をお申し付けください。

クレジットカード(ご本人名義)

各クレジットカード会員契約に基づきお客様のご指定の口座より自動的にご利用代金を引き落とす方法です。[お支払い回数] 一括/リボ・2回分割・ボーナス払い*・分割払いからお選びください。

*銀座店でのご購入時のご利用にのみご利用いただけます(お電話注文、オンラインショップでのご購入の場合、ボーナス払いはご利用になれません)。

※ご注文のつど「①カード会社②カード番号③有効期限」を確認させていただきます。お電話でご注文の場合、クレジットカードをあらかじめお手元にご用意の上、ご確認くださいませようお願いいたします。尚、カードはご本人名義に限らせていただきます。

割賦販売法の一部改正に伴い、ご注文時のクレジットカードの決済方法が一部変更になりました。販売方法により、初回ご登録時にお客様側の操作が必要になる場合もございますので、スタッフの案内に沿ってお手続きください。※2回目以降につきましては、ご登録済みのクレジットカード番号の下4桁と有効期限のみお伝えいただければお買い物が可能となります。

ご利用いただけるカード	SONOKO VISA	VISA	Master	JCB	AMEX	Diners	Nicos
一括/リボ	○	○	○	○	○※一様のみ ※リボ不可	○	○
2回分割※1	○	○	○	○	-	-	○
分割払い※1,2	○	○	○	○	○	-	○
ボーナス払い※1,3	○	○	○	-	-	-	-

※1: 1万円以上お買い上げの場合ご利用可
※2: 分割回数は3、5、6、10、12、15、18、20、24回より
※3: 3/1~6/15及び8/1~11/15の期間ご利用可

送料 (1個口につき) **全国一律 779円(税込)**

お電話注文は1件*のお届け商品合計が**30,000円(税別)**以上、
オンラインショップは1個口の合計が**10,000円(税別)**以上で
送料無料でとなります。

*1件とは、「1住所」への「1回のお荷物」をさします。
※詳しくは、ご注文時にSONOKOスタッフへお尋ねください。

返品・交換方法

返品・交換に際しましては事前に左記のお問い合わせ電話番号にご連絡ください。

※返品・交換は製品到着後7日以内とさせていただきます。
※お客様都合による返品・交換につきましては返送料(運送会社の実費)・再送料をご負担いただきますのでご了承ください。

右記の場合は
返品・交換を
お受けできません。
■ サプリメント ■ 食品 ■ 開封された製品 ■ お買い上げレシートや納品書がないもの
■ 一度ご使用になった製品 ■ 製品到着後8日以上経過した製品
■ 配達後お客様が破損、汚損されたもの ■ セット製品・プレゼント付き製品の返品
■ 書籍・DVD・ビデオ ■ 受注生産品・限定品 など

ご返金について

※返品現品が当社に到着・確認後、銀行振込等にてご返金いたします。
※クレジットカードでお求めの場合は手続き上、ご指定の口座より一旦引き落とされる場合もございます。その場合、クレジット会社より翌月ご返金いたします。

SONOKO式実行相談窓口 <開設日時>火・木・土 10時~17時

「お電話が混み合ってつながりにくい」とのご意見にお応えし、事前予約制とさせていただきます。
ご予約後、ご案内の日時にご相談専用ダイヤルにお電話をいただきますと、お待たせせずに実行相談員が対応いたします。
※ご予約が殺到した場合、ご希望の日時にご相談をお受けできない場合がございます。※担当者のご指名はお受けいたしません。ご了承ください。

◆ご予約 **0120-88-7878**

(月曜定休) 10:00~18:00

◆ご相談専用ダイヤル(ご予約制) **0570-03-7800**

ご相談窓口
担当スタッフ 大石
※窓口担当の1人です。





お肌のSOSサイン見逃していませんか？ 摂食障害でお悩みの方ご相談ください

SAY★GOおすすめ!

長引くマスク生活により、マスク性敏感肌の方が急増しています。またメイク機会も減り、肌ストレスも高くなり、お肌は自覚症状が無い中で、トラブルが急増しているかもしれません。

銀座店で「肌分析」実施中!



判定結果をケータイでいつでも確認できます!

肌分析は完全予約制です。

ご予約は銀座店まで。03-4335-7878

- 額・頬・口元の3カ所をチェック
- 水分量と油分量を直ぐに判定
- 毛穴・キメ・シミ・色みを測定
- お持ちのスマホと連動で、結果をいつでも閲覧可能

摂食障害により長男を亡くしたことをきっかけに、鈴木その子がSONOKOを創業してから「この悲劇を二度と起こしてはならない」という強い想いを受け継ぎ、SONOKOでは実際に克服された方々の体験談やSONOKO式食養理論をもとに、皆様に寄り添って一緒に解決を目指す場となることを願っております。

お気軽にご相談ください

電話 ●ご予約 ☎0120-88-7878

(月曜定休) 10:00~18:00

●ご相談専用ダイヤル(ご予約制)

0570-03-7800

メール info@sonoko.co.jp

銀座店 スタッフへお気軽にお声がけください



詳しくはこちら

※感染症の状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

イベントのお知らせ

名古屋・大阪 「定例会」のご案内

- 開場・受付 12:30
- 定例会 13:00~14:00
- 販売会 14:00~15:30(受付終了)
- 閉場 16:00

7/23(土) 名古屋定例会

[会場] 東京第一ホテル錦 3階ドルチェ
愛知県名古屋市中区錦3-18-21
東山線「栄駅」下車1番出口より徒歩2分
TEL:052-955-1001

7/24(日) 大阪定例会

[会場] 大阪第一ホテル 6階マークス
大阪府大阪市北区梅田1-9-20
JR「大阪駅」中央口より徒歩3分、
阪急電鉄「大阪梅田駅」より徒歩10分ほか
TEL:06-6341-4411

※感染症対策のため事前予約となります。ご了承ください。

銀座店のご案内

営業時間

1F CAFE (日~水) 11:00~19:00 (木~土) 11:00~20:00
2F 11:00~19:00 ※営業時間は変更する場合がございます。
6/2(木)、3(金)、6(月) 2F 終日CLOSE 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
6/3(金) 1F CAFE 17:00 CLOSE(LO16:00)
6/4(土)、5(日) 1・2F 終日会員様貸切営業
6/19(日) 1F 11:00~13:00まで会員様貸切営業 2F 終日会員様貸切

SONOKO CAFE

menu 1日10食限定 特別プレート!

ノンオイル 海老チリ 中華プレート 1,800円(税込)

限定プレート内容
●ノンオイル中華 海老チリソース、 焼売、棒棒鶏サラダ、 春雨スープ、ごはん

販売期間 6/1(水)~30(木)
※写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

6/17(金)~19(日) お楽しみ付き販売

6/19(日) トキノ会定例会

ゲスト講師: 土屋未来氏



予定

7/15(金)~17(日) お楽しみ付き販売

7/17(日) 7月のトキノ会定例会

製品事業部

講演: 宇都宮隆靖



総合カタログをお持ちですか?



本誌に掲載されていないすべての定番商品がご購入いただけます。ご請求はお電話または銀座店店頭にて。



オンラインショップからPDFがご覧いただけます。

夏の感謝祭

6/4(土)・5(日) 10:00~18:00

- 1 来場するだけでもねえもらえ! 豪華来場プレゼント A or B
- 2 銀座店限定! 夏の感謝祭特別セット各種
- 3 人気の商品が!
 - 食品 最大30%OFF
 - サブリー 最大30%OFF
 - 化粧品 最大20%OFF
- 4 スペシャルトークショー!
 - ① 瀧本による 鈴木その子との夏の思い出
 - ② SAY★GOによる 夏の美肌・美髪ケア
- 5 2日間限りの夏の感謝祭特別メニューが登場

七夕フェア

7/1(金)~10(日)

- その1 短冊に願い事を書いて七夕ミニスイーツをもらおう!
- その2 人気のSONOKO製品が最大30%OFF!
- その3 お買物1万円(税別)ごとにCAFEチケットや人気のSONOKO製品が当たるガチャチャンス!

※セール品は十分ご用意いたしておりますが、万一お品切れの際はご容赦ください ※写真、イラストはイメージです

2022 6

THE NORIKO トキノ会便り 編集長 瀧本範子の「ノリコ手帖」

VOL.60

青葉の候、6月になりました。新緑の香りの勢いは身も心もリフレッシュさせられます。世の中に何が起きようとも、自然界の木々、花々は自らの咲く時を知り、忠実にその仕事をしているのだと、その恩恵に浴しながら感謝の思いで一杯になります。

木々の若葉が放つ新緑の香り、今でこそ良い香りと認識できる私ですが、数十年前東京郊外に住んでいた先輩のお宅に伺った時の忘れられない思い出があります。広大な多摩丘陵を切り開いてできあがった全国屈指の大団地が並ぶ、その私鉄の駅前で迎えを待っていた私。突然嗅いだことのない強烈な匂いが鼻をつくのを感じ、それが何かわからないまま先輩に尋ねたのです。「変な匂いしませんか?」と。「変な匂い?!」と先輩は聞き返しながら深呼吸をし「あー、これは新芽の匂いですよ。変な匂いではないけど、本当にあなたは人工人間なのねえ」と笑いながら呆れられてしまったのです。自然大好きな先輩からみれば、信じられないほど自然に疎かった私でした。

ところがそんな私がさらに自然大好きな方に縁することになりました。その方こそ自然を、植物をこよなく愛した鈴木その子でした。

昭和初期の東京山の手裕福な家庭に育った鈴木その子の幼少期は、

自宅の良く手入れされた立派なお庭で遊ぶ天衣無縫な活発な女の子だったと、自叙伝を始めインタビューなどでも語っています。しかし遊びといえど食べられない泥の団子ではなく、本物の食材で料理を作って遊ぶおままごとをしていたことが料理好きになり、研究者になる原点であったとも。

後年自宅のお庭に植える木々のせん定をされていた姿は、ご実家に植えられていた数々の樹木を再現させようとしていたのではなかったのか、後々気がついたのです。植栽の樹木を一本一本吟味している時の鈴木その子は真剣。時には楽しそうにしている様子が今でも思い出されます。忙中閑有りというほどの時間すらない状況の中でのせん定のひととき、そして実際に植えられた木を見ている時は何を思っていたのだろうと毎年この季節を迎える度に光景がよみがえって来るのです。鈴木その子にも呆れられた人工人間の私も今は木を見ることが大好きになりました。自然をこよなく愛し、その大切さを教えてくれた鈴木その子が今の世の無惨な状況を見たらどんなに心痛まれるだろうか、そして私達に非常時の生き方、知恵を教えるに違いない、と思うのです。



トキノ会便りのご案内 年4回(1月・4月・7月・10月予定)『トキノ会便り』にて鈴木その子の思いをお届けいたします。