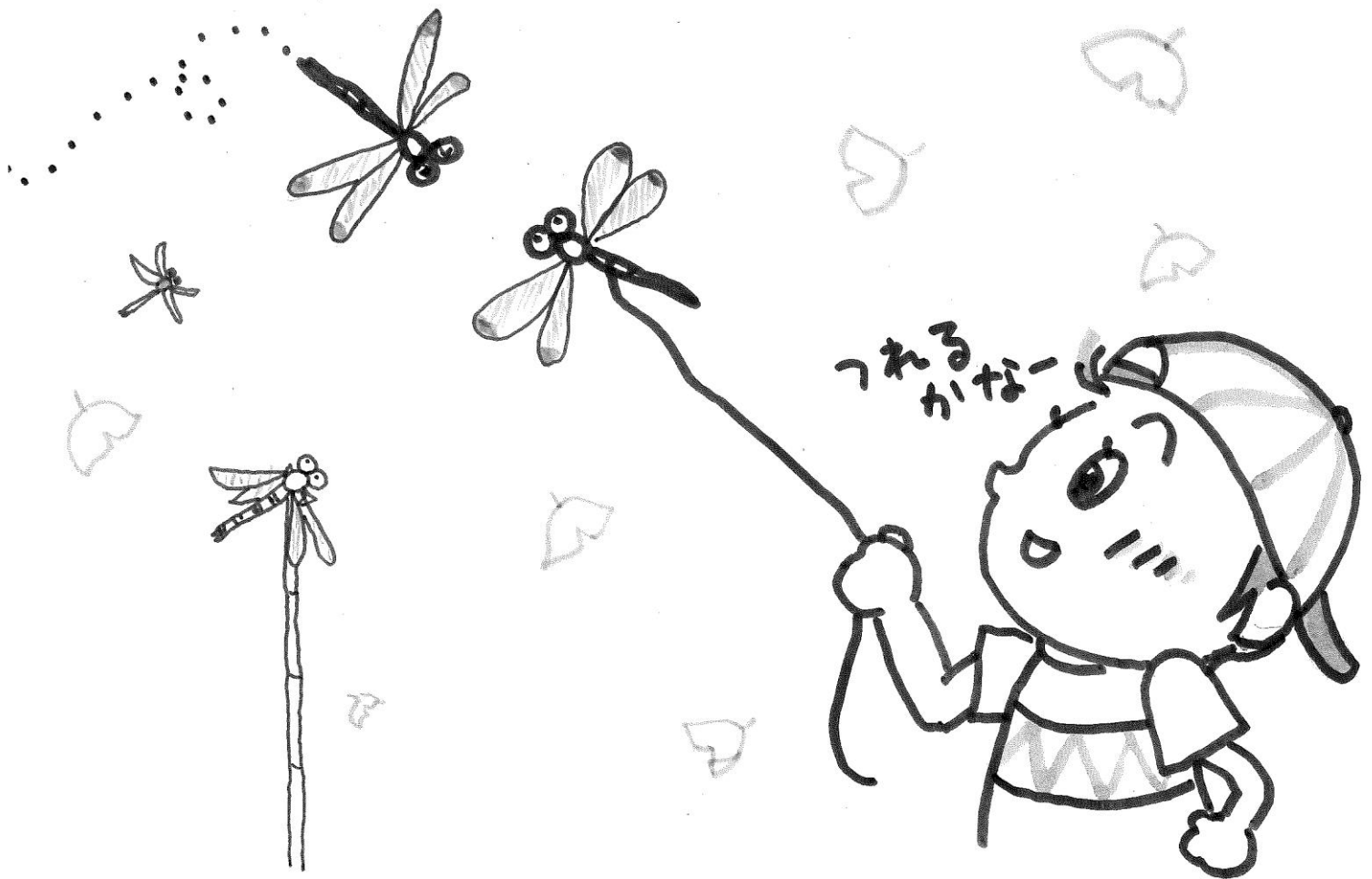


おいしいはしあわせ®



サニ・スマイル通信

スマホかんたん決済



使えるよ！

No.119 2019.10月

営業時間 ... 10:00~19:00

定休日 ... 日曜日（祝祭日営業）

電話 ... 049-264-1903

住所 ... 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

ホームページ ... www.sunsmile.org

メール ... mail@sunsmile.org



てんちの「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんとう

先日、ふと目に衝撃的なCMを見ました！
それは「大人の粉ミルク」のCM！

でも、今更衝撃を受けているのは時代遅れのお話です。どうやら2017年には既に販売されていたそうで... 知らなかつた。そもそも何故大人の粉ミルクが登場したか調べてみると、赤ちゃんが飲むものだから栄養価が高く安心だろうと判断した大人がBaby用粉ミルクを購入しているというニーズからのお話です。

乳牛メーカーは少子化もからみ粉ミルクの販売低迷に悩む中、少しでも長い期間粉ミルクを飲んでもらおうと開発されたのが「フォローアップミルク」という説があります。フォローアップミルクとは粉ミルクと併用して飲ませる栄養補助目的とされ、牛乳が飲めるようになるまで飲ませてあげようといっています。3才位迄OK。ということはこの様な構図になります。

誕生(粉ミルク)→離乳食期(粉ミルク+フォローアップミルク)→1才位〜(牛乳)→高齢者(大人のミルク)→ご臨終...

一生「乳」から離れられない構図ではありませんか！ ス・スゴイナ...

ここまで読まれた「ミルク(牛乳)」、ていけなないの？と疑問に思う方も多いと思います。実は、サレスマイルではお気付きの方もいらっしゃると思いますが牛乳を販売していません。

牛乳は体によい、骨を丈夫にするなどよく聞きますが本当にそうでしょうか？ 私のもも通わせていた保育園での実話ですが、開園当初、牛乳を飲ませていましたが「骨を折る子が減る説」などもないし苦手な子も居る。本当に必要なのかと考え辞めめたところ、すぐに調子よくそれから何十年も出てこないのです。自園給食で出汁を

使った和食。おやつは菓子ではなく手拭りの軽食といった内容でしたので、子ども達は充分カルシウムも摂れていたはずですよ。そもそも学校給食や病院食で和食の際でも牛乳が出るのは何故でしょう!? センス悪い!! お寿司食べながら牛乳飲みたい? 焼魚と煮物と牛乳?! フランス料理に日本酒出たらビックリですよ(笑) でも、牛乳信者は日本人にとっても多いですよ。それこそのはず。戦後からずっと洗脳され続けていますので...。牛乳を飲むとお腹下すとか本当に体に良いのかなと思いはじめた方も何故か牛乳に替わる白い飲み物を探します。豆乳・ライスミルク・アーモンドミルク...。ここまで徹底的に牛乳を飲むよう、洗脳させたアメリカは凄い! 牛乳の枠に留まらず、いつの間にか白い飲み物は体に良いという思考にまでさせられているとは!

小学校の生徒1000人位の学校で毎日牛乳を200ml飲む為には牛は何頭必要でしょう。牛乳を買いに行けばズバリと並ぶ品揃え。ん? ん? 日本ってこんなに牛、居ましたっけ? 人も乳を出す哺乳類、牛と同じく出産しないと乳は出ませんし、子が育てば乳は止まります。沢山の乳を出させる為に牛達は、どんな虐待を受けているのか。人道的に妊娠・出産を繰り返され、子牛の為に引張った乳から搾乳し横取りです。大人になっても乳離れせずしがみついている哺乳類は人間だけですよ。考えられるからこそ人間、でもそれが裏目に出て本脳がメディアや情報によって上書きされ当り前の事が分らなくなっている本脳では動物達に「おざ」笑いされてしまいますね。大人の粉ミルク? 生き物としてとても取じかいと感じてしまいました。牛乳は嗜好品でたのしみ〜

やめよう牛乳！ ①

牛乳は人間の飲み物ではありません！単純に考えてください！子牛が飲むものです！

牛乳を飲む文化は北欧が中心のようです。北欧はとても寒い！（北海道の緯度はイタリアに当たります！）寒いので作物が育たない！ですので、生きのびるために古来から仕方なく肉を食べ、牛乳を飲んでいました。

米に代表されるように、作物の豊かな暖かい日本では天皇の名前に使われるくらい（醍醐（チズ）天皇）、手に入らない貴重なものでした。そして日本人数千年、数万年の歴史の中、敗戦後60年前から日本人類 史上初めて牛乳は飲まれていくようになりました。

そして今！牛乳を飲まない方がいい理由はたくさんあります！

- | |
|------------------------|
| ①日本人はラクターゼ欠損症 |
| ②牛の飼料（エサ）が問題！ |
| ④牛乳に含まれるダイオキシン!!! |
| ③調整方法 |
| ⑥カルシウムは吸収されない、排出されるとも？ |

① 日本人はラクターゼ欠損症

日本人の90%は牛乳（ラクトース）を分解するラクターゼ（酵素）が欠如しています。牛乳を飲み始めたときは下痢などで出ますが、体が慣れてくると未消化のまま体内に吸収されて悪さをします！下痢で出ているほうがいいのです！デンマーク人はほぼ100%牛乳の分解酵素をもっています。日本人はラクターゼ欠損症なのです！！（※正常です。日本食をしている限り必要ない酵素なので） 未消化のまま吸収されると特に気道粘膜にすぐに影響が現れます。粘液の成分がかわり細菌の増殖が容易になり、**風邪等を引きやすくなります。**

②飼育されている牛に与えられている飼料（エサ）が問題！

エサに混ぜられている抗生物質、遺伝子組み換えのエサ、ポストハーベスト農薬に汚染されているエサこれらを食べて育った牛乳は安全といえるのでしょうか？
さらに、牛の乳量を増やすために女性ホルモン剤も使われています！

④ダイオキシン!!!

母乳からダイオキシンが検出され問題になっているところに、牛乳に含まれているダイオキシン濃度のデーターはまったく表に出てきません。今後**必ず大きな問題となるでしょう。**

③調整方法

殺菌方法でパスチャライズ、脂肪の均等化処理をしないノンホモジナイズなどあり、牛乳としては本物ですが分解できる力のない日本人には関係ないと言っていると思います。

④カルシウムは吸収されない、排出されるとも！

牛乳を分析すると確かにカルシウムが検出されます。が・・・それが**吸収されるか**という話は別です。現代の栄養学は昭和初期から大枠で変わっていません。まったく進歩していないといっているのです。カルシウムを取りたいのなら、海そう、切干大根などの乾物から充分にとれます。あとは**運動することで骨が丈夫に（骨刺激）**なります。カルシウムを取ることが骨を丈夫にすると考えるのは逆に体内の石灰沈着などを起こす原因ともなりかねます。

牛乳は絶対にやめたほうがいいです。

代わりがほしい方は豆乳、ライスドリームなどで代用しましょう！ただ嗜好品程度に（牛乳を飲むと牛が増える。増えての糞尿の処理、地下水汚染なども深刻です）

文責：サン・スマイル 松浦智紀

やめよう牛乳！②

なぜ今、こんなにたくさん牛乳が飲まれるようになったのでしょうか。

日本で牛乳が今のように普及され始めたのは約 40 年前のことです。ここで少し歴史の勉強をして見ましょう！

昭和 26 年 6 月

戦後の食糧難が解決されないまま、海外からの食糧支援が打ち切られます。

昭和 28～29 年

日本では凶作。

逆に農産物の膨大な在庫を抱え、販売の拡大を目指すアメリカは、昭和 29 年「余剰農産物処理法（通称）」施行。食糧難の日本がターゲットとなり、日本の食をアメリカ型に転換しようという戦略がはじまります。

昭和 27 年 「栄養改善法」

昭和 29 年 「学校給食法」 牛乳、パン食、欧米食を日本の子どもたちに普及しようというアメリカ・オレゴン州が中心となって進められた戦略による法律です。

昭和 30 年

日本では農産物が大豊作。米の生産量は戦後最高となり、食糧難の問題はほぼ解決に向かっていました。しかし、今度は「経済的理由」がでてきます。高度経済成長の始まり、工業輸出国、日本の始まりです。

安価に、大量に、良質のものを作るために、安い土地（農地）、安い水（農業用水）、安い労働力（農家）が不可欠となり、国内麦の安楽死を進めながら、安いアメリカ麦に依存する主食の構造を作り上げていくことが国策となりました。

（結果米の消費量は半分以上に落ち込んでいます、政策としては大成功です）

昭和 36 年

農業基本法制定のもと、「畜産 3 倍」など選択的規模拡大が進められ、アメリカで大量に余っている余剰大豆などが、日本の家畜飼料として大量に輸出されるようになりました。

そして国内の牛乳などの需要を増やすために、国策として肉、牛乳、麦などの消費が推進され、学識者も巻き込みながら食の欧米化がますます進んでいきます。

こうして、それまで滅多に牛乳を口にすることがなかった日本人が、アメリカの農業政策や日本の政策によって洗脳されてしまったのです。

参考・引用：「人類進化から見た食・農・健康について、現代農業を考える」 農学博士片野学教授作成資料

平成 17 年 2 月 発行
令和元年 10 月
文責松浦智紀

おいしいはしあわせ軍団
今年も中野セントラルパークに参上！

自然栽培フェア2019

当店も出店します！

☆サン・スマイルコロッケ
☆保美豚を使った 豚汁
☆チエチどらやき
☆おいしいはしあわせ納豆
等々おいしいものをご用意して
お待ちしております！！

出店内容が予告なしに変更となる場合がございます。

自然栽培フェア2019

10/26～27 10:00～16:00

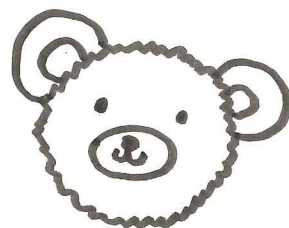
開催場所:中野セントラルパーク



サン・スマイルスタッフおすすめ
今月のスポーツライナー



日本初 **生理用**
ナプキン



高分子 (ポリマー) 吸収材不使用!! トップシートにコットン100%!!

石油化学合成品
 シェリ-ルに固まる

これを使わないことで
 子宮を冷やさない!!

こちらのナプキンは、高分子吸収材を一切使わない
 代わりに吸収力の高いふかふかのバートルを使って
 いるため、冷える心配がありません。

オ
ス
ス

- ★ 市販の生理用品が合わない方
- ★ 敏感肌の方
- ★ 冷えが気になる方
- ★ ナプキンに興味がある方 (ナプキンのような気持ち良さです!)
- ★ 全ての方へ♡

経皮毒対策にも、ぜひにオススです!

皮膚を通して体の中に入る有害化学物質
 腕の吸収率を1とした場合、生殖器は、50の吸収率
 と言われています。

バラエティがこんなに あります 嬉しい!!

New!

おりのロンク
日常用に

トッポシートは Organic Cotton 100%
36枚入 680yen

17.5
cm



おりの用
レギュラー

トッポシート Organic cotton 100%
40枚入 600yen

15.5
cm



昼用
羽なし

24個入

474
yen

21
cm



昼用羽付き

16個入

474
yen

23.5
cm



夕日用
羽付き

10個入

474
yen

29.0
cm



夕日用

18個入

474
yen

29
cm



しっかり漏れない!!
元気な赤ちゃんにも
オススメです

奥の部屋
大きなカゴ
の中
にあるよ!



☆
全て
税
抜
き
で
す。

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



♡ 使いやすく おいしいから大好き ♡

おいしいお料理をもっとおいしく♪♪

魔法のお鍋 サラダマスター

煮物も
味のしみこみが
早い!!
仕上がりも素晴らしい。

このお鍋 ほんとうに
すごい!! と使うたびに
お思います。
使い心地の良いお鍋です。

調理後
そのまま お鍋に
入れておけるのも
ありがたい。

調理する時に
余分な水や熱油を
使わずに済みます。
我家のガスコンロは
ほとんど弱火と中火。



お値段もとても
素晴らしい……

高いけど毎日
使うものだから
買って良かった
サラダマスター

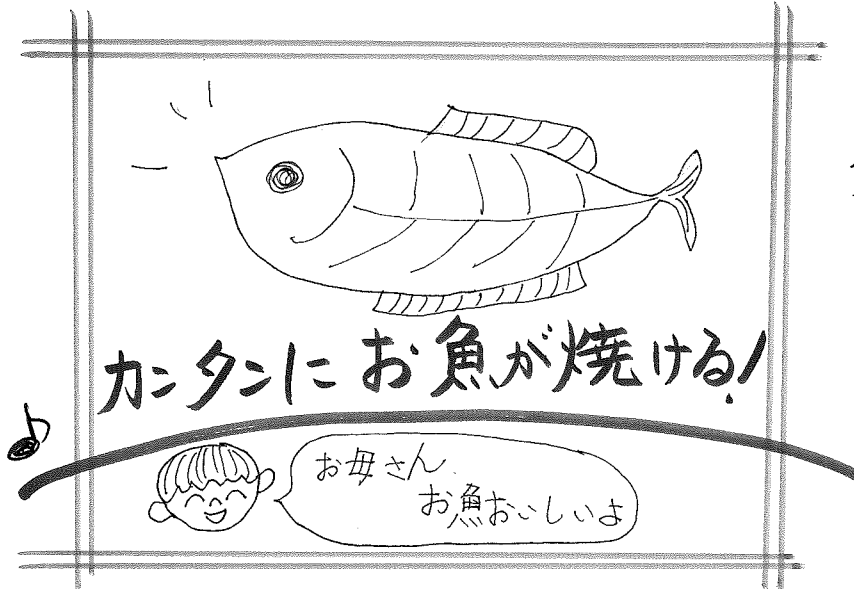
保証付き!!

・ 2Q 鍋 --- 62,200円 (税抜)
オールウインドでとても重宝する鍋

・ 3Q 鍋 --- 66,800円 (税抜)
別売のバスケットを使えば蒸しものもおいしく!

※ 店内にて一部商品を展示しております。
カタログや価格表もご用意しています。
スタッフに お気軽におたずねくださいませ。

サラダマスター簡単 Cooking!!



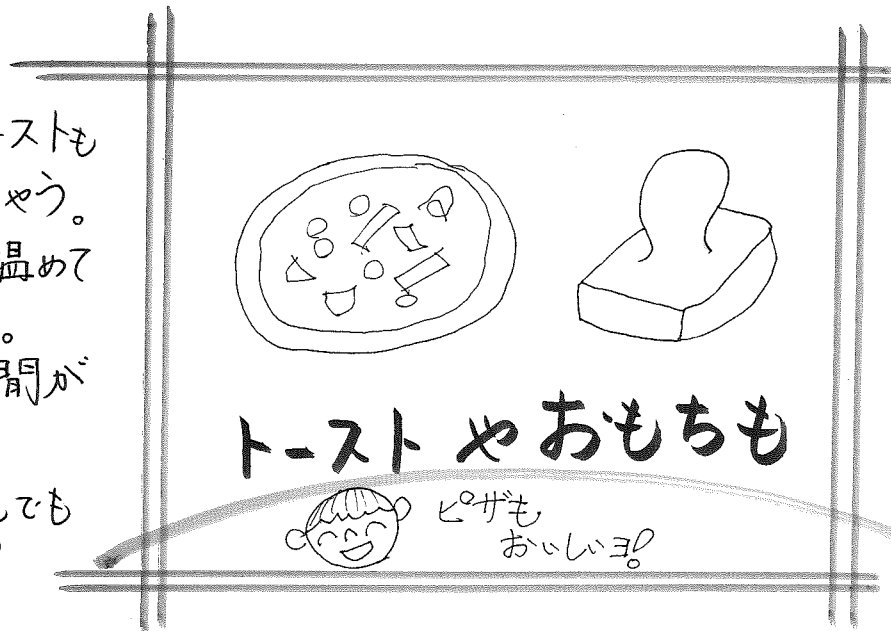
サン・スマイルにある

魚釜の切り身や

さんま、あじの干物
グリルを使うより早く
かんたんです。

水分が逃げずに
ふっくらと焼くことができます。
クッキングペーパーを使えば
さらにお手入れかんたんに。
こげ目も自由自在です。

トーストやピザトーストも
お手軽にできちゃう。
ホントスターを温めて
使うより早いかも。
朝の忙しい時間が
楽に。
お鍋一つでなんでも
できます。



『サラダマスター金鍋
何がどうすごいのか?』

医療機関でも採用される高級チタン合金ステンレスを鍋の内壁に使っているため
食材に含まれる酸やアルカリに強く調理中の食材との化学反応による
金属溶出が低く、人体への安全性が極めて高い素材です。
不純物が混じりこまないことで食材本来の風味を守ることがおいしさにつながります。



寒さに向かう季節に 体をあたためる

おいしい
 簡単

しょうがレシビゴ紹介!

しょうがは、抗炎症作用、鎮痛作用、血液サラサラ効果、血行促進作用、殺菌作用、健胃、整腸作用などがあると言われています。様々なお料理に大活躍のしょうがですが、さらに皆様、ご活用下さい♪

★ 新しょうが簡単甘酢漬け

お店のお客様から教えて頂きました。
 お寿司や魚料理等のつけあわせに!!

- ① しょうがは 薄切りにして 熱湯でサッとゆでる。
- ② ギャルに上げて 塩少々をパラパラとふる。
- ③ 容器に入れて ひたひたに ハ芳酢 を注ぐ。
- ④ 冷蔵庫に入れて保存する。

次ページで
 ご紹介して
 います!

すっぱり

★ 新しょうがの佃煮

作り方

材量

・新しょうが	150g	①
・みりん	大3	
・しょうゆ	大2	
・酒	大2	
・水	大2	
・花かつお	3g	②
・白すりごま	大1	

- ① しょうがは薄切りにし、熱湯でサッとゆで、ギャルに上げて 10分程 水にさらす。(途中1度 水をかえる)
- ② ① を煮立て、しょうがを入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ ② を加え、よく混ぜ、ふたをしてしばらくなじませて 出来上がり♪

★ しょうが ホットドリンク

左ページでしょうがをゆでた お湯に、お好みで、ハチミツ、甘酒等を加えて飲むと、体がホカホカ あたたまります。是非、おためし下さい♪ 冷やして飲んでもおいしいです♪

おすすめ材料ご紹介

♥ 無肥料自然栽培
しょうが



おいしい♪

8月のセールでも来て頂いた。

高知県、空の下さんから届いています。

代表、柿神原さんは、2011.3.11直後、東京から高知県に移住し、耕作放棄地を使い、
“健康な農作物は健康な環境を作る”
“未来永久に皆様の食生活が豊かな恵みで満たされる事を願い日々励まれています。”

♥ カンタン
ハ芳酢



我が家でも大変重宝しています♪

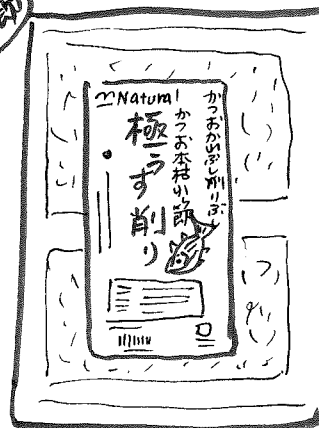
酢のもの、マリネ、サラダにも！
かけるだけの万能酢！

国産米酢、りんご酢、砂糖、瀬戸内レモン果汁、利尻昆布、枕崎産かつお節の一番だし入り！

360ml 420円(税抜)

♥ かつおかいぶし削りぶし

本枯い節

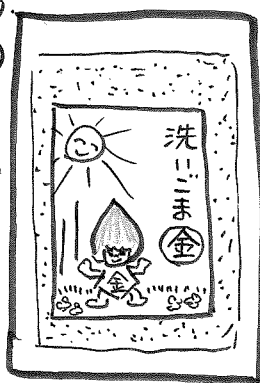


1包ずつ使えて便利です！

15g (3g×5袋)
380円(税抜)

♥ 無肥料自然栽培
洗いごま 金ごま

先日、日本テレビ「元気のアプリ」で紹介され、今、話題沸騰中!!



♥ いりごまもあります。
35g 640円(税抜)

埼玉県産、鈴木香純さん25才が、がんばって作られています！

国産の貴重なごまを守ってくれて感謝！

“一意奮闘！”
“濃厚なごまの生命力をお召し上がり下さい！”
by かすみさん

35g 620円(税抜)

♥ しっとり有機すりごま

(黒もあります)



忙しい時に便利です。

80g 340円(税抜)

* 男の簡単レシピ° コロケットマト編



材料 トマト・ピーマン・チーズ・コロケ



土曜日に販売しているサン・スマイルコロケをそのまま温めて食べずアレンジしてみようと、冷蔵庫にある野菜をテキトーに選び、油で炒めてみました！チーズトッピングしたのがポイントでした！

お野菜セットを毎週とっている私は夏の時期毎回入ってくるトマトが実は苦手。生で食べるのは辛いので、工夫して食べるとしても炒めるかスープにするぐらいです。今回コロケと炒めて食べましたらイケました！

トマトにはリコピンがたくさんあり、抗酸化作用が高く、健康や美容に良いと言われております。加熱する方がよりリコピンを吸収できるそうで、炒めたり、スープにするとより効果があるそうです。

今回調べるまで知らずにリコピンを良く吸収できる食べ方してました！（笑）

たまたまですね。

そろそろトマトも食べ納めです。トマトを食べて心も体もハッピーになろう！！

生産者 小黑農場 山梨県北杜市



今回ご紹介したトマトの生産者小黑農場をご紹介致します。代表小黑雄一郎さんは日照時間が日本一で知られる山梨県北杜市の山間部に位置する標高1200mの増富地区で約1.9haの畑で約10種類の野菜を無肥料自然栽培で作っています。今の時期トマト以外にもししとう・ピーマン・かぼちゃ・サニーレタス・サラダミックスなどございます。

小黑さんの人柄が出ていて、どの野菜も本当にやさしい味がします。今年は畑に鹿さんが出てきてトマトを食われてしまう被害を受けて、鹿さんに食べられないようにトマトがどんどん出荷されてきております。

小黑さんのトマト食べ放題だから鹿さんもたくさん食べたくなっちゃうのも分らないのですが(笑)

小黑さんが困ってしまいますので、あんまり食べないでほしいものです！被害にあっても愚痴ひとつこぼさないそんな心優しい小黑さんの野菜をぜひ食べてみてください。お腹も心も満たしてくれると思います！！

コーヒー発祥の地 「エチオピア」野生のコーヒー

☆ヤルガッチャフェ (粉・豆)

100g 760円(税抜)



アンドロメダエチオピア野生種 ヤルガッチャフェ村で収穫される人気の豆です。花のような香りが活きている独特の風味を誇り、軽やかで爽やかな香り豊かな味わい。アラビア原種のひとつとして知られています。



☆リム (粉・豆)

100g 700円(税抜)



コーヒー発祥の地エチオピア・カファ地方のリム丘陵(おか)にある自然の森林で自生する、野生種のコーヒー(いわゆるフォレスト・コーヒー)です。フルーティーな酸味が特徴、ワインのような風味とも表現されています。



ドリップもあるよ 10g×4 570円(税抜)

☆エチオピア野生のコーヒープチ情報

むかしエチオピアのカファ地方でヤギがコーヒーの実を食べると元気になることを見つけた村人が、自分も生でかじってみたところ疲れがすっかり取れた事からコーヒーが栽培されるようになりました。

その後、ローストしたり煎じたりして飲み物としてコーヒーが定着しました。

エチオピアのコーヒーは他の様々な果樹や野菜とともに森の中で育ちます。

今でも多くの地域、農園でコーヒーが栽培されています。これは、森を作り増やしていく事になり、世界の環境問題・食糧問題を解決する方向にもつながっています。

国土全体の標高が高いエチオピアでは、現在でも自然林に自生している野生のコーヒーの木から実を採取しています。

☆水洗い式・独自焙煎コーヒー

アンドロメダエチオピアコーヒーは、一粒ずつ丁寧に手摘みされた後、水洗い式で精製されています。これは、果肉を貯水槽に入れ、傷んだ豆、未成熟の豆、枝、葉、ゴミなどを浮かせて取り、果肉除去機にかけ果肉と種を別々に分離する精製方法です。

そして、さらに美味しくするために独自の方法で焙煎しています。

地元農家 明石農園ドキュメンタリー映画 「お百姓さんになりたい」

「生きるために食べ物をつくる」いちばんシンプルな仕事

地元 明石さんの
ドキュメンタリー映画!!
ヤンスマイル
でもチケット販売中!

お百姓さんになりたい

監督・撮影・編集: 原村政樹 語り: 小林綾子 音楽: 鈴木光男
後援: 埼玉県三芳町/農協連携自然栽培パーティー全国協議会 配給: きろくびと
2019年/日本/カラー/104分 kiroku-bito.com/ohyakusho-san



「天に架える村」「無音の叫び声」「武蔵野」
原村政樹監督作品



野菜も人も
不揃いが自然。
みんなが幸せになる
自然栽培ダイアリー

自然の声に耳を傾けながら、いのちをつなぐ。 明石農園の春・夏・秋・冬。



2.8ヘクタールの畑で60種類もの野菜を育てている、埼玉県三芳町の明石農園。明石誠一さんは28歳の時に東京から移り住み、新規就農した。有機農法からスタートして、現在は農薬や除草剤、肥料さえも使わない「自然栽培」に取り組んでいる。ここでは、野菜同士が互いを育てる肥やしになり、雑草は3年を経て、有機物に富んだ堆肥になる。収穫後は、種を自家採種していのちをつなぐ。春夏秋冬、地道な農の営みは、お百姓さんになりたい人への実践的ガイドとなり、自分の口に入るもの。に関心を持つ人に、心豊かに暮らすためのヒントを提示する。

自然栽培とは？

肥料や農薬に頼らず、植物や土の持つ力を最大限に生かした農業方式のこと。自然に学び、作物の声に耳を傾けながら、土づくりに何よりの時間をかけ、種を自家採種して次代に繋げていく持続可能な農法。



日本の農業を追い続ける 原村政樹監督最新作

監督は『いのち耕す人々』(2006)、『天に栄える村』(2013)といった農業をテーマとしたドキュメンタリーをライフワークとする原村政樹。本作は『武蔵野』(2017)の続編的な位置付けとなる。思い通りにならない自然の厳しさ、失敗と試行錯誤を繰り返しながら謙虚に自然から学ぼうとする農園の営みを丁寧に描き、効率重視の現代社会に「農」の価値を問いかける。

不揃いでもいい。失敗してもいい。 みんな、ここにいていいんだ。



明石農園には、パティシエやカメラマンなど、様々な経歴を持つ人たちが研修生としてやってくる。農家として独立する人も出てきた。ノウフク(農業福祉連携)にも取り組み、障がいを持つ人たちも、得意分野を生かし、それぞれのペースで働いている。「都会の子に土に触れてほしい」と、農業体験イベントも開催する。20代でも60代でも、障がいがあってもなくても、虫も植物も、土の上ではみんな同じいのち。土がつなぐ「いのちの営み」に、なぜみんな引き寄せられるのか。競争社会から共生社会へとシフトする、新しい幸せの物差しが「農」にある。



お百姓さんになりたい

kiroku-bito.com/ohyakusho-san

監督・撮影・編集：原村政樹 語り：小林敏子 音楽：鈴木寛男 映像技術：荒山和之・浅野北斗
監音：丸山 晃・堀口 誠 後援：埼玉県三芳町／農福連携自然栽培パーティー全国協議会 スチール：柿内未央
イラスト：ミキサキコ 宣伝美術：森泉 宏 配給：さろくびと 0705454-1980 2019年/日本/カラー/104分

川越スカラ座 上映が決定いたしました！！

10/22(火祝)～11/8(金)

サン・スマイルではチケットを販売しております！
(当日一般1,700円のところ)

一般1,300円 シニア(60歳以上)1,100円

10/30(水)・31(木)

ポイント3倍デー！

基本調味料やシャンプー・洗剤などの日用品の買いだめに！

普段気になるあれこれも、この2日間でぜひゲットください！

10/31にはオーブス化粧水 嘉納未来子さんが店頭相談・販売致します！

※ポイント加算対象は 現金にてお支払いの場合のみとなります。

臨時休業

10/12(土)

誠に勝手ながら

社員研修のため左記日程にてお休みとさせていただきます。

ご迷惑をお掛け致しますが何卒宜しくお願い致します。

尚 10/13(日)は定休日です。

「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

○次回日程○

ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活に密着して話を掘り下げていきます。

暮らしが楽しく笑顔で、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。今の暮らしの中で「そういわれたら、おかしくない？」と思ったところを、考えたり、勉強したり！

自然食の店だからこそ集まる、あまり報道されない情報や沢山のお客様からの生声をシェアし、豊かな暮らしに繋がればと思っています！みんなで、情報の幅を和気あいあいと広げて活用しちゃおう！

ともの会

10/16(水)「うんちの話」

11/16(土)「食品の裏ラベルを読み解く」

すべてが書かれていない日本の表記方法…



おしゃべり会

10/8(火)・11/5(火)

将来子どもを産みたい女子 大歓迎！

ともの会 おしゃべり会 それぞれ 参加費 500 円 10 時～12 時 店内奥リビング

※前日までにお申し込みください。当日キャンセルについてキャンセル料はいただきませんが必ずご連絡をください。

●おねがい●

店舗前の道路へ路上駐車はご遠慮ください。店舗近隣建物の前も路上駐車されません様皆様のご協力をお願い申し上げます。

サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています

