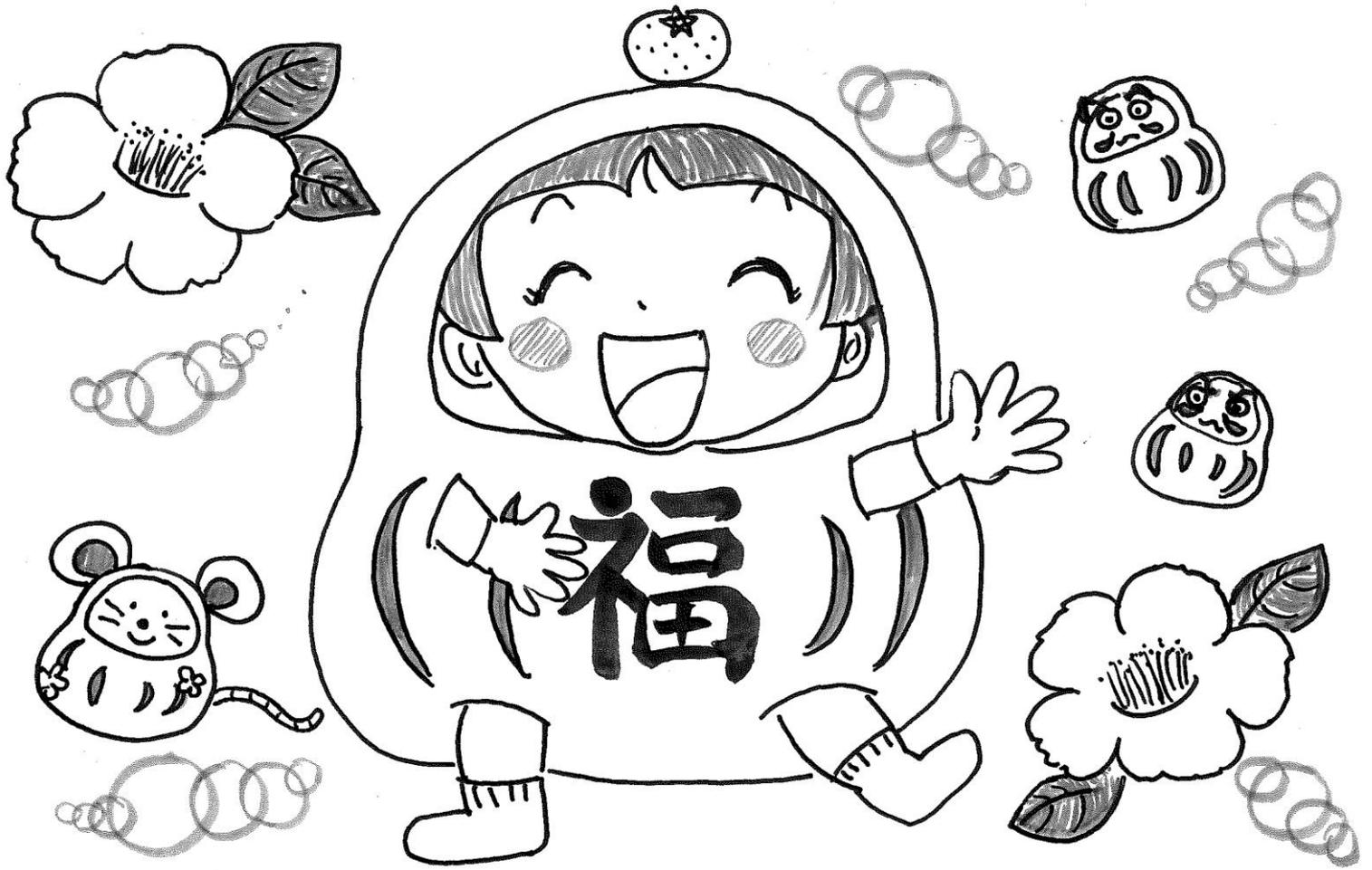


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

スマホかんたん決済



No.123 2020.1月

使えるよ！

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



「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

【年頭ごあいさつ】 サン・スマイル 松浦智紀

あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2020年はオリンピックイヤーですね！元号も変わって、心機一転！今年も素晴らしい一年となりますように願うばかりです！

士農工商の封建制度が崩壊し明治維新が1868年、第二次世界大戦の日本敗戦が1945年、今年が2020年。

明治維新の77年後に敗戦、敗戦後75年が2020年。

封建制度はダメだった。その後の軍国主義もダメだった。現代の資本主義もどうなるのでしょうか。

日本80年周期説というのがあります。(年はだいたい)

1620年江戸幕府

1700年江戸大地震、富士山噴火

1780年浅間山噴火 大飢饉

1860年明治維新

1945年敗戦

信じるかどうかは別としても、

ちょんまげがなくなった時は、日本で大変革が起こり、

そして敗戦後も大変革です。もちろんお金の価値もほぼなくなり、社会は大混乱であったでしょう。

そして今。

そのような大きな変革があるといっても、「何を言っているの？」と一笑されるだけですが

過去にはそのような、いやおうなしに大変化が起こっています。

心つもりしておくだけでもいいかもしれませんね。

現代の行き過ぎた資本主義・・・といっても、そもそも国民の多くは資本主義であることを認識していないように感じますが。あたりまえすぎて気が付かないのでしょうか。軍国主義の時も封建社会の時も当時の人はその現状を認識している人はほとんどおらず国が国民洗脳し続けるのだから仕方ないですね(笑)

でも今はネットもあるし、海外に行こうと思えば行って、その社会、制度も学べるのに。。その分マスコミの力が大きくなっているから仕方ないですかね。

資本主義とは何？人・物・金・時で作り上げる経済体制のことです。大まかにいうと

「人」と言っても人の健康や幸福は入っていません。

「物」は動けば経済が発展しますがそこに環境や地球の資源の枯渇、破壊は入っていません

「金」はそのままお金のこと。

「時」は金利のことで人の時間の事ではありません。

バランスが良ければいいのでしょうか。

ミヒヤエル・エンデの「モモ」をご存知でしょうか？小学校高学年くらいから大人まで読める本です。

パン屋のお金とカジノのお金は違う？という本もあります。

そもそも、お金の誕生についていえば、例えば漁師と農家があります。漁師は大根を食べたい。農家は魚を食べたい。どうするか？労働の対価として物々交換します。

漁師と農家ならまだわかりやすいですが、大工さん、服屋さん、傘屋さん、桶屋さんなどたくさんの事で物々交換は大変です。ほしいものとは限りませんし。そこでお金という価値を生んでお金で流通するという文化が生まれてきました。

パン屋さんで使うお金は労働の対価としてお支払いするお金です。

では、カジノのお金は？お金を賭けて、お金を増やす。「お金自体が商品」というのがカジノのお金です。

現代でいえば、株式投資、投資信託、FX、ファンド、金利、利息等です。

この会社を応援したい！という意味で株式投資するというのが純粋な株式投資だと思いますが、いまは株価の事ばかり。

その「カジノのお金」が世界で流通しているお金の90%以上とも言われています。

汗水たらして働いて、物を作って、サービスをしてというのは全体の10%もないのです。

なんだかおかしくないですか？（そんなことをいうと「負け組」と言われるのが現代（笑））

お金でお金を増やすのが現代利益の根源。

そこに、人の健康も地球の資源も関係ない。お金のあさり合いです。

リーマンショック。あーあの時は大変だった！と思い出される方も多いかと思いますが、

じつはまだその余波というか大きな流れが大きくなって続いています。

対策の一つとして日本が行っているのが、「量的緩和」QEです。

簡単に言うとお金をじゃんじゃん印刷して市場に入れることで負債をカバーするというものです。

でも、日本銀行がお金を印刷してもどうやってそれを市場に出すの？

という疑問があります。日本銀行が勝手にお金を印刷してそれを勝手に使うなら日本銀行はまさに大金持ち！（笑）

日本の政府が発行する「国債」。日本政府が借金するために国民や企業、投資家向けに販売する債権です。

本来、日本政府が発行する国債を日本銀行は買ってはいけないことになっています。

それはそうですよね。

印刷している日銀が、日本政府の借金を肩代わりするようなものですから。

そのようなことしたら、大インフレが起こりますし、お金の意味がなくなってしまいます。

日本政府「10兆円貸して。」

日銀さん「いいよ 印刷するね。」

って感じですよ。

財政法第五条に日本銀行における国債の引受けは原則禁止と定められています。

「原則」ですので異例の場合は認められます。

ただ認める場合も、国債(借金)を日銀に返す際には、日銀からお金を借りてはいけないという決まりもありました(そりゃそうですよね！)

しかし！

「償還のための起債は行わないものとする」という元々との規定は「償還のための起債は、国の財政状況を勘案しつつ、できる限り行わないよう努めるものとする」という規定に変更されてしまっています。

そして2019年12月20日現在458,571,200,000,000円(458兆円)を日銀が政府に貸しています！もうびっくりポンです！！(日本の税収は62.5兆円)

本来借りたらいけないところから458兆円借りて、致し方なく借りたとしても、借金を返すために(日銀から)借金してはならないという決まりを無視(法律変えられていますが)して、やりたい放題です。

そこで、一つ疑問が、、

458兆円のお金が増えているという事です。

国民を1.2億人として割り算すると、一人当たり約382万円。

みなさんお給料上がっていますか？市場に出回っているお金こんなに増えているのに。

どうなっているのでしょうか！

最初の話に戻ります。

パン屋とカジノのお金は何が違う？

行き過ぎた資本主義社会の中で、確かなものはやっぱり日常。

衣食住、そして家族仲間です。

不測の事態が起こったとしても、ああ来たか！とオロオロしないで大切な人を守りましょうね！

まずは健康であることです

お正月から重たい話になってしまいましたが、今年はオリンピックという日本にとっての節目でもあると感じています。

本当の幸せとは、豊かさとは何か？ということぜひ、一人ひとり、ご家族、仲間でお話ししてみるのもいいかもしれません。サン・スマイルはいつもそのようなことを考えています！

本年も皆様の笑顔にお役に立てますように頑張っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

サン・スマイル 代表 松浦智紀

てんちよーの「今日は何を話そうかな」コーナー



ほんまに
ゆま:

令和2年、今年も無事新年を迎えられ、支えて下さっている皆様へ心より感謝申し上げます。

ありがとうございます!

サン・スマイルではどの商品をお手に取られても裏ラベルを(原材料)チェックせず安心してお買物して頂ける約2500アイテムが並んでおります。創業よりずっと変わらないメインはお米とお野菜!! 今回は何故それがメインなのかをお伝えしたいと思います。活気、和気、精気、気持ち、元気、合気、生氣、快気、本気、人氣、陰気「気」が付く言葉、て沢山ありますね! 気は氣の略字で「米」という字が入ります。「気」は雲を現しています。天気にも「気」という字を使いますネ!

人は食べた物から出来ていると言いますが、食べた物の「気」からできていると思います。栄養素がどうか、食物繊維がどうかの前に気があるか、無い(少ない)かという事は一番大切! そして加工品よりも大地から採ってそのままの米や野菜が一番気を失っていない豊富に気を宿している食べ物だと思います! 特に旬の野菜はおすすめで、それが証拠に、お米料理する際ただ漬けるだけ、ただ塩でソテーするだけでとっても美味心、もちろん生でもおいしい!

自分の手足を動かすとき、勝手に動いている訳ではなく、まず自分の心(気)が動いてから手足はアクションします。体と気は連動しているもので健康を保つ

際に栄養価なども大切ですが、気のある物を食して良い気を体に取込み活気、精気、元気の素を太らせ体も心もうるおうように心掛ける事がとっても大切♡ では気のあるお米や野菜とはどんなものかと言いますと太陽、よい土、よい水、よい生産者の気をぐんぐんと吸ったもの! 農薬ばかり、化学肥料ばかりではないものです。

よく「離乳食どイヤがって多品目食べてくれないでどうしたらよいですか?」とご質問を受けますが、旬の野菜をメインにしてあげれば充分です! 「塩分を控えるとお医者さんに言われて...」という方もまずは控えるより前にどんな塩を使うかが大切。塩も海からとれた農産物のようなものです。体には不可欠な重要な調味料で、今、減塩しすぎて体調を崩してしまう方もいらっしゃいます。気を付けて下さいネ!

昭和・平成そして令和... 私は日本で暮らして約50年。振り返ると、店から自宅へのたった4分(車道)程の帰り道にいくつもの外食、コンビニ、お弁当屋さんが立ち並ぶようになりました。仕事、遊び、勉強、趣味と忙しくしていてもパッと食が手に入るようになりました。ミネラル不足、鉄分不足、栄養不足な日本人と言われるが、とにもかくにも「気」不足を忘れてはなりません!

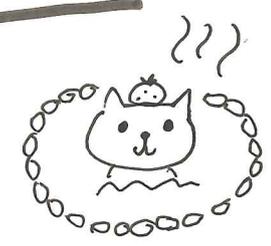
本年もサン・スマイルでは精気あふれるお米、お野菜と活気ある店づくりで支えて下さる皆様を元気に迎えて参ります! 本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます!



Sun Smile の 入浴剤



お家で 温泉気分♪
 毎来年始 お疲れ様でした!!



体が芯から
温まる!

重碳酸温法

重碳酸イオンを効率よく体にしみ出すのがこのホットタブ!!

重碳酸入浴は昔から体を温め、血行促進、冷え肩こり、腰痛、
 筋肉痛などに緩和されるといわれています。お湯が中性になり、お肌の弱い方
 にもおススメ!!

追い炊き
OK!
2日を
もちます!!

美と健康に!!



10錠	1,000yen + 税
30錠	2,500yen + 税
100錠	6,700yen + 税

☆ 3~5錠 湯船に入れます。

☆ 37~41℃のお湯がベスト
 。15分以上入浴

これが芯から温まるコツです~!

木酢入浴

木酢は、保湿効果もあり、冬のかさかさお肌にも

見わたります。赤ちゃんの木酢も、オススメ!!

今まで木酢について何度か記事にしていますが、冬にも大活躍
なのです!

3年以上おかせ
て
厳選してあります!!

500ml
1,000 yen
+税



2L
3,000 yen
+税



最高級・高品質の
紀州備長炭木酢液
100%

入浴に
50ml ~ 100ml
入れて下さい



華密恋 ~KAMITSUREN~

国産・農薬不使用のカモミール 100%

とにかく香りに癒されます~。女性の冷えやイライラ、疲れ
には、こちらがオススメ。ぜひ、ゆくり、15分~20分お湯に

ついで自分へ時間をプレゼントしてみして下さい。

沢山の「癒されました~」のお声を頂いています。



400ml
2,200 yen
+税



350ml
1,900 yen
+税



1回 50ml
300 yen
+税



サン・スマイル
おすすめ

たくあん 各種ご紹介!!

たくあんが大好きな我が家では、
食卓に欠かせません。食物繊維、ビタミンCが
豊富で、伝統的な製法のたくあんは、発酵させて
作る為、乳酸菌も含まれています。皆様も是非、いろいろ



お試しください♪

たくあん豆知識



現在は、一般に市販されているたくあんの場合、日干しする代わりに塩などで水分を抜いてから作られることも多く、伝統的な製法のたくあんとは食感が異なっています。大根がやわらかくなって、曲げられる程に干し、1ヶ月程度漬け込んで、サン・スマイルのたくあんはできています。(商品によって、多少違いがあります。)江戸時代、徳川家康が気に入ったお漬物が、沢庵宗彭(たくあんそうほう)さんというお坊さんが、作られたものでした。

★おススメ たくあん入おむすび



おいしいよ♪

子供が小さい頃、よく作っていたおむすびです。
たくあんの細かく刻んだものと、梅干しをたたいてつぶしたものと、白炒りゴマを ごはんに混ぜて
おむすんだら出来上がり♪ 海苔を巻いたら、さらに
おいしいです♪

おすすめあん各種

♡ 薩摩特産

玄米黒酢使用たくあん



430円(税抜)

お店の一番人気です!

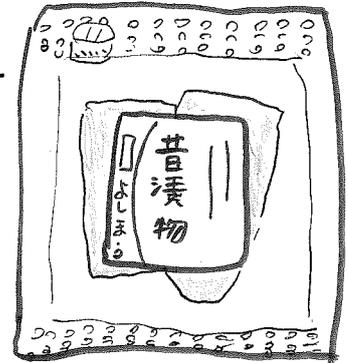
♡ 本干たくあん



470円(税抜)

我が家の人気商品です!!

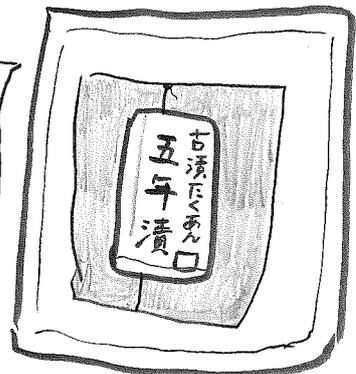
♡ よし農園昔漬物



100g 430円(税抜)

無肥料 自然栽培 大根使用!!

♡ 古漬たくあん五年漬



120g 556円(税抜)

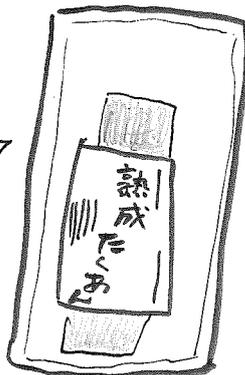
五年間熟成! 深みのある味とこも!!

♡ オーサワの天日干したくあん



100g 360円(税抜)

♡ オーサワの熟成たくあん

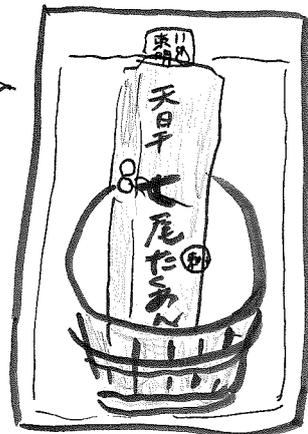


120g 360円(税抜)

砂糖不使用!! さっぱりしています!!

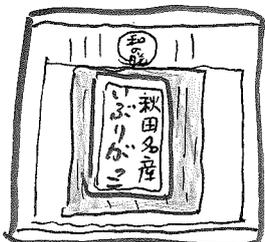
半年以上樽でねかせました! 砂糖不使用!!

♡ 天日干七尾たくあん



600円(税抜)

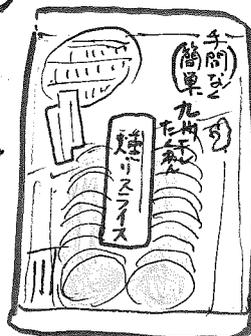
♡ いぶりがっこ



100g 450円(税抜)

秋田の名産品です!

♡ 九州干したくあん 焼リスライス



60g 330円(税抜)

切りのいいので 便利です!

桜のチップで スモーク しました!

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



食べもののエネルギーで身体を元気にしましょう。

冬にうれしい身体の芯から温まる

梅醤番茶を作ろう!!

カラダ
ポカポカ
ほっこり
します。

サン・スマイルのお店の中は、お野菜もたくさん 暖房できず
寒いのですが朝一杯の梅醤番茶のお陰で少し動いただけで汗ばむことも。
寒がりさんには、とってもおすすめです。

冷え症の方や、二日酔い、風邪、貧血、疲労回復にもまた下痢や胃腸の調子が
悪い時にも、小さなお子さまにも お飲みいただけます。

〈梅醤番茶の作り方〉

- ① 中くらいの梅干し1個を 湯のみ茶碗に入れます。
- ② 梅干しの種をとりだしてよくこねます。
- ③ ②に醤油を大さじ一杯 加えてさらに 練ります。
- ④ 生姜のおろし汁を二滴 おとして 熱い番茶を注いでかきまわして
お飲みください。 ※お子様には、4〜5倍に薄めたものを少量あげましょ。
大人も、お好みの濃さで朝晩2回空腹時にのみます。



梅干し

梅干しには、血流促進作用
があり、血のめぐりを良くします。
「梅はその日の難症のがれ」との
言い伝えがあるくらいです。
サン・スマイルには、
無肥料自然栽培の梅の
昔ながらの梅干しもあります。
ぜひご利用ください。

三年番茶

三年以上育てたお茶の葉と茎を
ゆっくり時間をかけて培煎したもの
カフェインはほとんどなくて赤ちゃん
でも飲むことができます。



有機
無双番茶
茶葉 150g
¥700(税別)



有機
無双番茶
ティーパック
5g x 40コ
¥980(税別)

生姜

古くから食されていて
体に良い食べものの代表
ジンゲロールという成分が
血管を拡張させて血行を促進します。
※生姜末もいつでも使えて便利です。



有機
生姜末

45g
¥580 (税別)

醤油

昔ながらの製法の
天然醸造のしょう油をぜひお使いください。
生きた酵素が入っています。
おしょう油の酵素は胃腸を活性化する働きがあります。

作るの大変「長続きしない」という方には、とっても便利
梅醬番茶をお手軽にご利用頂ける商品

有機梅醬 陽寿

250g ¥1,800 (税別)

有機梅干番茶
スティック

8g x 20 ¥1,500 (税別)



お料理にも
お豆腐にのせたり
汁物に入れたり



生姜入り

有機の梅干しと有機醤油が
入っています。
三年番茶を注いでお召し上がり
ください。

お湯を注ぐだけでお手軽に
生姜入り梅醬番茶を
ご利用いただけます。
携帯に便利です。

今月の スポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフがおすすめ



スタッフ
日向



お鍋の素シリーズ 6つの味を楽しもう！！

New オススメNo1



麻婆鍋の素

豆板醤と辣油の辛味に、甜
麺醬のコクを合わせました。
ネギ油とスパイスが香る本格
中華の鍋だしです。
クセになる旨さです。

6つの鍋の素シリーズ
1袋(150g)

330円(税抜)

酵母エキス
不使用！

New オススメNo2



塩レモン鍋の素

国産レモンで作った自家製塩レモンに、
もち米飴と甘酒の優しい甘さを合わせて、
さっぱりとしたスープ。酸っぱくないです！！

どの味の鍋の素
にしますか??





ごま鍋の素

濃厚でコクのある金胡麻に、軽やかな口当たりの白胡麻を合わせました。豆乳が胡麻の旨みを引き立てます。ごまの香りがたっぷりです！



豆乳鍋の素

豆乳ともち米飴で甘味のある優しい味わいに仕上げました。煮出してとただしが素材の旨みを引き立てます。なめらかで食べやすい！



カレー鍋の素

スパイシーなカレーを豆乳と和風だしでマイルドに仕上げました。最後のシメまで美味しくお召し上がりいただけます。シメはごはんでもうどんでも！！



キムチ鍋の素

コチュジャンと味噌に豆乳を合わせ、コクのあるスープに仕上げました。魚介の旨みとピリッ！とした辛さが食欲をそそります。ニラをたっぷり入れたらサイコー！

* 鍋といえば白菜

白菜を販売しておりますが、一般的に肥料を入れないで巻いたお野菜(白菜やキャベツなど)を作るのはとても難しいと言われます。無肥料自然栽培はとても貴重な一品です。無肥料自然栽培でずっしり重く葉が巻いている白菜はなかなかありません。全国でもないかもしれません。そんな貴重な白菜が地元所沢の安藤さんが作った立派な白菜があります。店頭にならんでいたら是非ゲットしてください！！！！



埼玉所沢
安藤さん



みずみずしくとっても
おいしいですよ！！

おかげさまでニコは設立10周年!

サン・スマイルも主催!
みんなで行こう!

入場
無料

※一部有料
プログラムあり

nico 周年祭り

～いのちによりそい和する暮らし～

2020年2月1日(土) - 2日(日) (講演会入場受付は9:15～)
開始 10:00 終了 18:30

会場/富士見市民文化会館 キラリ☆ふじみ 〒354-0021 埼玉県富士見市大字鶴馬
※会場周辺は混雑が予想されますので、早めのご来場をおすすめいたします。

無肥料自然栽培と、つながる、知る、体験する、味わう、伝える、2日間/

メインホール



野口のタネ・野口種苗研究所代表 「タネが危ない」 著者

野口 勲 さん 講演会
12:30~18:30

のぐち いさお / 1944年東京都青梅市生まれ。野口のタネ・野口種苗研究所(埼玉県飯能市)経営。親子三代にわたり、日本の自給野菜作りを支えてきた在来種・固定種を扱うお屋敷を飯能で営む。店を継ぐ前には手塚治虫氏の担当編集者をしてきたという異色の経歴を持つ。nico創立時より相談役就任。2008年第33回山崎記念農業賞を受賞。著書に「いのちの種を未来に」「タネが危ない」の他、nicoメンバーの関野幸生さんとの共著に「固定種野菜の種と育て方」等がある。



10:00~11:30

無肥料自然栽培の普及団体
「nico(ニコ)」会長

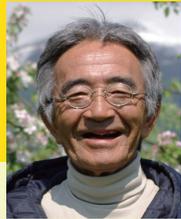
関野幸生 さん 講演会

nicoメンバーの
関野幸生さん・渋谷正和さんが監修
明石誠一さんが取材協力した書籍
「とっておきの野菜づくり」
(成美堂出版/定価:1300円+税)
全国書店にて好評発売中!
会場でも販売いたします。



- 無肥料自然栽培の素材を活かしたグルメ
- 写真展「めぐるいのち～いのちに寄り添う暮らし～」
- 天然素材を使ったワークショップ(要予約)
- 農家・流通対談 / 種の交換会
- 無肥料自然栽培の農産物や加工品の直売
- 子どもから大人まで楽しめる食育劇

メインホール



無肥料自然栽培のリンゴ農家 「奇跡のリンゴ」生産者

木村秋則 さん 講演会・パネルディスカッション
13:30~15:15 第1部/第2部

きむら あきのり / 1949年青森県弘前生まれ。木村農産社長。弘前実業卒業後、会社員として首都圏の会社に就職する。20歳代前半より家業のリンゴ栽培を中心に農業に従事。使用していた農薬で家族が健康を害したことをきっかけに、無農薬、無肥料栽培を模索。10年近い無収穫、無収入の苦難を乗り越えて無農薬・無肥料によるリンゴ栽培を完全に成功させる。全ての農作物における自然栽培を実践で立証・確立。自然栽培を成功させた後も全国各地で農業指導や講演を行っている。



10:00~12:15

明石農園さんドキュメンタリー映画
「お百姓さんになりたい」
上映会&トークライブ
(原村政樹監督 × 明石誠一さん)

第1部
15:30~16:45



温野まき 時出版代表 木村秋則 さん 野口勲 さん 工藤憲雄 さん 日本経済新聞 編集員 磯部竜太 さん 自然栽培(オーティ)理事

第2部
17:00~18:30



温野まき 関野幸生 さん 明石誠一 さん 明石農園 代表 渋谷正和 さん 渋谷農園 代表 松浦智紀 さん サン・スマイル 代表

2月2日(日)同時開催!

歌と砂絵のコンサート
『とりのうた』

- ①15:00 開演(小学生向け)
- ②19:00 開演(中学生~大人向け)

主催:朝霞おやご劇場/
志木おやご劇場/新座おやご劇場

※nico10周年祭りとは別に
専用チケットが必要です。
詳細は下記サイトをご覧ください。

<http://www.kirari-fujimi.com/program/view/585>

祝! 設立10周年!

ここまで来れたのは皆さまのご協力とご理解のおかげです。感謝の気持ちを表して10年の節目に盛大なお祭りを行います!写真展あり、物販あり、ワークショップあり。講演会も豪華メンバーでお届けします。たっぷり2日間、学んで、出会って、味わって無肥料自然栽培を満喫していきましょう。無肥料自然栽培のお野菜を使ったイベント特製弁当付きのチケットもあります。皆さまのご来場をお待ちしております!

※本イベントの内容は、告知なしに変更になる場合がございます。

メインホールチケット

1日券/各日3,000円 両日通し券/5,000円 (各日800席限定 全席自由)

チケットの購入やイベントに関する続報は下記サイトにて随時ご案内してまいります。

無肥料自然栽培から自律と和を紡ぐ
"nico(ニコ)"は無肥料自然栽培
の普及と促進を目指して活動する、
生産者・消費者・流通者で作る任意
団体です。

おかげさまで10周年



- nico オフィシャルweb <http://nico.wonderful.to>
- 公式Facebookページ <https://www.facebook.com/muhinico/>
- お問い合わせ nico事務局 nico@nico.wonderful.to



※本イベントは埼玉県「有機農業に関する自主企画研修会」の採択を受けております。

後援:埼玉県、富士見市、三芳町、ふじみ野市、富士見有機生産者集団

共催:朝霞おやご劇場、志木おやご劇場、新座おやご劇場

マルチホール イベント

観覧無料

\ 無肥料自然栽培のホントのところ、話します /



10:00 自然栽培の歴史 (松浦智紀 サン・スマイル)
 10:25 新規就農と継続 (明石誠一 明石農園)
 10:50 心も体も喜ぶ事 (楨田八重子 自然栽培マキヤ)
 11:15 有機栽培との融合 (渋谷正和 渋谷農園)
 11:40 生徒さんの未来 (島田智行 農業体験ソラドスクール)
 12:05 お店のめぐり (阿部農介 自然食の店あべ)
 12:30 家庭と活動 (内海勇樹 nico事務局)
 12:55 農あいの暮らし (湯木圭 誠農社)
 13:20 いのちの記録 (柿内未央 ともむすび)
 13:45 料理人の直観 (成田大治郎 3552 食堂)

写真展「めぐるいのち ~いのちに寄り添うくらし~」
 記録写真家 柿内未央 (ともむすび)

〈たね〉〈くらし〉〈いのり〉〈いのち〉をテーマに、自然やいのちに寄りそって生きながら、食を支えてくださっている生産者さん・その尊さや想いを手しごとなどで表現されている方々を中心に“自然とヒト・人と人”の記録写真を展示。ほか、自分史とのコラボ作品や、関連する手しごと体験ワークショップ(麻の腕輪・ヒンメリづくり/藍染/竹細工(野の花かご・めいかかご)/種の交換会)も同時開催。



14:25~は参加型対談ファシリテーション
 とことん無肥料自然栽培!

子どもから大人まで
 一緒に楽しめる食育劇

食育劇団グリーンドロップ
 「それいけ! 赤ずきん」
 2/1 (土) 14:30~上演
 食育ゲームコーナーや、ぬり絵のプレゼントもあるよ!

天然素材ワークショップ

一部要予約

【麻細工】自然栽培マキヤ
 ◆精麻で作るブレスレット
 参加費：1,000円
 2/1(土) 12:30~13:30
 2/2(日) 10:15~11:15
 ◆麻茎(おがら)で作るヒンメリ
 参加費：1,500円
 2/2(日) 16:30~18:00

【竹細工】伍竹庵
 ◆「野の花かご」参加費：2,000円
 2/1(土) ①11:00~12:00 ②14:00~15:00
 ③16:30~17:30
 ◆「めいかかご」参加費：5,000円
 2/2(日) ①11:00~13:30 ②15:00~17:30

【種の交換会】小島農園
 ◆自家採種した種を持ち寄って交換します。
 両日ともに随時開催/参加費：無料
 ※種をお持ちでない方は、「たねのわ」に志を寄付してください。また、自家採種やたねの譲渡が禁止されている「登録品種」は持参しないようにしてください。
 はじめに、自己紹介と種の紹介を一人ずつ行います。それから、たねの交換タイムです。欲しい種を少しずつもってきてください。ぜひ、種を持って来た方のお話も楽しんでください。

【藍染】工房モアイ☆
 ◆ハンカチサイズの絞り染め体験
 参加費：1,000円
 2/1(土) ①10:00~10:40 ②15:20~16:00
 2/2(日) ③10:00~10:40 ④14:00~14:40

2/1(土) クリスタルポウル演奏/柴山順子
 10:00~
 メインホール・パフォーマンス
 (メインホールは入場有料です)
 2/2(日) 舞/妙香 歌/mirei
 13:15~

無肥料自然栽培って美味しくて、心地いい。

3552 食堂
 85BAL TEPPEN
 ほどほどやエイト
 春日部休憩所
 そばの実カフェ sora
 T.sweets.Labo
 ソースマニア
 bar 平野
 サン・スマイル
 産直グループこだわり村
 炭火焙煎 森の詩
 畑となかよし
 ベジフル・フラワー・トゥーシェ
 ますだのやさい
 Yokohama wood
 agréable*musée
 生活クラブ 所沢
 特定非営利活動法人アジア太平洋資料センター (PARC)

※本イベントの内容は、告知なしに変更になる場合がございます。

次回**ポイント3倍**DAYは

1/30(木)・1/31(金)

調味料の買い置きや家電・化粧品などのお買い物にも最適！



HAPPY
VALENTINE'S
DAY♡



きっと サン・スマイルで見つかる！
ピッタリのオーガニックチョコレート！

1月下旬ころより
店頭にて販売開始！
おたのしみに！

毎月開催「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

1/11(土)「輸入食品のお話」

2/11(火・祝日) 「食生活のお話」



おしゃべり会

1/25(土) 2/8(土)
ちょっと気になる 自然派子育ての事。ワイワイお話ししましょう！

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致しません様、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