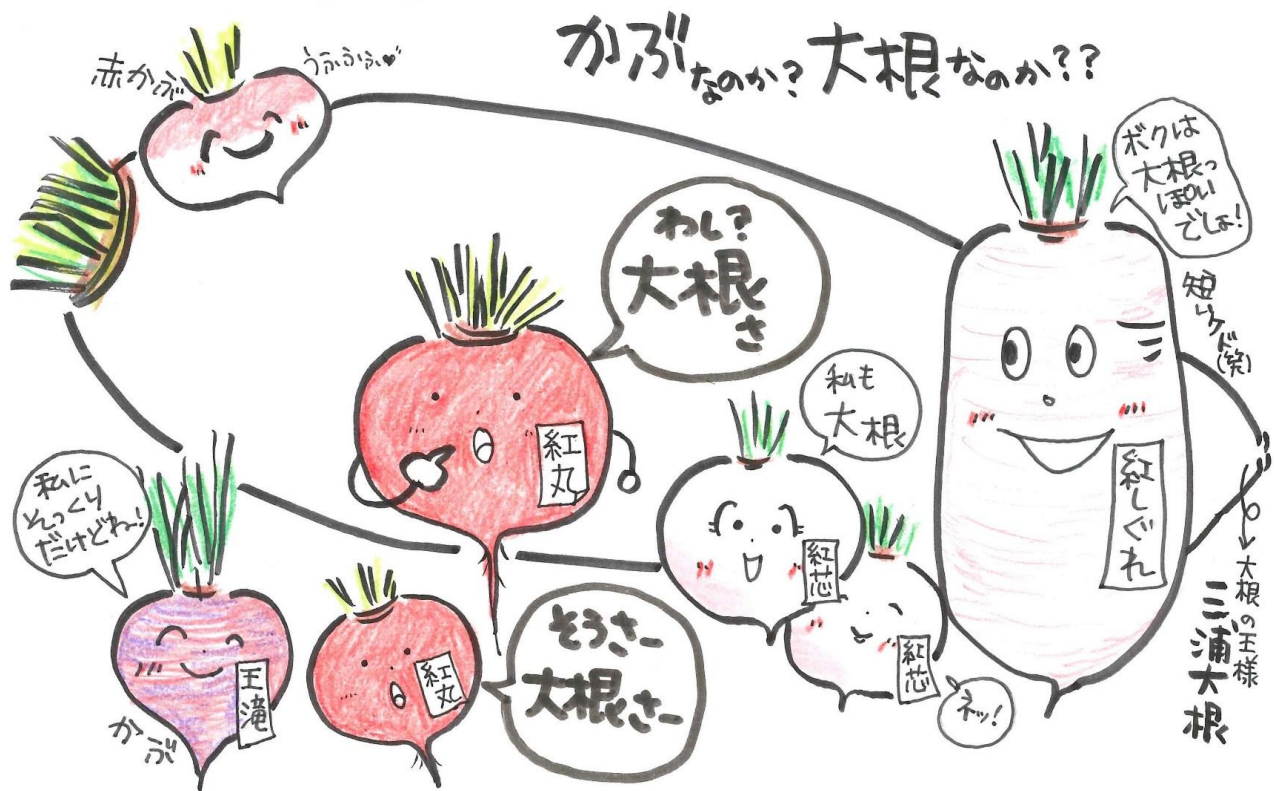


おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.90 2017.2

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
フェイスブック いいね!お待ちしております



てんちの「今日は何を話そうか」コーナー

あくの
強い
やさしい心
今はセロリ♡



『ラウンドアップ』

除草剤



年末はホームセンターへ買い物へ行った方も多いのでは？ そこの目にしませんでしたか？「ラウンドアップ」。このところその販売面積が増えている背筋が凍る思いです...

ラウンドアップは除草剤の商品名です。グリホサート剤を使っています。作したのは遺伝子組換えで有名なアメリカの巨大農業バイオ化学メーカーのモンサント社。ベトナム戦争で枯葉剤を作った会社です。ベトナムで枯葉剤に曝露してしまったりせいで、その子ども達へも世代を超えて出産異常、奇形児と恐ろしい影響を与えました。モンサント社は、その兵器枯葉剤を作り上げた知識を使い、現在ラウンドアップとして世界各国へ販売しています。

そもそも、何故近頃ラウンドアップがホームセンターで沢山売っているのでしょうか？ それはやはり「売れる」から？ 今や農業関係のみならず園芸品として一般向けにまどなっています。

ゆっくり考えてみましょう...!

草は悪者なのか？ 不要なものなのか？ 草を枯らすだけで他に影響のない、そんなミウクリなものがあるのか？ 草が枯れるとその生態系はどうなってしまうの？ 昆虫は？ 土中の微生物は？ 細菌達は？ 散布した後何処

へゆくのか？ 無害化される？ 浸透してゆく？ 私達人間を育てている自然の営みはどう変化してゆくのでしょうか。

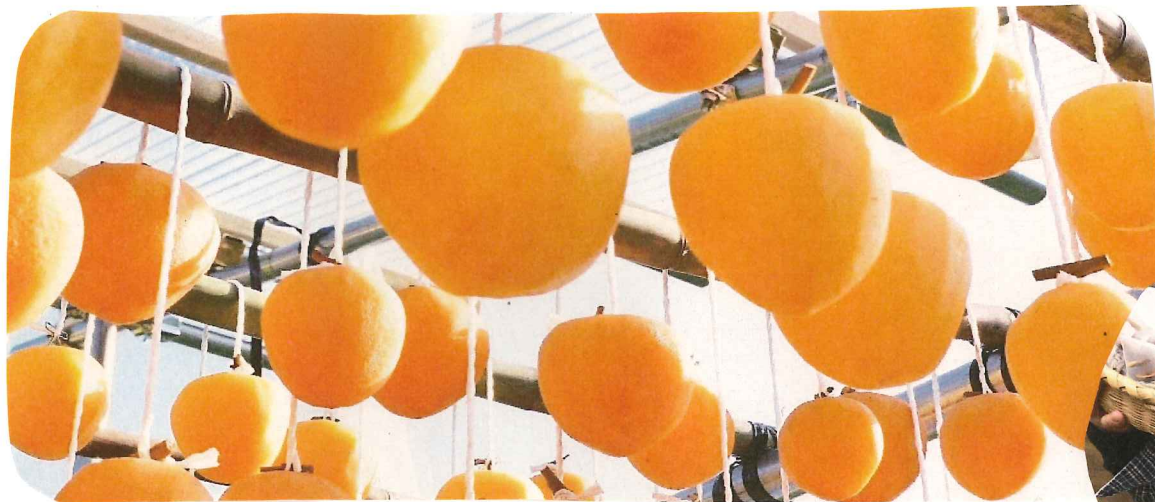
ぜひ調べてみて下さい。前回のサンスマイル通信で おすすめ本としてご紹介したレイチェル・カーソンさんの「沈黙の春」というバイブルも販売しておりますし、ネットでも様々な情報が得られます。

モンサント社は除草剤ラウンドアップと一緒に、それに耐性を持った作物の種子（遺伝子組換え）をセットで販売しています。とっても、とっても恐ろしい事です。種を支配すると言う事は命を支配すると言う事。命を支配すると言う事は世界を支配できると言う事です。植物、作物が無いと全ての生き物は生活できなくなります。全ては土から、作物から命を頂いているのです。

「もし日本と戦争する事となれば何の兵器も使わず滅ぼせる。ただ食糧の輸出を止めればよい」と言われていますが、それ程輸入に頼っている日本で更に除草剤を日常的に使い土を弱らせ自力で作物が育たない環境を作、てよいはずがありません...

ちなみに、ラウンドアップ以外にもグリホサート剤が主成分の除草剤も売られています。食品だけでなく、しかり表示を確認して、お買物をして下さい。春が近付き、おやさいに虫がいる事もあるかも知れませんが、ある意味安心いたりますね。

てんちょう ほんどうの『ピックアップ』おすすめ ～コーナー～



今回は
おととわさんの
干し柿



無肥料 自然栽培
山梨県 おととわさん

♪ たーくさんの柿を手をかけて湯煎で殺菌！
1つ1つの柿が愛されています。音楽家夫妻の
おととわさんに沢山の音楽を聴かせてもらっ
ていたり、のんびり太陽さんを浴びています♡

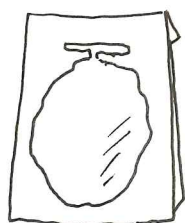


♡ 気持ち良さそめ 1つ1つの柿の
向きまで美しく揃ってますね！

農×食×芸術のコラボレーション
人々の生きる力や笑顔につながる活動が
している おととわの 太田さん夫妻。

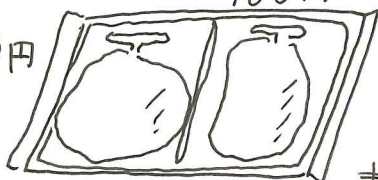


季節限定です！お見逃しなく！！



1コ入り

480円



2コ入り

768円



5コ入
ライゼング袋入

960円

ぜひたい
喜ばれ
ますヨ♡

※表示価格は全て税別です。

📦 お土産
プレゼントにも
ぜひどうぞ！



新商品!!

Organic 成分たっぷり 馬油クレンジング

スタンプ
サヨリ

日本で唯一低温圧搾している馬油シリーズです。
(ビタミンEがたっぷり)

☆ 保湿するクレンジングオイル!! ☆

くるくるとお顔を優しくマッサージする感じでメイクを
落として下さい。しっとり!! スバスバに♡

油なので、化粧水しっかり入るかな? と思いましたが
その後の化粧水もしっかり吸収して、なにか
ツバはらない!! しっかり保湿されていました♡

オーガニック
ホホバ油

ナチュラル
馬油



オーガニック
アロカン油

オーガニック
オリーブ油

120ml
¥2,500-
(税込)

メイクをしっかり
落として
しかも、しっとり!!
さあやかなオレンジ
の香りです♡

馬油 シアクリーム

スタッフ 稲川

サヨリ

こちらも新商品!!

♡さあやかなオレンジの香りに♡

しかも! シアバターと、ホホバ油が一緒になり

ました!! 保湿はもちろのこと、お風呂でゆくり

マッサージすれば、パックにもなります。

まだまだ、馬油シリーズから目が離せない

です ☆

馬油が

お肌に浸透し

シアがしっかりガード

表面にマクを

はてくれる役割。

3大保湿成分

おためし下さい ✓

十フェニル
馬油



オーガニック
ホホバ油

オーガニック
シアバター

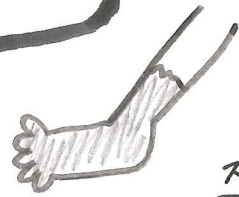
¥1300-
30ml 税別

毎食口びるが
かさかさで切れて
しまうほど。
このクリームがシアバターを
つけて休むように
しました。今年は、
かさかさしてない!!
はじめてです!!

3週間ハク男児
れサカサかゆい足がこれをぬって休むとかゆがらずに
眠れました。

ポカポカ くつ下

* NUKUI *



スタッフ稲川

サヨリ

本当にあったかいんだから〜こ

ぜひ！
おためしくた
さい



長年、冷え性で悩まされていた足の先。通常、冬は
2枚重ねのくつ下でしたが、何と！このくつ下は、1枚で
満足。もうせうたいに手放せません！！

昨年に引き続き、1日たりとも手放した日はないほど

お気に入りです♡♡ 2000円があつと正直思いましたが、
糸内得!! すぐに洗い替えを買いました！

何がちがう?!! 遠赤アルファウェーブソックス

色は遠赤シリーズが
ありますが、こちらは
天然の有機羊毛から
抽出。羊毛の粉遠赤は洗うと
すぐに流れてしまうのが
特徴ですが、こちらは
液体にしています!!
そのため、100回洗っても
遠赤は残ったまま!!
効果はまったく変わり
ません。



もちろん!
マイナスイオンで
リフレッシュ!!

通常のくつ下の
20~30%
程度の糸を
使用。

姉妹品の
スパッツと
インナーも
あるヨ!

・インナー 年7800
・スパッツ 年9800
出会えて良かったあ〜
冬の友

22~24cm グラフィック
24~26cm オンリー。
(税別) 2000yen

非加熱完全生蜂蜜

「森羅万象 天山蜂蜜」



「12,000えんですって!!」最初は、「とっても高い!!」と思った
はちみつでした。「それにローヤルゼリーやプロポリス、花粉も入っているなんて
カウダにはいいかも...でもね...クセがあってまずいのでは?」
病気にでもなって、余命宣告でも受けたらガマンして食べるような
ものかと思っていました。

ところが、「おいしい!!」のです。たまたま、今まで食べたどんなハチミツよりも
クセがなくて... 嫌味がなくて... 極上とは、こうゆうこと...
と思わせていただきました。

1本1本 結晶の状態が異なります。と説明文に紹介されていますが
白く、結晶している部分も、とってもクリーミーな食感が味わえて
たまたまおいしいです。

採蜜地は

標高 2,800m の世界遺産の秘境
天山山脈。(日本から行くのに3日もかかるそうです。)
農薬や化学肥料など全く無縁の大地です。

単花蜂蜜です。

党参(タンスン)という朝鮮人参の仲間の花のみ
年間 わずか20日しか開花しない現地でも
崇高な花とされ、古くから不老不死の花とされている
貴重な花から採っています。

流通量は

そのほとんどはアラブやロシアの王族 貴族へ
渡り提供されてきました。
日本はもとより世界的にもほとんど流通
がなく余り知られていません。



お客さまより

- 。「おいしい!!」
- 。「1口食べたら感謝の
思いがわきあがっ
てきました。」
- 。「重度の化学物質
過敏症の方が症状が
軽くなった!」
など喜んで頂いています。

600g 12,000えん
(税抜)

大切な方へのギフトにも
大変喜ばれています。

おすすめ
スタッフ こばやし

サン・スマイル推薦図書！

皆さんにも是非読んで頂きたい！ 推薦図書を紹介させていただきます。

1、マクロビオティック入門 久司道夫 1,000 円(税別)

この本は、マクロビオティックという考え方ややり方について書いてある本です。今まで名前はもちろん聞いた事はあると思いますが、マクロビオティックの入門というだけあって分かりやすく理解できる本です。私が、一番感じた事は、陰と陽があり、人間はバランス良い食事をとらないといけない。

しかし現代の食事は病気になりやすい食になっています。ファーストフードや農薬がたっぷりかかっている野菜など食べれば、もちろん体には悪く、病気になりやすい。病気になるのは全て食事からだと思信した想いです。鼻水や咳、下痢などは体が自然に解毒してくれている。むしろ喜ばしい事なのです。

また一番心に残り驚いた事は、人間はお母さんの中で28億年の進化の過程を280日でし、その時にお母さんが風邪薬や抗生物質を飲めばすべて羊水に溶解、胎児に少なからず影響を及ぼします。生物学上のプロセスから言えば、数千年もそんな状態でおなかの中にいる胎児は成長していて、いい事なんかあるわけない。という文には正直背筋が凍りました。自分が薬だらけの部屋に一生閉じ込められてるなんて考えるだけで苦痛な想いになりました。

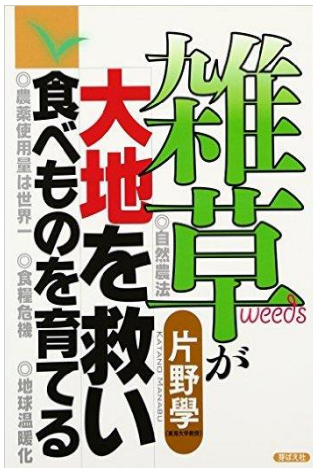
このような事からもやはり安心な食を食べなくてははいけないと思えます。

安心な食でもバランスが大事で、肉や卵ばかり偏った食では意味がありません。

サン・スマイルの米やお野菜たちでマクロビオティックを体感してみませんか？



2、雑草が大地を救い食べものを育てる 1,000 円(税別)



この本は片野氏が無肥料自然栽培の出会いと日本の農薬使用量のこと、雑草の偉大な働き、また、アトピー患者が玄米を食べるようになって肌がキレイになっていった事例、よく噛むことが重要であるという事等。日本の現状と雑草の偉大さがわかる本です。

よく噛む事によって脳に血液がどんどん流れていき、頭の回転がよくなり、美容にもいいです。

日本の農業（慣行栽培）は日本は農薬使用率がトップレベルです。全世界の農薬使用金額のうち日本だけで 54.6%に達しています。全世界のお米の作付面積で日本は 1.6%でした。このデータでいかに日本が農薬に染まってしまっている。

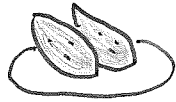
農薬を使用していない野菜がいかに貴重で安心であるかわかります。

そこで雑草の話になります。無肥料自然栽培においてとても重要なものです。死んでいる畑は硬く冷たくて、いい畑は軟らかく、温かいです。驚いたのは、雑草は死んでしまった土を生き返らせる効果があるということです。雑草が生える事により、強力な根で土を砕いていき、根からはビタミンやアミノ酸が出ます。それにめがけて目に見えない微生物たちが集まります。こうして土がどんどん生き返っていきます。また土が1ミリ出来るのに300年かかると書いてあることには驚きました。今できることは、無肥料自然栽培の安心お野菜を食べ、作ってくれる農家さんを応援し、食べて応援！！雑草のように強くなりましょう！！

文責：日向皆夫

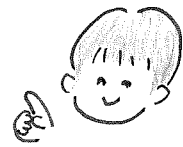
♪ B型主婦 ♪
高橋のおススメ!

ヤーコン



見た目は サツマイモ
みたい!

ってスゴイ!!



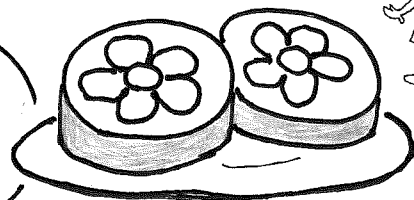
シャキシャキした食感で甘さがあり、オリゴ糖の王様といわれ、
整腸作用があり、便秘、糖尿病、脳卒中、心臓病、ガン、
高脂血症、高血圧、高尿酸血症(痛風)の予防に効果がある
と言われています。ポリフェノールも多く、活性酸素の除去にも
効果があると言われています。(皮はむかず、やさしくスポンジ等で洗ってネ。)
生でサラダとして食べたり、(アクがあるので、サッと水にさらします。)
かきあげや キンピラで 炒め煮 も おススメです。細切りにした
ヤーコンを ごま油 で 炒め、弓削多の有機だしつゆ 少々と、
普通のしょうゆを加えてよく煮つめ、仕上げに七味をふります。
ヤーコンの甘さがあるので、みりん等を加えなくても大じょうぶです。
是非、お試し下さい♪

♪ おススメレシピ♪

おひなまつり等に

花柄太巻き寿司

は いか が ?



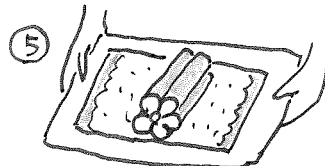
材料

すしめし 白 ... 300g
桃色 ... 150g
(赤梅酢
で色付けしたもの)
のり(全形) ... 1枚
($\frac{1}{4}$) ... 5枚
真ん中の具 ... (卵焼き
又は人参等)

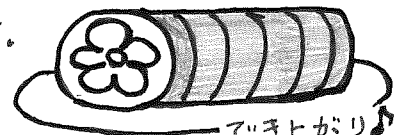
作り方

- ①  $\frac{1}{4}$ ののりに 赤梅酢で色付けした ご飯をのせ、細い
のりまきを 5本作ります。  のりの合わせ目は重ぬ
ないようにします。
- ② 全形ののりにすしめしを 広げます。
- ③ 真ん中の具は、好みで、卵焼き 又は 人参の 蒸し煮 等したもの
を用意します。
- ④ まきすで、細く巻いた 5本と、芯の具を 花の形に 巻きます。

お好みで 具は
いろいろ お試し下さい!



- ⑤ ②に ④をのせ、まきすで両側から 巻き
寄せます。



でき上がり!

山下の
おすすめ
おやつ



黒豆しばり

洋風甘なとう

¥780

ブランドーと
バニラの香りは

ムヒヨー
ンゼンサイバイで
出来たんだって。

ギフトにも人気の
ラッピング
ご用意してます。

毛呂山からはるばるやって来る
山下のおばちゃん
運転中のねむけがましに いつも食べてるんだって。
"おいしくてしあわせ.. なあーんて言ってたわよ。"

アタシ、黒豆しばり、て言うの。
北海道 秋田農園の
黒豆(光黒)から出来てるのよ。
スゴイでしょ。

みんな
マロングラッセの様に
言ってるわ。
とおーっても
おいしいよ。



ぜー、たい食べてネ!!

製造元の丹波わらしべ屋の社長さんは、お豆のことをこの子達と言っているとか。
愛情が伝わってきますね。 山下

「一物全体食」について

一物全体という言葉聞いた事があるでしょうか？

一物全体の意味は、ありのままの姿で分割されていない状態という意味であり、またマクロビオティックの大切な考え方です。

一物全体食とは、簡単に言うと、一つの食べ物全体を食べることでたくさんの栄養がとれる。命の塊をいただき、人間も健康な命をつなげていけるそして、陰陽のバランスが保たれるというものという意味です。

魚なら頭や尾も捨てずに出汁に利用したり、野菜は皮付きのままで食べ、米なら白米ではなく玄米を食べましょう。玄米は食べるのは厳しいという方は無理をせず、雑穀を一種でもまぜるといいと思います。一物全体とは、残さず全体を食べることがもっとも健康に良い食べ方であるという考え方です。

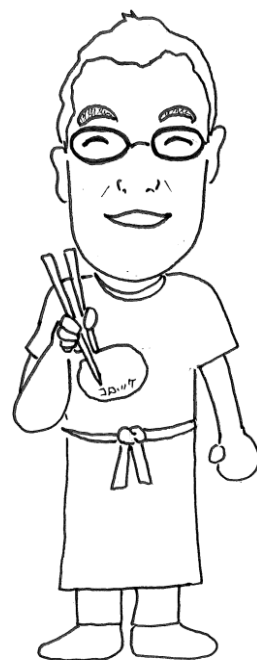
逆にいえば、丸ごと食べられない大きな動物や魚は、たくさん食べないほうがいいということで、現在大半の人は、魚は刺身や切り身、野菜は皮をむき、米は白米を食べています。

現在は一物全体食の真逆な食事が一般的になっています。しかし捨てられがちな皮や茎、葉っぱには実からはとれないたくさんのビタミンやミネラルが含まれています。

逆に一部をとった健康法として玄米を食べる健康法があります。玄米と白米では大きく違いがあります。精米して白米にしてしまうとほとんどの栄養素がなくなり、カスになってしまいます。米に白と書くと粕（カス）になり、漢字でも現わされていますね！また米に康と書くと糠（ぬか）になり、糠にはたくさんの栄養素が含まれていますので、米がやすらかにという形になります。米のやすらぎは糠にある玄米にある。玄米には豊富なビタミン、ミネラル、タンパク質も多くあります。そして、よく噛んで食べるということです。これが一番大事です。

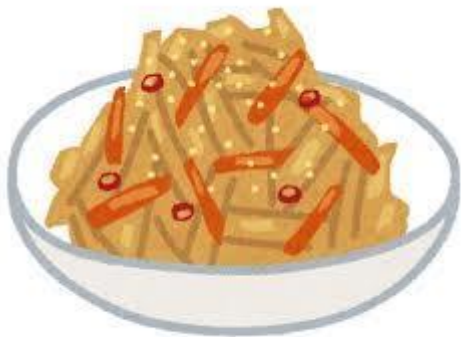
噛めば唾液が出て、唾液に含まれている多数の酵素には解毒作用があり、食欲も抑えられます。

消化機能もあがり、頭の血流がよくなり、頭の回転が良くなります。



私の体験一物全体！！

大根やかぶ、小松菜で皮や葉っぱ、根っこを捨ててしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、大根の皮できんぴらを作ったり、かぶは実と一緒に葉っぱを塩もみで漬物にしたり、小松菜の根っこは味噌汁の中に入れたり、工夫すれば、いろんな使い道があります。日々活用方法をあみだしてスタッフで共有し、楽しんでいます！！



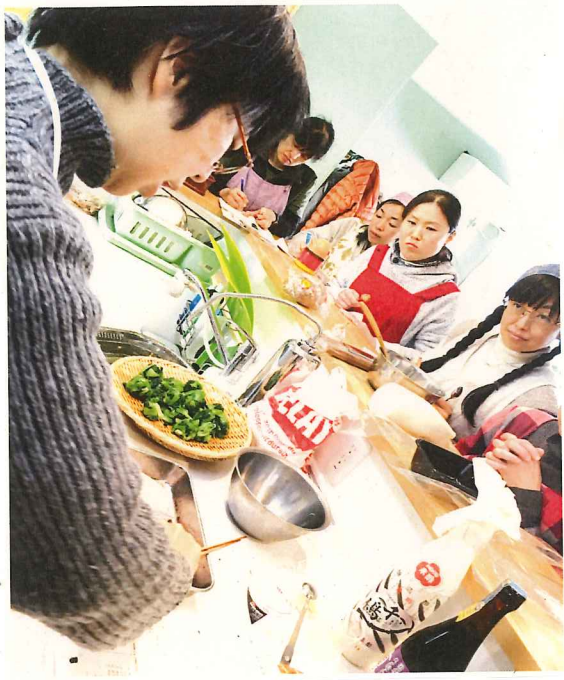
私も調べて一つ紹介したいのは中華スープです。捨ててしまいそうなタマネギや長ねぎの根っこ、キャベツの硬い葉や芯、大根、人参のしっぽ部分を使ったスープです。

先ほども紹介しましたが、捨ててしまいがちな所ほど、ビタミンやミネラルが豊富！スープにしてもえば、野菜もやわらかくなり。食べやすい！まさか捨ててしまう食材で作ったとは思えない料理です。野菜の自家製コンソメとなり、絶品ですよ！！

サン・スマイルの安心なお野菜であれば、皮でも茎でも葉っぱでも、そんなにごしごし洗わなくてもおいしく食べられます。ぜひ皆さんもできる範囲で「一物全体」を心がけてみてはいかがでしょうか。栄養満点、生命力を頂いて、さらに健康ライフを楽しみましょう！！



文責日向皆夫



13回 アサクラ・オリーブオイル料理教室

作ったお料理はどれも家庭ですぐできる簡単レシピばかり。作った調味料は主に塩。そしてオリーブオイル!
去るH29.1.16

♡参加のお客様の声

- お料理教室初めてでドキドキしながら参加しました。味覚の違う家族にも納得の味です。野菜の切り方ひとつでこんなに違うのか! ●4種のオリーブオイルの食べ比べで1っ1っに違いがあるのがよく分かりました。
- (オリーブの)栽培方法を聞いてビックリ! ずっと作って!!

次回はトマトの美味しい7月に開催予定です!!

大根のサラダ
キノコの旨味たっぷり

イタリア産
無肥料自然栽培のひよこ豆
「チエチ」と青菜

オリーブオイルと塩にんにくだけの
シンプル鶏ソテー
コショウは使いません。



→オリーブのミネストローネ
やさしいからたっぷり旨味を引き出す方法。これがおいしいのです!

古代小麦「ファッロ」のスパゲッティ
青菜のアリオ・オリオ

全てにオリーブオイル使用。でも全くおもたなく、それどころかもっと食べたくなる!

鍋サラダマスター SALADMASTER® WE CHANGE LIFE

で「凄い鍋」と絶賛している記事をアップしていたのを目にしたことぞす!
朝倉さんのお料理教室は13回目ですが毎回毎回美味なのですが、ご自身「もっとうまくなる!」と賞賛されています。特に今回のメニューでは、草刈菜ひよこ豆「チエチ」の煮方が印象的。ぶっくらとても良い煮上がりです。しかも簡単! 朝倉さんは再三言っていました。「私は鍋屋じゃない!」っと。(笑)。でもいいものはやっぱり伝えたいなと思います。

→今回の上記「アサクラ料理教室」で使用したお鍋は、サラダマスターのシリーズ。サン・スマイルがこの鍋に出会ったきっかけは、何を隠そう、朝倉さんがフェイスブック



オーブス商品
全品

5%OFF!

31日(金)は店頭相談は17
時頃まで。割引は閉店まで。

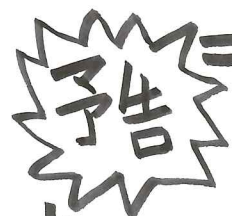
両日サン・スマ
イルはポイント
3倍デー!

オルネ商品はもちろん店
内お買い物全てにポイント
が3倍付きます!

3月30日(木) 31日(金)

オルネ 美容相談

嘉納未来子さん



酒粕料理教室

お花見
弁当作り

3552 食堂 成田シェフ 講師

発酵大好き♡パンやスウィーツ
お料理にも酒粕を使って絶品
を作り出す成田シェフ直伝!!
乞うご期待!!

詳しく
決り次第
店頭にてご案内
させていただきます。

お電話でも
お気軽に
お問合せ
下さい!



29年3月8日(水)

詳細未定... だいたい2
時頃ですが...

定員 10~12名
時間 10:30~14:00位
参加費 4,000 - 6,000円 内位

変更と
可能性が
あります。

地元で盛り上げよう!



キラリふじみ・フォーラム 富士見の“食”を考える

人びとの生活に欠かせない「食」。その生産、流通、消費の各分野に携わる方々をパネリストに招き、その仕組みを考えます。

サニースマイル松浦も
出ます! 3552syokudo
成田さんも!

平成 29 年 2 月 11 日 (土)
午後 1:00 開演 (受付開始 12:30 開場 12:45)

富士見市民文化会館キラリ☆ふじみ マルチホール

埼玉県富士見市大字鶴馬 1803 番地 1
入場無料・要予約 1月7日(土)申込開始

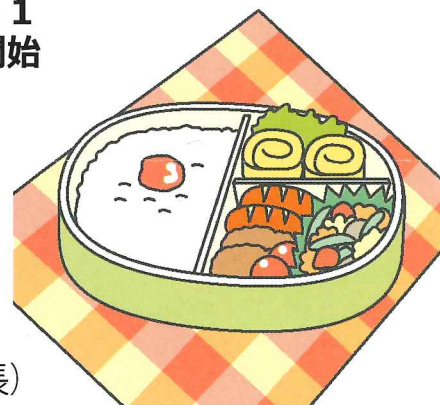
お申し込みは
直接
キラリ☆ふじみ
どうぞ!!

《基調講演》

桑原福治 (JA いるま野東部地域理事代表)
駒木敦子 (難波田城資料館学芸員)

《パネリスト》

小山健次郎 (NPO 法人富士見市民大学理事長)
成田大治郎 (3552syokudo オーナーシェフ)
松浦智紀 (有限会社サン・スマイル代表取締役)
関野美知子 (富士見市食生活改善指導員)
岡本和樹 (映像作家)



申込み・問合せ / 富士見市民文化会館キラリ☆ふじみ TEL 049-268-7788

当館まで直接来館、電話またはオンラインにて (ホームページ <http://www.kirari-fujimi.com/>)

主催 / 公益財団法人キラリ財団

平成28年度文化庁 劇場・音楽堂等活性化事業



文化庁

交通のご案内

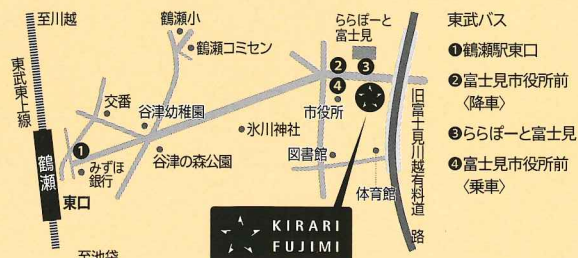
【電車】最寄駅=東武東上線「鶴瀬」駅まで池袋より準急で29分。東口より徒歩20分(タクシー8分)。

東口バス乗り場(暫定広場)から東武バス「ららぽーと富士見」行き、または市内循環バス「富士見市役所」行きのご利用が便利です。乗車時間約5分。バス停から徒歩約3分。

「志木」「ふじみ野」各駅からも「ららぽーと富士見」行きバスが出ています。

【車】富士見川越バイパス「富士見市街出口」を降りてすぐ。

富士見市役所隣り。駐車場(無料)は台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。





臨時休業のごあんない

3月25日(土)

誠に勝手ながら上記日程お休みさせていただきます。大変ご迷惑をお掛け致しますが何卒よろしくお願い申し上げます。なお26日(日)は定休日です。

忙しい毎日にお役立ち！宅配野菜

無肥料自然栽培や固定種を優先に農薬を使用していないお野菜等、その時々で一番おすすめのお野菜をセットにした宅配セットを全国配送しています！店内の食材・加工品等も一緒にご配送可。お試しもできます！Sサイズ 2,150円(送料込・税別)～ ぜひどうぞ！

3月30・31日は

ポイント3倍デー！

ポイントは100円毎に1円分の現金ポイントが加算されています！30・31日が営業日の場合ポイント3倍です！（クレジット払いまたセール中はポイント対象外です。）ポイントはレシートの下に表示され、1ポイント＝1円からご利用可能！ポイントカードご登録は店頭にて初回のみ300円です！



メール会員登録

サン・スマイルのメール会員登録

mail@sunsmile.org

本文にお名前と「メール会員希望」とご明記の上送信下さい。店頭でもお受けいたしております。年末年始や臨時休業のご案内。臨時特売品やイベントのご案内など配信しております。しつこいメールの配信は致しません。ご登録の際は次のドメインを解除してください。@sunsmile.org おまちしてます♪

次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」



ともの会 2.16(木) 3.16(木)
子育ておしゃべり会 2.18(土) 3.6(月)
10:00～12:00 参加費500円(税込)
店内奥リビングにて



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を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。それには『今の暮らし』を考えてみるのがとっても大切。本やネットで情報収集も大切ですが、みんなでおしゃべりしながらだとまたいろんな情報が集まります～！楽しいですよ！お待ちしております～

駐車場のお願い

お車をお隣の不動産 MAST 様の前に路駐しない様よろしくお願い致します。反対のお隣も住宅ですのでご配慮をお願い致します。

専用駐車場

お店の斜め向かいに12台分の専用駐車場がございます！

ありがと
うござい
ます。

