

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

・ホップ由来 CBD が本になりました！
・Mental oil 活用法・奇跡のリンゴ木村秋則さんとパネルディスカッション・コラム「何を話そうかな」・コラム「四方山閑話」・大根レシピ・きらきらレシピ(ゆきだるま・お雛様)・おすすめ商品「法隆寺醤油」「入浴用岩塩」・お米貯蔵低温倉庫・100年杉加藤木材・入荷カレンダー

No.160 2023.2

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 fax 049-264-1914

住 所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

HP www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



ホップ由来 CBD が本になりました！



日本で唯一、ホップ由来の CBD (一般的には大麻由来です)。ホップ由来には THC が含まれてないという特徴があります (大麻由来だと含まれます)。

じょうこ
上古眞理医師は神経内科の専門医でしたが、どうしてもよくならない患者さんたちを目の当たりにして、根本的な治療がないかと長年模索されてきました。

自身も数々の病を抱えられていましたが。このホップ由来 CBD と出会って、現在では健康を手に入れています。

上古医師はホップ由来 CBD に出会って、すぐにその開発者であるアメリカのジョセフ医師に会いに行き、日本に広める約束をしてきます。(もちろん日々の食生活、日常生活が最も大切！)

そして現在は上古医師が設立した会社が、輸入代理店となっています。

ただ、純粋なオイル CBD が日本ではまだ販売されておらず、上古医師は、輸入代理店として商品化することができない契約となっていることを聞き、サン・スマイルはもともと健康補助食品を販売しないという方針でしたが、創業 25 年にして企画、販売元となり商品名「Mental Oil」(メンタルオイル)が生まれました！

説明するのがむづかしいのですが、CBD は簡単に言うと、人の心身を安定化するお手伝いをしてくれるものです。健康補助食品であるビタミン、ミネラル、オイルとは異なります。

詳しいことはこちらの本をぜひ読んでみてください！びっくりですよ！
(サン・スマイルで販売しています)

そして、この度「Mental Oil」の商標を取得することができました。約 8 年、探し求めていた CBD オイル。本当に素晴らしい商品と出会えてうれしい！



今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



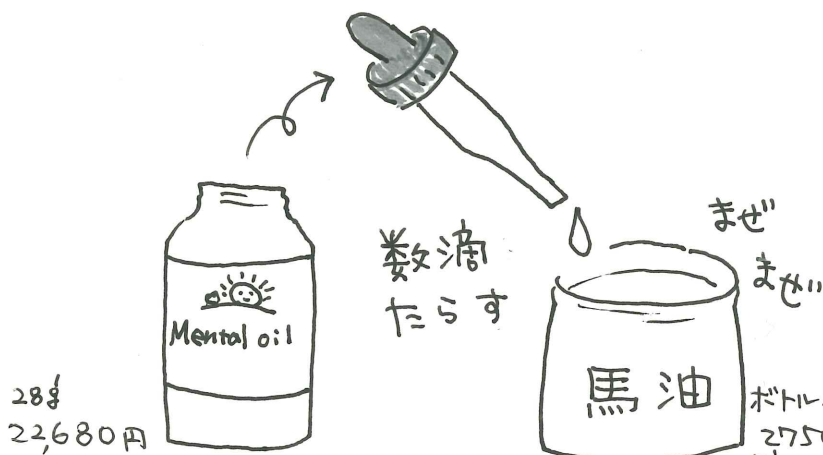
ほんとう
ゆきこ

Mental Oil
(CBD oil) + 馬油

祝! 商標
取得!

Mental
oil / サン・
スマイル
オイル

毎日のスキンケアに
使ってます。



28g
22,680円

まぜ
まぜ

馬油

ボトル入 60ml
27,500円

※「極」は 60ml 49,500円(より、より、低温抽出)



19/年より

00/ヤ

00/ヤ

を実感♡

これまで 化粧水 + 馬油 + シアバター の3柱でスキンケアしてました。
CBDを知り、皮フにも沢山のCBD受容体(レセプター)が人には備わっていると
いうことで 馬油に4~5滴サン・スマイルのMental oil (CBD oil)をプラスして
今期の乾燥とお肌の状態を言試したところ想像以上にナイス! だったのど
みなさまへご報告をします!

世間でも
CBDの注目度が
急上昇なのを実感!!

先日、とてもステキなホテルにお泊りされ
してワクワクして行きました!

「レディースプラン特典です!」とプレゼントされ
た化粧水、パック、クリームは全て
CBD配合!!

美容業界流石! CBD導入早いぞ!
専門家も認めるCBDの効果とは!

Mental oil + 馬油でみなさんも体験
してみてくださいね!

サン・スマイルの
Mental oil (CBD oil) は **ここが 違う!**

麻(カンナ)由来ではなく、ホップ由来なんです。
CBDそのものの活動力が良く質の高い状態だから自信を持って
おすすめしています!



奇跡のリンゴ 木村秋則さんと パネルディスカッション！



1月29日 札幌パークホテルにて木村秋則さんの講演、パネルディスカッションが開催されました。

店頭でもチラシをお配りし、お越しいただいた方とお会いできました。ありがとうございました！

約400名の御参加で、大変な熱気に包まれました。

木村秋則さんとパネルディスカッションさせていただくのは初

めてではありませんでしたが、無肥料自然栽培普及の第一人者、木村秋則さんと普及の場に立たせていただけて素直にうれしく思います。木村さんの書籍、映画をまだご覧になっていらっしゃらない方！ぜひご覧いただけたら嬉しいです。

札幌周辺での無肥料自然栽培の普及は農福連携、自然栽培パーティの活動と合わせて急速にそして確実に定着して行っています！今後数年、こうご期待！そしてサン・スマイルの店頭で無肥料自然栽培のお野菜があった



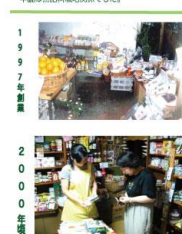
第二部登壇者 有限会社サン・スマイル代表取締役 松浦 智紀のご紹介



松浦智紀(まつら ともり) 1975年生まれ
趣味： 畑
・1997年 サン・スマイル創業
・2001年無肥料自然栽培施設園芸体験施設
・2002年サン・スマイルふじみ野店開店
・2012年無肥料自然栽培施設園芸センター開設
・2018年事業再開
・2022年創業25年/ふじみ野店20周年/出店センター10周年
現職/有限会社サン・スマイル代表取締役、NPO 松浦智紀



この方達との出会いで
今のわたしがいます。



サン・スマイルは自然栽培。大自然に導かれることによる『命』『感謝』『幸福』の連鎖の実現がミッション



2012年出荷センター開設
農家とお客をつないでいます。



放射能測定事業
お客様により安全をお届けしています。



2018年 世界一幸せな国を目指すブータン王国で自然栽培とオーガニックの普及を
熊谷 徹浩さんのアドバイスをいただき開始しました。



おいしいは
しあわせ。

埼玉県ふじみ野市苗圃 1-15-27
TEL: 049-264-1903
HP: <https://www.sunsmile.org/>

ぜひ食べてみてください！

主催:(株)Seed
協力:サン・スマイル他

札幌周辺でも無肥料自然栽培の農学校が盛んです！札幌近辺にお住まいの方がいらしたら是非 農学校をおすすめください！(^^)「札幌 自然栽培農学校」で検索！

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」-



ほんどう 由樹子

こんにちは! はんどうです! ありがとうございます!
高3. 中1の我が子の会話に興味津々な毎日を送ってます。「リアトモ」「ネットモ」とはさて何のこっちゃ?! 聞くとリアトモはリアルな友達。ネットモはネット上での友達なんですって!!

使い方はこんな感じですよ。

「今日はリアトモと9時からゲームするから先にお風呂入る!」「昨日のネットモ、スゲー(ゲーム)強かった! 大人かなあ」という具合。

もう既に子ども達は何の疑問もなく現実空間と仮想空間を行き来しています。

内閣府が掲げる2050年ムーンショット計画へ向け着々と確実に変わっていったのを実感しました。今高3. 中1の我が子は2050年には46才と40才。社会を担う立派な大人になっているでしょう。^{きっと}もしかしたら仮想空間の中で……。正に今、この大きな動きの中に全国民が居ることを理解して、2050年のムーンショットな世の中の実現に向け子どもの教育や遊びを中心に変化が着々と進む中、本当に大切で失ってはならないものは何か? を一人一人が答えを探り、考えておくことが急がれます。

100人居れば100通りの考えがあります。しかし100人居て考えが無くハイハイそうなんだと流れてゆくのは一番恐怖!?

次にもう1問。これは数年前から若者間で使われ始め、今では定盤化したかのような単語「マジ草」(マジクサ) さあ! 知らない大人はお調べ下さい。W←このWがポイント!! もう1つ衝撃的だったエピソードがあります。部下の上司に進捗をLINEで報告した部下へ返ってきたLINEは「リ」一文字。「リ」は了解の「リ」。上司より年上の部下達は理解不能……。TPO いざ=...

デジタル化・ネット社会といえばマイナンバーカードも物議を醸していますね。こちらは総務省。全国普及率は57.1%(2023.1)。ワクチンもそうでしたがマイナカードの普及にいわゆる「特典」を付けているのに違和感を覚える方も多いと思います。岡山県備前市においてはマイナカードを家族全員が取得したら給食費、一部学用品が無料!! マイナポイントプレゼントという特典ですら疑問でしたのに、ビックリしました。振り返ればワクチンにも沢山のおもしろい特典が各地にありました。国が思う様なペースでワクチンやマイナカードが進まないのは面倒臭がらねるからとかだけでは無いのに、特典どころとは随分と人を馬鹿にしたもんだと感じてしまう私です。その特典の数々。財源はどこからですか? 2兆を超える予算。税金からですか? どこからですか? 近頃ポツリポツリと「ほんでさーん、マイナカード持ってる?」と聞かれます。今のところ持っ気はありません。国はマイナカードのチップに記憶されている個人情報は一元的せず各組織の管轄で分散管理するのだ等々目的に情報が漏洩することは無いと説明しています。しかしそう言われましても「えっか! じゃあ安心だね!」とすぐうなづけないのは、デジタルという世界は見えない部分が多いから専門家でないとシステムを理解し難いからかな。内閣官房所轄の特典・秘密保護法がある限りデータがどう使われているか、ワクチンの深いところなど調べようがないでしょう...

これからは、リアトモ、リアルお客様、リアル仲間、リアル家族etc とのリアルなガリガリ、キラキラする宝とやりそうさね。

「最後の砦」

私は子供の頃から野球小僧で、高校も野球の強い学校に行きました。福岡県でも甲子園の出場回数が5本の指に入る学校でした。最も、最近はとんとダメですが。強豪校であり伝統のある学校でしたから、当時の野球部も旧態依然とした軍隊方式でした。

3年生は神様で口を聞くのも憚られ、1年生は文字通り奴隷でした。練習は放課後球が見えなくなるまで行われ、毎日家に帰るのは夜の10時過ぎで、休みの日はなくそれこそ月火水木金金で、辛うじて休みの日は正月の1日のみでした。当然練習も厳しかったのですが、それは苦痛とも思いませんでした。

それより苦痛だったのは、練習が終わった後の2年生によるシゴキというかお説教でした。部室の裏で「まっちょれ」の言葉で我々1年生が直立不動で待っていると、2年生がやって来てお説教を頂戴します。私達1年生に何の落ち度がなくても毎日の恒例の行事でした。かなり長い小言を頂いた後、お決まり通り殴られました。今でこそそんな事したら大問題になるところですが、当時はそれが当たり前のことでした。どうせ殴られるならお説教はいいから、はよ叩かれて帰りたいと家の遠い私はいつも思っていました。

そんな100年近く続いた風習を断ち切ったのは、私達が3年生になってからでした。私達のキャプテンが自分たちが受けて嫌だったことは下の学年にもすべきでない、もう俺たちの代で止めよとの英断でした。私はこの高校に入る際、親や周りの人たちから猛反対をされましたが、亥年のせいか猪突猛進の性格で想ったら最後、もう人の意見なんて耳に入りません。とにかく野球の強い学校に行って甲子園に行くことしか頭にありませんでした。周囲の大反対を押し切って大見得を切って入った高校ですが、毎日毎日朝早く起きて野球の練習を球が見えなくなるまでやり、それから電車に乗って家に帰り着くのが夜の10時過ぎでひたすらその繰り返しで、ある日突然そういった生活がとても虚しく思え、一週間ぐらい学校にも行かず練習にも出ず映画館に行ったり街をぶらぶら彷徨ったりしていました。結局あんなに熱狂していた野球にも熱が醒め退部いたしました。退部した時はほっとして肩の荷が降りた気がしましたが、しばらくしてからは、自分自身の劣等感に

さい悩まされました。というのはあれほど周囲の反対を押し切って啖呵を切ってただ野球のためだけにいった学校なのに、退部したことは男が一旦決めたことを覆した事になり、「なんだ男がいったん決めたことを」その自分自身を責める気持ちがずっと心のどこかで燻り続けていました。それを壊してくれたのはずっと後になって知りあった友達の一言でした。

「いいじゃないか、その時野球を辞めたから現在が有るのでは」のそれでした。

その一言に本当に救われました。その当時は恋焦がれた大学に入れ、不思議な縁で最高の武術の師と出会え、最高の武術を学んでいる頃でした。その後も不思議な縁で日本一の無肥料自然栽培農家さんに出会え、最高の指圧の師に出会え、最高の食のサン・スマイルに出会え、最高のヒーリングの師にも出会えました。あのまま野球を続けていたら、そのまま地元の大学か或いは就職して社会人野球を続けていたそういった人生を歩んだに違いないと思いますし、今の自分はありません。

最近食について戦慄を覚えるルポを読みました。大抵の日本人が知らないところで凄まじい食の崩壊が起きています。それはもう人を良くする本来の食とは全くかけ離れたもので、本来なら食べて美味しい、幸せだねと感ずるものとは程遠いただ空腹を満たすためだけのものやその他のことでしかありません。それは一部の人間による壮大な農業ビジネスに組み込まれたもので、否応がなしに私たちも知らず知らずのうちに組み込まれています。その詳しいことは皆様ご自身で調べていただければと思います。そしてその時想ったことは、サン・スマイルに関わってサン・スマイルに席を置いて本当に良かった幸せであると。サン・スマイルが本当に最後の砦であるよなど。サン・スマイルにすることで矜持を持って生きていけると。世界の食の趨勢は九分九厘が先の一部の人間による農業ビジネスに従わざるを得ないようになっており、それとは対をなすサン・スマイルの力は僅か一厘かもしれませんが、最後にはその一厘の力が世間を席卷すると確信しております。心ある生産者方がそれこそ命を削るような思いで作られた作物を、私たちが感謝と真心を持って皆様方にお届けさせていただき、皆様方が召し上がられて、本当に美味しいね、安心だね、幸せだねと想っていただくその輪が大きな光となれば。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学

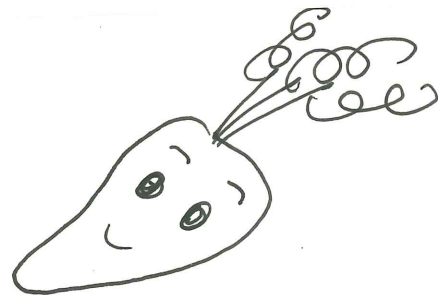
(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)





小林美智子

旬の野菜「大根」レシピ



大根は、生でよし、煮てよし、漬けてよし
干してよし。「大根どきの医者いらす」と古くから言われてきました。
焼き魚に大根おろし、刺身にツマ、ブリ大根と魚の毒消しと
しても昔から使われてきました。
大根の酵素は魚のたんはく質、脂肪分解に僅かくスグレモノです。
食物繊維もいっぱい、健康に欠かせないおやさいです。
たくさん食べてカラダすっきりとしましょう。

「大根のきんぴら」簡単でごはんとともにあいます♡

<材料>

- ・大根(千切り)や短冊切に
- ・めんつゆ
- ・ごま油
- ・七味・ごま

<作り方>

- ① フライパンに大根とめんつゆを入れて
火にかけます。めんつゆで大根を炒りつけるような
感じで、水分をとばします。
- ② 水分が少なくなったら火を止めて
ごま油をたらしめます。お好みで七味やごまを
ふりかけます。

大根は皮ごと使って。皮にもミネラル
ビタミンが。

「竹輪の大根はさみ」おつまみにも♡色どりもステキです。

材料

- ・ちくわ
- ・大根(5mm角くらいの
スティックに)
- ・紅しょうが

- ① 竹輪は、たてに切りこみを入れます。
- ② 大根、紅しょうがをはさみます。
- ③ 生でもOKですが、フライパンで
ころがしながら、あぶっても。



竹輪と大根で
カンタン・オシャレな一品が♡

今月の

サン・スマイル 熱烈大ファンおすすめ キラキラレシピコーナー



ゆきだるま おひなさま

寒い冬から少しずつ、春を感じる季節ですね。全部、サン・スマイルの食材で可愛いゆきだるまとおひなさまを手軽に楽しく作ってみませんか？

まずは マッシュポテを作ります！

蒸したじゃがいもを熱いうちになめらかになるまでつぶして、マヨネズ(またはオリーブオイル)と塩こしょうをいれて混ぜ合せます。量はお好みで！

食べるのがもったいない！

ときめき♡ おひなさま

① マッシュポテを丸めて、2段に積み重ねます。(下の身体になる部分は少し大きめに)

② おだいりさま

青菜→薄焼き卵→青菜の順で身体の部分に着物として巻きつけ。胸元に菜花を付けます

おひなさま

カニかまを襟にして薄焼き卵とサモンを着物として巻きつけ。胸元に水人形の扇を付けます

③ 海苔で髪の毛、まゆ毛、目、鼻、口を貼ります。(口を赤くしたい場合はビーズを使うとキュッと表情が彫れます)

④ おだいりさまには 青菜の茎を、おひなさまには、にんじんを冠の形に切ったものを頭の上にのせます。

思はず笑ってほれ、ときめき♡ ゆきだるま

① マッシュポテを丸めて 2段に 積み重ねます。

② 頭の帽子は、にんじんの先端の細い部分を切り、とんがり帽子の形に整えます

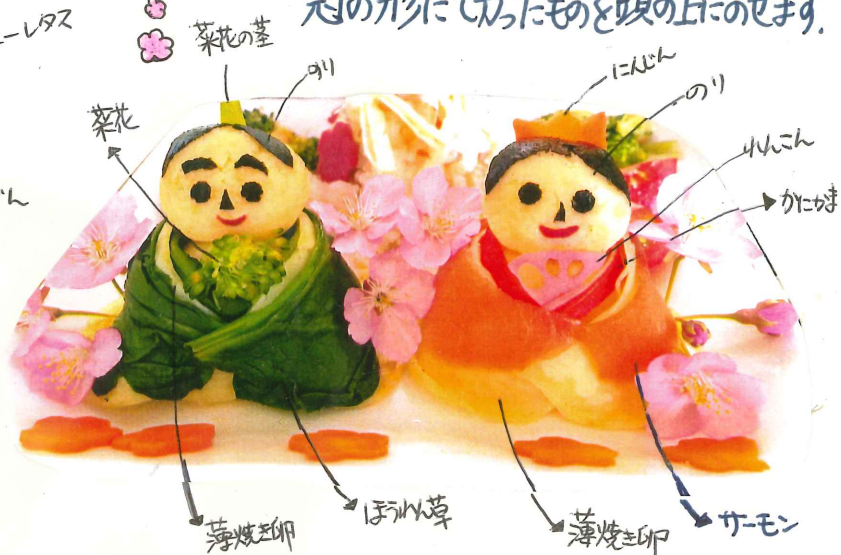
③ 海苔で まゆ毛、目、口を貼ります。くこの実で鼻をつけます。(笑顔になっているか確認しよう♡)

④ マフラーは、カニかま、サーラス、水菜などでおしゃれに！

⑤ ボタンは、にんじん、コーン、ナッツなど お好みで！



とにかく作るのが楽しく ゆくゆくは気分になります。ぜひ おためください！



今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培

有機JAS付

法隆寺醤油



無肥料自然栽培

有機JAS付 法隆寺醤油

【200ml】

1,258円（税抜）

軽量新鮮ボトルを採用で
フレッシュさをキープ！

究極の醤油！！香り風味抜群！！
昔ながらの本当に美味しい醤油！！



ニシキ醤油大方さんがお店にやってきました！ニシキ醤油は1900年明治33年創業で120年を超える老舗です。400年以上も前から奈良県斑鳩町五百井に住み続け、元々は大名に仕える武士の家系で約120年前に農家の所得向上と若者たちへ働く場所を提供したいという想いで今の醤油醸造を開始致しました。そんな熱い想いの会社で120年も続くというすごさをお話を伺い実感しました。そこで作られた究極の無肥料自然栽培醤油「法隆寺醤油」。

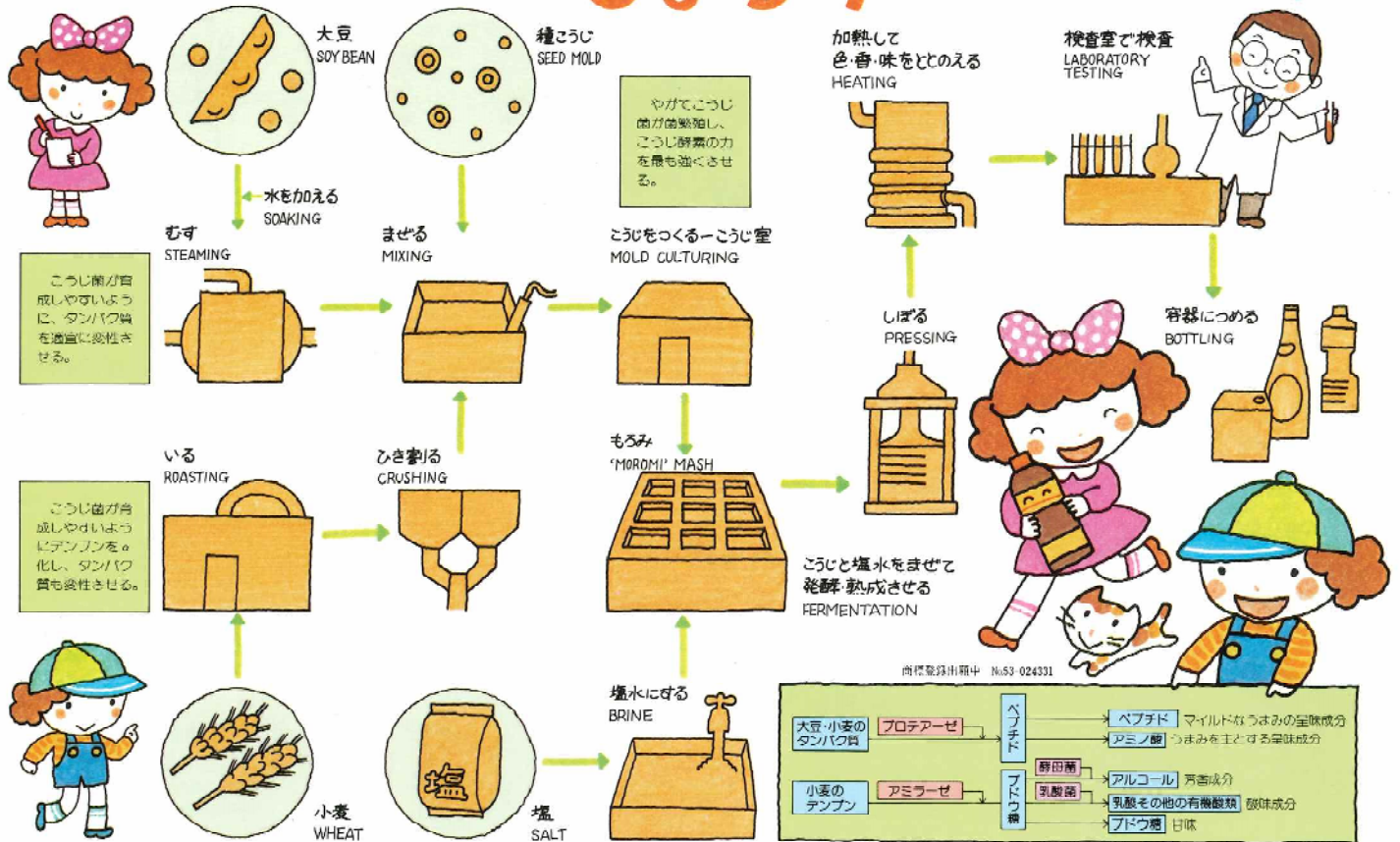
是非、一度お試してください！！

ミセス酵母 Mrs. Koubo



*ニシキ醤油大方さん

HOW TO BREW SOY SAUCE しょうゆ はこうしてつづられます



こだわりの原料を使用しています！

甘くて美味しいじゃがいも「さやあかね」でおなじみの折笠農場さんの大豆と小麦を100%使用しております。広大かつ豊かな土で、肥料・農薬を一切使わず、研究を重ね丁寧に育てた大豆・小麦は、安心な穀物本来の甘みと香りも大きな特長です。塩は美しい自然に囲まれた伊豆大島で、黒潮が運ぶ清らかな海水から生まれた「海の精」。そして創業以来育んでいる「ニシキ醤油酵母菌群」代々守り続けてきた酵母菌の活性を主体にして醸造する伝統的な製造法と、衛生的で近代的な製造法を組合せた品質の高い醤油です！！

こだわり軽量新鮮ボトルを採用

醤油の質や味だけでなく、容器にもこだわりました。醤油の酸化を防ぐ、酸素バリア性が高いボトルを使用し、開封してから100日間は常温保存でご賞味いただけます。また軽量で割れないため、ご家庭用はもちろんのこと、手土産や持ち運びなどにも最適です。是非究極の醤油をお試してください！

究極の醤油
「法隆寺醤油」を
宜しくお願い致します！





まだまださむーい

ヒマラヤ岩塩の入浴で

あったまりましょー



ヒマラヤ岩塩とは

★ ヒマラヤ山脈の麓で採れた岩塩 ^{なんと} 4億年!!

★ 40億年前の海水が結晶化されたものと言われ、長い年月大地のエネルギーを受けた岩塩!

大きな自然の産物

♪ ブラック岩塩 ♪

★ ヒマラヤのブラック岩塩は、通常の岩塩とマグマが接触して起こったことで、ヒマラヤ山脈に閉じ込められたと言われている。大変貴重な岩塩で、チベットやブータンなどの民族が大切に守り、秘薬として扱われた歴史もあるそうです!

★ 現代人に不足がちな天然ミネラルが **超** 豊富!

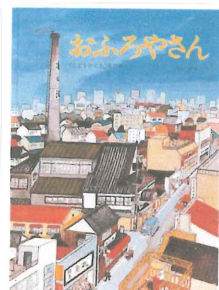
ナトリウム・カルシウム・カリウム・マグネシウム
 鉄・マンガンなど!

文字のない昭和感
 たっぴりの絵本!

『おんろやさん』

西村繁男

絵本好きの田作より
 今月のオススメの一冊



お客様より♡

★ 硫黄の匂いで、お家のお風呂がまるで温泉のよう♡

『肌荒れ・痒みがひどく、皮膚科からの塗り薬を手放せませんでした。ヒマラヤ岩塩で入浴するようになってから、薬がいらなくなるほど肌荒れが改善しました!』

男小生からはお肌の改善、
 女小生からは、湯冷めがしにくいという
 声が多く聞かれます!

詳しくは、スタッフまで
 お声がけください!



ご使用方法

★ ご家庭の浴槽(約200L)に適量(約40g)を入れ、よくかき混ぜてご入浴ください。岩塩は溶けてなくなります。



100g 77円

1袋 約 1kg です

サン・スマイルのお米の秘密！

低温倉庫にお米を引き取りに行ってきました！

サン・スマイルでは無肥料自然栽培のお米を販売させて頂いております。全国津々浦々の生産者さんか



らお取引を頂いております。皆様のおかげで
年々お米の取扱量が増え置く場所がなくなっ
てしまいました。数年前より、近くのお米の低
温倉庫に預かって頂いております。以前穀類
の低温貯蔵庫は埼玉県内に 30 箇所以上
あったそうですが今では 7 箇所になり、輸入ワ

インとチョコレートが主流になってしまったそうです。なんとも
悲しいお話です。米の管理は温度 15℃以下・湿度 7
0～75%での保管が一般的です。米は種で生きてお
ります！貯蔵中にも呼吸していて、成分を消耗するととも
に、管理が悪いと劣化が早く進んでしまいデンプンやタンパ



ク質のほか、甘みや旨みの成分など次第に落ちてしまいます。温度・湿度管理が命です。ちなみに低温倉



庫の電気代ですが一年 2,000 万円かかるそうです。

大切なお米なのでしっかり管理して頂いております。皆
様の食卓に上がる時迄、じっ〜と出番を待っておりま
す！早く大きい倉庫に無肥料自然栽培のお米が一杯
になります様頑張ります！

スタッフ 井浦徹也

「睡眠」「アレルギー」「この1～2年で不調になった方へ」

百年杉の空間で

「癒し」と「天然の空気」を体感できる♪

衣食住 現代の健康維持法を 百年杉から学ぶ

～ミネラルたっぷりランチ or アフタヌーンティーと共に～

「毎日お通じがあるなんて夢みたい!」「眠れるようになった。」
「鼻呼吸できなかった子どもが、できるようになりました!」
「夜中に目が覚めなくなった」「疲れがとれた気がする。目覚めがいい!」

上記の言葉は「百年杉」を自宅の空間に取り入れた方の感想です。
日本の国樹、「杉」。そのなかでも百年以上前の「百年杉」は空気を浄化してくれ、細胞が活性化されます。それは人間のココロとカラダの原点を思い出させ、本来の免疫力を取り戻す働きをしてくれます。
今回は「衣食住」それぞれに分けて加藤が百年杉のお話を、生活で出来る健康法をオーガニックカフェウッドキャンパスの安達がお伝えします。

【主催・話し手】

(有) 加藤木材
加藤政実

樹齢百年以上の杉のみを扱う
加藤木材



プロフィール



【共催・飲食提供】

Organic cafe
ウッドキャンパス
安達洋子

ココロとカラダのケアコンサルタント
料理講師



プロフィール



日時:2023年 2月 26日(日)

午前の部:10時～13時 ブランチ付き

午後の部:14時～17時 アフタヌーンティー付き

場所:東武東上線「鶴瀬駅」
鶴瀬駅西口そば

参加費:2,525円(税込)

持ち物:筆記用具・ブランケット

支払方法:QRコードよりチケットを購入ください

午前の部



ブランチ

午後の部



アフタヌーンティー

限定

11名様

ウッドキャンパス手作りのミネラルたっぷりおやつ&お飲み物と共に楽しみください!



睡眠の質を上げる
玄米のベジチースケーキ



冷え性やむくみに効く
「あずき茶」



ココロとカラダがよろこぶ
物販販売もあります!



湧き水で淹れた
オーガニックコーヒー

2023年2月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



February

令和5年

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1  佐藤たまご島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方  	2  パン (くろうさぎ) みや豆腐の方  	3 おしゃべり会 佐藤たまご 	4 コロッケ コロッケ 	5 定休日
6 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐の方 もやし・きのこの方  	7 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ   sora	8  佐藤たまご島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方  	9  パン (くろうさぎ) みや豆腐の方  	10 ひなたぼっこ会 佐藤たまご 	11 とものか会 建国記念の日 営業しております！ コロッケ 	12 定休日
13 パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐の方 もやし・きのこの方  	14 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ   sora	15  佐藤たまご島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方  	16  パン (くろうさぎ) みや豆腐の方  	17 佐藤たまご 	18 コロッケ 	19 定休日
20   パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐の方  もやし・きのこの方	21  sora 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ 	22  佐藤たまご島田有機豆腐 パン (3552食堂) もやし・きのこの方  	23 春ふれあいセール 天皇誕生日 営業しております！ パン (くろうさぎ) みや豆腐の方   	24 春ふれあいセール 佐藤たまご 	25 春ふれあいセール コロッケ 	26 定休日
27   パン (くろうさぎ) 佐藤たまご みや豆腐の方  もやし・きのこの方	28 亜麻仁卵・オガコッタマゴ アグリコラたまご そばの実カフェ   sora	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 春よ来いセール 2/23(木)～25(土)まで開催します！ ご来店お待ちしております！！ おうちの冷蔵庫に貼ってね！				5 定休日
6	7	8	9	10	11	12 定休日

おうちの冷蔵庫に貼ってね！

* 予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

2月はセール開催しますよ～



次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」「ひなたぼっこ会」



★ともの会 R5.2/11(土・祝) 3/14(火) 代表マツウラトモノリの会

両日とも「病気になる生活の仕方」

★子育ておしゃべり会 R5.2/3(金) 3/21(火・祝) 店長ホンドウユキコの会

みんなでワイワイいろんな話題

★ひなたぼっこ会 R5.2/10(金)※2/24より変更となりました。3/10(金)

ヒナタミチオの会 経皮毒の話「経皮毒について」初めての方大歓迎！



それぞれ 参加費 500 円 10 時～12 時店内奥和室にて、少人数でアットホームな会。

各定員大人 5 名様程度 1 名様より催行。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。ひなたぼっこ会はスタッフ日向道男とのお勉強会です！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。皆様のご参加お待ちしております！※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

2/23(木・祝)-25(土)

SALE 開催！

2 月のポイント 3 倍デーはございません。



翻訳機械ポケット導入！

74 言語対応！

We have installed a
translation

machine " Pocketalk" .

Available in 74 languages♥

サン・スマイルはマスク着用任意店です。
咳や熱など症状のある方は咳エチケットをお願いします。



咳や熱など症状がある方は
咳エチケットをお願いします

みんな
だいすき



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