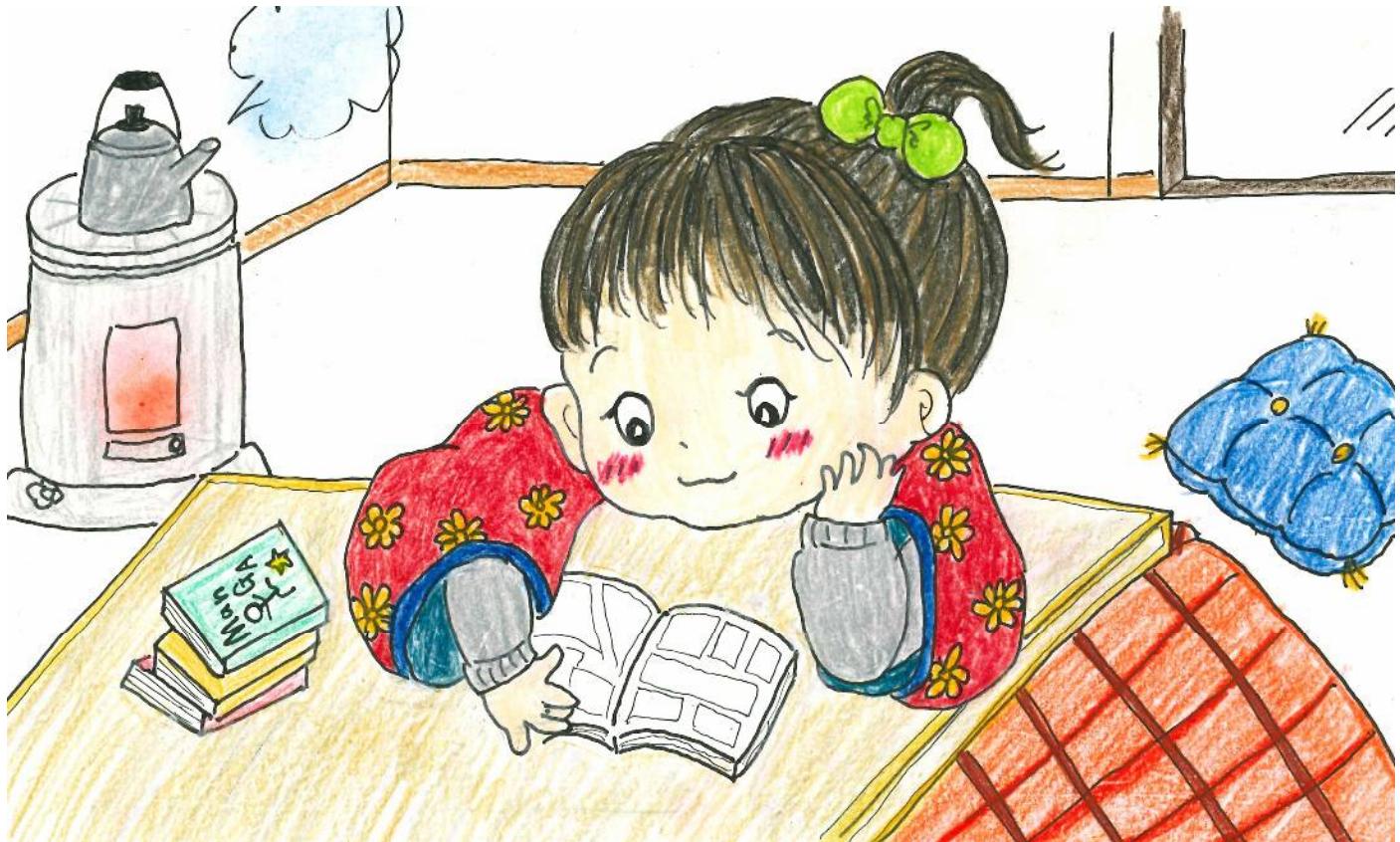


# おいしいはしあわせ®



## サン・スマイル通信

### 今回の内容

- コラム あさちゃんのコラム・無肥料自然栽培勉強会  
報告・四方山閑話・てんちょーの何を話そうかな・子育て珍道中・慎ちゃんのつぶやき・風来坊主のお便り・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 緑茶・あおさ・大根レシピ・しょうが
- その他の 柑橘生産者紹介・入荷カレンダー・若竹ホーム  
からのお手紙

No.196 2026.2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

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

この通信はホームページにカラー版をアップしています！



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



# 無肥料自然栽培勉強会 2026 開催しました！

毎年開催している「無肥料自然栽培勉強会」無肥料自然栽培に本気で取り組む農家、研究者、流通会社、小売店などが全国から集まり、2日間びっしり学び合いました。



今年は、こんなテーマについて深く掘り下げました。

〈全体勉強〉・米の新品種登録までの10年・菌根と無肥料自然栽培・福祉と共に働くすすめ・経営のポイント など

〈田んぼグループ〉・雑草対策・販売方法・高温対策・収穫量を上げる方法 など

〈畑グループ〉・高温対策・土づくり・種・草・機械・販売・出荷基準・普及の方法 など

〈果樹グループ〉・苗の初期生育に関する栽培方法・地方創生と自然栽培 など

〈販売部会〉・「ダサくて、まじめすぎる発信」から「楽しく伝わる発信」へ

これらのキーワードを起点に、「どうすれば継続できるか」「どうすればお客様に喜び続けてもらえるか」を、真剣に、率直に話し合いました。今回は全国から62名が参加。この会は一般公開しておらず、人づてで集まっています。人数が多くなりすぎると、本音の議論ができなくなるからです。

地域ごとに抱える課題は違っても、悩みの“本質”は驚くほど似ている。同志が集まることで力を得て、それぞれの土地へ戻り、また一年の栽培に向き合っていきます。

サン・スマイルでは、無肥料自然栽培の野菜やお米を、店舗や野菜宅配でお届けしています。

しかし、私たちは「仕入れて売る」だけの関係ではありません。  
農家が継続でき、幸せに、地域に貢献できること。

その想いも含めて、さまざまな活動を続けています。どんな仕事も大変ですが、野菜一つ、米一粒、豆一粒の向こう側には、農家さんの積み重ねた努力と、大自然とのせめぎ合いそして融合があります。そんな背景を、ふとした時に思い出していただけたら嬉しいです。さて、今は大根がとてもおいしい季節。毎日、毎日、大根(笑)。

肥料を使わないため、旬のものしか作れませんが、それこそが、今の私たちの体に本当に必要な野菜です。

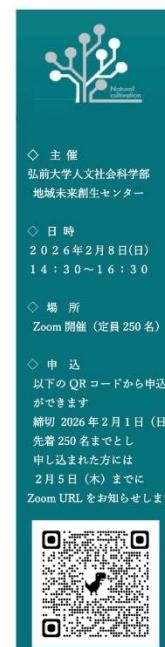
ぜひ、楽しんでください！ありがとうございます。

別の話ですが、弘前大学が中心となり2月にナチュラル・ハーモニー 河名氏、岡山県自然栽培実行委員会 高橋氏と無料ZOOMセミナーを開催します。少しマニアックな内容です

が、ご興味があればぜひ！〆切:2/1です。松浦智紀記

公開セミナー (Zoom開催)

コメ価格急騰と自然栽培経営について



近年のコメ価格急騰は自然栽培の関係者(生産者・流通業者・消費者)にさまざまな影響を及ぼしています。  
弘前大学人文社会学部自然栽培経営研究会では、昨今のコメ価格急騰をテーマに3名の経営者をお招きし、自然栽培コメの生産・流通・消費についてお話しをいただくとともに今後について討論していただきます。

## PROGRAM

司会 弘前大学人文社会学部 内藤 周子氏

14:30~14:40 趣旨説明 弘前大学人文社会学部 加藤 恵吉氏  
商 哲氏

14:40~15:00 講演① 株式会社ナチュラル・ハーモニー 代表 河名 秀郎氏

15:00~15:20 講演② 有限会社サン・スマイル 代表取締役 松浦 智紀氏

15:20~15:40 講演③ NPO 法人岡山県自然栽培実行委員会 理事長 高橋 啓一氏

15:40~16:30 意見交換 モデレーター 弘前大学人文社会学部 黄 孝春氏  
パネリスト 河名 秀郎氏 松浦 智紀氏 高橋 啓一氏



# 私の大恩人

## 恩師 故杉谷正雄先生



あさちゃん

人間死んだら終いと思っていたら、34歳の時死後の世界があることを見せられて、いろいろ知識人の方を紹介されても答えがせず、恐怖の日々で外出できない日々がありました。そんな時、私のことを案じてくださったかたが、知人を通じて、すごい先生がいらっしゃいますが行ってみませんかとのお声をかけていただきました。二つ返事でお願いしました。

真夏の暑い日にその先生の所に伺がいました。先生は上着はTシャツ、下着はステテコ姿でその中に手を突っ込んでお見えになりました。お年は多分50過ぎだったと思います。そこには4、5人の方がヒーリングをいただかれていました。部屋はとてもむさぐるしく感じ、「エッ」と思いましたが、先生はとても温厚そうな方だったので肩をなで下ろしました。ほっと一安心でした。先生は親身になってお話を聞いてくださいました。「では、おやつにしましょう」とまな板と包丁とスイカを持って来られスイカを切ってくださいました。そしてステテコの中に突っ込んだ手で、一人ずつ渡して「さあ、どうぞ」、「えっ」食べるのにちょっと複雑な心境でした。以前からいらっしゃる方にとてはいつものことでしょうが、私はためらいながらも多分食べたと思いますが、味なんかわかりませんでした。その後、先生に「さあどうぞ」と言われ、前に座るやいなや、手をかざされました。その刹那「すごい！この方はすごい！」と直感的に感じました。私を紹介してくださった故石黒ひろ子さんという方から、私のことをお聞きになっていたのでしょう、何も言わずとも私のことを理解してくださり、不安を抱えていた私が安心できるよう、その日からお世話していただくようになりました。

杉谷先生のところには、日本全国はもとより、海外からも肉体的にも精神的にも悩み苦しんでおられる方がヒーリングや面談を求めて、或いは電話がかかってくるなど、多忙を極めていましたが、「人間は4時間寝ればいい」と精力的に動かれていました。世の中に、こんなにも人様に愛深く、優しく、時には厳しく徹底的に利他愛をもって尽くされる人もいるんだと、紹介してくださった恩人故石黒ひろ子さんに今でも毎日手を合わせております。毎週石黒さんが私を車で送迎してくださり、杉谷先生からヒーリングをいただき、少しずつですが、一人で外出も出来るようになりました。この間、家族には大変な不自由をかけましたが、小学校4年、1年、4歳児の子供たちはよく我慢をしてくれました。本当にこころからの感謝しかありませんでした。ヒーリングもさることながら、食も氣のある自然栽培のお米、お野菜を採っていましたが、杉谷先生のご紹介で、長野県茅野市の細野さんという方からもお米、お野菜を分けていただいていました。杉谷先生のお世話によって元気になった私は、その後先生の素晴らしいに魅了され、先生の弟子になり先生から御用をいただきました。とにかく頻繁に声がかかってきてヒーリングの取次の日々でした。仕事もあり家庭もあったのですが、そんなお構いなしでした。先生の所でヒーリングの御用をさせていただき、片道2時間半の運転でやっと自宅に着いたと思ったら、玄関口で先生からのお電話、「〇〇〇だからすぐ出てきてください」とのお言葉、「今着いたばかりです」と答えると「あらそう」で終わり。先生には決して口答えすることはできません。また夜中2時間半かけて急いでと

んぼ返りならぬトンボ行きでした。そういう事がたびたびありました。そんな時は、寝る時間はほとんどありませんでしたが、寝る時間が2時間あれば幸せ、食べるのは、おむすびあればありがたいというふうに仕込まれました。また帰途の途中にも電話があり、引き返したこともありました。ヒーリングの技と人をお世話するのに自分の時間はないことを徹底的に叩き込まれました。先生のそばにいたのは4年程でしたが、今の自分があるのは全くもって杉谷先生のお陰です。

先生がお亡くなりになった時は、とても打ちひしがれて氣力がなく、ボーッとして過ごしていました時に、私に杉谷先生のヒーリングをくださいと声をかけてくださった女性によって、はっと目が覚め杉谷先生の後を継ぐとの決心をいたしました。今までにいろいろな人間関係があり、こんなにも人はうとましいのかと、なぜ人の花を咲かせようとしないで、芽を摘むようなことをするのかと心が折れそうになる時がありましたが、そんな時には、杉谷先生は本当に根性一つで生涯を送られた方であり、先生の数々の素晴らしい残された言葉で立て直すことができました。中でも特に印象が残っている言葉があります。

#### 一、腹が立っても笑顔でいる

ひどい仕打ちを受けた時にも杉谷先生は腹を立てることはませんでした。「先生腹はたたないのですか」と聞くと「腹の中はヤカンがぐらぐらしてるよ」と笑顔で

#### 一、起きて半畳寝て一畳、一日三合あればいい

#### 一、一日4時間ねればいい

#### 一、絶対に癇癪を起すな

本当にすごい素晴らしい最高の先生でした。

昭和元年、島根県うさぎ村出身で、特攻魚雷「回天」で出陣という時に終戦となり、その後、学校の教員となられました。私の人生の中で本当にありがたい、感謝してもしきれない大恩人でした。



最後に今の私の願いを言ってもいいかしら

今の私の願いはYOSHIKIの日本コンサートに行きたい！  
なぜなら魂を揺さぶられるピアニストだから。

サン・スマイル 旭ヒーリング協会協会長

遠賀川生まれの あさちゃんこと松浦悦子

# てんちょーの「今日は何を詠うかた」ユーチューブ



ゆきこてんちょー

カーメン/アーメン/アーチ  
冒頭から大技に挑んでみました。  
アーチ・ドラゴンボール系悟空の  
この技は「氣」を集めて一気に  
放出するものです。私もティッシュ位やらせる  
気が出ないかな~。

骨が弱いのよねとか腸が弱いとか気管支が  
とか内臓や体の自分の弱いポイントを知って  
いても、なかなか「丹田が弱いのよね」とは  
耳にしないです。丹田は氣のポイント。氣を  
練り蓄える所。鍛錬しても取り出せない  
物理的なものではなく、目にする事が出来ません。でもきっとみんなあることを感  
じた経験を持てるはずです。恋愛する時、トキメイてる時、強い勢力を感じた  
時、深い悲しきを思い返した時、胸や  
下腹部が何かを感じます。丹田は体に  
うっ所あつて上丹田がみけん。中丹田はみ  
おち。下丹田がへその下です。それとれ感  
情に応じて感じる場所が違うのも面白  
いです。なんぞ物体が無いのに感じる  
の? でも実は私は丹田を触った  
事があるんです! もう、それはそれ  
おっただまげました! この通信でもおなじ  
みの四方山屋さちの作者であるサン・ス  
マイル山崎セント・所長の丹田を触った  
のです! 所長は中国武術を数十年続  
けていて、指圧ヒーリングの方を師でもあります。書籍「中国武術は強い!」に取り  
上げられる程のお方でして、ある日、「丹田  
を練ると無が有になんぢよ」と言つて  
「触るから。ぐるぐる回すから」と

しかも、普通に平然と立ったまま呂  
もし所長が丹田を練つてぐるぐる回して  
いるとしても、それは所長は分るだ? う  
けれど全く鉛感な私は感じるニ  
とが出来ないだ? うと期待薄く、へその  
下5cm位に手を当てるヒ... 何がぐる  
ぐるぐる回していろー!! これはヤバい!!  
あんまりやー! 丹田があるー!!  
見えない世界をこの手で感じてしまたの  
だからテンション上りまくりです。それで私は  
思ったのです。この氣というものを無視して  
健康はあり得ないヒ。いくら食に氣  
を付けていても体を壊してしまうパターンが  
あるのは氣の問題ではないか? 呪  
の人から恨まれたり、妬まれたり、呪われ  
たり(怖!)する氣や人工電磁波のよう  
に周波を出すものは、やっぱり自分の丹  
田、氣を弱らせてしまうと使うのです。で  
は、どうしたら対策がきるのか? と言えば  
良い氣を取り入れる、練ることです。  
氣の練り方は所長にお任せして、食  
と言えば、旬、新鮮、加工が少ないの  
3点がポイントです。それらの氣は高  
い。加工が少ないと言うのは素材に  
近いということ。精製されたサブリなど  
は氣という点では低いだ? うと  
説明のずっと前にあたる畠田と農業  
などの加工がされてない方が生命  
力高いのは抗酸化力(トロロックス換  
算値)を測定すれば目に見えて分  
る。丹田を血圧みたいに測りねば  
面白いよ~。よい氣を摂るう

# 今月のスポーツライトニュース



スタッフ

豊かな海を 素晴らしく  
とり戻せ!! 狙うは食卓の主役!!

## Sea Vegetable あわばアオサ

毎日 海藻食べていますか?!!  
アオサといえば、ササッとふりかける、  
風味を出す、といつてイメージでは  
ないでしょうか?なかなかメイントップメニューに  
なること、ありますよね。。

超カンタン  
おすすめレシピ

チーズが  
よく合う

じゃこトースト … パンに、あわばアオサ、  
じゃこ、チーズをのせて  
焼くだけ!

三 その概念が覆ります 三  
まず、袋を開けた瞬間から磯の香りに  
「わ～～～」と叫り「つまみ、食べてみよう」と  
なります(笑) 厚みがあるアオサで、  
鼻の奥で広がる香り。ちょっとした苦味のある  
後味を感じつつ、クセになるおいしさです!  
ちと塩をふる方に、ちょっとゴマで風味を  
出るように、あわばアオサも身近で手軽に  
食べていけます。そして、そして、しっかりと  
メイントップメニューになるんです!!

スヘンシャル丼 … なめこ、チーズ、  
(息子考案) あわばアオサを混せて  
丼に!

税込￥810  
(本体￥750)

★そのまま丸ごと天ぷら

★ 青のりホテトサラダ

★ 玉子焼き

★ いそべ天ぷら

★ うどんに

★ グラタン etc...



(10g入)

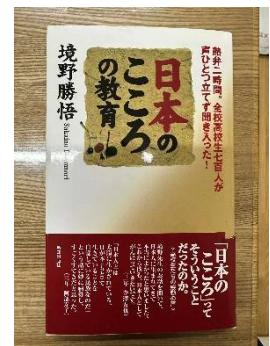
シーベンタブルさんは、海の生態系を  
回復し、海を豊かにする研究をしています。  
海藻を「いつも食べる野菜のように食べて  
もらいたい」という願いを込めて、生産、  
商品開発を行っています。(HPより)



四方山閑話

## 日本人とは

哲学者であり、作家の境野勝悟氏が、ある高校で全生徒 700 人が声ひとつ立てず聞き入った伝説の講演、それは「日本のこころの教育」というタイトルで出版されていますが、とても素晴らしい内容で感動しました。とてもいい本だと思います。第一にとても分かりやすいし、やたら難しい言葉を使ってなく、小難しくありません。本の中には、やたら難解な言葉を使って、さも自分が物知りというような匂いをズンズン感じさせる本がありますが、そんな本は 1.2 行見ただけで読む気が失せます。書いた本人にも実は分かっていないのではないかとも思われます。勿論専門書は別としてですが。良い本というものは平易な分で書かれていて、誰もが読めるのが良い本の一つの条件ではないかと私は思うのですが。この本の全部を紹介することはできませんので、これを本に、私なりに調べ得たことを織り交ぜて書かせていただきました。少しでも心の片隅でも留めていただけましたなら幸いです。



心臓は何で動いているのか疑問に思ったことはありませんか。自分の意思で動かすことは勿論できません。いろいろ調べても満足いくような回答に出会っていません。辛うじてあったのが、心臓は 99 パーセントが心筋で、残り 1 パーセントが司令塔のような役割を担う「ペースメーカー細胞」があり、この「ペースメーカー細胞」が電気信号を発生させ、心筋細胞たちに司令を出して心筋が収縮・弛緩を繰り返すことで、心臓は全身に血液を送ることが出来ると。なるほど、「ペースメーカー細胞」が電気信号を出すというのは分かったけど、じゃその「ペースメーカー細胞」を動かしているものは何か、なぜ動くのか。心臓自体も血液がないと動きませんよね。心臓が全身に血液を送っています。それじゃ、卵が先か鶏が先かではないけれども、もとの始まりはなんだろうと考えると何が何だか分からなくなります。いずれにせよ、ペースメーカー細胞が電気信号を出さない限り、心臓は動かないし、心臓が動かないということは、ほかの臓器や筋肉も動かすことが出来ないことになります。つまり、人間は生きることが出来ないことですね。それでは、前に戻りますが、ペースメーカー細胞を動かしているものは何かというと、実はその一番肝心なことが解説されていないようです。解説されていないというよりはできない、今の科学の水準では不可能ではないかと思われます。今の科学は西洋科学一辺倒の唯物主義であり、それではこの世の中のことは半分も分からないと思います。西洋の考え方と東洋のそれが融合して初めて、分かり得ることがあるのではないでしょうか。そこで東洋の「氣」の思想です。この氣こそが万物を動かしている源だという考えです。そうすると、先の心臓のペースメーカー細胞を動かしているエ

エネルギーはまさにこの氣ではないかということになります。何の科学的根拠もありません、しかし科学的根拠がないからと言って、そんなものはあるわけがないというのは全くのナンセンスなことです。東洋思想に氣、丹田というものがあります。私は長年中国武術をやっていますが、確かに氣の存在を感じます。自分の体の中を気が流れるのを感じます。また丹田、これも観念的なものですが、また解剖しても実際のものとしてあるものではありませんが、長年それを意識して訓練していると、実際のものとして感じることができます。所謂、無が有になるのです。

まだ仮説の段階らしいですが、私たちの心臓の付近に、太陽電池を採るレーダの働きをする物質があることが研究されてきているそうです。そのレーダーが太陽電池を採って、心臓をコチコチと動かしているというのです。そうなると、そのレーダーの働きをする細胞が、実は先のペースメーカー細胞であり、太陽電池というのが、太陽エネルギー、ここでいう太陽エネルギーとは現在科学的に分かっているものとは別次元の、所謂東洋で言うところの氣ではないのでしょうか。なんか辻褄が合ってきましたね。なんの科学的エビデンスはありませんが、すごく納得できました。このように考えると、人間の生命の原因是太陽であることがわかります。私達の祖先は、大昔から感覚的にそのこと感知し得て、命の元は太陽であるということをとても大事にしました。そこから「日の本」という言葉が生まれてきたみたいです。この「の」は格助詞の「が」と同じなので、「日の本」とは「日が本」つまり「私たちの命は太陽が元だよ」ということであり、「日の本」の「の」が抜けて日本という国名になったわけです。海外旅行に行ってよく聞かれるそうですが、「日本人て何ですか」と。そう聞かれたら、私たちはどう答えるのでしょうか。即座に答えることができるでしょうか。境野氏はこう言われています。「わたくしたちは命の原因が太陽だと知って、その太陽に感謝して、太陽のように丸く、明るく、豊かに、元気に生きる、これが日本人です」と。素直に心に入りました。日本人のアイデンティティを覚った想いでした。

今 NHK のドラマでラフカディオハーンこと小泉八雲をモデルとした番組があります。あるシーンで、小泉八雲が滞在していた島根県の松江でまだ陽が昇る前、住民は川堀でうがいをしたり、顔を洗ったりしていましたが、太陽が昇った途端に、みんな太陽に向かって「今日も一日お願ひします」と言ってパチパチと手を打ってお祈りしていたそうです。これを見てラフカディオハーンは、「世界にこんなすばらしい国民はいない、私はここの国民になる」と言って小泉八雲の名で帰化したそうです。

何も太陽を崇拝した国は、日本以外にもたくさんあります。しかし、太陽が人間の生命の根源のエネルギーであることを、「日の本」つまり「日本」という国名までしたのはわたくしたちの国だったのです。とても感じ入りました。日本人として少し誇りを持てました。母国愛も感じました。しかし、それは決してナショナリズムなものでもないし、何々人であるというよりは、むしろ地球人でありたいと思います。ただ、日本的な心は大切に、大事にしたいものです。そして誇りにしたいものです。そんなわけで、私は祝日に



は、日の丸に敬意を表して国旗を掲げることにいたしました。ゆめゆめ右翼思想だとか思わないでくださいね。しかし、日本ほど自国の国旗をなおざりにしてる国はないのでしょうか。

そもそも国旗を掲げることが、何か右翼思想だとか、軍国主義につながるとか、まったく訳の分からぬ偏見みたいなものが未だ見受けられます。日本の国家である「君が代」だってそういう目で見られています。とんでもないことで時代錯誤もはなはだしい限りです。国歌である「君が代」を斉唱しないと頑なな迄に拒んでいる団体や人達がいますが、まったく理解できません。国歌である「君が代」が生まれたのは、実に800年前の鎌倉時代で、「和漢朗詠集」という歌集にでているそうです。そしてこの「君が代」のもととなった歌は、もっと古く西暦905年に作られた「古今和歌集」に載っています。「わがきみは 千世にやちよに さざれいしの いはほとなりて こけのむすまで」と。実はこの歌は、ある女性が愛する男性に送った「恋のうた」だったそうです。「わたくしの愛する人のいのちが、どうかいつまでも長くつづきますようにと。小さな小石が寄り集まって、ギッシリと固まって大きな岩となり、それに苔が生えるまで、どうかおすこやかに生きていてくださいませ」と。う～ん、なんかとてもロマンティックですね。それをどこでどう曲解したのか、天皇崇拜主義だとか、先の軍国主義につながるだとか、ばかじゃないかと思われてもしかたありませんよね。またそういうふうに洗脳されてきた歴史もありますが。それに日本の国歌は、なんと世界で最も古い国歌であるとギネスブックにも載っているそうです。知りませんでした。恥ずかしい限りです。これからかは愛する人の前で「君が代」を歌い、それが求愛の歌になったりして。カラオケでもバンバン歌いませんか。

明治から昭和にかけて、虐げられてきた女性の権利獲得に奔走した「平塚らいてう」という女性がいました。彼女が残した「元始、女性は太陽であった」の言葉は、女性の権利獲得運動を象徴する言葉の一つとして、永く人々の記憶に残ることになりました。

妻のことを、「うちのかみさんが」と呼ぶことがありますよね。かみさん=日身さん。日は太陽で身は体、つまり太陽の体。何と女性は、命を育んでくれる、明るくて、暖かい太陽な存在だったのですね。確かにお母さんが家にいるだけで黙っていても明るく感じます。お父さんじゃそうはいきませんよね。特攻隊の人たちは、最後に故郷の方に向かって「お母さん～」と言って飛び立っていったそうです。お父さんじゃないんですよね。そんな太陽のような存在であるお母さん、女性をゆめゆめぞんざいに扱ったり、ましてや暴力を振るったり、決してしてはならないことです。男子たるもの深く肝に銘じたいものです。

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催)

今月の サン・スマイルスタッフポートレート  
「今月の スポットライト」



# 緑茶のすごいパワー

スタッフ  
うだがわ

## 緑茶のカテキンパワー



2月になり、寒さが増してきましたね～  
そろそろ、花粉の季節到来です。 鼻水 しゃみ 目のかゆみ  
つらいですよね…。そんな時オススメしたい飲み物No.1  
は 緑茶 です!! なんと、緑茶に多く含まれる  
『カテキン』には、スキ花粉アレルギーのマーカーである特異的IgE抗体の陽性率を下げる可能性があるそうです!! つまり、炎症や免疫細胞に関わる細胞の活性化を抑制して、かゆみや鼻づまりを抑えてくれる可能性があるとのこと。 その他にも、抗菌作用による虫歯予防や風邪対策に役立つそうです♪ すごいですね!!

# 無肥料自然栽培の緑茶



私の一押し!!

私が大好きで毎日、飲んでいる緑茶は善光園さんの“彩香”です



善光園さんは静岡県で自然栽培や有機栽培でお茶を育てているお茶農家さん！



煎茶は日光を遮らず栽培

した茶葉を蒸してから揉んで乾燥させて作られます。煎茶をさらに粉末に



50g ¥1,200円(税込)

70g ¥1,500円(税込)

したものが粉末茶となります。味は、嫌な渋みや苦み、雜味がなく、まろやかな甘みの中にすこしした少しひの渋みがあり、茶葉の香りがします。粉末茶は、さらに緑色が強く出て、まろやかになります。

お茶の栽培には、多量の農薬を使う。これがお茶栽培の現状だそうですが、お茶は収穫してから乾燥・選別し、その後出荷されるため、農薬を洗い落とす工程がありません。

自然栽培のお茶を安心していただけます。もう感謝しかありません。70度くらいの熱めの湯でいただくと香りが楽しめて、美味しいいただけます。ぜひ、緑茶パワーで不調を乗り切りましょう!!

粉末で便利やさしい

# 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届け

スタッフ  
日向



無肥料自然栽培  
柑橘生産者ご紹介です！！

☆伊予柑～和泉農園 愛媛～ ご紹介文を掲載させて  
頂きます！！

～自然栽培の伊予柑を、地元の愛媛・松山で～

和泉農園は肥料や農薬を使用しない「自然栽培」で特産品の「宮内いよかん」を愛媛県松山市の山間で育てています。

## ●園主の和泉康平です！

小学生の頃から、「無農薬で美味しい野菜や果物を作る農家になること」が夢でした。地元の農学部を卒業後、徳島の農業法人で2年間の自然農法研修を経たのち、地元の愛媛県松山市で独立し、今年で7年目となりました。



## ●自然栽培の伊予柑って？

自然の循環の中で育った自然栽培の伊予柑は、雑味がなく酸味と甘みの輪郭がはっきりとした味わいで、皮を剥くと部屋中に香る爽やかな香りは最大の特徴です。皮をマーマレードやピールとして使って頂くお客様も多く、ご好評を頂いております。

伊予柑にはビタミンCやクエン酸が豊富で、疲労回復や免疫力向上には特におすすめです。今年100歳になる私の祖母は、乾燥肌と痒みに悩んでいたのですが伊予柑を毎日食べると肌つやがよくなり痒みが軽減したと驚いていました。私自身もこの時期は収穫、出荷で忙しく口内炎ができるしまいましたが、急いで毎日伊予柑を食べるようになるとすぐに治癒しました。味も美味しく皮まで使って栄養も豊富。そんな自然栽培の伊予柑を是非ご賞味ください。



## ●なぜ自然栽培か：幼少期の夢が忍者から農家へ

私は幼い頃から、山の中で「あるもの」でなんでも「作って」育ちました。

はじまりは忍者に憧れた幼少期…、卵の殻や米糠で作った「けむり球」、池で天然のひしの実を拾って乾かした「まきびし」、竹や木で秘密基地を作るなど、日々忍者を目指してあらゆるものを自作しました。

身の回りに「あるもの」で「作る」ことに熱中し、また「食べ物も自作したい」と野菜作りを始めると、夢は農家に変わっていきました。農家になるなら環境にやさしい農業をしたいと思っていたあるとき、「自然栽培」

を知りました。一タネは自家採種で、

肥料や農薬を使わず、畑の中の循環で

作物を育てる—つまり「あるもの」で

「作る」農法は、まさに自分の感覚にピッタリで、これだ！と思いました。

すぐに固定種の種を買い、伊予柑も祖父母が作っていた畑で自然栽培に挑戦してきました。



## ●自然栽培、健康や環境への考え方

農園のある松山市西谷は約30世帯ほどの集落で、1990年代の航空写真を見るとどこも峠まで伊予柑が植えられていて、12月末には村全体がオレンジ色に染まっていたそうです。しかし、その後生産過剰による価格の暴落や、後継者不足で今では村の農家も数えるほどになり、かつての景観は失われつつあります。耕作放棄地が増えて畑が山に戻ることは地球にとって悪いことではないかもしれません、祖父母や地域の先輩方が鍬で開墾し、100年以上もともにあり続けたこの伊予柑。この美味しさと風景を守ろうと、私は肥料や農薬を外部から投入せず、雑草や剪定枝、ジュースの搾りかす、そしてそこで生まれる虫や小動物、菌や微生物など、命の循環を大切に伊予柑を育てています。慣行農法の防除指針を見ると特に柑橘の農薬は、食べる人が見た目を気にしなければ、散布する必要ないものが多くあります。自然栽培で日本や世界の人口を養うような食料を貢うのはかなり難しいと思うので農薬の使用については反対ではないのですが、見た目の問題だけで使わなくて済むのであれば使わない方がいいのではないかと私は思います。当農園では、虫や菌を農薬で殺すのではなく、多種多様な虫や菌がバランスよく存在することで一部の虫害や病害が大量発生することなく、経済的な被害を受けず伊予柑を生産しています。



# ☆甘夏・パール柑・グレープフルーツ ～からたち 熊本～

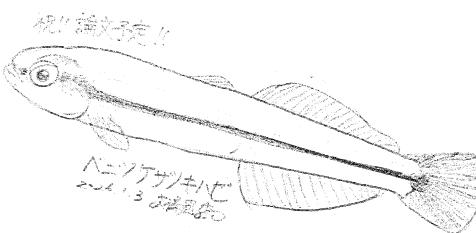


## からたちの道

Karatachinomichi 2026 January

〒867-0034 熊本県水俣市袋 2501-211 TEL/FAX:0966-63-7878 メール:karatachi@seaplida.or.jp

NO.37



無肥料自然栽培 熊本県水俣あま  
なつ生産者グループ からたちさ  
んの通信「からたちの道No.37」よ  
り

からたちさんは、元をたどると數  
十年の歴史を持つとても優秀な、  
地域貢献をされてきた生産者を中  
心とした団体です。

無肥料自然栽培にとりくみ、サ  
ン・スマイルでは、甘夏・グレー  
プフルーツなどを扱わせていただき大好評を頂いています！

そんながらたち通信から抜粋記事  
を掲載させて頂きます。

表紙の絵はからたち代表大澤さん  
のお子さんがいつも書いて表紙を  
飾っています！とっても上手！！

甘夏は2月中旬から  
パール柑は3月  
グレープフルーツは4月です！

# 水俣の今

菜穂子

今年は水俣病が公に確認されて70年を迎える節目の年になる。一方、70年という月日が流れ、また今日山積するさまざまな問題に埋もれ、水俣病は世の中から存在がなくなりつつある、と思うことが以前より多くなった。だからこそ、今まで以上に水俣はどうやって出会ってもらうか、何故に水俣と出会つてもらいたいのか、その熱意がどれだけ私の中にあるのか、他でもない自分が自分を問うことも増えた。そんな問い合わせた企画が、前回も紹介させてもらつた「テッラマードレジャパン・水俣」というイベントだった。食べる人に美味しく、作る人にやさしく、地球を元気にする食べものを、誰もが享受できる世界を目指すフローフード運動。そのスローフード日本の大会を水俣でやれたら、と動き出したのは水俣のお茶農家の天野浩さんだった。

このイベントの主催は地元水俣チームとスローフード協会メンバーで構成された。協会のメンバーはほとんどが関東在住。彼らは当初、

次の大会を水俣で開催することは「水俣病があつた場所」ぐらいでしかなかつた、と大会を、終えて振り返る。「え、水俣病の水俣で? などとあり、その間に当初は協会のメンバーはうまく答える言葉を持つていなかつた。ただ、大会を終えた今、何度も水俣を訪れた彼らは、「水俣でテッラマードレジャパンをやる意味」をいくつでも語れると話す。彼らはこの大会を通じ、水俣の豊かな自然資源、自然と生き

る人たち、痛みと葛藤を抱えながらも、それに向き合い、続けてきた歴史と、そこから生まれる思想、そして人と人との繋がりに触れ、「なんて深くて、厚みのある地域なんだろう」と強く感じたとも伝えてくれた。

今日は「食」というテーマで水俣に国内外から人々が集つた。(ニ)でテッラマードレジャパン水俣大会の様子を振り返つてみたい。

今日はつくり人が語り合う生産者会議。国内外から400人の人が集つた。オープニングは水俣の自然の映像で始まり、その後友人D.J.登場。大漁旗に埋め尽くされた会場で、その日のために作つてくれた「We Are Nature」を歌つた。そして地元実行委員がみかんの収穫袋をぶらさげて、会場にいる参加者にみかんを配布。みんなでみかんを食べる。会場はみかんの香りに包まれ、その日のプログラムスタート。同時に並行で各部屋でいろいろなプログラムが開催された。「流域とともに生きる」「わたしの地元学」その他多數。夜の大夕食会は地元小学校のハイヤ節の踊りでスタート。海の暮らしの風景や自然への想いが込められた子どもたちの踊りに涙する人が続出した。

2日目はエコパークでマルシェ(参加者300人)。作る人と食べる人がつながる時間。あ

こえ、青空の下のみかんコンテナの座談会5つ

はどれも盛況。水俣病を学ぶウォーキングツ

アーも好評だった。

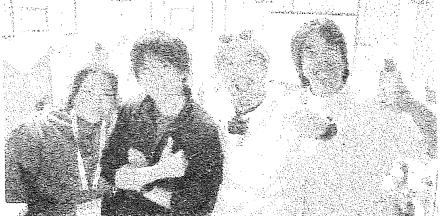
3日目は国内外から来た人向けの、オブシ

ヨナルツアーコース。水俣の海コース・里山コース・天野製茶園コース・水俣の歴史コース、

津奈木アートコース。この地域を感じてもらう時間を作つた。また、この期間中、希望者は地元の農家さんの家に泊まらせてもらいうれいムスティ企画も。とにかくこの3日間、やりたいことを全部やり尽くした。

「水俣で学べたことが本当に大きい」「水俣に来て本当に良かった。また絶対来ます」「こんな出会いがあるとは思わなかつた」そんな言葉があちらこちらから聞こえてきた。水俣病が確認され70年経つた今も、水俣病は多くの団体の名前でもあり、みかんの継ぎ木「からたち」のよう、2020年もしなやかに水俣と誰かを繋いでいたりと思つて、いる。いろんな水俣への扉を作つていきたい。そして、それそれが入りやすい扉をぜひ開けてほしいと思う。左に続く文章は、前述したイベントを一緒にした地元チームの仲間が書いてくれた。少し内容が重なるところもあるが、10年前水俣に移住した彼の目線から見える水俣を感じてもらえたなら嬉しい。

写真は左からスローフード協会代表渡邊さん、水俣の音楽イベント企画や音響をしてくれる蓑田さん、オーブニング音楽で彩つてくれたロッショーティー、地元実行委員長の柏橋農家新田さん。みな私より2回りほど年下♪



サン・スマイルスタッフ

# まゆみの子育て珍道中



## エッ！ ワクチン打ってないから！？

6歳の息子が「入院した話。」

1

入院3日目、インフルエンザを発症し  
看護師さんが「角質剤を持ちました。  
「目を萬佳さん見てるので大丈夫です」と  
断りました。しかし、泊まりの付き添いは  
不可だった為、私が帰宅してから夜間に  
下熱剤が投与されました。「そういう  
決まり(38.5℃以上で投与)なので」と  
無表情の看護師さん。



2

3番目の子どもになると、病気になると  
落ち着いてよく觀察できるようにな  
りました。熱の上がり方、下がり方が  
あり、それを何回か繰り返して快方に  
向かっていく…。「もう少しで治っていくよ」と  
声をかけると、熱で苦くても不安そうには  
見えませんでいた。

熱が下がり下がった後は、  
鼻水をシャンシャン出して治っていく  
ました。



← 入院中は  
髪の毛ホサホサ

三男の入院と同時に  
次男がインフルエンザになりました。  
試験の時だ!!と  
思いました。

息子は、「夜中に寒くて  
体が寒い」と言っていた。薬の効果が  
切れると同時に寒いです。  
「布がたにどうでもいい。

朝食後のタミフルを飲むください。  
「お母さんから飲むから」と  
看護師さんに伝えました。  
そして、ティッシュと一緒に包んでホイッ…

3

何か自分にできることはないか、と  
考えた時、お手当てだ!!と思って  
出しました。氣を送る手当てに  
勝るものはないよ。

#### 4

抗生素質の長期投与では、肝臓に負担がかかるので、注意深く見守らないといけない、と説明がありました。(私が副作用について訊ねたから) 肝臓の数値が悪くなると、抗生素質を一旦中止になり、薬や治療が増える、と言われました。また、アレルギー反応が出たら抗アレルギー薬を投与して治療をリセットし、別の抗生素質で1からやり直し…と。

治療のリセットは、  
「まあまあよくあること」と  
言われました。  
薬漬けにはさせたくない!  
この子の生きる力を  
信じるのみ! 翌日オ!

#### 5

とにかく指折り退院(予定)日までをカウントしている息子…どうかそれはこの間に止りませんよう…これまで正しく動いてきた体なんだから、きっと大丈夫!! そう祈りながら、毎日馬油を使って足裏マッサージをしています。

#### 6

ある日、抗生素質投与後にいつも気持ち悪くなる、お腹が痛い、と訴えるので、エコーで診てもらうことにしました。そこで先生から衝撃のコメントが!!

馬油の使用も許可が必要でございます。

肝臓もどニモ、  
悪いところは  
ありませんでした。

「うわっ!! 脾臓がめちゃめちゃ元気だねこれ」

脾臓は免疫をつかさどるところ。そりが、元気が! これ

7 消化にもエネルギーを使うので

食欲のない時は無理強いは  
させませんでいた。しかし、看護師さんは  
当たり前に「しっかり食べなさい」と  
言葉をかけていました。ご飯やお浸しが  
け、こうな山盛りで驚きました。  
インフルエンザが完治してからは  
完食するようになりました。

主食は、ご飯、パン、  
うどん、うめんから  
選べました。毎食  
ご飯にしていました。  
後に相部屋になりました  
子は、毎食うどんで3ヶ月  
すごしていました。

8

薬の効き目もあり  
ますが、やはり日頃  
からの健康な体作り、  
基礎体力の賜物!



実は、要求すれば  
何杯でも飲める  
仕事用。

どんなに熱でフラフラでも  
食欲がなくても、毎日決まって  
時間に必ず排便があり  
ました。そのデトックス力には  
驚くばかりです。入院中は、  
たとえ水でも病院から出物  
以外は口にしてはいけない決まりで、  
就寝前にスポーツドリンクを  
100mlほど飲むことを「デザート」と  
言って樂しまれていました。



コップに半分

9

ここまで体の働きを理解し、奥の治癒力を信じ、  
冷静に見られるようになれたのは、やはり次男のアヒーによる  
メッセージと、いつも相談にのってくれる皆さんのおかげだと、  
改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。

つづく

# 風来坊主のおたより

幾十年か前の新聞記事に掲載されていました。

「2000年頃から婚姻率が急激に下がり、異性に興味がなくなる若者の数も急増し始めた」と。小さい頃から石油由来の合成洗剤、石油由来の合成界面活性剤入シャンプー及び歯磨き剤を使い続けて成人となり経皮吸収によって化学ストレスを感じ、自律神経が異常を起こし、その影響でホルモンも異常を起こしているという論評です。



ペンネーム風来坊主

戦後継続的に実施してきた、成人25歳男女に仕事以外の興味を聞く調査があります。

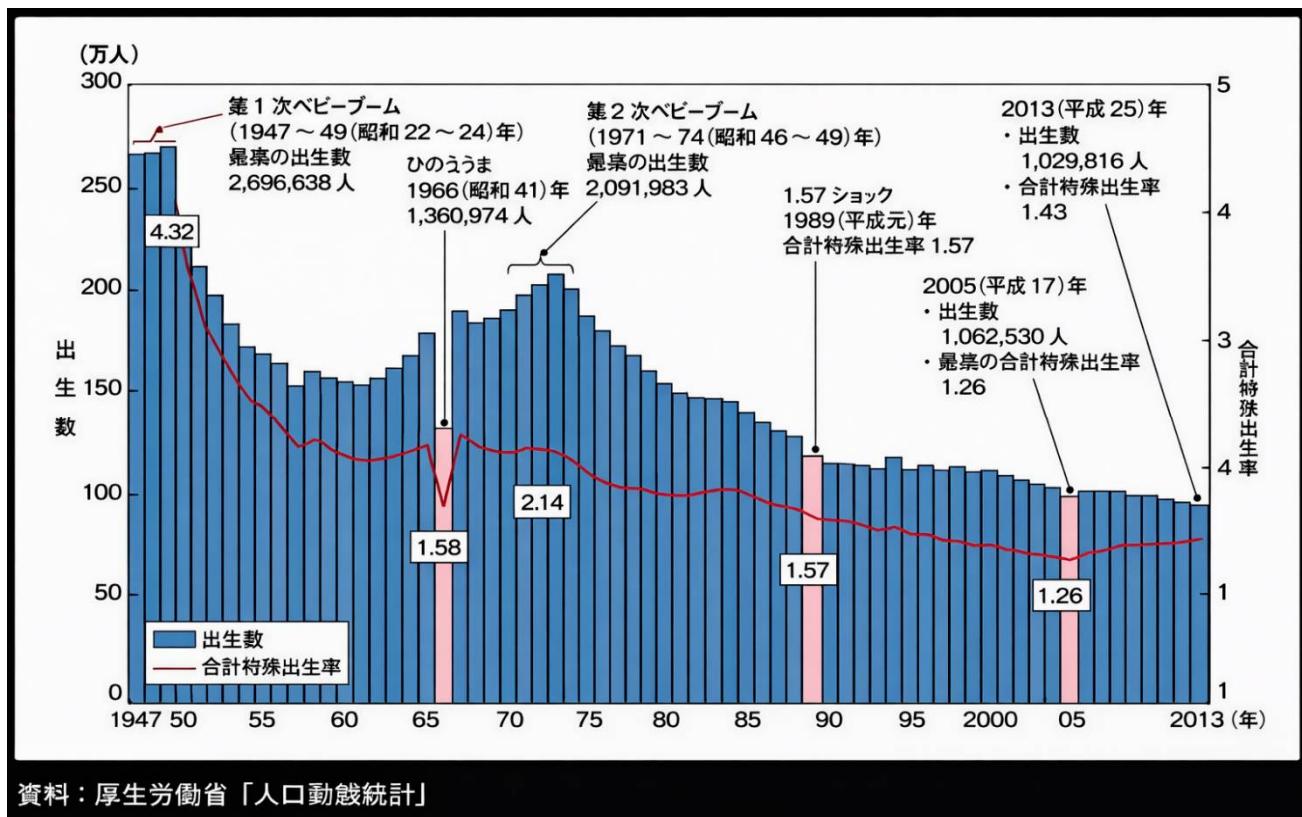
2000年頃から、異性に興味を示す若者が急減し、呼応するように未婚率が急増結婚しても不妊率が急増し始めているというデータもあります。

石油由来の洗剤が普及し始めた1975年頃に生まれて成人した子供達からです。

デボラ・キャドバリー（英国BBC放送の科学担当プロデューサー）著『メス化する自然』では環境ホルモンが原因として推定されていますが、シャンプー、歯磨き剤の石油由来の合成界面活性剤は数マイクログラムで精子は死滅するといいます。

免疫学の権威、元新潟大学名誉教授の安保徹博士は、化学物質など、環境ホルモンの生命活動への悪影響を指摘しています。

自律神経に異常を起こし、その影響でホルモンも異常を起こしているといいます。人の細胞には※解糖系エンジンとミトコンドリアエンジンの2つが同居し（※解糖系エンジンは酸素を使わず糖を分解して瞬発的なエネルギー（ATP）を生む短距離型（無酸素）の代謝機構です。一方、ミトコンドリアエンジンは酸素と脂質を利用し、持続的かつ大量のエネルギーを産み出す長距離型（有酸素）のメインエンジンです。）どちらもバランス良く使うことが理想です。交感神経が優位の状態だと、有酸素で炭水化物もタンパク質も脂質も分解し消化して大量のエネルギーを発生するミトコンドリアエンジンが機能せず、無酸素で炭水化物だけを消化し少量のエネルギーしか生成しない解糖系エンジンばかりを働かせてしまいます。どんなに健康的な食事を摂っていても、解糖系エンジンしか動いていないと、炭水化物以外の脂質やタンパク質が消化されず、精子の重要な構成栄養素であるタンパク質が欠乏してしまいます。また、精子は男性ホルモン（テストステロン）が分泌されなければ精子をつくることができません。交感神経が優位のストレス状態では解糖系エンジン主体となり、男性ホルモンの分泌が抑制されてしまいます。



↑ 石油系洗剤の消費量と出生率の減少が相関性あるのでは？と思われるグラフ。気のせいしから…

この現象をいわゆる「メス化」と言われております。そして、体は冷え、成人病、がんにもなりやすいとのことです。

解糖系エンジン、ミトコンドリア型エンジンの両方が活発に使われるためには平均体温は 36.5 度以上であることが望されます。血流を上げ、体温を高くすることが、自律神経を整えることとなります。

石油系合成界面活性剤が入っていない洗剤・歯磨き剤を使いたいものです。

レスケミカルで副交感神経優位にシフトできれば、自律神経のバランスが変化し、ホルモンのバランスも整っていくことこのことです。

環境ホルモン汚染をテーマにした、デボラ・キャドバリー著『メス化する自然』では、

1991 年にフロリダのワニを大量に調べたところ、ほとんどのオスがメス化して、生殖器に異常をきたしていたという調査結果があります。フロリダは湿地帯で海拔が低く、街の汚水などが低い沼地へ流れ、それがワニのホルモンに何らかの影響を与えていたのは間違いないようです。人間も子供を作れない体になってしまう危険性についても書かれています。現在、スーパー・ホームセンター・ドラッグストアなどで毎日かなりの量が、販売されて、そして、消費されています。石油系合成界面活性剤は、出来れば避けたいと思うのですが…。

次の世代のためにも…。

当 今 月 の

# スホ・トライトコナ



michiko

Kobayashi

冬野菜の自然の甘さがとっても美味しい季節ですね。

お大根も煮ものやサラダ、お漬ものなどなど...  
とっても重宝、なお野菜

でも、時々「使い切れなくてどうしよう」とのお声も  
そんな時の おススメレシピです。余ったお大根の切れはしを、  
刻んで作られてみてください。冷めても美味しいので  
お弁当のおかずに、まとめて作って常備菜にもいかがでしょう。

## 『大根のきんぴら』



冬の大根は、甘味があるので  
味付けは、おしょう油だけにしてみます。  
お好みでみりんを加えたり、  
めんつゆなどで味付けされても  
よろしいかと思います。

大根の切り方もサイコロ状にカット  
するとまた違った感じになります。

アレンジとして まいたけを合わせて炒めたり  
花かつおやとうがらし、葉ねぎなど  
ちらして変化をつけでも



材料  
大根 ... 300g  
しょう油 ... 大2

油 ... 少々 ごま油、なたね油  
などお好みで

### 作り方

- ① 大根を短冊切りにカット
- ② おなべに①の大根としょう油大2杯を入れます。
- ③ 中火へ弱火を加減しながら  
大根にしょう油をしみこませ、水分を飛ばし  
炒めつけます。
- ④ 全体に水分が少くならない大根がしんなり  
したら油をまわし入れて完成です。



まいたけと炒めました。

今月の

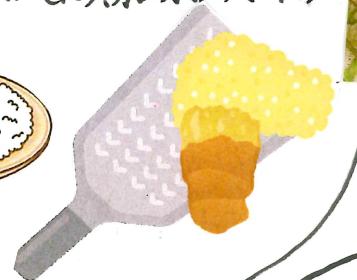
サン・スマイル熱烈大賞おすすめニンニク  
スポーツライトコーナー

野菜の中で1番欠かせないものと言ったら私の場合は生姜です。寒い冬をはつらつと過ごすために体の中からボカボカになる生姜で温活してみませんか？



「空の下」さんの無肥料自然栽培の生姜

高知県空の下さんの生姜は本当に天下一品と思えるほどの美味しさです。みじん切りにして煮物やカレーに入れたり、すりおろしてうどんの薬味にしたり、紅茶に入れたり毎日欠かせません！



原材料は自然栽培生姜と有機粗糖のみ

しょうがの足湯

袋づき紙で個包装が嬉しい！私は足湯として使ってます。80度くらいのお湯で粉末を溶かしちょっと熱いと思うくらいにあたら足を入れしばらくするとじんわり汗が流れます。



心地良いヒート  
ポカポカが  
長続きします！



生姜粉末 ₪2,916(税込)

「空の下」さんの生姜で作った生姜シロップです。発酵生姜の辛味とさわやかな酸味があり、優しい甘みです。5倍希釈で炭酸で割ったジンジャーエルは最高！贈り物としても喜ばれました！



発酵生姜シロップ  
¥1,450(税込)



寒い季節にピッタリの  
ホットドリンクとして  
おすすめです！  
生姜湯  
¥378(税込)

# 慎ちゃんのつぶやき

これらは、豆太郎室の石塚慎一郎です。

現在、豆太郎室は、袋づめをしてほしい、粉類、豆類、粗糖類、レトルトご飯さん達が賑わってて、今日は僕達か？と声が聞こえて来ます。(笑)

大切な事は、想へ!! 袋づめしてほしい時に、お客様がこの商品を食べて、しあわせになり、店頭にも来店して頂け、健康になり、より様れと想へながら袋づめしてます。んんん！でも、時には忙しさのあまり、作業的思考が強くなり、良い想へと袋づめ出来てない時もあります。

後から反省するんですかね！ どちらも良い想へになれなー時もありますよな。。。 その時は、言葉に出して粉ちゃんや、豆ちゃん、粗糖ちゃん達へ言ってあげます。

とそんな訳で豆太郎室は毎日忙しいのです。

最近、皆様、自分を褒めてあげてますか？ 私は結構、自分を責めて悪い事ばかり思ってます。 行動もネガティブになってしまふ事が多いのですか。 その場合、自分の悪かった所も反省し、その後、自分の良かった所も褒めてあげる様になりますと、ポジティブな行動も出来ますよなーん。結構、書いててハスカレ(な)て来ます。

でも、褒めてあげるのも難しいのですか。 やはり、ちゃんとしつけ物を食べていいなーとポジティブになりますよ。

私の場合、外食やお菓子を食べると、ネガティブになっちゃうのです。 最近ちょっと食べ予期会が有ったので、反省です。

自分を褒めてほめまくりなーのと、しっかりしつけ食生活に戻します。 皆さんも自分を褒めてほめまくりましょう！



## 【百年杉】の加藤政実さんから

サン・スマイル通信にメッセージ！



### ● 「加藤政実の考え ②」

前回のラストに「加藤の推論」として記しましたが  
わが国独特の住環境は、子どもたちの鼻呼吸不可能に代表されるような  
『呼吸の浅さ』を招いていて、それらがあらゆる不幸の起因だとわたしは考えています。  
世界一眼れていな日本人！というのは結果に過ぎなくて…起因～要因としては  
「呼吸の浅さ」にあるとわたしは考えています。本来の呼吸の深さを取り戻すには「住環境」  
改善しかないとわたしは考えています。こればっかりは「食」のみでは不可能。それがわたしの推論になります。

わが国のまるでレジ袋内かのような…極端なビニル＆プラスチック住宅は  
世界でも特異な存在です。  
お金が無いから安価なビニル＆プラスチック住宅では無く  
この国はお金持の部類の国家ですしね…。  
そして実際に高収入な方々もビニル＆プラスチック住宅に住んでいます。

本当に不思議な話だと思いませんか。…

例えればわが国の住宅の壁紙の約90%が「ビニルクロス（塩化ビニル製）」です。  
ところが人口や経済規模も同程度のドイツでは紙や布が約70%。  
ビニルはわずか数%しか使われていません。

この理由を日本側から考えれば

1960年代の高度成長期の住宅不足時には「早く・安く・大量に！」建てる必然性があり  
その際にこの国では何千年も使われてこなかった石油製品への大転換がおこなわれて…  
慣習行動として今も続いている（日本の木→外国の木をはさんでの→石油製品）。

話はあえて脱線させますが…わたしはここに、この国の数多い天災にめげない復興・復旧へのメンタリティを感じます。そこに敬意を感じています。これこそが先人から受けついだ逆風にめげないスピリットであり、日本人にはそれが継承されていたのでしょう。ですから戦中の「山の烟」の乱伐状態からの戦後の「山の烟」が枯渇した状況下において、木無き状態からの…スピード感を優先して外国産材を経て石油製品を選択したのでしょう。

## 暮らしの現実、住まいの現実



それではなぜ？同じく敗戦国からの復興を遂げたドイツ人は千年以上続いている  
「木や土や石や紙の家」を選択したのでしょうか？ドイツ人の話を聞いてみましょう。

「科学はとても正確なのですが、【長期に渡る影響の結果】の測定に関しては苦手なのです。例えば…食べてすぐに死んでしまうような食べ物の測定について科学は得意ですし、正確です。しかし長期に渡って食し続ける事の弊害などの測定は苦手なのです。

ですから、長期影響に関しては、わたしたち自身が熟慮して選択しなければならない。

木～紙～塗り壁などは、西洋だけでなく東洋文化でも千年以上使われ続けていますからね。経験学問として…その無害性のみならず有用性さえも共有されている素材なのです。それらは科学的な立証ではなく、千年以上世界中で続いてきた人類の経験学問として共有されているのです。

そういう安全な答えがあるのに、わざわざ今まで人類が使用したことの無い素材を住まいに選択する気にはならないというのは当然の選択ではないでしょうか。わたしたちの国には日本のような素晴らしい香りを発する木はありません。日本の木は素晴らしい。とてもうらやましい。でもわたしたちはそういう木が無くても、安全性への経験学問から、やはり木を使うのです。（著名な建築家の日本講演時の同時通訳時の言葉を編集）」

さすが科学を産み出した地域の民ですよね。

彼らは科学の得意～不得意を理解したうえで科学と付き合っています。実にうらやましい。それに比べて私たちの国って、まるで科学に支配されている感じですよね（恥）。

（つづく）

No.1

## 児童養護施設 若竹ホームさんより 嬉しいお手紙頂きました。



No.2

です。社長さんの経営姿勢にです。とびっきり新鮮で、  
よい品物を運ぶる精神です。他者を想う優しい気持ちです。  
きっとお店の隅々にまで社長さんの心意気が入ったお店  
だと。流行るお店を拜見致したい気持ちにです。社長さんの  
経営姿勢は、お店にだけあくはまるものではなく、万事に通  
じると考えますからです。その姿勢を子どもたちに語ります。  
世の中で人さまから尊敬されるヒミツを語りたいと考えて  
います。子どもたちも皆元気でがんばりますことで  
社長さん初め皆さま方に早く深くお礼を申し上げ、ペンを措  
りせて、いただきます。感謝。  
敬具

若竹ホーム職員一同

サン・スマイル様 へ



みんなで  
おいしいはしあわせ♪

拜啓、年瀬には、社長様のお知らせをいたしました  
にもかかわらず、卵を送下さいただく恐縮しております。  
さうに・りんご・みかん・ジュースをたくさんたくさんいただき  
感動と感激でお礼のことはが見つかりません。ありがとうございます。  
いただいてありますことに学ばせて、ただしてあります。つまり  
このクリスマスと、う時期を捉えてのお声掛けのお姿で  
す。クリスマスは家族揃ってお祝いをする行事です。若  
竹ホームで過ごす子どもたちに、寂しい思いをさせたくない  
何か出来ることはやそやろうという温かいお気持ちが伝わ  
て来るのです。しかも、新鮮なバッケンもバッケンの品物

2026年2月

## 営業日・入荷日カレンダー

おうちに貼ってね！

自然食の店 サン・スマイル



February

令和8年

月	火	水	木	金	土	日
<b>2</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	<b>3</b> おしゃべり会 10:45～12:15 そばの実力フェ	<b>4</b> しあわせごはん会 10:45～12:15 パン（3552食堂） NEW！豆腐あらいぶきっちん	<b>5</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 生わかめ	<b>6</b> ひなたぼっこ会 10:45～12:15 野菜市（出荷センター）12～13:30	<b>7</b> ともの会 10:45～12:15 コロッケ	<b>8</b> 定休日
<b>9</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	<b>10</b>	<b>11</b> パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちん	<b>12</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 生わかめ	<b>13</b> 野菜市（出荷センター）12～13:30	<b>14</b> コロッケ	<b>15</b> 定休日
<b>16</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	<b>17</b>	<b>18</b> セール パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちん	<b>19</b> セール パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 生わかめ	<b>20</b> セール 野菜市（出荷センター）12～13:30	<b>21</b> セール コロッケ	<b>22</b> 定休日
<b>23</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オーガニックタマゴ）	<b>24</b> そばの実力フェ	<b>25</b> パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちん	<b>26</b> パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 生わかめ	<b>27</b> ポイント3倍デー 野菜市（出荷センター）12～13:30	<b>28</b> ポイント3倍デー コロッケ	<b>1</b> 定休日
<b>2</b>	<b>3</b> 今回のセールは、ドーンとポイント10倍 の4日間！ポイントカード忘れないでね ❤️	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> <b>10</b>	<b>7</b>	<b>8</b> 定休日

\* 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。

- ☆ポイント10倍セール18(水)～21(土)
- ☆ポイント3倍DAY 27(金)28(土)
- ☆出荷センターで野菜市スタート 毎(金)(※PayPayお支払いのみ)
- ※出荷センターは店舗と異なります。ふじみ野市西1-13-12
- ☆NEW！絶品お豆腐シリーズスタート！ 京都アライブキッチンさんより。
- ☆そばの実力フェさんのマフィンはしばらく休止となります。リニューアル予定です！

佐藤たまご…不定期  
アグリコラたまご…月  
くろうさぎパン…月/木  
3552食堂パン…水  
みや豆腐…月/木(夕方)  
あらいぶきっちん…水  
生わかめ…木  
コロッケ…土

営業時間 10:00～19:00

電話 049-264-1903

# 毎月開催！わくわくイベント

会場：サン・スマイル奥お座敷 会費：500円（税込） 時間：10:45-12:15 催行人数：1名～5名様ほど

イベント名	担当	日 程	内 容
ともの会	代表 松浦とものり	2/7(土) 3/21(土)	各地大学や企業をはじめ地域でも講演をしている人気の講座。病気にならない生活の仕方のことで生活の色々 松浦は医療従事者でもあります！
おしゃべり会	店長 松浦由樹子	2/3(火) 3/5(木)	自然派の井戸端会議(笑)子育ておしゃべり会改め「おしゃべり会」と改名しました！年齢性別問わずお待ちしています。もちろんお子様連れも大歓迎！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	2/6(金) 3/13(金)	デトックスについて、体外へ要らないものを出す様々な方法とは。具体的にどうしたらいいのかな？デトックス力をあげて免疫力もUP！
しあわせごはん会	大西祐也	2/4(水) 3/4(水)	試食をしながら健康のための食材選びをしてみませんか！誰でも簡単にできる美味しい食の選び方を楽しくお話ししましょう！

＼お待ちしております／



Michio Hinata



Tomonori Matsuura



Yukiko Matsuura



Yuya Ohnishi



会場の和室は熊本の  
農薬不使用イ草畳  
くまモンお墨付き  
お昼寝して帰りたく  
なる～

**SALE**

2/18(水)～21(土)

今回なんとっ！

ポイント **10倍**

ポイントカードお忘れなく！

お得な！【ポイントカード】

◎ポイントカードは初回のみ登録料 300円

◎100円ごとに 1P 付与 1P は 1円としてお会計時にご利用可。

◎とってもお得なセールのご案内もお届けしています！

2月のポイント3倍は

2/27(金)・28(土)

速報！チエチ豆で味噌づくり教室開催 3/20(金・祝)

詳細決まり次第店頭や LINE でご案内致します！午前中～の予定です！空けておいてね(^\_-)-☆

