

# 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・大根レシビ・しょうが
- その他      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・福祉と共働のすすめ・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 高橋氏と無肥料 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




◇ 主催  
弘前大学人文社会科学部  
地域未来創生センター

◇ 日時  
2026年2月8日(日)  
14:30~16:30

◇ 場所  
Zoom 開催 (定員 250 名)

◇ 申込  
以下の QR コードから申込  
ができます  
締切 2026 年 2 月 1 日 (日)  
先着 250 名までとし  
申し込まれた方には  
2 月 5 日 (木) までに  
Zoom URL をお知らせします



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。  
弘前大学人文社会科学部自然栽培経営研究 G 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	弘前大学人文社会科学部	内藤 周子氏
14:30~14:40	趣旨説明	弘前大学人文社会科学部
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 弘前大学人文社会科学部 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でず、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りました。「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っ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か、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下さり、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してくれました。本当にここ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お米、お野菜を分けていただいていたいました。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さに魅了され、先生の弟子になり先生から御用をいただくようになりました。とにかく頻繁に声がかかってくる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、そんなのお構いなしでした。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、「〇〇〇だからすぐに出てきてください」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。先生のおそばにいたのは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気力がなく、ボーっ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ありませんでした。「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、絶対に癩癰を起すな

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。



杉谷正雄先生



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



# てんちょの「今日は何を話そうかな」って。



ゆきこてんちょー

カー・メー・ハー・メー・／ハーッ

冒頭から大技に挑んでみました。

アニメ・ドラゴンボール孫悟空の

この技は「氣」を集めて一気に

放出するものです。私もティッシュ位ゆるせる  
気が出ないかな～。

胃が弱いのかとか腸がとか気管が

とか内臓や体の自分のウィークポイントを知っ

ても、なかなか「丹田が弱いのか」とは

耳にけいいます。丹田は氣のポイント。氣を

練り蓄える所。解きに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

じた経験を持つてはるはず。恋愛して

る時、トキメキてる時、強い怒りを感じた

時、深い悲しみを思い返した時、胸や

下腹部が何かを感じます。丹田は体に

ろくろあって上丹田がみけん。中丹田はみぞ

おち。下丹田がへその下です。それぞれ感

情に応じて感じる場所が違うのも面白

いです。なんで物体が無いのに感じる

のどう？でも実は私は丹田を触れた

事があるんです！もう、それはそれは

おたまげました！この通信でもおなじ

みの四方山閑話の作者である。サウス

マイル出荷センター所長の丹田を触れた

んです！所長は中国武術を数十年続

けていて、指圧ヒーリングの施術師でもあり

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らんだよ」と言っ

て「触、てごらん。ぐるぐる回すから」と



しかも、普通に平然と立ってまゐり  
もし所長が丹田を練ってぐるぐる回して  
いるとしても、それは所長は分るだろ  
けれど全く鈍感な私には感じるこ  
とが出来ないだろうと期待薄く、へそ  
の下らへんに手を当てると... 何かがぐる  
んぐるん回っているー!! これはヤバイ!!  
なんじゃこりゃー! 丹田があるー!!  
見えない世界をこの手で感じていたの  
だからテンション上がりまくります。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と。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? 周り  
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  
に周波数を振るものは、やっぱり自分の丹  
田、氣を弱らせてしまうと困るのです。で  
は、どうしたら対策できるのか? 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、食で  
言えば旬、新鮮、加工が少ないの  
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。精製されたサトウキビ  
は氣という点では低いだろう。そ  
れ調理のずっと前にある畑で農薬  
などの加工がされていない方が生命  
力高いのは抗酸化力(トロロクス換  
算値)を測定すれば目に見えて分  
る。丹田を血圧計みたいに測れば  
面白いなあ～。よい氣を摂ろう



今月の

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  
たさく  
まゆみ

# 豊かな海を い戻せ!! 組うは食卓の主役!! Sea Vegetable あつばアオサ

毎日 海藻 食べていますか?!  
アオサと言えは、ササッとふりかける、  
風味を出す、といったイメージでは  
ないでしょうか? なかなかメインディッシュに  
なること、ありませんよね 〇〇

≡ その概念が覆えます ≡

まず、袋を開けた瞬間から石炭の香りに  
「わ〜ん〜ん」といって「つまず、食べてみよう」と  
なります(笑) 厚みがあるアオサで、  
鼻の奥まで広がる香り。ちよとした苦味のある  
後味を感じつつ、クセに合うおいしさです!  
ちよと塩をふるように、ちよとゴマで風味を  
出のように、あつばアオサも身近で手軽に  
食べていただける。そして、しっかり  
メインディッシュにもなるんです!!

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、あつばアオサ、  
じゃこ、チーズをのせて  
焼くだけ!

スハロシヤル井 ... ちよとけ、チーズ、  
(息子考案) あつばアオサを混ぜて  
井に! 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
- ★ 玉子やき
- ★ いそべ天ぷら
- ★ うどんに
- ★ グラタン etc...



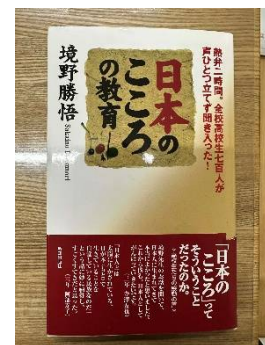
(10g入)

シーベジタブルさんは、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、  
商品化を行っています。(HPより)



## 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。第一にとっ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プンプ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よね。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明されていないようです。解明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のでしょうか。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。自分の体の中を氣が流れるのを感じます。また丹田、これも観念的なものでありますが、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ー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。そうすると、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、人間の生命の原因は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のでしょうか。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「今日も一日お願いします」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ない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ありますが、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たそうです。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るかもしれませんが、またそういうふう洗脳されてきた歴史もあります。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。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。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)



スタッフ  
うたがわ

# 緑茶のすごいパワー

## 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、くしゃみ、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、スギ花粉アレルギーのマーカード  
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  
に役立っそうです。💡 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!

まろやかで優しい味

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  
したものが粉末茶となります。味は、嫌な渋みや苦み、雑味  
がなく、まろやかな甘みの中に、すっきりとした少しの渋みがあり、茶葉の  
香りがします。粉末茶は、さらに緑色が強く出て、まろやかになっています。



粉末タイプで使いやすい!

50g ¥1,200円(税込)

70g ¥1,500円(税込)

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。お茶は収穫してから乾燥・選別し、そのお  
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る、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、  
美味しくいただけます♡ ぜひ、緑茶パワーで不調を乗り切りましょう!!



# 今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

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てしまいましたが、急いで毎日伊予柑を食べるようにするとすぐに治癒しました。味も美味しく皮まで使えて栄養も豊富。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、夢は農家が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いきました。



### ●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は悪いことではないかもしれませんが、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、散布する必要のないものも多くあります。自然栽培で日本や世界の人口を養うような食料を賄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～

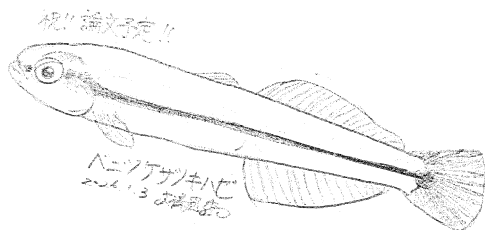


## からたちの道

NO.37

Karatachinomichi 2026 January

〒867-0034 熊本県水俣市袋 2501-211 TEL/FAX: 0966-63-7578 メール: karatachi@esa.plala.or.jp



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、元をたどると数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！

そんなからたち通信から抜粋記事を掲載させていただきます。

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

今年の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、今まで以上に水俣とどうやって出会ってもらうか、何故に水俣と

出会ってもらいたいのか、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。そんな問いをしていた時に誘いを受けた企画が、前回も紹介させてもらった「テラマードレジャパンヨ水俣」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「水俣病があった場所」ぐらいでしかなかった、と大会を終えて振り返る。「え、水俣病の水俣で？ なんだ？」と協会の他のメンバーから問われることもあり、その問いに当初は協会のメンバーはうまく答える言葉を持っていなかった。ただ、大会を終えた今、何度も水俣を訪れた彼らは、「水俣でテラマードレジャパンをやる意味」をいくらかでも語れると話す。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、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。

今回は「食」というテーマで水俣に国内外から人々が集った。ここでテラマードレジャパン水俣大会の様子を振り返ってみたい。

1日目はつくり人が語り合う生産者会議。国内外から400人の人が集った。オープニングは水俣の自然の映像で始まり、その後友人のDJ登場。大漁旗に埋め尽くされた会場で、その日のために作ってくれた「We Are Nature」を歌った。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」その他多数。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慈しみ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3000人）。作る人と食べる人がつながる時間。あちらこちらで歓声が上がり、踊りや歌も聞こえ、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、オブシユナルツアー5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った。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うホームステイ企画も。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った」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年経った今も、水俣病は多くのことを私たちに教え問いてくれる。私たちの団体の名前でもあり、みかんの継ぎ木「からたち」のように、2026年もしなやかに水俣と誰かを繋いでいけたらと思っている。いろんな水俣への扉を作っていきたい。そして、それぞ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、前述したイベントと一緒にした地元チームの仲間が書いてくれた。少し内容が重なることもあるが、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義田さん、オープニング音楽で彩ってくれたDJシヨーター、地元実行委員長の柑橋農家新田さん。みな私より2回りほど年下。





# ♪ まゆみの子育て珍道中 ♪



たすく  
まゆみ

エッ! ワクチン 打っていないから!?

6歳の息子が入院した話。

1

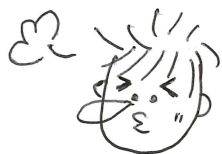
入院して3日目、インフルエンザを発症し  
看護師さんが解熱剤を持ってきました。  
「目を離さないで見ているので大丈夫です」と  
断りました。しかし、泊まりの付き添いは  
不可だった為、私が帰宅してから夜間に  
下熱剤が投与されていきました。「そうい  
う決まり(38.5℃以上で投与)なので」と  
無表情の看護師さん。



2

3番目の子どもとすると、病気に  
罹っても落ち着いてよく観察できるように  
なっていました。熱の上がり方、下がり方が  
あり、それを何リルーが繰り返して快方に  
向かっていく...。「もうリレで治っていくよ」と  
声をかけると、熱で苦しくても不安そうには  
見えませんでした。

熱がすっかり下がった後は、  
鼻水をツヤンツヤン出して治ってい  
きました。



← 入院中は  
髪の毛ボサボサ

三男の入院と同時に  
次男がインフルエンザに  
感染した時だ!!と  
思いました。

息子は、「夜中に寒くなって  
体がカガタカガタふる」と  
言っていました。薬の効果が  
切れた時だと思えます。  
怖かったにしろうたあふ

朝食後のタミフルを飲みたくない。  
「お母さんが来てから飲むから」と  
看護師さんに伝えました。  
そして、ティッシュに包んでホッ...

3 何か自分にできることはいいかと  
考えた時、お手当で!!と思い  
出しました。氣を送る手当で  
勝るものはたくさん



4

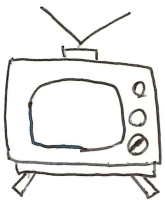
抗生物質の長期投与では、肝臓に負担がかかるので注意深く見守らないといけない、と説明がありました。(私が副作用について訊ねたから) 肝臓の数値が悪くなったら、抗生物質を一旦中止して、薬や治療が増える、と言われました。また、アレルギー反応が出たら抗アレルギー薬を投与して治療をリセットし、別の抗生物質で1からやり直し...と。

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！ 努力！

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... どうかそいよごとによりませんように... これまで正しく重宝し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。

DVDやYouTubeを観て  
すごしていることが、それがよかった  
時代はどうして  
いたのだらう...?!



血行促進!  
免疫が強化!

6

ある日、抗生物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なりました。そこで先生から衝撃のコメントが!!

「うわっ!! 脾臓がめちゃめちゃ元気だね」

脾臓は免疫をつかさどるところ。それが、元気が! すご!

馬油の使用も  
許可が必要でした。

肝臓もどきも、  
悪いところは  
ありませんでした。

7

消化にもエネルギーを使うので  
食欲のよい時は無理強いを  
させませんでした。しかし、看護師さんは  
当たり前のように「しっかり食べなさい！」と  
言葉をかけていきます…。ご飯やお浸しが  
けっとうな山盛りで驚きました。〇〇  
インフルエンザが完治してから  
完食するようになりました。

主食は、ご飯、パン、  
うどん、そうめんから  
選ばれましたが、毎食  
ご飯にしてみました。  
後に相部屋になった  
ころは、毎食うどんが3ヶ月  
すごしていました。

8

どんやに熱でフラフラでも  
食欲がなくても、毎日決まった  
時間に必ず排便があり  
ました。そのデトックスには  
驚くばかりです。入院中は、  
たとえ水でも病院から出る物  
以外は口にしていけない決まりで、  
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  
言って楽しみにしていました。



コップに半分

薬の飲み方にもあり  
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  
し糸目み。

院内のコンビニで  
白衣を着た先生が  
おにぎりを買いま  
した。それを見た  
ふかい女の子が「ほい!」と。  
ママは「コンビニのおにぎり  
なんて体に悪いから  
ダメ!」と大きな声で  
言っていました。笑  
貴重な体験?  
目撃? でした。

9

ここまで体の働きを理解し、息子の治癒力を信じ、  
冷静に見られるようになったのは、やはり次男のアトピーによる  
メッセージと、いつも相談にのってくださる皆様のおかげだと、  
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を起こしているという論評です。

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・キヤドバリー（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えます。

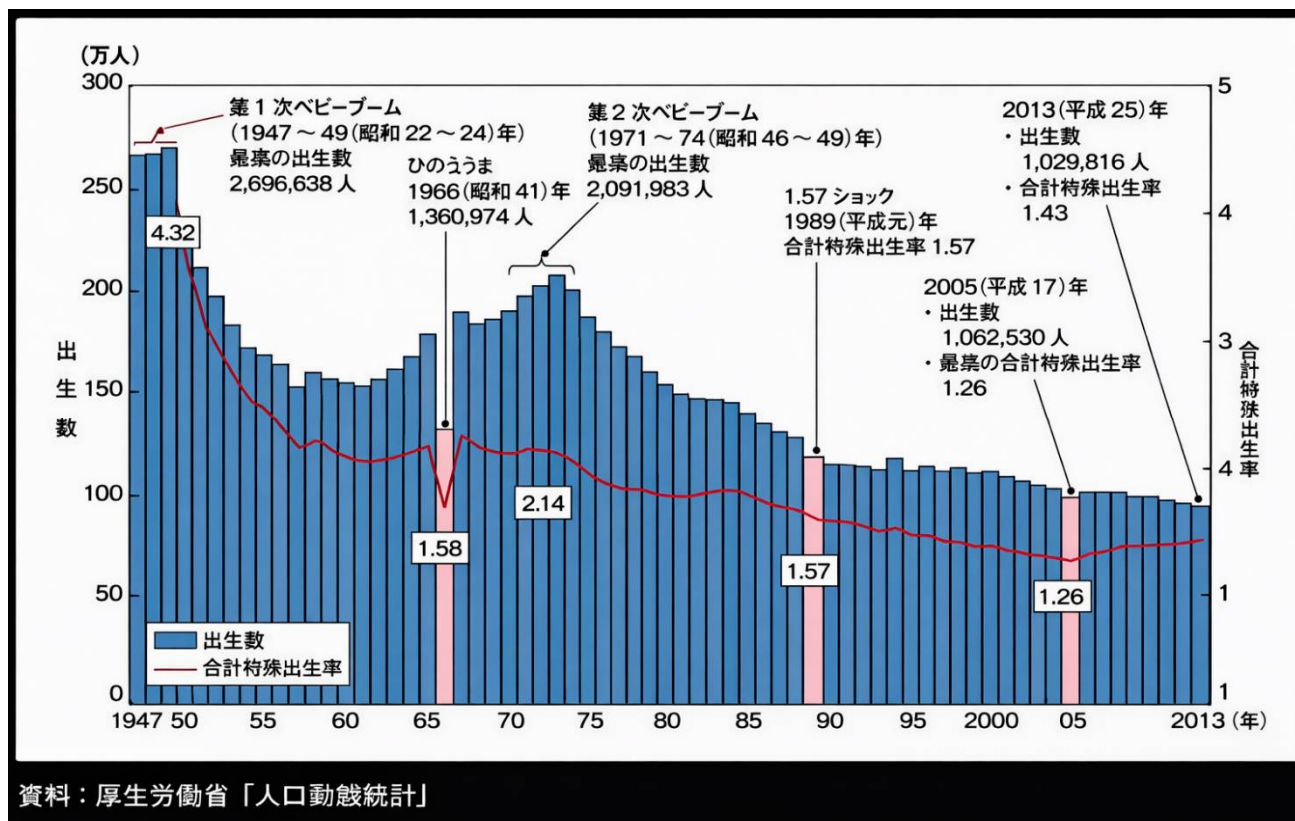
免疫学の権威、元新潟大学名誉教授の安保徹博士は、化学物質など、環境ホルモンの生命活動への悪影響を指摘しています。

自律神経に異常を起こし、その影響でホルモンも異常をを起こしているといえます。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。



ペンネーム風来坊主



↑ 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？と思わされるグラフ。気のせいかしら…

この現象をいわれる「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。

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まれます。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とのことです。

環境ホルモン汚染をテーマにした、デボラ・キッドバリー著『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…。



# 今日のスポットライトコーナー



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』



### 材料

大根...300g  
しょう油...大2  
油...少々 こま油、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杯を入れぬ。
- ③ 中火〜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 全体に水分が少なくなり大根がしんなり  
したら油をまわし入れて完成です。

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しょ。  
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  
するとまた違ったかんじになります。

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よう



まいたけと炒めてみました。



# 今月の サン・スマイル 熱烈大ファンおすすめ スポットライト コーナー

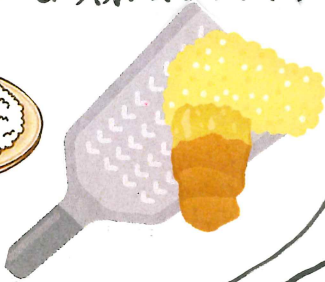
野菜の中で1番欠かせないものと言ったら私の場合は生姜です。  
寒い冬をはつらつと過ごすために体の中からポカポカになる  
生姜で温活してみませんか？



温活大作戦！

## 「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

1袋ずつ  
紙で個装！使い切り！私は足湯として使っ  
ます。80℃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なったら足を  
入れ、しばらくするとじんわり汗が出てきます。



心地良いとき  
ポカポカが  
長続きます！



生姜粉末 ¥2916(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ールは  
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！  
しょうが湯  
¥378(税込)



## 慎ちゃんのつ・ぶ・や・き

こんにちは。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、  
トトゴ飯さん達を賑わっていて、今日は僕達かな？と  
声か聞こえて来ます。(笑)

大切にしている事は、想い！！袋づめしている時に、お客様か  
この商品も食べて、しあわせになり、店頭にも来店して頂き、  
健康になり、ます様にと想いながら袋づめしています。ん！ん！  
でも、時には忙しさのあまり、作業的思考が強くなり、良い想いも  
袋づめ出来ていない時も あります。

後から反省する人ですかね！どうしても良い想いがない時も  
ありますよね。。。その時は、言葉に出して粉ちゃん、豆ちゃん、粗糖ちゃん  
達に言っておきます。

とそんな訳する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いますか？私は結構、自分を責めて  
悪い事ばかり思っています。行動もネガティブになってしまう事が多いの  
ですが、その場合、自分の思った所も反省し、その後、自分の良かった  
所も認めてあげられる様にすると、ポジティブな行動も出来る様になります。

結構、書いている入さかしくなってきました。

でも、褒めてあげるのが難しいのですか。やはり、ちゃんとした物を食べて  
いないとポジティブにはなりません。

私の場合、外食やお菓子を食べると、ネガティブになりやすいので  
最近ちょっと食べる機会があるのを、反省です。

自分を褒めて褒めくりたいので、しっかりした食生活に戻し、  
皆さんも自分を褒めて褒めくりましょう！



## 【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。

世界一眠れていない日本人！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

この国はお金持ち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ます（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「山の畑」の乱伐状態からの戦後の「山の畑」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な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。

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（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

拝啓、年瀬には、社長じきじきのお知らせをいただきまし  
たにもかかわらず、卵を送っていたたき恐縮しております。  
さらに、リンゴ、みかんにジュースをたくさん、たくさんいたたき  
感動と感激でお礼のことばかりありません。ありがとうございます  
ございました。さらには、毎年のようにサン・スマイルさまからは、  
いただいておりますことに学ばせていただき、ありがとうございます。つまり、  
このクリスマスという時期を捉えてのお声かけのおかげで  
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に伝わっ  
て来るのです。しかも、新鮮なバグンもバグンの品物



サン・スマイル様方へ

若竹ホーム職員一同

です。社長の経営姿勢にです。とびきり新鮮で、  
よい品物を集める精神です。他者を思う優しいお気持ちです。  
さうとお店の隅々まで社長さんの心意気が入ったお店  
だと。流行るお店と拝見致したい気持ちにです。社長の  
経営姿勢は、お店にだけあてはまるものではなく、行事に通  
じると考えられます。その姿勢を子どもたちに語ります。  
世の中で人々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ががんばっておりますことを  
社長はじめ皆さま方に深く深くお礼を申し上げ、パンを贈  
らせていただきます。感謝。  
敬具、

みんなで  
おいしいはしあわせ♪



2026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8年

おうちに貼ってね！

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（オガニックタマゴ）	<b>3</b> おしゃべり会 10:45～12:15 そばの実カフェ	<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	<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（オガニックタマゴ）	<b>24</b> そばの実カフェ	<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>	今回のセールは、ドーンとポイント <b>10倍</b> の4日間！ポイントカード忘れないでね💖				<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。
- ☆そばの実カフェさんのマフィンはい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畑のことや生活の色々 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おります。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試みませんか！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  
お昼寝して帰りたい  
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！チェ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(^\_-)-☆

