

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・てんちょ〜の今日は何を話そうかな・四方山閑話・慎ちゃんのつぶやき
100年杉加藤木材
- おすすめ商品 ムクナ豆パウダー・無肥料自然栽培「麦茶」
バックご飯・ピーナッツ・入浴剤「岩塩」
- その他 中村哲さんドキュメンタリー映画自主上映！
モニター農家制度・生産者紹介・おいしいはしあわせ市・入荷カレンダー

No.199 2026.5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





旭ヒーリング協会協会長

出物腫れ物所嫌わず

1986年初夏、私40才、この年にまたまた全身の痛みにおそわれる。最初は腹痛、背中の痛みが震え上がるほどの痛み、お腹は膨らみ他はやせ細る。この状態では自分で動けず、恩師の杉谷先生は仕事が終わってから、熱海から新幹線で埼玉の宅に来てくださり、翌朝始発で帰られる日々が続きました。私の状態は日が経つにつれ痛みが激しく、でもヒーリング（浄霊）をいただくと痛みは軽減し、少しの食べ物は口に出来る、そんな時「どんな苦しく辛くても出来ることがありますよ」と先生に言われ、何ですか？答えは「祈り」でした。〇〇さん、〇〇さん、人様が幸せになりますように、そして今の自分があることに感謝ですと。どんなに苦しくても感謝です。毎日座することもできない、うつ伏せにもなれない、でもうつ伏せになり「ありがとうございます」を書き写して、天をみて〇〇さん幸せになりますように。

杉谷先生を紹介してくださった石黒ひろこさんが亡くなった翌年の事です。杉谷先生は「あんたを死なせるわけにはいかないから」と、全身全霊で私を取り組んでくださいましたが、ある夜更け意識が遠のき、皆の話し声は聴けても話すことも出来ず、そのまま救急車で入院です。気が付いたのは点滴の腕が痛くて目が覚め、その時左腕が風船を膨らしたようないつもの何倍にもなっていました。腕を暖めたのか、冷ましたのかもとに戻って腕の痛みはなく痛み止めの治療なのか？

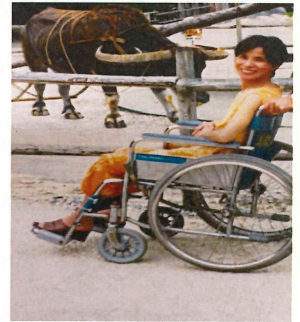
その翌日、それはそれは人間の身体にはこんなにもと思う位寝ている間にもものすごい出血があり、看護師に叱られましたが、私はまったく記憶がありませんでした。その夜は排便です。便器からはみ出るほどの便でした。こんなに便（うんこ）が身体にあるとは。毒はこうして出ました。その翌日には亡くなった親友の石黒ひろこさんの御主人がたまたまアメリカから帰国されお見舞いに来て下さったときは本当に感謝でした。石黒ひろこさんが空から見守って下さっていたと。たくさんの方々の愛に囲まれての退院の日、大きなハプニング。

前もって何日何時に退院することは事前にわかっているのに、元主人はゴルフが入ったからとゴルフへいくという始末、離婚決定です。現在の最愛の主人は、全身全霊で守ってくれる最強の主人で最強のボディガードでもあります。

救急車で運ばれて来ましたので、衣服もなし、くつもし、家はみな学校に行っている、その時

頼りになったのは無二の親友佐藤初枝さんでした。すぐに電話をして入院費用を立て替えていただき、靴、衣服と本当にありがとうございますと100回言っても足りないくらいです。私も仕事、人様へのヒーリング、家族のお世話（子供にしてもらおう事のほうが多いかも）と多忙な日々をまたただけたことの嬉しさ天まで届きます。でも主人とはお終いですね。子供が成長するまではがまん、がまん。

浄化の時、私をお世話してくださった杉谷先生は大変お疲れになって、申し訳なくただ感謝のみでした。翌年6月に病に伏せておいでの時は、ご自宅へ伺い毎日お世話をさせていただき、最期をしっかりと看取ることが出来ました。その後数年間、私はアホのようでした。杉谷先生59歳での別れは大変辛くひびき、どうやって立ち上がればと。ある時、杉谷先生のヒーリング（浄霊）を頂けますかと女性から声を掛けられて、はっと自身の息を吹き返した事を昨日のように魂が記憶しています。私はある教団に所属していましたが、いずれ脱会するつもりで、大勢の方々をお世話して独立。旭ヒーリング協会の名を挙げて30年になります。「協会とは皆で協力して作り上げて達成することだから協会が良いですよ」と助言してくださったのが、琉球気功の故幸地さんという方です。幸地さんはすごい方で、その治療を受けるため住んでいらっしゃる沖縄に参りました時、海で幸地さんが呪文のようなものを唱えると、波がザー、ザーとおきるので。約2か月間治療していただき、体調も徐々に回復いたしました。幸地さんにも感謝です。残念なことに幸地さんはお亡くなりましたが、幸地さんへの感謝の気持ちで、毎年沖縄の恩納村に行き、祈りを捧げております。幸地さん、あなたのアドバイス通りの旭ヒーリング協会になっていますよ。



沖縄で治療中体重 30 kg台

追伸. YOSHIKI / エンターに行つて来たら。最高 最高。
嬉しいか叶はたら。心ワクワクありがとうございます



ちなみに、元ブルースバンドとして有名な憂歌団の内田貫太郎さんは幸地さんの大ファンで、幸地さんと一緒に私の家に来られて演奏されたことがあります。

YOSHIKI

BABジャパン発行

「中国武術は強い」

に主人が取材を受け掲載されています。

1,700円（税別）

カ・スマホでも販売中！



遠賀川生まれのあさちゃんこと 松浦悦子

サン・スマイル代表の母校 熊本にある東海大学農学部ではモニター農家制度というのがあります。

この制度が 40 年を迎え、記念誌を作成されました。無理を言って、稲本さん経由で、記念誌を大学から送ってもらったらびっくり！サン・スマイルでおなじみ 無肥料自然栽培の稲作で有名な稲本さんが寄稿されていましてご紹介です！稲本さんはこの制度の代表幹事を務められていたこともあります。

(稲本さんと松浦は 1995 年片野學教授のもとで「環境保全型農業技術研究会」を運営していた頃からのご縁です。)

40th Anniversary



東海大学モニター農家制度 40周年記念誌発刊に寄せて

自然栽培稲作農家（八代市） 稲本 薫

人生には様々な出会いがありますが、私の人生もたくさんのお出会いがありました。特にこの東海大学モニター農家制度との出会いが、人生最高の出会いです。

私は24歳の時にまず、家で食べる分だけの玄米を、無農薬で作りました。そして、MOA (M. Okada Association) の岡田茂吉氏が提唱した自然農法と出会ったのでした。この頃に私の2番目の大切な出会いだった片野學先生との出会いがあったのです。片野先生は東京大学農学部大学院を卒業（修了）後に岩手大学農学部へ赴任されました。そして、不思議な稲があります!!と言われて、学生達に連れて行かれた田んぼが自然農法の稲の水田でした。東北地方は、昭和55年が最大の冷害の年でした。その大冷害の霜でも枯れない不思議な稲を見られて自然農法の研究に邁進されたのでした。この片野先生が九州東海大学に来られるという情報を MOA から知りました。そして、本当に阿蘇の九州東海大学に来られた先生に、八代の自然農法仲間の遠山秀一さんと2人でご挨拶に伺ったのでした。これをきっかけに片野先生は、私達をモニター農家に誘われて会員になったのでした。

そして、この片野先生に教えを請おうと、埼玉県ふじみ野市から九州にやってきた人が、松浦智紀君でした。松浦君は片野先生から自然農法の事をしっかりと学び、卒業後にふじみ野市で自然食の店「サン・スマイル」を立ち上げました。稲本農園最大の取引先です。

そして、その後出会った先生方が荒木朋洋先生で、先生には私の熊日出版の自然栽培の本の巻頭言を書いて頂きました。

そして、松浦朝奈先生（現信州大）には、稲の塩害の濃度を教えていただきました。更に、村田浩平先生には、学生達の卒論のテーマに、稲本水田の生き物調査をして頂き、毎年スバラシー結果が出ています。

このモニター農家制度で出会った先生方の調査結果は、稲本農園にとって、最高のエビデンスです。

ありがとうございます。

モニター農家制度や他のつながりも併せて学生時代に環境保全型農業を営む 80 件以上の農家さんに伺わせていただいたかと思えます。

その経験がもとで、わたしは会社を起業し農産流通や食品小売り等の会社を設立し、現在も継続できていることに心から感謝です。

今後も農家さん、学生はじめ多くの方にとって将来の人生設計の指針となる制度だと思えます。ますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

この度は、誠におめでとうございます。そして、ありがとうございました。

松浦智紀 拝

大学にお礼のお手紙を送りました。

ふつうお手紙は公表するものではないですけど、公表！

.....

この度は稲本さんを通じて、モニター農家制度 40 周年記念誌をご送付いただき誠にありがとうございました。

私が九州東海大学農学部農学科に入学したのが 1993 年でした。

故 片野學先生のもとで学びたいという思いと、当時の学校案内にモニター農家制度のことが書いてあり、確か学生は自由にコンタクトをとることができるというような記載があり、当時も私は埼玉に住んでおりましたが、九州東海大学農学部農学科以外には考えておりませんでした。

てんちよの「今日は何を話そうかな」コーナー



ゆきこてんちよ

何故なんだ？男性はそのまま女性も処理しているのは脇の毛!!

1-21-17の短いファッションが流行した20世紀はじめのアメリカでカミソリ会社が「脇毛のみにしたみ」と広報してから広く習慣化した？ウム... やはり洗脳から当り前になったのか？しかし何故女性だけなのだろう。今、脇毛を処理せずに夏を過ごす勇気は私には無いけれど、意外にも名だたるアメリカのビュクスターが美しく着飾った姿で脇毛を処理せず登場していた。ジュリア・ロバーツもその一人。他にもヘアカラー同様、好きな色に染めたファッションとしているスターも居る。自分の体をどう扱うかは自分で決めるというスタイルは、とってもカッコいい！自分らしく体を愛している彼女達は、きっと食やくらしを通しても「どう扱うか？」にこだわりがあるだろうな。日本では男子でもムダ毛処理する中、高生も多い。スネークもだ。ツルツルしたアイドル男子を見てると、もはや産まれたばかりの子の様に、一目では性別が判らない。ムダ毛処理方法は色々ある。永久脱毛すること、ごく普通の選好尺となった。自宅で出来る脱毛器も家電店などで手に入る。除毛クリームは毛のタンパク質を軟化させちぎれさせる。毛は土の中でも分解に時間がかかるけれどクリームならすぐだ。永久脱毛は毛を生やすという体の機能をバカにする。

本当にイイノカ？

今のムダ毛処理をしなくてはいという風潮はゆき過ぎていると私は感じている。そもそもムダ毛というのがナンセンスなのかも。

もって不思議～ってみなさんも思った事ありませんか？顔面、目の上に突如横一文字に生えるまゆ毛。まぶたの際ギリギリに整然と生え並ぶまつ毛。神業!!どの毛も任務あってそこに生えているはずなので脇毛の毛を調べてみると、摩擦から守る・汗を拡散しムレを防ぐ。又成熟のサイン等出てきた。男性のヒゲも同じく男らしさや年齢などを現し、女性の気をひく役割とされている。繁殖期にオスの生き物が美しく色を変えたり、姿を変えたりするの似た役割なのだろう。毎日、ヒゲのお手入れお疲れ様です。

永久脱毛の仕組みを知っていますか？

主流はレーザー。黒い毛にあてるレーザーが反応して熱を持ち、毛を育てる毛包や毛母細胞周辺を弱らせて生えづらくするのだ。レーザーとは光をとっても強く、まっすぐに整えエネルギーを一点に集中させた光のこと。電磁波の一つ。黒はそれを吸収し熱を持ち、白は反射する。なので白い毛には効果が無い。手術など医療でも多く適用されている。

ツルツルが美ならば、せめて処理はカミソリで留めて欲しいな...。意味あって備わっている毛をレーザーや除毛クリームの様な強い刺激でやっつけないで。除毛クリームは経皮毒強く、そして流した先の環境にも悪影響。脱色も同様です。

さあ!もうすぐ夏が来る～♪ おしゃれは我慢と言うけれど、自分がしている事は自分の体、自分が住む環境に本当のオシレ。美をもたらすのか?!

ソウルフル YOSIKI

東洋思想に「動極まりて静に至る」という教えがあります。激しい動きが極限まで達すると、やがて静けさへと転じるという意味であります。中国武術の打撃に明勁、寸勁、暗勁というものがあります。明勁とは文字通り、距離をおいてはっきりわかる打ち方。寸勁とは、約3cmの距離から撃つ打ち方、暗勁とは全く距離がなくどうやって打ったのかわからない打ち方、力の出し方です。中国武術の原理原則は最初大きくはっきりとわかる動作の練習をして、その威力が減じることなく徐々に動きを小さくしていき、最終的には動いているのか、力を発したのかわからなくなる暗勁の完成をを目指します。力学的にはある物体を打つときの力は距離×加速度で、距離があればその力は強くなります。しかし、中国武術の場合は距離が0の状態でも同じような威力を出せるのです。しかし、そこまで行くのは至難の業で、一生到達できないかもしれませんが、そこまで行ける可能性の道筋はあるのです。激しい動が極まりて静に至った静は、その静のなかにも動があります。激しく燃え尽きることもしない最初からの静とは同じ静でも静の中身が違うのです。そんなことを、今度 YOSIKI のコンサートを見て改めて思い起こしました。それまで YOSIKI のことは知っていたのですが、ただ知っているだけで何の興味もありませんでした。それどころか女々しい姿を見て嫌悪感すら持っていました（YOSIKI さんごめんなさい）、妻が YOSIKI のサウジアラビアでのコンサートのテレビで見て「この人すごい人ね」と言っておりましたので、私も観ましたが、確かに何か感ずるものがあり、CD を購入して聞いていました。妻は YOSIKI の曲は、ピアノは霊界に届くと言っておりましたが、確かに魂に響くものがありました。私の大好きな不世出の歌手ジャニス・ジョプリンやクイーンのフレディ・マーキュリーは魂を搔きむしられるそんな感じですが、YOSIKI は魂に染み入る、響くそんな感じですが共に魂に強烈に訴えるものがあります。

奇跡的に YOSIKI のコンサートのチケットがとれ行ってきました。最高でした。大感激でした。知らず知らず「ヨシキー」と叫んでいました。私は音楽のジャンルで言えばソウルが好きなのですが、YOSIKI の音楽は、ロックとかクラシックとかジャズ



とかソウルとかそういったジャンルを超えたソウルそのものだと。ジャニス・ジョプリンもソウル、ロック、ジャズ、ブルースでもないまさに「ジャニスだ」と思っておりましたので、私の中では二人が結びつきました。

YOSIKIはそのコンサートの中で、ドラムのソロをやったのですが、震えました、魂にガンガン響きました。まさに魂が鼓舞されました。激しい動の極限でした。それと打って変わって優しい、美しく繊細なピアノのメロディー、YOSIKIの音楽はまさに動を極めた中の静があり、また静を極めた中の動があると思います。聞くところによると、最初クラシックから入り、そしてロックに入り、そしてまたクラシックに戻ってきたみたいですが、さもありなんと納得できました。そしていつだったかYOSIKIのインタビューのなかで、コンサートやるときはこれがもう最後と思ってやると言っていたのですが、まさに全身全霊で、小手先で弾くのではなく全身で弾いているかのようです。私は中国武術の師匠の言われた「いったん事が起きたら、たとえそれがどんなに些細な喧嘩でも、いったん始めたら「もうこれで自分の人生は終わりだ、そういう覚悟でやらなければならないということ」を、肝に銘じていますし、またその覚悟を持っています。ですのでYOSIKIの音楽にシンクロしたのではないかと思っております。

私は中国武術の動の極みの「八極拳」、静の極みの「太極拳」を共にやっています。激しい「八極拳」の沖捶（突き技）に激しく魂を燃やして来ましたが、最近それが転じて自然と静の動きになりつつあることを実感しております。それも一人だけでは実感できなかったと思いますが、意（霊）的には旭ヒーリング協会、体的にはあさひ武術倶楽部の仲間のお陰でいろいろな気づきを得ていることに感謝です。これもYOSIKIがコンサートで、X JAPANの仲間がいたから自分がある、感謝ですと言っていたことにとっても共鳴できました。

YOSIKIの初めてのコンサート、音楽もさることながら、音楽以上のものを感じられた最高のものでした。導いてくれた妻に感謝です、行けたことに感謝です。

以前サン・スマイルで販売してる無肥料の工藤さんのリンゴ、食べると何とも言えない不思議なものを感じ、いっぱい愛がつまって優しく、世界中の人が工藤さんのリンゴを食べたら心が和らいで戦争なんてなくなるかもしれない、そんな力を可能性を持っていると感じましたが、私はYOSIKIの音楽にもそれと同じような力、可能性があると感じました。

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)

毎日飲むものだから、素材から選びたい。

無肥料自然栽培の大麦を、伝統の砂釜焙煎で香ばしく仕上げました。



製法



伝統の砂釜焙煎

昔ながらのレンガ造りの石窯に砂を入れ、職人が火加減を見極めながらじっくり焙煎。大量生産はできませんが、一粒一粒の香ばしさと、まろやかな味わいを引き出しました。

素材



無肥料自然栽培の大麦

自然の力を生かして長年にわたり自家採種を重ねながら育てられた大麦を使用。手間ひまをかけて育まれた、こだわりの原料です。

生産者さん



自然栽培歴 13年 山梨県 丸玄

未来へつなぐ栽培。
手間のかかる栽培でも、自然と人がともに続いていけるように。安心して口にできるものを未来へつなぐたいという想いで、大切に育てられています。



自然栽培麦茶 ティーパック
10g×20P
788円(税込 851円)

無肥料自然栽培で育てた大麦を、昔ながらの砂釜焙煎で香ばしく仕上げた麦茶です。豊かな香りとまろやかな味わい、すっきりとした後味で、季節を問わずいつでもおいしく飲めます。
※ティーパック1袋で1.5~2Lの麦茶が作れます。
原材料：大麦（山梨県）

生産者さんの想いをもっと！

\\QRコードで検索//



大麦の生産者
丸玄さん



麦茶の加工場
川原製粉所さん

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル  SUN SMILE

落花生って、こんなに甘かったんだ。

新品種「Qなっつ」を無肥料自然栽培で。
煎りたての香ばしさ、そのままに仕上げました。



製法



太陽と時間で、じっくり

収穫後は約4週間、天日干しでゆっくり乾燥。
そのあと、甘みを活かす浅煎りで仕上げ、
すぐに袋詰めしました。
香ばしさと自然な甘みが引き立つ製法です。

素材



甘さがちがう“Qなっつ”

Qなっつは、はっきりとした甘みが特長の新品種。
じっくり乾燥させることで、その甘みがより引き立ちます。
あと味は軽く、薄皮ごと食べやすいのも魅力です。

生産者さん



人に、環境にいいあんばい 千葉県 あんばい農園

食べる人に、安心・安全を。
作り手にも、無理のない働き方を。
環境や生態系に負荷がかからないよう配慮しながら、
良いあんばいのバランスを目指して、
農園を運営されています。

新商品



落花生

ひと粒食べると、ふわっと広がる甘みと香ばしさ。
あと味は軽やかで、薄皮ごと食べやすいのも魅力です。
毎日のおやつにうれしい、やさしいおいしさです。
※カラ付き

原材料：落花生（千葉県産）

75g 820円（税込 886円）
155g 1,530円（税込 1,652円）



煎り落花生

殻がないから持ち歩きやすく、
外出先や仕事の中のおやつにもぴったり。
手軽に食べられて、たんぱく質もとれるのがうれしい
煎り落花生です。

原材料：落花生（千葉県産）

75g
710円（税込 875円）



落花生をまるごと使用。
薄皮までおいしく味わえる、
素材感たっぷりのピーナッツペーストです。
やさしい口あたりの中に、
香ばしいコクが広がります。

ピーナッツペースト 原材料：落花生（千葉県産）
無糖 130g

2,300円（税込 2,484円）

生産者さんの想いをもっと！
QRコードで検索！！



あんばい農園

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル



今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすぬ
スタッフ
日向

スタッフ
日向



無肥料自然栽培 生産者訪問in和歌山

☆無肥料自然栽培生産者

🍊 イベファーム 🍊



和歌山海南市みかん生産者の井邊さんに会いに行ってきました！2009年実家のみかん園を継ぐため、早期退職して和歌山に帰ってきました。2010年から、一部のみかん畑で無肥料自然栽培に挑戦し、そして2013年、すべての畑を無肥料自然栽培に！周りには無農薬でやる人はほとんどおらず、変わり者として見られ続け、嫌な思いもされてきました。そんな思いまでして何故今でも続けられているのですか？と聞きました。自分が小さい頃ミカン畑に行き、当時は農薬も普通に使用しており、なんとそれで手を洗っていたとか！上京し実家のみかんを食べていたら、原因不明の手のひらの荒れが出てきたそうです。調べても原因がわからず、考えてみたらその農薬のせいでアレルギー反応が出ているとわかったそうです。

それ以降絶対に農薬は使わないと心に決めて栽培することを決めたそうです。安心してみかんを食べてもらいたいと優しい笑顔で井邊さんはお話してくださいました。今はみかんのシーズンは終わりましたが、ミカンジュースを販売しております。井邊さんのみかん畑は世界農業遺産に登録されている場所です！

そこで育った温州ミカンだけを使った100%ジュース。濃厚で、しっかりとした味わいで喉ごしは、すっきり。甘さと酸味がちょうどよく、ごくごく飲めてしまいます！是非ミカンジュースも宜しくお願い致します。

今回より新サイズ登場予定です！！





新サイズ登場です！

無肥料自然栽培

みかんジュース180ml

657円

無肥料自然栽培

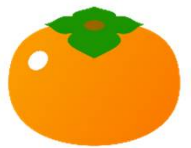
みかんジュース720ml

1,728円



☆有機栽培生産者

グリーンジャンクション



今回は無肥料自然栽培生産者ではないのですが、

和歌山で無農薬栽培(減農薬もあり)を頑張っているグリーンジャンクション田村さんに会いに行ってきました。

除草剤を使わず、化学肥料も一切使わず、有機肥料を少し使用しています。今回は青梅を見させて頂きました。

今年も青梅の季節です。5月下旬より出荷を開始する予定です。

品種は南高梅。畑によっては肥料を入れていたり、入れていなかったりと状況、場所によって変えているそうです。

今年は20年以上肥料をあげていない梅を優先的にサン・スマイルへ出荷して頂けることになりました！

別途ご案内させていただきます。

5月下旬～6月上旬のお届け予定です。田村さんは梅だけでなく、

6～8月は桃(減農薬)、9～12月は柿(無農薬or減農薬)、10～3月

柑橘系(無農薬)などたくさんの果物を栽培されております。

果物は季節の恵みを凝縮した食べ物ですね。

頑張っている若手農家の応援お願い致します！！



今月のスポットライトコーナー

サンスマイル熱烈ファンおすすめ

新緑が美しく、気分もウキウキする季節になりましたが「五月病」と呼ばれるように心身共に不調になりがちな時期でもあります。そこで、今注目を集めているスーパースード「ムクナ豆」を御紹介します。

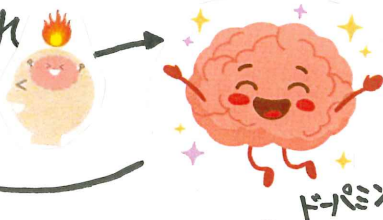


原材料は農薬不使用。
肥料不使用のムクナ豆のみ！
沖縄の大地でじっくり育てられました。

焙煎
ムクナ豆パウダー
¥1,998(税込)

ドーパが断トツです！

ムクナ豆は古代インドから伝わるア-ユルヴェ-ダで「元気になる豆」として重要な植物として使われていたそうです。脳内でやる気を引き起こすために必要なドーパミンの元となるドーパが非常に多く含まれ注目されています。



混ぜるだけ、かけるだけ！

見た目や味がきな粉のようで舌触りのなめらかなパウダーです。ティースプーン杯で美味しくカンタン！コーヒーやヨーグルトにかけたりして楽しめます。香ばしさが最高です！



集中力とやる気アップ！

私は、仕事で山積みの書類があり残業を持ち帰り仕事をすることが続きましたが、このムクナ豆パウダーのおかげで集中でき、寝る時間がなくなり、気持ちは明るく元気でした。
※私自身の感想です。他にこんな効果があったという方がいたらお聞かせください。



五月病なんて吹き飛ばせ！

疲れを感じたり、気力が湧かないという時にやる気の源 自然栽培のムクナ豆をおすすめします。リピーター続出の商品です。



ぜひお試しください！



もしもの時も、おいしいごはん。

自然栽培素材のおいしさを、手軽に楽しめる4つの味。



そのままでもおいしい、
頼れる玄米ごはん。

なりさわ生命食産の無肥料自然栽培ササニシキ玄米と藻塩だけで仕上げた、シンプルなおいしさ。温めなくても食べやすく、毎日の食事にも外出先にも、もしもの備えにも頼れる一品です。

玄米ごはん 200g 762円 (税込 823円)

原材料：玄米（宮城県産）、塩



低温熟成が引き出す、
やさしい甘み。

無肥料自然栽培の玄米・小豆・藻塩を合わせ、一定期間低温で熟成。ほんのり甘く、もっちりとした食感に仕上げた、毎日にも備えにも頼れる玄米小豆ごはんです。

低温熟成玄米ごはん
(小豆入) 200g 881円 (税込 951円)

原材料：玄米（宮城県産）、小豆、塩



ぷりぷり食感がうれしい、
やさしいもち麦粥。

千葉岩本園の無肥料自然栽培もち麦をたっぷり使い、藻塩でやさしく仕上げました。ぷりぷりとした食感が楽しめる、軽やかに食べたい時にも夜食にもぴったりの一品です。

もち麦粥 250g 756円 (税込 816円)

原材料：大麦(千葉県産)、塩



新感覚。豆乳のまろやかさがうれしい、やさしい玄米粥。

無肥料自然栽培ササニシキ玄米と国産大豆の豆乳を合わせ、やさしい味わいに仕上げました。豆乳のまろやかさと玄米の風味が広がる、ほっとしたい時にも寄りそう一品です。

玄米粥 (豆乳入) 250g 727円 (税込 785円)

原材料：玄米(国産)、大豆(大豆微粉末)、塩



生産者

自然栽培歴 21年
宮城県 成澤さん

稲を「お稲様」と呼びほど、深い愛情を込めて米づくりに向き合う成澤さん。その真摯な姿勢と磨き上げた技術から生まれるお米は、品評会でも高い評価を受けてきました。



製法

おいしさを生かす、
独自の食品パック製法。

毎日の食卓でほっとできることはもちろん、もしもの時にも安心して手に取っていただける存在でありたい。そんな“味きっこうさん”の想いを込めて、ていねいに作られたパックごはんです。



お米の生産者さん
成澤さん



パックごはんの
味きっこうさん

Natural Food 自然食の店
サン・スマイル



不安の時代に、
心に希望の灯をともし



劇場版

荒野に希望の灯をともし

映画上映とトークセッション

8月2日(日)

13:00 ~ 16:30 (開場 12:30)

会場：ふじみ野市産業文化センター

定員：198名



お申込みは
こちら

なぜ今、この映画を届けたいのか。

「自分にできることなんてあるのだろうか」

——そう思ったことはありませんか。

中村さんも、現地の言葉も文化もわからないところから始めた人でした。

でも現場に寄り添い続けた先に、65万人の命を支える用水路が生まれました。

ぜひ観に来てください！

上映後のトークイベントには、

中村哲さんが亡くなる4ヶ月前にインタビューを行なっている温野まきさん、

無肥料自然栽培で地域に根を張る明石農園の明石さん、主催のみんな

そしてフィリピンの貧困を目の当たりにしてきた高校生も登壇します。

テーマは「食卓の向こうに世界がある。」

難しそうに聞こえるかもしれないけれど、

要するに「私たちが何を食べるかが、世界平和とつながっている」という話です。

お箸を持つ手が、実は遠い誰かの暮らしに届いている

——そんなことを、一緒に考えてみませんか。



映画を観て終わらない、 これからの暮らしと生き方を考える時間へ。

20年以上にわたり撮影された映像から、
医師・中村哲の生き方をたどるドキュメンタリーを上映します。
上映後には、温野まき氏をはじめとする登壇者が、
映画とそれぞれの活動をつなぐ対談を行います。

登壇者プロフィール



メインスピーカー

温野まき

時雨出版 | 代表

読みたい人の手に本が直接届くかたちを模索しながら出版活動を行う。「ほどよいときに降る雨」のように、読む人の心を静かに動かす本づくりを目指している。中村哲氏へのインタビュー経験を持ち、トークセッションでは生前の中村氏のお人柄や言葉、現場で感じたことを語っていただきます。



1997年に自然食店を開業し、生産者と生活者を結ぶことを軸に、自然食品や無肥料自然栽培の普及に取り組んできた。2001年より無肥料自然栽培の流通を開始。食・農・医をつなぐ実践を続けている。現在無肥料自然栽培の普及から貧困の脱却を目指し、ブータン、フィリピンでも活動。

対談者

サン・スマイル
代表取締役
松浦智紀



2003年より埼玉県三芳町で無肥料自然栽培に取り組む。目に見えない自然の働きに学びながら、野菜や土、微生物の多様性に耳を澄ませ、人も自然の一部として生きることを実践の中で伝えている。

対談者

明石農園
代表
明石誠一



富士見市で家族が安心して食べられる野菜を、という父の志を受け継ぎ、20年以上続く無農薬栽培に向き合う。無肥料自然栽培を行い、自然とともに生き、人とのつながりの中で育まれる農業を大切にしながら、次代へ畑と想いをつないでいる。

スピーチ

渋谷農園
代表
渋谷正和



春日部で自然食店を営む。農業や化学肥料に頼らない栽培で育った作物や、昔ながらの製法で作られた食品、環境に配慮した日用品を通して、体にも地球にもやさしい暮らしを提案している。次の世代へきれいな地球をつなぐことを大切に、日々活動している。

スピーチ

アベナチュラル
代表
阿部慶介



「人の心と身体を健康にしたい」という思いを軸に、フレンチやホテル、チャヤマクロビオティックスで経験を重ねる。現在は富士見市鶴瀬で、「ココロと身体を健康に」地元野菜や有機食材、発酵の知恵を生かした料理を届けている。

スピーチ

3552食堂
オーナーシェフ
成田大治郎



茨城県東海村を拠点に、土づくりを大切にしながら、さつまいもをはじめとする栽培に取り組む。長年の経験の中で農業使用に疑問を持ち、土の分析や研究を重ねながら、無肥料自然栽培栽培を追求してきた。タンザニアでの干し芋の製造・販売にも関わり、農業を通じた貢献を広げている。現在ブータンでも活動中。

スピーチ

Tファーム
代表取締役
照沼勝浩



百年杉の伝道師「百年杉で人を幸せにする」というミッションを掲げている。睡眠、妊娠、子育てなどで困難を抱えるお客様たちが百年杉を暮らしに取り入れ、問題が解決されていく事例が少なくありません。これからも、より多くの幸せの種を蒔いていく所存です。

スピーチ

加藤木材
代表取締役
加藤政実



プロフィール

サン・スマイル店長の息子。普通の高校2年生。今年の3月にフィリピンに行き、貧困のリアルと向き合う。現実を見て感じたことを伝えてまいります。

スピーチ

高校生
松浦春樹



「いつも笑顔がそばにある」そば粉で作った焼き菓子とパンの専門店『そばの実カフェsora』です。お顔の見える生産者（農家）さんからいただいた食材を使用し、グルテンフリーやビーガンの方にも安心してお召し上がりいただける、おそばのお菓子を作っております。

スピーチ

そばの実カフェsora
代表
小池知子



武力で平和は守れない

これは「生きるための」戦いだ。

アフガニスタンとパキスタンで、病や貧困に苦しむ人々に寄り添い続けた男、医師・中村哲。戦火の中で病を治し、井戸を掘り、用水路を建設してきた。なぜ医者が井戸を掘り、用水路を建設したのか？その答えは、命を見つめ続けた中村の生き様の中にあり、私たちはこの映画で中村が生きた、その軌跡をたどることになる。



「彼らは殺すために空を飛び、
我々は生きるために地面を掘る。」 —中村哲

中村の誠実な人柄が信頼され、医療支援が順調に進んでいた2000年。思いもよらぬ事態に直面し、中村の運命は大きく変わる。それが“大干ばつ”だ。渇きと飢えで人々は命を落とし、農業は壊滅、医療で人々を支えるのは限界だった。その時、中村は誰も想像しなかった決断をする。用水路の建設だ。大河クナールから水を引き、乾いた大地を甦らせるというのだ。しかし、医師にそんな大工事などできるのか？戦火の中で、無謀とも言われた挑戦が始まった。

「ここには、天の恵みの実感、誰もが共有できる希望、
そして飾りのないむきだしの生死がある。」 —中村哲

専門家がいないまま始まった前代未聞の大工事は、苦難の連続だった。数々の技術トラブル、アフガン空爆、息子の死・・・中村はそれらの困難を一つ一つ乗り越え、7年の歳月をかけ用水路は完成。用水路が運ぶ水で、荒野は広大な緑の大地へと変貌し、いま65万人の命が支えられている。そして一。

2019年12月。さらなる用水路建設に邁進する最中、中村は何者かの凶弾で命を奪われた。その報にアフガニスタンは悲しみに沈み、ニューヨークタイムズ、BBCなどが悲報を世界に伝えた。あれから2年半。日本ではその生き方が中学や高校の教科書で取り上げられ、母校の九州大学はその思索と実践を研究し始めた。中村の生き様は静かに語り継がれ、輝きを増しながら人々を励まし続けるだろう。そして用水路はこれからもアフガン人の命を支え続けていくだろう。

日時：2026年8月2日（日）
時間：12:30開場／13:00開始／13:05上映開始／
14:35休憩／15:50トークセッション／16:30終了

会場：ふじみ野市産業文化センター 多目的ホール
東武東上線 ふじみ野駅から徒歩6分

定員：198名

一般：¥2,300
学生・障がい者：¥1,500
小学校以下：無料

お問い合わせ先：サン・スマイル
電話：049-293-2031

mail：generalaffairs@sunsmile.org

お申込み方法：QRコードよりお申し込みください
アクセス先：<https://subarashii.peatix.com/>



共同主催：サン・スマイル 明石農園 3552食堂 アベナチュラル
渋谷農園 Tーファーム 加藤木材 そばの実カフェsora

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 辛田川



あ～温泉へ行きたい！日々の疲れを温泉で癒したい！なんて、ふと考えてしまう今日この頃です(笑) 火山活動の盛んな日本では、全国に約3,000カ所も温泉があるそうです。

1,300年ほど前の奈良時代には、すでに当時の書物に温泉に関する記載がみられ、温泉=癒しの遺伝子はご先祖の記憶に違いはないと思っております。私が好きな温泉は、群馬県の四万温泉です。四万の病を癒す霊泉と言われ、自然豊かな山奥で川のせせらぎを聴きながら入る温泉は最高です！

ブラックソルト(岩塩)

自宅ですぐに温泉を味わえる

アマリターラ ヒマラヤ岩塩 バスソルト



ヒマラヤ岩塩の始まりは、約3億8,000年前まで遡ります。当時、ヒマラヤ山脈は、海の底にありましたが、約5,000年前にインド大陸とユーラシア大陸が衝突し、ヒマラヤ山脈が誕生します。長い時間を経て、ミネラルが濃縮され結晶化し、マグマの高熱に焼かれ、ヒマラヤ岩塩は誕生しました。アマリターラのブラックソルトは、岩塩の中でも特に硫黄の成分が多く、ミネラルも多く含んでいます。また、ローズマリーを加えてさらに焼成しお湯に溶けやすくしています。お湯に塩を入れることで、温度を下がりにくし、残留塩素を中和し身体のサビもとってくれます！ぜひ、硫黄の香りで癒されて下さい！

(税込) 520g 2,200円
120g 605円

慎ちゃんのお・ぶ・や・き

こんにちは。豆太郎堂の石塚 慎一郎です。
最近の陽気は良く、一年を過ごしやすい季節です。

皆さんの一番季節はいつでしょうか？

私は、夏なんです！理由は汗かかきやすいから。

汗のかきはじめは、少し苦痛ですが、沢山出た後は気持ち良くなるんですか？冬場に溜めた毒素を今年も出していきましょう！

さて、今回はコロッケの事を書かせて頂きます。

前回も3回店頭販売&揚げさせて頂きました。

秋の気温は高くなるので汗をかきやすい季節か、夏場は大変な感じがするかと。

コロッケの揚げ方は私の師匠から^{学んだ}「黄金色」に揚げ子を頭に入れ一個一個、黄金色、黄金色と思いつから、揚げさせて頂いておりました。一番は火力、強すぎても、弱くしすぎても駄目です。丁度良い所があるんです。又、気温や天気によっても違いがある様なので、沢山の経験を集め自分のものにして参ります。

コロッケの販売&揚げて頂いて一番感じたのは、サン・スマイルファンが多い事と、土曜日に来店されるお客様はコロッケをメインに来て頂いているというお声も聞けました。

そして、私の通信を読んで下さっていて、豆太郎の人！とか、休・ジミが消えた人とか声をかけて頂きありがとうございます！

又、店舗に来店される、通りかかったり下さるか、購入は来ますか？とか結構多くいらっしゃるの、次回からもしとんとんお声かけをさせて頂きます。店頭で販売させて頂き、お客様を身近に感じられた事、感謝です、コロッケ販売、揚げ方もとんとん学んでいきますが、あらゆる事をコロッケを通して学びさせて頂きます。

サン・スマイル会長のコロッケ誕生の秘話、諸先輩方の此処のコロッケを揚げて来た歴史を伝えます、おいしいはしあわせコロッケを日本全国の人々に食べて頂きたいという想いでこれからも揚げさせて頂くので宜しくお願ひします。



サン・スマイル通信にメッセージ!

読売 2012.06.27

●⑤ (ファクト)

日本人は世界一眠れていません。以降、書いていて嫌になります。「ファクト(事実)」を書き記していきます。「日本人成人の20.6%が慢性的な不眠。(2022年厚労省)」

歯きしり、いびきや目覚めた時の機嫌の悪さなど睡眠に関する何らかの問題を抱える子どもは、中学生で約7割にのぼることが厚生労働省研究班(分担研究者「三島和夫国立精神・神経医療研究センター部長」)の調査で明らかになった。朝の目覚めの悪さも目立ち、背景には夜更かし傾向があるものとみられる。28日から横浜市で開かれる日本睡眠学会で発表する。

いびき、寝起きの悪さ……

「睡眠に問題」中学生の7割

児童生徒2万5211人のデータを分析した。歯きしり、いびき・呼吸停止、目覚めの機嫌が悪いといった23項目のいずれかについて、あてはまる頻度を保護者らに尋ねたところ、週2回以上と回答したのは小学生で59.4%、中学生では69.3%に上った。週5〜7日は小学生で29.1%、中学生では36.6%だった。中でも、「目が覚めた時に機嫌が悪い」「寝床からなかなか起き出せない」など、朝の目覚めに関する5項目のいずれかが週2回以上みられるのは、小学生の42.0%、中学生の43.3%。就寝時間が午後10時以降の小学生は35.6%、中学生は94.0%だった。

フォーラム 子どもたち、眠れてる? #ニュース4U N4U

世界的に見て、日本人は大人も子どもも睡眠時間の短さが指摘されています。小中高生に絞って原因を見ていくと、子どもの生活や教育をとりまく課題が浮かび上がります。子どもにかかっている負担を減らし、眠る時間を確保するために、一緒に考えてみませんか。

②当事者から

0時過ぎまで宿題 起きられず不調に 中学入学し異変 学校行けず

子どもの睡眠に関する困り事を#ニュース4Uで募ったところ、深刻な事例が複数寄せられました。当事者とその親話を聞きました。東京都内に住む女性(55)の長女(17)に異変があったのは5年前。公立中に入学した頃のことだった。厳しい教育方針で、入学直後から宿題がたくさん出た。各教科の課題のほかに、自主学習が課されていた。毎日ノート1行分、自分の気になったものについて調べてきてとめたり、苦手な単語や漢字を書いたりする。課題は許されず、ぎっしり埋めなければならない。長女は午前0時過ぎまで宿題を終えられず、次第に不調をきたすようになった。「真面目で『変わらなければ学校に行けない』と思いついて、夜中、机に突っ伏して寝ていることもありましたが」と女性は話す。最初は大丈夫に「起きなさい」と言っていたが、なむらむら寝が浅いと言って学校を休むことが増えた。



布団をかぶり、暗闇の中でゲームをする小学生

高校生の平均的な睡眠スケジュール 東京都立大・大野智博(びろ)准教授らの研究班が2017〜18年、東京都立と私立の高校72校で73500人を対象に調査。3254人から回答を得た

Table showing sleep schedules for weekdays and weekends, including bed time, wake-up time, and total sleep duration.

高校生の睡眠の問題点 有効回答3225人 睡眠研究に用いられる質問紙を用い、スコア化 Q.起床・起床時間は? Q.実際の睡眠時間は? Q.主観的な睡眠の質は? Q.夜中に途中で起きることは? Q.日中に眠気を感じる頻度は?

高校生の半数 睡眠に問題 悩む子助けたい 調査に動いた

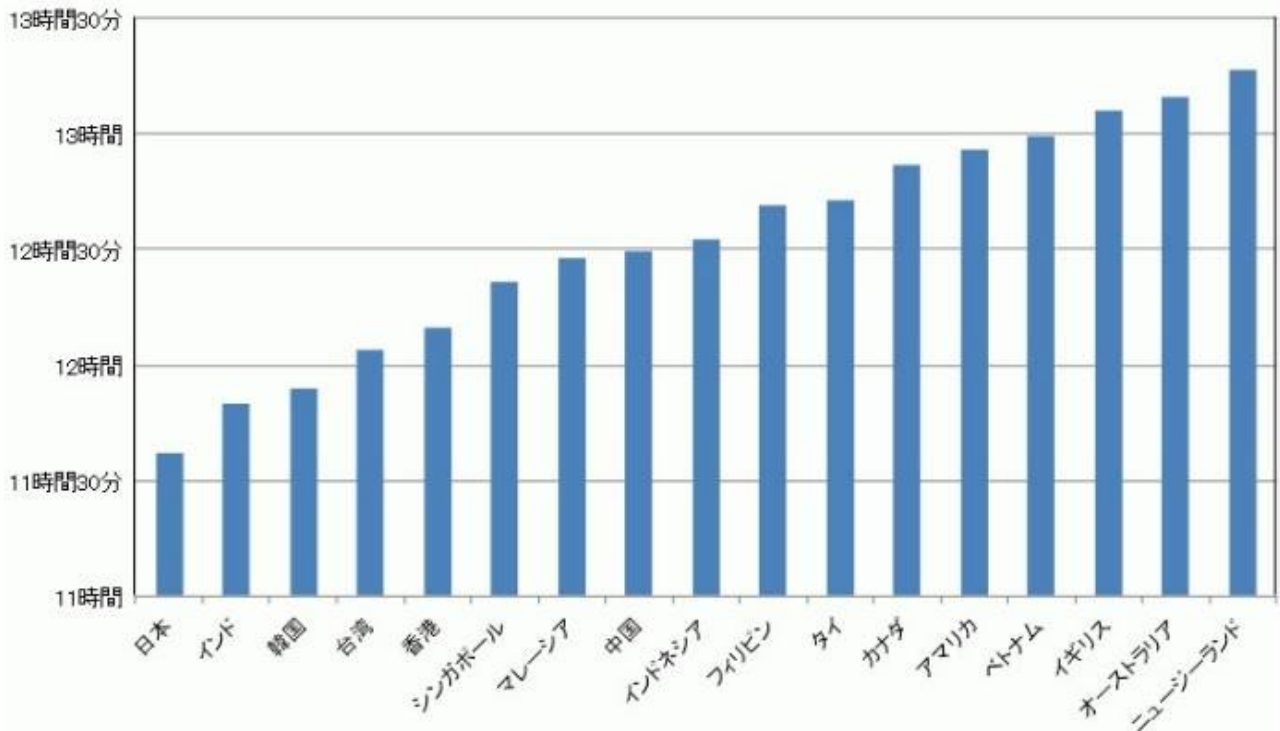
養護教諭 當銘真世美さん 子どもたちの眠りをなんとか改善しよう、奮闘する人たちがいます。



東京都東久留米市にある自由学園。幼稚園から大学部まであり、養護教諭の當銘真世美さん(55)は長年、健康管理室を訪れる子どもたちの対応がわかった。「朝どうしても起きられない子が一定数いる。病院で起立性調節障害や低血圧などと言われて薬を出されることもあるものの、なかなか改善しない」 中には「起きられない自分ではめだ」と思い悩み、心を病んでしまつた子もいた。「何でできないんだろうか」。情報収集をするうちに、子どもたちの睡眠にアプローチすることで、不調の原因に近づけるのではと考えた。2018年、東京医大などによる、子どもたちの睡眠実態を調べる合同研究に参加。学園の中高一貫生415人に睡眠のアンケートを行った。結果を受け、なかなか寝付けないなど睡眠に関する問題がある生徒とF1を切り合う」という提案が生徒から持ち上がっているという。 當銘さんが参加した研究を主導したのは東京医大に属する藤野平哉さん、17、18年、東京都と埼玉県の7高校の生徒を対象に睡眠の調査を行い、2544人から回答を得た。米国立睡眠財団は、14〜17歳で8〜10時間の睡眠を推奨している。だが調査結果では、平日の高校生の平均睡眠時間は8時間24分。休日の睡眠時間は平均8時間19分だった。睡眠を0〜2段階でスコア化したところ、「睡眠が障害されている」と判断される6点以上の人は54.2%だった。高校生の2人に1人が、睡眠に何らかの問題を抱えていることになる。日中に過度な眠気を感じている割合も56.2%だった。調査からは、睡眠の問題がある生徒から、睡眠の問題がある生徒と登校遅刻を失するリスクが2.2倍に、週1回の欠席リスクは2.4倍に高まることも見えてきた。 若林さんは、8時間未満睡眠は自己の健康を害するリスクが高まるとした研究データを示し、「対策が急務」

また長き人生の中で、特に重要な3歳までの睡眠(脳のフォーマット形成のための睡眠)に関しても、わが国の小さな子ども達は世界一眠れていません。

3歳以下の子供の1日の総睡眠時間の国際比較



(出典: Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Medicine 2010)

そしてこの事実はいわゆる経済発展とは無縁の話なのです。

文明的にはわが国より劣ると思われるフィリピンの子よりも日/1時間…
ベトナムの子よりも日/1時間半も眠れていません。

これらの「眠れない状態」が夜間中途覚醒であるのなら
それらは言い換えるならレム睡眠消失～減少とも言えます。

※「京大レム睡眠」で検索すると林教授の研究結果が出てきてレム睡眠の大切さが理解できます。
夜間中途覚醒＝レム睡眠消失による認知症リスク増大を指摘されています。

水槽のお魚が体調不良であるなら、まず水質を疑うのが常道。ですから…「なぜ？子どもたちが眠れていないのか？」に関しては子ども部屋の環境要因を疑うのが、まず当たり前の思考のはず。

他の先進国 (G6) には無い…わが国独特のまるでレジ袋内かのようなビニル&プラスチックのお部屋 (「加藤政実の考え②」で記述) が眠れない理由とは立証できないけれどそういう子ども部屋の子たちが世界一眠れていないのは事実なのです。

眠れなければ脳・神経系の発達と維持は困難になります。子どもは必ず大人になりますからね。育ち切らない大人＝利他の心どころか自分の事も面倒見切れない大人の出来上がりになってしまいます。

いくら防衛費を増額しても、もはや賢く～しぶとく～生き残れるような…有能な自衛隊員という大人の確保はこれらの「眠れない子ども達の数値」を見る限り困難であることは自明の理であるはず。

防衛費増額より子どもたちが眠れる環境の確保が重要だと…なぜ？わからないのであろう。

弊社 HP 内の「杉だからできること」にも記してありますがわが国は先進国の責任として、2050 年のカーボンニュートラル達成を国際公約しています。

そして 2021 年 6 月 18 日に菅内閣時に閣議決定された「グリーン成長戦略」というのが、その達成の為のアクションプランになるのですがその中の「食糧・農林水産業」部門の中のプランとして『人工林の伐って、使って、植える循環利用を確立しエリートツリー等を活用した再造林や木材利用の拡大を促進』という記述があります。

しかし「安価な木目印刷のプラスチック製品や外国の木→（杉を含む）日本の木」に転換していくということは、国民側からすると一見、高コストな変換に思えるのでそれでは転換が進んでいきそうもありませんよね。

そこで国は「2050 年における国民生活のメリット」を明示しています。

「一見高そうに見えるけど実は安い買い物なんですよ！
だから（杉を含む）日本の木を使いましょうよ！」という道筋です。

「内装を木質化することにより、睡眠効率の向上をはじめ癒し
リラックス効果など、木材による心身の好影響の実現に貢献。（原文まま）」

これって実に重要な「国民生活のメリット」ですよ。
だって！本項冒頭で記しましたが、世界一！眠れていない国民なのですからね。

その眠れない国民が（杉を含む）日本の木が身近にあるだけで睡眠効率が上がるだけでなく心身の好影響まで得られて…結果、国家としてカーボンニュートラルが達成される！！まあ確かにこれこそ三方…四方良しなのかもしれません。

本項の最後にこれらの「眠れる日本の木＝杉」であることのお話をいたしましょう。わが国は国土の 2/3 が森林という（世界第 2 位の）森林大国なのですが…その森林のうちの約 41%がいわゆる「山の畑」としての人工林となります。そして、その「山の畑」としての樹種の内訳は杉が 5 割近い数字になるのです。

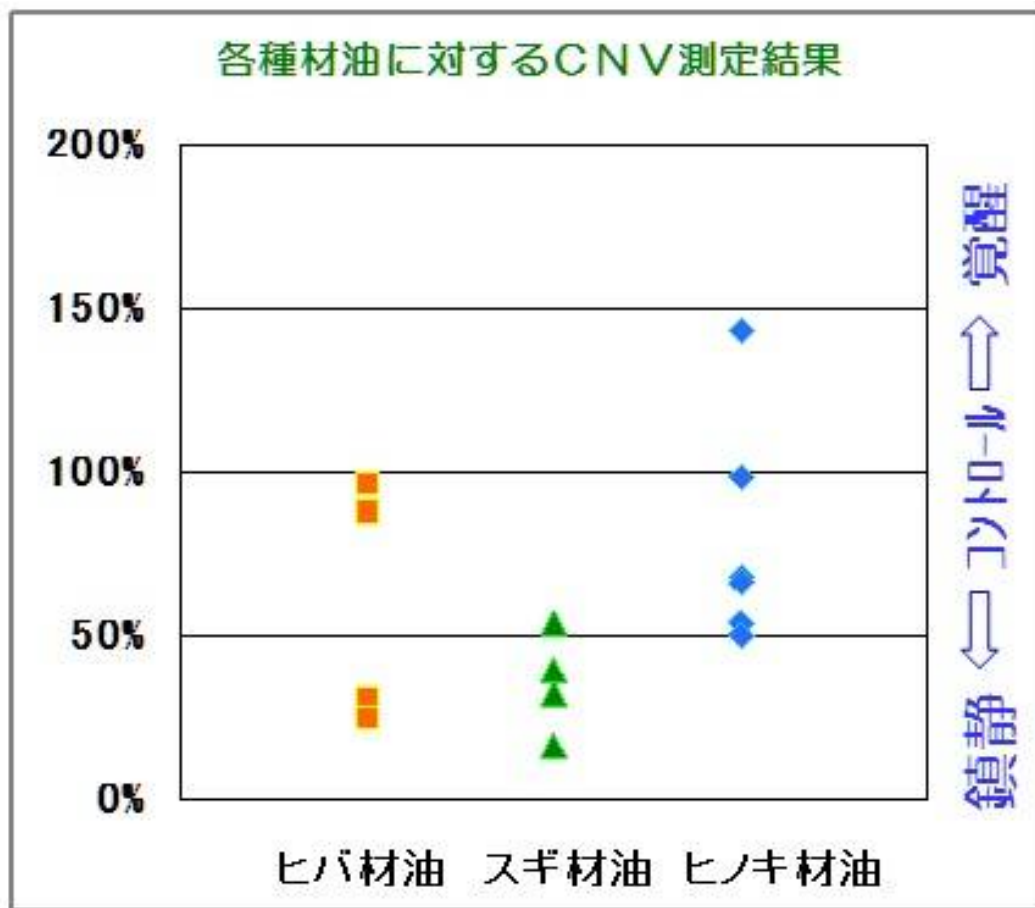


林野庁の森林・林業統計要覧2009

内訳第2位は桧で25%になるのですが、桧って暑過ぎ～寒過ぎでも育たないので…新潟にも生えてないし…北限が福島あたりですし…

「日本じゅうに生えている木」という表現には当てはまらない樹種なのです。またその香りの杉との比較において、覚醒効果をもたらす香りという研究結果も森林総研から報告されています。

乱暴に言えば「鎮静の杉！覚醒の桧！」なのでから桧は睡眠に良い木とは言えない存在なのです。



【森林総合研究所 高砂香料(株) 研究結果より】

おそらく「グリーン成長戦略」においては、杉が無い県や極めて少ない県（沖縄や長野）への行政的な配慮によって、「日本の木」という記述をしていますがこの「グリーン成長戦略」に表記されている「日本の木によって睡眠！」とは「杉」と言ってもいいとは過言ではないと言いますか…杉なのでございます。

(つづく)



SUN SMILE®

無農薬や無肥料自然栽培野菜の
直売はじめます

おいしいは しあわせ市®

／毎週金曜日 開催／

5/1・5/8・5/15・5/22・5/29

期間限定!
時間延長

時間 12:00~17:00※無くなり次第終了

場所 サン・スマイル 出荷センター前

※場所の詳細は裏面にてご確認ください。

畑で育てたままの野菜をいち早くお届けします。

サン・スマイル
野菜宅配ページ



畑で育った野菜を、出来るだけそのままのかたちで、より身近な場所で手に取ってほしい。そんな思いから、野菜の直売をはじめます！私たちサン・スマイルが全国を回って「これは！」と思った100件を超える農家さん。そのお野菜たちが旬を巡りながらほぼ毎日集結する出荷センターの軒先で元気にお待ちしています！気軽に立ち寄れて、野菜のことを少し話せる。そんな場所を目指しています。

※無肥料自然栽培とは？肥料や農薬を使わず、土そのものの力で育てた栽培方法です。

しあわせ市の魅力・おすすめポイント

ポイント1

おいしいはしあわせ♡♡♡

体に染みわたるおいしい

「野菜嫌いなうちの子が10ヶ月の食べた」
「野菜ってこんなにおいしかったの!?!」
「同じ野菜でも生産者によって味が違うのが面白い!」など沢山のお声いただいています!

ポイント2

あんな野菜・生産者が身近に!

無肥料・自然栽培中心に有機栽培も並びます。愛情あふれる生産者さん達の「声」も一緒にお伝えします!このお野菜はこうやって育ったんだよと食卓での会話にもお花を添えてくれます♡

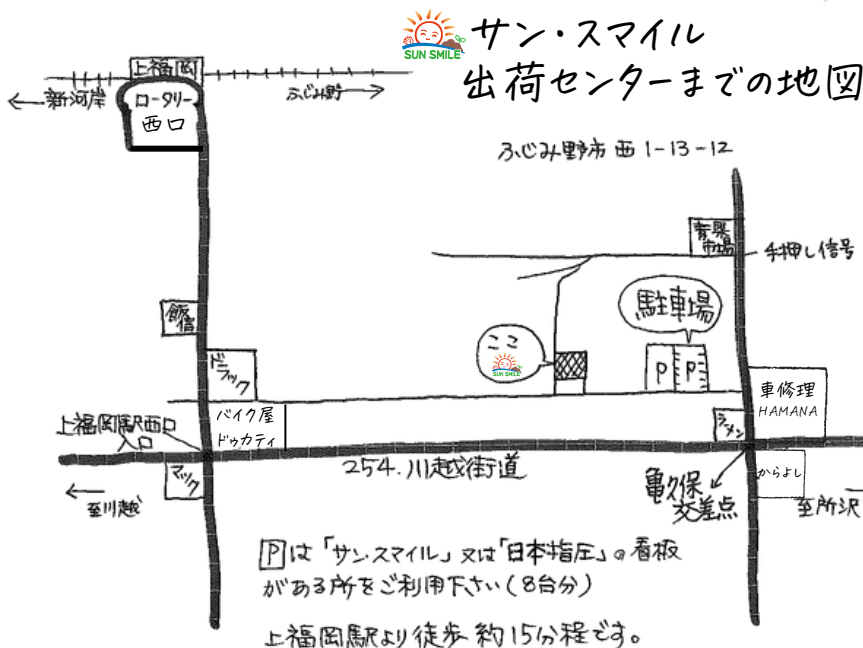
ポイント3

お得な価格設定!

苗間の店舗よりもちょっぴりお求めやすい価格でご提供致します!生産者さんからおやさいが集結する出荷センターだからこゝそいち早くフレッシュ野菜をおいしくいただけます。ご希望ごペース販売も行います!

お支払いは
手軽なPayPay

※恐れ入りますが
お支払いは「PayPayのみ」
とさせていただきます。



販売場所

※Googleマップにアクセスされます。



駐車場

※Googleマップにアクセスされます。



※苗間の店舗とは異なりますのでご注意ください

お問合せ先



お電話
049-293-2031

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル 出荷センター

営業時間：12:00~17:00



【ご案内】ちょっと困ったことがあります…

8月2日、私たちは中村哲さんの映画上映会を企画しているのですが、なんと同じ日に木村秋則さんの勉強会も開催されるんです！

言わずと知れた 奇跡のリンゴの木村秋則さん。北海道での現地勉強会&講義(講演会ではなく栽培指導勉強会)が、今年はオンラインでも参加できるようになりました！ オンライン開催はほとんどなかっただけに、これは本当に貴重な機会です。

残念ながら8月2日は両方には参加できませんが🙄 中村哲さんの映画もぜひ観ていただきたいですし、木村さんの勉強会も見逃せない……悩ましいところですね(笑)

木村さんの勉強会のお申し込みなどは下記をご参照ください👉



農家さんから家庭菜園を楽しんでいる方！

毎年好評の木村秋則氏の圃場指導 2026年今年も開催します！

A.K. メソッド自然栽培農業塾 栽培顧問 木村 秋則 圃場指導受講募集

- 日時：2026年8月2日(日) 10時~15時終了
- 会場：北海道石狩郡当別町高岡 1046 株式会社 Seed 圃場
- 参加費：5,500円(昼食付)
- 会場での参加予定人数 100人
(雨天決行、雨天の状況により座学中心になります。)
- 今年度から Zoom での授業参加も可能です。
Zoom での参加の場合はパソコン1台につき参加費 5,500円
Zoom お申し込み：<https://forms.gle/hLrJkcd6rexXfAzy6>
- 授業内容
 - ・午前10時から各野菜の育て方
(トマト・じゃがいも・サツマイモ・里芋・きゅうり・玉ねぎ・
なす・ピーマン・ししとう・オクラ・
 - ・12時 当別町内の会館へ移動し昼食
 - ・13時~座学及び質問
 - ・15時 終了予定



a.k.method.2026@gmail.com

(お名前・住所・携帯番号をメールに入れてください。)

{ お申し込み

お問い合わせ先 }

携帯：080-4043-0251 (ハネダ)

zoom お申し込み：<https://forms.gle/hLrJkcd6rexXfAzy6>

web shop：<https://www.ethical-market.jp/>

木村秋則圃場指導及び野菜定期購入は web shop からお申し込み可能です。

下記 QR コードを読み込んでいただくと直接サイトに行きます。

・野菜セット
お申し込み



・木村秋則圃場指導
お申し込み





月	火	水	木	金	土	日
				1 野葉市（出荷センター）12~17	2 とも会の コロッケ 	3 定休日
4 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（オーガニックタマゴ）	5 Fuji会	6 おしゃべり会 深谷の闘うもやし	7 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	8 野葉市（出荷センター）12~17	9 コロッケ 	10 定休日
11 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（オーガニックタマゴ）	12 そばの実カフェ	13 しあわせごはん会 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	14 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	15 ひなたぼっこ会 野葉市（出荷センター）12~17	16 100年杉とアルツハイマー コロッケ 	17 定休日
18 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（オーガニックタマゴ）	19	20 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	21 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	22 ポイント3倍 野葉市（出荷センター）12~17	23 ポイント3倍 発酵発芽玄米炊飯ジャー コロッケ 	24 定休日
25 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（オーガニックタマゴ）	26 そばの実カフェ	27 パン（3552食堂） 豆腐あらいぶきっちゃん 深谷の闘うもやし	28 SALE パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	29 SALE 野葉市（出荷センター）12~17	30 SALE コロッケ 	31 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。



10:00~19:00



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	日程	内容
「病気をしない生活の仕方 ともの会 代表松浦智紀	5/2(土) 6/6(土)	病気にいつかなるのではないかな？ そんな心配せずにいられたら、とってもしあわせな生涯ですね！ その内容を解説します！
井戸端会議 おしゃべり会 店長松浦由樹子	5/6(水) 6/11(木)	子ども、家族・自分のために出来るだけナチュラルに、シンプルに健康を維持するためには？ どんな話題に流れていけるかがまた楽しい、あっと言う間のおしゃべり会です。
畑にいこう！ ひなたぼっこ会 主任日向道男	5/15(金) 6/17(水)	サン・スマイル農園で無肥料自然栽培の畑レクチャー！みんな～あつまれ～！種まき、草取り、畝立てなどなどその時々々の畑仕事でみんなワイワイ楽しみましょう！
あなたにわたしに やさしくなれる会 宇田川優子	NEW！ 6/23(火)	世の中にお化粧品があふれているけど、それ本当に使って大丈夫？きれいになるはずのお化粧品で、肌が荒れてしまって悲しい思い。そんな方にお伝えしたいオーガニック化粧品の選び方♡
論より証拠！試食して学 しあわせごはん会 テーマ：夏を元気に過ごす、塩のえらび方～おにぎりで味わう、ひとつまみの違い～ 大西祐也	5/13(水) 6/10(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す！ 5月のテーマは「夏を元気に過ごす、塩のえらび方」。おにぎりを味わいながら、塩の違いや選び方を楽しく学びます！
ガンから復活した自然食 業界元営業マンが語る 「本当に大切なこと」 藤井寿人	5/5(火) 6/2(火)	自然食業界の営業としてうん十年。時代の変遷を紐解くとあるものが見えてきました。自身の大病を乗り越えた経験から、それは確信となっています。さて、健康とはなんぞや？自然食業界の歴史とともにお伝えします。

5/28(木)～30(土)

SALE 店内全品

10%OFF

今回も盛り上がって参ります！

5月のポイント3倍は

5/22(金)・23(土)

**Point
Card**

◎ポイントカードは初回のみ登録料 300円

◎100円ごとにIP付与 IPは1円

◎とってもお得なセールのご案内もお届けしています！

😊100年杉とアルツハイマー 5/16(土)

😊発芽玄米炊飯器 説明会 5/23(土)



青梅・らっきょ

入荷します。

詳細出次第
店頭にてご案内
致します！