

※商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がありますのでご了承ください

日	月	火	水	木	金	土
	10/31	1 野菜・果物 8%OFF 大豆工房みや豆腐 ザクセンパン	2 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	3 5%引きお買物券 配布期間	4 秋川牧園卵	5 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
6 店休日	7 カナモトのキムチ	8 野菜・果物 8%OFF 大豆工房みや豆腐 ザクセンパン	9 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	10 ポイント 5倍デー 大豆工房みや豆腐	11 秋川牧園卵	12 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
13 店休日	14 カナモトのキムチ	15 野菜・果物 8%OFF 大豆工房みや豆腐 ザクセンパン	16 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	17 お菓子 5%OFF	18 秋川牧園卵	19 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
20 店休日	21 カナモトのキムチ	22 野菜・果物 8%OFF 大豆工房みや豆腐 ザクセンパン	23 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	24 大豆工房みや豆腐	25 秋川牧園卵	26 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
27 店休日	28 カナモトのキムチ	29 野菜・果物 8%OFF 大豆工房みや豆腐 ザクセンパン	30 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム			

会員様限定!  
11月のポイント5倍デーは  
11/10(木)です!

11/17(木)は  
お菓子5%OFF

期間中お好きなタイミングでお得にお買い物!  
5%OFFお買い物券ご利用ください!  
配布期間 10/31(月)~11/5(土)  
利用期間 11/21(月)~11/26(土)  
配布期間中にお買い物されたお客様に  
利用期間に5%引きでお買い物できる券を差し上げます!  
お取り寄せ取り置き商品も対象となります!!  
※季節のご予約品・けやきベーカリー・酒類・書籍等、一部除外品ございます。  
(1回のみ使用可、割引の併用不可、一部除外品あり)  
お買物券ご利用の場合は会計前にご提示下さい。  
※会計後になりますとご利用できない場合がございます。

## 寒い冬が来る前に！体を整えよう

11月7日は立冬。立冬は暑さと寒さが入れ替わる時期です。気温が一気に下がって、体の冷えから風邪をひいたり、胃腸の調子や血流めぐりが悪くなりがちです。また冬が苦手な「腎」も寒さの影響を受けやすいと言われています。「腎」は臓器そのものだけでなく、泌尿器、生殖器、内分泌系の機能、生命の素となるエネルギーの源です。毎日の生活の中で、体を温めるもの、腎を助ける食材を取り入れて、寒い冬を乗り切れるといいですね。

### 体をあたためる！

オススメ◎  
・梅醤番茶 ・根菜類  
大根は切干大根がオススメです。軽くもどした切干大根と細切りの人参、昆布を刻んで切干大根の戻し汁を少し、醤油を入れて蒸し器で蒸します。甘味は大根の甘味だけなのでさっぱり食べやすいです！

### 腎を補うために

黒米、黒ごま、ひじき、昆布など黒い食材が有効です。ひじきと人参を油を使わずに煮ておくと、酸化の心配なく保存できます。黒米を入れて炊いたごはんにはひじき煮をまぜるだけで、黒米ひじきごはん！

チョコレート始まりました！  
ピープルツリー  
NEW デーツ&フィグ  
ジンジャー&レモン

暖房機お買い得  
11/1~  
ゼンケン キャンペーン  
全品10%OFF + ポイント付

第3世界ショップ  
有機ソルト&アーモンドチョコレート  
ブラリネチョコレート・ビターチョコレート  
ヘーゼルナッツチョコレート etc...

空気を汚さず遠赤外線で安全に暖めるパネルヒーター。電磁波カットのカーペットなど。くわしくはスタッフにお声がけください。

新米入荷します！！  
ひとめぼれ 入荷済  
ササニシキ 11月初旬予定

駐車場ののご案内  
お車でご来店のお客様へ。  
当店専用の駐車場は店舗前2台分となっております。お隣ミント様前には駐車しないようお願い申し上げます。  
自転車の方は、店舗前右側に寄せていただきますようご協力をお願い致します。

有機の里 与野本町店  
さいたま市中央区  
本町西1-1-17  
TEL 048-857-5677  
10:00~18:30 (日曜定休)  
駐車場 店舗前にあり(2台分)

祝日は通常どおり  
営業いたします