

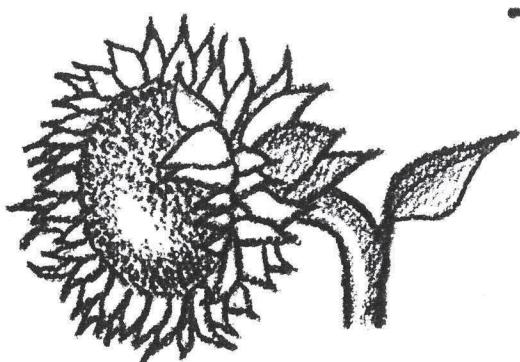
よ、う

祥

100

かくじゆく  
血をこねておる  
萬代の  
なつだ、血をこねておる  
116暗6中ノ  
なつだ、血をこねておる  
何度も吐き出  
頑張る私を  
支えうる者がないも  
氣にしな  
私が出来た  
信じなれば  
何もはじまらぬ、

詠



# なう100号 2021年9月 目次

100号メッセージ	チームなう	3
100号メッセージ	三宝 裕さん	4
100号ありがとう	スポンサーの皆さま(敬称略)	6
～メッセージ&広告～		
	① SOUK	
	② 森の力京都株式会社	
	③ 京北すえひろ	
	④ 仲井電気工事商会	
	⑤ 山の家具工房	
	⑥ 工房仙太	
	⑦ 里山デザイン	
	⑧ 京蕪庵	
	⑨ そのべ整体院	
	⑩ 登喜和	
	⑪ すし米&Syu's Bar	
	⑫ green tail	
	⑬ Gate	
	⑭ 田中店	
チーム「なう」のなう	チームなう	13
ここに、この人。	タナカミセ	14
「なう」おぎやあ	チームなう	29
言葉という鋭利なものをあつかう 自覚	hana	30
100号メッセージ	堤 大二郎さん	32
100号メッセージ	森川 賢一さん	34
登喜和のお肉講座(13)	登喜和	36
食べ物を抜くより「選ぶ」が重要! 低GI食品とは?	そのべ整体院	38
森川賢一先生へ	COMだより	40
編集後記		42

# 100号メッセージ

ありがとうございます。

「なう」100号を迎えました。

四方八方、どちらを向いても、感謝感謝感謝、更に感謝です。

本当に、ありがとうございます。

私たちが100号を意識し出したころから、新型コロナウィルスが地球を支配し始め、大きな自然災害も重なって、人の動きも、価値観も、大きく変化しようとしています。何かが大きく変わろうとする過渡期にいるんだなと感じます。

大事なものは何

これから大事にしたいものは何

考える時間が増えたことで、私たちは、自分自身、家族、友人、仕事、地域、その他もちろんについて、向き合うことができました。

不確かな未来だけど、価値観は変化していくんだろうけど、確実に大事にしていけるのは、「今」まさに「なう」だよな、と思います。

そんなことを考えながら、100号を発行しました。

手に取っていただいて、ありがとうございます。

今までも、100号も、これからも、「なう」はコツコツと歩んで行きます。

どうか、よろしくお願ひいたします。

2021年9月

チームなう

「なう」100号によせて

# 人の心と身体が動く時

三宝裕

人は、「自分の好きなこと」「自分のとくになること」「自分の存在観があること」の1つでも該当することならば、心と身体が動きます。

## 1. 好きなこと

「好きなこと」とは人間の心や身体が次のようになることです。

- ・そのことをやっていたり、考えているとワクワクすること
- ・そのことをやっていたり、考えていると時の経つのも忘れ、夢中になること

例えば、好きな歌手のCDを買い集め、年に数回遠くのコンサートに行き、サイン会でサインをもらって大喜びされる人がいます。仕事を休み、借金してまでパチンコや、競輪・競馬・競艇に行く人もいます。これらは「好きであるゆえの行動」です。

## 2. とくになること

「とくになること」には、ほしいものを手に入れる意味の「得になる」と、人格の高まりとしての意味の「徳になる」とがあります。

- |       |   |
|-------|---|
| ・得になる | ほしいお金や物や人を手に入れること<br>ほしい知識・情報や技術を手に入れること<br>ほしい身体を手に入れること               |
| ・徳になる | 何事も受容でき、気持が安定していること<br>気持がいつも自由で、何事からも楽しめること<br>人格（人にそなわる好ましさの程度）が高まること |

例えば、早起きしてジョギングするのは、ほしい身体になるためであり、胃が痛くとも会社に出かけるのは、給料（お金）をいただくためです。本を読んだり、休日に自費でセミナー等に出かけて学び続け、今の自分よりも向上される人もいます。

### 3. 存在観があること

ここでの存在観とは「必要性があるという考え方」です。

人の存在観とは「その人の必要性があるという考え方」です。

自分の存在観は「自分が人から必要されていること」だと思います。

例えば、赤子が生まれた時、赤子は夜中に何回か起きて泣きます。母親は、いくら眠くともその度に起きて母乳を赤子に与えます。母親は、疲れていても1日中赤ちゃんの側にいてお世話をします。これは、「私は母親として赤ちゃんから必要とされている。私が赤子の世話をしなければならない。」と考えての行動なのです。

### 「なう」が100号まで続いたのは？

さて、「なう」の発行が8年半の100号まで続いたのは何故でしょうか？ 前記の3つのキーワードで考えてみます。

### 好きなこと

「好き」とは、人の気持（感情）で、考え（思考）ではありません。だから「好きかどうか」は、3人に尋ねてみるとわかりません。確かに言えることは、「嫌いではない」ことです。そうでなければ、毎月発行するための文章を書き続けることはできません。でも、書くことで心がワクワクしているかというと??ですか。私なら苦しんでいます。

### とくになること

3人は、「なう」を通じて新たな人を知り、人との関係を保ち続けています。これは、「人を手に入れたこと」になるでしょう。また、文章を書くことで日々のふりかえりとなり、気づきや決心が生まれてきます。本人たちが意識しない中での人格向上の一助となっています。

### 存在感があること

「なう」を読んでくれる人や求めてくれる人が1人もいなかつたら、100号と続いてはいなかつたでしょう。間違いなく多くの人に必要とされています。また、「『なう』がなくなったらとっても困る！生きていけない！」というものではありません。いつでも止められる自由がある中で続いていることが素敵ですね。

コロナ禍の影響もあり・・・リモートワークやアウトドアなど

## 今、田舎暮らししが注目されています

家や土地を相続することになったけど・・・

とりあえずの相談査定だけしてもらえるかな？

使ってない土地がある！  
住んでない家がある！！

売るのと貸すのどっちがいいの？

営業時間 10時～16時

道の駅「ウツティ京北」前  
定休日（水・日祝）

**SOUK(スク)**

0120-19-4848

スク 不動産 検索



【京都市地域の空き家相談員のお店】

空き家の所有者や地域の方が、空き家に関して気軽に相談できる体制を整備するため、京都市が、地域に身近な「まちの不動産屋さん」を『京都市地域の空き家相談員』として登録しました。相談料は無料、お気軽にご相談ください。



継続は力なり・・・

「なう」創刊100号 おめでとうございます！

森の力京都も設立12年目を迎えることができました。

これからも社員一丸となって前進していきたいと思います。



**森の力京都株式会社**

〒601-0251 京都市右京区京北周山町小柳5番地1

TEL 075-852-0010 FAX 075-852-0020

<http://morinochikarakyoto.com>

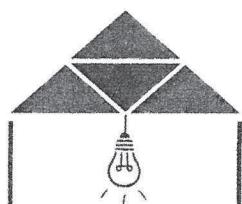
# 祝 創刊 100号

心よりお喜び申し上げます

京北すえひろ  
畠段正和



keihoku-suehiro



—京都・京北から新しい生活空間を提案する一

ものづくりの会社

電気と木工の融合技術

仲井電気工事商会

075-852-0493

〒601-0271 京都市右京区京北熊田町松ヶ下17-2

HP <https://nakai-denki.com/>

電気のこと、色々ご相談ください。

# 京北堂

京北堂株式会社

HP <https://keihokudo.com>

なうの創刊100号を記念して。

「なう」創刊100号、おめでとうございます。スポンサーといつても、ほとんど大したことはしておらず、にもかかわらずこのようなスペースをいただいて、恐縮です。やはり「なう」は懐の深い情報誌だと再確認いたしました。毎月毎月、飛ぶように過ぎる日々の中、会議をし、誌面を発行してこられたことは本当にすごいことだと思います。これからも、スポンサーというよりも、一読者として楽しみに読ませていただきます。

さて、山の家具工房においては、来たる9月に京都駅ポルタギャラリーでの展示会と、初のカタログの発売を控え、ひそかに奮闘しております。加えて、京北の工房内のスペースでも毎週木・金・土とギャラリーとショップを開けていますので、どうぞお気軽にお訪ねください。建物の2階には、昨年、誰でも自由に本が読める図書室のような部屋を作りました。ご近所や元京北第二小からも本をいただいて、幼児の絵本や児童書から、大人の小説、美術書まで、幅広く揃ってきました。本が好きな方はもちろん、そうでない方も、静かにゆっくりできる場所ですので、どうぞご活用ください。これらの場所が「なう」の様に、地域に愛され、必要とされる場所になることを目指して、これからも頑張っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 山の家具工房

京都市右京区京北塔町宮ノ前58 1F shop 人と木 / 2F ほんのひととき

<http://www.yama-kagu.com>

<http://k-senta.com/>

工 房

# 仙太

江口 喜代志

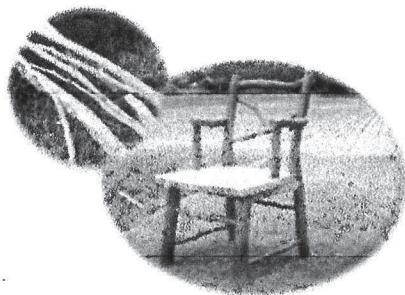
リクル森 2021 に 出店します！

11月6日(土) - 7日(日)

④あうるの原っぱ

京北下中町 あうる京北

アキニモトアローさんのダンス楽団で太鼓演奏もやります♪



# “いま”をつむいで100冊目 祝〈なう〉創刊100号

創刊100号、おめでとうございます。

毎月届けられる、人の手の温かさと、想いのこもった言葉の数々。

〈なう〉がつむぐ“いま”を、これからも楽しく読ませていただきます。

100号を迎えたことを、心よりお祝い申し上げます。



次の200号を目指して、これからも末長くよろしくお願ひいたします

## NEWS

2021年  
8月31日～  
順次OPEN

元京北第一小学校が  
「京都里山SDGsラボ」として生まれ変わります！  
// 愛称は「ことす」//

レンタルオフィス

ファブラボ\*

DXスタジオ\*

セミナールーム

私たち  
里山デザインチームが  
受付をしています◎



※2021年11月オープン予定



デザインのご用命は、里山デザインへ。

- チラシ
- パンフレット
- イラスト
- ポスター
- ロゴマーク
- 写真撮影
- 名刺
- プランディング
- その他

一般社団法人 里山デザイン

TEL: 075-748-1033

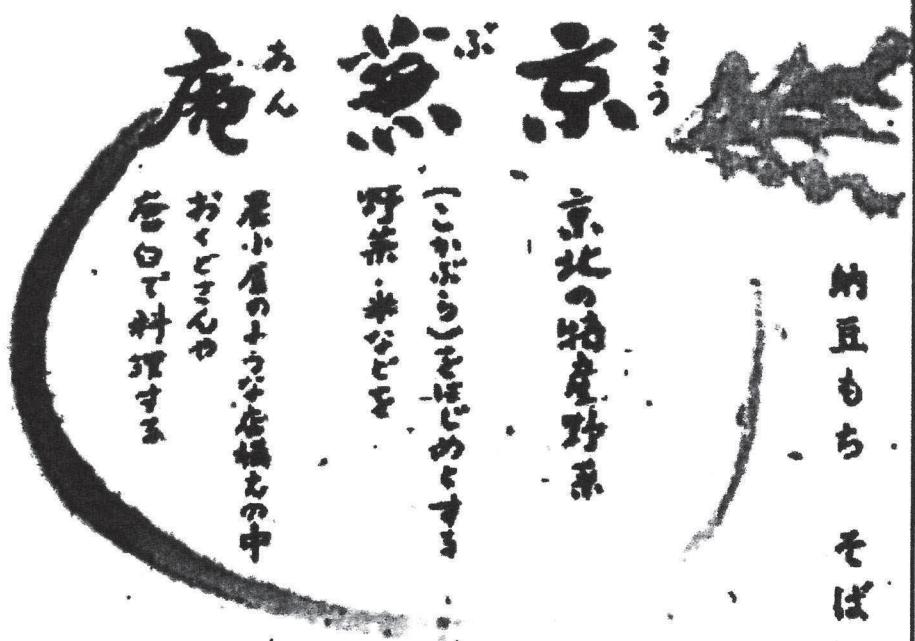
メール: info@satoyama-d.com

〒601-0251 京都市右京区京北周山村西丁田21-3

www.satoyama-d.com



京都市右京区京北下中町町田一五一一  
TEL(075)854-0101  
URL <http://kyobuan.com/>  
大晦定休





南丹市園部町木崎町正尺13-2  
アーク参番館104

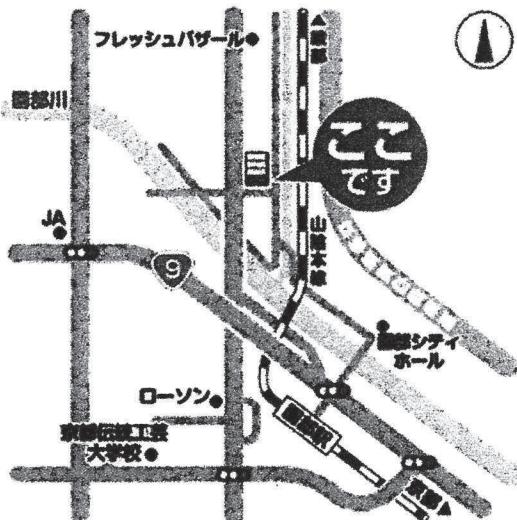
※ 予約優先制で行います。  
ご予約・お問い合わせは  
お電話・LINEにて  
お願ひ致します。

0771-60-7597

[はじめての方限定!なう割引]  
通常 8,000円(税込) [初診料1,100円  
税込] [施術料5,500円  
税込]

初回限定 45% OFF  
特別価格の → 2,980円(税込)

園部駅から車で2分



無料駐車場4台 完備

## 『なう』100号達成

### おめでとうございます！！

コツコツと続けることは言葉で言うのは簡単ですが、実際に継続することは難しいものです。これから先も『なう』が続いていくことを願っております。協力できることがあれば力になります。

黒毛和牛 牛丼専門店  
周山喜和

# 祝 100号 達成

編集委員のお三方、  
先ずは 100号までの継続に  
努力されて来られた事に  
尊敬致ます

そして、おのづこひい記事と  
これまで記載させて頂き、  
学び多き場と与えて下さりに事に  
感謝の気持ちを贈りたいと思ふ

~今まで思つたばかりへ

がむしゃらに何かとしているところがち  
『脇役』の存在。

主に立つ人の脇でその存在を支えて  
引き立てる者の存在です。

いつもふとその存在を心から有難く  
思い、ちゃんと大切に出来ているところか…。と  
振り返って不安にならざります。

人だけではなく、

当料理でも器にそと脇にある添え物、  
造りのつまや花、魚の夢酢や骨シロの  
酢みそ、数えきれない脇役達。(しかし、  
それぞれ脇役にも(つまり)二つあります)、  
役割はあるのです。これらが無いと  
間が抜けちゃう。

脇役の存在を雑にせず気を向けられているか、それを大切に出来ないと  
とてもバランスが良く物も人も調和がとれると実感ます。

和を以て和る ~脇役~

すし屋 料理旅館

すし屋

Syu's Bar  
GUSHIYONE

すし屋のお客様もとても楽しまれております。

私も編集委員さんのお記事、  
スポンサーさんの記事、  
いつも待ち遠しい…。はアソの一人

すし屋ではこの1年半程  
様々は支策をとりながら、  
お客様の意向に添い、  
安全を重んじて又皆様と  
笑顔でお会い出来るまで  
絶えずいく事を常に決めて  
やっておりました。  
通常に疲らぬ状態が長いですが  
たくさんのお客様のお影で  
(まちばらですが)元気で  
やっております!!

当着物で例えると、帯揚げ等…  
最後に整えるからきれいにねじと  
いつも言はますが、これが「チャクチャ  
ではございません」。  
見えるか見えないか…ですが、すこり  
氣を付けて美しく整えないと、  
不思議ときれいに着こな感じが叶



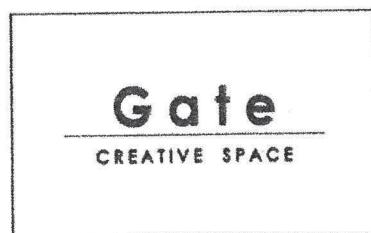
## 「まつげドーラリフトカール」

好評です!!

- 目元 (ぱ、ぢり)
  - ビューラー いらす"
  - メイク時短
- ¥3,300 (税込)

まつげも髪の毛と同様に日頃のケアが重要です  
正しいケアとまつげ美容液で“まつ育”しましょ

お気軽にご相談ください



まつ育

まつげを健康に  
育むこと

デス





Web <https://www.tanakamise.jp/>

FAX 075-853-0454

TEL 090-5014-3002

Mail info@tanakamise.jp

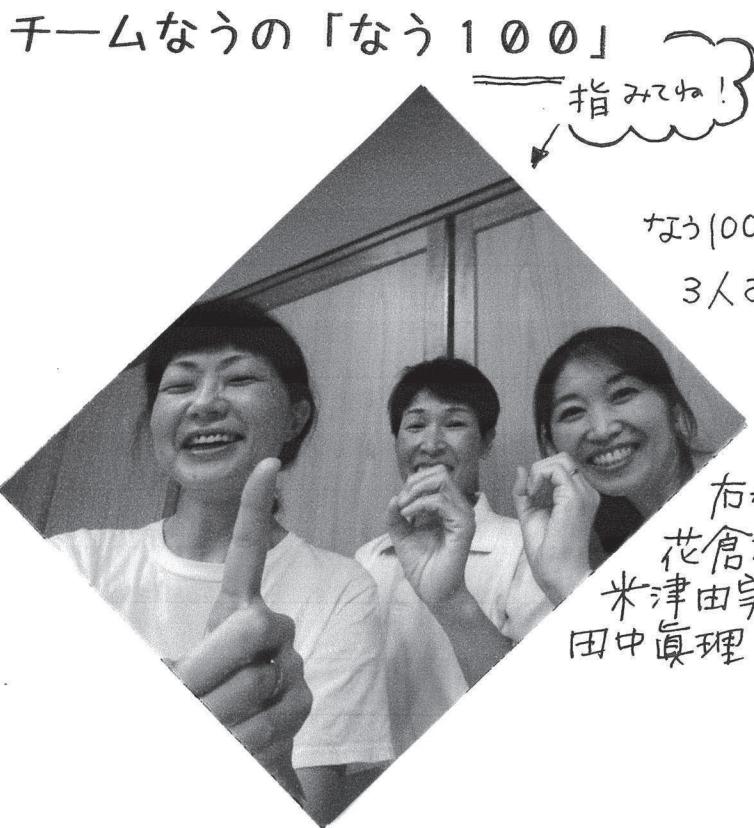
Instagram 「tanakamise」で検索

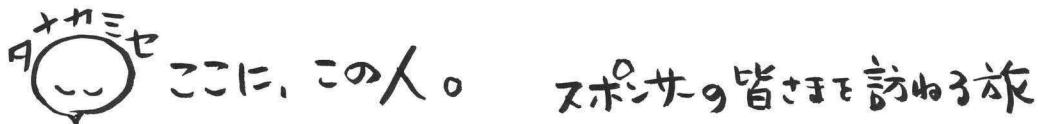
Facebook 「田中店」で検索

〒601-0314

京都市右京区京北大野町清水42

田中店 田中 真理





7月30日から8月18日まで、京北～南丹、スポンサーの皆さまを訪ねる旅に出ました。

100号の区切り、感謝の気持ちを直接お伝えしたい、という気持ちと、

「会って話したい」という、人恋しい気持ちがありました。

かつて当たり前だった「会って話す」ことの大切さをひしひし感じるようになった今日この頃。皆さま快く応じてくださいました。

とても楽しい時間でした。

大げさですが、人生の同じ時間を、皆さまと共有させていただいたこと、一緒に過ごした時間は、とてもとても愛おしかったです。

皆さまの言葉を切り取って、文章にしてみる、会話から生まれる化学反応を文章にしてみる、そんな挑戦をさせていただきました。

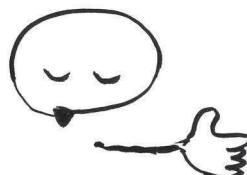
「だからそれが何になる？」

それは何のためにもならないかもしれません、一緒に過ごした時間、共感したり、違いを感じたり、知っている人の知らない部分を知ったり、知っている人の今「なう」を知ったり…、その交流そのものが、心を豊かにしてくれました。宝物になりました。

そして、スポンサーの皆さま自身に、読者の皆さまに、何かひとつでも、届くものがあつたらいいなと願いつつ……。

皆さまの「なう」を撮った写真と共に、一緒に旅を味わっていただけたら最高に嬉しいです。(番号は、訪れた順番です)

それでは順番に、はりきってどうぞ！



# 1. SOUK 吉村洋幸さん

「なう」創刊以来ずっとご支援をいただいているにもかかわらず、お目にかかったことがない、という不義理非礼への罪悪感がずっと心にあって、何があっても1番最初は吉村さんにお会いしたいと思っていました。先輩を通じ突然LINEをさせてもらって、ウッディー京北さんとサンダイコーさんの間にいる、みんなが知ってるあのかわいいオフィスの扉をノックしました。

「かしこまったくご挨拶とか、気にしないでください」

とっても親しみやすくて気さくな方！ 帰りの車の中で、初対面だったことを思い出しました。

「もっともっと伝えたいんですよね」  
もともと京北に暮らす人、空き家を所有している人と、都会の移住希望者の感覚には、少なからぬギャップがある。

空き家所有者にとっては、価値がない、と思っているところが、移住希望者にとっては欲しいものだったり、またその逆もよくある。双方に、先入観、思い込み、常識のものさしの違いがある。それぞれが「日常の生活」に、こだわりを持っている。その違い、もつれをほぐして、人と家、家と人をつなぐお仕事をされているのが吉村さん。

「コロナがあって、自宅で過ごす時間、自宅で仕事をする人が増え、以前よりも『家』の存在が大きなものになりました。田舎に家を所有するということが、もっと身近になっています」これも納得。

また、空き家の活用が滞る原因の一つが、とにかく「使ってない荷物」がいっぱいあるということ。

これは、モノのない時代を経験した先人たちの、モノに対する感謝の現れでもあり、なかなかハードルが高いですが、解決策は見つけられると話されます。

さらに印象的だったのが

「やっぱり人ですね」このひとこと。

人と人との間に入られるのがお仕事の吉村さんからでてくるその言葉は、とっても奥深く、実感がこもっているなあと感じました。AIにはできないお仕事。

最近では、「京都市地域の空き家相談員のお店」として、行政とも関わりを持つつ、奔走されています。

色んな人の、色んな面を見てこられたのだろうと想像しますが、それでも穏やかに明るく、何事もなかったかのように、ひょうひょうとされているお姿、きっともっとこの地で、メジャーになっていくに違いない。

とても素敵な車に乗ってらしたので、次は車の話を聞きしたいなと思いながら、オフィスを後にしました。



## ② 森の力京都株式会社 久保和則さん

創業されて、もう 12 年。初めてオフィスにお邪魔しました。久保さんは、期待以上に真っ黒でした！

ホームページより。

「京都市内の森林から発生する間伐材を原料に、京都府初の大規模木質ペレット製造プラントとして、創業。廃棄処分されていた間伐材の有効活用と、林業の維持拡大、京都の森を元気にすることを目指す」

そういうイメージを持って訪問ましたが、中に入ると、農作物の写真がいっぱいある。なんですかこれは！

農業用ペレット「ペレポスト」に「木材不朽菌入り活性液グレートレイ」をかける。ペレットを、木材不朽菌に支配させて、病気の原因菌を休眠させる。ペレットは、分解されて、腐葉土のようになり、そのまま土として無農薬で野菜や果物を栽培できるそうです！え！ ペレットって、農業に使えるの？ 土なしで？

最近ばっちゃんとキュウリを育て始めた「にわか家庭菜園ニスト」としては、そっちも気になる！

「無農薬栽培できるんやで。しかも病気になりにくい。場所もな、プランターで十分やねん。連作もできるし、花も作れるし、土よりも軽いし、広めたいっていう気持ちあるんやけど」

京北のあちこちで試作をされていた年もあったそうです。

すごいやん。広まって行ったらすごいやん。

でも今は、「会社を始めて、10 年たったら、山に入る」という目標を実行中。ペレット製造には、木材生産が不可欠で、生産の中でで

きる価値の一番低い木材を、カスケード利用として、ペレット製造に回して、山を元気にしていきたいからだそうです。

「山、しんどない？」

「そらしんどいで～～～。めっちゃしんどいで～～～。

も～な、も～な、帰ってからのビールの美味しさが違うで～～～。とりあえず 3 本やで～～～」爆笑

帰り際、玄関に飾っていた木の作品を見せていただきました。木をくりぬいて作ったお椀とか、丸くて美しいお皿とか、どれも素敵。

「こういうの作ってるとき、ほんま楽しいねん。時間たつの忘れるねん」 山男の目が、一瞬少年の目になりました。

しんどいこと、暑いことばっかり、目いっぱいやりつつも、「なんか楽しそう！」でした。

「地域での熱利用と、山が産み出している栄養豊富な水や土を、ペレットと不朽菌のチカラで、郷、街中で再現できたら嬉しい」とおっしゃっています。

ペレットの将来がとっても楽しみです。

田中店では、ペレットの無農薬栽培を体験させていただくことに！ サンドイッチの材料を育ててみたいとワクワクしています。 「今日のサンド、ペレット野菜やで」って言える日が来るかも。



### ③ 京北すえひろ 畑段正和さん

「会って、お話をきたいんですけど……」  
「え～何話をしたらええのん？」  
「特にテーマとかなくて。そやね～、最近、調子どう？ 最近、何が好き？ 最近、暑いですね？ とか。そんな感じですかね……」  
「そっか。訪問看護、来てくれるはるんやね」

#### 爆笑

そんなやりとりに始まった畠段さん67歳とのトーク。

「やりたいことな。1個だけある。オレ、YouTube やりたいねん！ オレ、ハラミちゃん(即興ピアニストユーチューバー)とか大好きで、いっぱい YouTube 見てんねん。

俺もなんかやりたいって思ってて。

『そこらのオッサンがおいてきぼり(老いてきぼり)にならへんために、オッサンがオッサンに教える料理教室』っていうのどうかなって考えてる。

退職して家で邪魔者になってるオッサンに、まずは包丁の持ち方から始まって(それ私が教えてほしい)、「うどんに入れるときのおいしいねぎの刻み方」(それ私が教えてほしい)とか、そういうやつ。どう？」

「めちゃいいやん！ それ私が見たいやん。」「そういうのやったら、続けられるかなと思ってる。」

「えーやろうやろう！」

「畠段さん、行きたいとことかない？」  
「ないなあ。YouTube やれたらそんでええなあ。

オレ、ずっと上弓削やし、筒江やし、ここがええし、筒江のこと大事にして筒江のこと

だけ知つとたらええねん。でもな！  
こないだ筒江公民館の掃除に行ったらな、知らん人がおらはってん！」

#### 爆笑

「え～オレもう、筒江のことも知らんの～？ ってなって。こっそり隣の人に聞いた。『あの人誰？』『知らんの？ もう半年前に越してきてはるで』やて」

#### 爆笑

ここに来てからほとんどげらげら笑ってる。  
しかし……。

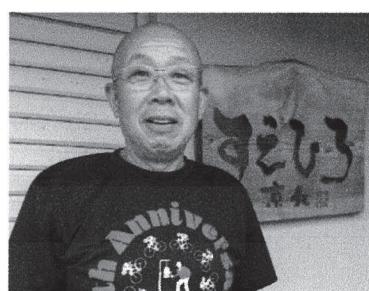
「オレさ、後継者おらんやん。だから、ここで頑張ってる若い人らに、全力で協力したいって思ってる。

(すでにもう、いつも行動されています！)  
ただ単に頼まれて応援したり協力したりするだけと違ってな、将来につながる応援をしたいねん」

#### 爆泣

分厚い面白トークの内側には、熱くやさしいおっちゃんの愛がいっぱい隠されて、あふれかけています。

畠段さんのトークを編集なしで YouTube 動画にあげたら、きっとみんな笑って泣く。  
かたわらでハラミちゃんにピアノ弾いてもらえるくらい、有名になろうよ！



## 4 仲井電気工事商會 仲井亮文さん

やらかしてしまいました。

この度、この旅に出る前に、阿川佐和子さんの著書「聞く力」をおさらいして、「インタビュアーの心得」的なことを叩き込んだつもりだったのに。

仲井さんの見えざるチカラに引っかかった。

「聞き手なのにめっちゃしゃべってしもた」のです。「あっごめん。私がしゃべっとる場合やない」それでも、にこにこと聴いてくれるので、つい気持ちよくなってしまってしゃべってしまう。その繰り返しの中で。

「今、久しぶりに京北の現場で仕事してて、あーやっぱり京北いいな、やっぱり好きやな、って思ってるわ。

ずっと京北のことが大好きやったけど、やっぱりこの場所にいるからこそ、感じることがある。来年からはもっと京北に対して時間使いたいなって思ってる。

好きや好きやって言いながら、こっちにおらへん時間が長すぎて、何にもやれてないかな」

「草刈りとかして、汗流しながら、利益を求める時間を過ごすと、心が浄化されいく気がする」

「毎日目先のことに忙しすぎて、遠く先のこと考える余裕がなくなってるかもしれません。もっと考える時間が必要なんかも」

「遠くから眺めてた京北と、京北という場にいて眺める京北に、距離というかギャップというか、なんかそんなんを感じて。だからやっぱりそういうこと整理して考える時間、必要やわ」

沢山の心の声を聴かせてもらえて、じいん…としました。

「僕ってラッキーやから、その時々に、会う必要がある人と、会うようになってるねん。そやから今日、話せたことも、やっぱりそういう必要があったからやねん」と、嬉しい一言も。

急にメッセージして、翌日の朝「じゃ、今からどう？」みたいなアポでした。

ご自身もおっしゃっていました。「僕が相手の話を聴く。聴くことによって、相手が自分自身今まで気づいてなかった自分のチカラに気づく、僕、そういう力があるってわかってん。それも人に指摘してもらってわかったことなんやけど」いやそれわかる。何というか、そうやって今日も私は自分のことをペラペラとしゃべってしまっていた。自然と。すごい力、魅力だなと思いました。

現場は元京北第一小学校。暑い中、じんわりと熱い話がきて、また、新しい青空が広がってゆくのがわかりました。



## 5 山の家具工房 田路宏一さん・香奈子さん

さわやかな金曜日の朝、山の家具工房、田路(とうじ)さんご夫妻のギャラリーを訪ねました。

落ち着いたたずまいのおふたりを前に、だいぶ自分ががさつな感じがして、笑けた。これ、いつも感じるんだけど。

子どもが同級生。

UちゃんとS四郎は、ひかり保育所から北桑田高校まで、毎日ずっと同じで、高校では3年間同じクラス、同じ部活で活動していて、とても仲良くしてもらっています。山国に越して来られる前からの、長いお付き合いになります。

今回、改めて「ここに、この人旅」の旅人として訪問させていただき、おふたりの「穏やかに熱い」活動と目標に、少し触れることができました。

いつも、立ち止まることなく、ご自身のペースで歩んでおられるおふたりには、安心感と感動があります。

「家具や小物の材料調達、制作、販売、ギャラリーの運営、子育て、日常のもろもろ、すべてをふたりでこなしてゆく日々の暮らしは、結構ハード。それでも、そんな中で、更に多くのひとに、『山の家具工房』を知ってもらいたい、訪れてもらいたい、と思っているんです」

そんなおふたりは、やっぱりそんなおふたりです。おふたりが好きな「本」にちかい、

「手に取って読めるカタログ」を制作されているそうです。

何気なく「何ページあるん?」と聞いたら、さらりと「32ページあります」そりゃもう、立派な読み物じゃないですか!

見たいみたい。読みたいよみたい。  
勝手に妄想が始まっています。

そのカタログは

### 山の家具工房 木の道具展

9月8日(水)~12日(日)

11時~19時

@ポルタギャラリー「華」京都駅地下

この展示会までの完成を目指しているそうです!

「締め切りがあるから、頑張れるんです」

と、まんま「なう」みたいなことをおっしゃっていました(笑)。

いつものことですが、私はっかりしゃべっちゃって、今日も反省。



## ⑥ 工房仙太 江口喜代志さん

風が心地よい8月6日の午後、急にお電話して、「ええよ」と言っていただいて、10分後にお邪魔しました。近くに住んでいるけれど、なかなかお出会いする機会がない江口さん。「なう100号」は、よいきっかけになりました。

月1回のバンド練習(江口さんはドラマー)ができない今日この頃、アマゾンプライムでの映画鑑賞にはまっていらっしゃるようです！『ブルースブラザーズ』、『ブレードランナー』、『2001年宇宙の旅』、『ラストサムライ』……。聞いたことあるけど、見たことない映画ばかり……。

「好きな映画のパターンがあって。紆余曲折色々あって、みんなで困難を乗り越えて、最後に盛り上がってハッピーエンド！これが好きやねん。途中から結果はわかってるんやけどね、それでも好きやなあ。見てしまうなあ。『天使にラブソングを』、『ウォーターボーイズ』、あとおススメは『オケ老人』、『ゲロッパ』『ウッジョブ』……。」

出てくる出てくる。おススメの映画をいくつも挙げていただいている中、一つだけありました！私の大好きな映画が。『スイングガールズ』です！

田舎の高校の、つぶれそうな吹奏楽部が、ジャズコンクールに参加するまでの紆余曲折を描いたお話。出演する俳優さん自らが、実際にビッグバンドで吹いているのが感動。一緒にしゃべれて嬉しかった！

そんな話もありながら、木工のお話も……。

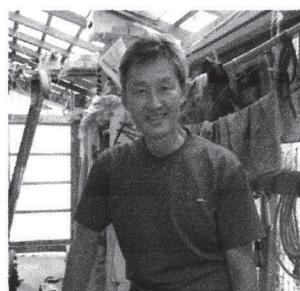
「やっぱり『好き』からのスタートやな。土日とか祝日とか関係なく、やり続けてて平気やもんな。」

18年前、次男の出産祝に、職場の皆さんから、江口さん作の子ども椅子と、ベンチにもなる大きなボックスをいただきました。

子ども椅子は、次男が使わせてもらった後、田中店で台として使っています。びくともせず、本当にかわいくて丈夫な椅子です。ベンチにもなる大きなボックスは、スタッフの荷物置き場として、中にも物を入れて、ずっと変わらず元気よく使っています。

20年近く、家族と共に過ごして来た江口さんの作品たち。そこにあること、日々使うことがあまりにも当たり前すぎて、今回訪問して、改めて、「私たち、江口さんの作品と一緒に暮らしてたんだ」と再認識しました。強い自己主張はないけれども、「存在が当たり前」という、最強の存在感。それに気づけて本当によかった。そう思いました。

少しだけ、江口さんの基地、仕事場を見せていただきました。いろんな道具や部品がきちんと壁一面にかけてあるさまは圧巻。「すぐになくなすからや」と笑っておられましたけど、いえいえ、江口さんの美しく繊細なお仕事を物語っておりました。



# ワ 里山デザイン 福元宏徳さん

**SDGs(エスディージーズ)**=2015年国連で採択された国際目標。持続可能な開発目標。「誰一人取り残さない」現在社会が抱えている問題を解決し、持続可能な社会を実現するために、17の目標と169のターゲットが定められている。2030年までのクリアが目標。

元京北第一小学校が、「企業や個人のテレワークの拠点」「テレワーク利用者と地域住民、学校、事業者が気軽にコミュニケーションできる空間」として、「京都里山 SDGs ラボ」に生まれ変わります。

里山デザインさんは、その事務局をご担当。

8月31日から、順次オープンされる「京都里山 SDGs ラボ」について、熱く語っていだく、という流れだったにもかかわらず、「どうやったら、地域の皆さんにとって、身近で使いやすい、いい施設になりますかね?」と私のハートをわしづかみにする質問にすり替えられ、気が付けば自分がちゃんと語っているという、いつものパターンに……。「インタビューに行ってインタビューを受ける」という貴重な体験をさせていただきました。

聴く姿勢がもう、エライことになってる。

「京都里山 SDGs ラボ」これをよき施設にしたいのだ。という思いが、全身から出てる。地元民の声を聞きたいねん、というオーラはんぱない。しかも、ぎらぎら感は皆無、穏やかで静かな物腰なので、リラックスしてペラペラと本音を話してしまえるのです。いっそのこと熱く語ってしまおう。こういう国の補助事業が、ここに暮らす私たち地

域住民にとって、本当の意味で「じぶんごと」になり、大事にしたいと思えるには、やっぱり小さな努力、実績の積み重ね、そして年月が必要で、一番大事なのは、そこに関わる「人」かなと思う。

今でこそ「ウッティー京北」さんは、日本中からお客様が訪れる「道の駅」として、また地元高齢者の皆さんから「ウッティー京北」と愛され、京北地域に定着しているけれど、できた当初は「林業なんちゃら補助金のやつ」みたいな、使いにくくあまり人の出入りのない建物だった。でも、そこに関わるすべての人のチカラと、私たちのニーズが、少しずつ地域に根付く施設に進化していった気がするのです。

今生まれようとしている「京都里山 SDGs ラボ」も、いろんな人の出入りを経て、時代の流れと共に、よき方向にむかっていくことを願うし、もし、何か自分にもできることがあるならば、全力で参加させていただきたいなと思っています。

里山デザインさんでは、施設内の見学も受け付けておられます。

アンケートへの回答、ご意見された方には、京北の商品券が進呈されます!(期間は8月31日~9月30日、先着100名様) 皆さん、是非ぜひ、率直なご意見を福元さんに!



## 8 京蕪庵 田尻和人さん

どうしてどうして？ これほどおっしゃることと、実際行動されていることがかけ離れている人がいるでしょうか。

オレ大したことないねん。オレ一人がええねん。オレあかんねん。

連発されるのですが、レストランけいほくさん、京蕪庵さん、共にめちゃくちゃすごいお店なんです、よ！

10年前。「京北にはうどん、そば、イタリアンの専門店ないよな。そばは荒地でも育つらしいし(実際には違ったらしい(笑))、耕作放棄地のことも聞いたことあるし、俺、そばやろうかな」って感じで行動されると、そばを実際栽培してくれる人に出会えたり、そば打ちを教えてくれる人が現れたり、と、いつの間にかレストランけいほくさんは、手打ちそばの専門店「京蕪庵」という、ふたつの顔を持つお店に。

レストランの裏の田んぼ。

3年くらい前から、お客様に楽しんでもらうために、耕作者不在の田んぼに、花を植えられました。春は菜の花、れんげ、そしてひまわりからのコスモスと、四季折々の花が、私たちを楽しませてくれています。

驚きは続きます。

和人さんは和食。後を継いでおられる息子の大介さんは、洋食がそれぞれご専門で、

「俺の打ったそばに、京北の有機野菜をのせて、そばだし、バジルペースト、オリーブオイルを合わせただしをかけて食べる、イ

タリアンな蕎麦もやってるねん」

こんなオリジナルなお蕎麦があったとは！

これはいただいてみないと。

ということで、次の営業日、友人を誘って行ってきました。

数えてみると、冷たいお蕎麦の上にのっている野菜は16種類！ そこにバジルだしをかけて、混ぜていただく「夏限定 京北野菜たっぷり バジル風味のぶっかけそば」新しく美味しく、そして和人さん大介さん親子二代で仕上げられたオリジナル和洋のストーリーに思いを馳せつつ、更にひまわりのお花畠を眺めながら、友人とのよき時間を過ごしました。

行ってみて、いただいてみてわかる京蕪庵さんの素敵さ、すごさが、少しでも伝えられたらいいなと思っています。

何年ぶりかにお会いする田尻さん。くりくりパーマがキュートで若々しい！ 同級生の営むお店に通っておられるそうで、お手入れしながら、毎月プチ同窓会、まさに「髪は長~い友だち」ですよね！ 還暦ですって。



# りそな整体院 辻 陽平さん 由里子さん

南丹市園部町で整体院を開業されて2年目。

院長の辻先生、奥様の由里子さん、超絶フレッシュなおふたりを前に、親子ほど年齢が離れていることを実感(笑)。3者面談かと思える状況に苦笑しつつ。

まずは気になる話題から。夏休み、体調不良の小学生が治療に来られることがあるそうです。コロナ禍、夏休みのラジオ体操がなくなり、プールがなくなり、子どもたちが運動不足の危機にある!

エアコンの効いた部屋で、長時間のゲーム…。運動せずに飲食。そら小学生でも体調おかしくなるし、肩こるわな。

子どもたちが遊びにくい状況なのは、わかる。でも、どうか部屋を出て、豊かな緑を見て、遊んで、小さいときから健康に関心を持ってもらいたいと切実に思いました。

質問「今流行っていることは?」

辻先生

3人の子どもを、1人ずつ後ろに乗せて、早朝5時から、バイクで美山に向かって走るのが、休日の朝活だそうです!朝日を浴びるのは身体にもよく、また風を切って走る爽快感がたまらないそうです。

そして「帝王学」について教わりました。整体の先生は、患者さんの気持ち、性格に寄り添うことが大事で、「帝王学」(ひとことで説明しにくい、どうか検索を!)の1つの分野である、生年月日からその人の性格を知る、ということもされているそうです。整体って、本当に患者さんとの距離も近く、施術はもちろん、一緒に過ごす空気感もまた、併せ

て治療になっているんだよなと改めて実感。

由里子さん

まずは6歳になる3番目、1番下のお子様が、おうちのプールで顔をつけられるようになったことが最大のトピックス!本当に嬉しそうでした。

そして、近くのオフロードパークで開催されているカーラリー観戦にハマっておられるそうです。カーラリーって何?その面白さは何?と、質問攻めに。

林道や川などのコースを、改造されたジムニー、ランドクルーザー、ジープなどで走破して、タイムとポイントを競う競技。横転しても、事故ったケガした!じゃなくて、むしろそれも楽しみらしい。目の前で見てスリルを感じて、エキサイトする!そういうイメージかな。これを聴いて以来、園部のマツモトからの帰り、泥んこのランクルが連なって走っているのをよく見かけるようになっています。「カラーバス効果」?!

穏やかな先生、元気いっぱいの奥様、そして3人の子どもたち。素敵な家庭を築いていらっしゃることが、患者さんに寄り添い、安らぎをもたらす治療につながっている……。帰りに「さかい珈琲」でコーヒーを飲みながら、そんな思いに浸りました。



## 10 すし米 & Syu's Bar

「修子さんに聴いてもらいたいなあ」って思うことがいつもある。でも今日は、「全部聴くぞ」強い意志をもって、修子さんのスマ時間に飛び込みました。

「コロナ…。宴会、酒類、大人数、深夜。これまでやってきたことが全部できない状況になって。世の中が一瞬で変わってしまったし、私たちの価値観も変化し始めた。変化に対応する体力をつけないと、と思ったよ。たとえコロナが収束しても、前と同じ状態になるとは到底思えない。生活の本質が変わってしまうかも、ってね。

収まるのをじっと待つことはできない。待つことわざ、めちゃめちゃあったし。それでも、宴会ができるようになる日を待ちつつ、コロナ前まで忙しすぎてできなかつた『料理旅館 すし米』の『宿泊』の部分を見直していく、という方向転換をはかってん

「時間に余裕ができて、ほんまに色々と考えることができたよ。『料理旅館 すし米』のこれからの方針、『すし米スタイル』の本質に向き合うことができた。

やりたくてもできてなかつたことができはじめてるねん」

これまでの宿泊客は、ほとんどが常連さん。そこを、1日2組限定で、一見さんの宿泊も受け入れていこう。ネット予約、旅行代理店との契約も、始められたそうです。

初めてネット予約で宿泊の一見さんをお迎えしたときの緊張感はやばかったそうです。そして、お客様からの「いいところですね」「おいしかったです」その声を聞いたとき

## 黒川修子さん

の喜びはひとしお。修子さん自身、ピリッと引き締まる思いで、おもてなしられているそうです。

お客様の声…

京北ええとこやな/ここは極楽や/山があつて、川があつて、土がある。ありそうでない特別な場所/「暑い」といってもな、ここの暑さは極楽/おいしい/ここに来たら、必ず何かの喜びがある/四季折々に来たいほど魅力的

「やっぱり京北はええとこや、という再確認になっている。もっともっと、誇りに思えるようになった。自然、ゆったりした時の流れ。それもおもてなしの一つなんやなって。『京北』っていう財産。それがおもてなしなんよ」「おもてなしって何だろう、と考えるようになった。お客様が何を望んで来られているのか、静かにしていたいのか、おしゃべりを楽しみたいのか。色々と思いやりながら接することの難しさ、楽しさ。おもてなしって永遠の課題やなって思ってる」

ここに至られるまでの、深く長い道のりを思い、心の中で涙を流しながら聴いていました。これから先も何が起こるかわからないし、それでも「すし米さんは、大丈夫だ」って力強く思える、そんな対談でした。



# 11 登喜和 前田文子さん 悠太郎さん

## 文子さん

登喜和の女将。今流行っていることは、「京北野菜と登喜和のお肉コラボ」。今は「はまちえ農園」さんのピーマンに、登喜和のハンバーグ種を詰めて、「焼くのではなく、フライにする」、ありそうでなかったおかげ。「家でやつたらものすごく手間暇かかるよね、それ、登喜和が全部やりますよ」という、ありがたいおかげなのです。これからも、コラボは続いていくそうです。京北の農家さん、登喜和さん、そして私たち消費者にとっても、めちゃくちゃ楽しみです。

## 悠太郎さん

3代目登喜和。お仕事は肉肉しいのですが……。趣味は、本屋めぐり、読書、映画鑑賞、お取り寄せ、などなど。そしてひとつひとつ極め方が個性的で、奥深いのです。

「好きな映画は?」「『ようこそ映画音響の世界へ』、これ面白かったです」  
映画の音響がどういうふうに始まり、今に至っているのか、というドキュメンタリー映画だそうで、「ごめん、知らんわ…」

「おススメの本は?」「『横井軍平ゲーム館－世界の任天堂を築いた発想力－』です」  
ゲームウォッチを作った人の本。その時代、君まだ生まれてなかったよね?!

お取り寄せも、今では売り切れ続出の商品を、まだ話題になる前から買ってたりとか。「超絶おもろい子」。引出しがいっぱい!「どうしてこの両親から、君みたいな子が育ったん?」本人を直撃。

「ラジオですかね。店に流れてるラジオの

世界を聴いて育ちました」

「局はどこ?」「TBSラジオです」

だそうです!

「人生の目標って何かな?」自然と聞きたくなりますよね。

「人生の最後に振り返ったとき、『いい人生だったな』、と思えるような人生にすること。そのためには、自分さえよければ良い、ではなく周りの人たちのことも考えるのが大切だと思います。そうすれば巡り巡って自分が幸せになったり幸運がやってくるだろうと。いつも考えすぎて、悩みすぎて基本ネガティブ思考。先のことばかり考えて結局何もできないのじゃなくて、やっぱり今頑張ることを積み重ねて、前に進んでいきたいです」マジ最強の29歳。

文子さんはおっしゃいます。

「登喜和は、運がいいねん。今までいろんなことがあったけど、大丈夫やった。何とかなってきてるねん」けろっとおっしゃるその裏には、日々の全力、日々の積み重ねがあるからこそなのだと、確信します。

強運の登喜和さん、朗らかな文子さん、そして最強個性的でやさしい悠太郎さん。  
ピーマンの肉詰めフライ、いただきました。  
面倒なこと全部やってもらって、ありがとうございました。



## 12 Green tail 大島剛司さん

初訪問の大島さんの本拠地グリーンテイル。実家の下宇津からほど近い「宇野」。小学生のころは、「うのんたん(宇野谷)行く」と言って、ずっと宇野に向かって自転車で坂を上り続け、てっぺんから、こがずにどこまで帰れるか、というのをよくやっていました。懐かしい！

グリーンテイルは、そんな地元民の私が足を踏み入れたことのない山の中にあり、視界の9割以上がグリーンでした。雨に濡れたグリーンはきらきら美しく、私が言うのもどうだかですが、自然っていいな、呼吸が深くできるな、と感じるいいところ！

犬の保育園は休日で、犬のホテルに滞在中の無二ちゃんと触れ合いながら、外でたくさんお話を聞きしました。

「大雨が降って、裏山が崩れてくるかもしれんけど、それって地球目線で考えたら普通のこと。暮らしている人間目線で考えるから『自然災害』『危険』ということになる。地球も自然も、人間のために存在するわけじゃないことがよくわかるねん。人間ってさ、まるで人間のために地球が存在してるとかのような錯覚に陥ってるけど」

そうだよね。この場所にいたら、そういうことが、すっと入ってきます。納得。

木に向かって、祈ってから、一日を始められるそうです。そういう姿勢って、本当に大切なと思います。

「犬に触る、犬に学ぶ、色々なことを追求して体験して、犬のことを知っていく。

それを軸に、生物とか自然とか、もちろん犬とか、そういうものについて、人に伝えてい

く。人に伝えたい。最終、講演とかしたい。そういう人生の流れが、見えてきたかな。そして今はそう思っているけれども、固定したものじゃなくて、また、深く自分を知っていくことで、変わっていくのかもしれないけど」

そんな感じわかる。だって、数年前、初対面に近かったとき、大島さんは、「将来は紅白歌合戦に出たい」っておっしゃっていたもん。それはそれで、とても面白かったけど、その時の大島さんは今はいなくて、どんどん新しく深くなっています。今はもっと面白いな、と思っています。入って意外ところころ変わりますよね。

そんな彼の夏休みは、お盆の仕事のピーク終了後、キャンピングカーを借りて、荒れてきたご先祖さまのお墓を整備しに行く、という目的を果たしつつの、家族旅。ご先祖様、お喜びになります。

大島さんが運転をして、家族が後ろのお部屋でくつろいだり、遊んだり、飲み食いしたりして楽しんでいる状況を想像するだけで、めちゃくちゃ楽しいのだそうです。

次にまたお会いするときは、また新しい大島さんになっているんだろうなと思いながら、写真を撮るのを忘れて、雨上がりのグリーンテイルを後にしました。

旅先の  
福井県  
の家族写真  
送って  
いた  
まいた。



# 13 Gate 森下実さん 知美さん しづかさん

いよいよ旅の最後です。

「なう 100 号」を記念して(?) 人気上昇中の「まつ毛パーマ」をお願いしてみました。女子力低め、まつ毛短め、まぶた重いめ、3 抱子そろっている私としては、すごい決断(笑)。パーマ中、しゃべりながら、椅子が気持ちよすぎて寝落ちてしまったりして。短いながらも一生懸命くりんと上に向かってカールしているまつ毛に、久々のマスカラをつけて 3 日目。ゲートに行って、ともちゃんに「マスカラしてる、見てみて」とアピール。ちょっと楽しい。「まつ毛くりーんとなつてると、お~っ！ 目パッタリ！ って気分上がるやろ？ 意識するって、とっても大事!!」と言ってもらって、喜ぶ。

マスクなしで普通に歩ける日が来た時に、『えらい老けちゃって』ってならないためにも、変わらず身だしなみは整えたいもんだと改めて思いました。たとえ人からは見られてなくても、誰にも気づいてもらえないで！

そして、実さんからこんな言葉も。

「最近の高校生とか若い子はカッコいいなあ。顔も小さくて、礼儀も正しいし、会話もちゃんと返ってくる。

ウチの高校生の娘は、人がクタクタになってる夕方とか風呂上がって晩酌中に『髪の毛切って！』と言ってくる。

今から?! と思いながらも、カットしてトリートメントまでしてしまう。ウチに生まれた特権やなあ(笑)。

そんな気持ちと同じ様に、もっともっとカッコよくしてあげようと思う」父、男前。

「今何流行ってる？」

知美さん

「メダカかな」

ご縁があってゲートさんにやってきたメダカは 9 種類 9 匹。お水を換えたり、生まれた卵を別の水槽に移したり、色んなグッズがアマゾンさんから届いたりと、実際に様々なお世話があるらしい。おじゃました時は、長雨が続いているときで、メダカたちはご自宅のほうに避難していましたが、いつもはお客様が楽しめるよう、お店の入り口にいるそうです。小さくて上品で、静かでかわいらしい。浮草もおしゃれ！

しづかさん

「山登ってるんですよ。ハイキングっていうか。」

滝又の滝、大文字山、愛宕山。遠くに行ったりお泊りに行ったりしにくい状況の中、近くのお出かけに選ばれた山たち。最高に健康的！ 小さなお子さまも一緒に、ご家族で行っておられるそうです。

特に、地元細野の「滝又の滝」。このセレクトが渋い。きちんと整備されていて、手軽にハイキングできるそうです。20 年以上行ってないなあ。写真も見せてもらって、ぜひ、行ってみたくなりました。

実さん

これは流行りというより、日常かな。常々お料理されてるそうです！ 娘さんのお弁当のおかずの写真を拝見しました。きのこのアヒージョ、マッシュルームのハム巻き、だ

し巻き卵。オシャレ！ 手先が器用なのは仕事柄なのか？ どれもきれいで、とっても美味しそうでした。



「写真撮らせてほしいんやけど」 言った瞬間に 3 人がヘアスタイルを整えはじめる、という動画にしたかった場面が展開されました。「身だしなみを整える」が板についてる 3 人を見て、ズボラで面倒くさがりな自分、「せめてゲートに通うことだけは続けよう」と思ったのでした。

「ここに、この人。」旅の終わりに。

京北も園部も、広く、美しい。

「宇野」「元京北第一小学校」など、普段、立ち寄らないところに行けたこと、「滝又の滝」、遠い記憶の中だけにあった場所を思い出させてもらったことなど、暮らす町の美しさに気づいた貴重な体験でした。

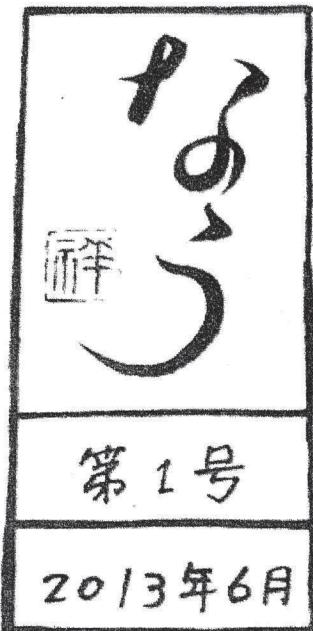
京北も園部も、深く、面白い。

今回お話を聴かせてくださったのは、13か所 18 人の皆さまでした。それぞれ短い時間でしたけれど、いろんなことをお話くださって、もう 18 人が多種多様過ぎて、思い出し笑いしたり、涙ぐんだりする場面がいくつもあります。全員まとめて人間国宝！って感じです。

「元京北第一小学校」では、こんな出会いもありました。元京北第二小学校で生まれたうさぎが二羽、暮らしていたのです。うちの子「ハグ」のきょうだいです。京北小中学校の子どもたちと、N 先生がお世話してくださっているそうです。とっても嬉しい再会でした。みんなもう、6 歳になるんだね。幸せそうで、安心したよ。

私たちの「なう 100 号」が、コロナと重なったから、今ここにある宝物や、人間国宝の存在に気づくことができたのかな、としみじみしました。

寝ても覚めても、少しずつ前を向いて行こう。「今」「なう」を丁寧に「面白がって」生きていきたいなと思いました。ありがとうございました。



2013年「なう」が生まれました。

第1号の編集にはとても時間がかかったことを覚えています。なぜそんなに時間がかかったのかは思い出せません。笑

開き方が逆だったり、題字の位置が違っていたり最初はいろんなことがありました。

今も毎月の原稿に苦しみながらも

編集で3人揃えば

しょーもないことに爆笑し

(時には手が止まりながらも)

楽しく発行しています。なう

第1号を見て

初心を忘れないように

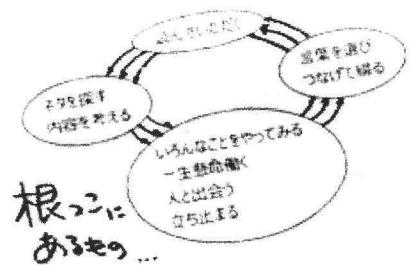
続けていきたいと

再認識しました。

9 8

「今こそ『これなら』『それなら』  
それをこのことばで  
毎日一回、つづります。  
おだやかにあく  
ゆるやかにほぐす。

# 「なう」 おぎやあ



毎月こんなサイクルを繰り返し、  
少しずつ自分を鍛えていったら、  
（暮らしを楽しむ）  
（楽しさを(再)発見する）  
（みんなに伝げる）  
こんな雰囲気が、自然と生まれてきました。  
それはいつか、何かのからになるかもしれません。  
又次の体験トレーニング、そんなイメージでしょ

# 言葉という鋭利なものを あつかう自覚

なうのメンバーは、毎月決まった日に編集で集まりますが、私の記事ができるのはいつもギリギリ。

「ギリギリでいつも生きていたいから、さあ～♪(by KAT-TUN)」なんて歌うしかないほど追い詰められるときもあります。

100号を迎えたこと、私的には「うわあああああああ」です。(笑)

なうが始まってからというもの、記事を書かなければいけないので、自然とアンテナを伸ばすようになったと思います。といっても、やはり自分の興味というものが中心にはなるのですが。

この春から毎週聞くようになった Creepy Nuts(クリーピーナッツ)のオールナイトニッポンゼロというラジオ番組があります。クリーピーナッツというのはR-指定さんとDJ松永さんの2人によるヒップホップ・ユニットで、(あ！ DJ 松永さんは東京オリンピックの閉会式でターンテーブルを回しておられましたね)先日ラジオでお二人が新しいアルバムの告知をされていました。アルバムに込めた思いの話の中で、自分のリリック(ラップの歌詞)について、「正しさもエゴのひとつ。言葉という鋭利なものを扱っている認識」みたいな話をされて、それが他人に向いたら本当に怖いって言っておられました。なにかを作るとき、そして行動するとき、それは自分のエゴの部分があるということを忘れてはいけないなんて話されていて、私が「なう」で書くことも同じだなって思ったんですよね。

キヤッチしたものを自分が理解しないと伝わらないので、必ず自分の思いが入りますが、思いが強ければ強いほどその言葉は鋭利になり、そんなものを扱っているんだということをぜったい忘れてはいけないと気づかされました。

ありがとう！ クリーピーナッツ！！

なうがスタートした直後(8年前ということになります)、読んだ方から「とても気持ちが楽になって、ちょっと泣きそうになった。ありがとう」なんて言葉をいただいたことがあります。自分が書いたものが誰かの気持ちを楽にしたなんてびっくりしたし、こちらの方が「ありがとう」でした。

また、なうの発行を応援してくださるスポンサー様についても、ほとんどのスポンサーさんに当初よりずっと協賛いただいていて、ただただ「ありがとうございます」なわけで……。

自分ができることなんてたかが知れていますが、この「なう」を通して、時にはちょっとユーモアがあって、くすっと笑えるオチをつけ、面白いことをみなさんと共有したいです。

振り返れば長いようで短い8年超、ここまで100個の記事を愛おしく思い、大切にしたいと思います。これからもどうぞよろしくという気持ちを込めて。



月刊「なう」發行第100号

この号も多くの皆様に愛され続ければ  
「なう」がより多くことじやくありますように  
みなさま ごんばらげ 猛大に頑張ります。

それでは、は。

今、無性に

「焼肉が食べたくなり、2日 = 3日  
生からこのまま好き嫌いが全くない私た  
ちの焼肉好み

中でも京都ほど美味しい焼肉屋さんな  
どない所は、日本中どこを探しても無い」と  
私は思ふ。

その中でも今私が行き食べたい店は  
京都駅八条口から新幹線の線路沿いを  
大阪方面に向かって歩く約10分程の所にある

\* 焼肉「伏見」\*

多い時で週5日、通うことある。  
マスター奥さんもと、2027キナ安<sup>レ</sup>

美味しい焼肉屋さん♪  
まだ、その日オススメ「生」か「刺身」?  
頂ける「お肉」K112、続々2種でK  
「ランチ」、とC2「カルビ」、K「D-2」K「ホルモン」♪  
「キ47」K「チリル」、「H-72」2「お肉」E卷12.  
ハラミ♪ ハラミ♪ ハラミ♪  
④「出でて出て」どうよたしか...? XX  
しめは「牛丼」にご飯とスープ♪  
今まで行った食べたい店がある♪  
他にも祇園の「安參」、西院の「等地」  
ある焼肉屋さん、梅津段町にある焼肉屋さんと、  
行きたい店は、まだたくさんある♪  
コロナ禍、残暑厳しき所。  
皆様、神のみぞたまう栄養満点♪  
又遇到了♪  
皆様に会い出来ず心配で毎日心配で  
元気であります♪

感謝 萩大二郎 7月



# 京北美山の みなさんへ

かれこれ30年位前、北澤田高  
に勤めていた壱川です。7年教員  
たのであります。ところも堅くて面白いつ年  
で、3年生が「先生すう」と呟くね。そして  
私たちの子供は「シバシ 叫って下さい」と  
言われたのが印象的でした。これで「う」と  
「ん」まで居ようと思、2,117回の「う」が叶わ  
ぬ事になり。別の学校に行つてしまひました  
でもここでの7年が本当の力を作ってくれ  
ました。あれはどうと感謝の気持ちで一杯  
です。47才で外敵大学へ行つて、2,54才で  
や29才で塾へ行つて、263才でミスメックス  
に今年行きました。オリンピックは今は直  
敵ではありませんが、2人出ました。世界で2  
は2人びじた。全部北澤田高校があつた  
からびり。時々室内とドライブに行つて、  
力もうつります。

さて、このうちか100号目といふことと  
一言お話しを生えしよ。

私は何の才能もなく実績もない橋  
道を歩みた。20歳の頃から陸上の橋  
道をとじて生きていた。と思ってほしく  
1%も可能性はなかつたのである。  
諦めずにその事を思ひ続けて、そして今  
目の前にのことと一緒に想起令夢を持て  
ゆく。いいだら、自然と橋道者になつて  
また、やはり1%でも可能性がある  
のなら、それには目を向けてみるのも面白い  
もので、是非おはい自分の思ひこだ  
ひアしたこれから生きていくと下さい  
人生、面白いものである。あと137年  
生まるつもりだ。

ありがとうみなさん

育ってくれることに感謝です

幸い 蜜一

## 登喜和のお肉講座（15）

今回はまずお祝いのメッセージから始めさせていただきます。

今月号で『なう』は記念すべき100号目を達成されました。本当におめでとうございます。「継続は力なり」を実践されていることはすごいことだと思います。僕自身も毎月の記事づくりに良い刺激を頂きました。今後も記事の投稿を続けていきますのでこの先も宜しくお願ひ致します。

さて今回のお肉講座は、牛肉に関する本を2冊ご紹介したいと思います。興味を持ってくださいましたら、是非読んでみてください。

### ① 『和牛道 極上を味わう！！』みかなぎ りか（扶桑社）

この本の内容を一言で表すなら「黒毛和牛のことをトコトン知ることができる本」と言えると思います。4種類の和牛の中でも黒毛和牛について深く掘り下げられています。始めに和牛とはどんな牛なのかという所から始まり、和牛の歴史をひも解き、黒毛和牛の美味しさや栄養の秘密、牛肉の安全性、牛の一生についてなどが語られています。

載っている情報が少し古いなと感じる部分はありますが、黒毛和牛の基本知識や魅力についてはこの一冊を読むことで理解できると思います。特に牛肉を語るうえで脂というものがいかに大切なのか、そのことを僕はこの本を読んで知ることができました。

牛肉のことでは一番有名な黒毛和牛とはどんな牛なのか、基本のことから知りたいという方にはこの本をお勧めします。

### ② 『炎の牛肉教室！』山本謙治（講談社）

この本は農畜産物流通コンサルタント、農と食のジャーナリストという2つの肩書きを持つ著者が牛肉について語っていくものです。この説明だけだとありきたりな内容に感じるかもしれないが、その内容は一般の消費者の人々が知らないようなことばかりなのです。

例えば、「A5ランク=一番美味しい牛肉、とは限らない」、「どうして高級な牛肉=サシが多く入った牛肉というイメージになったのか?」、「黒毛和牛以外の牛肉が持つ美味しさや魅力とは何なのか?」などなど。様々な牛肉の知られざる一面が著者の経験等を基にして語られていくのです。

僕が特に印象に残ったのは黒毛和牛以外の和牛の牛肉、オーストラリア産などの輸入牛肉の魅力です。日本には黒毛和牛以外の和牛が存在します。その中でも褐毛（あかげ）和牛（熊本や高知）、日本短角牛（北海道、岩手などの東北地方）という2種類の和牛についてこの本では深く解説されています。赤身寄りのヘルシーなお肉でありながら、濃厚なうま味を兼ね備えている。黒毛和牛のお肉とは違った方向の美味しさを持ったものだと感じました。

また輸入牛肉に関しては一般的には、あまり美味しいなく硬い、味よりも安さや量を優先したいときに買うもの等のイメージがあるかもしれません。僕自身も同じようなイメージを持っていました。しかしこの本を読んでいるとその国ごとの価値観や食文化が違い、美味しさの基準や求めているものが日本と全然違うのだということに気づきました。そして輸入牛肉の中にもこころの底から美味しいと思えるものもあるのです。

一冊目に紹介した『和牛道』は牛肉の基本知識や黒毛和牛の魅力について知ることができる本であると言えます。それに対してこの『炎の牛肉教室！』は基本知識の裏側、そして黒毛和牛以外の牛肉の魅力について知ることができる本だと言えます。この本を読むことで牛肉というものを一つの視点ではなくまた違った視点から見ることができます、そんな感想を僕は読み終わった後に持ちました。

以上、今回は牛肉について知ることができる本を2冊紹介してみました。これらだけでなく他にも色々な種類のお肉の本（たとえば料理本だったり、お店の紹介本だったり）が世の中にはありますので、ご自身の興味や関心に応じて本屋さんだったりネットで探してみてください。

それでは今回はここまでにさせて頂きます。また来月号をお楽しみに！！

前田 悠太郎

# 食べ物を抜くより「選ぶ」が重要！低 GI 食品とは？

こんにちは  
そのべ整体院 院長 辻です。

体重が増えてしまってから、なんとか頑張って戻そうと自分の体で色々と実験をしています(笑)。

勉強して行くと、GI 値という文字を見かける事が多いです。

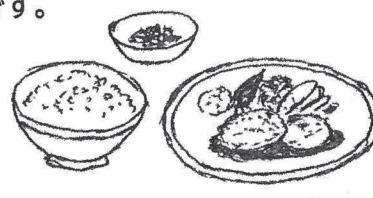
調べてみると、GI とはグリセミック・インデックスの略で、要は血糖値が上がるスピードメーターみたいなものだという事がわかりました。

GI 値の上昇をゆるやかにする事で、糖尿病や血管の病気を防止してくれたり、ダイエット効果も期待できるようで、結構体に影響している事がわかってきました。

ぜひ、低 GI 食品を日常に取り入れ、コロナ禍で体重が増えてしまった方や今後そういう無い為に気をつけたい方に読んでいただきたいです。

では、いきます。

血糖値上昇をゆるやかにする「食べ方」



血糖値の上昇スピードは、食品の GI 値のほかにも、食事中にどの栄養素をどんな順番で摂取するかも関わっています。

同じ GI 値の食品を食べる場合でも、食べる順番に気をつけることで食後の血糖値の急上昇を防止することができるのです。

基本的に GI 値の低い食品や、食物繊維を多く含む食品を先に摂取し、お菓子、パン、白米、脂質の多い食品を後半に摂取することが効果的であると言われています。

また近年の研究で白米など炭水化物の前に肉や魚といったタンパク質を摂取することも食後血糖値の上昇を抑える効果があるとわかっています。

具体的には食事の最初に野菜を食べ、次にメインの肉料理や魚料理を食べ、最後に白米を食べる順番が理想です。

懷石料理における食べる順番が、理想型に近いという事ですね。

同じ食事内容でも食べる順番を注意するだけで、血糖値の上昇が抑えられるので手初めに食べ方から意識してみるのはいかがでしょうか？

毎日の食前に、お酢を飲むと GI 値上昇をゆるやかにできます。

GI 値の高い食品には糖が多く含まれており、糖分が血液中へ吸収されることで血糖値が上昇します。

お酢には糖分の吸収を抑制する働きがあるため、高 GI 食品を摂取する際、お酢と一緒に摂取することで上昇を緩やかにできます。

しかしお酢の風味が料理に合わないなど、摂取するのは意外に難しい場合もあります。

そこでオススメなのがりんご酢です。

1 日 1~2 回大さじ 1 杯程度のりんご酢を食前に飲むことで、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

りんご酢は水や炭酸水で割ると飲みやすいので、気軽に続けることができますよ。ぜひやってみてくださいね。

お身体のことでお悩みがあつたり、質問や聞きたい事があればお気軽にお問い合わせください。

そのべ整体院

院長 辻 陽平

京都府南丹市園部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104

☎0771-60-7597



# 森川 賢一先生へ

～COMにさより～

今回は、「なう100号」に向けて、お言葉を頂きありがとうございました。

先生のお言葉を読んで、高校時代の思い出がたくさん蘇ってきました。

30年近く経ちましたが、感謝の気持ちをこめて手紙を書きたいと思います。

北桑田高校に入学した1年の春。

いろんな部活の体験入部を経てから約1か月後に陸上部に入部した私を、先生は気に入らなかったようで、『一旦入部したら、どんなにしんどくても辞めさせないからな!』と強く言われました。

中・長距離の種目(800m・3000m)で、練習・夏休みの合宿を経て、その年の秋にグンと記録が上がったのには、自分でも驚きました。

2年になり、試合で思うような記録が出なかったとき、先生に叱られ試合が終わった後のグラウンドで、先輩の高橋さんと二人1000mダッシュしました。

その数日後、先生に病院へ連れてもらったら極度の貧血でした。

体調が悪いと、先生が何度も病院へ連れて下さいました。

夏休み、早朝7時からの練習に全員が7時ちょうどにそろった時、先生は「遅い!」と怒って1週間喋って下さいませんでした。みんなで相談して、体育教官室まで謝罪に行きましたが、顔を見せて頂けず1週間自分たちでメニューを考え練習しました。

常に5分前行動を口やかましく言っていたので、後になってその「5分」がいかに大切か、色々な場面で実感しました。

夏休みの朝練習の後には、必ず勉強会がありました。また視聴覚室で映画もよく観せてもらいました。走るだけではだめ、勉強・読書もするように言われました。先生がたくさん本を読んで、いろんな情報をミーティングの時に話してくださったことを覚えています。

3年の京都選手権、先生は新婚旅行中でご不在でしたね。そんな中、800m走で6位までに入賞し、近畿選手権の出場権を初めて獲得しました。

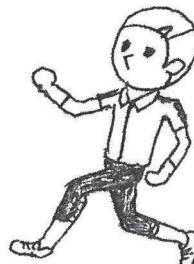


近畿大会に出るための練習は、経験したことがないハードな練習でした。500~800m×何本か走る間のインターバル(休憩)が短くて、呼吸が回復する間もなく再びの全力ダッシュ…。後輩の木村君と死にそうになりながら、一緒に練習についていきました。

滋賀県皇子山公園での近畿大会。  
たまたま?決勝に残りました。8レーン(一番外側)からのスタート。  
800m走は400mのグラウンドを2周走りますが、大きな大会の経験がない私は、1周目で飛ばし、400mをトップで通過しました。その時点で先生は(終わった)と思われたことでしょう。ラスト200mでみごとに抜かれて、結果8位(最下位)に終わりました。不甲斐ない試合をしたことで、先生は「パチンコに行く」と怒って帰られましたね。

この歳になり、トレーニングだけでなく精神レベルも高ければ、もっと成績が良かったかも?なんて思います。競技は、運動能力や技術だけでなく、知識や教養も必要なんだな~と感じます。

高校3年の夏休みになり、引退の時期を過ぎても兵庫県鉢伏山の合宿にも参加させてもらいました。



引退後もちょこちょこ練習に出ていたので、私がトンボかけをしていると、「お前がしたらアカン」と叱られました。(後から色々叱られた意味がわかりました)

卒業式には、当時漫才をしていた相方と二人で答辞を読んだとき、『もうちょっと泣くところやった。でも何とかこらえたわ』と先生に言われたとき、(もう少しやつた)とマジで悔しかったです。

(卒業祝いに頂いたハンカチは、現在も使わせてもらっていますよ)

卒業して短期大学に進んだ後も、短大に陸上部がなかったため先生が2週間ごとの練習メニューを郵便で送ってください、それをもとに練習しました。体調を崩した時も「学校に来い」と呼んでください、体調と練習を見て下さいました。

今は、ただ楽しみで走るだけの生活ですが、森川先生から教えて頂いたことは走ること以上に、人としての生き方その他全般にわたるもので、感謝しかないです。ただ、強い選手にも、漫才師にもなれなかったこと、申し訳ありませんでした(笑)。

# —— スポンサーさん募集しています ——

2013年6月、私たち自身のために綴り始めた、地域のこと、人のこと、自身の「今」「これから」「それから」。

自分たちの生き方を磨くこと、心を自分の言葉に変換することを、少しづつ積み重ねてきました。

月日を経て、誰かの心に、何かを届けることができたなら、どんなに素晴らしいだろう、と思いを広げながら、おだやかにあつく、ゆるやかにながく、ちょっとびりユーモアをのつけながら、歩んでいきます。

「なう」では、紙面広告のスポンサーを随時募集しております。

京北地域外の方でも大歓迎です！

よろしくお願ひ申し上げます。

年間スポンサー料 5,000円

いつでもご自由に記事の掲載ができます。



## 一編集後記 —

やる~い感じで始めた月刊紙「なう」、気がつけば100号になっていました。

ここまで私たちの自由を、温かく見守り支えて下さった  
スポンサーの皆様、表紙の詩画や記事を含め、遠く広島から  
サポートして下さった三宝 裕様、100号に花を添えて下さ  
った堤大二郎様、森川賛一先生、ありがとうございます。  
そして、毎回樂しそうに、また何気なく手に取り読んで下さって  
いる読者の皆さま、本当にありがとうございます。

最後に、全然違う個性が毎月集まつて、ここでは「なう」を繋げ  
られること、まりちゃん、さちちゃん、ありがとうございます。

100号まで輝いて、  
くれた旦那さんに、ありがとうございます。  
と。皆さま、これからも  
末永くよろしくお願ひ  
いたします。 (米津)

毎月朔日発行

発行者 米津由実子・花倉祥代・田中眞理

連絡先 タナカミセ 090-5014-3002

表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏