



五月の風
 君のまはり
 三のぼり
 裕

なよう

No.120

発行 若手-たより

目次

5月

COMだより	断捨離成功術は…	2-3
タナカミセ	にんげんだもの	4-5
hana	推しのラジオの深〜いお話	6-7
登喜和	登喜和のお肉講座(20)	
	アルバイト大募集!!	8-9
ながさわまさみ	5月一臯月一京都なう	10-11
そのべ整体院	5~6月カラダの変化	12
たにやま鍼灸整骨院	何故か気分が優れない?	
	それ、もしかしたら五月病の可能性かも…	13
三宝裕のひとりごと	残されたものを活かすこと	14
協賛のみなさま	ありがとうございます	15-16

断捨離成功術は...COMTだよ

過去何度も断捨離しようとして、失敗を続けてきた私。

要らないものを捨てようと掃除しても、ほとんどが元の位置に戻るだけに終わっていた。

しかし、今回やっと断捨離に成功した！

断捨離の著書などで有名な やましたひでこ（さん）著

「先送りしない書類の断捨離」

断捨離の中で最も困難で苦手で時間を要するであろう「書類」

なぜか、そこに気持ちが向いた。

正直言って最初から最後までマジマジ本を読み込んだわけではない。

自分が引っ掛かったキーワードを基に断捨離を始めた。

【その書類は、また見る機会・必要性があるのか、ないのか】
が一つの判断。

今まで残していた主な書類は、

- ・以前の職場からの給与明細書
- ・研修資料
- ・今の職場の勤務表（事業所開所当時から今まで20年近くのもの）
- ・その他活動の会議資料 等々

これらの書類は、今後見ることがあるのか？

「絶対（ほぼ100%）見ない」

ただ、自分が頑張ってきた証を残したいだけだったと思う。

給与明細が今後役に立つこともないし、

過去の勤務表を見ながら仕事をすることもない。

研修資料も、時代と共に情報も内容も変化して

いるし、何の役にも立たないことを自覚した。



と思った瞬間、バッサバッサ捨てることができた。

最後に、自分が頑張った証に目を通し「よく頑張ってきたんやな～」と過去の苦勞を自分でねぎらうことができた。

長い間書類の分類ができず、ストレスが溜まりまくっていた。

なんどやっても分類が成功しなかった。

でも、不要なものを処分したら簡単に書類の分類ができたではないか！！環境も自分の気持ちもスッキリした快感。イライラ感の軽減。

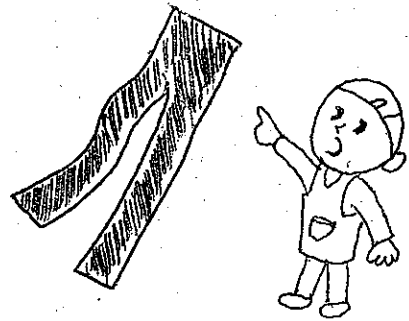
物を捨てられない＝執着心（何の執着かわからないけど）

と感じた後は、すべての断捨離に手をつけることができた。

衣類の断捨離、日用品の断捨離

「なんで片方しかない靴下や、どんだけ長い脚してるねん！と伸びきったタイツ、捨てられへんかったんやろう」

「ものが多すぎて見つけられず、何度も同じものを買っていた台所用品」



今までの感覚がおかしすぎて笑えて来た。

断捨離が楽しくて楽しくて仕方がない。断捨離できるものはないか・・・短期間の間にかなり片づけることができた。

不思議と「不要なものは買わない」意識が芽生えてきた。

断捨離ってすごいんやなあと感動した。

何かのきっかけでスイッチが入ると思うので、誰もが同じタイミングでできるものではないこともわかる。

でも、前向きになれるきっかけではあることは確信できた。

(米津)

にんげんだもの



長期にわたるころの事件がスッキリしたお話です。

去年の冬でした。

33分間にわたって、罵声を浴びせられる、という、自分史上初めてのできごとが起こりました。

考え方、ものの捉え方、生き方が全然違う方だ、ということはわかっていたつもりでしたが、言い方が上から目線で、けんか腰で、わたしの人間性を否定するような言葉の連打に、恐怖とか怒りとか、あらゆるネガティブ感情がもりもり湧いてきました。

「その言い方は失礼だし、筋違いだ。話し合いたいなら言い方があるでしょ」とどこか冷静に思える部分もあり、言い返すことはしなかったですが、心の扉をかたく閉ざした、一生開けない、そんな時間でした。

それから何ヶ月もたち、その後は何もないのですが、ときおり「あれはなんだったのだろうか？」という心の引っ掛かりがとれないなあと感じながら、でもずっとそのことを考え続けるほどの馬力も時間もなく、日常を過ごしていました。

つい先日のことです。

野口嘉則さんという方のYouTubeを見ていたら、こんなことばに出会いました。

「誰かにひどく憎まれたり嫌われたり、ひどい目にあわされたりしたら、感謝すべきなのです」

以下少し長くなりますが、野口さんのことばを拾います。

「一見悪いことに見えるできごとが起こっても、それがなぜいいことなのか、感謝すべきなのか、というと、自分の心の中の何かしら悪い原因が消えて行っている姿なんですよ。

よく雨雲を例にして話しますが、雨雲って、やってきて、雨になって地上に降り注ぎますよね。完全に降り注いだら、雨雲は消えるじゃないですか。

それと同じで、心の中の何かしら悪い原因も、現実化、現象化すれば消えてるわけですよ。

だから、一見悪いできごとに見えることが起きてるときは、ああ、自分の中の何かしら悪いものが消えてってるんだ、ありがたいな、となるんです。

この実例が、稲森和夫さんの「生き方」という本に出てきます。稲森さんは、京セラのころに、あることでマスメディアから大バッシングを受けた。

あの稲盛さんが、もうだめだ、って思うくらい、すごいダメージを受けられたらしいんですよ。

稲森さんはずっと仏教に帰依されていて、その禅宗の老師にお話になった。

『こんなことがあって、今気持ちが落ち込んでいます』

老師がおっしゃったのは、『稲盛さん、これはお祝いせにゃいかんですよ。今まさに、悪い業が消えていってるんですよ』とおっしゃった。

悪いことが起きてるということは、今、心の中の悪いものが消えていっているのだから、今からよくなるよ、っていうことなんですよ。膿が出てるところなんですよ。

(以上です)

思い出したのは、パン屋になった15年前から、数年前までのこと。

パン職人としても、経営者としても、もちろん人としても超絶未熟なうえに、「ええかっこしい」だったことのために、たくさんのひとを不愉快な気持ちにし、傷つけ、何よりも自分を無価値な人間だと思ってしまっていたあの頃を思い出したのです。

あの頃の自分に対する腹立たしさや、去っていった人たちに対しての罪悪感みたいなものをずっと抱えて生きてきた気がします。

そして、関係なさそうに見えるけれども、先日浴びた罵声が、その過去の私の膿を出してくれたんじゃないかな、と。そんな気がして、何かが腑に落ちたのです。すっきりしたのです。許すことと許されることは同じ。間違ってもいいし、間違われてもいい。前よりも自由になれた気がしました。

にんげんだもの！ (眞理)

推しのラジオの 深〜いお話



推しのラジオ番組で去年知ったのですが、4月22日はアースデイといって地球のことを考える日だそうです。知っていましたか？ アースデイとは、地球の環境保護への支援を示すための毎年恒例のイベントなのです。なんと初めて行われたのは1970年と、すごく歴史あるイベントなんですよ。知らなかった。

そして、今年もラジオでアースデイスペシャルがあったので、推しの声を聴きたいというよこしまな考えからですが、そのスペシャル番組を聴いたのでした。アースデイは「地球や環境のことを考え、美しい自然環境に感謝する1日」ということで、番組ではLGBTQのお話から気候変動のお話までありまして、私も結構考えさせられました。

番組を聞いて心に残っている話が2つあるのですが、1つ目は、LGBTQの話のゲストのハイヒールを履いたお坊さんと呼ばれている西村宏堂さんの「自信」についての話です。「自信」には2種類あって、ひとつは自分は〇〇ができるという自信で、もうひとつは自分は〇〇だということを知っているという自信だということを聴いてピピッと興味がわきました。何かができるという自信は、自分よりできる人と出会ったときに失われてしまうけれど、もうひとつの自分の特性を知っているという自信は、外的要因などに影響されないで、そういう自信があると世間体や常識など実態のないものに振り回されず、自分の人生を生きることができるようになる。だから自分の本心や個性をよくよく見つめることが本当に大事で、自分を深く理解すれば、自分の価値も本気で信じられるようになるってしめくられました。素晴らしい！ 自分の本心や個性って、実は意外とわかっていないよなあと自分を見つめる時間を持つと思ったのでした。

2つ目は、斎藤幸平さんという東大の教授の話です。結論から言うと3.5パーセントの人が立ち上がると社会が変わるという話。たったの3.5パーセントです。これは驚きでした。

彼は「SDGsは大衆のアヘンである」という「え？」となることを本に書いておられて、例えばマイボトルを持つことやマーケット袋を断ることで自分は地球を守っているなんて思ってしまふ、まるで麻薬のようだっておっしゃっていました。そもそも多くの科学者が経済成長と二酸化炭素削減は、求められているペースでは両立しえないと指摘し始めているらしく、それなのに世界中が経済成長を追い求めている。これが問題の核心部分なのだ。ざっくり言えば資本主義にブレーキをかけない限り、気候変動は止まらないと。地球環境のためには消費を減らす必要があるのに、経済成長は消費を促すものだというのでしょうか。ホント地球の問題、難しいです。

この話の中では決してSDGsが悪いというわけじゃなくて、せっかくここまでメジャーになったのだから、もっと大きな力にできればいいのにと話されていました。そこで出てくる3.5パーセント。エンタメ業界が本気で取り組む人の言葉とが動き、多くの人があまり気にしていないようなことでも、この層が動くことになれば世の中は変わるのだと。

私のように、推しの声を聴くためというよこしまな動機でも、これまで考えたことなかったことを考えるようになるわけで、エンタメってやっぱ大事だわって思います。(コレどういう回収?!笑)

地球を守るというスケールの大きい、そして難しい話を誰から知るか、ここはなかなか重要かもしれないですよ。いろいろな良い話はあちこちで聴くことができますが、その話を聴く耳がなければ入ってこないですね。

そんなわけで、自信の話と3.5パーセントの話、私の今回のラジオのインプットでした!

hana
(+)
(14)

登喜和のお肉講座（20）

皆さまお久しぶりです。前回の投稿からだいぶ間があいてしまいましたが、久々に「登喜和のお肉講座」を始めたいと思います

テーマは題して「牛肉の美味しさの秘密」です。これまでのお肉講座のなかでも所々で美味しさについて書いてきましたが、今回は新しい情報も入れつつ、改めて牛肉が美味しくなるためには何が必要なのかを今回と次回の2回に分けて解説していきます。

I.お肉を食べるときの3つのポイント

まずはステーキやすき焼きなど実際に牛肉を料理して食べる段階で、美味しくなるための3つのポイントを解説します。

美味しさを決める3つのポイントは・・・

①味 ②香り ③食感 です

① 味：旨味とも言い換えられるもので、牛肉に含まれるアミノ酸などの成分量で決まるとされています。お肉の赤身の部分のもとになるタンパク質が重要なので、脂（サシ）が多すぎると柔らかくはなるが、旨味自体は減っていってしまうとも言われています。

② 香り：赤身部分が重要な味に対して、香りはお肉の脂部分が重要だと言われています。特に和牛のお肉に火を入れると独特の甘い香りが出てきます。これを「^{わぎゅうこう}和牛香」といいます。美味しいとされているお肉を食べた時に感じる心地よい風味はこれによるものだと言われています。

③ 食感：噛んだときに硬すぎではせっかくのお肉も美味しく感じなくなるものです。お肉の柔らかさを決めるのは、その部位の運動量と脂（サシ）の量です。一般的にはよく運動する部位（たとえばスネやネック等）は硬く、運動しない部位（ヒレ等）は柔らかくなります。また味の所でも書いたように、その部位に脂が多く入っていると柔らかくなります（サーロインやロース等）。

以上3つのポイントから牛肉の美味しさについて見てきました。この3つは僕自身もすごく実感するところで、これまで食べてきたお肉の中で美味しくなかったなと思ったものは、硬くて噛み切りにくく、お肉自体に味がなく調味料の味ばかり、その割になんともなく匂いが気になる。そんなお肉でした。

また、この3つはどれか一つだけが飛びぬけて良いというだけではダメで、それぞれのバランスが大事だと思います。赤身と脂のバランス=味と香りのバランスのように言えると思います。

ここまでが牛肉を食べるときの美味しさのポイントでした。次回のお肉講座ではこれより前の段階、牛を育てるときのポイントについて解説していきます。

来月号をお楽しみにしてください！！

前田 悠太郎

アルバイト大募集！！

ただいま登喜和では一緒に働いてくれる人を大募集中です！

人と関わるのが好きなあなた、食べることが大好きなそのあなた！

お肉屋さんで働いてみませんか？

基本：10～17時（※時間・日数 応相談）詳細は面接時に

時給：970円～ 定休日：水曜日

年齢：50歳くらいまでの方希望（高校生OK!）

土日祝日に働ける方大歓迎！！ お昼は美味しいまかない付き

TEL:075-852-0014(担当 前田) お気軽にご連絡下さいませ

5月 - 皐月 - 京都なう



毎度どうも！ながさわまさみです。

賀茂祭(一般には葵祭=祭の奉仕者等が葵を身につけるため。以下葵祭)

・賀茂別雷(かもわけいかづち)神社以下上賀茂神社・賀茂御祖(かもみおや)神社以下下鴨神社の例祭

6世紀の中頃、風水害と凶作が続いた。欽明天皇の命により占いを立てると、賀茂神の祟りと示され、鎮めることとなった。4月二の酉の日に鈴をつけた馬を走らせて祭祀を行い、五穀豊穡を祈ったのが起源。

応仁の乱後、文亀2年(1502)に中絶、元禄7年(1694)に再興されたが、明治3年(1870)東京遷都ですたれ、明治17年(1884)に復活、5月15日が祭日と改められ現在に至る。大戦後は昭和28年から復興された。国家の安泰・国民の平安を祈願。

【前儀】

- 1日(月) 賀茂競馬走汰式(かもくらべうまあしそろえしき)=5日の賀茂競馬の一環 上賀茂神社
神事後、境内一の鳥居内の馬場で作法を行い、馬の速さや体調、騎手(賀茂社の社家の末裔=幼少から乗馬の術を鍛え、古式を学び伝承)の技量を確認する。
⇒5日(金) 賀茂競馬 平安時代に天下太平と五穀豊穡を祈願する宮中行事を上賀茂神社に移す。
- 3日(水) 流鏑馬(やぶさめ)神事 下鴨神社 弓馬術礼法小笠原流一門の人達の演舞。
平安末期から鎌倉時代に武士の間で盛んに競われた騎射(きしゃ)の技。
境内・糺の森に設けられた馬場(約400m)に、約50cm四方の的を立て、馬上から鏑矢で射る。
- 4日(木) 斎王代女人列御禊神事(さいおうだいにょにんれつみそぎのしんじ)
上賀茂神社・下鴨神社 (隔年交替)
祭に先立ち、斎王代はじめ女人列に奉仕する約40人が、この日身を祓い清める。
十二単姿の斎王代が童女を従え、お祓いを受け、御手洗川で両手を浸して御禊を行う。
上賀茂では、形代(かたしろ)を、下鴨では、祓串(いぐし)を流して罪穢れを清める。
- 5日(金) 歩射(ぶしゃ)神事 下鴨神社 宮中の古式に従った、清めの神事。祭の安全祈願。
本殿で祭事を行ったのち、舞殿で鳴弦(めいげん)目(めいげんひきめ)という、弓の弦を引き鳴らし、
天地四方の邪気を祓う神事を執り行う。葵祭の行列が通る沿道のお祓いが行われる。
- 12日(金) 御蔭(みかげ)祭 下鴨神社 比叡山山麓の八瀬御蔭山より神霊を本社へ迎える神事。
葵の葉を桂の枝に絡ませた「葵桂」を身につけた神職と氏子は、下鴨神社から、神霊を迎える
錦の神座に乗せ、鉾、盾、弓などの神具を持ち、古式の装いを連ねて御蔭神社に参向する。
(深夜・秘儀 非公開) 御阿礼(みあれ)神事 上賀茂神社
ご神霊をお迎えする神事で、祭の中で最も古く、最も厳粛。

【後儀】15日(月) 葵祭(賀茂祭)

- 社頭の儀…下鴨神社・上賀茂神社で勅使が祭文を奏上し、幣物を奉納する。
- 路頭の儀(4年ぶり・時代行列)…社頭の儀を行う為、勅使の本列・斎王代の斎王代列から構成。平安時代の装束を付けた総勢約500名、馬36頭、牛4頭、牛車2台、輿1丁、列の長さは1km。 -総距離 約8km-

※その他、様々な神事・行事が執り行われています。



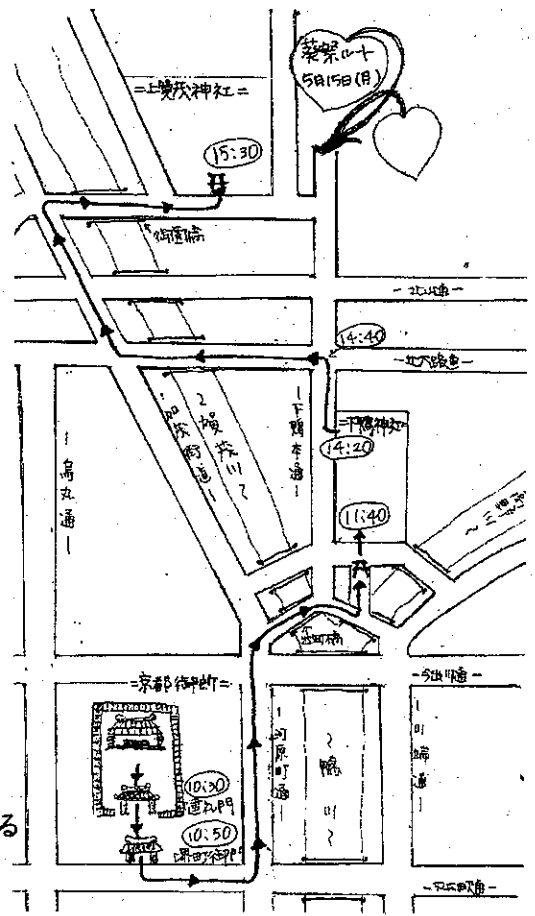
《5月の京都》

【自然】 昨年(令和4年5月)の平均気温 19.7℃
(平均最高気温 25.7℃平均最低気温 14.6℃)

【行事・その他】

☆ 端午の節句(菖蒲の節句=尚武・勝負とも)

5日(金) 男の子の健やかな成長と健康を願って
お祝いする日。・五月人形を飾る ・鯉のぼりをあげる
・菖蒲湯に入る ・柏餅 ・ちまき等



亀岡市大井・大井神社- 大宝2年(702)に御祭神が、松尾大社から大堰川(保津川)を亀の背に乗り遡ったが、途中水の勢が強くなり進めなくなった。現れた鯉に乗り換え、大井へ還った。神社氏子地内では、鯉の功績を崇め敬い大切に、鯉を食べない、絵や人形でも触れず。



「鯉のぼり」が広まった後も、鯉のぼりを揚げない風習が残り、継がれている-

☆ 八十八夜 2日(火) 立春から数えて88日目にあたる日。季節の移ろいの目安「雑節」と呼ばれる暦日のひとつ。「立夏」を控え種蒔・田植等の大事な農作業を行う頃。

☆ 三船祭 21日(日)=5月第3日曜日 車折(くるまさき)神社・嵐山 大堰川
車折神社例祭の延長神事。平安時代に宇多上皇が、船遊びされたことがはじまり。「三船」は、和歌・漢詩・奏楽の三船を浮かべたことに由来。



今年4月に芸能文化の復興と発展を目指し、「車折神社芸能文化振興会」発足、俳優の観月ありささんが総裁に就任した。観月さんは乗船し、「扇流し」奉納を行う予定。

☆ 鴨川納涼床 5月1日(月)~9月30日(土)

最後まで、読んで下さりありがとうございました。

ほな、また。

ながさわ まさみ





5~6月カラダの変化

そのバ整体院 院長の辻です。

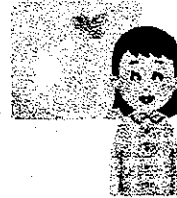
私事ですが、長女が中学へ入学し、楽しそうに学校へいくのを見てホットしています(*´▽`)-3

さて、これから梅雨ですが気圧が乱高下する時期です。

「気象病」と言う言葉を患者様からお聞きする事も増えたように思います。気温や気圧の変化によって頭痛(全体の65%)や倦怠感、寝不足、疲れが取れない等の症状がでてきます。

あと、湿度が高いと体内の水分が留まりやすくなり、むくみや冷えやすくなります。そのような事態にならないように、

- 朝は太陽の光をあびる
- カリウムを取る
- 簡単なストレッチをする
- 目や首肩お腹周りを温める



起きてすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしてみてください。ラジオ体操などリズム運動も効果的です。

カリウムはきゅうりやズッキーニ、大根、アボカド、バナナなどもそうですね。積極的に摂ってみてください。

ストレッチは大きい筋肉からやっていると効果的です。

太ももや、おしり、腰、背中、腕、YouTube でしらべてみるといっぱいできます。

まずは簡単に出来そうなものからやってみるといいとおもいます(*^^*)

お風呂に入った時にタオルも一緒にもっていってもらい、お湯につけてしぼったタオルを目の上に乗せながらゆっくり浸かっていたといいですね。そのまま寝ないように気をつけてくださいね、濡れます。

ジメジメ梅雨に負けず、元気に楽しくいきましょう(๑•̀ㅂ•́)♪

そのバ整体院

院長 辻 陽平

TEL:0771-60-7597

住所:南丹市園部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104



何故か気分が優れない？それ、もしかしたら五月病の可能性かも…

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。新緑が目に見え、清々しい季節となりましたが心身ともに調子を崩されてはいないでしょうか？

新年度に入り早くも5月になりましたが、新しい行事や新生活などで悩まれる方も多くおられます。

↓↓↓皆さんは以下の症状でお困りではないでしょうか？↓↓↓

<input checked="" type="checkbox"/> やる気が出ない	<input checked="" type="checkbox"/> 食欲が落ちる
<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠不足	<input checked="" type="checkbox"/> 気分が優れない



5月はGWという大型連休が入り、連休後には仕事に行きたくない・なんとなく身体も心もしんどい…などの不調を感じる事が5月に多いことから、総称として「五月病」と呼ばれるようになりました。特に学生や新生活をされる方に多い五月病ですが、慣れない人間関係や職場・気候の変化などによって過度のストレス

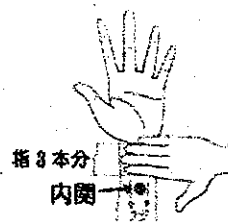
や疲れがGWで張り詰めていた糸が一気に解れることにより起こると言われています。診断名では「適応障害や「うつ病」などとされることが多いですが、どちらもストレスや疲れによって引き起こされる症状です。このような症状は、病院で検査を受けても薬での改善を見るケースが多いですが、多剤服用による副作用に悩まされ、さらに状態が悪化する危険性が考えられます。

自身の考え方や気持ちを変えることは至難の業ですが、先にお身体を整えて緩めることで気持ちや感情も整い緩めることができます。

“自律神経を整えるツボの押し方”

指圧する場合は、息を吐きながら3～5秒程度かけてゆっくりと押すのが基本です

1回の刺激は、一つのツボにつき、3～10回が目安です。左右対称にあるツボは、左右とも刺激を与えてください。



たにやま鍼灸整骨院には、痛み以外の症状でお困りの方もたくさんご来院頂いております。そのお悩み、ぜひわたしたちにお任せ下さい。

たにやま鍼灸整骨院

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

☎ 0771-82-2202

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神1



<ホームページ>



<YouTube>



<Instagram>



残されたものを活かすこと

パラリンピックの起源は、第2次世界大戦後、イギリスで傷病兵のためのアーチェリー大会が開催されたことです。下半身まひを意味する「パラプレジア」の「パラ」が当初の語源です。創始者グッドマンの名言は、「失われたものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ！」です。 2021.8.23 中国新聞「天風禄」より

私が仕事で知り合った看護部長は、「健康とは、今ある身体の機能を最大限に活かしている状態のことで、失った機能を取り戻すことではありません。」と言われました。

私の知りあいの方で、いつも自分のことを嘆く方がいます。

「会社の売上が落ちて、年間のボーナスが50万円少なくなった。」

「夜になると目が見えにくくなって、本が読めなくなった。」

「稲作をやらない田んぼに草が生えて、草刈りの仕事が増えた。」

嘆いてもどうにもならないことを嘆くのは「愚痴」となります。人間だから、たまには愚痴を言って発散させることも必要です。でも、いつもでは 側にいる人が嫌な気持ちになって離れます。

自分のことで嘆いている時は、自分と誰かを比較している時です。そうでなければ、こうであってほしい自分と、現実の自分を比較している時です。その両方が同時に起きている時もあります。

私は、人に負けても「自分は自分だ。私はこの人になんか良いところがある！」と開き直ります。ダメな自分でも、「私は神ではない。私は人間だからしょうがない！」とこれまた開き直ります。

少なくなったボーナスでも、ただで、会社をリストラされたわけではありません。目は、夜見えにくくなっただけで、まだ十分に見えます。草刈りが負担になるなら、田んぼを畑にする等、誰かに使ってもらえば良いのです。まずは、残されたもの「有難いことだ」と受け止めることから始めます。

その後、残されたものを活かすことを考えれば良いと思います。

創業62年
黒毛和牛牝牛専門店

登喜和



山の家具工房

WOOD FURNITURE LINDA STUDIO



1F SHOP 人と木
2F BOOK ROOM 信人の心と木
TEL.075-855-7039
http://www.yama-kagu.com

TEL.075-814-0101
URL http://kyobun.com/
大塚文庫



納豆もち
そば



木質ベレット

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.075-852-0022

飲料
健康
すし
米

ご宿泊・お食事・ご宴会
慶事時のお食事等
ご予算に応じて賜ります

◆ご予約・お問合せ
京北周山町 075-852-0032
http://www.sushiyone.net

ちよつと香れる
臨らしいのBAR

Syu's Bar
SUSHIYONE

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open21:00-close24:00 遅延あり

周山町「料理旅館すし米」内

自然と暮らす、
自然に暮らす

SOUK(スーク)
0120-19-4848
スーク 不動産 検索

代表
大島剛司
ドックアドバイザー

Dog-village
green tail
山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275
右京区京北宇野町広野5番地 TEL.075-852-1535
☎ 090-6732-4167 ■ greentail@docomo.ne.jp

—京北から新しい生活空間を提案する—
ものづくりの会社

仲井電気工事商会
075-852-0493
〒601-0271京都市右京区京北周山町松ヶ下17-2
HP https://mekai-dentki.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

杉鮭 日本唯一、杉で包む鮭等し

京瀬 西の筋街道 鮭寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上乃御階上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151


http://k-senta.com/ 



工房 **仙太**

江口 喜代志


〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ市131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-9168-1418
 e-mail: senta@silk.plala.or.jp



タナカミセ
田中店

Gate

CREATIVE SPACE



SATOYAMA
DESIGN

そのべ整体院 

お問い合わせご連絡は、お電話かLINEにて
 お願い致します。

TEL 0771-60-7597



肩 腰 膝

その痛みを
 お任せ下さい！

京丹波町
 たにやま鍼灸整骨院

無黄オフ・イソフラボン・グルテンフリー

べっぴんミックス



べっぴんかし いっか 一花 

☆予約制




京都市右京区京北鶴山町
 075-500-0000
 075-500-0701

税金・経営のご相談は当事務所まで

KANSAI 税理士法人

京都事務所 TEL : 075-354-7550

KANSAI 税理士 



京丹波
 えだまめファーム
 KYOTAMBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行 発行者:田中真理・花倉祥代・米津由美子
 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