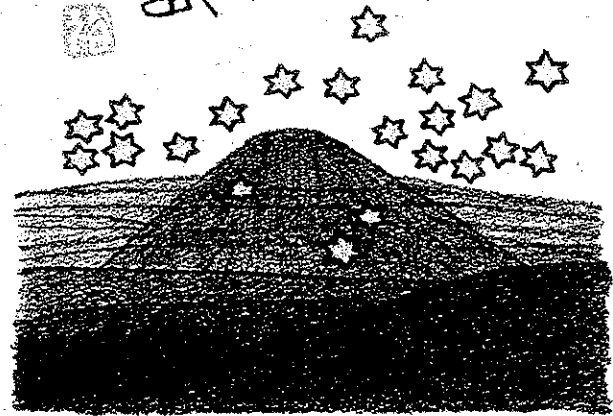


何もしないんだなま
 自分では
 自分
 二水も
 三水も
 二水も
 三水も
 と嘆く人がいる
 二水も
 三水も
 二水も
 三水も



なま



第123号

発行者
千原ほう

目次

8月

hana	夏だ！ 映画だ！！ キングダム	2
COMだより	あるある体験日記	4
タナカミセ	木曜ドラマ「ハヤブサ消防団」が身近すぎる おまけ…「さだこなう」	6 8
	8月の営業カレンダー	
たにやま鍼灸整骨院	食欲も睡眠も「脳」ではなく〇〇が決めている！？	9
ながさわまさみ	8月一葉月ー「京都なう」	10
そのべ整体院	足がよくつってしまう人へ	12
三宝裕のひとりごと	許すということ	14
協賛のみなさま	ありがとうございます	

夏だ！映画だ！！キングダム

映画「キングダム 運命の炎」が7月28日公開ですね。

キングダム知っていますか？

原作の原泰久先生のコメントで『春秋戦国時代の中国を舞台に、天下の大將軍を目指す少年「信(しん)」と、後の始皇帝となる若き王「嬴政(えいせい)」の活躍を描く中華戦国大河ロマン』と紹介されていました。

私は歴史にすごく興味があるとかではないのですが、夫がマンガを読んでいた、その流れでアニメも見ている、それを息子も見始めて、息子がドハマリしたこともあって、私も見るようになりました。

2019年公開の映画「キングダム」、映画館で見たわけではありませんが、マンガで読んだところだったこともあり、楽しく見ることができました。そして実写でもこんなに楽しめるんだと感激しました。それからしっかりアニメも見まして、第3、第4シリーズは放送を毎週楽しみに見ていました。本当に心にささる場面がいくつもあるし、何度泣いたか数えられないぐらいです。「運命の炎」ぜったい見に行きます。

アニメで心を動かされたシーンは山ほどありますが、その中のひとつに闇商人の女頭目「紫夏(しか)」と後の始皇帝「政(せい)」の話があります。

紫夏は幼少のころ、赤の他人だった義父に命を助けられるのですが、その義父はまた別の人を助けようとして命を落とすのです。自分は義父に受けた恩を何ひとつ返せていないから死なないでと泣いて訴える紫夏に、義父は、自分もいろんな人に救われてきた身であり、その恩を余さずお前たちに注いだつもりだと話します。そして「この先お前が、他人のために何かができたら、それは私にとっても大きな意味を持つ。どんな些細なことでもいい、受けた恩恵を次の者へ。そういうものだ紫夏。そうやって…そうやって…そうやって人は…つながってゆく」と伝えて亡くなるのですが、「恩恵はすべて次の者へ」というこのフレーズに、私はめっちゃくちゃグッときましたよね。

今回の映画ではその紫夏が出てきませんので、ますます見たくなくなっています。

アニメ「キングダム」は、地上波では第5シリーズが来年放送予定ということで、私は首を長くして待っているのですが、去年は映画「キングダム 遙かなる大地へ」が今年と同じく夏に公開されました。みなさんご覧になりましたか？

私の誕生日が近かったこともあり、家族が集合することになって、ちょうどキングダムやっているからと、映画に行くことになったんですね。私は家族が揃うのがうれしくて、「事前にチケットを買っておくわ！」なんて意気込んでネットで予約をしておいたんですよ。グループLINEでしっかりみんなの時間の確認をしてしてね。

これで完璧！と当日「ジョイ京都に行ったわけですが、いざ発券しようとしたら「予約がありません」という表示が……。「え、なんで？」と、スタッフの方にスマホを見せて、「発券できないのですが」と、問い合わせてみたのです。どれどれとスタッフのお兄さんが私のスマホを見て、合っていますよね～なんて言うてくださったのですが、次の瞬間、スタッフさんが「あ！」と息をのまれ、「これ博多ですよ」と教えてくださったのです。「は？」「え？」「なんて？」とスマホを覗き込んだら、「博多」も文字がしっかり私の目の中に入ってきました。どうやら博多の映画館で座席の確保をしていたようなのです。映画の上映までまだ3時間ぐらいあったので、新幹線に乗ればギリギリ間に合ったのですが、映画を見るために家族で新幹線に乗るという選択には至らず(当然のこと笑)、交換や返品ができないと言われ、泣く泣く京都のチケットを買ったのでした。最初から当日買うでよかったやんっ！という話です。家族はちびまる子ちゃんをよく見る、顔に縦じまひいた変な笑顔になっていました。ほんとトホホです。

せめて博多のチケットが無駄にならないようにと、鹿児島在住と大分在住の友達に呼びかけ、SNSでも発信しました。が、急に3時間後の映画を見に行かないかと言われて行くよーとはならないし、だいたい鹿児島や大分から博多に行くってかなり遠いよねってことで、行ける人などあるはずがなく、寄付したカタチになりました。いつもながら自分で自分が信じられません。「そんなことなる？」と、1年たった今でも、あの時の自分が理解できないやらかし事案なのでした。おしまい。



(花) hana

あるある体験日記

物を取りに2階に上がったまでは良いが、「何を取りに来たか？」わからなくなり、1階に下りてきても思い出せず、かなりの時間が経って思い出す。

大きな鍋にフタをしようとして、やかんのフタを鍋の上にかぶせてしまう。頭では(それは大きさが違うで〜)と思っているのに、鍋の上にまで持ってきてしまう。



段差があるのに、高さの感覚がつかめず踏み外す。逆に大きな段差と思って勢いつけて降りると、そうでもなくてガクツとなる。



距離感がつかめず思いっきり手を伸ばして突き指する…。
そんなお年頃の私。

～久しぶりに(私にとっての)都会へ出て、

一日過ごしてエピソード披露～

京北から京都市内まで車で走っていると、あつたはずの建物が壊され更地に。

「今まで、何が建ってたんかいな？」思い出せないのと、目印にしていた建物がなくなり、地理がわからなくなる。

コンビニに入って買い物する。

レジでお金を若い店員さんに払おうとすると、

『お金はそこに入れてください!』と自動支払機を指さされ、冷たくあしらわれる。

「あかな〜。歳いったら、お金の払い方もわからへんしな〜」

と、年より臭い言い訳をわざわざして、コミュニケーションを図ろうとする。

ファミリーレストランに入り、料理を注文しようと店員さんを呼ぶと『タブレットで注文してください』と言われる。

(どうやって注文すんねん!?)と思い、同時に(二度と来るか!)とってしまう。

電車に乗る。発車直前飛び乗った電車が動き出すまで(反対方向行ったらどうしよう~。降りたい駅に止まる電車やったかな?)とめっちゃ不安になる。

久しぶりの駅に降り立つと、がらりと駅構内の景色が変わっていてどんな店ができているのか物色しているうちに、「一体この駅に何の目的で来たのか?」一瞬忘れて考え込んでしまう。

帰りの電車で4人掛けの椅子に座っていると、家族4人連れの外国人が乗ってこられた。子ども二人を座らせ、お父さんとお母さんは荷物を持って立っていた。

(席を譲ろうかな~)と思ったが英語が話せず、自分の頭の中で

(簡単な英語で伝えようか? ゼスチャーで伝えようか? でも、長文で話してこられたらわからんし...)

(次の駅が大阪やし、そこで降りられなかったら席を譲ろう!)
と、思って、大阪駅の到着を待つ。

そして、大阪駅で家族連れ4人は降りて行った.....

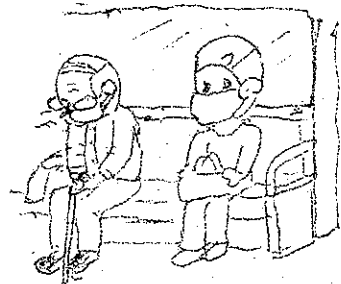
「良かったあ、助かった。いろんな意味で...」(心の叫び)

昔と比べると、大勢の人の中に出かけても、会話というコミュニケーションをとる機会が少なくなった気がする。

喋らんとボケるよなあ~

改めて感じる今日この頃。

(米津)



木曜ドラマ「ハヤブサ消防団」が身近すぎ

先口第2話が放映された、池井戸潤原作「ハヤブサ消防団」。
好きな俳優さんがいっぱい出ているので見始めました。



普段テレビドラマはうっすら見ている程度だし、なんなら途中でうたた寝を始めてしまうオットが、今回非常に食いついている。

ドラマのストーリーは……。

舞台は、豊かな自然が広がる、京北や美山のような集落。主人公は、スランブ気味のミステリ作家、三馬太郎(みま・たろう)。

物語は、太郎が亡き父の故郷“ハヤブサ地区”に移住するところからはじまります。都会のストレスから解放され、穏やかな生活が送れるかと思いきや、地元の消防団に加入したのを機に、連続放火騒動に巻き込まれ、さらには住民の不審死など怪事件に遭遇！

真相を探りはじめた太郎の前に浮かび上がるのは、集落の奥底にうごめく巨大な陰謀……。

(テレビ朝日のホームページから、一部引用)

第1話で、1度消防団に入ることを断った太郎が、火事の現場で消防団の消火活動を見る、という場面がありました。

オットはテレビの中の団員に向かって、指示を出してました。その指示が、ドラマ内での消火活動およびセリフと全く同じで、半年分ほど笑わせてもらいました。「ドラマ、出れるんちゃう？」

第2話では、ポンプ操法大会の練習、本番の場面がありました。

「ハヤブサ分団、ただいまからポンプ操法を開始する」

「火点は前方の標的、水利はポンプ右側後方防火水槽、手びろめによる二重巻きホース。一線延長！」

「始め！」

「ヨーッシ！」

指示も動きもセリフも、完璧。100%右京消防団山田分団と同じで、ドラマ

の声と動作を、目の前でやってくれて(というか、自然とやってた)、これまた相当笑わせてもらいました。オットも、ドラマの再現度のすばらしさに、非常に感心していました。

久しぶりに、生き生きとテレビを見ているオットが新鮮です。長い間、地元の消防活動に一生懸命取り組んできたから、もはや体と消防が一体化しており、現役を離れて数年たつけれども、あの衣装や、ポンプ車を見ただけで、自然と所作があふれてくるんだということに、脱帽。

スリリングなドラマを楽しみながら、オットの反応も楽しむ、今回は2倍楽しくドラマを見ることができそうです。

ドラマは、太郎がハヤブサ地区に見え隠れする陰謀を解き明かしていくのですが、その舞台や登場人物の暮らし …風景、役場の町おこし活動、人付き合い、噂、お寺との関係など… 私たちの暮らす京北と重なる部分がたくさんあり、共感しながら、自分事のようにミステリーを楽しんでいける予感。

たとえば、役場の町おこし事業として、東京からの移住者を中心に、「ハヤブサ地区で起こった事件の真相を探るため、探偵が観光名所を巡って謎を解き明かしていく、というドラマをつくろう!」という企画があったりして、なんだか京北でもできそう!とか思ったりして。

なので、おうちに消防団員や、消防団員OBがいなくても、とっても楽しめるドラマだと思います。

みなさま、だまされたと思って1度見ていただけたら嬉しいです。(真理)

「ハヤブサ消防団」

テレビ朝日系/毎週木曜日/よる9:00 放送

おまけ... 「さだこなう」

先月、ばっちゃんのことを記事にしたところ、「定子さんのこと気になったんや」「定子さんのことがわかってよかったわ」と、思いがけずいろんな方から、声をかけていただきました。ばっちゃんにちなんだ、自分の心のありようを記事にしたつもりだったのですが、意図せずして、バッチャンの近況報告記事として、喜んでいただいていたんだとわかり、ぐふっと笑いがこみあげました。ばっちゃんはもしかして人気者だったのか？

これからは、京北病院さん、ケアマネージャーさん、などなど、たくさんの医療、福祉、介護の皆様、家族もろともたくさんのケアとサポートいただきつつ、歩んでまいります。京北の地域と医療のすごいサポート体制に、既に感謝しかありません。



タナカミセ 田中店 営業カレンダー

2023年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休	休	8	9	10	11	12
休	休	15	16	17	18	19
休	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



…営業日

いつもありがとうございます。

8月 6日(日)

7日(月)

13日(日)

14日(月)

20日(日)

お休みをいただきます。どうか、よろしくお願ひ申し上げます。



食欲も睡眠も「脳」ではなくて〇〇が決めている!!



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

「脳」は身体全体を統べる強大な司令塔ですが、その裏で私たちの体を静かにコントロールしている“第二の脳”があることはご存知でしょうか？
今回は「脳」へ大きな影響を及ぼす“第二の脳”についてお話していきますので、ぜひ最後までお読み頂けると幸いです。

「脳」へ大きな影響を及ぼす“第二の脳”とは？

身体を裏でコントロールしている“第二の脳”とは、「腸」を指します。

腸は、脳が形成されるはるか昔から進化し続けてきた極めて古い臓器です。

最近の研究では、サンゴやクラゲのような腸は持つが脳は持たない生物でも睡眠をとることが確認されており、睡眠は脳を休めることだけが役割ではないということが分かっています。また、私たちの腸内に存在する腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌=ひよりみきん）のバランスは、私たちの食の傾向に大きな影響を与えることも分かっています。

これらの事実から、腸は単に食物の消化や排泄を担当するだけの臓器ではなく私たちの食欲や睡眠といった基本的な生理機能までもコントロールしているため、健康と腸は切っても切り離せない関係があります。

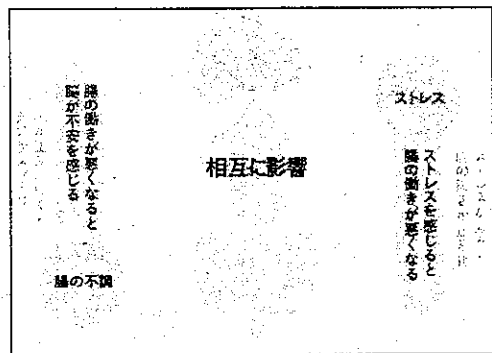
健康に非常に重要な「脳腸相関」のうちようそうかん

脳腸相関（右図）と呼ばれる健康のために非常に重要な関係が脳と腸にはあります。また、腸は腸内細菌の影響も直に受けるため多方面からのケアが必要です。

<腸のケア方法>

食物繊維の豊富な食事・規則正しい生活
リラックスする・ツボを押す …など

その他に鍼やお灸も効果がありますよ！



詳しくは「8月号たにやま健康新聞」で解説しますのでぜひ御覧ください！
たにやま鍼灸整骨院には、整腸のように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

LINE からでもカンタンにご予約できます

〒 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>



8月 - 葉月 - 「京都なう」

「葉落ち月(はおちづき)」が転じたもの。現代の9月にあたる葉月は、落葉や紅葉が始まる時期。それが「葉落ち月」と呼ばれるようになったのでは、といわれている。

他にも、シベリアから雁が越冬のために渡ってくる月であるため、「初雁月(はつかりづき)」
 稲の穂が張る月である「穂張り月(ほはりづき)」「張り月」が転じたという説がある。

毎度どうも！ながさわまさみです。

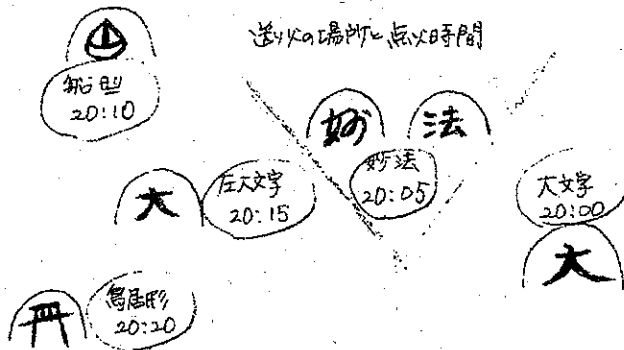
= 五山の送り火 = 8月16日(火) 20時から順次点火される。

お盆にお迎えした精霊を再び冥土にかえす「精霊送り」の意味を持つ、仏教的行事。

→「盂蘭盆会(うらぼんえ)」先祖や亡くなった人を供養する日本古来のしきたり

「迎え鐘(鳴らすと極楽浄土にまでに響き渡るという、この鐘の音を頼りにこの世に戻る)」

等で、あの世からお迎えする。送り鐘や送り火で帰られる。



※古くは、十山で灯されていた。
 左の5つに加え、市原の「い」、
 鳴滝の「一」、西山の「竹の先
 に鈴(縁起物)」、北嵯峨の「蛇(再
 生)」、観空寺村「長刀(なぎなた
 =魔を払う)」があった。

火籠流し 嵯峨山・広沢池で開催

<まさみのつぶやき 3> ~五山の送り火編①~

4年前、送り火が終了して入山許可が出た夜中、友人のメグ・ライアン(“たむけん”とも言う)と、大文字山に行きました。久々の登山に足が上がりず、暗がりの中を「えっさほっさ」と休みながらも足を進めました。頂上に着くと先ほどの苦労も吹き飛ばすほどの景色。

眼下に見る京都の街の灯りは、幻想的でした。4時間ほど前には、見上げていた送り火のまさにその場所にいることを実感しました。

初期の目的を達成せねば…消火されて、水浸しになっている火床や火床周辺を探すと、5cm以下のものが殆どでしたが、15cm以上のものも数本見つけられ、ビニール袋に入れて、転がるように下山しました。

次の日から、数日かけて炭を乾かし、半紙に包んで水引をかけて玄関などに飾りました。

今年も登れたら良いな~と思いつつ、7月から(遅っ)階段上りに励んでいます。



《8月の京都》

【自然】 昨年(令和4年8月)の平均気温 29.0℃
平均最高気温 34.2℃ 平均最低気温 25.5℃
・梅雨明け 平年7月19日頃 (7月23日頃)

【生活・その他】

- ・立秋 8日(火) 秋の気配が見える頃の事。以降は、夏の名残、「残暑」
- ・処暑 23日(水) 暑さが少し和らく頃の事。朝の風や夜の虫の声に秋の気配が漂う

○地蔵盆 24日(木)前後の土日(地域による) 京都をつなぐ無形文化遺産・選定第3号選定

「京の地蔵盆～地域と世代をつなぐまちの伝統行事」

火災や飢饉、疫病の流行などが頻繁に起こり、地域の助け合いが極めて重要であった近世において、お地蔵さんは、地域の住民に安心と連帯感を与えてくれる存在として祀(まつ)られてきた。時代とともに変化しながら受け継がれて地域の行事として積極的に取り入れられてきた。数珠廻し・お菓子配り・福引など様々な催しを楽しむ。町内会の行事。

※卍型落雁(まんじがたらくがん)米と餡から作られる栄養価の高い落雁に寺院の記号である卍を型押ししたお菓子。近年あまり見られず。

<まさみのつぶやき 3>～五山の送り火②～

五山の送り火で、思い出したお話を二つ。(いずれも生粋の京都の方)

・「大文字焼き」と言った私に「五山の送り火!」と言い直させ、その時以来気を付けている…つもり。

・右京区に引っ越して、初めて遊びに来た友人が、家に入るなり、「ここからは大文字が見えるね～」私「うんうん、見える見える」「あと鳥居形も見えると思うんやけど。こっちの方面」指さした方向を見ると…小さくかすかな鳥居形が見えました。

(現在は高い建物で見えなくなりました) 京都の方は、生まれつき身体の中に方位磁石があって、どこでも東西南北がわかるといわれている事を実感しました。(大阪生まれの私は、方向音痴です)

火には魔除けありと
鎮魂の力がある

最後まで、読んで下さりありがとうございました。
まだまだ暑い日が続きますが、ご自愛ください。

ほな、また。

ながさわ まさみ



☆ カルピスは、7月7日 104歳になりました(笑) ☆

足がよくつってしまう人へ

そのバ整体院 院長の辻です。

今回は、足がつってしまった時はどうすればいいのか？具体的な対処法と、足がつらないように予防対策をお伝えしていきます。

さっそく、足がつってしまったらどうすればいいのか？をお伝えしていきますね。

足がつたときには闇雲に揉んだり動かしたりしないでください△
足のつりは急に起こるので、初めての方は何が起きているかわからずパニックになりがちです。急に筋肉が収縮(縮む)した状態なので急に動かすのは危険です。
なので、まずは慌てずにゆっくり動き痛くない角度を探します。
そして、ゆっくりストレッチをかけていきましょう。

では、一例としてもっと分かりやすく説明しますね。

足がつってしまう部位としてはふくらはぎが特に多いので、ここでは早朝、自宅で寝ていて急にふくらはぎがつってしまったと仮定します。

ゆっくり動いて何とか体勢を起こしてもらい、膝を軽く曲げて足の指先をつかんでゆっくり膝を伸ばして、足の指先を自分の方へ倒し反らせてふくらはぎの筋肉を伸ばしていきます。時間は30秒から1分程伸ばします。

※痛くて足先がつかめない場合

まずは、上半身をなんとか起こして膝を軽く曲げるところまでは一緒です。
足裏を壁かベッドの柵に押し付けてゆっくり膝を伸ばしていきます。

※足元に壁がない場合

タオルを足先にかけてゆっくりふくらはぎの筋肉を伸ばします。

他にも方法はあります。

・反射誘発法

○ふくらはぎの場合

つった側の足先を反対側で踏みます。

つった足先を反らす方へ力を入れて、踏んでる足と反らす方へ力を入れてる足と力比べの様なことをします。

そうするとあら不思議、治まってきます。

○足裏がつってしまった時の場合

つま先をつかんでゆっくり足の指がまっすぐの位置まで戻します。

戻したあと、足先側足の甲をつかみ足の指を上(足指を反らす側に力を入れる)あげます。



・ツボ押し

「承山」(しょうざん)膝裏と足首の中間部分、ふくらはぎの筋肉の分かれ目にポイントがあります。体育座りした状態で、親指でポイントを押え、ゆっくり押しもみしてください。

※力加減は痛気持ちいいところまで。

押しすぎない様に注意

★足がつかないようにやっておきたいこと

・適度な運動と水分&ミネラル補給

・寝るときには足を冷やさないように

レッグウォーマーなどで肌が露出しないように暖かく保ち、冷やさないように気をつけてください。

・食事で気をつける

バランスよくミネラル補給できる食生活が理想ですが特に不足しがちなマグネシウム(大豆製品、海藻、木の実、魚介類)、カリウム(野菜、海藻、豆類、果物、緑黄色野菜)、カルシウム(小松菜、大豆、乳製品、ししゃも、エビ)を取り入れるよう心がけましょう。

・足首の体操

仰向けでつま先をあげたり下げたりする運動。

同じ要領で座ってもできます。

ふくらはぎの筋肉ポンプ作用で足の血行を促す。

冷えやむくみ予防にもなります。


ぜひ、参考にして頂きより快適な日常を送っていただく手助けになれば幸いです。

やってみたけどダメだった場合は、自分ではどうこう出来る状態ではない可能性があります。

中には病気の前兆で出ることもあるので、

ご相談があれば当院までご連絡ください。

そのべ整体院 

 0771-60-7597

〒 622-0015

南丹市園部町木崎町13-2

アーク参番館104

LINE ホームページ



許すということ

「許せない」ということは、「過去の出来事に強く心がとらわれて、誰かを責めている心の状態のこと」です。

「許せない！」と誰かを責めている時の私たちは、気持ちが安らぎません。身体によけいな力が入り、気持ちが波立ちます。この状態が続けば、苦しくなることもあります。

例えば、誰かとの関係で、自分が「忘れられない嫌な思い」をしたとします。その時の選択として、「いつまでも許さないという自分」と、「時が経てば許すという自分」とがあります。

「いつまでも許さないという自分」を選択した時は、過去の出来事のために自分の心の安らぎを放棄することになります。さらに、その後の相手との関係がギグシャクすることになります。

「時が経てば許すという自分」を選択した時は、自分の心の安らぎを手に入れ精神的に自由になれます。その後の相手との良好な関係をつくることも可能となります。

「許す」ということは、自分が「忘れられない嫌な思い」をした相手の行為を良しとすることではありません。

「相手が悪い！」と思いながらも我慢することでもありません。

私なら「あの時の相手の行為は、私がとても嫌な思いをした」事実から、「相手が行った人を傷つける行為は、私は」絶対にやらない」と自分の中での学びの1つとします。

さらに「間違いは相手の行為だけで、相手のすべてが間違っている訳ではない。相手も人間だから間違いもある」と自分に言い聞かせます。相手の全人格否定だけはしないように気をつけています。

相手を許すことは、私自身のためであり、相手のためにもなります。でもその前に、自分が自分を許して受け容れること（自己受容）が大事です。


創業62年
黒毛和牛靴牛専門店

登喜和



山の家具工房

WOOD THE DESIGN SHOP & STUDIO



1F SHOP 人と木
2F WORK ROOM 職人のひととき

TEL 075-854-7034
<http://www.yama-kagu.com>

原料
産地
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>

ちよつと斬れる話らしい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 遅遅る!

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



—京北・京北から新しい生活空間を築く—

仲井電気工事商会

京北堂

075-852-0493
〒601-0277 京都市右京区京北御所町下17-2
HP <https://nakai-denki.com/>
電気のこと、色々ご相談ください。

京北堂株式会社
HP <https://keihokudo.com>

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



杉鮮 日本唯一、杉で包む鯖寿司

京都 西の鯖街道 鯖寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151



野村鍼灸院

☆予約制

京都市右京区京北周山町

075-852-0010
075-852-0011
075-852-0012
075-852-0013
075-852-0014
075-852-0015
075-852-0016
075-852-0017
075-852-0018
075-852-0019
075-852-0020



Gate

CREATIVE SPACE


<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畑131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-5168-1418
 e-mail senta@silk.plala.or.jp




タナカミセ
田中店

病院や
マッサージに行っても




ダメだったその症状
お任せください
そのへん整体院



SATOYAMA
DESIGN

乳、卵、小麦、
白砂糖不使用



やさしい やさしい
べっぴんかしら
一花

グルテンフリー
プラントベース

肩 腰 膝
そのツライ痛み
お任せ下さい！

京丹波町
たにやま鍼灸整骨院

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 検索

京都 煎茶 庵

京都の地産野菜
好茶・茶道具
若小僧の茶室・茶室の中
おこしん
茶の料理です

納豆もち そば

TEL 075-854-0101
URL <http://kyohjan.com/>



京丹波
えだまめファーム
KYOTAMBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行

発行者: 田中眞理・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