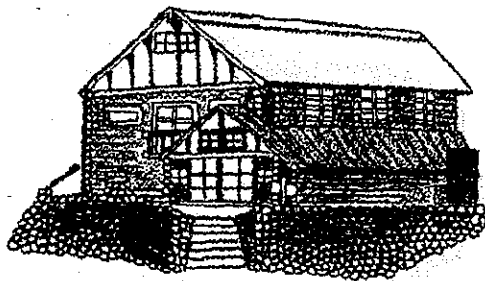


誰にでも  
ひらきなび  
帰れる場所  
必ずある  
その場所は  
土地ではなく  
人なのです



な  
な  
う



発行  
者  
千  
山  
正  
一

第135号

2024年8月

タナカミセ	...	秋田で登喜和さんトーク	2
		8月の営業案内	3
COMだより	...	お伝えしたいこと	4
		忠男スケッチ	5
hana	...	万有引力	8
たにやま鍼灸整骨院	...	最近注目されている	9
		「副腎疲労（ふくじんひろう）」	
登喜和	...	夏だからこそ食べたい辛いカレー3選	10
	...	&お盆時期のお肉のご注文について	
そのべ整体院	...	沢山採れ過ぎた夏野菜の冷凍保存方法	12
三宝裕のひとりごと	...	競技を楽しむこと	14
協賛のみなさま	...	ありがとうございます	15

# 秋田と登喜和さんトーク

7月号「レッカー伝説」続編です。

(5月7日～12日、太郎の入院&手術の付き添い、太郎の秋田生活をもっと広げるために軽トラを届ける、太郎がお世話になっている人々にお礼を言う、そしてあわよくば秋田観光…)

秋田県横手市十文字町、ゲストハウス「カモンバ」での2泊3日秋田旅ばなし。

「太郎の秋田のお母さんに会って欲しいです」

レッカー伝説から一夜明けた朝、社員のまみさんが言ってくれました。

「わないい きょうこさんっていうんですけど、連絡とってみますね」

きょうこさんは、横手市から少し北上した美郷町にある「北のくらし研究所」にいらっしやるとのこと。

「北のくらし研究所」は、旧美郷町役場をリノベーションして、創作活動や地域住民の交流を目的とした施設。「クリエイター・イン・レジデンス」として今年4月にオープンしたばかりの施設だそうです。

入院中の軽トラの代車を借りて、のんびり鳥海山を眺めたり、道の駅に寄ったりしながら、美郷町へ。

「旧美郷町役場」というだけあって、昔お世話になった京北町役場の雰囲気をちょっと感じながら、写真を撮っていたら、

「太郎のおかあさん？」声をかけてくれた女性が。

「そうです。はじめまして」

「太郎のおかあさん、っていう雰囲気が出てたからもしかしてと思って」

もう素敵やった。

きょうこさんは、30年間イギリスでテキスタイルデザイナーとして暮らし、オットを亡くされて、帰国。ご縁があって、秋田に来られたそう。

声も表情も明るく、その明るさがあふれて周りをもっと明るく照らしているような印象でした。

「北のくらし研究所」の準備に、太郎がお手伝いさせていただき、また踊る場を作ってい

ただいていることを聴いて、感謝感謝のお話をいろいろ伺いました。

「そうそう、京都から来てる人がいるのよ」

ひとりの男性を紹介していただきました。

「京北か！ 僕、登喜和の肉炒め定食大好きやねん。懐かしいわ」

おお！ 秋田のこの地で「登喜和の肉炒め定食」の話をするとはい！

「登喜和の皆さん、お元気ですよ！ いつもお世話になってるんですよ」

さらにあれやこれや話していると、大学の先輩だったということもわかり、こんな偶然を仕掛けてくれた神様に、改めまして感謝感謝です。

人生何があってもだいじょうぶ。

すべては、「なうのネタ」になる。 (真理)

タナカミセ  
田中店 営業カレンダー

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

...営業日



# 「お伝えしたいこと」

COM だより

スーパー マツモト新そのべ店 で買い物をしていた時のこと。

「〇〇〇ゆみこさん、お伝えしたいことがあります。受付までお越しください……」

とアナウンスが聞こえた。

「ん?」「お伝えしたいこと?」「受付ってどこにあるの?」

と心の中でつぶやきつつ帰宅した。

その夜、帰ってきた旦那に

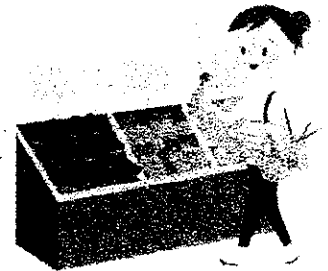
「あのさあ〜、珍しいことがあってな〜。

今日マツモトで買い物してたら、店内のアナウンスで

私の旧姓と同姓同名の人を呼んだはってさ〜。こんな名字あんまりないと

思うんやけど、下の名前まで同じやってびっくりしたわ〜」

と喋っていた。



それから数日後、何かが見つからない。なんか違和感ある〜

銀行の通帳が見当たらない。

私のことやし、絶対どこかからひょっこり出てくるはずや……と安易に放置。

2週間ほど経って、ぼちぼち探し出さんと……(汗)と思い当たる場所を探す

見当たらない。

(なんで無いんや?私の通帳。旧姓のまま使っている通帳……)

「?」

紛失に気付いた時期からの記憶を必死にたどっていく……

……  
そうや

『あのさあ〜、マツモトで同姓同名の名前を呼んでいた。旧姓の同姓同名……』

家で喋っていた内容を思い出した。そうや、スーパーのATMで記帳したのを思い出した。

「へっ!? あのアナウンスは、もしかして私のことですか!?!」

(「お前のことや!」と自分自身に叫んだのは言うまでもない)



スーパーマツモトさんにさっそく電話。

『はい、確かに金庫でお預かりしております』

〜「お伝えしたいこと」〜があったんですね。

ご迷惑おかけしました。

(米津)

ただお

## 忠男スケッチ

COM だより2

今年の7月、義父の三回忌を終えました。

義父の残したものが家のあちこちに残っており、きれいに整理しファイル  
とに綴じられた書類や、短編小説のような日記など・・・。

きちんと整理整頓するってこういうことだなあ・・・と日々反省&学び。

そんな中に、義父の残した絵がありました。

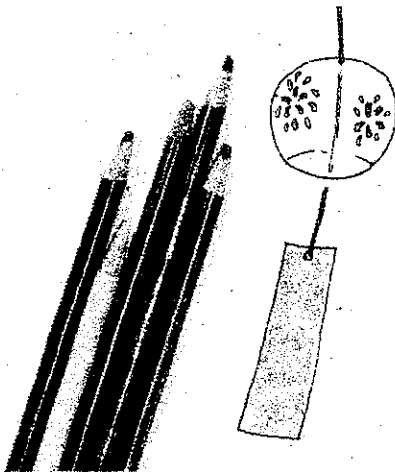
おかし、地元上川町内会で行われていた演芸会の準備風景のようです。  
かみかわちょうないかい

家族みんな絵が上手い家系のようで、これは生前お世話になった方々にも  
ぜひ見ていただきたいと思い、「なう」に掲載させていただきました。

よろしければ、義父「忠男スケッチ」見てやってください。

皆様の心の中に、義父が生き続けて下されば良いな～と思う今日この頃です。

(米津)







# 万有引力



先日、福山雅治(まじゃ)のライブに行ってきました。

そこで、新曲の「万有引力」を聞くことができました。朝の情報番組「DayDay」のテーマソングとして福山くんが書き下ろした曲で、まだ配信もされていません。その曲をライブで聴けるなんて幸せすぎました。

福山君の曲はメロディーはもちろんですが、歌詞に込められた思いというのも深いのです。漢字とひらがなをあえて使い分けたりもされています。ちなみに「万有引力」って聞いて思い浮かぶのは、リンゴのニュートンですよ。ざっくりすぎ(笑)

リンゴが落ちる=地球がリンゴを引っ張る ⇒ 重力を発見! みたいな? 実際はリンゴが受ける引力と、月が受ける引力が同じものではないか、と最初に気づいたのがニュートンのようですけど。

サラッと調べると、万有引力とは、質量をもつ物体の間に働く引力のことって書いてありました。月が地球を回る遠心力と、地球が月を引っ張る引力とがつりあっているから月は、地球のまわりをグルグル回るだけで、地球には落ちてこないんですって。

科学的な意味でのこの万有引力を、福山くんは「人と人がそれぞれ絶妙なバランスでつかず離れずの関係性で引き寄せあっている」という見方をし、曲にされているんですよ。人はみんな唯一無二の存在で、誰かは誰かのために存在している。だから自分と考え方が違ったとしても排除したり否定したりするのは、自己中でエゴむき出しの状態。否定や排除ではなく認め合っていくことが大切だよって教えてくれます。誰にでもその人のことを大切に思っている人がいるってことを忘れてはいけません。

みんなそれぞれ自分の正義があって、ぶつかることもあるけれど、そんな時こそ、引き寄せ合えること(歩み寄り)を目指したいものです。

「万有引力」という曲からいろんな思いが巡り巡りして、ライブ中ウルっとしちゃったという話です。

生きている間に会える人を大切にしたいし、その出会いに感謝をしないと。

⑧ hana





# 最近注目されている「副腎疲労 (ふくじんひろう)」とは？



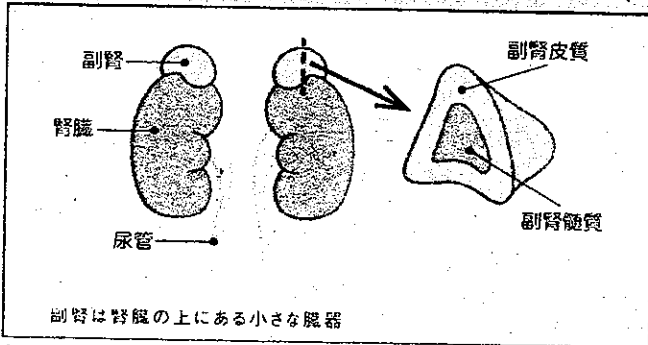
こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

酷暑、多湿、冷房による冷えと体を取り巻く環境が大きく変わりやすい時期です。以下のような症状でお困りの方は要注意ですのでぜひ最後までお読みください。

✓朝起きても疲れが取れていない ✓気分が落ち込みやすい  
 ✓集中力が低下している ✓物忘れが多くなった ✓食後にダルさがある

これらの症状は、「副腎疲労」が原因である可能性があります。

## 聞き馴染みのない臓器「副腎 (ふくじん)」ってなに？



そもそも「副腎」とは、腎臓の上についている三角形の小さな臓器です。体内の状態をどんな時でも、一定に保つために様々なホルモンを分泌 (ぶんぴ) する役割があります。

数あるホルモンの中でも、ストレスに耐えるように体を調節している強力なホルモンが、皆さんも聞き馴染みのある「ステロイド」ホルモンです。過度なストレスによって副腎が働きすぎて疲労が溜まってくると、疲れが取れにくくなったり、風邪をひきやすくなったりして、最後には疲労から動けなくなるなどに至ります。

## 副腎疲労を防ぐには？

副腎疲労を防ぐには、多方面からのケアが必要です。最初に取りかけられるケアとして食生活の見直しがあります。

ホルモンの生産過程で大量に消費されるビタミンB群は、副腎疲労の人が不足しやすい栄養素です。ビタミンB群を含む玄米や豚肉、卵、貝類や海藻類を多めに摂るように意識しましょう。

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

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>



## 夏だからこそ食べたい辛いカレー3選&お盆時期のお肉のご注文について

夏の暑さに体がついていかない日々です。晴れた日は太陽の暑さに、雨の日はジメジメした蒸し暑さに体調のコントロールが難しい。でも、そんな季節だからこそ辛いカレーを食べたくなる。そんなことが最近の楽しみになってきました。

以前の「なう」で、カレー屋さんを巡るのがマイブーム、という文章を書きましたが今もそのブームは続いております。そこから一步進んで暑い今だからこそ特に辛いカレー屋さんを色々探しています。今回は自分が食べた中で、京都の「辛くて美味しい」オススメのお店を3つご紹介したいと思います。

### ①スパイスチャンパー (四条烏丸) : 定休日 : 基本は日・月曜日

・メニューは「キーマカレー(辛)」の1つのみ！ とっても辛くて、どんどん汗が出てくる、でもまた食べたくなる旨味&魅力ある一品！！

・カレーの中身は鶏のひき肉と玉ねぎ、それにジャガイモ。その上にはパプリカと梅干しが乗っています。+チーズトッピングやお供にコーヒー牛乳がオススメ！

・キーマカレーはネット通販でも購入可能です。(お店のHPからどうぞ)

### ②スパイスホリック (四条烏丸) : 不定休 (お店のSNS等 要チェック！)

・今年の4月にオープンした新進気鋭のスパイスカレーのお店！

午前8時から営業するという珍しいスタイルで、朝カレーを体験できます。

・メニューは「チキンカレー&キーマカレー」の2種類。

あいがけも可能で追加で特製チキンやチーズをトッピングするのがオススメ！

・始めはあまり辛くないかなと思いきや、食べ進めると辛さが分かってくる。

ビール好きな人はカレー専用クラフトビールをお供にするのもいいかも？

### ③隙間カレー（二条）：週一回の不定日営業（お店のインスタを要チェック！）

- ・一週間に1回、しかも曜日はバラバラの超不定期営業の隠れ家のお店。  
でも営業口にはお客さんが行列をつくる程の美味しいカレーが待っています。
- ・カレーのメニューは基本3種類。特に辛いのは「チキンカレー レギュラー」。  
日によっては旬の野菜を使ったキーマカレーやカツカレーがあります。
- ・午後3時以降はコーヒーやキャロットケーキも提供されています。  
辛くて美味しいカレーのお供にはチャイやラッシーなどがオススメです。

※周りは住宅街なのでもし訪問される際にはご注意を！

以上、3つのお店を紹介してきましたが共通するのは、「ただ辛いだけではない」という点です。辛いでもクセになる、また食べたいと思う。そんな魅力を持っているのが本当のうま辛カレーだと思います。それを僕は去年から色々なカレー屋さんを巡って実感しました。これをお読みの皆さまの中にも共感していただける方がおられたら嬉しいです！

前田 悠太郎

### お盆時期のお肉のご注文についてのご案内

例年、お盆の時期はありがたいことに焼き肉用のお肉にご注文が集中し、新たなご予約がお受けできない状況になります。皆さまがこの文章を読んで頂いている頃には申し訳ありませんが、焼き肉用の受付は停止していると思います。

焼き肉用以外の商品（すき焼き用、ステーキ、スジ肉など）は変わりなくご注文を受け付けております。焼いて食べて頂くお肉は焼き肉用だけでなく、すき焼き用のお肉を焼いてポン酢でさっぱりと食べる。スジ肉を焼いて他のお肉とは違った味と食感を楽しむ。という食べ方もオススメです！

興味があれば下記の電話や公式LINEからご連絡、ご相談をお待ちしております！

お肉のご注文は下記のお電話 or 公式LINEにて受付中！

電話番号：075-852-0014（水曜日は定休日です）

公式LINE



インスタグラム



レストランメニュー



# 沢山採れ過ぎた夏野菜の冷凍保存方法

こんにちは。そのべ整体院 院長の辻です。

毎日暑い日が続きますね。洗濯物を干すのも汗をかきますよね。  
前日の夜から干したり、早朝に干すなど暑くなる前にされるのをオススメ  
します。

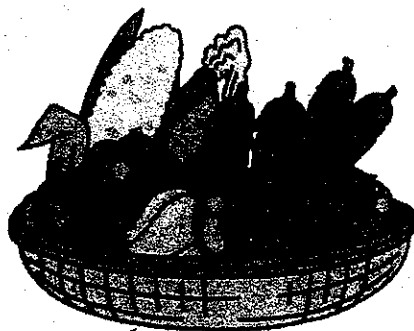
近年、家庭菜園をされる方が増えてきています。物価が上がり野菜の値段が  
上がっているからかもしれないですね。

そこで、たくさん採れすぎた野菜を冷凍する方法を、お伝えしていこうと思  
います。

## 『きゅうり』

スライサー等で薄くスライスしたきゅうりを保存袋に入れて冷凍。  
自然解凍でそのまま使えて便利。冷凍するとしぼりやすくなります。

- ポテトサラダ
- 酢のものやあえもの
- 浅漬け



## 『トマト』

ヘタを取り、皮つきのままタッパーや  
保存袋に入れて保存。面倒な皮むきがするっと簡単に！

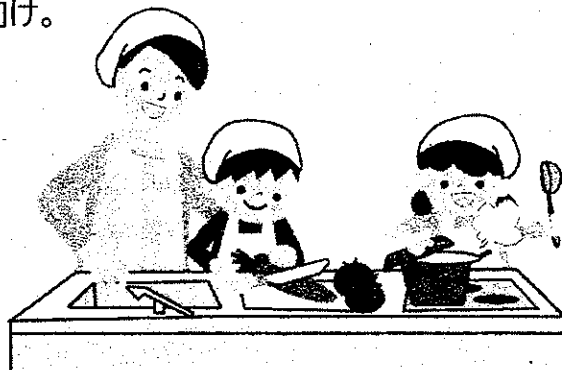
- スープやみそ汁
- 煮込んでトマトソース
- 半解凍でそのまま皮をむいてマリネや白だし漬け

## 『ナス』

半月切りや乱切りをして保存袋に入れて冷凍。

油を吸いにくいので、煮る料理向け。

- ひき肉と煮てそばろ煮
- ラタトゥイユやパスタソース
- 麻婆ナス
- みそ汁やスープ



## 『ピーマン・パプリカ』

せん切りや角切りにして保存袋に入れて冷凍。

食感は多少柔らかくなり、苦みを感じにくくなります。彩りにちょっと使いたいときにも便利。

- 炒めもの
- レンジ加熱しておひたしやナムルなど
- ピザの具材

冷凍保存することで、長持ちさせることができ食品ロスが減ります。家計にも地球にも優しい取り組みをしていきましょう。

院長 辻 陽平

そのへ整体院

0771-60-7597

〒 622-0015  
南丹市岡部町木崎町13-2  
アーク参番館101

LINE

ホームページ



## 競技を楽しむこと

私は、アスリート達の「オリンピックを楽しんでいます。」とか、甲子園球児の「甲子園を楽しんでいます。」という言葉に違和感を抱いていました。ここで「競技を楽しむこと」を考えてみます。

国語辞典で言葉の意味を調べてみました。

楽しい 心が満ち足りて気持ちよく愉快であること

楽しむ 愉快に過ごしてよい気持ちになる（余生を、休日を）  
あることを味わって満ち足りた気持ちになる（音楽を）  
期待をかけて心待ちにする（子どもの成長を）

つまり「競技を楽しむ」とは、「競技を味わって満ち足りた気持ちになること」でしょう。でも多くの場合は、ただ競技を味わう（競技に出場する）だけでは、満ち足りた気持ちになれない気がします。競技者が「満ち足りた気持ち」になるには次のような瞬間や出来事が必要であると思います。

- ・自分やチームの成長を感じた時（自己記録を突破した時など）
- ・思いどおりのプレーができた時
- ・相手に勝った時
- ・その他の満ち足りた気持ちになる出来事

競技者の競技に求めるものは様々ですので、「競技を楽しむ」条件も様々です。大会に出場することだけを目指して頑張り、出場したことだけで「楽しむことができた」と言うアスリートもいます。しかし、テレビでみたオリンピックアスリートは、わずかなミスのため後悔の涙を流し、謝罪する人もいて、「オリンピックを楽しむこと」は、簡単に手に入ることではない厳しい現実を感じました。

楽しいは「快感情」の1つです。私たちの脳は「快感情」に近づこうとする傾向があります。ゆえに楽しいと「やる気」が起きます。また、わくわくすることで脳にドーパミンが放出され、新しいことを学習しやすくなるそうです。さらに楽しいことでの集中力が強化され、「極限までの集中」の可能性もあるそうです。

創業62年  
黒毛和牛乳牛専門店

登喜和



山の家具工房

YAMA FURNITURE WORKS JAPAN



〒612-0129 大乙本  
Z: 075-855-3333 FAX: 075-855-3333  
TEL: 075-855-3029  
<http://www.yama-furniture.com>

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>



日本唯一、杉で包む鮓寿司

京都 西の鯖街道 鮓寿司専門店 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



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



一京都 京北から新しい生活空間を提案する一

601-0411の2F

神井電気工事協会

京北堂

075 852-0493

〒601-0271 京都府石原郡京北町世帯町下17-2  
HP <https://nakai-denki.com/>

京北堂株式会社

電気のこと、色々ご相談ください。

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

Gate

CREATIVE SPACE

野村鍼灸院



☆予約制

TEL: 075-852-0701  
075-852-0489  
京都市右京区京北周山町

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




工房

仙太

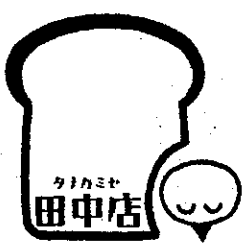
江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘々市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
H.P 090-5168-1418  
e-mail [senta@sitk.plala.or.jp](mailto:senta@sitk.plala.or.jp)

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  
そのへ整体院



タナカミセ  
田中店

グルテンフリー、植物性100%。  
ゆる糖質オフや、イソフラボン。  
京都の米、日本の豆で作る  
大人の体にもやさしい菓子。


へっぴんかし 一花  
いつか

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 京丹波町 野茶 山菜

京都の山菜野茶  
山菜 野茶  
野茶 山菜

TEL (075) 854-0101  
URL <http://kyoban.com/>



京丹波  
えだまめファーム  
KYOTAMBA EDAMAME FARM

Trimming - 犬のエステティックサロン -

**ワンボックス**

京丹波町前内市 18-3 電話 0771-82-2380  
トリミング・ペットホテル・スパ・送迎有り

編集後記

新札が発行されたことを記念しまして、一万円札の渋沢栄一さんの  
言葉をひとつ。「志可成れば必可成行わねばならぬ。行わざる志は  
空砲である。無駄花である。」 キビシイナアアア... (花)