

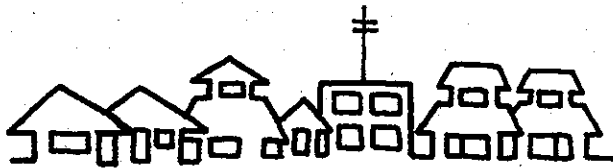
なほ



第14号

生命が生まれる
人として育つこと
それが家
徳の心
安んずる家
それが家
川が流れる
川が流れる
それが家
それが家

発行者
なほ編集委員会



目次

7月

hana	・・・師の教え	2
COMだより	・・・「体験学習」で人財育成	3
タナカミセ	・・・パンプリンのレシピ	4・5
ヒューマン・リレーション・センター 三宝裕	・・・泡盛の話	6
すし米	・・・夏本番! 鮎本番!	7
ケイホク クタ ムヤマ	・・・知足のつくばい	8
Syu's Bar	・・・呑んで! 飲んで! 食べて!	9
物味遊山	・・・ちよつと北の国から ～初行い一家の山里移住記～	9
NPO 法人京北コミュニティビジネ	・・・京北マルシェ	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11・12



師の教え 花

去年の秋からヨガを始めました。今は 2 人の先生のレッスンを受けています。

一人は京北外在住の有子先生で 2 週間に 1 回レッスンをうけています。話し方がとてもやわらかで、声もなんともいえず心地いい。お話も深く、実はお話を聞きながら何度も涙が落ちそうになっています。

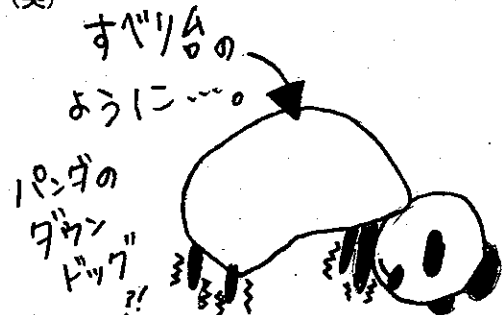
子どもの頃から体がかたく、体育の柔軟では「ふざけるな！グランド走ってこい！」と叱られ、スポーツテストの立位体前屈ではマイナス。足伸ばして座るなんてきつい(笑)

40 超えはやはり節目？体重増加や運動不足からか膝の痛みが出だして病院に行くべきか・・・というときにヨガのお誘いがあり即決の参加でした。

やり始めたらとても楽しくて気持ちよくて、ヨガが終わったら呼吸が大きくなっていることを実感しました。膝の痛みは消え「もっと柔らかくなりたい」とお風呂上がりに柔軟を少しだけやるようになり 2 週間に 1 回のレッスンでは物足りなくなって職場で「もっとヨガしたいねんなあ。どっかないかなあ。」ってつぶやいたときにライフヨガ FUJIMOTO のめぐちゃん先生のレッスンは誰でも参加できるよって教えてもらい、京北在住のめぐちゃん先生のレッスンにも通うようになりました。いつも笑顔で私の緊張をとってくれて感謝です。

どちらの先生もポーズの効果を手帳に説明してくださるので、どこに効いているのかを意識しながらポーズをしています。今ではヨガのない生活は考えられないくらいヨガが大好きになりました。

体はまだまだカチカチにかたいですが、足を伸ばして座れるようになったし、ちょびっとずつ柔らかくなっているのです。無謀ですが今年中に「鳩のポーズ」ができることをひそかに目標にしています。有子先生、めぐちゃん先生どうぞよろしくお願ひします(笑)



今、ヨガをして普段使わない筋肉を使ったり、痛気持ちいいポーズで呼吸したりしながら、中学、高校のときは偏った筋肉の使い方をしていたんだろうな・・・って思います。筋トレなど練習をたくさんしてそのまま使えばなしてでしたし、高校 1 年生のときには骨折して練習ができないときがあったのですが、しっかり体のケアをしていればケガをしていなかったかもしれないって思います。だから現役の選手たちにもぜひヨガをやってほしいです。部活でやってほしいなあー。

「どうかこのバカな時間もできるだけ長く続きますように・・・」
いつもレッスン最後の言葉です。

『体験学習』で人財育成

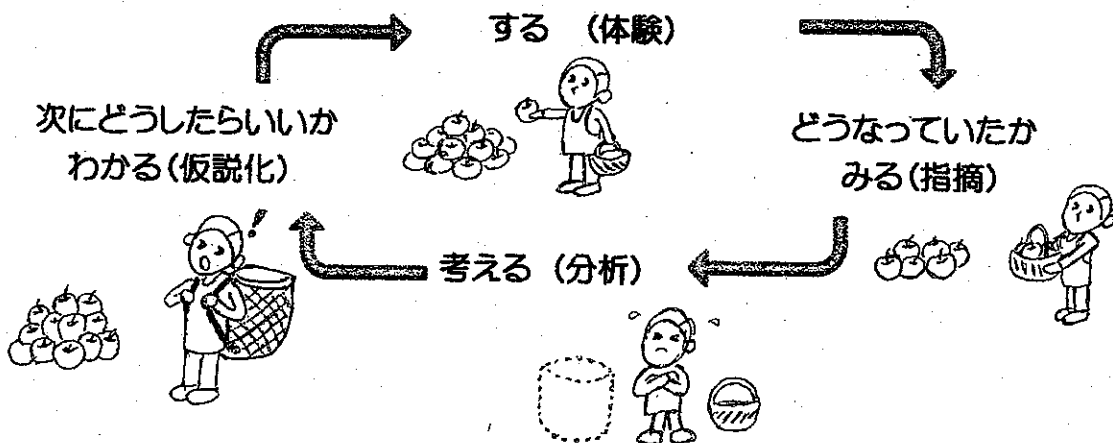
Com
たより

去る5月24日、ヒューマン・リレーション・センター主催（「なう」表紙の詩画でお世話になっています）の『体験学習セミナー』に、「なう」編集委員3人で参加してきました。

内容は、「リーダーシップ」「コミュニケーション」「チームワーク」「価値の明確化」など。実習（体験）を通して今の自分のあり方に気づくことができ、参加すればするほど自分自身の成長を実感できる、有意義で必要不可欠な学びの場となっています。

最近、京北地域でも『体験学習』経験者が増加しつつあり、老若男女問わず、『体験学習』を通して京北の人財育成につなげていきたい！というのが私の目標です。来年度、京北で働く人や個々の活動で頑張っている人たちのスキルアップを目指して、『体験学習セミナー』の実施を計画しています。そのために、今は自分自身のスキルアップに奮闘中です！

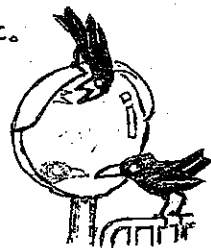
【体験学習のしくみ】



カラスが2羽に!!

山国井戸町の井戸バス停。さんさろ に立つカーブミラーに、1羽のカラスが自分の姿を映し長時間眺めている様子を、昨年頻回に見ました。

今年もカラスは来ているかな〜と、ヘルパー訪問の移動中に見ていたのですが、なっ、なんと!!今年も2羽に増えているではありませんカーッ!! スクープ写真を撮りたいのですが、なかなかうまく撮れず...



「撮れたで一!!」という方は、是非『なう』までご投稿下さい。(米津)

タナカミセ "パンフリンのレシピ"



いつもありがとうございます ☺

梅雨どき!

今月は、中途はんぱに残ってしまったパンたちを、楽しく食べたり、やらしいパンフリンのレシピを紹介しつゝ。

食パンやフランスパンはもちろん、菓子パンやフランスのパンも、おいしいオヤツになります。

「パンフリン」
かて



えー
kushinのー?

あれ何?

パンフリン (直径18cm丸型)

材料

- パン 200g (小はくちぢろ^スはカット)
- 牛乳 400cc
- 砂糖 120g (お好みで増やしたり減らしたり)
- 無塩バター 20g } 有塩バターや
- 塩 ひとつまみ } マーガリンでも
- 卵 3個 (ときほぐす)
- お好みで.....

作り方

- ① お茶碗にパンと牛乳を入れ、10分くらいおく。
- ② ①を弱火にかけ、砂糖を加えてドロドロにさせる。
- ③ 無塩バターと塩を加える。
- ④ 火を止めて、卵を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 「お好み」を加える。
- ⑥ 180°Cのオーブンで35-40分焼く。又は蒸し器で蒸す。

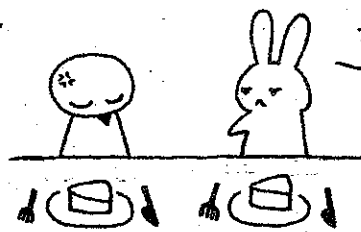
あれは

- シフォンパウダー (小さじ1/2)
- バニラエッセンス
- チョコチップ
- レーズン
- 薄切りのりんご
- 輪切りのバナナ

なくてもOK

量を適当で

なんでもねん
モチモチ
大きいやん



そちの方が
大きいやん

☺ 分量は目安。パンが足りなくても少ななくても、大丈夫!
☺ 毎回、「世界にたがひつ、今回限りのパンフリン」ができていきます。

☺ フワフワあたたかいうちにアイスクリームと一緒に食べたり、冷蔵庫で冷やして、うすくスライスして食べたり、ついつい、食べたくなる...



ワカ池
臨時休業のお知らせ

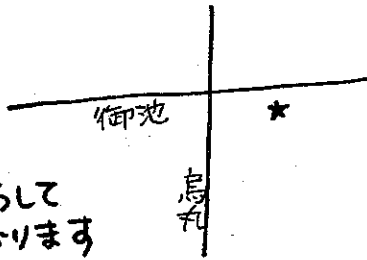
7月19日(土)

7月のおでかけショップは

7/31 (木)

12:00 Open
です

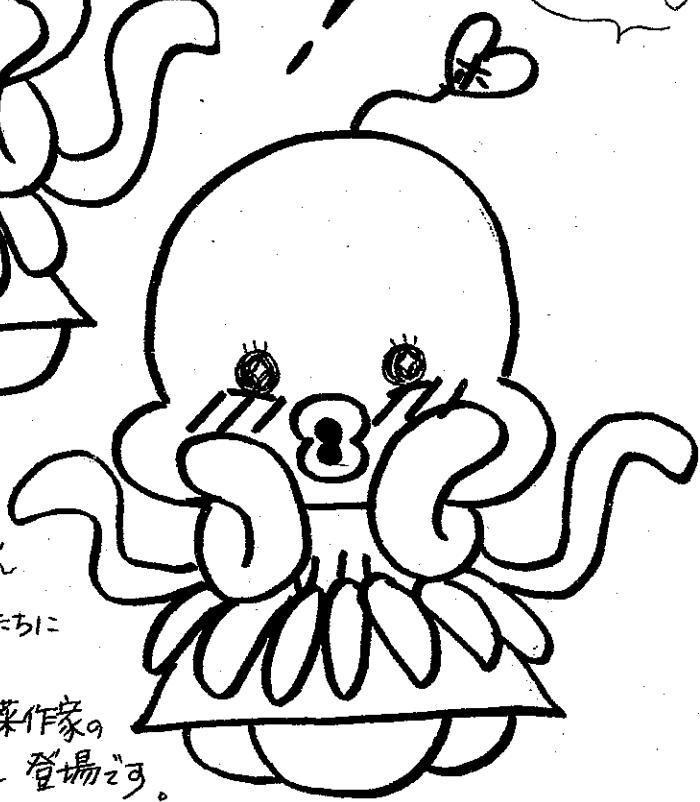
ご迷惑を
おかけします



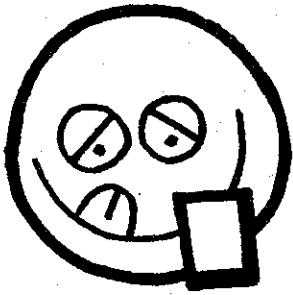
ニ来店お待ちしております
おります

ホレホレ
星人の
登場!

色を
ぬってね?
♡



北桑田高校2年生、
仲畑比梨乃 (なかはた ひなの) ちゃん
が描いてくれました。
こんな感じで「ホレホレ♡ 色々な人たちに
お話を伺う旅を続けますよ」
8月号、「天土(あまつち)ホレホレ」野菜作家の
市原正隆さんと、パトの恵美子さん登場です。



泡盛の話

ヒューマン・リレーション・センター 三宝裕

沖縄の友人から聞いた話ですが、沖縄では男の赤子が生まれると、その父親は一斗瓶（10升）に入った泡盛を買ってきて「この子が成人したら、この泡盛をこの子と一緒に飲もう」とします。

その家には、20年物、15年物、10年物、5年物の泡盛の一斗瓶、そして赤子が生まれた時に用意した1年物の泡盛の一斗瓶があるとします。

祝い事などがあれば、一番美味しい20年物の泡盛が開けられ飲まれます。当然20年物の泡盛は少しくなります。そうするとなくなった泡盛は15年物から補充されます。さらに10年物を15年物の泡盛に補充し、5年物を10年物の泡盛に補充し、1年物を5年物の泡盛に補充し、新しく買ってきた泡盛を1年物の泡盛に補充するそうです。

つまり、お店で売られている泡盛の20年物と言っても100%の20年物ではなく、新しい泡盛が混ざっているそうです。

この話を聞いた私は思わず「100%20年物ではない泡盛を、20年物として販売するのは詐欺の様な気がする。」と言いました。

沖縄の友人は「確かに100%20年物ではない泡盛だけど、そうしなければ泡盛が美味しくならない。新しい泡盛を混ぜることによって初めて泡盛が美味しくなるから仕方ない。」と言いました。

混ぜる泡盛の量や、混ぜる時期や、混ぜ合わせる泡盛の品質などについては聞いていません。この量と時期と品質を間違えれば、今よりも不味い泡盛になる危険を伴っています。

泡盛の話から組織を考察すると

組織や職場と同じで、人事異動や新人の採用などで常に新しい人が入って活性化しなければ淀んでしまいます。

※活性化とは「化学反応を活発にさせること。いきいきとさせること。」組織が生き残るためには「お客様の変化に対応して変わり続けることだ」とか「続けるためには変わること」とか言われる意味がわかる様な気がします。

すし米

夏本番! 鮎本番!!

◎ 文月、梅雨が明けると 暑中見舞や夏のゴ挨拶に生掛けたり。筵の葉さらさら♪と七夕の夜を過ごし、半夏生の頃には 蛸を、土用の頃は 鰻を食べ、夏休み... 忙しいですね〜

※ 七月入った頃、半夏生(はんげしょうず)と言ひ。この蒸し暑い日々を乗り切るためにも、夕ワリに豊富な蛸を食べましょう。

疲労回復に効く!!

農作物が大地にしっかりと根を張るのに

〜すし米〜

(割引)

平日 消泊プラン

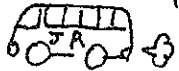
1泊2食付 23000.- 税別価格

この夏 限定割引です

夕食には

1泊2名様2組(平日のみ)のみ

魚づくし!



京都駅〜同山 往復バス代分(¥1180×2)を割引致します。

※ 他の割引サービスとの併用はいたしません。

ひとりごち

ぼくは ブラッシングが嫌い

... というか ブラシがコワイ

なでなでしてもらったらとても気持ち

いいから、細い目がまあまあ細く

なっちゃうんだ。なでなでしてもらって

はあ"がいつのまにか ブラッシングに

かかっていてビックリしちゃうんだ。

気持ちいいのはわかってるんだけど

あのブラシは 見ただけで 逃げてしまう...

はじめまして!

リキです。



花

ひなのちゃん ちやう。

ほれほれ星人キャラクターの作者、仲畑比梨乃ちゃんに、ちいさなインタビューをしました。

★1 ほれほれ星人は、どんなイメージで描いてくれましたか？

宇宙人と、「ホレホレ」しているということが伝わればいいなと思って描いた

★2 今一番幸せやな、って感じるときは、どんなとき？何をしているとき？

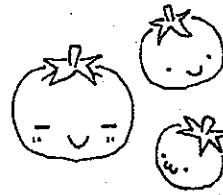
むごい世界の話とか聞いたとき

★3 好きなアーティストは？

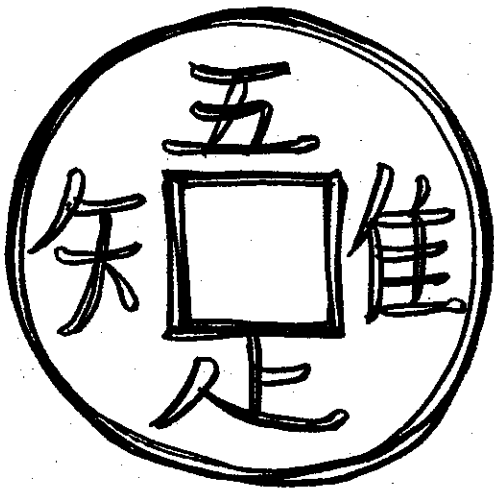
ビジュアル系（世界観だけ）

★4 これさえあれば、何もいらん。という食べ物は何？

プチトマト



プチトマトが採れたら特、てきー



京都 右京区 龍安寺

吾唯足知

(われただけに足を知る)

Eテレ 0655 で歌を聴いて知りました。

右京区民なのに 取っかかり... 否

ムラヤマ

トイホクワクマタ*

たいへんお久しぶりでございます。
遅くなりましたが、ちやう1周年
おめでとうございませう!!

書のことについて、伝えることについて、
発信することについて、




どんどんと臆病になってしまった
この頃だけにか。

今、いろいろ思うことはあれど、とどのつまりは
このことば。なのですね。

足元とはばかりに目を向けていました。
体の不調には、何かを足し、それが
いいものと聞けば、たはおお、足し足し...

と足はない。自分は、これで足していることを知る。
それは私であって、それ以上でも以下でもない。
引算をして改めて気づく、八地良さ。

さて、お花粉いかがでしたか？ 次の春も楽しみですね。 村山一美

呑んで! 飲んで! 食べて!   

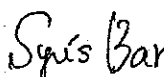
Syu's Bar

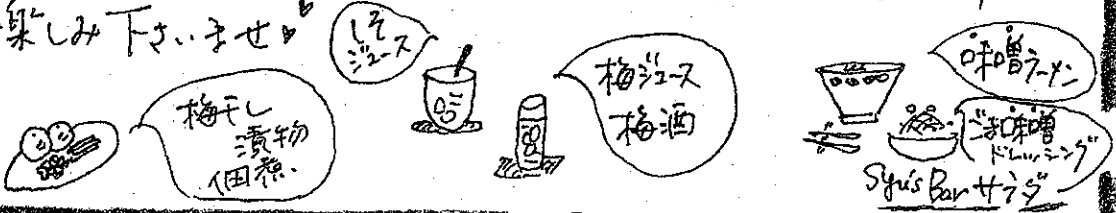
GUSHIYONE

生ビールが 美味しい季節に
 なりましたね♡
 スタミナをつける為に土用の丑の日
 には 鰻を食いますが、

土用には 『土用干し』と言われ、カビ虫防止のため
 いろんなものを干します。

梅干しの梅を干すのもこの時の仕事です。

四季のある日本で その時その時に行う事には 全て
 意味のある大切な事  Syu's Barでお出するお飲物や
 お食事の中にも そんな時季を経て 手と掛けた物も ありますので
 お楽しみ下さいませ♡



ちおとよの国から

第2回 梅雨

「グッタイー!
 シメシメ
 蒸暑!!」
 日本の雨季ハ
 気持ち悪ネ」
 梅干し ①



ルネワグナー一家の山里移住記

「この雨ハ
 やくや
 休みと
 いうこと
 カナッ!」
 神様が
 くハタ
 ナンだ!
 外仕事ハ
 4!! ③



「バカヤロー!
 植物ハ
 恵みの雨ダ!
 雨があるカラ
 成長スル
 のだゾ!!」
 怒 ②



「ただ
 単に
 ちねと
 働けヨ!
 サボクたい
 だけヤロ!
 フソ親父ガ
 ④



丹国蕎麦 物味遊山 中島

物味遊山 で検索! (未) 既

京北の衣笠

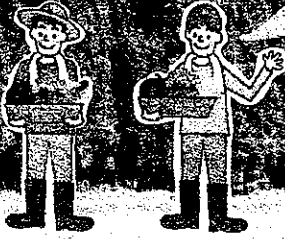
「京北マルシェ」って？

京都市の北西部に広がる右京区京北地域は、桂川の源流域。平安の昔から都の後背地として、木材や炭、食料などを送り続け、京の都を支えてきました。豊かな自然と美しい水で育った新鮮で美味しい農産物などの直売をとおり、京北の農家と京都の学生をつなぎます。

毎週火・金曜（雨天時は翌日）

時間：11:30～15:00

場所：立命館大学以学館前ひろば
& 西側ひろば



新鮮旬野菜☆各種お弁当☆米粉パン
けいほく自慢の加工品☆

主催：「京北マルシェ」NPO 京北コミュニティビジネス
協力：立命館大学産業社会学部 京北プロジェクト

※「京北マルシェ」は、京都市からの委託事業「京北地域資源発掘事業」の一環として実施しています。

出品者募集中!

NPO 法人 京北コミュニティビジネスでは、

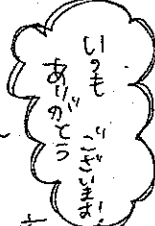
毎週木曜日、立命館大学で「京北マルシェ」を通して
衣笠キャンパス

『京北(けいほく)』をPRする活動を行っています。

(京都市からの委託事業「京北地域資源発掘事業」の一環として)

* 現在、協力いただいている皆さま *

- ★ 京北の農家のみなさん
- ★ 山国グループさん
- ★ 山国さきがけセンターさん
- ★ えあえあさん
- ★ SOBA cafe さらざん 京北店さん
- ★ おえむろさん
- ★ 京鹿庵さん



出品いただける方は、お弁当などはい

マルシェ当日 朝9:30 までに

NPO 事務所へ

(京都市京北合同庁舎 2F 2-1)

お手持ちいただけたらありがたい!!

詳しいお話を お聞かせになりたい方は、是非 NPO 事務所へお越し下さい!!

(担当: 大前、西)

★ マルシェスタッフ 募集!! ★

京北マルシェで スタッフと一緒に

京北をPRして下さい方を募集しています。

ご自身の自慢の品を直接
消費者まで届けること
今の学生のチカラの声
主えています...

@ ちかおがさ

学生さんの声(いりさ)

「京北って、どこなの?」

「野菜、一掴み食べてたいわ〜」

NPO 法人 京北コミュニティビジネス

Tel: 075-852-1699 村山..

玄挽、十割
丹国蕎麦 **物味遊山**
山に遊び、物を味わう。
京から若狭へ続く、丹国蕎麦紀行。
京都市右京区京北周山町東丁田13-3
TEL 075-852-1680
monomi-y@hotmail.co.jp
http://monomiyuzan.okoshi-yasu.com

田中店 外か池
田中眞理
でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール tanakamise@ymail.plala.or.jp
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

山の家具工房
701-0271
京都市右京区京北河野町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@necopora.net
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kameyahirokiyo
* 光山 周山 崎 の 一 葉
かみひろきよ
亀屋廣清
〒601-0281
京都市右京区京北周山町西丁田10-2
TEL 075-852-0000 FAX 075-852-0024
E-mail smile39@kameyahirokiyo.com

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
TEL 090-6732-4167 ■greentail@docomo.ne.jp

代表 大島剛司
ドックアドバイザー

ライフヨガFUJIMOTO
http://lifeyogafujimoto.weebly.com/
藤本めぐみ
080-5364-7000
megukko-v.v.@docomo.ne.jp

焼き鯖ずし
京北すえひろ
yakisabazushi.com
854-0113

魚びす屋
Miyama YEBISU-YA
電話 0771-75-2123

ホームヘルプステーション
 さく鳥
電話 855-1510

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

QOOTOF-00
クートーフフリーエーション
Tel 090-9052-3002 Fax 075-852-3287
Mail nishiyama@qootofo.com WEB http://qootofo.com

こもまり
http://koomar.weebly.com/
今井真子 069-5162-4655
090-5210@docomo.ne.jp
室川 博子 090-7106-5118
075-852-1680 FAX 075-852-0804
075-855-0240
sugino@koomar.net
藤本めぐみ 田村咲子

山本登記測量事務所
土地家屋調査士 山本雅史
土地・建物・相続登記など何でも御相談下さい
京都市右京区京北岡田町東ノ木27-3
電話 (075)852-0674
携帯電話 090-1676-8888

Syu's Bar
MUSHYONE
Tel.090-7106-5338
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open27:00-close24:00 営業中!

嵐山町「料理旅館すし米」内
もよっと寄れる隠れ名店のBAR

京都北山 森の中
杉のかほりに癒されて... **杉の森**
suginosei
FARM (株)K-Kファーム
601-0271 京都市右京区京北岡田町新田50
電話 075-852-1680 FAX 075-852-0804
MAIL suginosei@gmail.com

飲料 健康 **すし米**
ご宿泊・お食事・ご宴会
宴会時のお食事等
ご予算に応じて賜ります
◆ご予約・お問合せ
京北嵐山町 **075-852-0032**
http://www.sushiyone.net

岩鼻モーターズ
IWAHANA MOTORS
有限会社 岩鼻モーターズ
〒601-0531 京都市右京区京北北上弓削町百合集3-1
Tel.075-854-0355 Fax.075-854-0069

SOBA 菓子工房
さらざん
Open 11:00~16:00
Close 17:00
〒601-0281
京都市右京区京北岡田町西丁田21-8
075-852-0240
sugino@koomar.net
そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!

Gate

TEL 075-852-6750

京都府立総合資料館
 〒600-8501 京都市中京区東本町二丁目1番1号
 TEL 075-251-1000 FAX 075-251-1001
 URL http://yohpoh.com/

木質パレット

森の力京都株式会社
 〒601-0251 京都市右京区京北眞山町小御6番地1
 tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

http://k-senta.com/

工 房 **仙太**

江口 喜代志
 〒601-0213 京都市右京区京北丹波町ケ下131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-3159-1418
 e-mail senta@sjk.prima.oc.jp

仲井 亮文

仲井電気工事商会

〒601-0271
 京都市右京区京北眞山町ケ下17-2
 電話: 075-852-0493

代表 大前 幹紀
 TEL 080-6152-2433

あたご

atelier
kiku

京北
マルシェ

京北地域開発推進事業
 特定非営利活動法人
 京北エコーニシティゼネクス

「編集後記」



「ほう」の原稿作成に、「どうしよう... 何者どう...」と毎月悩まされ、結局しめ切りに進められくり返し。月刊誌心ができ上がるたび「や、ぼり(内容が)固い」と反省しつつ、こゝろを個性だ!と気持ち切り替えています。

ムラヤマさんの「若さ」足知、ほう編集委員の

心に響きまじい。スポンサーの商標も日々前を向いて努力されていることを感じています。編集委員メンバーも日々新たに、個性的な月刊誌を目指します!



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