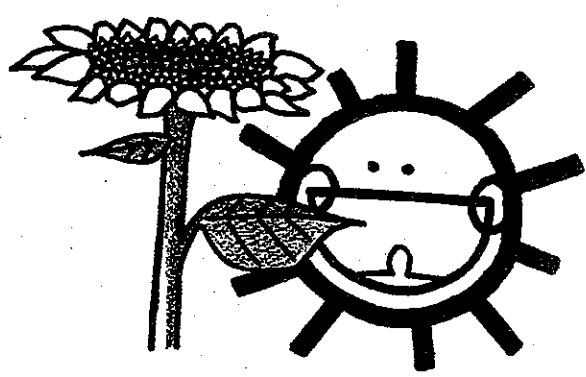


# なほ



君の花が咲いた  
 今日まで  
 君を耕して来た人が  
 君に水をくれた人が  
 君に光をくれた人が  
 君に土をくれた人が  
 君のそばに  
 君の花を咲かせたのは  
 君の方だよ



第27号

なほ編集委員会  
 発行者

## 目次

8月

すし米	・・・鮎 続いています	2
Syu's Bar	・・・4月からリニューアルOPEN	2
Dog village green tail	・・・犬のきもち	3
物味遊山	・・・まちがいさがし	3
タナカミセ	・・・パンより冷し中華?	4
	・・・8月のメニュー	5
	・・・夏休みと臨時休業のお知らせ	6
hana	・・・映画「降りてゆく生き方」を見て	6
	・・・田んぼの学校	7
COMだより	・・・自分と向きあう時間	8
(タナカミセ)	・・・うさぎのきもち	8
COMだより	・・・イベント案内①	9
	・・・イベント案内②	10
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11・12

# すし米



鮎 続いています

6月より始まった『お米名物 鮎づくし』は  
 8月もまだ続きます。  
 初め～最後まで鮎ばかりの会席料理は  
 夏限定の献立となります。  
 季節のものを味わう文化、大切にしたいです。  
 この上桂川で竿を下ろす 漁師さんの姿を  
 見て、鮎の料理を楽しむ... 贅沢ですね。

南部鉄の三鈴と  
 ロビーの軒下にぶら下げ  
 ました。暑い日はこれ  
 かみわらす、何と涼気な  
 音でしょう！  
 自然の風を利用して  
 涼を楽しむ...  
 昔の人はスゴイ！

## 残暑即見舞



暑中見舞いを出せばいいから...  
 立秋過ぎに頃から出してみませんか？  
 ほかほか会えたい方には、暑中見舞いの方にも  
 ちびり元気を出して頂けると嬉しいです。

＝ 和を学び伝えていく ＝

涼を楽しんだり、自筆の  
 葉書を出したり、季節の食材  
 を使ったり...  
 大人から子へ伝えていきたい  
 事ですね。私もまだ学びたい。

お陰様で4月よりリニューアル Open! いたしました(m(..)m

☑ 営業日 毎週 水・金・土曜日

☑ 営業時間 8:00pm ~ 11:30pm

⚠ 予約制ではありません 毎日送付あり!

⚠ 貸し切りも承っております (水・金・土の営業日以外でお願いいたします)

落ち着いて (お)り出来る

和風の Bar として常設致しました。  
 出来にだけ東北の食材を使い、  
 体に優しい、昔からお母さんが作っていた  
 お蕎麦をつまんでお酒を楽しんで  
 頂く。そして、一人でも立ち寄れる心  
 んな Bar を目指して...



東北のお野菜で作った  
 お蕎麦をあれに  
 飲んで下さいませ。

もちろん  
 ソフトドリンクもあり!  
 ちょっと話しが...と、う  
 場としてもご利用  
 下さいませ。

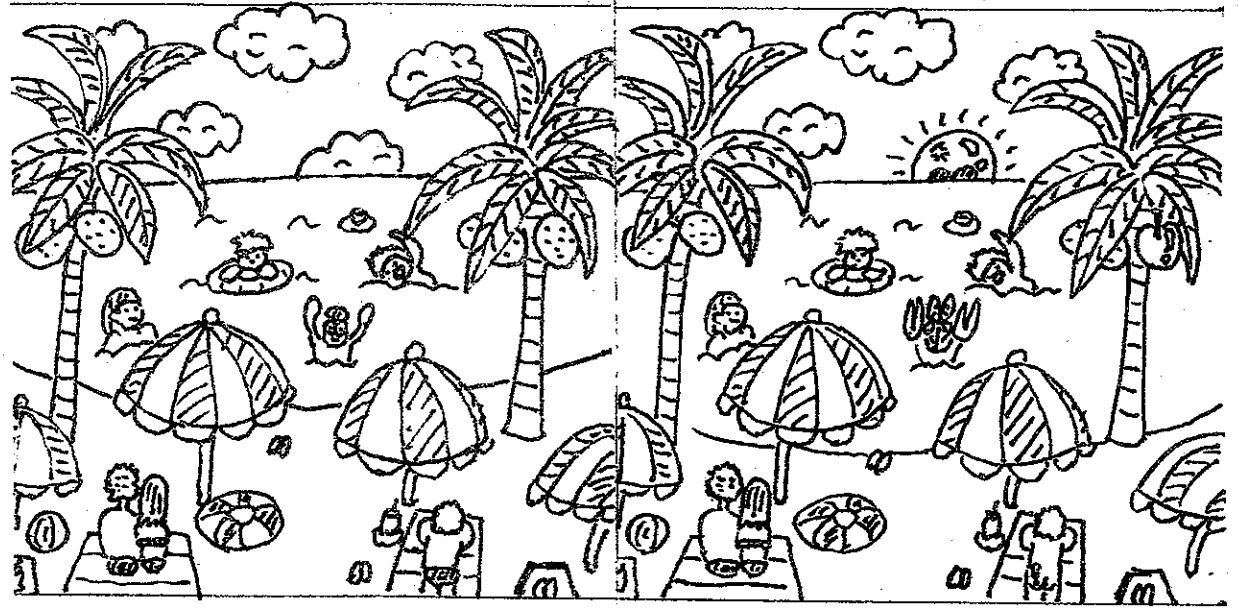


実はこわがり。  
 ホットするとこんな顔。  
 自由に遊んで、ほっとすると  
 ホットする子。  
 ト間違っておれなじ。  
 お風呂に入ると上がるをたいて  
 いまんなこんな顔



◎ 同達い さがし ◎

左右で 7つの同達いがあります。



解答は 物味遊山 Facebook 葛妻美庵 物味遊山  
 ページにて (気が向くときに) 物味遊山 で 検索!!

# ワカミセ ☺

いつもありがとうございます。

## きゅうりの出番・やみつきキャベツ ☺

さすがに真夏は、「パンより、冷やし中華」そんな気分になります。

そこで今年は、「きゅうりの出番」「きゅうりの夏」そんなタイトルで、「具はほぼきゅうり」というサンドイッチを何度か出させていただいています。

きゅうりに限らず、夏野菜はいつとときに家中にあふれ、そしてある日突然、一個もなくなります。

なので「きゅうり関係」のサンドイッチは、いつ始まり、いつ終わるのか、予定が立てにくいのですが、

旬のお野菜って本当においしいので、きゅうりとご縁のある限り、突然作らせていただくと思っています。

冷やし中華、とはいきませんが、分厚くて、ほんのり塩味のきゅうり、ハムと併せてさっぱりどうぞ！

さらに、野菜たっぷりのサンドイッチ、調子に乗って来ました。

キャベツの千切りサンドです。「やみつきキャベツサンド」といいます。

千切りキャベツに、ほんのりごま油をまぶして、こちらは玉ねぎも一緒に大量にはさみます。



夏の野菜サンドシリーズ、どうかお楽しみください♪

## 夏の菓子パン ☺

生クリーム関係、暑い期間はしばしお休みをいただきます。

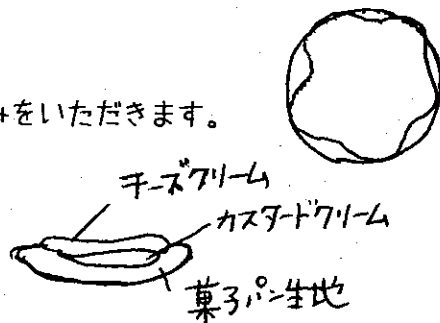
「チーズクリームカスター」

「モカチーズクリームカスター」

こんな菓子パンはいかがでしょう？



ココに  
インスタントコーヒー！



冷蔵庫で冷たく冷やしていただいても、美味しく召し上がっていただけます。

# ☺ 8月のメニュー ☺

種類/ お届け の日	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・水曜・金曜 お届け	山食	1本 360円	山型食パン。ほどよいもちり感と、あっさりした甘みです。
	山食半分	1本 180円	
	角食	1本 380円	角型食パン。小麦粉がぎっしりつまっています。
	角食半分	1本 190円	
	レーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地に、ラム酒漬けレーズンを入れています。
	シナモンレーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地に、シナモンと、ラム酒漬けレーズンを入れています。
	チーズ山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地に、プロセスチーズとシュレッドチーズを巻き込んで焼きます。トーストすると、少しチーズがとけて、ちょっとおいしい。
	ロールパン	2個 130円	全粒粉・ロースト小麦胚芽入りです。香ばしい。
	バターロールパン	1個 120円	1回だけバターを折り込んだロールパン。バターの風味を楽しむ、こぼれないクワッザン。
	にぎるレーズン	2本 160円	復活します！レーズンたっぷり、どうぞ。
	にぎるショコラ	2本 160円	お客様のリクエストに応じて登場します。チョコチップたっぷり、どうぞ。
	フランスパン	1本 220円	リスドオル、北海道産小麦タイプER、米粉をブレンドしています。口当たりはやわらかめですが、かみごたえあります。
	チーズフランス	1本 180円	シュレッドチーズ入りのフランスパン。高温で溶けたチーズ、とまりません。
	ソーセージフランス	1本 200円	チーズフランスに、ソーセージをプラス。
レーズン・チーズ・アーモンドのボール	1個 160円	角食の生地にレーズンとシュレッドチーズを巻き込み、マヨネーズ、玉ねぎ、スライスアーモンド、さらにシュレッドチーズをかけて焼いています。	
サンド・おやつ・おかず 火曜・水曜お届け	三角サンド	1個 180円	ハムとたまご、野菜たっぷり。
	ハムと玉ねぎのコッペサンド	1個 180円	ふんわりコッペパン、しゃきしゃきスライスオニオン、ふんわり薄切りハムのシンプルサンド。
	さだこあんこ	1個 130円	さだこばあちゃん特製あんこが入った、やさしいあんパン。
	チーズクリームカスター	1個 160円	菓子パン生地+自家製カスタードクリーム+チーズクリーム。
	モカチーズクリームカスター	1個 160円	菓子パン生地+自家製カスタードクリーム+インスタントコーヒー+チーズクリーム。コーヒーの苦味が、ティラミス風の味です。
	モッツアレラたまご	1個 160円	たまご+マヨネーズ+粒マスタード+スライスアーモンド+モッツアレラチーズ。
	なつかしソーセージ	1個 160円	ソーセージ+ケチャップ+マヨネーズ+溶けるチーズ。
ピザ	1個 170円	季節の野菜とベーコン。全粒粉入りのピザ生地、高温でサッと焼きます。	

# 夏休みと臨時休業のお知らせ

臨時休業 8月5日(水)

夏休み 8月18日(火)~23日(日)

よろしくお願い申し上げます。

昨年9月から一年間、土日をお休みさせていただいてきました。  
今年9月から、以前と同様、木曜・日曜を定休日にさせていただきます。  
併せてよろしくお願い申し上げます。



お出かけショップ@烏丸御池

8月27日(木)12:00OPENです

ニ来店お待ちしております。

## 映画「降りてゆく生き方」を見て

右肩上がりに駆け上る時代は

もう過去のことで、足していくことに価値を

見出す「足し算の生き方」では豊かさを感じる

ことはできないんだよっていうメッセージを受けとった  
ような気がしました。

何を得るかではなく何を捨てるかを考えて

決して自然の法則に逆らうことなく生きなければ

いけないなあ...と深く深く考えさせられました。

そして「私は何者?何を捨てる?」と自分探しが  
続きます。



# 「田んぼの学校」を

ご紹介しまふ。



☆そば教室  
(4,000円)

- 1 時限目 そば蒔き (8月中旬)
- 2 時限目 そば畑写生大会 (9月下旬)
- 3 時限目 そば刈り取り (10月中旬)
- 4 時限目 そば菓子作り (11月中旬)

☆もち教室  
(4,000円)

- 1 時限目 もち米刈り取り (9月下旬)
- もち米天日干し
- もちつき (納豆もちを食べよう！)
- 2 時限目 もちわらでしめ縄作り (12月中旬)

☆さけ作り教室  
(5,000円)

- 1 時限目 草刈り等農作業 (8月中旬)
- 2 時限目 稲刈り (9月下旬)
- 3 時限目 精米作業 (12月中旬)
- 4 時限目 酒仕込み (2月下旬)

## あたご山麓倶楽部 さん & 京燕庵 さん さん

山のこと、結のこと、農のこと、いとやのことを伝え、先人から受け継いだ資源を共に守り続けるために活動しています。

自分で作った農作物を食べる喜びを「食」のすばらしさを体感していただきたい。そして里山の田畑や森林を守り育てていくことの意味をみなさんと考えていきたいという思いで「田んぼの学校」を開校します。興味のある方はぜひお問合せください。

全授業

京北米のおいしい  
おぼろみ"が"  
食べれる  
とろどろヨ

お問合せ 　 あたご山麓倶楽部 075-852-1699  
京燕庵 075-854-0301

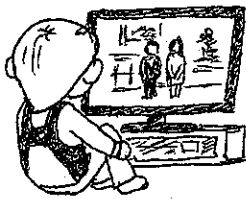
# 自分と向きあう時間 (朝編)

COM(たより)

結婚したら、いかにして自分の時間をつくるか?!

つくるとすれば、朝か夜にする。

私の「めま」は5:30ごろ始まる。お茶を沸かし、ごはんを炊く、お弁当を作り、朝ごはんの用意をする。その間に余裕があれば、NHKのテレビ体操で10分受ける。特に日曜日は

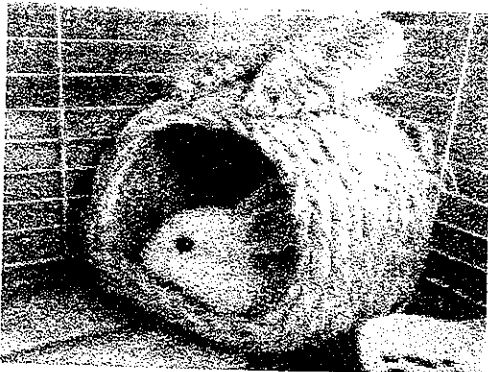


皇室日記や皇室アルバムなど「長閑な向  
がや、いる皇室番組をほしめて観  
ているときが、なぜか、最も幸福感を  
得ている自分時間なのである...

(米津)

## うさぎの気持ち...

...はわからないけれど  
その存在が嬉しい...





com だより  
ハット案内①

第7回『comの会』

## コミュニケーションセミナーのご案内

このセミナーは、職種や活動の範囲を超えて、楽しみながら人と人との効果的な関わり方を学んでいく勉強会です。

日 時 平成27年 9月 5日(土) 10:00~16:00

会 場 兵庫県西宮市 若竹生活文化会館第6集会室

### 【プログラム】

9:45~ 受 付

10:00~10:30 アイスブレイキング

~セミナーを楽しく過ごすためのウォーミングアップ!

参加者の皆さんとコミュニケーションを取りながら行います~

10:40~12:10 体験学習『バスは待ってくれない』

~楽しいチームワーク実習~

12:10~13:00 昼食・休憩

13:00~ 『カラーセラピー&役立つ色彩』 講師：アダチヒロさん

~カラーセラピーを使ったセルフケアと身近なことでの役立つ色彩~

意見交流 (ティータイム)

16:00 終了予定



対象者 コミュニケーション (お互いの考えや気持ちを伝達する) 技術を学びたい方

参加費 一般 2,000円 / 学生 1,500円 (資料・材料費込)

定 員 15名

持ち物 色鉛筆 マイカップ 筆記用具

主 催 『comの会』 (松尾純子・山本満佐子・米津由実子)

京都と西宮で  
交互に開催して  
います!



■問合せ・申込みは、「comの会」まで

電 話 090 (8233) 9712 または

FAX 0774 (31) 6166

COMETより  
イベント案内②

# 先達さんと歩く西国33ヶ所

&

## ネイチャーゲーム

「18番札所の六角堂」と「19番札所の行願寺」を先達さんと一緒にたずねます。ネイチャーゲーム(\*)の体験もします。

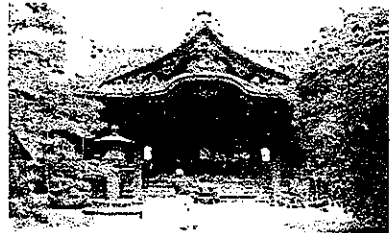


日時: 2015年 9月 12日(土) 9時30分集合 (小雨決行)

集合場所: 京都御苑 間ノ町口(あいのまちぐち) 烏丸丸太町東へ1つ目入口

持ち物: バンダナ(ネイチャーゲームで使用)  
歩きやすい服装

- \* 納経希望者は納経帖
- \* ネイチャーゲーム経験者は体験カード



参加費: 大人 500円(保険料・資料代など)  
小学生 200円 幼児 無料 (小学生以下は保護者の方向伴をお願いします)  
当日現地にてお支払ください。

申込・お問い合わせ: 京都市レクリエーション協会 担当: 山崎 9月5日(土)締切  
TEL・FAX (075)865-2967 裏面の申込書をご利用ください。

- \* 西国ウオークは、西国公認先達が行きます。
- \* ネイチャーゲームは、日本シエアリングネイチャー協会の指導員が指導します。
- ※ ネイチャーゲームとは、五感を通じて自然を体験するための野外活動プログラムです。
- \* 12時30分終了予定。

主催: 京都市レクリエーション協会

玄挽、十割  
丹国蕎麦 **物味遊山**  
山に遊び、物を味わう。  
京から岩手へ続く、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 夕加池**  
田中真理  
でんわ 090-5014-3002  
FAX 075-853-0454  
メール tanakam:se@yna1.pla'a.or.jp  
ブログ http://tanakam-seblog11.fc2.com

パンだらけ!

山の家具工房 山

Tel:0721  
京都市右京区京北鴨宮ノ原58  
TEL 075-853-7039  
e-mail yama-kagu@popca.net  
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kaneyahirokiyo  
京北山周山麓カーズ  
**かめひろきよ**  
電屋廣清  
TEL 075-852-0099  
E-mail swile38@kaneyahirokiyo.com

代表  
大島剛司  
ドッグアドバイザー  
**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 www.greentail-docomo.ne.jp

ライフヨガFUJIMOTO  
http://lifeyoga.fujimotoyoga.com  
**藤本めぐみ**  
090-5554-7009  
Tegukko-v.v.v.@docomo.ne.jp

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

京北 **えびす屋**  
Miyama YEBISU-YA  
電話 0771-75-2123

ホームヘルパーステーション  
**さくら**  
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**  
クートーフクリエイション  
Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287  
Mail nishiyama@qootofo.com WEB http://qootofo.com

**こでまり**  
今井 貞子  
090-5262-4655  
E-mail: kodomari@docomo.ne.jp  
TEL:075-854-0105  
藤本めぐみ  
黒川 孝子  
090-7-36-5153  
三村 咲子

山本登記測量事務所  
二地主屋敷買手 山本 雅史  
土地・建物・相続登記など何でも御相談下さい  
京都市右京区京北熊田町東ノ本27-3  
電話 0751852-0674  
携帯電話 090-1676-8988

**Syu's Bar**  
SUBHYONE  
Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434  
open21:00-close24:00 遅寝★!

嵐山町「料理旅館すし米」内  
ちよつと香れる暖かいBAR

山を守り、里を育む  
**井口木材** 井口 和司  
京都府知事賞(平成13)第38134号  
京都府産木材取扱認定事業所  
〒601-0534 京都市右京区  
京北下弓削町勝山10  
Tel 075-854-0105

原料  
精製  
**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  
京北周山町 **075-852-0032**  
http://www.sushiyone.net

**森の手づくりキッチン**  
**ローズカフェ**  
～木の良さを感じてCafeから発信～

**SOBA 菓子工房**  
さらざん  
〒601-0251  
右京区京北周山町東丁田21-6  
075-856-4040  
sobasara@sohoban.co.jp  
そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!

**Gate**  
CREATIVE SPACE

〒601-0251  
京都市右京区京北岡山町上代7-1  
TEL 075-852-6750

竹屋もろもろ

京北の地産物  
京都府京北郡山崎町  
竹屋もろもろ

TEL 075-852-0101  
URL <http://kyobun.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岡山町上代5番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-842-0022

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

 **仙太**

工房 江口 喜代志

〒601-0213 京都市右京区京北戸町ケッ市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail [senta@silk.plala.or.jp](mailto:senta@silk.plala.or.jp)

 **仲井 亮文**

仲井電気工事商会

〒601-0271  
京都市右京区京北熊田町松ヶ下17-2  
電話: 075-852-0493

代表 大前 幹紀  
TEL: 080-6152-2433

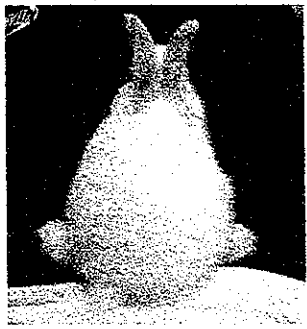
水源地京北名豆  
あたご川産品部

創業62年  
黒毛和牛北牛専門店

**登喜和**



名前は「17」  
京北第二小学校から  
来ました。



P8のうぎ

編集後記

昨年の今頃、全国各地で大雨の被害があり、京北地域でも甚大  
な被害をもたらしました。

先日の台風11号もヒヤヒヤし  
ましたが、常に最悪の事態を想  
定しはかり早め早めの行動を  
取ることが、昨年の経験を活か  
すことにつながるのでは...?と考  
えています。皆様も大雨、台風など  
十分注意しはかり、その負をお過  
ぎし下さいね。(ほう編集委員会)

毎月朔日発行  
発行者  
米津由美子・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