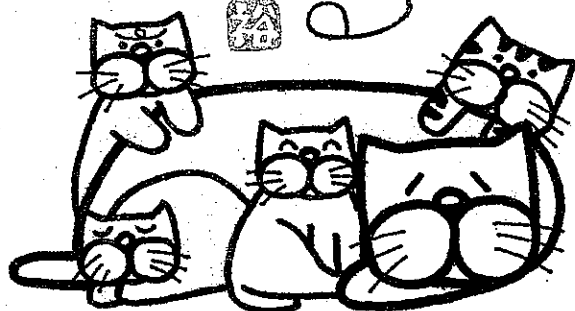


君が
また
来て
きた
ま
だ
け
で
お
ま
け
の
味
が
あ
ま
い
な
さ
な
音
味
が
あ
ま
い



なう



第34号

発行所
十の編集委員会

3月

目次

hana	・・・新春講演会に参加して	2
タナカミセ	・・・Iccocco (いっこっこ) デビュー	3
	・・・3月のメニュー	4
	・・・営業カレンダー	5
こでまり	・・・2016年企画のお知らせ	5
COMだより	・・・ふれあいウォークラリー	6
	・・・京都市クリエイション協会からのご案内	7
Syu's Bar	・・・野菜パワー	8
物味遊山	・・・まちがいさがし	8
Dog village greentail	・・・人と犬のお話	9
すし米	・・・春のおとずれ	10
なう編集委員	・・・今月のリキ	10
	・・・今月のハグ	11
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	11~12

「ことのは語り」として講演で全国をまわっておられる木村悠方子（きむらまさこ）さんのお話は言葉の大切さや生き方そのもの、またあらゆるものへの感謝などのお話でした。

お話を聞きながら、昔おばあちゃんがわたしに話してくれたことを思い出しました。

わたしは小学生ぐらいのころ、よくおばあちゃんに「死ぬのこわないの？」と聞いていました。

生まれたからには必ず死ぬということを子どもながらにわかっていて、さらに順番からして家族のなかではおばあちゃんが「死」に一番近いと思っていたのでしょ。今から思えばなかなかのブラックだったかな・・・(^_^;)

そのときのおばあちゃんの返事は「怖いことないで。」でした。「なんでこわないの？」と聞くと、おばあちゃんは「この身体はな、神様に借りているんやで。借りているから最後は返すんや。身体は借り物、最後にお返しするけど心は天に召されて、神様のところに行けるか、またこの世に生まれかわるかするんやで。そやから怖いことあらへん」って言うていました。

そのころはあまり理解できていなかったと思うけど、それからずっと忘れずにいます。

また、いつだったか、自分でコントロールできるようなことはないよってことも読んだか聞いたかしたことがあります。特に実感したのは、自分で心臓止められないでしょってこと。ほんとそうだなあーって思うし、年を重ねるごとに自分でどうにかできることなんてほとんどなくて、日々の暮らしの中で誰かのために一生懸命生きるってことで良いようになる「ええあんばい」ってことにつながるのかなあ〜なんてぼんやり思っています。

井口木材さん主催

新春講演会に
参加して

井口さん
独立開業
20周年
おめでとう
ございます



給食サービス活動グループ

ICCOCCO (いっこっこ) デビュー

「社協さんのお弁当づくりのボランティア、一緒にやらん？」

大切な友人であり、田中店の大切なスタッフでもあるICCOちゃんから声をかけてもらったのは、1年以上前のこと。前からずっとやりたかったのだそうです。

友だちの夢に、一緒に参加させてもらえること。私にとってこんなに嬉しいことはありません。こんなに大切に思うことはありません。

4人のお弁当チーム、「ICCOCCO」。
メンバーの顔合わせ、献立作戦会議、調理実習、社協さんでのイメージトレーニングなどなどの準備を経て、2016年1月、

デビューしました

初舞台は社協さんのキッチンで、22個のお弁当ライブ(?)

和やかに、にぎやかに、ちょっぴり緊張感もアリのお弁当づくりはとても楽しく、お弁当にも「このいい感じ」が伝わったらしいと思います。

～お品書～

いっぺねぎチャーハン(コーン入)

肉だんごと大根のあんかけ

いろどりたまご焼

人参と大根のたまご

スイートポテト

ICCOCCO いっこっこ

右京区社会福祉協議会京北事務所さんには、「京北ボランティアグループ連絡協議会」に所属する26のボランティアグループがあります。

その一つに「給食サービス活動」があります。

ひとりぐらしの高齢者などで、食事づくりが困難な方に対して、食事の支援と栄養改善をはかることを目的に、おおむね月1回から2回、民生委員さんによって夕食弁当を登録者にお届けする事業です。

京北には、私たち「いっこっこ」を含めて15の給食サービスグループがあり、メニュー作成、材料の発注、そして季節の食材を使った手作り弁当で、利用者の皆さんに喜ばれています。

タカミヒ

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・食 曜・パン ・水曜 ・食 ・金曜 ・食 曜 お届 け	山食	1本 360円 1/2本180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。 小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	角食	1本 380円 1/2本190円	角型食パン。きめ細かい生地。 たまご・ホイップクリーム使用。
	レーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地+ラム酒漬けレーズン。
	シナモンレーズン山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地+ラム酒漬けレーズン+シナモン。
	チーズ山食	3枚入190円 1本 540円	山食の生地+プロセスチーズ+シュレッドチーズ。
	ナッツ山食	3枚入200円 1本 600円	山食の生地+ローストくるみ+ローストアーモンド+ココナッツ。
	ロールパン	2個 130円	全粒粉・ロースト小麦胚芽入り。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 ロワッサン。
	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
	チーズフランス	1本 180円	フランスパン生地+シュレッドチーズ。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+ソーセージ。
	レーズン・チーズ・ アーモンドのボール	1個 160円	コッペパン生地+レーズン+シュレッドチーズ+マヨネーズ+玉ねぎ+スライ スアーモンド。 レーズンとチーズの相性にノックアウト!
	ショコラローフ	1本 360円 1/2本180円	小型のショコラ食パン。ココナッツケーキの生地を巻き込んでいます。
サン 曜 ・火曜 ・水曜 ・お 届 け	三角サンド	1個 180円	ハム+たまご+野菜。
	ハムと玉ねぎの コッペサンド	1個 180円	チーズコッペパン+スライスオニオン+薄切りハム。
	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。
	バターロール・ ショコラ	1個 160円	チョコレートとくるみの入ったバターロールパン。
	カステラパン	1個 170円	バターのしみこんだカステラパンに、ココナッツ生地をたっぷりかけて焼く、 スペシャルなパン! スタッフ一押しのパンです!
	さだこホイップ	1個 170円	さだこあんこ+ホイップクリーム。
	モッツアレラベーコン +野菜	1個 160円	モッツアレラチーズ・ベーコン+野菜でバランスよく。
	ピザ	1個 170円	やっぱり戻って来ました。よろしくお願いたします。

日	月	火	水	木	金	土
		1 臨時休業	2	3 定休日	4	5
6 定休日	7	8	9	10 定休日	11	12
13 定休日	14	15	16	17 定休日	18	19
20 定休日	21	22	23 臨時休業	24 定休日	25	26
27 定休日	28	29	30	31 お出かけ シヨツプ		

いつもありがとうございます。

●鳥丸御池 12:00-



あなたと誰かが出逢う時間
あなたと何かをつなぐ場所

こてまり

花降り星おりにも
出店しますよ〜
お楽しみに♡

2016

27期企画のお知らせ!!

- 春 輝く女性の伝言 Part 2
- 夏 輝く女性の休日
- 秋 27期・お茶会
- 冬 美文字

お茶の師匠とお迎えて。
ランチインタビュー形式のお話も...

子育て世代のママ達に
癒しのトリートメントを♡

人気美文字!!
リクエストにお応え。
手帳状と書く前に
マスターほしめ

2回目となる
お茶会。
お抹茶とお菓子。
そしておひりお茶席の
雰囲気と味わって頂く
お気軽なお茶会です

今年も一人ひとりに
ご参加頂き、学びながら
繋がる場を提供できれば
嬉しいです。
宜しくお願い致します。
藤本めぐみ・黒川綾子

(兼ねんりんピック大会予選会)

ふれあいウォークラリー

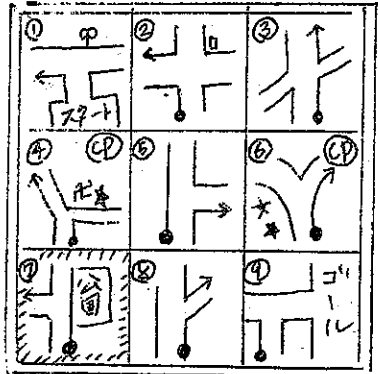
日 時：平成28年4月17日（日）9:30~12:00頃

集合場所：嵐山公園中ノ島（受付：9:00~）

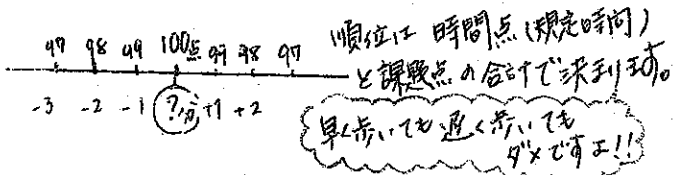
コ ー ス：嵐山周辺（京都市右京区）

(コマ図)

「ウォークラリー」とは
コマ図を見ながら
グループで歩きゴール
を目指します。



コース途中でエ課題
(クイズ)やゲームに挑戦
したり、その土地の歴史に
触れながらグループでの
コミュニケーションを楽しめる
野外ゲームです。



対 象 者：中学生以上ならどなたでもOK。二人一組でエントリー下さい。

(小学生以下の方は、大人の方同伴下さい)

※京都市在住で60歳以上の方は、ねんりんピックの予選会にもエントリーできます。

(今年は長崎県・香岐で行われます)

参 加 費：お一人800円(小学生以下は無料)

特 典：参加賞・上位入賞者には景品があります。

主 催：京都市レクリエーション協会

申 込 先：京都市レクリエーション協会 船越(電話・FAX 075-492-3041)

COMだより

レクリエーション活動を

一緒に楽しみませんか!?

京都市レクリエーション協会では、一緒に活動していただける方を随時募集しています。レクリエーションの資格の有無は問いません。レクリエーションを学びたい方、一緒に楽しい時間を過ごしたい方、自分の特技を生かしてみたい方等々、興味のある方は是非お声かけください。



花背山の家「自然大好きなスイバ」にて
子ども対象のレクリエーションの準備中



会員が講師に2回
のワークショップ開催
準備中!
準備中!



会員交流 散歩も楽しい。



その他、行政機関や京都府レクリエーション協会との連携事業。イベントの企画運営も行っています。
又、地域での介護支援や交流会、合同イベントなども各地でレクリエーションゲーム、体験イベントも実施しています!

京都市レクリエーション協会：米津まで 090 (8233) 9712

春に向かう季節

冬に溜めていたパワーが放たれる
時ですね！ 自然とずいぶん
常に食とは自然に出ている季節の物を
頂いて、そのエネルギーを体に取り込み
命の糧とするのだと思います。

ウチの京北で並ぶ野菜を見ると一目瞭然！！
今は何が旬なのかよくわかります。
残念ながら冬には並ぶ野菜の数が少なくて

そんな時は 乾物・干物・作りおき・漬物等
の出番にばるんですね... 昔の人々の知恵に
感じます。

Syu's Barではそんな季節の京北野菜で作った
お肴菜とあじにお酒と楽しんで頂いてます。

Syu's Bar
SUSHIYONE

野菜だし
使ってます

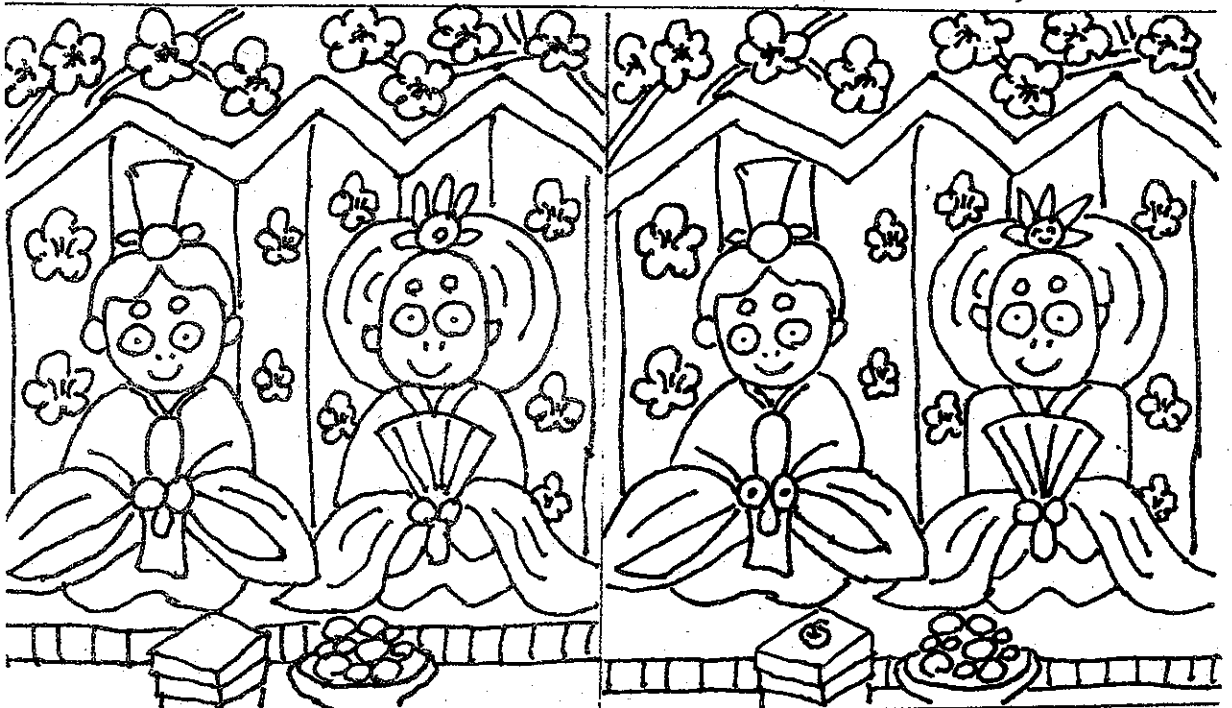
野菜くずでできる
野菜スープ
バジロス

灰地根に等
栄養のある部分
老化も病気を
防いでくれます。



① 向違い 之がし ②

左右で77の向違いがあります。



該当箇所には印を付す頭までお持ち下さい。
正解者の方と蕎麦茶(1杯)進呈します。(食事の旨め)

蕎麦美庵
物味館山

人と犬のお話

Dog village greentail 大島剛司

一般的に会話をするには言葉
があります。

犬でいえばボディランゲ
ージと言って体の動きで相手と
会話をします。

人間の会話には基本的な言葉。

「こんにちは」「ありがとう」

「すみません」

などたくさんありますね。それと共に個性があります。

それぞれの雰囲気・伝え方・虫の居所などなどいつも同じではありま
せん。育ってきた環境も違います。

基本的な会話と個性によってさまざまな話し方と他社とのやり取り
があります。初めて会う場で「無邪気に楽しく話しましょう」と
なったり「誰??誰かわからないから不安」となったりしますね。

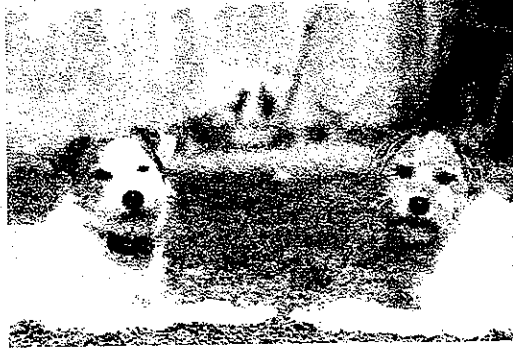
さて、自分はどんな会話をするのでしょうか??

実は最初の両者の雰囲気でその後の流れはだいたい決まります。

その両者の雰囲気を決めているのが、知らず知らずに出しているお互
いのボディランゲージです。俯いていたり、目を背けていたり、
ニコニコしていたり、手を差し出したり・・・。

そうです。話す前に会話をしているのです。私たちも感じ取っている
ようなボディランゲージを読み取って伝え合ってお話をしている
のが犬なんです。私たちが普段無意識にしていることなので、実は犬
とお話することはそんなに難しくありません。多くの人が無意識から
意識へと変わっていけば、「われら動物みな兄弟・ムツゴロウ著」に
なれると思っています。ムツゴロウさんの夢は壮大です。

僕はできてもできなくても楽しい世の中になると思っているので、僕
の求める夢は寛大です。



料理雑談 すし米

秋の節句. とは言え. 京北はまだ少し早い感じ...

もう少し おひな様を出しておきにい気分ですね。

すし米の漸立ち. ぼた餅鍋. 春の節分当. 春会席と季節の変わり目. 色々とお楽しみ頂けるかと思ひます。

三月は別れの季節. ちひひり 悲しくなりますが 次への出会いも 目覚めて 築立の人達のために 送別の会を企画して下さいませ。

幹事さん!!
お別れは
ほつん!!

すし米では 和の文化と学ぶ 場としてもご利用頂いております。

和の空間の中. 近頃では 忘れ去られてしまつた 昔ながらの和の文化を 気軽に 学んでいこうと思ひます。

只今 着付けのおけいこ や お茶のおけいこ としてます。

自分と向き合う 貴重な時間でもあります。

興味のある方. どうぞお問合せ下さいませ...

すし米迄



今月のリキ



ずいぶん日が長くなり

あたたい日も増えてきて

だんだん春に近づいて

いまですね。

呼んでも

寒いと小屋から出てこない

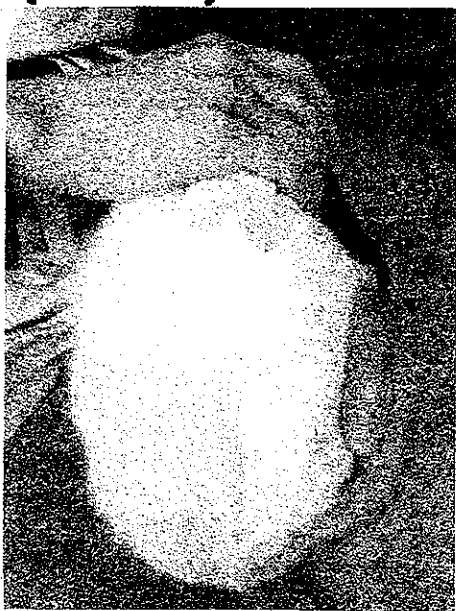
リキも「散歩に行こうぜ！」

と催促する日が多々

なってきた。

今日のハグ

だっ
こ
な
れ
る
と、
な
い
ん
か



抱かれちゃー

PHOTO BY HINA



テ
レ
ビ
で
も
み
よ
か
な
ー

たらたらー たらたらー

Gate
CREATIVE SPACE

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


京 葉 産

京葉産物販売所
〒601-0251 京都市右京区京北岡山町上代7-1
TEL 075-852-6750 FAX 075-852-6751
HP 090-5168-1418
e-mail: info@kyo-ue.com/ URL: http://kyo-ue.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小原5番地1
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

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

仙太

工務 江口 喜代志

〒601-0213 京都市右京区京北井戸町百々131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@nik-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

あたとん

水源地京北

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

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

玄米、十割
丹国蕎麦 **物味遊山**

山に遊び、物を味わう。
京から若狹へ続く、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@hotmai!.co.jp
http://monomiyuzan.okoshi-yasu.com

田中店 外ヶ池

田中眞理

でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

パンだらけ!

山の家具工房

〒601-0021
京都市右京区京北周山町東丁田13-6
TEL 075-858-7039
e-mail yama-kagu@docomo.ne.jp
http://www.yama-kagu.com

http://www.facebook.com/kameyahirokiyo

京北周山の一家

かめやひろきよ
亀屋廣清

〒601-0224
京都市右京区京北周山町西丁田10-2
TEL 075-852-0009 FAX 075-852-0228
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
☎ 090-6732-4167 ■ greentail@docomo.ne.jp

代表 大島剛司
ドッグアドバイザー

あなたと誰かが出逢う時期
あなたと何かをたづねる場所

こでまり

Facebook こでまり 検索

黒川 修子 090-7106-5538
藤本めぐみ 080-5364-7000

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

自然と暮らす、
自然に暮らす

SOUK(スーク)

0120-19-4848

スープ 不動産 検索

ホームヘルプステーション

さくら

電話 855-1510

QOOTOF00

グートゥーフークリエイション

Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287
Mail nishiyama@qootofo.com WEB http://qootofo.com

ライフヨガFUJIMOTO
http://lifeyogafujimoto.wreelby.com/v/

藤本めぐみ

080-5364-7000
megukko-v.v.@docomo.ne.jp

YAMAMOTO 山本登記測量事務所

土地建物の調査・測量・各種許可申請・登記など
お気軽にご相談下さい。

土地家屋調査士 山本 雅史
(全国相続協会相続支援センター会員)

京都市右京区京北熊田町東ノ本27-3
TEL 090-1676-8888

Syu's Bar

MUENHYONE

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
Open21:00-close24:00 酒類あり

周山町「料理旅館すし米」内
ちやうど書ける節のB.A.R

山を守り、里を育む

井口木材 井口 和司

京都府知事認可(特21)第38734号
京都府産木材取扱認定専業店

〒601-0534 京都市右京区
京北下弓削町勝山10
Tel 075-854-0105

原料
厳選
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

森の手づくりキッチン

ローズカフェ

~木の良さと温もりをCafeから発信~

SOBA 菓子工房
さらざん

〒601-0261
京都市右京区京北周山町東丁田21-6
075-856-4040
sobacafe@vodafone.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!