

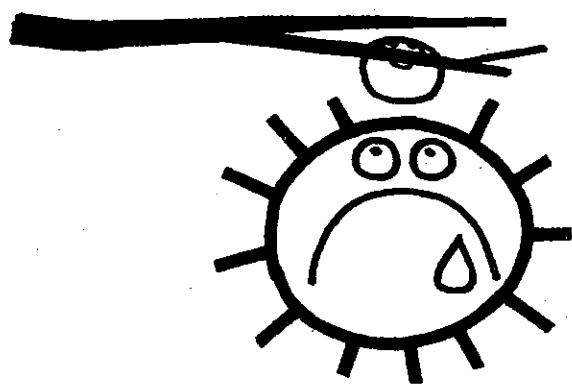


見えな
 明日を信じて
 前進する
 勇気がある
 午に届くまで
 じっと我慢する
 勇気がある



第4号

発行者
 なう編集委員会



詩・画/ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏
 詩画集3『君の星はみえないだけだよ』より

目次

9 月

COMだより	・・・コミュニケーションセミナーのご案内	2
タナカミセ	・・・夏休みだより	3
森の力京都 株式会社	・・・皆さんこんにちは	4
あたご山麓倶楽部	・・・SOBA Café さらざんを応援中!	4
ライフヨガ FUJIMOTO	・・・キャンドルアロマヨガ教室	5
hana	・・・成功の方程式	5
アトリエキク	・・・京北生まれのアロマオイル誕生	6
ケイホククマタ★ムラヤマ	・・・気になる新商品のお知らせ	6
協賛いただいたみなさま	・・・	7・8

COMだより

『comの会』コミュニケーションセミナーのご案内

日時 10月20日(日) 10:00~16:00

場所 西宮市立若竹公民館 西宮市福西町(JR西宮駅から徒歩5分)

【プログラム】

9:45~ 受付

10:00~ アイスブレイク 心と体をほぐすゲーム

10:30~ 体験学習(価値の優先順位)

楽しみながら、自分自身の考え方や気持ちに少し目を向けてみる時間です。

12:30~ 昼食・休憩

13:30~ 音楽あそび

手作り楽器を使って、みんなで演奏にチャレンジします。

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 2,000円(資料・材料費込)

定員 20名

持ち物 マイカップ 筆記用具 和紙 字紙 京粉

主催 『comの会』(松尾純子・山本満佐子・米津由実子)

※このセミナーは、レクリエーション活動をしている仲間が中心に、企画・実施しています。職種や活動の範囲をこえて、楽しみながら、人と人の効果的な関わり方を学んでいく勉強会です。

問合せ・申込みは... 米津携帯 090(8233)9712 まで



(於: 丹波自然運動公園) 申込締切 9/13!

に向けて始動!!

今年は忙しくてなかなか走れず、7月に入ってやっとジョギングを再開しました。目標は11月のレース。月2回の超スロージョギングから少しずつ調整です。

道路脇にはいろいろな所の看板が...

熊出没注意

安心して走りこいよ〜



タナカミセ

いつもありがとうございます。

長い夏休みを終え、ただいま戻りました。

タナカミセ休養&充電期間であり、学びの期間でもあります。

新学期を迎える子どもの気持ちで、新しく出発したいと思っています。

どうか、よろしくお願い申し上げます！

読者の皆様と分かち合いたいなあ、お届けしたいなあと思うできごとを、私セレクトの勝手な視点から、「なつやすみのお便り」として、少しずつディープにお伝えしてまいります。

☑なつやすみのお便り～岐阜①

2年ぶりの開催となった喫茶「かりん」の智子ちゃんとの1泊2日旅。

「かりん」は、和知にあります。天然酵母パン、手作りケーキ、オオヤコーヒーをいただくことのできるカフェです。

彼女との旅は、パンの話でひたすら盛り上がるができることと、似て非なるタナカミセや自分自身を振り返り、見つめなおす、ひそかな手段(?)としても、貴重な時間。

そして智子ちゃんは、いつも日本中の魅力的なお店をさがしてくれる、よきナビゲーターでもあります。

今回は、岐阜。

今年の4月に開通した「京都縦貫自動車道 京都第二外環状道路 杏掛IC～大山崎JCT・IC」

(ながいっ)。ここを利用すると、丹波ICから、ノンストップで飛騨高山までいけてしまうことに、改めましてびっくりしました。

まずは気になる岐阜市内。大垣ICで名神高速道路を降り、国道を使って岐阜駅方面に向かいました。

朝4時50分に和知を出発し、岐阜駅南側にある、「グーテ」さんに到着したのは8時17分。

いい感じの空腹感です！

名古屋のモーニング文化はとて有名ですが、岐阜もまた、同じ文化圏だそうです。

町には小さな喫茶店が古い感じ、新しい感じ、とてたくさんあり、どれも個性的で、コーヒーが美味しそうに見えました。

「通常モーニングサービス」というメニューで、好みのドリンクを選ぶと、

↓↓↓ 中身です！

① 茶碗むし ⑤ ホイップクリームと

② ヨーグルト あんこ

③ 梨

④ コールスロー ドリンク1杯に
これだけついて
きます。

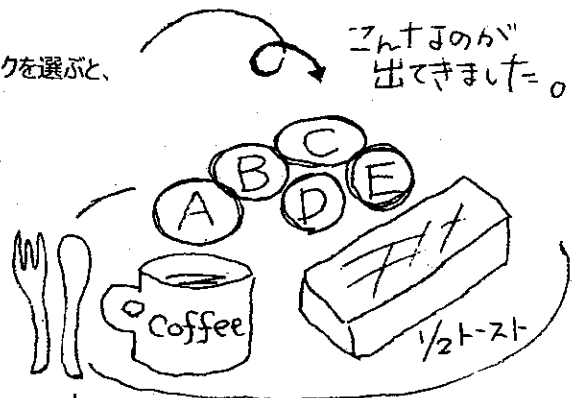
ごちそうさまでした！

続いては斜め向かいにある「サカエパン」。

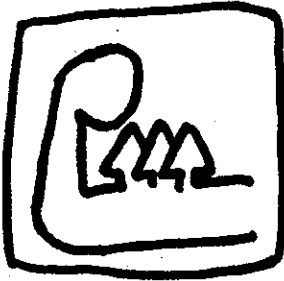
引き続き、来月号でお届けします。

“ごはんはいいよ、ありがとうごさいます”

“岐阜はこれくらい普通ですよ”



スプーンは1本。
全て1本でまかすよ！



皆さん、こんにちは
木質ペレットの製造・販売をしております
『森の力 京都』株式会社です。

森から生まれたエネルギー

京都で間伐した
スギ・ヒノキなどの
木材が原料

木質ペレットは
何!??

化学製品や添加物を
一切使用していない
100%天然の木で
できた固形燃料です。

ペレットストーブ・ボイラー
猫砂などの用途に
使われています。

炭の温もりと
流れる暮らしを
始めませんか... 075-852-0010
久保

「四かよし」のそば事業で 第10回 京都女性起業家賞 府知事賞 (優秀賞) 受賞

Soba Cafe. さらざん

京土産
そば粉
使用!!

菓子工場 × 京北工房
つしオープン!!

平成25年 9月11日 (水)
旧 月がら木跡

あたご山麓倶楽部は、「さらざん」と
京北のそばづくりを応援しています!!

♡♡ ライフヨガFUJIMOTO ♡♡

～ キャンディルアロマヨガ～

アロマ = aroma = 芳香 (よい香り)

セラピー = therapy = 療法



★ アロマセラピー = 植物から抽出した精油 (エッセンシャルオイル) を使用した自然療法

ヨガとアロマセラピーは、どちらも自然治療力を高め、その二つを組み合わせ (ヨガとは違う)、ゆったりと、ゆくりとしたフローヨガのレッスンをしています

★ 次回は、今年最後の最終回スペシャル!!

9月12日 (木) 19時半～ 京北五本松に

性別・年齢は問いません!!

ライフヨガFUJIMOTO

お気軽にお問い合わせ下さいね♡

080-5364-7000

稲盛和夫の

成功の方程式

$$\text{能力} \times \text{熱意} \times \text{考え方}$$

0 ~ 100

0 ~ 100

マイナス100 ~ プラス100

足し算じゃなく掛け算なの!! ミッ!

成功のためには考え方が最も重要なので。

能力と熱意がたとえ100点でも考え方がマイナスだとトータルはマイナスになります。

「役に立たない」という思い、私を支える気持ちの1つ。

マイナスの考え方が能力も熱意があっても

あるほど大きなマイナスになります。

しっかり人生哲学を持ちたいものです。



アトリエ キクです。

Facebook: Atelier Kiku
HP: atelier-kiku.jimdo.com

こんにちは!!

今月のおたよりは、京北生まれのブレンドアロマオイルです。

杉のアロマオイルをベースに調香して頂き、素敵な香りの3種が

生まれました!

aroma oil

アトリエキクから京北・京北 山田
の地で収穫された杉の葉を乾燥させた
アロマオイルをベースに、様々な香りの精油をブレンドして
調香したアロマオイルです。
アトリエキクのアロマオイルは、
アトリエキクのアロマオイルは、
アトリエキクのアロマオイルは、
アトリエキクのアロマオイルは、
アトリエキクのアロマオイルは、

atelierkiku

morning
shower

tea time

relax
night

京北に来て出会った杉の香りに、
いろいろな思いをのせ、ブレンドして頂きました!
これから少しずつ、知ってもらえるように、市内や他府県に
届けていきたいと思います。
「知りたい!!」という方は、ぜひご連絡下さいませ!

atelier-kiku@me.com

アトリエキク * くらやま

(株)K.Kファーム 木村山です。

だんだん、京北から「いにしへの香り」杉の精油「京北香」が
各地へと広がりがつあります。みなさまへの感謝の気持ちで
いっはいてです!! ありがとうございます。

この度、新商品の発売の運びとなりました!!

杉精油 × 天然馬油 = 「杉の清香」シリーズ

★ 固形馬油リリー 10g

★ 液体馬油 3ml

気になる方はぜひぜひ

ご連絡くださいませ!!

そして、秋、発売予定の石ケン(白)もごさいます!! 乞うご期待!!

(株)K.Kファームアロマ事業部 杉の清香 tel: 075-852-1668 mail: Suginosei@gmail.com

atelier
kiku
made in けいほく
kyoto japan

代表 大前 幹紀
TEL: 080-6152-2433

水源地京北を守り
あたご 幽麓倶楽部

岩鼻モーターズ
IWAHANA MOTORS

有限会社 岩鼻モーターズ
〒601-0511 京都市右京区京北山崎町西野5-3-1
Tel 075-824-0325 Fax 075-824-6508

宇津はっぴーストリート
宇津の里に
wao 元氣とHappyを♪

京都 京北の産物
約五もち 毛皮

京都の産物
お土産に
お土産に
お土産に

TEL 075-824-0101
URL http://kyobun.com/

QOOTOF-OO
ネットワーキングソリューション

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

Essence made from Kyoto Kitayama Sugi

杉の精 suginosai

(株)K・Kファーム アロマ事業部
〒601-0271 京都市右京区京北熊田町新田50
TEL:075-852-1668 FAX:075-852-0804

facebook 京都 ことまわり
http://kodemari.weebly.com/

ことまわり

今井 真子 黒川 修子
080-5362-4655 090-7106-5538
ima-shinko@docomo.ne.jp cream-9696-river@docomo.ne.jp
藤本 めぐみ 田村 咲子

京北 産物
産物
産物

自然と暮らす、
自然に暮らす

SOUK(スーク)
0120-19-4848

ウェブサイトの制作 スーク 不動産 検索

お電話で相談下さい

料理旅館
すし米

ご宿泊・お食事・ご宴会
慶弔時のお食事等
ご予算に応じて賜ります

ご予約・お問い合わせは
京北周山町 075-852-0032

http://k-senta.com/ Senta

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
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silk.plala.or.jp

田中店 外カミ

田中眞理

バンだらけ!

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>

ライフヨガFUJIMOTO

<http://lifeyogafujimoto.weebly.com/>

藤本めぐみ

080-5364-7000

megukko-v.v.v@docomo.ne.jp

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>

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

京都市右京区京北熊田町東ノ本27-3

電話 (075)852-0674

携帯電話 090-1676-8888



Dog vilage green tail



ドックアドバイザー 山渡びお預かり・しつけ相談

大島 剛 司

〒601-2750 京都市右京区京北宇野町広野7番地

TEL/FAX 0771-52-1535

携帯 090-6732-4167

URL <http://www4.plala.or.jp/greentail/>



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ケ下17-2

電話: 075-852-0493

ホームヘルパー

ステーションさくら

『利用者様の生活の杖・
心の杖を目指して活動中』

電話 075(855)1510

住所 京北周山町 京北商工会館内



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ノ柳5番地1
tel.0771-52-0010 fax.0771-52-0022

Gate

CREATIVE SPACE

〒601-0251

京都市右京区京北周山町上代7-1

TEL 075-852-6750

毎月
ついでに
毎月発行

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

[tanakamise@ymail.](mailto:tanakamise@ymail.plala.or.jp)

plala.or.jp

編集後記(?)

夏のイベントで短歌

初出場 前橋育英 大健闘③

次は ガンバレ 北桑田! ...



臨時!タナカミセ



2013年9月

～配達日変更のお知らせ～

お客様へ

いつもお世話になり、ありがとうございます。

突然ですが!

配達日変更のお知らせです。

本当に突然、申し訳ありませんが、9月から下記のとおり変更させていただきます。

お届けできるパンの種類を増やそうという作戦です。どうか、ご理解いただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

🗨️	日	月	火	水	木	金	土
今まで	休み	休み	○	○	休み	○	配達なし
9月から	休み	休み	○	○	休み	○	配達なし
			食パン 食事パン	サンドイッチ おやつパン おかずパン		食パン 食事パン	

★ご注文の方法は、従来どおりです。お届けの曜日が、複数回になります。

★メニューは、裏面をご覧ください。

★京北ゆう薬局さんでの販売が、8月をもって終了となりました。タナカミセデビューの場であり、とても寂しい気持ちですが、本当にお世話になり、ありがとうございました!



田中店 ☺ ♪メニュー ☺

種類/ お届け日	パン	価格	どんなパン
食パン・食事パン 火曜・金曜お届け	山食	1本 330円	生地には、前日に仕込んだフランスパン生地を少し混ぜて、ボリュームと風味をUPしています。ほどよいもちり感と、あっさりした甘みをどうぞ。
	山食半分	1本 170円	
	シナモンレーズン山食	3枚入170円 1本 500円	山食の生地には、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170円 1本 500円	山食の生地には、プロセスチーズとシュレッドチーズを巻き込んで焼いています。トーストすると、少しチーズがとけて、美味です。
	角食	1本 350円	全粒粉を少し加えています。香ばしい風味と、ちょっぴりヘルシーな雰囲気をお届けします。
	角食半分	1本 180円	
	モチー	2個 100円	もちもちのまるいチーズパンです。山型食パンの生地を使用しています。
	ロールパン	2個 120円	しっかりかみしめるタイプのロールパンです。
	バターロールパン	1個 100円	1回だけバターを折り込んだロールパン。ばらばらこぼれないクロワッサンの味。
	にぎるレーズン	2個 140円	ロールパンの生地には、レーズンをたっぷり包んだスティックパン。お客様のリクエストから生まれたロングセラー。
フランスパン	1本 200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。	
サンドイッチ・おやつパン 水曜お届け	三角サンド	1個 150円	全粒粉入り角食パンに、たまご・ハム・野菜を。
	ハムとオニオンのサンド	1個 150円	全粒粉入りコッペパンに、たまねぎスライスと、少し上等のハムを。
	アーモンドクリームサンド	1個 150円	NEW! アーモンドクリームをサンドした角食パンに、さらにアーモンドクリームをぬり、スライスアーモンドを散らして、こんがり焼きます。
	さだこあんこ	1個 120円	さだこばあちゃんのお餅、やさしいあんこのパン。
	カラメルカスタード	1個 150円	NEW! カスタードクリームとカラメルを包みました。プリンパンみたい。
	ブルーベリーカスタード	1個 150円	カスタードクリームと、ブルーベリージャムと一緒に包み、スライスアーモンドをあしらったクリームパン。
	ピザ	1個 150円	季節の野菜とベーコンを、ピザ生地のにせて焼き上げます。
	ハムロール	1個 150円	ハム・たまねぎ・マヨネーズ・シュレッドチーズのおかずパン。
	たまごロール	1個 150円	NEW! たまご・たまねぎ・マヨネーズ・シュレッドチーズのおかずパン。
★★★パンとご一緒にどうぞ★★★			
コーヒ	マイルドブレンド	200g 690円	くせのない飲みやすい味です。
	ストロングブレンド	200g 690円	しっかりした苦味。濃いのが好きな方に。
	スペシャルブレンド	200g 710円	モカも入った、ちょっといいお味です。
	アイスコーヒー	180g 690円	ホットで飲んでも、おいしい。

★営業のご案内

		営業日	火	水	木	金	土
配達	ご予約は前日午後5時まで		○	○		○	
	サンダイコー京北店さん			○		○	○
	道の駅ウッディ京北さん		○	○		○	○
	山園さきがけセンターさん		○	○		○	○

ご予約・お問い合わせは
 電話 090-5014-3002
 ファクス 075-853-0454
 メール tanakamise@ymail.plala.or.jp