

なごう



川を渡る暗く
 冷たい水は嵐し
 動くものは
 何もかえな
 水が夜明け前
 誰かたまたま
 誰にでも平等に



第43号

発行者: 十郎編集委員会

12月

目次

COMだより	・・・2016 京都丹波ロードレース	2・3
タナカミセ	・・・高野山で阿字観体験4	4・5
タナカミセ	・・・12月のメニュー	6
タナカミセ	・・・営業カレンダー	7
hana	・・・北高生から見た地域の魅力	8・9
すし米	・・・悉皆～しっかい～	10
Syu's Bar	・・・ボランティア	10
Dog village greentail	・・・犬の理解はお互い様	11
COMの会	・・・コミュニケーションセンターのご案内	12・13
そうだ。あのひとにてがみをかこう	・・・おばちゃんへの手紙	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15・16

2016 京都丹波

「走っている時、何を考えているの？」
とよく聞かれます。今日は京丹波町
で参加した、ロードレースの様子を
報告いたします！



④ 残り400m
現在 24'09"
うたサポート!!

陸上競技場へ入り
トラック1周でゴール!!



⑧ あと1km.
何とか26分以内
で入るぞ!!

⑦ 二つ子にしんどいのに
「終り、アツク食べたい」
「アツク考えたいわんわん!

農道に入り
細かきカーブ
がいくつもある。

⑥ 箱水所
で「水は結構
冷たい呼吸とリズムが
崩れる」

⑧ 4km

スタート直後は
登り坂

スタート

ゴール

丹波自然
運動公園

3km

箱水所

⑤ まさしく「気が遠くなる...

ゴール後は
目標達成の喜びと
同時に「もっと練習が
おっけ!!」「音はクマ4分
台で走りたい!!」
という声と涙を叫び
12月11日 亀岡で挑戦
します。

高校時代に走った
コースや!!
(駅伝 京都府予選会)

⑤ 追いついたお兄さん
と会話
(アツクバカな話...)

ロードレース

COMETより

〈目標〉1キロ5分ペース
26分以内でゴール

(於)丹波自然運動公園

種目 5km

-タイム-

1km 5'09"

2km 10'31"

3km 16'53"

4km 20'51"

5km 25'53"

平均 5'11"ペース

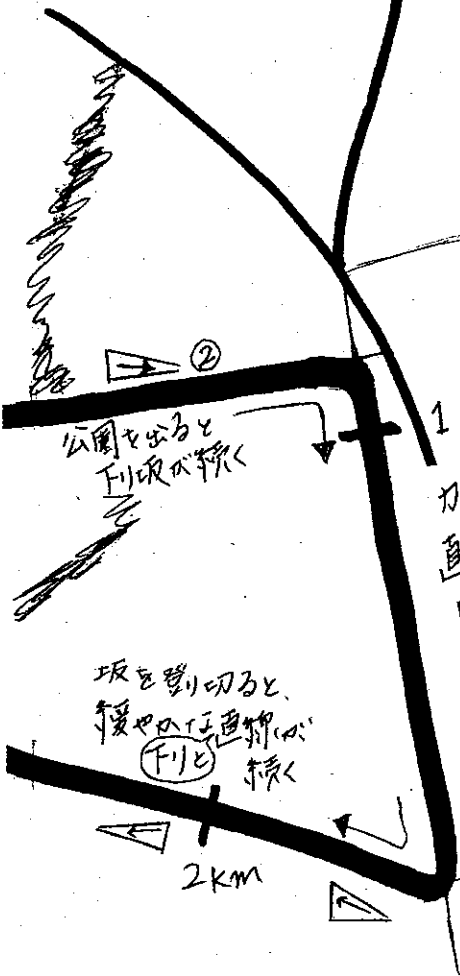


スタート直前 ①
 しゃどいのに何故
 いつモエナリ-するんやろ?
 (目標設定してやるわ)

② 他人のペースに巻き込まれ
 正しく... 5分ペース
 5分ペース!

③ 球字のタイム!
 これ以上ペースダウン
 してはいけない!

④ 沿道の応援はいいけど
 どっちも過剰化はイヤ...



公園を出ると
 下り坂が長く

③ カーブを曲がると平坦な
 直線が続き商店街へ!

坂を登り切ると
 緩やかな下り坂が
 (下り) 続く

④ 次のカーブを曲がると
 急な登り坂が歩き出すランナーも!!

(半澤)

タナカミセ ～高野山で阿字観体験4～

いつもありがとうございます。

9月から、3回連続で、「高野山金剛峰寺で聴いた、ありがたいお話」を紹介してきました。

読んでくださっている方からの感想が嬉しくて、だいぶ調子に乗っています。

(年に3回、高野山に行ったら、なう1年分の記事がいただける、と思うと、行きたい誘惑にかられてしかたありません)

とはいうものの、今年も12月を迎え、1年を締めくくる月となりました。

今回、最終回ということで、よろしくお願いいたします。

腹式呼吸をしましょう。

無意識のうちに、呼吸が浅くなっていませんか？

背筋が曲がっていませんか？

1日1回は、背筋を伸ばして、腹式呼吸を心がけましょう。

内臓の全てに酸素を送り、内臓にも、呼吸をさせてあげましょう。

内臓が、強くなるのです。

毎日続ける。

それだけで、ずいぶん健康になります。

病気になるときはなりますが、腹式呼吸を続ける、ということで、

防ぐことのできる病気もあるのです。

「腹式呼吸は、体によい」当たり前のことかもしれませんが、

こういうことを、高野山で聴かせていただくと、なんとありがたく感じるのでしょうか。

ひとつだけ、残念なことがあります。

不生不滅（ふしょうふめつ）。

このことばを何度か耳にしたのですが、どんなときにおっしゃっていたのか、まったく記憶にないのです。

自分メモには、「生まれるものも、滅びるものもない」と書いてあるきりで、前後の話の流れが、漏れているのです。

「何もかも生ぜず、また滅びないということ。絶対的な実在はない」
「ものごとは、生じることもなければ、滅することもない」
「形が変わるだけで、消滅することはない」
「あらゆるものごとは、勝手に自分で始まる(生まれる)こともなければ、勝手に自分で終わる(滅する)こともない」

辞書にはこんな意味で説明されていますし、般若心経にも、「不生不滅」ということばがあります。

さて、あの日あの時の高野山では、どんなお話だったのでしょうか...

これはきっと、来年も来い、ということでしょうか！

はい、きっとまいります。

仏教って生き方そのもののテキストだ。

「そなん、あたりまえ。」とおばあちゃんに言われそうですが、ここ何年かで、心底そう思うようになりました。

「一生かけて、触れていく」「一生かけて、学びたい」
パンと一緒にや〜。

下界よりも8℃気温が低い高野山。

今頃はもう、厳しい冬の気候なのだろうと想像します。

高野山、今日もありがとうございます。

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・水曜・金曜 食パン 水曜・食 金曜 お届 お届 お届	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・植物性クリーム使用。
	山食(ゆめちからブレンド)	1本 500円 1/2本250円	国産小麦に挑戦しています。北海道産「ゆめちからブレンド」、 香ばしくもちもちに焼きあがります。
	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+ココナッツ+金ごま。
	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。
	フランスパン	1本 220円	リスドオル、北海道産小麦タイプE R、米粉
火曜・水曜・お届 サンド お届 お届 お届 お届 お届 お届 お届	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。
	スーパーミックスボール	1個 170円	お待たせしました。レーズン、チーズ、たまねぎ、アーモンドの ボール。くるみと金ゴマも加わって、にぎやかに再開します。
	三角サンド	1個 180円	ハム+たまご+野菜。
	ハムとたまねぎの 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。
	お焼きあんぱん	1個 130円	さだこばあちゃん特製あんこが入った、やさしいあんぱん。 お焼き風に焼きます。
	チョコナッツ	1個 130円	くるみとココナッツ、金ごまのコッペ生地に、チョコチップを巻き ます。
	しみしみメープル	1個 150円	有塩バターとケーキシロップ。まちがない。夕方にはシロップが しみしみになって、口の中でとろけます。
	メロンパン	1個 160円	定番になりました。
	アポロン	1個 170円	ショコラ生地といちごホイップで、おいしいひととき。
ベーコンエッグ	1個 170円	ベーコン、目玉焼き、お好み焼きソース、マヨネーズ、チーズ。 がっつりいっところ！	
ピザ	1個 170円	季節感をのせて、焼いていきます。	

タナカミセ
 田中店 営業カレンダー
 2016年12月

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

いつもありがとうございます。

2016年も、ありがとうございました。

田中店、おかげさまで10回目の12月を迎えることができました。

改めまして、いつも、本当にありがとうございます。

2017年からも、「もっと、おいしく」「もっと、やさしく」

日々励んでまいりたいと考えております。

どうか、よろしく願い申し上げます。

2017年
 1月9日(月)より
 通常営業いたします。

北高生から見た
地域の魅力

花

京都丹波
観光プランコンテスト

準グランプリ
受賞!

北桑田高校普通科キャリアデザインコースの3年生が「観光プラン」を作成し、「全国高等学校観光競争権大会」「京都丹波観光プランコンテスト」に応募されたそうです。

地域の魅力を探し出し、発信しようと取り組まれたことと思います。高校生たちも京北・美山地域を大切に思っているのがとても良くわかります。

先生のお許しをいただき、そのコースを少し紹介させていただきます。それから、京都丹波観光プランコンテストでは、見事「本選出場」を果たされ、最終審査で「準グランプリ」(京都新聞賞)を受賞されました。

<< 本選での発表風景 >>



美山ワンダーランド

～知る人ぞ知る 秘境の郷 もりの京都～

美山の複数事業所(食事、宿泊、ツアーの実施等提供)と
京北の事業所(企画、通訳ガイド等)による外国人向けの事業です。

☆ 2回開催により、リピーターを増やし
物住定住を促進するといわれる

「ま

冬バージョン

- ◆スノーシュー体験「美山の幸探し！」
- ◆直売所で買い物(種と野菜の交換)
(サイドディッシュ調理)
- ◆雪灯廊見学

夏バージョン

- ◆三国峠(国定公園)へハイキング
「地元直伝! 小魚採り」
- ◆頂上にて昼食 登山者記録帳記帳
- ◆夏野菜大収穫
(冬バージョン(種)の収穫)
- ◆小魚と野菜を調理
- ◆松上げ見学

地域資源は
「国定公園に指定された
自然」

I see 杉

～「まくわし」北山杉を愛しあひ

北桑田高校生が主体となり
地域事業者の協力のもと観光事業を
実施するといふ内容です。

- ◆北桑田高校森林リサーチ科の生徒が講師となり木工体験
- ◆畑で野菜の収穫体験(昼食は調理実習)
- ◆昔、北山杉をいかだで川を下り都市部へ運搬していたという川を
空から見るパラグライダー体験
- ◆創業100年を超える和菓子店にて和菓子の製作体験・見学
- ◆ウッディー京北でお買い物

地域資源は
「北山杉」



料理旅館 **すし米**



- ¥10800.-
- ・7+9ヶ月切
- ・3/31(土)15:00~
- ・すし米にて受取渡し

本来、皆が揃うお正月に
家族の繁栄を願ひ、
縁起ものの料理を詰めて
祝いすが、
すし米ではちょっと違った
祝意をお楽しみ頂けます。
20折限定でお作り致します。

このころ、古い物を使い捨てる
時が来て、大事に直しながら
一つの物を使いきるという事も
大切ではないでしょうか...?
大掃除、捨てる...前に
ちと考えてみて下さい。

どう

思ったこと ~ ボランティア ~

無報酬、奉仕というのがイメージに
ボランティアですが、違う側面から見ると
なりました。

息子がいくつかのボランティアに参加する様子と
見せて、自分からすん「行く!!」と申し込んで
活動中、その役割に加わり、清々しく嬉しいな
顔で帰ってくる。

「自分も人の為に何かが出来た!」そんな感じ。
それは、やってあげてる感覚に、させられている
というところが、無意識のうちにならているのと同じ
思う程。 自発的に一生懸命動くことが

人の為にお役に立てている... その喜びを知る
幸せは、《働く》幸せに通じるのでは...

人のためは自分のため、自分のためは人のためなら幸せ~♡

悉皆~しっかい~
着物の修繕は
悉皆をお願ひ、その常識で
くんとくみなと読める様に
ほつれ、折り減り、しみ、染直し
どんな修繕でも頼りにするの
悉皆です。
30を越える工程におて仕上が
着物には多くの職人さんが
高い技術を持っておられます。
新しい着物を作るだけでなく
大切な着物を直してまた
息と吹きかえすことにも
力を注いでいられます。
色を変えたり、サイズを変えたり
柄を加えたり、又は形を変えたり
して着続けることも悉皆の
お仕事なのです。



忘年会・新年会の
二次会にご利用
お待ちしております。

水・金・土
20:00~
23:30

貸切りは
水・金・土以外で
承ります(。)

犬の理解はお互い様

犬と犬の挨拶で喧嘩になる。
なんてことがよくあります。



犬は体でしか会話できないので、相手がちゃんと体で話をしてくれないと怖くなっちゃいます。

怖いとトラブルになりやすいのは想像できますよね。

だからコミュニケーションはとても大事です。

でもちゃんと犬が話をしても、怖がったままで相手の話を理解できない犬もいます。

怖いので犬の会話を理解できないのも仕方ありません。

結局、犬と犬が挨拶をする場合は、お互いが気持ちを理解し合えるかが大切になります。

ちゃんと相手が怖がってるなと理解できる犬は、相手の犬に近づきません。
怖がっている犬は、この犬は近づいてこないんだと理解していけます。

そんなお互いの理解を経験していくことが成長と言えますね。

これは人も同じなので、僕らも同じように成長していければいいですね。



Dog village greentail 大島剛司

第10回『COMの会』

コミュニケーションセミナー（特別編）
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。

今回はファシリテーターに、ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏を迎え、『体験学習』を楽しく学んでいただきます。

日時 平成29年2月5日(日) 10:00~17:00

会場 キャンパスプラザ京都 5階 第3・4演習室

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（18歳以上）

参加費 5,000円（資料・昼食弁当込）

（セミナー開催3日前以降のキャンセルは参加費の半額をいただきます）

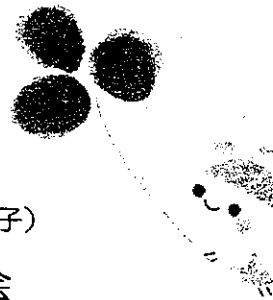
※セミナー後の交流会参加者は、参加費として別途1,000円頂きます。

定員 先着25名

持ち物 マイカップ 筆記用具

主催 コム
『COMの会』
（松尾純子・山本満佐子・米津由美子）

後援 京都府レクリエーション協会



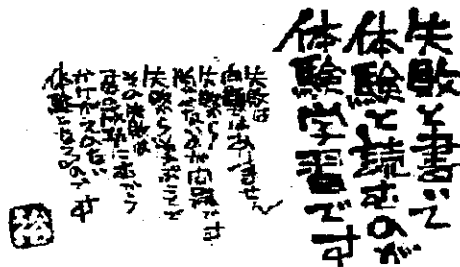
問合せ・申込みは「COMの会」まで

電話 090(8233)9712 (米津)

FAX 0774(31)6166 (山本)

タイムスケジュール

- 9:30 ~ 受付
- 10:00 ~ オリエンテーション
アイスブレイク「手を上げる」
チームワーク実習「研修センターから脱出」
- 12:00 ~ 昼食・休憩 (お弁当を用意しています)
- 13:00 ~ コミュニケーション実習
「電話でのコミュニケーション」
意思決定実習「祖母の再婚」
個人の気づき実習「私の価値観」
- 17:00 終了予定



17:30 ~ 19:00

別会場にて交流会 (希望者のみ)



おばちゃんの手紙

おばちゃん! すっかり寒くなってしまいました。
もう早! 年賀はがきを売ってますよ!

おばちゃん、寒さに負けずのお酒呑んでる!?

うちは、ストーブ・スヌード・^ま「しまホイ」、おびに万全戦闘態勢の笑
「スト」で買った「人間をダメにする毛布」
しまむらで買った「犬をダメにする毛布」

部屋中のあちこち、車の中にも抜かりなくセッティング完了ですよ!

※おばちゃん、「しまホイ」知ってる? ウワワ

どこで

おばちゃんがいいたら、絶対、目をつけていたはずのイベント、また行って来ました!

北山杉・里山コンサート 今年は4回目、私には縁があって、毎年行っています。

何に惹かれるかといえば、観客席が北山杉木立の中にしつらえてあるところ。
座る場所は、磨かれた北山杉丸太の上です。場所は京北弓町。

ちいさい小川を挟んだ向こう側には、木でできたステージ。

観客は、杉木立の山に登るのが(アワワ)です。磨き丸太のお席はじんわりと
からだを冷やし続け、木立は日陰になっていて(*当然*)

それこそ、「人間や犬をダメにする毛布」がないと、全身永^{まが}氷人間になる—
そんな苦勞? を吹き飛ばしてしまおう 別世界 を創り出している音楽会なので

どこでも見たことのないホールが、出来上がっているのです おばちゃん!

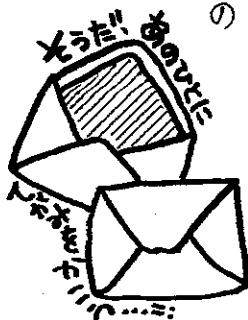
だから毎年、たくさんの方がここに来るのだと思う!

(わたしも、冷える冷えると言いながら、毎年欠かさず行っている! 笑)

おじい発想やと思わへん? おばちゃん!

去年に引き続き、^{カフェ マヌーシュ}「Café Manouché」という、ジプシー・スウィングのトリオの演奏
もう大好き! おばちゃんもジャズ好きやったネ、ぜひ聴いてほしい。

そして今年は、京北産・京北期待の★ 和太鼓「U-Kids」
の和太鼓演奏も加わりました!




子どもたちが、満面の笑みで「やあ——!!」
こちらもにっこり、木立の中にきれいに響いた和太鼓。
おじいさんの拍手と、子どもたちへの喝采!!

ええこいはいあるで、京北!

おばちゃんもさよ、ここに、いま、いたからたね。

でも、そろそろご自愛してね。また報告するのび!

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



工房 **仙太**

江口 喜代志


〒601-0913 京都市右京区京北丹波町白ヶ原131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@silk.plala.or.jp

田中店 外池

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न्द्रらけ!

山の家具工房 

Tel: 075-853-7038
〒601-0921 京都市右京区京北丹波町白ヶ原58
E-mail: yama-kagu@nagoya.net
<http://www.yama-kagu.com>

<http://www.facebook.com/kameyahirokiyo>

京北山 月山 産の 一 品

亀屋 廣清

〒601-0251 京都市右京区京北周山町西丁田10-2
TEL 075-852-0009 FAX 075-852-0024
E-mail: swite38@kameyahirokiyo.co.jp

代表 大島 剛司

ドックアドバイサー

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 greenail@doco.ne.jp

あなたと誰かが出逢う時間
あなたと何かをつくる場所

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



<http://www.keihokusuehiro.com/>

魚びす屋

Miyama YEBISU-YA 魚びす屋

電話 0771-75-2123

自然と暮らす、
自然に暮らす

SOUK(スーク)

0120-19-4848

スーク不動産 検索

料理 旅館 **すー米**

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>



QOOTOFOO

フットワーククリエイション

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

ライフヨガ FUJIMOTO

代表 藤本めぐみ

TEL 080-5364-7000

lifeyoga.fujimoto@gmail.com

創業62年 黒毛和牛 生肉専門店

登喜和

〒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
URL <http://kyuhwa.com/>

創業62年 黒毛和牛 生肉専門店

登喜和

～木の良さと温もりを発信!～

「森の手づくりキッチンローズカフェ」

京都市右京区京北下弓削町勝山
Tel/Fax 075-854-1068
営業日: 土・日曜日・祝日

「井口木材」
Tel 075-854-0105 Fax 854-0215



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

Porte

CULTURE & CAFE

もこっと香れる暖かいのBAR

Syu's Bar
KUSHIYONE

周山町「料理旅館すし茶」内

Tel.090-7106-5538
 Cream-9696-river@docomo.ne.jp
<http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434>
 open21:00-close24:00 満席あり

SOBA 菓子工房
さらざん

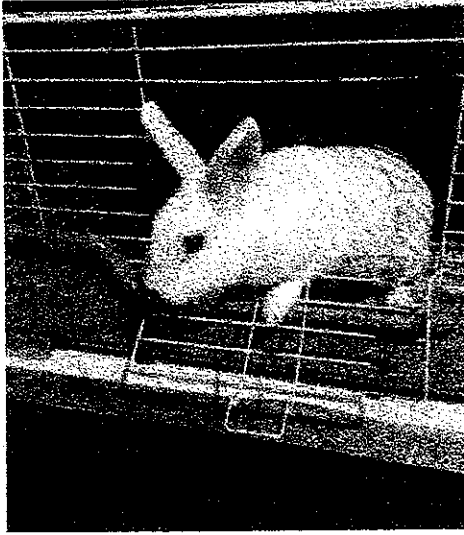
〒601-0271
 京都市右京区北熊田町松ヶ下17-2
 075-852-4040
sobafelife.com.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!

仲井電気工事商会

〒601-0271
 京都市右京区北熊田町松ヶ下17-2
 電話 075-852-0493・090-9541-7430

今日の「ハ7」



気になると
出られないのよね。。

今月のリキ



ごはん待ってんねん

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