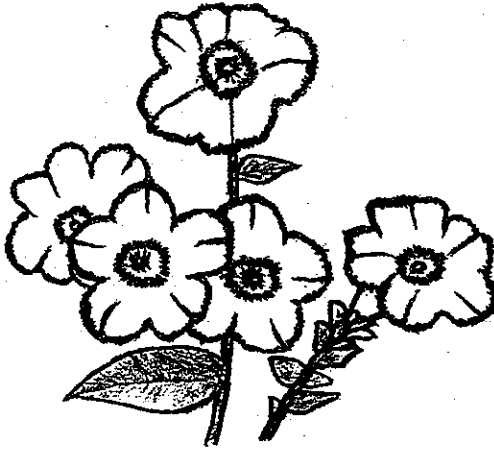


# なつ



ほめるという行為は  
 感謝が言葉葉となって  
 嬉しさが態度となって  
 できたものです  
 まずは  
 自分が自分に感謝して  
 自分が自分を  
 ほめてあげよう



第46号

発行者 なつ編集委員会  
毎月朔日発行

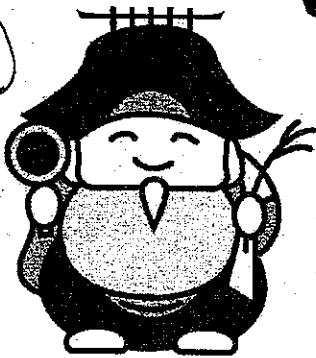
3月

## 目次

hana	・・・わらしべの家「ロゴ」完成!	2
	・・・KEIHOKU Style 展のお知らせ	2
タナカミセ	・・・我が家の心臓	3
	・・・営業カレンダー	4
	・・・3月のメニュー	5
居酒屋てんてん	・・・はじめまして!	6・7
SOBA Cafe さらざん	・・・こんにちは SOBA Cafe さらざんです	8・9
COMだより	・・・コミュニケーションセミナー	10~14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15・16

# わらしべの家 情報

# ロゴ完成!

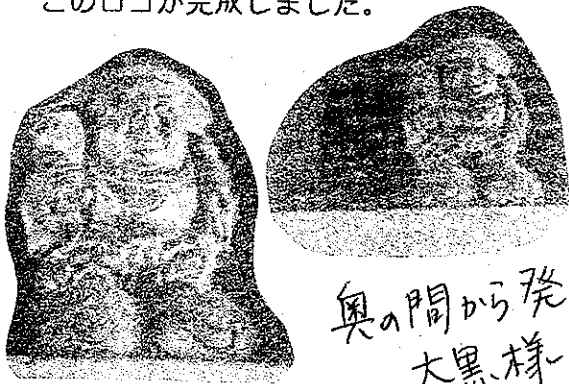


## わらしべの家 プロジェクト

このロゴは、『わらしべの家』の解体作業のときに奥の間から発見された大黒様がモチーフになっています。大黒様は、農業と財福の神であり、また縁結びの神でもあります。

さまざまな縁の結びつきで辿り着いた『わらしべの家』と、農林の町京北を、そしてこのプロジェクトに関わっていく多くの人達とが、わらしべ長者のようにつながっていく願いがこのモチーフには込められています。

頭の帽子は、古民家の屋根を表しています。これから立て直っていく『わらしべの家』が、親しみやすいキャラクターとして表現されこのロゴが完成しました。



奥の間から発見された  
大黒様

## KEIHOKU Style 開催

3月12日(日)・13日(月)

10:00 ~ 19:00

ホテルグランヴィア京都 7F 徒然の間

クラフトの展示・見直し  
&  
ワークショップ

庵の角アクリル  
ステンドグラス  
の作り出し  
陶芸  
etc

山に囲まれた自然と暮らす「京北」の  
新しいライフスタイルを紹介する  
KEIHOKU Style 展が ホテル  
グランヴィア京都で開催されます。



# 我が家の心臓

ぶーんぶーんぶーん…

1日中冷蔵庫から音がするようになりました。  
扉を開けると、止まる。  
また、閉めると音がする。

でも別に冷えなくなったりとかそういうことではなくて、  
ただただ、うるさいだけ。

メーカーさんから、修理に来てもらいました。

田中さん、この冷蔵庫、買わはって、20年くらいにならるんとちがいます？

あ、そうです。そのくらいです。

田中さん、人間でゆうたら、この冷蔵庫は何歳くらいになるか、ご存じですか？

え、換算できるんですか？何歳ですか？

105歳ですわ。

えーっ！  
後期高齢者ですやん。



前回修理させていただいたときにもお話をもらったんですけども(前回？そんなことすっかり忘れていた！)、  
そろそろ新規購入をお考えいただいたほうがよろしいですね。  
今回が、最後の修理、というふうに、お考えいただけますか？

冷凍庫部分の後ろで回っているファンのところに、霜がいっぱいくっついていて、それで音が発生していました。  
扉を開けると、ファンが止まるので、音も止まる。そういうことになっていました。

霜を溶かしてもらって、  
再び、静かな冷蔵庫に戻りました。

改めて、この20年間、文句も言わずにずっと働き続けてくれている冷蔵

庫に、ありがとう！

20年前の感動を、今も覚えています。

「自動製氷」。勝手に氷ができてくるそのシステムに、心から感動しました。

実家の冷蔵庫は、10個の区切りがついた容器に、自ら水をはり、凍ってから、によりっとひねって氷を外すタイプの冷蔵庫でした。

新しい冷蔵庫は、静かな夜、ざくざく、ざくざく、と冷凍庫の中で出来上がった氷が容器にたまっていく音がして、  
なんとなく嬉しく誇らしい気持ちになったものです。

そんなことを思い出して、

もう少し、大事に、今の冷蔵庫と暮らして行こうと思います。

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2017年3月

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

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・水曜・金曜 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。
	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。
	くるみ山食	3枚入200円 1本 600円	山食の生地+ローストくるみ。
	ごま山食	3枚入200円 1本 600円	山食の生地+金ごま。
	ショコラローフ	1本 500円 1/2本250円	ショコラの生地が新しくなりました。
	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。
スーパーミックスボール	1個 170円	レーズン、チーズ、たまねぎ、アーモンド、くるみ、金ごまのボール。	
火曜・水曜 お届	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。
	なごりゆき	1個 150円	菓子パン生地+柔らかいケーキの生地+ポップシュガー。
	さだこあんこ	1個 150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。 今シーズンは、菓子パン生地で焼きます。
	さだこホイップ	1個 170円	3月も、焼きます!
	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。 がっつりです。
ピザ	1個 170円	季節感をのせて、焼いていきます。	

☺ やす食パン終了です。ありがとうございました。また来シーズン...

New  
Face

新スポンサーさま

ご紹介！



初めまして！

昨年12月にオープンさせていただきました

居酒屋てんてんの西山直希です！

さてさて！まずは、私の夢から語りだそうと思います！

私が飲食業に興味を持ったのは高校生の時でした。

今だから言えますが、若〜い時からお酒が大好きで、よく居酒屋さんに行っては本当に楽しそうに笑顔でお酒を飲んでいる大人がたくさんいました。

早くおじさんになりたいなあっていつも思っていました。

15年以上経った今、前に比べこの京北に居酒屋は完全に減ってきました。

「この京北に憩いの場所がほしい。

笑顔で笑える環境を作りたい！！！！」

これが私の夢です。

将来京北に戻り、家族としっぽり一緒にできたら最高の幸せですが(笑)

地元京北の「お米、野菜、合鴨、日本酒」、お隣美山の「地鶏」、あの銀閣寺大西からは「牛、豚」を仕入れ素材にかなりの自信を持ち、地元貢献と地元アピールを推進しています！

今京都の色々な大学生を雇い「本当のサービスとは何か」を追及し、満足ではなく感動という感情とありがとうという言葉をお客様から頂けるよう、日々自分達から自発的に考えあっています。

この子達が卒業して就職していく頃には、圧倒的サービス力をつけて巣立っていってくれるよう私も共に刺激をもらい楽しんでます！！！！

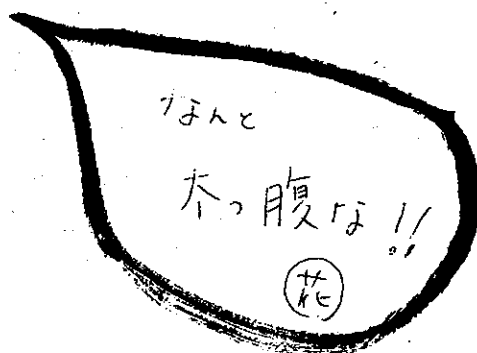
ぜひ一度、と言わず常連さんになってください(笑)マジ！

皆様のご来店スタッフ一同心よりお待ちしております！



因みに「なう見ました」という一声で！なんと！！

「生ビール、ハイボール何杯でも半額に！！！！」





こんにちは

# SOBA Café さらざん 京北店 です



SOBACafé さらざんは、おいしく楽しいガレットとそばスイーツのお店です。

2010年に鳥丸五条で始めました。

こちら京北店は2013年にオープンしました。

農山村の暮らしの豊かさを未来につないでいくことを目指しています。

ガレットはフランスで食べられているそば料理でそば粉を薄く広げおかずを入れて焼きます。パリッと香ばしく焼き上げた生地はそばならではの味わいで、おなかもいっぱいになります。

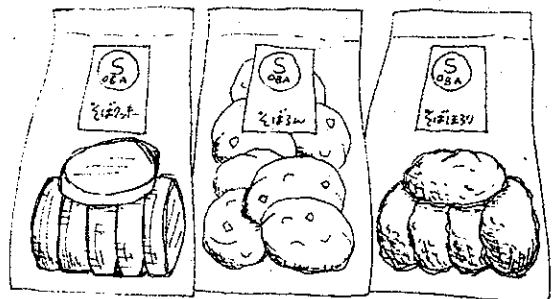
また、そばの可能性に魅せられ、さまざまなオリジナル菓子を作っています。

諸事情あり1年半ほどお休みしたのち、昨年より再開しました。

休業期間中、この京北のすばらしさに助けられ、身も心もしっかりと栄養をいただき、改めて事業について考え、再びチャレンジしています。

そばの可能性は計り知れず、また、京北の可能性も計り知れず。

今もこれからも豊かな暮らしをみなさんとenjoyできるように、頑張っていきたいと思っています。





京北店は現在のところ水曜日の11時から15時のみという限定的な営業体制で、ご利用していただくのにご迷惑をおかけしています。すみません。

これ以外にも在店してましたらご対応させていただきますので、お気軽にお立ち寄りください。

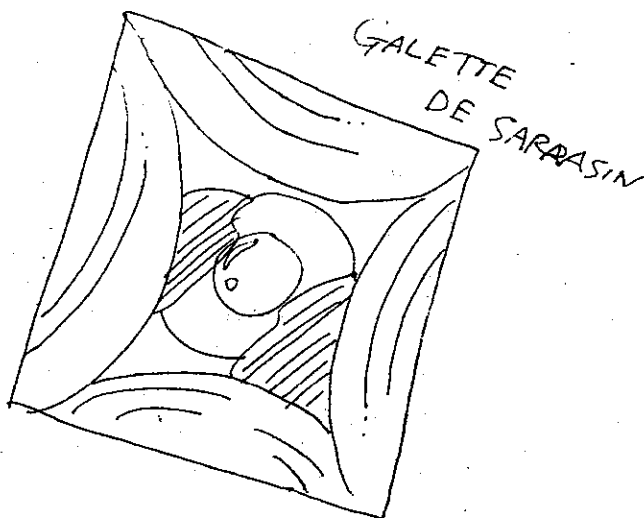
五条店は、木金土曜日の11時半から16時(15時ラストオーダー)で営業しています。こちらでも京北のみなさまのお越しを心よりお待ちしております。

---

### What's new!

---

SOBA café さらざん Web店  
開設しました。ホームページから  
ご覧いただけます



#### 【京北店】

〒601-0251 京都市右京区京北周山町西丁田 21-3  
営業：水 11:00～15:00

#### 【五条店】 <地下鉄五条駅から徒歩3分>

〒600-8178 京都市下京区鍵屋町 327-2  
営業：木金土 11:30～16:00 (LO15:00)

※駐車場は周辺のコインパークをご利用ください

Tel&Fax : 075-201-3848 または 075-585-4040

MAIL : [sobacafe@hotmail.co.jp](mailto:sobacafe@hotmail.co.jp)

Facebook : SOBACafe さらざん

HP : <http://www.sarrasin-kyoto.com/>

COMの会主催

# コミュニケーションセミナー

去る2月5日(日)キャンパスプラザ京都(京都駅前)にて行われたセミナー。平成24年に、レクリエーション有資格者の有志3人で始めた勉強会が、記念すべき10回目を迎えました。

ヒューマン・リレーション・センターの三宝 裕氏をファシリテーターに迎え、コミュニケーションをテーマとした「体験学習」を行いました。

私たちCOMの会メンバー3人も、初めてサブファシリテーターとして参加させていただきました。

## 【実習の内容】

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ★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」    |
| ★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      | 「私の価値観」         |

「体験学習」とは、実習を『体験』し、その実習の中で『何が起こっていたか』を観る。そして『なぜそうなったのか』原因を探り、『次にどうすれば良いか』わかる(気づきの)学習方法です。

グループに分かれて実習を行うとき、グループの中や外から参加者個々の気づきのお手伝いができるようファシリテートに努めました。

初めは緊張で、仕事をやることに一生懸命でしたが、徐々に参加者やグループとの距離感も心地よい雰囲気になり、自然な流れの中でグループや参加者全員を観ることができるようになりました。

今までは実習を受ける立場でグループの中にいましたが、今回客観的に外からグループを観ることで、こんな短時間で人の感情が変化したり、感情や価値観が人間関係や作業に影響するのか……。等々見えてきました。



実習の後、ふりかえり（実習の中で何が起こっていたかをふり返し用紙に書いて、グループで発表）をしますが、こんなに感情が湧きあがり悶々とした雰囲気の中で、グループメンバーの気づきを引き出すことができるだろうか・・・？と自分自身不安になりました。

でも、個々にふりかえり用紙に記入し、それぞれの気づき（発表）を聴いていく中で、徐々に皆さんの表情が緩み笑顔が出始め、意外なところでの気づき等がありました。

自分の経験等から助言をすることは簡単ですが、個々が自分自身の体験の中から気づくことを、待つことや見守ることはとても難しいです。貴重な経験（体験）をさせて頂いた気がします。

COMの会メンバーにとっては、セミナー全体が一つの体験学習になりました。三宝さん・参加者の皆さん、ありがとうございました。

体験学習を学んで15年余り経ちました。

『体験学習で自分が変わった』と実感したのは学び始めて10年経った頃でした。自分で言うのもなんですが(-\_-;)、体験学習を学ぶことで『人』としてのあり方が培われた気がします。

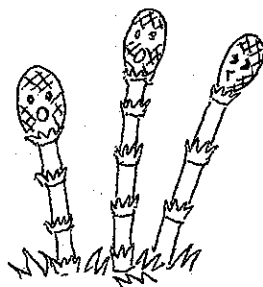
そして体験学習に参加する人とは、初対面でも仲良くなれる。しんどい実習も多々ありますが、どこの会場でも心地よい雰囲気に包まれます。

私は、この体験学習を、地元「京北の人たち（特に若い人）」にできるだけ早く、そして何度も体験していただきたい！！と思っています。

体験学習が町の活性化に繋がっていくことを確信しているからです。

一日も早く、地元でも体験学習を実施できるようになることが、今の私の目標です。

COMの会 谷田由実子（米津）



## COMの会の「体験学習セミナー」を終えて

研修参加者の前に立って、驚いたことは次の2つあります。

- ・ 25名もの参加者を集めたこと
- ・ 高校生から70歳代までの幅広い年齢の参加者であったこと

25名も集まったのは、谷田さん、山本さん、松尾さんの人徳でしょう。

「体験学習はよくわからないけど、この人が勧めるセミナーなら良いのだろう」  
「この人の言うことなら信じる」と参加者に思っていただけなのが人徳です。

今回気づいたことは、「私の研修は20～65歳の社会人を対象にしており、高校生や70歳以上に焦点をあててはいない」ことでした。

だから、チームワーク実習「研修センターから脱出」や、コミュニケーション実習「電話でのコミュニケーション」は、戸惑ったことと思います。それなのに、何の不満も言わずに、頑張ってくれていただき、感謝しています。

小・中・高生対象の体験学習の実習は、何人かの教師の手によって開発されています。開発されていないのは、「70歳以上で、初めて体験学習を体験する人を対象にした体験学習の実習」です。

たとえ70歳代でも、柔軟な考え方ができる方がいて、50歳代でも融通のきかない考え方を人に押し付けて、人の考えを受け容れない方もいます。また、体験学習をやりながらの70歳代は、新しいことにも迷いなく挑む方が多くいます。だから、一概に年齢で線引きできません。

しかし、今後の高齢化社会を考えると、「70歳以上で、初めて体験学習を体験する人を対象にした体験学習の実習」を開発する必要がある気がしました。さらに「70歳以上でないと参加できません。」という体験学習セミナーがあるのも面白いと思いました。

今回のセミナー体験から、私の今後の進む道がほんやりとみえてきました。

セミナー終了後の自由参加の2次会（飲み会）に21名も参加されたのにも驚きました。「えっ、なんでこんなに沢山いるの??」でした。これもまた、COMの会の3人の女性の人徳なのでしょうね。

コミュニケーションセンター 三宝裕

## 「コミュニケーションセミナーを振り返って」

つい最近「合気道」というスポーツについて話を聞く機会があった。

そして、その内容を聞いて、これはまさに「究極のコミュニケーション技術だ」と知った。

本当の意味を知らなかった私は、気で相手を倒す競技だと、ずっと思っていたのだが、話を聞いてみると「相手を倒す」ことが目的ではなく、「限りなく、相手が発する気を受けて、相手との距離感をはかり、相手との快適な状態を保つことに、心と技を使うか」なのだそうだ。

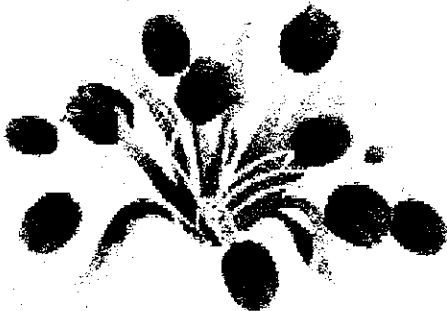
これには完全に脱帽してしまった。

「気」は「気配り」「気遣い」につながり、弱っている人には「元気」を与え、強すぎる人には「邪気を払う」など、まさに究極のコミュニケーションを行っているのだという。

今回の体験学習会の振り返りを三宝氏から頂き、我々三人のことを「それぞれの人徳」と褒めてくださったが、それはまさしく「三人の持ち味がうまく「気」(ホスピタリティ)でバランスがとれているということなのかなー」、「三人がそれぞれ気配りでほどよい関係を保っているからかなー」とちょっぴりCOMの会を誇らしく思えたコメントであった。

お忙しい中、25名の方が集まって下さり、熱心に体験学習に取り組んで下さった参加者の皆さんに感謝すると共に、何よりも参加者に元気を与えてくださった三宝 裕氏に、誌面をお借りして心からお礼申し上げます。

COMの会 松尾 純子



今回、1つ1つの実習を少し離れたところから眺めるという立場から、チームのメンバー1人ひとりの、実習と向き合われている真剣な姿勢に魅せられながらも、多くを学ぶことができました。



事務的なことに中座することもあるが、ファシリテーターとしての役割ができなかった時がありました。今後コミュニケーションの学びを続けながら、さらにファシリテーターとは？を自身に問いかけていかなければならないと思いました。

私たちCOMのメンバーは、とてもよいトリオだと常々思っています。少し打ち合わせするだけで、決め事はとんとん拍子に決まり、各々が、決めたことのない役割を遂行します。3人が信頼し合っているのだから、きっとまわりの人たちもCOM（の会）に賛同して下さっているのだと、一人勝手に思っています。

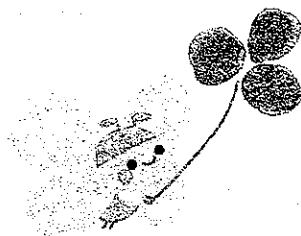
また、今回は三宝さんに対する期待も大きかったと思います。交流会参加者の多さがその表れでしょう。私が誘った方たちは皆さん「とても良かった・勉強になった・頭が痛くなるほど考えた」と言っておられました。

今後もCOMの会の参加者が増えると嬉しいです。


三宝さんが、また4年後と言わず、COMの会に来て下さることを願います。

COMの会はさらに努力します。

COMの会 山本 満佐子



http://k-senta.com/ 




工房 **仙太**  
江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘々花131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 099-5158-1418  
e-mail:senta@silik.plain.or.jp

http://www.facebook.com/kameyashirokiyo  
★ 京山 尾山 藤の 一 庄

**カメヤシロキヨ**  
亀屋 廣清

〒601-0251  
京都市右京区京北周山町西丁田10-2  
TEL075-852-0009 FAX075-852-0254  
E-mail swiic39@kameyashirokiyo.com

山の家具工房 

〒601-0321  
京都市右京区京北藤町宮ノ前58  
TEL 075-859-7039  
e-mail yama-kagu@necopora.net  
http://www.yama-kagu.com

京都 京 葉 庵

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘々花131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 099-5158-1418  
e-mail:senta@silik.plain.or.jp

代表 大島剛司  
ドックアドバイザー

**Dog village green tail**  
山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275  
右京区京北宇野町立野5番地 TEL. 075-852-1535  
☎ 090-6732-4167 ■ greentail@doccano.ne.jp

原料 精製 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

嵐山町「料理旅館すし米」内

**Syu's Bar**  
MURAHYONE

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

 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傍5番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

**仲井電気工事商会**

〒601-0271  
京都市右京区京北熊田F,松ヶ下17-2  
電話 075-852-0493・090-9541-7430

ライフヨガ FUJIMOTO  
代表 藤本めぐみ

TEL  
080-5364-7000  
lifeyoga.fujimoto@gmail.com

創業32年  
恩毛印半生焼肉店

**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/Fax075-854-1058  
営業日：土・日曜日・祝日  
「井口木材」  
Tel075-854-0105・Fax854-0215

 SOBA 菓子工房  
さらざん

〒601-0251 京都市右京区京北周山町西丁田21-6  
075-852-6040  
sobanote@necopora.net

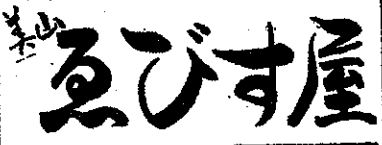
そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています！

**Gate**  
CREATIVE SPACE

**Porte**  
CULTURE & CAFE

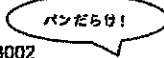

 あなたの国が出産する時期  
 あるかと何かとつなく場所  
**こでまり**  
 facebook **こでまり** 検索  
 黒川 修子 090-7106-5538  
 藤本めぐみ 080-5364-7000


 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


 Miyama YEBISU-YA  
 電話 0771-75-2123


**QOOTOF-OO**  
 クートーフークリエイション  
 Tel 090-9052-3082 Fax 075-862-3287  
 Mail nishiyama@qootofoo.com WEB <http://qootofoo.com>

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

**田中店 外池**  
 田中眞理   
 でんわ 090-5014-3002  
 F A X 075-853-0454  
 メール info@tanakamise.jp  
 ブログ <http://tanakamiseblog111.fc2.com>

## 編集後記

新しいスポンサー様が  
 増えました。  
 「なう」を応援してくれ  
 る人が増えることに  
 ただただ感謝の  
 気持ちでいっぱいです。  
 本当にありがとうございます。



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