

なろう



第47号

発行者 なる編集委員会
毎月朔日発行

ぞこな
真面目にやいな
まことかばこ
めまは
すま
かきん
か



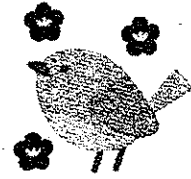
4月

目次

COMだより	・・・「夏至・冬至」と「陰・陽」の関係	2
京都市レクリエーション協会	・・・ウォークラリー参加募集	3
タナカミセ	・・・パンとひとてま「フランスパンと野菜」	4
	・・・オイシイ情報	
	『sweets 工房 Reko』openのお知らせ	5
	・・・4月の営業カレンダー	6
	・・・お知らせ「一部のパンを値上げします」	7
	・・・「アポロンしっとり」	7
	・・・新価格一覧表	8
hana	・・・KEIHOKU Style 展に参加しました	9～12
曾根さんの手づくりレクリエーション	・・・ふわふわ、ふわり	13
こでまり	・・・こでまりからご挨拶	14
greentail	・・・犬と田舎	15
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	16

げし とうじ と いん よう 「夏至・冬至」と「陰・陽」の関係

寒い冬が終わり、京北も春らしくなってきました。
まだまだ寒いな〜と思いつつも、花芽が出たり
ウグイスが鳴きだしています。でも春はもっと早く
から来ています。



『陰と陽』という言葉をよく聞きますが、夏至（6月21日頃）と
冬至（12月22日頃）を境に、陰と陽に分かれます。

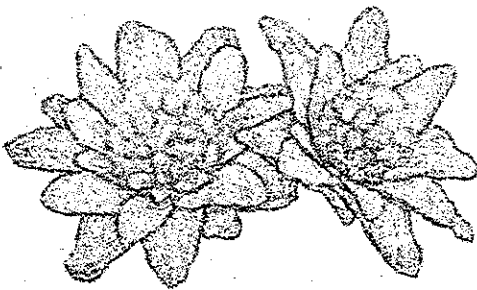
夏至は6月で、まだまだこれから夏！という感じですが、この頃
から自然を含め色々なものが冬に向かって準備を始めます。夏至以
降が『陰』になります。また冬至を迎えると、春に向けての準備が
始まります。まだまだ冬本番ですが、『陽』に切り替わっていきます。
室内に置いていた観葉植物も、1月を過ぎると極寒の中新芽が出て
きていました。「もう春か・・・」と感じました。

身体も心もそんなことを意識していると、少しは準備期間をおき
ながらその季節の変化に対応していけるような気がします。

2月中旬から下旬、ふきのとうを探しに行きましたが、一つも見
つけることができませんでした。が、1週間後に帰省した姉が沢山
のふきのとうを見つけてきました。

私は欲がないので？(〜)、子どもの頃から山菜や松茸を見つけるこ
とはできませんでした。が、姉は欲深いので、どんな所でも何でも見
つけることができる！と笑っておりました。

(米塚)



京・伏見の町めぐり ふれあい

ウォークラリー大会

(兼ねんりんピック予選会)

日 時: 29年 4月 16日(日) 9時~受付開始(雨天決行)

集合場所: 伏見港公園前 京都市伏見区葦島金井戸町

(市バス・京阪電車:中書島駅南改札口下車3分)

※当日の連絡先等の詳細は、参加申し込み後にお知らせします。

参加費: 1人 500円 (傷害保険料を含む) ~小学生以下は無料~

※当日、受付でお支払いください。

コース: 伏見区周辺

参加対象者: 中学生以上 (1グループ 2名)

・小学生以下の方は、保護者の方同伴でお願いします。

特典: 入賞者には景品があります。

申込み・お問い合わせ 担当:井手 TEL・FAX 075-572-4301

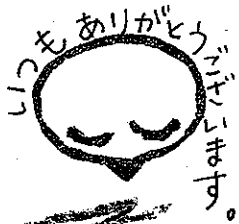
申込み締切: 4月7日(金)

主催: 京都市レクリエーション協会

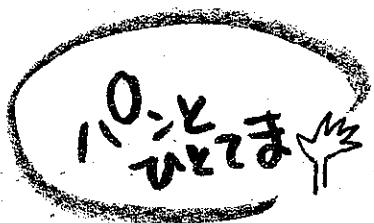


※60歳以上で京都市在住の方は、9月9日~12日に秋田県で開催される「ねんりんピック」に京都市代表選手団として出場できます。(希望者のみ成績順にて選抜)

※「ねんりんピック」とは、「全国健康福祉祭」の愛称です。60歳以上を中心とする卓球やゲートボールなどのスポーツ競技や美術展、音楽文化祭などの文化イベントなど、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



田中店



— フランスパンと野菜 —

春です!

パンにたっぷりの野菜がたくさん出まわる季節。

野菜から出てくる水分も一緒に楽しめる。フランスパンと野菜のサンドがおすすめです。

作りたてもおいしい。

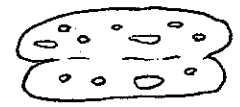
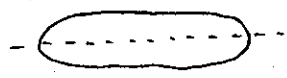
そして、時間をおいていただくと、新しいおいしさが出てきます。

「野菜の水分+マヨネーズ」を、フランスパンがしっかり吸収してくれるのです。

少しミナツとしたフランスパンが、ジューツと口の中で広がります。

つくりかた

① フランスパンは、横半分に切り込みを入れて、広げます。



② マーガリン(バター)、マヨネーズを塗ります。

③ 野菜をどっさりおせます。種類でも、7種類でも、お好みで...

ざく切りキャベツ・スライスオニオン・レタス・トマト・きゅうり...

ゆでたアスパラガス・じゃがいも・菜の花・ほうれん草・にんじん...

④ もとの形に戻し、ラップでギュッと締めながら、野菜がなるべくはみ出さないように、ぎゅぎゅくに包みます。完成。

ハム・ツナ・たまごなどと一緒に合わせたり、エリンギ・エノキ・しめじのりー(塩=しょう油又はしょうゆ)と合わせても。

すりごま・いりごま・くるみ・レーズンもいける。



おしり情報



『sweets 工房 Reko』 openのお知らせ

周山中学校時代からの友人、レコちゃんか
ケーキ屋さんを open しました！

場所は久御山町。京北からは
少々遠めですが、レコちゃんの新しい出発に
エールを送ります！

京都の有名ホテルで、パティシエとして
長年磨いてこられたたのもし腕。
楽しみです！

レコちゃんとは、周中時代、
つら～い部活(泣)を
2人で泣きながら(!)
乗り越えてきた大切な友。
そんな2人が小麦粉に
まみれてコナモン人生に
フットウしている。嬉しい話♡



『sweets 工房 Reko』は、店舗を持たないケーキ屋さんです。

バースデーやX'mas、結婚記念日やアニバーサリー、
普段の女子会やホームパーティー、ちょっとした手土産に...etc...
手作りsweetsはいかがでしょう？
ご注文は、ご希望のお日頃から約1週間前迄を目安にお願い致します。
ご注文、ご相談等、お気軽にご相談下さい。

電話受付時間：平日15:00～21:00 土日祝10:00～20:00
すぐに出られない場合も御座いますが、メッセージを残して頂くか、
LINEでご用件をお伝え頂ければ、後ほどご連絡させていただきます。

営業カレンダー

2017.4

日	月	火	水	木	金	土
4月						臨時休業 ①
2 定休日	3	4	5	6 定休日	7	8
9 	10	11	12	13 	14	黒田さくら祭り ②
16 	17	18	19	20 	21	22
23 	24	25	26	27 おてかけ ショップ	28	29
30 						

★ 13日 (木)

百年企業研究会100回記念特別セミナー

「-強九弱日時代の到来- 生き残る10年先の中小企業」

講師: 経営戦略コンサルタント 田中義郎

これからの5年・10年、激動の時代を生き残るヒントがあります。
経営者の皆さま、こんなセミナーはいかがでしょうか？

・場所: コラボしが21 (大津市打出浜2-1)

・時間: 14:00-17:00 参加費は無料。事前申込が必要。

◎ お問い合わせは 京北商工会・花倉 (852-0348) 又は 田中店・田中 (090-5014-3002) まで、よろしくお願ひいたします。

★ 15日 (土)

黒田さくら祭り

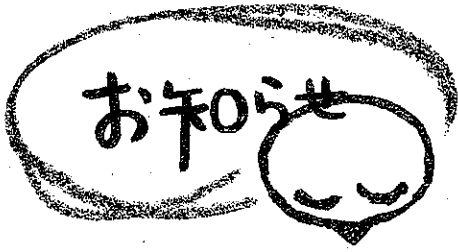
今年も、ピザを焼きます。パンも焼きます。
美しい桜が楽しみです。

★ 27日 (木)

おてかけショップ

鳥丸
御池 ★ Here!

12:00 openです。
ご来店、お待ちしております。



4月1日より一部のパンを
値上げします

一部のパンを値上げさせていただきます。

原材料が値上がりしたままであることも、理由の一つですが、
「町内お届けサービス」継続をはじめ、田中店が
この地域に定着し、長く続けていくために、
そして田中店で働くスタッフが、元気で働き続けられる
環境をつくるために、実施する決意をしました。

よりおいしいパン生地と、パンをお届けできるよう、
スタッフと共に、日々励んでまいります。

皆様の暮らしにおいさを添えられるパン屋を目指します。

どうか、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

田中店

代表 田中真理

スタッフ一同



*次頁に新価格一覧表を載せてあります。

アポロン しっとり

アポロンは、ショコラ生地のパンに、
いちごのホイップクリームを詰めたパン。

3月の終わりから、ショコラ生地のココアパウダーを
たじろにしています。生地がしっとりします。

ショコラ味は大切にしたいので、中に入れるチョコチップを増量
しています。



形に「アポロ」の
面影をのこして...

新しいアポロン、
よくお願いいたします。

新価格一覧表

		今まで	新価格
パン		価格(税込)	価格(税込)
食 パ ン ・ 食 事 パ ン	山食	1本 360円	1本 400円
		1/2本 180円	1/2本 200円
	角食	1本 380円	1本 400円
		1/2本 190円	1/2本 200円
	レーズン山食	3枚入 190円	3枚入 200円
		1本 540円	1本 600円
シナモンレーズン山食	3枚入 190円	3枚入 200円	
	1本 540円	1本 600円	
チーズ山食	3枚入 190円	3枚入 200円	
	1本 540円	1本 600円	
ロールパン	2個 130円	2個 180円	
			1個 90円
サンド	三角サンド	1個 180円	1個 200円

★その他のパンは、お値段そのままでございます。

パンだ

好か池

田中店

<http://www.tanakamise.jp/>

〒601-0314 京都市右京区京北大野町清水4-2
 電話 090-5014-3002 FAX 075-853-0454
 メール info@tanakamise.jp

日曜・木曜定休日



お買い求めは・・・

●お店で

- ★ウッディ京北
- ★サンダイコー京北店
- ★山国さきがけセンター

●ご予約

ご希望日前日の夕方5時までにご連絡くださいませ
 京北地域内は、お届けします
 当店でのお渡しも可能です

●お出かけショップ（月に一回）

毎月最後の木曜日、烏丸御池東南歩道

●「発送」承ります

KEIHOKU Style展に



参加しました



3月12日、13日と第5回 KEIHOKU Style 展があり、今回スタッフとしてイベントに参加させてもらいました。…北桑田高校生(卒業生)といっしょに。今回の「KEIHOKU Style 展」はインバウンドを意識した企画になっていて、主に外国人観光客の方に参加してもらいたいというねらいがありました。会場が、ホテルグランヴィア京都さんの7階宴会場だったので、通りから見えるわけでもなく、偶然見つけるというのが非常に困難だということで、京都駅中央口の駅前広場にイベント告知会場を設けご案内をすることになっていました。わたしたちは、その告知会場で外国人の方に声をかけ、会場へのご案内する役割を担うことになりました。さて、英語が話せない私たち。英語ができるスタッフのKさんに指導を受けます。北高生は「行けー！」と突撃です。そして次々会場へご案内。

This building

We have special event

Make chopsticks

Come with me

とお連れする。

私も「オッケーオッケー！」とちらしを持ってスタートしましたが…。

「ノーサンキュー」

折れる…心が折れる

チーンと放心状態で立ちすくんでいると、K氏が「断られてからが勝負！」と。

ヒョエー(涙)

結局ぜんぜんうまくいかなかったけどわかったことがあります。
外国人に限らずコミュニケーションをとることってむずかしいけど楽しい。

英語を話せるようになりたい！

今回は強く強く思いました。

あとで北高生に聞いたらやっぱり「ノーサンキュー」は、メンタルやられるって(笑)
身体も心も疲れたって言った。
でもその顔は達成感でいっぱいだった。

KEIHOKU Styleも北桑田高校も

すばらしい！

ワンダフル！

大盛況のうちにイベントは終了しました。



里山デザインの太田みどりさんが、今回の KEIHOKU Style クレジットを作成してくださいました。

☆ 第5回 KEIHOKU Style ☆

主催 : KEIHOKU Style

(京都市、京北商工会、里山デザイン)

企画・総合プロデュース : 里山デザイン

クリエイティブディレクター : 國松繁樹

プロデューサー : 福元宏徳

プランナー : 太田みどり

コーディネーター : 浅野めぐみ

アート : 佐藤啓

パンフレット翻訳 : Feilang Tseng、中山慶

☆ 駅前広場 ☆

会場デザイン : 伊藤 拓

茅葺きワーゲンバス : 伊藤拓

苔の絨毯 : 伊藤拓

パネルデザイン : 國松繁樹

パネル写真 : 福元宏徳

パネルフレーム : 田路宏一

巨大杉オブジェ : 田路宏一

巨大鹿オブジェ : 佐藤啓

バスエンブレム・ナンバープレート : 井口木材

LIVE 演奏 : きしもとタロー、熊澤洋子、千葉泉

MC : 宮内 彌奈

音響 : Naoyuki Chappy Takano

☆ ホテルグランヴィア ☆

会場デザイン : 伊藤拓

屋台風什器 : 江口喜代志

カラフル木製パズル : 山国の郷×佐藤啓

プロモーション映像 : はやしたかし

☆ 参加作家・アトリエ ☆

革工房 TAKU 伊藤拓

京の実 田中なみ

カフェギャラリーYU 川尻 みえこ

工房仙太 江口 喜代志

山の家具工房 田路宏一

泡糖工房 和田さゆり

SOAPHEADS 道関直治

山国の郷

村山木工 中村友和

仲井電気工事商会 仲井亮文

北部山間地域移住相談窓口

北桑田高校

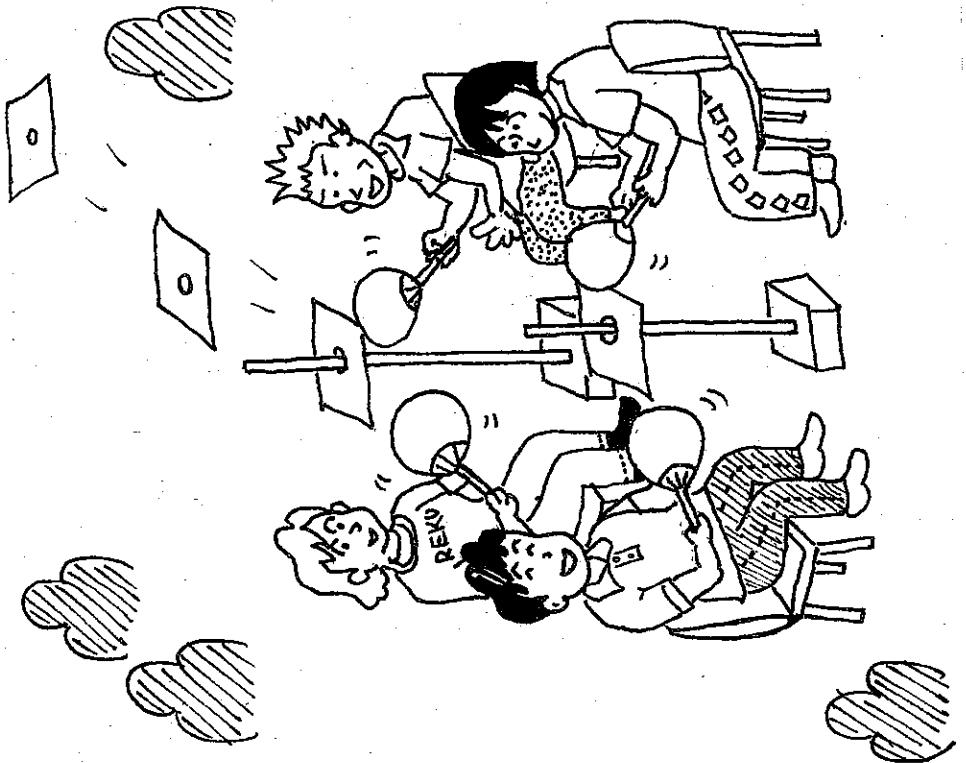
☆ 協力 ☆

森の力:久保和則

北桑田高校現役生、卒業生の皆さん



～曾根さんの手づくりレクリエーション～



✿ レ7の名札...ふわふわふわり

✿ 遊び方...二人一組になり

うわで あおぎ ポールから
早く紙を飛ばした方が
勝ち

✿ 効果...二人で協力し合うことで
親近感を作る

注...うわを紙に当てないように

✿ 浮きあがるものであれば
どんな素材でもよ!!



あなたと誰かが出逢う瞬間
あなたと何かをつなぐ場所

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

2012年12月、こでまりはスタートとし、
 たくさんの方々に見守って頂き、
 たくさんの方々との お出合いに恵まれ
 活動が出来た事に厚くお礼申し上げます。
 この度、藤本めぐみ・黒川修子共に、
 『学びながら繋がっていき』という気持ちそのまま、
 それぞれの活動を深めていく事になりました。
 こでまりのステップアップと考えております。
 今後共、様々な活動を通して成長し、
 皆様と一緒に出来る事を楽しみにしております。
 今までご参加頂きました皆様、助けて頂いた皆様、
 心から感謝しております。
 これから宜しくお願ひ致します。



何の道具も、いらない身一つで出来るヨガ
 雨の日も雪の日も置一畳分あれば出来るヨガ
 子供からお年寄り、病気の方でも出来るヨガ
 自分の身体や宇宙万物に感謝の心が
 持てるようになるヨガ

一人にも素晴らしいヨガと、ヨガの魅力を
 一人でも多くの方に伝えていきたい！
 という思いで Studio ライフヨガを主宰し、
 各地で教室を展開しております。

生徒様々の心と身体の健康を目的に
 しながら、またより良く生きる為には幸福を
 得て、幸せに満ちた人生を送って頂き
 たいと心から願っております。

ライフヨガ 藤本めぐみ

時代の流れと共に、
 消えつつある「和の心」、
 古いといわれては、良い教えが
 多くの人語られてます。

学んできた、学んでいくことと
 一人でも多くの方に お伝えして
 いきたいと思っています。

着物、お茶、お香典等と
 通して昔から伝わる大切な事を
 知る 和空間でありたいと思っております。
 ～ 和の文化を学び、伝えていく ～

凛 黒川修子

犬と田舎



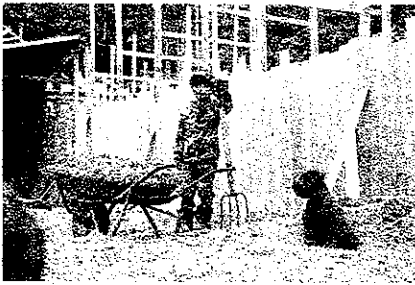
その昔。

田舎で犬を飼うということは、「家を守る」or「狩りをする」が当たり前だったと思います。

ですが、今はペットになり変化してきています。

家の中で暮らし、家族と共に癒し合う関係になっています。

昔も今も変わらない点は『共に助け合う』ことだと思います。



古代は狩りや家を守るために助け合い、現代では暮らしを豊かにするために助け合っています。

お互いが必要とされて生きていることは素敵なことですね。



greentail 大島剛司

いつもありがとうございます

QOOTOF-OO
 クートゥーフーアリエイション
 Tel 090-9052-3002 Fax 075-862-3287
 Mail aishiyama@qootofoo.com WEB http://qootofoo.com

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

田中店 外池
 田中眞理 パンだらけ!
 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

こでまり
 あなたの誰かが出会う時間
 あなたの何かをきっかけ
こでまり 検索
 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)
 020 0120-19-4848
 スーク 不動産 検索

魚びす屋
 Miyama YEBISU-YA 魚びす屋
 電話 0771-75-2123

http://k-senta.com/ 

工房 仙太

江口 喜代志

〒601-0813 京都市右京区京北戸町日ヶ丘E31
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@nikk.palpa.or.jp


http://www.facebook.com/kaneyahirokiyo

京北山崎の一流

かみひろきよ

亀屋 廣清

〒601-0851
京都市右京区京北周山町西丁10-2
TEL 075-852-0009 FAX 075-852-0228
E-mail saile30@kaneyahirokiyo.com

山の家具工房 

〒601-0821
京都市右京区京北長町宮ノ崎58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@nagoya.net
http://www.yama-kagu.com

山崎町「料理旅館すし米内」

Syu's Bar
SUJHIYONE

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

 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野5番地1
tel. 075-852-0810 fax. 075-852-0022

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・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
黒毛和牛牛専門店

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/Fax075-854-1068
営業日：土・日曜日・祝日

「井口木材」
Tel075-854-0105・Fax854-0215 

京都 京菜 京産物

TEL 075-853-0201
URL http://sushiyone.com

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
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535
TEL 090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

料理 旅館 すし 米

ご宿泊・お食事・ご宴会
喪事時のお食事等
ご予算に応じて賜ります

◆ご予約・お問合せ
京北山崎町 **075-852-0032**
http://www.sushiyone.net

 **SOBA 菓子工房**
さらざん

〒601-0851 京都市右京区京北周山町西丁21-8
TEL 075-852-0000
soba@nikk.palpa.or.jp

そばの新しい魅力も日々開発・発信しています！

Gate
CREATIVE SPACE

Porte
CULTURE & CAFE

＜読者のおたより＞ 3月号で20年使ってきた冷蔵庫の修理のことを記事にしました。「うちは33年間故障もなくてまだ現役で使っていますよ～」大先輩からおたよりを頂戴しました。絶句。あと2年で珊瑚婚式♡♡こうなったら是非、金婚式まで頑張って頂きたいです。S先輩の冷蔵庫に乾杯！（完敗）真理

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