



第5号

発行者  
+h+編集委員会

ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕 氏  
詩集「今の私はさなぎなんだ」より

目次

10月

hana	・・・最後の弓削学童	2
COMだより	・・・公衆電話 MAP	3
タナカミセ	・・・夏休みのお便り②	4・5
イラスト	・・・周山中学校2年生 MIHARU	5
なかえ路編集委員会	・・・手づくりの情報誌教室	6
こでまり	・・・こでまり通信	7
森の力京都 株式会社	・・・カーボンニュートラルってご存知ですか	8
ケイホククマタ★ムラヤマ	・・・馬油石鹸	8
アトリエキク	・・・1 day cafe	9
ライフヨガ FUJIMOTO	・・・内臓の働きを高めて体を活性化	9
すし米/Shu's Bar	・・・初登場	10
協賛いただいたみなさま	・・・ありがとうございます	11・12

# 最後の弓削学童

夏休みに入る間際 小学6年生の娘が「お母さん。今年学童行こうかな...」と言いました。4年生かきお兄ちゃんが小学校を卒業したこともあり「他にやりたいことがある」と学童に参加しませんでした。次の年も行きたくないと言った5年生の娘でした。

今年も6年生。最後の年です。私としては、小さいときだけおいてもらって大きくなって小さい子たちをみてあげられないのは、少し心苦しい思いがあったので「学童に行こうかな」という娘の言葉はうれしい一言でした。

学童ではキャンプもありプールもありほかほか家では体験させてあげられなかったような体験ができるから、プランをへて久しぶりに参加した娘も「充実した〜。」と言っていました。さらに、あじらしいことは学童を卒業したOBの子たちが指導員になっていくことです。現にうちの子も(兄の方)中高生ボランティアとして学童に参加し、娘も来年は中高生ボランティアとして行くと言っています。学童に参加すると毎日お弁当を作らなければいけないし当番もあります。親としては負担に感じるかもしれませんが、でも子どもたちが育っていくのを見たら大変だけれど良かったかなーと思えます。こねこ地域のコミュニティー!!

夏休み

京北の学童保育

京北の学童保育は保護者が当番制で子どもたちをみます。高学年の子が低学年の子のめんどうをみるのは不可欠なので。



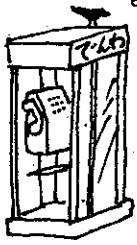
指導員はほとんどが学童OBの大学生さんです。



園中の文化祭。あじらいがた〜。

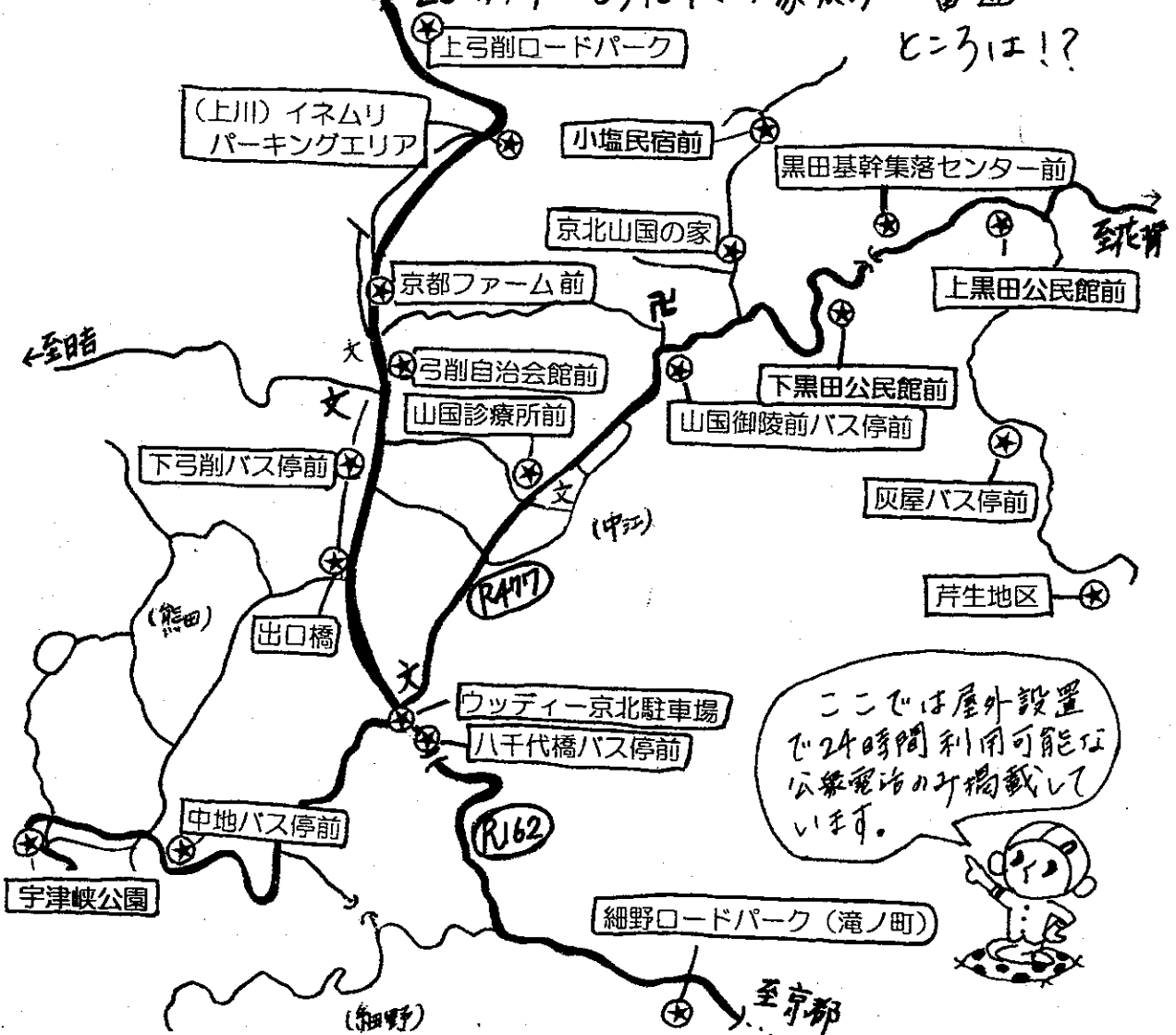
鬼子ほゆる。さあこれから演劇が始まる、ときには舞台のうらで「いくぞ! オォー!」おたいたあか声をかきつけていて行事北にクラスが1つにたおっているのを感じました。演劇の内容も人間の創造力や考える力について考えさせられるものでした。

COMだより



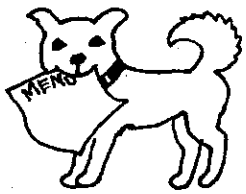
# 公衆電話 MAP

京北地域内に設置されているのは  
20ヶ所。あなただけの家から一番近い  
ところは!?



ここでは屋外設置  
で24時間利用可能な  
公衆電話の所掲載して  
います。

緊急時や携帯電話が使用できないときの  
ために、公衆電話の設置場所を覚えてお  
くと助かります。大切な人の電話番号を  
メモして携帯しておくと、更に便利ですわね!



# タナカミセ

いつもありがとうございます。😊

## お届けシステム、変更しました。

9月から、タナカミセのお届けシステムを変更させていただきました。  
パンの種類ごとに、焼く曜日を設定させていただいております。

- 火曜 & 金曜 → 食パン・食事パン類 (日持ちのするパン)
- 水曜 → サンドイッチ・おやつ・おかずパン (日持ちしないパン)
- 土曜 → 全種類

ご注文は、従来どおり、一括してお伺いいたします。火曜・水曜・金曜の間で、複数回のお届けになります。

どうか、よろしく願いいたします♪

## 10月はイベント！ 秋のおまわりシーズン 来店お待ちしております♡

10月13日 (日) 山国さきがけフェスタ ~ お店、だします

10月27日 (日) 黒田ふれあい祭り ~ おら黒田屋さん横 ビザ焼きます

10月31日 (木) おでかけショップ @ 烏丸御池 12:00 ~ 13:00

### 夏休みのおたより② 岐阜編

今回は「サカエパン」。

岐阜駅の南側にある木造2階建てのパン屋さん。昭和22年創業だそうです。

「いちごちゃん」「くりーむちゃん」「ねじりちゃん」

「ちゃん」づけのネーミング、ついつい全部読んでしまいます。

「昔ぜったい食べたよなあ」

昭和45年うまれの私たちが小さいころからあったにちがいない、

保育園で土曜日のお昼に食べてた、

あの懐かしいパンそのままです。



宇津保育園では、土曜日のお昼は、パンと牛乳をいただいていた。

名簿の順に、好きなパンをとって行くのです。12月生まれの私は、13人中後ろから4番目。

間にいろんなクリームのはさまったコッペパンがまわってくることは皆無で、

あんぱん、白アンパン、サンライズばかり食べていたことを記憶しています。

チョコクリームパンを食べている4月5月生まれの友だちを、「うらやまし目線」で見っていたこと、  
くっきり覚えている自分がいやしい。。。

「サカエパン」さんでは、そんな懐かしい系のパンとともに、

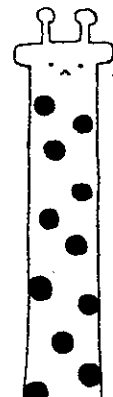
「アイスクリームパン」「豆乳食パン」など、冒険パン、健康パンなどもたくさんありました。

パンおたくにとって、素通り不可能なパン屋さんでした。

食谷の秋  
たねーの



... また来ます ...



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

ブログ <http://tanakamiseblog111.fc2.com>

★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	○	○		○	
販売	京北ゆう薬局さん		○		○	
	サンダイコー京北店さん		○		○	
	道の駅ウッディ京北さん	○	○		○	○
	山国さきかけセンターさん	○	○		○	○

# 手紙の情報紙教室のお誘い (6ページ)

中江町で毎月発行されている地元新聞「たかえ路」、32年めを迎えられたそうです。その長いみちのりに、じからの敬意を表します。その継続のヒケツ、ビニにあるのでしょうか!!  
 まは 0歳5ヶ月の「たむ」、よろよろ、ほちほち、がんばりませ〜

今回の催しは、「愛宕山麓農振会」(代表:大前幹紀氏)が2年にわたって、うけておられる「都市農村共生・対流 総合対策交付金事業」(すし長あきあき)の支援で開催されます。

情報紙づくりに関心しておられる皆さん、  
 日常生活に「文章を書く」機会をお持ちの皆さん、  
 それ文章にも情報紙にも関係がないうれと、「町づくり」の視点からご参加いただける方も大歓迎です! 美山町北村の「住民主体のふるさとづくり」、中野貞一氏のトークも聞きがきません。ご参加、お待ちしております。☺



## 周山中学校!

周山中学校 2年 北村 美晴です。  
 趣味は読書で 最近ハマっているのはアニメにハマっている、ちょっとオタクの少女です。



# 読みたくなる情報紙

情報紙を作っている人、興味のある人の技術向上と交流をはかり、さらに読みやよい情報紙を作るために開催します。

新聞・チラシ  
フリーペーパー  
広報など

手づくりの  
情報紙教室

## 作りたい情報紙

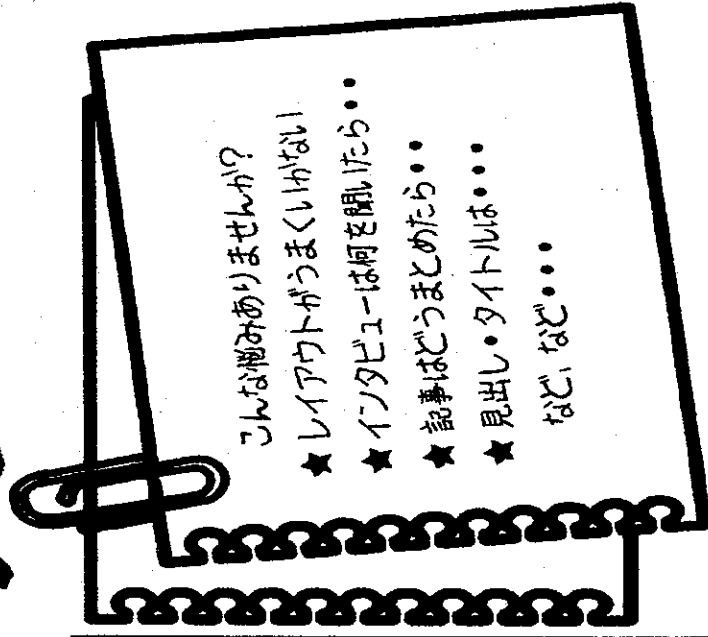
と き：11月6日（水）pm6時～  
と ころ：府立ゼミナールハウス（送迎あり）

### 内 容

- 1部 pm6:00～8:00 講演他
    - ・中野貞一氏（北村かやぶきの里保存会 会長）  
「住民の力でふるさと再生を！」
    - ・中村秀利氏・吉野六郎氏 機関紙協協会京滋本部  
「新聞の作り方」「各紙の批評」
    - ・なかえ路のNHK DVD放映
  - 2部 pm8:00～10:00 交流会  
オードブルをつまみながら、交流しましょう。
- 会 費：3000円（1部のみは500円）  
定 員：40名（先着順）  
必 切：10月25日（金）  
\*申込時に貴団体（個人）の情報紙を2部提出ください。  
\*情報誌を作成するうえでの悩み、質問などあれば一緒に提出ください。

相築元	090-8824-7626
村山淳	090-7483-8021
岩本清	090-8656-1777
岩本真明	090-8937-4267
小谷口歩	090-4305-8802
美奥則生	090-8234-8376
村山一幸	090-5653-6512
浅野 恵	080-6158-3768
田中眞理	090-5014-3002
米津由実子	090-8233-9712
黒川修子	090-7106-5538
今井真子	080-5362-4655
藤本めぐみ	080-5364-7000
東 昇平	090-7756-6755
大島剛司	090-6732-4167
佐藤達樹	080-6175-6178
中野貞一	0771-77-0505
中野忠樹	0771-77-0550
新道弘之	0771-77-0746
花倉祥代	

### 申し込み先



こんな悩みありませんか？

- ★レイアウトがうまくいかない
- ★インタビューは何を聞いたら・・・
- ★記事はどうまとめたら・・・
- ★見出し・タイトルは・・・  
などなど・・・

主催：なかえ路編集委員会  
後援：ふるさと・なう・こでまり・温故知新ふるさとプロジェクト編集委員会

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

活動しています！

日頃から「和の文化」を大切に受け継ぎ、伝えていきたいと思っています。かたが、苦しい、気軽な企画をしています。まずは、着物を自分で着られるように「おぼしめし」を着てあげて下さい。お手持ちの着物を「おん」の肥やしにせず、着てあげて下さい。  
着付け 黒川 修子

京北の大自然と美味しい空気を感じてもらうよう、屋外でのヨガを企画しています。私自身も最高に幸せな時間でした。次回より「アエール」がと「ヨガ」のコラボ♪ 初心者の方や、他地域の方も是非！  
ヨガ 藤本 めぐみ

人と人との出会いを大切に、ご縁を結び、成長していけたら嬉しいです。出会いの場をたくさんご用意して、ご参加をお待ちしております。  
アロマセラピー 今井真子  
アロマセラピー

『ごでまり』の活動紹介  
2012年12月12日  
思いを込めたメンバーで「ごでまり」発足！！

Yoga-ヨガ  
身体と心の健康を目指してヨガ教室、交際タイムも楽しめ！

着付け  
「和の文化、伝えたい、の思いのもと、着付け教室、

アロマセラピー作り  
アロマセラピーアレンジメント

岡山市蓮花降る里まつり 出張ごでまり紹介

◎活動、広がります！

ご褒みの活動にいつもご協力ありがとうございます。2年目に向けて私達の思いと活動を広げていく決意を新たにしています。  
保育所、幼稚園、小中学校、又支援学校や各施設などで「文化的活動」や交流と目指していきます。これからはご支援をよろしくお願ひ致します。

◎10月スケジュール

10/3(木) アエールヨガ AM 9:30~11:30  
アロマセラピー PM 5:00  
10/5(土) 着付け AM 9:30~11:00  
PM 7:30~9:00  
10/23(水) アロマセラピー「世界に1つの香水作り」

# ごでまり通信

http://docemaid.weebly.com/  
黒川 修子  
090-7106-5338  
cream-909@nifty.com  
今井 真子  
080-5362-4655  
imal-shinko@docomo.ne.jp  
藤本 めぐみ  
080-5364-7000  
megukko-vvv@docomo.ne.jp

『ごでまり』でなにをするの？

集まっておしゃべり…もいいけど、せっかくなら何かを学んだり、習われたり、また、発信していけたらいい！！  
…ということで、様々な出会いを企画しています。

『ごでまり』ってなあに？

私達の持ち寄り…。自然が大好きなところなんですけど、広すぎてなかなか人が入らなったり出合わない。一歩が近いかと親しくなるきっかけがないなあ…という気持ち。  
「だったらきっかけ作りやおう！」になりました。人と人が出逢う、そしてつながる。そのきっかけ作り。それが「ごでまり」の活動です。  
会やサークルではありません。  
だから会社や公園も、切ありません。

皆で京北を盛り上げていきましよう！

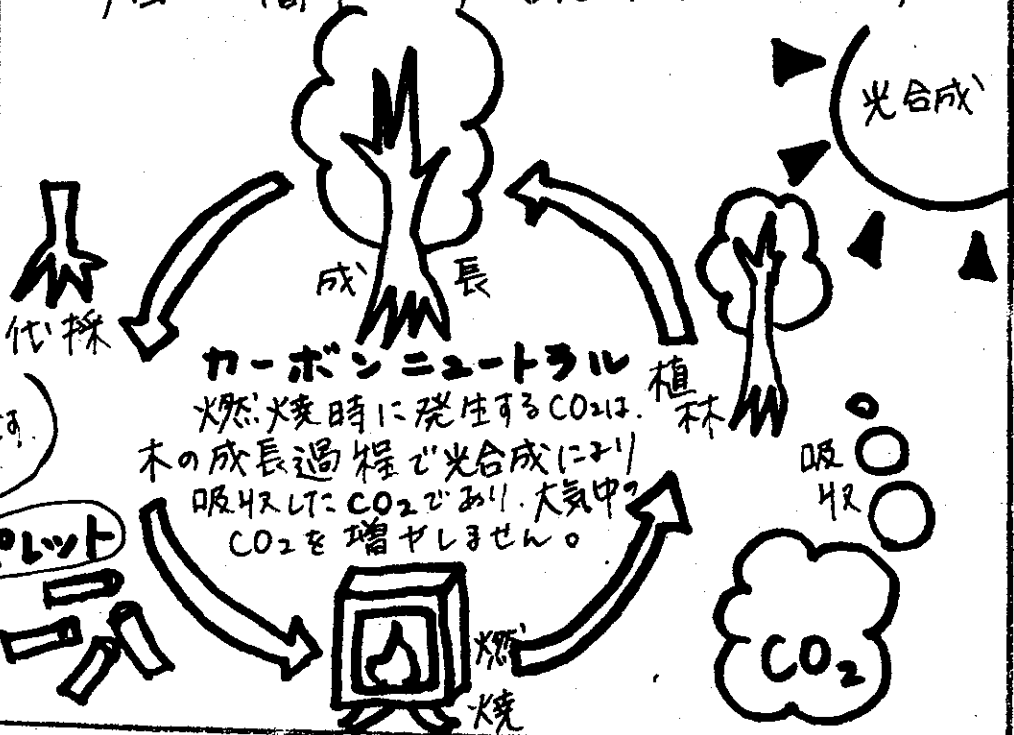


「カーボンニュートラル」ってご存知ですか！？  
今回は、簡単に17レ説明させていただきます。

木質ペレット  
森の力 京都  
(株)

ペレットは...  
自然循環型  
エネルギーです。

〈お問い合わせ〉  
852-0010  
☎ 久保



# \* \* 木乃香 \* \* 木乃香 \* \*

馬油×杉精油「京乃香」  
杉乃精香シリーズ

馬油石鹸

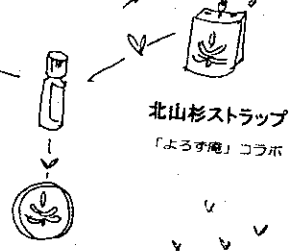
完成しました!!

マカロンポーチストラップ  
新鮮な緑のほほえみ  
つくりました

インターナショナルギフトショー  
@東京ビッグサイト  
出展して参りました!

スッキリ スバスバたは 洗いごちゅ  
杉からとれた「京乃香」配合  
お肌には優しいセッケンです!!  
全身に使っていただきます

希望  
「かいほく」の  
かおり。  
全国から世界へ!!



北山杉ストラップ  
「よろず庵」コラボ

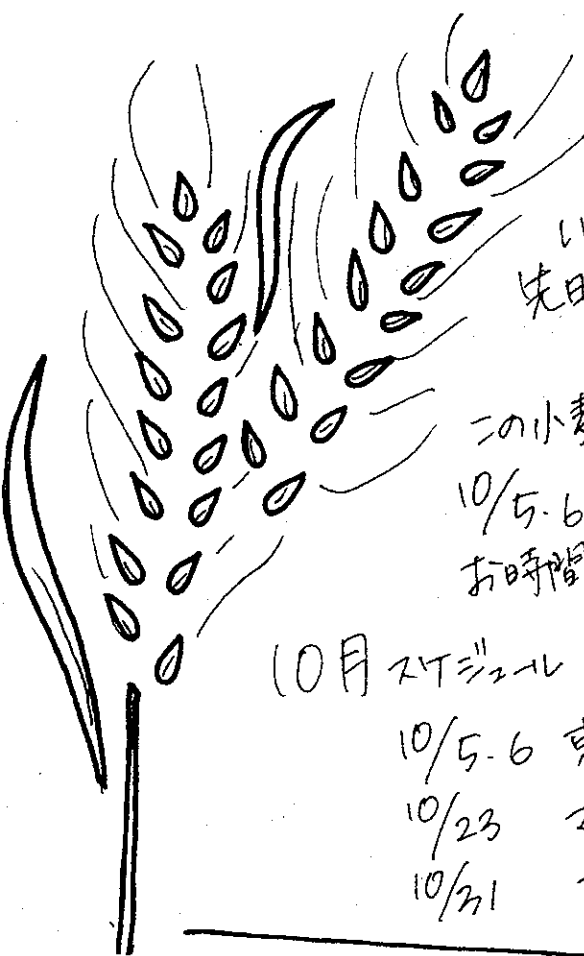
アロマポーチ  
「Atelier Kiku」コラボ

□□お問い合わせはこちらまで□□

㈱K-Kファームアロマ事業部杉乃精 MEIL:suginosei@gmail.com / TEL:075-852-1668 / FAX:075-852-0804

「木乃香」 \* 杉乃精 \* 木乃香





# アトリエ キク

いつか、自作の器で cafe がしたい... という思いを  
先日、お友達の家で「1 day cafe」という形で  
させて頂きました!!

この小麦柄は、その時の パステルボード柄です。

10/5・6 に行われる「京北マーケット」でも出品予定です。  
お時間合えば是非、眼玉に来て下さいね!

10月スケジュール

10/5・6 京北マーケット 出店

10/23 21xロキアリーにて、カフェスタートに出演

10/31 tam2 cafe - 1 day cafe -

目に開きをついて  
ハッピーです!



atelier-kiku.jimdo.com

## ライフヨガ "FUJIMOTO"



★ 内臓の働きを高めて、体を活性化 ★

ヨガは内臓に適度な刺激を加えて、自らを治療するといわれて  
いる事から、内臓体操とも呼ばれています。

ヨガの様々なポーズで、内臓のゆらみや緊張を直し、内臓機能を  
高めて、体の不調に効果的とも。

又、胃下垂など、内臓の位置異常を修正する効果もあるといわれて  
います。

ヨガによってストレスが軽減すると、その原因の内臓諸器官の  
乱れも整い、体の中から元気があふれ出ます!!

心も体も元気に、体の中から輝いてキレイに♡♡♡

日頃よりご利用賜わりありがとうございます。

料理旅館

# すし米

日本食文化として無形文化遺産に登録申請される等。  
今、国内外で和食は大変注目されています。  
すし米では、和食に関連する、室礼・器・献立  
も含め、和の文化の中で、心を込めた

お・も・て・な・し  
が、出来る様に日々考えております。

★ 笑りの秋 (10月) おすすめの献立 ♡

すし米 秋会席 7,350円 (税サ込)

前菜 / 盛り / 土瓶蒸し / 焼物 (子持ち鮎)

炊合せ又は一人鍋 / 酢の物 / 油物 / ジ飯 / 水物

すし米 秋のお弁当 3,800円 (税サ込)

その他...

様々なシーンでの内容、ご予算等 お問い合わせ下さいませ。

## 852-0032

ちかちか奇れる

語らいのBar

# Syu's Bar

SUSHIYONE

1人でもブランチと立ち寄れる

気軽なBarを目指し

Openして早2年...

元まぐれ営業、10席程の小さなBarは all 7:00 ~ (500)

週明けに...

\* Yahoo! ブログ "Syu's Bar"

<http://blogs.yahoo.co.jp/Syu3434>

\* 10人ドレスハ X-ル送信

( \* 週明け X-ル ご希望の方は

cream-9696-river@docomo.ne.jp

7007 2270 携帯迄ご連絡下さいませ

... にて、お知らせしております!

open 21:00 — close 24:00

代表 大前 幹紀  
TEL: 080-6152-2433

水源地京北を守る  
あたご山麓倶楽部

atelier  
kiku  
made in けいほく  
kyoto japan

**岩鼻モーターズ**  
IWAHANA MOTORS

有限会社 岩鼻モーターズ  
〒601-8611 京都市右京区京北山崎町1丁目1番1号  
TEL: 075-854-1129 FAX: 075-854-1199

宇津はっぴーストリート  
宇津の里に  
wao 元気とHappyを♪

京北産物  
あまのこ  
おひつり  
おひつり  
おひつり  
おひつり  
おひつり  
おひつり  
おひつり  
おひつり  
おひつり

〒601-8611 京都市右京区京北山崎町1丁目1番1号  
TEL: 075-854-1129 FAX: 075-854-1199  
URL: <http://kyobun.com/>

ネットワーブQOOTOFOO

QOOTOFOO

TEL: 090-5067-3002 Fax: 075-852-3297  
Mail: [nishiyama@qootofoo.com](mailto: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

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

**仙太** Senta  
工房 江口 喜代志  
〒601-0313 京都市右京区京北井戸町日ヶ市131  
TEL: 075-853-0208/FAX: 075-853-0240  
HP: 090-5168-1418  
e-mail: [senta@silc.plala.or.jp](mailto:senta@silc.plala.or.jp)

facebook ことわり  
<http://kodemari.weebly.com/>

**ことわり**

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

自然と暮らす、自然に暮らす

**SOUK (スーク)**  
0120-19-4848  
ウェブ版北北製 スーク 不動産 検索

お電話で相談下さい

京北産物  
**ひつり**  
製

京北産物  
京北産物  
京北産物

料理旅館  
**すし米**  
ご予約・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・お問い合せは  
京北周山町 075-852-0032

# 田中店 丹カ池

田中眞理

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

パンだらけ!



Dog village green tail



ドックアドバイザー 山遊び・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 075-852-1535

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ヶ下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 855-1510

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



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

## 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



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

## Gate

CREATIVE SPACE

TEL 075-852-6750

スポーツの秋...  
たのびえー♪



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 丹カ池 090-5014-3002 tanakamise@ymail.plala.or.jp