

わがままで  
甘えて  
えさをあたっただけで  
どろりしてな  
おまんこ  
の

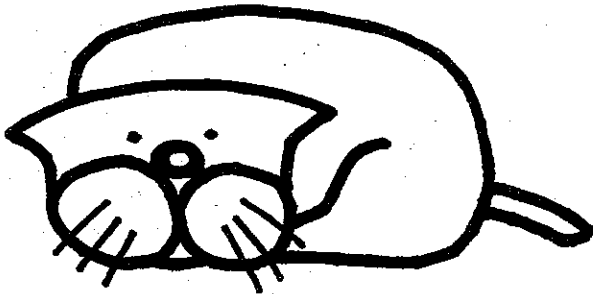


なう



第51号

発行者  
なう編集委員会  
毎月朔日発行



目次

8月

タナカミセ	・・・おいしい情報「ドライカレー」	2
	・・・8月のメニュー	3
	・・・8月の営業カレンダー	4
COMだより	・・・文楽（ぶんらく）に魅せられて	5
hana	・・・心に残った仏教用語	6・7
曾根さんの手づくりレクリエーション	・・・パチンコ・ゲーム	8
hana	・・・京北お餅の唄 vol. 2	9
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る（四）	10
タナカミセ	・・・「和を以って知る（参）」を学ぶ	11
COMだより	・・・コミュニケーションセミナーのご案内	12
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	13・14



# おいしい情報

夏はカレー!!

## ドライカレーのレシピ

(長いとカレーパンも作っていませんか?)  
カレーパンの具にもなる。  
お弁当のおかずにもなる。  
しっかりかためのドライカレー。  
もちろん目玉焼きや焼き野菜を  
添えて、ごはんにかけても……

### 材料 (4人くらい)

- たまねぎ …… 大1コ
  - じゃがいも …… 200g
  - トマト …… 中1コ
  - ひき肉 …… 200g
- ↑牛・豚・トリ・おひき・なんでも

- 塩・しょう …… 適量
- すりおろししょうが …… 適量
- すりおろしにんにく …… 適量
- カレールー …… 適量 (2かけ/1分  
以上…)

その他

ウスターソース・しょうゆ、  
めんつゆ・砂糖など  
お好みのかたし味。

### 作り方

- ① たまねぎ、じゃがいもはみじん切。
  - ② トマトは種をのぞいてからざく切。皮はむいてもむかなくてもOK。
  - ③ フライパンに油少々を熱して、たまねぎ、すりおろししょうが、にんにくをいためる。
  - ④ しんなりしたら、じゃがいも、トマト、ひき肉を加えて、塩こしょう。フタをして10分くらい煮る。
  - ⑤ カレールー(刻む)、かたし味を加えて、よく混ぜ、汁気がたつかったらフタをあけたまま、更に10分くらい、混ぜながら煮る。汁気が少なかったら、フタをして、時々混ぜながら煮る。
- ☺ たまねぎ・トマトの水分を、じゃがいもが吸収してくれるイメージです。
- ☺ かたし味に、少量のきな粉も美味しいそうです…… こねてやったことありませんか、また挑戦します…。

## 8月のメニュー

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・水曜・金曜 食パン・水曜・食事パン お届け	山食	1本 400円 1/2本200円	山型食パン。ほどよいもっちり感と、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 400円 1/2本200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200円 1本 600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200円 1本 600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200円 1本 600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。
	くるみレーズン山食	3枚入220円 1本 660円	山食の生地+ローストくるみ+ラム酒漬けレーズン。
	ロールパン	2個 180円	全粒粉・ロースト小麦胚芽入り。香ばしい。
火曜・水曜 サンド・おやつ・お届け おかず	にぎるレーズン	1本 100円	ロールパン生地に、レーズンがみっちりつまっています。
	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
	サンド	1個 200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。
	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。
	カステラパン	1個 170円	メープルとバターがしみ込んだカステラが、パンに包まれています。
	バジルちゃん	1個 170円	夏パン。トマト、角切りベーコン、バジル、チーズ。
ピザ	1個 170円	季節感をのせて、焼いていきます。	

# バジルちゃん

去年から仲間入りしています。2017、帰ってきました。

お楽しみに♡

# 営業カレンダー

2017

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

☺ 北高店は夏休みです。

☺☺ 8月、2回に分けてお休みをいただきます。  
よろしくお願ひいたします。

☺☺☺ 17日(木)、臨時営業いたします。

パンだ

外記

## 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  
毎月1回・不定休



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

●「発送」承ります

●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  
→配達は火・水・金(金は食パン類のみ)  
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

ぶんらく

# ～文楽に魅せられて～

COIN  
だまり



数年ぶりに大阪・国立文楽劇場で文楽を鑑賞した。

『文楽』とは、浄瑠璃（義太夫節）と三味線に合わせて人形を操る『人形浄瑠璃』の代名詞でもある。

20代の頃、京都南座で文楽を初めて観てから『文楽の世界』に魅力を感じ、旧和知町の人形浄瑠璃会の方に無理を言い、会に入れてもらった時期もあった。大阪能勢町の人形浄瑠璃を観に行ったり、淡路の人形浄瑠璃を観に行ったこともある。

義太夫節・三味線も迫力があり心惹かれるが、初めて観た故吉田玉男氏（初代）の人形遣いは動きがとてもなめらかで、まるで本当に人間が演じているかの様に見える人形に魅了された。



文楽の人形は、1体の人形を3人で操る。主遣い（頭と右手）・左遣い（左手）・足遣い（足）の3人である。3人の息がピッタリ合わないと、1体の人形を動かすことができない。また、いきなり主遣いになることはできない。まずは足遣いで10年、左遣いで10年の経験を経てからやっと主遣いになれる。芸の道はとても厳しい。

文楽の世界は、中卒～23歳未満の男子しか入ることができない。伝統芸能として人形浄瑠璃が行われている地域では、場所によって女性もできるところはあるが、私は生まれ変わって男性として文楽の世界に入りたい！と真剣に思うくらい心惹かれるものがある。久しぶりに文楽に触れて、再びその火が燃え上がるのであった。

～つづく？～（米津）

心に残った

## 仏教用語

なにげなく読んで、心に残ったこと。

「三毒（貪・瞋・癡）」（とん・じん・ち）

知っていますか？

私が気になったので、ご紹介します。



心理学者アドラーは扱いにくい人のことを、  
仏教でいう煩惱に侵された人だと言われました。

では、煩惱に侵された人とは、どういう人のことでしょうか・・・  
煩惱をググってみると、煩惱の根本には三毒があるそうです。  
すなわち「貪・瞋・癡（とん・じん・ち）」です。

「貪（とん）」はむさぼりである欲を表します。

次に「貪（とん）」のカテゴリーの中の何とか自分を優秀に見せようとする欲「慢（まん）」がありますが、これが満たされないと

「瞋（じん）」（意味は怒り）が起きます。

このような状況の例えでは、

心の中で自分のことを自慢している人が、自分の優位性を誇示するために、自分の思い通りにならない相手を怒鳴り誹謗したり、仕事の失敗なんかを責任転嫁するようなことをいうようです。

こういうことを智慧のない行動として仏教では「癡（ち）」と言い、お釈迦様は、煩惱によって智慧のない痴かな（おろかな）行動をとることに注意を与えています。

そして「相手を冷静に観察してみると怒りが起きることなく  
扱いにくい相手は反面教師として自分の成長に役立たせればよい。」  
と教えてくれています。

ん？それにしても、とん・じん・ち…どこかで聞いたなあ〜と  
思っていたら、  
そうか！いつもお経でなにげなく聞いていた・・・

「我昔所造諸悪業（がしゃくしよぞうしよあくごう）  
皆由無始貪瞋癡（かいゆうむしとんじんち）  
従身語意之所生（じゅうしんごいししよしよう）  
一切我今皆懺悔（いっさいがこんかいさんげ）」

って。

「我れ昔より造る所の諸（もろもろ）の悪業（あくごう）は  
皆、無始（むし）の貪（とん）瞋（じん）痴（ち）により、  
身（しん）語（ご）意（い）より生ずる所なり。  
一切を我れ今みな懺悔（さんげ）す。」  
という意味だそうです！

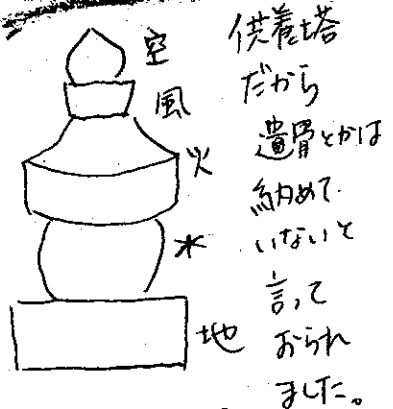
なにごとにも己の悪業は、皆、「貪・瞋・痴」により生ずるようです。  
わが身を省みて・・・やっぱり日々反省。



6月に高野山に連れて行ってもらいました。  
なうメンバーのまりちゃんから話聞いて  
いたし、あつと行きたいと思っていたから  
連れてもらえるようになったときは、とても  
うれしかったです。

実際、高野山に行ってみて、思っていた通り  
ど〜とか、思っていた以上に可ばらしくて  
なんというか、あの空気感。説明できない  
けど、1じがス〜ッとキレイになったような  
そんなかんじです。また行きたい！

五輪塔のお話かも

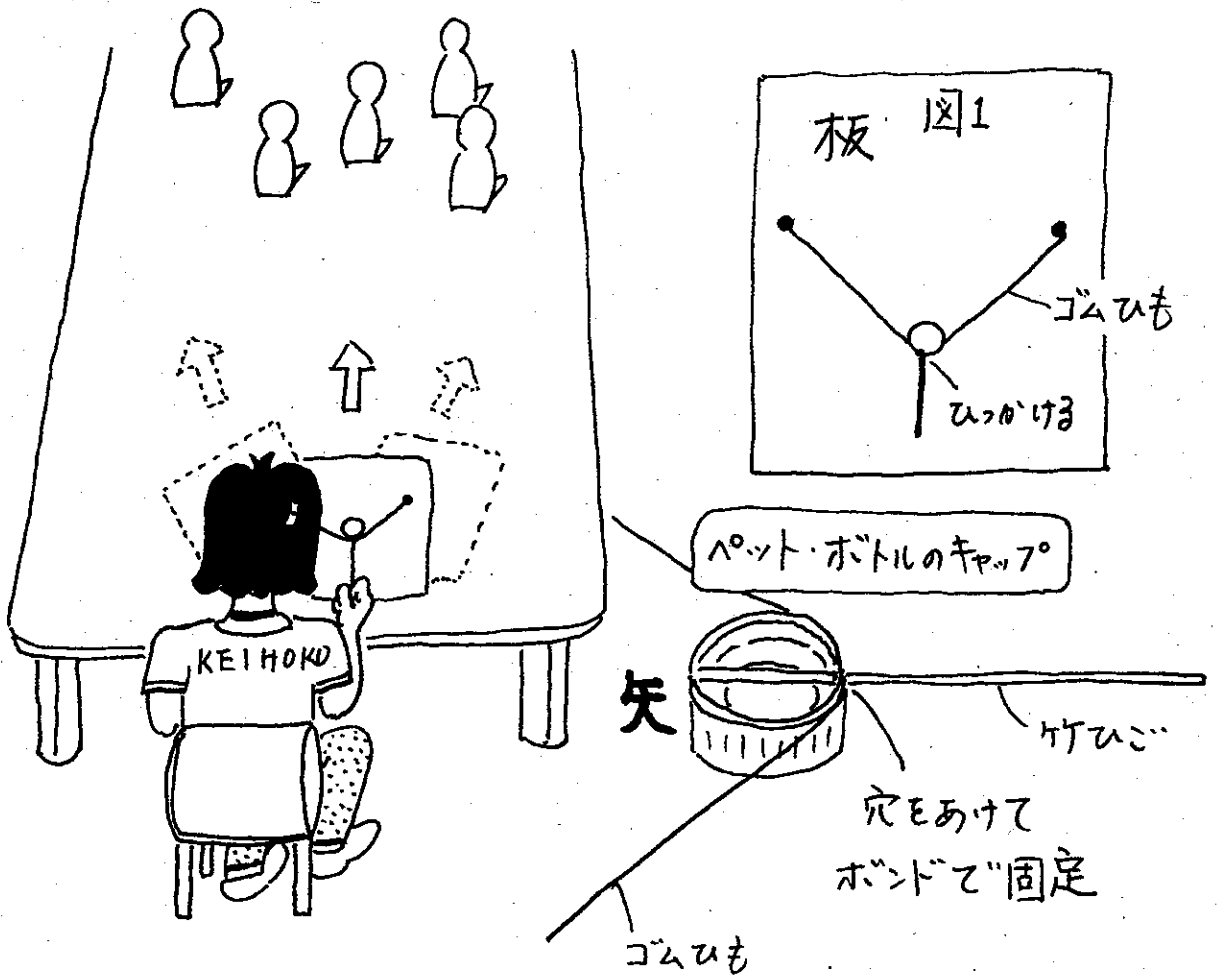


めっちゃ  
勉強にたまりました

🍉 ゲームの名称…パチンコ・ゲーム

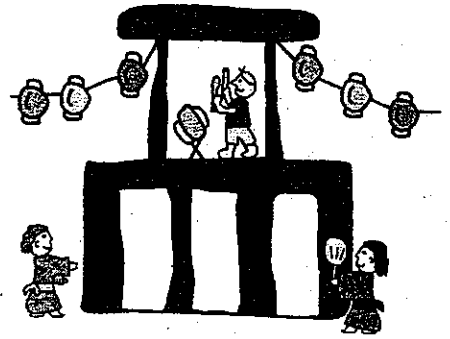
🍉 遊び方… 図1のようなパチンコ台を作り、  
的をめがけて矢を放つ。

🍉 効果… 台の角度を調整することで、脳を  
活性化し、センスをアッピールする!!





# 京北お餅の唄 Vol. 2



盆踊りの節  
にも合うか!!

## 京北お餅の唄

作詞 久保義嗣 作曲 植田昌枝



めでた めでたの よきひには おもちをついて いわいます  
おしょうがつには なっとうもち みんなで おいしく いただいで



しろくて ふっくら まるい かおひとの ころも まろやかに  
うじがみ さまへ はつもうで かない あんぜん いのります

京燕庵さんの畑は  
今年もヒマワリの畑に  
なるようですよ。  
予定は未定かも  
しれませんが  
お盆明け8月中旬頃  
咲きそうとのことです。

花

氏神様へ  
初詣で  
祈ります  
家内安全

みなでおいしく いただきます  
うじがみさま はつもう

②お正月には 納豆もち  
しょうがつ なっとう

①めでた めでたの 佳き日には  
おもちをついて 祝います  
しろくてふっくら 丸い顔  
ひところも まろやかに  
人の心も

# 和を以って知る 四

## 「先祖を思う気持ち」

先日、すし米にて 伝統家紋伝承士 西村幸雄先生にお越し頂き、

「家紋のお話し会」と開催しました。

家紋は名前(氏)よりも先祖との繋がりが認識出来、ルーツがわかるものですが、最近ではあまり家紋を意識することがないですね。

自分の家紋を見る事ができるのは、墓石、袱紗、風呂敷、着物等ですが、これも又、紋入りというものが少なくなってきた文がします。

しかし、家紋を語るには深〜い意味と思い込めずにはいられません。来年、子に米=弾を企画して、母の話を詳しくはそれらと

と語り、このお話しの中で私が心に残った事を少し綴りたいと思います。「私達にはおじいちゃんおばあちゃん二人がいますね。

名前を言えますか??」この問いに答えるのは25%、4人に1人平均だそうです。そんなもので、ご先祖様何十代前、それよりも前、

誰の誰兵衛か分かりませんが... 何千、何万人のご先祖様、一人として欠けると今の私は存在しません。私の、主人の、

ご先祖様、「生まれとくれてありがとう」感謝の気持ちと、自分の命の尊厳、大切さと痛感します。

... 8月にはお盆を迎えます...

本当に本当に大切なご先祖様をお迎えして、心を込めて供養したいと思っております。

生命が繋がってきた有難さとこれからも繋がっていく大切さを、考える機会になればと思っております。

きゅうりの葉で  
米を



和子の牛で  
ゆずり米を

料理旅館

# すし米

# Syu's Bar

CUSHIYONE

# 和を以って知る、参<sup>♥</sup>を学ぶ

## ★ 7月号は「段取り八分」

- ... 準備をしっかりとすることで、スムーズに着付けることが出来ます。
- ... そう、全てのうち段取り八割！ほとんど段取りです。
- ... 目に見えるその時だけを本事に考えるのではなく、陰の努力をいかにするかで目に見える所が上手く運ぶ。(7月号より引用)

ほんとうに大切な原理原則、改めて考えさせていただきました。

20歳の頃お世話になっていた方に、教わった言葉があります。

「よい仕事は、よい準備から始まる」

まさに同じところから生まれた言葉だと思います。

## 「〇分」つながらで「思いだしました」

今春の黒田桜まつりで、小松菜のピザを焼きました。

黄金チーズの下から鮮やかな緑がのぞくピザ。

「きれいな色やねー おいしそう！ 本くらなんでもそうやけどね、

見た目六分で「おいしく頂けるねん」お客様の声。

「見た目が六分」ピザを焼きながらじとよぎります。

中身が大切なのは「言わずもがな」ですが、見た目にもしっかりじと配る余裕が大切... というのは「段取り八分」の精神で、余裕のある仕事をせねば...

... じんじん 深みにはまっています。

1つ1つ ていねいに。気持ちとこめて。



## ★ 手書き

「文月」... そうだそうた、そうだたんた。反応して、急がたい用事は、だいたい手紙で送ってみました。内容はともかく、封筒にあて先を書いて、切手を貼って封をしたときの小さな充実感を味わうことが出来ました。

「影響を受けたいな」「自分がいいなって思ったことは、素直に実行したいな」そう思ってこのコーナーを読んでいると、思ったより色々挑戦できちゃり。嬉しい！  
お参子さん、来月も楽しみです♡

第11回『comの会』

コミュニケーションセミナーのご案内

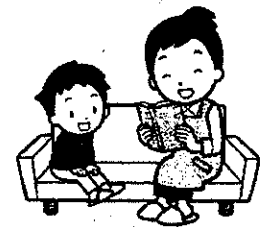
このセミナーは、職種や活動の範囲を超えて、楽しみながら人と人との効果的な関わり方を学んでいく勉強会です。

日時 2017年 9月3日(日) 10:00~16:30  
会場 西宮市若竹生活文化会館 第4集会室

(会場住所・地図は裏面に記載)

【プログラム】

- |             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| 9:45~10:00  | 受付・オリエンテーション                     |
| 10:00~10:30 | はじめまして♪ (アイスブレイク)                |
| 10:30~12:30 | 『来栖史江の読み聞かせと朗読の世界』<br>~講師 来栖史江氏~ |
| 12:30~13:30 | 昼食・休憩                            |
| 13:30~15:30 | 体験学習「マイホーム」<br>~リーダーシップ実習~ (松尾)  |
| 15:30~16:15 | ティータイム・意見交流                      |
| 16:30       | 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 一般2,000円 / 学生1,500円 (資料・材料費込)
- 定員 15名
- 持ち物 マイカップ 筆記用具
- 主催 『comの会』 (松尾純子・山本満佐子・米津由実子)

■問合せ・申込みは、「comの会」まで

電話 090 (8233) 9712 <米津> または

FAX 0774 (31) 6166 <山本>


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

**仙太**  
工房


江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ市131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail:senta@silk.plala.or.jp



山の家具工房 

〒601-0321 京都市右京区京北塚町吉ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail:yama-kagu@popoza.net  
<http://www.yama-kagu.com>

京都 京の力 

納豆もち そば

〒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

京都府京都市右京区京北周山町小柳5番地1  
Tel(075)852-0010  
URL <http://kyobun.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

料理 箸 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>

ちよつと書れる猫らびのBAR

**Syu's Bar**  
MUSHIYONE 

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

周山町「料理旅館すし米」内

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

京北周山町の一家

**かめやひろきよ**  
亀屋廣清

〒601-0251  
京都市右京区京北周山町吉丁田10-2  
TEL.075-852-0009 FAX.075-852-0014  
E-mail saile39@kameyahirokiyo.com

代表 大島剛司

 Dog village **green tail** 

山遊び/ホテル/しつけ相談




〒601-0275  
京都市京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535  
☎ 090-6732-4167 ■ greentail@docomo.ne.jp

<仲井電気工事商会>

075-852-0493  
[inazuma929929@gmail.com](mailto:inazuma929929@gmail.com)

〒601-0271  
京都市右京区京北藤田町  
松ケ下17-2

電気さんの木1  
照明器具・家具などの受注製作  
ゼイ・マイ・グラウンド

electrical construction



**QOOTOFOO**

クートゥーフークリエイション

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

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



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


**Gate**  
CREATIVE SPACE

**田中店 夕加池**

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>


パンだらけ!




**SOBA 菓子工房  
さらざん**

Tel: 0251-2251  
石塚京土町山崎丁21-6  
075-853-4040  
sobacafe@tanakami.co.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!



**SATOYAMA  
DESIGN**



**ていけん**

〒075-748 9752

創業62年  
黒毛和牛乳牛専門店

**登喜和**



自治会の西りもんの中に1枚のちらしが入っていました。  
それは「北高生のための下宿受入登録家庭募集」でした。  
北高に行きたいけれど寮に入れなかつたら通うことができない  
... だから受験をあきらめて  
中学生がゆるらしい。下宿の  
申込みたくさんあるといいなあ  
(花)

毎月朔日発行  
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  
表紙詩画 ヒーマン・リレーション・センター 三宝 裕氏