

秋植への球根は  
 寒さにあてなければ  
 花きつけない  
 冬の野菜は  
 寒さに耐えて  
 味を深める



なほ  
 祥

第54号

発行者  
 なほ編集委員会  
 毎月朔日発行

目次

11月

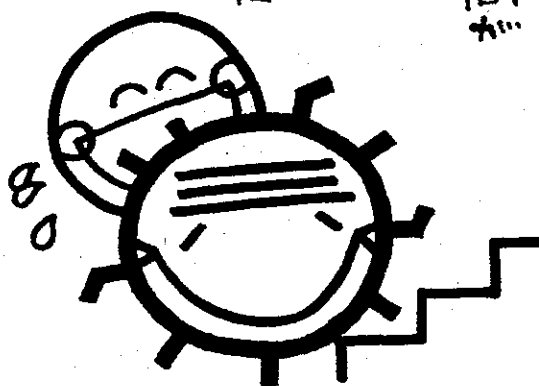
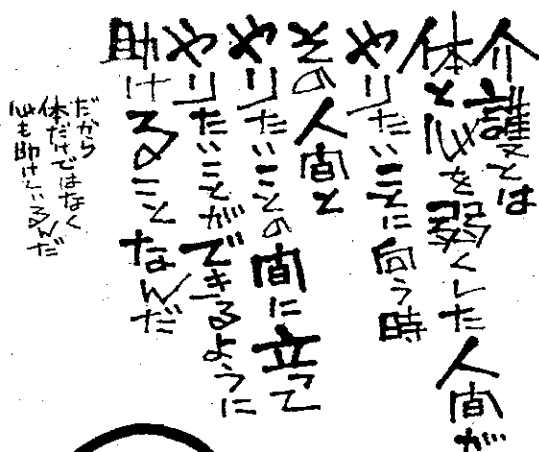
COMだより	・・・理想と現実	2・3
タナカミセ	・・・バナナコッペパン with C	4
	・・・11月のメニュー	5
	・・・11月の営業カレンダー	6
hana	・・・京北の未来を私達の手で	7
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る (七)	8
タナカミセ	・・・和を以って知る (六) を学ぶ	9
hana	・・・うきょうわらしべの家	10・11
	・・・京北お餅の唄 vol 5	12
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	13・14



おそらく、私が訪問しているサービス利用者の皆さんも、同じようなことを考えておられるかもしれません。

それなら、「どんなヘルパーさんなら来てほしいと思うのだろうか？」と考えました。

- ① 来てもらえたら、一時でもほっとできる存在。
- ② 話をゆっくり聴いて、自分のことを理解してくれる人。
- ③ バタバタせず、自分のやること（できること）を何も言わずにそっと見守ってくれる人。



自分は今の仕事の中で、相手の思いをちゃんと汲みとりながら支援ができているだろうか・・・？

介護保険制度という縛りの中では限界もありますが、制度とは別に「人として」の関わりを大切にしながら支援ができているか、今一度ふり返りながら自分も「歳をとったらヘルパーを利用したい」と思えるようになりたいと思います。

(米津)

※詩画：ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏

おし  
情報

バ+くろみコッパン<sup>o</sup>  
with C

9月から仲間入りしたバ+くろみコッパン。  
おうちでひとま、美味しい食べ方を紹介します。

with Choco チョコ。です。



材料は、バ+コッパン<sup>o</sup> 1コ  
くろみ

市販の板チョコ 1枚

ビターか  
オススX

作り方は

パンを横半分に切り (切り離さなくてOK)、  
板チョコをはさんで、そして食べる。

カロリーも少しばかり  
気になりますか  
板チョコは全部  
割りながらはさんで  
しまえばOK。

天で可から

板チョコで十分美味い  
ですが、キツカットや、  
トッ入りのチョコでも、  
挑戦してみたいです



## 11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・食パン・お届	山食	1本 400円 1/2本200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 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。
	うずまきパン	2個 140円	山食の生地をうずまきに成型して焼くと、かわいくて新しい口当たりの パンになりました。サンドイッチにもいかがでしょう。
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	
サンド・お水曜・お届 お届	ツナのコッペサンド	1個 200円	自家製ツナサラダに挑戦。シンプルに美味しく。
	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 180円	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。
	さだこホイップ	1個 170円	お待たせしました。ただいま戻りました。
	バナナくるみコッペ	1個 150円	バナナたっぷりの生地とくるみ。バナナは、やさしい。
	モッツアレラベーコン	1個 160円	ときどき、食べたくなります。
	モッツアレラベーコン+ 野菜	1個 170円	季節感をのせて、焼いていきます。

★三角サンド、ピザをお休みします。



# 営業カレンダー

2017

日	月	火	水	木	金	土
11月			1	2 定休日	3	4
5 黒田ふれあい まつり	6 臨時休業	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	21	22	23 定休日	24	25
26 定休日	27	28	29	30 お出かけ ショップ	12月1日 臨時休業	12月2日 臨時休業

11月5日(日) 黒田ふれあいまつり @おーらい黒田屋  
 9:30~ 今年もヒロガを焼かせていただきます。  
 黒田の美味い~  
 楽しい~♪がいっぱい詰まった  
 ふれあいまつり、ご来場お待ちしております。

パンだ

たなかみせ

## 田中店

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

〒601-0314 京都市右京区京北大野町清水42  
 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

# 京北の 未来を 私達の 手で

周山中学校の生徒さんたちが

「京北活性化プロジェクト」として作成された  
冊子

『京北の未来を私達の手で』

～ えがく・つたえる・かえる～』(本編)

中学生目線で「京北を(山国・弓削)紹介。

このパンフレットから自分たちが生まれ育つ京北の  
ことが大好きだ」という思いが伝わってきます。



## 周中生の声

動物

- ① ウグイス 「邪魔な鳥音が無いのびき放題」
- ② ミミンゼミ 「夏はうるさすぎる!!!」
- ③ リス 「発見ヒラリスが驚き然と停水」
- ④ ノウサギ 「無邪気に走りまわっていた」
- ⑤ シカ 「フンドラけにされてしまった!」
- ⑥ キジ 「朝、ふつうに見かけますよ」
- ⑦ トビ 「私達の弁当をねらってくる!」
- ⑧ キツツキ 「木を叩く音がきこえてきます」

植物

- ① 竹 「木の下がイチョウのじやうたんじ」
- ② サクラ 「外でお花見弁当が楽しめます」
- ③ フキ 「みえにしたり楽しめます!」
- ④ フキ 「学校中に生えまくっています」
- ⑤ マラビ 「処理がめんどうだけどおいしい」
- ⑥ ササ 「七夕に行くと周中生の  
かいた短冊をかせる」
- ⑦ ホオの木 「小学校では給食で  
ホオバシはんが出る」
- ⑧ カキ 「残念な味の渋柿」



私は個人的に

「大発見! 自然の学び舎 in 周中」  
が大好きです。

なので「周中生の声音」部分を「うぐ」に

★ 置いてもらっているとこ(は)こらたとうぞう

周山馬場さん  
ウンディー京北さん  
ゼナールハウスさん  
森林公園さん  
ゆう薬局さん  
サンクイコーさん  
おし米さん  
ファミリーマートさん  
京北病院さん  
おーらい黒田屋さん

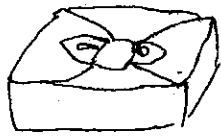
掲載させて  
もらいます。

続編を希望!



和を以て知る ♪ 七 ♪

包む



先日、「風呂敷レッスン」を受けました。  
昔から伝わるマナーから今の風呂敷の使い方  
まで学び、こちらから和を知りました。

祝儀、不祝儀と持て行く時、お申え、お歳暮、お土産  
と持て行く時、荷物とまとめる時、様々な場面で  
登場する風呂敷ですが、時代と共に姿を見るのが少なくな  
った気がします。

そもそも... 風呂敷は、相手の手元に渡る途の間、  
埃、ちり、汚れ、邪気から守り丁寧に扱う気持の現れ。

♪ 包み方にもマナーがあるのをご存知ですか??

◎ 正面から見た時 慶時は右が上、弔時は左が上にします。

これは着物の決まりにも通じます。

自分で着る時は、襦袢、着物、帯場、帯締めまで全て  
左上に着ます。正面から見ると右が上になるわけですね。

和のものには格の高いものを右に持つべくとします。

上座、下座や右上、左下とか... 言っちゃね。

相手を立て、自分がへり下がるようにしていきましょう。

そして包むと言えは、

お茶のお道具は(ほうほう)木箱の中にさらに布に包み込んで、  
お点前の中では大切な棗や茶入れとお仕覆という装(はか)に  
包み扱うようにします。

♪♪♪  
♪ 思えば、和の文化の中には「包む 結ぶ」とかがよく  
使われる気がします。

物を大切に扱う、ひいては人の気持を大切にできる  
心構えを見るのが出来た。

一枚の布で  
いろん包み方が!!  
※外おしゃべりに  
使って  
みてね!

料理雑誌

すし米

Syu's Bar  
GUSHIYONE



# 和を以って知る♡六♡を学ぶ

10月号のお話は、~~敬文しい~~  
お箸を横向きに置く意味を通して、教わりました。



神様から(自然から)  
ちよだいした食物を  
ありがたくいただく。

日々の食事、何気なく「いただきます」と食がていすか  
このよけな意味を知ると、自ずと手をあわせて  
「いただきます」と言いたくなります。

色々は、人、モノに対する ていねいな気持ち、  
本当に大切。 ていねいな気持ちと行動が、幸せの原点。  
(もちろん自分なりに、ですが) 人やモノに、いもにめて  
ていねいに接することができたときは、とても清々しい。  
そゆかと思えば、次の瞬間、自分の段取りどおりに  
コトが進まなくて いらいら、と雑な気持ちに  
なったりもします...  
こんは自分、あんは自分、自分も、難しい...

余談ですが

9月に、高3のときホームステイしていたシカゴから  
ホストファミリー-夫婦が来日されました。  
30年ぶりの再会は、感動に満ちた素晴らしい  
ひとときでした。  
お昼ごはんは、天丼をいただいたのです。お箸で。

あああのときお箸の話、知っていたらよかったですねー  
いい言葉ができたのにねー

と一瞬思ったのですが、すぐに思い直しました。  
「誰か、それを、英訳するんじやない!」



☆京北ふるさとまつりに出店します！

11月3日(金祝)  
京北合同庁舎前

京北商工会青年部のピザ屋さんのお手伝いをさせてもらいに行きます。そしてそのお隣で、わらしべの家Tシャツも販売させていただくことになりました。赤色、黒色、灰色、紺色の4色から選んでいただけます。サイズはS、M、L、XLの4サイズから選んでいただけます。クラウドファンディングのリターンにもなっているTシャツなのですが、京北ふるさとまつりでの販売利益も改修費用にしたいと思っています。1枚3000円からお買い求めいただけますので、よろしくお願ひします。もしかすると他にもオリジナルグッズが登場するかもしれませんが、当日は数に限りがございますのでおはやめに♡



う  
ら  
し  
べ  
の  
家  
の  
T  
し  
ゃ  
つ

CAMPFIRE

Twitter

Facebook





棟梁コンビ?



シタキアッ?!!

お花が  
可愛くて  
撮っているよ



かんぽて"角E  
けり"とてい子  
様子です。



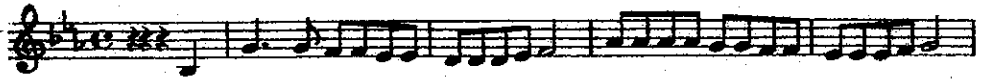
### ☆家づくりびと募集中!

私たち学生チームがわらしべの家プロジェクトに関わるようになったのはいつかと言いますと、実はそれぞれ一人ずつ違います。去年の秋からの人もいれば、冬から、春から、夏から、この秋からとどんどんいろいろな人が新しく作業に来てくれています。私たちはなにも特別ではありません。突然知り合いに誘われてわらしべの家物語に巻き込まれただけなのです。つまり作業を手伝ってくれる家づくりびと!いつでもウェルカムなのです!普通の大学生活でこんな本格的な古民家改修を実際にさせてもらうことはめったにないと思います。さわったことのない道具や機械を使わせていただいたりもしました。人々が集まるカフェ、シェアハウス、集会所、観光案内所、様々な役割を持ち、京北の中心となって情報を発信していくことのできる「わらしべの家」を一緒に作りませんか?そしてさらには、ぜひクラウドファンディングを広めていく手助けをしていただきたいのです。いつでも連絡お待ちしております。

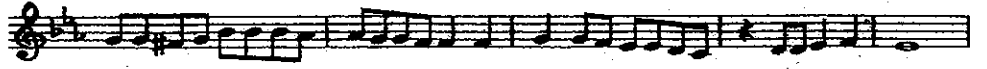
松井茉優

京北お餅の唄

Vol. 5



めでためでたの よきひには おもちをついて いわいます



しろくて ふっくら まるい かおひと の ころも まろやかに

①めでためでたの 佳き日には

おもちをついて 祝います

白くてふっくら 丸い顔

人の心も まろやかに

②お正月には 納豆もち

みんなでおいしく いただいで

氏神様へ 初詣で

家内安全 祈ります

③二月節分 寒い朝

子どもは元気に 学校へ

かきもち焼いて 待ってるよ

夜は豆まき 鬼は外

④弥生三月 ひなまつり

三色重ねの 菱もちを

お内裏様に お供えし

気立ての良い娘に 育ってね

⑤桜の花が 咲き匂い

笑顔が集う ひとときに

昔ながらの よもぎもち

花といっしょに 味わって

急に寒くおて  
あかり冬支度...  
納豆もちの出番です。  
あつたか〜い お汁に  
納豆もち。  
いいですね。

セリ


<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ヶ布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 

Y601-0321  
京都市右京区京北塔町宮ノ前5B  
TEL 075-853-7039  
e-mail:yama-kagu@mopera.net  
<http://www.yama-kagu.com>

京都 京北 湯野 森の力

京都府京北郡湯野町  
〒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://kyooban.com/>

納豆もち そば  
おひたし  
お豆腐料理  
お漬物

 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

飲料 雑穀 **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>

ちよつと書ける話しのBAR

**Syu's Bar**  
RUSHIYONE

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>

京北周山愛の一環

**かめやひろきよ**  
亀屋廣清

TEL075-852-0009 FAX075-852-0026  
E-mail smile39@kameyahirokiyo.com

〒601-0271 京都市右京区京北周山町西丁西10-2

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 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 松ケド 17-2

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

 electrical construction

 QOOTOFOO

**QOOTOF-OO**  
クートワーフクリエイション

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 パンだらけ!


でんわ 090-5014-3002  
FAX 075-853-0454  
メール info@tanakamise.jp  
ブログ <http://tanakamiseblog111.fc2.com>



**SOBA 菓子工房  
さらさん**

〒611-0261 右京区七条山崎西丁21-4  
075-685-4040  
sobacafe@hototamiko.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  
黒毛和牛花牛専門店

**登善和**



2017年のイベントも  
終盤戦~!

11月のイベント

11/3 京北のふるさとまつり

11/5 黒田ふれあいまつり

11/25 京都京北  
トレイルランニング大会

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 ヒーマン・リレーション・センター 三宝 裕氏