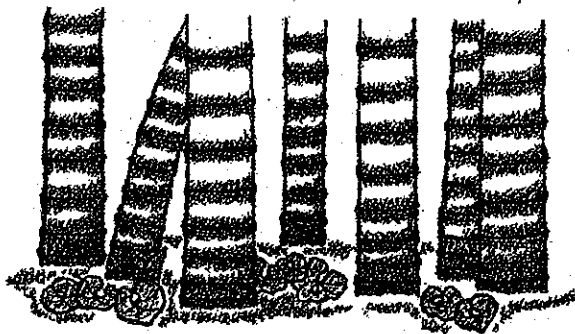


生きたままの
 志文となご
 あなただけの
 あなただけの
 あなただけの



なご



第59号

発行者
 なご編集委員会
 毎月朔日発行

目次

4月

COMだより	・・・体験学習「水が出ない…」	2・3
hana	・・・すべては縁によるもの	4
タナカミセ	・・・お出かけショップ長期休業のお知らせ	5
	・・・4月のメニュー	6
	・・・営業カレンダー	7
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る「十一」	8
タナカミセ	・・・和を以って知る「拾」を学ぶ	9
ヒューマン・リレーションセンター 三宝裕	・・・体験学習セミナーのご案内	10・11
京都市レクリエーション協会	・・・ウォークラリー大会のご案内	12・13
新井要	・・・iPhone体験講座のご案内	14・15
hana	・・・京北お餅の唄 vol.10	16
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	17・18

体験学習「水が出ない・・・」

氷点下が何日か続いた今年の厳冬、我が家も被害に見舞われた。

2月6日（火）、夕方帰ると風呂場の水道が凍結のため破裂した。

場所が悪く、水道の元栓を閉めないといけな
い状態で「明日になれば業者さんが直してく
れるだろう」と甘い考えで一晩過ごした。

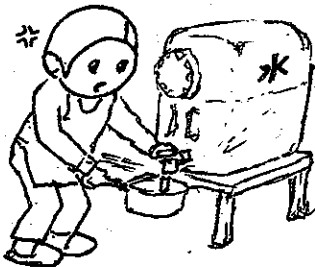


翌日、業者に視てもらったが『部品を取り
寄せる必要あり、メーカーに連絡する』と
すぐに帰ってしまった。

一度メーカーから電話はあったが、『部品が入ったら連絡します』と言われたきり
連絡がなく1週間が過ぎた。

幸い、食事やお風呂・洗濯は実家で助けてもらうことができたが、自宅に帰
ると水を使うことはできず、つついひねった蛇口から何も出てこない現状に、
何度もため息が出る。洗い物ができない。手が洗えない。歯磨きや洗顔も満足に
できない。タンクに汲んだ水をちびちび使うことのストレス。何よりも水洗トイ
レが流せない。川で汲んだ水をバケツ一杯流しても、十分に流れない。（1回の排
泄に2杯程度の水が必要でした）

電気やガスは使えたものの、水が使えないだけでこんなにも不自由な生活を強
いられ、精神的にもかなりのダメージがあることを実感。



テンションは下がり、不満や愚痴も増え
機嫌も悪くなる。水分を摂るとトイレが
近くなるので、つつい水分を控えてし
まう。衛生的にも良くないので、いつか
病気になるのではないかと不安
もあった。

1週間たってもメーカーから電話はなく、連休明けの2月13日(火)、再度メーカーにいつ来てくれるのか問合せすると『2月17日の土曜日、午後に伺います』と普通に返答。(なに！まだ5日間も待たなあかんのかあっ!)と心の叫びに続き、この生活がまだ終わらないのか・・・というストレス度アップ。

「土曜日、朝から来い!!」と家で叫ぶ。

何とか我慢の11日間を終え、
無事水道管は直り平穏な生活に戻った。



この11日間でストレスはかなり溜まったものの、その中で学んだことが
沢山あった。

★あたりまえに使っている水や電気、ガスなどの資源。いかに贅沢に無駄に使っているか。(ペットボトル1本=2ℓの水で洗える食器は僅かなものでした。流しながら洗うこと、よくあります)

★あたりまえの生活が少しでも狂うと、人は精神的ダメージを受けやすいこと。

★「いつまで」という期限がないと、精神的にも身体的にも影響を及ぼすこと。

★便利な生活を送っていると、生活の知恵がなかなか出てこない。(知恵が出たしたのは1週間を過ぎてからでした)

以上のことから、阪神大震災や東日本大震災、その他多くの災害で被害を受け、今もなお不自由な生活を送られている方は、どれだけ大変な日々を長期にわたって送って来られたのだろうか・・・とひしひしと感じ、何不自由ない生活のありがたさを改めて考える機会になった。

今でも、できるだけ水や電気、その他のものも大切に使わなければ罰が当たる・・・と心得るようになった。この気持ちが薄らいでいかないよう気をつけたいと思う。

(米津)

「心を満足させるのはすべてが思い通りになった時ではない。
それはすべてが思い通りにならないと受け入れることができた時である。」

あるお坊さんのお言葉ですが、本当だなあとしみじみ思いました。

「全ては縁によって起こる」

お釈迦様は、「これがあらゆる物事の実態であり、真理なのだ」と説かれました。

(原因と結果の法則：因果の法則)



良くも悪くもご縁によるもの。

それを受け入れることが出来たときお釈迦様のように悟れるのでしょうか。自分の思い描いた結果が得られなかったとき、「なにがいけなかったのか」と自分や誰かを責めたりしがちですよ。でもそうではなくてまさに「人間万事塞翁が馬(にんげんばんじさいおうがうま)」なんですよね。

年を重ねていくうちに、思い通りにならなくても、きっとこれは「私にとって良いようになるのだ」と少しだけ思えるようになってきたような気がしています。以前よりはバタつかず、深呼吸して笑えているような気が……。ほんの少し、まだまだなんですけどね。



「えっ、お出かけショップがなくなる？」



～お出かけショップ長期休業のお知らせ～

ご愛顧いただいておりますお出かけショップ、3月29日（木）をもって当分の間お休みさせていただきます。

平成24年、こじんまりと静かにスタートしたお出かけショップ鳥丸御池。山あり谷あり、雨あり嵐あり、そんな中数多くの皆様方に支えられてやってまいりましたが、諸事情により継続していくことが難しくなり、残念なお知らせをすることになりました。

田中店がなくなることはありません…

道の駅ウッディ京北さん、サンダイコ—京北店さん、山国さきがけセンターさんでは引き続き販売させていただきます。

京北方面へお越しの際はお立ち寄りいただけたらうれしいです。

また、ご来店のご予約も承りますので、これからもどうかよろしく願い申し上げます。

長年にわたりご利用いただき、本当にありがとうございました。

2018年4月

田中店 田中眞理



ありがとうございました。

	パン	価格(税込)	どんなパン
火曜・水曜・金曜お届け	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。
	Wショコラ山食	1山 250円 1本 750円	山食の生地+ココアパウダー+チョコチップ。 えーやんえーやん。たまにはえーやん。なんだか嬉しいおやつ食パン。
	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。
	にぎるレーズン	1個 100円	ロールパンの生地に、レーズンをみっちり詰めて、久しぶりに登場。
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	
火曜・水曜お届け	三角サンド	1個 200円	ハムとたまご、やさい。ツナの日もあります。
	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 160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。
	さだこホイップ	1個 170円	今シーズンも、皆さまに愛されて、幸せいっぱいです。
	桜ホイップ	1個 170円	桜あんこホイップクリーム。4月限定です。
	しみしみメープル	1個 160円	バターとメープル。最強のコンビ。
	モッツアレラベーコン	1個 160円	モッツアレラチーズとベーコン。

営業カレンダー

2018

日	月	火	水	木	金	土
4月						
1 定休日	2 臨時休業	3	4	5 定休日	6	7
8 定休日	9	10	11	12 定休日	13	14
15 定休日	16	17	18	19 定休日	20	21 黒田 さくらまつり
22 定休日	23	24	25 臨時休業	19 定休日	27	28
29 定休日	30					

「お出かけショップ、お休みのお知らせ」

毎月最終木曜日にお伺いしておりましたお出かけショップ。
山あり谷あり、雨あり嵐あり。
皆様に支えられてやってまいりましたが、諸事情により長期休みに入ります。

黒田さくらまつり
出店ほろ♡

パンダ
外食社
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

お買い求めは・・・

- お店で
 - ★フッティ京北
 - ★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

日曜・木曜定休日
毎月1回・不定休



- 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（金は実パン等のみ）
当店での「お直し」も可能です

和を以て知る ♡ 十一〇 ～感性～

待てまじに！ この季節。

春に花が咲き始める頃、七十二候のひつに、「桃始笑」(ももはじめてわらう)とあります。

つばきがポツポツと開く様子が何ともよく伝わってきます。

又、色づきだす春の山の様子は「山笑う」と言います。

常に、日本人の表現力がとても豊かで美しいと感動します。

春先にかけて降る雨を「甘雨」、「慈雨」、「催花雨」と呼び、春の心待ちに、そして春になり三日以上続く雨を「春霖」降ったりやんだりする雨を「春時雨」と呼びます。

鶯のことと春告鳥、白魚や鯉のことと春告魚、

梅のことと春告草と言う程、日本人は春が大好きなんだとわかります。

そんな春に咲く桜には特に愛い文持りが言葉にも表われていて、

❀ 「夢見草」と呼ぶ程です。

この頃の文候を、花冷え、花曇り、桜雨、花嵐と表現し、

散る桜をも、花吹雪、桜嵐(はらおろし)、花筏、飛花と、

名残り惜いと美しく表現しています。 ❀

四季があるからこそ、日本では花や気象、生き物などの変化に気持ちを込めて名付け、呼んでいたのです。

日本人ならではの感性というのはここから生まれたのでした。

そして、衣食住それぞれの伝統産業に職人という大切な存在を育て上げたのだと嘗と自分の中で結びつけました。

見て、感じて表現する言葉の味わいは、バリエーションが豊かでもありません。

今一度、しかりと四季の移ろいを大切に、そして感謝しつつ、感性を磨きたいと思えます。

料理旅館

すし米

Syu's Bar
CUSHIYONE

和を以て知る 拾を学ぶ



「調和」

ひとことではまとめられない、奥深いお題でした。
人生を送るうえで、大切なことが詰まっていました。

『賓主歴然』

初めて聞くことばでした。

それぞれの立場を相互に理解し、わきまえてこそ生まれる調和。

人と人の距離感をわきまえること。
制約(普遍的な決まりごと)の中での自由。
きっとそれが心地よい世界なのかも。
そんなふうに感じました。

「懐石料理」のたとえを読んで、思いました。

引用させていただきますと、「懐石料理は、何品もの献立の、見た目、味、器など一通りがその季節感で統一するよう工夫されています。」

集団での活動も、懐石料理に見立てたらよいのかも。

家族、職場、地域、学校、私たちのほとんどは、何かしらの集団に所属しています。
集団を構成するメンバーの一人ひとりが、八寸、煮物、焼物、吸い物…だと考えてみたら。

ひとつの目的のもと、それぞれが絶妙のタイミングでもてる力を発揮し(自分の仕事をし)、全体として調和のとれたナイスなパフォーマンスを創り出す。

その匙加減というか、いつ、誰に、どんなことをやってもらうのか、それを采配するのがリーダーの役目かな。

などなど、何をどう結論づけることもできず、原稿の〆切を迎えました(笑)。

ひとつだけ、ものすごく実感したのは、

人と人の距離感を、考え直してみる、ということが自分には必要だ、ということです。
好きだから親しいからと、やみくもに距離を縮めることが、調和を乱していることもあるに違いないのです。

✓ わきまえるー

2018年 体験学習セミナー

主催 ヒューマン・リレーション・センター

楽しみながら自分の姿や傾向が発見でき、コミュニケーションやチームワーク等などの人間関係のあり方を、講義ではなく身体を使っての体験学習で学ぶセミナーです。

初めての方でもわかりやすく面白い内容となっています。

今年も新作実習を用意してお待ちしています。

1. いつ 2018年5月26日(土)10:00~17:00
※受付は9時45分からです。
2. どこで 「大阪市立総合生涯学習センター」
大阪市北区梅田 1-2-2 大阪駅前第2ビル 5F
☎06-6345-5000
※JR「大阪駅」から徒歩10分
3. ファシリテーター ヒューマン・リレーション・センター代表 三宝 裕
4. 対象者 12名
体験学習での人間関係を学びたい人
自分自身で体験学習を実施したい人
5. 参加費 15,000円 (受講料と教材費・税込)
※自費参加の場合は10,000円(税込)です。
※キャンセル料は、セミナー10日前からは参加費の半額、
セミナー前日からは参加費の全額となります。
6. 申込先 ヒューマン・リレーション・センター
電話・fax (082)491-1448
mail sanbou333@soleil.ocn.ne.jp
※5月8日(火)が申込〆切です。

7. セミナーの内容

ねらい 「今の自分の姿をみつめながら効果的な対人関係のあり方を学ぶ」

10	12	13	15	17
アイスブレイク実習 「よく見て知るけれど」	情報の取扱い 実習 「ジャンケン 勝負」	昼食	コミュニケーション 実習 「言葉による コミュニケーション」	チームワーク 実習 「島の遊歩道」

※ 参加者の状況によっては少しだけ実習内容が変わることがあります。





もっと知りたい西陣



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：30年 5月 20日(日) 9時～受付開始(雨天決行)

集合場所：北野天満宮 絵馬所前 京都市上京区馬喰町

コ ー ス： 北野周辺

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、保護者の方同伴をお願いします。

特 典：入賞者には景品があります

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。

主 催：京都市レクリエーション協会

申込み・問合せ：FAX・またはお電話でお申し込みください(要申込み)

京都市レクリエーション協会 担当：山崎

TEL/FAX 075(865)2967

申込締切日 5月10日(木)

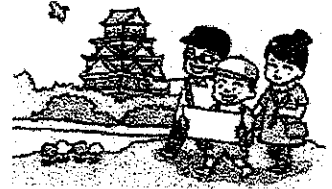
※当日の連絡先等の詳細は、参加申し込み後にお知らせします。

* 60歳以上で京都市在住の方は、11月3日～6日に富山県で開催される「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)

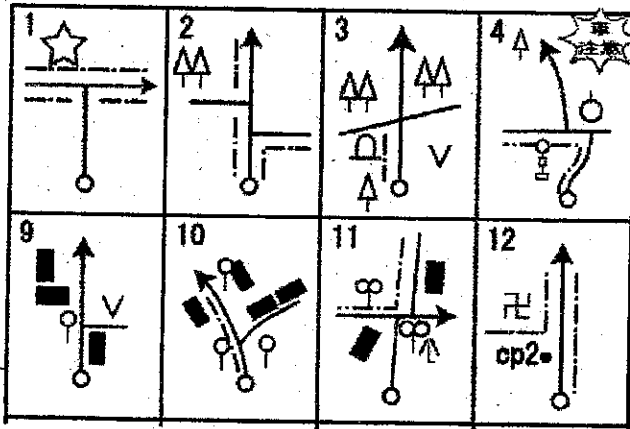
※「ねんりんピック」とは、「全国健康福祉祭」の愛称です。60歳以上を中心とする卓球やゲートボールなどのスポーツ競技や美術展、音楽文化祭などの文化イベントなど、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。

「ウォークラリー」とは？

コマ図と呼ばれるコース図を見ながらグループでゴールを目指します。
 コース途中では、課題（クイズ等）やゲームに挑戦したり、
 その土地の自然や歴史に触れながら
 グループでのコミュニケーションを楽しめる野外ゲームです。
 課題点と時間点の合計で順位が決定します。



コマ図



時間点と課題点

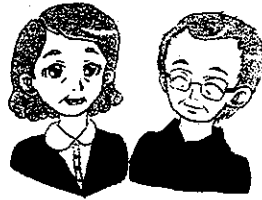
時間点・・・当日の様々な状況から主催者が設定する基準時間を元にして割り出す点数の事。

(早さを競うゲームではないので、老若男女が楽しめます。)

課題点・・・クイズの正解やゲームの点数等、課題における得点の事。



無料



初心者のシニア・ミセスの皆さんへ

買ってみようかなあ～。でも使い方がわからないなあ～。
災害時・緊急時などいざという時の為にスマートフォンを覚えたいな！
そのような皆様！是非お気軽にご参加ください♪

iPhone^{アイフォン} 無料体験講座!

- ◆ 開催日：平成30年4月10日（火曜日）・13日（金曜日）
- ◆ 時間：13:30～15:00
- ◆ 人数：先着10名様
※必ず前日までにご予約の上お越しください。
- ◆ 費用：200円（テキスト代）
- ◆ 会場：京北商工会
京都市右京区周山町

<講座内容>

実際にiPhone^{アイフォン}を使って、電源の入れ方から文字の入力などを体験していただけます。iPhone^{アイフォン}をお持ちでない方は、教室のiPhone^{アイフォン}を使用していただけます。

お気軽に、遊びにお越しください。

お申し込みは

BCC スマートフォン&タブレット教室
認定講師 新井 要

090-1480-8377 (新井 要)

受付時間
10:00～16:00

(留守番電話の場合はお名前をお伝えください。後程おかけ致します。)

BCC (パネシードカルチャークラブ) とは
全国に420教室のスマートフォン&タブレット教室などを展開するカルチャークラブです。



健康スマホ教室開催にあたって・・・

スマートフォンやタブレットなどの情報端末機器は、災害時などの緊急時に、また中山間地域や離島、過疎化、高齢化の進行した地域や共同体として生きてゆくための「限界」として表現されている「限界集落」などにおいては、情報を取得する事の出来る大変重要な機器となっており、これらの情報端末機器の普及は喫緊の課題です。

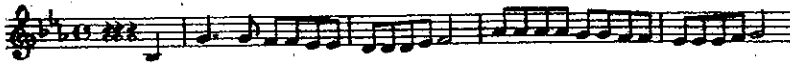
教室ではこれらの情報端末機器を利用して、地域社会のITリテラシーの向上を図り、コミュニティーを形成および育成して、地域社会への貢献、地域発展に寄与する事を目的としています。

ベネシードカルチャークラブ

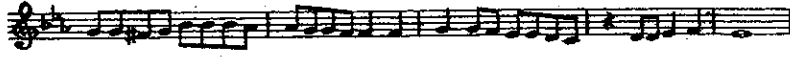
スマートフォン・タブレット教室

認定講師 新井 要

今日からの新しい
スポ⁰ニサーさんです。
よろしくお原夏いたします。



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 まるやかに

京北
お餅の唄

vol. 10

① おもちをたの
おもちをたの
白いつしよて
人の心も
祝います
丸い顔

② お正月には 納豆もち
みんなでおいしく いただいて
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
育ってね

⑤ 桜の花が 咲き匂い
笑顔が集う ひとごまで
昔ながらの よもぎもち
花といっしょに 味わって

⑥ 端午の節句 こいのぼり
男は強く たくましく
天に向かって 駆け昇れ
願いを込めた 柏もち

⑦ 梅雨の時間
上手に作りが 奇り合って
お餅をたの ぼめられて
お餅分け

⑧ お盆休みは 大家族
仏壇の前 うち揃い
白もち供えて 御詠歌を
夜はかれぬい 盆踊り

⑨ 暑さ寒さも 彼岸まで
おはぎを持って 墓参り
おいしかったよ お婆ちゃん
思い出しつつ 手を合わす

⑩ 村の鎮守の 神様へ
感謝を込めて 籠もち
若者たちが 声揃え
神輿が騒る 秋祭り


春ど阿ね。京燕庵の
揚げ納豆もちおろしは"たじ"
いかがでしり。

<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ケ布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 

〒601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail:yama-kagu@nnpura.net
<http://www.yama-kagu.com>

京都 京北 産物 納豆もち そば

京都府京北郡京北町下中町町田一丁目1-1
TEL:090-4818-0601
URL <http://kyoban.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 飯 寿司

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>

ちよつと寄れる居らひのBAR

Syu's Bar
MURHIYONE

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

周山町「料理旅館すし米」内

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

※ 京北周山町の一画

かめやひろきよ
亀屋廣清

〒601-0251
京都市右京区京北周山町西丁田10-2
TEL.075-852-0009 FAX.075-852-2328
E-mail smile39@kameyahirokiyo.com

代表 大島剛司
ドックアドバイサー

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
☎ 090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

< 仲井電気工事商会 >

075 852 0490
inozuma@39929@gmail.com

〒601-0271
京都市右京区
京北郡田町松ヶ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
アイ・マイ・グラウンド



QOOTOF-OO
クートフーフクイエイション

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 探検



<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
さらざん

〒601-0861 石橋区山崎町西丁21-6
075-853-4040
sobazanz@hokanai.co.jp

そばの新しい魅力を日夜研究・発信しています!



**SATOYAMA
DESIGN**




いっしょん

〒600-0001 京都市中京区錦町1-13-10
075-748-9752

創業62年
黒毛和牛牡牛専門店

登喜和



New

BCC ベネシードカルチャークラブ
BENESEED Culture Club

スマートフォン&タブレット版

オーナー兼インストラクター
新井 要

京都・高雄校舎
〒616-8264
京都市右京区御ヶ畑西ノ下町4-11
Mobile: 060-1430-8377 FAX: 075-854-1334
mail: achover2018@yahoo.co.jp

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