

なほ



第64号

発行者
十の編集委員会

私のたんじょう日は
私のかあさんが
私を生きたために
命をかけた日



目次

9月

COMだより	・・・夏休み子ども科学電話相談	2-3
hana	・・・幸せを感じる4つの脳内物質	4
greentail	・・・犬の睡眠	5
北桑田高校自転車競技部	・・・平成30年度全国高校総体	6
タナカミセ	・・・こんな日もある	7
	・・・9月のメニュー	8
	・・・営業カレンダー	9
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	9-10

夏休み子ども科学電話相談 (NHKラジオ) 夏)

夏休みの平日午前中、子どもを対象としたラジオ番組がある。昆虫、動物、植物、恐竜、天文、宇宙、心とからだ、ロボットのこと等々。

子どもからの様々な質問に、各分野の専門家である大人が答えていく。

例えば、「トビはペンギンは飛べないのか？」

「宇宙人がいるとしたら、どんな姿か？」

「トビのハタにはトビのトビがあるのか？」……

専門家(大人)は、ふだん専門用語や難しい言葉で喋るが、子どもの目線に立って説明しようとすると、とても難しいという事がわかる。難しい言葉を、いかに簡単でわかりやすい言葉に置きかえるか……

自分自身の言葉や知識の引き出しが大きければ、相手に伝えたくても出てこない。

簡単はことを難しくすることも大変だが、難しいことを簡単にすることは、むしろ大変な気がする。



自分がわかっている、相手もわかっているだろうと思っ込んでしまふとがあるのでは... と感じる。

専門家の言葉とアシスタントのアナウンサーが、時々子どもにわかりやすい言葉に言い換えてフォローしているともある。



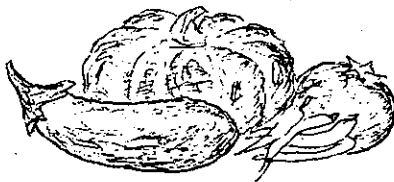
子どもの質問内容にも興味はあるが、大人がどの方に答えるのかをいつも興味深く聴いている。

甲でも、大人の説明に納得がいけない子どもが、

・アナウンサー：「〇〇くん、わかりましたか？」

・〇〇くん：「... わかりました。」

と返事。(この子が一番大人やほほ〜) と感じる瞬間である。



com(3)より
(米澤)

幸せを感じる 4つの脳内物質 花

1. ドーパミン

ドーパミンによる幸福感は
慣れやすく長続きしないらしい。
だからまた別の山を登り始める。
どうやって「成長」あるように
人間は設計されているらしい。

2. アドレナリン

ジェットコースターに
乗ったりして、心拍数が
上がる刺激によって放出
される脳内物質。
ただし疲れてしまうので
この方法で「幸福感」を
得るのはほどほどに。
たがうぞう

3. オキシトシン

人に親しみに接したり、
アットホームな雰囲気と
コミュニケーションをとったりすると出る
これは長く続く幸福感の
もとになる。オキシトシンは
心拍数を下げ「リラックス」
効果がある。オキシトシンは
あり「リラックス」効果がある。
うーん、たがうぞう。

4. セロトニン

手軽に幸せを
感じられる脳内物質
これは太陽の光を
浴びると
放出される
うーん、たがうぞう。



最近、脳科学のこゝと話す機会があって、
この「幸せを感じる4つの脳内物質」というのはウェブサイトで
見つけたんだけど、たぶん興味があって目にとまったのだと思いきや、
それも私の脳が反応したから。脳って不思議だ。そしてあもしろい
つづく...

犬の睡眠



つい先日、朝方に寒くて震えて起きてしまい寝不足の日がありました。

睡眠で大事なな~と思ったので今回は犬の睡眠について。

人間は人生の3分の1を睡眠に当てますが、
犬は人よりも多く睡眠を取ります。

でもよく言われるノンレム睡眠（脳も体も寝ている）は
犬は睡眠の全体の20%です。

人よりも犬は脳を使う頻度は少ないですが、
ちゃんと脳を休ませる必要があります。

犬の実験データで睡眠10時間以下の犬はストレス・問題行動が
増加した結果が出ています。

そして近年では睡眠時間よりも睡眠の質が重要だと言われてきました。
質を上げるためには副交感神経を優位にする。
つまりリラックスと安心が大切になります。

細かくは長くなるので、ここでは1つだけ！！

犬の寝床は気持ち良く・清潔に・安心できるようにしてあげてください。

小型犬はフカフカが好みで、大型犬は少し硬めのマットを好みます。

人が寝床を拘るように、犬も寝床は拘るんです^^

ワンちゃんの寝床を色々と試行錯誤してあげてくださいね~



greentail 大島剛司



平成 30 年度全国高等学校総合体育大会自転車競技大会
 秩父宮記念杯第 69 回全国高等学校対抗自転車競技選手権大会
 第 63 回全国高等学校自転車道路競走中央大会



トラック：平成30年8月4日(土)～6日(月) 日本体育館(座席数：日本競輪学校(周長333m))

ロード：平成30年8月7日(火) 日本体育館(男子5km×14周=70km 女子5km×8周=40km) Communiqué. No.96

平成 3 0 年度全国高等学校総合体育大会

秩父宮記念杯 第 6 9 回 全国高等学校対抗自転車競技選手権大会

第 6 3 回 全国高等学校自転車道路競走中央大会

総 合 成 績

順位	県名	学校名	監督名	得点
1位	愛媛	松山城南高等学校	鮫島浩二	43
2位	福岡	祐誠高等学校	野田豊	29
3位	京都	京都府立北桑田高等学校	市野育人	24
4位	熊本	九州学院高等学校	安達健太郎	23
5位	岐阜	岐阜県立岐南工業高等学校	萩野良信	23
6位	神奈川	横浜高等学校	広川篤	21
7位	静岡	学校法人静岡理工科大学 星陵高等学校	帯金幸太郎	19
8位	鹿児島	鹿児島県立南大隅高等学校	金野亮太	19

種目別入賞者順位表

4 km速度競走

順位	選手名	学年	都道府県	学校名	タイム	得点
1位	谷内健太	3	京都	京都府立北桑田高等学校	4分46秒330	9点
2位	塩崎卓秀	3	愛媛	松山城南高等学校		7点
3位	下山綾亮	3	大分	大分県立日出総合高等学校		6点

ケイリン

順位	選手名	学年	都道府県	学校名	タイム	得点
1位	犬塚貴之	3	愛媛	松山城南高等学校	11秒204	9点
2位	川村峻輝	2	京都	京都府立北桑田高等学校		7点
3位	小西晴己	2	三重	学校法人三重高等学校三重高等学校		6点

スクラッチ

順位	選手名	学年	都道府県	学校名	タイム	得点
1位	日野凌羽	3	愛媛	松山城南高等学校	11分05秒500	9点
2位	石塚慶一郎	2	和歌山	和歌山県立和歌山北高等学校		7点
3位	吉岡竜太	3	広島	広島市立広島工業高等学校		6点
4位	具志堅大士	3	沖縄	沖縄県立北中城高等学校		5点
5位	小池陽斗	2	京都	京都府立北桑田高等学校		4点

4 kmチーム・パーシュート

順位	選手名	都道府県	学校名	タイム	得点
1位	佐藤竜太・奥田豪樹・水谷勇人・日比野丈	岐阜	岐阜県立岐南工業高等学校	OVT	12点
2位	兒島直樹・鶴淳志・後藤大輝・堀川敬太郎	福岡	祐誠高等学校		10点
3位	高橋舜・加藤拓斗・菅野航基・菊地圭	宮城	南光学園東北高等学校	4分24秒066	8点
4位	古谷田貴斗・高良将也・細田悠太・留留教貴	鹿児島	鹿児島県立南大隅高等学校	4分34秒009	6点
5位	馬越裕之・長谷川雄大・橋岡遼貴・中西壮二郎	奈良	奈良県立榛生昇陽高等学校	4分28秒401	5点
6位	松山福人・谷内健太・川村峻輝・小池陽斗	京都	京都府立北桑田高等学校	4分29秒048	4点

ご声援ありがとうございました。

こんな日もある

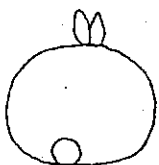
最近、日記の終わりに「こんな日もある」と書くようになりました。

このひとことで、どんな日も、穏やかな気持ちで終えることができます。

長男のInstagramに、ほぼ毎回「こんな日もある」#僕たろうと書かれています。見る度に、この言い方好きやわーと思ったので、長男にお願いしてみたのです。「全部バウルのものやい、『そ』を『こ』に変えて使わせてー」

長男小学生の夏休み... 読書感想文は書かない、作文は字が汚すぎて読めない、日記はまとめ書き。そんな彼に、「文章使わせて」とお願いする日が来るなんて全く想像していませんでした。

悔しいけど、嬉しい。
こんな日もある。



hina 帰省中

	パン	価格(税込)	どんなパン
食 パン ・ 食 事 パン	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
	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+蒸しレーズン+ラム酒
	シナモンレーズン山食	3枚入200円 1本 600円	山食の生地+蒸しレーズン+ラム酒+シナモン
	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 や っ ・ お か ず	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 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。
	クリームパン	1個 170円	自家製カスタードクリーム、上にはマドレーヌ生地。
	ピザ	1個 180円	季節の野菜とベーコン

9月営業カレンダー

2018

日	月	火	水	木	金	土
9月						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	臨時休業			定休日	定休日	サマライヴ
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
				定休日	定休日	

黒甲
子ども
まつり

北桑田
高校
文化祭

31°Cでも お.今日はちょっと涼しい... と思えた
今年の暑いアツイ平成最後の夏、ようやく
終わりが見えてきたようだな。

9月は初参加のイベントが2つあります。

- ★ 8日(土) 北桑田高校文化祭 11:00 ~
一般公開の日です。ご来店お待ちしております。
- ★ 9日(日) 黒田子どもまつり 下黒田 きくやカフェさんの
イベントです。楽しみです。

♡ 9月のパンは 8月と同じメニューです。
カスタードクリーム炊き、もえまる!



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

田中店 刈刈池


田中真理

でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://tanakamiseblog111.fo2.com

パンだらけ!



Gate
CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
DESIGN**


BCC ベネシードカルチャークラブ
BEHESEED Culture Club
スマートフォン&タブレット教室

オーナー兼インストラクター
新井 要
RENAI


京都・高雄教室
〒610-0204
京都市南区西九条ノ南段ノ下町4-11
tel.090-1420-8377 FAX.075-854-1334
mail.achever2018@yahoo.co.jp

創業62年
黒毛和牛批牛専門店

登喜和




http://k-senta.com/ 



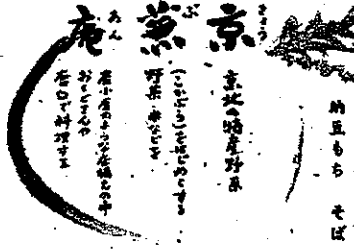
工房 **仙太**

江口 喜代志

〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘々市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 

7601-0321
 京都市右京区京北塔町宮ノ前58
 TEL 075-853-7039
 e-mail:yama-kagu@nopoira.net
 http://www.yama-kagu.com

京都 京北 森の力 


〒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://syoban.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

 Syu's Bar
 MUKHYOME

ちよつと書ける話らいのBAR

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

周山町「料理旅館すし米」内

http://www.facebook.com/kameyahirokiyo

京北周山産の一品

たけなひろま
 亀屋廣清

〒601-0251
 京都市右京区京北周山町西丁田10-2
 TEL 075-852-0909 FAX 075-852-0268
 E-mail smile30@kameyahirokiyo.com

 Dog village
 green tail

山遊び/ホテル/しつけ相談




〒601-0275
 右京区京北宇野阿広野5番地 TEL.075-852-1535
 ☎090-6732-4167 greentail@docomo.ne.jp

代表 大島 剛 司
 ドックアドバイザー

< 仲井電気工事商会 >

075 832 0493
insuzuma929829@gmail.com
 〒601-0271
 京都市右京区
 京北熊田町松ヶ下17-2

電気屋さんの木工
 照明器具・家具などの塗装製作
 ディー・マイ・グラウンド



http://www.keihokusuehiro.com/

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 ヒーロー・リレーション・センター 三宝 裕氏