

第7号

発行者
はる編集委員会

あつたか
こと
あつたか
君の気持ちを
いただきます

第6号の巻頭語
森の力
N.V.S.M.S.N.T.A



12月

目次

COMだより	・・・「原発避難訓練」に参加 コミュニケーションセミナー開催	2
Syu's Bar	・・・自家製味噌で作る Syu's Bar メニュー	3
ライフヨガ FUJIMOTO	・・・運動不足は万病のもと	3
hana	・・・捨てるということ	4
こでまり通信	・・・こでまりは1周年を迎えました	5
森の力京都 株式会社	・・・木質ペレットの種類	6
すし米	・・・七十二節気で感じる季節の移り変わり	6
タナカミセ	・・・当たったり当たられたり 12月の予定	7
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	8・9・10
編集後記	・・・京北トンネル	10

COM
だより

「原発避難訓練」に参加!

11月17日(日)京北上弓削町上川区の住民を対象に避難訓練が行われました。
上川区は福井県の大飯発電所から半径32.5km圏内(避難対象区域)に一部入ります。

訓練当日、連絡網を使って、「大飯発電所で放射能漏れを伴う事故発生」と避難指示の電話が入り、地区ごとに車を乗りあわせ避難場所である京北第三小学校体育館へ集合しました。

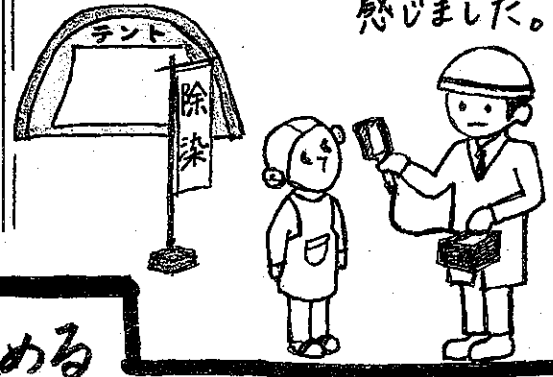
先ず問診と避難経路、方法の確認(記入)後、「スクリーニング」といって計測器を使って放射線の汚染量を調べます。汚染が確認されたら、除染テントに入り、衣服を全て脱いで

身体について放射線物質を洗い流します。
医療的処置の必要な人は、そのまま医療機関へ搬送されるそうです。

訓練の後「放射線」について、大野和子代(京都医科大学)から説明を受けました。

放射能は目に見えない為、被ばくしているけれども、正しい知識がないとどうして良いかわからず、パニックになると思いました。

福島の方々の様に、もし避難したら、自宅へ戻れない状況を想像すると、本当に大変で辛いだろうと感じました。



あそびを通して交流深める

～コミュニケーションセミナー開催～ 10月20日(日)西宮市若竹公民館



手作り楽器(アフリカ)を使ってリズムあそび

において、COMの会主催「コミュニケーションセミナー」が行われました。ゲームや音楽を通して、人とのつながり、たのびを学び、深い交流と沢山の笑顔がみられました。
次回は2014年2月23日(日)京都(ウイングス京都)で開催する予定です。



皆様ご存知の通り
味噌は大豆・麹・塩で作った
発酵食品です。
※保存料・添加物は
使用していません!
安全安心な
食品です。

Syu's Bar
BUSHIYOME

自家製

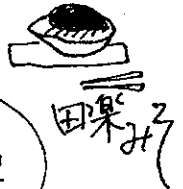
味噌で作る Syu's Bar X ニュー

大豆湯



大豆イソフラボン
は発酵により、
効果UP↑↑

コレステロール抑制
消化促進
美容効果
老化防止
美肌効果
他にもいろいろ良いポイント!!



日本の伝統食品 **味噌**、食べて元氣にならなはー



ライフがFUJIMOTO

～運動不足は万病のもと～

運動器系は骨と筋肉で出来ており、骨は強靱なほど、関節は
可動性の大いほど、筋肉は収縮力と伸張力の幅が広いほど
(すなわち弾力性が強い)能力が高く、健康である事を意味する。

体を動かさずにいると血行が悪くなり、ホルモンの働きも、神経の
働きもにぶり、また防衛力、回復力が弱くなっていきます。

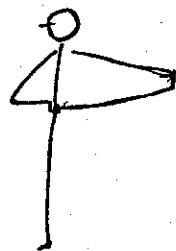
運動後、サッパリしたり、身体が軽くなった感じがするのは、血行が
良くなっただけでなく、エネルギーのハラスがとれているからです!!

病気で寝込み、運動不足にしたために更に悪化させると
いう事に、気づいていただきたい。

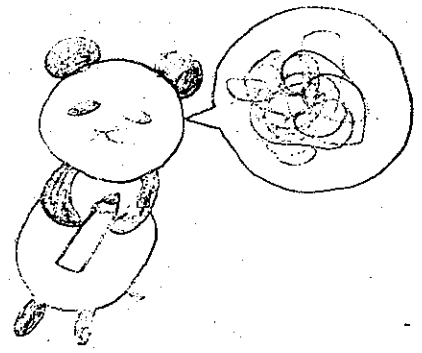
「だるい」と感じた時、体を休めるのではなく、運動し、
残留エネルギーを消費させ(みて下さい)。

と、もう気持ちが良いですよ♡

藤本めぐみ



ママ友たちとのランチでの話・・・
 お店にとってもあてきなモバイルを発見。
 「こんなモバイルが似合う部屋にしたいなあ」
 「物がいっぱいであかんわ。いっそのこ
 引越したい。もしたら荷物が減る
 からなあ。」なんて話して
 いると、Nちゃんが、
 「うちの家『断捨離』の
 本でまあまあの部屋いっぱい
 やわん」なんて話が
 でした。「なに？ギンシャリ？」
 とAちゃん。
 ナイス！ってちゃやん！
 しかも私も知らない。
 ...「なにそれ？」って
 聞くと、断捨離とは、
 片づけるのは違うんだそう。
 モノへのよけいなこだわりを
 捨てるのが最大のコンセ
 プトだそうです。モノへの



捨てるということ

不要な執着を捨てて身の周り
 をキレイにするだけでなく、
 心もスッキリする。これが
 断捨離の目的みたいですよ。
 あってもなくてもよいものは、
 不要なもののようにです。
 いつもバタバタしている私。
 Aちゃんに「さっちゃん、なにが
 やめようよ」って言われたニヒカ
 ズツシリきました。尊敬ある
 中小企業診断士の田中先生
 からセミナーや研修時に
 「捨てること」を何度も何度も
 指導いただきました。
 私の愛読書「公立魂」では
 『「取捨選択」あきらめる、
 捨てる勇気がスペシャリストを
 生かす。』との教えが。
 欲張らな「得意な秀でた
 部分だけに期待した結果

最高のパフォーマンスをした。あれもこれもと
 いうのは理想論。捨てる勇気も必要な
 のだと記しています。

さあ私！何を捨てる？ 何を極める？
 自問自答は続きます。



お知らせ

「京燕庵さん(はいほくレストラン)
 では、こんなに美味かった京料理と
 題し、京の暮らしや産物に
 誇りを持つと青空市と田園
 レストランが開催されています。

次回12月1日です。

12月

冬、本番!! カゼに気をつけて

12/10(火)
こども1x17

PM3:00~4:30
今井宅

¥1,000 お茶、薬代
shinko すんぽんから1x17まで

all ¥500



祝!! 1周年
こども1x17

PM9:00~12:00
Syus Bar (すし米)

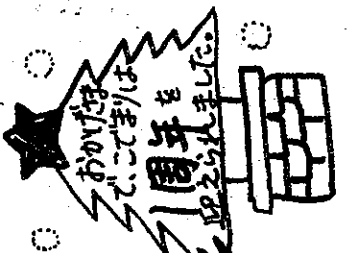
7x2x3x4x5x6x7x8x9x10x11x12x13x14x15x16x17x18x19x20x21x22x23x24x25x26x27x28x29x30x31x32x33x34x35x36x37x38x39x40x41x42x43x44x45x46x47x48x49x50x51x52x53x54x55x56x57x58x59x60x61x62x63x64x65x66x67x68x69x70x71x72x73x74x75x76x77x78x79x80x81x82x83x84x85x86x87x88x89x90x91x92x93x94x95x96x97x98x99x100

12月12日... こども1x17にはいりました。ささやかですがお祝いパーティを致します。お土産お話し合わせの上、是非どはばた様も来て下さい

12/2(木) PM9:30~11:30
第3回ア-エルカ!! 今井宅
~ 満員御礼 ~

ありがとうございます!!
ふるさと祭り

こども1x17発表企画(ホズ: ロックマン、アキラ、マサ代: ヨガパフォーマンズ)に、たくさんのご支援が力を頂きました。じょり御礼申し上げます



輝いた!! 泣いた!!
笑った!!

三宅てる乃先生講演

11/12(火) ぐっと冷え込みを感じる。深秋ゆく秋の中、三宅先生の熱いお話し、すし米特製 秋のお弁当に、身も心もとてもあたたかく、感激して下さった方がたくさん。

こども1x17 初のコラボ企画は **大(大) 成功** でした。

市内からのご参加の方々、京北在住歴は長いけれど、こういう会に初めて参加するのよ...とおしゃる方々...と、この企画の魅力に **20名**の方が集まって下さり、また、新作には出会いたいや、集まることが生まれたことに **感謝** です。

♡ コーディネーター 片山 勇子さん (アキラボーター) ありがとう!!

♡ 「こども1x17をいつも冷蔵庫の下にはいるの〜!」とのお話、羨ましいです!

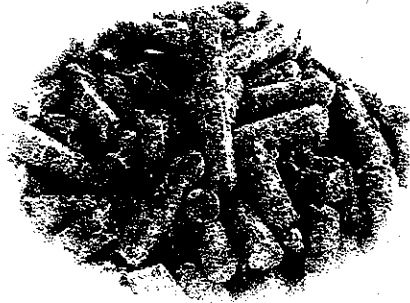
こども1x17 通信

http://kodomawebby.com/ 黒川 修子 090-7105-5538 ccom-9996-nere@cccom.ne.jp 今井 真子 090-5362-4655 imai-shinko@cccom.ne.jp 藤本 めぐみ 090-5364-7000 megukib@v.v.v@ddokk.com.ne.jp

＜木質ペレットの種類＞

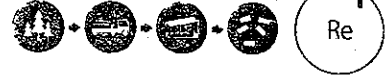
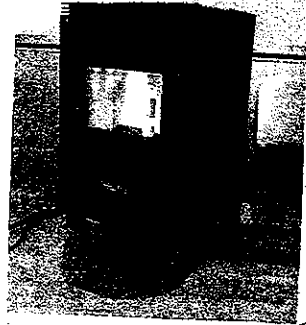
原料として用いられる木材の部位により区別するため
ペレットは大きく分けて
3種類あります。

① ホワイトペレット
木の樹皮をより除いた
木部のみで作られたもの。



② バークペレット
樹皮のみで作られ
たもの。

③ 全木ペレット
樹皮・木部をすべて使ったもの。主に工場では
8割がこの全木ペレットを製造しています。



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 Mail: info@morinochikarakyo.com



料理旅館 すし米

？そろそろ七十二節気とは？

12ヶ月、四季の移り変わりをもっと細かくしたのが二十四節気。
それより もっと短かく表したものが七十二節気です。
たった5日ごと??と思いたすが、よく周りを見渡せば、
空、草木、山、空気... 全てが日一日と変化していくのがわかります。

12月 七十二節気ほんの一部

12月2日頃～ 橘始黄... 橘の葉が黄葉し始める
12月22日頃～ 乃東生... 夏枯草が芽を出す

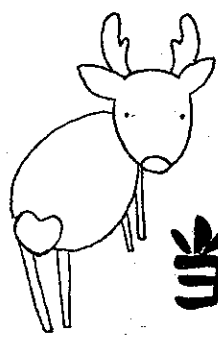
こじんまり
自然の1コマ
大切にしたい

♡ 心豊かに♡

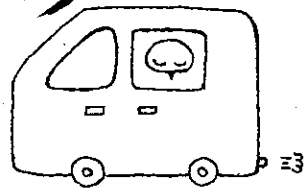
和の文化と 季節の移り変わりは 密接に関係しています。
すし米の小さな世界の中でも 料理・器・室礼等、

おむてなしの目に見える部分も全て、短かな周期で変えています。
見過ごしがちな些細な 季節の移り変わりにも 気付く心が
持てたなら、心豊かな毎を送れるのかな... と思うのです。





当たったり 当たられたり...



10月23日の初体験。
夜、10時過ぎの帰りみち。
サンパで、殿橋を通り過
ぎたところで……
「とっす」左脇腹を刺さ
れた感覚。「痛い!! 何すん
の!!」程なくして左後方から
現れたのは、1頭のオス鹿。
その目が言っていました。
「痛い!! 何するねん!!」
お互い、かけりの被害者意識。
毎年、2、3回は耳にする
でしょうか。「OOさん、鹿に
あたられはったけな」。
今年、初めて当事者に
なっていました。

「シカは、避けることができん
んねん」「あ、シヤ!と思
った瞬間にあたられて子」
被害者の皆さまのエピソード
が、10の底から突感でさま
しました。
鹿たちもうちに帰って、話
しているかも知れません。
「鹿道47号線に、車がつ
こんで来たんや。あ、車や!
と思った瞬間に、あたられ
とった」
私たちの町の過疎化と反
比例して、鹿たちは山にぎ
っしりと暮らしているのでは
しょうか?

もし、鹿たちと会話できる
ツールが開発されたなら。
来年、5年生になる息子は
通学班ひとりになります。
朝、ヒンポーンの音がし
て、息子が玄関に出ると、
一頭の鹿の姿が。
「おはよう」
「おはよう」
「その手でけいぼん、角に
かいてもいい」
体操服の袋を角に引、か
けて、ふたりは学校に向か
います。
「また、夕方な」
「藁はあて片すけりな」
「ふん わかった」
夕方、ふたりはまた、連れ
立って帰ります。
「車に気をつけて」
「ありがとうございます、また明日」
こんな風景が、町のあ
ちこちで見られるよう
なるかも知れません。

鹿と人間共催の交通安全
教室も、毎年開催される
でしょう。

こんなところに、技術の
ちからを使ってもらえたら
楽しいなあ♡

- 12月**
- 21日(土) 東北トンネル開通祝賀イベント 出店
まじろみぎに漬けた鵜を
グリルしてあつこのパニーニ。
 - 26日(木) おでかけショップ @ 鳥丸御池
 - 28日(土) 2013年最終営業日 &
タナカミセ 6歳の誕生日。

2014年1月11日(土) 営業スタート

代表 大前 幹紀
TEL: 080-6152-2433

水源地京北
あたと山麓倶楽部

atelier
kiku

岩鼻モーターズ
IWAHANA MOTORS

有限会社 エムモーターズ
〒601-0271 京都市右京区京北新田町新田50
TEL: 075-852-1668 FAX: 075-852-0804

宇津はっぴーストリート
宇津の里に
WAO 元氣とHappyを♪

山 魚びす屋

Miyama YEBISU-YA 魚びす屋

電話 0771-75-2123

京都 魚びす屋
京北の地産野菜
新鮮な野菜を
おいしく
食べて料理する

魚びす屋 京北の地産野菜
新鮮な野菜を
おいしく
食べて料理する

TEL: 0771-75-2123
URL: <http://kyoban.com/>

QOOTOF-OO
ネットワーククリエイション

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

Essence made from Kyoto Kitayama Sugar

杉呂精 sugimoser

(株)K・Kファーム アロマ事業部
〒601-0271 京都市右京区京北新田町新田50
TEL: 075-852-1668 FAX: 075-852-0804

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

Senta

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
H.P 090-5168-1418
e-mail: senta@siik.plala.or.jp

facebook 京都

<http://kodemani.weebly.com/>

心でまわり

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

ちよつと寄れる路らいのBAR

Syu's Bar
SUSHIYONE

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

周山町「料理旅館すし米」内

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

北は熊山の旅館すし米

京北
「ひろ」
謹製

東北ライスひろ

料理旅館 **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

田中店 外かじ

田中眞理

パンだらけ!

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

大代表
ドックアドバイザー
大島剛司

Dog village
green tail
山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275
右京区京北野町広野5番地 TEL.075-852-1535
☎090-6732-4167 ■ greentail@docomo.ne.jp

仲井 亮文

仲井電気工事商会

〒601-0271
京都市右京区京北熊山町松ヶ下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

森の力京揮株式会社

〒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@mopera.net
http://www.yama-kagu.com

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@docomo.ne.jp

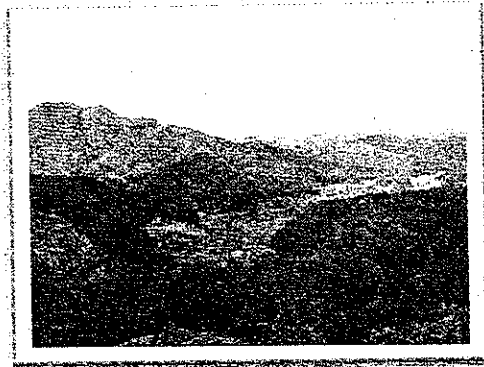
Gate

CREATIVE SPACE

〒601-0251
京都市右京区京北周山町上代7-1
TEL 075-852-6750

～ 編集後記 ～

来る12月21日、いよいよ京北トンネルが開通しますね。当日は祝賀イベントも予定されているようです。私を含め運転に自信がないドライバーたちは峠越えをすることなくスイーツと走れるわけです。しかし栗尾峠の展望はすばらしいものがあります。「栗尾峠はどうなるの？」と疑問ですよね。どうやら自転車と歩行者のみ通行可となるようです。ゆっくり栗尾峠の展望を楽しむことができそうですね。



ついでに
毎月朝日発行

発行者：田中眞理
米津由美子
花倉祥代

連絡先：アトカシヤ
090-5014-3002

表紙

詩画：ヒューマン・リレーション・センター

三宅裕代