

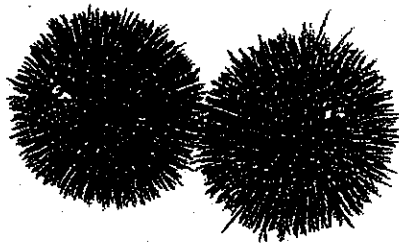
なほ



令和2年
第89号

発行者
なほ編集委員会

自分が
自分が
本がいて
肉をみれば
答は
自分の中にある



10月

目次

タナカミセ	・・・ 9月のできごと	2-3
	・・・ 10月のスケジュール/七十二候	4
	・・・ 10月のメニュー	5
hana	・・・ 誰かの役にたちたい	6-7
COMだより	・・・ 「心」ある仕事とは	8
地鶏と野菜の大衆酒場てんてん	・・・ 店長からのメッセージ	9
登喜和	・・・ 登喜和のお肉講座(5)	10-11
そのべ整体院	・・・ マスクについて	12-13
すし米&Syu's Bar	・・・ 和を以って知る「31」	14
タナカミセ	・・・ 和を以って知る「30」を学ぶ	15
三宝裕のひとりごと	・・・ 上品な人とは	16
協賛のみなさま	・・・ ありがとうございます	17-18

9月のできごと - 整理整頓 -



① ココロ

9月生まれ、干支は羊、乙女座、17歳を迎える次男。

「誕生日、何がいい?」と聞くと、

「髭そりとすね毛そり」

という返事が返ってきた。

私のことを「ママ」と呼んでいた長男が、ある日突然「オカン」と呼んだときと同じ、くらくらとめまいがした(笑)。

みんな順番に大きくなっていくって、わかっているけど、「そんなん、当たり前」、なんだけど、まだ何かにしがみつこうとしている自分。

「理屈ではわかっているけど気持ちが追いつかない状況」

ドラマ「私の家政夫ナギサさん」の、メイが言っていた「心の中も、とっちらかっている」まさにこの状況。頭、心の整理整頓、交通整理が必要です…。

② ママ

20歳頃、たぶん学生だった気がする。外山滋比古さんの著書「思考の整理学」を買った。

話題の図書だったし、「思考」「整理」どちらも苦手なことだから、タイトルに惹かれて買った気がする。

読み始めると難しくて読めなかった。ほとんど読まずに本棚に片づけた。

月日が流れた。

たぶん30代の頃だと思う。

新聞の広告で「思考の整理学」が載っていて、「あ、たぶんこれ必要かも」

アマゾンで購入した。届いたら、見たことのある表紙。

あ、やらかした。

返品しようと思ったら、オットが読みたいと言ったので進呈した。

で、その時も、結局読まなかった。

さらに月日が流れ、間もなく50歳。

いよいよ「思考を整理しなくちゃ」と焦るようになった。気になっていたあの本を、本棚から出してきた。

恐る恐るページをめくると、二十歳の頃よりも、文字が頭に入ってくるような気がした。もしかして、読めそう？

難しそうなのは相変わらずだけれど、なんとなくページが進みそうな気がしている。

とっちらかった気持ちを整理するというよりは、「ちゃんと考えるってどういうことなの？」みたいな内容。でも初めて買った日から約30年。ようやく「読もう」と思えたこと、自分の意思で手に取っていることが嬉しい。

きっと「今読みなさい」ってことだと思って、読書の秋に向かって、覚悟を決めています。

「BETTER LIFE」というサイトからの引用です。

書店の内容説明では、

アイデアが軽やかに離陸し、思考がのびのびと大空を駆けるには？自らの体験に則し、独自の思考のエッセンスを明快に開陳する、恰好の入門書。

とのこと。

大まかにいうと

- 前半は、「考える」ということについて著者の意見を述べるエッセイ
- 後半では、論文を書くことを前提に「考える」ことの方法

といった内容ですね。

だそうです。

開きっぱなしの頭の引出し、考えて断捨離していきます！（真理）

2020年10月 営業カレンダー-with七十二候

日	田中店	★	二十四節気	七十二候	
1日	木	定休日	秋分	次候	蛰虫坏戸 (むしかくれてとをふさぐ)
2日	金	定休日		未候	水始涸 (みずはじめてかる)
3日	土	臨時休業			
4日	日	臨時休業			
5日	月				
6日	火				
7日	水				
8日	木	定休日			
9日	金	定休日	寒露		
10日	土	目の検査デー		次候	菊花開 (きくのはなひらく)
11日	日				
12日	月				
13日	火				
14日	水				
15日	木	定休日			
16日	金	定休日			
17日	土				
18日	日				
19日	月				
20日	火		霜降	初候	霜始降花 (しもはじめてふる)
21日	水			次候	霽時施 (こさめときどきふる)
22日	木	定休日			
23日	金	定休日			
24日	土				
25日	日				
26日	月				
27日	火				
28日	水				
29日	木	定休日			
30日	金	定休日			
31日	土				

「私の根っこプロジェクト 日々是活き生き暮らし歳時記」より引用させていただいています。

10月のお届けメニュー



	パン	価格(税込)	どんなパン
食 パ ン ・ 食 事 パ ン	山食	1本 450円 1/2本230円	山型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・ショートニング
	チーズ山食	3枚入220円 1本 660円	さいころチーズとシュレッドチーズ
	国産小麦の山食	1本 520円 1/2本260円	北海道産「ゆめちからブレンド」の山食。香ばしくもちもちに焼きあがります
	角食	1本 450円 1/2本230円	角型食パン。小麦粉・砂糖・塩・イースト・生クリーム・たまご・ショートニング
	フランスパン	1本 230円	リスドオル、北海道産小麦タイプER、米粉
サ ン ド ・ お や つ	モッツアレラ ベーコン	1個 170円	玉ねぎ、ベーコン、チーズ。まちがいない。
	ハムとたまねぎの コッペサンド	1個 200円	コッペパン+シュレッドチーズ+スライスオニオン+薄切りハム
	さだこあんこ	1個 160円	いつもの、あんぱん。
	練乳バター	1個 170円	「まかない」出身の練乳バター、愛していただいて光栄です！

練乳バター、「10月もぜひ」嬉しい声をいただき、ありがとうございます。
引き続き、よろしく願いいたします。

「ショコラ食パン」へのお問合せ、ありがとうございます。
もう少しひんやり寒くなってから、焼かせてくださいませ。来月あたりかな…。

誰かの役に

たちたい



お彼岸。お墓参り行きましたか？ 我が家はうまいことみんな家にいて、いっしょにお墓掃除とお参りができました。

さて、連休中どこにも出歩かなかった私は家で「マイ・インターン」という映画を見ました。

ファッションサイトを経営し、仕事も家庭も充実している CEO ジュールズのもとに、シニアインターンプログラムの一環で 40 歳も年上のベン (70 歳) がやってきて彼女や会社を支えるといった映画でしたが、私自身、そろそろ自分の引退後のことを考えなければいけない年になっていることもあり、自分のこれからの人生とも重なりました。

私はこれまでずっと誰かの役にたちたいと思って仕事をしてきました。

この「誰かの役にたちたい」は、

なかなか抽象的だし、捉え方がいろいろあると思います。昔は「誰かの役に立つ＝喜んでもらう」だったんですよね。ところが、最近「＝(イコール)」じゃないかもって思うようになってきたんです。喜ばれなくてもその人のためになることをする。それが役にたつということなんじゃないかって。

そこに「マイ・インターン」です。

ロバートデニー口演じるベンを見て、こんなふうになれたらいいなあ
と思ったわけです。名言もたくさんありました。中でも

「知識は人のために使うと智恵になる」

「正しいことは迷わずにやれ」

これらはなんというか、とても勇気づけられました。

自分はどのような人生を送りたいか、そんなことをうっすらと考える
中、ベンのように若い人の力になり、背中を押せるような人になりた
いって思いましたね。

年を重ねることでこれまで通りでなくなることがたくさんありま
す。その時、私は何を生きがいとするのだろうと不変になったりもし
ます。「今どきの若者は……」なんてことを言わず、学ぶところは年
下からでも学びたいし、まだまだ智恵を積み上げていきたい。自分の
成長を止めたくないなって思うのです。

そして半世紀生きた人生の経験、20年を超える仕事の経験を活か
して、誰かが羽ばたくお手伝いができたらいいなあなんてふんわり思
った映画でした。

ほっこりするし、元気になれますよ。

花 hana

「心」ある仕事とは

COMPTONより



訪問介護の仕事では、高齢者・認知症・

身体障がい・精神障がいの方など、年齢も症状も様々な方と接する。

調理や掃除、介助の方法、会話一つにしても、対象となる方の個性や生活歴などから一人一人に合わせた対応が必要になる。

自分の行っている仕事（支援）すべてが、利用者の方一人一人に合っているのか、日々迷い・悩みを繰り返している。

この夏から（昨年、脳出血で倒れた）義兄と、田舎で一緒に生活することになった。

兄は田舎に帰ってきてから体調も良く、自分で考えて行動できることも増えてきた。

『病気が良くなるかどうかは、関わってくれる人次第^{しだい}や』

とよく言う。

最初は笑って聞き流していたが、ふと仕事に置き換えた時、

自分が介護（支援）を行うことで、利用者の人たちは元気になって下さっているだろうか？

それは、うわべだけの言葉や態度ではなく、心から相手のことを思い接する、目に見えない支援のことを指しているように感じた。

どんな仕事でも同じだが、相手のために「心」を込めた言動は相手にきちんと伝わる。

逆にうわべだけの言動も相手にちゃんと伝わることの怖さを、しっかりと認識しておかないといけないと思った。



(米津)

地鶏と野菜の大衆酒場 てんてん

おはようございます！こんにちは！こんばんわ！

少し、ほんの少し暑さが和らいできましたが、皆様

この夏をいかがお過ごしてようか？

去年12月で居酒屋てんてんも3周年を迎え

今年から、よし、4年目！という勢いの中、まさかのコロナ突生で

なんとも心苦しい状態になりました。

こんな状況は人生で初めて…。

商売がたい！接客がたい！楽しく笑顔で溢れる環境を提供したい！

こんな気持ちを見事に打ち砕いてくれました。

お店を閉めてよいのか、開けることが罪なのか。

開けてくれというお客様、働きたいというスタッフ、お店の維持、

開けるだけで変わる周りの目…。

「いらっしやいませ」という大好きな言葉の激減。

「ありがとうございました」という感謝の言葉の自分への不安感。

桜が咲いているのに、自分の感情が無感情になっているのはびっくりました。

本音を口にしていいいのか、そんな事にも悩みました。

飲食店なのに業者からアルコール送すら入荷できないとか…。

全てが異常事態、感情の破壊が怖かったです。

ですが！！

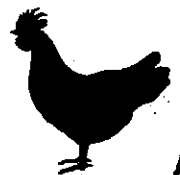
心配して、電話やLINEなどくださるお客様に感謝が伝わりました。

この状況も、自分への試練、人生の階段の一つとして

今、自分が出来る事を、精一杯周りへの感謝と謙虚さを思い直し、

前を向き、上を向き、まず自分から、楽しく笑顔で頑張っていこうと思います。

1日も早く平和な暮らしが戻ってきたいですね。



店長 西山直希

登喜和のお肉講座（5）

今月のテーマは、「信州プレミアム牛肉」です。信州プレミアム牛肉とは、現在、うちのお店、登喜和にて販売している黒毛和牛の牛肉です。元々うちのお店では三重、鹿児島、北海道など様々な地域の黒毛和牛牝牛の牛肉を販売していました。しかし、この1～2年程はうちの店主のこだわりにより、長野県産の信州プレミアム牛肉というブランドの和牛を継続して販売しております。購入頂いたお客様方からもご好評を頂いており、今回はこの牛肉のことを詳しくご紹介していきたいと思っております。

まずは信州プレミアム牛肉とは、という所からお話していきます。このブランドは長野県が、自分たちの県で高品質の牛肉が生産されている、ということ県民や県外の人たちに広く知ってもらえるように立ち上げたブランドです。高品質で高い評価を受けながら、あまり知られることができていなかった長野県の牛肉を、「安全・安心、そしておいしい」というテーマの下、長野県独自の基準を作り認定をする仕組みを作り上げました。

このブランド牛に認定されるための基準がいくつかあります。1つ目が「安全・安心」な牛肉であるために、認定された農場で育てられた牛であるというものです。この認定農場で育てられた牛は育った環境や与えられたエサなどの飼育管理の情報が記録され、確認ができるようになっています。この記録により「安全・安心」な牛であることが証明されるのです。

2つ目の基準が「おいしさ」です。このおいしさというものは曖昧なものです。人によって変わってしまうものなので、客観的に示すことが難しいのです。この「おいしさ」を数値で示せて、科学的で分かりやすい基準を作ったのが「信州プレミアム牛肉」です。具体的には①牛肉に含まれるオレイン酸含有量、②牛肉のサシ（脂）の入り具合の2つです。

この2つの基準のうち②のサシ（脂）の入り具合は、信州プレミアム牛肉に限らず、日本国内で生産された全ての牛肉を格付けするのに昔から使われている基準です。日本食肉格付協会と呼ばれる団体が定めた基準で、牛肉のサシの入り具合を12段階に分けています。数字が大きいほどサシの入り具合が多く、よく言われる「霜降り」状態のお肉になっています。こ

の基準だけなら全国で用いられているので珍しくはありません。

重要なのは①のオレイン酸の含有量なのです。オレイン酸とは難しい言い方をすると不飽和脂肪酸という種類の成分です。この成分は血液の中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があると言われていいます。また牛肉にこの成分が多く含まれていると、脂の香りや口溶けがよくなる、ということが長野県の調査により明らかになっているそうです。つまりこのオレイン酸がより多く含まれている牛肉は、脂の旨味と香りを楽しむことができ、なおかつ口の中にベタベタと脂が残ることのない大変食べやすいものになるのです。

このオレイン酸による「おいしさ」の基準を設定したのは、信州プレミアム牛肉のブランドが全国で初となっています。この基準ができたことにより、今までなかった『「おいしさ」を数値で示す』ということができるようになり、お肉を販売する人にとってもお肉を購入する人にとっても分かりやすい目安になると思います。

以上、オレイン酸含有量とサシの入り具合の2つが信州プレミアム牛肉の「おいしさ」の基準となっています。先ほど述べた「安全・安心」の基準だけでなく、オレイン酸とサシの両方が基準値を超えてはじめて、信州プレミアム牛肉として認定されます。

以上ここまで信州プレミアム牛肉について長々と説明をしてきました。最後に、僕の個人的な信州プレミアム牛肉を食べた感想を述べたいと思います。この牛肉の一番のいい所は他の和牛のお肉と比べて、たくさん量が食べられることだと思います。これは先ほど書いたオレイン酸の効果によるものだと思います。ほかの和牛のお肉を食べた時は、「すごく美味しいけれど、少しの量ですぐにお腹いっぱいになる」、「そんなに食べてないのにお腹いっぱいを通り越して、気持ち悪くなったような気がする」。みたいなことを思ったことがありました。しかしこの牛肉は気持ちよくお腹いっぱいになることができ、脂の少ない赤身のお肉であっても旨味を十分に堪能することができると思います。若い人だけでなく年配の方でも「美味しくたくさん食べられました」というような感想をたくさん頂いています。この文章を読んで興味を持たれた方はぜひ登喜和にお越しくださいませ。今回はここまでとさせていただきます。それではまた次回！！

マスクについて

近年、新型コロナウイルス感染予防対策により、マスクが普及しました。

お仕事柄、1日中マスクをつけられる方や、スーパーへお買い物に行く時だけマスクを装着する方など、装着するシーンは様々なようですが、マスクは以前と比べ、日常生活に欠かせないものとなりました。

マスクの装着目的について調べて、私なりに整理をしてまとめてみました。

「コロナにかかりたくないから、なんとなくつけてる」

「スーパーへ行って、マスクしてないと白い目で見られる」

など、色々装着目的としてはあると思いますが、ちゃんとマスクの役割を分かってつけているのと、そうでないのとでは違いが出てきますので、ぜひ最後まで読んでみてください。

吸引に関して

①工事現場のホコリのようなミリ単位のゴミ吸引阻止

⇒布でもOK。なければ手でもよい。



②真菌類(カビ)とその孢子、その他の大きな細菌類(ミリ~数十ミクロン単位)、

花粉(30ミクロン、以下 μm <マイクロメートル>)、黄砂(4 μm)、PM2.5(2.5 μm)の吸引阻止

⇒市販のマスクでもOK。

③球菌などの1 μm ~0.3 μm 単位までの細菌類の吸引阻止

⇒N95、N99などの医療用マスクで対応可能。

④0.3 μm 以下の細菌や、すべてのウイルスに関しては、医療用マスクでも制御は不可能。

口・鼻はもちろん、目・耳まで覆う防毒マスクが必要になり、市販のマスクでは対応不可能。新型コロナウイルスは、当然ここに入ります。

呼気(息を吐く)に関して

すべての感染症(風邪、インフルエンザ等)の患者が、くしゃみや咳などで、唾液や鼻水を他人に飛ばさない、飛沫感染させないためのガードの役割。これは布でも可能です。

唾液や鼻水を飛ばさないためなら、手を口に当てても良い。咳エチケットと言われるのはこのことです。

免疫めんえきに関して

- ①マスクの装着によって、吸気温度きゅうきと吸気湿度きゅうきを上げて、口腔鼻腔咽頭粘膜こうくう びくう いんとう ねんまく うるおを潤して異物いぶつや微生物びせいぶつの付着を防ぐ。ただし、冬季のみ。
- ②春季～夏季は温度と湿度が上がりすぎ、雑菌ぞうきんが繁殖はんしよくしてしまい逆効果。日本のような高温多湿たうせんの国では、雑巾ぞうきんを口に当てている状態。

まとめ

何のためにマスクをするのか、よく考えてほしいです。(私は吐息といきや唾液ががかかったりして不快ふかいにさせないように、エチケットとして施術中せじゆつちゆうにはマスクをしています)

そして、マスクをずっとしていることの弊害へいがいについても、よく考えてほしいです。

雑菌の繁殖等はすでに書きましたが、マスクをつけていることによって、体はゆがみます。

なぜマスクで体がゆがむのかは、お話が長くなってしまいますので、詳しく知りたい方、興味のある方はご連絡ください。

お話をもとに戻します。

そして、熱中症ねつちゆうの懸念。

年度によって数は違いますが、これまでの日本国内の新型コロナウイルスによる死者を、熱中症による死者数が上回っております。(平成30年は1,500人超え)

マスクを義務のようにつけて登校しないとイケない子どもたちの健康が、本当に心配です。

以上。マスクについてのお話でした。

よくわからないことや不安なことなど、なにかあれば、いつでもご連絡くださいね。

そのべ整体院

院長 辻 陽平

TEL 0771-60-7597



和を以て知る ♡ 37 ~ 口伝 ~

私が 口伝について 思いが至った事柄と お話しさせて頂いて
おります 前回の続きです。

すし米のお客様でお越し下さった方が お茶の先生とされているとわかり、
それも 岡山に縁のある事が、お話ししているうちにわかってきたので。

先生は 幼少頃、岡山で過ごされました。時々、その頃の様子
懐かしく話して下さいます。小学校の校長先生だったお文珠の転任で
お引越(し)されましたが、どうも岡山には 思い入れが おありで、

「岡山に 私の お茶の種を落としておきたい」とかねてから 思われて
たそうです。

「小屋でも建てばおかしと思てくらくいえ〜」とも仰ってました。

(うわ!! チヤンス!!) 「是非、うちにお稽お願、出来ませんか？」

何という事と言ひ出すのや... 今考(は)これは、よく言えにものごとと 自分の勇気と
褒めた...程です(笑)

本当に 大きい先生に おかて 来て欲しいなんて... 知らぬ事は 恐ろしいが、
知らぬが イムにも 言ひます。

「まあ、岡山やしほ。私田 ココでお茶の文化と...とも 思てにし。
けどは〜 一人ではおぼんわ。せめて 四人は 集めて。集まらなや〜とて」
と、そして 「言っとくけど、岡山やし 来てあげんやで。」と 念と押し
帰られました。

しかし、お帰りの際、うちに並んでいた 子どもの 自転車を見られ、

「小さい子どもんが やはりそやし、まあ、無理やろね」と話されて、にげます。

「一緒に お稽古できる人が 揃いました!!」 必死で人集めて
先生にお電話したのが 数ヶ月後。

1人おに かけてきたわ... 事は事で、フットワーク軽く すし米に 打ち合わせで
お越し下さったのが、2012年10月11日。

話はトントと進み、次の週 10月18日 木曜日、

夢のお稽古が 始まりました。丁度 その日 木曜日にされた

お稽古と他の先生に 代わられたので 木曜日が 空かれたというタイミング
これは ビックリチヤンス! 運命や〜と 喜んだのでした。

料理味館 すし米

Syu's Bar
CHICHUYAMA

今回もお付き合いありがとうございましたm(..)m

和を以て知る 36 と学ぶ



36 「口伝(くでん)」がテーマでした。

とてもタイムリーな話題です。

少しずつ状況はよくなってきているものの、「口伝」しにくい状況。オンラインでの「口伝」、やりにくいだろうなど想像します。連絡事項のやり取りはズームなどで問題なくできるけれど、言葉以外の、同じ空間にいて、感じられる雰囲気とか、相手の発しているオーラなど、そういうものが伝わりにくいと聞きます。

恐らく、「口伝」なるものも、オンラインですべてできるものではなく、実際に対面している状態で、口で伝えることが前提なのだろうと思います。

言葉を発するのは、とても覚悟がいることだと感じています。

文章と同じで、自分の口から離れたときから、それは相手のものになる。

どんな風に受け取ってもらえるのか、

自分が思ったとおりに受け取ってもらえるのか。

全然違う受け取り方をしてもらおうのか。

議論して、ああだこうだと言い合えるときはまだよい。

途中で誤解が解けるチャンス、分かり合えるチャンス、もあるから。

少し困るのは、相手が言葉を飲み込んでしまったとき。

そして自分がそのことに気づかないとき。

本当に理解し合えるチャンスは、なかなかめぐってきません。

とかいいながら、

毎日本当にいろんな言葉を発しています！

色んな言葉を受け取ります！

「その先に、ほんの少しでも、前よりはよくなりたい、少しでもましになりたい、ちよっとでも楽しくありたい」

という気持ちを忘れずに、誤解を恐れずにのびのびと発していこう、そして受け取っていこう、と改めて思っています。

修子さんの「お茶への道」ストーリーが、とても楽しみです。(真理)

上品な人とは

研修の中で「謙虚って何でしょうか？」と質問されました。国語辞典での謙虚は「控えめで素直なこと」とあります。でも質問された方が私に求めていたのは、そんな辞書での解説ではない気がし、「私は上品なことだと思います。」と応えました。

以前テレビを見ていたらお寺さんが「上品さの基準は、欲をおさえられるかどうかです。」とっていました。

仏教では、9品（くほん）というものがあり、上品や下品と言う言葉の語源になったのではないかと考えられています。

9品の上の3つの品を上品（分け与えること）

9品の中の3つの品を中品（欲を抑えること）

9品の下の3つの品を下品（私利私欲のまま動くこと）

私たちは「品がある」という言葉を使うことがあります。

「品がある」は、「上品である」という意味で使っています。

国語辞典での品は「人や物のよしあしを判断させるもととなる外観や性質」とあります。

これらのことから、私は仏教でなく一般的な「上品な人」とか「謙虚な人」とは、「私欲を抑えられる人」ではないかと思えます。

「お金がもっと沢山ほしい」気持ちを抑えられる人です。水飲み場で「水が飲みたい」身体の渇きからの欲求を抑え、喉が渇いたことにも先を譲ることができる人です。

下品とされる「私利私欲のまま動くこと」は、私たち人間の本能に近いものなのでしょう。（だから悪いことではなく、あたりまえ）「上品さ」は、そんな欲を抑えることから本能に逆らうことです。「上品さ」を身につけることは難しく、欲を抑える生き方を意識しながら生きることで、「上品さ」に近づくような気がします。

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

T601-0321
京都市右京区京北塔町宮ノ前58
TEL 075-853-7039
e-mail yama-kagu@mopora.net
http://www.yama-kagu.com

京都 京北の産物

納豆もち そば

京都府京北郡山崎町
〒601-0251 京都市右京区京北山崎小柳5番地1
TEL 075-852-0010
FAX 075-852-0022
URL http://kyoban.com/

木質パレット

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
喪事時のお食事等
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
RUMIYONE

京北周山町「料理旅館すし米」内

ちよと書れる語りのBAR

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
[open21:00-close24:00 酒類53]

山崎産物

ていねい

〒601-0251 京都市右京区京北山崎小柳5番地1
TEL 075-852-0010
FAX 075-852-0022
URL http://kyoban.com/

代表 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
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 0493
inazuano830929@gmail.com

〒601-0271
京都市右京区
京北藤田町松ケ下17-3

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
ディ・マイ・グラウンド

電設 電気工事

杉鮮 日本唯一、杉で包む銘寿司

京都 西の鯖街道 銘寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

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 外が池

田中眞理

でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://tanakamiseblog11.fc2.com

パンだらけ!

Gate
CREATIVE SPACE

**SATOYAMA
DESIGN**

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々市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail senta@silk.pisla.or.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

編集後記

いつもありがとうございます。喜びのお知らせです。
たけ89号、執筆者8名というボリュームになりました！
初めてのことで、本当にありがとうございます。
にぎやかな紙面、嬉しい限りです。

私にとって「書く」ということは、「書いて発信する」
「思いを誰かに届ける」ということだ。

苦しいと感じることも多いですが、自分と向き合うという、
確実に、11はな成長の日々... であってほしいと
思っています。

これから、よろしくお願ひいたします。(眞理)