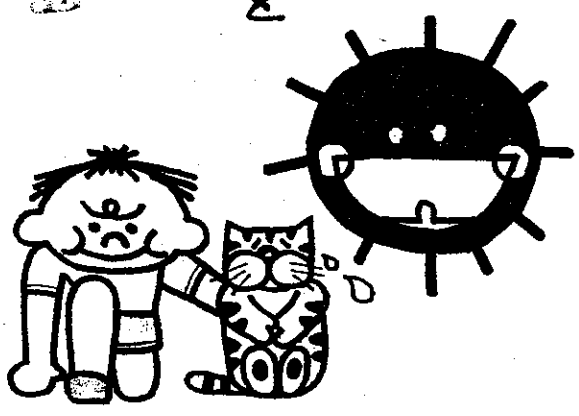


何人か
 故は
 何を
 する
 べきか
 ？



第9号

発行者
 なが編集委員会



目次

2月

COMだより	・・・カレンダーから歴史発見!	2
物味遊山	・・・真っ当な生産者を育てよう	3
ケイホククマタ☆ムラヤマ	・・・スギ花粉の季節ですね	3
タナカミセ	・・・おかずのレシピ	4
Syu's Bar	・・・飲めなくても楽しめる	5
すし米	・・・命のだし汁	5
f.a.n.a	・・・刃を研いでいる暇なんてないさ	6
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	7~8

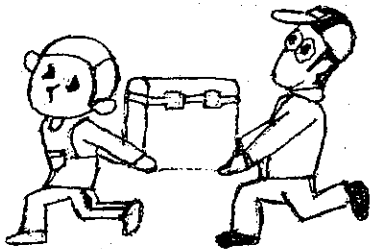
カレンダーから歴史発見!

com
だより
2月

京北商工会女性部の皆さんから、ヘルパーステーションさくら利用者の方々へ手づくりカレンダーがプレゼントされた。

利用者さんはとても喜んで、カレンダーに載っている写真を眺め、撮影された場所や季節を想像されていた。その中で、ある利用者さんが常照皇寺の写真を見てニんげ話をされた。

「私たちが子どもの頃(戦争中)、学校の勤労奉仕で常照皇寺に大きな



箱を運ぶ作業をしたんやけど、その中身が国宝や、たいらしい」と。さ、よく調べてみると、確かに昭和18~20年、国宝や重要美術品を空襲と国土決戦に備え、安全な場所に疎開させていた記録があった。

京北では、昭和20年4月に、常照皇寺と弓削旅館(現在、北桑田高校の白山寮が建っている場所)へ、現在の東京国立博物館の収蔵品一部を疎開させたようだ。

京北にそんな歴史があったなんて! と興味深々、新鮮な気持ちになり、また認知症林を若干ある利用者さんが、話き話きと目を輝かせて話をされた姿が印象的だ、と。

価値ある女性部手づくりカレンダー(ありがとう)ごさ、いまして!! 米津

第4回 com の会 主催

「コミュニケーションセミナー」のご案内

日時 2014年 2月 23日(日) 10:00~16:30

場所 ウィングス京都(京都市中京区)

内容 ■3B体操に挑戦/■体験学習『リーダーシップについて』
■クラフト『消しゴムアート』

対象者 コミュニケーション(お互いの考えや
気持ちを伝達する)技術を学びたい方

参加費 2,000円

申し込み・問い合わせは・・・米津 090(8233)9712 まで



① 真, 当 な 生 産 者 育 育 っ け ②

便利な世の中になりました。
 スーパーやコンビニの話し立て
 いつどこでも手軽に欲しい物が
 手に入る時代。

さらにはわざわざ店舗に出向かずに
 インターネットや電話で物が届く社会。
 しかも激安というおまけ付。

でもね。安い物には理由があります。
 手前段々で作業を小さく
 やり高く売りつうし。

その手前を省いて化学合成物などに
 頼れば安く仕上がりつうす。



この豊かな自然に恵まれた京の地蔵。
 世々の好環境を薫風にしてつせんが。



周りを見渡せば宝の山です。



良い消費者が良い生産者を作る。
 真, 当 な 仕 事 仕 行 っ け 生 産 者 を 支 っ け っ け
 行 っ け は 自 ら の 豊 か な 生 活 に 選 っ け っ け っ け



加工品に頼らず。本物の商品を
 求めて。



そして天には蕎麦の一杯でも (^ ^)



丹国蕎麦 物の味は 中々
物の味は 味
 を 検 索! 味



2014. 初春のおよろこびを
 申し上げます。

寒かった京の冬ももうし、春の気配が
 すぐ近くまで来ている 今日この頃です。

緑と白のコントラストが美しい松の木の
 だんだんと赤みをおびて来ている。松の花米分の季節 到来です。

北関東で産まれ、育った私。花米が私には20年来のおつきあい。
 今年は軽く過ぎたいと毎年思っても、マスク、目薬が手放せません。

アレルギー症状を緩和するには
 免疫UPが効果的!!

免疫UPにはアロマオイルによる
 芳香浴が手軽でオススメですよ。

マスクの内側にティッシュを挟みながら
 深呼吸してみてください!

松精油「京香」を使っていただけたら
 ありがたき幸せでござります。

★ 京香についてのお問い合わせ ★ Suginosei@gmail.com

* 松精油でリフレッシュ *
 皆さまの体験談より

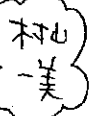
香りをかいだら
 鼻がスーとした。 (目のかゆみが
 軽減した。)

★ 個人の感想です。 *



100% (ア)

アロマオイルを使ってね



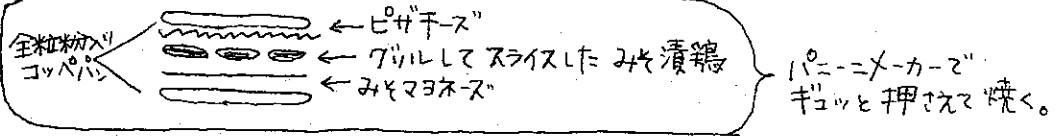
おかずのレシピです

タナカミセ ☺ いつもありがとうございます。

昨年12月21日、京北トンネルが開通しました。
「雪降る里京北」、祝賀イベントは、大勢の人々にぎわっていました。

京北第一小学校で開催された「京都京北発！世界グルメフェア」にタナカミセも参加させていただきました。

「京都京北の里 まごころみそ漬 鶏のパニーニ」タイトルが長いめでたっ



2月のお出かけショップ @ 鳥丸御池は 27日(木)です！

今回は、おかずにもなる 鶏のみそ漬 レシピをお届けします。
(昔の雑誌に載っていたレシピを少しアレンジしています)

鶏のみそ漬

材料	鶏もも肉	1枚
	みそ	50g
	ヨーグルト	50g

はちみつをたらり。
しょうゆをたらり。
ガーリックパウダーを少々。
たじたじ
少し何か入ると
ちがう味が楽しめます

- 作り方
- ① みそとヨーグルトをよく混ぜる。
 - ② 保存袋に ①と、鶏もも肉を入れ、袋を閉じて、上からもみもみする。
 - ③ 冷蔵庫で1晩以上置く。
 - ④ 230℃のオーブンで20分焼く。
(アルミホイルやオーブントレイなどにのせる)

*冷めてからスライスして、サンドの具、お弁当のおかず、ラーメンの上、マゼンテ焼飯、たじにどうぞ!! 粉まじりを振っても♡
*味はしっかりしています。ヨーグルト効果(?)でじっくり焼き上がります。


※来店お待ちしてま〜す 12:00-

Syu's Bar を 3 年目と迎え 20 年。
 益々 気軽に立ち寄って頂ける
 Bar と なれ ます 様に...
 お待ちしております!!

Syu's Bar
 CUSHYONE

Bar での モチロン 豆 餅 等 吞んで頂いて
 楽しい 過ごし方... 何か

春 まで がんばって... 2 月 7 日 まで どの 方 へ どの 方 へ 越 して 下 さい ませ

1/27 まで


手作り の 梅 汁 - ス 梅 ず け ー 1.5 プル カクテル
 又 コーヒー 紅茶 も ご 用 意 して あり ます
 2 月 7 日 まで 茶 漬 さら さら も 7 日 まで 着 家 番 と あり ます
 ◎ 酒 飯 (お 刺 身 鮎), 香 物 盛 合 せ, お 茶, 焼 魚 一 切

〜 懐 切 り の ご 予 約 も 賜 っ て あり ます 〜
 今 後 共 新 年 生 活 を 楽 し ん だ け だ け あり ます

如 月, 真 冬 の イメ ー ジ も あり
 1 月 2 月 は い ぬ ー に け る と
 言 い 商 売 人 に は 好 ま れ ない
 月 だ け だ
 (しかし 暦 上 だ け は 立 春 だ け に
 春 に 何 か い 旧 暦 だ け は
 こ っ ち から 一 年 が 始 ま り 明 子
 月 だ け だ あり ます
 ま だ ま だ 寒 さ 続 け ます かね
 心 は ぽ かり ぽ かり 暖 かく
 過 ぎ した い だ け だ ね



和 食 が 話 題 に な り 何 か と
 取 り 上 げ ら れ 嬉 し 事 だ ね
 和 食 と 言 っ て 何 と 言 っ て も
 出 汁 が 命!
 料 理 屋 に と っ て も 昆 布 と か かつ ぶ ね
 取 る 出 汁 は 基 本
 そ の 外 美 味 い 料 理 へ と 味 が
 伝 わ り ます
 飯 物 は 勿 論 の 事 食 材 だ け だ
 に 丁 寧 に 炊 き 上 げ 盛 り 合 せ 研
 究 合 せ 茶 碗 蒸 し 等 だ け
 天 下 じ ゃ 1 日 酒 席 に お いて も
 基 本 だ け だ 出 汁 が あ っ て だ ね
 今 度 料 理 一 品 一 品 味 の 深 さ と
 感 じ て 頂 け たら 嬉 し だ ね

刃を研いでいる暇なんてない。木を切るだけで精一杯だ。



スティーブン・R・コヴィーの「7つの習慣 成功には原則があった」より

一生懸命ノコギリを引いているミニリさんがいました。「お忙しそうですね。」って声をかけてみます。ミニリさんの返事は、「忙しいさ。見たらわかるだろう。もう5時間やってるよ。」「それなら少し休んで、ついでにノコギリの刃を研いだらどうですか？きっと仕事が早く片付くと思いますよ。」とアドバイス。

ミニリさんの答えは

『刃を研いでいる暇なんてないさ。木を切るだけで精一杯だ！』



今の私はちょうどこんなかんじかもしれません。

↓↓↓
これができたらかろう
まアニモやってしまわないと
意味がけない
それよりも目の前のことを
片付けないと……

毎日の仕事やしなければ
いけないことに追われて刃を
研ぐ時間がとれないと
思っているのです。
いけない。いけない。

このリズムで「時間に追われる毎日」

続けていたら、1年後、5年後・・・10年後・・・

ずっとこのまま。いつまでたってもやろうと思っ
ていることにとりかかることができません。それ
でなくても年々無理が
きかなくなっているのに豊かな暮らしに向かっ
てがんばることができ
なくなりそうです。私だけじゃなく家族も職
場のみんなも、私を取りまく人
みんなみんな頑張っていると思っ
ます。それこそ結果が出る人、出ない人、さ
まざまです。頑張っても結果が出ない。あ
〜私かなあ。。。
ただひたすら頑張っているのに結果が出ない
方法で頑張っているのなら、私の生活は
いつになっても豊かにならないし、仕事
の成果も出ないという事でしょう。自
転車操業に悩んでいる今を見直し、ちゃん
と結果が出るために、私の人生が豊か
になるためにしっかり考えなければいけ
ない時なのかもしれません。

代表 大前 幹紀
TEL: 080-6152-2433

水源地京北を守る
あたご西麓倶楽部

atelier
kiku
made in けいほく
kyoto japan

岩鼻モーターズ
IWAHANA MOTORS

有限会社 岩鼻モーターズ
〒601-8531 京都府京都市下区上町四丁目2番1号
Tel:075-854-0355 Fax:075-854-0399

宇津はっぴーストリート
宇津の里に
WAO 元気とHappyを♪

美山 **魚びす屋**
Miyama YEBISU-YA 魚びす屋
電話 0771-75-2123

京都 京北の地産野菜
野苺、アスパラ、アスパラ、アスパラ
おこしん、おこしん、おこしん
おこしん料理です

TEL(075)858-5401
URL http://kyobuan.com/

QOOTOF-OO
Tel:030-0662-3002 Fax:075-882-1307
Mail:ashiyama@qootofoo.com WEB:http://www.qootofoo.com

Essence made from Kyoto Kitayama Sugi
杉乃精 suginosei
錦K・Kファーム アロマ事業部
〒601-0271 京都市右京区京北熊田町新田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
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silk.piala.or.jp

http://kodeman.weebly.com/
たごめまり
今井 真子 080-5362-4655
fmai-shinko@docomo.ne.jp
黒川 修子 090-7106-5538
cream-9696-river@docomo.ne.jp
藤本 めぐみ 田村 咲子

Syu's Bar
SUSHIYONE
Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open21:00-close24:00 遅酒あり

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 不器用な僕等

京北のすし
すし 3色
京北のすし

旅料 無料
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 たなか

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



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
FAX 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田町松ヶ下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田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

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.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

2014年は、平成26年。

そしてもし昭和なら、89年になります。

「今年うちのおいちゃんは何歳になる？」

と考えるときに、この「もし昭和なら89年」

のXモがとて役立ちます。Ⓜ

発行者

米津 由実子

花倉 祥代

田中 眞理

連絡先

たなかミセ

090-5014-3002

tanakamise@ymail.

plala.or.jp