

人前に  
顔張れと  
言え前  
あんな  
顔張れ  
がに



な  
な  
う



令和2年  
第91号

発行者  
なな編集委員会

目次

12月

タナカミセ	・・・夢も現実も。	2-4
	・・・12月のスケジュール/七十二候	5
	・・・12月のメニュー	6
hana	・・・在り続ける	7
COMだより	・・・負荷をかけるのが好きな私	8
	・・・パンの〇〇	9
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る(39)	10
タナカミセ	・・・和を以って知る(38)を学ぶ	11
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(7)	12-13
そのべ整体院	・・・風邪知らずの体を作って、 この冬を乗り切ろう!	14-15
三宝裕のひとりごと	・・・ライスワークからライクワークへ	16
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	17-18

# 夢も現実も。



夢も現実も。

見た夢を、忘れる前に記録しておく、だんだん面白い夢を見るようになるそうです。興味深くて、只今検証中です。

(「思考中毒になる」〈斎藤孝著・幻冬舎新書〉より)

10月14日(水)、夜中  
仕事中、夜中にあり得ない睡魔が襲ってくる場合があります。  
仮眠をとらないと仕事にならないし、ウツカリ寝てしまうと別の意味で仕事にならない。仮眠大事。仮眠をとるタイミングは、訓練して身に着けました。  
あと5分でパンが焼けるというタイミングを使います。  
オープンのタイマー音を、アラーム代わりに使うのです。  
床に丸くなって目を閉じた瞬間に深い眠りに落ち、タイマーの音でハッと目ざめます。

その仮眠の時間に、夢を見たのです。

胃の具合が悪くなり、病院へ行き

ました。ドクターが、レントゲンを撮りましょうとおっしゃって、ふたりでレントゲン室に向かう途中、オープンのタイマー音が聞こえました。

「先生、すぐ戻ります。オープン止めてきますね」

「わかりました。お待ちしていますよ」

私は起き上がってタイマーをとめ(現実)、焼きあがった食パンを出しながら、気づいたのです。

あ。夢だった。

あ。先生が、私が戻るのを待っててくれる。

あ。もしかして戻れない。

夢の中の先生は、きっとまだ私が戻ってくるのを待っていてくださるに違いない。わお先生ごめん(苦笑) …。

その日から、その夢の続きを見ようと念じて眠るのですが、「先生、遅くなってごめんなさい」と言いたいのですが、それ以来、あの場面は出てきません。

11月11日(水)

こちらは定休日の前夜、ちゃんと

お布団に入って寝ていました。夢の中で、御室仁和寺へ、ひとりて紅葉を見に出かけたのです。視界がすべて真っ赤になるほど見事な紅葉で、「わっ」という自分の驚きの声で目が覚めました。

朝になっても、あの紅葉が気になって仕方がない。

その日はあれこれ予定がありましたが、工夫をすると、15分くらい、自由時間をひねり出せることがわかりました。

「御室仁和寺で、あの紅葉を見たい。本当にあるのか、確かめてみたい」という欲望を満たすために、その15分を使うことにしました。

仁和寺の東側にある駐車場に車を止め、東門から中へ。

あちこちに赤い紅葉が点在しています。手当たり次第に赤い方向に向かいました。夢の中の紅葉かどうかは、わかりませんが、どれも美しい。たくさんの写真を撮りました。

五重塔があります。そこでは、園児

たちが、お弁当をひろげたり、鬼ごっこをしたりして、きゃーきゃーと楽しそうでした。コロナのこんなとき、ここだったらのびのび遊べて、大きな声を出して、お友達と楽しめるなあと、こちらも楽しい気持ちになりました。しばらく眺めていました。

あっという間に15分。次の予定があります。駐車場への道を急ぎました。

東門から外へ出ると、小さなバラソルの中で、焼きもちを販売しているお母さんと目があいました。お誘いに乗かって焼きもちを買い、ほうじ茶をいただいて、なんとなくおしゃべりしていると、さっきの園児たちが、ふたりずつ手をつないで、列を作って出てきました。

申し合わせたかのように、全員が、こっちを向いて、無言で、または笑いながら、手を振ってくれました。あまりの可愛さに、私も一生懸命手を振りました。

彼らが去った後、さっき食べていたお弁当の香りと、園児たちの甘い体臭が残り、なんとも懐かしく去りがたい匂いに包まれました。

紅葉確認に訪れた御室仁和寺でしたが、最後は焼きもち、おかあさん、ほうじ茶、そして園児たちが、短い秋の旅を締めくくってくれたのでした。

それは現実だったのですが、まるで夢を見ているような気がしました。

夢も現実も。

記録の旅は続いています。

1年前と今とでは、時間の流れ方、人との付き合い方、そして自分自身との向き合い方が全然違っていることに驚きます。

「価値観が変わった」とひとことと言えるのかもしれませんが。

コロナで、立ち止まることの多い1年だったこと、そして他者とソーシャルディスタンスを保ちながら暮らすことは、自分自身との距離を縮めることになりました。

1年前なら、見ている夢にまで、これほど関心を持つこともなかったし、そのエピソードを笑うこともなかった。

園児の匂いを懐かしむ気持ちにもならなかったと思います。

ただひたすら忙しく動いていた自分を思い出します。

自分は今の自分のほうが、好きです。

いつ自分や家族が罹患するかもしれないし、世の中がどんなふうに変ってしまうのか、今の仕事をいつまで続けられるのかもわかりません。

けれども、たとえどんな日がやってきても、今を十分に全力で生きていたら、少なくとも後悔はしないだろうという確信があります。

よくなったり悪くなったりしていますが、近い将来、収まっていくこと、ワクチンが普及することを願いつつ、夢も現実も、自分も他者も、大切に思いながら、日々暮らしていきたいです。 (眞理)

## 2020年12月 営業カレンダー&七十二候

日にち	田中店	★	二十四節気	七十二候		
1日 火			小雪	次候	朔風払葉(きたかぜこのをはらう)	
2日 水				末候	橘始黄(たちばなはじめてきばむ)	
3日 木	定休日			橘の実が黄色く色づき始める頃。常緑樹の橘は、永遠の象徴とされています。		
4日 金	定休日					
5日 土						
6日 日						
7日 月		大雪	大雪	初候	閉塞成冬(そらさむくふゆとなる)	
8日 火				空が閉ざされ真冬となる。空をふさぐかのように重苦しい空が真冬の空です。		
9日 水	臨時休業					
10日 木	定休日					
11日 金	定休日					
12日 土				次候	熊蟄穴(くまあなにこもる)	
13日 日				熊が穴に入って冬ごもりする頃。何も食べずに過ごすため、秋に食いだめをします。		
14日 月						
15日 火						
16日 水						
17日 木	定休日			末候	鱒魚群(さけのうおむらがる)	
18日 金	定休日			鮭が群がって川を上る頃。川で生まれた鮭は、海を回遊し故郷の川へ帰ります。		
19日 土						
20日 日						
21日 月		冬至				
22日 火			冬至	初候	乃東生(なつかれくさしょうず)	
23日 水				夏枯草が芽をだす頃。夏至の「乃東枯」に対応し、うつぼ草を表しています。		
24日 木	定休日					
25日 金	定休日	クリスマス				
26日 土						
27日 日				次候	麋角解(さわしかのつのおつる)	
28日 月	臨時休業*		鹿の角が落ちる頃。「麋」は大鹿のことで、古い角を落として生え変わります。			
29日 火						
30日 水						
31日 木						

「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。

\*冬休み：12月28日(月)～2021年1月7日(金)

\*2021年1月8日(土)より、通常営業です。よろしくお願いたします。

## 12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
	山食2	1本 450円 1/2本230円	角型食パンの生地。型に蓋をせずに焼くと、ふんわりさくとした味わいに。
	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
	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
	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	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
	バナナくるみコッペ	1個 170円	バナナがほんのり甘くて、時々くるみがあたる、久しぶりに焼くパン。
	さだこあんこ	1個 160円	いつもの、あんぱん。
	さだこホイップ	1個 170円	今期も、がんばります。

12月、今年も最後の月になりました。

★「バナナくるみコッペ」は、2017年から3年ぶり。少しレシピの手直しをして、焼いていきます。

★「さだこホイップ」、寒い季節の恒例パンです。よろしく願いいたします♪

# 在り続ける



今、仕事の一環で SDGs 研究会というのに参加させてもらっています。ゴミの問題での廃棄物系バイオマス利用や生分解性プラスチックの話や、日本と世界の森林面積や蓄積の話、化学肥料の被覆肥料、コーティング肥料が環境プラ汚染になる問題の話と、全く畑違いで初めて知るような話ばかりです。研究会ではディスカッションがあり私も当然グループに入りますが、先日「在り続ける」というとてもじっくりくる言葉をいただきました。SDGs ってスケールが大きいイメージですが、田舎の暮らしてその生活自体が SDGs の取り組みだったりすると思うんです。

京北で生活する多くの方が山や田畑を守り続けています。それって SDGs の取り組みですし、それって在り続けるってことでしょう。なんか良い表現だなあって思ったわけです。

話が逸れますが、先日の職員研修会で「昔は各地で『むらおこし事業』が盛んだったなあ」という話があって、日本全国むらおこし、みんな成功したら日本の人口はどんだけになるよ?! とツッコミを入れて笑っていました。

もちろん人は減らないほうがいいけれど、私はここで生きている人が在り続けることで、自然な形でここに暮らし、それが続いたら理想だなあ~って思ったんですね。

これは田舎の生活に限らずの話かもしれないけれど、なにかを成し遂げたいという強い思いがあると、人を巻き込んだりアツイがために無意識に自分の考えを押し付けてしまったりすることがあると思うんです。私はそれはちょっと違うくて、みんなそれぞれに考えがあって、同じならハッピー、違っててもそれはそれって思いたいです。無理やり同じ方向を向かなければならないとしたら生きづらい場所になっちゃいます。

そういう意味もあって「在り続ける」っていいなあ~、理想だなあ~って思いました。

在り続ける



めちゃくちゃいい言葉だと思いませんか？

# 負荷をかけるのが好きな私



私は、若い時から自分に負荷をかけるのが好き。  
好きというか、ある程度の負荷をかけないと不安になる。  
誰にでも「怖いもの見たさ」というのがあると思うが、  
「やってはいけない、見てはいけない」と言われるほど、足を突っ込みたくなる。

高校時代も、ふつうは3年生の夏休み前で部活引退だが、3年の夏休みになっても顧問の先生に頼んで陸上部の合宿に参加させてもらった。4泊5日参加してから(何でこんなしんどい事、やってるんやろ?)と後悔しながら苦しさに耐えていた。

2学期以降もまず、2日分の教科書を持って自転車で通学。帰りは教科書など学校に置いて、ジョギングで帰宅。

2日目はジョギングで通学し、帰りは2日分の教科書を持って自転車で帰宅していた。

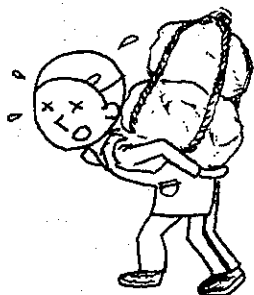
今でもジョギングの際は、単なるスロージョギングではスッキリせず、最後の数百メートルをペースアップして息が切れるところまで持つていく。

仕事でも、気を遣ったりしんどいような仕事は正直避けたい気持ちが強いが、避けてばかりいると自分がダメになりそうで逆に不安になるので、あえて神経を遣う、ストレスをかけるような仕事を求めてしまう。

自分に負荷をかけた後は、必ず「なんでこんなしんどい事しようとするのか……!?!」

と後悔してしまう。事を起こす前から夢に見るくらいストレスを感じる。

しかし、それをクリアした後の爽快感そうかいかんはとてつもなく大きい。そして少し成長した? 感覚を得ることができる。



これからも、どれだけの後悔を繰り返しながら自分に負荷を掛けていくのか、怖さもあるがその先の爽快感にも興味がある。

『生きる』って大変ですね。

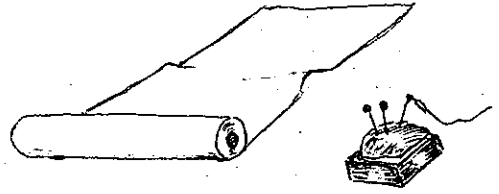
(米津)



# パンの○○

久しぶりに裁縫さいほうをした。

布地を見ると思い出す、小学生時代のできごと。



それは、家庭科の授業だった。

先生が、「布地の端ぬのじはしのことを何といいますか？ 食パンの端と同じ呼び方です。」  
と言われた。

みんな勢いよく手を挙げる。もちろん私も勢いよく手を挙げた。

すると、隣に座っていた男の子が当てられた。

その子は「耳です!」と言った。

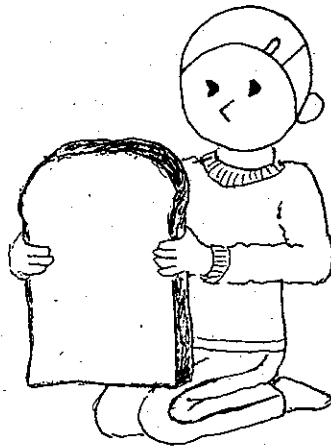
(「へっ?」)心の中で思ったが、  
先生は「正解です」と言われた。

我が家では、パンの耳のことを「ヘタ」と言っていたので  
もし先生に当てられたら

危うく「ヘタです!」と自信満々に言うところだった。

(当てられなくてよかった)と生まれて初めてかいた冷や汗だった。

(米澤)



和を以て知る 39。 ~口伝~ (最終)

4ヶ月に渡り お付き合い頂きました。

口伝というテーマながら、お茶の先生との生/会いから現在の話し。  
そこで何故「口伝」をテーマにしたのか???

今、私が微力ながら人に伝えている立場になり、

これまで伝えて頂いた様々な教えが 私の血となり肉となり  
基本となっている事に気付かされ、とてもとても感謝しているからです。

母の立つ台所に一緒に立ち 教えてもらった色々なこと。

今でも子ども扱われる小学校の時の先生、

じわじわと甦る先代の教え。

お稽古の中での様々な教え。

こちらが悪ければ私は伝えたいと思ったのか...と考える。

口伝は 伝える人の努力、失敗、辛さ、喜び、習得等の背景をも  
含め感じとるものだと思います。

自分が伝えながら、今も伝えて頂き人の言葉と心で受け止める様になりました。

お茶の先生とのご縁より今、お稽古の中での貴重な「口伝」が本当に  
大切だと痛感しています。

口伝は 人から人へ。

伝わった事は またその人の人生を重ねて 次の人へと...

私がひっそりと活動している「凜」は

~和の文化を学び伝えていく~ です。

私が伝えたい全ての事のうら izzu も 次の人へ心に残り、

またその次の人へと伝えて下さる方々 幸にはな〜♡ と思います。

現在、伝える事の形が変化していきそうですが、

人から人へと言葉で伝えていく事の素晴らしさは

消えたい欲いと心から思っています。

料理旅館

すし米

Syu's Bar  
CUSHIYONE

# 和を以て知る38を学ぶ



## 38「口伝(くでん)」

お茶のお稽古が始まって8年の月日が流れ、今や先生は御年100歳。小学1年生が、中学2年生になる歳です。  
印象に残る言葉がたくさんありました。

「あんたら、まだまだ赤ちゃんみたいなもんや」  
先生のお言葉に対し、「叱られる」ということは、生涯学びと考えると、とっても大切なんだと感じています

叱られて叱られて、私たちは基本を叩き込まれています。

お点前の順序など気にするよりも、先ず美しいお点前をするように心がけなさいと言われます。

微妙な間や息遣い、空気は、そこに居合わせた者でないと感じ取れないのではないかと思います。  
そして先生から受けた叱咤激励、一言一言は、気持ち、思いを含む心(♡)です。それは物からでは伝わらない、血の通った教えです。

先月の引用がたくさんになりましたが、どれもこれも、大切で、もう一度読みたい箇所だと思いました。

11月、コミュニケーションについて学ぶ機会がありました。

「口伝」はまさにコミュニケーションそのものです。言葉だけではなく、動作、所作、空気感まで伝えていく、尊いコミュニケーションです。  
発する人と、受け取る人、双方で成り立つものだと、普段の何気ないコミュニケーションのヒントをもらった気がします。そしていつの時代も、その根っこには♡が大事なのだということも、確信しました。

最終回も、とても楽しみです。ありがとうございました。(真理)

## 登喜和のお肉講座（7）

ついこの間、「新しい1年が始まったな」と思ったばかりなのに、気が付けば2020年最後の1か月となりました。今年最後のお肉講座となります。テーマは前回に引き続き、「牛肉の格付けと品質」となります。

今回は国産牛肉の格付け（お肉の品質を評価すること）とは何なのかということとその重要性について、お肉は段階ごとに形と名前が変わること（生体→枝肉→部分肉→精肉）等を紹介しました。それを踏まえて今回は格付けの具体的な内容を紹介していきます。

### ① 格付けの評価の種類

格付けは基本的に枝肉（骨をつけた状態で2等分されたお肉のこと）の状態のものを見て行います。格付けは大きく分けて2つの評価がされ等級（ランク）が決まります。それが「歩留等級」と「肉質等級」です。

歩留等級はA～Cの3段階で最高評価がAとなります。そして肉質等級は1～5の5段階で評価され、最高評価が5となります。この2種類の等級を組み合わせると、枝肉の格付けは全15種類となります。例えば歩留等級がA、肉質等級が5なら、枝肉の格付けは「A5」となります。よくテレビや雑誌、ネット等でA5ランクの牛肉などと紹介されたりしていますが、この「A5ランク」というのは格付けで評価された等級を示しているのです。

今回はこの2種類の評価（等級）のうち、「肉質等級」について詳しく紹介していきたいと思えます

### ② 肉質等級とは

肉質等級という名前の通り、ここで評価をされるのはその枝肉のお肉の品質なのです。しかし、ここで言う品質とはそのお肉の美味しさを意味するものではありません。枝肉を格付けする際には、長年の経験を積んだプロの人たちが自分たちの目を見て、基準と照らし合わせて格付けしているのです。実際にその枝肉のお肉を食べて美味しさを確認しているわけではないのです。肉質等級を決める際の基準は全部で4つあります。「脂肪交雑」、「肉の色沢」、「肉の締まり及びきめ」、「脂肪の質と色沢」。この4つの基準を基に判定されます。ではそれぞれの基準について簡単ではありますが説明していきます。

## ○脂肪交雑

脂肪交雑と聞くと何のことかと思うかもしれませんが、簡単に言うと「サシ（脂肪）の入り具合」のことです。枝肉の「ロース芯」と呼ばれる部分（一般的にイメージされるロース部位のこと）のサシの入り具合を目で確認して判定します（ロース芯が見えるように枝肉の一部は切り開かれています）。このときの判定にはBMS（ビーフ・マーブリング・スタンダード）という基準が用いられます。これはサシの入り具合を12段階で示していてNO. 12が最良となります。ちなみに肉質等級の評価で最高の5を獲得するためにはBMSのNO. 8以上でなければなりません。

## ○肉の色沢

肉の色沢とは肉の色と光沢で判定されるものです。肉の色は7段階、光沢は5段階で判定されます。肉の色での理想の色は紅鮮色という色です。

## ○肉の締まり及びきめ

一般的には、脂肪交雑（サシ）がしっかり入った枝肉は保水力が高くよく締まっています。きめに関しては細かいか粗いかを判定し、細かければ細かいほど評価が高くなります。

## ○脂肪の質と色沢

こちらではBFS（ビーフ・ファット・スタンダード）という基準を用いて脂肪の色を判定して、さらにその脂の質や光沢を含めて評価を行います。

以上ここまで駆け足となりましたが、肉質等級を決める4つの基準について説明をしてきました。この4つの基準それぞれで1～5の5段階の等級で評価され最終的にその4つ中、最も低く評価された等級がその枝肉の肉質等級となるのです（例えば5・4・5・5なら肉質等級は4です）。

肉質等級に関する紹介はここまでとさせていただきます。残りの歩留等級については来年1月号にて紹介していきたいと思っております。

さて、この12月号の次は2021年1月号となります。今年は大変な1年となりましたが、来年はよい1年になることを祈っております。それでは皆さま良いお年を！！ 来年またお会い致しましょう。

前田 悠太郎

# 風邪知らずの身体を作って、この冬を乗り切ろう!

その為には、まず身体の免疫力<sup>めんえきりよく</sup>を上げていきたいところです。

免疫とは、体内に侵入<sup>しんにゅう</sup>した病原菌<sup>びょうげんきん</sup>や毒素<sup>どくそ</sup>、異物<sup>いぶつ</sup>に抵抗<sup>ていこう</sup>して打ち勝つ能力を示します。

すべての人が持っている機能ですが、どのような生活を送っているかによって人の免疫力には差があります。

免疫力を上げれば体内にウィルスや細菌が入ってきても撃退<sup>げんたい</sup>しやすくなります。

では、免疫力を上げるためにはどのようなことをすれば良いのでしょうか?

このまま読み進める前に一度考えてみて下さい。

どうでしょうか?何か良い案は思い浮かびましたか?



ここでもう一つ有力な情報です。

免疫に必要なのが免疫細胞<sup>めんえきさいぼう</sup>という細胞です。

この免疫細胞はウィルスや細菌などに対して攻撃<sup>こうげき</sup>を仕掛け、無力化<sup>むりょくか</sup>してくれます。

この免疫細胞、70%が朝に集まっていると言われています。

ここで答えになってしまいますが、免疫力を上げていく為には、腸内環境<sup>ちようないかんきやう</sup>を整えましょう!

と言いたいわけでございます。

腸内環境を整えるためには腸内細菌の活動を活発にし、私たちの身体に必要な酵素<sup>こうそ</sup>を作ってもらい必要があります。

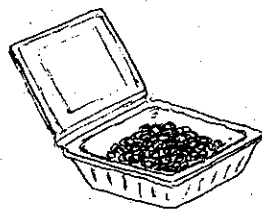
腸内細菌はビタミンミネラルを始めとした栄養を利用して酵素を作っているのです、栄養が豊富な食事を摂ることは非常に大切なことなのです。

では、どうすれば腸内環境を整えられるのでしょうか?を説明します。

腸内環境を整えるためには一度リセットして、不規則な食生活や過食などで低下した朝の働きをもとに戻してあげる必要があります。

そのためには善玉菌<sup>ぜんだまきん</sup>を増やすような食物を摂りましょう。

オススメは「発酵食品」「乳酸菌」「食物繊維」の3つです。



### ・発酵食品

発酵食品とは、カビや酵母などの微生物の働きによって体に良い食材に変化したものです。多くの腸内細菌を含んでいるので、腸内環境の改善にも効果があります。

### ・乳酸菌

代表的な善玉菌の1つです。

普段は大腸に棲んでおり、整腸作用や感染予防、美肌効果などをもっています。代表的なもので言うとビフィズス菌です。



### ・食物繊維

ビフィズス菌を増やしたり、お通じを良くしたりする効果を持っています。また肥満を改善し、腸の病気予防にも役立ちます。腸内環境を整えるためには欠かせません。

食事以外の腸内環境へのアプローチ

### ・適度な運動

血行促進と、酵素を身体全体に行き渡らせることで、腸の動きが活発になります。

### ・十分な睡眠

寝不足が続くと、腸内細菌の活動が弱まり代謝が悪化したりします。腸内細菌の動きが弱まることで、睡眠の質も悪化します。

ぜひ、参考にして頂き日々の生活に役立てていただけたら幸いです。

そのべ整体院

院長 辻 陽平

南丹市園部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104

電話 0771-60-7597



三宝裕のひとりごと

## ライスワークからライクワークへ

人が働き始める時の動機は「ライスワーク」と言われています。つまり「ライス」という「食べるために働き始めること」です。

でも頑張って働き続けていると、できなかったことができる様になって、お客様から感謝されたり、同僚から頼りにされたりして働くことが楽しくなります。

つまり「ライスワーク」から「ライクワーク」に変わります。

人は仕事が好きになることでスキルアップ（仕事の技術向上）に拍車をかけ、さらにできる様になってお客様からさらに感謝され、同僚からもより頼りにされ、さらに働くことが楽しくなります。

しかし、誰もが「ライクワーク」に変わる訳ではありません。お客様の求めるものを考え応える仕事をせず、自分の好みや都合に合わせて仕事をしていると、お客様からの苦情があるだけです。楽なことばかり考え、自分の仕事でのスキルアップを怠け続けていると、同僚や上司から「厄介者」としてみられます。この様な方は、どこで働いても「ライクワーク」に変わりません。

「ライス」から「ライク」に変わるポイントは次の2つです。

- お客様の気持ちに答える「お客様本位の仕事をする」こと  
自分本位や、会社本位の仕事ではお客様から感謝されません。
- 今の仕事での「スキルアップに努め続ける」こと  
仕事の技術向上なくして同僚や上司から頼りにされません。

「ライクワーク」は、好きな仕事に人生をかける「ライフワーク」へと続き、人生をかけた仕事で多くの人に光をあたえる（多くの人のためになる）「ライトワーク」へと発展すると嬉しいですね。



創業62年  
黒毛和牛北牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

T 601-0321  
京都市右京区京北嵯町宮ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail yama-kagu@nopro.net  
http://www.yama-kagu.com

京北の地産野菜

納豆もち そば

TEL 075-854-1001  
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 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

周山町「料理旅館すし米」内

Syu's Bar  
RUSHIYONE

ちよつと寄れる臨むのBAR

Tel.090-7106-5530  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434  
open21:00 close24:00 遅遅るる

西山 庄名

いんじん

TEL 075-748-9752

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 0493  
inszum929923@gmail.com  
〒601-0271  
京都市右京区  
京北熊田町松ケ下17-2

電気屋さんの木工  
照明器具・家具などの受注製作  
DIY END  
ディー・マイ・グラウンド

杉鮎 日本唯一、杉で包む焼酎し

京都 酒の詰街道 焼酎専門専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町長上ノ下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 タナカミセ**

田中眞理

でんわ 090-5014-3002  
FAX 075-853-0454  
メール info@tanakamise.jp  
ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

パンだらけ!

**Gate**  
CREATIVE SPACE

**SATOYAMA  
DESIGN**

http://k-senta.com/

工房 **仙太**

江口 喜代志

〒601-0319 京都市右京区京北井戸町白ヶ布131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail k-senta@silk.plala.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 ヒーマン・リレーション・センター 三宝 裕氏

**編集後記**

気がつけば12月。ざっと1年を振り返ってみて、  
1年前の今日はまだ新型コロナウイルス感染症を  
知らなかったんだなあとしみじみ感じます。  
この1年、やはりあつという間ではありましたか？  
いつものそれとは違いいろいろと考えることができた  
1年でした。私自身ちよとした挑戦をしたこと  
あるかもしれませんが、でも石堂実にはコロナがその  
きっかけになっています。明るい未来のために、私が  
私であるために、深く考えたこと振り返ってみました。

hana

2020年あつかい  
ございました。  
2021年もどうぞ  
よろしくお願ひします