

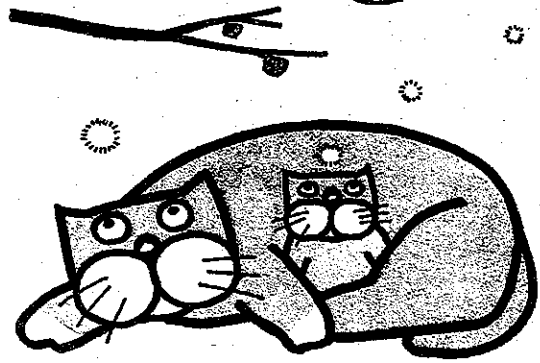
なう



令和3年
第93号

発行所
たの編集委員会

雪をまじり
花をまじり
人は
恋は
タナカミセ
の
を



2月

目次

hana	・・・お正月早々神様に謝罪	2-3
タナカミセ	・・・お届けサービスの終了・変更と 冬期休業について	4-5
COMだより	・・・恥ずかしのテレフォンデート	6
そのべ整体院	・・・足がよくつってしまう人へ	7-9
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る(41)	10
タナカミセ	・・・和を以って知る(40)を学ぶ	11
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(9)	12-13
三宝裕のひとりごと	・・・やさしさはみえない	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

お正月早々神様に謝罪

八幡宮社の安全運転のお守りを毎年いただくのですが、今回の長男のお守りの年齢を見て、
息子「これ間違えてるで」
私「そんなはずないやろ」
と家族で年齢の話になりました。

というのも、うちの長男は元旦生まれで、お正月に年齢の話をする事が多いんです。
今年も、いくつになったっけ？ という話から、長男は「22歳」と満年齢を答えました。「満やなあ。昔はみんな数えて年を数えていたけどなあ」なんておばあちゃんが言って長女が「満と数えとどう違うの？」と質問。(この話、たぶん家族で何回もしているが、子どもたちはちっとも覚えられないらしい)

何月何日に生まれようと、生まれた瞬間1歳になり、そしてはじめてのお正月に1つ年をとって2歳になる。というのが数え年ですよね。生まれたときにいきなり1歳で、さらに誕生日ではなくお正月に年を1つ重ねるという二重のややこしさ。

こんがらがってしまいます。

だいたいはお正月だと満年齢に2つ足せば数え年になるので、「今の年齢に2足すねん」と答えてしまいがち。

娘は9月生まれなので現在満19歳。生まれたとき1歳でお正月で1つ年をとるから、数えの21歳となり、それは今の年齢に2つ足すというので合います。

ところが長男は元旦生まれで、誕生日とお正月が同日なわけで、お正月には満年齢22歳に1つ足すだけということです。

平成11年1月1日生まれの彼は、今年のお正月に22歳になりました。満年齢に2つ足すとおかしくなるわけです。

さて、お守りに記載されている年齢はというと

「二十二歳」

あれれ？

なんと、お守りをお願いするときに 22 歳と書いてしまっていたわけですね。お宮さんに御守をお願いするときは年が明けていないため、彼は 21 歳。「数え年、彼は満年齢に 1 歳足す」と頭にインプットされていたのでしょう。その時の満年齢 21 歳に 1 つ足してしまっただけですね。

本当はお正月 22 歳になっているので、1 足して 23 歳でなければなりません。

あー。やったな。トホホです。

親なのに息子の年齢を間違えました。
神様ごめんなさい。



お客様へ

田中店“お届けサービス”の終了・変更と 冬期休業について



いつも田中店をご利用いただきありがとうございます。

突然ですが、この度、田中店の開業当時からの店の看板サービスでもありませんが、ご予約によるご自宅や事業所様等への“お届けサービス”を、一部地域を除き、1月末で終了することとしました。

多くの皆様のご予約を賜りながら、卸売りとは併用して続けて参りましたが、年齢に伴う体力のことや、働き方改革の主旨に鑑みまた、諸事情も重なり、今までやってきたこのサービスをこのまま続けることはできないと判断し、終了することを決心しました。

開店当時からご利用いただき、楽しみにしていただいているお客様、また、ここ数年においても新たにご予約いただいております方々には、大変申し訳なく心苦しい限りですが、田中店のパンをこれからも焼き続けそして皆様にご利用いただくためにも、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

これまで13年間このサービスが続けてこられたことは、何よりも皆さま方のご利用があり、そして応援があつてのことと、心より感謝しております。本当にありがとうございました。

なお、ウッディー京北様、サンダイコー京北店様、山国さきがけセンター様、おーらい黒田屋様での販売については、1月末で一旦臨時休業をいただき、3月より改めてはじめさせていただきます。

また、田中店でのお取り置き及び、大野町エリアへのお届けは、継続させていただきます。

急なお知らせで誠に勝手なことではありますが、何卒ご理解いただき、今後とも引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

本当にありがとうございました。

田中店 田中眞理

今後の予定

1月末 お届けサービス 終了

2月 冬期休業

3月～ 販売スタート【再開】

ウッディー京北

サンダイコー京北店

山国さきがけセンター

おーらい黒田屋

田中店渡し他

COMET:より

恥ずかしのテレフォン・デート



2020年、新型コロナウイルスの影響でイベントはすべて中止となり、俳優(元アイドル)の堤大二郎ファンクラブも何もできなかったことから、『ファンへのサプライズ』と企画してくださったのが【ファンクラブ限定、テレフォン・デート♡】(昭和の香り^{ただよ}漂う、こっ恥ずかしい響き…)

～堤大二郎さんの誕生日に事務所へ電話すれば、ご本人とお話ができる企画～
12月27日、久しぶりのドキドキ感を味わいながら早速電話を掛ける。

堤さん『もしもし…』

(ああ!)と、20年以上前に太秦映画村で握手&サイン会に行った時のことが^{よみがえ}甦りつつ(今、ご本人と話をしている!)とドキドキは最高潮に!!

明るく元気なお声で10分近くも話をして下さいました。

特にどんなところに住んでいるのか興味を持って色々^{たず}尋ねて下さいました。

堤さん『おうちは何のあたりですか?』

私 『太秦映画村からまっすぐ北の方角で、車で40～50分くらいです』

堤さん『じゃあ花背の方じゃないんですね』

(よくご存じて…)

私 『美山(町)ってわかりますか?』

堤さん『わかる、わかる! 美山は昔、沢口靖子ちゃんと

映画の撮影で行ったことあるよ』

私 『美山へ行く道中です』

悲しいかな、京北を美山の通過点としか説明できず、後悔する…。

しかし、誕生日プレゼントもコロナ禍のため買いに行けず、京北の特産品を贈ったことが逆に良かったようで、納豆や味噌その他の食材にも大変興味を持っていた。

私 『一つお願いがあります。月刊紙「なう」がもうすぐ100号を迎えますので、

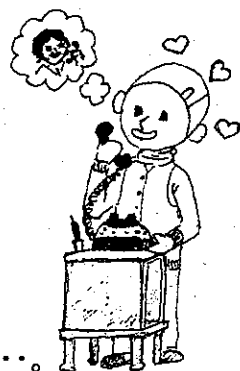
堤さんにコメントを頂きたいのですが…』

堤さん『良いですよ。喜んで! 頑張っている人は応援しますよ。』

とお返事いただいた。(ありがとうございます!!)

2020年最後に最高のご褒美^{ほうび}を頂いた感じだった。

「なう」100号をお楽しみに!(他にも、サプライズゲストを考えていますよ)



(米津)

足がよくつってしまう人へ

こんにちは。そのべ整体院院長の辻です。

さて今回はこの冬場よく足がつってしまう人へ、と題しまして「足がつるってどんな状態？」という方に軽く説明と、^{ひそ}潜んでいるかもしれない怖い病気、足がつってしまう原因までお伝えしたいと思います。

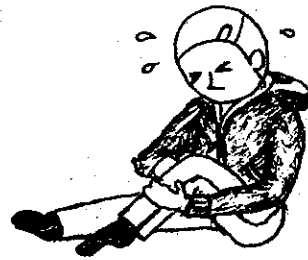
次回3月号で「対処法、足がつらないようにする為には？」をお伝えしていこうと思っていますので、ぜひ続けて読んでみて下さい。

では、まず足がつるってどんな状態？

「つったことないし、わからない」

「足がつるってどんなの？」

という方もいると思いますので説明します。



簡単に言うと、足がつるのは足の筋肉が^{けいれん}痙攣している状態のことを言います。特にふくらはぎに起こるものをこむら返りと言います。

医学用語で^{ひふくまんけいれん}腓腹筋痙攣や^{ゆうつうせいこうちよくせいまんけいれん}有痛性硬直性筋痙攣と言います。

多くの場合は、病気ではなく一時的な症状のこむら返りなので心配は^い要らないのですが、中には病気の症状として起きることがあります。

^{ひんぱん}頻繁に繰り返す場合は、腰・骨盤の問題だけでなく、^{のうこうそく}脳梗塞や^{のうしゅよう}脳腫瘍、糖尿病からくるものや、^{へいそくせいどうみやくこうかしょう}閉塞性動脈硬化症や^{か しじょうみゃくりゅう}下肢静脈瘤、骨粗しょう症、神経系の病気の可能性など色々考えられます。

またお薬の副作用で起こることもありますので、あまりにも頻繁に繰り返し、おツライ場合には早めに行きつけの内科医での診断を受けることを強く^{ます}お勧めします。

さて、本題に戻ります。

足がつってしまう原因は、、、筋肉が伸びている状態を脳に伝えるセンサー「筋紡錘」の働きが鈍くなって適切な命令が出せなくなり、その結果脳が筋肉に対して必要以上に「縮みなさい！」と言う指令を出してしまい足がつってしまうんです。

では、その「筋紡錘」の働きが弱くなってしまう原因 TOP 5 をお伝えします。



5位 筋肉疲労

特につりやすいふくらはぎや足の裏は、日常生活の中でも酷使している部分ですので、過度な運動による筋肉疲労でつる事はよくあります。

4位 腰・骨盤の問題

腰や骨盤に問題があると血液循環が悪くなりがちなので、足がつりやすくなります。

3位 水分不足

脱水症状も筋紡錘の働きを弱めます。

水分不足になると血液中の電解質ナトリウム、カルシウム、カリウムなどのバランスが崩れ、足がつりやすくなります。

冬場は夏ほど水分を積極的に摂らなくなり、知らず知らずのうちに軽い脱水症状になってしまっていることがありますので、要注意です。

2位 血行不良・冷え

新型コロナウイルスの影響でテレワークになった方や、外出が少なくなってしまう運動不足から足先が冷えてしまうことで、血行が悪くなり筋肉が硬く縮こまってしまい、つることがあります。

1位 ミネラル不足

筋肉や神経の動きを調整しているミネラルのバランスが乱れると、筋肉の異常興奮が起こるとされています。

妊娠を経験された女性なら経験があるかもしれませんが、お母さんの身体よりも赤ちゃんの身体の方に優先的に栄養が送られてしまうので、ミネラル不足・栄養不足によって足がつってしまうことがあります。

ミネラルは岩塩がんえんに多く含まれています。

そうです、ちょっといいお塩です。ただ食塩をなめるだけではミネラルを摂取したことにはなりませんのでご注意ください。

以上のことを参考に、日常を少し気をつけて過ごして頂けたら幸いです。

今回は、「具体的な対処法と、足がつかないようにするためには？」をお伝えしていきますので、お楽しみに！

ご質問や、ご相談があれば当院までご連絡ください。

そのべ整体院
院長 辻 陽平
電話 0771-60-7597



和と以て知る 41 ~ 老舗 ~

先ずは、2月18日 すし米は
西脇京都府知事より、「京の老舗表彰」と頂きました。
京の皆様に支えて頂き これまで営業と続けて来れました事
この場とお借りして厚く御礼申し上げます。

初代創業大正2年。 この度 此らのお話と頂いてから
創業～現在のすし米を調べる日々が続きました。
勿論 私の知り得る範囲では無く、ましては、先代のお話
話と聞くにも今也不可能です。

しかし、今迄南ける事の無かった道具、それに書き添えてある文字、
時代劇!?と笑ってしぐさ様な数少の写真、一日一日綴られた
献立や器やお客様の記録 それに加え、先代の頃より
ご後顧頂いてますお客様のお話、そして以前聞いた先代の
話の記憶。 あ、これが一子相伝というとなか...
と肌で感じるのでした。

老舗... 知れば知る程、この言葉は重く、責任と信頼と継続と
身が引き締まる 思い、受け止めております。

にだ、今この節目に居合わせたこの瞬間と幸せに思ふと同時に、
是非喜びに浸るのはこれ迄とし、今日から更に一歩ずつ地道に
歩み続けられる様に精進したいと思ひます。

「居ずかひも正す」お茶のお点前、いはは二から...の時に必ず
使う言葉です。身体といふ、共にしっかりした構えである事、その構えが
緩まらぬように日々意識する事。(と、淡文-茶道誌-に載りました心)
すし米も「老舗」と言ひ頂ける様、料理サービスと、
おもてなしの心、共に緩まない信念を携へていきたいと思ひます。

料理旅館

すし米

Syu's Bar
GUSHIYONE

和を以て知る40～志～と学ぶ



おめでとうございます!

1月19日火曜日の京都新聞の記事です。

京都府で、創業100年以上の府内企業を顕彰する「京の老舗」
すし米さんが表彰を受けられました。

1月号の「志」の中で、今年の言葉として

「和敬清寂」

「大切なのはいかにもいい仕事をしたかよりも、どれだけ心を込めたかです」
と掲げていらっしゃいました。

100年続くすし米さんの歴史のページに、大切なところがまた一つふたつ、書き加えられていく感じです。

100年。

大正時代。

13歳の田中店ってまだまだクソガキだな。

それでもひいひい言ってるけど、甘ったれるな、これからだなんて思いました。

先輩の皆様の背中を見て、育っていこう。

3月から、よきスタートが切れるよう、気持ちが改まっています。

ありがとうございます。(真理)

登喜和のお肉講座（9）

今回のお肉講座は新しい内容は扱わず、前回まで全3回に渡って紹介した「牛肉の格付けと品質」の内容の補足の回になります。これまで牛肉に関する情報を文章にして皆様にお伝えしてきましたが、振り返ってみると文章ばかりで写真や図などを活用することがほぼありませんでした。そこで今回は「あれは写真や図があればもっと分かりやすくイメージしやすかったかな」、と僕が思ったことを改めて紹介していきたいと思います。

① お肉の形の変化（写真①参照）

お肉というものは段階によってその形が変化するというを紹介しました。具体的には、「生体」→「枝肉」→「部分肉」→「精肉」の4つの段階があります。

生体は生きている状態のこと。枝肉は皮や血液、内臓などが取り除かれ骨が付いた状態で2等分された状態。部分肉は枝肉から骨を外して余分な脂や汚れなどを削り、サーロインやヒレ、モモ肉などの各部位に分割した状態。精肉はお肉屋さんの店頭に並んでいるような、すき焼き用やステーキ用、こま切れなど一般のお客さまが購入できるようになっている状態のことを指します。

今回は部分肉から精肉への形の変化を写真でお伝えします。

② 格付けの際の脂肪交雑の基準（お肉のサシの入り具合）（図①参照）

前回までの内容は全3回で牛肉の格付け（品質評価）を紹介しました。その中で肉質等級（お肉の見た目の評価）という格付け（1～5の等級があり5が最高評価）があり、その評価項目に脂肪交雑（サシの入り具合）というのがあります。これはロースの部分に当たる所を目で見て、サシの入り具合を評価するのですが、今回はその評価基準を示した図を紹介します。この図と実際のお肉を見比べて格付けを行います。

この基準はB.M.S（ビーフ・マーブリング・スタンダード）と言い、12段階に分かれています。見た通りNo. 1 2が最もサシが入っていて、ロース全体に細かい脂が散りばめられたようになっています。

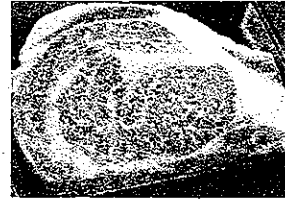
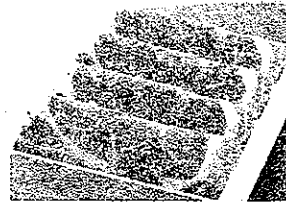
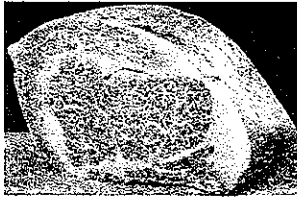
前田 悠太郎

写真① お肉の形の変化の一例

(部分肉) リアローズ

(精肉) リアローズ 煮焼用

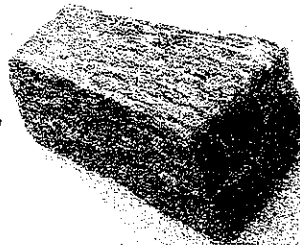
リアローズ ステーク用



うちもも

うちもも ロースト用

うちもも しゃぶしゃぶ用



●各部位の端材 (スライスした際の余り等)

こま切れ

ミンチ



●硬く食べづらい部分等

図① B.M.S (サシの入リ方) の基準

B.M.S No.1 0	B.M.S No.2 0 ⁻	B.M.S No.3 1	B.M.S No.4 1	B.M.S No.5 1 ⁺	B.M.S No.6 2
1等級	2等級	3等級	3等級	4等級	4等級
B.M.S No.7 2	B.M.S No.8 2 ⁻	B.M.S No.9 3	B.M.S No.10 3	B.M.S No.11 4	B.M.S No.12 5
4等級	5等級	5等級	5等級	5等級	5等級



← B.M.S No.3のお肉 (3等級まで)

B.M.S No.12の → お肉 (5等級に別る)



※これらの画像は日本食肉格付協会の資料等から引用しました

やさしさはみえない

「やさしい人間」になりたい男がいて、「やさしさ」を求めて旅に出ました。「やさしさ」はどこにでもあるはずなのに、「やさしさ」を求めてさまよってみても、「やさしさ」はみつかりません。

男は旅の途中、空腹で倒れそうになり、道端のお地藏様のお供え物であった握り飯を食べた時、涙がポロポロ落ちました。普段何も感じなかった握り飯が、今は涙が出るほど有難いのです。

それから男は、お地藏様のお供え物を見るたびに、お供えした人のやさしさに感謝し、自分でもお供え物をする様になりました。

男は「『やさしさ』は、目にみえなくて、それぞれの心で感じるものなんだ。みえない『やさしさ』を自分の目でみつけようといくら探してもみつからないはずだ」と思うようになりました。

人が自分に何かをしてくれたその時、自分が何を感じたか？です。

嬉しい気持ちが起きた

有難いと思った

感謝の気持ちでいっぱいになった

自分の心にそんなことを感じたなら、それが「その人のやさしさ」なのでしょう。

人の「やさしさ」は、自分の心で感じ生まれ出てくるものなのです。つまり「やさしさ」は、いつも男の心の中にあっただのです。

男は「『有難いと感じること』や『幸せだと思ふこと』も同じで、すべて自分の心で感じ生まれ出てくるものだ」とも思いました。

男は、お地藏様の握り飯を忘れることができず、仏に感謝し「人のためになるにはどうしたら良いか」と意識するようになりました。

男は、人から「やさしい人」と言われるようになりました。

創業62年
黒毛和牛特牛専門店

登喜和

山の家具工房 山

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

京都の地産野菜
京都の地産野菜
京都の地産野菜
京都の地産野菜

納豆もち そば

TEL(075)761-0401
URL http://kyoban.com/

木質ベレット

森の力京都株式会社

T601-0251京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 飲食 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
SUSHIYONE

「料理旅館すし米」内

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syus434
open21:00-close24:00 週道あり

山崎 山崎

山崎 山崎

山崎 山崎

山崎 山崎

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

T601-0275
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
inazumi929929@sunil.com

T601-0271
京都市右京区
京北藤田町松ケ下17-2

電気屋さんの木工
照明器具・家具などの受注製作
アイ・マイ・グラウンド

杉鮎 日本唯一、杉で包む精寿司

京都 西の坊街通 精寿司専門店 京北すえひろ

T601-0531 京都市右京区京北上月別府段上ノ下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 外務池

田中眞理

でんわ 090-5014-3002
FAX 075-853-0454
メール info@tanakamise.jp
ブログ http://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日ヶ市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: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 ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏

編集後記

お正月から寒さ厳しく、あちこちで水道管破裂の被害が相次ぎました。中には空き家や入院等で留守宅の被害が多く、水不足から断水に陥った地域が多数ありました。

地球温暖化だけでなく過疎・高齢化が原因で起る災害対策も考えていかなくてはならない時代です...

