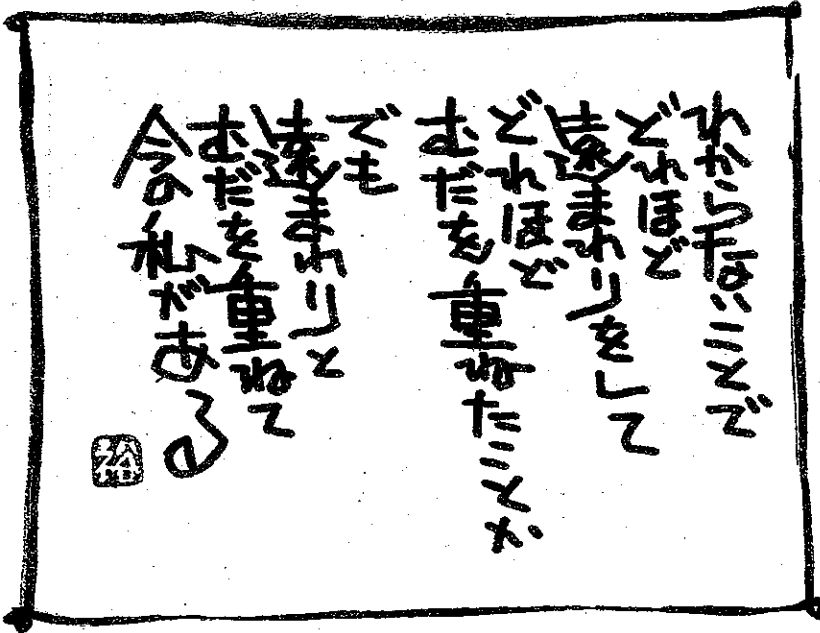


なろう



令和3年
第95号

発行者
なろう編集委員会



目次



タナカミセ	・・・春はあるこう。	2-3
COMだより	・・・アゲハチョウのはなし	4-5
hana	・・・幸せを分かち合おう	6
登喜和	・・・登喜和のお肉講座(11)	7-9
すし米&Syu's Bar	・・・和を以って知る「43」	10
タナカミセ	・・・和を以って知る「42」を学ぶ	11
京都市レクリエーション協会	・・・ちょいレク	12
そのべ整体院	・・・あなたは大丈夫? 腸内環境と健康の密接な関係	13-15
三宝裕のひとりごと	・・・君の自立	16
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	17-18

春はあつち。



春です。もやもやするほうのいろんなことが、どうでもよくなってきました。身体も気持ちも、窓を開けて空気を入れかえよう、そんな気分です。もちろん、おうちも窓を開けて！

2月の半ばから、毎日歩いています。

きっかけは、外反母趾の症状緩和や、身体づくりに向けて、「1日だいたい40分、歩く生活をしましょう」と指導してもらったこと。

そして、身近な「歩く人」たちが、少しずつ元気に、明るい表情になって来られたことを目の当たりにして、影響されていったこと。

思い出してみると、歩き始めたころは、ものすごく寒い日、雪のちらつく日、風やバイ日、鼻水止まらない日、そんな日が多く、最高の条件でスタートしたとは言えませんでした。

それでもさぼったのは3回くらいで、今のところ生活の一部になりつつあります。

なんで続いているのかなと考えると

もちろん、「歩くこと」を指導されたことが一番ですが、仕事を休んでいる、時間に余裕があるときに始めたこと。

休んでいる間に身体を健康にしたいという強い欲望があったこと。

歩くのは40分(約3km)で、スタート時はどんなに寒くても、終わるころには、身体がほかほかと温まっていて、そのあとの時間が気持ちよく過ごせること。

それから、

歩いているうちに考え事のネタが尽きて、なんだか気持ちよくなっていくこと。

さらに、

歩いている道すがら、色々なことに気づけるようになって、楽しいこと。

例えば、鳥の音がすごくよく聴こえるようになった。上手に鳴く♪(当たり前か)。思っていたよりいろんな種類の声が出て、結構ボリュームも大きくて、おしゃべりしているように聴こえたりする。知っているのは鳩と雀くらいだけど、そのうち調べてみようとか思う。

同じ道を歩いているけれど、日によって、時間帯によって、見える景色、色、風、空、植物、全部違って、毎日何か新しい出会いがある。

ちょっと休憩したいなあ、というところに、ちょうどお地蔵さまがいらっしゃって、自然と手を合わせるようになった。
そんな感じです。

30分歩くと、「セロトニン」という幸せホルモンが、脳から分泌されるそうです。なので歩くこと自体、人を幸せな気持ちにするそうです。
また、前を向いて、前進する、という動作そのものが、自然と前向きな自分を作っていくそうです。

そういうことも教わると、歩き始めて30分したら「セロトニンいらっしゃ~いよ」と思ってみたりして、自分にとって都合よく、元気よく、前向きな思い込みゾーンにはいっていきます。

地面を一步一步踏み出して歩いていると、「今、地球の上の、この町に暮らしているなあ」と、今まで感じたことのない感動のような気持ちに襲われます。コロナな世の中だから、よけいにそう感じるのかもしれませんが。

巷には多くの「歩く人」がいらっしゃって、ウォーキングが健康によい、というのは一般常識ではあるのですが…、
ようやく自分が身体で実感できるようになったこと、物の見方が変化してきたことが嬉しく、今更ですが、ひとりでもふたりでも、皆さまにおススメしたいと思います。

もうひとつ、「歩く」つながりで、おススメしたいYouTube動画があります。

「となりのトトロ さんぽ 演奏会」フラッシュモブ

<https://youtu.be/S8GzLwKAZY>

2012年に撮影された動画で、昭和音楽大学さんの演奏です。

ぜひ、こちらも観ていただけたら嬉しいです。

幸せに、元気になること請け合いです。私は涙が止まりませんでした。さっきも見ましたが、やっぱり涙が流れました。

それでは、皆様に素敵な春が訪れていることを願って。(真理)

アゲハチョウのはなし



春になると美しい蝶々ちようちようがたくさん飛び回ります。

虫の嫌いな人もいますが、田舎にいる限りいろんな虫そうぐうと遭遇することが多いです。今回はアゲハチョウのことを知っていただき、蝶だけでなく他の虫にも興味を持っていただけたら…と思います。(我が家では、数年前からアゲハチョウさなぎの蛹を探ることが楽しみになっています)

蝶はすべて完全変態ふかといい、卵が孵化(卵がかえること)し、幼虫から蛹になって、成虫へと大変身とを遂げます。

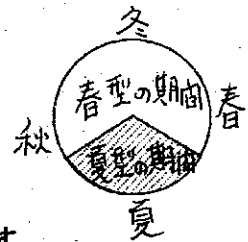
蝶は春に飛ぶイメージが強いですが、秋にも飛んでいます。春型と夏型がいます。

春型: 夏に産まれた卵しやしゅうが初秋に幼虫~蛹になり冬を越します。

そして春になって蛹うかから羽化して成虫(蝶の姿)になります。

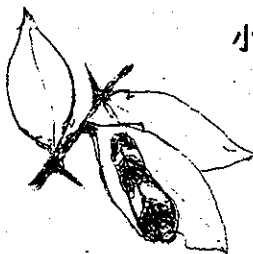
夏型: 春に成虫になった蝶が卵を産んで幼虫になり、蛹~成虫になります。

夏型は幼虫~蛹~成虫になる期間が、春型と比べて短いのです。

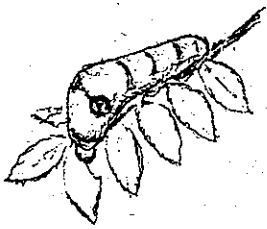


交尾を済ませたアゲハの母蝶は、柑橘系かんきつけい(ミカンやゆず)、山椒さんしやうの葉に卵を産み付けます。1か所にたくさん産みつけるのではなく、広い範囲に少しずつ産んでいきます。(100個前後)

卵からかえった幼虫は、5回くらい脱皮を繰り返し成長していきます。



小さい頃は、5ミリくらいで鳥の糞ふんのような色をしています。



大きくなると、4~5センチくらいに成長し、葉っぱと同じ色
(緑色)になります。

へビの目の模様が付きます。常に鳥などに狙われないよう、
カモフラージュしています。

そして、蛹になって蝶になる準備をします。

天敵に狙われないよう、安全な場所を探して蛹になります。

蛹の色は灰色~茶色系ですが、

その場所の色に同化するよう色も変化します。

ただし、蛹になっても安心とは言えません。

寄生バチ(蜂)が、幼虫の身体に卵を産み
つけることがあります。

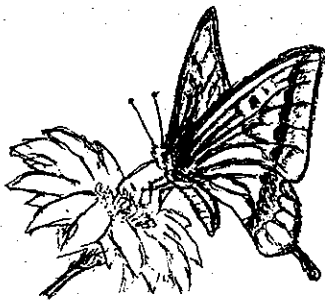
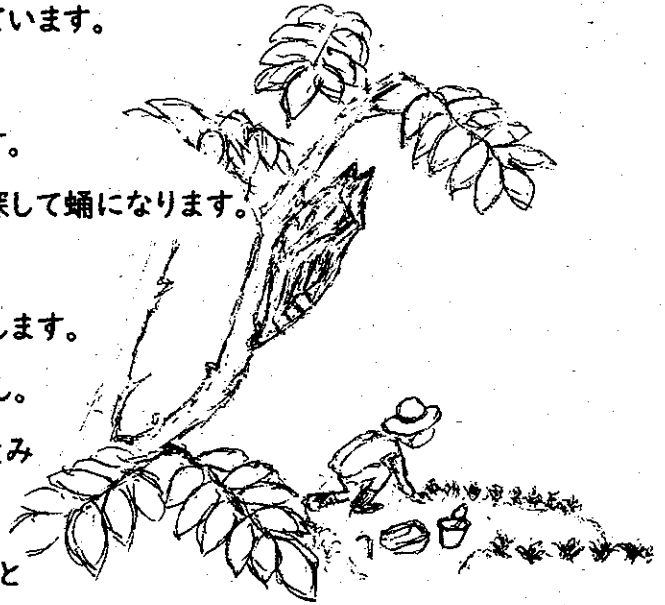
蛹から蝶が出て来ず、ハチが出てくること
があります。

(蝶の幼虫の栄養を吸い取ってハチが育つのです)

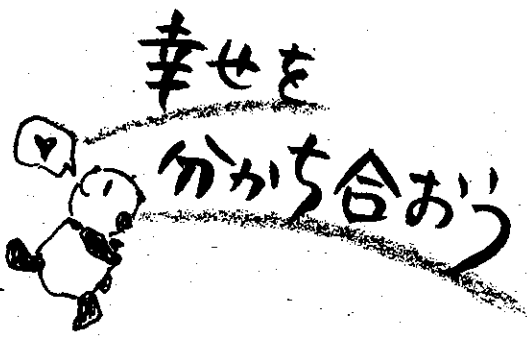
蛹から羽化してアゲハチョウの姿になるのは明け方が多く、なかなか見ることがで
きません。

以前、蛹を見つけて成虫になるのを楽しみにしていたのに、家族の誰かに落として
踏みつぶされた苦い経験があります。(残念!!)

蛹を見つけたら、踏みつぶされないよう目印か何かつけておきましょう。



(米津)



ラジオから、神戸新聞に載った卒業に関する記事の話をするD Jの声が聞こえてきました。「あ〜卒業シーズンだな〜」と思ってラジオに聞き入ってしまいました。どんな話だったかというと、ある高校の3年生有志のサプライズ企画の話で、高校3年生が、みんなに感謝の気持ちを伝えたい、コロナ禍にあっても一緒に過ごせて、無事に卒業、進級できる幸せを分かち合いたいといった思いから、全校生徒360人と先生方にチョコポッキー贈るという企画でした。

この高校は芦屋市にある国際科のみの単位制高校で、2年生は修学旅行を兼ねた海外研修を行うのですが、コロナ禍で海外研修も、文化祭も中止、さらに姉妹校からの留学生も来られなくなるなど、この高校の特色が全く出せない状況だったといえます。

そんな高校生活ってなんて不幸なの……って思ってしまいがちですね。でも卒業を前に高校生活を振り返り、みんなに感謝の気持ちを伝えたい。コロナ禍にあっても一緒に過ごせて、無事に卒業、進級できる幸

せを分かち合いたいとプレゼントを用意したそうです。

しかもこの子たち、自分たちで江崎グリコさんの協賛を取り付けたのだとか。

在校生は受け取る直前「なんでポッキーやねん！」と、みんな爆笑だったようです。でもその心を聞いて割れんばかりの拍手が沸き起こったのだそう。

「シェア・ハピネス！」

これはポッキーブランドのスローガンで、直訳すると、

「幸せを分かち合おう」

ラジオから聞こえてきたD Jの話に聞き入り、そしてこの卒業生たちに勇気をもらいました。

私自身は異動で4月から新しい場所で仕事をする事になったのですが、絶妙なタイミングで私の心に響いたエピソードでした。

心機一転。過去の経験は、いったんご破算にして、また新たに築いていきたいです。

そして、「シェア・ハピネス！」まわりの方たちに感謝して、幸せを分かち合いたいなって思います。

hana

登喜和のお肉講座（11）

今回の投稿から新しい年度を迎えて、この「お肉講座」も2年目に入ります。今回からまた新しい内容を紹介していきますのでよろしくお願いします。

今回の内容は「牛肉の部位について」です。牛肉の部位というとサーロイン、ロース、ヒレなどといった名前は見たこと聞いたことがあるかと思いますが。実は牛肉の部位というものはもっと種類が多くて複雑です。たとえばモモという部位だけでもまずは4種類に分かれて、そこからさらに細かく部位が枝分かれしていきます。細かく分けていくと数十種類の部位に分けることも可能です。さすがにそこまでの部位を紹介していくのはややこしいので、基本となる13種類の部位と+αくらいの数を複数回に分けて紹介していきます。

第1回目となる今回は一般的に高級部位といわれるサーロイン、リブロース、肩ロース、ヒレの4種類について紹介していきます。今回の記事の最後には牛肉の部位のイラストがありますので参考にしてください。

① サーロイン

ステーキの代名詞と言える部位です。部位の位置的には牛の背中側にある部位で、リブロースから続いています。そのお肉はとても柔らかく高品質の和牛であれば、厚めに切ったステーキでも簡単に噛み切れます。サシ（脂）がしっかりと入ったサーロインの断面はまるで大理石のような美しさを持ち、ジューシーさと甘さを兼ね備えた高級部位になります。

用途としてはステーキ用が有名ですが、薄くスライスすればすき焼き用にすることも、ブロックのかたまりでローストビーフ用にすることもできます。用途は実は分厚いものから薄いものまで、幅広く利用できる部位なのです。

登喜和では基本的にステーキ用として販売しています。1つステーキの豆知識を紹介すると、フライパンでステーキを焼くと表面はカリカリになりますが、内側には肉汁が閉じ込められてお肉のジューシーさや甘さを堪能することができます。そのためには薄いよりも厚さを持ったステーキの方がおすすめです。厚くすることでよりジューシーさが増して、うま味を味わうことができるのです。

② リブロース

一般的にロースと呼ばれて販売されているのはこの部位になります。位置的にはサーロインと同じ背中側になります。サーロインと肩ロースの間にあたる部分になります。見た目は和牛であればサーロインと同じように綺麗にサシが入り、脂のうま味や風味を味わえます。ガッツリとお肉を食べたい、脂がある方が好きだという人にはおすすめの部位です。

用途はすき焼き用やしゃぶしゃぶ用などのスライスの商品が中心になります。それだけでなくとても柔らかい部位なので、ステーキにしても焼肉にしても美味しく食べられます。

登喜和での商品は基本的にはすき焼き用のみですが、夏場になると焼肉用として出すこともあります。すき焼き用、焼肉用としては一番お値段の高い商品になっています（1500～2000円ほど）。年末のお歳暮などの贈り物としてお客様から重宝頂いています。そして登喜和の2階のお座敷で提供しているすき焼きに使用しているお肉はこのリブローズになります。お一人様200グラムで提供していますが、皆さんお腹一杯になり満足して頂いております。サシがしっかりと入っているの少ないように見える量でも、十分にお腹一杯になれるのです。

③ 肩ロース

肩から背中にかけての位置にある部位であり、この肩ロースの先にリブローズとサーロインが続いています。この部位も高品質の和牛であればサシがしっかりと入り、やわらかく風味も兼ね備えたものになります。関西方面ではクラシタやハネシタという名前と呼ばれることもあります。このようにお肉の部位の名前は同じ部分であっても、地域によって異なることが多いのです。

用途としては、リブローズやサーロインと同じようにすき焼きなどのスライス商品からステーキ用まで幅広く使うことができる部位です。

登喜和ではすき焼き用と切り落とし、そしてハネシタという名前でサシが多めに入った焼肉用として販売しています。この中で言うと切り落としはおうちでの贅沢として簡単なすき焼きをするためだったり、誰かへのちょっとした贈り物に向いていると思います。すき焼き用やステーキ用のお肉だと大げさすぎるな、と思われる時にはリーズナブルなお値段である肩ロースの切り落としも、贈り物の候補の1つに入れてくださいませ（登喜和では100g750円で販売しています）。

④ ヒレ

サーロインの内側に位置する牛肉の中で最も高価な部位です。牛一頭から取れるお肉の内、ヒレはわずか3%程の量しかありません。重量で言うと（牛によって変わりますが）約3キロ前後です。

この部位はほぼ運動をしない部位なので、とってもやわらかく赤身でヘルシーな食べやすい部位です。ちなみにお肉の部位は運動をたくさんする部位は硬く、運動をしない部位はやわらかいというのが基本です。

用途はステーキ用や焼肉用などの焼いて食べる商品にして販売することが多いです。なおヒレを焼くときには注意すべきポイントがあります。それは火を通しすぎないということです。赤身の部位なので火を通しすぎるとパサパサになって

本来の美味しさを感じる事が難しくなります。「火が中心までしっかりと通っていないと嫌だ」という人でなければ、中心部は赤い状態で食べた方がヒレの美味しさを実感できます。

登喜和ではシャトーブリアン（ヒレ部位の真ん中部分）という名前でステーキ用として、それ以外の端側はヒレ焼肉用として販売しています。ステーキ用が2500～3000円という高いお値段であるのに対して焼肉用は1200円前後という大変リーズナブルなお値段になっています。もしヒレのお肉を食べてみたいという方がおられましたら、焼肉用がねらい目です。ただし商品として出せる量がとても少ないので、事前にお電話などご予約して頂くことをお勧めします。

最後に今回紹介した部位のお値段の違いを紹介します。部位によってお値段がけっこう変わることが分かるかと思います。登喜和での販売価格なので他のお店と異なると思いますが参考までに。

値段の比較：肩ロース < リブロース < サーロイン < ヒレ

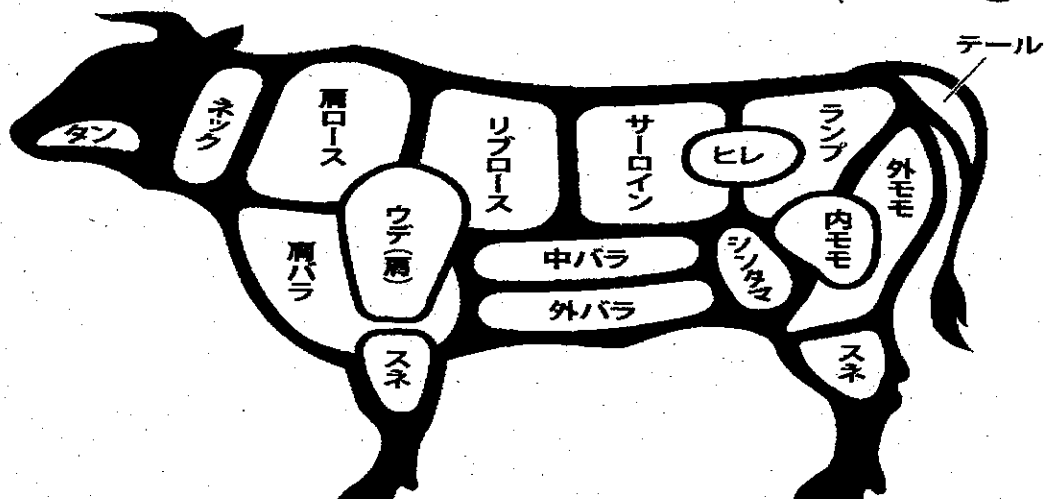
一例) 和牛肩ロースすき焼き用：1300円、和牛リブロースすき焼き用：1800円
和牛サーロインステーキ用：2000円、和牛ヒレスステーキ用：2800円

※このお値段は100g単価（税抜）です。

※商品のお値段は仕入れや時期によって異なります。

今回の紹介はここまでとさせていただきます。次回はモモ部位にあたる4つの部位の紹介をしていく予定です。写真などではなくほぼ文章だけの説明になって、分かりにくい部分もあるかとは思いますが、次回も読んで頂けたら嬉しいです。

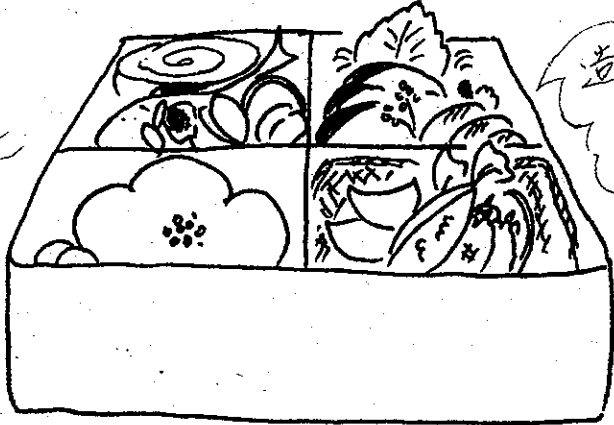
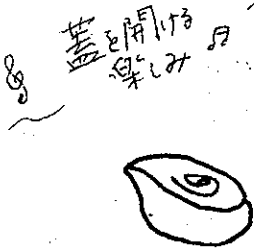
前田悠太郎



和を以て知る 43⁰ ~ 松花堂弁当 ~

「4つに仕切ったお弁当です～」と説明するとすぐに分かって頂けると
 思います。

コロナで、ほかほか会食が楽しめなくなりまして、店の座敷でも
 テイクアウトでお召し上がりでも、只今 おすめ No.1 のこちら、
 松花堂弁当です。



造り、焼物、油物、印飯、炊物...一式が
 懐石料理と比べて
 お運びする回数も少く
 接触も減らせる.....

この形とっても良く出来て、
 生物や焼物、油物、印飯など味が混ざり合わず、見た目も美しいです。
 元々、農家の種入れで十字に仕切られていた箱だったそうです。その箱を、
 松花堂昭葉という文化人が、絵具箱など自分利の使い方とし、好んで使っていたそうです。

これが名称由来だとの説あり

その後 吉兆創始者湯木貞一さんが料理の器として考案されたとされています。
 初めは茶会、点心などに用いられ好評を得て90年近く経った現在では
 当り前のように料理界に存在するお弁当の形式となりました。
 調和や美も大切にする和食ならではの姿。懐石同様の料理が
 一つの箱に収められているとても機能的なお弁当だと改めて見直しました。

料理旅館 寸米

Syu's Bar
 CUSHIYFINE

和を以って知る42 ～味噌汁～も学ぶ

3月は、「味噌汁一杯 三里の力」

ということで、味噌汁の力と魅力について、語っていただきました。

味噌汁って本当にありがたいおかずで、本当に何を入れても美味しくて、特に野菜が足りていないな、という献立のときには、必ず作ります。

そんなお助け献立の味噌汁が、これだけ体にいいと聞くと、かなり嬉しい。

「セロトニン」

出てきましたね！ちょっとした時の人、いや時のホルモンですね？！

セロトニンの95%は腸で作られ、5%は脳で作られ、腸で働くセロトニンは、腸内環境を整えてくれるそうです。

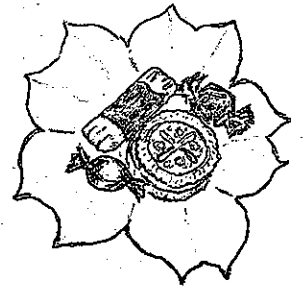
あれこれネットや動画を見ていくと、結構複雑で、諸説ある感じ。難しかったですが、

ウォーキングをして味噌汁を飲むだけで、既に身体と心が幸せだ…

ということにして、日々過ごそうかなと思います！

いつもありがとうございます！（真理）

ちよいレク (レクリエーション) vol.2

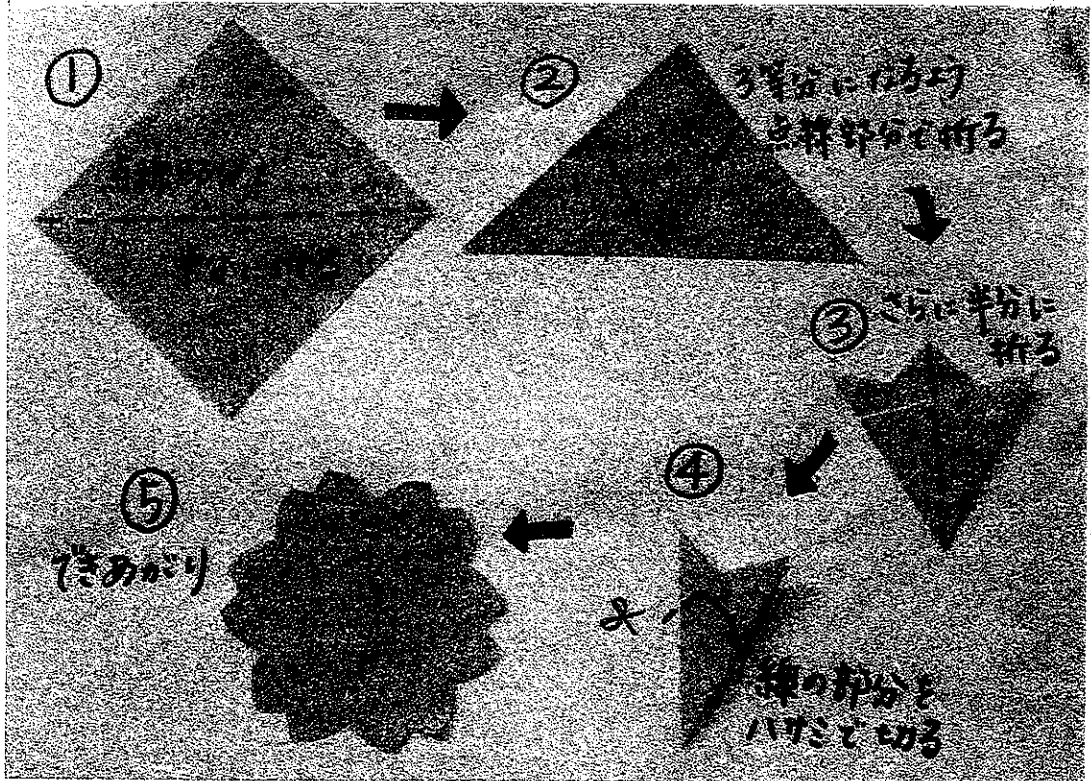


生活の中に季節感を出す方法って色々ありますね。

花を飾ったり、季節の野菜を使ってお料理したり・・・。

そんな季節の素材がなくても、家にあるもので季節感を出すことができます。

★用意するもの：折り紙・古新聞・広告・ティッシュ 等々



花の形が出来上がります。ハサミでカットする形を変化させることで、色々アレンジできます。お菓子に乗せてもよし。メモにしてもよし。使い道いろいろです。紙は正方形でなくても大丈夫。新聞のチラシ等なんでも活用できます。



京都市レクリエーション協会(米津)

あなたは大丈夫？ 腸内環境と健康の密接な関係

そのべ整体院 院長の辻です。

最近 Amazon のプライムビデオにハマってます (笑)

5歳の三女と一緒に「はたらく細胞」と言うアニメを見てると、腸内環境がお話に出てきました。

お話が終わった後に娘が「食べるものに気をつけなあかん」と言ったのがかなり印象に残ったせいなのか、最近患者さんと接していてすごくよく思うことがあります。そうです！ お腹に不調を抱えている方がすごく多いです。

最初は首肩のコリや腰痛でこられている患者さんも、原因を追求していくと胃腸でお疲れが出ていたりします。

患者さんによくよくお話を聞くと、コロナで今どこも出ていけないからどうしてもお菓子を食べてしまう。

楽しみがお酒を飲む事しかないからどうしても飲む量が増えてしまう。

こういった声が多く出ました。

なので今回「なぜ腸内環境を整えると健康につながるのか？」

～腸の働きについて～

解説していきたいと思えます。

ぜひ参考にさせていただき、日常をいきいきハツラツと快適に過ごせるように役立てていただけたら幸いです。

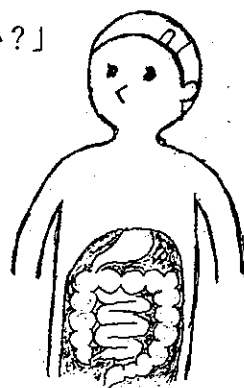
ではまず腸の役割からお伝えしていきましょう！

腸の役割は消化・吸収・排泄・免疫の4つ

腸は驚くほど精密にできており24時間絶え間なく働き、私たち人間の体を支えています。

①消化機能

腸に1000種、100兆個もあると言われる腸内細菌が、人には消化できない食物繊維やオリゴ糖を分解して、エネルギー源にします。



②吸収機能

トランスポーターと呼ばれる専用の取り入れ口によって、糖やアミノ酸、ペプチド、ビタミン、ミネラルなどの様々な栄養分や水分が別々に吸収されていきます。

③排泄機能

縮んでは緩む蠕動運動を繰り返したり、便をスムーズに動かすための粘液分泌ねんえきぶんびつをして、便を体の外へと送り出します。

④免疫機能

病気を防いだり病気を治そうとしたりする働きのことで、なんと私たちの免疫力のおよそ70%が腸で作られています。

では腸内環境が悪くなるとどんなことが起こるのでしょうか？

- ・消化不良になり、上腹部に痛みを感じたり胸焼けや吐き気、さらには食欲不振にもつながります。
- ・必要な栄養素が取り込まれなくなり、生活習慣病や精神の病につながることも。
- ・便秘や下痢になります。

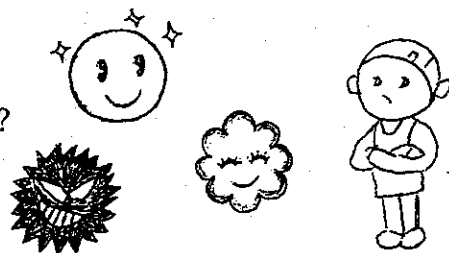
体内の不要物や有害な物質をうまく排出できないと、それらが体内に留まり腐敗し、有毒ガスが排出され、病気の原因となってしまうのです。

・食べ物とともに侵入してきた病原菌やウイルスなどを識別して排泄する力が落ち、様々な病気にかかりやすくなります。

そもそも腸内環境が悪いとはどういう状態でしょうか？

想像しにくいところですね。

この質問を頂く事が多かったので、解説していきます。



腸の中には腸内細菌ぜんだんきんがいてそれぞれ善玉菌ぜんだまきん、悪玉菌あくだまきん、日和見菌ひよりみきんの3つにわかれます。

善玉菌も悪玉菌もゼロになる事はありません。

ですが腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが変わる事はあります。

善玉菌が悪玉菌よりも多い状態が腸内環境の状態が良く、逆に悪玉菌の方が多くなると腸内環境が悪いと言うことです。

簡単に解説するとこんな感じです。

悪玉菌が増えてしまう原因としては、肉などの高タンパク、高脂質の食物の過剰摂取、ストレスや便秘によって悪玉菌が優勢になり腸内環境が悪くなります。

また悪玉菌が増えると肌が荒れたり、免疫力が低下したり、生活習慣病を引き起こしたり、憂鬱ゆううつな気分になってしまったりと様々な症状を引き起こします。

腸は人の体内の入り口です。

食物繊維や、乳酸菌をとって体調を整えていきましょう！

腸は食物を吸収する器官である以上、摂取する食物によって大きく環境が左右されます。

大切なのはビタミン、ミネラルを取ること、そしてビタミン、ミネラルを栄養として体で使うために腸内細菌の餌となる食物繊維や乳酸菌、発酵食品を取ることが大切になります。

また自律神経は腸の働きをコントロールしており、腸と密接に関係しています。

しっかりと睡眠を取ったり、うまくストレスをためないよう適度に発散することが大切です。

ストレスが溜まりやすい時期ですが、好きなことや趣味を見つけていただき、毎日を楽しく過ごしていきましょう！

そのべ整体院

院長 辻 陽平 ☎0771-60-7597

京都府南丹市園部町木崎町正尺 13-2

アーク参番館 104



君の自立

親もとを離れる君には、「自立した人間として生きること」を目指してほしいと思います。

自立とは「ひとり立ちすること」です。

具体的には、次の「3つの自立」を目指してほしいと思います。

経済的な自立

つまり「自分の食い扶持は自分で稼ぐこと」です。

君の今の会社に依存せず、たとえ1人になっても働けるような技術を身につけてください。

君の好きなことを10年間、人の2倍の努力をすれば、君の技術は多くの人から求められるオンリーワンに近づきます。

知的な自立

知的な自立とは「何のためにを自分で考え、自分で学び、自分で行動し、自分で自分を成長させること」です。

君にできないことを他人や会社や社会のせいにししないで、いつも「今のこの場のこの自分から立ち上がることを考えてください。

君のできないことや君の失敗は、君の貴重な学びのチャンスです。

できない理由を並べ、嘆いているだけでは君がダメになります。

自分で「何のために何ができるか」と考え、できることの1つを

自分でやってみれば良いのです。そんな君をバカにして笑う者がいるかも知れませんが、気にしないでやり続けてみてください。

君の成長への偉大な行為は、嘲笑から始まることがあるのです。

精神的な自立

「人や社会のためになることをすること」です。

「自分さえよければ」を判断基準にししないで、「人のためにどうあったら良いのか」と考え生きることです。

君に身につけている「自分本位」は、本能に近いものだから、

これに逆らって生きることには大変です。

だから、事あるごとに「人のため」を意識し、「自分と人のどちらにとっても良いこと」を見つけ、やってみることで。

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 野茶 煎茶

京都府京北町下中町町田1-5-1
TEL 075-858-1001
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

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
MUSHIYONE

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

ちょっと寄れる隠れ家のBAR

自然と暮らす、
自然に暮らす

SOUK(スーク)
020-0120-19-4848
スーク 不動産 | 検索

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
TEL 090-6732-4167 greenail@docomo.ne.jp

< 仲井電気工事商会 >

075 852 0493
inszuan@9929@gmail.com
〒601 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・クラウド

杉 鮮 日本唯一、杉で包む贈寿し

京都 西の詰街道 錦壽司専門店 京北すえひろ

〒601-0531 京都市右京区京北上引瀬町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

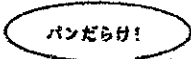
http://k-senta.com/ 


 工房 **仙太**

江口 喜代志

〒601-0913 京都市右京区京北井戸町ケケ131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:sents@silk.plala.or.jp

田中店 外装

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

Gate

CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
DESIGN**

月刊誌「なう」スポンサー募集

(コンセプト)

私たちは京北地域で活動している人たちが

「今、何を考え」

「今、何をしているのか」

「今、何を大切に思っているのか」

「この先何をを目指すのか（どうしたいと考えているのか）」

を京北に住む方々にお伝えし、思いを共有する人がつながることで、この地域の中で心豊かに生きることができれば、またその活動の輪が広がることにつながれば・・・と考えます。自分の「今」を再確認し、成長・活性していけることを目指したい。

誰かのためではなくあくまで「自分自身のため」に活動していきたいという思いでゆるやかに息長く発行することを目指しています。

この度、新規スポンサー様を募集することになりましたので、応援いただける方は、タナカミセ（090-5014-3002）までご連絡をお願いします。

- ① スポンサー料 5,000円（年払6月～5月）毎月広告掲載します。
- ② 広告スペース ヨコ6cm × タテ3.5cm
- ③ 記事掲載料 無料（記事作成にかかる経費は個人負担）

☆私たちのコンセプトに賛同していただける方に広告を掲載させていただきます。

（広告の内容は公序良俗に反しないものに限りです。）

☆スポンサーになっていただいた方には毎月必要部数を郵送いたします。



発行 者：田中眞理・米津由実子・花倉祥代
表紙詩画：ヒューマン・リレーション・センター 三宝 裕氏