

どうせ無理を

撲滅したい！

いつかの星野源のオールナイトニッポンのお話。

ゲストに評論家の萩上千基さんがいらっやっていて、衆議院選挙の話
をされていました。その話の流れで「学習性無力感(※)」っていうのが一
番怖いものだと話されていて、わたしもそれを聞いて共感したんです。

学習性無力感って、例えば、犬を柵の中に入れて、柵に触ると電気ショ
ックが与えられるようにして柵から逃げられないようにすると、いざ電気も
流しません、柵も取っ払いましたってなっても、もうその犬は動かなくなる。
というものです。人も同じで、ずっと理不尽に叱られ続けたり、意思を叩か
れ続けたりしていると、ある時「好きにしていよいよ」って言われても「どうせ
させてくれないでしょ？」みたいな、最初からあきらめている状態なってし
まうということなのだそう。

それを聞いたときに、そういうことってあるなあって思いました。なにか
「やりたい」と思ったことを提案したりお伺いをたてたりして、答えが「ノー」
だった場合、1回のノーではなく、さまざまな「やってもダメだ」を何度も何
度も学ばされてしまうと、もう提案も伺いもやらなくなる場面って結構想
像できたりするし、現実にもそういうことってありません？ 状況が許しても
「もう何をやったってダメだ」を記憶していると、何かをしたいという気持ち
にならない。こうしたい、ああしたいと期待してがっかりするのはしんどい

から、最初から「そんなものはない」ことにするというか……。何もできないというストレスから自分を守るために、何もできない状態をよしとするよう自分をコントロールしてしまう気がします。要するに思考停止しちゃうってことで、そう考えると、学習性無力感って、考えなくなる状態？ どうすれば自分が満足いく状態になるのかを考える以前に、自分がどうなりたいのか、どうしたいかっていうことすら考えなくなってしまう。

希望や期待って、わりと裏切るし、嫌なことばかりが続くこともあって、そのせいで悲しみやつらさを感じることもたくさんありますからね。でも、やっぱり目標や希望があるって、それは明日への活力になるし、明日に期待してワクワクして明るい未来を思い描いたりします。

「どうやったらできるだろう」「どうやったら叶うだろう」と考えたり、ダメだったら「じゃあこうすれば？」「こうしてみようか？」っていう“なんとかやってやるぞ精神”って人生を楽しいものにすると思うし、そんなふうにして私は幸せを感じられたらいいなあ～って思います。

子どもたちには「どーせ無理」だけは言ってほしくない。なんとかしようぜ！ って言えるそんな世の中になって欲しいと選挙を前に感じたことでした。

花 hana

※学習性無力感(がくしゅうせいむりよくかん、英: Learned helplessness)とは、長期にわたってストレスの回避困難な環境に置かれた人や動物は、その状況から逃れようとする努力すら行わなくなるという現象である。(ウィキペディア)



CHECK!

雑誌「あまから手帖」12月号 62ページ ～登喜和さんが紹介されています～

ある日登喜和さんで。

「『あまから手帖』さんに、取材いただきことになりました」

「！」

悠太郎さんの言葉をきいて、牛肉のショーケースを前に、鳥肌が立ちました。

「大人の楽しい食マガジン」関西地方の月刊グルメ雑誌として、創刊37年を迎える『あまから手帖』。

「いつか行ってみたいな…」憧れるお店や、名店のお料理レシピ、手作りグルメレシピなどが満載。

F M ココロ「THE MAGNIFICENT FRIDAY」(マグニフィシエントフライデー)という番組の「あまから手帖 So delish!」というコーナーで、食にまつわる情報を聴いています。

私にとって、とっても身近な『あまから手帖』に、登喜和さんが掲載されるって、本当に誇らしく嬉しい。

掲載の経過をお聞きしたところ…。登喜和さんは、「信州プレミアム牛肉」というブランド肉の仕入れをされていることなどのご縁で、30年来、長野県観光情報センターとお付き

合いされているそうです。そこの職員さんが、2020年登喜和にご来店、悠太郎さんが、「なう」で「信州プレミアム牛肉」を紹介されていた号を、お渡しになったそうです。

そして2021年、『あまから手帖』に「信州プレミアム牛肉」のPR記事が掲載されることになり、牛肉の提供先である登喜和さんの「なうの記事」を覚えていてくださったご縁で、取材店に登喜和さんが選ばれたのだそうです！

女将文子さんと、悠太郎さんの笑顔のツーショットと、登喜和のお料理と店舗の写真が入った記事、是非手に取ってチェックしていただけたらと思います！

ちなみに、登喜和さんの記事の中に「地元ミニコミ誌 なう」という文言が一個出てきます。

ただひたすら前を向いて、コツコツ積み重ねていくと、ときどきこんなご褒美がやってくる…チームなう一同、感謝に堪えません。(眞理)

歩くらぶ活動 ～ウォーキングは一生の仕事～

同じ親から生まれたはずだけれど、似ているところはほとんどなく、乗りたい車から就いてる仕事、惚れる男性のタイプまで、ことごとく異なるお姉ちゃんがいます。

そんなお姉ちゃんが、ウォーキングを始めたのは約2年前。

そして彼女がたどり着いた答えは「ウォーキングは一生の仕事」

そしてそんなお姉ちゃんに勧められ、私が歩き始めて10か月目になりました。

「ウォーキングは一生の仕事」めちゃくちゃ共感しています。

そして最近、お姉ちゃんの身近な人々、私の身近な人々の間で、少しずつウォーキングピーポーが増えてきているのです。じわじわと、感染が広がるように。

この前、LINEでやり取りをしていて、

SNSでウォーキングハッピーの拡散やらへん？

とお姉ちゃんが提案したので、二つ返事で乗りました。

似ていない姉妹が、初めて同じ船に乗って旅に出る感じがしています。

SNSは、どうやっていいのかわからなくて、模索中だけど、紙ベースの「なう」でもウォーキングハッピーを広げていきたいと思っています。

今決まっていることは

名称：歩くらぶ

(歩くLOVE、歩クラブ)

会則：この文章を読まれた方、読んでしまった方は、自動的に会員となります。

積極的に「ウォーキングはこんなにハッピー」を発信してくださる方、読んで密かにウォーキングを楽しまれるサイレント会員の方、いずれも大歓迎！

少しずつゆっくと、ウォーキングを楽しむように、発信していきます！よろしくお願いいたします。(真理)

歩くLOVE

ラジオ体操

COMEDY



毎朝、起きると一番にラジオをつけて、食事や出勤の準備をします。
時間にゆとりのある時は、ラジオから流れてくる「ラジオ体操第1・第2」を行います。

ある日、いつものようにラジオ体操を行いましたが、
「いつもと何か違うな～、今日はなんか体操しづらいなあ～」と違和感がありました。

そしてラジオ体操がおわり、

『本日の体操は担当〇〇、ピアノ伴奏は新人の△△さんです!』

と言われた。

そう、新人のピアノ伴奏者だったので、テンポが微妙に遅かったのです。

その差わずか0.01秒くらいだと思いますが、それでもピアノのテンポがずれるとやりにくい!!

(新人さん頑張ってください!)と心の中で思いつつも、ベテランと新人の絶妙な違いが、こんなところにも出てくるんだなあと感じました。

ところで、「ラジオ体操」って小さい頃から学校で習っているので、ラジオの声掛けだけで、ほぼきちんと体操できていますが、ラジオ体操を知らない人に体操をさせると、とんでもない体操になります。

以前、あるテレビ番組でラジオ体操を知らない外国人3人に、ラジオ体操(音声のみ、映像なし)をさせたところ、3者3様バラバラの体操になり、爆笑したことを思い出しました。

そこで「ラジオ体操第2」を知らない旦那さんに体操させました。

案の定めちゃくちゃな体操で、大爆笑しました。

皆さんもやってみて下さい。

(米津)



「ことす」ランドオポの お知らせ

元京北第一小学校

家庭科室や音楽室、木工室も
使えるように なりました！

愛称は「ことす」。“ことをおこす”、
“ことをなす”をテーマに地域を盛り上げて
いきます。

都市部の企業に勤めたまま、地方へ移り住む「転職なき移住」。「グレートリセット」への社会要請とともに、急速に関心が高まっています。都市部では実現できなかった豊かな暮らし、2050年のカーボンニュートラル社会を見据えた創造や変革。これらのことをおこす「京都里山SDGsラボ（ことす）」が、千年の都を支えてきたここ「京北」に誕生します。

どうぞ
お気軽に
お越しください！

2021年度、
京北在住の方は、
無料でご利用
いただけます。

月-金
9:00 ~ 17:00

ことす

KOTOS

京都里山 SDGs ラボ

KYOTO SATOYAMA SDGS LAB

毎月第4土曜日は
「めぐる市」を開催
します！
出店者募集中です

お問い合わせは...

電話 075-748-1986

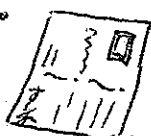
FAX 075-748-1987

X-IL kyoto.satoyama
@gmail.com

担当 福元宏徳
(3476 2301) まで

和を以て知る ♡ 49 ☺ ~ 間 (ま) ~

コロナ禍. いつより増して お客様に お便りを出す事が増えた。
DM というものだけでなく. 今皆様がピンとくるのは SNS の DM ... ?

私の言う DM は おハガキ。印刷はするものの. 一文は
手書きを添えて...  お一人お一人 お客様の
お顔と 思い浮かべながら お伝えした言葉と書く。

今年は 随分 お久しぶりの お客様にも 「どうされてるのかなあ〜」
と 気にたり. おといきつて お便りしてみる事にした。

すると. 思いよりなにかお返事も お電話があり. とても嬉しい
出来事が たくさんあった。

そして この秋. 「切手と贈りたい♡」と 秋のイメージに
切手と注文. このところ あの小さな中に 芸術と 思わせて
くれる 美しさに 惹かれ. 業習きに その 奥味かと加えて 送ることに
ウキウキする. 少し手間と時間がかかるが. それに 生まれる

間 (ま) が 何ともし 楽しい。

そうそう! この「間」 和の文化の中で 時々 登場。



急須でお茶を入れる時に 生まれる間. お茶のお点前. 前に
ひと呼吸おく間. 日本料理の盛り付けにも. 生けたお花

にも. 間がある. どうか 間とは 日本の伝統文化とも
通ずる. 深く意味のあることの 様なので. どうか

握り下げてみようかと...♡ お付合下さいませ。

料理旅館 **すし米**

Syu's Bar
SUSHIYANE





「小豆3粒包める布は捨てるな」

なるほど！

私たちの祖先が、貴重だった綿花を、どれほど大切に使ってこられたのか、想像してみることができます。

「どんな小さな布も、大切に使いなさい」という教えを、
「小豆3粒包める布」と、わかりやすいたとえで表現をされてきたこと、
祖先の皆さま、ナイス！ 楽しい言い方です！

「小豆3粒包める布は捨てるな」

で検索すると、古い着物、野良着などをリメイクして、洋服や小物を作って販売されているお店がいくつかあったり、更には、綿花すら育たなかった東北の方では、着古して、つぎをあてて、もうどうにも使えなくなった服を裂いて、たて糸は普通の糸、よこ糸代わりに裂いた布を織り込む「裂織」という織物が生まれたということが載っていました。

ちょこっと検索してわかった気になってはいけないのですが、知らなかった世界への糸口を教えていただいたなあと、考えさせられています。

SDGsに当てはめると、「12 つくる責任、つかう責任」になるのでしょうか。昔ならば、「そんなん、あたりまえ」ということを、今改めて、地球のために、自分たちのために、考えてみる、やってみる糸口かな。

そして、すし米さんでは、着なくなった着物たちの、晴れ舞台としての活用、更にはおもてなしのひとつとしての行動、尊敬しかない。

だいぶハードルが低くなるのですが、せめて、ユニクロの服は、きちんとお返しして行こうと思います。

もしかしたら私たちはもう、色々作らなくても、「あるものを、工夫する」
「ないところに、分ける」だけで結構生きていけるのかも……。 (真理)

「加齢」＝「老化」じゃない。

～いつまでも若々しくいるためには？～

そのべ整体院 院長 辻です。
今回のテーマは「老化」です。

ギクッとされた方や、私とは無縁のお話です(´Д`)キッ
と思われた方も、知っておいて損はない話です。

ぜひ、最後まで読み進めてみてください。

では、いきます。

歳を重ねればどんな人も老化していく、そんな風に考えている方も多いのではないしょうか？

実は歳を重ねる「加齢」と「老化」は同じではないんです。

例えば、同窓会で久しぶりに出会った友人たちを見渡すと、同じ歳を重ねているにも関わらず「老けたな」と感じる相手もいれば「歳の割に若々しいな」と感じる相手もいませんか？

加齢とは、生まれてから重ねた歳の数ですが、老化とは歳を重ねるごとに体の機能が衰えていくことだと考えました。

加齢は平等に訪れるものですが、老化には個人差があるのです。

戸籍年齢は同じはずなのに、なぜ？

老化のスピードを決める要因は「酸化」「糖化」「炎症」の3つが原因になっています。

「酸化」と聞くと分かりにくいかもしれませんが、切ったリンゴを放置していると変色したそんな経験はありませんか？

これは空気中の酸素に触れたことが原因で「酸化」したためです。
この酸化と呼ばれる現象は、食べ物だけでなく私たちの身体でも起きています。

生きていく上で必要なものは酸素です。

水は3日なくても脱水症状を起こしながら何とか生きながらえることができますが、酸素がないと3分と持つことができません。

そんな大切な酸素ですが、体の中に取り込んだ酸素の内、わずか数%ですが活性酸素と呼ばれるものに変化してしまいます。

この活性酸素が私たちの細胞を酸化させる力があります。

体内で活用しきれなかった活性酸素は、老化やシミ、動脈硬化などの生活習慣病の原因となり日々の生活を脅かします。



そんな奴らから私たちの体を守ってくれる、抗酸化酵素と言う成分を多く含んだ野菜を取ることが重要です。

トマト、ほうれん草、にんじん、ブロッコリーに多く含まれております。
意識的に摂るように心がけてみてはいかがでしょうか？

次は、「糖化」です。

糖化とは食事などからとった余分な糖質が体内のタンパク質と結びついて、細胞等を劣化させる現象のことです。

まずは糖化を抑えるため1日あたりの糖質量を控えていきます。

ポイントは、極端に制限するのではなく、急激に血糖値を上げない食品を選ぶことがポイントになります。

クッキーやチョコレートなどのお菓子は急激に血糖値を上げる食品の一例です。
こうした食品を普段の生活から少しずついいので減らしていきます。

白米や果物は食べ過ぎ注意ですが、摂取しても大丈夫です。

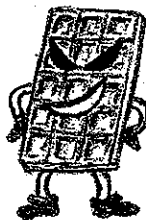
糖化は老化と病気の大きな原因になってきますので、注意したいポイントです。

次に「炎症」です。

炎症と言えばどんなことが思い浮かびますか？

炎症には急性炎症、慢性炎症2種類あります。

捻挫や打撲お怪我の際には、必ず炎症が起きますが、
これらは体を守ろうとする機能の1つです。



では、なぜ炎症が老化と関わりがあるのでしょうか？

炎症は、異常が起きた箇所に対して免疫細胞を集める役目を持っております。

その際、免疫細胞は活性酸素を生み出し、その異常を治そうとします。

急性炎症であれば異常が治れば炎症にブレーキがかかり元の状態へと戻っていくのですが、
慢性炎症の場合だとこのブレーキが効きにくく、活性酸素を出し続けてしまうのです。

これが老化を進める原因の1つ、炎症が関わっている理由です。

以上3つの酸化、糖化、炎症を遠ざけるためには食生活、適度な運動、睡眠が大切です。

なかなかお忙しくて運動ができなかったり、なかなか睡眠時間をとれない方も中にはおられる
と思います。

できる範囲内でいいので家の中でストレッチをしてみたり、なるべく早く寝るように準備を
していただいて睡眠にちょっとでも早く入って
いただけるように意識してみてください。

そのべ整体院 院長 辻陽平

//



ハイタイ、チューウガナビラ！（どうもこんにちは！）ウチナー（沖縄）“なう”
「ウチナーンチュ（沖縄の人）の生活に馴染んでいる旧暦と信仰」

についてお届けします。

★新暦（明治5年12月2日の翌日を明治6年1月1日として採用）

・太陽暦 太陽の軌道の変化を基準—1年365日（4年に一度1年を366日にして調整）
 年中行事は、農業・漁業と深く関係していて、満月を重要な行事を行う目安とされている。

★旧暦

・太陰暦 月の満ち欠けの変化を基準—

1年354日（ひと月29日か30日）

新月から新月まで約29.5日

（大体1日は新月に、15日は満月となる）

・太陽太陰暦 約19年に7回（3年に1回）

1年を13か月にして、

ウンチチ（うるう月＝同じ月が2回続く）を設け、

季節のずれや日々の歪み等を調整する。

（令和2年に“うるう4月”あり 次回令和5年に“うるう2月”がある）

—旧暦が生活に浸透—

黒 大守 22 11月19日 子のえにフ 冬至	白 赤口 23 11月20日 子のとみ 冬至	28 火 大 好 49% 庚戌 (かのえい) ● 旧 11月25日 辰朝 満 01:17 09:29 13:04 16:00 14:04 20:45 16:04 21:01
↑ かんた 手巾長 →		29 水 赤 好 49% 辛亥 (かのえい) ● 旧 11月26日 辰朝 満 02:53 08:42 14:20 16:00 15:01 21:51 16:01 21:01
		30 木 先 勝 50% 壬子 (かのえい) ● 旧 11月27日 辰朝 満 02:16 09:51 14:16 16:01

※図みにお給料は、新暦扱いです。

★信仰 太陽（ティダ）神・火神・「御嶽」・ユタ・・・（沖縄独自の信仰）

ヒヌカン（火の神） 日常の信仰 台所に神棚 「家の守り神」「家族の守護神」

ヒヌカン、仏壇（トートーメー）の順で報告や祈りをする。

1日（チーータチ・朔日）と15日（ジューグニチ・望月）の御願（ウグワン）

祖先崇拜・仏壇・トートーメー（仏壇の位牌） ウートートゥ（手を合わせて拝むこと）

★冬至（トウンジー）12月22日（木）

「トウンジージュージー」炊き込みご飯を作り

ヒヌカンや仏壇にお供えし、家族で頂く。

健康と子孫繁栄を願う。

普段のジューシー（豚肉・椎茸・人参・

蒲鉾・ひじき）にターンム（田芋）を加える。



12月（シワシ）

平均気温（那覇市）18.7℃

沖縄季節暦 冬（12/2～1/1）

日出 6:59 日没 17:37



★1月の年中行事

○1月10日（月）旧暦12月8日 鬼餅伝説が由来

ムーチー 鬼餅 子供の健康や邪気払いを祈願する。

楕円形の餅をサンニン(月桃)の葉っぱなどで包んで蒸して作る。

サギムーチー(子供の歳の数, 紐で結んで軒下に吊るす)

○ 1月26日(水) 旧暦 12月24日

ウグワンブトウチ 御願解ち

一年間に叶えられた願い事等に感謝し, 諸々の願を請い下げる日。

ヒヌカンのお送り(上天の拝み)ヒヌカンが上天し, 天の神様に一家のことを報告する。

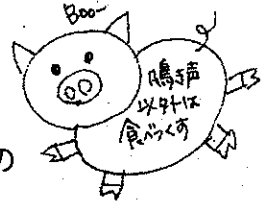
1月4日ヒヌカンのお迎え(下天の拝み)となる。

○ 1月31日(月) 旧暦 12月29日または, 30日

トウシヌユール 大晦日

お正月用の飾り付けを済ませ, ヒヌカン・お仏壇(祖霊)に家族の一年間の無事を感謝し, 良い年を迎えられるように祈る。

仏壇には, お赤飯・ソーキ汁(豚の骨付きあばら肉と冬瓜等)と酢の物をお供える。



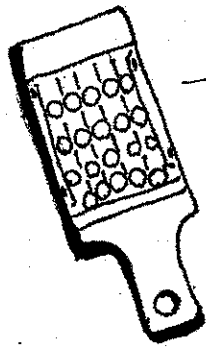
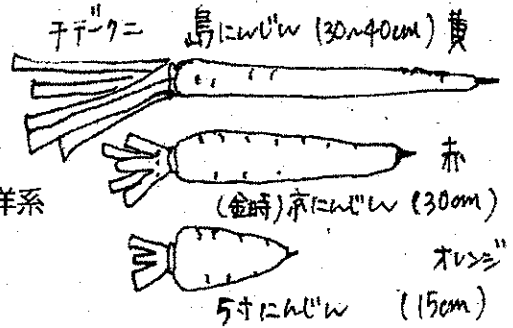
★沖縄独自の記念日

○ 12月12日(日) 島にんじんの日

いい(1)にんじん(2)いい(1)にんじん(2)の語呂合わせ

(チデークニ)島にんじん・京にんじん(金時人参)→東洋系

西洋人参(五寸にんじん)→西洋系



一家に1ツ
にんじん
しりしり器
bamam 文
Samam 文
あいまーあ!

にんじんシリシリ (基本)

千切りしたにんじんを

フライパンで1分ほど炒め

油を入れて更に中火で炒め塩少々

しんなりしたにんじんを中央に集めて

塩一つまみ入れた溶き卵をその上にゆっくりかける

卵が固まってきたら裏返し出来上がり~

※シリシリ 千切りのこと



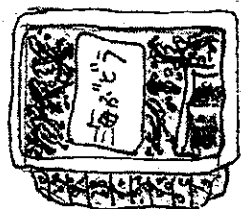
○ 12月23日(木)

海ブドウの日 房・ふさ・ふさ...ふ(2)さ(3)

スーパーや道の駅では, お手頃価格のものがあります。



冷めたいでね。



ニーフェーデービル(ありがとうございます) 来年マタヤーサイ(またね)

ながさわまさみヤイビータン(ながさわまさみでした)

「パンダフルデー」^{楽しく}動いた日のコト

「お母さんは大きくなったらピカチュウになりたい」
「よく頑張った！ってほめてもらって、ちょこんと肩に乗りたい」

ポケモンを観ていたころ、よく言っていた。

(お母さん大きいし無理やん。)
(大きくなったらってもう大きいやん。)

きっとそう思っていたであろう息子たちがポケモンを観なくなって、
残った願いは、そう！「きぐるみ着たい」ってこと。(涼しいときに)

その長年の夢が！なんと！10月31日になんてしまった！
弓削の旧・京北第三小学校でのイベント“ハロウィン灯籠ナイト”で。
息子に頼みこみ大きめ衣装を調達し、
みんなの人気者かわいいパンダのイメージばっちり♪

さあ！全身着ぐるみではない、かぶりものパンダでいざ！

とにかく。 **しあわせ** でした…

願いかなってパンダになれたから？

動きがミッキーの100倍カワイイってほめられたから？

写真撮ってくださいって言われたから？

それもあるけれど。

「オキシトシン」

気持ちが安らいで、人にやさしくなれる「幸せ脳ホルモン」が、
たくさん分泌されたのね、きっと！

オキシトシンを出す6つの方法は

- ◆マッサージする&うける（信頼ある関係の相手とのスキンシップ。子供を抱きしめるのもいい。）
- ◆人に親切にする。（見返りを求めないことが大切。）
- ◆感動する。
- ◆親しい人と話す。（近い距離で実際に声を聞くとスキンシップ効果がある。）
- ◆感情を表に出す。（怒りや悲しみをためこむとオキシトシンの出が悪くなる。親しい人にグチをこぼすとか。）
- ◆ペットをなでる。

そう。子供も大きくなってさわれば逃げられるし、うちにはペットもない。



でもパンダになって子供さんには喜んでもらえて感動したし、お母さんたちには(いつもおつかれさま)って気持ちをこめてスキンシップ。

「ハグされるなんて久しぶり!」「大人になって頭なでられたことない。」って喜んでもらったけれど、いえいえ私の方こそ、幸せを頂きました。こちらこそありがとうございます!!

しかし。

闇夜に浮かぶ白いパンダの顔。

ぶかぶかのイメージのオーバーオールもむなしく長身になってしまった姿。

小さなお子様を怖がらせたことは本当にごめんなさい。ここでおわびいたします。

後日、私より息子がかぶる方がカワイイと言われ悔しかったから次回こそ!

またやるの? by 息子

いきいきキレイ をめざして♪

食べるもの・食べ方を考えたり、楽しく動くことを増やしたいというお話しでした。

べっぴんかしー花 (いつか) まぶちみか

何かを発見する時

人が大事なものを発見する時は、大事なものを失った時です。
人が工夫をし、新たなことを生み出す時は、とても困った時です。
人は、満ち足りている時や、安心している時には何かを見つけようとはせず、何かを生み出そうとはしません。

このように考えると、大事なものを失うことや、とても困ったことが起きることは、マイナス要素ばかりではないことがわかります。

私は、困ったことが起きると、「もしかしたら、これは良いことかも知れない」と思うことにしています。
とても大きな困ったことが起きた時は、「これは、神様が私に与えた試練かも知れない。これを乗り越えた時に私は成長している！」と信じて頑張ることにしています。

人間だから、嘆いてみたり、愚痴を言って発散することも必要です。でも、それだけでは何も解決しません。

誰かに言われて、仕方なくやっているのでは楽しくありません。どうせやるなら、自分が「やるぞ！」と決めて、関係する人を大切にしながら、今の自分にできるやり方で頑張れば良いと思います。気がつけば、人に助けられたり、新たなことが生まれたり、自分が少し成長していることがあります。

「大変」は、大きく変わることです。
だから、「チャンスの時」としてとらえることもできます。
Change（チェンジ）の一文字を変えると、Chance（チャンス）となります。
私にとってのこの一文字の違いは、大変な時にこそ「もしかしたら、これは良いことかも知れない」「これは、神様が私に与えてくれたチャンスかも知れない」と思うことです。
とは言っても、現実の私は、前向きに考えられず、オタオタすることもよくあります。

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和



山の家具工房
WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F 1st FLOOR 人と木
2F BOOK ROOM ほんのひととき

TEL 075-853-7039
http://www.yama-kagu.com

京 京北の地元野菜
煮 京都産の野菜
庵 おいしさを
おとす料理です

京小豆もち
そば

TEL(075)八五五10301
URL http://kyokuban.com/

京都市右京区京北下中町四一五-1
京北発祥

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

ちよつと寄れる臨らSのBAR

Tel.090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434

open21:00-close24:00 遅遅ある!

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



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 0193
inazuma929929@gmail.com

〒601-0271
京都市右京区
京北熊田町松ヶ下 17-2

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

DMY GNE

杉鮎 日本唯一、杉で包む鮎寿司

京都 西の鯖街道 鮎寿司専門店 京北すえひろ

〒601-0331 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




http://k-senta.com/ 

 工房 **仙太**

江口 喜代志


〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘ヶ布131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silk.plala.or.jp



タナカミセ
田中店

Gate

CREATIVE SPACE



**SATOYAMA
DESIGN**

そのべ整体院 

お問い合わせご連絡は、お電話かLINEにて
お願い致します。


TEL 0771-60-7597


腰痛 のことなら
京丹波町の
たにやま鍼灸整骨院
0771-82-2202

【お米つかいのパン菓子工房えむえむ】から再出発！

グルテンフリーミックス粉で
いきいきキレイを応援



べっぴんかし
一花
いつか



**べっぴん
ミックス**
お話しはこちら♡
まぶちみか

毎月朔日発行
発行者 米津由美子・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

編集で、みんなの記事を読んでいたら、「あうあう(共感)」、「そうほんや(納得)」
ワクワク楽しい気持ちになりました。平成25年から始めた「何」も
内容濃く、自信を持て(?)お届くべき情報紙になりました。
いえ、手紙まで成長し続けよう!! 来年も宜しくお付き合い致します。(*)