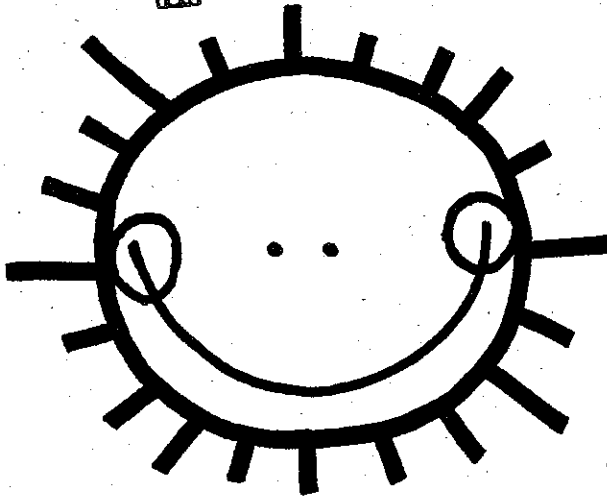


不安定な生活
 取り除く
 単純化する
 七宝 絵
 住子 十 下
 裕



な
 ら



第109号
 発行者
 千ムナウ

目次

6月

hana	・・・16時間断食	2-3
COMだより	・・・右利き、左利き？	4-5
タナカミセ	・・・和を以てなす番外編 「京北観光お助けマップ」作成ものがたり	6-8
すし米 & Syu's Bar	・・・和を以て知る (52)	9
そのべ整体院	・・・キムチで健康に？！	10-11
ながさわまさみ	・・・6月の沖縄独自の記念日・休日	12-13
三宝裕のひとりごと	・・・1番だけがえらいのではない	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

16時間断食



ゴールデンウイーク明け、軽い気持ちで始めたことがあります。

その名も「オートファジー」

ご存じでしょうか。2016年には、オートファジーの研究がノーベル賞を受賞されたそうですよ。恥ずかしながら、私はぜんぜん知りませんでした。

オートファジーの何がいいって、アンチエイジングとダイエットが両立できるというのです。しかも割と簡単なんです。すごくないですか？

で、オートファジーとは？

ギリシャ語で、オート(自分を)+ファジー(食べる)という意味、細胞が自分自身を食べる「自食作用」のことだそうです。

あまりよくない細胞を食べて新しい細胞に生まれ変わるらしく、その仕組みをオートファジーと呼ぶそうです。

私が始めてみたオートファジー。それはシンプルに「16時間断食」です。

16時間の断食中以外は何を食べてもいいし、断食中も飲み物はOKというのだからサイコーじゃないですか。大好きなラーメンだって我慢する必要がないのです。昔から食べることを我慢するのが無理な性分で、食べすぎたときは運動でなんとかするしかなかったのです。ただこの年になるとちょっとぐらい運動したって元に戻らなくなって、もうしょうがないやあっていたんですよね。

そんな中、出会ったのがオートファジー！

私の場合、夕飯を20時までに済ませるようにして、次の食事を昼食にして16時間程度は食べないというやり方です。

始めるきっかけは好きなアーティストがラジオで話していたからなのですが、くいついた理由としては、16時間何も食べないと胃腸が休まり体調が良くなることでした。別に体調が悪いというわけではありませんが、以前から時々断食をすればデトックス効果が大きいというようなことは耳にしていたし、でも断食はハードルが高くて手をだせなかったというだけです。そんなときにオートファジーを知って、朝食を食べないぐらいは平気だわと思いはじめたのです。

胃腸を休ませてあげられて、なおかつ空腹の時間が続くことで脂肪が分解され内臓脂肪とサヨナラできる、生活習慣病や感染症、お肌や筋肉の老化を抑える効果が期待できるとのことだったので、迷うことはありませんでした。

考えてみると、いつもは朝起きてまず白湯を飲み、そのあとリンゴやバナナと豆乳ラテにヨーグルト、それとごはん(白米とおかず)というのがルーティーンで、こうやって書いてみると結構食べていたのだと実感。

それを朝は白湯を飲むだけにして、あとは散歩後のお茶ということにしてみました。オートファジーを2週間続けてみて、特に体調に変化はなかったのですが、実は「朝食を抜くのはよくない」「3食バランスよく食べるのが良い」という私の中の常識が頭から離れず、今、大学で栄養の勉強をしている娘にも抜かんほうがいいでって言われ、少し気になってしまい……今は、豆乳ラテだけ飲んだり、休日は朝食をとったりしています。それってカロリー摂取しちゃうわけ(汗)「これでいいのか?」となっております。

なんとなく始めちゃったオートファジー。さてさて、これからどうなっていくますかねえ〜(笑)

花 hana

comedy

右利き、左利き？

ラジオで耳にしました。

魚も利き手(体?)があるそうです。

獲物を捕獲する時、右から攻めるか、左から攻めるか？

その魚によって捕りやすい方向があるようで、左右違うとのこと。

(生まれて初めて獲物を捕獲した向きが、大きく影響しているようです)

最近、研究結果が発表されたそうです。



介護の場面でも、利き手・利き足が影響することに、最近気づきました。

ヘルパー訪問先で、着替えの介助を行いますが(麻痺等がない健康な方の場合)

「〇〇さん、袖を通しますよ」とシャツの袖を右手に通そうとすると、左手を上げられました。とりあえず右手から袖を通してもらいましたが、何となくぎこちない。

その後も何度か右手から通そうと声掛けしましたが、なぜか毎回左手が上がりました。

そこで、袖を通す時に左手から通してみると、すんなり通ったのです。

利き手利き足が影響する様で、本人が上げられた腕や足から通すようにすると本人も動きやすいのか、比較的スムーズに介助できる事に気づきました。

私も小さい頃、左利きだったようで(昔は左利きは行儀が悪い、と直された人が多かったようですが)気がつけば、お箸・包丁・鉛筆を持つのは右手、ハサミを使う・ボールを投げるのは左手です。

バレーボールやバドミントンでは、どちらの手で打つのか、ラケットを持つのか悩む時がありますが…

お題からは話がそれますが、介護の仕事は「感情労働※」と呼ばれており、高齢の方・障がいをお持ちの方等とコミュニケーションを図りながら支援をする中、色々な感情が生まれてきて嬉しい時もありますが、その場から逃れたい、とストレスが溜まることも少なくありません。

そんな私も、気がつけばマイナス思考のストレスが溜まり、仕事以外の時間は「介護」から離れたい!と思ってしまい、講習会に参加したり、仕事関連の本を読んだりすることからも離れつつありました。

しかし、疲れ果てた中で出てきたのは、「嫌な感情や苦手意識はどこから生まれるのか?」という気持ちでした。

そこには、病気や障がいに関する知識や理解が少ないから「苦手だな~」とか「不安だな~」という感情が出るのかも…?と。

そこで、「介護とは?」ではなく、利用者一人一人の病気の症状や障がいの状況に焦点を当てて、自分なりに知識を深め、理解する心がけを始めました。

すると、訪問先の利用者の方一人一人が具体的に見えて、不安感や苦手意識も軽減されてきました。

20年以上も介護の仕事をしていて、「今さら」と恥ずかしい気持ちですが、なうのsponsor様の記事や、周りで関わって下さる方々のアドバイスから気づきを得ることができ、「感謝」の一言に尽きません。

皆さまに「ありがとうございます。」と思う今日この頃です。

私のストレス解消方法は

「運動(ジョギング)」「畑仕事」「時代劇鑑賞」の3点セットです。

休みの日にこれら3つがこなせた時は、最高の気分です。

ストレス解消方法を見つけるのも、仕事を長続きさせる方法ですね。

そうそう、NHKBS プレミアム「大岡越前6」
のご視聴、よろしくお願いいたします!!
5月13日より毎週金曜日 20時放送中
東山紀之主演、堤大二郎も出演



(米津)

※『感情労働』とは

お客さんに対して心理的にポジティブな働きかけをして報酬を得ていく労働。

求められる一定の感情表現があり、その表現が業務の質や成果を決める。

肉体労働・頭脳労働に並ぶ労働の分類 (RELO 総務人事タイムスより引用)

和を以てなす番外編

おもてなし、ころくばり、
やさしさ、そしてありがとうの

「京北観光お助けマップ」作成ものがたり

もしも私が旅に出て、知らない駅に降り立って、知らない街を歩くとしたら。やっぱりその街の地図が見たい。バッグに入れて持ち歩き、宿に入って地図を広げて、明日の予定を考えて、そして地図を見ながら散策したい。

修子さんのそんなおもいから始まった京北観光お助けマップ作りの旅。

その旅は長く、いろんなできごとに右往左往し、浮いたり沈んだり。それでも仲間たちと共にオールをこぎ続け、みんなの声援を浴びながら、ゴールに到着されました。

そして、「地図の完成」というゴールは、そこで終了ではなく、主張発表大会への道と、「京北を観光の街に」という動きへの足がかりとなり、新しいスタートに繋がっていったのです。

これからも続いていく、そんな物語をちょこっと紹介させていただきます。

「京北観光お助けマップ」「グルメマップ」づくりの道のり

料理旅館の女将さんという仕事柄、お客様から「どこかこの辺で、いいとこない？」そんな質問をされる機会が多かった修子さん。

「このマップを見てもらったら、いろいろいいところ、探していただけますよ」と言いたくてたまらないのに、「このマップ」が京北には存在しない。

いつか「これさえあれば、京北を旅できる」というマップを作りたいとおもいを秘めておられました。

「今ごろ、マップ？ そんなん、いる？」と言われたりしながら(笑)、紆余曲折をへて、3年前に京北商工会女性部で副部長をされたときに、実行委員会を立ち上げ、女性部の事業として、「京北観光お助けマップ」作成に取り組みされました。

「観光客の方にとって、親切なマップ」を目指して、活動が始まりました。黒田、山国、弓削、周山、宇津、細野、各地域の実行委員がそれぞれの地域をくまなく調べ、連絡をとり、趣旨を説明し、マップへの掲載に協力をお願いしていきました。

さらに、桜や紅葉の情報に特化した「季節満喫編」、歴史や文化を紹介した「歴史探訪編」という2種類も、別紙で作成(半透明の紙に印刷されていて、本編に重ねて見ることができるスグレモノです)。

京北には観光協会がない、ということにも配慮して、「観光お助け店」も設置。観光客

は、そこでマップを手に取り、わからないことを質問することができます。

観光業に直接関わりのない事業所の役員さん、女性部員以外の協力者、色々な人がこのマップ作りに関わられています。

「女性部といっても、全員が観光に関わっておられるわけではないし、女性部の取り組みとして、このマップを作るというのは、部員の温度差が出るかも知れない」修子さんには、最初そういう心配があったそうです。でも、「女性部役員の皆さんの京北愛が勝っていて、それは取り越し苦労にすぎなかった」そうです。

きっといろんな人、いろんなことに心を配って活動をされていたことが、皆さんにも伝わっていたのだと思います。

「かわいくて見やすい感じに仕上げてもらってるやん。このマップは、印刷物としてのマップというだけじゃなくて、『京北に来てくれてありがとう。また来てね』というおもてなしの気持ちをあらわしたかった。だから、お助け店の人の顔写真を載せる、ということにもこだわってん」

「全部自分たちの足で歩いて集めてきた情報だということ、足で歩いてきたから、改めて京北の良さを発見できたことも、いっぱいあるねん。そういう気持ちのこもったマップやねん」

本当に、修子さんの熱意とおもい、共に活動してこられた皆さんの理解とおもい、これが一緒になって、気持ちのこもった、あたたかいマップになったのだなあ……。

そして翌年には、部員から声が上がり、マップ第2弾として、「グルメマップ」も作成。

道のりは続く、ひろがる

ふたつのマップは、道の駅など京北のあちこちと、京都駅にも設置されています。

そして、女性部で調べたマップの情報データは、京北自治振興会のホームページ「京都京北ナビ」にも使われています。

それからさらに、京都市や、旅行業者、商工会で取り組まれた「観光グリーンツーリズム事業」へと発展していきました。

コロナ禍、マップを配り歩くことができにくい時期が続きました。それでも2年にわたり、マップ事業を継続されたこと。少しずつ、人の動きが許されるようになり、マイクロツーリズムをはじめとして国内観光のよさが再認識されるようになったこと。そんなすべてのことが重なって、「京北って、実は観光資源の宝庫なんじゃない？ 観光で、

もっとやっていけるんじゃない？」そういう視線が向けられ、スポットが当たりはじめてきたのかな、そんな話もされていました。

京都府商工会女性部連合会「主張発表大会」へ

京北商工会女性部は、京都府商工会女性部連合会に所属しています。

毎年開催される連合会主催の「主張発表大会」では、中部ブロック代表として、今年4月26日、修子さんが代表として「女性部活動と地域振興・まちづくり～女性部が京北を繋いだ京北観光マップ作り～」というタイトルで、マップ作りの活動を発表されました。

修子さんによると、「自分のおもい、かけてきた時間、作った過程、多くの人々の力、熱い気持ちがあふれすぎて、あれもこれも伝えたい、と最初に書いた原稿は、ノート1冊分になってん。もう伝えたいことがありすぎて！ それを、限界まで削って、会員さんに聞いてもらって、さらに削ってもらって、やっとできた原稿やった」そうです。さらにその原稿を見ないで発表された10分間のスピーチは、とんでもなく感動的だったと、本番当日、応援に行かれた方にお聞きしました。

そして結果は最優秀賞!! 9月に開催される近畿大会への出場を決められました。目せ全国大会!!

「やっぱり、人ですね」

この記事を書くにあたり、修子さん、そしていつも修子さんと共に歩いてこられた京北商工会経営支援員の藤原さんに、たくさんお話を伺い、たくさん資料を提供していただきました。心より、感謝申し上げます。

自分も、一実行委員として、自分の暮らす山国地域を歩き、ほんの少しマップ作りに参加させていただいて、改めて知る地元のよさ、新しい出会い、人のつながりを実感させていただきました。

「やっぱり人ですね」あらゆる場面で感じました。

「ただの印刷物ではない、人々のおもいがこめられた、やさしさとありがとうのマップ」だからこそ、配布物として完了したのではなく、多くの人が手に取ってくださり、次のステップへの原動力となって歩いていっている。そんな気がします。

ありがとうございました。(眞理)

和を以て知る 520 ~ 塩梅 ~

新緑の頃、すし米の板場には 山椒 (木の芽煮) の香りで充滿はす
山盛りの山椒の葉を炊く香りは それだけで喉が渴く程で可

ある春の事...

「(木の芽煮は) これはあての仕事♡」とすしと言つては先代女将が。ふと、

「傍地んを炊いてやるか？」と言つてくれ。(また——!!!)と内心、

「ハハハ」と喜んで、義母の言葉と、鍋の中の景色と逃が可かのかと、
必死で見聞かしていた記憶があります。

その次の年、何度が見てもらいたがら一緒に炊かせてもらい、これが最後
そのまた次の年、一人立ちとばりました。

本当に良かった。つくづく思います。

直接教わる事が出来たからです。

他にカ口伝えてしか残つていふものがたくさんあります。

それらはレシピが残つていたとして それだけでは伝わらぬ あんぱい というものが
あります。

《あんぱい感じ》《あんぱいくらい》《あんぱい加減》と、感覚を頼りに可と可不可。

あんぱい

塩梅と書き、全国共通の言葉だが可
食酢の「ふ時代」、料理に梅酢を使用していた当時、
塩と梅酢の味加減が丁度良いと「良、塩梅」と
表現していたことが語源。

意味としては、料理の加減、具合、程あいとあります

具合、程あい... うんうん (っり) 可

何かと伝えいく上で、長い年月を経て作り上げられてきたものは

そのものに込められた あんぱいも含まれる事が前提なのは

たふでしょうか。きつちりと、正確にも大団に可、

いいあんぱいを見つけられるにはある程度の熟練具合を求められる
のかなと思います。

まだまだ迷いのある私ですが、いいあんぱいを見つけられる可、

安定したふへ♡と改めて感じに春にばりました。



料理雑誌

すし米

Syu's Bar
GUSHIYONE

追記

「ええあんぱいだな〜♡」は 京都弁? 関西弁? と

思っていたのは 私だけでしょうか... 0

キムチで健康に?!

～実は、キムチって超優秀な発酵食品なんです～

そのべ整体院 院長の辻です。

最近お腹の調子が悪い患者様が増えております。

お腹の調子が悪さを自覚していなくても、題名にもあるようにキムチを積極的に取り入れていただくことで、腸内を整える事ができるだけでなく、様々な効果が期待できます。

免疫力の向上 腸内環境の改善

感染症の予防 生活習慣病の予防

うつ状態の改善 安眠効果

疲労回復効果 美肌・老化防止効果

ダイエット効果 などなど、、、

いい事ばかりなので、

出来そうな事からチャレンジしてみてください。



では、まずはキムチが他の発酵食品より優秀なのかご説明しましょう。

キムチは発酵食品の王様とも言われる程の食品です。

キムチは野菜・塩・唐辛子・魚介塩辛・ニンニク・生姜などを使用した漬物の1種です。

作られるきっかけとしては、極寒の季節を乗り越えるための保存食として作られ始めました。

その為、キムチには特に乳酸菌がたくさん含まれているのと、乳酸菌が活発に動く為のお助けマン「酵素」も含まれていて両方を効率よく摂取できて、野菜に含まれる食物繊維が乳酸菌のエサとなり腸内でしっかり働いてくれます。

唐辛子に含まれる「カプサイシン」・生姜に含まれる「ジンゲロール」には新陳代謝を促進させ、体温低下を防ぐ事ができます。

栄養価も高く、免疫力の向上と肥満防止にも役立ちます。

ただし、1つ注意点があります。

乳酸菌や酵素は非常に熱に弱い為、加熱調理をしてしまうと、死滅・変形してしまい本来の力を十分発揮できなくなってしまいますので要注意です ▲

あとは食べる時間帯としては、腸内の消化吸収と排泄が穏やかになる「夜」がベストです。

あと気になるのが、食べたあとの口臭じゃないでしょうか？

「食べたいけど匂いが気になる、、、」という方も少なくないとおもいます。

まずは基本だと思いますが、歯磨き・舌磨き
後はリンゴを食べる。

リンゴに含まれるリンゴ酸が口のキムチ臭さを
取ってくれます。

100%のリンゴジュースでも OK です。



レモンや梅干しなどの酸っぱい物に含まれるクエン酸は胃の中の匂いを消してくれます。

次の日仕事がある、デートに行かないと行けない、などでもこれでかなり匂いは軽減できます。

キムチで腸内環境を整え、食欲が減る梅雨や暑い夏を乗り越えていきましょう。

そのべ整体院 院長 辻 陽平

TEL:0771-60-7597

住所:南丹市國部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104



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”

「6月の沖縄独自の記念日・休日」

についてお届けします。

★かりゆしウェアの日(1日)

「かりゆし(嘉例吉)」=めでたい・縁起の良いこと。
ワイシャツとネクタイに代わる夏期の服装・正装。

① 沖縄県で縫製 ② 沖縄らしさを表現したものと定義されている。



かりゆしウェアの証(4種類あり)
沖縄県衣類縫製品協会の組合が
1年毎検査、資格の有無等を確認し、
認定。タグを発行する。

昭和45(1970)年 沖縄県観光連盟が、アロハシャツに負けない、沖縄らしい「おきなわシャツ」を販売。

アロハシャツ 1930年10月初頭
「着物をシャツにしてくれ」と和柄の
着物をシャツに仕立て直したものが
起源の1つとされている。

ハワイには、カラフルな生地を
用いる工場がなかったのど
アメリカンエッセンスで作り出した。

かりゆしウェア → トロピカルウェアを経て

平成12(2000)年 6月「かりゆしウェア」に統一、7月の「九州・沖縄サミット」で各国首脳が着用したことで以降急速に普及。

5月15日(日)に行われた、沖縄復帰50周年記念式典で、岸田首相が着用されていた衣装は、5月11日に3年振り(新型コロナウイルス感染拡大で中断)に県から寄贈されたものである。
(首相→紺色の麻製・官房長官→グレー・沖縄担当相→鬮牛柄)

6月最初の定例閣議では、全閣僚が着用し「かりゆし閣議(平成19(2007)年から今年で13回目)」が行われる。かりゆしウェアの良さやクールビズにも使えることで、沖縄産業振興にも役立つことが期待されている。



現在もデザインや形、
素材の多様化など時代と
共に変化している
(長袖や七分袖、喪服用なども有)

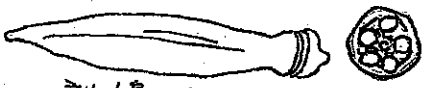
その他県内では、製作・販売されているウェアは、「かすりウェア」「宮古島ウェア」「琉球紅型ウェア」などであり、織りや染めなど伝統工芸品を活用している。

★オクラの日(6日) 宮古島市 6・6 ムツムツ(ねばねば) *うるま市 7月7日

原産地 アフリカ 生産時期 4月~12月 旬 6月~8月

「okra おくら」英語が語源
胃や腎臓、肝臓の機能向上の働きがある。

ネリ(島オクラ)は、粘りが強くほんのり甘く柔らかい。



ネリ(島オクラ)
角がはりのじ 筋が硬くてやわらぬ。

角オクラがすぐ硬くなるのに対し、ある程度(15~16cm)大きくなっても柔らかい。
 県外向けには角オクラが、県内向けに丸オクラを少量出荷している。
 (形にバラつき、見た目が少し劣るので、県外には殆ど出荷されない)
 品種 沖縄交配 極早生多収の角オクラ「フィンガー5」などあり。



★慰霊の日(23日)

沖縄戦終結(昭和20)から16年が経った昭和36(1961)年、琉球政府立法院は、「住民の祝祭日に関する立法」において、沖縄の戦没者の霊を慰め平和を祈る日として「慰霊の日」を6月22日に制定した。

昭和40年 事実を再調査した結果「慰霊の日」を6月23日に改める。

昭和49(1974)年 復帰後に県独自の休日の為、休日から除外されたが、沖縄県の条例により沖縄県独自の休日となる。全県で正午の時報と共に黙祷を捧げる。

糸満市の平和祈念公園では、「沖縄全戦没者追悼式」が行われる。

★うたの日(24日)

2001年に沖縄から始まる。

年に一度だけでも「うた」そのものを主役にして、みんなで感謝する日を作ろうじゃないか!と作られた日。

そして、その感謝の気持ちをみんなで示そうじゃないか!という気持ちで開催しているのが「うたの日コンサート」...6月24日以降の土曜日か日曜日に、(東京・大阪など地域に根ざして)開催されている。

~ながさわの沖縄「なう」~ 新コーナー(笑) 沖縄初プロスポーツチームの紹介

○琉球ゴールデンキングス (プロバスケットボールチーム)

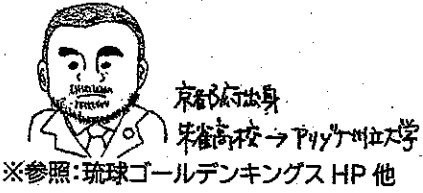
・BJリーグ時代 平成19年設立(2007~2016) 略称「沖縄」全チームで最多の4回優勝

・Bリーグ (2016~) 略称「琉球」B1 西地区...今シーズンまで5シーズン連続優勝

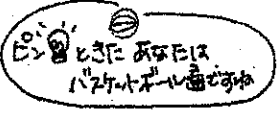
チャンピオンシップに進出(5/21~準決勝 皆様が読まれた時には、結果が判明していますね)

2021年秋 ヘッドコーチに 桶谷 大(おけたに だい) 氏 二度目の就任。

BJリーグでは、初優勝を含む2回、Bリーグでは、今シーズン優勝に導く。



桶谷氏・バスケットボール・京都



6月(ロクグウチ)

平均気温(那覇市) 26.8℃ 今年は5/4に

沖繩季節暦 入梅(梅雨) (5/10~6/21) 梅雨入りは...

真夏前期 (6/22~7/15)

日出 5:37 日没 19:17

ニーフェーデービル(ありがとうございます) 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)



1 番だけがえらいのではない

勝ち負けの決まるスポーツでは、勝つことによって自分がやってきたことの正当性が証明できます。

いくら理想を唱えても、「勝つ」という結果がついてこなければ世間は認めてくれない厳しさがあります。

私は、夏の全国高校野球選手権大会をテレビでみてみると、いつも地区予選で負け、甲子園に出られなかった選手のことを思います。

- 地区予選に出場することだけを目指した高校
- 地区予選の1回戦に勝つことを目指した高校
- 地区予選のベスト4に入ることを目指した高校
- 地区予選で優勝し、甲子園に行くことを目指した高校
- 甲子園で全国一になることを目指した高校

でも、地区優勝チームは、地区で1チームだけです。

甲子園での優勝チームは、全国で1チームだけです。

私は、甲子園で勝ち上がるチームは素晴らしいと思います。

でも、負けたチームも素晴らしいと思っています。

さらに、地区予選で敗退し、甲子園に出場できなかったチームの球児たちが流した汗が素晴らしいと思うのです。

私は「1番だけの1人だけ、1チームだけが認められてたまるか！」
といつも思っています。

私は、勝負だから負けることがあるため、「負けることは問題ではない」と思います。問題があるとしたら「負けることから何も学べていないこと」です。学べなければ、負けを活かす具体的な行動に結びつけることができません。

勝った体験からも学び、負けた体験からも学ぶことです。

この学ぶ姿勢は、スポーツを離れた様々な分野で活かされ、活用され、自分を高めることができます。

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 SHOP 人と木
2F BOOK ROOM 人のひとと木

TEL 075-853-7010
<http://www.yama-kagari.com>

京都 京北の地産地消
京都の地産地消
京都の地産地消

おみやげ
お土産
お土産

京都府京北郡京北町下中町1丁目1-1
Tel:0949-81-8101
URL <http://kyobun.com/>

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



木質バレット

料理 すす米

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>

Syu's Bar
MURAHYONE

周山町「料理旅館すす米」内

ちよつと書ける賑わいのBAR

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

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



大島剛司
代表
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
F 090-6732-4167 greenail@docomo.ne.jp



京都 京北から新しい生活空間を提案する—
そぶくの会社

仲井電気工事商会

京北堂

075-852-0493
〒601-0271 京都市右京区京北周山町下中町1丁目1-2
HP <https://nakai-deriki.com/>
電報のこと、色々ご相談ください。


京北堂株式会社
HP <https://keihokudo.com>



杉鮮 日本唯一、杉で包む贈り物

京都 西の詰街道 餅寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北土刀淵町段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

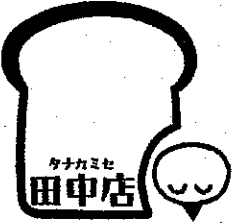


http://k-senta.com/ 

 工房 **仙太**

江口 喜代志


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



タナカミツ
 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




肩 腰 膝


その痛み
 お任せ下さい!

京丹波町
 たにやま鍼灸整骨院

糖質オフ・イソフラボン・グルテンフリー

べっぴんミックス



べっぴんかし **一花** 

いつか

野村鍼灸院 

☆予約制

075-8522-0489
 075-8522-0701

京都市右京区京北周山町

ゆるやかに始めた「月刊誌なう」、今年の6月から10年目に突入です。
 まさかこんなに長く続くと思っていなかったの、編集している私たちもビックリですが、景気に左右されることもなく(笑)ゆるやかに続けていけたらと思います。
 「なう」を盛り上げて下さるスポンサー様・記事の提供者様・読書の皆様には日々感謝です。ありがとうございます。

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
 タナカミツ
 090-5014-3002

表紙詩画
 ヒーマン・リレーション・セクター
 三宝 裕氏

