

# なう



第111号

発行所 千ムナウ

自分を信じて

とんずれば

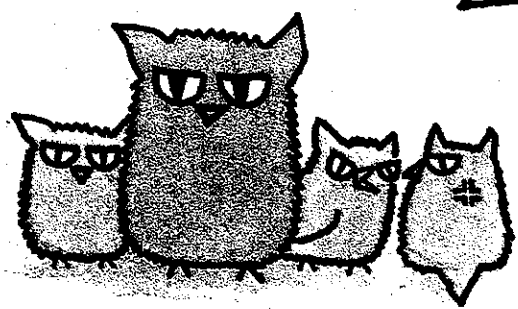
自分で自分の背中を

押すことができない

と後悔して

上を

愛を信じて



## 目次

8月

タナカミセ	・・・営業日のお知らせ	2
hana	・・・そこに愛はあるのかい?	3
COMだより	・・・「自分へのご褒美」はいつするか?	4-5
登喜和	・・・「映画館で映画を観ること」の魅力について	6-7
そのべ整体院	・・・やり方とあり方	8-9
ながさわまさみ	・・・沖縄「なう」	10-11
べっぴんかしー花	・・・もういいですか? いいですよ	12
たにやま鍼灸整体院	・・・暑さやエアコンに負けない健康法	13
三宝裕のひとりごと	・・・ゆでカエル	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

# 8

## August

# 月かせ営業日のお知らせ 2022 (令和4年)

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

2

3

4

5

6

7

立秋

8

9

10

11

山の日

12

13

14

15

終戦記念日

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

いつもありがとうございます。  
8月はたくさんお休みいただきます。  
どうか、よろしくお願ひ申し上げます。



# そこに愛はあるのかい？

「そこに愛はあるのかい？」

このフレーズ、大地真央さんの「あんた、そこに愛はあるんか？」ではないですよ(笑)もう 30 年程前のドラマ「ひとつ屋根の下」のあんちゃん(江口洋介さんが演じておられました)の名台詞です。

私はなににかにつけ、そこに「愛」があるかないか考えてしまいます。例えば、言いにくいことを言わなければならない場面ってあるじゃないですか。それを言うとき、たとえその時空気が悪くなったとしても、そこに相手への「愛」があるならいいと思うのです。もし波風を立てないために、必要なことを言わず、にっこり笑顔で一見平和に見える状況を作ったとしたら、そこに愛はないと思うのです。その時の「愛」は自分に向いているというか……。

同じ言動や行動でもそこにある思いによって全く別のものになってしまうのだろうけど、じゃあいったい「愛」ってなんなんだろうって考えてしまいました。

愛があるかどうかは「寄り添う」かどうかで変わってくるのかなあ……とか、家族、同僚、取引先など、関わるすべてに寄り添うって結構難しいよなあ……とか頭の中で巡らせていたんですけど、そういえば、仏教では「愛は惜しみなく与えるものであり、惜しみなく奪うものだ」と説かれていて、執着の一つととらえられています。四苦のうちの一つ「愛別離苦(あいべつりく)」、愛とは苦しみなんですよ。

そこで仏教の究極である「慈悲」ってどうだろうと思って調べてみました。

慈悲の『慈』は、苦しんでいる人のその苦しみを抜いてあげたいという心だそうです。そして慈悲の『悲』は、相手に喜んでもらいたい、笑顔にしたい、楽しませたいという心だそうです。

**「この人を笑顔にしたい、この人に貢献するにはどうすればいいのか、どうすれば喜んでもらえるのか、この人には幸せな人生を送ってほしい」**

なんてことを、私は家族に対して思ったり、仕事の時に考えたりするのですが、これを「愛」だと捉えています。

そうするとですよ、もしかしたら、私的には愛をただ与えることだけ考えた場合、仏教でいうところの「慈悲」になるんじゃないの？ そうかもしれんよなあ～なんて今日の朝、散歩のとき思ったのです。

ね。そしたら「そこに愛はあるのかい？」というあんちゃんの言葉に込められた思いは「笑顔にしたい、貢献したい、喜んでもらいたい、幸せになってほしい」なのでは？ あ～なんか合点がいったよ～



花 hana

# 「自分へのご褒美<sup>ほうび</sup>」はいつするか？

COMTだより

みなさんは、「自分へのご褒美」って、いつしますか？

お金が入った時？ 疲れた時？

私も今までは、疲れた時などに自分を慰めるため(?)のご褒美として何か買ったりしていました。

最近、朝のテレビ番組でこの話題について取り上げておられました。

## 「自分へのご褒美」は、目標達成した時に出す

のが一番良いそうです。

疲れた時やストレス(負の感情)に対してご褒美すると、

「ネガティブ(マイナス思考)」=「ご褒美」となり、  
無意識のうちにネガティブ感情になりやすいそうです。

「目標達成」=「ご褒美」だと

目標達成するために努力することがワクワク感となり、ドーパミンが分泌されてモチベーションがかなり上がるそうです。

そして、目標が達成されることで、次の目標達成につながっていくそうです。

注意点として

① 目標達成する前に「ご褒美」の内容を決めておく。

② 目標設定は、ちょいムズ(ちょっとだけ難しい)目標を設定すること。

(ムリな設定はしない)。

ちょいムズに挑戦する時、ドーパミン(※)が最大限に分泌されるそうです。

※ドーパミン：神経伝達物質で、快感や多幸感を得る

そこで私も「目標設定」をして、「自分にご褒美を！」と考えました。

まず、今欲しいものは

おおえせんり  
「大江千里デビュー40周年記念CDアルバム」

SENRI O E

これをご褒美として購入するために設定した目標は  
「本1冊を読破すること」



読書好きな人にとっては、何でもない事でしょうが  
私にとっては、結構な目標設定です。

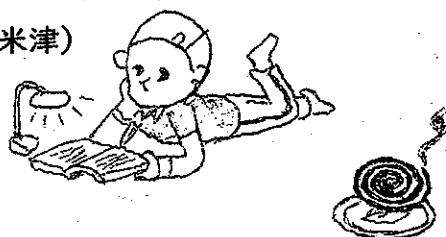
本の裏表紙に「平成28年4月25日購入」と気合入れて記入しながら  
分厚いのと文字の小ささに負けてしまい、本棚の飾りとなっていました。  
内容的には「絶対に読みたい！」一冊なので、この機会に読破しようと  
決めました。

本はB6サイズ、厚さ3cm、508ページ  
1ページあたり17行、1行の文字数49文字、1文字の大きさ2mm  
と、ものさしを置きながら読まないで、行が飛んでしまいそうな細かさ。

6月25日に読み始めて、8月号の記事には  
「目標達成しました！CDを手に入れました！」  
というつもりでしたが、7月20日時点でまだ126ページ通過したところ。

(頑張れ！自分！)と鼓舞しながら、読むたびにドーパミンを分泌させて  
目標達成目指しています。

~やっぱり軽い目標設定から始めましょう~ (米津)



## 「映画館で映画を観ること」の魅力について

この文章を読んで頂く頃には、世の中は夏休みの時期に入っているでしょう。自分が小さかった時のことを思い出すと、よく映画館に行ったのを覚えている。おじいちゃんの家に行って、近くの駅から嵐電に乗り、終点の四条大宮にあった映画館に連れて行ってもらっていた。そのこともあってか、僕は映画を映画館で観ることが大好きだ。DVDやネットでの配信、テレビ放送での映画も観るが、「映画館で観る」ということには敵わないと思っている。現代では様々な手段で映画を観ることが可能になった。わざわざ映画館まで行って映画を観るという人は昔に比べて減ったと言われている。自分の家でリラックスしながら観たいという人。2時間も集中して作品を観ることが嫌だ、出来ないという人も増えているらしい。「映画館で映画を観ること」の魅力や良さについて、今回はいち映画好きの僕なりに書いてみたい。

僕にとっての映画館で映画を観たいと思う一番の魅力は、「映画館で観た方が、満足度がより高まるから」である。今までの人生でたくさんの映画を映画館で観てきたが、その多くが見終わった後に十分な満足感を感じることができた。同じ映画をテレビ放送で観るよりも、DVDを買って家でのんびり観るよりも高い満足度であると僕は感じている。その理由のひとつは映画館の席に座って、自分ではコントロールできない状態で集中して観ることができているからだと思う。

僕の場合は家で観ているとついついスマホを確認したり、CMが間に挟まったり早送りや一時停止をしてしまう。最初から最後まで止まることなく、エンディングまでたどり着くことはほぼない。つまりしっかりと集中して観ることができていないのだ。何かしらの理由で、途中で集中が切れて意識があっちへこっちへ飛んで行ってしまう。

しかし、これが映画館となると家で観るより、ずっと集中して観ることができるのだ。スマホもほとんど見ることもなく、トイレに立つこともほぼなく、もちろん上映中の映画は止めることができない。家で観ていたら途中でダレてしまうような長さの作品であっても、その長さを感じないくらいにあっという間に物語が進んでいくのである。あっという間に進むということは、それだけ物語を集中して観れているという事である。そしてそれほどまでに集中をしていると、見終わったあとの満足度はより強いものになるのである。

家で自分のペースで観ることができるのも良いが、映画館というコントロールできない、自分のペースで観れない場所で映画を観るという事も充実した時間になると思う

もうひとつ満足度を高めてくれるものがある。それは音響である。自分の家のテレビやヘッドフォンで観て聴いて、というのでは味わうことのできないものが映画館では体験することができる

この音響の重要性を知ったきっかけは数年前に『ようこそ映画音響の世界へ』というドキュメンタリー映画を観たことだ。この映画は無声映画の時代から始まり、トーキーという音声が付いた映画が生まれた時代、そして現代までの映画の歴史を音響というテーマでまとめた作品だ。『スターウォーズ』、『トップガン』、『ゴッドファーザー』などの往年の名作から、最近の作品までを題材にしている。さらにジョージ・ルーカスなどの監督たち、音響担当のプロフェッショナルたちのインタビューをふんだんに盛り込んでいる。この映画を観れば映画の音響というものがどんな発展を遂げてきたのか、どれだけ奥深いものなのか、その一部を垣間見ることができる。この映画を観たことで僕は映画音響の奥深さやこだわり、重要性を知ることができた。

音楽や効果音、登場人物の声などをこだわりを持って作り込み、それを映画館の音響でいかに効果的に流すのか。その聞こえてくる方向や聞こえ方まで計算された、職人技といえるものなのだ。

例えば、昔映画館では音は一方方向からしか聞こえてこなかった。モノラルというものである。それがある時期から2つの方向から音を流すことができるようになった。これがステレオである。現在ではさらに複雑な音響設備が映画館には備え付けられていて、この設備と技術によって、映画館で映画を観ると様々な音を臨場感たっぷりに楽しむことができる。音楽や効果音が右から左へ移動していく、聞こえる方向や距離感に違いがあるなどを感じ取ることができる。様々な音がまるで本当にその場にいるような感覚で味わうことが可能になったのだ。

このように映画館において音響というものは、大変重要で観る人の満足感を大きく左右するものだと思う。その音響のこだわりや良さを実感できるということも映画館で観ることの魅力のひとつである。

以上が僕なりに思う映画館の魅力である。最近ではコロナが始まった時と比べると映画館もお客さんが入るようになってきていると思う。面白そうな作品が色々出てきているので、また時間を見つけていつもの映画館へ足を運んで楽しい時間を過ごしたいと思っている。

前田 悠太郎

# やり方とあり方

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、今回は治療技術を進化させるべく師匠の所へ研修へ行ってきたときに、教えてもらった内容で「これはいいな」と思った事がありましたので、皆様にもお伝え出来ればなと思い記事にしてみました。

Don't Think. Feel

ブルース・リー主演の「燃えよドラゴン」の中に出てくる有名なセリフがあります。

訳すと、【考えるな！感じる】という意味になります。

これはかなり有名なセリフなので、知っておられる方も多とおもいます。

実はこのセリフには続きがあります。

「it is like finger pointing to the moon. Don't concentrate on the finger, or you will miss all that heavenly glory.」

【それは月を指さすようなものだ。指だけをみていたら月を見失ってしまうぞ】  
このような訳になるかとおもいます。

これは師匠いわく、

指は月のある場所を指し示してはいるが、場所を教えてくれるだけで月ではない。

その指は月そのものではないのだから、指を見る事は月を見ている事にはならない。

それではやがて月も見失ってしまうだろう。

当然これは比喩的な表現ですので、

月は、目標・結果・ゴール

指は、方法・手段

この様に置き換えて考えると理解しやすいかもしれません。



要は、手段にとらわれていると目的を見失うぞ！と言っているわけです。



映画の中では、「指」とは「自分」で「月」とは「相手」でしょう。  
つまり、「自分の技に集中するな。相手を倒す事に集中しろ！」と言っているの  
です。  
「自分の技をどうするかは考えるな。相手がどうでてくるかを感じて的確に対  
応しなさい。」という教えですね。

施術に置き換えて考えてみると、  
やり方や、手順をおぼえるのではなく、  
それは何を目的としたアプローチで、どの部分に対して刺激を入れているの  
か？  
そういう事がわかっていないと、体勢が変わるとできなくなったりします。

師匠はよく、【実際の臨床は自分の技術の発表会ではない】と仰っていて、私は  
これも正に同じことではないかと思っています。

身につけた技術を披露することではなく、患者さんに良くなってもらうことが  
目的です。

手段が目的になってしまっていないか？

今一度胸に手をあてて考えてみてください。取り組んでいること、やろうかと  
悩んでいる事、今正にやっている事の目標・欲しい結果・ゴールはなんでしょ  
う？

こんなんゆーてる私自身もまだまだ勉強中なんですけどね(´▽`;)  
もっともっと精進します(\*^~\*)

この記事で何かに気づけたり、今頑張っている方の為に少しでもなれば幸い  
です。

## そのバ整体院

TEL:0771-60-7597

住所:南丹市園部町木崎町正尺 13-2 アーク参番館 104

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”

### 「沖縄の8月（旧盆）」

についてお届けします。

★七夕（タナバタ）から始まる旧盆（シチグウチ）旧暦7月13日～15日の行事☆

旧暦7月7日 新暦令和4年8月4日（木）

かつては、この頃に虫干しをする習慣があった。

猛暑の中で、お墓回りの掃除を行い、ご先祖様（ウヤファーフジ）の墓前に手を合わせ、「7月13日のお盆のお迎え（ウンケー）には、夕方早々と我が家へおいで下さい。」と案内する。

7月7日 年に一回の「日恵（ヒメ）」  
吉凶のばい日、何しても良い日。  
お墓の整理、仏具の新着など...

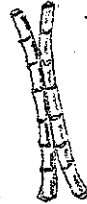
★お迎え（ウンケー）旧暦7月13日 新暦 令和4年8月10日（水）

祖霊（＝先祖の靈魂）をお迎えする前までにお仏壇を掃除、位牌や道具類を拭き清め、様々なお供え物を左右対にして、仏壇に飾り付けておく。

- ・お花・お茶・お酒・お水
- ・スイカ・パイナップル（ガンシナに乗せる）
- ・バナナ（男性のご先祖様を表現・敬意）
- ・リンゴ（女性のご先祖様を表現・敬意）
- ・ミカン等→奇数種・それぞれを奇数個



ガンシナ（籠籠）  
利便性が高い。  
頭の上に掛けてお供え物を入れる。



サトウキビ（サトウ）  
ご先祖様の御供え物。  
お墓に持参する時の支那棒。



サトウキビ（サトウ）  
七本を束にして  
お墓に持参する。

・サトウキビ（ウージ）7節分を2本ずつ、左右に立てかける。2節分を7本ずつ。

・葉生姜（邪気払い）

・メドハギ（葉部分-ほうき）（茎部分-お箸）

メドハギ  
33の家に上り前に  
足す。



味ゆる  
（お箸）  
七本を束にして  
食卓に添える。

仏壇下方・ミンヌク（田芋やサトウキビの切れ端を器に盛ったもの）

→ご先祖様に付いて来た※1 無縁仏などへのお供え。（これのみ一盆）

夕方-門前に迎え火、お線香を焚いて合掌、ご先祖様を家の中に招き入れる。

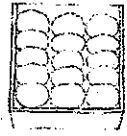
夕食は、ウンケージュシー（炊き込みご飯）など。

※令和7年は、新暦9月4日（木）～6日（土）が旧盆となります。

★中の日（ナカヌヒー）旧暦7月14日 新暦 令和4年8月11日（木）

冷や素麺や吸い物など素麺を使った料理等。朝昼晩三食、おやつ。

お線香をあげに親戚回りをする。お中元を持参する。



★お送り（ウークイ）旧暦7月15日 新暦 令和4年8月12日（金）十五夜が昇る

晩は、ジューバク中心。期間中最も豪勢なクウチー（ご馳走）を仏壇の前に並べる。

ウチカビ(紙銭)を焼き,集まった一族が揃って線香をあげて合掌したのち, 沢山のお土産を差し上げて,門前でご先祖様を見送る。 夜遅いほど孝心を表わすものとされた。



ウチカビ (お盆の紙銭)

エイサー 旧盆の最終日(旧暦7月15日)に先祖の霊をあの世に送り出す念仏踊り。伝統芸能。 沖縄全島エイサーまつり 三年振り 沖縄市コザで開催予定 8月20日(土)・21日(日)

—日本のお盆—

昔は,旧暦を中心に行っていたが,新暦に変わって

- ①沖縄のような普通り=旧盆
- ②東京や函館,金沢などの新暦7月13日~15日(前後の土日になずれることも)=新盆
- ③新暦で一ヵ月ずらして8月13日~15日=月遅れ盆,八月盆 で行われている。

★沖縄独自の記念

- ◎ 8月1日(月) パインの日 観光の日(県制定)
- ◎ 8月2日(火) ハブの日
- ◎ 8月8日(月) パパイアの日 蝶々の日

地上 ハブ  
海中 ハブクマ

ハブクマ  
被害者毎年100名以上  
~刺刺した時の応急措置~  
砂埃に大きく表示してはす。



8月(ハチグワチ) 台風接近

平均気温(那覇市) 28.7℃ 2~3(国府)  
沖縄季節暦 真夏後期(7/16~9/5)  
日出 5:55 日没 19:16 (1日)

<まさみのつばやき2>

春季大会のコロナ辞退で,ノーシードから勝ち上がった興南高校(沖縄)が,第104回全国高校野球選手権大会(4年ぶり13度目)出場の切符を掴みました。

第48回大会初出場,第92回には,史上6校目の甲子園大会春夏連覇を果たしています。  
♡物心がついた頃から何となく阪神ファンだった私。「ドカベン」などの水島新司氏の漫画を読み漁り,ラジオを聴きながらスコアを付け,掛布選手の活躍に一喜一憂していた中学時代。高校に入り,硬式野球部のマネージャー兼守備要員として部員不足を補って(?)出来た青たん。浪商の牛島投手や,PLの木戸捕手に負けない野球愛があった部員達と,一勝も出来ず卒業。(10年前に統廃合されるまで,夏初戦39連敗という全国ワースト記録を残す)

一昨年からの沖縄生活。沖縄テレビの植草凛アナウンサー(史上初親子三代五人目のアナ一家)の祖父は,元朝日放送アナの植草貞夫氏。名言飛び出す実況中継で私の野球好きは加速。

思い出したり,連想したりと最近とっても頭つこてるなあ~これからは,好きな事だけで過ごしたいと,身辺整理しながら考えたら楽しくなってきた。うんうん。またまたどっかに続く...かも。



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)

## もういいですか？ いいですよ

2月の半ばに書きました。

「届けたい想いを形にするには、  
まずはコトバニスルコト。  
そう自分に約束するこの頃です。」

もう7月も終わりやん。  
あれからえらいこと時間たちました。

私の想いは、あっちにぶつかり、こっちに  
ぶつかり、傷だらけになりながら転がって  
いき、今、まん丸。

保育所男子が得意気に見せてくれる泥団子  
のように、つやつやぴかぴかのまん丸。

Let's Enjoy 米 My Style

私の想いです。

お米を作っていないし、その苦勞も知らない  
けれど、アイデアを生むことはできるは  
ず。

私一人が作る100個ではなくて、  
100人が作ってくれる1個を作りたい。

これ、おいしいね。

これ、便利だね。

これ、いいね。

そう思ってもらえるお米の何かを作りたい。  
べっぴんミックスも、もちろんその一つ。  
2011年からいつも、書く時に勇気がい

る言葉は、「子供たちが食料に困ることのな  
い未来であってほしい」でした。

おいしいもん求めているお客さんに  
固い言葉はいらなくてよく言われました。

でも、もういいですよ。  
堂々と書いてもいいですよ。  
そんな時代ですよ。

日本が100%自給できるお米。

糖質が気になる？  
まかせて下さい！オフにします！

忙しい？  
わかります！時短でおいしい考えます。

高い？  
ごめんなさい。べっぴんミックスは、  
女性を応援したくてこだわりすぎています。  
新商品開発中です。

また自分でハードルあげたなあ（笑）

あなたのライフスタイルや、シーンにあう  
ようなお米の商品作ります！

みんながずっと笑顔で食べていられますよ  
うに！！

べっぴんかしー花  
まぶちみか

追記。もち米おこわって冷凍して、自然  
解凍でもばさばさしないんですね！夏の  
お弁当に保冷剤代わりに便利ですね。

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

ジメツとした暑い日が続いています。水分補給（スポーツドリンクなど）や暑さ対策グッズなどを取り入れて熱中症対策をしていきましょう。

さて、夏を過ぎると以下の症状でお困りの方がよく来院されます。

- |                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| ✓ 首コリ・肩コリ                       | ✓ 寝違え・ぎっくり首 |
| ✓ 足の浮腫 <small>むくみ</small> や冷え   | ✓ ぎっくり腰     |
| ✓ クーラー病（頭痛・めまい・不眠・便秘・下痢・全身の疲労感） |             |

これらは、夏の暑さを避けるために

- ★ クーラーの効いた部屋で過ごすことで起こる運動不足・血流が悪くなることによる筋肉のトラブル（トリガーポイントなど）
- ★ 太陽に当たらなくなることによる体内リズムや自律神経の乱れ


などの原因が夏の間蓄積されることで起こります。

当院の治療は血流改善・自律神経の調節など根本からの改善を行っていますが、最も重要なことは身体のトラブルを起こさない生活を送ることです。

- 涼しい時間帯に外に出て運動をする
- 太陽の陽を浴びる
- エアコンや扇風機の風を直接浴びないなど身体を冷やしすぎない
- 夏でも湯船に入る

<身体に溜まった熱を逃がすツボ>

ようこく  
陽谷



<ツボの取り方>  
小指のラインと手首のラインの交わる所で、骨の出っ張りの前にあるくぼみ

期待できる効果  
・身体の熱を冷ます  
・のぼせ感の解消

<ツボの押し方>  
親指の腹を当て、手首の中心に向かって痛気持ちいい程度の力で押し回します

以上のような対策を行いながら、暑さにもエアコンにも負けない身体作りをして夏を元気に乗り越えていきましょう。

たにやま鍼灸整骨院

TEL 0771-82-2202

〒622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神 1

ホームページ



YouTube



## ゆでカエル

1970年の話です。私は高卒で国鉄職員となって、鉄道学園で約1カ月間の「新人職員教育」を受講しました。

その時の先生（国鉄の管理者）が、次のことを言われました。

「国鉄の仕事は民間のように厳しくなく、給料も安い『ぬるま湯』だ。だから、国鉄は熱くはない。でも、外に出たら風邪をひくぞ。だから、『ぬるま湯』だけど外に出ず、ここでがまんしろ。」

私は、新人職員教育後、最初に配属されたのが三原駅でした。配属2日目に、上司の助役から「三宝君、この鎌で、この線路の土手に生えている雑草を刈ってくれ。これがあんたの今日の仕事だ。遅くても良いから、ケガだけはしないように！」と言われました。私は、休憩もとらず必死で草を刈り続け、2時間で刈り終わりました。褒めてもらえると思って上司に報告すると、上司から「今日1日の仕事だと言ったぞ！何故早く刈り終わるのだ！」と怒られました。

それから17年後に、国鉄はJRとなって民間会社となりました。JR発足時にある講演者から「いつまでもぬるま湯につかっているのではなく、ぬるま湯から出ないと、会社がダメになりますよ！」と言われ、事例として、次の「ゆでカエル」の話がされました。

深さ20センチくらいの容器の中に水に、カエルを数匹入れます。急激に水温を上げると、すべてのカエルはたまらず容器の外に飛び出しました。だから、すべてのカエルが助かりました。

しかし、同じ容器にカエルを数匹入れて、水温を10時間に1度程度上げ続けました。すると今度は、すべてのカエルが容器の中で「ゆでカエル」となって死んでしまいました。

私は、仕事が順調で安定している時には「自分は、ゆでカエルになってはいないだろうか？」と常に心配していました。反対に、予定していた仕事のキャンセルが続く時は、「容器の外に飛び出して、新しい仕事を開拓する時だ！」とっていました。

創業62年  
黒毛和牛化牛専門店

**登喜和**



**山の家具工房**  
WOOD FURNITURE SHOP & STUDIO



1F SHOP 人と木  
2F WORK ROOM ほんのひととき

TEL 075-853-7030  
http://www.yama-kagu.com

京 東北鶏と野菜  
煮 煮物・煮込み  
庵 お好み焼・お好み焼き  
庵 焼肉・焼肉

焼肉・お好み焼・お好み焼き  
焼肉・お好み焼・お好み焼き

焼肉・お好み焼・お好み焼き  
焼肉・お好み焼・お好み焼き

TEL (075) 853-0100  
URL http://kyohu.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 健康 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

**Syu's Bar**  
SUSHIYONE

届山町「料理旅館すし米」内

ちよっと寄れる居らるのBAR

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

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

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/しつぽ相談

〒601-0275  
右京区京北宇野町広野5番地 TEL. 075-852-1535  
090-6732-4167 greentailedocomo.ne.jp

一京北から新しい生活空間を提案する  
ものづくりの会社

伊井電気工事商会

**京北堂**  
京北堂株式会社

075-852-0493  
〒601-0271 京都市右京区京北周山町下17-2  
HP https://nakol-denki.com/  
電気のこと、色々ご相談ください。

HP https://keihokudo.com

**杉鮎** 日本唯一、杉で包む鰻寿司

京都 西の錦街道 鰻寿司専門店 **京北すえひろ**


〒601-0531 京都市右京区京北上馬割町段上ノ下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甘ヶ畑131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5166-1418  
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



**肩 腰 膝**

そのツラい痛み  
お任せ下さい！

京丹波町  
たにやま鍼灸整骨院

糖質オフ・インフラボン・グルテンフリー

べっぴんミックス



べっぴんかし **一花**   
いっか

**野村鍼灸院** 

☆予約制

075-858-0701  
075-858-0489

京都市右京区京北周山町

税金・経営のご相談は当事務所まで

**KANSAI 税理士法人**

京都事務所 TEL : 075-354-7550

**KANSAI 税理士** 

編集後記

いつもたくさんのスポーツ様に  
お記事、ありがとうございます！  
あ、という間に200号に達するの  
でエ！?と思いつから編集  
しております。 (笑)

毎月朔日発行 発行者:田中眞理・花倉祥代・米津由実子  
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