

秋植えの球根は
 寒さにあてなければ
 花をつけない
 冬の野菜は
 寒さに耐えて
 味を深める



なう



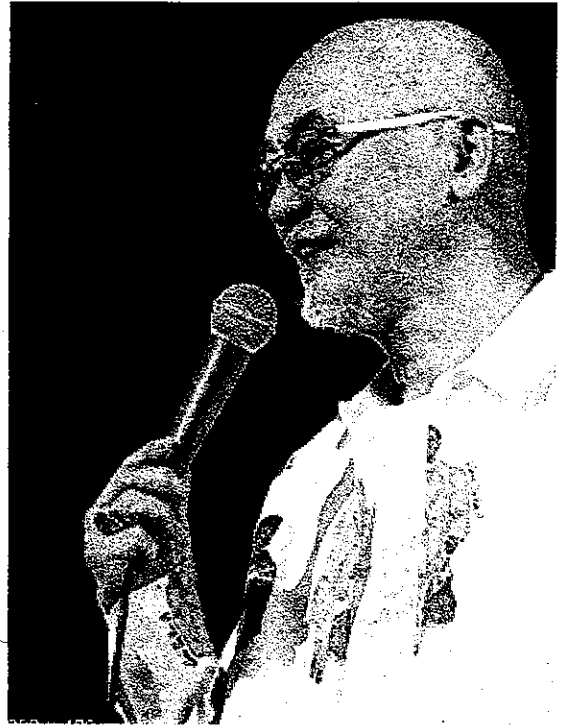
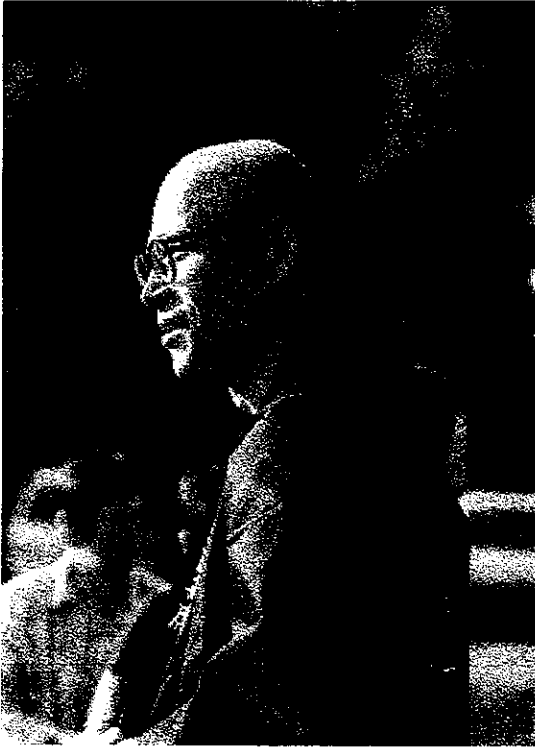
目次

11月

タナカミセ	… 人生で1番輝いた夜	2
hana	… サン＝テグジュペリの名言	4
ながさわまさみ	… 「京都なう」11月-霜月-	6
そのべ整体院	… ぎっくり腰・寝違え多発シーズン到来	8
たにやま鍼灸整骨院	… 認知症予防には〇〇を健全に保つことが重要	11
KANSAI税理士法人	… 消費税「インボイス」の準備、進んでいますか？	12
三宝裕のひとりごと	… 物を捨てること	14
協賛のみなさま	… ありがとうございます	15



人生で一番輝いた夜



その夜は何年ぶりの松山千春のコンサートでした。

宇治市民センター大ホール。会場駐車場は既に満車。まあまあ離れたところの駐車場に停めて、タクシーで向かわれた方がいいですよと係のおじさんに勧められました。

こりや遅刻やなあと言いつつ、私は会場前で降ろしてもらって、オットは駐車場を探しに行きました。

鞆からチケットを出して、受付横に立っていたら、係の方が、「お連れの方のチケットは、私たちがお預かりしますから、先に入られたらどうでしょう？ 間もなく開演です」とも親切に申し出てくださいました。

一瞬、「先に入ろうかな」とくらくとききましたが、千春歴も、千春愛も、私よりはるかに深く長いオットを差し置いて先に入るのはやっぱり気が引けて、丁重にお断りして、待つことにしました。

どのくらい待ったかな、けっこう待った気がします。

息を切らせて走ってくるオットの頭がみえました。

体温チェック、チケットもぎり、資料をもらう。待ち構えてくれた係の方の誘導で、会場に入りました。

歌と歌の切れ目、千春のトーク中でした。

正面に千春を見ながら、ど真ん中の通路を通って、前から6列め、席に向かいます。

千春の視線は、オットの頭上へ。

「なんと、鏡を見ているような人が来てくれましたねえ」

しばしふたり見つめ合って互いに合掌。

「いやいや大丈夫、まだ2曲しか歌ってませんからね。いやもう、大したことない曲ばかりですから。さ、どうぞどうぞ」

我々の座席周辺、いい感じにドッと盛り上がりました。

アンコールまでは、ほぼほぼトークショーな感じの千春のコンサート。

「人生にも四季がある。それぞれ、人生で一番輝くときがある。もしかしたら、それが今日かもしれない。今夜かもしれないし。」

「今夜だよ今夜！」と心の中で叫びました。

オット、高1の頃から愛し続けて41年。身体の一部が千春でできているといっても過言ではない。

そして今夜初めて、本人にからんでもらえるという喜び！

生きて来てよかった。

遅刻してよかった。

このヘアスタイルでよかった。

田中家のDNAを受け継いでよかった。

全ての「よかった」の集大成が今夜ここ宇治市民センターに。

最後から2番目の曲は、「旅立ち」

「松山千春、46年前、この曲でデビューしました」

もうすぐ67歳になる千春の熱唱とエネルギーに、会場全員が励まされ、明日への活力をいただき、最後の曲

「大空と大地の中で」は、もはや祈りのような感覚できいていました。

私たち信者は、まだまだ健在でございます。

人生で1番輝いた夜をありがとう。

サン=テグジュペリの 名言



「なう」のネタが出てこない。

こんなことはほぼ毎月ですが、今月はひどい。どうしよう……と思っていたところに、降ってきた『愛はお互いに見つめあうことではなく、いっしょに同じ方向をみつめることである』 不朽の名作『星の王子さま』の著者であるサン=テグジュペリの名言ですが妙に共感し、今月はこれだ！ ってなりました。

この年になって、愛に対する見方が変わってきているのかもしれませんが、私はなにか悲しくなったり、気持ちがモヤモヤするとき、だいたい「愛がないなあ」と思うことが多いです。

さて、「愛」とは？

調べると、いつくしむ心とか、かわいがること、めでること、大事なものとして慕う心、なんて書かれています。人それぞれにいろんな愛がありますよね。

「愛はお互いに見つめあうことではなく、いっしょに同じ方向をみつめることである」について、今回共感したのは、親である私たち夫婦についてです。

うちはもう子ども達は成人していますが、自分の子育てを振り返ってみると、まさにここを注意していたなあなんて思うのです。今は私たちそれぞれが自分を大切にするというか、お互いの考えなどに対して話し合ったりすることはあまりないですが（もちろん相談や意見を聞くなんてことは普通にありますが）、子どもが生まれた時から、夫婦で子育てに関して意思を統一するというのを大事にしてきました。

夫曰く、子どもが育つときに信頼する両親からそれぞれ違うことを言われたら、どっちの行動を選択したらいいかわからないし、どっちを選択しても他方から「違う！」って言われてしまうやん。両親の考え方を合わせておかないと子どもに伝わらないし、信頼もできひんやん。とのこと。

私もそのとおりだと思ったし、当時は子育てに関するをよく話しました。

だいたい両親が先に意見交換して、お互いそうやなってなったら、両親同士でも、あれは以前話していたことと違うのでは？ ってお互いに確認しあえますしね。

ああ、懐かしい……（遠い目）

むかしむかしのこと、夫は仕事で帰りが遅く、いわゆるワンオペ育児だった頃がありました。うちは子ども達が小学校を卒業するまで、消灯は9時と決めていたので、私は仕事から帰って、夕飯作って食べて、お風呂入って寝る。というのを9時までに終えるのが結構大変でした。


で、子どもらがだんだん大きくなって、9時に寝られないこともあったりして、そんな日が多くなっていましたのでしょいか、ある夜3人でのんびりしていた(盛り上がっていたともいえるかな)時、車の音がして「お父さん帰ってきはった！」と子どもたちは大慌てで寝支度をして寝室へ駆け上がったんです。でも、玄関を入る前に、家の中でドタバタ音がしていたのが聞こえていたようで、帰ってくるなり階段の下から「寝てへんのやろ。ちょっと来い！」と夫が叫びました。すぐすと子どもらが降りてきたところ、「そこ座れ！」と言われ、しょんぼり顔で正座をしたのですが、「あー私があかんかったなあ……。ごめんや」と思って夫のそばで立っていた私に、夫は「お前もや！！」と言ったのです。

「へ？ 私？ 私も並んで正座？」と、結局私も子どもらの横に座り、3人並んで叱られました。夫からすれば私に物申す意味もあったのでしょいか、実際はルールを守っていない子どもらが怒られた構図になっていました。

結論的には、子どもたちを9時に寝かすことは、私たち夫婦で決めたことでしたし、それを許してしまった私が最もダメだったのです。

こんなダメダメな母事情もありますが、こんなふうに育ててほしいという親の願いや愛がここにはあって、2人でいっしょに大切な子どもたちを育てるといふ未来を見ていたというのは、まさにサン＝テグジュペリが言う「愛はお互いに見つめあうことではなく、いっしょに同じ方向をみつめることである」ということだと思います。

もしかしたら、お付き合いをしていたころはお互いを見つめあうことを愛だと思っていたかもなあ～と若かりし頃を恥ずかしく思いながらも、今は日々言い合いになったりムカついたりもしつつ、でもおそらく同じ方向をみつめているのだろうと自分たちのことを振り返った秋の夜長なのでした。

 hana

東映太秦映画村 入場有料(別途アトラクション料)

昭和50年11月1日 京都撮影所のオープンセットの維持を画し、時代劇や日本文化を主題とする日本に於けるテーマパークの先駆け。2年後、二条城大手門をモデルにした「東映城大手門」が完成。イベントやアトラクションも盛沢山(〜♪)

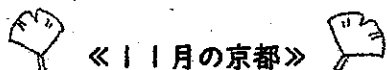


東映
「かみエブリバティ」舞台
日曜はすのへりし風りる。

映画「アキラ」
生誕50周年記念
1962年11月4日放映

「日本のハリウッド」太秦 明治30年頃、日本初の映画が鴨川の四条河川敷で上映され、やがて京都は映画産業で活気づいた。

※昭和初期の太秦周辺10km四方には10ヶ所近い撮影所があった。(現在は2か所)



《11月の京都》

【自然】末頃から初霜・初氷・初雪が観測される。

紅葉の見頃 嵐山は下旬頃 仁和寺は上旬から12月中旬頃



【生活・行事】七五三 (15日頃)

★1日 亥子祭 護王神社(上京区) 平安時代の宮中で行われていた儀式に倣って、無病息災・子孫繁栄を祈願する。亥の月(旧暦10月)亥の日亥の刻(午後9時~11時)に亥子餅を食べると病に罹らないという故事に由来。今年は、11月6日。

・護王神社祭神 和氣清麻呂が難を猪に救われたという故事から、猪が同社の神使い。

★3日 曲水の宴 城南宮(伏見区) 平安時代宮中で行われていた優雅な歌遊びを再現。

★8日 稻荷火焚祭 伏見稻荷大社(伏見区) 冬祭とも呼ばれ、秋の収穫のあと、春を迎えた稻荷神を再び山に送る神事。

・御火焚は、11月に京都の各神社行われる神事。社前において火を焚き上げ、祝詞や神楽を奏して神意を慰める。鍛冶屋、染物屋など火を用いる業種では、日が決まっている事が多い。



石火焚鏡
焼印→火焚屋

○嵐山もみじ祭 11月11日(金)~13日(日) 10:30~、13:00~

★23日 新嘗祭 その年の収穫に感謝して新穀を神様にお供えし、来年の豊穰を願う行事。八坂神社、伏見稻荷大社、下鴨神社など

○下旬頃 まねき上げ <南座(東山区) 吉例顔見世興行 12月4日(日)~25日(日)>

出演者の名前が勘亭流で書かれた看板(縦180cm 幅30cmの檜製)を掲げ「大入り」を祈る京都の冬の風物詩。

久しぶりの紅葉と、美味しいものがいっぱいの京都の秋を楽しみにしています。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

ほな、また。

ながさわまさみ



ぎっくり腰・寝違え多発シーズン到来

～ならないように予防、もしなってしまったら注意して欲しい

やっしまいがちな4つの事～

そのべ整体院 院長の辻です。

日が暮れるのが早くなってきましたね(汗)

慌てて怪我をしたり、交通事故も多くなる時期ですので、車に乗られる方は早めのライト点灯や、シートベルトをしっかり締めて、安全運転をお願いします
m(_)_m

さて、この時期に多いのが、ぎっくり腰・首の寝違えです。

急性の腰痛や、首の痛みを訴えて来院される患者様が増えてきております。私も経験がありますので、よくわかりますが、ほんとに痛くて辛いんです(泣)

ぎっくり腰や首の寝違えの80%は何気ない動作でおこります。

あとの2割が皆様がよく想像される、重いものを持ち上げる時になる「ギクツ」となって動けなくなってしまうものです。

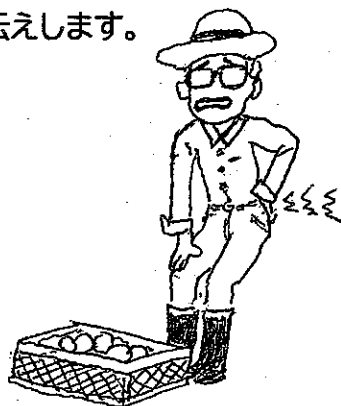
海外では、ぎっくり腰のことを「悪魔の一突き」と言っています。

そんな風に、例えられるくらい痛くて辛いものなのです(涙)

まずは、ならないようにして欲しいので、予防編をお伝えします。

ぎっくり腰が起こる前兆ってご存知でしょうか？

- 腰にだるさを感じる
- 腰が硬い・動きにくい
- 全身に疲れを感じる
- 最近太ももやふくらはぎをよくつる。



こんな症状が出ている時は要注意です。

でも、ピンチはチャンスでもあります。生活習慣を見直す事ができます。

- 睡眠時間は確保できていますか？
- 暴飲暴食になっていませんか？
- コンビニのお弁当やおにぎりばかりになっていませんか？
- お風呂にちゃんとつかれてますか？
- 枕や布団マットレスはヘタっていませんか？

など、言い出すときりがありませんが「わかっちゃいるけどなかなかできていない」を少しずつできそうなことから、変えていただくと必ずお身体も変わっていくはずですよ。

次は、

なってしまった時に、それ以上悪くならないように気をつけて欲しいので、やっては行けない4つの事をお伝えします。

1、痛みの確認をしない

痛みが強い時は、安静が1番です。

「無理にでも動かした方が早くよくなるのかな？」

「どこまで動くのかな？」

と思い、痛めてしまっているのにさらにキズ口を開く動作をとってしまうと、さらに痛みはひどくなります。

これ、結構みなさんやってしまっているのです、やらないようにしてくださいね。

2、入浴について

ぎっくり腰になってしまった当日は患部に炎症がおこるので、患部を冷すのがセオリーです。

サッと湯船に入るぐらいなら大丈夫ですが、長時間湯船に浸かっていると患部の炎症がひどくなってしまう恐れがあります。

「温めたら痛みがやわらぐんじゃないか？」

と思っていつもより長く湯船に浸かってました！

と、実際に思っていた方も多いようです。

3、飲酒

この時期ビールが美味しいですが、酔うことで痛みをわすれよう！と考える方もいるようです。

これは、ぎっくり腰に限らず基本的な事ですが、お身体に不調がある時は飲み過ぎ厳禁です。

ぎっくり腰では、大量のアルコールが身体に入る事で、体温が上がり炎症がひどくなってしまう事で、痛みが増す原因になります。

あと、飲み過ぎるとアルコールを分解するのに体力をうばわれてぎっくり腰のキズ口を修復する体力がなくなってしまうです。

つまり、痛みが長引いてしまいます。

4、夜更かし

睡眠中は、お身体の回復タイムです。

夜更かしをして、睡眠時間が不足してしまうと治りがおそくなります。

つらい時ほど、しっかり睡眠をとっていただきたいです。

しかし、1番はぎっくり腰にならない事です。

もし、ぎっくり腰になってしまった時に、一人でも多くの方に、以上の4つの事に気をつけていただき、つらい時期を最小限におさえて頂ければ幸いです。

そのべ整体院

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



認知症予防には〇〇を健全に保つことが重要



こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

認知症予防には運動が重要と知っていても、寒い外に出て運動をすることが億劫だという方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は認知症予防の方法を別視点からご紹介しますので最後までお読み頂けると幸いです。

見えることは脳を活性化させる

人間は、外界からの情報の約80%を視覚から得ていると言われていています。見たものを脳で情報処理して私達は物事を認知しています。目は脳の一部が飛び出る形で作られており、「目は脳の一部」とも言われています。視覚を健全に保つことは脳の働きを活性化させて認知症予防に繋がります。

白内障、緑内障、網膜剥離のように病院での原因が特定されない場合、



- かすみ目（ピントが合わず視界がぼやける）
- 複視（一つのものが二重に見える）
- 家の中でも眩しく感じる

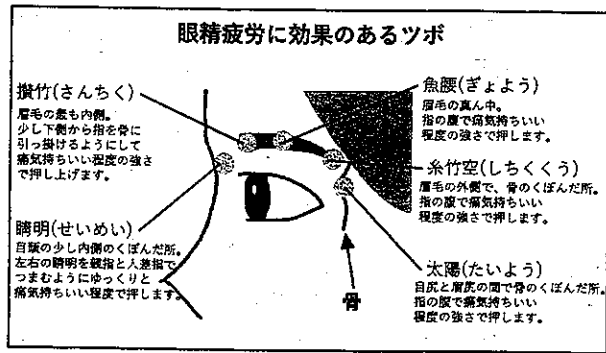
これらのような症状は、目の酷使によって目や首の周りの筋肉の疲労や血流不足を引き起こすこと（眼精疲労）が原因として考えられます。

眼精疲労に効果的なセルフケア

眼精疲労の原因には、眼球を動かす細かな筋肉（外眼筋）が影響しています。

外眼筋の緩め方

- ① まぶたを閉じる
- ② 眼を上に向ける
- ③ 5秒キープ
- ④ 深呼吸をしながら眼を下方向に脱力する。



その他にも、首の付根のマッサージや温タオルを目元に置くなどがあります。たにやま鍼灸整骨院には、認知症予防のように痛み以外の症状でお困りの方もたくさんご来院頂いておりますのでぜひ私たちにお任せください。

認知症予防ヘッドマッサージ 一回 980 円で実施中！

たにやま鍼灸整骨院

健康・美容・ダイエット情報を発信しています

☎ 0771-82-2202

< ホームページ >

< YouTube >

< Instagram >

〒 622-0213



京都府船井郡京丹波町須知天神 1

『インボイス』の準備、進んでいますか？

こんにちは！KANSAI税理士法人 税理士の本間です。ご縁あって、はじめて「なう」に寄稿させていただきます。

早速ですが、「インボイス制度」の準備は進んでいますか？

事業者の皆さまは取引先からアンケートが届いたり、システム会社から案内が届いたり、触れる機会が増えてきたのではないのでしょうか。テレビCMでもよく聞く言葉になってきましたね。大変、大変とは聞くけれど、準備って何からすればいいの・・・？と新しい制度に迷われることも多いのではないかと思いますので、今回は進め方のポイントをお伝えします。

まずはチェックをつけてみましょう。

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> ① 「インボイス制度」という言葉を聞いたことがある |
| <input type="checkbox"/> ② どんな制度が知っている |
| <input type="checkbox"/> ③ 消費税を納めている |
| <input type="checkbox"/> ④ 消費税は納めていないが、インボイスに対応すべきかどうかを検討した |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 税務署に「登録申請書」を提出した |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 適格請求書発行事業者の登録番号の通知書が手元に届いた |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 売上の請求書の様式をインボイス仕様に変更した |
| <input type="checkbox"/> ⑧ 請求書ソフト・レジはインボイスが発行できるものかどうかを確認した |
| <input type="checkbox"/> ⑨ 取引先に自社の登録番号とインボイスとする書類名を案内した |
| <input type="checkbox"/> ⑩ 主な取引先がインボイスを発行してくれるかどうか情報収集した |
| <input type="checkbox"/> ⑪ インボイスを発行できない取引先への対応方法を検討した |
| <input type="checkbox"/> ⑫ 取引先から案内を受けた登録番号などの情報を整理した |
| <input type="checkbox"/> ⑬ 受け取ったインボイスからの経理処理方法とタイミングを決定した |
| <input type="checkbox"/> ⑭ 受け取ったインボイスの保存方法を決定した |
| <input type="checkbox"/> ⑮ 従業員へインボイスの発行方法・受取方法を周知した |

制度が始まるのは来年10月ですが、①から⑮までの準備に必要な時間を逆算すると今から始めてなんとか間に合うくらい、ギリギリのタイムスケジュールです。

今の時点で『⑤税務署に「登録申請書」を提出した』まで終わっているのが理想ですが、いかがでしょうか。もし『③消費税を納めている』にチェックが付いていて、登録申請はまだという方がいらっしゃいましたら、申請書は簡単に記入できますのですぐ申請しましょう。

『④消費税は納めていないが…対応すべきかどうかを検討した』 で悩まれた方
『⑦売上の請求書の様式をインボイス仕様に変更した』

から下のチェックが少ない方に朗報です。

なんと！12月8日(木)午後にインボイス制度のセミナーを開催します。WEB配信の無料セミナーです。この日は都合がつかない…という方は、資料請求だけでも大歓迎です。インボイス対応にお困りでしたら是非お申込みください。

インボイス制度も、しっかり準備をすればこわくない！来年10月に向けて、一つずつ進めていきましょう！



[セミナー申込はこちら](#)



[資料請求はこちら](#)

インボイス制度とは…

正式名称は「適格請求書保存方式」といいます。この制度によって令和5年10月から消費税のルールが新しくなります。

売り手の目線では「インボイス」と呼ばれる一定のルールに従った項目を記載した請求書などを相手方に交付し控を保存することが義務づけられます。インボイスの内容に記載漏れや誤りがあった場合には売り手が訂正して再発行しなければなりません。

買い手の目線では、消費税の納税額を「インボイス」により計算し、計算に使用したインボイスを保存することが義務づけられます。数百円の文房具から数百万、千万円の設備まで、金額の大小に関わらずインボイスの保存が必要になります。

KANSAI 税理士法人について…

私たちは舞鶴市・京都市西京区・京都市下京区に3つの事務所を構える税理士事務所です。「信用と行動力/頑張る社長のために知恵と勇気を売る仕事!!」をモットーに、中小企業者の『自計化』と『黒字化支援』に本気で取り組んでいます。

(ホームページ <https://www.kansa-i-tax.jp/> お問合せ受付担当 本間あかね)

物を捨てること

私は、実家にあった物を整理した体験から、「自分が死んだ後は、自分の物は捨てられる」と知りました。それなら「自分の物は自分で捨てよう」と決心し、自分の部屋と自分専用倉庫を整理しました。

驚いたことに、30年間 倉庫に保管してあった物の90%を捨てました。何がどこにあるかがわかるようになり、スッキリしました。

時間がかかったのは、写真と手紙の整理でした。

アルバムに貼られていない写真を1枚ずつ見ていたら、懐かしさがこみあげてきます。写真を捨てる、とてもせつなくなりました。

「過去には生きられない！生きられるのはこれから先だ！」と自分に言い聞かせながら捨てました。捨てられなかった写真で2冊のアルバムができました。

手紙は、亡くなった方からの手紙を1通ずつ残しました。

何故か捨てるのをためらう手紙もいくつか出てきました。

若い頃にいただいた手紙を読み返すとこみあげてきます。

「手紙は、いただいたその時に必ず返事を出すことが大切だ」と痛感しました。昔の手紙を今読み返して涙ぐんでも、今となってはその方に何もできません。


私は今後、10年生きられるかどうかわかりません。生きられたところで、頭と身体が今まで体験したことのない状況になっている可能性があります。それを考えながら、自分の物を整理しています。せめて「残された者が捨てやすい状態」にしておきたいと思っています。

大事にためていた多くの物を捨てることは、物に執着していた自分の愚かさを感じながらの作業でした。「物はためることに意味はなく、使い切るか、人に与えてこそ生きるものだ」と改めて感じています。頭でわかっているものの、今もなお 新たに欲しいものが浮かんでくる私です。


どうやら私は、死ぬまで物に執着するみたいです。

創業62年
黒毛和牛北牛専門店

登喜和



山の家具工房
WOOD FURNITURE INNOVATION



1F 1st FLOOR 人と木
2F 2nd FLOOR 木のひととき

TEL 075-854-7989
http://www.yama-kagu.com

本場京都 京北の味を再現

京北の味を再現
京北の味を再現
京北の味を再現

TEL 075-854-7989
http://kyoban.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 雑 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
KUSHIYONE

周山町「料理旅館すし米」内

ちよつと呑れる話ちよつとBAR

Tel. 090-7106-5538
Cream-9696-river@docomo.ne.jp
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434
open 21:00 close 24:00 営業中

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
☎ 090-6732-4167 green tail@docomo.ne.jp

京都・京北から新しい生活空間を提案する
のづくりの会社

仲井電気工事商会

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://nakai-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、杉で包む贈答し

京都 西の錦街道 錦寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北土刀割町段上ノ下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ケ苅131
 TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
 HP 090-5168-1418
 e-mail:senta@sitk.plala.or.jp



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

その痛みを
 お任せ下さい！

京丹波町
 たにやま鍼灸整体院

経費オフ・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


075-853-0489
 090-5168-1418

京都市右京区京北扇山町

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 



京丹波
 えだまめファーム
 KYOTANBA EDAMAME FARM

毎月朔日発行 発行者:田中眞理・花倉祥代・米津由美子
 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