

なご



第143号
発行若千なご

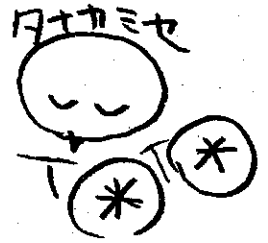
目録
絵筆は動かすなご
じつとみじかひの
僕らの心まなご
いのちも
星のたなご



2025年 4月

タナカミセ	… 感謝の国、ニッポン	2
	月刊田中店	4
	4月の営業カレンダー	5
COMだより	… 「傾聴」の大切さ	6
hana	… 観音様の耳	8
登喜和	… 京都のご飯屋さん紹介(シンガポール料理編)	10
そのべ整体院	… 「健康とは？」	12
たにやま鍼灸整骨院	… 高齢者の栄養不足と健康維持のポイントについて	14
三宝裕のひとりごと	… おばあちゃんの7人の孫たちへ	15
京都市レクリエーション協会	… ウォークラリー大会のご案内	16
協賛のみなさま	… ありがとうございます	19

感謝の国、ニッポン



2月17日のできごとです。

「お宅、高校生の下宿やったはりますな？」

本日のパン営業も終わろうとしていた屋下がり、小さなおじいちゃんが我が家にやってきました。

「はい、やってますよ」

「私ね、米を踏みに行こうと思て、狭間谷走とつたらね、財布が落ちつたんですわ。

誰のやろと思つて、チョット中を開けさしてもろたらね、学生証が出てきましたね、

この方、この前の『山国自治会だより』でインタビューされてはったお方や、お宅で下宿したはる高校生やと気がついたんですわ。

ほんでちよつと持ってきましたんや」

「まあ！ そうやったんですか！

なんとなんとありがとうございます！

わざわざお届けいただいてほんまにもう、感謝です！」

おじいちゃんは、よかつたよかつたと言つて、軽トラでしゅつと走り去られました。

すぐに下宿生 S くん電話。

「ずっとさがしてたんです！ ありがとうございます！」

ということで、『山国自治会だより』2月号に、下宿生へのインタビュー記事を掲載していただいたおかげで、落とした財布が手元に帰ってきた S くん。

感謝と、やさしさに満ちた、心豊かなこの国に、この地域に、更に感謝の気持ちが盛り上がってきて、泣きそうになりました。

人のあたたかさが充満しているという前提で、何となく、程よく、個人情報を知れ渡っている社会、いいよなと思いました。

この先、人口がどんどん減って、「かつそ過疎」になっていっても、こういう人間関係は、大切にしていきたいなあ……。

S くんは、翌日、「おじいちゃんの家はどこですか？」と私たちに聞いてくれて、すぐお礼のプレゼントを携えて、感謝の気持ちを伝えに行ったのです。

あたたかいエピソードは、最後まであたたかかったです。

狭間谷にまだ雪が残っていたころのできごとですが、「なう 4 月号」で皆さまにおすそ分けできて、とても嬉しいです。(眞理)

パン	サイズ	価格	どんな感じ
山食	1本	500	ほどよくもっちり、ほどよくさっくり。
	ハーフ	250	
山食2	1本	500	角食の生地を蓋なしで焼いています。さっくり。
	ハーフ	250	
角食	1本	500	生クリームと卵が入ったきめ細かいパン。
	ハーフ	250	
国産小麦山食	1本	540	北海道産ゆめちからブレンド使用。国産の安心感。
	ハーフ	270	
wショコラ食パン	1本	1,050	ココア、チョコチップをたっぷり入れています。 涼しい季節の限定パンです。暑さに弱いので、4月 いっぱいでお休みします。
	1/3本	350	
チーズ山食	1本	750	プロセスチーズ、シュレッドチーズを巻いています。
	3枚入り	250	
くるみレーズン山食	1本	800	ローストくるみとラム酒漬レーズン入り。
	3枚入り	270	
フランスパン		250	
しっとりフランスパン		250	
サンド		250	
ハムと玉ねぎのサンド		200	
さだこあんこ		180	定子ばあちゃん直伝あんこレシピ。
クリームパン		180	
ピザ		250	季節の地元野菜、ベーコン、卵などのせています。
バナナコッペパン		180	バナナと牛乳で練った大好きなコッペパン。

サンドイッチのこと

ずっと当たり前のように「三角サンド」を作り続けてきましたが、
四角もかわいいかなと思いはじめました。

4月は、「四角サンド」でやってみようと思います。

中身も、量も、三角サンドと同じです。

そして、これを機に、具材、主に野菜のバリエーションを増やしていこうとたくらんでおり
ます。

どうか、お楽しみに！

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2025年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

...営業日

いつもありがとうございます。

4月5日(土)、臨時休業です。
よろしくお願いいたします。

ご予約、お取り置き、などお問い合わせは、営業日の前日17時まで、承っております。

田中店 (たなかみせ)

★電話：09050143002

★ファクス：0758530454

★メール：info@tanakamise.jp

★インスタグラム、フェイスブックのDMからもOK！

よろしくお願いいたします。

京都市右京区京北大野町清水42
田中店 田中眞理

「傾聴」の大切さ

COM だより

『「話す」のと「聴く」のとは、どちらが得意ですか?』
という質問をすれば、大半の人が『「聴く」ことです』と答える。
そういう人に限って、自分のことばかり話して
人の話は聴いていないことが多い。

「聴く」という作業は、簡単そうでかなり難しい。
家でも、頑張ってる自分に対し、明らかに
(こいつ聴いてないな)と感じる旦那の表情。



また反対に、自分も旦那の話聴いたふりして耳に入っていない
ことは多々ある。

人は、自分の話を聴いてもらえて満足することで、やっと相手の話を
聴こうとするのではないかと感じる。

ヘルパーの仕事をしていると「傾聴」という言葉をよく耳にする。
訪問すると、元気がなく顔色も悪い利用者さんがポツンと1人座っ
ておられる。

まず会話をして、利用者さんの体調や気分を確認していく。
話を聴くうちにポロポロと、余談のようで大切な話が出てくる。
利用者さんや介護者である家族さんが、苦勞してきたことや困って
いることなどを聴いていくうちに、徐々に利用者さんや家族さんの
表情が緩んで明るくなっていく。

本当は話を聴いてほしいのではなく、会話の中から「辛い・苦し
い・悲しい・嬉しい」などの気持ちをわかってほしいのだと思う。
自分の「気持ち」をわかってもらえたと感じた時、ヘルパーの言い
分も聴いて下さるような気がする。

そうなるとうれしかった利用者さんが少しずつやる気になって
元気を取り戻される。

わずか短時間でもそんな訪問を繰り返すうちに、自分でできること
が増えてこられる方もある。

介護保険では、おむつ交換や入浴介助、家事支援などの作業に重きを置かれるが、本当は「傾聴」も人が元気になるためには大切な支援であることをわかってほしいと思う今日この頃。

「傾聴」って思いのほかパワーが必要だ。自分の気持ちや言い分を一旦脇に置いて、ひたすら相手の話を聴こうと耳と心を傾ける。

ヘルパーステーションさくらの事業所目標は

『利用者様の生活の杖・心の杖となること』
利用者・家族さんへの傾聴(それ以外の支援も)に日々奮闘してくれているヘルパーさんには責任者として感謝しかない。

まずは、自分自身の心と体を整えておくことが「傾聴」には大切だ。



～追伸～

「傾聴」の度が過ぎて、最近は電化製品の声が聞こえるようになってしまいました。

たまに「ペット(犬や猫)がどんな気持ちだろうか?」と考える人はあると思いますが、私の場合電化製品。

特にファンヒーターや扇風機。

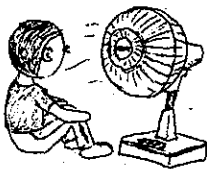
長時間使用していると、

「(モーターが焼けて) 苦しい〜!」

「首を振ってばかりでしんどいわ!」

という声が聞こえてきて、すぐに温度を下げたり止めようとしてしまいます。

電化製品が悲鳴を上げているようで見ていられないのです。



旦那いわく「(故障せんと頑張って動いてくれるな)とは思うけど、苦しそうには見えへん」
電化製品の声が聞こえるのは私だけですか!?

(米津)

観音様の耳



先日、福井は越前町の友人のところに遊びに行きました。

その友人の家はお寺なのですが、伺った日は「涅槃会(ねはんえ)」という行事が行われた日だったのです。私が行ったときにはもうその行事は終わっていましたが、横になられた観音様の涅槃図が掛けられ、米粉で作った耳の形のおもち(?)が供えられていました。初めて知った行事でした。この友人のところにいくといつもお父様である方丈さんのお話に心が洗われるような気持ちになるのですが、今回は「涅槃会」という仏教の大切な行事を知ることができたのです。

帰ってきてからちょこっとググってみると、「涅槃会」というのは、仏教における重要な行事のことで、特にお釈迦さまが入滅(亡くなること)されたことを記念するために行われるもののようです。お釈迦さまの死(入滅)を追悼し、その教えに思いを馳せる日として、毎年行われる行事ということで、その教えを再確認し、自己の修行を深めることを目的としているのだそうです。

一般的に、涅槃会は旧暦の2月15日に行われるので、私たちがお邪魔した3月15日はちょうど涅槃会の日だったのです。

米粉の「観音様の耳」をお供えする風習は、日本の一部のお寺で行われていて、有名なところでは永平寺で行なわれているみたいです。そして友人のお寺でも行われていたのです。

この米粉で作る観音様の耳は、観音菩薩がすべての苦しみを聞き取って救うという「耳の功德」に由来していて、観音様は、すべての生きとし生けるものの苦しみや声を聞き、助けを与える存在ということで、その象徴として見た目を観音様の耳に似せて作り、感謝と願いを込めてお供えするのだということを知りました。

清らかさや穢れを払う象徴、そして観音様の慈悲深さや救いを願う気持ちを表現するものとして、米粉を使うのだそうです。

涅槃会にお釈迦さまの教えに基づいた生き方や、人生の無常を受け入れる心の持ち方について深く考える。なるほどなあ……なんと良い時に遊びに行ったものだと、とても得した気分です。

帰りにはお供えの米粉の耳をたくさん持たせてもらったので、家でレンジでチンしてありがたくいただいています。ほんのり甘くてクセになる味です。米粉の耳を食べながら、自分はいろんなものに執着していることを思い知らされ、この世に永遠なものはない、すべてははかなくて虚しいものなのだと、「無常」を再認識させられますが、まだまだ煩惱にどっぷりまみれている私なのでした。

花 hana

京都のご飯屋さん紹介(シンガポール料理編)

今回は僕が最近食べて美味しかったお店・料理について紹介していきたいと思います。以前に紹介したのはカレーのお店でしたが今回はシンガポール料理についてです。僕も今年人生で初めて食べた料理で、京都でも珍しいお店だと思います。

バビルサ (円町) (定休日：木曜日)

今やカレーの町として有名になりつつある円町にあるお店です。

シンガポール料理が専門のお店で、僕は以前円町で開催されていた「円町カレーフェスティバル」の参加店舗一覧を見たときに知りました。

シンガポール料理のお店に行ったのはここが初めてで、どんな料理が出てくるのかまったくわからない状態で訪れました、いくつか食べた中でも今回は**海南鶏飯**(ハイナンチーフアン)と**肉骨茶**(バクテー)という料理を紹介します。

海南鶏飯(ハイナンチーフアン)とは…

ゆでた鶏肉とそのゆで汁を使い炊かれたお米を一緒に皿に盛りつけたもの。シンガポールでは国民食で3種類のソース(ブラックソイ、チリ、ジンジャー)をつけて食べる

この料理の魅力は炊いたご飯と鶏肉のうま味とソースで味変をして食べるという所だと思います。シンプルな見た目ですが一度食べるとまた食べたくなる一品です。

バビルサのご飯はジャスミン米で日本米とは違った風味や食感でそれもまた新鮮な感じがしました。 ※どんな料理なのかはスマホ等で検索して見てみてください。

肉骨茶(バクテー)とは…

骨付きスペアリブが入った漢方スープ。煮込まれたやわらかい豚肉と飲むと体が温まってゆくやさしい風味の一品である。

この料理は普段味の濃いものを食べることが多い僕からすると、あっさりしすぎているかもと思って食べてみましたが、全然そんなことはなかったです。豚肉の旨味にスープの口当たりの良さ、食材の本来の美味しさを味わえました。

以上2つの料理を紹介しましたがお店には他にも麺類やカレー、おつまみになる一品料理。お酒や珍しいお茶など色々なメニューが揃っていますので、あなたのお気に入りを探してみてください。

前田 悠太郎

登喜和の各種リンク用QRコード

登喜和インスタグラム
(最新情報はコチラから)



(2)登喜和公式LINE
(ここからご予約も可能です)



(3)お肉のネット通販
(ベースにて販売中)



☎お問い合わせ先

075-852-0014 (定休日:水曜日 営業時間:10:30~19:00)

進学や就職など新生活のお祝いに登喜和のお肉はいかがですか？

ご注文・ご相談お待ちしております！！

「健康とは？」

さて、もう4月ですね。

なんだかあつという間だったような気がします。充実している証拠かな？

さて、今月もやっていきましょー。

改めて私が思うそもそも「健康とは？」をお伝えしていこうと思います。

健康に携わる仕事をしていますが、僕は質問を受けた当時は即答できませんでした。

それはまずいと思いながらも、考えてみると深くて答えが見つけれませんでした。

くやしくて一度調べてみました。

WHOでは、単に病気や虚弱ではないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好の状態と定義されていました。

しかし、国民健康会議では「病気と共生する健康」と定義されています。

つまり、無病息災だけでなく、一病息災でもOKだということ。

なるほど。



AIにも聞いてみましたが、
精神的健康(またはメンタルヘルス)は、心の状態や感情、思考、行動のバランスが保たれていることを指すようで、日常生活の中でストレスや困難に対処し、良好な人間関係を築き、自分自身のポテンシャルを最大限に発揮する能力に関係しているとのこと。

1. 感情的な安定: ポジティブな感情を感じることができ、ネガティブな感情を適切に管理できること。
2. ストレス対処: 日常生活のストレスや困難な状況に対して効果的に対応できること。
3. 人間関係: 他人と健全で支え合える関係を築けること。
4. 自己実現: 自分の目標や夢を追求し、それを達成するために努力できること。

具体的には(※ここからは私一人の見解です。)

身体的には一病息災でも健康体。※少ないに越したことはない。

自己実現のために使える状態

精神的には思考と言葉と行動を完全に一致させる。自分の夢や目標を追求し、自己実現に向けて努力できる状態

社会的には、他人と健全に支え合える人間関係を築き、例え1人でもいいので自分以外の誰かと繋がっているという安心感を持つこと。


健康的な地域社会の実現に向けて、考え・発信・行動していくことが、私が考える「健康」だと感じました。

さて、あなたの今の状態は「健康」といえますか？

もし、未病もしくは不調を抱えたままなら一度ご相談ください。

院長 辻陽平

そのべ整体院 

 0771-60-7597

〒 622-0015
南丹市園部町木崎町13-2
アーク参番館104

LINE ホームページ



高齢者の栄養不足と健康維持のポイントについて

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

皆さんの中に次のような思いを抱えておられる方はおられないでしょうか？

- ✓年齢を重ねてあまり食欲がわかなくなった
- ✓食べてもすぐにお腹いっぱいになってしまう
- ✓歯の問題で硬いものが食べられなくなってしまった
- ✓食事の用意が面倒くさい



年齢を重ねると、食欲が落ち消化機能が低下し食事の量が減りがちです。

さらに歯の問題や食事の準備が面倒になり、そばやうどんなどの単品メニューに偏る事もあるかと思えます。その結果栄養不足（低栄養）に陥る人が増えています。

【低栄養とは？】

身体に必要なたんぱく質やエネルギー不足している状態です。特に70歳以上の方は、食事量の減少や栄養の吸収率低下により低栄養になりやすいです。低栄養が続くと、筋力、体力が落ち疲れやすくなり、フレイル(虚弱状態)に陥るリスクが高まります。

【低栄養を防ぐ3つのポイント】

タンパク質、ミネラル、抗酸化物質を意識して摂ることで。

手軽に栄養を補う方法として

- (1) 卵：卵は栄養バランスがよく、タンパク質も豊富です。
- (2) ナッツ類：ナッツ類にはミネラルや抗酸化物質が多く含まれています。目安は一日10粒にして食べてみましょう。
- (3) 肉、魚：赤身の肉やまぐろなどには良質なたんぱく質とミネラルが多く含まれています。
- (4) チーズ：少量で効率よくタンパク質やカルシウムを摂取できます。一日一切れを目安に摂取してみましょう。



「完璧な食事」を目指す必要はありません。毎日の食事にプラスワンの工夫をするだけで低栄養を防ぎ元気な身体を維持できます。無理なく楽しく食べる事を心がけましょう。

たにやま鍼灸整骨院では、身体の不調などを改善に導くために栄養に関することもサポートしております。お困りの方はぜひ私たちにお任せください。

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

LINEからでもカンタンにご予約できます

〒 622-0213

京都府船井郡京丹波町須知天神1



<ホームページ>



<YouTube>



<Instagram>



三宝裕のひとりごと

おばあちゃんの7人の孫たちへ

おばあちゃんは、亡くなったおじいちゃんと結婚し、あの瀬戸内海の忠海の小さな家で暮らし、私達3人のこどもができました。
3人のこどもは大人になり、結婚し、あなた達7人が生まれました。

今もなお、3人のこどもである私達の中に、おばあちゃんとおじいちゃんが生きているように思います。
それは、私達を通して孫であるあなた達の中にもおばあちゃんとおじいちゃんが生きているものだと思います。

あなた達は、これから先にもいろんなことがあると思います。
どうか、強く・やさしく・美しく生きてください。

強く生きるとは、失敗しない生き方ではなく、失敗はチャレンジの証と捉えて、失敗から何回も立ち上がる強さのことです。

やさしく生きるとは、自分や人を甘やかす生き方ではなく、人の心の痛みを感じとりながら、その人を最後まで信じて、その人が一人で歩き出すのを助ける生きかたです。

美しく生きるとは、自分さえ良ければいいと生きるのではなく、人のために、社会のために自分がどうしたら良いのかを考えて、自分にできることを実行する生きかたです。

おばあちゃんの孫である7人のあなた達にこんなことを期待しながら、おばあちゃんからの最後のお小遣いを届けます。
おばあちゃんが空の上からあなた達をみていますよ。

おばあちゃんの35日法要にて

3人のこども達より

ふれあいウォークラリー大会のご案内

今年も京都市レクリエーション協会主催のウォークラリー大会を行います。

コースは京都御苑を中心に行いますが、真面目に京都御苑を勉強したところ、新たな発見が多々ありました。

きょうとごしよ 「京都御所」について



平安時代(794年)京都に都が置かれた時、

京都御所は現在の場所より1.7km西の千本通り沿いにあったそうです。

「内裏」といって天皇が住み儀式や執務などを行う宮殿のことです。

何度も火災や台風などの被害を受け、その都度再建が繰り返されましたが、次第に「里内裏」(仮皇居の様な場所)を使用されることが多くなり、元の場所にあった内裏の再建は取りやめられました。

南北朝時代(1331年)に、光厳天皇が里内裏の一つである「東洞院土御門殿」(現在の京都御所がある場所)で即位されてから、明治時代(1869年)東京へ皇居が遷されるまで500年余りの間、その場所が天皇のお住まいとして使用されました。

京都御所の大きさについては、光厳天皇が即位された頃は現在の8分の1程度といわれています。

光厳天皇といえは、京北と関係が深いですね。

晩年を過ごされた常照皇寺じょうしょうこうじが京北にあり、今もこの地で眠っておられます。

そう考えれば京都御所(京都御苑)も親近感を抱きますね。

近くにあればあるほど、なかなか行けない観光地。

良ければウォークラリーに参加して、歴史を感じてみて下さい。

ふれあい ウォークラリー大会

(兼「ねんりんピック」予選会)

主 催：京都市レクリエーション協会

開催日時：令和7年 5月 11日(日) 9:00開始(受付 8:30～)

(少雨決行)

集合場所：京都御苑 堀町御門前

(京都市営地下鉄烏丸線丸太町駅①番出口東へ徒歩約5分)

コ ー ス：京都御苑周辺

参加対象者：

①ねんりんピック予選会希望者(京都市在住 60歳以上)
(1グループ 2名でお申し込み下さい)

②一般参加希望者(小学生以上)
(1グループ 2～5名以内でお申し込みください)
・小学生の方は、保護者の方同伴で申し込みお願いします。



先着10組で
締め切ります！

参加費：1人 500円 (傷害保険料を含む) ～小学生は無料～
※当日、受付でお支払いください。

申込・問合せ：FAX・メールでお申し込みください(事前要申込み)

※(重要)お問い合わせは、18時以降のみ対応可能です。

京都市レクリエーション協会 担当：米津

メール(米津) oda-diamantes@ezweb.ne.jp

FAX (井手) 075(572)4301

申込期間 4月1日(火)～4月30日(水)締切

当日の連絡先等の詳細は、参加申し込み後にお知らせします。

★諸事情により、開催が中止になる場合は、1週間前に連絡させていただきます。

60歳以上で京都市在住の方は、10月18日～10月21日に岐阜県で開催される「ねんりんピック大会」の京都市代表選手として出場できます。(希望者のみ、成績順にて選抜)

「ウォークラリー」とは？

コマ図と呼ばれるコース図を見ながらグループでゴールを目指します。

コース途中では、課題（クイズ等）やゲームに挑戦したり、

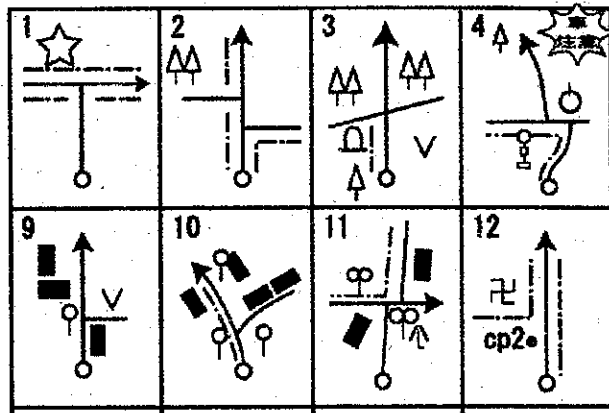
その土地の自然や歴史に触れながら

グループでのコミュニケーションを楽しめる野外ゲームです。

課題点と時間点の合計で順位が決定します。



コマ図



時間点と課題点

時間点・・・当日の様々な状況から主催者が設定する基準時間を元にして割り出す点数の事。（早さを競うゲームではないので、老若男女が楽しめます）

課題点・・・クイズの正解やゲームの点数等、課題における得点の事。

2025年ウォークラリー大会申込書

FAX 075(572)4301 京都市レクリエーション協会 井手宛

※住所・連絡先はお間違えのないよう、ご注意ください。

氏名	年齢	住所	代表者連絡先

ねんりんピック予選会(60歳以上の方)は **参加します・参加しません**

(どちらかに○をお付け下さい)

黒毛和牛北牛専門店
京都・周山 **登喜和**

TEL 075-852-0014 FAX:075-852-0314
〒601-0251京都市右京区京北周山町上代1
HP:wagyuu-tokiwa.jimdofree.com

山の家具工房
WOOD YAMAHIKARI THORPASTUDIO



1F THOR 人と木
2F BOOK ROOM 緑のひとと木
TEL 075-851-7039
http://www.yama-kagu.com

飲料
健康
すー米

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

 **杉鮎** 日本唯一、杉で包む焼寿司

京都 西の錦街道 焼寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上馬羽陶段上ノ下16
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

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

一京圏・京北から新しい生活空間を提案する
ものづくりの会社


仲井電気工事商会

075-852-0493
〒601-0271京都市右京区京北御田町下ノ下17-2
HP <https://nakai-denki.com/>
電話のこと、色々ご相談ください。 HP <https://kelhokudo.com>

京北堂
京北堂株式会社

 **木質パレット**

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


Gate
CREATIVE SPACE

野村鍼灸院

☆予約制


075-852-0701
075-852-0489
京都市右京区京北周山町




<http://k-senta.com/> 

仙太
工房 江口 喜代志

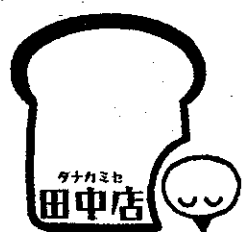
〒601-0313 京都市右京区京北戸町甘ヶ市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail:senta@silk.pjala.or.jp



病院や
マッサージに行っても



ダメだったその症状
お任せください
そのへ整体院



タナカミセ
田中店

グルテンフリー、植物性100%。
ゆる糖質オフや、イソフラボン。
京都の米、日本の豆で作る
大人の体にもやさしい菓子。

べっぴんかし 花
いつか

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

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

京都 京丹波町 湯島 湯島 湯島

URL <http://kyopun.com/>



京丹波
えだまめファーム
KYOTAMBA EDAMAME FARM

Trimming - 犬のエステティックサロン -

ワンボックス

京丹波町南内市街 18-3 電話 0771-82-2380
トリミング・ペットホテル・スパ・送迎有り

編集後記

4月は色々 はじまる月。
実家から長男が、壊れていて使えなくなつたキャビネットを持ち
帰ってきて、山の家具工房さんで修理してもらい、淡路島の長女の
使つてこたひなり、運んできました。「大阪郵政局」と印のある趣深い
洋家具。4月から淡路島での新しい生活、ホトクワクワしているのは。
(真理)