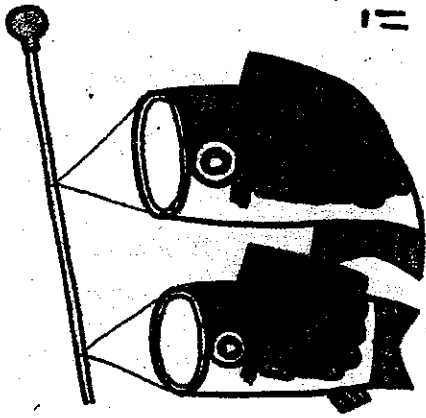


なう



第144号
発行者 千原あさ

おかげで
まてん
合掌
言葉



鯉
あさ
まてん

2025年 5月

「なう」	・・・	13年めをむかえて	2
hana	・・・	三十云年前にタイムスリップ?!	3
COMだより	・・・	「時代劇」の裏側で	6
タナカミセ	・・・	おかあさんのママチャリ部活動	8
		月間田中店	10
	・・・	5月の営業カレンダー	11
そのべ整体院	・・・	「花粉症対策できていますか?」	12
たにやま鍼灸整骨院	・・・	記憶力アップの秘密は卵にあった!	12
		女性の脳を守る習慣とは?	
三宝裕のひとりごと	・・・	嫌いな人から教えられること	15
京都市レクリエーション協会	・・・	災害時に活かせるレクリエーション	16
		活動を考える勉強会	
協賛のみなさま	・・・	ありがとうございます	17

～13年めを迎えて～

2013年6月から始めた「月刊誌なう」も、気がつけば13年目を迎えました。

今や京北地域にとどまらず、南丹地域、京都市内の皆様にも沢山のご支援、ご愛読をいただき感謝いたします。

ゆる～い感じで始めた月刊誌でしたが、これだけ長く続けられるとも、そして沢山のスポンサー様に長くご協力いただけるとも、考えもしませんでした。

最近は『読んでるよ～』『いつも楽しみにしてるで～』とお声がけいただくことが増え、恥ずかしくも有難い日々となっています。

5月より新たなスポンサー「京丹波栗工房」様にもお世話になることとなり、13年目【初心忘れるべからず】で、スポンサーの皆様、愛読者の皆様、立ち読みの皆様、すべての皆様と共にゆるやかに続けていけたら～と思います。

2025年5月 チームなう



「米津 由実子・花倉 祥代・田中 眞理」

(スポンサーも随時募集しておりますので、よろしくお願ひします!)

三十五年前にタイムスリップ?!

以前、侍タイムスリッパーという映画のことを書いたことがあります。その「侍タイムスリッパー(侍タイ)」が昨年の流行語大賞にノミネートされたぐらいから少しずつ注目を集め、ついにブルーリボン賞作品賞、日本アカデミー賞最優秀作品賞、最優秀編集賞をはじめさまざまな賞を受賞され、今やすごいことになっています。

監督の安田淳一さんを知っている身としては本当にうれしいし、同時にとても驚いています。日本アカデミー賞の授賞式はテレビ放送があったので見ていましたが、番組ラストの最優秀作品賞発表で、淳一さんの名前が呼ばれたときは本当に感動して泣いちゃいました。番組中、仲間うちのグループ LINE でやり取りしていましたが、発表後は荒れに荒れて荒れまくってました(笑)

侍タイは淳一さんが監督、脚本、撮影、編集とすべてをご自身がされた映画で、以前この「なう」の記事にしたことがありますが、2023年12月に「京まちなか映画祭」でまた上映があり、私の侍タイは、そのときが「初」でした。高坂新左衛門という主人公が幕末から現代にタイムスリップをして、現代で切れ役を演じるという、笑いあり涙ありの映画で、とてもおもしろかったけど、その時はこんな日が来るとは思っていませんでした。淳一さんごめん(笑)

淳一さんとは中2のころに出会い、共に活動し、大学生のころ本当にお世話になりました。それから私の結婚披露宴のビデオを撮ってもらいました(あの頃はそういったお仕事をされてました)、そういえば昔からいつもビデオカメラを持っておられたなあなんて思い出しました。あとジャッキー

エンのモノマネをされていた印象ww

当時の活動の中で淳一さんがリーダーだった年に私は役員をしていて、そのころの記憶といえば、とにかく淳一さんのこだわりがすごくて、「もういいじゃないですか……」とか「そんなの無理ですよ！」など、ネガティブなことを何度も言っていたことです。面倒なことや時間の制約がある中やらなければいけないことがたくさんあったし、私はちょっとぐらい妥協したっていいじゃないかと思っていました。でも淳一さんは本当にあきらめない人で、特に作品をつくる時などは絶対妥協しないし、当時は怒っていましたが、そのおかげでとても良い経験をさせてもらったと思います。そして、だからこそ人に感動を与えるようなこともできたんだなあと、私自身感動の体験をさせてもらえました。

先日、ロケ地である滋賀県甲賀の油日神社で侍タイの御朱印帳が買えるということを知り、これは行かねばと行ってきました。そして無事御朱印帳を手に入れました。その時、社務所の方から撮影のエピソードを聴くことができたんです。同じシーンを何度も何度も撮り直しをされ、撮影が終わったのは夜中だったらしいです。社務所の方も撮影が終わるまで帰れないから大変だったと言っておられました。大変と言いながらすごく楽しそうに話されていたのが印象的でした。で、それを聞いて、淳一さん、あの頃とぜんぜん変わっていないんだなと笑っちゃったしうれしかったです。

そして、本当につい先日その当時の仲間うちのお一人が発起人となり、お祝いの会を計画してくだったのです。私もまわりまわってお誘いをいただき参加することができました。

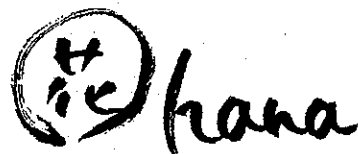


余談ですが、開催日が当初予定から変更になったのです。その理由がすぐくて、なんと山田洋次監督とのお約束が入ったという理由で、それを聞いて本当にすごい人になられたのだと実感しました。

お祝いの会は総勢40名、すっかり同窓会状態でとてもなつかしく楽しい時間でした。ほとんどが大学卒業後一度も会っていない人で、覚えてもらっているか不安なぐらいでした。淳一さんとは「侍タイ」の前の作品「ごはん」の上映時、映画祭などの舞台挨拶でお会いしたり、京北の公民館で上映会があった時には控室におじゃまさせてもらったりと、会って話す機会があったので、参加者の方たちとお会いする方が何十年ぶり？ということ、これは淳一さんがつないでくださったご縁だなあと思いました。当時の活動は携帯電話やスマートフォンがない時代だったので、家の電話や手紙でやりとりをしていたため、その後、連絡先がわからなくなった人が多かったと思うけど、淳一さんのお祝いということで人から人へとつながり、こうやって集まったこともすごいことだと、とにかくすごいことだらけでした。

侍タイの快拳はそれはそれはすごいのですが、侍タイが30年以上前に出会った人たちを再度つないでくれたことが、本当に本当に尊くて、侍タイの主人公「高坂新左衛門」じゃないですが、私自身がタイムスリップしたと感じるような時間でした(笑)

ちなみに「侍タイムスリッパ」今も劇場で上映していますし、Amazonプライムでも見ることができますよ～(^^)



「時代劇」の裏側で

COM だより

ある日の夕方テレビをつけると、太秦・大映通り商店街をタレントさんがぶらぶら歩きしている番組があった。

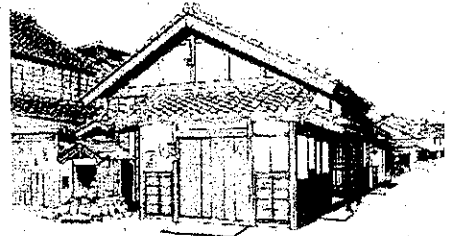
その中で「松竹撮影所」に入り、一般公開されていない時代劇のオープンセットを見学されるシーンがあり、時代劇大好きの私は夕食準備も放ったらかして、テレビに釘付けになってしまった。

～時代劇・オープンセットの説明～

時代劇の撮影は、最盛期に比べ4分の1から5分の1までに減ってしまった現在。

家屋セットは、普段は障子や畳などすべて外され空の状態。

撮影時に美術・大道具さんが場面に合わせて建具や畳、のれん・看板などの装飾を施される。



同じ一軒の家屋を、材木問屋・居酒屋・海鮮問屋・両替商・遊郭など様々に変身させることができる。

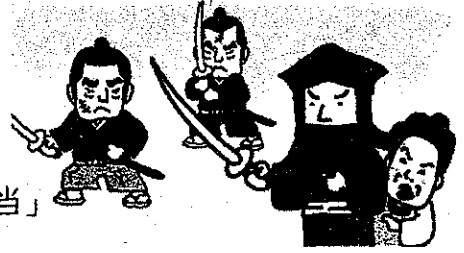
昔と比べて撮影所の面積も狭くなったため、車輪のついた家屋を移動させて町の風景を変えているらしい。

俵などの荷物も軽いものでできており、いかに重く見せて運んだりするかは、役者の演技力にかかっている。

現代ドラマのエキストラは誰でもできるが、時代劇のエキストラは、刀のさし方、歩き方、座り方、ふすまの開け方など細かな所作が必要なため、レッスンしないとドラマや映画には出演できない。

演技にも諸手当あり

- ・雨に濡れる「濡れ手当」
- ・馬に乗る「乗馬手当」
- ・たて殺陣（チャンバラ）を行う「殺陣手当」
- ・高い所から落ちる「危険手当」
- ・池や川にはまる「はまり手当」



などがそれぞれあるようだ。

最近はや時代劇に対応できる俳優（エキストラ）や美術さんは少なくなっているとのこと。

時代劇の美術は撮影所では学べないので、ここで時代劇の美術を学べばハリウッドでも行けるとスタッフは語る。

時代劇に関するスタッフを絶賛募集中！と売り出しておられた。

時代劇に関われるかも？

と、さっそく松竹・東映撮影所の俳優養成所を調べたが、入所料が私には高く、また毎週土曜日か日曜日にレッスンがあることや書類選考もあるとのこと、残念ながらあきらめた。

時代劇ファンとしては、時代劇の世界が^{すた}廃ることなく広がってくれることを願うばかりだ。

（地上波でも、現代及び昔の時代劇をたくさん放送してほしい【熱望】）

（米津）



おかあさんのママチャリ部活動

「始めたんは、まあゆうたら、ストレス解消や」



毎日、自転車で山国かいわいを走っておられるおばあちゃん、いやおかあさんとおしゃべりしました。

かつて、長引くご主人の介護生活が、本当にしんどくて、「やんちゃな人やったさかい、もう、やうとれんようになって」、

ご主人のお昼のお世話の後、自転車で走ることを始められたそうです。

「わたし、昔から運動が好きでな、自転車で走っとったら、気持ちが晴れて、楽しかったん。

遠回り遠回りして、なるべく家に着くのが遅くなるように走ってたんや。

それが毎日の楽しみになって、それでなんとかお父さんの世話もできて、寝たきりになって、11年目に見送ったさかいな、私はもうやりきったんや。ばんざーい」

さわやかに言い切られたおかあさんは、超かっこよかったです。

それから自転車乗りは、おかあさんの生活の一部になり、80歳を超えられた今もずっと、続いているそうです。

「お日さんが照つとるな、桜が咲いとるな、ここの畑はねぎを植えはったな、鳥が鳴いとるな、ここはいつもゲートボールしたはるな、そんなこと見ながら走つとつたら、もう毎日がお祭りなんや。忙しいで～」

笑うおかあさんからこぼれだす言葉は、すべてが超かつよくて、私のこころにずぶずぶと、軽やかに刺さってきました。

ご主人のことを「やんちゃな人」と表現されること。

腹立ちも、愛情も、なつかしさも、全部含まれてるナイスなことばだなあと、これもまた、じんじん響いてきたのでした。

大先輩のおかあさんからいただいた感動を、今月はシェアさせていただきます。

ありがとうございます。(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	
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。
練乳クリーム		220	コッペパンに練乳クリームをサンドします。
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。

Wショコラ食パン、お休みします。

今シーズンも、Wショコラ食パンをお楽しみいただき、ありがとうございました。

暑い季節がはじまり、とけたチョコレートが固まりにくくなりますので、11月か、12月まで、お休みをいただきます。

Wショコラモッチーは、ときどき焼こうかなと思っています。

よろしくお願いたします。

タナカミセ

田中店 営業カレンダー

2025年5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	31



…営業日

いつもありがとうございます。

5月31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

「花粉症対策できていますか？」

そのべ整体院 院長の辻です。

さて、5月ですね。

だいぶ暖かくなってきましたね。

そして、花粉症の症状がでてくる季節ですね🍀



今からでも少しずつ対策していけば、まだ間に合います。

年間通して出ている方もいますので、そんな方にも一緒に対策をしていた
だき、つらい症状を少しでも楽に乗り切ってもらえたらとおもいます。

今年は例年より更に多くの花粉が飛散しているそうです🍀

毎年多いと聞いているような気がします(´▽`;))

花粉症の症状は腸内環境を整える事で、免疫機能正常化するので、花粉症
の症状改善が期待できます。

★食べ物で意識して欲しい事

水溶性食物繊維は便をやわらかくし、便のすべりをよくする働きがあり
ます。

水溶性食物繊維を多く含む食品は、ワカメやヒジキなどの海藻類、イモ
類などです。

一方、ゴボウや大豆などの不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸の
ぜん動運動を促します。

ここで注意点ですが、元々便秘気味な方は不溶性食物繊維を含む食べ
ものを摂取しすぎると、便秘症状がひどくなってしまいます。

その場合便秘症状の改善に集中した方が結果腸内環境を良くすること
になるので、食べ物は海藻類、季節の果物などが好ましいです。

お腹周りを温め、足腰を動かすことを意識していただくとよいでしょう
(。～。)


ぜひ、出来そうな事から取り組んで見てくださいね。


気軽に対策したいなら、ダチヨウの卵から抽出される抗体で作った特殊なスプレーを顔にワンプッシュするだけで、顔に着いた花粉や黄砂をコーティングし、無毒化して症状を出さないようにしてくれるものもあるようです。

興味のある方は1度検索してみてください。

検索 🔍 (キャブロック 花粉症)

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



記憶力アップの秘密は卵にあった！女性の脳を守る習慣とは？

こんにちは、たにやま鍼灸整骨院です。

現在記憶力においてお悩みの方はおられないでしょうか？

年齢とともに衰えがちな記憶力や集中力…

そんなお悩みに効果が期待されるのが実は「卵」です。

アメリカで52年間にわたり行われた研究では、特に女性が定期的に卵を食べることで、認知機能の低下を防げる報告があるとされています。

研究によると卵を食べる女性は、

✓事実や言葉、概念、数字を覚える力：意味記憶

✓計画を立てる、集中する力、衝動を抑える能力：実行機能

この2つの低下が少なかったのです。週に5回以上卵を食べる人は、まったく食べない人に比べて4年間での言語能力の低下が平均0.5ポイント

少なかったという結果も出ています。

この効果は小さいものの、

生活習慣やコレステロール値、カロリー、タンパク質の摂取量

さらに糖尿病や高血圧と言った要因を考慮しても有意な関連が見られています。

この研究は、研究参加者の申告に基づいた情報が使われているため必ずしも全てが正確であるとは言えません。

また卵が具体的にどのようにして認知機能にいい影響を与えているのかまでは明らかにされていないようです。

ですが、卵に脳の健康を支える栄養素が含まれていることに注目されています。

卵には「コリン」と呼ばれる栄養素が含まれており、

これは脳内の神経伝達物質「アセチルコリン」の生成に関わります。

アセチルコリンは、記憶力や気分、集中力に重要な役割を果たす物質です。

コレステロール値が多いイメージの卵ですが、専門家は「卵は血中コレステロールに大きな影響を与えたり、心臓病のリスクを与えたりすることはない」と指摘されています。

むしろタンパク質や抗酸化物質など脳にいい栄養素が豊富だと評価されています。

毎日の食卓に卵をプラスするだけで、将来の記憶力を守れるかもしれません。

手軽でおいしい卵をぜひ習慣にしてみましょう。

ぜひ今回の資料をご覧ください、記憶力向上の一助となれば幸いです。

アセチルコリン
記憶力
卵



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>



嫌いな人から教えられること

仏教では、人生の苦しみの1つに「怨憎会苦（おんそうえく）」があります。これは「嫌いな人と会わなければならない苦しみ」です。

相手の嫌いな部分を考えてみると、「自分勝手である」「すぐ感情的になる」「人の話を聴かない」など、自分は嫌いで、自分はやりたくないと思うことばかりです。

つまり、自分は「自分勝手でなく、相手のことを考えようと思っていること」「感情的にならず、できるだけ怒らず話そうと思っていること」「自分の言いたいことばかりを言うのではなく、人の話を聴こうと思っていること」などの証なのです。

そう考えると「人は自分を映し出す鏡である」とわかります。

他人の嫌いな部分を考えると、「自分がどのように生きたいか」や「自分がどのような人間になりたいか」がみえてきます。だから嫌いな人は、「自分が何者であるかを教えてくれる存在」なのです。

「自分がどのように生きたいか」や「自分がどのような人間になりたいか」を欲の1つとして捉えると、私たちが「好きな人」という時は、「自分の欲を満たしてくれる人のこと」を言い、「嫌いな人」は「自分の欲を満たしてくれない人のこと」を言います。

私たちは、自分の欲が満たされない時、「何をやっているのだ！」と怒りを抱きます。私たちは、自分の欲で怒り苦しむのです。

私たちは、自分の思いとは違う思いを否定することなく受け容れてわかろうと努力し、自分の大切にしている考え方とは違う考え方を否定することなく受け容れてわかろうと努力することが大事です。それが相互理解（お互いの違いを認めて手をつなぐこと）となり、仏教での「さとりの世界」に近づくことのような気がします。



災害時に活かせる

レクリエーション活動を考える勉強会

主催：京都市レクリエーション協会

日時 令和 7年 6月 22日(日) 10:00~16:00

会場 京都市呉竹文化センター 2階 第1会議室

京都市伏見区京町南七丁目35-1

京阪本線「丹波橋駅」西口前・近鉄京都線「近鉄丹波橋駅」西口前

内容 震災の経験談を参考に、自然災害等に備えた基礎知識を学び、被災現場でも活かせるレクリエーション活動を、参加者の皆さんと考える勉強会です。

スケジュール

9:30 受付

10:00~ 第1部:災害における基礎知識を学ぶ

- ・阪神淡路大震災体験者の報告から学ぶこと
- ・災害時の基礎知識を学ぶ
- ・身近にあるものを使って防災グッズを作ってみる
(古新聞・ペットボトル・ビニール袋など)

12:00~ 休憩

13:00~ 第2部:被災地(避難所等)で私たちにできるレク活動を考える

- ・メンタルケアに有効なレクリエーションとは何かを学ぶ
- ・より良いレクリエーション財の提供を考える

15:30 ふりかえり・質疑応答

16:00 終了

対象者：当イベントに興味のある方(高校生以上)
(レクリエーション活動未経験の方も参加可能です)

参加費：会員500円・一般800円
(防災グッズの配布あり)

定員：20名程度(先着順)

申し込み：京都市レクリエーション協会

問い合わせ(米津) oda-diamantes@ezweb.ne.jp

締め切り：6月 8日(日)



黒毛和牛牝牛専門店
京都・周山 **登喜和**

TEL 075-852-0014 FAX:075-852-0314
〒601-0251 京都府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 FURNITURE IND&STUDIO



1F 工房 人と木
2F BOOK ROOM 読書のひととき

TEL 075-851-7939
http://www.yama-sagu.com

料理 飲酒 **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

 **杉鮮** 日本唯一、杉で包み封筒し

京都 西の詰街道 封筒司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上ひつじ野段上ノ下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



仲井電気工事商会

075-852-0493
〒601-0271 京都市右京区京北御田町ケ下F17-2
HP <https://nakai-denki.com/>
電気のこと、色々ご相談ください。

京北堂
京北堂株式会社
HP <https://kelhokudo.com>

 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

〒075-852-0489
〒075-852-0701


京都市右京区京北周山町




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

仙太
江口 喜代志


〒601-0313 京都市右京区京北井戸町甘々市131
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240
HP 090-5168-1418
e-mail: senta@nifk.plata.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
そのべ整体院



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。

べっぴんかし齋一花
いつか

肩 腰 膝
その痛みを
お任せください！

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 産物

みん 京丹波産物
お土産に
京都で好評です

TEL 0771-851001
URL <http://kyotamban.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

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

京都丹波栗のことなら

京丹波栗工房

京都府船井郡京丹波町須知鍋倉32-1
Tel/Fax 0771-85-2395
E-mail info@kyotambakuri.com
HP <https://kyotambakuri.com>



編集後記

新しいイラストが仲間に加わりました!! 本当にありがたいです。今後もどうぞよろしくお願いいたします (サ) hana

月刊誌「なう」毎月朔日発行
表紙詩画 ヒューマン・リレーション・センター
三宅 裕 氏

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