

西京区に住む人、働く人、訪れる人の小さな愛読書

<https://www.facebook.com/nishikyojikan/>

vol. 16
秋号

nishikyo-jikan

西京じかん

2024
TAKE FREE
無料

いま、このまちで過ごす“じかん”
いままで、このまちを育ててきた“じかん”
これから、みんなで作っていく“じかん”

西京じかん

2024 秋号
＜TAKE FREE＞

●発行日2024年10月1日 ●発行元 西京じかん編集部 ●発行責任者 岡部 夏希 ●Fax 075-320-2597
●Web サイト <http://nishikyojikan.com/> ●E-mail nishikyo-jikan@gmail.com 本誌記事の無断転載を固く禁
止します。掲載した情報は取材時現在のものです。写真撮影等は、任意でイラストを入れて撮影を実施しています。

この場所で。

上桂・桂川沿いの不動産会社
リッツ・コーポレーション



「1人ひとりに合わせた
ご提案をします」

売りたい	買いたい
運用したい	リフォームしたい

地域密着の信頼と実績。

「長くお付き合いできる」
何かあったとき、気軽に
相談できるパートナー。



リピーター様特典あり



西京区で生まれ育った私たちの視点で、ずっと続くお付き合いを。

Ritz Corporation

株式会社リッツ・コーポレーション

〒615-8213 京都市西京区上桂北村町215

TEL.075-392-5555

詳細はHPで!



不動産売買・仲介・管理・リフォーム

株式会社

リッツ・コーポレーション



株式会社ワンベール
ONE VEIL



「お家の価値を上げる
パートナーとして、
お客様とは一心同体。
どんなことでも、まず
はご相談ください」
代表取締役・川村 雄介

はじける



さく・え 咲良 & 芽依

国家資格「クリーニング師」によって1枚1枚丁寧に手仕上げされています。

★笑顔図鑑MAP★



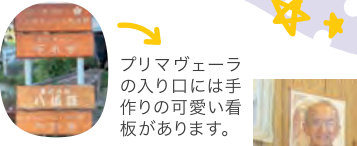
みなさま、すてきな笑顔、ありがとうございました～

●クリーニングFine

シミ抜きを得意とされる、地域密着のクリーニング屋さん。「ここでしみ抜きできないなら、諦めます」という方も多いそう。取材中もお客さまがお越しになられ「あのシミ取れたんですね!」と喜ばれている姿が印象的でした。



むっちゃんさん



毎月色々なコンサートが開催されています。



●プリマヴェーラ大原野

左から 清水 明さん 島本 景子さん 谷口 照恭さん ピアニスト下村 彩葉さん
大原野の音楽サロン「啄木舎」が、新たな場所「プリマヴェーラ大原野」にリニューアル!元は染織工房だった大きな建物をフルリフォームされ、とても素敵な空間になっています。この日はピアニスト・下村 彩葉さんによる「名曲喫茶」。美味しいお茶やお菓子とともに生演奏を楽しむ優雅な時間でした。「工芸や文化芸術を基盤に、楽しい場にしたい。色んな人の活動拠点にできれば」



下村さんは落西のご出身。区内での演奏会にも多く出演されています。

●つどいの広場 いっぱい



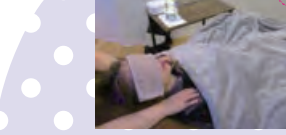
前列左より たかちゃん かずみちゃん きんちゃん
ごきんちゃん アリエル まほちゃん
後列左より ひちみちゃん あゆさん いっちゃん
さんちゃん くぼちゃん

今年で開所15年を迎える、子育てをしている保護者さんと子どものための広場。スタッフさんの中には元利用者という方も!「いっぱいばは子どもも、大人も、私たちもみんなが笑顔になれる場所!そんな場をこれからも繋いでいきたいです」



コロナ禍から始まった「zoomで手遊び」。産前産後の外出が難しいママやお引越された親子さんとながら場として今も毎月継続しています。

昨年、上桂で約30年営業されてきたお店を移転し、ヘッドスパを併設した新たな美容室として桂駅すぐの場所にオープン。自分で再現しやすいスタイルに仕上げる確かな技術と、シャンプーからブローまで1人のスタッフが担当してくれるという信頼感で、多くの人を惹きつける人気のサロンです!



専門のスパニストによるエリアで初めてのドライヘッドスパは、ゆったりとした個室で。抗酸化作用のある水素吸入をセットにしたコースも!



2012年11月にオープンし、桂のまちのパン屋さんとしてみんなに愛されている、その名も「ばん屋さん」。お店の名前の由来を聞くと「さん=太陽の意味で、みなさまに覚えてもらいやすい名前にしたくて」とのこと。



「朝ごはんには焼き立てフランスパンを食べてもらいたくて」と8時ごろから提供されています!



左より 浅野 健治さん オーナー
田井 亜希子さん ドライヘッドスパニスト
下園 真裕子さん スタイリスト
八田 郁美さん スタイリスト



渡世 進さん

まちかど 笑顔図鑑

西京区のみなさんの笑顔、笑顔、笑顔に出会う笑顔図鑑。今回は、各エリアの「西京じかん」設置場所をめぐる旅にチャレンジ。ステキな笑顔、いただきました!

『西京じかん』設置場所めぐり

●ばん屋さん。

お子さまからお年寄りまで人気の「いもむしちゃん」「ぶたパン」

ばん屋さん。ホームページ



「朝ごはんには焼き立てフランスパンを食べてもらいたくて」と8時ごろから提供されています!

このまちの景色を守り、
歴史をつなぐ人たちがいます

西京たからもの図鑑

約400年続く、自然と調和した「暮らし」
地域の営みを次世代へつないでゆく

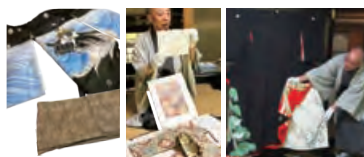


歴史と文化が息づく 茅葺屋根の生活風景

西山西麓に位置する上桂・山田
周辺。閑静で落ち着いた住宅地
の高台に、静かに佇む大きな茅
葺き屋根の邸宅が、かつてこの地
で庄屋を務めていた山口家の住
宅「苔香居（たいこうきょ）」だ。

山口家は代々、公家である徳
大寺家・葉室家に仕えてきた士
族であり、1593年に加賀から
移住してきた。明治の東京遷
都に伴い、葉室家がこの地を離
れてからは周辺地域の管理を
代表する家となった。

一歩中に入るとおくどさんや
井戸、外出用のお籠、村の火災
時に持ち出す消火器「龍吐水」
など、当時の
設備がそのま
ま残されてい
る。20代目当



▲浦島太郎の「背守り」のある子供の着物。
帯はお祖母様が考案された芋判の図案
のものや、ご自身で染められたものも。



▲「粋なものが見られて幸せ」などの声が。



左：長屋門にはかつて近隣農家より預
かった農機具・民具が収納されている。
右上：豊かな苔は全て自然に生えたもの。
右下：江戸時代の消火器具「龍吐水」

主である山口俊弘さんは、この
家を継承するにあたり「100
年前の暮らし」を実践されてお
り、多くの設備が今も現役だ。
今回は、年に2回開催されて
いる「苔香居と所蔵の着物を楽
しむ会」の現場に伺った。
「先々が詠えた着物や帯が
400点ほどあります。『せっか
くなので皆さんに見てもらえ
たら』と、10年ほど前から開催し
ています（山口さん）」。コロナ後は
去年の春から再開。当時の暮ら
しが垣間見える貴重な品々を間
近で見られる。遠方からの参加
者も多い人気のイベントだ。

魅力を伝え、次へつなぐ 「みんな苔」プロジェクト

苔香居の運営は、地域交流や
文化の継承をテーマに2019
年に発足した「みんな苔香居の
活用を考える会」が支えている。

「メンバーが主体的に動けるよ
う、6つの部会に役割分担して
います。保全部会が環境を守り、
文化部会がイベントを企画する。
団体の自立と持続可能な体制
を目指しています（三木さん）」
苔香居では、世代や国籍を超え
た交流を大事にしている。年数
回の催しでの一般公開に加え、
現在はコワーキングスペースの
提供も行っている（会員優先・
要事前予約）。二度きりではな
く、何度も足を運ぶきっかけを作
り、その過程で保全にも興味を
持ってもらえたら（三木さん）



▲青もみじと苔が美
しい豊かな庭園



中央：「苔香居」20代目当主 山口 俊弘さん
左：「みんな苔香居の活用を考える会」代表 三木さん、
後列左から：晴山さん、西山さん、坂尻さん

西京たからもの景色

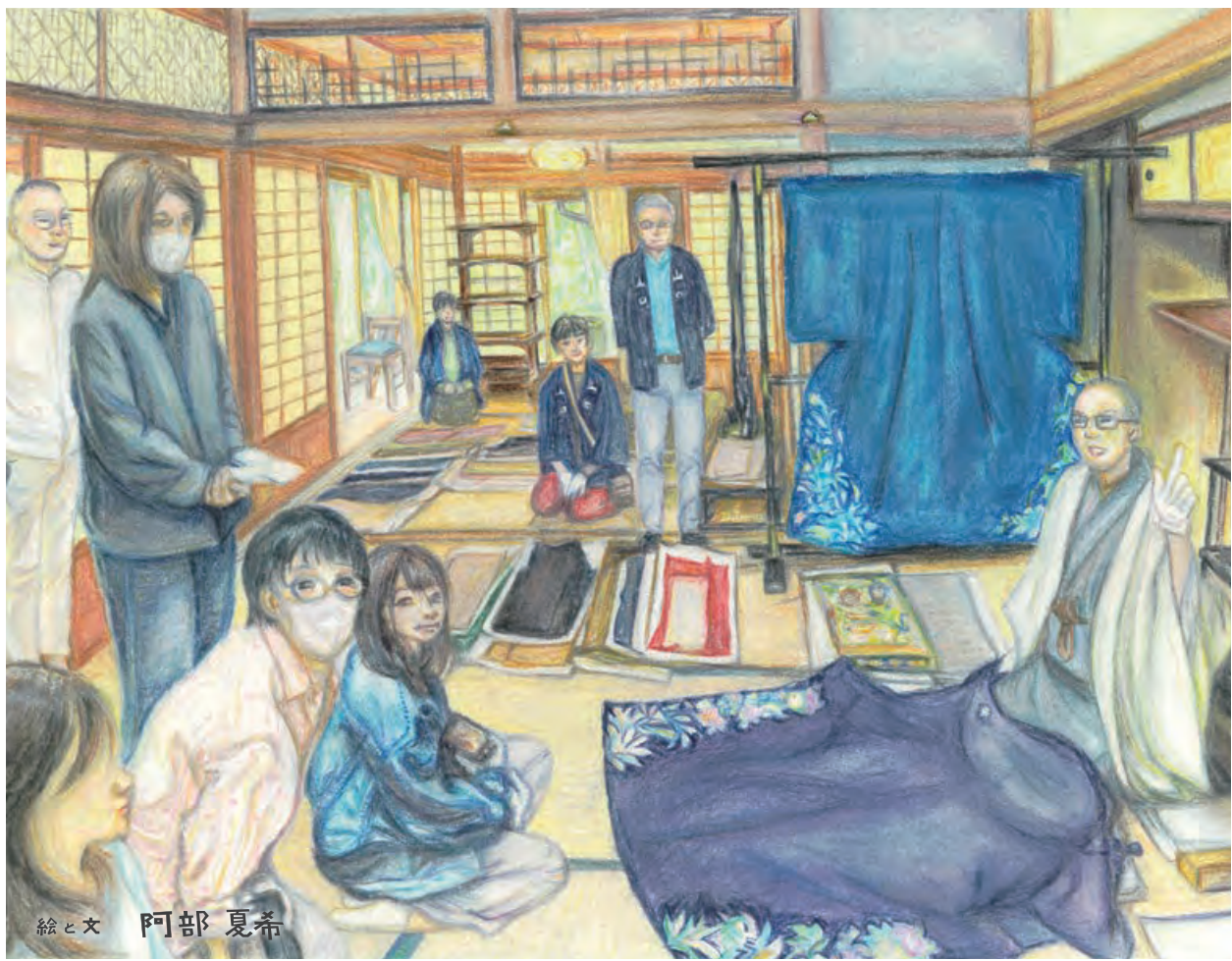
苔香居と所蔵の 着物を楽しむ会

〒615-8274
西京区山田上ノ町 25
苔香居が所蔵する着物を鑑賞
できる貴重な場。今春は5月6
日（月）、19（日）に開催された。



「苔香居」お問い合わせ

寄付会員・サ
ポーター制度、
スペースご利用
など



絵と文 阿部 夏希



京都市交流促進・まちづくりプラザ
西京区川島五反長町18-2

京都市交流促進・まちづくりプラザ

3 キッズランド「ガタゴト」



外庭では、砂遊びや水遊びも体験できます！

2 プレイフル・カフェ



生後6ヶ月から12歳まで、お子さまの成長に合わせて色んな「あそび」を体験できます。季節の草花に囲まれた外庭では、木製ハウスやブランコで遊べます。

1 多目的室・ライブラリー



学生さんから親子、シニアの方まで気軽に利用できるカフェ。1人でゲームにチャレンジしても、誰かと会って話したい人も、自由に過ごせる憩いの場です。



京都市交流促進・まちづくりプラザ

習いごとの合間に、ゆったり過ごせる憩いの場所
足を運べば、新たな出会いと交流が広がるかも？

待ち時間にふらりと立ち寄って、ちょっとしたイベントに参加してみたり…そんな偶然の出会いがまちプラの魅力。老若男女が集う憩いの場となっています。

「まちプラは、誰もが安心して過ごせる居場所を目指しています。シニア世代で集まっておしゃべりされる方や、最近では中高生がよく自主学習に來られます。多世代が共に楽しい時間を共有してもらえたら、大人になってもこの場所に愛着を持ってもらえたら嬉しいですね（熊谷さん）」



各施設の詳細については、webサイトをご覧ください。

まちプラな人！インタビュー

待ち時間も楽しい！親子で通うまちプラの魅力
地域活動に携わる機会の多い千夏さん。まちプラには日常的にいられています。「ライブラリーはマイペースに使えるのが良いですね。夕方に来てはゆったり休憩しています。親子同士でカフェで待ち合わせて、みんなでガタゴトで遊んだり。待ち時間も楽しく過ごせます！」「顔なじみの人が増えました。保育園のときの友達と再会したり、お互いのイベントを手伝う仲になった人も。様々なイベントに参加できるのも嬉しいです」

オープン時からまちプラユーザー！太田さん親子



まちプラは生活の一部です！



右から：まちプラスタッフ 熊谷 理恵さん、中田 夏代さん
まちプラユーザー 太田 千夏さん、珠妃さん

トートひろば N-16 京都市交流促進・まちづくりプラザ

N-13 ファイブ M

ジュニア姿勢・体幹トレーニング



親御さんと一緒に体験できますよ！

身体の状態や課題を見極め、一人ひとりに合ったトレーニングで改善を目指します！

ジュニア姿勢・体幹トレーニングは、姿勢・猫背改善やスポーツに必要な身体の土台作りをサポート。目に見える改善を目指します。目的別で身体の悩みを改善するウェルネス体操は、80歳以上の方でも安心して通えます。



2才～シニアの体操教室

＜ウェルネス体操＞週1回の筋トレ＋柔軟でひざ痛・腰痛などの改善をサポートします！
＜ジュニア体幹トレーニング＞姿勢を正すほか、身体の動かし方をお伝えます！

その他、2才～中学生のこども器械体操も実施しています。体を動かす習慣で心と体の健康をサポートします！まずは無料体験へ！

☎0120-58-4401 総合受付：四条本校

安福 彩人さん
山本 香澄さん、曾川 裕之さん

N-15 N-13

N-16 JEUGIA



音楽を一生の宝物に！みんなと一緒に楽しみながら、自分の好きな表現を見つけて

今年で70年を迎えたヤマハ音楽教室。幼児科コース「ぶらいまり」も、当時から続く歴史を誇ります。幼少期から音楽に触れることで、自己表現力や協調性が育まれ、多様な進路へのきつかけとなります。



親子で楽しく受けられますよ！

3歳からの「ぶらいまり」

- 歌ったり踊ったり！3年間で約140曲を経験します
- 耳の力が伸びる3歳から音楽力を育てます
- 音楽を通じて、人との関わり方も学べます

先生や親御さんと密着して学べる3歳からのクラス。みんなと一緒に喜べる感動があります。「音楽を好きになって、ずっと続けてもらえると嬉しいです（中西先生）」。

☎075-392-7661

ヤマハシステム講師
中西 博子先生

トートひろば N-15

N-15 ルーセント卓球クラブ / ルーセントランニングクラブ京都洛西口



老若男女、初心者から気軽に通える卓球スクール！便利な設備レンタルも！

スクール・レンタルでも楽しめる卓球クラブ。スタッフ不在時はアプリで設備利用が完結する無人運用が便利です。スクールはクラスが幅広く、初めてでも通いやすくなっています。「生徒を大切にしてくれて、楽しく通えています（生徒さん）」



本格レッスンでも、趣味の利用でも◎

卓球クラブ&ランニングステーション

- スクール初月受講料「100円」キャンペーン実施中！
- 更衣室・ロッカー・シャワーをいつでも使えるランニングステーションとしても利用できます。
- 7:00～23:00使えます！

「初級層の方が多く、色んな人がいるので気軽に通えますよ。毎回のスクール後は台を30分無料開放するので自由に練習できます（増田さん）」

☎075-394-7300

増田 隆介さん

Tauntで始める！習い事特集

老若男女が通える様々なスクールが揃うトート阪急洛西口。トートから、スポーツや文化活動を始めてみませんか？

トート阪急洛西口
阪急洛西口駅・桂駅間高架下



各施設の詳細は、webサイトをご覧ください。

西京すてき発見

3人一緒に活動できる、かけがえのない時間。
新たな流れがまちを元気にしていきます！

偶然の出会いが生んだ、
洛西のまちづくり活動

豊かな自然と暮らしが調和するまち・洛西ニュータウン。入居開始からまもなく50年を迎え、高齢化・人口減少といった社会課題に直面しています。そんな洛西ニュータウンをフィールドに、学生という立場で居場所づくりに取り組む3人組が「らくさいっこ」さんです。

「らくさいっこ」が活動を始めたのは昨年12月。東竹の里団地を拠点に「ミニカフェ」の運営やイベントなどを通じて、地域の方々と交流を深めています。

今年の2月には、団地の空き部屋をコミュニティスペースに改装するべく、クラウドファンディングに挑戦。多くの人たちの支援を受け、拠点づ

3人の縁をつないだ 株式会社夢びと代表 中田 俊さん

洛西ニュータウンの活性化を目指す「洛西“SAIKO”プロジェクト」に関わる中田さん。空室が増えた市営住宅の民間活用として、自身も団地の一室に事務所を移転。「バックアップ役として、『洛西ならこういうことができるよ!』と、何かやりたい若者たちがチャレンジできる流れを作っていきたいです」。



くりの足
がかりを得て、この夏から本格的な改装に向けて動き始めています。

3人は、大学も住む場所もバラバラ。就職活動の時期に直面し、自分のやりたいことや将来に悩むことが多かった3人は、共通の接点である中田さんを通じて出会いました。『洛西で活動してみない?』って。知らない土地で当初は漠然と捉えていたけれど、実際に住民の方々や事業者さんと交流していく中で洛西の見方、もどんと変わっていきまし



▲団地の空室を改装し、新たなコミュニティスペースを作るプロジェクト。テーマは『『やりたい』と『たすけて』が出会い、人とのつながりが広がる場所』。どういう場にするか、みんなで話して手を動かして、形にしてゆきます。

やってみたい」といった思いに触れる機会が増えていったそうです。「今は地域の良さをすぐ感じていきます。人の温かさだったり、豊かな自然だったり。課題ありきではなく、みんなが『こういうのがあったらいいな』って思うものを形にしたい(大竹さん)」。イベントの前後には、洛西に引っ越した大竹さんの部屋に合宿することが多いという3人。「こうしてらくさいっこが一緒に活動してるのってすごく面白い。自分にとって大きな成長の機会になってる。この3人でいる時間が楽しいからやれてるんだろ(大竹さん)」。

「今後の形は未定だけど、今は目の前のことを大切にやっていきたい。私は来年就職しますが、ずっとここに関わりたいたいがあります(渡邊さん)」。「活動を通じて色んな生き方に出会い、選択肢が広がった。これからどう進もうか、ワクワク考えています(浦井さん)」。



らくさいっこ

左から:浦井陽向さん、大竹莉瑚さん、渡邊優希さん



●「ミニカフェ」の様子

毎月第2・第4火曜日に開催されている、誰でも好きな時に来て自由に働ける仕事場「ACWABASE(あくわべ〜)」に來られた方々と、飲み物・お菓子を片手に楽しくお喋りする交流の場。皆さん終始笑顔で、楽しい時間を過ごされていました！



ACWA BASE(あくわべ〜) & ミニカフェ
毎月第2・第4火曜日に開催
西京区大原野東竹の里町3丁目3
開催日は変更となる場合があります。

「らくさいっこ」さんの活動最新情報は
instagramをチェック! →



レポート

夏休み水禍事故 防止パトロール With らくさいっこ



夏休み水禍事故防止パトロール
西京少年補導委員会さんに同行しました！

▲親子連れの方や、近くの幼稚園・保育園から団体で来られることもあるそうです。

洛西ニュータウンを流れる小畑川。多様な生き物が息する自然豊かな川で、夏は水遊びを楽しむ人たちが賑わいます。「夏休み水禍事故防止パトロール」は、7月下旬から約1ヶ月間、西京少年補導委員会の各支部の当番制で実施されています。猛暑のこの日は、人出もまばら。河川敷を見守り「気をつけてね」と声を掛けて回ります。「今年は雨があまり降らず、水深は通常の半分くらいです(ね)」同パトロールは主に桂川、西芳寺川、小畑川の周辺でそれぞれ活動中。高齢化や人手不足の課題に直面するなかで子ども達のために頑張っておられます。見守る大人がいることで、子供たちが安心して遊べる憩いの場が守られています。

豊かな水辺・
小畑川を守ります！

夏休み水禍事故防止 パトロール

水禍事故防止を目的に、夏休み期間中の約1ヶ月にわたり、1日に数回、小畑川周辺を巡回する形でを行っています。
西京少年補導委員会



▲緩やかな流れの堰堤(えんてい)で遊ぶ姿も。



▲豊かな自然に恵まれる小畑川。上流ではホタルの保護活動も。



UPS陸上部



「お疲れ様です…!!」



「公務員チームです。上司の方に有終の美を飾るために出場しました」「職場活性化のために! 怪我なく、助け合えたら」

サンダル走ル



ランニングクラブ「ULTRA SOUL」から涼しげな足元で参戦。「イベント好きだから! 終わったら BBQ やります!」

R.O. スパイダーマン:HM



アップ中のチームを突撃! 「職場のメンバーとコスチュームを着て走ります!」とのこと...

走れ! 臨床検査技師



「初出場です。地味な職業なので、広報兼ねて出場しました! 心電図をとったり尿検査したり。大事な仕事です! 暑いので... 目標は完走すること」

KNAアスリート あずRUN women



「最後はみんなで並んでゴール!」



「KNA アスリート あずRUN」の仮装部門とのこと! 「衣装は夏らしく、爽やかに!」

桂川走友会 一番搾り急連隊

「和気調々と楽しく!」



「終わってからのビールを楽しみに!」

普段は 100 km マラソン (ウルトラマラソン) を走っていて、スピードでなく耐久力なので新鮮です。
チームで走るでしょ、大人の運動会みたいな

第一走者を直撃!



暑いです!!
初参加です。
タイムは 2 分半くらいかな...?

▶炎天下には重要な耐熱対策。
給水コーナーやき氷ブースも!



は弾ける笑顔と熱気に包まれていました!

開催のきっかけは、2013 年の台風で生じた豪雨による、渡月橋からの浸水でした。
「中之島、渡月小橋まで全て浸水してひどいことになって、秋のシーズンだったこともあり、地元のみならず京都以外の方も含め、旅館さんへの浸水・ゴミの処理など...」

仲間とつなぐ 42.195km

大会は約 40 名の事務局メンバー! ボランティアスタッフ、そして大勢の参加ランナーの方々によって支えられてきました。8 回目となる今大会では、約 1600 人も参加者が集いました。



▲大会を支えるボランティアスタッフの皆さん

▶今年の優勝は 2 連覇 西大鶴 A チーム 西と東が「うちが好きな? 俺は西だ。」タイムはなんと 2 時間 7 分 44 秒!

ど全て人力で、すぐに復旧に動いていました」。

桂川の渡月橋付近は、古来より氾濫地帯だった歴史があります。「人の力を目の当たりにして、自然と一体の嵐山に残しておくべきこと、何か形になることができた」と。当時は今ほど観光客もいなくて、夏の嵐山を盛り上げたという気持ちもありました。

「やりたい」という気持ちでがむしゃらに進めた翌 2014 年の初開催は、集中豪雨で大会が中断。まさに自然の厳しさに対面する形でスタートでした。

京都嵐山

耐熱リレーマラソン

輝くみんなの汗と笑顔! 西京で一番アツい日

自然の厳しさに向き合い
みんなで乗り越える

8 月 4 日、連日の猛暑が話題

「京都嵐山耐熱リレーマラソン」が嵐山東公園で開催されました。大会コンセプトは「自然の美しさと厳しさを知り、たくましいココロとカラダをつくる」こと。大会設立の背景について、実行委員会事務局の鳥居 聡さんにお話を伺いました。

「もはや夏フェス! 会場も熱気を帯びています。」



▲この疾走感! リレーマラソンならではの!

京都嵐山耐熱リレーマラソン

2024 年 8 月 4 日 (日) 会場: 嵐山東公園 主催: 京都嵐山耐熱リレーマラソン実行委員会
種目: 42.195km (1 チーム 5 名 ~ 14 名、制限時間 250 分)
公式 Web サイト: <http://www.kyoto-ekiden.net>





今回は「電々谷ルート」を散策!




ゲスト・桂の忍者さん
しがつやしる
祠画 弥代さん

森の案内人
はしめ
松尾 剛志さん

森の案内人 はじめ
左から 生田 経幸さん、藤井 肇さん、松尾 剛志さん

ツタウルシ



小さな花を、米粒に見立てた名前。花言葉は「運の強い人」!



カナヘビ

昆虫を発見!

留まっている花は**タニウツギ**。きれいなピンク色。

カワトンボの中でも
大きな個体をもつ

フタリシズカ



紅葉を30本ぐらい植樹。
鹿に食べられないように
保護しています。

A group of people are hiking through a forest stream. In the foreground, a person in a dark jacket is crouching, possibly to cross the stream. Behind them, two other people are walking on a path that crosses the stream. The forest is lush with green trees and foliage. A pink banner with white Japanese text is overlaid on the top right of the image.



キ 小判みたいな葉の形。小さな濃い紫の花が つきます。



トノサマガエル!



小葉濃つ



ワケベニマイマイ

ゴマギ発見!

A photograph of two men in a field. The man in the foreground is wearing a light blue shirt, a dark vest, and a wide-brimmed hat. He is holding a green plant with both hands. The man behind him is wearing a pink shirt, a dark vest, and a similar hat. They are standing in a grassy field with trees in the background.

A photograph of two men in hats and vests examining a plant in a field. The man in the foreground is holding a green leafy plant, and the man behind him is looking on. They are both wearing hats and vests, suggesting they are outdoors in a field or garden.

マムシのような柄が特徴。食虫植物ではありませんが、花に入った昆虫は出てこれません。大きくなると雌花へ変化！



ナツバミソウ



めっちゃいい香り!

マツカゼソウ

鹿が苦手な植物。
独特な香り！

独特な香り！

い花をつ
が見頃で
います。



めっちゃごま油の香り～！
編集部一同大盛り上がり。

▲鹿よけの柵で囲われた斜面の一带は、4月中頃には天然の花畑になるのだとか。「土に日光が届くよう、秋の間に草刈り・落ち葉かきを行います(藤井さん)」

大原野・ポンポン山の北側斜面の自然の里山に位置する大原野森林公園。「自然そのものが公園」をテーマに、2000年に開園しました。

植物の群生地などが存在します。こうした環境を守るために「森の案内人」の方々が定期的に園内の点検や、動植物の記録・保護活動などを行っています。

園内には所々、防獣ネットやフェンスで囲われた場所が。『希少な植物の自生地で、花木が食べ尽されてしまうのを防ぐための対策です(藤井さん)』

一年を通じた地道な活動により、フクジュソウ・オオキツネノカミソリなどの希少な花々の姿が守られています。

西京区大原野石作町1754他
【森の案内所】
 営業時間：9:00～17:00
 (11月～1月は16:00まで)
 水・土・日曜・祝日開設(11月
 から1月までは土・日曜日・祝
 日)春・夏休みは毎日。
 TEL: 075-333-8229

2月:フクジュソウ



7月:オオキツネソカミル

4月:イチリンソウ



9月:ジャコウソウ

西京こんな人みつけ！

忍道に魅せられ、忍びの世界へ。
桂で活躍中の忍者・祠画吊弥代さんに
(こっそり)お話を伺いました！



陰忍初段
しがつ やしろ
祠画吊 弥代さん

自分の信じる道はどこにある？

小さい頃から絵を描くことが好きで、中学時代には芸術への情熱を抱き始めていた弥代さん。一方で、対人関係に悩むことが増え、専門機関に相談したところ、自閉症スペクトラム(発達障害の1つ)であると判明します。「診断を受けて、当時は自分を理解できた」と安心しましたが、高校、大学と進むにつれて、恥だと感じるようにもなりました。

その後、美術工芸高校へ進学し、卒業後は芸術系の大学に進学しましたが、自分の表現について思い悩むようになり、2年途中で退学することにも悩みながら制作してました。上には上



▲市川伊蔵師範代のもと、伊賀流忍者道場に稽古後、妹弟子の清滝さん(※右:現在は忍道お休み中)と。



▲イベントでのパフォーマンス風景。「忍びいろは」という文字で書かれています。



▶伊賀山での修行風景。忍六具を身に付け音を立てずに移動します。



▲厳しい寒さの中、甚川浩志師範代から夜の山に入る時の注意点を教わる。

「忍道」について
くわしくはコチラ
<https://nin-do.jp>



合気道で学ぶ！

護身術教室

from

養神館合気道 桂・長岡天神道場

講師役
佐々木 彩菜 さん



桂駅から徒歩3分、「養神館合気道」桂・長岡道場より、「護身術」を教えていただきます！

「大前提として護身術ですから、相手を倒すことは目的ではありません。身を護ることが目的です。まずは危険に近づかない！そのために大切なことを3つご紹介します！」

1 違和感を感じる

「危険が迫ると、何らかの違和感を伴います。たいてい、この違和感とは『日常と違う何か』です。その感覚を磨くために、日々の中に何かしらのルーチンワークがあることは大切です」

2 適切な距離

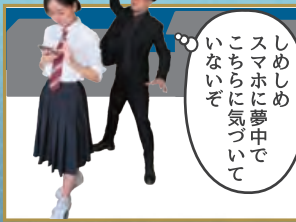
「違和感を感じても、適切な距離がないとすぐに襲われてしまいます。おかしいな？と思ったら、その対象と最低1.8mの距離を保つようにします」

3 声を出す

「保つ」としてはいる距離を詰めてくるようなら、不審者の可能性が高いです！いつでも声を出せるように備えましょう！ともあれ、いくら気を付けていても、100%安全ということはありません。



後ろ手を掴まれた！どうする？



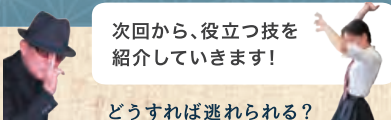
しめしめ スマホに夢中でこちらに気づいていないぞ



練習していないと、咄嗟に大声は出せません。稽古で声を出して、もしもの時に備えます。



合気道では、相手の武器が届かないとされる1.8mの距離から投が始まります。



養神館合気道 桂・長岡天神道場
TEL.075-963-6007(大岡)
桂 道 場 京都市西京区桂木ノ下町1-86 桂会館1F
榎原 道 場 京都市西京区榎原平田町15-4 コハラビル5F
長岡天神道場 長岡京市長岡2丁目7-20

無料見学・体験 随時受付中▶▶ Q 桂 合気道 検索

教えてくれたのは…

桂・長岡天神道場 講師
大岡 道雪さん

合気道ってなに？(3) 徒手で行う剣術

「合気道」と伝えると「パンチ？キック？」少し知ってる方でも「気で投げる？」と、世間ではびっくりするほど合気道に対するイメージがありません。誤解を恐れずに言えば、合気道は「徒手で行う剣術」と定義するとイメージしやすく、伝わりやすいと思っています。

例えば、片手を持たせて始める型。後ろから両肘を持たせて始める型など、型は様々ありますが「相手もしくは自分が剣を持っている」という視点が無いと、何をやっているのかさっぱりわかりません。もし 演武を見る機会があれば、この点を踏まえてご鑑賞いただくと、何かが見えてくるかもしれません。



ひとくちコラム

「人生一度きりー忍者になってみよう」と。心身ともに強くなりたい思いもありました」

女性初の師範代を目指して

こうして「忍道」の扉を叩いた弥代さん。様々な修行を重ね、令和5年には陰忍初段に認定されました。試験で行った五感のテストでは、発達障害の特性が活かされました。今までネガティブに捉えてたことが使えて嬉しくて、「修行は厳しいのですが、どんな子どもの頃に反っていきような感覚があります。雲が動く。雨が降る、そうした1つ1つのことに感動できたり」

一度は限界を感じてやめようと思ったことも。「でも、忍術が体に染み付いていて。危ないし辛いこともあるけど、やっぱり楽しい。今は忍者やって良かったって心から思えます」

「陰忍二段を目指して稽古中です。二段は女性がいないので、取得できたら全国初です。そして、いずれは女性初の師範代になりたい。上を目指すのは怖さもありますが、私なりの忍道を見つけていきたいです」

京都・桂の天然温泉

仁左衛門の湯

地元で楽しむ癒しの名湯
この地で湧きだした真正正銘の天然温泉「仁左衛門の湯」
2種類の良質な源泉を贅沢に楽しむことができます。

知る人ぞ知る
豊かな源泉

「仁左衛門の湯」

最大の魅力は、良質で豊富な2種類の天然温泉の源泉がけ流しをしているところ。26度、46度の温冷の良質な温泉で交互浴ができる贅沢な環境で、温泉で気軽に体が「整う」感覚を味わえます。「僕が『整う』感覚を初めて味わったのは仁左衛門なんですよ（専務取締役・小泉龍さん）」。

仁左衛門の湯は今年で25周年を迎え、地域の天然温泉として親しまれてきました。

「創業時、源泉を掘るのは大変だったそうです。2号源泉は深さ1500m、約2億年前の地層から汲み上げているんですよ」。

温泉

冷・温2種類の源泉をかけ流し



▲約26度の冷温泉。肌への刺激が少ないさらりとした柔らかな泉質です。



▲通称「美肌の湯」。程よい温度で体を温め、湯冷めしにくい泉質です。

西山の豊かな自然を感じられる、2種類の露天風呂



仁左衛門の湯
会員アプリ
食堂で使える！
クーポン配信中

男女浴室は毎日交互に入れ替わり、2種類の露天風呂が楽しめます。
平日・土曜：10:00～25:00、日・祝日：8:00～25:00（最終受付24:30）

食

100種類を超える多彩なメニュー



毎日、飽きの来ないメニューを提供します！

元は洋食専門のベテランシェフである辻本さん。和食シェフと二人三脚で、定番の御膳からオムライス・カレー・韓国料理やアヒージョまで、多彩なメニューを提供しています。「ニーズに合わせて常に新しいものを取り入れられるよう、バラエティに富んだ仕入れにこだわっています」ランチ目当てで毎日通われる方も！



店長：辻本幸雄さん

西京じかん情報局

区内で生まれたキラリと光る取り組みや、インフォメーションをお届けします♪

「プリマヴェーラ大原野」
シックな内装をご紹介します！

大原野・灰方町の田園地帯の新たなコミュニティスペース「プリマヴェーラ大原野」。代表理事は、第5号で自作チェンバロを取材させていただいた、音楽サロン「啄木舎」の谷口照恭さん。先駆けてオープンした音楽サロンの内装は、谷口さんと同じく木工職人である清水明さんとともに、細部のあしらいまでこだわった作りになっています。

「今までの啄木舎から広げていきたい。音楽イベントはもちろん、文化芸術の発信など、地域の憩いの場にできれば」

現在、未改修の工場跡地を新たな木工房に改修中。どんな風に仕上がるのか楽しみです！



▲清水さん作、オルゴール消音機！？

今秋、古い工場跡が、新たな木工房にリニューアル予定！



ホームページはこちら
プリマヴェーラ大原野
〒610-1132 西京区大原野灰方町779-1
TEL:080-4248-1404
お問い合わせ:takuboku2014@gmail.com

PR 榎原本陣

宿場町の歴史を現代に伝える「まちの本陣」

所在地：〒615-8177 西京区榎原下ノ町5
☎075-394-3567 ※見学・レンタル利用も可能

江戸時代、宿場町として栄えた榎原。榎原本陣は、市内に唯一残る本陣遺構として、京都市指定有形文化財に登録されています。現在は地域住民が集い、楽しめる「まちの本陣」としてイベントや地域交流の場として親しまれています。



▲優勝旗の返還。
今大会は誰の手に？



▲躍動感あふれるマーチングバンドの生演奏！



▲マーチングバンドに合わせて行進！笑顔に元気づけ、オリジナルな振り付けで歩くチームも。みていて飽きません。

西京じかん編集長 阿部 夏希



西京びと

ナニニナルカナ? ナニニナルカナ?

にしきょうわらしべ

みんなが知ってる「わらしべ長者」現実の世界でやってみたら…?

西京じかんで「わらしべ長者」をやってみたら、どんなモノに交換されていくのでしょうか? 前回応募いただいた 熊谷さんの「ドールハウス」は、引き続き交換品を募集しております～!!



現在「にしきょうわらしべ」として交換頂いているお品は…みんなで遊べる「ドールハウス」! 外から手が入れやすいデザインで、遊びやすい工夫がされています。

6人家族が暮らすお家に、リビング・キッチン・寝室・トイレやお風呂まで、色んな家具がセットになった豪華なドールハウス。お部屋の模様替えも自由自在。家族やお友だちと複数人で遊んでいただけます。

まだまだ
募集中!

にしきょうわらしべ 応募方法

わらしべの応募資格は1点、「西京区を身近に感じる人」です！西京区に住んでいる、通っている、西京区出身の方ももちろん、好きな人が西京区にいる、西京区と聞くと心が踊る、なんて方も大歓迎です！

応募締切

2025年
1月31日(金)
必着

読者のみなさま！
ご応募お待ちしております