

2. 自分でできる『冷え・寒さ対策』はありますか？

冷え・寒さ対策には足元の運動がおすすめ！

■ 冷え・寒さは足元から始まります。まずは お風呂で温める

■ 入浴後の運動

1 あしほひ 趾グーパーで 曲げ伸ばしをする

2 それぞれの趾の間に指を入れ広げる

3 土踏まずをほくす

足元から温まり、厳しい冬を乗り越えましょう！

鍼灸師 桑道 復師 山根 文彦

地域のみなさんとスポーツ選手の接骨院

ヤマネ接骨院・鍼灸院 TEL 0773-27-5225

〒620-0857 京都府福知山市宇土師638-8 https://yamane-sekotsuin.com

プリントハウス おぎの

福知山市拝師757 ☎0773-23-5278 http://ぶりんと.com

Makoto Koumuten

MAKOTO KOU MUTEN × IMPORTANT CUSTOMER = ONLY ONE HOME

こだわった家であなたらしい暮らしを。

かわいい小物で細部にこだわる家造り。お客様のたったひとつをひとつつ。

Only One Home 誠工務店

〒620-0857 京都府福知山市宇土師638-8 TEL.0773-45-7227 FAX.0773-45-6010

特殊冷風乾燥機で満遍なく送られた空気によって熟成される

干物の概念を覆す程ふくらみ、ジューシーに仕上がります

うま味が凝縮されたワフト干物

松田さんの素早い手捌きで美しく施される下処理

魚臭さを出不ないためしっかりと血抜きと洗浄作業を行う

商品開発を進める松田さんは、ソフト干物を告出した商品化にも成功。これにより長期保存が可能となり、遠くへ届けることが可能となった。更に海外輸出へ向け、ても挑戦中。今まで様々な理由で利用価値が無く廃棄されてしまいう魚も少なくなかったが、この松田さんの活動により、美味しく加工・販売されていく事へとつながっていくのだ。

松田さんの作るソフト干物は、その味と食べやすさから評判を呼び、贈り物としても人気が高い。販売店舗は、サカナテラス赤レンガパーク店、もしくはオンラインでも購入できる。

積極的にイベントへも参加し、活躍の幅を広げている松田さん。その姿は、世界を見据えている。

山や川に豊かな自然を残しながらも、港として栄えた港町・舞鶴。その美しい自然景観が織りなす場所、水産物の加工・販売をしているエンデバの松田さん。3年前に独立し、特殊技術のソフト干物と出会う。魚が苦手な人達にも魚を好きになってもらえるよう独自に研究を重ね、より鮮度が高く、臭みの少ないソフト干物に仕上げた。魚の種類によって湿度の変更や熟成時間を当初より30分〜1時間ほど短縮。試行錯誤し、うま味の濃いジューシーな干物へと進化させた。また、当初骨付きで販売していた鰯は、小さな子どもや高齢者でも安心して食べられるように骨なしの商品へ変更。「骨取りは手間のかかる作業だが、魚嫌いをなくしたい。もっと魚好きを増やしたい」と、熱い想いに溢れていた。

商品開発を進める松田さんは、ソフト干物を告出した商品化にも成功。これにより長期保存が可能となり、遠くへ届けることが可能となった。更に海外輸出へ向け、ても挑戦中。今まで様々な理由で利用価値が無く廃棄されてしまいう魚も少なくなかったが、この松田さんの活動により、美味しく加工・販売されていく事へとつながっていくのだ。

松田さんの作るソフト干物は、その味と食べやすさから評判を呼び、贈り物としても人気が高い。販売店舗は、サカナテラス赤レンガパーク店、もしくはオンラインでも購入できる。

積極的にイベントへも参加し、活躍の幅を広げている松田さん。その姿は、世界を見据えている。

農を繋ぐ人たち

agrizm

アグリズム

第37回 ENDEAVOR(模倣水産)

agrizmとは [agriculture]農耕と[ism]主張を組み合わせた造語です

うまい魚で魚好きを増やしたい！

松田 慎平さん

ENDEAVOR

Instagram オンラインショップ HP

あさご店

竹田城跡の麓で育った 美味しいお米のぬかを使用

身体を芯から温めませんか？

但馬初!! 生ぬか100%の酵素風呂!!

とにかく一度体験してほしい♡

詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい！

完全予約制

元気酵素風呂 あさご店 0796-674-1717

CLOSE: 毎週月曜日・第2日曜日

〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田2054-14 (あさご整体となり)

信頼にできる真心のご葬儀を

福知山メモリー 駅南ホール

〒620-0945 京都府福知山市広峯町18番地 TEL.0773-24-3535 FAX.0773-25-2828

0120-1194-89

お問い合わせはこちらまで info@f-memory.jp

https://f-memory.jp

けやきの会 会員募集中

年会費・月会費なし

※ご葬儀当日のご入金は30,000円となります。

※他の会員様にも加入されている方でもご入会・ご利用いただけます。

0120-1194-89

0120-1194-89

2024.1.3 vol.3

ペンキ投げ

優勝賞金30万円

敗者復活枠有

緊急事態

1チーム キーパー含む5名 / 5人目以降はサドンデス方式

主催/会場: S-LAB(京都府福知山市上天津 1790-1)

日程: 令和6年1月3日(水) 10:00 ~ 3時間予定

参加対象: 中学生以上

参加費: 1チーム 10,000円 ※事前振込制 (振込期限 12/28(木))

※イベントの登録完了は参加費振込完了後に正式登録となります。

(・振込名義は登録したチーム名でお願いします・振込手数料はご負担下さい。)

※キャンセルは12/28(木)まで受け付けます。

(12/29以降のキャンセルは参加費を返金できませんのでご了承ください。)

参加費は12/28までにS-LABに直接お支払いいただいてもOKです！

参加募集: 最大48チームで締切(先着順)

賞金協賛: 株式会社 福知堂

※右のQRコードよりLINE登録をお願いします。

大会前の持ち物や次のPK合戦のお知らせを配信いたします！

申込専用フォーム

PK合戦専用LINE

蹴って、止めて、勝ち上がるのみ

お申込み 開催先

主催型スポーツ施設 **S-LAB** (エスラボ) 京都府福知山市上天津 1790-1 (旧福知山市立天津小学校) https://www.s-lab.kyoto

TEL.0773-45-8078 ※電話での申込みの場合『P,K合戦』とお伝えください。

地図を持って、ごかけよう！

海の幸

本場の味めぐり

えふ 冬号

特集: 海鮮特集

agrizm: ENDEAVORさん

綾部の美食

【本館】会席料理 蟹料理

蟹づくし会席 25,500円

蟹すき鍋コース 13,500円

終会席 9,000円

山茶花会席 7,500円

【別館】鍋+飲み放題セットプラン

選べる宴会鍋プラン

和 料理 4,500円 飲み放題 3,000円 (鍋 締め デザート) 7,500円

彩 料理 6,000円 飲み放題 3,000円 (前菜 鍋 ご飯 締め デザート) 9,000円

雅 料理 7,500円 飲み放題 3,000円 (前菜 鍋 御造り ご飯 締め デザート) 10,500円

忘年会に ゆう月を選ぶ3つの理由!!

LINE友だち登録で クーポンゲット!

最大45,000円引きします!

無料送迎サービスします!

1時間圏内 何ヶ所でもOK!

ゆう月だからこそ特別な料理

希少な丹後の地酒を提供します!

ご予約お問い合わせ 公式サイト Instagram LINE

0773-44-0818

〒623-0111 綾部市七石町由里16-1

詳しくは公式サイト SNSへ!