

今年の夏は猛暑が続くと予想されていますが、夏バテを防ぐ暑さ対策はありますか？

鍼灸師 桑道整復師 山根 文彦

体温調節は屋外・屋内、その場所に合わせた対策を！

屋内

01 冷房 などを使い涼しい場所で過ごす

02 体温上昇や日焼けしたときは、氷や冷水で冷やす

03 お風呂に浸かり 体を回復させる

04 食事と睡眠 をしっかりとる

屋外

01 こまめな 水分補給・塩分補給

02 冷却・日焼け止めグッズ での体温調整

03 涼しい場所 を作る

できるだけしっかりと暑さ対策をし、厳しい夏を乗り越えましょう！

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 休診日/日曜・祝日 https://yamane-sekotsuin.com

アリントハウス おぎの



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

GRAND OPEN 2024.7 coming soon...

professional trimming service

トリミングで愛情こめて美しく。

健康とキュートさをキープ



trimming salon BLUE

トリミングサロン BLUE

〒620-0061 京都府福知山市荒河東町148

TEL/0773-45-7711

営業時間/10:00~19:00

定休日/木曜日

駐車場/10台

https://trimming-salon-blue.com

運営会社 株式会社 誠工務店 (京都府福知山市宇堀2593番地サンライズビル2階)

農園の側では、落葉や草を集めた

いりすの中、栽培中のカブ

甘みが強くみずみずしい

カブエーは、収穫した新鮮な野菜を、みんだんに使用した料理が日替わりで楽しめる

作業を進めるスタッフ

幼きより目丁密に

手軽に楽しく健康に暮らす『オーガニックスタンダード』

京丹後市でオーガニック野菜の栽培とカフェを営む、てんとうむしばたけ。子育て世代が多く働く農園では、『子ども達が笑顔で健康になれる』『子ども達が食べていた野菜は、給食で子ども達が食べていたのに、いざ自分の子がそれを口にする事に抵抗を感じてしまったという。そんな思いもあり、有機農業へと移行した。農園の側にある土の山。手前が新しい土、奥の方は7〜8年前のもの。比べると手触りも色も変化していた。落葉や草などを虫や微生物たちが時間をかけ少しずつ分解し、栄養たっぷりの堆肥になる。まさに年月をかけた宝の山だ。定期的に農業体験も実施している。実際に山へ行って落葉を集め土を作る体験や種まき、収穫体験など様々。子育て世代のスタッフが多いこともあり、週末は子ども達と農園に来る事もあるという。『ジャポン玉おじさん』になって大人気のスタッフもいる」と楽しそうに話してくれた。

オーガニックといえば少々お高い、セレンがイメージが強い。だが、誰もが手に取りやすく美味しい野菜になること、すべての子ども達が笑顔になる地産地消100%給食を目指した『オーガニックスタンダード』を合言葉に、美味しく楽しい健康な暮らしを目標に取り組んでいる。

暮らしに寄り添う家づくり

新築・リフォーム

オリジナル家具の製作など

お気軽にお問い合わせください

解体業も承ります
ご相談ください

兵庫県建設工事業許可業者(建築) 第601091号

〒679-3453 兵庫県朝来市佐々1082-2

TEL/FAX 079-678-0203

携帯 090-5246-8098

総合建築業 足立建築

農を繋ぐ人たち

agrizm アグリズム

第39回 てんとうむしばたけ

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

京丹後市でオーガニック野菜の栽培とカフェを営む、てんとうむしばたけさん。旧・梅本農場。子育て世代が多く働く農園では、『子ども達が笑顔で健康になれる』『子ども達が食べていた野菜は、給食で子ども達が食べていたのに、いざ自分の子がそれを口にする事に抵抗を感じてしまったという。そんな思いもあり、有機農業へと移行した。農園の側にある土の山。手前が新しい土、奥の方は7〜8年前のもの。比べると手触りも色も変化していた。落葉や草などを虫や微生物たちが時間をかけ少しずつ分解し、栄養たっぷりの堆肥になる。まさに年月をかけた宝の山だ。定期的に農業体験も実施している。実際に山へ行って落葉を集め土を作る体験や種まき、収穫体験など様々。子育て世代のスタッフが多いこともあり、週末は子ども達と農園に来る事もあるという。『ジャポン玉おじさん』になって大人気のスタッフもいる」と楽しそうに話してくれた。

オーガニックといえば少々お高い、セレンがイメージが強い。だが、誰もが手に取りやすく美味しい野菜になること、すべての子ども達が笑顔になる地産地消100%給食を目指した『オーガニックスタンダード』を合言葉に、美味しく楽しい健康な暮らしを目標に取り組んでいる。

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。

※他の会員組織に加入されている方でもご入会・ご利用いただけます。

ご入会いただける大変お得な会員価格を承ります。

10,000円

お申し込みはここらまで

0120-1194-89

〒620-0945 京都府福知山市広峯町18番地

TEL.0773-24-3535 FAX.0773-25-2828

https://f-memory.jp

福知山メモリー 駅南ホール

信頼に応える真心のご葬儀を

お申し込みはここらまで

0120-1194-89

〒620-0945 京都府福知山市広峯町18番地

TEL.0773-24-3535 FAX.0773-25-2828

https://f-memory.jp

福知山メモリー 駅南ホール

GOLF BASE ASAGO

— Private Driving Range —

会員制無人インドアゴルフ練習場&レッスン

月額 9,980円 [基本1回50分×5回練習 + 1回50分×2回練習 + 1回50分レッスン]

練習とレッスンを毎月自由に組み合わせて上達しよう！

新規プライベート会員募集

USER GUIDE

- ・営業時間 6:00-23:00
- ・入会金5,500円 ▶ キャンペーン無料
- ・同伴者1名 無料
- ・ラウンドチケット500円
- ・追加練習1,650円(1回50分)
- ・ビジターレッスン7,800円(レッスン3名の利用可能)

ラウンジスペース

CONTACT US

友だち追加 → 予約メニューにあるの無料トライアルを予約してご来店ください

朝来市和田山町土田28-1

090-3626-8507

FACILITIES

ラウンジ

バーグリーン

全面打席

レッスン専用打席

オートディ

駐車場7台

地図を持って出かけよう！

帰っておいで

今年と一緒に花火を見よう

2024 えふ 夏号

特集：花火大会×水遊び

agrizm：てんとうむしばたけさん

地域と人と美味しい暮らし

NIGHT 夜

Farmers Tables

FUKUCHIYAMA EKIKITA

2024.8.3 sat.

TIME 18:00-22:00

時間内容が変更になる場合がございます。

車でお越しの際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

会場 屋外特設ブース

福知山駅北側 駅正面通り商店街内等

FOOD / CAFE / FARMER

【主催】福知山市

【イベント委託事業者/問合せ先】福知山フロント株式会社 E-mail: info@fukuchiyama-front.co.jp (メールフォームのみの対応)

Follow us

最新情報はInstagramをチェックしてね！

@FARMERTABLES2610