

これから寒い季節になりますが
対策はありますか？

寒さ、冷えは足元から！入浴と趾ストレッチで冷えを解消しましょう！

お風呂では、しっかりお湯に浸かり、足元を始め体を温めることが1番です。
その上で、**ストレッチ**を行い趾をほぐしていきましょう。

01 趾の曲げ伸ばし

座っている状態で踵で足を立て
趾をパー、グーと繰り返し行う。

02 趾の間を広げる

手の指を入れ間を広げる。
慣れるまでは1本ずつからOK。

03 土踏まずをほぐす

ボールに少し体重をかけ
前後に転がし刺激する。
手の指でほぐすのも◎

**日ごろ使わない趾も
動かす範囲を広げることで
冷え対策などにも効果的ですよ！**

鍼灸師 柔道整復師 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 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

※予約状況により、ご希望のお日にちにご案内出来ない場合もございます。

ご新規様対象キャンペーン
10%off!!
2024.10.21 ▶ 2024.12.31

トリミングサロン BLUE

健康とキュートさをキープ
愛情こめて美しく。
トリミングで

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 (京都府福知山市字堀2593番地サンライズビル2階)

朝来市の特産「岩津ねぎ」
甘味が増す今からが最盛期

香ばしく栄養価の高い玄米粥
玄米粥を使った玄米施

とよだのみたらし団子やさんとの
コラボ商品「玄米粥みたらし団子」

篠野さんの岩津ねぎは
竹田街道の駅そばで購入できる

今年は地元の方たちと一緒に
御田植祭を行った

篠野さんの新鮮な野菜や加工品は
Farmers Tablesでも大盛況

義父の味を受け継ぐため弘之さんは、毎日欠かさず日記をつけ、
義父が亡くなってからは新たに有機栽培のお米も手がけ、試行錯誤、
農業や化学肥料を使わず栽培するのは容易ではない。年間を通して
必ず収益を上げる方法もじっくりと考え、野菜の収量も増やしている。
その中でも朝来市の特産である岩津ねぎは今からが最盛期。

篠野さんの作るお米や野菜は美味しくて、安心して食べられるとリピーターが多い。それは、ご夫婦のこだわりでもある。人や自然に優しい農業をして未来ある子どもたちに伝え、繋げていきたい」という想いがあるからだ。また、6次産業化にも力を入れ、有機栽培のお米を、一番栄養がある玄米として食べたいのは勿体無い、子どもでも美味しく玄米が食べられる方法はないかと考えた昌代さん。そこで商品化したのが玄米粉。栄養価も高く、米粉よりも膨らみがいいため人気だ。イベントにも参加している篠野さん。コラボ商品なども続々増え、父から受け継いだ味は進化を続け、これからも多くの方へと届いていく。

地域と人と美味しい暮らし

FarmersTables
FUKUCHIYAMA EKIKITA

Follow us! /

Instagram @FARMERSTABLES2610

Official Home Page

【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@fukuchi-yama-front.co.jp (メールフォームの宛先)

農を繋ぐ人たち
agrizm
アグリズム

第41回 米と野菜の篠墅

朝来市でお米や野菜の栽培をしている、篠墅の篠岡さんご夫婦。農業や化成肥料を使わず有機肥料のみで育てた体に優しい野菜やお米は地元の子ども園などへ届けている。昌代さんの父は、肥料会社に務めていた時に、お米の栽培指導で全国を回り、栽培方法を知りたいと尋ねて来られる農家さんへの講師もしていた。

「昔から当たり前前に食べてきた父の作るお米が食べられなくなると感じたとき、技術やノウハウ、この味全てを継承していきたいと思った。」と語る昌代さんは、ご主人とともに父の後を継いだ。

義父の味を受け継ぐため弘之さんは、毎日欠かさず日記をつけ、義父が亡くなってからは新たに有機栽培のお米も手がけ、試行錯誤、農業や化学肥料を使わず栽培するのは容易ではない。年間を通して必ず収益を上げる方法もじっくりと考え、野菜の収量も増やしている。その中でも朝来市の特産である岩津ねぎは今からが最盛期。

篠野さんの作るお米や野菜は美味しくて、安心して食べられるとリピーターが多い。それは、ご夫婦のこだわりでもある。人や自然に優しい農業をして未来ある子どもたちに伝え、繋げていきたい」という想いがあるからだ。また、6次産業化にも力を入れ、有機栽培のお米を、一番栄養がある玄米として食べたいのは勿体無い、子どもでも美味しく玄米が食べられる方法はないかと考えた昌代さん。そこで商品化したのが玄米粉。栄養価も高く、米粉よりも膨らみがいいため人気だ。イベントにも参加している篠野さん。コラボ商品なども続々増え、父から受け継いだ味は進化を続け、これからも多くの方へと届いていく。

父の米の味を守り
未来の子どもたちにつなげたい

米と野菜の篠墅
朝来市和山町山町
@masaya.k8699

京都北部のおいしいものが集結するフードフェス

地図を持って出かけよう！

2024 えふ 冬号

特集：温泉と鍋

agrizm：お米と野菜の篠墅さん

けやきの会
会員募集中
会費 10,000円

ご入会いただける大変お得な
会員価格で準備を承ります。

掛金 不要
年会費・月会費なし
※ご準備日のご入金は
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。

信賴に応える真心のご準備を

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

お問い合わせはこちらまで
0120-1194-89
Eメールはこちらまで info@f-memory.jp
https://f-memory.jp

1周年記念 キャンペーン

会員制無入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 Or 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 ▶ 無料キャンペーン
- ・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(レッスンのみの利用可能)

FACILITIES

- ・ラウンジ
- ・バー
- ・全開打席
- ・レッスン専用打席
- ・オートチャイ
- ・駐車場7台

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館ください

CONTACT US

朝来市和山町土田 28-1
090-3626-8507

エントリー募集中！
※5・6年生対象(軟式野球大会)
合同チームでも参加可能

上位入賞チームに
景品プレゼント！

開催
令和7年
2月22日土
23日日
※予備日24日月祝

場所
リトルシニア専用グラウンド
筒江農村広場 ほか ※兵庫県朝来市内

但馬サマリトルシニア
事務局 〒669-5132
兵庫県朝来市山東町溝渠521-1
朝来市コンストラクション内

一般財団法人
日本リトルシニア中学硬式野球協会
関西連盟 西部ブロック
但馬リトルシニア野球協会

監督 能 忍
Shinobu Nou

プロモデルではなく、
プロ仕様を一般選手へ

株式会社 Genuine
〒661-0022 兵庫県尼崎市尾浜町 3-31-18
genuine.japan.2023@gmail.com
080-4249-0079

スポーツに
トリムの水が
選ばれている理由！
医療機器の整水器にはエビデンスがあるから

株式会社 日本トリム
佐々木 悠晃
070-2448-9870 hiroaki.sasaki@nihon-trim.co.jp