

**Q 身体を動かす目安や考え方について教えて？**

**A 自身の運動量を知り、無理せず続けられることが大切！**

年齢や個々の運動経歴(全くしていない方含め)、体力も様々。これという答えはありません。まずは日常生活の中で、どのくらい動いているのか？ 歩いているのか？ 自分を知ることから始めましょう！

**01** 万歩計で1日の歩数を測る  
アプリでの計測もおすすめ

**02** 1週間計測し、平均を出す  
比較する歩数は、理想と言われる1日10,000歩の1/3の3,000歩を基本に達していればOK！

**03** 不足であれば3,000歩に近づける  
目安：ウォーキング10分程度の追加

**04** 体に無理のない運動を取り入れる  
日常生活の動き+続きやすさ・体に負担がかからない運動を取り入れる

**無理せず続けられる運動量から始めてみましょう！**

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 FAX **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>

**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  
ひとつつつ。

Follow us //

Instagram @makoto\_fukuchiyama

https://makoto-koumuten.com

**誠工務店**

予算に応じた自然素材のデザイン住宅が建てられます！

**Only One Home** 誠工務店

TEL.0773-45-7227 FAX.0773-45-6010

**清流の恵みを 未来へつなぐ**

由良川漁業協同組合

代表理事 日 和 隆さん

組合員募集！

by agrizm

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

川と命の大切さを伝え  
未来へつなぐ放流活動

親鯰放流の結果で  
漁獲量が回復傾向に

由良川で育った天然のすっぽん  
豊洲市場に出荷

鮮度そのままに  
匠の手で捌かれる鮎

由良川漁協では天然鮎を使った  
一夜干し、甘露煮などの加工品を販売中

※天然鮎のため  
要事前電話

由良川の流れに寄り添うように活動する『由良川漁業協同組合』。組合員数は約500名、長年川とともに生きてきた漁師たちに加え、近年では若い世代の姿も少しずつ増えてきた。取り扱う魚は、鮎、天然うなぎ、すっぽん、そして川エビなど。組合員が捕獲したこれらの魚を買い取るのは、京都府内で由良川漁協だけという。新鮮な魚たちは、京都・祇園からも買い付けに来るほど。コロナ禍で取引は減ったが、今も豊洲市場や大阪、神戸など各地へと出荷。天然のすっぽんも評判が高く、なかには5キロを超える大物も捕れる。組合員は毎年、賦課金を支払うほか、一般の人でも年間券を購入すれば、同じように魚の買取をしてもらえる仕組みもある。

地元とのつながりは、春から初夏にかけてアマゴや鮎の放流時期に強まる。組合員が中心となり、地元の子どもたちと一緒に自らの手で川に魚を放つ。その姿には「この川の恵みを、次の世代にもつなげたい」という願いが込められている。また、由良川では川エビの人エサパートの設置にも取り組んでいる。これは国内河川では初めての試みで、調査や産卵確認など、自然の営みを科学の目でも見つめていく。

今年の夏には、熟練の漁師が鮎の網漁実践講習を行う。鮎獲り名人の手ほどきで、その技を次世代へと受け継ぐ取り組みを積極的に進めている。その思いが、由良川漁協の活動の原動力。美しい自然と、そこに生きる命。それを守り伝え続ける人々がここにいます。

組合入会や年券の購入方法の詳細は由良川漁業協同組合まで。

**福知山HANABI2025**  
2025.8.11 MON  
20:00-20:33(33MIN)4,000発

**JOIN US** ~境界を超えて人が繋がる場所へ~  
場所:由良川河川敷 / 全席指定チケット制(前売り有料シート・席) **雨天決行!** ※荒天中止

主催 / 福知山HANABI実行委員会  
福知山観光協会・福知山広小路商店街振興組合・  
新町商店街事業協同組合・福知山駅正面通り商店街振興組合

後援 / 福知山市・海の京都DMO・森の京都DMO  
協力機関 / 一般社団法人 福知山医師会・福知山商振興会・  
福知山旅館ホテル組合・福知山市料理飲食業連合会  
主管 / 一般社団法人 DOKKOISE

**チケット 先行販売中!**

QRコード

※花火大会期間中は、河川敷の清掃活動を行います。ご協力をお願いします。

**map旅**  
地図を持って出かけよう!

撮影 @tanbazaru

北色 2025 えふ 夏号

特 集：花火大会 × 水遊び  
agrizm：由良川漁業協同組合さま

**露天風呂** **ガーデンBBQ&ヒール風呂**

**春季限定** **フードイベント** **開催中!**

複数人数でのご利用、パーティー、女子会 OK!

客室ビールサーバー 飲み放題 **2BEDルーム** **岩盤浴** **太鼓の達人**

**HOTEL ELDIA 福知山店**  
ホテル エルディア ふくちやま

福知山市長田大野上 2093-83  
客室数：24室 / 駐車場：24台  
☎ 0773-27-7161

WEB予約可! お電話からも承っております。

福知山IC 長田郵便局

**けやきの会 会員募集中**

年会費・月会費なし  
※ご登録前日のご入金は  
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・  
会員登録が可能です。

**10,000円**

ご入会いただける大変お得な  
会員価格で募集を承ります。

京都丹波鉄道沿線 福知山 福知山市役所  
ユニクロ口 福知山駅 福知山駅南口  
福知山メモリー 福知山駅南口  
福知山メモリー 福知山駅南口

●国道9号線沿い ●福知山ICから車で7分  
●福知山駅から徒歩5分 ●福知山斎場から車で5分

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](mailto:info@f-memory.jp)  
<https://f-memory.jp> 福知山メモリー 検索

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

京都府 万博と京都を結ぶ

産地の歴史が薫り、  
お茶文化と  
人がつながる

**福知山城 7/19土**

**お茶EXPO**  
お茶エキスポ限定コラボメニュー開発中

**Formers Tables**  
FUKUCHIYAMA EKIITA

主催 京都府 共催 福知山フロント株式会社 (<https://www.formers-tables.jp> 公式サイトとのみ対応になります)

7.26(土) 8.2(土) 8.11(月・祝) 8.14(木)

最新情報は Instagram へ!

イベント 情報(予定)

福知山 HANABI 2025  
@福知山三段公園