

プリントハウス おぎの

福知山市拜師757 ☎0773-23-5278 <http://ぶりんと.com>

運動中やレジャーなどでケガした時の対応や考え方を教えてください。 鍼灸師 桑道整復師 山根 文彦

『RICEの法則』に基づいて行いましょう!

01 Rest (安静・休む)

痛めた箇所を無理せず動かさずそっと休めます。

02 Icing (冷却・冷やす)

氷・冷水で冷やすことで腫れや痛みを抑えます。
※ケガの直後(急性期)には、患部をしっかり冷やすことが重要です。

03 Compression (圧迫)

包帯やテーピングで痛めた箇所を圧迫することで腫れ、内出血を抑えます。

04 Elevation (挙上・あげる)

横になりケガをした部位を心臓より高くあげることで腫れ、内出血を軽減します。

すべての処置が理想ですが、難しい場合もあります。我慢せず、早めの受診を心がけましょう!

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>

お楽しみに! Makoto Koumuten 見学会 予告

MAKOTO KOUTUTEN × IMPORTANT CUSTOMER = ONLY ONE HOME

Fukuchiyama 福知山市 堀水内

OPEN HOUSE 完全予約制 9/27 sat 28 sun 時間/10:00~16:00

Point!! 長期優良住宅

- ・約90坪の土地に駐車スペース4台以上
- ・家庭菜園付きで見晴らしの良いお家
- ・20代夫婦と子供2人の4人家族

お電話にてご予約お待ちしております

丹波市・福知山市6棟新築増改築工中!

※写真はイメージです

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 誠工務店 Instagram @makoto_fukuchiyama

京都府福知山市宇堀2593番地サンライズビル2階 TEL.0773-45-7227 FAX.0773-45-6010

ちへりタールの水田で 特別栽培米を作る三宅さん

中心して食べられるように 農薬不使用で栽培

原水しいたけは、味や香りが強く 由厚で食べるとええ栽培!

聴がしつかりと実り 黄金色に染まる

何日もかけた干した黒豆の中から ひとつひとつ選別する

はるまる農園さんの丹波黒豆は Farmers Table へ大量入荷

自分の手で何かを生み出すこと、それが三宅さんの人生そのものだ。

若い頃、東京で音楽活動に打ち込んでいた三宅さん。今も音楽を続けている。趣味は農業と音楽。土に触れることも、音を奏でることも、どちらも心から楽しんでいる。「苦勞を大変と思わず楽しむこと。楽をするんじゃなく、楽しく生きるために、全力でやる。」

三宅さんは、福知山の人たちにもっと地元にある食材の魅力を知ってもらいたいと発信を続けている。「買う側も、この食材は誰が作ったのか、そこに目を向けてほしい。顔が見える食材を選ぶこと、それが、ほんとうに豊かな食卓をつくる。」

春には山菜、夏は夏野菜、秋には原木しいたけ、黒豆、そして丹波栗。はるまる農園は、季節の恵みであふれている。

もったいない。夏は夏野菜、秋には原木しいたけ、黒豆、そして丹波栗。はるまる農園は、季節の恵みであふれている。

地域と人と美味しい暮らし

FarmersTables FUKUCHIYAMA EKI KITA

今年も秋は福知山 E K I K I T A に 集 合 !

Follow us! / Instagram @FARMERSTABLES2610

情報はInstagram WEBでチェック!

【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 (メールフォームの対応)

農を繋ぐ人たち agrizm アグリズム 第44回 はるまる農園

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

家族への想いから始まった 福知山・はるまる農園

福知山の山あいにある『はるまる農園』を営む三宅さん。7年前、孫の誕生をきっかけに農業へ転身。「孫が初めて口にすることは野菜は、安心できるものを食べさせたい」。その想いを胸に農業の道へ飛び込んだ。

お米は特別栽培米。野菜は農薬不使用で、安全な食材を作っている。最初は、家族のために選んだやり方だったが、次第にもっとたくさんの人に届けたいと思うようになった。きれいな水に恵まれ、粘土質で育つお米は、甘みが強く、もちもちとした食感が魅力だ。全国の有名な米どころにも引けを取らない。一番人気は、ミルキークイーン。炊きたての湯気に包まれると、甘い香りが立ちのぼりふくら、もっちり。東京、大阪、京都など都会からのリピーターが絶えないのも当然だ。

春には山菜、夏は夏野菜、秋には原木しいたけ、黒豆、そして丹波栗。はるまる農園は、季節の恵みであふれている。

三宅さんは、福知山の人たちにもっと地元にある食材の魅力を知ってもらいたいと発信を続けている。「買う側も、この食材は誰が作ったのか、そこに目を向けてほしい。顔が見える食材を選ぶこと、それが、ほんとうに豊かな食卓をつくる。」

はるまる農園 福知山市奥野部 @haru_maru.fukuchiyama Instagram

map旅 地図を持って出かけよう!

2025 えふ 秋号 特集: 秋まつり agrizm: はるまる農園さま

北色 2025 えふ 秋号 特集: 秋まつり agrizm: はるまる農園さま

けやきの会 会員募集中 10,000円 掛金 不要 年会費・月会費なし ※ご葬儀日のご入金は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。 掛金 不要 年会費・月会費なし ※ご葬儀日のご入金は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。

福知山メモリー 駅南ホール 0120-1194-89 info@f-memory.jp

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

暮らに 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

兵庫県建設工事事業許可業者(建築) 第601091号 〒679-3453 兵庫県東条市佐々木1082-2 TEL/FAX 079-678-0203 携帯 090-5246-8098

総合建築業 足立建築

HOTEL ELDIA 福知山店

露天風呂 2 Bed 複数人数でのご利用、パーティー、女子会OK!

殿様コンセプトルーム プロジェクター 客室ビールサーバー 飲み放題 教室 岩盤浴 太鼓の達人

tropical Fair Event Calendar イベントカレンダー BBQ ルーム カラオケ JOYSOUND

9月のイベントカレンダーはトロピカルフェア! メンバー様無料対象メニューあります! 215号室はなんとバーベキューができます! 屋根付きなので雨の心配も不要! 201号室はジョイスウンでカラオケが楽しめます! 音響もバツグン!

16時チェックイン 18時チェックイン OK! 宿泊料金 均一 キャンペーン 平日(日~木) 5,900円均一 23時チェックイン 金曜 6,900円均一 23時チェックイン

ホテル エルディア HOTEL ELDIA 福知山店 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

ショートタイム 120分 全室均一 2,900円 土・祝前日 1,000円内で利用可

18時チェックインOK! 宿泊全室均一 5,900円 [11~金] 土・祝前日 2,000円内で利用可

サービス料5%別途要 / 他券との併用不可 / メンバー割引との併用不可 / 特別期間中は利用不可 / ご入室前にフロントへ本券をご提示ください。 有効期限 ▶ 2025年11月末まで