

フリントハウス おぎの

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

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!

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>

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

優勝・準優勝 景品プレゼント!

SAMURAI CUP 2026

参加費 無料

開催日時 令和8年 **2月21日出 22日回**
※予備日23日月祝

開催場所 **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

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 Non

但馬サマライリトルシニア
事務局 〒669-5132 兵庫県朝来市山東町清黒521-1 飯ワールドコンストラクション内
FAX 079-676-4399 E-mail: world@i05.jpkeeper.ne.jp 携帯 090-1670-7011

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

第45回 植田農園

農を繋ぐ人たち

黒豆や味噌を作るための白豆など
豆こまがらの手選別作業

植田農園さんのお米や野菜加工品は
柳町マルシェ・福知山市下柳2-1

福知山と少雨の中こそ水管理の工夫で
6年通りの実りとなったつむじかり

中がつけば手作業で取り除く
野菜不使用で栽培している野菜

自然と共に歩んできた
この土と想いを未来につなげたい

福知山の静かな里地にある植田農園さん。農家の家に生まれた植田さんは、自然その道を選んだ。代表の孝太郎さんが大切にしているのは、田んぼの見栄えや草刈りの丁寧さ。水稲苗(コシヒカリ、新羽二重もち)も、農薬はできるだけ使わない。見えない部分にこそ、作り手の真心が宿る。畑では、黒豆や白大豆、小豆、青大豆などの豆類、季節ごとの野菜を栽培している。農薬を使わず、自家製のボカシ肥料を使って育てた野菜は、虫取りも手作業。「野菜づくりは、母が育てていた。無農薬野菜に魅せられたのがきっかけで、初めは見よう見まねだったのが、試行錯誤を重ねながら、今では多くの人に喜ばれる味になってきた。大変なこともあるけど、おいしいと言ってもらえると嬉しい」と話す奥様。さらに「かなこ農法」で知られる小林あふむプランチャイズトマトの栽培にも挑戦している。近年は、異常気象や獣害、外来種の草との戦いも絶えない。それでも、「植田農園の米はうまい」「この野菜は安心して食べられる」そんな声が、何よりの励みになるといふ。年齢を重ねることに、体力の衰えを感じるといふ植田さんご夫婦。「動きたいのに体がついてこない。そこが一番しんどいね。疲れた時、たまに行く温泉が最高。」と笑いながら話してくれた。農業を続ける中で若い後継者がいないことに不安を感じながらも、植田さんは土と共に今日も立っている。手をかけ、心を注いだこの場所が、誰かの未来になることを願って、その願いは静かに深く、この土地に根を下ろしている。

福知山マラソン The 33rd

ゴール目指してガンバレー!

エイドステーションと三段池公園武道館前で14店舗が待ってるよ!

Farmers Tables
FUKUCHIYAMA MARATHON

出店情報

7:00~10:00 (予定)
出走前の朝ごはんでエネルギーチャージも! ※限定店舗 //

11.23 2025 sun. TIME 11:00-17:30

Farmer Table Boot

ku-nel
やまぐの 丹の吉
BRUVE
HAROLD
Shinobu
ラーメン屋
一息
Shinobu
Fukuchido
福寿堂

メニューなど詳細はWEB&Instagramへ!

Follow us

▲オフィシャルホームページ
【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)

map旅
地図を持って出かけよう!

北色
2025 えふ 冬号

特集: 温泉×かに
agrizm: 植田農園さま

けやきの会 会員募集中
会費10,000円
※ご登録日のご入金は30,000円となります。
※他の会員組織に加入されている方もご入会。会費価格で登録を承ります。

掛金 不要
年会費・月会費なし
※ご登録日のご入金は30,000円となります。
※他の会員組織に加入されている方もご入会。

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

信頼に応える真心のご準備を
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 福知山メモリー 検索

丹波富士
丹波粟100%使用の生搾りモンブラン

栗
めっちゃ
今季販売スタート!

数量限定!
期間限定!

株式会社 福知堂 ~はんこカフェ~ 620-0054 福知山市末広町1-15 TEL.0773-22-3077 www.fukuchido.co.jp

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!

秋限定イベント
BBQルーム
カラオケJOYSOUND

秋限定フード&レンタルメニューのイベントが好評開催中です!
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号室はジョイサウンド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
・早めのチェックインでオトク!
・料金はそのまま!
・全日利用OK (特別料金期間以外)

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

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▶2026年2月末まで