

暖かくなってきたので運動を始めたいです!
どんなことに気をつけるといいですか?

鍼灸師 柔道整復師 山根 文彦

準備体操と水分補給に気をつけて『無理なく前向きに』

春になると暖かく寒暖差も少なくなり、日照時間が長くなります。今回は、新たな気持ちで「運動をしてみようかな」「久々に運動を再開してみたい」という方に、無理なく前向きに始められる『ウォーキングの4つのポイント』をご紹介します。

01 準備体操・水分補給を忘れずに! 02 以前ウォーキングしていた方は10分単位でゆっくりと。 03 週に1~2回は休む。 04 週に1~2回は休む。

※3ヶ月目で20~30分できるのがベスト!

自分の体、健康のためにウォーキングを頑張ってみましょう!

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 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://ぷりんと.com

里山を駆けまわり
田畑を荒らす獣害を捕獲する

素早く加工場で解体される

猟銃免許とジビエコースが堪能できる

北色体験ツアーがお済み!

撃つに鹿や猪は、その場で血抜きをおこなない

置にかがった鹿に狙いを定め

猟銃を使い一発で仕留める

※コースの内容は変更になる場合がございます

農を繋ぐ人たち
agrizm
アグリズム

第38回 有限会社田舎暮らし

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

里山を守り 命をいただくこと
中島 健太郎さん

また、味の最大の決め手となるのはスピーディーさ。仕留めてから即座におこなう血抜き作業、そこから加工場まで運び、捌く工程が格段に早い。こうして加工された「やっかい者が、上質なジビエとなるのだ。

健太郎さんのジビエはホームページからお取り寄せが可能。また、福知山を拠点に北近畿エリアの魅力発信する体験サイト「北色」では、健太郎さんの狩猟に同行し、実際に狩猟の様子が見学できる「ジビエハンターと行く!リアル狩猟体験&絶品!ジビエランチ堪能ツアー」が開催中。親子での参加も可能で、中学生以上は食育としてもおすすめ。間近で体験することで自然の恵に感謝し、命を頂くことを実感できる体験となっている。

福知山市夜久野町で有限会社田舎暮らしを営むジビエハンターの中島健太郎さん。猟歴は20年以上。農業を始めて田畑を荒らす鹿や猪などによる獣害に悩まされ、狩猟免許を取得した。野生鳥獣による農作物被害は年々増えるばかりで、捕獲したその大半が焼却処分されているのが現状だ。健太郎さんは、そんなやっかい者と言われる鳥獣を有効活用することで、命を無駄にすることなく美味しく頂くことを生業としている。

鹿や猪といえは「臭い」「硬い」などのイメージを持つ人も多いが、ジビエハンターであり、料理人でもある健太郎さんの手にかかれば、食材の最も美味しい食べ方を熟知している為、栄養豊富な高級食材と進化する。

有限会社 田舎暮らし
北色の体験 Instagram HP

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

入会金5,500円
キャンペーン中につき **無料!**

新規プライベート会員様
100名様限定募集!

USER GUIDE

- 営業時間 6:00-23:00
- 月額9,980円(1回50分×5回分)
- 同伴者1名 無料
- 追加料金1,650円(1回50分×1回分)
- ラウンドチケット500円
- レッスンチケット7,800円

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

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
※ご購入日のご入金は30,000円となります
※他の会員様のご加入されている方もご入会・ご利用いただけます。

福知山メモリー 駅南ホール
TEL.0773-24-3535 FAX.0773-25-2828
https://f-memory.jp

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。

Follow us!
Instagram @makoto_fukuchiyama

穉 marebito

日本の原風景、「里山」。
雄大な自然とそこに寄り添う人々の暮らしが四季折々の美しい風景を描きます。私たちは豊かな自然と歴史の可能性を信じ、古民家改修した宿泊施設の運営や自然を活かした幅広い活動を展開しています。都会の喧騒を離れ「心がほとける癒しの場所」へ。訪れた人にとって、新しい故郷となればと願っています。

綾部奥上林に佇む古民家の一棟貸の宿 **二五の宿 niho no yado**

美田 梅香 木葉

ようこそ、奥上林へ。

地図を持って出かけよう!

in 北部エリア 絶景旅

2024. えふ 春号
特集: 絶景の旅特集
agrizm: 田舎暮らしさん

地域と人と美味しい暮らし

飲食/カフェ/農業者販売
駅北に大集合!

Farmers Tables
FUKUCHIYAMA EKIKITA

2024.5.6 mon.
TIME 11:00-16:00
車で越しの際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

会場 福知山駅北口公園
FOOD / CAFE / FARMER

GW最終日はコレで決まり!

Follow us!
最新情報はInstagramをチェックしてね!
@FARMERTABLES2610

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

お問い合わせ
シマフィルム株式会社
TEL/FAX: 0773-55-0720(10:00~16:00)
〒623-1131 京都府綾部市町崎町市場下8番地2

体験もたくさんあるよ!

【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)