

**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>

暖かくなり運動量が増える季節  
ケガの応急処置はありますか？

**鍼灸師 桑道整復師 山根 文彦**

**『RICEの法則』に基づいた対処法を行いましょ**

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。

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。

※今回は打撲や捻挫で腫れや痛みが出た時の対処法です

応急処置は可能な範囲で行い  
落ち着いたら医療機関を受診しましょう！

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**  
〒620-0857 京都府福知山市宇土師638-8 休診日/日曜・祝日  
TEL/FAX 0773-27-5225  
<https://yamane-sekotsuin.com>

**Makoto Koumuten**

MAKOTO KOU MUTEN × IMPORTANT CUSTOMER = ONLY ONE HOME

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。

こだわった家で  
あなたらしい暮らしを。

Follow us //

**誠工務店**  
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

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  
Instagram @makoto\_fukuchiyama  
<https://makoto-koumuten.com>

一面に咲くヘアリーベッチの花は  
ミウパチたちにとって最高の蜜源

美しい六角形の巣を作り上げ  
たつ張りとお揃えられた蜜

イベント出店では評判となり  
リピーター急増中！

イベント出店では評判となり  
リピーター急増中！

蜜蜂は1箱からスタートし  
現在では10箱まで増えた

マーカで印がつけられて  
いるのが女王蜂

蜂蜜は季節によって味も色も  
変化する。その違いを一番に楽し  
めるのが、養蜂の醍醐味。蜂に刺  
されることもあるが、仲良くつ  
ていきたいと微笑む。

蜂蜜を心待ちにしているお客さ  
んの声が、家族の励みになってい  
る。「孫も帰省するたびに手伝っ  
てくれるし、養蜂を始めて家族の  
会話も増えた。こうしてみんなで  
関わりながら、今年もおいしい蜂  
蜜を作りたい。」大切に育てられ  
たミウパチは、今日も家族の絆を  
つなぎ、運んでいる。

京都・由良川のほとりで養蜂場を営む「Honey Rock」さん、西洋ミウパチを飼育し、自然の恵みたっぷりの蜂蜜を届けている。Honey Rockを立ち上げたのは、当時81歳だった正美さん。きっかけは、一人暮らしを始めた孫が健康を気遣い、蜂蜜に興味を持ったこと。孫からの「ハチ飼わへん？」そのひと言が、正美さんの心を動かした。「今から何かを始めるというのは、なんだかワクワクして嬉しかった」と語る正美さん。同じ地区に住む養蜂の師匠に学びながら、最初の2年は勉強の日々だった。現在は、正美さんを中心に、息子夫婦、そして孫の3世代で養蜂。屋号のロゴデザインはお孫さんが手がけ、それぞれの得意分野を活かしながら、一家で大切に養蜂を続けている。

農を繋ぐ人たち  
**agrizm**  
アグリズム

第4回 Honey Rock

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

由良川のほとりで  
3世代で育む甘い恵み

京都・由良川のほとりで養蜂場を営む「Honey Rock」さん、西洋ミウパチを飼育し、自然の恵みたっぷりの蜂蜜を届けている。Honey Rockを立ち上げたのは、当時81歳だった正美さん。きっかけは、一人暮らしを始めた孫が健康を気遣い、蜂蜜に興味を持ったこと。孫からの「ハチ飼わへん？」そのひと言が、正美さんの心を動かした。「今から何かを始めるというのは、なんだかワクワクして嬉しかった」と語る正美さん。同じ地区に住む養蜂の師匠に学びながら、最初の2年は勉強の日々だった。現在は、正美さんを中心に、息子夫婦、そして孫の3世代で養蜂。屋号のロゴデザインはお孫さんが手がけ、それぞれの得意分野を活かしながら、一家で大切に養蜂を続けている。

ハニー ロック  
Honey Rock  
京都府福知山市戸田  
@honey\_rock\_2022

**けやきの会**  
会員募集中  
年会費・月会費なし  
※ご登録当日のご入金は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。  
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。

掛金 不要

京都府後援 京都市後援 福知山市後援

●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 ●福知山産場から車で5分

お問い合わせはこちらまで

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

0120-1194-89  
Eメールはこちらまで [info@f-memory.jp](mailto:info@f-memory.jp)

暮らしに  
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

兵庫県建設工事業者許可業者(建築) 第601091号  
総合建築業 **足立建築**  
〒679-3453 兵庫県朝来市佐々木1082-2  
TEL/FAX 079-678-0203  
携帯 090-5246-8098

**地域と人と美味しい暮らし**

**Farmers Tables**  
FUKUCHIYAMA EKI KITA

今年も春は  
福知山 EKI KITA に集合！

Follow us !  
Instagram @FARMERSTABLES2610  
Facebook /FARMERSTABLES2610

情報はインスタ  
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](mailto: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！

2025 えふ 春号

特集：cafe×アスレチック  
agrizm：Honey Rockさん

山陰随一の藤公園  
**白井大町藤公園**

山陰随一の規模を誇る大町藤公園は、約7,000mの敷地に総延長500mの藤棚があり、4月下旬から5月中旬にかけて全国の珍しい藤の花が咲き乱れ、幽玄な空間を作り出し、谷風に揺らぐ藤波は訪れる人の目を楽しませてくれます。

開園期間 4月下旬～5月中旬  
開園時間 9:00～18:00 (最終入園時間は17:30)  
入場料 一般(中学生以上) 1,000円 ※小学生以下無料  
団体(20名以上)・障がい者手帳提示 800円

※市条例により公園内へのペットの入園はお断りします。

http://www.oomachi.info

駐車場 無料 約300台収容

白井大町藤公園管理組合  
兵庫県朝来市和田山町白井1008  
TEL.079-670-1636  
FAX.079-670-1637  
E-mail: [mail@oomachi.info](mailto:mail@oomachi.info)

朝来市観光協会  
兵庫県朝来市和田山町東谷213-1  
TEL.079-668-9177

お問合せ 情報館 天空の城  
兵庫県朝来市和田山町竹田363  
TEL.079-674-2120