

**今週のみどころ**  
**住宅特集**  
 街はごきげん  
 健康あらかると  
 などなど、お見逃しなく!

郡山市内毎週12万部発行! 1984年9月1日 創刊

# 週刊郡山

発行所/週刊郡山社 〒963-0202 郡山市柏山町3番地 企画室・コア内 ☎(024)961-7722 FAX(024)952-6788 <http://www.the-weekly.jp/> 週刊・無料

**新型コロナワクチン接種について**

ワクチン接種の会場や予約方法等についての間合せ

郡山市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0120-567-362

みんなで元氣な街づくり Weekly eye 2024

Happy Wells Home

## 2024 NEW YEAR キャンペーン

新生活 スタートアップ 応援

期間中、新築住宅をご成約の方限定で 家具・家電・カーテン **100万円分をプレゼント!!**

新生活 スタートアップ 応援の詳細は 1/13~14開催 ペットと暮らす家 見学会&相談会 にて! ぜひお越しください!

気になる方はコチラにご来場ください!

[郡山市富久山町] ペットと暮らす家 inu to neko to

### 見学会 & 不動産相談会

2024 1/13日-14日 各日 10:00 - 16:00

見学会の詳細、ご予約はコチラ! チラシのダウンロードもOK!

ご不明な場合は、ウェルズホーム本社 0120-25-0660 へお電話下さい

ウェルズホーム はじめて特典 1/14日AMまでにWEB事前予約で **QUOカード 2,000円分プレゼント!**

こちらの特典は、住宅をご検討の方で、ウェルズホームを初めてご見学される方に限ります

抽選会同時開催!

3LDK  
 ±土間ペットスペース  
 ±ウォークインクローゼット  
 延床面積:126.69㎡(38.25坪)

公式アプリ スマートフォンからダウンロード!

公式 Instagram @wells\_home\_official

YouTube 公式チャンネル 今月のおすすめRoomTour

郡山エリア近郊のみなさまへ 「ペットと暮らす家 inu to neko to」の当社施工例をスタッフの案内付きでご紹介します! ぜひステキなおうちを動画でもご覧ください!

当社Instagram フォロワーの方へ 見学会場より **インスタライブ配信!** 1/13日 17:00~ ぜひご覧ください!

ウェルズホーム Wells Home 0120-25-0660

定休水曜日 〒963-8047 福島県郡山市富田東一丁目310番地

宅地建物取引業免許番号/福島県知事(1)第3377号 建設業許可番号/福島県知事許可(般-30)第33402号 (公社)福島県宅地建物取引業協会加盟 <https://www.wells-home-web.com/>

**三万石 WEB予約始めました!** 5店舗限定

郡山南インター店 南福島店 いわき平店  
 福島野田町店 喜多方店

スマホで簡単予約

Step 1 WEB予約 Step 2 店舗受取

Point! 1 どこでもスマホでお好きな時間に簡単予約ができます!

2 予約しているので夕方のご来店でも売切れの心配もなく安心!

3 ご登録していただくと次回予約が簡単に!

WEB予約はこちら →

**ファミリーブライダル**  
レンタル式 ¥198,000~

- ♥新郎新婦 内掛・紋付袴セット
- ♥両家留袖セット(2名様分)
- ♥ご家族の振袖or訪問着(2名様分)
- ♥前撮&当日の2回レンタル可

ファミリーブライダルパーティーもご相談下さい。

SHI KI NO  
**四季装束付総合教室**  
事務局F/タイム ☎923-7422

# 儲はごさげん

まち・暮らし・お店・人……あなたのニュースを待ってます。

戸建 アパート 土地

無料査定実施中  
お気軽にご相談ください!!

**売却不動産大募集!**

かくだ不動産  
☎024-991-5920  
メール24時間受付中 saikon9915920@gmail.com

**ひめさゆり通信** ③⑧

**経験から学ぶ、視覚障がい者の自立**

新年明けましておめでとうございます。昨年12月16日に「ひめさゆりクリスマスコンサート」を開催しました。今年で6回目となるコンサートには、当院の患者さんや市内のデイサービスの利用者さんなど、100名以上が来てくださいました。クリスマスソングや唱歌、プロのピアニストによる演奏、南米の楽器ケーナ演奏、ウクレレ演奏、朗読、ダンスなど、盛り沢山の内容で、皆さん楽しんでいただきました。ご来場誠にありがとうございました。

**お問い合わせ先**  
ひめさゆり訪問マッサージ  
院長 鈴木 裕一  
☎024(907)4766

**四季の風**  
コンサート開催

郡山出身の2人による愛をテーマにした曲のコンサートが開催されます。お誘いあわせのうえぜひ、お越しください。

日時 ● 2月12日(月) 14:00開演  
場所 ● 郡山公会堂  
出演者 ● 菅野友歩さん(メゾソプラノ)、齋藤傑さん(テノール)

料金 ● 無料 ※ 1月19日(金) 8:30  
中央公民館窓口で入場整理券を配布(1人2枚まで)

定員 ● 150人

お問合せ ● 郡山市立中央公民館  
☎024-934-1212

詳細はこちら

**相続不動産のこんな困りごと**

- 先代名義の不動産が複数残っている
- 納税通知の課税建物と現況の建物が一致しない
- 親から引き継いだ実家を手放したい などなど

今年令和6年4月から、相続で不動産を取得した方は、3年以内に相続登記をしなければならぬという「登記義務化」が始まります。そのままにしておく、罰則が科せられることも。長年相続不動産のこんな困りごと

お問合せ ● 予約 ● ベストファーム司法書士法人(福島県司法書士会所属) (安積3-10)  
☎0120-165-246  
受付/9:00~19:00  
ベストファーム 郡山 検索

**不動産名義、放置してませんか? 来たる登記義務化に備えよう**

年末年始は、久々に親族が集まり、将来の相続について話しをされたご家庭も多いのではないのでしょうか。中でも一番大変なのが不動産の管理です。維持管理はもちろんです。いざ不動産名義を調べてみたら、亡くなった親のまま、またはその先代のままになっている土地がある。なんてことありませんか?

今年令和6年4月から、相続で不動産を取得した方は、3年以内に相続登記をしなければならぬという「登記義務化」が始まります。そのままにしておく、罰則が科せられることも。長年相続不動産のこんな困りごと

お問合せ ● 予約 ● ベストファーム司法書士法人(福島県司法書士会所属) (安積3-10)  
☎0120-165-246  
受付/9:00~19:00  
ベストファーム 郡山 検索

**火の用心**

算命学  
タロット  
9736765

**美佑**

要予約

**結婚相談**  
初春に素敵な出会い

- ◆ 相談無料 (両親・家族・知人可)
- ◆ 初婚再婚年齢不問
- ◆ 安心な料金設定
- ◆ 月会費なし 成功報酬型
- ◆ 個人情報保護

※要電話予約 お気軽にお電話ください

地域密着型優良結婚相談室

日本仲人連盟加盟店・日本ブライダル連盟

**ブライダル プレス**

☎953-4552

郡山市日和田町字原12-112  
http://bridal-bless.com/

**ごおりやま文学の森資料館**  
「百人一首の世界」パネル展

こおりやま文学の森資料館では、「百人一首の世界」パネル展が開催中です。

百人一首とは、公家であり歌人であった藤原定家が小倉山の山荘の襖を飾るために勅撰和歌集の中から選んだものとされていきます。「季節」や「恋」を歌った歌が多く、多くの人に親しまれてきました。百人一首の奥深い魅力に触れてみませんか。

会期 ● 1月31日(休)まで

こおりやま文学の森資料館  
☎024-991-7610

**だいいん先生の漢方講座** 890

**不眠症**

一富士二鷹三茄子。皆様初夢は見られたでしょうか? 不眠症でそれどころではない人も、実は日本人の4人に1人は不眠で悩んでいるそうです。寝つきが悪い人、夜中に目が覚めてしまう人など、不眠症の原因として

- ① 痛み、かゆみや無呼吸による
- ② 夜間勤務、騒音、時差ボケ
- ③ 仕事・家庭の過度のストレス
- ④ 不安症、気力低下や焦り症

①や②はそれぞれの疾病の改善

や環境改善が優先されますが、漢方の威力を発揮されるのは③や④タイプです。不眠症に対して有用性が報告されている漢方処方方は多数ありますが、どの漢方でも良いわけではなく、その方の症状、体質を重視します。この目安として、常に頭を使い、イライラ、動悸しやすく、悪夢を見る方は、羚羊角製剤や柴胡剤、または併用を。不安が強く、クヨクヨして眠れない方は、麝香製剤や帰脾湯、または併用が効果的です。さあ、快適な睡眠を目指して今年も乗り切りましょう。

HP / http://www.daiin.com  
薬剤師 安藤尚廣  
お問合せ ● 大栄漢方薬局  
(朝日) 10日 郡山市役所7F  
☎024-932-0606

組合員・地域の皆様へ

**安心と信頼のJA葬祭**

お気軽にご相談ください

JA郡山東斎場・JA八山田斎場・JA大槻斎場

(株)JA福島さくら協同サービス 郡山支社・郡山市八山田1-3  
☎0120-12-9832

**わんこ物語** その17

うちの隣は一人暮らしの老婦人の家で、コハルという名前の柴犬を飼っています。

コハルは女の子なのに上下関係にうるさく、散歩をしていても自分より大きい犬がくるとコロンとお腹を出して「負けました」をやるし、自分より小さい犬にはマウンティングしたりするのです。

ある日、コハルは公園で会ったトイプードルにマウンティングしてしまいました。するとトイプードルの飼い主が金切り声をあげて叫んだのです。「なにをするの。ケガするじゃないッ。血が出たわ、血が出たわ」。

お申し込みは、お電話かホームページより受け付けます。

お申込みは、お電話かホームページより受け付けます。

采女真弓前結び教室  
☎024-953-4964  
☎080-1854-1614

**コハルの反省**

コハルを連れた老婦人がいくらか謝っても聞かずに、その女性は警察に電話をし、やってきた警察官が「血なんか出てませんよ」と言っても騒ぎつづけ、とうとう隣の家の現場検証ということに。

ふだんは知らない人が入ってきたら力いっぱい吠えるコハルの声が聞こえないので、のぞきに行ったら、コハルは庭の隅っこで小さくなってうなだれていました。

叱られた子どもみたいに、おかしいやら可愛いやら、でした騒ぎはその後、無事おさまりました。(ユリさん)

**采女真弓前結び教室** 4回完結無料着付け教室開催

きものは何となく着れるのだけれど帯がうまくいかない。衿が思うように出なかったりかぶつてきたり、何となくだぶだぶしている、こんな経験ありませんか? 長年の経験から編みだし、たきもの着装方法前結び。前で結ぶから帯山もきれいで簡単。そして材料が少ない。腰紐1本とコーリンベルト2本のみ。専用の帯板と枕でできあがり。きものを大事に着ていただきたくて無料講習会を開催します。ピンツと素敵な着姿を目指して、4回で二重太鼓をマスター

お申し込みは、お電話かホームページより受け付けます。

お申込みは、お電話かホームページより受け付けます。

采女真弓前結び教室  
☎024-953-4964  
☎080-1854-1614

毎日っがい  
手洗いっかっりと

**読者のひろば**

ウィークリー読者の声を紹介するコーナーです。あなたもどしどし投稿ください。

所が分かるのがいいですね。(60代・女性・小原田)

編集部より/年2回、保存版で発行する「あなた町のホームドクター」。同様の便りを多数いただいています。壁に貼っているという声も多いようです。

● ベストファームの講義を聞きにいきました。わかりやすく大変よかったです。(70代・女性・富久山町)

編集部より/法的手続きの国家資格者が在籍するベストファームグループは、定期的に様々な無料セミナーを開催しています。1月は今年4月から始まる「不動産登記義務化」がテーマ。詳細は1月6日号のウィークリーをご覧ください。

● そば処大和さんで大和セットをいただきました。ボリューム満点で美味しかったです。(50代・女性・喜久田町)

編集部より/堤のそば処大和は定食も美味しい人気のそば店。丼メニューも豊富です。

**市場のフラワーアレンジメント教室** 参加者募集

郡山市総合地方卸売市場で、福島県産花きをはじめとする生花を使用した体験教室が開催されます。興味のある方は、お申し込みのうえ、ご参加ください。

日時 ● 2月3日(日) 10:00~11:30  
場所 ● 郡山市総合地方卸売市場 管理・関連店舗棟2階第1会議室

内容 ● 生花を利用したフラワーアレンジメント教室で1組につき1つの作品を制作

対象 ● こおりやま広域圏に在住の小学生とその保護者

※1組あたり保護者1人、小学生1~2人の合計3人まで

定員 ● 15組(定員を超える申込があった場合抽選)

講師 ● 郡山生花商組合はないち デザイナー 伊藤登氏

参加費 ● 無料

持参品 ● エプロン

申込方法 ● 1月21日(月) 17:00まで

**市場のフラワーアレンジメント教室** 参加者募集

郡山市総合地方卸売市場で、福島県産花きをはじめとする生花を使用した体験教室が開催されます。興味のある方は、お申し込みのうえ、ご参加ください。

日時 ● 2月3日(日) 10:00~11:30  
場所 ● 郡山市総合地方卸売市場 管理・関連店舗棟2階第1会議室

内容 ● 生花を利用したフラワーアレンジメント教室で1組につき1つの作品を制作

対象 ● こおりやま広域圏に在住の小学生とその保護者

※1組あたり保護者1人、小学生1~2人の合計3人まで

定員 ● 15組(定員を超える申込があった場合抽選)

講師 ● 郡山生花商組合はないち デザイナー 伊藤登氏

参加費 ● 無料

持参品 ● エプロン

申込方法 ● 1月21日(月) 17:00まで

**お問合せ** ● 郡山市農林部総合地方卸売市場管理事務所  
☎024-961-1140

詳細はこちら

**お問合せ** ● 郡山市立中央公民館  
☎024-934-1212

詳細はこちら

**お問合せ** ● 郡山市役所7F  
☎024-932-0606

詳細はこちら

**お問合せ** ● 郡山市農林部総合地方卸売市場管理事務所  
☎024-961-1140

詳細はこちら

●①水の上を歩く夢は、運気が好転していることを暗示。(2)

# イエローページ&伝言板

ずっと、快適。ずっと、安心。

## 調査設備点検

水もれ・管内カメラ調査

## 改修防水塗装

給排水管・貯水槽・ポンプ

## 害虫駆除防除

ゴキブリ・ネズミ・シロアリ  
黒アリ・コウモリ・ハクビシン

## 除菌洗浄清掃

詰まり修繕、排水管洗浄  
菌・ウイルス消毒



株式会社ジェット  
kkjet  
0120-812-812

### ウィークリーに折込み広告しませんか?

●B4 1枚3円～  
☎961-7722

### 虫で困ったら!!

シロアリ  
スズメバチ  
ネズミ・ゴキブリ

フリーダイヤル 0120-33-6418  
(株)協和エムザー

### 水で困ったら!!

トイレのつまり  
流しのつまり  
水モレ

フリーダイヤル 0120-300-812  
(株)協和エムザー

### お湯で困ったら!!

出ない!少ない!  
漏れている!

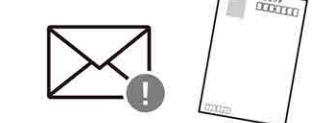
ボイラー交換工事も  
承ります。

フリーダイヤル 0120-300-812  
(株)協和エムザー

### お便り募集

◎ウィークリーでは読者の皆さまからのお便りを募集しています。取り上げて欲しいお店・特集・プレゼント、またごきげんななめ・まっすぐな出来事など、ウィークリーへのご意見・ご感想を添えてお寄せください。

投稿はおハガキ・お手紙の他、FAX(952-6788)Eメール(otayori@weekly-core.com)でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております。



## お知らせ

●「里親募集」のコーナーは無料で掲載できますが、譲渡の際「無料・無償」が条件となります。ただし、このコーナーでは、やむを得ない事情がある方、捨て猫や捨て犬を防ぐために掲載していますが、無責任な飼い方をしている方は掲載をお断りする場合がございます。なぜ里親を募集するのか、理由をお聞かせいただきますのでご了承の上、ご連絡ください。

動物愛護管理法では、動物の飼い主の責任として以下の内容が定められています。

犬や猫の所有者は、その犬や猫がみだりに繁殖して適正飼養が困難になるおそれがあると認める場合には、繁殖防止のために避妊去勢手術などの措置を行うことが義務化されました。また、愛護動物を虐待したり、捨てる(遺棄する)ことは犯罪です。違反すると、懲役や罰金に処せられます。

●「迷い犬・猫を探しています」のコーナーは掲載料がかかります(1行/1,650円税込)。

●「迷い犬・猫を保護しました」のコーナーは無料で掲載できます。

●掲載のご希望はウィークリー編集部までお電話でお申込みください。なお、掲載お申し込みから掲載までは3週間程度かかります。

一人でも悩まず、勇気を持ってご相談下さい

**極易師 長南博聖**  
司法も認めた稀代の霊能者、長南年恵様より霊波お告げをいただく。  
いじめ・ひきこもり・自傷・夫婦トラブル  
仕事・恋愛・水子のさわり・生霊のさわり・除霊  
奥州一之宮ご先祖様大宮司より天啓を得る  
まずはお電話ください ☎090-2953-2611  
郡山市大槻町仙海東5-2 10:00~16:00 不定休

不登校・ひきこもり・心の病・対人関係・仕事の悩み  
悩み相談 ☎024-943-1678  
電話相談/無料、お気軽に。

## 「注目のNewすぽと」に掲載してみませんか?

新規オープンやリニューアル、移転情報にオススメのコーナー!

掲載料 **11,000円**~  
お問い合わせ・お申し込みをお待ちしております!  
TEL 024-961-7722 FAX 024-952-6788 Mail otayori@weekly-core.com

### 「リサイクル」(リユース)「リフォーム」オリジナルアイデア投稿募集!

ウィークリーでは読者の皆さんから「リサイクル」「リユース」「リフォーム」などアイデアを募集しています。ウィークリーの紙面で皆さんが生活の中で実践している「リサイクル」「リユース」「リフォーム」術を紹介しませんか。

投稿方法  
手紙ハガキ・〒963-0202 郡山市柏山町3番地 企画室・コア内ウィークリー編集部「リサイクルコーナー」係

お書きの氏名、電話番号もお願いします。

### 「きげんまっすぐ」

早朝5時頃に出勤のため車を出た。途中ラフラと車線がまたがるように走っていき、急にスピードを落としたりしていたので「もしかし、あおり運転?」とドキドキしたが、そういう感じでもなく、ただ、フラフラはしていたので、「居眠り運転かも」と思って、車間距離を詰め取るようにした。幸い、他に走っている車が少なかったため、事故に至るようなことはなく、その

車は途中で左に曲がって行ってしまったけど、「大丈夫かな」と、しばらくの運転は不安(暗い夜の運転は不安)「きげんまっすぐ」  
酒造公園近くを犬を連れて散歩していたら、ごみ袋とトングを持って60代くらいのご夫婦を見ました。その後、用事があって車で駅前まで出かけた時、何と、そのご夫婦の前に見かけた姿のまま駅前で発見。もしや駅前までごみを拾いながら歩いてらっしゃる? なかなかできることではないなあ、と感心いたしました。(あっぱれ)

### ドライバー(正社員)募集!

ユニック車運転できる方、歓迎  
まずはお気軽にお電話ください

家庭ゴミの処分  
おまかせください!

# 大型家具の処分

# 不用品回収

●引越越しゴミ  
●立木の片付け・処分  
●粗大ゴミ などなど

おかげさまで35周年  
郡山市優良廃棄物事業者賞受賞

産業廃棄物収集運搬許可  
福島県第072049149号/郡山市第8711049149号  
一般廃棄物収集運搬許可 郡山市第53号

株式会社 東京クリーン  
☎024-942-0338  
安積町日出山2-20-5  
東京クリーン 郡山

## デュエ郡山亀田で みんなのメルカリ教室

### はじめよう! メルカリ終活

メルカリで売れるこんな商品

- 洋服
- アクセサリー
- CD・DVD
- デジタルカメラ
- 腕時計
- 本・参考書
- 引出物・食器
- 骨董品

※1ブランド品の出品には、正規品の証明となる領収書、保証書、付属品等、具体的な入手ルート(購入店舗名等)の記載が必要となります

当日は下記の持ち物をご用意ください

- 出品したい商品を1品ご持参ください
- メルカリをインストールしたスマートフォン
- 筆記用具

日時 **1/19(金) 31(水) 2/17(土)**  
AM10:00-11:30 ※事前お申込が必要です。

会場 **家族葬邸宅 ■ du:e.郡山亀田**  
〒963-8033 郡山市亀田 2-29-10 TEL 024-991-0333

参加無料! ご参加の方にメルカリ公式テキストをプレゼントいたします!

お問い合わせ **あおき0120-89-2724**

### 急募 パート・募集!

### アルバイト募集!

●商品の梱包作業 ●パソコンでの作業

時給980円 20代~40代  
評価により、年次昇給あり が活躍中!

勤務:週5日 ※詳しくはお問合せください

免状と漢方の **大学堂薬局** ☎922-2143  
郡山市錦山1丁目11-1

## よりどりみどり

このコーナーは、求人からお店の案内、不動産情報、イベントの告知など、何でもご利用いただける掲示板です。掲載料金は、枠の大きさによって異なりますのでお問い合わせください。☎961-7722

### 第44回郡山・田村「母と女性教職員の会」

日時 **1月20日(土) 13:00~14:40** ★申込みは1月17日(水)まで★  
(受付は12:30から)

会場 **三春の里 田園生活館 自然観察ステーション** (無料)  
(田村郡三春町大字西方石畑487-1) (事前申込の方便先)

講演 **「3年に及んだコロナ禍を経て 今、大人たちが子どもにできること」**

講師 **安部郁子さん**(福島大学人間発達文化学類 特任教授)

お問合せ **福島県教職員組合郡山支部** ☎024-932-2144 [主催]福島県教職員組合郡山支部、田村支部女性部  
お申込み [詳細や託児については、お気軽にご連絡ください]

### 紋付黒留袖の着物を探しています

### 南津島の田植踊(浪江町)

浪江町津島地区には「津島の田植踊(福島県指定重要無形民俗文化財)」という民俗芸能があります。上津島・下津島・南津島・赤宇木の4つの集落に伝わる農作祈願の予祝芸能です。しかし、東日本大震災・原発事故により、上津島・下津島の田植踊は中断を余儀なくされ、南津島・赤宇木は何とか継承しているという状況です。

そのなかのひとつ「南津島の田植踊」を継承する南津島郷土芸術保存会(会長・三瓶専次郎氏)では、3年前より東北学院大学生がその継承に関わるようになり、新たな力が生まれようとしています。

田植踊の早乙女役は、紋付の黒留袖を着用して舞いますが、保存会では学生分の衣装(5着ほど)が不足し、また黒留袖は高価なため、なかなか調達できていません。そこで、筆筒に眠っている留袖を無償で頂ける方を探しています。もし、お力添えいただける方がいましたら、左記支援団体までご連絡ください。

連絡先 ●NPO民俗芸能継承するふくしまの会 事務局  
☎080-1856-4025  
info@minkai-fukushima.jp

(3) ●②あなたを押さえつけていたものから解放されて、自由になっていく状態。

新鮮、ピカピカの情報をいちばんにお届けするコーナー。題してピカイチ!

# 今月のピカイチ

新商品&季節の  
おすすめ情報

**本年もよろしくお祈りします**

揚げたて天丼+ゆでたて会津産そばorうどんがセットの「大和セット」。ボリューム満点味満足!

各種キャッシュレス決済使えます

大和セット大特価 920円

そば処 **大和** 友だち登録はこちら

郡山市堤2丁目233-8  
☎952-6999  
11:00~14:00  
17:30~19:30(土曜日のみ営業) 月曜日

**月替わり定番コース**

1月 「やまゆり」

お一人様 3,850円

冬の味覚満喫コース

- ・付き出し 胡麻豆腐
- ・前菜 つぶ貝
- ・刺身 サイモン巻
- ・有頭海老
- ・季節のお刺身 肉豆腐
- ・揚げ物 銀タラミそ揚げ
- ・デザート ボラメ唐揚げ
- ・季節の果物

TEL.024-922-9160 11:30~13:45 17:00~21:00

くらべて下さい! 廃車・事故車・中古車買取価格!

## 廃車買取

創業47年の実績と信頼 親切な対応丁寧な説明 しつこい営業一切なし

持ち込み3,000円UP!  
諸費用無料キャンペーン中

サトウサービス  
☎024-958-6578

お客様にベストな買取提案を致します。

アメリカ発ダンスフィットネス「ジャザサイズ」はじめてみませんか!

初回体験 **無料** & **0円**

スタート1ヶ月間の会費 & 会員証発行手数料

体験 初めの方、または9月以降利用されていない方が1回無料で体験していただけます。

入会 ●受付期間: 1月9日~2月9日  
●キャンペーン適用には、6ヶ月以上の在籍が必要です。

1時間 月火水木金土日祝  
10:00 (A) (A) (A) (A)  
19:30 (B) (B) (B) (B)

JAZZERCISE  
080-3337-4725 (高坂) yukinotakasaka@yahoo.co.jp

Part.1

## ワッフルトピックス

「松の内」を過ぎ、小中学校も3学期が始まったということで、いつも通りの日常に戻ってきましたね。でも、まだお正月のおもちが残っていたりするお宅も多いのでは。「わが家ならではのもちの食べ方がある」という方はぜひ、編集部宛てにレシピをお送りください。

ザ・ウィークリー スタッフ募集

1 広告プランナー 営業・編集  
正社員 ウィークリー紙面の広告営業及び編集業務。広告企画の提案とプランニング(目標金額あり)。  
勤務 月22日稼働、GW、お盆休み、年末年始休み有り。  
年齢 高卒以上の方であればOK。  
資格 普通自動車免許(AT限定可)  
待遇 委細面談の上決定します。(社保完備、マイカー通勤可)  
応募 まずは履歴書を郵送ください。

2 宅配スタッフ  
毎週水~金曜日までに指定のエリア内にウィークリーを配布していただくお仕事です。

募集地区  
☑ 熱海エリア  
☑ 大槻町エリア  
☑ 安積町エリア  
☑ 富久山エリア

※他のエリアもお気軽にお問い合わせください。

ご応募・お問合せ Care ☎024-961-7722 〒963-0202 郡山市柏山町3番地 (株)企画室・コア

令和5年度 福島雇用促進支援事業(厚生労働省福島労働局委託事業)

高校生 就職応援ナビ

就職の準備に役立つ情報をお届けします!

登録で何が分かるの?  
●どんな企業なのか  
●どんな仕事なのか  
●職場の雰囲気、先輩社員の声 など

公式LINE 友だち募集中!

登録はこちら

働きたいネット 福島広域雇用促進支援協議会  
福島市中町4番20号エスケー中町ビル(旧みんゆうビル)202号  
☎024-524-2121 平日9:00~12:00/13:00~16:30

わかりやすい解説テキストに実践DVDが付いて 2,200円(税込)

介護予防のための 太極拳 ゆったり体操

介護予防のための 太極拳 ゆったり体操 改訂版

画面を見ながら簡単に覚えられます。足の弱い方でも、座ったまま楽に楽しくできます! 毎日の体力や健康づくりに効果的です。

お申し込み・お問合わせ先 ☎024-961-7111 〒963-0202 福島県郡山市柏山町3番地 FAX: 024-952-6788 (株式会社企画室・コア内)

フレイル予防してますか?

みなさん、「アクティブな生活」送れていますか? 感染予防はもちろん重要ですが、閉じこもりがちな生活に慣れて、「体を動かすのがおっくう」と感じていませんか。不活発な生活が続くことにより、心と体の働きが弱くなっていく状態のことを「フレイル(虚弱)」と呼びます。まさにコロナ禍の今、生活が不活発な状態に陥りやすいと言えます。歩行や家事といった生活の「活動」や、趣味や運動・地域活動などの「参加」が減ってあまり動いていない、と感じた方は「動く」生活を心がけましょう!

- 横になっている時間を減らし、起きて過ごしましょう! 座っておくだけで座る姿勢を保つ筋肉が働きます
- 家の中でできる運動をしましょう 動きやすい身の回りを片付けると活動意欲もUP
- 「安静第一」「無理は禁物」と思い込まない 医師などのアドバイスに従い、可能な範囲の運動を閉塞感のある日々でも、「なるべく動く!」で、元気な日常を!

応募締切 1月20日(土) 消印有効

## ザ・ウィークリー Present

読者プレゼント

以下の質問にお答えいただき、〒住所・氏名・年齢・職業・電話番号をのりなくご記入の上、ハガキかメールでご応募ください。

Q1 ご希望の商品名をおひとつお書きください。  
Q2 どんなときにチョコレートを食べたくなりますか? お書き下さい。(例: 疲れた時)  
Q3 バレンタインのチョコレートにいくらくらい使いますか?  
①1,000円未満 ②1,000円以上5,000円未満 ③5,000円以上

応募先  
《ハガキの場合》 〒963-0202 郡山市柏山町3 (株)企画室・コア内「1月13日号プレゼント係」宛  
《メールの場合》 ☐otayori@weekly-core.com 件名を「1月13日号プレゼント係」

ウィークリー編集部 より

12人様

2024 「This is Fukushima」カレンダー

東日本大震災とそれに伴う福島原発事故で被災した福島を応援しようと、福島を愛する外国人の皆さんを中心に2012年にスタートしたカレンダープロジェクト。その2024年版をウィークリー読者の中から12人にプレゼントします。福島県内各地の美しい景色などが収められています。

うつくしま絵手紙の会様より

3人様

特製 2024年絵手紙カレンダー

うつくしま絵手紙の会の皆さんの手作りによる、大判の壁掛けタイプのカレンダーを3人様にプレゼントします。1月~12月の、それぞれの月にちなんだ絵手紙が楽しめます。

## 毎日がウキウキ かわいくてステキな プロバンス&北欧の家

自然素材に包まれたプロバンスと北欧のいいとこどりの暮らしがしたい方には、参考になるポイントがきっと見つかります。ぜひ、ご覧になってください。

### 予約制見学会 限定30組様

1/13(土)→1/21(日) 10:00~16:00

会場 郡山市富田町  
(詳しい場所はご予約時にお伝えいたします)

# Open House

## 完成見学内覧会

**見どころポイント**

1. ワクワクするような白い塗壁の外壁と陶器瓦
2. 外観は欧風プロバンス仕上
3. アンティーク調の無垢材の床
4. かわいらしい吹抜け
5. 自然素材の漆喰塗りの壁と天井
6. 水まわりはお掃除のしやすく丈夫な床
7. かわいい手造りの洗面台
8. 食器棚も手造りのアンティーク仕上
9. 北欧チェックな照明

太陽光パネル・高気密高断熱・ZEH

**建築費高騰 だからこそこの間取り**

**ココノイエの家づくりは**

地震に強い構造  
夏も冬も快適  
低燃費で省エネ

地震に強い構造で、家族を守ります!  
夏涼しくて、冬暖かい、高性能な断熱!  
低燃費で省エネ。お財布に優しい家!

**お申込みはカンタンです!**

お電話 / **0120-786-574**  
メール / **info@watasho.jp**  
お電話・メール・専用フォームから「ご希望の日時」をお伝えください。係員がお時間を調整して折り返しのご連絡をさせていただきます。予約フォームから→

これから家づくりをお考えの方が対象です。

★お子様には「お菓子」プレゼント! <ひと家族様1セット限り>

ご来場の方に素敵なプレゼント! ご予約の方全員にもれなく!

ふるっばーらーニゴさんのサンドイッチ  
アンケートにお答えいただいた方に★ユニクロギフトカード ¥3,000分

欧風デザインでちょっと可愛いおしゃれな暮らし

**Coconoie (ココノイエ)**  
TEL. **0120-786-574**

株式会社 福島建設工業 福島県郡山市富田町八山田字山神久保3-2 □FAX/024-973-6405 □HP/watasho.jp □mail/info@watasho.jp

## 完成見学会参加のポイント

完成見学会は、施主様のご厚意で、入居前のお宅を拝見する貴重な機会です。会場には営業担当者や設計担当者がいると思われるので、気になったことはどんどん質問してみましょう。間取りや設備を体感することでも、家づくりの具体的なヒントが得られます。もちろん、見学のマナーはしっかり守りましょう。

# 新春住宅特集 第1弾

## 新築・不動産情報

新年を迎え、第1弾となる住宅特集をお届けします。見学会や、春からの新生活に向けてのおすすめ賃貸など、選りすぐりの情報を掲載。ぜひ、お役立てください!

## 住宅ローン減税制度が変わります。

■制度の期間延長  
住宅ローン減税制度は4年間延長され、令和7年(2025年)までの適用となります。

■控除率が1%から0.7%へ引き下げ  
住宅ローン減税率がこれまでの1%から0.7%に引き下げられます。(新築・中古住宅共通)

■減税期間が新築の場合は、原則10年間から13年間に延長 ※中古住宅は据置

■所得上限は、従来の3,000万円から2,000万円に引き下げ

## 新生活を応援!! ゼロ賃貸 プレミアムなら

入居時にかかる費用がゼロ

敷金ゼロ	抗菌施工代ゼロ
礼金ゼロ	玄関カギ交換ゼロ
仲介手数料ゼロ	家賃保証手数料ゼロ
	安心サポート料ゼロ

初期費用が断然お得  
入居時費用が家賃と火災保険料だけ  
もちろん退去時のクリーニング費用も0円!!

※月々の負担はわずか2,000円~  
■お申込み・お問合せ  
貸賃・売買 印刷印刷

郡山店 TEL.024-934-2103  
郡山富田店 TEL.024-953-4803

福島県知事免許(8)第1737号  
ランド・ジャパン株式会社 <http://www.landjapan.co.jp/>

## 郡山塗装の初売り祭1/31(水)まで

### ガラガラ抽選会開催

塗装工事完成工事高福島県内10年連続ナンバー1の実績を誇る、屋根・外壁塗装専門店(株)郡山塗装の初売り祭が1月9日から開催中です。

内容をちょっとだけお知らせすると、期間中ご来店のお客様に、豪華な2大特典が!

その1 ●新春お役立ちグッズ 郡山塗装オリジナル福袋プレゼント

その2 ●サイコロを振って出た目の数だけカップヌードル、どん兵衛プレゼント

また、ガラガラ抽選会で1等は足場全額無料、2等は足場代半額、3等は塗装クーポン3万円、その他総額300万円相当のプレゼント

詳しくは、会場にてスタッフがお案内してまいります。令和6年、屋根・外壁の塗り替えリフォームをご検討の皆さん、ぜひ、郡山塗装の初売り祭にお出かけください。

開催期間 ● 1月9日(火)~31日(水)

場所 ● 郡山塗装本社 郡山市喜久田町3丁目36番1

TEL.0120-316386  
営業時間 ● 9:00~18:00

郡山塗装 検索

※福島建設工業新聞調べ

## 不用となった使用済み はがきの回収しています

郡山市では、ご家庭で不用となった使用済みはがきを回収しています。

回収したはがきは個人情報保護を確保した上でリサイクルされ、再生紙の原材料になります!

【対象となるはがきの種類】  
●使用済官製はがき  
※ご家庭で不用となったものに限り、事業系のもは対象外です

※特殊加工されたはがきは回収できません(例・圧着)

はがきなど  
回収期間 ● 2月上旬まで  
回収場所 ● 郡山市役所3R 推進課窓口・各行政センター窓口

回収方法 ● 回収場所に設置された専用の回収箱に使用済はがきを入れてください。  
お問合せ ● 郡山市環境部3R推進課  
TEL.024-924-2181  
FAX.024-935-6790

詳しくはこちらをご覧ください ↓

## Part.2

2024年はうるう年です。2月が1日長く、29日まである年です。現在のグレゴリオ暦で、西暦年数が4で割り切れ、かつ400で割り切れる年はうるう年とされているそうです。2月29日が誕生日の人にとっては、本来の誕生日が祝える年でもありますね。

## 今週のベストキッズ

※お子さんの年齢は応募時のものです。

応募方法  
下記内容を明記したものを写真と一緒にLINEかメールにてお送りください。①ご両親どちらかの氏名②住所③電話番号④お子さんの名前(ふりがな)ニックネームでの掲載もOKです。⑤性別⑥年齢※頭や一部が切れているものやボケているもの、カラーコピーは避けてください。

お子さんのお写真を大募集!

※100KB以上をお願いします。

LINE  
右のQRコードから、LINE友だち登録をして投稿ください。

メール  
件名「ベストキッズ投稿」  
otayori@weekly-core.com

日和田町 みなとくん (2ヶ月)

大槻町 はくくん (9ヶ月)

小山田西 りとくん (0ヶ月)

富田東 しょうたくん (2歳)

## 読者投稿 絵手紙ギャラリー

テーマ 「旅の思い出」

今週も、読者の皆さんから力作が届きました。ご投稿いただいた皆さん、ありがとうございます。まだまだ、募集中です。

### 絵手紙作品募集!!

ウィークリーでは、読者の皆さんの絵手紙作品を募集します。テーマに沿った力作を、ウィークリーの紙面で発表してみませんか。 ※未発表の作品に限らせていただきます。

応募方法  
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 を明記して、作品をお送りください。

送り先  
〒963-0202 郡山市柏山町3番地 ザ・ウィークリー「絵手紙」係  
応募締切 1月26日到着分まで

今回募集するテーマ  
**自由題**

※作品は返却しませんのでご了承ください。

▲伊藤章子さん (富久山町)

▲折笠さおりさん (成山町)

▲伊藤章子さん (富久山町)  
▲折笠さおりさん (成山町)

# 健康 あらかると 情報



## 健康一口メモ 正月太り解消編

お正月太りをしてしまった方、体重は戻りましたか？寒い時期は体を動かさないと、筋肉はどんどん落ちてしまいます。その結果、代謝も下がります。太りやすくなるので、お正月太り解消には、運動が大切です。

その時間に適切な休養をとることで、トレーニング前よりも大きな筋肉に育ちます。これが回復です。運動直後に良質なタンパク質を摂ることも大切です。一人で運動を続けるのが難しい方は、フィットネスジムに入会することもおすすめです。仲間と一緒に楽しく続けられるかもしれません。どうしても運動の時間が取れない方は、普段の生活の中で正しい姿勢を意識しましょう。椅子に座っている時も背筋を伸ばして、腹式呼吸を行うとインナーマッスルを鍛えることができます。また、腹式呼吸には自律神経を整える効果もあるといわれています。

## お子さんの体調がおかしいと感じたら、役立つサイト情報

休日や夜間など、医療機関の診療時間外に、病気のやがが疑われるお子さんを受診させるかどうか、判断の参考になるサイトを紹介します。登録しておき、いざというときに利用ください。

◆夜間に体調が急変  
「福島県子ども救急電話相談をご利用ください。」

◆電話番号  
☎8000(固定電話)ツッシュ回線(携帯電話)  
☎024-521-3790

◆受付時間  
毎夜午後7時～翌朝午前8時(通話料を自己負担します。)

◆病気の疑い  
「子どもの救急(日本小児科医学会)をご利用ください。」

◆ケガの場合  
「子どもに安全をプレゼント」事故防止支援サイト(国立保健医療科学院)をご利用ください。

◆検索  
「子どもに安全をプレゼント」転倒、転落、誤飲等の予防と、応急措置に関する情報。  
【対象】0歳から6歳まで

メディカルフィットネス オレンジウェルネス

## Orange Wellness

おおつきまちクリニック2階 新規OPEN

- メディカルフィットネスではクリニックと連携して、エビデンスのある運動療法を提供いたします。
- 医師の運動処方箋のもと、健康運動指導士、トレーナーがサポートいたします。

◆ご興味のある方はぜひご連絡ください。◆

メディカルフィットネス オレンジウェルネス  
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-8  
TEL:024-962-7632 FAX:024-962-7633

レクリエーション ボランティア募集

楽器演奏・劇・ダンス・歌・紙芝居・読み聞かせ・手芸・習字・工作・手話 などなど  
デイサービスや入居施設で、披露したり、一緒に行ったりしてみませんか？  
資格などは不要です。どなたでも、お気軽にお申し込みください。

◆お申し込み先 ▶▶▶▶▶ 法人本部 TEL024-927-5538

おおつきまちクリニック さくまファミリークリニック

佐久間源三郎 武田寛人 中澤祐太郎

内科	循環器科	呼吸器科	消化器科
小児科	アレルギー科	放射線科	
睡眠時無呼吸外来	不整脈外来	禁煙外来	
糖尿病食事指導	動脈硬化外来	在宅診療	

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○
夜間7:00~10:00	○	○	○	○	○	○	○

※診療受付は終了時間30分前まで

お問合せ ☎961-5467 ☎927-5530

看護師募集 現在クリニックの看護師を募集しております。詳細・ご応募に関しましては、法人本部☎024-927-5538までご連絡ください。

個室で診療 予防接種は専用玄関あり

小児科は20歳まで診療可能です。

〒963-0209 郡山市御前南6丁目122 ヨークベニマルコスモス通り店西300m

医療法人 わんぱくさいとう 小児科 アレルギー科 内科

TEL 024-983-0189

花粉症の舌下免疫療法が可能

予防接種について  
予防接種は新型コロナウイルス感染症流行中であっても接種を控えることなく積極的に接種するようにしてください。当院では個室診療を行っており、予防接種・健診は入り口も別で診察しております。安心して受診してください。

平日19時30分まで診療

医療法人 栄心会 さかえ内科クリニック

院長 佐藤 栄一  
内科学会総合内科専門医・循環器学会専門医

診療科目：内科・循環器内科・消化器内科  
呼吸器内科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	休
15:00~19:30	●	●	●	●	●	●	休

健康診断 訪問診療  
人工透析(送迎可)

☎024-941-2202  
郡山市横塚2-15-6 (パニマル横塚店東側)

看護師・介護員募集中

日曜ピンチガイド

## 休日当番医のご案内

1月14日(日)休日診療の病院(予定) 診察時間AM9:00~PM5:00

●すみこ子どもクリニック(小) ☎935-5000 本町

●おた呼吸器クリニック(内・呼吸器内) ☎991-0515 富田東

●あまら整形外科(整形外科・リハビリテーション) ☎953-7257 富久山町

●休日・夜間急病センター 日・祝/9:00~17:00(内・小・小) 毎夜間/19:00~22:00(内・小) ☎(934)5656 上竜田

## 休日当番薬局

※あらかじめお電話でご確認ください。

1月14日(日)

- アイランド薬局陣屋店 駅前 ☎024-925-4189
- 調剤薬局ミッテル開成店 開成 ☎024-935-7336
- さくら薬局みなみ壱番店 富久山町 ☎024-925-4193

※休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(☎024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会 HP <http://www.k-yaku.org/>)  
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品すべてをそろえない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。  
※店舗名など再度ご確認ください。薬局へおでかけください。

## 「いきいきシニア」大人の「シユミ活」大募集!

どしどしご応募ください

◆いきいきシニア  
ウィークリーではシニア世代の方々の生き生きとした活動を紙面で紹介します。

○1つの趣味やスポーツ、活動等を数年継続している  
○定年後に始めた趣味やスポーツが達人級の腕前だ  
○誰にも負けない特技がある  
○長年ボランティア活動をしている  
○何かしらの記録に挑戦している etc

◆大人の「シユミ活」  
仕事以外の音楽活動やボランティア活動、スポーツサークル、絵画サークルで楽しんでいるなど、熱中している団体を募集します。

◆募集方法  
郡山市柏山町3番地「ザ・ウィークリー」わらわらいきいきシニア・大人のシユミ活係まで  
☎024-9522-6788  
✉otayori@weekly-core.com

## 「わが家の味」お手軽おつまみ＆おかず「レシピ」&写真大募集!

おうち時間が増えたことをきっかけに「自炊を始めた」「宅飲みをするようになった」「料理の腕が上がった」「レパートリーが増えた」という方も多いのでは？

そこで、短時間でパツとできる手軽なおつまみやおかずを、ウィークリーの紙面で紹介してみませんか？皆さんの自慢の献立を、写真と一緒に送ってください。随時掲載させていただきます。

料理自慢のお父さん、「おい

不定期掲載の「ウィークリー読者フォトギャラリー」では、毎回テーマ毎に写真を募集し、読者の方のステキな1枚を掲載しており、ご好評をいただいています。今回のテーマは「○○の冬」。雪景色やウイנטースポーツ、温泉やあったか鍋料理など、冬を連想させる写真なら何でもOK！昔撮影した古い写真でも構いませんので、どしどしお寄せください。

◆応募にあたってのお願い  
◎自分(ご家族)が撮影した写真に限り、他人が撮影した写真を許可なく応募することはお断りください。

◎個人を特定できる人物が写っている場合は、ご本人に許可を得た上でご応募ください。

◎ご応募いただいた写真は、原則返却いたしません。(返却希望の方はその旨を明記)

◆応募要項  
①写真のタイトル ②撮影年月 ③撮影場所 ④一言コメント(気になるポイントやこだわり、撮影当時の思い出など) ⑤投稿写真の枚数

◆応募先  
〒963-0202 郡山市柏山町3 (株)企画室・コア内  
ウィークリー「冬写真展」宛  
応募先 ☎2月26日(月)まで

◆お申し込み先  
郡山市柏山町3番地「ザ・ウィークリー」わらわらいきいきシニア・大人のシユミ活係まで  
☎024-9522-6788  
✉otayori@weekly-core.com

※自薦他薦は問いません。他薦の場合は、当事者に許可を得てからご紹介ください。

※応募いただいたすべてを紹介することができない場合がありますので、ご了承ください。

◆募集方法  
郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・活動内容をハガキ、メールまたはFAXにてお送りください。

◆応募先  
〒963-0202 郡山市柏山町3番地「ザ・ウィークリー」わらわらいきいきシニア・大人のシユミ活係まで  
☎024-9522-6788  
✉otayori@weekly-core.com

●③特に澄んだ水の上を歩いていたら大吉夢。奇跡のような幸運が訪れる暗示。(6)

ウィークリーママがわん 1102

年々年初忙しくしてたから よやく遅めの正月休みがきた気分

ただいま!

夕飯は家にあるもので テキトーに作るかな

おせち以外にも はりきって作ろうと 買っていた食材たち

消費期限 ギリギリのものばかり

わあ!! 今日ちろそだね

カレーに ラーメンにする予定が...



「ZEB」の社屋は福島県産木材をふんだんに利用

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsで世界を変えよう!

新協地水株式会社

「東日本大震災をきっかけに再生可能エネルギーに本格的に取り組みことにしました」と代表の

「ZEB」(ネット・ゼロ・エネルギービル)とは、エネルギーの消費が実質ゼロの建物のこと。新協地水では、太陽光発電等の創エネと地中熱を利用する省エネ、使うエネルギーの効率化で「ZEB」を達成しました。まだ全国的にも珍しく、全国の官民から学生まで、約123団



▲避難者の受け入れを想定した防災訓練の様子

「ZEB」の新社屋です。

また地域貢献として防災にも取り組む。「ZEB」社屋を利用し、民間企業初の郡山市避難所に指定されています。「こどもすこやか基金」への寄付など、今後は子ども達の支援にも力を入れていきます」と佐藤さんから力強いお言葉をいただきました。

自分の気持ちよりも相手の気持ち優先してしまおう「気を遣って言いたいことが言えない」当ではまると思っ方いませいか?女性が持ちやすい考え方や行動、対人関係の背景には社会的な「女らしさ」の規範や個人に内面化された「不合理な思い込み」が影響していることでもあります。自分を大切にしたい自己表現、相手の権利も尊重したコミュニケーションを取り入れることによって、自分を知り、自分の感情に目を向け、自信・自己信頼、自己尊重感を高めることを学びます。全3回の講座となつていて全て参加すると理解がより深まり実践に活かしやすくなりますが、1回のみの参加もOKです。

日時●①1月27日(土) ②2月10日

「東日本大震災をきっかけに再生可能エネルギーに本格的に取り組みことにしました」と代表の

「ZEB」(ネット・ゼロ・エネルギービル)とは、エネルギーの消費が実質ゼロの建物のこと。新協地水では、太陽光発電等の創エネと地中熱を利用する省エネ、使うエネルギーの効率化で「ZEB」を達成しました。まだ全国的にも珍しく、全国の官民から学生まで、約123団

「自分の気持ちよりも相手の気持ち優先してしまおう」

「気を遣って言いたいことが言えない」

「当ではまると思っ方いませいか?女性が持ちやすい考え方や行動、対人関係の背景には社会的な「女らしさ」の規範や個人に内面化された「不合理な思い込み」が影響していることでもあります。自分を大切にしたい自己表現、相手の権利も尊重したコミュニケーションを取り入れることによって、自分を知り、自分の感情に目を向け、自信・自己信頼、自己尊重感を高めることを学びます。全3回の講座となつていて全て参加すると理解がより深まり実践に活かしやすくなりますが、1回のみの参加もOKです。」

「自分の気持ちよりも相手の気持ち優先してしまおう」

「気を遣って言いたいことが言えない」

「当ではまると思っ方いませいか?女性が持ちやすい考え方や行動、対人関係の背景には社会的な「女らしさ」の規範や個人に内面化された「不合理な思い込み」が影響していることでもあります。自分を大切にしたい自己表現、相手の権利も尊重したコミュニケーションを取り入れることによって、自分を知り、自分の感情に目を向け、自信・自己信頼、自己尊重感を高めることを学びます。全3回の講座となつていて全て参加すると理解がより深まり実践に活かしやすくなりますが、1回のみの参加もOKです。」

われらいきいきシニア

日本マスターズ選手権大会 2連覇を狙います!

辺見 不二男さん (71歳・大槻町在住)

辺見不二男さんがウエイトトレーニングと出会うのは40歳の時。休日にトレーニング施設に立ち寄ったことがきっかけでした。「名古屋へ単身赴任中、休みの日にボウリングはダメだなんて思い込みに通い始めました。」

郡山に戻ってからトレーニングを続け、45歳の時に初めてボウリング大会に出場した辺見さん。「3年間は予選落ちで、4年

平日は毎日6時間、曜日ごとに胸や背中など5部位に分けてトレーニングをしており、3月から6ヶ月かけて約10kgの減量を行うとのこと。優勝したいという目標があったからこそ続けてこれた。また、体が変わると気持ちも強くなるんですよ。次の日本マスターズ選手権大会で、2連覇することが今の目標です」と今日もトレーニングに励みます。



▲マスターズ選手権大会でのポージング

ローズアワード

いま、このイベントのスポットに注目!!

郡山の街で今注目のお役立ち&耳寄り情報をお届けするコーナーです。編集部おすすめイベントやスポットをご紹介しますので、興味のある方はぜひ参加してみましょう。

編集後記

●新年号は昨年末の配布だったため、今週号が令和6年になつてから最初のウィークリーとなります。皆さん、どんなお正月を過ごされたでしょうか。ごきげんななめだつたこと、ハッピーなこと、エピソードがありましたら、ぜひ、「ごきげんななめ(まつす)」コーナーにご投稿くださいませ。

女性限定ワークショップ

自己主張トレーニング開催!

自分の気持ちよりも相手の気持ち優先してしまおう「気を遣って言いたいことが言えない」

日時●①2月24日(土)13:00~15:00 ②2月27日(土)13:00~15:00

会場●さんかくプラザ(郡山市男女共同参画センター)

対象●一般の女性

定員●各回20人

講師●小柳茂子さん(フェミニストセラピーなかも 認定フェミニストカウンセラー)

参加費●無料

託児●あり(無料・要予約)

申込方法●QRコードから、または電話 FAXでもお申込みできます。

申込・問合せ●NPO法人ウィメンズスペースふくしま

☎024-9553-6255

申込用QRコード

売家 富田町天神林 新築 成山町

完成内覧可

④84坪 ④49坪 ⑤5台可 二世帯可・富田東小・富田中 6DK+広縁+納戸 2,480万円

④56坪 ④33坪 ③3台可 6m公道・安積一小/安積中 4LDK 2,990万円

新築 台新1丁目 新築 鶴見坦3丁目

完成内覧可

④43坪 ④32坪 ②2台 東南角地・開成小/一中 4LDK 2,790万円

④51坪 ④33坪 ③3台可 北西角地・薫小/一中 4LDK 3,440万円

不動産売却依頼・査定承ります。 福島県知事(5)第2209号 秀成不動産(株) 0927-0332 郡山市大槻町字針生3-1



▲湖南の大地に感謝を込めて、1年生が「大地讃頌」を合唱



▲石臼でそばを挽く(製粉)体験をする生徒たち



▲グループに分かれてそば打ち開始



▲コミカルな「湖南蕎麦口上」に、会場は笑いに包まれました

湖南高等学校 蕎麦プロジェクト 「収穫祭」が開催されました

福島県立湖南高等学校では、令和2年にコミュニティ・スクールに指定され、その企画の一環として蕎麦プロジェクトに取り組んでいます。「湖南の特産の蕎麦に着目し、種まきから生育観察、収穫、脱穀、そば打ちまで行っています」と、教頭の菊池由喜男先生。中野生産組合をはじめ地元の方々の協力を受けながら、今年で4回目の収穫祭を迎えられました。

12月18日(月)午前10時から体育館にて、開会式からスタート。そば打ちの指導をはじめ、蕎麦プロジェクトの講師である中野生産組合会長の桑名秀一郎さんから、今年の収穫量が1000kgであることを発表されました。

「そば打ちの開始。中野生産組合の講師の方が実演する様子がスクリーンに映し出され、その手順通りに進められます。生徒の皆さんは慣れない作業に苦しみながら、講師やそば部の生徒からのアドバイスをもらい、無事完成させることができました。」

「まっろわぬ民2024 更地のうた」

3・11以降の福島県浜通りに取材して創作された朗読劇。町の記憶や声が消されて生まれた更地での、スエ婆さんの現実と虚構入り混じる物語。主演の白崎映美(上々颱風)による歌も魅力の「朗読音楽劇」をご期待ください。

日時●2月3日(土) 17:30開場 / 18:00開演(2時間程度)

会場●郡山市立美術館 階段ホール

出演●白崎映美・佐藤正宏(ワハハ本舗)・堀井政宏・吉田佳世

演奏●ファンテイル(ギター)

作・演出●林周一

入場料●無料

定員●100人予定(公募制で申込者多数の場合は抽選となります。結果はハガキにてお知らせします。)

申込・問合せ●1月19日(金)必着

主催●問合せ●郡山市立美術館 ☎024-956-2200

郡山インターナショナルスイミングクラブのプールはマイナスイオン水のプールで、塩素のニオイが少なく、目や肌にやさしいことからアトピー等皮膚が弱いお子さんも影響が少なく安心してスイミングに挑戦できます。また、水に顔をつけることが怖いというお子さんもうらやましいと思いがすが、水慣れから始めプールが楽しくなるようにしっかり指導するので、プールが初めてというお子さんには特におすすめです。ご予約はコチラ

特別プレゼント! (体験した日の入会の方1月限定)

入会金(6,600円) + 初回月の会費半額 + クラブバッグ

●ウイルス感染症対策を徹底しています。

お問合せ●郡山インターナショナルスイミングクラブ(郡山市緑町21-2) ☎024-932-2821

マイナスイオン水プールで スイミングを始めませんか?

「スエ婆」の水慣れから、大会に向けた選手育成、健康維持のための大人のコースなど、利用者の希望に沿って設けられています。現在、無料体験会実施中です!

応募用QRコード

演劇集団風煉ダンス 朗読音楽劇 観覧者募集!

「まっろわぬ民2024 更地のうた」

3・11以降の福島県浜通りに取材して創作された朗読劇。町の記憶や声が消されて生まれた更地での、スエ婆さんの現実と虚構入り混じる物語。主演の白崎映美(上々颱風)による歌も魅力の「朗読音楽劇」をご期待ください。

日時●2月3日(土) 17:30開場 / 18:00開演(2時間程度)

会場●郡山市立美術館 階段ホール

出演●白崎映美・佐藤正宏(ワハハ本舗)・堀井政宏・吉田佳世

演奏●ファンテイル(ギター)

作・演出●林周一

入場料●無料

定員●100人予定(公募制で申込者多数の場合は抽選となります。結果はハガキにてお知らせします。)

申込・問合せ●1月19日(金)必着

主催●問合せ●郡山市立美術館 ☎024-956-2200

応募用QRコード

**新築分譲** 1月下旬完成予定 各棟南道路 日当たり良好 柴宮小・一中学区 駐車3台可

**大規模掘切西** 全3棟

2号棟 3LDK **2,770**(税込)万円  
 ■土地面積 152.68㎡(46.18坪)  
 ■建築面積 91.03㎡(27.53坪)  
 ウォークインクローゼット

1号棟 4LDK **2,820**(税込)万円  
 ■土地面積 153.62㎡(46.47坪)  
 ■建築面積 91.91㎡(27.80坪)  
 パルコニー2箇所

3号棟 3LDK **2,770**(税込)万円  
 ■土地面積 154.95㎡(46.87坪)  
 ■建築面積 91.50㎡(27.67坪)  
 ウォークインクローゼット

【物件概要】 ■所在地/福島県郡山市大槻町字堀切西4-15 ■交通/郡山駅からバス乗車14分、「山崎」駅徒歩8分 ■用途地域/第1種低層住宅専用地域 ■設備/東北電力・公営水道・本下水・個別LPガス ■取引態様/仲介 ■建築確認番号:第R05SHC122027号~第R05SHC122029号(R5.10.10)

お問合せはお気軽に現地ご案内いたします **日宏興産** TEL. 024-939-3911 郡山市豊田町1番88号 水曜・祝日定休日

**妻の特権は期限付き。**  
 妻 亡くなった夫の財産は多くはないですが全て私がらおうと思っております。子ども達にはあげません。妻がもたらした相続税はかからないですよ。ね。  
 深澤 そうですね。配偶者の税額軽減制度を利用すれば妻は1億6000万円までは無税です。今回の場合それを越えても遺産の2分の1までの取得財産には相続税はかかりません。  
 妻 それならよかった。妻はそんなに優遇されるんですね。  
 深澤 ただし条件があります。

**60分相談無料**

【グループ社員】  
 氏家 裕之  
 相続診断士  
 2級FP技能士  
 一種証券外務員

【グループ代表】  
 深澤 広守  
 税理士  
 上級相続診断士

**深澤会計グループ**  
 相続診断士(20名)・税理士・行政書士等による相続プロ集団。相続の事前対策には絶対の自信を有します。遺言書・相続申告・税金対策も安心です。

フリーやマネーフォワードのクラウド会計にも対応しています  
 郡山市台新1-5-7  
 ☎024-925-5166  
 受付/平日 9:30~17:00  
 ◆ご予約をお待ちしております。

過去の記事はこちら▲

**2024年4月1日から**  
**相続登記が義務化**されます

**不要な土地建物** ございませんか?  
 物件のお悩みお聞かせください  
 家がボロボロでも買い取ります!  
 管理が面倒、手間なく売りたい などなど

**すぐに現金化したい**  
 売主様を募集しています!!  
 高値で売却相談をしたい売主様も募集中です

代表取締役 **磯川 聡** が伺いたいします!

地域トップクラスの不動産売買実績  
**株式会社クラソル** QRコードより査定地の入力をお願いします

郡山市鳴神3丁目25-3 ユニティー鳴神101  
 営業時間9:30~18:00/定休日 不定休  
**024-983-7630**

どしどしお寄せください **ウィークリー**ではさまざまな情報を募集しています。

**主役はほくだよ。わたしです。**  
 ●全国大会で3位以上、もしくは全国大会初出場 ※例外あり  
 ●中学3年生までのお子さん。自薦他薦は問いません!

**輝け!ニューフェイス**  
 ●音楽、アート、スポーツなど、様々な分野で注目される若手。(35歳くらいまで) 自薦他薦は問いません!

**こおりやま熱血集団録**  
 ●営利目的ではなく、長年情熱を持って取り組んでいる団体  
 ●18歳以上の方。自薦他薦は問いません! ※高校生不可

**はたらきウーマン**  
 ●長年「男性が主流」だった職場で活躍している女性!  
 ●年齢や自薦他薦は問いません! 応募してください!

**わくわくセカンドライフ**  
 ●中高年になってから、新たに打ち込めるものを見つけ、がんばっている人。(60歳以上) 自薦他薦は問いません!

**ちよっといひ話**  
 ●ほっと心あたたまるボランティアや人助け、地域の活動  
 ●年齢や自薦他薦は問いません! 応募してください!

応募方法 企画名・応募者の住所・氏名・年齢・電話番号・職業を明記の上、お手紙、FAX、メールにてお送りください。  
 応募先 〒963-0202 郡山市柏山町3番地 企画室・コア内 ザ・ウィークリー編集部宛  
 ☎024-961-7722 FAX 024-952-6788 ✉otayori@weekly-core.com

※ご応募いただいた内容は編集部にて審査・決定させていただきます。その結果掲載できない場合もございますのでご了承ください。

**エアコン1台で心地良い家**  
 松と漆喰壁の家でこの価格は安い!  
 30坪 **1,980**万円  
 (税別・付帯工事別)

**パッシブ冷暖の家**

**床下エアコン** 床下に設置した、1台のエアコンで家中が暖かい。  
**小屋裏エアコン** 夏は小屋裏冷房で家全体を涼しくし住居全体を涼しくします。  
**W断熱** 外断熱と内断熱で1年を通じて快適な住み心地を実現しました。  
**自然素材の家** 外壁と内壁に、木の床等自然素材を使用。  
**地震に強い家** 耐震等級3を取得した長期優良住宅の認定を受けております。

スペイン漆喰と松の家  
**アドバンスホーム株式会社**  
 〒962-0063 須賀川市西山寺町289  
**0248-72-2421** Check▶

**ウィークリー読者 フォトギャラリー Photo Gallery** イルミネーション編

寒い冬の楽しみの1つ、美しいイルミネーションを紙面でもお楽しみください。

**タイトル「青のページェント」**  
 ▲2021年12月/21世紀公園にて撮影/藤橋さん(島)  
 2年前のクリスマスイブの前日のとがり館入口。世の中はコロナウイルス感染拡大で人々は不安を感じていた。塔柱に装飾されてイルミネーション。現世から神の世界に導かれているようでした。

**タイトル「開成山公園」**  
 ▲2005年12月/開成山公園にて撮影/渡辺さん(安積)  
 背景の赤い山型のライトは五十鈴橋のライトアップイルミネーションです。

**タイトル「きれいだワン」**  
 ▲2023年12月/仙台・光のページェントにて撮影/瀧田さん(東原)  
 窓越しに見えるイルミと哀愁漂う後ろ姿

**タイトル「思い出のイルミネーション」**  
 ▲2023年12月/足利フラワーパークにて撮影/今泉さん(富田)  
 娘と2人でバスツアー、楽しかった!!

**タイトル「郡山の冬といえど...」**  
 ▲2023年12月/郡山駅前にて撮影/P.N.MMさん(安積町)  
 今年のビッグツリーページェント点灯式に行ってきました。寒かったけど、空気が澄んで、イルミネーションがとてもキレイでした。

**タイトル「blue」**  
 ▲2023年12月/21世紀公園にて撮影/P.N.S.Yさん(桑野)  
 いつもの通学路がミッドナイトブルーに変身!

**タイトル「新しいのに懐かしい」**  
 ▲2023年12月/下北沢ポーナストラックにて撮影/P.N.SKYさん(郡山市)  
 下北沢にできた新しい「まち」にクリスマス限定のイルミネーション。なんだか懐かしくて、あったかいイルミネーションでした。

**タイトル「雨のイルミネーション」**  
 ▲2023年12月/郡山駅前にて撮影/P.N.Rちゃんさん(郡山市)  
 いつものイルミネーションが雨に濡れた地面に反射し幻想的にステキでしょ。

**タイトル「ガス屋さんのクリスマスツリー」**  
 ▲2023年12月/大町にて撮影/佐藤さん(富久山町)  
 今年は雪のないクリスマス、東部ガスさんのツリーがとても綺麗でした。