

今週のみどころ
 あなたの町の
ホームドクター
 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

ザ・ウィークリー 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

ザ・ウィークリーHPも!

- バックナンバー ●古いコーナー
- 一本の水路ブランド認証カタログ
- がんばれ!スポーツ少年団...etc



隅越さんがダンスレッスンに通い始めたのは小学3年生の時。EXILEのファンで自分もかっこいいダンスを踊ってみたいと思ったことがきっかけでした。高校卒業後は、通信制の大学に通いながら、福島市にあるダンススタジオのインストラクターとして活躍中。2021年の日本予選で優勝し、アジア大会への出場権を獲得しましたが、コロナ禍のため日本からの参加ができず今年念願の出場となりました。「今大会では、とにかく自信をもって楽しく踊ることを意識して臨みました。決勝での結果を聞いた時は、安心感と嬉しさに涙がでました。また、サポートしてくれた人たちに感謝でいっぱいでした」と大会を振り返ります。持ち時間45秒で音楽に合わせて即興でパフォーマンス。優勝まで1日で全8回のバトルを行い、決勝では得意の力強さのあるダンスが評価されました。

●ダンスと生きていく

インストラクターとして子どもたちに指導をしながら、練習や体力づくりなど全て1人で行っている隅越さん。ランダムに音楽を流し即興で踊り、その様子を撮影し「シルエット」「動きの見え方」を確認・修正を繰り返し自分のスタイルを追求しています。また、レッスン用にいろいろな人の踊りを見て、そこから良い部分を吸収して振り付けをするなど、頭の中では常にダンスのことを考えています。「言葉が通じなくてもダンスを通して会話ができることが魅力であり楽しさですね。今後もダンスと生きていきたいと思っていますし、ダンスの曲作り、動画編集など幅広くチャレンジしていきたいです。そして、家族やサポートしてくださった方々への恩返しや人間として成長するため日々頑張っていきます」とダンスにかける思いを聞かせてくれました。応援しています!



去る、4月4日から7日にタイで開催されたストリートダンスのアジア大会UDOアジアパシフィックチャンピオンシップ。アジア各国の代表約50人で競われた1VS1バトル部門LOCK(16歳以上)で隅越百葉さんが見事優勝に輝きました。ロックダンスとは、ストリートダンスのジャンルのひとつで、静と動のわかりやすさが特徴のダンス。トゥエルと呼ばれる手を回す動きをした後にパツと止まるなど、動きに緩急があります。また、ハッピーな表現が多く、見ている人も楽しい気持ちになるダンスです。隅越さんに今後の意気込みや、ダンスに対する思いを伺いました。



みんなで元気な街づくり

KORIYAMA DREAM

世界へはばたけ 福島の夢 5月

隅越百葉さん(郡山市内在住・19歳)

バトル部門LOCKで優勝!

UDOアジアパシフィックチャンピオンシップ

隅越さんが得意とする「パワーのあるロックダンス」を披露しこれまでの練習の成果を審査員にアピールしました!アジア大会で優勝したことで、8月にイギリスで開催されるUDOワールドチャンピオンシップの出場権も獲得しています。

冷やし白玉ぜんざい

さらりと仕上げた粒あんのぜんざいです。コシのある白玉を浮かべてお召し上がりください。

350円(税込)

販売期間: ~8月31日(土)

あんみつ

天草から仕込んだ自家製の寒天に、赤えんどう豆、フルーツを添えました。こしあん、求肥をのせ、黒蜜をかけてお召し上がりください。

450円(税込)

販売期間: ~8月31日(土)

朝の果樹園

国産果実使用

※ラフランスは、香りづけのため洋酒を使用しております。

1本 380円(税込)

※おみやげ館では、「あんみつ」「冷やし白玉ぜんざい」の取り扱いがございません。ご了承ください。

※おみやげ館では、「あんみつ」「冷やし白玉ぜんざい」の取り扱いがございません。ご了承ください。

手ぶらでレッスン
レッスン用着物レンタル無料!

★60分×8回チケット制
¥5,280(税込)

★レギュラークラス(4ヶ月コース)
★ビジネスクラス★資格取得クラス

SHI KI NO
四季着付総合教室
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います。



戸閉用心
火の用心

物 価上昇の中で人気上昇中!!
一般美容室の半分の価格で同等の仕上がり

◆染め染めクラブのヘアカラー
ロコミ★4・3の人気店で、ヘアカラーの時間と費用をかしこく抑えて、いつもキレイにしましょう。

◆グレイカラー(白髪染め)
全体染め 3,100円
◆明るい白髪染め(シャンプー込)全体染め 4,100円

◆地肌ケア
通常千円の炭酸水スパをプレゼント!

空 き家となった実家の固定資産税払い続けてませんか?

固定資産税の納税通知書が届いたかと思いきや、相続した実家を空き家のまま放置しても、固定資産税がかかり続けるだけ。それに空き家の放置は次の点からNGです!

- こんなにあるデメリット
- ①維持費や税金がかかり続ける
 - ②老朽化によって建物が倒壊すると近隣トラブルに発展する
 - ③築年数の経過で資産価値が低下
 - ④「特定空き家」に指定されると固定資産税が最大6倍になる!
 - ⑤不法侵入や放火など、犯罪の温床になる
 - ⑥相続から3年が過ぎると「相続税の取得費加算」が使用できず、売却時に損する

うがい
手洗い
忘れず!

SOME club
虎丸店 さくら通り沿い
ホテルハイツ西側信号角
☎024-983-6612
9:00~18:00 [予約優先]
定休: 日・祭
第3号

特設サテライト登記を解説

お問合せ ● ベストファーム郡山店(安積3-101)
☎0120-165-246
受付時間 9:00~19:00(日曜定休)

ベストファーム税理士法人
ベストファーム司法書士法人
(福島県司法書士会所属)

①維持費や税金がかかり続ける
②老朽化によって建物が倒壊すると近隣トラブルに発展する
③築年数の経過で資産価値が低下
④「特定空き家」に指定されると固定資産税が最大6倍になる!

固定資産税の納税通知書が届いたかと思いきや、相続した実家を空き家のまま放置しても、固定資産税がかかり続けるだけ。それに空き家の放置は次の点からNGです!

①維持費や税金がかかり続ける
②老朽化によって建物が倒壊すると近隣トラブルに発展する
③築年数の経過で資産価値が低下
④「特定空き家」に指定されると固定資産税が最大6倍になる!

高 齢者の「コミュニティづくり」を応援します!!

福島県では、高齢者の健康づくり、生きがいづくりを推進するため、地域のコミュニティづくりを活性化するための新たな活動や取組に必要な経費を補助します。

応募 ● 5月31日(金)17時必着
補助金額 ● 20万円以内

対象事業 ● 次の要件をすべて満たす事業(町内会等も含む) ①高齢者対象の健康づくり、介護予防、生きがいづくり活動等 ②活動拠点を、1回1時間以上の活動を月1回以上、継続的に行う ③5名以上の参加が見込まれる ④要支援者に相当する高齢者等の参加が可能 ⑤気軽に参加できる集会所、市民センター等の場所で行う ⑥広く参加申込を募集 ⑦支援終了後も継続して実施する見込みがある

⑦国、地方公共団体の補助金を受けていない ※営利、政治・宗教を目的とする団体や反社と関係のある団体は不可

応募方法 ● 応募書類1部を福島県健康づくり推進課に持参または郵送で提出

お問合せ ● 福島県健康づくり推進課健康長寿担当
☎024-521-7825

訪 問マッサージ・鍼灸のお知らせ
無料体験実施中!!

足腰の痛みやしびれ・ふらつき・転倒など歩行が不安定な方は、健康保険適用で、国家資格者の訪問マッサージを受けられます。「杖なしでも歩けるようになった」「立ち上がりやすくなった」「痛みが350件超えました!」お問合せ ● つつみ鍼灸整骨院(堤3-156 コスモス通り) ☎024-962-7377 8:30~19:00受付(日・祝)

わんこ物語
その28 「待て」

居酒屋で飲んでいたら、大笑いになった話です。会社経営者の友だちがドーベルマンの男の子を飼うことになって、きちんと躾けようとして訓練士に1か月預けたそうです。

さて、訓練が終わって、ごはんのとき「待て」と「ヨシ」を試してみただけ、犬はまったく知らん顔。散歩に連れて行って、「待て」と何度言っても聞かない。えー?あの訓練士、高いお金払ったのにぜんぜん躾けができてないじゃん、と思ったとき、ふと「そういえば、あの訓練士、どうとう訛ってたよな」と思い出したそうです。

で、翌日の散歩のとき「待て」と訛ってみたら、ドーベルマン君がピタッと止まりました。(ぶんぶん)

採 女真弓前結びきもの着付教室
無料 浴衣の着方講習会参加者募集

夏はやっぱり浴衣が着たいですよね。自分で着れたら満足度UP! 日本文化伝承のため浴衣の着方講習会を開催します。子ども・女性・男性、どんな方でもお気軽にご参加ください。

持ち物 ● 浴衣、帯、腰ひも2本、コリンベルト、帯板、タオル2本、伊達締

時間 ● 1回完結60分 営業時間内で開催可能

※参加申込が必要です。お電話、ラインチャット、ホームページからどうぞ。

お申込み・お問合せ
和文文化サロンうねみきも乃
女真弓前結びきもの着付教室
郡山市堤2-15 INCビル
☎024-953-4964
080-1854-1614
10:00~18:00(日・祝)

https://r.goope.jp/uneme5298

だいあん先生の漢方講座
899

癌(ガン)

ガン。今や日本では2人に1人が発症し、全人口の約3人に1人はガンで命を落としているのも事実です。人間は37兆2000億個の細胞からできており、1つの細胞の核の中にDNAという遺伝子があり、普段は細胞分裂の度に正しくコピーされますが、何らかの刺激により遺伝子が損傷を受けると突然変異し、ガン細胞が発生してしまいます。ガン細胞は分裂の度に2倍、4倍、8倍と倍々ゲームで無限に増殖を繰り返すのが怖いところ(正常な細胞は何回か分裂すると自然死する)。実は健康な人間でも細胞レベルでは、毎日数千個のガン細胞が発生していると言われています。しかし、人間の身体には樹状細胞やNK細胞など、数々の免疫機構が備わっているのです。すぐに「ガン」とくぼと柔にはなれません。手術後、再発防止など免疫強化、体力強化には漢方が一役買います。一度お試しになってはいかがでしょうか?

HP: <http://www.daiann.com>
薬剤師 安藤尚廣
お問合せ ● 大栄漢方薬局(朝日1丁目 郡山市役所前)
☎024-932-9999

屋根工事専門
雨どい修理 板金塗装
診断・お見積り ご相談だけでも無料!
お気軽にお電話ください。

安心安全
悪徳業者に注意

瓦販売・屋根工事
とうほくようぎょう
東北窯業企業組合
☎024-922-8335
(8:00~17:00 土曜午後・日・祝休み)

文化元年 創業 214年
お困りに 電話1本即対応!
郡山市日和町向山32番地

郡商同窓会総会
令和6年6月15日(土)開催
同窓会々員の皆さん、是非ご参加下さい

●会場: 郡山ビューホテルアネックス
●時間: 総会 17:00 懇親会 18:20
アトラクション(予定) 17:40 管絃楽・チャリティーディング
●懇親会費: 5,000円(当日ご持参下さい)
●申込方法: メール koriyama-ch@fcs.ed.jp
下記項目を入力・送信下さい

▲氏名 ▲卒業期(卒業年) ▲電話番号 ▲総会・懇親会の参加有無

申込期限: 令和6年5月31日(金)
事前申込みが必須となります

郡山整形外科・リハビリテーション科
院長 高橋 一郎

●整形外科 ●リハビリテーション科 ●リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~6:00 (受付は5:30まで)	●	●	●	●	●	●

休診日/土曜午後、日曜・祝日

郡山市鳴神3-110 ☎024-961-3338
<https://aigroup-koriyama.com/>

介護老人保健施設 コスモス通り
施設長 太田 淳 ☎024-952-8778

健康あつがる情報

こども健康相談
●取材協力 ● 久米一成先生 (久米こどもクリニック院長)

●食物アレルギー
食物アレルギーはある特定の食物が原因となり引き起こされるアレルギー反応です。原因となる食物を摂取後、じんましん、腹痛や嘔吐、咳込みなどの症状が現れます。乳児期は鶏卵、牛乳、小麦、1歳以降はイクラなど

どの魚卵、クルミ、ナッツなどの木の実に、落花生、キウイなどの果物が原因となることが多いようです。春から保育所や幼稚園の新生活で、給食などを食べる機会がある方は、注意が必要で、心配のある方はかかりつけの小児科医にご相談ください。

●①雨と嵐が印象的な夢を見たら、良くも悪くもあなたの運気が大きく変わろうとしている暗示。(2)

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 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
賃貸売買 伊州丸

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/>

女将の

毎日、まんぷく。

「そろそろ鮎」

そろそろ鮎のシーズンですね。とても待ち遠しいです。鮎をテーマに考えています。詳しくはインスタで。

6月の並木らん亭「親子コラボ」も

らん亭

ワークライフ通信

5月も終わりに近づき、そろそろ梅雨の時期がやってきますね。衣替えにあわせて、お部屋の掃除・梅雨対策を今から始めておきましょう!

愛情館 JA農産物直売所 愛情館

メロン特価販売!

クインシー・アシデス・イバラキングなど
茨城産のあま〜いメロン 大量入荷!

贈答にもおすすめ!

会津産 4色アスパラ販売!
新鮮野菜続々入荷!
スナップエンドウ・きゅうり・トマトなど
まめや対面販売

同時開催

024-991-9080 郡山市朝日2-3-35 9:00~18:00 愛情館ブログ
※6月は5日休が定休 ジェラートカザロ 9:00~17:00 <http://blog.goo.ne.jp/aijokan>

総合南東北病院

職員採用説明会開催

■2025卒卒のみ
看護師・診療放射線技師・管理栄養士・事務職
■2025卒・経験者
薬剤師・臨床検査技師・臨床工学技士・歯科技術士・救急
救命士・社会福祉士・介護福祉士・介護スタッフ
■経験者
医学物理士・介護支援専門員

既卒の看護師、看護アシスタント、病棟クラーク等の方は個別対応しますので、総務課採用担当へご連絡ください。

日時 6月8日(土) 13:00~16:00
12:30~受付開始

内容
●病院・グループについての説明
●職員によるパネルディスカッション
●施設見学、個別相談など
※新型コロナウイルス感染状況により施設見学を中止する場合があります。

新病院建替え 移転プロジェクト始動!
※2023年6月時点のイメージバースです

会場 総合南東北病院 NABEホール (郡山市八山田七丁目115)
※駐車場利用可

お問合せ 024-934-5618
総務課 採用担当 (月~土曜日/9:00~16:30)
jinji@mt.strins.or.jp

参加希望される方は、こちらからエントリー!

新規入居者募集中

HPはこちらから

介護付有料老人ホーム「雅」 介護付有料老人ホーム「緑」

施設見学・ご相談随時承ります。
お気軽に下記の連絡先までご連絡ください。

施設

介護付有料老人ホーム「雅」
(郡山市桜木1-1-11) TEL:024-954-3877

介護付有料老人ホーム「緑」
住宅型有料老人ホーム「恵」
(郡山市富田東6-95) TEL:024-983-6561

むつき歯科歯科在宅クリニック

〒963-8034 福島県郡山市島二丁目7番8号

■現在クリニックでは医療事務を募集しております。ご興味のある方は、法人本部 024-927-5538までご連絡ください。

医療診療 024-927-5530

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 アレルギー科 皮膚科 小児科 リハビリテーション科 放射線科 整形外科(準備中)

在宅医療 訪問診療 往診診療
(医科 024-927-5530 歯科 024-973-5977)

リハビリテーション科 024-973-5980

各種健康診断 健診テラス 024-927-5530

おひさま保育園 024-927-1880

健康情報あらかると報

夜19:30まで診療 (木・土曜除く、日祝休診)

医療法人 栄心会 さかえ内科クリニック

各種健康診断 人工透析(送迎あり)

あなたの力を活かして一緒に働きませんか?

看護師・介護員募集中

詳しくはホームページまで

024-941-2202 郡山市横塚2-15-6 (「ベニマル横塚店」東側)

日曜ピンチガイド 休日当番医のご案内

※休日でも診療してくれる病院は、週ごとの当番制です。
○休日当番医は、変更になる場合があります。電話でご確認の上、おいください。☆昼休みは各医療機関により異なりますのでお問合せください。

5月26日(日) 休日診療の病院(予定) 診療時間AM9:00~PM5:00

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

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

●すみこしこどもクリニック(小) ☎935-5000 本町

●てちがわ内科(内) ☎991-1177 島

●ししど整形外科クリニック(整形外) ☎983-6800 小原田

休日当番薬局

※あらかじめお電話でご確認ください。

5月26日(日)

- コスモヘルスケア薬局 桑野 ☎024-973-8440
- 日本調剤郡山薬局 向河原町 ☎024-941-1301
- アイランド薬局陣屋店 駅前 ☎024-925-4189

※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わ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のうえ、薬局へおかけください。

美容外科・皮膚科 医学博士 石原先生のドクターズコラム

隆鼻術・鼻すじを通す

低い鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といって、一人一人の鼻にふさわしいように作成したシリコン製プロテーゼを挿入します。手術は局所麻酔で鼻の穴のなかから行い、時間は15分ほどです。また、どうしても手術に抵抗がある方や、手術の前にお試しのような感覚で鼻を高くしたい...という希望の方には、しわなどの治療に使用するヒアルロン酸の注射1本でできる隆鼻術があります。使用するヒアルロン酸の種類によって半年から数年と効果の持続が異なります。また、丸くて大きな鼻先を細くしたり、鼻の穴が大きいのを小さくして目立たなくする治療もあります。鼻の手術はどれも日帰りでできるものなのでまずご相談ください。

診察費用

二重まぶた(埋没法)	44,000円	豊胸(ヒアルロン酸)	1ml 3,080円
二重まぶた(切開法)	198,000円	タトゥー除去レーザー	5,500円
隆鼻術(ヒアルロン酸)	6,600円	わきが・多汗症(手術)	264,000円
ヒアルロン酸(しわ)	1ヶ所 6,600円	多汗症ボトックス注射(両わき)	44,000円
豊胸(モチバシリコン)	517,000円	ケミカルペーリング(にきび)	11,000円

※自由診療(保険適応外)です。※表記は全て税込です。

石原先生のTV出演番組 ウィークエンドケア KFB福島放送 毎週金曜 13:50~

私たちが、全ての診療に責任を持って対応いたします

医療法人さびたき会理事長 郡山タウン形成外科クリニック院長
医学博士 石原 信浩 先生

順天堂大学医学部卒業
順天堂大学医学部大学院修了
日本美容外科学会会員
日本形成外科学会正会員

郡山タウン形成外科グループ 診療部長 上(かみ)茂先生
長崎大学医学部卒業
日本形成外科学会認定専門医 インスタグラム

いわきタウン形成外科クリニック 院長 工藤 勝秀 先生
大阪医科大学卒業
日本形成外科学会認定専門医 診療ブログ

美容外科 形成外科 皮膚科

郡山いわき青森八戸盛岡仙台表参道 タウン形成外科クリニック

理事長 医学博士 石原 信浩

完全予約制

- 診療時間 / AM10:00~PM7:00 (日・祝日はPM6:00まで)
- 土・日・祝日も診療 ■提携駐車場有り ■各種ローン・クレジット可

郡山タウン形成外科 検索 郡山 検索

郡山院 郡山シティホテル ミスタードーナツ

郡山院 駅前大通り

郡山院 ホテル グローバルビュー ホテル郡山駅前

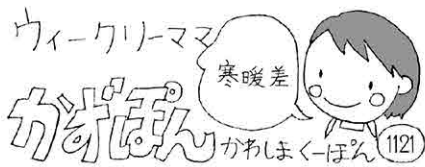
郡山院 郡山

郡山院 つすい百貨店 フロンティア通り

郡山市駅前2-3-10 セントラルビル6F

郡山【全国共通】 いいおんな に ハロ 0120-107-286
いわき【専用】 いいおんな よ ゴーゴ 0120-107-455

公式 サイト



亜巳先生の暮らしの法律相談

90

成年年齢引き下げと悪質商法

未成年者が巻き込まれやすいトラブルに、悪質商法があります。

未成年者が法定代理人(親権者である父母など)の同意を得ずに契約をした場合、未

成年者本人や父母は、契約を取り消すことができます。

しかし、令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられたため、18歳以上の方は未成年者取消権を行使することができなくなりました。

このため、一人暮らしを始めたばかりの18歳、19歳の方が、悪質商法の標的となる事態が懸念されています。

もっとも、成年であっても、消費者契約法など、消費者を保護するための法律により救済される場合があります。

悪質商法の被害にあったとしても、泣き寝入りせず、消費生活センターや弁護士に相談しましょう。

安心安全 まもり通信 5月

取材協力 郡山地方広域消防組合消防本部

暑い夏に備えて今から始める熱中症対策

近年、管内の熱中症による救急件数は減少傾向でしたが、一昨年からの増加に転じ、昨年は過去最多の300人以上を記録しました。今年の件数は既に昨年同時期を上回っていることから、昨年以上に注意が必要です。熱

中症の発症は気温や湿度等の環境要因が大きく影響しますが、事前の対策で予防や重症化を防ぐことができます。

★熱中症リスクの意識づけ

この時期は、学校の体育の授業や部活動、高齢者では農作業中に発症するケースが目立ちます。体が暑さに慣れていないことに加え、運動や作業による夢中になり水分補給が疎かになっていることが原因の一つと考えられます。喉が乾いたと感じた時点で、既に熱中症を発症している可能性があります。特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくいため、意識してこまめに水分を補給することが大切です。小さな子どもは、自ら体調の変化に気づけないことが多いので、

6 June vol.408

肌にも髪にも紫外線対策を!

これからの季節、心地よい日差しの中で過ごすことが多いはず。しかし、油断大敵なのがこの時期の紫外線です。年間の中でこの時期が一番強いと言われていますが、紫外線はメラニン活性化させ、活性酸素を過剰発生させることにより、小じわ、シミ、肌荒れなど様々な老化の原因になります。また、髪にとっては日焼けによる乾燥や枝毛を引き起こすことにもなります。肌には肌の、髪には髪のUVケアをアドバイザー、最適なトリートメントを提供いたします。

ウィークリー読者(新規来店限定) **美容メニュー10%OFF**

銀座美容室 TEL 932-1171

郡山市清水台2-5-3 月曜日 9:00am~7:00pm 6台 (日曜のみ9:00am~6:00pm)



われらいき シニア

昭和50年に健康のために楽しく走ることを目的に結成された郡山健康走会。練習は、毎週日曜日に開成山公園で行っています。会長及川誠之さんにお話を伺いました。「現在、40代から90代の40人が在籍しています。活動はラジオ体操でウォーミングアップをした後、開成山公園内の1周約2kmのトリムコースを2周走っています。自分のペースで楽しく走ることがモットーです。メンバーの中には健康つ

くりの為にランニングをしなが

ら、東京マラソンやホノルルマラソンに参加する人もいます。この

です。「レースに出て自分の力を

試したり、苦しみを乗り越えて完

走した時の達成感を味わえるこ

とがマラソンのやりがいではない

でしょうか。及川さん。

練習の他にもお花見をしたり登

山、ハイキングなどの行事も企画

しています。

「走る」こと、体を動かすことは生

きる原点であり、健康に繋がって

みんな健康のために

のために楽しく

走り続けます!

郡山健康走会



郡山健康走会のみなさん

●今週号では、毎年5月と12月に掲載している恒例企画「あなたの町のホームドクター」を掲載しています。

●大きめの地図とクリニックの情報をカラー3ページにわたって転入してきた方、かかりつけ医を探している方など、ぜひ保存版としてお役立てください。

暑熱順化ができていい

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。運動等で日常的に汗をかく習慣をつけることで暑熱順化が進み、数日から2週間程度で暑さに強い体質へと変化します。少し汗ばむくらいの運動、入浴やサウナも効果的です。しっかりと水分補給をしなが、無理のない範囲で暑い夏に備えましょう。

ずっと、快適。ずっと、安心。

調査・点検

漏水調査・詰まり調査
管内カメラ調査・設備点検

メンテナンス

排水管洗浄、小便器洗浄
貯水槽・空調設備清掃

改修工事

給排水管・ポンプ・防水
ユニットバス・トイレ

害虫駆除

ゴキブリ・ネズミ・シロアリ
黒アリ・コウモリ・ハクビシン
ハト・カラス

株式会社ジェット **JET** **0120-812-812**

イエローページ&伝言板

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 ミナサスムシヤ **0120-33-6418** (株)協和エムザ

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 ミナサスムシヤ **0120-300-812** (株)協和エムザ

お湯で困ったら!!

出ない!少ない! 漏れている!

ポイラー交換工事も承ります。

フリーダイヤル ミナサスムシヤ **0120-300-812** (株)協和エムザ

ウィークリーに折込み 広告しませんか? ●B4 1枚3円~ ☎961-7722

駐車場完備 **中央動物病院** ☎(923)5220 (休水曜・隔週日曜日) 各種相談承ります

コレの処分困ったな... 何でも相談! 東京クリーン

大型家具の処分

不用品回収

- 引っ越しゴミ
- 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
福島県第072049149号 / 郡山市第53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

ウィークリー川柳 第86回作品集

お題「追加」自由吟

応募先 ●〒963-0202 郡山市柏山町3 ザ・ウィークリー「川柳募集」係
☎024-952-6788
✉otayori@weekly-core.com
応募締切●6月10日(月)到着分迄

伝えるまごころ大切に 総合葬式場 **セレモールおのひわだ斎場** びゅあくらブ会員募集中! 日和田町字千草垣95の2 ☎(083)46400

冷やし中華が大好きな私。先日の暑かった日曜日。「今日は冷やし中華日和」とウキウキしながらお昼にコンビニで冷やし中華を買って帰ってきた。くさくさを購入。スープを加え、具をきれいに載せ、からしを添え、あとは混ぜて食べるだけ、と台所から茶の間に移動しようとした時、なぜか手がすべって、冷やし中華は台所の床にべちゃっ。楽しみにしていた冷やし中華は、あわれゴミ箱行きに...。くさくさ

名・年齢・職業・選んだお題・お題に沿った川柳をハガキ、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 ザ・ウィークリー「川柳募集」係
☎024-952-6788
✉otayori@weekly-core.com
応募締切●6月10日(月)到着分迄

選者 **鈴木英峰** 郡山川柳会代表

秀逸

今ほもう悔しい事はスルーする (長谷川伸子)

バーゲンで奪うブランド体重量差 (久保田晴彦)

悔しいぜ頭髮消える親中ずり (波辺啓一)

悔しかなビンの蓋さえ先取られ (茂木洋子)

佳作

悔しいが杖を借りても儘ならず (角田克己)

悔しきは優しさの種 (長次郎)

幸の種 (長次郎)

悔しさに逃げる事なく策を練る (柳沼幸三)

青春は悔し涙の甲子園 (西村ひでこ)

悔しいが負けるが勝ちで妻を立て (木間勝子)

悔しさを今夜も酒で浄化する (降矢文字)

値切り品隣の老妻に先取られ (内藤好三)

「悔しい」自由吟

4月27日号で募集した川柳の中から優秀な作品をご紹介します。

ウィークリー川柳 第八十五回

◆お題 「悔しい」自由吟

パンをかじりましたとき。(覆水盆に返らず)

こくみん共済 NEWS 7223S165

こくみん共済

個人定期生命共済・こども定期生命共済・終身定期生命共済・傷害共済・個人賠償責任共済・終身生命共済・個人長期生命共済

WEBでカンタン!
資料請求・掛金試算お申し込みは、ホームページが便利です!

子ども保障タイプ 検索

入院や手術など
お子さまの万一に
しっかりと備えましょう!

公式キャラクター
ビートくん

お子さまの未来を考える総合保障

こども 保障タイプ

月々の掛金 ▶ **1,200円**

加入できる方
保障期間 ▶
最高満18歳の契約満了日まで
0歳～満17歳の健康な方
満18歳以降は、健康状態にかかわらず他のタイプに移行できます。詳しくはお問い合わせください。

主な保障内容

入院日額 **10,000円**
通院日額 **2,000円**
手術 入院中 外来 **5万円 2.5万円**
放射線治療 **5万円**
骨折したとき **5万円**

相談無料 **こくみん共済 こども相談室**

こども保障タイプに加入いただいた方が専用ホームページからご利用いただけるサポートサービス付です!子育て・教育のエキスパートがメールで直接お答えします。

- パパ・ママの育児 保育士・看護師などがお答え!
- お子さまの勉強 大学講師・予備校講師などがお答え!

教育資金として満期金を準備

こども保障 満期金付タイプ

月々の掛金 ▶
加入時(発効日)の加入年齢、満了年齢と満了金額によって決まります。詳しくはお問い合わせください。

加入できる方
0歳～満14歳の健康な方
(各コースごとの選択した年齢満了日まで保障)

単独での加入はできません
「こども保障タイプ」にプラスしてご加入ください。

※「キッズタイプ」「キッズワイドタイプ」に加入がある場合もプラスできます。

保障内容 保障期間は、満期金受け取りで設定した共済期間と同一期間です。

満期金 **50万円 100万円**
死亡・重度の障がい **50万円 100万円**
満期金額は(50万円型)と(100万円型)からお選びいただけます。

コースは
● 中学準備コース ● 高校準備コース ● 大学準備コース

のうち、3つまで組み合わせて加入できます(各コース1契約まで)。
※コースごとに入力できる年齢が異なります。詳しくはホームページ・お電話または共済ショップにてご確認ください。

日常生活に潜む、賠償リスクへの備え

加入できる方 健康状態にかかわらず、こくみん共済の各タイプに組み合わせて加入できます。単独での加入はできません。(基本となるタイプの契約終了日まで保障)

個人賠償 プラス 月々の掛金 **200円**

お問い合わせはお電話または共済ショップへ!

0120-220-220 広告番号 072161
電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

共済ショップおおりやま店
〒963-8017 郡山市長者1-7-15 ☎024-933-6031
平日 午前9時～午後5時 第2・4土・日・祝日・年末年始休み
第1・3・5土曜日 午前10時～午後4時
6月3日より、平日の営業時間が午前9時～午後4時までに変わります

たすけあいらから生まれた保障の生協です
「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

●この紙面に記載されている内容は共済商品の概要を説明したものです。ご契約の際は「リーフレット」・「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご確認ください。

※お子さんの年齢は応募時のものです。

今週のベストキッズスペシャル

細沼町 富久山町

ひまりちゃん(1歳9ヶ月) なるくん(8ヶ月)

喜久田町 神奈川卓

あいとくん(3歳) ゆいとくん(6ヶ月)

お子さんのお写真をウィークリーで紹介しませんか!
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。
※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」 otaori@weekly-core.com

BIYORI HOUSING

本宮市 高木 分譲住宅販売会 & 見学会 | 10:00 - 17:00

OPEN HOUSE 5/25 SAT · 26 SUN

BIYORI GARDEN [Motomiya Takagi]

深呼吸したくなる、緑豊かな心地よい住まい

柔らかなカラーで統一したナチュラルインテリア

Japandi Interior Style no.02

■ 土地面積 / 295.14㎡ (89.27坪)
■ 建物面積 / 112.61㎡ (34.06坪)

販売価格 **2,890万円** (税込)

建築条件付 売地 **850万円** (223.39㎡ (67.57坪))
建築条件付 売地 **850万円** (218.89㎡ (66.21坪))

会場 本宮市高木字長畑9-1,10-1,11-1

株式会社 ビヨリハウジング tel. 024 962 7311
〒963-8048 郡山市富田西一丁目89番地 https://www.biyori.co.jp
■ 全日本不動産協会会員 福島県知事(第2534号) ■ 一般建設業許可 福島県知事(般-1)第29245号

BIYORI GARDEN [Nagakubo]

いつでも内覧可 要予約

no.03 no.04

安積町長久保 no.03 cafe
■ 土地面積 / 212.11㎡ (64.16坪)
■ 建物面積 / 115.10㎡ (34.81坪)
販売価格 **3,200万円** (税込)

安積町長久保 no.04 Matte
■ 土地面積 / 218.46㎡ (66.08坪)
■ 建物面積 / 110.13㎡ (33.31坪)
販売価格 **3,250万円** (税込)

BIYORI GARDEN [Morijuku] 須賀川市 森宿

Japandi Interior Style

いつでも内覧可 要予約

■ 土地面積 / 196.55㎡ (59.45坪)
■ 建物面積 / 108.06㎡ (32.68坪)
販売価格 **3,330万円** (税込)

【本宮市高木物件概要】 ● 取引態様:売主 ● 所在地:本宮市高木字長畑9-3,9-4,9-5,9-6 ● 交通の便利:JR東北本線【本宮駅】より徒歩約22分 ● 設備:公道水道/下水道/プロパンガス ● 道路幅員:北東4.0m公道 ● 地目:宅地 ● 都市計画:市街化区域 ● 用途地域:第一種低層住居専用地域 ● 建ぺい率:40% ● 容積率:60% ● 構造:木造2階建 ● 完成年月:2024年5月 ● 建築確認番号:2号棟/第R05確認建築BHC中支0884号、3号棟/第R05確認建築BHC中支0885号 ● 学区:本宮小学校/本宮第一中学校※ビヨリハウジングの建築条件付き【長久保三丁目物件概要】 ● 取引態様:代理 ● 所在地:郡山市安積町長久保三丁目23-24,23-25,23-26,23-27 ● 交通:JR東北本線【安積永盛駅】より徒歩約15分 ● 構造:木造2階建 ● 設備:公道水道/下水道/プロパンガス ● 道路幅員:東側6.0m公道 ● 用途地域:第一種低層住居地域 ● 完成年月:2024年1月 ● 建築確認番号:3号棟/第R05確認建築BHC中支1287号、4号棟/第R05確認建築BHC中支1305号 ● 学区:安積第三小学校/安積第二中学校【須賀川市森宿物件概要】 ● 取引態様:売主 ● 所在地:須賀川市森宿字白石坂20-1 ● 交通の便利:JR東北本線【須賀川駅】より徒歩約31分 ● 設備:公道水道/下水道/プロパンガス ● 道路幅員:南5.6m,西6.5m公道 ● 用途地域:第一種住居地域 ● 構造:木造2階建 ● 完成年月:2024年3月 ● 建築確認番号:1号棟/第R05確認建築BHC中支0737号 ● 学区:柏城小学校/須賀川市立第二中学校 ● 広告制作日:2024年5月13日 ● 広告有効期限:2024年7月31日