

マイホーム何でも相談
どこよりも高く早く内密に買取ます
大成住宅株式会社
☎024-922-6671

郡山市内毎週12万部発行!

週刊郡山 1984年9月1日 創刊

ザ・ウィークリー

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

福島信販 アパ・マン情報センター

郡山 2000件以上の物件満載

●お問合せ
宅建免許番号 福島県知事(13)第20209号
☎024-935-5420

三万石 8月のお菓子

アイスキャンデー

暑い夏に、ひんやりおいしい三万石の手造りアイスキャンデーはいかがでしょうか。みるく、イチゴみるく、チョコミルク、みかん、抹茶、小倉の6種類です。1本100円(税込)

◆提供・**三万石開成山店** ☎(923)7777

●商品は、一部変更させて頂く場合がございます。
●掲載写真はイメージです。●数に限りがございますので、お早めのご予約をおすすめします。品切れの際はご容赦ください。

ここから、今から始めよう

郡山8
August 葉月

暮らしの暦

雨でないのはありがたいけど、こんなに降らなくて農作物や果樹は大丈夫なのだろうか。流石に不安になるような天気でした。いつかの夏のように、8月になって天の底が抜けたと思われる大雨になるのかも。

極上の一品(8月)

今年は伊勢海老の当たり年!

高知から特大の伊勢海老が引き続き大量入荷中です。身がよく締まり、ぷりぷりとした食感がたいへん美味。何と言っても刺身は、甘味があって絶品です。ほかにステーキ、しゃぶしゃぶ、うに焼など、さまざまに味わっていただけます。10月くらいまで伊勢海老づくしのコースも承ります。お気軽にご予約ください。◆提供・磯陣(郡山駅前アーケード内) ☎(934)7252 <http://r.gnavi.co.jp/t039700/>

8月の美食倶楽部 欧風バルdeプチグリーン

夏野菜

駅前欧風バルプチグリーンでは本格フレンチ&イタリアンが小皿料理でいただけます。ワインなどお酒も各種豊富にご提供。旬の夏野菜が美味しい季節。トマト、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃ…彩り鮮やかな夏野菜は、けるぶ農場や北塩原村から直送される有機栽培のものばかり。素材本来の味を生かした料理でお召し上がりください。◆提供・プチグリーン ☎(934)8899 <http://www.green-co.jp/>

日	月	火	水	木	金	土
		1 八朔	2	3 ちびっこ うねまつり (~5日)	4 郡山うねまつり (~5日)	5 ふくやま夢花火
6 土用二の丑 広島平和記念日	7 立秋	8	9 第51回 萩船まつり	10	11 山の日	12
13 盆迎え火	14 あさか野夏まつり	15 盆	16 盆送り火	17	18	19
20 郡山布引 風の高原まつり	21	22 ニューオリンズジャズ ふくしま応援ライブ2017	23 処暑	24	25 公立小中学校 第2学期始業式	26 第38回 須賀川市 秋遊園会 花火大会
27	28	29	30	31		

●はウィークリー発刊日

8月 フルーツアドバイザー横田さんのおすすめ

夏の贈り物 福島産「桃」はいかが?

夏の疲れをいやしてくれるフルーツ。甘い果汁と香りが楽しめる桃の季節です。桃は食物繊維たっぷり、便秘予防・改善にも役立ちます。8月になると福島産あかつきが楽しめます。8月中旬すぎには川中島白桃も入荷。試食販売会も開催しております。夏のご挨拶にぜひお役立てくださいませ。全国各地発送承り中。◆提供・フルーツショップ青木本店・コスモス通り店 ☎(932)0190 [フルーツショップ青木](#) 検索

総合南東北病院 医学健康講座

8月の医学健康講座は8月18日(金)午後2時から

「医学健康講座」は、医師ら専門家が病気の予防や健康増進に必要な知識・情報を分かりやすくお話し、市民の皆さんが生き生きと暮らせるよう応援します。今回は、総合南東北病院消化器センター長 西野 徳之 先生(消化器内科)が「“便秘”は治療が必要な病気です!」と題して講演します。会場は総合南東北病院北棟1階NABEホールです。参加無料ですので、お気軽にご参加下さい。

◆お問合せ/総合南東北病院広報担当 ☎(934)5708(直通)

輝く!ニューリーダー★ 三瓶 みゆき さん(37歳)
(前)寿屋酒店

日本酒好きの方ならご存知の香久池にある寿屋酒店。みゆきさんは2代目になります。現社長・徹さんの精神「蔵元に足を運び、自分の目と舌で確認して美味しいものだけを扱う」を受け継ぎながらも、「大人女子会」と称し、お料理と日本酒の会や蔵元見学ツアーなど新しいことにもチャレンジ。「専門店=贈答用と思わず、気軽に晩酌用のお酒を選びにきてください」と笑顔が素敵なみゆきさんです。

辺銀工房(ペンギンスタジオ)の手織り教室

はた お機織り体験ができて、**暮らしに使えるアイテムを簡単に手づくり!**

卓上織り機を使って布を織り、ティッシュカバーをつくれます。経糸はあらかじめ掛けられた状態ですぐに始められるので、初めての方も気軽に挑戦できます!新しい趣味のきっかけにもどうぞ。期間●8/31(木)まで 13:30~16:30(一日二人限定)※毎週火・日・祝祭日・お盆休み(8/11~16)を除く。対象●中学生以上 参加費●お一人様3,000円(ドリンク・お菓子付) ◆提供・辺銀工房 ☎(983)3116 御前南6-113 [辺銀工房](#) 検索

Hello from ビッグアップル・英会話スクール

目指せ!英検合格 特別レッスン開始

ビッグアップル富田校・オーシマ校では、10月に行われる英検に向けての「英検特別レッスン」の受講を受付中です。◆対象:幼児〜一般まで◆受講料:10回10,000円 また、少人数でのレッスンが好評「グループレッスン」も随時受付中。大人でもお子さんでもOK。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。 ◆お問合せ/ビッグアップル英会話スクール・英会話学童保育アップル ☎(932)4511 www.geocities.jp/bigappleikaiwa/

伝統をつなぐ⑰ 磐梯熱海開湯太鼓保存会

磐梯熱海開湯太鼓保存会は、磐梯熱海温泉開湯800年の節目、平成元年に結成されました。メンバーは、小学3年生から大人まで約40名。毎週土曜日に地区の公民館で練習を行い、萩姫まつりのほか、様々なイベントに出演しています。今年の萩姫まつりは、8月9日(水)、10日(木)開催。開湯太鼓の演奏を、是非ご覧ください。

きものつれづれ(8月)

手ぶらで来店 ゆかたレンタル

夏祭りや花火大会はゆかたでお出かけしましょう。お手入れいらずのゆかたレンタルがおすすめです。フルセット5,000円(税別)。着付けはサービス。帯結びも当店オリジナルミニちゃんやバラの花など、着付けで差を付けましょう。ゆかたマジックで心もはんなり。素敵なあなたを演出します。ペアでお出かけもGood!お電話にてお申込み受付中! ◆お問合せ/本田京染店(台新ベニマル向い) ☎(922)3986

いっしょにやいませ 会津 一休さん 大黒堂

おかげさまで創業**35周年!!** 総合仏事ネットワーク

地域No.1に挑戦!! お仏壇 仏具 葬祭 墓石

お盆大市 期間中 15%引き

お墓参り用品特集

- 墓参灯 1,000円より
- ステンレス花筒 2,000円より
- ステンレス香皿 1,500円より
- 白峰ミカゲ石 お墓用三連花立て 1個 7,000円
- 墓参り用線香 1束 60円
- 手桶(約付) 3,300円 [家紋、文字入れ承ります]
- 風防ライター 500円より
- ステンレス燗燗立 20,000円

お墓の建売 第7期好評販売中 16区画限定!!

お骨が水にぬれにくい **丘カロー式** 宗派は問いません

すみれ(ブルー) 石碑・長条ミカゲ石(高型型) 外構・長条ミカゲ石(高型型) 29,800円(税別)

すみれ(ピンク) 75万円(税別) 限定4区画

すみれ(ホワイト) 78万円(税別) 限定5区画

限定7区画 墓地付 80万円

感謝の心を育む仏事総合センター 石とお仏壇・葬祭花環

(株)一休さん 大黒堂

- 【郡山新さくら通り本店】 ☎(024)936-1930
- 【郡山若葉町店】 ☎(024)925-1930
- 【郡山富田店】 ☎(024)934-1930
- 【郡山安積店】 ☎(024)947-1930
- 【郡山東山霊園店】 ☎(024)965-1930
- 【大黒堂紫雲閣 咲田ホール】 ☎(024)933-1931

高級着物レンタル
(着付け付)

- 和装婚礼ベアセット ¥60,000~
- 留袖・色留一式セット ¥29,800~
- 訪問着・付下・色無地 ¥15,000~
- 卒業式袴一式バック ¥29,800~
- 七五三・金婚式等の記念撮影に…

SHI KI NO
四季装束付総合教室
事務局F/タイム ☎939-1417

街はごきげん

まち・暮らし・お店・人……あなたのニュースを待ってます。



家族葬のみやび 終活セミナー 葬儀勉強会

「家族葬のみやび」では、知りたいけど聞けない葬儀について気軽に勉強できる終活セミナー(葬儀の勉強会)を毎週土・日開催しています。

参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。

①7月29日(土)・8月6日(日) 希望ヶ丘ホール(希望ヶ丘80、)



五輪真弓デビュー45周年記念コンサート「flower」

日本のニューミュージック界を代表する女性アーティスト、五輪真弓のデビュー45周年記念コンサート「flower」が、郡山市民文化センターで開催されます。大ヒット曲「恋人よ」、「さよならだけは言わないで」など、数々の名曲、そして、弾き語りもあるそうです。その歌声をぜひ、お聴きください。チケット発売中です。

日時●9月9日(土) 17:30開演
会場●郡山市民文化センター大ホール

入場料●(全席指定) 一般6000円・車椅子席30000円
※学生席もあります。
▼チケットの取扱い・お問合せ
郡山市民文化センター
☎024-934-2288
郡山市民文化センター 検索

五輪真弓デビュー45周年記念コンサート「flower」

日本のニューミュージック界を代表する女性アーティスト、五輪真弓のデビュー45周年記念コンサート「flower」が、郡山市民文化センターで開催されます。大ヒット曲「恋人よ」、「さよならだけは言わないで」など、数々の名曲、そして、弾き語りもあるそうです。その歌声をぜひ、お聴きください。チケット発売中です。

日時●9月9日(土) 17:30開演
会場●郡山市民文化センター大ホール

入場料●(全席指定) 一般6000円・車椅子席30000円
※学生席もあります。
▼チケットの取扱い・お問合せ
郡山市民文化センター
☎024-934-2288
郡山市民文化センター 検索

染め染め十バットスペースBE

「スペースBE」が移転し、「染め染めクラブ虎丸店・開成店」とドッキング。2つのサロンのいいとこどりで、ますます便利に!! コスパも技術も高い評価をいただいています。

★45日リタッチカラー1800円システムの染め染めクラブ

★いつでもカット1800円の店 スペースBE

「染め染めクラブ」の店内で「BEスタンプ」によるカットやパーマができ、ヘアカラーも染め染め+カット&パーマBE

Some BE club
営業9:00~18:00 (休木曜(予約優先))
開成店 49号線沿い・ロッセリア南へ100m ☎024-973-6525
虎丸店 49号線沿い・ホテルハマツ西側信号角 ☎024-983-6612
虎丸店 2台+オリヂナル虎丸P2 No.2~6 ☎024-934-1547 (虎丸店)

注目!! 染め染め十バットスペースBE

「スペースBE」が移転し、「染め染めクラブ虎丸店・開成店」とドッキング。2つのサロンのいいとこどりで、ますます便利に!! コスパも技術も高い評価をいただいています。

★45日リタッチカラー1800円システムの染め染めクラブ

★いつでもカット1800円の店 スペースBE

「染め染めクラブ」の店内で「BEスタンプ」によるカットやパーマができ、ヘアカラーも染め染め+カット&パーマBE

Some BE club
営業9:00~18:00 (休木曜(予約優先))
開成店 49号線沿い・ロッセリア南へ100m ☎024-973-6525
虎丸店 49号線沿い・ホテルハマツ西側信号角 ☎024-983-6612
虎丸店 2台+オリヂナル虎丸P2 No.2~6 ☎024-934-1547 (虎丸店)



男 早稲田大学グリークラブ演奏会

自他ともに男声合唱の名門と認める早稲田大学グリークラブが7年ぶりに郡山にやってきました。その広がりや深みのあるワセグリのハーモニーをお楽しみください。ECT郡山少年少女合唱団の賛助出演や、郡山男声合唱団ドンカラックの友情出演もあります。

日時●9月9日(土) 13:30開場 14:00開演
会場●郡山市民文化センター中ホール

入場券●全席自由2000円
プログラム●エル(校歌)都の西北「クラブソング」輝く太陽、海の男の歌、愛唱歌ステージ、北東欧アラカルトステージ 他

主催●早稲田大学校友会福島県支部・郡山稲門会
▼チケットのお求め・お問い合せは郡山稲門会事務局まで
☎024-961-8822 (株企画室・コア内)



「安高25日会」の皆さん

「大学を卒業して社会人になり、郡山に帰ってきたメンバーが集まった時に、これから毎月給料日に集まろうかということになったんです」と藤田さん。藤田宣一さんの5人が発起人となり、同期会「安高25日会」がスタートしたのが昭和42年11月25日でした。

その記念の会が、去る6月24日(土)、「だいの花」(亡くなった主人の佐々木進さんが25日会発起人の一人で行われました。この日は、ご夫婦で参加の方、亡くなったご主人に代わって奥様が出席の方を含め、20名が参加しました。

会の冒頭、亡くなった3名の同級生に黙祷を捧げた後、幹事の藤田さん、発起人の影山さん、遠藤さんがそれぞれ挨拶。これからも継続して、90になってもこうして集まらいたいね、という言葉に笑顔でうなずく皆さん。50年の友情、さらに深まる絆に感動しました。

「毎月25日に集まろう」が50年続き、通算600回に!

同期会「安高25日会」の皆さん

安積高校を昭和35年に卒業した3年2組の皆さん。そのうちの遠藤武さん、遠藤政勝さん、影山美雄さん、故佐々木進さん、藤田宣一さんの5人が発起人となり、同期会「安高25日会」がスタートしたのが昭和42年11月25日でした。

その記念の会が、去る6月24日(土)、「だいの花」(亡くなった主人の佐々木進さんが25日会発起人の一人で行われました。この日は、ご夫婦で参加の方、亡くなったご主人に代わって奥様が出席の方を含め、20名が参加しました。

会の冒頭、亡くなった3名の同級生に黙祷を捧げた後、幹事の藤田さん、発起人の影山さん、遠藤さんがそれぞれ挨拶。これからも継続して、90になってもこうして集まらいたいね、という言葉に笑顔でうなずく皆さん。50年の友情、さらに深まる絆に感動しました。

ザ・ウィークリー

広告のことならザ・ウィークリー

平成29年度松竹特別公演「妖麗牡丹燈籠」二本松で上演

二本松市民会館で、平成29年度松竹特別公演が行われます。演目は、三遊亭円朝の人情斬を劇化した「牡丹燈籠」。昭和49年文学座で杉村春子のために書き下ろされた脚本で、主演の山本陽子が杉村春子が演じた三役に挑みます。共演に、佐藤B作、一色采子、前川泰之ほか。

日時●8月21日(月) 13:15開場 14:00開演
会場●二本松市民会館
入場料●S席5000円・A席1000円

お問合せ●二本松市教育委員会文化課
☎0243-55-5154

チケットプレゼント
ウィークリー読者の中から抽選で3名様に、S席のチケットをプレゼントします。
ご希望の方は、ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・ウィークリーへのひと言を書いて、左記までご応募ください。
〒963-0202 郡山市柏山町3番地 ザ・ウィークリー「7/29号牡丹燈籠チケットプレゼント」係
※当選者にはチケットの発送をもってお知らせいたします。
応募締切●8月4日必着

第7回高松山祈りのコンサート in 高松山観音寺

フクシマを想い開催してきたチャリティコンサートも今年で7回目。キヤンドルジュンさんプロデュースの幻想的な空間の中、コンサートやワークシヨップなどを開催。フィナーレには鎮魂の願いを込めた打上げ花火を予定して

フクシマを想い開催してきたチャリティコンサートも今年で7回目。キヤンドルジュンさんプロデュースの幻想的な空間の中、コンサートやワークシヨップなどを開催。フィナーレには鎮魂の願いを込めた打上げ花火を予定して

日時●8月11日(祝) 13:00開場 14:00開演
会場●高松山観音寺(本宮市糠沢字高松27)
入場料●2000円(高校生以下無料)※HPから購入できます。
出演●キヤンドルジュン・高橋てつや・Yae いしづき・谷本賢一郎(けつさく君・越尾さくらほか※敬称略)
プログラム
12:30 開場 受付開始
13:00 ワークシヨップ(ネイル・マツサージ・ヨガなど)
15:00 コンサート第一部
19:00 慰霊法要
19:30 コンサート第二部
21:00 打上げ花火
お問合せ●高松山観音寺
☎0243-44-3822

第7回高松山祈りのコンサート in 高松山観音寺

フクシマを想い開催してきたチャリティコンサートも今年で7回目。キヤンドルジュンさんプロデュースの幻想的な空間の中、コンサートやワークシヨップなどを開催。フィナーレには鎮魂の願いを込めた打上げ花火を予定して

フクシマを想い開催してきたチャリティコンサートも今年で7回目。キヤンドルジュンさんプロデュースの幻想的な空間の中、コンサートやワークシヨップなどを開催。フィナーレには鎮魂の願いを込めた打上げ花火を予定して

日時●8月11日(祝) 13:00開場 14:00開演
会場●高松山観音寺(本宮市糠沢字高松27)
入場料●2000円(高校生以下無料)※HPから購入できます。
出演●キヤンドルジュン・高橋てつや・Yae いしづき・谷本賢一郎(けつさく君・越尾さくらほか※敬称略)
プログラム
12:30 開場 受付開始
13:00 ワークシヨップ(ネイル・マツサージ・ヨガなど)
15:00 コンサート第一部
19:00 慰霊法要
19:30 コンサート第二部
21:00 打上げ花火
お問合せ●高松山観音寺
☎0243-44-3822



★8月9日(水)・10日(木)は萩姫まつり! 壁画アートもお楽しみください!!

※画像はウィークリーHP、Facebookでもご覧いただけます

tana jiさん
深山荘
★ギャラリーカフェ空
★大和田さん
フランキーさん
太田熱海病院
金蘭荘花山

5ヶ所目の壁画が誕生!

emitanajiさん

街歩きスポットとして過去2回計4ヶ所、磐梯熱海の壁画をご紹介しましたが、今回さらに新たな壁画が完成したとの一報で、早速お話を伺いにおじゃましました。

今回は前回の壁画アーティスト大和田沙穂里さんからの紹介で、大阪出身・現在東京で活躍中の emitanaji さん。高校・大学と油絵専攻ながら、当時のテレビ番組ハモネプに出場し歌手の道へ。事務所所属しながらも道に悩み、その後役者、司会、美術などをこなしながら、飲食店の店長も務めるといふそんな中、ご縁もありライブペインティングをすることに。emitanajiさんは「任んでいる人が街を盛り上げていければ」と期待を寄せます。

今回は磐梯熱海旅館協同組合青年部の事業として実施。青年部長の菅野豊晴さん(栄楽館)は「磐梯熱海に残る萩姫伝説をはじめ、自然・温泉、そして人に触れていただくきっかけにしたいだけ」とおっしゃいます。そして壁画アートを取り入れた深山荘の佐藤克馬さんは「熱海の名物をつくりたい。地域の方に理解していただいて、街を歩く人が増えて、そして磐梯熱海の観光スポットとして認知してもらえれば。熱海の町おこしは、ますます面白くなります!」

街歩きスポット Part3 磐梯熱海に5ヶ所目の壁画が誕生!

emitanajiさん

街歩きスポットとして過去2回計4ヶ所、磐梯熱海の壁画をご紹介しましたが、今回さらに新たな壁画が完成したとの一報で、早速お話を伺いにおじゃましました。

今回は前回の壁画アーティスト大和田沙穂里さんからの紹介で、大阪出身・現在東京で活躍中の emitanaji さん。高校・大学と油絵専攻ながら、当時のテレビ番組ハモネプに出場し歌手の道へ。事務所所属しながらも道に悩み、その後役者、司会、美術などをこなしながら、飲食店の店長も務めるといふそんな中、ご縁もありライブペインティングをすることに。emitanajiさんは「任んでいる人が街を盛り上げていければ」と期待を寄せます。

今回は磐梯熱海旅館協同組合青年部の事業として実施。青年部長の菅野豊晴さん(栄楽館)は「磐梯熱海に残る萩姫伝説をはじめ、自然・温泉、そして人に触れていただくきっかけにしたいだけ」とおっしゃいます。そして壁画アートを取り入れた深山荘の佐藤克馬さんは「熱海の名物をつくりたい。地域の方に理解していただいて、街を歩く人が増えて、そして磐梯熱海の観光スポットとして認知してもらえれば。熱海の町おこしは、ますます面白くなります!」

イエローページ&伝言板

ずっと、快適。ずーっと、安心。

除菌 消毒
インフルエンザ・ノロ対策

水廻り
リフォーム・水漏れ
つまり調査・管内カメラ調査
水道管洗浄・排水管洗浄

害虫 駆除
ゴキブリ・コウモリ・白アリ退治
ノミ・ダニ・シラミ駆除

改修・改善 防水塗装
シーリング エアコン・ダクト清掃
ポンプ・ボイラー工事
赤水対策

ジェット君
BEST MAINTENANCE
JET 株式会社ジェット
kjet 検索
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

犬を飼いたい、しつけない、
訓練したいとき。

●須山第5警察犬訓練所
☎(953)2863 犬のしつけ、幹旋
福島県18郡保訓練第1号

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 ミナサンムシヤ
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 ミナサースーパイプ
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 ミナサースーパイプ
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。
取り上げて欲しい特集・プレゼン
トなど、ウィークリーへのご意見・
ご感想をお寄せください。
投稿はおハガキ・お手紙の他、F
AX、Eメール(otayori@weekly-
core.com)でもOKです。

空調・給排水衛生設備工事
(株)三設 ☎966-3500

お知らせ

◎「里親募集」(一般の方より)「無
料で差し上げます」のコーナーで
は、譲渡の際「無料・無償」が条件
となります。掲載料は無料です。
このコーナーでは、捨て猫・捨て
犬防止のため、また無用な繁殖
を防ぐ目的で掲載しています。
動物を飼う際は不妊及び去勢手
術は飼い主の責任で行ってくだ
さい。無責任な飼い方はやめまし
よう。「飼えない」からと動物を虐
待したり捨てることは犯罪です
(動物愛護管理法)。

「仔犬・仔猫売ります」「迷い犬・
猫探しています」は掲載において、
1行1,620円からの掲載料がかか
ります。写真も入られますが、そ
の分も行数換算となり掲載料が
かかります。また「仔犬・仔猫売
ります」掲載にあたり、動物取扱業
者標識が必要になりますので、お
申込時にお知らせください(※標
識がない方は掲載できませんの
でご了承ください)。
「保護しています」は掲載無料
です。
その他サークル仲間募集等も
ご利用いただけます。
名刺広告、募集広告、求人広告
などにもぜひご利用ください。低
料金で効率よくPRできます。

ペットホテル予約・回あり
中央動物病院
☎(923)5220 (休水曜・第2・4日曜)
福島県18郡保管第11号(H28.12/18~H33.12/17)
動物取扱責任者:佐藤英樹、保管

家屋解体おまかせ下さい!
024-954-9176
(株)H&Sプランニング

ハウス・エアコンクリーニング
0120-830-503
エスケーホームサービス

食べるボランティア、略してタベボラ。商品の売上の一
部を被災地へ義援金や防災用品などを寄付をしてい
こうという取組みを行っています。

化学調味料や添加物を一切使用していないからあげはとっ
てもジュシー。にんにくが入っていないので、サラリーマンや
女性の方でも安心して食べることができます!

Menu(一部) ※価格は税込み
●特盛からあげ弁当(8個入)
.....550円
●牛タン弁当
.....550円
●厚切り牛タン弁当
.....700円
●かき氷... (大)300円
..... (小)100円

おおつき亭
郡山市大槻町反田5-1-4
024-953-7205
11:00~14:00
16:00~20:00
※月・木 ※祝日は営業

新しくオープンしたお店、移転改装したお店
をご紹介いたします。掲載料は、1枠10、
800円(税込)。掲載ご希望の方はウイ
ークリー編集部までお電話ください。

和食の「ツ」疑問大募集!

料理屋のおもてなしの心や板
前の技などをお伝えしているシ
リーズ連載「懐石ここの店主小
林さんによる「笑顔の原点 食
楽手帖」。皆さんは料理をしてい
て「どうしてもこの料理がうま
くできない」とか「プロの技を
知りたい」などの疑問や質問は
ありませんか?小林さんにお答
えいただきますので、どしどし
お寄せ下さい。

応募方法 ●〒住所・氏名・年齢・
職業と質問・疑問内容をなるべく
詳しく明記してお送り下さい。
応募先 ●〒963・0202郡
山市柏山町3(株)企画室・コア内
ザ・ウィークリー「懐石ここの質問
コーナー」係まで。
FAX 024・952・6788

いざげんななめ

先日三連休に、宮城
県の温泉に泊まりに行
きました。ファミリー
向けの旅館だったので、子ども
連れの家族も多く見かけました
久しぶりの温泉だったので、ゆ
っくりお湯につかるのを楽しま
にしてみました。大浴場で、
近くにいた小学校低学年位の女
の子2人がいきなり、湯船の中
で泳ぎ始めました。私の目の前
を横切っていたので水しぶき
が顔にかかりましたが、一緒に
いたお母さんらしき女性は知ら
ず、伝えるまごころ大切に
総合葬祭式場 **セレモール**
おのひわだ商場地
日和田町字千釜垣95の2

んぷり。子どもを叱るわけでも
なく、やりたいようにさせてい
ます。そうかと思うと、別の小
さい男の子とお母さんが入っ
てきたのですが、大浴場のドアを
開けたとたん、かけ湯も何もせ
ず、男の子がいちばん近くの湯
船に飛び込んだのです。それも
母親は注意もしません。こうい
う公共の場でのマナーは、小さ
いうちから教えないと身につか
ないと思います。若いお母さん
たちは、自分も親から教わって
いないから、母親になって子ど
もに教えることができないので
すね。それを恥ずかしいことだ
とも思っていないのが悲しい。
(マナー教育もちゃんとね

人気のある精力強化アイテム

医薬品 [ヒメロス] 女性ホルモン軟膏 (効能)更年期障害、不感症
医薬品 [ハニピロ] 指定不妊治療、不妊治療、不妊治療、不妊治療
医薬品 [ストリン] M-Caputins 不妊治療、不妊治療、不妊治療、不妊治療
医薬品 [金蛇精D] 不妊治療、不妊治療、不妊治療、不妊治療

様々な精力剤・ホルモン剤等扱っております。
郡山市龍山1丁目11-1
大学堂薬局 ☎922-2143

貸しスタジオオープン! P完備 (15台)

トミスタジオ 郡山市安積町荒井字田中屋敷11
予約・お問合せ ☎090-2995-8151 (富塚)

フロア	フロア①	35帖	フロア②	8帖
利用時間	9:00~13:00 13:30~17:30 18:00~22:00	一面鏡張り ダンス教室に最適!	カルチャースクールや 少人数の集まりに! 楽器の個人練習も可。 (アンプ使用は不可)	
	4時間 5,000円(税込)		4時間 2,000円(税込)	

**子育てに関する情報交換や
遊仲間をさがそう**

中央公民館では、子育て中のマ
マとお子さん向けに公民館を開
放します。子育てサポーターと
一緒にしゃべりたり、ちよつと
した子育ての相談ができます。
日時●毎週水曜日10:00~12:00
会場●中央公民館3階託児室
対象●入園前のお子さんとその
保護者
お問合せ●中央公民館
☎024・934・1212

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違いますのでお問い
合せください。☎961-7722

**赤ちゃんが欲しい方
ご相談ください。**

●40歳前後で自然妊娠が難しい方
●妊娠しても流産しやすい方
●自分の体質を見極め妊娠しやすい体へ
●病院だけでは妊娠が難しい方
●子宮や卵巣のトラブル(無排卵等)がある方

★力のある動物由来の漢方をオススメします。
~まだ諦めないで、ご相談ください~
郡山市龍山1丁目11-1
漢方の 大学堂薬局 ☎922-2143

障がい者ホームヘルパー(登録)

資格/ヘルパー2級、初任者研修など
(資格無い方、相談応じます)
勤務/1日1~2時間からOK
(早朝・夜間・土日祝日)
時給/1,000~1,400円(割増有り)
応募/まずはお問い合わせ下さい!

NPO法人 **あいえるの会**
〒963-8022
郡山市西ノ内1-2-2KSガーデンC棟
☎024-921-3567(担当:オカバ)

**中央図書館が
再開館します**

耐震工事のため昨年8月から
閉館していた中央図書館が再開
館します。1階エントランスホー
ルの床や3階視聴覚ホールの中
席など一部の設備が新しくなり
ました。また児童コーナー内に授
乳室ができたので、赤ちゃんど
ころでも安心してご利用出来ま
す。
再開館日●8月1日(火)(予定)
お問合せ●中央図書館
☎024・923・6601

住宅 貸家リフォーム 修理

●屋根外装塗装 ●増改築工事
●浴室トイレ ●ベランダ防水工事
●脱衣ダイニング ●水漏れ修理
●外構土木駐車場工事 ●ボイラー修理

リフォーム工房カンノ
見積無料
☎0120-984041
郡山市大槻町字中野12

**われらスポ少
お便り募集**

われらスポ少「コーナー」で、紹介
して欲しいスポーツ少年団のみ
なさん。野球やサッカーなど競技
種目は問いませんので、どしどし
ご応募ください。
※自薦他薦は問いませんが、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・お問合せ●担当:広野
TEL 024・961・7722
✉otayori@weekly-core.com

**ウィークリー川柳
作品募集**

前回多数の応募があり、ご好
評を頂いたウィークリー川柳の
第4回目の作品を募集します。
今回の問題は「暑い」と「七夕」
です。みなさんのご投稿をお待
ちしております。
応募●1つのお題に対して1人
2句までいずれか一方のお題ま
たは2題ともでも可
応募方法●郵便番号・住所・氏
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
(株)企画室・コア内ザ・ウィーク
リー「川柳募集係」まで
FAX 024・952・6788
✉otayori@weekly-core.com
TEL 024・961・7722
応募締切●7/31(月)到着分まで

**◆みどりの講座
夏を楽しむ寄せ植え**

夏を涼しげに楽しむ寄せ植え
を行います。
日時●8月4日(金)13:30~15:30
場所●福島空港公園 緑のスポ
ーツエリア(21世紀建設館)
募集人数●15名
参加費●2000円

◆みどりの中でヨガ

緑の芝生の中で行うヨガ教
室です。
日時●8月5日(土)10:00~11:00
場所●福島空港公園 緑のスポ
ーツエリア

◎「わが家の秘伝の味」
オリジナルレシピ募集
地域に伝わる料理、親から教
わった味など、みなさんの「わが
家の味」を募集しています!

夏にぴタリの一品などレシピ
と一緒に写真を投稿ください。投
稿はお手紙・メールどちらとも
OK。編集部まで、投稿お待ちし
ております!

**福島空港公園
参加者募集**

募集人数●15名
参加費●無料
「共通」
お申込み・お問合せ●福島港
公園事務所 ☎0248・89・
1766
福島空港公園 検索

貸ガレージ

**敷金・礼金なし
3ヶ月間無料!**

※1年以上ご契約・8月末までに
契約手続の方限定

■幅:3.49m ■奥行:6.16m
■高さ:2.36m

ALSOK警備

**電動リモコン
シャッター付**

¥28,000(月額)

**福島県岩瀬郡鏡石町岡ノ内295-1
鏡石スマートICから300m**

株式会 くらゐのいえ
ku_noie
福島県知事免許(2)第2794号

郡山市安積町荒井字遠所10-33 【営業時間】
10:00~17:00
024-954-6710 【定休日】水曜

七五三 早撮り

七五三お出かけ衣装 平日レンタル無料 0円

8/31 (木)迄

ヘアメイク
着付全て込み

9/25月～12/15金までの平日お出かけ

※早撮り七五三撮影＆お写真追加1万円以上ご購入の方限定 ※コース料金は含みません。

早撮りだけの 5大特典!

特典1 撮影料全日無料

**特典2 七五三主役の方
ドレスorタキシード衣装チェンジ無料!**
※洋服お1人の6セットお写真代別途

**特典3 主役以外のご兄弟姉妹の方
ドレスorタキシード撮影時レンタル無料!**
※8歳までヘアメイク別途

特典4 デザインA4プリントプレゼント
※お写真追加1万円以上ご購入の方、コース料金は含みません

**特典5 ママのお着物スタジオ内
レンタル無料!** ※着付ヘアメイク代別途



七五三早撮りスタジオコース

3,980円 (+税)

七五三衣装一式・ヘアメイク・着付・お写真6カット1枚(和装本人1人)・台紙付

七五三早撮り超～お得プラン

スタジオ得和・洋

5ポーズセット!! 19,800円 (+税)

※5ポーズセットの内容は自由に選べます。家族写真や兄弟写真も入れます。

撮影料無料
写真スタジオ

T-POINT

TOTAL PHOTO STUDIO

ターナルフォトスタジオ
ポラリス
郡山市/山田2-161-2

ご予約・お問い合わせ
0120-410-927

■営業時間 AM10:00～PM7:00
■定休日:毎週水曜・第1・3・5火水連休
<http://www.studio-polaris.jp/>
8/12土～16日は
夏季休暇のためお休みです



〒980-0801 岩手県郡山市山田2-161-2

近隣施設: 郡山駅、東山駅、山田の青山、しずもろ、カインズホーム、八幡宮、山田マクセルビル

近隣施設: 郡山駅、東山駅、山田の青山、しずもろ、カインズホーム、八幡宮、山田マクセルビル

豪華 タラバ蟹祭

期間
限定

数量
限定



タラバ蟹満載会席

通常10,000円 ➡ 5,000円 半額 税別

※かにすき鍋(うどん)や焼がに(雑炊)が選べます。

法事・法要・ご宴会
10名様以上乗車
でバス送迎
無料サービス
(お一人様3千円以上)

えびかに料理専門店

かに徳.

郡山本館

夏休みやお盆の お食事・ご宴会にも!

ランチ
タイム



海鮮
かにチラシ昼膳 1,280円 税別

宴会ご予約の方
10名様に1本「花春」を
サービス!!

かき氷始めました!
●いちご●抹茶●マンゴー
※全商品練乳付 380円 (税別)

営業時間
11:00~22:30
(ランチタイム)
11:00~17:00
郡山市亀田2丁目18-16
☎024-931-2188
年中無休



ご利用がお誕生日のお客さまへ
**かに徳から
パースデーケーキ
プレゼント!!**

※2020年11月上旬までのお客様が対象となります。※1グループにつき1個限り。※証明できるものをご提示ください。

クーポン
(ランチタイム限定)
**プチデザート
サービス券**

※お片付けの際はご提示ください。
※この券1枚で最大までご利用いただけます。※当日のみの有効です。※他、※有効期間中(2020年)月末日まで。

(4)

健康あらいぐと情報

普段は気づかないものですが、怪我をしたり病気になったりすると、健康のありがたさが身にしみます。健康教室や、いざ困った時に役立つ病院や医院情報などをお届けします。健康は毎日のバランスの良い食生活と適度な運動がなんといっても大切です。この機会にしっかりと生活習慣を見直して、病気になる前に予防し、健康な毎日を送りましょう。

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)

●子どもの夏かせ

夏かぜはアデノウイルスやコフサキウィルスなどが原因で起こり、代表的なものには咽頭結膜熱(プール熱)やヘルパンギーナ、手足口病などがあります。のどの痛み、発熱、せき、下痢、腹痛などが主な症状ですが、嘔吐が続いたり、頭痛を強く訴える時

健康一口メモ

夏バテの主な原因は①体内の水分・ミネラル不足 ②栄養不足 ③自律神経の乱れです。以下の3つのポイントに注意して、残りの夏を乗り切りましょう！

①水分補給はこまめに
厚生労働省の資料によると毎日2.5ℓの水分が身体から失われているそうです。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

ただし、スポーツドリンクなどは糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなるので注意しましょう。また、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。

②1日3食、栄養バランスを心がける
暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

らる暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

は、髄膜炎を合併している可能性もあり、注意が必要です。夏は暑さのため体力が落ちている上、寝冷えやクーラーのかけっぱなしなどが乳幼児のかぜの誘因になることもあります。いずれもウイルスによる感染なので水分の補給や安静などの対症療法により様子を見ます。



※9:00~12:00・14:00~17:00・18:00~20:00
※土曜日は16:00まで。木曜午後、日・祝祭日休診。
郡山市島2丁目50-1
☎923-0585

夏バテ予防編

くさんの品目を摂れるよう、内容に気を配りましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。タンパク質やビタミンB1、アリンシン・ビタミンCは特に積極的に取り入れましょう。

③温度差や体の冷やし過ぎに注意
室温と外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れの元です。エアコンの設定温度は28℃、外気温との差は5℃以内が目安です。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけなどでこまめに調節しましょう。

また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの原因にもなりますので摂りすぎには要注意。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える上で有効です。

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

る暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな夏の体はたっぷりの栄養が必要。少量でもた

ぐっすりーぷ呼吸器クリニック

●無呼吸外来(睡眠時無呼吸症候群)
●呼吸器内科(喘息、気管支炎など)
●内科(かぜ、生活習慣病など)

【診療科目】 【受付時間】

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	休	○	○
14:00~18:00	○	○	○	診	○	※

※土曜午後は13:00~14:30
【休診日】木曜・日曜・祝日

日本内科学会認定内科専門医
日本呼吸器学会専門医
院長 菊地 暢
郡山市喜久田町字遠北原 7-5
TEL.024-927-8776
ホームページもご覧ください。
<http://www.gusleep.jp/>

ななへん診療所
R4北バス
郡山北駅
R4南バス
ヨークタウン
八山田
内蔵敷駅

平成29年度「のびのび子育て広場」参加者募集!

郡山市では、幼稚園に入園前の子どもとその保護者を対象に育児に関する情報交換や、参加者同士の交流の場となる「のびのび子育て広場」を開催します。広場では、参加者の皆さんが中心となつて行う活動を、「子育てサポーター」がサポートします。

日時●8月31日より 午前10時〜正午(詳しくは郡山市HPからチラシをご参照ください)

場所●中央公民館3階和室

参加費●無料

対象●0歳児広場(H28年12月1日からH29年3月31日までに生まれたお子さんと保護者・1歳児広場(H27年12月1日からH28年11月30日までに生まれ

たお子さんと保護者・入園前広場(入園前までのお子さん)と保護者

定員●0歳児広場・お子さん20人と保護者・1歳児広場・お子さん25人と保護者入園前広場・お子さん25人と保護者

申込方法●往復はがきによる申込となりますが、記入例はチラシをご参照ください。

お問い合わせ●中央公民館
☎024-934-1212
<http://www.city.koriyama.fuku-shima.jp/541000/bunka/nobi-kaishi.html>

介護スタッフ募集 [正・パ]

！特定施設！
介護付有料
老人ホーム

～たくさんの笑顔 あなたとともに～

【時 間】シフト制(夜勤あり)
※パート希望の方はご相談ください。

【休 日】週休2日制(ローテーションによる)

【給 与】基本給・各種手当
(夜勤・精勤・資格・処遇改善・通勤 等)
※詳細については面接時ご説明いたします。
(初任者歓迎・経験者優遇)

お問合せ・応募先
介護付有料老人ホーム「雅」 医療法人むつき会 事務局
郡山市桜木一丁目1-11 郡山市亀田1-51-12(3F)
☎954-3877(担当:吉田) ☎927-5538(担当:折笠)

Facebookにてさまざまな活動を配信しています。 いいね!

看護師(正・パ)募集

おおつきまちクリニック
(※旧大槻内科小児科クリニック)
院長 松浦 忍

さくまファミリークリニック
院長 佐久間 源三郎

内 科	消化器科	小児科	アレルギー科
循環器科	呼吸器科	泌尿器科	放射線科
睡眠時無呼吸外来	物忘れ外来	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9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	休診
夜間7:00~10:00	○	○	○	○	○	○	○

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	休診

▼インターネット診療予約はこちらから

☎961-5467 ☎927-5530

平日PM7:30まで診療／日曜午前診療 (木・土PM6:00まで)

医療法人 栄心会

さかえ内科クリニック

院長 佐藤 栄一 副院長 大橋 健二
内科学会総合内科専門医・循環器学会専門医 神経学会専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	9:00~12:00
15:00~19:30	●	●	●	18:00	●	18:00	休診

診療科目
内科・循環器内科・神経内科
消化器内科・呼吸器内科・アレルギー科
リハビリテーション科・人工透析内科

訪問診療 人工透析 附属各種介護施設

要介護の透析患者さん ご相談ください

【附属介護施設】
市内(横塚・喜久田・安積)
県南矢吹・埼玉県川口市

地域の皆さんの医療介護相談口
☎024-942-7070
「さかえ医療介護連携室」

GS ダスキン
ななめ通り
美術館通り
GS
デニーズ
ガスト
ペニマル
横塚店
郡山市横塚2-15-6
☎024-941-2202

さかえ内科 検索

日曜ピンチガイド

休日当番医のご案内

7月30日(日)休日診療の病院(予定) 診察時間AM9:00~PM5:00

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

●おおのこどもクリニック(小)
☎937-3775 字賀庄

●ささうち内科クリニック(内・小)
☎933-8667 富久山町

●いしろクリニック(整外)
☎944-1088 小原田

☆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。

希望ヶ丘図書館「むかし体験!歴史教室」ドキ土器ペン立てを作ろう!

希望ヶ丘図書館では「むかし体験!歴史教室」ドキ土器ペン立てを作ろう!を開催します。立てを作ろう!を開催します。縄文式土器のようなペン立てを作ってみませんか?色は青、黄、ピンクの3種類。申込順で選べます。

日時●8月23日(水)14:00~15:30

場所●希望ヶ丘図書館2階おはなし会室

対象●小学生〜どなたでも
定員●20名
講師●文化財調査研究センター職員

参加費●無料
※当日は汚れてもいい服装でお越しください。

▼参加申込は、8月1日(火)より希望ヶ丘図書館まで。
☎024-961-1600

希望ヶ丘図書館「むかし体験!歴史教室」ドキ土器ペン立てを作ろう!

希望ヶ丘図書館では「むかし体験!歴史教室」ドキ土器ペン立てを作ろう!を開催します。立てを作ろう!を開催します。縄文式土器のようなペン立てを作ってみませんか?色は青、黄、ピンクの3種類。申込順で選べます。

日時●8月23日(水)14:00~15:30

場所●希望ヶ丘図書館2階おはなし会室

対象●小学生〜どなたでも
定員●20名
講師●文化財調査研究センター職員

参加費●無料
※当日は汚れてもいい服装でお越しください。

▼参加申込は、8月1日(火)より希望ヶ丘図書館まで。
☎024-961-1600

こおりやま子育て情報メールマガジン(無料)に登録しませんか?

子育て情報メールマガジン「こおりやま子育て情報メール」(無料)に登録すると、妊娠初期の方や小学校入学前のお子様がいらつしやる方が安心して出産や子育てをするために必要な役立つ情報が届きます。

対象者●市内在住の妊産婦、0歳〜小学校入学前のお子様を持つ方

☎024-924-3801

みんなて予防しよう ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。いつまでも自分の足で歩き続けにくくするために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

◆ロコモを防ぐ運動(ロトレ)

「ロトレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元氣な足腰を頑張る。無理せず自分のペースで行いましょう。続けることが肝心です。

今日より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。例えばエレベーターではな

みんなて予防しよう ロコモティブシンドローム

く階段を使ったり、通勤に自転車を使うなど、毎日の生活にプラス10の習慣をつけましょう。

◆食生活でロコモ対策

しっかりと動いたら、しっかりと栄養を。メタボもやせ過ぎも要注意です。正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。1日3回の食事から栄養バランスよく食べてロコモにならない身体を心掛けましょう。

骨や筋肉の素は毎日の食事から。きちんと食べて食生活でも「ロコモにならない身体」を。

骨や筋肉を強くするために魚や、きのこ類などのビタミンD、納豆や青菜などのビタミンK、バナナなどのビタミンB6をしっかりと摂りましょう。

もっと詳しくロコモについて知りたい方は「ロコモチャレンジ!webサイト」へ
www.locomotion-jp.jp

ウィークリーママ 起る床法。 かわいほくぼん 766

この目覚まし時計 すいいうるさいんだよね

朝から 心臓に悪いんだよね

うーん うーん

朝 カチン

アラームを聞くのが イヤで1分前に起きる

「交通事故による車両の損害について」

交通事故により車両が損傷した場合、原則として、事故車両の修理費が損害額となります。したがって、被害者から「事故車に乗りたくないから新車に買い替えろ」と請求されたとしても、加害者は修理費を賠償すれば足りません。なお、事故車両の修理費が事故当時の車両時価額を上回る場合(経済的全損といえます)、修理費ではなく、車両時価額が損害額となります。

例えば、修理費用が90万円、事故当時の車両時価額が50万円の場合、加害者は車両時価額50万円を賠償すれば足りるようになります。

車両時価額の評価をめぐって争いになることが多いので、被害者になった時に備えて、車両価額協定保険特約付きの車両保険に加入して自己防衛するのもひとつの選択肢です。

クレイス 法律事務所 (郡山市堂前町2-11) 弁護士 阿部 亜巳

亜巳先生の 暮らしの 法律相談 ⑧

ウィークリー川柳 第三回

◆お題 「浴衣」「ボーナス」

6月に募集したウィークリー川柳に数多くの作品が寄せられました。たくさんのご応募ありがとうございます。その中から優秀な作品をご紹介します。

選者 郡山市川柳協会会長 大河原 滴翠さん

秀逸 初浴衣今日のおひろめ 夏祭 (国分憲夫)

ボーナス日買物箱が 自慢する (菅野啓子)

湯上がりの浴衣姿の 匂う夕 (原 智栄)

佳作 襦足の若さを晒す采女達 (柴崎 茂)

うねめ踊り浴衣も競う 艶やかさ (遠藤希)

ボーナスが出たよ今夜は パーベキュー (尖戸とし子)

浴衣着て母のしぐさを 真似てみる (佐藤久子)

年金にボーナスあればと 思う日々 (鈴木英峰)

夏の宵浴衣美人に遠花火 (渡部義勝)

August vol.327

「夏」のヘアケアが一番大事!

髪にとって、この時期はダメージの要素がいっぱいです。まずは強い日差しによる乾燥と日焼け、そして紫外線のダメージです。海やプールも海水や塩素の影響でゴワゴワの手触りに。また、夜寝いからと、髪を乾かさなでそのまま寝てしまうと膨潤した毛髪同士が擦れて、枝毛や切れ毛の原因になります。だから夏の間のヘアケアはとっても大事。UVヘアマニキュアやブリーチ・トリートメントなどのメニューで、お客様一人ひとりの髪質や状態に合わせた貴女の為のパーソナルなケアをお勧めしています。

☆11月移転オープンにつき オープニングスタッフ募集!

一緒に「美容」を志す新しいスタッフを募集しています!

- リタイア美容師も勤務条件優遇いたします。
- 新卒者・既卒者資格者いづれも募集しております。
- 美容専門学生・高校生アルバイト応募

お気軽にお問合せください! (担当/池田)

☆8/13日～15日はお盆休みの為休業いたします。

銀座美容室 郡山市清水台1-8-15

郡山商工会議所前福島信販駐車場 営業9:00am～7:00pm

☎932-1171 ㊿月曜日

明治29年創業 総合葬祭あおき 例年大好評!! 花市の巻 4会場同時開催

朝7:30開催～午前9:00終了

8月10日 花市!!

もうすぐお盆 いろいろな準備も忙しいお花どうしましょ

生花300円から 盆飾りセット 要予約

花筒・線香・ローソク など取り揃えています。仏壇・仏具なども展示しておりますのでお気軽にご覧ください!

社長の青木です

「明治29年創業の総合葬祭あおきの4会場同時開催」

大槻斎苑・やすらぎ苑 7:30～17:00まで開催

採女斎苑 TSUTAYA ビックハート エネオスSS うねめ通り Brat

あおき採女斎苑 法務総合庁舎(法務局)

安積斎苑 国道49号線 郡山警察署 セブンイレブン 長瀬街道 エネオスSS 安積行政センター

あおき安積斎苑

郡山斎苑 至東橋 方八町大通り 至柳橋 ヨークベニマル 郡山昭昭2丁目8-8

あおき郡山斎苑

◆生花・盆飾りなどのご予約は下記のフリーダイヤルまで ハヤク ツナガル24時間

総葬祭 (株)あおき ☎0120-89-2724

みなさん見でね まざんねがい♪

8月3日(木)～5日(土)に開催される、第53回郡山うねめまつりのメイン行事といえば、「うねめ踊り流し」。このうねめ踊り流しに、一般の方も参加できるのを存知ですか? 郡山商工会議所青年部の隊列は、一般の方々が唯一踊り流しに参加できる隊列です。そこで同青年部では、夏の風物詩「うねめまつり」に一般市民の方々も気軽に参加してもらうため、練習会を開催します。練習会に合わせて、うねめ祭りをより知ってもらうため「うねめ伝説紙芝居」を開催します。大人から子供まで楽しんでご参加いただけます。是非申込不要・当日参加OK。是非言わずもがな

●やっぱりそうだったのか! 東京電力の川村隆会長の「トリチウム水の海洋放出判断」発言ほど、国にとって福島がなんぼのものかということを感じ知らされたものはありません。

●東電はもとより、バックに控えるナントカ委員会に中央官僚さらに政府関係、福島のことなんか誰ひとりわかっていないし

わかつともしてない。

●農業や漁業の人たちがどんな思いで風評被害と闘っているのか、市町村も県も、どうやって風評被害をなくし、産業として成立させるためにどれほどの努力をしているのか。まるでつかない。

●まさかと思うけど、地元代表の国会議員もいつの間にか国の役人の一人となった勘がいをしているなんてことはないよね。

柴宮サッカースポーツ少年団

一つでも多くの勝利を目指して常に全力プレー

柴宮サッカースポーツ少年団は30年以上前に創立。5つの小学校から集まった32名の子ども達が毎週土日に練習をしています。U-12というリーグ戦に参加しており、昨年は2部で1位となり、今年から1部に昇格しました。10月までの土日はほとんどリーグ戦を戦い、合間に練習や練習試合を行います。

石塚執一監督は高校時代に全国大会にも出場した経験の持ち主。チームを二言で表すと「走るチーム」。練習は約20分のランニングから始まります。ボールを使った練習の合間にもランニングを入れ基礎体力を鍛えます。石塚監督は合間にランニングを入れることで、精神的に鍛えられ、試合中苦しい時でも、あと二歩のところで力を発揮することが出来る」と話します。

リーグ戦の他に毎年群馬県、埼玉県、チームと試合をし、交流を深めています。2チームとは石塚監督の父親の関係で約30年以上前から交流が始まりました。「関東の選手達は、個々のテクニックとあ、今年もみんなでちびっこなめまつり開催!

8/3(木)第32回ちびっこなめまつり開催!

郡山の夏を彩る「ちびっこなめまつり」の季節がやってきました。8/3(木)はイトーヨーカドー郡山店に集合だちびっこなめまつり大会やスイカわり、うねめ踊りやよさこい踊り、大パレードも行われます。出店もたくさん! さらに今年は宇宙戦隊キウウレンジャーがやってく

物件大募集!

一戸建て 土地 マンション

「買いたい人」を見つけます!

地元の不動産会社だから「情報力」「責任力」に自信あり!

こんな方ぜひご相談ください

- 住み替えを考えている
- 使用していない土地・建物がある
- 各種物件買取りいたします!

秘密厳守 査定無料!

福島県知事(1)3013号 無料査定 不動産買取

メイプルハウジング(株)

Maple Housing ☎024-973-7605 大槻町字太田北5-1 FAX 024-973-7581 info@maple-housing.com

ちびっこなめまつり

8/3(木)第32回ちびっこなめまつり開催!

時間 午後1時～午後8時

会場 イトーヨーカドー郡山店 平面駐車場

お問合せ 郡山西部地区商店会 ☎024-923-3110

わねらスポ少 vol.11

一つでも多くの勝利を目指して常に全力プレー

柴宮サッカースポーツ少年団

主。チーム創設当初から指導している父親の後を引き継ぎ8年前から指導しています。厳しくも選手がやってみようと思えるように指導することを信条としています。

このチームを二言で表すと「走るチーム」。練習は約20分のランニングから始まります。ボールを使った練習の合間にもランニングを入れ基礎体力を鍛えます。石塚監督は合間にランニングを入れることで、精神的に鍛えられ、試合中苦しい時でも、あと二歩のところで力を発揮することが出来る」と話します。

リーグ戦の他に毎年群馬県、埼玉県、チームと試合をし、交流を深めています。2チームとは石塚監督の父親の関係で約30年以上前から交流が始まりました。「関東の選手達は、個々のテクニックとあ、今年もみんなでちびっこなめまつり開催!

8/3(木)第32回ちびっこなめまつり開催!

時間 午後1時～午後8時

会場 イトーヨーカドー郡山店 平面駐車場

お問合せ 郡山西部地区商店会 ☎024-923-3110

