



週刊郡山ザ・ウイークリー

11:00~19:00

※年内12/23から休まず営業

[本店] 桑野・新さくら通り入口

※火曜日 (祝日の場合は翌日)

[分店] 次郎 三春町・288号ババズ沿い

※火曜日 (祝日の場合は翌日)

0247-62-8766

毛染め専門店「染め染めクラブ」

8割以上の方がリピートしてます!

郡山初のヘアカラー専門店。オープン記念の、お得な体験価格をまだまだ実施中です。ぜひ、おためし下さい。

【染め染めクラブ】

ターキーの美容師が、プロの技で染めあげます。

【ハーブ入の薬剤】

で傷みにくく安心。

★セルフドライシ

ステムによるお手

頃料金。(ブロー

のオーダーも可)

グランドオープン記念
毎日先着20名様(予約できます)
初回体験価格(合計1,000名様まで)
通常2,600円が

白髪染め 1,800円(税抜)

SOME SOME club

024-983-6612

予約優先 郡山市虎丸町6-18

9:00~18:00 (月曜日)

★2号店開成店準備中

(年末年始のお休み)

●12/31休まは休まず営業、1/1金~3日休業。

1/4月より通常営業いたします。

だいあん先生の漢方講座



年末の疲れ

696

もともと開発されたとして血流の作用があり、何より即効性があります。一晩寝てもなかなか疲れがとれない方、気力がでない方、ストレス疲れの方などぜひ一度試されてみてください。1~2回の服用でも十分な実感が得られます。

では、皆様、お体に気をつけて良いお年をお迎えください。

●年末年始のお休みの案内

12月31日(木)~1月4日(月)まで休業させていただきます。

HP / <http://www.daiain.com>

お問い合わせ / 大榮漢方薬局

024-932-9393

薬剤師・安藤尚廣

お問い合わせ / 大榮漢方薬局

024-932-9393

事務担当までご連絡ください。

担当 / 原・手代木

024-983-35503

お見積は無料ですのでお気軽に

お電話でご連絡ください。

お問い合わせ / 大榮漢方薬局

024-932-9393

イエローページの伝言板

犬を飼いたい、しつけたい、訓練したいとき。
●須山第5警察犬訓練所
☎(953)2863犬のしつけ、斡旋
福島県18郡保訓練第1号

ずっと、快適。ずっと、安心。

除菌 消臭 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 防除
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・ボイラーアル工事

赤水対策

ジェット君

BEST MAINTENANCE
JET 株式会社ジェット
kkjet 検索
☎0120-812-812

ペットホスピスやすらぎ みちのくペット園
みちのくペット園 検索
市内三穂田町 ☎(953)2212

虫で困ったら!!
シロアリ・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 ミンガースーパイフ
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
請けたまわります。
フリーダイヤル ミンガースーパイフ
0120-300-812 (株)協和エムザー

お便り募集

◎ウイークリーでは読者の皆さまからのお便りを随時募集しています。「ごきげんななめ・ごきげんまつすぐ」エピソードや紙面で取り上げて欲しい特集・プレゼントなど、ご意見・ご感想を添えてどしどしお寄せください。投稿はハガキ・手紙の他、FAX(024-952-6788)、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。

空調・給排水衛生設備工事
(株)三設 ☎966-3500

ウイークリーが ウェブでも見られます!

<http://www.the-weekly.jp/>

ザ・ウイークリー

検索

また紙面では見られないウェブ
ならではの内容も盛りだくさん!
ぜひご覧ください!!

- 今月の占い
- こおりやま歳時記
- 街はごきげん
- 言わずもがな
- こおりやま技列伝
- 編集部ブログ etc



▼お申込み・お問合せ

「下村満子の生き方塾」3月勉強会
茂木健一郎先生を迎えて公開講座
激変の時代を生き抜くため心
を高める学びと実践を行ってい
る「下村満子の生き方塾」。3
月の勉強会は、脳科学者の茂木
健一郎先生を講師に招き、一般
の方も受講できる公開講座を開
催します。皆さん、ふるってご
参加ください。

日時 ●3月26日(土)15:00~16:30
会場 ●郡山市民文化センター
5階 集会室(300名収容)
テーマ ●未定 ※決まり次第、
ウイークリー紙上でお知らせし
ます。

タサイエンス研究所シニアリサ
ーチャー。東京大学、大阪大学、
早稲田大学非常勤講師。専門は
脳科学、認知科学。「クオリア」
(感覚の持つ質感)をキーワー
ドとして脳と心の関係を研究す
るとともに、文芸評論、美術評
論にも取り組んでいる。200
5年、「脳と仮想」で第4回小
林秀雄賞を受賞。2009年今、
ここからすべての場所へで第
12回桑原武夫芸芸賞を受賞。
2006年1月~2010年3
月まで、NHK「プロフェッショ
ナル仕事の流儀」キャスター。

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
しょう。「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1,575円からの掲載料が
かかります。

「注目のNewすぽつと」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

1 枠 10,800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

オススメポイント

毎週、どんなお店がオープンしている
のか探すのが楽しみ!と読者の反響も
大変大きい注目のコーナーです。

第5回アート・ティーク参加者募集! 見えないものを見せるためのいくつかの仕掛け

ごきげんななめ

相手は何者かわからない。「怖
いお兄さん」かもしれないと思
つて黙っていた。(カンタロウ)

先日、眼科の予約日だ
ったので総合病院へ。

よりどりみどり

読者のひろば

昔ながらの仲人です
真剣に結婚をお考えの方

●相談無料(ご両親様の相談受付中)

●月会費無し

●成功報酬型

安積黎明

さくら通り

ザ・モール

検索

ご予約制です

郡山市麓山2-15-11

tel. 925-5578

日本仲人連盟加盟 / 優良結婚相談室認定

エフ・デザインオフィス

安心な料金です。お気軽にどうぞ。

手紙・ハガキ ☎963-102
投稿方法

夫でも構いません。どしどしご
を募集しています。ささいな工
夫でも構いません。どしどしご
を募集しています。ささいな工

んからリサイクル(リユース)
(リユース)などアイディア
オリジナルアーティストアート
ワークshop!

30代・女性・開成
募集中を見て通り始め、もうすぐ
1年になります。

30代・女性・開成
募集中を見て通り始め、もうすぐ
1年になります。

30代・女性・須賀川市
募集中を見て通り始め、もうすぐ
1年になります。

カメラの修理なら
フィルム・デジタルOK
郡山カメラサービスセンター
久留米4丁目169-8
営9:00~18:00
休日・祭
☎945-4832 久留米公民館
内閣秋葉原店
トヨタ

FAX 024-961-7722
件名「リサイクルコーナー投
稿部」
お問い合わせ・お申込み
お問い合わせ・お申込み

30代・女性・開成
募集中を見て通り始め、もうすぐ
1年になります。

30代・女性・須賀川市
募集中を見て通り始め、もうすぐ
1年になります。

ウイークリー通信

その1



2015年もいよいよ終わりです。今年はどんな年でしたでしょうか？良かった方もイマイチだった方も、気持ちをリセットできるチャンス。震災後5年を迎える2016年はよい年になることを願いましょう。

新かいに祭 **数量
期間** **限定販売中！**

カナダ沖で獲れた新鮮なズワイガニを冷凍で直送!!
美味しい生ズワイガニに!! この価格は「かに徳」だけ!!

魚介商品仕入れ業者の方も大歓迎です。

生冷凍ズワイガニ

通常価格 **13,392円(税込)** **3,980円(税込)**

さらにお得! **15肩** **10,000円(税込)**

お持ち帰り
冷凍又は茹でてから
お渡しいたします。
箱でそのまま店でも
お召し上がりいただけます。
◆全国配達承ります!
ギフトにもどうぞ!

写真はかに祭満足コース(4000円コース)
かに満足コース **3,240円(税別)** **2時間飲み放題付!**

法事・法要・ご宴会
10名様以上で
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

営業時間
11:00~22:30 (ランチタイム)
11:00~17:00
郡山市丸の内2丁目8-16
024-931-2188
年中無休

年末年始の営業案内
●12/31は夜8時まで
●1/1より通常営業
いたします。

クーポン
(ランチタイム限定)
**チラシデータ
サービス券**

海と魚のフードテーマパーク

2016 いわきららミュウ

※1/1は「お魚ゾーン」「飲食ゾーン」はAM6:30から営業致します。

1 1 月 和太鼓演奏
午前9時30分~/午前11時~/
場所 お魚ゾーン前駐車場

2 2 月 お囃子演奏
午前11時30分~/午後1時30分~/
場所 1F中央広場

**3 3 月 ブラッタビティアン
ダンスショー**
午前11時30分~/
午後1時30分~/
場所 旅客ターミナル
特設ステージ

**新春 おみくじ
抽選会**
1月1日~3日 午前9時~
場所 1F中央広場

期間中、館内ご飲食、お買上レシート合計金額3,000円毎に1回ご参加できます! 抽選箱から招福スピードくじを引いて、大吉・中吉・小吉・末吉に応じた景品をプレゼント!
★この広告持参でおみくじ1回サービス!

**年末年始
休まず営業**

いわき市観光物産センター
〒971-8101 福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1
tel.0246-92-3701
http://www.lalamew.jp

Access Map

美容外科 形成外科 皮膚科

郡山 いわき 盛岡 仙台 参道

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会専門医 理事長 石原 信浩
郡山(全国共通) いいおんな にハロー
0120-107-286 完全予約制

※フリーダイヤルでお電話の際は希望院をお伝えください。
いわき専用 **0120-107-455**

■郡山市駅前2-3-10
セントラルビル6F
■診療時間 AM10:00~PM7:00
(日祝はPM6:00まで)
■各種ローン・クレジット可
■提携駐車場あり
◎年内は休まず診療いたします。
1/1~1/3のみ休診します。

→くわしくはHPにて 郡山タウン形成外科 検索
PCサイト <http://www.keisei.ne.jp>
モバイルサイト <http://www.keisei.ne.jp/>
[E-mail] info-k@keisei.ne.jp

15th ANNIVERSARY タウン形成外科クリニックは15周年

安全な美容医療を、福島県内で必ず一番安い価格をお約束します。

①福島県内の他の美容外科に相談に行かれた方は、最後に当院にいらしてください。
②他院で提示された費用に疑問のある方はぜひご相談ください。
③同一内容の治療であれば、必ず一番安い価格で治療をお受けになれることがお約束いたします。
④他院のカウンセリングに疑問があった場合はその場で決めずに、ご相談にいらしてください。
⑤他院の治療の結果に不満がある場合も、一人で悩まずにぜひご相談ください。

タウン形成外科グループ
診療部長
上(かみ)茂 先生
昭和62年 長崎大学医学部卒業
日本形成外科学会 認定専門医
三好 将和 先生
平成4年 日本医科大学医学部卒業
サマーマーク認定医
市田 祐之 先生
平成9年 順天堂大学医学部卒業
平成19年 同大学院卒業(医学博士)
日本美容外科学会 認定専門医
日本形成外科学会 認定専門医

隆鼻術
石原先生のTV出演番組
ウィークエンド ケア
福島放送 毎週金曜日15:52~

隆鼻術(シリコンプロテーゼ)
180,000円

医学博士 学位認定証
石原先生は、美容外科における医療安全対策の研究の功績に対する貢献として順天堂大学より医学博士号を授与されています。
石原先生の数多くの業績

主な学会発表
日本美容外科学会1997~2015年 計9回
日本形成外科学会2004~2013年 計4回
主な医学論文
日本美容外科学会1999~2014年 計6回

「私がすべての診療に責任を持って対応いたします」

医療法人きびたき会
郡山タウン形成外科クリニック理事長
医学博士 石原信浩 先生

■順天堂大学医学部卒業-同大学院卒業
■日本美容外科学会認定専門医
■日本形成外科学会会員
■第88、93、94、100回日本美容外科学会(東京、韓国など)第5回東方美容外科学会(ソウル)において座長(チアマン)を務める。
日本美容外科学会認定専門医
美容外科診療の経験、学会発表、医学論文の実績を高く評価された資格です。
国内に現役で活動している認定専門医はわずか100名ほどで、石原先生は専門医の認定15年目のベテランです。
*学会認定専門医はクリニック全体ではなく、医師個人のみに認められる資格です。
いろんなオペやっています!
Dr石原の診療ブログ
<http://ameblo.jp/doctornobu>

ザ・ウイークリー
読者プレゼントスペシャル!

締切日
H28/1/4(月)
消印有効

応募方法

ハガキに、アンケートの答えとご希望の商品名・郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をもれなくお書きになり、次の宛先までお送りください。

〒963-0202
郡山市柏山町3番地(株)企画室・コア内
「ザ・ウイークリー読者
12/26号プレゼント係」宛

アンケート
○当選者の発表は発送にかえさせていただきます。

- ご希望の商品名をひとつお書きください。
- ウイークリーに載っているお店を利用した後の感想(お店の名前も)
- 今週号のウイークリーの中でいいなと思った広告とその理由を教えてください。
- 新年に向けての目標を伺います。
- 来年やりたい「美活」を教えてください。(ダイエット・ヘアケア・エステなど具体的に)
- 来年はじめたい習い事や学びたいことを具体的に。
お子さんがいる方はやらせたいことも。

NPO法人地域おこし夢クラブより

**A 原田悠里&永井裕子&こおり健太
華の競演
復興支援歌謡
コンサート入場券**

**3
名様**

すばらしい歌声で、夢と希望をあなたに届けます。演歌の実力者3名による夢の競演をお見逃しなく!
日程 ●
2016年3月12日(土)
開場/13:00
開演/14:00
会 場 ●矢吹町文化センター
入 場 料 ●全席自由3,500円(税込)
お問い合わせ ●矢吹町文化センター
0248-44-4000

ウイークリー編集部より

**B 佐藤GWAN博・
小野一穂 CD**

**6
名様**

福島生まれで、役者や放送作家としても活躍するシンガーソングライター・佐藤GWAN博さんと、シンガーソングライター小野一穂さんのサイン入りCDをプレゼントいたします! *希望番号をお忘れなくご記入ください。(例:C-①)

染め染めクラブより
**C 「白髪染め」
1,000円OFF券** **20
名様**

本紙2ページ「街はごきげん」コーナーでおなじみ、郡山初の毛染め専門店「染め染めクラブ」から、20名の方に、「白髪染め」1,000円OFF券をプレゼントします。「染め染めクラブ」のメニューは、基本の「白髪染め」2,600円と、「明るい白髪染め」「おしゃれ染め」各3,600円の3コース(税別)。専門資格を持つ美容師がプロの技で染め上げます。

●お問い合わせ/024-983-6612

ヘアスペースAngeより
**D 「リフトアップスパ」
2,000円OFF券** **10
名様**

さくら通り沿い・女子大バス停前の「ヘアスペースAnge」から、頭皮と髪をケアするヘッドスパメニュー「リフトアップスパ」5,500円(税別)の2,000円OFF券をプレゼントします。頭皮をゆっくりともみほぐし、健康な髪とスッキリとしたフェイスラインを目指す、大人女性におススメのメニューです。

●お問い合わせ/024-925-1480

SPACE BEより
**E 「カット+カラー」
1,000円OFF券** **15
名様**

さくら通り沿い・清水台の「スペースBE」は、予約いらすの気軽さと驚きのロープライスがうれしいヘアサロン。「カット+カラー」(シャンプー・ブロー込)通常4,400円(税別)の1,000円OFF券をプレゼントします。経験豊富な女性スタイリストが、髪の悩みを解消しながら“なりたいヘア”をかなえてくれます。混み具合については電話でご確認を。

●お問い合わせ/024-934-1547

中国家より
**F お食事券
5,000円** **2
名様**



中国家から今年最後のビッグプレゼント! なんと5,000円分お食事券が2名様に当たる!! 一品料理からラーメン、定食、丼物、また中華オードブルやコース料理もございます。広々お座敷もございますので、小さなお子さんと一緒にでも安心。今年最後の運だめしげひご応募ください!!

この店で私の好きな席は、お母さんが居る番台近くの席でお食事をする。親父の昔話がなによりのマミである。もはや郡山駅前になくてはならない店でもあり、開業50年食堂という格を超えて、すでに名所と呼ぶべきかもしない。それでも「マイクリー読者の皆様、メリクリスマス&よいおとしを!!」

グルメ日記 その9

三松会館
024-932-0173
郡山市大町1丁目3-13
矢部豊税理士事務所
024-946-0191
郡山市安積町長久保5丁目6-4

百万人の食堂
「三松会館」と染めた暖簾をくぐると、仲居さんたちが明るく優しく迎えてくれる。この店の特徴は、なんでも美味しいことである。にわかには信じられないが、本当に美味しい。だから飲食屋であり、食堂であり、宴会場であり、ファミレス風などもある。お料理は、中華から和食、洋食、酒などは郡山近辺では例を見ないのではないか。個人的には芋焼酎「三岳」のお湯割りの一杯が最高だ。小学生の頃を左右する故、「一軒目」をどこで始めるかが、その夜の軒目に最適な店である。人間というのは我儘にできてい、あれを食べたい、あれを飲みたいと、体調によって、あるいは飲み会の人数にもよって、かなりのバリエーションを求めるが、ここ三松会館は全く対応できると言える。お母さんが居る番台近くの席でお食事をする。この店で私の好きな席は、お母さんが居る番台近くの席でお食事をする。

年末年始お休みのご案内

Restaurant L-Marl 12/28(月) ～1/1(金・祝) ※27日はランチまで	L Marl Plus 12/28(月) ～1/3(日) ※27日はランチまで	おいしさテーブル L Marl Plus 1/1(金・祝) 12/31(木) 10:00～18:00 (L.O17時) 1/2(金) 8:30～19:00 (L.O18時)
郡山市八山田3-8 024-931-6275 【営業時間】 月～木・日 11:00～15:00 17:30～22:00 (L.O21:30) 金・土 11:00～15:00 17:30～23:00 (L.O22:00)	田村郡三春町大字山田字 クルミヤツ15-2 0247-61-6620 【営業時間】 モーニング 7:00～10:00 ランチ(平日) 11:00～L.O14:30 (土日祝) 10:00～L.O14:30 ディナー 17:00～L.O21:00	郡山市中町13-1 うすい百貨店10階 024-954-6851 【営業時間】 10:00～19:00 (L.O18:00)
http://www.l-marl.jp/ その他、お得&最新情報はHP・facebook・LINEもご覧ください		

ご来店をお待ちしております。

マイクリー通信

その2

年末は何かと忙しくて大変ですが、大掃除は済んでいますか？日頃はなかなかできない場所もキレイにするよい機会です。風水的にも汚れは運気を下げてしまいますので、がんばって掃除しましょう。

急募！

冬休み期間 年末年始・アルバイト 時給1,000円以上!!

★配せん／ホールスタッフ 勤務地／郡山市＆近郊のホテルや旅館

自分のできる日数・時間だけでOK!仕事の翌日にはお支払い可。とにかくすぐお電話ください!

長期アルバイトも同時募集中!
主婦・学生さん・フリーターの皆さん大歓迎!

(株)ハローアペル 富久山町八山田字追越28-1
(ヨークタウンより1分) ☎925-5211
(厚生労働大臣許可)

ザ・マイクリー編集部員募集!

マイクリー紙面広告営業及び編集全般

年齢●20歳以上 資格●要普免・パソコンの出来る方
待遇●委細面談の上決定
応募●まずは履歴書(写貼)を郵送ください。

同時募集 契約コピーライター
●履歴書(写貼)と次の課題を郵送してください。
「ザ・マイクリーを宣伝するとしたら…」
キャッチコピー+ボディコピー(何案でも)を考えてください。

(株)企画室・コア 人事担当宛
〒963-0202 柏山町3番地 ☎024-961-7722
※メールでも応募可 宛先:core@weekly-core.com
※件名に「人事担当宛」と明記してください。

ザ・マイクリーと一緒に元気を届けてくださる方! 宅配スタッフ募集

毎週水曜～金曜までに指定のエリア内にマイクリーを配布していただくお仕事です。

●方八町2丁目
●桜ヶ丘
●緑ヶ丘東

■詳しいお問合せは ☎024-961-7722
週刊郡山ザ・マイクリー(宅配部:宇田川まで)

マイクリーの紙面づくりに参加してみませんか! 表紙企画 只今募集中!!

応募方法 お手紙、FAX、E-mailにてお送りください。

企画名:応募者の住所・氏名・年齢・電話番号・職業を明記ください。
〒963-0202 郡山市柏山町3番地 企画室・コア内
マイクリー編集部 宛

募集対象 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年生までの子供

主役はぼくだよ。わたしです。
輝け! ニューフェイス

こおりやま熱血団体
はたらきウーマン

募集対象 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(※高校生不可)

募集対象 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)

宝くじ文化公演 森 麻季 & 新ヴィヴァルディ・アンサンブル

お問い合わせ: 矢吹町文化センター TEL0248-44-4000
■ 入場料金(税込)【全指定席】一般…2,000円(当日2,500円)
●宝くじの助成による特別料金です。
※未就学の子供の同伴・入場はご遠慮ください。
※前売券・券売の場合は当日券の発売はございません。
※400円取扱の無料駐車場をご利用ください。

平成28年1月30日(土) 開場/13:00 開演/14:00

チケットは… 矢吹町文化センター ☎0248-44-4000
■主催:矢吹町、(一財)自治統合センター
■後援:矢吹町教育委員会、福島民報社、福島民友新聞社、リード矢吹、NHKサービスセンター

マイクリー BEST KIDS SPECIAL

※お子さんの年齢は応募時のものです。

町東 ゆあ 笹山結愛ちゃん(2歳)

富久山町 星 楓太郎くん(1歳)

縁ヶ丘西 ひなか 高橋陽菜香ちゃん(6ヶ月)

鳴神 りょうま 加藤稜真くん(3ヶ月・鳴神)

田村町 さら 佐藤彩薫ちゃん(5歳)

福島市 すずね 渡邊澄々音ちゃん(1ヶ月)

日和田町 ひなた 伊藤日咲ちゃん(5ヶ月)

小原田 りょう 根本怜くん(2ヶ月)

募集 応募方法 注意

可愛いお子さん(0～5歳くらいまで)のお写真をマイクリー紙面で紹介しませんか!

お子さんの写真(裏面に氏名を記入のこと)に、お父さんかお母さんどちらかの氏名、郵便番号、住所、電話番号、お子さんの名前(フリガナ付)、年齢、性別を明記したものを添えて下記までお送りください。

次のような写真は避けてください。
●頭や一部が切れているもの ●ボケているもの ●カラーコピー

郵送の場合 〒963-0202 郡山市柏山町3番地 マイクリー「ベストキッズ」係

メールの場合 件名「ベストキッズ投稿」✉ otayori@weekly-core.com
添付写真は100KB以上でお願いいたします。

健康あらかると 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。

ごっすりーふ
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)

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	休	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14:00~18:00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	診	<input type="checkbox"/>	※

※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/>

●方を対象に、介護予防教室を行います。

日時 ●①1月13日(水)・20日(水)・
27日(水) 13:00～15:00

②1月15日(金)・22日(金)・29日(金)
10:00～12:00※いずれも全3回

場所 ●①カーブス希望ヶ丘
②ルネサンス郡山

限のない方 定員 ●各15人 (定員になり次第締め切ります)

内容 ●介護予防のための運動 持参物 ●タオル、飲み物、室内用運動靴

▼お問い合わせ・お申し込み 推進課 郡山市保健福祉部地域包括ケア

介護予防教室「使って貯めよう—筋メダル講座」 参加者募集

今年は比較的暖かい12月ですが、乳幼児を中心て感染性胃腸炎が少しづつ流行してきました。本症はノロウイルスなどにより、人から人への感染や食物を介して拡がります。特に患者の吐物や糞便などが感染源となります。乳幼児の突然の嘔吐、頻回の下痢、37～38度台



● 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)

の発熱などで発症し、年長児や成人にも次々に感染します。予防としては、手洗いやうがい、食品は加熱処理し、流行時は生ものの摂取を避けることが望ましいでしよう。

◆ 夜間にお子さんの
体調が急変したら
「福島県ごとも救急電話相談」を
ご利用ください。

【対象】主に、生後1か月から6歳までが対象です。

発熱、けいれん、ふるえ、吐き気などの症状別に救急車を呼ぶべきかどうかのアドバイスが得られます。

↓ こともの救急 検索



医療法人 栄心会
さかえ内科
クリニック
総合内科専門医 循環器専門医
☎024-941-2202
郡山市横塚2-15-6
(美術館通りベニマル駐車場東)

平日PM7:30まで診療
(木・土PM6:00まで)
人工透析完備

附属各種介護施設
☎024-941-2030
<http://www.sakaenaika.jp>

★干支を大好評でした！
毎年干支グッズを販売しています。
毎年大好評の干支グッズ。来店
の干支・申の置物など、様々なな
起物が揃いましたので、ぜひ見
来てください。

今週の おばあちゃんの
民話茶屋
JR郡山駅2階待合室内
営業時間 10時~18時
024-934-6644

★福袋「用意します！
欲しかったあの商品をつめ込
んだお得な福袋をたくさんご用
意します。新年をお楽しみに！

便利な圧力鍋は材料が早く柔らかくなり煮崩れも少ないので使い方を勉強すると色々な料理に使えます。

煮魚の場合ですが、カレイなどはさつと炊いて美味しいので圧力鍋でなくていいと思います。イワシやサンマなどは圧力鍋で煮ると丸ごと骨まで食べられるのでびつたりですね。

イワシの場合でお話します。まず頭と内臓を取り除き、全体を少し塩を当てて30分程度置いてから洗つて鍋に入れます。

煮汁はひたひたにしましょう。割合は水5…酒1…味醂1…野油1に砂糖は好みで入れてください。蒸氣が出てから20分程炖

※ご応募いただいた全ての質問に
疑問には答えられない場合があ
ります。

●圧力鍋シリーズ②
【煮魚の上手な作り方】

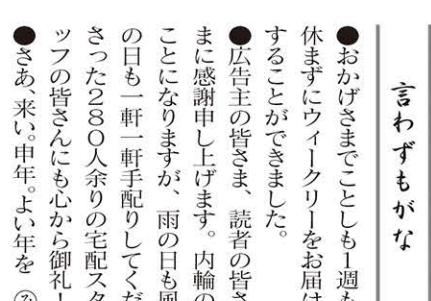
今回の読者からの質問は「力鍋がうまく使えない」でした。今回は第2弾として煮魚をご存じます。煮魚の場合の煮汁の具でお悩みのこと。

寒い冬にぴったりの美味しさ。煮魚。煮魚が上手だと料理上級者に見えますよね。実は意外と簡単ですので、難しそうと敬遠せずにぜひ挑戦してください。

味を見ながらお好みのところまで煮汁を煮詰めます。
生姜や実山椒、梅干しなどお好きなものを一緒に入れて炊くと魚の生臭みを取れるのでおすすめです。

笑顔の原点「食楽手帖」 和食の疑問質問回答編

●③神経痛やリューマチ、神経麻痺・自律神経を整える効果も。(6)



Safety Life Action

セーフティ ライフ アクション

vol.126

取材協力／福島県郡山警察署
生活安全課長 藤田 秀吉氏

くらし安全に安心に

January
vol.309

防犯

年末は不審電話が急増!
なりすまし詐欺にご注意!!

平成27年11月末までの福島県内のなりすまし詐欺被害は昨年より48件増の143件。被害金額は3億5千万強に上ります。

そんな中、12月に入り、中通りを中心には息子を名乗りトイレに携帯電話を落として番号が変わったなどというなりすまし詐欺につながる不審電話が多発しました。また、先日は郡山市内で200万円のオレオレ詐欺が発生しました。

防ぐには犯人からの電話に出ないことが有効です。

着信時に会話を自動録音されることを警告するメッセージが流れるので、録音を嫌がる相手は電話を切ります。

◎機能その1

お希望の方は、最寄の警察署にご相談ください。

本年ありがとうございました!

今年も一年間のご愛顧に心より感謝いたします。たくさんのお客様で来店頂き、そして喜んで頂ける事が私たちスタッフの「幸せ」です。皆様からの信頼とご要望にお応えできるよう、来年もさらに新たな気持ちで、美容技術・サービスの向上に努めていきたいと思います。「健康で美しい髪」をモットーに美容メニューも、より充実させていきますので変わらぬご愛顧をよろしくお願いいたします。新年は5日より平常営業いたします。ご来店心よりお待ちいたしております。

〔年末年始の営業〕
12月28日(月) 通常営業
12月31日(木) PM4:00閉店
1月1~4日 年始休業

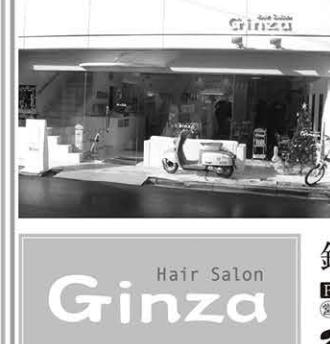
銀座美容室 郡山市清水台1-8-15

郡山商工会議所前福島信販駐車場
9:00am~7:00pm 木・金のみ9:00pmまで
④月曜日

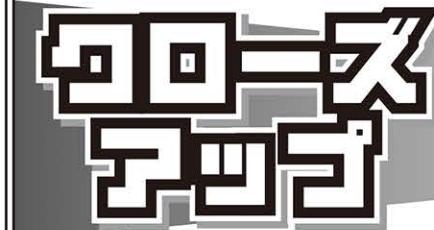
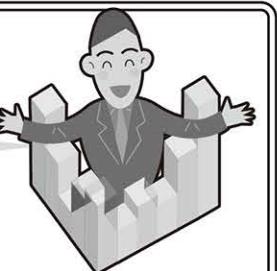
932-1171

HAIR

Ginza Style

Hair Salon
Ginza

郡山の街で今注目のお役立ち&耳寄り情報を届けるコーナーです。編集部おすすめの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。



郡山の街で今注目のお役立ち&耳寄り情報を届けるコーナーです。編集部おすすめの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。



◆LDK部門 最優秀賞
「暖炉が照らすくつろぎの家」
施主・岩井 隆様(仙台市)



岩井 隆様ご家族

担当の長谷川亮さんは昨年に続き最優秀賞2冠達成! 「岩井さんは最初からデザインに強い思いがあり、それがカタチにできました。お客様のこうしたい、より上の提案をすることを心がけています。」来年、3冠を狙う! と意欲充分です。

同じく担当の菅原美寿紀さんは「当初、岩井さんが悩んでいらっしゃったことが、オノヤの強みの部分でした。それは、現場の職人さんの関わり方。職人さんは「下請業者」ではなく直接的に同じく担当の菅原美寿紀さんは「おかげさまでことしも1週も休まずにウイークリーをお届けすることができます。」とお届けくださいました。

●広告主の皆さん、読者の皆さんに感謝申し上げます。内輪のことになりますが、雨の日も風の日も一軒一軒手配りしてくれました。280人余りの宅配スタッフの皆さんにも心から御礼!

関わる「協力業者」であり、アパートまでしっかりと担当します。同

施主様の意向がしっかりと反映できる点が、オノヤリフーム倶楽

部の強みです。

が、オノヤさんの話を聞いて、迷いなく決めました。それは自分が持っていたリフームに関する不安などに全てクリアにこたえました」と岩井さん。リフオームした家は、リビングの大きなガス式暖炉が目をひき、全体に高級リゾートの雰囲気が醸し出されています。タイトルや家具にもこだわりが散りばめられており、また活動線もしっかりと確保。

機能性とデザイン性が見事に融合されたリフームです。(詳しく述べます)

くはホームページで見られます。

トーである信頼関係のもとにリ

フォームする精神が、全社員に浸透している。オノヤに関わる全

ての人を幸せにする「思い」が、各々のリフームに生きている

と思います」と目を細めます。「完

成してからが本当のお付き合い。

形にしてからずっと続くお客様とのリフームに活きている

と思います」と目を細めます。「完

成してからが本当のお付き合い。

形にしてからずっと続くお客様とのリフームに活きている

と思います」と目を細めます。

トーである信頼関係のもとにリ

フォームする精神が、全社員に浸

透している。オノヤに関わる全

ての人を幸せにする「思い」が、各々のリフームに生きている

と思います」と目を細めます。

査定無料 今年もたくさんのお客様にご来店いただき、ありがとうございました。

年内も最後までご来店お待ちしております!

商品買取一例 Every month The example of article acquisition

■PT ダイヤリング (D1.009/G-SI1-G) 買取例 ¥302,000	■K24 メイプルリーフ コイン1オンス(約31g) ※H27/12/9現在 買取例 ¥138,700	人気の海外ブランド時計は高く売れるチャンス! ■ROLEX GMTマスターII 型116710BLNR ランダム番(箱・保付/中古美品) 買取例 ¥850,000	商品券、切手、新幹線回数券などもお買取りいたします♪ ■JCB ギフトカード 買取額 額面の95%
---	---	---	---

「私たちが高価買取りいたします」
ぜひお気軽にお越しください!

小平質店 CMでおなじみの母心オカン 頂けも買取りも 不満足!

TEL.024-932-1173 定休/日曜・祝祭日 小平質店 検索 郡山市堂前町(今泉眼科前)

高価買取査定無料 小平質店 一質を身近に一

ブランド品・金・プラチナ・ダイヤ貴金属・高級時計

如宝寺 金次小 消防署 今泉眼科 捨保ジパン 郡山市 文化センター 店舗 駅前通り 須賀川

100名以上の医師を指導
10万症例以上の実績

気軽に40,000円以上
二重にしてみたい!
自然に若返りたい!
モニター募集強化メニュー!
薄毛は改善します!

二重術埋没法 4,800円~
ヒアルロン酸注入 1cc 9,800円~
豊胸ヒアルロン酸 1cc 960円~
AGA治療 1ヶ月 3,800円~

SNSはじめました! SNSだけの特典がたくさんあります!

ボツリヌス・トキシ注入 目尻 4,000円
ニキビ治療 4,500円
ほぐろ いぼ除去 5,000円
ヒアルロン酸注入 1cc 9,800円
ボツリヌス・トキシ注入 小顎(エラ) 5,560円
ケロイド修正 10,000円
ボツリヌス・トキシ注入 ワキ 14,800円
脂肪吸引 二の腕 59,000円
目の下の膨らみ取り 82,000円

最新脱毛 Sバーツ 両ワキ 2,980円 無制限
東京中央美容外科 美容皮膚科
電話&WEBでご予約受付 東京中央美容外科 検索
通常の施術料金より30%~100%割引いたしました。

モニター募集のご案内 施術を大幅割引で受けられる美容治療モニターを募集します

東京中央美容外科 美容皮膚科
プライバシー重視
ご予約フリーダイヤル 0800-800-7337
駐車場料金完全無料 医療ローン制度あります
東京中央美容外科 検索
TVCM絶賛放映中!

第2回女子学生懸賞
FJP作文募集

応募期間 2015年12/31木まで 締切せまる!

【郵送】2015年12月31日(木)消印有効
【Web】2015年12月31日(木)24:00受信完了

賞金 金賞1篇 30万円 銀賞2篇 5万円
奨励賞5篇 図書カード(1万円) ※各々に賞状が贈られます。

◆対象/本籍、もしくは現住所が福島県内にあり、大学、短期大学、専門学校に在籍する25歳以下の女子学生(留学生も可能)
◆作文の文字数/1,600字以上、2,000字以下とする(原稿用紙4~5枚)※言語は日本語に限る
◆応募方法/郵送またはWeb(<http://fjp-net.com>)からとする。
郵送の場合:作品に指定の応募用紙(Webからダウンロード、全て記入の上)を添えて、事務局:株企画室・コア内「FJP女子学生懸賞作文係」〒963-0202 郡山市柏山町3番地まで郵送

主催/(一社)福島県女性経営者プラザ 共催/福島民報社 後援/福島県教育委員会・福島県中小企業団体中央会、三井生命保険株式会社
問合わせ E-mail info@fjp-net.com (FJPホームページ) <http://fjp-net.com>
事務局/株企画室・コア内 〒963-0202 郡山市柏山町3番地 ☎024-961-8822 (月~金)10:00~17:00

モデルハウスお譲りします! 販売会開催

12/25土・26日・1/2土・3日 各日/10:00~17:00

3LDK ■土地:32.60坪(107.78m²) ■建物:24.88坪(82.25m²) ■木造2階建
販売会だけの特別価格
定価 2,380万円 OFF 150万円 OFF
→ 2,230万円 (税込)
50インチテレビ・座卓・カーテン・絵画・他備品付

充実の設備
○太陽光発電搭載(4.0kW)
○オール電化 ○2台駐車可
○全室エアコン完備
○小屋裏大規模収納

抜群の住環境
○土屋病院H28年開院予定!
○小・中学校・幼稚園も近くお子様も安心!
○コンビニ・スーパーも近く生活に便利!
○名倉バス停が目の前

ホットラインにご連絡いただければいつでもご案内申し上げます!
宅地建物取引業福島県知事(3)第2585号
(有)アライズ不動産 郡山市亀田二丁目19-14
ホットライン(24H通話対応)090-3756-6830
☎024-927-9737(仲介)

郡山イベント information

2016年2月14日(日)まで開催中

- 点灯時間/17:00~23:30
※2016年1月15日(金)からは17:30~23:30
- 開催場所/郡山駅西口広場

第10回ビッグツリーページェント・フェスタ in KORIYAMA

郡山の冬の風物詩ビッグツリーページェント・フェスタ in KORIYAMAが今年も開催中です。郡山の夜が暖かい光に包まれます。今年は23万球に増設し、さらにスケールアップして光り輝いています!1月15日(金)17:00からは「えきなかミュージックコンサート」がエスパル郡山1階センターコートにて開催。ぜひご家族やご友人同士で遊びに来てください。

お問い合わせ/ビッグツリーページェント・フェスタ in KORIYAMA 実行委員会事務局 ☎024-921-2610

1月13日(水)・14日(木)・15日(金)・16日(土)

- 時間/10:00~18:00 ※16日は17:00まで
- 会場/ピッグアイ6階
- 入場料/無料

第29回うつくしま絵手紙の「年賀状展」開催
同時:年賀状を募集しています!

新年1月13日より、絵手紙の年賀状展が開催されます。温もりある様々な絵手紙に込められた思いをぜひご覧ください。また、年賀状も募集しております。会場に展示させていただきます。2016年1月7日までに事務局までお送りください。返却希望の方は、切手を貼って封書でお送りください。

お問い合わせ/うつくしま絵手紙の会事務局 郡山市清水台1丁目6-6 ☎024-922-2478

年賀状展

1月22日(金)

- 時間/10:00~16:00
- 会場/郡山郵便局(郡山市朝日)
- 診断無料

郡山塗装「屋根・外壁塗り替え相談会」

地元郡山で80年余り、屋根や外壁の塗り替えリフォームを行っている(株)郡山塗装では、地元の皆様に、屋根・外壁の塗装リフォーム等についてお気軽にご相談していただけるよう、郡山郵便局を会場に、無料相談会を開催します。屋根の色あせ、壁の細かいヒビ、雨漏りなどなど、何でもお気軽にご相談ください。相談・診断は無料です。

お問い合わせ/株式会社郡山塗装 ☎024-963-1450