

整形外科／リウマチ科／
リハビリテーション科

医療法人
**浅木整形外科
医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:30～18:30	●	●	●	休	休	休

※受付は終了の30分前までです。
(休診日) 日・祝・木曜午後・土曜午後
富久山町久保田金堀田40-2
☎024-923-6543
www.asaki-orthopedics.jp

尿に関する困り事、腫や陰部等の痒み・おでき・違和感、また肛門や排便に関すること、あるいは性に関するデリケートな問題に遭遇した時、何科を受診するかお悩みではありませんか。そんな時は「女性泌尿器科」がおすすすめ。膀胱・腎臓・尿管などの悪性疾患(がん)、頻尿・尿漏れ・残尿感、子宮脱や膀胱脱、尿管結石、様々な感染症、細菌性膀胱炎、淋菌性クラミジア・梅毒等の性行為に伴う感染症、カンジダ膈炎・細菌性膈炎・バルトリン腺炎等腫や脛周囲のトラブル、女性ホルモン

診療時間 8:45～12:45
14:15～18:15
休診日 火曜・土曜午後・日曜・祝日
富田東3-190-2
☎983-0307



こりやま女性泌尿器科
クリニック
院長 本田 周子 先生

**尿・腫・陰部・肛門のトラブル!!
泌尿器科?婦人科?迷った時の「女性泌尿器科」**

**ドクターに相談!!
おすすめの
クリニック&薬局**

気づかないうちに生活習慣病予備群になり、それを放っておいて生活習慣病に移行、とならないよう、定期的な健診やかかりつけ医に相談することが大切です。そんな時、頼りになるクリニック&薬局をご紹介します。

Katsuko Women's Clinic

かつこウィメンズクリニック

9/8開院

※9/7(日)10:00～15:00内覧会開催(予約不要)

院長 隅越 かつ子

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00～13:00	●	●	●	●	●	●
14:30～18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日・祝・第3月曜、木・土午後
本町2-11-5 ☎024-922-1155

地域がん診療連携拠点病院 地域医療支援病院 地域災害拠点病院

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属

総合南東北病院

南東北医療クリニック
南東北眼科クリニック

外来診療予約専用フリーダイヤル ☎0120-14-5420
眼科診療予約専用ダイヤル ☎024-934-5434

https://www.minamitohoku.or.jp/ 総合南東北病院 検索

診療時間 10:00～13:00
14:30～18:30
休診日 木曜・祝日
土・日・月診療日 隔週診療
西ノ内1丁目22-13
☎983-1180

詳しくはHPをご覧ください

**歯並びの矯正治療で全身も健康に!
ステキな笑顔に自信が持てます!!**

RYU矯正歯科クリニック
院長・歯学博士 竜 立雄 先生

矯正治療は美容目的の方も多ですが、実は健康面でもメリットがたくさんあります。まず歯磨きがしやすくなるので虫歯や歯周病のリスクが下がります。特に歯周病は歯に影を及ぼし、全身の健康に悪影響があり、心臓・脳血管疾患・誤嚥性肺炎や認知症にも関与している可能性があることが分かっています。しつかり歯磨きすることも非常に重要で、胃腸の負担軽減、ガンの予防や口腔内の健康維持、脳の血流促進と活性化、肥満防止、発音の改善など、よく噛むメリットも多岐に渡ります。

RYU矯正歯科クリニックでは、丁寧なカウンセリングと精密検査で、あなたにぴったりの治療法をご提案。お子様から大人まで対応し、見えない矯正装置による治療(裏側矯正・マウスピース型)にも力を入れていますので、「矯正はしたくないけど、装置の見た目が気になる」という方もご安心ください。自分が受けてたい、やさしい矯正治療をご提供していますので、まずはお気軽にご相談ください。

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

院長/齋藤 淳 TEL 024-983-0189

花粉症の舌下免疫療法が可能です

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。

インプラント治療
骨・歯茎の再生技術はおまかせください

人生100年時代の歯へ

詳細はこちら

歯を失った方も痛めた方も最先端治療がご用意です。どうぞ当院にご相談ください!

院長 伊波 良将

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00～13:30	●	●	●	●	●	●	●
15:00～19:00	●	●	●	●	●	●	18時まで

郡山ファースト 歯科矯正歯科 ☎955-6869
〒963-0209 郡山市大槻町北ノ林26-1

二日酔いに!! ミラグレン錠

毎日アルコールを飲まれる方に!!

●お酒が好きな方
●肝機能の数値が気になる方

45錠 2,310円(税別)
190錠 7,480円(税別)

当店の特約店での安心価格です!

二日酔い・流行性肝炎・脂肪肝・肝硬変症・黄疸・アルコール中毒・薬物中毒・自家中毒など

☎024-953-8196
郡山市駅前1丁目4-8 遠藤ビル1階
(駅前大通り沿い日本銀行の向かい)
平日・土曜 13:00～21:00 日曜 13:00～19:00

ドラッグM&A 郡山駅前店

HPはこちら 地図はこちら

200円引クーポン
2,000円以上購入の方限定
ドラッグM&A 郡山駅前店 有効期限:R7年10月末まで

ながら運動、食べて楽やせダイエット

運動指導歴10年以上、だからこそ言える!激しい運動では痩せられませんか!家事やスマホ時間に取り入れるながら運動で無理なく活動量を確保して、美味しく食べて楽しく痩せる「食べた楽やせダイエット」をオススメします!全く運動しないのはカロリーを消費しないのでや

ジャザサイズインストラクター 高坂 雪乃さん (ダイエットカウンセラー)

せつらくなりませんが、ちよつとした運動でいいんです。朝日を浴びながらの軽い散歩や足上げなど、小さな習慣がカギ。食事でも我慢せず、旬の食材を美味しく食べて代謝を上げましょう。体力や筋力維持、リフレッシュにはジャザサイズがピッタリです。すよまた日々の生活に役立つ情報をSNSで発信しています。

情報発信 SNS

▲ながら運動×食べて楽やせDIET

JAZZERCISE

**「痩せなければ返金保証」
「耳つぼダイエット」は結果がでる!**

結果にこだわらないダイエット治療院「本当に痩せられる?」一番気になることですね。様々な方法を試して「痩せなかった」「痩せたけどリバウンドした」という方が成功しているのが耳つぼダイエットです。耳つぼの刺激で食欲を抑え、高品質サプリで必要な栄養素を摂りつつ体質改善。極端な食事制限や運動は必要なく、ムリなく継続できるので結果が出ます。3か月10～15kg減と1か月3kg減コースがあります。

予約優先
メディカルスリム
(小国接骨院内)
☎024-923-7268

受付 9:00～12:00 日・祝
14:00～19:00

金透小 消防署 ● 県道沿い ● 文化通り ● 焼肉すたく ● 県道沿い ●

**プロの助けを借りよう!
ダイエット**

読者アンケートの結果でも非常に関心の高いのが「ダイエット」。そして、自己流ではなかなか成功しないのがダイエットでもあります。そんな時は、プロに相談するのが一番です。

**「膝痛が楽になった」「薬が減った」
薬局ダイエットなら健康が叶う!**

「健診の数値が悪い」「膝が痛い」「病院で痩せろと言われた」。長年ダイエットでできなかった方々が、みはる調剤薬局のダイエットで続々減量に成功しています。その秘密は丁寧なカウンセリングで食生活や生活習慣、体質などから肥満の理由を分析し、その人にぴったりの方法を提案すること。ムリなく継続できて体質改善もできるので、リバウンドしにくいのも特徴です。自身もダイエット成功者のカウンセラーが体験に基づき親身にサポートするので、頑張れると評判です。費用の目安は、月35,000円、60,000円程度(個人差あり)と安心価格。まずは無料のカウンセリング(予約制)からどうぞ。

みはる調剤薬局
(三春町大町32-1みはる老舗館内)
☎0247-61-1616
営業 9:30～18:00 日・祝
(木・土は13:30まで)

3ヶ月で11kg減!!

Before After

現在も効果が持続!

ダイエット中に摂りたい栄養素

極端な食事制限や過度の糖質OFFは、一時的に痩せても、やめた途端リバウンドする可能性が高いです。ダイエットの基本は摂取エネルギーよりも消費エネルギーを増やすこと。必要な栄養素をきちんと摂った上でダイエットしましょう。

(ダイエット中に積極的に摂りたい栄養素)

- 食物繊維 おなかの調子を整え、脂質や糖、ナトリウムなどを吸着して体外に排出し、生活習慣病の予防や改善に役立つ。
- たんぱく質 筋肉の元となり、脂肪燃焼を促す栄養素。不足すると体力や免疫力が低下する。
- ビタミンB群 糖質や脂質の代謝を助け、健康や美容を維持するのに欠かせない栄養素。

「漢方医学のダイエット法」

現代人の生活習慣(例えば夜遅く食事、塩分や糖分のとりすぎ、高カロリーなど)で肥満、高脂血症、脂肪肝で悩んでダイエットしたい方は多いでしょう。

漢方医学では、肥満の背景に「肝臓・腎臓・脾臓」の働きの低下や、血流の滞りがあると考えます。加えて、

現代人の生活習慣(例えば夜遅く食事、塩分や糖分のとりすぎ、高カロリーなど)で肥満、高脂血症、脂肪肝で悩んでダイエットしたい方は多いでしょう。

漢方医学では、肥満の背景に「肝臓・腎臓・脾臓」の働きの低下や、血流の滞りがあると考えます。加えて、

漢方専門青洲堂郡山店
青洲漢方医学研究所 侯 殿昌さん
こう けんしやう

美味しい食事の食べすぎも大きな要因です。そのため週に2～3回は夕食を控えることをおすすめします。ただし、同じ肥満でも体質や全身症状、さらには健康診断の結果によって原因は異なります。漢方では一人一人の体質に合わせた処方が可能ですので、無理のない、効果的なダイエットを目指すことができます。

郡山店 ☎024-973-5252
福島店 ☎024-572-4141

発酵食品を使ったヘルシーレシピを多数掲載しています!

宝来屋

Instagram

QRコード

宝来屋

「美味しいは当たり前、体に優しい」

「こだわり食材でパン作り。」

ブオーノブオーノ 工房長 荒川 潔さん・遠藤 将さん

当店のパンは味だけでなく、お客様の体も考えた製品を作っています。人気の米粉ベークはグルテンフリー。小麦粉よりも血糖値が緩やかに上昇し、グルテンがないので腸の負担も軽

く、もちもち食感で腹持ちもよい、小麦粉アレルギーがある方も安心です。もちろん全ての商品で安心安全な食材にこだわっています。自家製天然酵母を使い、卵は自社農場の平飼い鶏素卵を使用、マーガリンやショートニングは不使用です。で、トランス脂肪酸を気にする方も安心ください。米粉の他、全粒粉のパンもあり、どれも自信作です。ぜひお試しください。

体の中から健康に!

ヘルシー

グルメ

特集

食は健康の基本です。体にいい食材を選び、栄養バランスの取れた食事を心がけたいものです。外食する時も、それらを意識するだけで違ってきます。

伊達水蜜園

果物のある暮らし

「紅玉りんご」 収穫時期：9月下旬～10月上旬

所在地 〒960-0501 福島県伊達市伏黒上ヶ戸28
連絡先 TEL 024-584-2798 / FAX 024-584-2804
Mail : datesui2003@yahoo.co.jp
http://datesuimitsuen.com

Yahoo!ショッピングでもお求めになれます。伊達水蜜園 yahoo! 検索

会津磐梯山「裏磐梯」の大塩地区で塩の温泉から製造される希少な「会津山塩」を使用

Chocolat au Sel de Montagne

めいかり塩チョコ

会津山塩

Chocolat au sel de Aizu Yamajio depuis 2025

CHOCOLATERIE IWAKI CHOCOLAT

株式会社 いわきチョコレート 本社・工場 (直売店併設) いわき市小浜字丹波路 61-1
TEL 0246-53-5265 エスパルいわき店 (UR いわき駅改札外) いわき市平字町1

愛情館

安全・安心・新鮮

福島の大地が育んだ「安全・安心・新鮮」な農畜産物や、手作りの加工品がズラリと並びます。旬の果物や野菜が試食できるセンターキッチン、店内加工のお惣菜コーナーや、県産の生乳を使用したジェラータカザロも人気です。

JA農産物直売所 愛情館

024-991-9080 郡山市朝日2-3-35 営9:00～18:00
ジェラート カザロ 営9:00～17:00
休毎月第1水曜日

米粉のベーグル

米粉と湯だね製法で、時間が経ってもやわらかく、手作りならではの「ふわもち食感」優しい口あたりが楽しめます。毎日食べたくなる、カラダに嬉しい米粉ベーグルはグルテンを気にする方や小麦アレルギーの方も安心です。プレーンをはじめ、ボリューム満点の「クロックムッシュ」、食物繊維たっぷりの「いちじく」など定番の他、秋限定のベーグルも販売予定。店頭で楽しみにチェックしてください!

クロックムッシュ

いちじく

チェントロ朝日店 朝日3-5-16 イルチェントロビル1F Buono Buono 安積4-3-1
024-927-5685 営10:00～17:00 日・月 024-983-5831

安積店 フォーマット Coo&Riku 17 日・月 営10:00～17:00 024-983-5831

冷たいお蕎麦で残暑を乗り切りましょう

海老天3尾とワカメ・キュウリ、かいわれ・ゴマ・大根おろしなどなど **栄養素たっぷり!**

サラダ風ぶっかけ 海老おろしそば **1,000円**

そば処 **大和**

郡山市堤2丁目233-8 0952-6999 営11:00～14:00/第2、4土曜日夜17:30～19:30 休月曜日

「かつ丸・まるやま・まる家にはヘルシーメニューがいろいろある!」

旨い・かつ・名物ジャンボ海老でおなじみの、かつ丸新さくら通り店・郡山富田店、まる家須賀川店では、定食のご飯に雑穀米等の季節の健康ご飯が選べる他、定食のご飯にプラスできる健康黒とろろ、サッパリヘルシーに食べられる極上豚しゃぶサラダなど、まるやまにございます。ぜひ、おためしください。

ま郡山本店では、竹炭を使った黒いパン粉のブラックとんかつや、ヘルシーチキンと野菜かつ定食、サラダチキンかつ定食、豊富なサラダメニューなど、健康を意識している方にもおすすめのヘルシーメニューがいろいろあります。ぜひ、おためしください。

「疲れたときこそ軽い運動やストレッチで、積極的な休養を」

疲れているときは、ゆっくり体を休めるといいものが必要ですが、一方で、疲れているときこそ、軽い運動やストレッチを行う、アクティブレスト(積極的な休養)をおすすめです。

体を動かすことで血行が促進され、疲労物質の排出が促されるため、完全に体を休める休養よりも効果的に疲労を回復できるそうです。他に、アクティブレストの効果としては、心身の

「脳内ドクター」自然治癒力

それはあなたの脳内に宿る最高の名医!それを働かせるDRT施術。背骨の歪みは筋肉の防御反応を起し、これがさらに歪みを生む悪循環を形成してしまいます。歪んだ背骨を約5分揺らすだけで歪みが整い、痛みも消滅します。さらに自然治癒力を最大限に引き出すエビデンスのある安心安全な施術法です。当院は郡山で唯一のDRT整体院です。当院では、手術宣告された重症の五十肩や坐骨神経痛の患者さまを改善に導いており、「重症患者の駆け込み寺」的存在になっております。5周年記念料金3,300円(税込)、アプリからの予約で2,200円(税込)。9月30日まで。

▼HPはこちら

▼アプリはこちら

運動・体調改善・修復 etc.

ボディメンテナンス

特集

定期的なケアをすることが、体調の維持・改善だけでなく、将来的な不調の予防にもつながります。適度な運動、整体やストレッチなど、自分に合ったメンテナンス方法を選んで、健康的な毎日を送りましょう。

健康な方も、生活習慣病の方も、介護予防も目的としたご高齢の方も、ご利用いただけます!

中学生～80代の方 在籍中!

オレンジウェルネス

医療法人むつき会 メディカルフィットネス

厚生労働大臣認定「健康増進施設」
厚生労働省認定「指定運動療法施設」
※施設利用料が医療費控除の対象になります。(一部条件あり)

無料見学受付中!

郡山市大槻町字蝦夷地69-8 2階
TEL.024-962-7632

ゴールドジム=マッジョロじゃない!!

初心者も高齢者も、**無料トレーニング指導で、安心して正しくトレーニングが楽しめます。**

お試し入会キャンペーン 9月中
入会登録料2,200円 最初の1ヶ月/月会費

→無料!3,300円!

ゴールドジム郡山福島店(イオンタウン郡山内)
営業時間:月～金7:15～23:30・土9:00～23:00・日 祝9:00～20:00 休第2月曜日
024-942-8881

理学療法士による「運動サポート」

40～70代の方に安心していただける運動サポートや関節痛や肩こり・腰痛、体力の低下に加え、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防・改善にも対応。医学的知識を持つ理学療法士が身体を丁寧に評価し、一人ひとりに合った無理のないトレーニングを提案します。安全で効果的な運動習慣を身につけ、健康で快適な毎日と一緒に目指しましょう。

初回体験プラン 90分 ¥8,800
●問診 ●筋力・体組成測定
●姿勢チェック ●トレーニング **¥4,400**

Salud (サルー)

整体&トレーニングサロン
朝日2丁目6-4 竹内ビル102
080-4166-7803
【営業時間】火曜～金曜 9:30～19:00 土曜 9:30～16:00
【定休日】日・月・祝日不定休

大原工務店が提供する家は、全棟が長期優良住宅、高耐久・高耐震・高気密・高断熱・高性能住宅で、見えない性能部分にも徹底的にこだわっています。災害時に命と財産を守ることはもちろん、健康面にも配慮しています。家中の温度差がなく、1年中快適に暮らしていただく



大原工務店 代表取締役社長 大原 昇さん

「365日、24時間。ずっと「家族を守る家」をつくっています。」

約30年前、私がこの業界に入った当初、新築引渡しの度に涙や頭痛に悩まされ、後に建材や接着剤のホルムアルデヒド等による化学物質過敏症と判明しました。しかし、家作りへの想いは捨てきれず、自然素材を扱う会社へ転職し、起業。現在お客様からは「息



スピークス株式会社 代表取締役 吉田 博文さん

「自然素材100%で仕上げた世界に1つの自然素材の家」

住む人の健康や安全に配慮

健康住宅

心身ともにリラックスできるわが家こそ、健康な暮らしに欠かせないもの。高気密高断熱や換気システムを導入したり、シックハウス症候群の原因となる化学物質を極力排除、自然素材を積極的に活用するなど、住む人の健康や安全に配慮した住まいの情報をお届けします。

補助金を活用してエコキュートを交換しましょう!

10年保証付でこの安心価格! 工事費込み

31.0万円 (税込)

34.0万円 (税込)

大桃工業 有限会社

TEL 024-923-6193

お客様一人ひとりの想いを大切に後悔しない家づくりをしています

アトラスハウス 代表 佐々木晴元さん

ラスを使用し、家中の温度を1年中快適に保つから、夏の熱中症や冬のヒートショックも予防できます。さらに有害物質を吸着する内装材を使用するなど、お客様の健康も守る家を提供しています。お客様との付き合いは建った後も万全で各種保証も充実しています。土地探しや資金相談からお手伝いします。マイホームをお考えなら、ぜひアトラスハウスにご相談ください。

平屋だから、家族みんなにやさしい安心安全の住まい

IKI 郡山店 渡辺 昭彦さん

私たちは、平屋で低価格な家であることが、幸せな暮らしを実現できると考えます。IKIの平屋は、シンプル＆コンパクトでありながら暮らしやすさを考えた間取り。そして、健康・有事の対策なども考え抜かれています。

強くて夏涼しく、冬暖かい家 アトラスハウスの後悔しない家づくり

安心安全・快適に暮らせる家づくりを目指し、建築中はもちろん、お引渡し後のお客様のこと暮らしやお財布、健康のことまでしっかり考えています。

- 高性能(アルゴンガス入り)トリプルガラス樹脂窓 世界トップクラスの断熱性能で夏涼しく、冬暖かい。熱中症やヒートショックから住む人を守ります
- 高性能新次世代型断熱材ミラフォーム 北海道基準の断熱性能 シックハウス対策 安心の「F☆☆☆☆」
- 高性能グラスウール 世界最高水準の高断熱グレード ノン・ホルムアルデヒドで安心

施工例 オーダーメイドの注文住宅だから、外観・内装・間取り・設備も理想が叶います。

アトラスハウス 0120-38-7117

理想の住まいを後押し! 選べる特典 8.30 SAT 9.28 SUN

ご成約の建物(自由設計)にご成約特典でA・B・Cのいずれか1コースをお付けします!

- Aコース 大手3メーカーから選べる豪華設備 equipment
- Bコース スキップフロア
- Cコース エアコン+LED照明+カーテン

さらに 150pt分選べる! 豪華装備プレゼント

- 太陽光パネル4kW
- ハイブリッド給湯器
- 高級床材
- アイカ工業
- 乾太くん
- カップボード
- 選べるシステムバス
- 洗面カウンター「スマートサニタリー」
- TVボード
- ハイドア
- タンクレストイレNJ1

全郡無料 気密測定実施 地盤改良工事 キャンペーン

ハズレなし! 期間中毎日開催 ガラポン大抽選会

購入後も安心万全の初期保証

アイエ務店

平屋 990万円

秋の平屋マイホームフェア!!

開催期間 2025.9.20(土) - 2025.11.24(月祝)

先着100名様 新米プレゼント!!

お見積りのご依頼で Amazonギフトカード 5,000円分 プレゼント!!

「幸せとはどんな事? その答えは感じる事です」

- 平屋で低価格な家である事で幸せな暮らしを実現することができます。
- なぜ? 低価格で家が持てるのか?
- 平屋で低価格な家である事のたくさんのメリットをお教えいたします。

IKI 4つのS

- Simple 無駄を省いた設計 普遍的デザイン
- Smart 機能的な間取り 選べる116プラン
- Safety ワンフロアで安心 家族を守る設計
- Save コンパクト設計 省エネ+高コスパ

IKI 郡山店 TEL. 0120-786-574

ウィークリー読者アンケート結果発表 「健康に関する意識調査」

Q1. 欲しい健康情報は何ですか？

- 1位

病気の予防法

26人

(尿路結石・くも膜下出血・糖尿病・生活習慣病・認知症・骨粗鬆症・目・歯周病・貧血など)
- 2位

手軽にできる運動法・ストレッチ法

25人
- 3位

効果のあるダイエット法・体脂肪や内臓脂肪の落とし方

16人
- 4位

健康管理法

13人

(健康寿命の延ばし方・老年期の過ごし方・体力アップ・免疫力アップ・健診など)
- 5位

健康になる食事について

11人

(糖質OFF・漢方を使ったお料理のレシピ・栄養を摂れるレシピ・夏バテ予防など)
- 6位

睡眠について

8人

(良質な睡眠法・寝具の選び方)
- 7位

体の痛みの予防法

7人

(膝・腰痛・ぎっくり腰・坐骨神経痛・肩こりなど)

●少数意見
「更年期障害の対処法」「アンチエイジング」
「前・後期高齢者の医療費が全体の何割なのか」
「開業医の専門分野」「体のツボ」「サプリメント」
「リラクゼーショングッズ」「POCD(術後認知機能障害)の夫を悪化させず元気な生活を維持していく方法」「コレステロール値を上げずに太る方法」
「靴やインソールの選び方」など

Q2. 自分の体で気になるところはどこですか？

- 1位

ダイエットしたい

44人

(肥満・下腹ぽっこり・お腹周りの浮き輪・体脂肪など)
- 2位

体の痛み

39人

(足・腰・膝・股関節・坐骨神経痛・肩こり・関節痛・足底痛・体の歪みなど)
- 3位

病気や体調の悩み

25人

(胃腸・耳鳴り・白内障・難聴・冷え・疲労感・甲状腺の腫れ・汗が出ない・血管のつまり・体力不足・肌あれ・筋力低下・高血圧・むくみ・めまいなど)
- 4位

老化の悩み

18人

(脳の老化・糖化による老化の進行・体力低下・筋力低下・嚥下力低下・老眼・骨粗しょう症・白髪など)
- 少数意見

「ダイエット後の皮あまり」「体重を増やしたい」「歯並び」「O脚」など

Q3. 健康のために1か月あたり使う金額は？

- 1位

5,000円以下

75人
- 2位

5,000円～10,000円

25人
- 3位

10,000円～30,000円

21人
- 4位

30,000円以上

5人
- 5位

0円

1人

8月にウィークリー読者の皆様に健康に関するアンケートにご協力いただきました。ここでその結果をまとめたものをご紹介します。今回の健康特集で、皆様のお悩みに少しでもお応えできたでしょうか？
健康は一日にしてならず。各ページの情報を参考にいただき、日々の積み重ねで健康なカラダになりましょう！



FJP 30周年記念事業

女子学生ビジネスプランコンテスト 募集

私は女性経営者になって、こんな「しごと」をやりたい！

※ビジネスプランのタイトルは自由です。

対象

高校、大学、短期大学、専門学校に在籍する25歳以下で福島県内に住むもしくは福島県出身者など福島県に想いを寄せる女子学生(留学生も可)。

応募期間

2025年8/1⑨～9/30⑩ 24時まで

応募方法

下記URLエントリーフォームからご応募ください。

https://forms.gle/qNn3YUUMYBQgLvTx6

主催・お問合せ

一般社団法人 福島県女性経営者プラザ TEL 080-2671-8966

表彰

【金賞】1名 30万円

【銀賞】2名 5万円

【奨励賞】3名 1万円

最終審査／表彰式

日時

2025年11月8日(土)14時～

会場

郡山ビューホテル 本館11階 ステラート

人生を創る

サイン 広告

株式会社

アドバンス企画

国家検定資格 眼鏡作製技能士在籍店

カール ツァイスレンズ取扱店

Syozo

SINCE 1947

郡山市菜根4-25-13 1階

☎024-922-8600

ありがとう41周年

がんばれ!! ザ・ウィークリー

皆さまに支えられ、おかげさまでザ・ウィークリーは創刊41周年を迎えることができました。日頃のご愛顧に心より感謝申し上げます。これからも、よろしくお願い致します。

これからがんばるワッ

地域に寄り添い・人に寄り添い・社会に寄り添い

ふたばから未来を創る

Creating the future from Futaba

Yes, it's possible!

株式会社 ビーエイブル

〒979-1301 福島県双葉郡大熊町大字沢字中央台551-6

TEL: 0240-25-8996 / FAX: 0240-25-8997

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私達は、持続可能な開発目標の達成に貢献するため、SDGs宣言をいたします。

より良い国際社会の実現に向けて取り組んでまいります。

共に創り 共に絆ぎ 共に歩む

kep 共栄印刷株式会社

本社 郡山市田村町上行合字西川原7-5

TEL.024-943-0001 FAX.024-944-5977

東京営業所 東京都千代田区神田和泉町1-3-7 2F

TEL.03-5823-8555 FAX.03-5823-8660

弊社の取組は、ホームページをご覧ください。

URL <http://www.kyoei-p.co.jp>

E-mail kyoei@kyoei-p.co.jp

共栄印刷 検索

株式会社 ケイビ

代表取締役 大山 三起雄

本社 〒963-0201 郡山市大槻町菅田59-1

TEL (024) 962-1783

FAX (024) 962-1783

福島県公安委員会認定 福島県警備業協会会員

製本・型抜き・折り加工・その他印刷 おまかせください!

F&E

フジ紙工 株式会社

〒963-8071 福島県郡山市 富久山町久保田字下河原98-1

TEL (024) 941-3006

FAX (024) 941-3007

おかげさまで41周年

ウィークリー読者の皆様のお宅まで、宅配スタッフがお届けするスタイルを41年継続していますが、今年HPがリニューアルしてネットでも紙面が読めるようになりました。バックナンバーの他、過去の取材記事や連載コーナーはカラー写真でご覧になれます。紙面と併せてチェックしてみてください。

CMのクオリティーがあなたの顔になる。

CMプロダクション STUDIO REC

私たちの「できる」を、地域のちからに。

SERVICE DE LIAISON LE PROJET 株式会社ル・プロジェ

〒963-8032 福島県郡山市字下亀田17番地の7

TEL.024-935-0789 FAX.024-935-0760

営業本部 / 仙台・東京 <https://www.leprojet.co.jp/>

SYE Total Solution Provider

中小企業の「ミカタ」となり はたらく人を笑顔にする

株式会社 鈴弥洋行

代表取締役 鈴木 淳弥

<https://www.suzuyayoko.co.jp>

DXソリューション PCサポート ワークスタイル提案 DXコンサルティング オフィスデザイン ネットワーク工事

TOSHIBA FUJIFILM Canon okamura KOKUYO



企業法務



損害賠償



人と企業の再生



相続・離婚
その他

ご相談は
お気軽に

高品質のリーガル・
サービスを
的確に、そして迅速に

弁護士 高橋久善 高橋久紀 阿部亜巳 小林祐也

弁護士法人
クレイス法律事務所

郡山市堂前町2番11号 TEL 024 (922) 9799



SUN ENERGY

株式会社
サンエナジー

代表取締役
大谷 宏明

郡山市大槻町久助17-12
TEL.024-952-0387
FAX.024-952-0558

おめでとうございます
創刊41周年
がんばれウィークリー



INNOVATION since 1926 IDENTITY

福島トヨベツ

ありがとう41周年

がんばれ!!
ザ・ウィークリー

これからは「まちとくらしのイキイキしんぶん」として、皆さまのお役に立つ情報を、どんどん発信していきます!!



これからがんばるワッ

おどおど



オンラインショップはこちらから

本社 / 福島県郡山市富久山町福原字神子田7-5
フリーダイヤル 0120-81-3059

41周年
おめでとうございます



郡山市並木ネオハイツ並木北側
024-934-1282

郡山市富田東五〇一
024-934-1993



郡山女子大学大学院
郡山女子大学
郡山女子大学短期大学部
郡山女子大学附属高等学校
郡山女子大学附属幼稚園

学校法人 郡山開成学園
理事長 学長 関口 修

郡山市開成3丁目25番2号
[ホームページ]
<https://www.koriyama-kgc.ac.jp>

SHIKINO
四季埜 KIMONO レンタル

2026年成人を迎える方へ

成人式フルパック
①成人式前撮り
撮影・衣裳レンタル・着付け・ヘアメイク
②成人式当日
衣裳レンタル・着付け・ヘアメイク
148,500円からのご契約で

卒業式衣裳レンタル・
着付け・ヘアメイク
フルパックサービス!

※衣裳レンタルのみなど、
他のコースはお問合せください。

(株)ファッションタイムさきの事業部
朝日2-23-6 KINOビル1F
023-7422

おめでとう!
41周年
がんばれ!!ウィークリー



損害保険ジャパン 代理店
Clover Life
クロバーライフ

代表取締役 三星 清真
郡山市緑町9番13号 エム・エムビル3F
024-923-8093

OFFICE WORK



Total office planning
有限会社 **オフィスワーク**
OA 機器販売/リース・オフィスサブライ

代表取締役 円谷 隆志

郡山市並木3-2-4 イチロービル102
TEL.024-923-3915
<http://www.e-jim.co.jp/>

不要品・生前・遺品整理
気軽にお問い合わせください

人と自然にやさしく・きれい・とんころ
AMUSE

株式会社 **アミゼ**
『福島県経営革新計画』承認企業
本社 / 田村郡小野町大字塩庭字大六18

県内全域対応
お見積り
無料

お問い合わせ ミナゴウナニ
0120-37-5472

郡山・福島・会津・白河・いわき

YOSHIDA

名刺チラシシパンフレットの一般印刷から
布地印刷のぼりビッグサイズプリントまで。

株式会社 **ヨシダコーポレーション**

代表取締役社長 吉田 陽子

電話 (024) 942-1000
FAX (024) 942-1111
URL <http://www.media-yoshida.co.jp>

ともに未来を!



株式会社 **みらい会計**

税理士・行政書士
吉田 和美

〒963-8022 郡山市西ノ内2丁目20番6号
024-925-0388
URL: <http://www.mirai-tax.com>

郡山テアトルで
映画を見るなら!

JR郡山駅
ご利用にも

銀河パーキングが便利です!!

通常料金 **30分/100円**

入庫後12時間
(くり返し可)
最大料金 **600円**

全111台 24時間営業



郡山市駅前2丁目8-15

White
creative design products.

デザイン・制作・通販

株式会社 **ホワイト**

〒963-8011 郡山市若葉町10-15 ファーストビル2F
TEL.024-922-7826 FAX.024-923-8470



KIKUZAKI PET CLINIC

きくざきペットクリニック

院長 獣医師 菊崎 友隆

〒963-0206 郡山市中野2丁目38

●診療時間
平日 AM9:00~12:00 PM2:00~6:00
第2・4日曜 AM9:00~12:00
●休診: 水曜日、祝日、第1・3日曜
第2・4日曜午後

024-952-5868

ひと続きの
介護・医療グループ



株式会社マインド

マインドさくらクリニック



0120-33-2606

[本社] 〒969-1149 福島県
本宮市本宮字万世160番地1
マインド 介護 検索

いいドライバーになるう。



HAPPYな自分を
心にSAVE。
SEIBU driving school

本物のドライバーを育てる——
西部自動車学校

0120-02-8460 郡山市富田町奥羽大学南側
郡山インター線沿い

<https://www.seibu-gr.co.jp/>

もっちゃん! 8テレ



いいことありそう! 土曜夕方5時

サタ3

毎週土曜 夕方5時~7時



Chu! 月~金
3時50分

4→6時中をふくしまに
シロクジチュウ

福島中央テレビ

超県民参加型テレビ



新垣海音 伊藤えがお (気象予報士) KFB福島放送

月・金 ごご 3時48分から

KFB福島放送

祝 創刊41周年 おめでとうございます

ふくしまSHOW
毎週 水曜日 よる7時

ステップ
毎週 月~金 夕6時15分

WITH you TUF

今日から
42年目に突入!
これからもよろしく
お願いします!!

ありがとう41周年

がんばれ ザ・ウィークリー

ザ・ウィークリーは おかげさまで創刊41周年!
広告主の皆さま、読者の皆さま、宅配スタッフの皆さまに、深く感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

はんこ ぶん ちゃん

はんこ / ゴム印 / 名刺 / 印刷 / 看板

〒963-8001 郡山市大町1-3-17
☎024-925-6861

焼肉食堂 けんぞう

〒963-8047 郡山市富田東3-213
☎024-954-4129

41周年おめでとうございます

AOKI FRUIT

青木フルーツ株式会社
郡山市八山田5-405 TEL 0243-36-1877

小児科 内科 アレルギー科

久米こどもクリニック

院長 久米 一成
郡山市島2丁目50-1 ☎923-0585

Voice pro

有限会社 ヴォイス・プロ

☎939-3483 郡山市麓山2-9-20 コーポ麓山1F
voicepro@smile.ocn.ne.jp
http://voicepro.biz-web.jp

Ginza Hair Salon

銀座美容室

TEL 024-932-1171
郡山市清水台2-5-3

おめでとう41周年がんばれウィークリー

POLA ポーラ化粧品 郡山ショップ

安積町荒井三丁目67ネオステージあさか1F ☎954-3136

一瞬に光もとめて

La Photo ラ・フォート

Photographer Norie Sakai
PHOTO STUDIO ラ・フォート
郡山市緑町29-2 ☎931-0331

東北のお伊勢さま

開成山大神宮

宮司 宮本 孝
郡山市開成3丁目1-38
☎932-1521

久保田 毘沙門天
真言宗 阿弥陀寺

大祭 2月11日
住職 小田 修史
☎922-7275
富久山町久保田字久保田52

希望ヶ丘 ペットクリニック

郡山市大槻町字広町41-2 ☎952-2211

旗・暖簾・幟・半纏

旗 鈴木制旗株式会社

〒963-8025 郡山市桑野3丁目18番12号
TEL 024(922)0535 FAX 024(922)0535

(有)東京クリーニング

営業時間 / am8:30~pm6:30
(土曜日はpm5:00まで) 日・祝祭日

福島県郡山市麓山1-6-11
☎024-922-2179

和文化サロン

うねめきも乃

采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

創業 大正5年

株式会社 高松靴店

郡山市虎丸町20-8
☎024-932-3030

郡山総鎮守
安積国造神社

宮司 安藤智重
郡山市清水台1-6-23
☎024-932-1145

撮影料 無料の
写真スタジオ

Polaris ポラリス

郡山市八山田2-161-2
☎0120-410-927
http://www.studio-polaris.jp/

41周年おめでとうございます

田中貴金属特約店
mマシコ (株)増子時計店

本店 駅前2-6-19 ☎024-922-3456
ヨークパーク店 西ノ内2-11-40 3階 ☎024-939-3456

贈りものに心をこめて

フォーラル四季

郡山市桑野3丁目13-10 TEL 024-935-8787
営業時間: 9:00~19:00 FAX 024-935-3163

そば処 大和

郡山市堤2丁目233-8
テイクアウトも実施中! TEL 952-6999

フランスワイン 専門店

J.P.M. The Wine Company

八山田西3-41 ☎024-922-5957

祝 41周年

NPOはっぴーあいランド☆ ネットワーク

須賀川市滑川字東町327-1
☎090-5237-4312
https://happy-island.moo.jp

漢方薬・健康相談

大栄漢方薬局

朝日1丁目・郡山市役所裏
☎024-932-9393
http://www.daiann.com

創業1948 日本茶、お抹茶、茶器

佐藤茶園

富久山町久保田字梅田128 TEL・FAX 932-1130
緑茶・抹茶・和紅茶
手軽なティーバッグタイプございます

人間関係・子育て教育・
緊張不安など悩み相談

人生に悩みはつきもの
心が折れない悩み方を
身につける驚きの悩み相談!!

☎024-943-1678

すし展

福島県郡山市堤三丁目39
電話 (024) 961-0793

あいおいニッセイ同和損保

MS&AD INSURANCE GROUP

福島支店 〒963-8002
郡山市駅前2-11-1
郡山ビッグアイ15階
☎050-3460-1257

季節の食材を活かした創作和食とお酒をご提供

りょうり さんぺい

お一人様も大歓迎! ぜひHPも↑ご覧ください
郡山市富田町字向山7 ☎024-905-1356

フラワーギフト・生花小売・冠婚葬祭
プリザーブドフラワー・観葉植物

花 おおはし

TEL・FAX 024-939-0084
新さくら通り沿い・お好み焼き道頓堀さん隣

41周年おめでとうございます

有限会社 黒根急送

代表取締役 黒根 秀夫
携帯番号 090-8809-5986
〒335-0023 埼玉県戸田市本町5-10-6
ドライバー募集!

有限会社 六芳苑

代表取締役 小野 政治

〒963-0203 郡山市静町7-31
TEL 024-951-8075

明日をつくる

KenOri 株式会社 ケンオリ
https://kenori.com/

【本社】〒963-0724 郡山市田村町上行合字北川田26-3
TEL (024)944-8400 FAX (024)944-9980
☐福島支社 ☐いわき営業所 ☐会津若松営業所

Mac Rescue

マックレスキュー

携帯電話番号 090-7938-7050
macrescue.yoshida@gmail.com
Mac・PCのトラブル、何でもご相談ください!

41周年
おめでとう
ございます

川島く〜ぽん

幸司 since 1987

郡山市大槻町菅田22-2 ☎024-952-3531

「毛髪ケア+頭皮のお手入れ」
ヘアケア スウィング

◆健やかな頭皮へと導く頭皮専用のデューヘアケアです。植物性洗浄成分で毛穴汚れを取り除き甘草エキスをはじめとする漢方生薬が頭皮に潤いをあたえます。頭皮の気になるにおい、皮脂、フケの気になる方に特にオススメです。
◆動物成分や化学合成の成分は一切含まれず、どなたにも安心してお使いいただけます。

末夏with 郡山市八山田5丁目423
☎024-921-1888

おたすけ110番

ゴミ処理・遺品整理・家事のお手伝い!

おたすけ110番がお電話1本でお手伝い!

断捨離 不要品 & 粗大ごみ

お気軽に お電話 ください!

☎0120-53-8524
東北環境センター(有) 郡山市田村町金屋字新家61-1

一生の大切な思い出を

ビデオ撮影 スチール記録

8mmフィルム・ベーター・VHSからDVD変換いたします。

ALV映像割谷

ABUKUMA LOCAL VIDEO
割谷 功
田村郡小野町大字夏井字橋本49-1
TEL&FAX 0247-72-5091

郡山コミュニティ放送

コアラ 79.1

QRコード

CENTRAL 中央動物病院

往診可・駐車場完備

〈診療時間〉午前9時~午後7時
休診日 水曜日、隔週日曜日

郡山市緑町21-25
☎923-5220

ご来院の際は、
電話連絡の上、お越し下さい。

祝 41周年

大古久様をお祀りする、
郡山の祈とう寺

安積山 法久寺
大古久殿

郡山市香久池二丁目九番十四号
☎024-922-2824

かつと言えば、
まるやま、かつ丸、まる家です!

食策工房 まる山
仕出し料理 お弁当

郡山かつ かつ丸
郡山かつ まる家

福島とスリランカの架け橋に!!

福島・スリランカ 友好協会

【お問合せ先】
チンタカ クマール
☎080-1806-0478
fukushima.srilanka@gmail.com

須賀川で美味しく実ってます

『果物畑』 鈴木果樹園

check! QRコード

直売所 須賀川市和田番屋70-1
☎0248-73-0084
安心・安全・新鮮宣言!! 地方発送承ります