女性がつくるホットな体験型タウン誌

Win Win 12

2025 Dec. ウィンウィン

ウィンクルの数を数えながら楽しんでね♪

P2・3…雪国会津の防災　P7…キラキラの12月

相続に関するお悩みは、専門家にご相談ください!

相続税の試算・相続登記・二次相続・
遺産整理・相続放棄・遺言書の作成
不動産などの生前整理、 等々



税理士　玉木歩

司法書士・行政書士・宅建士等の専門家が連携し、トータルサポートします!

共に歩み、共に生きる
玉木歩税理士事務所
HP https://at-taxac.jp/
TEL 0242-93-9373



今月のモデルさん

山口　五月香（いつか）さん

会津若松市町北町在住

10月に東山温泉いろりの宿『芦名』の女将になられた五月香さんは、同温泉街で自営業を営む家庭に生まれ、多感な学生時代は引っ越したい！と考えていたそうです。そんな思いも社会人になると、東山温泉や会津の街並みを受け入れられるようになり、どんどん地元愛が膨らんできたと言います。4年前には東山温泉活性化委員女子部を立ち上げ、活力のある温泉街を目指して活動する中、芦名とのご縁があり接客業に取り組まれてきました。

明るい笑顔でお迎えする五月香さんの姿に女将の要請があり、躊躇（ちゅうちょ）するも不安より芦名とともに東山温泉の再生に注力したいという気持ちが募ってきたそうです。『居心地満点の旅館』を目指して、三代目女将の船出がスタートしました！

おかげさまで一周年
記念キャンペーン開催

はり・きゅう　美容鍼灸　スポーツ鍼灸



痛みやしびれでお悩みの方、柔道整復師・鍼灸師の国家資格を持つ院長による、針と揉みの施術で、痛みが緩和したと多くの方に喜ばれています。

MENU
▸全身…6,000円～　▸部分…4,000円～
▸顔……3,000円～　※価格は全て税別です。

キャンペーン内容　期限：令和7年12月末まで
「Win Win 見た」で全コース
1,000円OFF

各種保険取扱開始しました!
詳しくはお問合せください



あいづ鍼灸接骨院
AIZU HARIKYU SEKKOTUIN
会津若松市飯寺北3-7-35　TEL 0242-85-8690
LINE

宣伝のこと、ワンストップでお任せ
ちょうどいい広告会社　リフコム会津　まずは検索!

表紙に広告掲載してます

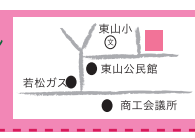
11月号…10月30日・10月31日ポスティング
12月号…11月27日・11月28日ポスティング

発行部数：40,000部
配布方法：ポスティング（会津若松市）・民報新聞折込
他、スーパーやコンビニ、道の駅・まちの駅・他店舗に設置
配布設置エリア：会津若松市・喜多方市・会津坂下町・会津美里町
西会津町・南会津町・猪苗代町・磐梯町・湯川村



極上のエステをご体感下さい!
毛穴・デコルテケア
ヘッド・アームマッサージ付き
ご持参の方にビジター価格8,800円(税込)が
初回のみ 50分3,300円(税込)
お一人様1回限定とさせていただきます。

MENARD FACIAL SALON
メナードフェイシャルサロン 会津慶山
東山小グランド東 090-7563-9920(新井田)
営業時間／10:00～20:00(最終18:00)定休日／日曜日・祝日



QRコードを読み込み友達追加でポイントもらえます。



今年もお世話になりました!



介護が必要な方も外出は
たいようにお任せください!

寝たきりの方もご移動できるストレッチャー完備
介護タクシーたいよう
事務所　会津若松市七日町13-29

訪問介護事業所すまいるサポートたいよう　事業所番号0770202547
会津若松地方広域市町村圏整備組合消防本部患者搬送等認定事業所 患者搬送等適任乗務員在籍
会津地区介護タクシー事業所会 会員
介護タクシーたいよう　検索

ご予約・お問合せ 0242-77-4762

地域密着!!ドコモショップ 親切丁寧に対応させていただきます

ドコモショップ 会津若松店
〈フリーダイヤル〉
0120-583-901
〒965-0042
福島県会津若松市大町1-7-21 会津中央ビル1階
営業時間 AM10:00～PM7:00

ドコモショップ 会津坂下店
〈フリーダイヤル〉
0120-124-054
〒969-6531
福島県河沼郡会津坂下町上口 478-1
営業時間 AM10:00～PM7:00

ドコモショップ 田島店
〈フリーダイヤル〉
0120-616-312
〒967-0004
福島県南会津郡南会津町田島字東荒井甲2503-1
営業時間 AM10:00～PM7:00

上記3店舗 募集中

正社員 ドコモショップモバイルアドバイザー　詳しくはコチラ
■260,000円～300,000円以上可能
※資格手当・時間外手当 25時間分込み
■ボーナス年3回 ※5.5ヶ月分（昨年度実績）
■想定年収 3,800,000円～4,500,000円以上可能

パート・アルバイト ※時給アップしました!!
■時給1,100円～1,300円

ヤマキ電気株式会社



年末だからこそ考えてみませんか？
雪国 会津の防災

会津若松市防災会議委員、福島県地域防災サポーター、避難生活支援リーダー・サポーターであり、日本防災士会福島県支部理事として、地元会津を中心に活動されている鈴木里美さんに、年末だからこその防災についてお話を伺いました。



参考にしてください

鈴木里美さん

会津は大丈夫！過信は危険です！

２０２５年も残りわずかとなりました。近年の国内地震発生時を振り返ると、阪神淡路大震災や東日本大震災、能登半島地震等々の大きな地震は、冬期間に発生しているとも言えます。

国内における地震発生の歴史を辿ると、江戸時代に『慶長の大地震（１６０５年２月３日』がありました。日本列島を揺るがすものでした。

私達が住む会津でも、『慶長の会津地震（１６１１年）』と言われる大地震が起こり、西縁断層帯付近（喜多方・会津坂下町・会津美里町）を震源とする地震で、震度７に相当する激しい揺れであったと記帳されており死者は３７００人以上に及んだとされています。

昨今の会津には大きな被害はありませんが、地震大国ニッポンともいわれていますから日頃からの備えは大切です。

地震だけでなく、今冬のように大雪に見舞われ生活に支障をきたした経緯もあります。

近年は、自然気象の異常により四季を問わず、様々な災害が発生している事は言うまでもありません。



※会津管内には、西縁断層帯と東縁断層帯（塩川町・会津若松市・下郷町）があります。

備蓄のススメ

年末に向かうこれから大掃除を考えている読者の皆さんには、掃除をしながら備蓄の確保スペースを作っておくことも大切です。

ライフラインが復旧するまでに少なくとも一週間分の生活必需品を確保して置くと安心です。

冬期間は、寒さ対策も必要ですから電源不要の石油ストーブは、温めるだけでなく煮炊きにも役立つ暖房機具と言えます。

物だけでなく当座の金銭も必須です。最近はキャッシュレス決済が普及し、現金を持ち歩かない傾向にありますが、停電になると決済もできない事態になります。多少の現金は手元に置き、本人確認ができるものも携帯しておきましょう。

自宅の備え

備えの充実は、在宅避難時の家族の健康を左右します。

水・食料・トイレ・電源の４つは必須です。水は水分補給に、スポーツドリンクや野菜ジュース、お茶も加え、食品等を補充しながら備蓄するローリングストックがオススメです。

トイレの備えでは、用品が不十分だと排泄を抑え、飲食も我慢をしがちになります。断水や下水道管の破損も考慮し、水を使わない方法も視野に入れておきましょう。災害時は、便器にゴミ袋をかぶせ、凝固剤を入れる方法が基本です。凝固剤は、おむつ、新聞紙等で代用もでき、一人一日７～８回は用を足すと考えて準備しましょう。



持ち出し用

避難場所で２～３日過ごすことを想定して準備します。持ち出す際の入れ物は、道路状況が悪くなるため災害時にはキャリアケースよりも、両手が動かせるリュックを使用することをお薦めします。

市販の防災セット一式というよりも使い慣れたものを準備し、できるだけストレスや疲労の軽減になるものをお薦めします。

前回のコラムでは、耐震等級１とは震度６強～７程度の地震で一度は倒壊しないレベル（略）までお伝えしました。では、耐震等級２，３とはどんな基準なのでしょうか？

耐震等級２は耐震等級１の１.２５倍の耐震性を備えています。

○震度６強～７程度の地震でも、一部補修すれば住み続けられる可能性が高いです。

○長期優良住宅の認定を受けるには、耐震等級２以上が必要です。

耐震等級３は耐震等級１の１.５倍の耐震性を備えています。

○現行制度で最高の耐震性能です。

○震度６強～７程度の地震でも、軽微な修繕のみで済む可能性が高く、高い安全性があります。

○消防署や病院など、災害時の拠点となる建物の多くは耐震等級３以上の強度を確保しています。

耐震等級３は耐震等級１の１.５倍の耐震性を備えているレベルになります。では、耐震等級１，２，３の違いはどこまで必要なのでしょうか？

また、熊本地震のように、立て続けに大地震が来たらどうなるのでしょうか？次回は耐震性能を求めるための２通りの構造計算方法、繰り返す大地震に耐え得る耐震工法についてお伝えしたいと思います。

暮らしのこと 保険のこと

季節が急に夏から冬へと移るようなこの頃、暖房機が恋しい季節になってきました。特に石油ストーブなどカートリッジタイプを使用する際は注意が必要です。給油後にフタをしっかり閉めなかったり、燃焼が不完全なまま扱うと灯油がこぼれ、火災につながる恐れがあります。毎年この時期は暖房機による火事が増えますが、近年では意外な原因による出火も目立ちます。

例えば、**モバイルバッテリーの発火や、コンセントに溜まったほこりによるトラッキング火災などです。日頃から整理整頓を心がける**ことはもちろん、**見えにくい場所のタコ足配線やコンセント周りの清掃も忘れずに行うことが大切**です。冬を安全に過ごすために暖房機器や電気製品の正しい使い方と日常の点検を意識し、火災のリスクを少しでも減らしましょう。

会津のほけん塾
Beans Life 株式会社 ビーンズ・ライフ
0120-237339
会津若松市和田２丁目５番１号
TEL0242-93-5101　E-Mail:beans-li@sea.plala.or.jp

Panasonic Builders Group パナソニックビルダーズグループ
サンワイデアはこれまでの「高性能デザイン住宅」にテクノストラクチャー耐震工法を採用し、より高いレベルで安心を実現しました。

11/29（土）・30（日）
9：00～16：00
完全予約制
見学会場 塩川町字東栄町六丁目
ご予約フォーム

完成見学会
東北電力のスマートライフ電化
協賛：東北電力（株）福島支店

仲間募集
一緒に働く仲間を募集しています！家づくりが好き。人と関わるのが好き。地元で働きたい。そんな思いのある方、大歓迎！



見どころ
point 1 許容応力度計算により耐震等級３を取得した長期優良住宅
point 2 コンパクトな3LDKに、家族や友人たちとBBQを楽しめるアウトドアリビングをプラスした楽しいプラン
point 3 脱ホワイトの壁紙、ブラック基調のインダストリアルスタイルのインテリア
point 4 LDKには趣味を存分に楽しめるオリジナル造作DJブース

SANWAIDEA サンワイデア株式会社
公式HP https://sanwaidea.co.jp サンワイデア
Instagram @sanwaidea
喜多方市塩川町字東栄町一丁目７番地の21 TEL.0241-27-3821 FAX.0241-27-3822

会津若松市市民部危機管理課（消防防災G）より、
行政側からのアドバイスをいただきました。

災害に備えるには、「三助」が重要とされています。

「自助（自分の身は自分で守る）」「共助（地域で協力して助け合う）」「公助（自治体・公共機関の対応や救助・支援活動）」です。特に「共助」はご近所同士の助け合いで、これまでの災害では多くの方々が共助によって命を救われた事例が多々あります。常日頃からご近所とのお付き合いが大切になります。

町内会ごとに防災講座を受講したり、自主防災組織を立ち上げ、防災訓練を実施するなど地域ごとの取り組みが重要です。

近年は自然災害が頻発化・激甚化しています。ハザードマップを確認したり、県の防災アプリなどで情報確認をしながら、災害から身を守ることが大切です。

会津若松市では、『あいべあ』の防災情報サービスがあり、登録すると気象情報や火災発生などの情報がメールでスマホなどに届きますので、ぜひ登録ください。

防災出前講座

市の防災担当職員による、地震・水害・土砂災害など、身の回りの災害リスクへの備えや対応方法などを確認できる講座を行っています。

自主防災組織

地域住民が協力し『自分たちの地域は自分たちで守る』という連帯感の下に自主的に結成する防災組織。普段は防災訓練等に取り組み、災害時には可能な範囲で避難誘導や初期消火、救出等にあたります。

『あいべあ』防災情報メール

bosai-mail-aw.in@aibear.jp

非常食と常備食

災害には長期保存ができる乾パンやおかゆを備蓄対象に考えがちですが、栄養不足になる懸念があります。極限の状況下で食欲も失いがちになるため、災害時こそ普段の食べ慣れた食品の備えも大切です。子どもや高齢者、病気やアレルギーのある家族がいる場合は、なおさらです。賞味期限が長めで常温保存のできる食品、食べ慣れたものはローリングストックしておく習慣をつけておきましょう。

一度も食べたことのないものを備蓄するよりも、災害の時こそ日常食を続けることが大切です。ストレスを感じないものを備える日常が、いざという時に大きな助けになります。

※ローリングストック　使った分だけ補充しながら備蓄する方法





災害時は、正しい情報収集を！

日常生活に欠かせないスマホは、災害時にも私達の救世主になります。LINEにはスマート通知という機能があり事前に設定しておくと便利です。津波予報や気象警報を速報で通知してくれます。住んでいる地域を登録しておくと特化した最新情報が得られます。会津若松市や喜多方市など、自分が住んでいる自治体の防災メールや福島県の防災アプリなどを入れておきましょう。



2026年はドローンの資格を取得しよう！

受講者募集!!

国家資格 無人航空機操縦士





〈KDDIスマートドローンアカデミー認定校〉



2017年ドローンスクール開校以来、大勢の受講生の方々にご利用いただいておりました。

今年7月からは、喜多方市熱塩加納町の旧熱塩小学校での登録講習機関を経て、ドローンスクールとしてリニューアルオープン致しました。

喜多方市との防災協定事業所として、様々な防災対応においてもドローンの活用をさらに拡大して参ります。

当スクールは、室内訓練とともに操縦訓練に適した屋外コートを完備し、実践的なトレーニングに加えて農業・運搬用ドローンの講習を行い、皆様のお役に立てるサポートをさせていただきます。

どうぞ宜しくお願い致します。

講習内容
- 基本
- 目視外
- 夜間
- 25kg以上

マンツーマン講習で安心！

南進測量ドローンスクール NANSHIN SOKURYO DRONE SCHOOL

喜多方市防災協定連携事業所

南進測量ドローンスクール ☎0242-23-7745

本社 会津若松市行仁町11番7号　スクール 耶麻郡熱塩加納町山田字堂ノ下甲1613（旧熱塩小学校）

HPはこちら

WINWIN PRESENTS
暮らしのイキイキをサポートします

おも楽セミナー
Omoraku Seminar

おしゃれな軽石アート、作ってみませんか？

今月は、『おしゃれな軽石アート、作ってみませんか?』と題し里山のアトリエ坂本分校で、猪俣祐一さん（会津美術協会彫刻委員）に講師をお願いし開催致しました。
当日は雨が降る肌寒い天候でしたが、喜多方市や磐梯町から参加され、熱心に取り組んでいました。

■作り方
①好みの軽石を選んで下絵を描く。
②金ノコや電動ブラインダーで大まかに切り落としていく。
③細かいところは、木ねじの大きいもので削ったり混合砂（こんごうさ）で削って形を整えていく。
④粉を吹き飛ばして、好みで着色して、透明スプレーで色止めしたら完成。


作業中

▼電動ブラインダー




▲用意する道具

参加者の皆さんは、予め作りたいものを決めての参加でしたので、戸惑うことなく下絵を描いて作業もスムーズに取り組まれていました。

作業中▼▶






▲羊チャン

きのこの庭▶




◁軽石プランター


◀猪俣さん


▲ご夫婦

関心のある方は左記までお問合せください。
■お問合せ
TEL 0242-83-8677 (財)里山のアトリエ坂本分校
TEL 080-1810-9983 猪俣
TEL 090-7328-4564 沖田

紐の長さが調節できるネックレスの紐結び



作り方の動画が見られます

■用意するもの
・紐２本（各１ｍの長さ）
・トンボ玉（好みの飾り）

■作り方
①2本の紐に玉を通す。
②紐の左右を持ち、中央に玉を移動
③つゆ結びをしていく（動画で確認）
玉を固定するため、一回つゆ結びをし安定させて3回繰り返すと見栄えも良くなる。
④最後に留め結びをすれば出来上がり。
自由に長さが調整できますので、オシャレが楽しめます。

もののふ日記 Vol. 162

11月20日、「漆・桐サミット2025」が会津若松市で開催されました。主催は日本漆アカデミー（会長:森林総合研究所田端氏）で、人間国宝（蒔絵）の室瀬和美先生、東京藝大名誉教授の三田村先生などが後押ししている組織です。岩手県盛岡市で開催された第10回（2018年）では「国産漆を使って漆利用を考える－漆のある暮らし方、遊び方－」というテーマで私も登壇の機会を頂きました。
今回は三田村先生の基調講演他、石田琵琶店代表石田克佳氏、NPO法人丹波漆副理事長大藪泰氏、筑波大学芸術系准教授宮原克人氏、輪島市役所細川英邦参事、地元会津からも会津塗技術保存会会長須藤靖典氏、斎藤桐材店代表斎藤洋一氏などが漆、桐、日本素材の重要性と未来展望について多様な考察を話されました。日本を代表する素材の未来について語らいながら、人と人が新たに交わる素敵な場。ヒトモノカネの時代からヒトバショチエの時代へと言われ、時を経て、それを実感しています。

ライター：ライフスタイルショップ　美工堂 せきまさ

胡散(うさん)臭い(？)環境ビジネス会社

―真の文明は、山を荒らさず、川を荒らさず―

地球環境のためにという口実で、「環境ビジネス」で儲けようとする会社があります。
例えば、釧路湿原に隣接するメガソーラー開発は、タンチョウはじめ多くの動植物への影響、環境法令違反、土壌汚染対策など複数の問題が指摘されています。福島県内でも、福島市先達山はじめ問題あるメガソーラー開発は多数存在します。また、磐梯町と猪苗代町にまたがる場所でのメガソーラー開発では、工事から出た廃棄物を違法に処理したとして工事請負業者の役員が逮捕され、会社も含め罰金刑に処されています。この発注した開発会社(大元の会社の本社はシンガポール)も責任が問われています。
背炙山山系の風力発電計画で先行しているのはこの会社です。この会社は、開発ごとにＳＰＣ(特別目的会社)を設立しています。このやり方は、大元の会社の責任があいまいとなり、よって、耐用年数（２０年）後の風車の後始末は保証されるのか非常に心配です。なぜなら、ＳＰＣを売ったり潰したり、比較的自由にできるからです。
私たち地元民は、「脱炭素」に名を借りた「環境ビジネス」を見抜き、ふるさとの自然を守り活かすことを心掛けなくてはならないと思います。

会津の自然と景観を守る会

天寧寺倉庫シネマ
TENNEIJISOKO CINEMA

12/7（日）
上映会：13:30～

食べることは生きること
～アリス・ウォーターズのおいしい革命～

お昼には西会津のDANAVILLAGEのごはん会

美工堂まで

WINWIN PRESENTS

次回おも楽セミナー
Omoraku Seminar



和布で、来年の干支を作りませんか？

日　時 12月16日（火）11時～12時
場　所 會津迎賓館 会津若松市駅前６番２５号
講　師 三浦益子さん キルトサークルめい主宰
定　員 10名
参加費 1,000円
申込締切 12月13日（土）
※持参する物はありません。

◆お申込は『プランニングウィンウィン』まで
TEL0242-93-7611　FAX93-7612
アドレス→silky@winwinaizu.com

里山のアトリエ坂本分校12月

心こもった年賀状を作ってだしてみませんか？
絵手紙　12/6（土）13：00～15：00（参加費500円）
上記ご都合の悪い方13日までの土・日曜日「たまりび」にお越しください（御一人からOK）

クリスマスリース作成　12/14（日）13：00～15：00　めえ山から自然のツルを用意しました（参加費実費1,000円）



Gallery Café たまりび
12月14日まで営業します！
本年は大変お世話になりました。３月末に再開を予定しています。（大雪の場合早期休業あり）

会津産最高級コシヒカリ 激安優良新米
3Kg,5Kgを用意 取りに来られる方
新米・格安でお分けしています（早い者勝ち）
北会津近郊若宮・伊藤ファーム最高級コシヒカリ

お問合わせ　080-1810-9983（猪俣）
090-7328-4564（沖田）
会津坂下町大字坂本宮の前甲940-2
（財）里山のアトリエ坂本分校（0242-83-8677）

喜多方 団員募集！ ボーイズ

募集年齢　男女・エリア問いません。小6（9月号以降）～中3
諸費用　月会費 13,000円　入会金 20,000円
●スパイク　●ユニフォーム2着　●帽子
●アップシューズ　●チームジャージ支給
終日練習　終日練習 土曜・日曜・祝日 9時～16時
押切川公園野球場・大森球場・北山球場他
ナイター練習 水曜・金曜 18時～20時30分
押切川公園野球場・室内練習場他
必要な道具　●グローブ　●練習用パンツ（白）
●練習用カラーソックス（紺）
●アンダーシャツ（紺）
インスタはこちら！
お問合わせ　090-8019-2766（コーチ：堀川）
090-7942-5842（コーチ：會田）



ドイツからのポートメール

Vol.40

by Natsuko Yamagishi



先日、自転車が壊れたので、友人のツテで中古の自転車を買いました。子供を乗せるサドルも付いて350€（日本円で約6万円）でした。正直、自転車にこだわりがなく、ホームセンターのママチャリでいい私には高い買い物でしたが、ドイツの自転車の中ではお買い得なほうです。ドイツ人は自転車が好きで、通勤通学に自転車を使う人がほとんどです。休暇で、サイクリングをする人も多いので、売っている自転車もハイスペックなものが多いです。新品のロードバイクなどは、中古の軽自動車でも買えるんじゃないかと思う程高いので、走れればいいと思っている私には、未知の領域です。

射手座の人が元気になるアドバイス！

☆全体運

わからない事が次々に出てきて調べざるを得ない星回り。ただ苦にならず新たに学ぶ気持ちもわいてきそう。また、妙にカンが働くときで特に愛情問題に関しては、どんな内容であっても殆ど当たるでしょう。でも夫や恋人に不審の念を抱いた場合、問いつめるのは禁物。ボロを出すまで待つのが得策です。

☆健康・美容運

体を動かすほどに、体調がアップするので定期的な運動がオススメ。一方で食欲が増し太る恐れが…。運動しながら腹八分目はきちんと守りましょう。

☆お買い物・やりくり運

あまり物欲もおこらないので節約もスムーズ。貯蓄を増やせそう。ただし高級品をみると、これまでの淡泊さが

言葉の真意

確信犯

「自分の行いが正しいという信念に基づいて行われる犯罪行為またはそれを行う人」のことです。つまり本人は正義のための行いだと思っています。悪いことだと知っていながらの場合は「故意犯」になります。

執筆　大越徹さん


WinWin キャラクター
ウィンクル
ワタシは WinWin キャラクターのウィンクルです よろしくね

Mr. 湯田のPCのお困りごと

Q.Windows10 のサポートが終わりましたが、ウイルス対策ソフト等の更新は終わっていません。いつぐらいまで続きますか？

A. 現在 Windows10 については一部有償によるサポート (ESU) が続いている状況です。このサポートは来年10月13日終了です。このため来年10月ぐらいまでは更新が続く可能性が高いです。ただし、本来のサポートが終了している以上いつ終了してもおかしくないことは考慮しておきましょう。有償延長サポート終了後のセキュリティソフトアップグレードのタイミングが怪しいです。

プリンタなどのドライバは一部のメーカーでは現在 Windows7 以降のドライバが公開されていますが、昨年あたりからの新機種より Windows10 以降のパソコンでないと動作しないプリンタが出てきています。時期に Windows11 のみサポートの新機種が出てくると思います。

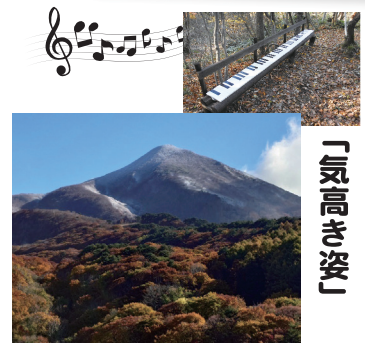
合同会社ピーシーアシスト AIZU　湯田智宏

森のピアノ♫

スガーノヤマースキ

「気高き姿」

Vol.82



八方台登山口が閉鎖される前に、「磐梯山」（1816m）に登ってきました。山頂に降雪があったので、チェーンスパイクを持参しました。

母校の小学校校歌に「空にそびえる磐梯のけだかき姿あおぎつつ」とあります。中学・高校と自転車で帰宅する時には、左手に飯豊連峰をのぞみ、正面の磐梯山に向かってペダルをこぎました。還暦前から始めた登山、今年も飯豊山と磐梯山に登ることが出来ました。さて、来年も登れるかな？いつまで登ることが出来るのかな？と思いながらも、来春の登山計画を立てている私です。

うちのアイドル



萱森さんちの
さくらチャン3才
&やまめチャン5才
&あゆチャン13才
（左から）

Windows10の無償サポートは本年10月14日に終了します。入替は計画的に

安心安全Windows11搭載中古パソコン
55,000円(税込)より取りそろえ中！

FUJITSU TOSHIBA Panasonic

すべての中古パソコンは有名メーカー製新品SSD交換済！購入パソコンへのデータの移行、Word、Excel整備、メール設定、Wifi設定などお任せください！（別途料金）

ピーシーアシスト・アイヅ Assist AIZU
パソコン修理相談ダイヤル 0242-93-6335
会津若松市中町1－9　火曜日定休 営業時間 10:00-19:00
弊社HP

お得情報「WinWin見た」と店頭でお伝えください。パソコン購入費用または修理費用より1000円割引いたします

健康とミトコンドリア

人体を維持するために必要なエネルギーはミトコンドリアで作られています。そのためミトコンドリアが弱ったり減ったりすると体内はエネルギー不足になり、体温維持、食べた物の消化吸収、血液やホルモン等の製造、免疫反応、体の修復、自律神経の調整、解毒…、様々な効率が低下してしまいます。元気なミトコンドリアを増やしてエネルギーアップするには、栄養のバランス、抗酸化力、抗ストレス力、解毒力等の向上も大切です。

薬剤師　大越　徹



井関薬局
会津若松市大町 2-7-6
TEL0242-22-0363
営業時間 /8:00～20:00
定休日 / 第2・3日曜日

健康づくりは、姿勢を正すことから！

気温が下がり、身体が冷えてくると肩が凝り、痛くなることがありますね。現代は寒い時だけでなく、スマホをやり過ぎて腕や手などがしびれてくることがあります。ミスユニバースの専門学校でも、カイロプラクティックや整体を取り入れるほど、現代人の身体は骨格が歪み、姿勢が悪くなる傾向があります。

昔、お坊さんが町医者をしていた頃、身体の悪い人の骨格の歪みを正したら健康になったことから整体がうまれたとも云われています。酷くなる前に正すことが大切かもしれません。

細胞が若返り活性化する
ラドンルーム
50分→4,000円
お得な回数券 一回2222円(税込)で利用できます
ラドンルーム50分
＋
全身整体60分
110分→6,500円

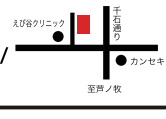


免疫力アップ、シミ・シワ・たるみの改善効果も期待できるラドンルーム

■ラドンルーム体験
ラドンルーム50分＋整体ワンポイント20分
日時…随時行なっておりますのでご連絡ください
料金…お一人　2000円（税込）
持参する物…バスタオル2枚、タオル3枚

開業32年
大戸整体施術院
【月・火・水・金】10時～13時／15～20時
【土】9時～12時／14～17時
会津若松市天神町24-38
https://ootoseitai.jimdo.com/
TEL 0242－29－9231





元気へのお手伝い、させてください
募集中!!
5×6㎝　15000円～承ります
㈱プランニングウィンウィン
広告

乗ってみて、やめたっていいじゃない。
途中解約無料
料金据置
自由解約型プラン
セブンマックス 7MAX FREE



SUZUKI	SUZUKI	DAIHATSU	HONDA	DAIHATSU
スズキ アルト	スズキ ジムニー	ダイハツ ムーヴキャンバス	ホンダ N-BOX	ダイハツ タントカスタム
11,000円～	14,300円～	14,300円～	17,600円～	18,700円～

TAKEUCHI PARTS
株式会社タケウチパーツ
TEL0242-36-7810
会津若松市神指町東城戸100番地
営業時間/9:00～18:00 定休日/水曜日・祝日
車を買うなら買い方選べるジョイカル
Enjoy Car Life JOYCAL 会津店



第4回コープあいづプレゼンツ

北海道物産展

昨今、会津での物産展が行われていない中、12月4日から5日間の日程で、コープあいづ主催の楽しい食の市『北海道物産展』が開催されます。今年も残りわずかとなり、師走を迎えたこの時期に開催されることは、会津に住む私達には待ち焦がれた物産展ですね。

食の宝庫、北海道ならではの自慢の鮮魚や食材は勿論、人気のスイーツも陳列されますので、ご家族、友人お誘い併せてご来場ください。



■開催期間
12月4日（木）～8日（月）
10時～17時
最終日は16時まで
■場所
イオンタウン塩川内特設会場
■お問合せ
生活協同組合コープあいづ
TEL 0241-22-1041

第64回会津若松市民文化祭
参加行事
第5回あいづ・あすなろ合唱団
20周年記念コンサート

日頃から発声練習を重ねてきた、あいづ・あすなろ合唱団は今年で20周年を迎えました。

三部構成でプログラム致しました。耳馴染の楽曲も披露致しますのでお誘い合わせて、皆様のご来場お待ちしております。

■日時　12月13日（土）
13時30分開場
14時開演
■場所　会津若松市文化センター文化ホール
■入場料　500円
■お問合せ
TEL 090-9538-3713
事務局　渡部



発達凸凹・不登校・子育てに自信がもてない…一緒に学んでいきましょう！

『あおぞら』立ち上げました！

あおぞらは、親子で一緒に参加するグループです。集団の中にいる時はどんな感じなのかなあ？一緒に遊びながら時間を過ごしてみませんか？きっと思いがけない発見があるはずです。いいとか悪いとかではなく、ありのままの子どもや自分を受けいれる練習をしましょう♪

■**親子参加**
月二回・火曜　10時～12時
塩川体育館ミーティングルーム
一家族一回200円
※会場の変更あり
■**保護者対象（参加無料）**
月一回・日曜　10時～12時
ウィズユー喜多方塩川2階



Instagram　LINE

今月号には
ウィンクルが幾つ
あるでしょうか？
＼11月号の答えは／
49個でした！







vol.215

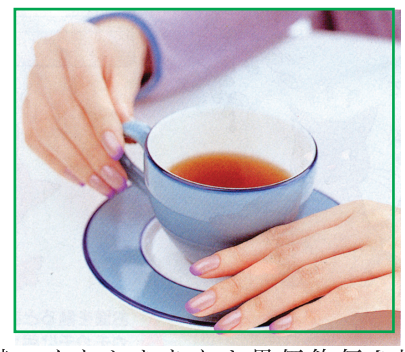
女磨きの流儀。

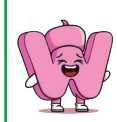
文：K・T

たとえば、会社や会合で発表しなきゃならない時に「準備不足ですが…」とか「うまく言えないのですが…」など言い訳をして話す事ってありません？じつは、これって逆効果みたいよ。無意識にこうした枕詞を習慣づけている人はやめたほうがいいかも。

「まだ不十分ですが…」と「結構うまくまとめました！」の二通りの言い方（内容は同じ）で、別々のグループに送り感想のデータをとってみると前者には、もっと考えてから行わないと！、ここがダメね！というネガティブコメントが多かったそうよ。それに引き換え、後者にはイイね！、お見事！、こうするともっとイイね！というようなポジティブコメントが返ってきたそうなの。内容が同じにもかかわらずよ。

人間がもっている先入観が左右するのよね。「受賞した地酒よ」と聞かされ嗜む酒と、何も聞かされず飲んだ場合の評価は、味わいが異なると思うのよ。ビジネスでも最初に自信があるという暗示をかければ相手からポジティブな反応が返ってくるんじゃない？あえて自信満々に振舞うことで相手の反応をポジティブなものにし、自分自身の追い風にする効果があるはずよ。





スープカレー

おでん鍋アレンジ



翌日の味がなじんだおでんをサラサラのスープカレーに変身！
おでんの煮汁にカレー粉で香りをつけ、トマトでコクをたすだけでOK！

■材料２人分
・おでん鍋（煮汁は除く）…残りもの　・玉ねぎ…１／２個　・トマト…１個
・水…１と１／２カップ　・A（カレー粉・しょうゆ各大さじ１・砂糖…小さじ１）
・温かいご飯…適量　・万能ねぎ（小口切り）…少々

■作り方
①玉ねぎは薄切りにする。トマトはヘタを除いて、くし形切りにする。
②おでんのちくわは食べやすく切る。ゆで卵は縦半分に切る。
③②のちくわとゆで卵を除いた残りのおでんを鍋に入れ、①と水を加えて10分程煮たらAを加えて味を調える。
④器にご飯を盛って万能ねぎを添え、③をかけてゆで卵を添えたら召し上がれ！

ばんげ de アート

飛び入り歓迎！

12月　金上コミセン
12月7日（日）13:00～15:30
12月14日（日）13:00～15:30
1. コラージュアートワールド　講師：佐藤 明美
2. ワイヤーアートで造形を　講師：若杉 儀子
（それぞれ1回／材料費…500円）

1月　広瀬コミセン
1月11日（日）13:00～15:30
1月25日（日）13:00～15:30
「手びねり陶芸」
講師：菅 敬浩（材料費…500円）

3月　ファットリアこもと
3月7日（土）15:00～
「サイエンスカフェ」
講師：五十嵐玄（資料代…500円）

3月　八幡コミセン
3月14日（土）13:00～15:30
3月15日（日）13:00～15:30
「ブリザーブドフラワーレッスン・ハイヒール」
講師：水流 正代（両日材料費…1,000円）

3月　金上コミセン
3月22日（日）13:00～15:30
フォークアフタヌーン・花まつり」
講師：高久 敏明（資料代…500円）

3月　金上コミセン
3月28日（土）13:00～15:30
「サイエンスカフェ」
講師：原田 俊広（参加費…無料）

《お問合せ》Atelier Noko 彫刻村　若杉儀子 090-5503-3405



仲間募集
TAPDANCE
BR
TAP DANCE CREW
Be Rhythm

風光明媚な環境です
代々の墓地、ご案内します

美と長寿の守り本尊『八百比丘尼祭礼』でお馴染みの金川寺（曹洞宗）は、1280年（鎌倉時代後半）に建立され、今の地に再建。歴史のある仏閣として永きにわたり、地域に接してきました。

近年、墓地の問題があるようですが、金川寺では墓地に関するご相談に応じておりますし、また永代供養もさせていただいておりますのでお問合せください。



■お問合せ
金川寺　喜多方市塩川町金川
TEL 0241-27-2193

～キラキラの12月～
星に願いを、あなたにハピネスを！

12月の催事蔵ご案内

12/5(金)→7(日)

公益財団法人・日本手芸普及協会指導員
丸山典子作品展
10時～17時



ポーチや財布、クリスマスオーナメントの販売、ミニ講習会も行います。一針一針、心をこめて作り上げました。皆様のお越しをお待ちしております。

12/14(日)→15(月)

ウィンウィンの
わくわく物産展
10時～16時

- アニマルの革細工
- アウトレット家具
- upico(アピコ)のアップルパイ
- ふぞろいの林檎たち
- ブランド洋服フリーマーケット
- 寒い冬にオススメしたいクリーム

15日11時～ クッキングデモ
炊き込みご飯・大学いも・ハンバーグを35分で作ります！
さぁ召し上がれ！

鈴善漆器店
0242-22-0680
会津若松市中央1丁目3-28
HPはこちら

心もカラダもあたたかく Merry Christmas X'mas gift
紳士服 フキヤ





会津若松市千石町18
TEL.0242(23)9118
営業時間10:00～18:30 ※年中無休(年末年始除く)



GORICOP ゴリコップ
クリスマスライブ 3ステージ

◆12月7日(日)17:30～
◆會津バル　会津若松市大町 1-9-5
◆前売 /1,000円　当日 /1,500円

1950年～1960年のアメリカンポップスから
昭和歌謡まで幅広いジャンルのレパートリー♪

チケット販売：會津バル

売家 会津若松市西栄町

■土地/188.4㎡（56.99坪）
■建物/124.2㎡（37.57坪）
1,350万円



【物件概要】
●建築／平成7年8月
●接面道路／公道
●用途地域／第二種住居専用地域
●建ぺい率／60%
●容積率／200%
●取引態様／仲介

仲介 幸成不動産 http://www.kousei-aizu.jp/ ☎0242-32-5335

空き家の活用
空き家のお悩み相談承ります

- 無料査定
- 販売業務
- 賃貸経営の相談
- 空き家の管理

その他、情報はこちらから⬇

有限会社 会津建託 TEL.0242-23-8710 会津若松市栄町1-10コーポあらい2F FAX.0242-23-8711 E-mail aiken@gaea.ocn.ne.jp

---

これからの宴会やパーティーに向けての警告！



内臓年齢、ご存知ですか？

女性は、見た目より若いと見られたいと肌年齢は気にしがちですが、内臓年齢も実年齢が40歳だからと言って必ずしも内臓年齢が40歳の若さを保っているとは限らないのです。

むしろ年をとれば若い頃からの暴飲・暴食・運動不足といった不摂生が蓄積されて実年齢と内臓年齢の差は大きくなる事があります。

年末年始の宴会には気遣いながら楽しみましょう！

●幼児は暗記の天才!!
●漢字も形で覚えてスラス～ラ!!
●九九を歌で楽しく!ス～ラスラ!!
●ぼくも・わたしも九九博士で～す!!

幼児は暗記の天才!!
お申し込み・お問い合わせ
みとみ学園
教材開発部・日本統合教育協会
0120-808-885



ウィンウィン お届け便

4品目の中でお好きなものを選んでご注文いただければウィンウィンでお届けいたします。お気軽にお申し込みください。

お申込締切 12/8(月)
お 届 け 日 12/12(金)

DELIVERY

お申し込みは電話、もしくはメールでお願いします。
Tel:090-7066-2724
Mail: silky@winwinaizu.com
※メールの場合
品名・個数・お名前
電話番号を明記してください

もちカフェなぬか町茶房 結

会津若松市七日町1-28
TEL:0242-23-7302
FAX:0242-23-7303
営業時間/11：00～16：00
ラストオーダー15：00
定休日/火曜日



●6個入り 通常1,000円→950円(税込)
豆腐もち×2・あんこ・ずんだ
くるみ・えごま



●9個入り 通常1,500円→1,400円(税込)
豆腐もち×3・あんこ・きなこ・
ずんだ・えごま・くるみ・黒みつ

Panfeel SHUN
～四季を感じるパンを～

会津若松市大町1丁目1－41
TEL/0242-26-8318
営業/9:30～16:00
定休/毎週月曜日　火曜日は不定休
(月曜日祝日の場合営業。火曜日が定休日になります)
Pあり(10台)



■天然酵母食パン
1斤 350円(税込)

麹酵母を使った風味豊かな
もっちりむっちりの食パン



■バラエティーセット
1,080円(税込)

・春菊パン
・バジルウィンナー
・魅惑のハニートースト
・もっちりシナモンドーナッツ

Instagram #Panfeelshun

発行元
㈱プランニング ウィンウィン
https://winwinaizu.com
E-mail silky@winwinaizu.com
@WINWIN_AIZU
公式 LINE
〒965-0805 会津若松市天寧寺町 6-47
TEL 090-7066-2724
FAX 0242-93-7612
ウィンウィンミーティングスペース
会津若松市天寧寺町7-38 2F
ホームページ

愛眼堂
メガネの『人生100年時代』を支える～ずっと自分の目で、ずっと自分の耳で～
営業時間：9時～18時
第2・第4木曜日9時～13時
定 休 日：毎週日曜日 第1・第3・第5木曜日
会津若松本店 TEL 0242-25-3871
会津若松市自虎町218-1
喜多方店 TEL 0241-23-1366
喜多方市字屋敷免3989-5

旅する本の港、ふくしま本の森
ボランティア スタッフ募集中！！
会津坂下町大字塔寺字松原2922-1
4月～ 定休日 月曜日
開館 13:00～16:00 TEL0242-85-7680



情熱人生

これまでの経験を活かして、充実した人生を過ごされている方々をご紹介します。
言葉にするなら、目指せ！情熱人生

佐藤　洋子さん

下郷町在住



五人姉妹の長女として生まれた洋子さんは高校卒業後、四代目大工の父が創業した佐藤建築工業所に昭和45年入社しました。ダンプカーやコンクリートミキサー車の運転、ブルトーザーなど建設機械を縦横無尽に扱い、片腕として仕事に邁進してきました。

就職し数年後、男女雇用機会均等法が成立したことを知り、建設業講習会へ受講しようと出掛けると、「女はダメだ」と追い返されたことがあったそうです。当時を振り返ると、遣る瀬無い気持ちが思い起こされるそうですが、男女差別的な思いを感じたのはこれが最初で最後だったとか。当時は地域によって導入されない自治体もあったようです。

昭和52年11月（有）佐藤建設に法人化し、昭和62年2月に父の退職後、洋子さんが社長に就任しました。男性社会の土木・軌道部業界の中で、今日まで会社が存続できたのは社員や周囲の皆さんのお陰だと話します。オイルショック、バブル崩壊、リーマンショック…危機的状況もありましたが、バブル時の建設業界は、景気がよかった半面、篩（ふるい）にかけられ幾つかの同業者が余儀なく廃業することもあったと言います。

仕事への直向きな行動とともに社会活動にも取り組まれ、婦人消防団や交通安全母の会、民生委員などに貢献されました。

下郷町は観光の町でもあり、大内宿や塔のへつり、観音沼など年間を通して観光客は勿論のこと、地元の人にとっても訪れる名所が多い町。ゆったりと鉄道で訪れ車窓からの景色を楽しむ観光客も少なくありません。JR線・会津線の保線を手掛ける同社の仕事（軌道部）は、安全安心に運行するための陰の功労者と言えましょう。これからも居心地のよい住みやすい町づくりに向けて洋子さんの活動は続きます。

※軌道部
鉄道の線路保線（鉄道設備を保守・維持する業務）

慌ただしい日常から離れ、
心を整える時間を、
書道を通してつくりませんか…
無料体験受付中
小学生～大人（一般）
予約制・少人数
会津若松市東年貢1丁目9−90
TEL090-6620-0331
YAMATANINANAE_SHODOU
LINE
山谷七栄 書道教室

こんなこと困っていませんか？
☑草刈・伐採
☑ビニールハウス解体
☑家の中の管理
☑ゴミ屋敷の片付け
☑空き家の管理
☑遺品整理
お気軽にご相談ください
ベンリヤSAN会津
会津若松市白虎町３丁目３番27
0242-27-7065
HP www.benriyasan-aizu.com/

兄（あん）チャンの会津こばなし
昭和の大晦日
12/14(日)
10:30~11:00
鈴善漆器店茶話コーナー
連絡先 TEL0242-22-0680

展示場、販売いたします
会津若松市
花春の家
月々100,199円
［お支払い例］
自己資金 425万円
借入金額 4,400万円
金　　利：0.95%(5年固定)
返済期間：40年
（※お支払例はあくまで参考金額です）
見学は随時可能です。
お気軽に
お問合せください。
オーダーメイドの心地よさ
二人で暮らす
上質な空間
4.425万円（税込）
土地：105.51坪
建物：29.50坪（施工面積）
令和6年10月完成
外皮性能UA値：0.26W／(m2・K)
フルリノベーション
全室パネルヒーター暖冷房
ダブル断熱・トリプル木製サッシ
家具・カーテン含む
公共・上下水道
オール電化（東北電力）
ACCESS
● 御薬園バス停［徒歩1分］
● ヨークベニマル花春店［徒歩3分］
● カワチ薬品花春店［徒歩3分］
● 内科系クリニック［徒歩5分］
設計：空間舎 佐藤貴大（一級建築士）
有限会社 空間舎
0242-28-4917
会津若松市南千石町4-42
Kuukan@crux.ocn.ne.jp
空間舎 検索
HPはこちら

