

地域情報紙
ふれすしーど
福山を中心に
11万世帯に
無料配布

発行日 2024年
1月19日金

発行スケジュール
1月 日 月 火 水 木 金 土 日
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31
2月 日 月 火 水 木 金 土 日
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29

TEL.084-999-0037(代) / FAX.084-999-0038(代) E-mail info@press-seed.net

発行日 2024年
1月19日金

TEL.084-999-0037(代) / FAX.084-999-0038(代) E-mail info@press-seed.net

福山で転職をお考えの方
ポストマンにお任せ!

医療 介護 人材 事務 正社員 パート

などなど、さまざまな求人掲載中!
お気軽にお問い合わせください。

HPはコチラ

ふれすしーどが発信する
preko

preko

preko

寒い冬こそ! 温活ライフ特集

寒い日が続いて、体調を崩してませんか? 寒くなると... ①体がこわばり筋肉もこわばる(肩こり、腰痛などが悪化する)、②血流が悪くなり、新陳代謝が悪化、疲労物質もたまりやすくなる(倦怠感がでる、冷え性の悪化)、③血圧が上がる(心筋梗塞等のリスク上昇)、などがあるので気をつけましょう!

今回は、寒い冬でも温かく健康に暮らせるように、体温や代謝が上がる施術やサービスをピックアップしました。

整体院&岩盤浴 温活キャンペーン実施中! 期間は3月16日(土)まで

こんにちは、痛くない整体院です。当院はおかげさまで10年目を迎えることができました。ご来院くださる皆さま、地域の方々を支えられこれほど続けて来られましたこと、感謝致します。ありがとうございます。お客さまより、沢山のお喜びの声をいただいておりますが、まだまだ当院をご存知ない方も多くいらっしゃいます。この機会に是非、ご来院ください。心よりお待ちしております。

9:00~19:30 (最終受付19:00)

月 火 水 木 金 土 日 祝

AM ● ● ● ● ● ● ●

PM ● ● ● ● ● ● ●

北投石の微量放射線も利用

日・祝日にアソビの整体スクールを始めた

【こんな方にオススメ】

- 一度冷えるとなかなか温まらない
- 体温を上げたい・免疫力を高めたい
- 体質改善をしたい・気圧の変化に弱い など
- ★用意していただくもの/飲料水・バスタオル・着替え・岩盤浴服(Tシャツ・短パン) ※着替えスペースあります。

温活キャンペーン特別クーポン
【整体と岩盤浴】
初診料:1,500円+施術料:5,000円+岩盤浴料:1,500円
通常6,000円 ▶ **4,000円** (整体のみの場合3,500円)

痛くない整体院&岩盤浴
☎084-959-4274 (予約制)
福山市戸田町下地515-3 営業/9:00~19:30 (最終受付19:00) ※月曜午前休院 定休/日曜、祝日

トレーニング 2月3日オープン! 30分歩くだけで2時間分の運動効果&代謝アップ

福山初! 高地トレーニングスタジオ! レクトアングルでは、室内空間をまるごと標高2,500mの低酸素環境を再現! 室内に居るだけで自然と体内に負荷がかかり、通常のウォーキングでも脂肪燃焼や心肺機能など様々な代謝機能を向上させます。細胞レベルの運動でアンチエイジング分野でも注目されています。国家資格である柔道整復師が在在する安心な空間で体を動かしてみませんか? 今なら無料で試せるオープンキャンペーン実施中!(要予約)

レクトアングル式 高地トレーニング初回体験
通常1回(60分) 2,750円(税込) **無料!!**

RECTANGLE (レクトアングル)
☎070-5056-3511
福山市新町下山守277-1 営業/10:00~22:00 定休/木曜

現地見学会開催中!!

奈良津町2丁目 2,692万円
4号棟 2,695万円

4LDK
JR大津駅 徒歩7分
スズメな家事動線
ランドリールーム付き

4LDK
JR大津駅 徒歩7分
スズメな家事動線
ランドリールーム付き

0120-64-5578

ハーブ蒸しリンパ BlossomSteamハーブ蒸し でコロコロカラダもすっきりほかほか

女性の悩みに特化した温活&デトックス体質改善サロン「きれい屋」。人気の「BlossomSteamハーブ蒸し+リンパケア」はハーブティーとしても飲用できる高品質のハーブを数種類を内臓をダイレクトに温め、ハーブの持つ香りと癒し効果で女性ホルモンの分泌を促進。さらにリンパケアで血行を促進し、冷え性や美容満ち、貧血などの改善はもちろん、肌ツヤやなどの美容効果も◎。心身を整えていつまでも若々しくワクワクする毎日をモットーとする完全プライベートサロンです。

ふれすしーど特別クーポン
プロッサムハーブ蒸し+上半身ケア
合計60分
通常9,900円(税込) ▶ **6,600円(税込)**

きれい屋
☎050-3552-8417
福山市三宮町4-5-3-5 営業/10:00~16:00 (最終受付14:00) 定休/日曜、祝日

温活コラム お家で体内温度を上げる方法

食事や生活習慣を改善して体内温度を高めるようにすると、免疫力アップにもつながるといわれています。ここでは、お家で自分でもできる体内温度を上げる方法を紹介します。

- たんぱく質を含む食品を摂取する**
体内温度を上げるためには、たんぱく質を含む食品を食事に取り入れましょう。人は、食事をした後安静にしていても代謝がアップします。この熱を産生する際に、摂取したエネルギーを多く消費するのがたんぱく質です。そのため、たんぱく質をきちんと摂取することは、食事後の体温を温める働きが期待できます。
- 体を温める食品の摂取**
ショウガやねぎ、唐辛子などの体を温めるといわれる食品を摂取することで、体内温度を上げる効果が期待できます。血液の循環をよくして体を温めることで、免疫力アップにつながる効果が見込めます。また、根野菜も体を温めるといわれる食品です。冬が旬の根野菜は夏野菜よりも水分が少なく、体を冷やしくなくしてくれます。さらに、豊富に含まれるビタミンは血行を促進するとされ、体内温度を上げる効果が高まるといわれるのもポイントです。
- 白湯で体を温める**
白湯は、体を温める簡単な方法です。余分な物質が含まれていないため、体に負担をかけずに体内温度を高める効果が期待できます。血流がよくなくなると体のリズムアップが見込め、病気になるにりにくい体作りをサポートが期待できるのもポイントです。
- 入浴する習慣をつける**
入浴は、体内温度を上げるために手軽に取り組める方法です。就寝前に体内温度を上げることで睡眠の質を上げ、体内時計を整える効果が期待できます。就寝の2~3時間前に入浴が、快適な睡眠のために理想といわれる時間帯です。お湯の温度は、38度のぬるめであれば25~30分、42度の熱めの場合は5分程度でも、入眠への効果があるといわれています。シャワーのみでは体を温める効果が得られないため、入浴する習慣をつけましょう。

初売り! 20+ 共同墓 販売中

ご都合に合わせて! お電話ください!!

いい場所は早め!!

1室 45万円より

完全個室で、プライベート重視。全40室。お一人様は、なんとお一人様1つから! すぐの大きいお墓。お墓の入り口、階段も完成済み。お徳福(墓・納骨・お盆・年忌)など、年間のお供養も、管理が簡単。すぐ前まで車か来ます。生前墓にもどうぞ。子供には、迷惑かけられない。お墓にいられた安心。宗派不問、相模も出来。後の支払いなし。

0120-148-042

1月28日(日)出発 ~ シープトラベル1月のバスツアー ~ 淡路島 / 新春ふぐとパワースポットめぐり日帰りバスツアー

朝食は、一般流通サイズの2倍の大きさで、身がしまって味が濃厚と、今話題の淡路島3年とらふぐ。その後、関西屈指の縁結びのパワースポット「おのころ島神社」を参拝し、福良港で「うずしおクルーズ」を楽しみます。お土産などのお買い物は人気の道の駅「福良」にて、ツアー内容は4面に詳しく紹介しております。右のQRからも詳細をご参照ください。

詳しい内容、ご予約の電話番号・フォームは4面に掲載しております!

不動産の買取・売却 お任せください!!

遺品整理のご用命も承ります。

売却査定 高価買取 仲介

「不動産情報誌」
毎月200~250の物件を掲載しています。

いつでもお気軽にお問い合わせください

アサヒ不動産

TEL.084-991-0876
Fax.084-922-1890

投資と住まいが大きく変わる時代 資産活用セミナー

先着20名様限定

1/27(土)

会場案内

11時~14時(受付10時~)

会場 ハーバライズ 3F (福山市明原町2-29)

個別相談もご用意 (要事前申込)

お電話、または右のQRからお申し込みください

P-house 株式会社ソリューズ
☎0120-839-809

新型スペースア 発売キャンペーン!!

2023 スズキスペースア カスタム

O店など自社の在庫車種
O店にて10%オフ優待
O店にて10%オフ優待

初期費用ゼロ! 月々払いで新車に乗れる!!

軽自動車.com

0120-531-555

福山店 7周年記念

WEB限定クーポン!

7大特典!! 全部あげます!!

ETCプレゼント!

0120-410-349

ネット葬儀より丹ぜんお得!! 県内最安! 新しい葬儀のカたち

「ありがとう」をシンプルに伝える お別れプラン

5万円割引 7.5万円 (税込82,500円)

お別れプランの流れ

ふくやま直葬センター

TEL.084-982-9096

子育て中の方も働きやすい環境です! 無資格の方大歓迎! スタッフ増員大募集!

プロイドは全ての方が働きやすい環境を目指しています。

賞与年2回 (U・E・S) 退職金制度 年間休日111日 (正社員) 社内奨学金制度 子どもの看後休暇制度

未経験の方や無資格の方、フランクのある方もご興味がある方はぜひ一度、お問合せください!

パート 時給1,040円
フルタイム 月給262,000円~
パート 時給1,040円~
正社員 月給262,000円~
パート 時給1,500円
正社員 年収360万円~

080-5750-7034

HEALTHY HOME 2024年新春マイホーム応援企画

総額 1億円 プレゼントキャンペーン!

先着100組限定: 2024年3月末までのご契約

総額 1億円プレゼント!

ご契約先着100組限定月々の住宅ローンサポート!!

住宅ローン最大8万円×12カ月分

0120-065-607

カットスタジオ ナオ
Cut Studio NAO
オーナー スタイリスト **杉本 直美さん(59)**
福山市春日町2丁目3-3
Tel.084-945-0350

検索

Human Close up
顔
高い技術力、こまめに通える価格

「安心、キマる、任せられる」
高技術でお手頃な値段、いつもキレイ

美容師歴約40年の杉本さんが、2021年9月に開いたカットスタジオ「ナオ」。確かな技術力に加えて、カット1500円、白髪染2600円というお手頃価格が評判。オレシヨにこだわった元気が出るような空間で、ヘアや着付けにも対応する。最初「ヘアや着付けにも対応する。最初は一人のヘアのイメージを想像して、髪を切るのを覚悟して、髪を切りました」と振り返るが、既に4人体制。シャンプー台を増設し、ヘッドスパも始めた。朝8時から受付17時閉店の営業時間と第一、第三水曜は毎週木曜の定休日(4月から水曜も毎週木曜)と線を画す。通いやすいので、もキレイな髪にしたいとされる方が増え、3回先まで予約を入れてくださる方もおられます。感謝です。

杉本さんのカットは、伸びてくるとスタイルが作れる、手ぐしで髪を伸ばし、人を育てるイメージも伝えます。人を見て特徴をつかむ経験や、カット後の想像する力を言葉で伝える。春口で再びオーナーに

そんな杉本さんが美容師の仕事をする理由は、お客様が綺麗になり、笑顔になるのが好きだからと語ります。美容師は、お客様が綺麗になり、笑顔になるのが好きだからと語ります。美容師は、お客様が綺麗になり、笑顔になるのが好きだからと語ります。

祝20歳 2400人集う

7日、「福山市二十歳の集い」が開かれ、約2千400人(主催者発表)が会場となったリデンスホールに集った(対象者は4千515人)。

式典では2人が枝広 吉ム、ワイズボ市長に代わって誓いの「デイ(レイ)ことば」を述べた。機嫌よく、祝辞を述べた。機嫌よく、祝辞を述べた。機嫌よく、祝辞を述べた。

祝20歳 2400人集う

式典では2人が枝広 吉ム、ワイズボ市長に代わって誓いの「デイ(レイ)ことば」を述べた。機嫌よく、祝辞を述べた。機嫌よく、祝辞を述べた。

式典後、将来の抱負を4人から聞いた。

○坂本佳澄さん(沼隈町出身)「助産師を目指して、助産師を目指して、助産師を目指して」

○小川大稀さん(神村町)「社会人として、今年から俳優養成所に通い、アムステルダムに出演する夢を掲げ、人々の夢を応援できる人になりたいです」

○浮裕一郎さん(加茂町)「ニューキャストホテルで料理の仕事を目指して、自分自身で挑戦する姿を伝える人になりたいです」

○渡辺菜摘さん(今津町出身)「大阪のテーマパークスタッフの専門学校のキャストとして働き、世界一の笑顔で迎えます」

式典後、将来の抱負を4人から聞いた。

○坂本佳澄さん(沼隈町出身)「助産師を目指して、助産師を目指して、助産師を目指して」

○小川大稀さん(神村町)「社会人として、今年から俳優養成所に通い、アムステルダムに出演する夢を掲げ、人々の夢を応援できる人になりたいです」

○浮裕一郎さん(加茂町)「ニューキャストホテルで料理の仕事を目指して、自分自身で挑戦する姿を伝える人になりたいです」

○渡辺菜摘さん(今津町出身)「大阪のテーマパークスタッフの専門学校のキャストとして働き、世界一の笑顔で迎えます」

防火・防災意識新たに 福山消防出初式

14日、草戸大橋下流の芦田川河川敷で福山消防出初式が、消防団員や消防職員、消防団員など約2千人が参加し、約1万3千人が観覧した。

消防や救助訓練も公開された。学区自主防災組織による初期消火や消火ポンプを用いた消火と隣家への延焼防止も取り入れられた。市も各方向面と連携し、災害に強い防災先進都市福山を目指す」と語った。

かなりや幼稚園 新春かるた元気にハイッ!

かなりや幼稚園の新春かるた大会が開かれ、園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。

かなりや幼稚園の新春かるた大会が開かれ、園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。

「愛してる」「愛情」という名のバラや、お好きな花を 1月31日は愛妻の日

1月31日は「(愛) 31 (妻)の日」。

【妻という最も身近な存在を大切にすることが増え、世界はもう少し豊かで平和になるかもしれない】という思いから、日本愛妻家協会が制定した記念日です。

バラ「愛してる」

バラ「愛情」

他にはこれからの時期なら春を感じるスイートピーやチューリップ、カジュアルな花で一番人気のガーベラなど。でも一番喜ばれるのは、奥様の好きなお花をプレゼントすることだと思います。奥様の好きな花をご存知ですか?何気なく聞いておくといいですね。

【おしらせ】大輪のバラ「愛してる」「愛情」をご希望の際はご予約をお願いします。贈りたい相手の方が好きなお花のブーケ、アレンジメントなどもお気軽にご相談ください。

グリーンポットふじに 検索 沖野上町4-20-31 Tel.084-921-4746

地震による倒壊建物に取り残された人を救出

取り残されているという想定で、レスキュー隊員が屋上から侵入し、シャトルレスキューで短時間で救出する

今年の出初式は、能登半島地震で犠牲になった方へ哀悼の意を表して半旗を掲げ、始まった。石川県へ福山から消防職員や消防団員の派遣は、この時点でないものの、救急救助訓練の場面で、福山市民病院からD・M・A(災害派遣医療チーム)が派遣されているとアナウンスが入った。

枝廣市長は式辞で、哀悼とお見舞いの意を示した。自然災害が頻発し、福山市もいづれ地震津波があるかわからない。日頃の備えが、おそそかに必要だと強調し、市も各方向面と連携し、災害に強い防災先進都市福山を目指す」と語った。

かなりや幼稚園の新春かるた大会

かなりや幼稚園の新春かるた大会が開かれ、園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。

かなりや幼稚園の新春かるた大会が開かれ、園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。園児が元気にかるたを楽しんだ。

「愛してる」「愛情」という名のバラや、お好きな花を 1月31日は愛妻の日

1月31日は「(愛) 31 (妻)の日」。

【妻という最も身近な存在を大切にすることが増え、世界はもう少し豊かで平和になるかもしれない】という思いから、日本愛妻家協会が制定した記念日です。

バラ「愛してる」

バラ「愛情」

他にはこれからの時期なら春を感じるスイートピーやチューリップ、カジュアルな花で一番人気のガーベラなど。でも一番喜ばれるのは、奥様の好きなお花をプレゼントすることだと思います。奥様の好きな花をご存知ですか?何気なく聞いておくといいですね。

【おしらせ】大輪のバラ「愛してる」「愛情」をご希望の際はご予約をお願いします。贈りたい相手の方が好きなお花のブーケ、アレンジメントなどもお気軽にご相談ください。

グリーンポットふじに 検索 沖野上町4-20-31 Tel.084-921-4746

プレスシードがあなたの終活をサポートします!!

当社終活事業部が運営する「わくわくサポート福山」

わくサポ福山

●わくサポコラムや専門家のコラムのバックナンバーが読める!
●イベント情報もお届け!!
●わくサポ会員限定のプレゼントも!!

LINE@で 無料相談のご予約&お問合せも!! 24時間受付/秘密厳守

TEL.084-999-3709 (担当直通) 受付/平日10時~19時 E-mail: wakusapo@press-seed.net

重たいお水を買って帰る煩わしさ... 解消します!

福山で愛されて20年、美味しく身体に優しい 奥大山のお水をご自宅までお届け!

奥大山の おいしい水

天然水の宅配サービス

申し込み・問合せは プレスシードサンミネラル部 TEL.084-955-8835

スポーツチームに 趣味のグループに 文化祭等のイベントに

オリジナルの ロゴ・キャラクターを 作りませんか!!

オリジナルのロゴやキャラクターを作成します!「絵が描けない」「どう作ればいいかわからない」という方もお気軽にご相談ください!

●データの納品はEメールまたはご持参されたUSBメモリ等でお願いします。
●データ形式は、PDF、jpegの他、ai(Adobe Illustrator)、psd(Adobe Photoshop)等、ご相談に応じますのでお気軽にご相談ください。

(株)プレスシード TEL.084-999-0037 hensyu-bu@press-seed.net

わくサポ コラム VOL.108

りんどうの家が 株式会社になりました

新しい年が始まりました。同時に私もプレシードから、株式会社「株式会社りんどうの家」として新たなスタートを切りました。

私たちの仕事は、施設を探している方と理想の施設をつなごうと張り切っています。

施設の選び、提供される介護サービス、費用の変わり方、家族の関わり方など、よくわからない「安心」を、できる限り提供させていただきますので、本気でお願い申し上げます。

お申し込み・お問い合わせは、お気軽にお願いします。

株式会社りんどうの家 TEL.084-999-3709 〒720-0031 福山市三吉町4-2-5 マルシンビル202

家族葬・葬儀のことがわかる! お葬式個別無料相談会

日時 1/25(木) 14:00~17:00 (南手城町4丁目13-1)

場所 アークハウス福山

ご予約や会場などの詳細な情報は下記QRへ

株式会社 森山仏道 TEL.0120-119420 福山市神辺町平野368

親身に正しく迅速に、解決します。「相続」に関するお悩み、相談はお気軽にお問合せください。

代表社員 公認会計士 税理士 岡田 博宏さん

セカンドエース税理士法人 TEL.084-921-8531 福山市霞町4-4-13

あなたも介護の 業界で活躍してみませんか?

福山の介護施設さんが未経験者大募集!

「ありがとう」と感謝される 仕事をしたい方 資格はないけど すぐに仕事したい方

まずはQRもしくは下記電話番号からお気軽にお問合せください!!

医療介護転職サポートセンター福山 TEL.084-999-4123

お仕事探しには、こんな不安や悩みがつきもの... それらに寄り添い、アドバイスをくれるところで お仕事探しをしましょう!

福山転職サポート センター

詳しくは コチラのQRをご覧ください

今年夏(福山南部営業所)新設につき【住宅営業】大募集!

大手企業の【環境保全作業スタッフ】募集 月給18万円以上で賞与年3回!

電気設備の【ルート営業】募集! 新規開拓やノルマはありません 未経験でも安心の会社です 年間休日100日以上

年間休日120日【受付事務】募集 賞与は年3回、福利厚生も充実!

土日祝休み、年間休日120日! 【設備の点検・整備作業員】募集 手当て充実!高収入! 年収400万円以上可能!

税理士事務所【補助スタッフ】募集 取引先の経理監査を行う業務です 経理・総務の経験者歓迎 税理士を目指している方、大歓迎 詳細はQRからご覧いただけます

