人形の東月 とうげつ®

Made in Tohgetsu

日本最大級の人形の東月 ～東日本随一の品揃え～

造形の美

伝統と匠の技

菅天間かおり

地域一番!信頼の販売実績!東月の五月人形は35,000円～18,000,000円まで東日本随一の品揃えで大量展示!

郡山本店

TEL.024(939)3160

いわき総本店

TEL.0246(28)3675

福島御山本店

TEL.024(534)0543

●仙台名取本店／TEL.022 (784) 1068　●日立本店／TEL.0294 (24) 7477　●URL:http://www.tohgetsu.co.jp

婚活♥恋活 VOW

婚活パーティー随時開催！

3月の Pick upパーティー

公務員・団体職員・年収400万円以上の男性限定婚活パーティー 3/19(土)15:00～

■定員：各3名 ■費用：男性2,000円／女性3,000円
■年齢：男性26～50歳／女性20～45歳

現在VOWで活動中の会員様の お写真付プロフィールの無料閲覧 &婚活無料アドバイス体験 3/12(土)12:00～

■定員：各3名■費用：男性・女性無料■年齢：男性・女性フリー

ご予約はWebから！7日前迄のWeb予約で **500円オフ!**

会員以外の方も参加OK！ 郡山3月パーティー日程

この他にも多数開催！その他日程詳細はHPをチェック！

日程	時間	パーティー名	男性年齢	女性年齢	男性費用	女性費用	定員
3/5(土)	11:00	1人参加限定 会話重視☆個別アプローチ	22～44歳	22～40歳	3,500円	2,000円	各3名
3/6(日)	11:00	一年以内に結婚したい方限定♪ 個別お見合いパーティー	25～45歳	23～45歳	3,000円	2,000円	各3名
3/13(日)	13:00	大注目!!サービス婚活パーティ♡	25～50歳	23～50歳	1,000円	無料	各4名
3/13(日)	17:00	大人の大人による大人の為の 恋活個別お見合いパーティー	45～60歳	43～60歳	3,000円	1,500円	各3名
3/18(金)	19:00	白衣の天使・資格職の 女性限定婚活パーティー	26～45歳	20～45歳	3,500円	1,000円	各3名
3/19(土)	11:00	年上女性・年下男子好き限定 個別お見合いパーティー	25～39歳	28～43歳	3,000円	2,000円	各3名
3/20(日)	13:00	短大or大卒男女限定婚活パーティー	28～45歳	25～43歳	3,500円	2,000円	各4名
3/21(月)	13:00	初婚男女限定☆婚活パーティー	25～39歳	23～39歳	3,000円	2,000円	各4名
3/26(土)	15:00	30代限定～☆本気婚活！！ 恋愛～結婚へ	30～39歳	30～39歳	3,500円	2,000円	各3名

確実な出逢いが欲しい方は

会員登録制度もご用意しています。

VOWなら99%出逢える！ 自分に合ったお相手を探してみませんか？

VOWはデータマッチング型やインターネット情報提供とは違い、「完全お見合い型」で出逢いをセッティング。

身元証明や年収、資格など各証明書をもとに作成した会員プロフィールだから安心してお見合いができます。

いきなり入会は不安…という方に、婚活前の無料アドバイス時に顔写真付きプロフィールを確認することも可能！

成婚カップル事例

年収550万の男性(38歳)と結婚したAさんの場合
(出会いから結婚までの期間 約6か月間)

●38歳 ●経理事務
●入会のキッカケ／VOW/パーティー参加
●活動期間／1ヶ月(2人目の紹介で交際スタート)

職場や友人紹介もほぼなくなり、自分なりに婚活をしていたけど上手くいかない…そんな時VOWの婚活パーティーに参加。やっぱりパーティーでは難しいと思い、VOWの無料アドバイスを体験。自分に合った婚活方法が分かり入会したところ、紹介2人目の方がすごく話しやすく意気投合。すぐに交際スタートし、お互い自然に結婚へと進みました。

<お相手の男性>●活動期間／3か月(3人目の紹介で交際スタート)

会員プラン　■登録料／30,000円　■初期費用／90,000円　■月会費／10,000円×12ヶ月　※別途選べるオプションもございます。

VOW communications［バウコミュニケーションズ］

●受付時間／平日/12:00～21:00 土・日・祝/10:00～21:00

郡山市駅前1-7-7 安斎ビル4F
●定休日／水曜
http://www.vow.jpn.com/
VOW 婚活 検索
TEL.024-991-6830

aruku読者限定! 先着10名様

現VOW会員様の中からあなたの希望条件に合った、ご紹介可能なパートナー候補のプロフィールを郵送で無料プレゼント！お電話またはHPからお申込みを♪

豪華な屏風の堂々とした兜飾り
間口800×高さ660×奥行500mm
■当店希望小売り価格225,800円の品
140,000円(税込)
収納型
出し入れラクラク収納タイプ
サイズもリビングにぴったり！
曙塗収納台／屏風／竹雀赤縅兜
間口500×高さ630×奥行380mm
■当店希望小売り価格245,800円の品
159,800円(税込)
本装屏風・純金箔押し・甲州印伝
職人の技が光る伝統的な鎧飾り
間口1050×高さ850×奥行600mm
■当店希望小売り価格774,600円の品
464,000円(税込)
品質・価格など、
他店との違いをご自身の目で
お確かめください。
兜飾り7万8000円から人形職人が手がけた上質な五月人形を
お求めやすい価格でご用意いたしました。
お人形の質と価格のバランスがご心配な方は、お店をめぐってお確かめください。
東匠なら
五月人形の
コーデOK♪
お好きな鎧兜、屏風、
お道具をお選び
ください！
設置工事無料
Wパイル杭方式ポール(肉厚強力仕様)と鯉のぼり又は絵幟を
セット購入頂きましたお客様に限り無料で設置工事を承ります。
Wパイル杭方式ポール
鯉のぼり・絵幟
各種50%OFF他、
多数展示中!!
例
●ナイロン鯉／4m6点セット
(吹流し、黒鯉、赤鯉、青鯉、矢車、ローフ)
92,000円の品
46,500円(税込)
●サテン鯉／4m6点セット
(吹流し、黒鯉、赤鯉、青鯉、矢車、ローフ)
116,000円の品
58,000円(税込)
人形工房
東匠
とうしょう
郡山店
TEL.024-966-0520
FAX.024-966-0521
〒963-0207 郡山市喜神3-73
【営業時間】10:00～19:00 年中無休
http://www.ningyounotoushou.co.jp/
いわき店 〒971-8144 福島県いわき市鹿島町久保1-1-3
TEL.0246-76-1161 FAX.0246-76-1261
人形工房 東匠 郡山店

Life - style Creation and Suggestion
goooodair.com
GOOOOD
home
Koriyama
無添加住宅 郡山
漆喰と無垢の家
regalo
レガロ
漆喰の壁と無垢の木に囲まれたお家
郡山市
堤下町で
OPEN!
完成しました!
完全
予約制
3月27日
開催時間 10:00～15:00
先行公開です!
まずはお電話を!
デザインフリー
間取りフリー
デザインも間取りも自由自在!
実際のモデルハウスのイラストです!
コチラも大好評!
13日目
資金計画
住宅ローン
土地情報
個別相談 要予約
開催時間 10:00～16:00
2015年度 実績
Ver.2016も
(詳しくはその他を)
ますます便利に
もっと快適に!
オールインワンの
価値提案型注文住宅
ONE PRICE
延床面積
35坪
(119m²)
【消費税抜き】
2,000万円
グッドホームのお家は木造住宅産業協会、日本住宅・木材技術センターなどの
基準を上回る基準の安心と安全を標準仕様としています。
高性能断熱で
光熱費を抑えます。
断熱等性能等級 最高等級 4級
●複層ガラスLow-Eタイプ
●平成25年基準クリア
高い技術と設計で
地震に強い。
耐震等級 2級以上でご提案します
●通下率60%以上の設計力
●ねじれに強い剛床工法
●安心の耐震ベタ基礎
グループ保証
●住宅瑕疵10年保証 ●シロアリ補償
●建設工事総合補償 ●地盤保証
全国グッドホームグループ
全国のグッドホームグループを網羅するグッドアイホールディングスが全ての役務・契約において履行保証いたします。万が一の場合もご安心ください。
GOOOOD i Holdings
GOOOOD homes
GOOOOD homes 郡山
GOOOOD home
SATSUMA home
無添加住宅 S造規格 常盤 全国No.1工務店
つなげる、つながる。
GOOOOD home Koriyama
無添加住宅 郡山
グッドホーム 郡山 検索
ショールームはこちら!
■〒963-0111 郡山市安積町荒井字外川原42-1 ■TEL.024-954-3320／FAX.024-954-3321
■建設業許可／福島県知事許可(般-26)第29990号 ■宅地建物取引業／福島県知事(1)第3135号
0120-610-430
営業時間 AM9:00～PM6:00
定休日 毎週 水曜日
※写真はグループ会社施工例。※広告有効期限：2016年3月末日

コンセプトは、住まう人そのもの。

世界にたった一つの私の家。
住まいの夢やこだわりは人それぞれ違うもの
だから、センチュリーホームの家には、
ふたつと同じ家の間取りがありません。
住まう人の「想い」に寄り添い、
住まう人ならではの「夢と個性」をカタチにします。

完成見学会 3/19[sat]▶20[sun]

■時間／10:00～16:00　■会場／郡山市田村町　【予約制】Tel.024-947-4321

約30坪に家族のこだわりを凝縮した家

ご夫婦＋お子さま［4人家族］

見どころポイント

・機能性も兼ね備えたアクセントタイルや無垢材の室内ドアなど、細部にわたるこだわり。
・思い描いたライフスタイルから導かれたコンパクトな間取りや吹抜け。
・完全オーダーメイドだからできる、
玄関・土間収納から繋がったキッチンなど使いやすい家事動線。
・家全体を断熱材ですっぽり包んだ外断熱工法だからどの部屋も温度差がなく快適で暖かい。

△Century-Home
株式会社 センチュリーホーム
詳しいお問い合わせはこちら／tel.024-947-4321
郡山市安積2-194　www.century-home.co.jp/

富田幼稚園の音楽教室
宮沢学園音楽教室で音楽の楽しさにふれよう

個性に合わせたマンツーマン指導

ピアノ教室として45年もの歴史がある宮沢学園音楽教室。幼児教育のノウハウに精通した実績ある先生のマンツーマン指導が受けられます。

子どもたちにとってメリットがいっぱい

幼少期から音楽に慣れ親しむことで、演奏のテクニックやリズム感だけなく、今後の学習に欠かせない記憶力や集中力も得られる!

みんなの前で発表したよ

グループレッスンも充実

個人レッスンだけでなくグループレッスンやジュニア音楽クラブもあるので、お友だちと一緒に楽しく音楽にふれられます。

お友だちと演奏たのしいね

リーズナブルな料金も魅力!

入会金 3,000円
入門コース 5,500円

HPにもレッスン情報がいろいろ♪
富田幼稚園　検索

発表の場もたくさん

発表会やミニコンサートなど人前で発表する機会が多いぶん、目標を持ってレベルアップできます。

練習の成果を発揮！上手にひけたよ♪

遊びがいっぱい、学びもいっぱい

富田幼稚園の学童保育

学校の宿題を学童保育で行うのでママたちも安心！ECC英語教室の先生による月3回の英語遊びもあります。

おもいっきり体を動かして遊べる安心安全な緑あふれる園庭で、将来どんなことにも頑張れる生きる力の基礎を育てます。

対象学区
富田小・富田東小

時間　（平　日）7:40～18:30（19:00まで時間外延長可）
（土曜日）7:40～17:30（18:00まで時間外延長）

料金　学童申込料5,000円
保育料：月額15,000円（おやつ、暖房費、野外活動費、その他）
一時お預かり：半日800円　全日1,500円

申込・お問い合わせ
TEL024-922-6900（富田幼稚園）までお問合せください

学校法人 宮沢学園
お問い合わせ先
富田幼稚園
〒963-8041
郡山市富田町字行人田15-2
TEL 024-922-6900
www.tomita-y.jp

預かり保育　7:40～18:30（延長あり19:00まで）
学童保育　下校後～18:30（延長あり19:00まで）

音楽教室　①ピアノ個人レッスン
②幼児グループレッスン
③小学生グループレッスン

■撮影協力／モーニング 安積店

【特集】

早起きを楽しむ爽快朝活！

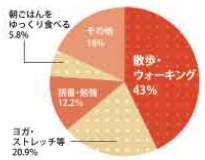
＝あさ・かつ【朝活】

朝活とは、出勤・登校までの「朝時間」を趣味や運動・勉強などのために使うことです。朝日を浴びると体内時計がリセットされて一日をすこやかに過ごせるのだとか。少し早起きするだけで一日に時間の余裕が生まれる上、起床後2～3時間後といわれる脳のゴールデンタイムを有効に使いやすくなります。実は、デキる人ほど朝活率が高いという調査結果も！

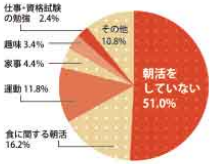
本や新聞を読む方、散歩やヨガを楽しむ方など、その内容は十人十色。最近は朝のイベントも増え、朝時間がどんどん楽しくなっているようです。

aruku読者の皆様に、朝活について聞いてみました。「朝活＝都会のイメージです。憧れはあります（カナさん）」「つい睡眠を選んでしまいます…（つちれいさん）」「目が覚めてもゆっくり起きる。無理をしないのが朝活（ぽこりんさん）」と、半数以上が〈朝活していない派〉。一方、「納豆やヨーグルトを必ず食べる（べに子さん）」「朝パック（だっちゃんさん）」「逆立ちを20秒（あやさん）」「懸賞応募（ことことさん）」「自由時間を得るため家事を早く終わらせる！（みおみおさん）」「ピアノの練習（あいかさん）」「試験に向けて勉強中（こんきちさん）」と、〈朝活派〉も多数。美容や健康のための習慣や、育児や仕事・学校で昼間はできないことをするという方が多いようですね。

朝活をしていない方、時間があれば何をしたいですか？
（回答数：172名）



あなたは朝活をしていますか？
（回答数：296名）



aruku読者に聞いてみた！
どんな朝活をしてますか？
どんな朝活をしたいですか？

aruku

街に出て、街恋しよう。
March 2016 vol.86

Cover

■Model／柳沼 綾奈さん
■衣裳協力／P8～9 at home オリエントパーク日和田店　表紙 スタッフ私物
■スタイリング協力／国際ビューティー・ファッション専門学校 ファッションビジネス科　講師　松浦 佳奈さん
■撮影協力／モーニング安積店
■ヘアメイク協力／Hair Studio Angelica SanaE
デイリースタイルからパーティー、冠婚葬祭などTPOに合わせたヘアメイクをご提案しています。
郡山市駅前2-6-4 富士館ビル3階　TEL.024-934-8722

07 特集
早起きを楽しむ爽快朝活！

14 あなたのキレイ予算はいくら？ 選べる　ビューティーメニュー

20 新生活に大活躍！「私のおすすめはコレ！」

24 ふくしま行ってきMAP 県北ショップ＆春のお出かけスポット

28 aruku温泉紀行　ふくしま温たび シーン別日帰り温泉のすすめ

30 チャレンジ！春のレベルUP大作戦!!

38 夢発見サイエンスツアーin日大工学部

40 グルメ特集たべあるく 食べたい！昼イタ・行きたい！夜イタ

46 とれたてサーチ！ aruku 街ネタコレクション

46 NEW SHOP

62 aruku kawaiiプロジェクト

63 福島の結婚式情報サイト ARUKU Wedding

75 イベントインフォメーション

78 ふくスポ通信「福島ユナイテッドFC編」

80 ママトモジャーナル

84 教育インタビュー「ファッションデザイナー」

86 ふくしま家づくりファイル 番外編

99 arukuクーポン使えるお店リスト

100 プレゼントコーナー

街に出てarukuを手に入れよう

arukuの主な設置店（福島県内全域のヨークベニマル、TSUTAYA、リオンドール、イオンタウン、イオン、メガステージ、鎌倉屋、郡山市内及び郡山市近郊の飲食店、美容関係、ファッション関係、銀行病院などの待合室、コンビニ、幼稚園・保育所など）

arukuクーポンを持って出かけよう

誌面で紹介した「arukuクーポン提示で」マークがあるお店では、P99の「arukuクーポン」を見せるだけで、期間中は何度でもお得なサービスが受けられます。切り取ってオサイフに入れておけば、いつでもパッと出せてとっても便利♪

※ご注意
◎本誌に掲載されている商品の価格は、原則的に消費税8%込みの価格です。なお、税別表記になっている箇所もありますのでご注意ください。
◎本誌掲載の写真、イラスト、記事などの無断転載および複写を禁じます。
◎皆さまからお預かりした個人情報は、予め明記した利用目的の範囲内でのみ利用させていただきます。また、お預かりした個人情報についてご本人の同意なく第三者に提供いたしません。

マルシェにお出かけ★他にない出会いを。

近頃、様々な場所で、マルシェと呼ばれるイベントが開催されています。地元で採れた新鮮な野菜の他に、店舗を持たない作家さんや1点ものの商品と出会えるのが、マルシェならではの魅力。会場には、お酒落なお店がいっぱいです。お昼には売り切れるお店も多いので、早目のお出かけがおすすめです。

Rojima（須賀川市）

須賀川市で、毎月第2日曜日に開催されている「Rojima」。「このまちが、作家さんが集まって地域やお客様とつながり、作品を発信する拠点になっていけば」という、須賀川在住の若手有志が運営するイベントです。ユニークなのは、広場や路地や店舗など街そのものが会場だということ、クラフト雑貨や手作り菓子、こだわりコーヒーなどの40ものお店めぐりを、お散歩気分で楽しめます。

●次回は3月13日（日）10時～15時。須賀川市結の辻など、駐車場はJAすかがわ岩瀬本店へ。

食べ物の出店も多いので、朝ごはんも兼ねJimoにお任せ♪

天然酵母と国産小麦で作る「Home Made Endoh」のパンは、イベントでしか手に入りません。

刺繍のブローチが超絶可愛い「hug.」は大人気。焼き菓子もあっという間に売り切れていました。

■古着袋力／at home（リエントパーク白河旧邸）

「水彩カフェ」にはシフォンケーキやスコーンが並びます。オートミールのクッキー、絶品でした！

お散歩気分でお店巡り。カップルやお子様連れも大勢。家族で記念写真を撮れるお店も。

女子力高めの手作りアクセサリーやきれいなキャンドルがいっぱいだった「cat nap/moi」。

「木村徳蔵古材額縁商店」のフレーム。建具の漬そのままが味わい深い、オーダーメード可能とか。

6～12月の8日と、ライブなどの時だけ不定期にお店を開けるというGALLERY＆CAFE「TOKUZO」も、1つの会場としてRojimaに参加。渋メンのマスターが淹れてくれるコーヒーで、ほっとひと息。

サイト（http://rojima.jimdo.com/）からアクセスしてください。出展者も募集中です。

マルクト朝市（福島市など）

「マルクト（MARKT）」はドイツ語で市場の意味。買い物するだけでなく、もっと福島の食・人・土地を知り、福島の暮らしを楽しむきっかけを創りたいという思いから始まったというイベントです。毎月第四日曜に開催。"本当にいいモノ、美味しいモノを作っている店舗だけに参加してもらっています。"ここでしか買えないものを、作り手さんと話しながら選べるのが一番の魅力。ランチボックスやコーヒーも人気です。

●3月27日（日）8時から、あづま運動公園で開催。数量限定で缶バッチをプレゼント！

「PONY」でリメイク缶の寄せ植えを発見。ラフに結いだ毛糸のプラントハンガーもカッコイイ。

とれたて野菜や果物がいっぱい！生産者さんの話を聞くとますます美味しいんです。

裏磐梯の小さな喫茶店「MOTO COFFEE」。自家焙煎珈琲豆の販売とドリンクを提供しています。

「FERRAGOSTO」はいつもの店舗で限定メニューを提供。リコッタチーズのクレープはふわっふわ♪

昨年のマルクト朝市でのショット。ここしばらく室内開催でしたが、3月はあづま運動公園です！

福島県産のりんごを使ったアップルソーダや、旬の果物と味噌を使ったグラノーラを限定販売！

カツサンドなどを販売していた「Fiore」で、熱々のクラムチャウダーをいただきました。会場のあちこちで道案内するチョークアートも可愛い！

冬の間は福島大学近くのコンテナで開催されていました。こんな空間でのんびりカフェタイムも素敵だったかも。

「LUNA」で、3Dラテ作りに挑戦していた女の子。「形を作るのが難しいけど、楽しかった！」

アクセサリーや小物が多い中、洋服のお店も。「MANA」にはキッズの小物も色々ありました。

●お問合せ／マルクト朝市実行委員会　TEL.024-597-6800（株式会社SEEDS 佐賀）
Webサイト：http://seedsscott.jp/markt/

●お問合せ／Rojima実行委員会　Web

朝こそ元気注入！しっかり朝ごはん

睡眠中も臓器は活動しています。使ったエネルギーを補い、午前中の活動に必要なエネルギーを摂る意味で、消化の良い朝ごはんを食べることはとても大事なのです。

朝食を食べると、脳が活性化するだけでなく、体温を上げて代謝をよくし、太りにくくなる効果もあるとか。また、腸が刺激されるのでお通じもよくなります。カラダのリズムを整えることは、心と体のバランスをとることでもあります。朝ごはんも「朝活」の一環と考えて、時にはしっかり朝ごはんを作ってみませんか。

「長芋は滋養強壮に良いと言われ、昔から食べられてきた食材です。消化酵素を多く含み、ストレスや食べ過ぎで弱った胃腸を活性化させるはたらきがあります。」と中島さん。「水分が多く、粘りが少ないので、水にさらさずに使います。醤油の代わりに、ケチャップとソースの合わせ調味料をつければ洋食のおかずにもなりますよ。」

【教えてくれた人】Cocoroの中島さんご夫妻
「お客様に食べていただくなら、身体に良いものを」というCocoroの食事は、玄米・雑穀米をはじめとするマクロビ食材やオーガニック食品、無添加調味料などで作られています。添えられたニンジンサラダの繊細さや、小鉢に盛られた食材の多さに、「食」を丁寧に考えるお2人の人柄を感じます。

長芋の和風おやき

【材料】(2人分)　長芋(正味)70g　玉ねぎ40g　とうもろこし10g　小麦粉 約大さじ2　塩・こしょう適量　油適量　しらす干し　大根おろし　醤油

【作り方】①長芋は7mmのサイコロ状に、玉ねぎは粗いみじん切りにします。(玉ねぎは前日に切っておいてもOK。)②①ととうもろこしを入れ、塩・こしょう、小麦粉を混ぜ合わせます。③②の半量を平たい俵型に整え、油をひいたフライパンで焼きます。弱めの中火で2分。裏返してフタをし、弱火でさらに2分。④つけ合わせのしらす干し、大根おろしとともに盛りつけて完成。

※上の写真は、長芋の和風おやきを主菜とした朝食の一例。

ランチカフェのお店　Cocoro -ココロ-
郡山市富久山町八山田字土布池11-125　武田ハイツ1F
Tel.070-2682-4730　営11:30～16:00(ランチは14:30L.O.
※材料がなくなり次第終了)　休日・月　Pあり。店舗裏に6台

【教えてくれた人】ナチュレルビュー 吉澤 恵子さん
「ナチュレルビューの食事はお肉を使わず、野菜をたっぷり摂れるもの。お店ではシェフのオリジナルで提供していますが、今回は家庭用にアレンジしたレシピを紹介します。」

Nature levue(ナチュレルビュー)
郡山市御前南1-82　Tel.024-954-5887　営8:30～19:00
※モーニングセットは11:00まで 選べるトースト＋スープ＋サラダ＋バター・ジャム(470円)　休水曜日(火曜日不定休)
Pあり　Hhttp://nature-levure.jp/

野菜たっぷりナチュレルビュー的 朝サンド

カレーカリフラワー

【材料】具材:カリフラワー1個　調味料(マヨネーズ大さじ4　カレー粉 小さじ1　はちみつ 小さじ1)　ルッコラ

【作り方】①カリフラワーはお酢を入れたお湯で3分ゆで、ザルに上げて冷ましておきます。冷めたら小房に分けて食べやすい大きさにカットします。②調味料をよく混ぜ合わせます。つやつやしてきたらOK。③①と②を混ぜ、適量をルッコラと一緒にパンにはさんでいただきます。※具材は、作り置きすれば2～3日保存できます。

※写真の左手前が「カレーカリフラワー」。ナチュレルビューのパン「レーズンカレー(180円)」にサンドしています。
※他の2種類のサンドイッチ(キャロットラペ・たまごサラダ)のレシピは、web ARUKUでご紹介しています。

1日1杯のナチュラルサプリ aoki的 朝ジュース

【材料】(200cc×2人分)
りんご1個　オレンジ1個　人参1本　レモン1/5個(材料はお好みで。)　低速回転ジューサー(またはジューサー)

【作り方】①材料をジューサーに入るサイズにカットします。②ジューサーでしぼれば出来上がり。酵素やビタミンを守るなら、低速回転ジューサーがおすすめです。

フルーツショップaoki 八山田本店
郡山市八山田五丁目405番地　Tel.024-932-0190　営10:00～19:00　Pあり　Hhttp://fruits-aoki.com/
※お店では「朝フルセット」として、2日間分400g以上のフルーツのセットを販売中(580円・1,080円)

青木家のモーニングジュース

【教えてくれた人】
株式会社 青木商店　青木 和香子さん
「1日に必要と言われるフルーツは約200g。その量を飲むだけで摂れるフルーツジュースです。食べるより飲む方が楽だから、青木家は毎朝これを飲んでいます。おいしいりんごがベースにあれば、何をいれてもおいしくなります。セロリやほうれん草などの野菜をいれてもOK。時間を置かないで、ぜひしぼりたてを飲んでください。うちでは、脂溶性のビタミンをしっかり摂り入れるために、ナッツを一緒に食べるのが定番。お腹も空きにくくなりますよ。」

KAMAKURAYA Vol.12
鎌倉屋愛情新聞

人気商品を、社長が解説！
鎌倉屋セレクション
●朝ごはん特集●

01 CLASICOシリーズ

チモト

マヤクラシコ・サントスクラシコ・ボバヤングラシコ
各180g 474円（税別）

産地ごとの味の違いを楽しみたい

レギュラーコーヒーを飲む方が増えていますが、ほとんどはブレンドコーヒーですよね。ブレンドは味を均一化させ、よりおいしくするためにメーカーが独自に行うものですが、産地ごとに違う味わいを楽しみたいという方もいらっしゃると思います。通常単一産地のコーヒーは、専門店でしか買ったり飲んだりできませんが、なんとこのコーヒーは単一産地のパックなのです！わたしのお気に入りはマヤクラシコ（中央）。香りがよく、さわやかな酸味がおいしいグアテマラ産コーヒーです。

02 春よ来い食パン

タマヤパン

1斤 550円（税別）
ハーフ 330円（税別）

パン屋さんのまじめなパン

タマヤパンは大阪岸和田にあるパン屋さんです。先代から会社を引き継ぎ、長男が開発、次男が社長、長女が製造管理と兄弟で仕事を分担して経営されています。国産小麦100%で改良剤を使わない、今全国に広がりつつあるこだわりのパンメーカーです。何つた時、当時パンには向かないと言われた国産小麦を使うことを冷ややかな目で見られ、商品化するまでかなり苦労したという話を聞きました。そんな苦労を経て日の目を見たおいしい食パンです。

03 無双番茶

ムソー

450g 900円（税別）

朝、この香りに癒されます

この商品、本当に香りがいいんですね。煮出した時に広がる香りがたまりません。この香りの理由は、9～10月ごろに十分に成熟した葉と茎を収穫し、蒸して揉み乾燥させて木箱のまま半年から一年寝かせてしっかり熟成させていることなんです。これを順次焙煎してできあがるのが無双番茶です。世界に2つとない無双番茶、おススメです。

04 無着色銀鮭

岩手県産㈱

60g 200円（税別）

ごはんをおいしく食べようプロジェクト

秋鮭日本一の水揚げを誇る釜石港で水揚げされた秋鮭を使用。焼いてほぐしたような"焼鮭そのまま"の鮭フレークです。この商品、2月に7734個も売れました!!忙しい朝にご飯を手軽においしく！毎朝の朝食にぴったりの一品ですね。

05 だし名人 味だしパック

森田鰹節

20袋入 548円（税別）

おいしいみそ汁はおいしいお出汁から

すべて国産の天然素材を使っています。高知県産の宗田節を主体に、かつお、いわし、さばと、昆布をブレンドしています。健康や子供のことを考えると、高血圧や味覚障害の原因といわれる調味料だしからは卒業したいけど、一つ一つの素材からだしを取るのはちょっとハードルが高いと思っている方、まずはだしパックを使ってみるのはいかがでしょうか。我が家でもだしパックを使ってお味噌汁を作っています。

おいしいは、愛情
鎌倉屋
FRESH FOOD MARKET

鎌倉屋荒井店／郡山市安積町荒井字北田1-3 TEL.024-947-5707
鎌倉屋島公園前店／郡山市亀田1-21-1 TEL.024-931-3233
鎌倉屋大槻店／郡山市大槻町字南八耕地20 TEL.024-966-3966
鎌倉屋平田店／石川郡平田村大字上蓬田字銚神前51 TEL.0247-55-3552
鎌倉屋二本松店／二本松市油井字鶴巻50-3 TEL.0243-22-6456

Facebookで情報発信中！
鎌倉屋WEBサイト
http://kamakuraya.co.jp/
鎌倉屋 検索

【鎌倉屋愛情宣言】 私たちは〈おいしい・ナチュラル・安全〉な食品を厳選し、家族の食卓にお届けします。

朝から充実★
読者に聞いた オススメ朝活

今朝活していない方に聞くと、やるなら「散歩・ウォーキング」が一番人気。では、どこを歩くのが良いのでしょう？お散歩好きの先輩達の、おすすめコースやモーニングの美味しいお店は、ここです！第2位だった「ヨガ」のイベントも企画。ぜひ朝ヨガ体験してみて！

郡山 ななさん
町東、新屋敷、備前舘あたりの逢瀬川沿いは綺麗です。桜の木もたくさんあるのでお花見にも良さそう。

郡山 たぬさん
緑ヶ丘公園のピオトープが癒される。

郡山 ナオさん
開成山公園。散迦雪川。

郡山 ひまわりさん
逢瀬公園はアップダウンがあり散歩に最適。緑が豊富で空気もきれい。

郡山 ともぐまさん
五百淵公園の周りは池もあり清々しく散歩できますよ

郡山

仕事女子さん
駅にあるから便利で出勤前によく行きます。朝カレーを食べると元気になります！

カフェ杜の香り
郡山市燧田195 エキナカ1F
Tel.024-991-7210 営8:00～21:30（モーニング8:00～11:00／LO.21:00）
休無休（写真は、朝カレーセットドリンク付 620円。+100円でライス大盛り）

郡山 郡山

ブンちゃんさん
休日、お散歩がてらに近所の「モーニング」でモーニングセットを食べるのがお気に入りです(^^)/ 日替わりのヨーグルトも美味しいのですが、安積店には眺めの良いオープンテラスがあるんです。

モーニング 安積店 郡山市安積町長久保4丁目1-18 Tel.024-947-3460 営8:00～19:30 休無休 P有り ※朝のセットは、11:00まで。安積店と菜根本店で食べられます！（写真は、朝のプレートセット：本日のヨーグルト、焼きたてパン、ヨーグルトドレッシングのサラダ、スープ、ドリンク 864円） ※写真はモーニング安積店

郡山 みっちさん
郡山市にある「太郎茶屋鎌倉」の厚切りトーストセットは540円で安くて美味しいです！

郡山 みーなさん
喜野のBuonoBuono、大槻の佐藤珈琲。どちらも、7時30分～開店していて、休日のちょっとした贅沢になります♪

会津 おばめさん
飯盛山付近をコースにしていました。コースに大切なのは、トイレがある事です。

会津 こばりさん
会津若松のコピヤマベーカリーというパン屋さんは朝7時から。イートインスペースで美味しいパンを食べられます。ドリンクもあります。

いわき かるはさん
いわき市泉駅前のカフェ。リリーオブザバレー。

石川 たぬさん
石川町のさかい本店です。

福島

こんなセットも人気です。

まるまるさん
飯坂温泉にある。カフェヒラナガさんは朝7時から営業。ホットケーキおいしいです。

カフェ ヒラナガ
福島市飯坂町湯町28-2 2F
営7:00～19:00 休火曜 ※臨時休業あり（写真は、ブレックファースト＆ブランチ全部のせ 1,000円 ※売切次第終了）

福島 あかはるさん
福島市の黒岩の周辺。

福島 まろんこーとさん
福島だと桜嶋公園から川沿いをあづま運動公園の方に行ってもいいし、渡利方面へも行けるしおすすめです。

福島 なこさん
福島市平和通り沿い喫茶マーチ。コーヒーお替わりできて、Tポイントもつきます。

福島 うめちゃん。さん
あづま運動公園の石橋花の丘が見晴らしが良く気持ちがいいです。愛犬と子供を連れてよく行きます。

福島 ももさん
福島駅のヴィドフランスのモーニングは安くて美味しい☆お得です♪

福島 マリアさん
飯坂温泉。朝風呂おすすめ！

読者の皆様のお声にお応えして
aruku読者限定！

Fukushima YOGA Project
"朝ヨガ"開催決定！ 3/19(土)

朝、ヨガをすることは五感を高め、内臓を刺激するだけでなくメンタルを整える効果も。ヨガ初心者や運動が苦手な方も大歓迎！休日の朝、いつもより早起きをして時間を有意義に使ってみませんか？

■会 場／co-ba koriyama（郡山市緑町9-12）
■時 間／8:00～9:00 ※受付7:30～
■参加費／1,500円
■定 員／30名
■持ち物／動きやすい格好（ヨガマットは無料で貸出し有）
■お申込／QRよりお申込みください。

あなたのキレイ予算はいくら？
＼選べる／ビューティーメニュー

Plan1 ＼リーズナブルにキレイをGET! ／
UNDER 5000yenMENU

Plan2 ＼こだわりメニューで自分磨き！／
OVER 5000yenMENU

「いくつになってもキレイでいたい！」「予算に合わせて自分磨きをしたい！」
どちらも女性にとっては譲れないポイントですよね。
そこで今回はキレイを叶えるビューティーメニューを、自分への投資予算別にご紹介します。
お手ごろ価格で可愛くなれるお得な変身メニューから、とっておきの自分へのごほうびプランまで、
あなたにぴったりのビューティーメニューを選んでみて♪

ネイル＆シミケア＆巻き爪補正 More Crystal［モアクリスタル］

Pick Up Menu
❶シミケア(2ミリ角・20個) ❸巻き爪補正(片側)
❷ジェルネイル
(デザイン自由・アート4本・ストーン10個付き)
→5,400円

早い！安い！上手い！三拍子揃ったモアクリスタル。1級ネイリストが、スピーディー且つ高い完成度で仕上げます(ネイルデザイン持ち込みOK)。シミケアは1個30秒前後で短時間ケア♪痛い巻き爪でお悩みの方には、巻き爪補正師が痛くない施術で、即日美しい爪に仕上げます。どのメニューもこの予算でのクオリティーの高さに、きっと満足すること間違いナシ!!

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規の方のみ下記価格より
10%OFF!!
❶シミケア(2ミリ角・20個) →5,400円
❷ジェルネイル(デザイン自由！アート4本、ストーン10個付き) →5,400円
❸巻き爪補正(片側) →5,400円
❹巻き爪補正(両サイド) →7,560円

【完全予約制】
tel.080-1803-1616
郡山市富田町諏訪前7-1 営10:00〜 休月曜 P有

ANTIS3 HAIR PROFESSION［アンティース］

Pick Up Menu ＼arukuクーポン(P99)提示で／
新人割☆まつ毛エクステ(160本まで)
3,240円→2,700円
※オフ代＋1,080円(他店の場合＋1,296円)
※最終受付14:00、オフありの場合13:30

美容室でありながら他のビューティーメニューも充実の『アンティース』。中でもイチオシがまつエク。新人スタッフによる施術のため、少し時間はかかりますが(2.5時間、オフ込み3時間)、その分価格はリーズナブル♪すっぴんでも華やかな目元を演出でき、朝のメイク時間も短縮！完全個室での施術も安心できるポイントです。

tel.024-945-9494
郡山市久留米4-225-7
営平日9:30〜最終受付18:00
日・祝祭日9:00〜最終受付17:00
休月、火曜 ☆スタッフ募集中

MENU
フェイシャルエステ／ナノ純金Wパックフェイシャルエステ 3,240円
ネイル／シェラックネイルワンカラー 2,160円

Aburaya［あぶらや］

Pick Up Menu
arukuを見たで…【aruku読者】先着30名限定
ワンポイントメイクレッスン(約20分)
→1,945円

眉がうまくかけない、チークの入れ方がわからない、アイメイクを変えてイメチェンしたいなど、メイクのお悩みありませんか？そんな方におすすめなのが、気になるところや知りたいところを中心に教えてくれる「ワンポイントメイクレッスン」。お友達と一緒にグループレッスンもOK♪

【予約優先】
tel.0248-75-4547
須賀川市本町88
営9:30〜19:00 休火曜
P有り(店舗前)
須賀川 あぶらや 検索

【ファンデーション→眉→アイメイク→リップメイク→チーク】
※汗にも落ちない眉ペンシルプレゼント 要予約

ひのき酵素風呂 ZEN

Pick Up Menu
ひのき酵素風呂＆酵素パックセット
→3,200円

手足の冷えや、お肌の乾燥、老廃物がたまって疲れた体は、酵素の力で自然発熱させた「ひのき酵素風呂」でスッキリ解消させましょう！体を包み込むひのきのおがくずが、内側から体を温めて発汗作用を促進！たっぷり汗をかくことでデトックス効果、そして新陳代謝を高めて冷えも解消する効果がありますよ。酵素風呂で汗を流しつつ、ZENオリジナル酵素パックと組み合わせれば、お肌もさらにしっとりツルッツルに♪細胞を活性化させる水素吸引、電気による脂肪分解も合わせればダイエット効果も期待できます。

酵素パック

ひのきのおがくずを酵素の力で60〜70℃まで自然発熱

MENU
❶ひのき酵素風呂2,200円/回
(酵素着・タオル込)
小・中学生1,500円、幼児500円
5枚綴り8,100円
(酵素着レンタル300円別途)
❷酵素パック1,000円/回
❸水素吸引2,500円/回
❹脂肪電解2,500円/回

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規の方限定
❶水素吸引
2回分チケット約50分(5,000円)
＋吸引マスク(3,100円)
8,100円→**5,000円**
❷脂肪電解
他メニューとの組合せで
2,500円→**1,000円**

【予約制】
tel.024-973-8588★当日予約可
郡山市備前舘2-96 営10:00〜20:00(最終受付19:00※時間相談可) 休月曜(月曜が祝日の場合は火曜)
ひのき酵素風呂 ZEN 検索

霧島天然水販売株式会社

Pick Up Menu
極天然水(きわみてんねんすい)
1箱 500ml×24本 通常4,320円
→3,888円(税込・送料無料)
※通常4,320円(税込)が432円お得！

シリカは、肌の弾力や潤いを保つぷるぷる層(真皮層)を構成するコラーゲンの結合を強め、再生に関わります。結合・再生の力が弱いと弾力がなくなり、シワを押し返せずに刻まれてしまうのです。

肌の真皮層は、コラーゲンを構造体として形づくられ、弾力と潤いを保っています。らせん状のコラーゲン繊維を接着剤のように束ねているのが、今注目の「シリカ(ケイ素)」です。実はコラーゲンは絶えず代謝されています。古いものを分解して再合成し、健康を保っているのです。「シリカ」は、このコラーゲンの再生にも深く関わります。つまり、美肌には欠かせない成分だということです。コラーゲンを食べるなら、シリカもしっかり摂らなくては。シリカを効率よく摂りたいなら、世界トップクラスのシリカ含有量(97mg/L)を誇る『極天然水』がオススメです。『極天然水』は、霧島生まれの天然水。飲みやすい中硬水だから、ぜひ毎日の生活に取り入れてください。

MENU
極天然水(きわみてんねんすい)
●お試しセット
500ml×3本
初回限定【送料無料】 **500円**
●定期便(3ヶ月以上)
30日間隔でお届け【送料無料】
500ml×24本
通常4,320円 →**3,456円**

http://kiwami-water.jp/
※24時間お取り寄せOK 極天然水 検索
tel.0120-132-903
※通話無料 平日AM10:00〜PM6:00
天然水

ふじ整骨院 併設ヘルシースリム＆美容整体Cure Body

Pick Up Menu ＼初回お試し／
小顔矯正 **5,400円**
楽トレ 初回体験30分3,150円→**1,575円**

外出する機会の増える春に向け、
自分史上一番の美人を目指しましょう！
持続的なキレイを目指すなら、ふじ整骨院で骨格から矯正していきませんか？美しい体型は正しい姿勢から。肩こりや腰痛も、骨格を矯正して姿勢を正さない限りは繰り返してしまいます。しっかりケアして、美骨格から美体型を目指しましょう♪

【新さくら通り院限定】小顔矯正

ハンドやカッサで顔・頭・首のリンパをしっかり流した後に、バランスを見ながら顔の骨格を優しく矯正。顔回りは1回でも効果が出やすいので、気になる方はまず相談してみては？マイナンバーカード証明写真を撮る前にスッキリさせましょう♪

ヘルシースリム健康ダイエット

整骨院と併設しているからこそできる施術で、ただ痩せるだけではなく健康的な身体を目指すプログラム。インナーマッスルにアプローチしてダイエットの効率をあげる楽トレや体の歪みを改善する骨盤調整を耳つぼダイエットと併用することで、筋肉はそのままで脂肪だけが落ちるのを実感できます。ダイエットする中で歪みが改善され、骨格から美人に！

ホームケアグッズ

一般社団法人
国際抗老化再生医療学会 《推薦商品》

アティーボ・ハイソックス
1足5,400円／2足組10,584円
冷えやむくみでお悩みの方にピッタリの圧着型ハイソックス。長時間履いても気にならないくらいのほどよい締め付けで、履口の締め付けが痛くないのも嬉しい商品。他にも、ホームケア用の商品も多数入荷＆試着会も開催しています。

完全予約制

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
❶健康耳つぼダイエット
カウンセリング→**無料**
＋無料カウンセリングを受けた方
→**全身矯正無料**
❷耳つぼダイエットをはじめた方に
→**スペシャル特典**
【新さくら通り院限定】
❸小顔矯正お試し
通常16,200円→**5,400円**(税込)

【須賀川本院】
tel.0248-76-5193【予約優先】
須賀川市芦田塚18-5 営8:30〜13:00、15:00〜21:00 休日曜・祝日 P有り

【新さくら通り院】
tel.024-983-0356【予約優先】
郡山市島1丁目21-11-102 営9:00〜12:30、15:00〜20:00 休土曜午後・日曜・祝日 P有り

早くてキレイでプチ価格♥ LEAで叶える上品オートネイル

手相&タロット無料占いはじめました♪
※タロットのみ日曜限定

オートネイル3,000円
(オートネイル4本、ストーン込)

ジェルネイルAコース4,000円
(ワンカラー、ラメグラ、フレンチ、ストーン込)

オートネイル6,000円
(オートネイル本数自由、アート4本、ストーン込)

ジェルネイルに定額制コースが誕生！

Menu
- Aコース4,000円 (ワンカラー、ラメグラ、フレンチ)
- Bコース6,000円 (Aコース+カラーグラデーション、アート2本)
- Cコース8,000円 (Bコース+アート4本)
- Dコース10,000円 (ネイルデザイン、ストーン自由)

※全コースストーン代込み

Nail Salon [ネイルサロン レア] LEA
当日予約可
TEL. 024-954-9001
郡山市菜根2-9-3オグラハイツII 1F
★キッズスペースあり 休不定休 P3台
24時間営業 (Web予約OK！) http://lea20150905.wix.com/nail-salon-jp

COUPON arukuクーポン (P99)提示で！
初回オフ無料 or 4,000円以上のメニューご予約で 1,000円OFF!
※他券併用不可

hair SOCOTRA [ヘアー ソコトラ]

Pick Up Menu arukuクーポン (P99)提示で
カット+(カラーまたはパーマ)+トリートメント
10,800円→9,720円

卒業シーズンの3月は思い切って髪型を変えるのに最適な季節。豊富なキャリアと抜群のセンスが光る実力派サロンの『ソコトラ』なら、流行を取り入れながらその人の個性を引き立てるスタイルを提案してくれます。髪のダメージをケアするトリートメントと合わせて大胆なイメチェンを楽しんでみて！

tel.024-983-8875
郡山市堤1丁目85
営10:00～19:00 (時間外でも応相談)
休3/5.7.18.23.28 P3台
H http://hair-socotra.com/
http://www.facebook.com/hairsocotra

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
❶カット 3,780円→3,240円
❷カット+(カラーまたはパーマ)9,720円→8,640円

MENU
カット+ナチュラルストレート 13,500円 カット 3,780円
カット+カラー 9,720円 カット+パーマ 9,720円

POOKA LUNA [プーカルーナ]

Pick Up Menu
ジェルネイル定額
→7,000円

須賀川エリアで人気のプーカルーナは、自爪が弱い&お子様連れでも安心の「ノンアセトンオフネイルサロン」。この春人気のグラデーション&オーロラホログラムで指先を華やかに楽しんで♪

tel.0248-94-7858
須賀川市陣場町107番地
営9:00～21:00
休不定休 P店舗前
★アメブロやってます♪
店名で検索してみてね！

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規&リピーターも！
1,000円OFF&オフ無料！
※5,000円以上の施術をされた方限定

MENU
ネイルケア2,000円 ラメグラデーション5,000円
シンプル定額(アート2本)6,000円

[ルミエール]と[ペルル]人気店の理由と特典

当店は、資格取得者が常駐しております。コンクールや大会で受賞し磨いたその技術とデザインが評価され、多くのメディアに紹介されたサロンです。

定額制ジェルネイルサロン ルミエール ペルル
今ならオトクな新規特典！¥1,000OFF

雑誌『NAIL VENUS 2016/SPRING』掲載デザインも ¥1,000 オフ！

¥8,200 → ¥7,200

- Aコース 60分 ¥6,200→¥5,200
- Bコース 80分 ¥7,200→¥6,200
- Cコース 110分 ¥8,200→¥7,200
- Dフットコース 80分 ¥7,200→¥6,200

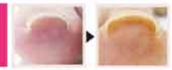
ペルルならできます！
時短&プチプラ&コンディション改善
ネイル雑誌多数掲載のルミエールデザインの中でも人気のアートがこの価格で実現！施術時間も短く時間制なので予定が立てやすいのも嬉しいポイント！経験豊富なスタッフが確かな技術で、お客様の爪を乾燥や衝撃から守ります。

Foot&Nail Salon Lumiere フット&ネイルサロン ルミエール

ご新規様限定 ルミエール全メニュー 20% Off!

ルミエールは「美しいフォルム」「リフトしにくい」
スカルプチュア Scalp ¥9,000→¥7,200
ジェル Jel ¥6,500→¥5,200

爪矯正で自分の手が好きになる！
特殊な技術が必要な【巻き爪矯正】【噛み爪矯正】のメニューをご用意！角質除去・タコ・ウオノメ除去はもちろん、巻き爪でお悩みの方にはBSブレイズで陥入爪・巻爪矯正システムを用いて、痛みが無く上からペディキュアを塗ることが出来ちゃいます！

巻き爪


噛み爪

Lumiere nail! http://lumiere-nail.com 「ルミエールネイル」で検索♥
[平日 11:00～19:00 / 土日祝 11:00～18:00/ 定休日：月曜日、第3日曜日]

フット&ネイルサロン ルミエール 本店	☎ 024-923-3889	福島県郡山市朝日 2-2-2 エリス 222 1F
ネイルサロン ルミエール ペルル 郡山店	☎ 024-938-5155	福島県郡山市桑野 3-14-18 クローネ II 1-A
ネイルサロン ルミエール ペルル 福島店	☎ 024-572-3834	福島市北矢野目字原田 50-1 ボワクール F103
ルミエール ネイル アカデミー	☎ 024-935-1234	福島県郡山市西ノ内 2-17-7 今泉第2ビル 3F

郡山市 地図 / 福島市 地図

ANTIS3 HAIR PROFESSION [アンティース]

Pick Up Menu arukuクーポン (P99)提示で
純金カラー(CTFカラー®)カット、シャンプー、ブロー込
10,800円～→8,640円～
※新規の方 ※ロング料金別途1,080円～3,240円

「髪にやさしい」をコンセプトに福島初の純金カラーが登場しました。なんとアンチエイジング素材として注目の金ナノコロイド入り！また、体に有害なジアミン成分を含まないので、肌の弱い方や妊婦さんも安心です♪他にも県内初の特許メニューを導入。癒しのサロンでやさしいひと時を。

tel.024-945-9494
郡山市久留米4-225-7
営平日9:30～最終受付18:00
日・祝祭日9:00～最終受付17:00
休月、火曜 ☆スタッフ募集中

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規の方
❶お茶カラートリートメント® 12,960円～ →10,368円～
カット、シャンプー、ブロー込 ※ロング料金別途
❷クセストパー® 19,440円～ →15,552円～
カット、シャンプー、ブロー込 ※ロング料金別途

女性専用 お顔そり専門店 Peach

Pick Up Menu arukuクーポン (P99)提示で
お顔そりコース(35分)
→2,940円
(クレンジング、顔そり、美白パック、仕上げ)

キレイな素肌を手に入れるなら"お顔そり"から始めよう。顔のうぶ毛を剃る事で、
①うぶ毛がなくなると透明感ある明るい肌に！
②古い角質も取れるので滑らか肌に！
③美容液がダイレクトに浸透し、保湿力もアップ！
などなどうれしい効果が期待できます。"お顔そり"でつるつるすっぴん美人へ♪

【予約優先】当日予約OK!
tel.024-983-1876
留守電の際はメッセージを入れてください。折り返し連絡いたします。
郡山市朝日2丁目18-34
営10:00～19:00
休日曜、祝日 P有り

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
お顔そりコースに+リップエステをサービス！！

Blanc blanc [ブランブラン]

Pick Up Menu
カット
→4,968円

スタイリスト 石川さん
スタイリスト 遠藤さん

MENU
カット4,968円 カラー5,400円
パーマ10,368円

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規の方
カット 4,968円→4,471円
その他単品メニュー10%OFF!
or
<まとめてきれいに変身プラン>
- ●10,800円コース
- ●13,500円コース
- ●16,200円コース
- ●21,600円コース (ホームケア付)

前髪のカットひとつでも大きく変わる女性の印象。そんな女性の魅力を存分に引き出すカット技術でリピート率90%以上を誇るブランブラン。何回来てもらっても新鮮さを感じてもらえるように、同じヘアスタイルは提案しないという遠藤さんは、「前回と同じ感じで」と言われても、微妙にアレンジを加えた提案をするのだとか。頭の形やつむじの位置など、人それぞれの髪質を瞬時に判断し、迷うことなくハサミを入れていくカット技術は、もしかしたら自分よりも、周りから「可愛いね」「似合ってるよ」と言われて実感できるかもしれません。

tel.024-953-4147
郡山市西ノ内2丁目12-1マロビル1F 営10:00～20:00(最終受付/カット19:00、パーマ・カラー18:30) 休月曜・第3木曜 P4台

SOME SOME club [染め染めクラブ]

Pick Up Menu 無料会員登録で
白髪染め(グレイカラー)
通常2,800円→1,940円
明るい白髪染め
通常3,880円→3,020円

カラーリングの流れ

❶カラー選び ❷カラーリング ❸セルフ・ドライ

根元や生え際にすぐ見えてしまう白髪…。ホームカラーだとムラができたり、暗い仕上がりになってしまったり、お風呂場が汚れてしまこともありますよね。『染め染めクラブ』なら、リーズナブルなうえ丁寧かつスピーディー、価格以上の仕上がりになると大好評！低価格の秘密はセルフ・ドライ。そして『染めテクマイスター』の資格を持ったスタイリストが、大満足できる技術を提供してくれます♪また、髪や頭皮をいたわる高圧ナノスチーマーや、高品質のハーブ入り薬剤を使用するため、こまめに通っても髪が傷みにくいそう。おしゃれでキレイな白髪染めにこだわるなら、プロの技術に頼ってみて！

MENU (通常料金)
白髪染め 2,800円 明るい白髪染め 3,880円
おしゃれ染め 3,880円
ハーブのトリートメント 1,080円・1,620円

【開成店】要予約
tel.024-973-6525
郡山市開成4-3-12 サンク開成
営9:00～18:00 休木曜
P店舗前4台+店舗裏イエステーションパークNo.14～19

【虎丸店】予約優先
tel.024-983-6612
郡山市虎丸町6-18 虎丸ビル1F
営9:00～18:00 休木曜
P2ヵ所有(店舗裏・郡中第一駐車場No.17～20)

hair salon AMALFI [アマルフィー]

Pick Up Menu arukuクーポン (P99)提示で
カット 3,730円
→3,360円

スタイリスト 北山さん
スタイリスト 別府さん

COUPON arukuクーポン (P99)提示で
❶カット 3,730円→3,360円
❷カット+カラー 8,490円→7,560円～
❸カット+パーマ 9,720円→9,030円～
❹カット+矯正 12,960円→11,670円
❺新規の方または半年以上ご来店のない方 3ステップトリートメント無料!
※通常料金2,160円
※各メニューご注文の方に限ります。

「気分が明るくなれた」「周りから印象が変わったと言われた」「娘から若く見えると驚かれた」。こんな声が増えている、アマルフィのカット技術。思い切って前髪を作ってみたり、サイドや毛先などを軽くしてみたり。ほんの少しハサミを入れるだけで－5才の印象を与えるそのカットは、今まで気づかなかった自分の魅力に気付かせてくれますよ♪初めての方には最初にカウンセリングするので、納得のいく仕上がりに大満足できるはず！春先は、アマルフィで髪も心もさっぱりとリフレッシュしてみませんか？土日の予約はお早めに！

【予約優先】
tel.024-925-5600
郡山市喜久田町字四十坦8-25
営平 日／9:00～19:00、日祝／9:00～17:00
休月曜・第3日曜 P2台(No.1&8)

Herb
[エルブ]
Natural Cosmetic House

自分へのごほうびに、コスメ&エステのおうちへ。

お肌のセルフケア、普段使いのコスメに、キレイの限界を感じることはありませんか？エルブは、美しいお肌をつくるコスメのおうち。カウンセリング、化粧品提案、メイクレッスン、エステまで幅広く対応してくれます。落ち着いた店内で過ごす時間は上質。帰るときには、あなたの中に眠っていた美しさが引き出されているはずです。

COUNSELING

自然が入り込む落ち着いた店内で、お客さま1人ひとりのお悩みをじっくりヒアリング。その時々の肌コンディションにぴったりなスキンケアとお手入れ方法を、ご予算の希望に合わせてご提案します。

COSMETICS

エルブが薦めるコスメが多種多彩にラインナップ。カウンセリングした肌状態と予算に合わせて、スタッフがアイテムを提案します。豊富なメイクテスターから自由に試すこともできるので、思いが叶ない出会いもあるかも。

【取扱いブランド】◆DECORTE：常に人気コスメ上位にランクする本物志向ブランド◆Predia：海のタラソ成分と温泉水を採用した自然派ブランド◆ALBION：素肌から美しさを引き出す、言わずと知れた人気ブランド◆OPAL：生薬由来成分から生まれた、素肌美へと導くブランド◆マキ：郡山市内唯一の取扱い。肌を美しくカバーするブランド

＋MAKE UP LESSON

化粧品購入者限定でメイクレッスンをしてくれるのも魅力。トレンドを取り入れながら、その方に合ったメイク方法を教えてくれるので、毎日のメイクが楽しくなります。

※要予約制

AESTHETIC

肌だけでなく、心までリラックスできるエステは、自分へのごほうびタイム。多彩な種類からプロが最適なメニューを提案します。普段使いに惜しいほどの高級アイテムとプロの高い技術のミックスですが、気になる価格は驚くほど良心的。

※要予約制

a ソニックエステ

超音波を使って、美肌の根本である血液とリンパの流れを改善する一番人気メニュー。セルフケアではできない方法で、むくみ改善、ほうれい線の緩和、リフトアップに期待できます。

■単体価格
初回￥1,000（税抜）
通常￥4,500（税抜）
※キープ制有
■所要時間：約40分

b スペシャルエステ

すべてハンドによる極上エステ。約10分のハンドマッサージから乳液マスク、ローションパック、最高級クリームまでの仕上げで、生まれたての赤ちゃん肌のような質感に。

■単体価格
通常￥4,000（税抜）
※キープ制有
■所要時間：約30分

肌が生まれ変わる、わたしがキレイになる。

■衣装協力 WITH HEART

3,000円以上（税抜）お買上げの方に溶けた本分量すべてが肌に吸収される"ミストエステ"をプレゼント！（果子有）

Herb
[エルブ]
Natural Cosmetic House

郡山市鶴見坦1-8-12 Tel.024-936-5838
定休日：月曜日　駐車場：5台
営業時間：am10:00～pm7:00
＊ポイントカードや会員特典エステなどございます
＊日曜・祝日はpm5:00まで（エステはお休み）
＊各種クレジットカードのご利用ができます

●郡山本通り ●郡山市役所 ●駅前通り ●Herb ●ロピア

美容室 PINK [ピンク]

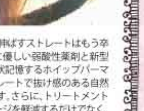
Pick Up Menu
ホイップパーマコース
→10,800円
※ロング料金無し

従来型のパーマや、アイロンで伸ばすストレートはもう卒業しませんか？PINKでは、髪に優しい弱酸性薬剤と新型マシーンを使用して優しく形状記憶するホイップパーマやブローで作るシルキーストレートで抜け感のある自然なパーマスタイルを演出します。さらに、トリートメントをたっぷり使用するからダメージを軽減するだけでなく、パーマをかけながらトリートメントが髪に入って質感もキレイに♪自分のクセやパーマがかかりにくい髪でお悩みの方にもオススメです。オーセンティックでどこか落ち着く店内では、経験豊富なスタッフが丁寧に対応してくれるので、初めてでも緊張せずにお任せできますよ！

MENU
カットコース4,300円
カラーコース 8,700円～
カット+キラキラトリートメント8,000円
シルキーストレート 13,000円～
カット+ヘッドスパ5,800円

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規のお客様限定
お会計より15%OFF
＋炭酸ホイップ
トリートメントサービス

tel.024-934-6201
郡山市駅前1-14-21花椿ビル1F
営 火～土10:00～21:00
（最終受付／カット20:00、カラー・パーマ19:00）
日・祝 10:00～20:00
（最終受付／カット19:00、カラー・パーマ18:00）
休 月曜、第3火曜 P 駐車券提示で料金より値引き



kama'aina 大地の子 [カマ'アイナ]

Pick Up Menu
ハーブヘナ(お流し無し)
→5,900円～
※ヘナのお流しは＋1,100円

さわやかなグリーンと木の温もりが心地よいkama'aina。ナチュラルハーブやアロマオイルは、身体に優しい天然素材なので自然派志向の方におすすめのサロンです。

ナチュラルハーブヘナの特徴
●髪を健康にし、ハリ、コシ、ツヤがアップします。
●毛穴を清潔にし、体内の毒素排泄を促します。
●頭皮や毛穴を活性化します。脱毛予防にも。
●リラックス効果 etc.

MENU
カット→4,300円
ヘナヘッドスパ(お流し無し)→8,600円～
アロマヘッドマッサージ→3,800円
アロマフェイシャルエステ(20分)→2,200円

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
ハーブヘナされた方に
コラーゲンor
サンゴパウダーをプラス

tel.024-953-7917[予約制]
郡山市安積町日出山1-31
営 9:00～20:00
（予約受付時間/火曜～日曜9:00～18:00、月曜13:00～18:00）
休 1/20、3/24～27、不定休
HP kamaaina.365blog.jp/

PourVous Hair Design [プール・ブー ヘアデザイン]

新規の方限定
Pick Up Menu
カット+カラーorパーマ
＋ミストコラーゲントリートメント
9,720円→8,748円
arukuクーポン(P99)提示で

『ナチュラルなツヤ髪デザイン』と『エイジングケア』はお任せ♪

カラーやパーマ、縮毛矯正を繰り返して髪がキシキシ…、または冬の乾燥でパサパサしてまとまらない…。そんなダメージ髪を、思わず触りたくなるほどツヤツヤ＆さらさらの手触りにエイジングケアしてくれるのが「ミストコラーゲントリートメント」。超音波による細かーいミストと、髪にやさしいコラーゲン＆各種アミノ酸主成分トリートメントを組み合わせることで、ナチュラルなツヤ髪デザインに変身させてくれるのです♪

カットやパーマも満足できるスタイルに叶えてくれる！

その日から髪型を美しくキープするために必要な技術と、髪質やクセを考えたスタイリングを提供してくれるプール・ブー。スタイリングしにくい、どこに行っても満足のいくスタイルに出会えなかった、という人はどこのヘアサロンへ通ってみてよこれが似合いますよ！と、的確なアドバイスであなたにピッタリなスタイルを叶えてくれるはず！

システム・リニューアル！

＊3月より、より居心地の良いサロンに生まれ変わります♪＊

●24時間ネット予約可能…
今すぐ切りたい、というときも予約状況が把握できます♪
●丁寧なカウンセリング…
最大30分かけて髪の悩みやクセに合わせた提案をします。
●マンツーマン対応…
カウンセリングから仕上げまで1人のスタイリストが対応します。
（※スタイリスト同士のヘルプあり）
●完全予約制で施術中の待ち時間なし…
スタイリストが掛け持ちで発生する待ち時間もありません。
●お子さんの同伴可能…
DVDプレーヤー等完備、ママも気軽に来られる環境です。
●安心の技術保障…
スタイルに不具合がある場合2週間以内ならお直し可能！

COUPON arukuクーポン(P99)提示で
新規の方限定 カット+他メニューで10%OFF！
❶カット+縮毛矯正+ミストコラーゲントリートメント12,960円→11,664円
❷カット+艶サプリカラー+ミストコラーゲントリートメント14,040円→12,636円
❸カット+カラー+パーマ+ミストコラーゲントリートメント15,120円→13,608円
❹カット+カラー+縮毛矯正+ミストコラーゲントリートメント18,360円→16,524円
❺カット+ポイントパーマ8,100円→7,290円

MENU
カット(SB込) 4,320円　カラー5,400円～　パーマ5,400円～
ヘアエステティカルスパ4,320円　プレミアムエステティカルスパ6,480円

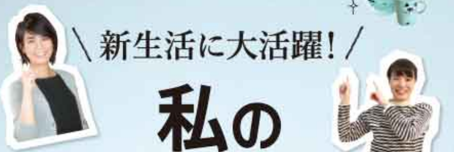
tel.024-983-3484
郡山市開成2-29-4
24時間ネット予約可能
http://pourvous2010.com/

営 平日10:00～20:00
休日10:00～19:00
（最終受付はカット1時間前、パーマ・カラー2時間前まで）
休 火曜

\ 新生活に大活躍! /
私のおすすめはコレ!!

春は子どもの入園、入学で大忙しのママや、結婚や転勤、転職など、何かと新しい生活が始まる方も多い月。特別な変化はないという方も、心機一転、毎日が楽しくなるような、新生活にぴったりのアイテムをお店のスタッフさんたちに紹介してもらいました!

私たちが新しい季節にピッタリな、新生活アイテムをご紹介します♪



私のオススメはコレ!!

〈バイヤー〉星さん

【プレート】Green funny cat／Ivory Flower
21cm:1,800円、15cm:1,000円
【マグ】Green funny cat／Ivory Flower 1,200円
おしゃれなイラストで人気の松尾ミユキさんがデザインした、この春にオススメのキュートな食器!

はがせるくっつくファイル 920円
クリアファイルをそのまま貼り付けてフォルダリングできる画期的なファイル!取り外しも可能で、書類の整理もスマートに!

at home.

オリエントパーク日和田店
〔アットホーム〕
☎024-973-8410
郡山市日和田町前田90-1
営 10:00〜20:00 休 年中無休

■at home.安積店 ☎024-947-5811 郡山市安積一丁目143-2
■at home.イオンタウン郡山店 ☎024-943-2825 郡山市松木町2-88

私のオススメはコレ!!

〈マネージャー〉齋藤さん

〈ライスプロダクト〉Furoshiki Patchin
大〕2,484円
小〕1,944円
風呂敷やハンカチなどの正方形の布を使ってバッグが作れる優れモノ!ふだんのお買い物や春のお花見にぴったりです。

〈sketch〉TOKYO desk
140,400円
新生活を迎えるお子さんの学習机としてはもちろん、大きくなってからもお洒落に使える一生モノのデスクです。

〈ARABIA〉プレート
20cm:3,996円、26cm:5,076円(全4色)
映画「かもめ食堂」にも登場した一枚。色々な料理の器に重宝でき、毎日の食卓を楽しく彩ってくれます。

〈QUARTER REPORT〉
ガーゼスタイ 1,944円〜、ブルマ 2,160円〜
赤ちゃんだって新生活!やさしい国産の綿パイルを使用しています。

Labotto Living Style

〔ラボットリビングスタイル〕
☎024-995-5855
郡山市並木2-1-1
営 10:00〜19:00 休 水曜
H http://www.lab-livi.com

Living&Dining FAIR ~4/3(日)
50万円以上ご成約で10%OFF!
30万円以上ご成約で5%OFF!
さらに選べるご成約プレゼント!
❶ウール100%ギャッベラグ
❷ランチョンマット ❸RELAX FOAMクッション

MOOMIN TRIBUTE WORKS
© Moomin Characters™

Quarter Report Fabric展
鈴木マサルが描く
MOOMINの世界
2016.3.19 sat – 4.10 sun
10:00▶18:30
LABOTTO 2F ギャラリー並木

5,000円以上のご購入で"QR"のポーチプレゼント

カーテン、寝具品、バッグ、ストール、ベビー用品…新生活にぴったりのムーミン商品が勢ぞろい!

鈴木マサル

QUARTER REPORT
OTTAIPNU.

郡山市並木2-1-1 Tel.024-995-5855
[Open]10:00–19:00 [Close]水曜
Labotto Living Style

私のオススメはコレ!!

〈スタッフ〉本柳さん

〈LOUIS VUITTON〉
パンプス〔未使用〕
サイズ:37 1/2
(日本サイズ約24.5cm)
参考価格83,160円
→54,000円
定価の35% OFF

落ち着いた色合いなので仕事用にも履けるピンヒールパンプス。春先のお洒落にぴったりの軽やかなオープントゥーも新生活アイテムとして重宝できるポイントです。

〈TIFFANY&Co〉
カードケース〔中古美品〕
10,800円

爽やかなティファニーブルーが可愛いカードケース。名刺入れにも使えるのでビジネスシーンでさり気なく細やかなお洒落をアピールできますよ。

〈Ferragamo〉二つ折り長財布〔未使用〕
参考価格71,280円→39,800円
定価の44% OFF

フロントの留め具にデザインしたリボンのモチーフがフェミニンで品のある女性を演出してくれます。未使用品ながらお求め安い価格設定で、長くご愛用できるひと品です。

私のオススメはコレ!!

〈スタッフ〉円伊田さん

〈HERMES〉
ネクタイ〔未使用〕
参考価格25,200円→17,800円
定価の29% OFF

シルク100%の高級感あふれる柔らかな手触りと、ラベンダーカラーが明るい印象を与えてくれるエルメスのネクタイ。男性への新生活プレゼントとして年齢問わずおすすめです!

〈COACH〉
トートバッグ〔中古美品〕
参考価格73,440円
→9,800円
定価の87% OFF

定番のシグネチャー柄に春らしいイエローが目を引くトートバッグは、なんと定価の87%OFF!春コーデのアクセントとして大活躍すること間違いなしです!

Brera/質アキヤマ

〔ブレラ／シチアキヤマ〕
☎024-927-1778
郡山市富田町字曲田1-2(郡山北警察署となり)
営 質・買取／9:00〜19:00
販売／10:00〜18:30
休 日曜・祝祭日
H www.brera78.com
ブレラ 郡山 検索

買取もBrera/質アキヤマ!

〈LOUISVUITTON〉カイサ・トートMM N41548(新品)定価230,000円	〈LOUISVUITTON〉デイリー・オーガナイザー(ルージュ)M60699(新品)定価123,000円	〈Apple〉iPhone6s Plus 128GB(新品)
買取価格 193,200円 定価の84% OFF	買取価格 104,500円 定価の85% OFF	買取価格 62,100円

SPRING SALE!!

2016.3.5(sat)-3-27(sun)

CLEARANCE SALE!!

期間中は、一部展示商品入れ替えの為の特別 SALE を行ないます
在庫がある商品は、新しい物をご用意できますので新品商品もとってもお買い得です♪新生活を始める皆様!!ぜひ一度ご来店下さいませ。スタッフ一同お待ちしております。

NEW
PVCブラインドはカーテンレールにも取り付け可能!
お好きなサイズへカスタマイズ
PVCblind ￥630〜
サイズいろいろ
Woodblind ￥2,500〜

店頭では、お手ごろ価格で手軽にオーダーできるウッドブラインドが人気ですが、さらにお買い得なプラスチックタイプのブラインドが新登場しました!!店頭でぜひお試し下さい

Facebook 更新中♪「いいね」お願いします
design with people
TEL:024-932-3580
郡山市赤木町 24-19
[営業時間]10:00-19:00 [定休日]火曜日
[MAIL] info@dwip.jp [HP] http://dwip.jp/

E-comfort
# OUTLET SALE
2016.3.12(Sat)-3.27(Sun)

MAX 60% OFF

シェルチェア台数限定!!
￥6,800!!
レザーキリム 60×40
￥390!!

期間中は大変お買い得なアウトレット商品のほか、ラグが全品 15% OFF、シェルチェアを台数限定で特別価格でご用意いたします。また、家具を買換えのお客様には現在使用している家具を無料引取するお得なフェアも同時開催!!
是非、この期間に E-comfort 郡山へお越しください!!

E-comfort design for all
〒963-8044 福島県郡山市備前舘2-100
Tel:024-931-7116 Fax:024-926-0028
定休日:火曜日 www.e-comfort.info

next X'tyle 商品お買い上げの方
10%OFF
お会計の際に、このクーポン券をご提示ください。
ご利用は1人1回1回りとなります。
他のクーポン券、割引(企画との併用はできません。
[有効店舗] next、X'tyle郡山朝日店
[有効期限] 2016年3月31日(木)

XEBIO
ゼビオ郡山朝日店
郡山市朝日3-7-35ゼビオ本社1F
(うねめ通り沿い、KFB斜め向い)
TEL. 024-925-2800
OPEN／10:00～20:00
next
X'tyle
X'tyleのお取り扱いブランド
THE NORTH FACE CONVERSE FRED PERRY MAMMUT MOCCASIN FRANKLIN MARSHALL gum master Keds K-MAYER HINDU SQUAT DIFFEDUCATION
Linomeda KiFFE C.I.N melissa. PARROTT CANVAS YUCA SERO
※一部の商品で写真と異なる場合があります。※商品数に限りがございますので、売り切れの際はご容赦ください。※車両駐車場を完備いたしております。お車でご来店下さい。

お客様に聞く
WITH HEARTのハートフルなお部屋づくり
カーテン編
お客様に寄り添ったインテリアの提案を行うウィズ・ハート。実際に暮らす人にその魅力を伺いました。今回はお家全体をウィズ・ハートがコーディネートしたK様邸のカーテン編です。

1 キッチン
プレーンシェードとカフェカーテンの組合せで、外からの視線も気になりません。デザインと機能を合わせた提案で普段気もお気に入り！キッチンに立つのが楽しみです。

3 脱衣所
磨りガラスが可愛いけど、外から見て動きが分かるのが悩みでした。薄手のカーテンをさっとかけるアドバイスで、ナチュラルな安心できる脱衣所になりました！

2 寝室
家全体を私好みにさせてもらったので、寝室くらいは旦那さん向けに(笑)。光をしっかり遮ることができるので、日中でもゆっくり休めています。

お見積、ご相談はお気軽にご連絡ください。
Interior Shop
WITH HEART
since 1999
インテリアショップ ウィズ・ハート
☎024-966-2080
郡山市御前南1丁目58
営10:00～18:00 休月曜
http://ameblo.jp/withheart1999

新生活!
不用品が出たらお電話ください!!
ベッドやタンス、家電など処分に困ったら一度お電話ください!!
お見積無料
買取例
テレビ
シャープ AQUOS LC-32DR9-B〔32インチ〕
最大買取 30,000円
ソニー BRAVIA KJ-55X9300C〔55インチ〕
最大買取 150,000円
冷蔵庫
パナソニック フレンチ6ドア冷蔵庫 NR-FV46A
最大買取 60,000円
暖房器具の買い取りいたします。
アメ商百貨店 須賀川市森宿字舘ノ下32-1 ☎0248-76-4131
郡山店 ☎024-945-5006
二本松店 ☎0243-22-0100
守山店 ☎024-955-3198
小名浜店 ☎0246-58-8861
西那須野店 ☎0287-29-0775
受付時間 全店舗 9:00～18:00
年中無休
アメ商 検索

HOME

(スタッフ)金田さん
私のオススメはコレ!!
時計 9,504円
春からのインテリアに是非オススメのこちらの商品は置き時計にも、壁掛けにもなる便利時計。春の新生活や、新築祝いなどのギフトにも◎

サーモキャット魔法瓶(1L) 5,184円
ネコ好きには堪らない卓上魔法瓶。自分のお気に入りの場所に置いて、毎日を楽しく過ごそう。

イチオシアイテム
〈リサラーソン×ファイヤーキング〉マグカップ 4,752円
人気の絵柄にファンも多いリサラーソンのマグカップ。お気に入りのマグカップでティータイムを過ごせばもっと素敵な時間になりそう♪

Drops
(ドロップス)
☎024-533-2928
福島市宮下町1-20 営月～金12:00～19:00(土11:00～、日・祝11:00～18:00) 休火曜 有
www.drops.cc/

ムーミンダストボックス 4,104円
大人から子どもまで大人気のムーミンがダストボックスになって登場。フットペダルで操作もラクチン!!

私のオススメはコレ!!
(スタッフ)チャコさん

〈Kanmi〉が変口財布 各14,904円
人気のKanmiにが変口タイプの長財布が登場。定番のドット柄と落ち着いた色合いが女性に大人気。

〈Hank Dyeing CK Linen〉ハンクダイイングチェックリネン 9,612円～
流行の大きめチェックを自然なニュアンスの仕上がりに。かせ染めなので重ねて着てもゴワゴワせずに、さらっとした着心地です。ワンピース・スモック・チュニックと3種類・3色を用意しました♪

select shop Bee-Ⅲ
(ビースリー)
☎024-539-6245
福島市方木田字東高屋50-1
営10:00～18:30
休日曜(不定休) 有8台
www.bee-3.com/
★イベントページ(P25)も見てね♪

スニーカー 各6,372円
ママファッションにかかせないキャンバススニーカー。色も白とブルーで春らしく、厚底で、長時間はいても足が痛くなりにくいのも魅力的。

私のオススメはコレ!!
(スタッフ)源子さん
1点物の完全オリジナルアイテムで、お出掛けにはピッタリなデザインがキュート♪

ボーダー 13,900円 ドット 12,900円

キャメル 24,840円 ネイビー24,840円
大胆な柄のヒールがポイント。大人のボヘミアンを楽しんでみて。

ハット 5,616円
CT 20,520円
SK 19,000円
バンブス 12,960円 バッグ 5,292円
今年のトレンド色はオレンジ。流行のデニムと合わせるのがおしゃれ上級者!!

MASUGATAYA DUI
(マスガタヤドゥイ)
☎024-563-7863
福島市笹谷字稲場28-14
営10:30～19:30(日曜10:00～18:00) 休火曜 有7台

歓送迎会に♪謝恩会に♪

1,000円以下でもカワイイ！SMILESのプチギフト

※価格は全て税別です。

Smiles スマイルズ
TEL.024-583-2108
伊達市千俣田26 10:00～18:00、
日曜12:00～17:00 木曜 10台
アメブロameblo.jp/smiles-zakka/

30種類以上の自然派メニューを召し上がれ♪

ランチビュッフェ 大人気営業中!!

土・日・祝 限定
ランチビュッフェ
11:30～14:00

★大人 1,600円（税別）（1,728円 税込）
★小学生 800円（税別）（864円 税込）
★幼児無料

3月 calendar ○が営業日となります

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	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	30	31		

arukuクーポン(P99)提示で

ビュッフェご利用の方 日帰り入浴半額！
大人864円 → 432円（税込）
小人432円 → 216円（税込）
※期間限定～3/30まで ※他券併用不可
※日帰りビュッフェプランも割引適用
※ご入浴は13:00～17:30受付となります（ランチ営業日）

プレゼントページ(P100)も見てね!

あだたら高原 岳温泉
あづま館
TEL.0243-24-2211
二本松市岳温泉1-5
ビュッフェレストラン「食菜彩 ゆいの一楽」
11:30～14:00（LO13:30）
http://www.azumakan.com/

県北ショップ&春のお出かけスポット ふくしま行ってきMAP

春の足音が近づいてきたらそれはお出かけのサイン。
イメチェン・買い物・ドライブ・・・などなど
思わずワクワクしちゃう、春にピッタリな情報をarukuが紹介します♪

福島

トリミングサロン「ラブリー」で、あなたの愛犬愛猫が可愛く綺麗に大変身！

ワンちゃんはもちろん、一人では難しいお風呂嫌いなネコちゃんのシャンプーまで対応してくれる、頼もしいペットサロンラブリー。春はワンちゃんもオシャレにカットして、お散歩を楽しんでみませんか？GWに向けてペットホテルの予約も受付中！早めの予約がおすすめ☆

Pet Salon&Hotel Lovely（ラブリー）
tel.024-559-3337
福島市笹谷字片目清水30-7（イオン通り）
10:00～19:00 休 無 有 ★送迎無料

料金表

トリミングサロン料金表

犬種	シャンプーコース	シャンプー&カットコース
チワワ（ロング）	3,000円	4,500円
ダックス（ロング）	3,000円	4,500円
シーズー	4,000円	5,500円
T.プードル	5,000円	6,500円

猫	シャンプーコース
短毛種	5,000円
長毛種	8,000円

スクール料金（1日2匹）
小型犬・猫 2,500円

全て税込価格

全コース「爪切り・耳掃除・肛門腺しぼり・足回りカット・ひげカット」付！
▶▶▶詳しくはFacebookをチェック♪

福島

オリジナルブランド「HITOTOKI」から、春色の淡い光をまとったようなジュエリー"kasumi"が誕生。

世界一薄い川俣シルクを天然の水晶に閉じ込めたジュエリー。ひとつひとつ手づくりしています。チェーン部分は10Kを使用し、高級感のある仕上がりに。
＜ギフト用の専用BOXもご用意しております。＞

女子の暮らしの研究所

arukuクーポン(P99)提示で
2,000円以上ご購入の方全商品10%OFF!

tel.024-973-8230
福島市大町4-15
チェンバ(おおまち)1階
11:00～19:00 日曜

てはんカフェ＊SHOP

あいいろ

新鮮野菜を使ったヘルシーで体に優しいお料理はもちろん、使用されている会津漆器や波佐見焼、益子焼などの器も魅力。その他オシャレで洗練された雑貨も並びます。まるで実家に帰ったように癒される、何度でも行きたくなるカフェ。

会津若松市七日町6-11
TEL.0242-85-8531
営 10:00～18:00
ランチ11:30～14:00
※ランチはなくなり次第終了（ランチは予約をおすすめします）
休 火曜日

aruku × drop コラボジャック じもプレ vol.7

フリーマガジンarukuとdropがお互いの誌面をコラボジャック！それぞれの地元の魅力をプレゼンします！

マルチな才能を持つオーナーが作る皮製品、布小物、洋服、ステンドグラス小物、木工品の他、シルバーアクセサリーなど、温かみのある手仕事雑貨が並びます。どこか懐かしく、でも新しい雑貨たちとここにしかないお気に入りに出会えるはず。

会津若松市大町2丁目10-11 LINK大町1F
TEL.080-5154-3590
営 平日11:00～16:00／土日祝12:00～18:00（冬季は土日祝12:00～17:00）
休 不定休（1ヶ月ごとに店頭もしくはFacebookでお知らせします）
https://www.facebook.com/otoya0108/?fref=ts

はじまりから帰宅後まで、しっかり責任&もっと満足

CHERRY COKE 春からの3提案

髪型を変えるだけじゃないヘアサロンへ。

チェリーコークは、春から次の3つをバージョンアップします。

1日目はカウンセリングです。ご希望はもちろん、骨格や髪質、ヘアコンディションをふまえた、似合せカット、がよりパワーアップ。それぞれの生活習慣も見据え、個々に合うスタイル提案の精度を高めます。

2日目はホームケアのアドバイス。お客様に入りやすいの髪質に合わせたシャンプーなどのケア剤の提案、デザインに合わせたスタイリング剤の説明、髪がましょりッその出る乾かしかなど、そんな細かなところもきちんとお伝えして、"帰宅後の再現性"を高めます。

3日目は10日間の保証期間です。「もう少し切って欲しかった」「カラーの明るさを職場などで注意された」などという感想は、たいてい帰宅後に気付くもの。保証期間を長く設けて、個々のヘアデザインにしっかり責任を持ちます。

3日目のうち、美容師が必ずお客さまのお手伝いをできるのはわずか数日です。だからこそ一度のご来店時間をもっと密にお帰り後も頼れるパートナーでありたい。

チェリーコークは、今まで以上のサービスを皆さまに提供してまいります。

福島市北沢又道南16-6 Tel.024-563-6850
Open.平日10:00～20:00（水・日・祝10:00～18:00）
Close.毎週月曜・第1火曜・第3日曜

福島市太平寺字児子塚68-1 Tel.024-545-5217
Open.11:00～21:00
Close.毎週月曜・第1火曜・第3日曜

福島市野田町5-2-51 Tel.024-573-6192
Open.11:00～21:00
Close.毎週月曜・第1火曜・第3日曜

3月もまだまだスキーシーズン!!

県内最高峰の貸輪リゾートはまだまだ営業中!
初滑りがまだの人も、滑り足りない人も、
3月は「ホテルプルミエール貸輪」の春スキー旅へ!

ホテルステイでさらに大満喫♪

スキーとホテルステイで大満喫!

ホテルプルミエール貸輪では平日限定でとってもお得なプランをご用意。ゲレンデでたっぷり遊んだあとは、ホテルで贅沢なひとときを♪

ご予約はお電話で!

宿泊で ♪aruku読者だけの3月限定プラン♪
1泊2日スキープラン ※土・祝前日は使用できません 2名様～要予約
12,960円→お一人様 **10,000円**(税込)

さらに! arukuクーポン(P99)提示で **1日リフト券プレゼント!** ※宿泊当日または翌日利用

★宿泊者専用スキーロッカー利用可 ★チェックアウト後の入浴料無料
＊ディナー・朝食付き ＊部屋はスタンダードツイン
＊チェックイン15:00～・チェックアウト～11:00 ＊部屋・ディナーのアップグレード可能(有料)

日帰りで リゾートステイしながら日帰りスキーも♪
平日限定デイユースプラン 2名様～要予約
お一人様 **5,000円**(税込)
10:00～16:00
＊お部屋はスタンダードツイン
＊スキー場レストランのランチ付き
＊1日リフト券orイオンセラピー「イオラ」

ホテルプルミエール貸輪
0120-64-3320
耶麻郡猪苗代町横向
http://www.hotel-minowa.jp/

貸輪のステキ女子旅は…→ ARUKU 貸輪 検索

楽しさいろいろ♪ 春休みのレジーナの森

レジーナの森のガーデンスパ&彩光の湯
3/19(土)～
春休み中は室内プールも毎日営業!

ジャグジーやバイブラバスも楽しめる室内プールが毎日オープン!!
家族みんなで春のレジーナの森を満喫しちゃおう♪

無料休憩所があるので温泉のあとものんびり寛げます。

自慢の天然温泉はpH9.8を誇るアルカリ泉質。お肌がしっとりつるつるに♪内風呂・露天風呂・サウナ2種と種類の豊富さも魅力。

彩光の湯&ガーデンスパ料金表

大　人	1,200円(税込)
シルバー(60歳以上)	800円(税込)
こども(3歳～小学生)	600円(税込)

※ガーデンスパ利用の際は水着をご用意ください
入浴時間※彩光の湯／9:00～22:00※ガーデンスパ／10:00～20:00

arukuクーポン(P99)提示で
入浴料→大人500円、こども250円、シルバー350円引き!

\春休みはイベントもいろいろ/ 3/19(土)～4/3(日)開催!

『アウトドアクッキング 手づくりスモア』
焼きマシュマロとキャンプ定番のおやつ、スモア作りを楽しもう!
時間●14:00～15:30
料金●1セット300円

『こどもルアーフィッシング教室』
キャスティングや効果的なリトリーブ方法など、ルアーフィッシングの基礎を学ぼう!
時間●10:00～(45分程度)
※当日9:00までの要予約
料金●道具レンタルの場合1名500円　持込の場合無料

『森の謎解き宝探し』
レジーナの森に隠された謎を解き明かせ!
正解者は豪華商品の当たる抽選にチャレンジ。
時間●10:00～17:00　料金●参加無料

『スタッフと歩く春山トレッキング』
春のレジーナの森を散策、動物の足跡や春の植物などの自然を観察しよう!
時間●13:00～(45分程度)※当日12:00までの要予約
料金●1名500円　家族料金(4名まで)1,200円

レジーナの森
Resinaresort & Spa
TEL.0248-85-2525
●岩瀬郡天栄村羽鳥湯温泉
●営業時間 10:00～18:30(3/20～4/14 10:00～17:00)
●http://www.reginaforest.com
★入場料・駐車場料無料

ROSAGE Restaurant & Bar

春を食で愛でる、上質なランチ＆コース提案

「フェルメールとレンブラント
17世紀オランダ黄金時代の巨匠たち」展開催記念

春の女神ランチ

オランダの黄金時代を支えた巨匠たちへのオマージュ。
旬の食材と、オランダ料理のエッセンスを満喫できます。

期間:3/1 tue～5/8 sun
料金:1名￥2,500(税サ込)

MENU
・鰆のマリネオレンジソース 春の香りサラダを添えて
・グリーンピースのクリームスープ
・鶏のポワレふきのとうのソース バルサミコ酢の香り
・デザート
・パンまたはライス
・コーヒー

淑女のご褒美コース・春

期間:3/1 tue～4/30 sat
料金:1名￥3,780(税サ込)

オードブルコンチェルト(鴨の低温真空調理・白身魚のエスカベッシュ・カプレーゼ・鶏肉のリエット)／スープ(グリーンピースのスープ)／メイン(キスのカダイフ包み焼き・帆立のソテー・豚ヒレ肉のカプレツ)／デザート盛り合わせ／パン／コーヒー

arukuクーポン P99提示で
ウェルカムドリンク1杯サービス

ホテル辰巳屋
「レストラン&バー ロザージュ」
TEL.024-563-5230
〒960-8031 福島県福島市栄町5-1
TEL受付時間 7:00～22:00
※1回に付き¥2,000以上のお買上で2時間指定駐車場サービス

至福の癒しを求めて— 春の花ももへGO!

温泉

全国でも珍しい
3つの源泉が魅力の花ももの湯。
それぞれのお湯の違いを知って
3倍癒されちゃおう!

望忘の湯
皇室にも愛された飯坂を代表する歴史と肌に優しい中性の泉質が魅力。

花月の湯
やや鉛めりのある肌ざわりと白濁色のお湯は、鉄分たっぷりの美肌の名湯。

延寿の湯
お医者さんが湯治にも薦める硫酸塩泉の湯は、ケガなどの治療に最適!

ランチバイキング

今月の平日限定メニュー
鰆の焼霜造り

お楽しみのランチバイキングは、和洋中30種類もの充実のラインナップ！料理人が目の前で直接腕を振るうライブキッチンや月替わりメニューなど注目メニューが満載です。

毎回大好評の無料体験イベント

3月のイベントスケジュール
●ヨーガ教室 3/8(火)・22(火)
●太極拳教室 3/11(金)
【時間】10:30より約40分
※動きやすい服装でご参加ください

ランチバイキングセット料金(入場料+ランチバイキング)
●大　人(中学生以上)……2,980円
●小学生……1,480円
●3歳～未就学……880円

花月の湯
望忘の湯
いいざか花ももの湯
tel.024-542-0087
福島市飯坂町西湯の町27(飯坂ホテル聚楽となり)
営10:00～22:00 ※最終入湯21:00 P有
休5月9日-11日メンテナンス休業

いいざか花ももの湯
aruku限定クーポン
大人入湯料特別割引
10:00～17:00 200円引き
17:00～21:00 100円引き
※入湯税別途大人150円こども50円
※1クーポン1枚で1名様まで使用可能・他割引券併用不可
※他の割引券との併用不可 ※記事・他クーポンとは併用不可

aruku 温泉紀行
ふくしま温たび

今月のテーマ

シーン別日帰り温泉のすすめ

郡山編

「温泉の情報が知りたい！」
そんな読者の声に応えて
毎月県内の温泉の魅力をお届けする
新企画【ふくしま温たび】がスタート！
今回は手軽に楽しめる郡山エリアの
日帰り温泉を紹介します。

周囲の景色を一望できる展望ひのき癒しの湯では、トルマリンやゲルマニウムなど天然石のお風呂が楽しめます。高い天井や畳敷きの足元にも風情を感じます。

1 ちょっと贅沢な女子会日帰り温泉

1 ホテル華の湯

30種類のお風呂の湯舎めぐりと、女子に嬉しい選べるランチ

美肌の湯としても知られる磐梯熱海温泉の中でも1日あたり615tもの豊富な湯量と30種類もの個性豊かなお風呂を誇る『ホテル華の湯』。日帰り向けの様々なプランがある中、イチオシは「小さな旅気分選べるランチプラン」。日ごろの疲れを癒してくれる湯舎めぐりに加えて、豊富な種類のビュッフェや旬の食材をふんだんに使った和ランチなど、ランチが選べます。10時～15時までのロングステイで、『温泉→ランチ→また温泉』の至福のフルコースを満喫してみて♪

地産地消にこだわったビュッフェには、ランチで約40種類ものバラエティ豊富な料理がラインナップ。福島食材をふんだんに使った名物の華カレーは必食の価値あり！

よりプライベートなランチタイムを過ごしたいならこちら。季節の食材をふんだんに使った月替わりのランチが優雅な時間に華を添えます。

自分の家にいるような居心地の良さと非日常感を兼ね備えた個室。浴衣でくつろぐお泊り気分を味わえるのも嬉しいポイント。

1階には総檜づくりの特大の樽風呂をはじめ、13種類の露天風呂と6種類の内風呂をご用意。日帰りでは午前中(10:00～12:30)が女湯となります。

2 家族やグループでわいわい日帰り温泉

2 のんびり温泉

家族みんなで楽しめるアクティビティが充実！

数ある日帰り温泉の中でも特にファミリーにおすすめなのが『のんびり温泉』。コテージを貸しきってバーベキューをしたり、別館に寄り道すればアルパカにだって出会えちゃう！パパやママは上がってからもぽかぽか感が長続きする温泉に癒され、子ども達はのびのびと思いっきり遊べる理想の休日が待っています。実は豪華なトラグのコースもあるのだとか。驚くほどに多彩な場面で利用できるポテンシャルの高さにも注目です。

安積野を一望できるパノラマ大露天風呂。大浴場から少し離れているため、時間帯によっては貸切感覚で過ごせることもある穴場スポット！

10棟あるコテージには全てに内風呂の温泉とバーベキュー設備付。食材の持込も自由なので、手軽なアウトドアと癒しの温泉を一度に満喫！

別館のイワナの里までは車で7～8分。アルパカ牧場や釣堀、ソーセージ工房など遊びや体験がいっぱいなのでファミリーの立ち寄りスポットにイチオシ！

3 毎日の疲れを癒すふだん使いの日帰り温泉

毎日通える身近な日帰り温泉でリフレッシュ

毎日の仕事終わりにふらっと通える身近さも日帰り温泉の大きな魅力。『バーデン温泉』は体の芯から温まる源泉掛け流しの塩化物泉が特徴。隣接するホテルでの御前料理や個室利用もできるのでゆっくり過ごしたい人にもおすすめ。また、『ヒーリングヴィラ湯元』の自慢は、肌に優しい弱酸性の炭酸ガスが新陳代謝や血行促進を促す女性専用の炭酸風呂。街なかにある立地も便利で一番身近なパワースポットとして活用できそうです。

3 バーデン温泉

開放感たっぷりの露天風呂も完備。循環を一切使用しない掛け流しのお湯の良さは特筆！

野趣あふれる和風庭園を臨む野天風呂。檜の香りに癒される安らぎの空間です。

4 ヒーリングヴィラ湯元

泉質は郡山唯一の芒硝泉（ぼうしょうせん）。高い保温効果や血圧を下げる効能が期待できる、毎日入るのに最適なお湯です。

アジアンリゾートを思わせる雰囲気の炭酸風呂は女性専用。男性には自然石を敷き詰めた石の癒しをご用意。

温泉DATA

1 ホテル華の湯
露天 個室 日帰 宿泊 貸切

郡山市熱海町熱海5-8-60　tel.024-984-2222
【HP】http://www.hotelhananoyu.jp/
【泉質】アルカリ性単純泉

■日帰り入浴／1,200円
10:00～12:30,13:00～18:00
■小さな旅気分選べるランチプラン
2～3名／6,500円
4名～　／5,500円
(温泉ご入浴+お部屋休憩+昼食)
10:00～15:00 ※土日祝は10:30～15:00、+540円

2 のんびり温泉
露天 個室 日帰 宿泊 貸切

郡山市三穂田町山口山崎山11-1　tel.024-953-2611
【HP】http://www.nonbiri-onsen.com/nonbiri/
【泉質】硫酸塩泉

■日帰り入浴／800円
(平日600円)7:30～22:00
■日帰り温泉付きコテージ
1棟4名まで(定員6名)
8,640円
※別途光熱費500円
(冬季1,000円)、入湯税大人1人100円
※追加料金／大人1,080円、子ども540円 10:00～16:00

3 バーデン温泉
露天 個室 日帰 宿泊

郡山市安積町成田字鳥河原1-1　tel.024-947-1233
【HP】http://www.hotel-baden.com/onsen/
【泉質】塩化物泉、ナトリウム-塩化物泉

■日帰り入浴
1時間：420円
月～土／4時間：720円
日・祝／2時間：720円
10:00～23:00
(受付終了22:00)

4 ヒーリングヴィラ湯元
露天 日帰

郡山市大槻町字殿切西11-3　tel.024-939-1126
【HP】http://hvyumoto.com/
【泉質】芒硝泉

■日帰り入浴
90分　：600円
3時間：800円
9:00～23:00
■休／第3水曜
(祝日の場合は営業、翌週水曜休み)

チャレンジ！春のレベルUP大作戦！

大人　この春、新しいことに挑戦してみませんか！「何か始めたい！」あなた!!下のチェック診断を参考に、レベルUPを目指しましょう♪

子ども　年度が替わる春に向けて、子どもの習い事を探し中のママは子どもマークをチェック！運動系からおけいこ系までいろんな習い事をご紹介していますよ

＜チェック診断～YESかNOで答えてください～＞

- Q1 最近、運動する機会がめっきり減った。
- Q2 これといった趣味がない。
- Q3 休みの日はだらだら過ごす事が多い。
- Q4 可愛いものが好き！
- Q5 自分の女子力が低下している気がする。
- Q6 去年から増えたのは年齢と体重だけだ。

YESが5つ以上のアナタは…
目指せ素敵女子！自分磨きタイプ
気づけば「女子力」なんて言葉とは無縁になってしまったあなた。まずは女子力を取り戻すため、女性に人気の高い習い事で自分磨きを始めましょう！
♡をチェック！

YESが3～4つのアナタは…
気持ちよく汗を流そう！アクティブタイプ
普段の生活がちょっと物足りないあなた。仕事の後や休日は思い切って身体を動かしてリフレッシュしませんか？最近は、運動が苦手な人でも楽しめるアクティブ系の習いごともありますよ！
をチェック！

YESが2つ以下のアナタは…
自分の可能性を伸ばす！スキルUPタイプ
既に自分の時間を上手に使うことができているあなた。この春はさらに上を目指すべく、英会話などでスキルUPがオススメです！
をチェック！

大人　紅茶の美味しさと楽しさを学ぼう 紅茶と楽しむ春の限定講座開催♪

●お菓子教室 ※全て要予約
「バタフライケーキ」
さわやかなレモンカード入りのカップケーキを作ります。
日程:3/12(土)・25(金)
時間:10:00～12:00
参加費 3,800円 ※ティータイム付

●旬の紅茶で楽しむ春のランチ教室 定員各15名
那須の辻岡農園さんの新鮮野菜を使った紅茶に合うランチを作ります。
「和のランチ」日程:3/29(火) 時間:10:00～12:00
「洋のランチ」日程:4/19(火) 時間:10:00～12:00
参加費各教室 4,500円

3/19開講 ティーエキスパート養成講座 ベーシックコース月1回・全12回 料金／各回5,400円 (初回教材代5,880円別途)

紅茶専門店 kaisei紅茶館[カイセイコウチャカン]
☎024-934-0670
郡山市開成4-1-25 大桃ビル1F
営 11:00～18:00
休 月曜 ※レッスンにより不定休あり(電話で確認を)
P あり(大桃工業駐車場を利用)
HP http://kaiseikoutya.web.fc2.com/

大人　カロリーオフ！ 秘密のシフォンケーキ・レシピを大公開！

ケーキが大好きだけどカロリーが気になるあなたへ。今回の体験会は、低カロリーなシフォンケーキ！プレーン、アールグレイ、ココアマーブル、マロン4種を日替わりで作りますよ！お申込はお早めに♪

～今田美奈子お菓子教室分室～
café chocolatier【カフェ・ショコラティエ】
☎090-1937-3867(武田)
郡山市五百渕西1-71
カフェショコラティエ 郡山 お菓子教室 [検索]

シフォンケーキ作り体験会
日時 3/11(金)▸14(月) 定員各5名限定
料金 1,000円
※材料費・レシピ代込み

大人　インテリアや装飾にお花を取り入れ、暮らしに彩りを加えませんか？

様々な花材を使用して、アレンジの仕方やブーケなどの制作方法を学ぶNFD資格取得コース。フラワーデザインを学ぶことでインテリアに花を取り入れたり、ギフトや季節の飾り付けを作ったりして楽しむことができます。まずは見学してみよう♪

NFD資格取得コース
月3回 2時間1単位12,500円／月
(花材費込、花器・テキスト代等別途)
火曜19:00～／水曜19:00～／金曜13:00～
★花阿彌ブルーメンショーレ郡山校、チャート式フラワーアレンジメントレッスンも受付中！

arukuクーポン(P99)提示で
入会金 10,000円→ 半額

郡山フラワーデザインスクール[花どころ山川 内]
☎024-934-2366
郡山市富久山町久保田字久保田62-1F
営 生花店 9:00～19:30(日曜は～18:00)
休 無休
P 5台
花どころ山川 [検索]

大人　お花や布を使って、日々の生活を華やかにしてみませんか？

厚紙に布や紙などを貼ってインテリア小物をつくるフランスの伝統工芸、カルトナージュやプリザーブドフラワーで趣味の幅を広げてみませんか？1クラス最大4名までの少人数制で、趣味や資格取得など目的に合わせて選択できるので、自分のペースで学べます。資格取得後は教室開講も可能ですよ！

プリザーブドフラワー&カルトナージュ教室
Victoria Rose[ヴィクトリアローズ]
☎090-4041-9038(ヌカザワ)
※レッスン完全予約制
5名様以上で出張レッスンも可能です。
郡山市桑野2-20-17 ジネックスビル303
HP http://victoriarose.jp/

arukuクーポン(P99)提示で
体験レッスン3,800円→3,240円
花材・キット販売 30%OFF!

大人　石けんマイスターやアロマテラピーの資格を楽しく取得しませんか？

ホワイトブーケでは、環境・肌に優しい石けんの作り方、知識などを学び、教室も開ける「石けんマイスター」やAEAJ協会認定アロマアドバイザーの資格が所得可能♪興味のある方はぜひ。

アロマテラピーサロン&スクール
ホワイトブーケ
☎080-6027-7065
郡山市片平町字下舘20-16
営 10:00～18:30
休 不定休
HP http://ameblo.jp/aroma-aya-kokoron/

★アロマハンドメイド石けん作り教室 1day
3月中の平日 10:00～18:00 参加費3,000円
※ご希望の日時をお伝えください。
★石けんマイスターの資格取得講座、受講生随時募集！
★AEAJ協会認定アロマテラピー資格取得講座、3月受講生募集！
※詳しくはお問合せください。

大人　子連れ大歓迎♪ 大人可愛いおけいこサロン

今注目のデコパージュの他、リボンクラフトやクロスデコレーションなどが作れる「ラヴィアンローズ」。体験はもちろん、資格取得で自宅サロンを開くことも可能な、ママたちに人気のおけいこサロンです♪今月は、入園・入学に向けてお子さんのシューズをデコパージュしてみませんか？

デコパージュ ラヴィアンローズ [検索]

LVR デコパージュ本部校・M-Style ribbon class 校・CrossDecoration 認定サロン
La Vie en Rose*【ラヴィアンローズ】
☎090-3124-9002 予約制
福島県岩瀬郡鏡石町
(自宅サロンの為細かい住所はご予約頂いてからのお知らせ)
P 8台
HP http://la-vie-en-rose-fukushima.jimdo.com/

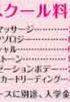
ラインはじめました！随時情報配信中♪

大人　山椿の講座でスキルアップして癒しのセラピストを目指しませんか。

オラクルカードリーディングのワークショップ2,000円～

整体、アロママッサージとしても人気の山椿では数多くのスクールやワークショップを開講しています。卒業後独立して活躍している人もいて、ご家族の介護や、自身のスキルアップの為にも様々な手技が学べます。少人数制でアットホームな雰囲気で学べるので、自分のペースで進んでいけることも山椿のスクールが人気の理由なんです♪

リフレッシュサロン 山椿
☎024-529-5743(要予約)
☎024-572-6114(駅前店)
福島市南矢野目字中江11-10
営 平日 10:00～20:00(日・祝～17:00)
休 火曜・祝日 P 店舗2台(14番店舗1台/駐車場も有)
HP http://www.ispot.jp/s/yamatubaki/



◆スクール料金表

アロママッサージ	20万+材料費3万
リフレクソロジー	8万+材料費2万
フェイシャル	6万+材料費5,000円
ホットストーン	18万+材料費3万
リラクゼーションボデー	24万
オラクルカードリーディング	44,400円+材料費3,000円

※全コースに別途、入学金5万

大人 子ども　ヤマハ大人の音楽レッスンでギター女子デビューしよう♪

十字屋楽器店で受けられるヤマハ大人の音楽レッスンは、ギターを全く弾けない！楽譜すら読めない！そんな初心者さんも大歓迎♪信頼できる講師が丁寧に指導し、グループレッスンで仲間と楽しさを共有しながら上達できますよ。

十字屋楽器店
☎024-932-2624
郡山市清水台1-6-19
営 レッスン時間 10:00～22:00
店舗 10:00～20:00
休 火曜 P 有
HP http://jujiyagakki.jp/

レッスンMENU
アコースティックギター、ウクレレ、エレキギター
グループレッスン[60分×3回／月]… 8,100円
個人レッスン[30分×3回／月]…… 10,260円
無料体験レッスン受付中！

arukuクーポン(P99)提示で
入会金 5,400円→ 無料!!

10分できものが着られる!?
前結び 着方教室
2期生募集中
5/8(日)よりスタート！

“前結び”をマスターすれば、難しい帯結びもカンタンに♪自分で見ながら結べて、くるっと後ろにまわせば出来上がり！

日　程／毎週 土・日・月(曜日選択制の月3回)
時　間／土・日①10:30～12:30
②14:00～16:00
月　①14:00～16:00
②18:00～20:00
定　員／各回3名　受講料／10,000円(全10回)
※お道具代別途かかります。
※レッスン申込みはお電話、またはご来店にて受付け。

見学は随時開催中！

前結び1級講師：水野千明

美容&健康の体験会「さくらの会」開催
3/12(土)～15(火) 10:00～18:30 予約制
女の子の節句や、ホワイトデーに合わせた春のイベントを開催します♪
ちらし寿司のおもてなし＊ウィッグやシューズの展示販売＊おとりよせスイーツあみだくじ 他

おしゃれ劇場
須賀川市西川字後田19-2
休：水曜
おしゃれ劇場 [検索]
ブログ／ameblo.jp/osharegekijyo/
0120-74-0480
営業時間 10:00～18:30
Facebookもやってます♪

大人　ついに卒業生500名突破！4月開講新規受講生大募集！＜申込期日3/25まで＞

3/15まで無料見学受付中！

大人の女性として、結婚式やパーティのお呼ばれに着物で参加できたら素敵ですよね。でも「着物は高価」「自分で着られない」「着ていく機会がない」…と、始めるにはちょっと敬遠しがち。そこでいろは着付け教室では、着物を楽しむきっかけづくりとして、3か月間の無料お試しレッスンをスタート！基本的な着付けを身に付ければ、「次はこの柄を着てみたい」「イベントに着物で参加しよう」と、どんどん世界が広がるはず！さらに、教室では着物のお手入れも受け付けています♪お得な特典がいっぱいの着付け教室で、この春から着物に挑戦してみませんか？

いろは着付け教室／彩香堂
☎0120-853-123
郡山市西ノ内1-16-11
営 10:00～18:00
休 日曜、祝日
HP http://saikado-fukushima.co.jp/
いろは着付け [検索]

＼着物お持ちの方必見！／
20年着物クリーニングが無料に！
パールトーン加工16,000円(税別)
食べこぼしや泥ハネなど汚れを弾く防水・防カビ・防虫効果がなんと約20年も継続する着物加工。
加工後は20年着物クリーニングが無料！

arukuクーポン(P99)提示で
初級お試し3ヶ月コース (全10回)5,000円→無料!!
4/4～開催(レッスン後のお茶・生け花体験付き)
レッスン用着物レンタル無料！
※全10回終了後クリーニング代のみ別途4,980円かかります。
新規入会特典！
選べる和装小物プレゼント！

今、注目の習いごと
ベリーダンス はじめませんか？

女性に嬉しい効果がいっぱい！
骨盤を整え、正しい姿勢でインナーマッスルを鍛えることでのダイエット効果や筋力強化、音楽に合わせて踊ることでのストレス発散。初心者でも気軽に始められるのもベリーダンスの魅力です。

無理なく通えるチケット制！
＜チケット料金（税別）＞
1枚／2,000円・5枚／5,000円
10枚／10,000円
1ヶ月定期／12,000円

発表会で練習の成果を披露！
積極的に参加する方もやりがいのひとつ。

無料体験レッスン開催
初心者基礎ベリー60分
3/14（月）・28（月）
①19：30～20：30
②20：45～21：45
18（金）
①10：30～11：30
②19：00～20：00
☆上記日程以外もワンコインで体験OK！
さらに、3月中にチケット購入された方
入会金無料!!

アラビアンナイト ワークショップ
歌やお芝居、ダンスなど、ミュージカルのようなステージを体験しませんか？
1回3,000円（税込3,240円）
※ボーカル、ゴスペル、朗読レッスンもあります。詳しくはお問合せ下さい。
期間 3/20(金) 16:00～17:30

REBORN studio
郡山市向河原町4-40 郡山駅東ショッピングセンター内まねきの湯2F
TEL 090-2848-4558 スケジュールはHPをチェック http://www.reborn-fukushima.com/

竹内ひとみバレエスクール
福島スタジオ 第25回発表会
4/17（日） 福島県文化センター大ホール（福島市春日町5-54）
開場 12:30 開演 13:00
全席自由・入場無料
※当日はチケットをお持ちでなくてもご入場いただけます。
Program 第1部 クラシック作品 第2部 バレエ・コンサート 第3部「ドン・キホーテ」より

生徒募集中！
3～6歳児クラスはバーレッスンや歩き方など、基礎的なレッスンがメイン。
だから初めての子でもついていけない…という心配はありません。
先生たちの丁寧な指導を通じ、バレエの楽しさ、表現力、芸術性を身に付けていきましょう♪
【入会金】10,800円（税込）
【月謝】週1回：7,560円（税込） 週2回：10,800円（税込）
見学 無料体験レッスン 随時受付中
お申込み、お問い合わせは各教室まで

福島スタジオ 福島市八島町4-36
郡山スタジオ 郡山市清水台2-8-2（夢舎）vase noir 2F
須賀川スタジオ 須賀川市卸町24「味戸みらい館」（都表団地内・市役所仮庁舎向かい）
HP http://www.takeuchi-ballet.jp/
お問い合わせ ☎024-531-2039 福島スタジオでお受けいたします。

大人も子どもも夢中になれる♪
辻フラスクールはこんなところ！

講師 辻 えい子先生

魅力1 キッズや子育てママ、老若男女問わず楽しめる！
教室には、子どもから90代の方まで幅広い世代の方が通います。小さいお子さんがいても、レッスン中でも目が届くよう子育て中のママも通いやすい環境でサポート！

魅力2 基本から教えるので、全くの初心者もOK♪
スクールでは基本の姿勢やステップ、ハンドモーションの意味を教えながらフラを覚えていきます。歌やしぐさの意味を知れば、フラの楽しさや魅力がどんどん感じられるはず！

魅力3 歌や振りの意味を知れば、人を感動させる踊りができる！
スクール名の「フラ ホニ ケ アロハ」は、純粋な愛を込めてフラを踊りましょうという意味。ハワイの美しい自然や愛を感じ、表現しながら、人に感動を与えるフラの魅力に触れてみませんか？

スタジオ見学・無料体験随時開催！ お気軽にお越しください♪
キッズクラス 1ヶ月無料体験開催！
●対象：5才～小6生 ●日時：4/20・27・5/11・18（17:15～17:45）
基本ステップから学んで、簡単な曲まで仕上げる全4回の無料体験。フラの楽しみを体感しよう！
ウクレレ愛好会も活動中♪ 詳しくはお問合せを。

Event 辻えい子 フラ40周年リサイタル
8/6（土）ベルヴィ郡山館
チケット ■ランチ 12:30～ 9,000円 ■ディナー 18:00～ 10,500円
食事を楽しみながら、辻先生の40年の集大成をご覧ください。ハワイからのゲストもお迎えします。※チケット4月～販売開始！

フラ ホニ ケ アロハ（辻フラスクール）
TEL.090-2020-1357
郡山市大槻町字土狐13-2
HP http://www.hulahonikealoha.jp/
サンキ 郡次郎 SUZUYA コスモス通り 新さくら通り

大人 子ども 3月限定！ 1,000円でお試しダンスレッスン!!

HUMAN DANCE STUDIO［ヒューマンダンススタジオ］
☎024-954-6915（FAX兼用）
郡山市土狐1-204-3
※TEL 18:00～21:00（日・月除く） FAX は24時間受付中
休 日曜・月曜
キッズはweb arukuでチェック!
HPはじめました！ ヒューマンダンススタジオ 郡山 検索

●おとなのおけいこ塾 ※チケット制
・おとなのHipHop 毎週水曜19:30～20:20
・やさしいヨガ 毎週木曜10:30～11:45
・骨盤リフレッシュ体操 毎週木曜19:30～20:20

●スクール ※月謝制
・JazzHipHop 毎週火曜18:30～19:30
・Kid's&Jr.Dance 毎週土曜13:00～13:45
・HipHop 毎週土曜16:00～17:00

arukuクーポン（P99）提示で
3月中は上記レッスン 1回体験 2,000円 ▶ 1,000円
※いずれか お一人様1回のみ

大人 子ども 年齢制限無し、運動が苦手でも大丈夫！ 手ぶらでOKのボルダリング専門ジム

クライミングジムNANASHINO
☎024-983-4662
郡山市大槻町字小沢林1
開 平 日13:00～22:00 土日祝10:00～20:00 ※最終受付は閉館2時間前まで
休 水曜 P 8台
ナナシノ 郡山 検索

難しいルールもなく、初心者でも挑戦しやすいボルダリングは、腕や足の筋力・バランス感覚・思考力・集中力などを鍛えられるスポーツです。ナナシノにはタイプの違う壁が数種類あるので、自分のレベルや目的に合わせてチャレンジできますよ♪ 見学も自由なので、遊びに来てね！

【利用料金】
一般
1日券1,600円／タカ券（18枠～）1,300円
フリーパス（1ヶ月）9,500円
大学・専門学生
1日券1,500円／タカ券（18枠～）1,200円
フリーパス（1ヶ月）8,000円
高校生以下
1日券1,300円／タカ券（18枠～）1,000円
フリーパス（1ヶ月）5,000円
※年会費1,000円（初回1ヶ月目は無料）、登録料が必要（保険、シューズレンタル、グッズ割引あり）

子ども ライフの少人数制プレミアムスクールなら 短期間で「できない」が「できる」へ変わる！

スポーツクラブ・ライフ
☎024-935-3565
郡山市富久山町八山田字八山田1-7
開 月～金 9:30～23:00 土 9:30～22:00 日祝 9:30～20:00
休 水曜
スポーツクラブライフ 検索

ライフのスイミングスクールは、コーチ1人につき8名までという少人数制。進級制限を設けずに、習得度合いに応じてその場でどんどん次へ進めるから驚くほど短期間で上達していきますよ！

ジュニアスイミング 体験レッスン & 入会金無料!!（レッスンの様子はコチラ♪）
登録料3,000円OFF 月会費50%OFF／初月
※2月号の体験料金を誤って掲載しましたことをお詫び申し上げます。

大人 子ども レベルに合わせたクラスで 親切指導！Let's enjoy TENNIS♪

郡山テニスクラブ
☎090-9426-5058
郡山市安積町成田字堀形33-1
開 10:00～21:00
郡山テニスクラブ 検索

初めての方から上級者、キッズからシニアまで幅広いクラスが充実の郡山テニスクラブ。開放型のインドアコートなので天気も気にせずプレーができます。春からスポーツを始めたい方まずは気軽に無料体験レッスンに参加してみよう。

一般入門クラス 月4回 6,480円
ジュニアクラス 月4回 6,000円（RB、12、16回もあり）
入会金 一般5,400円 ジュニア3,240円 ラケットレンタル無料！

arukuクーポン（P99）提示で 入会金 無料!!

女性トレーナーがパーソナルジムで1対1指導。
生理学に基づいた2つのメソッドで効果へ導く。

トレーニング
【ユーザーのお悩み】
・自己流で偏った筋肉がついてバランスが悪い
・ジムだと男性の目が気になる…
・ジョギングを続けていても体型が変わらない

食事プログラム
【ユーザーのお悩み】
・置き換えや単食ダイエットが長続きしない
・21時以降食べないようにしたけど痩せない
・生理周期に左右されて結果続かない

よくあるお悩み

【Shapesのアドバイス】
負荷をかけて筋肉（速筋）を鍛えるとじっとしていてもエネルギーが消費される基礎代謝がアップ。有酸素運動は動いた分のエネルギーは消費できますが、基礎代謝のアップにはつながりません。痩せるためには筋肉を鍛えることが必須！

【Shapesのアドバイス】
食事制限で一時的な体重減はありますが、同時に筋肉も減らしてしまい逆に太りやすい体へと近づけてしまっている方が多いです。痩せるためにも3食きちんと食べることが大事です。

Shapes解決策

【Shapesのメソッド】
女性の筋肉をつけるホルモンは男性のたった1/20。シェイプスは、骨盤の歪みをリセットし、全身の筋肉に負荷をかけることで効率よく筋肉をつけ、短期間で理想のボディラインへと導きます。

【Shapesのメソッド】
1人ひとりの生活や体調に合わせて"体脂肪を燃やさず筋肉を減らさない食事のとり方"を身につけていただきます。原水化物やオイルを抜かないので、無理しやすくリバウンドしにくいのが特徴。外食先やメニューの選び方もアドバイスします。

60日間
基礎代謝UP＆食事管理の秘訣レクチャー！ リバウンドしにくい体へ！
training × food

Shapes
60日間で一生の体型を変える、女性のためのボディメイク。
今までやせなかった理由がわかる！
まずはお気軽に無料体験♪

Shapes 全国53店舗展開中 女性パーソナルトレーニングジム 無料カウンセリングのご予約はこちらから
商品販売や無理な勧誘はおこないません

ダイエット・ボディメイクコースの料金
ベーシックプラン
入会金 20,000円（税抜）
コース料金 240,000円（税抜）
分割払い 月々13,300円～
期間 60日間
デイプラン
入会金 20,000円（税抜）
コース料金 216,000円（税抜）
分割払い 月々12,220円～
期間 60日間
全16回のパーソナルトレーニング、食事指導指導、バスタオル、フェイスタオル、トレーニング用シューズ、トレーニングウェアは各プランの料金に含まれます。
※他のプランもございますのでお気軽にお問い合わせください。

安心の返金手続き
Shapesは、「体型に変化が表れない」「対応に不満足」などの理由で退会を希望される場合、頻度や条件なく1残りの回数分の返金対応を致します。

郡山市駅前2-8-16 ヨシノビル2F 8号室
■平日10:00～22:00 土・日・祝9:00～19:00
最終受付は終了1時間前となります ■有り
TEL.024-954-5173
シェイプス aruku 検索

英会話学童保育アップル
ビッグアップル英会話スクール オーシマ校
4/1㊎リニューアルOPEN!

広々とした
プレイルームやピアノ専用
部屋などで今までより、
さらに楽しく過ごせる
ようになります♪

- 放課後、学校の宿題
- 国語・算数の自主勉強
- 英会話レッスンを毎日!
- さらに 週1でそろばんレッスンを受けられます。

たのしいイベントもいっぱい♪

延長保育 21:00まで利用可!
土曜保育有り!

毎日利用可能な学童保育
(幼稚園生〜小学生)
英会話レッスン&そろばんレッスン付き
さらに! 幼稚園児なら! 半額
年間教材費15,000円→7,500円
※月〜土のコースも有ります。
※ご希望でピアノレッスン・スイミングスクールもあります。

arukuを見たで
5月末までにお申込みの方
(H28.3月〜利用可)
入学金15,000円→0円

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
[富田校]☎024-932-4511 [オーシマ校]☎024-953-6811
郡山市富田町字北向85-13 郡山市並木4丁目1-17
もっと詳しく知りたい方は→ aruku子育て ビッグアップル 検索

ジェイムズ英会話
さあ!英語を楽しもう!
プレミアムキャンペーン 春の新入生大募集! 5月末まで

今なら! 入会金無料
さらに! 授業料 3ヶ月50%OFF!!
※GrapeSEEDコースは割引対象外となります。

クラスレッスンお試し割	マンツーマンレッスンお試し割
3ヶ月50%OFF 9,720円→4,860円	3ヶ月50%OFF 27,000円→13,500円

早割り	ファミリー割
終了間近お早めに! 3月末までのご入会で 2,160円OFF	ご家族のご入会で さらに3,240円割引

2016年度 GrapeSEEDコース募集受付開始!
お早めに! 2016年度GrapeSEEDコース説明会
3/13(日)10時〜12時 3/27(日)10時〜12時
●場所:ジェイムズ英会話 郡山校
※託児スペースあり ※予約制ですので、お問合せ下さい
＊詳細はこちら→ aruku ふくしまで子育て ジェイムズ英会話 検索

JAMES
0120-30-4911 「受付時間」月〜金12:00〜21:00 土・日10:30〜19:30
※受付時間は各校によって異なります。
※初心者向け中国語・韓国語教室も開講しております。
■郡山校 郡山市駅前1-6-5ピースビル郡山5階
tel.024-932-0806 http://www.james.co.jp
■福島校 福島市置賜町5-30ユタカビル3階北
tel.024-521-9501
■白河校 白河市新高山39-3メガステージ白河内
tel.0248-22-2900

COCO塾ジュニア 今がチャンス!
春からの入会キャンペーン
3/31(日)まで
期間中に新規受講申し込みをされた方
入会金 ¥0
〔通常入会金〕¥16,200(税込)または¥8,750(税込)

まだ間に合います!!
新年度準備コース
一足先にお試しレッスンはいかが?
「4回クラス」5,560円(税込) ◎くわしくはCOCO塾郡山校まで。

COCO塾 英会話スクールに通うか迷っている方は、このチャンスにぜひ!
春の入会キャンペーン2016
4/30(土)まで
通常入会金 32,400円(税込)が
無料!!
目的やレベルに合わせた最適なレッスンが好評!
まずは、無料体験をお試しください。

COCO塾のポイント!
「聴く力」「まとめる力」「伝える力」を備えた「対話力」を身につけるレッスンがCOCO塾の最大の特徴です。
相手の話を「聴く」力 / 理解し「まとめる」力 / 自分の意見を「伝える」力 / 対話力を高める3つの力

HAPPY EASTER! 1 イースターイベント2016
英語でゲームをしよう!
手づくりクラフトを作って遊ぼう!
COCO塾ジュニアに通っていないお友達も大歓迎!
◆日時:3月21日(月)14:00〜15:00
◆対象:幼稚園年中児〜小学生程度
◆参加費:500円(材料費・税込)
※当日、受付にてお支払いください。
◆定員:10名 ※予約制

HAPPY EASTER! 2 EASTER EVENT 2016
イースターにちなんだトリビアを知れる
みなさんでイースターを祝いましょう!!
◆日時:3月21日(月)16:00〜17:00
◆対象:高校生以上
◆参加費:無料
◆定員:10名 ※予約制

「Easter(イースター)」って何? イエス・キリストの復活を祝うお祭りのことです。

無料体験レッスン・資料請求受付中!
ご予約・お問い合わせなど詳しくはこちらまでどうぞ **COCO塾 郡山校** TEL.024-927-1337
【営業時間】平日/11:30〜20:30 土祝/9:00〜18:00 日曜/休校
【住所】郡山市駅前1-14-1 増子駅前ビル4F JR/郡山駅から徒歩約5分
【ホームページURL】www.cocojuku.jp
【請求番号】A722

カワイ音楽教室
子どもの五感を育てる
リトミック教室へ遊びにおいでよ!

無料体験実施中♪

		郡山センター	ヨークタウン片平	須賀川西センター
1歳	クーちゃんランド リズムや楽器で、親子で一緒に子どもの五感を育てます。 H26.4.2〜H27.4.1生まれ	3/2 水 11:00〜	3/10 木 11:00〜	3/8 火 10:00〜
2歳	くるくるクラブ お友達と一緒に遊びながら、協調性・社会性を育みます。 H25.4.2〜H26.4.1生まれ	3/9 水 11:10〜	3/3 木 11:00〜	3/8 火 11:00〜
3歳	ピコルわーるど 歌やダンスで音楽を感じ、創造力・表現力を養います。 H24.4.2〜H25.4.1生まれ	3/16 水 14:00〜	3/10 木 14:30〜	3/8 火 15:00〜

特典 3月中お申込みの方 入会金5,400円 → 40%OFF
Webでさらに詳しく! ふくしまで子育て カワイ音楽教室 検索
お気軽にお問い合わせください♪
personality & harmony **カワイ音楽教室**
郡山事務所 電話受付/火曜〜土曜 9:30〜17:30
TEL.024-932-4941
【郡山センター】郡山市虎丸町17-22
【ヨークタウン片平】郡山市中ノ目1丁目11
【須賀川西センター】須賀川市西川字後田137 山王ビル

子ども そろそろ そろばん はじめよう!

漢検・数検準会場

学びの基本を身につけるなら、そろばん教室!はじめるなら今がチャンス♪

3月中申し込みの方限定
- 入学金無料!!
- スクールバッグ入塾セット進呈
- 体験教室無料!!

※各教室定員あり (定員に達し次第〆切ります)

しのぶスクール
☎0248-63-2088 本部(代)
【須賀川教室】須賀川市東町24番地
【朝日が丘教室】【桑野教室】
【ぼたん園教室】【季の郷教室】
【稲田教室】【鏡石教室】

子ども こども英語専門校アミティー 4月1日一斉開講!春期生本格受付中!

0歳〜高校生のこども英語専門校アミティーなら、本物の英語力が身につく!英会話・読み書き・文法・英検・TOEICなど、ベビークラスから検定試験まで多彩なコースを開講中!まずは気軽にレッスン体験からチャレンジ!

<aruku読者限定特典>
★先着10名様に アミティーペアプレゼント!
★レッスン体験&学習カウンセリング 3月中無料!
※arukuを見たとお申し出ください。
締切 3/30㊌

アミティー郡山校
☎024-934-1305
郡山市駅前1丁目13-12メゾンドラフィーネ1F
営 受付 11:00〜19:00
休 日曜・月曜
アミティー郡山校 検索

子ども 1年目で驚くほどの読み書きスキル! 自らの変化に子ども自身が感動!!

日本の子どもたちは普段英語を使う環境にないため、英語学習はどうしても受け身になりがち。イングリッシュラインズではこれを考慮し、英語を身近に感じながら読み、書き、話す、聞くを習得できます。学習効果の高いゲームや日常会話を取り入れ、丸暗記学習ではないカリキュラムと「好奇心・疑問・思考・挑戦・失敗・成功・達成感」を経験させて、自ら学んでいこうとする冒険心を育てる指導法!更に詳しく知りたい方はWEBでチェック!!!

イングリッシュラインズの特徴
- 4技能による100%英語のレッスン
- レベル別で小中9年間のカリキュラム
- 文科省「英語教育改革」導入カリキュラム
- 将来を見据えた一生使える英語の習得
- お子さんの成長が見える参観日

3/6㊐・13㊐ オープンスクール開催
- カリキュラムの紹介
- 指導法の説明
- 無料体験レッスン(20分程度)

※要予約、時間応相談

イングリッシュラインズ
☎080-6047-4567
郡山市台新2丁目5-2
営 受付時間 月〜土 11:00〜15:00
休 日曜、祝日
HP http://englishlines.jp/

楽しく学ぶ子どもたちの授業風景を動画でチェック!
aruku子育て イングリッシュラインズ 検索

子ども 小学生でも安積高校生と同じクラスで学べる"英語力"に!

ネイティブの先生と一緒に、教科書通りではない英語を学びます!

郡山ハロウィンパレード・クリスマスパーティー・うねめ祭り参加などイベントも充実!

小・中学生で英検5級〜準1級を目指す特別プログラムも開講。

ケント英会話スクールでは３人のネイティブ講師、日本人講師たちが、一人ひとりの個性やレベル、目的を知った上で授業を行う"ノウ・フー(KNOW WHO)レッスン"を実施。その子が何を学びたいのか、英検取得や海外留学などどんなビジョンを持っているのか。目標や目的に向かったレッスンプランを立てるので、小学生のうちから高校生と一緒に英検対策の授業で学ぶなんてことも可能に!子どもたちの夢や実力に、全力で向き合うケントで英語を始めてみませんか?

コースMENU
- ★PRIMARY[対象]2歳〜幼児(40分) 5,400円/月
- ★KIDS[対象]年少〜6年生まで(50分) 6,480円/月
- ★J.H.S.[対象]中学生(50分)……7,020円/月

海外留学に向けたTOEFL・TOEICコースも開講中!

KENT英会話スクールの特徴
- 【2015年度英検合格者】計101名! 5級16名・4級37名・3級24名・準2級13名・2級・11名
- 「we are just one big "family"〜みんな大きな家族の一員〜」を教育理念としています。
- カウンセリングを重ね一人ひとりの"夢"を全力でサポートします。
- 1年間を通して"1VS1(自分の目標に打ち勝つ)"を目標に学習に励んでいます。
- 外国人講師と日本人講師による英検・TOEIC指導で実績があります。

ケント英会話スクールの授業風景を動画でチェック
aruku子育て ケント英会話スクール 検索

ケント英会話スクール
☎024-938-5181
郡山市駅前1-14-3郡山アカデミービル4F
営 火曜〜土曜 13:00〜22:00
休 日曜・月曜
HP http://kentenglish.jp

arukuクーポン(P99)提示で
各コース１ヶ月体験無料!

1泊2日の親子体験！

第3回 平成27年度 ふくしまキッズ夢サポート事業

FUKU×FUKUキャンプ2016 参加者募集中！

絵を描いたり、ダンスを習ったり、体を動かしたり…。春休みはパパ・ママやお友達と一緒に、1泊2日で様々な体験をしてみませんか？教室の中では学べないこと、今しかできない貴重な体験を子どもたちへ！

選べる10講座！

3/29(火) 14:10～17:00
(場所：郡山ザベリオ幼稚園講堂)
●絵画教室

3/30(水) ①9:00～10:30 ②10:30～12:00
(場所：郡山市青少年会館)
●大人向け・子ども向け運動イベント
(バランスボール、体幹トレーニング、ヨガ、チューブトレーニング他)
●フラダンス講習会 ●自然素材をいかした工作
●アクセサリー作り ●パステル画 ●切り絵体験
●プロ漫画家による似顔絵教室
●ハンドマッサージ

※講座のみの参加もできます♪

3/29(火)・30(水)開催

集合／13:30　解散／翌12:00

集　合　郡山ザベリオ幼稚園講堂(1日目開催場所)
(郡山市大槻町字古屋敷102番地)

宿　泊　郡山市青少年会館(2日目開催場所)
(郡山市大槻町字漆棒82)

対　象　現 幼稚園児年長～小学3年生とその保護者

定　員　120名(宿泊70名・各日講座受講のみ50名)※先着順

参加費　大人1,000円・子ども 無料(宿泊費、夕・朝食代込み)
※各講座のみの参加は無料

持参するもの：運動しやすい服装、飲み物(宿泊者は着替え、パジャマ、バスタオル、洗面用具、常備薬など)、絵画教室に参加するお子様は、クレヨンと図工バッグ持参。

【企画】主催／NPO法人 福島県自然体験合校協会 FUKU×FUKUキャンプ2016実行委員会

【申込方法】
メール、QRコード・HPからお申込みください。FAXからでもお申込みいただけます(以下の項目にご記入ください)。

[H P] www.arukunet.jp
[e-mail] kawauchi@arukunet.jp
[FAX] 024-991-6324

【申込締切】
2016年3/15(火)必着 ※お申し込みいただいた方から順次ご連絡いたします。

【保険・医療】
国内旅行傷害保険に加入しますので、お申込み時に生年月日を必ずご記入ください。ツアー実施中にケガや病気等が発生した場合は、地元の医療機関で速やかに対処いたします。

★ボランティア大募集！
当日お手伝いしてくださるボランティアを募集します。保護者の方の参加も可能です。宿泊費、食事代は無料。お申込みは氏名、年齢、住所、連絡先を記入の上メールにてお問い合わせください。

【お問合せ】
NPO法人福島県自然体験合校協会
〒963-8041 郡山市富田町字逆池下1－6 パストラル1F a.ru.ku出版㈱ 内
kawauchi@arukunet.jp 担当／河内

第3回 FUKU×FUKUキャンプ2016参加申込書

2016年3月15日(火)必着

参加子ども氏名①	(ふりがな) 男・女			年齢学年	歳 (年生)	生年月日	年 月 日
参加子ども氏名②	(ふりがな) 男・女			年齢学年	歳 (年生)	生年月日	年 月 日
参加保護者氏名①		年齢	歳 生年月日 年 月 日	自宅TEL			
参加保護者氏名②		年齢	歳 生年月日 年 月 日	携帯TEL			
宿泊希望	□希望する □希望しない ※該当する箇所に印をつけてください	住所					

将来に活きる英語を学ぶ！

UNIVERSE ユニバース 英会話スクール

小学生でもTOEIC600点・TOEFLiBT61点を目指せるユニバース英会話スクール。
生徒たちのレッスンの様子をのぞいて英語力がつく秘密を探ろう！

ダリア先生

Step 1 文法学習(60分)

個人学習

まずはiPadと教科書を使い、Lepton(レプトン)の個人レッスン。問題を解きながら自分のペースで「読む」「書く」「聞く」「話す」の力がつきます。

個人学習とチューターチェックを最低2回交互に繰り返すことで定着を図ります。

チューターチェック

次に日本人の先生と英会話をしながら教材で覚えたことをその場で確認。先生の質問に答えることで復習しながら覚えていきます。

Step 2 英会話(30分)

最後はアメリカ人の先生や他のお友達と一緒に英語でおしゃべり！文法学習で覚えた英語をどんどん使ってフリートークを交えながら話す力をつけていきます。

英検2級 新テスト対応

英検®・TOEIC・スピーキングテスト講座

現在中1以下の皆さんが受ける
＼ 大学入試に必ず役立つ ／
「本当の」4技能英語資格対策です。

好奇心旺盛な小中高生限定！

- **R** 内容把握問題中心のリーディング
- **L** 学校だけでは対策が難しいリスニング
- **S** パターンから学ぶスピーキング
- **W** ビジネスパーソンも使うあのテクニックで英文エッセイを！ ※詳細はお問い合わせ下さい

★毎年、季節ごとにイベントを通じてアメリカの文化も学べます。★

イースターパーティー / アメリカ独立記念日パーティー / ハロウィンパーティー / クリスマスパーティー

英検合格者、続々!!

Rさん 入会時高1→在籍 8 か月で英検準1級1次合格
Yさん 入会時小4→在籍 17 か月で英検準2級合格
Rさん 入会時中2→在籍 11 か月で英検準2級1次合格
Kさん 入会時年長→在籍 28 か月で英検3級合格
Kくん 入会時小3→在籍 29 か月で英検3級1次合格
Rさん 入会時小6→在籍 11 か月で英検4級合格

無料体験レッスン開催中！ 今なら最大40,000円もお得に入会できる！ 詳しくはP85を見てね！

UNIVERSE ユニバース 英会話スクール
produced by ベスト学院

英会話 ユニバース 検索

郡山市鶴見坦 3-4-2

全開講コース
●Eコンプレックスコース(文法＋英会話)
●Uスピークコース(英会話)
●資格対策コース(TOEIC・TOEFL・TEAP・英検準1級まで)

TEL.024-953-3559

主催／NPO法人 福島県自然体験合校協会、日本大学工学部、ベスト学院進学塾
後援／郡山市・郡山市教育委員会（予定）

春休みは
日大工学部で
サイエンス
体験！

参加無料！

夢発見 サイエンスツアー in 日大工学部

2016年 3/30（水）開催

先着順
申込み締切
3/15（火）

親子参加OK!!

参加者募集中！
対象：現 小学5年生～中学2年生

AM9:30
郡山市
日本大学工学部
正門内本館前
集合

START!

郡山駅―日大工学部のシャトルバスも運行！

- 9:00 郡山駅発
- 16:00 日大工学部発

※詳しくはお問い合せください。

昨年大好評だった 夢発見サイエンスツアーが今年も開催！ 最先端技術が生まれる場所日本大学工学部で 科学の世界を体験しよう！

震度5は
どのくらい
揺れるの!?

日大工学部 ツアープログラム
班ごとになって全てのゾーンを制覇しよう！

見学ゾーン

これが「自然と共生できる家」！

将来の家はこうなる！ ロハスの家＆ロハスの花壇

■ 講師：伊藤 耕祐准教授、中野 和典教授

家の中でエネルギーを作ったり、使った水を浄化したり。日大工学部が開発した「自然と共生できる家」を見学しよう！

津波のパワーを実感！

最先端技術が生まれる場所、臨床工学実習室＆環境保全・共生共同研究センター

最先端の医療や、構造物に関する未来の技術が生まれる場所をのぞいてみよう。

①目指せドクターX！ 手術にチャレンジ

体験

■ 講師：入谷 隆一教授－電気電子工学科

手術室の機械を使って難しい手術にチャレンジ！上手にできるかな？

②体験「地震と津波のメカニズム」

体験

■ 講師：金山進教授、仙頭紀明准教授、手塚公裕助教－土木工学科

震度の大きさはどのくらい違うの？津波と波の違いは？振動台と津波発生装置でそのパワーを見てみよう！

最新の医療技術による腹腔鏡手術を見てみよう！

まちづくりゾーン

セメントを使ってコンクリート作りに挑戦！

水道水を作る技術を体験しよう！

体験

■ 講師：中野 和典教授－土木工学科

濁った水をキレイな水に生まれ変わらせる、ペットボトル浄水器を作ってみよう。

模型を作ってまちづくり！

家や道路を支えるコンクリートを作ってみよう！

実験

■ 講師：岩城一郎教授－土木工学科

型に流し込んで、固くて強いコンクリートをつくろう！

みんなで作ろう！模型でまちづくり

体験

■ 講師：鈴木 晃教授・浦部 智義准教授－建築学科

家や街路樹の位置で様変わりするまち並み。模型を作って楽しい街並みをつくろう！

Schedule

- 9:30 日本大学工学部 正門内 本館前集合
- 9:40～10:00 開講式（場所：70号館7014教室）
- 10:00～12:00 体験ゾーン（まちづくり、サイエンス＆テクノロジー）
- 12:00～12:40 昼食（場所：構内食堂で300～400円程度の食事をいただきます。お弁当持参も可）
- 12:40～13:30 見学ゾーン
- 13:30～15:30 体験ゾーン（まちづくり、サイエンス＆テクノロジー）
- 15:40～15:50 閉講式（場所：70号館7014教室）
- 16:00 解散

話題の3Dプリンタで実験！

サイエンス＆テクノロジー ゾーン

夢の乗物 セグウェイに搭乗！ コツをつかんで上手に乗りこなしてみよう！

体験 **簡単に3Dプリントできるのはなぜ？**

■ 講師：齋藤 明徳教授－機械工学科

パーソナル３Dプリンタの仕組みと運転のプログラムを見てみよう！

体験 **立ったまま乗る次世代の乗り物を体験しよう！**

■ 講師：西本 哲也教授、杉浦 隆次准教授－機械工学科

最新の次世代小型セグウェイに乗って、コースを上手に走りぬけよう！

体験 **ドローンを動かして、空から郡山を見てみよう！**

■ 講師：大山 勝徳准教授－情報工学科

ドローンをボタンで動かし、どんな風に見えるか観察してみよう。

ドローンで空撮！

体験 **DNAストラップを作ろう！**

■ 講師：春木 満教授－生命応用化学科

DNAがどんな形をしているか、ビーズ細工でDNA模型を組み立てて学びます。そして実際に生物から取り出したDNAを見てみよう！

体験 **偏光万華鏡を作ろう！**

■ 講師：加藤 隆二教授－生命応用化学科

温かいものだけが見えるサーモグラフィーや近赤外カメラ。光の性質を知って"偏光万華鏡"を作ろう！

ビーズでDNAの形を作ろう

万華鏡でどんな光の世界が見れるかな？

応募要項

※参加者1名につき、お申込ください

参加無料！

●ツアー日程
【日 程】 2016年3月30日（水）9:30～16:00＜日帰り＞
【集 合】 事前にご応募の上、当日9:30までに日大工学部正門内 本館前に集合
【参加費】 無料（※昼食代・飲物代は別途）
【持ち物】 筆記用具、ノート、昼食代（300～400円程度）もしくはお弁当、飲物

●応募資格
郡山市および近隣にお住まいの、3月現在小学5年生～中学2年生のお子様とその保護者
※お子様だけでのお申込みも可能です。当日はベスト学院の講師陣、arukuスタッフがお子様を引率いたします。

●定員 定員200名（応募者多数の場合は先着順とさせていただきます）
●応募締切 2016年3月15日（火）必着
●応募方法
下記の申込書に、①お名前 ②性別 ③年齢（学年） ④保護者のお名前 ⑤保護者参加の希望 ⑥電話番号（ご自宅・携帯） ⑦住所 ⑧メールアドレス ⑨シャトルバス利用の有無 ※同行者名（※3名まで、現分けの参考にします）をご記入の上、メール、QRコード、FAXにてお申込みください。
●宛先・お問合せ a.ru.ku出版株式会社
〒963-8041 郡山市富田町字逆池下1-6 パストラル1F
[e-mail] kawauchi@arukunet.jp
[ＦＡＸ] 024-991-6324
[ＨＰ] www.arukunet.jp

ボランティア大募集！
ツアーでは子どもたちを引率するボランティアを募集中。保護者の方がご参加いただくことも可能です。昼食代は無料です。お問合せは左記のFAXまたはe-mailで。（担当／河内）

夢発見 サイエンスツアー in 日大工学部
申込用紙

メール／QRコード／FAXにて 3/15（火）必着で お申し込みください。

フリガナ		電話番号	ご自宅 / 携帯
参加者お名前	男 ・ 女		
生年月日	年 月 日 （3月現在）（ ）小・中学校 年	ご住所	〒
フリガナ			
保護者のお名前	参加 ・ 参加希望 ・ しない	メールアドレス	
シャトルバスの利用	希望する ・ 希望しない（○を付けてください）	同行者名	

グルメ特集 たべあるく。

食べたい!! 昼イタ 行きたい! 夜イタ

多彩な食材を使い、様々な味付けで私たちを魅了するイタリアン。今回はランチで食べたいイタリアン"昼イタ"と、夜に行ってみたいイタリアン"夜イタ"に分けて、その魅力をご案内します。まずは"昼イタ"からご紹介!ランチで食べたいイタリアンと言えば、やっぱりパスタやピッツァですよね♪

2

生パスタのお店　REGALO

『新鮮魚介のバジルソース～いくらのせ～』

1,295円

プリプリのエビやイカ、プチプチしたいくら、そしてモチモチの生パスタ…。次々と現われる様々な食感が口の中を楽しませてくれるので、シンプルな味じゃ物足りない、というあなたの舌を大満足させてくれるはず。バジルソースも、チーズや生クリームを加えたクリーミーなタイプです。

1

チルコロ・イル・ピッコロ・カンポ

『サルシッチャと茎立ち菜のアラビアータ』

1,188円

(サラダ、スープ、プチジェラート、パン、ドリンク付)※3月限定

ニンニクの香りと辛みを効かせた食欲をそそるアラビアータに、季節感をアップさせたのが滝根町産の「茎立ち菜」。ちょっぴり苦味のあるシャキシャキの茎立ち菜に、春の訪れを感じます♪そして歯ごたえと弾力のあるお肉は、ソーセージに使う塩漬けの豚肉「サルシッチャ」。トマトソースに絡めながら、それぞれの食材の味を楽しんでみて。

3

トラットリア クッチーナ

『平蟹のトマトクリーム』

1,000円

(スープ、パン、アイス、コーヒー付)※3月上旬

その時期に一番おいしい旬の食材を使った、クッチーナの週替わりパスタ。3月初めに出る「平蟹のトマトクリーム」は、青森県産の平蟹をメインに、エビなど魚介のダシやうまみを全て残らずソースに凝縮!生クリームを少なく抑えて作るため、口当たりはあっさり。パスタを一口食べるたびに、平蟹の濃厚なダシや旨みが口全体に広がりますよ。

5

オステリアディーバ

『ほうれん草を打ち込んだタリアテッレ ホタテのクリームソース』

1,200円

(前菜・ドリンクセットは1,500円)

ホタテ、ほうれん草、チーズを加えたクリームソース。この相性バッチリの食材といただくのは、彩りも楽しいお店自慢のタリアテッレ(平打ちパスタ)。ほうれん草のペーストを練り込み、オーナー自ら手打ちしたパスタはコシがしっかりと感じられ、コクのあるとろりとしたクリームソースとよく絡みます。

4

トラットリア LA MOMO

『チーズパスタ』

1,058円

(セットはサラダ、スープ、ワンドリンク付)

どこから食べてもチーズがとろ～り。使っているのは3種のチーズと、ほんのり加えた唐辛子のみ。クセのないナチュラルチーズや、風味豊かなパルミジャーノ・レッジャーノなどタイプの違うチーズを組合せることで、最後まで飽きさせない味に仕上げています。プラス100円でベーコントッピングも可。アツアツ・トロトロのうちに召し上がれ♪

7

ピッツェリア フェリーチェ

『クアトロ フォルマッジ(4種のチーズ)』

1,944円

ピッツァ生地に浮かぶトロトロチーズは、ゴルゴンゾーラ、タレッジョ、パルミジャーノ、モッツァレラチーズ。濃厚な味や、クセのある香りなどチーズの個性を十分に感じられます。そして、本場ナポリピッツァと同じ材料や分量、発酵の温度にまでこだわり、ナポリ直輸入の新釜で焼き上げたピッツァは他ではなかなか味わえません。

6

トラットリア クッチーナ

『プロシュートルッコラ』

1,780円

(+150円でスープ、プチジェラート、パン、ドリンク付)※3月限定

クッチーナで提供する"シェフにおまかせ"という意味のカプリチョーザのピザ。そのひとつがプロシュート(生ハム)とルッコラをたっぷりのせたこちらのメニュー。2つの食材の下に見え隠れするのは、フレッシュトマトやきのこ、モッツァレラチーズ。野菜のフレッシュさと、生ハムやチーズの熟成された旨みが一緒に味わえます♪

8

チルコロ・イル・ピッコロ・カンポ

『千本桜のピッツァ(桜海老とほうれん草)』

1,296円

(サラダ、スープ、プチジェラート、ドリンク付)※季節限定

春の小野町を彩る夏井千本桜をイメージし、トマト、ほうれん草、そして旬の桜海老をトッピング。モッツァレラとグラナ・パダーノ(※)を合わせたまろやかなチーズに、桜海老の風味がアクセントになった春らしい味わいとなっています♪お店手づくりの石窯で焼き上げた、外側はカリカリ、中はもっちり焼き上がったピッツァ生地も必見!

※イタリア産ハードチーズのひとつ

10

イタリアンダイニング郡山店

『フレッシュトマトとバジル』

1,080円

(サラダ、デザート、ドリンク付)

薄いクリスピーともっちりしたナポリ風、2種類の生地が選べるイタリアンダイニング郡山店のピッツァ。女子に人気なのは1人でもペロリといけちゃうクリスピー♪一気に焼きすぎないよう、弱火でじっくり焼き上げた生地はパリパリ、サクサクがたまらない食感に。人気味はバジルソース。ソースとチーズの塩気が、ほんのり甘みのある生地にピッタリ!

9

オステリアディーバ

『アンチョビとオニオンのピッツァ』

1,200円

(前菜・ドリンクセットは1,550円)

一見シンプルなピッツァだけれど、一口食べればフレッシュなトマトの甘みと酸味をベースに、オニオンのシャキシャキ感、そしてアンチョビのハーモニーが楽しめます♪お好みでオイルピカンテ(辛いオリーブオイル)をかけていただいて♪

---

10 イタリアンダイニング郡山店
TEL.024-927-8088 【営】11:00～L.O 14:30 17:00～L.O 21:30
郡山市開成2-30-1 【休】無休 【P】16台

7 ピッツェリア フェリーチェ
TEL.0242-36-7666 【営】11:30～L.O14:00 18:00～L.O22:00
会津若松市大町1丁目2－55 【休】月曜(祝日の場合は翌火曜休み) 【P】7台

5 9 オステリアディーバ
TEL.024-925-6623 【営】11:30～14:00 18:00～21:30
郡山市開成3丁目5－2 【休】月曜 【P】5台
※木曜はランチのみ営業

4 トラットリア LA MOMO
TEL.024-573-2488 【営】11:00～17:00 (セットL.O14:00) 18:00～L.O21:00
福島市笹谷字上成出19-1 【休】木曜 【P】10台

3 6 トラットリア クッチーナ
TEL.024-927-0665 【営】11:30～L.O14:00 17:00～L.O20:30
郡山市並木3丁目6-8 【休】月曜 【P】10台

2 生パスタのお店 REGALO
TEL.024-563-6838 【営】11:00～21:00
福島市鳥谷野字南光原27-1 【休】火曜 【P】13台

1 8 チルコロ・イル・ピッコロ・カンポ
TEL.0247-61-5505 【営】11:30～15:00 ※夜は予約のみ
田村郡小野町大字飯豊字五反田64 おのタウンコムコム内 【休】木曜 【P】あり(共同)

グルメ特集 たべあるく。

食べたい!!昼イタ 行きたい!夜イタ

イタリアンはパスタやピッツァだけではありません。
ディナーこそ、多様な食材を使った本格的なイタリアンを
堪能するにはもってこい!ただ食事を楽しむだけじゃなく、
シーンごと、気分ごとに行きたい"夜イタ"で、
お酒とともに酔いしれよう♪

特別な日に行きたい!

Osteria delle Gioie
オステリア デッレ ジョイエ

特別な日を料理、ワイン、雰囲気をトータルで演出

誕生日や結婚記念日、デートや自分へのご褒美など特別な日には美味しい料理で過ごしたいですよね。2月18日に移転オープンしたばかりの「オステリア デッレ ジョイエ」は、そんな日をイタリアンで楽しむにはピッタリのお店。お客さんの中には、初デートやプロポーズの時に利用したらその後上手くいった!という人もいるのだとか。落ち着いた店内でいただくイタリアンは、オーナーシェフの梅田さんが手掛ける「本当に体に良いもの」「地元産のおいしいもの」にこだわった料理。1品1品提供する際には、必ず生産者や食材について簡単に説明をしてくれるので、普通に食事をするだけではわからない、料理の奥行きも一緒に感じることができます。慣れない雰囲気にちょっと緊張していても、そこから話が膨らんだり、会話のきっかけにもつながるかもしれません!?

提供されるメニューは、主にイタリア・トスカーナ地方をイメージした料理。地産地消を実感できる新鮮なグリルや、味の深みを感じさせる熟成肉などが楽しめ、食べるほどに体がよろこんでいるのがお腹から伝わってきます。そして料理と合わせたくなるのはやっぱりワイン!料理の味をさらに高めてくれるのは、全て"自然に近い状態で育てたぶどう"を使ったイタリア産のナチュラルワイン。毎日8〜9種類のグラスワインが、料理に合わせて提供されます。ちょっと贅沢をしたい日は、純粋なワインとともに自然の恵みを活かしたイタリアンに舌鼓を。

ワインセラーには自家製生ハムも貯蔵!

郡山市のふるや農園で作られた豚肉や、二本松市のオーガニックふくしま安達で仕入れた食材を使った料理たち。
ディナーコース3,800円〜
※写真は5,500円のコース
(先付け、前菜、パスタ、メイン、ドルチェorチーズ、パン、ドリンク)

24時間料理のことばかり考えていると話すオーナーシェフ・梅田さん。休日は契約農家のところへ足を運び、自ら食材選びをしているそう。

TEL.024-529-6656
福島市黒岩字堂ノ後22-1 1F
営／11:30〜L.O14:00、18:30〜L.O20:30
休／水曜、第2火曜
P.／13台

カジュアルに食べに行きたい!

TORATTORIA BAR LA GHIANDA
トラットリア ラ・ギアンダ

食事は気軽に、でも料理はこだわりたい方に。

生産者の方も喜んでくれるような料理を心がけているという加藤さん。食材に対する愛情がうかがえます。

気軽にイタリアンを楽しみたい、色んな食材を使った料理が食べたい、という人達でにぎわうラ・ギアンダ。店内にはカウンターや座敷があり、カジュアルな雰囲気の中で本格的なイタリアンを堪能することができます。福島の食材にこだわる料理人・加藤さんのイタリアンは、あんぽ柿のソースでいただくローストや、郡山ブランド野菜の御前人参のサラダ、めんげ芋で作るデザートなど、地元にいながらも他ではなかなか味わえない料理が特徴!フレッシュな素材を使ったものから、熟成肉など数日間かけて作り上げたものまで、実に多彩な料理が揃います。イタリアではそれぞれの地域で、家庭の地元の味があり、加藤さんは福島の食材でその料理を再現しているのだそう。「イタリアンの魅力は何と言っても多彩な食材を使うこと。福島は畑、山、川の幸にとても恵まれていますし、契約している生産者の方からも、時々珍しい食材を頂くこともあります。料理を通じて、地元の魅力を知っていただけたらいいなと思いますね」。1皿1皿味わうたびに、こんな食材があるんだ!こんな料理にできるんだ!と驚きと発見を楽しんで。

夜は主に単品メニューでいただくスタイル。めんげ芋のパンナコッタは生産者の方も絶賛!
①チーマディラーパ(イタリアの菜の花)のアンチョビのソース1,296円
②自家製鶏ハム 御前人参のサラダ756円
③めんげ芋のパンナコッタ540円
④エゾ鹿のソテー あんぽ柿のソース2,268円
⑤砂肝のコンフィ972円

TEL.024-983-7367
郡山市菜根4-25-15
営／11:30〜14:00、18:00〜L.O22:00
(金・土17:00〜L.O23:30)
休／日曜 P／4台

一日の締めくくりで行きたい!

Ristorante Martello
リストランテ マルテッロ

日常にも非日常にも。普段使いしたいイタリアン。

オーナーシェフ村上さん(中央)はじめ、お店の人たちもとても温かい雰囲気。

まるで家にいるような温かい雰囲気と料理で迎えてくれる、リストランテ マルテッロ。ここは特別な日だけでなく、仕事帰りにふらっと立ち寄ったり、週末の夕食に利用するなど、普段使いで通う人が多いそう。オーナーシェフの村上さんが目指したイタリアンは「毎日食べても飽きない味」。主に農家料理をベースにしたイタリアンは、チーズやお肉を豪快に盛り合わせたものや、香り豊かに焼き上げる素材感を活かしたシンプルな炭火焼、スープや煮込み料理のようにコトコト時間をかけた、まるで「おばあちゃんの料理」にほっとする味も。季節ごとに変わる魚介や野菜は、宮城の塩釜港や契約農家からフレッシュなまま仕入れています。お店で扱うワインも体に負担のない無添加・無農薬の自然派ワインのみ。利き酒のように色々なワインを料理ごとに変えるもの楽しそう。温かい料理を食べていくうちに、仕事の疲れも忘れさせてくれます。「ここではそんな食事で楽しんでいただいて、明日もがんばろうと思える時間を過ごしてほしい」と話す村上さん。お腹だけでなく、気持ちまで温かくなるようなイタリアンで一日を締めくくっては?

新鮮なお肉も焼いたときの香りと甘みが抜群!
肉料理のリエットやコンフィももちろん自家製!
②肉屋の前菜盛(7〜8種)2,300円※ハーフサイズも可
③短角牛イチボ炭火焼3,900円
※①松島産寒風沢産生カキとレモンは季節限定

イタリア、フランスのチーズを盛り合せ。プレートもおしゃれ!
農家製チーズ1,500円

TEL.024-973-8611
郡山市菜根5丁目18-18 ダイユービル1F
営／11:30〜L.O14:00、18:00〜L.O21:00
休／水曜(祝日の場合は翌日休み)
P／店舗裏6台

"たべあるく"の内容は新しくなった「WEBマガジンaruku」でも見ることができます。過去のバックナンバーも要チェック!詳しくは aruku 福島 検索

価格はすべて2016年2月現在の税込価格で表示しています。

aruku フルーツ研究会 Report 51

Brand new

fruits peaks
by fruits shop AOKI since 1924

3月、ルヴェルジェは、「フルーツピークス」に生まれ変わります。

旬に収穫され、完熟をむかえる
フルーツの"おいしさのピーク"。
私たちは旬の産地を選び、最もおいしい瞬間を見極めて、
皆さまに、フルーツの本当のおいしさを
楽しんでいただきたいのです。
fruits peaks が目指すのは、つねに「おいしさの頂上」。
フルーツ専門店として、
皆さまに笑顔と健康をお届けします。

フルーツピークスのタルト
9種類のフルーツをたっぷりのせた、大満足のボリューム。果物本来の味、香り、食感、そしてそれらが織りなすハーモニーを味わっていただける新しいタルトです。
■通常価格1p 580円/1ホール(φ13cm 2,460円)

fruits peaks
by fruits shop AOKI since 1924

3/1(火) いわき鹿島店 AM11:00 GRAND OPEN

Campaign 1
3/1[火] 1日限り
フルーツピークスのタルト
《1ピース》390円
通常 580円が

Campaign 2
3/2~3/31も特別価格!
フルーツピークスのタルト
《1ピース》480円
通常 580円が

※商品がなくなり次第終了とさせていただきます。

Campaign 3
3/1[火]～3/13[日]
果樹園のパニエ
《1ピース》390円
通常480円が

Campaign 4
3/1[火]～3/10[木]
ポイント2倍!!

Campaign 5
3/16[水]～3/31[木]
抽選で 各月50名様
季節の果物プレゼント!
期間中(3/16～31)にお買い上げいただいた方に、応募ハガキを進呈!下記からお好きな果物を1点選んで、ご応募ください。応募締切:4/30(土)

5月(50名様) 静岡県産 マスクメロン 1個
6月(50名様) 山形県産 さくらんぼ 1パック
7月(50名様) 国産 完熟マンゴー 1個

キリトリ
3/1[火] ▼ 3/31[木]
いわき鹿島店・いわき泉店限定
このクーポン1枚につき1グループ有効
いちごパフェ《1コ》500円
通常870円が
※注文時にご提示ください。
※他の割引サービスとの併用はできません。

fruits peaks
by fruits shop AOKI since 1924

3/5(土)～
ベリーベリーホワイトのパニエ
白いちごの繊細な甘さと香りをよりダイレクトに楽しむなら、パニエがおすすめ。
■1p 640円

3/5(土)～14(月)
ベリーベリーホワイト
WHITE DAY 限定
人気の白いちご「淡雪」に、紅く熟した「とちおとめ」が寄り添い、マンゴーが華やかに彩る贅沢なタルト。旬のピュアな味わいを、ホワイトデー期間限定でお届け。 ■1p 890円

aoki 郡山おみやげ館 1周年アニバー
3/1(火)～6(日)
マーおじさんのつくる鏡石産「NewXいちご」
1パック500円
※各日20パック限定

ピュアな甘さを待ってます♡
WHITE DAY

3月の
ベリーベリーホワイト
一緒に食べたい!
■1ホール(φ13cm)2,970円
3月限定

おかげ様で1周年 エスパル郡山店限定!
リニューアルサリー とっても お得です!
3/5(土)・6(日)
静岡産クラウン印マスクメロン
1個 2,000円
※各日30個限定

aoki fruit shop AOKI since 1924
ホワイトデーにも。卒業のお祝いにも。
EARLY SPRING GIFT

3/26[土] 「口福袋」50袋限定販売!
フルーツマイスターが厳選した、旬のフルーツ10,000円分を、1袋5,000円で販売します。

雨・雪or17時～ 今なら、雨の日、雪の日と17時以降は、ポイントが2倍!(4月末まで)

この時期のマンゴーは甘みが濃く、酸味もほどよくのっています。繊維質の少ないなめらかな果肉はマンゴー好きも大満足!
■ペルーマンゴー2個入り 3,240円

甘くてジューシーなデコポン、せとかが旬を迎えています。お好きな果物を自由に詰め合わせて—
■プチギフト2,500円～

大粒のいちごをフラワーBOXのように贈りませんか。aokiならラッピングも自在です。
■ストロベリーBOX 2,500円～

★3月の誕生果……トロピカルフルーツ
ビタミンCや食物繊維を豊富に含む、美のフルーツです!

aoki　果汁工房 karin 果琳　fruits peaks by fruits shop AOKI since 1924

■フルーツショップaoki八山田本店/フルーツピークス本店
郡山市八山田五丁目405番地
■フルーツショップaokiエスパル郡山店/フルーツピークスエスパル郡山店
郡山市燧田195 郡山おみやげ館内
■フルーツショップaokiいわき泉店/フルーツピークスいわき泉店
いわき市泉町滝尻字南坪15-3

■フルーツピークス うすい店:郡山市中町13-1 うすい百貨店1F
■フルーツピークス ザ・モール郡山店:郡山市長者1-1-56
■フルーツピークス イオン郡山フェスタ店:郡山市日和田町字小原1
■フルーツピークス 中合福島店一番館1F:福島市栄町5-1
■フルーツピークス 福島南バイパス店:福島市黒岩字浅井18
■フルーツピークス いわき鹿島店:いわき市鹿島町川久保1-5-21

※お詫び:先月号P40掲載「フルーツタルトバイキング」南バイパス店の開催日時に誤りがございました。読者の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

"フルーツ文化創造企業"を目指して

とれたてサーチ!
aruku 街ネタコレクション

2016 March

arukuがおすすめするお店やニューショップ、話題の商品などをご紹介。気になるお店やイベントを見つけたら、arukuを持って街に行こう!

眼鏡専門店Syozo 11周年記念特別展「セルロイド製眼鏡の美を知る」光と影 歩ーAYUMI展

「セルロイド」とはプラスティック製眼鏡の素材の中でもとても固く形状が崩れにくいのが特徴です。しかし素材の特性で製作に手間がかかり、職人の手で1本1本削られ磨き上げられていきます。素材特性を知り尽くした「マコト眼鏡」が手掛けるセルロイド製眼鏡「歩ーAYUMI」は、丁寧な磨きによって独特の重厚な光沢感に溢れております。セルロイド製眼鏡「AYUMI」の美しさをこの機会にぜひご覧ください。

眼鏡専門店 **Syozo** [ショーゾー]
☎024-922-8600
郡山市駅前2-11-1 ビッグアイ モルティ1階
営平日11:00〜20:00、土日祝日10:00〜18:30
休無休 Hhttp://syozo.blog.jp
[e-mail]syozo88@bridge.ocn.ne.jp

NEW OPEN

新しくOPENしたステキなお店をご紹介♪ ここをチェックするだけで街の最旬情報がひと目でわかる!

Caffe Il Solito [カッフェ イル ソーリト]

トルティーヤ生地で具材を包んだケサディーヤはチーズソースがまろやか。

名物のスーパーブリトーはボリューム満点! 陽気なメキシコ料理店がオープン

NYスタイルのメキシコ料理店がオープン。名物のスーパーブリトーは、500g以上の特大サイズでスパイシーなサルサソースが食欲をかきたてます。テイクアウトもできるので手軽に本場の味が楽しめるのも◎

MENU
★ブリトーセット1,000円(税別)〜
★ケサディーヤセット1,000円(税別)〜
ランチタイムはサラダorスープ、ドリンク付
※サルサソースの辛さは選べます
★学割有り!!高校・大学生20%OFF!!

☎024-954-5200
郡山市台新1-31-6 山一ビル1F 営11:00〜22:00(L.o21:30)、ランチ11:00〜14:00 休水曜

美容室ラポールヘア 郡山開成店

岩盤温浴ルーム・無料キッズルーム・床暖房完備の美容室が郡山開成にOPEN!!

2/18にオープンした「美容室ラポールヘア」は、スタッフの高い技術と心のこもったサービスが魅力!低体温改善、免疫力アップに効果が期待できる岩盤温浴ルームや、ママも安心のキッズルームも完備しています。また、施術エリアに床暖房を敷設していて、床からの温熱により、施術中でも底冷えを感じません。気軽に利用してみてね♪

読者限定MENU
arukuクーポン(P99)提示で
❶ハーブカラー(リタッチ) 2,300円→1,800円
❷ハーブカラー(全体) 3,900円→3,000円
❸パーマ(ロット5本以内) 2,300円→1,800円
❹パーマ(全体) 3,900円→3,000円

MENU
★カット(ドライ込)1,800円
★縮毛矯正(ポイントのみ)3,900円
★縮毛矯正7,200円
★プレトリートメント(前処理)1,000円
★トリートメント(コーティング効果)2,500円
★シャンプー500円
★中、高校生カット1,500円
★ジュニアカット1,300円
★岩盤温浴(ウェア、タオル、飲料水付)1,000円
※全て税抜価格

■無料キッズルーム完備
パパ、ママの施術中に保育士がお預かりします。
【対象】1歳〜5歳位まで
【時間】9:00〜15:00※要予約

☎024-953-7198
予約不要(ご来店の順番でご案内)
郡山市開成3-8-6
営9:00〜18:00(受付17:00まで)
休年中無休 P14台

【求人募集】a.ru.ku出版株式会社

ショップや企業にarukuの最新号を届けてくれるデリバリースタッフさんを募集します!明るくて責任感のある方、短時間でもお仕事したい方はぜひご応募ください。

◆職業名 デリバリースタッフ
◆雇用状態 業務委託スタッフ
◆条件 要普通自動車免許、募集エリア近郊にお住まいの方
◆募集エリア ①福島市中心部 ②福島市瀬上町 ③須賀川市 ④保原町
☆3/31〜4/2にできる方
◆応募方法 お電話にてお問合せください。履歴書は不要です。
★登録スタッフも随時募集しています。

女性におススメのポイント: 短期間で集中して働くことができ、初めてでもすぐに覚えられる仕事です。小さいお子さんがいるママも安心!

お問い合わせ先 090-9422-1978(a.ru.ku出版株式会社 デリバリー担当・伊藤)

とてもフレッシュでまろやかな味わいの高品質オリーブオイル「キヨエ」

厳選されたオリーブを使い、時間をかけて丁寧に作られたオリーブジュース100%オイル「キヨエ」。シンプル製法の貴重な純粋エキストラバージンオイルだから、雑味がなく口当たりも優しい。オリーブの香りが食材のおいしさを引き立たせるので、サラダやパンなどにそのままかけるのがオススメです。

- 花粉症やアレルギー症状緩和が期待できる、亜麻仁油、エゴマ油、インカインチオイル、麻の実油もおすすめ!
- ちょっとしたお礼やお返しに質のいい調味料はいかが? プチギフト1,000円〜

元気食の店 うれしや
☎024-961-1920
郡山市町東2丁目140
営10:30〜18:00
休火曜、第1・3月曜 P15台

期間限定ランチメニュー! ふきのとうとトマトの春仕立てハンバーグ

ふきのとうとトマトの春仕立てハンバーグ950円(3月〜4月中旬くらいまで)

トマトソース味の後に、苦味の無いふきのとうの優しい春の風味が口いっぱいに広がります。アンチョビとふきのとうを弱火で1時間じっくり煮込み、旨味だけを抽出したなんとも贅沢なソースを、お野菜たっぷりのふわっとジューシーなハンバーグに絡めて召し上がれ♪

★歓送迎会・パーティープランもご用意しております!

読者限定MENU (arukuクーポン(P99)提示で)
ドリンクお替り1杯サービス
※お食事をされた方に限ります。

洋食屋カフェ **Ring Tree** [リング ツリー]
☎024-983-4101
郡山市桑野3-13-12
営ランチ11:30〜15:00 ディナー18:00〜LO22:00
休水曜 P共同有り

駅前でランチを楽しむならUNCAFEのカフェランチがオススメ☆

バターチキンカレー900円(税抜) サラダ・スープ・ドリンク付

駅前ながら喧騒から離れ、ゆっくりと時間が流れる店内。カレーにパスタ、オムライスなど週替りで常時5種類のメニューが楽しめるランチは、サラダにスープ、ドリンクがついて900円〜とお得☆

読者限定MENU (arukuクーポン(P99)提示で)
【ランチご利用の方】デザートサービス!

〈週末限定販売〉吉田ベーゴー175円〜
しっとり&モチモチのベーグル♪

UNCAFE [アンカフェ]
☎024-973-8455 郡山市駅前2-1-4 大村ビル2階 営ランチ/12:00〜15:00(日曜は16:00)、BAR/月〜木17:30〜23:00L.O(金・土は24:00L.O、日曜は22:00L.O) 休火曜
★スタッフ募集中! 詳しくはお問合せを!

チョコ、カスタード、桃のクリームがポイントのひよこの3色クリームパン。噛むほどに味が出るもっちり生地のベーコンと枝豆パン。春を感じる菜の花とゴーダチーズパンは旬の味を楽しめる新作ですよ♪

みんなでわいわい盛り上がれる料理と言えばお好み焼き！昨年10月にオープンした『お好み焼き屋』では、豚肉やイカ、エビなど具材だけでなく、生地に溶く出汁まで選ぶことができます。多彩な組合せの中からお気に入りの味を探してみて！arukuクーポンを使えば１番人気の豚玉がサービスになるのも魅力的♪

10名以上で送迎無料

遠方エリアでもOK

どんどんのおもてなし歓送迎会

心づくしの料理でもおもてなし♪

★牛と豚しゃぶコース ※4名様～
・小付・刺身・焼物・揚物・鍋・茶碗むし
・食事・自家製ぬか漬け・デザート
牛と豚の２種類のしゃぶしゃぶが楽しめる１番人気のコース。

arukuクーポン（P99）提示で
5,555円→5,000円
★2時間飲み放題付

こちらもおすすめ♪
★どんどん豚しゃぶコース ※4名様～
4,444円→4,000円
リーズナブルな価格で充実のラインナップ！
★牛しゃぶコース ※4名様～
6,666円→6,000円
極上の牛しゃぶをとことん楽しみたいならコチラ！

ゆったり寛げる個室席もおすすめ♪
最大45名 大人数でも楽しめる！

平日限定 単品飲み放題 980円
1時間980円・2時間1,500円（1人～注文可）

Don Don 和風ダイニング どんどん tel.024-941-5501
郡山市横塚 2-203-1
【営業時間】11:00～23:00（L.O22:00）【定休日】無休

宴会で楽しむ！

歓送迎会 シャモロック鍋コース
（料理9品、2時間飲み放題付）
5,000円（税込）

スープに溶け込む奥深い旨みはまさに桁違い！

写真はイメージです

単品で楽しむ！

豊富に取り揃えた福島の地酒との相性も良し！

青森シャモロック 串焼き（全9種） 200円～（税抜）
青森シャモロック もも肉一枚焼き 1,480円（税抜）

県内初！ 居酒屋de 青森シャモロック

ここがスゴイ！青森シャモロック

地鶏で唯一宮内庁の御陵牧場に出荷されている由緒正しい青森シャモロック。
3大地鶏をも上回ると言われる豊かな旨みと弾力ある食感は感動的なおいしさです！

【arukuクーポン（P99）提示で】
①歓送迎会シャモロック鍋コース 5,000円→4,500円（税込）
②青森シャモロック5本盛 1,180円→980円（税抜）

居酒屋しのや 桑野店
☎024-983-0787
郡山市桑野2丁目7-1 【P】8台
【営業時間】17:00～26:00
（Loフード25:00、ドリンク25:30）
【定休日】日曜（月曜祝日の場合日曜営業、月曜休み）

お食事 / 弐の膳 / 壱の膳

ママ必見！かに徳でお得に美味しい 歓送迎会ランチ＆お祝いランチしましょ♪

ランチ限定
白梅（はくばい） 2,500円
（ソフトドリンク飲み放題2時間付）

・全11品の贅沢なラインナップ！蒸寿司は今だけの限定です。
・見た目も豪快な穴子の天ぷらはふっくら美味しい♪
・未就学児は飲み放題無料なので、お子様とシェアしてもOK♪

【壱の膳】小鉢、サーモンのカルパッチョ、茶碗蒸し
【弐の膳】お造り2点盛、カニすき鍋、カニシューマイ、カニと穴子の天ぷら
【食　事】カニと穴子とイクラの蒸寿司、お新香、吸物、甘味

・お子様うどんセットなど、お子様向けメニューもあるよ♪

arukuクーポン
【白梅ご注文のグループに】
メッセージ付ホールケーキプレゼント！
※要予約・1グループにつき1つとなります。
【有効期限】2016.3.31

お得なかに徳ランチや夜の宴会コースもあります！

かに徳 郡山本店
TEL.024-931-2188
郡山市亀田2丁目18-16
営11:00～22:30
（ランチ11:00～17:00）
★大駐車場完備★10名以上で無料送迎バス有（要予約）

Welcome to our home

COWBOY家族

Let's Party♪ カウボーイ家族

西部アメリカを思わせる楽しい店内はパーティシーンにもぴったり
❶歓送迎会シーズンに！ ❷サプライズの記念日や誕生パーティに！ ★メッセージ入りケーキ＆歌のプレゼント（前日までに予約）★

~オーダーのシステムが変わりました~
ハンバーグやステーキを単品でもご注文いただけるようになりました！

充実の食べ放題を満喫したい方は… サラダバーセット 各メニュー+432円（税込）
サラダやカレー、ライス、デザートなど20種類が食べ放題♪

メインディッシュを堪能したい方は… ライス・スープセット 各メニュー+162円（税込）
☆ライスとスープはお替り自由！

粗挽き・やわらか2種類のハンバーグから選べる！
女子人気No.1
アンガスビーフハンバーグ200g（単品） 864円（税込）

便利で得するEパークに登録しよう!!
ケータイ・スマホから待ち時間確認や順番予約ができる！
登録はコチラ→
登録特典 不定期にお得なクーポンを配信！

郡山市朝日3-7-28
TEL 024-927-1335
営平日11:00～15:30（Lo.15:00）／17:00～23:30（Lo.23:00）／土日祝11:00～23:30（Lo.23:00） 休無休

【arukuクーポン（P99）提示で】
ご飲食15%OFF！
※他券併用不可 ※1回につき1枚
※個別会計不可 ※郡山朝日店限定
※売店、パーティプランは不可

ワイン抜きには語れないフレンチを

アラカルト形式で本格フレンチがいただけるラシュエットのもう一つの主役がワイン。

全て手づくりにこだわったアラカルト料理には、厳選ワインが欠かせません。
アラカルトならではの自由な組合せを愉しみながら、
一皿、二皿をじっくり味わいながら。
珠玉のマリアージュに酔いしれるひとときをお過ごし下さい。

MENU

グラスワイン	630円～
フルボトル	2,900円～
豚肉のリエット	600円
きまぐれキッシュ ※事前予約でテイクアウトも可能(1台6～8人前 3,000円)	800円
フォアグラ料理	1,700円～
エスカルゴとフランス産キノコの香草バター風味	2,000円
魚介のブイヤベース風	2,200円
シャラン産 鴨もも肉のコンフィ	2,200円

※シチュエーションに応じたパーティー料理も承っております（お料理3,000円～）

フランス産チーズ盛合せ 1,500円～

arukuクーポン（P99）提示で
フルボトルワインオーダーで
チーズの盛合せサービス
※種類は日によって異なります。

LA CHOUETTE
郡山市八山田5-13メインビル八山田E-1
FUJIYAさん裏側
tel.024-953-6886
営／11:00～23:00（クローズタイムあり）
休／不定休 P／3台

大人数も少人数も歓送迎会はお任せ♪ 駅前エリアで選ぶなら「濤彩」

三春コース（全9品）5,380円（プレ飲放2h付）

春は別れと出会いの季節。お世話になったあの方や、新しい仲間との歓送迎会を、春いっぱいのコースで盛り上がりませんか？鰆の若草焼きや若鶏と春野菜の炊合せ、そしてちらし寿司など、新たな門出をお祝いする宴にぴったりの「三春コース」は、プレミアム飲み放題が2時間ついて5,380円！

★歓送迎会コース（全8品）3,980円（通常飲放2h付）
★エゴマ豚しゃぶしゃぶコース（全9品）5,980円（プレ飲放2h付）

★プレミアム飲み放題 2,160円（2h）
プレミアムモルツや山崎・白州のウィスキー各種、金賞「穣」や大七など、通常の飲み放題ではなかなか飲めないメニューもプレミアムなら飲み放題！
★通常飲み放題 1,680円（2h）

大人の隠れ家 濤彩［トウサイ］
☎024-927-9880
郡山市駅前2丁目7-15 やぶ玉ビル1F
営11:30～14:00（平日のみ）
17:00～23:30（LO.22:30）
休日曜

ゲストに喜んでほしい歓送迎会には Labo（ラボ）がオススメ!!

※こちらはバルメニューの一例です。

新規開拓！新しいお店でオシャレな歓送迎会を演出したい方にピッタリ。飲み放題付きの歓送迎会プランはお料理の品数も味も大満足。予約の際、予算・メインや締め料理などの要望はどんな細かいことでも相談にのってくれますよ！来る人に合わせた最高のおもてなしを期待できます。週ごとに変わるランチメニューもシェフのこだわりの料理が満載♪

★歓送迎会プラン★
飲み放題（2時間）1人4,000円～承ります！
※2日前まで要予約 ※2名様～OK!
※ご相談に応じて料理の変更可能!!

Restaurant＆BAR Labo［レストラン＆バル ラボ］
☎080-2835-3326
郡山市田村町金屋上川原116
営ランチ11:30～L.O14:00、バル18:00～L.O21:30 休月曜
（金曜はバルのみ営業） P有

歓送迎会コース登場！！

焼肉食べ放題 じゅうじゅう JYU-JYU ＆ 焼肉食べ放題 鼓（つつみ）

郡山インター店

焼肉と一緒に しゃぶしゃぶも食べ放題
※グレートコース、プレミアムコースに限る。

お得な食べ飲み放題コース
スタンダードコース +飲み放題 ナント税込！ 3,500円
グレートコース +飲み放題 ナント税込！ 4,000円
プレミアムコース +飲み放題 ナント税込！ 4,500円

スタンダードコース 2,480円
■カルビ ■豚ハラミ ■豚タン3種 ■鶏5種 ■焼肉10種 ■ホルモン6種 ■海鮮イカ ■野菜4種 ■サラダ5種 ■キムチ4種 ■おつまみ4種 ■クッキング3種 ■揚げ物6種 ■ごはん ■スープ3種 ■デザート4種

グレートコース 2,980円
上記スタンダードコース＋牛ロースステーキ、牛タン塩、牛ハラミ、ホタテ焼き、ビビンバ、寿司11種、パフェ4種等

プレミアムコース 3,480円
上記グレートコース＋国産牛カルビ、国産牛サーロインステーキ、上タン塩、上ミノ、石焼ビビンバ、冷麺、チョコバンケーキ、コールドストーン等

小学生・65歳以上 半額
幼稚園以下のお客様 無料

土・日・祝日はランチ（11:00～15:00）がお得！
スタンダードコース 2,480円→1,980円
※小学生以下、65歳以上はさらにお得な990円

学割コース1,980円（ドリンクバー込み）+500円でALLドリンクに！(学生証要提示)
※価格は全て税抜表記です。（食べ飲み放題コースを除く。）※2名様以上でのご利用・食べ放題・飲み放題とも同一コースで人数分・選べるデザートは食後お一人様1品のみ・ラストオーダーは20分前・お持ち帰りはできません。

ALL飲み放題 +980円 ※アルコール各種含む
ソフトドリンクバー 280円

焼肉食べ放題 じゅうじゅう JYU-JYU
郡山インター店
TEL.024-953-8434
郡山市富田町字権現林5-2
南福島店
TEL.024-563-1846
福島市永井川字壇ノ腰2-2

焼肉食べ放題 鼓（つつみ）
福島店
TEL.024-555-6788
福島市泉字泉川1-1
伊達店
TEL.024-583-2206
伊達市宮前27-1

全店舗40名以上OK！

全コース 100円 OFF
※1グループ様全員有効
※他クーポン併用不可 ※イベント併用不可
※ランチコース・学割食べ放題コースを除く
※小学生・65歳以上は適用外
【有効期限】2016年3月末まで

【全店舗共通】営／平日17:00～24:00（L.O23:00）、土日祝11:30～23:00（L.O 22:00）駐車場完備 ご予約は10名様以上からとなります。HP http://branche-ms.com/

駅前行くなら ナイスパーク中町

西側出入口

うすい側出入口

うすいでのお買い物に最適♪

うすい側、常陽銀行側、どちらからも出入りできます。

夜間料金エリア最安値!

日中最大 8:00~20:00 900円
通常料金(8:00~20:00) 30分／150円

夜間最大 20:00~8:00 500円
通常料金(20:00~8:00) 30分／100円

●契約店紹介●
郡山ビューホテルアネックス

契約店イベント情報

郡山ビューホテル アネックス
春のスイーツバイキング
3/21(月)~23(水) 15:00~17:00

パティシエ特製のスイーツ約30種類をバイキングで好きなだけ楽しんじゃおう♪

【料　金】大人2,300円　中高生1,840円（税抜）　小学生1,250円　3歳以上500円
【問合せ】℡.024-939-1129（郡山ビューホテルアネックス（1Fスプーン）

※ランチご利用で30分
※ディナー（宴会のご利用で2時間の駐車券を差し上げます

東北初 路面の温度を上げて雪や氷を自然に溶かす! ロードヒーティング搭載

エリア最大級の駐車台数! 全92台

週末の駐車も心配なし! 出入り口2箇所完備
＊土日祝は西側出入口のみ利用可能

ようーさんの ばばっと Cooking eごはん vol.34

春きゃべつのゆかり漬け

材料（作りやすい分量）
・きゃべつ……1/2個（約600g）
A（塩、砂糖……各大さじ1/2
B（ゆかり、酢……各大さじ1

作り方（調理時間30分）
❶きゃべつは芯の部分をV字に切り、取り除いたら粗いみじん切りにする。
❷ボールに❶とAを入れて全体を混ぜ合わせて、15分ほどおく。しっかりとしぼり、Bを加えたらよくあえて、さらに10分ほどおく。

できたてもおいしいですが、一晩おくと味と色がなじみます。保存容器に入れて冷蔵庫で1週間程度保ちます。

福島出身の料理家、本田ようーさんが紹介する、おいしくて簡単(easy)、家計にも優しい(eco)レシピ"eごはん"。今月は玉子焼きに入れたり、そぼろと一緒にごはんの上に乗せたりしてもおいしい春らしいレシピをご紹介します！

プロフィール
福島県泉崎村出身。テレビや雑誌などにも連載を持つ若手料理家。食べてくれる人にやさしく。作ってくれる人にもやさしくをモットーに活動中。毎週土曜、ドミソラ出演中。
料理家 本田 ようーさん　http://youichi-honda.com/

アレンジレシピ

きゃべつと長いものサラダ

❶長いも100gは皮をむき、いちょう切りにして、耐熱皿に並べて、ラップをする。600Wの電子レンジで2、3分加熱する。
❷❶を木べらなどで潰し、酢小さじ1/2を入れて混ぜて、マヨネーズ大さじ1/2を入れてきゃべつのゆかり漬け大さじ2を入れて混ぜる。

Italian diningbarえにし

縁を紡ぐ極上の歓送迎会

お客様との縁を何より大事に考える『えにし』の歓送迎会。
シェフの技と感性が込められた本格イタリアンのコースは、
目でも舌でも愉しめるだけでなく、
みんなに満足してほしいとの想いから
十分なボリュームがあるのも魅力的！
お客様一人ひとりに合わせた心づくしのおもてなしとともに、
出会いと別れの季節を彩る上質な時間を過ごすことができます。

最大40名まで対応

えにしの歓送迎会コース 5,000円（税別）

要予約（一口おつまみ・オードブル・サラダ・ピザ・メイン・パスタ・デザートプレート）

皆さまのおかげで1周年

4/21(木)~23(土)
1st ANNIVERSARY EVENT
ワイン祭り

料理7品+ワイン飲み放題
7,000円（税込）

1周年の感謝を込め、通常の飲み放題に加えて白・赤・スパークリングワイン各種も飲み放題になるワイン祭りを開催！ワインによく合う本格コースとともにお愉しみください。

歓送迎会だけでなく、結婚式の2次会やパーティにもおすすめ！

★arukuを見て事前予約された方に、いずれかをプレゼント★

1 ワインフルボトル1本プレゼント!（4名様以上）
皆さんでその場で飲んでいただいても、主役の方にプレゼントとしてお持ち帰りいただくこともできます。

or

2 お花プレゼント!
主役をもてなす心ばかりのプレゼントとしてお花をご用意。

予算はもちろん主役を喜ばせる素敵な演出も気軽にご相談ください

えにし
Italian diningbar 肉とワインのお店 縁

TEL.024-954-6625
郡山市桑野2丁目17-12 J&Cビル1F
［営業時間］
月～木17:30～23:00（Lo22:30）
金・土17:30～24:00（Lo23:30）
［定休日］日曜

Master Chef 丸山 順
福島県郡山市出身
東京、宇都宮でフランス・イタリア料理を学んだ経験をもつ。モットーは「原理原則」「夢は必ず叶う」。
「一品一品愛情を込めた料理で、お客様の笑顔あふれるお店にしたいと考えております。」

ネイルチップ専門店♪ワンタッチで付くネイルチップ33種類!さらにオーダーメイドネイルチップ3,950円〜

新ブランド BABYJUNO 10,000円〜

道具を使わずに簡単に付けられ、簡単に取りはずせる!そして繰り返し使えるのも魅力のワンタッチネイル!あなたの個性を引き出せるオリジナルも制作が出来ちゃいますよ♪一度試してみて☆

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
ご予約時に「arukuを見た!」で
ストーンアート1〜2チップ分サービス♪
❶オーダーメイドネイルチップ（ベーシック）3,950円※お一人様一回限り
❷お持ちのチップをワンタッチネイルに 1,500円→1,000円

Nail Tip Shop **Primavera Luce** ［プリマベーラ・ルーチェ］
☎024-973-8708【要予約】
郡山市富田町字逆池下1-41（EBS BODY SUPPORT内） 休不定休 P有
★FBページもあります!
プリマベーラ 郡山 検索

一足早く春を感じよう!輝く"イルミナカラー"

MENU ★カット&パーマ7,500円 ★カット&カラー7,300円

自然な光を含んだような透明感のある美しい輝きが春にぴったりのイルミナカラー♪"光色"の髪色で、暖かな日差しを味方に春を楽しみましょう。冬の乾燥からの頭皮の疲労回復にヘッドスパのクレイエステもどうぞ☆

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
❶"イルミナカラー" シェルパ トリートメントコース 6,000円
※ロング料金別途＋500円〜1,000円
❷メニューに＋1,000円（通常1,500円）でクレイエステヘッドスパサービス!

Mahalo hair ［マハロ ヘアー］
☎024-947-5321【予約優先】
郡山市名倉56-1
営平日10:00〜19:00、土日祝9:00〜18:00
休月曜、3/21・22連休

技術も雰囲気も◎キレイと癒しの隠れ家サロン

MENU 全て税込み ★カット3,780円 ★カット&パーマ7,980円〜 ★カット&カラー7,980円〜 ★トリートメント1,680円〜

空色の外観や店内のかわいいインテリアがまるでcafeのような美容室♪美容師歴20年以上のベテランスタイリストが最初から最後まで対応するので"丁寧&短時間"と好評です。女性スタッフもいるのでご指名もお気軽にどうぞ。

アンニョンハセヨー!韓国のり巻きが最近のマイブーム!具材を変えて手作りしています。超マシッソヨ〜。

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
新規の方メニュー20%OFF
2回目以降ご来店の方メニュー10%OFF

hair room **généreux** ［ヘアルームジェネルー］
☎024-934-8826
郡山市並木5-5-42 1F
営9:30〜19:00（日曜9:30〜18:00）
休3/7、14、21、22、28
★スタッフ募集中!55%バック!!

髪の根元、白髪が目立っていませんか?今なら白髪染め15%OFF!

MENU ★カット（シャンプー込）3,780円 ★パーマ7,560円

キッズスペースもあるので子連れママも安心の「TAKEROOT」。忙しくてなかなか白髪染めやカラーにいけない、という方、arukuクーポンでお得にキレイになっちゃおう!

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
【初回の方限定】
白髪染め or カラー
7,340円→6,242円 15%OFF

＊着付けやってます!＊
お子さんの卒業式や入学式、結婚式に♪
★着付け5,500円〜 ★ヘアセット2,500円〜

TAKE ROOT ［テイクロット］
☎024-945-6331【予約制】
郡山市安積町荒井字西原山4-8
営9:00〜18:00 ※時間外も応相談
休月曜・第1、3日曜
P3台

自然なふんわり感を出してくれるアンジュのバルーン縮毛矯正

ワックスやアイロンでクセづけしたり、アレンジもしやすい「バルーン縮毛矯正」♪
プラス毛先カールの"ストカル"ストカルはバルーン縮毛矯正にプラス3,240円で出来ます。

毎日のお手入れが楽で、何もしなくてもかわいいスタイルにしたい…。そんなあなたの願いを全て聞いてくれるのが、アンジュから生まれた「バルーン縮毛矯正」!根元から立ち上げるようにコテ1本で"バルーン感"を作り上げたふんわり&ストレートなヘアスタイルです♪かけた後もずっとふんわり感を楽しめ、驚くべきは途中で髪を切ってもバルーン感を保つそのキープ力!前髪だけ、髪の表面だけかけることもできるので、自分のスタイルや好みに合わせて試してみて。ダメージが気になる方は、保湿・艶・ハリや弾力をアップする水素の縮毛矯正がおススメです♪

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
【初めてご来店の方】
カット＋バルーン縮毛矯正
通常18,250円→9,980円（税込）
※シャンプー・ブロー込

MENU
★カット 4,320円
★パーマ 8,640円〜
★カラー 6,160円〜
※全てシャンプー・ブロー込
※ロング料金あり
組み合わせによって割引あり

＼スタッフ募集中!／

Hair space **Ange** ［ヘアスペース アンジュ］
☎024-925-1480【予約優先】
郡山市桑野1-15-17
営10:00〜最終受付カット20:00（日曜9:00〜最終受付18:00） 休火曜
Pガスト隣オリジンP（No16〜22）

大人のためのヘアスタイルづくり ほかにはない独自技術を誇る「ヘア・クリニック美容室」

セントプライドICUって?
宝塚の舞台女優たちが悩んでいた、ボロボロに傷んだ髪を蘇らせるために生まれたヘア補修システム。体のケガをICU（集中治療室）で治すように、髪も健康を取り戻すことができるのです。日本では厳選されたサロンでしか取り扱いできないため、希少なヘアケアメニューとなっています。

"髪の美しさ"はうわべだけじゃない!と知っている人に、長く喜ばれ続けているスタジオワン。ボロボロ、パサパサでトリートメントをしても、表面だけのケアではなかなか良くならないもの。髪・頭皮の健康を考えて作られた"アミノ酸系シャンプー"は、栄養補給・保湿・弱酸性を兼ね揃え、傷ついた髪に必要な水分や栄養分を内側からしっかりと補修!今まで試した方からは「一回で髪質の"違い"を実感できたので、シャンプーを購入しちゃいました」という声も。色々試してみたけど、思い通りにならないとお悩みなら、このシャンプーを試してみて!髪の悩み、傷みは頭皮のケア＝治療で改善させましょ。

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
あなたの髪はどこまで変わる!?実感キャンペーン!
【初めての方限定】
❶セントプライド 髪湿改善シャンプー 通常6,480円→3,240円（税込）※ブロー込み
❷セントプライド 集中ケアトリートメントICU 通常12,960円→6,480円（税込）※シャンプー・ブロー込み

MENU
★カット（S・B込）3,780円
★髪湿改善カラー（S・B込）13,068円〜
★髪湿改善ストレート（S・C・B込）25,380円〜

STUDIO ONE ［美容室スタジオワン］
☎024-924-0381
郡山市本町1-14-16
営9:30〜19:30、日曜9:00〜18:00（平日割引受付は17:00まで）
休月曜、第1・第3火曜

Change!

サロンデュアプレのスゴ腕美容師がイメチェンを完全プロデュース!

お悩み解決人

エリア口コミ数NO.1の人気ヘアサロン「デュアプレ」の郡司智が、髪に悩む郡山の女性を毎月大変身させちゃいます!

salon deaprès デュアプレ郡山店長 郡司 智
東京やNYのトップサロンで経験を積み、多くのモデルや芸能人を担当。昨年、故郷の郡山にデュアプレをオープン。

ヘアスタイルのお悩み解決!
サロンデュアプレ 髪ワザチェンジ! Vol.001

骨格や髪質の悩みをまとめて解決!郡山の神スタイリストが

郡山女子をカットして大変身をプロデュース!!

似合わせカット前

髪のお悩み **福山エリナさん** 髪が多いので全体がペタンとしてしまうんです…。

福山さん 今まで髪が多く重たい感じでなかなか思い通りにならなかったのですが、デュアプレのストラクチュアーカットでふんわりとまとまりのある自分のイメージ通りの髪型にしてもらいました!

郡司店長 毛先には動きを出しつつ、パサつきは出したくなかったのでローレイヤーにカットしました。顔周りは華やかな印象を出すためにリップラインまでレイヤーをイン。今回はパーマをかけずアイロンで毛先にワンカールを加えてスタイリングしました!

福山さん 家でも同じようにセットできるようアドバイスもいただきとても参考になりました!

郡司店長 骨格や髪質に合わせてハサミを入れていくデュアプレのストラクチュアーカットなら、毛先のまとまりが出るので、驚くほど自宅でのセットが楽になるんです。

福山さん 家族や友達にも「その髪型めっちゃいい!」とベタ褒めされたので勇気を出してデュアプレさんにお願いしてよかったです!

サロンデュアプレ 郡山店
表参道初の美容室。2015年、ついに郡山にニューオープン。
☎024-954-6861
福島県郡山市安積町長久保1-1-1 1階
営 平日10:00〜19:00/土日祝9:30〜18:30
休 水曜・第1・3火曜

TVCM放送中!

郡司店長にかかれば、くせ毛も骨格の悩みも即解決!

当紙面でかわいく変身したい郡山女子を大募集します!
あなたもサロンデュアプレでカットモデルデビューしてみませんか?福島県在住の方であれば年齢性別問わず!皆様のご応募お待ちしております。
右のQRから❶お名前❷電話番号❸年齢❹お写真をお送りください。お待ちしております!

arukuを見た!とお電話の方 全メニュー35%OFF〜 ※ご新規さま限定
モデルや芸能人、雑誌のヘアメイクを担当する有名スタイリストが在籍!
「デュアプレ」が郡山に上陸!
NEW OPEN!
OMOTESANDO ▶ KORIYAMA
骨格に合わせた似合わせカット 世界で唯一の技術 ストラクチュアーカット
キャンペーン価格 通常価格6,000円を 3,600円 税別 40%OFF 〈初回限定〉
※店長指名は適用外です
カット＋カラー S/B込 初回限定35%OFF 12,000円▶7,800円
カット＋パーマ S/B込 初回限定35%OFF 12,000円▶7,800円
カット＋カラー＋トリートメント S/B込 初回限定35%OFF 15,000円▶9,750円

EBSの“楽トレ”で、ぽっこりお腹を撃退！

家庭用腹筋マシンの数十倍の効果！

35分寝ているだけでお腹が引っ込む!?

楽トレメニュー

1回3,240円 3回6,480円 12回32,400円

※1回あたり約35分間となります。
※その他お得な回数券もございます※楽トレは週1回以上のペースで2～3ヶ月通うとより効果的です。
※楽トレは登録制となります

～こんな人にぴったり！“楽トレ”適正チェックシート～

CHECK! 1つでも当てはまったら楽トレがおすすめ！

- □出産を機に体型が変わってしまった
- □体幹が歪んでいると言われたことがある
- □ジムに通ったりしないで短期間でお腹をひっこめたい
- □肩・腰・膝などの痛みを予防したい
- □夏の薄着の季節にかっこいい身体になりたい
- □寝ているだけで痩せたいな～と思っている

一つでも当てはまるなら、インナーマッスルを鍛えることが大切です。しかし、インナーマッスルは身体の深部にあり自分で鍛えることは難しいのも事実…。実際、成人の多くがインナーマッスルの衰えが原因で身体の様々な不調を起こしたり、痩せにくい体質になっています。

脇川院長 PROFILE

LPGA（日本女子プロゴルフ協会）トレーナーや有名男子プロゴルファーのトレーナーを務めた脇川院長。患者さんからの信頼も厚く、これまでの経験を活かし様々なニーズに柔軟に応えてくれます。

運動嫌いでも結果が出る！楽トレの3つのポイント

POINT 1 パットを貼って30分寝ているだけでOK！

楽トレは、ハードなトレーニングも長時間の運動も不要。表面的な筋肉ではなく身体の奥にある深層筋を複合高周波EMSで鍛えます。筋収縮運動の数はなんと1分間で300回以上！それが寝ながらできる、だから“楽トレ”なんです！

POINT 2 整骨院の先生と相談しながら決めるスケジュール！

身体全体の筋肉のバランスを見ながらあなたにあったプランを考えられるのは整骨院のEBSならでは。ふだんの生活へのアドバイスもあるので、シェイプアップをしたい方にも結果が早く出るのです。

POINT 3 “楽トレ”+骨盤矯正で健康なからだ作りを！

“楽トレ”とぜひ組み合わせてほしいのが歪んだ骨盤を整える骨盤矯正。特に産後は骨盤が歪んでしまい、痩せにくい体質になってしまうことがあります。しっかりとした産後ケアで痛みの出にくい身体をつくりながら、シェイプアップしていきましょう。

試すなら今！3月限定

クーポンで楽トレをお得に体験

arukuクーポン（P99）提示で

まずは一度体験してみたい方は…
楽トレ1回35分 通常3,240円→ お一人様一回限り **1,620円**

産後ケアや骨盤の歪みが気になる方は…
骨盤矯正(25分)+楽トレ(35分) コース通常6,500円→ お一人様一回限り **4,500円**

◆◆◆ EBS楽トレ会員の声 ◆◆◆

※個人の感想です。

体の歪を直接矯正されている感覚にびっくりしました。ふだんの筋肉運動より効いている感じ！寝ているだけなのに汗もかくしこれはシェイプアップできそうです。

梅田さん（22歳）

電気特有のピリピリとした痛みもなく、ちょっとくすぐったいくらいでした。筋肉が揺られているような感じで始まるようですね！

大内さん（22歳）

腰痛の予防と改善のため始めに通っています。早いトレーニングとは違うので長く通えそうなのが嬉しいですね。

早坂さん（57歳）

※楽トレは会員制となっております。定員の場合はご了承ください。

ご予約お問い合わせはこちら **Tel 024-973-8578**（要予約）

EBISU CHIROPRACTIC エビスカイロプラクティック（恵比寿整骨院 併設）

郡山市富田町字逆池下1-41
休 水・土曜の午後、日祝祭日
P 有 H http://www.i-ebisu.net/ebs/

※非常に予約がとりづらくなっております。必ずご予約してご来院ください。
【整骨院】各種保険取扱い、交通事故、労災など 【カイロ】ボディコンシェルジュ、骨盤矯正、O脚、猫背、小顔、冷え性など

選ばれる理由1位 薬局だから安心!!
春です! 薄着の季節到来!!

※埼玉県深谷市さんあい薬局 大谷まり子先生（撮影当時38歳・162cm）

コートの下に隠れていたブニョブニョお肉!!

スッキリさせたい方、今すぐお電話ください

・妊娠、出産で10kg増!! もう戻らないとあきらめていました。
・今では妊娠前よりやせて、すっきり。
・もう、やせないとあきらめて買ったスーツもこのとおり
・10年前に着ていた服もぶかぶかに!!
・特にお腹まわりがすっきりできて、嬉しいです。
・今でも、大好きなお酒も飲んでます。

お客様に選ばれる4つの理由

●リバウンドしない体になれる♪
食事法、運動法、思考法、サプリメント法など、いろいろな方法を駆使して体質改善!

●安全・安心!
健康のプロであるダイエットカウンセラーがお客様のライフスタイルに合わせてご提案いたします。

●無理なくダイエットできる
何ヶ月分!と多額のコース、ローンなどは組まずに、あなたに合ったプランを提供します。

●一人じゃない!
自分自身でも試した経験豊富なカウンセラーが徹底サポートします。

どうすればいいの?

まずは 初回無料カウンセリングのご予約を!
このダイエットは一人ひとりにあった方法を提案する、個別指導型のダイエット教室のようなものです。お気軽にご連絡ください。

無料カウンセリング
①生活習慣や体質チェックでやせない理由がわかります。
②最新型マシンで体脂肪や代謝など全身をチェック。
③結果データをもとに食事プランや体重キープのコツをアドバイス。

MIHARU さくら調剤薬局

TEL（予約制） 0247-61-2555
〈費用の目安は個人差あり 月3万～5万円 相談応〉

詳しくは無料カウンセリングのご予約を! 無理な勧誘等はありませんのでお気軽にご連絡下さい

田村郡三春町字六升蒔50-11
営業時間／9:30～18:00、木曜日9:30～13:30
定休日／日曜日・祝日・第3木曜日
クレジットカード（VISA/Master）利用可

さくら調剤薬局 ダイエット 検索

お肌を守るためには、まずは自分の肌を知ること!! 肌分析で自分の肌をチェックしよう!

肌分析器「A-ONE Lite」。一度の撮影で皮脂やシミの確認や解析をします。シワの深さまで正確に診断します。

あなたのスキンケアは本当に自分の肌に合っていますか?肌は年齢とともに変化するもの。間違ったケアを続けて後悔…なんて嫌ですよね。エクリュの肌分析ならA-ONE Liteという機械を使い肌の状態や肌トラブルの原因まで知ることができます。さらには目元や口元など顔の隅々まで徹底分析し、正しいケア方法を丁寧にカウンセリングしてくれますよ。あなたも肌診断で今の肌をチェックしてみませんか?

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
【初回の方限定】
❶肌分析コース（カウンセリング、トリートメント各60分）
10,800円→**6,480円**
❷痩身コース（体分析＋60分の施術2回）
10,584円

体分析×痩身
体の状態を測定・分析してからその人に合ったダイエットメニューを提案します。最新の医療機器を組み合わせた施術で、効率良くダイエットすることができますよ。

ヘルス&ビューティー **エクリュ**
☎024-923-2898【予約優先】
郡山市中町11-5 スクエア郡山1F
営10:00～19:00 休火曜
★ホームページが新しくなりました!
エステサロン エクリュ 検索

スキニー履きたきゃクレズへ来い恋♥
熱っ!痛っ!削られる!? これは!ハイパーにすっげぇ～ぞ!!

県内初導入 \雑誌掲載の大人気/
❶ハイパーヒップ 通常12,000円→ **1,390円**
突起から熱を出し、デコボコセルライトを溶かして削り、ラインをつくる!「痛った～効っく!」

ハイパーヒップW（❶+❷+❸） 今月はデトックスサウナ付きでもこの価格!
通常24,900円→10,800円→ **5,400円**
❷超高温熱で深～い脂肪も熱っトロ～気持ちぃ～♥
❸燃焼&グングン吸いもみ出しのフルパワー「脂肪よ!さよ～なら～」

体験後 更に得に続けたくなっちゃった方に!
【3回】通常45,000円→ **12,000円**（33,000円もお得）
【6回】通常90,000円→ **21,000円**（69,000円もお得）

❶エンダ・セルライト潰し放題
スーツレンタル料1,000円→0円 通常15,000円→ **999円**
強力に吸い込みローリングすることで徹底的にセルライトを分解できるプツプツ潰されていく感覚がハッキリわかる!

リピート98%の大人気 ハイパー美脚
（❶+❷）の強力コラボ 通常30,000円→ **2,390円**
お肉がゴリゴリ削りとられていく感覚がプラスされ痛!気持ちぃ～で納得!

「痛いですわ～っ!」骨にググッと効く!
小顔へ矯正する魔法テク♥
小顔矯正コルギ 通常9,000円→ **2,390円**
エラ・頬骨・おかめ顔など大きさ、形の悩みまでOK! 骨格から変える!

痩身・小顔専門 クレズロード **Cr's・Road**
tel.024-932-6556
郡山市開成6-151（ドラッグストアーウェルシアさん並び）
営10:00～22:00 Pあり(20台) 休無休

※価格は全て税抜表示になっております。※全てのご体験は初回のみ。

冬に付いてしまったその脂肪、リラージュで今のうちに撃退しておきましょう!

食事に気を付けても、運動しても痩せない…。カチカチに硬くなって落ちにくくなった脂肪は、リラージュのパット式脂肪冷却マシン「CRY-O（クリオ）」で撃退!お腹や太ももなどに冷却パットを当てるだけで、余分な脂肪を凍らせて自然死させるスグレモノ。脂肪は約2週間かけて体外へ排出され、引き締まった体へと導きます。部分痩せには脂肪をやわらかくするキャビ&ラジオ波を使うコースもオススメ。酸素カプセルやラドン温浴も組み合わせれば、さらに効果UPを期待できますよ♪コース制を取らないので、料金や時間を気にせず通えるのもうれしいところ。春になる前に、リラージュで余分な脂肪をスッキリさせませんか?

読者限定MENU arukuクーポン（P99）提示で
【新規の方限定】
❶パット式脂肪冷却痩身4ヶ所（80分）［キャビ約30分＋パット式脂肪冷却約50分］
通常13,980円→**9,800円**（税込）
❷気になるところを集中ケア（60分）［キャビ&ラジオ波＋トリートメント］
通常5,980円→**4,000円**（税込）
❸選べる部位集中ケア（50分）［二の腕・背中・お腹・ヒップ・太もも（表or裏）・ふくらはぎ］（ボディサウナ＋キャビ&ラジオ波）
通常4,980円→**3,000円**（税込）

リラクゼーションサロン **リラージュ**
☎024-983-0479【完全予約制】
郡山市名倉351-2 2F-B
営10:00～21:00（予約受付9:30～19:00） 休日曜・祝日 P有
Hhttp://relage.jp/

ロアソレイユ並木店 OPEN記念キャンペーン!

極上のオリジナルマッサージと最新科学のマシーンが魅力のロアソレイユ。並木店OPENの感謝を込めて、スペシャルなコースをご用意しました。お見逃しなく♪

大好評につき3月もやります!
aruku読者限定2大特典
「arukuを見た!」で3月末まで

❶ボディマッサージ30分コース
通常3,240円→**2,016円!**
60分コースは通常6,480円→3,900円
&
❷2,016円チケット発売!!

ハンドマッサージチケット
ボディケア30分 or アイセラピー30分 or フットリフレ30分 or ハンドリフレ30分 or ヘッドスパ30分

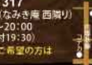
選べる最新マシーンチケット
酸素カプセル30分 or ヒーリングスパ（ゲルマ温浴）30分 or 骨盤薬草スパ30分 or デトックススパ30分 の中から2つ選択

有効期限2016年3月末まで
※並木店のみのキャンペーンとなります。

arukuクーポン（P99）提示で **ボディマッサージ**
【30分コース】通常3,240円→**2,016円**
【60分コース】通常6,480円→**3,900円**

リフレッシュサロン ロア・ソレイユ Le Roi Soleil
ロア・ソレイユ 検索

ロア・ソレイユ並木店 男性も利用可
TEL.024-927-1317
郡山市並木1-16-21（なみき庵 西隣り）
営業時間／10:00～20:00（最終受付19:30）
★営業時間外施術をご希望の方はご相談ください。
※価格はすべて税別価格となります。
※モルティ店、西ノ内店はキャンペーン対象外となります。



スタッフ募集中 詳しくはお問い合わせください

痩せない原因を徹底追及! 全身代謝UPで大量発汗!

一番人気は「アーユルヴェーダ」を取り入れた「1ヵ月集中本格スリムコース」

全国41店舗を展開する「ヴァン・ベール」。一番人気は、「アーユルヴェーダ」を取り入れた「1ヵ月集中本格スリムコース」。「自己流ダイエットで成果が出なかった」「むくみが気になる」「冷え症で悩んでいる」「とにかく体重を落としたい」、そんな悩みを一気に解消してくれます。汗をかきにくい人でも大量発汗するので、施術後は疲労感までスッキリ!気持ち良く、全身痩せを!!この機会に、ぜひ、プロの手技を体感してみてください。

気になる太腿のセルライトを揉みほぐし、分解。最後は大量発汗で不純物を排出!

全身に通うリンパを隅々までほぐすから、癒し効果◎ ウエストだけでも、100回以上絞り込み!

施術後は新陳代謝が高まり脂肪が燃焼し、大量発汗が期待できます。

ビューティーPoint!
脂肪の付き方や肉質などを、マシンを使って細かくチェックし、体質にあわせたオリジナルのメニューをご提案しています。何かと誘惑の多い季節だからこそ、美容に気を使ってみませんか!

PRICE LIST ※表示は全て税込価格となります
■1ヵ月集中本格スリムコース（※通常60,000円・先着15名限定） **¥9,800**
■高濃度美容成分を超音波導入 潤いたっぷりチャージコース…4,300円（※通常12,960円・先着15名限定）

スリムモニター募集! 限定5名様
【募集要項】
・本気で「キレイに痩せたい」という方
・5～10kg体重を落としたい方
・モニター期間中定期的にサロンに通える方
・20歳～60歳の健康な女性

※お体の状態によってはモニター受付ができない場合もあります。※初回カウンセリングにてモニタープランと料金のご提案をいたします。※詳細は店舗までお問い合わせください。

VAN-VEAL BEAUTY TO ALL THE PEOPLE
ヴァンベール痩身 検索

ヴァン・ベール郡山店
TEL.0120-413-613
福島県郡山市桑野2-14-8（サンマツビル2F）
◆営業時間／10:30～21:00 ◆年中無休

ヴァン・ベールいわき店
福島県いわき市平4丁目-11-2（ネオクラシックビル2F） **TEL.0120-37-5936**

あなたの悩みも笑顔に変わる!? 堂前の隠れ家的パワースポット

的確なメッセージを与えてくれるタロット占いに加えて、心理カウンセラーの資格を持つ美佑先生の優しい人柄が「美佑」の人気の理由。「相談してすっきりした!」「新たな気持ちで頑張れそう!」と、悩みを抱えて来たはずなのに笑顔で帰る相談者が多く、元気がほしい時に何度も訪れる人も多いそうです。親しい人だからこそなかなか言えない悩みを抱えている方は、ぜひ美佑先生を頼ってみて!

MENU

★タロットリーディング(40分)5,000円

タロット&テラピーサロン
美佑
[ミユウ]

☎024-973-6765【予約制】
(受付時間 8:00〜22:00)
郡山市堂前町27-12-2F 営11:00〜22:00
休不定休 P有 Htarot-house.com
タロット 美佑 検索

トータルビューティーサロン「ロトス」2Fにエステフロア誕生!

ヘアサロンにまつエク&ネイルなど、お手入れしたい箇所を1日で完結できちゃう注目のサロンにエステフロアが誕生! ボディエステやヘッドスパで極上のひとときを味わえます。4月からはホットヨガもスタート予定!ますます目が離せません!

読者限定MENU arukuクーポン(P99)提示で
【新規の方限定】
❶フット(太もも〜足首)2,700円(30分)
❷リフレクソロジー(ふくらはぎ〜足裏)2,700円(30分)

\4月上旬カフェスペースがリニューアル!/
※3月はカフェスペースのみ改装のためお休みとなります。

ビューティサロン
Lotus
[ロトス]

☎024-901-9278【予約優先】
郡山市開成三丁目12-6
営9:30〜LO18:30
休無休

デトックス効果で毛穴詰まり改善! 美肌に繋がる"ミストサウナ"

お休みの日は何をしようかな?悩んだときは気分転換も兼ねて、女性限定のミストサウナはいかがでしょう♪肌に優しく湿度があるので、汗もより沢山かけてデトックス効果アリ! 高温のサウナが苦手な方にもピッタリですよ。ヨガ教室をご利用の際は、汗をかいた後に源泉掛け流しの湯に浸かってサッパリと。湯上りには水素水で潤いをプラス!

★サウナ(女性・男性)6:00〜22:00
★ミストサウナ(女性のみ)10:00〜22:00

＊ヨガ教室を開催します＊
体の固い方、体力に自信のない方!!初心者に最適!!
【日時】3/6(日)17:00〜18:00(60分)
3/12(土)17:00〜18:30(90分)
【場所】ひばり温泉ホテル
【参加費】無料(当日参加も大歓迎です。)
※ヨガマットかバスタオルを持参の上ご参加ください。
※詳しくはお問い合わせください。
土曜日は90分の中級コースが出来ました

会員募集中 1,000円で水素水1ヶ月飲み放題!
※通常500ml100円
専用アルミボトル(800円)

個室利用できます!
〈10:00〜15:00〉※価格は一部屋の料金です。
(平日)2,060円
(土・日・祝)3,090円
特別価格(月・金)1,000円

ご宴会プラン予約承り中!
★お一人様3,000円(税込)※10名〜予約
★【飲み放題込】
お一人様4,200円(税込)※8名〜予約

特典
★10名様以上でバス送迎!
★宴会後+4,500円で宿泊できます!(朝食付)

宿泊プラン予約承り中!

子供会・スポ少プラン
★お子様(小・中学生)
【一泊二食】5,000円(税込)
※土、日、祝も同料金です。

読者限定MENU arukuクーポン(P99)提示で
プチギフトプレゼント!

ひばり温泉ホテル

☎0248-63-1112
須賀川市滑川字関ノ上22-2
営6:00〜23:00
Hhttp://www.hibari-land.jp

100名以上の医師を指導 10万症例以上の実績

東京中央美容外科では美容クリニックが初めてという方に安心して来ていただくために痛み、腫れ、技術、仕上がりに徹底的にこだわって取り組んでいます。

体型で気になる部分はありますか?

◆ボツリヌス・トキシン注入 多汗症 ワキ(左右) 14,800円
◆スウィートバスト 1cc 960円
◆新脂肪溶解注射 BNLS 1cc 2,890円
◆スウィートヒップ 1cc 1,180円

◆プラセンタ内服1錠 350円
◆にんにく注射 1,920円
◆ニキビ内服セット 1,500円
◆美白セット 4,000円

気軽に二重にしてみたい! 二重術埋没法 40,000件以上
>二重術埋没法 4,800円

自然に若返りたい!
>ヒアルロン酸注入 1cc 9,800円

モニター募集 強化メニュー!
>豊胸ヒアルロン酸 1cc 960円

薄毛は改善します!
>AGA治療 1ヶ月 3,800円

※結果には個人差があります

リアル体験談
今まで悩んでたことが嘘みたいです。今は毎日鏡を見るのが楽しいです。
HPに体験談掲載中!
※結果には個人差があります

ダイエット内服 190円	プラセンタ注射 920円	新脂肪溶解注射 BNLS 1cc 2,890円
ライトフェイシャル 2,890円	レーザートーニング 2,890円	美肌アンチエイジング点滴 3,800円
シワボトックス注射 4,000円	二重埋没法 片目1点留め 4,800円	シミ肝斑治療 5,000円

最新 医療脱毛
Sパーツ 選べる14部位 プラス 両ワキ 無制限 2回 980円

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
通常の施術料金より30%〜100%割引いたします。

プライバシー重視 院内で他の患者様と会わないように厳重しております。

東京中央美容外科 美容皮膚科

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
http://aoki-tsuyoshi.com
TVCM絶賛放映中!
電話&WEBでご予約受付

福島院
福島県福島市置賜町7-3
第一佐藤ビル3F
診療時間 | 不定休
10:00〜19:00
福島院ご予約フリーダイヤル 0800-800-3743

郡山院
福島県郡山市駅前2丁目10-19
エリート31ビル 4F
診療時間 | 不定休
10:00〜19:00
郡山院ご予約フリーダイヤル 0800-800-7337

毎年、苦しくて憂鬱な『花粉症』 まだ薬を飲ませますか? 勉強に集中できないと悩む中学生のお母さんへ

整体院 アレルコア アレルギー体質専門

●アレルコア院長 及川さん
総合病院で12年にわたり、のべ3万4千人を治療してきた理学療法士さん。医師とも協力・情報交換しながら患者さんに関わっています。

●理学療法士とは?
障害のある人に対して、寝返る・起きる・立つ・歩くといった基本動作の能力を回復させるために徒手療法や運動療法を行う国家資格者です。

花粉症や慢性的な鼻炎で一年中マスク無しじゃ生活できない…、そんなあなたにとってこれからの季節は特に辛いですよね。慢性鼻炎は脳が酸素不足となり頭がぼーっとして集中力を低下させます。また、口呼吸となり風邪を引きやすくなったり、頭痛の原因となります。アレルコアでは、そんな鼻炎の原因となる鼻骨の歪みや血流の滞りを見つけて施術を行い、薬を使わず改善していきます。痛みのない施術なので、お子さんも安心。鼻水や鼻づまりで勉強に集中できないと悩んでいる中学生を持つお母さん! 薬を買いに行く前に一度、アレルコアに電話してみて!

aruku限定「体験モニター募集!」 要予約
通常10,800円/初回
→モニター価格2,980円

アトピー、喘息、じんましんなど アレルギー症状の相談承ります!
体質改善なしに根本的解決はあり得ません!一度ご相談を!
詳しくはHPをチェック!

アレルギー体質専門
理学療法士の整体院
アレルコア

☎024-954-9339
郡山市片平町字大山南1-23
バナハイツうねめ101
営9:00〜20:00 休不定休
Hhttp://allercore.jimdo.com
この看板が目印!!

お疲れボディは、極上の癒し空間で ゆったりトータルケアを♪

日常を忘れてリラックスできる癒しのサロン「ほぐしのモミの木」。アロマの香りとヒーリング系音楽に包まれながら、目や肩、腰など体にたまったお疲れ部分をオールハンドで揉みほぐします♪フットケアやハンドケアとセットにすれば、手や足裏に集中しているツボを刺激して、頭からつま先までさらに全身リラックスできますよ。足が冷えやすい、むくみやすいとお悩みの方にも効果的!女性も男性も気軽に来れる、ゆったり個室空間で体と心を癒しませんか?

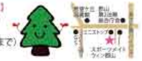
★2/29移転しました★

MENU
★ボディケア(全身・肩・腰)[40分]3,240円
[60分]4,320円、[80分]5,400円
★フットケア(ひざ下から足裏)
[40分]3,564円
★セットコース(ボディ+フットケア)
[80分]5,940円、[120分]9,072円
【オプション】
★アロマ足湯[1回]540円
★ハンドケア(ひじから指先)[20分]2,160円

読者限定MENU arukuクーポン(P99)提示で
【新規の方限定】
全コース20%OFF!
※アロマ足湯・ハンドケアは適用外

ほぐしのモミの木

☎024-953-7478【予約優先】
郡山市富田町字下小次郎木41-1
SIKIBU-LUIRE(ルイール)内
営10:00〜19:00(日曜は17:00まで)
休火曜、第3月曜



福島県内 唯一の取扱い!

数々のファッション誌で取り上げられた魔法の塩

〜"水素塩"でキレイ肌を♪〜

Re Coenzyme Beauty Salt

水素 × 酵素 × ミネラル のトリプルスリー!

この水素塩が美肌を作るそのワケは

◇抗酸化作用で体のサビを還元させる水素を発生させるから!
◇美肌つくりのもとになる「酵素」が補給できるから!
◇岩塩のミネラル成分がたっぷり入っているから!
◇超マイクロパウダーだから水に溶けやすく、肌の浸透力もアップ!

抗酸化効果が数値で分かる動画はこちらから!

こんなお肌にオススメ
◆毛穴の汚れ
◆皮脂のつまり
◆ニキビ・吹き出物
◆乾燥・ゴワツキ肌

"水素塩" リ・コエンザイム ビューティーソルト 500円(税別)

今なら店内で水素塩をお試しできます♪

＊耳かき1杯分をまぜてこんなに使える＊

化粧水・美容液・パックに
マイクロパウダーが毛穴の奥まで入り込み、美容成分をぐんぐん浸透!

洗顔に
毛穴に詰まった汚れもリセット!水に溶いて洗い流してもOK♪

シャンプーやボディソープ
パウダーがスクラブの働きをして汚れをサッパリ♪頭皮マッサージにも。

ハンド・ボディクリーム、マッサージオイルに
普段使いのクリームに混ぜるだけで乾燥肌をしっとり。

"水素塩"の購入、お問い合せについてはお気軽にお電話ください。

こちらもオススメ
TVでも話題の
水素吸引
TVでも話題の水素吸引で体をクリアに!体を活性化し、疲労回復や美容に効果のある"水素"を吸引!ちょっと休憩したい時や仕事帰りに、極上のリラクゼーションタイムを♪

arukuクーポン(P99)提示で
水素吸引(45分)3,000円▶1,000円!

Health & Fine 水素サロン
アクティオ **Actio**
TEL.024-953-3033[予約優先]
郡山市駅前1-3-3 1F(ホテルプリシード裏)
営業時間/10:00〜19:00 定休日/日曜

ARUKU Wedding キャンペーン

「ARUKU wedding」はこれから結婚する人も、式場選びに迷っている人も要チェックの専門サイト♪ 今なら資料請求・フェア予約で商品券がもらえるキャンペーン実施中です！

もれなく！ 資料請求・フェア予約で 商品券プレゼント!!

資料請求で1,000円分！ フェア予約で3,000円分！ さらに T-POINT 100ポイントもらえる！

ARUKU Wedding オススメコンテンツ

資料請求・フェア予約はコチラから！→ aruku wedding 検索

おしえて！ウェディングプランナーさん

今回のプランナーさんはこの人！
プライマリーコート 梅宮さん

2月号で募集した、結婚式に関する疑問・質問にプランナーさんがお答えします！
「準備はいつから始めればいい？」
「ゲストをどこまで呼べばいいかわからない！」「仏滅の挙式は実際どのくらいいるの？」など気になる回答は「ARUKU wedding」のサイトで！

アンケートに答えて

10名様に500円分 QUOカードが当たる！

★3月のQUESTION…
Q. チャペル式、和装、少人数…
どんな結婚式にしたい？
既婚の方はどんな結婚式が良かった？
Q. プランナーさんに聞きたいことは何ですか？

アンケートはこちらから回答してね♪

和婚ができる神社

安積国造神社

開成山大神宮

福島県内各神社でご利用いただけるプランです。挙式後、会食・お祖賀日会場のご提案もいたします。お気軽にご相談ください。

衣装一式（白無垢・紋付） + 写真 1ポーズ 6切 + 美容着付 + ご祈祷料

お好きな神社で和婚を叶えましょう。
和婚に必要なものがすべて揃ったプランです。

250,000 yen（税別）～（土・日・祝はプラス料金となります）

いま想いを伝えよう 家族の絆

Wakon Fukushima

和婚 福島

特別な日の装いは
美しく魅力的に、
女性らしさを最大限に魅せる
上質なコレクションを
取り揃えております。

Wedding Atelier
Fria
ウエディングアトリエ フリア
予約優先TEL 0800-500-9753
〒962-0027 福島県須賀川市堀底町43
TEL 0248-94-8880 FAX 0248-94-8881
OPEN 10:00～18:30 [休]火曜日

一緒に楽しくお仕事してみませんか？
スタッフ募集中！

ご婚礼・成人式・ご到着着・ご結婚・各種レンタル衣装取り揃えてございます。

手順をもっと詳しく知りたい、使ったアイテムを教えて！
というご応え、今回からテーマ毎に、プロが詳しくご紹介します！

aruku Kawaii プロジェクト

Make-up ver.

今月のメイクアップテーマ

学校行事に 上品おめかしメイク

春は子どもの卒入学式や謝恩会など学校行事が増えてくる季節。華やかで、しかもきちんと感が出せる、フォーマルな場所にピッタリのメイクをプロが提案！

このプロにおまかせ！

Aburaya（あぶらや）
スタッフ
吉田めぐみさん
TEL.0248-75-4547
須賀川市本町88
営／9:30～19:00
休／火曜日

P14も見てね！

BEFORE

今回のモデル
松崎 絢香さん

「メイクにかける時間はいつも5分くらい。奥二重なので目が小さく見えないよう、目の下もアイラインを引いています。子どもの入学式に合わせて、新しいメイクが知りたいです！」

シャープな印象から、トレンドカラーで華やかな上品メイクに！

AFTER

今まで明るいアイシャドーは自分に合わないと思って避けていましたが（目が腫れたようになってしまうので…）ハイライトを先に塗る事で肌も明るくなり、自然になじんでいたので勉強になりました！自分でもトライしてみたいと思います！

これで変身！注目コスメ

◆エレガンス パーフェクト アイブロウパウダー（上）
4,000円＋税
ぼかし眉を作るにはコレ！

◆プレディア タッチプルーフ アイブロウWP（下）
数量限定1,800円＋税
自然な仕上がりに描けるアイブロウペンシル。こすれても消えずに安心♪

Make up point メイクアップポイント

上品おめかしメイクのコツ
眉や目元、口元など顔のポイントとなる部分をはっきり描くことで、フォーマルな場所に合う"きちんと感"を出せる！

BASE-MAKE

ファンデ前に、クスミや影はハイライトで解決！

まぶたやクマ、ほうれい線部分、口もとなど、影になりやすい部分にハイライトをオン。その後にファンデをすると、クスミが隠れて明るさがアップ！

保湿力のあるファンデーションなら乾燥防止にも！

CHEEK

チークはブラシで外側→内側に！

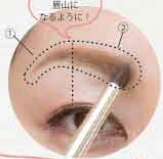
形は卵を横にしたイメージで、外側から内側に向かってつけると自然な立体感が。

アイシャドウ、チーク、リップにはトレンドカラーのコーラルピンクをセレクト！

EYE-BLOW

眉の頭はぼかし、お尻はクッキリと！

① 髪の色に合わせたアイブロウペンシルで眉山から眉尻部分を描く。眉尻をはっきり見せることで、キリッと引き締まった印象に。
※目の輪郭と平行になるように描くとうまくいけるよ！
② パウダーで眉山から頭に向かってぴく。



アイシャドウはコーラル系のカラーをセレクト！

EYE

明るい色から順に入れていくと立体感が！

◇アイシャドウ
まぶた全体に一番明るいアイシャドウをなじませ、目尻から中央をコーラルピンクで引き立たせる。
◇アイライナー
茶系のアイライナーを目尻からひく。目の下はアイラインを入れず、明るいアイカラーを。

LIP

唇は落ちついた印象を与えるルージュで

リップライナーやブラシで唇の輪郭をフチどると、はみ出さず、きちんと見える！

変身したい人募集！

このコーナーではいつもとは違う自分に変身したい方を募集します。参加は無料。ホームページの応募フォームまたはQRコードからご応募ください。※掲載時にお任せいただく女性・年齢の撮影が可能な方に限ります。

aruku 福島 検索

aruku からのフェア予約で商品券プレゼント!

女子力アップグッズプレゼント付

少人数婚 家族婚にも!

東鳳ブライダル"まるごと体験"
プレミアムフェア

2016.3.13(日) 11:00~17:00 要予約

13:30~会場内模擬人前式

フェア内容

- その1 最新映像演出体験
  会津地方では初導入!大迫力の3Dプロジェクションマッピングやフォトフリックを上映!
- その2 新作ドレス試着&撮影体験会
- その3 式場・披露宴会場見学
- その4 ブライダルアイテム・会場コーディネート展示
- その5 結納・婚礼無料相談会

春のHAPPYプレゼント♪

14~6月婚礼予定の方、まだ間に合います!!

以下の5大特典から2つを選べます♪

1. 前撮りロケーション撮影出張料
2. フォトフリック演出料
3. 3Dプロジェクションマッピング代
4. 婚礼衣装10万円分
5. 披露宴ドリンク1ランクアップ

さらに! ご人数×1,000円割引!

※2016年4~6月・40名以上のご婚礼の方に限ります。

「ARUKU wedding」フェア予約ページからお申込み下さい。

aruku wedding 検索

商品券がもらえるフェア予約はこちらから

毎日開催! ブライダル無料相談会

デート気分でお気軽にお越しください♪

初めてご来館の方へスイーツプレート付き!

<要予約・無料>
10:00~18:00
(所要時間120分程度)

3月のTOHOブライダルフェア 要予約・参加無料

3/21(祝) ドレス試着&撮影♪プリンス&プリンセス体験
●ドレス&タキシード試着撮影会●結納婚礼相談会●会場見学

3/9(水)・23(祝) 絶景×絶品フルコース試食会 12:00~ 17:00~
●参加費(お一人様)1,000円(税込) ●婚礼・結納相談会、会場見学付き
●参加人数:各回5組10名様 ※婚礼予定の方に限ります。

3/12(土)・19(祝) 本番直前フェア
●ドレス試着&撮影体験●婚礼・結納相談会●会場見学

4/10(日) リニューアル1周年記念

婚礼料理新メニューフルコース試食会フェア 予約制・無料
11:30~/50組100名
会場見学、ブライダルアイテム展示、最新演出体験etc

会津東山温泉 御宿 東鳳

東鳳 ブライダル 検索

TOHOブライダルサロン
福島県会津若松市東山町大字石山字院内706
フェア予約はこちらから
TEL.0242-36-1122
【受付時間/10:00~18:00】
http://www.toho-wedding.jp/

◆温泉ウエディングもございます。お気軽にお問い合わせください。

郡山ビューホテル 郡山ビューホテル アネックス

スナップアルバムなどの成約特典あり!

おもてなしのカギ!
ブライダルメニュー試食フェアへ!

3/6(日)・20(日) ※要予約・無料 10:00~17:00 12:00~試食

郡山ビューホテルで大好評の「ブライダルメニュー試食フェア」。
料理でゲストをもてなしたい二人は必見!
早めのご予約を!

←詳しいフェア情報はこちらをチェック!

ゲスト目線でホテルのおもてなしをチェック!

おもてなしのカギとなる料理はもちろん、
式当日に多方面から時間とお金をかけてきてくれるゲストへのサポートも充実!

イメージ写真

1 ホテルシェフの料理をデート気分で堪能!

フレンチの名誉称号を受賞した専属シェフがいる郡山ビューホテル。ホテルシェフ特製の限定ランチを、ゲスト気分で試食できるチャンス!料理に関するリクエストや相談を、シェフと直接話すこともできます。

2 衣裳試着もできる!

館内の衣裳室「Felice Vita(フェリーチェヴィータ)」は洋装150着、和装100着を常時ラインナップ。これらの試着はもちろん、美容スタッフからヘアメイク、花のスタッフからドレスに合わせたブーケのアドバイス付。運命のドレスに出会えるかも☆

3 相談会&会場見学

和洋の挙式スタイル、スケジュールや段取り、予算、準備するモノ・コトをじっくり相談できる機会。挙式・パーティー会場も見学して演出のバリエーションやホテルならではのおもてなしをチェック!

tiara BRIDAL
郡山ビューホテル 郡山ビューホテル アネックス

お問い合わせ・ご予約は
ビューホテルブライダルサロン「ティアラ」
Tel.024-939-1113
http://www.k-viewhotel.jp

←webマガジンARUKUでチェック!
http://www.arukunet.jp/

その他3月のブライダルフェア情報

和婚フェア&神社見学体験
3/5(土)・13(日)・19(土) 予約優先 無料
10:00~/12:00~/14:00~/16:00~

[フェア内容]
・和装&かつら試着
・和モダン会場コーディネート見学
・ランチorディナー試食
・ブライダル相談
・館内見学

フロア貸切ウエディングフェア
3/26(土)・27(日) 予約優先 無料
10:00~17:00

最上階の「ステラート」会場を見学、光と音の演出を体感しよう!ドレスフィッティングや、ブライダルランチorディナーも試食できる!

ランチバイキング付相談会
毎週日曜日開催 10:00~17:00 予約優先 無料

アネックス1F「スプーン」で大好評のサンデーランチバイキング付きの相談会☆目の前でのカッティングサービスやオードブル、メイン、パスタ、デザートまで約40種類以上!プランナーとの相談もじっくりできますよ!

紹介しているフェア以外も、随時ブライダル相談やドレス試着体験を実施中。気軽に来館しよう!

トミタの贈り物
ホワイトデーや
春のお祝いに
えがおのギフトを
TOMITA
ホワイトデーのお返しに
① Pinky&Dianne 11,880円
② PRIVATE LABEL 14,040円
③ Pureステンレスリング 6,480円
ピアスにも
変更できます。
お子さんの卒・入学式で
最高品質「花珠真珠」
★桐箱付 ★鑑別書付
ネックレス&イヤリングセット
超お買い得プライス！
183,600円→118,000円
新入学・新生活を迎える時に
右)ANNA SUI
レディースウォッチ
FCVK310 21,600円
左)WIRED
メンズウォッチ
AGAD067 22,680円
arukuクーポン
(P99)提示で
合計1万円以上
お買い上げで
500円引!
※トミタ全店で使用可能
※他券併用不可
※店舗によって取扱い商品は異なります。
TOMITA
トミタ 郡山フェスタ店
郡山市日和田町小原1
(ショッピングモールフェスタ店1階)
TEL.024-958-6300
[営業時間]
AM10:00～PM9:00
[HP]
http://www.tomita-inc.jp
ホワイトデーにプロポーズも素敵！
ブライダルジュエリー
フェア開催中！

アトリエ ミシェル 郡山
オープン記念イベント開催！
ウエディングを中心に、日常使いもできるアイテムが揃う
アトリエ ミシェルで、結婚が決まったor式を控えたカップル向けの
特別イベントを1日限定で開催します！
4/3(日)
13:00～17:00
の間で随時
ガーデンウエディング相談会
<参加無料・予約制>
導風の会場を持たないフリーランスプロデュース*Chayuka*によるウエディング相談会。この機会に、自分たちらしい結婚式のカタチを相談してみませんか？
初夏のウエディングに！
お花のリングピローワークショップ
<10名様限定・参加費3,500円>
可愛い小鳥のガラスケースにプリザーブドフラワーが入ったリングピローを作っちゃおう！
追加で名入れも可能です。
両イベントとも、参加者全員の氏名、希望時間、電話番号をご記入の上、
mail@chayuka-w.comまでご応募ください。(メール受付のみ)
お問合せ／TEL.024-573-5836 (Wedding Produce*Chayuka*)
デザイン性の高いアイテムを多数取り扱っています。
オリジナルアイテムをお探しの方はご相談ください。
atelier michelle
TEL. 024-983-6601
郡山市土瓜1-76-1 ガレリア・アシュ2F
13:00～19:00 火曜、水曜
http://www.e-michelle.com/
★各種デザイン・名入れ等オーダー可能です。

結婚が決まったら
無料の
相談窓口へ
お気軽にどうぞ！ご予約優先！
★結婚式の会場探し
★結婚式のプロデュース
★少人数での挙式相談
など
結婚にまつわるアレコレで悩んだらまずココへ。
経験豊富なプロスタッフが2人にぴったりの結婚式のカタチへとエスコートします。
詳細はHPをチェック!
相談はすべて無料です
ウエディングカウンター福島
検索
ウエディングカウンター福島
Wedding Counter
TEL.024-953-4566
http://www.wedding-cf.com
郡山市桑野2-34-13 桑野中央ビル103 10:00～19:00 火曜日 お店裏2台

見学・相談会
随時
開催中!
全イベント
要予約・無料
3月イベントカレンダー
sun mon tue wed thu fri sat
★ネイル等を活用時に指定で
ゆっくりじっくり相談会12:00～17:00
★スイーツ付き相談会 10:30～17:00
ランチ付きじっくり相談会 10:30～17:00
★仕事帰りに！夕食バイキング付き相談会 18:30～
早起きは三文の徳！朝食バイキング付き相談会 9:30～
★自宅の近くを散歩しながら
自宅や最寄駅まで相談会 12:00～17:00
少人数の式もOK
挙式プラン
298,000円(税別)
+食事会が人気!!
本物のリゾートウェディング
すべてが感動のワンシーン
Epinard Nasu
ホテルエピナール那須 by Naqua
aruku限定！4月～6月に結婚式を挙げると
お好きなプレゼントを一つ
<適用期間>
2016年2月29日～6月30日にお申し込みの方
ご期間内に結婚式を挙げて頂きますと、ご成約特典としまして下記5つの中からお好きな一つをプレゼントさせていただきます。
●特製ウェディングケーキ ●ブライダルエステ
●生花ブーケ ●プロフィールDVD
●スイートルームご宿泊
3月限定
ウィンタープレミアムフォトプラン
洋装プレミアムフォトプラン
158,000円(税別)→100,000円(税別)
<プランに含まれるもの>
●タキシード一式 ●ウェディングドレス一式
●新郎様着付け、新婦様着付けヘアメイク
●3ポーズアルバム1冊(スタジオポーズ撮影)
さらに!!40万円を越える衣装でも
追加料金なしのランクアップ
スペシャルプランです。
和装も承ります
ホテルエピナール那須
〒325-0302 栃木県那須郡那須町大字高久内1番地
0800-888-1122 受付時間 10:00～19:00
http://www.epi-wedding.jp/

1日1組様限定
幸せな天使が舞い降りる
空の庭ウエディング
私たちは、お二人らしい、心に残る温かな
世界にひとつだけの結婚式を
お創りしたいと思っております。
妖精のデザート
空の庭自然レストランで
美しい自然を眺めながら
評判の自家製スイーツセット
(ドリンク付)を召し上がれ!
Nature Wedding
ウエディング相談会 随時開催中!!
妖精の元ザートを食べながら、
お二人の夢を聞かせてください。
(要予約)
Spring Hair Coiffe Adatara Highlands
空の庭
(受付時間9:00～20:00)年中無休
Tel.0243-61-1837
〒964-0074 福島県二本松市岳温泉2-56
空の庭
検索
aruku クーポン(P99)提示で
妖精のデザート(ドリンク付)
1,058円→500円
有効期間／2016年4月30日(土)まで
ウエディング相談会特典
妖精のデザート(ドリンク付)無料
温泉・陶盤浴無料
有効期間／2016年4月30日(土)まで

急募!! 郡山うすい百貨店 土瓜店スタッフ募集!

●詳細は ナチュラルカンパニー
024-953-8014/080-3172-8750

天然石・パワーストーン・アクセサリー専門店 HEALING STONE **NATURAL**

郡山土瓜店	郡山うすい百貨店	福島ジュピター店
tel 024-973-5139	tel 024-973-6148	tel 024-573-9414
郡山市土瓜1丁目76-1 ガレリア・アシュ1F	郡山市中町13-1	福島市東中央3丁目2 ジュピター東中央101
*営/11:00~19:00 *休/水曜日 *P有り	*営/10:00~19:00 *休/うすい百貨店に同じ	*営/11:00~18:00 *休/水曜日 *P有り

URL http://www.h-s-n.jp

GREELEY BAG COLLECTION!!

【CHUMS】Tote Bag ¥5,200
収納力が抜群でマザーズバッグとしてもバッチリです

【CHUMS】Day Pack ¥7,900
カラーも豊富で全種類欲しくなりそうなデイパック。収納力もあるので日常使いに重宝します

Lady's Men's
【CHUMS】Breeze Jacket ¥9,900
パッカブル仕様で、持ち運びにも便利です。アウトドアにもGOOD

【WILD THINGS】
Sacoche Shoulder ¥3,800
Fanny Pack ¥4,800
定番の形に、人気の迷彩柄が登場♪

Kid's
【BLUE H.】Knit cap ¥2,900
【SAINT JAMES】Shirt ¥7,300
【PONY GO ROUND】Long Shirt ¥4,500
【CHUMS】Climbingpants ¥3,900
【Tappet】Bag ¥4,900

【hellolulu】Work Bag ¥8,500
香港出身の人気デザイナーズブランド"ハロルル"ワークバックはショルダー付きで、ビジネスバッグとして使用できる♪

【HIGHKING】Receipt Pouch ¥2,400
ナイロン素材でぬれてもOK♪ 実用&デザイン性も◎

GREELEY[グリーリー]
TEL.024-900-3647
郡山市田村町上行合字辰ノ尾2-2
【営業時間】
平日10:00~18:00、日・祝日11:00~18:00
【定休日】不定休
※価格はすべて税抜価格です。
www.greeley.jp
グリーリー 検索

ディープス
deeps42
TEL.024-939-3133
〒963-8052 郡山市八山田2丁目163番
営11:00~19:00
駐車場1台・近隣の駐車場3台完備

OPEN10周年記念感謝祭!!
絵本や輸入玩具、雑貨を割引価格で販売します。

輸入玩具・雑貨・絵本
Gallery Manna
[ギャラリー マナ]
☎024-983-1565
郡山市緑ヶ丘東7丁目16-2
営10:00~17:30
休日曜

Rastarおススメ♪春コーデに活躍してくれるデニムジャケットやライダースは要チェック!!

Rastar
[ラスター]
☎024-933-5557
郡山市富久山町久保田字久保田232
営12:00~20:00 休水曜 P有
Hhttp://www.rastar.info/
ブログをチェック!!

LIFE WITH GREEN
プロと一緒に一つだけの庭づくり

郡山市 Y様邸

SPROUT

一人ひとりが求める理想的なお庭は千差万別。
その理想に、プロのスパイスを効かせて
"理想通り"から"理想以上"へと仕上げていく。
SPROUTが、暮らしに彩りを添えるお手伝いをします。

後々のメンテを抑えつつ、庭を楽しむSPROUTマジック。

「家を持ったら、お庭は絶対にSPROUTで」と話すY様は、マイホーム購入後すぐに同社へ相談したそう。理想は、オシャレ過ぎず、大げさ過ぎず、素敵なガーデン。プランナーと、レイアウトはもちろん、フェンスやレンガの色の選定まで密に相談し合いました。流行ではなく、10年20年先を見据え、極力ローメンテナンスで済むSPROUTからの数々の提案に、Y様は驚きの連続だったとか。仕上がりは「不備がなく思った以上です!」と大満足。住まいとの相性も想定され、なおかつ何もなかった時よりも広く感じるガーデンとともに、Y様の暮らしが一層充実していきます。

忙しい毎日を踏まえ、日頃の維持しやすさ&休日の土いじりの楽しみをバランス良く取り入れたガーデン。「花壇に何を植えようかと子どもたちと楽しく会話しています。春が待ち遠しいです」と奥様

お手入れしやすいサイズに花壇を設けたガーデン。木目のフェンスやカーブを描いたレンガ敷きが、表情を加えます

春からのお庭づくりは計画が大事!
施工事例満載の"無料"ガーデンカタログはこちらからどうぞ♪

お問い合わせはこちら
株式会社 スプラウト
TEL/FAX 024-968-0389
郡山市日和田町字小原1
ショッピングモールFESTA 1F
営業時間/10:00~21:00(無休)
【HP】http://sprout.bz
【web shop】http://e-sprout.net/
【blog】http://ameblo.jp/e-sprout/
スプラウト 検索

住宅のリフォーム・リノベーションも承っております。お気軽にご相談ください。

UCHI-IKE通信 14 Happy Garden Life

緑あふれる春の庭

春の準備を始めませんか!

季節を楽しんでいますか?

春 夏 秋 冬

ポカポカと暖かい季節が近づいてきました♪
お庭、バルコニー、テラスで、
ガーデニングを楽しみませんか?
花と緑に癒される暮らしは、楽しみがいっぱい!
玄関やアプローチもコーディネートすると、
とても素敵な空間になります。
お庭のシンボルツリーは、家族を見守りながら
いっしょに成長していきますよ。

5/31(火)まで開催中!
春のガーデンルームキャンペーン

アンティークをお庭に取り入れて!
植栽に彩られたナチュラルな回廊と石畳で、オリジナリティあふれるお庭づくりをしませんか。

スペースを活かしたカワイイ花壇
ナチュラルで優しさあふれるレンガの花壇。季節の花に彩られ、空間が明るくなります。

昼も夜も楽しめる前庭の風景
LEDライトをふんだんに使った前庭は、塗り壁の門柱とレンガの花壇、シンボルツリーで華やかに。

ゆとりをもたらす玄関アプローチ
お手入れがラクな人工芝をアクセントに使ったアプローチ。レンガ風ブリック、擬木との相性も抜群。

あなたのお庭に、日・月・火・水・木・金・土はありますか? 内池工業が提案する「暮らしの楽しみ方」は、自然に寄り添う優しい生活です。

日「日中」を楽しむ	月「夜」を楽しむ	火「火」を楽しむ	水「水」を楽しむ	木「木」を楽しむ	金「金物」を楽しむ	土「土」を楽しむ
・ガーデンルーム ・デッキ ・テラス	・照明 ・防犯 ・ライトアップ	・BBQスペース ・ピザ窯 ・囲炉裏	・ビオトープ ・立水栓	・植栽 ・ガーデン ・生垣	・門 ・フェンス ・ガレージ	・家庭菜園 ・防草対策

■福島本店/福島市本内字東井戸神5-3 ■相馬店/相馬市中村字泉町15-5 ■郡山店/郡山市図景2-6-20

内池工業 ☎0800-600-1128 (いいにわ)
uchi-ike.co.jp 「WebマガジンARUKU」でも見ることができます! あるく 内池工業 検索

まずは、気軽にショールームへお出かけください!
(福島・郡山/10:00~17:00)

春はもうすぐ!
ガーデン・エクステリア相談会
お気軽にショールームへお出かけください!
2016.3/12(土)・13(日) 10:00~17:00
福島店・相馬店・郡山店3店同時開催!

いよいよ
スタジオほのか
グランドオープン！
4/29(金)
スタジオほのかはこの春、全部で12シーンを備えたスタジオにリニューアル！ナチュラルな空間、光の空間など映画のワンシーンのような空間で、モデル気分で記念フォトを残しませんか♪
スタジオほのかは
日常のワンシーンを
特別な日に叶えます
お子さんの誕生日や七五三、成人式やブライダルはもちろん、家族や友達が久々に集まった時、ヘアスタイルを変えた時、ダイエットしてお気に入りの服を着た時…思わず写真に残したくなる時、ありませんか？そんな日常のワンシーンを、写真で特別な記念日に叶えます♪
スタジオオープニング
スタッフ募集中！
ヘアセットやメイクするのが好き、カメラ撮影が好き、子どもが好きな方、新しいスタジオで一緒に働きませんか？
形態／正社員・パート
時間／9:30～18:30
（パートは時間応相談）
休日／水曜（他シフト制）
給与／時給800円
（研修期間は750円/時）
※詳細はお気軽にお電話で！
TEL.0120-971-473（担当／井野元）
JKほのか
滑賀川市西川学後田19-2
営10:00～18:30 休水曜
JKフォトスタジオほのか 検索
0120-971-473
LINE登録で
おともだち限定
クーポンGET！

freecom
Presents
スコティッシュプレミアリーグで過去94回のタイトル獲得を誇る、ヨーロッパ屈指の強豪チーム、グラスゴーレンジャーズが、初来日。
Tour of Japan
TOHOKU
Soccer Camps
KORIYAMA
3月28日～4月1日
対象年齢：5～16歳まで
Soccer Camps
Japan
Spring2015
CONTACT US:
TOKYO 03-6205-7293
SENDAI 022-302-5766
KORIYAMA 024-934-7787
FUKUSHIMA 024-563-1537
フリーコム 英会話 検索
Early Booking
SPECIAL OFFER
8,500円（税別）
2016年3月15日までお申込みでスペシャルディスカウント

確かな信頼と全国200店舗以上の実績で
売りたい人も買いたい人も
女性も入りやすい 納得のお店！
買取
買取は査定無料
チケット買取
最大95%買取
JTB旅行券
ギフトカード各種
その他ビール券やセブン&アイ商品券、ライブチケットなども買取しています！
3月のオススメ
Aランク
CHANEL
キャビアスキン ラウンドファスナー
98,000円
Aランク
FRANCK MULLER
ロングアイランドクオーツ
(参考価格2,992,500円)
1,280,000円
Aランク
HERMES
バーキン30
(参考価格1,300,000円)
1,250,000円
3月中 決算セール 開催中!!
チケット
大黒屋
郡山西ノ内店
tel.024-995-3521
郡山市西ノ内2-12-5
営 10:00～19:00
P アサヒ建設南隣
休 無休

vol.14
女性のための
医療コラム
Q. 更年期障害について教えて下さい。
A. 女性のからだの変化に大きく関わっているのが女性ホルモン（エストロゲン）です。女性ホルモンは生殖機能だけではなく、骨やコレステロール、皮膚のハリなど女性のからだを健やかに保つ上で大きな役割を果たしています。
check!
●女性ホルモンの働き
・乳房を発育・維持させる
・生殖機能を発育・維持させる
・血中コレステロールを調整する
・骨を丈夫に保つ
・自律神経のバランスを保つ
・皮膚のコラーゲンを作る
・張りを保つ
女性ホルモンは閉経直前（45歳頃）から急激に減少するため、更年期～老年期は様々な不調が出てきます。女性ホルモンの量が減り、自律神経中枢に影響を及ぼして自律神経失調症を引き起こします。また、この年代の女性を取り巻く家庭や社会環境の変化からくる心理的ストレスが憂うつや情緒不安定などの精神症状を引き起こします。
更年期障害の疑いがある時は、専門医の診察を受け、まず血液ホルモン検査をすることをすすめます。更年期障害の程度は、本人の性格、精神状態、周囲の環境などから影響を受けます。まずは、生活習慣・生活環境の改善を図るのが基本ですが、症状が強い場合には薬物療法が必要になることもあります。更年期障害は、ホルモンが未だ変動している時期に見られるもので、一定の時期が過ぎて体の状態がホルモンの変化に慣れてくれば、自然に良くなると考えられています。
これから更年期を迎える女性は、ストレスをためない、リフレッシュをする、栄養バランスのよい食生活をおくる、特に骨を強くするカルシウムやビタミンをきちんと摂ること、適度な運動をするなどして予防しておく必要があります。
check!
●女性ホルモンが減ることで出る症状
顔がほてる／のぼせる／胃がこる／異常に汗をかく／めまいがする／衝動感／よく眠れない／不安になる／憂うつになる／皮膚がかさつく・シワやたるみが出る／コレステロールの値が上がる・血圧が上がる／骨がもろくなる
お話をうかがった先生
医療法人 健生会 おおがクリニック
膠原病内科 間 桃子 先生
郡山市片平町字出醤東5-5
http://www.ohga-child-clinic.jp/
おおがクリニック 検索

ワンズクラブの
お留守番サポート
今から考え始めるゴールデンウィークの旅行。ペットのことが心配で泊まりの予定を立てられなかった方はワンズクラブのお留守番サポートを利用してみて！飼い主にもペットにも嬉しいサービスが充実しています！
1日2回もお散歩してくれる！
ゴールデンウィークもこれで安心！
環境の変化が大きなストレスとなるニャンコたちにオススメ！
ペットシッター
飼い主さんの自宅に出向いて留守中のトイレのお世話をしてくれるペットシッター。猫たちも住み慣れたわが家でストレスなくお留守番ができます。事前に丁寧なカウンセリングを行うことで、自宅の鍵を預ける飼い主さんの抵抗感も軽減。写真付きのメールで送られてくるリラックスした猫たちの姿に、利用者の満足度が高いのにも納得です。日帰りでのお世話もしてくれるので気軽に利用できるのも嬉しいポイント！
ペットシッター料金表
●猫…1日1回コース 1,622円
※初回打ち合わせ料 1,082円
※交通費別途 ※郡山市内に限る
一人ぼっちを寂しがるワンコたちにオススメ！
ペットホテル
飼い主さんに代わってペットを預かってくれるペットホテルは、1日2回のお散歩とお掃除つき。スタッフもみんな大の犬好きなので安心して任せることができます。さらにお留守番中にトリミングも合わせて利用してみて♪可愛くなった愛犬と再会するのがよりいっそう待ち遠しくなるはず！
before
after
お留守番中に可愛く変身！
ペットホテル料金表
犬種 / シャンプーコース / カットコース
トリミング料金表
T・プードル 4,867円 6,489円
ポメラニアン 3,785円 5,408円
チワワ(L) 3,028円 4,110円
M・ダックス(L) 3,569円 5,191円
料金(1泊)
●超小型犬 2,163円
●小型犬 2,704円
●中型犬 3,245円
●大型犬 4,867円～
ワンコモデル募集中
可愛くおしゃれに変身した姿をarukuでアピールしてみませんか？撮影した写真は後日飼い主さんにプレゼント♪
条件★平日の撮影が可能なワンちゃん 応募方法★QR
TEL 024-927-5878（担当：伊藤）
グラフィックデザイナー募集中！
●正社員
●時間 10:00～19:00
●給与 250,000円
※まずはお気軽にご連絡下さい。
ワンズクラブ郡山、プロスクループなど株式会社慕やBCリーグ福島県民球団の販促物の制作をする弊社です。
WANS CLUB 郡山
TEL.024-927-5878
http://www.wansclub.com/
ブログ http://ameblo.jp/wansclub-koriyama/
ツイッターアカウント @wansclubkoriyama
郡山市富田前2-22 営業時間／10:00～19:00 定休日／年中無休

車検にいくらかかるかわからない…
そんな方ほど、まずは無料見積りをしよう！

「そろそろ車検だけど、いつも思ったよりお金がかかってしまう…」なんて経験ありませんか？重量税や保険などの基本料金に、必要な部品代や交換代などの整備費用がどのくらいプラスされるのか、事前に知っておくと安心ですよね。富田オートサービスでは、無料で車検の見積りができ、立会いもOK！プロの整備士が交換・修理の部品や料金をわかりやすく説明してくれるので、初めて車検を受ける方や女性の方でも安心&納得！

忙しい方も安心の富田オートサービスの車検♪ 土日車検もOK！ 朝→夕方完成だから早い！

特別割引適用!! 車検料金表 ★ボートトレーラー25,000円より・オートバイ35,000円より車検承ります。

車種	軽自動車 ワゴンR・タント・N-BOX等(全車種)	小型乗用車 パッソ・フィット・ビッツ等(1.0L以下)	中型乗用車 bB・NOTE・フリード等(1.0〜1.5L以下)	普通自動車 クラウン・シーマ・フーガ等(1.5〜2.0L以下)	小型貨物車 プロボックス・ADバン等(バンタイプ1.5〜2.0L以下)
重量税・自賠責保険料・検査手数料 諸経費	45,070円	56,340円	64,540円	72,740円	35,970円
(新車・初回)車検料	4,500円	5,500円	6,500円	6,500円	5,500円
新車・初回車検料＋諸経費 合計	49,570円	61,840円	71,040円	79,240円	41,470円
(2回目以降)車検料	8,500円	9,500円	9,800円	9,800円	9,800円
2回目以降車検料＋諸経費 合計	53,570円	65,840円	74,340円	82,540円	45,770円

※初度登録より13年経過のお車は別途見積もりいたします。※諸経費を除く料金表記は税抜価格です。

車検特典 ❶代車無料サービス！ ❷特別料金でオイル交換！

読者限定MENU (arukuクーポン(P99)提示で) 車検3,000円引き！

車検・修理・板金なら
富田オートサービス
☎024-951-2251
郡山市富田町字西町下80-2 営8:30〜17:30 休第5日曜、祝日、夏季・冬季特別期間 Hwww.tomita-auto.shop-site.jp/
富田オート 検索

知らないままだと損!?

そのバンパーキズ 8,800円〜(税抜) で直せます!!

出張見積もりも無料！

代車も新車の軽自動車で安心♪ まずはご相談ください。

ぷんち！ 塗装が剥がれていない小さな凹みなら
短時間・低価格のデントリペア！
プロが丁寧に対応します。 キラーン

(有)新星自動車工業
0120-583-867
☎024-958-3868
郡山市日和田町高倉藤坦1-332
営9:00〜18:00 休日曜・祝日
新星自工 検索

求職者支援訓練

ビジネスパソコン基礎科 受講生募集!!

受講料無料！ ※テキスト代のみ別途

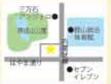
自分のパソコンスキルの＋αから、資格取得へのチャレンジなど就職へ向けて選択の幅を広げることができる訓練です。

過去の受講者のうち半数以上が女性♪

まずはこちらから！
3/4(金) 13:30〜15:00
会場／エヌケー・テック(株) 郡山市鶴見坦1-14-5
実際の授業を体験してみよう！ 無料体験講習
「Excel代表機能体験」
お申込みはこちら tel.024-926-1229 受付時間／月〜金9:30〜18:00

受講内容
訓練期間／4月8日(金)〜7月7日(木)(3ヶ月間) 9:20〜16:00(土・日・祝を除く)
受講料金／無料！ ※テキスト代5,616円(税込)、資格取得のための受験費用は自己負担(任意受験)
定員／15名
申込締切／3月15日(火)
申込方法／最寄りのハローワーク窓口にてご相談ください。

エヌケー・テック株式会社
NK Tech Co., Ltd. 【研修グループ】
tel.024-926-1229(受付時間／月〜金9:30〜18:00)
郡山市鶴見坦1-14-5内藤ビル
http://www.nk-school.com/
Mail. college-info@nk-g.co.jp



バイパス店、郡山東口店も募集！

今春＊八山田店OPEN！
オープニングスタッフ募集!!

■人に喜ばれる仕事をしたい方
■手に職を！技術を学びたい方
■将来独立を考えている方におすすめ！

■ セラピスト (業務委託)

子育てママにも嬉しい！働きやすい環境です！

業種 リラクゼーションサロン
内容 リラクゼーションやボディケア等の施術、受付を中心としたサロン内業務をおまかせします。
勤務地 今春オープン！【八山田店】郡山市八山田5-13 ※内環状線沿い
【バイパス店】郡山市大槻町仁池向19-3 ※あさか野バイパス沿い
【郡山駅東口店】郡山市芳賀1-1-7 ※東部幹線沿い
資格 年齢、男女、学歴、経験不問。未経験者歓迎。Wワークも可。週1日勤務(1日4時間以上〜)OK。無料研修終了後勤務。
時間 10:00〜22:00の間で応相談(店舗により異なる) 土日祝歓迎。
休日 希望日をご相談ください。
給与 業務委託【月収260,000円以上可】
例)60分施術/1,800円〜3,089円(土日祝10%UP)
入社祝い金10,000円、保障給700円/1時間
待遇 指名料完全バック(最大500円)、制服貸与、交通費支給(規定有)、駐車場無料、社員登用制度有、将来の独立希望も歓迎！
応募 まずは「arukuを見た」とお気軽にお電話下さい。 ※勤務開始日応相談
☎024-983-7728(ダイヤアップストーンズ・木曜以外) 担当：熊坂、渡邉

やる気のある方お待ちしております。

ほぐしや リラックス

デミオ×ガソリンエンジン車なら
女性の街乗りをもっと快適に♪

クリーンディーゼルのイメージが強いマツダですが、
ガソリン車だって魅力がいっぱい！街乗りが多い女性にこそ
乗って欲しい、デミオのガソリン車をご紹介します♪

福島マツダ郡山店 守谷さん

オススメその1

24km/Lの低燃費&低価格!

毎日の通勤や買い物などに利用するくらいの"街乗り"目的の女性は多いですよね。デミオは、24.6km/Lとハイブリット車くらいの低燃費！以前に比べてガソリンの価格も下がっているので、街乗りの車を選ぶならガソリンエンジンが良いんです！さらに、ディーゼルエンジンのデミオと比べても低価格なので、軽自動車だとちょっと物足りないという方にもオススメしています♪

オススメその2

女性にこそ優しいインテリア!

まず、シンプルながらも上品な革のシートが女性には好評です。でも、見た目だけじゃないんですよ。足回りまで全身を包むシート構造だから、男女問わず運転中の振動を軽減できます。広めの足元空間はオルガン式のアクセルペダルでヒールでの運転もしやすいですよ♪さらに、ドアトリームのポケットも深めになっているので、ネイルをした爪でも使いやすいんです！

オススメその3

コンパクトカーでも広々空間!

エンジンと前タイヤの位置を調整したことにより、従来のものと大きさは変わらないまま車内の空間だけ広くしました。フロントガラスも視界が広くなったことで、小柄な女性でも運転しやすくなっているんですよ。実際に試乗していただいて、コンパクトカーとは思えない開放感を味わってみてくださいね。

mazda
福島マツダ
福島マツダ 検索

■郡山店
郡山市図景1-8-21
tel.024-932-5403

■須賀川店
須賀川市丸田町327
tel.0248-76-3125

■日和田店
郡山市日和田町字南原2-216
tel.024-968-2381

■白河店
白河市立石9-13
tel.0248-24-1161

■福島店
福島市松山町17-1
tel.024-535-2251

■福島本内ユーカーランド
福島市本内字上台13-2
tel.024-553-0111

■太平寺店
福島市太平寺字過吹8
tel.024-546-1376

■本社法人
tel.024-932-5420

EVENT INFORMATION

ホットな話題やイベントを一部紹介！

イベント情報は「web ARUKU」でも公開中。web限定の情報もありますよ♪

『第二楽章 男鹿和雄展～吉永小百合と語り継ぐ～』

「平和の貴さ」を次世代に伝えるため、原爆詩の朗読を続ける女優・吉永小百合。吉永が手がけたCD・詩画集『第二楽章』の挿絵を担当し、「となりのトトロ」などスタジオジブリの美術監督も務めたアニメーションの背景画家、男鹿和雄。本展では、震災後5年を迎えるにあたり、吉永のライフワークと男鹿の絵筆によって生まれた『第二楽章』の挿絵原画や、男鹿が広島・長崎・沖縄・福島など、現地を取材したスケッチ資料約130点を通じて、平和へのメッセージとして紹介します。

■開催期間／開催中～3月21日（月・祝）
平日11:00～17:00／土日祝9:00～17:00
■会場／ビッグパレットふくしま3階会議室（郡山市南2丁目52）
■観覧料／一般800円・高校生以下400円
未就学児無料
■お問合せ／TEL.024-932-2289
（公益社団法人 郡山青年会議所）

『東日本大震災５年展 ～あのとき そして これから～』【展示】

東日本大震災から5年。震災を振り返り、忘れずに未来へ伝えていくため、当時の新聞や写真パネル、当館所蔵の「東日本大震災福島県復興ライブラリー」の図書を展示します。また、復興に向けた活動を掲載した図書等を紹介しながら、この5年を振り返るとともに今後を展望します。

■日時／開催中～4月6日（水）
火～金 9:30～19:00
土・日・祝日 9:30～17:30
（休館日：月曜・第一木曜）
※3月21日（月）は開館し、翌日休館
■会場／福島県立図書館 展示コーナー（福島市森合字西養山1番地）
■入場料／無料
■お問合せ／TEL. 024-535-3218
（福島県立図書館 資料情報サービス部）

『スイーツバイキング』

シフォンケーキ、キッシュ、カップケーキ、チーズケーキ、ロールケーキ、フルーツタルトなど約15種類のスイーツをご用意。さらに、タイカレー3種の食べ比べとソフトドリンク飲み放題付きです！この機会をお見逃しなく♪※完全予約制です。

■開催期間／3月12日（土）11:30～13:30
■会場／café Lille-K（郡山市富田町字登戸38-10）
■料金／男性2,400円、中～大学生・女性2,200円、小学生1,000円、3歳～未就学児500円
■お問合せ／TEL. 024-905-2128
（café Lille-K）※予約受付：火～土11:00～15:00

『セルロイド製眼鏡の美を知る』光と影 歩ーAYUMI 展

「マコト眼鏡」が職人の手で1本1本手掛けるセルロイド製眼鏡「歩ーAYUMI」の美しさをこの機会に見てみませんか！イベントの詳細はP46をチェックしてね！

■日時／3月19日（土）～27日（日）
平日11:00～20:00　土・日・祝10:00～18:30
■会場／眼鏡専門店Syozo（郡山市駅前 2-11-1 モルティ 1F）
■お問合せ／TEL.024-922-8600
（眼鏡専門店Syozo）

①『藤原啓祐　木と漆のうつわ展』3/19～
②『ワークショップ～木彫りのスプーンをつくろう！』3/21

ロッソローザにてうつわ展とワークショップを開催！うつわ展では21日（月・祝）と27日（日）には作家が在廊しますので直接お話もできますよ。ワークショップでは、木のスプーンを制作してエゴマ油で仕上げます！

①■日時／3月19日（金）～27日（日）
10:00～18:00（最終日は17:00まで）
②■日時／3月21日（月・祝）
1回目 10:00～12:00
2回目 13:00～15:00
■参加費／3,500円（木地代込）
■定員／各4名（要予約）

■会場／ロッソローザ（郡山市土瓜1-76-1 ガレリア・アシュ1F）
■お問合せ／TEL.024-961-7570
（ロッソローザ）

『ふくしまのたからばこ　キッズお仕事体験』

福島の子どもたちと一緒に作ったオルゴール「ふくしまのたからばこ」の完成・販売を記念して、お仕事体験やお昼寝アートとコラボした撮影会を開催します。当日はプロカメラマン、ネイリスト、美容師、パティシエ、消防士、ウェディングプランナー等、プロの先生から直接指導してもらい、いろんなお仕事を体験することができますよ♪この機会に親子で参加してみよう！

■日時／3月21日（月・祝日）
第1部 9:30～12:00
第2部14:00～16:30
※各回完全入替制、30分前開場となります。
■会場／ベル・クインズ須賀川（須賀川市岩作40-1）
■定員／お仕事体験各回100組、お昼寝アート各回30組
■入場料／無料（事前予約制・お仕事ワークショップ体験内一部有料）
■申込み／右記ウェブサイトよりお申込みください。https://select-type.com/s/fukushima
■お問合せ／TEL.050-5539-0460（リリーアンドアリー合同会社）

『3日限りの春物セール＆魔法の国の癒しの時間』

Bee-Ⅲが贈る春のイベントは人気のティアラなどの店内春物が20%OFFと、ハンドメイドの販売が同時開催。他にも素敵なワークショップや豊富なセラピーもあるので一日中楽しんでみて♪

■日時／3月25日（金）～27日（日）
※魔法の国の癒しの時間は26日（土）・27日（日）10:00～16:00
■会場／セレクトショップBee-Ⅲ（福島市方木田東高屋50－1）
■お問合せ／TEL. 024-539-6245
（セレクトショップBee-Ⅲ）

『親子 LED ランプ工作教室』

パナソニックリビングショウルーム郡山において、小学生のお子様対象にLEDランプの工作教室を開催致します。LEDについて学びながら、楽しくランプを作ってみませんか？春休みの思い出作りに、ぜひご参加お待ちしております。

■日時／3月27日（日）13:00～15:00
■会場／パナソニックリビングショウルーム郡山（郡山市朝日2丁目5-15）
■参加費／無料
■定員／親子10組
（小学生以上対象、定員になり次第受付終了します）
※お電話にて予約受付致します
■お問合せ／TEL.024-939-8661
（パナソニックリビングショウルーム郡山）

『ブランラバンのワークショップ＆手作り雑貨マーケット。』

人気生活雑貨店スマイルズでイベントを開催。ワークショップに手作り雑貨マーケットなど楽しめる内容が盛りだくさん♪ワークショップは人数限定なので早めの予約をしてね。

■日時／3月27日（日）1回目 10:00～12:00
2回目13:00～15:00 3回目 15:00～17:00
■会場／布と雑貨の店　スマイルズ（伊達市千供田26）
■参加料／700円（クラフトテープの持ち手付きバスケット）1,000円（布のキーケース）
※各回10名ずつになります。
■お問合せ／TEL. 024-583-2108
（布と雑貨の店　スマイルズ）

ideeën ものづくりマルシェ

vol.05

大人のBAR
ものづくり
美味しいもの
ワークショップ

極める!

2016. 3.19 土 10:00−19:00 ／ 20 日 10:00−17:00

ideeën アイディーン [ビュープラザ郡山 1F]　主催/GEKKO　共催/和光地所(株)

■お問い合わせ
GEKKO [ゲッコ]
〒963-8004 郡山市中町3-1 ビュープラザ郡山1F
mail : info@gekko-fukushima.com
URL : http://gekko-fukushima.com/ideeen/
Twitter : ideeen@GEKKO_fukushima

出会いの春をむかえよう!

西会津Con

お笑い芸人「あっけらかん」マジックショーでパーティを盛り上げます!

参加者の皆さんをナビゲート!! ふくしまFM パーソナリティ 小野寺彰子

女性15名様募集!

2016 3/20 日 14:00〜20:00
会場：会津若松ワシントンホテル（1階・三十三間堂）

西会津の特産を使用したビュッフェを味わおう!!

西会津町キャラクター「こゆりちゃん」

TIME TABLE
14:00 オープニング（自己紹介タイム）
15:00 こゆりちゃん杯ボウリング大会（無料送迎バスで移動）
17:30 交流パーティ（夕食）
乾杯/あっけらかんマジックショー/ボウリング大会成績発表/女性限定抽選会など
20:00 閉会
こっそり気持ちを伝えるシステムもあり!（大げさな告白タイムなどはありません）

参加条件（お一人でも参加OK）

独身女性15名様募集（20歳〜50歳まで/居住地は問いません）
参加費3,000円(税込)　女性申込締切日：2016年3月11日(金)
①お申込み後、参加費用を事前にお振込頂きますと申込みが確定となります。
②参加決定後、詳しいご案内を送付いたします。簡単なプロフィールにご記入をお願いします。
③パーティ飲食費・ボウリング参加費が含まれています。それ以外のご利用は各自ご負担ください。

独身男性15名様募集（20〜50歳まで/西会津町在住または勤務している方に限る）
参加費5,000円(税込)　男性申込締切日：2016年3月4日(金)
※上記①〜③は男女共通事項
※男性参加者には事前ミーティングに参加いただきます。
※男性の参加費は事前ミーティング時にお預かります。（もしくは(株)フロントラインまで）

主催：西会津町　後援：ふくしまFM
お問合せ先：(株)フロントライン　電話：0241-45-4966（平日8:30〜18:00）
※お問合せ専用ダイアルです。電話でのお申し込みはできません。
※掲載の写真はイメージです。　[地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金事業]

申込方法：ふくしまFMホームページ
「西会津Con」バナーをクリック! エントリーフォームより

MIROSSセミナーin福島

THE ANSWER
人生が変わる システムと実践
～ミロスの真の理解とは～

3月12日土　開演14:00〜15:30／開場13:30

■会場 ビッグパレットふくしま　福島県産業交流館1階マルチパーパスルーム2　■定員 48名　参加費 各3,000円

親子、夫婦、友人、同僚等の人間関係、仕事、お金、健康面、様々な問題、苦しみを抱える現代社会。それが一瞬で消えるシステムがあれば、知ってみたいと思いませんか!この日、あなたも、そのシステムの威力を体験できるでしょう。

岸本 晶子
ミロスアカデミー認定講師、大阪府在住。自らの人生を全く新しく創り変えた体験を元にMIROSSセミナーの講師として全国各地で活躍中。「全ての問題を超越したブリリアントマザー」と呼ばれている人気講師である。

ミロスセミナー　検索

ミロスアカデミーとは
全く新しい生き方のソフトである"MIROSS(ミロス)"を体系だてて学べるよう開校されたスクール。受講生一人一人が問題や悩みから解放され、人生を初期化し思い通り真の豊かさを体験していく事を目的としています。現在約150名のミロスアカデミー専任講師が各カリキュラムを担当しています。

参加者の感想

システムがよく分かり「そうだったのか…」と納得。ミロスにも自分の人生にも興味がわいてきて、生き方考え方が180度変わりました。

これまで自分を苦しめてきた思考という犯人を現行犯逮捕したようなセミナーでした!

これまで「人生は修行だ」と思って生きてきました。頑張れば頑張る程うまくいかなかった仕組みを聞いて自分が自分に何をしてきたか、よく理解できました。生きるとは、もっとしなやかでエレガントな事だったんですね。不思議だったのは、軽い感覚になって家に帰ったら家族が全く変わっていた事です。話には聞いていましたが、正直びっくりしています。

全ての迷いが、なぜおこっていたのかはっきりしました。自分を初めて客観的に見た感覚で何もかもが明確!まるで生まれ変わったようにスッキリしています。

気付いたのは父と祖父の関係性から、私が何を引き継いで生きているか…そして兄に映し出されている自分の情報が初めて感覚で理解でき、自分をこんなに嫌っていたのかと涙が出ました。人前で涙するなんて今まで無かった私ですが、自分を全て許してあげられた幸せの涙を安心して流すことができ、本当にありがたかったです。

お問合せ お申込み　國分真由美
Tel 090-2957-2801
メール mayumi-0128@softbank.ne.jp
こちらからもご応募いただけます。

【会場案内】
ビッグパレットふくしま
〒963-0115 福島県郡山市南二丁目52番地
TEL.024-947-8010／FAX.024-947-8020

築41年を超えるビルをリノベーションしたバースランドカフェ。リノベーション事業を手がけるバースランドならではのデザインスペース。ここでは、住まいに関するあらゆる相談と、誰でも自由に使うことができるショールーム兼コミュニティ空間としてご利用いただけます。今後、この空間を活かした様々なイベントも企画していますのでワークショップなどに参加しながら、ぜひ体感してください。

カフェのようなショールーム&コミュニティ空間
BIRTHLAND cafe
バースランド カフェ

イベント主催者 作家さんのための内覧会
随時開催中
バースランドカフェをイベントスペースとして利用されたい方はお気軽にご連絡下さい。

新生活を「Re×Birth」する。 BIRTHLAND
株式会社バースランド／リファイン開成山
郡山市昼田町4-13
■営業時間／10：00〜19：00
■定休日／年中無休
■駐車場11台

Panasonic Refine
■お問い合わせは
0120-804-250
http://www.birthland.co.jp/

Refine開成山 ピックアップイベント

2016春のリファインデー 住まいのショウルーム相談会

3.5 土・6 日　時間／10:00→16:00
問合せ リファイン開成山 0120-804-250

2016春のリファインデー特別企画　Panasonic システムキッチン システムバスご成約キャンペーン
システムキッチンまたはシステムバスご成約で、パナソニック家電をいずれかひとつプレゼント!!
プレゼント対象　3月中ご成約6月末日まで納品分

わくわく♪ **ワークショップコーナー**　事前予約　参加無料
子どもと一緒に楽しめる!

多肉植物の寄植とトートバッグのデザインを体験してみませんか。作品はお持ち帰りいただきます。
※時間によっては混雑するため、お待ちいただくことがあります。

カンタン **テレビ番組でおなじみ佐藤文夫先生 IHクッキングショー**　11時 15時

テレビ番組のクッキングコーナーでおなじみの佐藤文夫先生が、楽しいトークを織り交ぜながら、カンタンIHクッキングメニューの調理実演を行います。どうぞお楽しみに。

おくつろぎコーナー
こだわりのコーヒーと美味しい手づくりパンを楽しみながら、お寛ぎください。

光熱費シミュレーション電気相談コーナー
IH・エコキュートを導入した場合の光熱費をシミュレーションしてみませんか。実施された方には粗品進呈。　協力 東北電力(株)郡山支店

ラクッキンググリルで簡単!「ごちそうクッキング」
大好評のラクッキンググリルを使った料理実演です。できあがったお料理でラクッキンググリルの実力を実感!!

プロカメラマンによる ペットと一緒に撮影会　事前予約
ペットを連れてご参加ください。プロカメラマン・朔丸さんが写真を撮影してプレゼントします。

10周年記念大抽選会　14時開始

子供と暮らす住まいのカタチ　事前予約
～リビング学習がはかどる家族の快適空間～

会場はこちら Panasonic リビングショウルーム郡山

●営業時間／10:00〜17:00
●休館日／水曜・木曜・GW・お盆・年末年始

J3参入3年目！
3/13いよいよシーズン開幕！

福島ユナイテッドFC

取材の日は、チームが指導して約1ヶ月経った頃。湘南での一次キャンプを終え、翌週にはまた二次キャンプが始まる福島ユナイテッドから、arukuが注目する3選手に登場してもらいました！サッカーからプライベートまで、選手の素顔を伺います♪

#40FW 樋口 寛規選手
1992.4.16生まれ。兵庫県出身。
釣りやゴルフなど多趣味で、休日は家でじっとできないタイプ。ところどころに関西気質が表れる、期待の新加入選手。

#8MF 石堂 和人選手
1982.4.1生まれ。埼玉県出身。
若手からもベテランからも慕われるキャプテン。1歳半の子どもをもつ良きパパは家族サービスにも余念無し。

#2DF 岡田 亮太選手
1988.9.9生まれ。東京都出身。
よく作る料理はお肉と野菜の炒めもの。福島に来て6年目だが福島市以外はまだ何があるのかわからないそう。

福島でよく行くところはありますか？

石堂 練習後、子どもを連れて十沼には遊びに行ってますね。よく食べに行くのは、くん太郎。子ども連れでも大丈夫なラーメン屋なんですよ。

岡田 僕は一人暮らしで自炊をしているので、よく行くのはスーパー。休みの日は仙台に行っちゃいます。

樋口 僕はチーム始動の1月中旬に福島に来て一週後にはキャンプ、そして戻ってきたばかりなのでまだ未知の世界ですね。雪道すらビビリながら走ってます。（雪が降っていたら）マジかよ」って感じで。でも福島は来るのも初めてなんで、いろんなところに行けたら良いなと思っています。

チームメイトとは打ち解けましたか？

樋口（苦笑）

石堂 まず、人見知りなんですよ。

樋口 人見知りだし、移籍回数も多いので時間が解決してくれると思ってるとこもあるんで、打ち解けようと頑張らなくてもキャンプに行けば朝からずっと一緒なんで仲良くなるだろうと。それに、湘南では前ちゃん（前田選手）や福岡（選手）、岐阜では野田くんと一緒にやってたんで、知っている人から馴染んでいこうと思ってます。

サインをお願いした際、何のメッセージを書くか最後まで悩んでいた岡田選手。字も人見知りっぽい！と石堂選手にイジられていました。

岡田選手や石堂選手は仲の良い選手はいますか？

石堂 オカとも仲良いし…同期だから、みんな仲良いかな。僕、あまり嫌いな人ができないんです。だからチームでもなめられてるっていうか（笑）。でも、怖い先輩で引っ張ってくより一緒にワイワイやりたいので、下からも仲間って感じで見てくれてるんじゃないかな。

岡田 僕も結構大人しい方なんで、自分から積極的に話しかけるとかはないかな。

樋口 僕はしゃべらないわけじゃないんすけどね、自分の中では、そう言われるからなぁ。普通にしゃべってるつもりなんすけどね。

石堂 ヒグはしゃべる。しゃべれば返ってくる。ヒグがらいかないだけ。話したら結構面白いんですよ。引き出せばたくさん話題を持ってるんで。

樋口 うまく引き出してもらえれば。

石堂 オカもそうだもんな、人見知り。

岡田 人見知り…まぁそうですね。初めての人とかはあんまり。

石堂 俺も本当は人見知りなんだかんね！

岡田 それはない。

石堂 そこはちょっと頑張ってるよ、俺は。

樋口選手の第一印象や普段の様子を教えてください。

石堂 今までチームにはいなかったくらいのポテンシャルを持ってるし、シュートの精度や

女性読者が多いと聞いて「戸惑いを隠せない」と言っていた樋口選手ですが、最後は「関西弁出してみました」と引き出しを覗かせてくれました。

タイミングはやっぱりJ1でやってきた選手なんだなとすごく感じます。普段はほんとこのまんまで、話しかけないと話してこないので（笑）。

岡田 点が取れそうな雰囲気の人が入ってきたなと、守備の面でも、DFからみて一番嫌な前の守備をしてくる選手ですね。

岡田選手と樋口選手は2人で話したりは？

岡田・樋口 いや…

樋口 人見知り同士だからまだ2人だけで話したことはないかも。

岡田 いつか話そう、話したいなと思ってたんですけどなかなかきっかけが…。

石堂 じゃあ今が良いきっかけじゃん。

樋口 俺もオカくんとはそんなにしゃべれてなかったからこれが良い機会です。

石堂 多分2人は合うと思うよ。家も近いし！

岡田選手も話しかければ話す方なんですか？

岡田 そうですね。話しかけられれば。自分からはいかないだけで、こういうこと（取材など）やりながらだんだん仲良くなれれば。

石堂 こうやってチームが出来上がっていくんだね。

樋口選手から見てお2人は？

樋口 イシくんは練習中から声だして、チームのためにやってくれてる。僕は新加入ですけど、サッカーにそんなの関係ないんで下からも押し上げつつしっかりやっていって、チームが良くなれば良いなと思います。オカくんも…どんな感じなんやろうと手探り状態が続いたんですけど、今日を機に仲良くなれれば。

石堂 いやー、次のキャンプが楽しみじゃないですか、このツーショット。

今シーズンの目標を教えてください。

石堂 チームの目標は昇格圏内（2位以内）。このチームで優勝を経験したいなってすごく思います。良い選手も増えて、優勝できるポテンシャルもあるんで、僕自身はチームを引っ張っていくためにも、雰囲気作りや試合中の声かけを意識してやっていきたいと思います。

岡田 去年は全試合出場できたんですけどそれに満足せず、それを最低限としてさらに質を高めたい。自分自身も含め、チームがレベルアップできるよう1日1日大切にやっていきたいです。

樋口 15点取るのが目標っすね！

石堂 余裕じゃない？優勝すんだよ、だって、15点でいいの？

昨年も11得点取っていますよね。

樋口 去年も15点は取れたな、とちゃんとやれば…ちゃんとっていうかチャンスを活かせば。

岡田 ちゃんとやれば（笑）。

石堂 ちゃんとやれよ！（笑）。

樋口 チャンスを活かせば取れるってわかったし、そのくらいやらないと自分としては。もっと上に行くためにも15点以上は取りたいです。やっぱFWなんで。点を取るほどチームの勝ちに繋がるんで。自分の得点数も伸ばしたい、チームの去年の成績よりももっと上がるようにしたいっすね。

インタビュー中も戸惑う2人をフォローしつつ、笑いも入れつつ、と自然に周りを気遣ってくれていました。

本日インタビューした選手からaruku読者へ
メッセージ入りサイン色紙＆ホームゲームチケットをプレゼント！ 詳しくはP100を見てね♪

樋口選手　石堂選手　岡田選手

■ホーム戦情報

日時	対戦相手	会場
3/13(日)13:00	ブラウブリッツ秋田	とうスタ
4/ 3 (日)13:00	SC相模原	とうスタ
4/10(日)13:00	栃木SC	とうスタ
4/24(日)13:00	藤枝MYFC	とうスタ

■チケット料金

日時	前売／当日
S席大人	1,600円／2,100円
S席小中高	800円／1,000円
A席大人	1,100円／1,600円
A席小中高	500円／800円

■グッズ

Sフラッグ ¥640

ぬいぐるみボール ¥1,510

タオルマフラー（16POP） ¥1,620

ホームゲームのイベントやスタジアムグルメの情報は
福島ユナイテッドFC 検索

Momotomo Journal ママトモジャーナル 2016 March

幼稚園選び方ガイド2016

幼稚園ってどんなところ？

来春の入園を考えているみなさん、そろそろ幼稚園選びを考え始める時期ですね。大切なお子さんを預ける幼稚園について、押さえておきたいポイントを見ていきましょう！

幼稚園の良いところは？

「幼稚園は保育時間が短いのよね～」というのは昔の話

最近は、通常の保育時間のほかに、預かり保育を実施している幼稚園が増えています。また、土曜日や長期休暇中も預かってくれる幼稚園もあるので、働くママも安心ですね！

幼稚園は教育施設

幼稚園は、小学校入学前のお子さんの「教育施設」として、園ごとに特色ある教育方針を設けています。入学準備を目標にしている園では、体操や音楽、英語などを重視。一方で、自主性を尊重する自由保育を行う園もあります。お子さんに合った幼稚園を見つけることが大切ですね。

お友達といっしょで楽しい！

幼稚園に行くと、たくさんのお友達に出会います。みんなそれぞれ違った個性があるので、友達になるまでは時間も必要ですが、幼稚園の先生が気を配ってくれるので安心。いっしょに遊んで、笑って、時にはケンカして、友達との関わりの中から自分（自我）を確立していきます。

制服や通園バスは？

幼稚園には制服があるので、通園にとても便利。制服や体操服、水着に着替えたりすることによって生活習慣が身に付きます。通園バスは、私立幼稚園には多いようです。くわしくは直接お問い合わせください。

遊びや環境が、豊かな心や体を育みます♪

子どもたちは、具体的な体験を通じて豊かな感情を育み、創造性を豊かにします。幼稚園はそのためのさまざまな体験の場を用意しています。自発的に楽しく遊んでいる中で、集中力、創造力、思考力、社会性を育みます。

保育料は？

公立の場合は市町村が決定した金額（月額5,000円～）で、私立の場合は幼稚園側が決定した金額（月額20,000円前後が多い）です。

自分の目で確かめてみよう！プレスクールへ行こう！

情報収集も大事ですが、最後はやはり自分の目で確かめることが一番大切です。各幼稚園では体験イベントやプレスクールを実施しているので、お子さんといっしょに参加してみてくださいね。

★プレスクールってなに？

幼稚園に入る前に、どんなところなのか雰囲気を知るために行く事前教室のこと。プレスクールに行くと、幼稚園の特徴がよくわかりますよ。行ってみたい幼稚園に直接問い合わせてみましょう。

★どんなことをするの？

みんなで運動やゲームをしたり、お絵かきや工作などをして過ごします。季節の行事を楽しむ幼稚園もあります。集団生活のルールを守る意識を身に付けられるのも良いですね。体験内容や開催日は各園のお知らせをチェック！（本誌P81～でも紹介しています）

★ママ同士のおしゃべりで情報交換!?

同世代の子どもを持つママは、子育てに対して同じ悩みを抱えています。幼稚園の情報交換などもできて、ママにも新しいお友達ができますよ。

ママが知りたい幼稚園の保育料や行事などの詳しい情報はwebでチェック!! aruku 子育て 検索

3月のイベントカレンダー

- 5（土）郡山市中央図書館こども映画会「山太郎かえる」ほか
- 福島空港公園「わくわく自然探検隊」（クラフトづくり）
- 6（日）郡山市ニコニコこども館「人形劇がやってくるよ!!」
- 第21回音楽都市こおりやま「全国合唱祭」（文化センター）
- 13（日）福島市こむこむ「伝統人形芝居」
- 19（土）福島市こむこむ「世界名作劇場展－ハートフル・ミュージアム」（～4/3）
- 郡山カルチャーパーク再オープン（予定）
- 24（木）郡山市スペースパーク「ロボットで遊ボット!」（～4/5）
- 26（土）アクアマリンふくしま「親子で縄文焼き体験」（いわき市）（～3/27）

※3歳の誕生日から、満3歳児クラス「こばと組」に入園することができます。

2歳の未就園児~ H23.4.2~H26.6.30生 | 親子で | 月2回 10:00~10:50

「あさかキッズクラブ」

親子で、たくさんのお友達と遊べる子育てクラブです!

■日程／5月~来年2月まで(月2回)
10:00~10:50
※毎回、保護者と一緒です。
■場所／安積幼稚園 ゆうぎ室
■定員／50名程度
■費用／年額1,700円(教材費・傷害保険)
■保育計画／※本園教員による保育です。

5月16(月)	あさかキッズクラブ入会式
24(火)	クレヨンでお絵描き
6月 7(火)	お外で遊びましょう
21(火)	幼稚園探検
7月20(水)	ちびっこまつり(夏まつり)を楽しもう!

※以降の予定はWebサイトからご覧ください。

＼1日の流れ／

9:50~ 登園
出席シールを貼り、名札をつけます。
10:00~ お遊戯室や保育室で活動します。
10:50 降園

大きなけやきの木の下で心を育てる、安積幼稚園

安積幼稚園は、戦後間もなく生まれ、歴史を刻んできました。温かい心や豊かな情操、健やかな体は、遊びを中心とした体験の中で育まれます。だから当園は「泥んこ遊びや虫捕りなどの「幼い時しか体験できない遊び」を重視。絵の指導や、忍耐や礼儀を学ぶ空手・スポーツチャンバラ、祭りや奉納相撲など地域の伝統文化に親しむ体験にも力を注いでいます。

ママを応援します!

給食も選べます!

安積幼稚園ってお弁当なの?

「お弁当」か「給食券のお弁当(3種類から選択)」をその日の都合で選べます!

幼稚園は早く帰ってくるのでは?

預かり(延長)保育 18:30までOK!

年間を通し、通常保育の後18:30まで(土曜日は16:30まで、長期休業中は8:00から)預かり(延長)保育を行っています。(おやつ有)

学校法人 安積国造学園
安積幼稚園

申込みはお電話で 024-933-2102
〒963-8005 郡山市清水台1-6-14

【指定駐車場】
・トーゴー駐車場
・福島信販第21駐車場
・ロードン第31駐車場
・善導寺駐車場

★申込み用紙、年間計画はWEBでダウンロードできます。http://www.asakayouchien.com/ 安積幼稚園 検索

見学随時受付中

2016年度プレスクール
『スマイル』が 4/27(水)スタート!

- 時間／10:30~11:30
- 料金／親子で100円(1回保険代・おやつ代として)
- 対象／2歳から入園前までの幼児と保護者

2歳になった子集まれ~!!

たのしいがいっぱい! まなびがいっぱい!

デコバージュ製作

『スマイル』ではどんなことをやるの?

毎月開催されるたのしいイベントで季節の行事を体験したり、おともだちと一緒に運動したり製作したり…、その日ごとに違うテーマで参加できる日がたくさんあるので、都合の良いときに好きなだけ遊びに行こう!

食育のおはなし

くぐって、わたって、ぴょんぴょんぴょん!

フラフープをくぐったり、うさぎさんになってぴょんぴょん跳んだり、パパとママも一緒に体を動かします!体育の先生も一緒!

郡山ザベリオ学園幼稚園

今年もザベリオ幼稚園のプレスクールがスタートします!
子どもたちの大好きなゲームや運動を中心にママたちも情報交換の場として楽しめる内容です。
同世代のお子さんを持つママ同士、お茶を飲みながら気軽にいろんな会話をしませんか?

モンテッソーリ活動

ジョージ王子も通うと話題のモンテッソーリ教育をママも一緒に体験します

※子どもが"自分の力でできるようになりたい"という意欲を大切にし、自立を助ける教育のことです。

ママたちとのおしゃべりタイム

読み聞かせにぴったりな本を紹介!

チャイルドヨガ

お医者さんによる子どもの病気についてなど

「スマイル」メンバーズカード

参加した親子には、スマイルメンバーズカードを発行します。来園ごとに1個スタンプを押してポイントが たまると素敵なプレゼントを用意しています。たくさん遊びにきてね!

〈2015年度のスマイルに参加した先輩ママの声〉

Mさん
一緒に幼稚園に来て楽しさを共有し、少しずつ自分で遊んだり友達と関わったりする姿を見守ることができました。4月から一人で通えるようにゆっくり準備ができて親も子も安心できました。

Sさん
幼稚園の情報も先生方やお母さん方から教えていただき、入園が待ち遠しくなりました。他の幼稚園にはないモンテッソーリの活動を実際に体験してみて、遊びながら学べるところがとてもいいと思いました。

Bさん
普段お家では出来ない遊びをすることができ、モンテッソーリの教育に自然と馴染むことができました。毎月季節に合わせた様々なイベントも開催していただき、親子でとても楽しませていただきました。

Oさん
初めは慣れず泣いてばかりでしたが、半年経った現在は自分からおもちゃを手に取り遊べるようになりました。ザベリオ幼稚園は手先を使うものが多く、遊びを通して集中力を高められるのがすごくいいです!

毎月、楽しいイベントもあるよ!

- 5月 わらべうたであそぼう♪
- 6月 パパ・ママめざしてヨーイドン!
- 9月 おにいさん、おねえさんといっしょ
- 11月 うたってたのしい パンパンパン

ザベリオ幼稚園の詳しい情報はウェブサイトをチェック aruku 子育て 検索

お申し込み・お問い合わせ

郡山ザベリオ学園幼稚園

郡山市大槻町字古屋敷102
TEL 024-952-7758 FAX 024-952-7873

郡山ザベリオ 検索

小学生でもTOEIC600点
TOEFL iBT61点以上を目指せる!
ユニバース英会話スクール
お申込時に「arukuを見た」で
最大40,000円もお得に!
入学キャンペーン開催中!
その1 〈3月中のお申込みで〉3月分の月謝 14,000円→0円!!
その2 入会金20,000円が無料!
その3 転塾支援による年間教材費 最大6,000円OFF!
※現在通っている塾から、ユニバース英会話スクールに塾を変更したい生徒が対象です。詳細はお問合せください。
※全て税抜表記です。
1カ月～OK! トライアルコースも実施中!!
※割引対象外
★英会話コース 5,000円/月(1回30分)
★レプトンコース 6,000円/月(1回60分)
アメリカ人女性による少人数英会話レッスンも受けられます。
詳しくはP36を見てね!
UNIVERSE ユニバース 英会話スクール
ベスト学院進学塾
BEST HIGH STAGE ベスト学院ハイステージ
東進衛星予備校
各種お問い合わせはコチラ!
【お申し込み・ご質問はお気軽にお電話で】
TEL.024-953-3559 [受付時間12:00～21:00]
資料請求はお気軽に♪
実際のレッスンの様子は動画で公開中♪
ユニバース 英会話 検索

展示会では、会津木綿で作った小物類の販売もしています。

体を壊してしまって、跡取りもいない工場は取り壊すことになってしまいました。今後の仕入先にも困るし、何より今まで一緒にやってきた工場を残したくて、私が事業を引き継ぐことを決意したんです。

――会津木綿との出会いが工場を買い取るまでに発展したのですね。

山崎　そうなんです。価値のあるものは残したいという気持ちが強いんです。私、正直不安もありましたが、その工場もまもなく1年を迎えて少しずつ体制も整ってきました。今後は、会津木綿の素晴らしさを世界中の方に知ってもらうために、ニューヨークでも販売するつもりなんですよ。

――ニューヨークで販売することで、世界中の方に知ってもらえるのですか?

山崎　ニューヨークは様々な文化や人、モノが集まる場所です。すでに、日本の伝統的な商品の販売はされていますが、一時的なイベントだけの販売が多くて、どうせやるなら、ニューヨークに根ざして売りたいと思っています。だから、私自身がニューヨークに渡ってお店を出し、今後は長期的に販売するつもりです。一度挑戦したなら、結果を出すまでやりたい性格なんですよ。

――ファッションデザイナーを目指す子どもたちへメッセージをお願いします。

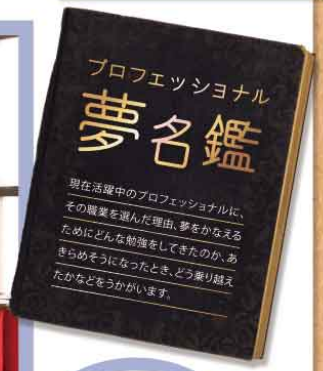
山崎　ファッションデザイナーになれる人は本当に限られています。"衣食住"というように、服は生活に密着しているものなのに、衣に関する勉強ができる大学が日本には少ないんですよね。だいたい専門学校になってしまうので、でも、それを言い訳にしていたらファッションデザイナーにはなれません。私のように、服飾の専門学校を出なくたってなれる人もいます。だから、自分の夢を叶えるためにできることを考え、行動することが大切です。その行動力が結果に繋がると思って頑張ってくださいね。

山崎さんがデザインしているYAMMAの洋服。

PROFILE
山崎 ナナ(やまざき ななさん)［ヤンマ産業(株)デザイナー、はらっぱ代表］
出身地　熊本県熊本市
出身校　東京藝術大学大学院

夢名鑑の内容は新しくなった「Webマガジン ARUKU」でも見ることができます。(3/5頃up予定!)
バックナンバーも見られるよ!
aruku 夢名鑑 検索

会津木綿の工場「はらっぱ 原山織物工場」にて。山崎さんのストールも会津木綿で作ったストールです。



— File vol.76 —
ファッションデザイナー
Guest **山崎 ナナ**さん
(ヤンマ産業(株)デザイナー はらっぱ代表)

「着る度に馴染んで、色合いの変化も楽しめる いつまでも着たいと思う服を届けたいんです。」

――山崎さんはどのような子どもだったのですか?

山崎　私は昔から美術がすごく好きで、将来は美大に行きたいと思っていました。けれど、美大に合格することはできなくて、親の反対もあり、卒業後は一浪して公立の大学に進学しました。でも、美大に行きたいという気持ちは消えず、21歳のときに大学を中退して、働きながら美大を目指す人の予備校に通い始めたんです。でも、なかなか合格することはできませんでした。

――途中で別の道は考えなかったのですか?

山崎　今回で最後にしようと決めて受験した年にやっと合格したんです。私、27歳のときでした。きっとこのときに落ちていたらあきらめていたかもしれませんね。入学後は工芸や舞台に興味があったので、舞台美術を勉強しました。舞台美術と一言で言っても、大道具から衣装も含めて、舞台に関連するものは全て作るんですよ。だから、このときに服を作ることも学びました。

――ファッションデザイナーを目指したきっかけを教えてください。

山崎　大学院に進学してからは、院に通いながら舞台美術の仕事もしていたので、この先仕事を続けるつもりでした。けれど、卒業の年に妊娠していることがわかり、今後は子育てと仕事を両立できる仕事に就きたい、と考えるようになりました。それで、ファッションデザイナーの道に進むことを決めました。それから卒業後は事務の仕事をしながら資金をためてヤンマ産業というアパレルの会社を立ち上げ、「YAMMA」というブランド名で服の販売を始めたんです。私の母が縫子だったこともあり、YAMMAも受注してから縫子さんが手づくりして販売する形でスタートしました。今もその方法は変わらずに作っています。

――YAMMAはどのような服なのですか?

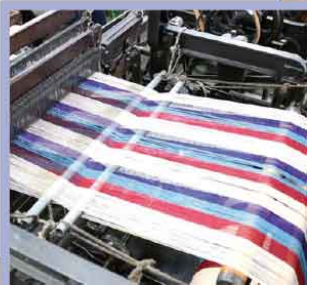
山崎　私自身が流行に興味がないので、シルエットがキレイなデザインで長く愛用できる服をコンセプトにデザインしています。だから、着心地が良い素材にこだわり、全国の工場を見ては素材を自分で探して作っているんです。そんな中で会津木綿と出会ってからは、YAMMAの服はほとんど会津木綿で作っているんですよ。

――会津木綿を知ったきっかけは何だったのですか?

山崎　お客様に会津出身の方がいて、会津木綿で作ってほしいとの要望があったんです。そのお客様が会津木綿の工場に知り合いがいるということで、すぐに見学させてもらいました。丈夫で、冬温かく、夏は風通しの良い素材は一年通して着られるし、多色の糸で織り上げた会津木綿特有の色の出し方に魅了されましたね。だから、見学に行ってすぐに工場の社長に仕入れさせてくださいとお願いしたんです。

――そこからずっと会津木綿で服を作っているのですね。

山崎　はい。東日本大震災も、会津の工場は幸いにも甚大な被害はなく取引を続けられました。その後、八重の桜など会津が注目されたときは、他の注文も増えて大変だったはずなのに、私との取引に一度も遅れたことはなかったんです。でも、社長が身



いろいろな色の糸を合わせて織ることで、会津木綿独特の色合いを表現しています。

Luminous

子育てにやさしい住まい

「ルミナス」展示場へ GO!

ルミナスは子育て世代にぴったりの住まい

ミキハウス子育て総研が認定した子育てにやさしい住まい「ルミナス」。
子どもにとても安心・安全、のびのび暮らせる空間であることはもちろん、
パパやママも子育てや家事がしやすく、さらに安らげる住まい。
「ルミナス」のアイデアを、あなた自身の目で確認してみてください。

家族の行動に目が届く、使いやすく安心な間取り

玄関や洗面所に収納スペースがたっぷり

2階ホールは物干しやアイロンかけ、あるいは読書やパソコンスペースに

家族とのコミュニケーションが図れる開放的なLDK

「ミキハウス子育て総研」とは？

明るく元気な日本の子育てを目指して設立された、子育て支援のプロフェッショナル。「子育てに優しい住まい」の認定のほか、さまざまな形で全国のママ、パパを応援する事業を展開しています。

■設備も高性能。だから使いやすい

ルミナスはオール電化。キッチンなどには機能もデザイン性も高いパナソニックの最新モデルを採用

■断熱材は自然素材「セルローズファイバー」

セルローズファイバーは優れた断熱性とともに、防音や調湿、防露、防虫、防カビなどにも優れた性能を発揮します。自然素材だから小さなお子さんにも安心です。ルミナス展示場では、そんなセルローズファイバーの性能を体験できます

ルミナスは最終価格 28坪 3LDK 1,427(税抜)万円～
(本体価格・オール電化・屋外給排水工事費用・照明器具・建築諸費用)

「ルミナス」プラン付分譲地(大玉村)
2,490(税抜)万円 土地プラス建物(4LDK)

ご来場のお客様に、ミキハウスグッズをプレゼント!!

ルミナス郡山富田展示場
郡山市名郷田27-1
(富田中学校バス停より10m)
営業時間／10:00～17:00
休日／毎週火・水曜日

新感覚の木造注文住宅

「ネクスト」八山田展示場
6月OPEN!

高機能住宅をベースに、
ご家族のライフスタイルや好みに合わせた、こだわりの住まいを実現します。
新提案の「5層階」で、おしゃれで機能的な空間を創造。
パナソニック製品によるオール電化、断熱材にはセルローズファイバーを採用。
「ネクスト」の新たな展示場に、ご期待ください。

おかげ様で50周年
郡中丸木株式会社
■建設業許可番号：福島県知事許可(特24)第10397号
株式会社丸木屋工務店・有限会社丸木産業・郡中丸木リーシング株式会社は、3社経営統合により、2014年4月23日をもって「郡中丸木株式会社」に商号変更いたしました。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

光・風・太がコンセプト ～ひとりひとりみんな違う家づくり～
0120-66-1507
本 社／福島県本宮市高木字猫田27-1
郡山富田展示場／郡山市名郷田2丁目27-1
営10:00～17:00 休 火・水曜日 http://marukiya.gmgr.jp

ARUKU Housing ルミナスの詳しい家づくりは↓

ARUKU Housing ツアーリポート
ふくしま家づくりファイル番外編

第9回 arukuスタッフと行く!
住宅見学バスツアーが行われました!

2月7日(日)・14日(日)の両日、「arukuスタッフと行く!住宅見学バスツアー」が開催されました。施主様邸を見学しながら、実際に家を建てた方の本音やこだわりをたくさんお聞きしました。

arukuスタッフの「失敗しない家づくりリポート」も好評!

LIXIL郡山ショールームを会場に、arukuスタッフによるセミナーからスタート。過去の家づくりの失敗から学んだ大切なポイントや“こだわりの家づくりの秘訣”、住宅見学の際のポイントをお話しました。

おしゃれなランチを楽しみました♪

郡山市並木の「アーマ・テラス」でランチ。参加された皆さんは、家づくりの話が弾み、お子さんと一緒にゆっくり食事を楽しみました。

第1弾 2/7(日)

①センチュリーホーム

妥協をしない、こだわりの家づくりに感動!

モデルハウスを会場に、施主様が模型や写真を使って丁寧に説明してくれました。家づくりへの強いこだわりを反映した実現力の高さと造作家具の魅力にひかれました。

②建築のワタショウ

二世帯住宅の楽しい間取りに興味津々!

二世帯がそれぞれの時間を楽しみながら、一緒に過ごす空間を大切にする施主様邸は、坪数以上の開放的な広さにビックリ!吹き抜けや機能的な動線も皆さんの憧れでした。

③小室建設

家族を包み込むヒノキの温もりがステキ♪

大黒柱をはじめ、ヒノキをふんだんに使った贅沢な住まいは、重厚感あふれる快適な住環境も見所でした。施主様も大満足の丁寧な家づくりや間取りも参考になりました。

第2弾 2/14(日)

①八光建設 simoku

土間の薪ストーブと吹き抜けの開放感が憧れ♪

土間のある空間にこだわった施主様の住まいは、ライフスタイルに合わせた収納や機能的な間取りが印象的でした。収納の見せ方やおしゃれな空間構成も勉強になりました。

②遠藤工務店

希望を全て叶えたのは、「職人とつくる家」だから!

『aruku』がきっかけで出会った施主様は、土地選びから家づくりまで全て一任したそう。南欧風の外観が印象的な3階建ての住まいは、機能的な間取りや収納が魅力でした。

③ユニバーサルホーム郡山北店

注目の「地熱床暖房」は、家中ポカポカで幸せ♪

初めて体験する「地熱床暖房」の暖かさに感動しました。夏は涼しく、地熱を活かして1年中快適に過ごせます。家事がラクになる動線やファミリーライブラリーも素敵でした。

参加者の皆さんは大満足!感想は?

- 実際に住んでいる家を拝見でき、施主にいろいろなアドバイスがもらえた。
- 家づくりの苦労や楽しみなど、経験者ならではの話が良かった。
- 間取りの工夫や建具の選び方、生活動線が参考になった。
- 各施工会社の特長やこだわりを知ることができた。

参加者が気になったポイントは?
「はじめての家づくりガイド」をチェック!!
「住宅見学バスツアーリポート」をもっとくわしく紹介しています。

ARUKU住宅ガイド 二階建 築郎(にかいだて つくろう)

aruku 福島 家づくり 検索 ARUKU Housing

Skogの家いえ

Skogのいえ

Natural & Comfortable Home

DEAR HOMEが提案する、ていねいに暮らしを営みたい人への住まい。
それが「Skogのいえ」。
スコーグは、スウェーデン語で"森"を意味する言葉。
自然素材をいたるところに用いた清々しさと温かさが同居する空間は
年月を経るほどに味わい深く家族と一体化していきます。
女性視点でつくられた「Skogのいえ」をあなたに。

無料で「Skogのいえ」のカタログプレゼント中! お気軽にお問い合わせください。

好評につき3月末まで最後のもう1棟!
モニターハウス募集中!

入居前の「Skogのいえ」を、完成見学会会場として1カ月間お貸しいただける
モニターを募集中。嬉しい4大特典付きです。まずは早めにお問い合せを。

- カフェスタイルのキッチン
- モザイクタイル貼りの洗面台
- アンティークな風合いの手洗い器
- 天然チーク材の断熱玄関ドア

150万円相当プレゼント!

創業40年の実績
ディアホーム
須賀川市西川坂の上42
0120-37-1462
http://www.dearhome.co.jp

ARUKU Housing
家族が仲良く寄り添う
住まいづくりの秘密は?
詳しい家づくりは。
Q. ディアホーム はじめての家づくり

映画のような毎日を— New York Styleの家

MODEL HOUSE COMING SOON! (2016.03完成予定!)

Consept

□これまでなかった新しい家づくりが福島県に初上陸!
□最新のトレンドにオールドアメリカンが融合した
ニューヨークブルックリンの暮らしを取り入れた家づくり
□国内独占販売の家具や照明も現地から取り寄せ。
建物だけでなく生活全体をニューヨークスタイルに!

MAPLE HOMES FUKUSHIMA
メープルホームズ福島
TEL.024-594-0017 〒960-2156 福島市荒井字横塚11-100
http://fukushima.mhgroup.jp/

2Fに至る階段のニッチに、かわいいミニサボテンを飾って。オガファーザー風の素材感のあるクロス、手すりの赤マツが柔らかい雰囲気。

レンガ調の外壁材に囲まれたベランダがステキな外観。

Y様邸 誌上内覧会

3世代・8人が仲良く暮らす家

郡山市郊外で兼業農家を営むY様夫婦は
ご両親・ご夫妻・息子さん夫妻・娘さん・お孫さんの大家族。
ご要望は51坪の中に「3世代にそれぞれ2部屋ずつの
プライベート空間を確保すること」。
敷地が広いとはいえ、少々難易度の高いご要望をクリアした
伊藤建友の家づくりをレポートいたします!

point 3 間取りと空間活用のマジック

「3代それぞれに2部屋ずつ」というご要望を間取りの工夫や「ムダな通路をつくらない」「収納を造り付けにする」などの省スペース化で実現。その空間活用はまさにマジック!

ベッドルームとプライベート空間を確保した2Fの娘さんのお部屋。

広い玄関には、8人分の靴を収納できる大きなシューズクロークが。

"大人かわいい"コレクション

柿渋と植物素材から生まれた自然塗料でやさしい色合いに。

以前住んでいた家のレトロなガラスを使ったダイニングの飾り窓。

3ヵ所あるトイレには、レトロカワイイ照明やステキなクロスが。

Y様からのメッセージ

息子夫婦との同居を機に、建て替えを考えました。何軒かハウスメーカーを まわりましたが、どこに相談しても「予算内で必要な部屋数(3世代それぞれに2部屋ずつ)を確保するのは難しい」と言われ、困っていました。
そんなとき、思い出したのが、数年前に近所のおうちを建てた伊藤建友さんでした。近所のおうちも暮らしやすそうでしたし、女性の所長さんのやさしい雰囲気も印象に残っていました。早速相談したところ、こちらの要望を1つ1つ丁寧に聞いてくれ、空間の有効活用などで、「3世代・8人が暮らす家」をかなえてくれました。家族そろって、あたたかく快適な家で新年を迎えることができ、伊藤建友さんには本当に感謝しています!

point 1 冬も朝からぽかぽか…

断熱材+蓄きつけ施工で、建物全体の断熱性を高め、断熱性・気密性とも、2020年から全ての新築住宅に義務づけられる新省エネ基準をクリア。冬の朝の室温が、暖房なしでも13、14度というから驚きです。

←1Fの暖かい空気を2Fまで運ぶダイニング上部の大きな吹き抜け。

point 2 3世代が集まるダイニング

1Fのご両親のお部屋、ご夫妻のお部屋、玄関、リビング、パスルーム、どこからでも出入りでき、吹き抜けを介して2Fともつながるダイニングは、家族の中心、吹き抜け上の高窓から明るい日射しが差し込み、家族が楽しく集う場所となっています。

スケルトンのテーブルがステキ。写真右手がキッチン。

キッチンは女性2人が余裕で動ける広さ。右手の通路は洗濯機のある洗面脱衣所へ。

伊藤建友のおうちの内覧は アンティークスタイル 爽 -さわやか- モデルハウスにて!

3月5sat・6sun・12sat・13sun
●時間/10:00~17:00 ●場所/郡山市喜久田町字遠北49-4
※その他の日をご希望の方は、お問い合わせください

郡山市安積町 土地あり!
お気軽にお問い合わせください。

ハイテク構造システムが支える自由設計の住まい
総合建設業
伊藤建友株式会社
郡山営業所
tel.024-959-6899
fax.024-959-3299
郡山市喜久田町堀之内
字釜場西18-4
http://www.itokenyu-k.com

今月のおすすめ素材
「イメリス オメガ10のフランス瓦」
本場フランス・プロヴァンス瓦はここが違います
国産瓦イメージ
フランス瓦イメージ
大きな丸みが特徴の本場フランス・プロヴァンス瓦。素焼きのナチュラルテイストが住まいに可愛らしさをもたらします。寒冷地対応となっているため実用にも向いている素材です。
制震構造 × 一級建築士のデザイン
サラサホーム
今月のサラサ
「そよ風とお日様の薫りを感じる家」
夏は太陽を遮り、冬の太陽は取り入れる。
さわやかな風を感じ、四季のそれぞれを楽しみ、心地良く暮らす。
気になったらカタログ請求からぜひ！
随時無料設計相談会も開催中です。
SARACA
High Quality Home
有限会社サラサホーム郡山
〒963-8846 郡山市久留米3-96-4 シキビル102号
Tel.024-947-6660 Fax.024-947-6677
[e-mail]saracakohri21@beetle.ocn.ne.jp
オリジナル制震装置「J-NVA5」の詳細もコチラから！
サラサホーム 検索 http://saraca.jp/
土地なしの場合でもご相談ください。
ARUKU Housing
サラサホームでこだわりを叶える方法は
サラサホーム はじめての家づくり

おうちファイル vol.63
3月の見学会情報
"北欧インテリアに囲まれたシンプルライフ"
県内初 SW工法による規格型住宅
TRETTIO（トレッティオ）完成内覧会
3/12 sat
3/13 sun
10:00〜16:00
開催で開催！
完全予約制
詳細はお電話もしくは吉成建築HPをご覧ください。
スーパーウォール工法（SW工法）を採用する「スーパーウォール ビルダーズファミリー」が企画・開発した規格型住宅
リビングにそのまま続くオープンスタイルの玄関＋便利な土間クローゼット
ルイス・ポールセンの照明、マリメッコのカーテン、人気の北欧インテリアに彩られたシンプルなリビング・ダイニング
洗面室やバスルーム、トイレも"インテリア"としての"美しさ"にこだわりました
ご夫妻のウォークインのほか、子どもの衣類やおもちゃを収納できるファミリークローゼットも
TRETTIO（トレッティオ） 3つのキーワード
key word 1 北欧スタイルのカフェのような空間
間取りから外観、内装、インテリア、設備まで、オールインワンで選べるTRETTIO。基本となる北欧スタイルは3つ。その中から施主さまが選んだのは、落ち着いたトーンの「ノルディックビンテージ」。インテリアコーディネーターがおすすめする家具やファブリックを選んで、カフェのような空間を実現しました。
key word 2 デザイン性と暮らしの性能を両立
TRETTIOの家づくりを支えるのは、高断熱・高気密・高耐震のSW工法。今回のおうちは、太陽光発電を搭載したゼロエネ住宅。基本となる住宅性能が高いから、太陽光を導入するだけで、省エネにつながり、家計にもやさしいゼロエネな暮らしを実現できます。
key word 3 さらにコスパにもこだわりました
SW工法による、快適で健康的な暮らしを多くの方に実感していただきたいとの思いから、コストパフォーマンスにもこだわりました。クオリティとコスパを両立する様々な工夫も必見です！
ゼロエネ住宅は当然
BUILDERS FAMILY
2020年の省エネ基準義務化に先駆け、エネルギー消費ゼロを目指す、ゼロエネルギー住宅にも対応可能です。
こちらも見てね
TRETTIO（トレッティオ）
ギャラリー&カタログ
吉成建築HPで公開中！
Designer's FLAT
SIMPLE | NATURAL | JAPANESE | ORIGINAL
株式会社 吉成建築
郡山市安積町笹川字高石坊52-2
tel.024-945-1234
www.d-yoshinari.com

ism
DESIGN
http://www.ism-design.jp
施主様に聞く、
等身大のデザイナーズ住宅
〈玉川村K様邸編〉
洗練されたデザイナーズ住宅を
数多く手がけるイズム。
そのお洒落さに憧れる反面、ちょっと敷居が高い
イメージを持つ方もいるのでは？
実際にその暮らしはどのようなものなのか、
施主様邸を訪ね、生の声を聞いてきました。
今回は昨年10月に完成したK様一家です。
イズムを選んだ決め手は何ですか？
ご主人　家づくりを考えはじめたのは2年ほど前です。自分たちなりにこだわりの間取りの家を建てたかったので、住宅会社は何軒も回りました。その中でイズムさんから最初に出してもらったプランが他とはちょっとでも印象的なものだったんです！
奥様　プランには掘炬燵型のカウンターがありリダイニングテーブルを置かずに食卓はカウンターキッチンにしたいと思っていたので、その発想は斬新でした。
ご主人　結局、予算の都合もあって曲線のカウンターは諦めましたが、ここにお願いすればイメージ以上の家を建ててくれると感じました。
奥様　ヒアリングにじっくり時間をかけられたのも良かったです！1年近くかかったかな、じっくりゆっくり家づくりを楽しませてもらいました。
家づくりの中で印象に残っていることはありますか？
ご主人　リビングのテレビ台の壁面を自分で塗ったことです。錆び加工を施した無垢の板も気に入っています！　直接家づくりに参加できたことで愛着もひとき わ増しました。
お気に入りのポイントを教えてください
ご主人　ウッドデッキにつながる窓は折れ戸式のサッシ窓で、全て開口することができます。暖かくなったらウッドデッキでBBQをするのが今から楽しみです！
奥様　私はやっぱりカウンターキッチンですねキッチン側の床が一段低くなっていてちょうどカウンター側に座った時に目線が合う高さという、料理のしやすい自然な間接照明といい、さっと片付けられる使い勝手いい文句なしです！デザインの良さだけでなく毎日生活するうえでの暮らしやすさもきっちり考えられているのが嬉しいですね。
ご主人　イズムさんは店舗の設計も数多く手掛けていると聞きました。そのノウハウを上手く活かした理想の家にとても満足しています！
そのまま出られる大きな窓とウッドデッキが目を引く外観。全てオープンにすればその開放感は格別です
リビングの後ろには小上がりのフリースペース。現在はお子様の遊び場として活用中。
一組約には広すぎるキッチンを敢えて入口に配置したこだわりの間取り。収納は隠せるように配慮し、お店のようなムードのある雰囲気を演出。
ism corporation
TEL.024-973-6117
〒963-0201 福島県郡山市大槻町前畑55-1
http://www.ism-design.jp
［施主邸訪問 随時受付中］
イズムの家づくりをもっと詳しく知りたい方のために、
実際に建てられた施主邸見学を行っております。
お気軽にお問合せ下さい！

Wさま邸in本宮市　訪問内覧会レポート

どこにいてもワクワク。かわいいものに囲まれて三姉妹がのびのびと育つおうち。

ひろ～いリビング＆ダイニングに家族が集まるWさん邸。
壁の曲線や小物があちらこちらにあって、目で楽しめる工夫がいっぱい。
みんなでくつろいだり、お気に入りの場所で遊んだり勉強したり、
いろんな楽しみ方が詰まったおうちです。

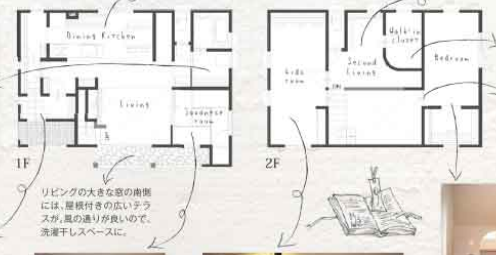
■夫婦+子ども3人　【1F】18.78坪【2F】16.37坪【延床】35.15坪

しっくいの壁とウォルナットの木の風合いが、あたたかい印象を与えています。吹き抜けの高い天井から吊されたシャンデリアが映えるリビング。

まるでヨーロッパの田舎を撮影した映画のワンシーンのような、おしゃれなダイニングキッチン。広い作業カウンターや食器収納の使い勝手も良さそうです。ダイニングテーブルとベンチは、あいの家のオリジナル。「私達が予想していた以上に素敵に仕上げてくれた」と大満足！

2階のフリースペースを活用したセカンドリビング。本棚やデスクカウンターがあり、将来スタディスペースとしても利用できそうです。

「こんなふうにしたい！」と夫婦が大工さんにお願いしてつくった壁の曲線がかわいい！洗面鏡はステンドグラス職人にオーダーしたものだとか、ランプやタイルは奥様が探して見つけたお気に入り。



セカンドリビングから出入りできるウォークインクローゼットには、家族分の衣類や季節のものをしまっておける。

寝室と子ども室にある木製の小窓がかわいい！開けておけば風も通るし、1階にいる家族の様子も分かって安心。

リビングの大きな窓の南側には、屋根付きの広いテラスが、風の通り抜けが良いので、洗濯干しスペースに。

玄関の上がりは「角をつくらないで丸くしたい」と希望、職人さんの工夫と奥様のアイディアでこんなに素敵に！

リビングからつながる小上がりの和室は、子どもたちのお昼寝スペース。5人で並んで眠る日も多いのだとか。お客さんが泊まりにきてもくつろげる雰囲気です。

三姉妹がいくつになっても仲良していられるように、と考えられた10.5帖の子ども室。将来、子どもたちの希望に合わせてレイアウトできます。

天井の勾配を利用した、高さのある寝室。仕切り壁の奥には、書斎スペースも。本棚とカウンターがあるから便利！

内覧会情報　詳しくはHPを！

I様邸 内覧会 3/6(日)

※一日のみ

Am10:00～Pm3:00

住所：福島市丸子字上川原8-10

玄関ホールから続く薪ストーブのある洋風土間。室内のようでもあり、室外のようでもあり…、外と中が曖昧な魅力的な空間です。リビングの延長としても使いやすいスペース。

＊HPのお問い合わせからご予約ください

3/20(日)21(月) 仙台オープンハウス ラスト開催

4月には引渡しを行うため見納めです。

無添加あいの家

むてんかあいのいえ　検索

Tel.024-523-3981

福島市渡利転石37番地2号

ARUKU Housing
あいの家の詳しい家づくりは↓
あいの家 はじめての家づくり

RE:FORM LIVES × Refine

Produced by LIVES×Refine

LIVE FREE!!

Koriyama Kita Shop

3/5sat・6sun PRE OPEN EVENT

予約不要 無料　10:00–16:00

aruku 持参の方「ムーミンマグカップ」を「数量限定」先着順でプレゼント!!!

LIVE FREEをコンセプトに掲げコアな人気を集めるLIVESが、パナソニック自由設計リフォーム・Refineとタッグを組み、【Refine郡山北店】としてリフォーム事業をスタートします。Refine県内全店との共同企画であるプレオープンイベントは、3/5・6の２日間限定開催。LIVESの終りのない自由なアイデアとデザイン、そしてパナソニックの高性能な商品展開を見て、聞いて、感じることができるイベントです。リフォームをご検討の方は、ぜひ今のお住まいの新たな可能性に出会ってみては？

パナソニック
リビングショウルーム郡山
郡山市朝日2丁目5-15

Panasonic Refine × LIVES

Refine郡山北店（株式会社LIVES）
TEL 024-983-0045
〒963-0534 郡山市日和田町字大山田17-1
営月・金11:00～18:00 土・日・祝 10:00～18:00
ライブス 郡山

イノスグループ 山岸建設の家づくり❶

強度 住宅の強度って、どうやって確かめればいいの？という方へ…。

山岸建設は、建築基準法を超える"強度"と"安心"を目に見えるカタチで、ご提案しています。

主要構造材は高性能木材「PFウッド」

"安心"が目で見て
分かる「構造カルテ」
重要な5項目の全てに合格した図面には、強さと安心の証明書として、「構造カルテ」を発行。ご希望される方には、担当者が詳しくご説明いたします。

カンや経験に頼らず
コンピュータで構造計算
作成した図面をイノス本社に送り、「XCAD」と呼ばれるコンピュータで厳格な構造計算を行い、建築基準法を超える住宅性能を証明しています。

地域によって異なる
地震や台風を想定
構造計算には、地域によって異なる耐震・耐風・積雪などのデータもプラス。地震や台風などの力が加わった場合を想定して計算しています。

地盤や家の重みに
耐えられる基礎を設計
あらかじめ調査した地盤のデータや家の重みを入力し、最適な基礎を個別に設計。新築時の性能が持続する住まいをつくります。

建築基準法の要求以上に厳しい
基準5つのチェック

イノスグループとは？

住宅メーカーの最新の技術と情報＋地元建設会社のアフターフォロー

イノスグループは、木造注文住宅のトップメーカー・住友林業と地域の建設会社がパートナーシップを結んだ家づくりネットワーク。全国2万4000棟を超える実績を誇ります(2015年3月現在)

身近さ 山岸建設	安心 住友林業
●地域性を熟知した設計提案	●品質向上のための研究開発
●地元ならではの素早な対応	●最新の技術や情報
●きめ細かなアフターメンテナンス	●住宅資材の安定供給

Y.S.Cの家

快適な住まいで生活にゆとりを創る
有限会社 山岸建設
TEL.024-545-5851
福島市八木田字並柳68-2　http://www.fukushima-ie.com

ARUKU Housing
山岸建設ゼロエネ住宅の秘密はwebでチェック
山岸建設 はじめての家づくり

ご見学はお気軽に♪
構造の現場をご覧になりたい方は、お気軽にお問い合わせください。

木のぬくもりを感じるグリーンの屋根のおうち

完成見学会

● 4LDK 39.69坪

3/26sat・27sun
時間／10:00〜17:00　場所／郡山市久留米4丁目

※画像はイメージです。

みどころpoint
- グリーンの屋根と玄関ドアが印象的
- 室内は木のぬくもりを感じさせる落ち着いた色でコーディネート
- 落ち着いた雰囲気にクロスでアクセントを付け、豪華な雰囲気に

同時開催 大好評！空くじナシ！アンケートにお答えの方に！ **大抽選会開催**

ご来場者プレゼント有り！ 先着順

キッズスペース完備
家族でお気軽にご来場ください！

不動産相談会
土地をお探しの方、注目！情報を多数ご用意
協力：(株)グローバルエステート

実際に、アトラスハウスで家を建てた方の生の声が聞ける！
資料請求はこちら もっと詳しく
アトラスハウス はじめての家づくりガイド 検索

アトラスハウス株式会社
0120-38-7117 福島県郡山市長者 1-7-17 fax.024-983-1632
■建設業許可番号福島県知事 許可(般-23)第29686号　■宅地建物取引業免許/福島県知事(1)第2964号
アトラスハウス 検索 www.atlashouse.jp

ARUKU Housing
アトラスハウスの詳しい家づくりは、
アトラスハウス はじめての家づくり

建てた人が支持する確かな家づくり。3/5・6はゆめゆめフェア！

工房夢蔵施主邸インタビュー

「やっぱり夢蔵さんが一番！」2棟目のマイホームもおまかせ

震災後に踏み出す新たな住処 腕の確かさと人の実直さで再タッグ

「実は13年前にも夢蔵さんで家を建てたんです」と話すのは、今回紹介する松本様。震災後に建て直しを考え、展示場巡りをはじめたものの、「やっぱり夢蔵さんが一番！」と再タッグを組むことに。家づくりへの真摯さ、一生懸命要望に応える実直さも決め手になりました。場所は、夢蔵が提案していた郡山市西田町のスマートタウン内。閑静で買い物に便利な環境に念願の2棟目が建ちました。木と鉄から作るパナソニック耐震住宅工法「テクノストラクチャー」で、耐震等級は最高ランクの3、さらに長期優良住宅認定の安心・安全の住まいです。

テクノストラクチャー＆自社職人の細かな手仕事で安心

空間は「開放的に」というご夫婦のリクエストで、ウッドデッキに面する1階南側にオープンなLDKと和室をレイアウト。四季の移ろいを眺められる大きな窓が特徴的です。ご主人こだわりの音響機器を備えたリビングと、奥様こだわりの真っ赤なシステムキッチンがアクセントになっています。この他、玄関からキッチンへの通路も兼ねた大容量のパントリー、部屋干しファンと造作棚を取り付けたラバトリー、北側玄関脇に入れた明り取りのスリット窓、2階ホールに設けた造作本棚、吊り押入れに設けた間接照明がモダンな和室など、こだわりは言い尽くせません。マイホームをご検討の方は、工房夢蔵の確かな家づくりと実直さを確認にゆめゆめフェアへ！

TSUMUGiE見学！ゆめゆめフェア

3/5(土)・6(日)

■時間　10:00〜17:00
■場所　郡山市八山田字尾池南

通学・通勤も便利で安心！ゆめくらオススメ区画

大人気の八山田で
大人も子供も快適！

ゆめゆめフェア 来場プレゼント
- オリジナル木製カレンダー
- 「家を買う前に読む小冊子」

ご来場・ご予約はコチラから！→

木曜日 KFB福島放送 報道ステーション内 工房夢蔵CMをチェック！

Panasonic Builders Group
夢をかたちにする家づくり
工房夢蔵
郡山市富久山町八山田字三宝坦6-1
0120-525-484
こうぼうゆめくら 検索

私達は超一流の現場を目指しています。

パナソニックビルダーズグループ
北海道・東北地区
現場品質管理部門
第1位受賞！

オススメ!
新築住宅&土地特集

静町 4LDK **2,380万円** 建物:27.55坪(91.08㎡) 土地:38.86坪(128.48㎡)
間取り詳細 洋6×3・7.2・LDK13
◆太陽光ソーラー3.37 KW付
◆オール電化・エコキュート・IH
◆西道路・日当たり良好
◆駐車3台可・外構込
◆大成小/第七中
新築 売主 AC.00880号
月々支払い 64,122円 ボーナス払い 0円

大槻町麦塚 4LDK **2,430万円** 建物:28.17坪(93.15㎡) 土地:44.51坪(147.16㎡)
間取り詳細 洋室6×3・7.3・LDK13
◆太陽光ソーラー4.16KW付
◆オール電化・IH・エコキュート付
◆外構込
◆南道路、駐車3台可
◆朝日が丘小/第七中
新築 売主 AC.00953号
月々支払い 65,250円 ボーナス払い 0円

香久池2丁目 4LDK **2,650万円** 建物:27.42坪(90.66㎡) 土地:43.63坪(144.25㎡)
間取り詳細 和4.8・洋7.5×2・6・LDK13
◆人気地区
◆オール電化・IH・エコキュート付
◆外構込
◆閑静住宅街、駐車4台可
◆桜小/第三中
新築 売主 AC.00774号
月々支払い 71,158円 ボーナス払い 0円

売地 名倉 **2,500万円** 土地:478.1㎡(144.62坪)~
●郡山警察署近く ●分割可、一種住居地域 建築条件付き
●閑静住宅街、新土屋病院近く ●桜小/第三中学区 ●売主

売地 富久山町伊賀河原(区画整理地内)2区画 **880万円~** 土地:131.5㎡(39.77坪)
●閑静住宅街、2区画あり ●一種住居地域 建築条件付き
●西部自動車学校至近 ●赤木小/第五中学区 ●売主

売地 静町4区画 **890万円** 土地:128.46㎡(38.85坪)~
●大成小まで200m ●第二種中高層、60/200 建築条件付き
●大成小/第七中学区 ●売主

売地 菜根3丁目 **1,050万円** 土地:226.7㎡(68.57坪)
●第三中まで300m ●閑静住宅街 建築条件付き
●桜小/第三中学区 ●売主

売地 菜根5丁目 **800万円** 土地:92.2㎡(30.47坪)
●南・北2方道路 ●日当たり良好 建築条件付き
●郡山商業高校近く ●桜小/第三中学区 ●仲介

売地 開成3丁目 **650万円** 土地:96.51㎡(29.19坪)
●一種住居地域 ●開成山大神宮近く 建築条件付き
●開成小まで200m ●開成小/第一中学区 ●売主

売地 須賀川市新町 **700万円** 土地:133.04㎡(40.24坪)
●須賀川インター近く ●一種住居地域 建築条件付き
●閑静住宅街 ●西袋一小/西袋中学区 ●売主

売地 みずきが丘3区画 **328万円~** 土地:180.97㎡(54.74坪)~
●大型分譲地内 ●最終分譲残り3区画 建築条件付き
●エイトタウンまで2.3km ●岩根小/本宮二中学区 ●売主

頭金0円、ボーナス0円でマイホームを!

お問い合わせ
「欲しい人」に「欲しい建物」を「欲しい価格」で
株式会社 アイビーホーム
0120-940-664 福島県郡山市菜根4丁目17-11 http://www.ib-home.co.jp
住宅建物取引業 福島県知事免許(7)第20410号 建設業 福島県知事(般-24)第23994号
一級建築士事務所福島県知事第12(308)1035号

Will Homeはご家族の想いをカタチにする自由設計です!

家族のあたたかさを感じる、素足で歩きたくなる家

当社施工の一例です

福島市 オススメ土地情報!

売地 上名倉 **362万円**

ポイント1 福島市役所西支所、郵便局まで 徒歩7分! 西信中、南東北病院、ハンドラック等 徒歩圏内!!
ポイント2 あづま運動公園や土湯温泉への アクセス良好!! 人気のさくら地区周辺!!

物件概要
●所在地/福島市上名倉字中原地内
●用途地域/無し(市街化調整区域)
●地積/399.00㎡(120.69坪)※セットバック(道路後退あり)
●地目/宅地(宅地としての販売は平成28年6月26日までに確認申請が必要となります。)
●建ぺい率/70% ●容積率400%
●設備/公営水道・個別浄化槽・個別プロパン
●道路/南側3m(約1mの後退あり)
●学区/佐倉小学校・西信中学校
●取引態様/仲介
●引渡し/平成28年5月頃予定
●備考/建築条件付き

売地 北沢又 **1,750万円**

ポイント1 北沢又小学校まで 徒歩4分! 近くのコンビニまで 徒歩1分!
ポイント2 イオン福島店までの アクセス良好!! 市内人気のエリアです!!

物件概要
●所在地/福島市北沢又字外新田地内
●用途地域/第一種中高層住居専用(市街化区域)
●地積/307.34㎡(92.97坪)※セットバック後面積
●地目/宅地 ●建ぺい率/60% ●容積率/200%
●設備/東北電力・公営水道・各戸浄化槽(下水可)・都市ガス
●道路/南側4m(私道) 北側2.9m(公道、セットバック後4m)
●学区/北沢又小学校・信陵中学校
●取引態様/仲介
●引渡し/即日
●備考/建築条件付き

有限会社ミノワ建設 TEL 024-522-6367(代表) FAX 024-523-0081 ミノワ建設 検索

見学会・イベント情報などをHPにて随時公開中!!スタッフブログも見てね! ウィルホーム 福島 検索

想いをカタチに WiLL Home 有限会社 高橋建創 TEL 024-563-3178
〒960-2155 福島市上名倉字堂下19
【営業時間】8:00~18:00 年中無休(年末年始を除く)
建設業許可番号 福島県知事許可(般24)第21840号

これならきっと見つかる!

グリーンフロントでとことん土地探し!

グリーンフロントはお客様に寄り添ってご提案いたします!

専門スタッフが、土地・建物だけでなく資金のご提案までお客様をトータルサポート!ご希望があれば、住宅セカンドオピニオンで建物完成までお付き合いさせていただきます。
セカンドオピニオン無料継続中!

郡山店長 岡田

おすすめ物件情報

気になる物件を見つけたら、お気軽にお問合せを♪

1 売戸建住宅

築浅優良物件・庭付・駐車場3台可
郡山市久留米 **3,080万円**
●所在地/郡山市久留米4丁目地内●地目/宅地●用途地域/1種低層●建ぺい率/40%●容積率/60%●間取り/4LDK●築年月/2009年1月●土地/56.50坪●建物/33.57坪●接道/6.0m●構造/木造2階建●取引態様/仲介●学区/柴宮小・郡山第一中

2 売戸建住宅

ハウスメーカー施工 人気学区
郡山市大槻町 **1,580万円**
●所在地/郡山市大槻町東阿良久134番地10●地目/宅地●土地/52.99坪●建ぺい率/40%●容積率/60%●間取り/4LDK●築年月/1986年8月●建物/30.55坪●構造/木造2階建●用途地域/1種低層●取引態様/仲介●学区/朝日が丘小・郡山第七中

3 売地

病院・買い物近く 2方道路
郡山市富久山町 **2,280万円**
●所在地/郡山市富久山町久保田字上野45-10●地目/宅地・畑●用途地域/第二種住居●面積/122.69坪●建ぺい率/60%●容積率/200%●取引態様/仲介●学区/行建小・行建中

4 売地

八島台の優良物件 公園近く
田村郡三春町 **1,100万円**
●所在地/田村郡三春町八島台八丁目地内 ●地目/宅地●用途地域/1種低層●面積/111.41坪●建ぺい率/40%●容積率/60%●取引態様/仲介●学区/三春小・三春中

5 売地

公園・病院近く生活便利 条件付き全6区画
郡山市字山崎 **1,380万円**
●所在地/郡山市字山崎地内●地目/山林●用途地域/1種低層●面積/62.52~73.28坪●土地権利/所有権●建ぺい率/60%●容積率/60%●引渡条件/建築条件付●引渡日/相談●接道状況6.0m●価格/1,380万円~1,500万円●取引態様/仲介●学区/桜小・郡山第三中

6 売地

駅や買い物も 徒歩圏内
田村郡三春町 **330万円**
●所在地/田村郡三春町字荒町119番2●地目/宅地●用途地域/第一種住宅専用地域●面積/42.55坪●建ぺい率/60%●容積率/200%●取引態様/仲介●学区/三春小・三春中

7 売地

広々敷地 開放的な生活
田村郡三春町 **1,200万円**
●所在地/田村郡三春町大字舞木一本木122-3●地目/田●用途地域/無指定●面積/150.34坪●建ぺい率/60%●容積率/200%●取引態様/仲介●学区/岩江小・岩江中

8 売地

分譲地は入居も安心 全3区画(残り2区画)
田村郡三春町 **1,010万円**
●所在地/田村郡三春町大字上舞木字向田●地目/宅地・他●用途地域/無指定●面積/134.43坪●建ぺい率/60%●容積率/200%●取引態様/仲介●学区/岩江小・岩江中

9 貸店舗

JR日和田駅徒歩5分 建物分割貸可
郡山市日和田町 月々**4,000円/坪**
●所在地/郡山市日和田町字日向3-4●賃貸条件/礼金無・敷金2ヶ月保証金無●用途地域/1種住居●面積/1628.09㎡●築年月/1987年6月●建物/162.75坪●構造/鉄骨造1階建1階部分●取引態様/仲介●契約期間/2年●駐車場/24台有●引渡日/相談●学区/日和田小・日和田中

10 貸アパート

広々駐車場・駐車が苦手でも安心 日当り良好
本宮町 賃料**58,000円**
●所在地/本宮市本宮字坊屋敷220番地39●最寄駅/JR本宮駅●交通/JR東北本線本宮駅徒歩22分●間取りタイプ/3DK洋6.6洋6●賃貸条件/礼金1ヶ月・敷金無・保証金2ヶ月●賃貸保証/加入要:月額賃料の60%要保証人●保険等/要2年2万円●その他/駐車場2台目契約可能

不動産総合コンサルティング
有限会社 グリーンフロント
営 10:00~19:00 休 水曜日
ご相談は無料です
物件情報はHPをチェック!
宅地建物取引業 福島県知事(7)第20460号
郡山店 郡山市富田町字下亀田10番地2リュミエール富田1-E ☎024-983-8924 担当:さとう
三春店 福島県田村郡三春町字大町17番地2 ☎0247-62-3681 担当:わたなべ

arukuクーポンが使えるお店リスト

※各店舗によって利用条件がある場合がございます。詳しくは掲載ページをご確認ください。

		店名	特典内容
グルメ	P25	陽日の郷 あづま館	ビュッフェご利用の方日帰り入浴 大人864円→432円 小人432円→216円
グルメ	P26	ホテル辰巳屋8Fロザージュ	お食事ご利用の方 ウェルカムドリンク1杯サービス
グルメ	P47	UNCAFE	[ランチ] お食事の方デザートサービス
グルメ	P47	洋食屋カフェ Ring Tree	ドリンクお替り1杯サービス ※お食事をされた方に限ります。
グルメ	P49	ストロベリーファーム	お好みトッピングサラダプレゼント！ ※1グループ4名まで
グルメ	P48	イタリアンレストラン Lapis[ラピス]	お会計金額10%OFF
グルメ	P48	お好み焼き屋	お食事の方 豚玉1枚サービス！ ※夜のみ
グルメ	P48	ホテルC&I	680円以上のランチメニューご注文の方 お会計から100円引き
グルメ	P49	cafe juju／juju130CAFE	ドリンクお替わり1杯サービス
グルメ	P49	SOBA NO CAFE	ランチご注文の方 そば粉を使った「本日のプチスイーツ」サービス
グルメ	P50	ラ シュエット	フルボトルワインオーダーでチーズの盛り合わせサービス
グルメ	P51	カウボーイ家族 郡山朝日店	ご飲食15%OFF！※他券併用不可、1回につき1枚、個別会計不可、郡山朝日店限定、売店・パーティプランは不可
グルメ	P51	居酒屋しのや 桑野店	①歓送迎会シャモロック鍋コース(料理9品、2H飲み放題付)5,000円→4,500円(税込) ②青森シャモロック5本盛り1,180円→980円(税抜)
グルメ	P51	和風ダイニングどんどん	①牛と豚しゃぶコース5,555円→5,000円 ②どんどん豚しゃぶコース4,444円→4,000円 ③牛しゃぶコース6,666円→6,000円
グルメ	P66	空の庭	①妖精のデザート(ドリンク付)1,058円→500円 ②ウエディング相談会特典 【共に2016年4月30日(土)まで有効】
ネイル	P17	ネイルサロンLEA	初回オフ無料or4,000円以上のメニューご予約で1,000円OFF
ネイル	P17	POOKA LUNA[プーカルーナ]	新規&リピーターも1,000円OFF&オフ無料！
ネイル	P55	プリマベーラ・ルーチェ	①ストーンアート1~2チップ分サービス♪ ②オーダーメイドネイルチップ(ベーシック)3,950円 ※お一人様一回限り ③お持ちのチップをワンタッチネイルに1,500円→1,000円
ビューティ	P14	More Crystal	新規の方のみ価格より10%OFF！
ビューティ	P14/16	ANTIS3[アンティース3ヘアプロフェッション]	【新規限定】①純金カラー(CTFカラー®)8,860円~ ②お茶カラートリートメント®10,368円~ ③クセストパー®15,552円~ ・新人割☆まつ毛エクステ(160本まで)2,700円
ビューティ	P16	hair salon AMALFI	①カット3,360円 ②カット+カラー7,560円 ③カット+パーマ9,030円 ④カット+矯正11,670円 ⑤新規または半年以上ご来店のない方 3ステップトリートメント無料
ビューティ	P16	女性専用お顔そり専門店 Peach	お顔そりコース(2,940円)にリップエステサービス！
ビューティ	P16	Blanc blanc	①まとめてきれいに変身プラン各コース ②新規の方10%OFF
ビューティ	P17	hair SOCOTRA	①カット3,000円 ②カット+(カラーまたはパーマ)8,000円 ③カット+(カラーまたはパーマ)+トリートメント9,000円 ※全て税抜
ビューティ	P18	kama'aina 大地の子	ハーブヘナされた方に コラーゲン or サンゴパウダー をプラス！
ビューティ	P18	Pour Vous[プールブー]	【新規限定】①カット+「カラーorパーマ」+ミストコラーゲントリートメント 9,720円→8,748円 ②カット+他メニューで10%OFF 他
ビューティ	P18	美容室PINK	【新規限定】 お会計より15%OFF+炭酸ホイップトリートメントサービス
ビューティ	P46	美容室ラポールヘア 郡山開成店	①ハーブカラー(リタッチ)2,300円→1,800円 ②ハーブカラー(全体)3,900円→3,000円 ③パーマ(ロット5本以内)2,300円→1,800円 ④パーマ(全体)3,900円→3,000円 ※全て税抜
ビューティ	P55	TAKE ROOT[テイクロット]	【新規限定】白髪染めorカラー 7,340円から15%OFF→6,242円
ビューティ	P55	Mahalo hair	①"イルミナカラー"シェルバトリートメントコース 6,000円 ②メニューに+1,000円(通常1,500円)でクレイエステヘッドスパサービス
ビューティ	P55	hair room généreux[ジェネルー]	【新規限定】メニュー20%OFF、2回目以降ご来店の方10%OFF
ビューティ	P55	Hair space Ange	【新規限定】カット+バルーン縮毛矯正18,250円→9,980円(シャンプー・ブロー込)
ビューティ	P55	美容室スタジオONE	【新規限定】①セントプライド髪質改善シャンプー 3,240円(税別) ※ブロー込 ②セントプライド集中ケアトリートメントICU 6,480円(税別) ※シャンプー・ブロー込
ビューティ	P61	Lotus	①フット(太もも~足首)30分 2,700円 ②リフレクソロジー(ふくらはぎ~足裏)30分 2,700円
リラクゼーション・ダイエット	P15	ふじ整骨院(併設ヘルシースリム&美容整体Cure Body)	①健康耳ツボダイエットカウンセリング(無料)+ 全身矯正無料 ②ダイエットをはじめた方にスペシャル特典【さくら通り店限定】③小顔矯正お試し5,400円(税込)
リラクゼーション・ダイエット	P15	ひのき酵素風呂ZEN	①水素吸引2回分チケット5,000円(吸引マスク付き)※新規の方限定 ②脂肪電解2,500円→他メニューとの組み合わせで1,000円
リラクゼーション・ダイエット	P57	EBISU CHIROPRACTIC[エビスカイロプラクティック]	①楽トレ1回35分 1,620円 [産後ケアや骨盤の歪みが気になる方]①骨盤矯正+楽トレコース 4,500円
リラクゼーション・ダイエット	P58	リラクゼーションサロン リラージュ	【新規限定】①パット式脂肪冷却痩身4ヶ所9,800円 ②気になるところを集中ケア4,000円 ③選べる部位集中ケア3,000円
リラクゼーション・ダイエット	P58	ロアソレイユ	ボディマッサージ(30分コース)通常3,240円→2,016円、(60分コース)通常6,480円→3,900円
リラクゼーション・ダイエット	P59	ヘルス&ビューティー エクリュ	【新規限定】①肌分析コース(カウンセリング、トリートメント各60分)10,800円→6,480円 ②痩身コース(体分析+60分の施術2回)10,584円
リラクゼーション・ダイエット	P60	ほぐしのモミの木	【新規限定】全コース20%OFF！※アロマ足湯・ハンドケアは適用外
リラクゼーション・ダイエット	P60	水素サロン アクティオ	水素吸入45分 3,000円→1,000円
リラクゼーション・ダイエット	P60	アレルギー専門理学療法士の整体院 アレルコア	体験モニター 通常10,000円／初回→モニター価格2,980円
レジャー	P29	羽鳥湖高原 レジーナの森	彩光の湯&ガーデンスパ入浴料 大人500円引き、シルバー350円引き、子ども250円引き!!
レジャー	P29	ホテル ブルミエール箕輪	①期間限定！1泊2日スキープラン12,960円→お一人様10,000円 ②デイユース(10:00~16:00)プラン(2名様) お一人様／5,000円 ※要電話予約
レジャー	P61	ひばり温泉ホテル	プチギフトプレゼント！
おけいこ	P30	郡山フラワーデザインスクール	入会金10,000円→半額！
おけいこ	P30	Victoria Rose	①体験レッスン3,800円→3,240円 ②花材・キット販売30%OFF！！
おけいこ	P31	十字屋楽器店	入会金5,400円→無料！
おけいこ	P31	いろは着付け教室 彩香堂	①初級お試し3ヶ月コース(全10回)5,000円→無料！ ②レッスン用着物レンタル無料！ ③新規入会特典！選べる和装小物プレゼント！
おけいこ	P32	HUMAN DANCE STUDIO[ヒューマンダンススタジオ]	3月中 レッスン(おとなのおけいこ塾、スクール) 1回体験 2,000円→1,000円 ※いずれかお一人様1回のみ
おけいこ	P32	郡山テニスクラブ	入会金一般5,400円・ジュニア3,240円→無料！！
おけいこ	P34	ケント英会話スクール	各コース1ヶ月、体験無料！
おけいこ	P34	アミティー郡山校	①先着10名様にアミティーベアプレゼント！ ②レッスン体験&学習カウンセリング随時受付中！
生活・雑貨	P24	女子の暮らしの研究所	2,000円以上ご購入の方、全商品10%OFF
生活・雑貨	P67	TOMITA	合計1万円以上お買い上げで500円引
生活・雑貨	P73	富田オートサービス	①車検3,000円引き！ ②代車無料サービス！ ③特別料金でオイル交換！
生活・雑貨	裏表紙	オンデーズ イオンタウン郡山店	500円OFF

(キリトリ)

aruku クーポン

使えるお店はこちらから見られるよ♪

＊使用期限：2016年3月31日(木)迄
＊他券との併用不可
＊ご予約時に一言、受付時に提示

netでもチェック！
aruku 福島 検索

スマホ版arukuクーポンも とっても便利！

お店の特典はスマホでも受けられます。
誌面を切り取る手間がなくて楽ちん♪

ブックマークがおすすめ♪

aruku 福島 検索

新商品

ランドエル 春の2棟同時完成見学会

来場特典 オリジナルグッズプレゼント!!

デザインと木の家「エースホーム」、ローコストのエコハウス「FREEQ HOMES」。
ランドエルが提案する"自分らしい暮らし"を体感してみませんか?

3/19sat・20sun・21mon

【開催時間】10:00～17:00
【お問合せ】024-953-4567
案内看板、のぼりを目安にお気軽にお越しください

H様邸 郡山市小原田

【ナビ】
郡山市小原田5丁目13-19
(ヨークベニマル新小原田店東隣)

みんなに夢のマイホーム エースホーム XOXO

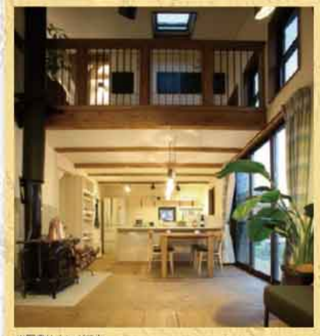
※写真はイメージです

ワクワクな暮らしを楽しむ家

見どころ Point!

●深い木の色合いやオーク材の木目の質感がステキなリビング。
●リビング上部はダイナミックな吹き抜け。家にいながら青空や星空が眺められます。
●リビング隣には遊び心を刺激する「土間リビング」が、趣味の空間や収納にぴったり。
●階段を上った2階は、勾配天井を生かしたセカンドリビング。お子さんが小さいうちは、仕切りを設けず、家族みんなが使える共有スペースに。

FREEQ HOMES LOAFER.



※写真はイメージです

【ナビ】
須賀川市向陽町
214番

W様邸 須賀川市向陽町

平屋+αの"ちょうどいい広さ"の家

見どころ Point!

●平屋+αのボーナスルームは、収納や客室として大活躍しそう。
●南面にかかった大きな屋根が、季節に合わせて室内の温度を調節。さらに5kwの太陽光発電を搭載!
●アンティークなインテリアが似合うムク材たっぷりリビング。1Fと2Fをつなぐ吹き抜けが家族の心もつないでくれそう。
●夏はウッドデッキで、バーベキュー!家族や仲間と楽しく過ごせそう。

自然と共に暮らすゆとりとやすらぎの住まいづくり

LANDWELL
http://www.land-l.jp/

株式会社ランドエル
〒963-0111 郡山市安積町荒井字細子28
tel.024-953-4567
fax.024-953-4530

エースホーム 郡山店
ヤマダ・エスバイエルとリクシルの高い技術力による「全棟長期優良住宅」の販売・設計・施工
http://www.acehome.co.jp

いぶきの家 自然素材とWB工法の住宅
ランドエルの自社ブランド。
国産無垢材と職人の技。自由設計が基本
http://www.ibukinoie.jp

BinO Master's Club
自然の恵みを生かしたスキップフロア。
ブランド「BinO」の販売・設計・施工
http://www.bino.jp

FREEQ HOMES
暮らしに合わせたサイズで自然と共生する
FREEQ HOMESの販売・設計・施工
http://www.freeq.jp

TVCM好評放映中!!

25年の信頼と実績で全国27院

城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。
郡山院スタッフ全員が、医師・看護師の免許を持った医療従事者となっております。どうぞご安心下さい!

0120 107 929 シロモトクリニック♪

美容外科・皮膚科の口コミ広場 H28.2.18調べ 福島県 満足度ランキング 第1位

豊胸術 あなたにあった豊胸術法で素敵なバストに…

バストの悩みは女性一人一人違います。十分なカウンセリングをする事が大切です。手術は豊富な経験を持った専門医が行うので安心です。痛みや傷跡はほとんどありません。入院する必要もありません。手術後のアフターケアも充実しています。

人工乳腺法 バッグを用いる施術法 筋膜下法、乳腺下法、大胸筋下法
ワキの下からバッグを挿入する方法です。傷跡が目立たないことはもちろん、希望に応じて自由に大きさをコントロール出来ます。

脂肪注入法 自分の脂肪を用いる注入法 PRP注入法、幹細胞脂肪注入法
気になるところの脂肪を吸引し、バストに注入する一石二鳥の施術です。腹部や下半身が気になる方、バッグに抵抗がある方にお勧めです。
●乳輪縮小 ●乳頭縮小 ●陥没乳頭 ●婦人科形成も行ってます。

会社員 佐々木良子さん 私も城本クリニックで豊胸しました!
城本 豊胸 検索 HPぞくぞく更新中!

30分で終了! バストのプチ整形 ヒアルロン酸注入法で切らずにバストアップ!
メスを使わない豊胸術
ヒアルロン酸を注射器でバストに注入する注目のプチ豊胸術です。切る事がないので手軽です。2年ほど効果が見込めます。
ヒアルロン酸 1ml 7,150円

超音波脂肪吸引 安全 安心 口コミでも大人気です!

症例数20,000症例以上の城本クリニックでは、経験豊富な専門医が治療を担当します。

脂肪吸引のメリットとは痩せたい部分だけをスリムにといった部分痩せが可能な事です。一度の治療で、美しいボディラインに近づくことができます。吸引時には、細いカニューレを使用し丁寧に吸引しますので、ハリを保ったまま凸凹のない仕上りとなります。切開部にはプロテクターを使用しますので傷口もキレイです。入院の必要もなく翌日からデスクワーク程度の日常生活が可能です。アフターケアも充実。1ヶ月検診や再診も実施しております。まずはお気軽にご相談ください。

- 超音波で脂肪を柔らかくするので、吸引量が今までより20%UP
- 脂肪以外へのダメージが少ないので、腫れや痛みも非常に少ない
- 吸引しやすくなったので、きれいでなめらかな仕上がり
- 短時間で吸引できるので、身体への負担が少ない

お腹もスッキリ! リバウンドなし! 脚も細く!スラーッと長く!

太もも200,000円~350,000円 ※その他の部位も、お問い合わせ下さい。
やせ薬、ダイエット注射などあります! 詳しくはお問い合わせ下さい。

脂肪溶解注射 注射をするだけ 手術をせず、気になる脂肪を注射により溶解する最新技術です。

●リスクが非常に少なく安全性が高い ●セルライトにも効果がある
●気になる脂肪に注射するだけなので短時間ですむ ●他人に気づかれない
お顔 二の腕 お腹 ヒップ 太もも ふくらはぎ
1箇所25,000円 1クール(3回)60,000円 ※お体のどの部位でも可能です。
スッキリとした二の腕に!

BNLS 小顔・痩身ボディ 注射をするだけ

BNLSは、短期間で効果を発揮する脂肪溶解注射です。従来の脂肪溶解注射に比べて即効性があり、腫れや痛みが少なく、植物性由来の主成分でダウンタイムもほとんどありません。やせにくい顔・体の気になる部分を、メスを使わず短時間ですっきりシャープに!
体用1本9,500円 顔用1本14,000円

臭いワキガ 汗ジミ多汗症 今こそ!臭い、汗解消!

保証制度あり

臭い・汗シミには直視下摘除法が効果的です!!
皮フの下にあるアポクリン汗腺、皮脂腺、エクリン汗腺を時間をかけてひとつずつ丁寧に、かつ徹底的に取り去ります。臭いはもちろん、同時に多汗症、脱毛にも効果が期待できます。手術は豊富な経験を持った専門医が担当します。他院で治らなかった方もご相談ください。また、汗を止めるだけならボトックス注射で簡単にできます。
皮下組織の中にあるアポクリン汗腺等をすべて摘出します。
直視下摘除法240,000円 ボトックス®注射(多汗症治療)100,000円(2回目以降半額)

大人気!! 二重まぶた メスを使わず自然な二重に!

埋没法ならわずか10分程で二重に!
目もとひとつで顔の印象は大きく変わります。城本クリニックでは、手術前に入念なカウンセリングを行うことにより、あなたに合った二重を提案します。
埋没法(1年保証)60,000円
二重切開、目頭・目尻切開、眼瞼下垂の手術も行っています。
目力UP 城本の埋没法で綺麗になりました

ホクロ・イボ除去……1個(5ミリ以内)10,000円

30~80代に大人気! しわたるみリフトアップ

まわりに気づかれずに若々しさを取り戻すことができます!

ヒアルロン酸注入

若返り体験を、まずは一度お試し下さい!!
ほうれい線、額、眉間、目尻など顔の小じわに効果的です。痛みもほとんどなく、洗顔も当日からOKです。治療も5分で終了します。
0.1ml 9,800円
高品質で安全性に優れたヒアルロン酸を使用しております。
額・眉間 目尻・目の下 ほうれい線

30分で終了! ミラクルリフト 施術直後でもほとんど腫れません。

シワとタルミを切らずに改善!! 強力リフトアップ!
糸でタルミを引き上げる治療です。皮膚を切除することなく、タルミを取り除く画期的な医療技術です。治療直後から大きな効果を確認できることはもちろんのこと、腫れや痛みが少なく、30分で若返りができます。 1本50,000円
ほうれい線、たるみが消えてスッキリ!!

ボトックス®注入 注射でシワを消す! ※ボトックスは米国Allergan.Incの登録商標です。

目尻、眉間、額のシワに効果的な治療!!
表情に合わせて出るシワを改善します。シワを作る筋肉に働きかけます。治療も注射で行いますので非常に手軽です。
50,000円~80,000円 簡単注射で額がツルツルに!

ミニフェイスリフト たるんでしまった皮膚を取り除き引っ張る手術です。ホホやアゴ、フェイスラインのたるみに高い効果があります。 350,000円~600,000円
目の上、目の下のたるみとり術 老け顔の原因や目元のたるみを改善します。目の上、目の下のたるんでしまった余分な皮膚や脂肪を取り除くことで、高い若返り効果があります。 目の上300,000円 目の下350,000円

城本の美容皮膚科

しみ取り美肌治療 emax イーマックス 今、話題の「光+高周波」!! 複数の肌トラブルを同時に改善!

照射は従来の3倍!だから効果が違う!
お肌のトラブルは、ひとつではありません。光・高周波・赤外線・ダイオードレーザー4つの組み合わせで、肌トラブルにあった最先端治療が可能になり、美肌に改善します。
シミ ソバカス 小じわ たるみ予防 赤ら顔 ニキビ跡
シミ浮き出てポロリ 赤ら顔にも効果的
たっぷり体験 初回特別限定価格 郡山院限定3月末日まで 19,800円

タルミ ダウンタイム無し!! サーマクールNXT ネクスト 認定クリニックで結果を出す!!

雑誌で今話題の切らないたるみ取り サーマクール認定クリニック
たるみ・ほうれい線を消す強力リフトアップ治療!! 一度の治療で効果を発揮!! ふっくら、うるおい、女優肌
世界中の医療機関で愛用され、メスを使わずにタルミを取ることができる「サーマクール」がさらに高性能に進化して新登場。今まで難しかった目の上や目の下にも施術が可能。ダウンタイムも少なく、すぐにお化粧もできます。
一回で完了 腫れない!! 3.0cm²BIGチップ
通院の必要がありません 普段通りの生活が出来ます 詳しくはお電話・メールでお問い合わせ下さい。

医療機関だから安全・安心 医療レーザー脱毛 すべすべ

ムダ毛スッキリ!ツルすべ美肌♪
両ワキ 1年5回フリープラン 17,800円 ※男性用の脱毛もご用意しています。
当院の人気部位 お得な平日プラン 1年/5回
ヒジ下 70,000円 Vライン 30,000円 ※左記の部位以外にもお得な平日プランをご用意しています。

諦めないでそのニキビ! ニキビ徹底ケア お肌のターンオーバーを正常に戻し、ニキビの治療と予防に効果的です。

医療機関でしか取り扱うことの出来ない高濃度な薬剤を使用し、炎症のひどいニキビやガンコなニキビ跡を徹底的に治療します。
ケミカルピーリング 初回特別限定価格 7,000円 | NEWマクロピール 初回特別限定価格 15,000円 高濃度ビタミンC導入付
※背中や胸などの施術もご用意しております。

その他の治療 隆鼻術、輪郭形成、やせ薬、シミ取り、ピアス、美容注射・点滴、女性用育毛薬 など ※表示価格は消費税抜きの価格です

シロモト 美容外科 美容皮フ科 形成外科 相談無料
城本クリニック郡山院
無料メール相談実施中! 安心のアフターケア! ●診療時間 AM10:00~PM7:00
無料相談/受付フリーダイヤル イイオンナクリニック 0120-107-929
無料駐車場あり お子さま連れでも安心! クレジット・ローン対応可能
●ホームページ・携帯サイト http://107929.jp ●無料メール相談実施中 info@107929.jp
城本クリニック ウェブ検索
しろもと クリニック Shiromoto clinic
ピースビル郡山2F
郡山市駅前1丁目6番5号 ピースビル郡山2F

Present

プレゼントご希望の方は、下記からご応募ください。

02 〈a.ru.ku出版株式会社〉
3/5締切 先着順
3/11(金)福魂祭 ペアチケット 10組20名様

01 aruku オススメ 〈a.ru.ku出版株式会社〉
人形町今半「黒毛和牛すき焼き用(肩・もも)430g」 4名様

日経新聞NIKKEIプラス1「何でもランキング お取り寄せ鍋 名店を味わう」で、1位に選ばれた今半のすき焼きです。

07 〈福島ユナイテッドFC〉
樋口寛規選手 メッセージ入り サイン色紙 1名様

06 〈福島ユナイテッドFC〉
岡田亮太選手 メッセージ入り サイン色紙 1名様

05 〈福島ユナイテッドFC〉
石堂和人選手 メッセージ入り サイン色紙 1名様

04 〈福島ユナイテッドFC〉
4/10(日)SC相模原戦 ペアチケット ※とうスタ・Aゾーン 5組10名様

03 〈a.ru.ku出版株式会社〉
3月号表紙 モデル衣装 パンツ ※Mサイズ 1名様

12 〈フルーツショップaoki&フルーツピークス〉
お好きなタルト(2ピース)&フルーツ盛り合わせ(合計3,000円分) 3名様

11 〈霧島天然水販売株式会社〉
極天然水 3本セット 30名様

10 〈プロス郡山店〉
上級グレードオイル交換無料券 ※当選の際は、事前予約をお願いいたします。 5名様

09 〈ドロップス〉
マグカップ 1名様

08 〈ギャラリーマナ〉
魔女の宅急便 レターパズル ※どちらか1つ・柄は選べません。 2名様

14 〈のんびり温泉〉
コテージ利用&日帰り入浴券 ※1グループ4名まで有効 1名様

13 〈陽日の郷 あづま館〉
ランチビュッフェ大人無料券 ※土曜・日曜・祝日のみ営業となります 5名様

16 〈ひばり温泉ホテル〉
1日入浴コース ペア5組10名様

15 〈ホテル 華の湯〉
日帰りペア入浴券 5組10名様

プレゼント応募方法

●ハガキで
官製ハガキに、1.ご氏名、2.性別、3.郵便番号・住所、4.電話番号、5.ハンドルネーム、6.ご職業、7.年齢、8.家族構成、9.欲しいプレゼント、10.メールアドレス、11.aruku3月号で良かったページ、12.本誌の感想を書いて下記までお送り下さい。
※住所の記入漏れや誤りがありますと、プレゼントに当選されてもお届けできません。応募の際は住所を正確にご記入下さい。
〒963-8041 郡山市富田町逆池下1-6 パストラル1F a.ru.ku出版株式会社
「プレゼント応募」係

●パソコンで
www.arukunet.jp

●携帯電話で ●スマートフォンで
QRコードを読み取って簡単申込み♪

応募〆切り 3/25(金)
当選者発表 3/31(木)
※モバイルサイトにて発表です。

2月号のプレゼント当選者の発表はモバイルサイトをチェック!

aruku4月号は3月31日(木)発行!!

―最終回―
九星気学で見る今月の運気

運はあなた自身が生み出すもの。運気はあなた自身が運ぶ光。開運を引き寄せる鍵を九星気学で占います。

佐藤 千夏さん(CHINATSU SATOU)
福島県出身。九星気学を基本とし、風水、環境学、霊視、カウンセリング、ストーンを組み合わせた独自の占星術サロン「GLOBAL CRYSTAL」で活躍中。arukuでおなじみ『気まぐれ工房 紫陽花』の松井先生は実のお母さん。

一白水星
順調な運気の流れを感じます♪落ち込むことがあっても気分を切り替えてどんどん積極的に行動に移して行きましょう!午前中の時間を有意義に過ごすのがポイント。
Lucky Color イエロー

二黒土星
いつもより「上質」を心掛けてみましょう。本質を見抜く力が備わったり、自分自身を磨くことで運気も上がります!思いきってスキルアップのための勉強もお勧めです。
Lucky Color バイオレット

三碧木星
冷静沈着を心掛けて過ごしましょう。軽はずみな発言や焦ってごまかす…などの態度を取りやすい運気。信頼を損なう危険があります。自信があっても深呼吸で落ち着きを取り戻しましょう。
Lucky Color アクアブルー

四緑木星
環境や心境に変化が表れそう。前向きに考えるようにしましょう!焦って行動に移すのではなく、周囲からの意見を取り入れましょう。高い山での森林浴や風にあたると気分もスッキリ♪
Lucky Color ライトグリーン

五黄土星
普段から培った経験や知識を活かすことによって運気も上昇するチャンス。持ち前の行動力を活かして、いろいろな場所に出向き沢山の出逢いに触れてみましょう。
Lucky Color サーモンピンク

六白金星
社交運が活発になり、新たな人脈が広がる機会も増えそうです。言葉使いに気を付けて楽しく過ごしましょう!また、春らしい場所に出かけたり、装いをすることで更に運気を味方に引き寄せます。
Lucky Color オレンジ

七赤金星
今月は安易な行動を控えましょう。今年の目標は立てましたか?もう一度思い出して計画を練り直し実践していきましょう。落ち込んだときには山に登り高い所から下を眺めると希望や勇気が湧いてきますよ♪
Lucky Color ブルー

八白土星
時間の使い方が運気を上げるポイント!きちんと計画を立て、工夫をし、有意義な日々を過ごしましょう。正しいことは堂々と主張し、何事も精一杯努力をしましょう!
Lucky Color パープル

九紫火星
残念ながら冷えこむ運気。攻めよりも守備を固めて謙虚に無難に過ごしましょう。また、日常の生活習慣をチェックして体調管理を心掛けましょう。低迷する運気の歯止めになります!
Lucky Color カーキ

九星早見表(本命星)

一白水星	S29	S38	S47	S56	H2	H11
二黒土星	S28	S37	S46	S55	H元	H10
三碧木星	S27	S36	S45	S54	S63	H9
四緑木星	S26	S35	S44	S53	S62	H8
五黄土星	S25	S34	S43	S52	S61	H7
六白金星	S24	S33	S42	S51	S60	H6
七赤金星	S23	S32	S41	S50	S59	H5
八白土星	S22	S31	S40	S49	S58	H4
九紫火星	S21	S30	S39	S48	S57	H3

※1月1日より2月3日までに生まれた人はその前年生まれの人と同じ本命星となる

Facebook グローバルクリスタル 検索 ●湯安から銀座にサロンが移転しました!

arukuu vol.86
2016年2月29日発行（毎月末日発行） 企画・編集：a.ru.ku編集室 発行：a.ru.ku出版株式会社 郡山市富田町字逆池下1-6ハストラル1F tel.024-991-6323 fax.024-991-6324 Printed in Japan

リーズナブル
×
ファッショナブル
OWNDAYS
SPRING COLLECTION

90％以上をガード！花粉からおしゃれに目を守る

¥1,980+税～

目にフィットする設計で花粉の侵入を徹底ブロック！

水玉柄のテンプルがキュートなキッズ向けの花粉メガネ。

安さも可愛さも妥協しない！春の新作が続々登場♪

シンプルなスクエア型にテンプル裏のレオパード柄がアクセント！

超軽量のウルテム素材に人気のウェリントンフレームが仲間入り。

大人の女性には目元のメタルの輝きが上品な一本を♪

オンデーズは、どんな度数でも［薄型非球面レンズ付き］
追加料金 ¥0

フレーム
Frame

＋

薄型非球面レンズ
High Index Aspheric Lenses
［1.60～1.74］

＝ ¥4,780+税
～¥14,780+税

Zeetle でオンデーズを紹介して得しよう！

入会たったの60秒！ 個人情報登録なし！ 全スマホ対応!!

＼お得その❶／
紹介した方に最大10,000円オフ！

＼お得その❷／
ショップカードを入手いただいた方に
その場で会計から500円オフ！

ダウンロードはコチラ！

OWNDAYS イオンタウン郡山店
TEL.024-956-1174
郡山市松木町2-88 イオンタウン郡山 おしゃれ館内
営業時間／9:00～21:00【年中無休】

全国120店舗 レンズは全て信頼の国内メーカー

オンデーズで一緒に働いてみませんか？

若い世代が活躍中！

ファッションやコーディネートに興味がある人、接客業が好きな人、学生さん大歓迎！

アルバイト・パート
時給／平日 900円 土日祝 950円

正社員も同時募集♪

arukuCOUPON 500円OFF
有効期限 2016年4月末まで