

街に出て、
街恋しよう。

magazine & web

aruku

9

2025 VOL.200
| TAKE FREE! |

特集

あなたとあるいた aruku200号 記念特集



こおりやま広域圏 味力発見！
開成山パークしんぶん

安心・安全を！

三賢者に学ぶ 暮らし術

自然災害が
増えているから、
三賢者に色々
聞きたいな。

いざという時に
慌てないように、
備えておきたいわね。

三賢者さんに
また会えたー！



マイホームの購入を検討している“あかり一家”。今日は三賢者に安心・安全な暮らし方について聞きに来ました。

集めている“でんりょく三賢者”。

東北電力は、あなたの安心で便利な暮らしを応援しています！

水対策は
におまかせ！



さらなる備えで安心！

IHIは熱効率が良いだけでなく、火を使わないので火災の不安がないのがうれしいポイント。チャイルドロック機能もあるから、子どもがいる家庭にもおすすめよ！

太陽光発電と蓄電池で、 もしもの時に備えませんか？

東北電力グループには太陽光発電設備と蓄電池を利用できるサービスがあります。日中に太陽光パネルで発電した電気を蓄電池にためておけば、夜間はもちろん、停電時にもご家庭の照明やテレビなどを動かすためのバックアップ電源として利用できます。



初期費用をかけずに太陽光発電・蓄電システムを利用できる！

★新築をご検討の方はコチラ▶



毎月定額のサービス料金で初期費用をかけず太陽光発電設備と蓄電池を利用できる「あおぞらチャージサービス」



★リフォームをご検討の方はコチラ▶

EL 東北電力Eライフ・パートナーズ



給湯やキッチン、エアコンを月々定額が一括前払いで入れ替えてできる東北電力eライフリース

たこ焼きやピザの
キッチンカーも
やってくる！

開催！



同時
開催

【事前予約要】電化について
もっと知りたいあなたへ！

●申込締切／10/15(水) ●定員／各15組(1組最大2名まで)

午前の部
10:30～
11:30

これから家を建てる方！

新築向け「これからの家づくり、
電化で叶える理想の新築プラン」

●講師【株式会社石井工務店 郡山南展示場】店長 上遠野 健哉



午後の部
13:30～
14:30

リフォームを考えている方！

リフォーム向け「さらに快適な住まいへ！
電化リフォームで暮らしをアップデート」

●講師【有限会社TAESサービス】代表取締役 富永 哲一



セミナーの
お申込みは
こちら！



セミナー
参加特典

キッチンカーで利用できる
500円チケット
プレゼント！

ticket

給湯器は
お湯を沸かすだけの
時代ではないのよ

子どもと
安全にお料理
しますわよ!

我が辞書に
『不安』の
二文字は無し!



でんりよく三賢者

▲お湯の魔術師
エコキュートの湯沸かし女史

▲炎なき美食家
IHジュージュ姫

▲空気のマエストロ
エアコンカイテキ教授

毎日の暮らしに

“でんりよく
あんしん

先月から登場しじわじわと人気を
防災の日に備えて、今回は安心・安全な暮らし方についてアドバイス!

9/1(月)は防災の日。お家のあんしんを見直そう!

あんしん暮らし術
01

地震による火災のリスクを
減らすためにエアコン環境を
整えておこう!

就寝中に地震が起きたらと
考えると、ストーブは不安だわ。



エアコンは火を使わないので、火災の不安
がナシ。燃料を補給する手間や燃料がこぼ
れる心配もないので、ぜひ暮らしに取り入
れて欲しいものじゃ。

あんしん暮らし術
02

災害時の断
エコキュート

災害時に断水にな
ったら困るなあ。

エコキュートってお風呂を
沸かすだけじゃないの?



エコキュートなら断水時にタンクに貯められた水を
生活用水として使うことができるの。370リットルタイ
プなら、2リットルのペットボトル約185本分よ! いざ
という時にも頼りになるのよ。

あんしん暮らし術
03

IHで料理の際の
火災や
着衣着火を
防ごう!

子どもは料理をしたいって
いうけれど心配なのよね。

パンケーキ焼いて
みたーい!



見て・聞いて・食べて・楽しむ /

東北電力 × aruku

くらしの秋フェス

10/19(日) 10:00~16:00

●場所/開成山公園(ビッグルーフ・C棟)

東北電力

より、そう、ちから。

050-7787-1439

東北電力株式会社 福島支店
福島県福島市栄町7-21
(販売本部:リビング営業)

東北電力 100のコト 検索

eハウスビルダー
後悔しない新築・
リフォームなら
コチラ▶



エルパルショップ
省エネでお得に
電化機器を買い替え
たい方はコチラ▶



開成山パーク

Kaiseizan park

しんぶん

Vol.
15

9月から10月にかけては暑さも和らぎイベントシーズン到来!

掲載しているイベントはすべて入場無料で開催されるので、ご家族で、お友だち同士で秋へと移り変わる開成山公園を満喫にご来園ください♪

※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。



©日本スカイランタン協会

初開催 02 開成山ランタン NIGHT★

写真を撮らずにはいられないフォトジェニックな光景が秋の夜空を演出★その瞬間をぜひこの場所で。



©日本スカイランタン協会

初開催 03 開成山フリーマーケット

いらなくなっただけでもまだ使えるモノ、誰かにお譲りしたい! 捨てちゃう前にリユースして地球にやさしく。



大人気 04 ステージ パフォーマンス

ソロやグループの歌自慢たちと華麗なパフォーマンスが会場を盛り上げます。



大人気 05 ティラノサウルスレース

開成山公園名物、あのティラノたちが再び集結。ダンスをしたりレースをしたり公園内を大暴れ!!

オススメ5プログラム

どれも楽しいプログラムで皆さまをお出迎え♪

初開催 01 酪王協同乳業まつり

【4・5日 両日】
10:00~16:00

乳製品やグッズ販売、メインステージではじゃんけん大会など楽しい企画が盛りだくさん。



各プログラム
参加者
募集中



News!
2日間まるっと楽しもう!!

収穫祭 2025 in 開成山公園

入場
無料

2025年
10/4(土)
・5(日)

10:00~18:00(4日は~19:00)
[予備日]10/11(土)・12(日)

- 会場/開成山公園
- 主催/開成山フロンティアパートナーズ
- 共催/酪王協同乳業株式会社

イベントを
盛り上げてくれる
“ステキ”な
出店者さまも
募集中



協力: 日本スカイランタン協会

Recognition Number: JSA7FK5934P
日本スカイランタン協会は株式会社エクスブラッドの登録商標です。

Event!

●SIMOKU LIFESTYLE MARCHE

[シモクライフスタイルマルシェ]
9/21(日) 10:00~16:00

入場
無料

普段の生活をちょっと豊かにしてくれる...そんなヒントが見つかるマルシェ。春に引き続き、2回目の開成山公園開催となりました!



●こおりやまスポーツインベーション 事業健康促進プログラム 「ボンズウォーキング」

9/7(日) 7:00~9:00

参加
無料

日曜の朝は気持ちよく開成山公園で朝活しよう! 今年の開催は9月がラストとなりますので、ぜひ参加してみてください♪



開成山公園
KAISEIZAN PARK

【指定管理者】開成山フロンティアパートナーズ

郡山市開成1丁目5

☎024-934-8733(パークセンター)

【受付時間】8:30~17:15(12/29~1/3除く)

【駐車場】開成山公園西側駐車場(国道49

号側)0:00~24:00

※夜間(22:00~翌朝5:00)は入場できません



公式HPはこちら



公式Instagramはこちら



公式LINEはこちら



特集

あなたとあるいた、 aruku 200号記念特集

「街に出て、街恋しよう」をコンセプトに、
福島県の魅力を発信してきたaruku。
2008年の創刊から積み上げてきたその歩みは、
おかげさまで200号の節目を迎えました。

ここまで長く続けてこられたのは、
楽しみに読んでくださる読者の皆さんと、
誌面を彩ってくださるお店の皆さんのおかげです。

200号分の感謝を込めて、
歩みをともにしてきた5つのお店の“今”を紹介します。



スタッフ総出で県内各地のお店
を回り、100種類のスイーツを集
めました。スタジオに並んだ圧巻
の光景が印象に残っています。

(ライターN)

魅力あるお店や場所を多くの人に
知ってもらい、街がにぎわい続け
てほしいという思いで毎号つって
います。

(編集I)

Q.あなたにとってarukuとは？

読者の皆さんとarukuスタッフの、
おもいでのaruku

郡山に引っ越してきたばかりで孤独
だった時に、情報を得る冊子でもあ
り、息抜きにもなる存在でした。

(おみみさん)

地域密着の情報誌でいつも楽し
みにしています！100号記念の
時の読者プレゼントで、宿泊券
が当たりました！

(かんこさん)

arukuを読んでその月
を楽しんでなくては
ならない存在です。

(もんちゅさん)

なっぺちゃんファンで、
ファッションチェックを
するのが楽しかったです。

(イズミンママさん)

出不精な私にとってラン
ドマークを示してくれる、
情報の泉です。

(びょんさん)

パンが大好きなので見出し
と写真に惹かれました！

(おけいさん)

長年に渡って、arukuを盛り上げた5軒のお店に注目！そのお店ならではの魅力や、変わらずに愛される理由、200号を迎えたarukuへのメッセージを紹介します♪

街のショップとあるいた 200号

自家焙煎珈琲屋 利休

「珈琲豆の販売専門から、フード提供を始めるタイミングで初めてarukuに掲載しました」と掲載のきっかけを振り返る今村さん。創刊以来、「美味しい情報」を探し続けてきたarukuにとっても、読者にぜひ知ってほしい素敵なお店との出会いでした。珈琲を主役にした店づくりは変わりませんが、万人受けから好みの合う人に向けた一杯を追求することで、ここにしかない感動の珈琲を提供しています。5年ぶりに入荷したという「インドネシア マンデリンスマトラタイガーピーベリー『虎の子』」は、まさに今の利休を象徴する貴重な一杯。約1カ月ごとに変わる期間限定のスイーツと合わせて、幸せなひと時を楽しんでみて♪



スタッフのひとちゃん。

りさちゃんのエクレア
500円



COMMENT

フレンチトーストと珈琲を表紙に載せてもらった時は、店の前に行列ができていて驚きました。これからも珈琲の魅力を届けていきたいです。(今村さん)

DATA

須賀川市宮の杜16-3
☎ 11:00~18:30(La.17:30) 休 水曜



AMALFI (アマルフィー)

30代からの髪の悩みに寄り添い続けるアマルフィー。いつまでも若々しくいたいお客様のニーズに応え、常に最新の高機能商材を導入しながら、知識のアップデートを図っています。今のおすすめは、自宅での再現性の高さと、感動のツヤ・収まりをもたらす「エルジューダエクストラリペア」と、ヒト幹細胞培養液・ヘマチン・セラチンと、大人女性に必要な成分が全部入った「サンコール」のボタニクスシャンプー&トリートメント。お客様の希望の仕上がり叶える「ー5歳カット」を合わせれば、理想の若見えスタイルの完成です！

COMMENT

代名詞でもある「ー5歳カット」は、aruku巻のネーミング。読者の皆さんに響くフレーズで、多くの方に興味を持っていただけたのが嬉しかったです。(別府さん・北山さん)



P08も
チェック！

DATA

TEL.024-925-5600 郡山市八山田西一丁目252Jビル05A室
☎ 9:00~19:00、日祝9:00~17:00 ※予約優先 休 不定休



Brera/質アキヤマ

aruku創刊号から掲載を続けているブレラ。明るく入りやすい雰囲気や、経験豊富なスタッフによる丁寧な査定、一期一会のブランドアイテムとの出会いが魅力で、幅広い場面で頼れる存在です。フリマアプリや大手リサイクルショップの台頭、金価格の高騰にSNSやAIの普及など、お店を取り巻く環境は激変。それでも変わらないのが「庶民の味方」という質屋の役割です。「時代に合わせて進化しながら、これまで以上に信頼してもらえるお店にしたいです」と秋山さん。そんなブレラの挑戦と普遍的な魅力を、これからもarukuが届けていければ嬉しいです。

COMMENT

arukuにはいろんな形式で掲載させてもらいました。クイズ形式でお店を紹介したのは印象に残っていて、お店を知ってもらいきっかけになったと思います。(秋山さん)



P08も
チェック!

DATA TEL.024-927-1778 郡山市富田東3-114(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、祝日、第2、4水曜



COMMENT

誌面やWEBだけでなく、arukuフェスティバルに参加したことも思い出に残っています。たくさんの方に知ってもらえたのが良かったです。(菅野さん)



グリーリー GREELEY

元々は子供服中心のセレクトショップとしてスタートしたGREELEY。今や性別や年代を超え、大人気アウトドアファッションブランド「CHUMS」のファンから「聖地」と呼ばれるほどの品揃えに進化しました。店内には最新作から廃盤アイテムまで約2,000点もの「CHUMS」グッズがずらり。さらに、11月にはリニューアルオープンを予定。現在の店舗の1階に移り、ウッドデッキを備えた休憩スペースも完備されます。今まで以上に広く、来店しやすく、アウトドア好きにはたまらないお店へと、さらなる進化を遂げる姿が目撃できません。

①CHUMS Oversized Corduroy Shirt (オーバーサイズド コーデロイシャツ)15,180円/ポケットの小さいカラビナがアクセント!男女問わず着用でき、ほどよい薄さもこの時期に◎。②Open Top Tote Bag (オープントットートバッグ)8,580円/ショルダーにもトートにも使える人気商品。機能性や収納力も文句なし! ③SHOULDER PAD2,750円/クッション性のあるパッドが肩の負担を軽減。シートベルトやバッグにおすすめです。

DATA TEL.024-900-3647 郡山市田村町上行合辰ノ尾2-2
営 11:00~18:00 休 水曜

グイブリアン V.brian <桑野店/安積店>

品質の良いお肉をお得な食べ放題で楽しめるV.brian。スタッフ写真を大きく使ったインパクトのある広告でもおなじみで、気の合う仲間とのひと時や宴会シーンにぴったりのお店というイメージを伝え続けてきました。部位ごとにカットの仕方や保管方法を変える手切りと鮮度へのこだわりも注目、特に「伊達鶏」「国産牛レバー」「国産牛ハツ」の3大名物で実感できます。他にも、季節ごとの限定メニュー(9月は国産牛月見カルビやぶっかけのき蕎麦が登場!)や、平日限定で100分から150分に食べ飲み放題を延長した「宴会コース(4名~)」も好評。満足感あふれるメニューが揃う、頼れる一軒です。

DATA 【桑野店】TEL.024-927-4729 郡山市桑野4丁目2-3 【安積店】TEL.024-937-0115 郡山市安積2丁目209-1
営 平日12:00~15:00(Lo.14:00)、17:00~23:00(Lo.22:00) 土日祝11:00~23:00(Lo.22:00) 休 無休



COMMENT

デジタル広告が増えていく時代ですが、紙だからこぎ伝えられる価値があると思います。これからも多くの情報発信を期待しています。(佐々木さん)



立木伐採 枝打 草刈作業は 経験豊かなプロがいる (有)五百川製材所にご相談下さい

伸びすぎて手に負えないお庭の植木・立木から
大きな老木・危険木・雑木林・竹林・草刈り等
立木でお困りことはおまかせ下さい!!

TEL: 0243(33)1081

有限会社
五百川製材所
福島県本宮市荒井字山神30

**お見積
無料!!**

建 替 え ?!

リ フ ォ ー ム ?!

**《有》五百川製材所の
“木”づかい と 心づかい ある
施工で住まいのお悩み解決**

無垢材の やさしさ に包まれる暮らし
ライフスタイルに合わせた オーダーハウス
リフォーム・エクステリア施工で 心機一転

TEL: 0243(33)1081

ベスト学院の県立安積中合格対策! まずは9/7の模試からチャレンジしませんか!?



2025年春に開校した「県立安積中学校」合格に向けて、ベスト学院県立安積中専門校では本番を想定した適性検査対策模試と合格集中特訓を開催します!同じ目標をもつ仲間と一緒に、合格に向けて対策してみませんか?

★県立安積中本番レベル模試

【開催日】9/7(日) 【対象】小学5・6年生
【時間・受検料】(小5)10:30~5,555円
(小6) 9:00~6,215円

★合格集中特訓(3日間)

【開催日】9/13(土)、14(日)、15(月・祝)
【時間】全日10:00~17:00 【料金】11,000円

ベスト学院 県立安積中専門校

TEL.024-953-6427 受付時間(火~土曜)11:00~20:00
郡山市開成3丁目11-11

お申込みは
こちら



新ヘッドスパ&-5オカットで若見えが叶う!



新しくなったヘッドスパは、植物の恵みで頭皮を整え、ハリ・コシのある美髪を育みます。さらに「-5オカット」と組み合わせることで、頭皮と髪のダブルケアが叶い、見た目年齢も若々しく、自信あふれるスタイルへ導きます。

arukuクーポン(P14)提示で

①-5オカット 通常4,960円→4,600円

②-5オカット+カラー

通常9,720円→8,800円~

web限定クーポンあり!QRをチェック♪

hair salon AMALFI [アマルフィー]

TEL.024-925-5600【予約優先】

郡山市八山田西一丁目252 Iビル05A室

【営】9:00~19:00、日・祝9:00~17:00 【休】9/21 【P】2台(No.1&8)

詳細はこちら♪



あき屋さんの 番外編 ちょっといい話

aruku200号に寄せて

200号特集でもご紹介いただいたブレラですが、まだまだ語り切れない想いがあります。そこで今回は、これまでの広告の中で伝えきれなかったエピソードをお話したいと思います。

私たちがarukuに初めて掲載したのは2008年。オープンして間もない頃で、知っていたくにはどの媒体が良いか頭を悩ませていました。当時は今よりもフリーペーパーが多くありましたが、洗練されたデザインと、昔ながらの質屋のイメージを愛したいという私たちの想いがマッチ。さらに、読者層とお店が求めるお客様像が重なっていたことも、今日まで掲載を続ける大きな理由です。

また、様々な趣向を凝らした広告を掲載したことも良い思い出です。クロスワードやすごろくなどの遊びゴコロある広告を掲載したり、来店のかきかけと、福袋と一緒に考えたり…。スタッフにスポットを当てた「スゴ腕」もお気に入りの企画でした。必ずしも狙い通りの反響ばかりではありませんでしたが、「安心して利用できる質屋」というイメージを広げ、認知度アップにつながったと感じています。

振り返ると、200号の節目を迎えたarukuとの歩みは、挑戦と発見の連続。情報が簡単に手に入る時代になり、私たちもチラシ配布など従来の広告が行わなくなりました。紙媒体であるarukuを取り巻く環境も大きく変わっていると思います。それでも、arukuの誌面でしかできないアプローチはまだまだあるはず!アイデアあふれる広告をこれからもarukuと一緒に考えていきたいです。

比べてください!査定が通うアキヤマ質店

Brera
AKIYAMA brand trade shop
TEL.024-927-1778

郡山市富田東3-114
(郡山北警察署となり)
【営】質・買取/9:00~19:00
【営】質・買取/10:00~18:30
【休】日曜、祝日、第2・4水曜

不要になったアイテムをお持ちいただければ、買取からトレードまで対応します!
プレラ 郡山 検索



こおりやま広域圏

味力発見!

※こおりやま広域圏とは?
郡山市、須賀川市、二本松市、田村市、本宮市、大玉村、鏡石町、天栄町、磐梯町、猪苗代町、石川町、玉川村、平田村、浅川町、古殿町、三春町、小野町の17市町村で構成される連携中核都市圏のこと。



こおりやま広域圏(※)の17市町村ごとに
arukuおすすめのグルメと、
お店の美味しいメニューを通して見えてくる、
そのまちの魅力を発信します。
今月は石川町の“カフェランチ”に注目!
地元食材をふんだんに使った、
手づくりランチを紹介します。

Instagramは
こちら

TEL.0247-57-6909 石川郡石川町字梁瀬455-3
[営]11:00~17:00(Lo.16:30) [休]水曜 [P]約20台

石川町

農村食堂 里のカフェ



おかずBar
(料理+350円、
単品900円)



山賊カレー
1,800円



地 元で採れた旬の野菜をたっぷり使った、手づくり料理が味わえる「里のカフェ」。
農家さんや地元の人が長靴でふらっと訪れるような、温かい雰囲気魅力です。
看板メニューの山賊カレーは、インパクト抜群なスペアリブ(約300g!)と7~8種類の旬の野菜が同時に楽しめる一皿。もう一つの名物がおかずBar。余剰野菜を無駄なく活用した肉じゃがやもつ煮、漬物などの家庭料理がビュッフェスタイルでお得に楽しめます。食べておいしいだけでなく、暮らしの知恵やぬくもりにも出会える、“もうひとつの我が家”のような場所です。

Instagramは
こちら

TEL.050-8887-1233 石川郡石川町字長久保79
[営]11:15~Lo14:15、18:00~Lo20:00 [休]月曜、火曜 [P]15台

Bee Forest [ビーフォレスト]



和風ハンバーグ
(100g) 1,290円
(200g) 1,690円
ごはん、みそ汁



東 京のフレンチやバルで経験を積んだシェフお手製の種類豊富な洋食メニューが人気の「Bee Forest」。添加物を極力使わない手づくりの美味しさがモットーです。オムライスやドリアと並ぶお店の人気メニューがハンバーグ。1~2時間じっくりと火入れしたタマネギの甘みと、とろろのふわっとした食感がこだわります。さっぱりとしたおろしソースの和風味や、デミ、チーズといったバリエーションから選べるのも魅力。デザートに手づくりのプリンやティラミスを合わせれば、完璧なランチタイムの出来上がり♪



今月の注目イベント情報

福島空港
「空の日フェスティバル」

9/20(土) 10:00~16:00

航空機展示や空港見学、ウルトラヒーロー握手会
など、家族で楽しめる企画が盛りだくさん!



石都々古和気神社
例大祭御神輿パレード

9/13(土)・14(日)

色鮮やかな御神輿や山車が町内を練り歩く石川町の伝統行事。例大祭に合わせて御神輿パレードが行われます。

移住者インタビュー

詳しくはこちら



外から来たからこそ、そのまちの魅力をより感じる。
aruku moreで移住者インタビューの記事を発信中!

人と人の距離が近く、とてもあたたかい石川町。自然がすぐそばにあり、車で5分も走れば山林なのに、町の中心に戻れば生活の利便性もあります。那須連山〜磐梯山まで見渡せる“にほんぶな”の眺めは、一度は見てほしい絶景です。

石川町／竹原さん



各展示場 先着5棟限定

9.28^{SUN}まで

福島支社

郡山展示場・郡山北展示場・郡山南展示場
南福島展示場・いわき展示場・TUFふくしま展示場

6 展示場 同時開催

来場のご予約は
こちらから



さらに

以下のような商品を
組み合わせて

合計150pt分選べる! 豪華装備プレゼント



太陽光パネル4kW

ECO ONE



ハイブリッド給湯器



高級床材



アイカ工業

洗面カウンター「スマートサニタリーU」

※他にも選べる装備をご用意しております。詳しくは展示場スタッフまでお尋ねください。※掲載のキャンペーン内容は変更となる場合がございます。最新情報は各展示場までお問い合わせください。



乾太くん



カップボード



or
選べるシステムバス



TVボード



ハイドア



タンクレストイレNJ1

さらにさらに 2 ご成約で
大特典プレゼント!

全邸 気密測定実施
無料

高気密・高断熱住宅による快適でエコな暮らしを提供するため、戸建て注文住宅の全棟で第三者による気密測定を実施いたします。



→ 隙間から逃げる
室内の空気
← 隙間から
侵入する外気

地盤改良工事
キャンペーン



期間中毎日開催
ガラポン大抽選会
ハズレなし!

※1家族様につき1回とさせていただきます。※景品が無くなり次第終了となります。※画像はイメージです。

ハウジングパーク郡山

郡山展示場
☎024-973-8825

〒963-8024 福島県郡山市朝日3丁目7-19他

郡山北総合住宅公園

郡山北展示場
☎024-973-8317

〒963-8052 福島県郡山市八山田2丁目19

総合住宅展示場 ハウジングパーク郡山南

郡山南展示場
☎024-953-5061

〒963-0111 福島県郡山市安積町荒井字南千保8-2

「見て」「触れて」「感じる」、体感型ショールーム

アイフィット郡山
☎024-973-6875

〒963-8042 福島県郡山市不動前1丁目59

※アイフィット郡山
ショールームへお
越しの際は、各展
示場までお問い
合わせください。

※仕様は予告なく変更される場合があります。また、寒冷地など一部地域によっては仕様異なる場合があります。一部地域によって対応できない場合があります。※国が定める「長期優良住宅」の認定基準は、他にも住環境への配慮など様々な条件があります。※「長期優良住宅」の認定を取得する際、建築地の所管行政庁によって基準が異なります。※お客様のプランや条件によって、「長期優良住宅」に適合しない場合があります。詳しくはお問い合わせください。キャンペーン期間/2025年9月28日(日)まで。キャンペーン特典は、2025年9月28日(日)までにご成約の方で建築中、完成後に見学会会場として使用させていただける方が対象となります。他のキャンペーン・割引特典との併用はできません。※掲載画像はすべてイメージです。※広告有効期限/2025年9月28日(日) ●アイ工務店では、個人情報に関する法令を遵守し適切な取り扱いと保護に努めております。お客さまからお預かりした個人情報はアイ工務店およびアイ工務店協力会社が住宅建築の請負等の目的で利用させていただきます。詳細につきましてはアイ工務店ホームページをご覧ください。

理想の住まいを後押し！ 選べる特典 キャンペーン

※画像は全てイメージです。

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

A
コース

大手 3メーカーから選べる豪華設備



OR

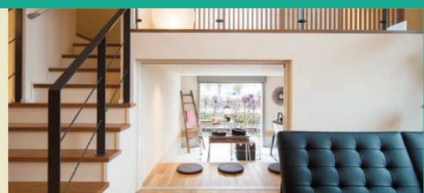


OR



B
コース

スキップフロア



C
コース

エアコン+LED照明+カーテン



ぜひお気軽に
ご来場ください！

TUFマイホームステージふくしま
TUFふくしま展示場
☎024-572-7718

〒960-8074 福島県福島市西中央1丁目1番地

南福島総合住宅公園
南福島展示場
☎024-572-3016

〒960-8151 福島県福島市太平寺字古内26-1

福島テレビハウジングプラザいわき
いわき展示場
☎0246-84-5201

〒971-8134 福島県いわき市鹿島町飯田字八合22



傷んだ髪にご褒美を。潤いチャージでツヤ復活！



アミノ酸+ヒアルロン酸のW効果トリートメントで、潤いあふれるなめらかな美髪へ。炭酸マイクロバブルを発生させる話題のシャワーヘッド「marbb(マーブ)」を使用し、毛穴の汚れまでしっかり除去します(+660円)。サラツヤ美髪を手に入れよう！

arukuクーポン(P14)提示で

【新規限定】

- ①似合わせカット+カラー (or ヘナカラー) +トリートメント 通常12,100円→**8,000円**
- ②カラー (or ヘナカラー) +トリートメント 通常8,800円→**6,000円**

hair station フルール

☎024-961-2323【予約受付 16:00~18:00】

郡山市富田町天神林15-19 ☎9:00~18:00

☎月曜、第1火曜、第3日曜

驚きの艶髪を実現!!
フルールの秘密が
濃かった!



SALON
aruku

SALON
aruku

↑のついている
お店は、
SALON arukuで
予約ができます!

他にも、美や健康をサポートしてくれるお店をご紹介します
お気に入りのサロンを見つけてみて。

はじめて訪れる方でもリラックスできる
ハワイアンティストな癒しのサロン



マハロは、温かな雰囲気ですてくれる癒しの美容室。丁寧なカウンセリングと高い技術力で、あなたの魅力を引き出します。注目はイルミナカラーの「アスカラー」! 白髪も自然に染め上げ、透明感あふれる仕上がり。髪への優しさ美しい色味を両立し、あなたらしい自然な輝きを叶えます。

arukuクーポン(P14)提示で

- ①カット+カラー+トリートメント **7,500円**
- ②グレイカラー(リタッチ)+トリートメント 通常6,100円→**4,600円**
- ※ロング料金+500~1,000円

MENU
★カット……3,600円 ★シャンプー……+500円
★スクールカット……2,900円 ★前髪カット……500円
★キッズカット……2,400円 ★カット+カラー……7,500円
※メニューに+1,000円でイルミナカラーに変更可(ロング料金別途)

Mahalo hair [マハロ ヘアー]

☎024-947-5321【予約優先】

郡山市名倉56-1 ☎平日10:00~19:00、

土・日・祝9:00~18:00 ☎月曜、9/16

Instagramは
こちら!



ナチュラル&アンティークなお店
癒しのジェネルーに行こう!



ユニーク店長の山崎さんは、骨格や髪の生え方のクセを見抜き、その人の特徴を活かしたカットで自宅でもお手入れが楽で再現しやすい髪に仕上げてくれます。女性スタイリストも居るので指名はお気軽に!

趣味のゴルフではスコアがなかなか100切れず苦戦中です。100を切れるよう、練習頑張っています!

arukuクーポン(P14)提示で

- 【新規限定】メニュー20%OFF
- 【2回目以降で来店の方】メニュー10%OFF

MENU
★カット……4,160円 ★カット&パーマ (orカラー)……8,620円~
★トリートメント……1,850円~

hair room généraleux [ジェネルー]

☎024-934-8826【予約優先】

郡山市並木5-5-42 1F ☎10:00~18:00

☎9/1、8、15、16、22、29 ☎店舗隣り ★スタッフ募集中! 55%バック!!



50代
からの
挑戦!

年内に-5~10kg!!

やせることを諦めていませんか?



ダイエットカウンセラー 儀岡さん

年齢を重ねると、これまでと同じ生活をしているだけなのに体重が増えてしまうことがあります。実は、若い頃と同じダイエットでは体重は落ちにくく、気づいていない人も多いのではないのでしょうか。しかし、痩せないのはあなたのせいではありません!

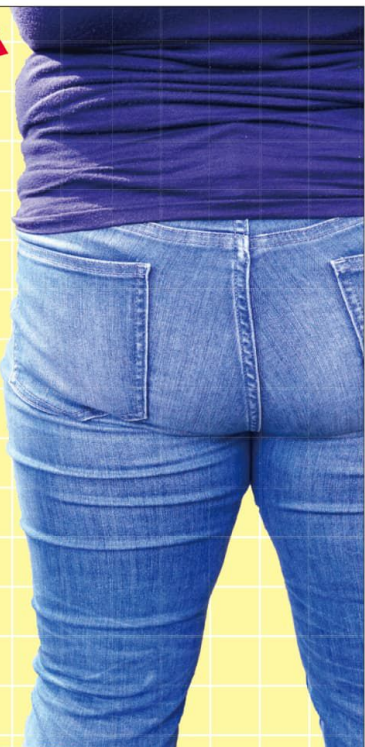
右にある項目をチェックしてみましょう

みはる調剤薬局では1人ひとりの体質や生活習慣を見極め、最適なダイエット方法をご提案。カウンセリングでは、あなたのやせない理由を見つけ出し、改善していくことで結果が出せていると思います。これまで、1,000人以上が減量した実績のある薬局発のダイエットに頼ってみませんか?

Check

これが痩せない理由かも!?

- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 炭水化物を抜いている
- ✓ 忙しくて睡眠時間がとれない
- ✓ 冷え、むくみは当たり前
- ✓ お風呂はシャワーで済ませている



初回カウンセリング無料 まずはお電話を!

HPはこちら



みはる調剤薬局 完全予約制

田村郡三春町大字32-1 みはる吉番館内

☎0247-61-1616

☎9:30~18:00(木・土9:30~13:00)

休 日曜・祝日 P 地下共同駐車場あり

費用目安
月35,000~
60,000円
※個人差あり。相談応。
クレジットカード利用可。



みはる調剤が選ばれる理由

- 生活改善でアプローチ
食事法、運動法、思考法、やる気の続くサポートを組み合わせてあなたに合うダイエットを提案!
- 無理なくダイエットできる
何ヶ月と多額のコース・ローンなどは相違なくあなたに合ったプランを提案します。

- リバウンドしにくい
普段の食事や生活習慣の“太る”ポイントを見極めて改善をサポート。
- 1人じゃない!
ダイエット経験のある専門家がアドバイスするので、一緒に目標に向かうことができます!

インプラントや注射による豊胸術

豊胸術に使用するインプラントには、いろいろな種類がありますが、ここ最近、世界中で広く使用され、安全性や触り心地などの面で良いとされているのが「モティバシリコン」というインプラントです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡をみることができて、サイズや形もさまざまな中から、その場で決定するので、大き過ぎた、小さ過ぎたということがなく安心です。手術は原則として日帰りが可能です。最近ではしわなどの治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われる様になり、手術をためらっている方にはおすすめしやすくなりました。

脂肪吸引について

やせたい、細くしたいと思う部分の皮下脂肪を細い管で吸引し、サイズダウンやプロポーションを整えるのが脂肪吸引です。手術は局所麻酔や硬膜外麻酔などで行い、日帰りが充分可能です。脂肪そのものが減ってしまうのでリバウンドがとて少ないのが特長です。術後はストッキングやボディーツーツなどで形を整えます。まずは、カウンセリングなどで、身体のだこの部分をどの程度細くしたいのかなどをきちんとお話しし、手術や麻酔の内容、術後のアフターケアなどについてお聞きください。また、ごく稀ではあっても、手術のリスクなどもきちんと話を聞いたうえで、手術を選択することが大切です。

私たちが、
全ての診療に責任を持って
対応いたします

医療法人きびたき会理事長
郡山タウン形成外科クリニック院長

医学博士 石原 信浩 先生

順天堂大学医学部卒業
順天堂大学医学部大学院修了
日本美容外科学会会員
日本形成外科学会正会員



いわきタウン形成外科クリニック院長

工藤 勝秀 先生

大阪医科大学卒業
日本形成外科学会
認定専門医



院

当院ではリゼ医療レーザー脱毛を取り
入れています。

リゼ脱毛

検索

全身+V10+顔(5回コース)

月々2,200円×84回

一括払い: 149,300円

※料金は変更になる可能性があります。最新情報はHPで
ご確認ください。

診療費用

二重まぶた(埋没法)	44,000円	豊胸(モティバシリコン)	517,000円	多汗症ボツクス注射(両わき)	44,000円
二重まぶた(切開法)	198,000円	豊胸(ヒアルロン酸)	1ml 3,080円	ケミカルピーリング(にきび)	11,000円
隆鼻術(ヒアルロン酸)	5,500円	タトゥー除去レーザー	5,500円		
ヒアルロン酸(しわ)	1ヶ所 5,500円	わきが・多汗症(手術)	264,000円		

※自由診療(保険適用外)です。
※表記は全て税込です。

美容外科 形成外科 皮膚科

東京

郡山 いわき 青森 八戸 盛岡 仙台 表参道

タウン形成外科 Clinic

理事長 医学博士 石原 信浩

郡山 [全国共通] いわき [専用]

0120-0120-107-286 0120-0120-107-455

郡山院

郡山シティホテル
ミスタードーナツ
駅前大通り

なまのり通り
ホテル グローバルビュー ホテル郡山駅前
ダイワロイネット
●うすい百貨店
フロンティア通り

至福島仙台
至福島東京

郡山市駅前2-3-10 セントラルビル6F

■診療時間/AM10:00~PM7:00(日・祝日はPM6:00まで)

■土・日・祝日も診療 ■提携駐車場有り

■各種ローン・クレジット可

郡山タウン形成外科

公式 サイト

検索

完全予約制

今月の12星座占い 9/1~9/30

(監修) 朋先生 占い月(ルナ)

幼いころから様々な体験をし、誰かの役に立ちたいと思い始
める。ある出会いをきっかけに占いの道へ。数秘術・タロット
から、相性や時期、生まれ持った本質や強みなどの鑑定を行
う。悩んでいる方に寄り添った丁寧なアドバイスが魅力。



牡羊座 3/21~4/19

仕事 ★★★★★
慢心から信頼を失わないよう
にご注意です。そんなつもり
はなくてもいつもよりも慎重
に話を進めて。

金運 ★★★★★
働きに見合った収入や報酬
を得ることができ安定して
きそう。計画的にやりくりし
ていきまよう。

恋愛 ★★★★★
心配のあまり相手の行動に
つい干渉してしまいがち。好
きだからといって度が過ぎな
いように。

牡牛座 4/20~5/20

仕事 ★★★★★
がむしゃらに頑張ってきた方
は疲れがどっと出てしまいが
ち。時には、限界になる前に一
休みを入れて。

金運 ★★★★★
良い流れに乗って利益をも
たせそう。しかし流れが速
いので、欲張って損をしない
ように。

恋愛 ★★★★★
好きな気持ちで見えなくな
っている事があるかも。距離
を縮めるには少し冷静に様子
を見てからで。

双子座 5/21~6/21

仕事 ★★★★★
素早い決断がカギとなりそ
う。それなりの準備も大事で
すが、いけると思ったら直感
を信じてみて。

金運 ★★★★★
散財してしまいがち。欲しい
ものが多くなくても収支のバ
ランスが崩れないようににご
注意。

恋愛 ★★★★★
楽しく過ごしていてもどこか
不安な気持ちに陥ってしまう
かも。そのままにせずに話
してみよう。

蟹座 6/22~7/22

仕事 ★★★★★
今までの成果が出て報われ
そうな時。良い評価も受けら
れそうです。更なる高みを目
指してファイト。

金運 ★★★★★
欲しい特典などのために必
要以上の買物をしてしま
いがち。手に入らなくても
予算内におさめて。

恋愛 ★★★★★
相手に気を遣い過ぎてあな
たの魅力が伝わっていない
かも。自分らしさを隠さず
に堂々としてみて。

獅子座 7/23~8/22

仕事 ★★★★★
忙しさのあまり、手を抜い
てしまいたくなるかもしれま
せん。忙しいからこそ丁寧さ
を忘れずに。

金運 ★★★★★
ワークショップや習い事のお
試しなど、自分の可能性を
広げるための体験に使って
みて。

恋愛 ★★★★★
良い出会いのチャンスが、
ピンと来た相手には積極的
に行動して。自分の素直な
気持ちに従って。

乙女座 8/23~9/22

仕事 ★★★★★
難しいと思っていたことも
意外とスムーズに進み、モチ
ベーションも高く進めてい
けそう。

金運 ★★★★★
情報・知識不足による損など
に気を付けて。欲しい物
でもすぐに飛びつかない方
がよいかも。

恋愛 ★★★★★
異性に対するこだわりを手
放すことで多くの縁が開け
てきそう。少しずつ意識し
て。

天秤座 9/23~10/23

仕事 ★★★★★
冷静さにかけてしまうかも。
感情的な物言いに耐えな
いように気を付けて。

金運 ★★★★★
金運は安定しそうですが、無
駄遣いしないように。堅実な
増やし方を意識して情報を
入しましょう。

恋愛 ★★★★★
熱しやすく冷めやすい状態
になっているかも。一時的な
感情による行動であとから困
らないように。

蠍座 10/24~11/22

仕事 ★★★★★
今追いかけていた目標は現
実的?大きい目標ならばまず
小さいことからクリアし
ていきまよう。

金運 ★★★★★
ギャンブルや投資など普段は
攻めの姿勢ながらも、少し冷
静になってみるとよいかも。

恋愛 ★★★★★
穏やかな時間を過ごせそう。
精神的にも満たされそうなの
で、将来を見据えて動くのも
よいかも。

射手座 11/23~12/21

仕事 ★★★★★
選択すべき場面では意思を
はっきり示して。優柔不断に
なると余計なことまで招い
てしまいがち。

金運 ★★★★★
金運は悪くないですが、ス
トレスによる買い物や暴飲暴
食など、支出が増えそう。現
状維持につとめて。

恋愛 ★★★★★
思い通りに進まずに愛嬌な
気分。思い切ってイメチェ
ンしてみるのもよいかもしれ
ません。

山羊座 12/22~1/19

仕事 ★★★★★
集中力がみなぎり、仕事に
没頭できそう。スキルアップ
のために学んだりしてみ
てもよい。

金運 ★★★★★
良い協力関係が築けたり、お
金の流れも変わりそう。そ
うが、win-win関係は崩さ
ないように気を付けて。

恋愛 ★★★★★
どちらか一方の我慢で成り
立っている状況かもしれません。
自分本位になっていない
か振り返ってみて。

水瓶座 1/20~2/18

仕事 ★★★★★
金銭や個数の単位などの確
認はいつも以上に慎重に。
ミスに気付いたら早急に対
応をしまよう。

金運 ★★★★★
付き合いから予定外の支出
が増えたりするかも。行きたく
ないお誘いなら断る勇気も
持つて。

恋愛 ★★★★★
意見がぶつかったら信頼を
深められるタイミングかもし
れません。真剣に話し合うよ
うに努めて。

魚座 2/19~3/20

仕事 ★★★★★
良い結果でも、納得のい
かない気持ちになるかも。でも
後に引きつらずに、切り替
えて。

金運 ★★★★★
大きい金額を使う時は、それ
によって自分と大切な人た
ちが幸せになるか少し考
えてみるとよいかも。

恋愛 ★★★★★
派手さや華やかさは無く
ても、小さな事を喜びあえる
誠実な相手とすぐ側にいる
か。

まちあるく

街ネタ
コーナー

スマホ版arukuクーポンも
とっても便利!



お店やイベント、商品などarukuがおすすめする情報をご紹介します。
まだ行ったことないお店や気になる場所があったら
ぜひ出かけてみてください♪

Instagram 500人記念ガチャガチャ登場!



詳細はホームページ・Instagramをチェック!

天然石・バーストーンアクセサリー専門店
**Healing Stone
Natural**
[ヒーリングストーン ナチュラル]

☎024-973-5139
郡山市土瓜1-76-1
ガレリア・アッシュ1F
[営] 12:00~18:00 [休] 火・水曜 [P] 有
※クレジットカード利用可 (PayPay決済も可能)

大人気のプレスレットや高品質の丸玉、
希少な原石まで豪華アイテムが詰まった
特製ガチャは何が出るかはお楽しみ♪

9月特別企画 『記念ガチャ』

お得なアイテムが
入ってるよ!

〈今月のお得なアイテム〉

- ★ミックススピネル2wayネックレス3連プレスレット
- ★ラピスラズリペンダントトップ
- ★ラピスラズリ細プレス★ラピスラズリペンデュラム
- ★超希少ブルースキライト
- ★希少ガーネット&ハイオクタイトインクォーツプレス

HPはこちら



完全個室、都度払いで安心! ムダ毛ケアを始めませんか?



- MENU
- ★men's人気No.1 顔全体脱毛 (初回) 4,620円
 - ★Lady's人気No.1 VIOヒップ込み (初回) 6,160円
 - ★全メニュー初回30%OFF!

kitto
[キット]

TEL.090-9346-1973 [完全予約制]
郡山市深沢2丁目8-5 関根ビル2号室
[営] 10:00~19:00
[休] 不定休 [P] 2台

kittoは、お客様の時間や費用を無駄にしない「効率のよい脱毛」を追求したサロン。お子さまから大人まで、男女問わず幅広く対応しています。最新のTHR方式により、太い毛から産毛までしっかりアプローチ。冷却機能によって痛みが少なく、お肌への刺激も抑えた優しい脱毛です。気になる箇所だけ自分のペースで通えますよ!

読者限定MENU arukuクーポン(P14)提示で

通うほどお得になる 3step cardプレゼント!

ご予約は
こちら!



かわいい動物の
グッズを販売
「nico.ri」

フローチなどの
雑貨が揃う
「Pititi
house」

待ってるよ♪

金魚好きさんも、そうでない方も!
楽しめる♪

みんなDE金魚

～金魚まるしえ～

開催!

10/4(土)、5(日)

【開催時間】10:00～15:30
【開催場所】
いなわしろカワセミ水族館駐車場

欲しいグッズに
出会う
「はじまりの美術館」

グルメ・物販・ワークショップなど
約30店舗が出店!
いつもとは違うカワセミ水族館を
家族で楽しんでください♪

かわいくて
おいしい
お菓子屋さん
「mogumogu」

10周年イベント
「金魚美術館」も
好評開催中!



みがいてTE金魚

真鍮で金魚ブローチをつくる

【料金】2,500円

※水族館の入館料がかかります

【時間】10:00～12:00

1日10名様限定

事前
予約制



予約は
こちら



ペイントDE金魚 (腕・約5分)

金魚博物館のイラストレーター、
キタイミコさんがペイントしてくれる♪

【料金】300円※水族館の入館料がかかります

※お肌に害のない専用の絵の具を使用しますが、アレルギーに関しては自己責任となります。広い面積のペイントはできません。

アクアマリン
いなわしろカワセミ水族館

TEL.0242-72-1135

耶麻郡猪苗代町大字長田字東中丸3447-4

[営] 9:30～17:00 [休] 年中無休

※最終入館は受付の30分前まで

※11月～2月末の営業時間は異なります。

【入館料】

一般 (高校生以上)	700円
小～中学生	300円
未就学児	無料



新1年生、幼稚園児大募集!

毎日学べる学童保育 アップルにおまかせ♪

小さいうちからネイティブの先生と楽しく英語に触れることで、大人になってからも役立つ英語力を身につけます。年齢とわすれお友だちもできますよ!

アップルでできること

- 学校の宿題 & 国語・算数の自主勉強
- 毎日の英会話レッスン
- 週1のそろばんレッスン
- ピアノレッスン
- スイミングスクール
- 漢検、英検の取得

「arukuを見た!」で9月末までお申し込みの来年度新1年生と幼稚園児 **今なら入会金無料** (通常20,000円)

アップルでは「小さなうちに大きな力」をモットーに、毎日英会話を教えたいの思いで学童保育を開いています。楽しみながらレベルアップできる環境が整っているアップルで学びませんか?

アップルアフタースクールケアセンター (学童保育) ビッグアップル英会話スクール

富田校
TEL.024-932-4511
郡山市富田町字北向85-13

オーソマ校
TEL.024-953-6811
郡山市並木4丁目1-17

HPはこちら!

はじめてのオーケストラ

0才から入場OK! どちらの回も年齢制限なし!

楽器体験 フォトスポット

みて・きいて・さわれるコンサート♪
出演: サロンオーケストラジャパン

午前の部 (主に0歳～3歳以下向け)
10:30開場 / 11:00開演

午後の部 (主に4歳以上向け)
13:15開場 / 14:00開演

演奏を近くで楽しめる! 【会場】展示室

ホールで本格的な響きを体験! 【会場】中ホール

チケット発売中!

2025年9月27日(土)

【入場料】(全席指定・税込)
一般 **2,500円** 小学生以下 **500円**

★3歳以下入場無料(保護者のひざの上でご鑑賞ください。)
※3歳以下のお子様であってもお席が必要な場合は、入場券をお買い求めください。

★「白鳥の湖」より 情景
★踊る子猫
★エンターティナー
※曲目は都合により予告なく変更になる場合がございます。

詳しくはこちら!

プレイガイド けんしん郡山文化センターほかで販売中!

お問い合わせ **けんしん郡山文化センター** TEL.024-934-2288
けんしん郡山文化センター (郡山市民文化センター) 郡山市民文化センター 検索

けんしん郡山文化センター (郡山市民文化センター) 郡山市民文化センター指定管理者)

この音、ワクワクする! 好奇心を、音楽で育もう。

おまかせしました! カワイの1歳から通える幼児リトミックコースなど、2025年秋スタートの人気クラス募集が始まりました! お子様の成長と一緒に感じませんか?

無料 体験教室 行こうよ!

福島・郡山センター募集中!

満1歳になったら **親子リトミック**

体験日
福島 9/13(土)、9/27(土) 各日9:20~
郡山 9/11(木)、9/25(木) 各日10:00~
【対象】2025.4.2以降に満1歳になられたお子様

福島センター募集中!

1歳からの **クーちゃんランド**

体験日
クーちゃん 9/13(土)、9/27(土) 各日10:10~
【対象】2023.4.2~2024.4.1 生まれのお子様

福島センター募集中!

2歳からの **くるくるクラブ**

体験日
9/13(土)、9/27(土) 各日11:00~
【対象】2022.4.2~2023.4.1 生まれのお子様

福島・郡山地区 各教室募集中!

ピアノチャレンジ **受講料半額!** 通常7,700円 ↓ **3,850円**

さらに チャレンジ終了後、9月末までに正規ピアノコースご入会 **入会金 通常5,500円 → 半額!**

福島・郡山地区 各教室募集中!

絵画造形コース 体験日など詳しくはHPにて!

福島地区 各教室募集中!

英語コース 体験日など詳しくはHPにて!

お申し込みはこちら! お電話でも!

担当講師より はじめは人見知りをしていても、お友達と一緒に音楽を聴いて活動していくことで表情が豊かになり、協調性も養われます。目に見えて成長していくお子様をみられるのが私たちのやりがいにつながっています。

郡山センター
TEL.024-932-4941
〒963-8014 郡山市虎丸町17-22
[営] 火~土 10:00~17:00 [P] 6台

福島センター
TEL.024-521-0937
〒960-8043 福島市中町4-20
[営] 火~土 10:00~17:00

Instagramはこちら

スッキリお部屋で心も軽やか♪
プロの手で生活のリセットをこの機会に!



不用品がたまり片付けに困っている方、部屋のゴミをなんとかしたいという方必見! お部屋片づけサービスは、不用品を仕分け・選別し、スッキリ快適な空間をつくれます。まずは気軽にご相談を♪

ご利用の流れ

- ①お電話にて、お片づけのご相談を承ります。
- ②メールで片づけ箇所のお写真を送りください。
※現地調査が必要な場合は、交通費をご負担いただきます。
- ③お見積りをお送りします。
- ④ご契約後、作業日程の調整を行います。
- ⑤作業当日は、開始時と終了時にお立ち会いをお願いいたします。

【参考料金例】★1K 16,500円〜(部屋片づけのみ料金) ※作業費用は、部屋の大きさ、家財や仕分けの量、作業時間などによって変動します。※家財やゴミの処分があった場合、費用は別途発生します。

株式会社
プルアップワン

TEL.080-3325-2511
[mail] pullup1.202411@gmail.com
郡山市芳賀1-9-20
[営]9:00〜18:00



車検にいくらかかるかわからない… 車検の際、事前に料金が分からず不安そんな方ほど、まずは無料見積りをしよう! に感じたことがある方は富田オートサービスへ! 無料で見積りができ、プロの整備士が交換・修理の部品や料金を分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!



車検 ①代車無料サービス!
特典 ②特別料金でオイル交換!

読者限定 MENU arukuクーポン(P14) 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

TEL.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
[HP] www.tomita-auto.shop-site.jp/

HPはこちら



つかれた体、重〜い頭に
確かな技術の
「ほぐしやさん」

新メニュー
「炭酸ドライヘッドスパ」
登場!

暑い日が続き頭痛を伴うお悩みがでていませんか?
創業55年、郡山市内に5店舗あるほぐしやさんでは、
店舗限定で9月よりドライヘッドケアのメニューが新登場!
ボディケアやフットケアも利用できます。
セラピストも丁寧な対応で心身共にリラックスできます。

ライフスタイルにあわせて
活躍できる♪
セラピスト募集中!

無料研修制度があるため
未経験者でもOK!
主婦・シニア・Wワークの
方々も活躍中♪

全身リラックス
ほぐしやさん

一般社団法人日本リラクゼーション業協会正会員 ほぐしやさん
[営]10:00〜24:00(最終受付23:00)
※曜日により営業時間が異なる場合があります。詳細は店舗へお問い合わせください。
[休]原則年中無休 [P]有

●郡山安積店 TEL.024-946-7770 郡山市安積3-139
●郡山桑野店 TEL.024-953-5090 郡山市桑野2丁目39-26
●郡山堤店 TEL.024-983-8244 郡山市堤2-34-1
●郡山鳴神店 TEL.024-951-0255 郡山市鳴神2-109-3
●郡山鶴見店 TEL.024-983-1550 郡山市鶴見1-12-7

郡山市内
5店舗
予約優先

QRコード

眠ったままじゃ、もったいない。 あなたの“モノ”が、今日のチャンスに!

ご自宅に、使わなくなったブランドバッグや時計、貴金属などはありませんか?
クローゼットや引き出しの奥で眠っているそれらの「モノ」は、実は大きな価値を秘めています。
「小平質店」は一点一点、丁寧に査定し、適正価格で買取します。
眠っている価値を、今、引き出しましょう。

眠っていませんか?
バッグなどのブランド品

賢く
断捨離しませんか?

最近出番の少なくなった
時計はありませんか?

地場で
愛されて71年。
信頼と実績の
「小平質店」

買取はもちろん、
質預かりもおまかせください。
お客様の納得の価格を
提案します。

質 小平質店
Odaira 一質を身近に—

TEL.024-932-1173
郡山市堂前町18-10(今泉眼科前)
[営]9:00〜19:00
[休]日・祝日

HPはこちら

QRコード

しちまる



しゅめく

秋の山コン

in 安達太良山

毎年人気の安達太良山で行う山コン。

爽やかな秋風と色づく木々に囲まれて、景色も会話も楽しめます。
登山好きも、初心者も大歓迎！素敵な出会いを見つけよう♪

ガイド付きで
初心者も
安心！

軽食付き♪



1回目

9/28(日)

※切9/21(日)

2回目

10/5(日)

※切9/28(日)

スケジュール(予定)

10:00 mt.inn集合
10:30 トレッキング(約1時間30分)
12:00 軽食タイム
14:00 mt.innにてフリートーク・カップリング
16:00 終了



道幅が広く、ゆっくり会話をしながら散策できます。約1時間30分でトレッキングできるコースです。

【持ち物・服装】

★帽子 日よけ用
岩場や起伏のある登山道を歩きますので、動きやすいトレッキング向けの服装で参加ください。

★インナーは化繊タイプの長袖を

★長ズボン、または短パン×スパッツなど肌が露出しないものを(スカートはNG)

★厚手の靴下

★トレッキングシューズ

★マウンテンジャケットやウール素材のシャツなど脱ぎ着しやすい長袖

★リュックで両手が空くように



定員	男女10名ずつ 計20名(応募多数の場合抽選)
年齢	25~49歳の独身の方
参加費	【男性】7,000円 【女性】6,000円 軽食代・ガイド代込
集合	【安達太良山】 mt.inn(二本松市岳温泉1丁目7) ※悪天候の場合は、屋内での内容に変更する場合がございます。

お電話、または右記QRからお申し込みください。
☎024-991-6830

9/28(日)
のお申し込み



10/5(日)
のお申し込み



あなたの婚活を成功へ引き寄せる！

無料個別アドバイス(1時間)も事前に受けられます♪

婚活をしている方に無料個別アドバイスを行っています。(イベントに参加しない方でもOK・事前予約制)。婚活イベント当日までに受けておくと、あなたの魅力を最大限引き出して参加することができるかも！希望の方は、VOWに登録している会員様のプロフィールを閲覧することができます。ぜひお問い合わせください。



ファッション

トーク

身だしなみ

あなたの理想チェック

あなたの魅力診断

VOW
communications
(バウコミュニケーションズ)

お電話、またはQRからお申し込みください。

TEL.024-991-6830

(問い合わせ先: VOW communications)
郡山市駅前1-7-7 安斎ビル4F

【受付時間】[平 日] 12:00~21:00

[土・日・祝] 10:00~21:00

【定休日】水曜



講師であると同時に現役の演奏家でもある松野さん。福島県内はもちろん、県外へ演奏に出かけることもあります。

aruku×ベスト学院Presents

プロフェッショナル 夢名鑑

楽器を弾くことの楽しさを伝える
バイオリン講師に話を聞きました。

File vol.188

カワイ音楽教室 郡山センター

バイオリン講師／松野 愛梨さん

「一人ひとりの個性に一番合った
教え方をいつも考えています」

Profile

〔最終学歴〕国立音楽大学音楽学部
演奏・創作学科 弦管打楽器専修

〔趣味〕英会話

interview

——バイオリンを始めたきっかけを教えてください。

3歳の頃、母親が私をバイオリン教室に連れて行ったのがきっかけでした。通っていた幼稚園の2階に教室があつて、週に一度、幼稚園が終わった後に習いに行っていました。とはいえ、もちろん習い始めた頃の記憶はなくて、物心がついたときにはもう楽器を持っていた感じです。

——練習は抵抗なく続けられましたか？

もともと飽きっぽい性格だし、練習も好きではなかったのですが、小さい頃は「嫌ならやめたら？」ってよく言われていました。でも負けず嫌いなのか、やめるのはもつと嫌で。その気持ちがあつたから続けられた気がします。ある程度弾けるようになり、コンクールなどの目標ができてからは、前向きに続けられるようになりました。

——音楽の道に進もうと決意したのはいつ頃ですか？

大学進学を考えてからです。もともと音楽大学に通いたいと思っていたわ

けではなかったのですが、塾でたまたま手に取った本が音楽の教職課程の本で、「やっぱり私は音楽に縁があるんだな」と思い、進路を決めました。その時点ですでに高校2年生で、音大入試の準備を始める時期としては遅かったのですが、急ピッチで準備をし、合格できました。

——大学でのバイオリンの学びはいかがでしたか？

毎日音楽漬けなので、最初は「飽きちゃいそうだな」って思っていたんです。でも、4年間があつたという間に感じるほど楽しい学びで、個人レッスンやアンサンブル、オーケストラなどで様々な演奏を経験できました。自分にとって宝物のような、一生の財産になる時間だったと思っています。4年間の学びの後、さらに2年間、より高い専門性を身につけられる「ディプロマ・コース」で学び、故郷の郡山に戻ってきました。現在は講師のかたわら演奏活動も続けています。

——講師のお仕事ではどんな方に教えていますか？

小学生のお子さんから大人の方ま



↑生徒たちの成長がやりがい。「教室の発表会のときは生徒より私のほうが緊張してるかも(笑)」

祝 ユニバース 英会話スクールで こんなに成長しました!

2025年度第1回英検で、**見事準1級**に合格した

ユニバース生のMioさん!

◆ お話を聞いてみました♪



Jorge先生



Yui先生

Q1 ユニバースではどのようなレッスンを受講していますか?

小2からレプトンと英会話レッスンを始めました。今は英検準1級対策から大学入試対策に切り替え、英会話レッスンも受講しています。英検対策のおかげで、英作文に自信が持てるようになりました!

Q2 準1級合格に向けて頑張ったことは何ですか?

レッスン外の部分では、語彙力の強化に力を入れ、その結果リーディングの点数が伸びました。リスニングは担当の林先生と、過去問以外の題材も使いながら対策しました。ライティングは添削を受け、文法に気をつけて具体的に書くことを意識するようになりました。

Q3 将来の夢は何ですか?

英語を使った仕事に就きたいと思います。
まずは大学受験を頑張ります!

お母さまからのコメント

英語に興味を持ち、自ら進んでの入会でした。ずっと英語が好きで、学年が上がっても英語に抵抗がないことが良かったと思います。レッスンは楽しく、先生方のサポートも手厚く、とても心強いです。



小学2年生

高校3年生

実力測定&時間配分を
理解するのに最適!

英検もし

【定員】15名 【料金】1,650円(税込)

※詳細・お申込みについては教室まで!

9/21
(日)
10:00~

お申込み・
お問合せは
こちらまで

UNIVERSE

ユニバース 英会話スクール

お申込み・ご質問は
お気軽にお電話で
TEL.024-953-3559

【受付時間13:00~22:00】
〒963-8851 郡山市開成1丁目4-17
※駐車場はベスト学院をお使いください。



資料請求はお気軽に♪
詳しいことはHP・FBページをご覧ください

ユニバース 英会話

検索

すべては生徒一人ひとりの夢達成のため
ベスト学院進学塾

HS BEST HIGH STAGE バスト学院 ハイステージ B バスト学院 自立館 バスト学院+

ベスト学院 東進衛星予備校 県立安積中専門校

— 教える上で心がけていることは? —
まずは楽しんでもらうことを第一に考えています。大人の方にもお子さんにも、せっかく始めたことを嫌いになって欲しくないので。一方で、音大を目指しているようなお子さんには少し負荷のある課題を与えるなど、自分なりに工夫しています。

— 講師としてのやりがいを感じるのはどんな時ですか? —
演奏の成長を感じられたときです。

最初は上手に弾けなかったお子さんが何かをきっかけに急に伸びてきたりすると、本当にうれしくなります。伸びる期間や速さ、きっかけは人それぞれ。個性をうまく見極めながら、それぞれに合った練習曲や練習方法を選んでいますが、それを考える時間も楽しいですね。

— 演奏家としてはどんな活動をされていますか? —
東京にいた頃からオーケストラでの演奏を中心に活動していました。現在は、郡山交響楽団や福島チェンバーオーケストラの団員として活動しています。また、いろいろな方からお声かけいただき、ピアノを伴奏にソロで演奏するよう機会もよくあります。

— どんな曲を弾くのが好きですか? —
クラシックの美しい曲はもちろん好きですが、「チャールダーシュ」のようなハイテンションな曲を弾くのも好きです。アドレナリンが出るというか、本番の雰囲気やそのときの自分の気持ちによって演奏が変化するような曲が好きです。

— 演奏家として目指す姿はありますか? —
多くの人の前で演奏していると、私はやっぱり演奏が好きなんだと感じます。一人でも多くの方に「聴きに来て良かった」と思っていただけ演奏家になりたいです。私の演奏を聴いてこの先生に習ってみたい、私もバイオリンを弾いてみたい、と思うくれるお子さんが増えたらいいなと思っています。



↑愛用のバイオリン。高校時代に「一生モノと思って」買ってもらった1862年製の名品です。

— バイオリンを習っている子どもたちにもメッセージをお願いします。 —
今バイオリンを習っているお子さんの多くは、「練習が嫌だな、大変だな」と思っているんじゃないかと思います。でも、続けられればきっと、人前で弾く楽しさや喜びを感じる瞬間があると思います。私も講師として、お子さんたちになるべく多くの達成感や楽しさを感じさせてあげたいと思っています。



郡山女子大学 附属幼稚園

教育目標

よくみる よくきく よく考えて

【 郡山女子大学附属幼稚園って
どんなところ…？ 】

● 広く自然豊かな環境で感性を 育みます

子どもが本来持つ感性を刺激する、緑豊かな広い園庭で遊ぶことで深い「思考力」や「探求心」、自分で考えて行動する「主体性」を育みます。



● 大学と連携した 教育カリキュラム

「子どもが自分らしく育つ保育」を、幼児教育学科をはじめとした学園全体で力支えています。

自然がいっぱいの
園庭で仲良く遊ぼう！



保護者の声

★広い園庭には木々が生い茂り、四季を身近に感じながら一年を過ごせることや、その中でどんぐり拾いなど自然にふれあいながら遊べる環境は、子どもの感性を育むのにも魅力的だと思います。(Aさん)

★遊び中心なので運動神経が伸び、虫、自然に探究心が芽生えて、好奇心旺盛になります。遊びの中で順番やごっこ遊びなど学びが多いから、社会的な部分が成長できる気がします。(Cさん)

★先生方が信頼できます。広い園庭や併設されたプールなど、環境面も素晴らしく、楽しい行事もたくさんあり、充実した園生活を送れます。(Bさん)

働くパパ・ママを応援します！

● 早朝保育／7:40～8:30 ● 土曜保育／～18:00
● 預かり保育・学童保育／～19:00

降園後(預かり時間内)での課外教室も充実
(体育教室・ピアノ教室・バイオリン教室・英語教室)
※給食や長期休業前預かり等も行っています。

2歳児クラス・年少組

令和8年度向け

入園問い合わせ・見学受付中！

● 対象／令和4年4月2日～令和6年4月1日生まれのお子さま
(3歳になった日から無償化の対象となります。)

● 保育日／月～金9:00～14:00 ※水曜は～12:30

幼稚園見学会

期間 ● 9/6 (土) 10:00～11:10

● 9/18(木) 10:30～11:30

お申し込みは
こちらから！

対象 2歳になるお子さまから入園前
までのお子さまと保護者

個別見学は、随時受付中！



学校法人 郡山女子大学附属幼稚園
TEL/FAX.024-923-4001

福島県郡山市開成3丁目25番2号

郡山女子大学附属幼稚園

検索



郡山女子大学附属
幼稚園って
こんなところ！



アットホームな環境で「人間力」を育てる

たちばな幼稚園

たちばな
幼稚園って
こんなところ

少人数・オープン教育を取り入れているたちばな幼稚園。
挨拶や礼儀はもちろん、諦めない心や人を思いやる心など、
大人になってからも必要な「人間力」を育みます。

一人ひとり
しっかり見守れる
少人数・オープン教育

年齢・発達に
合わせた
体育教室

先生と
一緒にいる
たちばな
スイミング



実際に子どもを通わせる
ママ・パパたちの声をご紹介します



Mちゃん(年長)ママ

アットホームな雰囲気先生方が親身になって相談ののってくれます。先生が全園児の名前を覚えてくれていて、担任外の子どものことも指導してくれるのもありがたいです。体育やスイミングを通して全くできなかった事がどんどんできるようになりました。個性を伸ばし、元気にのびのび育ててくれる印象が強く、通わせて良かったです。

Kちゃん(年長)パパ

体を動かして楽しむ事を第一にしており、体育教育に力を入れているところが入園の決め手となりました。基本的な教育をしっかり指導しつつ、無理はさせず子どもの力に合わせてくれます。目標に向かって頑張る力、人を応援する力が身につきました。

Mちゃん(年長)ママ

年長時にスイミングに連れていってもらえたり、体を動かす機会が多いです。先生方の雰囲気がとてもよく、頑張る過程を大切にしてくれるので、諦めない心が身につきました。先生方全員で全ての園児を見てくれているので、安心感があります。

先生たちと触れ合っ
て園の雰囲気を
体感してみませんか？

プレ幼稚園

「めだかのがっこう」

バス
試乗あり

9/27 たいいく活動

(土) 体育教師と一緒に体を動かして遊びます！

【対象】1歳から未就園児までのお子様

【受付時間】9:30(10:00開始) 【持ち物】水筒、上履き

【参加費】1,000円(初回のみ)※保険代、おやつ代、教材費含む

電話またはHPのお問合せフォームからお申込みください。



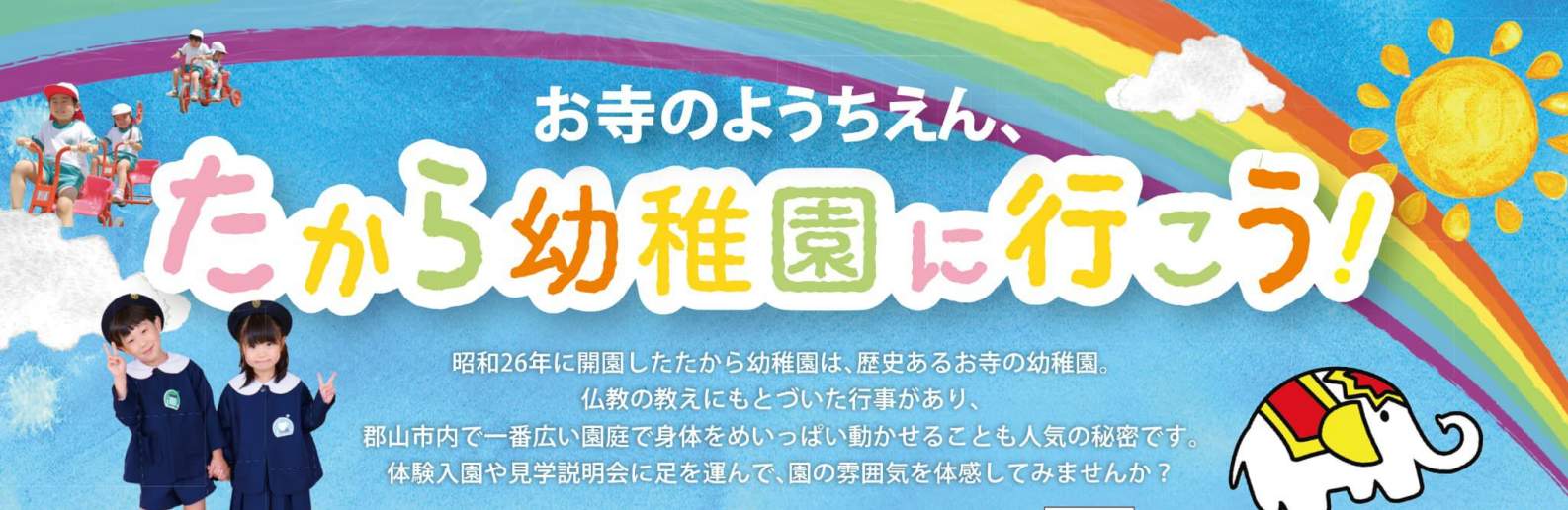
学校法人たちばな学園
たちばな幼稚園

〒963-8862 福島県郡山市菜根3-5-7

TEL.024-932-4346

HPはこちら





お寺のようちえん、 たから幼稚園に行こう!

昭和26年に開園したたから幼稚園は、歴史あるお寺の幼稚園。
仏教の教えにもとづいた行事があり、
郡山市内で一番広い園庭で身体をめいっぱい動かせることも人気の秘密です。
体験入園や見学説明会に足を運んで、園の雰囲気を体感してみませんか?



たからママVOICE



◀入園の決め手は?先生
たちの雰囲気は?など、
webで詳しく紹介♪

子どもたちがのびのびと育つ環境と、
温かい先生方が魅力の
幼稚園です。



園庭でのびのびと遊べる環境に魅力を感じました。見学
に行った際、先生方がとても優しく、初めて会った娘にも
以前から知っているかのように親しみをもって接して下さったのが
印象的でした。娘も楽しそうに過ごしていたので、安心して預けられ
と感じました。また、行事が多く、たくさんの思い出が作れそうだと
思ったことも決め手の一つです。

杉浦さん親子
(年少クラス)

先生方の温かさ
子ども一人ひとりへの丁寧な
関わりが、最大の魅力です。



小柳さん親子
(年中クラス)

プレスクールでは、数回しか行っていなかったにも
関わらず、多くの先生が子どもの名前を覚えてく
れて、登園するたびに笑顔で呼んでくれたのが心に残っています。プレ
にも通っていましたが、たから幼稚園は教育方針もしっかりしていると
感じました。通い始めた頃は場所見知りをして泣いていましたが、細や
かにフォローして下さったことも大きな決め手となりました。

幼稚園
体験
①

幼稚園体験入園& 説明会

9/6(土)



園舎を見学後、入園に関する説明会
を実施。バスコースの相談や入園関
連の質問もできます。この機会に、気
になることは直接聞いてみよう!

- ★対象 2歳～4歳の未就園児
- ★時間 9:30～10:45
- ★受付 9:30～受付開始
- ★持ち物 水筒・タオル・帽子・上靴(親子)
- ★服装 動きやすい服装でご参加ください。
- ★申し込み 1週間前までにお申し込みください。

幼稚園
体験
②

幼稚園開放DAY

9/6(土)・10/23(木)・11/6(木)

12/4(木)・1/22(木)・2/26(木)

園庭を開放。お友達と一緒に遊びませんか?

- ★時間 11:00～11:50
- ★受付 9:30組テラス
- ★対象 満2歳～の未就園児
- ★持ち物 帽子、水分補給用水筒、汗拭きタオル(雨天時のみ上履き持参)

みんな
で
あ
そ
ぼ
う!



お寺の幼稚園 ならではの行事

お釈迦様の誕生日を祝う【はなまつり】、
感謝して供養する【おもちゃ供養】、伝
統的な【豆まき】など、お寺の幼稚園ならで
はの行事がいっぱい!



思いっきり 体を動かそう

運動あそびの時間や課外活動
の体育教室など、体を使って遊
ぶ時間もたくさん!



郡山市内で 一番広い園庭

広い園庭には、ぞうのす
べり台やアスレチックな
どの遊具や砂場があり、
季節の虫もお目見え!



入園願書配布中!
10/1(水)～願書受付開始!

見学は
随時受付中!

たから幼稚園
http://www.takara-y.jp

TEL 024-922-1973
FAX 024-922-1462
郡山市堂前町1-7

詳しくは
コチラ!



“思いやりの心と、たくましさ”を育てる

たちばな西幼稚園は こんなところ！

昭和36年に創設者・白井 敬治によって創立され、昭和40年に学校法人として認可された「たちばな西幼稚園」は歴史ある幼稚園。創立から園児の姿を見つめながら教育改革を行い、現在では「自立した人間形成」を目指した「3本の教育方針」を大きな柱としています。

願書配布 9/1 (月)

願書受付 10/1 (水)



たちばな西幼稚園は
学校です！

たちばな西幼稚園 教育の3本柱

子どもたちがのびのびと、遅く成長できるよう次の3つの教育の柱においています。

1 こころの教育

先生やお友達との
交流のなかで、相
手をいたわる優し
い心と思いやりの
心を育みます。



2 体育教育

体育専門の先生
による授業で、
強くたくましい
「たちばなっこ」
を目指します。



3 オープン教育

先生一人ひとりが、
担任以外のクラス
も教えることで、子
どもたちの成長を
見守ります。



ECCジュニアを導入した
英語のじかんを取り入れています。
(年中～年長児)
課外ではECCジュニア・
体育教室も行っています。

2歳から参加OK！

オープン教育・体育教育を体験しよう！ お遊びの会

事前予約制
参加費無料

9/6 (土) 10:00～(1時間程度予定)
※当日は9:50までにお越しください【自由見学は9:00～OK！】

随時個別見学も受付中！ お電話でお問い合わせ
ください



お友達や園の先生と一緒に学ぶ「オープン
教育」、体育の先生とたくさん体をうごかす
「体育教育」で楽しい時間を過ごしましょう！

お遊びの会の詳細と
予約方法はコチラ



※定員になり次第、締め切らせていただきます。

子育て支援事業も充実しています！

【満2歳児一時預かり保育】…月～金/8:00～16:00
【早朝預かり】…7:30～(平日のみ)
【放課後児童クラブ】…月～金/下校～18:30まで
【預かり(延長)保育】…月～土/～18:30まで
夏休みの長期休業も預かり可能、お弁当も選択可。

園に通う先輩ママの声

たちばな西幼稚園に通わせて、ここがよかった！

- ★幼稚園に通うようになって、普段の生活でも
きれいに食事をしたり、目上の人においづつが
できたりと、日々子どもの成長を感じています。
- ★送り迎えの時間も先生とお話するので、子どもの
様子や子育ての相談ができるのがよかったです。
- ★用事がある時に時々預かり
保育を利用していますが、
先生方がとても優しく、安心
して預けています。



幼稚園での 生活

9:00 登園 12:00 お給食 14:00 降園
10:00 クラス活動 13:00 クラス活動 ～18:30 預かり(延長)保育
※希望者のみ
音楽リズム・お絵かき・
折り紙・粘土製作など
おやつ・特別カリキュラム・
専門の体育教師と体育教室など
学童保育もやっています！
※卒園児のみ



学校法人たちばな文化学園

たちばな西幼稚園

tel.024-932-8720 〒963-8852 郡山市台新2-23-8

随時個別
見学受付中！

お電話でお問い合わせください



園児の様子は
インスタを
チェック！



TACHIBANA_NISHI_YOUCHIEN



基礎からのダンス教室

9/18(木)

ダンス基礎を学びながら1つの演舞曲を踊ります。普段動かさない筋肉を使うことで体幹強化や血行促進の嬉しい効果も!親子での参加も大歓迎!サンバ調のリズムで楽しく踊ろう!

【時間】①17:00~②18:10~(各回60分) 【対象】5歳以上
【会場】須賀川市民交流センターtette 4階4-2(須賀川市中町4-1)
【参加費】無料 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル、運動靴(室内用)
【お申込み・お問合せ】080-1657-9615(伊藤)



里守カフェ

9/3(水)・4(木)・10(水)・11(木)
・17(水)・18(木)・24(水)・25(木)

小原田の里守を目指すトラスホームの限定カフェ。靴を脱いで上がるので、お子様連れでもゆっくり過ごせます。こだわりのカレーやドリンクを楽しめるほか、9/17(水)にはakepanのパン販売も!※メニューは変更になる場合有り。

【時間】11:00~16:00 【会場】トラスホーム(郡山市字名倉276-1)
【駐車場】敷地内2台、敷地外7台
【お問合せ】024-937-5870(トラスホーム)



〈水曜〉タイ風チキンカレー/
ホーケンビュッフェカレー/
バングラデシュ式エビカレー
(木曜)バングラデシュ式エビ
カレー/インドネシアカレー
各800円、2種がけ900円、3種
がけ1,000円(水曜のみ)

【茶々】9月のスイーツコレクション

9/21(日)

「ちょっとずつをいろいろ味わいたい!」というスイーツファンにお応えする「ワンプレート&ブチアフタマーン」のセットをお届け。9月のテーマは「栗&ぶどう」です。多種多様な味わいと彩りのスイーツをゆっくりとお楽しみください。

【時間】第1部12:30~14:00、第2部15:00~16:30
【会場】郡山ビューホテルアネックス1階ティールーム「茶々」
【料金】3,300円
【ご予約・お問合せ】024-939-1129(郡山ビューホテルアネックス1階「茶々」)



第17回 田村産業地域感謝祭

9/7(日)

田村産業の地域感謝祭。空くじなしの大抽選会や、家族みんなで楽しめる企画が盛りだくさん!美味しいグルメやステージイベント、体験コーナーもあり。9/7はぜひ田村産業へ遊びに行ってみよう!

【時間】10:00~16:00※雨天決行
【会場】田村産業駐車場(田村市船引町東部台1-8)
【入場料】無料
【お問合せ】0247-82-0720(田村産業株式会社)



まどいの杜のマルシェ

9/27(土)

円居(まどい)は、団らんなど、人と人が触れ合って楽しい時間や場所を共有することを指す言葉。円が縁をつなぐ、まどいの杜で初開催の「まどいの杜のマルシェ」は、ふくしまの豊かさに気付くマルシェ。まどいの杜のマルシェに遊びに来ませんか?

【時間】10:00~16:00 【会場】木の家ギャラリーまどいの杜(郡山市鶴見坦1丁目17-7)
【駐車場】近隣のパーキングをご利用ください。
【お問合せ】024-933-0301(株式会社増子建築工業)



総合南東北病院 職員採用説明会

9/13(土)

地域医療を支える総合南東北。職員採用説明会では、現役職員によるディスカッションも!働きがいとやりがいを発見してみませんか。

【時間】13:00~16:00 【会場】総合南東北病院NABEホール(郡山市八山田7-115)
【参加対象職種】看護師・臨床検査技師など
(詳細は申込みフォームをご覧ください)
【お申込み・お問合せ】024-934-5728(総合南東北病院 総務課 採用担当宛)
【電話受付/月~土曜9:00~16:30】



参加対象職種
・お申込み
はこちら



タイ式ヨガ ルーシーダットン

9/29(月)

ゆったりとした動きで行うタイの仙人体操は、運動が苦手な方や体が硬い方でも無理なく楽しめる自己整体。インストラクターが丁寧に教えるので、初めての方でも気軽に参加できます。

【時間】①18:00~19:00 ②19:30~20:30 【定員】8名
【会場】須賀川市民交流センターtette 3Fたたみルーム(須賀川市中町4-1)
【参加費】1レッスン1,500円 【持ち物】ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
【お申込み・お問合せ】080-1657-9615(伊藤) ※参加者が5名に満たない時は中止となる場合がございます。



シンプルプラン放課後勉強会

「NISA、iDeCo、保険などで資産運用を始める前に」

9/17(水)・10/15(水)

「資産運用をしようかなあ」と思っているけど何から始めたらいい?」「そもそもどんな金融商品があるのかさっぱり分からない」そんな初心者さんに向けて、シンプルプランの穴戸さんが分かりやすくレクチャーします。少人数制で、質問や相談が気軽にできる勉強会です。開始時間が19時からなので、仕事帰りに参加しやすいのも◎。ぜひ参加してみてください。



講師
シンプルプラン代表
穴戸 健一

地元で20年以上様々な相談を受けている経験豊富なファイナンシャルプランナー。知らなきゃ損する・ぜひみんなに知ってほしいお金に関する話をわかりやすく教えます。とても気さくで話しやすいので、悩みも相談しやすい!

【時間】19:00~20:30(受付18:45~)
【会場】郡山中央公民館(郡山市麓山一丁目8-4) 第5講義室
【参加料】無料 【定員】10名
【駐車場】太陽メンテナンス麓山立体駐車場をご利用ください。
【お申込み】QRコードからお申込みください。
【お問合せ】024-991-6323(a.ruku出版株式会社 担当:渡部)

お申込みは
こちら



市民公開講座

10/26(日)

太田メディカルクリニック・太田昌宏先生、東北医科薬科大学・森建文先生による公開講座を開催します。よりよい生活や、健康について考えるきっかけにしてみませんか?

【時間】①「わかりやすい腎臓の仕組みと働き」14:00~14:20
②「コミュニティで向き合う慢性腎臓病」14:20~15:20
【会場】須賀川市役所 4階大会議室(須賀川市八幡町135)
【参加費】無料
【お問合せ】0248-73-3723(須賀川医師会)



今月の
プレゼントは
WEBで公開中♪
いますぐチェック!



【応募締切】9/23(火・祝)

aruku10月号の発行は

9/26(金)!

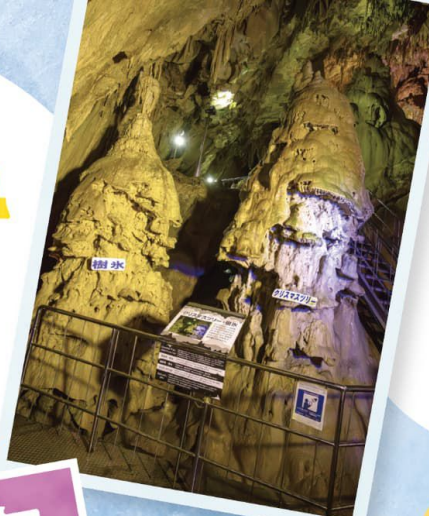
楽しい、おいしい、
ためになる情報満載でお届けします♪

600m/4218m

あぶくま洞の全長と公開部の長さ



ライトアップされた幻想的な空間や、特徴的な形をした様々な鍾乳石が楽しめるあぶくま洞。一般公開されている600mのコースだけでも見ごたえ満点ですが、鍾乳洞全体の長さはその7倍の4200m以上もあるんです。スケールの大きさに改めて驚愕！



15℃

あぶくま洞内の年間平均気温

洞内は一年を通して気温が約15℃に保たれています。夏はひんやり涼しく、冬は暖かく感じられる天然の空間は、まだまだ暑い今の時期に涼を求めて出かけるにも◎♪

数字

でめぐる、

あぶくま洞の世界



約300段

洞内にある階段の数

階段の上り下りが多く、起伏に富んだコースが冒険気分を盛り上げます。ベビーカーや車いすでは入れないのでご注意ください！

+300円

探検コースにかかる追加料金

さらにスリルを求めたい方におすすめなのが「探検コース」。丸太のはしごや飛び石を渡ったり、狭いところをかがんで進んだりするスリル満点のコースは、ちょっとした追加料金で挑戦できます。



あぶくま洞には、見るだけじゃわからない驚きがいっぱい。
数字に秘められた意味をたどって、
洞窟探検をもっと楽しもう！

29m

洞内最大のホール「滝根御殿」の高さ

あぶくま洞のハイライトのひとつである「滝根御殿」。天井までそびえる高さは何と約29m！地底にいるとは思えないほどの開放感です。



／ ここにも注目！ ／

□ あぶくま洞グルメ

洞窟探検でお腹が減ったら、併設されたレストランで絶品グルメを堪能！鍾乳洞をイメージした白いカレーやあぶくま洞貯蔵ワインを染み込ませたワイン塩を使ったラーメンなど、気になるメニューが目白押しです。

□ 星の村天文台

県内最大級の反射式天体望遠鏡を備える「星の村天文台」に立ち寄るのもおすすめ。プラネタリウムや天体観測が人気で、地底と宇宙の2つの世界を楽しめるのはあぶくま洞ならでは！



あぶくま洞 秋まつり2025

9/21(日)

【時間】10:00～16:00
お笑いライブやドラえもんショーなど、見どころ盛りだくさん！



あぶくま鍾乳洞カレー
1,100円



TEL.0247-78-2125(あぶくま洞管理事務所)
〒963-3601 田村市滝根町菅谷字東金山1
【営】8:30～17:00(冬季は16:30) 【休】無休

あぶくま洞
HP



あぶくま洞
Instagram



●入洞料

個人	大人(高校生以上)	1,200円
	中人(中学生)	800円
	小人(小学生)	600円
探検コース	一般料金に追加(団体割引なし)	300円

