

街に出て、街恋しよう。

magazine & web

aruku



1

2026 VOL.204
| TAKE FREE! |

特集

カラダよろこぶ せいろレシピ



豪華プレゼントが抽選で当たる！
新春まちあるく





「社会に出るのが怖い」「どう支えたらいいかわからない」。
 そんな思いを抱えていたYさんとお母さまが、
 若者の自立と就労を支援するNPO法人〈キャリア・デザイナーズ〉で
 “安心して踏み出せる場所”に出会いました。
 今回はお二人と理事長の鈴木さんに、
 通う中で生まれた変化や成長のプロセスについて伺いました。

ゆっくりでいい。
 ニコから、一緒に。



Yさんが作ったデザイン資料

Yさん(以下Y) 短大卒業後、就職がうまくいかず、「社会に出るのが怖い」と感じるようになりました。
お母さん(以下母) どう声をかければいいのか分からず、ついぎつく言ってしまうこともありました。そんな時に知人からキャリア・デザイナーズを紹介してもらったんです。
鈴木(以下鈴木) 初めて来る方の多くは不安を抱えています。だからこそ、安心して一歩踏み出せるように、ベースに合わせた支援を大切にしています。
Y 見学で迎えてくださったスタッフの方が優しく、安心したのを覚えています。「ここなら、少しずつでも通えるかもしれない」と感じました。
鈴木 さまざまなプログラムを通じて、人とのつながりや社会との関わりを少しずつ取り戻していくことが第一歩。いきなり就労体験に出るのではなく、自信をつけてから次のステップへ進めるようにしています。

Yさん も就労体験を通して、少しずつ自信を取り戻せたと思います。
Y 就労体験先でパートとして採用していただきました。理解のある職場で、困った時はフォローしてもらえるので安心です。
母 職場の方との人間関係も良く、仕事終わりにカラオケに誘っていただくこともあるんです。帰りが遅くなる娘を見るなんて、嬉しい驚きです。
鈴木 Yさんは今も週に一度、講座に参加してくれています。ワークで、ゲーム形式のクイズを出題することがあるのですが、Yさんの問題は「絶妙で面白い」とみんなから評判です。
Y 楽しんでもらえるのが励みで、ここは私が自分らしく過ごせる大切な居場所。同じように悩む方も、一歩踏み出してみしてほしいです。
母 保護者だけで相談や見学もでき、家族にとっても頼りになる存在です。
鈴木 自立への道のりは人それぞれ。ゆっくりでも前に進めるよう、その人のペースを大切に寄り添っていきたいですね。いま悩んでいることや、これからのことで不安や迷いがある方も、どうか遠慮せずに、まずはお話を聴かせていただければと思います。



お話を伺った理事長の鈴木さん。支援スタッフやボランティアの方と一緒に、相談者をサポートします。

参加への流れ(はじめての一步)

相談・お問合せ

体験参加

ご本人、ご家族の方 まずはご連絡ください。

※「フリーター」「就労していない方」「不安定な就労の方」の中で15～59歳までの方が対象です。

ご本人、ご家族の方 まずはお電話またはメールください。

TEL.024-973-5667

[受付時間] 平日9:00～17:00

MAIL ippo@npocd.jp

就労体験



協力企業での作業(組立等の軽作業や収穫や除草等の農作業、データ入力など)に、ジョブトレーナーと仲間(3～4名)とお試しで参加します。

講座



毎週木曜開催。パソコン講座や敬語の使い方などのマナー講座、ゲーム、レクリエーションなどを行っています。

交流会



バーベキュー、クリスマスなど季節ごとに交流会を実施。企画や進行も利用者が役割分担して行います。調理や接客を体験する「お試しかフェ」も随時行っています。

キャリア・デザイナーズは
 県中エリアで2008年から、
 就職や自立を目指す
 若者を支援する
 《認定NPO法人》です。



〈郡山市事業業務受託者〉

郡山市昭和二丁目2番7号 さとうビル2F

【MAIL】 ippo@npocd.jp

【WEB】 <https://npocd.jp/>

キャリア・デザイナーズ

検索

〈WEB〉



〈Facebook〉



@npocd

〈Instagram〉



婚活♥恋活
VOW



そば打ちコン

楽しい！
美味しい！

前回好評！初心者大歓迎！
「細く長く、素敵なご縁を♡」
そば打ち婚活で美味しい出会いを見つけてませんか？
普通のパーティーとは違い、一緒に粉を練り、打つ共同作業があるのが最大の魅力です。「難しいですね」と笑い合っ中、自然と会話が生まれ、緊張せずに距離を縮められます。初心者でも講師がサポートするので安心。最後は自分たちで打った絶品蕎麦と一緒に味わいましょう。ぜひ気軽に参加ください！

そば打ちのプロが
作り方を伝授！
全蕎協 そば道段位4段の吉田
会長と、『手打ちそばときわ会』
のそば打ち名人が丁寧に指導
してくれます。



2回開催！
2026
1/25(日)

1/18(日) 〆切

2026
2/1(日)

1/25(日) 〆切

会場

田村市中央公民館
(田村市船引町船引南元町28)

定員

各日 男女8名ずつ計16名
※応募多数の場合抽選

年齢

24～49歳の独身の方

参加費

【男性】6,000円
【女性】4,000円 ※材料費込み

持ち物

身分証明書、
筆記用具、エプロン

【スケジュール(予定)】

- 11:00 会場に集合・受付
- 11:30 蕎麦打ちスタート
- 13:00 蕎麦試食
- 13:30 フリートーク
- 14:30 マッチング
- 15:00 終了



もっと本気で婚活したいあなたに！

婚活VOWの結婚相談所

ご紹介可能な会員様のお写真付きプロフィールの無料閲覧&無料アドバイス
随時開催！【予約制】



こんなアドバイスが受けられる！

ファッション

あなたの
理想チェック

トーク

あなたの
魅力診断

身だしなみ



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 安齋ビル4F

【受付時間】[平 日] 12:00～21:00
[土・日・祝] 10:00～21:00

【定休日】水曜

お電話、または下記QRから
お申し込みください。

☎024-991-6830

webからのお申込はコチラ▼▼▼



1/25(日)の
お申込



2/1(日)の
お申込

2026年
新春

田村産業

初売りキャンペーン



物件の詳細、
価格はこちらから
ご確認ください！



エアコン3台 + 家具 プレゼント

※安積町は2台

掲載したいいずれかの家を2月末まで
お申し込みで

郡山市安積町

【土地面積】206.57㎡
【建物面積】83.01㎡

スタイリッシュな
平屋で2人の
贅沢時間を過ごす？

家事動線抜群の
平屋！ウッドデッ
キもあります。

おしゃれなバー
テイストのキッ
チン。レッドシ
ダーの壁がアク
セントに♪



細部までこだわりが詰まった
ファミリー向け
住宅で快適に過ごす？

三春町貝山

【土地面積】277.45㎡
【建物面積】104.33㎡

家族が集う、広々リビング。玄関
も広く、キッチンには食洗機も
完備！すぐに快適な暮らしが始
められます。

断熱効果の高いスーパー
ウォール工法で2階も温
度差がなくあたたかい！



田村産業が選ばれている理由

① 創業77年。

地域で信頼される工務店

「一步も一生もこの家と」のスローガンのもと、地域とともに歩んできました。土地探しから新築、アフターサポート、リフォーム、そして将来的な売却まで、お客様の住まいを一生サポートすることをめざしています。

② 福島の気候に合わせた

「高性能・高耐震」の家づくり

自然の力を生かしたパッシブ設計で省エネかつ快適な住み心地を実現。建築基準法の1.5倍の耐震等級3の家づくりを標準としています。

③ 快適な生活とデザイン性を

同時に追求

お客様の生活に合わせ、家事動線を重視した設計や充実した収納プランを提案。シンプルモダン、和モダンなど多様なデザインも高く評価されており、機能美を両立した住まいづくりを実現します。

見学お申し込みはこちら▶▶▶ 0247-82-0720

田村産業株式会社 田村市船引町東部台1丁目8 営業 月～土曜 8:00～17:00 休 日曜

動画で2つの新築をチェック♪

安積町は
こちら▶



貝山は
こちら▶



カラダよろこび せいろ レシピ

新しい年が始まり、
気持ちも新たにスタートを切る1月。
今年は、カラダの中から整える
せいろ蒸しで、
健やかな毎日を始めませんか。
油を使わず蒸気でふっくら
仕上げるせいろ料理は、
滋養たっぷりなのに驚くほどヘルシー。
素材の甘さが際立ち、
シンプルながらも
満足感のあるごちそうになります。
せいろ一つで叶う
カラダがよろこぶ新習慣を、
あなたの毎日に取り入れてみて。



01

とってもヘルシー！

せいろは、調理に油をほとんど使わないため、カロリーを大幅にカットできます。さらに、蒸気で加熱することで食材の水溶性の栄養素が流れ出しにくく、素材本来の旨味や甘みが凝縮されるため、薄味でも美味しくいただけます。

02

入れるだけカンタン！

せいろ調理は、食材を切って並べたら、あとは火にかけて放っておくだけで完成！加熱中に焦げ付く心配もほとんどありません。複数の食材を一度に蒸せるため、メインと副菜を同時に作ることができます。さらに、せいろごと食卓に出せるため、洗い物も少なく、後片付けも簡単！

03

レシピの幅が広い！

メインから副菜、スイーツまで作れるのがせいろの魅力！ arukuスタッフでも大流行しています。



【WEB 担当 H】

豆苗を豚肉で巻いて、季節の野菜と蒸しました。ごまだれが合う！子どもにも大好評です。

【デザイン担当 K】

市販の豚肉の味噌漬けを、野菜の上にのせて蒸しました。焼いた時より豚肉が柔らかかったです！

ヘルシー魚定食レシピ

せいろメニューという肉を入れがちですが、
なんと魚もふっくら仕上がって美味しいんです。
管理栄養士が考えた栄養バランス満点の
さばの定食レシピをご紹介します。

Everyday Life・Steamed for Well-Being



【材料】2人分

- ・骨なしさば切り身 …… 2切れ
- ・塩こうじ …… 大さじ1
- ・生姜千切り …… 5g
- ・厚揚げ …… 2枚
- ・大葉 …… 2枚
- ・溶けるスライスチーズ… 2枚
- ・白菜 …… 100g
- ・人参 …… 1/3本
- ・れんこん …… 50g
- ・さつまいも …… 50g
- ・ブロッコリー …… 50g

★豆乳ごま味噌だれの材料

- ※せいろを加熱している間に混ぜる
- ・成分無調整豆乳 …… 60ml
- ・減塩味噌 …… 大さじ1
- ・きび砂糖 …… 大さじ1
- ・すりごま …… 大さじ2

◎ごはん

【作り方】

- ①さばは密閉できる袋に入れ、塩こうじを加えなじませておく（前日夜に準備しておく）
- ②厚揚げは半分に切り、断面の中央に包丁で切り込みを入れ、半分に切った大葉と半分に切ったスライスチーズを入れる。
- ③白菜は2〜3cm長さのざく切りにする。人参は皮をむいて5cm長さ1cm角になるように切る。れんこんとさつまいもは5〜6mmの厚さの輪切りにして水にさらしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ④せいろと蓋を水で濡らし、穴を開けたクッキングシートを敷く。白菜を広げ、さばと生姜をのせる。
- ⑤空いたところに厚揚げ（断面を上向きに）、ブロッコリー以外の野菜を並べる。
- ⑥鍋に湯を沸かし中火にしてせいろをのせて10分加熱する。
- ⑦一旦火を止め、ブロッコリーを入れて再度3分加熱する。

野菜は豆乳ごま味噌だれを付けて食べてください。

POINT!

さばは蒸すとふっくら仕上がります。魚、チーズ（乳）、厚揚げ（大豆）の3種類のたんぱく質が摂れるので、育ち盛りのお子さんにもおすすめ。冬は免疫を高め、肌の乾燥を防ぎ、血流を促進するビタミンA、C、Eを積極的に摂りましょう。ブロッコリー、かぼちゃ、ごまなどがおすすめです。

＼教えてくれた人／
水澤 美菜子さん

管理栄養士。郡山市内のクリニックで栄養指導をおこなう。



野菜と食べるパンレシピ

「パン屋さんに毎日行くのは大変でしょう。冷凍したパンで十分おいしい、簡単に贅沢なパンレシピを紹介します」と郡山市で人気のパン屋さんぐりむわーどの店長が④レシピを教えてくださいました。

【材料】2人前

- ・市販のサラダチキン 100g程度
- ・ベーコン …………… 100g程度
- ・ミニトマト …………… 6個
- ・ほうれん草 …………… 2株程度
- ・キャベツ …………… 150g程度
- ・ペーグル …………… 2個

◎ドレッシングの材料

- ※せいろを加熱している間に混ぜる
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・酢 …………… 大さじ1
- ・レモン汁 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 少々
- ・ブラックペッパー…少々



【作り方】

- ①サラダチキンを食べやすい大きさに分ける
- ②キャベツ、ほうれん草を食べやすい大きさにカットする
- ③せいろに野菜を入れ、ベーコンとサラダチキンをのせて7分蒸す
- ④もう一段に冷凍ペーグルを入れて、2段にして3分蒸す。オリジナルドレッシングを野菜にかき、ペーグルにサンドまたは乗せて食べてください

POINT!

冷凍していたペーグルはせいろで蒸すと、もっちり仕上がります。ペーグルのほかにフランスパンもおすすめ。スライスして冷凍しているフランスパンなら、1分蒸すだけでOK!

教えてくれた方／
ぐりむわーど富田西店
店長 佐藤 英明さん

自宅でもせいろ料理を楽しんでいるという佐藤店長。今回特別にオリジナルのドレッシングレシピも教えていただきました。お店では、冬の時期はチョコのパンがおすすめ。種類も豊富に登場しているので、ぜひ食べてみて。



ぐりむわーど

富田西店

郡山市富田西4丁目77
TEL.024-953-6662
[営]7:30~18:00
[休]火曜



スモークでワンランク上の味！ パーティレシピ

ゆっくり自宅でお酒を楽しみたい時や、人が集まるときに作りたい、燻香野菜と生ハムのアンチョビガーリック仕立て。スモークウッドで簡単に香りづけできるので、覚えておくと便利♪



おしゃれに盛り付け♪

教えてくれた方／

BEEF×BEEF×BEEF 酒井 基行さん

イベントなどの出店で米沢牛の牛串が人気のお店。その他、地域の食支援活動もおこなっている。1/1~7に開催される開成山公園のイベントでも出店するのでぜひ食べに行ってみて♪



【材料】2人前

- ・ヤングコーン…… 2本
- ・ミニトマト …… 6個
- ・かぶ …………… 1株
- ・茹でじゃがいも… 2個
- ・生ハム …………… 10枚程度
- ・パルミジャーノ・レッジャーノ …………… お好みの量

★アンチョビガーリックオイル

- ・米油 …………… 大さじ4
- ・にんにく …… 1かけ
- ・市販のアンチョビソース …………… 小さじ1 (アンチョビフィレを使用してもOK)

★仕上げ

- ・岩塩/ブラックペッパー…適量

★香りづけ

- ・スモークウッド……2×2cm位の大きさ(おおよそでOK)

【作り方】

アンチョビガーリックオイルを作る

- ・にんにくをみじん切りにする
- ・米油とにんにくをフライパンに入れて中火にかける。油に細かな泡が出てきたら火を止め(にんにくに色がつかない程度)、粗熱を取る。
- ・冷めたらアンチョビソースを加え、混ぜ合わせる。

- ① ブロッコリー、かぶ、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 野菜をせいろに入れ、5~8分蒸す(今回は茹でじゃがいもを使用、生のじゃがいもを使用する時は先に約10分せいろで蒸す)
- ③ せいろを鍋から外し、蓋を開けて蒸気を逃がす。
- ④ 生ハムをもう一段のせいろに、重ならないように並べる。
- ⑤ スモークウッドを割り、トングで持ってコンロで均一に着火する。火が回ったら火を消し、煙が出ている状態にする。鍋のお湯を捨て、鍋底にアルミホイルをクシャッとさせて置き、その上にスモークウッドをのせる。下段に蒸した野菜、上段に生ハムを入れたせいろを重ね、蓋をして約5分。やさしく香りがまるといえば完成。
- ⑥ 皿に野菜と生ハムを盛り付け、アンチョビガーリックオイルをかける。岩塩とブラックペッパーで味を整え、仕上げにパルミジャーノ・レッジャーノをすりおろす。



POINT!

野菜を蒸した後、数分蒸気を逃がしてからスモークにかけるのがポイント。香りが野菜や生ハムに入りやすくなります。

豪華プレゼントが当たる!

新春まちあるく

これまで人気のグルメやサロンなどのお店を紹介してきた「まちあるく」。

2026年もお店の旬な情報をいち早くお届けします♪

今回は新春特別バージョンで、各お店から豪華プレゼントをご提供いただきました。
ぜひ応募して福をつかんで!

応募方法

- 1 aruku公式LINEを友だち登録
- 2 トーク画面に「キーワード」と入力
- 3 arukuから届く応募キーワードを確認
- 4 プレゼント応募フォームに応募キーワードを入力して応募

※応募はお1人様1回限り。※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※当選者のプレゼントの引取り期間は特別の定めが無い限り、2月末までです。

aruku
公式LINE



プレゼント
応募ページ



【応募締切日】
1/25(日)

福

詳しい
プレゼント情報は
webで
チェック!

総勢**60名**様に当たる!

新春お年玉 プレゼント

抽選率8%

03
5名様

クリーミー
ヨーグルトボール
好きな商品1つ

【提供】24スイーツショップ郡山店



※店舗へ直接取りに来れる方

02
1名様

季節の
フルーツセット

【提供】フルーツショップ青木 本店



※仕入れ状況等によりセットの
内容は変更となる場合がございます。
※画像はイメージです。

※八山田店へ直接取りに来れる方

05
5名様

4月から利用可能な
3,000円分の
お食事券

【提供】開成山BBQ GARDEN



※各種プランを注文の場合に限りご利用いただけます。※お釣りは出ません。

04
2名様

好きな
ドリンク引換券1枚、
ドリップアシストセット

【提供】VENDOR CAFE&STORE



01
3名様

JCBギフトカード
5,000円分

【提供】a.ru.ku出版株式会社



07
5名様

口腔保湿用ミスト
スプレータイプ
リフレケアミスト

【提供】雪印ビーンスターク株式会社



※arukuへ直接取りに来れる方

06
5名様

大人のための
粉ミルク
おなかにやさしい

【提供】雪印ビーンスターク株式会社



※arukuへ直接取りに来れる方

仕事運をアップ させたい方

★ラッキーカラー／赤★

リーダーシップ精神が芽生え、積極的に行動しやすい年。受け身ではなく、自ら行動を起こしていくと良いでしょう。チャンスは掴みやすい時ですが、周囲とのバランスを崩してしまったり、大切な説明などを聞き忘れたりしないように注意は必要！

金運をアップ させたい方

★ラッキーカラー／ゴールド★

お金の巡りが活発になりそうな年。キャッシュレス決済が増え、お財布もコンパクトになっていますが、長財布を使う・購入してみるのも◎新調するなら明るい色や華やかな模様を選ぶと金運UPが期待できそう♪

運命の波に乗ろう！ 2026年の流れを 先取り

占いを
お願いした方

《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。

人間関係を よくしたい方

★ラッキーカラー／ブルー★

対人関係も勢いが出てきそうな年ですが、大きい決断・行動などは感情まかせにしてはNG。一度落ち着いてから決断しましょう。新しい出会いも多く、大切にしたい人も増えてくるかもしれませんが、急接近せずに、距離は慎重に縮めていきましょう。

何かを 始めたい方

★ラッキーカラー／オレンジ★

新しいことを始めるのにピッタリの年♪何でも良いので一歩踏み出して。自己投資していくにも良い時なので、思い切ってスキルアップや、してみたかった体験にお金を使ってみるのも◎この年に始めたことはこの先の糧まきとなるでしょう。

2026年はどんな年？

ひのえうま

60年に1度の丙午の年で、
とてもエネルギーが強い1年になりそう！

数秘から見ても、2026年の全体のテーマは“新たな始まり”“自立”の年。今までとはガラリと違った新しいステージをつくっていくための大きな意味を持つ1年となりそうです。

昨年まで頑張ってきた方や新しいことの準備をしていた方は、思い切って挑戦していくと幸運が掴めそう♪

15
3名様

シルク枕カバー

【提供】株式会社KURUKURU



※株式会社KURUKURUより直送

14
3名様

パウ・パトロール ビークル出動！ パウステーション

【提供】株式会社福島中央テレビ



11
2名様

すっきり喜らす キレッキレボウル 11cm・15cmセット

【提供】株式会社ビーワーススタイル



※株式会社ビーワーススタイルより直送

08
5名様

砂糖不使用 ドライフルーツ 詰め合わせセット

【提供】砂糖不使用ドライフルーツ専門店カジュベス



※店舗へ直接取りに来れる方

12
10名様

エステ(60分) チケット

【提供】CHOICE福島郡山店



※来店される際は、事前予約が必要になります。

09
3名様

お試し占い 15分無料

【提供】占い月



13
3名様

体格ブラザーズの 体格ボディウォッシュ

【提供】
株式会社
福島中央テレビ



10
5名様

ぶかぶか三春駒 5体セット

【提供】三春町



magazine & web

aruku クーポン

【使用期限】2026年1月31日(土)まで

- ★他券との併用不可
- ★ご予約時に一言、受付時に提示

WEBでもチェック

aruku 福島

検索

使えるお店は
ここからチェック！
webならスマホ画面を
見るだけでOK!



ビューティ

ヘアサロンやスリムをめざせるお店など、
地域の人に愛されるお店を掲載。自分磨きスタート♪

このマークがある
お店は、
SALON arukuから
予約ができます♪

SALON aruku

目指せマイナス5才!
あなたにぴったりのスタイルを提案



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
リビル05A室
【営】9:00～19:00、日・祝9:00～17:00
【休】1/1～3 [P]2台(No.1&8)

骨格や髪質を見極めて行う5
オカット。気になるボリュームや
シルエットを的確に整え、見た目年齢を
ぐっと若々しく見せます。カラーリングと
組み合わせることで、若見え効果はさら
にアップ。自信あふれるスタイルを叶えて
くれるはず♪

【新規限定】
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♪



確かな技術力と丁寧な施術で
大人女性から支持を集めるソコトラ



MENU ★カット4,500円 ★カット+(カラーまたはパーマ)9,900円
★ヘッドスパメニュー各メニュー+2,750円 ★トリートメント各メニュー+2,200円

hair
SOCOTRA
[ヘアーソコトラ]

TEL.024-983-8875
【予約優先】
郡山市堤1丁目85
【営】10:00～19:00
【休】月曜、他不定休 [P]有

なりたいスタイルと骨格に合わせた提案
で、技術力が評判のソコトラ。技術力を
必要とするショートを得意とし、大人女
性が多く訪れています。なりたいスタイル
にお悩みの方はぜひ頼ってみて。

【新規限定】
①カット
通常4,400円→**4,000円**
②カット+(カラーまたはパーマ)
通常10,450円→**9,350円**
※ロング料金無し

arukuクーポン
(P09) 提示で



体が軽い!数値も安定!!

健康診断が楽しみに変わる。内側から整える大人のダイエット。

「最近、体が重い」それは単になる体重増加ではなく、体の中に溜まった脂肪や、血圧・コレステロールからのSOSかもしれません。減量を目指すことは、見た目を変えるだけでなく、体への負担を減らすこと。体重と一緒に不安な数値も手放して、心から軽やかな、10年後も動ける体を手に入れませんか?

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。カウンセリングであなたのやせない理由を見極め改善していくことで結果を出すことができます。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?

ダイエットカウンセラー 儀同さん

Check

1つでも当てはまる方はみはる調剤へ!

- ✓健康診断の数値で指摘を受けた項目がある
- ✓10年前より10kg以上体重が増えた

- ✓それほど食べていないのに体重が増える
- ✓運動や食事制限を頑張ってもやせない

-9.5kg 成功!

ドクターから全体的に良いですよ、皮下脂肪が減ったネと言われました。

60代 女性

脂肪を落としたい!

というのが目標だったので検査の値が改善されてとても良かったです。

50代 女性

初回カウンセリング無料 まずはお電話を!

みはる調剤薬局 完全予約制

田村郡三春町字大町32-1 みはる壱番館内

TEL.0247-61-1616

【営】9:30～18:00(木・土9:30～13:00)

【休】日曜・祝日、12/28～1/4 [P] 地下共同駐車場あり

▶HPはこちら



費用目安
月35,000～
60,000円
※個人差あり。相談店。
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・ローンなどは相まず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る!

scalp & hair 40-80

スタイリスト 佐野
スタイリスト 大谷

40代を過ぎたら頼りたい！
年齢と共に変わる
髪の悩みに特化したヘアサロン

大人世代のための美容室「scalp & hair 40-80」は、40代を過ぎて抱える髪質変化、白髪、ボリューム不足などのお悩みを本質的に解決します。一人ひとりの髪と頭皮の状態を見極め、白髪染め、頭皮・髪質改善、血行促進で美しいスタイルをご提供。一時的な美しさだけでなく、10年先の髪を見据えたケアで、年齢を重ねる喜びをお手伝いします。

arukuクーポン(P09)提示で

【新規限定】
●エイジングケア(スタンダード)+カット
▶通常9,900円→6,930円～
●エイジングケア(スタンダード)+カット+カラー
▶通常16,500円→11,550円～

他にも
お得な
クーポン
をご用意♪

QRコード

フォーティエイティ
scalp & hair 40-80
024-966-2660
郡山市富田西2-264 9:00～18:00 休月・第2・4火曜

ナチュラル&アンティークなお店 癒しのジェネールに行こう♪

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
タイルストも居るのでご指名はお気軽に♪

今年も趣味を楽しめるよう、自
分の体を見つめなおそうと思っ
ます。みなさんも健康第一に！

【新規限定】
arukuクーポン
(P09)提示で
メニュー20%OFF
【2回目以降来店の方】
メニュー10%OFF

hair room
généreux
[ジェネール]

TEL.024-934-8826【予約優先】
郡山市並木5-5-42 1F [P] 店舗隣り
【営】10:00～18:00
【休】12/29、1/1～5、12、19、20、26
★スタッフ募集中!55%バック!!

郡山市並木5-5-42 1F [P] 店舗隣り
【営】10:00～18:00
【休】12/29、1/1～5、12、19、20、26
★スタッフ募集中!55%バック!!

イルミナカラーで叶える、 「上質な透明感カラー」

マハロは、温かい雰囲気と確かな技術
で、あなたの魅力を引き出すお手伝いを
しています。イルミナカラーから厳選した
「アンバー」「アース」「ナイトスカイ」の3
色がおすすめで、どれを選んでも肌なじ
みが抜群で透明感あふれる仕上がりに。

【新規限定】
arukuクーポン
(P09)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
その他web限定クーポンもあります!

Mahalo hair
[マハロヘア]

TEL.024-947-5321【予約優先】
郡山市名倉56-1
【営】平日10:00～19:00、Instagramは
土日祝9:00～18:00
【休】月曜、12/31～1/3、1/20

三本松 酒まつり2026 2/14(土)

約30銘柄の地酒をご用意します。

三本松の4蔵元自慢の日本酒や、
ふくしま農家の夢ワインを飲み比べ！

第9回 にほんまつ
菓子博
2/1(日) 入場
無料

【時間】10:00～16:00
【会場】二本松市市民交流センター
多目的室(二本松市本町2丁目3-1)

1,000円以上
お買上げの方対象に、
お楽しみ抽選会!

茶道宗偏流による
お茶たて体験

菓子作り体験も開催!

老舗菓子店からパティスリーまで、
二本松の各店のお菓子を
特別価格で販売します♪

日本酒
アドバイザー
鈴木賢二氏による
日本酒講座も
開催!

二本松市出身
シンガーソング
ライター
anna callaが
来ます!

二本松駅から
シャトルバスを運行します。
【運行時間】
14:00～16:00、お開き後
※20歳未満の方は入場不可。

お問合せ
・申込み
二本松商工会議所
二本松市本町一丁目60番地1
TEL.0243-23-3211
ncci@nihonmatsu-cci.or.jp

ブルメ

ウマそう♪
おいしいブルメを堪能しよう!

洋食ファンを魅了する
「リングツリー」の魅力

郡山市桑野に店を構える「リングツリー」。
人気の定番「リングツリー特製ハンバー
グ(デミグラスソース)」です。魚料理やピ
ザ、季節限定メニュー、手作りデザートま
で、一年を通して何度でも楽しめるライ
ンナップも魅力。地元で愛され続ける洋
食の味をぜひ堪能ください。

テイクアウト
お店の味をご家庭や
職場で食べられる♪
人気のハンバーグを
はじめ、ピザ、キッス
メニューも!

★リングツリー特製ハンバーグ(デミグラスソース)
ランチ1,400円～、ディナー1,800円～ ※セット内容やハンバーグの量などが異なります。

洋食屋カフェ
Ring Tree
[リングツリー]

TEL.024-983-4101
郡山市桑野3-13-12
【営】ランチ11:30～Lo.14:30、
ディナー18:00～Lo.21:00
【休】水曜、12/31～1/2 ※12/30はランチ営業のみ

ライフスタイル

生活に役立つお店や、お出かけ情報が満載♪
2026年を素敵にスタートしよう!

新年の運気を上げる!天然石と癒やしの限定アイテムが特別価格に



天然石・パワ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]

TEL.024-973-5139
郡山市土瓜1-76-1 ガレリア・アシュ1F
[営] 12:00~18:00
[休] 火、水曜、12/29~1/2 [P] 有
※クレジット利用可 (PayPay決済も可能)



新しい一年の運気を高める天然石や癒やしの限定アイテムが特別価格で登場。新年のスタートに“福”を呼び込む注目の限定企画です。売完必至のため、お早めに!

新春限定企画 1/3(土)~

- ★レインボーウォークラスタ
- ★糸魚川翡翠ルース
- ★ラブラドライト磨き原石
- ★ゴールドチル勾玉
- ★ミニミニさざれの木
- ★お香グッズ ★ペンデュラムetc

詳細はInstagramをチェック!

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!



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/

車検の際、事前に料金が分からず不安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!

arukuクーポン (P09) 提示で
車検 3,000円引き

HPIは
こちら



二次救急病院として
365日24時間、
急患に対応します

すべては患者さんのために

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属

総合南東北病院

〒963-8563 郡山市八山田七丁目115 ☎ (024) 934-5322 (代)

地域がん診療
連携拠点病院

地域医療
支援病院

地域災害
拠点病院

南東北医療クリニック
南東北眼科クリニック



外来診療予約専用フリーダイヤル

0120-14-5420

眼科診療予約専用ダイヤル

024-934-5434

インターネット初診予約▶

※12月31日(水)~2026年1月4日(日)は
休診、5日(月)から通常診療となります。



2026

ブレラの目利き力検定

一年のはじめに、あなたの目利き力を試してみませんか？

同じ価格で買ったモノでも、素材や相場、

希少性などの理由で、買取価格に差が出ることは珍しくありません。

5つのクイズに挑戦しながら、賢く見極める一年をスタートしてみよう！

Q

一般的な買取価格が高い順に並べ替えてみよう

※商品の状態や買取時期の相場によって変動する場合があります。

答えは
右下を
チェック！



Q1

金VSプラチナ

貴金属対決

A

金



B

プラチナ



ヒント
解説

金高騰のニュースが続いていますが歴史を振り返ると、プラチナの方が高値で取引されていた時代が長く、20年前には金の約2倍の価格がついたこともあります。プラチナは自動車産業などの工業用途が多く、景気に左右されやすい金属です。投資価値としても注目されている金と比較すると、現在の買取相場ではどちらが高く評価されているでしょう？

答え

→

Q2

定番VS限定

Louis Vuitton対決

A

ネヴァーフルMM



B

ネヴァーフルMM
モノグラム・ローズ

ヒント
解説

値崩れしにくいブランドとして知られるLouis Vuitton。定番ラインは常に安定した人気があります。一方で、限定品や廃盤カラーはデザイン性が高い分、基本的には経年で価値が下がりやすい傾向です。ただし、中には再販されない希少性から、価値が上がるモデルも存在します。Bは、ある有名女優が愛用したことでも話題となった限定カラーです。

答え

→

Q3

宝石VS着物

わが家の宝対決

A

ダイヤ



B

パール



C

着物



ヒント
解説

家族から受け継ぐことも多い宝飾品や着物ですが、資産としての残り方には大きな違いがあります。ポイントは「経年変化のしやすさ」と「流行に左右されるかどうか」。素材そのものの価値が軸になるものもあれば、状態や需要の変化で評価が左右するアイテムもあります。特にこの中のひとつは、新品時とくらべて90%以上価値が下がるケースもあります。

答え

→

→

Q4

オメガVSロレックスVSフランクミュラー

高級時計対決

A

オメガ



B

ロレックス



C

フランクミュラー



ヒント
解説

高級時計の買取価格は、ブランドごとの中古市場での強さに大きく左右されます。同じくらいの価格で購入したモデルでも、プレミアがつきやすいブランドもあれば、定価の20~30%ほどに落ち着くブランドもあるのが実状です。身につけることを楽しみたいのか、資産価値として持ちたいのか、目的に合わせてブランド選びをするのがいいかもしれません。

答え

→

→

Q5

Galaxy vs AQUOS vs iPhone

スマホ対決

A

Galaxy S25



(販売価格)
約13万円
~16万円

B

AQUOS R10



(販売価格)
約10万円
~12万円

C

iPhone17



(販売価格)
約13万円
~16万円

ヒント
解説

スマートフォンのリセール価値は、新品の販売価格よりも「どれだけ多くの人が使っているか」に影響されます。特に日本は、世界と比べてもブランドの人気に偏りがあるのが特徴。販売価格の近い3機種ですが、日本市場ならではの人気の差が、買取価格に明確な違いをもたらしています。

答え

→

→

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

買取市場には、適正な査定を行わず、
相場より大幅に安く買い叩く悪質な業者も存在します。

だからこそ、「どこに売るか」はとても大切！

信頼できるお店を選びながら、

あなた自身の「目利き力」も磨いていきましょう。

ブレラは今年も、「正確に・正直に・高額に」をモットーに、

皆さまに寄り添った査定で応えていきます。



比べてください！査定が違うアキヤマ質店



Brera
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 販売/10:00~18:30

【休】日曜、祝日、第2・4水曜、12/30~1/5

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！

ブレラ 郡山

検索

8-A-4 C-05 C-04 B-8 C-03 A-4 B-8 Q2 B-8 Q1 A-1 Q1 【受】



楽都郡山

音楽の絵本

Romanesque

ロマネスク

【演奏曲】
白雪姫より「ハイ・ホー」
ラプンディーンブル
※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。

2026年
1/24 ±

午前の部 10:30開演
午後の部 14:00開演

会場 けんしん郡山文化センター(郡山市民文化センター)中ホール

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。

プレイガイド ●けんしん郡山文化センター ●うすい百貨店
●CNプレイガイド ●ローソチケット(Lコード:21401)

※車椅子席は、けんしん郡山文化センターのみで取扱いします。

お問い合わせ **けんしん郡山文化センター** 郡山駅前下町 1番2号 TEL.024-934-2288
Kenshin Cultural Center

【主催】公益財団法人郡山市民文化・学び振興公社(郡山市民文化センター指定管理者)

本田京染店
SINCE 1960

人生の節目に、 心に残る一着を。

本田京染店では、手頃な価格で
上質な着物を提供しています。
気軽にご来店ください♪

レンタル一覧

ヘアセット・着付けのみの
ご予約も受付中!

留袖 ¥55,000
新作振袖 ¥110,000
訪問着 ¥33,000
卒業式袴一式 ¥33,000~

見学・予約も
承っております!
見学ご希望の際は、HPより
事前予約をお願いします。

2027年・2028年・2029年
成人式レンタル・購入も♪

お母さまの振袖を着用予定のお客様 /
●一人ひとりの魅力を引き立てるコーディネートをする
「ママ振」のご相談も承ります!

本田京染店
TEL.024-922-3986
郡山駅前新2-32-27
11:00~17:00
休水・日・祝日
12/28~1/5 P有

arukuクーポンP09提示で
【着物クリーニング】
ガード加工(帯水加工)
500円OFF
【成人式】
2028年、2029年成人の
お客様のご予約500円OFF

ふたたび、はじまる。
再会、只見線

冬の奥会津で学ぶ! 巨大雪掘 キャベツ収穫と 絶景只見線・復興区間 乗車体験ツアー

【開催日】
1/31 (土)
【申込受付開始】
1/5 (月)~

スケジュール

8:30 郡山駅西口発

10:00~10:30 圓藏寺参拝

10:45~11:30 雪掘キャベツ
収穫体験

11:40~12:20 柳津町内にて
名物ソース
カツ丼

13:00~13:30 東北電力水力館
みおり

14:35~15:25 絶景
只見線乗車
(只見駅~会津川口駅)

17:30 郡山駅西口着

バス・ランチ・おみやげ(雪掘キャベツ1個)・保険含む 郡山駅西口発着

雄大な雪景色の中を走る只見線(復興区間)の乗車体験と、
雪の下で甘みを増した巨大な「雪掘キャベツ」を
自分で収穫する貴重な体験ができるツアーを開催。
おみやげに自分で収穫した雪掘キャベツ1個プレゼント♪
この冬、記憶に残る親子体験ツアーに参加してみたいいかがですか。

防水の靴、
防寒着で
参加下さい

開催日 **1/31** (土) 定員 先着30名
※最少催行人数15名

参加条件 小学生または
中学生のいる家族
※小学生のみの参加は不可

旅行代金
(モニター料金) お一人様 大人 **3,500円** 子ども
中学生以下 **2,000円**

※アンケート回答をお願いいたします。また撮影した写真は雑誌やパンフレット等の媒体に掲載することをご了承ください。
※出発日の21日前からキャンセル料がかかります。※発着時間やコース等は変更になる場合がございます。

申込み
問合せ 【旅行企画 実施】奥会津観光 TEL.0241-42-2244
福島県河沼郡柳津町大字細八字塚乙109-10 【受付時間】月~土8:30~17:30(日祝休み)
(社)全国旅行業協会正会員 福島県知事登録旅行業第2種348号 総合旅行業務取扱管理者 大森 茂樹

※写真はイメージです。
福島県只見線管理事務所委託事業 令和7年度特定原子力施設地域振興交付金事業

Kawamata Town

70万円

川俣町合併
70周年記念

土地が買える！

広い家が
建てられそう
だね！

キッチンが
広くしたい
なあ？

私の部屋も
ほしい！

川俣町合併70周年を祝い、
記念事業として
旧川俣幼稚園園舎跡地を
特別価格で販売！
マイホーム検討中の方は
今がチャンス♪

場所・面積

区画番号	住 所	面 積
1	川俣町字中島5番22	210.03㎡
2	川俣町字中島5番23	210.03㎡
3	川俣町字中島5番24	210.05㎡
4	川俣町字中島5番25	232.97㎡

● 川俣小学校 徒歩約10分
● 川俣中学校 徒歩約15分
● 最寄りのスーパー 車で約2分
● 最寄りのコンビニ 車で約2分

子育て世代におすすめ！
「おてひめわくわくランド」は
車で5分

1区画あたり 70万円
※1区画に対し2名以上の応募があった場合は抽選

問合せ先 川俣町役場財政課公有財産係
TEL.024-566-2111(内線1202)

申し込み ● **受付期間**………2026年3/2(月)～3/31(火)
● **申し込み場所**……川俣町字五百田30 川俣町役場 財政課公有財産係
TEL.024-566-2111(内線1202)
● **提出書類**………町ホームページからご確認ください。

※現地説明会を開催します。参加を希望される方はご連絡
ください。詳細については、2月下旬頃に町ホームページ
にてお知らせいたします。

町ホームページは
こちら

aruku SNSをフォローして 情報通になろう！

SNSでも郡山を中心に新店情報や最新情報を配信中♪
SNS限定の情報もあるので、まだの方は各QRを読み取ってフォローしてみてください！

Instagram

ランチやショッピング
などarukuスタッフの
日常を投稿！ストー
リーズも見てみてね♪

X

いつかバズる事を夢
見て投稿中!!いいね
&リボストの数だけ喜
びます♡

LINE

グルメや美容、習い事
など、最新情報やお得
な情報をメッセージ・
LINE VOOMで配信！

かがやく未来の星たち!

aruku スポーツキッズ 図鑑

web arukuの新企画「かがやく未来の星たち! arukuスポーツキッズ図鑑」では、スポーツにひたむきに頑張る子どもたちを大募集します！
ご本人や、「子どもの活躍をweb arukuで紹介してほしい!」という
ご家族からのご応募はもちろん、「あの子の活躍をみんなに知ってほ
しい」「将来が楽しみな地域の星がいる」というコーチ、ご友人から
のご応募も大歓迎です。対象は高校3年生まで、種目は問いませ
ん。スポーツに熱中するイキイキとした表情や、夢に向かって進む
ひたむきな姿を、arukuが丁寧に取材し、読者の皆さまにお届け
します。未来の主演になる、全国、世界に羽ばたくあなたの周りの
スポーツキッズをぜひ教えてください!

**ご応募に
あたっての
注意事項**

- 応募多数の場合は、選考のうえ、企画の趣旨に合う方から順次取材させていただきます。
- 取材にご協力いただく方(掲載予定の方をご紹介してくれた方)にのみ、aruku編集部より直接ご連絡いたします。
- 他薦の場合は、本人(未成年は保護者)の同意を得たうえで応募ください。
- 選考結果に関するお問い合わせにはお答えできませんので、あらかじめご了承ください。

★ **ご応募は
こちらから**

【お問い合わせ】 media@webaruku.com (aruku編集部)

募集エリア
県内全域

NEW OPEN

aruku more

NEW OPENの
お店を取材する
読者ライター募集!

福島県内に新しくオープンしたお店を取材し、
記事を作成してくれる方を大募集します♪
あなたの記事をaruku moreに掲載させていただきます!

急募エリア!

福島市 本宮市 須賀川市 いわき市 白河市

◆ 謝礼あり ◆ ※詳しくはHPでご確認ください

詳しくは
こちら

aruku more

福島で仕事で
かがやこう!

「福島のかがやく企業」掲載中!

こちらを
チェック!

最新情報が届く! 見れる! \ aruku の /

LINE 公式アカウント

グルメや美容、ライフスタイルなどの
最新情報をお届け♪
フリーマガジンにはない情報もあります。

@zdt1575v

登録は
こちら

LINE
VOOMも
発信中♪

“新しいメディア”

aruku more は
もうチェックした?

web arukuが新しくなって、
aruku moreが誕生しました。
「見やすく」・「楽しく」
「役に立つ」メディアを目指す
aruku moreの
見どころを3つご紹介します♪

ホーム画面に
追加しておく
いつでも
チェックできる♪

01 イベント情報

福島県内で開催されるイベント情報を知りたいならこちら! 地元に着着したaruku moreでなら、地域ならではのイベントが見つかるかも…? さらに、「今週末開催」をタップすれば直近に開催されるイベントも丸わかり♪「今週末どこに行こう?」の悩み解消にぜひ利用してね。

02 教えて! お店の
人気商品BEST5

お店の人気メニューや商品って、つついついチェックしたくなりませんか? そんな“気になる”欲を満たすべく、web限定の連載をスタートしました。arukuがお店にインタビューした結果を、ランキング形式でお届けしていきます♪

03 新店情報

「とにかく新しいものが好き!」という方には新店情報がおすす。福島県で新たにオープンした飲食店をはじめ、美容室やエステ、レジャーなどのNEW SHOPをご紹介♪子連れ向けのサービスがあるかや、駐車場の有無といったお役立ち情報もaruku独自の目線で発信中!

aruku more

プロフェッショナル 夢名鑑

日本を訪れる外国人観光客を案内する
国家資格「全国通訳案内士」について
話を聞きました。

File vol.192

ベスト学院 ユニバース英会話スクール 武蔵境校教室長

全国通訳案内士／林 晋作さん

はやし しんさく

「ツールに頼らず

自分の力で外国語を使えば、
心の通った交流ができるんです」

interview

——全国通訳案内士はどんな資格ですか？

業務として外国人観光客を通訳・ガイドする能力があることを証明できる国家資格です。英語・フランス語・スペイン語・ドイツ語・中国語・イタリア語・ポルトガル語・ロシア語・韓国語・タイ語で資格が取得でき、私は英語で取得しています。資格を持つていなくても通訳の仕事はできますが、観光案内の際に必要な語学力と知識を国家資格として客観的に示せる点がこの資格の大きな特徴です。

——なぜこの資格を取得しようと思ったのでしょうか。

母親がスペイン語やフランス語を勉強していたり、父親と韓国に遊びに行ったりすることがあったりしたことから、外国語を勉強することは面白いことだと、小さい頃から何となく感じていました。ただ、高校時代にアメリカへホームステイに行くまで、英語は受験科目の一つとしてしか認識していませんでした。ホームステイ先で実際に英語を使って生活したことで、言語がいかに人生に役立つものであるかを実感し、将来は外国語に

Profile

【最終学歴】東京外国語大学モンゴル科卒
同大学院地域文化専修科卒言語学修士

【趣味】ドラム、写真

【座右の銘】All work and no play makes Jack a dull boy.
All play and no work makes Jack a mere toy.
(仕事ばかりで遊ばないと退屈になる／よく学びよく遊ぶ)

まつわる仕事に就きたいと思うようになりしました。その後、英語はもちろん、フィンランド語も勉強しました。

——いろいろな言語があるなかでなぜフィンランド語を選んだのですか？

子どもの頃、親に「クリスマスに欲しいものがあつたらサンタさんに手紙を書きなさい」と言われたことがある人は多いと思います。でも私はそのとき、「日本語で書いても通じないんじゃないか」と思いました。サンタクロースはどこにいるのか。親に聞いてみると「フィンランドにいるよ」と教えてくれました。その記憶が、フィンランド語を選んだ理由の一つです。学ぶ人が少ない言語のほうが仕事に活かせるのではないかと、う想いもありました。

——全国通訳案内士の具体的な仕事を教えてください。

日本に旅行に来る外国人を行きたい場所に案内することが基本的な役割です。最近では、有名な観光地ではなく、まだ広く知られていない隠れた名所に行きたいという外国人観光客が多いですね。そんなオーダーに対して良いアイ

郡山での指導を経て現在は東京で子ども達を指導中。「子どもの力にエリアの差はありません。大切なのは講師の指導力です」



Photo by Tetsuya Yasukochi

「人とは違うものを学ぶことに興味があった」という林さん。その興味を活かし外国語にまつわる仕事に就きました。

全国通訳案内士が伝える 英検1級&準1級の

極意

この日限りの 特別オンライン レッスン開催!



【講師】林先生

英検1級に合格すると、
全国通訳案内士の
英語試験が
免除されますよ!

各回
先着5名
参加無料!!

開催日 **2/11** (水・祝)

11:00~(80分) 英検1級対策

13:30~(80分) 英検準1級対策

対象 **どなたでもOK!**
※ただしユニバース郡山校で受講できる方

レッスン
内容 ライティング・
スピーキングに
特化した内容を予定

お申し込みは
こちら



2025年 第2回英検合格実績

面接満点
合格!!

**2級
一発合格!**

中3

**準2級
一発合格!**

中1

**準1級
合格!**

2名 高3

Yu先生

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

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

ベスト学院 東進衛星予備校 県立安積中専門校

資格を持つていることのメリット
を教えてください。

私は英会話スクールで英語講師としていますが、資格が指導者としての信頼につながっています。私は一度の受験で合格できましたが、決して簡単な試験ではなく、2〜3回受けてようやく合格する人も珍しくありません。出題される内容は英語だけでなく、歴史や

ディアドで応えることに一番苦労しますし、相手の趣味に合う提案ができればとても喜んでもらえます。大学時代にはモンゴル語を学んだのですが、モンゴルからの旅行者に対して英語だけでなくモンゴル語も交えて案内し、「モンゴル語が上手だ」とほめてもらえたときは、過去の学びが役に立ったと感じてうれしかったです。

英語講師として子ども達と接するなかで日々どんなことを感じていますか?

ベスト学院で生徒たちをアメリカに連れて行く「アメリカ研修」というイベントがあるのですが、自ら積極的に英語を話す子がいる一方、最近ではスマートフォンの翻訳アプリを使う子も少なくありません。どんな観光地に行っても現地の人と気軽に話せることが翻訳アプリのメリットですが、自分の力で話すこ

地理、日本の一般常識に関する問題もあります。一般常識に関する問題では相撲に關して出題される場合もありますし、歴史や地理は共通テストレベルで解答できなければいけません。それを知っている保護者の方からは信頼をいただけていると思います。

これを読んで全国通訳案内士の資格に興味を持った子ども達にメッセージをお願いします。

「英語を話すのは白人のアメリカ人」というイメージを、漠然と持っている子どもはまだまだ多いかもしれません。でも、全国通訳案内士の仕事ではアメリカ系の人をガイドするかもしれないし、中国系の人と接することもあるかもしれません。そうしたさまざまな国や地域にルーツを持つ人々に接することで、外国人に対する固定観念が薄れ、価値観を広げられます。それが全国通

とができれば、仲良くなれる可能性はより高まるはず。自分の力で外国語を使うからこそ心の通った交流ができるのだということを、子ども達にはぜひ知って欲しいです。



↑東京外国語大学「外語祭ツアー」にて

訳案内士の仕事の一番の魅力だと思っています。
受験資格に年齢の制限はありませんし、英検1級かTOEIC900点で英語の1次試験は免除されます。また、

2次試験では実際の通訳の場面を想定した面接もあるので、高校入試や大学入試前の場慣れ対策として受験してみるのが良いかもしれませんね。きつと価値のある経験になると思います。





開成山パーク

Kaiseizan park
しんぶん

目玉
商品

2026年の始まりは開成山公園へ！

A HAPPY NEW DAYS 2026 イベント ガイド

1/1 (元日・木) ~ 7 (水)

※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。あらかじめご了承ください。

時間 【1/1(元日・木)~4(日)】8:00 ~20:00
【1/5(月)~7(水)】10:00~19:00

入場料 無料

会場 開成山公園

主催 開成山フロンティアパートナーズ

今年も開催の年始イベント「A HAPPY NEW DAYS 2026」。

1/1~7の年初めは開成山へ行こう！

開成山公園で2度目となる年始イベントを開催します！昨年好評だった「大抽選会」に加え、今年はお正月遊び体験ブースが登場。オリジナル風づくりや巨大だるま落としなど、お正月ならではの楽しい体験をご用意。さらに、グルメブースもパワーアップ！昨年を超える出店数で、選ぶのに迷うほどのラインナップにも注目。購入した食べ物は、開成山BBQ GARDENのテントでゆっくり味わえます。2026年も開成山公園で楽しいひとときを過ごしましょう♪

出店者 リスト

全日出店

- のんきババアの餃子
- PIZZA BRAVO
- たこ衛門
- ブラジルフーズAMIGO
- ADATARAふぁーむ1号車
- ADATARAふぁーむ2号車
- バディフードトラック
- マヌシキッチンカー
- 麺屋つとひ
- surpriseフルーツ飴専門店
- BEEF×BEEF×BEEF
- 開成山BBQ GARDEN×2

1/1 (元日・木)~6(火) 出店

- ら・さんたランド

1/1 (元日・木)~5(月) 出店

- 肉衛門
- 堂前牛すじカレー

1/1 (元日・木)~4(日) 出店

- 菅野商店
- 天一
- Kita Cafe
- DENDEN
- PaddyVillageCafe
- Strand
- kitchen Animo.
- フードトラック天
- ひとつな義
- M&K
- ハルンフーズ×2
- 海のYey
- 珈琲アドフル
- サトウ笑店
- たぬき屋×2
- 鶏笑福島中央店
- 台湾屋台
- すだまさき×2
- うみねこ酒場

スポット出店

- キッチンカー
オーシャン………1/1のみ
- むげんのタツタ… 1/1・1/4
- 子供縁日Nine.O… 1/1・1/2
- T'Sキッチン …… 1/1・1/7
- S.S企画……… 1/1~1/3
- おらいの牛たん… 1/7のみ
- ミッキーランド… 1/7のみ

メニューなどは
webを
チェック▶



※営業時間や出店者も予告なく変更になる場合がございます。

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

都市市開成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
※12/31~1/4は24時間入庫が可能です。



公式HPはこちら



公式Instagramは
こちら



公式LINEは
こちら

1/1(元日・木)

～4(日)

※ふわふわのみ
6日(火)まで

2026年の遊び初め!

お正月遊び 体験!

● 10:00～15:00

笑顔で迎える新年!

家族みんなでお正月遊び

懐かしいお正月遊びを家族みんなで楽しみませんか? オリジナル凧を作って、青空に揚げよう! 巨大だるま落としに成功したら、うれしいプレゼントも。さらに、だるま塗り体験では、オリジナル貯金箱として使える作品が作れます。新年の思い出づくりにぴったりの体験が盛りだくさんです。

【事前予約不要】巨大だるま落としチャレンジ600円、
オリジナル凧作り・だるま貯金箱塗り体験・招き猫ふわふわ500円

※写真はすべてイメージです。

開成山公園に
お正月遊びが大集合!



招き猫の
ふわふわも登場!

全日

大抽選会

● 1/1(元日)～1/4(日) 8:30～19:30
● 1/5(月)～1/7(水) 10:30～18:00

新年1発目の運試し!

500円ごとに抽選券「補助券」を1枚配布。4枚集めると1回抽選に挑戦できます! 今年の目玉景品は「お米10kg」。新年のスタートに、最高のギフトを手にするのはあなたかも!

全日

飲食スペース

(開成山 BBQ GARDEN テント)

ちょこっと アウトドア気分

「買ったグルメをゆっくり食べたい!」そんな声に応じて、今年は開成山 BBQ GARDEN のテントを開放します。連結テントの中で座って食事を楽めるので、寒い季節でも安心。普段はBBQ専用のスペースですが、来年の利用前に試してみませんか?



開成山 BBQ GARDENのご案内

2025年大好評に終わりました、開成山 BBQ GARDEN。飲食スペースとしてテントなどを開放することにより、年初めからアウトドア気分。イベント出店店舗では、BBQならではの本格焼き物やあったかメニューもご用意しています。自然豊かな空間で、BBQを楽しみましょう。

開成山公園イベントへ
お越しいただく
皆様へのお願い

気持ちよく2026年を過ごすために

- イベント時は混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください。
- ゴミは持ち帰るか、購入店舗の指示に従って処分してください。
- 飲酒運転は法律で禁止されています。ドライバーの方は絶対に飲酒しないでください。同乗者もアルコールを飲めないようお願いします。



利用者アンケートへ
のご協力をお願い

公園をご利用の皆様を対象に、アンケートを実施いたします。アンケートの内容は、今後の開成山公園の運営に役立てさせていただきます。

★アンケート実施期間
2026年1月15日(木)まで!



▲開成山公園
の利用に関する
アンケート



▲テナントや
その他に関する
アンケート

今月のさんぽなひと

氷河くん 【来園頻度】月に3～4回

公園には月に3～4回ほど来ています。本当はもっと来たいのですが、天気や気温の関係で今の時期はなかなか難しいですね。わんちゃんを迎えたことをきっかけに、散歩で訪れるようになりました。園内にはさまざまなショップがありますが、外にリードホルダーを設置している店舗が多いので、犬連れでも安心して立ち寄れるのが助かっています。





基礎からのダンス教室

1/15(木)

ダンス基礎を学びながら1つの演舞曲を踊ります。普段動かせ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!音楽に合わせて楽しく踊ろう!

【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)



石井産業 初売り

1/5(月)・1/6(火)

新年は石井産業の初売りへ♪家庭で使える商品がぎゅっと詰まった、福袋が登場します。中身は価格の約3倍!数量限定のため早い者勝ちです。取り扱いメーカーの展示会や人気商品の格安販売も開催。キッチンカーも登場し、お買い物がされた方にはあったかい豚汁のふるまいもありますよ!

【時間】9:30~16:00
【会場】石井産業 郡山市田村町上行合辰/尾6-2
【お問合せ】024-943-1114(石井産業)



総合南東北病院 職員採用説明会

1/16(金)

地域医療を支える総合南東北病院。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】024-934-5618(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
・お申込は
こちらから



里守カフェ

1/7(水)・8(木)・14(水)・15(木)
・21(水)・22(木)・28(水)・29(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スイーツを楽しめるほか、1/21(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)



＜メニュー＞

・キーマカレー/ポークビンダー
・カレー/ワインチンカレー
・各900円、2種がけ1,000円、3種がけ1,100円
・かぼちゃのプリン350円
・ドリンク各種

シューイチ 全国うまいもの博

1/16(金)~1/25(日)

「ズームイン!!サタデー全国うまいもの博」が装い新たに開催。「シューイチ」で紹介された人気グルメを中心に全国から40店舗以上が集まり、千休の抹茶ラテやカヌレ、小洞天の焼売など限定名物が勢ぞろい。ここでしか味わえない逸品を楽しめる食の祭典です!

【時間】10:00~18:30※最終日のみ17:00閉場
【会場】うすい百貨店 10階催事場(郡山市中町13-1) 【入場料】無料
【お問合せ】024-924-1100(福島中央テレビ 事業部)



パウ・パトロール フレンドパーク — by VILLAGE VANGUARD —

1/9(金)~1/18(日)

会場には高さ5mの巨大パトロールが登場し、景品付きゲーム、オリジナルグッズづくりなど家族で楽しめる企画が盛りだくさん!ヴィレッジヴァンガード限定グッズや購入特典もあり、1/10(土)にはチェイスとの撮影会も実施予定!

【時間】10:00~19:00
【会場】イオンモールいわき小名浜 2F、3Fマリンコート(いわき市小名浜字辰巳町79)
【入場料】無料 ※体験コーナー、物販は有料
【お問合せ】0120-911-790(ヴィレッジヴァンガード お客様コールセンター)



第1回 いちご農家のストロベリーフェスティバル

1/25(日)

県中地域のいちご農家が店出し朝摘み完熟いちごを販売。会場ではいちごスイーツのほか、いちごをテーマにした雑貨やワークショップが並びます。この時期ならではの甘いいちごをぜひお楽しみください。

【時間】10:00~18:30
【会場】うすい百貨店 1Fイベントスペース(郡山市中町13-1)
【入場料】無料
【主催】ふくしまのいちご推進協議会



タイ式ヨガ ルーシーダットン

1/12(月・祝)

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】14:00~15:00 【定員】8名
【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】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。



「出逢いはたむらから」恋婚応援パーティー

1/31(土)

たむらで素敵な出逢いを探しませんか?いちご狩りやおいしいスイーツで特別な時間を過ごしましょう!参加条件があるので確認を!参加には事前申込が必要です。

【時間】12:00~18:00
【会場】(株)アグリサポートたむら(田村市船引町)
三春の里 田園生活館(里の茶屋)(田村郡三春町)
【お問合せ】0247-82-6171(JA福島さくら たむら統括センター営農課)
(土日祝を除く8:30~17:00まで)



参加条件など
詳しくは
こちら



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」

1/14(水)・2/18(水)

「資産運用をしようかな」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7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.r.u.ku出版株式会社 担当:渡部)

お申込みは
こちら



先着**10棟**
限定

選べる

すまい生協の

新春お年玉 キャンペーン

新春ならではの豪華企画！

2026年4月までに税込2,200万円以上でご契約いただいた方に
選べるプレゼント♪ライフスタイルに合わせてお選びください。

Aプラン

タイムパフォーマンス



乾太くん5kg + 深型食洗器
(スタンダード)

Bプラン

ウェルネスコンフォート



樹脂サッシトリプル
ガラス

Cプラン

デザイナーズスペース



全室ハイドア + 造作ヌック

Dプラン

スマートホーム&スタート



スマート + 専門家による
ホーム機器 設定サポート

※スマートホーム対象機器への
グレードアップは別途費用が
かかります。



北欧テイストで建てる？

すまい生協は自由設計！



落ち着いたある
シンプルモダンにする？



こだわりブルックリン
スタイルにする？



和と北欧をあわせた
ジャパニーズにする？

★おすすめプレミアムプラン



※パースはイメージ

食器洗い乾燥機

樹脂複層ガラス(網戸付き)

食器棚

リビング用寒冷地エアコン

オーダーカーテン

LED照明器具

など
ぜーんぶ
ついて

安心の
総仕上がり
価格

2,700 (税込)
万円

■延床面積: 121.73㎡(36.82坪) ■施工面積: 124.21㎡(37.57坪)

創業41年。予算内でわがまを叶える、
やさしい家づくり。

「すまい生協」は非営利団体で、1,000棟以上の信頼と実績があります！一番のポイントは、建てる前から安心できる「税込総仕上がり価格」。コストを抑えつつ、お客様の「こうしたい！」という自由設計を予算内で最大限実現。デザインも女性に人気の北欧スタイルや、開放的なカリフォルニアスタイルなど、好みに合わせて選べます。



お問い合わせは下記から

【受付時間】9:00~18:00まで

【年末年始休業】2025年12月28日~2026年1月4日

【郡山本店】郡山市八山田2丁目192-2

0120-077-924



すまい生協の家づくり動画は
こちらからチェック ▶▶▶▶

SUMAISEIKYO.KORIYAMA

【福島支店】福島市郷野目字師々田7

0120-077-541



すまい生協の家づくり動画は
こちらからチェック ▶▶▶▶

SUMAISEIKYO_FUKUSHIMA

HPはこちら



福島県中央住宅生活協同組合
すまい生協

整えるのは“部屋”と“お金”じゃない!?! あなたの暮らしのしくみです



Instagramフォロワー32万人 **ぴよりさん**
整理収納アドバイザー

元アイスホッケー日本代表 **梁取 慎也さん**
ファイナンシャルプランナー

aruku
主催

整理収納&マネーセミナー

参加無料

部屋の片づけと家計の整え方には実は深いつながりが!
暮らしが回りはじめる“仕組み”の作り方を、2人のプロと一緒に見つけてみませんか。

開催日時

2/7 (土)

① 10:30~12:30
② 14:00~16:00

会場

ビッグパレットふくしま 研修室
(郡山市南2丁目52)

定員

各回**50名**

※定員になり次第締め切り ※お子様連れ不可
※同業者の方の参加はお断りさせていただいております

嬉しい参加特典付き♪
★弊社オリジナルQUOカード
★ぴよりの著書



セミナーで分かる4つのPOINT

- POINT 1 ズボラでも片づけられる収納のコツ
- POINT 2 家計簿や書類を簡単に管理する方法
- POINT 3 将来に必要なお金とその備え方
- POINT 4 家とお金をラクにする、続けられる習慣

講師紹介



整理収納アドバイザー **ぴよりさん**(黒崎ひかり)

汚部屋歴33年、貯金ゼロ、ガン闘病と「雑な人生」を送ってきたが、片づけと出会ったことで人生が一変!新築を機に収納を見直し、400kg以上のモノの処分と、2,000万円の節約を実現。実体験を活かした「雑でも片づく!」の発信が支持され、現在はInstagramフォロワー32万人超の人気整理収納アドバイザーとして活躍中。



株式会社Lazo 代表
ファイナンシャルプランナー

やなどり しんや
梁取 慎也先生

元アイスホッケー日本代表として活躍。母の死をきっかけに資産を守る大切さを知り金融の道へ。現在はマネーの専門家として、人生の節目ごとに必要な「お金の判断」をサポート。「むずかしい話をやさしく、やさしい話を深く」を信条に、年間300回以上開催しているセミナーは、初心者でも分かりやすく幅広い世代から支持を集めている。

お問合せ

a.ru.ku出版株式会社
TEL.024-991-6323 [担当/山本]
[mail] info14@webaruku.com

／ お申込みはこちら ／

お申込み専用フォームに必要事項を記入の上ご応募ください

