

m a g a z i n e & w e b

magazine & web
aruku

2

2026 VOL.205
| TAKE FREE! |



特集

大人の生活
便利グッズ



頼れる街のプロフェッショナル
スゴ腕ファイル2026



SIMPLE NOTE



「中庭のある平屋」で
私らしく、心地よく暮らす。

中庭のデッキとつながるLDKを中心に、
寝室や水まわりなどを配したコンパクトな平屋が完成しました。
プライバシーと防犯性を兼ね備えたモダンな外観デザインは
昼夜を問わず、普遍的な美しさを醸し出します。
コンパクトながらも、造作収納や動線など配慮が行き届き、
採光を叶えたハイサッシ&ハイドア、地窓は開放感を演出。
リビングとデッキをオープンにして楽しみが広がります。
中庭のある暮らしやすい平屋で新生活を始めてみませんか。

建売住宅販売開始!

人気エリア! 郡山市大槻町・コスモス通り近く

限定
1棟

このような方におすすめ!

シングルライフを
マイホームで満喫したい

ひとり暮らし、ふたり暮らしを
愛犬や愛猫と一緒に

セカンドライフを
のんびり楽しみたい

販売
価格

3,200万円

詳しい
物件情報は
こちらから



土地・建物・付帯・外構費用・消費税込み

◎借入 3,200万円の返済例/毎月85,926円(35年金利0.7%として)

[敷地面積]130.70㎡(39.53坪)
[延床面積]52.17㎡(15.78坪)
[施工面積]58.79㎡(17.78坪)

【概要】●所在地/郡山市大槻町北中野下13-2 ●交通/福島交通バス「鳴神」停留所下車徒歩3分 ●土地権利/所有権 ●都市計画/市街化区域 ●地目/宅地 ●第1種中高層住居専用地域 ●防火指定/法22条地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/160% ●道路/敷地南東側 郡山市道4m ●設備/東北電力、公営水道、公共下水、個別プロパン ●学区/大成小学校、郡山第七中学校 ●取引形態/売主(樽川技建) ●ハザードマップ/洪水・内水ともに該当せず ●建築確認番号/第R06確認建築BHC中支0919号 ●築年月/2025年10月完成 ●取引有効基期限/2026年3月31日

Taruken

樽川技建株式会社

〒963-8852 福島県郡山市台新2-31-10

宅地建物取引業者免許: 福島県知事(第3)第3132号
建設業許可: 福島県知事許可(般-7)第14544号
建築事務所登録: 福島県知事登録 第22(604)1117号

お問い合わせ・お申し込みはこちら

または、お電話で TEL.024-922-9701

[HP] <http://tarukawa.jp> たるけん 検索 [MAIL] kinoie@tarukawa.jp



Instagram
はこちら



いちご狩り婚活

〔 in ストロベリーパラダイス(須賀川市) 〕

1回目

2/22 日

※2/15(日)×切

2回目

3/1 日

※2/22(日)×切



婚活♥恋活
VOW

毎年大好評のいちご狩り婚活。須賀川市にある人気の「ストロベリーパラダイス」でいちご狩りと、スイーツ作りを楽しもう！いちご狩りは自然に会話が弾むので、カップル成功率が高いのが特長です。ぜひ参加して、春先に甘い出会いを見つけて♪



簡単ないちごスイーツ作りもあるので、お楽しみに♪



- 会 場…ストロベリーパラダイス(須賀川市越久字桜川8-1)
- 時 間…14:45~17:00 ● 年 齢…25~49歳の独身の方
- 定 員…各日男女8名ずつ 計16名 ※応募多数の場合抽選
- 参加費…男性6,000円、女性4,500円

詳細とお申し込みはこちら！

TEL.024-991-6830

▼ 2/22(日)



▼ 3/1(日)



スケジュール(予定)

14:45	受付開始
15:00	いちご狩り
15:40	フリートーク・簡単なスイーツ作り
16:40	マッチング
17:00	終了・解散

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】



ファッション

こんなアドバイスが受けられる！

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
[パ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 安高ビル4F

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

【定 休 日】水曜

開成山パーク

Kaiseizan park

しんぶん

Vol.
20

今回は、2025年10月から始まった

開成山.ichi(ドットイチ)について詳しく紹介！

2026年のドットイチ開催日程と、内容を公開します！

さらに、開成山公園を彩るテナント店舗にも注目！

カフェにパンに美容室も！？全テナント情報を詳しくご紹介！



1 多種多様なグルメ、ハン
ドメイド出店が集結！
思わず足を止めてしまうグル
メに、作り手の想いが詰まったハン
ドメイド雑貨。日常を楽しくし

3月のドットイチを
詳しく！

News!
3/22(日)
開催決定！

入場無料
★毎月第4日曜開催
開成山・ichi
(ドットイチ)

開成山公園の新しいマーケットイベント「開成山・ichi」
子どもから大人まで、世代を超えて多くの人が集い、食・雑貨・体験など、
開成山公園を舞台に暮らしを彩るアイテムとの「再会」を楽しめる場です。
イベント名の「ichi」にはウェブアドレスのように「次につながついていく」という
未来への想いと「ずっと人が集まる」願いが込められています。

てくれるお店が勢ぞろいします。
お気に入りの店を探しながら、公園
を巡るひとときをお楽しみくだ
さい。



2 ノルディックウォーキング
体験会実施！
春の開成山公園を舞台に、気
軽に参加できるノルディック
ウォーキング体験会を開催。専
用ポールを使って歩くことで全
身をバランスよく動かすことが
できます。運動が苦手な方や初
心者でも安心。応募方法は、後日
公開。開成山公園のHPを欠か
さずチェック！

3 開成山Parkフリーマー
ケットも同時開催！
「こんなものがあつたらいいな」

4月以降のドットイチコンテンツ

3月	ノルディックウォーキング体験／ 開成山Parkフリーマーケット
4月	さくら音楽祭 開催のためドットイチ開催なし
5月	ワンニャン撮影会
6月	子ども向け学びプログラム／ダンボールあそび
7月	朝活ドットイチ・モルック／ラジオ体操
8月	朝活ドットイチ・ラジオ体操／ヨガ
9月	夜のドットイチ 音楽×肉×ビール
10月	ハロウィン講座／人もペットも仮装大会
11月	米-1グランプリ〜お米に合うおかずはNo.1決定戦〜

イベントの内容は予告なく変更となる場合があります。



に出会えるフリーマーケット。お
もちゃや雑貨、掘り出し物など、
一期一会の出会いが楽しめます。
親子で、友達と、もちろんひとり
でも。宝探し気分でのぞいてみて
ください。



開成山.ichi(ドットイチ)

(日時) 2026.3/22(日)
10:00~16:00(予定)
(会場) 開成山公園
(主催) 開成山フロンティア
パートナーズ

芝生養生のお知らせ

芝生の維持管理のため、下記の日程にてフ
ロンティア広場内芝生の養生を実施してお
ります。ご来園の皆様にはご迷惑をおかけ
いたしますがご理解、
ご協力の程お願い
いたします。



★Aエリア
終了しています

★Cエリア
2026.2/10(火)
～3/31(火)

★Bエリア
2026.1/5(月)
～2/10(火)

今月のさんぽなひと

荒谷さんファミリー
【来園頻度】
月に1回くらい
今日は縄跳びの練習を
しに来ました。ラッキー
公園もよく利用してい
ます。イベントがある日だと出店があり、いろ
んな種類のご飯を食べられるのが嬉しい。
遊び終わったあとは、必ず太鼓橋を通過して帰
るのが、我が家のいつものコースです。



Check!

開成山公園を彩るテナントをチェック！

公園に美容室！？

★cyaco g

朝の3時から予約可能
な美容室です。寒いこ
の時期におすめは、
「脳の休息ヘッドスパ」。
頭をマッサージするこ
とで、血行を促進し、身
心もボカボカに！

☎ 10:00～19:00 ※朝3:00～予約可
休 月曜・第3火曜 Instagram▶ cyacog



種類豊富なパンが魅力！

★HIROKIYA Bread & Coffee

① キャロットケーキ、
② スコーン、③ カヌレ
が冬のおすすめ！コー
ヒーと一緒にゆっくり
味わうのももちろん、
散歩のおともやお土
産にもおすすめです。

☎ 7:30～17:00 (パンが無くなり次第終了)
休 水曜 Instagram▶ hirokiya0323



わんちゃん散歩の途中でぜひ寄って！

★SPROUT Park店

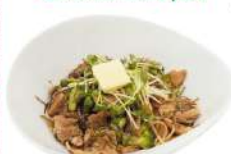
この冬のおすすめ商
品は、①革小物、②マ
ヌカハニー、③わん
ちゃん用のマシュマロ
リード、ハーネスなど。
開成山公園でのお散
歩を最高の時間に！

☎ 10:00～17:00 休 木曜
Instagram▶ sproutpark



五十鈴湖の
ほとりで優雅な
ひとときを

★FLATWHITE
COFFEE FACTORY
-Lakeside in the park



冬季限定メニューとして
「バター醤油香る国産き
のこバスタ」が登場！国産
きのこ炭火焼チキンの
入った味わい深い和風バ
スタです。新しいコーヒ
ー豆も続々と入荷中！こ
だわりのコーヒーととも
に、ぜひお楽しみください。

☎ 8:00～17:00 (2月未まで)
休 無休 HP▶ flatwhite.jp

今年の冬は喜一であつたらう！

★gran 喜一

朝7時から喜多方の
名店の味が味わえ
ます。「朝ラー」の文
化を、開成山公園で
気軽に楽しんでも
ては？

☎ 7:00～15:00 (スープが無くなり次第終了)
休 木曜 Instagram▶ grankiichi



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

SMART
LIVING
ITEMS!

特集

大人の生活 便利グッズ

便利なグッズを使って家事をラクにしたい。
もちろんデザインにもこだわりたい。
毎日がんばる大人のワガママを叶える
アイテムをご紹介♪忙しさの中に
わくわくする瞬間が生まれそう！

おしゃれで機能的、を実現。生活便利グッズが集うお店

2025年9月に郡山市富田
西にオープンした生活雑貨店「c
ollemo ZAKKA」。山崎実
業製の「tower」シリーズを専
門に扱うお店です。コンセプトは
「ウェブ上ではわからない、商品
の機能・質感を実際にお客様に
体験できる雑貨店」で、実はハウ
スメーカー「ビヨリハウジング」が
経営しています。家を建てたお客
様に、自社を選んでもらった恩返
しがしたい。家を買うだけがゴール
ではなく、その先の生活までを
応援したい。そのような想いを込
めて、お店を開いているそうデ
ス。引越など新生活がはじま
るこの時期、「collemo ZAK
KA」で少し大人な便利グッズ
を揃えてみてはいかが？

Bathroom 編

ブッシュしても
ずれ落ち
ません



底の汚れストレスから解放！
ずっと愛せるシンプルなデザインも
魅力のボトル

シックな
ブラックも
あります♪



浮かせて清潔！
ぐっとお掃除をラクにする
風呂イスと手おけ

A.



collemo ZAKKA(コレモザッカ)
TEL.024-953-3008 福島県郡山
市富田西3丁目64番地 10:00
~16:00 日・月・火・水 4台

A. たっぷり洗剤が出る
マグネットディスペン
サータワー 1,980円
シャンプーやボディソ
ープのボトルも、マグネット
で浴室の壁面に浮かせて
設置できます。詰め替
えパックをそのまま入れ
られるので、詰め替えも
ラクチン♪

背面がマグネットに
なっている！



A. (上) 洗いやすいマグネット風呂イス タワー SH32
5,500円、(左下) マグネット手おけタワー 1,760円、
(右下) マグネット&引っ掛け湯おけタワー 1,870円
マグネットで風呂いすも手おけも浴室の壁に浮か
せて収納できるので、掃除がしやすく、清潔も保てる！
マグネットの壁でない場合は、浴槽のフチに引っ掛
けて収納も可能。

とっても便利！断然おしゃれ！ 生活を彩る便利グッズを紹介



Kitchen 編

一晩置いても
ご飯がふっくらツヤツヤ！
レンジも食洗器もOKのおひつ

B. すっきり暮らす水切りかご深型(シンク渡しタイプ) 5,390円
洗った野菜や食器を置ける水切り。シンクの幅にあわせて伸縮できるので、キッチンが狭くても調理スペースを確保できます。

シンク幅にあわせて
設置できる水切り。
手狭なキッチンもスッキリ♪



丈夫で
型崩れにくい
燕三条製



B. たいせい窯おひつ中(黒) 5,500円、小(白) 4,400円
ごはんを冷蔵保存しておくと、翌日にはバサバサになりがち。でも、この陶器のおひつなら、あたため直してもおいしさそのまま。さらに、底がしゃもじのラインに合わせた曲線になっているのでよそい残しありません！



ギフトにも
おすすめです

E. hanautaアクセサリースタンド(シルバー) 7,040円

料理をする時、アクセサリーをさっと素敵に置ける花びら型のスタンド。ステンレス加工で有名な燕三条の職人が仕上げた一品です。



アクセサリーの特等席ができた！
キッチンで大活躍のスタンド

使わない時は
オーナメント
として楽しめます



世界に一つの鍋つかみ。
料理がハッピーになる
可愛さ

C. LEPP鍋つかみ(テトラ型) 2,750円
LEPPは「Lavida, End, Piece, Project」の略で、ラ・ビーダのオリジナルの小物たちです。椅子やソファの張地を使い、中には人気の「minaperuhonenn」の生地も♪

B. すっきり暮らす水切り
マット 2,530円

簡単に折りたためる水切りマットです。水切りかごと合わせて使用するのもおすすめ。斜めバンドと引っ掛けループが付いているので、吊るしておくこともできますよ。

吸水性・速乾性のある
吸水マット。
洗濯・乾燥機でお手入れ
できるのがうれしい





Life Style 編

ベビーシートを
つければ
7ヶ月から
使える!



生後7ヶ月から大人まで、
姿勢を楽に保って守る
一生モノの椅子

C. アップライト〜子どもたちの姿勢を守る椅子〜55,000円〜
身長が変わっても正しい姿勢を保つことができます。お子さまの食事中、勉強中の集中をサポートします。出産や入学祝いにもおすすめ♪



お寿司もピザもおまかせ!
保冷保温の優秀エコバッグ



A. 洗える持ち帰り寿司・ピザが入るレジかこかばん
タワー 5,390円
こんなのほしかった!横向きに
使えば、お寿司のバックや
ピザを水平に保ったまま持ち
運ぶことができます。レジかこ
バッグにもなるスグレモノ。

P04も
チェック♪

ロンドン発の
フレグランスランプで
ベッドや生活のにおいを消臭!



D. ASHLEI & BURWOOD (アシュレイ パーウッド) LAMP Sサイズ6,490円・Lサイズ7,920円、Oil 3,520円(500ml)
とにかく可愛い、魔法のランプ。消臭・芳香・インテリアの三役を備えています。香りは植物由来100%で、ラベンダーやモロカンスパイスなどからお好みで選べる♪ワンちゃんがいるご家庭にもおすすめ。

ささ
丸
洗
い
も
で
き
る
天
然
ス
リ
ッ
パ

C. SASAWASHI ソフトスリッパ
ささ和紙100% 4,180円(サイズM、L)
くま笹をすきこんだ和紙を細長くカットして糸にし、布に織り上げて作るささ和紙。足の蒸れが気になる方にもおすすめです。



B.

家具・インテリア雑貨・観葉植物まで。
バイヤーこだわりの品がそろう店
Labotto Living Style
(ラボットリビングスタイル)



TEL.024-995-5855 郡山市並木
2-1-1 10:00~19:00 水曜
※2/11(水・祝)は営業 あり

C.

ずっと使いたい家具・寝具に出会える
創業101年目の家具屋
La Vida(ラ・ビータ)



TEL.024-959-3333 郡山市喜久田
町堀之内宇地田東15-2 10:00~
18:00 水曜・木曜 あり

D.

外構・お庭の専門店。
生花やペット用品も販売
スプラウト Park店



TEL.024-983-7861 郡山市開成1
丁目5 開成山公園内
10:00~17:00 木曜

E.

ステキで便利な生活雑貨が
そろうお店
【オンラインショップ】
ビーワーススタイル



Webサイトは
こちらから▶



フェッショナル ファイナル 26



小麦の奴隷

笑顔の接客を何よりも大切にする
地域に愛されるパン屋の店長

2025年6月に郡山市並木に移転オープンした小麦の奴隷。ホリエモン発案のザックザクカレーパンが人気のお店です。笑顔が素敵な佐藤店長は、パン作りと接客を担当しています。「お客さんに“来てよかった”といわれるととてもうれしいです。並木に移転してからは近所の方がたくさん来てくれるので、地域とつながりができてうれしいですね」と語ります。最近では食パンが人気なのだとか。柔らかさにこだわった食パンをぜひ買いにいってみて♪



店長 佐藤さん



食パン(1t:5斤) 650円

TEL.090-8617-8228
郡山市並木2丁目6-9
[営] 平日10:00~17:00、土曜9:00~17:00、
日曜8:00~17:00 [休] 無休 [P] 有

Instagram
はこちら



Boulangerie le Fendu [フォンデュ]

お客さんからの声が原動力
美味しいパンづくりのスペシャリスト



パン職人 根本さん



つのパン200円

「パンをつくるのが好きで、趣味が高じてパン屋さんになりました」。そう語るのは、パン屋「フォンデュ」で働く根本さん。主に成形と呼ばれる、パンの見た目を整える仕事をしています。24時間パンのことを考えているそうで、お休みの日に東京のパン屋さんに足を運ぶことも。その原動力は、来店したお客さんの「美味しそう!」「かわいい!」といった声だそう。「パンづくりに正解はない」と語るパンのプロの味を、ぜひ味わってみてください。

TEL.024-935-9285
郡山市八山田西5丁目234
[営] 火~金曜8:30~18:00、土・日曜7:30~
18:00 [休] 第1日曜、月曜 [P] 有

お得情報は
LINEから



hair salon AMALFI [アマルフィー]

見た目年齢マイナス5才を実現する
魔法のようなカット技術!



スタイリスト 別府さん



スタイリスト 北山さん

「アマルフィー」は、カット技術に定評のある美容室です。スタイリスト2名が、一人ひとりのお客様にじっくりと向き合い、カウンセリングと施術を行っています。アマルフィーのカットでは、お客様の骨格や髪質、ライフスタイルなどを考慮して、見た目年齢をマイナス5才に導くスタイルを提案しています。特に、顔周りの印象を大きく左右するショートやショートボブのカットを得意としており、イメージチェンジを考えている方にもおすすめです。また、髪の毛の質やクセなども考慮したカットを行うことで、まとまりやすく扱いやすい髪に仕上げます。朝のスタイリングも楽になるため、忙しい方にもおすすめです。若々しく見えるスタイルに変身して、気分を上げていきましょう!

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] 2/7(土) 午前中 [P] 2台 (No.1&8)

詳細は
こちら♪



アルファ電子株式会社

福島の美味しいお米でつくる「う米めん」。
製造に熱意を注ぐ若き生産者



う米めんはパッケージ
を一新。2026年3月より1個
250円(1人前)で販売予定。



食品事業部 佐藤さん

グルテンフリーの米粉麺「う米めん」。小麦アレルギーのある方でもおいしく麺を楽しめると評判のこの製品で、製造工程の計量を担当しているのが佐藤涼香さんです。佐藤さんは計量だけでなく、機械のメンテナンスまで手がけているそう。「この仕事をしていて良かったと感じるのは、小麦アレルギーのあるお子さんが、う米めんを美味しく食べている姿を見たときです」と佐藤さんは語ります。つくるだけではなく、展示会にも足を運んで商品を多くの人に伝えている佐藤さん。つくり手の想いが詰まったこの商品を、ぜひ食べてみてください。

TEL.0120-400-106
岩瀬郡天栄村大字飯豊字向原60-2
[HP] https://umaimen.net/

う米めんサイトは
こちら



一般社団法人 ヒューマニティー幼保学園

幼少期に心の土台をつくる。
とび箱12段を跳ぶ人気の園長



すげの
園長 菅野先生



「子どもたちの能力は無限大です。小さい頃からきちんとした生活習慣、挨拶・礼儀を身につけることで、その子の能力や才能を伸ばすことができると考えています」。そう語るのは、「ヒューマニティー幼保学園」の菅野園長。保健体育の教員免許を持ち、菅野園長が楽しく体を動かす運動は、園児たちにも人気です。園では独自のカリキュラムを用意し、年間行事が多いのも特徴。その理由は、園児たちに様々な経験をさせたいという想いから。いろいろな経験をすることで、子どもの「自立」と「自律」が育まれるのだそうです。「どんな困難に遭っても、自分の力で立ち上がる力が身につくよう、先生一同、熱心にかリキュラム作成に取り組んでいます」。菅野園長が軽々ととび箱を跳ぶように、園児たちもきつと人生を大きく跳躍していくことでしょう。

TEL.024-951-0715
郡山市片平町字遠辺田26-16

園児たちの
日々の様子を
Instagramに
アップしています♪



HPは
こちら



おさが
クリニック
★
ツルハドラッグ
ヨークベニマル
コスモス通り

頼れる街のプロ

スゴ腕 20



毎日をちょっと特別にしてくれるのは、
街で見つけたプロのこだわり。
理想を形にする美容師さんや、
幸せな香りを届けるパン職人さんなど、
2026年私たちが心から信頼したい
「スゴ腕」の皆さんをご紹介します。
日々の暮らしを彩る確かな技術と思いに
触れてみませんか？

a.ru.ku出版株式会社

丁寧な対話から、
最適な「こたえ」を見つけ出すarukuの営業

営業 山本



「まずはじっくりとお話を聞くこと」を何よりも大切に山本。お店や企業が抱える課題に丁寧に耳を傾け、arukuの誌面やウェブなど多彩なメニューの中から最適な活用方法を模索し、提案をおこなっています。最近では自治体の案件も多く担当。多くの人と関わりながら活動の場を広げている最中です。どんな時も誠実に向き合うその姿勢は、お客様の「相談しやすい安心感」にも直結。arukuへの広告掲載や、ショート動画でのPRが気になる方は、ぜひ山本へお声がけを♪



最近ではフリーマガジンとショート
動画の組み合わせのプランが人気！

arukuの
Instagram
はこちら



お問い合わせはお電話で
TEL.024-991-6323 (平日10:00～17:00)

篠崎塗装工業株式会社

お客様に寄り添い、
要望をかなえる♪
老舗塗装屋の4代目社長！

代表取締役 篠崎社長



社長になる前は全く違う業種で働いていた篠崎社長は、現在4代目。2代目だったお父様、3代目だったお兄様の想いを引き継ぎ、現在の篠崎塗装を支えています。30年の経験値をもとにお客様に最適なプランを提案してくれるので安心してお任せできます♪やわらかな対応でお客様からの信頼も厚い！まずは相談してみませんか？

TEL.024-932-0259
郡山市七ッ池町15-14
【営】8:00～18:00 【休】第2土曜、日曜、祝日
【HP】https://www.shinozaki-toso.com/
※お問合せは電話、HP、Instagramから！

社員募集中！
未経験大歓迎♪

Instagram
はこちら



arukuクーポン(P11)提示で
【10万円以上のご成約の場合】
5%OFF
※10万円以下でも割引あり
(要相談)



SALON aruku

美や健康をサポートしてくれるお店を紹介♪
お気に入りのサロンを見つけてみて。

イルミナカラーで叶える、「上質な透明感カラー」



★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、2/16・17

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」「ナイツカイ」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。白髪にも自然になじみ、大人女性のツヤ髪を美しく叶えます。

arukuクーポン(P11)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

Instagramはこちら!



SALON aruku
掲載店も募集中♪
詳しくはお問合せ
ください。



SALON arukuの
登録はこちらから



<https://aruku-fukushima.salon/>

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!

60代女性
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。

脂肪を落としたい!

50代女性
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。

◀初回カウンセリング無料 まずはお電話を▶

MIHARU みはる調剤薬局 完全予約制

田村郡三春町大字32-1 みはる番館内

☎0247-61-1616

☑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。応相談。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・ローンなどは相らずにあなたに合ったプランを提案します。

※個人の感想であり、効果には個人差があります。

●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!

magazine & web

aruku クーポン

【使用期限】2026年2月28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
見せるだけでOK!



スマホ版
arukuクーポンも
とっても便利!



街ネタ
コーナー

まち あるく

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♪

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!



年に一度の衝撃!原石半額DAY、
2/14(土)・2/15(日)限定で開催!



天然石・ハーフ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)

毎年この日を目当てに訪れる方も多い、
年に一度の目玉セール。今年は2月14日
(土)・15日(日)の2日間限定です。アメジ
ストドームやレアストーンをはじめ、店
頭の原石・置物が全品半額!新年度を迎
える前に、あなたにぴったりの石を選ん
でオリジナルプレスレット作りもおすす
めですよ♪
※特価商品・原
石以外の商品
は対象外となり
ます。

詳細はInstagramをチェック!



指導経験も、自宅の教室利用も必要なし♪ 学研の“せんせい”になりませんか?



学研では、子どもたちに勉強を教える“せんせい”を大募集しています。
子どもたちの成長を肌で感じながら、自分らしく働いてみませんか?

出産を機に退職し、5年間専業主婦をして
いました。子どもがよく風邪を引く子だったの
で、フルタイムの仕事は難しいと思っていた
んです。この仕事は時間に融通が利くので、
子どもとの時間をしっかり取れるのが良いで
すね(学研もえぎ台教室・永井先生)。



説明会情報

日時

2/12 木
10:00~12:00

2/17 火
10:00~12:00

2/25 水
10:00~12:00

会場

学研教室 郡山事務局
〒963-8024
郡山市朝日3-2-37 朝日ビル1F



お申込みは
こちら



今回の募集ポイント

★ご自宅利用だけでなく
郡山市の幼稚園での
“せんせい”も募集中!

教員免許がなくても
研修制度が
充実しているので安心!

週2回からでも
OK!

扶養内で無理なく♪
もっと働きたい方も大歓迎!

頭むか・考える力——伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

詳細のお問い合わせ・ご応募は下記までお電話ください。
0120-889-100
◎フリーコール受付時間/月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日をのぞく)

Gakken 学研教室 郡山事務局
〒963-8024 郡山市朝日3-2-37 朝日ビル1F
TEL.024-923-3023 FAX.024-923-3070
<https://www.114154.com>

詳しくは
こちら



「なりたい私を見つける」
春に向けて「占い月」で占ってみませんか？



春に向けて何か始めたくなるこの季節。「今年はどんな自分になりたい?」「今、動くタイミング?」そんなモヤッとした気持ちを、占いでスッキリさせてみませんか? 自分の今後の流れを見ながら、これからの過ごし方や意識するといったポイントを皆さんがわかりやすく教えてくれますよ! 自分でも気づいていない強みや、眠っている才能を知ること、今の自分づくりのヒントが見つかるはず。スキルアップや転職の相談も大歓迎! 友人同士、親子でリピーターの方も多く、学生向けの特典もあります! 未来の自分をよりよい方向へ変えるために、今動いてみませんか?

MENU	
★【おすすめ】60分4,000円	★30分2,000円
★初回お試し15分1,000円	
★【学生限定】40分2,000円※学生証提示	※延長10分1,000円

☆女性限定で安心のプライベート空間です。
カップルやご夫婦でのご相談も可能です。

☆企業様イベントへの出張鑑定も承ります。

占い月
「ウラナイル」

TEL.090-4761-4795【要予約】
郡山市富田東1-438 [P]1台
(予約時に場所の詳細をお伝えします。)
【営】10:00~18:30(最終スタート17:30~)
【休】不定休(LINEにてご確認くださいませ。)

予約はこちら

1歳から、ワクワクするチャレンジはじめよう

感覚運動期と呼ばれる1歳児に音楽に触れると、脳を刺激し、成長させるといわれています。
「クーちゃんランド」は、リトミック活動を通じた親子のふれあいの場。言葉の習得や想像力のもとになる感性を養います。

2026年春開講クラス 郡山センター募集中!

1歳からのクーちゃんランド
親子でふれあいリトミック

無料体験会を開催!
2/26(木)・3/12(木)
【時間】各10:00~
【対象】2024.4.12~2025.4.1生まれのお子さま
クーちゃん

正規ご入会で入会金 通常11,000円 ▶ 半額!

担当 講師より
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!

personality & harmony
カワイ音楽教室
郡山事務所
TEL.024-932-4941
〒963-8014 郡山市虎丸町17-22
【営】火~土10:00~17:00 [P]6台

お申込みはコチラ

本田京染店
SINCE 1960

お祝いの気持ち、きものにのせて。
お祝いの席を華やかに彩る、上質な着物。本田京染店では、地域貢献価格で豊富なお着物をご用意しています。親しみやすい店内で、運命の一着を見つけてみませんか?

レンタル一覧

訪問着 ¥33,000~	留袖 ¥55,000
振袖 ¥33,000~	袴一式 ¥33,000~

成人式ご予約スタート♪
ご購入・レンタルのご相談承ります!

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!

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。

本田京染店 024-922-3986
郡山市台新2-32-27
TEL 11:00~17:00
※水・日・祝日 有
※水・日曜・祝日の対応可能(要相談)

arukuクーポンP11提示で
【着物クリーニング】
ガード加工(撥水加工)
500円OFF
【成人式】
2028年、2029年成人のお客様のご予約500円OFF

毎年大好評! 愛情館の柑橘まつり
2/7(土)・8(日)、21(土)~23(月)

人気のデコポンやせとかをはじめ、たくさんさんの柑橘を入荷してお待ちしております。

●ポンカン
●はっさく
●いよかん
●文旦
●デコポン
●しらぬい
●せとか
●はるか

伊達のあんぽ柿の日
2/13(金)

ほしいもフェア
2/14(土)、15(日)

様々な品種のいちごが充実!
●ゆうやけベリー
●ふくはるか
●とちおとめ
など続々入荷!

愛情館
TEL.024-991-9080
郡山市朝日2丁目3-35
【営】9:00~18:00 日曜1水曜
(ジェラートカザロ 9:00~17:00)

イベントの詳細はこちら

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

Kawamata Town

70万円で土地が買える!

川俣町合併
70周年記念

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!



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㎡

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



川俣町合併70周年を祝し、
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♪

- 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

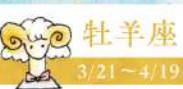
子育て世代におすすめ!
「おてひめわくわくランド」は
車で5分



今月の12星座占い 2/1～2/28

(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古いの道へ、数経街・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 ★★★★★
難しいと思っているのは自分だけで、やってみれば意外にできるのかも。無理という思い込みは手放しましょう。

金運 ★★★★★
自分のために使うよりも、周囲の方への御礼や手土産に使うことで、運気アップにつながりそうです。

恋愛 ★★★★★
これまでとは違うタイプの人に出会えるチャンス。気になった、勇気を出して自分からアプローチしてみましょう。



牡牛座

4/20～5/20

仕事 ★★★★★
計画していた事が急に予定変更になるかもしれません。臨機応変に対応できる準備をしておきましょう。

金運 ★★★★★
良い流れを感じられそう。一目惚れする商品などあれば、直感に従って購入してみても良いでしょう。

恋愛 ★★★★★
価値観の違いから、不満を感じやすくなるかも。好きな相手なら自分を変えるいい機会かもしれません。



双子座

5/21～6/21

仕事 ★★★★★
力が入りすぎて、逆効果になってしまいう。相手へ圧力をかけない程度に、程よく向き合ってみて。

金運 ★★★★★
予定外のお誘いが続き、破しく感じる反面、出費も多くなります。ぐくぐくも計画的な支出を心がけましょう。

恋愛 ★★★★★
お互いの理解が深まり、心から安らげる関係を築いていける。継続するためにも、相手へ感謝の気持ちを忘れずに。



蟹座

6/22～7/22

仕事 ★★★★★
常に時代は変化しています。過去のやり方を引きずらずに今の状況やルールをしっかりと意識しましょう。

金運 ★★★★★
まとまった収入で、衝動買いをしてしまいう。知らぬ間に使ってしまうように貯金も忘れずに。

恋愛 ★★★★★
寂しさを埋める為の相手や、表面的な恋愛ごっこになっているのであれば早めに解消しましょう。



獅子座

7/23～8/22

仕事 ★★★★★
色々なことが一区切りつき、次へ進む絶好のタイミング。転職やスキルアップなど、未来のための準備に時間を使うと。

金運 ★★★★★
これまでの努力が実り、自分に見合った評価が得られそうです。愚痴を止めて堂々といきましょう。

恋愛 ★★★★★
先の未来も、関係性も大事ですが、今は自然体でお互いを知り、純粋に楽しむ時間を大切にしましょう。



乙女座

8/23～9/22

仕事 ★★★★★
準備が整い、新しいことがうやく始まりそう。初心に立ち返ってカッコつけずに動いてみましょう。

金運 ★★★★★
少し前にはまっていた物や、お金をかけていた物を見直してみよう。不要なものをスッキリさせてお金に変えてみるのも。

恋愛 ★★★★★
表面上は穏やかでも、実は関係が冷めてしまっているかもしれない。じっくり話す時間を作ってみよう。



天秤座

9/23～10/23

仕事 ★★★★★
ひとつの転機を迎えよう。迷いがあっても、今は流れに任せてみるのも良いでしょう。

金運 ★★★★★
必要な物には出し惜しみせず、中途半端な買い物になりそうなものには出費しない。メリハリをつけよう。

恋愛 ★★★★★
恋しさに甘えて相手を振り回していませんか? たまには相手の気持ちに耳を傾け、配慮することも大切です。



蠍座

10/24～11/22

仕事 ★★★★★
同僚や部下のフォローなど、予想外の事に時間を費やす事に。少し効率化を図ってみるのも良いかもしれません。

金運 ★★★★★
本業以外で収入のチャンスが見つけれられるかも。チャレンジしてみたいと思える事であれば前向きにいきましょう。

恋愛 ★★★★★
次のステージに進んでいく可能性大。将来に向けて着実に愛を育んでいけるでしょう。



射手座

11/23～12/21

仕事 ★★★★★
教わったままなんとなくやっている事に見直し、もう少し効率化を図ってみるのも良いかもしれません。

金運 ★★★★★
得意な事や趣味が実益を兼ねるかもしれません。他の人に褒められる事は素直に自分の価値だと受け入れてみましょう。

恋愛 ★★★★★
見守る事も一つの愛です。お互いを理解・信頼しているなら、問題と比べずに自分たちの形を大切に。



山羊座

12/22～1/19

仕事 ★★★★★
低迷していた方は徐々に回復の兆しが見えてきそうです。起る出来事はポジティブにとらえていきましょう。

金運 ★★★★★
なんとなく貯金するのはなく、「〇〇の為に〇〇円貯める」など、目的を明確に。不要な出費も見直しましょう。

恋愛 ★★★★★
勇気を出して行動することで、ライバルたちからも一歩リードできそう。自分の力で未来を切り拓いていきましょう。



水瓶座

1/20～2/18

仕事 ★★★★★
難しく考えるより、素直的に考えた方がうまくいきそう。統計的なデータも大事ですが、フィーリングで選んでみるのも。

金運 ★★★★★
買い物でも心満たされず、無駄遣いが増えてしまうかも。物を買うより心身の癒しに時間を使うと良いでしょう。

恋愛 ★★★★★
気持ちは遠回りでなく、ストレートに伝えてみて。パレンティンなどイベントや行事を有効活用するのも良さそう。



魚座

2/19～3/20

仕事 ★★★★★
周りを優先するのも大切ですが、どういった仕事をしていきたいのか、自分に今一度確認してみよう。

金運 ★★★★★
相手の言葉や態度を聞き取らずに、大きな金額を使う際には一旦信頼できる人に相談してみよう。

恋愛 ★★★★★
良い出会いがあるなら臆病にならずに。共通の趣味があるなら、そこをきっかけに自然と仲良くなれそう。

more

ホーム画面に追加しておくといつでもチェックできる♪




“arukuのwebメディア”

aruku more

— アルクモア —

福島を楽しもう!

more

週末が楽しくなる!
生活に役立つ!
aruku moreの
見どころを3つご紹介します♪

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! 地元に着きあぐるく 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?」のお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をご紹介します♪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独自の目録で発信中!





スポーツにひたむきに頑張る子どもたちを大募集!

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。未来の主役になる、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!

【取材対象者の選定とご連絡について】

- 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)



「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 徐々に気持ちが前向きになりました。パソコンのスキルを活かせる就労体験先を紹介していただいたことも大きかったです。
鈴木 得意なことや興味が、自立や成長につながります。

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、その人のベ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〉



イオン
タウン
郡山



●福島銀行
●アイフル
●地鶏ラーメン
ありがとう

〈Facebook〉



@npocd

〈Instagram〉



プロフェッショナル 夢名鑑

旅行を楽しむ人々の行程を管理し
安全と感動を届ける
ツアープランナーに話を聞きました。



これまで国内30都道府県以上、海外4地域を仕事で訪ねた笹城戸さん。

File vol.193

名鉄観光サービス株式会社福島支店

ささきど
みほ
ツアープランナー／笹城戸 美穂さん

誰かの感動のお手伝いができる
素晴らしい仕事です

Profile

【最終学歴】東北学院大学文学部英文学科卒

【趣味】日帰り温泉、犬の散歩

【好きな言葉】一期一会

interview

——旅行会社に就職した理由を教えてください。

小学生の頃、旅行好きな祖母に連れられて、旅行会社のツアーで東北を旅しました。その時間が楽しくて、いつの間にか旅に関わる仕事に興味を持つようになりました。また、大学時代にカナダに短期留学した際、現地のツアーに参加したのですが、そのときの添乗員さんがとても素敵な方だったことが印象に残っていて、自分もその人のように誰かの記憶に残る人になれたらと思います、旅行会社を志望しました。

——これまでどんなお仕事を担当してきましたか？

最初の約6年はツアー添乗員としてお客様のツアーに同行し、国内外さまざまな場所へ行きました。ツアー添乗員とは、旅行会社が企画する団体旅行に同行し、お客様に安全かつ快適に旅を楽しんでいただけるよう、旅程を管理・サポートする仕事です。現在は、営業として社員旅行をご検討中の企業様に対してツアー内容のプランニングと提案をしています。

——添乗員になるためにはどんなことを学ぶ必要がありますか？

入社後、約一カ月をかけて、旅行の基礎知識やお客様の対応に必要なマナーなどの研修を受けました。研修が終わると、旅程管理主任者という資格の取得試験があり、合格すれば添乗員として働けるようになります。

——添乗員の仕事のやりがいや面白さを教えてください。

国内30／35都道府県を訪ねたほか、海外ではタイ、シンガポール、台湾、香港に行きました。プライベートでこれだけ多くの場所に行くことは難しいですから、とても貴重な経験ができる仕事だと思っています。旅行が終わったときに「ありがとう」「またよろしく」などとお客様からお声をかけていただけると、自分の仕事を認められた気がして、次の添乗も頑張ろうという気持ちになります。

——一番思い出に残っている場所はどこですか？

初めて一人で添乗を担当した北海道富良野市です。緊張しながら訪ねた富

その時々流行や話題の観光地を常にリサーチし提案しています。



ユニバース郡山校

春の人会 キャンペーン

お得な2ヶ月間!
ユニバースで英語を始めるなら"今"!

2月または3月のご入会で... **2大特典**

- 1 入会金無料
- 2 入会月の月謝無料

【期間】2026年2/1(日)~3/31(火)
※Eコンプレックスコースのみ対象
(USスピークコース、合格目標コースは対象外)

Eコンプレックスコースとは、
Lepton & 英会話レッスンで4技能を
バランスよく学習することができるコースです!
まずは体験レッスンに来てみませんか?

Yui先生

参加者募集中!
残りわずか!
2/7(土)申込締切

特別オンラインレッスン
英検1級&準1級の
極意

【講師】林先生

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
※無理な入会勧誘はありませんので安心ください!

お申し込み・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 ベスト学院 ハイステージ **B** ベスト学院 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

良野で見た景色は今も忘れられません。また、当時富良野にあった「北の国から資料館」を訪ねたとき、ツアー参加者の方が展示を見て涙を流しているのを見て、誰かの感動のお手伝いができる素晴らしい仕事なんだと思ったことを覚えています。個人的にまた訪ねてみたいのは金沢市や高知市です。金沢は歴史的な町並みが残っていて美しいですし、高知は目の前で焼成して提供してもらえるカツオのたたきがとてもおいしいです。

— 営業のお仕事で心がけていることはありますか? —

社員旅行で長くお世話になっているお客様に対しては、過去のツアー先や宿泊したホテルなどをすべて覚えておいて、今までの旅行内容とかぶらない

提案ができるように心がけています。

— 大変なことはどんなことでしょうか。 —

海外の添乗で、お客様が体調を崩された際に、現地で日本語対応ができる病院を探して連れて行かなければならなかったのは苦労しました。ツアーでは、少なくとも20~30人、修学旅行の場合は200人程度の添乗を担当することもあります。ツアー中のお客様に何かあれば、夜中であっても添乗員が対応しなければなりません。そのため、ツアー中は枕元に携帯電話を置いた状態で寝るようにしています。その場その場で瞬時に判断し自分の責任で行動しなければならぬシーンも多いですが、そのおかげで判断力を養うことができたと思います。

— 今後やってみたいことはありますか? —

当社は以前、女性結婚すると退職したり、添乗員や営業の仕事から外れて内勤に異動したりするケースがほとんどでした。でも、私は結婚や出産をしても営業やツアー提案の仕事が続けたかったので、会社に申し出て、東北の支店で初めてそれを叶えてもらいました。私が頑張ることで、女性でもこういった働き方ができるんだということを後輩に見せていければと思っています。

— 旅行会社での仕事に興味を持った子ども達にメッセージをお願いします。 —

いろんなところへ旅行に行つてそれぞれの土地の空気を感じてほしいですし、ツアーで旅行に行くのであれば添乗員



↑繁忙期には2週間ほどツアーが続くこともあったそう。体調管理のコツは「しっかり寝ること」と教えてくれました。

のこともぜひ気にしてほしいです。訪ねる先の歴史や文化にも興味を持つてもらいたいですね。私は大学時代に英語を学んだことから、「添乗員になったら外国に行つて活躍できるだろう」という安易な発想もありました。でも、訪ねた国や地域の文化や歴史まで把握してい

ないと、せっかくの英語も活かしきれないのだということに、添乗員になつてから気づきました。やりたいことがあるなら、そのことだけを見るのではなく、関連することも学ぶ意識を持つてほしいと思います。

バックナンバーも見られるよ!

夢名鑑の内容は「aruku more」でも見ることができます!

aruku 夢名鑑 検索



基礎からのダンス教室

2/19(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!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)



タイ式ヨガ ルーシーダットン

2/9(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 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。



総合南東北病院 職員採用説明会

2/19(木)

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・介護福祉士など
(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
・お申込み
はこちら



福島ファイヤーボンズ公式戦 VS.バンビシャス奈良

2/21(土)・22(日)

試合当日は、「ボンズ宇宙博」を開催!宇宙をテーマにしたイベントが盛りだくさん。さらに、人気漫画『宇宙兄弟』とのコラボグッズも販売します。特別な一日をお楽しみください!

【時間】2/21(土)15:05~試合開始
2/22(日)13:35~試合開始
【会場】宝来屋ボンズアリーナ(郡山市豊田町3-10)
【お問合せ】HPよりお問合せ下さい



©FUKUSHIMA FIREBONDS

詳細は
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」

2/18(水)・3/11(水)

2021年から続くシンプルプラン×arukuのマネーセミナーは、開催50回を突破!「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、戸田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。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
戸田 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.ru.ku出版株式会社 担当:波部)

お申込みは
こちら



【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、3月末までです。

今月の PRESENT

【応募締切日】2/23(月)



01
2名様

※写真はイメージです。

いちご

【提供】
a.ru.ku出版株式会社

福島県内産の美味しい旬のいちごをお届けします。甘みとほどよい酸味。みずみずしい味わいをお楽しみください。



02
2名様

好きなドリンク引換券

【提供】
VENDOR CAFE&STORE

コーヒーはもちろん、こだわりのドリンクが豊富な郡山市のカフェ。お好きなドリンクをどうぞ♪



03
1名様

※株式会社ビーワーススタイルより直送となります。

hanauta アクセサリー スタンド(シルバー)

【提供】
株式会社ビーワーススタイル

花びら型のスタンドが、アクセサリの特等席に。キッチンはもちろん、洗面所や寝室、玄関でも活躍します。水まわりでも安心なステンレス製です。



04
3名様

※株式会社ゆかりより直送となります。

「ほんまもの」どて焼3個セット

【提供】
株式会社ゆかり

創業70年以上「お好み焼」の伝統の味、国産牛スジ、こんにゃくを味噌でじっくり煮込んだ大阪の一品です。



05
15名様

デザート引換券

【提供】
リングツリー

ハンバーグが人気の洋食屋さん。ケーキ、プリン、ブリュレなど日替りデザートの中から、お好きなデザートが1点プレゼント。



06
15名様

※お店に直接取りに行ける方に限ります。

ドリップコーヒー(2袋1セット)

【提供】
colleemo ZAKKA

丁寧に焙煎した「コヤノメヤ」さんのコーヒー。お湯を注ぐだけで召し上がれるドリップバッグです。

入会
特典

初回パーソナル トレーニング無料!

まずは、自分の身体を知ることから。姿勢×筋肉×骨格をAIで徹底分析。そこから作られる“あなただけのオリジナルメニュー”は、「身体取扱説明書」です。

1



2



予約した日に来店して
姿勢測定・骨格診断で
身体を分析

診断をもとに
専門家が
あなたに合わせた
オリジナル
メニューを作成

ALLDAYS FITSに
入会后、パーソナル
トレーニングを予約して
予約日に来店
するだけ!

3



作成されたメニューを参考にトレーニング開始!
★わからない部分はスタッフが丁寧にサポートいたします。
(一部の時間帯・毎週火曜日を除きます*)

さらに

3ヶ月間継続すると、提携店
「CHOICE 福島郡山店」の
ご褒美エステが
無料で
受けられます!



ALLDAYS FITS
with yuna cuore

FREE Wi-Fi

駐車場完備

更衣室完備

24
時間営業

シャワールーム
完備

レンタルタオル

体組成計測定

★スタッフ対応時間 9:30~12:30、14:30~18:30
※毎週火曜日は「ノースタッフデー」を実施しており、スタッフが不在となります。

まずは、手ぶらで見学・無料体験へ!
Web・お電話で、今すぐご予約ください

024-954-6366

オールデイズフィッツ



〒963-0205 福島県郡山市堤3丁目127

無料見学・体験受付中





今からでも間に合う!
年度途中入園もOK!

安積町つつみ幼稚園

令和8年度

2・3歳児クラス 若干名 募集!



創立72年の歴史が紡ぐ、個性を尊ぶインクルーシブ教育。生活習慣の自立やトイトレも、先生が優しく丁寧にサポートし、成長に寄り添います。

1日1組限定

個別見学会開催!

2/4・5・12・18
(水) (木) (木) (水)

【申込み方法】TEL.024-945-0867 または 右のQRから▶

- 時 間 / 申し込み時にご相談ください (50分程度)
- 持ち物 / スリッパ、飲み物

お問合せ・
申し込みは
こちらから



72年の歴史×先進の学び。

伝統ある園で、世界に通じる感性を。

魅力
1

感性と国際性を育む 多彩な体験

マーチングや英会話など多彩な実体験を重視。障がいの有無にかかわらず、一人ひとりの特性を認め合うインクルーシブ教育を実践し、多様な関わりの中で豊かな感性と思いやりの心を育みます。

魅力
2

共働き家庭を支える 安心の環境

朝は7時半から、夕方は18時半まで預かり保育を実施。入園前からのトイレトレーニングの相談や、園での継続的な指導など、生活習慣の自立も先生が優しく丁寧にバックアップします。



美味しい給食も人気♪
アレルギーにも対応!



学校法人 仲川学園
安積町つつみ幼稚園

〒963-0106 郡山市成山町104

TEL.024-945-0867



動画でも
チェック▶



園の
子どもたちの
様子は?



Instagramは
こちら

