

街に出て、街恋しよう。

magazine & web

aruku 6

2026 VOL.209
| TAKE FREE! |



特集

贅沢に楽しむ 自分時間



今月の「ひとりじめ」おやつ
ひんやりスイーツが登場！

新連載！arukuスポーツキッズ図鑑



無料

0・1・2歳 親子で参加 せんせいのたまご講座

第3期生募集



地域のお子さまの学びを支える学研教室では、新たに「せんせいのたまご講座」を始めます。

毎月、お子さまと一緒に楽しい絵本、ワーク、手遊びなどを通して、



いま話題のお子さまの非認知能力を育みます。また、子どもへの声かけや問いかけのポイント、さらに国内外の最新の教育情報をご紹介します。教育に携わるお仕事を身近に感じていただくための講座です。現在お仕事をしている方や育休中の方も参加OK。ぜひお気軽にご参加ください。

日時◎6月26日金

10時～11時30分【要予約】



会場

トラスホーム

郡山市字名倉276-1

- 駐車場9台有り
- 授乳室完備

※お申込み後、イベントの内容、会場の地図など詳しい資料をお送りします。

受付時間／月～金(祝休日を除く) 9:00～17:00

お申込み
お問い合わせ



0120-889-100

二次元コード
からの予約なら
24時間!!
土日祝もOK!!



(株)学研エデュケーショナル 郡山事務局 郡山市朝日3-2-37 朝日ビル1階

「学研のせんせい」お仕事説明会も開催中!! 詳しくは



私を甘やかす！

今月の「ひとりじめ」おやつ

誰にも邪魔されず、内緒でパクリ。大人にだって、そんな「ひとりじめ」の時間が必要なんです。

aruku編集部が、頑張るあなたをとことん甘やかすおやつをご紹介します。

今回は初夏におすすめの、ひんやりスイーツが勢揃い！



A

米粉の自家製カスタードが
絶品のぷりん氷と、
完熟パインの爽やか氷
できました

昨年夏に
オープンした
可愛い
かき氷屋さん！



シロップやソースはすべて自家製。
ぷりん氷の中に隠れているぷりんも
自家製です！ふわふわの氷は48時間
以上かけて凍らせた純氷を使用して
おり、口溶けがやさしいのが特長。

【左】ぷりん氷1,350円
【右】完熟パインとライムみるく1,300円

B

ブルーベリー屋さん
ならではの贅沢！
ブルーベリーが
200g入ったスムージー



ブルーベリーを贅沢に使用
した濃厚スムージーは、岩
瀬牧場の楚人冠ヨーグル
ト使用！パフェはごろごろ
ブルーベリーたっぷりのレ
アチーズアイスが美味♪

【左】ブルーベリーヨー
ルトスムージー800円
【右】ブルーベリー・レア
チーズパフェ880円



【左】いちごミルク400円
【右】ピスタチオ420円



C

パン屋さんでジェラート？
濃厚ピスタチオに悶絶

北海道牛乳や厳選した良質な食材をリッチに
配合。丁寧に空気を含ませながら、軽い食感
に仕上げたジェラート。大人の方には濃厚な
ピスタチオ、子どもにはいちごミルクが人気♪



D

みんな大好きハッピーベリー！
初夏はバナナシェイクと
ココナッツマフィンが登場！

いちごも
6月上旬から
販売



人気のミルクシェイクに、生バナナと自
家製バナナソースをたっぷり。マフィンは
ココアのビターな生地にアイシングとココ
ナッツをオン！食感も楽しいマフィンです。

【左】チョコココナッツ500円
【右】バナナのミルクシェイク 【S】680円
【M】820円 【L】1,026円（Lは矢吹のみ）



A かき氷とトーストsuzunoki

〒050-0001 郡山市虎丸町9-7 102
TEL.024-935-9285 8:30~18:00
【土・日、祝日】7:30~18:00 ※商品がな
くなり次第閉店 8月・第1日曜

B ベリーズパーク郡山

〒970-0001 郡山市片平町字殿治田62
TEL.024-935-9285 8:30~18:00
【土・日、祝日】7:30~18:00 ※商品がな
くなり次第閉店 8月・第1日曜

C フォンデュ Fendu

〒970-0001 郡山市八山田西5丁目234
TEL.024-935-9285 8:30~18:00
【土・日、祝日】7:30~18:00 ※商品がな
くなり次第閉店 8月・第1日曜

D ベイクショップ ハッピーベリー bake shop Happy Berry

〒970-0001 郡山市西白河郡矢吹町赤栄63-2
TEL.0248-44-5538 9:30~17:30
※ソフトクリーム以外のパフェ、シェイク
類は11:00から・L.O17:20 火曜ほか

開成山パーク

Kaiseizan park

しんぶん

Vol.
24

初夏の開成山公園を彩るのは、
見ごろを迎えているバラ園。

約400種、約800本のバラが咲き誇る
この季節ならではの景色を楽しめます。

6月も開成山.ichiの開催が控え、
公園がますますにぎわう話題をお届けします。



見どころ
02

開成山公園リニューアル後に
新設されたオベリスクに沿っ
て、つるバラが咲きのぼる景
色にも注目。立体的に広がる
花の表情を楽しめます。



見どころ
01

正面入口では、つるバラが彩る
アーチがお出迎え。園内に入っ
た瞬間から華やかな景色が広が
り、季節感たっぷりの一枚を撮り
たくなる人気スポットです。

開成山公園バラ園が、5月15日から開園。園内には
約400種、約800本のバラが並び、品種ごとの表情や
香りの違いを楽しめます。歩くたびに新たな魅力に出会える、
季節限定のおでかけスポットです。

Info!
開成山公園バラ園が
オープンしています!

見どころ
03

バラに彩られた園
内には、思い出の
一枚を撮りたくな
るフォトスポットも。
色とりどりのバラを
背景に撮影が楽し
めます。



MAP

INFORMATION

【開園期間】5/15(金)~6/30(火)
【開園時間】6:30~18:00



ノルディック ウォーキングな人

【参加者の声】

毎週火曜日に、開成山公園でノルディック
ウォーキングを楽しんでいます。園内
には季節ごとに花が咲き、珍しい木も
あり、歩くたびに新しい発見があるの
が魅力です。今年のバラ園は特に花が
大きく、見ごたえも十分。休憩所やベン
チも多く、無理なくゆったり歩けるので
助かっています。



Event!

6/28開催 開成山.ichi

入場
無料

毎月恒例の「開成山.ichi」を
6月も開催。グルメや雑貨、
ワークショップなど、多彩な
出店が予定されています。
今回は子ども向けのワーク
ショップや体験などが充実
します。訪れるたびに新しい
発見があるマーケットイベ
ントです。



開成山.ichi(ドットイチ)

【日時】2026.6/28(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

詳細は
こちら



開成山ドットイチの
メインビジュアルを公募!

グルメや雑貨、ワークショップなど多彩な
出店が並ぶこの催しの魅力を、あなたの
感性で表現してみませんか。イベントの
顔となるメインビジュアルを通して、ドット
イチの魅力を最大限に発信しましょう!

応募は
こちら





趣味に没頭し、
おいしいものを食べる、
きれいを磨く。
そんな贅沢な自分時間を通して
私をアップデート。
心も体もすっきりと、
前向きな私に生まれ変わろう！

特集
楽しむ
贅沢に
自分時間

ピラティスやゴルフで日常を忘れ、



大人の趣味に没入する

ENJOY!
01

▲ピラティス無料体験会実施中！



完全個室のシミュレーターは世界各国の有名コース 300 コースを取り込んでおり、斜面等から打つ際は床も連動するなど本格的なシミュレーターとなっている。

踏み出せます。
また、一打に集中できるゴルフ環境も本格派。世界の名門コースを再現した完全個室や、技術向上を叶える分析

「ついていけないか不安」という方も安心して、綺麗な姿勢や美しい筋肉づくりへと一歩を踏み出せます。

運動を始めるきっかけ作りにも最適なピラティスは、初めてのでも気兼ねなく参加できるグループレッスン。大画面のモニターにお手本が分かりやすく映し出され、さらにインストラクターが側について丁寧にサポートしてくれま

2026年5月にオープンした「DOM(タイプ)」は、日常の忙しさを少しだけ忘れて、心ゆくまで「自分時間」に没入できるジム。今人気のピラティスや、最新設備が揃うシミュレーションゴルフなど、周囲を気にすることなく、大人の趣味に深く集中できる贅沢な環境です。

DIVE郡山富田店
TEL.024-953-3780 郡山市富田町下赤沼12-1 5:00~24:00(スタッフ対応時間平日10:00~13:30、17:30~21:00、土日祝10:00~17:00) 無し




追加料金なしで利用できる男女別のシャワールーム(ドライヤー完備など、優れたコストパフォーマンスと快適さも大きな魅力)心も体もすっきりと前向きに、ここから新しい自分へアップデートしてみませんか。

機能付きの半個室など、最新設備のシミュレーターが8打席完備！自分のスイングに没頭する時間は、心に新鮮な活力を与えてくれるはず。ジムは、中上級者向けの器具も揃うプロ仕様でありながら、スタッフは「お客様の集中を邪魔しない」心地よい距離感を徹底。雑音のない、落ち着いた大人の空間が守られています。

追加工賃なしで利用できる男女別のシャワールーム(ドライヤー完備など、優れたコストパフォーマンスと快適さも大きな魅力)心も体もすっきりと前向きに、ここから新しい自分へアップデートしてみませんか。

公式LINE登録で無料体験クーポンプレゼント！
右のQRコードから公式LINEに登録いただくと、無料体験クーポンをプレゼント！※ジム、インドアゴルフ、マシンピラティスのいずれかご利用可能
有効期限6/20(土)まで




小峰城を望む絶景モーニング。穏やかな朝時間から、

充実の今日、そして一週間を

ENJOY!
02



モーニングメニューの「はちみつバター」1,500円。ムーにチーズがたっぷり乗った、はちみつをかけていただく、至福のプレート。表紙の写真は「じゃうねん味噌と白河高原清流豚」1,500円。



小峰城を望む特等席で、まずは極上の「ムー」を味わって。

2026年4月、歴史情緒あふれる小峰城のすぐ目の前に、待望の「パンとエスプレッソと小峰城」が誕生しました。お店に入ってもまず目を引くのは、重厚な存在感を放つカウスターやパン棚。目の前の小峰城を支える石垣と同じ、「白河石」で作られています。「地元を活性化させたい」というオーナー・芳賀さんの強い思いが、この石のぬくもりにも込められています。

ここにあっては、パンを食べるといふ体験だけでなく、自分を大切に慈しむための贅沢な時間です。朝のひとときを彩るモーニングプレートの主役はもちろん「ムー」。その美味しさを引き立てる素材にもこだわり、お店のメニューには白河高原清流豚や地元のブランド苺「やよいひめ」、濃厚な「いきいき花たまご」など、福島県の恵みが贅沢に使用されています。また、ドリンクもすべて「パンと一緒に味わって一番美味しいこと」を大切に開発しています。

「ムー」の香りが広がる「ムー」を頬張りながら、窓の外に広がるお城を眺める。心から感動した看板食パン「ムー」。あの時の感動を地元にも届けたい。そして、この美味しさを最高の情景とともに味わえる場所をつくりたい。その真っ直ぐな思いが、この場所を生むきっかけとなりました。

パンの香りが広がる「ムー」を頬張りながら、窓の外に広がるお城を眺める。

これが感動体験のムー！



左)あんバター420円、中央)ムー450円、右)クリームボックス400円
ムーを使用した「クリームボックス」はクリームが濃厚!



パンとエスプレッソと小峰城
TEL.0248-21-7080
白河市郭内1-168
☎8:00~17:00
(L.O.フード16:00/ドリンク16:30)
🔥火曜

ENJOY!
03

New open コーヒースタンドの、

スペシャルティコーヒーを味わう



左からアイスカフェ
ラテ650円、ドリップ
コーヒー600円～

昨年11月にオープンした「BREATH COFFEE STAND」。コーヒーを愛する店主の阿部さんが丁寧に淹れるのは、雑味のない、冷めても美味しい自家焙煎のプレウォッシュドコーヒーです。店名が表す通り、忙しい日々のなかで「ほっと一息(ブレス)」つきたい時に訪れてほしい、テイクアウト

専門店。コーヒー豆の販売もしているため、自宅でゆっくり楽しむ方にもおすすめです。極上の一杯を味わいに、ぜひ出かけてみませんか。

スペシャルティコーヒーを贅沢に使用したゼリー。ミルクと重なり合うことで、ほろ苦さが広がります。



クラッシュコーヒー
ゼリーラテ(650円)
土日祝日、数量限定で販売。



テイクアウト専門店/
**BREATH
COFFEE STAND**

郡山市桑野4丁目4-11(ビビットライフ様内)
☎ 10:00～17:00
🗓 木・金曜、不定休

贅沢プランで大切な人と笑顔で語らう。

優雅でハッピーな時間



この6月で1周年を迎える「東口レストラン Sante Famille(サンテ・ファミール)」。結婚式場ならではの開放感あふれる広々とした空間で、大切な人とゆったり贅沢な時間を過ごせます。少人数での女子会から、最大80名までの華やかなパーティーまで、どんな集まりにも上質な大人の雰囲気演出してくれるのがサンテ・ファミールの魅力。おすすめ「6品コース(飲み放題込6千円)」の主役は、お肉が驚くほど柔らかい「国産鶏手羽元のカレークリーム煮」。コク深いブイヨンとクリームを焼き上げたお肉にまとわせ、添えられたバターライスとソースを絡めていただく瞬間は、まさにハッピーな美食体験。特別な空間で会話が花が咲く、幸せなひとときを過ごしませんか。



東口レストラン Sante Famille
(サンテ・ファミール)

TEL.080-8217-2914 郡山市方八丁2丁目2-11 ☎ ランチ/11:00～14:30、ディナー/17:00～21:00(要予約) 🗓 月・火曜

ENJOY!
04

スリムになるワクワクを楽しむ♪

好きな服が似合う私をめざす

40代を過ぎて、「急に痩せにくくなった」「体が重い」と感じることはありませんか？「みはる調剤薬局」が提案するのは、ただ体重を減らすことではなく、自分の体とゆつくり向き合うダイエットです。

朝起きられない、冷え、肩こり……そんな日々の不調を丁寧にヒアリングし、一人ひとり異なる原因を探っていきまします。忙しい日常を少し止めて、自分の心と体に深く耳を傾けるカウンセリング。その時間と、そこから始まる変化のプロセスこそが、まさに自分だけのための贅沢な時間です。

サプリや漢方を取り入れ、生活習慣を見直し、土台から体を整えることで、むくみが取れて体が軽くなったり、お腹周りがすっきりしたりと、嬉しい変化が♪40代50代は、これからの人生をもっと楽しむ大切な時期。今の自分に合ったダイエットで、お気に入りの服を笑顔で着こなす未来を手に入れましょう。



みはる調剤薬局
TEL.0247-61-1616
田村郡三春町字大町
32-1みはる老香館内
☎9:30~18:00(木・土)
☎9:30~13:00
☎日・祝日

公式LINEはこちら



ダイエットカウンセラーの儀同さん。これまで1,000人以上が減量した薬局ならではのダイエットを、一人ひとりに合わせたメニューで提案します。まずは初回無料カウンセリングに行ってみて♪

楽しんで
アップデート!
つ”の
時間

リッチな香りと潤いを纏う。

極上のボディケアで夏の素肌に自信♪



左)コスメデコルテ キモノ シリーズ パフュームド ボディローション 5,720円 / 200mL 【香り】酢橘(すだち)の爽やかさから紡がれる優雅な香り。香りは5種から選べる。【特徴】ローションタイプなのでベタつかず初夏にぴったり。なめらかな肌感へ。

中央)クレド・ポー ボーテ クレームプールのコール【医薬部外品】16,500円 / 200g 【香り】高貴なシャクヤクや希少なランを基調とした、深みのあるランの香り。【特徴】ベルベットのように濃密でなめらかな最高峰クリーム。ハリや弾力が欲しい方へ。

右)ALBION(アルビオン) フラルネ ラデュール プライトボディミルク【医薬部外品】3,850円 / 250g 【香り】リフレッシュ感と安らぎを届ける「ヒーリングブレンドティー」の香り 【特徴】美白有効成分(ビタミンC誘導体)を配合。明るい肌を目指す方におすすめ。

紫外線や冷房による乾燥が気になり始め、夏の肌見せも意識する6月。今こそ、リッチなボディクリームで肌ケアタイムを特別な時間に変えてみませんか。お風呂上がりに極上の潤いと贅沢な香りに包まれる時間は、忙しい日々で強張った心まで優しくほぐしてくれます。美白を叶えたい、贅沢なハリが欲しい、お気に入りの香りに満たされたい。コスメティックアンジュなら、専門店ならではの豊富なラインナップ♪ぜひお店でテクスチャーや香りを体感してみてください。



コスメティックアンジュ
TEL.024-983-0907
郡山市松木町2-88フェスタヴィレ
ジオンタウン郡山内
☎10:00~20:00 ☎無



悩みや願いに響く一粒を求めて。

私のお守りストーンを見つける

何百種類の中から直感で石を選び、自分だけのオーダーメイドプレスレットに仕立てる。郡山市の「ヒーリングストーンナチュラル」は、そんな特別な体験ができる場所です。直感で惹かれる色や形と、いった見た目はもちろん、今の悩みや叶えたい願いをベースに、スタッフの方とおしゃべりしながらあなたに寄り添う一粒を導き出します。色から選ぶ楽しさも、意味から紐解く



願いに合わせて選ぼう!

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>【恋愛を良くしていきたい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●インカローズ: 恋愛を楽しむ気持ちを後押し ●ペリドット: 「夫婦和合の石」といわれる | <p>【家族を大切にしたい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ムーンストーン: 包み込むような愛情 ●マザーオブパール: 母性や包容力の象徴 ●翡翠(ひすい): 穏やかな日々を守りたい | <p>【リラックスしたい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ラリマー: 深い癒やしをもたらす ●アメジスト: 気持ちを落ち着かせる | <p>【健康カアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ガーネット: 生命力や活力を高める ●ルチルクォーツ: エネルギーの流れを整える ●セラヘルツ: 日々のコンディションを整える |
|--|---|---|--|



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・アッシュ1F
☎ 12:00~18:00 火、水曜



Instagramはこちら



お砂糖とレモンの脱毛でふわふわ肌♪



AFTER



生えてこなくなった眉もコスメティックインクで自然な仕上がり!



AFTER

気になる頭頂部や生え際にも人気のスカルプインク。個人差はありますが、完成から2~3年持続します。



bileza(ビリザ)
TEL.080-9638-8583 郡山市大町1-2-23 KIK'B W21
☎ 10:00~20:00(時間外応相談) 最終受付19:00 火なし



すっぴんにも自信がつく、ひみつの自分時間

人目を気にせず深くリラックスタイムで、自分磨きをしませんか? 郡山市で9年、女性の心を満たし自信を届ける隠れ家サロン「bileza(ビリザ)」。

お砂糖と水、レモンだけで作られた「シュガリング脱毛」は、お肌を優しく潤しながら、触れなくなるようなふわふわ肌へと導きます。さらに、眉を整えたり、気になる髪の毛を自然に見せる「スカルプ・コスメティックインク」も男女問わず人気! 眉は、1~2年で薄くなるので、年齢による顔の変化に合わせて整えられるのも魅力。デリケートな部分や、髪・眉を下寧にケアすることは、実は心の中心を深く癒やすこと。自分と優しく向き合い、もっと愛してあげるための贅沢な時間をここで。

贅沢に
私をアッ
“ひみ
自分



進化系24時間フィットネスで

体・心・頭を一度にリセットする



大きな窓があり、開放的な空間。充実のマシン設備で、初心者から本格的に体を鍛える人まで通えます。



シャワーも完備！無料でタオルも使えます。



トレーナーの藤田さん。会員様が快適に過ごしてくれるよう、笑顔で誠実な対応を心がけているそう。自身も体を鍛えているため、会員様の気持ちになってトレーニングを応援してくれます。

忙しい毎日の隙間、誰にも邪魔されず、自分の心と体に没頭して、贅沢に自分を磨き上げる時間を過ごしてみませんか。ALLDAYS FITSは、24時間365日いつでも、あなたの理想の過ごし方を叶えてくれる場所です。
ここは接骨院やエステ、パーソナルジム(CHEICE)と提携し、根本的な身体の改善やリバンドしない身体づくりを優しく後押ししてくれるトータルケアの拠点。さらに、心と頭まで満たす新しいリセットサイクルも提案。運動後にフロントで注文してから豆を挽きドリップしてくれる「挽きたて珈琲サービス(無料)」の豊かな香りに癒やされ、自分を変える1冊に出会いませんか(ALLDAYS図書館(無料))

オーダーメイドサプリメントサーバーも導入！

目的やその日の体調に合わせて機械が自動的に配合してくれる！※サプリメントの利用は別途月額料金が掛かります。入会2か月は無料

フレーバーや体調を入力すると

自動で配合したサプリが！



ALLDAYS FITS
TEL.024-954-6366 郡山市堤3-127
24時間 無休 ※スタッフ対応時間は9:30~12:30, 14:30~18:00。毎週火曜日はノースタッフデーとなります。

基本的にトレーニングは自分のペースに没頭でき、サポートが必要な時はスタッフが温かく並走してくれる絶妙な距離感も魅力。体、心、頭を一度にリセットする、あなただけのサードプレイスをここで始めてみませんか。

arukuのショート動画を保存して画面を見せると**入会金1,000円OFF!**

ショート動画はこちら▶▶



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。



ハワイアンテイストの癒しのサロン 新色イルミナカラーで髪色チェンジしませんか？



マハロは、温かな雰囲気と確かな技術で、あなたの魅力を引き出してくれる美容室。人気のイルミナカラーに新色の「クールバイオレット」「ピュアブルー」「シアーオレンジ」が登場しました。肌なじみもよく透明感とツヤのある鮮やかな発色で、初夏にぴったりの髪色を楽しめます。

※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]
☎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、6/16

arukuクーポン(P12)提示で
【新規限定】
①カット+カラー+トリートメント **8,500円**
②グレイカラー(リタッチ)+トリートメント 通常6,100円→**5,600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/>

scalp & hair40-80



スタイリストの
新スタッフが仲間入り
しました!



玉村 真盛
スタッフ一同、心を込めたサービスで皆様のご来店をお待ちしております。

スタイリストが、マンツーマンでお客様を担当します。他のお客様を気にすることなく、髪とじっくり向き合う贅沢な時間をお過ごしください。



大人の女性の 髪の悩みを解決!

40代からの髪を
本気で変えたいあなたのために

年齢とともに気になり始める、髪のボリューム不足やハリ・コシの低下、抜け毛や白髪。そんなお悩みにおすすなのがエイジングケアです。まずはクレンジングで頭皮の汚れをすっきり落とし、健やかな状態に整えます。その後、ハリやコシのもととなるたんぱく質を補給し、栄養分がしっかり浸透しやすい環境へ、髪質を整えながら、抜け毛や白髪を予防し、元氣な髪を育てていきます。続けることで根元からふんわりとしたボリューム感もアップ。年齢に負けない、美しく健やかな髪へ導きます。

arukuクーポン(P12)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♪



scalp & hair40-80

☎024-966-2660 郡山市富田西2-264
9:00~18:00 不定休/要問い合わせ

インスタはこちら



アマルフィーの「-5オカット」で、 若々しい印象を手に入れよう!



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。理想のスタイルで、初夏を心地よくスタートしよう!

arukuクーポン(P12)提示で

- 【新規限定】
①-5オカット 通常5,260円→**4,900円**~
②-5オカット+カラー 通常10,020円→**9,100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]

☎024-925-5600【予約優先】郡山市八山田西一丁目252リビル05A室

9:00~19:00、日・祝9:00~17:00
休無し 2台(No.1&8)

詳細はこちら!



自然なツヤと手触りを実現! 髪を傷ませない施術方法が魅力です!



▶頭皮が弱い方、敏感肌の方にもオススメ

創業から40年以上、お客様の髪と頭皮の健康に取り組んでいるスタジオワン。天然水をベースにした「ビーワン」を導入し、頭皮の刺激を最小限に抑え、傷んだ髪にもツヤと潤いを与えケアします。ダメージが気になる方にも、安心してパーマやカラーを楽しむのが特長です。髪の健康にこだわるならスタジオワンの技術を体験してみてください。

※カット	4,730円
※ビーワンカラー(ヘナカラー)フロー別	10,450円~
※ビーワンパーマ	13,750円~

arukuクーポン(P12)提示で

【新規限定】
技術料金 **500円OFF**

髪と頭皮の健康こだわりサロンスタジオワン

☎024-924-0381【予約制】★スタッフ募集中!
郡山市本町1-14-16 9:30~18:00、火曜9:30~13:00、
日曜9:00~18:00 月曜、6/2、6/16 3台

※お電話での予約は9:00~17:00頃が繋がります。※マスク着用の上来店が可能です。



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♪

magazine & web

aruku クーポン

【使用期限】2026年6月30日(火)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

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!

新生活に慣れ始めた自分を整え 充実した夏を迎えましょう♪



大型連休が終わり新生活にも慣れ始めてきた季節。忙しい日々の中で、充実した夏を過ごすために自分を整えておきたい時期でもあります。「占い」では自分の強みや流れをタロットや数秘術で教えてくれるので、自分を整えるきっかけ作りができますよ!優しく穏やかに話ができるので安心です♪落ち着いたプライベート空間で緊張をほくしてお話してみませんか?

MENU ★90分6,000円 ★【おすすりめ】60分4,000円
★30分2,000円 ※延長10分1,000円
★【学生限定】40分2,000円※学生証提示

☆企業様イベントへの出張鑑定等も可能です◎

占い月

TEL.090-4761-4795【女性限定・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17:30~)
【休】不定休(LINEにてご確認ください。)



田村市船引町に誕生! 心強い暮らしの相談窓口



地域に親しまれる場所を目指すカタソネ堂薬局は、可愛い看板が目印。小児科の処方箋を中心に受け付けており、薬局内には広々としたキッズスペースも完備!待ち時間も親子でリラックスして過ごせます。公式LINEから処方箋を送る事前受付を利用すると、お薬の受け取りもスムーズです。週1回程度、駐車場に登場するキッチンカーもお楽しみに♪気軽に立ち寄ってみて。

カタソネ堂 薬局

TEL.0247-61-4065
田村市船引町東部台3丁目25
【営】月~金曜9:00~18:30
土曜9:00~13:00
【休】日曜、祝日 [P]10台



あらゆる住まいの ご不便を解決!! 安心・快適なお家に!

郡山を中心に皆様のおうちのお困りごとを解決しております。ご相談内容を丁寧にお伺いし、お客様のご要望に合った工事内容を提案いたします。小さな工事から大規模リフォームまでお気軽にお問い合わせください。

お見積り無料!

バリアフリー 手摺・段差解消など	窓・玄関 内窓増設・玄関扉交換	建具 調節・交換	キッチン 入替・ガス→IH	お風呂 入替・タイル修理	トイレ 交換・和→洋
給湯器 交換・エコキュート	電気 照明・コンセント・他	壁紙 補修・張り替え	雨どい 修理・交換・お掃除	障子・網戸 張り替え・交換	その他 なんでもご相談ください

おうちの「小さなリフォーム」専門店
家守組
株式会社 家守組
〒963-8026
郡山市並木1-16-20-101
TEL.024-927-0001 (月~土曜 8:30~17:30)

HPは はこちら
LINEは はこちら

学校歯科検診で 不正咬合に☑が入ったら、 矯正専門医に 相談してみませんか?

歯並びのお悩みは、日本矯正歯科学会認定医がいる文化通り矯正歯科へ。女性ならではの細やかな気遣いで、無理なく笑顔で続けられる矯正治療をご提案します。

文化通り矯正歯科の3つの特長

- 15年以上の臨床経験を持つ女性の院長**
これまで子どもから大人まで多くの治療を担当。
患者さんの気持ちに寄り添ってカウンセリングします。
うみの先生
- 院長が相談から治療まですべて担当**
装置のセットまですべて私が担当するので、状態や経過をしっかり把握できます。
- 相談しやすい雰囲気です**
一人ひとりの生活スタイルや予算を考え一緒に治療法を考えます。

歯並びだけじゃない!輝く白い歯へ。
ホワイトニングも大好評!

詳しくは はこちら

■キッズスペース完備 ■セカンドオピニオンOK ■日本矯正歯科学会認定医

TEL.024-953-6787 郡山市堂前町31-9
診療時間 / 平日 12:00~19:00
日曜 10:00~17:00
定休日 / 水・土曜・祝日
無料相談については はこちら

和の音色に包まれる贅沢なひとときを。

箏合奏新曲リサイタル

大川義秋 作品集 VOL.1

震災をきっかけに箏と出会い、音楽が人と人を結び直す力を持つことを知りました。
世界14か国で演奏する中で確信したのは“共に響く音”。
重なり合う音が生み出す強さと美しさを会場で体感してください。

6/13 (土) けんしん郡山文化センター (中ホール)
時間 開場12:30/開演13:00

大川義秋

[Profile] 福島県双葉町出身。日本伝統楽器の「箏」の可能性を、いまの時代に響く音楽として広げ続けるアーティスト。国内外でのソロコンサートや学校公演をはじめ、カーネギーホールでの演奏、大使館関連事業、海外大型フェスティバルなど世界各地で演奏。現代的な感性で作曲・編曲を手がける。

入場料 S席 10,000円
A席 5,000円
B席 4,000円
※当日券は+500円

プレイガイド
 ・チケットぴあ [Pコード:32118]
 ・セブンイレブン
 ・けんしん郡山文化センター

【主催】Yoshiaki Okawa creative
 【お問い合わせはこちら(平日9:00~17:00)】
 kotomen.contact@gmail.com

楽都郡山 **ボンボンアカデミー**

いっちょ&なる

ピアノとうたおうふサマーコンサート in郡山

なる いっちょ

2026年 **6/27 (土)**
 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 中ホール (郡山市民文化センター)

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。

演奏曲
 ・とんとんとん ひげいさん
 ・どんないろがすき
 ・いっちょいっちょたんけんたい!
 ・きらりらりんのうたほか
 ※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。

会場 けんしん郡山文化センター 中ホール (郡山市民文化センター)
 入場料(全席指定・税込) 一般 2,500円 小学生以下 500円

プレイガイド
 ・けんしん郡山文化センター ●CNプレイガイド
 ・うすい百貨店 ●ローソンチケット(Lコード:23232)

お問い合わせ けんしん郡山文化センター 郡山市場下町 1番2号 TEL.024-934-2288
 けんしん郡山文化センター

【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)

質屋って預けるだけじゃないんです。実は【買取り】も大歓迎!

最近出番の少なくなった時計はありますか?

小平質店が選ばれる理由!

- ① 地域で愛されて72年の信頼と実績
- ② 確かなプロの目利きで高額査定
- ③ 初めてでも安心の明るく入りやすい雰囲気

大切にしてきたもの、納得価格でお応えします。

売りたいときは質預かりも!

クローゼットの奥に眠ったままのバッグ、引き出しにしまったままの時計やジュエリー。「もう使わないけど、大切にしてきたもの」だからこそ、納得できる価格で次へ渡したい。小平質店なら、ブランドバッグ・時計・ジュエリーの高額査定に自信を持ってお応えします。査定無料・その場で現金化!まずはお気軽にご相談を。

ブランドバッグ・時計・ジュエリー 高額査定に自信あり。

大切な「財布を落とした」「入院することになった」など、思わぬ事態に頼れる存在!

査定は無料! まずはお気軽にご相談ください

給料日前でお財布がピンチな時... 少額だけでもOK! 足りない分だけ現金を用意できます。

急な出費が重なった時... 冠婚葬祭や車検の出費も、質預かりで安心対応。

家族や暮らしのために使いたい時... お孫さんへのお小遣いや、家族旅行の資金、家電やスマホの買い替えに!

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

しちまる

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、またの方は各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



いつかバスの事を夢見て投稿中!!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!



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
 立木でお困りご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

今年で25周年

愛情館

周年祭

6/20(土)
21(日)

01 新茶満杯 詰め販売

JA静岡市茶業センターより新茶を1缶、蓋が閉まらないほど、満杯詰めで販売します。

02 マグロ 解体ショー 20(土)のみ

迫力のある解体ショーはお子様も大喜び!
13:00~ 場所:旧店舗

03 イベント開催!

ガラポン抽選
 店内お買い物2,000円以上のレシートで抽選に参加!福島牛や、レインボー商品券などうれしい豪華景品が当たるチャンス!

愛情館 ポイント5倍

04 ミニミニジェラートが当たるかも!?
 券売機でジェラートを購入するとミニミニジェラート当たり券が出てくるかも?運試ししてみてください!

外のイベントスペース
 川俣シャモ&手づくり 石窯ピザのキッチンカーがやってくる!
 人気のゆでとうもろこしの販売や味噌すくいも!

切り取り

[2026.6.20(土)・21(日)限定]

ガラポン 抽選券

お一人様1枚、1回まで
 抽選コーナーまでお持ちください。

愛情館 TEL.024-991-9080

郡山市朝日2丁目3-35
 9:00~18:00 第1水曜日
 (ジェラートカザロ 9:00~17:00)

東宮インテリア 内装・インテリア

市役所 牛車巻

さくら通り ファミリーマート

※イベント情報については変更になる場合がございます。詳細は店舗までお問い合わせください。

楽しさが広がる! **安積幼稚園**

子育て支援も充実!
給食も対応!
18:30まで預かり(延長)保育OK

説明体験会

令和9年度入園児 **7/4(土)・9/5(土)**
【時間】9:00~

「こども誰でも通園制度」導入しています! お気軽にお問い合わせください。

■予約制/希望日をお電話にてご連絡ください

安積幼稚園紹介(説明)・園舎見学・幼稚園遊びの体験

■受付/各回開始15分前~おゆうぎ室にお越しください。
※車は指定駐車場にお願いします。

■場所/おゆうぎ室・園舎・園庭

■持ち物/上ばきやスリッパ(親子共)
水分補給用飲み物・帽子など

申込 **024-933-2102**
【平日】8:00~16:30 【土曜】8:00~12:00

安積幼稚園では、月2回のキッズクラブやプレも組に加え、こども誰でも通園制度を導入。お仕事などの理由を問わず、月10時間まで柔軟に活用できます。



安積国造神社の幼稚園 安積幼稚園 創立78周年

【50名程度】月2回程度親子で登園 **あさかキッズクラブ 募集中!**

■対象 郡山市内の未就園児 R3.4.2~R7.4.1生

■日程/令和8年5月~翌年2月まで(月2回程度の実施)

■費用/入会費用...年額2,000円

■活動場所/安積幼稚園おゆうぎ室を中心にいきます。

■活動時間/①ばななグループ...9:20~10:10
②みかんグループ...10:50~11:40

【20名程度】週1日の園児体験 **プレスクール もも組募集中!**

■対象 郡山市内の未就園児 R5.4.2~R6.4.1生

■日程/令和8年5月~翌年2月まで(週1日の実施)※8月はいりません。

■費用/入会費用...年額2,000円(教材費1,300円、傷害保険料700円) 保育料...年額20,000円(おやつ代含む)

■活動場所/保育室

■活動時間/9:00~11:30

■持ち物/水筒・おしぼり・お手持きタオル・コップ・オムツ等



★幼稚園説明体験会について、詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.asaka-youchien.com/>

安積幼稚園 検索

見学随時受付中

安積国造神社参拝者・安積幼稚園保護者送迎用駐車場



園の様子はこちらからチェック!
動画もチェック!



かがやく未来の星たち!

aruku

スポーツキッズ 図鑑

氷上に輝く、努力の軌跡。

★ **フィギュアスケート 佐藤 あさひさん**
【郡山市立郡山第二中学校 3年】

2026年1月。長野のリンクに、福島県勢として実に14年ぶりとなる全国中学校スケート大会(全中)の舞台上に立った佐藤あさひさんの姿がありました。昨年11月の東北大会で頂点に立ち、自らの滑りで歴史の扉をこじ開けての参戦です。

5歳の頃から彼女を導く稲葉コーイチは、あさひさんの強さを「へこたれない心と、芯の太さ」と語ります。「決して天才肌ではない」と言い切る稲葉コーイチの言葉の裏には、あさひさんが氷の上に刻み続けてきた、実直な努

arukuスポーツキッズ図鑑、一人目はフィギュアスケートで福島県勢14年ぶりの全中出場を果たした佐藤あさひさんを紹介します。



163センチの長身、しなやかに伸びる手足がリンクに映えるあさひさん。

力への深い信頼があります。練習環境に限られる中、夜8時まで滑り込むなど、そのスケジュールは多忙を極めます。普段は磐梯熱海アイスアリーナで練習していますが、月に何度かは仙台にも練習に通っているといいます。技が決まらず悔し涙を流す日があっても、あさひさんは決して立ち止まりません。その悔しさを即座にエネルギーへと変え、練習を積み重ねることで「ミスの少ない演技」という最大の武器を身につけてきました。

続きは **aruku more!**





ぜひあなたのまわりのスポーツキッズも教えてください!

【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。

ご応募にあたっての注意事項

ご応募はこちらから



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

毎回大好評の「婚活キッチン」を開催！
スパイスから作る本格カレー＆ナン作り挑戦します。
みんなでワイワイ調理するから、緊張せずに
自然なコミュニケーションを取れるのが魅力♪
料理初心者の方や、お一人でもご参加も大歓迎！
おいしい時間を楽しみながら、
素敵な出会いを見つけてみませんか？

夏野菜の本格スパイスカレーを作ろう！

婚活 キッチン

なかなか経験できない
スパイスを使ったカレー作りを
一緒に体験することで会話が
弾みやすい！お1人でも気軽に
ご参加ください。

※写真はイメージです。

第1回 6/21(日) 第2回 28(日)
▶6/14(日)×切 ▶6/21(日)×切



講師

紅茶専門店Kaisei紅茶館
加藤さん

本格紅茶を楽しめるお店を
経営。ランチで提供するカレー
ファンも多く、今回は特別レシ
ピで指導いただきます。

スケジュール(予定)

10:30	会場集合・受付
11:00	カレー教室調理開始
12:30	昼食
13:00	フリートーク(カップリング)
14:30	解散

会場

紅茶専門店Kaisei紅茶館
郡山市開成4丁目1-25

定員

各日 男女8名ずつ計16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】4,500円 ※材料費・講師料・会場費込み

持ち物

身分証明書、エプロン、メモ帳、筆記用具

▶右記QRから、またはお電話でお申し込みください。
TEL.024-991-6830

6/21(日)の
お申し込み▶



6/28(日)の
お申し込み▶



今月の12星座占い 6/1~6/30

〈監修〉朋先生 占い月(ルナ)

PI2もチェック!

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はじめた。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 ★★★★★
今の仕事以外であなたの才能が開花するかも。「こうあるべき」の概念はとり、様々なことに能力をいかしてみてください。

金運 ★★★★★
期待せずに買った物の価値が上がり、良い買い物ができる。普段は買わない物に目を向け見るのが◎

恋愛 ★★★★★
一時的に好きそうですが、本当に自分を思ってくれる大切な人は誰なのか、もう一度よく考えてみて。

牡牛座 4/20~5/20

仕事 ★★★★★
現状に満足できないと感じるかも。環境のせいにしていないで、もっと自分の強みを磨きましょう。

金運 ★★★★★
備えのつもりで余計なものを買い込んでいませんか?期限切れなも確認して、借審もしっかり計画的に。

恋愛 ★★★★★
少し高望みかな?と思う相手でも最初から諦めず、積極的に自分の良さをアピールしてみてください。

双子座 5/21~6/21

仕事 ★★★★★
面倒な場面こそ自分の意見ははっきり伝えて。何も言わないことで更にややこしくなるように。

金運 ★★★★★
外出先で良い物と出会えそう。いつも行かない場所までピンときたものがあたら、一期一会を大切にしてみてください。

恋愛 ★★★★★
貴重な出会いも、こだわりや恋愛観で進展のチャンスを逃しているかも。今までの自分を変える良い時です。

蟹座 6/22~7/22

仕事 ★★★★★
楽な道より将来のために厳しい道を選ぶのに良い時。将来どうなりたか冷静に考えて頑張ってみて。

金運 ★★★★★
探し物がお得な価格で手に入りそう。買い物の際には一ヵ所を決めずに何か所か探してみてください。

恋愛 ★★★★★
愛情表現や考え方、価値観の違いはすれ違いが起きるかも。整ってはいいではなく、言葉にして伝えましょう。

獅子座 7/23~8/22

仕事 ★★★★★
良い発想が生まれ、アイデアが湧きわたりそう。いつもは無理かな?と思う事も実現に向けて提案してみてください。

金運 ★★★★★
キラキラした世界に憧れる気持ちがあるかも。身の丈に合った選択をし、地に足をつけた生活をしましょう。

恋愛 ★★★★★
リードもしてまさに理想の人が現れてもすぐに決めず、自分以外への態度や接し方も見てみて。

乙女座 8/23~9/22

仕事 ★★★★★
感情的になると良い仕事はできません。相手から言われた一言や噂話から悪い妄想はしないように。

金運 ★★★★★
サイズや個数など良く見ず、誤った注文をしてしまうなど無駄な支出にご注意です。

恋愛 ★★★★★
新しい出会いを探している方は、意外と近くに愛を与える方がいるかも。周りを見渡してみてください。

天秤座 9/23~10/23

仕事 ★★★★★
今まで誰もやらなかった二期の仕事が浮かぶかも。自分の知識を活かして新しい道を開いてみて。

金運 ★★★★★
収入を得るための学びは、必ず貯金を減らし続け本来振込に、自分に合った学びか、その価値を今一度考えて。

恋愛 ★★★★★
焦らずじっくりと相手を見極めて、取柄が無くて、色んな人と関わることで学び得られるのも大切にしてみて。

蠍座 10/24~11/22

仕事 ★★★★★
努力が報われないと感じても、打破する力は過去から得られるかも。久し振りに資料を見て先輩に聞いてみて。

金運 ★★★★★
臨時収入での自分へのご褒美も良いですが、急がなくても良い支出はまたにして、今は貯める意識を大切に。

恋愛 ★★★★★
とんとん拍子で進展して良い流れが巡ってくる。ピンとくる相手なら出会ってからの期間は気にせず仲を深めてみて。

射手座 11/23~12/21

仕事 ★★★★★
良いモチベーションで仕事できそう。次のステージに向けてまた新しい目標を立ててみましょう。

金運 ★★★★★
収支管理がずさんになっていませんか?まずは見直しを。今は思い切った良い物は控えておいた方が良いでしょう。

恋愛 ★★★★★
友人と遊びに行く時いつもと違った恰好や雰囲気でお出してみてもいいかも。運命の出会いはいつか訪れられそうです。

山羊座 12/22~1/19

仕事 ★★★★★
集中力が続かないかもしれませんが、やっつけ仕事だと思われないように取り組みましょう。

金運 ★★★★★
親しい方から想定外の物をもって、嬉しい知らせも届きそう。お祝いなどは惜しまず、喜んでくれるのが◎。

恋愛 ★★★★★
相手に好かれようとして、自分を偽って好かれても意味がありません。骨牌がせず自然体でいられる相手を大切に。

水瓶座 1/20~2/18

仕事 ★★★★★
ピンチをチャンスに変えて、諦めないで良い結果が掴めそう。ぶれない自分で堂々といきましょう。

金運 ★★★★★
心から楽しいことに使うと良い循環が生まれそう。無理して人に合わせて出費せず、やりたい体験に使ってみて。

恋愛 ★★★★★
気になる人ができても、すぐの進展は難しいかも。次に会う時までには自分磨きして驚かせるのも良いですね。

魚座 2/19~3/20

仕事 ★★★★★
適当に時間を過ごす仕事になっていませんか?受け身の仕事ではなく積極的に行動することを意識しましょう。

金運 ★★★★★
お金を大切にすることは良いですが、愛に執着心も出てしまうかも。大事な場面で出し惜しみないように。

恋愛 ★★★★★
紹介など気乗りしないかもしれませんが、待つだけでは何も変わりません。フットワークを軽くしていきましょう。

“arukuのwebメディア”

aruku more

—アルクモア—

福島を楽しもう!

ホーム画面に追加しておくいつでもチェックできる♪

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♪

more

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め。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独自の目線で発信中!

プロフェッショナル
夢名鑑

世界を舞台に活躍する
和太鼓奏者に話を聞きました。

File Vol.197

和太鼓奏者／遠藤 元気さん

えんどう

げんき

「楽しい」と思える気持ちで、
夢の実現につながっていく

Profile

[最終学歴] 福島学院大学短期大学部
専攻科福祉専攻第一部卒

[趣味] 仕事も趣味も和太鼓です

[ポリシー] 何事も楽しむこと



和楽器の概念を超え、国内外を股にかけ活動する遠藤さん。

interview

——和太鼓を始めたきっかけを教えてください。

自分では覚えていないのですが、小学4年生の頃、母と和太鼓の演奏を見て「かっこいい」と思ったことがあったそうです。それを母が覚えていて、「地元にも太鼓の団体があるからやってみたら？」と誘ってくれました。きょうだいの影響で水泳やピアノも習い、特に水泳は高校3年生まで続けましたが、自分から「やりたい」と思って始めたのは和太鼓だけ。その音色や演奏する姿に、子どもながらに強く惹かれたのだと思います。その衝動が演奏家としての現在の活動につながっています。

——具体的にどんな活動をしていますか？

福島県内での演奏活動をメインに、県外、さらには海外で演奏する機会もあります。尺八や三味線など和楽器との共演はもちろん、異なるジャンルの演奏家と共演することも多く、そのたびに和太鼓の可能性が広がる感覚があります。演奏活動の間にはオリジナル曲の作曲にも取り組んでいます。

——演奏で大切にしていることは？

表現の幅や他の楽器とのバランスを考えながら演奏することです。和太鼓という大きな音が出るイメージを持つ方が多いと思います。しかし、実はとても繊細な音も出せる楽器です。僕自身、太鼓を始めた頃は、音の強弱を考えたことがあまりありませんでした。しかし、プロとして活動するようになってからは和太鼓を楽器のアンサンブルのひとつとして捉える機会が増え、周囲との調和やバランスを意識するようになりました。今も勉強の連続ですが、まだまだ大きな可能性を秘めた楽器だと思っています。

——作曲ではどのようなことをイメージしていますか？

僕の故郷である川俣町山木屋地区の豊かで美しい風景を思い浮かべながら作曲することが多いです。自然の中で育った記憶が作曲りの原点になっていて、風の音や人々の暮らしなど、自分のなかに息づいている故郷の情景を楽曲で表現したいと思っています。作曲りは19歳の頃から続けていますが、経験を重ねるほど自分らしい作曲りができるよう

筋力も必要な和太鼓演奏。最近では休づくりを考え生活にも気を配っているそう。



子供たちの未来を創造する学び場

福島県初! 探究教室 開講!!

Roboccia
ロボッチャ
スクール **SCHOOL**

パラスポーツのロボッチャとロボット操作を組み合わせた新しいテクノロジースポーツを通して、プログラミングやモノのしくみを体験しながら学べます。多様な視点で考え、社会の課題を発見・解決する力を育み、これからの時代に必要能力を身につけます。



SCHOP
SCHOOL
スコップ・スクール

答えのない時代を生き抜く力を育てる。手を動かし、考え、発表し、仲間と協働する体験を通して、柔軟な思考力や問題解決力、創造力を養います。各分野のプロフェッショナルから発想の広げ方を学び、失敗を恐れず挑戦することで、自分らしく社会で活躍する力を身につけます。



自立性 社会性
成長 論理性
クリエイティブ

詳しくはこちら/



詳しくはこちら/



随時体験会開催

5月、6月、7月

OPENキャンペーン!

入塾金、体験会費 **無料**

22,000円(税込) 3,300円(税込)

ベスト学院 探究教室

お申込み
ご質問はこちら

本部教室 TEL.024-934-3031

〒963-8024 郡山市朝日1丁目13-2

会津教室 TEL.0242-85-6535

[受付時間/火~土曜11:00~20:00]

ベスト学院探究教室

検索



[担当]坂田

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

BEST
ベスト学院 自立館

ベスト学院
東進衛星予備校

ベスト学院
県立安積中専門校

UNIVERSE
ユニバース 総合進学スクール

— 山木屋は東日本大震災で大きな影響を受けた地区ですね。

はい。避難指示が出され、約6年間、避難生活が続きました。山木屋地区には古くから伝わる伝承太鼓があり、それを継承する「山木屋やぐら会」の親子組織として、2001年に「山木屋太鼓」が結成されました。私も2003年から参加していました。しかし、避難によってメンバーが集まりにくくなるなど、震災後は本当に苦しい時期が続きました。当時すでに曲作りは始めていましたが、震災直後に作った曲をあらためて演奏すると、自分のなかにあった苦しさや行き場のない感情をそのまま表現したように感じる曲もあります。

ただ、震災を経験したことで、故郷への想いは以前よりずっと強くなりまし

た。離れて初めて気づいた山木屋のすばらしさもあります。そんな想いを楽曲にすることで震災を伝えることも、自分が果たすべき役割の一つだと思っています。

— 現在も山木屋太鼓に参加し、子どもたちへの指導にも力を入れているそうですね。

震災後、山木屋地区では子どもの数が大きく減りました。太鼓のメンバーも年々少なくなる中、町内の保育園や幼稚園の協力を得て和太鼓体験教室を行い、まずは太鼓を知ってもらおう活動を続けました。そこで興味を持ってくれた子どもたちが今、山木屋太鼓の未来を担う存在としてメンバーに加わってくれています。川俣町内だけでなく福島市などから通ってくれている子どももいます。

僕は、和太鼓には人と人とのつながりを生む力があると思っています。地域を越えて子どもたち同士の交流が生まれ、新しいコミュニケーションが育てばうれしいです。

— 子どもたちに指導するうえで心がけていることはありますか？

僕自身、太鼓が楽しかったからこそ今まで続けてこられました。だから、一番大切にしているのは、子どもたちに楽しんでもらうこと、そして太鼓を好きになつてもらうことです。

— 最後に、和太鼓や音楽の道を目指す子どもたちへメッセージをお願いします。

僕は最初から和太鼓奏者になりたいと思っていたわけではありません。震災を経験し、自分にとっての当たり前が当



↑山木屋太鼓の練習で子どもたちを指導する遠藤さん。

たり前でなくなつたときに初めて、自分が本当に好きなものに気づきました。それが和太鼓だったんです。だから皆さんも、今すぐ夢が見つからなくても大丈夫。何かを「楽しい」と感じる気持ち

夢名鑑の内容は「aruku more」でも見ることができます!

バックナンバーも見られるよ!

aruku 夢名鑑

検索

を大事にしていければ、その気持ちを突き詰めた先に、夢や仕事につながる道が見えてくるかもしれません。自分の「好き」を否定せず、信じ続けてほしいと思います。

ニチイの医療事務講座

おトクに学んで、
資格にチャレンジ!

安定して長く働ける
医療事務の仕事を目指すなら、
修了生80万人以上のニチイの講座!

受講料
最大 **30%OFF**
キャンペーン!!

【期間】2026年7月20日(月)まで
※通学、ライブ配信コースは
6,7月開講クラス対象

さらに!ニチイに就職で
全額キャッシュバック
受講料 **0円**に! ※適用条件あり。
課税対象となります。

下記まで、お問い合わせください! **まなびネット** 検索
ニチイでは、皆様様に安心してご来校いただくために、感染症対策を実施しています。

ニチイ郡山教室 TEL.024-936-7227 (平日9:00~17:15)
郡山市駅前2丁目11番1号 ビッグアイ16F [資料請求番号:A722]
福島教室 TEL.0120-780-925
いわき教室 TEL.0246-21-7898

【予約制】個別相談も受付中!
講座のこと、お仕事のこと、お気軽にお尋ね下さい。(↑6/1から詳細をご確認いただけます)

ニチイ 日本生命グループ

今、注目の求人

採用担当者の本音も掲載!
独自取材で見つけた、本当の推し職場。

「地域医療」を支え、やりがいを感じる!

総合南東北病院
職員採用説明会

2026年6月27日 13:00~16:00

【参加対象職種】
看護師、薬剤師など
(詳細は申込フォームをご確認ください。)

【日時】令和8年6月27日(土)
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)

【お申込み・お問い合わせ】
申込みフォームまたは電話にて受付!

総合南東北病院
TEL.024-934-5618
【総合南東北病院
総務課 採用担当宛】
(受付/月~土9:00~16:30)



aruku編集部より

地域医療を支える総合南東北病院。働く環境も充実しており、やりがいや働き甲斐を感じられる職場になっています。知りたい事も聞ける!ぜひ説明会に足を運んでみませんか。

RECRUIT KAISEIZAN BBQ GARDEN

急募。

開成山公園を一緒に
盛り上げませんか?
アウトドア好き、
飲食経験者、
フリーター、
大歓迎!

- 時給 1,200円
- 募集条件 土日祝出勤可能で、週3日以上、固定勤務可能な方
- 勤務時間 早番:8時~14時、9時~15時
中番:14時~20時、15時~21時
- 業務内容 ホール・レジ(接客)
炭の準備・後片付け
キッチン(調理補助など)

長期歓迎

お問い合わせ:開成山BBQ GARDEN
お電話:080-2801-9365(担当:伊藤)
郡山市開成1-5 開成山公園五十鈴湖北側トレーラーハウス

RECRUIT KAISEIZAN BBO GARDEN



「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。
 ここから、一緒に。



販売中！
 なみえ焼きそば
 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、安心したのを感じています。「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 さんに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)とお試して参加します。

講座



毎週木曜日開催。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〉



〈Instagram〉



@npocd

反響のない 広告より arukuの30秒動画



arukuの公式Instagramは



いいね数
2,000
保存数
322

閲覧数

月間平均
閲覧数

フォロワー

最大
36万回

80万回以上

2.3万人

※2025年10月8日～2026年1月5日
閲覧数2,516,216回

※2026年1月7日現在

事例はQRからチェック!



閲覧数
36万を記録した
街中アンケート
動画



公開後、ソースカツ丼を
食べにくるお客様が
増えすぎて店員さんが
困ってしまったという
グルメ動画



お店のPRに効果大!
いいね数200、
閲覧数2万を越えた
働く人投稿



arukuなら貴社の課題に合わせたPR動画を提案し、
反響を生む・話題になる30秒動画を作成します!

お問い合わせはこちらから↓



お問い合わせフォーム

Tel.024-991-6323

(動画担当: 増子・山川)
【問合せ受付時間】平日10:00～17:00

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

aruku
公式LINE



プレゼント
応募ページ



今月の PRESENT

【応募締切日】6/21(日)

※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、7月末までです。

01
1名様

プラズマ
クラスター
イオン発生機



【提供】a.r.u.ku出版株式会社

シャーププラズマクラスターNEXT搭載、クルマの中で気になる6種類のニオイに効果を発揮します。

02
5名様

ムー 1個



【提供】
パンとエスプレッソと小峰城

白河市にオープンした注目のパン屋さん。看板商品のムーをじっくり味わって♪
※お店に直接取りに行ける方に限ります。

03
5名様

マンハッタンロールアイス
(700円) 1個



【提供】
24スイーツショップ郡山店

郡山店オープン当初から愛され続ける人気商品!お好きなフレーバーを選べます。

※お店に直接取りに行ける方に限ります。
※無人店舗のため事前に店舗へお問合せください。

04
2名様

大沼肉店 商品券
1,000円分



【提供】
a.r.u.ku出版株式会社

高品質な国産肉を使用したお弁当やお惣菜が揃う精肉店。揚げたてサクサクのソースカツ弁当がおすすめです♪

05
2名様

お好きなドリンク
引換券(2枚)



【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♪

06
1名様

ブルーベリー狩り
チケット



【提供】
ベリーズパーク郡山

108品種食べ比べのできるブルーベリーミュージアム!ブルーベリーを堪能しましょう!

07
2名様

ブルーベリー
スムージー



【提供】
ベリーズパーク郡山

濃厚で優しい味!ブルーベリーを限界まで詰め込んだ満足感のある1杯!

aruku7月号は6/30(火)発行!

Event & Seminar INFO

紹介している
イベントの詳細&
その他のイベントは
aruku moreで!



タイ式ヨガ ルーシーダットン

6/22(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】①18:15~19:15 ②19:45~20:45 【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1,600円 【持ち物】ヨガマット(レンタル有)、飲み物、動きやすい服装
【お申込み・お問合せ】080-1657-9615(伊藤)

八重山祭り2026 in小野町

6/27(土)

今年は野球場でフェス仕様での開催!石垣市で人気の「きいやま商店」スペシャルライブや石垣島直送のバインやマンゴー、石垣・小野町の特産品販売など内容盛りだくさん!小野町で石垣島の空気を存分に楽しもう!



【時間】12:00~20:00 【入場料】無料
【会場】小野運動公園(田村郡小野町小野新町美売65-1)
(小野新町駅~会場間のシャトルバス運行あり)
【お問合せ】0247-61-6258(小野町活性化)

折笠工務店の構造見学会

6/27(土)・28(日)

「この場所で、家族の新しい物語りを…」住み慣れた土地で、間取りも性能も今の家族に合わせてゼロから再構築。冬は陽だまりの暖かさに包まれ、夏は清々しい風が抜ける。築50年が「世界で一番好きな場所」に変わる感動を、ぜひご体感ください。



【時間】10:00~19:00 ※最終19:00~
【会場】須賀川市内 ※ご予約いただいた方へ、会場の詳しい場所をご案内させていただきます。
【ご予約・お問合せ】024-954-9150(折笠工務店) mail:otoiwase@e-orikasa.com

シンプルプラン放課後勉強会

「損したくないからこそ知っておきたい、
資産運用『最初の一步』の整え方」

6/10(水)・7/8(水)

2021年から続くシンプルプラン×arukuのマナーセミナーは、開催54回を突破!「資産運用をしようかなあと思っは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、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。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。知らなきや猜する・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~) 【参加料】無料 【定員】10名
【会場】郡山中央公民館(郡山市麓山一丁目8-4) 第7講義室
【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



心と体に響く ダンスレッスン

6/18(木)

じっくりストレッチで体をほぐすところからスタートし、ダンスの基礎や簡単な振り付けを音楽に合わせて楽しもう!心身のリフレッシュはもちろん、新しい仲間づくりにもぴったり!ダンス初心者の方も、安心してご参加ください。



【時間】18:10~19:40 【参加費】一般1,500円、高校生まで500円
【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)
【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)

社会で生きる「自信」を育む!

児童発達支援

・放課後等デイサービス

ハッピーテラスって?

教室長の佐藤先生。子どもの成長を保護者と同じ気持ちで願い、楽しいイベントも積極的に企画している。



「うちの子ども少し個性的?」
手厚い支援とベテランスタッフの眼差しで、
子どもの「生きる力」を育む場所

「学校には通えていけれど、集団の中での振る舞いや対人関係にモヤモヤを抱えている」そんな中高生や元気がいっぱいの未就学児、小学生が自分らしく「できること」を増やしていく場所。それが「ハッピーテラス」です。

施設長の佐藤さんが初めて施設を訪れた際、楽しそうに遊ぶ子どもたちが実は抱えている生きづらさを知り、「二人の親として、この子どもが将来社会で自立できる力を育てたい」と決意。その想いは今も揺るぎません。

「私たちが大切にしているのは、福祉の枠に留まらない。社会で通用する力」です。例えば、トラブルが起きた時に別室へ隔離するのではなく、イベントなどの集団活動を通じ、自分の感情に気づき、相手に謝る経験を積み重ねます。特に低学年は、つまずきに気づきやすく、サポートが効果につながりやすい大切なタイミングです。早い段階から関わることで、得意なところを伸ばしながら、苦手なところを少しずつ克服していくことができます。」と語ります。10年近く共

保護者の声

自宅ではできないレゴや積み木などのイベントに参加しています。送迎時に先生からその日の活動の振り返りの話が丁寧にあって安心します。

に歩むベテランの保育士や教員免許を持つスタッフたちが、お子さんの特性を深く理解し、粘り強く寄り添います。

半年に一度、専門資格を持つ「児童発達管理責任者」が保護者様と面談を行い、高校卒業後の自立を見据えた個別プランを練り上げます。保護者様の悩みや不安のカウンセリングも行います。「好きなイベントの時間だけ」といった、お子さんの体力やライフスタイルに合わせた柔軟な通い方も可能です。

「病院に行くべきか迷っている」「受給者証の手続きがわからない」という方も、まずは軽い気持ちで相談しに行ってみてください。お子さんの「好き」を原動力にした成長を、ハッピーテラスがサポートします。

ハッピーテラス3つの特徴



「社会で生きる力」を育む 独自のカリキュラム

単なる預かりの場ではなく、集団でのイベントや遊びを通して、感情のコントロールや対人マナーなど、将来社会に出たときに必要な自立を目指した支援を行います。



経験豊富な プロフェッショナルが勢揃い

専門資格者が保護者様と面談を行い、今の困りごとはもちろん、将来を見据えた個別支援計画を二人三脚で作ります。



毎日かわるイベントで、将来必要なスキルが身につく

子どもたちの「やってみたい!」を刺激する、日替わりイベント。調理体験や、お買い物を通して学ぶマネー講座など、多彩なプログラムでコミュニケーション力や問題解決力を養います。



児童発達支援 放課後等デイサービス(未就学・就学)

ハッピーテラス 郡山緑町教室

郡山市緑町10-16 エスアンドシービル1F

お問い合わせ TEL.024-954-6429

【児童発達支援】
平日/11:00~19:30
土・長期休暇/9:00~17:00

【放課後等デイサービス】
平日/11:00~19:30
土・長期休暇/9:00~17:00



HPはこちら

- セブンイレブン
- ファミリーマート
- 宝来屋
- ボンスアリーナ