

街に出て、街恋しよう。

magazine & web

aruku



8

2026 VOL.211
| TAKE FREE! |

特集
1

気ままに、まじめに、 終活授業



特集
2

今、絶対行きたい 郡山新店グルメ





初心者から本格派まで、
丁寧なサポートと充実した設備で大人気のオールデイズフィッツ！
豪華特典がついた「無料トレーニング体験会」を開催します！

「お盆休みにちょっと美味しいものを食べすぎてしまった…」

「夏も後半だけど、今からでも体を引き締めたい！」

そんな方はぜひとも一つでも当てはまる方は
お気軽にご参加ください。

ALLDAYS FITS

無料体験会 参加者募集！

参加特典
付き！

8/21(金)・8/22(土)・8/23(日)
9/12(土)・9/13(日)・9/14(月)

各日程共通

① 10:00~11:00 ② 12:00~13:00
③ 14:00~15:00 ④ 18:00~19:00

無料体験会3つの特徴

1 個別目標カウンセリング体験

「お腹を引っ込めたい」
「肩こりを解消したい」
など、あなたの目標を
プロトレーナーがじっ
くりお聞きします。



2 おすすめマシン体験& パーソナルトレーニング体験

あなただけのオリジ
ナルメニューをトレー
ナーがその場で作
成！マシンの正しい
使い方や、効果を出
すためのフォームを、
実践しながら優しくレ
クチャーします。



3 フィードバック& サプリメントドリンク プレゼント



トレーニング後は、身体に最も効
果的な「サプリメントドリンク」を
その場でプレゼント！美味しく補
給しながら、お家でできるプチア
ドバイスなどもお伝えします。

※体験後に、簡単な感想アンケートへのご協力をお願いします。(WEBやSNSに掲載させていただく場合がございます)

お申込み方法&開催日程(各回5名・完全予約制)

8/21(金)・8/22(土)・8/23(日)

9/12(土)・9/13(日)・9/14(月)

① 10:00~11:00
② 12:00~13:00
③ 14:00~15:00
④ 18:00~19:00

無料体験会お申込みはこちら→ TEL.024-954-6366

左記以外の日程を
ご希望の場合は
公式LINEより
お問い合わせください



動画保存は
こちらから！

ALLDAYS FITSの
雰囲気が15秒でわかる
ショート動画を見る→



ALLDAYS FITS
with yuna cuore

オールデイズ フィッツ
〒963-0205 郡山市堤3-127

TEL.024-954-6366

24時間営業[年中無休]

★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

オールデイズフィッツ

検索

FREE Wi-Fi | 駐車場完備 | 更衣室完備 | シャワー室完備 | レンタルタオル | 体組成計測定



お寺のようちえん、 たから幼稚園



に行こう！



入園の決め手は？
先生たちの雰囲気は？
など、webで詳しく紹介！

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

思いっきり
体を動かそう

運動あそびの時間や課外活動の体育教室など、体を使って遊ぶ時間もたくさん！

お寺の幼稚園
ならではの行事

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



郡山市内で
一番広い園庭

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



無料
要予約

幼稚園体験入園&説明会 9/5 (土)

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

- ★対象…2歳～4歳の未就園児
- ★時間…9:30～10:45
- ★持ち物…水筒・タオル・帽子・上靴(親子)
- ★服装…動きやすい服装でご参加ください。
- ★申し込み…3日前までにお申し込みください。

お申込みはこちら



みんなであそぼう！



たからママVOICE

★体験入園で実感！家族のように温かく、毎日笑顔で通える幼稚園

体験入園で先生方の温かい対応に触れ、子どもが伸び伸びと楽しむ姿を見て、「ここなら安心して通わせられる」と感じたことが入園の決め手でした。先生方はまるで家族のように優しく接してくださり、息子の口から「行きたくない」という言葉を聞いたことは一度もありません。お寺ならではの行事や教養を身近に感じられるのも魅力です。食前の言葉など、命や感謝を大切に伝える教養を通して、自然と手を合わせるようになった姿に大きな成長を感じています。



根本さん親子
(年中クラス)

★温かい見守りと豊かな行事で、ぐんぐん育つ自主性と感謝の心

年中からの途中入園でしたが、先生方が温かく迎えてくださり、毎日の登降園時に園での様子を丁寧に話してくれるので安心してお任せすることができました。広い園庭やお寺ならではの豊かな行事の中で伸び伸びと過ごすうちに、「自分でやりたい!」と言える自主性や感謝の心が芽生えています。今では大勢の前でも堂々と発表できるようになりました。



高橋さん親子
(年長クラス)

見学は
随時受付中！

Instagramでご確認ください！

10/1 (木)～
願書受付開始！

たから幼稚園

<http://www.takara-y.jp>

TEL 024-922-1973
FAX 024-922-1462

郡山市堂前町1-7

HPIは
コチラ！



動画も
チェック！



開成山パーク

Kaiseizan park

しんぶん

Vol.
26

夏を迎えた開成山公園は話題がたくさん！
初開催のイベントや定期マーケットの
情報をお届けします。

涼しい朝方や日が沈んだ夕方からなど...
ぜひ開成山公園に足を運んでみてください。

※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。



8/1・2
(土) (日)

15:00~20:00
(2日は ~19:30予定)

開成山公園・夏! BON踊り

-盆踊り-開催します! 入場無料

【場所】開成山公園フロンティア広場他 【主催】開成山フロンティアパートナーズ ※写真は全てイメージです。



夏と言えばお祭りに
花火に盆踊り! 開成山公
園でもリニアルして
初めての「盆踊り」を行
います。涼しくなった夕
方から夜にかけて開成山
公園が盆踊りの空間に。
おいしい屋台グルメに舌
鼓をうちながら、縁日
コーナーで大はしゃぎ♪
ご家族そろってのこ来
園お待ちしております。

ステージタイムテーブル

8/1(土)	8/2(日)
15:00~ 郡山市による オープニング	15:00~ 郡山市による オープニング
16:00~ 山木屋太鼓	16:00~ 尚志高校よさこい部 MINERVA
16:30~ あさか野YOSAKOI 王舞神	16:30~ 浴衣DEコンテスト
17:00~ 浴衣DEコンテスト	17:00~ 大越町鬼五郎幡 五郎太鼓保存会
18:00~ 会津喜多方祭囃子 盆踊り保存会	18:00~ 三春盆踊り

※出演者・タイムテーブルは変更になる場合がございます。

注目01 BON踊り ナイト

開成山公園内に盆踊りエリアが登場! お子
さんからパパ・ママにおじいちゃん、おばあ
ちゃんまでふるってご参加ください。その他、
メインの盆踊りやその前にはこおりやま広域
圏から「和」を代表するゲストも参加予定。

注目02 縁日だ! わっしょい

水ヨーヨーに射的やビ
カピカ光るくじなど夏
祭りにはかせない縁
日コーナーも登場。開
成山名物「アヒルすく
い」も限定復活♪



注目03 浴衣DE グランプリ

夏と言えば「浴衣」。最近ゆ
かたを着る機会が減って
いるという方はぜひ開成
山公園へ。親子でリンク浴
衣や、ワンちゃんと一緒に
どうぞ!



注目04 屋台グルメ& 開成山ビア横丁

公園内には盆踊り
エリアを囲むように
約25のお店がスタ
ンバイ! 開拓者の群
像前では開成山ビ
ア横丁も出現。



イベントの
詳細はQRを
チェック!



開成山公園フロンティア広場内 芝生養生実施のお知らせ

開成山公園では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。ご来園の皆さまに
は大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろ
しくお願いいたします。

- ★Cエリア
①2026.9/30(水)
~11/3(火・祝)
②2027.2/26(金)
~3/31(水)
- ★Bエリア
①2026.8/17(月)
~9/30(水)
②2027.1/6(水)
~2/26(金)
- ★Aエリア
2026.11/3(火・祝)
~12/23(水)



Info! 毎月第4日曜に開催されている定期マーケット

入場無料 開成山.ichi 8/23開催

8月は「朝」ドットイチと音楽ステージ
SOUND's of CONNECTの2部構成で
開催予定。朝活しながら心地よい音楽
の音色を楽しみましょう♪

開成山.ichi(ドットイチ)

【日時】2026.8/23(日) 7:00~(予定)
【会場】開成山公園フロンティア広場他
【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



公式インスタグラムはこちら



公式ラインはこちら

気ままに、 まじめに、 終活授業



これからの人生、もっと身軽に、もっと欲張りに楽しみたい。

それなら今、暮らしと未来を少しでも整えてみませんか？

がんばりすぎず、完璧じゃなくていい。気が向いたときが始めどき。

時間割

1 時間目	算数	● プロに聞く、【お金】の整理「はじめの一步」	
2 時間目	生活科	● 実家はどうする？【不動産】の悩み解決 ● 生前整理をしてスッキリ過ごす！【モノの整理】	
休憩時間		● aruku 社員が私物で突撃！「これ、いくらになりますか？」	
3 時間目	社会	● 家族葬ってどうなの？永代供養とは？【お葬式と供養】 ● 墓じまいについて考える。自分にあったお墓って？【お墓】	
4 時間目	保健	● 慌てないために今から予習！【介護】	
5 時間目	死生学	● より良く生きる「終活の智慧」【心のあり方】	



心にゆとりをつくる大人の時間割、
1 時間目のスタートです！



1時間目
算
米
な

ここで大切になるのが、今ある資産を漏れなく洗い出すことです。特に、普段あまり使っていない銀行口座がいくつも分散している場合は、払い戻して解約し、口座の数を絞り込むをしておく、残された家族の手続き負担は軽く

終活を考えるうえで、いきなり「遺言書を書く」という大がかりなステップに進むのは少し重いものです。まずは前段階として、自分が持っているすべての資産を整理して明確にする作業から始めましょう。

まずは「足し算・引き算」から！手元の財産をリストアップする

この授業をしてくれた人



行政書士
くろす 総合法務事務所
行政書士 黒須悠介さん

お金

「分ける財産が無い」が一番危ない？
揉めないための資産整理、はじめの一步



また、忘れがちなのが「見えないデジタルの財産」です。スマホのロックパスワードや、PayPayなどの電子マネーの残高は、家族が後から自力で見つけるのは至難の業。こうした情報も含め、まずは簡単なリストを作ってみてください。

これらをすべて洗い出してメモに残したら、「万が一のときはここにまとめてあるからね」と、家族の誰か一人にでも必ず共有しておくこと。どんなに完璧なリストを作っても、残された家族に見つけてもらえなければ、無駄になってしまいます。

リストアップして確認してみよう！

＋ プラスの財産

- ☒ **金融資産**…銀行口座・郵便貯金(休眠口座も含む)、現金、タンス預金など
- ☒ **投資・有価証券**…株式、投資信託、国債、NISA口座など
- ☒ **不動産**…自宅(土地・建物)、田畑、山林、リゾート会員権など
- ☒ **保険**…生命保険、個人年金保険(※掛け捨てでなく解約返戻金があるもの)など
- ☒ **動産(モノ)**…自動車、貴金属・ジュエリー、骨董品、美術品など
- ☒ **デジタル・その他**…電子マネーの残高(PayPay、楽天Edyなど)、ネット通販のポイントなど

－ マイナスの財産

- ☒ **ローン・借入金**…住宅ローン(※団信保険の有無を確認)、自動車ローン、カードローン、キャッシング
- ☒ **未払いの費用**…亡くなった時点での医療費、介護施設の利用料、スマホの本体代金の残り、未納の住民税・固定資産税・自動車税・国民健康保険税
- ☒ **日常の固定費(サブスクなど)**…クレジットカードの未決済分、公共料金、新聞代、動画配信サービスなどの月額費
- ☒ **その他**…友人や親戚からの個人的な借金など



きれいに「割り切れない」から揉める！正しい遺言書の進め方

頭の整理ができれば、次はいよいよ「誰にどの財産を渡すか」を決める遺言書の作成です。ここでよくある誤解が、「うちには大した財産がないから揉めない」という思い込み。実は、実際の相続現場では、相続財産が少ないご家庭ほど揉めやすい傾向にあります。

相続税がかかるような大きな資産があるご家庭は、事前に税理士などに相談しているため、意外と揉めません。一方で、トラブルになりやすいのは「主な財産が家だけで、預貯金はわずか」というご家庭です。現金であれば「3人で均等に割り算」ができますが、家は包丁で3つに

切り分けるわけにはいきません。誰か1人が家を継ぐと、残りの預貯金だけでは他のきょうだいとのバランスが崩れ、偏りが出てしまいます。この「きれいに割り切れない不公平感」こそがトラブルの引き金になるのです。そのため、遺言書を作る際は「遺留分(法律上、相続人が最低限請求できる権利)」をしっかりと計算し、後から請求し合わずに済むような配分をあらかじめ作ることが鉄則です。自分で書く遺言書は内容が無効になるリスクもあるため、「公正証書遺言」という形式で遺言を残すことが一番の安心材料になりますのでオススメです。

自分だけで完璧な書類を作ろうと悩む必要はありません。まずは最初の窓口となる行政書士に相談してみてください。

終活を意識し始めたとき、避けて通れないのがお金や財産のお話です。
「何から手をつければ正解？」と悩む方も多いですが、まずは数式を解くように順序立てて考えてみましょう。街の身近な相談窓口である行政書士の先生に、後悔しないための「最初の一步」と、正しい「遺言書の進め方」を伺いました。

行政書士
くろす 総合法務事務所
TEL.080-6016-8752
郡山市桑野2丁目5-3

HPはこちら



最初の窓口として「行政書士」を頼るメリット

終活のことで「まず何から手をつけたいかわからない」というときは、ぜひ最初の窓口として行政書士を頼ってください。「行政書士くろす 総合法務事務所」は、不動産分野にも強みを持っていますので、遺言書を作るだけでなく、「今後この土地や家をどう活用していくか」といったアドバイスまでできます。



不動産

実家はどうする？放置が一番もったいない！
「古い・遠い・荷物だらけ」でも安心の不動産終活

この授業を
してくれた人



株式会社ビットライフ
代表取締役／宅地建物取引士
村田一代さん

終活における「不動産」の悩みと正しい対処法

終活において、トラブルの種類になりやすいのが「実家が将来空き家になってしまいうるだ」が、どう処分していいかわからないというお悩みです。特に相続人となる子どもが県外など遠方に住んでいる場合、実家はついつい後回しにされて放置されがちです。

しかし、不動産の放置には大きなデメリットが伴います。家は人が住まなくなるとあつという間に老朽化が進み、適切な手入れがされないことで資産価値が劇的に下がってしま

うのです。さらに、防犯上の不安や火災のリスク、庭木が隣の敷地にはみ出すといった近所トラブルに発展するケースも少なくありません。マンションであれば、住んでいなくても毎月の管理費や修繕積立金が重い負担としてのしかかり続けます。

こうしたリスクを防ぐには、「元気なうちに、早めにプロへ相談しておく」のが一番です。「築年数が古い」「地方で不便な場所にある」「からといって、売れないと決めつけなくて大丈夫。適正な価格をつければ、買い手が見つかる可能性は十分にあります。まずは今の「本当の価値」を知ることから始めてみましょう。それが家族との話し合いのきっかけになり、手遅れを防ぐ第一歩になります。



プロに
聞く！

不動産の終活 Q & A

Q1.

実家がゴミ屋敷のようになっており、家具や荷物が丸ごと残っています。この状態でも相談して大丈夫ですか？

A. まったく問題ありません！ 荷物の片付けや建物の解体にかかる費用も含めて、信頼できる専門業者をこちらで丸ごと手配することが可能です。遠方に住んでいる等の理由でご自身の片付けが難しい場合も、まずはそのままだけでお気軽にご相談ください。

Q3.

親が元気なうちに、親子でやっておくべき不動産の確認ごとはありますか？

A. 高齢になると物を捨てるのが心理的に難しくなるため、無理な生前整理よりも、まずは「お金の確認」しておくのがおすすめです。 住宅ローンが残っていないか、固定資産税などの税金の未払いや差し押さえなどがなければ把握しておきましょう。万が一、マイナスの財産が多い場合は「相続放棄」という選択肢も視野に入るため、事前の確認が重要です。

Q2.

将来のために「とりあえず今の価値だけ知りたい」という段階ですが、査定をお願いしても良いのでしょうか？

A. 大歓迎です。 実は「すぐ売りたい」はないけれど、まずは価格を知っておきたいというご相談が最も多いのが実情です。高値・安値の幅（査定額）を事前に把握しておくことで、その後のライフプランや家族での話し合いがスムーズになります。

Q4.

なるべく早く手放したいのですが、不動産会社に直接「買取」をお願いすることもできますか？最短でどのくらいで話がまとまりますか？

A. はい、ビットライフでは買取のご相談も大歓迎です。 「時間をかけても高く売りたい（仲介）」という方だけでなく、「手間をかけずに早く手放したい」という方のために買取のプランもご提案しています。物件の状態にもよりますが、買取であれば最短1ヶ月程度でお話を進めることも可能です。

無料査定
します！



相続でお金と同じくらい、あるいはそれ以上に悩ましいのが「実家や土地をどうするか」という不動産の問題です。「まだ先の話だから」と先送りされがちですが、実は元気なうちに対処法を知っておくことが、大切な資産を守る一番の近道。数多くの相談に寄り添う不動産のプロに、リアルなお悩みと解決のコツを聞きました。

株式会社ビットライフ

TEL.024-983-5033

郡山市桑野4丁目4番地11相模ビル101

郡山市や周辺地域で不動産の査定、仲介、直接買取を行う会社です。女性スタッフのみで運営しているため、初めての方でも気軽に相談できます。遠方からの依頼にも対応し、荷物の片付けや解体の手配まで幅広く対応します。

HPはこちら



モノの整理

この授業を
してくれた人



Brera(ブレラ)/質アキヤマ
秋山 実さん

早めの生前整理で人生後半を楽しもう！

最近の傾向としては、「子や親族にあまり残さず、自分のために計画的にお金を使い切る」発想が広がっており、体が動くうちに経験や趣味にお金を使う人が増えています。

「がんばって働いたので自分で消費したい」という考えから積極的に生前整理を進める人も多いようです。

生前整理は「人生後半を自分らしく生きる活動」と捉える流れが主流で、早い方は60代から計画的にモノを整理しています。当店にも時計や貴金属のコレクション、ブランドのバッグなどを持参する方が増えています。まずは、気軽にご相談ください。

生前整理のQ&A

Q1.

生前整理のベストなタイミングは？

A. 生前整理には、体力、気力、判断力、決断力が必要なので、**早めに始めることがおすすめです**。生前整理が気になり始めた時、思い立った時が始めるのにベストなタイミング！

Q2.

価値があるのかゴミなのか、素人には見分けが付きません。まとめて見てもらえますか？

A. お店で仕分けをして査定をするので、「ゴミみたいで恥ずかしい」と思わずに、**まとめてご持参ください**。予想より査定金額が高い場合もあります。せっかくの財産を捨ててしまうのはもったいない！

Q3.

査定に出す前にコレだけはやっておきたい！価値をアップさせる方法はあるですか？

A. 保証書や箱など、**購入時の付属品を準備しておくことも大切です**。同じように見える宝石や貴金属でも査定金額に大きな差が出ることがあるので、鑑定書などがあればご持参ください。もちろん、付属品が無くても大丈夫です。

Q4.

ネットオークションやフリマアプリで売ると、質屋に頼むのは受け取れる金額が違いますか？

A. ケースバイケースでお店によっても違います。ただし、ネットやフリマアプリはトラブルが多く、入金不安もあります。**質屋は相場で査定し、対面で現金のやりとりをするので安心！**即金ですぐに現金に換えられます。

えっ？こんなモノまで？

おうちの隠れ財産リスト

- ☒ **ちぎれたネックレスや片方だけのピアス**
金やプラチナなら重さで価格が決まるので壊れていても買い取ることができます。古いものでも貴金属は高い価値がある場合も。
- ☒ **コレクションした洋酒や海外旅行のお土産でもらった古い洋酒**
ウイスキーやブランデー、焼酎などの蒸溜酒は、未開封なら古いものでも大丈夫です。30年前のものでも大歓迎！
- ☒ **動かなくなったり、ガラスが割れたりした高級腕時計**
ロレックスなどは壊れていても部品そのものに価値があります。古くてもOK！
- ☒ **昔集めていた金貨や古いカメラ**
記念硬貨は流通が多いため、価値があるのはレアなものに限られますが、金貨は価値があります。古いカメラはアンティークなものがマニア受けします。自分では価値がわからなくてもプロの目利きにお任せください。
- ☒ **絵画や掛け軸などの美術品、ゴルフや釣りなどの趣味の道具**
有名な作家の原画や作品は高い価値が付きまします。ゴルフや釣りの道具にも価値があるものがあるので、捨てる前にご持参ください。Nゲージなどの鉄道模型も大歓迎！
- ☒ **スマホ(iPhone)や昔のゲーム機**
iPhoneは古いものでも価値があるものが多いです。ゲーム機はレアなファミコンやゲームウォッチなど、状態が良くきれいなものは高い価値があります。

「自分が元気なうちに、身の回りのモノを整理してスッキリさせたい」と思っている方も多いのではないのでしょうか。
大切なものを捨ててしまう前に知っておきたい「生前整理」について、目利きのプロの質屋さんにお話をお聞きしました。





ちょっと一息

休憩時間

aruku社員が私物で突撃!

「これ、いくらになりますか?」

仕事中的ふとした雑談から始まった、aruku編集部突撃企画!

「これ、家で眠っているけど実は価値があるの?」そんな疑問を解決すべく、

社員がリアルな私物を持ち込んでガチ査定に挑戦してきました。

気になるその買取金額は!? 驚きの結果をレポート!

わあ!こんなに!

何年も使わないブランド品、
今でも良い値がつくなら売
りたい!

arukuスタッフI

持参したもの

カルティエの時計、イヴサンローランのバッグ、
ちぎれた金の指輪

- カルティエの時計 700,000円
- イヴサンローランのバッグ 20,000円
- ちぎれた金の指輪 5,200円



合計725,200円

衝撃です...この時計10年前に
東京のチェーン店で3万円とい
われたんです。やはり質屋さん
にみてもらうのは全然違う!

捨てるのが苦手だから
一度みてもらいたい!

arukuスタッフY

持参したもの

壺、アイフォン17e、ルイヴィトンのプレスレット

- 壺 0円
- アイフォン17e 61,000円
- ルイヴィトンのプレスレット 25,000円



合計86,000円

壺は作家がはっきりしていない
と難しいですね。携帯は予想
以上に高いので良かった!

モノもどんどん増えるので、
そろそろ本気で
整理したいわ...

arukuスタッフK

持参したもの

ティファニーの時計、グッチのリュック、プラダの
バッグ

- ティファニーの時計 110,000円
- グッチのリュック 15,000円
- プラダのバッグ 15,000円



合計140,000円

思ったより時計に値がつい
てうれしい! バッグは保留
で、時計は売ろうかな

総額95万1,200円!

30万円を目標にしていたので、全員おどろき!!

ODOROKI!!



質 小平質店
Odaiba 一買を身近に—

小平質店 TEL.024-932-1173

郡山市堂前町18-10(今泉眼科前)

営業時間 9:00~19:00 曜日・祝日

郡山 小平質店 検索



長年の経験で査定します。着物
や壺、掛け軸などは受けてい
ないのですが、ブランド品はな
るべく高い値段で応えたいと
思っているのでもぜひ気軽に足
を運んでください。



小平質店
小平 隆行さん

元気なうちに家族で話す、
後悔しないお見送りとこれからの供養

お葬式と供養



近年、家族葬や直葬など、お葬式の形は急速に小規模化、簡略化しています。選択肢が広がる一方で、「本当にこれでよかったのか」と後悔を抱える遺族も少なくありません。私たちが今から準備できること、そして新しいお墓のあり方について、壽徳寺の住職にお話を聞きました。

この授業を
してくれた人



真言宗豊山派 田子山 壽徳寺
住職 松村妙仁さん

”迷惑をかけたたくない”
後悔をしないためにで
きるこ

急な別れに直面し、慌てて準備を進めた結果、ずつと後悔を引きずってしまうご遺族は少なくありません。お葬式にかかる費用も年々変化していますが、本当に大切にすべきは形式や規模ではなく、そこに宿る”想い”に他なりません。

よく家族に迷惑をかけたたくないから何もなくていいとおっしゃる方がいますが、遺された家族は本当にそれで良かったのかと悩む方も多そうです。迷惑をかけたくないと思うからこそ、元気なうちに

意思をハッキリ伝えておくことも立派な準備です。お盆などで集まる時に、親と子、お互いの意思を話しておくことが、何よりの安心に繋がります。

現代のライフスタイルに合わせた、
供養のカタチ

子どもや孫にお墓の負担をかけたたくないという悩みに応えるため、壽徳寺では昨春秋に新しい永代供養墓を建立しました。永代供養の良さは、お寺が永代にわたって供養する点です。お墓の掃除や管理の心配がないのも安心できるポイントになります。後継者がいなくても大丈夫です。生前の元気なうちに契約できるため、人生の最期まで自分らしく、納得のいく選択ができるのも大きなメリットです。

もちろん、これまでのように



会津木綿の骨袋
壽徳寺の永代供養墓は、遺骨を手作りの骨袋に入れ替えて埋葬しています。

お墓を引き継いで守り続けることも素晴らしい選択です。先祖代々受け継がれてきたお墓を手入れし、お参りし続けることは、家族の歴史や絆を実感できる大変価値のあることです。

日常生活の慌ただしさから一歩離れて、ご先祖様や故人様と静かに対話する時間を、ぜひ次の世代にも繋いでいってほしいと思います。

教えて
松村さん!

お墓と供養のギモンQ&A

Q1.

霊園や永代供養はどうやって選ぶのが良いですか？

A. まずは**実際にお寺に足を運び、住職と直接お話をすること**です。その時の安心感を五感で確かめてみてください。ヨガやマルシェなど、気軽に行けるイベントに参加してみるのもおすすめ。また、費用の中に何が含まれているのか、ただ埋葬しておしまいではなく、その後どのような形で供養し続けてくれるのか、疑問に思うことは質問して納得できる場所を選びましょう。



1. 壽徳寺で開催しているヨガイベント。男性も女性も、多くの方が心と体を整えに訪れています。



2. 永代供養墓。おひとり20万円〜、年会費・管理費はかかりません。

Q2.

遠方にある実家のお墓を「墓じまい」して、こちらに一緒に移すことは可能ですか？

A. **可能です**。守る人がなくなったお墓を整理し、永代供養墓に改葬して、将来は自分も同じお墓に入るための生前契約をされる方もいます。ただし、墓じまいをお考えの際は、菩提寺のご住職、ご家族やご親戚としっかり相談し、みなさんが合意の上でご検討ください。

Q3.

永代供養墓について相談や見学はできますか？

A. **可能です**。以下日程にて、永代供養についてのお話し会を開きます。この日程以外でも随時ご相談、見学が可能です。お気軽にお問合わせください。

◆ 永代供養の見学、お話し会

- ・ 8/16(日) 14:00~15:00
- ・ 8/22(土) 14:00~15:00
- ・ 8/26(水) 14:00~15:00

壽徳寺本堂にて
参加無料／予約不要



ご相談は
LINEで!

この授業を
してくれた人

佐

有限会社佐藤石材店
佐藤正一さん

「お墓どうなっているか
な」と思うだけで立派
な供養。あとは選択を

お墓は、単なる石の建造物で
はありません。先祖様と対話
をし、他人に言えないような
日々の悩みをそっと打ち明け
られる、大切な心の拠り所でも
あります。

「何年かに一度しか来られな
くても、今頃お墓はどうなっ
ているかな」と心の中で思い浮
かべる、そのこと自体が立派な
供養になります。だからこそ、
お墓を無くしてしまう前に、
自分たち家族にとって本当に
ベストな選択肢が何なのか、
まずは一度考えてみてほしいの
です。それでも、どうしても跡

お墓

流行りに流されないで選択する。老舗石材店に聞く
「墓じまい」の本当と、お墓を守る選択肢

「子どもに負担をかけたくない」と、墓じまいを急ぐと、後悔につながることも。
大切なのは、家族にとって最適な形を選択することです。
地元で長く愛される石材店に、墓じまいの本当のトコロと、
今の時代に寄り添った「お墓を守る選択肢」を教えてくださいました。

継ぎがない」「県外で生活して
いて戻る予定がない」といった
現実的な問題を抱えるご家庭
は少なくありません。そうした
状況の中で、お墓を荒れ果てた
まま放置してしまうくらいな
ら、「墓じまい」を選択すること
は決して悪いことではないで
しょう。

近年は「終活」の一環として
認知が広がり、少し前までは
口にしづらかった「墓じまい
(石じまい)」という言葉も、今
では「後継ぎに迷惑をかけた
くないから」と、実際にとても
多くの方が前向きな相談に來
られるようになりました。ま
ずは一度、お墓を建ててくれ
た馴染みの石屋さんに「今の
不安」をそのまま相談してみ
ることから始めてみてはいか
がでしょうか。昔からの信頼
関係があるからこそ、家族に
寄り添った最適なアドバイス
をくれるはずです。

墓じまいを進めるための「3つの手順」

墓じまいを選択することになった場合の
大まかな流れと注意点です。

1 親戚・関係者への 相談を最優先に

お墓を撤去した後に「お参りに
行ったらお墓がない」と、本家
や親戚間でトラブルになる
ケースが多発しています。必ず
事前に相談し、お互いの同意
を得ましょう。

2 自治体への 「改葬許可」などの 手続き

お墓の土地は個人所有ではな
く「借りている(永代使用)」状
態です。今あるお墓の管理者
から証明をもらい、お墓がある
市町村から「改葬許可証」を交
付してもらうなど、お骨の引っ
越しには正式な行政手続きが
必要です。

3 信頼できる解体・ 処分業者選び

墓石を撤去した後の石材は、産
業廃棄物として適切に処理し
なければなりません。まずはお
墓を建ててくれた馴染みの石
屋さんに見積もりを依頼しま
しょう。事情をよく知る石屋さ
んであれば、解体から処分まで
責任を持ってスムーズに進めて
くれます。

墓じまいをしなくても大丈夫！ プロに頼る「維持・管理」

「お墓は残したいけれど、遠方に
いて掃除に行けない」「石の汚れ
や隙間の雑草がひどい」という理
由で悩んでいるなら、プロの技術
で綺麗に蘇らせる「リフォーム・ク
リーニング」や「お墓参り・お掃除代
行」に頼るという選択肢もありま
す。佐藤石材店でもおこなってい
るので、気になる方はぜひ問い合
わせをしてみてください。



見違えるようにきれいに！費用は
石の材質や大きさなどによって変
わるので一度ご相談を。

有限会社佐藤石材店

本店

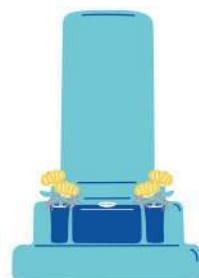
TEL.024-922-8267
郡山市堤下町7-2

東山雪國店

TEL.024-955-2145
郡山市田村町金沢字西ノ内244-1

大正8年創業の107年続く墓石屋。
お客様の要望に合わせて様々な商
品やデザインをおこなっている。メン
テナンスやリフォーム、墓じまいの相談
も受けている。

HPはこちら／



保健

4時間目



イベントの打合せの様子。そばを食べに行ったり、カラオケ大会をしたりと、ツクイのイベントはお客様にとっても人気。



各事業所のスタッフは定期的集まり情報を共有。コミュニケーションが活発で、楽しい雰囲気は溢れている。

介護

慌てないために今から予習！
プロを頼る安心とデイサービスの本当の価値

「最近、親のものが忘れが増えた」「足腰が急に弱くなってきた」。
そんな時、家族はまずどこへ相談すべきなのでしょう。
戸惑いや不安を抱える前に知っておきたい、介護の基本の流れと、
全国でデイサービスを展開する「ツクイ」の現場の想いを伺いました。

この授業を
してくれた人



株式会社ツクイ
小針みずほさん

「あれ？おかしいな」と
思ったら最初はどくに
相談に行くべき？

親の様に不安を感じたら、まずは住んでいる街の「地域包括支援センター」に電話をしてみましょう。「こんな些細なこと」と遠慮する必要はありません。電話をした後は、相談員の訪問や面談を通じて現在の困りごとをヒアリングしてもらうのが最初のステップ。そこで介護保険の申請が必要だと判断されれば、手続きへと進みます。そうして地域包括支援センターや行政に相談をしながら、介護の認定を受けるための申請書を提出します。こうして窓口や

本人が行きたがらない
時はどうしたらいい？

介護が始まると、家族は利用してほしくて「本人がデイサービスに行きたがらない」という壁にぶつかることがあります。そんな時ツクイでは、まず雰囲気や味をわける体験利用から提案します。それでも難しい場合は、あらかじめご家族やケアマネジャーからご本人の趣味や性格などを共有していただき、スタッフ間で連携をとります。当日お迎えに行く際も、あえて「デイサービス」という言葉は

役所で要介護認定の申請を出す、そこから初めて「ケアマネジャー」が決定。要支援・要介護の度合いに応じた「ケアプラン」が作成され、それに基つき、デイサービスや訪問介護などの具体的なサービス利用がスタートします。

使わず、今日はお風呂に入りに行こう！といった自然な声掛けをしています。ツクイでは短時間からの利用も可能なためご本人の状況に合わせたスモールステップで通う習慣を作っていきます。

どのようなところを見て施設や デイサービスを選ぶのが良い？

①「一期一会」の熱量があるか

サービスを利用しているお客様にとって、明日も同じ日常が続く保証はありません。「あの時爪を切ってあげればよかった」などと後悔しないよう、スタッフが「今日を楽しんでもらおう」と接しているか、現場の空気を見極めましょう。ツクイのスタッフは、この「一期一会」の精神を全員が共通の想いとして胸に抱き、日々のケアにあたっています。

② 輝く表情を引き出しているか

良い施設やデイサービスは、普段の笑顔の写真をご家族に共有してくれます。「ツクイを利用している時の写真が一番良い顔をしてくれているから」と、のちにそれが遺影に選ばれることもあるほどです。本人の輝く瞬間を見逃さず、大切な一瞬と一緒に作ってくれる姿勢があるかどうかが大切です。

③ 家族の負担や思いを受け止めてくれるか

「自分で見なきゃいけないのに」と抱え込み、共依存で共倒れになるのが一番の不幸です。どうしても抱えてしまう家族の「頼る罪悪感」を軽減し、状況を共有できる安心感があるかどうか大きな基準になります。

① 必要書類の提出

市区町村の担当窓口、
地域包括センターに提出する。

② 認定調査

介護認定審査員が自宅や施設、病院を訪れて調査。一次判定はコンピューター、二次判定は介護認定審査会でおこなわれる。

③ 要介護認定

要介護度が決定し介護保険証の交付。介護保険の利用が可能になる。

介護保険をつかうための流れ



ツクイは全国に展開し、福島県内でも多くの事業所があります。
もっと知りたいという方は、お近くの事業所に電話をし、ぜひ見学してみてください。

ツクイ福島鎌田
福島市鎌田字赤沼28-3
TEL.024-552-5005

ツクイ福島笹谷
福島市笹谷字東中條10-1
TEL.024-555-0068

ツクイ福島黒岩
福島市黒岩字素利町8-1
TEL.024-544-1112

ツクイ白河
白河市中田187
TEL.0248-21-1901

ツクイ須賀川
須賀川市塚田89
TEL.0248-63-7709

ツクイ郡山安積
郡山市安積北井2-193
TEL.024-937-1617

ツクイ郡山大槻
郡山市大槻町南反田3-1
TEL.024-962-7301

ツクイ郡山桑野
郡山市桑野5-7-17
TEL.024-927-1250

詳しくはツクイの介護サービス
サイトをご確認ください。

※左記は福島
県内にある一
部事業所。



※1…介護保険とは

介護が必要になったときに備える制度として2000年4月から「介護保険制度」が施行。誰もが安心して生活が送れるよう、社会全体で支えることを目的としています。40歳になると、介護保険に加入が義務付けられます。

死生学

5時間目



住職と考える、これからの人生を より良く生きる「終活の智慧」 心のあり方

この授業を
してくれた人



徳成寺
大童法慧さん
たいどうほうえ

自分の物語を自分で
作る態度、それが終活

終活とは、「どのように生き、
命とは何か」を見つめる、人生
の態度のことです。あなたが生
まれてきたこと、そして今日と
いう一日を生きていること。そ
のこと自体に大きな意味があ
るのだと受け取りたいのです。
私たちは日々の暮らしの中
で、時に挫折し、時に立ち止ま
りながら生きています。一見、
マイナスとしか思えない事柄
さえも、そのすべてが自分を育
てています。
人生は「得ること」「集めるこ
と」だけではありません。年齢
を重ねれば、失うものや手放さ
なければならぬものも増えて
いきます。しかし、その一方

で、誰かに思いを託し、経験を
分かち合い、生き方を手渡し
ていくこともできるようなに
なります。
命は、自分一人ですべて結するも
のではありません。多くの命を
受け取り、そして次の誰かへ手
渡していくものです。だから、
あなたの人生の物語を最後ま
で紡ぐことができるのは、あな
たしかないのです。

葬儀は、故人のためだ
けにあるのではない

私は住職として、多くの方
を見送り、多くのご家族の涙
に寄り添ってきました。その
たびに感じるの、人は亡く
なっても、その人との縁ま
で失われるわけではないと
いうことです。
現在は、「死ねば終わり」、そ
う考える人が増えてしまし
た。亡くなればお骨になり、土
に還って、無になつて、消えて
なくなるのだ、と。果たして、そ
うなのでしょうか。

終活と聞くと、「持ち物を捨てる」「お墓を片付ける」といった、
物理的な整理ばかりに目が向きがちです。
しかし、本当に大切なのは
自分自身の死生観を養っていくことではないでしょうか。
今回は徳成寺の住職 大童法慧さんに、
これからの人生を軽やかに、そして豊かに生きるための
「心のあり方」についてお話を伺いました。

実は、お釈迦さまは、人間の
命は一回こっきりのものでは
ないとお示しされています。
生まれ変わり死に変わりしな
がら、それぞれの場所ですぐ
の魂を磨いていくのですよ、
と。そして、縁が深ければ、
次の世でも、その次の世でも
会うことができるのだと。

つまり、仏教の葬儀は永
遠の別れを告げる儀式ではあ
りません。故人様との縁が
形を変えて続いていく、その
出発点なのです。私にある故
人を偲ぶ想い、手をあわせな
いでいられない姿は、故人か
らの贈り物でもあるのです。

家族の形が変わって
いく今こそ

お骨は、処理の対象ではあ
りません。そこには、一人の人
が生きた時間があります。誰
かを愛し、誰かに愛され、笑
い、涙を流しながら懸命に生
き抜いた人生があります。
近年は、家族の形が大きく

変わりました。墓を継ぐことが
難しい時代です。永代供養墓を
選ぶことは、決して寂しい選択
ではありません。大切なものは
「どこへ納めるか」ではなく、
「どのような思いで託すのか」
です。

パンフレットや費用だけで
決めるのではなく、その場所
へ足を運び、住職と話し、手を
合わせてみてください。その
空気に触れたとき、自分や家
族が安心できる場所かどうか
は、きっと分かるはずです。

供養は、故人のためだけにあ
るものではありません。大切な
人を見送り、悲しみを抱えなが
ら生きていく遺された人が、
「これでよかった」と安心し、も
う一度前を向いて歩き出す
ためにもあるのです。

終活は死生観を養う時間
です。あなたが、どんなふう
に人生を眺めるのか、命を考え
るのか、それが問われています。
その歩みの中で、命につい
て語り合える人に出会えな
ら、人生はきっと、これまで

よりも豊かな彩りを帯びてい
くことでしょう。



HP
(<https://tokuji.jp/>)は
こちら



徳成寺・住職の
新刊が発売!



『どうにもならない私と、生きていく』

※仮題

住職と精神科医 茂木千明さんが、それぞ
れの視点から、孤独や老い、人間関係など
誰もが抱える悩みに寄り添い、生きること
を見つめ直す一冊です。

■10月6日発売予定/さくら舎



徳成寺の永代供養墓「清月墓」

徳成寺の清月墓は、あなたの大切な人を永代にわ
たつて供養する安心のお墓です。ご希望の方は、
お電話にてお問い合わせください。日時を調整の
うえ、ご案内・ご説明をさせていただきます。この
ご縁が、仏縁に触れる機縁となれば幸いです。

- 納骨・合葬は、国籍や宗教を問いません。
- 納骨料:33万円 ※刻銘をご希望の場合は、別途4万
円を申し受けます。

永代供養に関するお問い合わせはお電話で TEL.024-945-2671

光邦山 徳成寺 TEL.024-945-2671
郡山市安積町成田字成田68

御本尊は釈迦牟尼仏。境内地には虚空蔵菩薩をまつる虚空蔵堂があり、年2回御開帳法要
が修行されています。毎月第1日曜朝7時半より読誦会のほか、気軽に参加できるさまざ
まなイベントも開催しています。

NEW 郡山新店グルメ

今、絶対行きたい



Bセット/2種あいがいけ+ドリンク1,800円

01

スパイスカレーエリクス

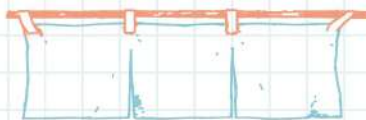
Spice curry Elix

自然の力をひとさらに。
感性豊かな本格スパイスカレー

本格スパイスカレーから、
本格炭火焼き鳥、タイの街角の味まで。
「今日、何食べる？」が
もっと楽しみになる、最旬グルメ案内。

「Bar & Café Herbalist」が手がける、待望の本格スパイスカレー専門店がニューオーブンの店主の新田さんがまるでカクテルを調合するようにスパイスを美しく重ね合わせた一皿には、ハーブや自然の力がぎゅっと満ちています。

看板メニューのスパイスチキンやポークヴィンダルーに週替わりが加わり、「今日は2種あいがいけ？それとも贅沢に3種がいけ？」なんてあれこれ迷う時間も楽しみ。ランチセットのドリンクは、コーヒードキでなく、人気のラッシーやチャイも選ぶことができます。この日は涼やかなスパイスのラッシーが登場しました。新田さんの瑞々しい感性に触れながら、心とお腹を満たす特別なカレー体験を、ぜひ日常のご褒美に。



郡山市虎丸町23-12ヴィ
ラ虎丸1F
TEL.050-8892-7366
営業11:30~14:30 (Lo
14:00)、夜17:00~21:00
(Lo 20:30) ※カレーがな
くなり次第終了 木曜

02

炭火焼鶏いち

最高の焼き加減で提供。
職人の技が光る、
特別な“極上の一串”



静かにのれんを掲げる「炭火焼鶏いち」は、店主が一羽丸ごと捌く丁寧な手仕事で光る一軒。黒さつま鶏や「伊達鶏」を使用し、基本はシンプルな塩で提供します。丸ごと捌くからこそ出会える「砂肝のえんがわ」などの希少部位や、店主が「ぜひ食べてほしい」と太鼓判を押す自慢のつくねは外せない一本。豊かな弾力や皮・脂の上質な甘みを引き出す最高の焼き加減はまさに職人技です。お通しから全て手作りにこだわる、細部まで愛おしい名店へぜひ。



いちの魅力が一皿で味わえる。焼き鳥5本盛り1,500円

郡山市虎丸町8-7 TEL.050-8884-9833 営業17:30~ 不定休

03 旨い炒飯

7月末
オープン予定!

ファン待望! 名店「刀削麺」の
炒飯専門店がオープン

刀削麺はもちろん、炒飯
がおいしい店として不動の
地位を確立している「刀
削麺」が、待望のチャーハン
専門店「旨い炒飯」オープ
ン! 強火で一気に調理し、
一粒一粒がバラバラに仕
上がった炒飯はなんとメ
ニエーが30種類も揃います。
「ハルビン炒飯」やピリ辛の
「麻婆炒飯」といった定番は
もちろん、女性ファンの心
を掴みそうな具沢山の「海
鮮あんかけ炒飯」や、ぶり
ぶりのエビがたまらない
「エビマヨ海鮮チャーハン」
はぜひ味わいたい逸品。



もちもちのワンタンもおすすめ♪
エビワンタン580円

郡山市松木町2-88
(イオンタウン郡山内)
TEL.050-8892-8688
営業 10:00~21:00
施設に準ずる

ハルビン炒飯780円、麻婆炒飯880円



04 バンコク屋

郡山で出逢う本場の熱気。
タイの街角にいるような
心躍る美味しさ



本場の味を知り尽くした店主夫妻が営む「バンコク屋」。現地さながらの黄色い壁が迎える店内は、女性一人でもふらりと入りやすい雰囲気の魅力。定番のトムヤムクンやガパオなどのほか、濃厚なスープに麺が絡む「カオソーイ」はコアなファンが多い自慢の逸品。パクチーを追加してスープを一口啜れば、一瞬にしてタイの路地裏へとトリップするはず。ランチは気軽に、夜はタイビールと共にどうぞ♪

郡山市清水台1丁目6-9八幡プラザ1階 ※お問い合わせはInstagramのDMから
営業 11:00~15:00、17:00~22:00 月曜



トムヤムクンヌードル1,400円、カオマンガイ1,300円、
ガバオライス1,200円

05 酒仙旬菜 炭焼 ひまわり

エゴマ豚の炭焼きに噂のペラーメン!
朝日の夜を愉しむ店

3月に朝日にオープンした炭焼きの店「ひまわり」。自慢は、お店の豚肉全てに使用しているエゴマ豚。なかでも脂がのって臭みのない「エゴマ豚レバー」は店主おすすめめの逸品。だし巻き卵などの豊富な創作料理を味わえる一方、サッポロ一番を本格派「風」に仕上げたメの袋ラーメンなど、遊び心も満載! 今夜はここで心地よく酔いしれて。

郡山市朝日2丁目18-1 TEL.024-983-8690
営業 平日18:00~26:00(Lo 25:30)、
金・土曜18:00~27:00(Lo 26:30) 日曜

エゴマ豚レバー
(炭焼き)638円



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。



ハワイアンティストの癒しのサロン イルミナカラーで、夏のダメージに負けない透明感とツヤを！



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」「シアアオレンジ」が登場しました。肌なじみよく、まとまりのある美しい髪へ導きます。この夏、イルミナカラーで髪色チェンジしませんか？

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

arukuクーポン(P18)提示で
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



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、8/18、19

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。そんな悩み
みには「エイジングケア」がおすすめです。ク
レンジングで頭皮を健やかに整え、栄養を補
給して髪質を改善。抜け毛や白髪を予防し、
続けることで根元からふんわりとした、年齢
に負けない美しく健やかな髪へと導きます。

arukuクーポン(P18)提示で

【8月初めてのお客様限定】

●エイジングケア(スタンダード)
+カット+ストレート

▶通常20,900円→ **14,630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



自然なツヤと手触りを実現！ 髪を傷め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OWN。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
になる方も、安心してパーマやカラーを楽し
めるのが特長です。髪と頭皮の健康にこだわるな
らスタジオOWNの技術を体験してみてください。

MENU	
★カット.....4,730円	
★ビーワン水カラー(ヘナカラー)ブロー別.....10,450円~	
★ビーワン水パーマ.....13,750円~	

arukuクーポン(P18)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OWN

☎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、8/4、5、18 ☑3台

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



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！



髪質を見極めた的確なカットで、気になるボ
リュームやシルエットを補正する「-5オカット」。
さらに気になる白髪もしっかりケアするカ
ラーリングをプラスすれば、若見え効果は格段
にアップ！夏の暑さもおしゃれに乗り切れる、
扱いやすくて上品なスタイルを手に入れよう♪

arukuクーポン(P18)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♪

hairsalon AMALFI【アマルフィー】

☎024-925-5600【予約優先】 郡山市八山田西一丁目252-1ビル05A室

☑9:00~19:00、日・祝9:00~17:00

☑8/17、18 ☑2台(No.1&8)

詳細はこちら♪



これまで**1,000人以上**が減量に**成功!**

「食べる量を減らしているのに、なぜ太るの?」 その答え、みはる調剤でみつけませんか?

Check! — ひとつでも心当たりがあるなら

40代からの体の変化が原因かも!?

- ✓ 若い頃は少し食事を減らせば、**すぐ体重が戻ったのに...**
- ✓ 年々、**お腹まわりだけ**が気になってきた...
- ✓ 頑張っ歩いてるのに、**体重が変わらない...**
- ✓ **健康診断の数値**が、少しずつ気になり始めている...

40代以降は「痩せ方」そのものがガラリと変わります。「食べない」「我慢する」「ひたすら運動する」。そんな自己流の努力で結果が出にくくなるのが、40代以降のダイエットの難しいところ。痩せない原因は人それぞれだからこそ、今のあなたに合った正しいアプローチが必要です。みはる調剤薬局では、**一人ひとりの体質を見極め、無理のない最適な方法をご提案**します。「何をやっても痩せない…」と感じた今こそチャンス。まずは気軽に無料相談に行ってみて。

みはる調剤薬局なら、**あなたの体質に合わせた無理のない方法**と一緒に見つけてくれます。

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] ☎0247-61-1616

田村郡三春町字大町32-1 みはるの番館内

※ 9:30~18:00 (木・土 9:30~13:00)

休 日曜・祝日 P 地下共同駐車場あり

費用目安 月/35,000円~60,000円

※個人差あり、応相談 ※クレジットカード利用可



公式LINEはこちら



動画でチェック



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!

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!

無理なくダイエットできる

何ヶ月と多額のコースやローンなどは組まずに、あなたに合ったプランを提案します。

今月の12星座占い 8/1~8/31

(監修) 朋先生 占い月(ルナ) P18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始める。ある出会いをきっかけに占いの道へ、数秘術・タロットから、相性や時期、生まれ持った本質や強みなどの鑑定を行う。悩んでいる方に寄り添った丁寧なアドバイスが魅力。

牡羊座 3/21~4/19

仕事 ★★★★★
信念を持って続けてきたことが評価され、努力が報われたと感じられる瞬間がありそう。

金運 ★★★★★
自分の成果に見合った報酬は遠慮せずに受けとって。さらに誰かに還元していきけるように精進していきましょう。

恋愛 ★★★★★
社会的な地位やお金、大事なことが多くありませんが、内面をしっかりと見ることも忘れずに。

牡牛座 4/20~5/20

仕事 ★★★★★
受け身だけの仕事では信頼関係を作るのは難しいです。周囲の方と積極的なコミュニケーションを心がけて。

金運 ★★★★★
忘れていたお金が見つかったり、期待していたものが得られたり、ラッキーな流れを感じられるかも。

恋愛 ★★★★★
今まで関わらなかったような方々と接近するチャンス♪年齢は関係ありません!縁を大切にしましょう。

双子座 5/21~6/21

仕事 ★★★★★
信頼できる方からの紹介を受け、順調に進んでいきそう。SNSやキャンペーンのお得な情報にはアンテナを高く過越ししよう!

金運 ★★★★★
有益な情報が手に入りそう。SNSやキャンペーンのお得な情報にはアンテナを高く過越ししよう!

恋愛 ★★★★★
不安に思っていたことは、ただの誤解かも。遠慮して関係をギクシャクさせるよりも素直に話してみよう。

蟹座 6/22~7/22

仕事 ★★★★★
充実していると感じるのは良いことですが、休日やプライベートまで犠牲にし過ぎないようにバランスも大切に。

金運 ★★★★★
良い買い物や、予定通りの貯金ができ、好調に感じられそう。このまま堅実にいきましょう。

恋愛 ★★★★★
マンネリを感じるかもしれませんが、落ち着いた関係でいられるのは信頼関係が出来た証!プラスに捉えてみて。

獅子座 7/23~8/22

仕事 ★★★★★
興味・関心から仕事に繋がる良いきっかけが生まれそう。予感。プライベートなども少しだけ話してみよう。

金運 ★★★★★
昔のコレクションなどを手放し、執着を卒業することで今までのお金の流れも変わってきそう!

恋愛 ★★★★★
お互いの理想や将来像を話し、具体的な未来を描けるような良い時間が過ごせそう。進展が期待できるかも。

乙女座 8/23~9/22

仕事 ★★★★★
結果を急がずに、積極的に知識や技術の習得をする。良い時。コワコワ地道にしっかり土台固め!

金運 ★★★★★
欲しいと思ったものでも、買えるからと衝動的に買わずに。お金があるのに急な出費にも備えておきましょう。

恋愛 ★★★★★
周りが良く見えてしまい、愛に焦って流されないうちに。それは恋心ではなく一時の幻かもしれません。

天秤座 9/23~10/23

仕事 ★★★★★
冷静に自分自身を分析でき、今後に必要な部分が明確になりそう。将来に向けて新たな選択を考えてみるのも◎。

金運 ★★★★★
想定外の取支と変わってしまい、少し注意が必要。安易に金銭の貸し借りなどもしないように気を付けて。

恋愛 ★★★★★
情性で続けていた関係なら清算の時かも。相手も自分も時間は有限なので、立ち止まってしっかり考えて。

蠍座 10/24~11/22

仕事 ★★★★★
「これくらい大丈夫」という安易な考えから、良くない状況をつくる危険が。過信せず、現実を大切に。

金運 ★★★★★
お金は大切ですが、それで物事を解決できると思わずに。使い方を考える良い時期かもしれません。

恋愛 ★★★★★
異性との関りがなかった方も、良い出会いが訪れそう。恋愛モードではない人でも相性が良いと思う人とは交流を!

射手座 11/23~12/21

仕事 ★★★★★
イレギュラーな対応は先送りせずに。いつかは起こりうることだったと考えて、早速に対応していきましょう。

金運 ★★★★★
ボーナスなど、まとまったお金で気が大きくなりそうですが、予定外に使い切ってしまうように計画的に。

恋愛 ★★★★★
以前から知っている人の中にも、運命の人がいるかも!恋愛対象ではない人でも相性が良いと思う人とは交流を!

山羊座 12/22~1/19

仕事 ★★★★★
悪い妄想を膨らますよりも状況は徐々に好転していくと考えて。今日の前にある仕事にしっかりと取り組んで。

金運 ★★★★★
ついセールなどネットでポチって買い過ぎてしまいそう。安物買いの銭失いにならないように、よく考えて。

恋愛 ★★★★★
お互いの良い所だけでなく、改善したら良くなる所など本音で話し合おう!より仲が深められるかも。

水瓶座 1/20~2/18

仕事 ★★★★★
現状を変えるのは怖いかもしれませんが、今のままで何も変わらないと思わず、まずは疑うことを忘れずに。

金運 ★★★★★
知らぬ間にトラブルに巻き込まれないように注意。自分だけ特別だとは思わず、まずは疑うことを忘れずに。

恋愛 ★★★★★
この人!と思える人は人生でそう何度も現れません。怖がらずに良いと思うなら積極的に話してみよう。

魚座 2/19~3/20

仕事 ★★★★★
周囲との温度差にもどかしさを感じてしまうかも。マイナスに思わずに、視点を変えてみましょう。

金運 ★★★★★
お金に対する価値観を見直すのに良い時。資産管理の方法などこの機会に考えてみるのも良いかも。

恋愛 ★★★★★
安心できる方と知り合えそう。自分のタイプとは離れていても、時間をかけてまずは知ることから始めよう。

まちあるく

街ネタ
コーナー

スマホ版
arukuクーポンも
とっても便利!



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

夏休みワークショップ開催! 天然石プレスレットを作ろう♪



「どれにしようかな?」と天然石を選ぶところからワクワク!小さなお子さまでも簡単に体験できる人気のワークショップです。ぜひ親子で、自分だけの特別なプレスレット作りを楽しんでみませんか?

〈夏休み限定〉8/24(月)まで

★KIDSコース(小学生まで) 1,100円

★BASICコース 3,980円

予約
不要

今月の
おすすめ

★フローライト原石フェア
★ブラジオリイト
★サンストーン

詳細はInstagramをチェック!

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

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



出合いが増える季節 いつもの夏を特別な夏に♪



☆企業様イベントへの出張鑑定等も可能です◎

占い月
[ウラナイルナ]

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。)

夏はたくさんの楽しいイベントがあって、必然と出合いも増える活発な季節。素敵な出合いに巡り合ってより良い夏を過ごすために、郡山市で人気の「占い月」で占ってみてはいかが。落ち着いた雰囲気でもうお話をできて、的確なアドバイスを貰えますよ!更なる自分の魅力を教えてもらって、いつもの夏を「特別な夏」に変えちゃいましょう!

MENU

★90分6,000円 ★【おすすめ】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



郡山市で「唯一」のブドウ狩り、 今年は8/18(火)スタート!



【ブドウ狩り料金】★大人1,200円 ★小人800円

橋本農園

TEL.090-2600-2051
郡山市三穂田町山口字山田175
[営]9:30~16:00(ブドウ狩りは
9月中旬頃まで。※なくなり次第終了)
[休]水曜 [P]15台

福島オリジナル品種「あづましずく」のもぎたてを郡山市で味わえます!見た目は巨峰のようですが、大粒で柔らかい果肉と、種がないのが特徴です。甘みは強いのに後味がサラッとしていて、もう一粒もう一粒と手が伸びてしまいます。年配の方やお子さんにも大人気です!



最新情報が届く!見える! \ 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
VOOOMも
発信中♪

夏野菜がみずみずしい! 桃があまい!

桃は贈答用にも大好評♪
ナスやトマト、きゅうりなど
彩り豊かな夏野菜も勢揃い!

ミニジェラートが50円引きでお得!

カザロ13周年祭!

8/29(土)・30(日)

毎年恒例!午前中限定で、できたてジェラートを販売♪(ブルーベリー味)
●10色ジェラート販売!3色・5色もあるよ♪
●大人気!枝豆・ももジェラート販売中!

お盆花市
8/8(土)~13(木)

夏野菜、続々入荷!

【数量限定】
野菜の日 8/31(日)

野菜BOXを831円で販売!!店内お買物831円以上の方に先着で粗品をプレゼント♪
①9:30~ ②10:30~
③13:30~

愛情館
TEL.024-991-9080 郡山市朝日2丁目3-35
[営]9:00~18:00 [休]8月は休まず営業※通常は第1水曜定休(ジェラートカザロ[営]9:00~17:00)

フューチャーフクシマ奨学金
つくる楽しさが、福島未来につながる。

チャリティイベント

夏休みは親子で楽しく体験！ワークショップを体験することで福島未来を担う学生を応援できます。

イベント参加者限定 数量限定
かき氷を無料でプレゼント♪

8/1(土) 10:00~16:00
会場 LABOTTO 館内(郡山市 道木2-1-1)

参加費はすべて「フューチャーフクシマ奨学金」へ寄付され、福島未来を担う学生の支援につながります。

「なりたい自分」の設計図を描こう キャリアワークショップ

企業ブランディングの考え方も取り入れながら、自分の価値観や強みを整理し、自分らしい未来への第一歩を見つけてます。

参加費無料・予約制

11:00~ 各回10名程度
14:00~

講師 原三由紀氏
(株式会社レゾナ代表取締役 / Scoring Director・Art Director)

誰でも参加OK アニースローンチョークペイントで、オーナメントやハンカチを自分らしくアレンジ♪

●オーナメントペイント 300円/個
●ハンカチ染め 500円/個
※持ち込み(現地提供)は500円/個

誰でも参加OK 香りのサシェづくり

ヒノキのカンナくずを再利用したサシェづくり。好きな香りを選んで作ろう！

●100円/個

奨学金の詳細はこちら

お問い合わせ(八光建設株式会社) 024-922-8553

フューチャーフクシマ奨学金
福島未来を担う学生の支援のために給付する返済不要の八光グループの奨学金制度です。

令和8年度ふくしまの森林文化継承事業 体験プログラム

折り染めうちわづくり体験

涼を感じる

開いた瞬間に「わぁ!」と広がる、美しい模様。自分だけのうちわづくりに挑戦してみませんか?子ども大人も夢中になれる、夏の思い出作りにぴったりのワークショップです♪

参加費無料

【事前予約制】お電話にてご予約ください。

イベントの詳細&フォレストパークあだたらの楽しみ方はこちら

令和8年 8/16(日)【定員】15名
【場所】二本松市和紙伝承館
二本松市下川崎字上平33番地1(道の駅「安達」上り線内)
【時間】14:00~15:30 ※汚れてもいい服装でお越しください。

フォレストパークあだたらはこんなところ! /
安達太良の雄大な自然に囲まれた、充実のコテージやキャンプ場を誇るスポット。森林を眺めながら入れる露天風呂や低温サウナもあり、日帰り温泉からご宿泊まで、四季を通じて心地よい時間を過ごせます。

申込み・問合せ ふくしま県民の森
フォレストパークあだたら
TEL.0243-48-2040 (9:00~17:00)
〒969-1302 安達郡大玉村玉井字長久保68

フォレストパークあだたらHP インスタ YouTube

福島県森林計画課

福島県地域創生総合支援事業(サポート事業)補助金活用事業

知ろう、乗ろう、磐越東線 児童イラストコンテスト

みんなが見つけた磐越東線の魅力を自由に描いてみよう

令和7年度磐越東線児童イラストコンテスト
〈高学年の部〉最優秀賞

各賞受賞者には記念品を贈呈!

最優秀賞は磐越東線の車両に展示!

【応募期間】
令和8年 7/17(金)
~令和8年 9/1(火)

【募集対象】
ぬりえ部門(未就学児のみ)
イラスト部門(小学1~6年生)

※低学年(1~2)・中学年(3~4)・高学年(5~6)

イラストコンテスト 応募者全員に参加賞をプレゼント!

※ぬりえ応募者は対象外。

応募条件

- 作品は次の内容のものに限らせていただきます。
 - 磐越東線の車両や沿線の駅が描かれていれば題材は自由です。
 - イラストは 平面横向き の作品 とします。
 - 大きさは A4サイズの図画用紙 とします。
 - 画材は水彩、色鉛筆、クレヨン等とします(※デジタルは対象外)。
 - 応募者本人が描いた未発表の作品に限ります。
- 応募はひとり1点に限らせていただきます。

※なお、応募された作品の権利は主催者に帰属し、返却はいたしません。

ぬりえコンテスト(未就学児) ●ぬりえコンテスト専用下絵に限ります。

児童イラストコンテストの詳細・応募はコチラ!

主催)田村市・三春町・小野町 〈共催〉磐越東線活性化対策協議会(福島県、郡山市、三春町、田村市、小野町、いわき市)、国際アート&デザイン大学校
〈特別協賛〉東日本旅客鉄道株式会社 福島事業本部 郡山駅 〈後援〉福島県鉄道活性化対策協議会

あらゆる住まいの
ご不便を解決!!
安心・快適なお家に!

まずは
**LINEで
ご相談!**

お困りごとの
写真を送って
すぐお見積もり!

HPはこちら

おうちの“小さなリフォーム”専門店
家守組
やもりぐみ
TEL.024-927-0001 (月～土曜 8:30～17:30)

株式会社 家守組
〒963-8026
郡山市並木1-16-20-101

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

文化通り矯正歯科で
ホワイトニングを
始めませんか?

1回で、3～4トーン
白さアップが期待できる!
歯科医院の本格ホワイトニングで、
女性も男性も、理想の白い歯を
実現しませんか?
何度も通わずに一度で白さを
目指したい方へ選ばれています。

◆オフィス
ホワイトニング
38,500円(1回)
※初回は説明のみ。2回来院時
に3クール(6回)の照射をします。(所要
時間約120分)

デュアルホワイトニングでもっと白く!

より効果を実感したい方は、オフィス
ホワイトニングにプラスしてホームホ
ワイトニングをおすすめしています。

◆ホームホワイトニング
22,000円(10回分)

■キッズスペース完備 ■セカンドオペニオンOK ■日本矯正歯科学会認定医

arukuクーポン
P18提示で
お申込み金額から
10%OFF
※8月中旬にお申し込みの方
※オフィスホワイトニング
のみが対象

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
■駐車場 / 3台

文化通り矯正歯科
TEL.024-953-6787

aruku編集部が取材!

**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!

職員採用説明会

2026年8月15日(土) 13:00～16:00

★こちらは新築予定後の完成予想図です。

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)

申込
フォーム

南東北病院
リクルートサイト

【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8月15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!

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。知れない事も聞ける!ぜひ説明会に足を運んでみませんか。

**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

前回大好評♡可愛い模様を描く
「ラテアート体験」が楽しめる婚活イベントを開催♪
ラテアートが初めての方も大歓迎！
作品を見せ合ったり、コツを教え合ったりしながら、
自然と会話が弾みます。美味しいラテを味わいながら、
素敵な出会いを見つけませんか？

婚活♡恋活
VOW

ラテアート 体験コン♡

第1回

8/30 (日)

▶8/23(日)〆切

第2回

9/13 (日)

▶9/6(日)〆切

ラテアート講師



FLATWHITE
COFFEE FACTORY
バリスタ 半澤さん

コーヒー好きが集う人気カフェの半澤さんから、直接ラテアートを学べる特別レッスン♪ミルクの泡立て方や、綺麗な模様を描くコツなど、分かりやすくレクチャーしてもらいます。

会場

A-labo 田村郡三春町大字斎藤字仁井道348番4

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】5,500円 【女性】3,500円 ※材料費・講師料・会場費込み

持ち物

エプロン、身分証

スケジュール(予定)

13:00	集合受付
13:15	ラテアート体験スタート
14:15	フリートーク
15:20	マッチング
15:40	終了(予定)

coffee

▶QRから、またはお電話でお申し込みください。

TEL.024-991-6830

8/30(日)の
お申し込み



9/13(日)の
お申し込み



VOW
communications
[バウコミュニケーションズ]

郡山市駅前1-7-7 安斎ビル4F 【受付時間】[平日]12:00～21:00 [土・日・祝]10:00～21:00 【定休日】水曜



夏休みに親子で学べる! 森のヒミツ&木エペン立てづくり

8/22(土)

楽しく木材について学べる親子向けワークショップを開催♪親子で森について学べるミニセミナーと、実際に木に触れて作るオリジナルペン立てづくりを体験しよう♪

【時間】10:30~ 【定員】10組※親子参加限定
【参加費】1,650円※親子ペアでの金額となります。子ども2名以上のご参加の場合は、+1,650円となります。
【会場】Labotto Living Style(郡山市並木2-1-1)
【お問合せ】024-995-5855(Labotto Living Style)



詳しくは
こちら



石ノ森萬画館第100回ツッ!!特別企画展 刃牙博ツッ!!

開催中~9/27(日)

「刃牙」シリーズは板垣恵介氏による大人気格闘漫画。迫力のある生原稿をはじめ、等身大スタチューや記念撮影スポットが多数登場!「刃牙」の世界観をぜひ楽しんで♪

【時間】9:00~17:00※入館は閉館時刻の30分前まで
【定休日】8/25(火)・9/1(火)・8(火)・15(火)・24(木)
【会場】石ノ森萬画館 2階企画展示室(宮城県石巻市中瀬2-7)
【観覧料】大人1,300円、中学生600円、小学生400円、未就学児無料
【お問合せ】0225-96-5055(石ノ森萬画館)



©板垣恵介(秋田書店)1992

家族に迷惑をかけない相続準備セミナー

8/23(日)

カフェで気軽に学べる相続セミナー!預金や不動産整理をはじめ、大切な家族が困らないための準備や遺言書に関する事など、行政書士がやさしく解説します。嬉しいお土産付き♪

【時間】10:30~11:30
【会場】BREATH COFFEE STAND(郡山市桑野4丁目4-11)
【参加費】500円 【主催】行政書士くさくさ総合法律事務所
【お申込み・お問合せ】080-6016-8752(担当者:黒須)



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」

8/26(水)・9/9(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56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、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~) 【参加料】無料 【定員】10名
【会場】郡山中央公民館(郡山市藤山一丁目8-4) 第7講義室
【駐車場】太陽メンテナンス藤山立休駐車場をご利用ください。
【お申込み】QRコードからお申込みください。
【お問合せ】024-991-6323(a.ruku出版株式会社 担当:渡部)

お申込みは
こちら



フューチャーフクシマ奨学金 チャリティイベント

8/1(土)

フューチャーフクシマ奨学金は、八光グループが運営する返済不要の奨学金制度。募集開始に合わせて、ご家族で楽しめるワークショップから、高校生・大学生向けのキャリアワークショップを開催します♪イベント参加者限定でかき氷を無料でプレゼント!夏休みの思い出づくりにご家族みんなで体験してみませんか?

【時間】10:00~16:00 【会場】LABOTTO館内(郡山市並木2-1-1)
【入場料】無料 【お問合せ】024-922-8553(八光建設株式会社)



詳しくは
こちら



「ペルヴィス(骨盤)®」ワーク

8/1(土)・2(日)・7(金)・17(月)
・21(金)・22(土)・29(土)・30(日)

ふる、ゆるするという楽な動きで骨盤を整え、姿勢・代謝をサポートします。自分のカラダと向き合いませんか。

【時間】8/1(土)・2(日)・17(月)・22(土)・29(土)・30(日) 13:00~14:00
7(金)・21(金) 19:00~20:00
【定員】各10名 【会場】四季彩一力(郡山市熱海町熱海4-161)
【参加料】2,500円(レッスン代、ヨガマット代、入浴代、タオル代、水500ml1本含む)
【お問合せ】024-984-2115(四季彩一力)



※写真はイメージ

はじめてのオペラ体験

8/2(日)

テノール歌手の佐藤慈雨氏を講師に迎え、「カルメン」などの親しみやすい作品で発声から演技まで丁寧にレクチャーします。初心者も親子の参加も大歓迎♪

【時間】13:00~15:00
【会場】須賀川市民交流センター-tette4階4-2(須賀川市中町4-1)
【対象】どなたでも(親子参加OK)
【参加費】大人500円、18歳以下無料 【定員】25名(定員になり次第締め切り)
【お申込み・お問合せ】090-5237-4312(鈴木)



小山 実稚恵ピアノリサイタル

9/13(日)

繊細な感性と卓越したテクニックで多くの人々を魅了する、日本を代表するピアニスト 小山実稚恵氏が、「まほらホール」にてベートーヴェン「後期三大ピアノソナタ」を奏でます。

【時間】14:00開演(13:30開場)
【会場】三春交流館「まほらホール」(田村郡三春町字大町191)
【前売り券】(全席指定)一般3,500円、高校生以下2,000円※詳しくは右記QRコードから
【チケット取り扱い問合せ】0247-62-3837(三春交流館「まほら」)※月曜休館



詳しくは
こちら



浅川の花火

8/16(日)

浅川町の花火は、名物の「地雷火」と「大からくり」が最大の見どころ。約3,000発の花火が打ち上がる中でも、「地雷火」は他では見ることのできない迫力満点の演出で、多くの観客を魅了します。今年も色鮮やかな花火が夏の夜空を華やかに彩り、感動を届けます。

【時間】19:00~21:00
【会場】浅川町民グラウンド内(浅川町大字浅川字古語宮134)
【お問合せ】0247-36-2815(浅川町役場 企画商工課)



詳しくは
こちら



心と体に響く ダンスレッスン

8/20(木)

じっくりストレッチで体をほぐし、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♪16:30~は子どもメイン、17:40~は基礎クラスを開催します。キッズも初心者も大歓迎!みんなで楽しく体を動かしませんか?

【時間】①子どもメイン16:30~17:30 ②ダンス基礎17:40~18:45 【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】一般1,500円、高校生まで500円 【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)



So Delicious!

私を甘やかす
SWEETS DELICIOUS

今月の「ひとりじめ」おやつ

9月号をお楽しみに♪

今号はお休み



大好きなこの場所で、 もっと長く、ずっと一緒に。 令和9年度、みらい幼稚園は 「認定こども園」へ!

豊かな緑に囲まれ、子どもたちの「楽しい!やってみよう!」という主体性を大切に育んできたみらい幼稚園。幼稚園ならではの質の高い教育や、一人ひとりの挑戦を温かく見守る丁寧な保育はそのままに、働いている保護者の皆様も安心してお子様を預けられる充実した環境へと進化します。



体育指導も楽しく
行っています♪

ここが新しい!
みらい幼稚園の
3つの特長



働くパパ・ママを全力応援!
1歳児からお預かりします!

新たに1歳児からお預かりできるお部屋と、できたての美味しい給食をお届けする厨房を新設中。栄養満点の温かいごはんにごどもたちも笑顔♪



子ども達の成長を喜び合える
「ラーニング・ストーリー」

夢中になって挑戦していること、一生懸命取り組んだこと、友達との関わりなどを写真と文章で記録し、ファイリングしてご家庭にお伝えします。子どもの成長を家庭と幼稚園の双方で理解するための取り組みです。

一人ひとりの個性に寄り添う
「児童発達支援」への取り組み

国内と日和田事業所にある「みらいサポート」では、教育と療育の一貫した支援に力を入れています。子どもの成長のペースや個性を大切に、安心して過ごし、自信を育める環境づくりに努めています。



園の雰囲気を
感じて
みませんか!

学校法人 郡山私幼協学園 **みらい幼稚園**

〒963-0541 郡山市喜久田町堀之内字下河原7番地の2

TEL.024-959-6750

Instagramはこちら



@MIRAI_YOUCHIEN

8月21日(金)入園説明会開催!

お申込みは
お電話で!



いきいき & すくすく 成長 できる

たちばな西幼稚園

昭和36年創立 / たちばな西幼稚園 教育の3本柱

子どもたちがのびのびと、たくましく成長できるように次の3つを教育の柱にしています。

- 1 こころの教育**
先生やお友達との交流のなかで、相手をいたわる優しい心と思いやりの心を育みます。
- 2 体育教育**
体育専門の先生による授業で、強くたくましい「たちばなっこ」を目指します。
- 3 オープン教育**
先生一人ひとりが、担任以外のクラスも教えることで子どもたちの成長を見守ります。

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

まずは体験! 2歳から参加OK!

お遊びの会

★事前予約制★参加無料

【各回 10:00～※1時間程度】
先生と教室や体育館で、園での生活や活動を体験できます。

8/1 土

オープン教育を
体験しよう!

9/5 土

体育教育を
体験しよう!

お遊びの会の詳細と予約方法は
こちらのHPから



学校法人たちばな文化学園

たちばな西幼稚園

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



たちばな西幼稚園

随時園内見学
受付中♪

子育て支援事業も
充実しています!

【満2歳児一時預かり保育】
月～金/8:00～16:00まで
【早朝預かり】
7:30～(平日のみ)
【預かり(延長)保育】
月～土/～18:30まで
夏休みなどの長期休業も預かり可能、お弁当も選択可。



TACHIBANA_SEIYOKUEN

郡山女子大学 附属幼稚園

教育目標

よくみる よくきく よくかんがえて

【郡山女子大学附属幼稚園ってどんなところ…？】

● 広く自然豊かな環境で 感性を育みます

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

● 大学と連携した 教育カリキュラム

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

保護者の声

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

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

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

自然がいっぱいの
園庭で仲良く遊ぼう！

働くパパ・ママを応援します！

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

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

2歳児クラス・年少組

令和9年度向け

入園問い合わせ・見学受付中！

- 対象／令和4年4月2日～令和6年4月1日生まれのお子さま(3歳になった日から無償化の対象となります。)
- 保育日／月～金9:00～14:00 ※水曜は～12:30

幼稚園見学会

- 期間
- 8/27(木) 10:30～11:30
 - 9/5(土) 10:00～11:10
 - 9/17(木) 10:30～11:30
- 対象 2歳になるお子さまから入園前までのお子さまと保護者

お申し込みは
こちらから！



個別見学は、随時受付中！

学校法人 郡山女子大学附属幼稚園
TEL/FAX.024-923-4001
郡山市開成3丁目25番2号 郡山女子大学附属幼稚園 検索



アットホームな環境で「人間力」を育てる

たちばな幼稚園

たちばな
幼稚園って
こんなところ

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



一人ひとり
しっかり見守れる
少人数
オープン教育

先生と一緒に
入る
たちばなスイミング

年齢・発達に
合わせた
体育教室

実際に通わせる ママ・パパたちの声をご紹介します

Yちゃん(年長)ママ

あたたか家庭的な雰囲気の中で、先生方が一人ひとりに寄り添い、丁寧に相談のつてくれます。体育発表会では、個人競技や迫力ある組体操に子どもたちの成長を感じられ、思わず感動する場面も。子どもの個性を大切にしながら、元気にのびのびと育ててくれる環境で、「ここに通わせてよかった」と感じられます。

Kちゃん(年長)パパ

体を動かす楽しさを大切にし、体育教育に力を入れている点に魅力を感じて入園を決めました。園生活を通して友達も増え、相手を思いやる気持ちが自然と育っていると感じます。苦手だったことにも前向きに挑戦する姿が見られるようになり、成長を実感しています。

Mちゃん(年長)ママ

年長になるとスイミングに連れて行ってもらえるなど、体を動かす機会が多いのも魅力です。先生方の雰囲気がとても温かく、結果だけでなく頑張る過程を大切に見守ってくれるので、子どももあきらめずに挑戦する気持ちが育てたと感じます。先生方が園児一人ひとりに目を配ってくださるので、安心して通わせることができています。

先生たちと触れ合っ
て園の雰囲気を
体感してみませんか？

プレ幼稚園

「めだかのがっこう」

8/1(土) 幼稚園説明会
【テーマ】「幼稚園ってどんなところ？」

- 【対象】1歳から未就園児のお子様
【受付時間】9:30(10:00開始) 【持ち物】水筒、上履き
【参加費】1,000円(初回のみ)※保険代、おやつ代、教材費含む
電話またはHPのお問合せフォームからお申込みください。

随時見学受付中！



学校法人たちばな学園
たちばな幼稚園
〒963-8862 郡山市葉根3-5-7
TEL.024-932-4346



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

安積国造神社の
幼稚園
安積幼稚園

創立
78周年

説明体験会

令和
9年度
入園児

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/お電話にてご予約ください

【安積幼稚園紹介(説明)・園舎見学・幼稚園遊びの体験】

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

■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。

対象
郡山市内の
未就園児
R3.4.2~
R7.4.1生

【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!

■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/安積幼稚園遊戯室を
中心に行います。

■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

対象
郡山市内の
未就園児
R5.4.2~
R6.4.1生

【20名程度】週1日の園児体験
プレスクールもも組募集中!

■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)

■活動場所/保育室

■活動時間/9:00~11:30

■持ち物/水筒・おしぼり・お手拭きタオル・コップ・オムツ等



学校法人 安積国造学園
安積幼稚園

〒963-8005 郡山市清水台1-6-14

Tel. 024-933-2102

【指定駐車場】●ITUMO清水台21駐車場 ●トーヨー駐車場
●ITUMO会議所前31駐車場 ●普賢寺駐車場

★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。

HPはこちら
▶▶▶



安積国造神社参拝者・
安積幼稚園保護者送迎用駐車場



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!

ご応募に
あたっての
注意事項

【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)

プロフェッショナル 夢名鑑

社会福祉の分野で学生と研究を重ねる
大学教授に話を聞きました。



福島大学での研究活動を経て現在は京都の立命館大学で教授を務める丹波さん。

File vol.199

立命館大学産業社会学部現代社会学科

大学教授／丹波 史紀さん

たんば

ふみのり

「学生と社会課題の接点を作るのが

教授としての私の役割

Profile

[最終学歴] 日本福祉大学大学院社会福祉
研究科博士後期課程中退

[趣味] 人と会うこと

[座右の銘] まずはとにかくやってみる



↑福島大学での研究活動を終えた今も定期的に浜通りに足を運んでいるそう。

interview

——大学教授とはどんなお仕事ですか？また、大学教授になったきっかけを教えてください。

大学教授とは、学生に専門知識を教えたり、研究によって新しい知識を生み出したり、新しい知識を社会のために役立てたりする仕事です。私は社会福祉政策を専門分野としていますが、高校時代は法律や経済の道を志していたので、社会福祉の世界に進むことになるとは思いもしませんでした。たまたま入ったのが福祉の大学というだけで、入学後も福祉を学ぶ意欲は低いままでした。大学在学中には阪神淡路大震災が発生し、ボランティアで被災地に向かった同級生もいましたが、その頃の私はボランティアというものをどこか偽善的に感じてしまっていて、支援に加わることはありませんでした。

転機となったのは、名古屋市の職員だった叔父からの紹介で障がい者施設の宿直のアルバイトをしたことです。そこで働く人々の仕事を目の当たりにし、福祉の奥深さを知りました。その後、名古屋市の知的障害児施設での勤務、専門学校や短期大学での講師経験

などを経て今日に至っています。

——東日本大震災後の福島で災害復興研究に携わったのはどのような経緯だったのでしょうか。

福島大学行政社会学部に助教授として着任した2004年の10月、新潟中越地震が発生し、被害が大きかった旧山古志村（現長岡市）で生活再建や地域復興について調査研究に携わったことが一つのきっかけです。その後、東日本大震災が発生。福島大学のキャンパス内には一時避難所が開設され、私も学生たちと共に支援に加わりました。そのときに目にしたのは、家族同士であっても離れて避難せざるを得なかったり、帰るあてがないまま過酷な環境で避難し続けなければならないといった人々の姿。福島で社会福祉に関わる者としてこの現実をしっかりと把握・検証する必要があると感じ、双葉郡内8町村全世帯を対象としたアンケート調査を実施しました。アンケート用紙の郵送料だけでも多くのお金が必要とする大規模な調査でしたが、各町村から避難した人々に郵送される広報誌にアンケート用紙を同封してもらうな

ど、多くの方々の協力を得ながら調査を実施しました。アンケートの結果は復興事業や原子力賠償紛争審査会などの資料として活用されました。

——復興研究に関わった学生の反応はいかがでしたか？

多くの学生が大きな関心を持って取り組んでくれました。一方、就職活動で東京の企業の面接を受け、「福島は今どうなっていますか？」と聞かれたときにうまく答えられなかったという学生も多く、教える側として大いに反省しました。そこで、福島が経験したことを4年間でしっかりと知る機会を作ろうと、福島の現在と未来を実践的に学ぶ教育プログラム「ふくしま未来学」を学内に立ち上げました。2017年には立命館大学の准教授となりましたが、

今も定期的に浜通りを訪ね、テキストから学ぶだけではわからないリアルな経験の場を学生たちと作っています。参加した学生の中には、地域の人々との交流をきっかけに浜通りが好きになり、大学卒業後に移住した人もいます。

——学生と接する際に心がけていることはありますか？

同じ目線に立つことです。研究に取り組むための仲間がたまたま学生だったという感覚で、「学生のために」教えるやっつけ「などといった考えで彼らと接したことはありません。ただ、学生が何の接点もないところから社会や社会の課題に踏み込んでいくことは難しい。その接点作りが教員としての私の役割だと思っています。

若い人と関わるうえでは、お互いの

話になるべく噛み合うよう、彼らが興味や関心を持っていることに自分もできる限り興味を持つようにはしています。

——現在どのような研究に取り組んでいますか？

福島における持続可能な生活について研究を深めようと考えています。ある意味限られた条件の中で、ごく少数のコミュニティの人々はどうのように生活を成り立たせているのか、大きな興味があるんです。ただ、研究の成果を学生に伝える場合、その成果が自分の経験から生まれたものでなければ説得力は感じてもらえないでしょうから、1年の半分は福島、もう半年は福島で暮らすなどしてリアルな福島生活を経験するのでもいいかなと思っています。

——これから大学進学を目指す子ども達にメッセージをお願いします。

大学生活をどう送るかは自分次第です。勉強よりも遊びに没頭しながら卒業するのでも自分ですし、アルバイトに精を出す日々を送るのも自分。選択は自



↑トラクターを操縦する丹波さん。「自ら経験し説得力のある言葉を学生に伝えたい」と言います。

由です。ただ、私のように、大学時代に何を経験するかでその先の人生が大きく変わることもありますから、幅広い分野に積極的に関心を持ちながら学生生活を送って欲しいと思います。



子供たちの未来を創造する学び場



ベスト学院

TANQ教室

スポーツ × ロボット × プログラミング

教育版レゴ®ブロックでロボットをつくる

Roboccia

ロボッチャ
スクール SCHOOL

ベスト学院の探究教室では、子どもたちの

思考力 創造力 問題
解決力

を育み、未来を自ら切り拓く力を養います。



8.2日 11:00~16:00 詳しくはこちら

宝来屋ボンスアリーナにて開催

ボンスの夏祭り

ロボッチャ®体験できます！

ロボッチャ®
体験会 随時
受付中

体験申込み
最新情報は
こちらから



instagram



ベスト学院 探究教室 本部教室
Tel.024-934-3031
郡山市朝日1丁目13-2 朝日吉田ビル1階

一人ひとりの夢や目標に合わせて選べる学び
地域とともに歩む、安心のベスト学院

ベスト学院進学塾 BEST HIGH STAGE 100%ベスト学院 自立館

ベスト学院 県立安積中専門校 TANQ教室 UNIVERSE

ベスト学院 東進衛星予備校

お近くの教室は
Webでチェック



facebook

instagram



「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。



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かわからず、ついきつ
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
イナーを紹介してもらったんです。
鈴木(以下鈴) 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 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 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 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、一歩踏み出してみたいですね。
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 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、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(はじめの一歩)

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
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
しカフェ」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＞
NPO法人
キャリア・デザイナーズ
**CAREER
DESIGNERS**

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
ENEOS
BOOK OFF
●福島銀行
●アイフル
●地鉄ラーメン
ありがとう

＜Facebook＞



@npocd

＜Instagram＞



反響のない 広告より30秒動画 arukuの



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

今月の PRESENT

【応募締切日】8/23(日)



01
1名様

Bluetoothスピーカー 「Soundcore 3」



【提供】
a.ru.ku出版株式会社

プールや浴室でも使える防水Bluetoothスピーカー。持ち運びに便利なコンパクトサイズです。

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



※応募はお1名様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、9月末までです。

02
2名様

水出し コーヒーバッグ 1個

【提供】BREATH COFFEE STAND

スペシャルティコーヒーの香りとコクを手軽に楽しめる、水出しコーヒーバッグです。



03
2名様

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。好きなドリンクをどうぞ♪



04
5名様

タイミルクティー 1杯

【提供】バンコク屋

6月に郡山駅徒歩圏内オープン！タイ人シェフが手掛ける本格タイ料理をお楽しみください♪



05
2名様

すっきり暮らす盆ざる 16cm持ち上げフック付き

【提供】株式会社ビーワーススタイル

取っ手のないシンプルな形状で、フライパンや鍋にすっきり収まるため蒸し料理にも最適。さらに、持ち上げ用フック付きで熱くなったざるも安全に取り出せます。



※株式会社ビーワーススタイルより直送。

06
3名様

「小山実稚恵 ピアノリサイタル」 公演チケット

【提供】三春交流館「まほら」

人気・実力ともに日本を代表するピアニスト 小山実稚恵氏が、ベートーヴェン後期三大ピアノソナタをまほらにて演奏します。



07
ペア5組
10名様

石ノ森萬画館 第100回ツッ!!特別企画展 「刃牙博ツッ!!」招待券

【提供】石ノ森萬画館

“刃牙”シリーズの世界観を楽しむ”というコンセプトのもと、迫力の生原稿をはじめ、等身大スタチューや記念撮影スポットが多数登場します！



©板垣恵介(秋田書店)1992

aruku9月号は8/31(月)発行!



スリル満点!

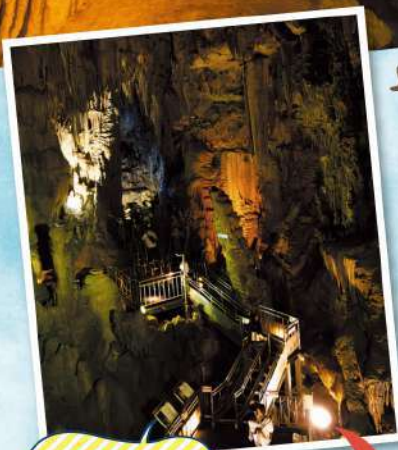
暑い夏こそ、田村市のひんやりスポットへ

鍾乳洞探検に チャレンジしよう!

悠久の時間が作り出した
大自然のアート

あぶくま洞

洞内の公開区間は約600メートル。
初心者でも気軽に楽しめる「一般コース」と、
途中から分岐する「探検コース」の
2種類があります。「探検コース」では
狭いところをかんだり、丸太の橋を渡るなど、
スリル満点の探検家気分が味わえます。



幻想的な
世界に感動!

2

洗心の池

透明度の高い水中に照明が施
された神秘の世界へ。この地
下水が長い歳月をかけて鍾乳
洞をつくり上げました。

探検の
ラストを美しく
盛り上げる!



1 滝根御殿

高さ29メートル・幅25メートル
のスケールを誇る神秘のホール。
360度あらゆる方向に多彩な鍾
乳石が織り成す景色は圧巻!

「探検コース」は
ここから!

3 月の世界

ここではおんな鍾乳石を見る
ことができます。鍾乳洞初の
調光システムで朝日や夕日を
演出し、幻想的な雰囲気に♪

長い時間をかけて雨水と地下水によって
できた地底の鍾乳洞。東北を代表する
鍾乳洞の「あぶくま洞」と「入水鍾乳洞」では、
洞窟探検が楽しめます。

この夏は、地上では見られない
幻想的な地底世界をのぞいてみよう!

国の天然記念物で
ケビンギに挑戦!

いり みず しょう にゅう どう

入水鍾乳洞

本格的なケビンギ(洞窟探検)が楽しめる
入水鍾乳洞。全長900mの洞窟は、
A・B・Cの3つのコースがあり、
Bコースから先は立って歩くのも難しいルートに。
冷たい水に膝までつかり、懐中電灯や
ろうそくの灯りを頼りに鍾乳石のすきまを進みます。



1 第1胎内くぐり

Bコースは照明はほとんどなく、
頼れるのはヘッドライトの灯り
だけ。狭いところを通るので服
装も気をつけて!



すきまを
くぐり抜ける
のも
ドキドキ!

2

第2胎内くぐり

狭いところを通ったあと
は、水に浸かりながらよ
つんばいになって通り抜
ける部分もあります。



冷たい水に
負けないで!

3

カボチャ岩

思わず笑みがこぼれるユニ
ークな鍾乳石。ここでBコース
は折り返し。同じルートを戻
るため、最後まで気は抜けません!



かわいい形の
岩にほっこり♪



0247-78-2125

田村市滝根町菅谷東釜山1
年中無休 700台(無料)

8:30~17:00
(夏期~17:30、冬期~16:30)

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



0247-78-3393

田村市滝根町菅谷大穴89-3
年中無休 ※悪天候は問い合わせ 40台(無料)

冒険心くすぐる地底空間

Aコース(所要時間約30分)受付8:30~16:30
Bコース(所要時間約60分)受付8:30~15:30
※Cコースは案内人なしでは入洞不可

入洞料	
Aコース	高校生以上 600円
	中学生以下 500円
Bコース	高校生以上 1,000円
	中学生以下 800円



※ろうそく、カップ、サンダルなどのレンタルあり

真夏は大人の食べ放題。

涼しい空間でキンキンに冷えたビールを堪能!



最高峰A5黒毛和牛に、旨味溢れる短角牛の骨付きカルビ。

※写真は単品注文時のご提供内容です。コースをご注文いただいたお客様お一人様一皿(一切れ)限定となります。

夏限定 スタンダード・プレミアムコース

極上 A5黒毛和牛
キューブカルビ
(単品2,980円)

夏限定

スタンダード・プレミアムコース

極旨 短角和牛
骨付きカルビ
(単品2,480円)

すべてスタンダード・プレミアムコースで注文できます

この夏、ここでしか出逢えない贅沢



ファン待望!

★丸焼きピーマン
(単品460円)



初登場!
フレッシュな
生ピーマン

★パリパリ
ピーマン
(単品390円)

自家製のこだわりデザート

※コースをご注文
いただいたお客様
お一人様一皿限り

★桃と
ミントの
杏仁豆腐
(単品490円)



スタッフ絶賛! さっぱりで女性に人気!
★トマト冷麺 (単品490円)

辛い物が好きな方にはこちら!
★ハバネロトマト冷麺
(単品490円) ※写真はトマト冷麺

※全メニュー仕入れ状況により予告なく販売中止する場合がございます。ご了承をお願いします。※9/7(月)より秋限定メニューへ切替予定。

切り取り
クーポンで
この金額に!

焼肉食べ放題コース [100分 Lo15分前]

	ビギナーコース [全69品]	スタンダードコース [全99品]	プレミアムコース [全118品]
大人	3,450円	3,880円 ▶ 2,880円	5,080円 ▶ 4,080円
小学生	半額※1	半額※1	半額※1
未就学児	無料	無料	無料

半額だから
僕たちも
つれてって!

大人数で楽しめる
個室も人気です!

プロジェクターやテレビモニターも完備!
お祝いプレートもご相談ください(前日までの要予約)♪



[aruku限定] 桑野店・安積店共通クーポン

有効期限: 2026.8/1(土)~9/30(水)
スタンダード・プレミアムコース対象

※8/8(土)~16(日)、
9/19(土)~27(日)は
利用不可

人数割引!
何名様でも
使える!

1,000円
割引×人数分

期間中1グループ
1回有効

※対象コース以外利用不可。※他サービスとの併用、ポイントカードへの付与不可。※小学生半額・シニア割との併用不可。※平日限定宴会コースは対象外。

Yakiniku Dining
V・brian
- ヴィ・ブリアン -

【郡山安積店】TEL.024-937-0115 郡山市安積2丁目209-1

【郡山桑野店】TEL.024-927-4729 郡山市桑野4丁目2-3

※営業日/年中無休

※営業時間/【土日祝】11:00~23:00【平日】17:00~23:00

桑野店のみ【ランチ】平日12:00~15:00

※全店舗、LOは各営業終了時間の60分前。

【各種クレジット・電子マネー対応】新型コロナウイルス対策を実施しています。@vbrian1238

※価格は全て税込表記です。

メニューは
こちらから
チェック!

公式インス
タグラムも
チェック!



ヴィブリアン

検索