

街に出て、街恋しよう。

magazine & web

aruku

9

2026 VOL.212
| TAKE FREE! |



特集

今日は、野菜が食べたい日。

身体よろこぶ ご自愛ランチ



#arukuペット特等席
みんなの自慢の家族ご紹介♪
今月のひとりじめおやつ



www.arukunet.jp

令和9年度



安積町つつみ幼稚園 園児募集中!

10/1(木)
願書受付開始

対象
満三歳児
以上

※0,1,2歳児は市の規定による
申し込みとなります。

来年度から認定こども園になる安積町つつみ幼稚園。
共働きのパパママも安心。お仕事をしてもしてなくても、
すべての子どもたちに最高の環境を整えている幼稚園です。
気になる方は個別相談に行ってみよう!



入園に関する個別相談受付中!

9月中は随時相談可能となります。時間は応相談となります。

下記電話、または右記QRよりお気軽にお問合せください

☎024-945-0867



令和9年度 新教室OPEN!

入園したお子さまはピカピカの教室で
過ごす"はじめての園児"に!

安積町つつみ幼稚園のここが自慢!

1 0歳児からOK! ずっと同じ園で過ごせる安心!

入園から卒園、さらには小学校の
学童まで、環境を変えることなく、
信頼できる先生たちと一緒に成長
していくことができます。



▲来年度の0歳児のための遊具が園に
やってきました!先生たちもワクワク
説明会で実際に見ることができます。

▲新しい教室の完成イメージ。

2 自慢の厨房で手作り! 美味しい給食がある!

新設する園内の厨房から、できたての給食をお届け。
栄養士が考えた献立は、子どもたちの食べる
意欲と丈夫な体をしっかり支えます。



3 先生全員が 「担任」の気持ちで 子どもを見守る!

クラスの垣根なく、
先生全員がすべての
子どもの個性を把握。
たくさんの目と愛情で、一人ひとりの
「やりたい!」や
「できた!」を応援し
ます。



★ ちやいむ ★

楽しい知育遊びから子どもたちの興味・意欲を引き出し、自ら考える力や集中力、理解力を高めます。



★ 体育 ★

専門講師による運動遊びを通して、丈夫な心とからだを育みます。のびのびと体を動かす体育は子どもたちも大好き!



★ 英会話 ★

英語講師による英語ゲームや歌を通して、外国語に親しみながら英語でのコミュニケーションを学べます。



★ マーチング ★

年長組になると運動会でマーチングを披露♪みんなで心を合わせて取り組む姿は、子どもたちの成長を感じられて感動します!



★ サッカー ★

ボール遊びからサッカーのルールを理解し、考える力を養います。ゲームを楽しめるようになるまでお子さんの発達に合わせて指導します。

サッカーチームのコーチが教えてくれます

令和9年度より認定こども園になります!

施設型給付の幼稚園です。



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

HPは
こちら



園の
子どもたちの
様子は?



Instagramは
こちら



お寺のようちえん、

たから幼稚園

に行こう！



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



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！



お寺の幼稚園 ならではの行事

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



思いっきり 体を動かそう

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

郡山市内で 一番広い園庭

広い園庭には、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

★4カ月でこんなに成長！子どもの 「できた！」が増える温かな環境

広々とした園庭や、先生方の温かい雰囲気惹かれ入園を決めました。「どじょう堀み」や「おもちゃ供養」といった園ならではのユニークな行事があり、子どもが普段できないような貴重な体験ができます。入園して4カ月が経ちましたが、歌を口ずさむようになったり、会話が増えたり、身の回りのことを自分でできるようになったりと、日々の成長に驚かされるばかりです。保護者同士の温かいつながりもあり、親子ともに安心して通える、魅力あふれる園だと感じています。



上高さん親子
(未満児クラス)

★世代を超えて愛される、 感謝の心と豊かな成長を育む幼稚園

祖母や叔父の代から長年お世話になっていて、温かな環境を知っていたため迷わず入園を決めました。通い始めてからは言葉が一気に増え、「毎日幼稚園に行きたい！」と笑顔で話す姿に、通わせてよかったと実感しています。園での教えを通して自然と仏様に手を合わせる習慣が身につく、小学生になった姉も今でも手を合わせる姿が見られます。日々の生活の中でも感謝の心や礼儀が育まれていることを嬉しく感じています。様々な行事や体験を通して子どもが成長できる環境です。



望月さん親子
(年少クラス)

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



開成山パーク

Kaiseizan park

しんぶん

Vol.
27

9月から10月にかけては暑さも和らぎイベントシーズン到来!

プログラムも豊富に多数開催されるので

ご家族で、お友だち同士で秋へと移り変わる開成山公園を満喫にご来園ください♪

※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。



オススメ5プログラム

どれも楽しいプログラムで皆さまをお出迎え♪

写真は
今年の
様子です



感動を再び!
01

10/10(土)開催
開成山ランタン
NIGHT★

写真を撮らずにはいられないフォトジェニックな光景が秋の夜空を演出★その瞬間をぜひこの場所で。※天候不良の場合は実施日もしくは内容が変更になる場合がございます。



祝! 50周年
02 酪王協同
乳業まつり
10:00~16:00

50周年を記念したコラボグッズの販売やフォトブース設置に体験コーナーなど♪昨年好評だった乳製品販売などのグルメコーナーも充実。その他、開成山公園で初めての出会いがあるかも!?



Lets SDGs!

05

開成山フリー
マーケット

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



大人気

04

キッズ
縁日
エリア

開成山公園名物あひるすくいやオリジナルゲームなど、子どもも大人も楽しめちゃうコーナー。大人気のあのコーナーは拡大して登場予定!?

News!
2日間まるっと楽しもう!

開成山公園
あきいろ
秋彩まつり
開催決定!

入場
無料

2026年
10/10(土)
・11(日)

[予備日]10/12(月・祝)

10:00~18:00
(10日は~19:00予定)

大人気
03 ティラノ
サウルス
レース

「チーム対抗戦」
初開催!



開成山公園名物、あのティラノたちが再び集結。ダンスをしたりレースをしたり公園内を大暴れ! 今年は新たにチーム対抗戦を開催。職場の皆さんや仲よしグループ等での参加をお待ちしております。

各プログラム参加者募集中



イベントを盛り上げてくれる「ステキ」な
出店者さまも募集中



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

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

野菜が食べたい日 身体が喜ぶ ご自愛ランチ

仕事や家族のために走り続けて、
 ふと身体の疲れに気づく時。
 無性にプロの味が恋しくなったら、
 自分をいちばんに労わる時間です。
 家庭では用意できない
 豊富な種類の野菜と、
 特別な味付けが詰まった
 こだわりの一皿。
 頑張るわたしをやさしく満たす
 「ご自愛ランチ」へ出かけてみませんか？

ひと口ごとに心が躍る

旬の野菜を味わうriokaランチ



riokaプレートランチ
 セット1,500円(スープ・
 ドリンク付き。メインは
 人参フライが春巻きから
 選べます。



食堂カフェrioka【リオカ】
 TEL.024-933-8710
 郡山市山崎298-6
 [営]金・土曜 11:30~14:00
 [休]月・火・水・木・日曜
 ※17:30~「酒と肴りおか」として営業。
 定休日日は日・月曜

旬の恵みに満たされて、明日への
 元気をそっとチャージできる
 「rioka(リオカ)」。月ごとに表情
 を変えるランチプレートに並ぶのは、
 看板メニューのスパイス香る人参
 フライやコナツツシラチャーチキン、
 秋茄子のナッツソース和えに、
 アールグレイの風味を纏ったかぼ
 ちやのグリル。「野菜が大好き」と語る
 店主の杉田さんが生み出すこだわりの
 味付けと、彩りあふれる旬の野菜
 が一皿の上で賑やかに調和します。
 お肉でしっかり満足感を感じつつ
 も、たっぷりの野菜で心と身体を芯
 から満たす心地よさ。和やエスニッ
 クなどジャンルの枠を超えた豊かな
 感性に、食べるたび新しい美味しさ
 の発見があります。食後には今の気
 分に合わせて選べる自家製ハーブ
 ティーでほつと一息。この日はスパ
 イスと爽やかな酸味が効いた「自家
 製梅コラー」をセレクト。残暑の疲れ
 をすっきりと吹き飛ばすような刺激
 で、お客さまにも大好評なのだとか。
 今月はどんな美味しさに出会える
 だろう。そう思いを馳せながら、何度
 も足繁く通いたくなる場所です。



Kicca【キッカ】

TEL.024-983-3202 郡山市備前館2-100

【営】木・金・土曜 11:00~15:00

【休】月・火・水・日曜 ※インスタグラムをご確認ください。



15種以上の野菜と至福のデザート味わう、
Kiccaの愛情ごちそう時間

Kiccaランチ1,400円、
デザートセット(プリン・ドリンク)500円



一歩中へ入れば、気持ちがふんわり和らぐような、明るく開放的な店内。キッチンを仲良く担当する姉妹が朝8時から仕込みに入り、どこまでも手作りにこだわって準備を進めています。「こだわりすぎて仕込みが長くなっちゃうんです」と笑うお二人の言葉通り、一品一品に惜しみない手間暇と愛情が注がれています。

彩り豊かなプレートで毎月人気を集めるのが、旬の野菜がぎっしりと詰まったキッシュ。9月はかぼちゃがごろごろと入っています。さらにメインは、手作りの西京味噌を使った豚肉の西京焼きと、鮭の塩焼き。お肉とお魚の両方を一度に愉しめる、贅沢な組み合わせ。手作りの玉ねぎとドレッシングで味わうサラダをはじめ、これだけで満腹になりそうなほど具材がたっぷり入ったお味噌汁など、一度に15種類以上もの旬の食材を存分に味わえます。

丁寧な手仕事で際立つボリュームミナランチですが、やさしい味付けのおかげで綺麗に完食できてしまうのも魅力。そして、そんなKiccaのもうひとつの愉しみがデザート。固めの食感とカラメルほろ苦さが大人好きな「自家製プリン」とドリンクがセットになったデザートセットを追加するのが断然おすすめ。たっぷりの野菜で身体を満たし、特別なスイーツで心まで贅沢に満たされる、とっておきのごちそう時間をここで過ごして。



MINATOYA BAKERY INAWASHIRO

TEL.0242-65-2111 猪苗代町翁沢長浜870
[営]9:00~19:00(ランチタイムは11:00~
14:00) [休]火・水曜

猪苗代湖を眺めながら味わう、

「パンとエスプレッソと」のパンランチ

福島県産常盤もの釜揚げ
しらすのバジルオープン
サンド1,700円(ランチ
タイムメニュー)、猪苗代
湖クリームソーダ800円



大きな窓の向こうに広がる猪苗代湖の美しい景色。日常から開放されるような、抜群のロケーションが魅力です。全国のパンを食べ歩いたオーナーの渡部さんが「パンとエスプレッソと」の美味しさに惚れ込み、2025年4月に「パンとエスプレッソと」福島県内初の監修店としてオープン。看板商品の「ム」をはじめ「こ」でしか味わえない「かめ丸パン」など種類豊富なパンが並び、訪れるファンも絶えません。

ぜひ味わいたいの、全6種類から選べるランチメニュー。アボカドとサーモンのオープンサンドやフレンチトーストも人気ですが、今回ご紹介するのは「釜揚げしらすのバジルオープンサンド」。国産小麦のカンパニーに滑らかなマッシュポテトとたっぷりの常盤ものしらすを贅沢にのせ、フレッシュな大葉とバジルソースで爽やかに仕上げています。彩り豊かなサラダと2種の付け合わせも揃い、見た目にも華やかな一皿。キュートな「猪苗代クリームソーダ」を片手に、湖を眺めながら自分だけの特別な休日をご過ごしてみませんか。

野菜が食べたい日
身体が喜ぶ
ご自愛ランチ



ここが
一番好き!

とっておきの 特等席大集合!

たくさんのご応募ありがとうございました!

専用フォームや「#arukuペット特等席」に寄せられたたくさんの投稿の中から、
ペットたちが最高のリラックス姿を見せてくれた作品を大発表!
思わず笑みがこぼれる、可愛さ満点な日常の1コマが集まりました。
気になる豪華賞品の当選者発表も、
ぜひチェックしてくださいね♪



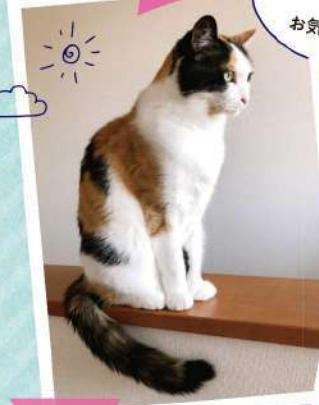
フルーツショップ青木の
フルーツ



焼肉ブイブリアンのお食事券3,000円分

2名
当選!

2名
当選!



にこ

外がよく見える
窓辺が
お気に入りの場所。



ばんび

ドーナツの
クッションが
お気に入り、
初めは収まってたけれど、
成長とともに体が
オーバー気味。



いなり

広～い
パパのベッドで
寝るのが一番好き。



ちまき

人生2周年なのか
とおもうぐらい
家族みんなを
見守ってくれてる
うちの守り神。



ポン子

飼い主の
部屋着でくもど
落ちてくよう、
この後ウト。



みろ

ソファに
寄りかかって
舌を出しながら
熟睡中。



もえ

お気に入りの
箱。

12歳になりましたが
まだまだ元気。
犬用ケーキは記念日だけ
のご馳走。



ももか

他にもかわいい
特等席をご紹介♪
ご応募ありがとう
ございました!



あまね

おねだり上手の
食いしん坊お嬢。



みゆ

お兄ちゃんの
腕の中が大好き!
この笑顔♡



あずき

家族がご飯を
食べてる様子をソファから
いつも羨ましそうに
眺めてます笑。



びよん太

音があつまる
ダイニングの
ベンチチェアが
お気に入り♡

気持ちに寄り添い、 家族にまた 会える場所。

福島空港から車で5分、阿武隈川を望む丘の上に立つ、自然豊かな場所にあります。愛するペットは個別火葬でお見送りし、供養の仕方もお気持ちに合わせて選べます。火葬のみでお骨をお連れ帰りたいことも可能。お墓参りはいつでも自由に、毎年合同慰霊祭も行われ、いつでも大切な家族に会える場所です。他霊園で火葬されたご遺骨の納骨・埋葬にも対応しています。ペットの供養について知りたいことがある方は気軽に相談してみてください。



玉川ペット霊園

☎0247-57-3139 (電話対応は24時間)
石川郡玉川村大字中宇佐田33-13
[営] 9:00~18:00 [休] 年中無休

HP・
お問い合わせ
はこちら!



旅行

供養

食事

大切なワンちゃん、猫ちゃん、
ペットのためにできること



愛犬との絆を、 素敵な料理で おもてなし。

ワインと愛犬の宿 虹の詩は、ペットも家族として歓迎する宿です。夕食後には愛犬とのふれあいの時間「ワン・タイム」を用意し、小型犬専用ドッグランで思いきり走り回れます。ダイニングやお風呂にはリードフックも完備。愛犬との素敵な思い出を作ってみては♪



ワインと愛犬の宿 虹の詩

☎0241-32-2144
耶麻郡北塩原村松原字蛇平原山1074
チェックイン15:00 / チェックアウト9:30

ご予約・
お問い合わせ
はこちら!



「食」と「思い出」で 毎日をもっと 愛おしく。

郡山市久留米にある、手作り・無添加の安心安全な「ペットフード」と可愛らしい「ペット写真」でペットとの暮らしを彩るお店です。創業70年の仕出し弁当屋が福島県産のお肉を使い、獣医師監修の手作り無添加フードを提供。また、スタジオ・ロケーション撮影で自然な笑顔を写真に残し大切な思い出を残してくれます。世界に一つだけの「うちの子グッズ」も制作できます。ぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。



TSUMUGU [つむぐ]

☎024-947-1858
郡山市久留米2-26
[営] 10:00~17:00 [休] SNSでお知らせ

Instagramは
こちらから!



おいしいは、 当たり前 安心安全は、 もっと当たり前

私たちは、郡山市にて総合食肉卸、創業27年を越えた実績をふまえ原材料に国産・福島県産でヒューマングレードの新鮮なお肉を使用し、弊社工場製造だからできる徹底管理のもと、大切な愛犬・愛猫の為に無添加・無着色で金属探知機検査済の安心安全な商品をお届けします。



フリーズドライ シリーズ



食品を急速冷凍し真空状態で乾燥させ、素材本来のうまみを閉じ込めています。

ジャーキーシリーズ



福島牛はじめ、うつくしまエゴマ豚、伊達鶏、会津銘産馬肉などの豊富なラインナップ。うすくばりぱりりとやみつきのおいしさです。

冷凍肉シリーズ



厳選したブランド肉を大切な家族に。うつくしまエゴマ豚、会津銘産馬肉やハーブ鶏など毎日美味しく楽しめます。

レトルトシリーズ



外出先でも便利なシリーズ。川俣シャモのささみとビュレをご用意。ごはんのトッピングにおすすめ。

総合食肉卸
トレーディングフーズ郡山有限会社 ペットフード事業部KAZOKU
郡山市土瓜1丁目154番地1 TEL.024-966-3680 <https://tradingfoods.co.jp>

▶Instagramはこちら



▶商品に
ついてや
購入はこちら



福島県初の猫専門店
ねこにつき

猫ちゃんとの、
しあわせな時間を。

キャットサロン

福島県初猫専用
グルーミングサロン

猫ちゃんを熟知したスタッフ
が優しいハンドリングで
シャンプーをいたします。お
うちでのお手入れが難しい
猫ちゃんも大歓迎♪お気軽
にご相談ください。

Before
After
毛玉の原因となるのは
実は皮脂汚れ!!
シャンプーできれい
にします☆

完全個室 /
キャットホテル

猫専用の完全個室で
ストレスフリーに、大
切にお預かりします。

デボンレックスと過ごす /
猫カフェ

人懐っこいデボンレック
スたちと、ゆったりふれ
あえる癒しの空間です。

ねこにつき TEL.080-2815-6037
郡山市富久山町久保田字三御堂108-5
Instagramはこちら▶

ねこにつき
グルーミングサロン

身だし
なみ

健康

快適

大切なワンちゃん、猫ちゃん、
ペットのためにできること

家族のように大切に
育ててくれて
うれしいワン!
毎日シアワセ〜♪

グルーミングサロン YUMI
Trimming Salon

愛犬をもっと
かわいく♡

ワンちゃんたちが安心して過ごせる明
るく広い空間。愛犬が施術している
様子も見えるので、飼い主様も安心。
ワンちゃんの肌質や毛質に合ったシャ
ンプーをカウンセリングしながらセレ
クト。ワンちゃんたちに負担をかけな
いトリミングで、より愛らしさを引き
出します。

グルーミングサロンYUMIって
どんなお店?

ベテランスタッフによるトリミングの
高い技術力と豊富な実績

大型犬のトリミング&
ホテルのご利用も大歓迎

ご利用いただいたお客様からの
評判が口コミで広がっています

MENU

- シャンプーコース...4,400円〜
つめ切り、足裏バリカン、肛門腺
絞り、耳掃除が含まれます
- カットコース...7,150円〜
シャンプー、つめ切り、足裏バリ
カン、肛門腺絞り、耳掃除が含ま
れます
- 単品メニュー
つめ切り、耳掃除、歯磨きなど

グルーミングサロン YUMI
TEL. 024-938-4300
郡山市開成6丁目151
9:00~18:00
年中無休(元旦のみ休み)

ウェルシヤ
郡山開成店
VENDOR
CAFE & STORE
熊手ラーメン
とんかつ家
静前通り

猫と犬のマッサージ専門店
猫もみ犬もみ

健康で楽しい
毎日を。

大好きな猫ちゃん、
わんちゃん、

WORKSHOP

メディカルアロマ ワークショップ
毎日のケアから体調管理まで、天然アロ
マの力でやさしくサポート。飼い主様も一
緒に学べる少人数ワークショップです。

LESSON

猫の歯みがきレッスン 無料
歯みがき習慣のない子も安心。おうちで
無理なく続けられるコツを、猫ちゃんの
性格に合わせてお伝えします。

猫もみ犬もみ
(猫と犬のマッサージ専門店)
郡山市大槻町小山田西22-11
TEL.080-4518-2299
[営]9:00~18:00
[休]不定休

私を甘やかす！

SWEETS/DELICIOUS VOL.04

今月の「ひとりじめ」おやつ

誰にも邪魔されず、内緒でバクリ。大人にだって、そんな「ひとりじめ」の時間が必要です。
aruku編集部が、頑張るあなたをことん甘やかすおやつをご紹介します。
今回は旬の果物を味わうスイーツや、残暑にぴったりのひんやりスイーツが大集合！



【左】いちごかき氷
1,300円
【下】ブルーベリー
パフェ1,500円

B

果樹園ならではの贅沢。
いちごもいいけど、
ブルーベリーもいい♪

いちご農家が本気で作った濃厚自家
製いちごソース（あそら蜜）の極上か
き氷。パフェは、無農薬栽培のブルー
ベリーと自家製ジェラートが絶品♪



A

まるで高級和菓子。
ドライフルーツ
専門店が贈る、
驚きの和デーツ



砂糖不使用のドライフルーツが40種以上も並ぶ「カ
ジュベース」。ドライフルーツ大好き編集部がイチオシ
なのは「和デーツきな粉」。自然な甘みのむっちりデー
ツにきな粉がかり、まるで和菓子！国産のドライフ
ルーツのみを詰めたカジュ缶も手土産におすすめ♪

①和デーツきな粉680円 ②デーナッツ980円
③8種のドライフルーツ1,380円



カジュ缶1,680円
季節おすすめの国産
果物を詰め合わせ。



D 栗が丸ごと1個入った
茶々人気No.1ケーキはいかが？

濃厚マロンクリームと、軽やかなフェットク
リームで仕上げた大人のモンブラン。おうちで
は塩気がアクセントのレモンサブレをどうぞ♪

【上】金津山産レモンサブレ1個370円、5個入1,850円
【右】モンブラン テイクアウト616円、イートイン627円



C

クレープはモチッ！パリッ！
ベーグルはムギュッ！
小麦粉から作る本気のおやつ



8月に
新登場

シュガー
バターも
人気♪

農薬不使用、有機自然栽培の郡山産小麦を自社で栽
培。クレープには「きぬあずま」、ベーグルには「銀河の
ちから」を使用するなどのこだわりあり。ベーグルには
ベーグルの上に岩瀬牧場のプレミアムソフトがオン♪

①カップdeベーグル650円（ベーグルとソースはお好
みで選べます） ②あんホイップクレープ650円

9/2~
販売



E

葡萄が旬の季節になりました！
ショートケーキも大福もいただきます♪

甘く芳醇な2種のぶどうを贅沢に使い、ふんわり
スポンジとキレのあるホイップクリームで
仕立てた、今だけの特別なケーキ。大福はシャ
インマスカットを一粒使用し、白餡とマッチ！

【左】山梨県産シャインマスカット&長野県産
ナガノパープルのプレミアムショート702円
【右】山梨県産シャインマスカット大福216円
※掲載商品・売価・発売日程は変更になる場合があります。



A カジュベース
郡山市清水台2丁目1-15
【月~金】11:00~19:00
【土・日】10:00~18:00
※祝日

B ASOLA BERRY
郡山市三穂町鶴山行人原1-4
【月~金】11:00~15:00
休 月・火曜

C もぐもぐカフェ
郡山市駅前2丁目11-1 (MOLTI郡山1階)
TEL.090-2530-1108
【月~金】11:00~18:00 休 水曜・他不定休
(インスタグラムをご確認ください)

D ティールーム茶々
郡山市中町10-10(郡山ビューホテルアネックス1階)
TEL.024-939-1129
【月~金】10:00~17:30(フード提供11:00~L.O.16:30)
休 日曜

E シャトレーゼ 希望ヶ丘店
郡山市大槻町字広町70-1
TEL.024-951-3811
【月~金】9:00~21:00
休 年中無休
希望ヶ丘店は
夜遅くまで営業！

このアイコンが
ついているお店は、
SALON arukuで空席確認&
予約もできます♪

SALON
aruku

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。



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!

SALON
aruku



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! 扱いやすく上品なスタイルに整えて、秋のおしゃれを楽しもう♪

arukuクーポン(P13)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 Uビル05A室

🕒9:00~19:00・日・祝9:00~17:00

📍9/23 📺2台 (No.188)

詳細はこちら



ハワイアンティストの癒しのサロン。
白髪をカバーしながら透明感を叶える秋の秋色登場!



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。この秋おすすめの秋色カラーとして、まるでやわらかい印象の「ノーブルブラウン」と「モーヴ」が登場しました。白髪の気になるざらつきを抑えて、透明感のある上品な髪色へと導きます。

arukuクーポン(P13)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

※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)

※その他web限定クーポンもあります!

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、9/22

Instagramは
こちら!



キレイも、癒しも、ぜんぶここ。

リラックスオープン

RELAX AUBE オープン!

「ほぐしリラックス」の新店舗が8月に郡山市にオープンしました。多くの方を癒して福島県内8店舗目。確かな技術のオイルトリートメントとドライヘッドスパで、表情も体もすっきりと整えます。完全個室のゆったりとした空間で、贅沢なひとときをお過ごしください。

初回限定! OPEN記念価格

うおいと癒し	眠りへ誘う	全身
オイルトリートメント 60分 5,980円	ドライヘッドスパ 60分 4,980円	もみほぐし 60分 3,980円
首や肩、腰のコリから足裏の疲労まで、全身を丁寧にオイルケア。手のぬくもりと心地よい圧で身体を包み込み、蓄積した疲れをやさしく解放します。	PCやスマホによる眼精疲労や頭の重さが気になる方に。ジェルで頭皮から首まわりまでを丁寧にほぐします。	頭・首・肩・背中・腕・腰・下半身・足裏を身体の状態にあわせて丁寧にほぐします。

お得な90分
セットコースも
おすすめ♪

もみほぐし 60分+ドライヘッドスパ 30分 **6,480円**



リラクゼーションセラピスト募集中!

リラクゼーション
セラピスト1級、2級を
働きながら
取得可能です。

詳細はお電話で
お問い合わせください。

ご予約は、TELまたはネット予約。

RELAX AUBE (一般社団法人日本リラクゼーション業協会 正会員)

郡山市八山田西4-13 ピュアリ-103

TEL 024-983-0507

※施術中お電話に出られない場合がございます。確認後ご連絡をいたします。

営業時間 10:00~21:00 (最終受付20:30)

定休日 毎週水曜

P 有り

支払い方法 キャッシュレス決済 (PayPay、各種クレジットカード)

magazine & web

aruku

クーポン

【使用期限】2026年9月30日(水)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!



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♪

最新情報が届く!見れる! \arukuの/

LINE 公式アカウント

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

@zdt1575v

登録は
こちら

LINE
VOOMも
発信中♪




この秋、心と運気を
綺麗に整えてみませんか?



季節の節目は、心やお部屋を整える絶好のタイミング。穏やかな心を育む「ピンクラリマー」や、新しい流れを呼ぶ「アメジストアイリスクォーツ」、お部屋の運気を安定させる「セレナイト 龍亀」など魅力的な天然石が並んでいます。お気に入りの彩りを添えて、心地よい秋を迎えよう♪

今月のおすすめ

- ★ピンクラリマー
- ★ロードナイト
- ★ボリビア産 アメジストアイリスクォーツ
- ★ミックストルマリン
- ★セレナイト「龍亀」

詳細はInstagramをチェック!

天然石・ワーストーン・アークセラリー専門店
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)



森正洋の「平形めし茶碗」

平たく口の広い形と持ちやすさが魅力の名作が50柄勢揃い!

たいせい窯

ころんとしたフォルムが可愛い萬古焼の土鍋。ツヤツヤのごはんが炊き上がります。

ハレとケ

職人技から生まれた、すり鉢やおろし器。なめらかな使い心地が魅力。

KIRIFT

美術木箱の技術で作られた国産桐のお米ケース。インテリアに馴染むモダンなデザイン。

森正洋の平形めし茶碗と豆皿展

9.19 sat - 10.12 mon

佐藤木材容器

東北産の木目が美しいロングプレート。一枚ごとに異なる天然木の表情が楽しめます。

豆皿コレクション

白山陶器や、東屋など多彩なブランドから集まった約70種類の豆皿。いつものお茶碗に合わせるだけで、食卓が特別な場所に早変わり。選ぶ時間まで愛おしくなります。

期間中、豆皿&苔玉セットが当たる! 人気投票も開催♪

詳しくは21ページをチェック! 豆皿と合わせるのもおすすめ!

Volka 山野草・苔玉販売会
9/19(土)・20(日)

あなたの育児や
お仕事経験を
活かしてみませんか？

令和8年度
**福島県子育て
支援員研修**

2026年
9/30(水)
スタート！
受講無料
(テキスト代除く)

受講者募集！！ 申込締切【第1期】9/8(火)【第2期】10/28(水)

「子育て支援員」とは、自治体の研修を修了し、子育て支援の分野に必要な専門的な知識やスキルを身につけた認定スタッフです。研修は2コースがあり、
保育現場をお手伝いしたい方は「地域保育コース」、
保護者をサポートしたい方は「地域子育て支援コース」がおすすめです。
あなたの経験を、地域の未来を育てる力に活かしてみませんか？

受講対象者 福島県内で子育て支援分野に従事している方や子育て支援活動に関心がある方
※保育所等で勤務経験が3年未満の看護婦等にも子育て支援員研修の受講が推奨されています。
(令和4年厚生労働省)

修了後は？ 全科目を履修した受講者に対し、**全国で通用する「子育て支援員研修修了証書」**を発行します。

受講料について 受講料は**無料**です。
※集合研修会場への交通費、オンライン研修を受講するにあたっての通信料はご自身でご負担ください。
※地域子育て支援コースはテキスト代別途

一般財団法人 保健福祉振興財団 福島県子育て支援員研修係
〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3番12号 紀尾井町ビル502
Tel.03-6261-0307 Fax.03-6261-0308
https://kensyu.hokenfukushi.or.jp/nur38/

申込方法・詳細は専用ページへ

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 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)

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!

婚活♡恋活
VOW

ときめく
秋の山コン
in安達太良山

ガイド付きで
初心者も
安心!
軽食付き♪

毎年人気の安達太良山で行う山コンを開催♪爽やかな秋風と色づく木々に囲まれて、景色も会話も楽しめます。登山好きも初心者も大歓迎!心ときめく出会いを見つけに行きませんか?

1回目 9/27(日) 2回目 10/4(日)
※切9/20(日) ※切9/27(日)

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

スケジュール(予定)

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

【持ち物・服装】

- ★帽子 日よけ用
- ★マウンテンジャケットやウール素材のシャツなど 脱ぎ着しやすい長袖
- ★リュックで両手が空くように
- ★インナーは化繊タイプの長袖を
- ★長ズボン、または短パン×スバツなど肌が露出しないものを(スカートはNG)
- ★厚手の靴下
- ★トレッキングシューズ

★タオル 飲み物 おやつ 日焼け止め
★虫除け レイン 着替え スプレー ウェア 必要方

お電話、または下記QRから
お申し込みください。 ☎024-991-6830

9/27(日)のお申し込み 10/4(日)のお申し込み

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



にんしんSOS

ふくしま

育てる
自信がない

誰にも
言えない

妊娠したかもしれない、どうしよう…

まずはご相談ください

秘密は
守ります

相談は
無料です

匿名でも
相談でき
ます

お電話でのご相談

090-1895-9954

受付時間 | 9:00～16:30 土・日・祝日・年末年始除く

メールでのご相談

ninshin-sos02@hoshipital.jp

メールは24時間受付

本事業は福島県の委託を受け
公益財団法人星総合病院が運営しています

〒963-8801 福島県郡山市向河原町159-1



里親という選択。知ってみませんか？

10/4日

【時間】13:00～16:15
(受付開始12:30)

【定員】200名〈事前申込〉

第一部

「大きな家」上映会

第二部

- 里親制度について
- 里親さん体験発表



参加無料

【会場】メグレスホール(郡山市向河原町4-159-1)
【駐車場】星総合病院内の駐車場をご利用ください

【申し込み】8/24(月)～9/25(金)の期間に
電話、メール、FAX、HPのいずれかよりお申し込みください。

さまざまな理由で家族と暮らすことのできない子どもを、自分の家庭に迎え入れ、愛情と正しい理解を持って育てるのが「里親」です。里親には、一定期間自分の家庭で育てる「養育里親」や、将来養子縁組を希望する里親の「養子縁組里親」などがあります。少しでも興味を持った方はぜひご参加ください。

主催・申し込み先

ふくしま里親相談センター
郡山市大町2丁目3-26 大町ベース2階
TEL.024-983-7801 FAX.024-983-7708
✉ fostering@hoshipital.jp

里親とは？



HPはこちら



いきいき & すくすく 成長 できる

たちばな西幼稚園

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。

9/5 土 体育教育を
体験しよう！





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】 【預かり(延長)保育】
7:30～(平日のみ) 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。

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

昭和36年創立 /
たちばな西幼稚園

教育の3本柱

- 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。



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



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



自然がいっぱいの
園庭で仲良く遊ぼう!



【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い茂り、四季を身近に感じながら一年を過ごせることや、その中でどんぐり拾いなど自然にふれあいながら遊べる環境は、**子どもの感性を育むのにとても魅力的だ**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、**環境も素晴らしい、楽しい行事もたくさん**あり、充実した園生活を送れます。(Bさん)

働くパパ・ママを応援します!

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

園庭後(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ます。

2歳児クラス・年少組

令和7年度向け

入園問い合わせ・見学受付中!

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

幼稚園見学会

- 期間 9/5 (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
- 個別見学は、随時受付中!

お申し込みは
こちらから!



学校法人 郡山開成学園 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
たちはなスイミング



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

あたたかく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、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してくれるので、子どももあきらめずに挑戦する気持ちが育ってきたと感じます。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」

9/26(土) たいていく活動

★バス試乗あり ※バス試乗の申込みは9/12(土)まで

- 【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

園紹介動画を
リニューアル
しました!



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!



★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)



【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9月12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。知りたいたい事も聞ける!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

今月の12星座占い 9/1～9/30

《監修》朋先生 占い月(ルナ)

幼いころから様々な体験をし、誰かの役に立ちたいと思い始める。ある出会いをきっかけに古い道へ、数術術・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 ★★★★★
目標と現状に大きなギャップを感じるかも。思うように進まなくても焦らずに、堅実な積み重ねを大切に。

金運 ★★★★★
無駄使いを防ぐために買いリストなどを作成し、必要以上にお財布にお金を入れないように心がけてみて。

恋愛 ★★★★★
気になる人はあなたに男味がないのでは、シャイなだけかも。長い目でみたアプローチを考えてみましょう。



牡牛座

4/20～5/20

仕事 ★★★★★
積み上げてきた知識や経験を活かせるタイミングがありそう。出し惜しみせずにいきましょ。

金運 ★★★★★
将来に向けた自己投資は素敵ですが、急ぎすぎた料金の比較などせずに損してしまうかも。慎重にいきましょう。

恋愛 ★★★★★
恋愛モードでは無いなら思わせぶりな行動は控えて、身勝手に相手に振り回すのは避けましょ。



双子座

5/21～6/21

仕事 ★★★★★
結果を追い求め、いつもの細やかさや実力が発揮できないかも。周囲の声も素直にちゃんと耳を傾けて。

金運 ★★★★★
見込みや予定の収入など、まだ手元にはない物をあてにした買い物はしないように。予定はあくまで予定で。

恋愛 ★★★★★
知らなかった一面を見ることができて、仲が深まり発展していきそう。格好つけずに自然体でいくのが◎



蟹座

6/22～7/22

仕事 ★★★★★
新しい挑戦が始まるかもしれませんが。今の自分から変わりたい方も現状を見直さねばと感じることがあるかも。

金運 ★★★★★
身近な人まで窮屈に感じるような過度な節約はやめましょ。適度に長続きする方法にしてみよう。

恋愛 ★★★★★
小さな不満でもちも積もれば山となります。問題と思うなら先延ばしせず、向き合う勇気を持っていきましょう。



獅子座

7/23～8/22

仕事 ★★★★★
自分ではどうしようもない出来事が起き、真面目に頑張ってきた方も現状を見直さねばと感じることがあるかも。

金運 ★★★★★
いつもより遠くへ旅行するのが◎。思い切ったお金の使い方ができ、金額以上の価値を生み出してくれるかも。

恋愛 ★★★★★
交友関係も広がりますが、真実な出会いとは少し違うかも。後悔しないように勢い任せでは進めないように。



乙女座

8/23～9/22

仕事 ★★★★★
周囲との意見が合わず方向性に不安を感じるかもしれませんが。今の自分が出来る事に目を向けてコツコツ進めて。

金運 ★★★★★
以前から購入を迷っていたものが手に入られ、徐々に流れを感じられそう。タイミングと縁は大切に。

恋愛 ★★★★★
まさかと思うような人と意気投合し、一緒にいて明るい気持ちになれるかも。仲を深めてみていいかも。



天秤座

9/23～10/23

仕事 ★★★★★
準備していたことがようやく動き始め、予定外にやる事が増えてしまいがち。積極的に取り組んでみて。

金運 ★★★★★
学びや身の回りの自己投資に使ってみることで、流れも変えられそう。思い切ったイメチェンなども良いかも。

恋愛 ★★★★★
好きの思いが募り、自ら必要な不安を生み出してしまわないように、落ち着いて自分を客観視してみましょう。



蠍座

10/24～11/22

仕事 ★★★★★
順調に進んで良い成果を得られそう。アドバイスを求める時は目上の方性の方に聞いてみるのがおすすめ。

金運 ★★★★★
イレギュラーな出費にヤキモキするかも。今だけの出費に気にするのではなく、人間関係も大切にしたい判断を。

恋愛 ★★★★★
嫌いでは無いのに何となく会いたくない気持ちになるかも。今は一人の時間を大切に無理せず行動して。



射手座

11/23～12/21

仕事 ★★★★★
自分の得だけを考えず、周囲への思いやりを持った行動が良い結果を引き寄せていけそう。

金運 ★★★★★
どんな勘定になって収支の把握が難しい加減になっていって。忘れちゃった支払いなどないか確認を。

恋愛 ★★★★★
思い通りに進まずにシレンマを感じるかも。今は無理に関係を深めようとせず、良い距離感を保つのがGOOD!



山羊座

12/22～1/19

仕事 ★★★★★
一人で頑張らずに流せる仕事は周りの人に共有しながら。自分と周囲両方のレベルアップをはかりましょ。

金運 ★★★★★
周りのためになるお金の使い方もお金の運んでくれる。ボランティアや募金などできる範囲で考えてみて。

恋愛 ★★★★★
感情的になって相手に言い負かしても、なんのプラスにもなりません。カッとしても、敬意を忘れずに。



水瓶座

1/20～2/18

仕事 ★★★★★
働き方の形はさまざまです。型にはまらずにあなたの強みを生かせることを少しずつはじめてみるのも良いかも。

金運 ★★★★★
流行に振り回されて自分の良さもお金も減らしてしまっているかも。価値ある使い方を考えてみて。

恋愛 ★★★★★
感情が高まって昼夜問わずに相手に気になる時もあっても、長く関係を続けたいなら冷静に。



魚座

2/19～3/20

仕事 ★★★★★
即決即断、素早い行動で良い流れを掴んでいけそう。勢いに乗ることを恐れずにいって。

金運 ★★★★★
良い流れを感じられそうですが、こういう時こそ計画性を大切に、貯金も考えていきたいと思います。

恋愛 ★★★★★
自分に自信がないからと遠慮せずに、チャンスを感じるなら行動してみよう。迷っていたらもったいないです。

aruku×ベスト学院Presents

プロフェッショナル 夢名鑑

コーヒーと共に過ごす時間を演出する
バリスタに話を聞きました。

File vol.200

salon de cafe SUCCLIER (サロンド・カフェ・シュクリエ)

バリスタ／佐藤 郁枝さん

一杯のコーヒーで
人を幸せな気持ちにできる仕事です

Profile

〔最終学歴〕東北学院大学経済学部経営学科

〔趣味〕漫画を読んだりアニメを見たり

〔座右の銘〕ケセラセラ



10年にわたるバリスタ経験を経て、自身のお店を開くという夢を叶えた佐藤さん。

interview

——バリスタとはどんな仕事
ですか？

一般的には「コーヒーを淹れる人」というイメージが強いと思いますが、それだけがバリスタの仕事ではありません。例えばワインのソムリエは、ただワインを注ぐだけでなく、食事との組み合わせを考えながらワインを味わう時間そのものをお客様に提供します。私が考えるバリスタもそれと同じで、おいしいコーヒーを淹れる技術はもちろん、コミュニケーションやおもてなしの心も含めてお客様にサービスを提供する仕事です。

——バリスタを目指したきっかけを
教えてください。

商業系の大学で学び、卒業後は一般企業で経理や事務として働きました。転機となったのは東日本大震災です。浜通りで友人が亡くなったたり、同級生が避難所で支援活動をしたりするなか、「自分にできることは何もない」と無力感ばかり抱いていました。誰かのために何かをしたい気持ちはあっても、自分に何ができるのかわからな

かったんです。

そんなとき、とあるカフェで初めてラテアートに出会いました。500円ほどのカフェラテをいただいただけなのに、とても幸せな気持ちになりました。「たった一杯の飲み物でこれほど人の心を動かせるのか」と衝撃を受け、「これなら自分も誰かを幸せにできるかもしれない」と思っ、コーヒーの道へ進むことを決意。郡山市内の老舗喫茶店にアルバイトで入りゼロから学び始めました。その後、別のお店でも経験を重ね、業界のさまざまな先輩方との出会いに恵まれながら今に至っています。

——2025年10月にオープンしたご
自身のお店「salon de cafe SUCCLIER
(シュクリエ)」をオープンしました。お
店にどんな想いを込めていますか？

最初に働いた老舗喫茶店でパティシエをしていた主人と2人で開いたお店です。目指したのは、どこか懐かしく、ほっとできる空間であること。流行りのカフェのようなおしゃれさだけでなく、昔ながらの喫茶店が持つ温かさや居心地の良さも表現したいと思いました。今の店舗は以前も喫茶店として使わ



ラテアートを描く。
いつも笑顔の佐藤
さんが真剣な表情
に変わる瞬間。

れていた築50年の建物で、当時のお店の壁もあってそのまま生かしながらいっぱい楽しめました。コーヒーやスイーツを楽しくいただけではなく、「また行きたい」と思っていただけのお店でありたいと思っています。

——お客様に喜んでいただくためにどんな工夫をしていますか？

おすめは、主人が作るスイーツと私が淹れるコーヒーを一緒に楽しんでいたこと。どちらかが主役になるのではなく、それぞれの魅力を引き立て合うことを大切にしています。今後作る予定のスイーツの内容がわかれば、そのスイーツにはどんなコーヒーが合うか、コーヒー豆を提供してくださる焙煎士さんに相談することもあります。

以前は「コーヒーは苦い」というイメージが強く、苦みが強い深煎りのコーヒーが人気でしたが、最近は日本でも新鮮で品質の良い豆が手に入るようになり、そうした新鮮な豆を使った浅入りのコーヒーを好む方も増えてきました。お客様との会話を通じてお一人おひとりの好みを知り、その好みに合った一杯を提供したいと思っています。

——仕事のやりがいを教えてください。

一番うれしいのは、これまでコーヒーに馴染みのなかったお客様にコーヒーのおいしさを知っていただけたことです。以前、とても品質の良い浅煎りのコーヒー豆が手に入ることがあり、試飲でお客様にお出ししたところ、20

歳ぐらいの女性が「コーヒーってこんなにおいしいんですね」と驚いてくださいました。それまでコーヒーは苦手だったそうですが、それをきっかけに何度もお店に足を運んでくださるようになりました。一杯のコーヒーでお客様の価値観が変わる。そのきっかけになれることが、この仕事の一番のやりがいだと感じています。

——これから進路を考える子ども達へメッセージをお願いします。

まさか自分がコーヒーの世界へ進むとは思っていませんでしたから、人生はどんな出会いや出来事がきつかけかわるかわからないものだなと実感しています。やりたいことに対して最初から「向いている」「向いていない」と決めつける必要はありません。やってみるこ

とで初めてわかることもたくさんあるはず。興味を持ったことにはどんどん挑戦してほしいですし、「自分はどうなことで人を笑顔にしたいのか」「どんな



↑以前も喫茶店だった空き店舗を改装。趣きある当時のお店の壁をそのまま活かしたそう。

ことで人の役に立ちたいのか」を考えることが、自分らしい進路を見つけることにつながると思います。



未来へ進む力を、
ここで確かに。

小5・6生対象

県立安積中 本番レベル模試

公立中高一貫校適性検査対策模試

自己採点 & 即日即解 見直し勉強

【開催日】**9/13日** 9/7月

【時間】<小6生>模試・見直し勉強会 9:00~15:20
<小5生>模試・見直し勉強会 10:30~15:20

【受検料】<小6生> 6,215円
<小5生> 5,555円

【受検会場】ベスト学院 県立安積中専門校



ベスト学院県立安積中専門校まで
お電話にてお問合せ・お申込みください

TEL 024-953-6427

〔電話受付時間〕月~土 / 13:00~20:00

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 体験会開催中

テクノロジースポーツで、ロボット・プログラミングとモノのしくみを学ぶ **Roboccia SCHOOL**
答えのない世界で、答えをつくりだす感性と力を育てる **SCHOP SCHOOL**

【お問合せ・お申込み】TEL 024-934-3031

学び方や将来の目標に合わせて教室が選べる！
地域に根ざした教室展開。安心してご通塾いただけます！

ベスト学院進学塾 BEST HIGH STAGE 東進衛星予備校 UNIVERSE

ベスト学院 県立安積中専門校

ベスト学院 探究教室

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もいいです。
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〉

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



森正洋の平形めし茶碗展と豆皿展

9/19(土)~10/12(月・祝)

食卓を美しく彩る名作「平形めし茶碗」と、可愛らしい「豆皿」の展示販売会を開催!平たく口の広い形と持ちやすさが魅力のめし茶碗は、50柄が勢揃いします。さらに、白山陶器や東屋など多彩なブランドから厳選した約70種の豆皿も大集合。手に取った際の手触りや表情を見比べながら、毎日の食卓を楽しくするお気に入りの一客を探してみてください。

【会場】Labotto Living Style(郡山市並木2-1-1)
【定休日】水曜 【お問合せ】024-995-5855 (Labotto Living Style)



詳しくは
こちら



Volka 山野草&苔玉販売会

9/19(土)~9/20(日)

郡山市桑野の植物店「Volka(ヴォルカ)」による山野草や苔玉の2日間限定販売会を開催!展示販売しているお気に入りの「豆皿」を苔玉の受け皿として合わせる、おしゃれなスタイリングをご提案します。お気に入りの一鉢を見つけて、手のひらサイズの可愛い緑を日常に取り入れてみませんか?

【会場】Labotto Living Style(郡山市並木2-1-1)
【定休日】水曜 【お問合せ】024-995-5855 (Labotto Living Style)



詳しくは
こちら



はじめてのオペラ体験

9/20(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)



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」

9/9(水)・10/14(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57回を突破!「資産運用をしようかなあ」と思っているけど何から始めたらいい?「そもそもどんな金融商品があるのかさっぱり分からない」そんな初心者さんに向けて、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.ruku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

9/17(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♪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】①17:00~18:00 ②18:10~19:20 【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)

かがやく未来の星たち!

aruku スポーツキッズ 図鑑

「arukuスポーツキッズ図鑑」の第3回目は初のチーム紹介! 郡山市で活動するサッカークラブ取材しました。

郡山から全国へ! 文武両道で未来へ駆けあがる。

サッカー KORIYAMA FC

チームが掲げる指導の根底にあるのは「どんな選手にも可能性がある」という強い想い。最大の特徴は、トレーニング前に公民館に集まり全員で学習時間を設けるなど、文武両道を徹底している点です。

練習では「サッカーの構造を深く理解する」指導を追求。ボールや人の動きに伴うピッチ上の変化を論理的に捉え、自ら判断してプレーする力を養っています。

2025年4月、練習拠点となる郡山高校のグラウンドが人工芝へと生まれ変わり、地元から全国で活躍できる選手を育てるべく立ち上がった「KORIYAMA FC」。現在は中学生を中心に、将来のステップアップを見据えた多くの選手が汗を流しています。

ピッチアアップ 選手紹介

菅野 蓮くん(中1)
友達のをききかけに入団した菅野くん。日頃から常に周りを見渡す意識を持ち、力強いロングシュートや1対1の粘り強い守備を武器としています。

藤尾 将真くん(中1)
スクールと学業の両立を機に入団した藤尾くん。常に試合を想定した意識の高い練習を重ねています。

高い個の力で戦える、攻守の要

文武両道を体現する、サバンの権威

続きは
aruku
moreで
チェック!

クラブの
インスタは
こちら

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!

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。

【お問い合わせ】media@webaruku.com(aruku編集部)

ご応募はこちらから

建設業で
かがやく!

エンドウの人

上下水道の設計・施工の
プロフェッショナル「株式会社エンドウ」。

暮らしの安心を支えるのは、
さまざまな強み・目標を持つ社員たち。
若い世代もたくさん活躍しています!

Vol.2



【設計・管理係】古川 卓哉

エンドウに入社を決めた理由は、学生時代に遠藤社長のインタビュー動画を見て「この社長についていきたい」と心に決めたからです。以前からインフラ事業に携わり、信念を持って働きたいと思っていたが、動画の中で遠藤社長が「地域のインフラを支える上下水道の整備と管理が不可欠であること」と「若手が活躍できる環境を整えることで会社の成長を目指したい」と話していたことが、想像以上に若手が活躍できる環境が整っており、上司や仲間にも恵まれていることでした。

現在は浄水場から皆さんの家まで水を運ぶ大きな水道管の配水幹線や配水管の設計を担当していますが、今後の目標は2つあります。まずは1級管工事と土木の資格を取得すること。もう一つは、5年後ぐらいには上司の残業を減らせる部下になっていること。会社が目標とする「若い世代が憧れる業界づくり」につながることを目指しています。

信念を持って働ける仕事です!
若い世代が憧れる業界づくりも目標



【管理部】真壁 佑奈

入社後3年間は主に経理業務が中心でしたが、現在は民間の給水申請や道路占用申請、施工書類修繕業務に関する書類作成を担当しています。当初は書類作成にも時間がかかっていましたが、現場担当者を確認したり、写真や過去の書類を見返すなど、一つひとつ理解を深めることを意識して、新しい業務にも前向きに取り組めるようになりました。

まだまだ先輩に教えられることも多いですが、これからは先輩にも先輩方のように理解しやすく説明できるように語彙力も身につけていきたいです。そのためには仕事への理解を深め、専門知識を習得したいです。エンドウは、どんな時でも社員が挑戦することを後押ししてくれる会社です。現在、給水装置工事主任技術者の試験に向けて勉強していますが、失敗を恐れずに挑戦できるのが心強いです。今後は資格を取得し、自分の名前で申請書類を提出することが目標です。

失敗を恐れずに挑戦できる環境で
新しい業務にも積極的に取り組む



【工事部】鈴木 一世

水道業で働く両親の姿を見ていたので、いつか同じ仕事を志望していました。現在は民間工事の分水工事と汚水枡工事、下水の清掃が主な業務で、写真撮影や配管の補助、書類作成などを担当しています。エンドウは、安全確認を徹底している会社です。私も周囲と連携を取りながら安全第一で作業する力を身につけました。入社当初は道具や作業手順がわからず、指示を受けるだけで精一杯でしたが、現場では1つの確認不足で事故や工事の遅れにつながるため、わからないことも必ず確認することを心がけてきました。以前、工事で資材不足に気づき、すぐに上司に報告したところ、「早めに伝えてくれて助かった」と声をかけてもらい、自ら行動すること、報告・連絡・相談の大切さを実感しました。

今後は1日でも早く、現場で信頼される技術者になることが目標です。技術力や判断力を身につけ、資格取得にも挑戦し、現場を任せてもらえる存在になりたいです。

周囲と連携し、安全第一で作業を。
現場で信頼される技術者になりたい



株式会社エンドウ

〒963-0115 郡山市南1丁目22
TEL.024-983-1201
FAX.024-983-1202

エンドウってどんな会社?
のぞいてみよう!

HPは
こちら



インスタは
こちら



arukuの
ショート動画でも
チェック♪



今月の PRESENT

[応募締切日] 9/23(水)



01

ペア2組
4名様

郡山ビューホテルアネックス
レストラン「SPOON」
本日のランチお食事券

【提供】
a.ru.ku出版
株式会社



郡山ビューホテルアネックスにある「SPOON」の
本日のランチに使えるお食事券です。
※おつりは出ません。差額はお支払いいただきます。
※写真はイメージです

02

2名様

5種のドライフルーツ
アソートパック



【提供】カジュベース

砂糖不使用!郡山市で人気のドライフルーツ専
門店。色んな味が楽しめるアソートパックをプレ
ゼント。※直接お店に行ける方に限ります

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、
10月末までです。

03

2名様

ドリンク1杯



【提供】Kicca

野菜たっぷりのランチが人気のカフェ。ぜひゆっ
くり過ごしたい時に訪れてみて。
※直接お店に行ける方に限ります

04

2名様

オリジナル
ハーブティー



【提供】
食堂カフ
e rioka

旬の野菜をおいしく、たっぷり食べられるrioka。
オリジナルブレンドのハーブティーはお店でも大
人気。※直接お店に行ける方に限ります

05

3名様

ムー1個または
お好きなドリンク1杯



【提供】MINATOYA BAKERY INAWASHIRO

猪苗代湖を眺めながら美味しいモーニング、ラン
チ、カフェを楽しめるパン屋さん。素敵な時間を過
ごして。※直接お店に行ける方に限ります

06

2名様

モンブラン&
会津山塩レモンサブレ



【提供】郡山ビューホテル株式会社

郡山ビューホテルアネックス1階ティールーム
茶々のおすすめのスイーツ。
※直接お店に行ける方に限ります

07

3名様

郡山産小麦100%の
うどん(乾麺)2袋セット



【提供】
もぐもぐカフェ
(ブリマックス株式会社)

もぐもぐカフェを運
営している、ブリマ
ックス株式会社のア
グリ事業部が栽培し
ている郡山産小麦
100%のうどん。
※直接お店に行ける方に限ります

08

20名様

特別ご招待券



【提供】
RELAX AUBE
郡山店

郡山市八山田にオープンした、完全個室の隠れ
家サロン。もみほぐし60分、ドライヘッドスパ60
分、オイルトリートメント60分のコースから1コー
スお選びください。

aruku10月号は9/30(水)発行!



冒険&グルメ、新しい発見も!

あぶくま洞を徹底解剖!

公開部600mの洞内には美しい鍾乳石が広がり、
幻想的な空間が迎えてくれる「あぶくま洞」。
一般コースと探検コースがあり、楽しみ方もいろいろ!
ライトアップやグルメなど、とっておきのポイントにも
注目して楽しもう♪



体感
ポイント

洞内の
平均気温は15℃!

鍾乳洞のため天候に左右されにくく、1年を通して洞内の平均気温は15℃前後! まだまだ暑い9月に涼を求めて出かけるのもおすすめ!

分かれ目
ポイント

美しい
「洗心の池」は
一見の価値あり!

途中で「一般コース」と「探検コース」という険しい道を行くコースに分かれます。「洗心の池」は探検コースの入口にある美しい池。神秘的な様子に心を奪われます。

幻想的
ポイント

ライトアップ
演出が魅了する
「月の世界」へ

日本の鍾乳洞で初めて舞台演出用の調光システムを導入し、まるで月にいるような錯覚をしてしまう空間を演出。暗闇から朝日が昇り、夕日となって沈むまで...うっとりする美しさに出会えます。

冒険
ポイント

スリルを
楽しむなら
「探検コース」へ!!

スリルを求める方には、「探検コース」がおすすめ! 丸太のはしごや飛び石を渡ったり、狭いところをかがんで進んだり、アドベンチャー気分を満喫できます。

こちらの「とっておき」にも注目! レストランあぶくま

あぶくま洞 秋まつり2026

9/27(日) 【時間】10:00~16:00

ステージショーや縁日など、お楽しみが盛りだくさん!

あぶくま洞 鍾乳洞カレー
1,100円



洞窟探検を楽しんだあとは、併設のレストランで絶品グルメを満喫! 地元食材を使ったメニューやここでしか味わえない特別感も楽しい思い出に。鍾乳洞をイメージしたホワイトカレーやあぶくま洞貯蔵ワインを飲み込ませたワイン塩を使用した塩ラーメンなど、気になるメニューを味わってみて。

豊年の時を経て
あぶくま洞
ABUKUMA CAVE

TEL.0247-78-2125

〒963-3601 田村市滝根町菅谷字東釜山1
【営】8:30~17:00(夏期~17:30、冬期~16:30)
※所要時間は一般コース約40分、探検コース約50分
【休】年中無休 【P】700台(無料)

あぶくま洞 HP



あぶくま洞 Instagram



入洞料

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

