

街に出て、街恋しよう。

magazine & web
aruku

11

2026 VOL.214
| TAKE FREE! |

特集

**私の髪が
もっと好きになる！
— 5歳髪美容**



人気シリーズ
今月のひとりじめおやつ
秋冬スイーツ特集

5 moda en casa

-モダ・エン・カーサ-

東北最大ショールーム。北欧の洗練されたデザインと日本の暮らしに合う機能性を兼ねたブランド。セラミックや大理石をつかった異素材のテーブルも！



FURNITURE

家具

6 ART WORK STUDIO

-アートワークスタジオ-



ペンダントライトやフロアライトなど、オリジナルデザインの照明が人気のブランド。

7 NIPPONAIRE

-ニッポネア-



無垢材を生かした高品質なデザイン性と、職人の技による優れた機能性が特徴。

8

Pamouna

-パムウナ-

シンプルで洗練されたデザイン、機能性の高さにこだわりの家具。

9 Amico

-アミコ-

極上の座り心地と、族群のへたりにくさを誇る、群馬県桐生市のソファブランド。



10

LE KLINT

-レ・クリント-

手折りプリーツが生む柔らかい光と美しい陰影を誇る北欧照明ブランド。



Anniversary 周年祭

おかげさまで、LABOTTOは25周年を迎えます。

これまでの歩みに感謝を込めて、特別なアニバーサリーイベントを開催！

25周年の記念にふさわしいスペシャルなポップアップストアをはじめ、

日本を代表するブランドの特別展示、

この季節にぴったりのクリスマスギフトなど、

25を超えるハッピーをご用意しました♪

あなたの暮らしを彩る特別な体験と出会いをLABOTTOで。

15 room's Sheep

-ルームズシープ-

歩きやすく、インテリアにもなじむスリッパ。温かみあるカラーが勢ぞろい！



CHRISTMAS ITEMS

クリスマスアイテム

22 polepole

-ポレポレ-

クリスマスといえば、ポレポレのアニマル！今年はこの子連れて帰ろう♪



23 NORDIKA nisse

-ノルディカニッセ-

北欧デンマークの幸せを運ぶ妖精"ニッセ"をモチーフにしたハンドメイドの木製人形。表情も動きも可愛い！



20 松山油脂

人気のLEAF&BOTANICSのハンドクリームやソープが揃う。ギフトにも喜ばれます。秋冬限定のベルガモットシリーズも入荷！



21

工房織座

世界にひとつの織物、極上のマフラーやブランケットを自分へのご褒美に。大切な人へのプレゼントに。



SPECIAL OFFER -特典-

24 おもてなし

11,000円以上ご購入の方、1日限定100名様淹れたてのスペシャルティーコーヒー&スイーツをおもてなし。



25 ハズレなくくじ

11,000円以上ご購入の方に会津高原 星の郷ホテルベア宿泊券や、HIDAの雑貨、マリメッコの商品などが当たる！



Labotto
Living
Style

www.lab-livi.com

Tel.024-995-5855

郡山市並木2-1-1

[OPEN] 10:00▶19:00

水曜定休(祝日を除く)

[駐車場] 10台 臨時駐車場あり



POP UP ーポップアップー



1

HIDA 10/10(土)~11/15(日)
LABOTTOだから実現! HIDA(飛騨産業)東北最大級の品揃え。25周年を記念した特別セットが登場!

HIDA特別ダイニング5点セット
定価 302,500円→250,000円

全商品

10%

**キャッシュバック
キャンペーン**

※一部対象外の商品があります。

2

天童木工 期間限定
10/31(土)~11/15(日)

成形合板の技術と、デザイン性の高さが人気の「天童木工」の特別ポップアップ。20ものアイテムが揃います。これだけの品が集まることは県内初!

Tendo.



4

BLUE MOMENT

~ブルーモーメント~

福島県初登場! 素材の美しさと洗練されたデザインが調和する三島家具オリジナルブランド「BLUE MOMENT」。北欧インテリアや和風モダンとも相性の良い人気シリーズ。



BLUE MOMENT

3

MANAS RUG COLLECTION

マナラグコレクション

期間限定
10/31(土)~11/15(日)

高品質なインテリアファブリックスで知られる「マナレーディング」のレディーメイドラグの特別販売会も同時開催!

2026.
11/14 SAT · 15 SUN

LABOTTO

25

11 **sghr**

スガハラ

熟練職人の手作業が生み出す、ガラスの透明感と温もり溢れるデザイン。取り扱い商品すべて対応しています。



**INTERIOR
GOODS** ー雑貨ー

16 **Marimekko**

マリメッコ

25周年ハッピーバック 27,500円

エコバッグやポーチ、マグカップなど人気アイテム全7点をセレクト。総額36,500円相当のアイテムが入った、お得なハッピーバック。※写真はイメージです。

数量
限定



12

自然社

期間限定
11/14(土)、11/15(日)

「京都 自然社」のポップアップは東北初開催! 約60鉢の苔玉、ミニ盆栽が限定入荷します。お正月にもピッタリな「松・梅」も入荷予定!



13

KLIPPAN

クリッパン

天然繊維にこだわり、ウールのブランケットは希少なオーガニックウールを使用。ぜひ手にとってその品質を体感して。



14

from F

フロムエフ

北欧デザインの心地よい履き心地のレッグウェアが揃う。冬のお気に入りが見つかりそう!



18

観葉植物

年内最後の大量入荷! どんなインテリアにもなじむ、グリーンを多数展示。お気に入りのグリーンをぜひ見つけて。



19

EVOLG

エヴォログ

付け心地と、素材感、スモッグがタッチできる機能性など、理想をすべて詰め込んだ手袋が揃う。





私の髪をもっと好きになる！

5歳髪美容



「最近、なんだか髪が決まらない」そう感じたら、それは髪からの小さなサインかもしれません。

無理に若々しく見せるのではなく、今の自分に心地よくフィットする髪へ。

ナチュラルに馴染む白髪ケアや、今の私をいちばん輝かせるカット、頭皮と心をほぐす巡りのヘッドスパ。

ほんの少し手をかけてあげるだけで、髪は驚くほど素直に、いきいきと応えてくれます。私の髪がもっと愛おしくなる「5歳髪」の習慣、今日からゆるやかに始めてみませんか？

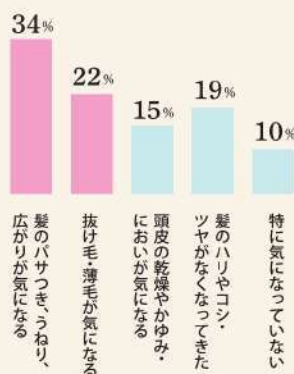


aruku 読者の髪の悩みと普段のケアを大調査！

※2026年8月 aruku
読者アンケート（回答214名）

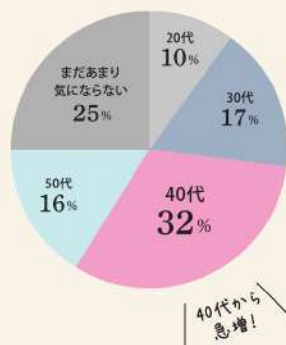
Q1

頭皮や髪について、
気になっていることは
ありますか？



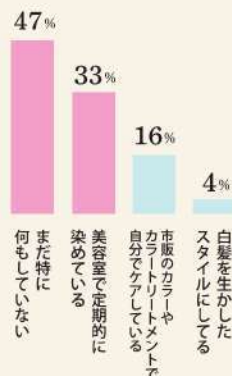
Q2

白髪が気になり
始めたのは
いつ頃からですか？



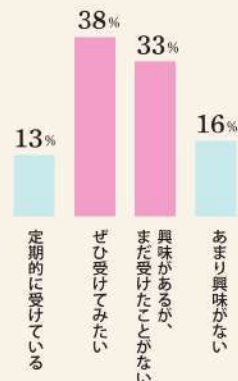
Q3

白髪のケアは現在
どのように
していますか？



Q4

ヘッドスパや
ヘッドマッサージを
受けたと思いますか？





お悩み解決

ボリュームがない

抜け毛

頭皮から整えて、髪の毛ハリツヤアップ♪

年齢とともに気になる抜け毛は ヘッドスパで解決！

悩める aruku スタッフ
山ちゃん

もともと髪は多いのですが、
近頃急激に抜け毛が増えてきた！
さらに髪はごわごわで、
まとまりが悪い…

Before



抜け毛の原因

- 血流が悪い
- 毛穴に汚れが詰まっている
- 頭皮が固い



ヘッドスパと自宅ケアで解決！

ヘッドスパは頭皮を清潔な状態にして、適度な力で血行を良くし、抜け毛を防ぐ頭皮のツボも刺激するので、抜け毛対策におすすめです。ヘッドスパは1か月に1度行い、自宅では頭皮マッサージや、ブラッシングを工夫するだけで変化が感じられますよ！



ゆき美容室
スタッフ 増田さん

ゆき美容室のヘッドスパの流れ

①カウンセリング



普段の悩みをヒアリング。クレンジングは3種類、シャンプーは5種類から選べます。山ちゃんはストレスをケアするローズをセレクト♪

②クレンジング



頭皮にローズのオイルをつけていきます。ローズの香りに癒やされる！

③マッサージ



マッサージで頭皮の緊張をほぐしながらオイルを浸透させていきます。

④スチーム



もくもくのスチームの蒸気で毛穴につまった汚れや、皮脂を浮かしていきます。

⑤シャンプー & マッサージ



ローズのシャンプーをした後に、再度頭皮マッサージ。頭の重みを一番感じやすい後頭部や、首の周りを中心にマッサージします。

⑥トリートメント



髪を補修するトリートメント。最後にホットタオルで温めて浸透させます。

山ちゃん体験後感想

すっきり、目がさっきり開くー！
とにかくマッサージが気持ちよかった。
頭皮も柔らかくなったみたい！



After

ゆき美容室

TEL.0243-23-0011 二本松市郭内1-24-2 ☎ 8:30~18:00(カラーorパーマ最終受付17:00)

【予約優先】※月曜、第1・2火曜、第3日曜 ※キャッシュレス決済/クレジットカード利用可

★リピーター多数！20代~80代の女性・男性が通っています♪

ヘッドスパ 30分 3,850円(ショート)~4,950円(ロング)

！ ～自宅でできる抜け毛対策～

● ツボ押し

抜け毛予防のツボ「玉枕(ぎょくちん)」は、耳の後ろ側にあります。うなじから後頭部にかけて手を当てて押してください。血行が良くなり、毛も太くなる！



ここが
玉枕！

● ブラッシング

先端の柔らかいブラシがおすすめ。毛先をとくだけでなく、頭皮を優しくマッサージするように根元からブラッシングしましょう。



生え際から
グイッと！





お悩み解決

大人のうねり・パサつきに必要なのは
「抑え込む」ことではなく「栄養を与える」こと。



うねり

パサつき

まっすぐ育つ髪へ

年齢を重ねると「髪質が変わった」と感じますよね。実は、加齢で頭皮の弾力が低下して薄くなると、毛根自体がつぶれてゆがんでしまい、そこから生える髪もうねってしまうんです。パサつきも長年のカラー等で栄養が抜けているのが原因。だからこそ表面だけを抑え込むのではなく、頭皮環境を整え、髪に栄養をしっかり補給することが最優先です！髪のエイジングケアをして、まっすぐ育つ髪を目指しましょう！



40-80 スタイリスト
左から 佐原さん、
真壁さん、玉村さん

髪の老化のサイン！

- 加齢とともに髪がうねる
- やせ細っている髪
- 毛先がパサついている
- 頭皮が固い
- 頭皮が酸化して黄色いまたは、炎症で赤みがある



40-80 がおすすめする 髪のエイジングケア

①頭皮の汚れを剥がす

“頭皮の歯ブラシ”といわれるブラシで丁寧にブラッシングした後、マイナスイオンの力で頭皮と髪の汚れ、カラー後の残留物を除去します。

②ダメージを補修・栄養を与える

汚れを剥がした後のダメージ部にケラチンPP Tを入れ込み、マッサージで頭皮の血行を促進。さらに三種の高濃度活性ケラチンを頭皮と髪にたっぷり浸透させます。

③髪表面を整える保湿

髪表面のキューティクルを整える保湿をし、栄養を閉じ込めます。水分をはじく若々しい髪へと変わります。



効果は
30～45日間持続！
※個人差はあります

髪のエイジングケアをすると

- まっすぐ伸びる髪
- 太さがある髪
- 毛先まで潤っている
- 頭皮に弾力があり柔らかい
- 頭皮が白い



Before

After

まっすぐ
サラサラに変身！



Before

After

ツヤのある
髪になった♪

！ ～自宅でできる髪のエイジングケア～

<シャンプー編>

“揉み出し洗い”で頭皮のあぶらを排出！

まずはお湯で髪全体を流して“湯洗い”を。シャンプーは泡立ててから頭皮につけます。その後、両手の指でぐっと頭皮を寄せるイメージで頭頂部をはじめ、頭全体を同じように洗います。これであぶらがかなり出てくるのだそう。また、耳の上の部分の固いと頭頂部まで固くなって抜け毛の原因にもなるので、頭の両サイドも念入りに行うのがおすすめ！



<ドライヤー編>

根元を引っ張りながらドライヤーを当てると真っすぐ伸びる！

髪を洗ってドライヤーで乾かす前に、熱に反応して補修するようなオイルやヘアミルクをつけましょう。髪全体を乾かした後、根元を引っ張りながらドライヤーの熱を与えると、髪がしっかりと伸びます。



scalp & hair40-80 (フォーティエイティ)
TEL.024-966-2660 郡山市富田西2-264 9:00～18:00
※ 不定休/要問い合わせ

★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～※上で紹介したメニューです



お悩み解決

なりたいイメージに合わせて染め方を変える！
カバー・ぼかす・魅せる。



白髪

白髪をデザインに変える新常識

カラーリングに
定評！

チェリーコークガーデンの店長に、
白髪染めに関するギモンを全部ぶつけてみました！

チェリーコークガーデン
(CHERRYCOKEGARDEN)
店長 鈴木さん



Q1

ちらほら白髪、
いつか「白髪染め」への
切り替え時？

A

最初は自分1人で判断せず、
担当の美容師さんに今の状態
は白髪染めした方がいいのか、
しなくてもいけるのか相談して決める
のが◎。でも1番は自分自身が気になる
と思った時が切り替え時です！

Q2

1～2本だけ気になる時、
根元から切るのはアリ？
NGな対処法は？

A

根本から切るのはアリです！
(※ただ毛がびよんびよん立つ
可能性あり)NGは抜くこと！本来
抜けるはずでないタイミングに抜くと周
りの地肌が傷んで余計に白髪が増えて
しまうことも。

Q3

やっぱり白髪染めて
髪が傷む？

A

ファッションカラーと比較すると傷み
ます。しっかり白髪を染めるために薬剤
のパワーが強く作られていることが多い
のと、ファッションカラーより染める頻度が高い
のが原因です。トリートメントを加えたり、担当美
容師さんのおすすめするヘアケアアイテムを使っ
たりするのがおすすめ。キレイな髪の毛を作るこ
とはお客様と美容師の共同作業。一緒にキレイに
なっていきましょう！

Q4

白髪染めの種類が
知りたい！

A

【①ハイライト】
細いメッシュ状の筋を入れて白髪が伸びて
きても目立たないのが特徴。まんべんなく
白髪が気になる人におすすめ！

【②アンブレラ】
表面の白髪が気になる方におすすめ。デザ
インにしまうので気になりにくくなる。

【③パレイヤージュ】
根元が暗めで毛先にかけて明るくなるため、
白髪を自然にぼかしたい方におすすめ。



チェリーコークガーデン TEL.024-563-6850福島市北沢又道南16-6
(CHERRYCOKEGARDEN) ※ 10:00～18:00 (カット最終受付17:00) ※ 毎週月曜日・第1火曜日・第3日曜日



白髪染め、自然派の人も増えています！

美容室で通常のカラーやパーマの施術を行っていたが、髪が
健康になるどころかダメージを与えてしまっていることにスト
レスを感じていました。そこで出会ったのが植物成分100%の
ヘナ。高いトリートメント効果があり、毎日つけてもダメージに
はなりません。



カマアイナ
オーナー 伊藤さん

【こんな方におすすめ！】

☑ 通常のカラーで地肌が 害れる、アレルギーがある ☑ 長年のパーマ・カラーで 髪が傷んでいる ☑ 髪・地肌・体に負担を かけず、健康的に染めたい



ヘナで染めた
67歳女性

ハリとボリュームを
保ったままきれいに
ロングヘアを維持し
ています



ヘナに藍を配合することで、理想のカラーに近づけ
ることができます。カウンセリングで配合を決めて
いきます。

kama'aina (カマアイナ) 大地の子

TEL.024-953-7917 郡山市安積町日出山1丁目31 [予約制]

※ 10:00～20:00(予約受付時間/火曜～日曜9:00～18:00、月曜13:00～18:00、
木曜10:00～16:00) ※ 不定休

★【メニュー】ヘナ ショート6,000円～、セミロング7,000円～、ロング8,000円～

※お流しなしの料金。3時間かけてじっくり染めるので、ターバンを巻いて帰る方がほとんどです。



お悩み解決

脱・私の定番ヘアスタイル！
若見えポイントを取り入れて



カットがいつもマンネリ

若々しいカットにしたい

—5歳& プチイメチェンを叶える！

顔まわりにレイヤーを入れることで、髪に自然な動きと軽やかさが生まれ、柔らかな印象になります。毛量をただすいて減らすのではなく、レイヤーを活かすことで、毛先の厚みを残しながら立体感のある若々しいスタイルに！
頬まわりに程よくボリュームをもたせ、毛先に向かってまとまりをつくるひし形シルエットは上品に見え、印象を変えたい方におすすめです。



フルールオーナー
塚田さん

arukuスタッフが
カットで変身！



Before
スタイルが何となく定番化して
いた aruku スタッフ。



After

今回思い切って顔周りにレイヤーをいれることでイメチェンに成功！会社に戻るやいなや、みんなに「いいじゃん！」といわれていました♪

Q1

前髪を作ると無理な
若作りになりませんか？

A

大人の前髪はアシンメトリーにカットするのが人気。長さ左右差をつけることで、毛流れに変化が生まれ、ふんわりとしたボリューム感も演出できます。

Q2

頭頂部が薄くなってきたのは
どのようにカバーできますか？

A

いつもと分け目を変えてみるのがおすすめ。髪の生えぐせや分け目のぐせに逆らうように根元を立ち上げることで、トップにボリュームが生まれます。

hair station フルール

TEL.024-961-2323 郡山市富田町天神林15-19

※ 9:00~16:00(予約受付 15:00~16:00)

※ 月曜、第1・3火曜 カット 3,300円〜

と褒美以上、サロン未満。

私の髪を格上げするヘアケアアイテム

忙しい毎日でも、自分のためのケアは妥協したくない。
そんなあなたに届けたいのは、サロンに通う一歩手前で叶う“上質な褒美ケア”。
髪も気分もワンランク上へと導く逸品を集めました。

▼ブラシで髪は変わる！40-80で使用しているサロン仕様のブラシ
シャンプー前、シャンプー中、シャンプー後に使えるヘアブラシ。頭皮環境を整えます。

スカルプ
ブラシ
7,700円



[右] 毎日のケアで抜け毛を防ぐ！男女で使える育毛剤

頭皮の炎症を抑え、抜け毛を防ぐ育毛剤。頭皮のリフトアップにも♪
AXIサイトブライン(薬用育毛剤)【医薬部外品】7,590円

[左] ダメージを受けた髪を補修する 洗い流さないトリートメント

髪に浸透する補修成分を配合。ドライヤーやヘアアイロンの熱を味方に、しなやかな髪へ導きます。

ケランエマルジョン 4,950円

販売しているお店

40-80 scalp&hair

6Pのお店情報をご確認ください。

▼今日一日、私の気分を上げて、髪を補修してくれるヘアミスト

金木木やローズ、ジャスミンなどが香るヘアミスト。キューティクルをコートして補修します。

コスメデコルテ AQ バフュームドヘアミスト 30mL 7,700円

ギフトにも
人気！



▲美容液成分99%※のシャンプー。一本でシャンプー、トリートメント、地肌ケアまで

頭皮環境を健やかに保つ成分や、髪の内部まで浸透し補修する毛髪補修カプセルなどを配合。極上の手触りを実感！※粉末と洗浄成分を除くエマルジョン

コスメデコルテ AQ リベア エッセンスシャンプー<トリートメントシャンプー> ボンプ800g 11,000円/チューブタイプ250g 5,500円

販売しているお店

コスメティックアンジュ

TEL.024-983-0907 郡山市松木町2-88

※ 10:00~20:00 休 無休

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

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。



サロンarukuに登録＆予約をしてお得にキレイになろう♪

aruku公式アカウントと
LINE連携で予約＆確認も楽々♪

SALON arukuでは会員登録時にLINE連携ができる！LINEと連携すると、arukuのLINE公式アカウントから予約情報をお知らせ♪お店からのメッセージもLINEに通知されるので、見逃しを防ぎます。ブックマークしなくても、aruku公式アカウントのメニュー画面からSALON arukuにアクセスもできちゃう！

さらに！arukuのポイントが貯まる！

LINE会員がSALON arukuから予約・来店するとマイページ内にある電子ポイントカードにarukuポイントがたまります。1,000円につき1ポイントでカード1枚分(20ポイント)ためると、SALON aruku内のお店で使える1,000円分の割引券として利用できます♪



ハワイアンな雰囲気にもまれる、癒しのヘアサロン。
秋の新色カラーで、白髪をカバーしながら透明感を！



★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

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、11/17

温かな雰囲気と確かな技術で、一人ひとりの魅力を引き出してくれるマハロヘア。この秋おすすめのカラーは、落ち着いた印象の「ノーブルブラウン」と、ほんのり紫を感じるやわらかな「モーヴ」。白髪のざらつきを抑え、透明感とツヤのある美しい髪色が楽しめますよ♪

arukuクーポン(P12)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	5,600円



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/>

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！



骨格や髪質に合わせたカットで、気になるシルエットやボリュームを理想の形へ導く「-5オカット」。白髪もしっかりカバーするカラーをプラスすれば、さらに若々しい印象へ！扱いやすい上品なスタイルに整えて、秋のおしゃれを満喫しませんか？

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～

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 Uビル05A室

☑9:00～19:00、日・祝9:00～17:00
☑11/3 ☑2台(No.1&8)



自然なツヤと潤いのある髪へ！
髪にやさしい施術で、おしゃれを楽しもう♪



▲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、髪と頭皮の健康を大切にしてきたスタジオワン。髪を傷ませない施術をモットーに、天然水をベースにした「ビーワン」を取り入れています。髪や頭皮への負担に配慮しながらカラーやパーマを楽しめるのも魅力。指通りのよい、しなやかな髪を目指したい方は、ぜひ一度体験してみてください。

★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～
★ビーワン水ストリート(カット込).....22,550円～

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】

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、11/3、11/17 ☑3台
※1ヵ月前後の余裕をもってご予約がおすすめです。

arukuクーポン(P12)提示で	
【新規限定】	
技術料金 500円OFF	



おかげさまで県内8店舗!

通しやすい価格で、プロの技。

妥協なしのボディケア

多くのお客様にご利用いただき、創業16年目。
確かな技術で、あなたの疲れをほぐします。

平日 60分 **3,600円**

コース料金(税込)	もみほぐしコース	足つぼコース	セットコース
30分	2,380円	30分 2,380円	もみほぐし〇分コース
45分	2,980円	45分 3,600円	+
60分	3,600円	60分 4,800円	足つぼ〇分コース
90分	5,400円		組合せは自由です。 お好みでお選び下さい。
120分	7,200円		

👉もみほぐし90分コースがおすすめ! ※土・日・祝日は10%割増料金になります

オプション 【個人指名料】330円 【お着替え】無料 【15分延長(もみほぐし)】1,100円

キャッシュレス
決済OK!

PayPay、各種クレジット
(VISA、Master、JCB他)
ご利用可能です!

ガチガチ 肩

つらい 腰

パンパンの 脚

..... ほぐしやリラックス [一般社団法人 日本リラクゼーション業協会 正会員]

八山田店

郡山市八山田五丁目13番地 メインビル八山田B-3

☎024-954-8066

☎ 10:00~21:00 休 無休



21:00まで営業

富田店

郡山市新屋敷二丁目129 ベルトールシティB

☎024-954-8388

☎ 10:00~22:00 休 無休



22:00まで営業

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!

お気軽に
お問い合わせ
ください!

これまで1,500人以上が成功した **ダイエット!** 今年やせると決めた目標、 残り2か月で叶えませんか!

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...
- ✓頑張って歩いているのに、
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を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 吾番館内
☎ 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。

動画で
チェック



公式
LINEは
こちら



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。

私を甘やかす！

SWEETS/DELICIOUS VOL.05

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」の時間が必要なんです。

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NEW OPENのお店や、ほっこり秋冬に食べたいスイーツを紹介♪



A もっちりもちの生地が絶品！ 素材にこだわった スペシャルクレープ

国産米粉、よつ葉バター、ぎび糖など、素材にこだわり抜いたもちもちの生地が自慢！豪快なもりもりクレープも、シンプルなクレープもどちらも絶品♪

【左】
茨谷園スペシャル
1,300円
【右】
きのたけ戦争クレープ(爆盛モンスター)
1,600円



B 栗、かぼちゃ、 さつまいも好きの 編集部が虜になったケーキ

米粉で作ったふわふわの生地に、濃厚なさつまいもペーストを包んだロールケーキ。モンブランショートには、茨城産の栗がごろっと入っています。体に優しい素材で、とことんおいしく、一口食べるごとに、「guu」が大切にしていることが伝わってくる、そんなケーキです。

①さつまいもロール680円
②かぼちゃのチーズケーキ780円
③モンブランショート780円

C 9月にオープンした 注目の新店♪ パティシエ夫妻がつくる “感動クリーム”のシュー

自家製カスタードと純生クリームを1:1でまぜたディプロマットクリームのシュー。プリンに極めめらから東京・神奈川で経験を重ねたご夫婦がつくる、贅沢なおいしさのスイーツを味わって。

シュークリーム300円、
なめらかプリン250円

D 全種類食べてほしい。 クリームも美味しい ムギゅっとマカロン

シャク、フワ、ムギゅ♪食感が楽しい、パティシエ特製のマカロン。ショコラ・カシス・いちご・ピスタチオ・レモン、サンドされたバタークリームも絶品で全種食べたいおいしさ。

マカロン各280円
(11/7・8のみ周年
祭で各180円)

E ジャーミーミルクの濃厚クリームがトロン♪ 注文を受けてからクリームを いれるこだわりシュー

「お菓子のさかい」の注目の新ブランド「nyu(ニユー)」の牛乳にこだわりぬいた、大人のためのおいしいおやつが登場。ジャーミーミルクのコクが際立つ、シューとチーズケーキで癒されて♪

①サクサクnyuジャーミーミルクシュー400円、
②nyuジャーミーミルクチーズケーキタルト(ショート)648円



A 米農家が作る米粉クレープ 茨谷園 郡山店

郡山市桑野2丁目3-2
☎13:00~19:00、土・日曜、祝日11:00~19:00 ㊟不定休

B 米粉の焼き菓子 guu.

郡山市田村町金屋上川原118 ☎11:00~18:00、ランチ11:00~14:00(㊟13:30)、カフェ11:00~17:30(㊟16:30)
㊟Instagramをご確認ください。

C 菓子工房コトノハ

郡山市富田東6-113 ☎10:00~18:00 ㊟Instagramをご確認ください。

D お菓子工房 ポンデフリュイ

郡山市谷地本町68 TEL.024-954-7280 ☎10:00~18:00(クレープは11:00~17:00)※カフェは~17:30(㊟17:00) ㊟月曜(祝日の場合は営業)、火曜も臨時休業あり※Instagramをご確認ください。

E お菓子のさかい 新さくら通り店

郡山市島1丁目21-7
TEL.024-934-7511
☎9:30~18:30 ㊟不定休

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♪

**福島で仕事で
かがやこう!**

「福島のかがやく企業」掲載中!

こちらを
チェック!

magazine & web

aruku クーポン

【使用期限】2026年11月30日(月)まで

★他券との併用不可
★ご予約時に一言、受付時に提示

WEBでもチェック [aruku 福島](#) 検索

使えるお店は
ここからチェック!
webならスマホ画面を
見せるだけでOK!

毎年大人気!一点ものの
天然石福袋をお見逃しなく!



毎年大好評の天然石福袋が11月下旬から
予約販売スタート!天然石プレスレ
ットや原石など、天然石がたくさん入った
福袋が登場します。中身を見て選べるの
で、お気に入りの石を見
つけられるのもうれし
いポイント!自分だけの
特別な天然石を見つけ
てみませんか?

★アーカンソークリスタルクラスター
★サチャロカクオーツ
★ブラックムーンストーン
★アマゾンナイトスターカット

天然石・パワーストーンアクセサリー専門店
**Healing Stone
Natural**
【ヒーリングストーン ナチュラル】

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



**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

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!

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
〒963-8026
郡山市並木1-16-20-101
やもりぐみ
TEL.024-927-0001 (月~土曜 8:30~17:30)

HPは
こちら

HIROKIYAの 秋と冬、はじまるー。

全粒粉を使った天然酵母のパン、それがヒロキヤのこだわりです。焼きたてのパンと開成山公園のロケーションのもと、最高の「パン時間」があなたを待っています。

焼きたてのパンのお供には人気の焼き菓子をご用意。

LINEの友だち登録募集中！
お買い物時に使用できる
300円OFF
クーポン配信中

HIROKIYA Bread & Coffee
郡山市開成1丁目5 開成山公園内
☎024-973-8983
@hirokiya0323
休 水曜 営 9:00～17:00

お友だち登録はこちら

お菓子工房ボンデフリュイ 3周年祭

美味しい果物を使ったケーキ、焼き菓子が人気のボンデフリュイ。新作のドーナツや、パリッ＆モチッとした食感がたまらないクレープも見逃さない！お気に入りのスイーツを見つけよう！

11/7土 8日

【営業時間】
10:00～18:30
(イトインラストオーダー 17:30)

クレープ提供時間延長！
11:00～18:00

新作
2日間限定販売
フレクル
Fre Cru
外はカリッと、中はふわっと♪
シュークリーム生地をアレンジした、オリジナルドーナツが登場！

期間中はクレープ全品100円引き

お買い上げ金額ごとに後日使える
300円割引券
プレゼント！

024-954-7280 郡山市谷地本町68
10:00～18:00 (クレープ11:00～17:00まで)
月曜(祝日の場合は営業)あり
イトインカフェがあります。テイクアウトもできます

Instagramはこちら

ブレラは、意外なものまで買い取っています！

質入れや買い取りというと、金や貴金属、ブランド品などのイメージが強いと思いますが、実は「ブレラ」では様々なアイテムを買い取っています。「えっ、こんなものまで!?」と意外性に驚くものも！質屋＝ブランドバッグや貴金属だけと思っていた方こそ、ぜひ一度お試しください。

使っていないギフト券や電化製品が、一時的な資金の助けになるかもしれませんよ！

商品券、ギフト券

贈り物や景品等でいただく機会も多いギフト券や商品券、印紙や切手なども買い取ります。使い道に悩むギフト券を高換金率でお金に換えてみては！

例 JCBギフトカード 1,000円券 30枚 換金率 97%
買取金額 **29,100円**

iPhone

人気のiPhoneは高値の買い取りも期待できます。iPad、MacBookなどのApple製品もぜひ。

例 iPhone18Pro 1TB(新品)
買取金額 **284,000円**

家電や電動工具も

消耗品として利用価値の高い電動工具や家電は高値で買い取ります。動作に問題なく、状態が良ければ、使っている途中のものでも大丈夫。充電器や箱などの付属品があれば、なお高額に！

例 マキタ 充電式インパクトドライバー TD173DRGX(新品)
買取金額 **37,000円**

絵画、ゲーム機、釣り道具など趣味嗜好品も！

Nintendo Switch2やPlayStation5などのゲーム機、絵画、釣り道具、鉄道模型など、趣味嗜好品も買い取ります！まずは気軽にご持参ください。

※買取金額は10月23日時点の金額です。

比べてください！査定が違ふアキヤマ質店

TEL.024-927-1778
郡山市富田東3-114(郡山北警察署となり)
【営】質・買取/9:00～19:00 販売/10:00～18:30
【休】日曜、祝日、第2・4水曜

Brera
AKIYAMA brand trade shop

不要になったアイテムをお持ちいただければ、買取からトレードまで対応します！
ブレラ 郡山 検索

令和8年度福島県地域創生総合支援事業(サポート事業)

柳津町

【先着順】募集人数 **30名** / 昼食付き / (最少催行人数20名)

山のお寺でヨガ体験& 「なじよな願いもききなさる」 山の神様参拝ツアー

12/5 (土)

★郡山駅西口発 添乗員同行
★持ち物/ヨガマット 動きやすい服装で
ご参加ください。※ヨガマットレンタルあり(有料)

旅行代金
バス代、ヨガ体験料
昼食代、保険代含む

おひとり様 **3,500円** モニター
料金

※出発日の21日前からキャンセル料が発生します。
※発着時間、コース等は変更になることがあります。

スケジュール

【8:30】郡山駅西口発

【10:15~11:15】山のお寺で
ヨガ体験
(柳津町 西念寺)

【11:45~12:15】門前町
食べ歩き

★パン工房あかべこ(ラスク)
★岩井屋(あわまんじゅう)

【12:40~13:30】道の駅
会津柳津
(天ざるそば)

【14:00~15:00】「なじよな願いも
ききなさる」
大山祇神社&
鳥追い観音参拝
(西会津町)

【15:05~15:45】道の駅
にしあいづ

【17:00】郡山駅
西口着

ご縁をいただきに
行こうよ

申込み
問合せ

【主催】NPO法人 奥会津まちづくり支援機構
【旅行企画実施】奥会津観光

TEL.0241-42-2244

TEL.0241-42-2244

【受付時間】月~土9:00~17:00

(社)全国旅行業協会正会員
福島県知事登録旅行業第2種348号
総合旅行業務取扱管理者 石田功

※アンケートへの御協力をお願い
します。また、撮影した写真を雑誌
やパンフレット等に掲載する場合
がありますのでご了承ください。

婚活♡恋活
VOW

和菓子作り& 茶道教室婚活

毎回女性に大人気の和菓子作り&茶道教室を開催します！
自分で作った和菓子を味わいながら、茶道も楽しめる特別なひととき。
日本の伝統文化にふれながら、楽しく交流して素敵な出会いを見つけてみませんか？

1回目 11/29 (日) 【※切11/22(日)】

2回目 12/6 (日) 【※切11/29(日)】

会場 AGCエレクトロニクス郡山カルチャーパーク
カルチャーセンター和室
(郡山市安積町成田字東丸山61)

定員 男女8名ずつ合計16名

年齢 25~49歳の独身の方

参加費 【男性】5,500円【女性】4,000円

スケジュール(予定)

9:30 集合受付
9:45 和菓子作り
体験
10:45 茶道体験
11:40 フリートーク
12:35 マッチング
12:50 終了

和菓子作り講師
渡邊先生
二本松市の老舗の和
菓子屋「玉家玉振堂」
の渡邊さんが丁寧に
教えてくれますよ！

茶道教室講師
茶道宗匠流
柳田先生
日々の生活が楽しく、
笑顔で過ごせるよう
に、毎日一服の茶を点てているという柳
田先生。当日は初心者でも分かりやすい
ように丁寧に指導してくれます！

お電話、または右記QRから
お申し込みください。

024-991-6830

11/29(日)の
お申し込み

12/6(日)の
お申し込み

VOW
communications
【ハロコ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

arukuのSNSをフォローして 情報通になろう!

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

Instagram



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




X



いつかバズる事を夢見て投稿中!いいね&リボスの数だけ喜びます♡




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で配信!




FP1級と学ぶ 2つのマネーセミナー

11/15 (日) **ビッグパレット ふくしま 小会議室1** **参加費 無料**

午前の部
10:00~12:00

**大人のための
マネーライフバランスセミナー**

人生とお金の最適なバランスを知りたい、初心者の方におすすめのセミナーです。

参加特典
無料個別相談
※ライフプランシート付き

午後の部
13:00~15:00

**40代~60代向け
資産運用セミナー**

セカンドライフを見据えた、賢い「資産運用」や「資産の出口戦略」を学びたい方向けのセミナーです。

講師紹介: 今野優子氏

福島県出身、神奈川県在住
ファイナンシャルプランナー・IFA(資産運用アドバイザー)として、セミナー講師やお客様のライフプランニング、資産形成のサポートを行っています。お気軽にお声がけください。

【保有資格】
1級ファイナンシャルプランニング技能士
公的保険アドバイザー
一級秘書資格
資産形成コンサルタント
NISA取引アドバイザー

※18歳以上で、お金のことを真剣に学びたい、という方であればどなたでもご参加いただけます。
※午前の部・午後の部の両方に参加することも可能ですが、内容が一部重なる箇所があります。
あらかじめご了承ください。

ご応募・お問い合わせはお電話または右のQRから

090-2844-0427



今月の12星座占い 11/1~11/30

(監修) 朋生先生 占い月(ルナ)

幼い頃から様々な体験をし、誰かの役に立ちたいと思いつめる、ある出会いをきっかけに古い運へ、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 ★★★★★ 焦りと苛めはしないミスや失敗を招きそう。予定通りに余裕を持ち、この機会に生活も見直してみよう。 金運 ★★★★★ 不用品が売れたり、手伝いを頼まれたりして臨時収入に恵まれそう。無駄遣いせず、貯金も忘れずに。 恋愛 ★★★★★ 余裕がなくなり、関係が不安定に。今の自分の優先順位は何か、状況を客観的に見つめ直してみよう。	牡牛座 4/20~5/20 仕事 ★★★★★ 過去の経験による不安も徐々に解消され、着実に前進できそう。自信を持ち、堂々と振舞ってみよう。 金運 ★★★★★ コツコツ積み重ねた努力が、今になって形になりそう。大きな利益はなくても、継続しよう。 恋愛 ★★★★★ コンプレックスだと思う部分も、誰かにとっては魅力かもしれない。そろそろ隠すのをやめてみて!	双子座 5/21~6/21 仕事 ★★★★★ 気の合う仲間が増え、仕事のパートナーにも恵まれそう。考えすぎてチャンスを逃さず、経験を大切に。 金運 ★★★★★ 後回しにしていた問題と向き合う良い時かもしれません。家計や貯金を見直してみよう。 恋愛 ★★★★★ 今までにない感情や、心躍る出会いが期待できそう。あれこれ言い訳せず、素直な気持ちに従ってみよう。	蟹座 6/22~7/22 仕事 ★★★★★ 別な分野の人との関わりが、次の展開への鍵になりそう。無関係と思わず、視野を広げて進めてみよう。 金運 ★★★★★ 良い情報が舞い込んでくるかも。自己投資を考えていた方は、思い切って学んでみるのも良いでしょう。 恋愛 ★★★★★ 一筋縄ではいかなくても、諦める必要なし! 今までの行動や考え方を考えるチャンスと捉え、積極的に。	獅子座 7/23~8/22 仕事 ★★★★★ 自分の意見だけを強く押し通そうとせずに。周囲から意見をもらえるように、しっかり耳を傾けて。 金運 ★★★★★ 商談や交渉に良い時。偶発的なチャンスと思わず、自分の実力を信じて積極的に話を進めてみよう。 恋愛 ★★★★★ 落ち着いた穏やかな関係を築いていけそう。無理に冒険しようとする、平和な時間を大切にしよう。	乙女座 8/23~9/22 仕事 ★★★★★ 新しいことを始めるなら、入念な下調べを大切に。大きな危険を避ける、堅実な選択から始めよう。 金運 ★★★★★ 普段ならためらう物でも、良いと思うなら気持ちよくお金を使って、良い循環をつくっていきましょう。 恋愛 ★★★★★ 軽い返答や反応に、距離を感じてしまうかも。今は様子を見ながら、無理に距離を縮めない方が良いでしょう。
天秤座 9/23~10/23 仕事 ★★★★★ 仕事と生活のバランスが乱れ、気持ちまで不安定になりそう。休日、いつもと違う方法でリフレッシュを。 金運 ★★★★★ 冷静にお金を使えそう。余裕があると納税など、気になるものがあるが試してみるのも良いかも。 恋愛 ★★★★★ 違和感があるなら放置せず。この人を通したらと臆病にならず、不安は早めに解消していきましょう。	蠍座 10/24~11/22 仕事 ★★★★★ 知識や情報を活かしたり、得意分野が必要とされたり。力を惜しまず発揮していきましょう。 金運 ★★★★★ いろいろな場面に積極的に出向くと、良い情報を得られそう。自分だけで考えるより、プロに相談するのが◎。 恋愛 ★★★★★ 終わりの恋も、過去の思い出が邪魔をして離れ難くなりそう。冷静に、状況を考えて。	射手座 11/23~12/21 仕事 ★★★★★ 自分だけでなく、全体としても良い成果を感じられそう。現状に満足せず、挑戦する気持ちを忘れずに。 金運 ★★★★★ 目先の利益に飛びつき、土台をしっかりと固めてスキルを磨き、着実に収入につなげていきましょう。 恋愛 ★★★★★ 多くの誘いがあり、賑やかさが増えそう。楽しい時間をたくさん過ごし、良い出会いを掴み取ろう。	山羊座 12/22~1/19 仕事 ★★★★★ 小さな油断が、大きなミスにつながる恐れが。順調に進んでいるものほど、確認を怠らずに注意を。 金運 ★★★★★ ふとしたひらめきから、新たなビジネスチャンスが生まれるかも。まずは試してみるのも良いでしょう。 恋愛 ★★★★★ 相手を追及したくなくても、関係を良くしたいならガマンの時。軌のある言い方にも気を付けてみて。	水瓶座 1/20~2/18 仕事 ★★★★★ 初めて試すことは怖くても、次の段階へ進むための良い経験と捉えて、割り切る気持ちも持って臨みましょう。 金運 ★★★★★ 価値あることにお金を使えそう。自分が嬉しいものや贈り物や差し入れ、出来る範囲でお返しするの◎。 恋愛 ★★★★★ 損得勘定で動く気持ちは、周囲に伝わってしまうかも。無理に良いところを見せず、いつも通りにいきましょう。	魚座 2/19~3/20 仕事 ★★★★★ 完璧を求めて神経質になるより、肩の力を抜いた方が良い成果が出そう。力み過ぎずにいきましょう。 金運 ★★★★★ 想定外の出費が増えそう。無駄遣いには注意し、備える意識も大切に。 恋愛 ★★★★★ あなたの魅力が、自然に伝わりそう。格好をつけず、素直な自分で相手と向き合ってみよう。

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!



心と体に響く ダンスレッスン

11/19(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(初回参加費無料) 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル、運動靴(室内用) 【お申込み・お問合せ】080-1657-9615(伊藤)



タイ式ヨガ ルーシーダットン

11/19(木)

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、初めての方でも安心♪

【時間】①15:00~16:00 ②19:30~20:30 【定員】8名
【会場】①郡山市立小原田地域公民館 和室(郡山市小原田4-3-4)
②須賀川市民交流センターtette4F4-2(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)



トヨタコミュニティコンサート 郡山市民オーケストラ 第63回定期演奏会

11/22(日)

今回演奏するのは、オフエンバックの《天国と地獄》序曲、ビゼーの《アルルの女》、ベルリオーズの《幻想交響曲》など名曲の数々。華やかな音色や迫力ある響きなど、オーケストラならではの魅力をたっぷり楽しめるプログラムです。指揮は、国内外で活躍する平石卓人さんが務めます。さらに今回は、特別なステージにも注目!今年4月に開講された「TCCオーケストラ入門塾」に参加した7歳から70歳までの60名が、練習を重ねてきた成果を披露します。世代を超えて音楽を楽しむ皆さんの演奏をお楽しみください♪生演奏ならではの迫力や美しい音色を感じてみて。



【郡山市民オーケストラ】1971年、当時の「郡山市民合奏団」と「郡山市民交響楽団」が合併し郡山市民オーケストラとして誕生。以来55年間、誰でも参加できる合奏団として活動を続けています。主な活動は年2回の演奏会および地域の音楽文化向上のための活動。地域に根ざしたオーケストラとして、音楽の楽しさや感動を届けるとともに、次の世代へオーケストラ文化をつないでいくことを目指しています。

【時間】開場13:00/開演14:00
【会場】けんしん郡山文化センター 大ホール(郡山市堤下町1-2)
【料金】一般1,000円/大学生以下500円(全席自由)
※未就学児入場不可。
【お問合せ】090-3127-3671(郡山市民オーケストラ)



特別展『60周年 笑点祭』

12/11(金)~2027年1/3(日)

「笑点」60年の歴史を、巨大年表と秘蔵の小道具、名シーンとともに楽しむ特別展。笑い感動が詰まった60年の軌跡を会場で体感してください。

【時間】12/11~29...10:00~19:00、30~31...10:00~18:00
1/2...9:00~18:00、1/3...10:00~16:00(最終入場は閉館の30分前)
【休館日】1/1 【会場】うすい百貨店10階催事場(郡山市中町13-1)
【チケット】※1()内前売り 一般1,000円(800円)、中・高校生800円(600円)
【お問合せ】024-924-1100(福島中央テレビ事業部) 平日9:30~17:30



中島みゆき 劇場版「夜会」セレクション

12/25(金)全国映画館にてロードショー

全国公開決定!2016年~2023年に劇場公開された劇場版3作品を一挙上映。中島みゆきの、魂を震わす圧巻の歌唱が、映画館の大スクリーンによりみえる!会場の最前列にいるかのような臨場感をぜひ体感して♪

【会場】イオンシネマ福島(福島市菅根田町1-18 MAXふくしま5階)ほか、全国映画館
【前売り】3,000円、当日3,300円
※3作品の中から1枚につき1作品の鑑賞が可能です。
※コンビニエンスストアでの販売はございません。



浅川町さんぎょうまつり

11/3(火)

名物 米俵引き競争やもちまきなど、子どもから大人まで自由に参加できる楽しいコンテンツ盛りだくさん!さらに、特産品 & 新鮮野菜の販売やステージイベントも♪フィナーレには花火が打ちあがり、秋の夜空を彩ります。

【時間】10:00~15:00(花火打ち上げ18:00~)
【会場】浅川町役場駐車場
(石川郡浅川町大字浅川字背戸谷地112-15付近)
【お問合せ】0247-36-2815(さんぎょうまつり実行委員会/浅川町役場企画商工課)



第21回 三春秋まつり

11/7(土)・8(日)

三春のまちなかで秋いちばんのイベント開催!湯豆腐食べ比べ大会やマグロの解体ショー、人気のヒーローショーステージなど、見どころ盛り沢山♪三春町の姉妹都市岩手県一関市の観光・物産ブースもありますよ!

【時間】10:00~15:30
【会場】大町おまつり道路(三春交流館「まほろ」周辺)
【入場料】無料
【お問合せ】0247-62-3960(三春秋まつり実行委員会事務局)



総合南東北病院、職員採用説明会開催!

11/14(土)



地域医療を支える総合南東北病院。患者さん一人ひとりの健康と暮らしに寄り添いながら、多くのスタッフが日々力を合わせて働いており、やりがいと働き甲斐を感じられる職場です。福利厚生や研修制度も充実しているほか、業務内容や職場の雰囲気、気になる待遇面など、担当者に直接質問ができる貴重な機会になっています。少しでも興味をお持ちの方は、ぜひこの機会に説明会へ足を運んでみてはいかがでしょうか?

【時間】13:00~16:00
【会場】総合南東北病院NABEホール(郡山市八山田7-115)
【参加対象職種】看護師、薬剤師など
【お申込み・お問合せ】申込みフォームまたは電話から
024-934-5728(総合南東北病院 総務課 採用担当宛)
【電話受付/月~土9:00~16:30】



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」

11/18(水)・12/2(水)

2021年から続くシンプルプラン×arukuのマネーセミナーは、開催59回を突破!「資産運用をしようかな」と思っているけど何から始めたらいい?「そもそもどんな金融商品があるのかさっぱり分からない」そんな初心者さんに向けて、戸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
戸戸 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。知らなや損する・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)
11/18(水)第6講義室、12/2(水)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(aruku出版株式会社 担当:渡部)





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

ゆっくりでいい。 こころから、一緒に。

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

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

言ってしまうこともありまし。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さんが作ったデザイン資料

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

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に、その人のペースを大切に寄り添っていきたくですね。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、まずはお話を聞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 せとうビル2F

[MAIL] ippo@npocd.jp

[WEB] <https://npocd.jp/>

キャリア・デザイナーズ

検索

〔WEB〕



〔Facebook〕



@npocd

〔Instagram〕



石 のカンノは、福島県を中心に創業95年余を誇る老舗の石材店。「心から心へ」をモットーに、石材の深い歴史と確かな実績を活かし、高品質でこだわりのお墓の販売から長期保証などのアフターフォローまで一貫して行っています。お客様が納得して安心できるお墓づくりを親身にサポートしています。



1. 石の選び方を聞ける!

国産の石のメリットやデザインなどについて聞くことができます。

2. 需要が高まっている樹木葬・永代供養についてご説明

跡継ぎの心配がなく、将来のお墓管理を任せられる安心のプランについてご説明。

3. 気になるお墓じまい・メンテナンスについて知れる!

行政手続きから解体・改葬までサポートするお墓じまいや、クリーニング、耐震補強についてご説明します。

◆石のカンノ 店舗紹介(お近くの店舗・営業所)

お墓・墓地・樹木葬・
永代供養のご相談は、
お近くの店舗へ
お気軽にどうぞ。

福島本店 福島市岡部
福島西店 福島市八木田
郡山支店 郡山市富田町
会津支店 会津若松市対馬館町

いわき支店 いわき市鹿島町
東京支店 台東区雷門
牛久営業所 牛久市柏田町
長野営業所 東御市和

【お問合せ】福島 TEL.0120-86-148(受付時間 9:00~17:00 / 土・日・祝)

は こぶねは、郡山市・須賀川市を拠点とする創業9年のお片付け専門店です。遺品整理士認定協会の優良事業所にも選ばれ、遺品整理や生前整理、実家や空き家の片付け、買取も対応。お客様の事情に合わせた、オーダーメイドのお片付けを提案しています。



1. 自分でできる実家の片付け方と進めるコツ!

思い出の品や不用品を整理する手順から、無理なく片付けを進めるポイントまでご紹介します。

2. 片付けでお金になるもの・買取できるものがわかる!

家具や家電、貴金属など、買取が期待できるものや、処分する前に確認したいポイントをご紹介します。

3. 片付けにかかる費用と、費用を抑える方法を知れる!

処分費用がかかるものや、自分でできること、買取の活用など、片付けの費用を抑えるコツをご紹介します。

4. 安心して任せられる片付け業者の選び方と注意点!

業者選びで確認したい料金体系やサービス内容、トラブルを防ぐための注意点について解説します。

◆株式会社はこぶね 郡山市安積町笹川荒屋敷3-12 【お問合せ】TEL.024-983-9339(受付時間 8:00~20:00)

金 剛寺は、840年ごろに恵日寺第三世・金耀(こんよう)上人によって開山された寺院。約1,200年にわたり真言宗豊山派の儀礼に則った供養を大切に守り続けています。故人を大日如来の浄土「密厳浄土(みつごんじょうど)」へとお送りし、ご家族の心に寄り添う温かいお勤めを行っています。



1. 新しい供養の形「永代供養」についてご説明

「お墓の継ぎ手がない」「費用を抑えたい」といった現代のさまざまな悩みを解決します。

2. 宗旨・宗派についてのギモンを解消できる!

生前の宗旨・宗派は問わず広く受け入れている金剛寺。宗派についての不安を解消します。

3. 葬儀について気になることを聞ける!

「高齢で参加が難しい場合」など葬儀に関する疑問を直接住職に聞くことができます。

◆風早山三寶院 金剛寺

郡山市富久山町八山田館前12

【お問合せ】TEL.024-938-5573(受付時間 8:00~20:00)





arukuと行く

終活 バスツアー 開催!

参加
無料

「まだ先の話かな」
「何から始めればいいか分からない」
そんな方におすすめ!

お墓や遺品整理、気になる永代供養まで、
終活の疑問をまとめて見学&相談できるバスツアーを開催します。
その道のプロに直接聞けるので、モヤモヤもスッキリ解消♪
美味しいランチ付きで、
おでかけ気分が気軽に楽しめる1日です。



- ひとつでも当てはまる方は
ぜひご参加ください!
- ☒ 興味はあるが、
何から始めればいいか分からない
 - ☒ お墓の継承や永代供養に
ついて知りたい
 - ☒ 実家や自宅の片付け・遺品整理が
気になっている
 - ☒ 売り込みなしで、
プロの話を直接聞きたい
 - ☒ 美味しいランチを楽しみながら
気軽に参加したい



※写真はイメージ

カフェテラス
四季の
ランチ
付き!



終活めぐり 1

石のカンノ郡山支店

石のプロに、
我が家にあった
石の選び方、
今ドキの供養の
仕方を聞こう!



終活めぐり 2

株式会社はこぶね

断捨離・
遺品整理に
ついて学ぼう!



終活めぐり 3

風早山三寶院 金剛寺

歴史ある寺で、
気になる
永代供養に
ついて知ろう!



日程

11/15 日

- 【時間】 9:30~15:00 (集合時間9:15)
【定員】 10組20名 (抽選のうえ、当選者にはメールでご連絡します)
【集合場所】 a.ru.ku出版株式会社 (郡山市富田東5-419)
※車でお越しの方は、会社前駐車スペースございます。
【スケジュール】

9:30	出発(a.ru.ku出版株式会社 9:15集合)
9:45~10:35	①石のカンノ郡山支店 見学
11:00~12:00	②株式会社はこぶね(セミナー)
12:15~13:35	ランチ(カフェテラス四季)
13:50~14:40	③風早山三寶院 金剛寺 見学
15:00	a.ru.ku出版株式会社 到着・解散

※内容は変更になる場合がございます。

【申込締め切り】11/10(火)

バスツアーに関する
お問い合わせ・申し込み先

a.ru.ku出版株式会社
TEL.024-991-6323

【終活バスツアー専用デスク】受付時間 平日10:00~17:00

〈運営協力〉株式会社かとりつ観光

お申し込みは
こちらQRから、
または左のお電話で!



プロフェッショナル 夢名鑑

人々に防災の大切さを伝える
防災士会の役割について話を聞きました。

File vol.202

福島県防災士会 理事／いわき短期大学 講師

防災士／藁谷 俊史さん

わらいとしふみ

「災害への”そなえ”の一步を

踏み出すきっかけづくりが

私たちの役割



教鞭を執るいわき短期大学にて。同大学には国連の人材育成機関と連携した国際研修センターがある

interview

— 福島県防災士会とはどんな団体ですか？

防災の知識やノウハウを活かして地域の安全を支える防災士が集まる団体です。防災士は、災害への備えの啓発や被害を少なくするための活動に日々取り組んでいます。福島県防災士会では、県内外で活動する防災士同士の連携や学びを支えています。

防災士は民間資格であり、資格を取ることがそのまま仕事につながるわけではありません。私も一般企業に勤めながら資格を取り、ボランティアとして活動を始めました。その後、保育士や幼稚園の先生を目指す学生に防災を教える機会を得たことをきっかけに一般企業を退職し、仕事として防災の道へと進みました。現在は、いわき短期大学で防災関連の授業を担当するほか、楢葉町の防災コーディネーター、地域での出前講座、防災士の養成、テレビでの防災に関する解説など、さまざまな形で防災を伝える活動をしています。

— 防災に関心を持ったきっかけを教えてください。

Profile

〔趣味〕映画鑑賞
(特にスター・ウォーズシリーズと踊る大捜査線シリーズ)

〔自分を支えてくれる言葉〕初心忘るべからず



↑「一つのことを突き詰めるのが好きな性格」と自身を分析。そのこだわりが今の仕事につながっている

幼稚園に通っていた頃、近所の家で火事があり、消防士の懸命の消火活動もむなしく住人の方がお一人亡くなりました。当然、自分はそれをただ遠巻きに見るばかりで何もできませんでした。だが、その経験が強く心に残り、いつからか「消防士として人の役に立ちたい」と考えるようになりました。当時の消防士の採用条件にあった視力の基準を満たしていなかったために夢をあきらめ、一般企業に就職しましたが、その後も消防への関心が消えることはありませんでした。

転職となったのは、勤めていた企業で新しい工場を建設するプロジェクトの担当者になったことです。消防関係の手続きのため消防署へ相談に行き、工場の防災管理に必要な資格や受けるべき講習について教えていただくうち、消防だけでなく防災についても学びを深めたい意欲が高まり、2007年に防災士の資格を取得しました。

— 東日本大震災の発生時、防災士として何か活動をされましたか？

当時は会社員だったので、休日に災害ボランティアとして避難所などに足

を選びましたが、防災士という存在を知る人はまだ少なく、福島県に日本防災士会の支部がなかったこともあって、思うような活動はできませんでした。その経験がきっかけとなり、防災士がその知見を発揮できる環境を整えるべく、仲間とともに2012年に日本防災士会福島県支部を立ち上げました。さらに2017年には福島県防災士会を設立しました。

—— 防災の大切さを人に伝える際、大切にしているのはどんなことですか？

難しい言葉で説明するよりも、その人が「自分にもできる」と思ってもらえるように伝えることです。「備え」と漢字で書くとか大変な準備をしなければいけないように感じるかもしれませんが、

が、私はひらがなの「そなえ」でいいと常に話しています。まずは自分を守るためにできることから始めよう、という意味です。「非常用持ち出し袋を用意しましょう」と言われたからといって、必ずしも大きな袋を用意しなければならないわけではありません。絆創膏や笛、小さなライトなどが入る小さな防災ポーチを持つだけでもいいのです。小さな「そなえ」でも、それが、いざというときの安心につながります。そうしたことを伝え、対策のはじめの一步を踏み出すきっかけをつくるのが、私たちの役割だと思っています。

—— どんときやりにやりがいや喜びを感じますか？

長く活動が続けてきたことで、学校の授業やこの記事のような取材など、

いろいろな場所で防災について話す機会が増えました。それがとてもうれしです。また、私の話を聞いた人が「葉谷」という人がこんなことを言っていたよ」とまた別の人に話を伝え、枝葉が広がるように人々に防災の意識が高まっていくことにやりがいを感じています。

—— 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。

私は、幼い頃からの想いを持ち続けたことで今の仕事につながりました。ですからみなさんにも、「これがやりたい」と思っていることを大切にしてください。それが人とは少し違った目標だったとしても、「自分を変な人ではないか」と思う必要はありません。「変わっている」と言うマイナスイメージに聞こえるかもしれませんが、「ユニークだ」と言い換えれば個性としてプラスに受け入れられますし、少しずついろいろな人がいていいでしょう。



↑ 出前講座中の葉谷さん。後進の指導・育成にも力を入れている

保護者の方にも、「こうすべき」と親が決めているのではなく、子どもが自分の想いを話したり、自分で考えたりする時間を大事にしてあげてほしいと思います。



この冬、
学力と自信を
積み上げる。



ベスト学院

中学部 小学部

冬期講習会

12/23水START

教室・校舎・学年により日程が異なります。詳しくはお問合ください。

冬の集中講習で、学力と入試への自信を
しっかり積み上げます！



冬期講習会と同時に
入塾のお申込みで
おトクな割引が
ございます！

12/20日までお申込み完了で適用

講習会
前に

体験授業で

教室の雰囲気

学びのスタイル

ご体感ください！

お申込みは
こちらから



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 : **HS BEST HIGH STAGE** **BJ** **ベスト学院自立館**

ベスト学院 **ベスト学院** **UNIVERSE**
県立安積中専門校 東進衛星予備校 ユニバース 高卒生スクール

TANQ **ベスト学院**
TANQ教室

お近くの教室は
Webでチェック



facebook

instagram

開成山パーク

Kaiseizan park

しんぶん

Vol.
29

開成山公園はリニューアルオープンして
3度目の秋を迎えます。
過ごしやすい季節になりイベント開催や
テナントのメニューもすっかり秋模様。
お散歩やブレイク時間に
ぜひ開成山公園に足を運んでみてください。



Info!

開成山公園テナントの秋メニュー&アイテム

公園内テナントも秋の準備万端!新しいラインナップをご紹介します。



〔P13も見てね!〕

HIROKIYA Bread & Coffee

イチ推し
MENU

- ①クロワッサンショコラ……302円
- ②クロワッサン……259円
- ③(手前)紅茶のスコーン……346円
- ④(奥)全粒粉スコーン……346円

秋の訪れとともに「パン」の秋がやってきました!
お店のメニューはどれもホットドリンクや
温かいコーヒーとのペアリングも◎!



gran 喜一

郡山鯉ブラックラーメン 1,380円

「鯉ブラックラーメン」は喜多方「喜一」の
店主、吉田さんが監修。濃口醤油と郡山
産鯉を使用した話題の一杯です。

イチ推し
MENU



cyaco g

脳の休息ヘッドスパ 5,000円

朝の3:00~予約可能なお店「cyaco
g」。血行をよくする頭のマッサージで
身も心もスッキリして爽やかな1日を
迎えてみては?

イチ推し
MENU

FLATWHITE COFFEE FACTORY
-lakeside in the park-

イチ推し
MENU

チキン黒マサラカレー
店内 1,250円
※11月末まで

オリジナルスパイス(マサラ)に、黒ごま、
黒糖、ココアを加えた黒カレー。スパ
イシーなソースに、チキンの旨みとコ
クを合わせたカレーを召し上がれ!



SPROUT Park店

イチ推し
ITEM

AIR BUGGY
39,600円~

お出かけも増えるこの時期に、
家族みんなで快適なお散歩を
応援しませんか?わんちゃんの
お洋服も続々入荷中です!プレ
ゼントをお探しの方もぜひ。



Event!

開成山公園の11月はイベントも目白押し

週末のお出かけリストに追加してみよう!※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。

★KFB福島放送開局45周年記念
SUSURUラーメンフェス福島

10/30(金)~11/3(火・祝) 10:00~21:00
※初日は11:00から、最終日は19:00まで



お気に入りの
一杯を見つけに
ぜひ開成山
公園へ!

地元KFB福島放送の開局45周年を記念して
全国の名店が我がラーメン王国福島へやっ
てくる!3,500日ラーメンを食べ歩くSUSURU
が選ぶ究極まで至福のラーメンを楽しもう!

福島県最大級の
フリーマーケット /
★ディグマーケット

11/7(土) 10:00~16:00



当日はフリーマーケット
に加え、ハンドメイドに古
着や雑貨・フードなどがス
タバイし開成山公園が
賑やかな空間に。探してい
たあのアイテムに出会え
るかも!?

★踊っぺ!!YOSAKOI
オットっこい郡山

11/8(日) 10:00~18:00



響け鳴子!踊れ情熱!開成山
公園内2会場で初開催。約20
チームの踊り子たちの熱い
演舞にたくさんの声援を送っ
てください。いつもとは違っ
た開成山公園の雰囲気が増
えること間違いなし!

★開成山.ichi
~ichi 1st anniversary~

11/22(日) 10:00~16:00



ドットイチ1周年のお誕生日を皆さんで
お祝いしてください。心地よい木漏れ
日、にぎわうマーケット、芝生に響く音
楽、夢中になって遊ぶ子どもたち。開
成山公園ならではの風景の中で豊か
な時間を過ごしてみよう!

年内最後の
フリー
マーケット!

お申込みは
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Instagramはこちら



公式LINEはこちら

今月の PRESENT

【応募締切日】11/23(月)

01

1名様

アイリスオーヤマ 布団乾燥機

【提供】a.ru.ku出版株式会社

アイリスオーヤマ布団乾燥機「カラリエmini TURBO JSK-S10-W [ホワイテ]」をプレゼント!ふんわり温かい布団で、心地よい眠りをサポート。



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、12月末までです。

02

2名様

好きなドリンク1杯

【提供】米粉の焼き菓子 guu.

米粉でつくられた体にやさしいスイーツが味わえるお店。店内も可愛いインテリアで癒される♪
※直接お店にいける方に限ります。



03

3名様

ネコちゃんクッキー

【提供】菓子工房 コトノハ

2026年9月にオープンしたお店。注文を受けてからクリームをいれるシュークリームもぜひ味わって。※直接お店にいける方に限ります。



04

2名様

茨谷園スペシャル

【提供】米農家を作る米粉クレープ 茨谷園 郡山店

米粉で作られたもちもちの生地がおいしいクレープ。全部乗せのスペシャルをプレゼント!
※直接お店にいける方に限ります。



05

3名様

マカロン 3個セット

【提供】お菓子工房 ポンデフル

ふんわり優しい甘さと、コロんとした可愛い形が魅力のマカロン。
※直接お店にいける方に限ります。



06

5名様

【平日限定】 ヘッドスパ(15分)

【提供】チェリーコークガーデン

カラー後のデリケートな頭皮にうるおいをあたえるアフターカラーコースと、炭酸の力で毛穴の汚れを優しく落とすクレンジングコースから選べます♪



※お電話またはWEBサイトからご予約をお願いいたします。

07

10名様

『対論 生きる生きる』

【提供】曹洞宗 光邦山 徳成寺

人生は、思い通りにならないことの連続です。それでも、私たちは生きていく。郡山市・徳成寺の大童法慧住職と精神科医・茂木千明氏が、苦悩や迷い、そして生きることの意味を語り合う一冊です。



08

1組
2名様

中島みゆき 劇場版 「夜会」セレクション

【提供】ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス

2026年12月25日(金)イオンシネマ福島ほか全国公開!2016年~2023年に劇場公開された劇場版3作品を一挙上映する『中島みゆき 劇場版「夜会」セレクション』。この貴重な機会を、どうぞお見逃しなく。



©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

09

3組
6名様

特別展『60周年 笑点祭』 ペアチケット

【提供】福島中央テレビ

うすい百貨店で12/11(金)から開催する『60周年 笑点祭』の観覧ペアチケットです。60年の軌跡を振り返る特別展を会場でお楽しみください。



★ aruku12月号は12/1(火)発行!

土地の形より太陽に合わせる
斜め配置で光と視線を整える家

この土地に選んだのは、斜めの配置という答え。
斜めの配置で光を取り込み、
周囲からの視線にも配慮しました。
吹き抜けのLDKの心地いい空間、
暮らしに合わせた動線・収納までご体感ください。

Open House! /
11月常時開催
完成見学会

📍郡山市富田町 | 予約制 |

期間 / 10月31日 - 11月29日 (水曜日は除く)

時間 / 10:00 - 16:00

坪数 / 34.9坪

UA値 / 0.25 Q値 / 1.02 C値 / 0.21

DOAの
設計工夫が詰まった
住まいは
見どころがいっぱい!



性能とデザインは共に進化する。

空間工房 [ドア]

〒963-8044 郡山市備前館1-68-2

空間工房ドア



☎ 024-991-1616

Follow me! /

見学会やイベントの情報を
ご案内しています。

