

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
43th
THANKS

f Facebook

Instagram

X X

#楽都郡山 #酒都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

完全1対1

大学入試
対策



完全個別カリキュラム

✓ 東 北 大 突 破

✓ 安高・黎明 定期テスト対策

KATEKYO学院

ご自由にお持ちください 無料
2025年 2 月号
vol.531
毎月25日発行

街ネタタウン情報
プレイガイド
ライフピックス
みな伝
郡山住まい情報
レシピ情報
ぽるたーた



KFB 福島放送

「シェア!」

月曜～金曜 15:48～19:00

溝江翔平(月～木曜) 安藤桂子(金曜)

こおりやま情報
特集



2025ら～めんカタログ vol.1

こおりやま日帰り温泉

パート2

三春の美事フォトハガキ vol.3 が完成!



P.5

P.8

P.2

ミックスソフトに
いちご果肉ソースと
チョコもちのせ。

ごろごろ
いちご果肉
ソース使用

食べる
スプーン付

プレミアムソフト-いちご×チョコ×バニラ-

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



郡山富田店



郡山八山田店



ミニストップ 郡山富田店

郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店

郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

笹の川 味のある店

寿し うなぎ 新月



▲新月特選おまかせ握り寿司6,600円、鰻重 松5,500円

「新月」の初代は、宮内庁の料理人として勤務後、昭和8年に創業。郡山で初めて生寿司を提供した寿司店です。2024年1月から新装工事が始まり、12月2日にオープンしました。寿司、うなぎ料理が名物で、コース料理も人気があります。1階はカウンター、2階は個室が5室あります。笹の川酒造のお酒は、「吟生」「ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4」「ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス」が味わえます。

住 郡山市駅前2-1-12 TEL 024-922-0908
営 15:00～LO22:30 休 日曜(祝日の場合は翌日)

私がお薦めします。



女将
安斎さん



笹の川
吟生
300ml 1,100円

吟生は、なめらかさの中に香りも含めて、すっきりとした爽やかさをもっています。吟醸生酒の風味をお楽しみください。



お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

今月のおすすめの酒

日本酒度
+20以上



ロック推奨
燗ツケ厳禁



福島一辛口「いち」

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近、「いち」を扱う飲食店が増えてきたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)

●お近くの酒販店でお求めください。

笹の川のお酒が買える店 いわき編

セラーズまのめ

住 いわき市平字田町25 TEL 0246-22-1211
営 9:30～19:30
休 日 P有(3台)



店内には、音楽好きの店主愛用のギターがディスプレイとして飾られています。アットホームな雰囲気酒販店で、笹の川酒造のウイスキーが各種品揃えされています。

笹の川 取扱銘柄

ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、山桜 シングルモルト 安積 桜カスク フィニッシュ

(有)丸伊酒店

住 いわき市平字四町目九番地 TEL 0246-22-2487
営 9:00～18:00
休 日祝 P有(3台)



大正12年創業の老舗酒販店。福島県内の地酒をメインに販売しています。近くにビジネスホテルがあるので、お土産用や自分へのご褒美として購入する出張客もいます。

笹の川 取扱銘柄

純米吟醸 ふ、天のつづき昔仕立て純米酒、三十五年古酒、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、山桜 シングルモルト 安積 桜カスク フィニッシュ、山桜 シングルモルト 安積 PEATED

お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。



創業明和二年 (1765年)

笹の川酒造株式会社

郡山市笹川1丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp/>

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45～14:49 好評放送中

●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、TEL024-945-0261までご連絡ください。

街ネタ タウン情報

Machi Neta

胃疲れにも優しい さっぱりヘルシーな一杯

ミネラル分豊富な沖縄天然塩と丸鶏をぜいたくに使ったスープを合わせ、カドが無い、すっきりまろやかな味わいに根強いファンが多い「しおらーめん」。甘みがプラスされるバターとコーンのトッピングがあさくさファンの定番で「みそ」や「しょうゆ」に比べてカロリーも控えめ。



▲「しおらーめん」(750円)

あさくさーめん駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908／024-921-7088

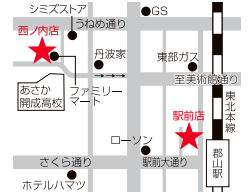
【住所】郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、金土LO23:00

西ノ内11:30~15:00、17:00~20:00(LO19:30)※材料なくなり次第終了

【P】駅前:水／西ノ内:金 【休】駅前:契約有(48台)／西ノ内:有(50台)

【URL】<http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



▲「生クリームデコレーション」は、利用日の前日12時までに要予約

柏屋のバースデーケーキは種類が豊富! ファミたんカード提示で特別価格になる

柏屋のバースデーケーキは、生クリーム、生チョコクリーム、チーズケーキ、プリンセスケーキなど種類が豊富。生クリームデコレーションは、甘酸っぱいいちごとなめらかな生クリーム、口溶け抜群のふんわりスポンジが評判。さらに、事前予約をして会計時にファミたんカードを提示すると全商品特別価格で購入できるのがうれしい!!一例として、生クリームデコレーション5号(直径約15cm)が通常3,456円を2,500円で購入できる。予約は柏屋のケーキ取り扱い店舗で。



▲「プリンセスケーキ(ピンク)」は、利用日の2日前までに要予約

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00~19:00

【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



プレゼント

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシイシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和7年 2月3日(月) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの応募はコチラ

1 焼酎甲類 new爽 (ニューさわやか)

<4名>



山形県酒田市にある金龍酒造の焼酎甲類「new爽」は、くせのないやわらですっきりとした飲みやすさ。お好みのカクテルや、レモンチューハイで味わいたい。アルコール分25%、720ml入。

提供／日本蒸留酒造組合 東北支部

2 福島一辛口「いち」

<2名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。

提供／笹の川酒造

TEL024-945-0261

3 「三春の美事vol.3」 フォトハガキ

<5名>



「三春の美事vol.3」フォトハガキ8枚セットが完成。三春の魅力が、8枚のフォトハガキに収められている。詳しくは、本誌特集2~3ページを参照。

提供／三春町役場 企画政策課

TEL0247-62-1122

4 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋

<1名>



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。

提供／あらい屋製麺所

TEL024-946-2800

5 欧風バルde PETIT GREEN「金券 1,000円」※ディナータイムのみ利用可

<ペア3組>



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。

提供／欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)

TEL024-934-8899

6 カーコーティング「アー クバリア21」半額

<1名>



ガラス100%のカーコーティング「アーくバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)

提供／タキタ自工

TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換

完全予約制

50%OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工

TEL024-958-2316

郡山市日和田町字北俣30番地5

営業時間/9:00~18:00 定休日/日祝、第1・3月曜

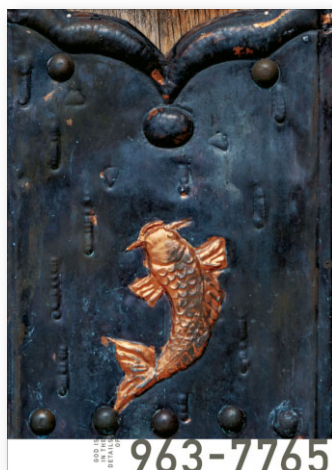
963 project vol.3!目をみはる!

みはる みごと

三春の美事フォトハガキが完成!



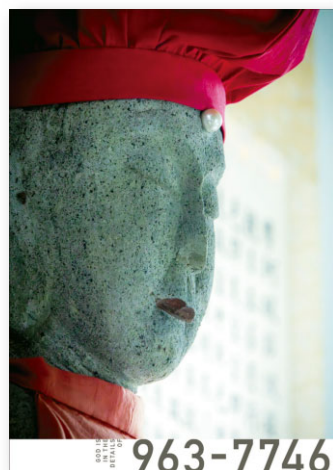
今回3回目となる「963project」。三春町は、963の郵便番号をナビゲーターにして、三春町にある身近な文化財、施設、伝統、グルメなど、三春ならではの魅力を求め、町内の散策や口コミによるリサーチを行い、三春の「美事」をフォトハガキに収め、8枚セットに仕上げた。プロジェクトメンバーは、三春町役場企画政策課、アートディレクター・ズアン安達尚弘氏、撮影・ナプス西坂直樹氏、取材・こおりやま情報編集室が担当した。



法蔵寺

〒963-7765
三春町荒町169

三春町で最も古い寺院で、鎌倉中期1289(正応2)年に遊行二祖真教上人が開山。7月には蓮の花が見事に咲く。正門の柱には、銅板彫金の赤い鯉が見受けられる。



正徳地蔵尊(子育て地蔵)

〒963-7746
三春町馬場176-2

三春の六地蔵の1つ。古来より長寿妙薬とされる桃を手を持っていることから、子育て地蔵尊と延命地蔵尊としてお堂に奉られており、誰でも参拝することができる。



三春きたまち蔵

〒963-7751
三春町北町10

2つの蔵が立ち並ぶ「三春きたまち蔵」には、道路に面した土壁の倉庫蔵と、奥に白壁の座敷蔵がある。写真は奥の蔵で、豪華な装飾が施された客間が保存されている。



松樹神社

〒963-7723
三春町斎藤斎藤

起源は1570(元亀元)年妙見菩薩を勧請したのがはじまり。1870(明治3)年松樹神社に改名。現在は、大晦日に除夜の鐘の代わりに、太鼓を叩いている。



▲vol.3のポスター



▲vol.1フォトハガキセット



▲vol.2フォトハガキセット

「みはるの魅力発信サポーター」募集!

このフォトハガキを使って、友人や知人にひと言メッセージを送りませんか!

三春町では、フォトハガキを使って三春町の魅力を町内外の方に発信する「みはるの魅力発信サポーター」を募集します。

協力いただける方には、フォトハガキ8枚セットを差し上げます。

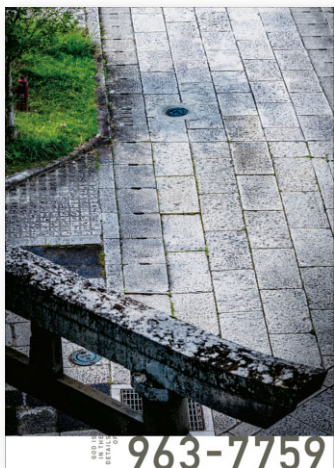
(お一人様3セットまで ※数に限りがありますので予定数になり次第終了します)

- 申込条件 フォトハガキを使って町内外に魅力を発信いただける方であれば誰でもOKです。
- 申込方法 下記のいずれかの窓口にてお申し込み・お受け取りが可能です。
 1. 三春町役場2階 企画政策課
 2. 三春まちづくり公社
(三春の里田園生活館、三春きたまち蔵、三春なかまち蔵、ばんとうプラザ)
 3. 三春町内郵便局4か所
(三春郵便局、三春駅前郵便局、三春八幡町郵便局、中妻郵便局)
 4. 郡山、田村(田村市、小野町)管内の郵便局

●申込開始 令和7年1月20日(月)から

詳しくは下記の問合せ先まで

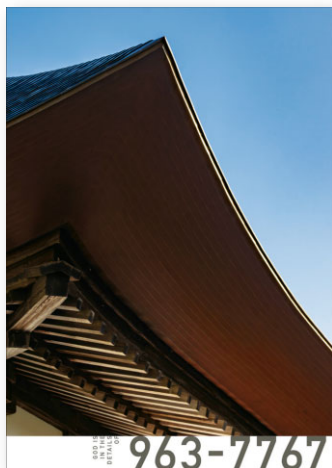
●問合せ 三春町役場 企画政策課 TEL0247-62-1122



磐州通り

〒963-7759

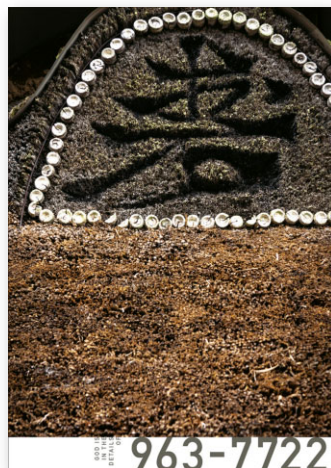
三春町大町地内



福聚寺

〒963-7767

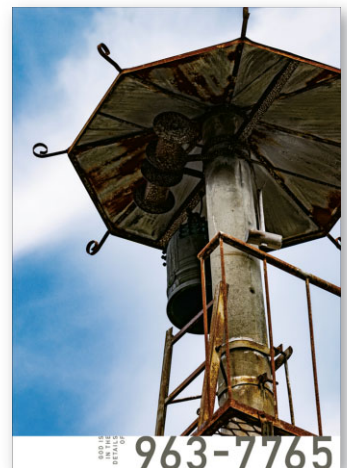
三春町御免町194



三春の里 田園生活館

〒963-7722

三春町西方石畑487-1



荒町火の見櫓

〒963-7765

三春町荒町地内

紫雲寺山や城下町時代を偲ぶ社寺の付近を通る石畳の小道は、「磐州通り」と呼ばれている。河野広中(磐州翁)の遺髪を埋めた塚が紫雲寺にあることにちなんでいる。

三春城主田村家の菩提寺で、臨済宗の寺院。住職は、玄侑宗久氏。本堂・庫裡の屋根は、茅葺屋根だった形を残しながら、銅板に葺き替えて令和2年に完成した。

茅葺き屋根の「里の茶屋」は、三春ダム建設により湖に沈む予定だった古民家を移築した。町内の茅葺職人仲村さんによる「寿」と「水」の飾り文字が施されている。

現在の荒町の住宅街には、近年見かけなくなった火の見櫓がある。江戸時代より各所に整備されており、電柱を利用した火の見櫓は、昭和時代のもと思われる。

解体麺書

～こだわりの麺を知ろう～

ラーメンは「スープが命」と言われているが、スープに合った「麺」も、うまいラーメンの重要な要素といえる。麺をすすると麺にスープが絡んで、口の中いっぱいとうまみと風味が広がる。この麺とスープの究極の組み合わせが、『ラーメン通』には、たまらない至福のラーメンが楽しめる瞬間だ。そこで、富多屋生麺のヌードルプロデューサー渡辺一明社長にラーメンの「麺」について伺った。

麺の基礎知識

麺の品質を一番左右するのは、小麦粉と水、その他の材料を混合する工程である。こね合わせる速さや時間がポイントになる。近年では真空状態で混合する方法もある。そして、麺の味は、小麦粉の種類や加水量の違い、卵などの配合や麺の形状で変わってくる。さらに、麺の熟成時間や茹で時間、組み合わせるスープでも変わってくる。これらの技の組み合わせが、ラーメン職人の腕の見せ所といえる。

麺の形状

麺の形状は、「ストレート」「ちぢれ」「揉みちぢれ」などに分けられる。断面は、一般的には「角」「真角」「平」「丸」に分かれる。最近では、「ダイヤモンド型」や「溝入タイプ」も登場している。「麺」の太さは、「幅」と「厚み」からなることを押さえておこう。

麺の幅

麺の幅は、10分の1ミリ単位の世界になる。標準的な生中華麺の幅は1.5ミリで、この幅を基準の「中麺」としている。これより細いものを「中細麺」「細麺」「極細麺」、これより太いものを「中太麺」「太麺」「極太麺」と一般的には呼ぶ。

《代表的な例》

九州ラーメン

麺の幅1.1ミリ～1.25ミリ 極細麺

札幌ラーメン

麺の幅1.7ミリ 中太麺

東京醤油ラーメン

1.25ミリ～1.5ミリ 中細麺・中麺

喜多方ラーメン

2.2ミリ～2.5ミリ 太麺

極太つけ麺

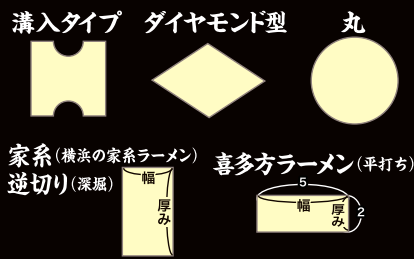
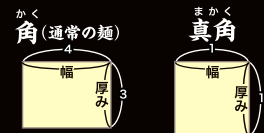
2.5～3.0ミリ 極太麺・超極太麺

備考：この幅は「生麺」に付き、実際に茹で上がった麺は、水分を含むのでこの幅と異なる。(茹でると1.1～1.5倍になる)さらに、それぞれの店によって、太さ(幅)の基準が異なる場合もあるので、一般的な目安になる。また、手打ちの包丁切りの場合、麺の幅が不規則になるので「乱切り麺」と呼ばれることもある。

麺の厚み

通常の場合、麺の幅に対して厚みの割合は、「4:3」といわれている。好みで「1:1」の「真角」にしたり、喜多方ラーメンの場合は「5:2」の平打ちにしている。また、横浜の家系ラーメンの場合は、麺の幅よりも厚みが多い「逆切り」(深堀)にしている。

麺の断面図



※麺の太さは「幅」と「厚み」からなる



取材協力/富多屋生麺 © 無断転載はご遠慮ください。麺の幅は富多屋生麺の基準で表示しています。

麺の違いは、売上の違いに直結します。



株式会社 富多屋生麺

〒963-8071 福島県郡山市富久山町久保田字郷花4-5
TEL.024(943)1177 FAX.024(944)0994
<https://www.menya.co.jp> E-mail info@menya.co.jp

ラーメンコンペティション日本
国産小麦粉生中華品評会

「富多屋 けっぱれ!東北 中華麺」
一般社団法人
日本ラーメン協会賞受賞
「富多屋 けっぱれ!東北 浅溝入りつけ麺」
全国製麺協同組合連合会会長賞(特別賞)受賞

ラーメンコンペティション日本
国産小麦粉生中華品評会

「富多屋 王麺」
ラーメン文化振興
議員連盟会長賞受賞



船引 丸信ラーメン 船引店

**2層スープの
醤油味専門店**

2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢！

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1
TEL 0247-82-2980
営業 11:00～20:00 (LO19:30)
※材料がなくなり次第終了
火 11:00～13:30
定休 無 P 有 (50台)

ラーメン 800円

昼ふろや

**「昼ふろや」の原点！
個性派節系郡山ブラック**

醤油の甘みと魚粉・節が香る個性派な節系郡山ブラック！天かすと七味がアクセント。麺は低加水角切りストレート細麺。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 11:30～14:00 (LO13:50)
※スープがなくなり次第終了
定休 不定休あり ※詳しくはお店の公式X
P 有 (12台)

元祖!黒支那(あさかのブラック) 950円

手打中華 トクちゃんらーめん 本店

**ラーメン通も納得の
手打ちワンタン麺**

店長の浅川さんがラーメン作りにこだわる「手打ちワンタン麺」。薄く滑らかなワンタンに絡むスープが絶品の味。

住所 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営業 11:00～19:00
定休 火 (祝日の場合は翌日)
P 有 (18台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>

手打ちワンタン麺 1,200円

手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店

**トクちゃん本店で修業。
トクちゃんの味を伝承**

石井店長は、トクちゃん本店で修業後須賀川店を開店。「トクちゃんらーめん」は、コシのある手打ち麺とコクのあるスープが評判。

住所 須賀川市森宿狐石127-22
TEL 0248-94-7899
営業 11:00～19:00
定休 火 (祝日の場合は翌日)
P 有 (14台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>

トクちゃんらーめん 850円

**文化庁100年フード認定
「郡山ブラック」**

明治元年創業。
醤油の香り漂う
心に残る伝承の一杯。

「秘密のケンミンSHOW」で
特集された
郡山ブラック
「中華そば伝」。

**元祖
中華そば
ますや本店 台新店**

住所 郡山市台新1-4-13
営業 11:00～
※材料がなくなり次第終了
休 月、火曜 (祝日の場合は翌日)
P 15台

中華そば伝 八〇〇円

**二本松名物！
一凛花の
特大角煮ラーメン**

**角煮一凛花
1,150円**
※麺は自家製麺

麺処 一凛花
いちりんか

TEL 0243-22-2120 二本松市槻木110-2 営業 11:00～21:00 (LO20:30)
休 無 P 共同有 (100台) <https://www.yazutei-ichirinka.com/>

支那そば 正月屋



支那そば 850円 半熟煮玉子 150円

行列もできる
郡山で人気の支那そば

丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつかしい「支那そば」が味わえる。

住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(16台)



らーめん厨房 ケラン



こってり肉醬白 850円

淡麗系名物ラーメンに
コクと甘みをプラス

淡麗系名物ラーメン「醬白らーめん」に、コクと甘みをプラスした一杯。肉の旨味を閉じ込めたチャーシュー、自家製麺も評判。

住所 郡山市安積町荒井字火口内56-10
TEL 024-946-7750
営業 11:00~18:00
※材料がなくなり次第終了
定休 木
P 有(10台)



自家製麺 麺工房えんたく



川俣シャモ醤油 中華そば 870円

こだわりの自家製麺と
上品な川俣シャモスープ

製麺業でこだわりぬいた自家製麺と、川俣シャモの上品な旨味あふれるスープ。自家製麺は細麺が手もみぢれ麺が選べる。

住所 郡山市富久山町久保岡ノ城69-4
TEL 050-8884-9000
営業 10:30~14:00 17:30~20:00
土日10:30~19:00
※材料がなくなり次第終了
定休 月
P 有(5台)



あさくさラーメン駅前店



あさくさブラック 830円

穏やかな旨味に醤油香る
あさくさ流郡山ブラック

駅前店限定「あさくさブラック」は、穏やかな旨味と深い醤油が香る、あさくさ流で当地ラーメン「郡山ブラック」。

住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30 17:00~LO20:30
金土LO23:00
定休 水
P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



あさくさラーメン西ノ内店



濃い味みそ 950円 + 生搾りレモン 100円

生搾りレモンが定番人気
西ノ内限定「濃い味みそ」

スープの濃度や味わいを濃厚に仕上げた「濃い味みそ」に、爽快感がアクセントの「生搾りレモン」トッピングが定番人気。

住所 郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30~15:00 17:00~20:00(LO19:30)
※材料がなくなり次第終了
定休 金
P 有(50台)
URL <http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



須賀川 千代乃や食堂



ごまみそラーメン+野菜大盛味付とり肉入り 950円

須賀川特撮アーカイブ
センター近くの飲食店

名物「ごまみそラーメン」に、野菜1日摂取目標の2/3を使用した「野菜大盛」、秘伝タレ「味付とり肉」入り。麺は自家製「竹踏み麺」。

住所 須賀川市柱田字中地193
TEL 0248-65-2008
営業 11:00~14:30
※夜は配達のみ
定休 日
P 有(10台)



小野町 ラーメンつかさ



もつ煮ラーメン 980円

やわらか特製もつ煮入り
女性人気の名物ラーメン

とろけるやわらかさの特製もつ煮入り名物ラーメン。スープには、もつの旨味とエキ스가溶け込む。麺は細麺ストレート。

住所 田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL 0247-72-6245
営業 10:30~19:30
定休 月
P 共同有(700台)



二本松 こだわり麺家 谷津亭



辛しみそ 900円

赤い衝撃の旨辛系みそ
選べる辛さは3~20倍

真っ赤なスープに、特製辛味と旨味を凝縮した旨辛系みそラーメン。辛さは、3倍(50円増し)から20倍(400円増し)まで選べる。

住所 二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL 0243-23-8208
営業 11:00~15:00(LO14:30)
定休 火、第3日
P 有(15台)



らあめん Kitchen けんけん



しおらあめん 850円

会津山塩の優しい甘さに背脂のコクを加えた一杯

郡山では稀有な、会津山塩を用いた「しおらあめん」。会津山塩の優しい甘みに背脂のコクと甘みをプラスした意欲的な一杯。

住所 郡山市安積町長久保3-2-13
TEL 024-954-4489
営業 11:00~15:00 17:30~21:00
※スープがなくなり次第終了

定休 木
P 有(10台)



三松会館



五目チャーシューワンタンメン 950円

昭和28年創業！ボリューム満点人気ラーメン

うまい、早い、盛りがよいの3拍子。「五目チャーシューワンタンメン」は、野菜、ワンタン、チャーシューなどボリューム満点！

住所 郡山市大町1-3-13
TEL 024-932-0173
営業 11:00~21:00
定休日 日
P 契約有(2,000円以上の利用で1時間無料)



餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 900円

野菜がたっぷりタンメンの専門店

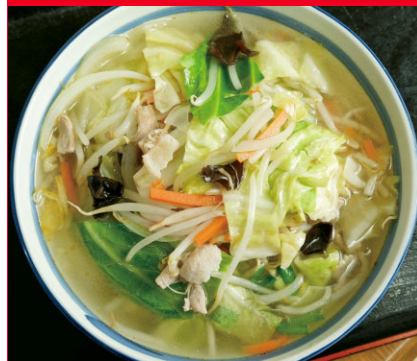
柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(350円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休 無
P 有(15台)

URL <https://daisangen-gyozu.com/>



鏡石 瀧乃家 本店



塩タンメン 850円

たっぷり野菜と自家製麺ボリューム満点の一杯

キャベツ、玉ねぎ、人参など、たっぷり地野菜と自家製中太ちぢれ麺でボリューム満点、人気NO.1のあっさりコク豊かな一杯。

住所 岩瀬郡鏡石町諏訪町413
TEL 0248-62-4744
営業 11:00~14:00 17:00~19:30
※材料がなくなり次第終了
定休 月※祝日の場合翌日休み
P 有(20台)



東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 850円+味玉120円

元祖・東池袋大勝軒の山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。麺の量が大量の場合は80円増になる。

住所 郡山市八山田西1-109
TEL 024-935-4262
営業 11:00~21:00
※スープがなくなり次第終了

定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(20台)



バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん



らーめん(大盛・豚1枚) 1,260円

4種のトッピング無料！ガッツリ系の一杯

野菜(モヤシ・キャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、醤油だれの4種類のトッピングが無料。テイクアウトの冷凍ラーメンも販売中。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
TEL 無
営業 昼頃~14:30 18:00頃~21:30 (LO20:30)
※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります

定休 不定休
P 有(4台)



“3時間”飲み放題!宴会プラン受付中

(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)



「宴会プラン」ご予約・人数に応じて承ります。最大65名まで対応可能です。
■パーティーコース(2時間飲み放題付) 5,000円 3名様より受付
■プレミアムパーティーコース(2時間飲み放題付) 6,000円~ 3名様より受付

【女子会コース4,000円料理一例】

- オードブル3点盛り(生ハム、ポテトサラダ、カプレーゼ)
- チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
- 本日のパスタ ●本日のデザート

【飲み放題メニュー】

~焼酎・芋焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り・ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクローサワー/ライムサワー/巨峰サワー/ライチサワー/ハイスキー~ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロン~ワイン~赤ワイン/白ワイン~カクテル~スクリュードライバー/ソルティードッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダ/カシスソーロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエパンチ/梅酒フィズ~ソフトドリンク~ウーロン茶/コーラ/メロンソーダ/ジンジャーエール/ライムソーダ/レモンソーダ/グレープフルーツソーダ/ザクローソーダ/ピーチソーダ

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4 予約 TEL 024-934-8899

ご当地ラーメン 喜多方 会津・白河・郡山・浜通り

福島県のラーメンを食べ歩こう!



オールカラー・定価880円 オールカラー・定価990円 オールカラー・定価990円 オールカラー・定価990円

お得なクーポン券付 好評発売中!

※セブンイレブンは新刊のみ

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで



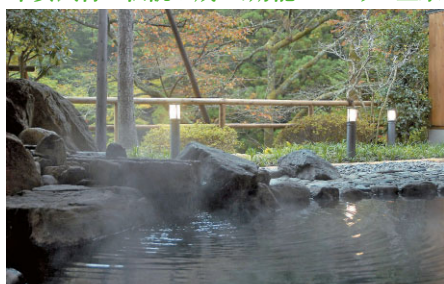
こおりやま パート2 日帰り温泉

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2025年版の発売記念特集。郡山市 9、三春1の日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報レジャー BOOK「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2025年版は発売中。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が377枚付いています。

休石温泉 太田屋

入浴料 大人700円、小人500円

平安武将の伝説が残る、効能たっぷりの霊泉



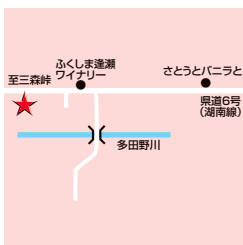
TEL 024-957-2620 住 郡山市達瀬町多田野字休石29

営 9:00～20:00

休 不定 P 有(50台)

泉質／適応症 硫酸塩泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂



源田温泉郷 forest バン源田

入浴料 大人700円(60分)、小人(小学生以下)350円(60分)

豊かな自然に囲まれた、森の中の天然温泉の宿



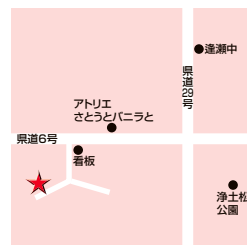
TEL 024-957-2320 住 郡山市達瀬町多田野字源田5

営 10:00～18:00

休 火 P 有(20台)

泉質／適応症 カルシウム・ナトリウム硫酸塩泉／関節炎、慢性皮膚病、美肌

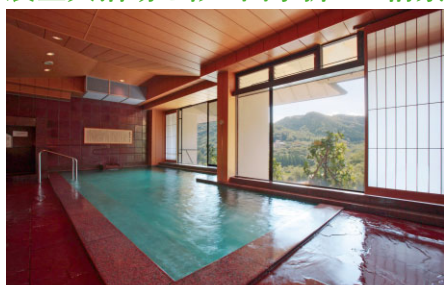
風呂の種類 男女別／大浴場、露天風呂、ジャグジー



萩姫の湯 栄楽館

入浴料 大人1,200円、小人(3歳～小学生)700円

展望大浴場を彩る四季折々の情景



TEL 024-984-2135 住 郡山市熱海町熱海4-47

営 10:00～12:00 13:00～18:00(最終受付17:00) ※土・日及び繁忙日は15:00まで(最終受付14:00) 休 無 P 有(80台)

泉質／適応症 アルカリ性単純泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

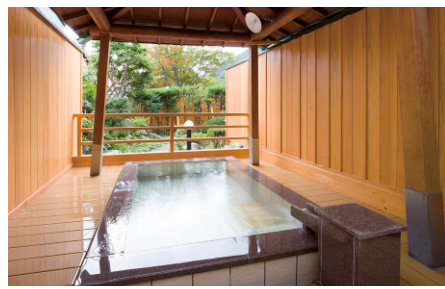
風呂の種類 展望大浴場、檜露天風呂、檜たる風呂



紅葉館きらくや

入浴料 大人700円、小人(3歳～小学生)400円 ※日祝は大人900円、小人(3歳～小学生)500円 (180分)

肌美人になる温泉で露天風呂を楽しむ



TEL 024-984-2130 住 郡山市熱海町熱海4-39

営 10:30～16:00 ※混雑時休止あり

休 木 P 有(50台)

泉質／適応症 アルカリ性単純泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、サウナ ※貸切風呂(宿泊者のみ)



ホテル華の湯

入浴料 大人1,500円、小人(小学生以下)700円 ※12/29PM～1/4AM料金変更あり

約30種類の風呂で湯舎(ゆや)めぐり



TEL 024-984-2222 住 郡山市熱海町熱海5-8-60

営 10:00～12:30 13:00～18:00(最終受付17:00)

休 無 P 有(400台)

泉質／適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え性など

風呂の種類 庭園露天風呂／ひのき檜風呂、かくれ湯、足湯の湯など 展望のきりぎりしの湯／優良炭の湯、トルマリンの湯など 貸切風呂／家族風呂、ラウンズの湯



貸切温泉の宿 深山荘

入浴料 ペア貸切2,000円、ファミリー貸切3,000円(子供を含め4人まで) (50分)

1日1組完全貸し切り、壁画等アート満載の宿



TEL 024-984-2648 住 郡山市熱海町熱海5-171

営 11:00～16:00(予約のみ)

休 不定休 P 有(6台)

泉質／適応症 アルカリ性単純泉／胃腸病、皮膚病、リウマチ、婦人病、神経性諸疾患

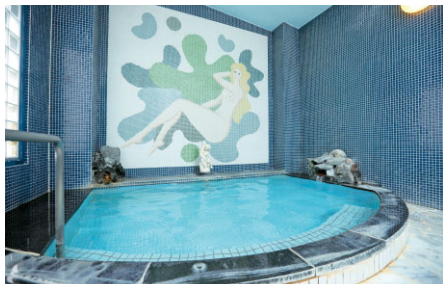
風呂の種類 五右衛門風呂、大浴場



温泉プチホテル 湯kori

入浴料 500円

源泉掛け流しの湯、美肌の湯で寛ぎと癒しを



TEL024-984-3811 郡山市熱海町熱海1-109

営 11:00～21:00(最終受付20:00)※繁忙期は要問合せ

休 月火(メンテナンス休館有、事前問合せを) **P** 有(5台)

泉質／適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場・小浴場(週
替わりで男女入れ替え)



ゆとりろ磐梯熱海

入浴料 大人770円、小人(3歳~12歳未満)550円 ※土日祝 大人1,100円、小人770円

開湯800余年になる、美肌の湯でくつろぐ



TEL024-984-2811 郡山市熱海町熱海5-18

 12:00～21:00(最終入場20:00) 月15:00～21:00(祝日の場合、

時間変更になる場合あり。要問合せ) **休** 不定休 **P** 有(120台)

泉質／適応症 アルカリ単純温泉
／神経痛、筋肉痛、打ち身、冷え性
など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、岩風呂、フィンランドサウナ ※フィンランドサウナは貸切の予約制



ほのぼのするお宿 湯のやど 楽山

入浴料 大人(中高生以上)1,000円、小人(2歳~小学生)700円 (60分)

個性豊かなお風呂でゆっくりくつろぐ

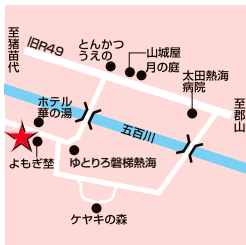
TEL024-984-2325 住 郡山市熱海町熱海5-39

 10:00~19:00

休 無 **P** 有(50台)

泉質／適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 男女別／大浴場、露天風呂、露天陶器風呂 貸切風呂／ひのき風呂、親子釜風呂、立ちんぼの湯



さいとうの湯 元湯 上の湯

入浴料 大人330円、小人(小学生)210円、幼児100円 (60分)

冷鉱泉を薪で温める湯治場の風情豊かな宿

TEL024-944-2137 住 田村郡三春町斎藤字上河原102-1

営 8:00~20:00

休 無 **P** 有(30台)

泉質／適応症 単純放射能冷鉱泉
／神経痛、リウマチ、皮膚病、婦人
病、腰痛など

風呂の種類 大浴場



クーポン券

377 枚

2026.1.25まで有効

浜
中
津

温泉

日帰り

お得な
クーポン券付！

入浴割引券・宿泊割引券など

こおりやま情報
レジャーBOOK

定価990円

※税別900円

Fukushima Pref.

2025 年版

福島県内全91湯

浜 邊 り				中 間 り				会 津 地 方																
新地町	相馬市	南相馬市	川内村	いわき市	福島市	二本松市	大玉村	須賀川市	天栄村	石川町	西郷村	矢吹町	桑倉町	楡倉町	塩川村	安達町	猪苗代町	会津美里町	会津若松市	北塩原村	金山町	三島町	口泉町	南会津町

毎年恒例!!
100円以上割引
クーポン券付き。
クーポン券
総数377枚

**入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引
入浴料300円引、入浴料500円引、入浴料半額など、お得特典満載。**

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」
主要書店・セブンイレブン・Amazonで
2025年 **1月25日発売!**

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価990円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

第二弾「今朝しぼり 大吟醸無濾過生原酒」は、 2月19日(水)正午予約締切、2月26日(水)お渡し



笹の川酒造の「今朝しぼり」第二弾「大吟醸無濾過生原酒」は、2月26日(水)お渡し。26日早朝にしぼる「今朝しぼり」は、無濾過なのでお酒が本来持っている、酵母などのさまざまな成分が生きており、発売日当日は最もフレッシュな香味が楽しめる。720ml入で価格は2,530円。最寄りの福島県内酒販店または、笹の川酒造の公式ホームページで予約を受け付けている。数量限定に付き、完全予約制となる。申込締切は2月19日(水)正午まで。

問 笹の川酒造
TEL 024-945-0261
URL <https://www.sasanokawa.co.jp/>

郡山市桑野「トクちゃんらーめん本店」では、 2月1日から「来々軒」のラーメンを再現して提供



郡山市桑野「手打中華 トクちゃんらーめん本店」では、2月1日(土)から2月28日(金)まで、100年前の東京浅草の「来々軒」で人気だった幻のラーメンを再現して提供する。来々軒は明治43年創業し、日本の醤油ラーメンの元祖といわれ、初代店主で浅草出身の小島さんの故郷の味でもある。シューマイ付きの「支那そばセット」として提供し、価格は850円。定休日は火曜。営業時間は11時から19時まで。

問 手打中華 トクちゃんらーめん本店 TEL 024-925-3390
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>

ドキュメンタリー映画「霧幻鉄道」上映会 2月22日(土)14時から三春交流館まほらで開催



ドキュメンタリー映画「霧幻鉄道 只見線を300日撮る男」上映会は、2月22日(土)14時から三春交流館まほらで開催。奥会津在住の郷土写真家・星賢孝が、美しい奥会津の風景や復活した只見線を年間300日撮影したドキュメンタリー映画。入場料は、高校生以上1,000円。中学生以下無料。監督は、安孫子亘。上映後、安孫子亘監督と写真家星賢孝のトークイベントも開催。チケットは、三春交流館まほら内「三春交流館運営協会」まで。

問 三春町映画祭実行委員会
TEL 090-1931-9336(佐久間)

3月1日(土)郡山地方広域消防組合では 古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、3月1日(土)9時～12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。消火器は一般ごみとして処理できないため、古くなった消火器はこの機会に廃棄をしよう。回収場所は、中央公民館、富久山行政センター、大槻ふれあいセンター、桃見台地域公民館、喜久田基幹分署、熱海分署、日和田分署、田村分署、安積分署、中田分署、針生救急所。リサイクル料は消火器1本1,000円、家庭用に限る。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会
TEL 024-923-1850
URL <https://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

2月16日午前10時放送<ほっとネットとうほく> 「南相馬発ロケット ～育て 宇宙産業～ (仮)」



2024年、南相馬市で初めての小型ロケット打ち上げ実験が実施された。衛星を宇宙に届けるためのロケット開発を進める民間スタートアップ企業「AstroX」の計画だ。32歳のCEOは、経営していたIT企業を売却し、宇宙到達を実現させようと挑んでいる。その一歩となる打ち上げは無事に成功したのか。発射場の選定や住民説明会を支援してきた南相馬市役所に誕生した宇宙関連産業推進室のメンバーや地域住民らの思いは…。

バーや地域住民らの思いは…。

問 福島放送
URL <https://www.kfb.co.jp/>

郡山東インター出口からすぐ

Fast Inter Garage 24

車・バイク・トライク・ジェットスキー・スノーモービル入庫可能
倉庫利用もOK

24時間入出庫可能

★防犯カメラ、電動シャッター

電動シャッター

★郡山東インター出口

3mX6m

★周囲に住宅なし、早朝/深夜 音を気にせずOK

大型タイプは、車3台収容可能

No.0 Garage
3.2m x 6.5m
入庫高さ3m

No.1-8 Garage
3.2m x 6.5m
入庫高さ2.3m

★24時間利用可、24時間セキュリティ

貸しテナント事務所増設中

@KANKYOU_EISEI_SYSTEM
Instagramからの問い合わせはいつでもOKです。見学も大歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせはこちら
0120-707-502

利用料金
車ガレージ
月額35,000円～
バイクガレージ月額25,000円～
※友人複数人での共同賃貸可

郡山東IC
東 磐城自動車道
内蔵峠
郡山東IC
郡山東IC
郡山東IC

【ガレージ併設の貸看板】
●国道288沿いに面しています。●料金は月額
●看板業者さんの指定はありません。紹介も可能です。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

日時 (表示の時間は開演)

会場

料金

チケット

問合せ

Lコード/ロソンチケットコード
Pコード/ひあチケットコード

電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵 … 創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい … うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア … ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋 … 十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅 … 音津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ … 喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ … とうほう・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は1月14日現在のもので、発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
第509回朝茶会	日 会 料 2月1日(土)6:00~8:00 柏屋本店2階「善」zen 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 TEL 柏屋本店 024-932-5580
Choral Aurora・合唱団L'alba・男声合唱連合 彗星 第2回ジョイントコンサート	日 会 料 2月16日(日)14:00~ けんしん郡山文化センター 中ホール 一般 500円 学生 無料(高校生以下。ただし、整理券または事前申込みが必要)※学生は当日、学生証等提示。※未就学児入場不可	チ 問 発売中 Choral Aurora 竹林 choralaurora@gmail.com
市民コンサートホール 安積合唱協会第29回定期演奏会	日 会 料 2月23日(日)14:00~ けんしん郡山文化センター 中ホール 全席自由 一般1,000円、高校生以下500円	チ 問 TEL 発売中 安積合唱協会事務局 090-3640-4322(金成)
吉本新喜劇 65周年記念ツアー福島公演	日 会 料 2月24日(月)(1)11:00開演(2)15:00開演 けんしん郡山文化センター 大ホール 前売/当日 6,500円(※全席指定)※5歳以上有料。4歳以下はひざ上のみ無料。ただし、座席が必要な場合は有料。 詳細・最新情報は主催者である吉本興業のウェブサイト参照。(外部サイトhttps://shinkigeki.yoshimoto.co.jp/stage/detail/379)	チ 問 TEL 発売中 FANYチケット問合せダイヤル 0570-550-1006(年中無休10:00~19:00)
第510回朝茶会	日 会 料 3月1日(土)6:00~8:00 柏屋本店2階「善」zen 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 TEL 柏屋本店 024-932-5580
市民でつくる演劇「アリ to キリギリス」	日 会 料 3月16日(日)14:00~ けんしん郡山文化センター 中ホール 全席自由 一般500円 中学生以下無料(要入場券) ※中学生以下、車椅子席はけんしん郡山文化センターのみで取り扱い脚本・演出:佐藤茂紀音楽:ファンテイル出演:一般公募参加者協力:劇団ユニット・ラビッツ	チ 問 TEL 発売中 けんしん郡山文化センター 024-934-2288
清塚信也 with NHK交響楽団メンバー 〜カラフル・ミュージック・ツアー〜2025	日 会 料 3月20日(木)14:00~ けんしん郡山文化センター 大ホール S席 8,800円(税込)A席 7,700円(税込)B席 6,600円(税込)※未就学児入場不可 詳細・最新情報は主催者である福島放送のウェブサイト参照。(外部サイトhttps://www.kfb.co.jp/event/7572.html)	チ 問 TEL 発売中 Lコード:22334 Pコード:284-977 福島放送 024-933-5856(平日のみ受付)10:00~17:00
M-1グランプリ2024 スペシャルツアー in 福島	日 会 料 3月21日(金)18:30~ けんしん郡山文化センター 大ホール 全席指定 前売5000円(税込)※当日+500円 ※5歳以上有料。4歳以下はひざ上のみ無料。ただし、席が必要な場合は有料。【福島公演出演者】エバース、オズワルド、ジョックロック、スタミナパン、ダイタク、滝音、男性ブランコ、ドンデコルテ、バッテリーズ、ヤーレンズ※予告なく出演者が変更になる場合あり。最新情報、詳細については主催者である福島放送のウェブサイト(外部サイトhttps://www.kfb.co.jp/event/7665.html)参照。	チ 問 TEL 発売中 福島放送 営業推進部 024-933-5856(平日10:00~17:00)

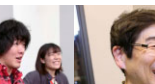
ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。



無料体験
レッスン
実施中!






エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン



十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
<http://jujiyagakki.jp/>
 ☎10:00~22:00 ㊦火曜 ㊰契約有

📞お問合せ、お申込みは
お気軽に
☎電話で!



郡山(信用金庫)

さくら通り

**十字屋★
楽器店**

ローソン

ローソン

郡山
ビューホテル
アクセス

ローソン

ローソン

郡山駅前



郡山駅

贈り物・記念日・季節のお花
アレンジメント
おまかせ下さい

🌸「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、
JR郡山駅にエスエル郡山エニカナカ店があります。

🌸3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無条件発送
🌸+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上の花、箱代込)

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

📞 024-932-6029

🕒 9:00～20:00

📅 日曜(配達は年中無休です) P 契約有(エリートパークینگ)

花ふじ本店
エスエル郡山エニカナカ店
三益松屋
アイティン

郡山駅
三益松屋
エスエル郡山エニカナカ店
アイティン



FUJIFILM

働くを良くしたい

ビジネスに革新を起こし、
お客様を成功に導く
“懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン

福島支社 TEL.963-8014 郡山市虎丸町21-7
TEL.024-927-1011 (代)



ひとりもの申す

孫 (9歳男の子) にせがまれて、43年ぶりにフェルトで10cm位のくまのマスコット作りしました。自分の下手さにがっかりしたのに、孫と娘の反応は「ばあば、すごい！」とか「お母さん、私のも作って。車に置きたい。」とかでびっくりしました。

(WM)

 昔取った杵柄とはこういうことなんですね。家族もハッピーになれて素晴らしい特技です！！

1 2月に入り夕暮れが早くなり、夕方4時になると薄暗くなり寂しくなるのと、歩行者が見づらく、もっと蛍光色とか明るい色の服を着て欲しいです。

(はるお)

 シール以外にもキーホルダーなど手軽なりフレクター（反射板）があります。事故に遭わないためにも、暗くなってからは必須かもしれませんね。

私 は御朱印帳を持ち、出かけた場所の神社で御朱印をもらうことが楽しい。今までよりも神社へ行く回数が増え、ご利益などについて関心が強くなった。

(山陰リスナー)

 神仏との縁を記録する御朱印帳。御朱印をいただくことで運も回ってきそうですね。神社を巡ることによって足腰が鍛えられ、健康という御利益をいただいているかもしれません。

白 飯が大好き。夜は大盛を食べている（笑）食欲旺盛である。

(Yねえ)

 食欲があるのは健康な証♪白飯は、特に炊き立てが最高に美味しい！！これこそ日本人に生まれた特権ですね♪僕はご飯をおかずにご飯を食べることが出来ます（笑）

絵 ハガキやハガキなど今迄沢山買い込んでいました（プレゼントに応募するため）。ところが料金値上げとなってハガキにベタベタ切手を貼っての応募となりましたし、QRコードでの応募が増えて使えなくなって今困っています。

(マリたん)

 確かに不足分を貼らないといけないのは面倒で経済的にもキツイです。せめて買い込んだ分は使い切りたいですね。

い ろんな人のいろんな話が読めて楽しく読めます。これからも投稿をいっぱい載せてください。

(てるちゃん)

 合点承知の助…承知しました！皆さんからの楽しい投稿お待ちしております♪

今 年から新しい挑戦を始めたので、来年はもっと成長したいです！頑張ります！！（みかん）

 いつまでも挑戦し成長し続ける…とっても素晴らしいです！さて何に挑戦したのでしょうか？

2 020年夏、小さい時から通ったとしまえんが閉園した。二人で最後のとしまえんをその日に初来園した年下交際相手。私は大号泣、彼は初めて最後の来園で号泣。今はハリー・ポッターの施設が出来上がり、としまえんで過ごした人も新たに思い出ができるかな。イトーヨーカドー閉店の話題は涙も出なかったけど、小さい時1度だけ行った記憶が。

(べじりんく)

 思い出の遊園地が閉館したのは寂しいですが、最後のとしまえんを彼氏さんと共感できたことが思い出に残って良かったですね。

休 日は、たまっているドラマやアニメを観てのんびりしています。

(つきとじ)

 私もまとめて見る人が多いです。理由は、次が気になって1週間待てないので（笑）

介 護予防ボランティアをしています。先日、受講者と一緒にポッチャをはじめて体験しました。チームで対戦しました。体力測定、運動、体操もありました。楽しかったです。

(よっちゃん)

 受講者と交流を深めることによって、介護予防ボランティアも活性化すると良いですね。

6 5歳でパートをやめる予定でしたが、一年間のばし70歳まで頑張ろうかと～皆の足手まといにならないように頑張るつもりです。その為に健康に気をつけようと思う毎日です。

(アナログバーバ)

 体が資本ですからね！いつまでも若々しく、楽しく働きたいですね♪

教えてください

誕 生日ケーキはいつもこのお店！というケーキ屋さんを教えてください。

(きらりん)

辛 いものが大好きです。辛くておいしいものを食べさせてくれるお店を教えてください！

(ふくふく)

郡 山、須賀川で本格のコーヒーショップ！！できればイタリアブレンドマンデリンのいいお店。

(ドナウ)

郡 山の有名な景色の良い場所などの絶景スポット、郡山土産でおすすめの珍しいものを知りたいです。郡山名物が集まるお店なども知りたいことが沢山あります。ぜひ教えてください！

(エッグ)

歩 道の凹凸がひどく転倒しました。どこにぶつければよいのですか？教えて——。

(はなちゃん)

和 洋菓子の美味しい店を教えてください。（とら）

教えてください

1 月号のムックさんへ。美味しいギョーザ→大三元です。

(M.Y)

1 月号のムックさんへ。麓山2丁目の餃子専門店 皮と餡さんがおすすめです。

(175)

1 月号のけえこさんへ。御前南の「ナチュラルビュー」というパン屋さんは、天然酵母の身体に優しいパンのお店です。テイクアウトのメニューもあるので、インスタなどチェックしてみてください！

(女子ママ)

ラブメッセージ

父 ちゃん2月16日、みーちゃん2月24日お誕生日おめでとう！

(モリモリ)

し まchan、今年もよろしくです。たくさんお出かけ楽しみです！いつも、そばにいてくれてありがとう！

(Mベアー)

6 1歳で就活していたというWMさん。就職が決まっておめでとうございます。私はWMさんより少し年下ですが、これから就活を考えています。いろいろ考えると不安しかなかったのですが、希望が持てました。WMさんと同じようないい会社とご縁があるといいなー。がんばりませう。

(明るい未来)

おいしい味情報

私 は郡山駅前にある「あさくさラーメン」という店のみそラーメンがおいしいと思う。先日初めて食べ、汁の塩さ加減ともやしのシャキシャキ感到感動した。

(山陰リスナー)

中 華料理 大昇楼（住所：郡山市備前館2-1）の定食（単品あり）もので「レバー焼き定食」があります。レバーと玉ねぎの炒めものですが、レバーの食感がしっかりしてとても美味しいです。友人と一緒に食事の時など、野菜炒め定食をとってお互いにシェアして食べたものです。

(あきよし)

郡 山の『大衆割烹 海鮮料理 山忠』の定食は、どれを食べても美味しいです。エビフライ定食は、海老の大きさにビックリ！それが、2本と嬉しい悲鳴です（笑）

(ムクワン)

ポ リュームのある昼食のお店を紹介します。インター食堂です。メニューが沢山ありどれも美味しいと思います。

(荒ちゅう)

私 は、12月23日にシャトレゼ希望ヶ丘店のケーキ屋さんに行きました！！！！4ピースクリスマスケーキを購入致しました！！！！とっても美味しかったです！！また、行きたいです！！

(サンリオLove♡)

私、郡山好きなんです♡

交 通の便が良いところ。いわき、福島、会津、白河などどこに行くのも1Hで行けます。

(はるお)

い わきにはない店があるところが気に入っている。要望で全国タウン誌を扱ってくれる書店が欲しい。福島県だと福島の西沢書店まで行かないと入手できないので。

(山陰リスナー)

郡 山の人は、新しいものや流行りものに簡単にとびつかない。

(K.S)

1 月を除く毎月1日に開催される「朝茶会」大好き。柏屋さん有難うございます。社長が「『おはよう』『いってきます』の元気なあいさつが参加の資格です。」と言っているのに、あいさつしない人嫌いです。

(モリモリ)

う ちの近所で1カ月に2回、半年で4回位事故が起きている場所なのに、一時停止の標識を付けられないはなぜなのかな?と思う。事故の音を聞くのがつらい。

(きらりん)

猪 苗代湖の湖南は、サップするのも泳ぐのも、水がキレイで魚と一緒にオススメです。

(猫てんこもり)

郡 山は、都会と田舎が混ざっているような過ごしやすいいところが好きです!生活するのにとても便利で、一生住んでいたい場所です。

(女子ママ)

郡 山は東京が近くて、アクセスの良さは何と言ってもNO.1!!

(WM)

郡 山にはお気に入りのラーメン店がいくつかあるので、毎週末通っています。駅ビル内のピボットや成城石井で少し贅沢な夕食のおかずを買うのも楽しみの1つです。

(ふくふく)

生 まれたところが郡山市、だから好き。

(kazu bear)

好 きなところは、ひとつの品物の種類がたくさんある。出掛けると飽きない(いつまでもお店を出られない)。人がいつもたくさんいて賑わっているところが好き。

(ドナウ)

県 北・県南・会津・浜通り、県内四方行きやすい所が好きです。

(175)

生 まれも育ちも郡山なので、ここから出たくないです!!開成山大神宮が一番好きです。毎週参拝に行っています。

(郡山Love♡)

ち ょうど良い都会で、買い物する店、飲食店が多く生活に困らない。東京は人が多くついていけないですが、郡山ぐらいの人の流れがちょうど良い。住みやすく満足しています。

(Yねえ)

新 幹線が止まり、交通の便が良いので好きです。他の市町村に比べ、水道、電気代など高いので考えて欲しいです。

(マリたん)

東 京都民です!郡山在住の親戚が、GWやお盆、年末年始に東京に遊びに来て、お土産に持ってきてくれる、カフェオレ、かわいいカラフルなおまんじゅうが美味しい。エンターテインメント好きで気もあう。親戚から聞いたのは、最近は一軒家よりもマンションが増えたそうですね?

(べじりんく)

好 き→都会田舎な所。嫌い→歩行者優先で無い所。

(コウ)

郡 山の好きなところは人が温かい方が多くてお花や景色が綺麗で。福島県郡山市は…これからも更に魅力がたっぷり有ると思います!!!後はグルメ・お料理が美味しいです☆嫌いなところは無いと思います☆

(サンリオLove♡)

郡 山の好きな所、交通の便や買い物する所がたくさんある所です。後、音楽都市で有名な所です。嫌いな所は…ないです。

(猫娘)

福 島県のと真ん中で、福島にも会津にもいわきに行くのに交通の便がいいところが好きです。東京にも新幹線で1時間余りで行けますものね。

(よっちゃん)

ペット写真

名 前はじじ。とても穏やかで優しい男の子です。



(荒ちゅう)

おすすめする郡山の名物・名所(アンケートより)

- おすすめの郡山名物はクリームボックスです。名所は眺めのよいビッグアイ。
- 安積町にある、チャイニーズキッチンみなみの五目焼きそば。量もあり味も最高、プラス「からし」をつけながら食べるとより以上に美味し

いです。ランチにはコーヒーも出ます。

- 郡山ブラック始めラーメン屋さん各店が名物です。もっとPRして全国区になりましょう。

- 麓山公園の安積疏水の滝。

- 大安場古墳。

- ロミオさんのクリームボックスは全国に誇れると思います。ヨークパークに復活するみたいで嬉しいですね。

- 郡山銘菓庵 大黒屋 本店の梅どら。

- 郡山の名物といったら、『鯉の旨煮』。主人のお母さんは、鯉の皮まで食べます。

- 柏屋の薄皮饅頭。

- お土産に柏屋のお菓子。開成山公園、施設を増やし素晴らしい公園となっています。

- 薄皮饅頭、クリームボックス、鯉、郡山ブラック、開成山公園、ビッグアイ(展望台、科学館)、カルチャーパーク、開成山大神宮。

- 郡山ブラックラーメン。

- 郡山といえば、ロミオの「クリームボックス」と酪王協同乳業の「酪王カフェオレ」ですね!

- 大好きな食べ物「三万石 ままどおる」。私は好きなので…。

- クリームボックス、開成山公園。

- 名所といえば開成館でしょうか。貴重な歴史的建造物ですね。

- 郡山駅隣ビッグアイ23階にあるプラネタリウムは、地上104mと地上から世界一高い所にあるプラネタリウムとしてギネスブックに認定されています。2024年3月に投影機が新しくなり、前より鮮明でキレイな満天の星空に目を見張ります。

- 柏屋薄皮饅頭(特にこしあん)。

- 私の大好きなままどおる。何度食べても飽きない。

- 三万石さんのエキソンパイ、ままどおるは、やっぱり最高!!

- ままどおる、県外の人に人気です。薄皮饅頭いつまでも変わらない味。

- 開成山大神宮、開成館。

- バーデン温泉、ビッグアイの展望フロアとプラネタリウム。

老舗から新店まで、喜多方・会津のらーめんを食べ歩こう!

喜多方 会津 らーめん

老舗から今話題の店まで、会津地方全域のらーめんを食べ歩こう!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!

定価990円 クーポン券74枚付き!

お得なクーポン券付

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ

喜多方 会津 らーめん

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!

定価990円 クーポン券74枚付き!

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ

復興の歩みを感じながら、らーめんを食べ歩こう!

福島県 浜通り らーめん

復興の歩みを感じながら、らーめんを食べ歩こう!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!

定価990円 クーポン券74枚付き!

お得なクーポン券付

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ

福島県 浜通り らーめん

復興の歩みを感じながら、らーめんを食べ歩こう!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!

定価990円 クーポン券74枚付き!

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ

こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!

クーポン券 377枚
2026.1.25まで有効

**お得な
クーポン券付!**
入浴割引券・宿泊割引券など

**福島県
会津・中津・浜
温泉**
日帰り

**こおりやま
レジャーBOOK**
定価990円
税込900円

Fukushima Pref.
2025年版
福島県内全91湯

▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)



Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

※Apple Booksでの取扱いは「福島県おすすめキャンプ場100選」を除く。 ※電子書籍にはクーポン券は付いておりません。



ケイシイ株式会社 こおりやま情報編集室
福島県郡山市中町14-19 TEL024-922-3131
<https://www.koriyama.co.jp/>



こおりやま情報 クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

※入店または注文時に本券をお店の担当者にお渡しください。 ※他サービス券との併用不可。

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
Tel024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報  2月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
Tel024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  2月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2025年2月28日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  2月号クーポン券

替え玉(160円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

昼ふろや

郡山市安積荒井3-1
Tel024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  2月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
Tel0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報  2月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
Tel0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  2月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(350円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2025年2月28日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
Tel0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  2月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報  2月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

らめめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
Tel024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報  2月号クーポン券

■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で) サワー 一杯サービス

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2025年2月28日

橋はん

郡山市本町1-14-3あさやビル1F
Tel024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報  2月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2025年2月28日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
Tel0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  2月号クーポン券

麺大盛り or 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年2月28日

自家製麺 麺工房えんたく

郡山市富久山町久保田岡ノ城69-4
Tel050-8884-9000 定休日/月

こおりやま情報  2月号クーポン券

1回入浴60円引き 大人の入浴料660円→600円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2025年2月28日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
Tel024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  2月号クーポン券



本誌から切り取らずに、
フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、
お店にご迷惑がかかります。
必ず切り取ってお渡しください。



【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ



郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401

【営業時間】9:00~18:00
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

<http://www.earth-life.jp> e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(6)第2095号 (有)天野中央不動産



郡山市富田東5-16
TEL024-938-8503
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://ww5.et.tiki.ne.jp/~amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(6)第2161号 (有)ウッドライフ



郡山市安積町日出山2-162
TEL024-956-9811
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00~17:00
【定休日】水、第2・4火

<https://www.wood-life.co.jp> info@wood-life.co.jp

福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102

【営業時間】10:00~17:00
【定休日】日祝

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html> orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



郡山市駅前1-15-5
TEL024-933-0202
FAX024-933-0776

【営業時間】9:00~17:00
【日祝】10:00~16:00
【定休日】祝日の月曜

<https://kaiseitochi.es-ws.jp/> kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(10)第20345号 キシモトコーポレーション



郡山市富田東1-28
TEL024-922-5560
FAX024-924-1177

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



郡山市八山田5-12
メインビル八山田
TEL024-932-8787
FAX024-939-7520

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝(2・3月は無休)

<https://www.kubota-f.com/>

福島県知事免許(9)第20473号 (有)郡山企画開発



郡山市香久池2-6-1
第一マル宗ビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

<http://kikaku5050.co.jp/> info@kikaku5050.co.jp

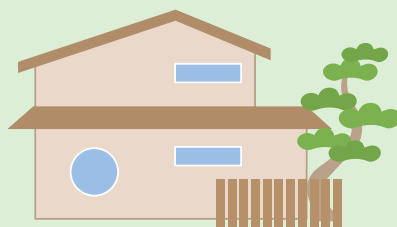
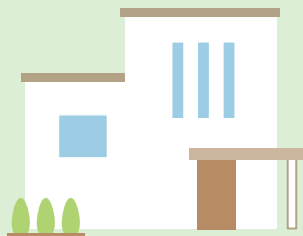
福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

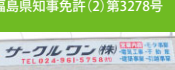
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com



郡山住まい情報

《お問
郡山住まい情報編集室

福島県知事免許(2)第3278号



サークルワン(株)

郡山市谷地本町6

TEL024-961-5758

FAX024-961-5759

【営業時間】9:00～19:00

【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エースタートシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00～18:00
(日～17:00)
【定休日】祝日

<http://www.koriyamachintai.com/> info@55seibu.com

福島県知事免許(5)第2533号

(株) 誠和住建

郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833

【営業時間】9:30～18:00
【定休日】日祝

<http://www.zennichi.net/m/seiwazyuuen/>

福島県知事免許(14)第20083号

(株)第一地所



郡山市桑野1-25-9
アートビルパートⅡ1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daiichijisyo.co.jp/>

info@e-daiichijisyo.co.jp

福島県知事免許(10) 第20363号

(有) にっこうこうさん



郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011

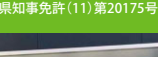
【営業時間】9:00～18:30
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/>

info@nikkokosan.jp

福島県知事免許(11)第20175号

(株)マイルドホーム



郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net>

info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号

ミニミニFC郡山中央店

お馴染みの「ミニミニ」が
 **mini mini**
 でお馴染みの「ミニミニ」が
 でお馴染みの「ミニミニ」が

郡山市富久山町久保田字久保田118

TEL024-995-3855

FAX024-935-1077

【営業時間】9:30～18:30
 【定休日】水(1～4月は無休)

<http://minimini.jp/>

chuou@iwill-net.co.jp

[illegible]



住まい情報

koriyama-net

ご利用可能物件

Koriyama-net

Home

物件検索

住まいFAQ/RS

不動産会社を探す

月極Parking情報

物件情報

賃貸マンション

基本情報

所在地	郡山市置久山町	駅名	3.0万円
タイプ	2K		
築年	2カ月	礼金	1カ月
月賃	割	駐車場	5,000円
築年・築月	コンクリートブロック造3階建・2F	築年	1976年

詳細情報

部屋	約6・深4.5・K	入居	
交通			
備考	駅近、仲介手数料なし 5分7分ワンルーム		
設備	給湯設備、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、流し乾燥		
間取り			
外観写真			

久保田不動産

引越しの優待制度

引越しチェックリスト

リンク

3ヶ月分家賃無料

4500円

2ヶ月分家賃無料

4500円

	住まい情報網 Kuriyama.net			にぎりやま不動産 nagiyamafirst
Home	物件検索	住まいNEWS	不動産会社を探す	月給Parking情報

物件情報・賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市寛久山町久保田	家賃	3,40万円
タイプ	2DK		
築年	2ヵ月	礼金	無
月給費	無	敷金等	2,000円
構造・階数	新築鉄骨造・2階建・1F	竣工年	1977年

詳細情報

公開日	和4.5・月6・DKS	入居日	即日可
交通	JR富山線旧国道歩15分		
備考	近辺入居可能なお部屋も 東日本大学徒歩4分		
設備	暖房器具、浴室換気、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、流し乾燥機、ウォシュレット、角洗器		
駐車場			

外観写真

[ご利用やお問い合わせ](#)
[koryuuma.co.jp](#)

[Home](#)
[物件検索](#)
[住まいNEWS](#)
[不動産会社を探す](#)
[月極Parking情報](#)

物件情報 売り土地

お申し込みの簡単さ
お申し込みのチェックリスト
リンク

[お申し込みの簡単さ](#)
[お申し込みのチェックリスト](#)
[リンク](#)

基本情報

所在地	二本松市高塩平	価格	200.0万円
面積	1322.00m ² 400.00坪		
用途地番	第1種住	地番	1049
敷坪率	60%	容積率	200%

詳細情報

坪単価	0.53万円	引渡日	
学区		交通	

手軽に簡単！物件探し！

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

都山市内エリア

都山エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

☐ 都山市中心部
☐ 都山市北部
☐ 都山市東部
☐ 都山市西部
☐ 都山市南部

都山市外エリア

☐ 県北地区
☐ 県南地区
☐ 金津地区
☐ 河内湾地区

家賃

下限定額 ～ 上限なし

部屋タイプ

部屋なし

例) 1部屋タイプ [1R・1K・1DK・1LDK] …

表示

表示順で表示

※※賃貸は家賃の安い順に表示されます

※※部屋タイプ順は、K<DK<LDK<Rの順に表示されます

検索実行

新規会員募集中!

合せ》
TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限/2025年2月28日

物件情報の見方

賃貸物件

(間) 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
(階) 階数 (築) 築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

売り物件

(土) 土地面積 (建) 建物面積 (専) 専有面積 (間) 間取り (坪) 坪単価 (用) 用途地域
(地) 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
(築) 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

室内設備

(照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
(CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (収納) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
(パナ) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
(光ファ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯S) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
(エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガスコンロ) ガスコンロ
(バス・トイレ別) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パタ) バランス釜 (浴室換気乾燥) 浴室換気乾燥
(暖房便座) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

(物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 駐車場2台可

屋内設備

(AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

(ペット) ペット共生可 (メゾネットタイプ) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
(女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで
簡単アクセス

郡山市 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

富久山町久保田大久保 3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 無
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクセル

3740152761

郡山市 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

並木4丁目 4.30万円 2DK フルリフォーム

間 洋6・4.5・DK5
敷 無
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-1F
入 即日可
交 朝日3丁目バス停徒歩15分
備 交通至便、買物便利

3740121000

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

咲田2丁目 4.50万円 1K 敷金礼金無し

間 洋8・K2
敷 無
共 無
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 咲田公園バス停徒歩5分
備 バティオ咲田

374017299

郡山市 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

富田東4丁目 5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 洋6×2・DK6.5
敷 無
共 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンA棟

3740156398

TEL 024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有) 天野中央不動産

〒963-8047 郡山市富田東5-16

◎ 9:00~18:00 ◎ 日祝

郡山市 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

安積3丁目 3.50万円 2DK 仲介手数料無料!

間 和4.5・洋6・DK4.5
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR安積永盛駅5分
取 仲介
備 フローラハイツ国分

1990148301

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

富久山町久保田 3.50万円 1ルーム 仲介手数料無料!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
構 木造2階建-1F
入 即日可
交 自社
取 自社
備 コーポラス春夏秋冬

1990155936

郡山市 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

開成4丁目 4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円

間 和6・洋6・DK8
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅15分
取 代理
備 コーポアミーゴA

1990147500

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

富久山町久保田ノ城 4.20万円 2DK 仲介手数料無料!

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
構 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅5分
取 仲介
備 ミルキーハウスI

1990146201

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

富久山町久保田 4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ハウスリバーージュ

1990155564

郡山市 賃貸一戸建て 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (床下) (TVホ) (パナ) (光ファ) (ネット) (防犯S)

富久山町 6.00万円 3DK P2台総列込です!

間 和6・洋6・4.5・DK
敷 2カ月
共 無
構 木造・平屋建
入 即日可
交 代理
取 近内貸家

1990354180

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まいるのアイデアを提案します

MILD HOME

株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 ◎ 9:00~18:00 ◎ 第1・3日

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成6丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	11台	せいの内科クリニック近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
小原田1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
島2丁目	4,500円	—	—	1ヵ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
昭和2丁目	4,400円	1ヵ月	1ヵ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	—	—	1ヵ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
富田東4丁目	4,400円	—	—	1ヵ月	3台	郡山富田駅徒歩6分	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1ヵ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
方八町	7,000円	—	—	1ヵ月	3台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1ヵ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田5丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	1台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。

<http://www.koriyama.net/>

郡山住まい情報

検索



敷金礼金ナシナシキャンペーン実施中!!

対象物件は、敷金礼金ナシでご入居頂けます!

下記物件はすべてキャンペーン対象です。★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

ホームページはこちら



洗浄便座新品

★ **八山田2丁目**
1K(洋10、K3)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・1F・木造
- 駐車料/1台分付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

家賃月額 **48,000円** アクセントクロス

洋室のみ・アクセントクロス使用

★ **富久山町久保田**
2K(洋6・9、K4.25)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・1F角
- 駐車料/1台分付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

家賃月額 **52,000円** アクセス良好

内環状線まで徒歩1分の好アクセス

★ **八山田5丁目**
2DK(和6、洋7.5、DK5)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角
- 駐車料/1台分付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

家賃月額 **52,000円** 隔当り良好

陽当たり良好・生活便利

★ **富久山町久保田**
2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・二重サッシ・ガスファンヒーター・3F・鉄骨造
- 駐車料/1台分付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

家賃月額 **61,000円** エアコン2基付

小型犬・ネコ飼育OK

★ **八山田5丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角・木造
- 駐車料/1台分付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

家賃月額 **57,000円** 公園近く

収納多め・充実設備

★ **八山田3丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK6)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角・木造
- 駐車料/1台分付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

家賃月額 **56,000円** 行健二小近く

- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わること、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券とおそうじスリッパをプレゼント!



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA

株式会社

久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

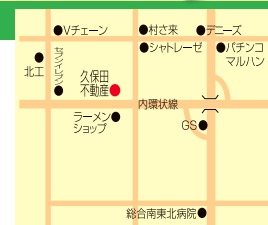
TEL.024-932-8787

FAX.024-939-7520

◎ 9:00~18:00 ㊿ 日祝 (2・3月無休。日祝は~17:30まで)

<https://www.kubota-f.com>

日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事 (8) 第 20508 号



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診



院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
手術日	☆		☆			
午後2:30~5:00	●	●	●	●	●	●

(休診日) 日曜、祝日、木曜・土曜午後 (手術日) 月曜、水曜(昼)
 ※受付は終了の30分前までにお願いいたします。



郡山市富久山町久保田字伊賀河原 5 (西部自動車学校北側)
 TEL.024-990-2528 <https://ito-eye.com/>

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

※受付は終了の30分前までにお願いいたします。

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティーンズ郡山駅前西口駐車場

エリートパーク6、三井リパーク

郡山市駅前1丁目11-12

☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所	住所	お問い合わせ
郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市上亀田 1-1	TEL024-934-5656
診療時間	日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00(受付8:45~16:30) 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00(受付18:00~21:30) ※日曜・祝日(昼間)の診療については、 昼休憩時間(1時間)を挟みますので、 午後の部の診療開始時間については 郡山市ホームページの郡山市休日・夜間 急病センターの診療案内「診療の待合状況」 でご確認ください。	
2 わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
2 天田内科クリニック(内科)	山根町12-27	024-932-3555
2 クリニック兼谷(心療内科・精神科・内科)	中町11-7 アオキヤビル3F	024-931-3000
9 緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
9 本町診療クリニック(内科・整形外科・リハビリテーション科)	本町2丁目2-7	024-922-0556
9 今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
2 さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
11 おおた呼吸器クリニック(内科・呼吸器内科)	富田東3丁目105	024-991-0515
11 やまぐち整形外科クリニック(整形外科)	田村町金屋字マセロ5-1	024-926-0075
2 テルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
16 山田内科クリニック(内科・循環器科・小児科)	開成2丁目7-8	024-933-7502
16 さくま耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	鶴見坦2丁目9-19	024-990-3387
2 いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
23 大野医院(内科)	香久池2丁目11-8	024-933-9628
23 八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970
2 ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5 ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
2 あさひ内科クリニック(内科・消化器科・放射線科)	朝日3丁目2-33	024-921-2525
24 福澤整形外科クリニック(整形外科)	安積町日出山4丁目62	024-943-0555

※1月14日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市内休日当番薬局

2/2 日	あい調剤薬局大槻店 フジ薬局山根店 コスモヘルスケア薬局 コスモ調剤薬局緑ヶ丘店 ひかり薬局中町 朝日薬局 調剤薬局ツルハドラッグ八山田店 アイランド薬局八山田店 金屋の杜薬局 いずみ調剤薬局 クオール薬局郡山3号店 フジ薬局鶴見坦店 さくら薬局みなみ香香店 ひかり薬局香久池 ひかり薬局中町 郡山調剤薬局虎丸店 ひかり薬局鶴山 クオール薬局郡山店	024-962-9766 024-938-4811 024-973-8440 024-941-3100 024-927-1510 024-923-0156 024-991-8826 024-925-1089 024-953-3555 024-925-5174 024-927-6589 024-990-3380 024-925-4193 024-935-9010 024-927-1510 024-927-8011 024-973-5422 024-991-0789	FAX.024-962-9767 FAX.024-938-4813 FAX.024-973-8441 FAX.024-941-3101 FAX.024-927-1511 FAX.024-923-0162 FAX.024-991-8826 FAX.024-925-1087 FAX.024-990-3381 FAX.024-925-3223 FAX.024-935-1069 FAX.024-990-3381 FAX.024-935-4131 FAX.024-935-9012 FAX.024-927-1511 FAX.024-927-7717 FAX.024-973-5424 FAX.024-925-6888
2/9 日	2/11 祝 2/16 日 2/23 祝 2/24 月		

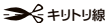
※1月14日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。



郡山で食会

会場選びに役に立つ!お店の詳細情報が便利!! こおりやま情報グルメBOOK 定価 990円 お得なクーポン券 79 枚付!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



【こおりやま情報FREE2月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切2月3日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の愛用の品はこれだ!」(名前・ペンネームも書いてね)
いつも使っているお気に入りのもの(理由も)を教えてください。

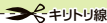
Q2. 郡山市とその周辺でおすすめのランチのお店を教えてください。

(ペンネーム／)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望

(ペンネーム／)



【こおりやま情報FREE2月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

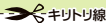
Q2. 郡山市とその周辺でおすすめのランチのお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の愛用の品はこれだ!」(名前・ペンネームも書いてね)
いつも使っているお気に入りのもの(理由も)を教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望



【こおりやま情報FREE2月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 郡山市とその周辺でおすすめのランチのお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の愛用の品はこれだ!」(名前・ペンネームも書いてね)
いつも使っているお気に入りのもの(理由も)を教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望



25 (火)
Tuesday

血液サラサラに「切り干し大根とツナのサラダサンド」

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、切り干し大根やかいわれ菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。シャキシャキの食感がおいしいサンドイッチです。

所要時間
10分1人分のカロリー
約485kcal

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②ボウルに①、ツナ、かいわれ菜、Aを入れてあえる。
- ③食パンに②をのせてはさみ、耳を切り落として食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- ゆずこしょうの量は好みで加減してください。

材料(2人分)

切り干し大根……………乾燥で20g
ツナ(缶詰)(油を切る)……………1缶(70g)
かいわれ菜……………1/2パック(25g)
(根を取りざく切り)
マヨネーズ……………大2
A { ゆずこしょう……………小1/2
しょうゆ……………小1/2
白炒りごま……………小1
食パン(6枚切り)……………4枚

26 (水)
Wednesday

体ぽかぽか「鶏肉のトマトソース煮込み」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、トマトに含まれるリコピンが抗酸化作用を発揮して細胞の老化を防ぐと言われています。おかずにも、ワインのお供にもぴったりの一品です。

所要時間
30分1人分のカロリー
約405kcal

作り方

- ①鶏肉は6等分くらいに切り、Aで下味をつける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を焼きつけて端に寄せ、続けて玉ねぎを炒め、しんなりしたらマッシュルームを加えて炒め合わせる。
- ③②にBを加えて煮込み、ペンネとブロッコリーを加えてさっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

- ペンネとブロッコリーはあらかじめ下ゆでしておきましょう。

材料(2人分)

鶏もも肉……………200g
A { 塩、黒こしょう……………少々
小麦粉……………小1
オリーブオイル……………大1
玉ねぎ(薄切り)……………大1/2個(150g)
マッシュルーム……………6個(90g)
(縦半分に切る)
B { トマトの水煮(缶詰)……………1缶(400g)
コンソメスープの素……………小2
ペンネ(ゆでる)……………80g
ブロッコリー……………1/2株(150g)
(小房に分けゆでる)

27 (木)
Thursday

肌荒れ予防に「蒸し鶏のチーズドレッシングサラダ」

鶏肉やにんじん、水菜に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。チーズと和風調味料の組み合わせがおいしいサラダです。

所要時間
25分1人分のカロリー
約243kcal

作り方

- ①鶏むね肉は切り開き、厚さを均一にする。
- ②耐熱皿に①をのせてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で4～5分くらい加熱し、そのまま冷まして手でさく。
- ③大根とにんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにし、水菜と一緒に水に放してパリッとさせ、水気を切る。
- ④ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、②と③を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 水菜の代わりにレタスを使っても良いですよ。

材料(4人分)

鶏むね肉……………1枚(200g)
A { 酒……………大1
塩、こしょう……………少々
大根……………1/4本(250g)
にんじん……………1/2本(75g)
水菜(ざく切り)……………1/2把(100g)
B { 酢、サラダ油……………各大3
しょうゆ……………大1
砂糖……………小1
塩……………一つまみ
カッテージチーズ……………100g

28 (金)
Friday

お腹すっきり「白菜の煮込みスープスパゲティ」

白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、オリーブオイルに含まれるオレイン酸がコレステロールを下げて動脈硬化を予防し、にんにくに含まれる硫化アリルが血行を良くすると言われています。あっさり風味のスパゲティです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約271kcal

作り方

- ①白菜は芯と葉に分け、芯は1cm幅の千切りに、葉はざく切にする。
- ②深めのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎとベーコンを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら①を加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えて熱し、沸騰したらスパゲティを加えてふたをかぶせ、スパゲティがやわらかくなるまでゆで、塩、黒こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- スパゲティを加えてからは、時々かき混ぜながらゆでましょう。

材料(2人分)

白菜……………3枚(150g)
オリーブオイル……………大1
にんにく(みじん切り)……………1片
玉ねぎ(薄切り)……………1/3個(60g)
ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚(40g)
A { 熱湯……………600ml
ローリエ……………1枚
コンソメスープの素……………大1
スパゲティ……………120g
塩、黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量



21 (金) Friday お腹すっきり「ごぼうとしめじのごまみそ汁」

ごぼうやしめじ、にんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。コクのあるみそ汁です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約116kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、一煮立ちしたらにんじんを加えて煮る。
- ②①の野菜に火が通ったらみそを溶かし入れ、白すりごまごま油を加える。

ワンポイントアドバイス

- みその量は好みで加減してください。

材料 (2人分)

水	400ml
和風だしの素	小1
ごぼう	小1/2本 (40g)
しめじ	1/2パック (50g)
石づきを取りほぐす	
にんじん(さがきにす)	小1/3本 (30g)
みそ	大1・1/2
白すりごま	大1・1/2
ごま油	大1/2

22 (土) Saturday 肝臓を丈夫に「えびとかぶのパン粉焼き」

えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、かぶに含まれるジアスターゼが消化を助けるとされています。子供から大人までおいしく召し上がれる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約181kcal



作り方

- ①えびとかぶに塩、こしょうを軽くふり、水気が出たらキッチンペーパーで拭き取り、ボウルに入れてAであえる。
- ②耐熱皿にオリーブオイルを敷き、①のをせてBをかけ、200℃くらいに熱したオーブンで15分くらい焼き、こんがり焼き色がついたら取り出し、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- オーブンにかける時間は様子を見ながら調整してください。焼き過ぎに注意しましょう。

材料 (2人分)

えび(殻つき)	小6尾 (80g)
(殻をむいて背わたを取る)	
かぶ(くし形切り)	大1個 (150g)
塩、こしょう	少々
A { マヨネーズ	大2
にんにく(みじん切り)	1/2片
オリーブオイル	小1
B { パン粉	大2~3
粉チーズ	大1/2
パセリ(みじん切り)	適量

23 (日) Sunday 疲労回復に「春菊とゆで豚のしょうがじょうゆあえ」

豚肉に含まれるビタミンB₆が糖質の代謝を促して疲労を回復し、春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、特有の香り成分が胃腸の働きを促すと言われている。豚肉がさっぱりと食べられる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約264kcal



作り方

- ①豚肉にAをふって下味をつけておく。
- ②鍋に湯を沸かし、春菊の茎をゆで、ゆで上がりに葉ともやしを加えてゆで、全て一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ③②の鍋で続けて①をゆで、引き上げて水気を切る。
- ④ボウルに②の春菊ともやし、③の豚肉を入れ、合わせたBであえる。

ワンポイントアドバイス

- おかずにも箸休めにもなりますよ。

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	100g
(食べやすい大きさに切る)	
A { 酒	大1
塩	少々
春菊	1/2把 (125g)
(茎と葉に分けざく切り)	
もやし	1/2袋 (100g)
B { だし汁、しょうゆ	各大1
しょうがの絞り汁	大1

24 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「おからのポテサラ風」

おからに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、おからや玉ねぎ、にんじん、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。じゃがいもを使わずに作る、ポテトサラダ風一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約224kcal



作り方

- ①耐熱容器におからを入れ、ラップをかぶせずレンジ強で4分くらい加熱し、泡立て器でパラパラになるようにほぐして粗熱を取る。
- ②玉ねぎに酢をふり、手でもんで水分をしぼり、辛味を抜く。
- ③ポリ袋ににんじんとキャベツを入れ、レンジ強で1分くらい加熱し、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- ④ボウルに①、②、③、さばを入れて合わせ、Aを加えてあえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- パサパサしがちなおからをしっかりとポテサラ風に仕上げました。牛乳の量は好みで加減してください。

材料 (2人分)

おから	150g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個 (100g)
酢	大1
にんじん(千切り)	小1/3本 (30g)
キャベツ(ざく切り)	大1枚 (50g)
さば水煮缶	1/2缶 (80g)
(水気を切りほぐす)	
A { マヨネーズ	大3
牛乳	50ml
塩、こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

17 (月)
Monday

疲労回復に「ピーナッツみそとチーズのトースト」

食パンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。「ピーナッツみそ」を使ったお手軽レシピです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 362 kcal



作り方

- ①食パンにピーナッツみそを塗り、シュレッドチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

ワンポイントアドバイス

- みそが焦げやすいので、途中でアルミホイルをかぶせると焦げ過ぎを防げます。

材料 (2人分)

- 食パン (6枚切り) 2枚
ピーナッツみそ 40gくらい
(16日レシピ参照)
シュレッドチーズ 20g

18 (火)
Tuesday

胃腸に優しい「ピーナッツみそとれんこんのきんぴら」

れんこんに含まれるムチンが胃粘膜を保護し、食物繊維が便秘を予防・改善し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。お弁当にもぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 247 kcal

作り方

- ①フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったられんこんを炒める。
②①のれんこんが透き通ってきたらAを加えてからめるように炒め、ピーナッツみそを加えて照りが出るまで炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- ピーナッツみそは具材 兼 調味料にもなりますよ。

材料 (2人分)

- ごま油 大1
赤唐辛子 (輪切り) 1/2本
れんこん (皮をむき半月切り) 100g
A { しょうゆ 大1/2
みりん 大1/2
ピーナッツみそ 50gくらい
(16日レシピ参照)



19 (水)
Wednesday

骨や歯を丈夫に「たらとわかめのスープ鍋」

たらに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にし、わかめに含まれる食物繊維のアルギン酸が体に余分なコレステロールを排泄すると言われています。低脂肪・低カロリーのたらを使ったヘルシーな一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 255 kcal



作り方

- ①たらは一口大に切り、塩をふって片栗粉をまぶし、熱した揚げ油でからりと揚げる。
②土鍋にごま油大1としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら長ねぎともやしを加えて炒める。
③②にAを加えて熱し、沸騰したら①とわかめを入れ、溶き卵を流し入れてさっと火を通し、ごま油大1をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- たらは味がたんぱくなので、揚げてから加えました。

材料 (2人分)

- たら (切り身) 2切れ (150g)
塩 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量
ごま油 大2
しょうが (千切り) 4片 (60g)
長ねぎ (細切り) 1/2本 (50g)
もやし 1/2袋 (100g)
A { 水 600ml
中華スープの素 大1
塩 小1/2
こしょう 少々
カットわかめ 乾燥で10g
(水で戻し、食べやすい長さに切る)
卵 (溶きほぐす) 1個

20 (木)
Thursday

腸内環境改善に「カレーキムチチャーハン」

キムチに含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、辛味成分カプサイシンが新陳代謝を高めて脂肪を燃焼し、カレーに含まれるクルクミンが肝機能を強化すると言われています。食がすすむスパイシーなチャーハンです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 381 kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して長ねぎを炒め、しんなりしたらご飯を加えて炒め、キムチを汁ごと加えて炒め合わせる。
②①にカレールウを加えてよく混ぜ合わせ、塩、黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- カレールウの辛さはお好みで。キムチは汁ごとたっぷり使ってください。

材料 (2人分)

- サラダ油 大1
長ねぎ (小口切り) 10cm (20g)
ご飯 2膳 (300g)
キムチ 100g
カレールウ (細かくくだく) 1片
塩、黒こしょう 少々



13 (木) 貧血予防に「牛炒め煮のじゃがグラタン」

Thursday

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。牛肉とじゃがいもとチーズの相性が絶妙なごちそうグラタンです。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約434kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったらAを加え、汁気が少なくなるまで炒め煮にする。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて沸かし、じゃがいもがやわらかくなったら湯を捨て、鍋をゆすって粉ふきいもを作り、塩、こしょうをふる。
- ③グラタン皿に①と②を入れてとろけるチーズをのせ、オーブンでさっと焼き、チーズが溶けたらドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは水が冷たい状態からゆでましょう。

材料 (4人分)

サラダ油……………大1
しょうが (千切り) ……1片
牛もも薄切り肉……………200g
(食べやすい大きさに切る)
A { 砂糖、酒……………各2
しょうゆ……………大3
じゃがいも (乱切り) ……4個 (600g)
塩、こしょう……………少々
とろけるチーズ……………4枚
ドライパセリ……………少々

14 (金) お腹すっきり「おからとバナナのチョコマフィン」

Friday

おからに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、バナナに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われていています。パレンタインにもびつたりの、ヘルシーなスイーツです。

所要時間
35分

1人分のカロリー
約199kcal

作り方

- ①耐熱容器におからを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱し、泡立て器でパラパラになるようにほぐして粗熱を取る。
- ②バナナの2/3本はフォークの背などでつぶし、1/3本は6等分の輪切りにする。
- ③①にAを加えてよく混ぜ、合わせたBを加えてさっくりと混ぜ、つぶしたバナナとチョコレートを加えて混ぜる。
- ④マフィンカップに③を流し入れて輪切りにしたバナナをのせ (6個作る)、180℃くらいに熱したオーブンで25分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焼き時間は様子を見ながら加減してください。

材料 (マフィンカップ6個分)

おから……………1カップ (80g)
バナナ……………1本 (160g)
A { ホットケーキミックス…1カップ (100g)
ココアパウダー (無糖) ……大2
卵 (溶きほぐす) ……1個
B { 牛乳……………100ml
サラダ油……………大3
ミルクチョコレート (刻む) ……30g



15 (土) 血液サラサラに「焼きさばの南蛮漬け」

Saturday

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くすると言われていています。魚臭さが気にならない、あっさりとした一品です。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約234kcal



作り方

- ①さばは3枚におろして塩をふっておく。
- ②魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、①の両面を焼いて取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③バットにAを合わせ、②と玉ねぎを10分以上漬け込む。

ワンポイントアドバイス

- さばをさっぱりと食べられますよ。

材料 (4人分)

さば……………小1尾 (400g)
塩……………少々
サラダ油……………少々
A { サラダ油……………大3
酢、砂糖……………各2
赤唐辛子 (種を取り輪切り) ……1/2本
玉ねぎ (薄切り) ……1/2個 (100g)

16 (日) 動脈硬化予防に「ピーナッツみそ」

Sunday

ピーナッツに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防し、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われていています。箸休めや常備菜にぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約281kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ピーナッツを5分くらい炒める。
- ②①にAを加えて照りが出るまで煮詰め、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- ピーナッツの歯ごたえとみその風味がおいしいですよ。たくさん作っていろいろ使いまわしましょう。

材料 (4人分)

サラダ油……………小1
ピーナッツ……………120g
みそ……………大4
A { はちみつ……………大2・1/2
酒、みりん……………各2
白炒りごま……………大1



10 (月)
Monday

美しいお肌に「鶏手羽先のマーマレード照り焼き」

鶏手羽先に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、トマトやブロッコリーに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。マーマレードでまろやかに仕上げた一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約554kcal

作り方

- ①鶏手羽先はフォークで穴をあけ、Aで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の両面に焼き色がつくまで焼き、合わせたBを加えてふたをかぶせ、蒸し焼きにする。
- ③鶏手羽先の中で火が通ったらふたを取り、水分を飛ばすように煮詰めて照りを出し、器に盛りつけてトマトとブロッコリーを添える。

ワンポイントアドバイス

- フォークで穴をあけると火が通りやすくなりますよ。

材料(2人分)

鶏手羽先……………6本(400g)
 A { 塩……………少々
 酒……………小1
 サラダ油……………小1
 B { しょうゆ、酒……………各大1
 水……………大2
 マーマレード……………大1・1/2
 しょうがのすりおろし……………小1
 トマト(くし形切り)……………1/2個(100g)
 ブロッコリー……………1/4株(75g)
 (小房に分け塩ゆでする)

11 (火)
Tuesday

貧血予防に「レタスとコンビーフのレンジ炒め」

コンビーフに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、亜鉛が味覚障害を予防し、レタスに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。包丁などの調理器具を使わず手軽に作れる一品です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約76kcal

作り方

- ①ポリ袋にレタスを入れ、コンビーフをほぐしながら加え、手でよくもむ。
- ②①をレンジ強で2分くらい加熱し、Aを加えてもみ込む。

ワンポイントアドバイス

- レンジで簡単にできるので、忙しい朝、お弁当の一品としてもおすすめです。

材料(2人分)

レタス(手でちぎる)……………1/2個(150g)
 コンビーフ……………1/2缶(50g)
 A { 塩……………小1/4
 黒こしょう……………少々

12 (水)
Wednesday

疲労回復に「カリフラワーのクリーミースープ」

カリフラワーやロースハムに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、カリフラワーに含まれるビタミンCが肌の健康を守り、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。栄養バランスの良い一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約221kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、カリフラワーをゆでてざるにあげ、水気を切る。
- ②鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を加え、さらに1〜2分くらい炒める。
- ③②に水100mlを2〜3回に分けて加え、混ぜながら熱し、とろみがついたらAと①を加えて煮込み、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 小麦粉がダマにならないよう、水は分けて加えましょう。

材料(2人分)

塩……………少々
 カリフラワー……………1/3株(150g)
 (小房に分ける)
 バター……………20g
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 小麦粉……………大2
 水……………100ml
 { 牛乳……………200ml
 コンソメスープの素……………小1
 ロースハム(細切り)……………2枚(30g)
 塩、粗挽き黒こしょう……………少々

郡山の名物
グルメ

●郡山の鰯、ウネメ、ASAKAMA187
 ●郡山ブランド野菜 ●精肉店の名物肉惣菜
 ●東北最古の地ウイスキー産地「安積高瀬川」
 ●郡山の地産地消「アサギ」ブランド
 ●100年フード認定「郡山ブラック」
 ●「遠軽郡山」の登場

郡山名物満載!

市町村別生産量全国1位郡山の鰯、
 100年フード認定クリームボックス/
 郡山ブラック、精肉店の名物肉惣菜、地
 酒はもちろん、世界から注目を集める地
 ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした
 名物料理を紹介。

好評発売中!!

こおりやま情報
 グルメBOOK
 定価990円(税込)

使ってお得な
 クーポン券付



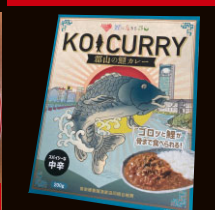
日本三大まんじゅう



100年フード「クリームボックス」



100年フード「郡山ブラック」



県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください!

7 (金) 貧血予防に「あさりと春菊のにゅうめん」

Friday

あさりと春菊に含まれる鉄分や、あさりに含まれるビタミンB12、春菊に含まれるビタミンKが貧血を予防し、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。あさりの風味が活きた一品です。



作り方

- 鍋にあさりと酒を入れ、ふたをかぶせて火にかけ、蒸し煮にし、あさりの口が開いたら取り出す(煮汁は取っておく)。
- 別の鍋に湯を沸かし、そうめんを指定の時間より短めにゆで、ゆで上がる直前に春菊を加えてさっと火を通し、一緒に引き上げて流水に取り、水気を切る。
- ①の煮汁にAを加えて沸かし、あさり、そうめん、春菊を加えて一煮立ちさせ、溶き卵をまわし入れてさっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

- ②では、そうめんは固めにゆでましょう。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約200kcal

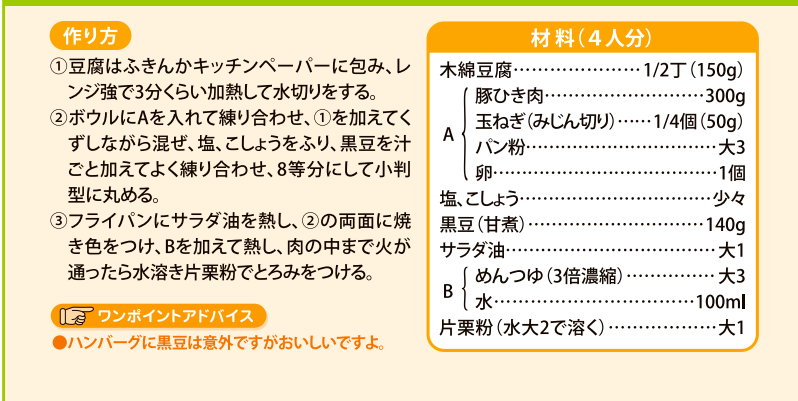
材料(2人分)

- あさり(殻つき).....150g
(塩水に放し砂を抜く)
酒.....大1
そうめん.....2束(100g)
春菊(ざく切り).....2株(60g)
A { だし汁.....3カップ
薄口しょうゆ、みりん.....各大1
塩.....小1/4
卵(溶きほぐす).....1個

8 (土) 疲労回復に「黒豆入り和風ハンバーグ」

Saturday

黒豆や豆腐、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。黒豆と豆腐を加えて作る、ヘルシーなハンバーグです。



作り方

- 豆腐はふきんかキッチンペーパーに包み、レンジ強で3分くらい加熱して水切りをする。
- ボウルにAを入れて練り合わせ、①を加えてくずしながら混ぜ、塩、こしょうをふり、黒豆を汁ごと加えてよく練り合わせ、8等分にして小判型に丸める。
- フライパンにサラダ油を熱し、②の両面に焼き色をつけ、Bを加えて熱し、肉の中まで火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

- ハンバーグに黒豆は意外ですがおいしいですよ。

材料(4人分)

- 木綿豆腐.....1/2丁(150g)
豚ひき肉.....300g
A { 玉ねぎ(みじん切り).....1/4個(50g)
パン粉.....大3
卵.....1個
塩、こしょう.....少々
黒豆(甘煮).....140g
サラダ油.....大1
B { めんつゆ(3倍濃縮).....大3
水.....100ml
片栗粉(水大2で溶く).....大1



所要時間
30分

1人分のカロリー
約348kcal

9 (日) 骨や歯を丈夫に「ひじきとにんじんのチヂミ」

Sunday

ひじきに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防し、ひじきやにんじん、玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ビールのにおひにぴったり一品です。



作り方

- ボウルにAを合わせて泡立て器でよく混ぜ、ひじき、にんじん、玉ねぎを加えてよく混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、①の半量を入れて両面をこんがり焼く(2枚作る)。
- ②を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、Bを添える。

ワンポイントアドバイス

- Bはお好みの分量で合わせてください。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約367kcal

材料(2人分)

- 白玉粉または片栗粉.....大4
薄力粉.....大4
A { 卵.....1個
塩、こしょう.....少々
水.....80ml
ひじき(水で戻す).....乾燥で大1
にんじん(千切り).....1/2本(75g)
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
ごま油.....大1
B { ポン酢しょうゆ.....適量
コチュジャン、ごま油.....適量



35駅の最新版! 128枚クーポン付!



こおりやま情報グル×BOOK 定価 990円(税込)

県内主要書店・Amazonで 好評発売中!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

4 (火) 疲労回復に「常夜鍋」

Tuesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。簡単に作れるあったか鍋レシピです。



作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、アルコールを飛ばす。
- ②①に豚肉、ほうれん草、豆腐を入れて熱し、アクが出たら取りのぞき、それぞれ火が通ったら、ポン酢しょうゆとお好みの薬味(もみじおろし、青ねぎなど)をつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 「簡単でおいしく毎日食べても飽きがこない」というのが「常夜鍋」の由来です。水と酒の割合は7:3が目安。お酒がたっぷり入ることで旨味が逃げません。

材料(2人分)

水	500ml
A 酒	150ml
塩	小1/2
昆布	10cm
豚もも薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
ほうれん草(ざく切り)	1把(200g)
木綿豆腐	1丁(300g)
(食べやすい大きさに切る)	
ポン酢しょうゆ	適量
もみじおろし、青ねぎなど	適量
(お好みで)	

所要時間
15分1人分のカロリー
約 367 kcal

5 (水) 骨や歯を丈夫に「おからのチーズナゲット」

Wednesday

おからやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鶏ひき肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防すると言われています。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

作り方

- ①ボウルにおからとひき肉を入れてよく混ぜ合わせ、Aを全て加えてさらによく練り込み、一口大の小判型に丸める。
- ②揚げ油を170℃くらいに熱し、①をきつね色になるまで揚げ、器に盛りつけてパセリとレモンを添え、トマトケチャップ、マスタードなどをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- おからとひき肉は手でしっかりと混ぜ合わせましょう。

材料(2人分)

おから	100g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(50g)
片栗粉	大1
鶏がらスープの素	小1
A 粉チーズ	大1・1/2
水	大1
塩、こしょう	少々
ナツメグ(あれば)	少々
揚げ油	適量
パセリ、レモン(くし形切り)	適量
トマトケチャップ、マスタード	適量

所要時間
20分1人分のカロリー
約 199 kcal

6 (木) 肝臓を丈夫に「ほたてとブロッコリーの香り炒め」

Thursday

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、ほたてやブロッコリーに含まれる鉄分が貧血を予防し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。香り高い中華風の一品です。



作り方

- ①ほたては塩をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンにごま油、長ねぎ、しょうがを入れて弱火でじっくりと熱し、香りが立ったら①とブロッコリーを加えて炒める。
- ③②のほたての色が変わったらAを加え、中火にして水分を飛ばすように炒め合わせ、塩、黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 黒こしょうが味の決め手です。

材料(2人分)

生ほたて貝柱(刺身用)	4個(120g)
(乱切り)	
塩	少々
片栗粉	大1
ごま油	大1・1/2
長ねぎ(みじん切り)	5cm(10g)
しょうが(みじん切り)	5g
ブロッコリー	1/2株(150g)
(小房に分けゆでる)	
A 酒	小2
水	大1
中華スープの素	小1/2
オイスターソース	小1
塩、黒こしょう	少々

所要時間
15分1人分のカロリー
約 160 kcal

会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!



お得なクーポン券付き! **好評発売中!!**
県内主要書店・Amazonでお求めください。

こおりやま情報 グルメBOOK A5判・オールカラー・128ページ 定価990円(税込)

Life Topics

2月14日(金)は、バレンタインデー。 完璧な口どけと芳純なカカオの香りを贈ろう



欧州三ツ星出身シェフの店「PETIT GREEN」では、バレンタインデーに最適な「濃厚テリーヌショコラ」の予約を受け付け中。世界のトップパティシエたちに愛される、フランスヴァローナ社ハイカカオチョコレートを使用した、完璧な口どけと芳純なカカオの香りの極上スイーツで、サイズは約ヨコ8cm×タテ12cm×高さ6cm、価格は4,320円。また、濃厚な甘さがクセになる大人プリン「ルチェ・フラン」(1ホール6号)4,320円もあり。どちらも要予約、地方発送OK。

問 欧風パル de PETIT GREEN TEL 024-934-8899 URL <http://www.green-co.jp>

1 (土) 若さはつらつ「アボカドのボートグラタン」

Saturday

アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。アボカドの皮まで使ったおしゃれな一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約 328kcal



作り方

- ①アボカドは縦半分に切って種を取り、中身をスプーンでくり抜いて角切りにし、皮は残しておく。
- ②ボウルに①のアボカド、ベーコン、Aを入れて混ぜ合わせ、①の皮に詰めてシュレッドチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- アボカドはやわらかめのものを使いましょう。

材料 (2人分)

アボカド……………1個 (230g)
ベーコン(みじん切り)……………2枚 (40g)
A { マヨネーズ……………大1
しょうゆ、わさび……………各小1/4
シュレッドチーズ……………10g

2 (日) 抵抗力アップに「牛焼き肉丼」

Sunday

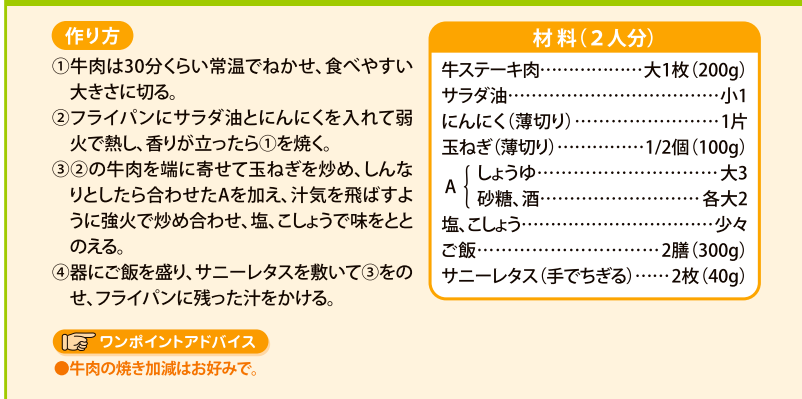
牛肉に含まれる良質なたんぱく質が体の抵抗力を高め、ご飯に含まれる糖質とともにスタミナをアップし、鉄分やビタミンB12が貧血を予防すると言われています。ボリューム感いっぱいの丼レシピです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 504kcal



作り方

- ①牛肉は30分くらい常温でねかせ、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油とんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を焼く。
- ③②の牛肉を端に寄せて玉ねぎを炒め、しんなりしたら合わせたAを加え、汁気を飛ばすように強火で炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④器にご飯を盛り、サニーレタスを敷いて③のをのせ、フライパンに残った汁をかける。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉の焼き加減はお好みで。

材料 (2人分)

牛ステーキ肉……………大1枚 (200g)
サラダ油……………小1
んにく(薄切り)……………1片
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個 (100g)
A { しょうゆ……………大3
砂糖、酒……………各大2
塩、こしょう……………少々
ご飯……………2膳 (300g)
サニーレタス(手でちぎる)……………2枚 (40g)



3 (月) 骨や歯を丈夫に「抹茶の恵方ロールケーキ」

Monday

生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、抹茶に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、甘納豆に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。節分におすすめの一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 285kcal



作り方

- ①ボウルにAを入れ、ハンドミキサーなどで白っぽくクリーム状になるまでしっかりと泡立て、合わせたBをふるい入れてさっくりと混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- ②20cm×25cmくらいのバットにオープンペーパーを敷き、①の生地を流し入れて平らにし、180℃くらいに熱したオーブンで10分くらい焼き、ペーパーをはがして粗熱を取る。
- ③ボウルにCを入れ、ハンドミキサーなどで8分立てくらいに泡立て、②のスポンジに平らに塗り、甘納豆をのせてくるりと巻き、ラップに包んで冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切り分ける。

ワンポイントアドバイス

- 恵方巻きならめ和風の恵方ロールケーキ。たまにはこんな節分メニューもいかがですか。

材料 (4人分)

A { 卵……………2個
グラニュー糖……………45g
B { ホットケーキミックス……………50g
抹茶……………小2
サラダ油……………小2
C { 生クリーム……………100ml
グラニュー糖……………10g
甘納豆……………50g

「うねめ牛石焼」や「刺身盛合せ」が美味

～大町増子ビル4階「くしぜん」で～

郡山特産品「うねめ牛石焼」

刺身盛合せ

旬膳 くしぜん

024-935-5007

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F

営業時間/17:00～24:00 金土17:00～翌1:00

定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席

<https://kushizen.favy.jp/>

50名様までの宴会対応いたします!

花コース 3名様から
90分飲み放題付き 1人 3,850円
120分飲み放題付き 1人 4,400円

月コース 3名様から
90分飲み放題付き 1人 4,950円
120分飲み放題付き 1人 5,500円

居酒屋 **花月**

刺身、鍋、串焼など宴会コース一例

DATA

郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F

TEL 024-954-7751

営 17:00～24:00

休 日曜 (クレジットカード可)

KAGETSU

SINCE 1997 SINCE 2022

店内広々!

Follow me!!

Instagram [izakayakagetsu](https://www.instagram.com/izakayakagetsu)

はじめました!

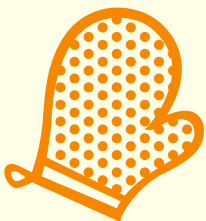
[izakayakagetsu](https://www.instagram.com/izakayakagetsu)

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料

2025年2月号 vol.221
毎月25日発行

福島県版



ぼるたーた
PORTATA

『ぼるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぼるたーた』で！
※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

発行：ケイシイ株式会社 〒963-8004 福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

地元郡山産のウイスキー
ワールドブレンドウイスキー
安積蒸溜所 & 4

安積蒸溜所原酒をキーモルトに、
世界5大産地のウイスキー原酒を
ブレンドしたウイスキー。
酒販店、笹の川ネットショップで発売中

700ml 4,400円

笹の川酒造ショップHP

今月の
オススメ

骨や歯を丈夫に「たらの唐揚げ きのかあんかけ」



たらに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にし、しめじに含まれるナイアシンが冷え性を改善し、にんじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。たらがおいしく食べられる一品です。

材料(2人分)

たら(一口大に切る).....	2切れ(160g)
A { 塩、こしょう.....	少々
酒.....	大1/2
片栗粉.....	大2
揚げ油.....	適量
B { 水.....	200ml
しょうゆ.....	大1・1/2
みりん.....	大2
酒.....	大1
しょうがのすりおろし.....	小1
しめじ(石づきを取り小房に分ける).....	1パック(100g)
にんじん(千切り).....	小1/3本(30g)
片栗粉(水大1で溶く).....	大1
青ねぎ(小口切り).....	2本

所要時間
25分

1人分のカロリー
約345kcal



ワンポイントアドバイス

●たらはAで下味をつけた後にキッチンペーパーで拭き取ることで、臭みが抜けてより食べやすくなりますよ。

●作り方

- ①たらにAをふって5分くらいおき、下味をつける。
- ②①の水分をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶし、180℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ③鍋にBを入れて沸かし、しめじとにんじんを加えて煮て、にんじんがやわらかくなったら水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ④皿に②を盛りつけて③をかけ、青ねぎを散らす。



須賀川市内を
元気に配送中!

〆宅配OK! 高齢者向け
配食サービス

初めてのご利用を
考えている方々に
“初回1食”無料サービス!
この機会に
お試しください。

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

おしそはそのまま、
低カロリー、低脂肪のお弁当。

小町(小) 410円(税込)

おしそはそのまま、
低カロリー、低脂肪のお弁当。

小町(大) 432円(税込)

栄養バランスよく、
食材にこだわって調理。

普通食 540円(税込)
【おかずのみ 486円(税込)】

配食サービス(郡山市安積荒井3丁目5番地)
まごころ弁当 郡山荒井店
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。

TEL・FAX
024-954-8430

おかむら
RA-NEN OKAMURA

会津地鶏スープ、
V白湯スープ、背脂スープ
毎日食べても飽きない
3つのスープをご用意

らぁ麺 おかむら

TEL024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1
【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了
【定休日】 年中ほぼ無休 【P】 有(7台) <https://www. ramen-okamura.com/>

オカムラ
OKAMURA & CO.
RAMEN SHOKUJO

「ザ・モール郡山フードコート」の
ラーメンショップ
オカムラの豊富なラーメンが評判

ラーメン オカムラ

郡山市長者1-1-56 ザ・モール郡山 フードコート
【営業時間】 10:00~21:00
【定休日】 無 【P】 有(1851台)

中華そば OKAMURA
sukagawa

「中華そば OKAMURA 須賀川店」
極太多加水麺を手揉みした
中華そば「鶏」がおすすめ

中華そば OKAMURA 須賀川店

須賀川市中町61
【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 日曜11:00~15:00
【定休日】 月曜 【P】 有(3台) ※近隣パーキング有