

こおりやま情報

FREE

JOJO
44th
THANKS

https://www.koriyama.co.jp

Facebook Instagram 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

ご自由にお持ちください 無料
2025年 **3** 月号
vol.532
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

テレビユー福島「ステップ」

月曜～金曜 18:15～19:00
総合MC/月～木 井上和樹 佐藤玲奈
金 奥秋直人 平岡沙理
フィールドキャスター/月～金 浦部智弘
天気キャスター/佐々木夢夏 末永万智



クーポン券 377 枚
お得なクーポン券付!
入浴割引券・宿泊割引券まで
書店・コンビニ・Amazonで発売中!

福島県 温泉 日帰り
2025年版
福島県内全91篇

こおりやま情報
レジャーBOOK
定価990円

こおりやま情報
特集

2025ら～めんカタログ vol.2 P.2



こおりやま日帰り温泉 P.8

柏屋「いちごフェア」3月31日(月)まで開催中 P.7



いちごフェア
-Strawberry Fair-
期間限定

kashiwaya

「いちごフェア」お求めは、お近くの柏屋へどうぞ。

詳しくはこちらから→

2025.2/1(土) → 3/31(月)

笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

手しごと 炭蔵



▲極芯牛たん、お刺身盛り合わせ、きのこソテーと揚げポテトの温サラダ

郡山市中町、安積国造神社の表参道沿いにお店があります。和食と洋食をミックスした、新居酒屋スタイルのお店で、若い人から高齢の方まで幅広い客層です。お昼は、ランチメニューが味わえます。おすすめ炭火焼メニューは、極芯牛たん、牛ステーキ、牛ハラミなどです。炭火で焼くので、外側はパリッと、中はジューシーな味わい。笹の川酒造のお酒は、「鍋山」「ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4」が味わえます。

住 郡山市中町7-14 飯島中町ビル 1F TEL 024-983-3331

営 月・火・木・金曜 11:30~14:00 17:00~23:00 水・土・日曜 17:00~23:00 休 無

私がお薦めします。



店長
虎谷さん



笹の川
鍋山

1合 1,100円

郡山市三穂田町鍋山産の酒造米「チヨニシキ」から造られた日本酒です。当店の炭火焼牛タンとの相性が抜群に良いです。



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。

ロック推奨
爛ツケ厳禁

日本酒
度数
+20以上



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ましたので、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 郡山編

農産物直売施設 あぐりあ

住 郡山市安積町成田一丁目20-1 TEL 024-945-7483

営 10:00~19:00 休 第2水曜(8月除く)

P 有(普通車156台、大型バス5台)



地酒コーナーは充実した品揃えで、笹の川酒造の日本酒やウイスキーが購入できます。中でも「美穂田 鍋山」は、昔はよく酒造米として使用されていたチヨニシキで造った日本酒で、限定商品になります。

笹の川 取扱銘柄

美穂田 鍋山、特別純米酒 安積野、あさか野、福島一辛口いち、チェリーウイスキー安積野、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、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル

地酒の森 郡山エキナカ館

住 郡山市燧田195 エスパル郡山 郡山おみやげ館

TEL 024-925-6500 営 9:00~20:00

休 無 P 3,000円以上お買い上げで1時間無料



JR郡山駅「郡山おみやげ館」内にお店があります。福島県内の地酒の品揃えが豊富で、笹の川酒造の日本酒、ウイスキー、焼酎を販売しています。郡山のおみやげ品にぜひどうぞ。

笹の川 取扱銘柄

美穂田 鍋山、純米吟醸 心、福島一辛口いち、特別純米酒 安積野、吟醸酒 ありがとう県警、焼酎乙類 頑張れ県警、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、山桜ピュアマルト、シングルモルトウイスキー安積 郡山エ디션、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、チェリーウイスキー安積野

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



旬の味覚「さくら餅」が 美味しい季節

季節の美味しい和菓子は、柏屋から。旬の味覚「さくら餅」(1個140円)は、この春のおすすめの和菓子。さくらの香りがふんわり。うす紅色の道明寺で、こしあんをやさしく包んだ「さくら餅」。お求めは、開成柏屋、柏屋本店、または、最寄りの柏屋各店まで。



▲この春おすすめの和菓子「さくら餅」(140円)

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/>



▲福島県ドライブのお供に役立つ一冊。県内各地の温泉を楽しもう。

100円引きなどクーポン券付き “日帰り温泉めぐり”楽しんで

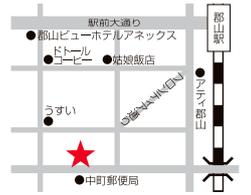
日本有数の泉質数を有する福島県の浜通り、中通り、会津地方から日帰り温泉施設を91件掲載。巻末には、入浴料100円引き、200円引き、宿泊割引など、2026年1月25日まで利用できるお得なクーポン券が377枚付いている。車に1冊入れておけば、桜、新緑、紅葉、雪景色といった四季の景色を愛でながら、年間を通して“お得”に、多彩な泉質の福島県日帰り温泉めぐりが楽しめる。福島県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中。



▲定価990円。A5判、本文128ページ、巻末には377枚クーポン券付き

こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】<https://www.koriyama.co.jp/>



プレゼント
Present

おて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシイ(株) こおりやま情報FREE係
プレゼント応募締切

令和7年3月5日(水) 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 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券(8,240円相当) <2組4名>



3月20日(祝)~4月6日(日)スパリゾートハワイアンズ春休みイベント『見て!乗って!さわって!恐竜アドベンチャー』開催を記念してペア入場券をプレゼント。

提供/スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

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 焼酎甲類 トライアン グル・ブラック <4名>



大麦やコーンから造られた複数の蒸留酒と、サトウキビ糖蜜の蒸留酒との完璧なバランスが、コクのある口当たりと、透明感のある旨さを引き出している。製造会社はサッポロビール。

提供/日本蒸留酒造組合 東北支部

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 「三春の美事vol.3」 フォトハガキ <5名>



第3弾「三春の美事vol.3」フォトハガキ8枚セットが完成。三春町ならではの魅力スポットの写真と解説文が、8枚のフォトハガキに収められている。

提供/三春町役場 企画政策課
TEL0247-62-1122

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「アークバリア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
HIGH SPEED & HIGH SKILL & LOW COST
TEL024-958-2316 タキタ自工 検索
郡山市日和町野字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/日祝、第1・3月曜



最新版

vol.2

二本松 正月屋分店 支那そば やまき



支那そば 900円・半熟煮玉子 150円

正月屋本店の味を伝承。懐かしい味の支那そば
 定番人気メニュー。旨味豊かな澄んだスープに、もちもちのちぢれ麺が相性抜群。自家製のチャーシューは店主渾身の味。

住所 二本松市若宮1-334-6
 TEL 0243-23-9588
 営業 11:00~14:30 17:00~20:00
 定休 水(祝日の場合は翌日)
 P 有(8台)



自家製手打中華そば みの八



みの八特製中華そば 1,100円

具材全部のせお得な一杯 旨味あふれる鶏スープ
 炭焼したモモ肉と柔らかく煮たバラ肉のチャーシューや、ワンタン、味玉など、自慢のトッピングを全部のせた人気の一杯。

住所 郡山市若葉町21-11
 TEL 無
 営業 11:00~14:30
 ※スープがなくなり次第終了
 定休 水、木
 P 有(12台)※店前の市道は一方通行注意



ます 枳はん



濃口ラーメン 800円

夜は居酒屋で堪能 老舗の郡山ブラック
 昭和55年から「濃口ラーメン」を提供している老舗。チャーハンとのセット「濃口半ちゃんラーメン」1,100円が一番人気。

住所 郡山市本町1-14-3あさやビル1F
 TEL 024-922-6279
 営業 11:00~14:00
 17:00~22:00(LO21:30)
 ※夜はラーメン居酒屋



鏡石 中華そば 本田商店



淡麗中華 800円

三種のチャーシュー堪能 自家製ツルモチ麺も自慢
 会津産醤油、鶏の旨味たっぷりのスープに、自家製ツルモチ麺が相性抜群。「モモ」「肩」「バラ」の三種のチャーシュー入り。

住所 岩瀬郡鏡石町本町154-8
 TEL 0248-62-2303
 営業 11:00~15:00
 ※売り切れ次第終了
 定休 火 ※不定期連休あり
 P 有(20台)



令和生まれの「Donburi & Ramen ぴーちゃん」。ルーツは、ノスタルジックなあの老舗 supported by 春木屋郡山分店



1949年創業、東京荻窪中華そば「春木屋」がルーツ
Donburi & Ramen ぴーちゃん
 郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
 TEL 024-953-7080 営業時間 11:00~14:00
 定休 無休(臨時休業の際はHPに掲載) 駐車場 共同有(50台)



継ぎ足し76年目、春木屋のかえしとチャーシューダレをブレンドした「郡山ブラック」。フルトッピング「特選」がイチオシ。
郡山ブラックラーメン 850円
 春木屋郡山分店公式サイト

「朝ラー」朝8時から営業! ふくよかな醤油の香り。昔懐しの中華そば



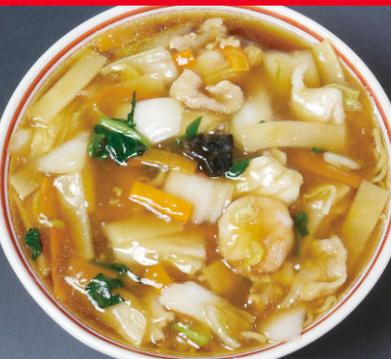
中華そば 870円

特注醤油を使用した「中華そば」は、中細ストレート麺と醤油スープの相性が抜群。

郡山中華そば しょうや
 郡山市大槻町字御十日1-1
 TEL 024-954-6330
 《営業》8:00~ スープがなくなり次第終了
 《定休》木曜 《P》有(16台)



中国料理 呂望 岱山亭 たいざんてい



五目正油ラーメン 1,000円

深い旨味とコクとろみ 余韻あふれる上品な一杯

海鮮をはじめとした具材満載の中華あんかけ麺。角のとれた、まるやかなコクと旨味の余韻に、後味の良さが上品な一杯。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-961-5518
営業 11:30~14:30 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:30
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)



白河手打中華そば すずや



特製中華そば 1,250円

手もみを強めに効かせた スープと絡む手打ち麺

スープを持ち上げる手もみを強めに効かせた手打ち麺が自慢。3種のチャーシュー、ワンタンなどトッピング全部入りが人気。

住所 須賀川市栄町207 小島ビル1F
TEL 090-5004-4842
営業 11:00~15:00
※材料がなくなり次第終了
定休 月(祝日の場合は翌日)
P 有(16台)



麵屋 信成



黒醤油 900円 特製 320円

黒醤油に特製トッピングは、豪華版の一杯

人気の「黒醤油」に特製のトッピングは、肉多め、味玉1個、メンマ、ネギ多め。喜多方産の濃口醤油をメインに数種の醤油を使用。

住所 郡山市堤2-233-1
TEL 024-951-2876
営業 月~木11:30~14:30 金~日11:30~14:30 18:00~20:00 ※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(6台)



麵民 ことぶき家



ワンタン麺 1,100円

二代目に味と技を伝承中 昔ながらの白河ラーメン

絶妙なコシの中太ちぢれ麺、旨味あふれるコク深いスープ。盛りよし、味よし、昔ながらの白河ラーメンを堪能できる一杯。

住所 郡山市大槻町字前畑28-1
TEL 024-966-3225
営業 11:00~15:00(LO14:30)
※スープがなくなり次第終了
定休 火
P 有(13台)



中華そば 我成 がなり



わんたん麺(正油) 1,150円

京都熟成醤油のかえしに 豚鶏牛・魚介のWスープ

京都熟成醤油のかえしに、旨味が重層的なWスープ、風味を高める仕上げ油を加えた香り高い一杯。麺は中太ちぢれ麺。

住所 郡山市新屋敷1-35 ニッカン102
TEL 050-8881-0775
営業 11:00~15:00 17:30~20:30 日11:00~15:00
※スープがなくなり次第終了
定休 木 P 有(20台)



あたみ食堂



もやしらーめん 790円

丼一杯のボリューム「もやしらーめん」

人気の「もやしらーめん」は、おいしいと評判の深沢の名水を使用。もやし、ニンジン、ニラなどが豊富なあんかけが美味。

住所 郡山市熱海町熱海2-74
TEL 024-984-3635
営業 11:00~14:00 17:30~LO20:00
定休 木
P 有(10台)
URL <http://ww5.et.tiki.ne.jp/~arichan/>



「こおりやま情報」を見たの一言で 味玉 または 麺大盛 サービス

4種の味噌をブレンドした 濃厚系味噌ラーメン!

麵処 さとう船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引臂曲19-1
営業時間 平日 11:00~15:00 17:00~21:00 土日祝 11:00~21:00
※材料が無くなり次第終了
定休日 不定 駐車場 有(20台)

濃厚海老味噌ラーメン 950円



店長イチオシの味!昆布水つけ麺がおすすめの味!

麵処 隆 りゅう

TEL 024-973-5112
郡山市富久山町久保田 字太郎殿2-17
営業時間 11:00~25:00 日曜 11:00~21:00
定休日 無 駐車場 有(8台)

昆布水つけ麺醤油 (21時まで) 1,050円



横浜家系ラーメン 龍 郡山店



お得ラーメン 1,100円

濃厚豚骨×酒井製麺 横浜家系、本場の味
 家系御用達「酒井製麺」中太ストレート麺に、濃厚豚骨スープ。チャーシュー、のり、味玉などをフルトッピングした人気の一杯。
住所 郡山市桑野3-18-20
TEL 024-983-8122
営業 11:00~15:00 (LO14:30)
 17:30~21:00 (LO20:30)
 ※材料がなくなり次第終了、水11:00~15:00 (LO14:30)
定休 木 ※水曜日は夜休み **P** 有(9台)



郡山豚骨 雄嘉



豚骨ラーメン(白) 800円

上品マイルド、旨味濃厚 郡山豚骨スタンダード!
 若き店主が0から作り上げた豚骨ラーメンは、コラーゲンたっぷり、くさみが無く上品でマイルドな味わいの郡山豚骨。
住所 郡山市小原田2-22-12
TEL 080-1674-8930
営業 11:00~15:00
 17:00~20:00
定休 無
P 有(15台)



中華 太陽



太陽担々麺 900円

中華太陽のおすすめは 太陽担々麺
 店主は、四川料理の大家・陳建民のもとで修業。人気の「太陽担々麺」は、本場四川のピリ辛麺。創業以来の人気の一杯をぜひ。
住所 郡山市大槻町字菅田55-5
TEL 024-951-9098
営業 11:30~LO14:00 17:00~LO20:00
 火11:30~LO14:00
定休 水 ※火の夜は休業
P 有(8台)



華琳



酸辣湯麺 1,050円

中国料理専門店ならではの 木村シェフ自慢の一杯
 自家製香辣油と黒胡椒、四川山椒「花椒・ファジャオ」の香りと辛味に酸味を効かせた一杯。とろみスープが中絶とよく合う。
住所 郡山市桑根1-26-5
TEL 024-934-8886
営業 11:00~LO14:00 17:00~LO20:00
定休 月 ※不定休有
P 有(21台)
URL <https://karin-koriyama.jp/>



NOODLE CAFE SAMURAI



伊達鶏酸辣鶏SOBA(並+大) 1,000円

鶏の甘みのある塩スープに 酸辣を加えたキレのある一杯
 「伊達鶏酸辣鶏SOBA」は、伊達鶏の甘みのある塩スープに酸辣を加えたキレのある一杯。みつばがのり、味変でライムが合う。
住所 郡山市駅前1-7-9安育ビル1F
TEL 024-953-4447
営業 11:00~15:00 17:00~20:30
定休 水
P 無



喜多方ラーメン専門店 あじ庵食堂 郡山桑野店



山葵潮ラーメン 950円

瀬田しじみ使用の 山葵潮ラーメン
 琵琶湖産瀬田しじみを使ってかえしを作り、喜多方ラーメンベースのスープと合わせた自慢の一杯。人気ナンバーワン。
住所 郡山市桑野4-2-6
TEL 無
営業 11:00~16:30
定休 火水(祝日の場合は営業)
P 共同有



「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、串焼き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**

店内広々!

KAGETSU
 SINCE 1997 SINCE 2022

Follow me!!
 Instagram [izakayahaketsu](https://www.instagram.com/izakayahaketsu)
 はじめました!



まる虎



郡山辛味噌らーめん(3倍) 900円

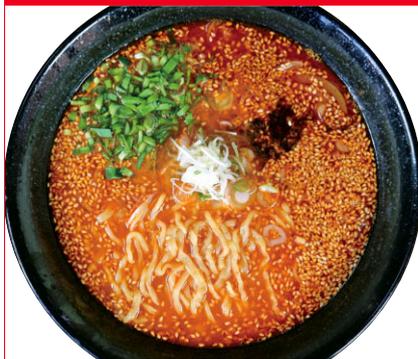
話題の“郡山レッド”
郡山辛味噌らーめん

「郡山辛味噌らーめん」は、旨味とコクのある味噌を使用し、数種類の辛子を使用し、1倍、3倍、5倍などが選べる。写真は3倍。

住所 郡山市虎丸町1-26
TEL 090-2978-2457
営業 11:30~13:30
18:00~LO21:30
定休 不定
P 契約有 ※郡山虎丸第二パーキング



日吉丸



元祖肉みそラーメン 850円

【出前館】宅配も好評
オリジナル名物ラーメン

味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さが食欲をそそる名物ラーメン。麺はコシのある多加水中太ちぢれ麺。【出前館】宅配も好評。

住所 郡山市菜根5-18-18
TEL 024-939-1012
営業 11:00~15:00 (LO14:45)
18:00~22:00 (LO21:45)
※スープがなくなり次第終了
定休 火 P 有(8台)



中国名菜 姑娘飯店



野菜辛みそラーメン 1,100円

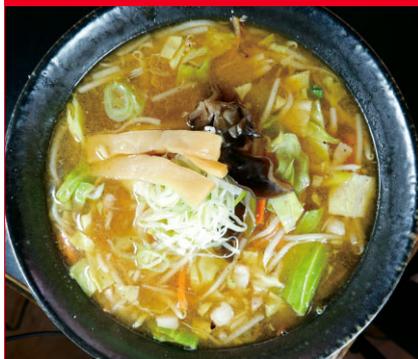
クセになる旨辛さ!
野菜たっぷり400g入り

もやし、キャベツ、にんじん、キクラゲ、ニラなど、野菜たっぷり400g入り。特製辛味噌が旨辛でクセになる一杯。

住所 郡山市駅前1-4-15
TEL 024-923-5722
営業 11:00~15:00 (LO14:30)
17:00~22:00 (LO21:20)
定休 日、月曜不定休 P 提携駐車場有
URL <https://www.kuniyanhanten.jp/>



会津めん 大阪屋



みそラーメン 850円

コク深いまるやか味噌
やわらかな多加水太麺

自然豊かな湖南町の水と野菜、田舎味噌で一杯ごとに調味し、やわらかな多加水太麺でいただく、半世紀以上長く愛される一杯。

住所 郡山市湖南町福良中町76
TEL 024-983-2515
営業 11:00~18:30
※材料がなくなり次第終了
定休 火 ※11月~3月は、第3火・水が連休
P 有(14台)



味噌担々麺 ばんかい



味噌担々麺 1,000円

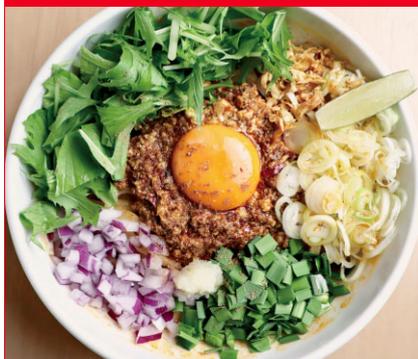
唯一無二の味噌担々麺
朝ラー&TKGも評判

風味濃厚なごま味噌ダレに、食べるラー油、特製肉味噌をのせた名物「味噌担々麺」。ライス(100円)もマストな一杯。

住所 郡山市島1-21-18
TEL 090-4885-7531
営業 7:00~10:00
11:00~14:00
定休 木
P 有



まぜそば 凜々亭 郡山本店



麻婆担担台湾MAZESOBAN(並+大) 1,200円

連日完売の人気商品
麻婆担担台湾MAZESOBAN

担担MAZESOBANをリメイクして登場。痺れとマイルドな辛さの麻婆挽肉が極太麺に絡んで美味。スープ、追い飯付き。

住所 郡山市駅前2-7-16
TEL 024-991-6570
営業 11:00~14:00 17:30~22:00
土11:00~14:30 17:30~翌2:00
定休 日 P 無
URL <http://rinrintai.com/>



こうえんしゅか 紅焔酒家
こうか 光華



元祖 紅焔そば(スープ付き) 900円

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する、甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロピアビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30~14:30 18:00~22:00
金土11:30~14:30 18:00~翌1:00
日祝
定休 P 共同有(8台)



なめらか、バランスの良い赤ワイン!

クロ・デ・ブート(フランス コート・デュ・ローヌ)
コスティエール・ド・ニーム
レ・プリュリエール 2022年
750ml 1,500円(税込)



シラー種のスパイシーな香りとグルナッシュ種の程良い酸味
※参考小売価格税込2,860円を特別価格でのご提供です!

(株)清水台 平野屋

郡山市清水台2-5-9
電話024(932)0373 FAX024(923)7325
定休日/日曜 営業時間/9:00~19:00



鱈尽くし定食 1,560円

九州産の新鮮な鱈を用いた、大将特製の鱈なめろう、鱈フライ、鱈なめろうコロッケ、鱈ほねせんべいのセット。ご飯、あら汁、お新香付。



ふくえもん

【住所】郡山市七ツ池町1-14
 【TEL】080-5517-8208
 【ランチタイム】11:00~LO13:30
 【営業】11:00~LO13:30 17:00~21:00、日11:00~LO13:30
 【定休】水 ※日曜夜は休み 【個室】無
 【P】有(7台) 【テイクアウト】有



レバニラ定食 700円

豚レバー、ニラ、モヤシ、ニンジンなどを醤油ベースで炒めたボリューム満点の人気定食。モヤシがシャキシャキしている。ご飯、みそ汁、お新香付き。



御食事処 三松会館

【住所】郡山市大町1-3-13
 【TEL】024-932-0173
 【営業】11:00~LO20:30
 【定休】日
 【個室】有
 【P】契約有 ※2,000円以上の利用で1時間無料



本日のミートプレート 2,500円

取材時のメインは、ほろほろとやわらかいエゾ鹿のラグートマト風味。サラダ、デザート、プティフル、自家製パンor ライス、コーヒーor 紅茶付き。



歐風バル de PETIT GREEN

【住所】郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F
 【TEL】024-934-8899
 【ランチタイム】11:30~LO14:00
 【営業】11:30~LO14:00 18:00~LO22:00
 金土11:30~LO14:00 18:00~LO23:00
 【定休】不定 【個室】無 【P】無 【テイクアウト】有



焼肉定食 1,370円

豚肩ロース肉がたっぷりの焼肉定食。やや甘めのタレは、初代から引き継いだ味でファンも多い。レモンを搾って味わう。ご飯は、地元産ひとめぼれを使用。



あたま食堂

【住所】郡山市熱海町2-74
 【TEL】024-984-3635
 【営業】11:00~14:00 17:30~LO20:00
 【定休】木
 【個室】無
 【P】有(10台)



平日限定ランチ 野菜炒め 850円

コク深い牡蠣ソースで作る中華風野菜炒め。キャベツもやしなどたっぷり野菜がシャキシャキ食感で軽快。スープ、ザーサイ、杏仁豆腐付きでお得。



中国料理 呂望 岱山亭

【住所】郡山市御前南1-81-1
 【TEL】024-961-5518
 【ランチタイム】11:30~14:00 ※スープがなくなり次第終了
 【営業】11:30~14:30 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:30
 【定休】水(祝日の場合は営業)
 【個室】有 【P】有(10台)



カツカレー 990円 追いカレー 10円

カレーは、揚げたての熱タトンカツに合うマイルドでコクのある味わい。ご飯の大盛は100円増しなので、追いカレーで味わいたい。



カツカレー専門店 豚久

【住所】郡山市西ノ内1-19-11 CONER西ノ内
 【TEL】024-905-7367
 【営業】11:00~LO13:45
 【定休】日
 【個室】無 【P】有(8台) 東側5台、南側3台
 【テイクアウト】有(容器代90円)

※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。

いちごづくしの和菓子・洋菓子を取り揃えて 柏屋「いちごフェア」3月31日(月)まで開催中



▲こおりやま情報編集室を訪れた本名創社長

柏屋の本名創社長がこおりやま情報編集室に入室

本名創社長は「いちごフェア」のPRで、こおりやま情報編集室を訪れた。「さわやかな春にぴったりの、いちごづくしの和菓子や洋菓子を取り揃えて、いちごフェアを開催中です。ぜひスタンプラリーにも参加して、おいしいいちごのお菓子を満喫してください」と本名社長は話している。「いちごフェア」2月1日(土)から3月31日(月)まで、柏屋直営店舗で開催中。この機会に最寄りの柏屋でスタンプラリーに参加してみよう。

スタンプラリーの概要

3月31日(月)までの期間中、いちごフェアの商品を1種類購入につき、スタンプを1個押印。スタンプ5種コース：薄皮饅頭など6種類の中から好きなお菓子1個をプレゼント。スタンプ10種コース：創菓嘉永餅など4種類の中から好きなお菓子2個をプレゼント。スタンプ15種コース：柏屋薄皮饅頭スマートパックこしあんなど7種類の中から好きなお菓子をプレゼント。エクストラコース：スタンプを18種すべて集めると、スタンプ15種コースの7種類の中から好きなお菓子を1種類プレゼント。さらに500ポイントをプレゼント。

スタンプラリー対象商品



和菓子



▲柏屋のどらやき 福どらいちご 248円



▲花ことば Strawberry 205円



▲ふわふわいちご 162円



▲いちごケーキホワイトチョコチップ入り 194円



▲蒸しどら いちごクリーム 216円



▲いちごのソフトガレット 216円



▲いちご大福 302円



▲チョコいちご大福 345円



▲MONAKA〜苺とビスターチオ〜 464円



洋生ケーキ



▲苺のもちふわフロマージュ 561円



▲フクシマ三吉ロール 2,268円



▲生・福どらいちご 464円



▲いちごのまんぷらん 561円



▲いちごのテリーヌショコラ 518円



▲かしわオムレットいちごカスタード 410円



▲いちごのタルト 475円



▲かしわオムレット いちご 324円



▲いちごのショートケーキ 432円

【取材協力】 柏屋



「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2025年版の発売記念特集。郡山市周辺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。

斎藤の湯 元湯 下の湯

入浴料 大人500円、小学生300円、3歳以上200円 (90分)

天然の恵みに癒される薪炊きのラジウム鉱泉

泉質/適応症 単純放射能冷鉱泉 / 神経痛、リウマチ、筋肉痛、関節痛、五十肩など



風呂の種類 大浴場(ジェットバス)



TEL 024-944-1158
 住 田村郡三春町斎藤字惣角地83-1
 営 8:00~20:00 休 不定休 P 有(20台)

三春町馬場の湯 三ツ美屋旅館

入浴料 大人600円、小学生300円、幼児200円

遠方からも人を呼ぶ、貴重なラドン質濃厚泉

泉質/適応症 単純弱放射能泉(ラジウム泉) / 痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症など



風呂の種類 大浴場



TEL 0247-62-2504 住 田村郡三春町字尼ヶ谷126
 営 9:30~19:30(最終受付18:30)
 休 水 P 有(20台)

奥州福島 聖石温泉

入浴料 1回(90分)600円、半日(4時間)1,000円、1日1,800円

旅人やライダーに人気、キャンプ場併設の温泉

泉質/適応症 単純鉄冷鉱泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、慢性消化器病、疲労回復、冷え性など



風呂の種類 内風呂(男女各1)



TEL 0247-84-2430 住 田村市船引町大倉字聖石215
 営 8:00~18:00 休 月(祝日の場合は営業) ※ベースキャンプ利用者は温泉休業日もシャワーのみ利用可 P 有(27台)

元湯 湯沢荘

入浴料 大人600円、小人(小学生)400円、幼児無料 (60分)

阿武隈山系にある、静かな温泉宿

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 内風呂



TEL 0247-72-2332 ※要事前予約
 住 田村郡小野町大字湯沢字館ノ越11
 営 8:00~17:00 休 不定休 P 有(30台)

ひばり温泉 ホテル

入浴料 大人 90分 600円(※700円)小学生250円、未就学児無料 / 2時間(タオル付)大人800円(※850円)、小学生350円、1日(浴衣/タオル・バスタオル付)大人1,200円(※1,300円)、小学生800円 ※印は、土・日・休日・特定日料金、延長料金30分毎大人150円、子供50円

源泉かけ流し天然温泉、地域最大級サウナ完備

泉質/適応症 ナトリウム・塩化物・硫酸塩温泉 / きりきず、未梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、筋肉痛、胃腸機能の低下、糖尿症、疲労回復、健康増進



風呂の種類 露天風呂、大浴場、ジェット風呂、水風呂、サウナ(男女別)、ミストサウナ(女性風呂)



TEL 0248-63-1112 住 須賀川市滑川字関ノ上22-2
 営 6:00~22:30(最終受付22:00) 休 無(定期点検のため年に2日程休館あり) P 有(200台)

Sauna&Spa Green

入浴料 大人900円、小人(3歳~12歳)500円、2歳以下無料

緑あふれる公園でサ活、気軽に「ととのい」体験

泉質/適応症 泉質名なし / 適応症なし



風呂の種類 露天風呂、大浴場、サウナ、水風呂 ※屋外サウナ(NATURA(ナトゥー))入館料別+2,000円、バレルサウナ(6人用)・テントサウナ(6人用)・大型テントサウナ(20人用)あり



TEL 0248-94-8626 住 須賀川市愛宕山59-1
 営 5:00~9:00 11:00~22:00(最終入館は各30分前)、入舎屋外サウナ(NATURA(ナトゥー))14:00~20:00 土日祝11:00~20:00 休 第3火 P 有(100台)

ライフピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

笹の川酒造は郡山市と旧月形小学校の土地建物の売買契約を締結



笹の川酒造は、郡山市と湖南町にある旧月形小学校（2005年に閉校）の土地建物の売買契約を締結した。締結式では、笹の川酒造の山口哲蔵社長と郡山市の品川萬里市長が契約書に署名した。笹の川酒造では、体育館と校舎の一部をウイスキー樽の熟成貯蔵庫として活用していく予定。さらに、災害時の避難場所としても利用予定だ。山口家のルーツでもある湖南町で熟成したウイスキー

の誕生に期待したい。

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

桜八の「手切り丸メンチカツ」が全国お惣菜大賞2025優秀賞受賞



黒毛和牛をはじめとする国産上質ブランド肉を提供する「桜八」（安積4-220）。1番人気のお惣菜「手切り丸メンチカツ」が全国お惣菜大賞2025優秀賞受賞した。試行錯誤を繰り返して完成した店自慢の手切り丸メンチカツは、昨年に続き2年連続の優秀賞受賞となった。A5等級の和牛と味麗豚を手切りで桜八カットして作る桜八ならではの逸品。直営店での販売状況は桜八公式Instagramで

チェック。@sakurayafoods29

問 桜八 TEL 024-937-2941
URL <https://29sakuraya.com/>

「ネットヨタ郡山 郡山インター店」が郡山市富田町にグランドオープン!



「ネットヨタ郡山 郡山インター店」（郡山市富田町久根下3-2）が、国道49号線沿い富田町に2024年12月グランドオープン。トヨタの新車全車を販売している他、中古車販売、車検・各種点検等のメンテナンス、自動車保険の取り扱い等を行う。店内は木目調に統一し、ゆったりくつろげる空間で、子供が自由に遊べるキッズコーナーも設置。定休日は月曜（その他不定休有）。営業時間は9時

30分から17時30分。

問 ネットヨタ郡山 郡山インター店 TEL 024-952-6061
URL <https://netz-koriyama.co.jp/>

スパリゾートハワイアンズ春休みイベント「見て!乗って!さわって!恐竜アドベンチャー」



「スパリゾートハワイアンズ」では、3月20日（祝）から4月6日（日）まで春休みイベント「見て!乗って!さわって!恐竜アドベンチャー」を開催（参加料無料、別途スパリゾートハワイアンズ入場料が必要）。トリケラトプス、ティラノサウルス、ブラキオサウルスなど、6体の恐竜がハワイアンズに登場。見て・触って・乗って・動かして、エサをあげたりリアルな反応をする動く恐竜たちと触れ合える。他には、3Dシアター

「オーロラを見た恐竜たち」も上映。

問 スパリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550
URL <https://www.hawaiians.co.jp/>

TUFのニュース情報番組「ステップ」は月曜から金曜18時15分から放送



テレビユー福島の「ステップ」は、「あすへの一歩を踏み出そう」を合言葉に、ポジティブな“気づき”を提供するニュース情報番組。最新ニュースに加え、生活に役立つ情報や心動かされる話題が満載。3月26日（水）20時からは、水曜のコーナー企画、高校生徒援プロジェクト「明日への一歩」の特別編をお届け。総合MC（月～木）井上和樹・佐藤玲奈アナ、（金）奥秋直人・平岡沙理アナ。フィール

ドキャスター（月～金）浦部智弘アナ。

問 テレビユー福島 TEL 024-531-5111
URL <https://www.tuf.co.jp/>

郡山東インター出口からすぐ

East 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

3m×6m

☆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 5.2m x 6.5m x 3m

No.1-8 Garage 4.1m x 2.3m x 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からのお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

●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。

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!

福島民友新聞社発行 定価1,650円
編集・取材・製作/こおりやま情報編集室
県内主要書店・Amazonで販売中

クーポン券 377枚
2026.1.25まで有効

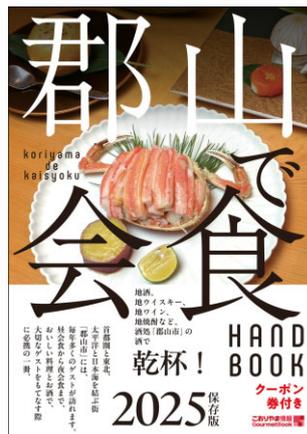
福島県 温泉
日帰り

入浴割引券・宿泊割引券など
お得なクーポン券付!

こおりやま情報 レジャーBOOK
定価990円
Fukushima Pref.
2025年版
福島県内全91湯

浜通り	中通り	会津地方
新地町 相馬市 川内町 南相馬市	いわき市 塩谷町 須賀川市 小野町 須賀川市 石川町 天栄村 西郷村 矢野村 湯川町 会津川口町 会津若松市	猪苗代町 北塩原村 会津美里町 会津西郷町 会津高田町 会津白根町 会津檜原町 会津坂本町 会津大塚町 会津大町 会津大井町 会津大野町 会津大畑町 会津大倉町 会津大野町 会津大畑町 会津大倉町

▲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/>



※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 **FREE** 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3月31日

ラーメン みそ伝 八山田店
郡山市富田町字音路89-1
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 3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3月31日

こうえんしゅか こうか
紅焰酒家 光華
郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 3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3月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店
郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 3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3月31日

昼ふるや
郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 3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3月31日

麺処 さとう 船引店
田村市船引町字船引臂曲19-1
Tel.0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報 3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3月31日

麺処 一凛花
二本松市榎木110-2
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 3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3月31日

ラーメンつかさ
田村郡小野町飯豊五反田57-1
Tel.0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報 3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3月31日

こだわり麺家 谷津亭
二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報 3月号クーポン券

キリトリ線

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3月31日

らあめん Kitchen けんけん
郡山市安積町長久保3-2-13
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 3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3月31日

ます
栢はん
郡山市本町1-14-3あさやビル1F
Tel.024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報 3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3月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し
須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報 3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3月31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
Tel.050-8884-9000 定休日/月

こおりやま情報 3月号クーポン券

キリトリ線

「味噌担々麺」注文の方 麺大盛無料

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年3月31日

味噌担々麺 ばんかい
郡山市島1-21-18
Tel.090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報 3月号クーポン券

「かなり特製中華そば」「わんたん麺/チャーシュー麺」(正油/しお)注文の方50円引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年3月31日

かなり
中華そば 我成
郡山市新屋敷1-35 ニッカン102
Tel.050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報 3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3月31日

並木温泉 ゆの郷
郡山市並木3-5-14
Tel.024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 3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。

日 日時 (表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード
Pコード/びんチケットコード

電 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 Tel.024-934-2288

富や蔵 … 創設局「富や蔵」 Tel.024-932-0048

うすい … うすい百貨店 Tel.024-932-0001

ノア … ノア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 Tel.024-932-2624

風雅 … 富津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方ブラザ文化センター Tel.0241-24-4611

泉文セ … とろろあみんぼの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は2月12日現在のものです。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
生誕130年記念 北川民次展—メキシコから日本へ	<p>日 1月25日(土)~3月23日(日)9時30分から17時まで (入館は16時30分まで)</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 一般1,000円(800円) / 高校・大学生・65歳以上 700円(560円)</p> <p>休館日 / 毎週月曜 (ただし2月24日は開館、2月25日休館)</p>	<p>問 郡山市立美術館</p> <p>電 024-956-2200</p>
第510回朝茶会	<p>日 3月1日(土)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 無料</p> <p>「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。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>電 024-932-5580</p>
市民でつくる演劇「アリ to キリギリス」	<p>日 3月16日(日)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席自由 一般500円 中学生以下無料 (要入場券)</p> <p>※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</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>電 024-934-2288</p>
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	<p>日 3月20日(木)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 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</p> <p>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)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 22334</p> <p>Pコード: 284-977</p> <p>問 福島放送</p> <p>電 024-933-5856 (平日のみ受付) 10:00~17:00</p>
震災14年 / 平和を祈るコンサート 岩崎宏美 & 国府弘子 Piano Songs	<p>日 3月22日(土)18:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 前売券 6,800円(当日 7,000円) ※未就学児不可</p> <p>詳細・最新情報は、音楽祭事務局一般社団法人香音のウェブサイト(外部サイトhttps://kanon-arts.com/archives/1919)参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 音楽祭実行委員会</p> <p>電 024-911-9115 (平日10:00~18:00)</p>
東京都交響楽団 郡山公演 ~「ドラゴンクエスト」の世界~	<p>日 3月26日(水)18:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 一般 5,000円 高校生以下 2,500円 ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は主催者である東京都交響楽団のウェブサイト参照。(外部サイトhttps://www.tmsu.or.jp/j/concert/detail/detail.php?id=3976)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 都響ガイド</p> <p>電 0570-056-057 (月~金: 10時~18時)</p>
三山ひろしコンサート2025 ~熱唱! 熱演! 歌語り~	<p>日 3月27日(木)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 SS席 6,500円 S席 5,500円 A席 5,000円</p> <p>詳細は、主催者である世界芸能のウェブサイト(外部サイトhttp://sekageinou.co.jp/)参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 世界芸能</p> <p>電 022-222-4997 (月~土 9:30~17:00)</p>
仮面ライダースーパーライブ 2025 郡山公演	<p>日 3月30日(日) (1)10:30開演 (2)14:00開演</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定・前売 3,500円(当日+500円) ※3歳以上有料。2歳以下は保護者1名につき1名ひざ上鑑賞可。ただし、座席が必要な場合は有料。※危険防止のため、子供のみでの入場は不可。</p> <p>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/7606.html)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 22679</p> <p>Pコード: 655-394</p> <p>問 福島放送</p> <p>電 024-933-5856 (平日10:00~17:00のみ受付)</p>

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

お問合せはお電話かお来店にお電話で

郡山信用金庫 ローン 郡山駅前
三つ草通り 郡山駅前
十字屋★楽器店
郡山 郡山駅前
郡山 郡山駅前
郡山 郡山駅前
郡山 郡山駅前

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郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。

✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送

✿+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、補送料)

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) 🌸 契約有(エリアパーク)

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

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切3月5日 消印有効

赤ちゃん&ベツ写真募集!
写真は、ホームページかQRコードからのみの募集となります。
郵送での写真投稿は受け付けておりません。



かっこのつづちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

郡 山ユラックス熱海が1年以上休館になると聞き、私はショックである。水泳と入浴がセットで安く利用できるのが何よりの魅力だと思う。
(山陰リスナー)

こ 来年の夏頃までの我慢ですね(泣) 休館期間は長いですが、再開を楽しみに待ちましよう!

こ 近所の80代のご夫婦は、孫が登校する時にリビングの窓を開けて声をかけて元気に手を振ってくれます。こちら手を振ります。ささやかなコミュニケーションですが心が温まります。
(WM)

こ 心がほっこりする素晴らしいコミュニケーションです♪人と人との関わり大切にしたいですね。

1 月号のプレゼント当選しました!! プレゼントが届くって、なんて嬉しいことなんでしょう。有難うございました。
(モリモリ)

こ おめでとうございます! 喜んでいただけ何よりです!

情 報誌や雑誌などにコメントを投稿したり、応募するのが好きです。当たった時はとてもうれしいです。なので当ててください(笑) みんなのコメント見るのも好きです。
(セナキュア)

こ おねだりのド直球キターっ(笑) 当選の女神様に祈ってね~♪私は女神じゃありませんから。

こ 女神じゃないのは激しく同意。

今 回のプレゼント6番を選んだのは…新車を買いました。納車に間に合う予定です。ぜひ当たってタキタ自工にお願いしたいです。どうか当たりますようよろしくお願いします。
(ロワ)

こ おねだりのド直球2キターっ! こっちは具体的だー(笑)

初 めて入った洋服屋さんの私よりうんと若い店員さんが、優しく接客してくれて感動。気持ち良く買い物できました。
(Yねえ)

こ わかります! 接客が素晴らしいと買い物も楽しいです♪リピーター確定ですね(笑)

年 末年始は、子供達が帰省し私達の金婚式を祝ってくれました(12人で…)。とっても賑やかで楽しいお正月でした。疲れましたが、ず

~っと、続いたらいいですね。
(れいちゃん)

こ 幸せのお手本みたいな出来事ですね♪素晴らしいです!!

飲 食店に入ると注文はタブレット。慣れてきましたが、こないだ入ったお店はLINEで登録、そこからメニューを見て注文…めんどくさー。もうこの店には行かないと決めました。こーゆーお店が増えていくんでしょうね。年寄りについては行けません。とほほ…
(外食できない)

こ モバイルオーダーをすることによって、人手不足対策や経費削減できるんでしょうね。接客という意味では味気なくなっていくですね(泣)

ガ ソリン代あがり年金生活としてはとても痛いです、引きこもりではボケてしまいそうです。
(はるお)

こ 物価高対策は急務です。国民が疲弊してしまいます。何とかして欲しいですね!

福 島県は、全国でも大規模太陽光施設が多い県らしいのですが、森林伐採してまで造られる施設が本当にエコなのかな~と疑問に感じています。我が家の子供達の未来にちゃんと自然は残るのか心配です。
(みうみう)

こ 大規模太陽光発電施設建設で悪質業者による不適切な工事が行われるケースが多々あるようです。山肌が露出、土砂流出など環境悪化につながりエコではない結果になっています。より良い未来になるよう考えなければなりませんね。

介 護予防ボランティアをしていて管理栄養士から教わった事。1日に350gの野菜を摂る事。ベジチェックで推奨野菜摂取量をチェック出来る事。先日の広報にも野菜たっぷりの食生活って書いてありました。
(よっちゃん)

こ 野菜摂取は健康に必須ですからね。推奨野菜摂取量をチェックできるなんて便利!

花 粉症の季節です(泣)
(あーちゃん)

こ この季節、重症の方は特に気の毒です(泣) 花粉飛散予報をチェックしつつ対策したいですね。

郡 山駅前の事件など痛ましい事件が多くて心が辛くなります。飲酒運転なんて絶対しません、明日は我が身と思いつつ、気を引き締めて運転したいです。
(みかん)

こ 「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな。」ですね。人の未来を奪うことは絶対ダメです!!

郡 山駅前の横断歩道で交通事故があったのはとても残念です。もっと飲酒運転をしないような運動、看板を立てた方がいいと思います。頑張ろう郡山。
(てるちゃん)

こ おっしゃる通りです! 飲酒運転を無くす日頃からの啓蒙活動が大事ですね!!

最 近、娘はまた余ったハガキで手紙を書いています。幼稚園のお友達や親戚、東京に住んでいるじいじとばあば等によく書いていて、場合によっては往復はがきでも書いてます。そして、お返事が来ると大はしゃぎになります。LINE感覚で書いているようなのか「お返事まだかな~」とも言っていますが(苦笑) 差額の切手代は手痛い部分もありますが、もらった相手も嬉しいよう

ですし、娘にとっても良いと思いますので仕方ないかな?とも思っています。まあ、クイズ懸賞等にも送っていますけどね。
(トモ)

こ 手書きの手紙は温かみがありますね♪何でも効率重視の世の中ですが、手間とお金をかけてでも手書きの手紙を楽しむのは悪くないと思います♪

ガ ソリンの補助金がなくなり、約10円アップしてます。冬場にはこたえます。何とかしてください。
(はるお)

こ ガソリン・灯油価格も上がってますからね。本当に財布がスカスカです(泣)

教えてください

梅 酒が大好きです。おいしい梅酒が購入できるお店を教えてください。
(さち)

教えてください

2 月号のとらさんへ。安積野菓子処 平田屋のいちご大福、和の菓子だけの豆大福。
(M.Y)

2 月号のドナウさんへ。郡山駅のピボットにジュビターコーヒーあります。マンデリンもあったかと思えます!
(生田目LOVE)

2 月号のはなちゃんさんへ。怪我はなかったでしょうか?道路緊急ダイヤル#9910へぶつけてください。
(けっこうあるよね)

2 月号のエッグさんへ。ビッグアイの屋上近くが絶景スポットです。
(175)

2 月号のきりりんさんへ。針生の日の出屋さんのケーキをおすすめします。孫が幼少の頃はアンパンケーキをお願いしてました。
(アナログバーバ)

2 月号のふくふくさんへ。以前テレビで鈴木亜美さんが食べてた、虎丸町のまる虎さんの辛味噌らーめん。すごく真っ赤で辛そうでした。
(昔の人)

ラブメッセージ

大 学4年生の娘が、幼少期時代からの夢だった福島県庁に内定しました!泣きながら勉強した娘、本当におめでとう!!!!!!
(ばともち)

娘 が大学に推薦で合格しました。娘は、職員室によく質問に行っていたそうです。飽きずに付き合ってくれたA先生大変お世話になりました。
(初鯉)

ア ラフォー世代ですが、最近同級生の結婚ラッシュが続いています。以前は30歳前後での結婚ラッシュがありました、やはり歳の区切り結婚することが多いんだと感じました。何歳に結婚しようか、やはりめでたいことは嬉しいです。結婚するみんな、本当におめでとう!!
(あつたごじょ)

おいしい味情報

菜 根にある、支那そば 番! あっさり味の醤油ラーメンは老若男女だれからも愛される味。何より一杯650円という安さ。本当に美味しいのでおすすめです。
(ゆうゆ)

お 食事処 ベこ小屋の「ごっつお定食」がおいしい。(ハム太郎)

柏 屋のバースデーケーキは、どれも美味しく、いつも迷ってしまいます。(コーちゃん)

ス キー場で食べるご飯が大好きです。とてもおいしいので、気軽にスキー場行ってレストランに行ってみてください。(きらりん)

私の愛用の品はこれだ！

人 形とシャーペンです。人形は小学生の時もらったハム太郎です。シャーペンは高校の時から勉強に(?)使っています。今でも、もちろんいろいろ(点つなぎ、クロスワード)な時に使っています。(セナキュア)

化 粧ポーチは使やすく容量もあるので、化粧品だけでなく常備薬も入れて必ず持ち歩いています。(きらりん)

2 年前に購入したスマートフォンである。ステレオスピーカーで他の機種よりも音が良く、動画サイトやサブスクをよく視聴する私として右に出る物はないと思うからである。(山陰リスナー)

1 5年くらい使っているカサです。骨が多いので風に強く、大きいので雨、雪も防げます。(WM)

ミ スタードーナツのロゴ入りマグカップ。30年以上前、ドーナツを食べてせっせと点数だったか集めて交換した景品。200cc入ってちょうど良い大きさで、欠けもせず長く愛用しています。(モリモリ)

推 しキャラがプリントされているマイ箸。郡山にキャラショップが来た時に買った物でお気に入りである。(Yねえ)

生 活必需品なので、メガネです。(175)

C ASIOのデジタル腕時計。1,000円くらいでしたが、5年間遅れもなく電池交換もなしで動いています。(T.F)

ふ なっしーのバスタオル。絵柄もいいし、肌触りもいいし、かなりくたびれていますが、これが敷いてないと寝れません。代わりはありません。(レンレン)

温 泉地で買った小銭入れ。電子マネーカードがちょうど外ポケットに入り、使い勝手がすごく良いのです。いつもバッグの隅にあり、もう〇年も使いそろそろ布が切れてきました。(アナログバーバ)

プ レゼントで貰ったバッグを大事に使っています。(さち)

ペ ンダント。手作りでお嫁さんがデザインし作ってくれます。私の宝物です。いつまでも大切に使いたいです。(れいちゃん)

小 学生の頃から使っている「ニベア」です。一年中使っていますが、特に秋～冬にかけて乾燥してできる目の下の小ジワは、夜寝る前にパックのように塗ると次の日の朝薄くなってます。全身に使える万能クリームです。(コスバもいいです。)

も うかれこれ30年位使っている100円ショップで買ったクシ。失くしても必ず戻ってきます。ひどい時は車の屋根に乗せて走ってしまえばらくしたら道端に見覚えのある水色の物体！他の車に轢かれても折れずに戻って来た時はびっくりしました！値段じゃないんですよ。(たおちん)

愛 用品は某ブランドロゴ入りのシンプルな小物入れです。首掛けタイプの細長い形でメガネ入れとして便利に使っています。普通のハードケースも使ったのですが一度トートバッグからストーンと派手に転げ落ちてやめました。メガネチェーンでもいいんですが頼りないので今はコレです。(ともくんユニバース)

冬 の黒ブーツです。イタリア製で値段もなかなか高かったのですが、長く履けるブーツが欲しくて10年前に思い切って奮発しました。いまだにしっかりと革質は健在で、どの服にも合うし、足にびったりで、まだまだ履けます。いい感じで味も出て来てお気に入りの1足です。(くみっきー)

は い！！私の愛用品はこれだけでは……私はCANMAKEのパウダーを使っています！！3回以上は、全てCANMAKEのパウダーを愛用しています！！DHCのヘアエッセンスをずっと愛用しています！！パッケージも良いしオシャレなのでCANMAKEのパウダーやアイシャドウリップをずっと愛用しています！！私は、一言で言う……化粧品はCANMAKEやMARY QUANTで揃えたいです！！MARY QUANTの単品アイシャドウとか……全ておすすめ出しめっちゃ良いですよ！！他は、愛用品と言えば……ずっと20代の時からキャンドウ百均の白いイヤホンが聞こえやすいからイヤホンは、キャンドウで購入しています！！一気に軽く3点は購入しています！！とっても聞こえやすい良いイヤホン全ておすすめですよ！！(サンリオLove♡)

マ イボトルです。毎日温かい飲み物を入れて持ち歩いています。(デニース)

今 治の白いバスタオル。灰色になっても使っていたら、母に「外に干すのが恥ずかしい」と雑巾にされてしまった。よく水を吸ってくれて

お気に入りだったのに……。現在使っている今治の白いバスタオルも色がついてきたような……いつ雑巾にされるかハラハラである。(昔の人)

小 田原屋の食べるオリーブオイル、とにかく何にでも合う。食べたたらやみつきになります。(かお)

7 年前に会計事務所を定年退職するまで40年間一緒に頑張ってくれた電卓です。年季が入っていますが会計一筋でやってきた年月を思い今でも大事に使っています。(よっちゃん)

卓 球のラケットです。半世紀使っています。100歳まで使います。(昭和のヒーロー)

サ ーモスの卵焼き器を使っています。たまに弁当を作るときはよく使っています。藤井恵先生の本を参考に四苦八苦しながらやっています。(トシブー)

い つも寝る時にアイマスクを使っています！100円ショップで買った安物ですが、視界が真っ暗になりリラックスして眠れます。今ではアイマスクが無いとそわそわして眠れないので、意外と目元が押えつけられているのいいのかなと思います。(つきとじ)

ウ エットティッシュ。普通のティッシュだと肌が赤くなってしまいます。(はるお)

愛 用の品、それはジェルボールペンのSARASAです。手帳などのふだんの筆記はもちろん、書類を書くときには絶対欠かせないものでこれなしでは字が書けない、と感じてしまうほど。筆圧の問題なのか、ボールペンで字を書くとなんともいえずコチャついた文字になり、辛いところでしたがジェルインキボールペンの存在を知ったときは感動ものでした。手元になくなるのが怖いので常に替え芯をキープしてあります。(える)

ペット写真

名 前は、もも。「テレワーク中ニャ」。芸達者なスコティッシュで、おすわり、お手、チンチンなど出来ますよ。



(かお)

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!
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!
こおりやま情報グルメBOOKシリーズ

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)



郡山市丸丸町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imoto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

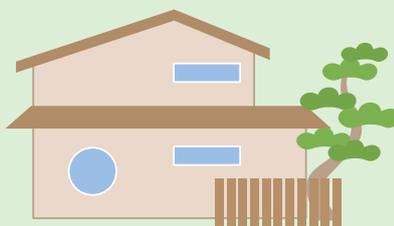
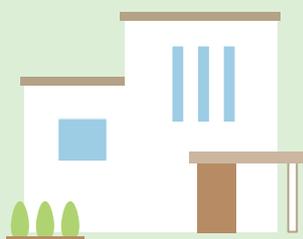
福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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 **西武エーステートシステム(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/seiwayuukun/

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II 1F
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.co.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**



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

福島県知事免許(5)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

http://www.yuicorp.jp info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(6)第5854号 **(株)リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/ koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**



郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

http://www.rent-koriyama.com rentlife@asset-h.jp

住まい情報 koriyama.net

物件検索 住まいNEWS 不動産会社を探す 月曜Parking情報

月曜Parking情報

名称	坪単	1R	1K	1LDK	2LDK	3LDK	TEL
郡山駅前2丁目	3,300	—	—	1R	1K	5R	024-922-4000
郡山駅前3丁目	3,300	1R	—	1R	1K	5R	024-922-4000
郡山駅前4丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前5丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前6丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前7丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前8丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前9丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前10丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前11丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前12丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前13丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前14丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前15丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前16丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前17丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前18丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前19丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000
郡山駅前20丁目	4,900	1R	—	1R	1K	2R	024-922-4000

住まい情報 koriyama.net

物件検索 住まいNEWS 不動産会社を探す 月曜Parking情報

物件情報 賃貸マンション

基本情報

所在地 郡山市富久山町 家賃 3.0万円

タイプ 2K

築年 2ヵ月

築月 2ヵ月

築年 築 築年 5,000円

構造・階数 コンクリートブロック造3階建2F 築年 1976年

詳細情報

築年 約4.5 - 6

交通 駅近、中小学校近し、近所公園あり

設備 冷暖房、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、遠征設備

築年 築年

4.5R
6.0R

月曜Parking

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。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、こちらをご覧ください。

郡山市中心部 郡山市北部 郡山市東部 郡山市西部

◆ 郡山市外エリア

東北地区 関東地区 会津地区 浜通り地区

◆ 家賃

7階以上 1階以上

◆ 部屋タイプ

部屋タイプ [1R・1K・1DK・1LDK] ...

◆ 表示

※家賃は家賃の安い順に表示がされます
※部屋タイプは、K→DK→LDK→Rの順に表示がされます

検索実行

住まい情報 koriyama.net

物件検索 住まいNEWS 不動産会社を探す 月曜Parking情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地 郡山市富久山町久保田 家賃 3.40万円

タイプ 2DK

築年 2ヵ月

築月 築年 2,000円

構造・階数 軽量鉄骨造・2階建・1F 築年 1977年

詳細情報

築年 約4.5 - 5年 - DK

交通 久保田駅前徒歩15分

備考 近所公園あり、近所公園あり

設備 冷暖房、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、遠征設備、ウォシュレット、角部屋

築年 築年

4.5R
6.0R

月曜Parking

住まい情報 koriyama.net

物件検索 住まいNEWS 不動産会社を探す 月曜Parking情報

物件情報 売り土地

基本情報

所在地 二本松市馬場平 家賃 200.0万円

面積 1322.00m² 400.00坪

用途 雑種地

築年 築年 築年 築年

築年 築年 築年 築年

詳細情報

築年 0.5万円

築年 築年

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3月31日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

- 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
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 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) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (屋) 屋根裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン
- (オ) 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) 二重サッシ
- (光) 光ファイバー利用可 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
- (ア) エアコン (床) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (コ) ガスコンロ
- (バス) バストイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャドレッサー (パ) パンタラシ (浴) 浴室換気乾燥
- (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

- (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 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

- (ベ) ベット共生可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
- (女) 女性限定 (夫) 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 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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 シティハイムエクスセル

礼 無
駐 4,400円
1989年
仲 介

3740152761

郡山市 並木4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

4.30万円 2DK フルリフォーム

間 洋6・4.5・DK5
敷 無
共 込
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

礼 無
駐 込
1977年
仲 介

3740121000

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

4.50万円 1K 敷金礼金無し

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

礼 無
駐 別契約
1997年
仲 介

374017299

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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

礼 無
駐 込
2000年
仲 介

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 安積3丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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
備 フローライツ国分

礼 1カ月
駐 1台込
1986年
仲 介

1990148301

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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
備 コーポラス春夏秋冬

礼 1カ月
駐 込
1994年
仲 介

1990155936

郡山市 富久山町久保田/城 賃貸アパート 設備 (給湯) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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
備 ミルキーハウス I

礼 1カ月
駐 込
1987年
仲 介

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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
備 ハウスリバージュ

礼 無
駐 込
1988年
仲 介

1990155564

郡山市 八山田1丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (DK) (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

5.00万円 2DK 仲介手数料無しです。

間 洋6×2・DK
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨・2階建-1F
入 即日可
交 自社
備 ヤマトハイツB

礼 1カ月
駐 込
1994年
仲 介

1990156399

郡山市 富久山町 賃貸一戸建て 設備 (給湯) (シャ) (ア) (コ) (バス) (WT) (ベ) (TR) (P) (AL) (EV) (メ) (角) (法) (学) (女) (夫)

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
備 近内貸家

礼 無
駐 2台込
1988年
仲 介

1990354180

TEL.024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

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4丁目	4,950円	1ヵ月	-	1ヵ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
朝日1丁目	6,000円	-	-	1ヵ月	2台	菜々家朝日店西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
愛宕町	8,800円	1ヵ月	-	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
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
長者1丁目	7,500円	-	-	1ヵ月	2台	さくら通り近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
富田町向館	3,300円	-	-	1ヵ月	7台	郡山第六中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	-	-	1ヵ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
富久山町福原	3,300円	1ヵ月	-	1ヵ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
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

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



広々洋室10帖

★ **八山田2丁目**
1K(洋10、K3)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・木造

家賃月額 **48,000円** 隔当り良好

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 ●駐車料/1台分無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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

家賃月額 **52,000円** アクセス良好

人気の八山田◎1台付で5万円以下

★ **八山田2丁目**
2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・木造

家賃月額 **46,000円** コンビニ近く

洋室のみ・収納多め・物置付き

★ **八山田西4丁目**
2DK(洋6・7.5、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・物置・BS・2F

家賃月額 **60,000円** バイパス近く

小型犬・ネコOK

★ **八山田3丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK5)

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

家賃月額 **57,000円** Wi-Fi無料

ネット無料・内環状線まで徒歩1分の好アクセス

★ **八山田1丁目**
3DK(和7.5、洋4.5・5.5、DK4.5)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・ネット無料

家賃月額 **58,000円** 洋室カーペット敷

- 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により、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

伊藤眼科

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/>

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	●	●	●	●	●	●
休診日	日曜	祝日	火曜			

※受付は終了の30分前までお願いいたします。

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

日	当番医	住所	TEL
3/2	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
2	いしだ内科(内科)	緑町1-6	024-922-3648
3	よしまクリニック(心療内科・内科)	開成4丁目9-17	024-925-7177
9	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422
16	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
23	渡辺栄一整形外科(整形外科)	八山田西3丁目411	024-926-5677
30	すみこ子どもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
3	巽ハートクリニック(内科)	安積2丁目115-1	024-954-8213
20	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115
27	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
3	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
10	あさか耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	安積3丁目312-3	024-945-2933
17	かかわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
24	長者2丁目かおりやま内科(内科・循環器内科)	長者2丁目12-5	024-954-6773
31	栄宮整形外科クリニック(整形外科)	久留米6丁目164-1	024-946-4838
7	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
14	たるかわクリニック(内科・神経内科)	御前南1丁目13	024-966-3311
21	よつば皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科)	富田町字鍛冶田10-1	024-973-8601

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所：郡山市休日・夜間急病センター
住所：〒963-8031 郡山市上亀田1-1
お問い合わせ：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。

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
3/2	アリーブ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
	クオール薬局郡山2号店	024-927-6889	FAX.024-935-1074
3/9	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
3/16	そうごう薬局郡山店	024-946-5591	FAX.024-946-5592
	山口薬局長久保店	024-946-0066	FAX.024-946-0069
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
3/20	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331
	メルシー薬局南店	024-947-3117	FAX.024-947-3107
3/23	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
	栄宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
3/30	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445

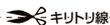
※2月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>) ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度確認のうえ、薬局へおかけください。

郡山で食

Koriyama de kaisyoku

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FREE3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3月5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！納得できません！」(名前・ペンネームも書いてね)

現在&過去で納得いかない出来事(理由も)を教えてください。

Q2. 白河周辺(県南)でおすすめのラーメン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FREE3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. 白河周辺(県南)でおすすめのラーメンのお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私！納得できません！」(名前・ペンネームも書いてね)
現在&過去で納得いかない出来事(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FREE3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. 白河周辺(県南)でおすすめのラーメンのお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私！納得できません！」(名前・ペンネームも書いてね)
現在&過去で納得いかない出来事(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



※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。

28 (金) Friday

動脈硬化予防に「ピーマンとしいたけの焼きびたし」

しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、ピーマンに含まれるビタミンA・C・E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。香りと歯ごたえが良い、ほっとする和の一品です。

所要時間 15分

1人分のカロリー 約148kcal



作り方

- ①ボウルにAを合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱してピーマンとしいたけを焼き、熱いうちに①に加えて10分くらい漬け込み、かつお節を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ピーマンは大きめに切って歯ごたえとボリューム感を楽しみましょう。

材料(2人分)

- A {
- めんつゆ(3倍濃縮).....大1・1/2
 - 水.....大1・1/2
 - サラダ油.....大1・1/2
 - ピーマン(縦半分切る).....4個(140g)
 - しいたけ(軸を取りそぎ切り).....4個(60g)
 - かつお節.....1/2袋(2g)

29 (土) Saturday

疲労回復に「白菜と豚肉とキムチのはさみ鍋」

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、キムチに含まれる乳酸菌や、白菜に含まれる食物繊維が肌の大敵の便秘を予防・改善すると言われています。ピリ辛のヘルシー鍋です。

所要時間 25分

1人分のカロリー 約465kcal

作り方

- ①白菜は幅4~5cmくらいの輪切りにし、断面が見える状態で土鍋に入れ、白菜の間に豚肉とキムチをはさみ込む。
- ②①に酒を入れ、ふたをかぶせて強火で煮て、蒸気が出たら弱火にして10分くらい熱し、塩、こしょうで味をととのえ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 白菜の中に肉もキムチもぎゅうぎゅうに詰めてください。お好みでキムチの汁を加えてもおいしですよ。

材料(4人分)

- 白菜.....1/2株(600g)
- 豚バラ薄切り肉.....300g
- キムチ.....200g
- 酒.....1カップ
- 塩.....小1
- こしょう.....少々
- 青ねぎ(小口切り).....3本



30 (日) Sunday

健康なお肌に「豚肉の竜田揚げ 野菜添え」

かぼちゃやピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、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すると言われています。お弁当のおかずにもおすすめの一品です。

所要時間 30分

1人分のカロリー 約400kcal



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、合わせたAに10分くらい漬け込み、水気を切って片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を170℃くらいに熱し、①をからりと揚げて引き上げ、続いてかぼちゃとピーマンを素揚げし、さっと塩をふる。
- ③器に②を盛りつけ、レモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 片栗粉は豚肉にしっかりとまぶしてください。

材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉.....200g
- A {
- しょうゆ、酒.....各大1
- しょうがのしぼり汁.....小1
- 片栗粉.....適量
- 揚げ油.....適量
- かぼちゃ(薄切り).....100g
- ピーマン(縦4等分に切る).....大2個(80g)
- 塩.....少々
- レモン(くし形切り).....適量

31 (月) Monday

味覚障害予防に「えびと小松菜のガーリック炒め」

えびに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、小松菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、にんにくに含まれるアリシンが血行を促進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。

所要時間 15分

1人分のカロリー 約131kcal

作り方

- ①むきえびは背わたを取ってよく洗い、酒、塩をふって下味をつけておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えて炒め、えびの色が鮮やかになったら取り出す。
- ③②のフライパンで小松菜を炒め、しんなりしたらえびを戻し入れ、しょうゆをまわし入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- にんにくは焦げやすいので、必ず弱火でじっくり熱しましょう。

材料(2人分)

- むきえび.....60g
- 塩、酒.....少々
- ごま油.....大1
- にんにく(薄切り).....1片
- 小松菜(5cmの長さに切る).....3株(150g)
- しょうゆ.....小1
- 塩、こしょう.....少々



24 (月) 疲労回復に「豚肉の紅茶煮」

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、紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高めると言われています。お弁当や常備菜にもおすすめの一品です。

所要時間
（漬け込み時間のぞく）
35分

1人分のカロリー
約555kcal



作り方

- 鍋に豚肉、かぶるくらいの水（分量外）、ティーバッグを入れて強火で熱し、沸騰したら弱火にし、落としづたをして30分くらい煮る（ティーバッグは5分くらいで取り出す）。
- 小鍋にAを入れて合わせ、ひと煮立ちさせて漬け込みだれを作り、①とゆで卵を30分以上漬け込む。
- ②を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、ミニトマトとスナップえんどうを添え、お好みで練りからしをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 紅茶で煮ることにより肉の臭いが消えます。

材料（2人分）

- 豚肩ロースかたまり肉……………250g
 紅茶のティーバッグ……………2袋
 A { しょうゆ、酒……………各1/4カップ
 みりん、水……………各1/4カップ
 ゆで卵……………2個
 ミニトマト（半分に切る）……………適量
 スナップえんどう……………適量
 （筋を取りさつとゆでる）
 練りからし（お好みで）……………適量

25 (火) 肌荒れ予防に「青のりたっぷり鶏肉のピカタ」

鶏肉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し、青のりに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。冷めてもおいしい、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427kcal

作り方

- 鶏肉に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ボウルにAを合わせて衣を作り、①を浸して全体にからめる。
- フライパンにサラダ油を弱火で熱し、②の両面をじっくりと焼いて端に寄せ、続けていたけとしとうをさつと焼く。

ワンポイントアドバイス

- 火加減が強過ぎると、中まで火が通る前に焼き色がついてしまうので、弱火でじっくりと焼いてください。

材料（2人分）

- 鶏もも肉（そぎ切り）……………大1枚（300g）
 塩、こしょう……………少々
 小麦粉……………大2
 A { 卵（溶きほぐす）……………大1個
 塩、こしょう……………少々
 青のり……………大1/2
 サラダ油……………大1
 生いたけ……………4個（60g）
 （軸を取り半分にする）
 ししとう……………6本（30g）
 （へたを取り切り目を入れる）



26 (水) 肝臓を丈夫に「やりいかのカラフルマリネ」

いかに含まれるタウリンが肝機能を高め、セロリに含まれる香り成分セナリッドやセネリンが食欲を増進し、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守ると言われています。さっぱり味のマリネです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約350kcal



作り方

- いかはわたを取り、よく洗って水分を拭き取り、胴に5mmくらいの間隔で切り目を入れ、Aをふって下味をつける。
- 魚焼きグリルを予熱して①とパプリカを5分くらい焼き、いかの胴は輪切りに、パプリカは皮をむいて細切りにする。
- ボウルにBを合わせ、②とセロリを加えてあえ、ミックスリーフを敷いた器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 見た目もカラフルなので、おもてなし料理の副菜におすすめですよ。

材料（2人分）

- やりいか……………小1杯（120g）
 A { 酒……………大1/2
 塩……………少々
 パプリカ（赤、黄）……………各1/2個（150g）
 グレープフルーツのしぼり汁…60ml（1/2個分）
 酢……………大1/2
 オリーブオイル……………大2・1/2
 B { はちみつ……………小1/2
 塩……………小1/3
 こしょう……………少々
 パセリ（みじん切り）……………少々
 セロリ（ななめ薄切り）……………1/3本（40g）
 ミックスリーフ……………適量

27 (木) 貧血予防に「牛肉とほうれん草のおにぎり」

牛肉やほうれん草に含まれる鉄分が貧血を予防し、ほうれん草に含まれるβ-カロテンが体内でビタミンAに変わって粘膜や皮膚を丈夫にし、風邪や肌荒れを予防すると言われています。お弁当にぴったりの、栄養満点のおにぎりです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約437kcal

作り方

- 鍋にAを入れて沸かし、牛肉を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草をゆで、細かく切ってしょうゆをまぶす。
- 耐熱のコップに卵を割り入れ、塩、砂糖を加えて菜箸で混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、取り出してよく混ぜ、炒り卵を作る。
- ボウルにご飯を入れ、①、②、③、白炒りごまを加えて混ぜ、手に塩をつけて食べやすい大きさににぎる。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉は汁気がなくなるまでしっかりと煮てください。

材料（4人分）

- A { しょうゆ……………大3
 みりん、砂糖……………各大1
 牛もも薄切り肉（細かく切る）……………200g
 ほうれん草……………小1把（200g）
 しょうゆ……………小1
 卵……………2個
 塩、砂糖……………少々
 ご飯……………4膳（600g）
 白炒りごま……………少々
 塩……………少々



20 (木) Thursday 貧血予防に「切り干し大根とかにかまの酢のもの」

切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化させ、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにと言われていています。箸休めにぴったり的一道です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約93kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、切り干し大根を入れてゆっくりと戻し、水気を切る。
- ② ボウルにAを入れて合わせ、①、かにかま、大豆を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根はお湯で戻すとふっくらできますよ。

材料 (2人分)

- 切り干し大根……………乾燥で20g
- A { 酢……………大3
砂糖……………小1
塩……………少々
- かにか風味かまぼこ(手でさく)…4本(40g)
大豆の水煮(缶詰)(汁気を切る)……30g

21 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「レンジで簡単茶碗蒸し」

菜花に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、菜花やしめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。お手軽にできる、彩りの良い茶碗蒸しです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約99kcal

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、ざるでこして小鉢に注ぎ入れる。
- ② ①にラップをふんわりとかぶせ、レンジ弱(200W)で3分くらい加熱し、半分くらい固まったらBの具材をのせ、再度ラップをふんわりとかぶせてレンジ弱(200W)で3分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- レンジ弱(200W)でじっくり加熱してください。加熱し過ぎは禁物。様子を見ながら試してみてください。

材料 (2人分)

- 卵……………1個
- A { 湯……………180ml
和風だしの素……………小1・1/2
しょうゆ、みりん……………各小1
塩……………少々
- B { 菜花(塩ゆでしてざく切り)……30g
しめじ……………20g
(石づきを取り小房に分ける)
かにか風味かまぼこ……………2本(20g)
(長さを半分にしてほぐす)



22 (土) Saturday 美しいお肌に「いちごのフローズンヨーグルト」

いちごに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を助け、シミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、牛乳やヨーグルト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。お手軽に作れるデザートです。

所要時間
(冷やす時間のぞく)
10分

1人分のカロリー
約76kcal



作り方

- ① いちごは2粒を縦半分に切って飾り用に取っておき、残りはへたを取って耐熱容器に入れ、フォークで軽くつぶし、グラニュー糖を加えて混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で2〜3分くらい加熱する。
- ② ①の粗熱が取れたらAを加えて混ぜ、冷凍庫で冷やし固め、器に盛りつけて飾り用のいちごをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 冷やし固める時は、途中で2〜3回混ぜるとなめらかに仕上がります。

材料 (4人分)

- いちご……………1/2パック(150g)
- グラニュー糖……………50g
- A { プレーンヨーグルト……………150g
牛乳……………50ml
レモン汁……………大1

23 (日) Sunday お腹すっきり「うどとほたてのオレンジサラダ」

うどに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、オレンジに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われていています。口当たりが良く、さっぱり食べられる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約225kcal

作り方

- ① オレンジは皮をむいて小房に分け、果肉を食べやすい大きさに切る(出た果汁は取っておく)。
- ② うどは薄めの短冊切りにし、酢水(分量外)に浸けてアクを抜き、水気を切る。
- ③ ほたては塩、こしょうをふり、フライパンにオリーブオイルを熱して焼く。
- ④ ボウルにAと①の果汁を入れて合わせ、①の果肉、②、③をあえる。

ワンポイントアドバイス

- Aと具材は、食べる直前にあえてください。

材料 (2人分)

- オレンジ……………1個(200g)
- うど……………100g
- 生ほたて貝柱(刺身用)……4個(120g)
(一口大のそぎ切り)
- 塩、こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大1/2
- A { 酢……………小2
オリーブオイル……………大1・1/2
塩、黒こしょう……………少々



16 (日) お腹すっきり「万能きのこミックスのイタリアンマリネ」

Sunday

たっぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、はちみつ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すると言われています。そのまま食べても、他の料理の具材にしてもおいしい、便利な一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約121kcal



作り方

【万能きのこミックス】

①きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れて酒と水大1をふり、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。

【万能きのこミックスのイタリアンマリネ】

②ボウルにAを入れて合わせ、万能きのこミックスを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●万能きのこミックスはどんな料理にもよく合っており、しきアップするので、たくさん作ってストックしておくことも重宝しますよ。

材料 (2人分)

【万能きのこミックス】

お好みのきのこ……………計360gくらい
(しめじ、エリンギ、まいたけ、しいたけなど)
酒、水……………各大1

【万能きのこミックスのイタリアンマリネ】

白ワインビネガーまたはレモン汁…大1
塩、こしょう……………少々
A { はちみつ……………小1/2
オリーブオイル……………大1
ドライパセリ、バジル……………少々
万能きのこミックス……………120gくらい

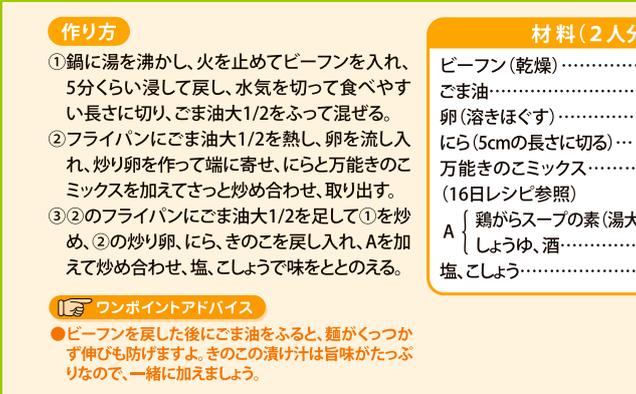
17 (月) 若さはつらつ「きのこことらたまの焼きビーフン」

Monday

卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ち、レシチンが記憶力をアップし、にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防すると言われています。具だくさんでボリュームたっぷりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約470kcal



作り方

①鍋に湯を沸かし、火を止めてビーフンを入れ、5分くらい浸して戻し、水気を切って食べやすい長さに切り、ごま油大1/2をふって混ぜる。

②フライパンにごま油大1/2を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作って端に寄せ、にらと万能きのこミックスを加えてさっと炒め合わせ、取り出す。

③②のフライパンにごま油大1/2を足して①を炒め、②の炒り卵、にら、きのこを戻し入れ、Aを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●ビーフンを戻した後にごま油をふると、麺がくっつかず伸びも防げますよ。きのこの漬け汁は旨味がたっぷりなので、一緒に加えましょう。

材料 (2人分)

ビーフン(乾燥)……………150g
ごま油……………大1・1/2
卵(溶きほぐす)……………1個
にら(5cmの長さに切る)…大1/2束(60g)
万能きのこミックス……………120gくらい
(16日レシピ参照)
A { 鶏がらスープの素(湯大2で溶く)…大1
しょうゆ、酒……………各大1
塩、こしょう……………少々



18 (火) 疲労回復に「きのこたっぷり洋風豚汁」

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、たっぷりの野菜やきのこ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。「万能きのこミックス」を使った、ひと味違う豚汁です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約288kcal



作り方

①鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらAの野菜を加えて炒め合わせる。

②①の野菜がしんなりしたらBを加え、ふたをかぶせて中火で10分くらい煮込む。

③②に塩、こしょうをふって味をととのえ、バターを溶かし入れ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●材料はあらかじめすべて切りそろえておいてから調理を始めましょう。

材料 (2人分)

サラダ油……………大1/2
豚切り落とし肉(食べやすい大きさに切る)…100g
A { ごぼう(ささがきにする)…小1/3本(40g)
にんじん(半月切り)……………1/3本(50g)
玉ねぎ(1cm幅に切る)…小1/2個(80g)
万能きのこミックス……………100gくらい
(16日レシピ参照)
水……………400ml
B { 白ワインまたは酒……………大1
コンソメスープの素……………小2
塩、こしょう……………少々
バター……………5g
青ねぎ(小口切り)……………2本

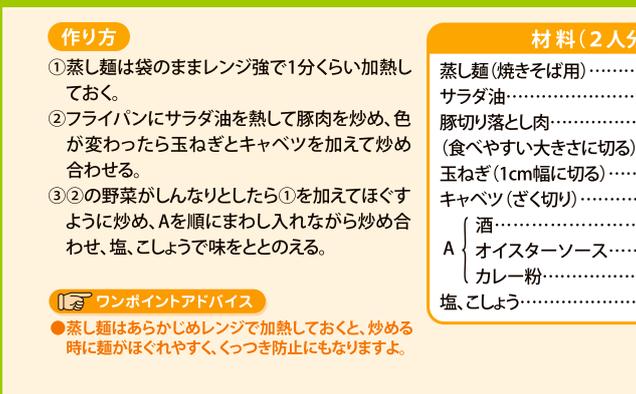
19 (水) 肝臓を丈夫に「カレー焼きそば」

Wednesday

カレー粉に含まれるクルクミンが肝機能を強化し、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎやキャベツ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。カレー風味が食欲をそそる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約513kcal



作り方

①蒸し麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱しておく。

②フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎとキャベツを加えて炒め合わせる。

③②の野菜がしんなりしたら①を加えてほぐすように炒め、Aを順にまわし入れながら炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●蒸し麺はあらかじめレンジで加熱しておく、炒める時に麺がほぐれやすく、くっつき防止にもなりますよ。

材料 (2人分)

蒸し麺(焼きそば用)……………2袋(300g)
サラダ油……………大1
豚切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
玉ねぎ(1cm幅に切る)……………1/2個(100g)
キャベツ(ざく切り)……………大1枚(50g)
A { 酒……………大1
オイスターソース……………大1
カレー粉……………小1
塩、こしょう……………少々



12 (水) スタミナアップに「薄切り牛肉の重ねカツ」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、鉄分が貧血を予防し、じゃがいもやキャベツ、ミニトマト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。薄切り肉にひと工夫してボリューム感を出した一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約483kcal



作り方

- ①牛肉を広げて軽く塩、こしょうをふり、2枚ずつ重ねてそれぞれ3つ折りにし、手で押さえて形をととのえ、Aを順につけ、180℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ②小鍋にBを入れて合わせ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ③器に①を盛りつけ、Cの野菜を添え、②をかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- お手頃な薄切り肉を重ねて厚みを出し、ボリュームのある牛カツにしました。

材料 (2人分)

牛ロース薄切り肉	大4枚 (200g)
塩、こしょう	少々
A	
小麦粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
B	
ウスターソース	大2
トマトケチャップ	大1
みりん	小1
C	
じゃがいも	1個 (150g)
(ゆでてパセリをまぶす)	
キャベツ (千切り)	80g
ミニトマト	4個 (60g)
レモン (くし形切り)	適量

13 (木) 疲労回復に「中華丼 目玉焼きのせ」

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、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、白菜やにんじん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。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540kcal



作り方

- ①フライパンにごま油を熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作り、取り出す。
- ②①のフライパンで続けてしょうがとにんにくを弱火で炒め、香りが立ったら豚肉とペビーほたてを加えて炒める。
- ③②に白菜、にんじん、長ねぎを加えて炒め合わせ、しんなりしたらAを加えて煮込み、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ④器にご飯を盛りつけて③をたっぷりとかけ、①の目玉焼きをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 材料をあらかじめ切りそろえておいて、手際良く進めましょう。

材料 (2人分)

ごま油	大1
卵	2個
しょうが、にんにく (みじん切り)	各1片
豚バラ薄切り肉	100g
(食べやすい大きさに切る)	
ペビーほたて (蒸し)	50g
白菜 (ざく切り)	大1枚 (100g)
にんじん (短冊切り)	1/3本 (50g)
長ねぎ (ななめ薄切り)	1本 (100g)
A	
水	2カップ
中華スープの素	大1
片栗粉 (水大2で溶く)	大1
ご飯	2膳 (300g)

14 (金) 美しいお肌に「マシュマロサンドクッキー」

マシュマロに含まれるコラーゲン豊富なゼラチンが肌を美しく保ち、アーモンドに含まれるオレイン酸やリノール酸がコレステロールを下げて動脈硬化を予防すると言われています。ホワイトデーにおすすめの一品です。

所要時間

10分

1個分のカロリー

約52kcal



作り方

- ①お好みのクッキー1枚にマシュマロ3切れ (1個分) をのせ、アーモンドを散らす (4つ作る)。
- ②①をオーブントースターで焼き、マシュマロがとろりとやわらかくなったら取り出す。
- ③残りのクッキー4枚もオーブントースターで軽く焼き、②の上のにのせてはさむ。

ワンポイントアドバイス

- ホワイトデーなどのプレゼントに使う場合は、粗熱が取れてからラッピングしてください。焼きたてアツアツを食べてもおいしいですよ。

材料 (4個分)

お好みのクッキー	8枚
マシュマロ (3等分の輪切り)	4個
アーモンド (包丁で刻む)	4粒

15 (土) 肝臓を丈夫に「たこと春菊の和風マリネ」

たこに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、春菊に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを助けると言われています。酒の肴にもぴったりの一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約202kcal



作り方

- ①ボウルにみそを入れ、熱湯を少しずつ加えながら溶かし、Aを加えて混ぜる。
- ②①にたこ、長ねぎ、春菊を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 長ねぎは、白い部分を使うと仕上がりがよりきれいになりますよ。

材料 (2人分)

みそ	小1
熱湯	大1
A	
しょうゆ	小1
オリーブオイル	大2
白炒りごま	大1
たこ (ゆで) (薄切り)	100g
長ねぎ (細切り)	1/2本 (50g)
春菊 (葉の部分) (手でちぎる)	20g

8 (土) Saturday 肌荒れ予防に「おろしにんじんの炊き込みご飯」

にんじんに含まれるβ-カロテンが肌荒れを予防し、ごまに含まれるリノール酸やオレイン酸、ビタミンEが動脈硬化や細胞の老化を予防すると言われています。にんじんのやさしい甘味とバターがよく合う、彩りのきれいな一品です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約 **283kcal**



作り方

- ①米は洗い、水気を切って炊飯器に入れ、にんじんとAを加え、水加減をして普通に炊く。
- ②①が炊き上がったら上下に混ぜ、バターを加えてよくなじませ、器に盛りつけて青ねぎと白炒りごまを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 水加減は、にんじんやAを入れた後に、2合の目盛りに合わせてください。

材料 (4人分)

- 米……………2合
(洗ってざるにあげて水気を切る)
にんじん(すりおろす)……………1本(150g)
- A { 酒……………大1
めんつゆ(3倍濃縮)……………大1
昆布茶……………小1
塩……………小1/3
- バター……………10g
青ねぎ(小口切り)……………1本
白炒りごま……………適量

9 (日) Sunday お腹すっきり「かぶとりんごのサラダ」

りんごに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、甘味成分果糖が即効性のエネルギー源になって疲労を回復し、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。食感が面白い変わりサラダです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 **151kcal**

作り方

- ①かぶには塩を、りんごにはレモン汁をふって5分くらいおき、それぞれキッチンペーパーで水気を取る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、かぶの葉をゆで、引き上げて水気を切る。
- ③ボウルにAを入れて合わせ、①のかぶとりんご、②のかぶの葉、ハムを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- かぶは実だけでなく葉もしっかり使しましょう。

材料 (2人分)

- かぶ(5mm幅の薄切り)……………大1個(150g)
塩……………少々
りんご(いちよう切り)……………1/4個(65g)
レモン汁……………小1
かぶの葉(5cmの長さに切る)……………30g
- A { 酢、オリーブオイル……………各大1
粒マスタード、はちみつ……………各小1
塩、黒こしょう……………少々
ハム(1cm幅の短冊切り)……………2枚(20g)



10 (月) Monday 肌荒れ予防に「かれいとごぼうの煮つけ」

かれいに含まれるビタミンB₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや口内炎を予防し、EPAが血液をサラサラにし、ごぼう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。ほっとする和の一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 **337kcal**



作り方

- ①ごぼうは皮をこそげてささがきにし、さっと水に放してアクを取り、水気を切る。
- ②かれいはキッチンペーパーで水気を拭き取り、表側に十字の切り目を入れる。
- ③大きめのフライパンにAを入れて熱し、沸騰したら②を重ならないように入れ、再び沸騰したら①を加え、落としぶたをして中火で6~7分くらい煮る。
- ④③の落としぶたを外し、スプーンなどでかれいに煮汁をかけながら、汁気が1/3くらいになるまで煮詰める。

ワンポイントアドバイス

- かれいに飾り包丁を入れることで火が通りやすく、味もしみ込みやすくなりますよ。

材料 (2人分)

- ごぼう……………1/2本(100g)
かれい(切り身)……………2枚(240g)
- A { 水……………180ml
しょうゆ、酒……………各大3
砂糖……………大2
みりん……………大1
しょうが(皮つきのまま薄切り)……………1片

11 (火) Tuesday 疲労回復に「ミックスベジタブルのカラフルシュウマイ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、新陳代謝を促進すると言われています。お弁当にもぴったりの、彩りもきれいな一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 **356kcal**

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく練り合わせ、20等分する。
- ②シュウマイの皮で①を包み、その上にミックスベジタブルをのせる(20個作る)。
- ③蒸し器をあたたため、沸騰したら②を入れて7~10分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス

- お好みで洋辛子や酢しょうゆなどをつけて召し上がってください。

材料 (4人分)

- 豚ひき肉……………300g
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
酒、しょうゆ……………各小2
ごま油……………小2
片栗粉……………小2
マヨネーズ……………大2
シュウマイの皮……………20枚
ミックスベジタブル……………200g



4 (火) Tuesday

肌荒れ予防に「さつまいものバターしょうゆきんぴら」

さつまいもに含まれるビタミンCが肌荒れや風邪を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるゴマリグナンが抗酸化力を発揮して細胞の老化を予防すると言われています。ご飯にも合う一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約195kcal



作り方

- ①さつまいもは5mm幅の細切りにし、水に放し、アクを取り、水気を切る。
- ②フライパンにバターを熱して①をじっくりと炒め、火が通ったらみりんとしょうゆをまわし入れ、味をなじませるように煮詰め、黒炒りごまをまぶす。

ワンポイントアドバイス

- 黒炒りごまは香りが飛ばないように、最後の仕上げに加えましょう。

材料(2人分)

- さつまいも……………大1/2本(150g)
- バター……………大1・1/2
- みりん……………大1
- しょうゆ……………大1
- 黒炒りごま……………大1/2

5 (水) Wednesday

疲労回復に「春キャベツとかにかまのホットサンド」

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、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化させ、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防すると言われています。具だくさんのサンドイッチです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約513kcal

作り方

- ①フライパンを熱し、食パンの片面をきつね色になるまで焼く。
- ②キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱し、かにかまとAを加えてあえ、①の焼いた面にのせてはさむ。
- ③①のフライパンで②の両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切って器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- パンは、フライ返しで押さえたり、大きめの皿をのせて重しをすると、きれいにこんがり焼き色がつきますよ。

材料(2人分)

- 食パン(6枚切り)……………4枚
- 春キャベツ(千切り)……………大2枚(100g)
- かにかま風味かまぼこ(手でさく)…6本(60g)
- A { マヨネーズ……………大2
- 粒マスタード……………小1
- 塩、こしょう……………少々



6 (木) Thursday

貧血予防に「牛肉とトマトの中華スープ」

牛肉やほうれん草に含まれる鉄分が貧血を予防し、トマトやほうれん草に含まれるビタミンCが鉄分の吸収を高め、ビタミンAが肌の健康を守ると言われています。トマトのほのかな酸味が食欲をそそるスープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約143kcal



作り方

- ①長ねぎの外側は白髪ねぎにして、芯はみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①のみじん切りと牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら水1000mlと中華スープの素を加えて煮立てる。
- ③②のアクを取り、塩、こしょうで味をととのえ、トマトとほうれん草を加えてさっと煮て、器に盛って①の白髪ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- トマトの酸味と牛肉がよく合います。

材料(4人分)

- 長ねぎ……………1/2本(50g)
- サラダ油……………小1
- にんにく(薄切り)……………1片
- 牛もも薄切り肉……………150g
- (食べやすい大きさに切る)
- 水……………1000ml
- 中華スープの素……………大1
- 塩、こしょう……………少々
- トマト(ざく切り)……………2個(400g)
- ほうれん草(ざく切り)…小1/2把(100g)

7 (金) Friday

お腹すっきり「春うどと鶏むね肉のおろしポン酢あえ」

うどに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、独特の香り成分が心身のバランスをととのえ、鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くすると言われています。ご飯のおかずにもなる、お弁当にぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約296kcal

作り方

- ①鶏むね肉は塩と酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②鍋に湯を沸かして①をゆで、ゆで上がりにうどを加えてゆで、一緒に引き上げて水気を切る。
- ③ボウルにAを入れて合わせ、②とみょうがを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 片栗粉の衣をつけてゆでるので、鶏むね肉がしっとりやわらかく、おろしポン酢ともよくなじみますよ。

材料(2人分)

- 鶏むね肉(一口大のそぎ切り)……………200g
- 塩……………少々
- 酒……………小1
- 片栗粉……………大1・1/2
- うど(短冊切り)……………100g
- A { 大根(すりおろす)……………大2
- ポン酢しょうゆ……………大2
- みょうが(千切り)……………1個(10g)



1 (土) 血液サラサラに「新玉ねぎとさばの厚揚げピザ」

Saturday

玉ねぎに含まれる硫化アリルや、さばに含まれるEPAが血行を良くして血液をサラサラにし、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て、和と洋が合体したピザです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**332kcal**



作り方

- 油揚げはキッチンペーパーではさみ、余分な油を取る。
- ①に玉ねぎとさばをのせ、塩、こしょうをふってシュレッドチーズをのせる。
- ②をオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、お好みでポン酢しょうゆをかける。

材料 (2人分)

- 油揚げ……………大1枚 (50g)
- 新玉ねぎ (薄切り) ……小1/2個 (80g)
- さばの水煮 (缶詰) ……60g (水気を切り粗くほぐす)
- 塩、こしょう……………少々
- シュレッドチーズ……………60g
- ポン酢しょうゆ (お好みで) ……少々

ワンポイントアドバイス

●玉ねぎ、さば、チーズの相性がばっちりです。

2 (日) 骨や歯を丈夫に「菜花の豚肉のマスタードあえ」

Sunday

菜花に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、食物繊維が便秘を予防・改善し、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すると言われていて、さっぱりしつつもコクのある一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**275kcal**

作り方

- 豚肉にAをふって下味をつける。
- 菜花は茎と葉に分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- 鍋に湯を沸かし、①をゆでて引き上げ、続けて②を茎、葉の順にゆで、流水に取って水気を切る。
- ボウルにBを入れて合わせ、③の豚肉と菜花をあえる。

材料 (2人分)

- 豚薄切り肉……………100g (食べやすい大きさに切る)
- A { 酒……………大1
- 塩……………一つまみ
- 菜花……………1束 (200g)
- B { 粒マスタード……………大1
- しょうゆ、酢……………各大1
- 砂糖……………一つまみ

ワンポイントアドバイス

●菜花は茎と葉でゆで時間が違うので、別々にゆでるようにしましょう。



3 (月) 美しいお肌に「生春巻きの和風デザートロール」

Monday

いちごやキウイに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促して肌を美しく保ち、あん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て、生春巻きの皮を使った変わりスイーツです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**126kcal**



作り方

- 生春巻きの皮は両面を水で濡らし、しっとりややわらかくなるまで1〜2分くらいおく。
- ①に、Aのお好みのフルーツ、つぶあん、バニラアイスクリームをのせ、棒状に巻く。

材料 (6本分)

- 生春巻きの皮……………6枚
- A { いちご (輪切り) ……6粒 (90g)
- キウイ (半月切り) ……1個 (100g)
- つぶあん (市販) ……1缶 (200g)
- バニラアイスクリーム……………200ml

ワンポイントアドバイス

●モチモチ食感の生春巻きの皮は、フルーツやあんとの相性もばっちりです。巻きたてを食べましょう。

Life Topics



「3月10日ミードの日」を記念して、「くしぜん」で「ミードフェスタin福島」開催

「3月10日ミードの日」を記念して、日本ミード協会主催「第5回ミードフェスタin福島」が、3月10日(月)18時から郡山市大町「旬膳 くしぜん」(増子第1ビル4F)で開催。会費は5,500円(料理+ミード)。ミードは、はちみつと水に酵母菌を加えて発酵させた酒で、人類最古の酒といわれている。日本での歴史は新しく、福島県内では峰の雪酒造場、奥の松酒造で製造している。予約は「くしぜん」まで、定員になり次第締め切る。

問 旬膳 くしぜん TEL 024-935-5007

“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)

【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】

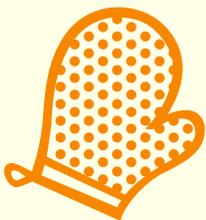
- ～焼酎・芋焼酎(ロック・水割り/ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り/ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り/ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクロサワー/ライムサワー/巨峰サワー/ライチサワー/～ウイスキー～ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロンワイン/赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクリュードライバー/ソルティードッグ/モスコムール/ジントニック/カシスソーダー/カシスウーロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエパンチ/梅酒フィズ～フットリク～ウーロン茶/コーラ/メロンソーダー/ジンジャーエール/ライムソー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

「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

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

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



ぼるたーた PORTATA

無料

2025年3月号 vol.222
毎月25日発行

『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

福島県で一番辛口
キレのある
大辛口の
日本酒です。

ロック推奨
爛ソダ酸漿
日本酒度+20以上

720ml 2,200円 笹の川酒造 ショップHP

今月のオススメ 血液サラサラに「サーモンとほたての手まり寿司」



サーモンに含まれるEPAが、アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸とともに血液をサラサラにし、ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にと言われていています。ひな祭りや卒業・入学など、お祝いの食卓にもおすすめの一品です。

材料(4人分)

- 米……………2合
- 昆布……………10cm
- A
 - 酢……………大3
 - 砂糖……………大1
 - 塩……………小1
- 卵……………1個
- 塩、砂糖……………少々
- B
 - 生ほたて貝柱(刺身用)(薄切り)……………2個(60g)
 - サーモン(刺身用)……………4切れ(60g)
 - アボカド(薄切り)……………1/2個(115g)
 - きゅうり(輪切り)……………1/3本(35g)
 - みょうが(輪切り)……………1個(10g)
 - 青じそ……………適量

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**365kcal**

須賀川市内を元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け 配食サービス

初回 1食無料 サービス中!

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

選ぶ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!

- 小町(小) 410円(税込)
- 小町(大) 432円(税込)
- 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) TEL・FAX 024-954-8430

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。

●作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れて昆布をのせ、少し少なめの水加減で炊く。
- ②耐熱容器にAを入れて合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、合わせ酢を作る。
- ③①が炊き上がったらボウルに入れ、②をまわし入れて切るように混ぜ込み、酢飯を作る。
- ④耐熱のコップに卵を割り入れ、塩、砂糖を加えて菜箸で混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、取り出してよく混ぜ、炒り卵を作る。
- ⑤ラップを広げ、④とBからお好みの組み合わせで具材をのせ、その上に③のをせてラップで包み、丸く形作って器に盛りつける。



甘酸っぱく濃厚な
紅ほっぺいちごを堪能。

と盛り
得盛
いちごパフェ

※得意いちごパフェは紅ほっぺいちごのパフェの2倍の量のいちごを使用しております。

フローズンフルーツ使用
※アレルギー対応品 20230515

紅ほっぺいちごのパフェ

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

MINI STOP 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

MINI STOP 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022