

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

快適環境の
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty

株式会社 東北装美

☎024-934-2515

福島県郡山市並木3-5-3

https://tohoku-soubi.co.jp/



f Facebook

Instagram

X

JOJO
44th
THANKS

#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
2025年 5月号 vol.534
毎月25日発行



月曜～金曜 3時50分～7時
MC/小野紗由利 野尻英恵 石井佑弥
天気キャスター/永井麻葵 加藤さわ
(中テレアナウンサー)

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



こおりやま情報
特集

郡山名物グルメ part.1

P.4

通訳案内士向け「お酒の勉強会」開催

P.2

郡山市麓山に「郡山市歴史情報博物館」オープン

P.3

新企画 made in 963 ～963生まれの逸品～

P.14

ファミたんカード
協賛店



ファミたんカードのご提示で
特別価格でご提供いたします!

生クリーム

4号サイズ
(直径約12cm)

通常価格
2,808円(税込)

特別価格
1,900円(税込)



生チョコ
クリーム

5号サイズ
(直径約15cm)

通常価格
3,456円(税込)

特別価格
2,500円(税込)



事前予約
が必要です

※写真はどちらも5号サイズ

※特別価格はファミたんカード1枚につき1台までとなります。(2台からは通常価格)

kashiwaya

他にも種類豊富に揃っております! 詳しくはこちらから



笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

天麩羅 奈良木



▲お店は郡山市朝日、JA福島さくらの近くにありませ

昭和59年創業の天麩羅料理専門店の老舗です。天麩羅のコース、各種天麩羅定食、小海老のかき揚げ天井、旬の野菜の天麩羅など天麩羅料理が味わえます。コースと定食には、ご飯、お新香、しじみの味噌汁が付き、天井にはお新香、しじみの味噌汁が付きませ。カウンターの中では、店主が真心込めて天麩羅を揚げています。笹の川酒造のお酒は、純米酒「鍋山」、米焼酎「鍋山」が味わえます。

住 郡山市朝日2-17-22 電 024-935-2618

営 11:30~14:00 17:30~LO21:00 休 日曜・月曜・火曜 P 有(2台)

私がお薦めします。



店主
佐藤さん



純米酒 鍋山
1合 800円

郡山市三穂田町鍋山産の酒造米「チヨニシキ」から造られた純米酒です。当店の天麩羅に合いますので、おすすめで



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
燗ツケ厳禁

日本酒度
+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

(有)長者町 会津屋酒店

住 郡山市虎丸町9-13
電 024-932-0114 営 8:00~21:00
休 第2日曜 P 有(3台)



1916(大正5)年創業の老舗酒販店。ザ・モール郡山近くのさくら通り沿いに店があります。店内の大きな冷蔵ケースに県内の地酒や全国各地の地酒が揃っています。笹の川酒造の日本酒、焼酎、ウイスキーも充実した品揃えです。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、特別純米酒 山桜、大吟醸 明和蔵、笹の川 吟醸酒、蔵元焼酎 源粒、蔵元焼酎 吟粒、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、シングルモルトウイスキー安積 郡山エディションなど

陰山商店

住 郡山市昭和1-9-7 電 024-944-1856
営 8:00~21:00
休 月曜 P 有(5台)



初代店主は笹の川酒造に勤務してから1963(昭和38)年創業した酒販店。笹の川酒造の数多くの日本酒、ウイスキー、焼酎を販売しており、中でも搾りたての日本酒を急速冷凍させた瞬香秀凍の純米吟醸生酒を扱っています。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、純米吟醸 ふ、瞬香秀凍 純米吟醸生酒、瞬香秀凍 純米にぎり生原酒、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、シングルモルトウイスキー安積 郡山エディションなど

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

柏屋の伝統が息づく「柏餅」に「クリーム柏餅 こしあん」新発売

柏屋の伝統が息づく「柏餅」に、自家製のこしあんとミルク風味のクリームが入った「クリーム柏餅 こしあん」が新発売。なめらかで口だけのよいこしあんとミルク風味のクリームを、やわらかくこしのある餅で包んだ一品。こしあん、つぶあん、みそあん（各172円）の柏餅も販売中。



▲クリーム柏餅 こしあん 194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/>



5月11日(日)は、母の日営業!

母の日には、花ふじの“花”を贈りましょう!



「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
エスパル郡山エキナカ店も営業中!



FLOWER HANAFUJI 花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

TEL024-932-6029

営 9:00~20:00

休 日曜(配達は年中無休です)

P 契約有(エリートパーキング)



プレゼント
Present

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

プレゼント応募締切
令和7年5月2日(金) 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 ノザキのコンビーフ (80g×6個セット) <5名>



「コンビーフの日(4月6日)」150周年を記念して、限定商品発売、コラボ企画などを展開している川商フーズより「ノザキのコンビーフ」(80g×6個セット)2,786円(相当)を5名に。
提供/川商フーズ 食品流通部 常温食品グループ
TEL03-5203-1009

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 タピオカドリンクとバナナチョコ生クレープ <3名>



タピオカドリンクとクレープの「RE POS (ルポ)」が、郡山市西ノ内ヨークパーク1階にオープン。お好みのタピオカドリンクとバナナチョコ生クレープをセットでプレゼント。
提供/REPOS(ルポ)
TEL024-983-4457

4 Kappo福島版 <5名>



仙台のプレスアート発行「Kappo福島版」は3月25日新発売。内堀福島県知事のインタビューをはじめ、グルメ情報、酒蔵などの情報が満載。定価1,100円、書店などで発売中。
提供/プレスアート
TEL022-266-0911

5 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

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 検車
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

きき酒師・ソムリエの友田晶子さんなどを講師に 通訳案内士向け「お酒の勉強会」開催



▲国税局鑑定官室技官・松田講師による「お酒の知識」の講演



▲友田講師によるペアリング勉強会の様子



▲ペアリング 料理(6種)



▲ペアリング 酒(6種)

当日の料理と酒のペアリング体験内容はご覧の通り。

- ① 福島県産白桃のコンポート × 笹の川 瞬香秀凍 大吟醸生酒
- ② いかにんじん × 笹の川 吟生
- ③ 川俣しゃものチーズ焼き × 笹の川 天のつぶ 昔仕立て純米酒
- ④ 福島牛の焼肉 × 蔵元焼酎 吟粒
- ⑤ パニラアイス × 秘蔵純米 35年古酒
- ⑥ 柏屋薄皮饅頭 × ウイスキー安積蒸溜所&4

参加した通訳案内士の方は、お酒と意外な料理のペアリングを楽しみながら、福島県の郷土料理と酒のペアリングの魅力を再発見していた。この勉強会をとおして、通訳案内士の人々には、これから福島県を訪れる外国人観光客に、福島県の食と酒の魅力を発信を期待したい。

【取材協力】 仙台湾税局・笹の川酒造

2025年3月18日仙台湾税局主催による福島県内の「通訳案内士」を対象とした「お酒の勉強会」が、郡山市の笹の川酒造で開催された。「通訳案内士」は、外国人に付き添い、外国語を使って旅行に関する案内をするための国家資格を持った人たちのこと。この勉強会は、インバウンド需要拡大による訪日外国人の増加に合わせ、福島県産の酒について知ってもらい、福島県内を訪れる外国人観光客にその魅力を発信することを目的で開催された。

当日は15名の通訳案内士が参加。第1部は、国税局鑑定官室技官の松田さんが、「お酒の知識」と題して講演を行った。第2部は、笹の川酒造の常務で杜氏の山口敏子さんが、日本酒を醸造している「明和蔵」を案内しながら日本酒造りの工程をわかりやすく説明した。続いて専務の山口恭司さんが、ウイスキーを製造している「安積蒸溜所」を案内した。

第3部では、きき酒師でソムリエでもある友田晶子さんが「お酒と食のペアリング」と題して講演し、通訳案内士の人々は6種類のお酒とペアリング料理を実際に味わい、福島県の郷土食とお酒とのペアリングを確かめた。



▲明和蔵の見学：講師は常務で杜氏の山口敏子さん



▲安積蒸溜所の見学：講師は専務の山口恭司さん



ペアリング勉強会講師
友田晶子さん 肩書

一般社団日本のSAKEとWINEを愛する女性の会(通称:SAKE女の会)代表理事、トータル飲料コンサルタント(日本酒・焼酎・ワイン・ビール・カクテルなどお酒と食に関する専門家)、ソムリエ/日本酒きき酒師/焼酎きき酒師/ワインコーディネーター、日本料飲ビジネス研究会会長、東京芸術学会非常勤講師、ふくい食のアンバサダー/福井ブランド大使、球磨焼酎大使

原始から近現代まで、郡山の歴史を再発見！ 郡山市麓山に「郡山市歴史情報博物館」オープン



博物館機能、公文書館機能、市民交流の役割を持った「郡山市歴史情報博物館」が、3月15日郡山市麓山にオープンした。交流エリアは、オープンスペース、地域ギャラリー、多目的ルーム、交通と交流のギャラリー、アーカイブギャラリーで構成されており、無料で利用できる。交通と交流のギャラリーでは、復元した「三春馬車鉄道」(定員8名)に乗り約4分の上演時間で、明治から大正時代の郡山から三春の風景が楽しめる。アーカイブギャラリーでは、最新技術のデジタル画像の画面で魅力ある郡山を紹介している。

博物館エリアには、企画展示室、常設展示室、資料閲覧室などがある。企画展示室では、第1回企画展として6月15日(日)まで「過去と未来をつなぐ新たな博物館の挑戦」を開催中。郡山市の歴史を伝える場所であった郡山市歴史資料館と、新しい郡山市歴史情報博物館について取り上げている。

第1章 博物館って何？

第2章 歴史資料館のあゆみ

第3章 建物の建設から展示製作の完成まで

第4章 歴史情報博物館のこれから

第1回企画展観覧料は一般500円、高校生・大学生・65歳以上400円、中学生以下は無料。歴史資料館の活動を振り返るとともに、新施設の整備や展示制作過程の紹介をとおして、これからの博物館を考える。毎週日曜の13時30分から展示解説が行われる(申込不要)。



▲アーカイブギャラリー



▲交通と交流のギャラリー



▲企画展示室

常設展のテーマ展示では、他地域との交流が郡山にもたらした「ものと文化」、交通の要衝として発展してきた「みちとまち」を特集している。常設展示室では、郡山の歴史を原始、古代、中世、近世、近現代に分け、通史として展示している。中でも近現代においては、明治以降の安積開拓や開成社などの歴史に関する資料が充実している。戦後、新産業都市の指定や新幹線・高速道路の開通を経て、郡山は東北地方有数の経済都市として発展してきた歩みがわかる。常設展示の観覧料は一般200円、高校生・大学生100円、中学生以下・65歳以上は無料。企画展の観覧料は、企画展によって異なる。



▲開成社をはじめ安積開拓に関する資料が充実している

郡山市歴史情報博物館

郡山市麓山1-5-30 TEL024-923-8921

開館時間／9:00～17:00(入館は16:30まで)

休館日／月(祝日の場合は翌日)、毎月最終金(祝日の場合は前日)、年末年始(12月28日から翌年1月4日まで)

駐車場／隣に市営立体駐車場あり(2時間まで無料)

郡山名物 グルメ part.1

親しい人や大切な人をもてなしたい。
そんな時におすすめの名物グルメガイド。
郡山の名物グルメを味わいながら、
素敵な時間を過ごそう。



郡山土産に！ご当地ラーメン「郡山ブラック」



ご当地ラーメン「郡山ブラック」の代表的存在「ますや本店台新店」へ、足しげく通い食事を繰り返し、試行錯誤の末に完成した、お土産に最適なご当地ラーメン商品。日持ちする乾麺タイプ、生麺タイプなど各種あり。

- ◆おすすめ◆
- 元祖郡山ブラック ますや中華そば乾麺 スープ付2人前 356円
- 元祖郡山ブラック ますや生中華そば スープ付2人前 432円
- 元祖郡山ブラック ますや生中華そば スープ付4人前 1,080円

▲元祖郡山ブラック ますや中華そば 乾麺/生麺 各種あり

あらい屋製麺所
Tel 024-946-2800
郡山市安積3丁目178
【営】8:15～17:00 【休】日祝、第3水 【P】有
<https://www.araiya.net>

購入できるお店
ますや本店台新店、郡山駅前みやげ館「地酒の蔵」、東北自動車道「安積PA」お土産売り場、郡山市内ヨークベニマル各店、あらい屋製麺所直売所、あらい屋製麺所公式ホームページでのネットショッピングなど

惣菜大賞2年連続優秀賞受賞店の名物品！



▲手切り丸メンチカツ260円(1個)

昨年に引き続き2年連続優秀賞を受賞した。手作り惣菜はどれもおすすめ。中でも最高級A5等級の黒毛和牛を手切りでカットした「手切り丸メンチカツ」はジューシーであっという間に肉汁がたまらない逸品。

- ◆テイクアウトおすすめ商品◆
- うねめ牛すき焼きクロック 230円(1個)
- チェリーポーク ポテサラクロック 230円(1個)
- 味噌豚焼豚 100g 432円
- 薩摩錦紅唐揚げ 95円(1個)
- 薩摩錦唐揚げ 84円(1個)

桜八 (サクラヤ)
Tel 024-937-2941
郡山市安積4-220
【営】10:30～18:30 【休】日祝、ほか不定休あり
【P】有(5台) <https://29sakuraya.com/>

取り扱い銘柄
牛肉は、うねめ牛・銘柄福島牛・とちぎ和牛・仙台牛など、豚肉は、味噌豚・常陸の豚き・エゴマ豚、狭山球丘フェリーポークなど、鶏肉は、薩摩錦ちぎなど。

東京都大田市場直入フルーツ店のパフェ



▲宮崎産マンゴーパフェ3,080円

各種フルーツパフェやフルーツカクテルが味わえる。特に4月～6月は「宮崎産マンゴーパフェ」がおすすめ。さらに、7月～9月は「完熟沖縄マンゴーパフェ」や、超高級「春日居の桃パフェ」も見逃せない。

- ◆おすすめ◆
- 静岡産クラウンメロンのパフェ3,080円、国産高級いちごのパフェ2,530円、エクアドル産バナナチョコパフェ1,650円、バナナチョコパンケーキ2,200円、Aika特製カツサンド2,178円
- スイカのソルティドック1,430円、桃のフロースカクテル1,650円～、クラウンメロンボール2,750円～、シングルモルトウイスキー770円～

FRUIT RESTAURANT Aika
Tel 024-923-9201
郡山市駅前2-7-14 【営】17:00～24:00 (LO23:20)
日17:00～22:30 (LO22:00) ※時間外予約は応相談
【休】月 ※変更になる場合あり 【P】無 【チャージ】990円

地図情報と店舗写真

季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



大人の隠れ家的な和食料理店「壹献」。A5特級和牛を用いたすき焼きや、味もフグに匹敵するといわれるかわはぎの造り、あわびバター焼きなど、自慢の美味を地酒・銘酒と堪能。

- ◆おすすめ◆
- 本日のお造り990円～、伊達鶏串焼き3本693円、活かわはぎ造り100g1,500円～、A5和牛焼2,090円、会席コース4,400円～
- 泉川 純米酒(津坂下)1合946円、田村 純米吟醸(郡山)1合1,012円、口万 純米吟醸(南会津)1合946円、穂 純米吟醸(郡山)1合1,012円、笹正宗 純米吟醸(喜多方)1合946円

▲和牛すき焼き2,970円、活かわはぎ造り100g1,500円～、あわびバター焼き100g1,980円

壹献
Tel 024-931-1117
郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F
【営】17:00～23:00 (LO22:30)、日祝～22:00 (LO21:30)
【休】無 【P】無

宴会料金
6,600円～
会席+飲み放題コース
人数/個室
4～32名/個室有

蕎麦と国産ブランドうなぎのモダン和食店



▲屋のおすすめセットメニュー「うな丼と天せいのセット」

郡山駅前陣屋・大人の隠れ家的な名店「壹献」姉妹店。石臼挽き自家製粉の手打ち蕎麦と国産ブランドうなぎを中心に、モダンな雰囲気の内店、自家製豆腐、刺身、焼き物など「壹献」ゆずりの酒肴を楽しめる。

- ◆おすすめ◆
- 屋 せいろ 800円～、天せいの 1,800円～、うな丼とせいのセット 2,700円～、ひつまぶし4,000円、うな重4,500円～
- 夜 うな重各種(2本)1,600円～、鰻蒲焼or白焼き 各2,200円、名物うなぎ鍋(2～3人前)4,000円、自家製こたわり豆腐(温・冷) 各550円、伊達鶏岩焼き 900円

そばとうなぎ 壹献はなれ
Tel 024-953-6727
郡山市桑野2丁目17-12 J&Cビル1階
【営】11:30～14:30 (LO13:30) 17:00～22:00 (LO21:30)
【休】月(祝日の場合は翌日)月1回連休あり 【P】有(70台)

宴会料金
おまかせ会席5,000円～
+2,000円より飲み放題
宴会人数
2名～

第28回 全国納豆鑑評会 最優秀賞 農林水産大臣賞

全国納豆鑑評会6度の受賞!
みのり納豆「ほのか」

納豆用小粒大豆ではもっとも人気のある北海道産すずまる大豆使用。小粒でやわらかく、くせのない味わいが年代を問わず好評です。

【北海道産すずまる大豆使用】
●タレ:あり ●カラシ:あり ●内容量:45g×2 ●希望小売価格:税込150円

取扱店 福島県内ヨークベニマル各店、あぐりあ、ベレッシュ 農産物直売所ほか

みのり納豆 株式会社 ミドリヤ

おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ

「名物 大黒屋のくるみゆべし」 5コ袋入 623円(税込)ほか

「郡山生チョコケーキ」 4コ入 689円(税込)ほか

「あぶくま生パサ」 6コ入 998円(税込)ほか

郡山銘菓庵

大黒屋

お求めは、当社直営店、駅、空港、高速道路売店、スーパーマーケットなどで。

本店 〒963-8004 郡山市中町14-8(大東銀行本店となり)
Tel.024-932-3517 <https://www.koriyama-daikokuya.com>

ハイボールと自慢の串揚げメラーも人気



「串揚げ」は、定番ネタから旬の食材、高級食材まで種類豊富に用意。細かく引いたパン粉を使用し、専用フライヤーで揚げられるから、軽い口当たりでサクサク。ハイボールとの相性も格別。

- ◆おすすめ◆
- 焼餃子・水餃子 350円、煮込み【白・黒】各 650円、自家製鶏の唐揚げ 700円、おまかせ串盛り 10本 1,380円、セロリトマトラーメン 880円
- ザ・角ハイボール440円、ジムビームハイボール420円、メガジョッキ750円～、翠ソーダ 500円、サントリー生ビール 600円

▲串揚げ 1本130円～

ハイボール酒場 かどいち

TEL 024-923-9177

郡山市中町12-9 1F
【営】18:00～翌3:00 【休】日 【P】無
http://www.foodworks.co.jp/



宴会料金	
5,000円～	料理+120分飲み放題付き
人数	
4～30名	

店名物「野菜巻き串」国産牛もつ鍋も新登場



新鮮野菜に肉の旨味がのったヘルシーな「野菜巻き串」、新感覚の「創作アレンジ串焼き」ほか、新鮮魚介や肉、旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」が評判。プブリ国産牛「もつ鍋」も新登場。

- ◆おすすめ◆
- 野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種350円～、炙り牛のウニ巻き520円、福島牛コロッケ350円、特製牛すじ煮込み680円、鶏五目釜飯 900円
- サントリー生ビール(中ジョッキ) 600円、超炭酸ジムビームハイボール 460円、メーカー直送プブリハイボール 700円、翠ソーダ 500円、地酒470円～

▲野菜巻き串(焼き・蒸し)各種350円～

炉端 ばんざい

TEL 024-983-9755

郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F
【営】17:00～24:00(LO23:30) 【休】無
【P】無 http://www.foodworks.co.jp/



宴会料金	
5,000円～	料理+120分飲み放題付き
宴会人数	
4～50名	

「伊達鶏焼鳥」と「鉄鍋」が名物の人気焼鳥店



ジューシーで味わいのある「伊達鶏」の良質の部位を使った焼き鳥約20種類を主力にしたモダンな雰囲気焼鳥店。特製ピリ辛ダレで炒めた肉と野菜を熱々の鉄鍋で提供する「鉄鍋」も名物品。

- ◆おすすめ◆
- 伊達鶏焼鳥 200円～、鉄鍋 580円～、しいたけのチーズ入り肉巻き 2ヶ 850円、クリームポテの明太チーズ焼き 700円、トトロ鶏レバー 800円
- 焼酎 500円～、京の華 純米吟醸(福島) 一合 900円、越乃景産 純米名水仕込(新潟) 一合 950円、サントリープレミアムモルツジョッキ 680円、ハイボール 530円～

▲鉄鍋三種盛り 1,700円

とり・てつ焼き 甚六

TEL 024-938-3636

郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル1F
【営】17:30～23:00 【休】月 【P】無



宴会料金	
5,000円～	料理+120分飲み放題付き
人数	
3～24名	

創作料理とお酒を愉しむ大人の隠れ家



お酒の飲み方、合わせる料理にこだわった「オトナカジュアル」な店。肉・魚介・チーズ料理をはじめ、パスタ、デザート、コーヒーマド、各種ワインや豊富なお酒と一緒に心ゆくまで楽しめる。

- ◆おすすめ◆
- クリームチーズの炙り西京漬 630円、香味野菜でじっくり焼きあげたうねめ牛のローストビーフ 1,600円、小海老とキノコのアビージョ 960円、フレッシュモッツアレラチーズのマルゲリータ 930円、自家製マトソーズのポカリタン 950円
- ザ・プレミアム・モルツ香るエール 660円、メーカー直送プブリハイボール 680円、グラスワイン 700円、カクテル 700円～、梅酒 500円～

▲小海老とキノコのアビージョ960円、肉とキノコのカリカリステーキ980円、フレッシュモッツアレラチーズのマルゲリータ930円

四方山～GOQUUTO～

TEL 024-924-0223

郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階
【営】17:00～24:00、金土・祝前17:00～翌1:00※LO30分前
【休】月 【P】無 http://www.foodworks.co.jp/



宴会料金	
5,000円～	料理+120分飲み放題
人数/個室	
4～35名/個室2室	

老舗ならではの味「うまき」が評判



初代は宮内庁の料理人として退職後に、昭和8年に郡山で創業。郡山で初めて生寿司の提供をはじめた老舗。四代目の女将おすすめは、「うまき」。うなぎを玉子焼きで巻いた一品料理。

- ◆おすすめ◆
- 並寿司2,200円、上寿司4,400円、鰻重 竹4,180円、新月特選おまかせ握り寿司6,600円、新月コース(要予約) 5,500円～
- 生ビール(中) 660円、日本酒(燗) 1合 660円、穂 純米吟醸 1合1,320円、玄米大吟醸 1合2,200円、ハイボール660円

▲うまき 2,750円

寿しうなぎ 新月

TEL 024-922-0908

郡山市駅前2-1-12 【営】15:00～LO22:30
【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】契約有 ※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料



コース料金	
5,500円～	
人数/個室	
2～38名/個室有	

福島地酒と堪能、香る料理と福島県産食材



福島牛、麓山高原豚、伊達鶏、地元の新鮮野菜など、福島県産食材をふんだんに使い、店名にも掲げるわさびをはじめ、香りを生み出す食材や技法を取り入れた料理と店主厳選地酒を堪能できる。

- ◆おすすめ◆
- おまかせ刺身三種合せ(おまかせ付) 2,000円、伊達鶏肉のわさびソテー 1,150円、麓山高原豚 豚とろ炙り～あししおソテー～ 1,150円、和牛スモークしたローストビーフ 1,450円、わさび流ししょうゆ(郡山ブラック) 1,000円、ハーフ780円
- 飛騨産 特別純米(合津若松) 120ml 770円、真桑 純米酒(合津若松) 120ml 770円、合津娘 純米酒(合津若松) 120ml 850円、穂 純米吟醸(郡山市) 120ml 850円、花菱 口万 純米吟醸(合津若松) 120ml 900円

▲スモークローストビーフとポーク ハーフ&ハーフ1,400円

路地ダイニング わさび

TEL 024-923-9188

郡山市中町12-9-2F 【営】17:00～翌1:00、祝17:00～24:00
【休】日(月曜祝日の場合日曜営業・月曜休み) 【P】無 https://wasabi-dining.com/



宴会料金	
5,500円～	料理+120分飲み放題付
人数	
4～26名	

●吟コース 7,000円
●匠コース 10,000円
●贅コース 14,500円

●すき焼・しゃぶしゃぶ 各7,500円～

●贅コース ※写真12人前 ※個室有

ご予約は TEL 024-923-9437 ※ホームページでも予約を受付しています

黒毛和牛専門店 焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ **ももも亭**

郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F
営業時間 / 11:30～LO14:30
17:00～LO21:00
定休日 / 月曜(祝日の場合は翌日)
駐車場 / 有(20台)
https://moumoutei.com

5月8日(木)・9日(金)・10日(土)

3日間限定 3周年の感謝を込めて 期間中、対象ドリンク

300円!! (税込)

ごちそうドリンク 全てが対象です

自家製唐揚げも300円(税込)でご提供します。

2025年5月10日に花月は3周年を迎えます。これもひとえに来店してくださる皆様のおかげです。今後もお客様に多くの幸せを感じて頂けるように精進して参ります。

居酒屋 **花月**

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

対象ドリンク

- 生ビール(プレミアムモルツ)
- こだわり酒場のレモンサワー
- こだわり酒場のタコハイ
- 翠ジンソーダ
- サワー各種 ●ワイン
- ハイボール(ジムビーム)
- 日本酒(末廣、障かがやき、上撰白鶴生貯蔵酒)
- オールフリー
- サングリア ●ソフトドリンク

Follow me!!
Instagram @IZAHYAKAGETSU

欧州三ツ星レストラン出身シェフの店



地元食材もふんだんに取り入れた本格イタリアン、フレンチが味わえる「プチグリーン」では、欧州各国産のフレッシュチーズが充実。枝付きレースンやクラッカーも添えて提供。ワインやシャンパンとの相性も格別。

- ◆おすすめ◆
- アボカドと小海老のサラダ 950円、鶏レバーのムース 950円、ニョッキ 北海道産(白)ソース 950円、自家製ラザニア 1,850円、牛ほ肉の赤ワイン煮込み 2,200円
- グラスワン(赤・白) 800円、エリタージュ(赤)フランス 4,800円、ロスヴァース・カベルネ(赤)チリ 5,200円、ウィリアムフェブルジャリア(白)フランス 6,500円、ロジェ・モンソーミジメ(シャンパン) 12,800円

▲チーズ盛り合わせ1カット800円～

欧風バル de PETIT GREEN

TEL 024-934-8899

郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F
【営】11:30～LO14:00 17:30～LO22:00 【休】不定
【P】無 http://www.green-co.jp 【テイクアウト】有

宴会料金	
5,000円～	パーティークース 料理+3強能動み放題付
人数	
3～65名	

名物「極上黒カレー」、店主厳選地酒も！



強炭酸ハイボールをはじめ、銘酒、地酒を取り揃える令和のモダン居酒屋。名物「極上黒カレー」は、じっくり煮込んで作られた、深い旨味とまろやかな味わいが人気。飲んだ後のシメにも最適。

- ◆おすすめ◆
- 刺身盛り合わせ3点盛り 2,100円、3種のフランク盛り合わせ 825円、ピリ辛もやし炒め 418円、串焼き 154円～、スタミナ丼 946円
- メガジムビームハイボール 740円、飛騨露喜(特別純米)一合 980円、嘉楽(純米酒)一合 870円、花泉(辛口)一合 800円、会津娘(純米酒)一合 890円

▲極上黒カレー1,100円、カレーそば・うどん913円、カレードリア1,056円

居酒屋 花月

TEL 024-954-7751

郡山市駅前1-7-7安齋ビル2F
【営】17:00～24:00
【休】日 【P】無

宴会料金	
3,850円～	料理+90分飲み放題付き
人数/個室	
3～60名/個室無	

うまい串焼と中華料理が評判の店



大串名物の串焼。写真は、アスパラ巻、シソ巻、ねぎ巻(各200円)、ピーマン巻(400円)。野菜に薄い豚バラ肉を巻きつけて、炭火で焼いている。エビのチリソースなどの中華料理も人気。

- ◆おすすめ◆
- なんこつ(一皿)700円、麻婆豆腐 900円、麻辣麺 1,000円、エビのチリソース 1,200円、手作りピザ 1,800円、焼き物Aコース(7品) 2,700円
- チェリーウイスキーハイボール 500円、アサヒスーパードライ樽生(中) 680円、笹の川 辛口 1合 800円、仁井田 おだやが純米吟醸 1合 950円

▲串焼 各種 200円～400円

串焼 大串

TEL 024-922-9011

郡山市駅前2-6-7 ウィンザービル 2F
【営】17:00～LO22:30
【休】日祝 【P】無

宴会料金	
料理4,400円～	
人数	
2名～16名	

粋な店主の焼鳥店。特大レバーは必食の味



粋な店主がいる焼鳥店。特大フォアグラレバーは「レバーステーキ」と呼ばれる名物品。炭は、紀州備長炭と羅臼備長炭、奈良白炭をブレンドし、香ばしく軽快な食感の後に、ジューシーな旨味あふれる焼き上がり。

- ◆おすすめ◆
- スーぷぎょうざ焼おにぎりセット 370円、んにく蒸し焼き 500円、みそ豚ステーキ 500円、らーめんサラダ 750円、北海道イカ一夜干し 880円
- 焼酎 麦・芋(ロック、水割り、お湯割り) 500円、SABUちゃんオリジナル清酒 特別本醸造生貯蔵酒(300ml) 880円、生しぼりかぼす 500円、マルティニ・ブルーレット(辛口) 2,800円、ビュアモルト山桜 770円

▲名物フォアグラレバー1本110円

やきとり SABUちゃん

TEL 024-924-0576

郡山市細沼町1-29
【営】17:00～23:00 (LO22:30)
【休】日祝 【P】無

宴会料金	
3,000円～	
人数/個室	
3～12名/個室無	

伊達鶏のやきとりコース料理が堪能できる



鳥久おまかせコースの料理は、前菜、サラダ、伊達鶏のやきとり5種、鶏ハムと鶏そぼろチーズ、伊達鶏特製唐揚げ、鶏の燻製2色春巻き、鳥久コロッケ、お食事。なお、仕入れ状況により内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 昼(ランチメニュー):豚久のカツカレー 990円(11:30～14:00日時は休)
- 夜:おまかせコース4,378円、セレクトコース5,478円～
- プレミアムモルツ(生ビール)715円、笹の川 山桜純米酒(1合)944円、笹の川 福島辛口いち(1杯)1,029円、ビュアモルト山桜 ハイボール1,078円、ワインボトル(小)各種1,089円～

▲その日のオススメを愉しむ 鳥久おまかせコース 4,378円

Yakitori 鳥久

TEL 024-905-7367

郡山市西ノ内1-19-11 CONER西ノ内
【営】17:00～23:00 (LO22:30)
【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】有(6台)

宴会料金	
料理4,378円～	
人数	
2名～24名	

「海鮮丼」は新鮮な海の幸を凝縮した味



「海鮮丼」は、マグロ、タコ、イカ、エビなどの新鮮な海の幸がふんだんにのっている。味噌汁、お新香、サラダが付く。益元ならではのおすすめ丼。なお、季節により魚の内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 季節のかき揚げ650円～、和牛のももステーキ 800円、馬レバー刺し1,600円、おつまみセット 梅1,650円、刺身盛合せ一人前1,600円～
- 泉川 純米吟醸 1合670円、嘉楽 純米酒 1合780円、風凰美田 純米大吟醸 1合800円、作和焼 1合850円、ウイスキー 963ハイボール(メロウノーツ) 700円

▲海鮮丼 サラダ付 1,350円

お食事とお酒の店 益元

TEL 024-922-9011

郡山市桑野4-8-10
【営】11:30～LO14:30 17:00～LO21:30
【休】火 【P】有(24台)

宴会料金	
料理2,800円～	
人数/個室	
4～30名/個室有	

三松会館の名物メニュー「カツカレー」



カレーの具材は、玉ネギと豚肉。揚げたてのカツに、キャベツの千切り、福神漬けがのっており、人気上昇中の「カツカレー」。お値打ち価格なので、リピーターが増えている名物メニュー。

- ◆おすすめ◆
- スバゲティー 700円、マーボー豆腐定食 750円、あんかけたて焼きそば 750円、酢豚定食 1,050円、三松定食 1,200円
- 雪小町(1合) 430円、廣戸川 純米吟醸(126ml) 420円、花泉純米吟醸(126ml) 430円、富乃宝山(1杯) 480円、アサヒスーパードライ(中) 490円 料理 2,000円～予算に応じる。

▲カツカレー 930円

お食事処 三松会館

TEL 024-932-0173

郡山市大町1-3-13
【営】11:00～LO20:30 【休】日
【P】契約有※2,000円以上の利用で1時間無料

宴会料金	
予算に応じる	
人数/個室	
2～50名/個室有	

猪苗代湖へ行楽ついでに立ち寄りしたい食事処



ラーメン、カツ丼、定食類が人気の「にった家」。名物「ソースカツ丼」は、肉厚でジューシーな豚ロースをからりと揚げ、さっぱりフルーティな特製ソースにくぐらせた、迫力のボリューム。

- ◆おすすめ◆
- ランチ 990円(ラーメンは、チャーシュー麺かワンタン麺から選べる)、煮込みカツ丼(お新香、みそ汁) 1,100円、カレーかけチャーハン(お新香、サラダ付) 950円、にった家ラーメン(チャーシュー、ワンタン、卵) 1,000円、ラーメン&餃子セット 1,100円、ソースカツ定食 1,100円、からあげ定食 900円、オードブル 2,000円～、お弁当 800円～※ 3日前まで要予約にて

お食事処 にった家

TEL 024-957-3735

郡山市逢瀬町多田野南大界108
【営】11:00～14:30
【休】火 【P】有(16台)





郡山 ランチ

Lunch in Koriyama

郡山市内を中心に、おすすめのランチメニューをシリーズで紹介していく。
日々のモチベーションアップにつながる、素敵なランチタイムを過ごそう。あなたのおすすめランチ情報も募集中。



お好み特定食 2,350円

黒毛和牛「牝牛」のカルビ、ロース、ハラミ、塩ハツの4種の焼肉が味わえる人気ランチメニュー。ご飯は山形県産のつや姫を使用しており評判が良い。



黒毛和牛専門店 もうもう亭

【住所】郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F
【TEL】024-923-9437
【ランチタイム】11:30~LO14:30
【営業】11:30~LO14:30 17:00~LO21:00
【定休】月(祝日の場合は翌日) 【個室】有 【P】有(20台)
【テイクアウト】有 【キャッシュレス】クレジットカード、電子マネー



ランチコース 1,980円

才巻エビや季節の野菜の天ぷらが8品とご飯、赤だし、お新香が付く。白ゴマ油の最高ランクとされる太白胡麻油を使用して天ぷらを揚げている。



天ぶら 佐久間

【住所】郡山市富田東1-379
【TEL】070-1148-1766
【ランチタイム】11:30~14:30 ※入店13:30まで
【営業】11:30~14:30(13:30入店) 17:30~21:00(20:00入店)
【定休】月(祝日の場合は翌日も休業)
【個室】有 【P】有(13台)



海鮮丼 1,350円

マグロ、タコ、イカ、エビなどの新鮮な海の幸がふんだんにのっている。味噌汁、お新香、サラダが付く人気メニュー。季節により魚の内容が変わる。



お食事とお酒の店 益元

【住所】郡山市桑野4-8-10
【TEL】024-922-9011
【ランチタイム】11:30~LO14:30
【営業】11:30~LO14:30 17:00~LO21:30
【定休】火
【個室】有 【P】有(24台)



レバニラ炒め定食 1,000円

(ライス、スープ、ザーサイ、杏仁豆腐付)

当日朝仕入れ当日使い切る新鮮レバーのプリプリした食感、シャキシャキの野菜、特製調味料の深いコクでご飯が進む定番人気メニュー。



四川名菜 天心 郡山店

【住所】郡山市安積町荒井字大池3
【TEL】024-945-9296
【ランチタイム】11:00~14:30
【営業】11:00~14:30 17:00~20:30
【定休】月(祝日の場合は翌日)
【個室】有 【P】共同有(50台) 【テイクアウト】有



もつ定食 1,100円

半世紀愛される名物品。じっくり煮込まれ、とろとろでやわらかいもつ煮は、味噌ベースの上品な甘みとまるやかな旨味でご飯が止まらない。



かわら食堂

【住所】郡山市安積4-306
【TEL】024-945-0192
【ランチタイム】月~土、第2・4日11:00~15:00(LO14:30)
【営業】11:00~15:00 17:00~21:00(LO20:00)
【定休】第1・3日 【個室】無
【P】有(6台) 【テイクアウト】有



ソースカツ丼 1,000円

やわらかく歯切れの良いジューシーな肉厚カツに特製ソース、シャキシャキ生野菜の相性も格別。会津産コシヒカリのご飯も330gとボリューム満点。



会津めん 大阪屋

【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火曜・水曜が連休
【個室】無
【P】有(14台)

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 ホームページ



タピオカドリンクとクレープの「REPOS」が西ノ内「ヨークパーク」1階にオープン！



タピオカドリンクとクレープの「REPOS (ルポ)」が、西ノ内「ヨークパーク」1階にオープン。タピオカはもちもちとした食感で、ミルクティーベースやカルピスベースなどお好みのタピオカドリンクをご用意。クレープは、生クリームやアイスクリームなど20種類以上の味が味わえる。営業時間は10時から20時。5月号の読者プレゼントとして「タピオカドリンクとバナナチョコ生クレープ」を3名に提供しているので

参照を。

問 REPOS(ルポ)
TEL 024-983-4457

15周年の特別な黒！「極み！黒支那」新登場。7種の極上醤油を用いたプレミアムブラック



節系「元祖!黒支那」、「とりの黒支那」、豚だし背脂「第3の黒支那」など、5種類の郡山ブラックを展開する安積町「昼ふるや」では、15周年を記念したプレミアムブラック「極み!黒支那(細麺)」を数量限定発売中。豚だしに7種類の極上醤油をブレンドし、芳醇な香りも漆黒な色合いも昼ふるや史上最も黒く香る一杯。価格は、かけらーめん1,000円、別添えフルトッピング1,480円。営業は11時

30分からラストオーダー13時50分。不定休。

問 昼ふるや
TEL 024-946-2122

上品マイルド、旨味濃厚「雄嘉」の郡山豚骨 平日限定セット、学生替玉サービス新登場！



旨味濃厚ながらもくさみが無く、上品でマイルドな豚骨ラーメンを提供する「郡山豚骨 雄嘉」では、好きなラーメンに替玉1玉+小ライスが付いた「平日限定まる得セット」(990円)が新登場。さらに、学生さんなら「学生替玉サービス」で替玉1玉無料になるから、計3玉堪能できる。ラーメンは、基本の「豚骨ラーメン」、マー油を効かせた「黒豚骨ラーメン」、自家製旨辛タレ「赤豚骨ラーメン」の3種類。

写真は「黒豚骨ラーメン」の平日限定セット。

問 郡山豚骨 雄嘉
TEL 080-1674-8930

家系本場の味「横浜家系 龍 郡山店」夜の営業時間が23時まで延長。



横浜家系御用達「酒井製麺」を用いた家系本場の味を提供する「横浜家系 龍 郡山店」が多く要望に応じて営業時間延長中。平日昼は従来通りで、夜は18時から23時(ラストオーダー22時30分)に延長。水曜と日曜は昼のみ営業。月曜が祝日の場合は、日曜午後も営業し月曜午後が休みになる。詳しくは店公式SNSにて。写真は「お得ラーメン」1,100円。濃厚マイルドなスープに浸した海苔と漬物、豆板醤を少量のせ、ごはんを巻いて食す、家系定番スタイルで堪能したい。定休は木曜。

問 横浜家系ラーメン龍 郡山店
TEL 024-983-8122

郡山市朝日「黒毛和牛専門店 もうもう亭」に、「黒毛和牛特製ミニカレー」がお目見え



「黒毛和牛専門店 もうもう亭」(郡山市朝日3-6-3レジデンス朝日1F)の新メニューもうもう亭「黒毛和牛特製ミニカレー」(750円)は、トロトロになるまで煮込んだ黒毛和牛の牝牛のスジ肉などを贅沢に使用し、甘みを引き出す為長時間かけてじっくり炒めた玉ねぎと、数種類のスパイスで作あげたカレー。店主が何度も試作を重ねて登場した新メニュー。ランチタイム、ディナータイムでも味わえる。月曜

定休。

問 黒毛和牛専門店 もうもう亭 TEL 024-923-9437
URL <https://moumoutei.com/>

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

貸事務所内観。見学大歓迎☆

No.0 Garage 大型タイプは、車3台収容可能

No.1-8 Garage 狭行き6m

貸しテナント事務所募集開始

Instagram

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

①KANKYOU 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

【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。



5月2日(金)～6日(火・休)の5日間 「ふくしまラーメンワールド」開催



5月2日～6日の5日間、開成山公園にて「ふくしまラーメンワールド」が開催。入場無料。全国から有名ラーメン店が出店。ひるがお(塩)／東京、らぁ麺やまぐち(つけ麺)／東京、金沢麺達兼六会「神仙」(味噌)／石川、らあめんがんでつ。(札幌味噌)／北海道、麺乃夢恋(小樽塩)／北海道、酒田ラーメン花鳥風月(醤油ワンタンメン)／山形、らーめん山(ガッツリ系)／静岡、気むずかし家(鶏白湯)／長野。ラーメン1杯税込1,000円。10時～20時(予定) ※5/6最終日は17:00で終了。

問 福島中央テレビ 事業部
TEL 024-924-1100
URL <https://www.fct.co.jp/event/>

5月8日(木)～10日(土)花月3周年記念企画 3周年の感謝を込めて、対象ドリンク300円で提供



うに精進して参ります」と店長。

問 居酒屋 花月
TEL 024-954-7751

1997年創業、大町「日の出通り」で2021年1月4日まで営業した後、2022年駅前「代官小路」に移転オープンした「居酒屋花月」。移転オープン3周年の感謝を込めて、5月8日(木)・9日(金)・10日(土)の3日間、生ビール、サワー、ワイン、日本酒など対象ドリンクを税込み300円で提供する。「3周年を迎えられるのも、来店して下さる皆様のおかげです。今後もお客様に多くの幸せを感じて頂けるよ

母の日には「花ふじ」の花を贈ろう！ 5月11日(日)母の日は休まず営業



5月11日(日)は母の日。母の日には、日頃お世話になっているお母さんにカーネーションなどの花を贈ろう。郡山駅前とエキナカにある「花ふじ」では、カーネーションをはじめ季節の花が店内にいっぱい。アレンジ、花束など予算にも応じる。また、花ふじ本店の向かい側には、胡蝶蘭と観葉専門ショップがある。本店は日曜定休、母の日の5月11日(日)は、休まず営業。なお、各種花の配達は無休で受け付け

ている。
問 花ふじ 本店 TEL 024-932-6029
URL <https://k-hanafuji.jp/>

高橋裕之を指揮者に迎え、 5月25日(日)アマデウス室内管弦楽団定演開催



「アマデウス室内管弦楽団第38回定期演奏会」は、5月25日(日)13時30分開場、14時開演、けんしん郡山文化センター中ホールで開催。指揮は高橋裕之。演奏曲目は、ハッセ：歌劇「ルッジェーロ」序曲、モーツァルト：交響曲第16番、モーツァルト：交響曲第39番、プロコフィエフ：交響曲第1番「古典交響曲」。入場料1,000円、高校生以下500円、全席自由。けんしん郡山文化センターで発売中。未就学児の入場は不可。

問 アマデウス室内管弦楽団
TEL 090-8923-4906(本橋)

ととのう展 ～ヘルスケアにつながる美術館～ 「諸橋近代美術館」で6月29日まで開催中



「諸橋近代美術館」では「ととのう展 ～ヘルスケアにつながる美術館～」を6月29日まで開催中。サウナブームとともに流行した「ととのう」をキーワードに、ヘルスケアの視点からココロとカラダをととのえる展覧会。美術館でのヘルスケアの可能性について科学的検証を紹介するとともに、印象派作品などにみられる自然への眼差しや、ダリによる天国描写などを紹介。入館料は一般1,300円、高

校生・大学生500円。中学生以下無料。
問 公益財団法人 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
URL <https://dali.jp>

「ゴジてれChu！」 月曜～金曜日午後3時50分～午後7時



「4→6時中(シロクジチュウ)をふくしまに」をキャッチコピーに、詳細なニュースに加え、福島の良さ・素晴らしさを発見できる多彩な情報を発信。旬な情報が満載の『ゴジてれ中継!』や、『オチロのゴミ拾い旅!』『徳光&児玉のぶらカメ』『どきどきサイコロゲーム』など大人気の日替わりコーナーをお届けするほか、天気キャスターの永井麻葵・加藤さわが、県内各ポイントの詳細な天気情報を解説!

問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300
URL <https://www.fct.co.jp/goji/>

「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
TEL 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/>

南仏の太陽が育んだ自然なワイン

ビオニソス BIO(フランス・ラングドック)
カベルネ・ソーヴィニヨン赤
シャルドネ白
750ml 各980円(税込)

ユーロリープ認証のオーガニックワインです。
希望小売価格2,200円のところ、半額以下の特別価格です。
カシスの香り、なめらかな果実の味わいです…赤
トロピカル、芳醇な果実味が広がります…白

(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

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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5月31日

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

こおりやま情報 5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5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 5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5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 5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5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 5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5月31日

ます
栞はん
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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5月号クーポン券

**替え玉サービス
※1杯に限り**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年5月31日

郡山豚骨 雄嘉
郡山市小原田2-22-12
Tel.080-1674-8930 定休日/無

こおりやま情報 5月号クーポン券

**「Aランチ」(990円)注文の方に
煮卵サービス!**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年5月31日

お食事処 につた家
郡山市逢瀬町多田野南大界108
Tel.024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報 5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5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 5月号クーポン券

【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。
- 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。

※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 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/ひびチケットコード

TEL 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

フア... フア TEL024-922-1094

十字屋... 十字屋楽器 TEL024-932-2624

鳳雅... 會津鳳雅館 TEL0242-27-0900

喜ブラ... 喜多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ... とろひょうみんあな文化センター TEL024-534-9191

※この情報は4月14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
武井武雄展 幻想の世界へようこそ	<p>日 4月19日(土)～6月22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800円(640円) / 高校・大学生、65歳以上 500円(400円)</p> <p>休館日/毎週月曜(ただし5月5日は開館、5月7日振替休館)</p>	<p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>
第512回朝茶会	<p>日 5月1日(木)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>TEL 024-932-5580</p>
HOTEL the LIVE 2025 "GUIT ARHYTHM VIII TOUR"	<p>日 5月4日(日)17:00～</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 11,000円 ※3歳未満入場不可(3歳以上有料)</p> <p>詳細・最新情報は、主催者であるキョードー東北のウェブサイト(外部サイト https://www.kyodo-tohoku.com/artist/1086/)をご覧ください。</p>	<p>チ 発売中◆チケットボード ※インターネット販売のみ</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788</p>
ふくしまラーメンワールド	<p>日 5月2日(金)～5月6日(火・休)10:00～20:00(予定) ※5/6最終日は17:00で終了</p> <p>会 開成山公園</p> <p>料 入場無料 1杯1,000円(税込・各店共通チケット制)</p> <p>全国から有名ラーメン店が出店。ひるがお(塩) / 東京、らぁ麺やまぐち(つけ麺) / 東京、金沢麺達兼六会「神仙」(味噌) / 石川、らあめんがんでつ。(札幌味噌) / 北海道、麺乃夢恋(小樽塩) / 北海道、酒田ラーメン 花鳥風月(醤油ワンタンメン) / 山形、らーめん山(ガッツリ系) / 静岡、気むずかし家(鶏白湯) / 長野。全国のグルメ・スイーツも10店舗程度招聘予定。</p>	<p>問 福島中央テレビ事業部</p> <p>TEL 024-924-1100</p>
市民コンサートホール アマデウス室内管弦楽団第38回定期演奏会	<p>日 5月25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 自由席 一般1,000円 高校生以下500円 ※未就学児の入場は不可</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 アマデウス室内管弦楽団</p> <p>TEL 090-8923-4906(本橋)</p>
第513回朝茶会	<p>日 6月1日(日)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>TEL 024-932-5580</p>
櫻井翔 未来への言葉展 PLAYFUL! 福島会場	<p>日 4月26日(土)～2025年6月10日(火)10:00～18:00 ※休館日:毎週月曜日(5月5日は開館、翌日休館)</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 展示室</p> <p>料 一般 2,100円、大学生 1,500円、高校生 800円、中学生 500円、小学生以下入場無料 ※小学生以下の方は保護者同伴で入場を。</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である福島中央テレビのウェブサイト(外部サイト https://www.fct.co.jp/wordsforthefuture/) 参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 21773</p> <p>Pコード:</p> <p>問 福島中央テレビ</p> <p>TEL 024-924-1100(平日9:30～17:30)</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

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(エリートパーキング)

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)

※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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切5月2日 金消印有効

赤ちゃん＆ペット写真募集！
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。




かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す



今となっては
おにぎりが「ごちそう」に
なっていました…
(海苔もお米も使わなくて
3つともたべたいよ～
あげたいよ～
(2児かあちゃん)

 育ち盛りのおさんがいるお母さんには辛いですね。物価高なんとかして欲しいです！

スーパーの店員さんがカニクリームコロッケに半額シールを貼ったと同時に伸びた男女の手…。女性が「私が取ったのに何やってんのよ(怒)」と一喝、男性驚いた様子で無言。食べ物の恨みは恐ろしい。(モリモリ)

 シールを貼った途端の怒鳴り声…スーパーの店員さんもびっくりですね(笑)

暖かくなったと思ったら寒くなって、寒暖差が激しくて具合悪いです。(セナキュア)

 寒暖差に身体がついていかないですよ(泣) 私も未だにストーブを片付けることができません！！

6月3日(火)14:00～郡山文化センター五木ひろしコンサートS席確保したよ！！(しんちゃん)

 S席ゲットおめでとうございます！デビュー60周年！いつもでも素晴らしい歌声聴かせてほしいです。

2歳の頃はお隣の庭のバラを見て「きれーっ」と言っていた孫が10歳になり「ねえ、ばあば、インサイダー取引きってどういう事？」と…もっとさ、かわいい質問してほしいものです。(WM)

 気持ちはわかりますが(笑) お孫さんの成長ぶりがスゴイ(笑)

私は人が発する特定の音に激しい怒りや殺意が湧く「ミソフォニア」という症状を持っている。周りに話してもわかってもらえずキツク言われるだけで、本当に辛い。(山陰リスナー)

 人に理解してもらえないのは辛いです。「ミソフォニア」という疾患の認知度が上がってほしいですね。

3カ月間、台湾に行ってきました。孫の世話をしてきました。帰国するのが寂しかったです。(はーちゃん)

 楽しい時間は早く過ぎてしまうものです(泣) また必ず行きたいですね。

定年後、自宅にいたので固定電話で用事を済ませていますが、今は携帯電話が中心で問い合わせもすべて携帯電話でなければ用が果たせずにはいます。本当に残念です。(よーこたん)

 確かに携帯がない生活ができなくなっています。自分も効率重視じゃなくスローライフが良いんですけどね。

加齢とともに夫婦共々あちこちに心配事が…願う事は家族全員健康で！私の座右の銘は細く長くです！これからもたくさん飲んで食べて旅行にも行くぞ！(さとまんま)

 健康で美味しく食べれて、元気に行動できる体をキープしたいですね。健康第一！

復活してしまいました。何年ぶりか花粉症。子供の頃の方が酷くて、大人になってここ何年も症状も出なかったのに、今年は鼻も目も症状が復活(涙)免疫できたのかと思っただけは違かったようです…残念。(スカイ)

 花粉症の再発は辛いですね！重症化しないように気をつけたいですね。

実家はなんて最高なんだ…どうして今まで気づかなかったんだー！(らーめんラブ)

 ご飯、洗濯その他いろいろしてもらえますからね。私も家を出た時にありがた味を感じました。

今年も発売してすぐ、福島県日帰り温泉の本を買いました。ここ数年は買ってまず一通り見て満足してしまい実際にはなかなか行かなくて、クーポンの締切が近くなってからせめて元は取りたいと慌ただしく数軒行ったりしていました。今回もまだ使ってないので、沢山行って楽しみたいです！(亀子)

 まだ半年以上ありますので、じゃんじゃんクーポン券使って得たいですね！

会ったこともない叔母の借金、遺産放棄真っ最中。(たっくん)

 相続問題…会ったこともないのに借金相続とか勘弁ですね。

6歳の娘が将棋に興味を持ち始めました。きっかけはマンガですけど、楽しそうだと言って対局をせがまれました。休みの日に相手をしました。負けたときには泣いてしまいました(苦笑)しかし、それでも休みの日には将棋をまたやりたいと言いました。それから図書館で子ども将棋の本(マンガ形式等)を借りて娘に渡してみると、ほぼ毎日読むようになりました。お義母さんにはお誕生日のプレゼントとして図書館で借りた将棋の本を買って欲しいと言っています。(トモ)

 考える力と集中力が身につくので将来が楽しみですね♪将来、藤井聡太九段にも勝る女流棋士になったりして。

ヨークパーク郡山店に私は、もう既に6回もご来店致しました！！タピオカミルクティーとか4階で、くら寿司に行きました！！因みに私は、2008年頃に郡山市安積町の時に当時くら寿司に行きました！！また、今度はゆっくりヨークパークを見てみたいです！！宝くじやミスドも行きました！！(サンリオLove♡)

 イトーヨーカドー郡山店が閉店した時はどうなるかと思いましたが、ヨークパーク郡山店がオープンして一安心♪

教えてください

県外の姉に入学祝いのお返しを商品券で送りたいと思いますが、商品券を取り扱っているところがわかりません。だれか教えて！(メガネさん)

年のせいにはしたくないが、毎日毎日だるくてだるくて何もする気にならない。これが更年期なのだろうか？皆さん、どんな対処しているのだろうか？？(早く治ってほしい)

パン屋さんのオープンが多いので、美味しいクリームパンを教えてください。(トラの母さん)

教えます

4月号の「きなちゃん」さんへ。甘さ控えめのケーキでおススメなのが、備前館にある「Cafe&Cake Kicca(キッカ)」です。甘さ控えめなのに、チョコクリームもしっかりおいしい！ケーキもランチもおススメです！(二刀流)

4月号のみどりんさんへ。「チロル」「オ・パヌトン」「ロミオ」「ぐりむわーど」「大友パン店」「Bakeryいずみがあり。(175)

4月号のみどりんさんへ。大友パン店、フォンデュ、Bakeryいずみもがりのパンが好きで、よく利用しています。(柏遊)

4月号のみどりんさんへ。私のおすすめのパン屋さんは、八山田西の「フォンデュ」さんです。沢山の種類があり、どれもおいしいです。(おせ子)

4月号のモリクマちゃんさんへ。お辛いとは思いますが、気が減入ってばかりでは身体にも良くありません。病気のことを忘れる一瞬が必要だと思います。(昔の人)

ラブメッセージ

5月5日 恵さん、お誕生日おめでとう。久しぶりに会えてうれしかったです。素敵な一年にしてね。5月10日ゆうくんお誕生日おめでとう。いつも家事を手伝ってくれてありがとう<(_)>感謝してます。素敵な一年にしてね。大好きだよ(ゆみ)

おいしい味情報

安積町坪井病院の坂の下に公園があります。その近くに仙台屋菓子舗があります。その天玉美味しいです。他にお菓子も販売しています。(とら)

安積町長久保にある「チャイニーズキッチンみなみ」の五目焼きそば、盛りも多く具沢山カラシで食べて最高、サービス食後のコーヒー付。(あきよし)

中華飯店はやまのタンメン。公会堂の西側です。500円です。(しんちゃん)

須賀川市の「焼き鳥 とり峰」さんの焼き鳥が美味しいです。特にレバーが美味しく、レバー嫌いな私もつい毎回食べてしまいます。テイクアウトもできるのでぜひ食べてみてください。(こうちゃん)

郡山市昭和にある「地鶏ラーメン ありがとう」の塩ラーメン、某TVでも紹介されました。あっさりしてとてもおいしいです。(ゆうご)

桑 野にある益元さん。定食が充実していて海鮮丼や唐揚げなど美味しくて昼も夜も満足できます。(Fevil)

お弁当エピソード

カ バンの中で弁当箱から汁がもれてしまい、提出書類にシミができた子から帰宅してから報告され、心よりお詫び申し上げました。(モリモリ)

お 弁当作りは苦手です。残されるとがっかりするので、子供達にリクエストして食べたいものを入れるようにします。お弁当の間埋めは得意です。(チョコ)

私 の母が中学校の時、お弁当にいなごが入って、虫食べてるといじめられたそうです。(私は、いなご食べた事ありません)(セナキュア)

今 から50年前の高校生の頃、早弁が流行っていて2時間くらいで食べて、お昼はパン食としてました。(はるお)

娘 達が小さい頃のお弁当のおかずには「ウインナーのかかしさん」(うずらの卵を頭にウインナー×2を串に刺して)が定番でした。今ではなつかしい思い出です。(WM)

3 0年前、私は梅宮辰夫のコロッケ屋でハンバーグ弁当を買った。だがサンプルのものと全く違い、中身の盛付けはハンバーグとたくさん一切れのみだった。ぼったくられた気分だった。その場でクレームつければ良かったと、今でも後悔している。(山陰リスナー)

4 人姉妹だったので、母は弁当箱を埋めるのが精一杯だったと思います。2人の男の子の親である私は、今すぐ母に感謝しているところです。(メガネさん)

い ざ弁当を食べようと思ったら、箸がなかったことです。周りの人も割り箸持ってなくて、どう食べようか迷いました！(さと)

田 舎で親戚達といた時、SAからお弁当がミスで余ったので買いませんかとお客が来た。“とんかつ弁当”20個買いました。安かったんだと思います。子供も2個食べました。(あんみつ)

子 供とダンナのお弁当を入れ間違えてしまい、お互いにデカすぎるお弁当と小さすぎるお弁当を食べて、周りに笑われてしまったらしい…。(二刀流)

主 人のお弁当に何度か、お箸を入れ忘れて「明日から、おにぎりにして」と言われた事。(175)

令 和4年10月に私が科目履修生として通う郡山萌世高校の文化祭で、家庭科のお弁当コンテストがありました。生徒が作ったお弁当のプリントがたくさん並んでいました。美味しそうなお弁当でお腹いっぱいになった事を思い出しました。(よっちゃん)

母 親の作る弁当が茶色い。なぜかべちゃべちゃおにぎりがデカイ。中の具までたどり着けない。(ハム太郎)

私 は、幼い頃から肉が大嫌いだったので給食が嫌いでした。だからお弁当の日、好きな物が沢山入っている母の手作り弁当が楽しみでした。定番の玉子焼きは今でも大好きです。(おせ子)

子 どもの頃の弁当は、まさしく日の丸弁当…それが普通でした。玉子焼き、ソーセージがご馳走でした。(MM)

入 学試験を受けに行った学校に弁当箱を忘れて来た息子。合格していたものの、最初から恥ずかしい思いをしたのを今の時期になると思い出します。3年間冷凍食品弁当と言われながらも一日も休まず作りました。(アナログバーバ)

若 い時、とにかく朝眠くて、お弁当のおかずだけ入れてご飯忘れたり、ストーブの上にお弁当置きっぱで、溶かしてしまったりと失敗ばかりでした。今、お弁当作らなくなったら朝早くから目が覚めてしまって眠れない日々です。(トマトミン)

夫 婦喧嘩した次の日のお弁当は怒り顔のキャラ弁作りました。ある意味手がかかりました。(ころろ)

高 校入学第1日目張り切って作ってあげた弁当が、通学途中段差で自転車の前カゴに入っていた弁当が道路に飛び出し、そこへ大型トラックが来て弁当をべしゃんこに潰された息子。昼食店へパンを買いに行ったら先輩の学生で混んでいて、とうとう買えずに空腹で夕方まで我慢をした話…涙が出た私。(よーこたん)

子 供のころ遠足の前日に、母が買い揃えていたおかずやフルーツ、おやつ用のお菓子などをこっそり食べてしまい、怒られたうえに当日はおやつなし、遠足の楽しみ激減、ちょっと悲しい思い出。(調味料ミニマリストはる)

子 ども達に作るお弁当が楽しみでした。空になってくるのが、何よりもうれしいです。(みや)

学 生時代は毎日母が作ってくれたお弁当を当たり前のように食べていました。社会人になり自分で作るようになりましたが、毎日大変で…母のありがた味が分かりました。(母よりありがとう!!)

キ ャラ弁作ってくれたけど、超難問で帰宅するまでわからないアレンジだったなーありがたんだけど。(ともユニ)

某 お弁当屋さんでのり弁を2つ購入した時のこと、時間がかかるので一つ作り置きを進められ、それならと購入。お弁当一つ分の時間で購入でき、豚汁も二つ購入してさあ食べようとしたその時、私ののり弁は暖かいのに妻ののり弁は冷めていた…。十分に暖まっていなかったらしく、そちらを手にしてしまったのです。この事態に妻は『もう二度と買わねえ』と激怒し、その日以来このお弁当屋さんには行ってない…。食べ物の恨みは恐ろしいものだ…。(旦那まねきねこ)

昔、短期のバイトをしていた時のこと。大抵みんなおにぎりなど簡単なお弁当を持ってきていて、お昼に食べていました。タッパーいっぱいのご飯にレトルトカレーをパウチのまま持ってくる大胆なお弁当の人がいたりもするおもしろい時間なのですが、そんな中いつもひとりだけ何か水に粉末を溶かしたものを飲むだけで済ませていた人が、いつもそれをさっと飲むだけなので、まわりのみんなも自分の持ってきたおかずの一部などすすめるのですが『自分の体のためにしていることなので』と断固拒否。私も含めてみんな、プロテイン的なものかと思っていたのですが、どうやら漢方薬系の健康食品のようでした。それからしばらくしてその人が飲んでたそれは、特別何も健康効果のないものを【体質改善できる健康食品】として販売していた、とニュースになりました。ある日のお昼、その人が普通にお弁当を食べているのを見ましたが、さすがに誰も何も言えませんでした…。(える)

ペット写真

名 前はコウタ。4月20日、飯坂温泉街譲渡会に参加します。とにかく面白くて、あったかいやつです。



(トマトミン)

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の節約術」です。物価高騰のため節約してる事を教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

KURAYA

骨董品・美術品 | 金・プラチナ・宝石 | 金貨・銀貨・古銭

高価買取 | 遺品整理・無料出張買取も受付中!!

美術品・骨董品の買取専門店

うねめ通り くらや 郡山店

0120-685-101

福島県郡山市朝日2丁目1-16

営業時間 10:00~19:00 定休日 毎週水曜

古物商 福島県公安委員会許可 第25130000413号

郡山動物霊園

うねめの杜 福島ペット火葬

近所の目や 道交法を気にせず、 ゆっくりお別れを

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」 その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備 8,000円(税別) 30,000円(税別)

(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)

*料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

郵便番号963エリアで生み出された数々の逸品の
その美しさと個性、そして価値を知っていただき、
それらが生み出された地域の「力」と「創造性」を感じ、
そして愛していただくための新企画です。
アーティスティックなヴィジュアルとともに
「隠れた魅力」を発見してください。



スフォリアテッラ

フィナンシェ

種子島きび糖マドレーヌ
キャラメルクリーム入り

ケのハレ

ke no hare

2022(令和4)年オープン。店名は、ケ(日常)の中で食べることでハレ(特別な瞬間を感じてほしいとの思いから。イタリア～フランス菓子中心にサンドイッチなどの軽食等も製造販売。商品売り切れ次第終了のため予約がおすすめ。

〒963-8877
福島県郡山市堂前町 18-2
TEL 090-8266-9620
営 11:00～17:30
休 日・月(不定休あり)



m a d e i n 9 6 3

- ▲多加水熟成麺
- ▲極多加水麺
- ▲低加水麺
- ▲多加水太麺
- ▶太全粒粉ネジレ揉麺
- ▲ビャンワン麺
- ▲中加水麺
- ▶細全粒粉麺
- ▲平打全粒粉麺
- ▲多加水ネジレ揉麺
- ▲多加水タマゴ麺
- ▶タマゴ麺
- ▶多加水麺

富多屋生麺
tomitaya seimen

郡山市内をはじめ北海道から九州まで、全国各地のラーメン店の要望に合わせた業務用生中華麺を製造している。その生麺の種類は 240 以上あり、さらに生パスタも製造する。写真の生麺は、麺ごとに個性を発揮している。

〒963-8071
福島県郡山市富久山町久保田郷花 4-5
TEL 024-943-1177
営 9:00~16:00
休 日・水



9
6
3
生
ま
れ
の
逸
品

郡山住まい情報

アパート・マンション・戸建て・土地などのお問い合わせは会員不動産へ

「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

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2059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



郡山市鶴見垣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

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>

**郡山住まい情報
新規会員募集中!**

《お問合せ》
郡山住まい情報編集室
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5月31日

物件情報の見方

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

売りの物件
 (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) 築年数 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引形態

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 (扉) 扉裏収納 (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 (ア) アパガラス (二) 二重サッシ
 (光) 光ファイバー利用 (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 (シ) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガ) ガスコンロ
 (バ) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャンパードレサー (パ) パランス釜 (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♪

<p>郡山市 安積3丁目 賃貸アパート 設備 (明) (給) (シャ) (ア) (バ) (L) (E) (T) (W) (F)</p> <p>3.50万円 2DK 仲介手数料無料!</p> <p>和4.5・洋6・DK4.5 2カ月 共1台込 木造・2階建-1F 即日可 JR安積永盛駅車5分 仲介 フローラハイツ国分</p> <p>1990148301</p>	<p>郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (明) (給) (シャ) (ア) (バ) (L) (E) (T) (W) (F)</p> <p>3.50万円 1ルーム 仲介手数料無料!</p> <p>洋13.3 2カ月 共1台込 木造2階建-1F 即日可 自社 コーポラス春夏秋冬</p> <p>1990155936</p>
<p>郡山市 富久山町久保田岡ノ城 賃貸アパート 設備 (給) (ア) (バ) (L) (E) (T) (W) (F)</p> <p>4.20万円 2DK 仲介手数料無料!</p> <p>和6・洋8・DK6 2カ月 共1台込 鉄骨造・2階建-2F 即日可 JR郡山駅車5分 仲介 ミルキーハウス I</p> <p>1990146201</p>	<p>郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給) (シャ) (ア) (バ) (L) (E) (T) (W) (F)</p> <p>4.50万円 3DK メゾネットタイプです</p> <p>和8・6・洋6・DK5.4 2カ月 共無 木造・2階建 即日可 代理 ハウスリバージュ</p> <p>1990155964</p>
<p>郡山市 八山田1丁目 賃貸アパート 設備 (明) (給) (シャ) (ア) (バ) (L) (E) (T) (W) (F)</p> <p>5.00万円 2DK 仲介手数料無しです。</p> <p>洋6×2・DK 2カ月 共無 軽量鉄骨・2階建-1F 即日可 自社 ヤマトハイツB</p> <p>1990156399</p>	<p>郡山市 富久山町 賃貸アパート 設備 (給) (シャ) (ア) (バ) (L) (E) (T) (W) (F)</p> <p>6.00万円 3DK P2台縦列込です!</p> <p>和6・洋6・4.5・DK 2カ月 共無 木造・平屋建 即日可 代理 近内貸家</p> <p>1990354180</p>

TEL.024-924-0050
 福島県知事免許(11)第20175号
 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

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。

<p>管理費・共益費ナシ、@1台付で5万円以下</p> <p>★ 八山田3丁目 2DK(和6、洋7.5、DK5.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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・洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・1F・木造 <p>家賃月額 48,000円 行健二小近く</p>	<p>バス・トイレ別、広々洋室10帖</p> <p>★ 八山田2丁目 1K(洋10、K3)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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・木造 <p>家賃月額 50,000円 洗浄便座新品</p>	<p>洋室のみ、アクセントクロス使用</p> <p>★ 富久山町久保田 2K(洋6・9、K4.25)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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 <p>家賃月額 52,000円 アクセス良好</p>
<p>洗浄便座新品</p> <p>★ 八山田2丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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 <p>家賃月額 55,000円 日当たり良好</p>	<p>小型犬・ネコOK(2匹まで)</p> <p>★ 八山田5丁目 3DK(和6、洋6×2、DK4.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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角・木造 <p>家賃月額 57,000円 公園近く</p>	<p>人気の対面キッチン・エアコン2基付</p> <p>★ 富久山町久保田 2LDK(和6、洋6、LDK10.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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2基・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 <p>家賃月額 61,000円 生活便利</p>

●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

いかに不動産、そだてる資産

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

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 日祝 https://www.kubota-f.com

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
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	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4丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	文化通り沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,600円	—	—	1カ月	9台	マリオン開成山公園南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	10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カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
桑野4丁目	5,500円	—	—	1カ月	15台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	5台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根2丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	ヨークベニマル菜根店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桜木2丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	3台	ライオンズガーデン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	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カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
鶴見垣	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	37台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ピックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田水口	3,500円	—	—	1カ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	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カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	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 





◎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	●	休診

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

郡山駅から 徒歩3分

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

※受付は終了の30分前までお願いいたします。

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティーン郡山駅西口駐車場、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

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

5/3	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
	いしだ内科(内科)	緑町1-6	024-922-3648
	武田整形外科クリニック(整形外科)	大槻町字広町26-1	024-961-0818
5/4	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
	石橋医院(泌尿器科)	駅前1丁目14-16	024-922-2882
5/5	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
	翼ハートクリニック(内科)	安積2丁目115-1	024-954-8213
	長谷川皮膚科医院(皮膚科)	栄町8-17	024-923-0821
5/6	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
	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
5/11	渡辺美佳子こどもクリニック(小児科)	富田町字下亀田1-35	024-927-8622
	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
	添田整形外科(整形外科)	富田町字町畑24-3	024-951-0870
5/18	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	やまさわ内科(内科)	不動前1丁目39	024-938-4171
	すずきクリニック(泌尿器科)	富久山町久保田字伊賀河原12	024-925-0860
5/25	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
	山下内科胃腸科医院(内科)	方八町2丁目16-11	024-944-3126
	コスモス通り心身医療クリニック(心療内科)	鳴神3丁目69	024-962-7202

郡山市内休日当番薬局

5/3	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
5/4	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/5	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
	山口薬局長久保店	024-954-5667	FAX.024-954-5668
	柴宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
5/6	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/11	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
5/18	メルシー薬局南店	024-947-3117	FAX.024-947-3107
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
5/25	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	アイセイ薬局郡山久留米店	024-937-2388	FAX.024-947-5230
	スマイル調剤薬局コスモス通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117

※4月14日現在の情報です。

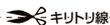
休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

※4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.or.jp/>) ※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。 ※店舗名など再度ご確認ください。

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。				

※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FREE5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5月2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「私の節約術」(名前・ペンネームも書いてね)

物価高騰のため節約してる事を教えてください。

Q2. 福島県内の道の駅のおすすめ商品を教えてください。(駅名、商品名)

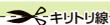
(ペンネーム /)

●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FREE5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？

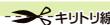
Q2. 福島県内の道の駅のおすすめ商品を教えてください。(駅名、商品名)

●みな伝スペシャル「私の節約術」(名前・ペンネームも書いてね)
物価高騰のため節約してる事を教えてください。

●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FREE5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. 福島県内の道の駅のおすすめ商品を教えてください。(駅名、商品名)

●みな伝スペシャル「私の節約術」(名前・ペンネームも書いてね)
物価高騰のため節約してる事を教えてください。

●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



※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 (水) 美しいお肌に 「鶏手羽元と大根の煮込み」

所要時間 25分
1人分のカロリー 223kcal

鶏手羽元に含まれる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、いんげんに含まれるビタミンA・B2が肌荒れを予防し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けて胃もたれを防ぐとされています。ほっとする和の一品です。



- 材料 (2人分)
- 鶏手羽元……………4本(200g)
 - A { しょうゆ、酒……………各小1
 しょうゆ……………少々
 片栗粉……………小1
 揚げ油……………適量
 - 水……………400ml
 塩……………小1/4
 - B { しょうゆ……………大2
 砂糖……………小2
 酒……………大1
 - 大根(乱切り)……………1/3本(300g)
 - いんげん(筋を取り半分)……………8本

ワンポイントアドバイス

●鶏手羽元を先に揚げておくことで、よりおいしくなりますよ。

作り方

- ①鶏手羽元はAをふって片栗粉をまぶし、揚げ油を熱してからりと揚げる。
- ②鍋にBを入れて沸かし、大根を加えて煮て、やわらかくなったら①を加え、汁気を飛ばすように煮つける。
- ③②の汁が少なくなったらいんげんを加えてさっと火を通す。

24 (土) 脂肪燃焼に 「キムチそばめし」

所要時間 25分
1人分のカロリー 412kcal

キムチやコチュジャンに含まれる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、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にするとされています。ピリ辛でボリュームたっぷりの一品です。



- 材料 (4人分)
- サラダ油……………大2
 - 卵(溶きほぐす)……………2個
 - 長ねぎ(小口切り)……………20cm(35g)
 - ご飯……………2膳(300g)
 - ゆでそば……………大1玉(200g)
 - ツナ(缶詰)……………2缶(160g)
 - キムチ……………200g
 - A { コチュジャン……………小2
 しょうゆ……………大2
 - 長ねぎの青い部分(小口切り)……………10cm

作り方

- ①フライパンにサラダ油大1を熱し、卵を入れて炒り卵を作り、取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油大1を足して長ねぎを炒め、ご飯とゆでそばを加えて炒め、ツナをほぐしながら汁ごと加え、キムチを加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えて味をととのえ、①の炒り卵を戻し入れてさっと炒め、器に盛りつけて長ねぎの青い部分をちらす。

ワンポイントアドバイス

●順に加えて炒め合わせるだけです。キムチの汁もお好みで加えてください。

29 (木) 骨や歯を丈夫に 「キャベツと厚揚げのチャンプルー」

所要時間 15分
1人分のカロリー 297kcal

厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、キャベツに含まれるキャベンジンが胃の健康を守るとされています。ボリュームのあるおかずレシピです。



- 材料 (2人分)
- サラダ油……………大1
 - ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚(40g)
 - 厚揚げ(一口大に切る)……………1/2枚(100g)
 - キャベツ(ざく切り)……………大3枚(150g)
 - 鶏がらスープの素……………小1(湯大1で溶かす)
 - 卵(溶きほぐす)……………1個
 - 塩、こしょう……………少々
 - かつお節……………適量

ワンポイントアドバイス

●厚揚げは豆腐のように水切り時間がないので、時短になりますよ。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、厚揚げ、キャベツを順に入れて炒める。
- ②①に鶏がらスープの素をまわし入れて炒め、さらに溶き卵をまわし入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてかつお節をたっぷりとのせる。

25 (日) 若さはつらつ 「えびとザーサイの揚げワンタン」

所要時間 25分
1人分のカロリー 114kcal

えびに含まれる赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、タウリンが肝臓の働きを高め、ザーサイ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。おかずにも酒の肴にもなる一品です。



- 材料 (2人分)
- むきえび……………100g
 - ザーサイ(粗みじん切り)……………20g
 - 長ねぎ(みじん切り)……………5cm
 - しょうがのしぼり汁、酒……………各小1
 - A { 片栗粉……………小2
 コチュジャン……………小1/2
 塩……………少々
 - ワンタンの皮……………10枚
 - 揚げ油……………適量

作り方

- ①えびは背わたを取ってよく洗い、粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①、ザーサイ、Aを入れてよく練り合わせ、10等分にする。
- ③②をワンタンの皮で包み、ふちを水で濡らして三角形にたたみ、しかりと定める。
- ④揚げ油を170℃くらいに熱し、③をからりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

●ザーサイは味つきの瓶詰めを使用しました。ザーサイに味がついているので、そのままおいしくいただけます。

30 (金) 血液サラサラに 「もずくのかき揚げ」

所要時間 30分
1人分のカロリー 87kcal

もずくに含まれるめり成分アコジンが血液をサラサラにし、胃の粘膜を保護し、にんじんや玉ねぎ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。もずくの風味と食感がおいしい変わりかき揚げです。



- 材料 (2人分)
- もずく(食べやすい長さに切る)……………150g
 - にんじん(千切り)……………5cm(50g)
 - 玉ねぎ(薄切り)……………小1/2個(70g)
 - A { 小麦粉……………大2
 塩、和風だしの素……………各小1/2
 - 卵……………1個
 - 冷水……………適量
 - 小麦粉(ふるっておく)……………3/4カップ
 - 揚げ油……………適量
 - 塩、ポン酢しょうゆ(お好みで)……………適量

ワンポイントアドバイス

●珍しく思いますが、もずくは沖漬けは沖漬けはホヒューなんですよ。

作り方

- ①ボウルにもずく、にんじん、玉ねぎを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②計量カップに卵を割りほぐし、冷水を加えて3/4カップにし、ボウルに移して小麦粉を加え、さっくりと混ぜ合わせて衣を作り、①を加えて混ぜる。
- ③②をお玉ですくい、170℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げ、器に盛りつけてお好みで塩、ポン酢しょうゆを添える。

26 (月) お腹すっきり 「ふきとちくわのみそマヨあえ」

所要時間 15分
1人分のカロリー 146kcal

ふき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ヘプトドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。着休みにぴったりの一品です。



- 材料 (2人分)
- 塩……………適量
 - ふき(生)……………100g
 - マヨネーズ……………大1
 - A { みそ……………小2
 砂糖、白炒りごま……………各小1
 - ちくわ(ななめ切り)……………2本(60g)

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ふきを色よくゆで、冷水に取って粗熱を取り、皮をむいてななめ切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、①とちくわをあえる。

ワンポイントアドバイス

●ふきはゆでた後すぐに冷水に取りましょう。

31 (土) 美しいお肌に 「春巻きの皮で作るいちごカスタードタルト」

所要時間 40分
1人分のカロリー 125kcal

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、牛乳やバター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。残りかちな春巻きの皮で作る、お手軽タルトです。



- 材料(直径8cmのココット型6個分)
- 薄力粉(ふるっておく)……………大2
 - 砂糖……………大4
 - 牛乳……………180ml
 - 卵(溶きほぐす)……………1個
 - パニラエッセンス……………少々
 - 春巻きの皮(4等分に切る)……………3枚
 - バター(溶かす)……………大1・1/2
 - いちご(4等分に切る)……………6粒(90g)
 - 粉砂糖(あれば)……………少々
 - ミントの葉(あれば)……………適量

ワンポイントアドバイス

●難しそうに思えるカスタードクリームも、レンジで簡単に作れますよ。

作り方

- ①耐熱ボウルに薄力粉と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳と溶き卵を順に少しずつ加えながらタマにならないように混ぜ合わせる。
- ②①にラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で2分30秒くらい加熱し、一度取り出して混ぜ、再びラップをかぶせて2分くらい加熱し、取り出してならめになるまで混ぜ、パニラエッセンスを加えてさらに混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③春巻きの皮にバターを塗り、2枚ずつ少しずらして重ね、ココット型に入れてオーブトースターで5〜6分くらい焼き、型から取り出して底を上にしてさらに2〜3分くらい焼き、全体をきつね色に仕上げます。
- ④③の粗熱が取れたら②のカスタードクリームを入れ、いちごをのせ、あれば粉砂糖をふってミントの葉を飾る。

27 (火) 疲労回復に 「アスパラのピリ辛肉巻き」

所要時間 20分
1人分のカロリー 204kcal

アスパラに含まれるアスパラギン酸や、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、アスパラに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防するとされています。豚肉とアスパラの相性が良い、お弁当にもぴったり一品です。



- 材料 (2人分)
- グリーンアスパラガス……………4本(100g)
 - 豚バラ薄切り肉……………4枚(80g)
 - A { 黒こしょう……………小1
 塩……………小1
 - サラダ油……………小1
 - 七味唐辛子……………少々
 - ミニトマト……………適量

作り方

- ①アスパラは根元を1cmくらい切り落とし、かくを取ってさっと洗い、ラップに包んでレンジ強で1分くらい加熱する。
- ②①を冷水に取って冷まし、水気を切ってから豚肉を巻きつけ、Aをふる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の肉に焼き色がつくまで焼き、食べやすい長さに切って器に盛りつけ、七味唐辛子をふってミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

●アスパラは先にさっとレンジ加熱してあるので火が通りやすいですよ。

20 (火) Tuesday

疲労回復に「アスパラのわさびレモネーズ ポーチドエッグ添え」

アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、穂先に含まれるルチンが毛細血管を丈夫にするとされています。わさびレモネーズがアスパラのおいしさを引き立てる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約255kcal

作り方

- ①アスパラは根元を1cmくらい切り落とし、がくを取ってさっと洗い、ラップに包んでレンジ強で3〜4分くらい加熱し、冷水に取って冷まし、水気を切って長さを3等分にする。
- ②鍋に水1000mlを入れて熱し、沸騰したら火を止め、Aを加えて再び火にかけ、卵を1個ずつ落とし入れ、菜箸で白身をまよめながら火を通し、お玉ですくって冷水にさらし、水気を切る。
- ③器にレタスを敷き、①を並べて②のをせ、合わせたBをかける。

材料 (2人分)

- グリーンアスパラガス……………4本 (100g)
水……………1000ml
A { 酢……………大3〜4
塩……………少々
卵……………2個
レタス……………適量
B { レモン汁……………大1・1/2
マヨネーズ……………大3
練りわさび……………大1



ワンポイントアドバイス

●練りわさびの量はお好みで加減してください。

21 (水) Wednesday

体ぽかぽか「牛ひき肉とじゃがいものガーリック炒め」

にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善し、じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが胃腸の粘膜を保護すると言われています。牛肉とじゃがいもの相性がぴったり一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約328kcal



作り方

- ①鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、じゃがいもがやわらかくなるまでゆでる。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。
- ③②の肉の色が変わったら①のじゃがいもを加え、しょうゆをまわし入れ、からめるように炒め合わせ、器に盛りつけてパセリを散らす。

材料 (4人分)

- じゃがいも(乱切り)……………4個 (600g)
バター……………大2
にんにく(みじん切り)……………2片
牛ひき肉……………200g
しょうゆ……………大2
パセリ(みじん切り)……………少々

ワンポイントアドバイス

●じゃがいもは湯に入れるのではなく、水の状態でゆっくゆでましょう。

22 (木) Thursday

動脈硬化予防に「鶏肉とまいたけのつけ汁そば」

そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にして動脈硬化を予防し、まいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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。具だくさんの熱い汁に冷たい麺をつけていただくつけ汁そばです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約195kcal

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、冷水に取って冷やし、水気を切る。
- ②フライパンを熱し、鶏肉の皮目を下にして焼き、脂が出てきたら長ねぎを加え、焼き色がつくまで両面を焼き、Aとまいたけを加えて煮立てる。
- ③①と②を別々の器に盛り、①を②につけていただく(お好みでつけ汁に一味唐辛子をふる)。

材料 (2人分)

- そば(乾麺)……………2束 (200g)
鶏もも肉(一口大に切る)……………1/2枚 (150g)
長ねぎ(4cmのぶつ切り)……………1本 (100g)
A { 湯……………400ml
めんつゆ(3倍濃縮)……………100ml
まいたけ……………1/2パック (60g)
(食べやすい大きさに切る)
一味唐辛子(お好みで)……………少々



ワンポイントアドバイス

●フライパンに油はひかず、鶏肉から出る脂を利用しましょう。

23 (金) Friday

美しいお肌に「じゃがいものペペロンチーノ炒め」

じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、赤唐辛子に含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。ビールのお供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183kcal



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、5mm幅の細切りにして水に放し、水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火でじっくり熱し、辛味と香りが十分に出たら①を加えて炒め、塩とドライパセリをふる。

材料 (2人分)

- じゃがいも……………2個 (300g)
オリーブオイル……………大1
赤唐辛子(輪切り)……………1本
にんにく(みじん切り)……………1片
塩……………少々
ドライパセリ……………少々

ワンポイントアドバイス

●赤唐辛子の量はお好みで加減してください。

16 (金) Friday 疲労回復に「ピリ辛肉みその汁なし坦々うどん」

豚肉に含まれるビタミンB1がうどんに含まれる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し、豆板醤に含まれる辛味成分カプサイジンが脂肪を燃焼するとされています。ピリ辛のうどんレシピです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約288kcal



作り方

【ピリ辛肉みそ】

①フライパンにサラダ油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を入れてパラパラになるように炒め、Bを加えて水分を飛ばすように炒める。

【ピリ辛肉みその汁なし坦々うどん】

②ポウルにCを入れてよく混ぜ、丼に入れる。
③鍋に湯を沸かしてうどんをゆで、ざるに取って水気を切り、温かいうちに②の丼に入れ、ピリ辛肉みそと青ねぎをのせ、かき混ぜながらいただく。

ワンポイントアドバイス

●本場、四川省成都の屋台の汁なし担々麺をアレンジしてみました。花椒とラー油はお好みで加減してください。

材料(2人分)

【ピリ辛肉みそ】

サラダ油……………大1/2
A { しょうが(みじん切り)……………1片
豆板醤……………小1/2~1
豚ひき肉……………300g
B { しょうゆ、テンメンジャン……………各大1・1/2
砂糖、酒、みりん……………各大1

【ピリ辛肉みその汁なし坦々うどん】

めんつゆ(3倍濃縮)……………大1・1/2
白練りごま、ごま油……………各大1/2
C { 酢……………大1
ラー油……………小1/4
花椒(ホフジャオ)(あれば)……………小1/4
うどん(乾麺)……………2束(160g)
ピリ辛肉みそ……………100gくらい
青ねぎ(2cmのぶつ切り)……………2本

17 (土) Saturday お腹すっきり「ピリ辛肉みその生春巻き」

きゅうりにんにん、長ねぎに含まれる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。肉と野菜と一緒に摂れる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約199kcal

作り方

①生春巻きの皮に霧吹きなどで水をかけて全体を濡らし、1~2分くらいおいてやわらかくしたらピリ辛肉みそ、きゅうり、にんにん、白髪ねぎをのせ、くるりと巻く。
②①を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、合わせたAを添える。

ワンポイントアドバイス

●ピリ辛肉みそをたっぷり作っておくと、ご飯のお供、お弁当、時短おかずのアレンジなど、重宝しますよ。

材料(2人分)

生春巻きの皮……………6枚
ピリ辛肉みそ……………100gくらい
(16日レシピ参照)
きゅうり(千切り)……………1/2本(50g)
にんにん(千切り)……………1/3本(50g)
長ねぎの白い部分……………10cm
(白髪ねぎにする)
A { しょうゆ……………大1
酢、砂糖、白練りごま……………各大1/2



18 (日) Sunday 胃腸に優しい「ピリ辛肉みそと大根のワンタンスープ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、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が疲労を回復するとされています。「ピリ辛肉みそ」を使って簡単に作れる、具たくさんスープです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約241kcal



作り方

①鍋にA、大根、大根の葉を入れて沸かし、ピリ辛肉みそとワンタンの皮を加え、一煮立ちさせる。
②①の大根に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ってお好みでラー油をたらす。

ワンポイントアドバイス

●ワンタンの皮は、くっつかないように1枚ずつ入れてください。

材料(2人分)

水……………400ml
酒……………大2
A { 鶏がらスープの素……………小1
ごま油……………大1/2
大根(短冊切り)……………100g
大根の葉(みじん切り)……………適量
ピリ辛肉みそ……………100gくらい
(16日レシピ参照)
ワンタンの皮(1.5cm幅に切る)……………6枚
塩、こしょう……………少々
ラー油(お好みで)……………適量

19 (月) Monday 肝臓を丈夫に「やりいかとにんにくの芽のソテー」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防するとされています。お弁当のおかずにもぴったり一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約112kcal

作り方

①いかはわたを取ってよく洗い、胴は1cm幅の輪切りに、足は食べやすい長さ切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、①とにんにくの芽を炒め、Aを加えてからめるように炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●バターしょうゆ味に粒マスタードでアクセントを加えました。にんにくの芽の代わりにアスパラでもおいしいですよ。

材料(2人分)

やりいか……………小1杯(120g)
サラダ油……………小1
にんにくの芽……………1束(80g)
(5cmの長さに切る)
A { バター……………大1/2
しょうゆ……………小1
粒マスタード……………小1/2
塩、こしょう……………少々



12 (月) Monday お腹すっきり「桜えびとこんにゃくの大根もち風」

こんにゃくや大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助け、桜えび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。ボリュームがありつつヘルシーなおやつにもおつまみにもなる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約113kcal



作り方

- ①耐熱容器にこんにゃくと水大1を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ざるに取って水気を切る。
- ②ボウルに大根おろし、桜えび、①のこんにゃくを入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②をスプーンですくって平らに広げ、両面を焼きつける。
- ④③を器に盛りつけ、合わせたBのたれをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- こんにゃくを加熱して水気を切ることで、臭みが抜けます。

材料 (2人分)

- こんにゃく(粗みじん切り) ……1/3枚 (70g)
- 水 ……大1
- 大根おろし(水気を切る) ……1カップ
- 桜えび(粗みじん切り) ……5g
- A { 小麦粉、片栗粉 ……各大2
- 塩 ……小1/4
- ごま油 ……大1
- B { 酢、しょうゆ、ごま油 ……各小1
- 豆板醤 ……少々

13 (火) Tuesday 血液サラサラに「もずくとしめさばの酢のもの」

もずくに含まれるめり成分フコダインや、しめさばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、しめさばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、みょうがに含まれるαピネンが食欲を増進するとされています。おつまみ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184kcal

作り方

- ①しめさばは5mmの厚さに、もずくは食べやすい長さに、みょうがは薄切りに、それぞれ切りそろえる。
- ②ボウルにAを入れて合わせ、①を加えてあえ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- みょうがの代わりに塩もみしたきゅうりでもおいしいですよ。

材料 (2人分)

- しめさば ……80g
- もずく ……80g
- みょうが(薄切り) ……1個(10g)
- A { 酢 ……大1・1/2
- しょうゆ、水 ……各大1
- 砂糖 ……小1



14 (水) Wednesday 血行促進に「鶏むね肉のスパイシーフライドチキン」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くし、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、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。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約264kcal



作り方

- ①鶏むね肉はとろとろフォークで穴をあけ、4〜6等分に切ってボウルに入れ、牛乳を入れてよくもみ込み、そのまま10分くらいおいてよくしみ込ませる。
- ②パットにAを入れてよく混ぜ、水気を切った①を加えてまぶす。
- ③揚げ油を170℃くらいに熱し、②をきつね色になるまで4〜5分くらい揚げ、器に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

- 鶏むね肉を牛乳に浸すことで、臭みが抜け、パサパサせずしっとり仕上がります。スパイスはお手持ちのもの何でもOK。お好みでブレンドしてみましょう。

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 ……大1枚(300g)
- 牛乳 ……大3
- A { 小麦粉 ……大4
- ガーリックパウダー ……小3/4
- 塩 ……小3/4
- 粗挽き黒しょうゆ ……少々
- お好みのスパイス ……少々 (チリパウダー、パプリカなど)
- 揚げ油 ……適量
- B { レタス(手でちぎる) ……2枚(30g)
- ミニトマト ……4個(60g)
- パセリ ……適量
- レモン(くし形切り) ……1/4個

15 (木) Thursday 美しいお肌に「キウイソースのヨーグルトゼリー」

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メラニン色素の生成を抑え、肌にハリを与えて美しく保ち、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。お手軽に作れる、おしゃれなデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約171kcal

作り方

- ①大きめの耐熱容器にキウイとAを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、取り出してかき混ぜ、ラップをかぶせずに再びレンジ強で1分30秒くらい加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②耐熱容器にBを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱する(人肌くらいに温める)。
- ③耐熱容器にゼラチンを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、②に加えてよく混ぜ、器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③に①をかけ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- ソースもゼリーも火を使わず電子レンジだけでできます。①を加熱する時、吹きこぼれやすいので大きめの容器を使ってください。

材料 (2人分)

- キウイ(粗く刻む) ……1個(100g)
- A { グラニュー糖 ……大1
- レモン汁 ……小1
- ヨーグルト ……1カップ
- B { 牛乳 ……1/2カップ
- グラニュー糖 ……大2
- レモン汁 ……小1
- 粉ゼラチン(水大2でふやかす) ……1袋(5g)
- ミントの葉(あれば) ……適量



8 (木) Thursday

疲労回復に「生ハムとミニトマトのブルスケッタ」

生ハム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、ミニトマトに含まれるビタミンA・Cが肌を美しく保つと言われています。簡単で華やかなので、母の日などのホームパーティーにもおすすめの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約212kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かしてミニトマトを10秒くらいぐらさせ、冷水に取って湯むし、粗みじん切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ フランスパンにオリーブオイルを塗り、オーブントースターでこんがり焼き、表面にんにくの断面をこすりつけて香りをつけ、②をのせる。
- ④ 生ハムをくるりと巻いて花型にし、③に飾る。

ワンポイントアドバイス

- ミニトマトの湯むしは手間ですが、口当たりも味なじみも良くなりますよ。

材料(2人分)

- ミニトマト……………8個(120g)
(十字に切り目を入れる)
- オリーブオイル……………大1
- A { 塩、こしょう……………少々
パジル(みじん切り)……………2枚
- フランスパン(2cmの厚さに切る)…60g
- オリーブオイル……………小2
- にんにく……………1/2片
- 生ハム……………6枚

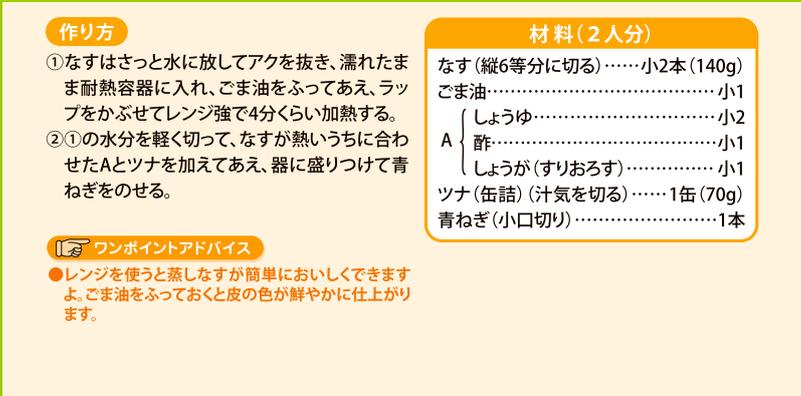
9 (金) Friday

目の健康に「レンジ蒸しなすとツナのしょうがじょうゆあえ」

なすに含まれる紫色色素ナスニンが目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させると言われています。短時間でおいしくできる、低カロリーな一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約89kcal



作り方

- ① なすはさっと水に放してアクを抜き、濡れたまま耐熱容器に入れ、ごま油をふってあえ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ② ①の水分を軽く切って、なすが熱いうちに合わせたAとツナを加えてあえ、器に盛りつけて青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- レンジを使うと蒸しなすが簡単においしくできまよ。ごま油をふっておくと皮の色が鮮やかに仕上がります。

材料(2人分)

- なす(縦6等分に切る)……………小2本(140g)
- ごま油……………小1
- A { しょうゆ……………小2
酢……………小1
しょうが(すりおろす)……………小1
- ツナ(缶詰)(汁気を切る)……………1缶(70g)
- 青ねぎ(小口切り)……………1本

10 (土) Saturday

貧血予防に「牛ひき肉と細切り野菜のスープ」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、ごぼうやにんにくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれる香り成分ジンギロールや辛味成分ジンゲロンが体を温めると言われています。牛肉の旨味が効いた汁ものレシピです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約111kcal



作り方

- ① ごぼうはたわしなどで皮をこそげ取り、細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら①とにんにくを加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて熱し、沸騰したらアクを取り、Bを加えて味をととのえ、ピーマンを加えてさつと煮る。

ワンポイントアドバイス

- ごぼうや牛肉からアクが出るので、ていねいに取ってください。

材料(4人分)

- ごぼう……………1本(200g)
- サラダ油……………小1
- しょうがの薄切り(細切り)……………2枚
- 牛ひき肉……………100g
- にんにく(細切り)……………小1本(100g)
- 水……………1200ml
- A { コンソメスープの素……………小2
- B { 塩……………小1
こしょう、しょうゆ……………少々
- ピーマン(細切り)……………2個(60g)

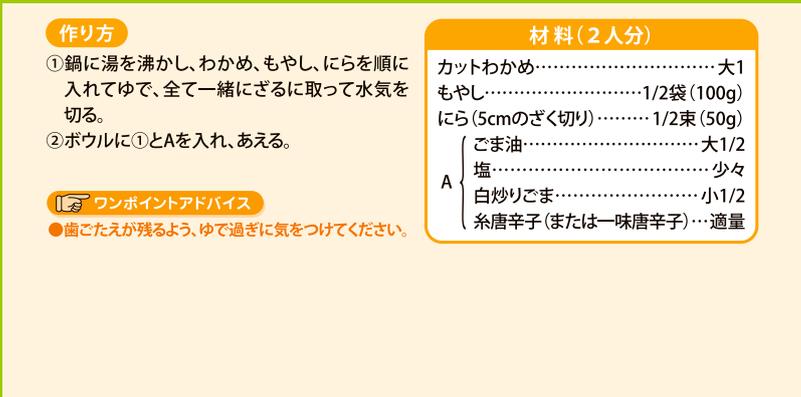
11 (日) Sunday

健康なお肌に「にらともやしのナムル」

にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、わかめに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料となって新陳代謝を促すと言われています。あっさりとした、低カロリーの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約57kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、わかめ、もやし、にらを順に入れてゆで、全て一緒にざるに取って水気を切る。
- ② ボウルに①とAを入れ、あえる。

ワンポイントアドバイス

- 歯ごたえが残るよう、ゆで過ぎに気をつけてください。

材料(2人分)

- カットわかめ……………大1
- もやし……………1/2袋(100g)
- にら(5cmのざく切り)……………1/2束(50g)
- A { ごま油……………大1/2
塩……………少々
白炒りごま……………小1/2
糸唐辛子(または一味唐辛子)……………適量



4 (日) 貧血予防に「オクラとたけのこの牛肉巻き」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、亜鉛が新陳代謝を促し、オクラに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。行業のお弁当にもおすすめの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 393 kcal



作り方

- ①牛肉を広げて小麦粉を軽くふり、オクラとたけのこのせてくるりと巻く(6つ作る)。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼きはじめ、全体に焼き色がついたら合わせたAをまわし入れ、肉にからめながら水分を飛ばすように焼きつける。
- ③②を食べやすい大きさに切り、青じそを敷いた器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- パルサミコ酢を使うことで、奥深いコクと旨味が出ますよ。

材料(2人分)

- 牛薄切り肉……………6枚(200g)
- 小麦粉……………小1
- オクラ……………6本(60g)
(塩で板ずりし塩ゆでする)
- たけのこ(水煮)(拍子切り)……………60g
- サラダ油……………大1/2
- A { しょうゆ……………大1
- みりん……………大2
- パルサミコ酢……………小1
- 青じそ……………2枚

5 (月) 疲労回復に「ずんだあんの白玉団子」

枝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し、ビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を防ぐと言われています。こどもの日にもおすすめの、やさしい甘さときれいな色のお団子です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 262 kcal

作り方

- ①みりんは耐熱容器に入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、アルコールを飛ばす。
- ②フードプロセッサー(またはすり鉢)に枝豆、①、砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ③ボウルに白玉粉を入れ、水90~100mlを少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでこね、一口大に分けて丸める。
- ④鍋に湯を沸かして③をゆで、浮き上がってから1~2分後に引き上げ、水に放して冷まし、水気を切る。
- ⑤④と②をあえて器に盛る。

ワンポイントアドバイス

- 「ずんだもち」は枝豆を甘いあんにした南東北の郷土食です。

材料(2人分)

- みりん……………大1・1/2
- 塩ゆで枝豆(冷凍)… 1/2袋(正味100g)
(解凍し、さやと薄皮を取る)
- 砂糖……………大1
- 塩……………少々
- 白玉粉……………100g
- 水……………90~100ml



6 (火) 骨や歯を丈夫に「もずくと豆腐のみそ汁」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、もずくに含まれるめりめり成分フコジンが胃の粘膜を保護すると言われています。口当たりどど越しの良い、低カロリーな一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 67 kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、豆腐ともずくを加えて一煮立ちさせる。
- ②①に青ねぎを加えてさっと火を通し、みそを溶かし入れる。

ワンポイントアドバイス

- 香りが飛ばないように、みそを加えた後は沸騰させないようにしてください。

材料(2人分)

- A { 水……………400ml
- 和風だしの素……………小1
- 絹ごし豆腐……………1/3丁(100g)
(一口大に切る)
- もずく(食べやすい長さに切る)……………80g
- 青ねぎ(2cmのざく切り)……………2本
- みそ……………大1・1/2

7 (水) 疲労回復に「豚肉とチンゲン菜の中華風さっと煮」

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、チンゲン菜に含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 287 kcal

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAを入れて熱し、沸騰したら①を加えて火を通し、肉の色が白くなったらチンゲン菜を加え、一煮立ちしたらごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- チンゲン菜は根元、葉先の順に時間差で加えると煮込み過ぎることなく、色よく仕上がります。

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉……………150g
- 片栗粉……………大1
- A { 水……………1カップ
- 鶏がらスープの素……………小1
- 薄口しょうゆ……………大1
- 塩……………少々
- しょうが(千切り)……………1片
- チンゲン菜……………2株(150g)
(食べやすい長さに切る)
- ごま油……………小1



1 (木) 血液サラサラに「かつおの和風カルパッチョ」

Thursday

かつおに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、みょうがに含まれる香り成分α-ピネンが食欲を増進し、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。かつおをさっぱり食べられる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約170kcal



作り方

- ①かつおは食べやすい厚さに切って器に盛りつけ、Aの薬味をのせる。
- ②Bを混ぜ合わせ、①にまわしかける。

ワンポイントアドバイス

●Bは食べる直前にかけましょう。かつおの他、まぐろや白身魚でもおいしくですよ。

材料(2人分)

- かつお(刺身用)……………小1さく(200g)
- 青じそ(千切りにし水にさらす)… 4枚
- みょうが……………1個(10g)
- (輪切りにし水にさらす)
- A かいわれ菜……………1/2パック(25g)
- (ざく切り)
- しょうが(みじん切り)……………1片
- しょうゆ……………大2・1/2
- サラダ油……………大1
- B ごま油……………大1/2
- 酢、レモン汁……………各小1
- 砂糖……………小1/2

2 (金) お腹すっきり「うどと菜花のマカロニサラダ」

Friday

うどや菜花に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、うどに含まれる香り成分ジテルペンが心身のバランスをとる。菜花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。旬を味わえるサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約131kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩とオリーブオイルを加え、再沸騰したらマカロニを加えてゆで、ゆで上がりの1分くらい前に菜花の茎を加えてゆで、続けて葉を加えてざっとゆで、全て一緒にざるに取って水気を切る。
- ②①をボウルに入れ、ツナ、うど、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●湯に塩とオイルを入れるとマカロニに下味がついて、菜花の色も鮮やかに仕上がりますよ。

材料(2人分)

- 塩……………小1
- オリーブオイル……………小1
- マカロニ(フジッリ)……………乾燥で50g
- 菜花(茎と葉に分けざく切り)… 5本(50g)
- ツナ(缶詰)(汁気を切る)……………1缶(70g)
- うど(短冊切りにし水に放す)……………50g
- A しょうゆ、レモン汁……………各小1/2
- 塩、黒こしょう……………少々



3 (土) 高血圧予防に「ふきとしらすのおにぎり」

Saturday

ふきに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、しらすやごま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。ふきの風味がおいしい、お弁当にもおすすめの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約282kcal



作り方

- ①フライパンにごま油を熱してしらすを炒め、カリッとしてきたらふきと白炒りごまを加えて炒め、香りが立ったら火を止める。
- ②①にご飯と塩を加えて混ぜ、俵型にのせる。

ワンポイントアドバイス

●ふきは市販のものを使いましたが、旬の生のふきを塩ゆですると香りも味わいも格段にアップしますよ。

材料(2人分)

- ごま油……………大1
- 釜揚げしらす……………20g
- ふき(水煮)(小口切り)……………20g
- 白炒りごま……………大1
- ご飯……………2膳(300g)
- 塩……………適量

“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/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～スクールドライバー/ソルティードッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダー/カシスウーロン/カシスオレンジ/ピーチフーズ/レゲエパンチ/梅酒フーズ/フドドリンク～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 予約TEL.024-934-8899

デュエ郡山亀田で はじめよう!メルカリ終活

メルカリ教室



興味はあるけど、なかなか始められないあなたも、始めてみただけ不安があるあなたも。メルカリのこと、なんでも「聞ける」教室です。

メルカリで売れるこんな商品

- 洋服
- アクセサリ¹⁾
- CD・DVD
- デジタルカメラ
- 腕時計
- 本・参考書
- 引出物・食器
- 骨董品

日時 5/26 月 6/23 月 AM10:00-11:30 ※事前お申込が必要です。

会場 家族葬邸宅 ■du.e.郡山亀田 〒963-8033 郡山市亀田 2-29-10 TEL 024-991-0333

- 当日は下記の持ち物をご用意ください
- 出品したい商品を1品ご持参ください
 - メルカリをインストールしたスマートフォン
 - 筆記用具

お申込はWebからどうぞ。 参加無料 メルカリ公式テキストプレゼント!

*1 プラチナ商品の出品には、正規品の証明となる領収書、保証書、付属品等、具体的な入手ルート(購入店舗名等)の記載が必要となります

※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。



トップクラスの品質を誇る 福島の日本酒

白河ラーメン/郡山ブラック
ご当地ラーメンの
人気店探訪



ふくしまの
今を感じる
旅へ

編集部が 選んだ名店

郡山、福島、いわきなど



そば王国 福島
の多彩な名店

沿岸部インタビュー
復興の現場から



A4ワイド判/1,100yen
福島県内の書店・セブンイレブン、
ローソンほかで発売中
オンライン書店でも購入できます



アマゾン



マチモール

“ふくしまを愛する大人たちへ” 『Kappo特別編集 福島』、好評発売中!

『Kappo 仙台闊歩』は、2002年8月の創刊以来、知的好奇心にあふれたゆとりある大人たちに向けて、仙台・宮城・東北の上質な情報を発信してきた情報誌です。歴史や文化、美術、食、温泉、旅、エンターテインメントなど、多彩なテーマを深く掘り下げ、「流行」よりも「本質」を見つめる姿勢を大切にしてきました。

そのKappoが、2024年の「山形版」「岩手版」に続いて、『福島版』を刊行しました。

『Kappo特別編集 福島』は、“福島の豊かさ”に気づき、誇りを感じられるような一冊をめざして編集しました。普段から親しんでいるもののなかに、実は全国に誇れる魅力が数多くある——そんな視点で、食と酒を中心に福島の魅力を丁寧に掘り起こしています。

たとえば、郡山・福島市・いわきの名だたるフレンチ、イタリアン、日本料理店を訪ね、その技と心意気に迫った「福島の名店」特集。さらに、県民のソウルフードともいえる「福島のそば」や「白河ラーメン」、そして地元で話題の「郡山ブラック」も詳しく紹介しています。

もちろん、全国新酒鑑評会で9回連続日本一に輝く日本酒の特集も充実。酒造りの背景にあるストーリーや、地元でしか味わえない希少な銘柄にも光を当てました。内堀雅雄福島県知事のインタビューも収録し、沿岸部で進行するホープツーリズムの取り組みなど、現在進行形で変化・進化する福島の姿を伝えます。

ふだん見慣れた風景の中に、まだ出会っていない“福島の底力”があるはずです。

『Kappo福島版』は、そんな再発見の旅にあなたを誘います。旅のおともに、贈り物に、ぜひご活用ください。

「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5月号 vol.224
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

福島県で一番辛口

いち

キレのある
大辛口の
日本酒です。

ロック推奨
爛ソダ厳禁

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 若さはつらっ「たらことアスパラのスパゲティ」



たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、亜鉛が味覚障害を予防し、アスパラに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、アスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。栄養バランスの良い、彩りも味もさわやかなスパゲティです。

材料(2人分)

バター	大2
たらこ(薄皮を取りほぐす)	2本(60g)
レモン汁	小2
しょうゆ	小1
にんにく(すりおろす)	1/2片
グリーンアスパラガス	4本(100g)
塩	適量
スパゲティ	160g
塩、こしょう	少々
レモン(くし形切り)	1/4個

所要時間 **20分**

1人分のカロリー 約**373kcal**

ワンポイントアドバイス

●スパゲティをゆでる時の塩は湯の1%の量が目安ですが、たらこの塩分があるので塩加減はお好みで調節してください。

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!

低カロリー、低塩分のお弁当

おしよほそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当

おしよほそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当

栄養バランスよく調理、食料ロスなくお弁当

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)】

TEL・FAX 024-954-8430

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。

●作り方

- 耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、Aを加えてよく練り合わせる。
- アスパラは根元を1cmくらい切り落としてがくを取り、ななめ切りにする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、ゆで上がりの1~2分くらい前に②を加えてゆで、一緒に引き上げてざるに取り、水気を切る。
- ③を①に加えて合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてレモンを添える。



1 たらこは薄皮を取り、ほぐします。

2 耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱します。

3 Aに①とAを加えてよく練り合わせます。

4 アスパラは根元を1cmくらい切り落としてがくを取り、ななめ切りにします。

5 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れます。

6 スパゲティを入れてゆでます。

7 ゆで上がりの1~2分くらい前に②を加えてゆで、一緒に引き上げてざるに取り、水気を切ります。

8 ③を加えて合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてレモンを添えます。

NEW!

ほっかいどう **北海道ミルクソフト**

ミルク感 UP!



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