

# こおりやま情報

## koriyama.co.jp

FREE

JOYO  
44<sup>th</sup>  
THANKS

f Facebook

Instagram

X X

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

快適環境の  
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty



TOB 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/



ご自由にお持ちください 無料  
2025年 9月号 vol.538  
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

スナップ

テレビユー福島

月曜～金曜 18:15～19:00

総合MC:(月～木)井上和樹 佐藤玲奈

(金)浦部智弘 平岡沙理

フィールドキャスター:佐々木夢夏 末永万智

書店・コンビニ・Amazonで発売中!

こおりやま情報  
Government Book  
¥990  
お徳価  
クーポン券  
124枚付

### 道の駅

最新版  
Roadside Stations in Fukushima Prefecture

こおりやま情報  
特集

ウイスキーコレクション郡山2025応援企画

# 郡山BARガイド P.4

made in 963 ～963生まれの逸品～ P.14

柏屋のどらやき

あんバター      粒あん      チョコあずき

創業嘉永五年  
柏屋

福島県産小麦 きぬあずま使用      お求めはお近くの柏屋のお店、オンラインショップでどうぞ。

# 笹の川 味のある店

みなみまち しん  
南町 信



▲人気のいぶりがっこのりポテトサラダと店内カウンター

2025年3月オープン。店内は、カウンターとテーブル席があり、地物を中心とした季節の料理とお酒が楽しめる店です。その日仕入れた肉、野菜、魚などの食材を使って、料理を提供しています。季節ごとに食材が変わるメンチカツがおすすめです。笹の川酒造のお酒は、福島一辛口「いち」「ふ」「ウイスキー安積」「ブレンデッドウイスキー山桜黒ラベル」などが味わえます。

住 本市宮本宮南町裡38 オープ1F TEL 080-2835-1117

営 18:00~23:30

休 月曜

私がお薦めします。



店主  
兼谷さん

福島一辛口「いち」

コメント:福島一辛口「いち」には、炭火で焼いた旬の魚が含まれます。ロックがおすすです。



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。

## 今月のおすすめの酒

ロック推奨  
爛ツケ厳禁

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・福島編

### THE GROCERY

住 郡山市安積4-230 TEL 024-973-8033

営 11:00~18:00 日曜11:00~16:30

休 月曜火曜、最終水曜 P 有(40台)



日本調理技術専門学校南隣「THE KITCHEN PLATFORM」内のTHE GROCERYでは、お酒や調味料などの食品を販売しています。さらに、洋菓子店やレストランも併設。笹の川酒造の福島一辛口「いち」、各種ウイスキーが購入できます。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、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、ピュアモルトYAMAZAKURA

### 道の駅 ふくしま 酒類販売コーナー

住 福島市大笹生字字崎1-1 TEL 024-572-4588

営 9:00~18:00 ※冬季営業時間変更あり※その他店舗営業時間についてはHP参照

休 無 P 普通車(276台)、大型車(36台)、おもしろい駐車場(5台)、二輪車(4台)



東北中央自動車道「福島大笹生IC」すぐそばにある「道の駅ふくしま」。酒類販売コーナーでは、県内蔵元から、約100種類の日本酒とリキュール類を取り揃えています。笹の川酒造のお酒は、日本酒をはじめ、ウイスキーを揃えています。

笹の川 取扱銘柄

笹の川取り扱い銘柄、福島一辛口 いち、純米吟醸 ふ、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

## 季節限定「チーズタルト桃」好評販売中

柏屋の季節限定「チーズタルト桃 (もも)」は、福島県産の桃を使用した桃の風味とクリーミーなチーズの味が楽しめる。フランスでつくられた「キリ クリームチーズ」を100%使用し、丹念に焼き上げた。9月下旬までの販売予定。お求めは、開成柏屋、最寄りの柏屋各店で。



▲1個280円、3個入864円、6個入1,868円、9個入2,808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 道の駅」発売中 お得なクーポン券付き！

福島県の魅力堪能ドライブに役立つ「福島県 道の駅」最新版が好評発売中。福島県内35駅の情報掲載。話題の新商品や地域の特産品、新鮮野菜、スイーツ、グルメ情報などを写真で見やすく掲載。巻末にはお得なクーポン券124枚付き。定価990円。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売中。

▲定価990円。巻末には124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/

## イタリア・シチリア島から自然派ワイン

### イ・バルジ ピオ・テッレ シチリアーネ・グリッコ 750ml 1,100円(税込)

爽やかな柑橘系のアロマ  
瑞々しい豊潤な果実味が広がります。  
夏はやっぱり白ワインですね！

## (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

## プレゼント Present

ケータイからの応募はコチラ

## 1 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

## 2 焼酎甲類 あいぼう

<4名>

一般公募で決定した親しみやすいネーミングの焼酎。麦焼酎をブレンドしており、なめらかな口当たりと豊かな風味が楽しめる。製造は秋田県発酵工業。  
提供/日本蒸留酒造組合 東北支部

## 3 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

## 4 欧風Bistro PETIT GREEN [金券 1,000円] ※ディナータイムのみ利用可

<ペア3組>

欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。  
提供/欧風Bistro PETIT GREEN(プチグリーン)  
TEL024-934-8899

## 5 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

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみ伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

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

プレゼント応募締切  
令和7年9月4日(木) 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。

個人情報の取り扱いについて  
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。  
発行/ケイシイシイ株式会社  
〒963-8004郡山市中町14-19 YSビル3F  
TEL024-922-3131 FAX024-922-3138

## 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



WHISKY  
COLLECTION  
KORIYAMA

令和7年度地域創生総合支援事業（サポート事業）  
20歳未満の方のご入場はお断りいたします。



# ウイスキー コレクション 郡山2025

郡山のウイスキー物語は続きます。  
日本でウイスキーが造られてから100年を超え、  
「次の100年」に向かう2025年。  
東北最大級のウイスキーイベントである  
「ウイスキーコレクション 郡山」が今年も開催！  
ここ福島県郡山市でウイスキーファンの皆様を  
お待ちしております。

通しチケット・前売りチケットには当日フードで使用できる500円分の金券をプレゼント！

## 前夜祭

出展者と話せる立食パーティ！

日時：2025年

9月19日（金）18:30～20:30

会場：ホテルハマツ 3F

入場料：¥10,000（税込）2日通しチケット（前夜祭+ウイスキーコレクション郡山）

## ウイスキーコレクション郡山 2025

日時：2025年

9月20日（土）11:00～17:00

会場：ホテルハマツ 3F

入場料：●前売チケット ¥4,500（税込） ●当日チケット ¥5,500（税込）

前売り  
チケット  
販売中

ファミチケ受付

QR



URL

[https://  
r.funity.jp/  
wc-koriyama2025](https://r.funity.jp/wc-koriyama2025)

ウイスキーコレクション郡山実行委員会 事務局  
〒963-0108 福島県郡山市笹川1丁目178  
TEL 024-945-0261

詳しくは  
こちら



ウイスキーコレクション郡山

検索

<https://wc-koriyama.com>



郡山のウイスキー物語は続きます。

# ウイスキーコレクション郡山2025開催!

## 前夜祭 出展者と話せる立食パーティ!

日時:2025年9月19日(金)18:30~20:30 会場:ホテルハマツ3F  
2日通し前売りチケット入場料:¥10,000(税込)  
2日通しチケット(前夜祭+ウイスキーコレクション郡山)

- 各出展社 ブース紹介
- 立食パーティ形式で、酒都郡山ならではの地ウイスキーや地酒に、料理が提供される



▲前年の前夜祭には、全国からウイスキー愛好家が集まった

## ウイスキーコレクション郡山 2025

日時:2025年9月20日(土)11:00~17:00 会場:ホテルハマツ3F  
入場料:●前売チケット¥4,500(税込) ●当日チケット¥5,500(税込)

- 各出展社 ブース紹介
- 東北ウイスキートークセッション2025  
宮城峡蒸溜所・遊佐蒸溜所・安積蒸溜所
- 日本木樽木管 オープンセミナー
- ポトラーストークセッション2025  
RUDDER、エイコーン、シングルキャスクジャパン
- 講演 神田あおい

演目「ウイスキーの物語～イチローズモルトから安積蒸溜所誕生まで～」



【講師 神田あおいプロフィール】

講演協会所属。平成14年11月、神田すみれに入門、芸名あやめ。平成20年6月、二つ目に昇進し「あやめ」改め「あおい」。平成28年4月、真打昇進。古典と新作どちらも演じ、特に新作講演は「北里柴三郎」「渋沢栄一」「あおい版シンデレラ」「鉢かつぎ姫」「夏目漱石」など和洋様々な人物伝や童話を、独自の着眼点から人物造形を掘り下げて作り込み、持ちネタとする。令和7年1月13日に名古屋で行われたウイスキーイベントにて「ウイスキーの物語～イチローズモルトから安積蒸溜所誕生まで～」を初披露して評判となった。

- ウイスキーコレクション郡山・イベント限定ボトル販売(チケット購入者のみ可)  
安積蒸溜所シングルカスク、新潟亀田蒸溜所シングルカスク



▲昨年のウイスキーコレクション郡山の様子



▲昨年の出展ブース

## ウイスキーコレクション郡山 2025 出展リスト ※8月6日現在の情報です

- 安積蒸溜所 (笹の川酒造)
- アサヒビール
- 有明産業
- Aloha x Whisuki
- ePower
- 井川蒸溜所
- Isshin&Mimura's Collection
- 伊藤忠食品 (キウオンウイスキー蒸溜所)
- ウイスキーコレクション郡山
- ウイスキー専門店相葉  
×BAR MINMORE HOUSE×Bar Agréable
- ウイスキー文化研究所
- エイコーン
- Essence of Whisky
- ガイアフロー静岡蒸溜所
- 嘉之助蒸溜所
- 乾杯会
- 木内酒造 八郷蒸溜所
- キムラ
- 京都洋酒研究所
- Ken's Choice Japan
- 堅展実業 厚岸蒸溜所
- サクラオブルフリーアンドディスティラリー
- 三陽物産
- 信濃屋食品
- 篠崎 新道蒸溜所
- シングルキャスクジャパン × 麻屋商店
- 新宿ウイスキーサロン × 咲グラス
- スコッチモルト販売
- 州崎蒸溜所
- 丹波蒸溜所
- ドリンカーズラウンジ
- 長濱蒸溜所
- 新潟亀田蒸溜所
- 日本木樽木管
- Bar wizard
- BAR NON Peat
- BAR fishborn
- Highlander Inn
- 福島県南酒販 (963WHISKY)
- ベンチャーウイスキー
- 北海道 WHISKY & SPIRITS FEST
- 馬追蒸溜所
- MARQUE PAGE CHOCOLATERIE
- ミズナラ イン 東京
- 三宅製作所
- ミリオン商事
- 遊佐蒸溜所
- 横浜燻製工房
- 吉田電材蒸溜所
- RUDDER LTD.

【問い合わせ】ウイスキーコレクション郡山実行委員会 事務局(笹の川酒造内)  
〒963-0108 福島県郡山市笹川1丁目178 TEL 024-945-0261

【公式ホームページURL】 <https://wc-koriyama.com>

【ファミチケ受付URL】 <https://r.funity.jp/wc-koriyama2025>

※「9月20日 ウイスキーコレクション郡山2025」の紙の前売りチケットは、アイコンのあるBAR各店及び実行委員会事務局で取り扱っています。



▲公式ホームページ



▲ファミチケ受付二次元コード

# 郡山 BAR ガイド

## Koriyama Bar Guide



昨年10月に開催された東北最大級のウイスキーイベント「ウイスキーコレクション郡山」。第2回目となる「ウイスキーコレクション郡山2025」は、ホテルハマツにて9月19日(金)18時30分～前夜祭開催、9月20日(土)11時から17時まで開催が決定。「ウイスキーコレクション郡山2025」応援企画として、郡山BAR特集を企画。「ウイスキーコレクション郡山2025」に向けて、郡山のお気に入りのBAR巡りをして、ウイスキー情報を収集して、前夜祭やウイスキーコレクション郡山に参加して、ウイスキー通を目指そう。

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

2025年9月20日(土)に開催される「ウイスキーコレクション郡山2025」の前売りチケットを販売しているお店です。



### AIKA

アイカ

MAP 1

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

web

1987(昭和62)年創業。東京都大田市場に拠点を持つパフェとフルーツカクテルが人気の高級フルーツ専門のフルーツレストラン。4000本を超える洋酒を提供するBarの顔を持つ店としても有名。

【住所】郡山市駅前2-7-14 【TEL】024-923-9201  
 【営業】17:30～LO23:20 日17:00～LO22:20  
 【定休日】月 ※不定休有 【席数】100席 【駐車場】無  
 【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】990円

おすすめの地ウイスキー **ウイスキー安積各種**

### AMERICAN TAVERN Austin

アメリカンタVERN オースティン

MAP 2

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

1993年創業、古き良き時代の気さくなアメリカ酒場を彷彿とさせる「オースティン」。ウイスキー、バーボンを主に、スタンダードカクテル、好みに応じて作ってくれるカクテルも好評。

【住所】郡山市駅前2-1-4 大村ビルB1F  
 【TEL】024-938-3330 【営業】19:00～翌5:00  
 【定休日】木 【席数】30席 【駐車場】無  
 【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】770円

おすすめの地ウイスキー **963ハイボール 850円**

### Bar&Foods 厨

バーアンドフーズ クリヤ

MAP 3

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

web

1989年創業、郡山でいち早く食事のできるバーをコンセプトに打ち出している「厨」。世界各国のさまざまな味わいのビールもそろえ、シングルモルトにも注力するほか、カクテルも評判。

【住所】郡山市駅前2-3-5 エリート27ビル3F  
 【TEL】024-924-1337 【営業】19:00～翌4:00  
 【定休日】月 【席数】36席 【駐車場】無  
 【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】770円

おすすめの地ウイスキー **963ハイボール 700円**

# BAR GEORGIA

バー ジョージア



MAP 4

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

1989(平成元)年創業。1階はダーツが楽しめるオシャレな雰囲気。2階には長いカウンターのバーコーナーがあり、朝4時まで営業。ラインナップ豊富なカクテルやウイスキーが楽しめる。

【住所】 郡山市駅前2-7-16 第3増子ビル1F  
【TEL】 024-933-6966 【営業】 18:00~翌4:00(LO翌3:30)  
【定休日】 日(祝日の場合は営業) 【席数】 90席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 800円

おすすめの地ウイスキー 963ピートグローブ

# BAR角屋

バー スミヤ



MAP 5

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

1986年創業の老舗「BAR角屋」。地下へ続く階段を降りると現れる入口の回転扉が印象的。BARとしてのベーシックなものを大切にしながら、老舗ならではの懐の広さで県内地酒や刺身も揃える。

【住所】 郡山市駅前2丁目6-20 駅前大学ビルB1  
【営業】 18:00~LO翌1:30、金土祝前日18:00~LO翌2:30  
【TEL】 024-939-3471 【定休日】 日 【席数】 35席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 930円

おすすめの地ウイスキー 963 AXIS(アクシス) 850円

# BAR THREE MONKEYS

バー スリーモンキーズ



MAP 6

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

ランプシェードや暖炉型ストーブなどのインテリアも英国バブ調の雰囲気を盛り上げる隠れ家BAR「スリーモンキーズ」。スタンダードカクテルを主力に、大型ワインセラーも完備し、ワインカクテルも人気。

【住所】 郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル3F  
【営業】 19:00~LO翌3:00、金土祝前日19:00~LO翌4:00  
【TEL】 024-927-0096 【定休日】 無 【席数】 34席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 880円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール 880円

# BAR NAMU

バー ナム



MAP 7

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

web

オーセンティックな雰囲気漂うバーカウンター、重厚感あふれる本革仕様のソファなど、大人が求めるラグジュアリーな雰囲気が漂う、ビッグスペースバー「NAMU」、「グレンモーレンジ」にも注力している。

【住所】 郡山市駅前2-6-16 横山プラザビルB1  
【TEL】 024-932-9932 【営業】 18:00~翌1:00  
【定休日】 無 【席数】 40席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 不可 【チャージ】 800円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4ハイボール 900円

# Bar MARIO

バー マリオ



MAP 8

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

一期一会を大切に一酒入魂でコミュニケーションを取り「接しずじに接する」をテーマとする「MARIO」。スコットランド・スカイ島の自然が育んだシングルモルトスコッチウイスキー「TALISKER」認定店。

【住所】 郡山市駅前2-3-2 駅前 グリーンビル2F  
【営業】 18:00~LO翌2:00 金土18:00~LO翌3:00  
【TEL】 024-934-7650 【定休日】 無 【席数】 40席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 880円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール 880円

# 四方山 GOQUUTO

ヨモヤマ ゴクート



MAP 9

Instagram

2005年創業。バーカウンターは、ホテルラウンジをイメージしたラグジュアリー感漂う「四方山ゴクート」。手頃な価格帯のワインを常時30種類以上揃え、オーソドックスなカクテル、ウイスキーなどの洋酒も用意。

【住所】 郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F  
【営業】 17:00~24:00、金土・祝前17:00~翌1:00 ※LO30分前  
【TEL】 024-924-0223 【定休日】 月 【席数】 40席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 600円

おすすめの地ウイスキー 963シリーズ600円~

# RADIO→BAR

ラジオバー



MAP 10

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

1997年創業。アンティークラジオやジュークボックスが配置され、70年代テイストな雰囲気と55席ある広々空間が人気の「RADIO BAR」。バーボン、スコッチを主力に好みに応じて作ってくれるカクテルも充実。

【住所】 郡山市駅前2-6-4 富士館ビル3F  
【TEL】 024-922-7719 【営業】 19:00~翌4:00(別館は翌6:00)  
【定休日】 無 【席数】 55席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 不可 【チャージ】 880円

おすすめのウイスキー バッファロートーレス 880円

# THE BAR WATANABE

ザ・バーワタナベ



MAP 11

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

1984年創業の老舗BAR「たかが酒場、されど酒場」とは、カリスマ的存在として知られる初代マスターの言葉。マティニーやギムレットなどのショートカクテルを主力に選りすぐりの洋酒、リキュールをバランスよく揃える。

【住所】 郡山市駅前2-7-16 増子第三ビル1F  
【TEL】 024-933-9788 【営業】 18:00~翌1:00  
【定休日】 日(祝日の場合翌日) 【席数】 10席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 1,100円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4ハイボール 1,200円

# CASUAL BAR &noble

カジュアルバー アンノブ



MAP 12

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

2022(令和4)年開店。落ち着いた雰囲気の店内で、種類豊富なウイスキーが揃う。店内はカウンター8席に3名のテーブル席が1つ。マスター手作りのパスタ、ラザニア、スペアリブも人気。

【住所】 郡山市駅前1-1-12 陣屋エクセレントビル1F  
【営業】 19:00~翌2:00 土19:00~翌3:00  
【TEL】 090-1377-1173 【定休日】 日祝、元日 【席数】 11席  
【駐車場】 無 【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 1,000円

おすすめのウイスキー グレンモーレンジ各種

# Bar 963

バー キューロクサン



MAP 13

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

Instagram

郡山の郵便番号963に店名の由来。963ウイスキーやシングルモルト安積をはじめ、地ウイスキーからオールボトルのウイスキーの在庫が豊富。パートナーの川崎さんが作るカクテルも味わいたい。

【住所】 郡山市駅前1-3-8 陣屋グリーンビル1F  
【TEL】 024-923-9476 【営業】 21:30~翌3:00  
【定休日】 日 【席数】 15席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 880円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

# 酒場 スワロウ

ザカバ スワロウ



MAP 14

web

2015(平成27)年創業。ツバメのイラストが目印。店内はカウンターとテーブル席で、全33席。フレッシュフルーツを使ったカクテルから、珍しいウイスキーやブランデーまで豊富に取り揃えている。

【住所】 郡山市駅前1-9-4 小林ビル1F 【TEL】 024-983-6262  
【営業】 18:00~翌2:00 月18:00~24:00  
【定休日】 火 【席数】 33席 【駐車場】 無  
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 800円

おすすめの地ウイスキー 963AXIS

# BEER HOP

ビア ホップ



MAP 15

ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店

web

地下1階、落ち着いた照明が演出する隠れ家のような雰囲気の中、300種以上のウイスキー、ミクソロジカクテルも楽しめる老舗BAR「ビアホップ」。各種パーティーや結婚式2次会にも人気の店。

【住所】 郡山市駅前1-4-3 陣屋SSポートビルB1F  
【営業】 19:00~翌3:00、日19:00~24:00※LO30分前  
【TEL】 024-922-1844 【定休日】 不定休 【席数】 42席  
【駐車場】 無 【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 1,000円

おすすめの地ウイスキー シングルモルト安積 1,500円

## BAR FOLIAGE

バー フォーリッジ



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

国際大会日本代表にもなったフレアバーテンダー古川さんが令和元年創業した、東北でも珍しいフレアバー「FOLIAGE」。ボトルやシェーカーを用いて曲芸的なパフォーマンスで魅せる一杯を提供。

【住所】郡山市駅前1-4-8 さとうやビル1F  
【TEL】024-973-5955 【営業】19:00～翌2:00(LO翌1:30)  
【定休日】無 【席数】24席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】PayPay・カード可 【チャージ】770円

おすすめのウイスキー ロッホローモンド

## Cocktail BAR Breathe

カクテル バー ブリーズ



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



web

「非日常の空間で、一息つける店づくりを心掛けています」と話すオーナーバーテンダーの伊藤さん。ラム酒がベースのフローズン風カクテル「ブルーベリーとカルピスのスムージーカクテル」がおすすめ。

【住所】郡山市駅前1-2-5 山光ビル1F  
【TEL】024-934-0565 【営業】19:00～翌5:00  
【定休日】日(祝日の場合は翌日) 【席数】40席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】PayPay・楽天ペイ・カード可 【チャージ】880円

おすすめのウイスキー 安積蒸溜所&4

## BAR de MOBO モダンボーイ

バー ドゥ モボ モダンボーイ



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

2000(平成12)年5月に開店以来、提供し続けている一番人気の「ジョンボール」は、モボならではのオリジナルハイボール。店名の名付け親も、今は亡き「ザ・パワータナベ」の渡邊マスター。

【住所】郡山市駅前1-5-8 松風堂ビル1F  
【TEL】024-935-5330 【営業】18:00～翌1:00  
【定休日】不定休 【席数】16席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】1,200円

おすすめのウイスキー ジョニーウォーカー黒ラベル古酒

## HANGOVER

ハンガーオーバー



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

2007年オープン、音楽好きも通う、隠れ家の路地裏酒場「HANGOVER」。スコッチハイボールを主力に、スタンダードカクテル、日本酒や焼酎も揃える。店内も独自のテイストを散りばめたROCKな雰囲気。

【住所】郡山市大町1丁目12-10 オーマチキチビル1F  
【TEL】024-921-4828 【営業】19:00～24:00  
【定休日】不定休 【席数】15席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】不可 【チャージ】500円

おすすめのウイスキー 963ハイボール 800円～

## BAR 八百甚

バー ヤソジン



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



web

お客様へのサービスを第一に、師匠の教えを大事にするマスター。店内は、南会津産のミスナラを使用した大きなカウンターがあり、落ち着いた雰囲気でのウイスキーやカクテルが味わえる。

【住所】郡山市大町1-3-13三松会館ビル2F  
【TEL】024-925-4315 【営業】19:00～24:00  
【定休日】日祝、元日、不定休有 【席数】8席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】1,000円

おすすめのウイスキー 963アクセス ハイボール

## CIGAR&BAR CHURCHILL

シガーアンドバー チャーチル



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



web

店には葉巻が常時20種類以上あり、喫煙が可能なシガーバー。葉巻の愛好家も訪れており、マスターは初心者にも葉巻の楽しみ方を伝授する。キューバ生まれのカクテル「モヒート」が人気No.1。

【住所】郡山市中町10-3-1カビル1F  
【TEL】024-931-1844 【営業】19:00～LO翌2:00  
【定休日】日(祝日の場合は翌日) 【席数】11席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】880円

おすすめのウイスキー 安積蒸溜所&4スクラカスク

## BAR NEIGHBOR

バー ネイバー



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

試飲ができる角打ちBAR「NEIGHBOR」。併設しているBARに置いてある全ジャンル(リキュールやスピリッツなど)のお酒を10ml単位で有料試飲ができるスペースも展開している。

【住所】郡山市中町7-14  
【TEL】024-983-4515 【営業】18:00～24:00  
【定休日】不定休 【席数】11席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】可 【チャージ】550円

おすすめのウイスキー 963ウイスキー 800円～

## BAR MOSAÏQUE

バー モザイク



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

2019年オープン、旬のフルーツ、野菜などの食材の組み合わせを追求するミクソロジーカクテルを主力にする「モザイク」。液体窒素や自家製燻製器などを用いて、モダンな一杯をクリエイトする。

【住所】郡山市中町8-7  
【TEL】024-905-2891 【営業】18:00～翌2:00  
【定休日】不定休 【席数】42席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】780円

おすすめのウイスキー 963ハイボール 780円～

## Bar OKUMURA

バー オクムラ



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

1995(平成7)年創業。2023(令和5)年朝日に移転。創業30周年を迎えた。カウンター席、テーブル席、ソファ席が全20席あり、ベテランの奥村マスターが作るカクテルやウイスキーが味わえる。

【住所】郡山市朝日1-6-9 岡田ビル1F 【TEL】024-921-1399  
【営業】18:00～24:00 金土18:00～翌1:00  
【定休日】月 ※不定休有 【席数】20席 【駐車場】有(3台)  
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】700円～1,000円(ソファ席)

おすすめのウイスキー 安積蒸溜所&4 ハイボール 1,000円

## Bar the door

バー サドア



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

2011(平成23)年開店。店名は、店と客との最初の接点「ドア」、初めてバーに来る人の入門の「ドア」に由来。樽生のクラフトビール「ガーゼリー・スタウト」は、店主おすすめの一杯。

【住所】郡山市朝日2-22-10 福和ビル1F  
【TEL】024-934-5554 【営業】19:00～翌1:00  
【定休日】月 【席数】13席 【駐車場】共同有  
【電子マネー・カード決済】可 【チャージ】700円

おすすめのウイスキー 963 ABUKUMA CAVE ファースト エディション

## Bar&Café Herbalist

バーアンドカフェ ハーバリスト



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

2019(令和元)年開店。昼はカフェ&ランチ、夜はバーとして営業。バーテンダーとして23年を超えるマスターの新田さん。旬の果物を使った各種カクテルをはじめ、963や安積などの地ウイスキーも味わえる。

【住所】郡山市朝日1-19-7 【TEL】024-983-3056  
【営業】11:30～14:00 19:00～24:00 土祝18:00～24:00  
【定休日】日(祝日の場合は翌日) 【席数】11席 【駐車場】有(3台)  
【電子マネー・カード決済】可 【チャージ】800円

おすすめのウイスキー 963ウイスキーハイボール

## Bar Ess

バー エス



ウイスキー  
コレクション  
Ticket  
取扱店



Instagram

2010(平成22)年に開店。バーでは珍しい靴を脱いで上がるお座敷スタイルのカジュアルバー。和風の内装で、洋酒やカクテルが絶妙にマッチ。オーソドックスな洋酒からオリジナルカクテルまで提供する。

【住所】郡山市桑野2-6-18  
【TEL】024-925-5158 【営業】19:00～  
【定休日】不定休 【席数】12席 【駐車場】無  
【電子マネー・カード決済】不可 【チャージ】1,500円

おすすめのウイスキー チェリーウイスキー(炭酸との相性抜群)



# 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。



### 煮込みかつ丼 950円

昔ながらの味わいを基本に、自家製井つゆで煮込み、半熟感も残しつつ卵でとじた定番人気の「煮込みかつ丼」。米は片平町産コシヒカリ。



### すずや食堂

【住所】郡山市富田町大十内85-35  
【TEL】024-951-5573  
【ランチタイム】11:00~14:00 ※売り切れ次第終了  
【営業】11:00~19:30(LO19:00) ※売り切れ次第終了  
【定休】水  
【個室】無 【P】有(5台)



### Bコース 3,850円

Bコースは、7~8月のメニュー例で、前菜、パスタ、メイン料理、デザート、フォカチャ、コーヒーまたは紅茶付き。2カ月ごとに料理の内容が変わる。



### THE RESTAURANT

【住所】郡山市安積4-230  
【TEL】024-973-8062  
【ランチタイム】11:30~15:00(LO14:00)  
【営業】11:30~15:00(LO14:00) 18:00~22:00(LO19:30) ※夜は完全予約制 ※日曜は昼のみ営業  
【定休】月火、最終水 【個室】有 【P】有(40台)



### ニラレバ炒め定食 1,000円

新鮮な国産豚レバーとニラ、もやし、キャベツの圧倒的ボリューム感。冬仕込みの熟成焼きタレが味の決め手で、ご飯(あさか舞・普通盛り300g)が進む。



### ドライブイン 幸華

【住所】郡山市熱海町安子島反畑65-7  
【TEL】024-984-4059  
【営業】11:00~20:00  
【定休】月  
【個室】無  
【P】有(30台) 【テイクアウト】有



### 松花堂弁当 1,250円

一番人気の「松花堂弁当」は、刺身、焼物、煮物、揚物、茶碗蒸し、お新香、味噌汁、ご飯。料理内容は週替り、米は郡山産ひとめぼれを使用。



### レストラン 大暁喜

【住所】郡山市安積町成田字島ノ前2-3 ホテルパーデン1F  
【TEL】024-947-7777  
【ランチタイム】11:30~14:00(LO13:45)  
【営業】11:30~14:00(LO13:45) 17:00~21:00(LO20:30)  
【定休】無 【個室】有 【P】有(227台)



### コンビメニュー(ハンバーグとエビのボンマリ) 1,270円 ※選ぶメニューにより1,160~1,360円

老舗の味わい9品から2品チョイスできる「コンビメニュー」。写真は、定番「ハンバーグ」、エビと蟹クリームの合わせフライ「エビのボンマリ」。



### ローマの太陽 久留米店

【住所】郡山市久留米2-102-3  
【TEL】024-947-7211  
【ランチタイム】11:00~14:30(LO13:45)  
【営業】11:00~14:30(LO13:45) 17:30~21:30(LO20:45)  
【定休】月(祝日の場合は翌日) 【個室】無  
【P】有(13台) 【テイクアウト】有



### エビとアボカドのサンドウィッチ・富久栄ブレンド 1,320円

魚介との相性の良いライムギパンを使用。エビのプリプリ感とアボカドの濃厚な味がマッチしたサンドウィッチ。珈琲とのセットで100円引きになる。



### 富久栄珈琲 うすい店

【住所】郡山市中町13-1 うすい百貨店9F  
【TEL】024-983-3601  
【ランチタイム】11:00~18:00 ※材料がなくなり次第終了  
【営業】10:00~19:00(LO18:30)  
【定休】元日 ※うすい百貨店休日 【個室】無  
【P】共同有 ※うすい百貨店契約駐車場 【キャッシュレス】可

ライフトピックス

# Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

## 郡山市西ノ内ヨークパーク1階に「富久栄珈琲 ヨークパーク店」がオープン！

「富久栄珈琲 ヨークパーク店」が郡山市西ノ内ヨークパーク1階にオープン。コーヒー国際審査員が厳選した本格スペシャルティコーヒーと、インターナショナルチョコレートアワードでアジア銅賞と世界で評価されたチョコレートが気軽に楽しめる。また、夏限定の新作スイーツ「水出しカフェゼリー&自家製ジェラート」や「エスプレッソあんみつ」も販売している。営業時間は10時から20時、定休日は無。

問 富久栄珈琲 ヨークパーク店 TEL 024-973-6814  
URL <https://www.fukuei-coffee.jp/>

## 三春街道288号線沿い上舞木に「めだか屋 龍神」がオープン！

「めだか屋 龍神」(三春町上舞木字宮ノ前8-1)が三春街道288号線沿いにオープン。店主は、孫に楽しんでもらう目的でめだかを購入したことがきっかけに、店を開店した。約20種の鑑賞用めだかを養魚・販売しており、価格は1匹100円から、1匹2,500円の高価なめだかも販売している。さらに、初心者には飼育方法もアドバイスしている。営業時間10時から18時30分。定休日は、火水曜(祝日の場合は営業)。

問 めだか屋 龍神 TEL 024-983-3307  
URL [https://www.instagram.com/medakaya\\_ryujin/](https://www.instagram.com/medakaya_ryujin/)

## 「買取大吉 郡山八山田店」が八山田5丁目メインビル八山田にオープン

買取専門の「買取大吉 郡山八山田店」(郡山市八山田5-13)が、メインビル八山田にオープン。買取商品の一例は、時計、ジュエリー、金、古銭、貴金属、切手、金券、カメラ、ダイヤ、絵画、着物、記念コイン、ブランドバッグ、財布など。査定は無料、専門のスタッフが対応してくれる。買取の際は、運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認の書類が必要になる。営業時間は10時から19時。定休日は水、日曜。

問 買取大吉 郡山八山田店 TEL 024-973-7297

## 郡山商工会議所女性会「ふれあい講演会」は、アパホテル元谷芙美子社長を講師に11月28日開催

郡山商工会議所創立100周年記念事業として、郡山商工会議所女性会主催「第32回ふれあい講演会」は、アパホテルの元谷芙美子社長を講師に、11月28日(金)18時から「けんしん郡山文化センター中ホール」で開催。演題は「私が社長です」～商いは「飽きない」善循環で強運人生～。元谷芙美子社長は、福井県出身。1994年アパホテル株式会社取締役社長に就任。全席自由、入場料は2,500円。前売チケットは、郡山商工会議所で発売中。

問 郡山商工会議所女性会 TEL 024-921-2621

## テレビユー福島「ステップ」は月～金曜18:15～19:00生放送

「ステップ」は、あすへの一歩を後押しするニュース情報番組。最新ニュースをどこよりも早く、わかりやすく発信。さらに、前向き・ポジティブをキーワードに、生活に役立つ情報や心動かされる話題をお届け。県内各地の旬な場所や話題の場所から中継する「ステップLIVE」やスポーツ・部活・委員会活動など高校生を応援する「明日への一歩」もお届け。MCは、月～木曜・井上和樹、佐藤玲奈、金曜・浦部智弘、平岡沙理。

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

※得盛白桃パフェは完熟白桃パフェの2倍の量の白桃を使用しています。

かんじゆく はくとろ

# 完熟白桃パフェ

※フロースフルーツ使用 ※画像はイメージです。

## 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

**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

ロード/ローソンチケットコード  
Pコード/びびチケットコード

**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 … 創空間「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 … とろろみんなの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は8月7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
よしみち展～美術のみかたが広がるよもやま話～	<p><b>日</b> 7月19日(土)～11月9日(日)9:30～17:00 入館は16:30まで</p> <p><b>会</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>料</b> 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>サルバドール・ダリヤルノワールやセザンヌをはじめとした西洋近代美術作品を観覧しながら、美術の歴史的な軌跡とその背後にある物語や技法、作家の人間性などを紹介。9月17日休館日。</p>	<p><b>問</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>TEL</b> 0241-37-1088</p>
第516回朝茶会	<p><b>日</b> 9月1日(月)6:00～8:00</p> <p><b>会</b> 柏屋本店2階「善」zen</p> <p><b>料</b> 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><b>問</b> 柏屋本店</p> <p><b>TEL</b> 024-932-5580</p>
坂本冬美コンサート2025 ～魅力あふれる名曲の数々をあなたに～ in 郡山	<p><b>日</b> 9月2日(火)14:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> SS席7,700円、S席7,000円、A席6,000円</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である世界芸能のウェブサイト(外部サイト<a href="http://sekaigeinou.co.jp/">http://sekaigeinou.co.jp/</a>)参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 世界芸能</p> <p><b>TEL</b> 022-222-4997 (平日9:30～17:00)</p>
真田ナオキコンサート2025 恋する確率100%ノックアウトボイス! in 郡山	<p><b>日</b> 9月6日(土)14:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> SS席7,000円</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である世界芸能のウェブサイト(外部サイト<a href="http://sekaigeinou.co.jp/">http://sekaigeinou.co.jp/</a>)参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 世界芸能</p> <p><b>TEL</b> 022-222-4997 (平日9:30～17:00)</p>
NHK交響楽団郡山公演	<p><b>日</b> 9月7日(日)15:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 一般7,000円 U25 3,500円 ※未就学児入場不可</p> <p>指揮 角田鋼亮 ヴァイオリン 中野りな 管弦楽 NHK交響楽団 【プログラム】モーツァルト:歌劇「ドン・ジョヴァンニ」序曲 チャイコフスキー:ヴァイオリン協奏曲 二長調 作品35 ベートーヴェン:交響曲 第5番 ハ短調 作品67「運命」</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> けんしん郡山文化センター</p> <p><b>TEL</b> 024-934-2288</p>
市民コンサートホール 女声合唱団「はづきの風」創立5周年記念コンサート(第77回郡山市民文化祭参加行事)	<p><b>日</b> 9月7日(日)14:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 入場料1,000円 ※高校生以下無料</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 女声合唱団「はづきの風」</p> <p><b>TEL</b> 090-3366-3492</p>
市民コンサートホール 第47回おかあさんコーラスまつり(第77回郡山市民文化祭参加行事)	<p><b>日</b> 9月13日(土)13:30</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 無料</p>	<p><b>問</b> 郡山市おかあさん合唱連盟</p> <p><b>TEL</b> 090-3366-3492</p>
財津和夫コンサート2025 with 姫野達也 ～忘れられない歌を～	<p><b>日</b> 9月21日(日)17:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 8,800円 ※未就学児入場不可</p> <p>最新情報は、主催者であるキョードー東北のホームページ(外部サイト<a href="https://www.kyodo-tohoku.com/artist/211/">https://www.kyodo-tohoku.com/artist/211/</a>)参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> キョードー東北</p> <p><b>TEL</b> 022-217-7788 (平日13:00～16:00/土曜日10)</p>
山内恵介コンサートツアー2025 ～デビュー25周年・貴公子の旅は続く～	<p><b>日</b> 9月25日(木)15:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定7,500円 ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は、主催者であるノースロードミュージックのウェブサイト(外部サイト<a href="https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=87059">https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=87059</a>)参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000 (平日11:00～16:00)</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

郡山信用金庫 ロソン ロソン  
 十字屋★楽器店  
 郡山 ビーホテル アネックス  
 ダイワ ロイヤルホテル 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工ナカ店があります。  
 ✨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)



秋からさあ、始めよう。

# 郡山の 人気スクール

新しい出会いと発見があり、  
生活に彩りを添える習い事。  
この秋から始めてみませんか！

## 十字屋ミュージックレッスン

問合せ Tel.024-932-2624

### 今人気のウクレレやギター ヴォーカルなどの音楽レッスン



▲ヤマハミュージックレッスン アコースティックギター教室

ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベースのヤマハミュージックレッスンや、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルートなどの音楽レッスンが受けられる。初心者でも、安心のプログラムで上達をサポート。無料体験レッスンも実施中。



▲ヤマハミュージックレッスン ウクレレ教室

- 【入会金】** 5,500円
- 【コース】** ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベース(以上、ヤマハミュージックレッスン)、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルート、トランペットなど
- 【受講料】** アコースティックギター、エレキギター、エレキベース 個人13,200円～、グループ11,000円～、ウクレレ 個人11,880円～、グループ9,680円～

**住 所** 郡山市清水台1-6-19  
**営 業** 10:00～22:00  
**休 日** 火  
**P** 指定P有(30分無料)  
**URL** <http://jujiyagakki.jp/>



**特典** 入会金半額  
 ※9月30日まで  
 入会の方



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



# 郡山名物 グルメ

Koriyama  
Specialty  
Gourmet

2025-2026

お得なクーポン券付！

## 好評発売中！！

こおりやま情報グルメBOOK

定価 990円(税込)

郡山商圏の主要書店、  
セブンイレブン、Amazonで  
お求めください！

※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 **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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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。



### ひとりもの申す

**先**日、友人とドライブ。中ノ沢温泉方面を運転中、熊を見ました。初めてだったのでびっくり。ほんとにいるんですね。(後から恐くなった)

**気**候変動による食料不足、開発による環境破壊、過疎化による森林・耕作地放棄、専門マタギ喪失などで人間と野生動物の境界線が曖昧になっています。結局は人間が原因なんですな(泣)

**私**は、今まで好みだった女性声優歌手の曲や喋りが受け付けなくなってきた。更に雲の上の人間に感じるようになった。これらの事が起きるのは何かの兆しなのだろうか。むしろ耳にただけで不快を感じる。(山陰リスナー)

**恒**久的に好きであり続けるのは難しいと思いますので。私の推しも年単位で変わります(笑)

**最**近、孫(10歳男の子)に「ばあばみたいなお年寄り」がよく言われる。そりゃ10歳にとって62歳はすごい年寄りかもしれないけど、それを言われる度に私は少しヘコむんだよ。(WM)

**女**性を年齢でいじってはいけない…と!! これは…教育的指導です! 将来のお孫さんのためにも、きつめてお願いします(笑)

**花**火大会、楽しみだ~!! (りてゃ)

**夏**の風物詩としての独特の雰囲気たまらんです。浴衣でうちわを持って出かけましょう!

**花**火を見ながらの焼き鳥、イカ焼き、焼きもちこし、かき氷!サイコー!!

**毎**日暑くて嫌になります。ずーっとエアコンつけて、電気が怖い! (とむ)

**そ**の気持ち分かります! 僕も出先から帰ってきた時、エアコンつけっぱなしに気づいた時ほど恐怖をおぼえたことはありません。「ぎゃああああ!!」って、これぞホラー体験(笑)

**暑**くて死にそう。(なすのこおりやま)

**外**に出ると肌がジリジリしますもんね。本当に殺人級の暑さです(泣)

**6**月号のプレゼントで焼酎「スイセンカモメ」が送られて来ました。青梅をつけようか、何をつけようかと迷っているうちに時が過ぎてしまいました。今は何で割って飲もうか考え中です。

プレゼントありがとうございました。(よっちゃん)

**喜**んでいただけて嬉しいです♪納得のいく飲み方で楽しんでください!

**来**月の電気代が怖いです。こんなにエアコンをフル稼働した夏はないです。まだまだ続くと思うとお財布が心配です。日本の四季はどこに行ってしまったのでしょうか?(アナログバーバ)

**確**かに最近夏はエアコンなしでは生活できないですね。春と秋は短く感じますね…夏と冬だけになってしまうんでしょうか(汗)

**高**校からの友人が出産したので、会いに行きました! 赤ちゃんってなんであんなに可愛いんでしょう…!! ほにゃほにゃでふわふわでいい匂いでほんとうに可愛かったです!!! (みかん)

**そ**れはベビーシマですね。赤ちゃんの持つ見た目や動きが可愛いと思わせる…保護本能を刺激するものです。

**ち**っ! そういのはいいので、素直に可愛いと認めなさい(怒)

**ワ**ンちゃんが天に召されました。自分も歳なのでこれから飼うことはやめました。先のがことが心配、最後まで見てあげられるか責任が持てないから。(夢桔梗)

**ご**冥福をお祈りいたします。飼うからにはペットを幸せにしないとイケませんからね。

**今**年の夏は暑すぎて体も野菜も大変です。(M.M)

**今**年は10月まで暑さが続くかもしれませんので、ご自身の体調管理、野菜に高温障害がでる可能性があるため樹勢管理を徹底したいですね。

**連**日の酷暑で家庭菜園のピーマン、ナスは元気なく。ピーマンは尻腐れになってしまいました。お風呂の残り湯を水やりに使ってます。家の前の畑に何回も往復。雨降ってくれ~。(モリモリ)

**家**と畑の往復お疲れ様です! こういう時だからこそ、雨のありがたみが身に沁みますね。

**毎**日暑くて。でも夏は好きです。お祭りや花火大会。日も長いので1日が長く感じて得した気分になります。洗濯物がすぐ乾くのもいいです。

**猛**暑じゃなければ良いんですけどね。かき氷や冷やし中華が美味しく食べられる季節でもあります。

**イ**ライラした時、鏡を見ながらヘン顔をしている。自然と笑えるしストレス解消されるような気がする。それと、嫌な事を書き出してしゃくしゃく丸めてゴミ箱にポイッ!! これもスカッとしますよ。(風あざみ)

**そ**のようなストレス解消法があるとは! ヘン顔は、イライラしていたことがバカらしくなっちゃいますね。真似させていただきます(笑)

**先**日、6歳の娘は東京にいるひいおばあちゃん(私にとっての祖母)とLINEのビデオ電話で話しました。これが初めて娘と祖母の顔合わせになりましたけど、娘も祖母も喜んでるよう

でした。その後、妻とお義母さんも挨拶をしました。機会があれば東京に行って直接、会わせてあげたいと思います。(トモ)

**そ**れが良いと思います! 直接会ってお話したり色々したいですね!

**扇**風機3台回して夏を乗り越えています。暑い、暑いっ。(セナキュア)

**こ**の猛暑の中、エアコンなしとはスゴイ!! くれぐれも熱中症にならないよう気をつけてくださいね!

### 教えてください

**う**まいと思って通っていた手打ちそば屋が大幅値上げして行けなくなりました。安くておいしい手打ちそば屋を教えてください。(K.S)

### 教えます

**8**月号のゴリラのままちゃんさんへ。猫は環境の変化により、ストレスを抱えやすい動物です。ペットホテルに預けるのではなく、訪問型のペットシッターさんに見ていただくのはいかがでしょうか? お世話の時間は1日あたり30分から1時間くらいで、お世話中の写真やLINEやメールで送ってくれる所もあります。猫ちゃんも狭いケージで数日間過ごすよりは、お家でゆっくり過ごすほうが良いと思いますし、ゴリラのままちゃんさんも安心できると思いますよ(\* ˘ ˘ \*) (つぎとじ)

### ラブメッセージ

**9**月11日もえちゃん誕生日おめでとう! ずっと優しいもえちゃんできてね(\*\*\*)(おはちゃん)

### おいしい味情報

**大**槻町漆棒(西部体育館近く)にある「農家ピザくまのグラッチェ」のランチがおすすめです。セット内容:スープ、旬野菜サラダ、選べるピザ(23cm、18種類)、ドリンクバー。2,100円(税込)。1人の場合、ピザハーフ&ハーフで2種類が味わえる。2人の場合は4種類の味わいができる。野菜サラダは地場産の旬野菜で種類も多く食べがいあり。結構お腹いっぱいになります。他オーダーポテト500円(税込)…お好みのカタチが選べます。(あきよし)

**B**akeryいずみがもりのソーセージパンのソーセージが本当に美味しい。(ネネ)

**さ**くら通りにある「やまなか家」のランチは、物価高のこの時代でもおどろきの平日550円! ビビンバや焼肉など種類も多く、おサイフにも優しい。美味しい料理が食べられます!(二刀流)

**大**槻町の手しごと厨房 まんまる家。営業時間 11:30~15:00。ランチにぜひ!(175)

### 簡単!ワンポイント健康法

**母**が漬けた梅干しを毎日食べる。食べない一日は何だか調子が悪く感じます。(かなりしょっぱいです)

**夜** 10時以降は、原則何も食わない事である。私はこれを暫く続けて、布袋様のような腹が次第にへこんできた。  
(山陰リスナー)

**朝** 食は、お魚かお肉とおみそ汁、そして梅干しと納豆は必須です！  
(WM)

**好** き嫌いなく何でも食べる事です。特に毎日の夕飯にキャベツを千切りにして大盛りを食べています。野菜を一日に350g程度取るようにした方が良さそうです。またチャンスがあったらベジチェックもやってみたいです。  
(よっちゃん)

**は** い！！簡単ワンポイント健康法では……私は、体に良い食べ物→サラダ&野菜ジュース&牛乳等体に良い食べ物ばかり私ん家では食べてますよ！！他は、私は毎日毎日……筋トレ50回&スクワット110回&ジャンプ70回&後は食べた後等なるべく動く様にしています！！&筋トレとスクワットを1日3セットで…続けてやっています！！！！私も、なるべく体に良い食べ物を食べる様に心掛けています！！！！なるべくその、運動は……毎日毎日行う様に私も心掛けています！！！！今では私は、気が付いたら……30kg以上は減量して体のラインも痩せて減量しました！！！！後最近では、毎日毎日お風呂・シャワーシャワーして後は…運動・スクワット等やって行ってギリ30分です！！！！全然キツくない余裕ですよ！！！！  
(りなぼん♡)

**ワ** ンポイント健康はストレッチやラジオ体操。  
(夢桔梗)

**猛** 暑でも家の中でできるスクワットをやっていきます。私は糖尿病なので、大槻町うさみ内科の宇佐見啓治院長著書「血糖値がみるみる下がる！7秒スクワット」に基づき行っています。  
(K.S)

**私** の健康法は「美酢（ミチヨ）」というお酢を炭酸水で割って毎日飲む事です。おフロ上がりや疲れた時など体がシャキッとします！  
(二刀流)

**り** んご酢を飲んでなるべく歩くようにしています。  
(はーちゃん)

**い** つでも、どこでも出来る「肩入れ運動」を毎日やってます。  
(モリモリ)

**夫** と楽しく農業で体を動かすこと。  
(みや)

**和** 食中心の食生活をしている。発酵食品や酢をよく食べている。みそ汁も1日1杯は必ず飲む。近場の移動は歩きか自転車です。  
(ハチ丸)

**会** 食、快眠、快便を心がけています。  
(M.M)

**散** 歩、ウォーキング。ウォーキング大会にも参加しています。近場なら30分散歩しています。  
(セナキュア)

**夏** は、冷たいあま酒。ムナカタで販売している月桂冠のあま酒が好きです。  
(175)

**野** 菜を多めに食べてストレスをためない。  
(ひで)

**ペット写真**

**名** 前はココ。暑い時はゴロゴロして乗り切ろう！！



(おはちゃん)

**「made in 963」の感想**

- ラ・ブリュムさんのパン美味しそう。食べてみたい。めだかってこんなに種類あるんですねー知りませんでしたー！！
- どのパンもおいしそうで食べてみたいです。
- 食べ物が建物化しているところに驚いた。食べるのが申し訳ない気持ちである。
- とっても芸術的でステキです。パンもメダカもアート作品の様な仕上がりですね。
- 自然食品のこだわりのパンですね。メダカって結構長生きするんですね。以前飼った事あり。
- 特別なものではないけど、斬新な感じ。
- いろいろなめだかがすごいです。

●めだか屋さん、288号線を車で走っていた時に気になっていました。ただ新しいお店は入りにくく…でも価格もわかり安心して行ってみようと思いました。

●写真が力強くていいですね。

●めだかの種類にびっくりしました。価格もですが～。

●はい！！！！良いですね！！！！と～っても良いですね！！！！と～っても美味しそうですね！！！！私も買いたい・食べて見たいです！！！！

●インパクトいいですね。我が家もメダカいるので親しみがあります。お店も実家に行く時によつてみたいです。

●めだか屋龍神のめだかは、思いのほか種類が多かったので、飼い方を教えてもらい家の中で飼ってみたい。

●オシャレなパンの写真と、色鮮やかなメダカが生き生きとしていて、目を奪われました。

●三色ラメめだかがかわいい！！

●ラ・ブリュムさん、店舗ではないとのこと。「生命をつなぐパン作り」とは、信念とこだわりを感じました。写真、生命力が伝わってきます。メダカが龍になる！？と想像させてくれる社名！！メダカにも色々な品種があるんですね。パンとメダカの写真、色的に統一感アリ！！

●パンがすごくおいしそうで食べてみたいです。

●すごい！！芸術ですね。ポスターとかポストカードにしたらいいと思う。

●パンがとてもおいしそう！めだかが美しいです。

●パンとってもおいしそうで食べたくまりました。今度買ってみたいとも思いました。

**次回テーマ**

皆伝スペシャルテーマは、「Hey！これが日本食だ！」です。あなたが外国の方に食べさせたい自慢の日本食は何ですか？楽しい投稿をお待ちしてまーす。

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



**KURAYA**

骨董品・美術品 | 金・プラチナ・宝石 | 金貨・銀貨・古銭

高価買取 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251300000413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～30,000円

動物葬祭ディレクター1級保持者2名在籍

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。  
 アーティストイ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。

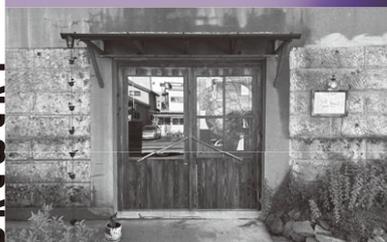
セゾン 330ml

言葉 330ml



ピロノビール  
 pirono beer

2024(令和6)年開業。郡山市初のクラフトビール醸造所「PIRONO BEER」。1000リットルタンク2つと500リットルタンク2つでクラフトビールを醸造、ビール樽、ボトルビールの販売を手掛ける。併設飲食店では、造りたてクラフトビールと食事が楽しめる。  
 〒963-8877  
 福島県郡山市堂前町12-6  
 TEL 024-973-6612  
 営 16:00~22:00、土15:00~22:00  
 休 月、不定休は公式instagramより



佐助ナス

ゼブラナス

ふわとろナス

ますみ  
万寿満ナス

とろーり旨ナス

ダンサー

加茂ナス

メランツァーネビステッカ

埼玉青大丸ナス

鈴木農場  
suzukinoujo

1941(昭和16)年創業。3代目と4代目が、6haの田んぼと5haの畑で、約80品目、400品種の野菜を栽培。一粒の種から食卓のお皿まで見据えた品種を選択。写真は郡山ブランド野菜の「佐助ナス」をはじめ「ダンサー」などのナスが勢揃い。

〒963-0201  
郡山市大槻町字北寺 18  
TEL 024-951-1814  
営 9:00~17:30  
休 火曜



# 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(6)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20259号 (有)開成土地建物



郡山市駅前1-15-5  
TEL024-933-0202  
FAX024-933-0776  
【営業時間】9:00~17:00  
(日祝10:00~16:00)  
【定休日】祝日の月曜

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

福島県知事免許(10)第20345号 キシモトコーポレーション



郡山市富田東1-28  
TEL024-922-5560  
FAX024-924-1177  
【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



郡山市八山田5-12  
メインビル八山田  
TEL024-932-8787  
FAX024-939-7520  
【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝(2・3月は無休)

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

福島県知事免許(9)第20473号 (有)郡山企画開発



郡山市香久池2-6-1  
第一マル宗ビル1F  
TEL024-932-8088  
FAX024-932-8071  
【営業時間】9:00~17:30  
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見垣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](mailto: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9月30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) 扉根裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン  
 (電) 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 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ  
 (バス) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャンパードレジャー (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><b>郡山市 安積3丁目 賃貸アパート 設備</b> (明) (給) (ア) (F) (B) (T)</p> <p><b>3.50万円 2DK</b> 仲介手数料無料!</p> <p>和4.5・洋6・DK4.5        2カ月        共1台        木造・2階建-1F        即日可        JR安積永盛駅5分        仲介        フローラハイツ 国分</p> <p>1990148301</p>	<p><b>郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備</b> (ロ) (T) (ア) (F) (B) (T) (WT)</p> <p><b>3.50万円 1ルーム</b> 仲介手数料無料!</p> <p>洋13.3        2カ月        共1台        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><b>郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備</b> (給) (ア) (F) (B) (T) (WT)</p> <p><b>4.20万円 2DK</b> 仲介手数料無料!</p> <p>和6・洋8・DK6        2カ月        共1台        鉄骨造・2階建-2F        即日可        JR郡山駅5分        仲介        ミルキーハウス I</p> <p>1990146201</p>	<p><b>郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備</b> (給) (ア) (F) (B) (T) (WT)</p> <p><b>4.50万円 3DK</b> 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>1990155564</p>
<p><b>郡山市 八山田1丁目 賃貸アパート 設備</b> (明) (DK) (給) (ア) (F) (T) (WT)</p> <p><b>5.00万円 2DK</b> 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><b>郡山市 富久山町 賃貸一戸建て 設備</b> (給) (ア) (F) (B) (T) (WT)</p> <p><b>6.00万円 3DK</b> 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  
 住居のアイデアを探します  
**MILD HOME**  
 株式会社マイルドホーム  
 〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

## ファミリータイプお家賃値下げキャンペーン実施中!!

9月末までのお申込みで入居中のお家賃が毎月5,000円OFF! (表示家賃はお値下げ後の金額です。)

下記物件は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><b>2階角部屋・陽当たり良好</b></p> <p>★ <b>八山田2丁目</b>        3DK (和6、洋6×2、DK6)</p> <p>●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角・木造</p> <p>家賃月額 <b>50,000</b>円 敷・礼金ナシ</p>	<p><b>エアコン・洗浄便座・洗面台 新品</b></p> <p>★ <b>八山田3丁目</b>        3DK (和6、洋6×2、DK6)</p> <p>●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</p> <p>家賃月額 <b>51,000</b>円 敷・礼金ナシ</p>	<p><b>小型犬・ネコOK (2匹まで)</b></p> <p>★ <b>八山田5丁目</b>        3DK (和6、洋6×2、DK4.5)</p> <p>●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角・木造</p> <p>家賃月額 <b>52,000</b>円 敷・礼金ナシ</p>
<p><b>エアコン・洗浄便座・TVホン 新品</b></p> <p>★ <b>八山田3丁目</b>        2LDK (和6、洋6、LDK10.6)</p> <p>●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角・木造・カードキー</p> <p>家賃月額 <b>52,000</b>円 敷・礼金ナシ</p>	<p><b>カードキー・TVインターホン付で安心</b></p> <p>★ <b>八山田3丁目</b>        2LDK (和7、洋6.5、LDK11.62)</p> <p>●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・鉄骨造</p> <p>家賃月額 <b>53,000</b>円 敷・礼金ナシ</p>	<p><b>1階テナント・最上階・生活便利</b></p> <p>★ <b>富久山町久保田</b>        2LDK (和6、洋6、LDK10.5)</p> <p>●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2基・シャワー付洗面台・洗浄便座・ガスファンヒーター・TVインターホン・BS・二重サッシ・3F・鉄骨造</p> <p>家賃月額 <b>56,000</b>円 敷・礼金ナシ</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、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
赤木町	5,500円	—	—	1ヵ月	4台	赤木小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井東屋敷	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	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
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
開成6丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	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
桑野2丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	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ヵ月	13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ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	3台	チサンマンション菜根II番館東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根3丁目	4,000円	—	—	1ヵ月	1台	たちばな幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静岡町	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,950円	—	—	1ヵ月	2台	新さくら通り、4号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1ヵ月	2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3丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	軽自動車限定	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	1ヵ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
豊田町	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	8,000円	—	—	1ヵ月	1台	セブンイレブン虎丸店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
虎丸町	11,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1ヵ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木4丁目	6,200円	—	—	1ヵ月	5台	改造車は利用不可	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
深沢2丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
方八町1丁目	7,000円	—	—	1ヵ月	3台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1ヵ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088

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分前までをお願いいたします。

郡山市富久山町久保田字伊賀原 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

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティーン郡山駅前西口駐車場、エリートパーク6、三井パーク

郡山市駅前1丁目11-12  
☎024-922-1648

郡山駅から徒歩3分

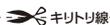
休日当番医	郡山市休日・夜間急病センター	郡山市内休日当番薬局																																																																																																																																																
<p>診療時間 9:00~17:00</p> <p>※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>9</td><td>おおのこどもクリニック(小児科)</td><td>賀庄54-1</td><td>024-937-3775</td></tr> <tr><td>7</td><td>小池消化器科・内科クリニック(内科)</td><td>八山西3丁目420</td><td>024-991-4855</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>八木眼科医院(眼科)</td><td>堤下町9-7</td><td>024-922-4970</td></tr> <tr><td>9</td><td>いもり子ども医療(小児科)</td><td>富久山町久保田字伊賀原3</td><td>024-990-1241</td></tr> <tr><td>14</td><td>郡山病院(内科)</td><td>清水台2丁目7-4</td><td>024-932-0107</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>半田整形外科(整形外科)</td><td>富久山町福原字鳴伊賀62-1</td><td>024-921-6660</td></tr> <tr><td>9</td><td>ユアクリニックたかはし(小児科)</td><td>虎丸町1-5日イラルライブ虎丸1階</td><td>024-990-0646</td></tr> <tr><td>15</td><td>さか内科・消化器科クリニック(内科・消化器内科・肛門科)</td><td>富田東5丁目20</td><td>024-991-1733</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>すずき耳・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)</td><td>富田町字中ノ目42</td><td>024-983-8749</td></tr> <tr><td>9</td><td>むかわクリニック(小児科)</td><td>八山町5丁目79</td><td>024-933-7788</td></tr> <tr><td>21</td><td>さか内科クリニック(内科)</td><td>横塚2丁目15-6</td><td>024-941-2202</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>村上整形外科(整形外科)</td><td>安積荒井1丁目182</td><td>024-945-8577</td></tr> <tr><td>9</td><td>さかい小児科クリニック(小児科)</td><td>富田東3丁目20</td><td>024-921-2216</td></tr> <tr><td>23</td><td>やつやま内科・脳神経内科(内科・脳神経内科)</td><td>八山西3丁目13</td><td>024-934-3899</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>山田眼科医院(眼科)</td><td>駅前1丁目11-12</td><td>024-922-1648</td></tr> <tr><td>9</td><td>すみこしこどもクリニック(小児科)</td><td>本町二丁目11-7</td><td>024-935-5000</td></tr> <tr><td>28</td><td>池田内科医院(内科)</td><td>安積町荒井字下北井前43-5</td><td>024-946-3251</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>おおつき耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)</td><td>八山西1丁目93</td><td>024-990-2033</td></tr> </table>	9	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775	7	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山西3丁目420	024-991-4855	⑧	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970	9	いもり子ども医療(小児科)	富久山町久保田字伊賀原3	024-990-1241	14	郡山病院(内科)	清水台2丁目7-4	024-932-0107	⑧	半田整形外科(整形外科)	富久山町福原字鳴伊賀62-1	024-921-6660	9	ユアクリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5日イラルライブ虎丸1階	024-990-0646	15	さか内科・消化器科クリニック(内科・消化器内科・肛門科)	富田東5丁目20	024-991-1733	⑧	すずき耳・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	富田町字中ノ目42	024-983-8749	9	むかわクリニック(小児科)	八山町5丁目79	024-933-7788	21	さか内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202	⑧	村上整形外科(整形外科)	安積荒井1丁目182	024-945-8577	9	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216	23	やつやま内科・脳神経内科(内科・脳神経内科)	八山西3丁目13	024-934-3899	⑧	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648	9	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町二丁目11-7	024-935-5000	28	池田内科医院(内科)	安積町荒井字下北井前43-5	024-946-3251	⑧	おおつき耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	八山西1丁目93	024-990-2033	<p>診療場所</p> <p>郡山市休日・夜間急病センター</p> <p>住所</p> <p>〒963-8031 郡山市上亀田1-1</p> <p>お問い合わせ</p> <p>TEL024-934-5656</p> <p>診療時間</p> <p>日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ 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 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。</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>9/7</td><td>あさい調剤薬局桑野店</td><td>024-931-2134</td><td>FAX.024-931-2135</td></tr> <tr><td></td><td>フジ薬局八山田店</td><td>024-990-0388</td><td>FAX.024-990-0383</td></tr> <tr><td></td><td>クオール薬局堂前店</td><td>024-938-7050</td><td>FAX.024-973-7716</td></tr> <tr><td>9/14</td><td>さくら薬局みなみ香番店</td><td>024-925-4193</td><td>FAX.024-935-4131</td></tr> <tr><td></td><td>富田の杜薬局</td><td>024-962-7644</td><td>FAX.024-962-7445</td></tr> <tr><td></td><td>ひかり薬局中町</td><td>024-927-1510</td><td>FAX.024-927-1511</td></tr> <tr><td>9/15</td><td>郡山調剤薬局虎丸店</td><td>024-927-8011</td><td>FAX.024-927-7717</td></tr> <tr><td></td><td>郡山調剤薬局並木店</td><td>024-939-4193</td><td>FAX.024-935-4433</td></tr> <tr><td></td><td>クオール薬局郡山店</td><td>024-991-0789</td><td>FAX.024-925-6888</td></tr> <tr><td>9/21</td><td>アリオ薬局八山田店</td><td>024-935-5505</td><td>FAX.024-973-5551</td></tr> <tr><td></td><td>アイランド薬局横塚店</td><td>024-942-1189</td><td>FAX.024-942-1192</td></tr> <tr><td></td><td>コスモ調剤薬局西ノ内店</td><td>024-983-7857</td><td>FAX.024-983-7858</td></tr> <tr><td>9/23</td><td>調剤薬局ツルハドラッグ八山田店</td><td>024-991-8826</td><td>FAX.024-991-8826</td></tr> <tr><td></td><td>ファークス薬局メロディー</td><td>024-927-5455</td><td>FAX.024-933-7971</td></tr> <tr><td></td><td>ウェルカム薬局</td><td>024-983-7437</td><td>FAX.024-983-7489</td></tr> <tr><td></td><td>ユア調剤薬局</td><td>024-961-7736</td><td>FAX.024-973-6078</td></tr> <tr><td>9/28</td><td>ひかり薬局中町</td><td>024-927-1510</td><td>FAX.024-927-1511</td></tr> <tr><td></td><td>ウェルカム薬局</td><td>024-983-7437</td><td>FAX.024-983-7489</td></tr> </table> <p>※8月7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<a href="http://www.k-yaku.org/">http://www.k-yaku.org/</a>) ※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。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。</p>	9/7	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135		フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383		クオール薬局堂前店	024-938-7050	FAX.024-973-7716	9/14	さくら薬局みなみ香番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131		富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445		ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511	9/15	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717		郡山調剤薬局並木店	024-939-4193	FAX.024-935-4433		クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888	9/21	アリオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551		アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192		コスモ調剤薬局西ノ内店	024-983-7857	FAX.024-983-7858	9/23	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826		ファークス薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971		ウェルカム薬局	024-983-7437	FAX.024-983-7489		ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078	9/28	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511		ウェルカム薬局	024-983-7437	FAX.024-983-7489
9	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775																																																																																																																																															
7	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山西3丁目420	024-991-4855																																																																																																																																															
⑧	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970																																																																																																																																															
9	いもり子ども医療(小児科)	富久山町久保田字伊賀原3	024-990-1241																																																																																																																																															
14	郡山病院(内科)	清水台2丁目7-4	024-932-0107																																																																																																																																															
⑧	半田整形外科(整形外科)	富久山町福原字鳴伊賀62-1	024-921-6660																																																																																																																																															
9	ユアクリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5日イラルライブ虎丸1階	024-990-0646																																																																																																																																															
15	さか内科・消化器科クリニック(内科・消化器内科・肛門科)	富田東5丁目20	024-991-1733																																																																																																																																															
⑧	すずき耳・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	富田町字中ノ目42	024-983-8749																																																																																																																																															
9	むかわクリニック(小児科)	八山町5丁目79	024-933-7788																																																																																																																																															
21	さか内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202																																																																																																																																															
⑧	村上整形外科(整形外科)	安積荒井1丁目182	024-945-8577																																																																																																																																															
9	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216																																																																																																																																															
23	やつやま内科・脳神経内科(内科・脳神経内科)	八山西3丁目13	024-934-3899																																																																																																																																															
⑧	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648																																																																																																																																															
9	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町二丁目11-7	024-935-5000																																																																																																																																															
28	池田内科医院(内科)	安積町荒井字下北井前43-5	024-946-3251																																																																																																																																															
⑧	おおつき耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	八山西1丁目93	024-990-2033																																																																																																																																															
9/7	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135																																																																																																																																															
	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383																																																																																																																																															
	クオール薬局堂前店	024-938-7050	FAX.024-973-7716																																																																																																																																															
9/14	さくら薬局みなみ香番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131																																																																																																																																															
	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445																																																																																																																																															
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511																																																																																																																																															
9/15	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717																																																																																																																																															
	郡山調剤薬局並木店	024-939-4193	FAX.024-935-4433																																																																																																																																															
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888																																																																																																																																															
9/21	アリオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551																																																																																																																																															
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192																																																																																																																																															
	コスモ調剤薬局西ノ内店	024-983-7857	FAX.024-983-7858																																																																																																																																															
9/23	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826																																																																																																																																															
	ファークス薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971																																																																																																																																															
	ウェルカム薬局	024-983-7437	FAX.024-983-7489																																																																																																																																															
	ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078																																																																																																																																															
9/28	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511																																																																																																																																															
	ウェルカム薬局	024-983-7437	FAX.024-983-7489																																																																																																																																															

# 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FREE9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9月4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「Hey!これが日本食だ!」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが外国の方に食べさせたい自慢の日本食は何ですか?理由も教えてください。

Q2. P14~15「made in 963」の感想を教えてください。

(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FREE9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. P14~15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「Hey!これが日本食だ!」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが外国の方に食べさせたい自慢の日本食は何ですか?理由も教えてください。

●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FREE9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. P14~15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「Hey!これが日本食だ!」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが外国の方に食べさせたい自慢の日本食は何ですか?理由も教えてください。

●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



# 27 (土) Saturday 動脈硬化予防に「いんげんのピーナッツあえ」

ピーナッツに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防し、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、いんげんに含まれるアスバラギン酸が疲労を回復し、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すると言われています。箸休め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169kcal



### 作り方

- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、いんげんを色よくゆでて、流水に取って水気を切る。
- 耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30～40秒くらい加熱し、①とピーナッツを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- すり鉢やミキサーがない場合、ピーナッツを紙袋などに入れて麺棒で叩くと、飛び散らずに砕けますよ。

### 材料(2人分)

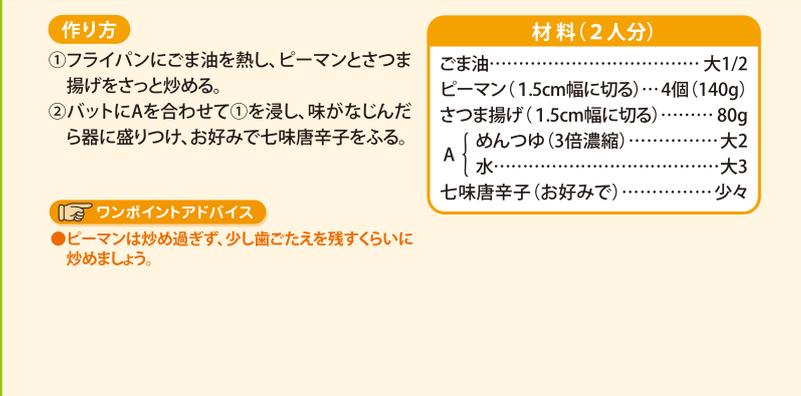
- 塩……………少々
- いんげん(2～3等分に切る)……………60g
- A { しょうゆ……………大1
- みりん……………大1・1/2
- ピーナッツ(細かく砕く)……………30g

# 28 (日) Sunday 脳の活性化に「さつま揚げとピーマンの焼きびたし」

さつま揚げに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。簡単に作れる、箸休め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123kcal



### 作り方

- フライパンにごま油を熱し、ピーマンとさつま揚げをざっと炒める。
- パットにAを合わせて①を浸し、味がなじんだら器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。

### ワンポイントアドバイス

- ピーマンは炒め過ぎず、少し歯ごたえを残すくらいに炒めましょう。

### 材料(2人分)

- ごま油……………大1/2
- ピーマン(1.5cm幅に切る)……………4個(140g)
- さつま揚げ(1.5cm幅に切る)……………80g
- A { めんつゆ(3倍濃縮)……………大2
- 水……………大3
- 七味唐辛子(お好みで)……………少々



# 29 (月) Monday 体ぽかぽか「鶏のカレー風味唐揚げ」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、カレー粉に含まれるターメリックの成分クルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高めると言われています。お弁当のおかずにもぴったりの、スパイシーな唐揚げです。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約341kcal



### 作り方

- 鶏肉は厚みを開いて均等にし、皮目からフォークを刺して穴を開け、一口大に切り、Aをもみ込んで下味をつける。
- ボウルにBを合わせて衣を作り、①をくぐらせて170℃くらいの油でからりと揚げ、続いてピーマンとかぼちゃも衣をつけて揚げる。
- 器に②を盛りつけ、ミニトマトとレモンを添える。

### ワンポイントアドバイス

- カレー粉の量は好みで加減してください。

### 材料(2人分)

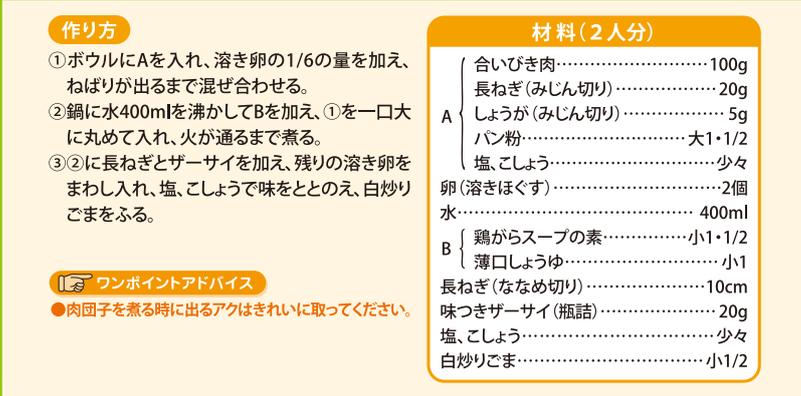
- 鶏もも肉……………1枚(200g)
- A { しょうゆ……………大1/2
- しょうがのしぼり汁……………大1/2
- 酒……………大1
- 塩……………少々
- B { 小麦粉、片栗粉……………各大3・1/2
- カレー粉……………大1
- 卵……………1個
- 水……………60ml
- 揚げ油……………適量
- ピーマン(2cm幅に切る)……………2個(70g)
- かぼちゃ(5mm幅の薄切り)……………40g
- ミニトマト、レモン……………適量

# 30 (火) Tuesday 疲労回復に「肉団子とザーサイの中華風スープ」

合いびき肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復し、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くし、ザーサイ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、具だくさんのスープです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約212kcal



### 作り方

- ボウルにAを入れ、溶き卵の1/6の量を加え、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- 鍋に水400mlを沸かしてBを加え、①を一口大に丸めて入れ、火が通るまで煮る。
- ②に長ねぎとザーサイを加え、残りの溶き卵をまわし入れ、塩、こしょうで味をととのえ、白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- 肉団子を煮る時に出るアクはきれいに取ってください。

### 材料(2人分)

- 合いびき肉……………100g
- 長ねぎ(みじん切り)……………20g
- A { しょうが(みじん切り)……………5g
- パン粉……………大1・1/2
- 塩、こしょう……………少々
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- 水……………400ml
- B { 鶏がらスープの素……………小1・1/2
- 薄口しょうゆ……………小1
- 長ねぎ(ななめ切り)……………10cm
- 味つきザーサイ(瓶詰)……………20g
- 塩、こしょう……………少々
- 白炒りごま……………小1/2



# 23 (火) 若さはつらつ「ごますいとんの豚汁」

Tuesday

ごまに含まれるゴマリグナンが抗酸化作用を発揮して細胞の老化を防ぎ、豚肉に含まれるビタミンB1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。ごまを練り込んだすいとんが香ばしい一品です。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約407kcal



### 作り方

- ①ボウルにAの材料を入れてよく練り、耳たぶくらいの固さになったら一口大にちぎり、鍋にたっぷりの湯を沸かしてゆで、浮いてきたら冷水に取る。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらBを加えて炒め、野菜がしんなりしたらCと①を加えて煮込む。
- ③②の野菜に火が通ったらみそと長ねぎを加え、器に盛りつけてお好みで七味唐辛子をふる。

### ワンポイントアドバイス

- すいとんは、そら豆くらいの大きさと形にしましょう。

### 材料 (2人分)

A	小麦粉	大5
	白すりごま	大1
	塩	少々
	水	大2
	サラダ油	小1
	豚バラ肉(食べやすい大きさに切る)	150g
B	ごぼう(ささがきにして水にさらす)	40g
	大根(いちょう切り)	80g
	にんじん(いちょう切り)	60g
C	水	500ml
	和風だし	小1
	みそ	大1・1/2
	長ねぎ(ななめ切り)	1/2本(50g)
	七味唐辛子(お好みで)	適量

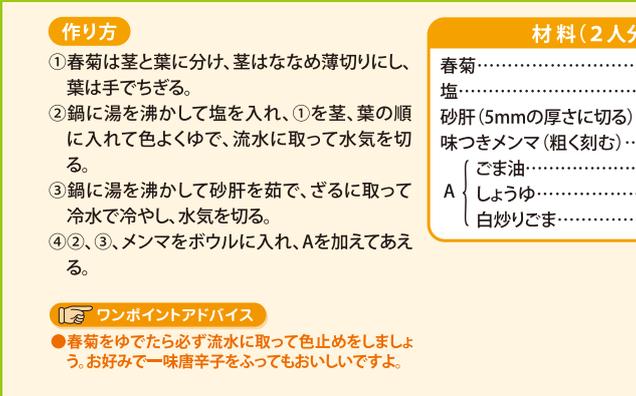
# 24 (水) 貧血予防に「砂肝と春菊のあえもの」

Wednesday

砂肝に含まれるビタミンB12や春菊に含まれる鉄分が貧血を予防し、春菊に含まれる独特の香り成分αピネンやペンズルアルレヒドが胃腸の動きを促進すると言われています。砂肝がさっぱりと食べられる一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約161kcal



### 作り方

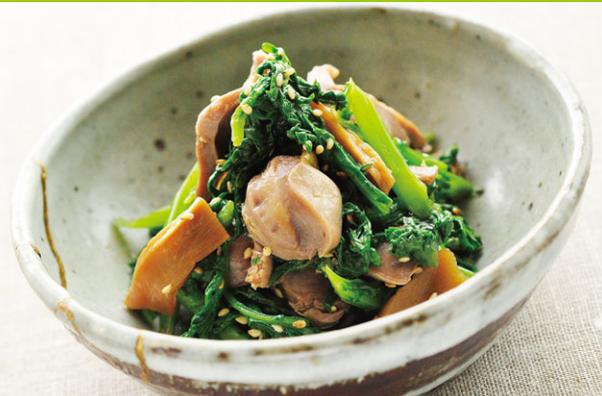
- ①春菊は茎と葉に分け、茎はななめ薄切りにし、葉は手でちぎる。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、①を茎、葉の順に入れて色よくゆで、流水に取って水気を切る。
- ③鍋に湯を沸かして砂肝を茹で、ざるに取って冷水中で冷やし、水気を切る。
- ④②、③、メンマをボウルに入れ、Aを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- 春菊をゆでたら必ず流水に取って色止めをしましょう。お好みで一味唐辛子をふってもおいしいですよ。

### 材料 (2人分)

春菊	1束(160g)	
塩	適量	
砂肝(5mmの厚さに切る)	120g	
味つきメンマ(粗く刻む)	30g	
A	ごま油	大1
	しょうゆ	小2
	白炒りごま	小2



# 25 (木) 疲労回復に「すりりんごのシャーベット」

Thursday

りんごに含まれる甘味の果糖や酸味のクエン酸が疲労を回復し、食物繊維が便秘を予防・改善し、ワインに含まれるポリフェノールが血液をサラサラにして動脈硬化を予防すると言われています。口当たりの良いデザートです。

所要時間  
(固める時間のぞく)  
15分

1人分のカロリー  
約49kcal



### 作り方

- ①りんごは2等分にして芯を取り、半分は皮をむき、もう半分は皮は残しておく。
- ②卵白をボウルに入れ、泡立て器で角が立つまで混ぜ、メレンゲを作る。
- ③小鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖が溶けて一煮立ちしたら火を止め、粗熱を取る。
- ④ボウルにレモン汁を入れ、①をすりおろして加え、②と③を加えて合わせ、パットに移し、時々フォークなどでかき混ぜながら冷凍庫で冷やし固める。

### ワンポイントアドバイス

- メレンゲを加えるとシャーベットがなめらかに仕上がりますよ。りんごの大きさや種類によって砂糖とレモン汁の量を加減してください。

### 材料 (4人分)

りんご	1個(250g)	
卵白	1個分	
A	白ワイン	50ml
	砂糖	50ml
	レモン汁	大1/2~2

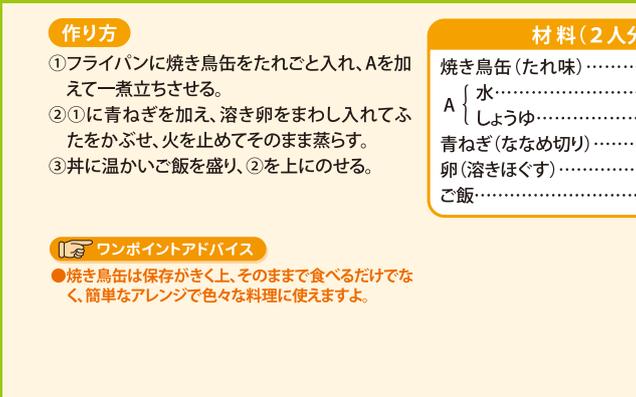
# 26 (金) 体ぽかぽか「焼き鳥缶で簡単親子丼」

Friday

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を促進して冷え性を改善し、ビタミンA・B2が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にするとされています。市販の缶詰を使って作る、お手軽丼です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約430kcal



### 作り方

- ①フライパンに焼き鳥缶をたれごと入れ、Aを加えて一煮立ちさせる。
- ②①に青ねぎを加え、溶き卵をまわし入れてふたをかぶせ、火を止めてそのまま蒸らす。
- ③丼に温かいご飯を盛り、②を上のにせる。

### ワンポイントアドバイス

- 焼き鳥缶は保存がきく上、そのまま食べるだけでなく、簡単なアレンジで色々な料理に使えますよ。

### 材料 (2人分)

焼き鳥缶(たれ味)	2缶(140g)	
水	100ml	
A	しょうゆ	大1
	青ねぎ(ななめ切り)	2本
卵(溶きほぐす)	3個	
ご飯	300g	



# 19 (金) 元気はつらつ「ひとくちおはぎ」

もち米に含まれる炭水化物のブドウ糖が脳や体のエネルギー源となって頭や体を元気にし、枝豆に含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。カラフルで色々な味を楽しめる、お彼岸にもぴったりの一品です。

所要時間  
(流水時間のぞく)  
**30分**

1人分のカロリー  
約 **394kcal**



### 作り方

- ①もち米は洗い、30分～1時間くらい水(分量外)に浸け、ざるに取って水気を切り、耐熱ボウルに入れてAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で10分くらい加熱する。
- ②①を取り出して上下に返し、再びラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱し、濡らした麺棒などでもち米が半分くらいつぶれるまでつく。
- ③フードプロセッサー(またはすり鉢)にBを入れ、なめらかなになるまで混ぜ合わせる(ずんだあん)。C、Dもそれぞれボウルに入れ合わせておく。
- ④②を16等分して一口大に丸め、③とつぶあんをそれぞれ表面にまぶしつける。

### ワンポイントアドバイス

- レンジで手軽に出来ます。きな粉やピーナッツ衣などもおいしいですよ。

### 材料(4人分)

もち米	2合
A 酒	大2
塩	少々
水	230ml
塩ゆで枝豆(冷凍)	正味60g
(解凍し、さやと薄皮を取る)	
B 砂糖	小2
塩	少々
白すりごま	大1・1/2
C 砂糖	小2
塩	少々
黒すりごま	大1・1/2
D 砂糖	小2
塩	少々
つぶあん(市販)	100g

# 20 (土) 貧血予防に「牛肉と野菜のホットサラダ」

牛肉、ブロッコリーに含まれる鉄分や、ブロッコリーに含まれる葉酸が貧血を予防し、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、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。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 **360kcal**

### 作り方

- ①鍋にごぼうとかぶるくらいの水を入れて熱し、ごぼうに火が通る2～3分くらい前にブロッコリーを、1分くらい前にパプリカを加えてゆで、全て一緒にざるに取って水気を切る。
- ②鍋に水500mlを入れて沸かし、Aを加えてから牛肉を入れ、肉の色が変わったら、すぐざるに取って水気を切る。
- ③耐熱容器にみりんを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱してアルコールを飛ばし、Bを加えて混ぜる。
- ④①と②が温かいうちに器に盛りつけ、③のドレッシングをかけていただく。

### ワンポイントアドバイス

- ごぼうはお湯ではなく水が冷たい状態からゆで始めましょう。

### 材料(2人分)

ごぼう(乱切り)	1/4本(50g)
ブロッコリー	小1/4株(50g)
(小房に分ける)	
パプリカ(赤)(乱切り)	1/4個(30g)
水	500ml
A 酒	大1
ごま油	大1/2
牛もも切り落とし肉	150g
(食べやすい大きさに切る)	
みりん	大1
みそ、マヨネーズ	各大1
B 酢、砂糖	各大1/2
白すりごま	大2

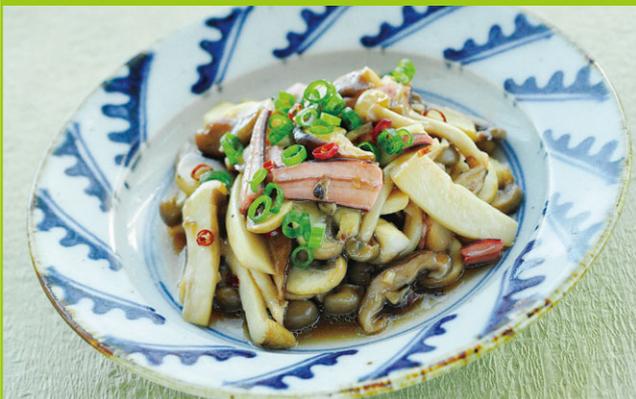


# 21 (日) 肝臓を丈夫に「塩辛ときのこのペペロンチーノ炒め」

いかの塩辛に含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、きのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、赤唐辛子に含まれるカプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。塩辛の旨味を活かした、きのこたっぷりのヘルシーな副菜です。

所要時間  
**10分**

1人分のカロリー  
約 **205kcal**



### 作り方

- ①塩辛はさっと洗ってざるに取り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えてじっくりと炒める。
- ③②にきのこを加えて炒め、酒をまわし入れてしんなりとするまで火を通し、塩で味をととのえ、青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- きのこは、しめじ、エリンギ、しいたけ、マッシュルームなど、お好みのものを合わせて150gにしてください。

### 材料(2人分)

いかの塩辛	80g
サラダ油	大1
にんにく(みじん切り)	1片
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
お好みのきのこ	150g
(食べやすい大きさに切る)	
酒	大1
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	適量

# 22 (月) 健康なお肌に「じゃがいものオイスターソースきんぴら」

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が肌を健やかに保ち、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お子さまのおやつや、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 **208kcal**

### 作り方

- ①じゃがいもは千切りして水にさらし、ざるに取って水気を切る。
- ②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、①を加えて透明感が出るまで炒め、Aを加えて炒め合わせ、仕上げに白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは炒め過ぎず、歯ごたえを残してください。

### 材料(2人分)

じゃがいも	2個(300g)
ごま油	大1
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
A オイスターソース	大1
みりん	大1・1/2
白炒りごま	小1



# 15 (月) Monday

## 疲労回復に「豚肉のはちみつみそグリル」

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し、豚肉に含まれるビタミンB1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促すと言われています。グリルで焼いたお肉と野菜が香ばしい一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 310kcal



### 作り方

- ①耐熱容器にAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で40秒くらい加熱する。
- ②豚肉は麺棒などで叩いて筋切りをし、塩、こしょうをふっておく。
- ③魚焼きグリルを予熱し、キャベツ、パプリカ、長いもを焼いて取り出し、続けて②を4分くらい焼き、①を塗ってさらに2〜3分くらい焼く。

### ワンポイントアドバイス

- 最初からみそを塗ると焦げつきやすいので、ある程度肉に火が通ってから塗りましょう。野菜は火が通りやすいので目を離さず、焼けた順から取り出してください。

### 材料 (2人分)

- みそ、はちみつ……………各大1・1/2
- A 酒……………大1
- 練りからし……………小1/2
- 豚肩ロース肉……………2枚 (280g)
- 塩、こしょう……………少々
- キャベツ……………100g
- パプリカ (赤) (6等分に切る) ……1/2個 (75g)
- 長いも (1cm幅の半月切り) ……5cm (100g)

# 16 (火) Tuesday

## 血液サラサラに「鮭のフライ 野菜あんかけ」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、たっぷりの野菜やしいたけ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。旬の鮭をよりおいしく食べられる一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 255kcal

### 作り方

#### 【鮭のフライ】

- ①鮭は骨と皮を取って一口大に切り、塩、こしょうをふって片栗粉をまぶし、170℃くらいの揚げ油でからりと揚げる。

#### 【鮭のフライ 野菜あんかけ】

- ②フライパンにサラダ油を熱してAの野菜を炒め、合わせたBを加え、とろみがつくまで強火で加熱する。
- ③皿に鮭のフライを盛り、②をかける。

### ワンポイントアドバイス

- ②では、とろみが出てきてもすぐに火を止めず、しばらく混ぜながら加熱を続けると、冷めてもとろみが消えませんよ。

### 材料 (2人分)

- 【鮭のフライ】
- 生鮭……………400g
- 塩、こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 【鮭のフライ 野菜あんかけ】
- サラダ油……………大1
- A にんじん (千切り)……………1/3本 (50g)
- 玉ねぎ (千切り)……………1/2個 (100g)
- 生しいたけ (軸を取り千切り)……………1個 (15g)
- ピーマン (千切り)……………2個 (70g)
- 水……………100ml
- しょうゆ、酢、トマトケチャップ……………各大1
- B 砂糖、片栗粉……………各大1/2
- 鶏がらスープの素……………小1/2個
- しょうが (千切り)……………1片
- 鮭のフライ……………200gくらい



# 17 (水) Wednesday

## 若さはつらつ「鮭のポテトサラダ」

鮭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、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が肌荒れを予防すると言われています。鮭のフライを使って作る、具たくさんポテトサラダです。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約 285kcal



### 作り方

- ①鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて火にかけて、じゃがいもがやわらかくなったら湯を捨て、つぶす。
- ②ボウルに玉ねぎを入れ、酢をかけて手でもみ、出てきた水気を絞る。
- ③耐熱ボウルにAを入れてラップをかぶせ、レンジ強で2分30秒くらい加熱し、出てきた水気を切る。
- ④③に①、②、鮭のフライを加え、Bを入れてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- じゃがいもはお湯ではなく、水の状態からゆでましょう。

### 材料 (2人分)

- じゃがいも (乱切り)……………2個 (300g)
- 玉ねぎ (薄切り)……………1/4個 (50g)
- 酢……………大1
- A にんじん (いちょう切り)……………30g
- プロコリー……………40g
- (食べやすい大きさに切る)
- 鮭のフライ (16日レシピ参照) ……100gくらい (2cm角に切る)
- B マヨネーズ……………大2・1/2
- 粒マスタード……………小1/2
- 塩、黒こしょう……………少々

# 18 (木) Thursday

## 脳の活性化に「鮭のタルタルソースドッグ」

鮭に含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。簡単に出来るので、朝食などにもおすすめの一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約 399kcal

### 作り方

- ①ゆで卵はみじん切りにしてボウルに入れ、Aと合わせる。
- ②ドッグパンの中央に切り目を入れてバターを塗り、レタスをのせて鮭のフライと①をはさみ、レモンを飾る。

### ワンポイントアドバイス

- 鮭のフライはクセがないので和洋中、いろんなアレンジが可能ですよ。

### 材料 (2人分)

- ゆで卵 (固ゆで)……………1個
- マヨネーズ……………大2
- A ビクルス (市販) (みじん切り) ……20g
- 塩、こしょう……………少々
- パセリ (みじん切り)……………適量
- ドッグパン……………2個
- バター……………大1
- レタス……………2枚 (30g)
- 鮭のフライ (16日レシピ参照) ……100gくらい
- レモンの輪切り (4等分に切る) ……1枚



# 11 (木) お腹すっきり「サラダ豆とセロリの塩麹マリネ」

Thursday

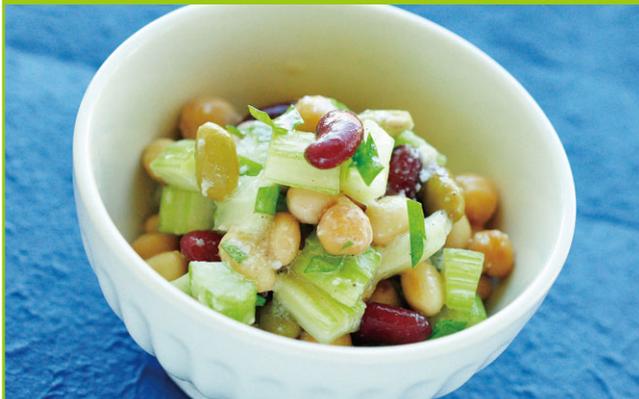
サラダ豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進するとされています。常備菜としてもおすすめの一品です。

所要時間  
(かかる時間のぞく)

5分

1人分のカロリー

約 215 kcal



### 作り方

①ボウルにセロリとサラダ豆を入れ、Aを加えてあえ、冷蔵庫で寝かせて味をなじませる。

### ワンポイントアドバイス

●いろいろな調味料が混ざり合っているので複雑で奥深い味わいになりますよ。

### 材料(2人分)

- セロリ(筋を取り1cm角に切る).....60g
- サラダ豆(水気を切る).....1袋(125g)
- 塩麹、レモン汁.....各大1
- サラダ油.....大2
- A
- はちみつ.....小1/2
- こしょう.....少々
- セロリの葉(みじん切り).....少々

# 12 (金) 疲労回復に「レンジで作るミートソースのスパゲティ」

Friday

合いびき肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>の吸収を高め、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れをを予防すると言われています。レンジで簡単に出来るミートソースです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 387 kcal

### 作り方

- 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱し、取り出して混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱し、再度取り出して混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱する。
- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、ざるに取って水気を切る。
- 皿に②を盛りつけ、①をのせる。

### ワンポイントアドバイス

●レンジ加熱している間にスパゲティをゆでるとスムーズですよ。

### 材料(2人分)

- 合いびき肉.....120g
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
- にんにく(みじん切り).....1片
- トマトの水煮(缶詰).....1カップ
- A
- トマトケチャップ.....大1
- オリーブオイル.....大1/2
- コンソメスープの素.....小1/2
- 塩、こしょう.....少々
- オレガノまたはパセリ(乾燥).....少々
- 塩.....適量
- スパゲティ.....200g



# 13 (土) 疲労回復に「ウィンナーと玉ねぎのチーズ焼き」

Saturday

ウィンナーに含まれるビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>の吸収を高め、バターやチーズ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。朝食などにもぴったりの一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 287 kcal



### 作り方

- 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ①の玉ねぎを一旦取り出し、器にバターを薄く塗り、玉ねぎとウィンナーを交互に並べ、塩、こしょうをふってチーズをのせる。
- ②をオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼き、ドライパセリをふる。

### ワンポイントアドバイス

●②では、余分な水分を捨ててからバターを塗りましょう。

### 材料(2人分)

- 玉ねぎ(輪切り).....小2個(240g)
- バター.....少々
- ウィンナー(ななめ切り).....4本(60g)
- 塩、こしょう.....少々
- シュレッドチーズ.....50g
- ドライパセリ.....少々

# 14 (日) お腹すっきり「バナナプディング」

Sunday

バナナに含まれる食物繊維やオリゴ糖が腸内環境をととのえて便秘を予防・改善し、牛乳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。バナナに含まれるペクチンの固まる性質を活かして、ゼラチンや寒天を使わずに作れるプリンです。

所要時間  
(固める時間のぞく)

10分

1個分のカロリー

約 69 kcal

### 作り方

- バナナを輪切りにし(飾り用に4枚取っておく)、耐熱皿にのせてラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱する。
- ミキサーに①、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。
- プリン型に飾り用のバナナを1枚入れて②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固め、型から出して皿に盛りつける(4つ作る)。

### ワンポイントアドバイス

●砂糖の量はお好みで加減してください。

### 材料(プリン型4個分)

- バナナ.....小2本(200g)
- 牛乳.....120ml
- 砂糖.....小1~2



# 7 (日) スタミナアップに「牛肉と大根の韓国風煮」

Sunday

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、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・改善すると言われています。ご飯がすすむ、ピリ辛の一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約 321 kcal



### 作り方

- ①耐熱ボウルに大根を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ②牛肉に片栗粉をまぶして①にのせ、合わせたAをまわし入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ③②に長ねぎをのせ、ラップをかぶせずにレンジ強で3分くらい加熱する。

### ワンポイントアドバイス

- 時間がかかると思われがちは大根の煮物ですが、レンジで手早く、味もじっくりしみ込んでおいしく出来ますよ。

### 材料 (2人分)

- 大根(乱切り)……………1/4本 (250g)
- 牛肩ロース切り落とし肉……………150g  
(食べやすい大きさに切る)
- 片栗粉……………大1
- にんにく、しょうが(みじん切り)…各1片
- 水……………50ml
- A しょうゆ、砂糖……………各大1
- コチュジャン……………大1/2
- ごま油……………小1
- 長ねぎ(ななめ切り)……………30g

# 8 (月) 骨や歯を丈夫に「干しえびの中華風炊き込みご飯」

Monday

干しえびに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鶏肉に含まれるビタミンA・Bが皮膚や粘膜を丈夫にし、にんにくやれんこん、しいたけ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。秋を感じさせる、具たくさん炊き込みご飯です。

所要時間  
(浸水時間のぞく)  
50分

1人分のカロリー  
約 287 kcal

### 作り方

- ①米は洗い、30分～1時間くらい水に浸し、ざるにあげて水気を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、Aを炒める。
- ③炊飯器に①、②、干しえび、Bを入れ、干しいたけと干しえびの戻し汁で2合の目盛りに水加減をし、普通に炊く。
- ④③が炊き上がったら上下に混ぜ、銀杏を加えて10分くらい蒸らし、白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- 戻し汁の量が足りなければ、水を加えて調整してください。

### 材料 (4人分)

- 米、もち米……………各1合
- ごま油……………大1/2
- 鶏もも肉……………1/2枚 (150g)  
(食べやすい大きさに切る)
- A にんにく(いちょう切り)……………30g
- れんこん(いちょう切り)……………30g
- 干しいたけ……………2個 (10g)  
(水で戻し薄切り)
- 干しえび(水で戻す)……………5g
- B オイスターソース……………大1
- 薄口しょうゆ、ごま油……………各大1
- 銀杏の水煮(缶詰)(汁気を切る)……………30g
- 白炒りごま……………小1



# 9 (火) 若さはつらつ「いかにんじん」

Tuesday

スルメに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、たんぱく質が体の抵抗力を高め、にんにくに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。福島県の郷土料理として知られる、常備菜におすすめの一品です。

所要時間  
(浸水時間のぞく)  
20分

1人分のカロリー  
約 192 kcal



### 作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、一煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
- ②にんじんをボウルに入れ、塩をふって10分くらい置き、出てきた水気を手で絞る。
- ③スルメは縦2～3等分にし、キッチンペーパーなどで千切りにし、酒をふってしんなりとさせる。
- ④①に②と③を入れ、冷蔵庫で1時間くらい寝かせ、味をしみ込ませる。

### ワンポイントアドバイス

- 1時間くらいから食べられますが、一晩ほど置くとスルメから旨味が出てさらにおいしくなりますよ。

### 材料 (4人分)

- しょうゆ、酒……………各50ml
- A みりん、砂糖、酢……………各大1/2
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本
- にんじん(千切り)……………1本 (200g)
- 塩……………小1/2
- スルメ(胴の部分)……………1枚 (30g)
- 酒……………大1

# 10 (水) 目の健康に「ぶどうのスムージー」

Wednesday

ぶどうに含まれるアントシアニンが目の健康を守り、ポリフェノールが抗酸化作用を発揮して動脈硬化を予防し、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。簡単に作れる、さわやかなドリンクレシピです。

所要時間  
(冷凍時間のぞく)  
5分

1人分のカロリー  
約 111 kcal

### 作り方

- ①ぶどうは房から外し、きれいに洗ってバットにのせ、冷凍する。
- ②ミキサーに冷たい牛乳と①を入れ、なめらかになるまで混ぜる。

### ワンポイントアドバイス

- 今回のぶどうは「デラウェア」を使っています。品種は何でも良いですが、種があるものは半分に切って種を取りのぞいてから冷凍してください。

### 材料 (2人分)

- ぶどう……………1房 (150g)
- 牛乳……………150ml





# 1 (月) 肌荒れ予防に「かぼちゃとひじきのコロッケ」

Monday

かぼちゃ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を予防し、ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。煮物のイメージがあるかぼちゃとひじきで作るコロッケです。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約199kcal



### 作り方

- ①かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、つぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して鶏ひき肉を炒め、色が白く変わったら玉ねぎ、ひじきの順に加えて炒め、Aで味をつける。
- ③①に②を加えて混ぜ、6等分にして俵型に丸め、Bの衣を順につけ、180℃くらいの揚げ油でからりときつね色に揚げる。
- ④器にレタスを敷いて③を盛りつけ、ミニトマトを添える。

### ワンポイントアドバイス

●煮物で余った時などのアレンジレシピとしてもおすすめです。

### 材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/5個(200g)  
(皮をむき4cm角に切る)
- サラダ油……………小1
- 鶏ひき肉……………70g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
- ひじき(水で戻す)……………乾燥で5g
- A { 塩、こしょう……………少々  
しょうゆ……………小1
- B { 小麦粉……………適量  
卵(溶きほぐす)……………1/2個  
パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- レタス、ミニトマト……………適量

# 2 (火) 骨や歯を丈夫に「めざしのオイルサーディン」

Tuesday

めざしに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、DHAが脳細胞を活性化し、オリーブオイルに含まれるオレイン酸がコレステロールを下げる動脈硬化を予防すると言われています。和食のイメージがあるめざしを洋風に仕上げた一品です。

所要時間  
(寝かせる時間のぞく)  
20分

1人分のカロリー  
約272kcal

### 作り方

- ①めざしは頭とはらわたを取って水洗いし、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ②フライパンに①を重ねるように並べ、かぶるくらいの水を入れ、酒と塩を加えて火にかけ、沸騰したら弱火にし、15分くらいじっくりゆでる。
- ③②のめざしをざるに取り、キッチンペーパーで水気を拭き取ってパットに並べ、Aを入れて浸し、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
- ④③を皿に盛りつけてイタリアンパセリを飾り、バゲットと一緒にいただく。

### ワンポイントアドバイス

●干物なので身が崩れにくく、生より下処理も楽に出来ます。身をほぐして野菜と一緒にサンドイッチにしてもおいしいですよ。

### 材料(4人分)

- めざし……………1パック(12尾くらい)
- 酒……………大1
- 塩……………一つまみ
- A { オリーブオイル……………大4  
ローリエ……………1枚  
赤唐辛子(種を抜く)……………1本  
粒こしょう……………5粒  
んにく(つぶす)……………1片
- イタリアンパセリ……………適量
- バゲット……………適量



# 3 (水) 美しいお肌に「さつまいものクリームスープ」

Wednesday

さつまいもに含まれる、でんぷん質にガードされた加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、さつまいもや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。バリバリに揚げたごぼうの浮き実が香ばしい、秋らしいスープです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約219kcal



### 作り方

- ①さつまいもは皮をむいて4cm角に切り、水にさらしてアクを取り、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、レンジ強で4分くらい加熱する。
- ②ごぼうはピーラーでごく薄切りにして水にさらし、キッチンペーパーでしっかり水気を取り、揚げ油できつね色になるまで素揚げする。
- ③ミキサーに①とAを入れてなめらかになるまで混ぜ、鍋に移して火にかけ、とろみが出るまで熱し、器に盛って②を浮かべ、黒炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

●ごぼうの水気はしっかりと取ってから揚げましょう。

### 材料(2人分)

- さつまいも……………大1/2本(150g)
- ごぼう……………20g
- 揚げ油……………適量
- A { 水……………50ml  
牛乳……………200ml  
コンソメスープの素……………小1  
塩、こしょう……………少々  
黒炒りごま……………少々

## “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/ザクろサワー/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～ワイン～赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクールドライバー/ソルティドッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダ/カシスソーロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエパンチ/梅酒フィズ/フドドリンク～ウーロン茶/コーラ/メロンソーダ/ジンジャーエール/ライムソーダ/レモンソーダ/グレープフルーツソーダ/ザクソーダ/ピーチソーダ



「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

## あおきメモリーシネマ

「あおきメモリーシネマ」では、あおき郡山斎苑のメモリアルムービー上映設備を使用し、名作映画を上映いたします。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ心豊かなひとときをお楽しみください。



## 「42」——それは、大リーグで唯一の、全球団共通の永久欠番。

史上初の黒人メジャーリーガーとなったジャッキー・ロビンソンの半生を、ブルックリン・ドジャース(現ロサンゼルス・ドジャース)のジェネラル・マネージャー、ブランド・リッキーとの交流を軸に描いたドラマ。1947年、ブルックリン・ドジャースのGMだったリッキーは周囲の反対を押し切り、ロビンソンとメジャー契約を結ぶ。2人はファンやマスコミ、チームメイトからも誹謗中傷を浴びせられるが、自棄心を貫き通し、プレーに徹するロビンソンの姿勢に、次第に周囲の人々の心もひとつになっていく。「L.A. コンフィデンスマン」のブライアン・ヘルゲランドが脚本・監督。リッキー役のハリソン・フォードは、キャリア初の実在の人物を演じた。

日時: 2025年9月22日(月) 開場 9:30 上映 10:00  
料金: 先着 100名様どなたでも無料  
会場: あおき郡山斎苑 千963-8822 郡山市昭和2丁目8-8 TEL 024-944-0311  
主催: あおき  
お申込はQRまたはお電話にてお申込ください

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



# ぼるたーた PORTATA

無料

2025年9月号 vol.228  
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  
燗ソウ酸蒸  
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「さんまのガーリックソテー」



さんまに含まれるEPAや、にんにくに含まれる硫化アリルが血行を良くし、さんまに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。にんにくの香りが食欲をそそる、旬のさんまを使った洋風の一品です。

材料(2人分)

さんま(頭とはらわたを取り半分に切る)……	2尾(300g)
塩、こしょう……	少々
小麦粉……	大1・1/2
じゃがいも……	小2個(200g)
(皮つきのまま一口大に切る)	
オリーブオイル……	大1・1/2
にんにく(薄切り)……	2片
パプリカ(赤)(2cm幅に切る)……	1/2個(75g)
レモン(薄切り)……	適量
イタリアンパセリ(手でちぎる)……	適量

ワンポイントアドバイス  
●さんまの皮をパリッと仕上げるため、焼き色がつくまでは触り過ぎず、じっくりと焼いてください。

所要時間 25分 1人分のカロリー 約357kcal

●作り方

- さんまはキッチンペーパーで水気を取り、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- フライパンにオリーブオイル大1とにんにくを入れて弱火で熱し、きつね色になったら取り出し、②とパプリカを入れて炒め、火が通ったら軽く塩、こしょうをふって取り出す。
- ③のフライパンにオリーブオイル大1/2を足して①を入れ、両面にしっかりと焼き色がつくまで弱～中火でじっくりと焼きつける。
- 皿に④を盛りつけ、じゃがいも、パプリカ、レモンを添え、にんにくとイタリアンパセリを散らす。

よみち展 美術のみかたが広がるよもやま話展

2025 7.19 [土] --- 11.9 [日]

〔休館日〕9月17日 [水]

中学生以下 無料

諸橋近代美術館

サルバドール・ダリ作品常設展示

福島県郡山市北塩原村松原字剣ヶ峯1093番23  
TEL.0241-37-1088 URL.<https://dali.jp>

2025年9月17日(水)は展示替え休館  
11月10日(月)からは長期休館いたします