

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOYO
44th
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://tohhoku-soubi.co.jp/



ご自由にお持ちください 無料
2025年 10 月号
vol.539
毎月25日発行

ふくしまFM

明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』

毎週月曜～金曜 16:00～19:00放送

【パーソナリティ】月/北村 茉倫、火/矢野真未、水/DJイタル・矢野真未、木・金/三吉梨香

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

最新取材版

ら〜めんカタログ 2025秋 保存版

P.2

「浅草式食堂」創業から100周年「あさくさらーめん」の歩み

P.6

8月24日に開催した「ウクレレないと!」取材ルポ!

P.7



書店・コンビニ・Amazonで9月25日発売!



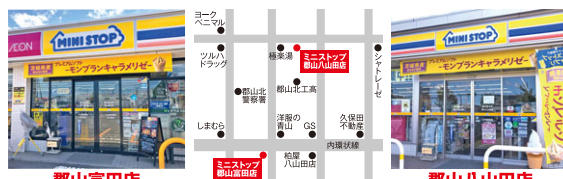
茨城県産 紅はるか使用

プレミアムソフトーモンブランキャラメリゼー

紅はるか使用の
モンブランクリームと
白ヨマキキャラメリゼのせ。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



郡山富田店

郡山八山田店



ミニストップ 郡山富田店

郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店

郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

笹の川 味のある店

料理屋 ななせ



▲店内の個室でゆっくりと料理が味わえます

創業40年を超える老舗の日本料理店。ベテラン店主の目利きにより仕入れた新鮮な魚をはじめ、旬の食材を使ったおまかせコース料理が味わえます。コース料理は、8,800円、11,000円、13,200円の3コースがあり、完全予約制で、原則として1日1組の予約を受け付けています。個室を完備しており、仲間同士で食事が楽しめます。笹の川酒造のお酒は、福島一辛口「いち」が味わえます。

住 郡山市島2-7-27 TEL 024-935-4477

営 11:00~14:00 17:00~21:00 ※完全予約制(当日の予約は不可)

休 不定休 P 有(4台)

私がお薦めします。

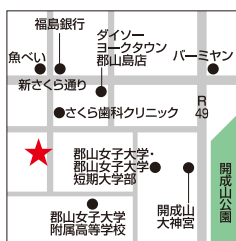


女将
矢吹さん



福島一辛口「いち」
720ml ボトル 5,500円

福島一辛口「いち」は、お客様からの評判も良く、大辛口の日本酒なので、当店の料理によく合います。



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

日本酒
+20%以上



ロック推奨
燗ツケ厳禁



福島一辛口「いち」

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

根本酒販

住 郡山市安積2-14 TEL 024-945-2845

営 9:00~17:00

休 日祝 P 有(8台)



マルイチ根本グループの酒販店です。店内には福島県の地酒コーナーをはじめ、ビール、焼酎、ウイスキー、ワインなどを販売しています。笹の川酒造の各種日本酒、ウイスキーを販売しています。

笹の川 取扱銘柄

笹の川 佳撰、笹の川 純米酒、笹の川 吟醸酒、笹の川 夢の香、特別純米 安積野、笹の川 純米吟醸 あさか野、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4

つたや

住 郡山市中町11-4 TEL 024-922-0515

営 10:00~18:30

休 日曜 P 契約有



創業1869(明治2)年。なかまち夢通り沿い、郡山ビューホテルアネックス向かいにお店があります。店内には福島県の地酒をはじめ、ウイスキー、ワインなどを販売しています。笹の川酒造の各種日本酒、焼酎、ウイスキーを販売しています。

笹の川 取扱銘柄

笹の川 上撰、笹の川 純米吟醸、笹の川 福乃香 純米吟醸 ふ、大吟醸 明和蔵、本格芋焼酎 郡山太郎右エ門、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

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

創業明和二年 (1765年) 笹の川酒造株式会社

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

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

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

街ネタ タウン情報

Machi Neta

寒い季節に最適な一杯 「ごまみそラーメン」

秋冬の売れ筋商品「ごまみそラーメン」は、栄養価が高く、健康成分も多く含んだゴマと、あさく秘伝の味噌ダレとの相性が抜群。体の芯から温まる寒い季節に最適な一杯。卓上調味料の自家製ラー油も、ちょびり垂らすと味わいの変化が楽しめる。



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(950円)

あさくさらーめん駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908／024-921-7088

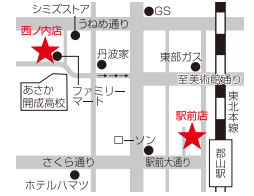
【住所】郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30～LO15:30、17:00～LO20:30

西ノ内11:30～15:00、17:00～20:30(LO20:00)※材料なくなり次第終了

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

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



▲ごろっとお芋の蒸しケーキ、福どら栗あん、濃厚パンプキンプリンなど秋の味覚が勢揃い

「くるみゆべし もちずり」くるみの量が2倍に！ 「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」好評開催中！

収穫の秋。芋、栗、かぼちゃを使用したお菓子が揃った柏屋「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」は、9月13日から好評開催中。ごろっとお芋の蒸しケーキ(183円)、福どら栗あん(248円)、濃厚パンプキンプリン(432円)などおいしい秋の和菓子、洋生ケーキを取り揃えている。さらに、期間中対象商品を購入しスタンプを集めてお菓子がもらえる「いも栗かぼちゃとくるみ祭りスタンプラリー」も実施中。開成柏屋、最寄りの柏屋直営店まで。

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/>



▲「くるみゆべし もちずり」(1個140円～)は、くるみを増量(従来の2倍)してリニューアル



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 サザン

<4名>

世界的に希少な連続式蒸留機「カフェスチル」で蒸留した焼酎をブレンド。ほのかな香りと爽やかな旨味を併せ持つ味わいを楽しめる。製造はアサヒビール。

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

<ペア3組>

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

提供／欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)

TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アーくバリア21」半額

<1名>

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

提供／タキタ自工

TEL024-958-2316

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10月6日(月) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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



喜多方ラーメン専門店 あじ庵食堂 郡山桑野店



山葵潮ラーメン 950円

瀬田しじみ使用の
山葵潮ラーメン

琵琶湖産瀬田しじみを使って
かえしを作り、喜多方ラーメン
ベースのスープと合わせた自慢の
一杯。人気ナンバーワン。

住所 郡山市桑野4-2-6

TEL 無

営業 11:00~16:30

定休 火水(祝日の場合は営業)

P 共同有



gran喜一



淡麗Sioラーメン 900円

「喜多方ラーメン喜一」監修
「gran喜一」開店

「gran喜一」が開成山公園内に
開店。「淡麗Sioラーメン」は、切
れのある淡麗スープに、平打ち
もみぢれ麺がよく絡む。

住所 郡山市開成1-5

TEL 024-953-8898

営業 7:00~13:00

※スープがなくなり次第終了

定休 木

P 共同有



餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 950円

野菜がたっぷり
タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健
康的な野菜がたっぷり入ったタ
ンメンの専門店。自家製の餃子
(400円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12

TEL 024-938-1421

営業 11:00~LO20:00

定休 無

P 有(15台)

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

明治元年創業。
醤油の香り漂う
心に残る伝承の一杯。

「秘密のケンミンSHOW」で
特集された
郡山ブラック
「中華そば伝」。

文化庁100年フード認定
「郡山ブラック」

中華そば伝
九〇〇円

中華そば
ますや本店 台新店

郡山市台新1-4-13

営業 11:00~
※材料がなくなり次第終了

休 月、火曜(祝日の場合は翌日)

P 15台

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

継ぎ足し76年目、
春木屋のかえしとチャーシューダレを
ブレンドした「郡山ブラック」。
フルトッピング「特選」がイチオシ。

1949年創業、東京荻窪中華そば「春木屋」がルーツ

Donburi & Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F

TEL 024-953-7080 営業時間 平日11:00~13:30、土日祝11:00~14:00

定休 火曜・木曜(臨時休業の際はHPに掲載) 駐車場 共同有(50台)

郡山ブラック
ラーメン
850円

郡山ブラック
ラーメン
850円

アミューズ
郡山

郡山ブラック
ラーメン
850円

郡山ブラック
ラーメン
850円

郡山ブラック
ラーメン
850円

醤油 らーめん

あさくさラーメン駅前店

穏やかな旨味に醤油香る あさくさ流郡山ブラック

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

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

あさくさブラック 830円

らーめん厨房 ケラン

淡麗系名物ラーメンに コクと甘みをプラス

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

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

こってり肉醤油 850円

三松会館

昭和28年創業! 大衆食堂の人気ラーメン

「肉野菜らーめん」は、豚肉、キャベツ、モヤシ、ニンジンなど具たくさん! 醤油味のスープで、ボリューム満点。

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

肉野菜らーめん 850円

支那そば 正月屋

行列もできる 郡山で人気の支那そば

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

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

支那そば 900円 半熟煮玉子 150円

手打中華 トクちゃんらーめん 本店

ラーメン通も納得の 手打ちワンタン麺

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

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

手打ちワンタン麺 1,200円

麺道 高峰

特注多加水中太縮れ手揉み麺!

厳選鶏から旨味を抽出した清湯スープに、濃口醤油のかえしを合わせたイチオシ商品。

高峰ブラック 970円

住所 郡山市富田町大徳南16-10
TEL 024-922-2908
営業 11:00~14:00 金土17:30~20:00
定休 火、水 ※臨時休業は公式Instagramで告知
26席 P 有(9台)

二松名物! 一凛花の 特大角煮ラーメン

角煮一凛花 1,150円

※麺は自家製麺

住所 二松市松木110-2
TEL 0243-22-2120
営業 11:00~21:00(LO20:30)
定休 無 P 共同有(100台) <https://www.yazutei-ichirinka.com/>

手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店



トクちゃんらーめん 850円

トクちゃん本店で修業。
トクちゃんの味を伝承

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

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



昼ふるや



数量限定 極み黒支那(細麺)かけらーめん1,000円/別添えフルトッピング1,480円

15周年プレミアムBLK
店史上最も黒く香る一杯

15周年記念プレミアムブラック。豚ダシに7種の極上醤油をブレンド、芳醇な香りも漆黒な色合いも店史上最も黒く香る一杯。

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



ます 枳はん



濃口ラーメン 850円

夜は居酒屋で堪能
老舗の郡山ブラック

昭和55年から「濃口ラーメン」を提供している老舗。チャーハンとのセット「濃口半ちゃんラーメン」1,150円が一番人気。

住所 郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL 024-922-6279
営業 11:00~14:00
17:00~22:00(LO21:30)
※夜はラーメン居酒屋
定休 水、第2・4日 P 有(3台)

味噌
らーめん

あさくさらーめん西ノ内店



濃い味みそ950円+生搾りレモン100円

生搾りレモンが定番人気
西ノ内限定「濃い味みそ」

スープの濃度や味を濃厚に仕上げた「濃い味みそ」に、爽やかな酸味がアクセントの「生搾りレモン」トッピングが定番人気。

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



味噌担々麺 ばんかい



味噌担々麺 1,000円

唯一無二の味噌担々麺
朝ラー&TKGも評判

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

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



店長イチオシの味!昆布水つけ麺がおすすめの味!

昆布水
つけ麺醤油
(21時まで)
1,050円

麺処 隆

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

濃厚海老味噌
ラーメン
1,000円4種の味噌をブレンドした
濃厚系味噌ラーメン!

麺処 さとう船引店

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



つけ麺



東池袋 郡山大勝軒

元祖・東池袋大勝軒の山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。並盛で麺の量は250gある。

住所 郡山市八山田西1-109
TEL 024-935-4262
営業 11:00~21:00
 ※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(20台)



味玉つけ麺(並盛) 1,000円

中華系 らーめん



こうえんしゅか 紅焰酒家 光華

甘辛・濃厚・スパイシー 赤黒い名物まぜそば

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

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



元祖 紅焰そば(スープ付き) 900円

中国料理 呂望 岱山亭

深い旨味とコクとろみ 余韻あふれる上品な一杯

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

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



五目正油ラーメン 1,000円

G系・家系 らーめん



バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん

4種のトッピング無料! ガッツリ系の一杯

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

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
TEL 無
営業 昼頃~14:30 18:00頃~21:30(L.O.20:30)
 ※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります
定休 不定休
P 有(4台)



らーめん(大盛・豚1枚) 1,260円

濃厚豚骨 酒井製麺

RYU YOKOHAMA IJIKI NOODLE 横浜家系ラーメン 龍郡山店

横濱家系本場の味

お得ラーメン 1,100円





「浅草式食堂」創業から100周年 「あさくさラーメン」の歩み紹介

■大正(1912～1926年)

取材協力・資料写真提供／あさくさラーメン

1925(大正14)年、東京の浅草で仕事を覚えたことから「あさくさラーメン」の前身となる「浅草式マツヤ食堂」※がすすらん通り(現在の駅前2丁目)で創業。

■昭和(1926～1989年)

昭和に入り、「浅草式マツヤ食堂」は、名称をシンプルに略した「浅草食堂」となる。「浅草食堂」では、カツ丼、海老天丼、すき焼き、中華そばなどを揃える当時としては最先端の食堂だった。また、終戦後の1947(昭和22)年頃には「第二浅草食堂」がオープン。



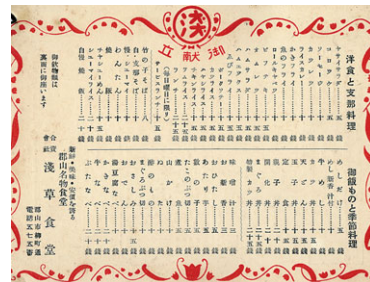
▲戦前の「浅草食堂」



▲戦後の「浅草食堂」



▲「第二浅草食堂」



▲当時のメニュー

1957(昭和32)年頃には、当時の酒場ニーズに応じて、現在のあさくさラーメン駅前店の場所に浅草食堂直営「浅草バー」が創業。酒類全般を揃え、シューマイやハムサラダ、チーズなどのおつまみを揃えていた。

1965(昭和40)年12月には「浅草バー」を業態変更して、ラーメン専門店「サッポロラーメンあさくさ」が創業。郡山で現在も続く「ラーメン専門店」としては最古の部類となる。ラーメン作りは、二代目店主が、師と仰いだ埼玉県狭山にある、日本初のかんすい製造メーカー「かん中麺工業」当時の社長に教わった味噌ラーメンがベースとなった。当初は、郡山市富久山にあった「三五八味噌」の地元味噌100%で作られた。当時、味噌ラーメンが珍しい頃で、開店から閉店まで常に店内20席は満席で店外には常時20人並び、1日400食売るほど大繁盛店に成長したという。用いる味噌も、自家製味噌、会津味噌、地元郡山味噌、信州味噌を3種類から4種類ブレンドしていくように進化させ、名物「みそラーメン」は、あっさりしながらもコクのある、秘伝味噌が醸し出す味わいで支持を獲得してきた。



▲浅草バー外観



▲浅草バー店内



▲十勝ラーメンあさくさ店内



▲昭和の時代にこおりやま情報に掲載された味のイラストポ

1968(昭和42)年頃には、「第二浅草食堂」を業態変更し「十勝ラーメンあさくさ」が創業。ラーメン作りの指導を受けた同門の弟子にあたる元祖・新潟ラーメンの店のわかめ入り味噌ラーメンからインスパイアされた商品を独自にアレンジし、食べ応えあるわかめを使ったラーメンが評判を呼んだ。この時点で「浅草食堂」「サッポロラーメンあさくさ」「十勝ラーメンあさくさ」3店舗を展開。「浅草食堂」は、1982(昭和57)年まで営業を続けた。

※マツヤは、製麺や調味料製造の親族企業「マツヤ食品」であり、後に分社し、2011(平成23)年の東日本大震災の影響を受け「マツヤ食品」は廃業。

■平成(1989年～2019年)

1989(平成元)年9月近隣から出火した火事を受け「十勝らーめんあさくさ」は消失・閉店する。2007(平成19)年に「丸井郡山店」閉店の発表(翌年閉店)に大きな衝撃を受けた三代目店主は、郊外進出を模索し「あさくさラーメン西ノ内店」を2007(平成19)年開店。「あさくさラーメン西ノ内店」では、「十勝あさくさラーメン」で提供していた「十勝ラーメン」も復刻再販売するほか、「濃い味しょうゆ／みそ」、「夏野菜ラーメン」など、商品開発を活発に行い、新しいファン層を開拓していく。

■令和(2019年～)

2021(令和3)年西ノ内店では「濃いみそつけ麺」が登場。2022(令和4)年、駅前店では、ご当地ラーメン「郡山ブラック」を一緒に盛り上げたいと「あさくさブラック」発売開始。2025(令和7)年西ノ内店「TKM(たまごかけ麺)」が登場した。

■店主より■

浅草式食堂から100年、お客様の笑顔と共に歩んできました。これまで支えていただきましたお客様に感謝を忘れず、先代から続く味わいを守りつつ、臆せずに新しいチャレンジを続けてまいります。

あさくさラーメン駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908／TEL024-921-7088

郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K'sガーデン1F

駅前11:30～LO15:30、17:00～LO20:30 西ノ内11:30～15:00、17:00～20:30(LO20:00)※材料なくなり次第終了

駅前:水／西ノ内:金 駅前:契約有(48台)／西ノ内:有(50台) <http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>

▲駅前店



▲西ノ内店

8月24日「ウクレレないと!」取材ルポ! スペシャルゲストはウクレレ奏者名渡山遼



名渡山遼 プロフィール

日本を代表するトップ・ウクレレ・プレイヤー。超絶技巧と美しい音色が高く評価され、自身のアルバムがハワイのアワードで受賞するなど、日本のみならず海外でも活躍している。2016年にメジャーデビュー。フジロックフェスティバルへの出演や、「JET STREAM」のテーマ曲の編曲・演奏・すぎやまこういち氏公認の「ドラゴンクエスト」カバーアルバムのリリース等、多彩な活動を繰り広げている。愛用のウクレレは全て自身の手作り。

「ウクレレないと!実行委員会」主催(事務局:十字屋)の「ウクレレないと!」は、8月24日(日)12時からメグレズホール(星総合病院敷地内)で開催された。

司会進行は、フリーアナウンサーの宗方和子さん。前半は8人の奏者のウクレレ演奏があり、13時25分からは、スペシャルゲスト、日本を代表するウクレレ奏者・名渡山遼さんのウクレレライブが行われた。名渡山遼さんは、2018年の第6回目の「ウクレレないと!」にゲスト出演した実績があり、ファンの要望も強く今回のゲスト出演に至った。ライブ時にはメグレズホールは満席となり、観客は名渡山遼さんの超絶技巧と美しいウクレレの音色に聴き入っていた。

後半は12組のグループによるウクレレの演奏が行われた。フィナーレでは全員で「カイマナヒラ」を演奏して盛り上がった。最後に「お楽しみ!大じゃんけん大会」が行われた。

また、ホール内では、ウクレレの展示即売コーナーや名渡山遼さんのCD販売コーナーが開設され、多くのウクレレファンで賑わった。ホールの外では、キッチンカーやウクレレマルシェのブースが出店され、ウクレレイベントを盛り上げた。

出演者:いりくらみつはる、ウクレレタッキー、マサピコ310、あきなか、mayuka、かつたん、Kazuma、カイオロヒア、ウキウキウクレレチーム、プルメリア、カナハブラザーズ、3時半から、ハピカムツリー、ウクレレサークル マハロハ、SUN★HIGH、ヤマハミュージックスクール十字屋PMS、縁ing(エニシング)、LELE ☆JAM、オヒア・レファ、クウホアホア(20組出演)



▲「カノン」などを演奏した「カナハブラザーズ」



▲音響も素晴らしいメグレズホール



▲今回で3回目の参加「プルメリア」



▲ウクレレの展示販売コーナー



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。



ラーメンセット 各種 950円

ラーメンと主菜と半ライスなどがセットになった「ラーメンセット」は常時9種類あり。写真は、自家製タレが味の決め手の国産豚ロース生姜焼きとのセット。



インター食堂 安子ヶ島店

【住所】郡山市熱海町安子島字出シ28
【TEL】024-984-2803
【ランチタイム】11:00~14:30
【営業】11:00~21:00(LO20:00)
【定休】水
【個室】無 【P】有(30台) 【テイクアウト】有



エビワントン麺飲茶セット 1,650円

シェフおすすめは、エビワントン麺にシューマイ、錦糸シューマイ、エビ蒸し餃子、春巻、杏仁豆腐の飲茶セットメニュー。ランチ限定人気メニュー。



華琳

【住所】郡山市業根1-26-5
【TEL】024-934-8886
【ランチタイム】11:00~LO14:00
【営業】11:00~LO14:00 17:00~LO20:00
【定休】月 ※不定休有
【個室】有 【P】有(21台) 【テイクアウト】有



西ノ内店限定 濃い味しょうゆランチ 1,150円

※味付たまご150円・生搾りレモン100円トッピング
秘伝隠しダレ“とりのつゆ”を用い濃度を増した「濃い味しょうゆ」のランチ。栄養価満点の那須御養卵味付たまごと生搾りレモントッピングもおすすめ。



あさくさラーメン 西ノ内店

【住所】郡山市西ノ内1-2-2 K's ガーデン1F
【TEL】024-921-7088
【ランチタイム】11:30~LO14:00
【営業】11:30~15:00 17:00~20:00(0019:30)
※材料なくなり次第終了 【定休】金 【個室】無
【P】有(50台) 【テイクアウト】有



麻婆かけご飯 1,045円

別名「珍麻婆炒飯」。チャーハンに四川風麻婆豆腐をかけた人気メニュー。スープ、お新香が付く。さらに山椒をかけるとうま味が増す。昼夜通しメニュー。



中国料理 珍満

【住所】郡山市駅前2-7-19 【TEL】024-932-5111
【ランチタイム】11:30~LO14:30
【営業】11:30~LO14:30 17:00~LO21:30
土日祝11:30~LO21:30
【定休】火、第3水
【個室】有 【P】契約有 【テイクアウト】有



ハーフセット(カニ玉丼・担々麺チョイス) 1,100円

ご飯と麺、各4種の中から好きなメニューが選べる「ハーフセット」。プラス200円で、ご飯・麺どちらか大盛りにできる。コーヒーまたはウーロン茶はサービス。



中国名菜 姑娘飯店

【住所】郡山市駅前1-4-15 【TEL】024-923-5722
【ランチタイム】11:00~14:30
【営業】11:00~14:30 17:00~22:00(LO21:20)
【定休】日、月曜不定休 【個室】有
【P】提携駐車場(エリートパーク、マイゲ駐車場、中町中央パーキング) 【テイクアウト】有



天かき揚げせいろ 2,000円

“美味一徹”の手打ち蕎麦が味わえる店。「天かき揚げせいろ」は、せいろの蕎麦、エビとホタテの小柱のかき揚げ天ぷら、野菜の天ぷら、蕎麦田楽が付く。



蕎麦彩膳 隆仙坊

【住所】郡山市清水台2-6-5
【TEL】024-932-0194
【ランチタイム】11:30~LO14:00
【営業】11:30~LO14:00 18:00~LO20:00
※蕎麦がなくなり次第終了※未就学児の入店は不可
【定休】月 【個室】有 【P】有(6台)

喜多方 会津・白河・郡山・浜通り バラエティ豊かな ラーメン王国福島県を食べ歩く



日本三大ラーメンに数えられる「喜多方ラーメン」、東北最古の歴史を誇る「会津ラーメン」を含めた会津エリア、「日本ご当地ラーメン総選挙2024」では優勝・日本一となった、手打ち麺やワシタンにキレある醤油が香る「白河ラーメン」、文化庁100年フード認定・魅惑の漆黒スープに全国から来県するファンが多い「郡山ブラック」、そして、細麺～中細麺を提供するお店が多く、近年、新店も多くオープンして盛り上がりを見せる「浜通りラーメン」とバラエティ豊かな味わいが楽しめるラーメン王国福島県。秋の行楽シーズンにラーメンドライブで身も心も温まろう!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

※セブンイレブンは新刊のみ

A5判・128ページ
オールカラー
定価990円



Amazon

こおりやま情報グルメBOOK

「喜多方ラーメン 喜一」が監修した
「gran喜一」開成山公園内にオープン



～13時、木曜定休。

問 gran喜一
TEL 024-953-8898

「喜多方ラーメン 喜一」が監修した「gran喜一」（郡山市開成1-5）が、開成山公園内にオープン。シンプルを理念としており「淡麗Sioラーメン」（900円）、「喜多方ラーメン(醤油味)」(900円)、「かけ中華（SLIM）」（500円）などを提供。さらに、喜一監修の「チャーシューネギみそおにぎり」（250円）は、自家製チャーシューと特製みそにネギを合せたおにぎりで、人気がある。営業時間は7時

**本市産業の大展示会「こおりやま産業博」
10月11日(土)・12日(日)開催。入場無料！**



郡山市の商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会「こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO 2025」が10月11日(土)・12日(日)10時～16時まで「ビッグバレットふくしま」で開催。入場無料。楽しく学べるワークショップやeスポーツ体験ほか、姉妹都市物産展、農産物市、味噌すくい、発酵まつり、お楽しみ抽選会も開催。40を超える飲食店が集合する「ふくしまグルメフェス&キッチンカーフェス」でふくしまグルメも満喫できる。

問 こおりやま産業博実行委員会事務局
TEL 024-921-2620(郡山商工会議所 産業振興課)
URL <https://www.ko-cci.or.jp/event/expo/index.html>

「こおりやま発酵まつり」は、
10月11・12日ビッグパレットふくしまで開催



「こおりやま発酵まつり2025」は、古くから受け継がれてきた「発酵」の魅力を再発見し、その奥深さや美味しさを広くPRすることを目的に、10月11日(土)12日(日)10時から16時まで「ビッグバレットふくしま」で開催。郡山市及びこおりやま広域圏内のパンやスイーツ、味噌、酒、紅茶などの“発酵食品”が一堂に会する展示即売会。今年は「こおりやま産業博」と同時開催となり、2日間にパワーアップ。

入場無料。

問 こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会事務局
TEL 024-921-2610

「こおりやまSAKEまつり」は、
11月6日郡山ビューホテルアネックスで開催



「こおりやまSAKEまつり」は、11月6日(木) 18時から19時30分まで「郡山ビューホテルアネックス」で開催。郡山酒造協同組合加盟の6蔵元・笹の川酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、三春酒造、若関酒造、渡辺酒造本店の日本酒の呑み比べができる。おつまみは、地元食材を使った秋の味覚をご用意。豪華賞品が当たる大抽選会や、お楽しみ酒ガチャもある。前売券は5000円で、郡山商工会議所、郡山ビューホテルアネックスほかで発売中。

問 こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会事務局
TEL 024-921-2610

**ふくしまFM『RADIO GROOVE』は、
月曜～金曜16時から19時まで放送中！**



明日につながる、アナタにつながる『**RADIO GROOVE**』は、ふくしまFM月曜～金曜16時から19時まで放送中。夕方を快適に過ごせるような音楽と共に、地域のニュース、ウェザー、交通情報などをお届け。大切な人の記念日に贈りたいリクエスト曲「**アニバーサリー・リクエスト**」も受付。番組の公式Xアカウントも稼働中（@fmfradiogroove）。パーソナリティは、月曜北村茉倫、火曜矢野真

未、水曜DJイタル・矢野真未、木・金曜三吉梨香。

問 ふくしまFM 郡山本社 **TEL** 024-991-9000
URL <https://www.fmf.co.jp/>

**「くしぜん」開店30周年。
増子ビルに移転して20周年!**

～大町増子ビル4階「くしぜん」で～



郡山特産品「うねめ牛石焼」

**くしぜん
大還元セール
開催中!**



刺身盛合せ



旬膳 くしぜん

☎024-935-5007

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F

営業時間 / 17:00～24:00 金土17:00～翌1:00

定休日 / 日(祝日の場合翌日) 席数 / 100席

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

クーポン券

377

枚
（2024年10月まで有効）

**お得な
クーポン券付！**

入浴割引券・宿泊割引券など

こおりやま情報
レジャーBOOK

定価990円

A5判・オールカラー
2024年10月発行

毎年恒例!! 100円以上割引 クーポン券付き。

クーポン券

総数377枚

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

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」
主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!



こおりやま情報 クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年10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
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報  10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10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
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  10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10月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  10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10月31日

昼ふろや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  10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10月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報  10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10月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  10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10月31日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  10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10月31日

や つ て い
こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報  10月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年10月31日

らめめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
TEL024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報  10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10月31日

ます
枡はん

郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報  10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10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
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  10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10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
TEL050-8884-9000 定休日/月

こおりやま情報  10月号クーポン券

「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10月31日

味噌担々麺 ばんかい

郡山市島1-21-18
TEL090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報  10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10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
TEL050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報  10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10月31日

ゆうか
郡山豚骨 雄嘉

郡山市小原田2-22-12
TEL080-1674-8930 定休日/無

こおりやま情報  10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10月31日

お食事処 にった家

郡山市逢瀬町多田野南大界108
TEL024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報  10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10月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  10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。

こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!

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



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)



Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

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



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



日時(表示の時間は開演)

会場

料金

チケット

問合わせ

ロード/ローソンチケットコード
Pコード/ぴあチケットコード

電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ	けんしん郡山文化センター	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
県文セ	とうほうみんなの文化センター	Tel.024-534-9191

※この情報は9月10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
よりみち展～美術のみかたが広がるよもやま話～	日 7月19日(土)～11月9日(日)9:30～17:00 入館は16:30まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 サルバドール・ダリや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。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第517回朝茶会	日 10月1日(水)6:00～8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO2025	日 10月11日(土)・12日(日)10:00～16:00 会 ビッグパレットふくしま 料 入場無料 郡山市の商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会。ワークショップ、グルメフェス&キッチンカーフェス、農産物市、eスポーツ体験ほか、お楽しみ抽選会も開催。	問 こおりやま産業博実行委員会事務局 TEL 024-921-2620 (郡山商工会議所 産業振興課)
市民コンサートホール スウィングマーマレーズジャズオーケストラ コンサート 2025	日 10月13日(月祝)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 入場料 600円 ※小学生以下無料 「プレイガイド」けんしん郡山文化センター	チ 発売中 問 スウィングマーマレーズジャズオーケストラ TEL 024-946-1780(古内)
第518回朝茶会	日 11月1日(土)6:00～8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
こおりやまSAKEまつり	日 11月6日(木)18:00～19:30 ※開場17:30 会 郡山ビューホテルアネックス 料 前売5,000円、当日5,500円 入場券10枚つづり(6蔵元のお酒引換チケット6枚フリーチケット3枚抽選券1枚付) ※イベント内容／郡山6蔵元の日本酒呑み比べ、郡山の秋の味覚を味わえるおつまみ、お楽しみ酒ガチャ、豪華賞品が当たる大抽選会など。	チ 発売中 問 こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会事務局 TEL 024-921-2610
アニメーション美術の創造者 新・山本二三展 ～天空の城ラピュタ、火垂るの墓、もののけ姫、時をかける少女～	日 9月13日(土)～11月9日(日)9時30分から17時まで (入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般1,000円(800円)／高校・大学生、65歳以上 700円(560円) ※ () 内は20名以上の団体料金 休館日／毎週月曜(9月15日、10月13日、11月3日は開館、9月16日、10月14日、11月4日は休館)	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
総合葬祭あおき創業130周年記念企画 田村淳氏講演会「母ちゃんのフラフープ」	日 11月24日(月祝)開場12:30 講演会13:30 サイン会14:45 会 あおき郡山斎苑 料 事前申込制 サイン会参加は「田村淳『母ちゃんのフラフープ』新潮文庫刊」を持参するか、当日会場にて購入を。	チ 事前申込制 問 総合葬祭あおき TEL 0120-89-2724

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 ㊿ 火曜 ㊿ 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(配達には年中無休です) 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)



みな伝
Minna no Dengonban
次回締切10月6日⑧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

「 ぼるた一た」で料理名の下に書いてある食材の効能を読むのが好きです。食材ごとにいろいろな効果効能があって、だからこそいろいろな食材を食べることが大事なんだなあと気付かせてくれます。I LOVE PoRtTaTa♥ (モリモリ)

自分の体調に合わせてレシピ&食材を選ぶことができますね。美味しく健康になりましょう♪

あ ちらこちらで閉店している所がありまして、寂しい限りです。(175)

税金は増える一方、大企業以外は賃金もそれほど上がらず、加えて物価高! 企業努力だけじゃどうにもならない現状が要因ですね(泣)

毎日、暑い日が続き夏バテ気味です。のんびり温泉にでも行きたいです。(M.M)

賛成です! ゆっくり温泉で癒して、身も心もリフレッシュしたいですね♪

8月は誕生日パレードでした。自分も含めて親戚やら友人と5人。プレゼントやメッセージを贈ったりと結構大変でした。もう歳はとりたくないですが、おめでとうと言われるとうれしいものですね。(ヤミー)

ひと月と月に5回誕生日を祝うなんてスゴイ(笑) お互いにうれしいので、大変でもプレゼント&メッセージは続けたいですね♪

部屋の片付けをしていて、私はこおりやま情報の2011年4月と8月号を見つけた。4月号は震災の影響で発売できなかったと思うのが発行できたのか。(山陰リスナー)

4月号特集は桜めぐりと焼きそば(笑) 当時の記憶は、PCが私の机の上から吹っ飛んでいったこと(汗) 県内外の企業様やいろいろな方々に助けていただいて発行できた1冊だったかと思います。感謝しかございません!!

むかいは よく「こおりやま情報」へ
ハガキ かいて。
プレゼントが当たった会社へ
取りに行くと。ドキドキ
してなま〜。
今は送られてくるのが。 (笑)

(カウソタン)

編集室へ来ていただいたことがあったのですね(笑) 現在は発送するようにしています。

「 私は今まで沢山辛い思いをしてきた。大変だったの。」と話す方がいる。私はみんなそ

れぞれ種類は違えど辛い経験をして生きてきていると思う。辛い経験があっても言えいいというわけではないと思う。辛い経験があるからこそ、何も言わず人に優しくしたり、相手を思い合ったりすることが大事と思う。(あったごしょよ)

苦労人ほど人間でできていると思います。まあ結局は話を聞いて欲しいのではないのでしょうか…いわゆる苦労自慢ですね(笑)

最近、福島県内にもかなりの数でソーラー太陽光施設が増えました。ただ、森林伐採してまで造られているのを見ると、本当にそれでいいのかな?と疑問に思います。二酸化炭素を吸収する森が減り、温暖化が加速し、付随して熊が市街地に頻繁に出没…。なんだか世の中が間違った方向へ進みまくってしまっているように感じます。(ツガリアン♪)

太陽光発電自体は素晴らしいと思いますが、確かに環境破壊してまでの太陽光発電施設建設は疑問ですね。

スーパーにもう秋のお菓子が沢山並んでいました。え、こんな暑いのに秋…?いつから秋!? (とむ)

暦の上で立秋は8月7日頃、気象庁では9月からなので、夏のような暑さなのに…既に秋です(泣)

この世の中にはおいしいものが多すぎる…! つい食べすぎてしまいます。人生で1番太っています。新記録更新中です。みなさん運動してますか…。(りてや)

頭では分かっているのですが、たくさん食べても運動してません(汗)

上に同じ…順調に育ってます(泣)

郡山市介護予防ボランティアをしていましたが、突然腰痛になり参加出来なくなりました。ああ、情けない。(よっちゃん)

情けなくないですよ。頑張りすぎたのです…無理はしないでご自身も労ってくださいね。

車の買い替えを検討しています。しかし、好みの車がありません。私は、マニュアル車が好きなのですが、ほんとに選ぶ余地が少ないです。スポーツカーだけでなく、もう少しいろいろな車種があればと思っています。(りかパバ)

年々マニュアル車は減ってますからね…運転が楽なオートマ車が主流。車の操作を楽しみたいマニュアル派には辛いですね。

家庭菜園をやっています。草をむしってもむしっても、すぐ生えてきて大変です。(ひで)

畑に散布できる除草剤もあるみたいなのですが、使ってみてはいかがでしょうか?

帰省した中3の孫と2人きりで買い物にいけました。いつもは家族全員で行くのですが、初めて2人きりでいきました。果物が大好きなので、いっぱい買って持たせました。よい思い出ができました。これが最後かな。(アナログバーバ)

高校生になるとそうなっちゃいますかね…いやそんなことはないかと! 過度な寂しいアピールで繋ぎ止めましょ(笑)

果物が大好きで、今は桃です。福島で新種「さくら」という桃があると聞き、今から楽しみにしています。(デメ)

さくら白桃(9月中旬ごろから)は、極晩生種で酸味は少なく甘味の強い大玉の桃ですね。秋にも桃が楽しめるなんて素晴らしい♪

7カ月勤務した飲食店が急に閉店することになりショックを受けました。でも飲食店勤務の経験を出来たのは良かったと思っています。(WM)

閉店は残念でしたが、経験は宝です! スキルは手に入れたので、今後の仕事選びの幅が増えましたね♪

近頃、家にある不要なファイル等を勤務先に差し上げています。まだまだ使えるのに捨てるのはもったいないと思ったので、念のために職場に持って行きました。そして使いますか?と尋ねたところ、使いますとの返事がありました。他にも不要なものがあったら持ってきますね、と言ったところ、お願いしますと言われました。その後、差し上げたファイルを使用している場面等を見せてもらいました。不要な文房具を使ってもらい、声掛けしてよかったと同時に、文房具も使われてさぞ、満足しているだろうな、と感じました。(トモ)

物を大事に使うことはとても素晴らしいです。日本古来から物には魂が宿ると言いますので、文房具たちは確実に喜んでいていると思います(笑)

まだまだ暑い日が続きますね。ムシムシしますね(T△T) いつになったらこの暑さ落ち着くのかな(?_?) (セナキュア)

こおりやま情報FREE10月号が出る頃には、暑さは落ち着くのではないのでしょうか。

教えてください

郡山駅、約半径3kmで夕方6時まで受け付けをしている胃腸科内科を教えてください。(コーちゃん)

家の周りをうろうろしている猫。飼い猫なのかノラなのか分からないのだが、うちの猫にちょっかいを出すので困ってます。網戸越しに2匹でギャーギャー騒ぐので、こちらもビビって何もできない…網戸がボロボロです。どうしたらいいのだろう? (困ってます)

教えます

9月号のK.Sさんへ。美味しいそば屋さんですが十割そば会が安くていいと思います。(荒ちゅう)

9月号のK.Sさんへ。静御前堂の近く「蕎麦切り あなざわ」がおすすめです。本格手打ちのもりそばが880円で食べることができてお得ですよ。(昔の人)

ラブメッセージ

10月20日結婚記念日。まだまだ、結婚生活の折り返しには遠いけど、これからよろしくね。(たぬキング)

おいしい味情報

郡山市八山田にある「つつみ屋八山田店」と言う団子屋さんです。注文してから「あん」のをしてくれます。団子、あんのボリュームは最高です。価格は何でも上がる時ですが、なぜか値上げされていません。6、7種類の味があります。贈答、お土産用に 団子とあんが別で開封後につけて食べるセットもあります。私は昼食用に購入して食べる事があります。是非ご正味ください。(あきよし)

三松会館はメニューがとても豊富でなんでも美味しい。紅しょうがの天ぷらが美味しい。(ハム太郎)

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 **西武エースシステム(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/seiwazyuiken/>

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**



郡山市鶴見垣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10月31日

物件情報の見方

賃貸物件											
(間) 間取り	(敷) 敷金	(礼) 礼金	(共) 共益費	(駐) 駐車料	(構) 構造・階数・F						
(階) 階数	(築) 築年	(入) 入居日	(交) 交通	(備) 備考	(取) 取引態様						
売り物件											
(土) 土地面積	(建) 建物面積	(専) 専有面積	(間) 間取り	(坪) 坪単価	(用) 用途地域						
(地) 地目	(建) 建ぺい率	(容) 容積率	(構) 構造・階数	(階) 階数	(向) 向き						
(築) 築年	(引) 引渡日	(交) 交通	(学) 学区	(備) 備考	(取) 取引態様						
室内設備											
(照) 照明器具	(TV) テレビ	(冷蔵) 冷蔵庫	(洗濯) 洗濯機	(BS) BS受信可							
(CS) CS受信可	(ロフ) ロフト	(屋根取) 屋根裏収納	(床下取) 床下収納	(TVホ) TVインターホン							
(全電) オール電化	(CK) カードキー	(DK) デジタルキー	(ペアG) ペアガラス	(二重サ) 二重サッシ							
(光フ) 光ファイバー利用可	(ネット) インターネット対応	(防犯S) 防犯セキュリティ									
水回り・冷暖房											
(給湯) 給湯設備	(湯沸) 湯沸器	(シャワ) シャワー	(冷房) 冷房	(暖房) 暖房							
(エアコン) エアコン	(床暖) 床暖房	(SK) システムキッチン	(IH) IHクッキングヒーター	(ガスコンロ) ガスコンロ							
(バス・トイレ別) バス・トイレ別	(追焚) 追焚給湯	(SD) シャンプードレッサー	(パナ) パナソニック	(浴室乾燥) 浴室換気乾燥							
(暖房) 暖房使用	(WT) ウォッシュレット										
屋外設備											
(物置) 物置	(TR) トランクルーム	(ベランダ) ベランダ	(P2) 駐車場2台可								
屋内設備											
(AL) オートロック	(EV) エレベーター										
その他											
(ペット) ペット共生可	(メゾ) メゾネットタイプ	(角部) 角部屋	(法人) 法人希望・限定	(学生) 学生限定							
(女性) 女性限定	(夫婦) 夫婦限定										

パソコンやタブレットからも
楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪



郡山市 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

安積3丁目 **2DK** 仲介手数料無料!

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

1990148301

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町久保田 **1ルーム** 仲介手数料無料!

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

1990155936

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町久保田/城 **2DK** 仲介手数料無料!

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

1990146201

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町久保田 **3DK** メゾネットタイプです

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

1990155964

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

八山田1丁目 **2DK** 仲介手数料無しです。

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

1990156399

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町 **3DK** P2台縦列込です!

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

1990354180

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住むのアイデアを提案します

MILD HOME

株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 ⑧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!!

11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。

2階角部屋・陽当たり良好

★ **八山田2丁目**

3DK (和6・洋6×2・DK6)

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●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

家賃 50,000円 敷・礼金ナシ

エアコン・洗浄便座・洗面台 新品

★ **八山田3丁目**

3DK (和6・洋6×2・DK6)

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●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・物置・BS・2F角・木造

家賃 51,000円 敷・礼金ナシ

小型犬・ネコOK (2匹まで)

★ **八山田5丁目**

3DK (和6・洋6×2・DK4.5)

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●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

家賃 52,000円 敷・礼金ナシ

エアコン・洗浄便座・TVホン 新品

★ **八山田3丁目**

2LDK (和6・洋6・LDK10.6)

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●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・物置・BS・2F角・木造・カードキー

家賃 52,000円 敷・礼金ナシ

カードキー・TVインターホン付で安心

★ **八山田3丁目**

2LDK (和7・洋6.5・LDK11.62)

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●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・物置・BS・2F・鉄骨造

家賃 53,000円 敷・礼金ナシ

1階テナント・最上階・生活便利

★ **富久山町久保田**

2LDK (和6・洋6・LDK10.5)

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●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・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

家賃 56,000円 敷・礼金ナシ

- 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

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

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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カ月	4台	赤木小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積北井2丁目	3,500円	—	—	1カ月	2台	大根畑公園南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井	3,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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	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	12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	6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3丁目	4,000円	—	—	1カ月	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	4,950円	—	—	1カ月	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
清水台2丁目	13,200円	—	—	1カ月	1台	サーパス清水台近く、物置付き	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
長者3丁目	5,000円	—	—	1カ月	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カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
虎丸町	8,000円	—	—	1カ月	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カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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
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
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	2台	大原ふれあい市営住宅近く	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



医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診



院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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



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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

※受付は終了の30分前までお願いいたします。

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティーンズ郡山駅西口駐車場
 エリートパーク6、三井リパーク

郡山市駅前1丁目11-12

☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

郡山市休日・夜間急病センター

郡山市内休日当番薬局

10/5	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
5	桑野協立病院(内科)	島2丁目9-18	024-933-5422
10/12	よしだ皮膚科クリニック(皮膚科)	富久山町久保田字伊賀河原77	024-973-5654
10/12	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
10/12	下地脳神経内科(脳神経内科・内科)	堤1丁目84	024-962-7751
10/12	菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113
10/13	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
10/13	せいの内科クリニック(内科)	開成6丁目192-2	024-983-1024
10/13	大島クリニック(心療内科・精神科)	麓山2丁目6-18	024-934-3960
10/19	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
10/19	根本クリニック(内科・外科・脳神経外科)	咲田1丁目5-11	024-922-9405
10/26	喜久田クリニック(内科・外科・消化器科)	喜久田町堀之内字南門内8-10	024-963-1601
10/26	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
10/26	ひろさか内科クリニック(内科・循環器科)	富田町字中ノ目41	024-962-0230
10/26	三央医院(泌尿器科・皮膚科)	土瓜1丁目185	024-952-5700

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
TEL.024-934-5656
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) ※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、 昼休憩時間(1時間)を挟みますので、 午後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。

10/5	秋桜薬局	024-962-2711	FAX.024-962-2741
10/5	ひかり薬局桑野	024-921-3838	FAX.024-921-3533
10/5	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
10/12	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
10/12	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
10/12	調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677
10/13	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
10/13	調剤薬局ミッテル開成店	024-935-7336	FAX.024-983-5162
10/13	コスモ調剤薬局麓山店	024-954-7211	FAX.024-954-7212
10/19	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
10/19	クオール薬局郡山3号店	024-927-6589	FAX.024-935-1069
10/19	コスモ調剤薬局喜久田店	024-963-0077	FAX.024-963-0088
10/26	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
10/26	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
10/26	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511

※9月10日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
 ※休日調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおでかけください。

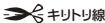


郡山で食会

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FREE10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10月6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「駄菓子屋の思い出」(名前・ペンネームも書いてね)
駄菓子屋で食べた思い出の味は何ですか？または、お気に入りだった駄菓子屋のおもちゃを教えてください。

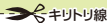
Q2. 福島県でおススメする蕎麦屋さんを教えてください。(店名、商品名)

(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FREE10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？

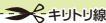
Q2. 福島県内でおススメする蕎麦屋さんを教えてください。(店名、商品名)

●みな伝スペシャル「駄菓子屋の思い出」(名前・ペンネームも書いてね)
駄菓子屋で食べた思い出の味は何ですか？または、お気に入りだった駄菓子屋のおもちゃを教えてください。

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

(ペンネーム／)

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



【こおりやま情報FREE10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. 福島県内でおススメする蕎麦屋さんを教えてください。(店名、商品名)

●みな伝スペシャル「駄菓子屋の思い出」(名前・ペンネームも書いてね)
駄菓子屋で食べた思い出の味は何ですか？または、お気に入りだった駄菓子屋のおもちゃを教えてください。

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

(ペンネーム／)

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



28 (火) スタミナアップに「れんこんの牛肉巻き」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナを増強し、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、れんこんに含まれる粘り成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促すと言われています。お弁当にぴったりのおかずレシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 341 kcal



作り方

- ①れんこんは1cm幅の半月切りにして水にさらし、鍋に湯を沸かして5分くらいゆで、水気を切り、Aをふって牛肉を巻きつける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の巻き終わりから全体を焼き、表面の色が変わったらBをまわし入れ、照りが出るまで焼きつける。
- ③器に青じそを敷いて②を盛りつけ、粉山椒をふる。

ワンポイントアドバイス

- 残りがちな、うなぎの添付のたれを利用して味つけしてみました。うなぎのたれと山椒がなければ焼肉のたれと七味唐辛子でもOKです。

材料(2人分)

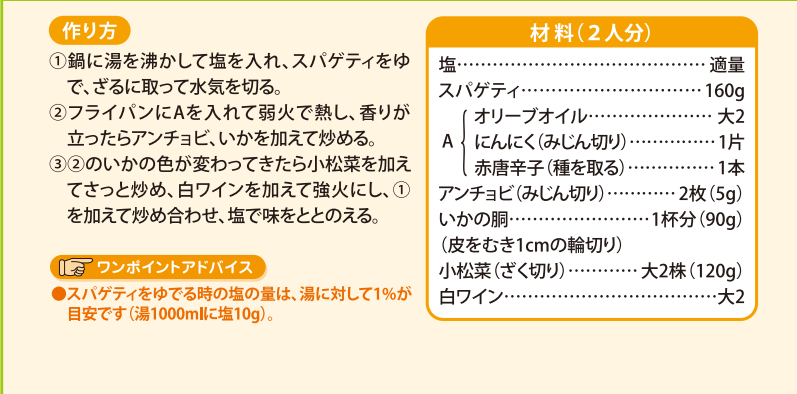
れんこん(1cm幅の半月切り)……………100g
A { 塩……………少々
片栗粉……………小1
牛バラ切り落とし肉……………100g
ごま油……………小1
B { うなぎ蒲焼きのたれ……………1袋(10ml)
酒……………大1/2
青じそ……………2枚
粉山椒……………少々

29 (水) 味覚障害予防に「いかと小松菜のスパゲティ」

いかに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが肝臓を丈夫にし、小松菜に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。いかの旨味が活かした、ピリ辛スパゲティです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 339 kcal



作り方

- ①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。
- ②フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらアンチョビ、いかを加えて炒める。
- ③②のいかの色が変わってきたら小松菜を加えてさっと炒め、白ワインを加えて強火にし、①を加えて炒め合わせ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- スパゲティをゆでる時の塩の量は、湯に対して1%が目安です(湯1000mlに塩10g)。

材料(2人分)

塩……………適量
スパゲティ……………160g
A { オリーブオイル……………大2
にんにく(みじん切り)……………1片
赤唐辛子(種を取る)……………1本
アンチョビ(みじん切り)……………2枚(5g)
いかの胴……………1杯分(90g)
(皮をむき1cmの輪切り)
小松菜(ざく切り)……………大2株(120g)
白ワイン……………大2

30 (木) お腹すっきり「ワンタンとレタスの中華スープ」

レタス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、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高めると言われています。具だくさんのヘルシースープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 141 kcal



作り方

- ①ボウルにひき肉、長ねぎ、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、10等分してワンタンの皮で包み、皮の端に水をつけてしっかりとめる。
- ②鍋にAと干しいたけを入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて3～4分くらい煮て火を通し、レタスを加えて一煮立ちさせ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 干しいたけの戻し汁は、水と合わせて400mlにしてください。レタスは、色と食感が悪くならないよう、最後に加えましょう。

材料(2人分)

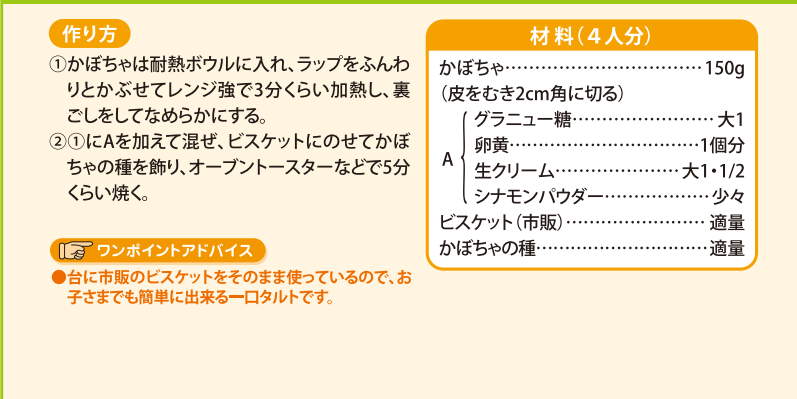
豚ひき肉……………80g
長ねぎ(みじん切り)……………大1
塩……………少々
ワンタンの皮……………10枚
A { 干しいたけの戻し汁と水……………400ml
酒……………大1
しょうゆ、鶏がらスープの素……………各小1
塩……………少々
干しいたけ(水で戻し薄切り)……………1個
レタス(手でちぎる)……………6～7枚(100g)

31 (金) 肌荒れ予防に「かぼちゃの簡単ビスケットタルト」

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や風邪を予防し、生クリーム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。ハロウィンのデザート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 122 kcal



作り方

- ①かぼちゃは耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、裏ごしをしてなめらかにする。
- ②①にAを加えて混ぜ、ビスケットにのせてかぼちゃの種を飾り、オーブントースターなどで5分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 台に市販のビスケットをそのまま使っているので、お子さまでも簡単に出来る一口タルトです。

材料(4人分)

かぼちゃ……………150g
(皮をむき2cm角に切る)
A { グラニュー糖……………大1
卵黄……………1個分
生クリーム……………大1・1/2
シナモンパウダー……………少々
ビスケット(市販)……………適量
かぼちゃの種……………適量

24 (金)
Friday

胃腸に優しい「さといもと枝豆のコロッケ」

さといもに含まれる粘り成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促し、豚肉や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すると言われています。じゃがいものコロッケとは一味違う、ほっくりとしたやさしい味わいの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約159kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにさといもを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、マッシャーなどでつぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と玉ねぎを炒め、塩、こしょうをふる。
- ③①に②と枝豆を合わせ、6等分にして俵型にまとめ、Aの衣を順につけ、180℃くらいに熱した揚げ油でこんがり揚げ、パセリを添えて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ③の成形がしにくい時は、小麦粉を少し加えるとままりやすくなりますよ。

材料 (2人分)

さといも……………3個 (180g)
(皮をむき3cmの角切り)
サラダ油……………小1
豚ひき肉……………50g
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個 (50g)
塩、こしょう……………少々
塩ゆで枝豆(冷凍)……………正味30g
(解凍し、さやからはずす)
A { 小麦粉……………適量
卵(溶きほぐす)……………1/2個
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
パセリ……………適量

25 (土)
Saturday

疲労回復に「レンジでチンジャオロース」

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防し、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守ると言われています。レンジで簡単に出来る、中華の定番です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約255kcal

作り方

- ①ボウルにAを合わせ、豚肉を加えてもみ込み、味をなじませておく。
- ②耐熱ボウルにピーマンとたけのこを入れ、その上に①をのせ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、取り出して混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

- ラップはぴったりとかぶせず、隙間を作るようにふんわりとかぶせるのがコツです。

材料 (2人分)

しょうゆ、オイスターソース……………各大1
ごま油、砂糖……………各大1/2
A { 片栗粉……………小1
にんにく(すりおろす)……………1片
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
豚ロース薄切り肉……………100g
(8mm幅に切る)
ピーマン(8mm幅に切る)……………3個 (100g)
たけのこ(水煮)(8mm幅に切る)……………50g



26 (日)
Sunday

肌荒れ予防に「柿のミルクプリン」

柿に含まれるビタミン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。柿に含まれるペクチンの作用で、卵やゼラチンも使わず、火も使わずに固まる簡単な一品です。

所要時間
(固める時間のそく)
10分

1人分のカロリー
約127kcal



作り方

- ①柿は上部を切り落とし、ナイフやスプーンで果肉を取り出す(柿の皮はとっておく)。
- ②①の果肉をミキサーに入れ、牛乳と砂糖を入れてとろみが出てくるまで混ぜる。
- ③②を、①の皮のカップに注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間くらい冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

- 柿の皮をカップとして使いますが、入り切らない分はプリンカップなどに入れて作ってください。

材料 (3人分)

柿……………小2個(正味140g)
牛乳……………1/2カップ
砂糖……………大1

27 (月)
Monday

美しいお肌に「さつまいものジンジャークリーム煮」

さつまいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、生クリームや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。しょうがの風味がアクセントになった、やさしい甘さの副菜です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約279kcal

作り方

- ①さつまいもはところどころ皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋に①とひたひたの水を入れて火にかけ、さつまいもに竹串が通るまで6〜7分くらいゆでる。
- ③②の湯を捨ててAを加え、弱火で3〜4分くらい煮込み、仕上げに白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- お弁当にもおすすめです。

材料 (2人分)

さつまいも……………小1本 (200g)
A { 生クリーム……………50ml
はちみつ……………大1
しょうがのしぼり汁……………小1
白炒りごま……………小1/2



20 (月)
Monday

肝臓を丈夫に「ほたてとオニオンリングフライ」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、玉ねぎに含まれる硫化アリルの1つアリシンが血液をサラサラにと言われています。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約197kcal

作り方

- ①ほたてはキッチンペーパーで水気をふき取り、玉ねぎは二巻きを一組のリングにして、それぞれ塩、こしょうをふる。
- ②ほたては卵、小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、玉ねぎは卵、小麦粉を2回繰り返したあとにパン粉をつける。
- ③180℃くらいに熱した揚げ油で②をからりと揚げ、レタスとレモンを添えて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは卵液と小麦粉を2度づけることで衣がしっかりついて、きれいなリング状に仕上がりますよ。

材料(2人分)

生ほたて貝柱(刺身用)……………	6個
玉ねぎ(1cm幅の輪切り)……………	1/2個(100g)
塩、こしょう……………	少々
卵(溶きほぐす)……………	1個
小麦粉……………	適量
パン粉……………	適量
揚げ油……………	適量
レタス、レモン……………	適量

21 (火)
Tuesday

お腹すっきり「レンジでポテト&コーンスープ」

コーンや玉ねぎ、じゃがいも、パセリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、バターや牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。火を使わず短時間で出来るスープです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約144kcal

作り方

- ①耐熱ボウルに玉ねぎ、じゃがいも、バターを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②①を取り出してAを加えて混ぜ、再びラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ③器に②を注ぎ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- とても熱くなっているので、ラップを開ける時にはやけどに気をつけてください。

材料(2人分)

玉ねぎ(薄切り)……………	小1/2個(80g)
じゃがいも……………	小1個(90g)
(薄いいちよう切り)	
バター……………	10g
クリームコーン(缶詰)……………	1/2缶(100g)
牛乳……………	100ml
A コンソメスープの素……………	小1/2
塩……………	小1/4
黒こしょう……………	少々
パセリ(みじん切り)……………	適量

22 (水)
Wednesday

お腹すっきり「たたきごぼうと枝豆の白あえ」

ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。暑休めやお弁当にぴったりの一品です。

所要時間
25分1人分のカロリー
約186kcal

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて麺棒などで叩き、4cmの長さに切り、鍋に湯を沸かして5分くらいゆで、火が通ったらざるに取って水気を切る。
- ②小鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止め、①と枝豆を加えて10分くらい浸す。
- ③豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ強で2分くらい加熱して水切りし、すり鉢に入れてBを加え、滑らかになるまですり混ぜ、水気を切った②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- たたきごぼうにすると火の通りが早く、漬け汁もしみ込みやすく、口当たりも良く仕上がりますよ。

材料(2人分)

ごぼう……………	1/2本(100g)
だし汁……………	50ml
A 酒、みりん……………	各大1
砂糖……………	小1
塩ゆで枝豆(冷凍)……………	正味50g
(解凍し、さやからはずす)	
木綿豆腐……………	120g
白すりごま……………	大2
B 砂糖、薄口しょうゆ……………	各大1/2
みそ……………	小1/2

23 (木)
Thursday

骨や歯を丈夫に「肉豆腐」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しいたけに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を促し、牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナを増強と言われています。簡単に作れる、和風の煮込み料理です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約384kcal

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ強で2分くらい加熱して水切りし、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を広げながら入れ、肉の色が半分ほど変わったらしいたけと長ねぎを加えて焼く。
- ③②に合わせたAをまわし入れ、沸騰したら①を加え、弱～中火で5分くらい煮る。
- ④③を器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉はかたまりになってしまわないよう、広げながら入れてください。

材料(2人分)

木綿豆腐……………	一丁(300g)
サラダ油……………	大1/2
牛薄切り肉……………	150g
(食べやすい大きさに切る)	
しいたけ……………	2枚(30g)
(軸を取り半分に切る)	
長ねぎ(ななめ切り)……………	1/2本(50g)
しょうゆ……………	大2
A 酒……………	大1
砂糖……………	小2
水……………	1/2カップ
七味唐辛子……………	適量



16 (木) 疲労回復に「ゆで豚といんげんのサラダ」

Thursday

豚肉に含まれるビタミンB₁や、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、トマトに含まれるリコピンが細胞の老化を防ぎ、ビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防すると言われています。彩りと栄養バランスの良い一品です。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約227kcal



作り方

【ゆで豚】

- ①豚肉に塩をふってもみ込み、10分くらい置く。
- ②鍋にAと①を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取り、ふたをかぶせて30分くらいゆで、竹串を刺して澄んだ煮汁が出るようになったら火を止め、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。

【ゆで豚といんげんのサラダ】

- ③皿にトマト、ゆで豚、いんげんを盛りつけ、合わせたBをかける。

ワンポイントアドバイス

- ゆで豚を作っておくと、色々な料理にすぐに使えて便利です。旨味たっぷりの煮汁もスープなどに。肉がパサつかないように、煮汁に浸したまま保存しましょう。

材料 (2人分)

【ゆで豚】

豚ももかたまり肉	400g
塩	大1/2
水	800ml
酒	100ml
A 長ねぎ	10cm
しょうが(薄切り)	1片
にんにく	1片

【ゆで豚といんげんのサラダ】

トマト(輪切り)	小1個(80g)
ゆで豚(5mm幅の薄切り)	150gくらい
いんげん(塩ゆでしてなめめ切り)	12本(80g)
B ホン酢(しょうゆ)	大2
ごま油	大1/2
こしょう	少々
長ねぎ(みじん切り)	大1

17 (金) 若さはつらつ「ゆで豚スープのさっぱりラーメン」

Friday

卵に含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、豚肉に含まれるビタミンB₁が麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。旨味たっぷりのゆで豚のゆで汁を使った、さっぱり味のラーメンです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約481kcal

作り方

- ①鍋にゆで豚のゆで汁を入れて沸かし、Aを加えて一煮立ちさせ、塩で味をととのえる。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かして中華麺をゆで、ざるに取って水気を切り、器に盛って①を注ぐ。
- ③②にBの具材をのせ、お好みで黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- 麺を盛る前にあらかじめ器を温めておくと、あつあつのままおいしく食べられますよ。

材料 (2人分)

ゆで豚のゆで汁	500ml
(16日レシピ参照)	
A ナンブラー(または薄口しょうゆ)	小1
ごま油	大1/2
塩	少々
中華麺(ほぐす)	2玉(200g)
ゆで豚の薄切り	6枚(80g)くらい
(16日レシピ参照)	
B ゆで卵(半分に切る)	1個
味つきメンマ	適量
長ねぎ	30g
(ななめ薄切りにし、水にさらす)	
黒こしょう	少々



18 (土) 健康なお肌に「ゆで豚としめじの中華風がゆ」

Saturday

しめじに含まれるビタミンB₂が肌の健康を守り、みつ葉に含まれる香り成分クリトネーネンやミツバエンが食欲を増進し、豚肉に含まれるビタミンB₁がご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。ほっとする味わいのおかゆです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約277kcal



作り方

- ①ご飯はざるに入れて水洗いし、ぬめりを取る。
- ②鍋にA、①、しめじを入れてコトコト煮る。
- ③②を器に盛り、ゆで豚とみつ葉をのせ、ごま油をたらす。

ワンポイントアドバイス

- ゆで豚のゆで汁が残っていれば、水と鶏がらスープの代わりに利用してもおいしいですよ。

材料 (2人分)

ご飯	1膳(150g)
A 水	400ml
鶏がらスープの素	小1
塩	小1/4
しめじ	1/2パック(50g)
(石づきを取りほぐす)	
ゆで豚(千切り)	80gくらい
(16日レシピ参照)	
みつ葉(ざく切り)	適量
ごま油	小1

19 (日) 胃腸に優しい「かぶの皮の即席キムチ」

Sunday

かぶの皮に含まれる消化酵素アミラーゼが消化を助けて胃腸の働きを活発にし、かぶの葉に含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防し、昆布に含まれるヨウ素が新陳代謝を促すと言われています。おいしくて、お財布にもやさしい一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約77kcal

作り方

- ①ボウルにかぶの皮と葉を入れ、塩をふって手でよくもみ、5分くらい置いてからさっと水洗いし、水気をしぼる。
- ②ボウルに①と刻み昆布を入れ、合わせたAを加えてよく混ぜ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 普段捨てられがちなかぶの皮や葉も、歯ごたえのあるおいしい漬けものになりますよ。

材料 (2人分)

かぶの皮(8mm幅の千切り)	100g
かぶの葉(ざく切り)	50g
塩	小2/3
刻み昆布	乾燥で2g
A しょうゆ、砂糖、レモン汁	各小1/2
ごま油、白すりごま	各大1/2
一味唐辛子	小1/3〜1/2



12 (日)
Sunday

貧血予防に「あさりとしめじの豆乳みそスープ」

あさりに含まれる鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、タウリンが肝臓の働きを高め、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。あさりの旨味たっぷりの、みそが隠味のスープです。所要時間
10分1人分のカロリー
約227kcal

作り方

- 鍋にA、しめじ、あさりを入れて中火で熱し、火が通ってきたら弱火にしてBを加え、2〜3分くらいコトコト煮る。
- ①を器に盛りつけ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- Bを加えてからは香りが飛んでしまわないよう、弱火にしてください。

材料(2人分)

A	水……………	200ml
	コンソメスープの素……………	小1
	しめじ(石づきを取り小房に分ける) ……	60g
	ボイルあさり……………	50g
B	調整豆乳……………	150ml
	みそ……………	大1・1/2
	白すりごま……………	大3
	青ねぎ(小口切り)……………	2本

13 (月)
Monday

動脈硬化予防に「チャパティ」

オリーブオイルに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を予防し、レモンに含まれるビタミンCがシミ・ソバカスを防くと言われています。フライパンで作れる、発酵させない手軽な平焼きのパンです。

所要時間
50分1枚分のカロリー
約115kcal

作り方

- ①ボウルに合わせたAをふるい入れ、塩、オリーブオイル、ぬるま湯を加えてゴムベラで混ぜ、まとまってきたらなめらかになるまで手で5〜6分くらいこね、ラップをかぶせて30分くらい寝かせる。
- ②①の生地を8等分にして丸め、厚さ2〜3mm、直径15cmくらいの円形になるように麺棒で伸ばし、フライパンを弱火で熱して両面を焼き(油は引かない)、レモン、パセリと一緒に器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ナンのようにカレーと合わせたり、チーズと好みの具材をのせて焼き、ピザのようにしてもおいしいですよ。

材料(8枚分)

A	強力粉……………	150g
	薄力粉……………	50g
	塩……………	小1/3
	オリーブオイル……………	大1・1/2
	ぬるま湯……………	1/2カップ
	レモン、パセリ……………	適量

14 (火)
Tuesday

貧血予防に「ほうれん草と大豆のカレー」

ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、大豆に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。栄養バランスの良い、インド風カレーです。

所要時間
30分1人分のカロリー
(3等分の場合)
約402kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草をゆで、流水に取って水気を絞り、ざく切りにしてミキサーに入れ、水100mlを加えて混ぜ、ピューレ状にする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えてしんなりとするまで炒め、カレー粉を加えて香りが立つまでよく炒め、トマトを加えて炒め合わせる。
- ③②にBと①を加え、弱火で10分くらい煮込み、器に盛りつけてご飯と一緒にいただく。

ワンポイントアドバイス

- ご飯以外に、13日の「チャパティ」との相性も抜群のカレーです。

材料(2〜3人分)

塩……………	適量
ほうれん草……………	1/2把(170g)
水……………	100ml
サラダ油……………	大1
鶏ひき肉……………	80g
A	玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個(100g)
	しょうが、にんにく(みじん切り) …… 各1片
	カレー粉…………… 大2
	トマトの水煮(缶詰)…………… 100g
	大豆の水煮(缶詰)…………… 100g
B	生クリーム…………… 大3
	トマトケチャップ、とんかつソース …… 各大1
	コンソメスープの素…………… 小1
ご飯……………	300g

15 (水)
Wednesday

美しいお肌に「キウイのフローズンヨーグルト」

キウイ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、ヨーグルト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。シャリシャリの食感と甘酸っぱさがおいしい一品です。

所要時間
(固める時間のぞく)
5分1人分のカロリー
約126kcal

作り方

- ①キウイは皮をむき、みじん切りにする。
- ②①とAを合わせ、グラニュー糖が溶けるまでよく混ぜてパットに流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

- 途中で何度か取り出し、フォークで混ぜて空気を含ませながら凍らせてください。

材料(2人分)

キウイ……………	1個(100g)
プレーンヨーグルト……………	1カップ
A	グラニュー糖…………… 大3
	レモン汁…………… 大1/2



8 (水) 骨や歯を丈夫に「クーブイリチー」

Wednesday

昆布に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、さつま揚げに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、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。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 214kcal



作り方

- ①鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、にんじん、さつま揚げ、昆布を加えてさっと炒め合わせる。
- ②①にAを加え、中火で昆布がやわらかくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

- クーブイリチーは、沖縄の郷土料理です。クーブ(昆布)イリチー(炒め煮)で「昆布の炒め煮」の意。

材料(2人分)

サラダ油	大1
豚もも肉(8mm幅の細切り)	60g
にんじん(千切り)	1/2本(50g)
さつま揚げ(千切り)	50g
切り昆布(乾燥)(水で戻す)	20g
A { 昆布の戻し汁	1カップ
しょうゆ、酒、みりん	各大1
砂糖	大1/2

9 (木) 肌荒れ予防に「柿と白菜のサラダ」

Thursday

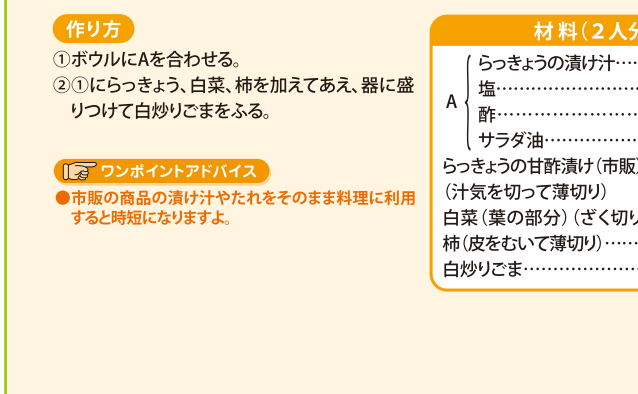
柿に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、白菜に含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。暑休みにぴったりの一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約 283kcal



作り方

- ①ボウルにAを合わせる。
- ②①にらっきょう、白菜、柿を加えてあえ、器に盛りつけて白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 市販の商品の漬け汁やたれをそのまま料理に利用すると時短になりますよ。

材料(2人分)

らっきょうの漬け汁	大1
A { 塩	小1/4
酢	大1
サラダ油	大2
らっきょうの甘酢漬け(市販)	10粒(20g)
(汁気を切って薄切り)	
白菜(葉の部分)(ざく切り)	200g
柿(皮をむいて薄切り)	1/4個(50g)
白炒りごま	大2



10 (金) 血液サラサラに「ごぼうと鯛のあら炊き」

Friday

鯛に含まれるEPAが血液をサラサラにし、タウリンが肝臓の働きを高め、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、昆布に含まれるヨウ素が新陳代謝を促すとされています。鯛の旨味がたっぷり味わえる一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 187kcal



作り方

- ①フライパンに湯を沸かし、沸騰する前に鯛のあらを入れ、さっと火を通して霜降りにし、残ったうろこや汚れを取る。
- ②フライパンにしょうが、昆布、ごぼうを入れて①のをのせ、Aを加えて火にかけ、沸騰したら中火にしてアクを取り、落としぶたをして7～8分くらい煮る。
- ③②にしょうゆをまわし入れ、再び落としぶたをし、弱～中火で10分くらい煮込み、煮汁が少なくなったら仕上げにみりんをまわし入れ、一煮立ちさせる。
- ④③を器に盛りつけ、しょうがを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 煮魚は重ならないように並べて煮るときれいに仕上がります。フライパンを使うと便利です。

材料(2人分)

鯛のあら	1尾分(350g)
(うろこ血合いを取り、水洗いする)	
しょうがの薄切り	2～3枚
昆布	10cm
ごぼう	1/2本(100g)
(5cmの長さに切り、縦4等分に切る)	
A { 酒	2/3カップ
水	1/2カップ
砂糖	大2・1/2
しょうゆ	大3
みりん	大1～2
しょうが(千切り)	1片

11 (土) 肌荒れ予防に「ピリ辛油淋鶏(ユーリンチー)」

Saturday

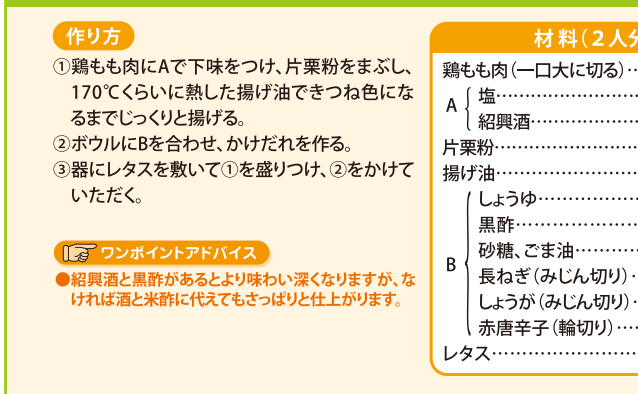
鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンや香り成分ジンギロールが血行を良くして冷え性を改善するとされています。ご家庭で作れる中華料理です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 348kcal



作り方

- ①鶏もも肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶし、170℃くらいに熱した揚げ油できつね色になるまでじっくりと揚げる。
- ②ボウルにBを合わせ、かけだれを作る。
- ③器にレタスを敷いて①を盛りつけ、②をかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 紹興酒と黒酢があるとより味わい深くなりますが、なければ酒と米酢に代えてもさっぱりと仕上がります。

材料(2人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	1枚(250g)
A { 塩	小1/2
紹興酒	大1/2
片栗粉	大3
揚げ油	適量
しょうゆ	大1・1/2
黒酢	大1
砂糖、ごま油	各小1
B { 長ねぎ(みじん切り)	10cm
しょうが(みじん切り)	1片
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
レタス	適量



4 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「いわしのごまみそ焼き」

いわしごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。ごまの香ばしさでいわしがよりおいしく食べられる一品です。



作り方

- ①いわしは頭とはらわたを取り、手で開いて骨を取り、酒をふって5分くらい置き、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②①の開いた部分に合わせたAを塗り、一面に白炒りごまをのせ、手で軽く押してなじませる。
- ③予熱した魚焼きグリルで②をこんがり焼き、青じそを敷いた皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 表面にみそが見えている部分は焦げやすいので、みそが隠れるくらいたっぷりごまをまぶして焼いてください。焦げそうな時は、途中でアルミホイルをかぶせて焼きましょう。

所要時間
15分1人分のカロリー
約285kcal

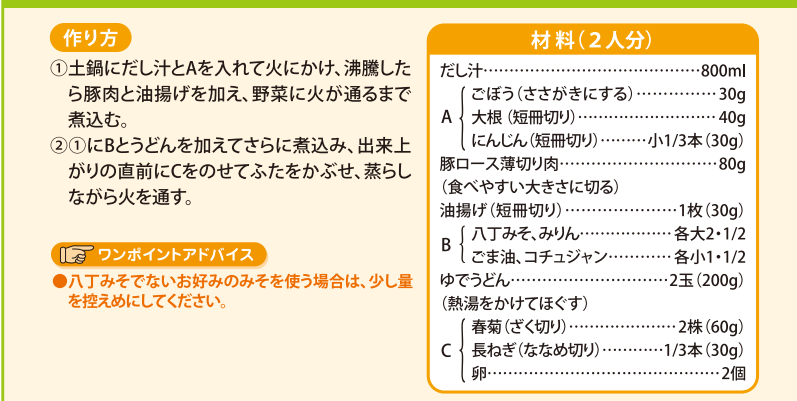
材料(2人分)

真いわし……………2尾(265g)
酒……………大1/2
A { みそ、みりん……………各大1
砂糖、しょうがのしぼり汁……………各小1
白炒りごま……………大2
青じそ……………2枚

5 (日)
Sunday

体ぽかぽか「鍋焼きみそうどん」

うどんに含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になって体を温め、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。八丁みそにコチュジャンとごま油がプラスされた、コク深い味わいの一品です。



作り方

- ①土鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、沸騰したら豚肉と油揚げを加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ②①にBとうどんを加えてさらに煮込み、出来上がりの直前にCをのせてふたをかぶせ、蒸らしながら火を通す。

ワンポイントアドバイス

- 八丁みそでないお好みのみそを使う場合は、少し量を控えめにしてください。

材料(2人分)

だし汁……………800ml
A { ごぼう(ささがきにす)……………30g
大根(短冊切り)……………40g
にんじん(短冊切り)……………小1/3本(30g)
豚ロース薄切り肉……………80g
(食べやすい大きさに切る)
油揚げ(短冊切り)……………1枚(30g)
B { 八丁みそ、みりん……………各大2・1/2
ごま油、コチュジャン……………各小1・1/2
ゆでうどん……………2玉(200g)
(熱湯をかけてほぐす)
C { 春菊(ざく切り)……………2株(60g)
長ねぎ(ななめ切り)……………1/3本(30g)
卵……………2個

所要時間
20分1人分のカロリー
約443kcal6 (月)
Monday

目の健康に「なすとかぶの揚げびたし」

なすに含まれる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、カリウムが体に余分なナトリウムを排出し、かぶに含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けると言われています。旬の秋なすがおいしく食べられる一品です。



作り方

- ①揚げ油を180℃くらいに熱し、なすとかぶを素揚げする。
- ②パットにAを合わせ、①を浸して味をしみ込ませる。
- ③器に②を盛りつけ、青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- なすとかぶは熱いうちにAに浸してください。

所要時間
25分1人分のカロリー
約128kcal

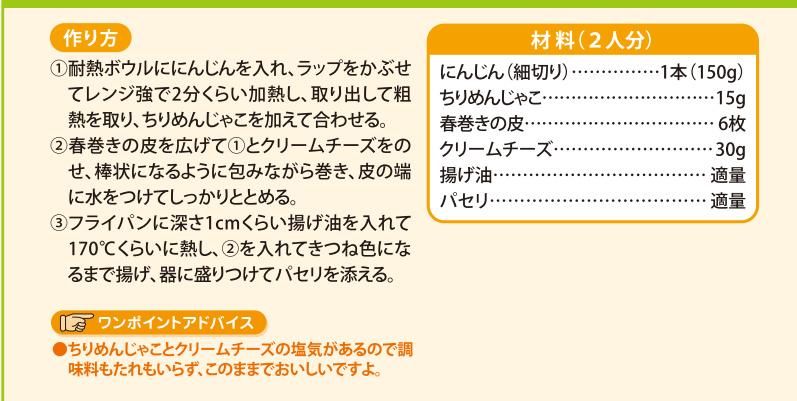
材料(2人分)

揚げ油……………適量
長なす(一口大に切る)……………1本(180g)
かぶ(くし形切り)……………2個(250g)
A { めんつゆ(3倍濃縮)……………80ml
水……………200ml
しょうが(千切り)……………1片
青じそ(千切り)……………2枚

7 (火)
Tuesday

肌荒れ予防に「にんじんとじゃこのチーズ春巻き」

にんじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、ちりめんじゃこやクリーム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。お弁当はもちろん、ワインのお供にもぴったりの一品です。



作り方

- ①耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、取り出して粗熱を取り、ちりめんじゃこを加えて合わせる。
- ②春巻きの皮を広げて①とクリームチーズをのせ、棒状になるように包みながら巻き、皮の端に水をつけてしっかりとめる。
- ③フライパンに深さ1cmくらい揚げ油を入れて170℃くらいに熱し、②を入れてきつね色になるまで揚げ、器に盛りつけてパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- ちりめんじゃことクリームチーズの塩気があるので調味料もたれもいらず、このままでおいしいですよ。

材料(2人分)

にんじん(細切り)……………1本(150g)
ちりめんじゃこ……………15g
春巻きの皮……………6枚
クリームチーズ……………30g
揚げ油……………適量
パセリ……………適量

所要時間
25分1人分のカロリー
約161kcal

1 (水) リラックスタイムに「アフォガード」

Wednesday

バニラアイスクリームに含まれるカルシウムがイライラした気持ちを鎮め、アーモンドに含まれるオレイン酸やリノール酸がコレステロールを下げて動脈硬化を予防すると言われています。リラックスタイムにぴったりの一品です。

所要時間
5分1人分のカロリー
約 234kcal

作り方

- ①器にアイスクリームを盛りつけ、インスタントコーヒーを上からかけて、チョコレートとアーモンドを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 濃めに淹れたレギュラーコーヒーだと、香りとおいしさがよりアップします。コーヒーの代わりにココアや紅茶でもおいしいですよ。

材料 (2人分)

バニラアイスクリーム… 1カップ (200ml)
インスタントコーヒー…………… 大1
(熱湯大3で溶く)
ビターチョコレート (包丁で刻む) …… 5g
アーモンド (包丁で刻む) …………… 2粒

2 (木) 肌荒れ予防に「かぼちゃと長いもの和風グラタン」

Thursday

かぼちゃやししとうに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、長いもやかぼちゃ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。魚焼きグリルで簡単に作れる、根菜類がたっぷり食べられる一品です。

所要時間
25分1人分のカロリー
約 261kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かしてかぼちゃをゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせて①、長いも、ししとうを加えてあえる。
- ③グラタン皿に②を入れて粉チーズをふり、予熱した魚焼きグリルでこんがり焼く。

ワンポイントアドバイス

- 魚焼きグリルはヒーターとの距離が近いので、焼き色がついたらアルミホイルなどで覆ってください。

材料 (2人分)

かぼちゃ…………… 150g
(1cm角に切る)
A マヨネーズ…………… 大2
みそ…………… 大1
長いも (皮をむき1cm角に切る) …… 150g
ししとう (へたを取り1cm幅に切る) … 5本
粉チーズ…………… 大2〜3



3 (金) 体ぽかぽか「鶏もも肉のやわらかケバブ」

Friday

鶏肉に含まれるナイアシンが冷え性を改善し、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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。ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
(ほかせる時間のぞく)
20分1人分のカロリー
約 404kcal

作り方

- ①ボウルにAを合わせ、鶏もも肉を漬け込んでもみ込み、1時間くらい冷蔵庫で寝かせる。
- ②串に①と玉ねぎを交互に刺し、予熱した魚焼きグリルで焼く。
- ③皿に②を盛りつけ、キャベツ、トマト、レモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 材料に書かれたスパイスがなくても、お手持ちのものをいくつかブレンドしたり、カレー粉を使うなど、アレンジしてもOKです。

材料 (2人分)

玉ねぎ (すりおろす) …………… 1/8個 (25g)
にんにく、しょうが (すりおろす) …… 各1片
プレーンヨーグルト…………… 大3
オリーブオイル、レモン汁…………… 各大1
塩…………… 小1/2
お好みのスパイス…………… 各小1/2
(クミン、パプリカ、レッドペッパー、タイムなど)
こしょう…………… 少々
鶏もも肉 (一口大に切る) …………… 1枚 (250g)
玉ねぎ (一口大に切る) …………… 1/4個 (50g)
キャベツ (千切り) …………… 2枚 (80g)
トマト (角切り) …………… 1個 (200g)
レモンの半月切り…………… 2枚

“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 / ヨウキキョー / ロック / 水割り / ハイボール / ハイボールコーラ / ハイボールジンジャー / ハイボールメロン・ワイン・赤ワイン / 白ワイン・カクテル・スクリュードライバー / ソルティドッグ / モスコミュール / ジントニック / カシスソーダー / カシスソーロン / カシスオレンジ / ビーチフィズ / レゲエパンチ / 梅酒フィズ・ソフドリントク・ウーロン茶 / コーラ / メロンソーダー / ジンジャーエール / ライムソーダー / レモンソーダー / グレープフルーツソーダー / ザクロソーダー / ビーチソーダー



【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

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

総合葬祭あおき創業130周年記念企画
家族葬邸宅デュエ郡山昭和&ご安置レジデンス郡山昭和オープン記念企画

今を生きる人へメッセージを伝える
田村淳氏講演会
『母ちゃんのフラフープ』

やんちゃな少年期、尖りまくっていた若手時代、相方と出合い芸能界を駆け上がった日々、そして結婚。人生の重要な場面にはいつも厳しくも優しい母ちゃんの教えがあった。そんな母・久に子に病気が見つかった。余命数年の中で、僕たち家族はその日をどう迎えたのか。そして母ちゃんが最期に家族へ遺してくれたとびきりのサブライズとは。大切な人との別れを見つめ直す感涙の家族エッセイ。

※講演参加には事前申込が必要です。事前申込みは下記QRまたはお電話にて承ります。

開催日 2025年11月24日(月・祝) 開場 12:30 講演会 13:30(60分)
会場 あおき郡山斎苑 サイン会 14:45～ ※「田村淳『母ちゃんのフラフープ』新書文庫刊」をご持参か当日会場にてご購入ください。
郡山市昭和2丁目8-8 TEL024-944-0311 お問合せ ☎0120-89-2724

「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

無料
2025年10月号 vol.229
毎月25日発行

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

地元郡山産のウイスキー
ワールドブレンドウイスキー

安積蒸溜所 &4

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

700ml 4,400円

笹の川酒造ショップHP

今月のオススメ 肝臓を丈夫に「たこと根菜の炊き込みご飯」



たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、れんこんに含まれるネバネバ成分が胃粘膜を保護し、たっぷりの根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。旬の根菜とたこの旨味を存分に味わえる、秋味の一品です。

材料(4人分)

米	2合
A { しょうゆ、酒、昆布茶	各 大1
塩	少々
たこの足(ゆで) (一口大に切る)	130g
B { れんこん(角切りし水にさらす)	60g
さつまいも(角切りし水にさらす)	80g
ごぼう(ささがきにし水にさらす)	30g
にんじん(角切り)	40g
青じそ(千切り)	適量

ワンポイントアドバイス

●必ずAを入れてから水加減をしてください。

●作り方

- ①米を洗い、ざるに上げて水気を切る。
- ②①を炊飯器に入れて合わせたAを加え、水加減をし、たことBをのせて普通に炊く。
- ③②が炊き上がったら上下に返して混ぜ、器に盛って青じそを飾る。

所要時間 30分 1人分のカロリー 約351kcal

- 1 米を洗い、ざるに上げて水気を切ります。
- 2 たこの足は一口大に切ります。
- 3 れんこんとさつまいもは角切りにし、水にさらします。
- 4 ごぼうはささがきに水にさらし、にんじんは角切りにします。
- 5 Aを合わせます。
- 6 ①を炊飯器に入れて⑤を加え、水加減をします。
- 7 ②、③、④をのせて普通に炊きます。
- 8 炊き上がったら上下に返して混ぜ、器に盛って青じそを飾ります。

こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO 2025
つながる産業、広がる未来

令和7年 10月11日・12日 多目的展示ホール 他 ビッグパレットふくしま

10:00~16:00

ごおりやまの商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会!

知らなかった自分の才能が開花するぞ! **こおりやまEXPO ワークショップ**

実験やものづくりなど、楽しく学べるワークショップが盛りだくさん! (得意)がみつかるかも!

OPEN FACTORY KORIYAMA
製造業を中心とした企業さん達が結果! 郡山市の高いものづくり技術を知ろう!

新しいスポーツを体験しよう! **eスポーツ**
大画面で体験できるeスポーツは迫力満点!

味噌すくい
JA福島さくら特別美味し味噌作り体験! (有料)

「地産」で食卓を彩ろう!
農産物市
美味しいお米や、採れたて野菜、畜産物加工品などが並びます。どうぞご賞味ください。

自由にお絵描きしよう!
チョークアート
チョークを使って楽しくお絵描き。巨大なアート作品が完成しちゃおう!

姉妹都市物産展
姉妹都市津波50周年の久保市、20周年の鳥取市のほか、奈良市、熊本市の物産品が勢揃い! 久保市市長、熊本市市長も来場予定です! 広域振興が実現します。

ふくしまグルメを満喫しよう!
ふくしまグルメフェス & キッチンカーフェス
40を超える飲食店が営業中! 大集合。お祭り気分が味わえます。ぜひお楽しみください!

第77回 郡山市発明工夫展
日常の気づきや思いやりから生まれた、アイディアあふれる発明の数々を展示。

同業関係 こおりやま発酵まつり2025
ここでしか出せない逸品の販売に加え、味噌づくいや世界の発酵料理が楽しめる体験コーナーあり!
主催:「こおりやまSAKE&発酵まつり」実行委員会

出版者の魅力を生かそう!
産業博LIVE配信
出版者や注目アス、会場からリアルタイムで配信! 配信も楽しめる! 方もぜひYouTubeでお楽しみください!

賞品獲得のチャンス!
抽選会開催
アンケートにお答えいただく、素敵な賞品が当たる抽選会にご参加いただけます!

お問合わせ **こおりやま産業博実行委員会事務局** (郡山商工会議所 産業振興課) 〒963-8691 郡山市清水台1-3-8
TEL.024-921-2620 FAX.024-921-2640 MAIL. sanngyohaku@entre.gr.jp
主催/こおりやま産業博実行委員会 (郡山市・郡山商工会議所・福島さくら農業協同組合・郡山地区商工会広域協議会) (順不同)