

こおりやま情報FREE

koriyama.co.jp

f Facebook

Instagram

X X

THANKS

ご自由にお持ちください 無料

2026年

1

月号

vol.542

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

#楽都郡山 #酒都郡山 #郡山地ウスキー #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/



fm ラジオ福島

「好きです歌謡曲」

毎週土曜日 5:00~5:15

担当/大本愛性アナウンサー

こおりやま情報
特集



2026年初詣&年賀 P.4

柏屋「新あずき収穫感謝祭」開催中 P.2

こおりやま日帰り温泉 P.6



「新あずきの薄皮饅頭」
のお求めは、
お近くの柏屋直営店舗全店、
駅・サービスエリア売店、
柏屋オンラインショップでどうぞ。

※一部取扱いのない店舗がございます。
※売り切れの際はご容赦くださいませ。
※予定より早く終了する場合もございます。



柏屋オンラインショップ
www.usukawa.com

創業嘉永五年

柏屋



収穫感謝祭

季節限定

新あずき

新あずき
10
周年

New!

新あずき10周年記念菓

AN BUTTER



Sweets Manju

スイーツまんじゅう

季節限定
あんバター

柏屋謹製こしあん

芳醇バター

やみつきになる 罪なおいしさ

笹の川 味のある店

わごころてい 和心庭 カンノ



▲店内はカウンターと座敷です。落ち着いた暖かい空間の店内です

2019(令和元)年12月オープンした「和心庭カンノ」は、開店6周年を迎えました。近くにビジネスホテルがあり、県外のお客さんには地元郡山の地ウイスキーのハイボールが特に好評です。このハイボールに合うおすすめの料理は、里芋コロッケ、じゃこナッツ、パリパリじゃこチー、豚の角煮ビザです。店主とおかみさんが、笑顔で迎えてくれます。

住 郡山市希望ヶ丘14-3 市営希望ヶ丘住宅1-5棟 TEL 024-973-8071

営 17:30~23:00(LO22:00) ※お昼の営業は不定期

休 日曜 P 共同有

私がお薦めします。



店主
菅野さん



チェリーウイスキー
ハイボール 550円

地元産・笹の川酒造のチェリーウイスキーのハイボールは、県内外からのお客様にも喜ばれています。



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。空きビンにはリサイクル。

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」

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

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)

●お近くの酒販店でお求めください。

笹の川のお酒が買える店 福島編

きつない 橋内酒店

住 福島市南沢又河原前73-52 TEL 024-558-5553

営 10:00~20:00 休 無 ※臨時休業はweb、SNSで告知

P 有(5台) <https://sakezanmai.net/>



お酒のある豊かな生活を提案する「橋内酒店」。福島県産日本酒をはじめ、ウイスキーもジャパニーズウイスキーをセレクトするなど、和製アルコールにこだわった品ぞろえ。県内限定販売酒や店オリジナル日本酒を目当てに県内外から客がある。

笹の川 取扱銘柄

チェリーウイスキーEX、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、PURE MALT YAMAZAKURA、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

舩七酒店

住 福島市飯坂町横町30 TEL 024-542-2027

営 9:00~20:00 日 10:00~19:00

休 無 P 有(1台)



飯坂温泉唯一の酒屋「舩七酒店」。福島県の日本酒、ウイスキー、焼酎を中心に取りそろえている。笹の川酒造の商品は、「福島一辛口いち」、ウイスキー「安積」など。飯坂温泉を盛り上げる温泉むすめ「飯坂真尋ちゃん」のグッズも発売中。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口いち、笹の川 佳撰、シングルモルトウイスキー安積 2023 EDITION、シングルモルトウイスキー安積 2024 EDITION、シングルモルトウイスキー安積 カスカフニッシュ、シングルモルトウイスキー安積 ナパヴァレー カベルネ ソーヴィニヨンカスク リザーヴ

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。空きビンにはリサイクル。



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

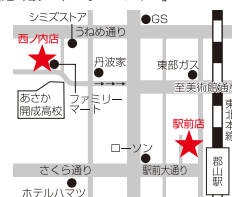


**新年はリッチにスペシャルで
2026年を良い年にしよう!!**

あさくらの「スペシャルラーメン」は、チャーシュー、メンマ、わかめ、コーン、のり、薬味をフルトッピングした「みそスペシャル」(1,300円)、「しお/しょうゆスペシャル」(1,250円)のほか、西ノ内限定「濃い味みそスペシャル」(1,450円)も人気。新年はリッチにスペシャルを食べて良い年にしよう!!

◀「みそスペシャル、西ノ内限定「濃い味みそスペシャル」

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～L015:30、17:00～L020:30、金土 L023:00
西ノ内11:30～15:00、17:00～20:30(L020:00)※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.ra-men/



好評発売中!
新あずきの「福どら」は小麦も新物!

2月末日まで販売中の、新あずきの「福どら」は、皮に使用している小麦も新!北海道産あずきと福島育ちの小麦「きぬあずま」、2つの「新」の風味を味わえるのは今だけ。「粒あん」(205円)は小豆本来の豊かな味わい。「チョコあずき」や「あんバター」(各226円)の3種をご用意。お求めは最寄りの柏屋で。



▲あんバター、粒あん、チョコあずきの「福どら」

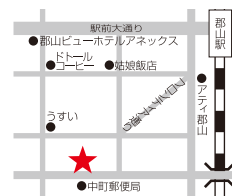
開成柏屋
TEL024-922-5533
【住所】郡山市朝日1-13-5
【営業】9:00～19:00
【休】無 【P】有(43台)
【URL】https://www.usukawa.co.jp/



**毎日頑張る自分へのご褒美
「郡山でランチ」60店紹介**

郡山市内の和食・洋食・中華・食堂・カフェなど60店を取材・紹介するほか、巻末特集では、ランチタイムを逃しても利用できる通し営業ラーメン店情報、お弁当専門店やスーパーで購入できる定番人気のお弁当情報も特集。郡山市のランチで、毎日に彩りとエネルギーをチャージ!定価990円。

◀県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売中。



こおりやま情報編集室
TEL024-922-3131
【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】https://www.koriyama.co.jp/

プレゼント
Present

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 【体格ブラザーズ
ボディウォッシュタオル】**
＜3名＞

「シューイチ 全国うまいもの博」1月16日(金)～1月25日(日)開催を記念して、「シューイチ」の人気コーナー「体格ブラザーズ」ボディウォッシュタオルを3名に。

提供 / 福島中央テレビ 事業部
TEL024-924-1100

**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
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

P15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、P15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8年 1月5日(月) 必着
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

「新あずき10周年」を迎え季節限定商品も登場！ 柏屋「新あずき収穫感謝祭」1月31日まで開催中



▲こおりやま情報編集室を訪れた本名創社長



▲季節限定「Sweets Manju あんバター」

柏屋の本名創社長がこおりやま情報編集室に来室

新あずき10周年を迎え、柏屋の本名創社長は「新あずき収穫感謝祭」のPRで、こおりやま情報編集室を訪れた。「おかげさまで新あずき10周年を迎えました。柏屋薄皮饅頭や福どらをはじめ、新あずき10周年記念菓として季節限定『あんバター』が新発売されました。この機会に是非ご賞味ください」と話している。

「新あずき」柏屋薄皮饅頭

「新あずき」を使用した柏屋薄皮饅頭は、「つぶあん」は、新あずきならではの小豆本来の香りがより力強く、ふっくらとした食感と豊かな風味。「こしあん」は、よりみずみずしく、繊細な香り。さらに、なめらかな口どけと上品に広がる甘味が評判。パッケージも10周年新あずきバージョン。



▲新あずきのこしあん

「新あずき」の「福どら」は、 今年も小麦は「新」！

「新あずき」を使用した柏屋のどらやき「福どら」は、北海道産新あずきに、福島育ちの小麦「きぬあずま」新麦を使用している。あんバター、粒あん、チョコあずきの3種の味わい。



▲新あずきのつぶあん

新あずき10周年記念菓、季節限定「Sweets Manju あんバター」

口に入れた瞬間にバターの香りが広がり、餡にもバターのkokoroと濃厚さがしっかりある。餡の味わいを邪魔することなく調和する美味しさが特徴。5個入り972円。好評につき、売切れの場合もあるので、事前に店舗へ確認がおすすめ。

和菓子やケーキにも新あずきを使用

「新あずき」は、ご覧の数多くの和菓子やケーキにも使用されているので、味を確かめてみよう。

【和菓子】

「新あずきの長寿餅」(140円)、「新あずきの蒸しどら焼き」(194円)、「新あずきの厚皮饅頭」(172円)、「新あずきのあんショコラ」(205円)、「新あずきのパイまんじゅう」(162円)、新発売「はみだす!求肥入り新あずき最中」(248円)。

新商品「新あずきのあん入り新酒かすてら」(237円)「つぶあん」は、仁井田本家の新酒を使用。「こしあん」は、笹の川酒造の新酒を使用。2月下旬まで販売予定。



▲「新あずきの長寿餅」(140円)



▲「新あずきの蒸しどら焼き」(194円)



▲「新あずきの厚皮饅頭」(172円)

▲新商品「新あずきのあん入り新酒かすてら」(237円)
(2月下旬まで販売)

【洋生ケーキ】

New「新あずきの生・福どらマスカルポーネ」(432円)、New「レンジで美味しいあん入りスフレチーズケーキ」(5号・1,188円)、New「あん・ドゥ・クレープ」(453円)、New「新あずき満ぱくカップケーキ」(475円)新商品が続々と登場。さらに「かしわ



▲New「新あずきの生・福どらマスカルポーネ」(432円)

オムレット小倉」(324円)、「新あずきのあんバターロールケーキ」(378円)も見逃せない味。

※「和菓子・洋生ケーキ」は、1月31日まで。新あずき「柏屋薄皮饅頭」新あずき／新麦「福どら」は、2月28日まで販売予定。



▲New「レンジで美味しいあん入りスフレチーズケーキ」(5号・1,188円)



▲New「あん・ドゥ・クレープ」(453円)

【取材協力】 柏屋

新年会情報

こおりやま情報編集室が送る新年会情報。
新しい年の始まり有意義な新年会にしましょう。




そばづくしコースで会食が楽しめる



挽きたて、打ちたて、茹でたての「三たて」で手打ち蕎麦を提供。各種会食におすすめの「そばづくしコース」は、全7品。日本の伝統的な食文化のそばとお酒を、風情豊かな和室で楽しめる。

◆おすすめ宴会プラン◆

隆仙膳
■梅 2,800円 かき揚げせいろ、だんごまたは生ゆば
■桃 3,500円 生ゆば、かき揚げせいろ、だんご
■桜 4,200円 生ゆば、そば焼き、かき揚げせいろ、だんご
■そばづくし 5,500円 生ゆば、そば焼き、焼そば、刺し、揚げそば、天ぷらせいろ、そばだんご、抹茶蕎麦彩膳(要予約) ■おまかせコース 7,600円～
※「そばづくしコース」は1名から受付、事前予約がおすすめ。

▲そばづくし 5,500円

蕎麦彩膳 隆仙坊

Tel 024-932-0194

郡山市清水台2-6-5

【営】11:30～LO14:00 18:00～LO20:00

【休】月 【P】有(6台)



宴会料金
料理 5,500円～
宴会人数
1～30名

50名様までの忘新年会対応いたします!

花コース 3名様から
90分飲み放題付きお1人様 3,850円
120分飲み放題付きお1人様 4,400円
月コース 3名様から
90分飲み放題付きお1人様 4,950円
120分飲み放題付きお1人様 5,500円

店内広々!

居酒屋 花月

刺身、鍋など宴会コース一例

DATA
郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F
Tel 024-954-7751
営▶17:00～24:00
休▶日曜 クレジットカード可

Follow me!!
Instagram
はじめました!

IZAHAYAKAGETSU

「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～

くしぜんうに祭り開催中!

郡山特産品「うねめ牛石焼」

刺身盛り合せ

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/>

“3時間”飲み放題!宴会プラン受付中

(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)

【女子会コース4,000円料理一例】
●オードブル3点盛り(生ハム、ポテトサラダ、カプレーゼ)
●チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
●本日のパスタ ●本日のデザート

【飲み放題メニュー】
～焼酎～芋焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り・ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクロサワー/ライムサワー/巨峰サワー/イチゴサワー/～ウイスキー～ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロン～ワイン～赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクリュードライバー/ソルティドッグ/モスコムニール/ジントニック/カシスソーダー/カシスウロン/カシスオレンジ/ピーチフーズ/レゲエパンチ/梅酒フーズ～ソフトドリンク～ウロン茶/コーラ/メロンソーダー/ジンジャーエール/ライムソーダー/レモンソーダー/グレープフルーツソーダー/ザクロソーダー/ピーチソーダー

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

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

もうもう亭・精肉部門「フレスコ」黒毛和牛の牝牛をはじめオードブルや惣菜も販売

牝牛の黒毛和牛「米沢牛」「桐座牛」は、ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ、焼肉用まで充実した品揃え。豚肉「米沢豚」や鶏肉「桜姫」、さらに冷凍肉や自家製冷凍ハンバーグ、オードブル、唐揚げなどの総菜も販売しています。

黒毛和牛・牝牛専門店

営業日 木・金・土・日曜 (週4日)

サントリー 山崎、イチロースモルトなど希少なお酒も販売中!

フレスコ

Tel 024-935-2955

郡山市八山田西1-226 駐車場/有(8台)
営業時間/木12:00～19:00、金～日10:00～19:00

フルーティ、チャーミングな赤ワイン

ロッカ・ヴェントーザ
モンテブルチャーノ・ダブルツォ
2023年
750ml 1,100円(税込)

チェリーやスミレの香りが豊か
フレッシュな赤いベリーの味わいです。

(株)清水台 平野屋

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

郡山で会食

会場選びに役に立つ!
お店の詳細情報が便利!

お得なクーポン券付き!

こおりやま情報グルメBOOK
郡山で会食

A5判・オールカラー・104ページ
定価 990円

主要書店・セブンイレブン・Amazonで
2025年
12月25日発売

2026 保存版

2026年 初詣&年賀

～新年の初詣&優良企業やお店からの年始ご挨拶～



厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

元日は午前0時半～3時、午前6時～午後6時まで
2日以降は午前9時から午後4時30分の間、随時
受け付けております。詳しくはホームページを
ご覧ください。

みちのくのお伊勢さま
開成山大神宮

郡山市開成3丁目1-38 tel.024-932-1521 fax.024-939-4410

千古の祀廟 郡山総鎮守 安積国造神社



元日は午前0時より午後5時まで
2日以降は午前9時から午後4時30分の間、
随時ご祈禱を受け付けております。

郡山市
清水台1丁目6-23
☎024-932-1145

ご年賀に、おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ



「名物 大黒屋のくるみゆべし」
5コ袋入 653円(税込)ほか

「郡山生チョコケーキ」
4コ入 699円(税込)ほか

「あぶくま生サブレ」6コ入 1,031円(税込)ほか

郡山銘菓庵 **大黒屋**

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



SDGs 健康 グルメ 経済 政治
発見がいっぱい!
社会 地域 スポーツ
教育 インタビュー 連載

HELLO MINYU

福島民友新聞社

新年にあたり
謹んでご挨拶申し上げます。

東邦銀行 郡山中町支店

〒963-8004
郡山市中町 2-10
TEL024-922-4550
平日9:00～15:00



すべてを地域のために
東邦銀行

「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」
が制定されました。(平成27年3月11日公布)

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合



理事長 仁井田 穂彦

〒963-0207 郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866 FAX.024-953-5866
<http://www.sake-koriyama.com/>

各種展示会、学会、大会、イベントの
企画・制作・施工をお手伝いします。

ARS
ARS PROGRESS CO.,LTD.

サイン SIGN イベント EVENT ディスプレイ DISPLAY

株式会社 アルス・プロGRESS
〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136
tel 024-945-0635 <http://www.e-ars.co.jp>

謹賀新年

「商品」を通して「ありがとう」を届けます。

新入学・卒業
就職祝い 出産祝い
出産内祝い 結婚引出物
結婚内祝い お中元・お歳暮

ギフトショップ サンケン食品株式会社
(冠婚葬祭用引出物)
福島県郡山市富田西4丁目83番地 TEL 024-983-6465

HPはこちら
QRコード

謹賀新年 “益々元気に”をモットーに、
新春は1月5日(月)より営業します

新年会のご予約承り中!

◆おすすめ宴会プラン◆
■4,000円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚げ物、水菓子など9品
■4,500円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚げ物、水菓子など10品
■5,500円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚げ物、水菓子など11品

※コース料理は2名から予約を受付
※プラス2,000円で2時間飲み放題
※プラス1,500円で90分飲み放題

▲5,500円コースの料理例(コース料理は全11品)

024-922-9011
郡山市桑野4-8-10
【営】11:30~LO14:30 17:00~LO21:30
【休】火曜 ※12/31~1/4は年末年始休業。1/6(火)は営業
【P】有(30台) ※全席禁煙

お食事とお酒の店
益元

バラエティ 豊かな ラーメン王国福島県を食べ歩く

喜多方 会津・白河・郡山・浜通り

喜多方 会津 らーめん 福島県 白河 らーめん 激戦区 郡山 らーめん 福島県 浜通り らーめん

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

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

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

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

中華そば OKAMURA 須賀川店
須賀川市市中町61
【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 日曜11:00~15:00
【定休日】 月曜、第1・3火曜 【P】 有(3台) ※近隣パーキング有

Life Topics

NPO法人日本舞踊育成振興会では、
個人・法人の賛助会員を募集中

NPO法人日本舞踊育成振興会(西浜圭理理事長)では、日本舞踊を次世代へつなげていく活動として、子供たちの踊り、こおりやま舞妓の育成を郡山市内で行っている。特にこおりやま舞妓連は、古着の衣装を使っており、かつらも芸者衆のお古を使用している状況である。同会では、賛助会員を募集して、活動の支援を呼び掛けている。賛助会員個人は3,000円、法人は1万円の年会費となる。会員になるとイベントの割引などの特典がある。

問 NPO法人日本舞踊育成振興会 TEL 070-8356-1061 URL <https://www.j-buyo.com/>

Life Topics

「北海道味噌ラーメン」がおすすめ
「麺処 れんが」が開成3丁目にオープン

「麺処 れんが」(郡山市開成3-12-6 ロトビル1F)がオープン。12月15日より朝ラーをはじめ、朝限定メニューもある。店主おすすめの「北海道味噌ラーメン」(1,000円)は、白味噌ベースのコクのある味噌味のスープで、自家製のチャーシュー、モヤシ、メンマ、キクラゲなどがのっている。「濃厚味噌ラーメン」(900円)は、合わせ味噌の濃厚なスープの味わい。営業時間は6時から9時、11時から15時まで。定休は水曜。駐車場有。

問 麺処 れんが TEL 024-954-5590 Instagram @mendokororenga1116



「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2026年版の発売記念特集。郡山市の9の日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報しジャー BOOK「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2026年版は1月25日発売。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が付いてます。

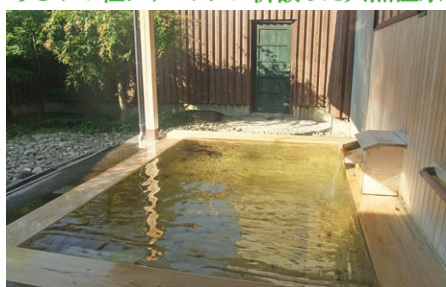
あさかの杜クア温泉館

入浴料 大人(12歳以上)1時間400円、2時間600円、1日1,200円、小人(4歳～11歳)大人料金の半額 ※3歳以下無料

あさかの杜クリニックに併設した天然温泉

泉質/適応症 ナトリウム-硫酸塩・塩化物・炭酸水素温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、アトピー性皮膚炎など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジェットバス



TEL 024-937-3151 住 郡山市安積町成田字漆山50

営 10:00～12:00 14:30～18:00

休 日祝・年末年始・お盆 P 有(50台)



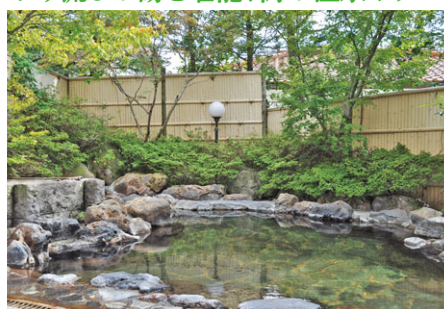
月光温泉クアハイム

入浴料 大人600円、小人(小学生)330円、3歳～小学生未満170円(60分)

かけ流しの湯を堪能、街の温泉ホテル

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、関節のこわばり、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジェット風呂、打たせ湯、泡風呂、水風呂、サウナ



TEL 024-947-1126 住 郡山市安積町笹川字四角垣43-1

営 8:00～24:00 休 無 P 有(200台)



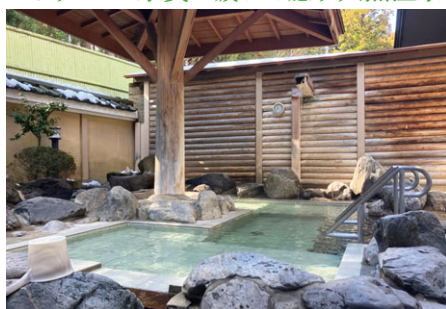
なりた温泉

入浴料 大人550円、小人(小学生)350円、幼児(3歳から)180円 ※1時間コースの料金、他に3コースあり

さらりとした泉質で疲れを癒す天然温泉

泉質/適応症 単純アルカリ塩泉/神経痛、関節痛、五十肩、切り傷、やけどなど

風呂の種類 大浴場、泡風呂、露天風呂、打たせ湯、水風呂、サウナ



TEL 024-947-2626 住 郡山市安積町成田字車川原27

営 6:00～23:00 休 無 P 有(100台)



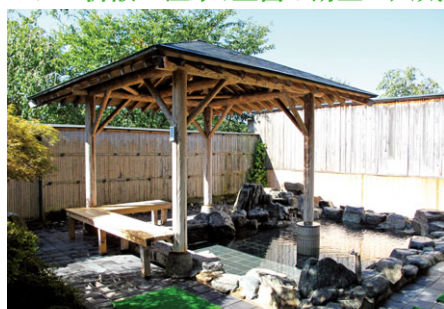
バーデン温泉

入浴料 大人800円、小人(小学生)400円、幼児(1歳以上)200円(月～金4時間、土日祝2時間)

ホテル併設の温泉、豊富な湯量が人気

泉質/適応症 ナトリウム塩化物泉/神経痛、関節痛、切り傷、やけど、慢性婦人病、慢性皮膚病など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、野天風呂、ジャグジー、パイプバス、サウナ



TEL 024-947-1233 住 郡山市安積町成田字島河原1-1

営 10:00～22:30(最終受付21:30) 休 無 P 有(225台)



やすらぎの宿 郡山三穂田温泉

入浴料 2時間コース大人(中学生以上)700円、小人(小学生)350円、幼児(3歳以上)200円

自家源泉100%のかけ流しの湯を堪能

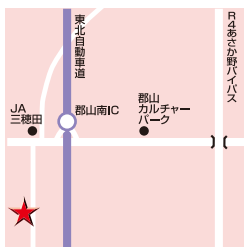
泉質/適応症 アルカリ性単純温泉(低濃度アルカリ性高温泉)/関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲挫傷等の慢性病、冷え性、末梢循環障害など

風呂の種類 露天風呂、内風呂、サウナ(1人2時間1,000円)



TEL 024-954-2626 住 郡山市三穂田町駒屋字四十垣原16-19

営 6:00～22:00 休 無 P 有(50台)



郡山やすらぎ温泉

入浴料 大人(中学生以上)850円、小人(4歳以上～小学生まで)500円

時間無制限心ゆくまで源泉掛け流し温泉堪能

泉質/適応症 ナトリウム硫酸塩・塩化物温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、関節のこわばり、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジャグジー、サウナ、水風呂



TEL 024-953-2611 住 郡山市三穂田町山口字山崎11-1

営 10:00～21:00(最終受付20:30) 休 無 P 有(100台)



郡山温泉

入浴料 大人(中学生以上)600円、小人(3歳~小学生)300円(120分)

美肌効果も高い源泉かけ流しの湯



TEL024-951-1231 住 郡山市大槻町字西勝ノ木38-1
営 9:00~21:00 休 不定休 P 有(120台)

泉質／適応症 単純温泉／神経痛、運動機能障害、慢性消化器病、疲労回復など

風呂の種類 大浴場、打たせ湯、
露天風呂、露天寝湯、水風呂、遠赤
外線低温サウナ



休石温泉 太田屋

入浴料 大人700円、小人500円

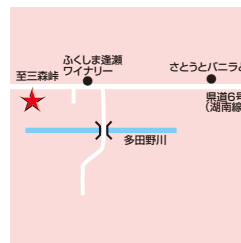
平安武将の伝説が残る効能たっぷりの霊泉



TEL024-957-2620 **住** 郡山市逢瀬町多田野字休石29
営 9:00~20:00 **休** 不定 **P** 有(50台)

泉質／適応症 硫酸塩泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

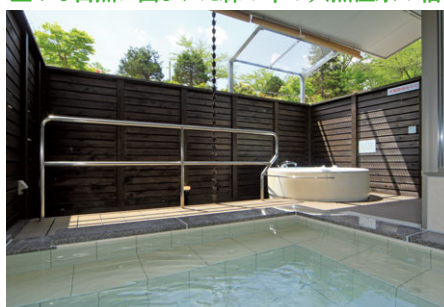
風呂の種類 大浴場、露天風呂



源田温泉郷 forest バン源田

入浴料 大人700円(60分)、小人(小学生以下)350円(60分)

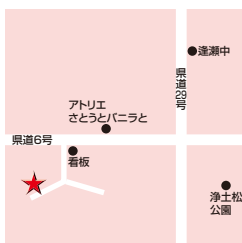
豊かな自然に囲まれた森の中の天然温泉の宿



TEL024-957-2320 住 郡山市逢瀬町多田野字源田5
営 10:00~18:00 休 火、水 P 有(20台)

泉質／適応症 カルシウム・ナトリウム硫酸塩泉／関節炎、慢性皮膚病、美肌

風呂の種類 男女別／大浴場、露天風呂、ジャグジー



日帰り温泉を利用するにあたって

本誌が発行後、物価高騰などの諸事情で入浴料金が変更になる場合がありますのでご理解ください。また、保守点検、清掃時、混雑時、臨時休業時など、日帰り温泉入浴ができないこともあります。念のため電話確認の上、お出掛けください。



クーポン券
351
枚

2027.1.25まで有効

こおりやま情報
レジャーBOOK

定価**990円**
本体 900円



2026年度

福島県内全85湯

福島県

浜
中
津

温泉

日帰り

入浴割引券・宿泊割引券など

お得なクーポン券付！



近畿地方

いわき市
栃原町
南相馬市
新地町

中部地方

須賀川市
小野町
三善町
郡山市
大玉村
二本松市
福島市

関東地方

矢野町
塩川村
榎倉町
桑崎村
矢板町
西郷村
石川町
天栄村
須賀川市

北関東地方

会津若松市
北塩原村
猪苗代町

関東地方

会津美里町
三島町
榎津町
金山町
口賀町

南関東地方

南会津町
金井町

毎年恒例!!
100円以上割引
クーポン券付き。
クーポン券
総数351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」
2026年1月25日発売予定

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価990円(税込)



悠久の歴史を誇る 「郡山総鎮守 安積国造神社」へ初詣



郡山駅から徒歩6分、清水台に鎮座する「安積国造神社」は、4世紀半ばに安積国が開かれた時から、当地方の守り神である。平安時代に、坂上田村麻呂が八幡大神を合祀。拝殿は江戸時代の建築である。新年を迎えご祈禱を受けるといっそうの御利益がある。元旦は午前0時から午後5時まで、2日以降は午前9時から午後4時30分まで、祈禱を受け付けている。三が日は、約8万人の参拝客で賑

わい、縁起物の破魔矢や熊手も頒布される。公式Instagram@asakakunitsojinja

問 安積国造神社 TEL 024-932-1145

URL <http://www.asakakunituko.jp/>

「開成山大神宮」の初詣は、 感染症予防をしながら通常の形での実施



郡山市中央に鎮座する全国で唯一伊勢神宮のご分霊を祀る「みちのくのお伊勢さま 開成山大神宮」の初詣は、コロナ禍前の形に戻して参拝客を迎える。ただし、ご祈禱でお宮に入れる人数は1組あたり5名以内で、感染症予防に努める。毎日午前9時より午後4時半まで随時ご祈禱は受け付けているが、一月中は混み合うので時間の余裕をもって一年の開運、厄除け、商売繁盛などを願いに訪れる

よう呼びかけている。詳しくはホームページを参照。

問 開成山大神宮 TEL 024-932-1521

URL <https://www.kaiseizan.jp/>

バレンタインデーにも最適なトリュフケーキ 特製生チョコ入り「郡山生チョコケーキ」



「郡山銘菓庵 大黒屋」冬の人気商品「郡山生チョコケーキ」は、ガーナ産カカオを原料に作り上げた高級クーベルチュールチョコに、生クリームをたっぷり使用した特製生チョコが入った、食べやすいサイズのトリュフケーキ。「郡山生チョコケーキ」、「郡山ごまチョコケーキ」、「郡山抹茶生チョコケーキ」、「郡山いちご生チョコケーキ」の4種類あり。価格は4個入り699円税込ほか。中町本店・JR郡山

駅構内売店・ヨークベニマル・ザ・モール郡山店などで発売中。

問 郡山銘菓庵 大黒屋 TEL 024-932-3517

URL <http://www.koriyama-daikokuya.com/>

令和7年東北清酒鑑評会で、 吟醸酒の部で「さかみずき」が最優秀賞を受賞



仙台国税局では、清酒製造業者の製造技術及び品質の向上を図り、酒類業の健全な発達に資することを目的として、毎年秋に「東北清酒鑑評会」を実施している。令和7年東北清酒鑑評会「吟醸酒の部」には120点が出品され、郡山市の醸造元「たに川酒造」、販売元「若関酒造」の「大吟醸 さかみずき」がその中で最も優秀として評価され、最優秀賞を受賞した。「大吟醸 さかみずき」は、吟醸酒ならではの固有の香りと繊細な味わいが特徴。

問 醸造元 たに川酒造・販売元 若関酒造

TEL 024-945-0010

ミニシアターやカフェ、レストラン活用提案 歴史的建造物「福島県郡山合同庁舎」保存の声



1930（昭和5）年竣工、東北初本格的鉄筋コンクリート造「福島県郡山合同庁舎」は、日本を代表するアール・デコ建築の1つであり、コッポラとジョージ・ルーカスが製作総指揮、ポール・シュレイダーが監督を務めた映画「[Mishima] ロケ地になるなど、歴史的建造物としての価値があるとして、郡山市民からは保存の声が多く、郡山市重要有形文化財指定を求める会からは、ミニシアター、文化資料展示コーナー、カフェ賃貸などの保存活用案が市に提出されている。この機会に、注目してみよう。

問 福島県合同庁舎の郡山市重要有形文化財指定を求める会
TEL 024-932-1145（安積国造神社）

「シューイチ 全国うまいもの博」 1月16日（金）～1月25日（日）開催



日本テレビ系列の情報番組「シューイチ」で取り上げられた話題のグルメ、全国の人気店40店舗以上が来店する物産展「シューイチ 全国うまいもの博」が「うすい百貨店10階催事場」を会場に、1月16日（金）～1月25日（日）まで開催。番組で紹介された「千休」の抹茶のラテやカヌレ、東京・日本橋の名店「小洞天」の焼売をはじめ、期間限定で出店する名店も登場。開催時間は、午前10時

から午後6時30分（最終日は午後5時閉場）、入場無料。

問 福島中央テレビ 事業部

TEL 024-924-1100

土曜朝5時からの「好きです歌謡曲」担当は 入社2年目元気いっぱいの大本愛惟アナウンサー



毎週土曜朝5時から5時15分まで放送している「好きです歌謡曲」。10月から入社2年目の大本愛惟アナウンサーが担当になり、注目の演歌や歌謡曲のアーティストをピックアップして紹介。インタビューでは、ラジオならではの「裏話」が飛び出すかも！番組のモットーは、聴いている皆さんにいち早く話題の楽曲と元気を与えること。土曜日の朝は、早起きして聴いてみよう。聴き逃した方はradikoで

も聴ける。

問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333

URL <https://www.rfc.jp/>

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローソンチケットコード
Pコード/ぴあチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

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

※この情報は12月11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
震災復興・世界平和を願い「新春の第九 みんなで歌う第九の会 第13回演奏会」	<p>日 1月12日(月)13:30～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 一般 2,500円(当日 3,000円) 高校生以下 500円 ※小学生未満無料 詳細は、主催者であるみんなで歌う第九の会のホームページ(外部サイトhttps://sub-minnaded9.ssl-lolipop.jp/) 参照</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 みんなで歌う第九の会</p> <p>TEL 090-2794-3203(事務局長 國分)</p>
巨匠ハインツ・ヴェルナーの描いた物語(メルヘン) 現代マイセンの磁器芸術	<p>日 11月22日(土)～2026年1月18日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで)</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 一般1,200(960)円/高校・大学生・65歳以上 900(720)円 ※()内は20名以上の団体料金 休館日/毎週月曜(11月24日、1月12日は開館、翌日休館)、年末年始(12月28日(日)～1月5日(月))</p>	<p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>
歌まねプレミアムライブ! 2026 荒牧陽子×松浦航大×よよちゃん	<p>日 1月18日(日)16:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 前売 5,500円 ※未就学児入場不可 詳細・最新情報は主催者である福島放送のウェブサイトを参照。(外部サイトhttps://www.kfb.co.jp/event/8453.html)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 21696 Pコード: 310-272</p> <p>問 福島放送 営業推進部</p> <p>TEL 024-933-5856(平日10:00～17:00)</p>
音楽の絵本 ロマネスク	<p>日 1月24日(土)(1)10:30開演 (2)14:00開演</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 一般 2,500円 小学生以下 500円 ※3歳以下入場無料(保護者のひざの上で鑑賞を)※3歳以下のお子様であっても席が必要な場合は、入場券をお買い求めください。動物たちがクラシックやアニメ音楽・童謡などの音楽を演奏する親子で楽しめるクラシックコンサート。 出演/サキソフォックス、弦うさぎ</p>	<p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
清水ミチコのHAPPY PARADISE	<p>日 1月25日(日)16:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 7,200円 ※未就学児の入場不可 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https://www.kyodo-tohoku.com/artist/433/) 参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788(平日13:00～16:00/土曜日10)</p>
シューイチ 全国うまいもの博	<p>日 1月16日(金)～1月25日(日)10:00～18:30(最終日は17:00閉場)</p> <p>会 うすい百貨店10階催事場</p> <p>料 入場無料</p> <p>日 本テレビ系列の情報番組「シューイチ」で取り上げられた話題のグルメ、全国の人気店40店舗以上が出店する物産展。番組で紹介された「千休」の抹茶のラテやカヌレ、東京・日本橋の名店「小洞天」の焼売をはじめ、期間限定で出店する名店も登場。</p>	<p>問 福島中央テレビ 事業部</p> <p>TEL 024-924-1100</p>
第520回朝茶会	<p>日 2月1日(日)6:00～8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>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。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン 実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

☎ 10:00～22:00 ㊤ 火曜 ㊤ 契約有

お問合せは、お申し込みはお電話で!

郡山信用金庫 ローン ローン

さくら通り 郡山 三井住友 三井住友

十字屋★楽器店

郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

✿「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。
 ✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料配送
 ✿+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)



みな伝
Minna no Dengonban
次回締切1月5日必着

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

私は物をためる・増やすが大キライ。コートもブーツも毎年買いません。服も〇〇に行く時用と決めているので問題なし。珍しい調味料も一切使わず、買い物はいつものスーパーで満足です。(サリュースカ)

ミニマリストですね！必要最小限で生活スタイル素晴らしい！見習いたいです！

買い物に行くと何でも値上げ値上げでびっくりします。何も買えない、どうしたらいい？生きづらい世の中になったなと思う今日この頃…。(高市さん何とかして)

おっしやる通りです(泣) お金が出ていくばかりで…本当に何とかして～！！

“今年こそ会おうね”と年賀状に書いて早5年。一度も叶っていません。今年もまた書くのですが…いつ会えるのか…。(アナログバーバ)

年賀状あるあるかもしれません(笑) 本当に会いたいのであれば…実行するしかありませんね！

63歳になり年金受給の手続きをしました。びっくりしたのは私が年金を受給する事によって、主人の年金が減るという事。「はあ？」って感じです。なかなか豊かにさせてもらえないものですね。(WM)

おそらくご主人は加給年金を受給されていたのだと思います。受給条件に合わなくなったので停止するのではないかと。詳しくは日本年金機構HPをチェックしてくださいね。

今回の表紙を見て、私は「テレポータル」の報道記者を体験してみたいと思った。キッズ体験があるのだから社会人体験もあって良いのではないかな。テレビ局のお仕事体験として。(山陰リスナー)

報道記者体験…テレビ局まつりなどのイベントにあったら面白いかもしれませんね！

本を読むのがめっちゃくちゃ好きで、1週間に1～2冊必ず読まないといられない中毒者です。以前は全て購入していましたが、異常に溜まっていくので現在はもっぱら図書館利用です。予約している本が一気に3冊ぐらい入荷メールが来て、これを1週間以内に読まなくてはならないという変なプレッシャーにすごく快感を得ています。よくこの話を人にすると変態だと言われます。(あっちゃん)

変態ですね！良い意味で(笑) 別の言葉で言えば本の虫ですね。本嫌いの私にとっては知的で羨ましい限りです。

今年もあと1カ月！！月日が経つのが早く感じます。健康で穏やかに過ごしていきたい

です。(はーちゃん)

みなさん(読者限定・笑)が年末を幸運で過ごせますように！

今年12月で62歳になります。年金をもらわないで絶対死なない！！と誓いました。(さくら)

払っているものは回収しないとけませんからね(笑) 元気で長生きしましょ！

白菜がおいしい季節です。マイブーム野菜は白菜！！(Yねえ)

確かに甘みがあって美味しいですね。鍋や漬物には必須ですね！

年末が迫っているのに、病気がみつかったしまい、来年から本格的な治療が始まります。来年の目標は、「無理なく我慢せず過ごせますように」です！(サンサン)

さぞ精神的にもお辛いと思いますが気を落とさないでください！根治できますようお祈りいたします！

柏屋の10周年記念「Sweets Manjuあんバター」の記事を見て、早速柏屋へ。口に入れる瞬間にバターの香り、そしてあんこの中にもバターのコクと濃厚な味に、幸せ気分が一気に口から広がりました！友だちにもお土産に持参して食べてもらおうと思います。(たんぼぼ)

素晴らしい食レボありがとうございます！すごく美味しいということが伝わりました！

もう年の瀬になりますね。今年は本当に早く感じてあっという間でした。今年が終わるまで日にちが少なくなってきましたが、12月は1日1日を大事に過ごせればと思います。そして今年も後悔のない、いい1年だったと思えるように締めくくりたいです。(あったごしょよ)

おっしやる通りです！やり残した事がないかチェックチェック！！

科目履修生として通う郡山萌世高校の文化祭に行ってきました。読み聞かせボランティアの教室で活動内容とか活動目的とかを聞いてみました。子供のころにタイムスリップして「笑顔で楽しく」がモットーだそうです。自分も読み聞かせのボランティアをしているので大変参考になりました。(よっちゃん)

同感です！自分も楽しくないと相手にも伝わらないですよ！

インフルエンザが流行してて仕事が大変です。(ロー)

猛威を振るっている新変異株サブグレードK。感染しないように気をつけなといけませんね。

木綿豆腐と絹豆腐では、栄養分が多いのは木綿の方です。舌触りは悪いですが私は木綿党です。(175)

好みは分かるところですね(笑) 私は料理によって変わります…冷奴と麻婆は木綿で、鍋と味噌汁は絹みたいによ

父親がフロに入るのに脱いだズボンが、今そこに居るかのような脱ぎ方でした。キレイに脱いでありました。(セナキュア)

ズボンが直立していたのでしょうか？さぞやズボンの存在感が凄かったのでしょうか(笑)

去年、仕事が見つかりましたけど短時間勤務なので給料が少ないです。(月収8万円以下

(泣)なので転職活動もしていますが、なかなか結果が出ない状態が続いています。そのため、株や投資信託にも力を入れています。配当金や株主優待がいい銘柄を選んで購入し、配当金が出たらそのお金を再び投資に回しています。(投資信託は工夫をして毎月、微々たるものですが分配金が入るようにしています) その繰り返しで、ある程度金額が配当金でもらえるように励んでいます。もちろん、過去数年分の決算書も確認して安全な会社の株を買うようにしています。(まさか、ここで簿記の知識が役立つとは) 何はともあれ、投資も転職活動も無理のない範囲で継続して進めていこうと思います。(トモ)

何かできる人って感じて素晴らしいです。投資運用もマスターしていてカッコイイです！！

12月号「ひとりもの申す」で「今年の抱負何だった？」の私のつぶやきに、かっこのコウちゃんが「ベジファースト」と調べて答えてくれて嬉しかった。有り難う！私は「三角食べ」の癖がついていて達成ならずでした。(モリモリ)

どういたしまして！自分もベジファースト出来ていないので、意識して取り入れたい！！

60歳から75歳までが人生のゴールデンタイムだと聞いて、主人と気の向くまま、時々1泊2日や2泊3日の車旅を楽しんでいます。(デメ)

素晴らしい♪まさにゴールデンタイムを満喫してらっしゃる！

教えてください

おすすめの歯医者を探しています。みなさんのおすすめ教えてください。(あんぼ柿)

郡山で刺身がおいしいお店、スーパーなどありませんか？(かず)

教えます

12月号の二刀流さんへ。本当に物価高は頭が痛いですネ。皆それぞれに工夫しているはず…。食べたい、飲みたい、買いたい欲求をまず、食べた、飲んだ、買ったのだと思い込ませ執着心を捨てる！！時間が経てば忘れる。ガマンした自分を褒める◎。(あさちゃん)

恋愛が長続きする方法。(1)人混み以外では手を繋がないこと！(2)一緒に居すぎない、休日に連続で合わない！(3)食事する時は対面する！(向かい合う。横並びNG！)(4)同棲しない！(サリュースカ)

ラブメッセージ

あけみさん12月23日お誕生日おめでとう！(M.Y)

おいしい味情報

郡山市菜根静御前通りに食パン専門店「ル・ミトロン食パン」。4年前には6種類(横濱食パン、パンドミ、十勝小倉、アップルカスタード、チーズ・チーズ、ゴールデンレーズン)でしたが、今は限定商品を含め4から5商品が追加されて色々と味わえるようになりました。また各商品の焼き上がり時間があります。価格は1斤とハーフが選べます。是非食べてみて下さい。(あきよし)

かつ丸は季節の限定メニューがあり、家族で食事する時に利用しています。お持ち帰り

のお弁当も美味しいのでおすすめです。(Fevil)

郡 山市菜根の寿めしやさん。ランチの六種のミニ丼。ネギトロ、ローストビーフ、シラス、鰯等が小鉢になったランチです。彩りもよくボリュームもあり、インスタ映えもする逸品。(とまと)

ヨークベニマル横塚店のパン売場で見かける「お好みたい焼」がとても美味しくて、立ち寄ったら必ず買っています。あんこの代わりにお好み焼き風の具材が入っていて、不思議と絶妙にマッチします。食事でもおやつでも◎です！(まあ)

おすすめのかかりつけ医

田 村町守山にある大河内接骨院です。優しく丁寧で、骨折でしたが術後も良く元気になりました。膝、腰もいいです。(いちご)

私に起きた小さな奇跡

友 人とクリスマスのプレゼント交換をしようという事になり、金額もこれ位と決めて、いざ交換日お互いに開けたら…同じ物でした(色違い)。2人でびっくり大笑いしました。自分も欲しいと思っていたので嬉しかったです。(そんな事ある?)

孫 が2週間、小学生留学したクラスに友人の孫がいました。ママ友からババ友になりました！！(はーちゃん)

十 数年前、給料を下ろし通帳もすべて入っているバッグがない事に夕方気づきました。慌てて車の所にいったら、ナント車のドア下に落ちていました。それも口が開いていて中身がバラバラに〜。でも何も盗られていませんでした。今でも忘れられません。(アナログバーバ)

42 年前お見合いで主人とはじめて会った時、出会って30分位で「私、この人と結婚するんだ」と確信した事。それから9カ月後に結婚し、現在に至っています。(WM)

応 募したものの、どうせ電話がかかってこないだろうと思っていたテレビとラジオ番組から電話があったことである。両方共出演のアナウンサーと話せ、プレゼントももらえたので大変嬉しかった。(山陰リスナー)

子 宝に恵まれなかった我が家に、1人だけ子を受かった事です。(かず)

U FOキャッチャーで欲しいものを一発で獲得できたことです！！郡山駅東側、某エンタメ施設での会員登録時に「UFOキャッチャー1回無料券」をいただきました。20年以上のブラ

ンクがあり、コツもすっかり忘れて思いのままに操作してみたら、たった1回で愛嬌のあるヌイグルミがうちにやってきました！！(まあ)

新 幹線の席に座った隣の方が中学の同級生でビックリ！1人旅が少しの時間だけ普通で盛り上がりました。(あんぱ柿)

同 じ結婚式場でいとも偶然、式をあげてました。友人の式と、ちょっとだけいとこのところにお邪魔しました。(みや)

い つも下の道(国道や県道など)しか車で走ったことがなかったのに、高速道路を走って追い越し車線にも乗れたことです。私、やれば出来るじゃんと思いました。(さくら)

昨 年、大病手術をしましたが、先生をはじめスタッフの皆様、娘夫婦(色んな神社やお寺のお守り)、息子、夫の支えもあり元気になりました。薬も飲んでいません。(みつばち)

宝 くじで高額当選したこと！(ロー)

55 年振りに小6の時の同級生と再会。それも親友が健診の為に病院で同級生の名前を聞いたのが始まり。たった1年間の同級生。私はその後転校。小6の時のあこがれの彼女と交流が始まる。聡明だけど天然さがあり、とてもチャarming。親友にも感謝です。(雪椿)

40 代後半になって、一番自分に合っている仕事に出会って毎日ほほ楽しい。奇跡だ！！(Yねえ)

急 いでいた時、信号がごとごとく青で、1度も止まることなく時間に間に合った時。(冬將軍)

私 に起きた小さな奇跡は……私は、今でも全然忘れられない…KFBアプリで初めて当選した…シャンブーとリンスです！！その後、映画館鑑賞券2枚がご当選されました！！本当に、おめでたいですね！！最後に、KFBで当選したのは…昨年の5月18日にリカちゃんキャスルから…ラーメンが当たりました！！(りなちゃんず)

私 に似てる息子。私が小学生の時にハマっていたゲームに小学生の今見事にハマり、メキメキ上達しています。(るね)

と あるテレビドラマのプレゼント企画で、抽選で2名様だったのに、その1名様が自分だったことです。本当にびっくりしました！！奇跡とはこの事ですね(笑)。(ポケモンパバ)

運 はいいいとは言えない方ですが…先日珍しく私と娘の所に2種同じ物が当選！！嬉し過ぎます。(E.F)

買 い物をしたら、777円だったこと。(トー)

2 025年11月夕刻のこと。車を走らせていたら道路の真ん中を走るイノシシに遭遇。イノシシに先導されるが如く100メートル程イノシシの後を走行しました。「猪突猛進」って本当だと思った奇跡です。(モリモリ)

10 年前にガン手術をしました。ステージ4でした。生きていてだけで丸儲けです。(175)

小 さい頃からいつも褒めてくれて、励ましてくれてた叔母(母の妹)が私が当直(病院薬剤師)の日に、くも膜下出血で救急搬送され亡くなった。最後に私に会いに来てくれたと思いました。(44年前の事です)(デメ)

私 は文字をキレイに書く事が出来ず、筆を持つ事にコンプレックスでした。その私が12月に準師範に認定されました。まさに！奇跡です。(セナキュア)

元 飼主の引越で飼えなくなり、うちに来るようになった愛犬。しばらくして元飼主から血統書を受け取り、見ると私と同じ誕生日。こんなことあるんだ…と驚きました。ですがその子も高齢になり病気で亡くなり、なにもできないほど気分が沈んでいたころ、その子の夢を見ました。夢を見たらさらに悲しくなり、気分を変えようと友人と出かけ、友人も動物好きなのでふらりと入ったショップに同じ犬種の子が…。ひと目見て「ここにいたー！」と思いました。その子がいま家にいる二代目の子です。誕生日は1カ月ほど早めなのですが、もしかして『はやく帰らなきゃ！』といそいで生まれてきたのかな、なんて考えています。(える)

愛犬ペットを捜しています！

名 前はチビ。田村郡三春町の庭から、忽然と居なくなりました。哀しくて仕方がないです。柴犬13歳のオスで青の首輪をしています！ぜひ宜しくお願い致します！



(せえこ)

骨董品・美術品

金・プラチナ・宝石

金貨・銀貨・古銭

KURAYA

高価買取

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

遺品整理・無料出張買取も受付中!!

美術品・骨董品の買取専門店

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。

「思い出の碑」

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備

8,000円(税別) 30,000円(税別)

(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)

※料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

郡山市 うねめの杜 検索

0120-205-503

Tel.024-959-5256 郡山市待池台1丁目65-1

「郡山でランチ」

主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!



和食・洋食・中華・食堂・カフェなどジャンル別に60店を掲載。この本を持って、店主おすすめのランチメニューを食べ歩こう! 巻末特集には、「通し営業ラーメン店」が13店紹介! さらに、テイクアウト屋ごはん「街弁」では、郡山の街のおすすめ弁当が15個紹介されています。郡山美味しい街「味宿場 郡山」ならではの「味の再発見」に遭遇すること間違いありません!



和食



洋食



中華



食堂



カフェ



その他



巻末特集



ラーメン



弁当



こおりやま情報グルメBOOK

A5判・本文128ページ・定価990円

好評発売中!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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!

※セブンイレブンは新刊のみ

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。



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




こおりやま情報 クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★

 キリトリ線

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年1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  1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2026年1月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  1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2026年1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  1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2026年1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  1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2026年1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  1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2026年1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  1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2026年1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  1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2026年1月31日

こだわり麺家 谷津亭

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

こおりやま情報  1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2026年1月31日

らあめん 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  1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2026年1月31日

橋はん

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

こおりやま情報  1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2026年1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  1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2026年1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  1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2026年1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  1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2026年1月31日

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  1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2026年1月31日

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  1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2026年1月31日

お食事処 につた家

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  1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2026年1月31日

並木温泉 ゆの郷

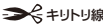
郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  1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FREE1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1月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私のスーパーフード」(名前・ペンネームも書いてね)

体調が悪い時にこれを食べればOK!または健康維持に食べているものを教えてください。(飲み物でも)

Q2. おすすめの郡山の名物グルメを教えてください。(店名・メニューまたは商品)

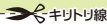
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう(ペンネーム／)

【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】

(名前・ペンネームも書いてね)

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

(ペンネーム／)



【こおりやま情報FREE1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？

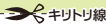
Q2. おすすめの郡山の名物グルメを教えてください。(店名・メニューまたは商品)

●みな伝スペシャル「私のスーパーフード」(名前・ペンネームも書いてね)
体調が悪い時にこれを食べればOK!または健康維持に食べているものを教えてください。(飲み物でも)

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

(ペンネーム／)

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



【こおりやま情報FREE1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. おすすめの郡山の名物グルメを教えてください。(店名・メニューまたは商品)

●みな伝スペシャル「私のスーパーフード」(名前・ペンネームも書いてね)
体調が悪い時にこれを食べればOK!または健康維持に食べているものを教えてください。(飲み物でも)

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

(ペンネーム／)

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



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

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**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

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

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



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338
【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)


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

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**




郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

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



郡山住まい情報 新規会員募集中!

《お問合せ》
郡山住まい情報編集室
TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限
2026年1月31日

賃貸物件											
間取り	敷金	礼金	共益費	駐車場	構造・階数・F	階数	築年	入居日	交通	備考	取引態様
売り物件											
土地面積	建物面積	専有面積	間取り	坪単価	用途地域	地目	建ぺい率	容積率	構造・階数	向き	
築年	引渡日	交通	学区	備考	取引態様						
室内設備											
照明	照明器具	TV	テレビ	冷蔵庫	洗濯機	BS	BS受信可	CS	CS受信可	ロフト	ロフト
冷暖	オール電化	CK	カードキー	DK	デジタルキー	ペア	ペアガラス	二重	二重サッシ		
光ファイバー	利用可	ネット	インターネット対応	防犯	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	シャワー	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	システム	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・トイレ	別	追焚	追焚給湯	SD	シャワー・ドレナ	パ	パナソニック	浴室	浴室換気乾燥		
暖房	便座	WT	ウォシュレット								
屋外設備											
物置	物置	TR	トランクルーム	ベランダ	ベランダ	P2	駐車場2台可				
屋内設備											
オートロック	オートロック	EV	エレベーター								
その他											
ペット	ペット共生可	メゾネット	メゾネットタイプ	角部屋	角部屋	法人	法人希望・限定	学生	学生限定		
女性	女性限定	夫婦	夫婦限定								

パソコンやタブレットからも
楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪



郡山市 富久山町久保田岡ノ城 4.00万円 2DK 仲介手数料無料!

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

1990146201

郡山市 富久山町久保田 4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円

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

1990147500

郡山市 富久山町福原 4.00万円 1LDK 大幅リフォーム済です

間 洋6・LDK12
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨・2階建-2F
入 即日可
交 代理
販 オアシス富久山

1990156400

郡山市 富久山町久保田 4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

1990155564

郡山市 八山田1丁目 5.00万円 2DK 仲介手数料無しです。

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

1990156399

郡山市 菜根3丁目 6.50万円 3LDK ベット可物件!

間 和6・洋7・6・LDK
敷 3カ月
共 込
構 RC造・6階建-3F
入 即日可
交 代理
販 コンチネンタルハイツ郡山

1990255279

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まい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 ⑤第1・3日

東部ガス
東部電気
ビッグアイ
マイルドホーム
郡山ワンシオン
ホテル
ユニオン
駅前大通り
郡山ビル
アネックス

★敷金・礼金ナシ物件ございます★

対象物件は敷金礼金ナシでご契約頂けます。😊

管理費・共益費ナシ、駐車場1台付無料 ★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。



充実設備・アクセス良好

★ 八山田5丁目 1K(洋10・K3.5)

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

家賃 月額 **46,000円** 広々洋室

エアコン・洗面台・洗浄便座 新品

★ 八山田2丁目 1LDK(和6・LDK14)

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

家賃 月額 **50,000円** 陽当たり良好

小型犬・ネコOK(2匹まで)

★ 八山田3丁目 2DK(洋6×2・DK5.5)

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

家賃 月額 **49,000円** Wi-Fi無料

エアコン・洗面台 新品

★ 八山田2丁目 2DK(和6・洋6・DK6)

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

家賃 月額 **50,000円** 充実設備

エアコン・洗面台 新品・物置付き

★ 八山田3丁目 2LDK(和6・洋6・LDK10.6)

●共益費/なし ●駐車場/1台付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F・木造・カードキー

家賃 月額 **57,000円** カードキー

エアコン・洗面台・洗浄便座 新品

★ 八山田3丁目 3DK(和6・洋6×2・DK6)

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

家賃 月額 **56,000円** 行健二小近く

- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わると共に、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 ⑤日祝、年末年始休業 12/27(土)午後~1/4(日) https://www.kubota-f.com

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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	2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	3,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	7台	郡山湖南線沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	6,000円	—	—	1ヵ月	1台	マツモトキヨシ郡山鶴見坦店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	—	—	1ヵ月	2台	ネオハイツ開成近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	文化通り沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,600円	—	—	1ヵ月	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ヵ月	14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4丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	10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

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



郡山不動産売却.comにお任せください!

無料で査定できます!

戸建 マンション 土地

お持ちの不動産、売ったらいくらか査定してみませんか?
費用はかかりません。すぐに売らなくても大丈夫です。

お気軽に
お試ください



(有)開成土地建物

郡山不動産売却.com



免許番号 福島県知事(12)第20259号
会社所在地 〒963-8002
福島県郡山市駅前1丁目15-5

024-933-0202

営業時間 平日・土曜 9:00~17:00
日曜・祝日 10:00~16:00

定休日 ハッピーマンデー・GW
夏季休暇・年末年始

売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション

シティタワー郡山



3LDK
(洋7・5.5・5・LDK18.2)
16階
専有面積:85.12m²
月額賃料:22万円
敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩4分
所在地:郡山市駅前1丁目
築年:2010年12月
備考:24階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など

賃貸マンション

クリアホームズ郡山神明町



3LDK
(洋6・5・4・LDK12.7)
9階
専有面積:63.01m²
月額賃料:17.7万円
敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩22分
所在地:郡山市神明町
築年:2024年3月
備考:12階建て、分譲タイプ、オートバス、
免震構造、リビング床暖房、
食器洗浄乾燥機など、
インターネット無料

賃貸マンション

プラウドタワー郡山



2LDKタイプ (5階~15階)
専有面積:55.06m²~63.40m²
月額賃料:16万円~18.5万円
3LDKタイプ (11階、16階)
専有面積:73.99m²
月額賃料:21万円~23万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩3分 / 所在地:郡山市駅前1丁目
築年:2026年3月下旬完成予定
備考:新築、RC造21階建て、分譲タイプ
エアコン、照明、リビング床暖房、食器洗浄乾燥機、
ディスポーザ、インターネット無料

福島県知事免許(3)第3040号

郡山市虎丸町16-2

オルセープラン(株)

TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102
【営業時間】10:00~17:00 【定休日】日・祝日

郡山名物

Koriyama Specialty Gourmet

2025-2026 グルメ

好評発売中!!

お得なクーポン券付!

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!

こおりやま情報グルメBOOK 990円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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
小原田2丁目	3,000円	－	－	1ヵ月	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1丁目	5,300円	－	－	1ヵ月	6台	郡山第一中学校近く	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	1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
田村郡三春町雁木田	3,000円	－	－	1ヵ月	21台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
富田町上亀田	4,200円	－	－	1ヵ月	1台	希望ヶ丘市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富田町向館	3,300円	－	－	1ヵ月	13台	郡山第六中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	2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
芳賀3丁目	4,400円	1ヵ月	－	1ヵ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
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
富久山町	5,000円	－	－	1ヵ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	－	－	1ヵ月	37台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヵ月	－	1ヵ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田大原	3,300円	－	－	1ヵ月	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ヵ月	－	1ヵ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町八山田牛ヶ池	3,000円	－	－	1ヵ月	2台		コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町1丁目	7,000円	－	－	1ヵ月	6台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	－	－	1ヵ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1ヵ月	－	1ヵ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田3丁目	3,000円	－	－	1ヵ月	2台	郡山北工業高校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
若葉町	7,000円	1ヵ月	－	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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 <input type="button" value="検索"/>								

医療情報

Medical Information



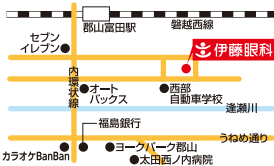
◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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



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

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	●	●	●	●	●	※

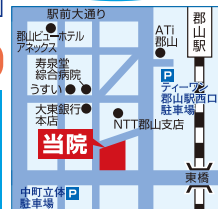
※受付は終了の30分前までお願いいたします。※土曜は17時まで受付

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティワン郡山駅西口駐車場

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

1	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
1	あさひ内科クリニック(内科・消化器科・放射線科)	朝日3丁目2-33	024-921-2525
休	福澤整形外科クリニック(整形外科)	安積町日出山4丁目62	024-943-0555
1	おおのこどもクリニック(小児科)	賀住54-1	024-937-3775
2	天田内科クリニック(内科)	山根町12-27	024-932-3555
金	やまぐち整形外科クリニック(整形外科)	田村町金星マセロ5-1	024-926-0075
1	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
3	おおた呼吸器クリニック(内科・呼吸器内科)	富田東3丁目105	024-991-0515
土	クリニック兼谷(心療内科・精神科・内科)	中町11-7 アオキヤビル3F	024-931-3000
1	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
4	大野医院(内科)	香久池2丁目11-8	024-933-9628
日	今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
1	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
11	本町鈴木クリニック(内科・脳神経外科・リハビリテーション科)	本町2丁目2-7	024-922-0556
日	ししど整形外科クリニック(整形外科)	小原田3丁目7番14号	024-983-6800
1	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
12	山田内科クリニック(内科・循環器科・小児科)	開成2丁目7-8	024-933-7502
休	中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)	池ノ台7-24	024-939-3001
1	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
18	古川内科眼科医院(内科・消化器科・眼科)	小原田4丁目12-26	024-956-6500
日	いがりクリニック(外科・内科)	喜久田町卸1丁目117-1	024-953-5710
1	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
25	森藤医院(内科・小児科・外科・泌尿器科)	日和田町字山ノ井2	024-958-4567
日	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970

※12月11日現在の情報です。

休日当番医は急きょ変更になる場合があります。

最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医で確認ください。

(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市内休日当番薬局

1/1	アイランド薬局陣屋店 ひかり薬局麓山 山口薬局長久保店	024-925-4189 024-973-5422 024-954-5667	FAX.024-925-4190 FAX.024-973-5424 FAX.024-954-5668
1/2	クオール薬局郡山店 フジ薬局山根店 金屋の杜薬局	024-991-0789 024-938-4811 024-953-3555	FAX.024-925-6888 FAX.024-938-4813 FAX.024-953-3502
1/3	調剤薬局ミッテル桑野店 そうごう薬局郡山店 谷田川調剤薬局	024-939-0511 024-946-5591 024-955-5272	FAX.024-939-0511 FAX.024-946-5592 FAX.024-955-5273
1/4	コスモ調剤薬局大槻西店 ひかり薬局香久池 朝日薬局	024-962-7472 024-935-9010 024-923-0156	FAX.024-962-7473 FAX.024-935-9012 FAX.024-923-0162
1/11	山口薬局本町店 ウイン調剤みなみ通り薬局 にじいろ薬局富久山店	024-954-7770 024-932-3332 024-907-4538	FAX.024-954-7710 FAX.024-932-3338 FAX.024-907-4538
1/12	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店 郡山調剤薬局並木店 げんじろう調剤薬局池ノ台店	024-991-8826 024-939-4193 024-991-0696	FAX.024-991-8826 FAX.024-935-4433 FAX.024-991-0697
1/18	コスモ調剤薬局山崎店 さくらんぼ調剤薬局 コスモ調剤薬局熱海店	024-955-6707 024-941-4128 024-984-5700	FAX.024-955-6708 FAX.024-941-4129 FAX.024-984-5701
1/25	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店 ウイン調剤みなみ通り薬局 ひかり薬局郡山駅前店	024-941-3100 024-932-3332 024-953-6856	FAX.024-941-3101 FAX.024-932-3338 FAX.024-953-6816

※12月11日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)

※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおかけください。

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所	郡山市休日・夜間急病センター	住所	〒963-8031 郡山市上亀田1-1	お問い合わせ	TEL024-934-5656
------	----------------	----	------------------------	--------	-----------------

診療時間	日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:30~16:30) ※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、午後の部の診療開始時間については、郡山市ホームページの郡山市休日・夜間急病センターの診療案内「診療の待ち状況」でご確認ください。
------	---

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

28 (水) Wednesday

血液サラサラに「さばのカレー煮込み」

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、エリンギや玉ねぎ、ピーマン、パプリカに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われています。カレーの風味が食欲をそそる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約326kcal



作り方

- ①さばに塩、こしょうをふり、カレー粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①の両面を焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ③②のフライパンで続けてにんにくを弱火で炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら白ワインをまわし入れてAを加え、②のさばを戻し入れて煮る。
- ④③にピーマン、パプリカ、エリンギを加え、さつと煮る。

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)

さば(切り身)……………大2切れ(200g)
塩、こしょう……………少々
カレー粉……………小1
サラダ油……………大1
にんにく(薄切り)……………1片
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
白ワイン……………大1
A { カレー粉……………小1
水……………100ml
固形スープの素(碎く)……………1/2個
塩……………小1/4
ピーマン(細切り)……………1個(35g)
パプリカ(赤)(細切り)……………1/4個(40g)
エリンギ(長さを半分にし手でさく)……………1本(50g)

29 (木) Thursday

胃腸に優しい「長いもとさんまのあえもの」

長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにするとされています。さんま缶を使った、酒の肴にもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約86kcal

作り方

- ①耐熱のポリ袋に長いもととピーマン、さんまを汁ごと入れてAをふり、レンジ強で1分くらい加熱する。
- ②①のさんまを手で食べやすい大きさにちぎり、さつくりと混ぜて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- さんま缶の汁も使うので、味つけもばっちりです。

材料(2人分)

長いも(短冊切り)……………10cm(200g)
ピーマン(細切り)……………2個(70g)
さんまの蒲焼き(缶詰)……………1缶(100g)
A { 酒……………大1
塩……………一つまみ



30 (金) Friday

健康なお肌に「ブロッコリーとちくわのケチャマヨサラダ」

ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にし、ちくわに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化するとされています。箸休めにもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約142kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーをゆでる。
- ②ボウルにAを合わせ、①とちくわをあえる。

ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーは固めにゆでましょう。

材料(2人分)

塩……………少々
ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2株(150g)
A { マヨネーズ……………大2
ケチャップ……………大1
ちくわ(5mm幅の輪切り)……………2本(60g)

31 (土) Saturday

腸内環境改善に「アップルコンポート アイス添え」

りんごに含まれるペクチンが乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境をととのえ、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泄するとされています。りんごを丸ごと使ったヘルシースイーツです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約357kcal

作り方

- ①りんごは皮つきのままよく洗い、芯をくり抜いて4等分の輪切りにし、耐熱容器に入れてAをかけ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。
- ②①のりんご4切れを重ね、少し冷めたらアイスクリームをたっぷりとのせる(2つ作る)。

ワンポイントアドバイス

- りんごの品種はお好みでいいですが、あれば「紅玉」がおすすめです。色がきれいに仕上がりますよ。

材料(2人分)

りんご……………2個(500g)
A { 砂糖……………大5
レモン汁……………大2
白ワイン……………大1
バニラアイスクリーム……………200g



24 (土) Saturday 骨や歯を丈夫に「大根のピリ辛そぼろ」

大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大豆に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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。ご飯にも合う一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約320kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を炒め、色が変わったら大豆、大根、長ねぎを加えて炒め合わせる。
- ②①にBと大根の葉を加え、汁気が少なくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

●豆板醤の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

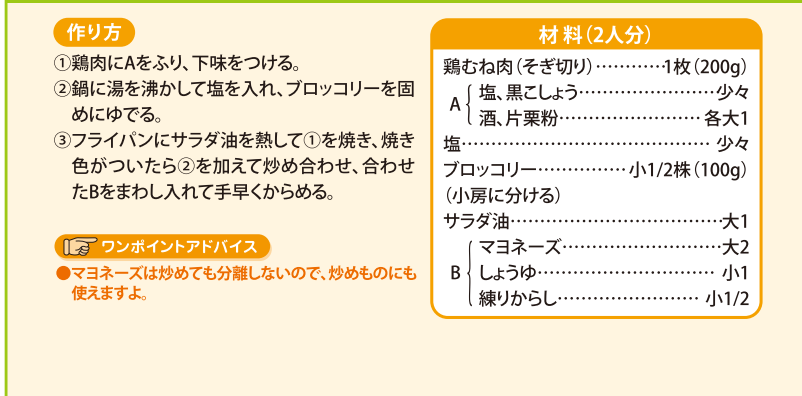
サラダ油……………小1
A { 豆板醤……………小1
にんにく、しょうが(みじん切り) ……各1片
豚ひき肉……………100g
大豆の水煮(缶詰)(汁気を切る) ……150g
大根(角切り) ……大1/3本(400g)
長ねぎ(小口切り) ……1/2本(50g)
水……………100ml
B { しょうゆ……………大3
砂糖……………大1
大根の葉(1cmの長さに切る) ……少々

25 (日) Sunday 健康的なお肌に「鶏肉とブロッコリーのからしマヨ炒め」

鶏肉に含まれるビタミンAや、ブロッコリー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、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するとされています。ご飯にも合う、ピリ辛な一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約365kcal



作り方

- ①鶏肉にAをふり、下味をつける。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーを固めにゆでる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①を焼き、焼き色がついたら②を加えて炒め合わせ、合わせたBをまわし入れて手早くからめる。

ワンポイントアドバイス

●マヨネーズは炒めても分離しないので、炒めものにも使えますよ。

材料(2人分)

鶏むね肉(そぎ切り) ……1枚(200g)
A { 塩、黒こしょう……………少々
酒、片栗粉……………各1
塩……………少々
ブロッコリー……………小1/2株(100g)
(小房に分ける)
サラダ油……………大1
マヨネーズ……………大2
B { しょうゆ……………小1
練りからし……………小1/2



26 (月) Monday お腹すっきり「牛肉の芋煮」

じゃがいもやごぼう、こんにゃく、にんじん、まいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防するとされています。食物繊維がたくさん摂れるヘルシーな一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約273kcal



作り方

- ①鍋に水500ml、じゃがいも、ごぼうを入れて火にかける。
- ②①のじゃがいもに竹串がすっと通ったら牛肉、こんにゃく、まいたけ、長ねぎ、にんじんを加えて煮込む。
- ③②の具材に火が通ったらAを加えて味をととのえ、器に盛りつけて一味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

●芋煮とは東北の郷土料理です。本来はさといもを使いますが、今回はじゃがいもにしてみました。

材料(2人分)

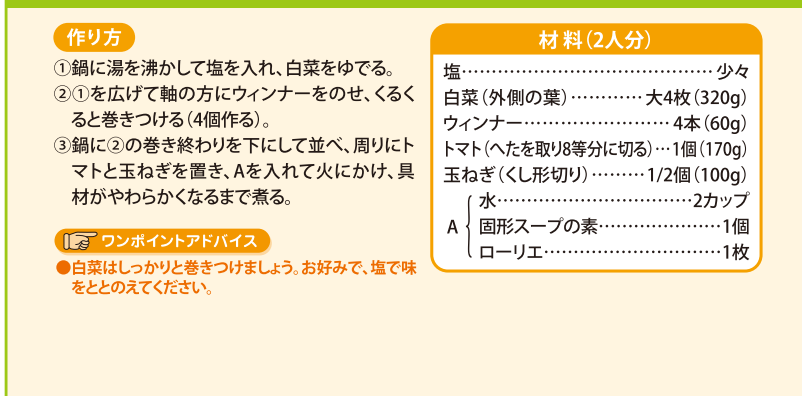
水……………500ml
じゃがいも(4等分に切る) ……2個(300g)
ごぼう(皮をこそげささがき) ……1/4本(50g)
牛切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
こんにゃく……………1/2枚(125g)
(手でちぎりとゆでる)
まいたけ(小房に分ける) ……1/2パック(50g)
長ねぎ(小口切り) ……1/2本(50g)
にんじん(薄めの輪切り) ……1/2本(70g)
A { しょうゆ、酒……………各1
みりん、だしの素……………各小1
塩……………少々
一味唐辛子……………適量

27 (火) Tuesday 疲労回復に「ウィンナーの白菜ロール」

ウィンナーに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、白菜や玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。トマトのほのかな酸味が食欲をそそる一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約155kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、白菜をゆでる。
- ②①を広げて軸の方にウィンナーのをせ、くると巻きつける(4個作る)。
- ③鍋に②の巻き終わりを下にして並べ、周りにトマトと玉ねぎを置き、Aを入れて火にかけ、具材がやわらかくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

●白菜はしっかりと巻きつけましょう。お好みで、塩で味をととのえてください。

材料(2人分)

塩……………少々
白菜(外側の葉) ……大4枚(320g)
ウィンナー……………4本(60g)
トマト(へたを取り8等分に切る) ……1個(170g)
玉ねぎ(くし形切り) ……1/2個(100g)
A { 水……………2カップ
固形スープの素……………1個
ローリエ……………1枚



20 (火) 体ぽかぽか「豚肉のしょうが焼き」

しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンや香り成分ジギロールが血行を促進して体を温め、豚肉やまいたけに含まれるビタミンB₆が疲労を回復し、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。お疲れ気味の方におすすめの一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約355kcal



作り方

- ①豚肉は長さを半分にし、塩、こしょうをふって下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼いて端に寄せ、まいたけとピーマンを加えて焼きつけ、合わせたAをまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- 豚肉に小麦粉をつけて焼くと口当たりがやわらかくなりますよ。

材料(2人分)

豚もも薄切り肉……………200g
塩、こしょう……………少々
小麦粉……………大1
サラダ油……………大1
まいたけ……………1パック(100g)
(手で8等分にさく)
ピーマン(縦4等分に切る)……………2個(70g)
しょうがのすりおろし……………大2
A { しょうゆ……………大2
みりん……………大1

21 (水) 美しいお肌に「レモンマヨサラダスパゲティ」

レモンに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ハムに含まれるビタミンB₆が糖質の代謝を促し、レモンに含まれるクエン酸とともに疲労を回復すると言われています。レモンの香りがさわやかな一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約289kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かしてスパゲティをゆで、ゆで上がりにキャベツを加えてゆでる。
- ②ボウルにAを合わせ、①、ハム、レモンをあえる。

ワンポイントアドバイス

- Aの味がしっかりしているので、スパゲティは塩を入れずにゆでました。減塩にもなりますよ。

材料(2人分)

スパゲティ(サラダ用)……………50g
キャベツ(ざく切り)……………大2枚(100g)
マヨネーズ……………大3
A { レモン汁……………大1
砂糖……………小1
ハム(縦半分にして短冊切り)……………大2枚(40g)
レモンの薄切り(いちょう切り)……………2枚



22 (木) お腹すっきり「切り干し大根と大豆の甘酢漬け」

切り干し大根やにんじん、ピーマンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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。箸休めにぴったり一品です。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約93kcal

作り方

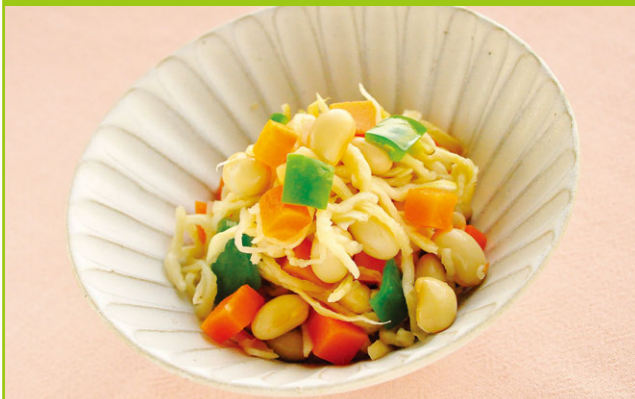
- ①鍋に湯を沸かして切り干し大根をゆで、やわらかくなったらにんじんとピーマンを加えてゆでる。
- ②Aを合わせ、①と大豆を漬け込む。

ワンポイントアドバイス

- 常備菜にもぴったりです。作りおきしておくと、もう一品ほしい時に便利です。

材料(2人分)

切り干し大根……………乾燥で25g
にんじん(小さめの角切り)……………30g
ピーマン(色紙切り)……………1個(35g)
酢……………大3
A { 砂糖……………大1
塩……………小1/2
大豆の水煮(缶詰)(汁気を切る)……………30g



23 (金) 貧血予防に「ほうれん草と切り干し大根のポン酢あえ」

ほうれん草や切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、ほうれん草や卵に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、切り干し大根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。切り干し大根を使ったミネラルたっぷりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約72kcal

作り方

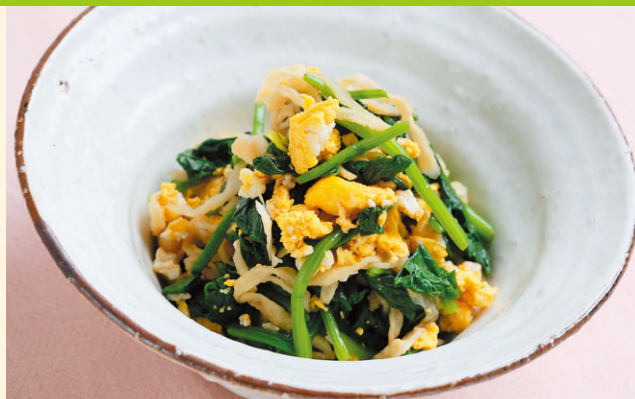
- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草をゆでて引き上げ、続けて切り干し大根をさっとゆでて引き上げ、ほうれん草は流水に取って水気を切る。
- ②耐熱のコップに卵を割り入れ、塩を加えて菜箸で混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、取り出してよく混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ボウルに①と②を入れて合わせ、ポン酢しょうゆであえる。

ワンポイントアドバイス

- 煮ものの以外で切り干し大根を使う場合は、さっとゆでた方が食べやすいですよ。

材料(2人分)

ほうれん草(ざく切り)……………1/3把(100g)
切り干し大根……………乾燥で10g
卵……………1個
塩……………少々
ポン酢しょうゆ……………大2〜3



16 (金) お腹すっきり「中華丼」

白菜やしいたけ、にんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏肉やうずらの卵に含まれるビタミンAや、にんじんに含まれるβカロテンが肌荒れや風邪を予防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
25分

1人分のカロリー
約504kcal



作り方

- ①鶏肉にAをふり、下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒めて取り出す。
- ③②のフライパンで続けてしょうがを炒め、香りが立ったらにんじん、白菜、しいたけ、小松菜を順に加えながら炒め合わせ、Bを加えて煮る。
- ④③の野菜がしんなりしたら、うずらの卵と②の鶏肉を加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器にご飯を盛って④をかけ、紅しょうがを添える。

ワンポイントアドバイス

- うずらの卵はあらかじめゆでてある市販のものを使っても良いですよ。

材料(2人分)

鶏むね肉(そぎ切り).....	1/2枚(100g)
A { 酒、ごま油.....	各大1
塩、黒こしょう.....	少々
片栗粉.....	小1
ごま油.....	小1
しょうがの薄切り(みじん切り).....	3枚
にんじん(半月切り).....	30g
白菜(ざく切り).....	3枚(150g)
しいたけ(軸を取り4等分に切る).....	4個(60g)
小松菜(ざく切り).....	1/2把(100g)
B { 水.....	2カップ
中華スープの素.....	大1
塩.....	小1/4
うずらの卵(ゆでる).....	4個
片栗粉(水大1で溶く).....	小1
ご飯.....	2膳(300g)
紅しょうが.....	適量

17 (土) 骨や歯を丈夫に「春菊とザーサイの中華風あえもの」

春菊やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、春菊に含まれる鉄分が貧血を予防し、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。箸休めにぴったり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約91kcal

作り方

- ①春菊は茎と葉に分け、茎はななめ切りにし、葉は手で小さくちぎる。
- ②鍋に湯を沸かして①の茎をゆで、ゆで上がりに葉を加えてさっとゆでる。
- ③ボウルにAを合わせて②、ちくわ、ザーサイをあえ、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

- ザーサイは市販の味つきを使用しました。

材料(2人分)

春菊.....	100g
A { ごま油.....	小1
しょうゆ.....	小1
白炒りごま.....	大1
ちくわ(5mm幅の輪切り).....	2本(60g)
ザーサイ(食べやすい大きさに切る).....	20g
白炒りごま.....	適量



18 (日) 肌荒れ予防に「チンゲン菜とエリンギのオイスターあえ」

チンゲン菜やにんじんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、エリンギやにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約91kcal



作り方

- ①チンゲン菜は長さを4等分にし、茎と葉に分けて1cm幅に切る。
- ②エリンギは長さを半分にし、手で8等分にさく。
- ③鍋に湯を沸かして①の茎、②、にんじんをゆで、ゆで上がりに①の葉を加えてゆでる。
- ④ボウルにAを合わせ、③とハムをあえる。

ワンポイントアドバイス

- チンゲン菜は茎に土がついていることがあるので、よく洗ってから使ってください。

材料(2人分)

チンゲン菜.....	150g
エリンギ.....	1本(50g)
にんじん(細切り).....	小1/2本(50g)
A { オイスターソース.....	大1
水.....	大1
しょうゆ.....	小1
しょうがのみじん切り.....	小1
ハム(短冊切り).....	大3枚(60g)

19 (月) 疲労回復に「具だくさんの豚丼」

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、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の代謝を高め、玉ねぎやしらす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。お疲れ気味の方におすすめの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約531kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら端に寄せ、しらたき、玉ねぎ、小松菜を加えて炒める。
- ②①に合わせたAをまわし入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③器にご飯を盛って②のをせ、紅しょうがを添える。

ワンポイントアドバイス

- 汁気は完全に飛ばし切らないように気をつけてください。

材料(2人分)

サラダ油.....	小1
豚もも薄切り肉.....	150g
(食べやすい大きさに切る)	
しらたき.....	1玉(200g)
(さっとゆでて食べやすい長さに切る)	
玉ねぎ(1cm幅に切る).....	1/2個(100g)
小松菜(ざく切り).....	1/2把(100g)
A { 砂糖、みりん、酒.....	各大1
しょうゆ.....	大2
ご飯.....	2膳(300g)
紅しょうが.....	適量



12 (月) Monday

疲労回復に「豆乳のコーンスープ」

豆乳やコーンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、豆乳に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和し、ビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。豆乳で作るヘルシーなスープです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約227kcal



作り方

- ①鍋にバターを弱火で熱して玉ねぎをゆっくり炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて炒め合わせる。
- ②①に水200mlを加えてよく混ぜ、Aを加えて煮込む。
- ③②をざるなどでこし、鍋に戻し入れ、豆乳を加えて熱し、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは焦げ色つかないようにゆっくり炒めてください。

材料(2人分)

バター……………大1
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
小麦粉……………大1
水……………200ml
A { クリームコーン(缶詰) ……1缶(190g)
固形スープの素……………1個
豆乳……………200ml
塩……………少々

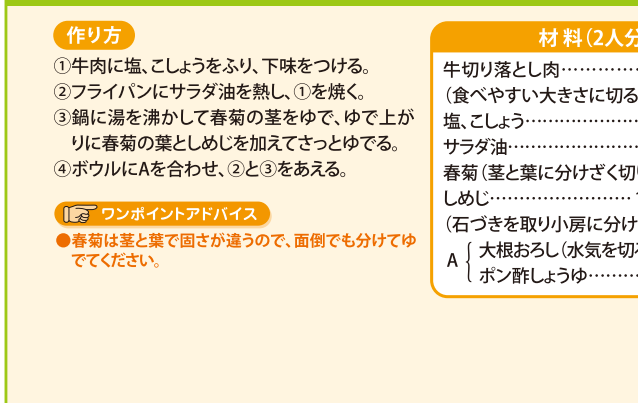
13 (火) Tuesday

貧血予防に「牛肉としめじのポン酢あえ」

牛肉や春菊に含まれる鉄分が貧血を予防し、春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを促進し、しめじ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。ご飯にも合う一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約233kcal



作り方

- ①牛肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ③鍋に湯を沸かして春菊の茎をゆで、ゆで上がりに春菊の葉としめじを加えてざっとゆでる。
- ④ボウルにAを合わせ、②と③をあえる。

ワンポイントアドバイス

- 春菊は茎と葉で固さが違うので、面倒でも分けてゆでてください。

材料(2人分)

牛切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………少々
春菊(茎と葉に分けざく切り)……………100g
しめじ……………1パック(100g)
(石づきを取り小房に分ける)
A { 大根おろし(水気を切る) ……1カップ
ポン酢しょうゆ……………大3〜4



14 (水) Wednesday

スタミナアップに「牛肉とキャベツのさっぱりサラダ」

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、鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、キャベツやりんご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。お疲れ気味の方におすすめの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約400kcal



作り方

- ①牛肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①の両面を焼き、焼き色がついたらAをまわし入れて煮からめる。
- ③②の牛肉を一口大に切り、キャベツ、りんごと合わせ、②の煮汁であえる。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉は焼く直前に塩、こしょうをふりましょう。焼き加減はお好みで調節してください。

材料(2人分)

牛ステーキ肉……………1枚(150g)
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………大1
にんにく(薄切り)……………1/2片
A { 焼肉のたれ(市販)……………大3
酢……………大1
キャベツ……………大2枚(100g)
(ざく切りにしゆでる)
りんご……………1/2個(125g)
(縦半分にしいちよう切り)

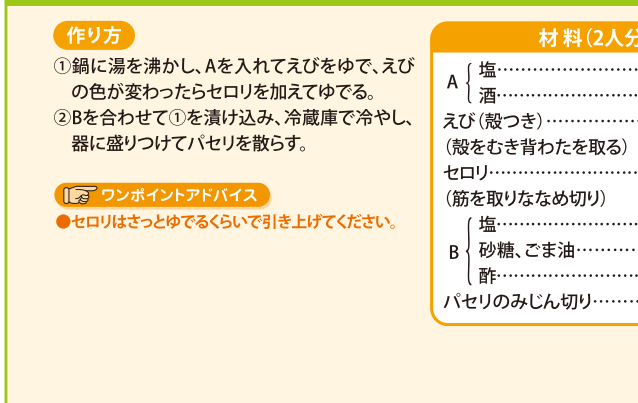
15 (木) Thursday

肝臓を丈夫に「えびとセロリのサラダ」

えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、赤色素アスタキサンチンやビタミンEが細胞の老化を予防し、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言われています。低カロリーの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約68kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、Aを入れてえびをゆで、えびの色が変わったらセロリを加えてゆでる。
- ②Bを合わせて①を漬け込み、冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけてバセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- セロリはざっとゆでるくらいで引き上げてください。

材料(2人分)

A { 塩……………少々
酒……………大1
えび(殻つき)……………120g
(殻をむき背わたを取る)
セロリ……………1本(100g)
(筋を取りななめ切り)
塩……………小1/4
B { 砂糖、ごま油……………各小1/2
酢……………小1
バセリのみじん切り……………大1



8 (木) 脳の活性化に「塩さばのマリネ」

Thursday

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、玉ねぎ、にんじん、エリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われています。レモンの酸味でさばがさっぱり召し上がれる一品です。

所要時間
(準備込み時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約 **201** kcal



作り方

- ①Aを合わせ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを漬け込む。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、さばの皮目から両面を焼いて端に寄せ、エリンギを加えて焼き、①に加えて漬け込む。
- ③②を皿に盛りつけ、レモンをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 塩さばは市販の切り身を使用しました。

材料(2人分)

酢……………	大2
A { レモン汁……………	大1
砂糖……………	小1
塩……………	小1/4
玉ねぎ(薄切り)……………	1/2個(100g)
にんじん(細切り)……………	小1/2本(50g)
ピーマン(細切り)……………	1個(35g)
サラダ油……………	少々
塩さば(4〜5等分に切る)……………	100g
エリンギ……………	1本(50g)
(長さを半分にし手で8等分にさく)	
レモン(半月切り)……………	適量

9 (金) 血液サラサラに「塩さばと白菜の蒸し焼き」

Friday

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、白菜や玉ねぎ、しいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われています。魚と野菜が同時に摂れるヘルシーな一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 **226** kcal

作り方

- ①アルミホイルを広げて白菜と玉ねぎを敷き、さばの皮目を上にしてのせ、しいたけのをせて酒をふり、しっかりと包む。
- ②魚焼きグリルを予熱して①を焼き、さばに火が通ったら熱いうちにポン酢しょうゆをかける。

ワンポイントアドバイス

- 一度アルミホイルをあけて確認してみて、まだ火が通っていないようなら再度包んで焼きましょう。

材料(2人分)

白菜(ざく切り)……………	2枚(120g)
玉ねぎ(薄切り)……………	1/2個(100g)
塩さば……………	120g
(皮に切り目を入れ2等分に切る)	
しいたけ……………	2枚(30g)
(軸を取り4等分に切る)	
酒……………	大2
ポン酢しょうゆ……………	適量



10 (土) 若さはつらつ「数の子スパゲティ」

Saturday

数の子に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、EPAが血液をサラサラにし、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われています。数の子の塩こたえがアクセントになった和風スパゲティです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 **648** 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、ゆで上がりに白菜を加えてゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を炒め、Bを加えて炒め合わせる。
- ③器に②を盛りつけて数の子を散らし、削り節をふる。

ワンポイントアドバイス

- 数の子は火を通さずにトッピングしましょう。

材料(2人分)

塩……………	少々
スパゲティ……………	200g
白菜(ざく切り)……………	大3枚(300g)
オリーブオイル……………	大1
A { しょうが(みじん切り)……………	1片
赤唐辛子の輪切り……………	大1
しょうゆ……………	大2
B { みりん……………	小1
塩……………	小1
味つき数の子……………	120g
(食べやすい大きさに切る)	
削り節……………	1袋(5g)

11 (日) お腹すっきり「さつまいもとりんごのサラダ」

Sunday

さつまいもやりんごに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。さつまいもの自然な甘味がおいしいサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **278** kcal

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま洗って1.5cm角に切り、ラップに包んでレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②ボウルにAを合わせ、①とりんごをあえて器に盛りつけ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- さつまいもは加熱したらすぐにヨーグルトソースとあえましょう。

材料(2人分)

さつまいも……………	1本(250g)
A { ヨーグルト……………	大3
マヨネーズ……………	大2
塩、こしょう……………	少々
りんご(いちよう切り)……………	130g
ミントの葉(あれば)……………	適量



4 (日) 胃腸に優しい「うま煮」

さといもやれんこんに含まれる成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促し、さといもやにんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。根菜類がたっぷり摂れる一品です。

 所要時間
30分

 1人分のカロリー
約461kcal


作り方

- 鍋にごま油を熱して鶏肉を炒め、火が通ったらAの具材を順に加えながら炒め合わせる。
- ①に水300mlを入れて熱し、Bを加えて弱火でコトコトと煮る。
- ②の汁気が少なくなったら火を止め、器に盛りつけてきぬさやを飾る。

ワンポイントアドバイス

●多めに作っておくと、いろいろ使いまわしも利きますよ。

材料(2人分)

ごま油……………小1
鶏もも肉(一口大に切る)……1枚(180g)
さといも(乱切り)……大3個(250g)
にんじん(乱切り)……大1/2本(100g)
A 干しいたけ(水で戻し軸を取る)……4個(20g)
れんこん(縦半分に1cm幅に切る)……150g
ごぼう(皮をこそげなめ切り)……1/2本(70g)
たけのこ(水煮)(乱切り)……100g
水……………300ml
B 和風だしの素、砂糖……………各大1
しょうゆ……………大3
みりん……………大2
きぬさや(筋を取りさつとゆでる)……10枚(25g)

5 (月) 肌荒れ予防に「うま煮の混ぜ寿司」

卵や鶏肉、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、れんこんに含まれる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。うま煮をアレンジして簡単に作れる混ぜ寿司です。

 所要時間
20分

 1人分のカロリー
約388kcal

作り方

- うま煮の具はそれぞれ食べやすい大きさに切りそろえる。
- ご飯にAを加え、切るようにさっくりと混ぜて酢飯を作り、①を加えて混ぜ込む。
- フライパンにサラダ油を薄く敷いて熱し、合わせたBを流し入れて薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵を作る。
- ②を器に盛りつけ、③ときぬさやを散らす。

材料(2人分)

うま煮(4日「うま煮」参照)
 { 鶏もも肉、にんじん、しいたけ……各4切れ
 れんこん、ごぼう、たけのこ……各2切れ
 ご飯……………2膳(300g)
 A { 酢……………大2
 砂糖……………大1/2
 塩……………小1/2
 サラダ油……………少々
 B { 卵(溶きほぐす)……………1個
 砂糖……………小1/2
 塩……………一つまみ
 きぬさや……………適量
 (筋を取りさつとゆで、細切り)



6 (火) 健康なお肌に「うま煮の茶碗蒸し」

卵や鶏肉、にんじん、きぬさやに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、肌荒れや風邪を予防し、卵に含まれるレシチンが記憶力をアップするとされています。ボリュームたっぷりの茶碗蒸しです。

 所要時間
20分

 1人分のカロリー
約128kcal


作り方

- うま煮の具はそれぞれ半分くらいに切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ、ざるなどでこす。
- 器に①ときぬさやを入れて②を流し入れ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分30秒～3分くらい加熱する(2つ作る)。
- 鍋にBを入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかける。

ワンポイントアドバイス

●たっぷり食べられるように大きめの器で作りました。最後にあんをかけることでコクが出ますよ。

材料(直径15cmの器2つ分)

うま煮(4日「うま煮」参照)
 { 鶏もも肉、にんじん、たけのこ、ごぼう……各2切れ
 ししいたけ……………1個
 卵……………2個
 A { だし汁……………200ml
 しょうゆ……………小1/2
 みりん……………小1/2
 塩……………少々
 きぬさや……………3枚
 (筋を取りさつとゆで、半分に切る)
 B { うま煮の煮汁、水……………各大2
 塩……………少々
 片栗粉(水小1で溶く)……………小1

7 (水) 疲労回復に「豆乳がゆ」

豆乳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、イソフラボンが骨粗鬆症や更年期の不快感を緩和すると言われています。豆乳を使ったヘルシーなおかゆです。

 所要時間
30分

 1人分のカロリー
約72kcal

作り方

- 鍋に水200mlを熱してしいたけを煮る。
- ①にご飯を加えて煮て、豆乳を加えて一煮立ちさせ、塩で味をととのえ、みつ葉を加えてさつと火を通す。

材料(2人分)

水……………200ml
 干しいたけ(水で戻し細切り)……1個(5g)
 ご飯(さつと洗う)……………1膳(150g)
 豆乳……………200ml
 塩……………一つまみ
 みつ葉(ざく切り)……………4本



1 (木) 骨や歯を丈夫に「たらともちのみぞれ鍋」

Thursday

たらに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しめじや大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しめじに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を予防すると言われています。ボリュームのある鍋レシピです。



作り方

- ①たらは4等分に切り、Aをまぶす。
- ②揚げ油を熱し、もちを素揚げして引き上げ、続けて①を揚げる。
- ③鍋に昆布を敷き、Bを入れて沸かし、大根おろしを加えて混ぜ、②のたらともち、しめじを加えてさっと煮て、小ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●きのこはお好みで変えてもOKです。

材料(2人分)

たら(切り身)……………大2切れ(200g)
A 酒……………大1
しょうゆ、片栗粉……………各小1
揚げ油……………適量
切りもち(半分に切る)……………4個(200g)
昆布……………10cmくらい
だし汁……………2カップ
B 塩……………小1/2
酒……………大2
しょうゆ、みりん……………各大1
大根おろし(水気を切る)……………1カップ
しめじ……………1パック(100g)
(石づきを取り小房に分ける)
小ねぎ(小口切り)……………適量

所要時間
25分

1人分のカロリー
約568kcal

2 (金) 味覚障害予防に「かきときのこのおろしあえ」

Friday

かきに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが肝臓の働きを高め、エリンギや大根、みょうが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。かきがおいしい時期ならではの一品です。

作り方

- ①かきは塩水で洗い、水気を切る。
- ②耐熱皿に①を並べて酒をかけ、Aをのせてラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱する。
- ③②にポン酢しょうゆをかける。

ワンポイントアドバイス

●かきはていねいに洗ってください。

材料(2人分)

かき(むき身)……………6個(90g)
塩水……………少々
酒……………大2
エリンギ……………1本(50g)
(長さを3〜4等分にして手でさく)
A 生しいたけ……………2個(30g)
(軸を取り薄切り)
みょうが(細切り)……………1個(10g)
大根おろし(水気を切る)……………1カップ
ポン酢しょうゆ……………大2



所要時間
15分

1人分のカロリー
約75kcal

3 (土) 胃腸に優しい「いくら入りなます」

Saturday

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、大根やにんにくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、いくらに含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。いくらでより華やかになったなますです。



作り方

- ①大根とにんにくに塩をふってもみ、30分くらいおいて水気を切る。
- ②Aを合わせて①を漬け込み、器に盛りつけていくらとみつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

●いくらとみつ葉は食べる直前に散らしてください。

材料(2人分)

大根(皮をむき細切り)……………6cm(250g)
にんにく(細切り)……………2cm(20g)
塩……………少々
酢……………大2
A 砂糖……………大1
塩……………小1/4
いkraのしょうゆ漬け(市販)……………30g
みつ葉……………2〜3本
(さつとゆで2〜3cmの長さに切る)

所要時間
20分

1人分のカロリー
約92kcal

プログラミング教室スタート!



公式SNS

“毎週火・木・土の19:00〜更新”

YouTubeでチャンネル登録&
いいね!もクリック!

Instagramで検索しよう!
[#スクールIE福島]

TikTokでフォロー&
いいね!もクリック!



個別指導 スクールIE アイー 郡山大槻校・郡山八山田校 郡山東校・郡山安積校 須賀川校

お問合せ 10:00〜21:00 (日曜・祝日を除く) 0120-869-104

あおきメモリーシネマ

「あおきメモリーシネマ」では、家族葬邸宅デュエ郡山昭和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。

日時 2026年2月18日(水) 開場 9:30 上映 10:00

会場 家族葬邸宅 ■dure. 郡山昭和

〒963-8822 郡山市昭和2丁目8-8(あおき郡山斎苑 2F) TEL 024-944-0311

料金 先着 50 名様どなたでも無料

主催 あおき QRまたはお電話でお申込ください。 0120-89-2724

わたしがいなくなっても、
あなたが明日を生き延びるように。
四十九日のレシピ



©2013 映画「四十九日のレシピ」製作委員会

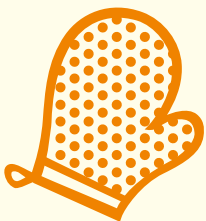


「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料

2026年1月号 vol.232
毎月25日発行

福島県版



ぼるたーた
PORTATA

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

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



今月の
オススメ

お腹すっきり「数の子のおせち手巻きずし」



大根やにんじん、昆布に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、いくらに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、昆布のりに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料になって新陳代謝を促すと言われています。お正月にぴったりの一品です。

材料(4人分)

【塩抜き数の子(20本分としての目安)】

水……………3000ml
塩……………小2
塩漬け数の子……………20本
【なます】
大根(千切り)……………大1/3本(400g)
にんじん(千切り)……………1/3本(40g)
A { 酢……………大3
砂糖……………大1
塩……………小1/2

【数の子のおせち手巻きずし】

焼きのり(半分に切る)……………6枚
酢飯……………3合分
塩抜き数の子……………12本(300g)
青じそ……………12枚
かまぼこ、伊達巻き(細切り)……………各1/2本
にしんの昆布巻き(細切り)……………2本
なます、いくら、かいわれ菜……………適量

ワンポイントアドバイス

●残りがちなおせち料理も、食べやすく切って主役の数の子と一緒に巻くと豪華な正月料理として楽しめますよ！

作り方

【塩抜き数の子】

- ①水3000mlに塩小2を入れて塩漬け数の子を4～6時間浸す。
- ②①の数の子の表面の薄い膜をきれいに取のぞき、①と同じ濃度の食塩水に取り替え、さらに6～8時間くらい浸す。

【なます】

- ③大根とにんじんに塩(分量外)をふってもみ、水気を切って合わせたAに漬け込む。

【数の子のおせち手巻きずし】

- ④焼きのりを広げて酢飯、数の子、お好みの具材をのせ、くるりと巻いていただく。



もっちり生地
しっかり肉の味!

人気メニュー
復刻

本格肉まん

鶏五目
ちまき
湯葉包み

ゴロツと鶏肉
旨みがギュッ!

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

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

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