

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

Facebook

Instagram

X



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/>



#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

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



書店・コンビニ・AEON等で1月25日発売!
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
2026年
福島県内主85選
2026年
福島県内主85選



ごおりやま情報
特集 2026ら~めんカタログ vol.1 P.3
三松会館・松崎会長にインタビュー! P.2
ごおりやま日帰り温泉 パート2 P.8

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

得盛 いちごパフェ

練乳使用

紅ほっぺいちごのパフェ

※フローズンフルーツ使用 ※画像はイメージです。



パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



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

カラオケヒットスタジオ アサカワワンドーランド



▲パーティルームは30名まで収容可能。2次会プラン(3,500円~)もあります

1989(平成元)年オープンし、開店37周年を迎えました。カラオケスタジオが10部屋あり、30名まで収容できるパーティルームもあります。カラオケ宴会プランは、1人4,500円より、料理にドリンク2時間飲み放題付き、カラオケは3時間楽しめます。さらに10名以上予約で送迎バスが無料になります。

住 郡山市安積町長久保1丁目3-1

■ 024-946-2288 営 12:00~24:00 金・土曜12:00~25:00

休 不定休 P有

私がお薦めします。



店長
大越さん

笹の川 佳撰・純米酒

地元安積町笹の川酒造さんの佳撰と純米酒を扱っています。笹の川佳撰は、ドリンク飲み放題メニューの一つです。

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ましたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。



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。



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。空き瓶はリサイクル。

笹の川のお酒が買える店 福島・二本松編

角田商店

■ 福島市飯坂町平野明神町21 ■ 0120-423-291

営 7:30~21:00 休無

P無



家族経営でアットホームな雰囲気の地域に根付いた「角田商店」。取り扱う商品は、日用品から食料品、雑貨まで多岐にわたり、配達サービスも喜ばれています。笹の川のお酒は「上撰 笹の川(1.8L)」を扱っています。

笹の川 取扱銘柄

上撰 笹の川(1.8L)

道の駅 安達(上り線)

■ 二本松市下川崎上平33-1 ■ 0243-61-3100

営 9:00~18:00 ※店舗によって異なる

休 店舗によって異なる P 有 普通車14台、大型車40台、バリアフリー駐車6台

<https://www.michinoeki-adachi.jp/>



「道の駅安達(上り線)」地域物産コーナーでは、酒処二本松の地酒をはじめとした銘酒が揃います。地元はもちろん観光客の土産需要にも応えています。笹の川のお酒は「ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル」を扱っています。

笹の川 取扱銘柄

ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル

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。空き瓶はリサイクル。

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/>

rfcラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

●弊社製品をお取扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

街ネタ タウン情報

Machi Neta

胃疲れにも優しい さっぱりヘルシーな一杯

ミネラル分豊富な沖縄天然塩と丸鶏をぜいたくに使ったスープを合わせ、カドが無い、すっきりとろやかな味わいに根強いファンが多い「しおらーメン」。甘みがプラスされるバターとコーンのトッピングがあさくさファンの定番で「みぞ」や「しょうゆ」に比べてカロリーも控えめ。



▲「しおらーメン」(750円)

あさくさらーメン駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

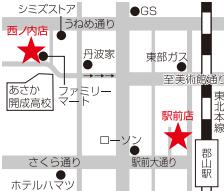
【住所】郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K'sガーデン1F

【営業】駅前11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、金土 LO23:00

西ノ内 11:30~15:00、17:00~20:00 (LO19:30) ※材料なくなり次第終了

【休】駅前水／西ノ内金 【P】駅前:有(48台)／西ノ内:有(50台)

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



▲「生クリームデコレーション」は、利用日の前日12時までに要予約

柏屋のバースデーケーキは種類が豊富! ファミたんカード提示で特別価格になる

柏屋のバースデーケーキは、生クリーム、生チョコクリーム、チーズケーキ、プリンセスケーキなど種類が豊富。生クリームデコレーションは、甘酸っぱいいちごとなめらかな生クリーム、口溶け抜群のふんわりスポンジが評判。さらに、事前予約をして会計時にファミたんカードを提示すると全商品特別価格で購入できるのがうれしい!一例として、生クリームデコレーション5号（直径約15cm）が通常3,456円を2,500円で購入できる。予約は柏屋のケーキ取り扱い店舗で。

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/>



▲「プリンセスケーキ（ピンク）」は、利用日の2日前までに要予約



1 福島一辛口「いち」

<2名>



笛の川 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、燜ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。

提供／笛の川酒造

TEL024-945-0261

2 郡山で会食2026

<1名>



昼会食から夜会食まで、おいしい料理とお酒で、大切なゲストをもてなす際に必携の一冊。巻末には会計から10%OFFやワイン1本サービスなど、お得なクーポン券付き。

提供／こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

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>



欧洲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 PETITGREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アークバリア21」半額

<1名>



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

提供／タキタ自工

TEL024-958-2316

P21のアンケート＆投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX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 Y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2月4日(水)当日消印有効

当選発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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、読者統計調査のため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・提供することはございません。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 Y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

郡山の飲食業界一筋に70年を越えた 88歳米寿の三松会館・松崎会長にインタビュー!



(有)三松会館 会長 松崎 昭信さんプロフィール

郡山市中田町出身。郡山商業高校卒。松崎昭信さんは、高校時代より親戚の1953(昭和28)年に創業した三松会館でアルバイトとして勤めており、その縁で高校卒業後、三松会館に入社。出前から現場を経験。料理人としての修業も経て、叔父(父の弟)で三松会館の創業者・松崎三治社長から勤務実績が認められ、1970(昭和45)年頃に松崎家の養子となり、その後2代目社長を継承する。現在は、三松会館会長。得意な料理は「レバニラ炒め」「焼きそば」。2025(令和7)年6月で満88歳(米寿)を迎えた。今もなお現役味職人として厨房に立つ。



▲中曾根康弘自由民主党総裁より授与された感謝状



▲今もなお現役味職人として厨房に立つ松崎会長



御食事処 三松会館

郡山市大町1-3-13
TEL024-932-0173
営業時間／11:00～21:00
定休日／日曜

「三松会館」の創業者松崎三治さんは、上村食堂(現在の姑娘飯店)で修業後、1953(昭和28)年に郡山市大町で創業した。現会長の松崎昭信さんは、創業時より叔父が経営する「三松会館」でアルバイトをしており、高校卒業後「三松会館」に就職した。

入社したころは、出前が盛んな時代で、郡山駅前の映画館や各企業、旅館、個人宅など、松崎さんは出前を担当した。「三松会館の昭和の時代は、うまい、早い、盛りが良いに加えて、出前が迅速!が大事だった」と当時を振り返る松崎会長。出前を通じて、郡山駅前の人々との出会いがあり、情報交流があり、話好きだった松崎会長の明るい性格ともマッチして、人脈を広げた。

また、松崎会長は昭和40年代三松会館の改装工事中に、東京で洋食(スペaghetti・グラタンなど)をレストランで習い、三松会館の洋食メニューを充実させた。そば・うどん・定食・ラーメン・洋食・中華と幅広いメニューが揃う総合食堂へと進化した時でもあった。昭和40年代の郡山駅前では、明石会館、グリルセイキ、グリルFTVなど西洋料理店がオープンした。昭和40年代から昭和60年代は、郡山の西洋料理全盛の時で、1967(昭和42)年頃「全日本司厨士協会郡山支部」を7名の発起人で立ち上げ、その後福島県内で100人以上の会員になるまで発展した。松崎会長も発起人の1人で、「西洋料理の向上に寄与したことが認められ、1985(昭和60)年に中曾根康弘自由民主党総裁より、感謝状を授与された時でもあった」と振り返る。

松崎会長は「おいしい」と「うまい」は、基本的に違うと言う。「おいしいは、頭と口で感じること。うまいは、体全体で感じ、自然にうまいと感じる満足感です。三松会館は、「うまい」を目指しました。さらに、早い、盛りが良いの三拍子は、今もなお続けている三松会館のモットーです。食生活を通じて、社会に奉仕する総合食堂。郡山にうまい店あり。百万人の指定店総合食堂を理念としています」と熱く語る。

今まで70年を越えて、現役で腕を振るってきた松崎会長に商売のコツを聞いてみた。「商売は、飽きないで、一生懸命やること。継続することが大事。うまいものは、飽きないものなので。また、取引先の企業や周りの人々に助けられて、今までやってきました」と感謝の念を語る。

2015(平成27)年に、松崎昭信さんは息子である松崎聰さんに社長を引き継ぎ会長に就任したが、その後も現在に至るまで厨房に立ち、担当メニューのオーダーが入ると、気持ちが入って、やる気スイッチがONになる。郡山の飲食業界の重鎮として、これからも元気で活躍していただきたい。



▲「レバニラ炒め」は、モヤシがしゃきしゃきしている



最新版

vol.1

2026ら~めんカタログ

丸信ラーメン 船引店



**2層スープの
醤油味専門店**

2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢！

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1
TEL 0247-82-2980
営業 11:00~20:00 (LO19:30)
※材料がなくなり次第終了
火11:00~13:30
定休 無 P有 (50台)

ラーメン 800円

MAP (略)

昼ふろや



**旨味深く後味すっきり
あっさり系・鶏煮干し**

鶏スープのまろやかなコクと、煮干しの旨味が鮮烈ながらも後味すっきりなあっさり系・鶏煮干し。麺は極細ストレート麺。

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 不定期 ※詳しくはお店の公式X
P有 (12台)

煮干し中華そば 950円

MAP (略)

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

MAP (略)

手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店



**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45号
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/>

トクちゃんらーめん 850円

MAP (略)

中華そば ますや本店 台新店



**中華そば伝
九〇〇円**

明治元年創業。
酱油の香り漂う
心に残る伝承の一杯。
「秘密のケンミンSHOW極」で
特集された
「中華そば伝」。
「中華そば伝」。

中華そば
ますや本店 台新店

文化庁100年フード認定
「郡山ブラック」

中華そば
九〇〇円

郡山市台新1-4-13
営業 11:00~
※材料がなくなり次第終了
休日 月・火曜(祝日の場合は翌日)
P有 15台

**二郎松名物!
二郎花の
特大角煮ラーメン**



**中華そば
ますや本店 台新店**

角煮一凜花
1,150円
※麺は自家製麺

TEL 0243-22-2120 二本松市楓木110-2 営業 11:00~21:00 (LO20:30)
休日 無 P共同有 (100台)

二郎松名物
ケースデンキ
二郎松新場
JAふくしま未来
至本宮 ● JAふくしま市

QRコード
Instagram

MAP (略)

支那そば 正月屋

支那そば 900円 半熟煮玉子 150円

**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。

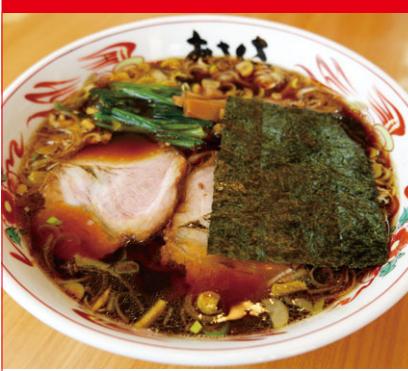
住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(16台)

**らーめん厨房 ケラン**

こってり肉醤白 850円

**淡麗系名物ラーメンに
コクと甘みをプラス**

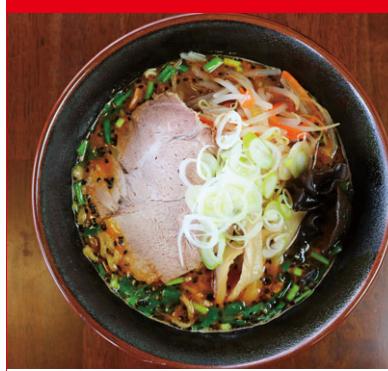
淡麗系名物ラーメン「醤白らーめん」に、コクと甘みをプラスした一杯。肉の旨味を閉じ込めたチャーシュー、自家製麺も評判。
住所 郡山市安積町荒井字火口内56-10
TEL 024-946-7750
営業 11:00~18:00
※材料がなくなり次第終了
※土日早じまいあり
定休 木 P 有(10台)

**あさくさらーメン駅前店**

あさくさブラック 830円

**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、あさくさ流ご当地ラーメン「郡山ブラック」。

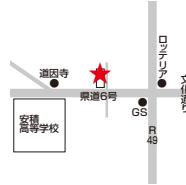
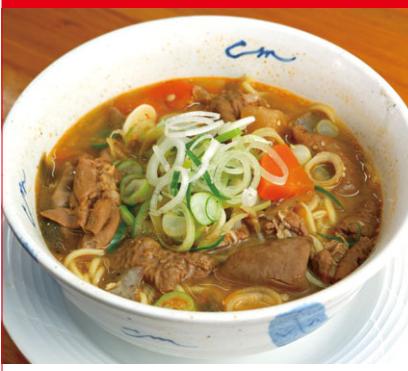
住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30 17:00~LO20:30
金土 LO23:00
定休 水 P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>

**麺処 れんが**

濃厚味噌らーめん 900円

**赤味噌の風味豊かな
濃厚味噌らーめん**

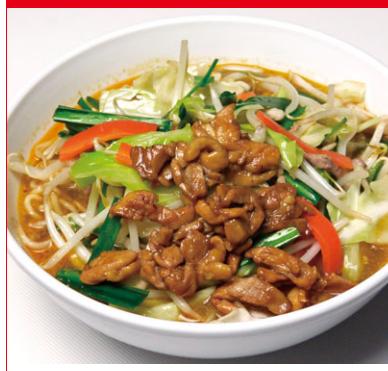
6時30分から「朝ラー」営業。「濃厚味噌らーめん」は、赤味噌の風味豊かなコクのあるこってりスープに、中太ちぢれ玉子麺が絡む。
住所 郡山市開成3-12-6ロトスピル1F
TEL 024-954-5590
営業 6:30~9:00 11:00~15:00
※スープが無くなり次第終了
定休 水 ※朝ラーは不定休有
P 共同有(12台)

**小野町 ラーメンつかさ**

もつ煮ラーメン 980円

**やわらか特製もつ煮入り
女性人気の名物ラーメン**
とろけるやわらかさの特製もつ煮入り名物ラーメン。スープには、もつの旨味とエキスが溶け込む。麺は細麺ストレート。

住所 田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL 0247-72-6245
営業 10:30~19:30
定休 月
P 共同有(700台)

**須賀川 千代乃や食堂**

ごまみそラーメン+野菜大盛味付とり肉入り 1,050円

**須賀川特撮アーカイブ
センター近くの飲食店**

名物「ごまみそラーメン」に、野菜1日摂取目標の2/3を使用した「野菜大盛」、秘伝タレ「味付とり肉」入り。麺は自家製「竹踏み麺」。

住所 須賀川市柱田字中地193
TEL 0248-65-2008
営業 11:00~14:30
※夜は配達のみ
定休 日
P 有(10台)

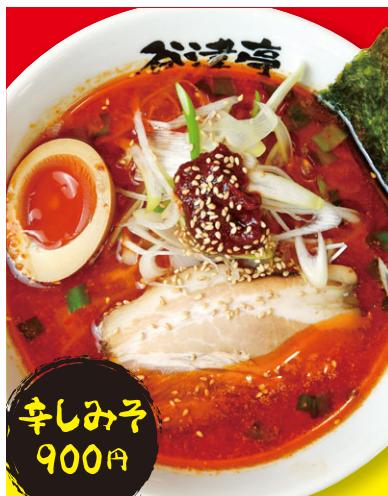
**あさくさらーメン西ノ内店**

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」**

スープの濃度や味わいを濃厚に仕上げた「濃い味みそ」に、爽快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-K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30~15:00 17:00~20:00(LO19:30)
※材料なくなり次第終了
定休 金 P 有(50台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



**赤い衝撃の
旨辛系みそ
選べる辛さは
3~20倍**

二本松市油井字松葉山40-10-2
0243-23-8208
営業 11:00~15:00(LO14:30)
木火、第3日 P 有(15台)

鏡石瀧乃家 本店



塩タンメン 880円

たっぷり野菜と自家製麺ボリューム満点の一杯
キャベツ、玉ねぎ、人参など、たっぷり地野菜と自家製中太ちぢれ麺でボリューム満点、人気NO.1のあっさりコク豊かな一杯。

住所 岩瀬郡鏡石町諏訪町413
TEL 024-62-4744
営業 11:00~14:00 17:00~19:30
※材料がなくなり次第終了
定休 月※祝日の場合は翌日休み
P 有(20台)

たっぷり野菜と自家製麺ボリューム満点の一杯

キャベツ、玉ねぎ、人参など、たっぷり地野菜と自家製中太ちぢれ麺でボリューム満点、人気NO.1のあっさりコク豊かな一杯。

住所 岩瀬郡鏡石町諏訪町413
TEL 024-62-4744
営業 11:00~14:00 17:00~19:30
※材料がなくなり次第終了
定休 月※祝日の場合は翌日休み
P 有(20台)

餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 950円

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
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休 無
P 有(15台)
URL <https://daisangen-gyouza.com/>

三松会館



五目チャーシューワンタンメン 950円

昭和28年創業！ボリューム満点人気ラーメン
うまい、早い、盛りが良いの3拍子。「五目チャーシューワンタンメン」は、野菜、ワンタン、チャーシューなどボリューム満点！

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)

らあめん Kitchen けんけん



しおらあめん 900円

会津塩の優しい甘さに背脂のコクを加えた一杯
郡山では稀有な、会津塩を使った「しおらあめん」。会津塩の優しい甘みに背脂のコクと甘みをプラスした意欲的な一杯。

住所 郡山市安積町長久保3-2-13
TEL 024-954-4489
営業 11:00~15:00 17:30~21:00
※スープがなくなり次第終了

定休 木
P 有(10台)

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た自慢の一一杯。人気ナンバーワン。

住所 郡山市桑野4-2-6
TEL 無
営業 11:00~LO20:30
定休 火水(祝日の場合は営業)
P 共同有

東池袋 郡山大勝軒



味玉つけ麺(並盛) 1,080円

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)

バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん



らーめん(大盛・豚1枚) 1,260円

4種のトッピング無料！ガツツリ系の一杯
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 不定期
P 有(4台)

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
ラーメン王国福島県を食べ歩く

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

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

解体麺書

～こだわりの麺を知ろう～

ラーメンは「スープが命」と言われているが、スープに合った「麺」も、うまいラーメンの重要な要素といえる。麺をすすると麺にスープが絡んで、口の中いっぱいにうまみと風味が広がる。この麺とスープの究極の組み合わせが、『ラーメン通』には、たまらない至福のラーメンが楽しめる瞬間だ。そこで、富多屋生麺のヌードルプロデューサー渡辺一明社長にラーメンの「麺」について伺った。

麺の基礎知識

麺の品質を一番左右するのは、小麦粉と水、そのほかの材料を混合する工程である。こね合わせる速さや時間がポイントになる。近年では真空状態で混合する方法もある。そして、麺の味は、小麦粉の種類や加水量の違い、卵などの配合や麺の形状で変わってくる。さらに、麺の熟成時間や茹で時間、組み合わせるスープでも変わってくる。これらの技の組み合わせが、ラーメン職人の腕の見せ所といえる。

麺の形状

麺の形状は、「ストレート」「ちぢれ」「揉みちぢれ」などに分けられる。断面は、一般的には「角」「真角」「平」「丸」に分かれる。最近では、「ダイヤモンド型」や「溝入タイプ」も登場している。「麺」の太さは、「幅」と「厚み」からなることを押さえおこう。

麺の幅

麺の幅は、10分の1ミリ単位の世界になる。標準的な生中華麺の幅は1.5ミリで、この幅を基準の「中麺」としている。これより細いものを「中細麺」「細麺」「極細麺」、これより太いものを「中太麺」「太麺」「極太麺」と一般的には呼ぶ。

《代表的な例》

九州ラーメン

麺の幅1.1ミリ～1.25ミリ 極細麺

札幌ラーメン

麺の幅1.7ミリ 中太麺

東京醤油ラーメン

1.25ミリ～1.5ミリ 中細麺・中麺

喜多方ラーメン

2.2ミリ～2.5ミリ 太麺

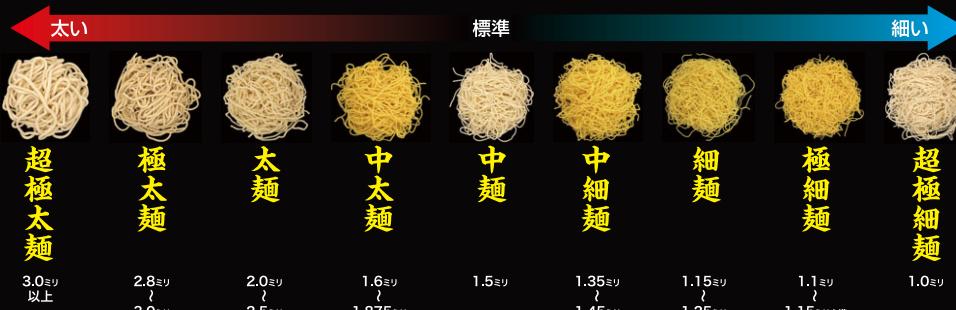
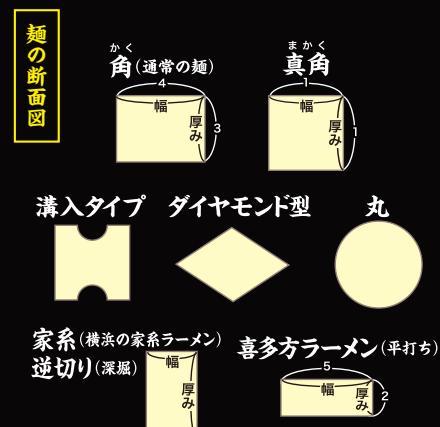
極太つけ麺

2.5～3.0ミリ 極太麺・超極太麺

備考: この幅は「生麺」に付き、実際に茹で上がった麺は、水分を含むのでこの幅と異なる。(茹でると1.1～1.5倍になる)さらに、それぞれの店によって、太さ(幅)の基準が異なる場合もあるので、一般的な目安になる。また、手打ちの包丁切りの場合は、麺の幅が不規則になるので「乱切り麺」と呼ばれることがある。

麺の厚み

通常の場合、麺の幅に対して厚みの割合は、「4:3」といわれている。好みで「1:1」の「真角」にしたり、喜多方ラーメンの場合は「5:2」の平打ちにしている。また、横浜の家系ラーメンの場合は、麺の幅よりも厚みが多い「逆切り」(深堀)にしている。



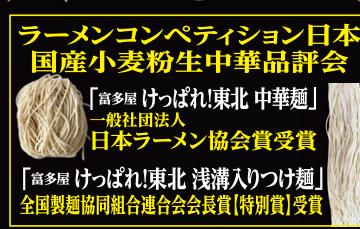
取材協力／富多屋生麺 © 無断転載はご遠慮ください。麺の幅は富多屋生麺の基準で表示しています。

麺の違いは、売上の違いに直結します。



株式会社 富多屋生麺

〒963-8071 福島県郡山市富久山町久保田字郷花4-5
TEL.024(943)1177 FAX.024(944)0994
<https://www.menya.co.jp> E-mail info@menya.co.jp



**ライフピックス
Life Topics**

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

第二弾「今朝しぶり 大吟醸無濾過生原酒」は、 2月19日(木)正午予約締切、2月26日(木)お渡し



笹の川酒造の「今朝しぶり」第二弾「大吟醸無濾過生原酒」は、2月26日(木)お渡し。26日早朝にしぶる「今朝しぶり」は、無濾過なのでお酒が本来持っている、酵母などのさまざまな成分が生きており、発売日当日は最もフレッシュな香味が楽しめる。720ml入で価格は2,640円。最寄りの福島県内酒販店または、笹の川酒造の公式ホームページで予約を受け付けている。数量限定に付き、完全予約制となる。申込締切は2月19日(木)正午まで。

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

特別企画展「発掘された日本列島2025」は、 郡山市歴史情報博物館で2月22日まで開催中



「発掘された日本列島2025」は、今年度で31回目を迎える文化庁主催の巡回展。近年発掘調査が行われた中で特に注目された出土品を中心とした展示構成とし、国民が埋蔵文化財に親しみ、その保護の重要性に関する理解を深めることを目的としている。新発見考古速報、我がまちが誇る遺跡・特集：埴輪列の世界について紹介。休館日は、月曜、毎月月末の金曜。観覧料は、一般800円、高・大学生・65歳以上500円。企画展の観覧料で常設展も見られる。

問 郡山市歴史情報博物館
TEL 024-923-8921
URL <https://www.city.koriyama.lg.jp/site/historymuseum/>

チャイニーズレストランみかどに ご当地ラーメン「郡山ブラック」新登場



1974（昭和49）年の創業以来、リーズナブル中華を提供し続ける老舗中華料理店「チャイニーズレストラン みかど」（郡山市方八町）では、郡山のご当地ラーメンと一緒に盛り上げたいと「郡山ブラック」（935円）が新登場。豚ガラ鶏ガラからとった清湯スープに、なめらかなとろみと甘みのある中国東広たまり醤油「老抽王（ロウチュウワン）」とラーメンのカエシをブレンドすることで漆黒のラックスープ

が完成。背脂トッピング（+150円）もおすすめ。

問 チャイニーズレストラン みかど
TEL 024-944-8338

3月7日(土)郡山地方広域消防組合では 古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、3月7日(土)9時～12時まで「老朽化(廃)」消火器の回収」を行う。消火器は一般ごみとして処理できないため、古くなった消火器はこの機会に廃棄をしよう。回収場所は、中央公民館、富久山行政センター、大槻東地域公民館、富田公民館、喜久田基幹分署、熱海分署、日和田分署、田村分署、安積分署、中田分署、針生救急所。リサイクル料は消火器1本1,000円、家庭用に限る。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会
TEL 024-923-1850
URL <https://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

福島放送の平日15時48分から19時は 超県民参加型テレビ「シェア！」



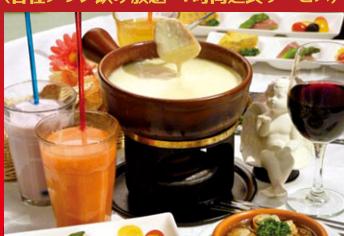
テーマは、「びたっと、地域密着!」。記者や専門家の生解説を交えて、注目のニュースを掘り下げる。コメントーターは、会津若松市出身のジャーナリスト・柳澤秀夫さん。山崎アナがお届けする「子育てヒント箱ぶにぶに」や福島1年生の平井アナが福島のあれこれを学ぶ「福島ひらいへね」など、情報盛り沢山でお届け。出演は、樋口陽一、山崎聰子、笠置わか菜、鍛治谷琴音、新垣海音、伊藤え

がお（気象予報士）。

問 福島放送
URL <https://www.kfb.co.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)



「宴会プラン」ご予算・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 ご予約 TEL 024-934-8899

「くしそん」開店30周年。 増子ビルに移転して20周年!

～大阪増子ビル4階「くしそん」で～



郡山特産品「うねめ牛石焼」



刺身盛合せ
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://kushizenn.favy.jp/>

くしそん
うに祭り
開催中!

旬膳 くしそん
TEL 024-935-5007



こおりやま 日帰り温泉

「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「三春3の日」日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報レジャーBOOK 福島県浜・中・会津 日帰り温泉」2026年版は発売中。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が351枚付いています。

萩姫の湯 栄楽館

入浴料 大人1,200円、小人(3歳~小学生)700円

展望浴場を彩る四季折々の情景



TEL024-984-2135 住 郡山市熱海町熱海4-47

営 11:00~14:30 15:00~19:00(最終受付18:00)※土・日及び繁忙日は15:00まで(最終受付14:00) 休 無 P(有)80台

泉質/適応症 アルカリ単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類

7階 展望浴場 内湯・足湯露天
1階 小浴場 内湯・露天風呂



ホテル華の湯

入浴料 大人1,500円、小人(小学生以下)700円 ※12/29PM~1/4AM料金変更あり

約30種類の風呂で湯舎(ゆや)めぐり



TEL024-984-2222 住 郡山市熱海町熱海5-8-60

営 10:00~12:30 13:00~18:00(最終受付17:00) 休 無 P(有)400台

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え性など

風呂の種類

庭園露天風呂／ひのき檜風呂、かぐら湯、足湯の湯など 展望ひのき檜の湯／備長炭の湯、トルマリンの湯など 貸切風呂／家族風呂、ラムの湯



温泉プチホテル 湯kori

入浴料 700円 ※1回入浴の料金、他にお得な回数券あり

源泉掛け流しの湯、美肌の湯で寛ぎと癒しを



TEL024-984-3811 住 郡山市熱海町熱海1-109

営 11:00~21:00(最終受付20:00)※繁忙期は要問合せ 休 月火(メンテナンス休館有、事前問合せを) P(有)5台

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場・小浴場(週替わりで男女入れ替え)



紅葉館きらくや

入浴料 大人800円、小人(3歳~小学生)500円 ※土日祝は大人1,000円、小人(3歳~小学生)600円 (180分)

肌美人になる温泉で露天風呂を楽しむ



TEL024-984-2130 住 郡山市熱海町熱海4-39

営 10:30~16:00 ※混雑時休止あり 休 木 P(有)50台

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、サウナ ※貸切風呂(宿泊者のみ)



貸切温泉の宿 深山荘

入浴料 ペア貸切2,000円、ファミリー貸切3,000円(子供を含め4人まで) (50分)

1日1組完全貸し切り、壁画等アート満載の宿



TEL024-984-2648 住 郡山市熱海町熱海5-171

営 11:00~16:00(予約のみ) 休 不定期 P(有)6台

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉／胃腸病、皮膚病、リウマチ、婦人病、神経性諸疾患

風呂の種類 五右衛門風呂、大浴場



ゆとりろ磐梯熱海

入浴料 大人770円、小人(3歳~12歳未満)550円 ※土日祝 大人1,100円、小人770円

開湯800余年になる美肌の湯でくつろぐ



TEL024-984-2811 住 郡山市熱海町熱海5-18

営 12:00~21:00(最終入場20:00) 月15:00~21:00(祝日の場合、時間変更になる場合あり。要問合せ) 休 不定期 P(有)120台

泉質/適応症 アルカリ単純温泉／神経痛、筋肉痛、打ち身、冷え性など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、岩風呂、フィンランドサウナ ※フィンランドサウナは貸切の予約制



ほのぼのするお宿 湯のやど 楽山

入浴料 大人(中学生以上)1,000円、小人(2歳~小学生)700円 (60分)

個性豊かなお風呂でゆっくりくつろぐ



TEL 024-984-2325 住 郡山市熱海町熱海5-39

営 10:00~19:00
休 無 P 有(50台)

泉質／適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 男女別／大浴場、露天風呂、露天陶器風呂 貸切風呂／ひのき風呂、親子釜風呂、立ちんの湯



さいとうの湯 元湯 上の湯

入浴料 大人500円、小人(小学生・幼児)400円 (60分)

冷鉱泉を薪で温める湯治場の風情豊かな宿

泉質／適応症 単純放射能冷鉱泉／神經痛、リウマチ、皮膚病、婦人病、腰痛など

風呂の種類 大浴場



TEL 024-944-2137 住 田村郡三春町斎藤字上河原102-1

営 8:00~19:30
休 無 P 有(30台)

泉質／適応症 単純放射能冷鉱泉／神經痛、リウマチ、皮膚病、婦人病、腰痛など

風呂の種類 大浴場



斎藤の湯 元湯 下の湯

入浴料 大人500円、小学生300円、3歳以上200円 (90分)

天然の恵みに癒される薪炊きのラジウム鉱泉



TEL 024-944-1158

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

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

風呂の種類 大浴場(ジェットバス)



三春町馬場の湯 三ツ美屋旅館

入浴料 大人600円、小学生300円、幼児200円

遠方からも人を呼ぶ貴重なラドン質濃厚泉



TEL 0247-62-2504 住 田村郡三春町字尼ヶ谷126

営 9:30~19:30(最終受付18:30)
休 水 P 有(20台)

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

風呂の種類 大浴場



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



福島県内全85湯

福島県
浜中会津
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!



県内85施設掲載。 50~500円引 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200円引、入浴料300円引、入浴料400円引
入浴料500円引、貸切部屋利用料半額など、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

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)

次回締切2月4日(水)消印有効
赤ちゃん&ペット写真募集!
写真是ホームページか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。

ひとりもの申す

よく「語彙力を上げたり、頭がよくなりたいなら読書をしろ」と言っているが、どんな本をどの位読めばよいのだろうか。長年、私は漠然とした気持ちである。(山陰リスナー)

高好みのジャンルの本だけでなく、色々な本を読んで知識を取り込めば、自然と語彙力は身につくのではないでしょうか?終わりはなさそうです(笑)

高市さん、ガソリン安くなつて年寄りには助かっています。今まで何だったんでしょう。(ハルオ)

ガガソリン暫定税率廃止による減税ですね。物価高対策としてありがたいことです。今後、財源確保のため別の名前で増税しないと良いのですが(泣)

おいしい味情報いつも参考にしてます!(ロッキー)

読者様からの情報頼ります(笑)とても参考になります♪

自家用車所有で13年目から自動車税、重量税のアップの的確な理由がわかりません。日本は車検制度が有りその都度、整備修理費用を支払って車両は安全だと思います。(あきよし)

ググリーン化税制によりガソリン車は13年経過、ディーゼル車は11年経過した場合に重い税金が課されます(エコカーは対象外)。18年経過すると追加課税(泣)燃費性能が良くて排出ガスが少ない環境負荷の少ない車にしてくださいという事だと思います。詳しくは国土交通省のHPをご覧ください。

2023年2月号から投稿を始めて2025年12月号まで欠かすことなく「ひとりもの申す」と「みな伝スペシャル」に回答してきました。連続35回両方が片方が採用されました。これからも根気強く投稿しますのでよろしくお願いします。(よっちゃん)

掲載数をチェックなさっているとは(笑)ぜひぜひ!根気よく投稿お願いします♪楽しい投稿お待ちしております!

私は……雑誌の懸賞応募にお見事にご当選致しましたああ～～!!!!そこで、是非お聞きしたいのですが……懸賞に応募してて当たってる人って言うのはどうやって当選者を決めてますか……??又、懸賞に当たる人は何か特徴でもありますかね……??是非生で、お聞きしますので……教えて下さい!!(りなちゃんず)

他誌懸賞当選おめでとうございます!弊社の当選者選定についてはヒ・ミ・ツです♪

昨年10月に安定した仕事に就くことが出来ました。今年は貯金をしっかり頑張りたい

です。

(WM)

就職おめでとうございます!いざという時のために貯蓄は大切ですね♪

昨年の年賀状に年賀状じまいの文言を入れたら、めっきり年賀状の枚数が減りました。年末の忙しい中書く煩わしさはなくなりましたが、届く楽しみと年賀状お年玉の楽しみがなくなりました。(モリモリ)

複雑な心境ということですね(笑)SNSが広まり、年賀状という日本の文化も衰退…寂しい限りです。

孫が受験生なもので帰省しませんでした。さみしい正月もあり、のんびりできる正月でもありました(無事、桜が咲くといいのですが…)。(K.S)

無事合格して、来年は一緒に正月を過ごせるといいですね♪お孫さん頑張れ!!

5人の孫がすくすくと成長していく姿を見るのが一番の幸せです。(みや)

5人のお孫さんということは、5倍の楽しみがあるということですね♪

ジムに通いはじめました。円谷メモリアルマラソンに出場するのが目標です。そのためしっかり足腰を鍛えていきたいです。(ふくふく)

本気度が伝わってきますね♪あと9ヵ月!上位を目指して頑張ってください!

2026年は明るいニュースが沢山あるといですね~!戦争も早く終わるといいな…。(世界平和)

この世の中から犯罪・侵略・戦争がなくなればいいのですが(泣)平和が一番ですよね!!

あ~とても苦手な冬が来たあー。最近の熊は冬眠しないらしいが、私は春まで冬眠したいなあ。冬來たりなば…なのは分かりますが、どうも寒さは苦手。ブルブル。(雪椿)

同感ですわ♪暑いのも嫌ですが、寒いのは無理!私の体脂肪は万事OKなので後は冬眠するだけです(笑)

夫とは食べる物も飲みたいお酒も趣味も共通ありがとうございます!!今年もよろしくお願ひします!!(さときち)

夫婦一緒に喜びを共感できるなんて素晴らしいです!相性ばっちりですね♪

郡山良いですね。近々またゆっくり時間を作って来たいと思います。(まるまる)

ぜひとも!名所巡りや名物の郡山ブラックなんか食べて、もっと郡山を楽しんでくださいね♪

令和8年が始まりました。毎日働く事に感謝して毎日無事に過ごしたい。(Yねえ)

そその心がけ素晴らしいです!8の数字は縁起の良い数字ですので、必ず良い年になるはずですよ(笑)

寝る時は口にセロハンテープを貼って寝ます。寝ている間に口を開けて口の中が乾燥して風邪をひきやすくなるのを防ぐことができます。寝ている間に口の中は雑菌でいっぱいなので朝起きたらまずうがいをして歯を磨いてから朝食を食べます。これでは風邪をひかなくなります。(スーパーひとしくん)

口呼吸は色々とデメリットが多いみたいですね。意識していかなければ気をつけたいです!

今月、14日に63歳になりますが、もう何年も誕生日を祝ってもらえません。さびしいです(T▲T)(カッチン)

お誕生日おめでとうございます!!これからも健康で楽しくいきましょう♪

国のトップが変わってから、日本が良くなつてきているので、今年は物価が下がって、さらに暮らしやすくなつてほしいです。(みかん)

おっしゃる通りです!もっと幸福度が高い日本になってほしいですね!

セスのライブに行くために瘦せるぞー!と意気込んで約7ヵ月後…(-ω-?)変わらないじゃないかー(`ε')2026年こそは!喝いてください。(JAM'S)

しゃーっ!痩せるまでミセスライブ禁止ということ!ビシッ!

仕事始めの日に有休をとて、娘の七五三を行いました。11月にインフルエンザに罹ったので中止になりましたが、今回は無事に終わりました。イオンタウンの写真屋さんで着物を借りて写真を撮影し、その後、開成山大神宮にてご祈祷をお願いしました。そして帰りにケンタッキーによって株主優待でもらったジェフグルメカードを使用してチキンバーレルを購入し自宅で家族みんなで食べました。娘は初めてのケンタッキーでしたけど美味しかったと言ってたので、また利用しようと思います。(トモ)

充実した七五三でなによりです♪娘さん…ついに魅惑のケンタッキーの味を覚えてしまったんですね(笑)



(キュア県職員)

震災の傷は消えませんが、明るい未来のためみんなで盛り上げていきましょう!

教えてください

余った「サンポール」の使い道を誰か教えてほしいです。(山陰リスナー)

孫と公園によく行きますが、おすすめの公園を教えてほしいです。須賀川付近でお願いします。(鏡の大工さん)

犬を飼いたいと思ってます。譲渡などの情報を教えてください。(マメ)

隠れ家の的なラーメン屋さん知りたいです。(碧い花)

昨年、須賀川市から大越町に越してきました。おすすめの歯医者さんを教えてください。(maria)

天気や気温を気にすることなく遊べる室内遊び場を教えてほしいです!(ブルーフラワー)

日時(表示の時間は開演)

会場

料金

チケット

問合せ

コード/ローンチケットコード

コード/あひチケットコード

電話番号



プレイガイド

Play Guide

※この情報は1月13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。

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 ...	ノグ楽器	Tel.024-922-1094
十字屋 ...	十字屋楽器	Tel.024-932-2624
風雅 ...	會津風雅堂	Tel.0242-27-0900
喜プラ ...	喜多方プラザ文化センター	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

名称	日時・会場・料金	チケット・問合せ
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 TEL 024-932-5580</p>
綾小路きみまる 爆笑スーパー ライブ	<p>日 2月3日(火)13:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 前売 5,800円 (当日 6,300円) ※18歳未満入場不可 詳細・最新情報は主催者である福島放送のウェブサイト参照。(外部サイトhttps://www.kfb.co.jp/event/7551.html)</p>	<p>チ 発売中 問 福島放送 TEL 024-933-5856 (平日のみ受付) 10:00~17:00</p>
熊谷駿 ジャズコンサート BOP EXPLOSION	<p>日 2月21日(土)15:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 一般席 6,000円 ペア席(連席2枚) 11,000円 最新情報は、主催者であるキヨードー東北のホームページ(外部サイトhttps://www.kyodo-tohoku.com/artist/911/)を参照。</p>	<p>チ 発売中 問 キヨードー東北 TEL 022-217-7788 (平日13:00~16:00／土曜日10</p>
ダンスワークショップ(現代ダンス)	<p>日 2月21日(土)~2月22日(日)10:00~16:00</p> <p>会 けんしん郡山文化センター リハーサル室</p> <p>料 一般1,000円 高校生以下500円 子どもから大人まで気軽に参加できるワークショップ講師:岡本優対 象:中学生以上の方申込み:2026年1月8日(木)10:00~1月29日(木)電話またはけんしん文化センターホームページ申込フォームから申し込みを。定員:20名(応募多数の場合は抽選) ※参加決定した方へは2月3日(火)~2月8日(日)の間に電話またはメールで通知。</p>	<p>問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288</p>
第521回朝茶会	<p>日 3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 TEL 024-932-5580</p>
ダンスワークショップ(タップダンス)	<p>日 2月28日(土)~3月1日(日)10:00~16:00</p> <p>会 けんしん郡山文化センター リハーサル室</p> <p>料 一般1,000円 高校生以下500円 子どもから大人まで気軽に参加できるワークショップ講師:安達雄基対 象:中学生以上の方申込み:2026年1月8日(木)10:00~1月29日(木)電話またはけんしん文化センターホームページ申込フォームから申し込みを。定員:20名(応募多数の場合は抽選) ※参加決定した方へは2月3日(火)~2月8日(日)の間に電話またはメールで通知。</p>	<p>問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288</p>
リーディングドラマ「終わった人」	<p>日 3月14日(土)15:00~</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 9,500円 ※未就学児入場不可 詳細・最新情報は、キヨードー東北のウェブサイト(外部サイトhttps://www.kyodo-tohoku.com/artist/807/)を参照。</p>	<p>チ 発売中 問 キヨードー東北 TEL 022-217-7788 (平日13:00~16:00／土曜日10</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。



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/>

④ 10:00~22:00 ⑤ 火曜 ⑥ 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、蝶蘭と観葉専門ショップ、

JR郡山駅にエスパル郡山ギンカ力があります。

✿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、箱代込)

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

TEL.024-932-6029

9:00~20:00

休 日曜(配達は年中無休です)

契約有(エリートパーキング)



FUJIFILM



働くを良くしたい

ビジネスに革新を起こし、
お客様を成功に導く
“懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン

福島支社 〒963-8014 郡山市虎丸町21-7

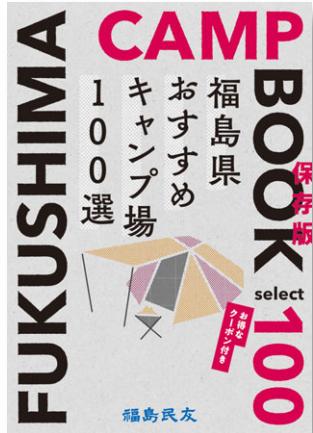
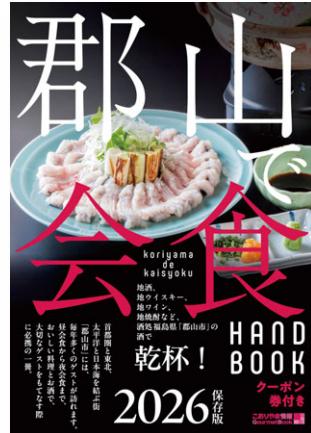
TEL.024-927-1011(代)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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 FREE クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



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2月28日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 2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2月28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ロンパイスビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 2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2月28日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 2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2月28日

昼ふろや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 2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2月28日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引曲19-1
Tel.0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報 2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2月28日

麺処 一凜花

二本松市桜木110-2
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 2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2月28日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
Tel.0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報 2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2月28日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報 2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2月28日

らあめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 2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2月28日

ます 枝はん

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

こおりやま情報 2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2月28日

味噌担々麺 ばんかい

郡山市島1-21-18
Tel.090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報 2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2月28日

かなり 中華そば 我成

郡山市新屋敷1-35 ニッカン102
Tel.050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報 2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2月28日

ゆうか
郡山豚骨 雄嘉

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

こおりやま情報 2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2月28日

お食事処 にった家

郡山市逢瀬町多田野南大界108
Tel.024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報 2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2月28日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報 2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2月28日

並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 2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、お店に迷惑がかかる。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。



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

koriyama
de
kaisyoku

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
好評発売中!



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 オルセーブラン(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
第一マルビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071
【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058
【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

<http://www.konan-f.com>
info@konan-f.com

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

西武エステートシステム(株)



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190
【営業時間】9:00～18:00
(日～17:00)
【定休日】祝日

<http://www.koriyamachintai.com/>
info@55seibu.com

福島県知事免許(5)第2533号

(株)誠和住建



郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833
【営業時間】9:30～18:00
【定休日】日祝

<http://www.zennichi.net/m/seiwazuken/>

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

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(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

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2月28日

物件情報の見方

賃貸物件	間取り	敷金	礼金	共益費	駐車料	構造・階数
	(間)	(敷)	(礼)	(共)	(駐)	(構)
	間取り	敷金	礼金	共益費	駐車料	構造・階数
階数	階数	建築年	入居日	交通	備考	取引態様
建築年	建築年	建ぺい率	容積率	構造・階数	階数	用途地域
引渡日	引渡日	交通	学区	備考	向き	取引態様
室内設備	照明器具	テレビ	冷蔵庫	洗濯機	BS	受信可
CS	CS受信可	ロフト	屋根裏収納	床下収納	TV	インターホン
オール電化	オール電化	カードキー	デジタルキー	ベアガラス	二重サッシ	
光ファイバー利用可	光ファイバー利用可	ネット	インターネット対応	防犯セキュリティ		
水回り・冷暖房	給湯設備	湯沸器	シャワー	冷房	暖房	
エアコン	エアコン	床暖房	システムキッチン	IH	ガスコンロ	
バス・トイレ別	バス・トイレ別	追焚	シャンブレッサー	バランス釜	浴室換気乾燥	
暖房便座	暖房便座	追焚	追焚給湯			
温浴	WT	ウォシュレット				
屋外設備	物置	トランクルーム	ベランダ	P2	駐車場2台可	
室内設備	オートロック	EV	エレベーター			
その他	ペット共生可	メソネットタイプ	角部屋	(法人)	法人希望・限定	(学生)
女性限定	女性限定	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 富久山町久保田岡城 4.00万円	賃貸アパート 2DK	設備 給湯(フランジ・B-T)追焚(P2)	仲介手数料無料!	郡山市 開成4丁目 4.00万円	賃貸アパート 2DK	設備 照明(IV-V)給湯(フランジ・B-T)	駐車場の2台目は4千円
間:6・洋8・DK6 敷:2ヶ月 礼:込 構:鉄骨造・2階建-2F 入:即日可 交:JR郡山駅車5分 取:仲介 備:ミルキーハウスI	間:1ヶ月 敷:込 構:1987年	間:6・洋8・DK8 敷:2ヶ月 礼:込 構:軽量鉄骨造・2階建-2F 入:即日可 交:JR郡山駅車15分 取:代理 備:コープアミーゴA	間:6・洋8・DK8 敷:2ヶ月 礼:無 構:木造・2階建 入:即日可 交:代理 備:ハウスリバージュ				

1990146201 1990147500

郡山市 富久山町福原 4.00万円	賃貸アパート 1LDK	設備 照明(給湯)フランジ・B-T(WT)	大幅リフォーム済です	郡山市 富久山町久保田 4.50万円	賃貸アパート 3DK	設備 照明(IV-V)給湯(フランジ・B-T)	メゾネットタイプです
間:洋6・LDK12 敷:2ヶ月 礼:無 構:軽量鉄骨・2階建-2F 入:即日可 交: 取:代理 備:オアシス富久山	間:無 敷:込 構:1997年	間:和8・6・洋6・DK5.4 敷:2ヶ月 礼:無 構:木造・2階建 入:即日可 交:代理 備:ハウスリバージュ	間:和8・6・洋6・DK5.4 敷:2ヶ月 礼:無 構:1988年 入:即日可 交:代理 備:コンチネンタルハイツ郡山				

1990156400 1990155564

郡山市 八山田1丁目 5.00万円	賃貸アパート 2DK	設備 照明(DK)給湯(IV-V)アコン	仲介手数料無しです。	郡山市 菜根3丁目 6.50万円	賃貸マンション 3LDK	設備 TV(IV-V)DKアコン(B-T)追焚	ペット可物件!
間:洋6×2・DK 敷:2ヶ月 礼:込 構:軽量鉄骨・2階建-1F 入:即日可 交: 取:自社 備:ヤマトハイツB	間:1ヶ月 敷:込 構:1994年	間:和6・洋7・6・LDK 敷:3ヶ月 礼:込 構:RC造・6階建-3F 入: 交: 取:代理 備:コンチネンタルハイツ郡山	間:和6・洋7・6・LDK 敷:3ヶ月 礼:無 構:1970年 入: 交: 取:代理 備:コンチネンタルハイツ郡山				

1990163399 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 (日)第1・3日

ホームページはこちら



★敷金・礼金ナシ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、駐車料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。

アクセントクロス使用・生活便利

八山田4丁目
1K(洋10、K3.5)

- 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・シャワー付洗面台・洗浄便座・T.Vインターホン・BS・浴室乾燥機・1F角・木造

賃料 月額 **47,000円** 広々洋室

対面キッチン・独立洗面台

八山田5丁目
1LDK(和6、LDK16)

- 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・T.Vインターホン・BS・1F・木造

賃料 月額 **50,000円** アクセス良好

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・T.Vインターホン・BS・2F・角・木造

賃料 月額 **56,000円** 行健二小近く

小型犬・ネコOK(2匹まで)

八山田5丁目
3DK(洋6×2、和6、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・T.Vインターホン・BS・2F・木造

賃料 月額 **57,000円** エアコン新品

充実設備・バイパス近く

八山田西4丁目
2DK(洋6、洋7.5、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・T.Vインターホン・物置・BS・2F・木造

賃料 月額 **60,000円** 洋室のみ

エアコン2基・ガスファンヒーター付き

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・T.Vインターホン・BS・二重サッシ・ガスファンヒーター・3F・鉄骨造

賃料 月額 **61,000円** 生活便利

●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で、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!

いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA 株式会社久保田不動産

郡山市八山田5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

(日祝2月休) 9:00~18:00 (日祝2月休) 9:00~18:00 (日祝2月休) 17:30まで

https://www.kubota-f.com

日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員

福島県知事(8) 第20508号



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井東屋敷	5,500円	1ヶ月	—	1ヶ月	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ヶ月	—	1ヶ月	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ヶ月	—	1ヶ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1ヶ月	—	1ヶ月	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ヶ月	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ヶ月	1台	49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	—	—	1ヶ月	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
香久池2丁目	4,400円	1ヶ月	—	1ヶ月	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ヶ月	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ヶ月	—	1ヶ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヶ月	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ヶ月	5台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	4,200円	—	—	1ヶ月	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ヶ月	1ヶ月	—	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ヶ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
長者1丁目	7,500円	—	—	1ヶ月	1台	さくら通り近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	1ヶ月	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ヶ月	2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
富田町向舎	3,300円	—	—	1ヶ月	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ヶ月	—	1ヶ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	8,000円	—	—	1ヶ月	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ヶ月	—	1ヶ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1ヶ月	—	1ヶ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1ヶ月	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	6,000円	—	—	1ヶ月	1台	大島小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1ヶ月	—	1ヶ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1ヶ月	1台	軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1ヶ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヶ月	—	1ヶ月	4台	東部幹線近く、ピックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1ヶ月	—	1ヶ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
方八町1丁目	7,000円	—	—	1ヶ月	7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ヶ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1ヶ月	—	1ヶ月	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

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

休診日 日曜・祝日、木曜・土曜午後 手術日 月曜、水曜(昼)

※受付は終了の30分前までにお願いいたします。

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

郡山駅から
徒歩3分

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

※受付は終了の30分前までにお願いいたします。※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、ティーフン郡山駅西口駐車場

郡山市駅前1丁目11-12

☎ 024-922-1648



休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

2	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
1	すかのクリニック(内科・精神科・神経内科)	御前南6丁目16	024-966-3300
	渡辺歯一眼形外科(整形外科)	八山田西3丁目411	024-926-5677
2	いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
8	青森堂栗山医院(内科・外科・消化器科)	開成2丁目23-23	024-923-5038
9	よじしまクリニック(心療内科・内科)	開成4丁目9-17	024-925-7177
2	すみここどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
11	たかはし内科・眼科クリニック(内科・眼科)	鶴見坦1丁目9-13	024-923-0161
10	あさか野泌尿器透析クリニック(泌尿器科)	巳六段89	024-983-1560
2	おおがももこクリニック(内科・小児科)	片平町字出磐東5-5	024-962-0600
15	フジクリークリニック(内科・小児科・消化器内科)	開成5丁目12-2	024-932-1390
16	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115
2	渡辺美佳子こどもクリニック(小児科)	富田町字下龜田1-35	024-927-8622
22	南インター通りクリニック(内科)	安積荒井1丁目55	024-954-7102
10	柴宮整形外科クリニック(整形外科)	久留米6丁目164-1	024-946-4838
2	わんぱくいとこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
23	すぎもと内科・糖尿病内科クリニック(内科)	日和田町字原12-41	024-968-2311
	すずきクリニック(泌尿器科)	富久山町久保田字伊賀河原12	024-925-0860

※1月13日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市休日・夜間急病センター

郡山市内休日当番薬局

診療場所

郡山市休日・夜間急病センター

住所

〒963-8031 郡山市上龜田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8:30~16:30)

※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「診療の待合状況」

でご確認ください。

2/1 日

アリビオ薬局八山田店

024-935-5505

FAX:024-973-5551

ひまわり調剤薬局

024-966-3431

FAX:024-966-0388

フジ薬局八山田店

024-990-0388

さくら薬局みなみ壱番店

024-925-4193

FAX:024-935-4131

みどり調剤薬局

024-932-3332

FAX:024-932-3338

いづみ調剤薬局

024-935-0810

FAX:024-935-0884

いづみ調剤薬局

024-925-5174

FAX:024-925-3223

などの花薬局鶴見坦店

024-954-3718

FAX:024-954-3719

郡山調剤薬局中町店

024-936-2225

FAX:024-936-2224

コスマト調剤薬局平店

024-954-5701

FAX:024-954-5702

山口薬局大町店

024-939-2929

FAX:024-939-3337

クオール薬局郡山北店

024-927-1689

FAX:024-927-1690

かめだ調剤薬局

024-921-5171

FAX:024-921-5171

ハーモニー薬局あさか店

024-937-3180

FAX:024-937-3181

えい調剤薬局大槻店

024-937-2790

FAX:024-937-2745

みずき調剤薬局日和田店

024-962-9766

FAX:024-962-9767

さくら薬局みなみ壱番店

024-968-2066

FAX:024-968-2067

さくら薬局みなみ壱番店

024-925-4193

FAX:024-935-4131

※1月13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/>)

※休日に調剤を行なう場合は、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、薬局へおでかけください。

こおりやま情報FREE 每月25日発行

主な配布先

●スーパー・ショッピングセンター・百貨店

ヨーケベニマル新小原田店、富久山店、荒井店、横塚店、コスモス通り店、片平店、希望ヶ丘店、大槻店、日和田店、金屋店、須賀川西店、須賀川南店、本宮インター店、新本宮町店、須賀川森宿店、方八町店／ザ・ビッグ喜久田店、須賀川店、本宮店／リヴィン郡山店／いちい須賀川東店／うすい百貨店地下食品売場／サンマート希望ヶ丘店、西田町店／ブイチーン向陽町店、富田東店、富久山店、八山田店、喜久田東原店、緑ヶ丘店／リオンドール郡山東店、鳴神店、本宮店、須賀川南店、須賀川インター店／かわちや安積店、柴宮店／食品館ピポット郡山店／あぐりあ／愛情館／旬や鮮兵衛／はたけんぽ須賀川店／ふあせるたむら／郡山市内シミズストア／大玉村あだたらの里直売所、郡山市内主要ホテル、郡山市観光案内所(JR郡山駅2階)、須賀川市駅観光案内所

●書店

みどり書房イオンタウン店／岩瀬書店富久山店／丸善ジュンク堂書店／宮脇書店須賀川店／くまざわ書店郡山店／くまざわ書店須賀川店

●その他、協賛スポンサー各社で配布

こおりやま情報

WEBでも

全ページ公開中

(PDFダウンロードできます)



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



キリトリ線

[こおりやま情報FREE2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2月4日必着)

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか?

●みな伝スペシャル「私!穴があつたら入りたいんです!」(名前・ペンネームも書いてね)

思い出しただけでも恥ずかしくなる、あなたの体験した赤っ恥を教えてください。

Q2. 郡山で気になることがあつたら教えてください。

(ペンネーム/)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりもの申す・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/)

キリトリ線

[こおりやま情報FREE2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. 郡山で気になることがあつたら教えてください。

●みな伝スペシャル「私!穴があつたら入りたいんです!」(名前・ペンネームも書いてね)
思い出しただけでも恥ずかしくなる、あなたの体験した赤っ恥を教えてください。●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

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/)

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

名前			年齢	歳
住所	〒		性別	男・女
			結婚	既婚・未婚
電話番号	プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望

キリトリ線

25 (水)
Wednesday

肌荒れ予防に「春菊とにらのおひたし」

所要時間
20分1人分のカロリー
約96kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして春菊の茎をゆで、ゆで上がりに葉とにらを加えてゆで、全て一緒に引き上げて流水を取り、しっかりと水気を切る。
 ②ボウルにAを合わせて①をあえ、器に盛りつけて削り節と白炒りごまをふる。

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、分けてゆでましょう。

材料(2人分)

春菊	1/2把 (150g)
(茎と葉に分けざく切り)	
にら (3~4cmに切る)	1束 (100g)
しょうゆ	大1
A { だし汁	大1
ごま油	小1
削り節	1袋 (5g)
白炒りごま	大1

26 (木)
Thursday

骨や歯を丈夫に「小松菜の洋風スープ」

小松菜やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、小松菜やしいたけ、パプリカ、玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。朝食にぴったりの一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約131kcal

作り方

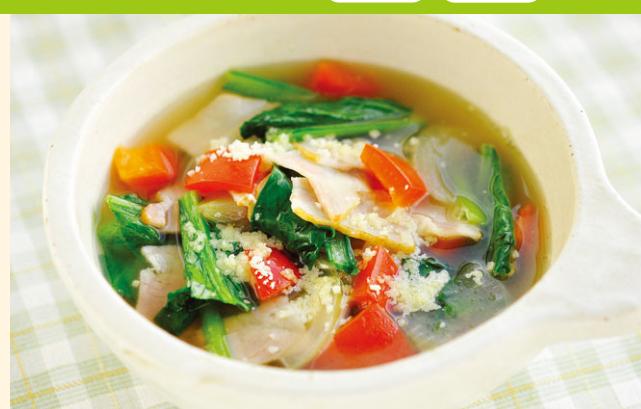
- ①鍋を熱してベーコンを炒め、油が出たら玉ねぎを加えて炒め、しなりとしたいたけ、水2カップ、固形スープの素を加えて一煮立ちさせる。
 ②①にパプリカと小松菜を加えて火を通し、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけて粉チーズをふる。

ワンポイントアドバイス

- 水にしいたけの戻し汁を加えて2カップにするとさらに風味豊かになりますよ。

材料(2人分)

ベーコン (1cm幅に切る)	…2枚 (40g)
玉ねぎ (薄切り)	…1/4個 (50g)
干しいたけ (水で戻し細切り)	…1個 (5g)
水	…2カップ
固形スープの素	…1個
パプリカ (赤) (色紙切り)	…1/2個 (75g)
小松菜 (ざく切り)	…1/2把 (100g)
塩、こしょう	…少々
粉チーズ	…適量

27 (金)
Friday

肝臓を丈夫に「いかとミニトマトのごま酢あえ」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、ミニトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。彩りきれいな、あっさり風味の一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約192kcal

作り方

- ①いかは解凍し、かのこ切りにする。
 ②鍋に湯を沸かし、ミニトマトをさっとゆでて引き上げ、冷水に取って湯むきし、半分に切る。
 ③②の鍋で続けて①をゆで、角切りにする。
 ④ボウルにAを合わせ、ミニトマト、いか、きゅうりをあえる。

ワンポイントアドバイス

- いか、ミニトマト、きゅうりの歯ごたえの相性を楽しんでください。

材料(2人分)

ロールいか (冷凍)	…100g
ミニトマト	…4個 (60g)
(へたを取り十字に切り目を入れる)	
A { ごま油	…大2
} しょうゆ、酢	…大1
きゅうり	…1/2本 (50g)
(食べやすい大きさに切る)	

28 (土)
Saturday

疲労回復に「スペアリブとさといもの煮込み」

スペアリブに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、コラーゲンが肌にハリとツヤを与え、さといもの含まれるガラクタンが動脈硬化を予防すると言われています。スペアリブとさといもの相性が良い一品です。

所要時間
40分1人分のカロリー
約463kcal

作り方

- ①鍋にスペアリブとひたひたの水を入れ、Aを加えて熱し、火が通ったらさといもを加えてゆでる。
 ②別の鍋にB、①のスペアリブ、さといもを入れて沸かし、汁気がなくなるまで弱火でゆっくりと煮含める。

ワンポイントアドバイス

- スペアリブは先にゆでて油を落としておくと、やわらかく仕上りますよ。

材料(2人分)

スペアリブ (5cmの長さに切る)	…300g
A { 酒	…大2
} しょうがの皮 (千切り)	…適量
さといも (皮をむき半分に切る)	…200g
鶏がらスープの素	…小1
B { 水	…500ml
} しょうゆ	…大2・1/2



21 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「白身魚と厚揚げのキムチスープ」

厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、キムチに含まれる辛味成分カブサイシンが脂肪を燃焼し、キムチ、きくらげ、長ねぎ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。ビリ辛で体があたまる一品です。

所要時間
25分1人分のカロリー
約179 kcal

作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ②白身魚は酒をふって小麦粉をまぶし、15分くらいおいておく。
- ③鍋にAを入れて沸かし、①と②を加えて火を通して、にらを加えてさっと煮て、キムチを汁ごと加える。

ワンポイントアドバイス

- キムチの塩分によって好みで塩を加えてください。

材料(2人分)

厚揚げ	1/2枚(100g)
白身魚	大1切れ(120g) (食べやすい大きさに切る)
酒	大1
小麦粉	小1
水	400ml
A 鶏がらスープの素	小1
A しょうがの薄切り(千切り)	3枚
長ねぎ(なめ薄切り)	一本(100g)
きくらげ(水で戻し細切り)	乾燥で5g にら(3cmの長さに切る) 1/2束(50g)
キムチ	100g

22 (日)
Sunday

肝臓を丈夫に「魚介のピラフ」

えびやいか、あさりに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、マッシュルームや玉ねぎ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。シーフードミックスを使って手軽に作れる一品です。

所要時間
30分1人分のカロリー
約418 kcal

作り方

- ①フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらシーフードミックスを加えて炒め、塩、こしょうで味をととのえ、マッシュルームを加えて炒め合わせる。
- ②①に白ワインを加えてアルコールを飛ばすように熱し、ご飯を加えて炒め、パプリカを加えてさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- あれば料理用の白ワインを使うと、さらに風味がアップしますよ。

材料(2人分)

バター	大1
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
シーフードミックス(市販)	230g
塩	小1/3
こしょう	少々
マッシュルーム(薄切り)	4個(60g)
白ワイン	大2
ご飯	2膳(300g)
パプリカ(赤)(色紙切り)	適量

23 (月)
Monday

疲労回復に「さつまいもとりんごの重ね煮」

りんごやレモンに含まれるクエン酸が、りんごに含まれる果糖とともに疲労を回復し、さつまいもやりんごに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。さつまいもの甘味とりんごの酸味が絶妙な一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約232 kcal

作り方

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水に放してアクを取り、水気を切る。
- ②りんごは縦半分に切って芯を取り、皮つきのままいちょう切りにする。
- ③耐熱容器に①を入れ、その上に②とレモンをのせ、砂糖をふってバターをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で7分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- りんごの甘さによって砂糖の量を調節してください。

材料(2人分)

さつまいも	小1本(200g)
りんご	1/2個(125g)
レモンの輪切り(半分に切る)	1枚
砂糖	大2
バター	大1

24 (火)
Tuesday

お腹すっきり「エリンギとミックス豆の甘酢漬け」

エリンギやビーマン、ミックス豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を予防すると言われています。箸休めにぴったりの、あっさり風味の一品です。

所要時間
30分1人分のカロリー
約151 kcal

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱してエリンギを炒め、しんなりしたらビーマンを加えて炒め、ミックス豆を加えてさっと炒め合わせる。
- ②①に合わせたAをまわし入れてさっと混ぜ、火を止めてそのまま15分くらい漬け込む。

ワンポイントアドバイス

- 油が少ないヘルシーな甘酢漬けです。

材料(2人分)

オリーブオイル	小1
エリンギ	1本(50g) (長さを半分にし縦にさく)
ビーマン(細切り)	3個(105g)
ミックス豆(水気を切る)	130g
A 甘酢	大3
A 砂糖	大1
A 塩	小1/4



17 (火)
Tuesday

肌荒れ予防に「蒸し鶏とトマトのマリネ」

鶏肉やトマトに含まれるビタミンAが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。あっさり風味で食べやすい一品です。

作り方

- ①鶏肉は厚さを均一にしてAで下味をつけ、耐熱皿にのせてローリエのせ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、冷めたら手で粗くほぐす。
- ②ボウルにBを合わせ、①、トマト、玉ねぎ、セロリを漬け込む。
- ③②を器に盛りつけ、セロリの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 冷たくして召し上がってください。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約329kcal

材料(2人分)

鶏むね肉	1/2枚(100g)
A { 白ワイン	大2
塩	少々
ローリエ	1枚
B { 酢、オリーブオイル	各大3
砂糖	大1/2
塩	小1/2
こしょう	少々
トマト(乱切り)	1個(200g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
セロリ(筋を取り薄切り)	1本(100g)
セロリの葉(ざく切り)	少々

18 (水)
Wednesday

貧血予防に「あさりとたけのこの卵とじ」

あさりやみつ葉に含まれる鉄分や、あさりに含まれるビタミンB12が貧血を予防し、みつ葉や卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。あさりとたけのこの相性が良い、和の一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約153kcal

作り方

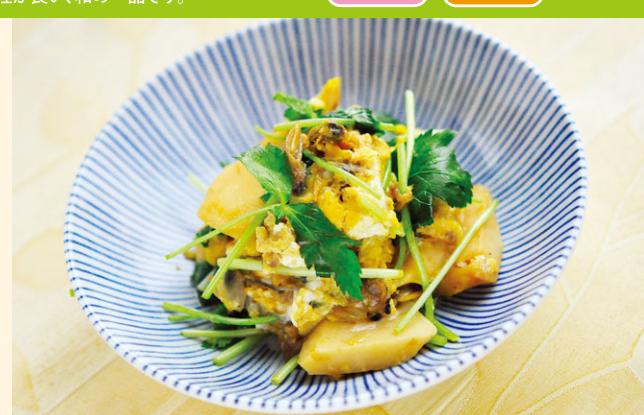
- ①鍋にAを入れて熱し、たけのことあさりの身を加えて炒り続ける。
- ②①のたけのことがやわらかくなったらBとあさりの汁を加え、みつ葉を散らして溶き卵を流し入れ、さっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

- 最初にあさりを汁ごと入れて加熱すると身が固くなってしまうので、身と汁を分けて調理してください。

材料(2人分)

A { 酒	大1
水	大4
たけのこ(水煮)	100g (縦4等分にし薄切り)
あさりの水煮(缶詰)	50g (身と汁に分ける)
B { しょうゆ	大1
みりん	大1
みつ葉(ざく切り)	5本(5g)
卵(溶きほぐす)	2個

19 (木)
Thursday

お腹すっきり「かぶのマリネサラダ」

かぶやにんじん、玉ねぎ、いんげん、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。食欲をそそるカラフルな一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約285kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせてレンジ強で30秒くらい加熱する。
- ②①に野菜を全て加えてあえ、ラップをかぶせてさらにレンジ強で3分くらい加熱し、冷ます。

ワンポイントアドバイス

- 肉料理などのつけ合わせとして常備しておくと便利ですよ。

材料(2人分)

酢	大2
サラダ油	大4
A { 塩	小2/3
こしょう	少々
にんにくのすりおろし	小1
かぶ(縦8等分に切る)	1個(100g)
玉ねぎ(1cm幅に切る)	1/2個(100g)
にんじん(短冊切り)	1/4本(40g)
キャベツ(ざく切り)	2枚(80g)
いんげん	4本 (筋を取り食べやすい長さに切る)
ミニトマト(へたを取る)	4個(60g)

20 (金)
Friday

脳の活性化に「白菜とさつま揚げのしょうがじょうゆあえ」

さつま揚げに含まれるDHAが脳を活性化し、白菜やわかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、わかめに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料となって新陳代謝を促すと言われています。箸休めにぴったりの、和の一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約185kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして白菜とわかめをゆで、引き上げる。
- ②さつま揚げに①のゆで汁をかけて油抜きをし、薄切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②をあえる。

ワンポイントアドバイス

- わかめは白菜と一緒にゆでながら戻しましょう。

材料(2人分)

白菜(ざく切り)	4枚(240g)
カットわかめ	乾燥で大2
さつま揚げ	大1/2枚(50g)
A { しょうゆ	大2
しょうがのすりおろし	大1



13 (金)
Friday

疲労回復に「メンマの焼きそば」

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、さらに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高め、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。メンマで味つけばっちりの焼きそばです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約510kcal



作り方

- ①フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったら麺を加え、ほぐしながら炒め合させる。
- ②①にメンマを汁ごと加えて水気を飛ばすように炒め、にらを加えてさっと炒め合わせ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- メンマの汁に味がついているので、塩の量は加減してください。

材料(2人分)

ごま油	大1
豚こま切れ肉	100g (食べやすい大きさに切る)
中華麺(焼きそば用)	2玉(300g)
味つきメンマ	100g
にら(5cmの長さに切る)	1束(100g)
塩	一つかみ

14 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「ホットチョコレート マシュマロ添え」

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、チョコレートに含まれるテオブロミンが緊張を緩和して心身のバランスをととのえ、ポリフェノールが活性酸素を抑えると言われています。マシュマロがアクセントのホットチョコです。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約312kcal

作り方

- ①小さめの鍋にチョコレートを細かく割りながら入れ、牛乳を加えて弱火でゆっくりと混せながらあたためる。
- ②①のチョコレートが溶けたらカップに注ぎ、お好みでマシュマロを浮かべる。

ワンポイントアドバイス

- 焦がさないよう、火加減に気をつけましょう。

材料(2人分)

ミルクチョコレート	60g
牛乳	200ml
マシュマロ	適量(お好みで)

15 (日)
Sunday

お腹すっきり「いかと大根の煮もの」

大根やごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、いかに含まれるタウリンがコレステロールを下げる動脈硬化を予防し、肝臓の働きを高めると言われています。いかと大根の相性が良い一品です。

所要時間

40分

1人分のカロリー

約131kcal

作り方

- ①いかはわたを取ってよく洗い、胴は1cm幅の輪切りにし、足と耳は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、大根とごぼうをゆで、大根に竹串がすっと通ったらBと①を加え、汁気が少なくなるまで煮つける。

ワンポイントアドバイス

- 大根やごぼうがやわらかくなつたら味つけをしましょう。

材料(2人分)

いか	小1杯(150g)
A { 水	3カップ
昆布	5cm
大根(乱切り)	1/3本(300g)
ごぼう	小1/2本(50g)
(皮をこそげななめ切り)	
B { ソース	各大1
しょうがの薄切り(千切り)	4枚

16 (月)
Monday

骨や歯を丈夫に「豆腐とみつ葉のコンソメスープ」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、みつ葉に含まれる香り成分ミツバエンやクリプトテナンが食欲を増進すると言われています。豆腐を使ったヘルシーな一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約112kcal

作り方

- ①鍋に水2カップと固体スープの素を入れて沸かし、にんじん、セロリ、玉ねぎを加えて煮る。
- ②①の野菜がやわらかくなつたら塩、黒こしょうで味をととのえ、豆腐を加えて火を通し、みつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- 野菜は細切りなので、火の通りが早いですよ。

材料(2人分)

水	2カップ
固体スープの素	1個
にんじん(細切り)	1/5本(30g)
セロリ(筋を取り細切り)	1/3本(30g)
玉ねぎ(細切り)	1/4個(50g)
塩	少々
黒こしょう	少々
絹ごし豆腐	1/2丁(150g) (食べやすい大きさに切る)
みつ葉(ざく切り)	5本(5g)



10 (火)
Tuesday

疲労回復に「ひき肉団子の甘酢あん」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、ビーマンやマッシュルームに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。お弁当にぴったりな中華風の一品です。

作り方

【ひき肉団子のたね】

①ボウルにひき肉を入れ、Aを加えてよく練り合わせ、Bを加えてさらに混ぜ、3等分にする。

【ひき肉団子の甘酢あん】

②ひき肉団子のたねは12等分にして丸める。

③揚げ油を熱し、ビーマンとマッシュルームを素揚げして引き上げ、続けて②を揚げる。

④ボウルにCを合わせて③を加え、全体にからめるようにあえる。

ワンポイントアドバイス

●ひき肉団子のたねは多めに作っていろいろ使いましょう。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約334kcal

材料(2人分)

【ひき肉団子のたね】

豚ひき肉 400g

玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(100g)

A { 干しいたけ(水で戻ししん切り) 2個(10g)

卵(溶きほぐす) 1個

B { ソーソー 小1

塩 小1/2

【ひき肉団子の甘酢あん】

ひき肉団子のたね 1/3

揚げ油 適量

ビーマン(食べやすい大きさに切る) 2個(70g)

マッシュルーム 3個(45g)

C { ソーソー、ケチャップ 各大1

砂糖、酢 各小1

11 (水)
Wednesday

肌荒れ予防に「ひき肉団子と春雨のスープ」

卵に含まれるビタミンAや、みつ葉に含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防し、みつ葉に含まれる香り成分ミツバエンやクレブテナンが食欲を増進し、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。ボリュームのあるスープです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約252kcal

作り方

- ひき肉団子のたねは12等分にして丸める。
- 鍋に水500mlを沸かして中華スープの素を入れ、春雨を乾燥のまま加えて沸騰させ、①を加えてアグを取りながら煮る。
- ②にAを加えて味をととのえ、溶き卵をまわし入れてみつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

●アグはていねいに取りましょう。

材料(2人分)

【ひき肉団子のたね】

ひき肉団子のたね 1/3

(10日「ひき肉団子の甘酢あん」参照)

水 500ml

中華スープの素 大1

春雨 乾燥で20g

(食べやすい長さに切る)

A { ソーソー 小1

B { こしょう 少々

卵(溶きほぐす) 1個

みつ葉(ざく切り) 5本(5g)

12 (木)
Thursday

疲労回復に「ひき肉団子のシュウマイ」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高め、オクラに含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。手軽で、見た目もかわいい一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約375kcal

作り方

- ひき肉団子のたねは12等分にして丸める。
- シュウマイの皮をごく細めに切ってパットに広げ、①を入れて表面にまんべんなくつけ、ゆずの皮をのせる。
- 蒸し器をあたためて②とオクラを並べ、火が通るまで蒸し上げる。
- ③を器に盛りつけ、合わせたAを添える。

ワンポイントアドバイス

●シュウマイの皮をひき肉団子につけたら、しっかりと手で押さえてください。



材料(2人分)

【ひき肉団子のたね】

ひき肉団子のたね 1/3

(10日「ひき肉団子の甘酢あん」参照)

シュウマイの皮 1袋(30枚)

ゆずの皮(3mm角に切る) 適量

オクラ(塩でもみうぶ毛を取る) 4本(40g)

A { ソーソー 大2

B { 醋 大2



郡山名物グルメ

Koriyama Specialty Gourmet
2025-2026

お得なクーポン券付!

好評発売中!!

こおりやま情報グルメBOOK

定価 990円(税込)

郡山商圏の主要書店、
セブンイレブン、Amazonで
お求めください!

7 (土)
Saturday

お腹すっきり「コーンとりんごのサラダ」

コーンや玉ねぎ、セロリ、りんご、大豆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、インフルエンザが更年期の不快な症状を緩和すると言われています。さっぱり食べやすい一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約423kcal

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切りに、セロリは1cm角に、りんごは皮つきのままいちょう切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、①、コーン、大豆を加える。

ワンポイントアドバイス

- コーンの甘みとりんごの酸味がお互いを引き立て合います。

材料(2人分)

玉ねぎ	1/4個(50g)
セロリ	1/2本(50g)
りんご	1/2個(125g)
A サラダ油	大3
A 醋	大2
A 塩	小1/4
ホールコーン	120g
大豆の水煮(缶詰)	120g
(汁気を切る)	

8 (日)
Sunday

肌荒れ予防に「たこと菜花のカルパッチョ」

菜花やミニトマトに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、菜花に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、たこに含まれるタウリンが肝臓の働きを高めると言われています。彩りきれいな一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約118kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして菜花の茎をゆで、ゆで上がり葉を加えてゆで、引き上げて流水に取り、水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①、たこ、ミニトマトを加える。

ワンポイントアドバイス

- 菜花は茎と葉で固さが違うので、面倒でも分けてゆでましょう。

材料(2人分)

菜花	1/4束(50g)
(茎と葉に分け3cmの長さに切る)	
A 塩	一つまみ
A こしょう	少々
A オリーブオイル	大1
A 醋	大2
たこの足(ゆで)(薄切り)	100g
ミニトマト	4個(60g)
(へたを取り縦4等分に切る)	

9 (月)
Monday

体ぽかぽか「鶏肉の香草焼き」

鶏肉に含まれるナイアシンが、しあわげに含まれるジンゲロンやジンギロール、長ねぎに含まれる硫化アリルとともに血行を良くして冷え性を改善し、な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。体が温まる一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約289kcal

作り方

- ①鶏肉は8等分に切り、Aをふって下味をつける。
- ②なすは縦半分に切り、表面に格子状の切り目を入れる。
- ③長ねぎの外側は千切りにして水に放し、内側はみじん切りにし、青じそは細切りにする。
- ④フライパンにサラダ油としあわげを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①の両面を焼きつける。
- ⑤④の鶏肉を端に寄せて②を焼き、Bをまわし入れて汁気を飛ばすように焼きつけ、器に盛りつけて③をのせる。

ワンポイントアドバイス

- あっさりしている鶏むね肉も、しっかり風味をつければおいしく食べられますよ。

材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(200g)
A 塩、黒こしょう	少々
A 小麦粉	大1
なす	1本(90g)
長ねぎ	10cm
青じそ	4枚
サラダ油	大1
しあわげの薄切り(みじん切り)	3枚
B 酒	大2
B しょうゆ	大1個



35駅の最新版! 124枚クーポン付!

主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

定価990円
A5判・オールカラー・128ページ

こおりやま情報グルメBOOK



Amazon

4 (水) 元気はつらつ「きな粉もち」

Wednesday

もちに含まれる炭水化物が即効性のエネルギー源となって体を元気にし、きな粉に含まれるイソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、サボニンが脂質の代謝を高めるとされています。朝食や軽食に最適な一品です。

作り方

- もちは半分に切って焼き、合わせたAにくぐらせる。
- Bを合わせ、①にまぶしつける。

ワンポイントアドバイス

●砂糖の量はお好みで調節してください。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約336kcal

材料(2人分)

切りもち	4個(200g)
A { ショウガ	大2
砂糖	大2
B { きな粉	大3
砂糖	小1

5 (木) 肌荒れ予防に「かにのあんかけチャーハン」

Thursday

卵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、かにに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンEが老化を防ぎ、タウリンが肝臓の働きを高めると言われています。ボリュームいっぱいのごちそうチャーハンです。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約424kcal

作り方

- フライパンにごま油を熱して溶き卵を入れ、大きく混ぜながら炒め、端に寄せる。
- ①にご飯を加えて炒め、卵と混ぜて炒め合わせ、長ねぎを加えてAで味をととのえ、皿にドーナツ状に盛りつける。
- ②のフライパンにかにを汁ごと入れて身をほぐし、にんじん、しいたけ、Bを加えて熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③の真ん中に②をたっぷりとかける。

ワンポイントアドバイス

●あんご飯を混ぜながら召し上がってください。

材料(2人分)

ごま油	大1
卵(溶きほぐす)	2個
ご飯	2膳(300g)
長ねぎの青い部分(小口切り)	1/3本(30g)
A { 塩	少々
{ ショウガ	小1
かに(缶詰)	小1缶(80g)
にんじん(細切り)	20g
干しいたけ(水で戻し薄切り)	2個(10g)
B { 水	200ml
{ 中華スープの素	小1
片栗粉(水大1で溶く)	大1



6 (金) 胃腸に優しい「さといもとこんにゃくの中華風炒め煮」

Friday

さといもに含まれる成分が胃粘膜を保護し、さといもやこんにゃく、きぬさやに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、赤唐辛子に含まれるカブサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。ピリ辛風味の一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約124kcal

作り方

- 鍋に湯を沸かしてさといもをゆで、ゆで上がりにこんにゃくを加えてゆで、きぬさやを加えてさっとゆで、全てと一緒に引き上げ、きぬさやは冷水に取る。
- 鍋にごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら①のさといもとこんにゃくを炒める。
- ②にAを加えて熱し、さといもがやわらかくなったらBを加えて煮含め、器に盛りつけて①のきぬさやは飾る。

ワンポイントアドバイス

●火の通りにくいものから順にゆでましょう。

材料(2人分)

さといも(4等分の輪切り)	5個(300g)
こんにゃく	1/2枚(125g)
(一口大に手でちぎる)	
きぬさや(筋を取る)	4枚
ごま油	小1
赤唐辛子の輪切り	大1
A { 水	200ml
{ 和風だしの素	小1
B { 砂糖	小1
{ ショウガ、酒	各大1



株式会社翔栄通商 郡山営業所 2t ロングワイドドライバー 募集!

4tドライバーも同時募集



シフトの希望も柔軟に対応◎あなたの生活に寄り添います。ネイル・髪色OK! 個性を大事にできる職場です! ちゃんと休んで、ちゃんと働く。を大切にする会社です。

2t ドライバー月給28万円以上スタート+年収420万円可能!

仕事内容	[2t トラックドライバー] 郡山市近郊の家電配達や一般配達、引っ越し、作業できる方なお可。案件は豊富で、収入等希望に合わせた仕事を用意♪ 《職種》小型トラックドライバー／中型トラックドライバー／準中型トラックドライバー		
雇用形態	正社員	勤務地	Tel 0963-0913 福島県郡山市西田町芽沢字池ノ上93-1
給与	ドライバー／月給:28万円~34万円以上(歩合給+各種手当込み)	※別途、通勤手当支給	勤務時間 [出勤時間] 8:00 ※変動あり [勤務時間] 8:00~17:00(実働8時間／休憩60分) 【残業】あり
各種手当	■通勤手当:実費支給(上限あり) ■住宅支援制度 ■職務手当 ■勤務手当	休日	★プライベートの予定に合わせ、シフト希望は柔軟に対応します! 月4日以上
応募条件	応募資格(ドライバー)／■準中型一種5t限定(H29年3月以前に取得した普通免許) ■中型一種8t限定(H19年6月以前に取得した普通免許)	詳しく述べ	賞与／計60万円支給実績
経験	未経験・ブランクありの方も歓迎しています!		
応募方法	オンライン応募または電話応募にて受付しております。 お気軽にお問い合わせください。	応募	連絡先 090-1827-7817

※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。

株式会社
翔栄通商
公式サイト

1 (日)
Sunday

貧血予防に「あさりのスープスパゲティ」

あさりに含まれる鉄分や、造血作用のあるビタミンB12が貧血を予防し、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。あさりの旨みたっぷりの一品です。



作り方

- 大きめの鍋に水800ml、固形スープの素、ローリエを入れて熱し、沸騰したらスパゲティを半分に折りながら加える。
- ①のスパゲティに火が通ったらあさりを加え、Aで味をととのえ、あさりの口が開いたらBを散らす。

ワンポイントアドバイス

●スパゲティは下ゆでせず、スープでゆでましょう。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約333kcal

材料(2人分)

水	800ml
固形スープの素	1個
ローリエ	1枚
スパゲティ	160g
あさり(塩水に放し砂を抜く)	10個(180g)
A { 塩	小1/2
こしょう	少々
白ワイン	大2
B { にんにくのみじん切り	大1
パセリ(みじん切り)	適量

2 (月)
Monday

スタミナアップに「牛肉の梅ロール」

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、長いもに含まれる成分が胃の粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促し、梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復すると言われています。梅の酸味が食欲をそそる一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約241kcal

作り方

- 牛肉を広げて合わせたAを塗り、長いもをのせてくるりと巻く。
- 耐熱皿に①の巻き終わりを下にして並べ、ラップをふんわりとかぶせでレンジ強で2分くらい加熱し、肉に火が通ったら長さを半分に切る。
- 皿に青じそを敷き、②を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

●牛肉を長いもに巻きつけたら、しっかりと手で押さえましょう。

材料(2人分)

牛薄切り肉	4枚(50g)
(長さを半分に切る)	
A { 梅干し	2個(30g)
(種を取りみじん切り)	
みそ	大1
みりん	大1
長いも(縦8等分に切る)	130g
青じそ	適量

3 (火)
Tuesday

疲労回復に「小豆の炊きおこわ」

小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、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄してくれたり高血圧を予防し、アントシアニンが視力改善すると言われています。小豆の香り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501kcal

作り方

- もち米と米を合わせて洗い、たっぷりの水に1時間くらい浸ける。
- 鍋に水400mlと小豆を入れ、弱火で煮してゆっくりとゆで、火が通ったら引き上げる。
- 炊飯器に水気を切った①と②を入れ、②のゆで汁と水(分量外)を合わせて炊飯器のおこわの目盛まで入れ、普通に炊く。
- ④を上下に混ぜ、器に盛って合わせたAをふる。

ワンポイントアドバイス

●小豆のゆで汁を使うことでお米の色づけになります。

材料(4人分)

もち米	2合
米	1合
水	400ml
小豆(さっと水洗いする)	1/2カップ
A { 黒炒りごま	適量
塩	適量

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in福島]

プログラミング教育
ON HALL

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

お問い合わせ
受付時間(日曜・祝日を除く)
10:00~21:00

0120-869-104

おかげさまで
創業130周年

あおき

無理なく、ゆっくり整える。

椅子ヨガ

座ったまま、ゆっくり呼吸しながら
身体と心をほぐす

「椅子ヨガ」を体验してみませんか?

- 立位ポーズなし
- 足腰に負担をかけない
- その日から家でもできる簡単動作
- ストレッチ・姿勢改善・介護予防にも効果的



どなたでもご参加いただけます!
動きやすい服装でご来場ください!

参加無料
先着30名
お申込はこちら!

あおき
郡山本部 0120-89-2724



健康教室

インストラクター
遠藤早織 (えんどうさおり)

福島県白河市出身(西郷村在住)

看護師

RYT200ヨガインストラクター

日本サッポロヨガ協会公認インストラクター

ピラティスインストラクター



とき
2026年3月8日(日)
10:30~12:00

ところ
家族葬邸宅
dū:e.郡山昭和
〒963-8822 福島県郡山市昭和2丁目8-8

福島県版



ぽるたーた PORTata

ぽるたーた

無料

2026年2月号 vol.233
毎月25日発行

『ぽるたーた』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『ぽるたーた』で！

※本誌記録・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

■発行:ケイシイシ株式会社 〒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大产地のウイスキー原酒を
ブレンドしたウイスキー。

酒販店、笛の川ネットショップで発売中



笛の川酒造ショップHP

今月の
オススメ

リラックスタイムに「ホットプレートでチョコフォンデュ」



所要時間
30分

1人分のカロリー
約966kcal



材料(2人分)

【チョコソース】	
ミルクチョコレート	…100g
牛乳、生クリーム	…各大4
【ホットケーキ】	
ホットケーキミックス	…150g
A { 牛乳	…大3
A { 卵(溶きほぐす)	…1個
サラダ油	…少々
【チョコフォンデュ】	
いちご(へたを取る)	…4粒(60g)
バナナ(2cm幅の輪切り)	…1本(160g)
キウイ(一口大に切る)	…1個(100g)
オレンジ(一口大に切る)	…1個(200g)
りんご(一口大に切る)	…1/2個(125g)
マシュマロ	…適量
棒状のスナック菓子	…適量

ワンポイントアドバイス

●ホットプレートを使うとチョコが固まらず、具材も焼きたてを食べられますよ。チョコはミルク、ビターなど好みで変えてください。

●作り方

【チョコソース】

①鍋にチョコレートを細かく割りながら入れ、牛乳を加えて弱火でゆっくりと溶けたら生クリームを加えて混ぜる。



【ホットケーキ】

②ボウルにホットケーキミックスを入れ、Aを加えながら泡立て器などでよく混ぜる。

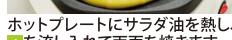


③ホットプレートにサラダ油を熱し、②を流し入れて両面を焼き、取り出して好みの型で抜く。



【チョコフォンデュ】

④⑤のホットプレートに耐熱容器をのせて①を注ぎ入れ、好みでフルーツ、マシュマロ、③のホットケーキを焼き、棒状のスナック菓子で刺してチョコソースをつけながらいただく。



おかむら
RA-MEN OKAMURA



会津地鶏スープ、
レバ湯スープ、
白湯スープ、
膏脂スープ
毎日食べてても飽きない
3つのスープをご用意

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
OKAMURA&CO.
KORIYAMA SINCE 2013

ラーメン オカムラ
郡山市長者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)

「ザ・モール郡山 フードコート」の
オカムラの喜多方ラーメンが評判

中華そば
OKAMURA
須賀川店



中華そばOKAMURA 須賀川店
極太多加水麺を手揉みした
中華そば「鶏」がおすすめ

須賀川市中町61

18:00~21:00

【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

※本誌の表記価格は税込です。