

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

快適環境の
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty



株式会社 東北装美

☎024-934-2515
福島県郡山市並木3-5-3
https://tohoku-soubi.co.jp/



Facebook Instagram X THANKS

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

ご自由にお持ちください 無料

2026年

3

月号

vol.544

毎月25日発行

ふくしま SHOW

テレビユー福島
水曜 19:00~ ※毎週放送ではありません
【出演】鏡田辰也、佐藤玲奈(TUFアナウンサー)

街ネタタウン情報
プレイガイド
ライフピックス
みな伝
郡山住まい情報
レシピ情報
ぽるたーた

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

温泉

日帰りの
2026年
福島県内全85湯

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

書店・コンビニ・Amazonで発売中!



こおりやま情報
特集

2026ら〜めんカタログ vol.2 P.4

創業100周年リフレクシダ櫛田社長インタビュー! P.2

柏屋「いちごフェア」3月31日(火)まで開催中 P.3



いちごフェア
-Strawberry Fair-

期間限定

2026.2/1(日) → 3/31(火)



笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

壹献



▲彩り豊かな旬の山海の幸とお酒で素敵なひとときを

JR郡山駅から徒歩3分。陣屋グリーンビル4階にある大人の隠れ家的な和食料理店「壹献」。会席、新鮮魚介料理、A5特級和牛、酒肴の一品料理など、味覚で季節を感じられる和食が楽しめます。カウンター席、掘りごたつ席、掘りごたつ個室を揃え、宴席から接待まで幅広いニーズに対応しています。

住 郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F TEL 024-931-1117

営 17:00~23:00(LO22:30)、日祝~22:00(LO21:30)

休 無

私がお薦めします。



店主
大久社長

福島一辛口いち 1合 1,200円

笹の川 吟生 300ml 1,030円

笹の川酒造さんのお酒は、「福島一辛口いち」、「吟生」を扱っております。旬の味覚や料理を引立ててくれます。お酒とともに料理の彩りや香りも味わいつつ心ゆくまでお楽しみください。



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。空きビンはリサイクル。

ロック推奨
爛ツケ厳禁

日本酒度
+20以上



福島一辛口「いち」

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

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)

●お近くの酒販店でお求めください。

笹の川のお酒が買える店 郡山・二本松編

影山酒店

住 郡山市大町2-4-6 TEL 024-922-9177

営 11:00~20:00 休 日曜

P 有(2台)



創業は1960(昭和35)年。店内では、日本酒、ワイン、ウイスキーなどを販売しています。笹の川酒造のウイスキーの品揃えが豊富で、チェリーウイスキーをはじめ、人気の安積蒸溜所&4、シングルモルト安積まで揃っています。

笹の川 取扱銘柄

チェリーウイスキー1.8L、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、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス、安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積 カベルネソーヴィニヨン カスク リザーブ

リカーショップにほんまつ

住 二本松市若宮2丁目95 TEL 0243-23-0002

営 10:00~20:00 休 無

P 有(共用50台)



広い店内に、地酒、銘酒、洋酒、リキュールまで種類豊富に揃える「リカーショップにほんまつ」。地域に根付いた小売り販売と、酒屋への卸売両方の機能を持ち、Yahoo!ショッピングにはヤフー店も出店しています。

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、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、福島一辛口いち

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

創業明和二年 (1765年) 笹の川酒造株式会社

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

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

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



街ネタ タウン情報

Madhi Neta



旬の味覚「さくら餅」が 美味しい季節

季節の美味しい和菓子は、柏屋から。旬の味覚「さくら餅」(1個151円)は、この春のおすすめの和菓子。さくらの香りがふんわり。うす紅色の道明寺で、こしあんをやさしく包んだ「さくら餅」。お求めは、開成柏屋、柏屋本店、または、最寄りの柏屋各店まで。



▲この春おすすめの和菓子「さくら餅」(151円)

開成柏屋 TEL024-922-5533

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



▲福島県ドライブのお供に役立つ一冊。県内各地の温泉を楽しもう。

100円引きなどクーポン券付き “日帰り温泉めぐり”楽しんで

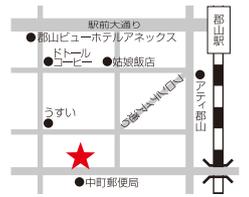
日本有数の泉質数を有する福島県の浜通り、中通り、会津地方から日帰り温泉施設を85件掲載。巻末には、入浴料100円引き、200円引き、宿泊割引など、2027年1月25日まで利用できるお得なクーポン券が351枚付いている。車に1冊入れておけば、桜、新緑、紅葉、雪景色といった四季の景色を愛でながら、年間を通して“お得”に、多彩な泉質の福島県日帰り温泉めぐりが楽しめる。福島県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中。



▲定価990円。A5判、本文120ページ、巻末には351枚クーポン券付き

こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】<https://www.koriyama.co.jp/>



プレゼント
Present

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

プレゼント応募締切
令和8年 3月5日(木) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの応募はコチラ

1 スパリゾートハワイアンズ
ペア入場券(9,240円相当)
＜2組4名＞

3月20日(祝)～5月6日(祝)まで、春休みイベント「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」ウォーターアドベンチャーinハワイアンズ開催を記念して、ペア入場券プレゼント。
提供/スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

2 福島一辛口「いち」
＜2名＞

笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。
提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

3 純米吟醸酒 福がある+
＜1名＞

福島県南酒販と大天狗酒造のコラボ企画。「純米吟醸酒 福がある+」(500ml・1,980円)は、本宮産夢の香を100%、福島県オリジナル酵母を使用した。アルコール分15%。
提供/福島県南酒販
TEL024-932-3250

4 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

5 欧風 Bal 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Bal de PETIT GREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

6 カーコーティング「アー
クバリア21」半額
＜1名＞

ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)
提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン
オイル交換 完全予約制
50% OFF
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

TEL024-958-2316 タキタ自工 検査
郡山市日和町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/日祝、第1・3月曜

創業100周年リフレクシダ 榎田晃祐社長インタビュー!



●プロフィール

榎田晃祐(くしだ こうすけ)1975(昭和50)年小野町生まれ。安積高、立教大経済学部卒。2014(平成26)年代表取締役社長に就任。趣味は、ゴルフ・家族旅行。

1026(大正15)年2月に榎田燃料店として創業し、小野町に本社を置きリフレクシダが、2月5日で創業100周年を迎えた。100周年を迎えた思いを4代目の榎田晃祐社長に伺った。

—創業時から昭和の時代は、どのような業務内容でしたか。

榎田 大正15年榎田燃料店として創業した当時は、薪炭の移出業の主要業務としてスタートしました。その後、レタンやマメタンの卸・小売販売も行い、昭和29年には榎田商店として法人化しました。昭和40年代には、灯油、LPガスを販売するようになり、時代の変化とともに家庭での燃料も変わっていきました。

—企業理念を教えてください。

榎田 企業理念は「お客様第一」です。お客様のご要望にいち早く対応し、ご満足いただくために最善を尽くすことです。小野町を中心とした地域にて、LPガス・水道・介護・住まいのトラブル解決などの、ライフラインに密着した事業を行っていますが、電話連絡一本で、どこよりも迅速に駆けつけ、対応できる機動力を整えている事が当社の一番の強みです。今まで「リフレクシダに頼めば大概の事はやってくれる」との声をいただきながら商売を続けてきました。



▲個別指導の学習塾「スクールIE」を県内7教室で展開

—平成19年から新たに教育事業として、学習塾スクールIEをスタートさせましたが、どのようなきっかけでしたか。

榎田 大学卒業後東京で住宅メーカーの営業を経て、実家のリ

フレクシダの4代目として小野町に戻りましたが、夢は先生になることでした。そのような思いもあって、学習塾スクールIEを教育事業としてはじめました。現在は、郡山、須賀川、福島、会津若松で7教室を展開しています。東日本大震災以降はさらに教育の重要性を強く実感しています。福島県の各地で、無限の可能性を持った子供たちが成長していくこと。そのお手伝いの一端をさせていただけることに、大変なやりがいと責務を感じています。

—創業100周年の記念事業とこれからの展望をお願いします。

榎田 令和7年9月に小野小学校にスピーカーセットを寄贈いたしました。今年1月には100周年の感謝と地域振興を願い、小野町へ100万円を寄付いたしました。地域の皆様に支えられてこそその100周年ですので、これまでの皆様のご厚情にあらためて深く感謝申し上げます。また、今日まで共に汗を流してくれた歴代の社員とご家族、また関係各社にも深く御礼申し上げます。時代とともに業務の幅は広がりましたが、地域に必要とされ続けるという創業からの精神は変わっていません。経営理念でもある「地域に育ち、生かされてきたことに感謝し、快適環境の創造に貢献する」この使命を忘れずに、これからも歩んでまいります。

株式会社リフレクシダ

〒963-3401 福島県田村郡小野町大字小野新町字中通1番地
TEL 0247-72-3141

【業務内容】

- エネルギー事業
LPガス・石油製品の販売、ガス充てん・配送センター、オール電化、太陽光発電
- 設備工事事業
給排水衛生設備工事、空調冷暖房工事、浄化槽保守点検
- リフォーム工事事業
リフォーム工事の設計・施工、高齢者向け住宅リフォーム
- 住まいのメンテナンス事業
水まわりのトラブル解決、住宅設備機器の販売
- ガソリンスタンド事業
セルフ小野カーライフステーション
- 介護事業
介護福祉用具のレンタル・販売
- 教育事業 個別指導学習塾「スクールIE」の運営
郡山八山田校、郡山大槻校、郡山東校、郡山安積校、福島大森校、会津滝沢校、須賀川校

いちごづくしの和菓子・洋菓子を取り揃えて 柏屋「いちごフェア」3月31日(火)まで開催中



▲こおりやま情報編集室を訪れた本名創長

柏屋の本名創社長がこおりやま情報編集室に入室

本名創社長は「いちごフェア」のPRで、こおりやま情報編集室を訪れた。「さわやかな春にぴったりの、いちごづくしの和菓子や洋菓子を取り揃えて、いちごフェアを開催中です。ぜひスタンプラリーにも参加して、おいしいいちごのお菓子を満喫してください」と本名社長は話している。「いちごフェア」2月1日から3月31日まで、柏屋直営店舗で開催中。最寄りの柏屋でお菓子を購入して、スタンプラリーにも参加しよう。

スタンプラリーの概要

3月31日までの期間中、いちごフェア対象の商品を1種類購入につき、スタンプを1個押印。スタンプ5種コース：薄皮饅頭など6種類の中から好きなお菓子1個をプレゼント。スタンプ10種コース：創菓嘉永餅など4種類の中から好きなお菓子2個をプレゼント。スタンプ15種コース：柏屋薄皮饅頭スマートパックこしあんなど7種類の中から好きなお菓子をプレゼント。エクストラコース：スタンプを18種すべて集めると、スタンプ15種コースの7種類の中から好きなお菓子をプレゼント。さらに500ポイントをプレゼント。

スタンプラリー対象商品



和菓子



▲柏屋のどらやき 福どら いちご 248円



▲もちり苺まじゅう~ホワイトチョコ入り~ 194円



▲花ことば Strawberry 205円



▲いちご大福 324円



▲蒸しどら いちごクリーム 216円



▲ふわふわいちご 183円



▲ピスタチオいちご大福 367円



▲いちごケーキ~ホワイトチョコチップ入り~ 216円



▲いちごのソフトガレット 237円



洋生ケーキ



▲フクシマ三吉ロール 2,268円



▲いちごのショートケーキ 432円



▲苺のミルクレープ 540円



▲ハートの苺&ショコラムース 561円(3/14まで販売)



▲生・福どら いちご 464円



▲いちごのもんぶらん 561円



▲いちごのタルト 496円



▲いちごのティラミス 540円(3/15から販売)



▲かしまオムレットいちご 324円



▲かしまオムレットいちごカスタード 410円

【取材協力】 柏屋

※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。



最新版

2026ら〜めんカタログ

vol.2

二本松 正月屋分店 支那そば やまき



支那そば 900円・半熟煮玉子 150円

正月屋本店の味を伝承。懐かしい味の支那そば

定番人気メニュー。旨味豊かな澄んだスープに、もちもちのちぢれ麺が相性抜群。自家製のチャーシューは店主渾身の味。

住所 二本松市若宮1-334-6
TEL 0243-23-9588
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(8台)



自家製手打中華そば みの八



みの八特製中華そば 1,100円

具材全部のせお得な一杯 旨味あふれる鶏スープ

炭焼したモモ肉と柔らかく煮たバラ肉のチャーシューや、厚皮なワンタン、味玉など、自慢のトッピングを全部のせた人気一杯。

住所 郡山市若葉町21-11
TEL 無
営業 11:00~14:30
※スープがなくなり次第終了
定休 水、木
P 有(12台)※店前の市道は一方通行注意



枳はん



濃口ラーメン 850円

夜は居酒屋で堪能 老舗の郡山ブラック

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

住所 郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL 024-922-6279
営業 11:00~14:00
17:00~22:00(LO21:30)
※夜はラーメン居酒屋



鏡石 中華そば 本田商店



淡麗中華 850円

三種のチャーシュー堪能 自家製ツルモチ麺も自慢

会津産醤油、鶏の旨味たっぷりのスープに、自家製ツルモチ麺が相性抜群。「モモ」「肩」「バラ」の三種のチャーシュー入り。

住所 岩瀬郡鏡石町本町154-8
TEL 0248-62-2303
営業 11:00~15:00
※売り切れ次第終了
定休 火 ※不定期連休あり
P 有(20台)



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



Donburi & Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL 024-953-7080 営業時間 水・木 金11:00~13:30、日11:00~14:00
定休 月・火・土(臨時休業の際はHPに掲載) 駐車場 共同有(50台)



「朝ラー」朝8時から営業! ふくよかな醤油の香り。昔懐しの中華そば



中華そば 900円 煮たまごのせ 150円

特注醤油を使用した「中華そば」は、中細ストレート麺と醤油スープの相性が抜群。

郡山中華そば しょうや

郡山市大槻町字御十日1-1
TEL 024-954-6330
《営業》8:00~14:30 スープがなくなり次第終了
《定休》木曜 (P) 有(16台)



味噌担々麺 ばんかい



納豆辛卵タンタンメン 1,100円

辛さの中にも旨味あり 後引く旨辛タンタンメン

2種類の自家製ラー油の重なりが生む奥深い辛さと醤油ダレを効かせたスープに、溶き卵をやさしくそよがせた一杯。

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



お食事処 につた家



につた家ラーメン(チャーシュー・ワンタン・卵・揚げもち) 1,000円

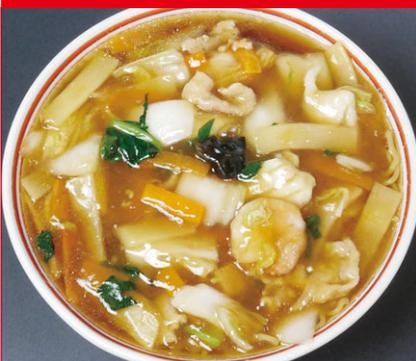
迫力の厚切チャーシュー 外カリ中とろ揚げ餅入り

ほろほろとやわらかい厚切りチャーシュー、外はカリッと香ばしく、中はとろりとした揚げ餅、ワンタン、煮卵入りラーメン。

住所 郡山市逢瀬町多田野南大界108
TEL 024-957-3735
営業 11:00~14:30
定休 火
P 有(16台)



中国料理 呂望 岱山亭



五目正油ラーメン 1,000円

深い旨味とコクとろみ 余韻あふれる上品な一杯

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

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-954-7270
営業 11:30~14:30 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:30
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)



麺屋 信成



黒醤油 900円 特製 320円

黒醤油に特製トッピングは、豪華版の一杯

人気の「黒醤油」に特製のトッピングは、肉多め、味玉1個、メンマ・ネギ多め。喜多方産の濃口醤油をメインに数種の醤油を使用。

住所 郡山市堤2-233-1
TEL 024-951-2876
営業 月~木11:30~14:30 金~日11:30~14:30
18:00~20:00 ※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(6台)



らーめん 饗華亭



辛し醤油らーめん(背脂・玉ねぎ・辛味付き) 900円

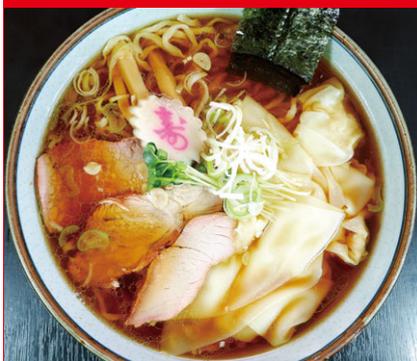
レジェンド店の製法継承 旨辛×こってり×さっぱり

レジェンド店「支那そば でんでん」の製法に加え、店内仕込みの背脂、玉ねぎ、自家製辛味を加えたコントラスト光る一杯。

住所 郡山市富久山町久保田字大久保68-1
TEL 024-924-0637
営業 11:00~14:00 17:30~22:00
定休 木
P 有(6台)



麺民 ことぶき家



ワンタン麺 1,100円

二代目に味と技を伝承中 昔ながらの白河ラーメン

絶妙なコシの中太ちぢれ麺、旨味あふれるコク深いスープ。盛りよし、味よし、昔ながらの白河ラーメンを堪能できる一杯。

住所 郡山市大槻町字前畑28-1
TEL 024-966-3225
営業 11:00~15:00(LO14:30)
※スープがなくなり次第終了
定休 火
P 有(13台)



「高峰ブラック」は麺が選べます!
手もみちぢれ麺or新ウェーブ細麺

高峰
MENDOU KO-HOU

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

高峰ブラック 970円
+ たまご120円

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

「城下町三春の中華そば」
心に染みる歴史の味わい

1721年(享保6年)から続く、城下町三春の老舗『本陣しょうゆ』。その香りが歴史を伝える本陣中華そばをどうぞ。

中華そば
本陣
850円
煮卵別途+150円

TEL 0247-61-6757(カフエーフリーキヤウ)
住 三春町字中町4三ノ蔵 営 11:00~15:00
休 日曜ほか不定休あり ※Instagramにて告知 駐 有(8台)

中華そば 我成



わんたん麺(正油) 1,150円

京都熟成醤油のかえしに豚鶏牛・魚介のWスープ

京都熟成醤油のかえしに、旨味が重層的なWスープ、風味を高める仕上げ油を加えた香り高い一杯。麺は中太ちぢれ麺。

住所 郡山市新屋敷1-35 ニッカン102
TEL 050-8881-0775
営業 11:00~15:00 17:30~20:30
日11:00~15:00
※スープがなくなり次第終了
定休 木 P 有(20台)



あたま食堂



もやしらーめん 790円

井一杯のボリューム「もやしらーめん」

人気の「もやしらーめん」は、おいしいと評判の深沢の名水を使用。もやし、ニンジン、ニラなどが豊富なあんかけが美味。

住所 郡山市熱海町熱海2-74
TEL 024-984-3635
営業 11:00~14:00 17:30~LO20:00
定休 木
P 有(10台)
URL <http://ww5.et.tiki.ne.jp/~arichan/>



NOODLE CAFE SAMURAI



贅沢なホワイトちゃんぽん麺(並+大) 1,100円

クリーミーなやさしいスープ ホホワイトちゃんぽん麺

クリーミーなやさしいスープで、イカやエビの魚介のうま味が感じられる。麺は平打中太麺で、ラー油がスープの深みを増す。

住所 郡山市駅前1-7-9安齊ビル1F
TEL 024-953-4447
営業 11:00~15:00 17:00~20:30
定休 水 P 無



gran喜一



淡麗Sioラーメン 960円

「喜多方ラーメン喜一」監修 淡麗Sioラーメン

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

住所 郡山市開成1-5
TEL 024-953-8898
営業 7:00~15:00
※スープがなくなり次第終了
定休 木 P 共同有



うえんで 郡山安積店



会津山塩らぁ麺 900円

やさしく奥深い 澄みきった一杯

会津の名店が郡山初出店。希少な会津山塩を用いた、やさしい甘みの透き通ったスープ、麺は、喜多方「曾我製麺」特注麺。

住所 郡山市安積荒井3-319
TEL 024-954-9889
営業 9:00~15:00 (LO14:30)
※スープがなくなり次第終了
定休 火 P 有(12台)
URL <https://uende.jp/>



横浜家系ラーメン 龍 郡山店



お得ラーメン 1,100円

濃厚豚骨×酒井製麺 横浜家系、本場の味

家系御用達「酒井製麺」中太ストレート麺に、濃厚豚骨スープ。チャーシュー、のり、味玉などをフルトッピングした人気の一杯。

住所 郡山市桑野3-18-20
TEL 024-983-8122
営業 11:00~15:00 (LO14:30) 18:00~23:00 (LO22:30)
※材料がなくなり次第終了、日・水11:00~15:00 (LO14:30)
定休 木 ※日曜・水曜は午後休み P 有(9台)



店長イチオシの味! 昆布水つけ麺がおすすめの味!

麺処 隆

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

昆布水つけ麺醤油 (21時まで) 1,050円



「麺処さとう」が田村市都路町の商業施設「コ・ラッシュ都路」内にオープン!

鶏のうま味がたっぷり 塩チャーシューワンタン麺 1,450円

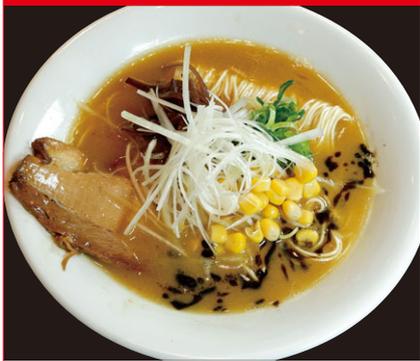
あっさり醤油味 中華そば 900円

麺処 さとう コ・ラッシュ都路店

TEL 0247-73-8225
田村市都路町岩井沢中作14 コ・ラッシュ都路
営業時間 11:00~15:00 ※スープがなくなり次第終了
定休日 水曜 駐車場 共同駐車場有



ゆうか 郡山豚骨 雄嘉



カレー豚骨ラーメン 850円

基本の白・赤・黒に加え カレー豚骨やませそばも

コラーゲンたっぷりマイルドな味わいの豚骨スープに、カレーのスパイスさが加わった一杯。学生替玉一玉無料。

住所 郡山市小原田2-22-12 TEL 080-1674-8930 営業 11:00~15:00 (LO14:45) 17:00~21:00 (LO20:30) 定休 無 P 有(15台)



まる虎



郡山辛味噌らーめん(3倍) 900円

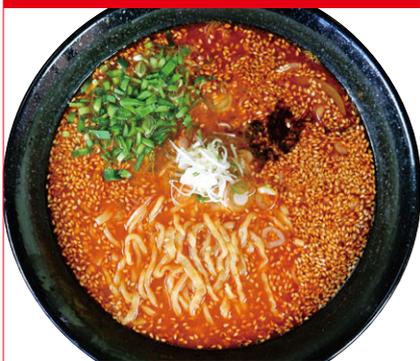
話題の“郡山レッド” 郡山辛味噌らーめん

「郡山辛味噌らーめん」は、旨味とコクのある味噌を使用し、数種類の辛子を使用し、1倍、3倍、5倍などが選べる。写真は3倍。

住所 郡山市虎丸町1-26 TEL 090-2978-2457 営業 11:30~13:30 18:00~LO21:30 定休 不定 P 契約有 ※郡山虎丸第二パーキング



日吉丸



元祖肉みそラーメン 900円

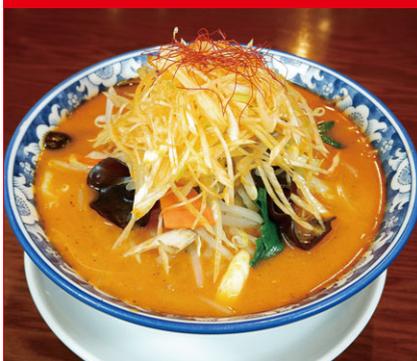
【出前館】宅配も好評 オリジナル名物ラーメン

味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さが食欲をそそる名物ラーメン。麺はコシのある多加水太ちぢれ麺。【出前館】宅配も好評。

住所 郡山市菜根5-18-18 TEL 024-939-1012 営業 11:00~15:00 (LO14:45) 18:00~22:00 (LO21:45) ※スープが無くなり次第終了 定休 火 P 有(8台)



中国名菜 ぐーにゃんはんてん 姑娘飯店



野菜辛みそラーメン 1,200円

クセになる旨辛さ! 野菜たっぷり400g入り

もやし、キャベツ、にんじん、キクラゲ、ニラなど、野菜たっぷり400g入り。特製辛味噌が旨辛でクセになる一杯。

住所 郡山市駅前1-4-15 TEL 024-923-5722 営業 11:00~15:00 (LO14:30) 17:00~22:00 (LO21:00) 定休 日、月曜不定休 P 提携駐車場有 URL https://www.kuniyanhanten.jp/



会津めん 大阪屋



みそチャーシュー 1,130円

とろけるチャーシューに やわらかな多加水太麺

赤身と脂身のバランスが良く、濃厚な旨味とホロホロ食感、口の中でとろけるチャーシューが人気。やわらかな多加水太麺も定番。

住所 郡山市湖南町福良中町76 TEL 024-983-2515 営業 11:00~18:30 土日11:00~LO14:40 17:00~LO18:30 ※材料が無くなり次第終了 定休 火 ※11月~3月は、第3火・水が連休 P 有(14台)



バラエティ 豊富な 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 価格 A5判・128ページ オールカラー 定価990円

「こおりやま情報」を見たの一言で 味玉 または 麺大盛 サービス 4種の味噌をブレンドした 濃厚系味噌ラーメン! 麵処さとう船引店 TEL 0247-61-4202 田村市船引町字船引臂曲19-1 営業時間 平日 11:00~15:00 17:00~21:00 土日祝 11:00~21:00 ※材料が無くなり次第終了 定休日 不定 駐車場 有(20台) 濃厚海老味噌 ラーメン 1,000円

中華 太陽 たいやん



中華太陽のおすすめは辛さが選べる太陽麺

店主は、四川料理の大家・陳建民のもとで修業。人気の「太陽麺」は、本場四川のピリ辛麺。創業以来の人気の一杯をぜひ。

住所 郡山市大槻町字菅田55-5
TEL 024-951-9098
営業 11:00～15:00
定休 水 ※不定休あり
P 有(8台)



太陽麺 900円

華琳



中国料理専門店ならではの木村シェフ自慢の一杯

自家製香辛油と黒胡椒、四川山椒「花椒・ファジャオ」の香りと辛味に酸味を効かせた一杯。とろみスープが中麺とよく合う。

住所 郡山市菜根1-26-5
TEL 024-934-8886
営業 11:00～L014:00 17:00～L020:00
定休 月 ※不定休有
P 有(21台)
URL <https://karin-koriyama.jp/>



酸辣湯麺 1,200円

こうえんしゅか 紅焔酒家 光華



甘辛・濃厚・スパイシー 赤黒い名物まぜそば

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

住所 郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30～14:30 18:00～22:00、
 金土11:30～14:30 18:00～翌1:00
定休 日祝
P 共同有(8台)



元祖 紅焔そば(スープ付き) 900円

まぜそば 凜々亭 郡山本店



郡山発ブラックな背徳ブラックMAZESOBA

コシのあるモチリした角平極太麺が、特製ブラック醤油と多彩な具材に絡みつく。ユニークな郡山発ブラックなまぜそばをぜひ。

住所 郡山市駅前2-7-16
TEL 024-991-6570
営業 11:00～14:00 17:30～22:00
 土11:00～14:30 17:30～翌2:00
定休 日 **P** 無
URL <http://rinrintei.com/>



背徳ブラックMAZESOBA(スープ・違い飯付並大) 1,200円

「くしぜん」開店30周年。増子ビルに移転して20周年!

くしぜん うに祭り 開催中!

～大町増子ビル4階「くしぜん」で～



郡山特産品「うねめ牛石焼」 刺身盛合せ

旬膳 くしぜん 郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
TEL 024-935-5007
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/>

50名様までの宴会対応いたします!

花コース 3名様から
 90分飲み放題付き 1人 3,850円
 120分飲み放題付き 1人 4,400円

月コース 3名様から
 90分飲み放題付き 1人 4,950円
 120分飲み放題付き 1人 5,500円

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
営業 17:00～24:00
休 日曜 クレジットカード可



店内広々!

Follow me!!
 Instagram: [@IZAHAYAKAGETSU](#)
 はじめました!



Life Topics

田村市都路町の商業施設「コ・ラッシュ都路」に「麺処さとう コ・ラッシュ都路店」オープン!



田村市都路町の商業施設「コ・ラッシュ都路」(田村市都路町若井沢中作14)は、2025(令和7)年12月21日にオープン。館内にある「麺処さとう コ・ラッシュ都路店」では、中華そば(900円)、塩中華そば(900円)、ワンタン麺(1,100円)などのラーメンを提供している。スープは鶏ガラをメインに炊き込んでおり、鶏のうま味がたっぷりのスープが印象的。麺は、自家製の中太ちぢれ麺。営業時間は11時から15時。

問 麺処さとう コ・ラッシュ都路店 **TEL** 0247-73-8225

発売予告

激戦区 GEKISENKU KORIYAMA RAMEN

郡山らーめん

A5判・128頁・オールカラー 定価990円

県内主要書店・Amazonなどで

2026年3月25日 発売予定

こおりやま情報グルメBOOK



ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

福島県南酒販の女性社員が企画をした 純米吟醸・純米大吟醸の「福がある+」新発売

福島県南酒販の女性社員と大天狗酒造の杜氏小針さんがコラボした企画として、純米吟醸と純米大吟醸の「福がある+」が新発売。「純米吟醸酒 福がある+」(500ml・1,980円)のボトルデザインは「幸福・感謝」が花言葉のカスミノウのかわいらしい花束。「純米大吟醸酒 福がある+」(500ml・2,990円)は、カスミノウの花束を受け取るイラスト。2本とも本宮産夢の香を100%、福島県オリジナル酵母を使用している。アルコール分15%。

問 福島県南酒販
TEL 024-932-3250
URL <https://kurasu-alpha.com/>

コク、旨味、辛みが後を引く 奥深い旨辛系メニュー新登場

朝ラーと名物味噌担々麺で知られる郡山市島「ばんかい」に、写真の「納豆辛卵タンメン」(1,100円)と「辛卵タンメン」(1,000円)の旨辛系メニューが新登場。2種類の自家製ラー油の重なりが生む奥深い辛さと醤油ダレを効かせたスープに、溶き卵をやさしくそよがせた一杯。辛さをまるやかにし、とろみと旨味が増幅する納豆入りがイチオシ。辛さの中にも旨味があり、つつい真っ赤なスープを飲み干してしまうはず。定休木曜。

問 味噌担々麺ばんかい
TEL 090-4885-7531

シャキシャキもやし、ニラ、ネギたっぷり 期間限定「辛子みそ野菜ラーメン」新登場

手もみちぢれ麺または新ウェブ細麺、2種類の麺から選べる「高峰ブラック」がイチオシの「麺道高峰」に、5月末までの期間限定で「辛子みそ野菜ラーメン」(1,200円)が登場。地元農家から仕入れた、ニラ、もやし、ネギがたっぷり盛られ、まろやかな赤味噌とピリ辛辛子味噌が溶け合ったスープに、挽肉の旨味、シャキシャキ食感を残した野菜の甘味がやさしく溶け出した一杯。山盛り野菜に大満足の1日

10食数量限定。麺は中太麺。
問 麺道 高峰
TEL 無

「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」 ウォーターアドベンチャーinハワイアンズ

子供から大人まで楽しめる常夏の楽園「スバリゾートハワイアンズ」では、3月20日(金・祝)から5月6日(水・祝)まで春休みイベント「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」ウォーターアドベンチャーinハワイアンズを開催(参加料無料、別途スバリゾートハワイアンズ入場料が必要)。子供が楽しめるアクティビティが盛りだくさん!春休み&ゴールデンウィークは家族みんなで、水遊びをおもいっ

きり楽しもう。
問 スバリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550
URL <https://www.hawaiians.co.jp/>

テレビュー福島「ふくしまSHOW」は 水曜19:00~好評放送中

福島県内59市町村の自慢や魅力をフィーチャーする、ローカルバラエティ番組「ふくしまSHOW」。各地域に絞って注目スポットをランキング形式で紹介する企画や、意外に知られていない県内各市町村の絶品名物グルメや自慢・おすすめの名所などを訪ね歩いて発掘している。放送終了後は「Tver」でも配信中。出演は、鏡田辰也、佐藤玲奈(TUFアナウンサー)。なお、放送日・放送内容は変更

になることがある。
問 テレビュー福島 TEL 024-531-5111
URL <https://www.tuf.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)

【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、カブレゼ)
- チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
- 本日のパスタ ●本日のデザート

【飲み放題メニュー】

～焼酎～芋焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り・ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクろサワー/ライムサワー/巨峰サワー/ライチサワー/～ウイスキー～ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロンワイン/赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクリュードライバー/ホルティドッグ/モスコムール/ジントニック/カシスソーダー/カシスソーロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエパンチ/梅酒フィズソフトドリンク～ウーロン茶/コーラ/メロンソーダー/ジンジャーエール/ライムソーダー/レモンソーダー/グレープフルーツソーダー/ザクろソーダー/ピーチソーダー

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

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

スムーズな口当たりの赤ワイン

オバヤ(スペイン) テンプラニーリョ ガルナッチャ 2024年 750ml 1,200円(税込)

輝きのある濃い紫色、レッドベリーのアロマと樽のニュアンスフレッシュでやわらかなタンニンがあり、なめらかな味わいです

(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



「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2026年版の発売記念特集。郡山市周辺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。

奥州福島 聖石温泉

入浴料 1回(90分)600円、半日(4時間)1,000円、1日1,800円

旅人やライダーに人気、キャンプ場併設の温泉

泉質/適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、慢性消化器病、疲労回復、冷え性など



風呂の種類 内風呂(男女各1)



TEL0247-84-2430 住 田村市船引町大倉字聖石215
 営 8:00~18:00 休 月(祝日の場合は営業) ※ベースキャンプ利用者は温泉休業日もシャワーのみ利用可 P 有(27台)

元湯 湯沢荘

入浴料 大人600円、小人(小学生)400円、幼児無料 (60分)

阿武隈山系にある静かな温泉宿

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 内風呂



TEL0247-72-2332 ※要事前予約
 住 田村郡小野町大字湯沢字館ノ越11
 営 8:00~17:00 休 不定休 P 有(30台)

ひばり温泉 ホテル

入浴料 大人 90分 600円(※700円)、小学生300円、未就学児無料/2時間(タオル付)大人800円(※850円)、小学生400円、1日(浴衣/タオル/バスタオル付)大人1,200円(※1,300円)、小学生850円
 ※印は、土・日・休日・特定日料金、延長料金30分毎大人150円、子供50円

源泉かけ流し天然温泉、地域最大級サウナ完備

泉質/適応症 ナトリウム・塩化物・硫酸塩温泉/きりぎりす、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、筋肉痛、胃腸機能の低下、糖尿病、疲労回復、健康増進



風呂の種類 露天風呂、大浴場、ジェット風呂、水風呂、サウナ、バルサウナ(男女別)、ミストサウナ(女性風呂)



TEL0248-63-1112 住 須賀川市滑川字関ノ上22-2
 営 6:00~22:30(最終受付22:00) 休 無(定期点検のため年に2日程休館あり) P 有(200台)

Sauna&Spa Green

入浴料 大人 時間制60分 900円、1日利用(60分越え)1,500円 ※フェイスタオル/バスタオル付 ※12歳以下無料

緑あふれる公園でサ活、気軽に“ととのい”体験

泉質/適応症 泉質名なし/適応症なし



風呂の種類 露天風呂、大浴場、サウナ、水風呂 [屋外サウナ NATURA(ナトゥーラ)]2,000円(13歳以上)水着着用※別途1日利用料金1,500円が必要 パレルサウナ(6人用)・テントサウナ(6人用)・大型テントサウナ(20人用)あり



TEL0248-94-8626 住 須賀川市愛宕山59-1
 営 7:00~22:00(最終入館21:30)、入舎屋外サウナ[NATURA(ナトゥーラ)] 14:00~20:00 土日祝11:00~20:00 休 第3火 P 有(100台)

柏屋旅館

入浴料 大人880円、小人(小学生以下)550円

溪流沿の露天風呂と自噴泉の巖風呂が自慢

泉質/適応症 カルシウム硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、リウマチ、痛風、冷え性など



風呂の種類 大浴場、露天風呂、檜風呂、自噴泉岩風呂



TEL0248-84-2316
 住 岩瀬郡天栄村湯本字下二俣22-6
 営 11:00~14:00 休 不定休 P 有(30台)

大丸あすなる荘

入浴料 大人1,000円、小学生700円、未就学児500円

野趣を満喫できる自慢の溪流露天風呂

泉質/適応症 カルシウム硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性など



風呂の種類 大浴場、露天風呂、子宝湯、自噴泉岩風呂



TEL0248-84-2311 住 岩瀬郡天栄村湯本字下二俣5
 営 11:00~15:00
 休 不定休有 ※公式サイトで要確認 P 有(30台)

※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。

癒しの湯 高蔵内源泉

入浴料 1,000円 ※大広間利用、要予約

貴重なラドンの湯でアンチエイジング促進



Tel.0247-26-5111 住 石川郡石川町母畑湯前32-1
営業 10:00~16:00
休 不定休 P 有(10台)

泉質/適応症 ラドン含有アルカリ単純泉/痛風、動脈硬化症、高血圧、慢性胆嚢炎、胆石

風呂の種類 大浴場、露天風呂



木洩れ陽の源泉湯宿 五峰荘

入浴料 大人900円、小学生500円、幼児400円

野趣に富む露天風呂は自家源泉かけ流しの湯



Tel.0248-36-2222 住 西白河郡西郷村大字真船字馬立1
営業 11:00~14:00(露天風呂13:00~) ※繁忙期は要問合せ 休 無 P 有(50台)

泉質/適応症 硫酸塩泉(ナトリウム-硫酸塩・塩化物、炭酸水素塩温泉)/皮膚病、動脈硬化症、神経痛、筋肉痛、関節痛など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジャグジー、寝湯、泡風呂



みやま荘

入浴料 大人(中学生以上)800円、小人(3~12歳)400円、2歳以下無料

広々、大露天風呂が自慢、源泉かけ流し高原の湯



Tel.0248-36-2001 住 西白河郡西郷村大字真船字馬立1
営業 10:00~16:00 休 無 ※メンテナンスのため日帰り入浴不可の場合あり、事前に問い合わせを P 有(30台)

泉質/適応症 ナトリウム-硫酸塩・塩化物・炭酸水素塩温泉/一般的適応症、切り傷、火傷、虚弱児童、慢性婦人病、動脈硬化症

風呂の種類 露天風呂・大浴場(各男女別)、足湯



元湯甲子温泉 旅館大黒屋

入浴料 大人900円、小学生500円、幼児400円、2歳以下無料

奥甲子・阿武隈仙境、山のいで湯の大岩風呂



Tel.0248-36-2301 住 西白河郡西郷村大字真船字寺平1
営業 10:00~15:00 休 水 P 有(30台)

泉質/適応症 単純温泉、カルシウム・ナトリウム-硫酸塩温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩など

風呂の種類 大岩風呂、露天風呂、内風呂



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

温泉 日帰り

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

浜通り	中通り	会津地方
新地町 相馬市 南相馬市 いわき市	福島市 二本松市 郡山市 田代町 小野町 須賀川市 天栄村 石川町 西郷村 泉崎町 飯沼町 檜川村 湯川町 矢祭町	猪苗代町 会津若松市 北塩原村 会津美里町 三好町 金山町 口鼻町 会津川口

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」 好評発売中!!

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)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

**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3月31日

こうえんしゅうか こうか
紅焔酒家 光華

郡山市朝日1-20-30コンパイルビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 3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3月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 3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3月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 3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3月31日

麺処 さとう 船引店

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

こおりやま情報 3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3月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 3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3月31日

ラーメンつかさ

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

こおりやま情報 3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3月31日

こだわり麺家 谷津亭

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

こおりやま情報 3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3月31日

らめん 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 3月号クーポン券

キリトリ線

**■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3月31日

ます
枺はん

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 3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3月31日

味噌担々麺 ばんかい

郡山市島1-21-18
Tel.090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報 3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3月31日

かなり
中華そば 我成

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

こおりやま情報 3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3月31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 3月号クーポン券

キリトリ線

**「Aランチ」(1,050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3月31日

お食事処 につた家

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

こおりやま情報 3月号クーポン券

**麺大盛(+150円)
または煮玉子(+100円)
いずれかサービス ※麺類注文の方**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年3月31日

らーめん 餐華亭

郡山市富久山町久保田字大久保68-1
Tel.024-924-0637 定休日/木

こおりやま情報 3月号クーポン券

**お会計から100円引き
※麺類注文の方**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年3月31日

中華そば 本陣

三春町字中町4 三ノ蔵
Tel.0247-61-6757(カフェーブリキイヌ)
定休日/日曜ほか不定休あり ※Instagramにて告知

こおりやま情報 3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3月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿司

須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報 3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3月31日

並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 3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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切3月5日(消印有効)

赤ちゃん&ペット写真募集!
写真は、ホームページかQRコードからのみの募集となります。
郵送での写真投稿は受け付けておりません。




かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

献 血を今までに457回しました。3月18日に450回達成で郡山市長から感謝状を頂く予定です。500回達成に向けてこれからもコツコツ頑張ります〜!! (WM)

雪 社会貢献素晴らしいです! くれぐれも体には気をつけて続けてください!

雪 道を自転車に乗っている人を見ると「転ぶんじゃない?大丈夫?」とこちらがヒヤヒヤ・ドキドキしてしまいます。特に高校生気を付けてー!! (雪道は歩こう)

雪 若い頃は怖いもの知らずですからね(笑) 学生時代、私も自転車で転けてお弁当をダイブさせました(泣)

こ おりやま情報をもたらってきたら、なぜかクーポンが1枚だけ使用してあった。どういうこと? (ハム太郎)

こ なぬっ! そんなことあるんですね。その1枚が欲しくて切り取ったのでしょうか? 1冊持って行ってほしかったです(笑)

孫 が合格しました。残りわずかの中学校生活も十分楽しんで送ってほしいです。もう二度ときませんからね。よくやった孫! (アナログバーバ)

こ 合格おめでとうございます! 貴重な青春時代ですから! 悔いの残らないようにしたいですよね!

ハ ガキを書いている今日2月3日節分...思い出して笑ってしまうのは親友の話。視力が落ちた親友、サッシ窓を開けて豆まき。思っきりまいたら豆が返って来たそう...夜、網戸はそのままです。だから「鬼は外〜」って豆を浴びた親友。オチは...「自分が鬼だったのね〜」って(笑) (雪椿)

こ 思いつきりまいたからこそ起きた出来事ですね。オチもあって素晴らしい(笑)

P ETIT GREENさんの金券が当選してイタリアンでフレンチなディナータイムを過ごしてきました。ありがとうございました。おすすめメニューにジビエがありました。食べる勇気ができませんでした。食わず嫌いでチャンスを逃したかなあとちょっと後悔。(モリモリ)

こ 地産地消にもこだわる本格フレンチ&イタリアンを味わいたい時はココですね! 次回こそジビエにチャレンジ!

ガ ソリンの暫定税率がなくなったこと、とても嬉しい。こんなに簡単に出来たのか。(たんたんの旦那)

こ 追い込まれないと実行できないのも事実かと...政治とは難しいものですね(遠い目)

私 はこの前、7777のナンバープレートを見た。そして電子マネーの残金が777円だった。どちらも偶然だった。何かこの先、すばらしい事が起きるのだろうか。(山陰リスナー)

こ そうですよ! 期待しちゃいますよね♪ 幸運カモンです!!



(スピキ)

こ 存在感のあるエビ天! 美味しそう&お上手です!

冬 の温泉、最高です。私が好きな温泉は「うねめ温泉」。入浴料は500円で入浴時間の制限がないのが理由です。(175)

こ 寒い季節に体の芯から温まる温泉は最高です♪ 行きつけの温泉があるのはいいですね。

生 クリームのスウィーツが、たまに食べたくなります。食べ過ぎ注意です!! (Yねえ)

こ 同感です♪ 美味しいものは仕方ありません。自分に言い訳して食べましょう(笑)

毎 日寒いです。寒気が居座っているのか、空気が冷たい。風が吹くとさらに寒い。はやく春になりますように。(バレンタイン)

こ おっしゃる通りです。外気が肌が痛いくらい冷たいですよ(泣) 春よ早く来い!

7 年前にも膜下出血で緊急入院しました。私を早くよくなりますようにと祈ってくれた方がいます。今日こんなに元気でいられるのは病院の先生と家族とこの方だと思っています。この方は仕事でお邪魔していた女性です。今こうして生活出来ているのはこの方のおかげです。(よっちゃん)

こ 大事に思ってくれる方がいることは素晴らしいことです。良い縁に恵まれて幸せですね!

最 近、自分に呆れてしまいます。年齢ごとに変化があるようで、どんどん忘れやすくなるようです。メモしたことも忘れて何度も出かける羽目に。仕事の時の緊張が抜けて、休日時間があつという間です。どうすれば良いでしょう?(ちび)

こ どうにかしようと思うちは大丈夫だと思いますよ♪ 休日は時間を無駄にしないためにも、やるべきことを決めておくのが重要だと思います。

お 正月に食べ過ぎたので今は食生活を見直し、少しずつ体重を元に戻しています。(ばやん)

こ この時期特有の悩みですよ(笑) 体に負担はかけないよう頑張ってください!

今 年はウォーキングだけでなく、他の運動をしたいと思います!(サンサン)

こ 益々健康になっちゃいますね(笑) 有酸素運動は十分なので筋トレですかね!

2 月からは大きな決断をし、新しい環境になるので頑張りたいです!! (みかん)

こ ターニングポイントですね!! 心機一転頑張ってください!

30 数年ぶりに、こおりやま情報へ投稿しました! フリーペーパーになってからも大切な情報源として、とても重要視しています。これからも日々の生活を楽しむために読み続けます。☆追伸☆昔流れていた「情報」情報」こおりやま、情一報」のcmが懐かしいです☆ (べいべー)

こ お帰りなさい(笑) こおりやま情報TVCMの歌は、当時の郡山市民合唱団の団員による作詞作曲オリジナルです。

ク ーポン使用してですが、レギュラーガソリンを徐々にリッター130円台で給油しました。でも、私が運転し始めた20~25年前はリッター100円以下で給油してたんだよね... (ロイヤル家族)

こ そんな時代もありましたね〜うわあ〜安心!!! 25年で本当〜に高くなりましたね(泣)

教えてください

ラ ンチがお得でおいしいお店を教えてください。(あんぽ柿)

バ ゲットのおいしいお店が知りたいです。(ちあき)

安 くて美味しいランチの店を教えてください。(とら)

み さん、教えてください。歯医者さんどうやって選んでますか? (ゆきちゃんママ)

オ ススメの日帰り温泉教えてください。(ワークスDAC)

教えます

大 槻町の大高屋さん。福島交通バスの車庫と長泉寺の近くです。(M.Y)

鏡 中の大工さんへ。須賀川付近の公園はたくさんあります。影沼公園、一小前の防災公園、広々として走り回っても心配ないです。(ふくふく)

ラブメッセージ

仕 事のことまで心が沈んでいた頃、17年ぶりに前の会社の先輩と再会しました。先輩は「〇ちゃん!」と言って抱きしめてくれました。こんな私に会って抱きしめてくれる人がいることが嬉しすぎて、車に戻ってから大泣きしました。ありがとう。F先輩♡ (ミセスY)

M.U bear さんへ。遅くなったけど、1月誕生日おめでとう。これからも大切にすぞ。(kazu bear)

息 子よ、毎日、ママのお弁当、忘れていくことも、多々あったけど、食べてくれてありがとう。そして、もうすぐ、高校卒業、残りを大事にすぞしてね。(ともり)

こ ーちゃん(猫)へ。去年は大きな病気をしすぎてぐっすり寝てしまったけれど、薬が良く効いて、元気になってくれて本当に嬉しいです! 食欲もありすぎて困るくらいだけど、ずっと元気なままでいてくれたらいいなあ。いつも癒しをくれてありがとう!(つきとじ)

おいしい味情報

希望ヶ丘近くにあるエンゼル菓子店のサバランがおすすめです。老夫婦の熱意とレトロな雰囲気の魅力を感じます。(ナエマ)

前から少し離れるのですが、「みたか食堂」の大辛ラーメンはとても美味ですよ!!辛さが調整できるので、お店の方に伝えてみてください。(るいまいパパ)

フルーツショップ青木のフルーツは本当においしいです。(よし)

山田にあるお店「千心」。おまかせ料理で何が出るかは分からないが、安くて、果物、コーヒーまで出ますよ。友達と時間がある時は行きます。(さくらさん)

多方へ行った時に「喜多方ラーメン来夢」がとても美味しかったので、郡山市にもあると知り横塚店に行って食べてきました。とても美味しかったです。また行こうと思っています。(rei)

山市大槻町広町にある「エンゼル洋菓子店」。元気な老夫婦が作るケーキ類が手頃な価格で最高です。サバラン、スワンシュークリーム、ショートケーキ、モンブラン他どれもとても美味しいです。また食事、ティタイムもできます。是非味わってみてはいかがですか。(あきよし)

026解体雑書が楽しみ。(てる)

私!穴があったら入りたいんです!

スポーツ大会で準備運動中、屈伸をしたらズボンのおしりがやぶけたこと。(あんぼ柿)

ケンタッキーフライドチキンでビスケットを買うはずが、メニューも見ずに誤って「マフィンください!」と大声で言ってしまった事。(ナエマ)

交通量の多い交差点で派手に転んだ事。何事もなかったように立ち上がりましたが、出血・打撲でその後病院へ行きました。(今までに3回転びました)

何でも勘違いをしてしまうことです。頭に浮かんでいることとしゃべることが違う。(ハム太郎)

山駅前で、まだ若い頃ヒール高めの靴で、横断歩道のと真ん中で転けました。雪道でもないのに(思い出しただけでも赤面です)(アナログバーバ)

マクドナルドの店頭で注文した時に、思いっきりロッテリアのクーポン券を出してしまった。顔から火が出ました。(るいまいパパ)

犬の散歩中に側溝に落ち、着ていたズボン・洋服が破け、ずぶ濡れになったこと。(よし)

悪天候の日…コンビニから主人の待つ車に「おまたあ〜」って言って乗り込んだら知らない他人だった…(汗)車種(色)同じ、新聞を広げていた顔まで外からは分からず…。外はフブキ。主人より男前だったな(^_^)(雪椿)

体育館で研修時、閉会式の最中にお昼のアラームが!!それは私のバッグの中のスマホから…とすぐ分かりましたが、中座するのをためらい、しらを切っていました。アラームが鳴り続ける間、ずっと恥ずかしかったです。(モリモリ)

高校時代自転車通学中、鳥にフンを落とされ髪に、制服が悲惨なことに…周りの人にもジロジロ見られて、学校でも大笑いされた。(風あざみ)

過ぎた人生の中で経験は数多くあった筈なのに、思い出して述べるのが難しいのはなぜ?(たんたんの旦那)

昔々、会津旅行で白虎隊の自刃の地(じじんのち)を大きな声で「じばのち」と言ってしまったこと。(ふくふく)

10代の頃に旅行に行き、部屋でオナラをしたこと。10人前後がいて、とても恥ずかしかったです。(なつくん)

コンビニの男子トイレでカギをかけずに用をしていたら、別の人にドアを開けられた。つい最近の話である。(山陰リスナー)

歯医者の予約11時のところ、間違えて9時半に行ってしまったことです。カレンダーに書いていたのですが、前の週と見間違えてしまいました。何とかやっていただけましたが恥ずかしかったです。(スピキ)

買い物へ行って、会計の時にカバンにサイフがなかった時。(175)

東京の電車に乗り自動改札に切符入れてそのまま出ればいいのに、切符でてこな〜!と大騒ぎして家族に叫び、赤っ恥(笑)(Yねえ)

お仕事中トイレに行きたくなり、漏れる一歩手前だったのでトイレに駆け込み、便座にお座りして用を足すとポタポタポター…。嫌な予感…。急いで立ち上がると、自動で空くはずの便座が空いておらずそのまま用を足してしまい、

床一面がビタビタに…洋服にはかからず済んだのですが、自動に頼っては駄目とその場で知らされました〜(ToT)

(7人の未亡人★みいちゃんママ)

新入社員の頃、営業見習いで活動してました。会社の駐車場から車を出し運転しているとき、すれ違う方、皆さんが私の車に指を指してくるんです。おかしいなと思って、車を停めて外に出ると、車の上にファイルを乗せたまま、落ちそうになってました。(くみっきー)

私は、今でも全然忘れられない…汗。私は、当時20歳の頃に…とある郡山市の公園に…いつも通り歩いていたら…私がやっちゃった…その公園の落とし穴に私が…入っちゃって…因みに当時20歳の頃・3回も公園の落とし穴に入っちゃって…転んで軽い傷で済んだけど…今思うと何人か人が居たから…恥ずかしかったです…。他は、私が元イトーヨーカドー郡山店で当時小学生の時に…私が何だか見知らない人に声を掛けてそれ気が付いたら…2分後すみませんって言ってその場を離れましたが…今思うとどっちも本当に恥ずかしい経験を致しました…汗。本当に、恥ずかしかったです…汗。。。 (りなちゃんず)

数年前アリの動きを観察していました。ある日アリの穴を壊されてしまいました。出来る事ならばアリさんの穴に入って行ってごめんなさいを言いたいです。(よっちゃん)

小学生のころ、授業に遅れそうで急いでいた私。いけないとはわかりつつ全力で廊下を走っていると突然角から現れた男子とぶつかってしまいました。そのとき、男子の頬に私の唇が…!うそー!と思いつつも、ごめん!と叫んで走り去るのがやっとでした。恥ずかしかったのはもちろんですが担任はスパルタで有名な鬼教師。授業に遅れたら私が頬を引っ叩かれます。←これ、今ならとても信じられませぬ…。ですがあらためて思い返すとその男子には申し訳なく、恥ずかしすぎる思い出です。(える)

ペット写真

名前はライム。昨年15歳で亡くなった愛猫です。



(rei)

Advertisement for KURAYA antique and jewelry store. It features images of various items like figurines, gold jewelry, and coins. Text includes '骨董品・美術品', '金・プラチナ・宝石', '金貨・銀貨・古銭', and '高価買取 くらや 郡山店'. Contact information: 0120-685-101, 福島県郡山市朝日2丁目1-16.

Advertisement for Umemi no Sato (うねめの杜) pet crematorium. It features a map of the location and text: '郡山動物霊園 うねめの杜 福島ペット火葬', '「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。', '施設内火葬炉完備 8,000円(税別) 30,000円(税別)'. Contact: 0120-205-503, TEL.024-959-5256.

郡山住まい情報

アパート・マンション・戸建て・土地などのお問い合わせは会員不動産へ

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>

QRコードで簡単アクセス



駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(6)第2281号 (有)アースライフ



郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401
【営業時間】9:00~18:00
(土日祝9:00~17:00)
【定休日】無

<http://www.earth-life.jp>
e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(6)第2161号 (有)ウッドライフ



郡山市安積町日出山2-162
TEL024-956-9811
FAX024-956-9800
【営業時間】9:00~17:00
【定休日】水、第2・4火

<https://www.wood-life.co.jp>
info@wood-life.co.jp

福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102
【営業時間】10:00~17:00
【定休日】日祝

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html>
orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(12)第2059号 (有)開成土地建物



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

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

福島県知事免許(10)第20345号 キシモトコーポレーション



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

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



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

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

福島県知事免許(9)第20473号 (有)郡山企画開発



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

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

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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

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

福島県知事免許(2)第3278号 **サークルワン(株)**



郡山市谷地本町6
TEL024-961-5758
FAX024-961-5759
【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エステートシステム(株)**



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

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

福島県知事免許(5)第2533号 **(株)誠和住建**



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

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

福島県知事免許(14)第20083号 **(株)第一地所**



郡山市桑野1-25-9
アートビルパートII 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daiichijisyo.co.jp/info@e-daiichijisyo.co.jp>

福島県知事免許(10)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011
【営業時間】9:00~18:30
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/info@nikkokosan.co.jp>

福島県知事免許(11)第20175号 **(株)マイルドホーム**



郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net/info@mildhome.net>

福島県知事免許(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田
字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077
【営業時間】9:30~18:30
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://minimini.jp/chuou@iwill-net.co.jp>

福島県知事免許(5)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



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

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

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



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

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

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**



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

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

**郡山住まい情報
新規会員募集中!**

《お問合せ》
郡山住まい情報編集室
TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報 広告有効期限 2026年3月31日

物件情報の見方

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

売り物件
 (土) 土地面積 (建) 建物面積 (専) 専有面積 (間) 間取り (坪) 坪単価 (用) 用途地域
 (地) 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
 (築) 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

室内設備
 (照) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
 (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (扉) 扉裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン
 (電) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (パ) ペアガラス (二) 二重サッシ
 (光) 光ファイバー利用 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房
 (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
 (ア) エアコン (床) 床暖房 (シ) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガ) ガスコンロ
 (バ) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シンナードレジャー (パ) パランス釜 (浴) 浴室換気乾燥
 (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備
 (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 駐車場2台可

屋内設備
 (AL) オートロック (EV) エレベーター

その他
 (ベ) ベット共生可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
 (女) 女性限定 (夫) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

<p>郡山市 富久山町久保田岡ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯・エアコン・8・18) 通気 (P2)</p> <p>4.00万円 2DK 仲介手数料無料!</p> <p>間 和6・洋8・DK6 敷 2カ月 共 共込 構 鉄骨造・2階建-2F 入 即日可 交 JR郡山駅5分 取 仲介 備 ミルキーハウス I</p> <p>1990146201</p>	<p>郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明・TV・8・18) 通気 (P2)</p> <p>4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円</p> <p>間 和6・洋6・DK8 敷 2カ月 共 共込 構 軽量鉄骨造・2階建-2F 入 即日可 交 JR郡山駅15分 取 代理 備 コーポアミーゴA</p> <p>1990147500</p>
<p>郡山市 富久山町福原 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・エアコン・8・18) WT</p> <p>4.00万円 1LDK 大規模リフォーム済です</p> <p>間 洋6・LDK12 敷 2カ月 共 共無 構 軽量鉄骨・2階建-2F 入 即日可 交 代理 取 オアシス富久山</p> <p>1990156400</p>	<p>郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯・エアコン・8・18) (P2)</p> <p>4.50万円 3DK メゾネットタイプです</p> <p>間 和8・6・洋6・DK5.4 敷 2カ月 共 共無 構 木造・2階建 入 即日可 取 代理 備 ハウスリバージュ</p> <p>199015564</p>
<p>郡山市 八山田1丁目 賃貸アパート 設備 (照明・DK・給湯・エアコン・17・17)</p> <p>5.00万円 2DK 仲介手数料無しです。</p> <p>間 洋6×2・DK 敷 2カ月 共 共込 構 軽量鉄骨・2階建-1F 入 即日可 取 代理 備 ヤマトハイツB</p> <p>1990156399</p>	<p>郡山市 八山田3丁目 賃貸マンション 設備 (TV・DK・エアコン・8・18) 通気 (P2)</p> <p>6.50万円 3LDK ベット可物件!</p> <p>間 和6・洋7・6・LDK 敷 3カ月 共 共込 構 RC造・6階建-3F 入 即日可 取 代理 備 コンチネンタルハイツ郡山</p> <p>1990255279</p>

TEL.024-924-0050
 福島県知事免許(11)第20175号
 株式会社マイルドホーム
 〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

★敷金・礼金ナシ物件ございます★

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。

<p>充実設備・アクセス良好</p> <p>★ 八山田5丁目 1K(洋10.0、K3.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可</p> <p>●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【貸主】</p> <p>家賃月額 46,000円 広々洋室</p>	<p>カードキー・TVインターホン付で安心</p> <p>★ 八山田3丁目 1LDK(和6、LDK17.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可</p> <p>●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F角・木造・カードキー【貸主】</p> <p>家賃月額 55,000円 エアコン新品</p>	<p>南東北病院まで徒歩6分</p> <p>★ 八山田5丁目 2DK(和6、洋7.5、DK5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可</p> <p>●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【貸主】</p> <p>家賃月額 50,000円 陽当たり良好</p>
<p>エアコン2基・ガスファンヒーター付き</p> <p>★ 富久山町久保田 2LDK(和6、洋6、LDK10.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可</p> <p>●追焚給湯・シャワー・エアコン2基・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・二重サッシ・ガスファンヒーター・3F・鉄骨造【貸主】</p> <p>家賃月額 61,000円 生活便利</p>	<p>小型犬・ネコOK(2匹まで)</p> <p>★ 八山田5丁目 3DK(洋6×2、和6、DK4.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可</p> <p>●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 57,000円 エアコン新品</p>	<p>2階角部屋・陽当たり良好</p> <p>★ 八山田2丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可</p> <p>●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 55,000円 北西側</p>

●防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
 ●当社の管理アパートは全て入居される方が変わることにより、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。

当店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

株式会社久保田不動産
 日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
 福島県知事(8)第20508号

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520
 9:00~18:00 (日祝(2・3月無休。2・3月の日祝は17:30までの営業) https://www.kubota-f.com

※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	3,300円	1カ月	-	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	-	1カ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1カ月	-	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積町荒井	4,400円	1カ月	-	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	-	-	1カ月	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
久池2丁目	4,400円	1カ月	-	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野4丁目	5,500円	-	-	1カ月	12台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	-	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	-	-	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	-	-	1カ月	5台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,300円	-	-	1カ月	3台	郡山第一中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	-	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,950円	-	-	1カ月	2台	新さくら通り、4号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	-	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	-	-	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
鶴見坦	4,000円	-	-	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	-	-	1カ月	1台	郡山税務署近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富田町上亀田	4,200円	-	-	1カ月	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
芳賀2丁目	4,400円	-	-	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
富久山町	5,000円	-	-	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	-	-	1カ月	40台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	-	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田大原	3,300円	-	-	1カ月	1台	大原ふれあい市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町福原	3,300円	1カ月	-	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
本町1丁目	8,000円	-	-	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	-	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田3丁目	3,000円	-	-	1カ月	3台	郡山北工業高校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
八山田西2丁目	4,500円	-	-	1カ月	11台	ニチイキッズ八山田西保育園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

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	●	●	●	●	●	●

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

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

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

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティー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

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~17:00	●	●	●	●	●	●

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

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
3/1	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
3/1	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
3/1	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
3/8	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
3/8	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
3/8	調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677
3/15	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
3/15	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
3/15	フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621
3/20	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
3/20	あさかのり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
3/20	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
3/22	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
3/22	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
3/22	メルシー薬局南店	024-947-3117	FAX.024-947-3107
3/29	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
3/29	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
3/29	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600

※2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/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

こおりやま情報FREE 毎月25日発行

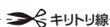
主な配布先

- スーパー・ショッピングセンター・百貨店
ヨークベニマル新小原店、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、新本宮館町店、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/リビング郡山店/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/ブイチェーン向陽町店、富田東店、富久山店、八山店、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/食品館ピボット郡山店/あぐりあ/愛情館/旬や鮮兵衛/はたけんぼ須賀川店/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/若瀬書店富久山店/丸善ジュンク堂書店/宮協書店須賀川店/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。



【こおりやま情報FREE3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3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「ジェネレーションギャップ感じました!」(名前・ペンネームも書いてね)
年代が違う人と話した時、ジェネレーションギャップ(世代格差)を感じた出来事を教えてください。

Q2. クリームボックス、郡山ブラックに匹敵するような郡山の隠れたご当地グルメ、ソウルフードがありまし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FREE3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. クリームボックス、郡山ブラックに匹敵するような郡山の隠れたご当地グルメ、ソウルフードがありましたら教えてください。

●みな伝スペシャル「ジェネレーションギャップ感じました!」(名前・ペンネームも書いてね)
年代が違う人と話した時、ジェネレーションギャップ(世代格差)を感じた出来事を教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・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FREE3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. クリームボックス、郡山ブラックに匹敵するような郡山の隠れたご当地グルメ、ソウルフードがありましたら教えてください。

●みな伝スペシャル「ジェネレーションギャップ感じました!」(名前・ペンネームも書いてね)
年代が違う人と話した時、ジェネレーションギャップ(世代格差)を感じた出来事を教えてください。

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

(ペンネーム /)

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

28 (土) Saturday 脳の活性化に「さんまの焼きうどん」

さんまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、にら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。さんま缶を利用して作れるお手軽な一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約405kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたららゆうどんとさんまを汁ごと加えて炒め合わせる。
- ②①ににらを加えてさっと炒め、しょうゆをまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- さんま缶は汁ごと使って、旨味をたっぷり加えましょう。

材料(2人分)

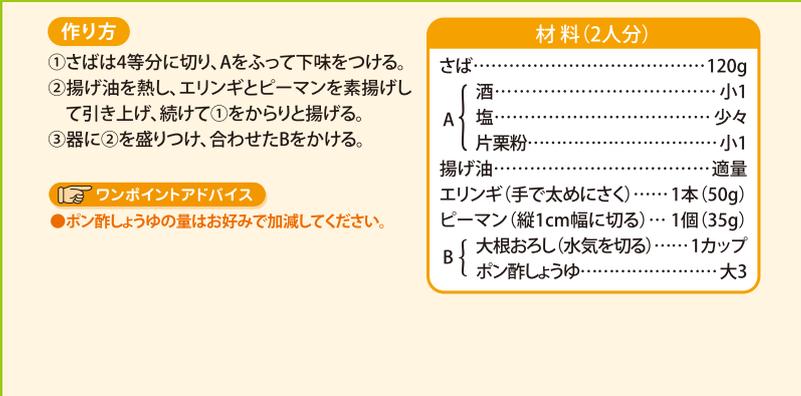
- サラダ油……………大1
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- ゆでうどん……………2玉(400g)
- (熱湯に通しほぐす)
- さんまの蒲焼き(缶詰)……………1缶(80g)
- にら(3cmの長さに切る)……………1束(100g)
- しょうゆ……………大2

29 (日) Sunday 血液サラサラに「揚げさばのみぞれサラダ」

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、エリンギやピーマン、大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けるとされています。さばがあっさり食べられる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約237kcal



作り方

- ①さばは4等分に切り、Aをふって下味をつける。
- ②揚げ油を熱し、エリンギとピーマンを素揚げして引き上げ、続けて①をからりと揚げる。
- ③器に②を盛りつけ、合わせたBをかける。

ワンポイントアドバイス

- ポン酢しょうゆの量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

- さば……………120g
- 酒……………小1
- A 塩……………少々
- 片栗粉……………小1
- 揚げ油……………適量
- エリンギ(手で太めにさく)……………1本(50g)
- ピーマン(縦1cm幅に切る)……………1個(35g)
- B 大根おろし(水気を切る)……………1カップ
- ポン酢しょうゆ……………大3



30 (月) Monday お腹すっきり「たららの中華風スープ」

たけのこやしいたけ、ほうれん草、長ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、たららに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にすると言われています。しょうがで体が温まるあっさりスープです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約113kcal



作り方

- ①たららは食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②鍋にBを入れて沸かし、しょうが、しいたけ、たけのこ、長ねぎを加えて煮る。
- ③②にCとほうれん草を加えてさっと煮て、ごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- たららは身が崩れやすいので、片栗粉でコーティングしました。ごま油は最後に加えて香りづけをしましょう。

材料(2人分)

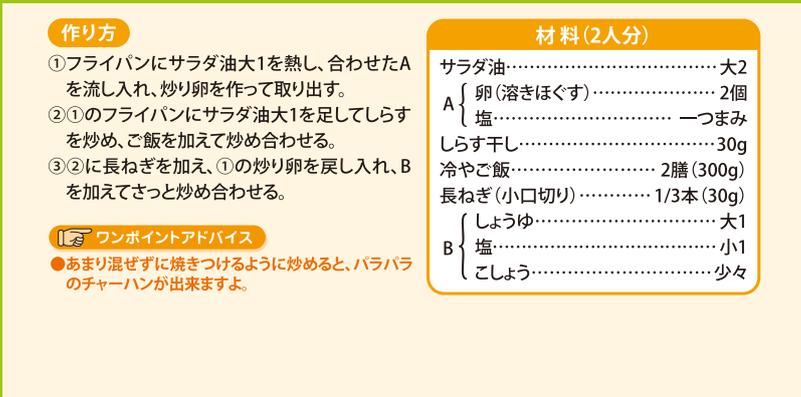
- たら……………大1切れ(100g)
- 塩……………少々
- A 酒……………大1
- 片栗粉……………小1
- B 水、干しいたけの戻し汁……………合わせて400ml
- 中華スープの素……………大1
- しょうがの薄切り(細切り)……………2~3枚
- 干しいたけ(水で戻し細切り)……………2個(10g)
- たけのこ(水煮)(薄切り)……………50g
- 長ねぎ(ななめ薄切り)……………1/3本(30g)
- 塩……………小1/3
- C しょうゆ……………小1
- 酒……………大1
- ほうれん草(ざく切り)……………50g
- ごま油……………小1

31 (火) Tuesday 骨や歯を丈夫に「しらすと長ねぎのチャーハン」

しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるビタミンA・B2が肌荒れを予防し、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。しらすを使った和テイストのチャーハンです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約474kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油大1を熱し、合わせたAを流し入れ、炒り卵を作って取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油大1を足してしらすを炒め、ご飯を加えて炒め合わせる。
- ③②に長ねぎを加え、①の炒り卵を戻し入れ、Bを加えてさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- あまり混ぜずに焼きつけるように炒めると、バラバラのチャーハンが出来ますよ。

材料(2人分)

- サラダ油……………大2
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- A 塩……………一つまみ
- しらす干し……………30g
- 冷やご飯……………2膳(300g)
- 長ねぎ(小口切り)……………1/3本(30g)
- しょうゆ……………大1
- B 塩……………小1
- こしょう……………少々



24 (火) Tuesday 胃腸に優しい「鶏むね肉と長いもの蒸し煮」

長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、菜花に含まれるビタミンA・C・Eや、鶏肉に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われていてます。胃腸に優しい和の一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約276kcal



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aをふって下味をつける。
- ②蒸し器をあたため、沸騰したら①、長いも、菜花を蒸し上げる。
- ③器に②を盛りつけ、合わせたBをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 急いでいる人はレンジ加熱でも出来ますよ。その場合はラップをかぶせて3分くらい加熱しましょう。

材料(2人分)

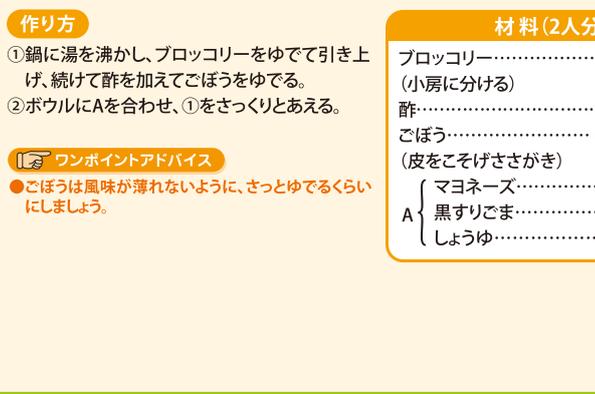
鶏むね肉	150g
A { 酒	大1
塩	少々
長いも(輪切り)	10cmくらい(200g)
菜花(食べやすい長さに切る)	4本(40g)
B { 梅干し	3個(45g)
(種を取り細かく刻む)	
みそ、みりん	各大1

25 (水) Wednesday お腹すっきり「ごぼうとブロッコリーのごまマヨあえ」

ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、ごまに含まれるビタミンEやゴマリグナンが細胞の老化を予防すると言われています。ごぼうが苦手な方でも食べやすい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約195kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ブロッコリーをゆでて引き上げ、続けて酢を加えてごぼうをゆでる。
- ②ボウルにAを合わせ、①をさっくりとあえる。

ワンポイントアドバイス

- ごぼうは風味が薄れないように、さっとゆでるくらいにしましょう。

材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株(150g)
(小房に分ける)	
酢	大1
ごぼう	小1/2本(50g)
(皮をこそげささがき)	
A { マヨネーズ	大3
黒すりごま	大2
しょうゆ	小1

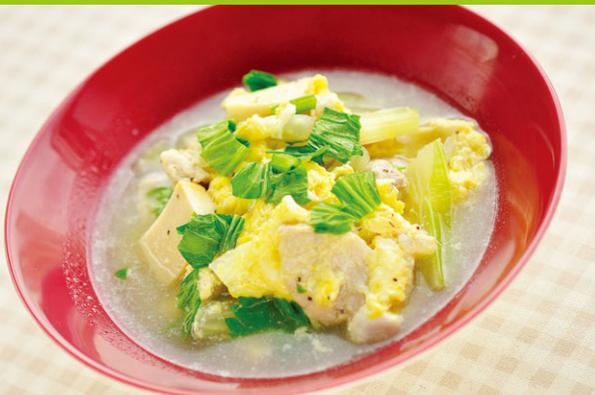


26 (木) Thursday 骨や歯を丈夫に「高野豆腐のさっぱりスープ」

高野豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、セロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、卵に含まれるビタミンA・B2が肌荒れを予防すると言われています。ミネラル豊富な高野豆腐を使った一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約88kcal



作り方

- ①高野豆腐は水でゆっくりと戻し、水気をしっかりと切って縦4等分にし、薄切りにする。
- ②セロリは筋を取り、細切りにする(葉があればざく切りにする)。
- ③鍋にA、①、②を入れて熱し、沸騰したら溶き卵をまわし入れてさっと火を通し、お好みで黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- 煮ものに使うこと多い高野豆腐ですが、スープにしてもおいしいですよ。

材料(2人分)

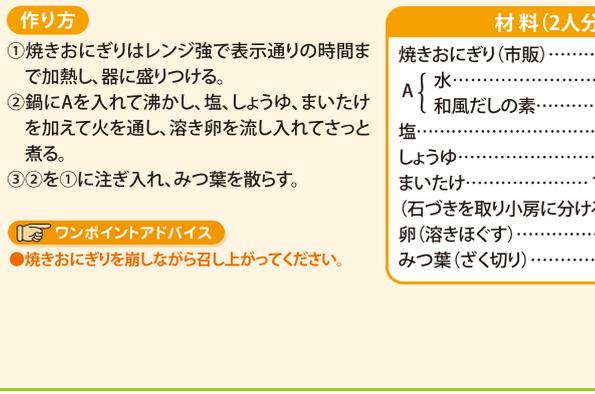
高野豆腐	1枚(15g)
セロリ	40g
A { 水	500ml
中華スープの素	大1
塩	小1/4
卵(溶きほぐす)	1個
黒こしょう(お好みで)	少々

27 (金) Friday 胃腸に優しい「焼きおにぎりのぶっかけご飯」

まいたけやみつ葉に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、卵やみつ葉に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。市販の焼きおにぎりで作れるお手軽な一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約183kcal



作り方

- ①焼きおにぎりはレンジ強で表示通りの時間まで加熱し、器に盛りつける。
- ②鍋にAを入れて沸かし、塩、しょうゆ、まいたけを加えて火を通し、溶き卵を流し入れてさっと煮る。
- ③②を①に注ぎ入れ、みつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- 焼きおにぎりを崩しながら召し上がってください。

材料(2人分)

焼きおにぎり(市販)	2個(100g)
A { 水	600ml
和風だしの素	大1
塩	小1/2
しょうゆ	小1
まいたけ	1パック(100g)
(石づきを取り小房に分ける)	
卵(溶きほぐす)	2個
みつ葉(ざく切り)	6本



20 (金) Friday

肝臓を丈夫に「いかのんにくバター」

いかに含まれるタウリンが肝臓の動きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、しめじ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。ワインやビールにも合う一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約174kcal



作り方

- ①耐熱容器にいか、んにく、玉ねぎ、しめじを入れて合わせ、Aを加え、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②①に塩、こしょうをふって味をととのえ、器に盛りつけてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 冷蔵庫で冷やすとよりおいしく食べられます。いかの皮はむいてもむかなくても、どちらでもOKです。

材料(2人分)

- いかの胴……………小1杯分(100g)
(1cm幅の輪切り)
- んにく(みじん切り)……………1片
- 新玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- しめじ……………1パック(100g)
(石づきを取り小房に分ける)
- A { バター、白ワイン……………各2
ローリエ……………1枚
- 塩、こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………少々

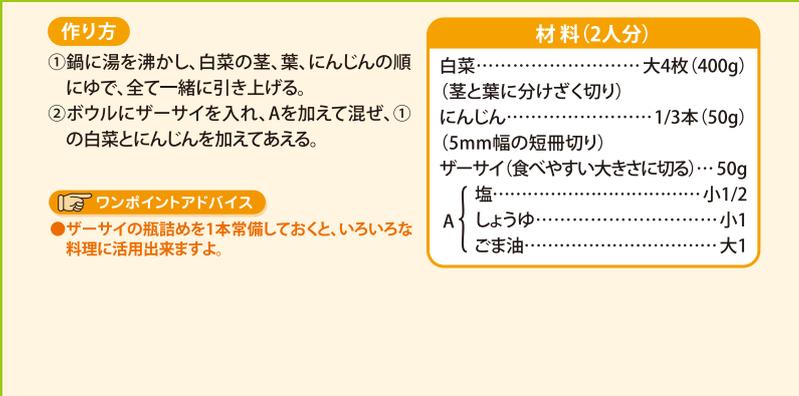
21 (土) Saturday

お腹すっきり「白菜とザーサイの中華風サラダ」

白菜やにんじん、ザーサイに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるカロテンが体内でビタミンAに変わって体の抵抗力を高め、粘膜や皮膚を健やかに保つとされています。ザーサイとごま油がアクセントになった一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約101kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、白菜の茎、葉、にんじんの順にゆで、全と一緒に引き上げる。
- ②ボウルにザーサイを入れ、Aを加えて混ぜ、①の白菜とにんじんを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ザーサイの瓶詰めを1本常備しておく、いろいろな料理に活用出来ますよ。

材料(2人分)

- 白菜……………大4枚(400g)
(茎と葉に分けざく切り)
- にんじん……………1/3本(50g)
(5mm幅の短冊切り)
- ザーサイ(食べやすい大きさに切る)……………50g
- A { 塩……………小1/2
しょうゆ……………小1
ごま油……………大1



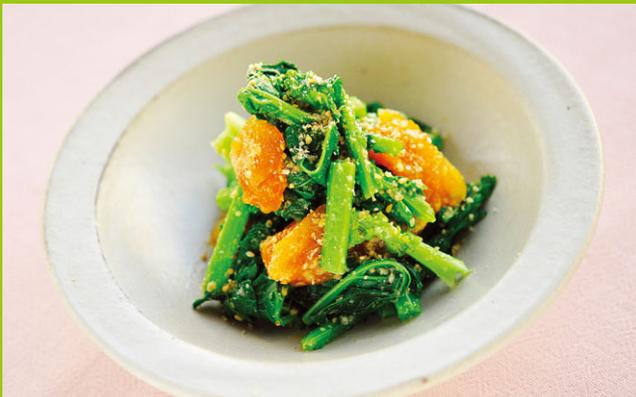
22 (日) Sunday

肌荒れ予防に「菜花と干し柿の酢のもの」

菜花に含まれるビタミンA・C・E・B2が肌荒れや風邪を予防し、鉄分が貧血を予防し、干し柿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。干し柿の自然な甘味がアクセントになった一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約143kcal



作り方

- ①菜花は茎と葉に分け、茎はななめ薄切りに、葉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かして①の茎をゆで、続けて葉を加えてゆで、一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせ、②と干し柿をあえる。

ワンポイントアドバイス

- 菜花は面倒でも葉と茎に分けて調理しましょう。

材料(2人分)

- 菜花……………150g
- A { 酢……………大3
塩……………小1/3
白すりごま……………大2
- 干し柿(へたを取り手でちぎる)……………70g

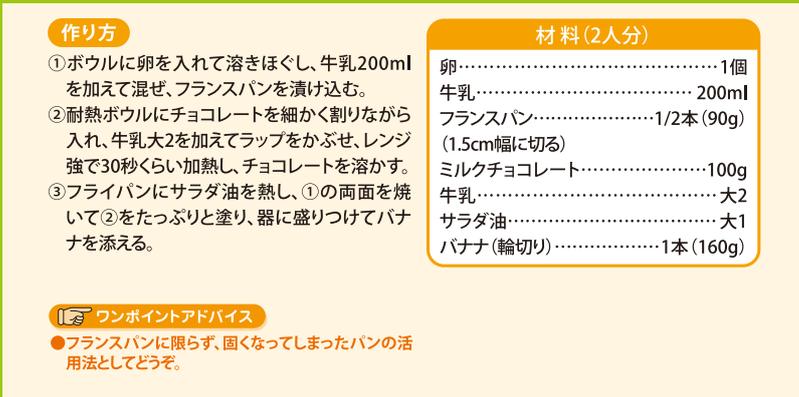
23 (月) Monday

骨や歯を丈夫に「フレンチチョコトースト」

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵や牛乳に含まれるビタミンA・B2が肌荒れを予防し、チョコレートに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせるとされています。ティータイムにぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約631kcal



作り方

- ①ボウルに卵を入れて溶きほぐし、牛乳200mlを加えて混ぜ、フランスパンを漬け込む。
- ②耐熱ボウルにチョコレートを細かく割りながら入れ、牛乳大2を加えてラップをかぶせ、レンジ強で30秒くらい加熱し、チョコレートを溶かす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼いて②をたっぷり塗り、器に盛りつけてバナナを添える。

ワンポイントアドバイス

- フランスパンに限らず、固くなってしまったパンの活用方法としてどうぞ。

材料(2人分)

- 卵……………1個
- 牛乳……………200ml
- フランスパン……………1/2本(90g)
(1.5cm幅に切る)
- ミルクチョコレート……………100g
- 牛乳……………大2
- サラダ油……………大1
- バナナ(輪切り)……………1本(160g)



16 (月) スタミナアップに「牛しぐれ煮」

Monday

牛肉に含まれる必須アミノ酸のバランスが良い良質なたんぱく質がスタミナを増強し、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。貧血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458kcal



作り方

- ①牛肉に酒大2をふって下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えて炒める。
- ③②に合わせたAを加え、汁気を飛ばすように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- そのままおかずとして食べるだけでなく、いろいろな料理に使いませすよ。

材料(2人分)

牛切り落とし肉	300g
(食べやすい大きさに切る)	
酒	大2
サラダ油	小1
しょうが(細切り)	1片
A { しょうゆ、酒	各大3
砂糖	大2
みりん	大1

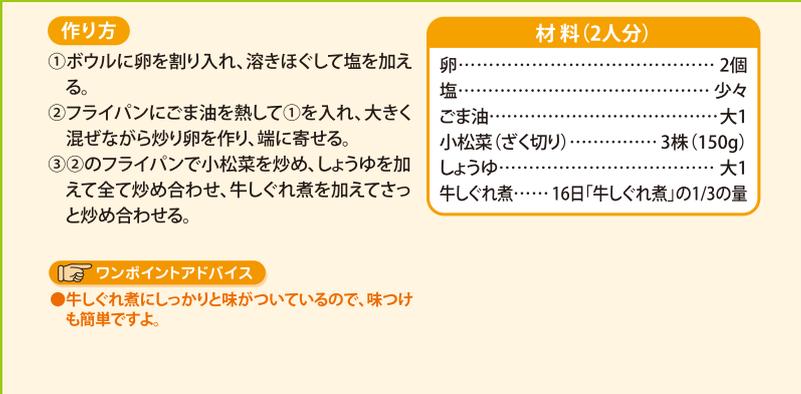
17 (火) 健康なお肌に「牛しぐれ煮と小松菜の卵炒め」

Tuesday

小松菜に含まれるビタミンA・C・Eや、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、小松菜や牛肉に含まれる鉄分が貧血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
15分

1人分のカロリー
約377kcal



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐして塩を加える。
- ②フライパンにごま油を熱して①を入れ、大きく混ぜながら炒り卵を作り、端に寄せる。
- ③②のフライパンで小松菜を炒め、しょうゆを加えて全て炒め合わせ、牛しぐれ煮を加えてさつと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 牛しぐれ煮にしっかりと味がついているので、味つけも簡単ですよ。

材料(2人分)

卵	2個
塩	少々
ごま油	大1
小松菜(ざく切り)	3株(150g)
しょうゆ	大1
牛しぐれ煮	16日「牛しぐれ煮」の1/3の量

18 (水) 貧血予防に「牛しぐれ煮の焼きうどん」

Wednesday

牛肉やえのきに含まれる鉄分が貧血を予防し、えのきに含まれるパントテン酸が副腎の働きを高め、ストレスを軽減すると言われています。牛しぐれ煮を使ったボリュームのある焼きうどんです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約510kcal



作り方

- ①ゆでうどんに熱湯をかけてほぐし、水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して長ねぎを炒め、しんなりしたら①とえのきを加えて炒め合わせる。
- ③②に牛しぐれ煮を加えて炒め合わせ、Aを加えて味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ねぎとえのきが牛肉にマッチします。

材料(2人分)

ゆでうどん	2玉(400g)
(熱湯をかけほぐす)	
サラダ油	大1
長ねぎ(小口切り)	1/2本(50g)
えのき	1パック(100g)
(石つきを取り半分の長さに切る)	
牛しぐれ煮	16日「牛しぐれ煮」の1/3の量
A { 塩	小1/3
しょうゆ	大1

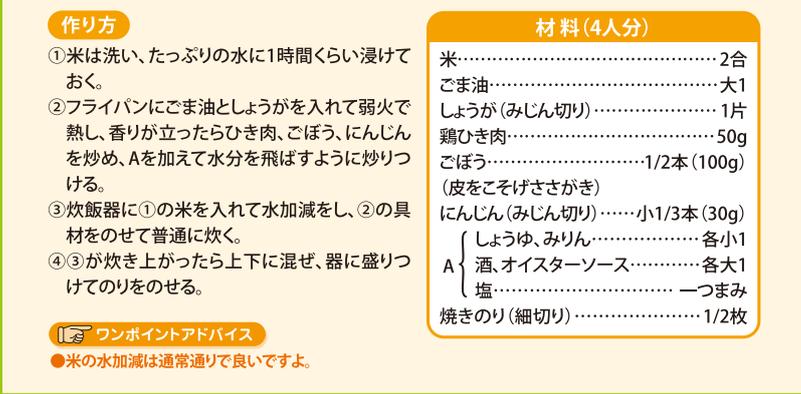
19 (木) お腹すっきり「変わり鶏ごぼうご飯」

Thursday

ごぼうやにんにじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏肉やにんにじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を健やかに保つと言われています。オイスターソースでコクが加わったレシピです。

所要時間
(浸水時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約391kcal



作り方

- ①米は洗い、たっぷりの水に1時間くらい浸けておく。
- ②フライパンにごま油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉、ごぼう、にんにじを炒め、Aを加えて水分を飛ばすように炒りつける。
- ③炊飯器に①の米を入れて水加減をし、②の具材をのせて普通に炊く。
- ④③が炊き上がったら上下に混ぜ、器に盛りつけてのりをせる。

ワンポイントアドバイス

- 米の水加減は通常通りで良いですよ。

材料(4人分)

米	2合
ごま油	大1
しょうが(みじん切り)	1片
鶏ひき肉	50g
ごぼう	1/2本(100g)
(皮をこそげささがき)	
にんにじ(みじん切り)	小1/3本(30g)
{ しょうゆ、みりん	各小1
A { 酒、オイスターソース	各大1
塩	一つまみ
焼きのり(細切り)	1/2枚



12 (木) Thursday 肌荒れ予防に「ほうれん草と焼きしいたけのゆずびたし」

ほうれん草に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。箸休め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28kcal



作り方

- 鍋に湯を沸かしてほうれん草をゆで、引き上げて冷水に取り、水気を切ってざく切りにする。
- 魚焼きグリルを予熱してしいたけを素焼きし、薄切りにする。
- ボウルにAを合わせて①と②をあえ、器に盛りつけて白炒りごまをふり、ゆずの皮を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 焼いたしいたけとごま、ゆずの香りが食欲をそそりますよ。

材料(2人分)

- ほうれん草……………1/2把 (150g)
- しいたけ(石づきを取る)………3個 (45g)
- A { しょうゆ……………大1
- ゆずのしぼり汁……………大1
- 白炒りごま……………適量
- ゆずの皮……………適量

13 (金) Friday 貧血予防に「あさりとごぼうの酢煮」

あさりに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、タウリンが肝臓を丈夫にし、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約184kcal

作り方

- あさりは身と汁に分ける。
- 耐熱容器にごぼうを入れ、酒をふって①の汁を加え、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- 鍋に①のあさり、②、しょうが、Aを入れ、落としづたをして弱火で煮る。

ワンポイントアドバイス

- ごぼうをあらかじめレンジ加熱しておく、火の通りが早くなりますよ。

材料(2人分)

- あさりの水煮(缶詰)……………1缶 (130g)
- ごぼう……………1/2本 (100g)
- (皮をこそげ短冊切り)
- 酒……………大1
- しょうがの薄切り(細切り)……………4枚
- A { みりん……………大2
- 酢、しょうゆ……………各大1
- 塩……………一つまみ



14 (土) Saturday 美しいお肌に「マシュマロのクラッシュかん」

レモン汁に含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促し、マシュマロに含まれるコラーゲン豊富なゼラチンとともに肌を美しく保ち、寒天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。ホワイトデーにぴったりの、さわやかな甘さのスイーツです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約170kcal



作り方

- 鍋にAを入れて熱し、混ぜながら2分くらい沸騰させ、砂糖とレモン汁を加えて火を止め、そのまま少し冷ます。
- ①にマシュマロを加え、パットなどに入れて冷蔵庫で冷やし固め、粗く砕いて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- マシュマロは熱いところに入れると溶けてしまうので、①が冷めてから入れるようにしましょう。

材料(2人分)

- A { 水……………500ml
- 粉寒天……………4g
- 砂糖……………大2
- レモン汁……………大2
- マシュマロ……………1袋 (80g)

15 (日) Sunday お腹すっきり「さっぱり洋風筑前煮」

さといもやにんじん、ごぼう、しいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、高野豆腐に含まれるカルシウムが骨粗鬆症を予防すると言われています。根菜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265kcal

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、塩をふる。
- 鍋にA、①、Bの具材を入れて熱し、野菜がやわらかくなったら火を止め、そのまま30分くらいおいて味をしみ込ませる。
- 器に②を盛りつけ、ブロッコリーを添える。

ワンポイントアドバイス

- だしに使った昆布もおいしく食べられますよ。

材料(2人分)

- 鶏むね肉……………100g
- 塩……………少々
- A { 水……………1カップ
- 固形スープの素……………1個
- 塩……………一つまみ
- 昆布……………5cm
- さといも(1cm幅の輪切り)………2個 (120g)
- にんじん(乱切り)……………1/2本 (75g)
- B { ごぼう……………1/2本 (100g)
- (皮をこそげなめ切り)
- 高野豆腐(6等分にする)………2枚 (30g)
- 干しいたけ……………4個 (20g)
- ブロッコリー……………小1/4株 (50g)
- (小房に分けてゆでる)



8 (日) 胃腸に優しい「かぶといかのしそ風味あえ」

Sunday

かぶに含まれるジアスターゼがでんぷんの消化を助け、いかに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが動脈効果を予防し、肝臓の働きを高めると言われています。しその風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333kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩を入れ、いかの足をゆで、食べやすい長さに切る。
- ② かぶの実を薄切りに、葉はざく切りにし、塩をふって軽くもみ、さっと水洗いして水気を切る。
- ③ ボウルにAを合わせて①と②をあえ、器に盛りつけてしそ風味ふりかけをふる。

ワンポイントアドバイス

- かぶはあまり強くもまず、歯ごたえが残るくらいにしてください。

材料(2人分)

塩	少々
いかの足	100g
かぶ(薄切り)	3個(300g)
塩	小1
A	
酢	大2
砂糖	小1
しそ風味ふりかけ	大1

9 (月) 美しいお肌に「キウイジャムがけヨーグルト」

Monday

キウイに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促して肌を美しく保ち、食物繊維のペクチンが動脈硬化を予防し、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。整腸効果も期待できる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約206kcal

作り方

- ① キウイは皮をむいて縦4等分にし、芯を取っていちよう切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れて砂糖を加え、ラップをかぶせずにレンジ強で8分くらい加熱し、上下に混ぜて冷ます。
- ③ 器にヨーグルトを入れ、②をたっぷりとかける。

材料(2人分)

キウイ	2個(200g)
砂糖	50g
プレーンヨーグルト	1カップ

ワンポイントアドバイス

- キウイの酸味によって砂糖の量を加減してください。キウイジャムは冷蔵庫で冷やすとよりおいしく食べられますよ。



10 (火) お腹すっきり「ささみとわかめの梅あえ」

Tuesday

わかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。梅干しの酸味が食欲をそそる一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約101kcal



作り方

- ① 耐熱皿にささみをのせてAをふり、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、冷めたら手でさく。
- ② ボウルにBを合わせ、①、水気を切ったわかめ、長ねぎ、梅干しを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 梅干しの塩分によってしょうゆの量を加減してください。

材料(2人分)

ささみ	100g
A	
酒	大1
塩	少々
B	
ごま油	小1
酒	大1
しょうゆ	小1/2
カットわかめ(水で戻す)	乾燥で10g
長ねぎ(小口切り)	10cm
梅干し	2個(30g)
(種を取り細かく刻む)	

11 (水) 血液サラサラに「納豆とブロッコリーのスパゲティ」

Wednesday

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、ビタミンB2が粘膜を丈夫にして口内炎を予防し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防すると言われています。納豆の栄養たっぷりの和風パスタです。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約432kcal

作り方

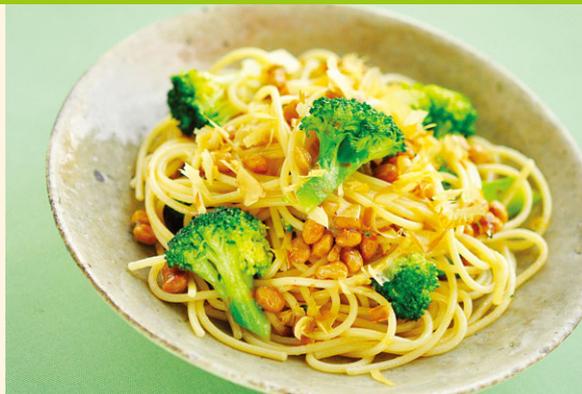
- ① 納豆にAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、さらに縦2等分にする。
- ③ 鍋に湯を沸かして塩を入れ、②をゆでて引き上げ、続けてスパゲティをゆでる。
- ④ ボウルに③のスパゲティとブロッコリーを入れ、①とBを加えてさっぱりとあえる。

材料(2人分)

納豆	2パック(100g)
A	
添付のたれ	1袋
添付のからし(あれば)	1袋
ブロッコリー	1/2株(150g)
塩	大1
スパゲティ	160g
B	
削り節	1袋(5g)
しょうゆ	大1

ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーは小さめにした方が食べやすいですよ。



4 (水) 疲労回復に「豚肉と白菜の炒め煮」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性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
20分

1人分のカロリー
約202kcal



作り方

- ①ボウルにAを合わせ、豚肉を漬け込む。
- ②フライパンにBを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を重ならないように並べて焼き、片面に焼き色がついたらひっくり返し、白菜の茎を加えて炒め、しんなりしたら葉を加えて炒め合わせる。
- ③②に①の漬け汁をまわし入れ、味をからめるようにさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 白菜の水分が出るように、弱火で炒めてください。

材料(2人分)

- A { しょうゆ、酒……………各 大2
しょうがのすりおろし……………大1
豚薄切り肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
- B { サラダ油……………小1
赤唐辛子の輪切り……………大1
白菜……………大3枚(300g)
(茎と葉に分けざく切り)

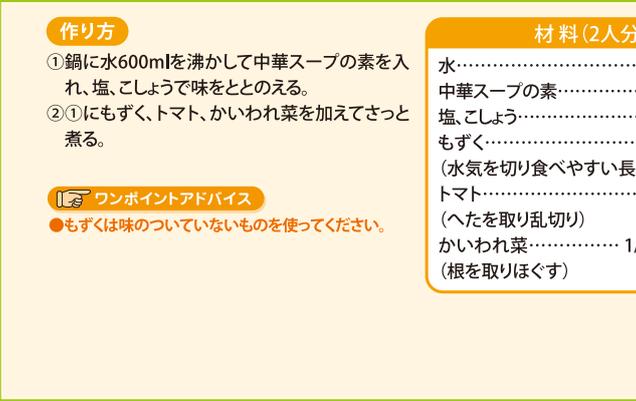
5 (木) 免疫カアップに「もずくとトマトのスープ」

Thursday

もずくに含まれる食物繊維のフコダインが免疫力を高め、食後の血糖値の急激な上昇を抑制し、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防すると言われています。カロリーが気になる方も安心の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約17kcal



作り方

- ①鍋に水600mlを沸かして中華スープの素を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ②①にもずく、トマト、かいわれ菜を加えてさっと煮る。

ワンポイントアドバイス

- もずくは味のついていないものを使ってください。

材料(2人分)

- 水……………600ml
中華スープの素……………小1
塩、こしょう……………少々
もずく……………150g
(水気を切り食べやすい長さに切る)
トマト……………1/2個(100g)
(へたを取り乱切り)
かいわれ菜……………1/3パック(15g)
(根を取りほぐす)



6 (金) 血液サラサラに「まぐろと長いものキムチあえ」

Friday

まぐろに含まれるEPAが血液をサラサラにし、鉄分が貧血を予防し、長いも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。酒の肴にもなるピリ辛の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約122kcal



作り方

- ①ボウルにまぐろと長いもを入れ、キムチを汁ごと加えて合わせ、しょうゆを加えてあえる。
- ②①を器に盛りつけ、わさびを添える。

ワンポイントアドバイス

- お手頃価格のまぐろでも十分おいしくなりますよ。

材料(2人分)

- まぐろ(刺身用)……………1/2さく(100g)
(1cm角に切る)
長いも(1cm角に切る)……………150g
キムチ……………50g
しょうゆ……………小2
わさび……………適量

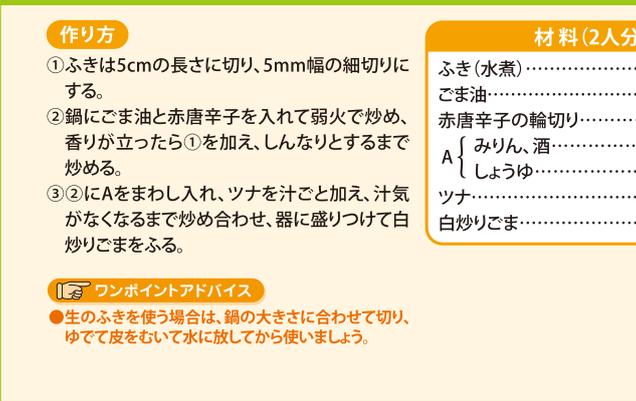
7 (土) お腹すっきり「ふきの中華風ピリ辛炒め」

Saturday

ふきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、赤唐辛子に含まれるカプサイシンが脂肪を燃焼し、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳を活性化するとされています。常備菜にぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約195kcal



作り方

- ①ふきは5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。
- ②鍋にごま油と赤唐辛子を入れて弱火で炒め、香りが立ったら①を加え、しんなりとするまで炒める。
- ③②にAをまわし入れ、ツナを汁ごと加え、汁気がなくなるまで炒め合わせ、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

- 生のふきを使う場合は、鍋の大きさに合わせて切り、ゆでて皮をむいて水に放してから使しましょう。

材料(2人分)

- ふき(水煮)……………200g
ごま油……………小1
赤唐辛子の輪切り……………適量
- A { みりん、酒……………各 大1
しょうゆ……………大1・1/2
ツナ……………小1缶(70g)
白炒りごま……………大2



1 (日) 貧血予防に「ほたてとごぼうの昆布茶炊き込みご飯」

Sunday

ほたてに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、亜鉛が新陳代謝を促し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。昆布茶とほたての旨味が絶妙な炊き込みご飯です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約**329** kcal



作り方

- ①ペビーほたてに酒をふっしておく。
- ②ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に放し、アクを抜き、水気を切る。
- ③米は洗って炊飯器に入れ、水加減をして①と②のをせ、Aを加えて普通に炊く。
- ④③が炊き上がったら器に盛り、小ねぎを散らす。

材料(4人分)

- ペビーほたて……………100g
- 酒……………大1
- ごぼう……………1/4本(50g)
- 米……………2合
- A { 昆布茶……………大2
- しょうゆ……………大1
- 小ねぎ(小口切り)……………3本

ワンポイントアドバイス

- 昆布茶は飲むだけでなく、だしとしても重宝します。

2 (月) お腹すっきり「レンジで野菜の甘酢漬け」

Monday

大根やにんじん、れんこん、エリンギ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
15分

1人分のカロリー
約**47** kcal

作り方

- ①ポリ袋に野菜を入れ、レンジ強で3分くらい加熱する。
- ②ボウルにAを合わせて①を漬け込み、器に盛りつけて大根の葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- 野菜は熱いうちにボウルに入れ、冷めるまで漬け込んでください。エリンギは手で粗くさくと味がしみ込みやすくなりますよ。

材料(2人分)

- 大根(薄めのいちよう切り)…3cm(100g)
- にんじん(薄めのいちよう切り)……………30g
- れんこん(薄めのいちよう切り)……………30g
- エリンギ……………1本(50g)
- (縦4等分にさき手でちぎる)
- A { 酢……………大1
- 砂糖……………小2
- 塩……………小1
- 大根の葉(小口切り)……………適量



3 (火) 美しいお肌に「いちごあんロール」

Tuesday

いちごに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を助けて肌を美しく保ち、いちごやあんに含まれるカリウムが体に余分な塩分を排泄してむくみや高血圧を予防すると言われています。ひな祭りにもぴったりの一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**211** kcal



作り方

- ①ラップを広げて食パンのをせ、いちごの幅に合わせて真中にこしあんを塗る。
- ②①のこしあんの上にいちご2切れを並べ、ラップを使ってしっかりと巻きつけ、しばらく落ち着かせる(6つ作る)。
- ③②を3等分に切り、器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- いちごを使った和風スイーツです。ひな祭りにぴったりですよ。こしあんは、余ったら冷凍保存しておきましょう。

材料(2人分)

- 食パン(サンドイッチ用)……………6枚
- こしあん(市販)……………150g
- いちご……………6粒(90g)
- (へたを取り縦半分にする)

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**

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
受付 10:00～21:00
(曜日・祝日を除く)

0120-869-104



おかげさまで
創業 130周年
130th 記念サイト公開

どなたでも参加いただけます!
動きやすい服装でご来場ください!



あおき

無理なく、ゆっくり整える。

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**

椅子ヨガ

健康教室

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」を体験してみませんか?

- ✓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

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
日本サブ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 **4月12日** 10:30-12:00
2026年

ところ **あおき大槻斎苑**
〒963-0201 福島県郡山市大槻町仙海東 25-1

「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3月号 vol.234
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:ケイシイシイ株式会社 〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

福島県で一番辛口
いち
キレのある
大辛口の
日本酒です。

ロック推奨
燗ソウザ
日本酒度+20以上

720ml 2,200円 笹の川酒造 ショップHP



今月のオススメ 胃腸に優しい「根野菜のラタトゥイユ」



さともやれんこん、なす、ごぼう、にんじん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が疲労を回復と言われています。食物繊維がたっぷり摂れる一品です。

- 材料(2人分)**
- オリーブオイル……………大2
 - にんにく(薄切り)……………1片
 - ベーコン(4等分に切る)……………2枚(40g)
 - A
 - なす(2cm幅の輪切り)……………2本(180g)
 - ごぼう(皮をこそげなめ切り)……………1/2本(100g)
 - れんこん(乱切りにして水に放す)……………小1/2節(75g)
 - にんじん(皮つきのまま乱切り)……………小1本(100g)
 - さとも(皮をむき半分に切る)……………4個(240g)
 - B
 - ローリエ……………1枚
 - 固形スープの素……………1個
 - 水……………200ml
 - トマトの水煮(缶詰)……………1缶(400g)
 - 塩、こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス
●根菜は和食のイメージがありますが、洋風にしてもばっちり合いますよ。

- 作り方**
- 厚手の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコンを加えて炒め、ベーコンの油が出たらAの野菜を加え、油を全体にからめるように炒める。
 - にんじんは皮つきのまま乱切りにします。
 - 他の野菜も切りそろえます。
 - 厚手の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱します。
 - 香りが立ったらベーコンを加えて炒めます。
 - ベーコンの油が出たら1と2を加え、油を全体にからめるように炒めます。
 - Bを加えます。
 - トマトを加えてつぶし、煮込みます。
 - 野菜がやわらかくなったら塩、こしょうで味をととのえます。

もちもち食感

もちっと大ぶりきな粉もちに
とろける黒糖ソースをかけた贅沢ソフト。

黒糖きな粉もちソフト

黒寿きな粉使用
沖縄県産黒糖使用

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店
郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022