



# 笹の川 味のある店

gran 喜一



▲「郡山鯉ラーメン」(1,300円)は、約3年の開発期間を経て3月1日新発売されました

喜多州市の名店「喜一」監修により、2025(令和7)年7月開成山公園内にオープンし、朝7時から営業しています。3月15日新発売の「郡山鯉ラーメン」は、郡山の特産品である鯉を使用し、あらでダシを取っており、鯉が入ったつみれがのっています。「淡麗Sioラーメン」は、喜一から受け継がれた、淡麗スープと超多加水麺との相性が抜群です。笹の川酒造のお酒は、吟生が味わえます。

住 郡山市開成1-5 開成山公園内 ☎024-953-8898

営 7:00~15:00 ※スープがなくなり次第終了

休 木曜 P 開成山公園駐車場 ※2時間まで無料

私がお薦めします。



小林さん

笹の川 吟生 300ml 800円

さわやかな香りと軽快な飲み口、フルーティな味わいで、品の良い美味しさの生酒です。



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

## 今月のおすすめの酒

日本酒度 +20%以上



ロック推奨  
爛ツケ厳禁



福島一辛口「いち」

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近「いち」を扱う飲食店が増えてきましたので、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 三春・田村編

### 酒のやまだい

住 田村郡三春町字荒町60 ☎0247-62-2410

営 8:30~18:30 休 不定休

P 近くに無料共同駐車場有



1921(大正10)年創業。オリジナル「チェリーウイスキーEX滝桜ラベル」は、4月上旬の滝桜の開花時期に合わせてやまだい「滝桜特設ショップ」でも販売する人気商品です。各種ウイスキーも充実した品揃えです。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口いち、福乃香 純米吟醸 ふ、チェリーウイスキーEX滝桜ラベル、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 プレシヤス、安積蒸溜所&4、山桜ピュアモルト、シングルモルトウイスキー安積郡山エディション、シングルモルトウイスキー安積2025エディションほか

### (株)安藤米穀店

住 田村市船引町船引字反田15 ☎0247-82-0166

営 8:30~18:00 休 日曜祝日

P 有(5台)



1948(昭和23)年米穀店として創業。2002(平成14)年に酒販免許を取得して、店舗とインターネット通販で酒の販売をはじめました。特に、安積蒸溜所の各種ウイスキーの品揃えが充実しています。

笹の川 取扱銘柄

蔵元焼酎 源粒、蔵元焼酎 吟粒、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシヤス、山桜ピュアモルト、安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積2025エディション、シングルモルトウイスキー安積 郡山エディションほか

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/>

## FMラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

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

# 街ネタ タウン情報

Machi Neta

## 激戦区 郡山 らーめん

### 「激戦区郡山らーめん」 3月25日 (水) 新発売

「郡山ブラック」「白河ラーメン」「喜多方ラーメン」福島県三大ご当地ラーメンが楽しめる激戦区郡山。地域に愛される老舗、行列必至の人気店、注目新店も含めた58店116杯のラーメンを紹介。巻末には1年間使える総計1万4千円相当のクーポン券付き。取り扱い、県内主要書店、コンビニ、Amazonなど。

◀定価990円。A5判本文128ページ、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/>



▲この春限定、季節を感じる「福どら 桜クリーム」(248円)は4月中旬まで発売中

### 「福どら」の春の季節限定商品 「福どら 桜クリーム」発売中

発売以来大好評の「福どら」。柏屋の「福どら 粒あん」の美味しさを活かしつつ、桜クリームを絞った春の季節限定商品「福どら 桜クリーム」(248円)が発売中。クリームの中には刻まれた桜葉が入れてあり、桜のやさしい香り口の中に広がる。桜の風味は強すぎず、生地・粒あん・桜をバランスよく味わえるどら焼に仕上げている。4月中旬までの販売予定。購入は、開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋和菓子取扱店まで。

### 開成柏屋 TEL024-922-5533

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



▲開成柏屋は、朝日さくら通り沿いにある



## 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 4月3日(金) 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 福島一辛口「いち」

<2名>



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

提供/笹の川酒造  
TEL024-945-0261

### 2 田中彩子 ソプラノ・リサイタル招待券

<ペア1組2名>



4月18日(土)けんしん郡山文化センターにて、「田中彩子 ソプラノ・リサイタル2026 in 郡山」Presented by WOWOWプラス開催を記念して、招待券をペア1組2名に。

提供/福島中央テレビ 事業部  
TEL024-924-1100

### 3 「北斎・広重 大浮世絵展 ~二大巨匠!夢の競演」招待券

<ペア3組6名>



国内外で人気を誇る二大浮世絵師の企画展「北斎・広重 大浮世絵展~二大巨匠!夢の競演」4月18日(土)~6月21日(日)開催を記念して、招待券をペア3組6名にプレゼント。

提供/福島中央テレビ 事業部  
TEL024-924-1100

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

<ペア3組>



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

提供/欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)  
TEL024-934-8899

### 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!

## タキタ自工

HIGH SPEED & HIGH SKILL & LOW COST

TEL 024-958-2316 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

# 春爛漫お花見ガイド

## 郡山&三春&田村



### 笹原川千本桜

明神橋を中心に上下約2kmに渡って約1000本の桜並木が続く。水車小屋やベンチなどもあり、郡山の桜の名所と言える。平成8年桜功労賞(財団法人日本さくらの会)受賞。

※駐車場約70台 ※JR郡山駅から車で約25分

### 藤田川ふれあい桜

喜久田駅のそばにある藤田川堀之内橋を中心に、ソメイヨシノ約500本が両岸3kmに渡って咲き誇る。

※駐車場約180台  
※JR郡山駅から車で約20分



### 五百淵公園

貴重な野鳥生息地としても知られる五百淵。春になると池の周り一円に桜並木が続き、遊歩道を散歩しながら桜を愛でることもできる。

※駐車場7台  
※東北道郡山ICから車で約15分

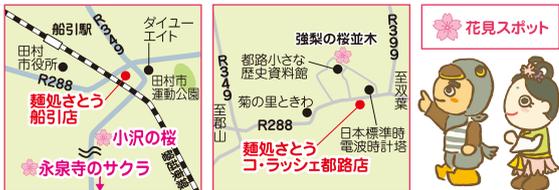


### 東山霊園



自然豊かな環境と約100haの広大な敷地に、約1600本・6種類の桜が咲く東山霊園。特にみどりの広場周辺がおすすすめ。また、園内を走る道路沿いにも植樹されているため、車窓からも美しい桜が楽しめる。

※駐車場約500台(東山霊園内)  
※JR郡山駅から車で約20分



紅枝垂地蔵桜を目指す場合、郡山市街からは県道65号を小野町方面へ向かうと、お花見シーズン中は専用の案内表示が出ている。



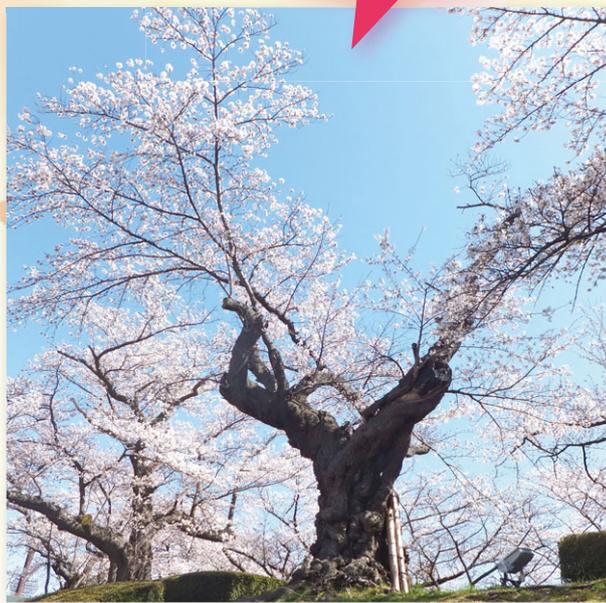
# 開成山公園

五十鈴湖を中心とした郡山市内で最も面積の広い公園。郡山市発展の礎となった安積開拓のシンボルで、市民の憩いの場でもある。明治のはじめに開成社が植樹したものを始め、敷地内には約1300本の桜が咲き誇り、県内有数の桜の名所となっている。

※開成山公園西側駐車場は、普通車137台、大型車4台。2時間まで無料。2時間を超えた30分ごとに普通車・自動二輪車は100円(1日当たり最大1,000円)、中・大型車は、300円(1日当たり最大3,000円)  
※JR郡山駅から車で約10分

日本最古の「染井吉野」は、開成山公園にあり!

明治15(1882)年に植えられた青森県弘前の「染井吉野」が日本最古とされていたが、開成山公園内にある染井吉野の一部は、安積開拓当時、開成社により明治11(1878)年に植えたとの文献が残っており、日本最古を証明するために平成28(2016)年に実施された専門家による科学的調査を実施し調査の結果、安積開拓当時植えられたことが証明され、令和元(2019)年樹木医学会の学会誌で日本最古であることが認められた。「染井吉野」は、江戸時代の末期に染井村から供給され広まった。元々1つだった木から押木や接ぎ木で増やした品種。140年を超える「染井吉野」は稀である。



▲根本周5.43m、幹周4.4m。日本最古の染井吉野



## 開成山の桜

明治6年3月、開成社(阿部茂兵衛以下25名)がこの地の開拓にあたり、灌漑用に土手の長さ860mの開成沼を造りました。

その後、明治11年、開成沼及び五十鈴湖の土手に、彼岸桜・山桜・染井吉野などを847株植えました。

開花の季節には開成山一帯が見事な景観となったため、昭和9年5月1日に国の名勝天然記念物に指定され、全国に桜の名所として知られるようになりました。

しかし、その後、運動施設整備等のため、昭和35年9月17日に指定解除されました。

この石碑は、昭和16年8月に建立したのですが、解除後も指定の記念として、現在まで保存されているものです。

なお、碑文の中で、記念碑の記が「記」になっていますが、これは数字ではなく、大正8年施行の「史蹟名勝天然記念物保存法」によって指定されていたためです。

平成18年、開成山公園内には、約1300株の桜が植栽されています。

平成18年11月設置



▲開成山 桜の碑



明治6年3月に開成社がこの地の開拓にあたり、灌漑用に土手の長さ860mの開成沼を造った。その後、明治11年、開成沼及び五十鈴湖の土手に、彼岸桜・山桜・染井吉野などを847株植えた。開花の季節には開成山一帯が見事な景観になったため、昭和9年5月1日に国の名勝天然記念物に指定され、全国に桜の名所として知られるようになった。しかし、その後運動施設整備のため、昭和35年9月17日に指定が解除された。この石碑は、昭和16年8月に建立されたもので、解除後も指定の記念として、現在まで保存されている。なお、碑文の中で、記念碑の「記」が「紀」になっているが、これは誤字ではなく、大正8年施行の「史蹟名勝天然記念物保存法」によって指定されたもの。開成山公園内には、約1300株の桜が植栽されている。 ●開成社ホームページ <http://www.kaiseisya.jp/>

開成山公園 新名物

## 郡山 鯉 ラーメン

新発売!

定番人気 No.1

郡山 鯉 ラーメン 1,300円

淡麗Sioラーメン 980円

Gran 喜一

郡山市開成1-5 開成山公園内  
TEL024-953-8898  
【営業時間】 7:00~15:00 ※スープがなくなり次第終了  
【定休日】 木 [P] 開成山公園駐車場 ※2時間まで無料

# 上石の不動ザクラ



中田町

郡山市指定天然記念物。不動明王を祀る不動堂の境内にある「上石の不動ザクラ」。樹齢約350年とされ、滝桜の子孫と考えられている。例年、見頃は4月中旬。

※駐車場10台 ※JR郡山駅から車で約25分



中田町

# 紅枝垂地蔵ザクラ

三春滝桜の娘と言われるしだれ桜で、樹齢は約400年。近年はこの桜の美しさを聞きつけ、県内外から多くの人々が訪れる桜の名所になっている。

※駐車場68台・バス4台 ※JR郡山駅から車で約25分



# 西田町 天神夫婦桜

張り子人形で有名な高柴デコ屋敷の近くにある桜で、樹齢は500年程度。その名のとおり、まるで夫婦のように2本の桜(ヤマザクラとエドヒガン)が寄り添って咲き誇る。

※駐車場約20台 ※JR郡山駅から車で約20分

# 小沢の桜

田村市

映画「はつ恋」に「願いの桜」として登場したソメイヨシノの一本桜。そばには祠と野仏、遠くには移ヶ岳が見渡せ、古き良き日本の原風景が広がっている。

※駐車場約10台 ※JR郡山駅から車で約32分



# 三春町 三春滝桜



大正11年に国の天然記念物指定を受け、岐阜県の「根尾谷淡墨桜」、山梨県の「山代神代桜」と並び、「日本三大桜」のひとつに数えられる名木。樹齢1000年を超えるペニシダレザクラで、四方に伸びた枝から流れ落ちる滝のように薄紅色の花を無数に咲かす。お花見時期には、三春駅から臨時バス(有償)が運行される。また、三春町運動公園(三春町貝山泉沢)が期間限定の無料駐車場となり、滝桜まで無料シャトルバスが利用できる。

観桜料500円(中学生以下無料)・開花期間のみ。駐車場770台・大型80台 ※JR郡山駅から車で約35分

# 永泉寺のサクラ

田村市



樹齢400年と推定される紅枝垂桜で、三春町の滝桜と同種といわれ福島県の天然記念物。例年4月下旬が見頃で、頭上から降るように美しい花を蓄えた枝が下がる。

※駐車場約20台 ※JR郡山駅から車で約37分

## チェリーウイスキーEX「滝桜ラベル」を期間限定、三春・滝桜の特設売店で発売!



1921(大正10)年創業の「酒のやまだい」(三春町荒町60)では、オリジナルラベルの「チェリーウイスキーEX滝桜」バージョンを販売しており、三春滝桜の見ごろの時には、滝桜の特設売店でも販売する。チェリーウイスキーEX滝桜やシングルモルト安積シリーズや「福島一辛口いち」も販売する。酒のやまだいの「滝桜特設ショップ」は、4月上旬から4月下旬を見込んでいる。荒町の「酒のやまだい」では常時販売している。

酒のやまだい TEL 0247-62-2410 URL <https://miharu-yamada.com/wp/>

## 「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 ※スープが無くなり次第終了  
定休日 水曜 駐車場 共同駐車場有



## 豚骨ベースのつけ汁 濃厚なエビの豊かな風味



「こおりやま情報」を見た一言で味玉 または 超大盛 サービス

### 麺処さとう 船引店

TEL 0247-61-4202  
田村市船引町字船引臂曲19-1  
営業時間 11:00~21:00  
※材料が無くなり次第終了  
定休日 無 駐車場 有(20台)

濃厚海老つけ麺 1,000円



# 4月19日柏屋のまんじゅう祭り開催! 結婚予定の縁結び大萬寿開きカップル募集!

郡山の春の風物詩柏屋の「まんじゅう祭り」が、4月19日(日) 葉祖神萬寿神社で開催される。「まんじゅう祭り」では、お菓子の神様への感謝、五穀豊穡祈願、縁結び・子宝への願いを込めて、柏屋の創業年数に「1」(いち)を加えた、重さ175キロの「縁結び大萬寿」を奉納。その後、「縁結び大萬寿開き」が行われる。柏屋では、「縁結び大萬寿開き」する結婚予定のカップルと文字入れをする独身の方を募集している。婚約中のカップルや文字入れをしたい方は、ぜひ応募しよう。



▲昨年萬寿開きをした佐藤瑞貴さん、聖加さん



▲昨年「祈」と文字入れをした石澤良太さん



▲昨年の開かれた縁結び大萬寿

## 【萬寿開きカップル・文字入れ独身の方 募集要項】

令和8年4月19日以降1年以内に結婚予定(入籍または挙式)のカップル。  
(令和8年4月20日～令和9年4月18日)自薦他薦は問わない。

- 応募要項 / ①お菓子が大好きで、まんじゅう祭りに興味のある方。  
②まんじゅう祭り当日に参加可能な方。(令和8年4月19日9時30分から12時)  
③会場までの交通費が自己負担できる方。  
④マスクミ及び柏屋の広報等に、当日の記事が掲載されても良い方。
- 応募方法 / 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、またはホームページから申し込む。
- 応募締切 / 令和8年3月31日(火)必着 ※審査結果は、直接ご本人に、4月上旬にお知らせします。
- 特典 / ●萬寿開きカップル 柏屋の商品券 総額10万円プレゼント  
縁結びの大萬寿カップルに選ばれた方に 柏屋の商品券3万円  
2人の結婚式に 柏屋の商品券5万円  
第1子誕生時に 柏屋の商品券2万円  
●文字入れ独身の方 柏屋の商品券 1万円プレゼント

4月19日(日)開成柏屋で開催される「まんじゅう祭り」では、175キロもある「縁結び大萬寿開き」をした後に、お福分けとして先着順に整理券が配布され、無料でプレゼント。さらに、楽しい催しなどが多彩に開催される。桜咲く季節に、開成柏屋で春を満喫しよう。

- 開催時間 / 4月19日9時30分から16時
- 開催場所 / 開成柏屋 萬寿の森
- 柏屋 お客様相談室 TEL0120-24-5511



▲WEBからの応募はこちらから!

# 郡山美味しい街づくり推進協議会では 設立35周年記念講演会を開催

郡山美味しい街づくり推進協議会(山口哲蔵会長)は、設立35周年を記念して2月10日郡山ビューホテルアネックスで、小泉武夫東京農業大学名誉教授を講師に「美味しい街づくり、これまでとこれから」と題して講演会が行われた。



▲開会にあたり挨拶をする郡山美味しい街づくり推進協議会の山口哲蔵会長

講演で小泉先生は、全国各地で開催されている「全国発酵食品サミット」に注目し、郡山美味しい街づくり推進協議会に対し、郡山を全国に向けて発信できる「全国発酵食品サミット」開催の提言を行った。また、5歳までの子供に発酵食品を食べさせることで、健康な子供に育つことなど発酵食品のすばらしさをアドバイスした。小泉先生自身も「私は、82歳になりましたが、毎日キムチ納豆を食べているので、肌もつやつやで健康です」と話していた。



▲講師の小泉武夫東京農業大学名誉教授

会議所内に郡山美味しい街づくり推進協議会が設立され、当時副会頭であった山口哲雄氏(当時・笹の川酒造社長)が初代会長として就任し、今年協議会設立35周年を迎えた。

## 美味しい街づくり実現のためのトライアングルメ構想

「市民」「生産者」「食品産業」この三者の理解、協力があってはじめて“郡山美味しい街”が構築されるという考えに基づく。市民の食文化への理解・関心が、食品産業、生産者へのよき原動力となり、食品産業は市民にこたえるため、良い食材を美味しく提供しようと努める。生産者は、市民・食品産業に対し、より安全で新鮮な食材を提供しようと努める。このサイクルが結果として食文化の風土をつくりあげると信じ、市民・食品産業・生産者の三者の関係をトライアングル(三角形)の頂点とし、メインテーマをグルメ(美味しい街=食文化)とした考え方を『トライアングルメ』と名付けている。

## “郡山美味しい街づくり”の提言者が小泉武夫先生

昭和60年代の郡山青年会議所の講演会の講師として小泉武夫先生が来郡し、講演会終了後にJCメンバーの3名(現在の笹の川酒造・山口社長、柏屋・本名会長、京香大野社長)に“郡山美味しい街づくり”の提言を行ったのが協議会設立のきっかけとなった。1990(平成2)年5月30日の小泉先生の講演会では、「郡山には曲がりネギがあり、美味しい米、鯉の生産量も全国有数、伝統的な和菓子が日本中で名を馳せています。世界のモンドセレクションで金賞を受賞した酒蔵もあります。さらに郡山市内には天ぷら専門店、寿司屋、蕎麦屋、中華料理店、レストランなどの美味しい店が数多いのです」と講演で話されて、郡山美味しい街づくり宣言への提言が行われた。その後、郡山商工

## 「味宿場・郡山」

郡山が奥州街道の宿場町になったのは1824(文政7)年のこと。水と緑の豊かな安積野に「人」「物」「金」情報が集積され、太平洋と日本海、江戸とみちのくの食材と食情報が交流した情報宿場だといわれている。今、高速交通網時代の宿場町として21世紀型食情報都市「味宿場・郡山」として郡山美味しい街づくりを推進している。



郡山美味しい街づくり推進協議会 事務局 郡山市清水台1-3-8 郡山商工会議所内 TEL024-921-2610



# 酪王カフェオレ×963ウイスキー コラボリキュール 「黄昏カフェノワール」新作発表会開催!



▲酪王協同乳業の鈴木会長(左)福島県南酒販の今泉専務(中)963ウイスキーチーフブレンダー會田さん(右)

福島県民のソウルドリンクとして親しまれている「酪王カフェオレ」と、郡山から世界へと発信している「963ウイスキー」のコラボ企画として、コーヒーリキュール「黄昏カフェノワール」の新商品発表会が、2月26日「パーモザイク」で開催された。酪王協同乳業の鈴木会長、福島県南酒販の今泉専務、福島県南酒販963ウイスキーチーフブレンダー會田さんが出席して、商品開発から製品化や商品の特徴を発表した。

## コーヒーリキュール「黄昏カフェノワール」商品概要

963が持つアメリカンオーク新樽で熟成されたグリーンやモルト原酒をベースに、酪王カフェオレなど複数の材料をミックスして造られた。コーヒー豆の豊かなアロマにカaramelソースやベリー、ほのかなメンソールが香り、オークや深煎りの香ばしくビターなコクと、ミルクチョコのような濃厚な甘みが口いっぱい広がる。2年以上の歳月をかけて、味わいや香りの絶妙なバランスを見出し、完成度を高めた一品。

- 500ml アルコール分18% 参考小売価格3,850円  
3月5日から酒販店などで300本限定販売 ※なくなり次第終了



## おすすめの飲み方 ※写真のカクテルはパーモザイクで味わえます(郡山市中町8-7)



### 「黄昏ミルククラウン」

黄昏カフェノワール30ml、酪王牛乳90ml(比率は1:2~4好みで調整)  
①グラスに氷を入れる  
②材料をグラスに注ぎマドラーで混ぜる  
夕暮れ時から楽しむ大人だけの「酪王カフェオレ」として味わえる。



### 「トワイライトレヴリ」

ジン20ml、黄昏カフェノワール25ml、キナリキュール10ml、コアントロー5ml  
①材料を氷とともにシェイクする  
②グラスに注ぐ  
ポタニカルや柑橘の香りとコーヒーの香ばしさが交錯し、幻想的な深い味わい。

【問合せ】 福島県南酒販 TEL024-932-3250

# 福島県三大ご当地ラーメンが食べられる街 郡山市のご当地ラーメン“郡山ブラック”



▲郡山クラシックブラック製法で仕込む「ますや本店」の漆黒スープ

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 令和5年度認定

## 郡山ブラック

郡山ブラックは、濃口醤油やたまり醤油などを使用した漆黒のスープが目を引き醤油ラーメンであり、その見た目にもかかわらず、まろやかな味わいが特徴です。大正6年頃に市内の食堂で提供し始めた中華そばが郡山ブラックの起源と言われており、郡山ブラックの提供店では、「ますや本店」が最も古い歴史があります。郡山ブラックの製法は、「醤油だれ」と「がらスープ」を一つの寸胴や鍋で合わせる「郡山クラシックブラック」と、郡山ブラックを現代的な解釈で独自にブレンドした「醤油だれ」と「スープ」をラーメンどんぶりで合わせる「郡山ネオブラック」の2種類があります。福島三大ラーメンの1つにも数えられており、近年では、郡山ブラック特集の全国放送や郡山ブラックカップ麺の商品化など、全国でも注目を集めています。伝統の漆黒のスープを守りながら進化し続ける郡山ブラックは、郡山の郷土料理として、世代を超えて受け継がれています。

【福島県】

一般社団法人郡山市観光協会

<https://www.kanko-koriyama.gr.jp/>

▲文化庁のホームページで紹介されている「郡山ブラック」

郡山広域商圏は、「喜多方ラーメン」「白河ラーメン」「郡山ブラック」福島県三大ご当地ラーメンをはじめ、クラシックからトレンドまで多種多様な味わいが揃う、都市型ラーメン激戦区。本ページでは、郡山のご当地ラーメン、令和5年度文化庁100年フード「郡山ブラック」についての情報を紹介する。



## 文化庁が認定した「100年フード」の「郡山ブラック」とは

文化庁は、「郡山ブラック」を100年以上続く食文化「近代の100年フード部門～明治・大正に生み出された食文化～」として、令和5年度「100年フード」に認定した。この製法は、寸胴や鍋などを用いて、ラーメンのスープをかえしとだしを一緒に煮込む作り方で、「郡山クラシックブラック」製法が「100年フード」に認定されたわけである。このクラシック製法で作る郡山市内で最も歴史があるラーメン店が「ますや本店」になる。

近年では、丼ぶりの中でかえしとだしを合せる「郡山ネオブラック」製法で作る郡山ブラックラーメンや「ませそば」でも提供する店もあり、「郡山ブラック」に新たな広がりが見受けられる。

## 富山テレビが「郡山ブラック」に注目した特番を放送

「郡山ブラック」は、「富山ブラック」のご当地である富山県でも注目されている。今年1月2日富山テレビで放送された「ダイブツのイマダ!新春スペシャル!」がその番組だ。今田耕司さんと吉國アナウンサーがMCを務め、全国ブラックラーメン大調査を行った。中でもブラックの歴史NO.1「郡山ブラック」に番組では注目した。

番組のロケは、2025（令和7）年11月に行われ、富山テレビの吉國アナウンサーが「郡山ブラック」の取材・撮影でこおりやま情報編集室に来室。「郡山ブラック」の歴史や情報を取材後、吉國アナウンサーが「ますや本店」を訪問し、寸胴で煮込む漆黒の醤油スープの「中華そば 伝」を味わった。「美味しい!きりっとした醤油を感じますね。あっさり、まろやかな味わいで、深い黒さと上品なスープですね」と語った吉國アナウンサー。全国各地にブラックラーメンは存在しているが、「郡山ブラック」の歴史の深さと独特の味が、富山県で紹介され話題となった。



▲こおりやま情報編集室に来室した富山テレビの吉國アナウンサー



ライフトピックス

# Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

## 郡山酒造協同組合では「新酒持寄会」を開催！ 今春出荷される「郡山の新酒」に期待しよう



郡山酒造協同組合では、3月4日に郡山小売酒販組合2階会議室で「令和7酒造年度新酒持寄会キキ酒会」を開催。組合加盟各社が醸造した新酒を持ち寄り、福島県ハイテクプラザの高橋研究員が、これから順次開催される新酒鑑評会への出品酒についての指導を行った。「米が溶けにくい状況の中で、各蔵元では香りが豊かな酒に仕上がりました」と評価であった。出品蔵元は、笹の川酒造、三春酒造、佐藤酒造店、仁井田本家の4蔵。

問 郡山酒造協同組合 TEL 024-953-5866  
URL <http://www.sake-koriyama.com/>

## 「麺や せん崎」が郡山市町東にオープン！ 「地鶏塩らぁ麺」がおすすめの一杯



「麺や せん崎」(郡山市町東1-183)がオープン。店内はカウンターと座敷がある。店主おすすめの一杯は「地鶏塩らぁ麺」(写真・900円)。地鶏は会津地鶏と名古屋コーチンを使用し、鶏チャーシューと豚肩ロースの燻製低温調理チャーシュー、豚バラ煮チャーシューの3種のチャーシューがのっている。「特製地鶏醤油らぁ麺 全部入り」(1,300円)も人気の一杯。定休日は火曜。営業時間は11時から15時。駐車場9台。

問 麺や せん崎 TEL 090-9748-7385  
URL [https://www.instagram.com/menya\\_senzaki/](https://www.instagram.com/menya_senzaki/)

## 「第62代ミスうねめ(春姫)」募集！ 応募締切は5月15日(金)まで必着



郡山うねめまつり実行委員会では、第62代ミスうねめ(春姫)を募集中。応募資格は、郡山市出身または市内在住・通勤・通学する18歳以上の方で、8月6日～8日開催のうねめまつりに参加できる方。1年間ミスうねめ派遣事業に協力でき、家族及び職場(学校)からの承諾を得られる方。応募方法は所定の応募用紙、またはWEBフォームから。募集人数は若干名。締切は5月15日(金)まで必着。ミスうねめコンテストは6月6日(土)開催。

問 郡山うねめまつり実行委員会 TEL 024-921-2610  
URL <https://www.ko-cci.or.jp/event/uneme/miss-uneme.html>

## 「北斎・広重 大浮世絵展～二大巨匠!夢の競演」 4月18日(土)～6月21日(日)開催。前売券がお得。



国内外で人気を誇る二大浮世絵師の企画展「北斎・広重 大浮世絵展～二大巨匠!夢の競演」が郡山市立美術館で開催。葛飾北斎の代表作「富嶽三十六景」、歌川広重「東海道五拾三次」をはじめ、「忠臣蔵」「東海道五十三次」といった二人が共通するシリーズものなど約230点で幅広く紹介。開館時間は9時30分～17時(最終入館16時30分)。休館日は、毎週月曜(5月4日は開館)。入館料は一般1,500円、高校・大学生1,000円、中学生以下無料。前売券は200円お得。

問 福島中央テレビ 事業部  
TEL 024-924-1100(平日9:30～17:30)  
URL <https://www.fct.co.jp/hokusai-hiroshige/>

## ふくしまFM『Morning Freeway ふくしま』 4月から新パーソナリティに相楽孝仁さん！



ふくしまFMから平日の朝に毎日お届けしている『Morning Freeway ふくしま』。朝だから知りたいニュース・天気・交通情報とともに、今日の豆知識・地元の話をお届け。4月からは、月曜パーソナリティとして、須賀川市出身の俳優・相楽孝仁さんが新たに担当する。火・水曜：菅野彩美、木曜：杉浦祐治、金曜：DJイタルの各パーソナリティが担当。番組の公式Xアカウントも稼働中なので要チェック

(@MFF0249919000)。  
問 ふくしまFM 郡山本社 TEL 024-991-9000  
URL <https://www.fmf.co.jp/>

## 「くしぜん」開店30周年。 増子ビルに移転して20周年！ ～大町増子ビル4階「くしぜん」で～



郡山特産品「うねめ牛石焼」  
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://kushizen.favy.jp/>

旬膳 くしぜん  
TEL 024-935-5007

## 花月ではじまる、2026歓送迎会

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▶ 17:00～24:00  
休▶ 日曜 (クレジットカード可)

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

**プレイガイド Play Guide**

**チケット売場略称凡例**

文化セ	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富野蔵	創空間「富野蔵」	TEL024-932-0048
うすい	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	とちぎあひなんの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は3月12日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
第522回朝茶会	<p><b>日</b> 4月1日(水)6:00~8:00</p> <p><b>会</b> 柏屋本店2階「善」zen</p> <p><b>料</b> 無料</p> <p>「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。</p>	<p><b>問</b> 柏屋本店</p> <p><b>TEL</b> 024-932-5580</p>
75周年記念 渡辺貞夫カルテット 2026~INTO TOMORROW~	<p><b>日</b> 4月9日(木)18:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 8,500円 学生券 4,000円 ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は、主催者であるノースロードミュージックのウェブサイト(外部サイト <a href="https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=88011">https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=88011</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード: 22992</p> <p>Pコード: 313-192</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000</p>
60th Anniversary Tour 森山良子 コンサートツアー 2026 Life Is Beautiful	<p><b>日</b> 4月11日(土)15:30~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> S席 7,500円 A席 5,000円 ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は、チケットパートナーズのウェブサイト(外部サイト <a href="https://ticket-partners.jp/event/moriyama-2025-01/koriyama.html">https://ticket-partners.jp/event/moriyama-2025-01/koriyama.html</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード: 22712</p> <p>Pコード: 315-243</p> <p><b>問</b> チケットパートナーズ</p> <p><b>TEL</b> 022-222-2033</p>
立川談春 独演会2026	<p><b>日</b> 4月12日(日)13:30~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 4,500円 ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は、キョードー東北のウェブサイト(外部サイト <a href="https://www.kyodo-tohoku.com/artist/196/">https://www.kyodo-tohoku.com/artist/196/</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード: 214790</p> <p>Pコード: 538-953</p> <p><b>問</b> キョードー東北</p> <p><b>TEL</b> 022-217-7788</p>
「田中彩子 ソプラノ・リサイタル2026 in 郡山」 Presented by WOWOWプラス	<p><b>日</b> 4月18日(土)14:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 一般 6,000円 学生 2,000円 ※未就学児入場不可</p> <p>最新情報は、主催者であるWOWOWプラスのホームページ(外部サイト <a href="https://www.wowowplus.jp/entertainment/event/ayako_tanaka_koriyama_2026/">https://www.wowowplus.jp/entertainment/event/ayako_tanaka_koriyama_2026/</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード: 21725</p> <p>Pコード: 308-310</p> <p><b>問</b> 福島中央テレビ</p> <p><b>TEL</b> 024-924-1100 (平日 9:30~17:30)</p>
まんじゅう祭り	<p><b>日</b> 4月19日(日)9:30~16:00</p> <p><b>会</b> 開成柏屋</p> <p>柏屋の春の例大祭・菓祖神萬寿神社の「まんじゅう祭り」は、175kgの「縁結び大萬寿開き」が行われ、結婚予定のカップルが縁結び大萬寿に入刀する。開いた大萬寿はお福分けされる。</p>	<p><b>問</b> 開成柏屋</p> <p><b>TEL</b> 024-922-5533</p>
市民コンサートホール 郡山吹奏楽団スプリングコンサート 2026	<p><b>日</b> 4月19日(日)14:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 一般 1,000円 高校生以下 500円 ※4歳未満膝上無料(座席が必要な場合は有料)</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である郡山吹奏楽団のウェブサイト(外部サイト <a href="http://gunsui.com/">http://gunsui.com/</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 郡山吹奏楽団事務局</p> <p><b>MAIL</b> info@gunsui.com</p>

**ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)**

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

**十字屋楽器店**

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

☎ 10:00~22:00 ㊟ 火曜 ㊤ 契約有

郡山信用金庫 ローン ローソン

郡山駅前 十字屋★楽器店

郡山駅前 ダイワ ロイヤルホテル ホテル アネックス 郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

**アレンジメント おまかせ下さい**

✿「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。

✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送

✿+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、補送料)

FLOWER **HANAFUJI**

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎024-932-6029

☎9:00~20:00

☎日曜(配達)は年中無休です ☎契約有(エリア/パーキング)

三好会館 駅前大通り

三万石 エスバル郡山エキナカ店

アティ郡山

**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)

# 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

**NEW**

**郡山**

**激戦区**

TYPE BLACK

お徳なクーポン券付!

ご当地郡山ブラックは、はじめ、多彩なラーメンジャンルが発展、全国トレンドもいち早く取り入れる都市型ラーメン文化の激戦区。

TYPE SHIRAKAWA

GEKISENKU KORIYAMA RAMEN

TYPE KITAKATA

こおりやま情報 GourmetBook

▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

クーポン券 351枚

2024年版

こおりやま情報 レジャーBOOK

定価990円

2025年 福島県内全55箇所

**温泉**

日帰り

お徳なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券を

FUKUSHIMA

**CAMP**

福島県

おすすめ キャンプ場 100選

BOOK 100

保存版 select

お徳なクーポン券付!

福島民友

**郡山**

**会食**

Koriyama de kuisyoku

乾杯! HAND BOOK

2026 保存版

クーポン券付!

**郡山でランチ**

和食、洋食、中華、食飲、カフェ、ジャンル別で選べるランチガイド

こおりやま情報 GourmetBook

**福島県白河**

**らめん**

白河のらめん

**道の駅**

最新版

道の駅

**郡山名物**

2025-2026

**グルメ**

**福島県**

**浜通り**

**らーめん**

お徳なクーポン券付!

**喜多方**

**津会**

**らーめん**

お徳なクーポン券付!

**福島県**

**蕎麦の名店**

fukushima soba no meiten

### Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

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



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



※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  
杏仁豆腐ハーフサイズ  
(200円)サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2026年4月30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1F  
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 4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4月30日

**横浜家系 龍 郡山桑野店**

郡山市桑野3-18-20  
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 4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4月30日

**昼ふるや**

郡山市安積荒井3-1  
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 4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4月30日

**麺処 さとう 船引店**

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

こおりやま情報 4月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)  
焼餃子1皿(350円)サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2026年4月30日

**麺処 一凛花**

二本松市槻木110-2  
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 4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4月30日

**ラーメンつかさ**

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

こおりやま情報 4月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)  
焼餃子1皿(350円)サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2026年4月30日

**こだわり麺家 谷津亭**

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

こおりやま情報 4月号クーポン券

**味玉トッピング  
(100円)サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2026年4月30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 4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4月30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 4月号クーポン券

**「味噌担々麺」注文の方  
麺大盛(200円)無料**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2026年4月30日

**味噌担々麺 ばんかい**

郡山市島1-21-18  
Tel.090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報 4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4月30日

かなり  
**中華そば 我成**

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

こおりやま情報 4月号クーポン券

**替え玉(120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4月30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 4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4月30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 4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4月30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 4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4月30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 4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4月30日

**近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し**

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

こおりやま情報 4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4月30日

**並木温泉 ゆの郷**

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

こおりやま情報 4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。

クーポン券1万4千円相当で食べ歩こう。

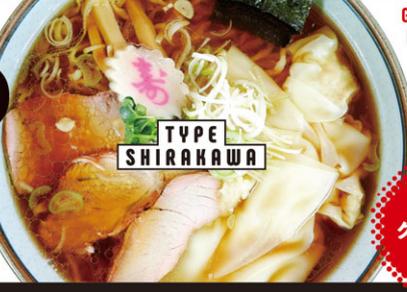


# 郡山 ら めん

福島県三大ご当地ラーメンも楽しめる激戦区。



**TYPE BLACK**



**TYPE SHIRAKAWA**



**TYPE HITAKATA**

GEKISENKU KORİYAMA RAMEN

お得なクーポン券付

ご当地郡山ブラックはじめ、多彩なラーメンジャンルが発展、全国トレンドもいち早く取り入れる都市型ラーメン文化の激戦区。

A5判・オールカラー128ページ

Amazon・セブンイレブン・主要書店で

## 3月25日発売

こおりやま情報グルメBOOK 定価990円

Life Topics



**アマデウス室内管弦楽団 第39回定期演奏会**

2026.5.24(日) 開演午後2時

けんしん郡山文化センター 中ホール

高橋裕之を指揮者に迎え、5月24日(日)アマデウス室内管弦楽団 定演開催

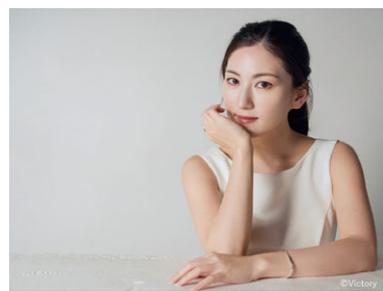
「アマデウス室内管弦楽団第39回定期演奏会」は、5月24日(日)13時30分開場、14時開演、けんしん郡山文化センター中ホールで開催。指揮は高橋裕之。演奏曲目は、モーツァルト：交響曲第17番、ハイドン：トランペット協奏曲、モーツァルト：交響曲第40番。トランペット奏者は、織田陵平。入場料1,000円、高校生以下500円、全席自由。入場券は、けんしん郡山文化センターで発売中。未就学児の入場は不可。

問 アマデウス室内管弦楽団 TEL 070-9000-9631 (本橋)

Life Topics

「田中彩子 ソプラノ・リサイタル2026 in 郡山」4月18日(土)けんしん郡山文化センターで開催

4月18日(土)「田中彩子 ソプラノ・リサイタル2026 in 郡山」Presented by WOWOWプラスが、けんしん郡山文化センター中ホールで開催。13:30開場 / 14:00開演。出演は、田中彩子、ピアノ：矢野雄太。チケットは、全席指定一般：6,000円、学生：2,000円 ※未就学児入場不可。音楽の都ウィーンを拠点に世界で活躍するコロナトゥーラ・ソプラノ歌手、田中彩子。天使の歌声とも形容される唯一無二の歌声が「東北のウィーン」に響き渡る。



問 福島中央テレビ事業部 TEL 024-924-1100 (平日9:30~17:30)

URL [https://www.wowowplus.jp/entertainment/event/ayako\\_tanaka\\_koriyama\\_2026/](https://www.wowowplus.jp/entertainment/event/ayako_tanaka_koriyama_2026/)

# みな伝

Minna no Dengonban

次回締切4月3日金消印有効

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

**以**前3~4回ほど同級会があり、楽しいひとときを過ごしましたが、最近は何もありません。いろいろとおしゃべりしたく思っています。(スワン)

**私** 幹事さんにちょっとした近況伺いの電話やLINEなどして、同級会開催へのきっかけを作ってみてはいかがでしょうか?

**私** は先日、温泉ホテルの無料宿泊券をいただき泊ってきました。バイキング食事のメニューや味、部屋からの見晴らし共に申し分なかった。特別な体験をできた事に、私は感謝しています。(山陰リスナー)

**私** 温泉! 宿泊! 無料! 羨ましい!! まさに至れり尽くせりだったのではないのでしょうか?

**ミ** ラノ・コルティナオリンピック日本チーム素晴らしかったですね。感動の毎日でした。フィギュアスケートのりくりゅうペア、大ファンになりました。演技を見て何度も泣きました。あきらめないこと大切ですね。ベストパートナー賞をあげたいです。(ABの海老)

**私** お互いを信じ抜く「絆の力」を見せてくれた2人に、心から「感動をありがとう!」と言いたいですね。

**毎** 日信号無視の車を見かけます。とても多いです。横断歩道を渡るのに青だからとすぐには怖く疲れません。どうしてここまでルーズになってしまったのか(汗) (WM)

**私** 「黄色は進め、変わったばかりの赤でも突っ込め」の認識なんですか。黄色信号の意味は基本「止まれ」です!

**夫** がラーメン食べ歩きに目醒め、休みの度に何処のラーメン屋さんへ…。ならばとこおりやま情報FREEクーポンを有効利用してもらっています。お店の新規開拓もでき一石二鳥です。(モリモリ)

**私** とても賢いです! 350円ぐらい得するクーポン券もあって、使わない方が損ですよ!

**10** 年ぶりの発熱。インフルエンザにかかったことがないのが自慢でしたが、いよいよか…と思ったのですが検査結果は陰性。体調は絶不調でしたが、ちょっぴりうれしかったです(笑) (ふくふく)

**私** 気持ちは分かります! 「インフル未経験」という記録が途絶えなくて本当によかったですね!

**ミ** ラノ・コルティナ五輪のフィギュアスケートのりくりゅうペア、最高にかっこいい! そして、かおちゃんお疲れ様。中井選手は同じ年なので応援したい。同年代が日本代表でメダルを獲るとはすごい。りくりゅうも今年の顔かな♡ (サリュースカ)

**私** 「同年の星」が活躍しているのを見ると、こちらでもエネルギーをもらえるような気がしますね!

**最** 近、同級生と話す内容は、いつまで働く? とか、終活はもう始めたの? なんです。もうすぐ古希ってこんな感じなんです。(デメ)

**私** まあ大事なことですからね(笑) 同級生と情報交換できることは素晴らしいことです。

**会** 社のお局様は、誰かがインフルやコロナで休むと「私もインフル・コロナになって会社休みたい」と必ず言う。誰が好き好んでインフル・コロナになる? 罹った人の前でも平気で言うからタチが悪い。ほんとにムカつく(怒) (あの苦しみを味わってみろ!)

**私** デリカシーがないというか…職場にそういう方がいるだけで空気は淀みますよね(泣)

**最** 近、鶏肉が高くなり私の大好きな唐揚げが食べにくくなっている。(ハム太郎)

**私** 大好きなもの以前より遠い存在になってしまうのは、お財布だけでなく心へのダメージも大きいですね(泣)

**も** うすぐ年金受給者になります。体力もそれなりにあって、この前横断歩道のラインにつまずきました。(おんちゃん)

**私** 怪我はなかったでしょうか? 今後のためにも運動して体力をキープしたいですね。

**私** は、久々に最近雑誌・美的をご購入致しました。去年末に美的からクリスマスコフレが当選致しました。……はっきり言うけど美的様には私は、驚いてびっくりし過ぎました。美的・誌面に載ってるモデルさん皆んな皆んな超絶可愛くてタイプです!! 因みに、美的・浜辺美波ちゃんの表紙に選択したけど…後他のモデルさん皆んな可愛くてスタイル抜群でセンス良過ぎます!! 可愛いなあ〜お肌が綺麗過ぎるなああって……うっとりしちゃいました。今回は、美的本当に素晴らしいから又次も購入したいです!! (りなちゃんず)

**私** 美しくなりたい女性のための雑誌ですね! 私も浜辺美波さんのように美しくなりたい(泣)

**40** 数年前、こおりやま情報に、片想いの彼に宛てたメッセージが載り、いい文章だと自己満足に浸り、彼が見つ付けてくれることを毎日祈っていました。(どんだけ自己満? と、ドン引きですね。) メッセージは、「愛車セリカの助手席はまだ空いていますか? 空いているなら私の指定席にしてください。」でした。彼が見つけることはなかったですが、片想いの彼は、今は私の夫です。こんな私にも青春時代がありました。(クランベリー)

**私** きゃわわっ…なんて素敵なお話でしょう! 「ドン引き」どころか、悶絶するほど甘酸っぱくて最高のエピソードですよ(笑)

**40** 代ですが、老人性乾皮症!! 乾燥で体は痒いし、静電気もパチパチ! 生まれたてのお肌が欲しいよ。保湿剤たっぷり塗ってるのになあ。(Mo')

**私** 老人性というワードが入ると、ちょっとショックですよ。お医者さんに相談ですね!!

**昨** 年4月から郡山駅前の県立明世高校定時制の科目履修生として2科目を学ばせてもらいましたが、無事修了する事が出来ました。現役高校生についていくのは、70近くのおじさんには並大抵ではありませんでした。でも負けてはいけなくて予習復習をしました。時には先生に質問しました。先生には、現役高校生と同様に対応し

てもらいました。現役高校生には、笑顔や元気をもらいました。1年間ありがとうございました。今年も科目履修生としてトライしたいと思います。(よっちゃん)

**私** 「負けてはいけない」と予習復習し、分からない点は素直に先生に質問する真摯な姿勢が、学びの原点ですよ。また新しい科目に楽しく挑んでくださいね!

**ま** た転びました。何度も転んでいるから膝が大変です。もともと仕事中の事故なのに労災扱いにならない程度だから、自分の残りのシブで対応しているけど、なんか腑に落ちない。すぐに労災扱いしてもらえる人と何が違うのかしら。(ちび)

**私** 怪我と業務に因果関係(その行動が業務と関係があるか)があれば、労災認定はされると思いますよ。

**最** 近は、自分勝手な人が多くなっている感じがします。各国指導者然り、交通マナーを守らない者、優位な立場を利用してのハラメント、世の中のせいにする私でもあります! とにかく人のことは言える立場ではありませんが、思い遣りが今の時代に必要です。(トシブー)

**私** おっしやる通りです。一旦立ち止まって自分を見つめ直す時間が必要かもしれませんね。

**こ** の前、スマホで電話かけながら、スマホを探していた。馬鹿だ(笑) (Yねえ)

**私** 人間って時々ありえない行動をしてしまいますよね(笑) 私もやってしまいそう…。

**3** 月号のらーめんカタログ良かったです。まだ行った事の無い、美味しそうなお店が沢山あり、これからの訪問が楽しみです。地図も載っていて助かります。(荒ちゅう)

**私** ご感想ありがとうございます! 本誌にラーメン店のお得なクーポン券もついていますので、ぜひ活用ください!!

**家** は某コンビニの土地の地主なのですが、近くに別なコンビニができました。あるお正月にそのコンビニに買い物に行ったら店長さん(女性)に「ご年始よ」と、卓上塩をいただき、嬉しいと喜んで、後で考えたらライバルのコンビニの地主の家の人間だから塩をまかれたんだと気付いた。(ミセスY)

**私** 考えすぎですよ(笑) 他意のない、お客様への純粋な贈り物だったと思いますよ!

Q. 「1」は英語で?

A. *Frust*

アメリカ人が犬、犬、犬(犬)



(ホバギ)

**私** oneと言いますが言わない(笑) 色々な意味でアメリカンな感じですね(笑)

## 教えてください

**親** 知らず4本抜かないといけません。抜歯のうまい医者を教えてください。(きらりん)

**美** 美味しい蕎麦大福を教えてください。(とら)

**激** 辛で美味しいものを教えてください。(黎)

**花** 花粉症が辛い。通っていた病院が閉院してしまっただけで、郡山市周辺でおすすめの耳鼻科があったら教えてください。(つきとじ)

**次** 女(7歳)が花粉症になってしまいました。郡山か須賀川で花粉症も対応して頂ける小児科を教えてください。(り〜パパ)

**腰** 痛がひどいので整体や病院を教えてください。(えりかまん)

**教えます**

**石** 川町から新食感のお菓子「煎どら」が発売になります。ご賞味ください。(宣伝バーバ)

**3** 月号のペット写真は心にグッときました。私も昨年12月17日、シロ君という1歳1カ月のかわいい子を病で亡くしました。今でもお水やお花をお供えています。心やさしいケンカ知らずのいい猫ちゃんだったのです。(スワン)

**3** 月号「あんぼ柿」さんへ。「やまなか家」の平日ランチは、ビビンバなどランチメニューが550円で食べられます！おトクで美味しいので、ぜひおすすめ！(二刀流)

**ワ** ークスDACさんへ。私のオススメ日帰り温泉は、磐梯熱海温泉のホテル華の湯さんです。広くてゆったりゆったりできます。(サンサン)

**2** 月号のブルーフラワーさんへ。室内遊び場ですが、ニコニコこども館は室内に遊具がありますし、保母さんが毎日何かしらお絵描きなどをさせてくれるそうです。駅前のリトルプラネットもあります。(ふくろう)

**ワ** ークスDACさんへ。大槻町の郡山温泉。(M.Y)

**安** いランチですが、(1)日大工学部の学食。春・夏・冬休みは休業ですが…。(2)喜久田町、卸センター内の「味六食堂」。社員食堂みたいで楽しい。(175)

**ラブメッセージ**

**と** うとう年金スタート！ラーメンランチに誘ってくれるのが私の悩みですが、身体に気をつけて毎日ゆったり元気に生活しましょう。お誕生日おめでとう！(エミーズ)

**旦** 那さんへ。私が、腰を痛めて動けなかった時に、家事をやってくれてありがとう。ご飯がとても美味しかったです。本当にありがとう。大好きだよ(まねきねこ)

**おいしい味情報**

**や** まなか家の平日ランチの石焼ビビンバは、スープもついて税込550円。甘辛タレを掛けると味がしまっとっても美味しくコスパ最高です。(とまと)

**手** 打ちラーメンなら、手打中華トクちゃんらーめん、郡山ピカイチ美味しいお店です。(ナル)

**郡** 山市逢瀬町多田野にある手打ちそば処「箸ば味」があります。メニューは(もり、皿、天ぷら)蕎麦の3種類です。こしがあり、お漬物付でも美味しいです。ただ営業日が(土曜日)限定となっていますので、来店の場合は確認のうえ味わって下さい。(あきよし)

**郡** 山の中華屋さんなら、断然「ジャスミンの花」お勧めです。(やす)

**フ** ルーツショップ青木のフルーツは何を食べてもおいしいです。(よし)

**ジェネレーションギャップを感じました!**

**社** 内で大掃除をしている時の事、どこからか昔の電話帳(厚い本)が出てきました。若い子が「初めて見ました〜。個人情報バラバラですね」と一言。もちろん、電話番号案内(104)も知りませんでした。昔はお世話になっていました(笑)(アナログバーバ)

**「** ナウい」という言葉を使ったら失笑された。「何これ、どんな意味」という空気がながれた。(山陰リスナー)

**ポ** ールペンをインクが無くなるまで使い切った事がないと聞き、驚いた事があります。私は替え芯を買って使っていた世代なので、「もったいない」を知らないと思いました。(WM)

**息** 子(10代)にLINEを送ったら「句点。】フツーつけないよ」「短文でやりとりするのがLINEの良さなのに何？この長文」と言われたこと。要件書いて「。】つけるのフツーでしょ!!(モリモリ)

**中** 学生の娘に「超っ早(ちょっばや)で用意して!」と言ったら、伝わりませんでした…。「超っ早(ちょっばや)って古いんですね(笑)(二刀流)

**最** 近のアイドル全く分からない。(アキモト)

**何** でも言葉を短くすること。(よし)

**娘** と話っていてギャップを感じました。(ひーちゃん)

**流** 行りの言葉の意味が分からない事。(175)

**最** 初スクショと娘に言われた時、小さくするものだと思って小さくしたよ!と言ったけどスクリーンショットだった。(きらりん)

**私** は手書き手帳派ですが、今は携帯、パソコンでスケジュール管理が主流だそうです…。(ふくふく)

**映** 画「五十年目の俺たちの旅」を見たので、パート先の職場で主演の中村雅俊さんの話をしたら、若い人達は全く知らなかったのです。(デメ)

**今** 、若い子に白マスカラが流行しているとTVで見ました。白マスカラが売っているのにも驚きました。「マスカラは黒か茶だろ」と思うのですが、皆さんはどう思いますか?(何か変でした)

**方** 言やなまり言葉の違い。あまり手書きで字を書かない。(ハム太郎)

**10** 年前までの会社勤めの私は残業が当たり前だと思っていましたが、今は定時勤務が主流なんです。(よっちゃん)

**株** などの投資が小学生でもできるのは、正直羨まし過ぎる。私たち世代は株や投資などもってのほか、損をして借金地獄に陥るのが「落ち」という噂が絶えませんでした。もっと早くにこの時代が来て欲しかった(T▲T)(旦那まねきねこ)

**若** い人達は、スマホに詳しくて、必ずサクサク教えてくれます。ジェネレーションギャップ!(Yねえ)

**子** 供との会話で、〇〇するくね?とか〇〇してるくね?と言われて、は?なんて?と聞き返した事。すごく耳障りな言葉で会話が全く入ってこなかった。普通に話してくれ。(ホバギ)

**50** 代の私より12歳下の人が「8時だよ!全員集合」の「ヒゲダンス」も「カラスの勝手にしょ」も知らなかったこと。(ミセスY)

**友** 人からの年賀状に年賀状じまいの言葉があり、割と高齢の人たちがするものなのかなと思っていたので驚いた、と二十代の知人に話したら『私、年賀状って書いたことないです』と言われちょっと衝撃でした。LINEで新年の挨拶こそするのですが、ハガキの年賀状というものには縁がならしく、今なにかと便利な時代だからこそ、このアナログなやりとりが楽しいのに…とちょっと歯がゆくなりました。(える)

KURAYA 骨董品・美術品 金・プラチナ・宝石 金貨・銀貨・古銭 高価買取 0120-685-101

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」 0120-205-503

# 郡山住まい情報

アパート・マンション・戸建て・土地などのお問い合わせは会員不動産へ

## 「優良物件提供会員店」紹介

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>

QRコードで簡単アクセス



## 駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



### 福島県知事免許(6)第2281号 (有)アースライフ



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

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

### 福島県知事免許(6)第2161号 (有)ウッドライフ



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

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

### 福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



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

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

### 福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



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

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

### 福島県知事免許(10)第20345号 キシモチコーポレーション



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](mailto:arigato@moche.ocn.ne.jp)

### 福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



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

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

### 福島県知事免許(9)第20473号 (有)郡山企画開発



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

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

### 福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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

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

福島県知事免許(2)第3278号 **サークルワン(株)**



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

[circle777555@yahoo.co.jp](mailto:circle777555@yahoo.co.jp)

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エステートシステム(株)**



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

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

福島県知事免許(5)第2533号 **(株)誠和住建**



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

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

福島県知事免許(14)第20083号 **(株)第一地所**



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

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

福島県知事免許(10)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



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

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

福島県知事免許(11)第20175号 **(株)マイルドホーム**



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

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

福島県知事免許(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



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

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

福島県知事免許(5)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



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

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

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



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

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

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**



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

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

**郡山住まい情報  
新規会員募集中!**

《お問合せ》  
郡山住まい情報編集室  
TEL024-922-3131



# 郡山住まい情報

## www.koriyama.net

### おすすめ不動産情報

広告有効期限  
2026年4月30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) 扉根裏収納 (下) 床下収納 (TV) TVインターホン  
 (電) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ア) ベアガラス (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) シャンパードレサー (パ) パランス釜 (浴) 浴室換気乾燥  
 (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

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

**屋内設備**  
 (AL) オートロック (EV) エレベーター

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

パソコンやタブレットからも  
楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

<p><b>郡山市 富久山町久保田岡ノ城</b> 賃貸アパート 設備 (給湯・エアコン・8・18) 通焚 (P2)</p> <p><b>4.00万円 2DK</b> 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><b>郡山市 富久山町久保田</b> 賃貸アパート 設備 (照明・TV・8・18) 通焚 (P2)</p> <p><b>4.00万円 2DK</b> 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><b>郡山市 富久山町福原</b> 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・エアコン・8・18) WT</p> <p><b>4.00万円 1LDK</b> 大振りリフォーム済です</p> <p>間 洋6・LDK12        敷 2カ月        共 無        構 軽量鉄骨・2階建-2F        入 即日可        交 代理        取 オアシス富久山</p> <p>1990156400</p>	<p><b>郡山市 富久山町久保田</b> 賃貸アパート 設備 (給湯・エアコン・エアコン・8・18) (P2)</p> <p><b>4.50万円 3DK</b> 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 共込        構 木造・2階建        入 即日可        交 代理        取 ハウスリバージュ</p> <p>1990155564</p>
<p><b>郡山市 八山田1丁目</b> 賃貸アパート 設備 (照明・DK・給湯・エアコン・エアコン) (P2)</p> <p><b>5.00万円 2DK</b> 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        交 代理        取 ヤマトハイツB</p> <p>1990156399</p>	<p><b>郡山市 八山田3丁目</b> 賃貸マンション 設備 (TV・DK・エアコン・8・18) 通焚 (P2)</p> <p><b>6.50万円 3LDK</b> 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        交 代理        取 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><b>Wi-Fi無料・1階角部屋</b></p> <p>★ <b>八山田6丁目</b> 2DK (和6、洋6、DK5.5)</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        ●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗面台・BS・1F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 <b>43,000円</b> アクセス良好</p>	<p><b>エアコン・シャワー付洗面台 新品</b></p> <p>★ <b>八山田2丁目</b> 1K (洋10、K3)</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        ●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・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 <b>48,000円</b> 広々洋室</p>	<p><b>エアコン・洗面台・洗浄便座 新品</b></p> <p>★ <b>八山田2丁目</b> 1LDK (和6、LDK14)</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        ●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 <b>50,000円</b> 猫当たり良好</p>
<p><b>陽当たり良好・収納多め</b></p> <p>★ <b>八山田3丁目</b> 3DK (和6、洋6×2、DK6)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料        ●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・洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 <b>56,000円</b> 行健二小近く</p>	<p><b>エアコン・洗面台 新品・物置付き</b></p> <p>★ <b>八山田3丁目</b> 2LDK (和6、洋6、LDK10.6)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料        ●敷金/なし ●礼金/なし        ●仲介料/なし ●即日入居可        ●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 <b>57,000円</b> カードキー</p>	<p><b>小型犬・ネコOK (2匹まで)</b></p> <p>★ <b>八山田5丁目</b> 3DK (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        ●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 <b>57,000円</b> エアコン新品</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。

当社で直接ご契約の方には  
**ミニストップファストフード無料券とおそうじスリッパをプレゼント!**

☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています

いかに不動産、そだてる資産

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

## KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520  
 9:00~18:00 日祝(3月無休。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
安積北井2丁目	3,500円	—	—	1カ月	2台	大根畑公園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井	3,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	8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6丁目	5,000円	—	—	1カ月	15台	せいの内科クリニック近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
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	4台	新さくら通り、4号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	2台	ライオンズガーデン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1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
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	14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カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	8,000円	—	—	1カ月	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カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
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

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

医療法人社団

## 長谷川皮膚科

皮膚科・アレルギー科

院長 長谷川 隆哉  
皮膚科専門医

受付時間 午前は11:30まで、午後は5:30までとなります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	休診	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	○	○	午後休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

Tel.024-923-0821 郡山市栄町8-17 <http://www.h-hifuka.jp/>

◎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分前までお願いいたします。

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

## 緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

# 山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

※受付は終了の30分前までお願いいたします。土曜は17時まで受付

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティワン郡山駅西口駐車場

郡山市駅前1丁目11-12  
☎024-922-1648

郡山駅から徒歩3分

### 休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

診療時間	月	火	水	木	金	土
4/5	●	●	●	●	●	●
4/12	●	●	●	●	●	●
4/19	●	●	●	●	●	●
4/26	●	●	●	●	●	●
4/29	●	●	●	●	●	●

### 郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上亀田1-1

お問い合わせ TEL024-934-5656

診療時間 日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ夜間(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。

### 郡山市内休日当番薬局

日	調剤薬局	TEL	FAX
4/5	調剤薬局ツルハドラッグ八山店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
	ウェルカム薬局	024-983-7437	FAX.024-983-7489
4/12	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	山口薬局長久保店	024-954-5667	FAX.024-954-5668
	さくら薬局みなみ巻番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
4/19	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012
4/26	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	スマイル調剤薬局コスモス通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117
	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
4/29	にじいろ薬局富久山店	024-907-4538	FAX.024-907-4538
	さくら薬局みなみ巻番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131

※3月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>) ※休日調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、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。 ※店舗名も再度ご確認ください。薬局へおかけください。

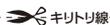
## こおりやま情報FREE 毎月25日発行

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本店、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/食品館ビボット郡山店/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/岩瀬書店富久山店/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FREE4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4月3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「郡山の100年後！」(名前・ペンネームも書いてね)

アナタの想像する100年後の未来郡山市を投稿してください。

Q2. 今月号で一番よかったページ(特集、記事など)の感想をお願いします。

(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 / )



## 【こおりやま情報FREE4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. 今月号で一番よかったページ(特集、記事など)の感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「郡山の100年後！」(名前・ペンネームも書いてね)  
アナタの想像する100年後の未来郡山市を投稿してください。

●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)

(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FREE4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. 今月号で一番よかったページ(特集、記事など)の感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「郡山の100年後！」(名前・ペンネームも書いてね)  
アナタの想像する100年後の未来郡山市を投稿してください。

●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)

(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。

# 27 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「ハムと豆腐のピリ辛あえ」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、ハムに含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。ピリ辛で、ビールのおつまみにもなる一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約452kcal



### 作り方

- ①豆腐はふきんかキッチンペーパーに包んでレンジ強で2分くらい加熱し、水切りをする。
- ②ボウルにAを合わせ、ハムと水気を切ったひじきをあえ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②に①を加えて合わせ、かいわれ菜を加えてさっくりとあえる。

### ワンポイントアドバイス

●豆腐の水切りはレンジにおまかせです。

### 材料(2人分)

- 絹ごし豆腐……………1丁 (300g)
- A { 酢……………大2  
しょうゆ……………大1  
ラー油……………小1
- ハム(細切り)……………4枚 (40g)  
ひじき(水で戻す)……………乾燥で10g  
塩、こしょう……………少々  
かいわれ菜……………1/4パック (12g)  
(根を取りほぐし長さを半分にする)

# 28 (火) Tuesday 貧血予防に「ほたてとアボカドのサラダ」

ほたて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、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防すると言われています。ほたてとアボカドの相性が良いサラダです。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約232kcal

### 作り方

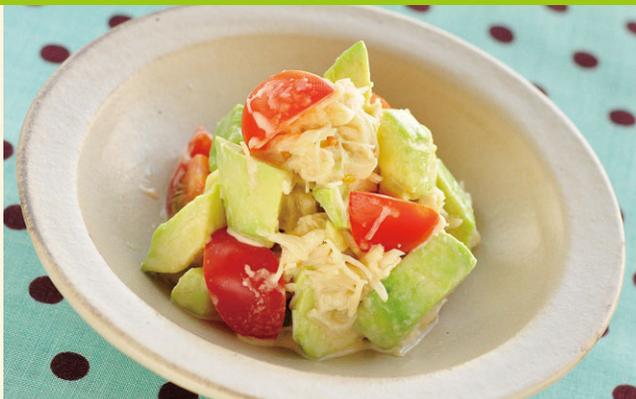
- ①ほたては身と汁に分け、身はほぐす。
- ②アボカドは種を取って皮をむき、1cm角に切る。
- ③ミニトマトはへたを取り、4等分のくし形切りにする。
- ④ボウルにAと①の汁を入れて混ぜ合わせ、①の身、②、③をあえる。

### ワンポイントアドバイス

●アボカドは、少しやわらかめのものを使ってください。

### 材料(2人分)

- ほたての水煮(缶詰)……………1缶 (70g)  
アボカド……………1個 (230g)  
ミニトマト……………4個 (60g)
- A { マヨネーズ……………大1  
レモン汁……………小1  
練りわさび……………小1

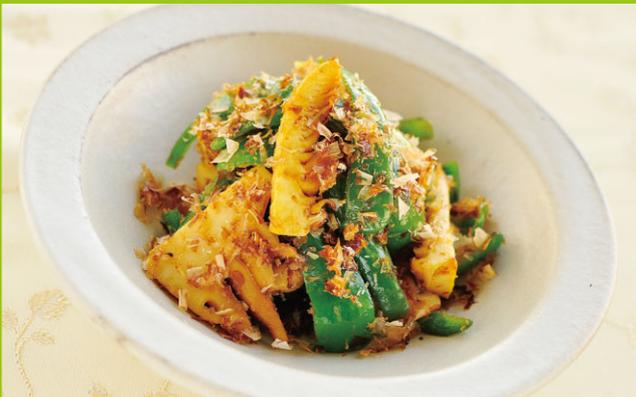


# 29 (水) Wednesday お腹すっきり「たけのことピーマンのおかかまぶし」

たけのこやピーマンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、削り節に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約108kcal



### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱してたけのこを炒め、油がまわったらピーマンを加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えて炒め合わせる。

### ワンポイントアドバイス

●たけのこの歯ごたえをお楽しみください。

### 材料(2人分)

- サラダ油……………大1  
たけのこ(水煮)(薄切り)……………小1/2本 (100g)  
ピーマン(1cm幅の細切り)……………4個 (140g)
- A { しょうゆ……………大1  
削り節……………2袋 (10g)

# 30 (木) Thursday 健康なお肌に「菜花とベーコンのソテー」

菜花に含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、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。春の訪れを感じさせる、菜花を使った一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約172kcal

### 作り方

- ①菜花は茎と葉に分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて弱火で熱し、ベーコンの油が出たら①の茎を炒め、しんなりしたら葉を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

●菜花の代わりに小松菜やチンゲン菜でも良いですよ。

### 材料(2人分)

- 菜花……………1束 (200g)  
オリーブオイル……………大1  
ベーコン……………2枚 (40g)  
(縦半分にして色紙切り)  
塩、こしょう……………少々



# 23 (木) お腹すっきり「ゆで豚のスープ」

Thursday

もやしやわかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>やもやし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。簡単でおいしいスープです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約233kcal



### 作り方

- ①ゆで豚の煮汁をざるなどでこし、鍋に入れて熱し、塩で味をととのえる。
- ②①にゆで豚、もやし、わかめ、長ねぎを加えてさっと煮立てる。

### ワンポイントアドバイス

- ゆで豚だけでなく、その煮汁も活用しました。旨味たっぷりのスープです。

### 材料(2人分)

- ゆで豚の煮汁……………3カップ (22日「ゆで豚」参照)
- 塩……………小1/2
- ゆで豚(薄切り)……………50g (22日「ゆで豚」参照)
- もやし……………1/2袋(100g)
- カットわかめ(水で戻す)……………乾燥で10g
- 長ねぎ(小口切り)……………5cm

# 24 (金) 血液サラサラに「ゆで豚と新玉ねぎのマヨサラダ」

Friday

玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして血液をサラサラにし、食物繊維が便秘を予防・改善し、青じそに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。青じそのさわやかな香りと色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299kcal

### 作り方

- ①ゆで豚、玉ねぎ、青じそはそれぞれ細切りにし、玉ねぎは水に放して水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①をあえる。

### ワンポイントアドバイス

- 肉の旨味がありつつも、ゆでであるのでさっぱり食べやすくなっています。

### 材料(2人分)

- ゆで豚(22日「ゆで豚」参照)……………100g
- 新玉ねぎ……………1個(200g)
- 青じそ……………5枚
- A { マヨネーズ……………大1
- 練りからし……………小1



# 25 (土) 味覚障害予防に「かにたまあなかけ」

Saturday

かにに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、卵に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、しいたけやエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。かきの旨味たっぷりの一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約195kcal



### 作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、かきの身とAの具材を入れて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱して①を流し入れ、好みの固さに両面を焼き、器に盛りつける。
- ③小鍋にBとかに缶の汁を入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

### ワンポイントアドバイス

- 卵はあまり固くせず、ふわふわに仕上げるとおいしいですよ。

### 材料(2人分)

- 卵……………2個
- かに(缶詰)(身と汁に分ける)……………小1缶(55g)
- A { 長ねぎ(小口切り)……………1/2本(50g)
- しいたけ……………2個(30g)
- (軸を取り薄切り)
- グリーンピース……………大2
- ごま油……………大1
- 水……………1カップ
- 酢……………大1
- B { 鶏がらスープの素……………小1
- しょうゆ……………小1
- 塩……………小1/3
- 片栗粉(水大1で溶く)……………大1

# 26 (日) 健康的なお肌に「蒸し鶏のオレンジソース」

Sunday

鶏肉に含まれるビタミンAやオレンジに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。美肌効果が期待できる一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約189kcal

### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、黒こしょうをふる。
- ②オレンジは横半分に切り、半分は1cm幅の輪切りにし、残りの半分は薄皮を取って果肉を取り出す。
- ③耐熱ボウルにキャベツを敷き、①の鶏肉、②のオレンジの輪切りを並べ、ラップをかぶせてレンジ強で8分くらい加熱する。
- ④③を器に盛りつけ、②のオレンジの果肉をほぐしながら散らす。

### ワンポイントアドバイス

- オレンジのさわやかな香りと黒こしょうが、あっさりとした蒸し鶏にぴったりです。

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉……………150g
- 塩、黒こしょう……………少々
- オレンジ……………1個(200g)
- キャベツ(ざく切り)……………4枚(160g)



# 19 (日) 疲労回復に「ミートボールとペンネのトマト煮込み」

合いびき肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高め、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すると言われています。トマトの旨味でさっぱり召し上がれる一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約389kcal



### 作り方

- ① ボウルにひき肉を入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、8等分にして丸める。
- ② 鍋にBを入れて沸かし、①とペンネを加えて煮込む。
- ③ ②の肉に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- ペンネはゆでずにそのままトマトソースで煮込みました。

### 材料(2人分)

合いびき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
卵	1/2個
A パン粉	大2
塩、こしょう	少々
トマトの水煮(缶詰)	1カップ
B 水	1カップ
固形スープの素	1個
ローリエ	1枚
ペンネ	50g
塩、こしょう	少々
ブロッコリー	1/2株(150g)

(小房に分けてゆでる)

# 20 (月) 老化防止に「モロッコいんげんとえのきのたらこあえ」

たらこに含まれるビタミンEが老化を予防し、モロッコいんげんやえのきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、モロッコ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。箸休めにぴったりの、低カロリーの一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約43kcal

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かしてモロッコいんげんをゆで、ゆで上がりにえのきを加えてさっとゆで、一緒に引き上げる。
- ② ボウルにAを入れて合わせ、①をあえる。

### ワンポイントアドバイス

- たらこ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)

モロッコいんげん	50g
(筋を取り長さを3等分に切る)	
えのき	1パック(100g)
(石づきを取り長さを半分にし、ほぐす)	
A たらこ	1本(30g)
(薄皮を取りほぐす)	
しょうゆ	大1



# 21 (火) 目の健康に「なすとひき肉の炒め煮」

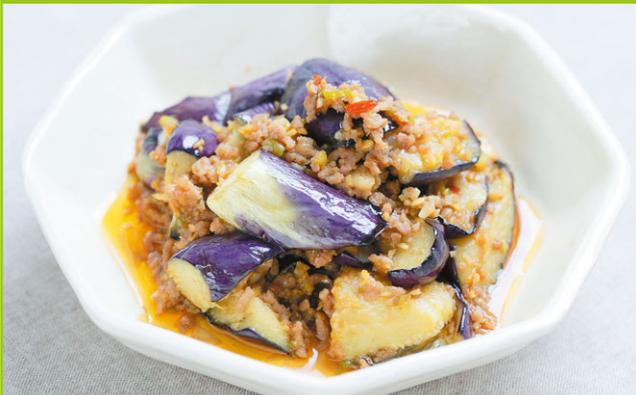
なすに含まれるナスニンが視力の改善を助け、食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復すると言われています。ピリ辛な中華風の一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約255kcal



### 作り方

- ① なすはへたを取り乱切りにし、水に放してアクを抜き、水気をしっかりと切る。
- ② 揚げ油を熱し、①を素揚げにして引き上げる。
- ③ ②の揚げ油を大2くらい残り、Aを加えて弱火で炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。
- ④ ③のひき肉に火が通ったら合わせたBと水50mlを加えて煮立て、②のなすを戻し入れてさっと煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油をまわし入れる。

### ワンポイントアドバイス

- 豆板醤の量は好みで加減してください。

### 材料(2人分)

なす	3本(270g)
揚げ油	適量
A 長ねぎ、しょうが、にんにく(みじん切り)	各大2
豆板醤	大1/2
豚ひき肉	50g
B 砂糖、酒、しょうゆ	各大1
酢	大1/2
水	50ml
片栗粉(水小2で溶く)	小1
ごま油	小1

# 22 (水) 疲労回復に「ゆで豚」

豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が糖質の代謝を促して疲労を回復し、亜鉛が味覚障害を予防し、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めるとされています。お疲れ気味の方におすすめの一品です。

所要時間(煮る時間のぞく)

20分

1人分のカロリー

約903kcal

### 作り方

- ① 鍋にAを入れて沸かし、豚肉を加えて弱火で1時間くらい煮る。
- ② ①の豚肉に竹串を刺して透明な汁が出たら引き上げ、薄切りにして器に盛りつけ、野菜、ポン酢しょうゆ、練りからしを添える。

### ワンポイントアドバイス

- つけダレは、わさびしょうゆやしょうがしょうゆなども合いますよ。お好みで変えてみてください。

### 材料(2人分)

水	3カップ
しょうがの皮	適量
A 長ねぎの青い部分(ぶつ切り)	1本分
酒	大2
塩	小1
豚バラかたまり肉(3等分に切る)	400g
大根、にんじん、きゅうり(千切り)	適量
ポン酢しょうゆ、練りからし	適量



# 15 (水) 肝臓を丈夫に「いかとセロリの炒めもの」

Wednesday

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、イライラを抑えると言われてます。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128kcal



### 作り方

- ①いかは皮をむいて食べやすい大きさに切り、Aをふって下味をつける。
- ②セロリは筋を取り、茎はななめ薄切りに、葉はざく切りにする。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらたけのこを炒め、油がまわったら①と②の茎を加えて炒め合わせる。
- ④③のいかに火が通ったらBを加えて味をととのえ、②の葉を散らす。

### ワンポイントアドバイス

- いかは足やえんべらを使わず、見栄え良く仕上げました。

### 材料(2人分)

- いかの胴……………小1杯分
- A { 酒……………大1  
塩……………少々
- セロリ……………1本(100g)
- ごま油……………大1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- たけのこ(水煮)(薄切り)……………小1/2本(100g)
- B { 酒……………大1  
塩……………小1/3  
黒こしょう……………少々

# 16 (木) 貧血予防に「ひじきとオクラの中華風サラダ」

Thursday

ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、オクラやひじきに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オクラに含まれる成分が胃粘膜を保護すると言われてます。ミネラルたっぷりのひじきを使った一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約93kcal

### 作り方

- ①オクラは塩でもみ、うぶ毛を取る。
- ②鍋に湯を沸かして①をゆで、小口切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、②、ひじき、トマトを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- ひじきは、火を通さずに使う場合はやわらかめに戻してください。

### 材料(2人分)

- オクラ……………2本(20g)
- 塩……………少々
- A { 酢……………大1/2  
しょうゆ……………大1  
塩……………小1/4  
ごま油……………大1
- ひじき(水で戻す)……………乾燥20g
- トマト(乱切り)……………1個(200g)



# 17 (金) 疲労回復に「グリーンピースとしらすの炊きおこわ」

Friday

グリーンピースに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が糖質の代謝を促して疲労を回復し、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、しらす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ます。あっさり風味のおこわです。

所要時間  
(炊飯時間のぞく)  
45分

1人分のカロリー  
約302kcal



### 作り方

- ①もち米を洗い、たっぷりの水に30分以上浸け、水気を切って炊飯器に入れ、もち米の目盛に合わせて水加減をする。
- ②グリーンピースはさっと水洗いして水気を切り、塩でもみ、①のせて普通に炊く。
- ③②が炊き上がったらしらすを加え、上下にさっくりと混ぜ、塩で味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

- 最初からグリーンピースを入れると少し色が落ちますが、甘みが引き立ちます。

### 材料(4人分)

- もち米……………2合
- グリーンピース……………大4
- 塩……………少々
- 釜揚げしらす……………30g

# 18 (土) 骨や歯を丈夫に「菜花とエリンギのクリームペンネ」

Saturday

菜花や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、菜花に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、ベーコンに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復すると言われてます。菜花を使った、春を感じさせる一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約713kcal

### 作り方

- ①菜花は茎と葉に分け、茎はななめ半分になり、葉は手でちぎる。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、ペンネをゆでて引き上げ、水気を切る。
- ③②の鍋で続けて①の茎をゆで、ゆで上がりに葉を加えてゆで、一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ④フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて弱火で熱し、ベーコンの油が出たら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら白ワインをまわし入れ、エリンギを加えて炒め合わせる。
- ⑤④に②のペンネ、③の菜花、Aを加えてさっと煮て、塩、黒こしょうで味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

- 菜花のほろ苦さがアクセントになります。

### 材料(2人分)

- 菜花……………4本(40g)
- 塩……………少々
- ペンネ……………50g
- オリーブオイル……………大1
- ベーコン(2cm角に切る)……………2枚(40g)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- 白ワイン……………大2
- エリンギ……………2本(100g)
- (長さを半分にして手でさく)
- { 生クリーム……………1カップ
- A { 固形スープの素……………1/2個
- { ローリエ……………1枚
- 塩、黒こしょう……………少々



# 11 (土) 疲労回復に「ベビーほたてのあんかけ焼きそば」

Saturday

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、白菜やにんじん、しいたけ、たけのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われていています。栄養バランスの良い一品です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約637 kcal



### 作り方

- ①フライパンにごま油大1を熱して蒸し麺を入れ、押さえつけるようにして両面を焼き、皿に盛りつける。
- ②①のフライパンにごま油大1としょうがを足して弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を炒め、Aの野菜を加えて炒め合わせ、野菜がやわらかくなったらほたてとBを加えて煮る。
- ③②に水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、①の焼きそばにたっぷりとかける。

### ワンポイントアドバイス

●食材は前もって切りそろえておき、スムーズに仕上げましょう。

### 材料(2人分)

- ごま油……………大2
- 蒸し麺(ほくす)……………2玉(300g)
- しょうがの薄切り(千切り)……………4枚
- 豚薄切り肉(食べやすい大きさに切る)……………100g
- 白菜(ざく切り)……………大2枚(200g)
- にんじん(短冊切り)……………1/3本(50g)
- 生しいたけ(軸を取り薄切り)……………4個(60g)
- たけのこ(水煮)……………小1/2本(100g)
- (一口大に切る)
- 長ねぎ(ななめ薄切り)……………1/3本(30g)
- ベビーほたて(蒸し)……………10個
- 水……………300ml
- 中華スープの素……………大1
- 塩……………小1/2
- こしょう……………少々
- 片栗粉(水大2で溶く)……………大1

# 12 (日) 骨や歯を丈夫に「ミニハンバーガー」

Sunday

チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、合いびき肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、サラダ菜やトマト、ブロッコリーに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防すると言われています。お弁当にもぴったりの一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約500 kcal

### 作り方

- ①ボウルにひき肉を入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、4等分にする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①の両面を焼き、合わせたBを加えて肉にからめる。
- ③バターロールに切り目を入れ、サラダ菜、トマト、②、チーズを順に重ねてはさみ、ブロッコリーを飾る(4つ作る)。

### ワンポイントアドバイス

●小さいハンバーグをたくさん作っておくといろいろ使いまわして便利です。

### 材料(2人分)

- 合いびき肉……………100g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
- 卵……………1/2個
- パン粉……………大2
- 塩、こしょう……………少々
- サラダ油……………小1
- トマトケチャップ……………小1
- ウスターソース……………小2
- バターロール……………4個
- サラダ菜(半分に切る)……………2枚(40g)
- トマト(4等分の薄切り)……………1/2個(100g)
- スライスチーズ(半分に切る)……………2枚
- ブロッコリー(さっとゆでる)……………1房(20g)



# 13 (月) 胃腸に優しい「もずくと長いもの酢のもの」

Monday

長いもやオクラに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、オクラやもずく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。低カロリーの一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約61 kcal



### 作り方

- ①オクラは塩でもみ、うぶ毛を取る。
- ②鍋に湯を沸かして①をゆで、流水に取って水気を切り、小口切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、②、もずく、長いもをあえる。

### ワンポイントアドバイス

●酢の量は好みで加減してください。

### 材料(2人分)

- オクラ……………2本(20g)
- 塩……………少々
- 酢……………大3
- 塩……………小1/4
- もずく……………100g
- (水でさっと洗い食べやすい長さに切る)
- 長いも(1.5cm角に切る)……………150g

# 14 (火) 美しいお肌に「オレンジカップの白玉団子」

Tuesday

オレンジに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、甘納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、アントシアニンが目の健康を守るとされています。ボリュームのある和風スイーツです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約375 kcal

### 作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水1/2カップを少しずつ加えて練り、耳たぶくらいのやわらかさになったら12等分にして丸める。
- ②鍋に湯を沸かして①をゆで、浮き上がってきたら引き上げ、冷水に取る。
- ③オレンジはよく洗い、くるくるとむき、包丁で薄皮をのぞいて果肉をくり抜く。
- ④③の皮で輪を作り、爪楊枝でとめてカップ状にし、②の白玉団子、③の果肉、甘納豆を盛りつける。

### ワンポイントアドバイス

●オレンジは、りんごの皮をむくようにくるくると回しながらむいてください。オレンジの酸味と甘納豆の甘味が相性抜群です。

### 材料(2人分)

- 白玉粉……………1カップ
- 水……………1/2カップ
- オレンジ……………1個(200g)
- 甘納豆……………100g



# 7 (火) 骨や歯を丈夫に「ラディッシュとモッツアレラのサラダ」

Tuesday

チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンA・Bが肌荒れを予防し、メチオニンが肝臓の働きを助け、ラディッシュ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。栄養バランスの良いサラダです。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約245kcal



### 作り方

- ①ラディッシュは縦4等分に切り、モッツアレラチーズは水気を切って食べやすい大きさに手でちぎり、かいわれ菜は根を取ってほぐす。
- ②ボウルにAを合わせ、①をあえる。

### ワンポイントアドバイス

- ラディッシュとかいわれ菜の食感とレモンの風味で、さっぱり食べられますよ。

### 材料(2人分)

- ラディッシュ……………4個(40g)  
モッツアレラチーズ……………1個(100g)  
かいわれ菜……………10g
- A { オリーブオイル……………大2  
レモン汁(または酢)……………大1  
塩……………小1/4

# 8 (水) お腹すっきり「焼き長いもとたけのこのコチュジャンソース」

Wednesday

たけのこや長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、かいわれ菜に含まれるアリルマスタードオイルが胃液の分泌を促すと言われています。ピリ辛の一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約157kcal

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、長いもとたけのこを焼きつける。
- ②①の長いもとたけのこに焼き色がついたら合わせたAをまわし入れ、全体によくからめる。
- ③②を器に盛りつけ、かいわれ菜を散らす。

### ワンポイントアドバイス

- コチュジャンの量はお好みで加減してください。

### 材料(2人分)

- サラダ油……………大1  
長いも……………10cm(200g)  
(食べやすい大きさに切る)  
たけのこ(水煮)(乱切り)……………小1/2本(100g)
- A { コチュジャン……………大1  
酢……………小1  
しょうがのすりおろし……………小1/2  
砂糖……………小1  
かいわれ菜(根を取りほぐす)……………少々



# 9 (木) 疲労回復に「豚しゃぶ肉と小松菜のごま酢あえ」

Thursday

豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復し、小松菜やえのきに含まれる鉄分が貧血を予防し、ごまや小松菜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。カルシウムや鉄分が補える一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約200kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして小松菜をゆで、ゆで上がりにえのきを加えてゆで、一緒に引き上げてざるに上げる。
- ②①の鍋で続けて豚肉をゆで、引き上げて水気を切る。
- ③ボウルにAを入れて合わせ、①と②をあえる。

### ワンポイントアドバイス

- 小松菜は切ってからゆでると、アクが抜けやすく、ゆで上がりも早いですよ。

### 材料(2人分)

- 小松菜(ざく切り)……………1/2把(100g)  
えのき……………1パック(100g)  
(石づきを取り長さを半分切る)  
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………100g
- A { しょうゆ……………大1  
酢……………大1  
白すりごま……………大2

# 10 (金) 疲労回復に「うなぎと枝豆のカップ寿司」

Friday

うなぎや枝豆に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復し、うなぎに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化するとされています。彩り鮮やかなカップ寿司です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約465kcal

### 作り方

- ①耐熱皿にうなぎをのせてAをかけ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱し、1cm角に切る。
- ②耐熱のコップに卵を割り入れ、砂糖を加えて菜箸で混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、取り出してよく混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ボウルにご飯を入れ、合わせたBを加えてよく混ぜ、①、②、枝豆、青じそを加えてさっくりと混ぜ、カップに盛りつける。

### ワンポイントアドバイス

- お好みで、冷蔵庫に余っている野菜を具材として使っても良いですよ。

### 材料(2人分)

- うなぎの蒲焼き……………1/2枚(50g)
- A { 添付のたれ……………大1  
酒……………大1
- 卵……………1個  
砂糖……………小1/2  
ご飯……………2膳(300g)
- B { 酢……………大2  
砂糖……………小1  
塩……………小1/2
- 枝豆(冷凍)……………むいて大3  
青じそ(手で粗くちぎる)……………4枚



# 4 (土) Saturday お腹すっきり「しいたけとたけのこのにゅうめん」

しいたけやたけのこ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。彩りきれいな麺レシピです。

所要時間  
**20分**

1人分のカロリー  
約**279**kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを固めにゆでてざるに上げ、流水で洗う。
- ②鍋に水600mlを入れて沸かし、たけのこしいたけを煮て、たけのこがやわらかくなったら①と溶き卵を加えてさっと火を通し、Aを加えて味をととのえ、みつ葉を散らす。

### ワンポイントアドバイス

●たけのこは歯ごたえが残る程度に火を通しましょう。

### 材料(2人分)

- そうめん……………2束(100g)
- 水……………600ml
- たけのこ(水煮)(薄切り)……小1/2本(100g)
- しいたけ(軸を取り薄切り)…4個(60g)
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- A { 和風だしの素……………小1
- 塩……………少々
- みつ葉(ざく切り)……………4本

# 5 (日) Sunday 美しいお肌に「いちごアイス」

いちごに含まれるビタミンCがシミ・ソバカスなどの色素沈着を予防し、コラーゲンの生成を助け、バニラアイス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。いちごを使った春色スイーツです。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**246**kcal

### 作り方

- ①いちごはへたを取り、大きければ3~4等分にし、耐熱ボウルに入れて砂糖をふり、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、冷ます。
- ②ボウルにアイスクリームを入れ、①を加えてよく混ぜ、器に盛りつけてあればミントの葉を飾る。

### ワンポイントアドバイス

●いちごジャムが余ったら、パンに塗るなどして早めに召し上がってください。

### 材料(2人分)

- いちご……………1パック(250g)
- 砂糖……………大1
- バニラアイスクリーム…1カップ(200ml)
- ミントの葉(あれば)……………適量



# 6 (月) Monday 貧血予防に「コンビーフのトマト煮」

コンビーフに含まれる鉄分や、カリフラワーに含まれる葉酸が貧血を予防し、ビーマンやカリフラワーに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を高め、肌を美しく保つと言われています。コンビーフでトマトの旨味がアップした一品です。

所要時間  
**30分**

1人分のカロリー  
約**175**kcal



### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらコンビーフ、カリフラワー、水100ml、トマトの水煮をくずしながら汁ごと加えて煮る。
- ②①のカリフラワーがやわらかくなったら塩、こしょうで味をととのえ、ビーマンを散らしてさっと火を通す。

### ワンポイントアドバイス

●スパゲティと合わせてもおいしいですよ。

### 材料(2人分)

- オリーブオイル……………小1
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- コンビーフ(粗くほぐす)……1缶(100g)
- カリフラワー(小房に分ける)……200g
- 水……………100ml
- トマトの水煮(缶詰)……………1/2缶(200g)
- 塩、こしょう……………少々
- ビーマン(色紙切り)……………1個(35g)

## “3時間”飲み放題!宴会プラン受付中

(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)

**【女子会コース4,000円料理一例】**

- オードブル3点盛り(生ハム、ポテトサラダ、カプレーゼ)
- チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
- 本日のパスタ ●本日のデザート

**【飲み放題メニュー】**

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

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

## 職人魂

ふんわりサクサクの衣、ジュシーで肉汁たっぷりのお肉。自慢の「手作りからあげ」を是非ご賞味ください。

元祖 からあげ専門店

# ふじや からあげ店

郡山店 ☎024-905-4899

福島県郡山市桑野2丁目6-10 営業時間/11時～22時(不定休)

※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。

# 1 (水) 貧血予防に「牛焼肉と新キャベツのサラダ」

Wednesday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質や、もやしに含まれるアスパラギン酸がスタミナをアップし、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、キャベツに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を促すと言われています。ボリューム満点のサラダです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約332kcal



### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイル大1を熱してキャベツともやしを炒め、取り出して皿に敷く。
- ②牛肉に塩、こしょうをふる。
- ③①のフライパンにオリーブオイル大1とんにくを加えて弱火で熱し、香りが立ったら②の両面を焼きつけ、取り出して食べやすい大きさに切り、①の皿に盛りつける。
- ④③のフライパンに残った肉汁とAを合わせて一煮立ちさせ、牛肉にたっぷりかける。

### ワンポイントアドバイス

- 牛ステーキ肉は焼く直前に塩、こしょうをふってください。焼き加減はお好みでOKです。

### 材料(2人分)

- オリーブオイル……………大2
- 新キャベツ(手でちぎる)……大3枚(150g)
- もやし……………1/2袋(100g)
- 牛ステーキ肉……………1枚(150g)
- 塩、こしょう……………少々
- んにく(みじん切り)……………1片
- A { しょうゆ……………大2
- みりん……………大1
- 湯……………大1

# 2 (木) 骨や歯を丈夫に「しらすと青じそのおにぎり」

Thursday

しらすやごま、青じそに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防し、ごまや青じそに含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。しその香り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288kcal

### 作り方

- ①ボウルにご飯を入れ、Aを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ②①を食べやすい大きさににぎる。

### ワンポイントアドバイス

- 簡単に香り豊かなおにぎりです。お弁当にもぜひどうぞ。

### 材料(4人分)

- ご飯……………4膳(600g)
- 釜揚げしらす……………30g
- A { しそ風味ふりかけ……………大2
- 白炒りごま……………大2
- 青じそ(細切り)……………2枚



# 3 (金) 冷え性改善に「ささみのチーズ焼き」

Friday

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、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、マッシュルーム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。レンジ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131kcal



### 作り方

- ①ささみは筋を取り、真ん中に切り目を入れて開き、軽く塩、こしょうをふる。
- ②とろけるチーズを4つに折りたたみ、①の切り目にはさんで耐熱皿にのせ、まわりにマッシュルームを並べて白ワインをふり、バターをのせる。
- ③②にラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、そのまま少し冷ましてからパセリをふる。

### ワンポイントアドバイス

- ラップはふんわりとかぶせてください。

### 材料(2人分)

- ささみ……………2本(80g)
- 塩、こしょう……………少々
- とろけるチーズ……………20g
- マッシュルーム……………4個(60g)
- 白ワイン……………大2
- バター……………大1
- パセリ(みじん切り)……………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  
(日曜・祝日を除く)

0120-869-104

## あおきメモリーシネマ

佐藤浩市と横浜流星のダブル主演  
春に散る

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

日時 2026年5月4日(月)  
開場 9:30 上映 10:00

会場 家族葬邸宅 ■ du.e. 郡山昭和  
〒963-8822 郡山市昭和2丁目8-8(あおき郡山斎苑 2F) TEL 024-944-0311

料金 先着100名様どなたでも無料

主催 あおき 0120-89-2724



©2023 映画「春に散る」製作委員会



「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



# ぼるたーた PORTATA

無料

2026年4月号 vol.235  
毎月25日発行

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

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

地元郡山産のウイスキー  
ワールドブレンドウイスキー  
**安積蒸溜所 & 4**

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

700ml 4,400円

笹の川酒造ショップHP

## 今月のオススメ 疲労回復に「春野菜たっぷりナポリタン」



アスパラに含まれるアスパラギン酸や、ハムに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、アスパラやスナップえんどうに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、玉ねぎやマッシュルームに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。彩り鮮やかな一品です。

**材料(2人分)**

スナップえんどう	6本 (24g)
グリーンアスパラガス	4本 (100g)
塩	大1
スパゲティ	200g
オリーブオイル	大1
にんにく(輪切り)	1片
新玉ねぎ(薄切り)	1/2個 (100g)
マッシュルーム(薄切り)	4個 (60g)
ハム(半分にして2cm幅に切る)	8枚 (80g)
トマトソース(市販)	1カップ
塩、こしょう	少々
粉チーズ	適量

**ワンポイントアドバイス**  
●ケチャップではなくトマトソースを使って、おいしさをアップしました。

**所要時間** 25分 **1人分のカロリー** 約647 kcal

**作り方**

- スナップえんどうは筋を取って3等分のななめ薄切りにし、アスパラは根元を1cmくらい切り落としてがくを取り、4等分のななめ薄切りにする。
- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、①をさっとゆでて引き上げ、冷水に取り、続けてスパゲティをゆでて引き上げる。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを炒め、しんなりしたらマッシュルームとハムを加えて炒め、②のスパゲティを加えて炒め合わせる。
- ③にトマトソースを加えて混ぜ合わせ、②のスナップえんどうとアスパラを加えて混ぜながら熱し、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④を器に盛りつけ、粉チーズをふる。

材料を切りそろえます。

鍋に湯を沸かし、塩を入れます。

スナップえんどうとアスパラをさっとゆでて引き上げ、冷水に取ります。

続けてスパゲティをゆでて、引き上げます。

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で熱します。

香りが立ったら玉ねぎを炒め、しんなりしたらマッシュルームとハムを加えて炒めます。

④のスパゲティを加えて炒め合わせ、トマトソースを加えて混ぜ合わせます。

⑤のスナップえんどうとアスパラを加えて混ぜながら熱し、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ります。

“凜と、美しく、舞う。”

## 第62代ミスうねめ(春姫)募集

采女伝説のヒロイン「春姫」を募集しています。  
ご家族やご友人、お知り合いの方でふさわしい方がいらっしゃいましたら、ぜひご推薦ください。

**活動内容**

- 郡山うねめまつりへの参加
- 郡山うねめまつりのPR活動
- 郡山のPR活動(観光PRなど)

※活動回数:お一人当たり年間約15回

お問い合わせ **郡山うねめまつり実行委員会** ☎024-921-2610

〒963-8005 郡山市清水台1-3-8  
郡山商工会議所開発事業部内

※本誌の表記価格は税込です。

▲うねめまつりPR活動:メディアに出演し、まつりへの来場を呼び掛けます

▲各種イベントへの参加:ビール祭も盛り上げます

▲うねめ踊り流し:息の合った踊りでまつりを盛り上げます

▲姉妹都市交流:奈良県大塚にも参加します