

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

f Facebook i Instagram X X

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

快適環境の
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty



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/



ご自由にお持ちください 無料
2026年
vol.546 **5** 月号
毎月25日発行

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



出演/早坂架威
火曜/22:54~23:00



福島中央テレビ



こおりやま情報 **特集** 郡山名物グルメ part.1 P.4
福島県 蕎麦の名店めぐり P.7
うつくしま蕎麦王国協議会で「ふくしま蕎麦王国物語」を発行! P.8

ファミたんカード
協賛店



ファミたんカードのご提示で
特別価格でご提供いたします!

生クリーム
4号サイズ
(直径約12cm)
通常価格 2,808円(税込)
特別価格 **1,900円(税込)**



生チョコ
クリーム
5号サイズ
(直径約15cm)
通常価格 3,456円(税込)
特別価格 **2,500円(税込)**



事前予約
が必要です



※写真はどちらも5号サイズ

※特別価格はファミたんカード1枚につき1台までとなります。(2台からは通常価格)

kashiwaya

他にも種類豊富に揃っております! 詳しくはこちらから



笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

くしぜん別誂え まめぜん



▲郡山の特産品うねめ牛石焼きや、鯉のお造りがおすすめの味です

「くしぜん」の姉妹店で、店内はカウンター、テーブル席、座敷があります。「まめぜん」では、うねめ牛の石焼き、鯉のお造りなど郡山の特産品が味わえます。さらに、川俣シャモ、伊達鶏のやきとりも人気メニューです。宴会の予約も受け付けています。笹の川酒造のお酒は、「笹の川 純米酒」「ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル」「蔵元焼酎 吟粒」などが味わえます。

住 郡山市大町1-4-15 第2増子ビル1F ☎ 024-954-7533

営 17:00~24:00

休 日曜(祝日の場合は翌日) P 無

私がお薦めします。

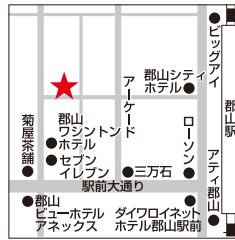


渡辺さん



笹の川 純米酒 1合 850円

福島県産酒造好適米「福乃香」を原料米に、丹念に醸した純米酒です。料理との相性もよく冷酒からぬる燗まで美味しくいただけます。



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

ロック推奨
燗ツケ厳禁

日本酒
+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 郡山編

逢瀬ワイナリー

住 郡山市逢瀬町多田野野郷土郷土2番地
☎ 0120-320307 (10:00~17:00)
営 10:00~16:00(平日は11:00~)
休 月(冬季は要問合せ) P 有(普通30台、大型バス3台)



ワイナリー併設ショップでは、福島県産ぶどうで醸造した本格日本ワインをはじめ、シードル、リキュールはもちろん、来場者の地ウイスキーへの関心も高いことから、安積蒸溜所ウイスキー商品はほぼ全商品を揃えています。お酒に最適なおつまみや福島県内の逸品もあります。

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、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス、PURE MALT YAMAZAKURA、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積シリーズ全商品

あんどろ酒店

住 郡山市大槻町字小金林24-19 ☎ 024-952-3286
営 9:00~20:00 日祝10:00~19:00
休 不定 P 有(5台)



1982(昭和57)年創業。「一生」の酒に出会う」店をスローガンに、福島県内の日本酒をはじめ、ワインやウイスキーを販売。笹の川酒造のお酒は、「いち」などの日本酒、ウイスキー、焼酎を取り扱っています。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、笹の川 辛口純米原酒 蔵出し(期間限定)、チェリーウイスキー安積野、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、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



柏屋の4種類ある「柏餅」は、こしあん つぶあん、みそあん、クリーム柏餅

柏屋の「柏餅」は、こしあん、つぶあん、みそあん、クリーム柏餅の4種類。中でも「クリーム柏餅 こしあん」(216円)は、なめらかで口どけのよいこしあんとミルク風味のクリームを、やわらかくこしのある餅で包んだ人気商品。柏餅こしあん、つぶあん、みそあんは、各194円で販売している。



▲クリーム柏餅 こしあん 216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/>



▲定価990円。A5判本文128ページ、取り扱いは、県内主要書店、コンビニ、Amazonなど。

福島県三大ご当地ラーメン堪能！「激戦区郡山らーめん」好評発売中

文化庁令和5年度認定「100年フード」ご当地ラーメン『郡山ブラック』をはじめ、近年では、日本三大ご当地ラーメン『喜多方ラーメン』、ご当地ラーメン総選挙2024で日本一に輝いた『白河ラーメン』をルーツに持つ店が続々と郡山に進出、福島県三大ご当地ラーメンが楽しめる激戦区として注目される街・郡山。本誌では、地域に愛される老舗、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。

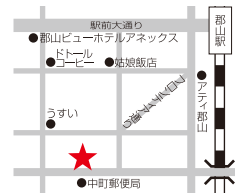


▲「富山ブラック」のご当地、富山テレビ吉國アナウンサーも「郡山ブラック」に注目取材に訪れた。

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
こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和8年5月1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 廣戸川 特別純米 720ml <1名>

天栄村の松崎酒造が醸す「廣戸川 特別純米」。福島県産「夢の香」を全量使用した、飲み飽きしない酒質の純米酒。
提供/あんどろ酒店
TEL024-952-3286

3 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>

5月6日(祝)まで、GW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

4 アマデウス室内管弦楽団 定期演奏会 招待券(2枚) <1名>

5月24日(日)14時開演。郡山市民文化センター中ホールで開催。演奏曲目は、モーツァルト:交響曲第17番、ハイドゥン:トランペット協奏曲、モーツァルト:交響曲第40番。
提供/アマデウス室内管弦楽団

5 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

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 検索
郡山市日和町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/日祝、第1・3月曜

春のドライブシーズン到来!道の駅ドライブを楽しもう!



道の駅 ばんだい「Bandaiジェラパン」



道の駅 たまかわ「さるなし羊かん」「玉川村のさるなし飴」



道の駅 からむし織の里しょうわ「かすみ草」



道の駅 安達(上り線)「いかにんじん県ぶら丼」



道の駅 ふくしま「ソフトクリーム(ミルク)」



道の駅 伊達の郷 りょうぜん「伊達鶏贅沢詰め合わせ」



道の駅 羽鳥湖高原「ヤーコンソフト」



道の駅 つちゆ「おらのどぶろく」



道の駅 季の里天栄「もろみ塩ソフト」



35駅の最新版! 124枚クーポン付!

主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

定価 **990円(税込)**
A5判・オールカラー・128ページ



Amazon

こおりやま情報グルメBOOK

※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。

「酒都郡山」の提唱

～日本酒・ウイスキー・焼酎・ワイン・ビール造りが盛んな郡山～

郡山市は平成20年に「音楽都市郡山宣言」をして、「楽都郡山」が定着している。一方、郡山市内にある酒造メーカーでは、日本酒、ウイスキー、焼酎、ワイン、ビールの製造が行われている。同じ市内に5種の酒造工場がある都市は全国的にも希少である。そんな酒造りが盛んな街・郡山を、こおりやま情報編集室では、2024(令和6)年の3月に「酒都郡山」として提唱した。こおりやま情報の読者からは、「酒都郡山」に賛同する意見が多く寄せられた。郡山市堂前町にクラフトビールを製造するPIRONO BEERが、2024(令和6)年6月に開業しており、「酒都郡山」宣言都市への実現に向けて今後の動きに注目しよう。

郡山市乾杯条例

平成27年3月11日に、郡山市では「郡山市乾杯条例」が施行された。これは、郡山の豊かな自然が育んだ地酒や焼酎、ジュースなどで乾杯する習慣を広めることで、市産品の消費拡大や農産物の地産地消を推進するための条例だ。会食や宴会などの際には、郡山の地酒、日本酒をはじめ、地焼酎、地ウイスキー、市内産ワインなどで乾杯しよう!※この条例は、地産地消を推進するために制定されたもので、地酒などアルコール飲料をはじめ、地元郡山の農産物が使用された飲み物(ジュース)などで乾杯を行うことを推奨している。

日本酒

Sake

郡山酒造協同組合(郡山市鳴神1-59)に加盟している郡山市内の日本酒メーカーは、笹の川酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、若関酒造、渡辺酒造本店の5社になる。郡山酒造協

同組合に加盟している蔵元は、三春町の三春酒造、田村市の玄葉本店を含めると合計7蔵になる。郡山酒造協同組合では、毎年3月にその新酒持寄会を行い、福島県ハイテクプラザの先生からの指導を受け、さらに質の良い、美味しい日本酒造りを目指している。



ウイスキー

Whisky

笹の川酒造は、江戸時代の中期1765(明和2)年創業。ウイスキーの製造免許は、戦後間もない1946(昭和21)年に取得しており、東北最古の地ウイスキー蒸溜所。創業250周年を機に

2016(平成28)年ポットスチルなど新たな設備を導入して「安積蒸溜所」として始動した。再開に当たっては、秩父蒸溜所のベンチャーウイスキーの社長肥土伊知郎氏からもアドバイスや指導を受けた。2022(令和4)年3月に行われたイギリスのウイスキー専門誌が主催する国際品評会「ワールド・ウイスキー・アワード2022」において、安積蒸溜所が初出品をしたウイスキー安積が、ブレンデッドモルトウイスキー部門で、世界最高賞を受賞した。なお、安積蒸溜所では、「ウイスキー安積」シリーズや、福島県南酒販が企画・販売している「ウイスキー963」シリーズのウイスキーを製造している。



焼酎

Shochu

笹の川酒造では、焼酎甲類「山桜」「ちゅう's DAY」や本格焼酎「郡山

太郎右工門」「源粒」「吟粒」などの焼酎を製造している。中でも「郡山太郎右工門」は、郡山産の芋を使用した地産地消の本格芋焼酎で、郡山市内の取り扱い酒販店でのみ販売している。



ワイン

Wine

逢瀬ワイナリーは、「福島の自然環境を生かしてぶどう栽培をおこない、新たな産業で、福島県をもっと元気にしたい」とそんな思いから

2015(平成27)年10月に創業。フルーツ王国・福島県の美味しい桃や梨、林檎、郡山産の葡萄で造った、ワインやブランデーやリキュールなどを醸造している。2025年4月からは地域活性化を目指すISホールディングスが事業を継承し新たなチャレンジが始まった。



ビール

beer

2024(令和6)年6月に郡山市堂前町にオープンしたクラフトビール醸造所「PIRONO BEER」。1000リットルタンク2つと500リットルタンク2つでクラフトビールを醸造している。

ビール樽を製造するほか、ボトルビールも販売している。また、工場内には飲食店も併設、造りたてのクラフトビールが味わえる。



郡山名物 グルメ part.1

親しい人や大切な人をもてなしたい。
そんな時におすすめの名物グルメガイド。
郡山の名物グルメを味わいながら、
素敵な時間を過ごそう。



郡山土産に！ご当地ラーメン「郡山ブラック」



ご当地ラーメン「郡山ブラック」の代表的存在「ますや本店」へ、足しげく通い食事を繰り返し、試行錯誤の末に完成した、お土産に最適なご当地ラーメン商品。日持ちする乾麺タイプ、生麺タイプなど各種あり。

- ◆おすすめ◆
- 元祖郡山ブラック ますや中華そば乾麺 スープ付2人前 356円
- 元祖郡山ブラック ますや生中華そば スープ付2人前 432円
- 元祖郡山ブラック ますや生中華そば スープ付4人前 1,188円

▲元祖郡山ブラック ますや中華そば 乾麺/生麺 各種あり

あらい屋製麺所

TEL 024-946-2800

郡山市安積3丁目178
【営】8:15～17:00 【休】日祝、第3水 【P】有
<https://www.araiya2800.co.jp>

購入できるお店

ますや本店、郡山駅前、郡山駅前みやげ館「地産の蔵」、東北自動車道「安積PA」お土産売り場、郡山市内ヨークベニマル各店、あらい屋製麺所直売所、あらい屋製麺所公式ホームページでのネットショッピングなど

「手作りから揚げ」と「あきたこまち」堪能



二度揚げしたふわサクジュシーな専門店こだわりの名物「から揚げ」と良食味米の代表格「あきたこまち」一等米のご飯が堪能できる、シンプルイズベストな超コスパ弁当が人気。

- ◆おすすめ◆
- テイクアウト から揚げ単品(並) 756円
- テイクアウト から揚げ弁当(小) 777円
- テイクアウト から揚げドカ弁 1,566円
- 店内利用 から揚げ定食(並) 1,012円
- 店内利用 ミックスフライ定食(並) 1,067円

▲弁当テイクアウト(並)896円 ※唐揚げ5個入り・ご飯普通盛り

ふじやからあげ 郡山店

TEL 024-905-4899

郡山市桑野2-6-10
【営】11:00～22:00 【休】不定休 【P】有(3台)
<https://fujiyakaraage.com/>

団体割引

10個以上の同時注文限定 サービス弁当700円(税込)

2日前までに要予約
和風唐揚げ4コ ご飯、並盛

ステーキ肉を食べているかのようなカレーパン



全国お惣菜大賞3年連続入賞「桜八」。手作り惣菜はどれも人気商品！まるでステーキ肉を食べているかのようなカレーパン。日常で食べるカレーパンでは味わえない贅沢さと満足感を楽しむ逸品。

- ◆テイクアウトおすすめ商品◆
- 黒毛和牛手切り丸メンチカツ 265円
- うねめ牛すき焼きクロquette 253円
- 味噌豚肉巻きたこ焼き 205円
- 味噌豚焼豚 432円
- 薩摩錦鶏もも唐揚げ 111円

▲黒毛和牛カレーパン「SUMIKURO」780円

桜八 (サクラヤ)

TEL 024-937-2941

郡山市安積4-220
【営】10:30～18:30 【休】日祝、ほか不定休あり
【P】有(5台) <https://29sakuraya.com/>

取り扱い銘柄

牛肉は、うねめ牛・銘柄福島牛・とちぎ和牛・仙台牛など、豚肉は、味噌豚・常陸の燻き・エゴマ豚・狭山狭丘フェリエーホークなど。鶏肉は、薩摩錦ちぎんなど。

東京都大田市場直入フルーツ店のパフェ



各種フルーツパフェやフルーツカクテルが味わえる。特に4月～6月は「宮崎産マンゴーパフェ」がおすすめ。さらに、7月～9月は「完熟沖縄マンゴーパフェ」や、超高級「春日居の桃パフェ」も見逃せない。

- ◆おすすめ◆
- 静岡産クラウンメロンのパフェ3,080円、国産高級いちごのパフェ2,750円、エクアドル産バナナチョコパフェ1,980円、バナナチョコパンケーキ2,530円、Aika特製カツサンド2,178円
- スイカのソルティドック1,430円、桃のフロースカクテル2,530円～、クラウンメロンボール2,750円～、シングルモルトウイスキー770円～

▲宮崎産マンゴーパフェ3,080円

FRUIT RESTAURANT Aika

TEL 024-923-9201

郡山市駅前2-7-14 【営】17:00～24:00(LO23:20)
日17:00～23:00(LO22:30) ※時間外予約は応相談
【休】月 ※変更になる場合あり 【P】無 【チャージ】990円

郡山駅前

大田市場

おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ

「名物 大黒屋のくるみゆべし」
5コ袋入 653円(税込)ほか

「郡山生チョコケーキ」
4コ入 699円(税込)ほか

「あぶくま生サブレ」6コ入 1,031円(税込)ほか

郡山銘菓庵

お求めは、当社直営店、駅、空港、高速道路売店、スーパーマーケットなどで。

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

季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



大人の隠れ家的な和食料理店「壹献」。A5特級和牛を用いたすき焼きや、味もフグに匹敵するといわれるかわはぎの造り、あわびバター焼きなど、自慢の美味を地酒・銘酒と堪能。

- ◆おすすめ◆
- 本日のお造り990円～、伊達鶏串焼き2本600円～、活かわはぎ造り100g1,500円～、A5和牛石焼2,140円、会席コース4,950円～
- 泉川 純米酒(会津坂下)1合1,200円、田村 純米吟醸(郡山)1合1,030円、口万 純米吟醸(南会津)1合1,200円、程純米吟醸(郡山)1合1,030円、奈良萬 純米酒(喜多方)1合1,200円

▲和牛すき焼き3,020円、活かわはぎ造り100g1,500円～、あわびバター焼き100g1,980円

壹献

TEL 024-931-1117

郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F
【営】17:00～23:00(LO22:30)、日祝～22:00(LO21:30)
【休】無 【P】無

宴会料金

7,000円～
会席+飲み放題コース

人数/個室

4～32名/個室有

KOBE Beef

- 吟コース 7,000円
- 匠コース 10,000円
- 贅コース 14,500円
- すき焼・しゃぶしゃぶ 各7,500円～ ※個室有

ご予約は TEL 024-923-9437 ※ホームページでも予約を受け付けています

黒毛和牛専門店 焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ

郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F
営業時間 11:30～LO14:30
17:00～LO21:00
定休日/月曜(祝日の場合は翌日)
駐車場/有(20台)
<https://moumoutei.com>

蕎麦と国産ブランドうなぎのモダン和食店



郡山駅前陣屋・大人の隠れ家的名店「宥献」姉妹店。石臼挽き自家製粉の手打ち蕎麦と国産ブランドうなぎを中心に、モダンな雰囲気の内店内で、自家製豆腐、刺身、焼き物など「宥献」ゆずりの酒肴を楽しめる。

- ◆おすすめ◆
- 昼 せいろ 850円～、天せいろ 1,850円～、うな井とせいろセット 2,750円～、ひつまぶし 4,000円、うなぎ重 4,500円～
- 夜 うなぎ串各種(2本) 1,600円～、鰻蒲焼 or 白焼き 各 2,200円、名物うなぎ鍋(2～3人前) 4,000円、自家製こだわり豆腐(温冷)各 550円、伊達鶏岩塩焼き 900円

▲昼のおすすめセットメニュー「うな井と天せいろセット」

そばとうなぎ 宥献はなれ
 Tel 024-953-6727
 郡山市桑野2丁目17-12 J&Cビル1階
 【営】11:30～14:30(LO13:30) 17:00～22:00(LO21:30)
 【休】月(祝日の場合は翌日)月1回連休あり 【P】有(70台)

宴会料金
 おまかせ会席5,500円～
 +2,200円より飲み放題
宴会人数
 2名～

うまい串焼と中華料理が評判の店



大串名物の串焼。写真は、アスパラ巻、シソ巻、ねぎ巻(各 200円)、ピーマン巻(400円)。野菜に薄い豚バラ肉を巻きつけて、炭火で焼いている。エビのチリソースなど中華料理も人気。

- ◆おすすめ◆
- なんこつ(一皿)700円、麻婆豆腐 900円、麻辣麺 1,000円、エビのチリソース 1,200円、手作りピザ 1,800円、焼き物Aコース(7品) 2,700円
- チェリーウイスキーハイボール 500円、アサヒスーパードライ梅生(中) 680円、笹の川 辛口 1合 800円、仁井田 おだやか純米吟醸 1合 950円

▲串焼 各種 200円～400円

串焼 大串
 Tel 024-923-9164
 郡山市駅前2-6-7 ウィンザービル 2F
 【営】17:00～LO22:30
 【休】日祝 【P】無

宴会料金
 料理4,400円～
人数
 2名～16名

三松会館の名物メニュー「カツカレー」



カレーの具材は、玉ネギと豚肉。揚げたてのカツに、キャベツの千切り、福神漬がのっており、人気上昇中の「カツカレー」。お値打ち価格なので、リピーターが増えている名物メニュー。

- ◆おすすめ◆
 - サブガティ 700円、マーボー豆腐定食 750円、あんかけかた焼きそば 750円、酢豚定食 1,050円、三松定食 1,200円
 - 雪小町(1合) 430円、廣戸川 純米吟醸(126ml) 460円、花泉純米吟醸(126ml) 460円、雷乃宝山(1杯) 500円、アサヒスーパードライ(中) 490円
- 料理 2,000円～予算に応じる。

▲カツカレー 930円

お食事処 三松会館
 Tel 024-932-0173
 郡山市大町1-3-13
 【営】11:00～LO20:30 【休】日
 【P】契約有※2,000円以上の利用で1時間無料

宴会料金
 予算に応じる
人数/個室
 2～50名/個室有

老舗ならではの味「うまき」が評判



初代は宮内庁の料理人として退職後に、昭和8年に郡山で創業。郡山で初めて生寿司の提供をはじめた老舗。四代目の女将がおすめは、「うまき」。うなぎを玉子焼きで巻いた一品料理。

- ◆おすすめ◆
- 並寿司2,200円、上寿司4,400円、鰻重 竹4,180円、新月特選おまかせ握り寿司6,600円、新月コース(要予約) 5,500円～
- 生ビール(中) 660円、日本酒(燗) 1合 660円、穂 純米吟醸 1合1,320円、玄米大吟醸 1合2,200円、ハイボール660円

▲うまき 2,750円

寿しうなぎ 新月
 Tel 024-922-0908
 郡山市駅前2-1-12 【営】15:00～LO22:30
 【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】契約有 ※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料

コース料金
 5,500円～
人数/個室
 2～38名/個室有

「伊達鶏焼鳥」と「鉄鍋」が名物の人気焼鳥店



ジューシーで味わいのある「伊達鶏」の良質の部位を使った焼き鳥約20種類を主力にしたモダンな雰囲気焼鳥店。特製ピリ辛ダレで炒めた肉と野菜を熱々の鉄鍋で提供する「鉄鍋」も名物品。

- ◆おすすめ◆
- 伊達鶏焼鳥 200円～、鉄鍋 580円～、しいたけのチーズ入り肉巻き 2ヶ 850円、クリームポテトの明太チーズ焼き 700円、トロトロ鶏レバー 800円
- 焼酎 500円～、京の華 純米吟醸(福島) 一合 900円、越乃景虎 純米名水仕込(新潟) 一合 950円、サントリープレミアムモルツ ジョッキ 680円、ハイボール 530円～

▲鉄鍋三種盛り 1,700円

とり・てつ焼き 甚六
 Tel 024-938-3636
 郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル1 F
 【営】17:30～23:00
 【休】月 【P】無

宴会料金
 5,500円～
 料理+120分飲み放題付き
人数
 3～24名

伊達鶏のやきとりコース料理が堪能できる



鳥久おまかせコースの料理は、前菜、サラダ、伊達鶏のやきとり5種、鶏ハムと鶏そぼろチーズ、伊達鶏特製唐揚げ、鶏の燻製2色春巻き、鳥久ロック、お食事。なお、仕入れ状況により内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 昼(ランチメニュー): 豚久のカツカレー 990円(11:30～14:00 日曜は休)
- 夜: おでかコース3,278円、おまかせコース4,378円、セレクトコース5,478円～、各種アラカルト有
- プレミアムモルツ(生ビール) 748円、笹の川 福島一辛口(いち)1杯 935円、ピュアモルト山廃 ハイボール1,078円、ワインボトル(小)各種1,089円～

▲その日のオススメを愉しむ 鳥久おまかせコース 4,378円

Yakitori 鳥久
 Tel 024-905-7367
 郡山市西ノ内1-19-11 CONER西ノ内
 【営】17:00～23:00(LO22:30)
 【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】有(6台)

宴会料金
 料理3,278円～
人数
 2名～24名



明治元年創業。醤油の香り漂う心に残る伝承の一杯。「秘密のケンシンSHOW極」で特集された郡山ブラック「中華そば伝」。

中華そば ますや本店 台新店

※大正時代からの郡山の食文化として文化庁100年フード認定「郡山ブラック」

中華そば伝
 九〇〇円

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

猪苗代湖へ行楽ついでに立ち寄りしたい食事処



▲ソースカツ丼(小鉢、お新香、みそ汁) 1,200円

ラーメン、カツ丼、定食類が人気の「にった家」。名物「ソースカツ丼」は、肉厚でジューシーな豚ロースをからりと揚げ、さっぱりフルーティーな特製ソースにくぐらせた、迫力のボリューム。

- ◆おすすめ◆
- Aランチ 1,050円(ラーメンは、チャーシュー麺がワンタン類から選べる)、煮込みカツ丼(お新香、みそ汁)1,200円、カレーかけチャーハン(お新香、サラダ付)980円、にった家ラーメン(チャーシュー、ワンタン、卵)1,000円、ラーメン&餃子セット1,150円、ソースカツ丼 1,200円、からあげ定食950円、オードブル 2,000円～、お弁当 800円～※3日前まで要予約にて

お食事処 にった家
 TEL 024-957-3735
 郡山市達瀬町多田野南大界108
 【営】11:00～14:30
 【休】火 【P】有(16台)



店名物「野菜巻き串」国産牛もつ鍋も新登場



▲野菜巻き串(焼き・蒸し)各種350円～

新鮮野菜に肉の旨味がのったヘルシーな「野菜巻き串」、新感覚の「創作アレンジ串焼き」ほか、新鮮魚介や肉、旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」が評判。ぶりブリ国産牛「もつ鍋」も新登場。

- ◆おすすめ◆
- 野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種350円～、炙り牛のウニ巻き520円、福島牛コロッケ350円、特製牛すじ煮込み680円、鶏五目釜飯 900円
- サントリー生ビール(中ジョッキ) 600円、超炭酸ジムビームハイボール 500円、メーカークラフトハイボール 700円、翠ジントーダ 550円、地酒530円～

炉端 ばんざい
 TEL 024-983-9755
 郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F
 【営】17:00～24:00 (LO23:30) 【休】不定休
 【P】無 <https://robatabanzai.owst.jp/>

宴会料金
 5,000円～
 料理+120分飲み放題
宴会人数
 4～50名

創作料理とお酒を愉しむ大人の隠れ家



▲小籠とまのろアヒージョ980円、ボテニョッキ40皿1,500円、ソーラーズ850円、フレッシュモッツァレラのマルゲリータ930円、自家製マトソースのナポリタン980円、ザ・プレミアム・モルツ香るエール660円、メーカークラフトハイボール680円、グラスワイン650円～、カクテル600円～、梅酒550円～

お酒の飲み方、合わせる料理にこだわった“オトナカジュアル”な店。肉・魚介・チーズ料理をはじめ、パスタ、デザート、コーヒーマード、各種ワインや豊富なお酒と一緒に心ゆくまで楽しめる。

- ◆おすすめ◆
- クリームチーズの炙り東京漬650円、香味野菜でじっくり焼きあげたうねめ牛のローストビーフ1,800円、小海老とときの子のアヒージョ 980円、フレッシュモッツァレラのマルゲリータ 930円、自家製マトソースのナポリタン980円
- ザ・プレミアム・モルツ香るエール660円、メーカークラフトハイボール680円、グラスワイン650円～、カクテル600円～、梅酒550円～

四方山～GOQUUTO～
 TEL 024-924-0223
 郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階
 【営】17:00～24:00、金土・祝前17:00～翌1:00※LO30分前
 【休】月 【P】無 <https://goquuto.com/>

宴会料金
 5,000円～
 料理+120分飲み放題
人数/個室
 4～35名/個室2室

「特選海鮮丼」は豪華海の幸が盛りだくさん



▲特選海鮮丼 2,400円

「特選海鮮丼」は、店主厳選のその日仕入れた海の幸をふんだんに盛りつけた一品。ウニ、マグロ、タコ、イカ、エビなどの海の幸が丼一杯にのっている。仕入れ状況により魚の内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 季節のかき揚げ650円～、海鮮丼1,400円、馬レバー刺し1,700円、おつまみセット梅1,800円、和牛のヒレステーキ2,800円
- 作和飯(1合)850円 ハーフ430円、特別純米 飛騨喜(1合)1,200円 ハーフ600円、十四代(本丸)(1合)1,600円 ハーフ800円、そば焼酎ダシ割600円、ウイスキー963/ハイボール(メロウノーツ) 750円

お食事とお酒の店 益元
 TEL 024-922-9011
 郡山市桑野4-8-10
 【営】11:30～LO14:30 17:00～LO21:30
 【休】火 【P】有(30台)

宴会料金
 料理3,000円～
人数/個室
 2～30名/個室有

フランス ボルドー赤ワイン おすすめです!
シャトー ゴヴリヤ 2020年
750ml 900円(税込)

ボルドーワインは高いと思われていますが、今回限定にて、お買い得ボルドーが入荷しました。
 メルロー種メイン。
 黒果実を思わせる複雑なアロマに、スモーキーなタッチ。
 厚みのある果実感と
 なめらかなタンニンのバランスの良い味わいです。

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

郡山 会食
 会場選びに役に立つ!
 お店の詳細情報が便利!
お得なクーポン券付き!

こおりやま情報グルメBOOK
 郡山で会食
 A5判・オールカラー・104ページ
定価 990円

主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

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

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

県内主要書店・セブンイレブン Amazonで
好評発売中!
 ※セブンイレブンは新刊のみ

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

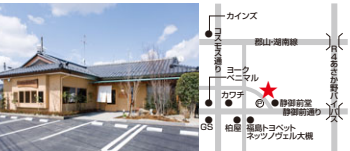
福島県蕎麦の名店めぐり

全国有数の蕎麦生産県「福島県」の会津地方、中通り、浜通りにかけて名店をシリーズ取材。
「蕎麦めぐり」ドライブに出かけて、自分好みの蕎麦を見つけてみよう。



極上鴨汁蕎麦切り膳 2,090円

国産の良質なそば粉を使用しており、「極上蕎麦切り」は、甘さや香りに優れた胚乳中心部と中層部分を50%という贅沢なそば粉のみ100%で打った繊細な味わいが自慢の逸品。独特の食感が楽しめる。



蕎麦切り あなざわ

【住所】郡山市静町37-13
【TEL】024-954-6363
【営業】11:00~14:30 ※そばがなくなり次第終了
【定休】火、第3水(祝日の場合は営業)
【P】有(15台)



海老天もり蕎麦 並 1,600円

会津産在来種、北海道産、福井県産のソバの実を、歩留まり九割で石臼自家製粉し、のど越しも良い外で仕上げている。そば粉を3種類ブレンドしていることで、そばの香りが段階的かつ、しっかり堪能できるのも魅力。



そば家 やまき

【住所】郡山市熱海町中山宇太田103-10
【TEL】024-983-6608
【営業】11:00~15:00 ※そばがなくなり次第終了
※入店制限あり。1グループ4名まで
【定休】月、火(1月、2月は土日祝のみ営業)
【P】有(6台)



天かき揚げせいろ 2,000円

良質の国産の玄ソバを仕入れ、じっくり時間をかけて石臼で挽き、挽きたて、打ちたて、茹でたてのそばを提供。「天かき揚げせいろ」は、そば、エビとホタテの小柱のかき揚げ天ぷら、野菜の天ぷら、そば田楽が付く。



蕎麦彩膳 隆仙坊

【住所】郡山市清水台2-6-5
【TEL】024-932-0194
【営業】11:30~LO14:00 18:00~LO20:00
※そばがなくなり次第終了
【定休】月
【P】有(6台)



天ざるそば 1,700円

喜多方市山都産そば粉をつなぎなしで打つ更科十割そばは、透き通るような白い色合いで、コシがあり、淡い甘みとのど越しの良さも食する人の舌をとらえる。例年3月中旬から5月中旬に「寒晒し御前そば」が限定登場する。



蕎麦処 なみき庵

【住所】郡山市並木1-16-3
【TEL】024-927-1266
【営業】11:00~14:00 ※そばがなくなり次第終了
【定休】月
【P】有(10台)



天ざるそば 1,600円

そばは、更科粉を信州から取り寄せており、二八そばとして提供している。つゆは、本節、宗田節、サバ節を独自のブレンドで作っている。店主おすすめの「天ざるそば」は、そばと天ぷらの相性が抜群だ。



そば処 勇屋

【住所】郡山市八山田西1-165
【TEL】024-922-1450
【営業】11:00~14:00 17:00~19:00
月曜11:00~14:00
【定休】火、第1・3月(祝日の場合は翌日)
【P】有(11台)



つけ鴨・器 1,700円

全国唯一の在来種の産地、福井県産玄ソバにこだわった十割そばの店「とみた」。製粉会社と協力で完成させた特注そば粉は、風味の持ち味を生かした香り高さと、適度な弾力ある食感が印象的な細切りの手打ちそば。



蕎麦処 とみた

【住所】須賀川市仲の町56-1 オーシェル仲の町106
【TEL】0248-94-5370
【営業】11:00~LO14:30 17:00~20:00(LO19:30)
【定休】水(祝日の場合翌日休み)
【P】有(5台)

うつくしま蕎麦王国協議会では 4カ国版の福島県のそばガイドブック 「ふくしま蕎麦王国物語」を発行!



▲「ふくしま蕎麦王国物語」(本文48ページ・オールカラー)

福島県オリジナル品種「会津のかおり」

福島県内では会津を中心に約3,800haのソバを栽培しており、昼夜の温度差がそばの味、香りを高め、現在では福島県内の作付面積の35%くらいが「会津のかおり」の品種になっている。「会津のかおり」はふっくらしたソバの実で、でんぷん質が多く、もちもちとした食感と甘い香りが特徴で、在来種とは一味違うと評判が良い。

会津の蕎麦

会津若松は戊辰戦争の激戦地となった歴史ある城下町で、会津藩祖保科正之公は信州伊那の高遠藩から転封し、そば切りを会津に伝えたと言われ、独特の蕎麦文化を伝えた。「高遠そば」は信州伊那地方で食べられていた大根のしぼり汁に焼き味噌を削り落として食べるそばで、400年前から伝え続けられている。また、会津のそばはハレの食文化が生まれ、披露宴の締めには「会津そば口上」とともに手打ちそばが振る舞われる。

中通りの蕎麦

白河は古くからソバの産地として、阿武隈川流域や甲子高原、あぶくま高原などの地域で良質なソバが多く栽培され、県中郡山では西の猪苗代湖南部、郡山市湖南町や小野町、田村市などで良質なソバが生産されている事から、市内には多くのそば屋が点在している。また県北地域でも吾妻山周辺での栽培が盛んで、こちらも良質なソバが生産されている。

浜通りの蕎麦

12の市町村で構成する相双地区といわき市の2つの地域を合わせたエリアを浜通りと呼んでいる。浜通りは太平洋岸の地域で、西に阿武隈高地がありソバの栽培が盛んだった。2011(平成23)年の東日本大震災で海岸沿いは大きな震災にみまわれたが、復興が進んでいる。また、いわき市西部にある標高600mの高原地帯は、ソバの栽培に適している。

うつくしま蕎麦王国協議会(唐橋宏会長)は、福島県内のソバ生産者や関係団体と連携し、県オリジナル品種「会津のかおり」の普及や技術交流、イベントを通じた蕎麦文化の振興や街おこしを行っており、福島県産そばの魅力を発信している。このたび、こおりやま情報編集室で取材編集を担当し、日本語、英語、中国語、韓国語の4カ国版のインバウンド用として、福島県のそばガイドブック「ふくしま蕎麦王国物語」が3月に発行された。このガイドブックでは、県内でのソバの栽培状況や「会津のかおり」の特徴、会津、中通り、浜通りのそば店や協議会会員店の情報を掲載している。このガイドブックは、福島県内の主な道の駅、観光案内所などにて無料で配布されている。



▲こだわりそば三種盛 そば三味 桐屋・権権亭(会津若松市)



▲天ざるそば そば処 たけやま(平田村)



▲天ざるそば そば処 心平庵(いわき市)

問合せ／うつくしま蕎麦王国協議会(事務局:有限会社會津きり屋) TEL0242-25-3851

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

母の日には「花ふじ」の花を贈ろう！ 5月10日(日)母の日は休まず営業



5月10日(日)は母の日。母の日には、日頃お世話になっているお母さんにカーネーションなどの花を贈ろう。郡山駅前でエキナカにある「花ふじ」では、カーネーションをはじめ季節の花が店内にいっぱい。アレンジ、花束など予算にも応じる。また、花ふじ本店の向かい側には、胡蝶蘭と観葉専門ショップがある。本店は日曜定休、母の日の5月10日(日)は、休まず営業。なお、各種花の配達は無休で受け付けている。

問 花ふじ 本店 TEL 024-932-6029
URL <https://k-hanafuji.jp/>


串焼きと中華料理が味わえる「串焼 大串」 地酒や地ウイスキーのハイボールも評判！



「串焼 大串」(郡山市駅前2-6-7 ウインザービル2F)は、カウンターとテーブル席がある。名物の串焼きや、2代目店主が腕を振るうエビのチリソース、麻婆豆腐などの中華料理も評判。串焼きは、アスパラ巻、ネギ巻、ピーマン巻などが味わえ、薄い豚バラ肉を野菜に上手に巻き込み、熟練の技で焼き上げている。お酒は、仁井田本家や笹の川酒造などの郡山の地酒や、チェリーウイスキーのハイボールも味わえる。

問 串焼 大串
TEL 024-923-9164

企画展「ゆる鉄のまち・こおりやま」は、 郡山市歴史情報博物館で6月30日まで開催中



歴史情報博物館の企画展「ゆる鉄のまち・こおりやま〜線路から広がる笑顔と交流〜」は、6月30日(火)まで開催中。鉄道写真家の中井精也さんによる「ゆる鉄」の世界を通して、鉄道のある風景のあたたかさ、旅の楽しさを紹介する。観覧料は、一般800円、高・大学生・65歳以上500円。休館日は、月曜・最終金曜(5/4、6/29開館・5/7休館)。時間は9時30分から17時(入館は16時30分まで)。企画展の観覧料で常設展も見られる。

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

南国ムードあふれる全天候型温泉リゾート 「スパリゾートハワイアンズ」GWイベント開催中



「スパリゾートハワイアンズ」は、6つのテーマパークを有する南国ムードあふれる全天候型の温泉リゾート。一年中常夏の大プールやウォータースライダー、水着で遊べる屋外施設スパガーデンパレオ、フラガールショーやファイヤーナイフダンス、世界最大級の大露天風呂「江戸情話と市」など、楽しき満載。GW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

も5月6日(水・祝)まで開催中!

問 スパリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550
URL <https://www.hawaiians.co.jp/>

福島中央テレビ×ごっこ倶楽部 「早坂架威のごっこ倶楽部TV」



福島中央テレビ×ごっこ倶楽部 縦型動画の地上波放送「早坂架威のごっこ倶楽部TV」! 「ごっこ倶楽部」は、「日常で忘れがちな小さな愛」をテーマにスマートフォン向けの縦型ショートドラマを制作し配信する日本最大級のクリエイター集団。主演を務めるのは、「ごっこ倶楽部」所属の監督・俳優でいわき市出身の早坂架威。SNSで反響のあったショートドラマを本人の解説付きで放送する。放送は火曜22時54分〜23時。

問 福島中央テレビ
TEL 024-923-3300
URL https://www.fct.co.jp/program_sp/gokkoclubtv/

「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

花月名物「極上黒カレー」。漆黒の旨さ。

極上黒カレー 1,100円
カレーそば・うどん 913円
カレードリア 1,056円



居酒屋 花月
店主厳選地酒も
ありますよ!

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)

郡山駅前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 [izakayahagetsu](https://www.instagram.com/izakayahagetsu)
はじめました!

プレイガイド Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ	けんしん郡山文化センター	Tel.024-934-2288
富や蔵	創設富や蔵	Tel.024-932-0048
うすい	うすい百貨店	Tel.024-932-0001
ノア	ノア楽器	Tel.024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	Tel.024-932-2624
風雅	會津風雅堂	Tel.0242-27-0900
喜ブラ	喜多方ブラザ文化センター	Tel.0241-24-4611
県文セ	とうほうみんなの文化センター	Tel.024-534-9191

※この情報は4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523回朝茶会	日 5月1日(金)6:00~8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
市民コンサートホール 第35回郡山ウインドアンサンブル定期演奏会	日 5月10日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 自由席 500円 ※小学生以下は無料 ※未就学児も入場可	チ 発売中 問 郡山ウインドアンサンブル事務局 TEL 090-1494-3495(千崎康一)
それいけ!アンパンマンミュージカル「まもれ!黄金の炎」	日 5月16日(土)(1)11:30開演 (2)14:30開演 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 3,600円 ※3歳以上有料。2歳以下は保護者1名につき1名ひざ上鑑賞可。席が必要なお子様は有料 詳細・最新情報は、福島中央テレビのウェブサイト(外部サイト https://www.fct.co.jp/event/2_17677515883311374)を参照。	チ 発売中 問 それいけ!アンパンマンミュージカル 郡山公演事務局 TEL 0800-800-5122
市民コンサートホール Risaia Madre Dio Brass 第9回定期演奏会	日 5月24日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 入場券 1,000円 高校生以下 500円 未就学児入場無料	チ 発売中 問 Risaia Madre Dio Brass TEL 090-7323-7450(深谷)
市民コンサートホール アマデウス室内管弦楽団第39回定期演奏会	日 5月24日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 自由席 一般1,000円 高校生以下500円 ※未就学児の入場は不可 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。	チ 発売中 問 アマデウス室内管弦楽団 TEL 070-9000-9631(本橋)
第524回朝茶会	日 6月1日(月)6:00~8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
FAN CLUB 10th Anniversary THE YELLOW MONKEY TOUR 2026 THE COUNTDOWN ~Are you a BELIEVER?~	日 6月7日(日)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 10,000円 最新情報は、ジーアイピーのウェブサイト(外部サイト https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/8369#13360)参照。	チ 発売中 問 ジー・アイ・ピー URL https://www.gip-web.co.jp/t/info
福田こうへい コンサートツアー-2026	日 6月12日(金)13:30~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 S席 7,500円 A席 5,500円 B席 4,500円※未就学児の入場不可 詳細・最新情報は、問い合わせ先である株式会社アプロヴォイスのウェブサイト(外部サイト https://www.ticketnoah.com/)参照。	問 アプロヴォイス TEL 0120-20-0153

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 ローソン ローソン
 十字屋★楽器店

こおりやま情報 SNS

Facebook

Instagram

X

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 100選

おすすめ キャンプ場

BOOK 100 select

保存版

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

道の駅

最新版

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5月31日

こうえんしゅか 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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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5月31日

お食事処 につた家

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

こおりやま情報 5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5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 5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5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 5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5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 5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5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 5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。



ひとりもの申す

NHK朝ドラ「ばけげん」の中で、おトキさんが「ありがとう存じます」と言うのが好きです。美しい日本語だなあとつくづく思います。(WM)

おっしやる通りですね。相手を尊ぶ気持ちを感じますし優しさや品格があり、私も大好きです。日本らしい奥ゆかしさがありますね。

様々な世界状況で、ガソリンを中心に関係するものが値上がりしています。早く平和な世界になってほしいと思います。(ハルオ)

おっしやる通りです。早く争いや混乱が収まることを祈ります。武力行使ではなく話し合いで解決してほしいものです。

私は山菜取り&食べることが大好き。道端のフキノトウを見つければ「おかずがなっている！」とテンションが上がります。これからはワラビが楽しみ。どちらも口にするまで、ひと手間かかりますが、季節を感じられる食材です。(モリモリ)

春の訪れを感じる食べ物ですね。道端のフキノトウが「植物」ではなく「おかず」(笑)アク抜きが面倒ですが、ほろ苦いふき味噌、わらびのおひたし最高です♪

私は3月22日、猪苗代スキー場で今年最初で最後のスノボーをしてきた。ほとんど雪がなく滑れる所が大きく限られていたが、何とか滑れてよかった。行かずじまいを免れた。(山陰リスナー)

猪苗代スキー場シーズン最終日ですね(笑)今シーズンは雪不足でしたので、来シーズンは雪に恵まれることを願います。

私は「みんなの伝言板」が大好きで毎月、楽しみにしています。私は「X」とかやらないので、みな伝で今、世の中の人を何を考えて生きているのかわかる事ができて楽しいです。何か井戸端会議をのぞいているような感じがします。プレイガイドは3カ月分くらい載せてほしいです。ふくしまディステーションキャンペーンも知りたいです。ぼろたーたを見て、料理も作ってますよ。毎月楽しみにしています。頑張ってください。(ふくろう)

本誌をフルに活用していただいて有り難い事です。SNSはスピードが速すぎて疲れてしまいますが、アナログの本誌はゆっくり楽しんでいただけるかと。これからも楽しい投稿お待ちしております。(ふくろう)

今年こそ花見に…と計画していますが、何とかその日が満開で晴天でありますように…毎日祈ってます。(アナログバーバ)

ここまで心待ちにしていますので、予定日はきつと満開&晴天に恵まれて楽しい花見ができますよ♪

キョンキョンのライブに行ってきましたー!!すごかった。60歳とは思えないワフワフな歌声に魅了されました。今のアイドルなんて目じゃない。誰もが超えられないスパー스타アイドルはキョンキョンだけだ!!(また行きたい)

ライブ、最高だったんですね!興奮とキョンキョン(小泉今日子さん)愛が伝わってきます(笑)なんてたってアイドルですからね♪

スポーツ観戦が好きで、特にデンソーエアリービーズを応援しています!ホームゲーム楽しんでます。(Y.I)

SVリーグの女子バレーボールチームですね。ホームアリーナは、郡山市の宝来屋 ボンズアリーナ!!チームキャラクター(ぶんぶん)めっちゃかわいいです♪今シーズンはチャンピオンシップ進出は叶いませんでしたが来シーズンに期待!!

75歳まで病気せず、幸せに過ごすことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。一番は主人がいつもそばにいてくれ、安心して穏やかに過ごせることが何よりも大切な事ですね。(れいちゃん)

ご主人との絆を「何よりも大切」との言葉に、胸が温かくなりました。長年連れ添われたからこそ築ける、安心感と穏やかな時間は、何物にも代えがたい人生の宝物ですね。

周りに美味しそうな誘惑がありすぎる!今年こそ痩せるぞー!

(まり)

これから暑い季節…魅惑のアイス!かき氷!!の試練がやってきます(汗)私も無理は承知で、誘惑に精一杯抵抗してみる所存でございます(笑)

動物アレルギーで、犬・猫飼えません。(てる)

アレルギーはやっかいですね(泣)可愛い動物たちと触れ合えないとは、何とも残念な事です(泣)

子供の時の方が酷かった花粉症。ここ数年は多少目の痒みはあるものの、そこまでひどくなることはなかったので油断していました。今年は症状が昔に逆戻り。ここ数年はなんだったんだらうというぐらい酷い。杉もブタクサもアレルギーなので、しばらく続きそうです(涙)もう夏になってくれー。(サンサン)

こちらもやっかいなアレルギー(泣)ホント何とかならないものでしょうか!!徹底的な完全防備で何とか凌いでください!!

昨年10月に入院した妻が4月初めに退院して家に帰ってきます。入院中の面会は1週間過ぎ毎に予約を取って15分間と制限されました。入院中は電話も出来ず毎日ラインでやり取りしました。退院後は全介助が必要になりました。それでも側に居てくれるだけで明るい家庭に戻ったような気がします。気兼ねしないで何でも言ってね。今まで以上に甘えて下さい。何でもやります。(よっちゃん)

奥様の退院おめでとうございます。よっちゃんさんの奥様への深い愛情すばらしいです!全介助の生活が始まるということで大変ですが、ご自身の健康にも気をつけて支えてあげてください!!

4月1日から自転車走行の罰則が増えますが、このルールを作る人達って、自分達でもいろんな地方の道路走った事があるんですね?って言いたいです。さくら通りは自転車走行レーンはあるものの、小石たくさん、さらに凸凹してるし、大型車が脇を通るときは怖いんです。まずは自転車走行レーンの逆走、無灯火、並列走行、傘差、信号無視、スピード超過等々基本的なのを罰則厳重に取り締まって欲しいです。そして自転車走行レーンの整備をきちんと欲しています。(りんこ)

安心して自転車に乗るためにも、自転車走行レーンの整備は必要ですね。自転車を使用する方は、自転車走行ルールも改めて確認して

5月10日(日)は、母の日営業!
母の日には、花ふじの“花”を贈りましょう!

「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も営業中!

FLOWER HANAFUJI
花ふじ本店
 郡山市駅前2-1-2 TEL024-932-6029 9:00~19:30
 日祝9:00~18:00 契約有(エリートパーキング)

おきたいですね。詳しくは、警視庁ホームページ「自転車ルールブック」を参照してください。

最近オイルマッサージにハマってます。整体より痛くないのに、ほぐれるのが凄いなあと思います。仕事や家事を元気に続けるためにも、オイルマッサージをしてもらって自分をメンテナンスしていきたいと思います！

(あったごしょ)

リラックスしながらメンテナンスできるのが、オイルマッサージの良いところですね♪癒やしの時間を満喫して活力を！

たまに同級生と会っても、話題は「年金、体調、親の介護」。たまには中学生に戻って現実を忘れる話をしなきゃね！

(うり)

そうですね！現実の不安ネタだけでなく、時にはたわいもない話をして笑い合う方が良いかもしてませんね♪

しばらく花粉症の症状が落ち着いていたのですが、今年は目が痒くて参っています。

(るね)

毎年必ずやってくる花粉症きついですよね。例年より花粉の飛散量多いのでしょうか。悪化しないよう早めの対策が必要です。

辛いの好きなのに食べると必ずむせてしまいます。流行りの麻辣湯も食べたいけど絶対むせるよねと躊躇しています。

(くましま)

私も勢いよく食べるとむせちゃいます(泣)一気に流し込むのではなく、ゆっくりとちょっとずつ食べると大丈夫でした。自分なりの「むせない攻略法」を見つけてください♪

3月にT-BOLANのライブで新潟からお邪魔しました。初めての郡山でしたが、柏屋さんの美味しいお饅頭いただいたり素敵な出会いがあったりと満足な1日でした。今度また来たいです。

(ヒロ)

T-BOLANのラストライブツアーですね。郡山で良い思い出ができて何よりです。郡山にはまだまだ名物が沢山ありますので、今度はゆっくりと郡山の名物を楽しみに来てくださーい♪

こ最近仕事探しに力を入れていたので、なかなか投稿ができませんでした。しかし、思うような結果にはいまだに至っていません。先月の上旬には不採用の連絡が届きました。そして、障害者枠の求人応募をしたいものもなく、現在に至ります。とまあ、こんな状態ですけど

ave (エイヴ) さんの「福島の歌～頑張っぺVer～」を聴いて勇気をもらっています。YouTubeで何度か聴いてましたけど、iTunes storeからダウンロードできることを知り購入しました。他にも平原綾香さんの「My Road」等、前向きになれる曲を聴きながら進めていこうと思います。(トモ)

おかえりなさい♪自分を鼓舞する曲は大事ですね。焦らず、自分のペースで望む結果になるよう頑張ってください！

3月4日久しぶりに大雪が降った日、バス停でバスを待っていた時、高校生の男子君が知らない私に、さわやかに挨拶をして通り過ぎて行きました。羨ですね！

(デメ)

最近は、知らない人に挨拶するのはめっきり減ったと思います。そんな中で自然に挨拶ができることは素晴らしいことだと思います♪

教えてください

ペーパードライバーを克服したいので、教習所に行こうと思っているが、どこが良いでしょうか？

(あきら)

郡山に長年住んでいますが、開成山大神宮が、陸奥のお伊勢さまだと最近知りました。このように、昔のことでちょっと知らないかもということ教えていただきたいです。よろしくお願いします。

(すっちゃんさん)

美味しいランチを教えてください。ピュッフェならサイコーです。

(なっちゃん)

須賀川市に引越する予定なので、須賀川市内で通院して良かった歯医者さんを教えてください。

(グルミット)

老若男女みんな大好きカレー店を教えてください。

(リンリン)

地ビールのある店、ワインがリーズナブルで飲める店を教えてください。

(ハイジベコ)

教えます

4月号のとらさんへ。丹波家柿羊羹本舗 咲田本店。

(M.Y)

4月号のとらさんへ。丹波家柿羊羹本舗 咲田本店。

(175)

4月号のえりかまんさんへ。腰痛で悩んでいる記事ですが、むらかみ接骨院おすすめします。丁寧で親切、保険さきます。

(とら)

ラブメッセージ

ゆうくん5月10日お誕生日おめでとう。素敵な1年にしてね。いつも(^^)笑顔にしてくれてありがとう。感謝してます。お花見に行こうね。これからもよろしくね。大好きだよ♡

(ゆみ)

おいしい味情報

提下のホテルシーアンドアイ郡山1Fにある「自家製麺がね」は、化学調味料を使っていないので、スープを飲み干しても喉が乾かない。塩ラーメン(太麺)は、お眼鏡にたった一杯でした。

(K.S)

(1)和洋菓子 安河屋。あんこが美味しいのでどら焼きやお団子など飽きのこない美味しさです。(2)ケのハレ。ウィークエンドシトロンがとても美味しかったです。焼き菓子屋さんだと思うのですが、他にも色々美味しそうだったので、また行ってみたいと思います。

(いちか)

郡山市大槻町向原に総合地方卸売市場の中にある「市場食堂」のマグロ尽くしの海鮮丼やマグロカツ、串カツがボリューム満点で最高です。

(あきよし)

郡山市大槻町の菓子処あんの「あんシュークリーム」お手頃価格でボリュームがあり、生クリームと自家製あんが相性ばっちりです。

(はるパパ)

郡山の100年後！

うさぎ追いかの山、小鮒(こぶな)釣りしかの川とふる里は残しつつ、駅前には立体的な橋で円く栄え、歩車共に優しい街になっている。(ハルオ)

かなりの大都会?!日本の首都になってるんじゃないの。

(あざみ)

KURAYA

骨董品・美術品
金・プラチナ・宝石
金貨・銀貨・古銭

高価買取 くらや 郡山店

0120-685-101

福島県郡山市朝日2丁目1-16
(営業時間) 10:00~19:00 (定休日) 毎週水曜 古物商 福島県公安委員会許可 第25130000413号

うねめ通り
カラオケBanBan
ルミネール
くらや 郡山店

うねめ通り
セブンイレブン
郡山IC
JA福島さくら

Googleマップ WEBサイト

郡山動物霊園

うねめの杜 福島ペット火葬

近所の目や道交法を気にせず、ゆっくりお別れを

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備
8,000円(税別) 30,000円(税別)
(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)
※料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

郡山市 うねめの杜 検索

0120-205-503
TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

うねめ通り
新せくら通り
うねめ通り
詳細はこちら

地 図上の県中心（へそ）というだけでなく、県庁が移転して政治面で、そして郡山駅西口から市役所まで、県下一の繁華街を形成し、経済面でも発展をとげている。また、東京へもリニア新幹線が停車し、30分で行ける通勤圏になっている。

(K.S)

災 害も少なく穏やかで、音楽の都市郡山が、笑顔いっぱい幸せな郡山市でありますようお願いってます。

(れいちゃん)

県 都が郡山市に！！

(モリモリ)

夢 のない話ですが、100年後私は地球がなくなっている気がします。いろんな自然の変化もあり、人間が住めないような気がします。

(未来はない)

想 像ではなく、願いとして。平和であってください。

(175)

広 域圏で50万都市。

(ゼンナオ)

地 球温暖化が進んで南国のフルーツのパイナップルやマンゴーなどが栽培されているのでは？

(来世で食べたい)

自 動車が空を飛んでいる。

(山陰リスナー)

口 ボットと共存し、駅前のグリーンの扉が、リアルどこでもドアになっている！？

(Y.I)

楽 都「郡山」なので、大きなコンサートホールがあり、エントランスに数台のグランドピアノがあり、自由に弾けます！

(デメ)

郡 山の100年後！は……、私的には街が綺麗になってお花が咲いたりして、お食事がいつも以上に豪華で美味しくなると思います！！人も、温かくなると思います！！後は、お店屋さん等が新しく豪華になると思います！！100年後の、郡山は……素晴らしい街になりますよ！！、きつとね！！私はそう思いますよお～！！！！

(りなちゃんず)

空 飛ぶ車が飛んでいて、人の代わりにロボットが歩いている、手塚治虫の世界に郡山もなっているかもしれません。

(よっちゃん)

今 と変わりなく、平和で平穏な毎日が続いてほしいです。

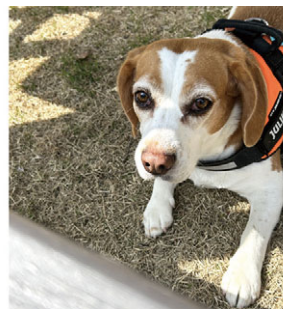
(春が来た)

1 00年後の郡山は…さすがに車は道路を走ってはいないのかも。ちょっと宙を浮いて走っている…とかでしょうか。きつと基本はオートドライブで、高齢の方や身体にハンディのある方も気軽に行きたい場所へ行けているかと。時が経っても昔ながらのなじみのある風景はあまり変わっていないと嬉しいな。駅前の風景や公会堂、開成山、日本最古の染井吉野も保護されて、三春の滝桜のようにみんなに親しまれてずっとそこにあったらと願っています。

(える)

ペット写真

名 前はチャコちゃん。おりこうさん！



(せえこ)

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の背徳グルメ！」です。ついつい食べてしまう、アナタの背徳グルメを教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



赤ちゃん&ペット写真募集！

我が家の赤ちゃんorペットが世界一かわいい！！そんな自慢の赤ちゃんorペット写真を募集中。みな伝投稿フォームでのみの募集となります。ホームページかQRコードから投稿してね。郵送での写真投稿はご遠慮願います。かわいい写真をお待ちしております♪

クーポン券 351枚 2025年10月まで有効 こおりやま情報レジャーBOOK 定価990円 2025年 福島県内全85箇所

おぼなクーポン券付！ 入浴割引券・宿泊割引券を

温泉 日帰り

県内85施設掲載。 50～500円引クーポン券付き。

おぼなクーポン券 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)



和食、洋食、中華、食堂、カフェ、ジャンル別で選べるランチガイド

郡山でランチ

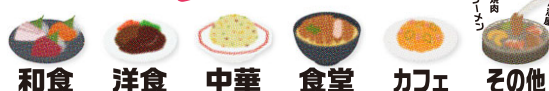
和食、洋食、中華、食堂、カフェ、ジャンル別で選べるランチガイド

和食、洋食、中華、食堂、カフェ、ジャンル別で選べるランチガイド

郡山でランチ

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

Koriyama de Lunch 主要書店・セブンイレブン Amazonで発売中!



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

※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。

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/seiwaazyuken/>

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**

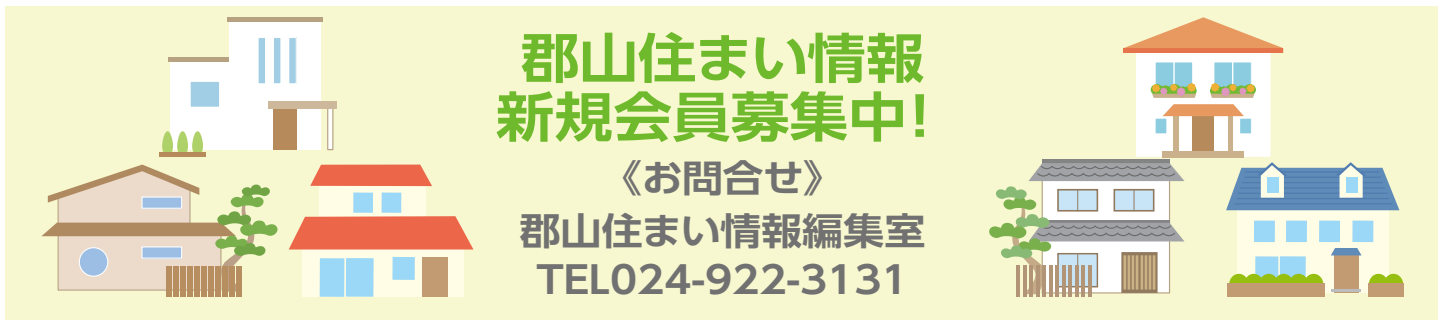


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

<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5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) 扉根裏収納 (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 (SK) 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
 (バス) 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・11) (追焚) (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 開成4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (パ) (給湯) (シャ) (エアコン)</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・11) (WT)</p> <p>4.00万円 1LDK 大幅リフォーム済です</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 代理 備 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・11) (エアコン)</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 共込 構 木造・2階建 入 即日可 交 代理 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) (シャ) (エアコン)</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 交 代理 取 代理 備 ヤマトハイツB</p> <p>1990156399</p>	<p>郡山市 栄根3丁目 賃貸マンション 設備 (TV) (パ) (DK) (エアコン) (8・11) (追焚)</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 交 代理 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>アクセントクロス使用・生活便利</p> <p>八山田4丁目 1K(洋10.0、K3.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●敷金/なし ●仲介料/なし ●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・浴室乾燥機・1F角・木造【貸主】 <p>家賃月額 47,000円 広々洋室</p>	<p>広々リビング・対面キッチン</p> <p>八山田5丁目 1LDK(和6.0、LDK1.6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●敷金/なし ●仲介料/なし ●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【貸主】 <p>家賃月額 50,000円 隔当たり良好</p>	<p>エアコン・TVインターホン 新品</p> <p>八山田3丁目 2DK(和6.0、洋7.5、DK5.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●敷金/なし ●仲介料/なし ●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>家賃月額 50,000円 行健二小近く</p>
<p>エアコン・洗面台 新品・物置付き</p> <p>八山田3丁目 2LDK(和7.0、洋6.5、LDK11.62)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●敷金/なし ●仲介料/なし ●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・3F・鉄骨造【貸主】 <p>家賃月額 59,000円 カードキー</p>	<p>2階角部屋・陽当たり良好</p> <p>八山田2丁目 3DK(和6.0、洋6×2、DK6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●敷金/なし ●仲介料/なし ●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【貸主】 <p>家賃月額 55,000円 アクセス良好</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6.0、DK4.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●敷金/なし ●仲介料/なし ●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>家賃月額 57,000円 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 https://www.kubota-f.com


月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井東屋敷	5,500円	1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
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	2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	6台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,300円	—	—	1カ月	7台	郡山第一中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桜木2丁目	4,000円	—	—	1カ月	2台	サーパス桜木近く	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	3台	郡山税務署近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	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	41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
方八町1丁目	7,000円	—	—	1カ月	6台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1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	2台	郡山北工業高校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
八山田西2丁目	4,500円	—	—	1カ月	9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 





◎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	休診	休診	休診	休診	休診
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

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					

※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

指定駐車場有り：中町立休診車庫、ティーワン郡山駅前口駐車場

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

5/3	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
5/3	あさかの杜クリニック(内科・耳鼻科)	安積町成田字漆山50	024-937-3151
	おびろ整形外科クリニック(整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科)	御前南6丁目141	024-966-2811
5/4	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
5/4	おおつきまちクリニック(内科・小児科)	大槻町字蝦夷垣69-1	024-961-5467
	さくま耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	鶴見垣2丁目9-19	024-990-3387
5/5	(小児科) ※調整中です。決定次第、郡山市ホームページでお知らせします。		
5/5	うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114
	さとう皮膚科(皮膚科)	富久山町福原字沼下55-138	024-931-6666
5/6	渡辺美佳子子どもクリニック(小児科)	富田町字下亀田1-35	024-927-8622
5/6	海野医院(内科・小児科)	町東3丁目100	024-952-5738
	佐藤眼科医院(眼科)	安積町長久保3丁目15-12	024-947-0221
5/10	いもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
5/10	矢内クリニック(内科)	緑ヶ丘東3丁目1-4	024-942-0871
	浅木整形外科医院(整形外科)	富久山町久保田字金堀田40-2	024-923-6543
5/17	(小児科) ※調整中です。決定次第、郡山市ホームページでお知らせします。		
5/17	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
	うちだ泌尿器・腎クリニック(泌尿器科)	島1丁目17-6	024-983-5090
5/24	かわな子どもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
5/24	青山医院(内科)	日和田町字南原2-133	024-958-2925
	東部整形外科(整形外科)	北畑15	024-956-1400
5/31	わんぱくさいとう子ども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
5/31	佐藤胃腸科外科病院(内科・外科・消化器科)	函景1丁目4-6	024-922-3800
	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355

郡山市内休日当番薬局

5/3	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
5/3	あさかのもり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
5/4	アリビオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
5/4	ひまわり調剤薬局	024-966-3431	FAX.024-966-3421
	フジ薬局鶴見垣店	024-990-3380	FAX.024-990-3381
5/5	アイランド薬局八山田店	024-925-1089	FAX.024-925-1087
5/5	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/6	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
5/6	ベース薬局富久山店	024-954-6101	FAX.024-954-6102
	アイランド薬局西ノ内店	024-939-1189	FAX.024-939-1191
5/10	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
5/10	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
5/17	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
5/17	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
	さくらば調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129
5/24	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
5/24	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224
	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
5/31	ハーブ調剤薬局	024-991-6050	FAX.024-933-6288
5/31	調剤薬局ミッテル開成店	024-935-7336	FAX.024-983-5162
	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331

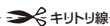
※4月10日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

※4月10日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>) ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度ご確認ください。

郡山市休日・夜間急病センター

<p>診療場所</p> <p>郡山市休日・夜間急病センター</p>	<p>住所</p> <p>〒963-8031 郡山市上亀田1-1</p>	<p>お問い合わせ</p> <p>TEL024-934-5656</p>	<p>診療時間</p> <p>日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ、毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が19:00~22:00(受付18:00~21:30) ※日曜・祝日(昼間)の診療については、昼休憩時間(1時間)を挟みますので、午後の部の診療開始時間については郡山市ホームページの郡山市休日・夜間急病センターの診療案内「診療の待合状況」でご確認ください。</p>
-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

※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FREE5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5月1日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の背徳グルメ！」(名前・ペンネームも書いてね)
つつい食べてしまう、アナタの背徳グルメを教えてください。

Q2. 県内おすすめの蕎麦屋を教えてください。(店名・メニュー名)

(ペンネーム /)

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

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

(ペンネーム /)



【こおりやま情報FREE5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. 県内おすすめの蕎麦屋を教えてください。(店名・メニュー名)

●みな伝スペシャル「私の背徳グルメ！」(名前・ペンネームも書いてね)
つつい食べてしまう、アナタの背徳グルメを教えてください。

●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FREE5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. 県内おすすめの蕎麦屋を教えてください。(店名・メニュー名)

●みな伝スペシャル「私の背徳グルメ！」(名前・ペンネームも書いてね)
つつい食べてしまう、アナタの背徳グルメを教えてください。

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

(ペンネーム /)

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



28 (木) Thursday お腹すっきり「きのこのこのカレーみそスープ」

えのきやしめじ、しいたけに含まれる食物繊維が肌の大敵の便秘を予防・改善し、カレー粉に含まれる黄色素クルクミンが肝臓の働きを促進すると言われています。低カロリーで、ご飯にぴったりのスープです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約54kcal



作り方

- ① えのきは石づきを取って長さを2等分にし、しめじは石づきを取って小房に分け、しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れて酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、Aを加えて溶かし、②を加えてさっと火を通し、水溶き片栗粉をまわし入れ、小ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●カレー粉の量は好みで加減してください。

材料(2人分)

- えのき……………1/2パック(50g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- しいたけ……………2個(30g)
- 酒……………大1
- だし汁……………400ml
- A { みそ……………大1
- カレー粉……………小1/2
- 片栗粉(水大2で溶く)……………大1
- 小ねぎ(小口切り)……………5本(15g)

29 (金) Friday 肝臓を丈夫に「えびとチンゲン菜のオイスター炒め」

えび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、チンゲン菜に含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防すると言われています。彩りきれいな中華風の一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約100kcal

- ### 作り方
- ① えびは背わたを取り、よく水洗いして水気を切り、Aで下味をつける。
 - ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、色が変わったら取り出す。
 - ③ ②のフライパンで続けてチンゲン菜としいたけを炒め、しんなりしたらBを加えて②のえびを戻し入れ、汁気を飛ばすように炒め合わせる。

- ### 材料(2人分)
- むきえび……………100g
 - A { 酒……………小1
 - 片栗粉……………小1
 - ごま油……………小1
 - チンゲン菜……………2枚(20g)
 - (食べやすい大きさに切る)
 - しいたけ(軸を取り薄切り)…2個(30g)
 - B { オイスターソース……………大1/2
 - しょうゆ……………大1/2
 - 酒……………大1
 - こしょう……………少々



ワンポイントアドバイス
●えびはていねいに洗いましょう。

30 (土) Saturday 疲労回復に「小松菜とベーコンのソテー 豆腐がけ」

豆腐やベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、豆腐や小松菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、豆腐に含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。酒の肴にもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約200kcal



作り方

- ① フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコンを炒め、ベーコンがカリカリになったら小松菜を加えて炒め、しょうゆをまわし入れる。
- ② 器に豆腐を盛りつけ、①をたっぷりとのせる。

ワンポイントアドバイス

●豆腐をくずして具材と合わせながら召し上がってください。

材料(2人分)

- ごま油……………小1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- ベーコン(細切り)……………2枚(40g)
- 小松菜(ざく切り)……………1/2把(100g)
- しょうゆ……………大1
- 絹ごし豆腐(半分に切る)……………1丁(300g)

31 (日) Sunday 美しいお肌に「たことグレープフルーツのサラダ」

グレープフルーツに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、苦味のもとナリギンがビタミンCの吸収を高め、たこに含まれるタウリンが肝臓の働きを高めると言われています。グレープフルーツのさわやかな酸味がおいしい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約110kcal

- ### 作り方
- ① たこは小さめのぶつ切りにし、グレープフルーツは皮をむいて小房に分け、薄皮を取る。
 - ② ボウルにAを合わせて①をあえ、器に盛りつけてかわれ菜を散らす。

- ### 材料(2人分)
- たこの足(ゆで)……………100g
 - グレープフルーツ……………1個(400g)
 - A { 酢……………大2
 - 塩……………小1/3
 - かわれ菜(根を取りほぐす)…1/8パック

ワンポイントアドバイス
●グレープフルーツの酸味でたこがさっぱりと食べられますよ。



24 (日) Sunday 健康的なお肌に「冷やしぶっかけサラダうどん」

ミニトマトやレタス、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、レタスやわかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、わかめに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料になって新陳代謝を促すと言われています。野菜がたっぷり摂れる麺レシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約300kcal



作り方

- ゆでうどんに熱湯をかけてほぐす。
- 器にレタスを敷いて①を盛りつけ、わかめ、ミニトマト、かいわれ菜、ゆで卵を色よくトッピングする。
- Aを合わせ、②にまわしかける。

ワンポイントアドバイス

- うどんやわかめは、水気をしっかり切ってから盛りつけましょう。

材料(2人分)

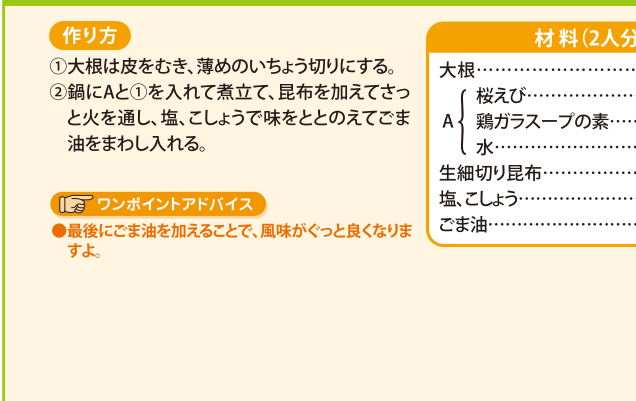
ゆでうどん……………2玉(400g)
レタス(手でちぎる)……………2枚(30g)
カットわかめ(水で戻す)……………乾燥で大2
ミニトマト……………4個(60g)
(へたを取り半分に切る)
かいわれ菜(根を取りほぐす)……………1/4パック
ゆで卵(8等分のくし形切り)……………1個
A { めんつゆ(2倍濃縮)……………大4
水……………120ml

25 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「大根と昆布のスープ」

昆布や桜えびに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、昆布や大根に含まれる食物繊維が肌の大敵の便秘を予防・改善すると言われています。低カロリーでヘルシーなスープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約55kcal



作り方

- 大根は皮をむき、薄めのいちょう切りにする。
- 鍋にAと①を入れて煮立て、昆布を加えてざっと火を通し、塩、こしょうで味をととのえてごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- 最後にごま油を加えることで、風味がぐっと良くなりますよ。

材料(2人分)

大根……………1/3本(300g)
桜えび……………乾燥で5g
A { 鶏ガラスープの素……………小1
水……………500ml
生細切り昆布……………100g
塩、こしょう……………少々
ごま油……………大1



26 (火) Tuesday 血液サラサラに「鮭の甘みそレンジ蒸し」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。レンジで手軽に出来る蒸し料理です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約182kcal



作り方

- 生鮭にAをふっておく。
- 耐熱ボウルにBを入れて混ぜ、ラップをかぶせて30秒くらい加熱し、甘みそを作る。
- 耐熱皿に①、長ねぎ、しいたけをのせて②をかけ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- レンジを使うと、簡単なだけではなくふんわりとやわらかく仕上がります。

材料(2人分)

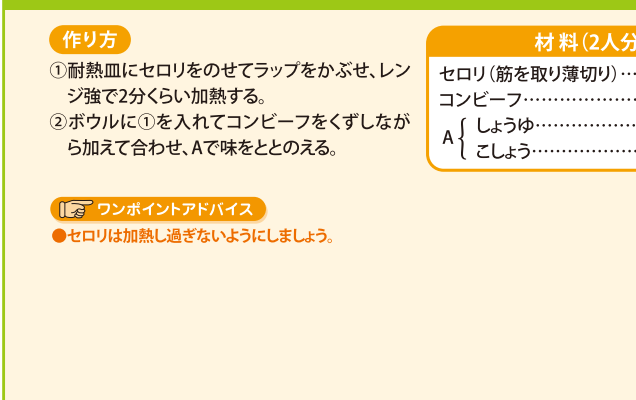
生鮭……………2切れ(160g)
A { 酒……………大1
塩……………少々
みそ……………大2
B { 酒……………大1
砂糖……………大1
長ねぎ(ななめ薄切り)……………1/2本(50g)
しいたけ(軸を取り薄切り)……………4個(60g)

27 (水) Wednesday 貧血予防に「セロリのコンビーフあえ」

コンビーフに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、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すると言われています。酒の肴にもなるお手軽な一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約61kcal



作り方

- 耐熱皿にセロリをのせてラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱する。
- ボウルに①を入れてコンビーフをくずしながら加えて合わせ、Aで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- セロリは加熱し過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

セロリ(筋を取り薄切り)……………大1本(150g)
コンビーフ……………1/2缶(50g)
A { しょうゆ……………小1
こしょう……………少々



20 (水) 元気はつらつ「チーズ入りロールカツ」 Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を活発にして体を元気にし、キャベツやピーマン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。乳製品、野菜、肉が一度に摂れる一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約460kcal



作り方

- ①キャベツはポリ袋に入れ、レンジ強で2分くらい加熱し、熱いうちにソースを加えて袋の上からもみ込む。
- ②ピーマンに①を詰め、チーズをのせて豚肉をしっかりと巻きつけ、塩、こしょうをふり、フライ衣を順につける(4つ作る)。
- ③揚げ油を熱して②をからりと揚げ、皿に盛りつけてミニトマトとリーフレタスを添える。

ワンポイントアドバイス

- 固くなったプロセスチーズの活用法としてどうぞ。お弁当のおかずにもぴったりです。

材料(2人分)

- キャベツ(太めの千切り)……5枚(200g)
- 中濃ソース……………大2
- ピーマン……………2個(70g)
- (縦半分に切り種を取る)
- 豚薄切り肉……………4枚(100g)
- プロセスチーズ(4等分に切る)……50g
- 塩、こしょう……………少々
- 【フライ衣】
- {小麦粉、卵、パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- ミニトマト、リーフレタス……………適量

21 (木) お腹すっきり「キャベツの韓国のりあえ」 Thursday

キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ハムに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、のりに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料になって新陳代謝を促すと言われています。韓国のりのごま油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172kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、キャベツをゆでる。
- ②ボウルにAを合わせて①とハムをあえ、器に盛りつけて韓国のりをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 韓国のりは食べる直前にのせてください。

材料(2人分)

- キャベツ(ざく切り)……大2枚(100g)
- A {マヨネーズ……………大2
- {しょうゆ……………大1
- ハム(1cm幅に切る)……………5枚(50g)
- 韓国のり(手でちぎる)……………8枚



22 (金) 胃腸に優しい「かぶとわかめのポン酢あえ」 Friday

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、かぶの葉に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、わかめやかぶ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。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65kcal



作り方

- ①かぶは皮をむいて縦半分にし、薄切りにして塩で軽くもみ、さっと洗って水気を切る。
- ②鍋に湯を沸かしてかぶの葉をゆで、引き上げて水気を切り、ざく切りにする。
- ③ボウルに①、②、わかめ、ハムを入れて合わせ、ポン酢しょうゆであえる。

ワンポイントアドバイス

- かぶの歯ごたえと甘みを楽しんでください。

材料(2人分)

- かぶ……………1個(100g)
- 塩……………少々
- かぶの葉……………30g
- カットわかめ……………乾燥で5g
- (水で戻し食べやすい大きさに切る)
- ハム……………4枚(40g)
- (食べやすい大きさに切る)
- ポン酢しょうゆ……………大2

23 (土) 貧血予防に「レンジでカレーピラフ」 Saturday

コンビーフに含まれる鉄分が貧血を予防し、ピーマンに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を促し、ピーマンに含まれるビタミンA・B・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。カレー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426kcal

作り方

- ①耐熱ボウルに玉ねぎ、ピーマン、ご飯を入れ、コンビーフを手でほくしながら加え、Aを加えてさっくり混ぜる。
- ②①にバターをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、コンビーフをさらにほくしながら上下に混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- レンジで簡単に出来る、炒めないピラフです。

材料(2人分)

- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
- ピーマン(5mm角に切る)……2個(70g)
- 冷やご飯……………2膳(300g)
- コンビーフ……………1缶(100g)
- {カレー粉……………小1
- A {塩……………小1/4
- {こしょう……………少々
- バター……………大1



16 (土) Saturday

お腹すっきり「マカロニの野菜煮」

玉ねぎやにんじん、スナップえんどうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、粉チーズやスナップえんどうに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。朝食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157 kcal



作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらにんじんとスナップえんどうを加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えて熱し、マカロニを加えて火を通し、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけて粉チーズをふる。

ワンポイントアドバイス

- マカロニはゆでずに乾燥のまま入れましょう。

材料(2人分)

- オリーブオイル……………大1
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 にんじん(1cm角に切る)……1/2本(75g)
 スナップえんどう……………4本
 (筋を取り3等分に切る)
 A { 水……………3カップ
 固形スープの素……………1個
 マカロニ……………乾燥で30g
 塩、こしょう……………少々
 粉チーズ……………大1

17 (日) Sunday

血液サラサラに「鮭とアボカドのちらし寿司」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、鮭や卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、アボカドに含まれる不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防すると言われています。彩りきれいなちらし寿司です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約465 kcal

作り方

- ①塩鮭に酒をふっておく。
- ②米は洗い、炊飯器に入れて水加減をし、①のをせて普通に炊き、炊き上がったら塩鮭を取り出し、合わせたAを加えて上下に混ぜ、塩鮭をほぐしながら戻し入れてさっくりと混ぜる。
- ③アボカドは半分にとって種を取り、皮をむいて乱切りにし、レモン汁をかける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、合わせたBを流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑤②を器に盛りつけ、③と④を色よく散らす。

ワンポイントアドバイス

- 炒り卵はなるべく細かく作った方が、きれいで食べやすいですよ。

材料(4人分)

- 塩鮭……………1切れ(60g)
 酒……………大1
 米……………2合
 A { 酢……………大3
 砂糖……………大1
 塩……………小1/2
 アボカド……………1個(230g)
 レモン汁……………小1
 サラダ油……………大1
 B { 卵(溶きほぐす)……………2個
 塩……………一つまみ



18 (月) Monday

老化予防に「うどのきんぴら」

うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、独特の香り成分ジテルペンが心身のバランスをととのえ、ごまに含まれるゴマリグナンやビタミンEが老化を予防すると言われています。春の訪れ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68 kcal



作り方

- ①うどは皮つきのまま4~5cmの長さに切り、細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、Aをまわし入れて汁気を飛ばすように炒め合わせ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- うどは水にさらさずに、独特の苦みを楽しみましょう。

材料(2人分)

- 白うど……………1本(300g)
 ごま油……………小1
 A { しょうゆ……………大1
 みりん……………小1
 白炒りごま……………大1

19 (火) Tuesday

血液サラサラに「スモークサーモンのなます」

スモークサーモンに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳を活性化し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、大根やにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。胃腸に優しい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121 kcal

作り方

- ①大根とにんじんは塩でもみ、しんなりしたら水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせて①とスモークサーモンをあえる。
- ③②にみつ葉とレモンの皮を加えてさっくりと合わせ、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

- レモンの皮はえぐみがありますので、あまり多く使わないようにしてください。

材料(2人分)

- 大根(千切り)……………400g
 にんじん(千切り)……………1/3本(50g)
 塩……………少々
 A { 酢……………大3
 レモン汁、砂糖……………各大1
 しょうゆ……………少々
 スモークサーモン……………30g
 (食べやすい大きさに切る)
 みつ葉(ざく切り)……………3~4本
 レモンの皮(細切り)……………少々
 白炒りごま……………少々



12 (火) Tuesday お腹すっきり「油揚げとキャベツのからしじょうゆあえ」

キャベツやピーマンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、油揚げに含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。焼き野菜の自然な甘味と油揚げの相性がばっちり一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約186kcal



作り方

- ①キャベツはざく切りに、ピーマンは細切りにし、さっと洗って水気を切り、アルミホイルに包む。
- ②魚焼きグリルを予熱して①と油揚げを焼き、油揚げは焼き色がついたら取り出し、細切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、②のキャベツ、ピーマン、油揚げをあえる。

材料(2人分)

キャベツ	5枚 (200g)
ピーマン	1個 (35g)
油揚げ	1/2枚 (50g)
A	
しょうゆ	大1
だし汁	大2
練りからし	小1

ワンポイントアドバイス

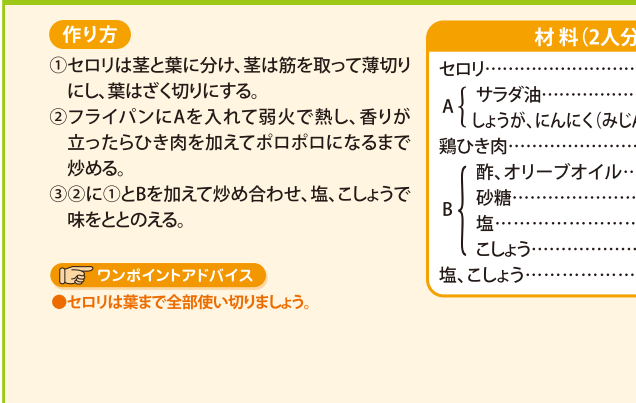
- 油揚げは焦げやすいので、焼き色がついたらすぐに取り出してください。

13 (水) Wednesday 健康的なお肌に「鶏ひき肉とセロリのソテー」

鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、ナイアシンがしょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールとともに血行を促進して体を温めると言われています。ご飯のおかずにとびつたり一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約225kcal



作り方

- ①セロリは茎と葉に分け、茎は筋を取って薄切りにし、葉はざく切りにする。
- ②フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ③②に①とBを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

材料(2人分)

セロリ	1本 (100g)
A	
サラダ油	大1
しょうが、にんにく(みじん切り)	各1片
鶏ひき肉	200g
B	
酢、オリーブオイル	各小2
砂糖	一つまみ
塩	小1/4
こしょう	少々
塩、こしょう	少々

ワンポイントアドバイス

- セロリは葉まで全部使い切りましょう。

14 (木) Thursday お腹すっきり「鶏ひき肉とセロリのスパゲティ」

セロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、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言われています。あっさり風味のピリ辛スパゲティです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約509kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆで、引き上げて水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら鶏ひき肉とセロリのソテーと①を加えてさっと炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

材料(2人分)

塩	少々
スパゲティ	200g
サラダ油	大1
赤唐辛子(種を取り輪切り)	1/2本
にんにく(輪切り)	1片
鶏ひき肉とセロリのソテー	13日レシピの1/3の量
塩、こしょう	少々

ワンポイントアドバイス

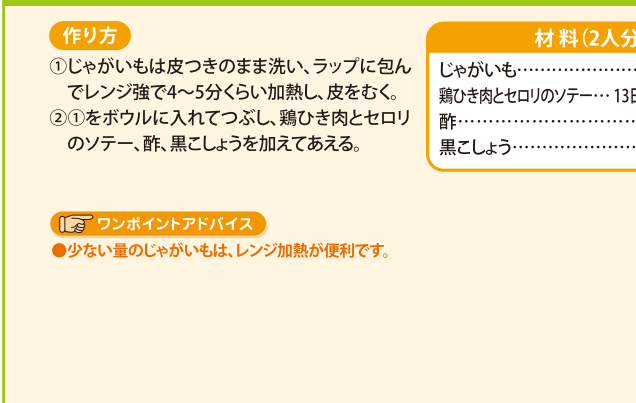
- セロリの香りと塩味が効いていて、さっぱりと食べられますよ。

15 (金) Friday 美しいお肌に「鶏ひき肉とセロリのポテトサラダ」

じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、ビタミンB1が疲労を回復し、カリウムが体に余分なナトリウムの排泄を促して高血圧を予防すると言われています。ボリューム感のあるポテトサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約151kcal



作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま洗い、ラップに包んでレンジ強で4~5分くらい加熱し、皮をむく。
- ②①をボウルに入れてつぶし、鶏ひき肉とセロリのソテー、酢、黒こしょうを加えてあえる。

材料(2人分)

じゃがいも	大1個 (200g)
鶏ひき肉とセロリのソテー	13日レシピの1/3の量
酢	大2
黒こしょう	少々

ワンポイントアドバイス

- 少ない量のじゃがいもは、レンジ加熱が便利です。

8 (金) Friday

肝臓を丈夫に「いかげそと小松菜の辛子明太子あえ」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、小松菜に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、辛子明太子に含まれるカプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。酒の肴にもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約61 kcal



作り方

- 鍋に湯を沸かして小松菜の茎をゆで、ゆで上がりに葉を加えてさっとゆでて引き上げ、続けていかげそをゆでて引き上げる。
- ボウルに辛子明太子とAを合わせ、①をあえる。

ワンポイントアドバイス

- 辛子明太子の塩分によって、しょうゆの量を加減してください。

材料(2人分)

小松菜	1/2把 (100g)
(茎と葉に分けざく切り)	
いかの足	1杯分 (50g)
(食べやすい長さに切る)	
辛子明太子	1本 (30g)
(薄皮を取りほぐす)	
A	
しょうゆ	大1
酒	大1

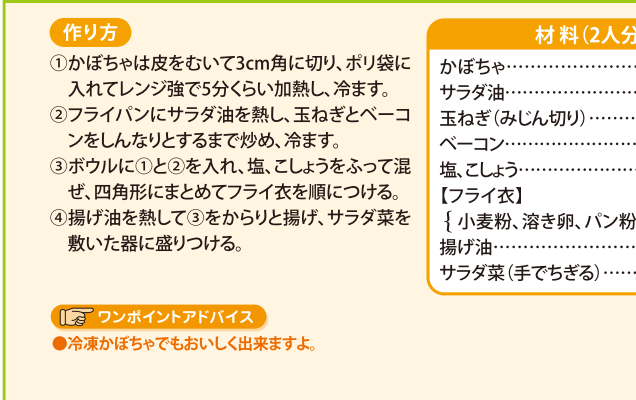
9 (土) Saturday

健康的なお肌に「かぼちゃのサイコロコロッケ」

かぼちゃやサラダ菜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。かぼちゃの自然な甘味がおいしい一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約538 kcal



作り方

- かぼちゃは皮をむいて3cm角に切り、ポリ袋に入れてレンジ強で5分くらい加熱し、冷ます。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンをしんなりするまで炒め、冷ます。
- ボウルに①と②を入れ、塩、こしょうをふって混ぜ、四角形にまとめてフライ衣を順につける。
- 揚げ油を熱して③をからりと揚げ、サラダ菜を敷いた器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 冷凍かぼちゃでもおいしく出来ますよ。

材料(2人分)

かぼちゃ	300g
サラダ油	小1
玉ねぎ(みじん切り)	30g
ベーコン	50g
塩、こしょう	少々
【フライ衣】	
{小麦粉、溶き卵、パン粉}	適量
揚げ油	適量
サラダ菜(手でちぎる)	適量



10 (日) Sunday

骨や歯を丈夫に「黒砂糖の寒天寄せ」

きな粉や黒砂糖に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、きな粉に含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。ミネラル豊富な黒砂糖で作る和風スイーツです。

所要時間
(固める時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約151 kcal



作り方

- 鍋に水400mlと粉寒天を入れて沸かし、混ぜながら2分くらい沸騰させ、黒砂糖を加えてさらによく混ぜ、しっかりと煮溶かす。
- 四角い器に①を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ②を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、きな粉をかける。

ワンポイントアドバイス

- 黒砂糖が固形の場合は細かく砕いて使ってください。

材料(2人分)

水	400ml
粉寒天	4g
黒砂糖(粉末)	50g
きな粉	適量

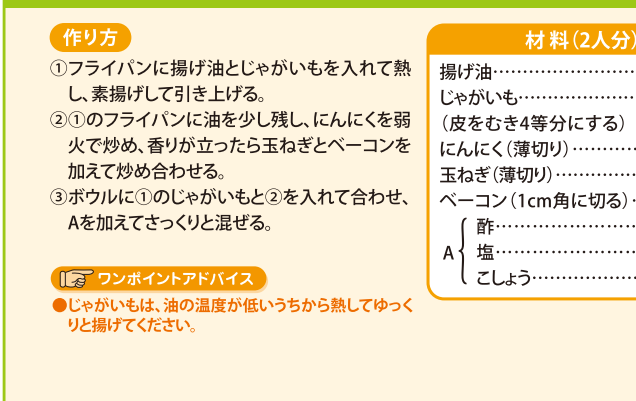
11 (月) Monday

疲労回復に「揚げいものサラダ」

ベーコンやじゃがいもに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を促し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。揚げたじゃがいもがホクホクしておいしい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約311 kcal



作り方

- フライパンに揚げ油とじゃがいもを入れて熱し、素揚げして引き上げる。
- ①のフライパンに油を少し残し、んにくを弱火で炒め、香りが立ったら玉ねぎとベーコンを加えて炒め合わせる。
- ボウルに①のじゃがいもと②を入れて合わせ、Aを加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは、油の温度が低いうちから熱してゆっくりと揚げてください。

材料(2人分)

揚げ油	適量
じゃがいも	2個 (300g)
(皮をむき4等分にする)	
んにく(薄切り)	1片
玉ねぎ(薄切り)	1/2個 (100g)
ベーコン(1cm角に切る)	2枚 (40g)
A	
{酢}	大1
{塩}	小1/3
{こしょう}	少々



4 (月) Monday

疲労回復に「牛肉ともやしのごまあえ」

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疲労を回復し、牛肉や小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。ごまの風味が食欲をそそる一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**207** kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら牛肉を炒め、Aを加えて汁気が少なくなるまで煮て、火を止めてそのまま冷ます。
- ②鍋に湯を沸かしてもやしと小松菜をゆで、引き上げて流水に取り、水気を切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、Bを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●ご飯がすすむ味ですよ、お弁当にもぴったりです。

材料(2人分)

- サラダ油……………小1
しょうがの薄切り(細切り)……………4枚
牛切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
- A { しょうゆ……………大1
酒……………大2
砂糖……………小1
もやし……………1袋(200g)
小松菜(ざく切り)……………1/2把(100g)
- B { 塩……………一つまみ
白すりごま……………大2

5 (火) Tuesday

骨や歯を丈夫に「ベーコンとキャベツのミルクスープ」

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、キャベツやしいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。体が温まる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**205** kcal

作り方

- ①鍋を熱してベーコンを炒め、油が出たらしょうが、キャベツ、しいたけを加えて炒める。
- ②①にAを加えて煮て、キャベツがしんなりしたら塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●牛乳は沸騰させないように気をつけましょう。

材料(2人分)

ベーコン(1cm角に切る)……………2枚(40g)
しょうがの薄切り(千切り)……………2枚
キャベツ(ざく切り)……………大3枚(150g)
しいたけ……………2個(30g)
(軸を取り1cm角に切る)

A { 牛乳……………300ml
固形スープの素……………1/2個
塩、こしょう……………少々



7 (木) Thursday

血液サラサラに「かつおとなすの揚げびたし」

所要時間
25分

1人分のカロリー
約**343** kcal

かつおに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、なすに含まれるナスニンが目の健康を守ると言われています。香味野菜で食がすすむ和の一品です。



作り方

- ①かつおは1cmの厚さに切り、Aで下味をつける。
- ②なすは縦半分に切り、表面に格子状の切り目を入れる。
- ③小鍋にBを入れて熱し、パットに流し入れる。
- ④揚げ油を熱して①、②、ビーマンを揚げ、熱いうちに③に漬け込む。

材料(2人分)

- かつお(刺身用)……………1/2さく(150g)
A { 酒……………大1
片栗粉……………小1
なす……………2本(180g)
B { 長ねぎのみじん切り……………大2
にんにくのみじん切り……………大1
しょうがのすりおろし……………小1
しょうゆ、酢……………各大2
みりん……………大1
揚げ油……………適量
ビーマン(縦半分切る)……………2個(70g)

ワンポイントアドバイス

●生で食べることも多いかつおですが、こういう食べ方もおいしいですよ。

6 (水) Wednesday

疲労回復に「冷しゃぶ梅サラダ」

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**363** kcal

梅干しに含まれる酸味のもとクエン酸や、アスパラに含まれるアスパラギン酸や、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、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。梅風味で食欲をそそる一品です。



作り方

- ①キャベツはざく切りに、アスパラは根元を1cmくらい切り落としながを取り、ななめ切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、①と豚肉をゆで、引き上げて冷水に取る。
- ③②の水気を切って器に色よく盛りつけ、合わせたAをかける。

材料(2人分)

- キャベツ……………5枚(200g)
グリーンアスパラガス……………1束(150g)
塩……………少々
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………100g
{ 梅干し……………2個(30g)
(種を取り粗く刻む)
- A { しょうゆ、みりん、酢……………各大1
水……………大2
昆布茶……………小1/3

ワンポイントアドバイス

●豚肉はしっかりとゆでてください。

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、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、新本宮錦町店、須賀川森宿店、方八町店/ザ・ビッグ喜久田店、須賀川店、本宮店/リヴィン郡山店/いちい須賀川東店/うすい百貨店地下食品売場/サンマート希望ヶ丘店、西田町店/フイチエーン向陽町店、富田東店、富久山店、八山田店、喜久田東原店、緑ヶ丘店/リオンドール郡山東店、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/食品館ビポット郡山店/あぐりあ/愛情館/はたけんぼ須賀川店/ふあせるたむら/郡山市内シズストア/大玉村あたらの里直売所、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/宮崎書店須賀川店/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せん)

手作り
こだわりの
真心こめて。

- 元祖しょうゆ
- 元祖鰹汁(コシヒメ)
- しょうゆ
- バター醤油
- 秋田味噌
- ピリ辛
- 濃厚タタリ
- 日替わり商品
- にんにく
- レモン塩
- 和風
- 定番商品

全10種類

元祖からあげ専門店
ふじや からあげ店
郡山店 ☎024-905-4899
福島県郡山市薬野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 (金) お腹すっきり「春ごぼうのごまサラダ」

Friday

ごぼうやにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんやきゅうりに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、ごまに含まれるゴマリグナンが老化を予防すると言われています。ごまの風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254kcal



作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて大きめのささがきにし、酢水(分量外)に浸ける。
- ②鍋に湯を沸かして酢を入れ、①とにんじんを固めにゆでる。
- ③ボウルにAを合わせ、②ときゅうりをあえる。

ワンポイントアドバイス

●お好みで、白すりごまでもOKです。

材料(2人分)

- ごぼう……………1/2本(100g)
- 酢……………大1
- にんじん(細切り)……………小1本(100g)
- マヨネーズ……………大2~3
- 黒すりごま……………大3
- A
- ごま油……………小1
- しょうゆ……………小1
- 七味唐辛子……………少々
- きゅうり(細切り)……………1本(100g)

2 (土) 疲労回復に「焼きそら豆のペンネ」

Saturday

そら豆やベーコン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、そら豆に含まれる鉄分や銅が貧血を予防し、トマトに含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。そら豆がおいしい時期ならではの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約411kcal

作り方

- ①魚焼きグリルを予熱し、そら豆と長ねぎを並べて焼く。
- ②①に焼き色がついたら取り出し、そら豆はサヤから取り出して薄皮を取りのぞき、長ねぎは1cm幅の輪切りにする。
- ③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。
- ④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③のペンネとトマトの水煮を汁ごと加えて熱し、ベーコン、②のそら豆、長ねぎを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

材料(2人分)

- そら豆(サヤつき)……………6本
- 長ねぎの白い部分……………1本(100g)
- 塩……………少々
- ペンネ……………100g
- オリーブオイル……………大1
- にんにく(薄切り)……………1片
- トマトの水煮(缶詰)……………1/2缶(200g)
- ベーコン(1.5cm角に切る)……………3枚(60g)
- 塩、こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

●焼いたそら豆は甘みが増しておいしいですよ。



3 (日) 腸内環境改善に「グレープフルーツとヨーグルトのゼリー」

Sunday

ヨーグルトに含まれる乳酸菌が善玉菌を増やして腸内環境をととのえ、グレープフルーツに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、苦味のもとナリギンがビタミンCの吸収を高めると言われています。ヘルシーなデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約118kcal



作り方

- ①グレープフルーツは横半分に切り、果汁を100mlしぼり、果肉は取り出してほぐす。
- ②ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせて水切りをする。
- ③ゼラチンは湯50mlでふやかす。
- ④ボウルに①の果汁と果肉を入れ、②のヨーグルトを加えて混ぜ、③を加えてさらに混ぜ、①の皮の器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

●しっかり固まってから切り分けるようにしましょう。

材料(2人分)

- グレープフルーツ……………1個(400g)
- プレーンヨーグルト……………180g
- 粉ゼラチン……………5g
- 湯……………50ml

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

学生校で学び、大学進学を果たすまでの困難や、家族の葛藤、母のひたむきな愛を描いた人間ドラマ。
桜色の風が咲く

「あおきメモリーシネマ」では、あおき郡山斎苑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6月14日(日)
開場 9:30 上映 10:00

会場 あおき郡山斎苑

〒963-8822 郡山市昭和2丁目8-8 TEL 024-944-0311

料金 先着 100名様どなたでも無料

主催 あおき



©THRONE / KARAVAN Pictures



QRまたはお電話でお申込ください。

0120-89-2724

「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5月号 vol.236
毎月25日発行

福島県版

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
燗ソウ酸禁

日本酒度+20以上

笹の川酒造

720ml 2,200円

ショップHP



今月のオススメ **疲労回復に「中華風ちまき」**



豚肉やグリーンピースに含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、たけのこ、にんじん、しいたけ、長ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。端午の節句にもぴったりの一品です。

材料(4人分)

もち米	2合
ごま油	大1
長ねぎ(みじん切り)	1/2本(50g)
しょうがの薄切り(みじん切り)	2枚
A	
干しいたけ(水で戻し1cm角に切る)	2個(10g)
たけのこ(水煮)(1cm角に切る)	50g
にんじん(1cm角に切る)	1/3本(50g)
グリーンピース	50g
豚バラかたまり肉(1cm角に切る)	100g
B	
水	100ml
中華スープの素	小1
酒	大1
砂糖	小1/4
しょうゆ	大2

ワンポイントアドバイス
●盛りつけは笹の葉を敷いたり食べやすく握ったり、お好みでアレンジしてみてくださいね。

- 作り方**
- ①もち米は洗って水に30分以上浸け、水気を切って炊飯器に入れ、おこわの目盛に合わせて水加減をし、普通に炊く。
 - ②フライパンにごま油、長ねぎ、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらAの野菜を順に加えながら炒め、しんなりしたら豚肉を加えて炒め合わせる。
 - ③②にBを加え、弱火で汁気を飛ばすように煮つける。
 - ④①が炊き上がったたら10分くらい蒸らし、③を加えてよく混ぜる。



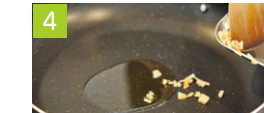
もち米は洗い、水に30分以上浸けます。



①の水気を切って炊飯器に入れ、おこわの目盛に合わせて水加減をし、普通に炊きます。



具材を切りそろえます。



フライパンにごま油、長ねぎ、しょうがを入れて弱火で熱します。



香りが立ったらAの野菜を順に加えて炒めながら炒めます。



野菜がしんなりしたら豚肉を加えて炒め合わせます。



⑥にBを加え、弱火で汁気を飛ばすように煮つけます。



④が炊き上がったたら10分くらい蒸らし、⑦を加えてよく混ぜます。

気分はじける！
パチパチラムネ。

パチパチラムネ

※画像はイメージです。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

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

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