

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOYO
45th
THANKS

f Facebook

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

TEL 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.547
6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



福テレ **サタ3K**
#PLUS+
毎週金曜 17:12~20:00
出演者/野村浩二(江戸むらさき)
大久保薫子、斎藤恭紀
福島美少女図鑑 ほか



ごおりやま情報 **特集** 郷山名物グルメ part.2 P.2

柏屋まんじゅう祭り開催レポート P.5
福島県 蕎麦の名店めぐり P.6

黒毛和牛・特選牝牛専門店 おかげさまでフレッシュ3周年!

当店の特選牝牛は、きめが細かく、柔らかく美味しい赤みが多い肉質と、口どけの良い融点の低い不飽和脂肪酸を多く含む、上質な香りのある脂が特徴です。米沢牛・柗座牛の牝の黒毛和牛をメインに、豚肉や鶏肉の販売も行っています。さらに地元生産農家の野菜コーナーや各種惣菜、肉料理に合う日本酒、ワイン、ウイスキーも販売しています。



柗座牛のサーロイン



黒毛和牛・牝牛専門店 **フレッシュ**
新鮮肉市場
TEL 024-935-2955
郡山市八山田西1-226 定休/月~水曜 ※木~日曜営業
営業時間/木12:00~18:00 金~日10:00~18:00 駐車場/有(8台)

▲米沢牛・柗座牛の各部位を手切りで販売 ▲24時間営業中の自販機あり ▲もうもう亭精肉部門「フレッシュ」

笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

呑み食いところ 家人婷 じんれんてい



▲ブレシャスハイボールと定番・明太子入り厚焼き玉子をはじめ、毎日変わる「お通し」(500円)の例です

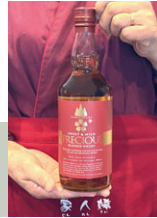
JR本宮駅から徒歩5分くらいの所にお店があります。夜は居酒屋として、店主の女将さんの家庭的な手作り料理とお酒が楽しめます。店内は、カウンターとテーブル席で、アットホームな雰囲気です。毎日変わる「お通し」が、店主おすすめ味の味です。笹の川酒造のお酒は、新ラベル「ブレンドドウィスキー 山桜ブレシャス」のハイボール(700円)が味わえます。

住 本宮市本宮中條79 電 090-7060-9670
 営 火曜～金曜17:00～23:00、土曜・日祝14:00～23:00
 休 月曜 P 無

私がお薦めします。

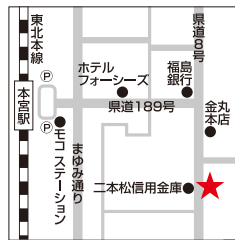


渡部さん



ブレンドドウィスキー 山桜ブレシャス
 ハイボール 700円

新ラベルになった「ブレンドドウィスキー 山桜ブレシャス」をハイボールで提供しています。ハイボールに合うお料理は、鶏唐揚げ、明太子入り厚焼き玉子です。



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。

ロック推奨
 爛ツケ厳禁

日本酒度
 +20以上



福島一辛口「いち」

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

720ml 参考小売価格 2,420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・鏡石編

ICHI'S ロンナンテ MARKET 郡山中央店

住 郡山市亀田1-21-1 電 024-931-3233
 営 10:00～21:00
 休 無 P有(70台)



牛一頭買いだからできる希少部位の品揃え、お肉が自慢のスーパーマーケット。人気のアウトレット缶チューハイをはじめ、1980年代の第一次地ウイスキーブーム「北のチェリー」として名を馳せた「チェリーウイスキー」は、価格と味の面でお得な1.8ℓを扱う。

笹の川 取扱銘柄

チェリーウイスキー 37%(1.8ℓ)

ICHI'S ロンナンテ MARKET 鏡石店

住 岩瀬郡鏡石町本町179 電 0248-62-1700
 営 9:30～20:00
 休 無 P有(87台)



老舗スーパー「いち」が展開する、低価格とボリューム(メガ盛り)を特徴としたディスカウント型スーパー「ロンナンテ」。鏡石店の酒場コーナーは、低価格ニーズに応えたアウトレット缶チューハイを目玉に、地酒からワインまで幅広い品揃えが自慢。

笹の川 取扱銘柄

チェリーウイスキーEX、ブレンドドウィスキー山桜 黒ラベル、ワールドブレンドドウィスキー 安積蒸溜所&4、純米吟醸原酒 福乃香、山桜吟醸酒

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

創業明和二年 (1765年) 笹の川酒造株式会社

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

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45～14:49 好評放送中

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

街ネタ

タウン情報



Madhi Neta

あさくさ夏の名物品 自家製味噌ダレ涼風麺

秘伝自家製味噌ダレを絡めながら食べる、夏の名物品「みそ冷しらーめん」が今季も期間限定登場。濃厚味噌の風味と味わい深いコクが絶妙で、暑くて食欲のない時にもペロリと食べられる。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。マヨネーズトッピング（無料）もできる。

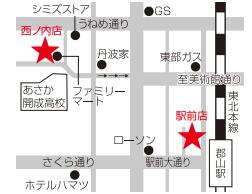


▲「みそ冷しらーめん」(1,050円)

あさくさらーめん駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K' s ガーデン1F
 【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、金土 L023:00
 西ノ内11:30~15:00、17:00~20:00(L019:30)※材料なくなり次第終了
 【休】駅前:水 / 西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台) / 西ノ内:有(50台)
 【URL】http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/



▲苔玉をモチーフにした「抹茶の苔玉ケーキ」529円

この季節さわやかな抹茶の風味を! 柏屋「抹茶フェア」6月30日まで開催中!

柏屋では、好評発売中の「薄皮饅頭宇治抹茶」「嘉永餅 宇治金時」「福どら宇治抹茶クリーム」に加え、抹茶を使った和菓子、洋菓子を多数用意して「抹茶フェア」を開催中。「抹茶の苔玉ケーキ」は、苔玉をモチーフにした抹茶ケーキで、見た目だけでなく濃厚な抹茶の風味が楽しめる。「生福どら抹茶」は、人気の福どらに抹茶クリームをたっぷりサンド。口いっぱいにはおぼせて抹茶の香りが楽しめる。お求めは、開成柏屋または最寄りの柏屋まで。



▲「生福どら抹茶」399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/



プレゼント

Present

ケータイからの応募はコチラ



1 福島一辛口「いち」

<2名>



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

提供 / 笹の川酒造
 TEL024-945-0261

2 郡山名物グルメ 2026-2027

<1名>



「郡山名物グルメ2026-2027」(990円)は、文化庁認定ソウルフードから郡山の地ウスキーまで、郡山名物満載の1冊。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売中。

提供 / こおりやま情報編集室
 TEL024-922-3131

3 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋

<1名>



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。

提供 / あらい屋製麺所
 TEL024-946-2800

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

<ペア3組>



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

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

5 カーコーティング「アー クバリア21」半額

<1名>



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

提供 / タキタ自工
 TEL024-958-2316

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

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

プレゼント応募締切
令和8年6月5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。

個人情報の取り扱いについて
 ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。

発行 / ケイシイシイ株式会社
 〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
 TEL024-922-3131 FAX024-922-3138

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制
50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
 HIGH SPEED・HIGH HILL・LOW COST

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

郡山名物グルメ



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。

新メニュー・ピリ豚定食、豚レバ丼に注目！



▲ピリ豚定食 1,400円

新メニュー「ピリ豚定食」は、国産豚ロースを使用し、オリジナルのピリ辛タレで仕込んだ店主自慢の定食。熱々の鉄鍋で提供。「豚レバ丼」は、食べ応えがある分厚いレバがのっている。

- ◆おすすめ◆
- 豚レバ丼 850円、タンメン 980円、しじみ潮ラーメン 880円、ネギ潮ラーメン 950円、味噌ネギラーメン 970円、味噌タンメン 980円、背脂生姜潮ラーメン 980円、100年フード・塩川鳥モツ 500円、チャーハン(小) 500円、鳥モツ丼(小) 500円、豚レバ丼(小) 500円、あじ庵水餃子 550円

喜多方ラーメン専門店 あじ庵食堂 郡山桑野店

TEL 024-953-3361

郡山市桑野4-2-6 【営】11:00~LO20:30

【休】火水(祝日の場合は営業) 【P】共同有

https://www.instagram.com/ajian_kuwano/



喜多方「喜」監修。新名物の鯉ラーメン！



▲鯉ラーメン 醤油 1,300円

郡山の特産品鯉を使用した郡山の新名物「鯉ラーメン」が新登場。醤油味は深いコクと余韻が印象的。塩味は、澄みきった旨味と鯉の滋味をそのままに。麺は細麺で、のど越しが良い。

- ◆おすすめ◆
- 淡麗Sioラーメン980円、喜多方ラーメン(醤油味)980円、味噌ラーメン1,200円、海の香り(薬塩味)1,200円、喜びの一杯2,350円、かけ中華 SLIM(並)550円、かけ中華 SLIM+おにぎりセット770円、宮社セット(おにぎり+中華スープ)500円、トッピング・チャーシュー 3枚 250円

gran 喜一

TEL 024-953-8898

郡山市開成1-5

【営】7:00~15:00 ※スープがなくなり次第終了

【休】木 【P】開成山公園駐車場 ※2時間まで無料



専門店ならではのヨーグルトのひんやりデザート



▲ヨーグルトパルフェ ブルーベリー 580円(テイクアウト 570円)

「ヨーグルトパルフェ」は、コーンフレークと特製ソフトクリームにヨーグルトを合わせた一品。専門店ならではのさわやかな味わい。写真は、定番人気の「ヨーグルトパルフェ ブルーベリー」。

- ◆おすすめ◆(イトイン/価格)
- ヨーグルトパルフェ各種
- 加糖 560円
- ナタデココと甘夏 601円
- 抹茶とあずき 631円
- 季節の果実 682円~

※テイクアウトも可能

ヨーグルト専門店 モーニング葉根本店

TEL 024-938-0762

郡山市葉根5-12-10

【営】8:00~18:00 ※カフェ8:00~17:30(LO17:00)

【休】木、1/1・1/2 【P】有(17台) <https://mng.co.jp/>



秘伝自家製味噌の深いコク。名物みそ万寿



▲名物みそ万寿「かみやま萬頭」130円

名物みそ万寿「かみやま萬頭」は、地元産大豆で作られた味噌の素朴な風味と、十勝産小豆を阿武隈高地の伏流水で炊き上げた上品な甘さの餡が決め手の名物品。ファンが多く、早々に売切れることも多い。

- ◆おすすめ◆
- みそ万寿「かみやま萬頭」130円
- 名門の味「和すけ萬頭」150円
- 黒糖スイーツ「五錢ぼん 黒糖壘」700円
- 黒糖スイーツ「五錢ぼん そぼろ」700円
- 赤沼伝説「おしどり」160円
- すずめぼん 100円
- あげまんじゅう 160円
- くるみゆべし 150円

御菓子処 かど屋

TEL 024-943-1917

郡山市中田町高倉下ノ沢84

【営】8:30~18:30 ※なくなり次第終了

【休】火 【P】有(5台)



自家製粉石臼挽きの蕎麦をだしの効いたつゆで



▲海老天もり蕎麦 並1,600円

会津産在来種、北海道産、福井県産の蕎麦の実を、歩留まり九割で石臼自家製粉し、のど越しの良い外で仕上げた香り高い蕎麦をだしの効いたつゆで堪能。全メニューに前菜 3品付き。

- ◆おすすめ◆
- もり蕎麦 並 950円
- 海老天もり蕎麦 並 1,600円
- 山芋つけ蕎麦 並 1,100円
- くるみだれの海苔蕎麦 並 1,200円

※「手打ちそば店開業講座」受講生募集中。

そば家 やまき

TEL 024-983-6608

郡山市熱海町中山字太田103-10 【営】11:00~15:00 ※蕎麦がなくなり次第終了 ※入店制限あり。1グループ4名まで 【休】月・火(1月、2月は土日祝のみ営業) 【P】有(6台) <https://sobaya-yamaki.com/>



厳選玄そばを使用した“美味一徹”のそば



▲玄そば粗挽きそば 二色 栗園の塩付(1日10食限定)1,700円

「玄そば粗挽きそば 二色」は、玄ソバをまるごと挽くので、黒っぽい風味豊かなそばと、丸抜きを石臼で挽いた藪系そばが味わえる。栗園の塩付き。季節により玄ソバが変わる。

- ◆おすすめ◆
- 稜鈍そば刺し(商標登録)1,000円、生ゆべし1,950円、揚げそばがき1,000円、天かき揚げせいろ 2,000円、隆仙膳 梅 2,800円、隆仙膳 桃 3,500円、隆仙膳 桜 4,200円、そばづくし 5,500円、蕎麦彩膳(要予約)おまかせコース 7,600円~

蕎麦彩膳 隆仙坊

TEL 024-932-0194

郡山市清水台2-6-5

【営】11:30~LO14:00 18:00~LO20:00

【休】月 【P】有(6台)



※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。

うまい鮮魚料理と酒に、大人が集う店



青森と高知の漁師から直送で仕入れる魚介と、旬の素材を用いた豊富な一品料理が人気の「えびすや」。吟味した日本酒を常時揃え、鮮度よく提供。きめ細かな泡の「エビス樽生」にも定評あり。

- ◆おすすめ◆ ※入荷状況により価格変更あり
- 刺身(小) 1~2人前 1,180円、刺身各種 880円~、本日のカマ焼き 780円、塩ホルモン 580円、会津馬刺し 2~3人前 1,880円
- にいだしぜんしゅ純米原酒グラス 580円、十四代 本丸グラス 680円、獺祭 純米大吟醸グラス 680円、黒龍 吟醸 グラス 580円、泉川純吟醸 グラス 580円

▲刺身(大)3~4人前 1,980円

お食事とお酒の店 えびすや

TEL 024-946-0135

郡山市久留米6-160-1 【営】11:30~14:00(LO13:30)、17:00~22:30(LO22:00) ※商品がなくなり次第終了
【休】水(祝日の場合は営業) ※予約により営業あり 【P】有(10台)



宴会料金
5,000円~
料理+飲み放題付き
人数
最大宴会24名

昼の同窓会や集まりに旬を彩る美食で乾杯



純和風な雰囲気の中、旬を彩る美食を堪能できる「天くう」。旬の食材を用いた、天麩羅や釜飯など8品から構成した昼の会席コースは、同窓会や集まり、記念日など、ちょっぴり贅沢なランチに最適。

- ◆おすすめ◆
- ランチ限定会席コース 5,000円 ※2名から要予約 天くう膳2,970円
- 雪小町(郡山) 770円、金宝 穂(郡山) 純米吟醸 880円、大七生煎作り(二本松) 純米 880円、風が吹く(会津) 生酒 990円、口万(会津) 純米吟醸 990円

▲ランチ限定 会席コース 5,000円 ※2名から要予約 ※写真は料理の一例

天麩羅 御料理 天くう

TEL 024-973-5558

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階 【営】11:30~LO13:30 ※ランチは完全予約制、月・木休み 17:00~LO21:30
【休】日(祝日の場合翌日) 【P】無



昼会席料金
5,000円~
会席料理のみ・飲み別
人数
2~15名

旬の創作和食とうまい生ビール



手作りにこだわる料理は、定番に加え、その時期ならではの魚介類や、野菜を用いた日替り一品料理が多彩に揃う。生ビールのうまさにも定評があり、十分なボリュームのコース料理も人気。

- ◆おすすめ◆
- おもちと豆腐の揚げ出し 759円、稲庭うどん(温・冷) 715円、伊達鶏の棒々鶏ピリ辛サラダ 759円、初-Hajime-の特製サラダ 759円、ジャンボ!!スベアリップのオープン焼 1,485円
- 日本酒 15種類以上 1合517円~、アサヒスーパードライ 中ジョッキ 599円、焼酎15種類以上グラス 499円~、サントリー角シングル 495円、カクテル各種 30種以上 549円

▲日替り刺身盛り合せ 1,650円~

初-Hajime- 八山田店

TEL 024-954-3304

郡山市富田町下双又15-15 【営】17:00~24:00 日祝17:00~23:00
【休】不定 【P】有(30台) 【テイクアウト】有



宴会料金
2,500円~
料理7品
人数/個室
30名まで/個室有

県内全蔵元の酒、地元名物グルメが揃う和食処



福島県の名産グルメと地物にこだわった上質な和食、福島県全蔵元の銘酒を扱う「夢一膳」。地酒と相性格別な会津産の新鮮な馬刺しは、やわらかな上赤身、コリコリしたタテガミなど各種用意。

- ◆おすすめ◆
- 川原崎 毛モ鹿揚げ(ネギソース付き) 1,200円、郡山うめ牛ステーキ 3,500円、会津銘産 馬肉 馬バラ 湯岩石焼き 1,900円、会津名物 まんじゅう天(日本三大まんじゅう 柏葉海苔使用) 330円、ご当地ラーメン 郡山ブラック900円
- 地酒 ロ万(ロマン)(会津産) 花泉酒造) 1合1,000円、地ビール(みちのく福島産ビール) 1,500円、地カイスキー 山椒ビュアモルト(郡山市 安積蒸溜所) 1,000円、地梅酒 UMESAKE8年(榎樹町 米川酒造) 700円、地米焼酎 わっか(会津只見町) 700円

▲会津銘産 馬刺し 1,600円~

夢一膳

TEL 024-934-8236

郡山市駅前1-4-3陣屋SSポートビル1F 【営】17:00~23:00(料理LO22:00ドリンクLO22:30)
【休】日 【P】無



宴会料金
料理のみ5,500円~
飲み放題プラン+1,980円~
人数/個室
4~25名/個室5室

郡山の名物といえば…生産量全国トップクラスの郡山の鯉!

自慢の鯉料理や鯉ラーメンが食べられるお店、鯉のお土産が買える店



くしぜん別誂え まめぜん
「郡山産 鯉のお造り」
1,320円



旬膳 くしぜん
「郡山こいフライ」
660円



歐風バル de PETIT GREEN
「鮮魚の裏ごしスープ(郡山産鯉)」
1,280円



gran 喜一
「鯉ラーメン(塩)」
1,300円



▲自社ブランド「磐梯鯉」
※化粧箱入りは熊田水産直売所 での取り扱い

株式会社 熊田水産(逢瀬町)
《お土産におすすめ》鯉のうま煮 2,482円(5個入り)他



廣瀬養鯉場(大槻町)

- 《お土産におすすめ》
- 鯉甘露煮 650円
- 鯉のうま煮(煮上がり) 1切れ(5切れセット) 650円 【要予約】
- 鯉昆布巻 700円
- 鯉アライ 2~3人前 1,500円 【要予約】
- 鯉刺身 2,000円
- 鯉カレー 777円

ソウルフードから地ウイスキーまで 郡山ならではの名物を紹介



郡山名物 グルメ

Koriyama
Specialty
Gourmet



2026=2027

お得なクーポン付
主要書店・セブンイレブン・
Amazonで
2026年
5月25日発売!

定価990円(税込)
A5判・オールカラー・120ページ

こおりやま情報グルメBOOK



券別に、使ってお得な
クーポン券付!!



郡山の鯉
うねめ牛
ASA KAMA I887
クリームボックス
郡山ブラック
「酒都郡山」の提唱
安積蒸溜所
963 ウイスキー



こおりやま情報
GourmetBook

4月19日開催の柏屋「まんじゅう祭り」 重さ175キロの「縁結び大萬寿」を開いた 幸せカップルは萩原大樹さんと萩原汐里さん



▲萩原大樹さんと萩原汐里さんが入刀



▲柏屋の創業年数に1を加えた175キロの大萬寿。薄皮饅頭約3723個相当

郡山の春の風物詩である柏屋の「まんじゅう祭り」は、4月19日(日)開成柏屋内の「菓祖神 萬寿神社」萬寿の森で開催された。奈良の「林神社」から分社した「萬寿神社」は、縁結びとお菓子の神様として親しまれている神社で、敷地内には大きな「願掛け萬寿石」もある。「まんじゅう祭り」の式典では、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「一」(いち)を加えた、重さ175キロの「縁結び大萬寿」が奉納された。

「縁結び大萬寿」に文字入れをしたのは佐藤ちひろさん。「彩」の文字を揮毫した理由は、「押し活が流行している中で、生活に彩りを取り入れることが日常化しつつあるから。一度きりの人生を好きな物で彩っていきたい」とのこと。

続いて「縁結び大萬寿開き」で入刀したカップルは、萩原大樹さんと萩原汐里さん。開成柏屋で“薄皮饅頭手作り体験”をしたことがきっかけで薄皮饅頭のファンになり、新しい思い出を作りたいとの思いでまんじゅう開きに応募をした。6月に挙式を予定している。

開かれた大萬寿のデザインテーマは、「ふくしまディステーションキャンペーン」。「しあわせの風 ふくしま」をイメージし、新幹線、布引高原の風車、桜色に染まった春の福島を表現している。会場には数多くの人々が訪れ、開成柏屋の店内では、日本三大まんじゅう(東京・志ほせ饅頭、岡山・大手まんぢゅう、福島・柏屋薄皮饅頭)や、「生クリーム嘉永餅」の限定販売が行われ、手作り薄皮饅頭の体験コーナーやマルシェ会場などが賑わっていた。



▲開成山大神宮の宮本宮司による古式ゆかしい式典が行われた



▲「彩」の文字を揮毫する佐藤ちひろさん



▲開かれた大萬寿には「東北新幹線」「布引高原の風車」「桜色の福島県」が描かれている



▲挨拶をする柏屋の本名社長



▲長い行列ができ、多くの人々が賑わった

※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。

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。



道楽そば 2,180円

1953 (昭和28)年創業。「深沢の名水」を使って、手打ちそばを提供している。「道楽そば」は、エビ天、卵、とろろ、海苔などをトッピングしているヘルシーな味わいの人気メニュー。縮めは、そば湯で満足できる。



手打生そば いしむしろ 熱海本店

【住所】郡山市熱海町熱海3-48
【TEL】024-984-3719
【営業】11:00 ~ 13:30
【定休】水 (祝日の場合は翌日)
【P】有 (20台)



Aセット(せいろ・ミニ天丼) 1,500円

創業以来、安全で体にやさしいそば作りを追求し、店主自ら、日本各地の玄ソバ生産者を訪れ、良質の玄ソバのみを仕入れている。そばは、香りが強い数量限定の十割そばと、のど越しの良さを重視した二八そばを用意している。



日本そば 田村屋

【住所】須賀川市下宿町55
【TEL】0248-75-2652
【営業】11:00 ~ 14:30
【定休】木 ※第3水木連休あり
【P】有 (15台)



並天ざるそば 1,850円

JR 磐梯熱海駅から徒歩2分の所にお店がある。「深沢の名水」を使って店主が打つざるそばは、わっぱに盛られており、程よい歯ごたえとコシがある。「並天ざるそば」がおすすめメニュー。天ぷらは、塩でも味わえる。



手打生そば 丸嘉

【住所】郡山市熱海町熱海4-82
【TEL】024-984-2183
【営業】11:00 ~ 14:30 17:00 ~ 19:30
【定休】水
【P】有 (8台)



辛味大根蕎麦 1,200円

会津坂下町の契約農家から会津在来種の玄ソバを仕入れ、毎朝石臼で自家製粉し、手打ちすることで、緑色が鮮やかな香り高いそばになる。しっかりしたそばの味わいと歯応えが楽しめ、のど越しも良いと評判。



蕎麦屋 藤田

【住所】須賀川市日向町82-1
【TEL】0248-73-0333
【営業】11:30 ~ 15:00 ※そばがなくなり次第終了、夜は4名以上の予約で営業
【定休】月
【P】有 (6台)



天ぷら蕎麦 1,660円

南会津産の甘みある在来種玄ソバと、北海道新得産の香り高い玄ソバを使用。自家製粉しており、十割手打ちにこだわり、裁ち蕎麦特有の長さや歯ごたえ、角の立つ断面が楽しめる。特製つゆは、そばの甘みや風味を引き立てている。



裁ちそば 紅葉亭

【住所】福島市在庭坂字桃畑39
【TEL】024-591-1785
【営業】11:00 ~ 14:00 ※蕎麦がなくなり次第終了
【定休】水木 (祝日の場合は営業)
【P】有 (20台)



合天もりそば 1,800円

泉崎村産玄ソバを100%使用した香りと風味豊かな「泉崎十割そば」が味わえる。のど越しの良い細切りと太い田舎蕎麦の2種類のそばを用意しているが、そばは1日30食限定のため、電話予約を推奨している。



手打ち十割そばそば処 さんぺい

【住所】西白河郡泉崎村大字関和久字豊田39-1
【TEL】0248-53-3755
【営業】11:00 ~ 14:00 ※そば売切次第終了
【定休】月火
【P】有 (7台)

笹の川酒造は令和7年5つの日本酒鑑評会で すべて金賞を受賞して5冠達成!



笹の川酒造は、令和7年の福島県春季鑑評会で吟醸酒の部・純米酒の部、南部杜氏自醸清酒鑑評会で吟醸酒の部、全国新酒鑑評会、福島県秋季鑑評会で吟醸酒の部・純米酒の部、東北清酒鑑評会で純米酒の部、それぞれ金賞を受賞して5冠を達成した。福島県内の酒蔵で5冠を達成した蔵元は、笹の川酒造と三春酒造の2蔵のみとなる。さらに、笹の川酒造では、令和8年の福島県春季鑑評会で吟醸酒の部、南部杜氏自醸清酒鑑評会で吟醸酒の部・純

米酒の部でも金賞を受賞し、7回連続金賞を受賞している。杜氏の山口敏子常務は「おかげ様で7回連続金賞を受賞することができました。これからもお客様に喜んでいただける日本酒を造っていきます」と話している。



▲純米大吟醸 開成

▲大吟醸 明和蔵

ワイングラスでおいしい 日本酒アワード2026 「福乃香 純米吟醸 ふ」が 最高金賞を受賞!



2026(令和8)年2月24日に行われた「ワイングラスでおいしい日本酒アワード2026」の審査に於いて、笹の川酒造の「福乃香 純米吟醸 ふ」が、メイン部門2000(720ml・2000円以下)で最高金賞を受賞し、「吟生」が生酒部門で金賞を受賞した。表彰式は2026(令和8)年4月22日に都内で行われ、笹の川酒造の杜氏・山口敏子さんが出席した。プレゼンターである俳優の由美かおるさんからトロフィーを受けた。



▲吟生

▲福乃香 純米吟醸 ふ

第20回フェミニリーズ 世界ワインコンクール 笹の川の3銘柄が金賞を受賞

世界8カ国から2544アイテムが出品され、日本からは295アイテムが出品された。世界各国の女性審査員165人が、ボトルの外観、香り、味わいを審査した。

日本酒の純米吟醸酒部門では、笹の川酒造「福乃香 純米吟醸 ふ」と「純米吟醸 生 春酒」が金賞を受賞した。本格焼酎・泡盛部門では、笹の川酒造「本格芋焼酎 郡山太郎右エ門」が金賞を受賞した。なお、「純米吟醸 生 春酒」は冬季限定商品で、「福乃香 純米吟醸 ふ」は酒販店で、「本格芋焼酎 郡山太郎右エ門」は、郡山市内酒販限定で販売している。



▲福乃香 純米吟醸 ふ

▲純米吟醸 生 春酒

▲本格芋焼酎 郡山太郎右エ門

【問合せ】 笹の川酒造 TEL024-945-0261

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。



「ブレンデッドウイスキー 山桜 プレシャス」は
新ラベルになって化粧箱も一新！



笹の川酒造・安積蒸溜所の「ブレンデッドウイスキー 山桜 プレシャス」は、「ブレンデッドウイスキー 山桜 黒ラベル」をグレードアップしたウイスキー。このたびラベルと化粧箱を一新。安積蒸溜所の原酒含む厳選したモルトウイスキーと上質なグリーンウイスキーをブレンド。しっかりとしたモルト感と蜂蜜を感じさせる上品な甘さがバランス良く、深い味わいと余韻の心地良さが楽しめる。アルコール分46%、700ml。参考小売価格3,300円。

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

全国お惣菜大賞 3年連続入賞店「桜八」
独自のオリジナル惣菜で、食卓をもっと華やかに。



国産の上質なブランド肉を取り揃える「桜八」(安積4-220)では、自慢のお惣菜が高い評価を獲得。「うねめ牛すき焼きコロッケ」「手切り丸メンチカツ」は、2024年・2025年と2年連続で「全国お惣菜大賞」優秀賞を受賞。さらに2026年には、A5黒毛和牛のステーキのような贅沢な味わいが楽しめる「黒毛和牛カレーパンSUMIKURO」(780円)、ふわとろ食感のたこ焼きに旨味あふれる味麗豚コースを巻いた「味麗豚肉巻きたこ焼き」(205円)が入賞。これにより、全国お惣菜大賞3年連続入賞という快挙を達成し、注目を集めている。

問 桜八
TEL 024-937-2941
URL <https://29sakuraya.com/>

炊き立てご飯に自家製チャーシューの旨味凝縮
チャーシュー混ぜご飯「我成飯」(200円)



「中華そば 我成」(郡山市新屋敷1-35)では、炊き立てご飯に、自家製チャーシューの旨味を凝縮したチャーシュー混ぜご飯「我成飯(がなりめし)」(200円)が昨年末に登場以降、ラーメンのお供に最適と人気。店主渾身の中華そばは、京都熟成醤油のかえしに豚鶏牛・魚介のダブルスープ製法による、醤油と塩の2系統あり。なめらかな舌触りの特注わんたんははじめ、トッピング全盛り「がなり特製

中華そば」もおすすめ。定休は木曜。
問 中華そば 我成(がなり)
TEL 050-8881-0775

月曜～木曜は、夜ラーメンのみの利用もOK
月曜～木曜限定「ちょい飲みセット！」新登場



ご当地ラーメン郡山ブラックのかえしとスープを用いた「郡山オデンブラック」も名物な「食菜酒楽 Fu-Ro-Ya (昼は昼ふろや)」の夜営業がリニューアル。月曜～木曜は、夜ラーメン(1,200円～)のみでも利用可能となった。そして、ミニ郡山オデンブラック5種盛りと生ビールorハイボールが付く月曜～木曜限定「ちょい飲みセット！」(1,100円)も新登場。営業は、月曜～木曜17時～22時、金曜～土曜17時～24時、日曜17時～23時。※不定休あり

問 食菜酒楽 FuRo-Ya(昼は昼ふろや)
TEL 024-946-2122

郡山市民オーケストラ「第62回定期演奏会」は
6月28日けんしん郡山文化センターで開催



郡山市民オーケストラ「第62回定期演奏会」は、6月28日(日)13時開場、14時開演、けんしん郡山文化センター大ホールで開催。入場料は一般1,000円、学生500円、全席自由。客演指揮:平石章人、演奏曲目:ドヴォルジャーク「謝肉祭序曲」、スメタナ 連作交響詩「わが祖国」より「ヴェジエフラド」「ヴァルタヴァ」、シベリウス「交響曲第2番ニ長調」。チケットは、郡山文化センター、うすい百貨店、ノア楽器、板倉弦楽器などで発売中。

問 郡山市民オーケストラ
TEL 090-3127-3671(本田)
URL <http://www.koriyama-orch.jp/>

福テレ『サタふくプラス』金曜ゴールデン進出!
週末をワクワク過ごすための情報が盛り沢山!



『サタふくプラス』は、1984(昭和59)年に『サタデーふくしま』として誕生した福島テレビの当地番組。2026(令和8)年春から生ワイド番組になって金曜17:12～20:00に放送中。MCはコンビを組んで3年目の野村浩二&大久保薫子(愛称:ノムクボ)さらに番組を盛り上げる楽しい仲間たちも登場。『2択でQ』『となりの駅』などサタふく時代の名物コーナーに加え、老若男女関わ

ず楽しめる新コーナーも見逃さない。
問 福島テレビ
URL <https://www.fukushima-tv.co.jp/>

「くしぜん」開店30周年。
増子ビルに移転して20周年!



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
TEL 024-935-5007
<https://kushizen.favy.jp/>

プレイガイド Play Guide

日時(表示の時間は開演)
会場
料金
チケット
問合わせ
ロード/ローンチケットコード
Pコード/ひびきチケットコード
電話番号

文化セ … けんしん郡山文化センター Tel.024-934-2288
富神蔵 … 創空間「富神蔵」 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 … とろろあみんの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は5月13日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
第524回朝茶会	<p>日 6月1日(月)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 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>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
季語創唱俳人 大須賀乙字と父 筠軒 2027大河ドラマ登場の安積良斎展	<p>日 6月1日(月)~7月31日(金)9:30~16:30</p> <p>会 安積良斎記念館</p> <p>料 入館料500円(社務所で受付)</p>	<p>問 安積良斎記念館</p> <p>TEL 024-932-1145</p>
FAN CLUB 10th Anniversary THE YELLOW MONKEY TOUR 2026 THE COUNTDOWN ~Are you a BELIEVER.?~	<p>日 6月7日(日)18:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定 10,000円</p> <p>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。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 ジー・アイ・ピー</p> <p>URL https://www.gip-web.co.jp/t/info</p>
福田こうへい コンサートツア-2026	<p>日 6月12日(金)13:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>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</p> <p>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。</p>	<p>問 アプロヴォイス</p> <p>TEL 0120-20-0153</p>
ディズニー・オン・クラシック ~夢とまほうの贈りもの 2026	<p>日 6月14日(日)17:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 S席 8,900円 A席 7,600円 B席 6,300円 SS席 12,000円 学生席 2,000円 ※未就学児入場不可。</p> <p>最新情報は、主催者であるサンライズプロモーションのホームページ(外部サイト https://sunrisetokyo.com/detail/32474/)参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 サンライズプロモーション</p> <p>TEL 0570-00-3337</p>
北斎・広重 大浮世絵展 ~二大巨匠! 夢の競演	<p>日 4月18日(土)~6月21日(日)9:30~17:00(入館は16:30まで) 休館日:毎週月曜日</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 当日券 一般:1,500円 高校・大学・専門学校:1,000円</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>
indigo la End ONEMAN TOUR 2026「紫にて」	<p>日 6月21日(日)18:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定 7,900円 ※小学生以上チケット必要/未就学児膝上無料</p> <p>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/8402#13449)参照。</p>	<p>チ 一般発売詳細未定</p> <p>問 ジー・アイ・ピー</p> <p>URL https://www.gip-web.co.jp/t/info</p>
郡山市民オーケストラ第62回定期演奏会	<p>日 6月28日(日)14:00~(開場13:00)</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 一般1,000円 大学生以下の学生500円</p> <p>客演指揮:平石章人、演奏曲目:ドヴォルジャーク「謝肉祭序曲」、スメタナ 連作交響詩「わが祖国」より「ヴィシェフラド」「ヴァルタヴァ」、シベリウス「交響曲第2番二長調」</p>	<p>チ 文化セ、ノア、電子チケット(teket)などで発売中</p> <p>問 郡山市民オーケストラ</p> <p>TEL 090-3127-3671(本田)</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 郡山駅前
十字屋★楽器店
郡山ヒューズパーク
郡山駅前

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 千963-8014 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



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)



Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

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



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



※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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)
焼餃子1皿(380円)サービス**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6月30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 6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6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 6月号クーポン券

【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
※本誌から切り取らずに、フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、お店にご迷惑がかかります。必ず切り取ってお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切6月5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。




かっこのつづちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

私 はこの所、全くCDを買ったり聴いたりしていない。サブスクアプリで聴くことが主になった。年を取ったのか私は最近の歌謡曲に関心が無い。
(山陰リスナー)

私 音楽サブスクアプリ…聴き放題ですからね、確かにCDを買って聴くことはなくなった気がします。私も最近の曲よりは、昭和の歌謡曲にときめいてしまいます (笑)

4 月中旬、小原田付近をスクーターで信号待ちをしていたら、小学校低学年と思われる男の子3人が私に「こんにちは」と元気にあいさつしてくれました。私はヘルメットをかぶったままペコリとしました。うれしいひとときでした。
(WM)

私 挨拶ってなんて気持ちのいいものなのでしょう♪人を幸せにすることができる魔法みたいなものですね。

人 生のゴールデンタイムが「60歳から75歳」だと教えてもらい、そろそろ古希になるので退職して主人と旅行しようと思っています。
(デメ)

私 人生のゴールデンタイムに夫婦で旅行なんて素晴らしいすぎます!!今まで頑張ってきたご褒美ですね♪

初 孫が高校に入学しました。孫達が成長していく姿がとても楽しみです。
(みや)

私 お孫さんのご入学おめでとうございます! あんなに小さかったお孫さんが、もう高校生に! 喜びもひとしおではないでしょうか。

久 しぶりに、こおりやま情報誌をゲットできました。懐かしい思い出と「みな伝」を読

んで心が若返りました。ありがとうございます。
(Y.T)

私 お帰りなさい♪こおりやま情報が皆様と共に歩いていけること、こちらこそ大変感謝しております!!

毎 月楽しみにしています。しかし25日に配布先のヨークベニマル金屋店に行っても無くなってしまったりしている時もあり、取れなかった月は残念に思っています。みな伝やプレイガイド、料理がとてもいいです。
(M.T)

私 ご愛読ありがとうございます♪発行日は25日ですが、配布先には23日ぐらいには納品されています。お早めにゲットしてください!

娘 が4月から県立安中に通い始めました。毎日車で送迎してありますが乗車した途端に後部座席で熟睡し出します。でも、その寝顔をバックミラー越しに見て癒されています。でも、娘にそんな事を言うと、間違いなく「キモッ」と言われるのが想像付くので黙っています。
(あっちゃん)

私 ご入学おめでとうございます! 思春期真っ只中ですからね (笑) お嬢さんがいつの日かその愛情に共感できる日が来ますよ♪今は全力「キモッ」回避で (笑)

自 転車もマナーが必要です。交通違反をしたら罰金にもなりました。またそれに対しての詐欺もニュースで見ると嫌な世の中だなあと感じます。良い世の中になりますように。
(のっつ)

私 いい大人が自転車学生からお金を騙し取るなんて許せません! 本当に最低です!

足 を捻挫して靭帯を切ってしまいました。少し歩けるようになってきましたが、まだまだ痛く、完治の道のりは遠そうです。GWも近いのにどこにもお出かけられそうにないので、おうち時間を楽しみます。家族にも迷惑をかけているので美味しい料理を作ってみます。健康って本当に一番大切ですね。
(はるはる)

私 健康が一番大切…失って初めて身に染みますよね。GWにお出掛けできないのは残念でしたが、今は自分を大事にしてあげてください。

先 月号で妻が退院して全介助を報告しましたが、ケアマネジャー、訪問医、訪問看護師、訪問入浴の連携で私の手から離れてちょっとだけ自分の時間が取れました。皆さんのおかげです。
(よっちゃん)

私 ひとりで背負ってしまうと肉体・精神共に大変ですので、プロの手を借りながら環境

を整えられて本当に良かったです!

私 は、3月5日にいちご新聞の1月号これからの私についての回答アンケートで……な! な! な! なんといちご新聞の歴代付録セットといちご新聞(サンリオ)×2冊も当選致しましたああ〜!! いちご新聞からの、手紙も大切に机の中に仕舞ってあります!! とっても嬉しかったです!! 後は、私は4月25日にね……ザ・モール郡山店でのサンリオカフェワゴンに徐々に行ってきましたああ〜!! サンリオの、アイシングクッキーを購入しました。後は、その前に……サンリオshopにも行きました。ずっとずっと欲しかったのが買えたからクロミ様のしゃもじを母親にプレゼントしました。後は、今日のみどり書房でクロミ様の夏シールって言うのを購入して、母親に何か奢ってやるって言いましたが大丈夫って言われた……汗。もう母の日が近いからね!! 又、私もサンリオのカフェワゴンに行きたいです!! 今度は、クレープが食べたいです。
(りなちゃんず)

私 いちご新聞の歴代付録セット…サンリオファンにとっては最高のプレゼントでしたね♪投稿から熱いサンリオ愛が伝わってきます (笑)

郡 山市にも道の駅の誘致はできないものですかね。他県の友人に郡山観光をすすめるにも、オススメスポットがなかなか見当たらず頭を悩ませております (´・ω・｀)
(おんつあ)

私 道の駅の代わりに、新鮮野菜や果物の直営農産物直売所の「愛情館」や、地元産ワインが楽しめる「逢瀬ワイナリー」、動物とふれあえソフトクリームやバーベキューが食べられる「郡山石筍ふれあい牧場」などはいかがでしょうか?

あ る日のことですが、その日も普段のように仕事に集中してました。するとそこへ年配の男性社員が「あんなところに車を停めるな!」「もう少し何とかならねえのか!」と声を荒げて言ってきました。車を停めたのは会社の駐車場ですが、自分が駐車する場所は縦列駐車する場所になります。こちらは視力が左目しかないので縦列駐車が苦手で、しかもその日は他の車も近くに停まっていたためやむを得ず、しかし何度か確認してこれなら大丈夫だろうな、と思って停めました。そのため「すみません、左目しか見えないので停めるのが難しくして…」と言ったところ「そんなことはいくら、早く何とかしろ!」という感じで言ってきました。その時に、この人は自分の意見だけを押し通して他人の話は聞かないタイプだと思ったのと同時に、イラッとしました。その後事務の女性に話をして今度からは車を移動して他の場所に停めても大丈夫ということになりました。しかし、それでも怒りは収まりませんでした。そして、この件で早く次の仕事を見つけてこの職場を去ろうと思いました。これで未練もなくなり



法要
贈り物・記念日
季節のお花

アレンジメント おまかせください



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

🌸 +1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、箱代込)



Facebook



Instagram



Website



FLOWER HANAFUJI 花ふじ

ましたし、早くこの職員とも縁を切りたいと感じましたので。

(トモ)

事情を無視する姿勢、まったく思いやりが感じられませんね(怒) 今回の判断は、精神衛生上仕方ないですね(泣)

山に緑があふれてキター！地面に雑草がはびこってキター！草むしりの季節キター！

(モリモリ)

生命力あふれる季節で素晴らしいですが…腕と腰が痛くなる季節ですね(笑) 私もGWは植木の剪定で筋肉痛でした(泣)

ヤマザキのパン祭りですが、陳列してある商品から点数シールだけ剥がして持ち去るやつ腹立たいです。不正行為で得たお皿で朝食食べて美味しいでしょうかね。点数シール持ち去る行為は立派な犯罪行為ですよ。シールじゃなくてパッケージに印刷したらいいのにな。

(かず)

結構問題になっているみたいですね。買ったら点数シールがついていない…真面目に集めてる人が可哀想です！点数シールの剥がされたパンは売れないので、お店も損害を受けます。絶対やってはいけません！！

袋麺のチキンラーメンを久しぶりに食べました。どんぶりに麺を入れて、くぼみに生卵をのせて、お湯を注いでフタをして3分。すぐおいしい〜♪すごくおいしい〜♪コマーシャルが懐かしい。スープが昭和の味です。

(175)

確かに昭和の味♪チキンラーメンは、手軽に食べることができるインスタントラーメンのはじまりですから馴染み深いですね。

今年には夜桜を見ました。そして桜は今もう新緑になってしまった。

(Yねえ)

本当にあつという間でしたね。夜桜はライブアップされると幻想的で素敵ですよ♪

教えてください

地区の資源回収が無くなってしまったので、新聞、段ボール等の片付けに困っています。家まで回収に来てくださる業者さんはあるのでしょうか？

(Y.K)

芸能人やTVに出ている人を生で見ると「ほんとうに実在してるんだ！」と思ってしまう。今まで吉永小百合さん、渡辺謙さん、佐藤浩市さんを見ましたが3人もオーラが凄かったで

す。皆さんの今まで見たオーラのすごい芸能人はどなたなのか？知りたいです。

(ミーハーです。)

郡山に引っ越してきて、まだ行きつけの店を見つけてられていないです。大槻に住んでいるので、大槻近辺でご飯&お酒の美味しいお店を教えてください！

(つぶつぶ)

郡山市内でおすすめの朝ラーをやっているお店を教えてください。

(こりら)

ホルモンが大好きです。福島県内でホルモン定食(モツ定)等の美味しいお店を教えてください。

(とまとさん)

おすすめの美味しいラーメン屋さんを教えてください。

(みどりん)

教えます

郡山のことを知りたい、すっちゃんさんへ。「安積歴史入門」という本があります。ぜひ読んでみてください。

(ハム太郎)

あきらさんへ。郡山自動車学校。

(M.Y)

富久山自動車学校がおすすめです。指導員も気さくな方が多くて良かったかと思えます。

(昔の人)

TikTokでたまたま流れてきた「桜姫 千年の春を祈り続けむ」という曲ですが、とても素敵な曲でした。youtubeでも聴くことができるので、ぜひ聴いてほしいです。自信をもってオススメします♪

(トモ)

ラブメッセージ

ゆずきちゃん、4月25日お誕生日おめでとう。9回目の誕生日出来て嬉しいです。こんな僕をパパにしてくれて選んでくれてありがとう。また来年もたっくさんお祝いさせてね！！

(すがちゃん)

今年で結婚6周年！楽しい毎日をありがとう<(L)>病気や怪我なく結婚記念日を迎えられるのは、妻の元気があってこそ。本当に感謝です！ゆみちゃんありがとう<(L)>大好きだよ(>ω<) これからもよろしくね♡

(ゆう)

おいしい味情報

郡山市開成山公園内にある珈琲専門店「フラット ホワイトコーヒーフクトリー」のラテ、コクがあってとても美味しいです。メニューには本日のコーヒー、水出しアイスコーヒー、エスプレッソコーヒークラス、他など飽きさせない種類があります。食事、コーヒーのお供のケーキ類など、店内はもちろんですがテラスでいただくこともできます。是非ご賞味ください。他に郡山市島に郡山店、三春町にもあります。

(あきよし)

道の駅安達(下り線)のパン屋に鬼ばばのパンが売ってます！インパクト大です。

(ハル)

八山田3丁目の旨処は「千心」。

(しんちゃん)

横濱家系ラーメン 龍 郡山店さんのラーメンは、クリーミーかつ濃厚な豚骨に鶏油、酒井製麺さんのモチっとした麺が良くあい本格的な家系ラーメンを楽しめました。またクーポンで盛り盛りの半ライスもいただきボリューム満点大満足でした。

(麵魔)

手打ちそば家 あかま(蕎麦屋/二本松市)。

(ちょ)

ラーメン処「大高屋」の会津高田中華そばは抜群です！

(タケタケ)

私の背徳グルメ

焼いた牛脂が好きです。妻には怒られます。(Fuse)

バナラアイスののった厚切りハニーとスト、あんバタートースト、生クリームたっぷりのパンケーキ。高カロリーなものは美味しい。(あきら)

私は外食後、ついつい「わさび味のかきの種」を食ってしまう。わさびの辛さと中に入っているピーナツの塩気がたまらなく、後を引くおいしいさだと思う。(山陰リスナー)

チョコレート。アーモンドチョコが大好き。(ちャこ)

糖尿病の私は、医者からラーメンは体に悪く、ひと月に一度しか食うなと言われていますが、郡山インター近くの山岡家(24時間営業)に車が沢山止まっているのを見ると、週に1回位

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

つつい味噌ネギラーメンを食べに行っています。

(K.S)

ベニマルのザーサイ。

(しんちゃん)

最近、チョコクワッサンにはまってしまい、パン屋さんやコンビニでつつい買ってしまい、夕食後食べてしまいます。

(デメ)

ラーメンとからあげ。

(ハム太郎)

サラン(ケーキ)を1日に3コ食べること！やめられない…。

(みや)

ご飯に茶碗蒸しと納豆をかけて食べる。おいしいです。

(はーちゃん)

母が揚げるフライドポテト。塩をふってそのまま食べる。飽きたらチーズをのせてオープンで焼き、そこにはちみつをかけて食べます。無限に食べられます。

(カロリーがやばい)

ベニマル、いちい、リオンドール、イオンで週替わりに和洋菓子を買い漁り！至福のひとときを一人楽しむのが何より嬉しい～！

(あっこちゃん)

あんこが好きです。買い物に行っても、つつい買ってきてしまいます。

(あんちゃん)

炊きたてごはんにシーキチン、マヨネーズ、しょうゆ、バターをまぜて食べる。

(よっちゃん)

背徳グルメはコンビニ限定のお菓子やアイス。限定って言われると、衝動的に買ってしまいます。

(サンサン)

開成公園の南側にあるnico gelato (ニコジェラート)は、どのフレーバーも美味しいです。他のジェラート屋さん比べてお財布に優しいかと。

(なお)

畑仕事をした後に、お腹ペコペコの状態で食べるコンビニの大盛りベベロンチーノ！

(まつ)

私の背徳グルメ！(1)山盛り唐揚げにたっぷりマヨネーズ、(2)あんバターホイップトースト。

(かお)

焼きそばに、これでもかというくらいマヨネーズをかけて食べます！

(まなきち)

揚げ物に自家製タルタルソースでいただきます。

(ゆー)

高血圧なのに、ポテトチップス…。

(175)

ツナマヨおにぎりとハンバーグは神うまで背徳！！

(Yねえ)

止まらなくなる背徳グルメはやっぱり鶏の唐揚げでしょうか。お店のものは鶏ももが多く、脂多めなのであまりたくさんは食べられないのですが家で唐揚げは昔、母が作っていた頃から鶏むね肉。むね肉も柔らかく仕上がる作り方を知ってからはたっぷりの肉を漬け込み、揚がった

そばから『製作者権限!』と、味見もかねてのつまみ食いがやめられません。カロリーが…と思いつつもむね肉だし、と気がつけばほぼ自分で食べてしまっていることに気がつきます。

(える)

ペット写真

名前前はニコ。元気ありすぎる！健康一番だね。



(すがちゃん)

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の好きな数字は！」です。あなたの好きな数字(何桁の数字でも)は何ですか?その理由やエピソードを教えてください。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。



Life Topics

「麺処 れんが」が開成3丁目から大槻町字川廻に移転オープン



Instagram



問 麺処 れんが

3月25日発行「激戦区 郡山らーめん」(P112)で掲載した「麺処 れんが」(郡山市大槻町字川廻4-2)が、開成3丁目から大槻町に移転オープンした。店主おすすめ「醤油ラーメン」(写真・850円)は、あっさりとした鶏ガラベースのスープに、キレのある醤油ダレ。昔ながらの懐かしい味わいの一杯。店内はカウンターとテーブル席で全10席。営業時間は11時から14時、17時30分から20時。定休は月曜。第1・第2駐車場がある。

「郡山でランチ」主要書店・セブンイレブン Amazonで好評発売中!



和食・洋食・中華・食堂・カフェなどジャンル別に60店を掲載。この本を持って、店主おすすめ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!



こおりやま情報グルメBOOK A5判・本文128ページ・定価990円

温泉 351枚 クーポン券 日帰り 福島県 温泉 351枚 2025年 福島県内全85選

県内85施設掲載。50~500円引クーポン券付き。お得なクーポン券総数 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)



郡山住まい情報

アパート・マンション・戸建て・土地などのお問い合わせは会員不動産へ

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>

QRコードで簡単アクセス



駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(6)第2281号 (有)アースライフ



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

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

福島県知事免許(6)第2161号 (有)ウッドライフ



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

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

福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



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

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

福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



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

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

福島県知事免許(10)第20345号 キシモトコーポレーション



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

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(9)第20508号 (株)久保田不動産



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

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

福島県知事免許(9)第20473号 (有)郡山企画開発



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

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

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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

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

福島県知事免許(2)第3278号 **サークルワン(株)**



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

circle777555@yahoo.co.jp

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エステートシステム(株)**



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

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

福島県知事免許(5)第2533号 **(株) 誠和住建**



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

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

福島県知事免許(14)第20083号 **(株) 第一地所**



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

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

福島県知事免許(10)第20363号 **(有) にっこうこうさん**



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

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

福島県知事免許(12)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**

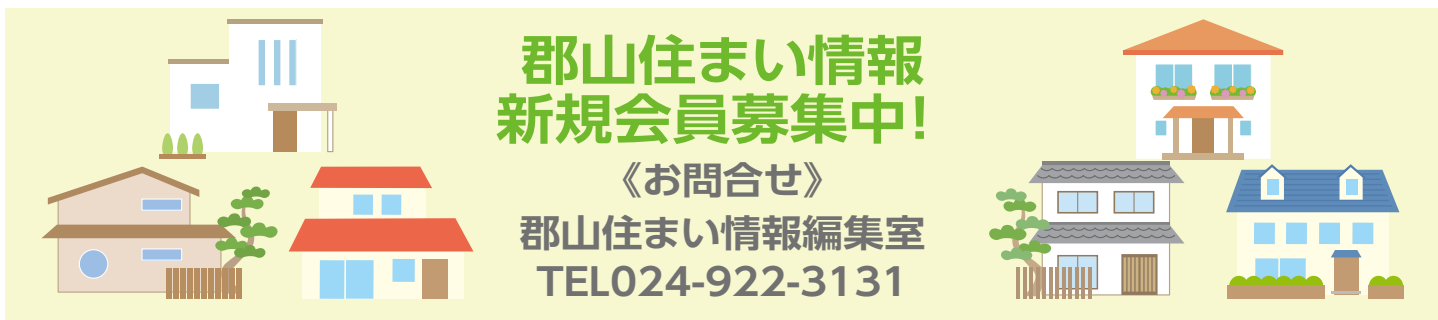


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

<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6月30日

物件情報の見方

賃貸物件

①間取り ②敷金 ③礼金 ④共益費 ⑤駐車料 ⑥構造・階数・F
⑦階数 ⑧築年 ⑨入居日 ⑩交通 ⑪備考 ⑫取引態様

売り物件

⑬土地面積 ⑭建物面積 ⑮専有面積 ⑯間取り ⑰坪単価 ⑱用途地域
⑲地目 ⑳建ぺい率 ㉑容積率 ㉒構造・階数 ㉓階数 ㉔向き
㉕築年 ㉖引渡日 ㉗交通 ㉘学区 ㉙備考 ㉚取引態様

室内設備

照明 照明器具 TV テレビ 洗濯 冷蔵庫 洗濯機 洗濯機
CS CS受信機 ロフト ロフト 屋根裏収納 床下収納 TV インターホン
オール電化 カードキー デジタルキー ベアガラス 二重サッシ
光ファイバー利用 インターネット対応 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

給湯 給湯設備 湯沸 湯沸器 シャワー シャワー 冷房 冷房 暖房 暖房
エアコン 床暖 床暖房 SK システムキッチン IH IHクッキングヒーター ガスコンロ
バス・トイレ別 追焚 追焚給湯 SD シャンプードレジャー 洗濯 浴室換気乾燥
暖房便座 WT ウォシュレット

屋外設備

物置 物置 TR トランクルーム ベランダ P2 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

ペット ペット共生可 メゾネットタイプ 角部屋 法人 法人希望・限定 学生 学生限定
女性 女性限定 夫婦 夫婦限定

パソコンやタブレットからも
楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

<p>郡山市 富久山町久保田岡ノ城 4.00万円 2DK 仲介手数料無料!</p> <p>①和6・洋8・DK6 ②2カ月 ③共込 ④鉄骨造・2階建-2F ⑤即日可 ⑥JR郡山駅5分 ⑦仲介 ⑧ミルキーハウス I</p> <p>⑨1カ月 ⑩無 ⑪無 ⑫1987年</p> <p>1990146201</p>	<p>郡山市 開成4丁目 4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円</p> <p>①和6・洋6・DK8 ②2カ月 ③共込 ④軽量鉄骨造・2階建-2F ⑤即日可 ⑥JR郡山駅15分 ⑦代理 ⑧コーポアミーゴA</p> <p>⑨無 ⑩無 ⑪無 ⑫1995年</p> <p>1990147500</p>
<p>郡山市 富久山町福原 4.00万円 1LDK 大幅リフォーム済です</p> <p>①洋6・LDK12 ②2カ月 ③共無 ④軽量鉄骨・2階建-2F ⑤即日可 ⑥代理 ⑦オアシス富久山</p> <p>⑨無 ⑩無 ⑪無 ⑫1997年</p> <p>1990156400</p>	<p>郡山市 富久山町久保田 4.50万円 3DK メゾネットタイプです</p> <p>①和8・6・洋6・DK5.4 ②2カ月 ③共込 ④木造・2階建 ⑤即日可 ⑥代理 ⑦ハウスリバージュ</p> <p>⑨無 ⑩無 ⑪無 ⑫1988年</p> <p>199015564</p>
<p>郡山市 八山田1丁目 5.00万円 2DK 仲介手数料無しです。</p> <p>①洋6×2・DK ②2カ月 ③共込 ④軽量鉄骨・2階建-1F ⑤即日可 ⑥自社 ⑦ヤマトハイツB</p> <p>⑨1カ月 ⑩無 ⑪無 ⑫1994年</p> <p>1990156399</p>	<p>郡山市 栄根3丁目 6.50万円 3LDK ペット可物件!</p> <p>①和6・洋7・6・LDK ②3カ月 ③共込 ④RC造・6階建-3F ⑤即日可 ⑥代理 ⑦コンチネンタルハイツ郡山</p> <p>⑨無 ⑩無 ⑪無 ⑫1970年</p> <p>1990255279</p>

TEL.024-924-0050

福島県知事免許(12)第20175号

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

ペット飼育可能物件特集

犬(小型犬)・ネコのみ飼育OK!最大2匹まで(すべて避妊、去勢していることが条件です。)

管理費・共益費ナシ、駐車場1台付無料 ★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

<p>★ エアコン新品・アクセントクロス使用</p> <p>八山田5丁目 1LDK(洋6、LDK11.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/2カ月 ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可 ●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・T.Vインターホン・BS・1F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 63,000円 収納多め</p>	<p>★ 24時間ゴミ出しOK・リビング床暖房付</p> <p>八山田6丁目 1LDK(洋6、LDK16.4)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/2カ月 ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可 ●追焚給湯・シャワー・エアコン2基・シャワー付洗面台・洗浄便座・ガスコンロ・T.Vインターホン・物置・システムキッチン・BS・2F角・木造・ネット無料【貸主】</p> <p>家賃月額 74,000円 エアコン2基付</p>	<p>★ エアコン・洗浄便座・洗面台 新品</p> <p>八山田1丁目 2DK(和6、洋6、DK6)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/2カ月 ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可 ●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・T.Vインターホン・BS・1F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 53,000円 陽当り良好</p>
<p>★ 対面キッチン・広々リビング</p> <p>富久山町福原 2LDK(和6、洋6、LDK12)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/2カ月 ●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・BS・暖房便座・2F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 56,000円 陽当り良好</p>	<p>★ シャワールーム・エアコン・洗面台 新品</p> <p>八山田5丁目 3DK(洋6×3、DK4.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/2カ月 ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可 ●給湯・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・T.Vインターホン・BS・シャワールーム(浴槽なし)・1F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 63,000円 公園近く</p>	<p>★ Wi-Fi無料・洗浄便座新品</p> <p>八山田6丁目 3DK(和6、洋6×2、DK5.5)</p> <p>●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/2カ月 ●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・BS・2F角・木造【貸主】</p> <p>家賃月額 59,000円 アクセス良好</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、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

株式会社 久保田不動産

日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事(9)第20508号

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520
9:00~18:00 日祝 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	1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
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	6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	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
菜根3丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	静御前通り近く	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	3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
清水台1丁目	10,000円	—	—	1カ月	1台	金透小学校北側	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
富田町上亀田	4,200円	—	—	1カ月	1台	希望ヶ丘市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	11,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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
富久山町八山田牛ヶ池	3,000円	—	—	1カ月	2台		コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町1丁目	7,000円	—	—	1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





医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

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

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティ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

日	診療科目	住所	TEL
6/7	おのおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
	佐々木医院(内科・循環器科)	町東1丁目196	024-952-3661
	長谷川整形外科スポーツクリニック(整形外科)	鶴見垣2丁目4-24	024-933-1610
6/14	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
	モミの木クリニック(内科・小児科)	鳴神1丁目1-1	024-926-0131
	西田皮膚クリニック(皮膚科)	桑野4丁目10-11	024-973-5141
6/21	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
	まつもと内科クリニック(内科・消化器内科・小児科)	田村町金屋マセロ4-1	024-953-7412
	こおりやま脳神経クリニック(内科・脳神経外科)	富久山町久保田伊賀河原16	024-990-1770
6/28	おのおのこどもクリニック(小児科・内科)	片平町字出巻東5-5	024-962-0600
	くわのすずき内科クリニック(内科)	桑野4丁目10-6	024-991-5700
	浜津眼科(眼科)	横塚1丁目3-8	024-956-1880

※5月13日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市休日・夜間急病センター

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 TEL.024-934-5656

診療時間 日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30)
※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ(11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(風間)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。

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	住所	TEL	FAX
6/7	ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078	
	あさか調剤薬局	024-937-0227	FAX.024-937-0228	
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888	
6/14	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710	
	興羽調剤薬局鳴神店	024-983-8535	FAX.024-983-8536	
	ひかり薬局桑野4丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765	
6/21	フジ薬局本店	024-925-0978	FAX.024-925-0960	
	金星の杜薬局	024-953-3555	FAX.024-953-3502	
	ざくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131	
6/28	コスモ調剤薬局片平店	024-954-5701	FAX.024-954-5702	
	ひかり薬局桑野4丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765	
	ワイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338	

※5月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.kyaku.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。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。

こおりやま情報FREE 毎月25日発行

主な配布先

●スーパー・ショッピングセンター・百貨店
ヨークベニマル新小原店、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、八山田店、喜久田東原店、緑ヶ丘店/リオンドール郡山東店、鳴神店、本宮店、須賀川南店、須賀川インター店/かわちや安積店、柴宮店/食品館ピボット郡山店/あくりあ/愛情館/旬や鮮兵衛/はたけんば須賀川店/ふあせるたむら/郡山市内シミズストア/大玉村あだたらの里直売所、郡山市内主要ホテル、郡山市観光案内所(JR郡山駅2階)、須賀川市駅観光案内所

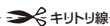
●書店
みどり書房イオンタウン店/岩瀬書店富久山店/丸善ジュンク堂書店/宮脇書店須賀川店/くまざわ書店 郡山店/くまざわ書店須賀川店

●その他、協賛スポンサー各社で配布

こおりやま情報 WEBでも全ページ公開中(PDFダウンロードできます)



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



【こおりやま情報FREE6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6月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の好きな数字は！」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたの好きな数字(一桁に限らず)は何ですか?その理由やエピソードを教えてください。

Q2. 県外から来たお客様を連れて行きたいおすすめのお店を教えてください。

(店名・メニュー名・理由など)

(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FREE6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. 県外から来たお客様を連れて行きたいおすすめのお店を教えてください。

(店名・メニュー名・理由など)

●みな伝スペシャル「私の好きな数字は！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたの好きな数字(一桁に限らず)は何ですか?その理由やエピソードを教えてください。

(ペンネーム /)

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

(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FREE6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. 県外から来たお客様を連れて行きたいおすすめのお店を教えてください。

(店名・メニュー名・理由など)

●みな伝スペシャル「私の好きな数字は！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたの好きな数字(一桁に限らず)は何ですか?その理由やエピソードを教えてください。

(ペンネーム /)

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

(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



27 (土) Saturday 肌荒れ予防に「ほたてとブロッコリーのレモンスパゲティ」

ブロッコリーに含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防して肌を美しく保ち、ビタミンリが胃粘膜を保護し、ほたて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。レモンの香りがさわやかな、あっさり風味のスパゲティです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約578kcal



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、ゆで上がりにブロッコリーを加えてゆで、一緒に引き上げてざるに上げ、水気を切ってAをまぶす。
- ②フライパンにバターを熱してほたてを炒め、Bをまわし入れてさっと煮詰め、①を加えて炒め合わせ、器に盛りつけて黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- さっぱり味のスパゲティに、黒こしょうでアクセントが加えました。

材料(2人分)

- 塩……………大2
- スパゲティ……………150g
- ブロッコリー……………1/3株(100g)
- (小房に分ける)
- A { オリーブオイル……………大2
- レモン汁……………大1
- バター……………大2
- 生ほたて貝柱(4等分に切る)…4個(120g)
- B { レモン汁……………大1
- しょうゆ……………大3
- 黒こしょう……………少々

28 (日) Sunday 骨や歯を丈夫に「白身魚とレタスのスープ」

たらに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を高め、レタス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。カロリーが気になる方も安心の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約91kcal



作り方

- ①たらは6等分に切り、Aで下味をつける。
- ②鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらBを加えて沸かし、①を加えて煮る。
- ③②にレタスを加えて火を通し、しんなりとしたらCを加えて味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- たらは身がくずれやすいので、片栗粉でコーティングしました。

材料(2人分)

- たら(切り身)……………大1切れ(100g)
- A { 塩……………一つまみ
- 酒、片栗粉……………各小1
- ごま油……………小1
- にんにく、しょうが(細切り)……………1片
- B { 水……………2カップ
- 中華スープの素……………小1
- レタス(手でちぎる)……………1/2個(150g)
- C { 酒……………大1
- 塩……………小1/3
- こしょう……………少々
- ナンプラー(あれば)……………小1

29 (月) Monday 健康的なお肌に「鶏むね肉のレモンケチャップ焼き」

鶏肉に含まれるビタミンAや、ほうれん草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の健康を守り、鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。お弁当のおかず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231kcal



作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをふり、小麦粉をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を弱火で焼き、ケチャップを加えて肉にからめるように焼く。
- ③②の鶏肉を端に寄せてほうれん草を炒め、一緒に引き上げて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 鶏肉は弱火でじっくりと火を通しましょう。

材料(2人分)

- 鶏むね肉……………150g
- A { 塩、黒こしょう……………少々
- レモン汁……………大1
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………大1
- ケチャップ……………大2
- ほうれん草(ざく切り)……………1/4把(75g)

30 (火) Tuesday 疲労回復に「緑の豆のサラダ」

いんげん、モロッコいんげん、スナップえんどうに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守ると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約161kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、いんげん、モロッコいんげん、スナップえんどうをゆで、冷水に取って水気を切り、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAを合わせ、玉ねぎを加えてあえ、①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛りつけ、粉チーズをふる。

ワンポイントアドバイス

- 黒こしょうと粉チーズが味の決め手です。

材料(2人分)

- 塩……………少々
- いんげん(筋を取る)……………4本
- モロッコいんげん(筋を取る)……………2本
- スナップえんどう(筋を取る)……………8本
- A { サラダ油、酢……………各大2
- 塩……………小1/4
- 黒こしょう……………少々
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- 粉チーズ……………大1

23 (火) 健康的なお肌に「トマトと卵のぶっかけそば」

卵に含まれるビタミンA・B₂や、トマトや水菜に含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、水菜に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。サラダ感覚で召し上がれるそばレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約259kcal



作り方

- ①そばは熱湯をかけてほぐし、冷水に取って水気を切り、器に盛りつける。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を流し入れて炒り卵を作る。
- ④①に③、トマト、水菜をのせて合わせたAをかけ、お好みでわさびと長ねぎを添える。

ワンポイントアドバイス

●そばの具として炒り卵は珍しいかも知れませんが、おいしいですよ。ぜひ作ってみてください。

材料(2人分)

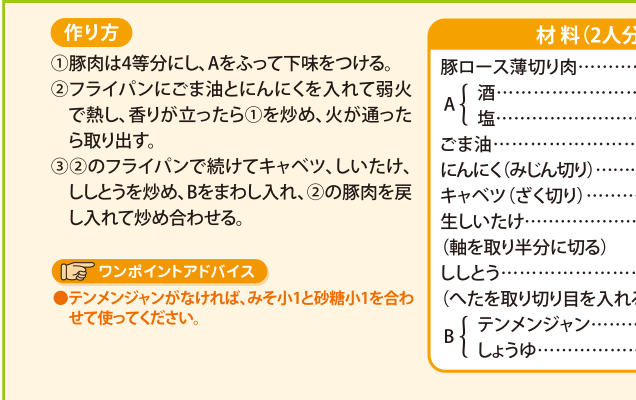
- そば(ゆで)……………2玉(360g)
卵……………1個
塩……………一つまみ
ごま油……………大1
トマト……………大1個(300g)
(食べやすい大きさに切る)
水菜(ざく切り)……………1株(50g)
A { めんつゆ(3倍濃縮)……………大1~2
水……………200ml
わさび、長ねぎ(粗みじん切り)……………適量

24 (水) 疲労回復に「豚肉とキャベツの中華炒め」

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツ、しいたけ、ししとうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ししとうに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守るとされています。栄養バランスの良い中華風の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約257kcal



作り方

- ①豚肉は4等分にし、Aをふって下味をつける。
- ②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①を炒め、火が通ったら取り出す。
- ③②のフライパンで続けてキャベツ、しいたけ、ししとうを炒め、Bをまわし入れ、②の豚肉を戻し入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●テンメンジャンがなければ、みそ小1と砂糖小1を合わせて使ってください。

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉……………100g
A { 酒……………大1
塩……………少々
ごま油……………大1
にんにく(みじん切り)……………1片
キャベツ(ざく切り)……………大2枚(100g)
生しいたけ……………4個(60g)
(軸を取り半分にか切る)
ししとう……………8本(40g)
(へたを取り切り目を入れる)
B { テンメンジャン……………小2
しょうゆ……………大1



25 (木) お腹すっきり「春雨とキャベツのさっぱりあえ」

キャベツや春雨に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンが利尿を促してむくみを解消し、ごまに含まれるゴマリグナンが細胞の老化を予防すると言われています。食物繊維たっぷりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約126kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてキャベツをゆで、ゆで上がりに春雨を加えてゆで、一緒に引き上げ、春雨は食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは塩で板ずりし、さっと水洗いして細切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②をあえる。

ワンポイントアドバイス

●春雨はゆで過ぎないように気をつけてください。

材料(2人分)

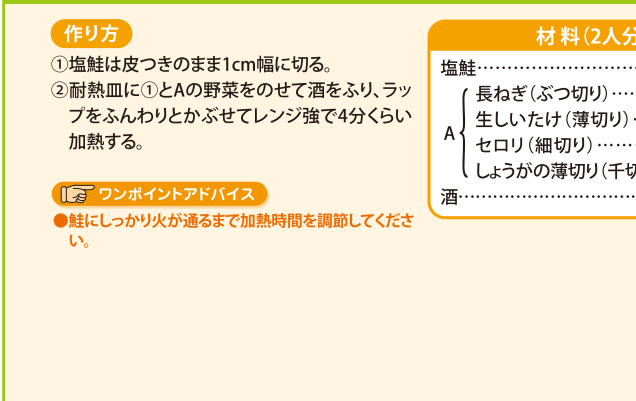
- キャベツ(ざく切り)……………大4枚(200g)
春雨……………乾燥で30g
きゅうり……………1本(100g)
塩……………少々
酢……………大2
A { 塩……………小1/3
白すりごま……………大2

26 (金) 血液サラサラに「塩鮭と野菜のレンジ蒸し」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、アスタキサンチンが抗酸化作用を発揮して細胞の老化を防ぎ、長ねぎ、しいたけ、セロリ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。カロリーが気になる方も安心の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約102kcal



作り方

- ①塩鮭は皮つきのまま1cm幅に切る。
- ②耐熱皿に①とAの野菜をのせて酒をふり、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

●鮭にしっかり火が通るまで加熱時間を調節してください。

材料(2人分)

- 塩鮭……………2切れ(120g)
A { 長ねぎ(ぶつ切り)……………10cm
生しいたけ(薄切り)……………2個(30g)
セロリ(細切り)……………1/3本(30g)
しょうがの薄切り(千切り)……………1枚
酒……………大2



19 (金) Friday

健康なお肌に「ほうれん草とえのきのたらこあえ」

ほうれん草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の健康を守り、ほうれん草やえのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約49kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてほうれん草をゆで、ゆで上がりにえのきを加えてゆで、一緒に引き上げて水気を切る。
- ②ポウルにAを合わせ、①をあえる。

ワンポイントアドバイス

- ほうれん草は切ってからゆでると、火の通りが早いですよ。

材料(2人分)

- ほうれん草……………小1把(100g)
(食べやすい長さに切る)
- えのき……………1パック(100g)
(石づきを取り長さを半分にしてほぐす)
- たらこ……………1本(30g)
A { (薄皮を取りほぐす)
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大1

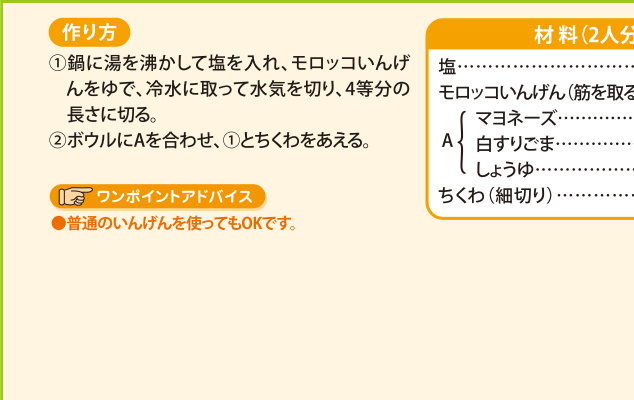
20 (土) Saturday

疲労回復に「モロッコいんげんのごまマヨサラダ」

モロッコいんげんに含まれるビタミンB1やアスパラギン酸が疲労を回復し、β-カロテンが活性酸素を防いで細胞を若々しく保ち、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化すると言われています。ごまの風味が効いた一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約165kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、モロッコいんげんをゆで、冷水に取って水気を切り、4等分の長さに切る。
- ②ポウルにAを合わせ、①とちくわをあえる。

ワンポイントアドバイス

- 普通のいんげんを使ってもOKです。

材料(2人分)

- 塩……………少々
- モロッコいんげん(筋を取る)…8本(60g)
- マヨネーズ……………大2
- A { 白すりごま……………大1
- しょうゆ……………小1
- ちくわ(細切り)……………2本(60g)



21 (日) Sunday

血液サラサラに「あじとみょうがのさっぱり寿司」

あじに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、みょうががやきゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。あっさり風味の一品です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約345kcal



作り方

- ①米を洗い、水気を切って炊飯器に入れ、水加減をして少し固めに炊き、炊き上がったらAを加えて混ぜ、酢飯を作る。
- ②魚焼きグリルを予熱し、あじの干物をこんがり焼き、身をほぐす。
- ③①に②、きゅうり、みょうがを加えてさっくりと混ぜ、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

- 酢の量は少し多めでさっぱりしていますが、お好みで加減してください。

材料(4人分)

- 米……………2合
- A { 酢……………大4
- 砂糖……………大1
- 塩……………小1
- あじの干物……………1枚(80g)
- きゅうり(薄めの輪切り)……………1本(100g)
- みょうが(細切り)……………2個(20g)
- 白炒りごま……………大2

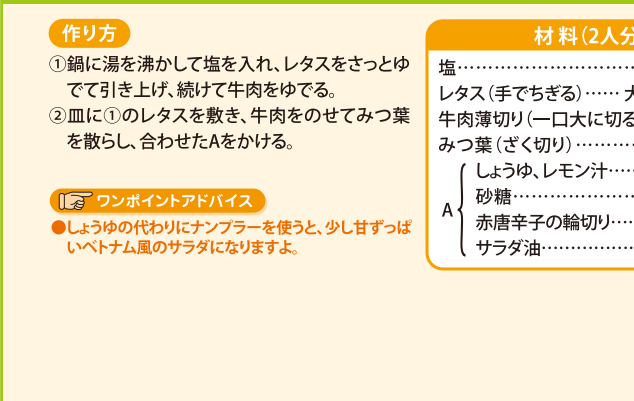
22 (月) Monday

貧血予防に「ビーフサラダ」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナをアップし、赤唐辛子に含まれる辛辣成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。牛肉をさっぱり食べられるサラダです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約225kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、レタスをさっとゆでて引き上げ、続けて牛肉をゆでる。
- ②皿に①のレタスを敷き、牛肉をのせてみつ葉を散らし、合わせたAをかける。

ワンポイントアドバイス

- しょうゆの代わりにナンプラーを使うと、少し甘ずっぱいベトナム風のサラダになりますよ。

材料(2人分)

- 塩……………小1/2
- レタス(手でちぎる)……………大1/2個(200g)
- 牛肉薄切り(一口大に切る)……………150g
- みつ葉(ざく切り)……………1束(50g)
- A { しょうゆ、レモン汁……………各大2
- 砂糖……………大1
- 赤唐辛子の輪切り……………小1
- サラダ油……………小1



15 (月) 貧血予防に「れんこんとひじきのごまあえ」

Monday

ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ひじきやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。ミネラルたっぷりのひじきを使った一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約164kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かして酢を入れ、れんこんをゆで、ゆで上がりにいんげんとひじきを加えてゆで、全と一緒に引き上げて水気を切り、いんげんはななめ薄切りにする。
- 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

- ひじきは水ではなくお湯で戻してやわらかく仕上げましょう。

材料(2人分)

- 酢……………大1
 れんこん(薄めの半月切り)… 5cm(100g)
 いんげん(筋を取る)… 2本
 ひじき…………… 乾燥で大2
 A { 白すりごま……………大2
 マヨネーズ……………大2
 しょうゆ……………大1

16 (火) 骨や歯を丈夫に「納豆の中華スープ」

Tuesday

わかめに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ごまに含まれるゴマリグナンが活性酸素を抑えて細胞の老化を防ぐと言われています。日本の納豆を使った中華風のスープです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約119kcal



作り方

- ① 鍋に水600mlと中華スープの素を入れて沸かし、添付のたれ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ② ①にわかめ、納豆、かいわれ菜を加えてさっと火を通し、白炒りごまを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ほとんど包丁を使わずに作れる簡単スープです。

材料(2人分)

- 水…………… 600ml
 中華スープの素……………大1
 添付のたれ……………1袋
 塩、こしょう……………少々
 カットわかめ(水で戻す)… 乾燥で大1
 納豆……………2パック(100g)
 かいわれ菜……………1/2パック(25g)
 (根を取りほぐす)
 白炒りごま……………大1

17 (水) 血液サラサラに「さばの照り焼き 野菜添え」

Wednesday

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、水菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約204kcal



作り方

- ① 塩さばは4等分に切り、小麦粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を焼き、Aをまわし入れて汁をからめるように焼く。
- ③ ②の汁気が少なくなったら引き上げて器に盛りつけ、にんじんと水菜を添える。

ワンポイントアドバイス

- 塩さばは切り身になっているので使いやすいですよ。

材料(2人分)

- 塩さば…………… 2切れ(150g)
 小麦粉…………… 適量
 サラダ油…………… 小1
 A { しょうゆ……………大2
 酒……………大2
 みりん……………大2
 にんじん(細切り)… 1/5本(30g)
 水菜(ざく切り)… 1株(50g)

18 (木) お腹すっきり「なめたけともやしのあえもの」

Thursday

もやし、水菜、なめたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、亜鉛が味覚障害を予防すると言われています。低カロリーな一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約36kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かしてもやしをゆで、ゆで上がりに水菜を加えてさっとゆで、一緒に引き上げて水気を切る。
- ② ①をボウルに入れ、なめたけを汁ごと加えてあえ、Aで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- なめたけの汁には旨味がたっぷりなので、上手に使いましょう。

材料(2人分)

- もやし…………… 1袋(200g)
 水菜(ざく切り)… 1/2把(100g)
 なめたけ(瓶詰)… 1瓶(120g)
 A { しょうゆ……………大1
 塩……………一つまみ

11 (木) 肝臓を丈夫に「いかときゅうりと大豆の酢のもの」

Thursday

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、大豆に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、インフラボンが女性の不快な症状を緩和すると言われています。あっさり風味のヘルシーな一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約143kcal



作り方

- ①冷凍いかは解凍して1cm角に切り、酒をふつておく。
- ②鍋に湯を沸かして①をさっとゆで、冷ます。
- ③きゅうりは塩で板ずりし、さっと水洗いして1cm角に切る。
- ④パプリカはさっと水洗いし、1cm角に切る。
- ⑤ポウルにAを合わせ、②、③、④、大豆をあえる。

ワンポイントアドバイス

●具材の大きさを合わせて切りそろえると、きれいな仕上がりになりますよ。

材料(2人分)

- 冷凍いかの胴……………100g
- 酒……………大1
- きゅうり……………1本(100g)
- 塩……………少々
- パプリカ(赤)……………1/3個(50g)
- A { 酢……………大4
- 塩……………小1/2
- 大豆の水煮(缶詰)……………100g

12 (金) 美しいお肌に「ごまポテトのハム巻き」

Friday

じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、ハムやごま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、ごまに含まれる抗酸化物質が細胞の老化を防ぐと言われています。ごまの香りが食欲をそそる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約242kcal

作り方

- ①鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて沸かし、じゃがいもがやわらかくなったら湯を捨て、鍋をゆすって粉ふきいもを作る。
- ②①が熱いうちにバターを加えてさらに鍋をゆすり、しょうゆと白すりごまを加えてたっぷりとまぶす。
- ③②にハムを巻きつけ、爪楊枝でとめる。

材料(2人分)

- じゃがいも……………小3個(300g)
(皮をむき4等分にする)
- バター……………大1
- しょうゆ……………大1
- 白すりごま……………大2
- ハム(半分に切る)……………6枚(60g)

ワンポイントアドバイス

●じゃがいもは湯ではなく水からゆでましょう。



13 (土) 若さはつらつ「鮭としいたけのおろし煮」

Saturday

鮭に含まれる赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、EPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、しいたけや野菜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。あっさり風味の魚レシピです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約188kcal



作り方

- ①生鮭に塩、こしょうをふつておく。
- ②魚焼きグリルの網にサラダ油を薄く塗って予熱し、①としいたけを焼き、しいたけは4等分に切る。
- ③小鍋にAを入れて沸かし、②と野菜を加えてさっと煮つける。

ワンポイントアドバイス

●鮭以外にも、たらの切り身などで作ってもおいしくですよ。

材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ(200g)
- 塩、こしょう……………少々
- サラダ油……………少々
- 生しいたけ……………1パック(100g)
(石づきを取る)
- A { 大根(おろす)……………1/5本(200g)
- めんつゆ(2倍濃縮)……………大3
- 野菜(ざく切り)……………1株(50g)

14 (日) 疲労回復に「アスパラのハンバーグロール」

Sunday

合いびき肉に含まれるビタミンB1やアスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、アスパラの穂先に含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。お疲れ気味の方におすすめの一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約198kcal

作り方

- ①アスパラは根元を1cmくらい切り落とす。
- ②ポウルにひき肉を入れ、Aを加えてよく練り合わせ、5等分にして①を包むように貼りつける。
- ③耐熱皿に②を並べ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ④③を食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、ケチャップを添える。

材料(2人分)

- グリーンアスパラガス……………5本(125g)
- 合いびき肉……………120g
- A { 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- パン粉……………大3
- 塩、こしょう……………少々
- ケチャップ……………適量

ワンポイントアドバイス

●ひき肉は粘りが出るまでよく練ってください。



7 (日) 美しいお肌に「そら豆と手羽中のウスターソース炒め」

Sunday

鶏手羽中に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚組織に栄養を補給し、ナイアシンが血行を良くして冷え性を予防し、そら豆に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、鉄分が貧血を予防すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約173kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、そら豆をゆでて引き上げ、薄皮をむく。
- ②手羽中に塩、黒こしょうをふっておく。
- ③フライパンにサラダ油を弱火で熱し、②をゆっくりと焼き、焼き色がついたらAをまわし入れ、①を加えてさっと汁にからめ、一緒に引き上げて器に盛りつける。

材料(2人分)

- 塩……………少々
- そら豆(さやから取り出す)……………4本
- 鶏手羽中……………6本(180g)
- 塩、黒こしょう……………少々
- サラダ油……………小1
- A { 酒……………大1
- ウスターソース……………大1

ワンポイントアドバイス

- 黒こしょうで味にパンチを出しました。

8 (月) 疲労回復に「にんじんご飯」

Monday

枝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、にんじんや枝豆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。にんじんが苦手なお子さまも食べやすい一品です。

所要時間

40分

1人分のカロリー

約335kcal

作り方

- ①米ともち米は合わせて洗い、水に30分以上浸ける。
- ②①の水気を切り、炊飯器に入れて水加減をし、にんじん、塩、酒を加えて普通に炊く。
- ③②が炊き上がったら枝豆を散らし、塩昆布を加えてさっくりと混ぜる。

材料(4人分)

- 米……………1.5合
- もち米……………0.5合
- にんじん(すりおろす)……………1本(150g)
- 塩……………小1/2
- 酒……………大2
- 枝豆……………むいて1/2カップ
- 塩昆布……………乾燥で大2

ワンポイントアドバイス

- 生の枝豆の場合は、さっとゆでてから使ってください。



9 (火) 骨や歯を丈夫に「しらす干しのサラダ」

Tuesday

しらすやわかめに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、わかめに含まれるアルギン酸が消化吸収速度を抑えて急激な血糖値の上昇を予防し、ヨウ素が甲状腺のホルモンの原料になり新陳代謝を促すと言われています。日頃不足しがちなカルシウムが補える一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約109kcal



作り方

- ①しらすは熱湯をかけ、水気を切る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、レタスは手でちぎり、一緒に水に放してパリッとさせ、水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①、②、わかめをあえる。

材料(2人分)

- しらす干し……………30g
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- レタス(手でちぎり)……………2枚(30g)
- A { 酢……………大2
- しょうゆ、ごま油……………各大1
- 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)

ワンポイントアドバイス

- 酢の量はお好みで加減してください。

10 (水) お腹すっきり「なすと青じそのマリネ」

Wednesday

なすや玉ねぎ、にんじん、青じそに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、なすやにんじん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。彩りきれいな一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約99kcal

作り方

- ①揚げ油を熱し、なすを素揚げする。
- ②玉ねぎは水に放してパリッとさせ、水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①、②、にんじんを15分くらい漬け込み、器に盛りつけて青じそをのせる。

材料(2人分)

- 揚げ油……………適量
- なす……………2本(180g)
- (へたを取り縦8等分に切る)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- A { 酢……………大1
- 砂糖……………小1
- 塩……………少々
- にんじん(細切り)……………10g
- 青じそ(細切り)……………3枚

ワンポイントアドバイス

- なすは素揚げすると色よく仕上がりますよ。



4 (木) 疲労回復に「たたききゅうりと豆腐の中華サラダ」

Thursday

豆腐に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、イソフラボンが更年期の不快感を緩和させ、きゅうりに含まれるイソクエルシトリンやカリウムがむくみを解消すると言われています。豆腐を使った低カロリーな一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約96kcal



作り方

- ①きゅうりはへたを取りのぞき、塩をふってもみ、麺棒などでたたき、2cm角に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①と豆腐をあえる。

ワンポイントアドバイス

●きゅうりは、たたくと味がしみ込みやすくなりますよ。

材料(2人分)

- きゅうり……………2本 (200g)
- 塩……………少々
- A { ボン酢しょうゆ……………大2
- ラー油……………小1
- 木綿豆腐(2cm角に切る) ……1/2丁 (150g)

5 (金) お腹すっきり「豚肉とたけのこの卵炒め」

Friday

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、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAやピーマンに含まれるビタミンA・B・Cが肌の健康を守ると言われています。ご飯がすすむピリ辛の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約220kcal

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、Aをふって下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱して豆板醤を炒め、香りが立ったら溶き卵を流し入れて炒り卵を作り、取り出す。
- ③②のフライパンで続けて①、たけのこ、ピーマンを炒め、火が通ったら②の炒り卵を戻し入れてさっと炒め合わせ、Bで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●豆板醤の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉……………50g
- A { 酒……………大1
- 塩……………一つまみ
- サラダ油……………大1
- 豆板醤……………小1
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- たけのこ(水煮)(いちょう切り) ……50g
- ピーマン(細切り)……………1個(35g)
- B { しょうゆ……………小1
- 塩……………小1/3
- 酒……………大1



6 (土) 骨や歯を丈夫に「桜えびの焼きうどん」

Saturday

桜えびに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。グリルで焼いた桜えびの香りが食欲をそそる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約418kcal



作り方

- ①ゆでうどんは熱湯をかけてほぐし、水気を切る。
- ②アルミホイルを広げて①のをせ、長ねぎと桜えびを散らす。
- ③魚焼きグリルを予熱し、②のをせて焼き、焼き色がついたらアルミホイルで包み込み、さらに蒸し焼きにする。
- ④ボウルにめんつゆを入れ、③が熱いうちに加熱してあえ、器に盛りつけて削り節をかける。

ワンポイントアドバイス

●最初は包まず、うどんにさっと焼き色がついたら包んでください。

材料(2人分)

- ゆでうどん……………2玉(400g)
- 長ねぎ(ななめ薄切り) ……1本(100g)
- 桜えび……………乾燥で大3
- めんつゆ(3倍濃縮) ……大2
- 削り節……………少々

Life Topics

INKEN **OTSUJI** **GONSAI**

2027 4月〜7月
安積良斎展

大須賀乙字と父筠軒

季語創唱俳人大須賀乙字と父筠軒 2027大河ドラマ登場の 安積良斎展

安積国造神社内「安積良斎記念館」にて、6月1日(月)〜7月31日(金)開催する企画展。いわき・郡山ゆかりの俳論家・俳人大須賀乙字が歌曲に作詞した資料等を展示。そして、乙字の父筠軒が学んだ安積良斎は、2027大河ドラマ「逆賊の幕臣」に登場することでも話題の幕末の朱子学者。同記念館には、良斎の門人帳や「洋外紀略」、アメリカ大統領書簡の写し(漢文和訳)等の資料を展示。会期中に講演会やギャラリートークもあり。企画展入館料は500円(社務所で受付)。

問 安積良斎記念館 TEL 024-932-1145 URL <http://www.asakakunituko.jp/>

品質 本位

謹製 ふじや

手作りこだわり 真心こめて。

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)

1 (月) 骨や歯を丈夫に「ミルクコーヒーゼリー」

Monday

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、乳糖が腸内の善玉菌を増やして便秘を予防し、コーヒーに含まれるカフェインが脳の働きを活発にして眠気を覚ますと言われています。手軽に作れるデザート系ドリンクです。

所要時間
固める時間のぞく
15分

1人分のカロリー
約**160kcal**



作り方

- ①鍋に水300mlを入れて沸かし、インスタントコーヒーと砂糖を加えて溶かし、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ②①をバットに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③②が固まったら粗くずしてカップに入れ、牛乳を注ぎ入れる。

ワンポイントアドバイス

- ゼラチンが溶けにくい時は、水でふやかしてからレンジで10秒くらい加熱して溶かしましょう。

材料(2人分)

水	300ml
インスタントコーヒー	大2
砂糖	大2
粉ゼラチン(水大2でふやかす)	5g
牛乳	300ml

2 (火) 健康的なお肌に「ズッキーニのピリ辛ソテー」

Tuesday

ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが肌を健康的に保ち、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し、合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復するとされています。カレー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**195kcal**

作り方

- ①フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったらズッキーニを加えて両面を焼き、取り出す。
- ②①のフライパンにひき肉を入れて炒め、Aを加えて味をととのえ、①のズッキーニを戻し入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- カレー粉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
にんにく(薄切り)	1片
赤唐辛子の輪切り	少々
ズッキーニ(薄めの輪切り)	1本(150g)
合いびき肉	100g
A	
カレー粉	大1
塩	小1/3



3 (水) お腹すっきり「トマトとキャベツの雑炊」

Wednesday

キャベツや玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、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するとされています。トマトの自然な酸味が食欲をそそる、朝食にもぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**212kcal**



作り方

- ①鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを炒め、しんなりしたらキャベツを加えて炒め合わせる。
- ②キャベツがやわらかくなったらAを加えて煮込み、ご飯とトマトを加えて火を通し、塩としょうゆで味をととのえる。
- ③②を器に盛りつけ、黒こしょうと粉チーズをふる。

ワンポイントアドバイス

- 残ったご飯の活用方法としてどうぞ。

材料(2人分)

サラダ油	大1/2
にんにく(薄切り)	1片
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
キャベツ(ざく切り)	1枚(40g)
A	
水	400ml
固形スープの素	1/2個
冷やご飯(さつと水洗いする)	1膳(150g)
トマト(1cm角に切る)	1個(200g)
塩、しょうゆ	少々
黒こしょう、粉チーズ	少々

プログラミング教室スタート!

公式SNS

“毎週火・木・土の19:00~更新”

YouTubeでチャンネル登録& いいねもクリック!

Instagramで検索しよう! [#スクールIE福島]

TikTokでフォロー& いいねもクリック!

個別指導 **スクールIE** アイー

郡山大槻校・郡山八山田校
郡山東校・郡山安積校
須賀川校

お問合せ 0120-869-104

受付 10:00~21:00 (日曜・祝日を除く)

あおきメモリーシネマ

突然上司から異動を命ぜられる。異動先はまさかの(警察音楽隊)だった……。異動辞令は音楽隊!

「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7月12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

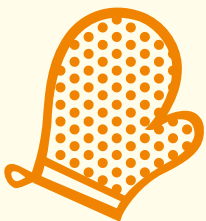
料金: **先着 100名様どなたでも無料**

主催: **あおき**

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

福島県版



ぼるたーた PORTATA

無料

2026年6月号 vol.237
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 骨や歯を丈夫に「カマンベールと生ハムのサンド」



チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、チーズやトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、生ハムに含まれるビタミンB1が疲労を回復と言われています。おしやれで栄養バランスの良い一品です。

材料(4人分)

フランスパン	120g
バター	少々
生ハム	12枚(96g)
レタス(手でちぎる)	2枚(30g)
トマト(へたを取り6等分の輪切り)	2個(400g)
カマンベールチーズ(12等分に切る)	150g

ワンポイントアドバイス
●生ハムの塩味と、パンや野菜の相性が良いですよ。ランチや軽食にぴったりです。

●作り方

- ①フランスパンは12等分の輪切りにし、オーブントースターで焼いてバターを薄く塗る。
- ②生ハムはパンの大きさに合わせて折りたたむ。
- ③①にレタス、トマト、②、カマンベールチーズの順に重ね、ピンなどでとめる。

1 フランスパンを12等分の輪切りにする。

2 をオーブントースターで焼く。

3 にバターを薄く塗る。

4 レタスは手でちぎる。

5 トマトはへたを取って6等分の輪切りにする。

6 生ハムはパンの大きさに合わせて折りたたむ。

7 カマンベールチーズは12等分に切る。

8 ③に④、⑤、⑥、⑦の順に重ね、ピンなどでとめる。

HALOHALO

かじっこり 果実氷 ダブルメロン

ふたつのメロンのジュースを取り。

※フロースノーフルーツ使用 ※画像はイメージです。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 郡山八山田店

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