

こおりやま情報FREE

koriyama.co.jp

f Facebook

Instagram

X X

JOYO
45th
THANKS

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

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.549
8 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



月曜～金曜 15:40～19:00
鍛冶谷琴音、笠置わか菜、樋口陽一
山崎聡子、新垣海音
(写真左から)



こおりやま情報
特集



この夏、「いち」のロックやサケハイ、冷酒でカンパイ!

笹の川酒造の福島一辛口「いち」

新作ウイスキー&バレルビール発表会・ルポ
「ウイスキーコレクション郡山2026」開催!



P.2

P.6

P.7



爽やかにひろがる
シャインマスカットの香り。

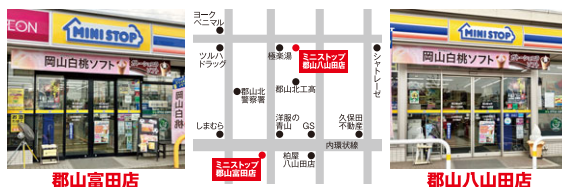
パチ
パチ

シャインマスカット

※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



ミニストップ 郡山富田店

郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店

郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

笹の川 味のある店

中華と和食のお店 桜華



▲銀ダラ西京焼き、エビのチリソースに「プレシャス ハイボール」が合います

郡山市桑野、国道49号沿いにお店があります。店内は、カウンター9席、座敷16席。初代創業時は中華料理専門店でしたが、現在は和食もメニューに加わり、「中華と和食のお店 桜華」として営業しています。昼は、ランチメニューを提供。夜は、和食と中華料理で、お酒が楽しめます。笹の川酒造のお酒は、福島一辛口「いち」、プレデッドウイスキー安積蒸溜所&4、プレシャスが味わえます。

住 郡山市桑野2-39-22 TEL 024-923-7440

営 11:30~14:00(LO13:45) 17:00~22:00(LO21:30)

休 日 ※月に1回月曜休み P 有(4台)

私がお薦めします。



店主
常松さん

プレデッドウイスキー山桜
プレシャス

ハイボール 850円

「プレシャス ハイボール」は、当店の銀ダラ西京焼き、エビのチリソースに合いますので、ぜひご来店ください。



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

今月のおすすめの酒

日本酒
+20以上



ロック推奨
燗ツケ厳禁

福島一辛口「いち」



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 いわき編

酒のまるとみ

住 いわき市小名浜大原西細野地40-1

TEL 0246-54-4345 営 10:00~19:00 日~18:00

休 火 P 有(3台)



福島県内の日本酒をすべて試飲して取り揃えています。味わいの説明はもちろん、合わせる料理についてもご案内ができます。定期的に日本酒の会を開催し、お酒の魅力を発信。日本酒を通して「酒縁」を広げています。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口いち、瞬香秀凍 大吟醸生原酒、瞬香秀凍 純米にごり生原酒、プレデッドウイスキー山桜 黒ラベル、プレデッドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドプレデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、YAMAZAKURA シングルモルト 安積

LATOV デリシャスパークリカー

住 いわき市平田町120 TEL 0246-25-0200

営 10:00~20:00 休 無

P 有(400台)※ラトブ内で500円以上の利用で2時間まで無料



いわきの地酒はもちろん、旅行の方にも地元の方にも喜ばれるような品揃えをモットーに、福島県内のウイスキー、ワイン、焼酎、ジンなど地酒を中心に酒全般豊富に取り揃えています。気軽にお試しできるワンカップなどのサイズも充実しています。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口いち、笹の川 純米酒、笹の川 辛口、笹の川 天のつぶ 昔仕立て純米酒、チェリーウイスキーEX、プレデッドウイスキー山桜 黒ラベル、プレデッドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドプレデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、PURE MALT YAMAZAKURA

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



福島県の夜が楽しくなる 『福島県のBAR』 7月25日発売

『福島県のBAR』が7月25日(土)発売。自分をリセットできる第3の居場所(サードプレイス)としてはもちろん、ゲストのおもてなしから、夜のデートなど、「チャージ含むお会計一例」を明記、安心して足を運べる実用的誌面構成で、ビギナーから愛好家まで利用できる県内62店取材したBARガイドブック。

◀定価990円。福島県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売。



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】http://www.kknet.com/bar_cm20260725.mp4

「柏屋薄皮饅頭」は賞味期限が長いので、 お盆の帰省おみやげにもおすすめ!

「柏屋薄皮饅頭」は、保存料を追加せず、酸素を除去した「密封包装」により、おいしさの長持ちを実現。箱の内部のフィルム包装で、賞味期間が製造日より30日になり、遠方や海外へのおみやげとしても利用しやすくなり、お盆で帰省した際のおみやげとしてもおすすめ。「こしあん」と「つぶあん」があり、開封後は賞味期限にかかわらず、早めに味わいたい。「柏屋薄皮饅頭」は、柏屋直営店、駅、サービスエリアなどでお求めを。

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/>



▲「つぶあん」のパッケージ。



▲「柏屋薄皮饅頭」は、賞味期間が製造日より30日。「こしあん」のパッケージ。

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イスキーまで、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 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8月3日(月)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 SKILL・LOW COST
TEL024-958-2316
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

この夏、「いち」のロックやサケハイ、冷酒でカンパイ! 笹の川酒造の福島一辛口「いち」

笹の川酒造「福島一辛口「いち」」は、米の糖分を極限まで純粋に発酵させて生まれた新感覚の日本酒! アルコール分は19度、精米歩合は65%。日本酒の甘辛の指標となる日本酒度は、プラス20以上になる。おすすめの飲み方は、ロック推奨。また、サケハイや冷酒でもおすすめ。名店のおすすめ料理と「いち」を楽しんでみよう。



「いち」ロックと鯉の上品な味わいに初恋

臭みがない鯉料理(鯉なめろうなど)をはじめ、郷土料理と地酒が楽しめる居酒屋「安兵衛」。「鯉のから揚げポン酢」は、ハモのようなふっくら感、淡泊でクセがなく、上品な鯉本来の旨味に恋する逸品。

◀ 鯉のから揚げポン酢880円、福島一辛口「いち」ロック(1杯)980円、お通し(福島名物いかにんじん)

居酒屋 安兵衛 [ヤスベエ]

【住所】郡山市大町1-3-12
【TEL】024-933-9326
【営業】17:00~23:00
【定休】第2・3火 【P】無

Information

宴会は、料理9品+飲み放題90分付き税込5000円より。
4~34名まで対応。



香り立つ「いち」サケハイ×本格手打ちそば

福島一辛口「いち」の香り華やぐ日本酒ハイボール「サケハイ」や「ロック」と、本格手打ちそばの繊細な香りと味わいが引き立てあう。美肌の湯で知られる磐梯熱海温泉の入浴後なら、さらに幸福度高し。

◀ 海老天も蕎麦 並1,600円、福島一辛口「いち」サケハイ/ロックともに700円

そば家 やまき

【住所】郡山市熱海町中山字太田103-10
【TEL】024-983-6608 【営業】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 【定休】月・火(1月、2月は土日祝のみ営業)
【P】有(6台) 【URL】<https://sobaya-yamaki.com/>

Information

※「手打ちそば店開業講座」受講生募集中。詳しくは問い合わせを。入門コース(約2時間)受講料:5,500円 テキスト・材料など含みます。手打ちそば店開業講座(約2時間×7回コース) 受講料:115,500円



スタミナ満点「名物餃子」×「いち」サケハイ

母から受け継いだ半世紀近く愛される矢吹町のソウルフード、にんにくたっぷりスタミナ満点「パワフル餃子」と個性と爽快感あふれる「いち」サケハイは、香りと旨味の相乗効果で相性抜群。

◀ 「パワフル餃子」700円、福島一辛口「いち」サケハイ(1杯)900円

居酒屋 わらべ

【住所】矢吹町本町181-2
【TEL】0248-44-2278
【営業】17:00~24:00
【定休】不定休 【P】有(5台)

Information

常時50種類揃える全国の銘酒のほか、ウイスキーは300本以上!!と居酒屋として、規格外の品揃えに驚く。





この夏「マグロのなめろう」と「いちハイボール」

マグロをたたいてから、味噌、ネギ、ショウガをあわせて「マグロのなめろう」と、福島一辛口「いち」ハイボールは、この夏とおき最強の組み合わせ。また、「いち」はロックでも相性抜群！

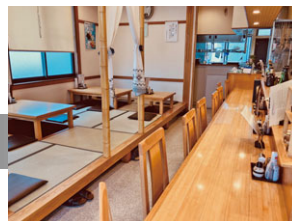
◀ マグロのなめろう1,500円、福島一辛口「いち」ハイボール1,000円

中華と和食のお店 桜華 [オウカ]

【住所】郡山市桑野2丁目39-22
【TEL】024-923-7440
【営業】11:30~14:00(LO13:45) 17:00~22:00(LO21:30)
【定休】日 ※月に1回月曜休み 【P】有(4台)

Information

ランチタイム営業あり。宴会コースは、料理と100分飲み放題が付いて1人6,000円～



「いち」ロックと季節の2種おつまみ

「いち」に合うおすすめ料理は、季節の2種(中華くらげ、山くらげ)。季節により一品料理が店内の黒板に表示されている。また、平日は深夜2時まで営業しており、深夜飯の「日替わり定食」を提供。

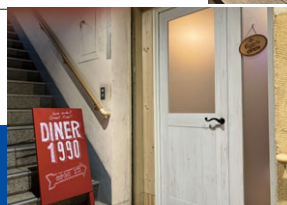
◀ 季節の2種(中華くらげ、山くらげ)各500円、福島一辛口「いち」ロック 700円

DINER1990 [ダイナー1990]

【住所】郡山市中町10-3 一カビル2F
【TEL】024-983-9969
【営業】19:00~翌2:00 金・土19:00~翌5:00
【定休】日 【P】無

Information

おすすめ料理 酸味と辛さがある味付け「ハッファローチキン」700円、店主自家製のパティ「ベグルバーガー」1200円。



備長炭で焼く焼鶏と「いち」を冷酒で味わう

2026年6月1日オープン。店内は、カウンター5席、テーブル2卓8席。鹿児島県の黒薩摩鶏「黒王」と伊達鶏の丸鶏を使用し、店主が丹念に焼く焼鶏が評判。席数に限りがあるので、予約がおすすめ。

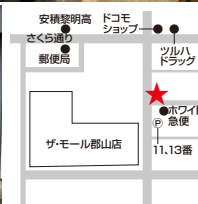
◀ 焼鶏 5本盛り合わせ 1,500円(内容はその日により変わる)。冷酒「いち」1合1,480円

炭火焼鶏 いち

【住所】郡山市虎丸町8-7
【TEL】050-8884-9833
【営業】17:30~24:00
【休み】不定 【P】有(2台)

Information

焼鶏 7本盛り合わせ 1,800円、砂肝のえんがわ、鶏のハミなどの希少部位もあり。





Sasano-kawa shuzo
www.sasano-kawa.co.jp

製造者
創業明和二年(一七六五年)
笹の川酒造株式会社
福島県郡山市笹川1の178
電話番号 〇二四・九四五・〇二六一
ファックス 〇二四・九四五・七五五九

福島県内で一番辛口の日本酒です。
お米由来の糖分を極限まで
純粋に発酵させて
生まれた旨味のある大辛口。
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。
ぜひロックでお召し上がりください。



杜氏 山口敏子(千代当主の妻)

キレのある
大辛口の
日本酒です。

推奨
ロック
燗ツケ厳禁

日本酒度+20以上

720ml
参考小売価格2,420円(税込)
最寄りの酒販店・百貨店・
スーパーでお求めください。

令和8年

暑中お見舞い 申し上げます

(順不同)

暑中お見舞い
申し上げます

大黒屋の
ゆるみ

第23回全国菓子大博覧会最高賞
名誉総裁賞受賞

郡山銘菓庵

■本店 / 〒963-8004 福島県郡山市中町14-8
TEL 024-932-3517

大黒屋

暑中お見舞い
申し上げます

厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

みちのくのお伊勢さま

開成山大神宮

郡山市開成3丁目1-38 tel.024-932-1521 fax.024-939-4410

暑中お見舞い申しあげます

すべてを地域のために

東邦銀行

各種展示会、学会、大会、イベントの
企画・制作・施工をお手伝いします。

ARS

サイン SIGN イベント EVENT ディスプレイ DISPLAY

株式会社 アルス・プログレス

〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136
tel 024-945-0635 http://www.e-ars.co.jp

暑中お見舞い申し上げます

「商品」を通して「ありがとう」を届けます。

新入学・卒業 就職祝い	出産祝い 出産内祝い	結婚引出物 結婚内祝い	お中元・お歳暮
----------------	---------------	----------------	---------

ギフトショップ(冠婚葬祭用引出物)

サンケン食品株式会社

HPはこちら

福島県郡山市富田西4丁目83番地 TEL 024-983-6465

保険の見直し
初めてのでも、見直しでも!

保険の無料相談 実施中

新しく
保険加入

加入中の
保険分析

駐車場完備! お気軽に
ご来店下さい!

PCからのご予約はこちら
https://www.create-ins.co.jp

クリエイト 郡山 検索

0120-916-929

あなたの保険のホームドクター
保険クリニック

株式会社 クリエイト
Toward The Future - Create-ins.co.

〒963-8863
福島県郡山市梁町敷地416-1
TEL 024-932-5103
FAX 024-932-5821

「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」
が制定されました。(平成27年3月11日公布)

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合

理事長 仁井田 穂彦

〒963-0207 郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866 FAX.024-953-5866

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。



そば三昧 2,200円

会津産の玄そばにこだわり、低温貯蔵で保管した玄そばを、郊外に備えた自家製粉工場でその都度製粉。職人が手打ちでそばを提供している。自社菜園で育てた無農薬野菜などの旬の味や、会津の郷土料理や地酒も楽しめる。



桐屋・権現亭

【住所】会津若松市上町2-34
【TEL】0242-25-3851
【営業】11:00～15:00 土日祝11:00～16:00
※夜の部は、要確認
【定休】水
【P】有(10台)



ぶっかけ蕎麦 1,100円

いわきの秘境・川前町のそば打ち研究会に所属していた義父から教わったそば打ちを基本に、下郷町猿楽台地産そば粉を用いて、そばらしい色味と香りをしっかり持った、程良い弾力のある手打ち二八そばを提供している。



蕎麦たじま

【住所】いわき市小川町上小川石橋14-5
【TEL】0246-83-2690
【営業】11:00～14:00
※そばがなくなり次第終了
【定休】月火水
【P】有(15台)



会津地鶏せいろ 1,400円

西会津の契約農家より仕入れたそば粉を使い、敷地内に湧く地下水でそばを打っている。「会津地鶏せいろ」は、冷たいせいろそばと、会津地鶏の旨味がたっぷりの温かいつけ汁で味わう。会津地鶏の半熟卵付き。



二丸屋武蔵亭

【住所】会津若松市材木町2-8-18
【TEL】0242-28-1208
【営業】11:00～14:30 17:00～20:00
火11:00～14:30
【定休】水
【P】有(20台)



三色そば 1,100円

そばは、北海道産最上級玄そば100%を、1・8ミリの細打ちにする江戸伝統の二八そば。けし、レモン(季節によって柚子や抹茶)など、そばの色合いと繊細な香りも楽しめる「三色そば」が定番人気商品。



手打そば 峨廊庵

【住所】いわき市小川町上小川字江田37-1
【TEL】0246-83-2821
【営業】11:00～16:00
※そばがなくなり次第終了
【定休】月火金
【P】有(5台)



会津地鶏せいろ 1,350円

徳一のそばは、昔ながらの純手打ちそば。ひたすらに心を込めて丹念にこね、延ばして作り上げている。そば粉は会津産の玄そば「会津のかおり」を石臼挽きで製粉し、徳一ならではの二八そばを提供している。



手打ちそば・うどん 徳一

【住所】会津若松市東千石1-5-17
【TEL】0242-28-5681
【営業】火～金11:30～14:30
土日祝11:30～14:30 17:00～20:00
【定休】月(祝日の場合は翌日)
【P】有(15台)



天ざるそば 1,600円

そばは、会津坂下の契約農家で栽培された、玄そばの中心部分を用いた十割そば「うつ蕎麦」と、猪苗代産玄そばを石臼で挽いた野趣あふれる、風味豊かな十割そば「田舎蕎麦」の2種類のそばから選べる。



手打ちそば うつつ庵

【住所】いわき市遠野町上遠野字川張26-1
【TEL】0246-74-1678
【営業】11:00～14:00 土日祝 11:00～14:30
17:30～19:30 ※そばがなくなり次第終了
【定休】水(祝日の場合翌日)、第1・3火
【P】有(20台)

笹の川酒造 安積蒸溜所×ホップジャパン 新作ウイスキー&バレルビール発表会・ルポ



▲今回のコラボ企画を説明するホップジャパン本間社長



▲左から、ホップジャパン本間社長・武石醸造責任者、笹の川酒造山口社長・黒羽蒸溜長

2026年6月20日「ホップジャパン ピアレストラン郡山」(郡山市駅前1-9-8)にて、笹の川酒造 安積蒸溜所とホップジャパンが、樽を共有してウイスキーとビールを製造する「バレルリレー企画」の新商品発表会が行われた。今回は4回目のコラボ企画となり、安積蒸溜所の新作ウイスキー『ASAKA RED IPA Cask Finish』と、ホップジャパン新作バレルビール『Jaune Brillant Carbenet』(ジョンブリアンカベルネ)が製造された。笹の川酒造の山口哲蔵社長とホップジャパンの本間誠社長が、今回のコラボ企画の説明があり、安積蒸溜所の黒羽祥平蒸溜長とホップジャパンの武石翔平醸造責任者からは、製造の経緯や味の説明があった。ウイスキーの空樽で熟成させたバレルエイジドビールの樽と同じ樽を使ってウイスキーを熟成させることで、新たな味の発見が期待され今後も続けられる。

ウイスキーは、500本限定で製造。この商品を扱う県内のバーなどで味わえる。新作バレルビールは「ホップジャパン ピアレストラン郡山」で、7月下旬ごろから味わえる。



●ホップジャパン ピアレストラン郡山
郡山市駅前1-9-18エリート56 TEL024-953-6767
営業時間/16:00~23:00 土日祝12:00~23:00
定休日/無

■シングルモルトウイスキー ASAKA RED IPA Cask Finish

ライ麦や焙煎モルトを使用したRED IPA特有のスパイシー&スイートが、安積の甘く華やかな香味と融合。心地良いホップと柑橘系フレーバー、モルトと樽由来の自然な甘さが長く続く。

[熟成樽]

- ①ファーストフィルバーボン樽
2019年7月~2025年3月
5年2カ月
- ②インペリアルRED IPA樽
2025年3月~2026年5月
1年2カ月
アルコール分:56% (加水済)



■Jaune Brillant Carbenet ジョンブリアンカベルネ

赤ワイン樽として使用した後、ウイスキーの熟成にも使用されたユニークな樽で熟成。フルーツの要素と、スパイシーでエキゾチックなフレーバーが複雑に重なり合う。

[熟成樽]

- カベルネソーヴィニオン(赤)樽
2018年6月~2025年4月
6年10カ月
※シングルモルト安積2025の構成原酒として使用。
- 安積蒸溜所で使用した樽にバレルビールを約6カ月熟成。アルコール分8.5%
※ビールを寝かせた木樽は、再び笹の川酒造・安積蒸溜所へ移送し、ウイスキーを熟成させる。



【取材協力】笹の川酒造・ホップジャパン

ホテルハマツにて9月5日「前夜祭」 6日「ウイスキーコレクション郡山2026」開催!



■前夜祭
9月5日(土) 18:30 ~ 20:30
ホテルハマツ3F (郡山市虎丸町3-18)

ウイスキーコレクションの出展者とウイスキーファンとの交流の場として、前夜祭・立食パーティを開催。2日通しチケット10,000円(前夜祭+ウイスキーコレクション郡山)



▲ファニティ受付

【チケット】

WEBからのチケット購入は、ファニティで。紙の「2日間通しチケット」(10,000円)、「前売チケット」(4,500円)は、郡山商工会議所内の実行委員会及び、笹の川酒造内の実行委員会事務局で発売中。

■ウイスキーコレクション2026
9月6日(日) 11:00 ~ 17:00
ホテルハマツ3F (郡山市虎丸町3-18)
全国から50社を超える出展者が集結!
前売りチケット4,500円 当日チケット5,500円

オープンセミナーの開催や、全国各地のウイスキーメーカーや、ウイスキー関連のブースが出店して、普段味わえないレアなウイスキーの試飲もできる。さらに、ウイスキーコレクション郡山の「限定ボトル」の販売もある。



▲公式ホームページ
※最新情報はコチラから

出展予定者: 安積蒸溜所(笹の川酒造)、福島県南酒販(963ウイスキー)、ベンチャーウイスキー、ウイスキー文化研究所、遊佐蒸溜所、木内酒造 八郷蒸溜所、三宅製作所、本坊酒造など約50社以上を予定。 ※20歳未満の方の入場不可。

日本でウイスキーが造られてから100年が過ぎ、次の100年へと向かう2026年。第3回目になる「ウイスキーコレクション郡山2026」は、9月5日(土) 18:30~前夜祭、9月6日(日) 11:00~17:00郡山市のホテルハマツにて開催される。全国各地から出展者とウイスキー愛好家が郡山市に集結して、ウイスキーイベントが行われる。前売りチケットは4,500円(当日チケット5,500円)で発売中。



▲2025年の前夜祭・立食パーティ会場



▲2025年のアフタートーク



▲2025年の記念限定ボトル



▲2025年の安積蒸溜所出展ブース



▲2025年の秩父蒸溜所出展ブース



▲ボタラーストークセッション2025



▲東北ウイスキートークセッション2025



▲行列ができた馬追蒸溜所の出展ブース(2025年)

【主催】こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会(郡山商工会議所内)
【問合せ】ウイスキーコレクション郡山実行委員会 事務局(笹の川酒造内) TEL024-945-0261

～BARを素敵に楽しもう～

BAR@Fukushimaken 的 Q&A

Q BARに初めて行ってみようと思います。
好ましい服装やマナーなどありますか？

A BARは大人の社交場でもありますので、お店の雰囲気を壊さない服装やマナーを心掛けたいですね。オーセンティックバーなら、ジャケットや襟付きシャツなど、きちんとした服装が望ましいと思います。その他のカジュアルバーには、それほど服装の決まりはないと思いますよ。また、マナーとして、席は勝手に座らずにお店の案内を待ちましょう。また、大声で騒いだり、携帯電話の通話やフラッシュを使つての撮影は、素敵な時間を過ごしている周囲のお客さんの迷惑になるので、控えたほうが良いですね。

Q 最初に注文する1杯目は、何がいいでしょう？

A 特に決まりはありませんが、最初の1杯目は、アルコール度数があまり高くないシンプルなカクテル(「ジン・トニック」や「モスコミュール」など)や「ハイボール」、他にも甘い口当たりで飲みやすい「チャイナブルー」や「スプモーニ」など、氷が入ったロングカクテルはいかがでしょう。もちろん「ビール」もよろしいかと。味わいを楽しむという意味では、最初の1杯目は、あっさりした味わいのものを注文して、しっかりした味わいのカクテルやアルコールがやや強めのショートカクテル、旬のフルーツを使った季節のカクテルなどを2杯目以降に、といった流れで楽しむのがいいでしょう。また、一次会で日本酒を飲んできた場合には、1杯目のカクテルは「ジンリッキー」がおすすめという声も聞きます。

Q BARでよく聞くチャージ料って何ですか？

A チャージとは、席にしばらく座るための席代のようなものです。お店ごとに一定料金が設定されていて、チャーム代が含まれている場合もあります。「福島県のBAR」では、各店ごとのチャージ料金やドリンクフードの料金を表記しています。

Q 自分好みのカクテルを見つけないのですが、
どんなオーダーの仕方がいいのでしょうか？

A 自分好みのカクテルをお探しでしたら、お酒のプロである、バーテンダーに相談するのがいいでしょう。アルコール度数強め・弱め、炭酸あり・なし、味わいが甘め・さっぱり、好きなフルーツなどを伝えてみては。また、ジン、ウォッカ、ラム、テキーラなど好きなベース酒があるなら、それを軸にオーダーするのもよろしいかと。なお、ロングカクテルなら20分～30分程度、氷を使わないショートカクテルなら10分～15分程度がカクテルをおいしく飲み切る時間とされています。スマートに味わいたいですね。

Q BARでのお会計はテーブルチェックが基本ですか？

A BARでのお会計は基本的には、席で済ますテーブルチェックのところほとんどです。お会計の際に、バーテンダーに「チェックお願いします」と伝えれば良いでしょう。お店によっては、1人で接客からカクテルメイキングなどしている場合もありますから、バーテンダーが他のお客さんと接客・会話中の場合は、会話が落ち着くまで待つのも大人のマナーですね。



福島県内のBAR 62店を掲載。保存版です。

福島県の
BAR
bar@fukushimaken



Amazon



bookstore



CM

2026年7月25日発売

福島県のBAR 定価990円 ケイシイシイ株式会社

※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。

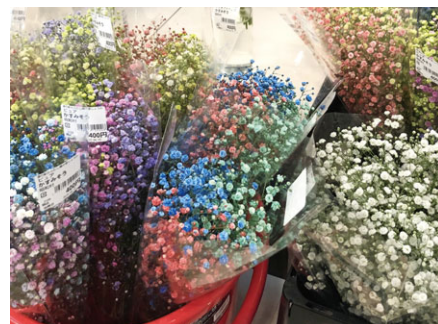
夏のドライブシーズン到来!道の駅めぐりを楽しもう!



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!

県内主要書店・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



取扱書店一覧

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。

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

「スパイシーカレー エリクス」が郡山市虎丸町にオープン!



「スパイシーカレー エリクス」(郡山市虎丸町23-12ヴィラ虎丸1F)がオープン。店主はBARハーバリストの新田さん。メニューは、Aセット(お好きなカレー+ドリンク)1,600円、Bセット(2種あいがい+ドリンク)1,800円、スパイシーチキンカレー(副菜5種、スープ付)1,300円、週替りカレー(副菜5種、スープ付)1,500円など。営業時間11:30~14:00、17:00~20:30。カレーが

無くなり次第終了。定休は木曜。駐車場4台。

問 Spice curry Elix TEL 050-8892-7366
URL https://www.instagram.com/elix_herbalist/

福島県菓子工業組合主催の公開講演会 7月29日郡山ビューホテルアネックスで開催



福島県菓子工業組合主催の公開講演会は、イタリア人と菓子バイヤー・ジュンティーニ・キアラさんを講師として、7月29日(水)16時30分から郡山ビューホテルアネックスで開催。講演のテーマは「イタリア人と菓子バイヤーが愛した和菓子の魅力」。海外から見た日本文化の独自性や、第一線のバイヤーの視点から、和菓子の魅力、福島の菓子が持つ可能性について講演する。定員は60名。参加費無料。申込はQRコードから。

問 福島県菓子工業組合
TEL 080-2822-1182 事務局 遠藤
URL https://www.instagram.com/chiara_hmomo/?hl=ja

「第35回ふくやま夏祭り花火大会」は、 8月8日(土)富久山河川敷で開催



「ふくやま夏祭り実行委員会」主催による花火大会「第35回ふくやま夏祭り花火大会」は、8月8日(土)国道288号線沿い、富久山自動車学校近くの富久山河川敷多目的広場で開催。16時30分から「子どもまつり」が始まり、「花火大会」は19時30分からスタート。会場にはステージが生まれ、屋台などの出店もあり、家族みんなで楽しめる企画が盛りだくさん。なお、河川の水量が基準値を超えた場合は中止。詳しくは、公式ホームページ参照。

問 ふくやま夏祭り実行委員会(富久山町商工会館内)
TEL 024-923-0896
URL <https://hanabi.fukuyama-s.or.jp/>

「ウクレレないと! 2026」は 8月23日(日)メグレズホールで開催



「ウクレレないと! 2026」は、8月23日(日)11時30分開場、12時開演、星総合病院内「メグレズホール」で開催。入場無料。プログラムは、ウクレレ演奏、山口岩男スペシャルライブ、フィナーレは「カイマナヒラ」を演奏。ゲストの山口岩男さんは、1963年山形県生まれ。SMAP、嵐、森山直太朗、ケツメイシなど多数のレコーディング、コンサートに参加。2008年にはNHK教育テレビ「趣味悠々」でウクレレ講師を務めている。

問 ウクレレないと!事務局 十字屋楽器店
TEL 024-932-2624
URL <http://jujiyagakki.jp>

「結〜響き合う東北の鼓動2026〜」は 福島放送 8月5日(水)19時~19時54分放送



番組キーワードは「結(ゆい)」。

震災を経験しても、祭りが地域を結びつける重要な要素となっている。「祭」があったからこそ、復興できたことを祭りの担い手たちに「結び人」として発信してもらう。番組当日に開催中の「山形花笠まつり」「秋田竿燈まつり」「青森ねぶた祭」「仙台七夕花火祭」を各会場から生中継。また「盛岡さんさ踊り」「福島わらじまつり」は、まつり映像を交えながら会場の熱

気を伝える。進行はキャーヘン。

問 福島放送
URL <https://www.kfb.co.jp/>

こおりやま情報を見て10名様以上の宴会予約コースで10%OFF!

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

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

※例えば10名で月コース120分予約した場合、
お会計から5,500円OFF!

居酒屋
花月
KAGETSU
SINCE 1997 SINCE 2022

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

50名様までの宴会対応いたします!

こおりやま情報を見て10名様以上で宴会コース予約のグループ、
お会計から10%OFF!

Follow me!!
Instagram [izakayakagetsu](https://www.instagram.com/izakayakagetsu)
はじめました!

「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~

くしぜん
うに祭り
開催中!

郡山特産品「うねめ牛石焼」

刺身盛合せ

旬膳 くしぜん
024-935-5007

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/>

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローソンチケットコード
Pコード/ぴあチケットコード

TEL 電話番号

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 … 創空間「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 … 富津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方プラザ文化センター Tel.0241-24-4611

県文セ … とろろ・みんなの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は7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526回朝茶会	日 8月1日(土)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
BLUE IIIワンマンフリーコンサート2026	日 8月8日(土)14:00~ 会 LIVE STAGE PEAK ACTION 料 入場無料 ・トークショーあり・サイン会あり・切り絵展あり※先着20名様に幻の完全自主制作1stアルバムプレゼント!	問 BLUE III (ブルー・スリー) X@babysasaki
GENIC LIVE TOUR 2026 -TIMES-	日 8月22日(土)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 入場料 全席指定 9,900円 ※3歳以上よりチケット必要。3歳未満ひざ上鑑賞の場合のみ入場無料。 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/8274#13212)	チ 発売中 問 ジー・アイ・ピー URL https://www.gip-web.co.jp/t/info
花かつみ寄席 若手女流落語家競演	日 8月29日(土)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 一般3,000円 落語家の会会員2,500円 U25 1,500円※未就学児入場不可 出演/林家つる子、柳家花ごめ、春風亭一花 ほか	チ 発売中 Lコード: 23286 Pコード: 540-953 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
第527回朝茶会	日 9月1日(火)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
さだまさしコンサートツアー2026 神さまの言うとおり	日 9月3日(木)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 11,000円 車椅子席券 11,000円 ※未就学児入場不可 最新情報は、主催者であるキョードー東北のホームページ(外部サイトhttps://www.kyodo-tohoku.com/artist/26/)参照。	チ 発売中 Pコード: 329-779 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
NHK交響楽団郡山公演	日 9月6日(日)15:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 一般 7,000円、U25 3,500円 【出演者】指揮:尾高忠明 ヴァイオリン:郷古廉 管弦楽:NHK交響楽団【プログラム】シベリウス/アンダンテ・フェスティエーヴォ、プロコフィエフ/ヴァイオリン協奏曲 第2番 ト短調 作品63、チャイコフスキー/交響曲 第5番 ホ短調 作品64 ※曲目が変更になる場合あり。	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288

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!

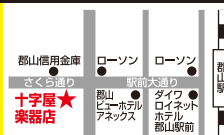
エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

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 ㊿ 火曜 ㊿ 契約有



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 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8月31日

こうえんしゅか こうが
紅焔酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  8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8月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  8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8月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  8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8月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報  8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8月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  8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8月31日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  8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8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
TEL0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報  8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8月31日

らめめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
TEL024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報  8月号クーポン券

**■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で)
サワー 一杯サービス**

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2026年8月31日

ます
枺はん

郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報  8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8月31日

味噌担々麺 ばんかい

郡山市島1-21-18
TEL090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報  8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8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
TEL050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報  8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8月31日

ゆうか
郡山豚骨 雄嘉

郡山市小原田2-22-12
TEL080-1674-8930 定休日/無

こおりやま情報  8月号クーポン券

**「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8月31日

お食事処 につた家

郡山市達瀬町多田野南大界108
TEL024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報  8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8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
TEL024-924-0637 定休日/木

こおりやま情報  8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8月31日

中華そば 本陣

三春町字中町4 ミノ蔵
TEL0247-61-6757(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  8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8月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  8月号クーポン券

**宴会コース予約10名以上で
会計から10%OFF!**

※要事前予約
有効期限2026年8月31日

居酒屋 花月

郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F
TEL024-954-7751 定休日/日

こおりやま情報  8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8月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  8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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切8月3日⑧消印有効

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



かっこの
コウちゃん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

私 は本当に必要なのか、じっくりその場で考え、商品を買うようにしている。極端に安い商品も怪しいので、買わないようにしている。
(山陰リスナー)

素 素晴らしいです。物価高の今、節約も兼ねて無駄なものは買いたくないですから。安すぎると粗悪品の可能性がありますからね。見極めが難しいです (泣)

梅 が今年は収穫が少なく、大切に梅干し、カリカリ梅、はちみつ梅など漬けました。出来るのが楽しみです。
(れいちゃん)

僕 も梅が大好きなので、食卓に梅がないことが想像できません。収穫した貴重な梅が美味しく漬かるといいですね

最 近何をしていても気分が上がらない。
(だめ人間)

そ んな時もありますよ！でも自分自身をダメだなんて否定しないでくださいね！今は準備期間中なのですよ

先 日スーパーに行ったら、ナフサの影響でなのか白黒のお菓子の袋が多く見られました。買って食べてみましたが、中身が変わらなくてもやっぱりカラーの方が良いと思ってしまいました。
(セナキュア)

モノ クロだと美味しそうに見えないし、カラフルな袋の方が良いのは確かですね (泣) 早くなんとかしてくれー！！

職 場の事で悩んでいらっしゃるトモさんが、みな伝で自分の気持ちをはきだす事ができて良かったと思います。私は悩みがある時は、日記に書いて文章化すると、気持ちが整ってきてイ

ライラが少し治まります。みな伝ありがとう。
(ふくろう)

文 章にすると状況整理ができるし、後で読み返すことで物事を客観的にとらえることができますね。

× イクを落とした後も肌がしっとりしたので、デパートに売っているファンの購入を考えていますが、少々高すぎるのと郡山市まで出向くのも年々きついです。近くのドラッグストアでは売っていないので、暑さが本格的になる前に買いに行く予定。
(細雪)

高 いファンデはやはり正義なのか〜 (泣) 今後のことも考えるとゲットしておきたいですね。

暑 くなってきて、今年もかき氷シーズン到来！我が家はここ何年かシャトレーゼの梅かき氷にハマってます！梅活もしてみようかなと悩命中。
(サンサン)

果 肉も入ってすっきりして甘酸っぱくて美味しいです！梅活大賛成です！健康にも良いですからね

目 本代表サッカー一次は決勝トーナメントまさかの王者ブラジル相手に力出し尽くせファイtp(^_*)q。
(一発捲り)

あ あああ〜っ！何度思い出しても悔しいです (泣) ブラジルと対等に渡り合える日本強いです！4年後に期待ですね！！

最 近、新しい仕事の勉強を始めました。現職とは全く違いますが、今の年齢でも出来る新しい挑戦をしたいと思い、コツコツやっています。若い頃は違い、物覚えはスムーズではないですが、何かを頑張る背中を子供へ見せたいという気持ちもあり。いくつになっても、新しい挑戦はできると証明したいです！
(女子ママ)

カ ッコイイです！！新しいことに必死に取り組む、悩んだり、努力したりしている「プロセス」を見せることこそが、お子様にとっての最高の教科書ですね。

6 月号で妻の介助をプロの手を借りてやってもらう事を報告しましたが、掲載された文章を皆さんに見てもらいました。そして、回覧した事にサインしてもらいました。これで安心です。
(よっちゃん)

こ おりやま情報への投稿が介護士さんとのコミュニケーションツールになって良かったです

推 しのコンサートに当たりました！
(あーちゃん)

お めでとうございます！！推しに会えることを楽しみに待ちましょう

磐 梯熱海温泉にて本誌を見ました、DCキャンペーンやSL運行も素晴らしく福島県を応援します。
(旅人)

よ うこそ郡山へ♪うれしいお言葉！これからも福島県をよろしく願います。

5 月に、テレビユー福島「スプリングフェア2026プレゼント」に応募させて頂きました。……そしたら、何故か私が当選致しましたあ〜〜！！因みに、当たった景品は、笹の川酒造「いち」・瓶ごとのお酒がまさかの奇跡的に私が、ご当選致しましたあ〜〜！！本当に嬉しかったし…良かったです。テレビユー福島様、身も心も美しいですね！！
(サンリオLove)

お めでとうございます！！福島ー辛口「いち」は炭酸で割ってサケハイで飲んでとても美味しいです。僕はロックで♪

ボ ーボーに伸びた畑の草むしりをしたら背中バキバキ、腰痛になり半月くらい悩まされました。根を詰めて作業しましたが、適度な休憩をすることが大事だと痛感しました。
(モリモリ)

適 度な休憩は必須ですね。これからはもっと暑くなるのでこまめな水分補給も必要ですね。

ア ドネーションをして30センチ以上髪を切り、ショートになりました！シャンプーもドライヤーもすごく楽で過ごしやすいです。ウィッグが必要な方のために髪を寄付できたのと、私自身もさっぱりして暑い夏を乗り切れそうととても良い気持ちです！
(つきとじ)

ヘ アドネーション、素晴らしいですね！髪を必要としている方のために寄付するとう、行動力と優しさに心が温まりました

長 い間勉強していた国家資格に合格しました！本当に嬉しいです！！
(みかん)

努 力が実りましたね♪おめでとうございます！！

パ ン屋さんでおいしい推しパンを見つけ、ちょいちょい買って食べています。お気に入り食べ過ぎ注意！
(Yねえ)



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郡山駅にエスバ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)

FLOWER
HANAFUJI
花ふじ

Facebook

Instagram

Website

郡山駅前本店

郡山市駅前2-1-2
TEL 024-932-6029
FAX 024-933-3770
☆9:00~19:30
日祝9:00~18:00
☆契約有(エリートパーキング)

【エスバル郡山エキナカ店】

郡山市字燧田195
エスバル郡山エキナカ1F
TEL・FAX 024-955-6106
☆9:00~20:00
☆日曜(配達は年中無休です)

胡蝶蘭と観葉専門ショップ
三松会館
柏屋本店

珍満
エリートパーキング
HANAFUJI 本店
三万石
エスバル郡山エキナカ店
アディ郡山

推しへの愛（胃袋）が重いだけに、運動してカバーするしかないですね（笑）

須賀川市釈迦堂川花火大会が今年は見れないので寂しいです。

（せいちゃん）

今年は中止で残念ですが、来年以降体制が整えば復活しますので、期待して待ちましょう！

私の好きなマンガ。（1）ハネチンとブッキーのおさま診療録（2）ヤンキー君と化学ごはん（3）の、ような。

（175）

僕が知っていたのは（2）だけでした。心の荒んだ少年が料理を通じて更生していくところが良いですね。やる気のない先生がちゃんと少年を守ってくれるところなど胸熱漫画です！

教えてください

親族が集まって、法要の予定があるのですが、お返し品の物を何にしようか悩んでいます。おすすめはありますか？

（なつみかん）

何度行っても飽きない室内遊び場を教えてください！

（ブルーフラワー）

お刺身が美味しいお店、魚屋さんを教えてください！

（鏡の中の大工さん）

おすすめの公園があったら教えてください！

（あーちゃんママ）

リーズナブルで楽しめるプールを教えてください！

（のんちゃん）

安くて美味しい定食屋さんを教えてください。

（みどりん）

旅行するときの楽しみは、その土地で美味しいお弁当を食べることです。地域の美味しいお弁当を教えてください。

（トキ）

郡山市でラテアートが楽しめるカフェや喫茶店があれば教えてください。ラテアートが見たいと母が行きたがっています！

（へでなしでれすけ）

教えます

いわきゆったり館が6月1日にリニューアルオープンした。これで毎週仕事帰りに行き、

水泳と入浴ができる。料金も700円位で安い。
（山陰リスナー）

ラブメッセージ

和香子さん、8月5日お誕生日おめでとう！
（M・Y）

8月8日 HAPPY BIRTHDAY YURA
（エミーズ）

ユミちゃんお誕生日おめでとう！！明るく陽気でいつも笑顔にしてくれてありがとう！最近あまり明るいニュースがなかったり、周りを取り巻く環境が良くなかったりで暗くなりがちだけど怒らず、愚痴らずいつも自分を元気づけてくれるので感謝しています。本当にありがとう< _ _ >これからもどうぞよろしく（≧▽≦）b
（ねもゆう）

おいしい味情報

愛情館の野菜や花、アイスクリーム安くて美味しいです。

（とら）

矢吹町の「すずか商店」のお刺身美味しいです！

（碧い花）

満天食堂コスモス通り店の爆盛マウンテン定食（税込1,200円）は、満足すぎるボリュームです。他の定食もご飯・漬物食べ放題で、値段からして満点です。

（K.S）

石川町「菓子処よしだや」さんです。「煎どら」新発売してます。塩味のせんべいの間にあんこが挟んであり美味です。一度お試しあれ。

（宣伝ウーマン）

日和田製麺所美味しいです。

（バッファロー）

大三元のタンメンと餃子が食べたい。

（はなちゃん）

ふくしまの酒・味噌醤油まつり行って来ました。凄い人で人酔いしてました。西郷村の新しい酒が手に入り満足して帰ってきました。

（たけたけ）

夢見蕎麦、山都に食べに行きました。喉越しよく、でも混んでいたことも思い出されます。

（シロマメ）

ベーカリーカフェ アンジュールのパンがおいしいです。

（せいちゃん）

私のエキサイティングな夏の思い出！

中学時代、合唱部に入っていて、9月にコンクールがあるので合宿して練習したこと。立ちっぱなしなので倒れてしまったり、鼻血を出したりする部員も。練習は辛かったが、プールで泳いだり、ナイトハイクをして楽しかった。
（なつみかん）

2013年と2023年の夏に行われた近藤奈々福島公演に行き、盛り上がったことが最高だった。両方とも私のファン仲間の女友達とも会って話もでき、本当に最高だった。2023年のは、初めてのいわき公演だったので、私としても地元でやってもらうれしかった。
（山陰リスナー）

20代前半の頃の花火大会は、必ず雨が降りました。
（碧い花）

去年の夏ディズニーランドシーに息子を連れて行きました。気に入ったアトラクションが出来たのですが、人気なので再び長時間待つのは厳しい状態…。初めてプレミアアクセスを使用しました。今年の夏もまた行きたいとの事で行く予定ですが、プレミアアクセスに味を占めた息子…。どの位お金がかかるのかドキドキしてます。
（るね）

高校生の頃、入水鍾乳洞に行きました。ロウソクを手を持ち、暗い中を探検家気分で行っていったドキドキ感。忘れられません。
（ウナギ）

近くのお祭りやイベントは、ほぼ行きました。
（ブルーフラワー）

30年ほど前、家族でいわき市へ海水浴に行った時の事です。海の中で、息子が水中メガネを落としてしまいました。急いで探しましたが見つかるわけありません。諦めて砂浜に戻ると、足元に水中メガネが戻ってきたのです。今でも家族で話題に出るほど、不思議な夏の出来事でした。
（よっちゃん）

初めて盆踊りに参加した時、やめるタイミングがわからず最初から最後まで踊り続けた。
（ちょこ）

先日、東京ディズニーランド、シーに行ってきた！！でもほぼ雨でした。しかしながら、乗り物や演劇は待ち時間無しで楽しむことが出来ました。美味しい食事やお土産物は、相変わらず高かった……。でも、エキサイティングな思い出になりました！！
（ポケパバ）

若い頃、休みの日はほとんど雨が降りました。
（鏡の中の大工さん）

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

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

KURAYA

くらのや 郡山店

251300000413号

郡山動物霊園

うねめの杜 福島ペット火葬

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」

その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

近所の目や道交法を気にせず、ゆっくりお別れを

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)

※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

0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

も うだいぶ前の話ですが、旧ジャニーズの周年コンサートでグッズを買う為に屋外で真夏に4時間並びましたが、確か売り切れになり結局買えませんでした。トイレに行きたくなったら困るので水分も取らずに並んでいましたが今では考えられないです。当時は若かったなと思います。(ラーメンマン)

マ ムシに足の指を咬まれて入院したこと。猛烈な痛み、みるみるうちに脚がパンパン、物が二重に見えるなど命に関わる夏の出来事でした。危険生物は道端にも潜んでいるのでご注意を…。(モリモリ)

夏 の終わり頃に、自宅で花火大会をやるのが日課です。(あーちゃんママ)

昔 々子供の頃、夏休みに朝早くオニヤンマのさなぎを見つけ、そこからトンボが生まれてくる一部始終を観察したこと。生まれた後しばらくすると、薄かった体の色も濃くなり、羽もしっかりしてくると、飛び立っていきました。とても感動した、子供の頃の夏の思い出です。(ミセスY)

旦 那さんと出会ったのは、数年前の夏の雨の日でした。(のんちゃん)

高 3の冬休みに短期留学で3週間オーストラリアへ。向こうは真夏!! 連日40度の暑さ(汗) 始業式の日、私だけ日焼けして真っ黒な顔で登校して、みんなにジロジロ見られました。シドニー、アデレード、キャンベラどれも美しく最高でした。3カ所でのホームステイも楽しかったです。(WM)

30 数年前40歳の頃、勤務先の札幌でお盆休みに1週間程北海道を旅行していました。札

幌を夜8時頃、子供2人を乗用車の後ろに乗せ、妻と交替で早朝足寄のオンネトーの予定で、600km先の知床を目指して出発しました。主な目的は、知床最奥(羅臼)で馬鹿チャーシュー入り馬鹿ラーメンと根室の花咲蟹一匹付き旅館でした。しかし、翌年2度目は私を含め家族に喜びがありませんでした。何事も2度目は感動といったものがないことがわかりました。(K.S)

今 や子供たちも独立し、家族で花火大会へ行く事もなくなってしまいましたが、まだ一緒に生活している頃は毎年、お弁当を持って高台の公園で見えていました。ただトイレがなく大騒ぎした事もありましたが…。(花火大好き)

小 学5年生の時、家族で海へ泳ぎに行き、昆布とりに夢中になり沖に流されました。死を覚悟したのですが運良く波に戻され…今元気です。(れいちゃん)

フ ンステップフェスティバル。(ゆき)

子 供の頃、今は亡き祖母の家で、いとこ達とお化け屋敷ごっこをしました。暗闇の中を歩くと顔に「びちゃっ」と冷たい物がー!! 「ギャー!!」と大絶叫。正体は「こんにやく」でした。今だに忘れられないあの感触。叫び声がエキサイティングだったなー (^.^) v (こんにやく好きです)

花 火…友達と一緒に毎年している。花火大会…満員電車で揺られながら押されながら見に行くのがとてもステキです。帰宅電車に乗るのにも30分以上いつもかかってます。(セナキュア)

今 から45年前くらいに会津若松まで行って(郡山から) 郷ひろみのコンサートに行きま

した(笑) (ふくろう)

ど こにも連れて行ってくれたことがない家庭だったので、楽しい思い出ありません。交通費、宿泊費もかかるので…。社会人になっても土・日・お盆仕事で、とても旅行できる余裕なかったです…。(細雪)

20 代のころ初めて友人数人と泊まりがけで旅行に行った時のこと。新潟の海の水の美しさに感動し、クラゲなど海の生物も見て子供のようにはしゃいでしまった私。おもしろい海を満喫しようとなり沖まで泳ぎました。海から上がると、日焼け止めも塗ったはずなのに体は焼けて真っ赤! どうしようもないくらいに熱いし、痛い! コンビニに駆け込み、ひとまず冷やそうと冷却シートを購入して貼りました。宿に戻ると今度は筋肉痛で足が痛み出して苦しんでいると、私の足をマッサージしてくれる友人、Yちゃん。嫌な顔ひとつせず私の足を揉んでくれる姿に思わずじんときてしまいました。ボルノのミュージックアワーを聴くとバタバタだったけれど楽しかったこの旅行をなつかしく思い出します。(える)

夏 といえば夏休み。小学校の頃、プールばかり行っていました。友達や家族と何回も行き、湖水浴は猪苗代湖が大好きでした。昭和の夏、エキサイティング!! (Yねえ)

40 年前の8月5日の水害。家はすっぱり水の中。思い出の卒業アルバムなど全てなくなりました。後片付けが大変でした。でもどうになりました。皆様のおかげで…感謝です。(175)

母 と一緒に美術館巡りに行きました。涼しくて穴場です。(ひーちゃん)

Life Topics



「太田隆司ペーパーアートの世界」は、郡山市歴史情報博物館で10月12日まで開催中

郡山市歴史情報博物館の企画展「懐かしい風景の記憶—太田隆司ペーパーアートの世界in郡山—」は、10月12日(月祝)まで開催中。「紙の魔術師」と称されるペーパーアーティスト太田隆司が作る、どこか懐かし、見る人それぞれの思い出を呼び起こす情景を紹介。観覧料は、一般600円、高・大学生・65歳以上400円。休館日は、月曜・最終金曜(9/21・10/12開館、9/24休館)。開館時間は9時30分から17時(入館は16時30分まで)。

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

柴犬専門ブリーダー

しばいぬせんもんけんしや あさかしばみやそう

柴犬専門犬舎 安積柴宮荘

良血統の柴犬子犬をご案内いたします。当犬舎は、柴犬子犬の直販を行っています。

【問い合わせ】
TEL.024-983-4841
携帯 090-2996-4841
email: dog@asakashiba.com
asakashiba.com

「こおりやま情報」見たとお伝えください

第一種動物取扱業種別: 販売 / 登録番号: 福島県20都保販売第125号 / 登録年月日: H20年10月22日 / 登録更新年月日: R5年10月22日 / 有効期限: R10年10月21日 / 動物取扱責任者: 五十嵐悦子

只今ご家族様、募集中です

アコム提携のペイジー融資 どうぶつ福祉

FPC

Webサイトへ

クーポン券 351枚

福島県 浜中・会津 日帰り温泉

お得なクーポン券付!

入浴割引券 宿泊割引券など

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。

351枚

お得なクーポン券 総数

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

「郡山住まい情報優良物件提供会員店」は、地域密着型の不動産情報誌『郡山住まい情報』の会員としてスタートし、現在はこおりやま情報本誌及び郡山住まい情報 WEB版や、独自のサイトで賃貸や売買の優良物件情報を提供しています。福島県知事免許や国土交通大臣免許を取得している信頼できる不動産会社です。最新の物件情報は、各社のQRコードからご覧ください。

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



<https://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(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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



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

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(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 **西武エースシステム(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

<https://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

<https://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

<https://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)

<https://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

<https://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)

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

福島県知事免許(5)第2683号 **レントライフ郡山店**

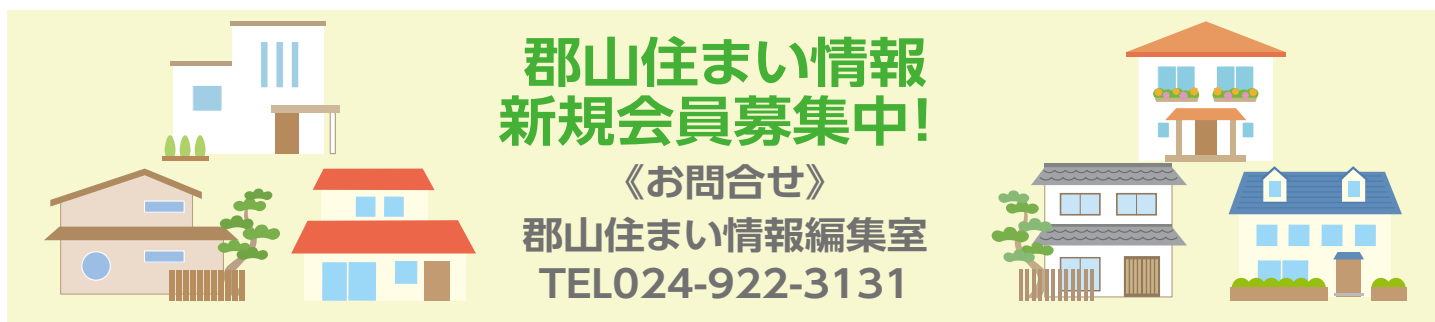


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

<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8月31日

賃貸物件											
① 間取り	② 敷金	③ 礼金	④ 共益費	⑤ 駐車場	⑥ 構造・階数・F	⑦ 築年	⑧ 築年	⑨ 築年	⑩ 築年	⑪ 築年	⑫ 築年
⑬ 階数	⑭ 築年	⑮ 入居日	⑯ 交通	⑰ 備考	⑱ 取引態様	⑲ 取引態様	⑳ 取引態様	㉑ 取引態様	㉒ 取引態様	㉓ 取引態様	㉔ 取引態様
売物件											
① 土地面積	② 建物面積	③ 専有面積	④ 間取り	⑤ 坪単価	⑥ 用途地域	⑦ 築年	⑧ 築年	⑨ 築年	⑩ 築年	⑪ 築年	⑫ 築年
⑬ 階数	⑭ 容積率	⑮ 構造・階数	⑯ 向き	⑰ 取引態様	⑱ 取引態様	⑲ 取引態様	⑳ 取引態様	㉑ 取引態様	㉒ 取引態様	㉓ 取引態様	㉔ 取引態様
① 築年	② 引渡日	③ 交通	④ 学区	⑤ 備考	⑥ 備考	⑦ 備考	⑧ 備考	⑨ 備考	⑩ 備考	⑪ 備考	⑫ 備考
室内設備											
① 照明	② 照明器具	③ テレビ	④ 冷蔵庫	⑤ 洗濯機	⑥ BS受信可	⑦ 洗濯機	⑧ 洗濯機	⑨ 洗濯機	⑩ 洗濯機	⑪ 洗濯機	⑫ 洗濯機
⑬ CS受信可	⑭ CS受信可	⑮ ロフト	⑯ 屋根裏収納	⑰ 床下収納	⑱ TVインターホン	⑲ 洗濯機	⑳ 洗濯機	㉑ 洗濯機	㉒ 洗濯機	㉓ 洗濯機	㉔ 洗濯機
① オール電化	② CK	③ カードキー	④ DK	⑤ デジタルキー	⑥ ベアガラス	⑦ 二重サッシ	⑧ 二重サッシ	⑨ 二重サッシ	⑩ 二重サッシ	⑪ 二重サッシ	⑫ 二重サッシ
① 光ファイバー利用可	② ネット	③ インターネット対応	④ 防犯セキュリティ	⑤ 防犯セキュリティ	⑥ 防犯セキュリティ	⑦ 防犯セキュリティ	⑧ 防犯セキュリティ	⑨ 防犯セキュリティ	⑩ 防犯セキュリティ	⑪ 防犯セキュリティ	⑫ 防犯セキュリティ
水回り・冷暖房											
① 給湯設備	② 湯沸湯沸器	③ シャワー	④ 冷房	⑤ 暖房	⑥ 暖房	⑦ 暖房	⑧ 暖房	⑨ 暖房	⑩ 暖房	⑪ 暖房	⑫ 暖房
⑬ エアコン	⑭ 床暖房	⑮ SK	⑯ システムキッチン	⑰ IH	⑱ IH	⑲ IH	⑳ IH	㉑ IH	㉒ IH	㉓ IH	㉔ IH
① バス・トイレ別	② 追焚	③ 追焚給湯	④ シャンプー脱脂	⑤ バタン	⑥ バランス釜	⑦ 浴室換気乾燥	⑧ 浴室換気乾燥	⑨ 浴室換気乾燥	⑩ 浴室換気乾燥	⑪ 浴室換気乾燥	⑫ 浴室換気乾燥
① 暖房便座	② WT	③ ウォシュレット	④ ウォシュレット	⑤ ウォシュレット	⑥ ウォシュレット	⑦ ウォシュレット	⑧ ウォシュレット	⑨ ウォシュレット	⑩ ウォシュレット	⑪ ウォシュレット	⑫ ウォシュレット
屋外設備											
① 物置	② TR	③ トランクルーム	④ バラ	⑤ バラ	⑥ バラ	⑦ バラ	⑧ バラ	⑨ バラ	⑩ バラ	⑪ バラ	⑫ バラ
① AL	② オートロック	③ EV	④ エレベーター	⑤ エレベーター	⑥ エレベーター	⑦ エレベーター	⑧ エレベーター	⑨ エレベーター	⑩ エレベーター	⑪ エレベーター	⑫ エレベーター
その他											
① ペット	② ペット共生可	③ メゾネットタイプ	④ 角部屋	⑤ 法人希望・限定	⑥ 学生限定	⑦ 学生限定	⑧ 学生限定	⑨ 学生限定	⑩ 学生限定	⑪ 学生限定	⑫ 学生限定
① 女性	② 女性限定	③ 夫婦	④ 夫婦限定	⑤ 夫婦限定	⑥ 夫婦限定	⑦ 夫婦限定	⑧ 夫婦限定	⑨ 夫婦限定	⑩ 夫婦限定	⑪ 夫婦限定	⑫ 夫婦限定

パソコンやタブレットからも
楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪



郡山市 富久山町福原 賃貸アパート 設備 (照明) 給湯 (エアコン) (TV) (洗濯機) (BS) (インターネット)

3.50万円 1LDK 大規模リフォーム済です

① 洋6・LDK12
② 2カ月
③ 無
④ 軽量鉄骨・2階建-2F
⑤ 即日可
⑥ 即日可
⑦ 代理
⑧ オアシス富久山

⑨ 無
⑩ 駐込
⑪ 1997年

1990156400

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (TV) (洗濯機) (BS) (インターネット)

4.00万円 2DK 仲介手数料無料!

① 和6・洋8・DK6
② 2カ月
③ 共込
④ 鉄骨造・2階建-2F
⑤ 即日可
⑥ JR郡山駅5分
⑦ 仲介
⑧ ミルキーハウス I

⑨ 1カ月
⑩ 駐込
⑪ 1987年

1990146201

郡山市 開成4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (エアコン) (洗濯機) (BS) (インターネット)

4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円

① 和6・洋6・DK8
② 2カ月
③ 共込
④ 軽量鉄骨造・2階建-2F
⑤ 1995年
⑥ 即日可
⑦ JR郡山駅15分
⑧ 代理
⑨ コーポアミーゴA

⑩ 無
⑪ 駐込
⑫ 1998年

1990147500

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (TV) (洗濯機) (BS) (インターネット)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

① 和8・6・洋6・DK5.4
② 2カ月
③ 共込
④ 木造・2階建
⑤ 即日可
⑥ 代理
⑦ ハウスリバーージュ

⑩ 無
⑪ 駐込
⑫ 1988年

1990155564

郡山市 八山田1丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (エアコン) (洗濯機) (BS) (インターネット)

4.50万円 2DK 仲介手数料無しです。

① 洋6×2・DK
② 2カ月
③ 共込
④ 軽量鉄骨・2階建-1F
⑤ 1994年
⑥ 即日可
⑦ 代理
⑧ ヤマトハイツB

⑩ 1カ月
⑪ 駐込
⑫ 1970年

1990156399

郡山市 菜根3丁目 賃貸マンション 設備 (照明) (TV) (給湯) (エアコン) (洗濯機) (BS) (インターネット)

6.50万円 3LDK ベット可物件!

① 和6・洋7・6・LDK
② 3カ月
③ 共込
④ RC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

⑩ 無
⑪ 駐込
⑫ 1970年

1990255279

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(12)第20175号

住むのアイデアを提案します

MILD HOME

株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 ⑧第1・3日

この夏おすすめ物件特集

エアコン付き・充実設備・お手頃家賃など、今オススメの物件をご紹介します

★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。

南向き2階・新品設備で快適生活!

★ 八山田2丁目 1K(洋10.0、K3)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F・木造【貸主】

家賃月額 50,000円 エアコン新品

銭湯近く、夏もさっぱり快適!

★ 八山田2丁目 2DK(和6、洋6、DK6)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・1F角・木造【貸主】

家賃月額 50,000円 高校近く

物置付きで夏のレジャー用品もすっきり!

★ 八山田3丁目 1LDK(和6、LDK17.5)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・1F角・木造・カードキー【貸主】

家賃月額 53,000円 安心のカードキー

居酒屋が数軒!暑い日のお食事にも便利!

★ 八山田4丁目 2DK(洋6.5×2、DK4.75)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・二重サッシ・2F・木造【貸主】

家賃月額 55,000円 1階テナント

夏休みも安心、児童クラブ隣り

★ 八山田3丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F角・木造【貸主】

家賃月額 56,000円 小学校近く

量で涼やか、和室のある2LDK・2階角部屋

★ 八山田3丁目 2LDK(和6、洋6、LDK10.6)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F角・木造・カードキー【貸主】

家賃月額 57,000円 コンビニ近く

●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ごとに、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

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 ⑧日祝 ※夏期休業日 8/9(日)~8/16(日) 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ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	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
香久池2丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
静町	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和2丁目	4,400円	1ヵ月	1ヵ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
豊田町	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	11,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	2台		コナンリアルエステート	024-922-6500
桃見台	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田西2丁目	4,500円	—	—	1ヵ月	9台	ニチ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



郡山不動産売却.comにお任せください!

無料で査定できます!

戸建 マンション 土地

お持ちの不動産、売ったらいくらか査定してみませんか?
費用はかかりません。すぐに売らなくても大丈夫です。

お気軽に
お話しください



(有)開成土地建物

郡山不動産売却.com



免許番号 福島県知事(12)第20259号
会社所在地 〒963-8002
福島県郡山市駅前1丁目15-5

024-933-0202

営業時間 平日・土曜 9:00~17:00
日曜・祝日 10:00~16:00

定休日 ハッピーマンデー・GW
夏季休暇・年末年始

売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション

シティタワー郡山



2LDK
(洋5.5・7.2・LDK16.9)
23階
専有面積:66.98m²
月額賃料:17.8万円
敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩4分
所在地:郡山市駅前1丁目
築年:2010年12月
備考:RC造24階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など

賃貸マンション

プライド郡山



2LDK
(洋6・6.7・LDK13.7)
4階
専有面積:63.21m²
月額賃料:17万円
敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩5分
所在地:郡山市大町1丁目
築年:2022年4月
備考:RC造15階建て、分譲タイプ
エアコン、照明、リビング床暖房、
食器洗浄乾燥機、インターネット無料

賃貸マンション

新築 プライドタワー郡山



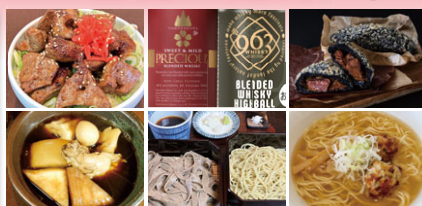
2LDKタイプ (5階~16階)
専有面積:57.47m²~63.40m²
月額賃料:17.5万円~18.9万円

3LDKタイプ (20階)
専有面積:73.99m²
月額賃料:25万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩3分 / 所在地:郡山市駅前1丁目
築年:2026年3月下旬完成
備考:新築、RC造21階建て、分譲タイプ
エアコン、照明、リビング床暖房、食器洗浄乾燥機、
ディスポーザ、インターネット無料

ソ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

お得な
クーポン
付き



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・120ページ

こおりやま情報グルメBOOK

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

TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102

【営業時間】10:00~17:00 【定休日】日・祝日

医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診



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分前までにお願いいたします。



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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

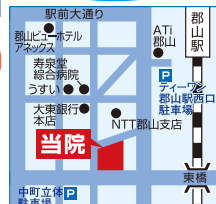
※受付は終了の30分前までにお願いいたします。※土曜は17時まで受付

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティ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	診療時間	診療場所	住所	お問い合わせ
8/2	おのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775	
8/8	池田内科医院(内科)	安積町荒井字下北井前43-5	024-946-3251	
8/15	大島クリニック(心療内科・精神科)	麓山2丁目6-18	024-934-3960	
8/22	いもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241	
8/29	郡山病院(内科)	清水台2丁目7-4	024-932-0107	
8/30	おつき耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	八山田西1丁目93	024-990-2033	
8/31	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377	
8/31	やまや内科・脳神経内科(内科・脳神経内科)	八山田西3丁目13	024-934-3899	
8/31	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970	
8/31	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525	
8/31	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202	
8/31	半田整形外科(整形外科)	富久山町福原字鳴伊賀62-1	024-921-6660	
8/31	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189	
8/31	さむい内科・消化器科クリニック(内科・消化器科・肛門科)	富田東5丁目20	024-991-1733	
8/31	こおりやま女性泌尿器科クリニック(泌尿器科)	富田東3丁目190-2	024-983-0307	
8/31	トータルヘルスクリニック(小児科)	山崎76-5	024-953-8005	
8/31	おおがもこクリニック(内科・小児科)	片平町字出島東5-5	024-962-0600	
8/31	よしじまクリニック(心療内科・内科)	開成4丁目9-17	024-925-7177	

※7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	住所	お問い合わせ
郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市上亀田 1-1	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 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。	

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	電話番号	FAX番号
8/2	さくら薬局郡山島店	024-931-2134	FAX.024-931-2135
	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	コスモ調剤薬局麓山店	024-954-7211	FAX.024-954-7212
8/9	さくら薬局みなみ巻番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	ウェルカム薬局	024-983-7437	FAX.024-983-7489
8/11	ハーモニー薬局あさか店	024-937-3180	FAX.024-937-3181
	ユニスマイル薬局八山田店	024-927-5455	FAX.024-933-7971
	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
8/16	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
8/23	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	クオール薬局郡山北店	024-927-1689	FAX.024-927-1690
8/30	クオール薬局郡山2号店	024-927-6889	FAX.024-935-1074
	コスモ調剤薬局片平店	024-954-5701	FAX.024-954-5702
	栄宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745

※7月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の地方せんでは、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、富久山店、荒井店、横塚店、コスモス通り店、片平店、希望ヶ丘店、大槻店、日和田店、金屋店、須賀川西店、須賀川南店、本宮インター店、新本宮館町店、須賀川森宿店、方八町店、ザ・ビッグ喜久田店、須賀川店、本宮店、リヴィン郡山店、いちい須賀川東店、うすい百貨店地下食品売場、サンマート希望ヶ丘店、西田町店、ブイチェーン向陽町店、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、食品館ピボット郡山店、あぐりあ・愛情館・旬や鮮兵衛・はたけんぼ須賀川店、ふあせるたわら・郡山市内シミズストア・フレッシュショップはしもと・東屋鮮魚青果店・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

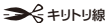
WEBでも

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FREE8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8月3日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の2日目アレンジレシビ」(名前・ペンネームも書いてね)
おかずが残ってしまった時のアレンジレシビを教えてください。(おかずに限らず何でも)

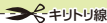
Q2. 郡山ゆかりの有名人といえば誰ですか？
(ジャンルは問わず、歴史上の人物でも。簡単な説明もあれば◎)

(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FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

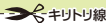
Q2. 郡山市ゆかりの有名人といえば誰ですか？
(ジャンルは問わず、歴史上の人物でも。簡単な説明もあれば◎)

●みな伝スペシャル「私の2日目アレンジレシビ」(名前・ペンネームも書いてね)
おかずが残ってしまった時のアレンジレシビを教えてください。(おかずに限らず何でも)

(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	



【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 郡山市ゆかりの有名人といえば誰ですか？
(ジャンルは問わず、歴史上の人物でも。簡単な説明もあれば◎)

●みな伝スペシャル「私の2日目アレンジレシビ」(名前・ペンネームも書いてね)
おかずが残ってしまった時のアレンジレシビを教えてください。(おかずに限らず何でも)

(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	



28 (金)

Friday

疲労回復に「豚肉とズッキーニのカレー炒め」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守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
25分

1人分のカロリー
約**196** kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒め、ポロポロになったらAをふる。
- ②①のひき肉を端に寄せて玉ねぎを炒め、しんなりしたらズッキーニを加えて両面を焼きつけ、火が通ったら全て炒め合わせる。

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
豚ひき肉……………100g
塩……………小1/2
A { しょうゆ……………少々
カレー粉……………小1
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
ズッキーニ……………小1本(120g)
(1cm幅の輪切り)

29 (土)

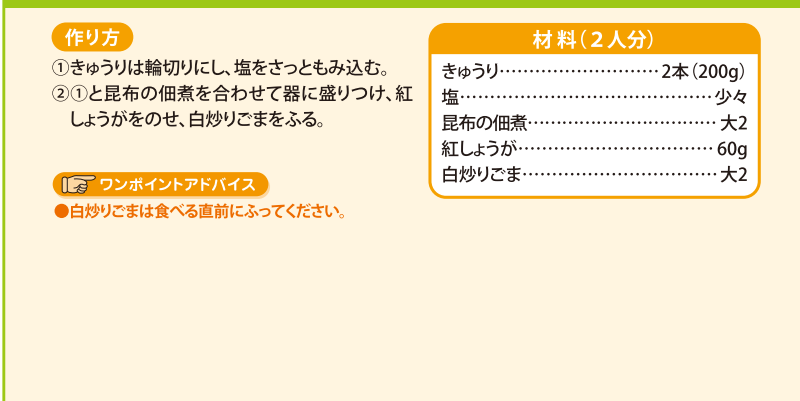
Saturday

若さはつらつ「きゅうりと紅しょうがの即席漬け」

ごまに含まれるゴマリグナンが活性酸素を撃退して細胞の老化を防ぎ、きゅうりに含まれるピラジンは血液をサラサラにするとされています。箸休めにぴったりの、低カロリーの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**31** kcal



作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、塩をさっともみ込む。
- ②①と昆布の佃煮を合わせて器に盛りつけ、紅しょうがのをせ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 白炒りごまは食べる直前にふってください。

材料 (2人分)

きゅうり……………2本(200g)
塩……………少々
昆布の佃煮……………大2
紅しょうが……………60g
白炒りごま……………大2



30 (日)

Sunday

疲労回復に「豚肉と野菜のおろしがけ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けると言われています。栄養バランスの良い一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**308** kcal



作り方

- ①豚肉に塩、しょうをふっておく。
- ②魚焼きグリルの網にサラダ油を薄く塗って予熱し、①、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを焼き、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにAを入れて合わせ、②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 火の通り方に差が出るので、焼けたものから順に取り出してAに入れていってください。

材料 (2人分)

豚ロース厚切り肉……………150g
塩、しょう……………少々
サラダ油……………少々
玉ねぎ(輪切り)……………小1個(100g)
ピーマン(縦4等分にする)……………1個(35g)
パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
(縦4等分にする)
A { 大根おろし(水気を切る)……………1カップ
しょうゆ、酢……………各大1
砂糖……………小1

31 (月)

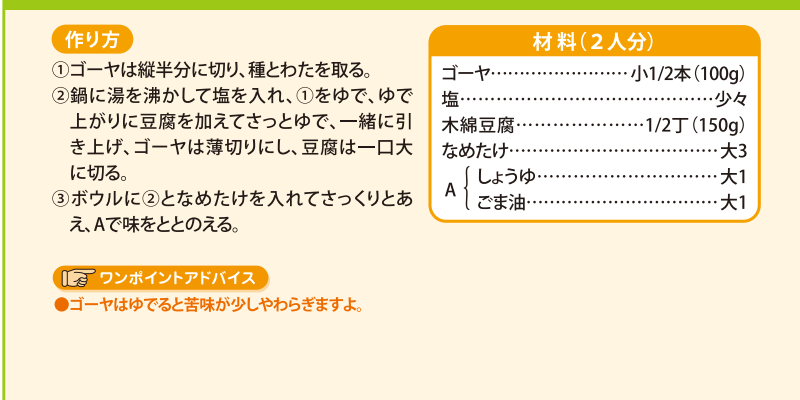
Monday

食欲増進「ゴーヤと豆腐のなめたけサラダ」

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、豆腐に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、カルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。夏バテ気味の方におすすめの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**133** kcal



作り方

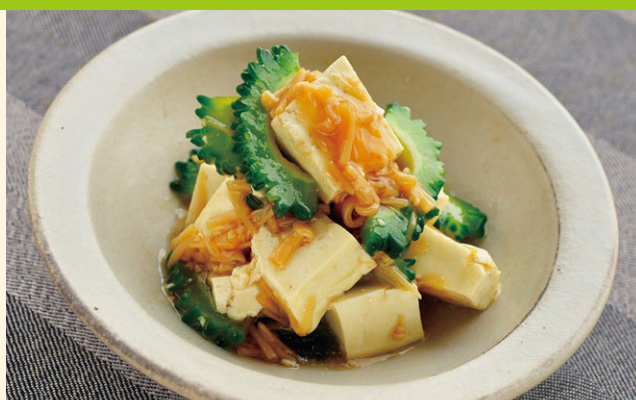
- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、①をゆで、ゆで上がりに豆腐を加えてさっとゆで、一緒に引き上げ、ゴーヤは薄切りにし、豆腐は一口大に切る。
- ③ボウルに②となめたけを入れてさっくりとあえ、Aで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ゴーヤはゆでると苦味が少しやわらぎますよ。

材料 (2人分)

ゴーヤ……………小1/2本(100g)
塩……………少々
木綿豆腐……………1/2丁(150g)
なめたけ……………大3
A { しょうゆ……………大1
ごま油……………大1



24 (月)
Monday

スタミナアップに「牛肉と野菜のシャキシャキ炒め」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質や、もやしに含まれるアスパラギン酸がスタミナを増強し、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。ご飯がすすむ一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約165kcal



作り方

- ①牛肉は細切りにし、酒と片栗粉をもみ込む。
- ②きゅうりは塩をふってもみ、細切りにする。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を炒め、色が変わったら端に寄せて②ともやしを炒め、Aを加えて全て炒め合わせる。
- ④③を器に盛りつけ、白炒りごまをふって糸唐辛子を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 白炒りごまと糸唐辛子は、食べる直前に加えてください。糸唐辛子の代わりに赤唐辛子の輪切りでも良いですよ。

材料 (2人分)

牛切り落とし肉……………100g
酒、片栗粉……………各小1
きゅうり……………1本 (100g)
塩……………少々
ごま油……………小1
にんにくのすりおろし……………小1
もやし……………1/2袋 (100g)
A { しょうゆ……………大1
砂糖……………小1
白炒りごま、糸唐辛子……………少々

25 (火)
Tuesday

血液サラサラに「納豆そうめん」

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、にんじんに含まれるβ-カロテンが体内でビタミンAに変わって肌の健康を守ると言われています。夏バテ気味の時にも食べやすい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約321kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、ゆで上がりににんじんとレタスを加えてゆで、全て一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ②納豆に添付のたれを加えてよく混ぜておく。
- ③①を器に盛りつけ、きゅうりを散らして②のをせ、合わせたAをかける。

ワンポイントアドバイス

- 冷たくして食べるとおいしいですよ。

材料 (2人分)

そうめん……………2束 (100g)
にんじん (短冊切り)……………小1/2本 (50g)
レタス (ざく切り)……………2枚 (30g)
納豆……………1パック (50g)
添付のたれ……………1袋
きゅうり (細切り)……………1本 (100g)
A { めんつゆ (3倍濃縮)……………大3~4
水……………100ml



26 (水)
Wednesday

元気はつらつ「青菜ご飯の牛肉巻き」

ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギー源になって頭や体を元気にし、牛肉に含まれる必須アミノ酸や良質なたんぱく質が体の抵抗力を高め、鉄分が貧血を予防すると言われています。お弁当にぴったり一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約648kcal



作り方

- ①ボウルに温かいご飯を入れ、青菜ふりかけを加えて混ぜ、俵型に握る (6個作る)。
- ②牛肉を広げ、①のをせてくるりと巻く。
- ③フライパンにバターを熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたらAを加えて肉にからめる。
- ④③を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、紅しょうかを添える。

ワンポイントアドバイス

- ふりかけは、しそ風味やわかめなどお好みで変えてください。

材料 (2人分)

ご飯……………大2膳分 (400g)
青菜ふりかけ……………小3~4
牛薄切り肉……………6枚 (150g)
バター……………大1
A { しょうゆ……………大2
みりん、砂糖……………各大1
紅しょうが……………適量

27 (木)
Thursday

健康的なお肌に「かぼちゃのかりかりベーコンマスタード」

かぼちゃに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高めると言われています。ビールのおつまみにも合う一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約238kcal

作り方

- ①かぼちゃは皮をところどころむき、薄めのいちょう切りにする。
- ②耐熱皿に①を並べて玉ねぎを散らし、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。
- ③②に合わせたAとベーコンを加えてさっくりとあえ、ラップをかぶせてレンジ強でさらに3分くらい加熱し、そのままおいで味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

かぼちゃ……………300g
玉ねぎ (薄切り)……………1/2個 (100g)
粒マスタード……………小1
A { 酢……………大3
塩……………小1/2
こしょう……………少々
ベーコン (1cm角に切る)……………2枚 (40g)



20 (木)
Thursday

疲労回復に「オレンジ白玉のフルーツあえ」

甘納豆に含まれるビタミンB₁が、白玉粉に含まれる糖質の代謝を促し、フルーツに含まれる果糖とともに疲労を回復し、甘納豆やフルー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。お子さまと一緒に作れるひんやりデザートです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 314kcal

作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、オレンジジュースを少しずつ加えながら練り、耳たぶくらいのやわらかさになったら20等分にして丸める。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かして①をゆで、浮き上がってきたら引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ③ボウルに②を入れ、フルーツミックスを汁ごと加えてあえ、甘納豆を加えて冷蔵庫で冷やす。

ワンポイントアドバイス

- フルーツミックスはお好みのものを使ってください。

材料 (2人分)

白玉粉……………1カップ
オレンジジュース(果汁100%)…………120ml
フルーツミックス(缶詰)……………120g
甘納豆……………大4

21 (金)
Friday

目の健康に「鶏のグリル焼きサンド」

鶏肉に含まれるビタミンAが目の健康を守り、皮膚や粘膜を丈夫にし、アスパラ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。朝食やお弁当に最適な、グリルで作るオープンサンドです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 497kcal

作り方

- ①鶏肉に塩、こしょうをふっておく。
- ②魚焼きグリルの網にサラダ油を薄く塗って予熱し、①を焼き、焼き上がりにアスパラとトマトを加えてさっと焼く。
- ③②の鶏肉は4等分に切って合わせたAに漬け込み、アスパラは長さを半分に切る。
- ④ロールパンの切り目にバターを塗り、サラダ菜、トマト、アスパラ、鶏肉をはさむ。

ワンポイントアドバイス

- トマトとアスパラは、焼き色がついたらすぐに取り出してください。

材料 (2人分)

鶏むね肉……………150g
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………少々
グリーンアスパラガス……………2本(50g)
(根元を1cmくらい切り落としてがくを取る)
トマト(4等分の薄切り)……………1/2個(100g)
A { ケチャップ……………大2
ウスターソース……………大1
ロールパン(切り目を入れる)……………4個(160g)
バター……………少々
サラダ菜……………適量

22 (土)
Saturday

健康なお肌に「にらとトマトの卵とじ」

卵に含まれるビタミンAや、にらやトマトに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして夏風邪や肌荒れを予防し、トマトに含まれる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 226kcal

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて弱火で熱し、ベーコンの油が出たらにらを加えて炒め、トマト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。
- ②①に溶き卵を流し入れて熱し、固まったらひっくり返して器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 卵の焼き加減はお好みで調整してください。

材料 (2人分)

オリーブオイル……………小1
厚切りベーコン(1cm角に切る)……………50g
にら(ざく切り)……………1束(100g)
トマト(乱切り)……………1個(200g)
塩……………小1/2
こしょう……………少々
卵(溶きほぐす)……………2個

23 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「柴漬けときゅうりのさっぱり寿司」

しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にして骨粗鬆症を予防し、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予防すると言われています。柴漬けの味と食感がアクセントになった、さっぱりご飯です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
15分1人分のカロリー
約 323kcal

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、水加減をして少し固めに炊き、合わせたAを加えて混ぜ、酢飯を作る。
- ②①にしらす、柴漬け、きゅうりを加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- 混ぜるだけの簡単なお寿司です。

材料 (4人分)

米……………2合
酢……………大3
A { 砂糖……………大1
塩……………小1/2
釜揚げしらす……………50g
柴漬け(汁気を切る)……………70g
きゅうり(輪切り)……………1本(100g)



16 (日) Sunday

健康なお肌に「甘みそ肉」

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、ビタミンB₂が口内炎や口角炎を予防し、ナイアシンが長ねぎに含まれる硫化アリルとともに血行を良くして冷え性を改善すると言われています。いろいろ使える、常備菜にぴったりの一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**383kcal**



作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、ひき肉と長ねぎを炒める。
- ②①のひき肉がポロポロになったらAを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。

ワンポイントアドバイス

- そのままご飯のおかずにしたり、他の料理に加えたりと、いろいろアレンジできますよ。

材料 (2人分)

ごま油	大1
鶏ひき肉	300g
長ねぎ (小口切り)	1/2本 (50g)
A { テンメンジャン	大2
酒	大2
しょうゆ	大1

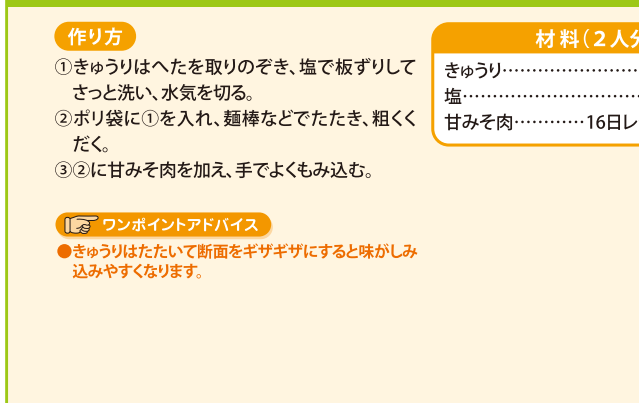
17 (月) Monday

むくみ予防に「たたききゅうりの甘みそ肉あえ」

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予防し、鶏肉に含まれるビタミンAや、きゅうりに含まれるビタミンA・C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。箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**283kcal**



作り方

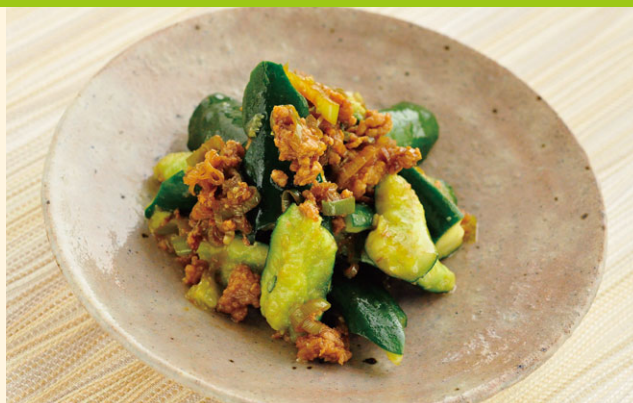
- ①きゅうりはへたを取りのぞき、塩で板ずりしてさっと洗い、水気を切る。
- ②ポリ袋に①を入れ、麺棒などでたたき、粗くくだく。
- ③②に甘みそ肉を加え、手でよくもみ込む。

ワンポイントアドバイス

- きゅうりはたたいて断面をギザギザにすると味がしみ込みやすくなります。

材料 (2人分)

きゅうり	2本 (200g)
塩	少々
甘みそ肉	16日レシピの1/3の量



18 (火) Tuesday

骨や歯を丈夫に「そうめんの甘みそ肉炒め」

チンゲン菜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、卵や鶏肉、チンゲン菜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。お手軽な麺レシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**456kcal**



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを固めにゆで、流水に取って水気を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、合わせたAを入れて炒り卵を作り、取り出す。
- ③②のフライパンで続けてチンゲン菜を炒め、しんなりしたら①を加えて炒め、甘みそ肉を加えて炒め合わせる。
- ④③に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

- 余ったそうめんの活用方法としてどうぞ。

材料 (2人分)

そうめん	2束 (100g)
ごま油	大1
A { 卵 (溶きほぐす)	2個
塩	少々
チンゲン菜 (ざく切り)	1株 (100g)
甘みそ肉	16日レシピの1/3の量
B { しょうゆ	大1
酒	大1

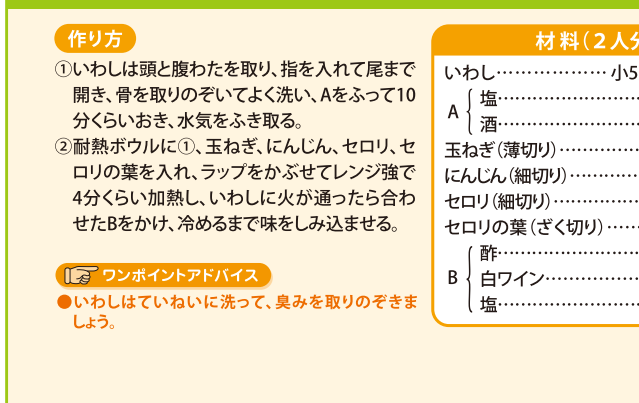
19 (水) Wednesday

血液サラサラに「いわしの洋風ドレッシング煮」

いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、玉ねぎやセロリ、にんに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。火を使わずに作れるさっぱりした一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**279kcal**



作り方

- ①いわしは頭と腹わたを取り、指を入れて尾まで開き、骨を取りのぞいてよく洗い、Aをふって10分くらいおき、水気をふき取る。
- ②耐熱ボウルに①、玉ねぎ、にんにく、セロリ、セロリの葉を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、いわしに火が通ったら合わせたBをかけ、冷めるまで味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- いわしはていねいに洗って、臭みを取りのぞきましょう。

材料 (2人分)

いわし	小5尾 (正味200g)
A { 塩	小1/4
酒	大1
玉ねぎ (薄切り)	1/2個 (100g)
にんにく (細切り)	小1/2本 (50g)
セロリ (細切り)	1/2本 (50g)
セロリの葉 (ざく切り)	少々
B { 酢	大4
白ワイン	大2
塩	小1/2



12 (水) 貧血予防に「牛肉と大根の韓国風煮」

Wednesday

牛肉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、大根や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。ご飯のおかずにとびつりの、ピリ辛風味の一品です。所要時間
30分1人分のカロリー
約225kcal

作り方

- ①牛肉にAをふって下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら大根と長ねぎを加えて炒め、長ねぎがしんなりしたら①を加えて炒め合わせる。
- ③②にBを加えて一煮立ちさせ、酒としょうゆを加えて大根がやわらかくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

- 大根はさっと煮るだけにして、歯ごたえを残してもおいしいですよ。

材料(2人分)

牛切り落とし肉……………	100g
(食べやすい大きさに切る)	
A { 塩、こしょう……………	少々
酒……………	大1
サラダ油……………	大1
しょうがの薄切り(細切り)……………	2枚
大根(一口大に切る)……………	1/5本(200g)
長ねぎ(ななめ切り)……………	1/2本(50g)
B { 水……………	1カップ
中華スープの素……………	小1
キムチの素……………	大2
酒、しょうゆ……………	各大1

13 (木) お腹すっきり「ズッキーニとエリンギのレンジサラダ」

Thursday

エリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、トレハロースが骨粗鬆症を予防し、ズッキーニに含まれる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。レンジで手軽に作れるさわやかな一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約151kcal

作り方

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切りにし、エリンギは長さを半分にして手でさく。
- ②耐熱皿に①を入れ、Aをふってレモンをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ③②が熱いうちにBを加え、そのまま漬け込む。

ワンポイントアドバイス

- 白ワインがなければ代わりに酒を使ってもOKです。

材料(2人分)

ズッキーニ……………	1本(150g)
エリンギ……………	3本(150g)
A { 白ワイン……………	大1
塩……………	小1/3
レモンの輪切り(半分に切る)……………	1枚
B { 酢……………	大1
オリーブオイル……………	大2



14 (金) 骨や歯を丈夫に「鶏肉と野菜のやっこ」

Friday

豆腐やわかめに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、豆腐に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和し、トマトや鶏肉に含まれるビタミンAが肌の健康を守ると言われています。ヘルシーな変わりやっこです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約247kcal

作り方

- ①耐熱皿に鶏肉としめじをのせ、Aをふってラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱し、鶏肉は冷めたら手でさく。
- ②器に豆腐を盛りつけ、Bの具材と①をのせ、合わせたCをかける。

ワンポイントアドバイス

- ゆずこしょうの量は好みで加減してください。

材料(2人分)

鶏もも肉……………	100g
しめじ……………	1/2パック(50g)
(石づきを取り小房に分ける)	
A { 塩、こしょう……………	少々
酒……………	大1
木綿豆腐……………	1/2丁(150g)
(食べやすい大きさに切る)	
B { トマト(2cm角に切る)……………	1個(200g)
きゅうり(輪切り)……………	1本(100g)
カットわかめ(水で戻す)……………	乾燥で5g
ポン酢しょうゆ……………	大3
C { ゆずこしょう……………	小1
サラダ油……………	小2

15 (土) 肝臓を丈夫に「大根と桜えびのスープ」

Saturday

桜えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、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。カロリーが気になる方も安心の、低カロリーのスープです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約52kcal

作り方

- ①鍋に水1200ml、鶏がらスープの素、大根を入れて沸かし、大根が少しやわらかくなったら桜えびを加えて煮る。
- ②①に塩、こしょうをふって味をととのえ、ごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- アクが出てきたらすぐにすくい取りましょう。大根の葉があれば、散らすと見栄えがきれいです。

材料(4人分)

水……………	1200ml
鶏がらスープの素……………	小2
大根(薄めのいちよう切り)……………	1/2本(500g)
桜えび……………	乾燥で10g
塩……………	小1
こしょう……………	少々
ごま油……………	小2



8 (土) 胃腸に優しい「れんこんの南蛮漬け」

れんこんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、パプリカやピーマン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すると言われています。常備菜にぴったりの一品です。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約 **141** kcal



作り方

- ①揚げ油を熱し、れんこん、パプリカ、ピーマンを素揚げする。
- ②ボウルにAを合わせ、①を20分くらい漬け込む。

ワンポイントアドバイス

- 砂糖の量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

揚げ油……………適量
れんこん(輪切り)……………100g
パプリカ(赤)……………1/4個(40g)
(2cm幅に切る)
ピーマン(縦4等分に切る)……………1個(35g)
A { 酢……………大3
砂糖、みりん……………各大1
塩……………少々
赤唐辛子の輪切り……………少々

9 (日) 疲労回復に「カリカリ梅と大豆のご飯」

大豆に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促し、梅に含まれるクエン酸とともに疲労を回復し、大豆に含まれるレシチンが記憶力を向上し、サボニンやビタミンEが老化を予防すると言われています。夏バテ気味の方におすすめの一品です。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約 **344** kcal

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、Aを加えて水加減をし、大豆をのせて普通に炊く。
- ②①が炊き上がったなら上下に混ぜ、カリカリ梅を加えてさっくりと混ぜ、青じそと白炒りごまを散らす。

ワンポイントアドバイス

- カリカリ梅の量は、塩分によって変えてください。

材料 (4人分)

米……………2合
A { 酒……………大1
塩……………小1/2
大豆の水煮(缶詰)(水気を切る)……………145g
カリカリ梅(種を取り粗く刻む)……………10粒
青じそ(粗みじん切り)……………4枚
白炒りごま……………少々

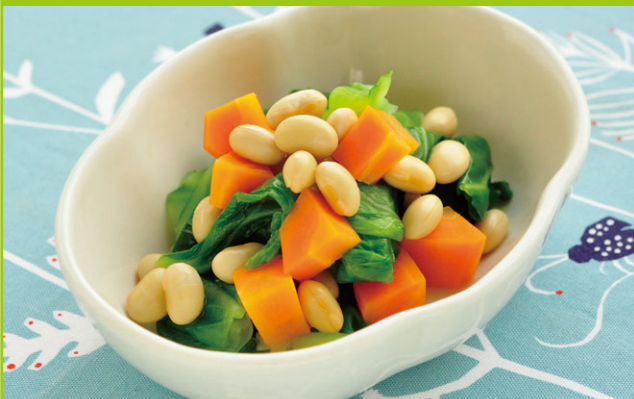


10 (月) お腹すっきり「大豆とキャベツの酢のもの」

キャベツやにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大豆に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。彩りきれいなあっさり風味の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **69** kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてにんじんをゆで、ゆで上がりにキャベツを加えてゆで、一緒に引き上げて水気を切る。
- ②ボウルに①と大豆を入れて合わせ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- にんじんは固めにゆでて歯ごたえを残しましょう。

材料 (2人分)

にんじん(1cm角に切る)……………小1/2本(50g)
キャベツ(ざく切り)……………大2枚(100g)
大豆の水煮(缶詰)(汁気を切る)……………50g
A { 酢……………大2
塩……………小1/3
砂糖……………小1

11 (火) 骨や歯を丈夫に「かぼちゃのパンケーキ」

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、かぼちゃに含まれるβ-カロテンや卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、視覚機能も保持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 **590** kcal

作り方

- ①かぼちゃはラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、小さめの乱切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを少しずつ加えながらよく混ぜ、①を加える。
- ③小さめのフライパンにサラダ油小1を熱し、②の半量を流し入れて焼き、片面に焼き色がついたらひっくり返して両面を焼く(2つ作る)。
- ④③を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、はちみつをかける。

ワンポイントアドバイス

- お子さまのおやつにぴったりです。

材料 (2人分)

かぼちゃ(種を取る)……………130g
卵……………1個
牛乳……………100ml
ホットケーキミックス……………200g
サラダ油……………小2
はちみつ……………適量



4 (火)
Tuesday

夏バテ予防に「うなぎときゅうりのあえもの」

うなぎに含まれるビタミンB₁が疲労を回復して夏バテを予防し、ムチンが胃粘膜を保護し、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予防すると言われています。夏バテ気味の方におすすめの一品です。所要時間
15分1人分のカロリー
約85kcal

作り方

- ①きゅうりは塩で板ずりし、さっと洗って小口切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、①、うなぎ、青じそ、みょうがを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- Aは、うなぎの添付のたれと酢を合わせてもおいしいですよ。

材料(2人分)

きゅうり……………1本(100g)
塩……………少々
A { 酢……………大1
しょうゆ、砂糖、塩……………各小1
うなぎの蒲焼き……………1/2枚(50g)
(1.5cm角に切る)
青じそ(千切り)……………6枚
みょうが(細切り)……………2個(20g)

5 (水)
Wednesday

胃腸に優しい「長いもとみょうがの酢のもの」

長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、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。暑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59kcal

作り方

- ①ボウルにAを合わせておく。
- ②長いもは細切りに、みょうがは薄切りにし、①に加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- みょうがは水に放さず、切ったらすぐにAとあえましょう。

材料(2人分)

A { 酢……………大3
砂糖……………大1
塩……………小1/4
長いも……………5cm(100g)
みょうが……………3個(30g)

6 (木)
Thursday

お腹すっきり「バナナとキウイのアイス」

バナナに含まれるオリゴ糖が腸の働きを活発にし、バナナやキウイに含まれる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言われています。暑い日にぴったりのひんやりデザートです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約276kcal

作り方

- ①バナナは皮をむいて輪切りにし、キウイも皮をむいて縦4等分にし、小口切りにする。
- ②ボウルにアイスを入れ、①を加えて混ぜ合わせ、冷凍庫に入れて凍らせる。

ワンポイントアドバイス

- アイスの固さは好みで調整してください。

材料(2人分)

バナナ……………1本(160g)
キウイ……………1個(100g)
バニラアイスクリーム……………200g
(室温で少しやわらかくする)

7 (金)
Friday

肝臓を丈夫に「ほたてときゅうりのサラダ」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムの排出を促し、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。あっさり風味のおしゃれな一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約182kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ほたてをさっと炒め、食べやすい大きさに手でさく。
- ②きゅうりは1cm角に切り、塩をふってもむ。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②をあえて器に盛りつけ、あればイタリアンパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- ほたての焼き加減はお好みで。中までしっかり火を通さなくても大丈夫です。

材料(2人分)

サラダ油……………大1
生ほたて貝柱(刺身用)……………4個(120g)
(4等分に切る)
きゅうり(1cm角に切る)……………1本(100g)
塩……………少々
A { プレーンヨーグルト……………大2
マヨネーズ……………大2
レモン汁……………大1
塩、こしょう……………少々
イタリアンパセリ(あれば)……………適量



1 (土) 貧血予防に「牛しゃぶごまドレサラダ」

Saturday

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、ゴーヤに含まれる苦味成分や、加熱調理しても壊れないビタミンCが肌を美しく保つと言われていいます。ボリューム感満点のサラダです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約182kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、もやしとにんじんをゆで、引き上げて水気を切る。
- ②①の鍋で続けてゴーヤをゆで、引き上げて冷水に取り、水気を切って薄切りにする。
- ③②の鍋でさらに牛肉をゆで、引き上げて水気を切り、熱いうちに合わせたAに漬け込む。
- ④器に①ときゅうりを敷いて③のをせ、②を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 鍋ひとつで作れますよ。

材料 (4人分)

もやし……………1袋 (200g)
にんじん (千切り) ……小1/2本 (50g)
ゴーヤ……………1/5本 (50g)
(縦半分に切って種とわたを取る)
牛しゃぶしゃぶ肉……………200g
(食べやすい大きさに切る)
A { 水、白炒りごま……………各大1
砂糖……………小2
めんつゆ (3倍濃縮) ……大2
きゅうり (千切り) ……1本 (100g)

2 (日) 健康的なお肌に「夏野菜のレンジ煮」

Sunday

ピーマンやトマト、ズッキーニ、きゅうりに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして夏風邪や肌荒れを予防し、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すると言われていいます。野菜がたっぷり摂れる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約274kcal

作り方

- ①耐熱ボウルに野菜を入れ、Aを加えてラップをかぶせ、レンジ強で5分くらい加熱する。
- ②①を取り出し、そのまま粗熱が取れるまで冷まし、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- 冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。

材料 (2人分)

きゅうり (1cm幅の輪切り) ……1本 (100g)
ピーマン (1cm幅の輪切り) ……2個 (70g)
トマト (くし形切り) ……1/4個 (50g)
ズッキーニ (1cm幅の輪切り) ……1本 (150g)
A { オリーブオイル……………50ml
にんにく (みじん切り) ……2片
塩……………小1/2
こしょう……………少々
酢……………大2



3 (月) 胃腸に優しい「オクラとなめこのスープ」

Monday

オクラやなめこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豆腐に含まれる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います。のど越しの良い、低カロリーの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約44kcal



作り方

- ①オクラは塩でmondうぶ毛を取り、薄めの輪切りにする。
- ②なめこはざるに上げ、水に通してぬめりを取る。
- ③鍋にAを入れて沸かし、①、②、豆腐を加えてさっと火を通し、酒としょうゆを加えて味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- なめこはさっと洗う程度でOKです。ぬめりを取り切らない方がおいしいですよ。

材料 (2人分)

オクラ……………2本 (20g)
塩……………少々
なめこ……………1袋 (100g)
A { 水……………400ml
中華スープの素……………小1
絹ごし豆腐……………1/2丁 (150g)
(一口大に切る)
酒……………小1
しょうゆ……………少々

Life Topics

ラーメンファンや店主へ応援の気持ちを込め、郡山ラーメン業界の重鎮がweb小説を投稿！

富多屋生麺渡邊社長が、作者「とみた美味いろは」としてweb小説を投稿。タイトルは「天オラーメン王、全てを失い異世界で無双する」。物語は、数十店舗のラーメン繁盛店を構える天オラーメン王が、大地震と津波で全ての店舗を失い、転生した世界でラーメン改革を行う物語。「小説を読む」or「小説家になる」のサイト検索欄で、「N0886MI」「天オラーメン王」「とみた美味いろは」のいずれかのワードで検索、作品を見つけよう。無料で読める。ユーザー登録(無料)するとブックマークや評価が可能。

問小説を読む URL <https://yomou.syosetu.com/>

あおきメモリーシネマ

「あおきメモリーシネマ」では、家族葬邸宅デュエ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9月11日(金)
開場 9:30 上映 10:00 日本語字幕上映

会場 家族葬邸宅 ■ du:e 郡山亀田

〒963-8033 福島県郡山市亀田2丁目29-10 TEL.024-991-0333

先着 50 名入場無料 ※事前のお申込が必要です。

主催 あおき 0120-89-2724

ホールドオーバーズ 置いてけぼりのホリディ



©2023 MIRAMAX DISTRIBUTION SERVICES, LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

QRまたはお電話でお申込ください。

あおき 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8月号 vol.239
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 夏バテ予防に「たっぷり野菜の冷製ポトフ」



ウィンナーに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、かぶやにんじん、長いも、エリンギ、キャベツ、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、トマトやにんじん、ズッキーニ、スナップえんどうに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守ると言われています。野菜がたっぷりのヘルシーな一品です。

材料(2人分)

水	2カップ
和風だしの素	大1
A 酒	大2
塩	小1/2
しょうゆ	小1
かぶ(茎を少し残してくし形切り)	2個(200g)
にんじん(縦半分にして長さを半分に切る)	小1本(100g)
B 長いも(縦半分にして長さを半分に切る)	10cm(200g)
キャベツ(ざく切り)	小1/4個(200g)
ズッキーニ(縦半分にして長さを3等分に切る)	小1本(120g)
エリンギ(長さを半分に手でさく)	1本(50g)
ウィンナー	4本(60g)
ミニトマト(へたを取る)	4個(60g)
スナップえんどう(筋を取る)	4本
粗びき黒こしょう	少々
すだち(半分切る)	適量

ワンポイントアドバイス

●冷たくするとおいしいですよ。暑くて食欲のない日にぴったり。

●作り方

- 鍋にAを入れて沸かし、Bの具材を加えて煮立てる。
- ①のかぶとにんじんがやわらかくなったらウィンナー、ミニトマト、スナップえんどうを加え、弱火で2〜3分くらい煮て、火を止めてそのまま冷ます。
- ②を器に盛りつけ、粗びき黒こしょうをふり、すだちを添える。

鍋にAを入れて沸かします。

1, 2, 3の具材を加えて煮立てます。

かぶとにんじんがやわらかくなったらウィンナーと④を加え、弱火で2〜3分くらい煮ます。

火を止めてそのまま冷まし、器に盛りつけて粗びき黒こしょうをふり、すだちを添えます。

ふじや からあげ店

16年目の
大幅進化

鶏肉 揚げ油

産地指定 東北産
ブランド若鶏
に変更!

手作り鶏油をブレンド
自家製揚げ油
に変更!

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)

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
時間(日曜・祝日を除く)

0120-869-104