

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOHO
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

TOB 株式会社 東北装美

☎024-934-2515

福島県郡山市並木3-5-3

<https://tohhoku-soubi.co.jp/>



ご自由にお持ちください 無料
2026年
vol.550
9 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
ぽるた一た



月曜～金曜 18:15～19:00

【出演】

(TUFアナウンサー) 渡辺文嘉、佐藤玲奈、平岡沙理
浦部智弘、佐々木夢夏、末永万智、鈴木夕里菜



こおりやま情報
特集

ウイスキーコレクション
郡山2026応援企画 &
福島県のBAR発売記念企画

郡山のBAR



9/6「ウイスキーコレクション郡山2026」開催
福島県 蕎麦の名店めぐり

P.3

P.8



北海道産
あずき
100%

AN BUTTER



スイーツみたいなおまんじゅう

Sweets Manju

スイーツマンジュ

あんバター

9月1日
発売

季節限定

創業嘉永五年

柏屋

お求めはお近くの柏屋のお店、
オンラインショップでどうぞ。



笹の川 味のある店

居酒屋 わらべ



▲「いち」と「パワフル餃子」の個性が引き立てあいます

JR矢吹駅から徒歩8分、矢吹町複合施設「KOKOTTO」の北側にある「居酒屋わらべ」さん。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「パワフル餃子」が名物として知られています。「にんにくたっぷりなので、においが比較的气にならない、次の日がお休みの時にぜひ(笑)」と店主。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きます。

住 矢吹町本町181-2 ☎ 0248-44-2278

営 17:00~24:00

休 不定休 P 有(5台) ※徒歩2分のところに専用駐車場あり

私がお薦めします。



店長
芳賀さん



福島一辛口いち
(笹の川 辛口)

ロック・サケハイ(1杯)900円

福島一辛口「いち」は、料理の旨味を引き出してくれるので人気です。安積蒸溜所のウイスキー「安積」、「安積蒸溜所&4」も取り扱っております。



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

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」

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 いわき編

酒のいとう

住 いわき市勿来町窪田町通2丁目125-1

☎ 0246-64-8289 営 9:30~20:00

休 不定休 P 有(6台)



各地の日本酒と世界のワインを主力に、すべて品質を確かめたものを取り揃えている「酒のいとう」。紫外線や温度変化によるダメージから守るため、日本酒は入荷後1本ずつ丁寧に新聞包装して管理。笹の川のお酒は、ウイスキーを扱っています。

笹の川 取扱銘柄

ブレンデッドウイスキー 山桜 黒ラベル
PURE MALT YAMAZAKURA
YAMAZAKURA シングルモルト 安積 2025 EDITION
YAMAZAKURA シングルモルト 安積 ニュー アメリカンオーク カスク リザーブ

橋本酒店

住 いわき市常磐関船町迎35-2 ☎ 0246-42-2248

営 8:30~20:30 ※店内カフェバー 11:00~14:30 水士17:30~20:30 詳細はInstagram

休 月 P 有(8台)



創業100年を超える老舗酒屋「橋本酒店」。厳選酒を店内角打ちできるほか、店内併設カフェバーでは、本場の味わいと定評のタイ料理とかつていわき市湯本にあった老舗洋食店「レストラン ヤスヒロ」直伝・伝説の激辛黒カレーも楽しめます。

笹の川 取扱銘柄

瞬香秀凍(しゅんかしゅうとう)
PURE MALT YAMAZAKURA
ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4
YAMAZAKURA シングルモルト 安積2025 EDITION

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

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

街ネタ タウン情報

Madhi Neta

季節限定「チーズタルト桃」 好評販売中

柏屋の季節限定「チーズタルト桃（もも）」は、福島県産の桃を使用した桃の風味とクリーミーなチーズの味が楽しめる。フランスでつくられた「キリ クリームチーズ」を100%使用し、丹念に焼き上げた。9月下旬までの販売予定。お求めは、開成柏屋、最寄りの柏屋各店で。



▲1個280円、3個入864円、6個入1,868円、9個入2,808円

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00～19:00

【休】無 【P】有 (43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



福島県の夜が楽しくなる 『福島県のBAR』 好評発売中

『福島県のBAR』好評発売中。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

弾ける泡、ストレートに押し寄せる ドライな味わい！ バブル・スプマンテ エクストラ・ブリュット・ミルレジマート 2025年 750ml 1,200円(税込)

食前・食中・食後、シーンを選ばない万能なスプマンテ。今年も猛暑のようです。辛口スパークリングワインでスッキリと！

(株)清水台 平野屋

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

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

☎024-945-0261

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

☎024-922-3131

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

☎024-946-2800

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)

☎024-934-8899

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

☎024-958-2316

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9月2日(水)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、本誌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 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



WHISKY
COLLECTION
KORIYAMA

ウイスキー コレクション 郡山2026

全国から
50社を超える
出展者が
集結！

郡山の
ウイスキー物語は
続きます。

日本でウイスキーが造られてから
100年を超え、
「次の100年」に向かう2026年。
東北最大級のウイスキーイベントである
「ウイスキーコレクション 郡山」が
今年も開催！
ここ福島県郡山市で
ウイスキーファンの皆様を
お待ちしております。

令和8年度地域創生総合支援事業
(サポート事業)
20歳未満の方のご入場は
お断りいたします。

前夜祭

出展者と話せる立食パーティ！

9月5日(土) 18:30~20:30

会場：ホテルハマツ 3F

入場料：¥10,000(税込) 2日通しチケット(前夜祭+ウイスキーコレクション郡山)

ウイスキーコレクション郡山 2026

9月6日(日) 11:00~17:00

会場：ホテルハマツ 3F

入場料：●前売チケット¥4,500(税込) ●当日チケット¥5,500(税込)

前売り
チケット
販売中

ファニティ受付
QR



URL

[https://](https://r.funity.jp/wc-koriyama2026)

[r.funity.jp/](https://r.funity.jp/wc-koriyama2026)

[wc-koriyama2026](https://r.funity.jp/wc-koriyama2026)

限定ボトル

ここでしか買えないイベント限定ボトルをゲット！



ブースでの試飲

50社以上が集結し、各ブースで試飲ができる！



オープンセミナー

ここでしか聞けないウイスキーの秘密！



フードコーナー

美味しい地元フードも盛りだくさん！



【主催】こおりやま SAKE & 発酵まつり実行委員会
【連絡先】ウイスキーコレクション郡山実行委員会 事務局
〒963-0108 福島県郡山市笹川1丁目178
TEL 024-945-0261



詳しくは
こちら



ウイスキーコレクション郡山

検索

<https://wc-koriyama.com>

ウイスキーの物語は第3回目を迎えました!

「ウイスキーコレクション郡山2026」開催

第3回目となる東北最大級のウイスキーイベント「ウイスキーコレクション郡山」が9月5日前夜祭、9月6日開催。全国のウイスキーメーカーや酒造会社の自慢のウイスキーが郡山に集結。普段味わえないレアボトルの試飲やコレクション限定ボトルなども楽しめるウイスキーイベント。

前夜祭

日時／9月5日(土)18:30～ 会場／ホテルハマツ 3F

立食パーティ形式で、郡山ならではの料理とお酒が味わえる。出展者との会話もできるので、ウイスキーファンには絶好のチャンス。

ウイスキーコレクション郡山2026

日時／9月6日(日)11:00～17:00

会場／ホテルハマツ 3F

入場料

2日間通し券(9月5日前夜祭+9月6日ウイスキーコレクション入場料)10,000円

9月6日ウイスキーコレクション入場料:前売券4,500円 当日券5,500円

※紙の前売券:郡山商工会議所内・発酵まつり実行委員会、笹の川酒造内・実行委員会事務局で発売中。

※WEBでの前売券:funityチケット、JREモールで発売中。

※20歳未満の入場は不可。



▲昨年のウイスキーコレクション郡山の様子



▲funityチケット



▲JREモール

オープンセミナー情報

13:00～13:50 FROM BARLEY TO WHISKY ～国産大麦がつくる、日本のウイスキーの未来～

登壇者:サトーモルティング(株)・一般社団法人東松島みらいとし機構「HOPE」・中標津クラフトモルティングジャパン(株)

14:00～15:00 THE VIEW FROM THE BAR ～バーから見えるジャパニーズウイスキーの現在地～

司会:夜久 宜滋(ドリンカーズラウンジ) 進行:亀谷 仁郁(A Whisky Lover's Diary)

登壇者・雨宮裕幸(BAR RECHARED/山梨)・柴田 悠貴(BAR みずなら/北海道)・黒良 京子(J's Bar/東京)



15:15～15:45

ベンチャーウイスキー 肥土伊知郎氏の講演
The Future of Japanese Grain Whisky
～ジャパニーズ・グレーン、その未来～

講師:ベンチャーウイスキー
代表取締役社長・肥土伊知郎

【問い合わせ】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)

〒963-0108 福島県郡山市笹川1丁目178 TEL 024-945-0261

【公式ホームページURL】<https://wc-koriyama.com>

※「ウイスキーコレクション郡山2026」出展社情報は、公式ホームページを参照してください。



▲公式ホームページ

ウイスキーコレクション郡山2026応援企画&福島県のBAR発売記念企画

私たちの街で作られたウイスキーを、私たちの街のBARで誇らしく味わう。
そんな、世界で一番贅沢な郡山の夜を、あなたも一緒に体感してみませんか。

BAR 郡山の bar@koriyama



Amazon



bookstore



CM

—私たちの街には、世界に誇る「琥珀色の宝」がある—

2026年9月5日(土)・6日(日)「ウイスキーコレクション郡山」の開催を祝して、
国内外のウイスキーファンが集うこの一大イベントを地域全体で盛り上げる
ため、郡山市内の実力派BARを紹介。「福島県のBAR」も好評発売中。

—郡山駅前・大町・中町—



—朝日・桑野—



FRUIT RESTAURANT BAR AIKA

フルーツレストランバー アイカ



MAP
1



web

1987(昭和62)年創業。東京都大田市場に拠点を
持つパフェとフルーツカクテルが人気の高級フルーツ
専門のフルーツレストランバー。4000本を超える
洋酒を提供するBarの顔を持つ店としても有名。

【住所】郡山市駅前2-7-14 【TEL】024-923-9201
【営業】17:00~LO23:20 日17:00~LO22:30
【定休日】月 ※不定休有 【席数】100席 【駐車場】無
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】990円

おすすめの地ウイスキー ウイスキー安積各種

AMERICAN TAVERN Austin

アメリカンタVERN オースティン



MAP
2



Instagram

1993年創業、古き良き時代の気さくなアメリカ酒場
を彷彿とさせる「オースティン」。ウイスキー、バーボ
ンを主力に、スタンダードカクテル、好みに応じて
作ってくれるカクテルも好評。

【住所】郡山市駅前2-1-4 大村ビルB1F
【TEL】024-938-3330 【営業】19:00~翌5:00
【定休日】木 【席数】30席 【駐車場】無
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】770円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

Bar&Foods 厨

バーアンドフーズ クリヤ



MAP
3



web

1989年創業、郡山でいち早く食事のできるバーをコ
ンセプトに打ち出している「厨」。世界各国のさまざ
まな味わいのビールもそろえ、シングルモルトにも
注力するほか、カクテルも評判。

【住所】郡山市駅前2-3-5 エリート27ビル3F
【TEL】024-924-1337 【営業】19:00~翌4:00
【定休日】月 【席数】36席 【駐車場】無
【電子マネー・カード決済】カード可 【チャージ】770円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

BAR GEORGIA

バー ジョージア



Instagram

1989(平成元)年創業。1階はダーツが楽しめるオシャレな雰囲気。2階には長いカウンターのバーコーナーがあり、朝4時まで営業。ラインナップ豊富なカクテルやウイスキーが楽しめる。

【住所】 郡山市駅前2-7-16 第3増子ビル1F
【TEL】 024-933-6966 【営業】 18:00～LO翌3:30
【定休日】 日(祝日の場合は営業) 【席数】 90席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カードのみ 【チャージ】 800円

おすすめの地ウイスキー 963メロウノーツ

BAR角屋

バー スミヤ



Instagram

1986年創業の老舗「BAR角屋」。地下へ続く階段を下りると現れる入り口の回転扉が印象的。BARとしてのベーシックなものを大切にしながら、老舗ならではの懐の広さで県内地酒や刺身も揃える。

【住所】 郡山市駅前2丁目6-20 駅前大学ビルB1
【営業】 19:00～LO翌1:30、金土祝前日19:00～LO翌2:30
【TEL】 024-939-3471 【定休日】 日 【席数】 32席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 950円

おすすめの地ウイスキー 963 AXIS(アクシス)

BAR THREE MONKEYS

バー スリーモンキーズ



Instagram

ランプシェードや暖炉型ストーブなどのインテリアも英国バブ調の雰囲気を盛り上げる隠れ家BAR「スリーモンキーズ」。スタンダードカクテルを主力に、大型ワインセラーも完備し、ワインカクテルも人気。

【住所】 郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル3F
【営業】 19:00～LO翌3:00、金土祝前日19:00～LO翌4:00
【TEL】 024-927-0096 【定休日】 無 【席数】 34席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 900円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

BAR NAMU

バー ナム



Instagram

オーセンティックな雰囲気漂うパーカウンター、重厚感あふれる本革仕様のソファなど、大人が求めるラグジュアリーな雰囲気が漂う、ビッグスペースバー「NAMU」。「グレンモーレンジィ」にも注力している。

【住所】 郡山市駅前2-6-16 横山ブラザビルB1
【TEL】 024-932-9932 【営業】 18:00～翌1:00
【定休日】 無 ※不定休あり 【席数】 40席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 不可 【チャージ】 800円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4ハイボール

Bar MARIO

バー マリオ



Instagram

一期一会を大切に一酒入魂でコミュニケーションを取り「接しずじめる」をテーマとする「MARIO」。スコットランド・スカイ島の自然が育んだシングルモルトスコッチウイスキー「TALISKER」認定店。

【住所】 郡山市駅前2-3-2 駅前 グリーンビル2F
【営業】 18:00～LO翌2:00、金土祝前日18:00～LO翌3:00
【TEL】 024-934-7650 【定休日】 無 【席数】 40席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 900円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

四方山 KITCHEN&BAR

ヨモヤ キッチンアンドバー



Instagram

2005年創業。パーカウンターはホテルラウンジをイメージしたラグジュアリー感漂う「四方山KITCHEN&BAR」。手頃な価格帯のワインを常時30種類以上揃え、オーソドックスなカクテル、ウイスキーなどの洋酒も用意。

【住所】 郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F
【営業】 17:00～24:00、金土・祝前17:00～翌1:00 ※LO30分前
【TEL】 024-924-0223 【定休日】 月 【席数】 40席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 600円

おすすめの地ウイスキー 963シリーズ

RADIO→BAR

ラジオバー



Google Map

1997年創業。アンティークラジオやジュークボックスが配置され、70年代テイストな雰囲気と55席ある広々空間が人気の「RADIO BAR」。バーボン、スコッチを主力に好みに応じて作ってくれるカクテルも充実。

【住所】 郡山市駅前2-6-4 富士館ビル3F
【TEL】 024-922-7719 【営業】 19:00～翌4:00(別館は翌6:00)
【定休日】 無 【席数】 55席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 不可 【チャージ】 990円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

THE BAR WATANABE

ザ・バーワタナベ



Google Map

1984年創業の老舗BAR「たかが酒場、されど酒場」とは、カリスマ的存在として知られる初代マスターの言葉。マティニーやギムレットなどのショットカクテルを主力に選りすぐりの洋酒、リキュールをバランスよく揃える。

【住所】 郡山市駅前2-7-16 増子第三ビル1F
【TEL】 024-933-9788 【営業】 18:00～翌1:00
【定休日】 日(祝日の場合翌日) 【席数】 10席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 1,200円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4ハイボール

Bar 963

バー キューロクサン



Instagram

郡山の郵便番号963に店名の由来。963ウイスキーやシングルモルト安積をはじめ、地ウイスキーからオールボトルのウイスキーの在庫が豊富。バーテンダーの川崎さんが作るカクテルも味わいたい。

【住所】 郡山市駅前1-3-8 陣屋グリーンビル1F
【TEL】 024-923-9476 【営業】 19:30～翌3:00
【定休日】 日 【席数】 16席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 880円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

酒場 スワロウ

サカバ スワロウ



HOT PEPPER

2015(平成27)年創業。ツバメのイラストが目印。店内はカウンターとテーブル席で、全33席。フレッシュフルーツを使ったカクテルから、珍しいウイスキーやブランデーまで豊富に取り揃えている。

【住所】 郡山市駅前1-9-4 小林ビル1F 【TEL】 024-983-6262
【営業】 18:00～LO翌1:30 月18:00～24:00
【定休日】 火 【席数】 33席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カードのみ 【チャージ】 900円

おすすめの地ウイスキー 963AXIS

BEER HOP

ビア ホップ



web

1987(昭和62)年創業の老舗BAR「BEER HOP」。スコットランドのシングルモルトをはじめ、世界的な会員制クラブ限定の希少ボトルなど、400種以上のウイスキーを揃えている。

【住所】 郡山市駅前1-4-3 陣屋SSポートビルB1F
【営業】 19:00～翌3:00、日19:00～24:00※LO30分前
【TEL】 024-922-1844 【定休日】 不定休 【席数】 42席
【駐車場】 無 【電子マネー・カード決済】 PayPay・カード可 【チャージ】 1,000円

おすすめの地ウイスキー シングルモルト安積

BAR FOLIAGE

バー フォーリッジ



Instagram

国際大会日本代表にもなったフレアバーテンダー古川さんが令和元年創業した、東北でも珍しいフレアバー「FOLIAGE」。ボトルやシェーカーを用いて曲芸的なパフォーマンスで魅せる一杯を提供。

【住所】 郡山市駅前1-4-8 さとうやビル1F
【営業】 024-973-5955 【営業】 19:00～翌1:00 金・土・翌3:00
【定休日】 火 【席数】 28席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 700円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

Cocktail BAR Breathe

カクテル バー ブリーズ



web

「非日常の空間で、一息つける店づくりを心掛けています」と話すオーナー・バーテンダーの伊藤さん。ラム酒がベースのフロズン風カクテル「ブルーベリーとカルビスのスムージーカクテル」がおすすめ。

【住所】 郡山市駅前1-2-5 山光ビル1F
【TEL】 024-934-0565 【営業】 18:00～翌5:00
【定休日】 日(祝日の場合は翌日) 【席数】 40席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 880円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4

BAR de MOBO モダンボーイ

バー ドゥ モボ モダンボーイ



Instagram

2000(平成12)年5月に開店以来、提供し続けている一番人気の「ジョンボール」は、モボならではのオリジナルハイボール。店名の名付け親も、今は亡き「ザ・バーワタナベ」の渡邊マスター。

【住所】 郡山市駅前1-5-8 松風堂ビル1F
【TEL】 024-935-5330 【営業】 18:00～翌1:00
【定休日】 日(祝日の場合は翌日) 【席数】 16席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 1,200円

おすすめのウイスキー ジョニーウォーカー黒ラベル古酒

隠家 Yellow

カクレガ イエロー



Instagram

階段を上った2階は、シックな木造の店内で、L字型のカウンターとテーブル席がある。1人でも気軽に利用できる隠れ家的な落ち着いた雰囲気の中で、カクテルやSORACHIの生ビール、ウイスキーなどが楽しめる。

【住所】 郡山市大町1-2-15-2F 大町横丁内
【TEL】 024-953-5550 【営業】 19:00～LO翌1:30
【定休日】 日(祝日の場合は翌日) 【席数】 16席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 900円

おすすめの地ウイスキー 963ウイスキー各種

HANGOVER

ハンガーオーバー



Instagram

2007年オープン、音楽好きも通う、隠れ家の路地裏酒場「HANGOVER」。スコッチハイボールを主力に、スタンダードカクテル、日本酒や焼酎も揃える。店内も独自のテイストを散りばめたROCKな雰囲気。

【住所】 郡山市大町1丁目12-10 オーマチキクチビル1F
【TEL】 024-921-4828 【営業】 19:00～翌2:00
【定休日】 不定休 【席数】 15席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 不可 【チャージ】 500円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

BAR 八百甚

バー ヤオジン



Google Map

お客様へのサービスを第一に、師匠の教えを大事にするマスター。店内は、南会津産のミスナラを使用した大きなカウンターがあり、落ち着いた雰囲気でのウイスキーやカクテルが味わえる。

【住所】 郡山市大町1-3-13三松会館ビル2F
【TEL】 024-925-4315 【営業】 19:00～24:00
【定休日】 日祝、元日、不定休有 【席数】 8席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 1,100円

おすすめの地ウイスキー 963アクシス ハイボール

CIGAR&BAR CHURCHILL

シガーアンドバー チャーチル



Google Map

店には葉巻が常時20種類以上あり、喫煙が可能なシガーバー。葉巻の愛好家も訪れており、マスターは初心者にも葉巻の楽しみ方を伝授する。キューバ生まれのカクテル「モヒート」が人気No.1。

【住所】 郡山市中町10-3ーカビル1F 【TEL】 024-931-1844
【営業】 19:00～24:00、金土19:00～翌2:00
【定休日】 日 【席数】 11席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 880円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4サクラカスク

BAR NEIGHBOR

バー ネイバー



Instagram

試飲ができる角打ちBAR「NEIGHBOR」。併設しているBARに置いてある全ジャンル(リキュールやスピリッツなど)のお酒を10ml単位で有料試飲ができるスペースも展開している。

【住所】 郡山市中町7-14 105 【TEL】 024-983-4515
【営業】 18:00～24:00 ※日曜は不定期営業あり(公式Instagram参照)
【定休日】 不定休 【席数】 11席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 550円

おすすめの地ウイスキー 津貫

BAR MOSAÏQUE

バー モザイク



HOT PEPPER

2019(平成31)年4月創業。郡山中町の裏通りに佇む隠れ家的BAR「MOSAÏQUE」。蔵を改装した一軒家BARならではの、1階、2階を貸し切った30名以上のパーティーにも対応。

【住所】 郡山市中町8-7
【TEL】 024-905-2891 【営業】 18:00～翌2:00
【定休日】 月 【席数】 40席 【駐車場】 無
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 780円

おすすめの地ウイスキー 963ハイボール

Bar OKUMURA

バー オクムラ



Instagram

1995(平成7)年創業。2023(令和5)年朝日に移転。創業30周年を迎えた。カウンター席、テーブル席、ソファ席が全20席あり、ベテランの奥村マスターが作るカクテルやウイスキーが味わえる。

【住所】 郡山市朝日1-6-9 岡田ビル1F 【TEL】 024-921-1399
【営業】 日～木18:00～24:00、金土18:00～翌1:00
【定休日】 月 【席数】 20席 【駐車場】 有(2台)
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 880円～1,100円

おすすめの地ウイスキー 安積蒸溜所&4 ハイボール

Bar the door

バー ザドア



Instagram

2011(平成23)年開店。店名は、店と客との最初の接点「ドア」、初めてバーに来る人の入門の「ドア」に由来。「ガーゼリー・ブラック」は、瓶内熟成黒ビール。芳醇で、深い味わい。

【住所】 郡山市朝日2-22-10 福和ビル1F
【TEL】 024-934-5554 【営業】 19:00～翌1:00
【定休日】 月 【席数】 13席 【駐車場】 共同有
【電子マネー・カード決済】 可 【チャージ】 700円

おすすめの地ウイスキー 963 ABUKUMA CAVE ファースト エディション

Bar&Café Herbalist

バーアンドカフェ ハーバリスト



Instagram

2019(令和元)年開店。バーテンダーとして24年を超えるマスターの新田さん。旬の果物を使った各種カクテルをはじめ、963や安積などの地ウイスキーも味わえる。

【住所】 郡山市朝日1-19-7 【TEL】 024-983-3056
【営業】 19:00～24:00 【定休日】 日(祝日の場合は翌日)
【席数】 11席 【駐車場】 有(3台)
【電子マネー・カード決済】 カード可 【チャージ】 800円

おすすめの地ウイスキー 963ウイスキーハイボール

Bar Ess

バー エス



Google Map

2010(平成22)年に開店。バーでは珍しい靴を脱いで上がるお座敷スタイルのカジュアルバー。和風の内装で、洋酒やカクテルが絶妙にマッチ。オーソドックスな洋酒からオリジナルカクテルまで提供する。

【住所】 郡山市桑野2-6-18(郡山郵便局向かい)
【TEL】 024-925-5158 【営業】 19:00～
【定休日】 不定休 【席数】 12席 【駐車場】 有(1台)
【電子マネー・カード決済】 不可 【チャージ】 1,500円

おすすめの地ウイスキー チェリーウイスキー(炭酸との相性抜群)

～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「チェックをお願いします」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

好評発売中！

福島県のBAR 定価990円 ケイシイシイ株式会社



Amazon



bookstore



CM

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。



もりそば はっとう(2枚) 1,400円
檜枝岐村伝統の手打ち「裁ちそば」が味わえるお店。そばの切り方が布を切るのに似ていることから、「裁ちそば」といわれるようになった。店主おすすめの「もりそば」と「はっとう(2枚)」の組み合わせ。



裁ちそば まる家

【住所】南会津郡檜枝岐村居平638
【TEL】0241-75-2025
【営業】11:00～15:00 ※そばがなくなり次第終了
【定休】火 ※臨時休業有
※11月中旬から4月下旬冬期休業
【P】有(12台)



蕎麦音せいり ※数量限定 1,000円
カフェのような雰囲気の本格十割そば店。金臼挽き更科「蕎麦音」をメインに、石臼挽きざるみ「薮」、野趣あふれる太めの「田舎」3種類の十割そばを用意。地酒をはじめとしたお酒も種類充実で蕎麦前コースもあり。



蕎麦音

【住所】二本松市油井字青戸谷地20-8
【TEL】0243-24-6160
【営業】11:00～14:30(LO14:00)
17:00～20:30(LO20:00)
【定休】火、第3水
【P】有(10台)



もり天そば 1,450円

南会津町水無川流域で栽培している「会津のかおり」を使用しており、そば本来の「香り」と「甘み」が感じられる。「かき揚げ天ぷらもり合わせ」のかき揚げは、野菜の甘みと、そら豆・桜えびの風味がある。



そば処 なかい

【住所】南会津郡下郷町大松川字宮内甲808
【TEL】0241-67-3514
【営業】11:00～14:30
【定休】水木 ※祝日の場合は翌日休み、12月～3月休業
【P】有(15台)



天ぷらそば 1,980円

キリリと角の立ったそばは、その時期の香り高い上質な国産そば粉を仕入れ、手打ちする「二八そば」が楽しめる。毎朝市場から仕入れる新鮮素材を軽快に揚げた、盛りの良さにも定評がある天ぷらも人気。



手打ちそば 太海野

【住所】二本松市木ノ崎247-3
【TEL】0243-23-6603
【営業】11:00～LO14:30
※そばがなくなり次第終了
【定休】月
【P】有(12台)



天もりそば 1,830円

標高600メートル前後の寒暖差がある高冷地で自家栽培したそばの実を、石臼で丹念に挽いたそば粉を使用した「本格手打ちそば」が味わえる。「天もりそば」は、プリプリの海老や季節の野菜の天ぷらが評判で、おすすめメニュー。



蕎麦 道楽庵

【住所】南会津郡南会津町田島字西番甲361
【TEL】0241-62-3070
【営業】11:00～15:00
【定休】水(祝日の場合は翌日休み)
【P】有(7台)



鴨せいりそば 2,100円

豊富な湧き水に恵まれた川内村の水と川内村産玄そばを用いる十割そばの店。更科粉を完全手打ちで打上げる十割そばが人気。透き通るような透明感に、コシの強さがあり甘みも感じられる。各種団体の予約も受け付けている。



蕎麦酒房 天山

【住所】双葉郡川内村上川内町分212-1
【TEL】0240-38-3426
【営業】11:30～14:00 ※そばがなくなり次第終了。
夜(18:00～21:00)は、夜宴会コース6,000円より各種団体様のご予約承ります。
【定休】水 【P】有(30台)



秋からさあ、始めよう。

郡山の 人気スクール

新しい出会いと発見があり、
生活に彩りを添える習い事。
この秋から始めてみませんか！

十字屋ミュージックレッスン

問合せ Tel.024-932-2624

今人気のウクレレやギター ヴォーカルなどの音楽レッスン



ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベースのヤマハミュージックレッスンや、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルートなどの音楽レッスンが受けられる。初心者でも、安心のプログラムで上達をサポート。無料体験レッスンも実施中。

▲ヤマハミュージックレッスン アコースティックギター教室

▲ヤマハミュージックレッスン ウクレレ教室

【入会金】 5,500円
【コース】 ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベース(以上、ヤマハミュージックレッスン)、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルート、トランペットなど
【受講料】 アコースティックギター、エレキギター、エレキベース 個人13,200円〜、グループ11,000円〜、ウクレレ 個人11,880円〜、グループ9,680円〜

住 所 郡山市清水台1-6-19
営 業 10:00~22:00
休 日 火
P 指定P有(30分無料)
URL <http://jujiyagakki.jp/>



特典 入会金半額 ※9月30日まで入会の方



郡山ラーメン 激戦区

GEKISENKU KORIYAMA RAMEN

A5判・128頁・オールカラー 定価990円

県内主要書店
Amazonなどで
好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK



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

お得なクーポン付き

2026-2027

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



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)




ご自由にお持ち帰りください
無料 毎月25日発行
11月15日分の掲載に限り

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

イタリア「ミラノ酒チャレンジ2026」品評会で 笹の川酒造「いち」プラチナ賞（最高賞）受賞！



「ミラノ酒チャレンジ」は、イタリアのミラノで2019年から開催されている酒の品評会。世界で最も重要な10ある酒の品評会の1つで、イタリア人のソムリエが、イタリアの視点で酒を評価している。このたび、笹の川酒造の「福島一辛口 いち」が本醸造の部でプラチナ賞（最高賞）、「大吟醸 明和蔵」が大吟醸の部で、ダブルゴールド（第2位）とグッドデザイン賞を受賞した。イタリアでも評価されたこの日本酒を、この機会に味わいたい。

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

一度試してみたい。郡山ならではの組み合わせ。 ご当地ラーメン郡山ブラック×福島一辛口いちサケハイ



一度試してみたい郡山にしかない組み合わせを発見。それは、ご当地ラーメン郡山ブラックと福島一辛口いちの炭酸割りであるサケハイ。まろやかな甘みと奥深いコクを持つ郡山ブラックと、福島一辛口いちサケハイの炭酸弾ける刺激とともに、日本酒の清涼な旨味が合わさり、濃厚さと軽快さ、温と冷、濃密と清涼のコントラストは「至福のペアリング」。写真は、郡山市安積町「食菜酒楽Fu-Ro-Ya」

は昼ふろや」、郡山市本町「枳はん」。地元の味の競演を堪能しよう。

問 食菜酒楽Fu-Ro-Ya 昼は昼ふろや／枳はん
TEL 024-946-2122 / 024-922-6279

BARで見つけたインパクト大なシメませそば。 お酒の後のシメはもちろん、深夜ご飯にも。



郡山駅前「BAR FOLIAGE」で見つけた香ばしさと旨味を詰め込んだ「自家製ませそば」1,280円。自家製ラー油とかえしのピリ辛醤油味で、麺はインパクト大な平打ち極太麺ストレート。チャーシューも福島県産えごま豚にこだわった。お酒の後のシメに好評なのだそう。同店では、気分に合わせてカクテルはもちろん、パスタや肉料理など幅広いフードメニュー、裏メニューも用意。営業時間は、19:00～

翌1:00、金・土19:00～翌3:00。定休火曜。チャージ700円。

問 BAR FOLIAGE（フォーリッジ）
TEL 024-973-5955

上品マイルド、旨味濃厚「雄嘉」の郡山豚骨 汁がなくなるまで食べ放題！「無限豚骨」新登場！



旨味濃厚ながらもくさが無く、上品でマイルドな豚骨ラーメンを提供する「郡山豚骨 雄嘉」に、汁がなくなるまで食べ放題「無限豚骨」（1,200円）が新登場！基本となる自家製旨辛ダレの「赤豚骨」・上品でマイルドな「白豚骨」・マール油を効かせた「黒豚骨」を対象に、汁がなくなるまで何玉でも替え玉OK（麺のお替り自由）。麺は、特注ストレート細麺。現在最高は11.5玉なんだとか。博多豚骨文化を継承

した本日のお新香や高菜などの無料トッピングも喜ばれている。

問 郡山豚骨 雄嘉
TEL 080-1674-8930

テレビユー福島夕方ニュース番組「ステップ」 月曜～金曜18時15分から好評放送中



テレビユー福島夕方ニュース番組「ステップ」。MCに記者経験も豊富なベテラン・渡辺文嘉アナウンサーが加わり、信頼感のあるニュースをより早く、より分かりやすく発信中！生活に役立つ情報もさらに充実。人気コーナーの「老舗物語」や頑張る高校生を応援する企画「明日への一歩」、さらにTUFアナウンサーが県内各地の魅力を生中継でリポートする「ステップLIVE」などで、役立つ情報

を提供している。

問 テレビユー福島 TEL 024-531-5111
URL <https://www.tuf.co.jp/>

秋のドライブシーズン！道の駅めぐりを楽しもう！



総額1万円相当の
クーポン124枚付き！

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



こおりやま情報グルメBOOK

「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



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 TEL024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア … ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

風雅 … 富津風雅堂 TEL0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方ブラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろほうみんなの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は8月7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
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
世界の名器「スタインウェイ」 「ベーゼンドルファー」を弾きに行こう	日 9月17日(木)・18日(金)・19日(土)・20日(日)要申し込み 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 入場料 2,500円/枠(1台) 3,500円/枠(2台) ※希望者には別途1,000円/枠で録音可能。 時間(枠)：①9:00~9:55 ②10:00~10:55 ③11:00~11:55④13:00~13:55 ⑤14:00~14:55 ⑥15:00~15:55⑦16:00~16:55 ⑧17:00~17:55 ⑨18:00~18:55※1枠55分(準備・片付等の時間を含む)※17日(木)は④~⑨から、18日(金)~20日(日)は①~⑨から選択可能。※2台申込むと「スタインウェイ」「ベーゼンドルファー」の弾き比べができる。受付開始日：2026年8月22日(土)午前10時から電話にて申込みを。8月22日(土)の申込みは1人1枠まで。翌日(23日)以降は、各日複数枠申し込み可能。	チ 要申し込み 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
市民コンサートホール 郡山 ジュニアフィルハーモニーオー ケストラ第48回定期演奏会	日 9月23日(水)15:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席自由 500円	チ 発売中 問 郡山ジュニアフィルハーモニーオーケストラ事務局 TEL 080-1680-8831
スキマスイッチ TOUR 2026 POPMAN'S CARNIVAL vol.3	日 9月26日(土)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 9,000円 ※小学生以上の方はチケットが必要 詳細・最新情報は、キョードー東北のウェブサイト(外部サイト https://www.kyodo-tohoku.com/artist/181/) 参照	チ 発売中 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
第528回朝茶会	日 10月1日(木)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
上野耕平・住谷美帆サクソフォ ンデュオ・リサイタル	日 10月18日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定 一般 5,000円 U25 2,500円 ※未就学児入場不可 サクソフォン界を牽引する上野耕平と住谷美帆によるデュオならではの華やかでエネルギー溢る響きをお届け。出演者／サクソフォン 上野耕平 住谷美帆、ピアノ 高橋優介	チ 発売中 Lコード：21501 Pコード：327-423 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 ㊤ 火曜 ㊤ 契約有

郡山信用金庫 ローション ローション
十字屋★楽器店

こおりやま情報 SNS

Facebook

Instagram

X

FUJIFILM

働くを良くしたい

ビジネスに革新を起こし、
お客様を成功に導く
“懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン
福島支社 〒963-8014 郡山市虎丸町21-7
TEL.024-927-1011 (代)

こおりやま情報 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9月30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  9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9月30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  9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9月30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  9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9月30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  9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9月30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  9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9月30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  9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9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
TEL0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報  9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9月30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  9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9月30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  9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9月30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  9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9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
TEL050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報  9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9月30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  9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9月30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  9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9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
TEL024-924-0637 定休日/木

こおりやま情報  9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9月30日

中華そば 本陣

三春町字中町4 三ノ蔵
TEL0247-61-6757(カフェーブリキヌ)
定休日/日曜ほか不定休あり ※Instagramにて告知

こおりやま情報  9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9月30日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  9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9月30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  9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9月30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  9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9月2日※消印有効

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



かっこの
コウちゃん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

数年前、体調を崩してぐんと痩せて、今は食欲盛り盛りぐんと太って。痩せすぎも太り過ぎも駄目で丁度良い体重って難しいですよー…。

(お腹の肉をなんとかしたい)

体重管理は難しいですよー(笑)よく食べよく動き健康的な身体を心がけましょー…私も(汗)

出勤時に玄関のカギを持ったつもりが、まさかの「スクーターのキー」でした(汗)主人は出掛けただけ。お隣さんに「助けてください」と駆け込み、電話を借りて主人へSOSのTEL。スマホを持たない私は年に1度程度「やっぱりスマホは必要？」とったりします。

(WM)

まさか！？の出来事でした。緊急な時に連絡をとるためにもスマホは必須かもしれませんね。

私は神社参拝をして、御朱印を集めをしている。神様へ感謝の念を伝えさせてもらっている。

(山陰リスナー)

素晴らしい心掛けです！とても心が洗われるような、素敵な習慣をお持ちですね。

早朝は熊がこわい。日中は暑すぎて。涼しいと思ったらスゴイ雨。こりゃ、めったに散歩に行けない。夏は運動不足です。

(チャロの父)

おっしやる通りですね(泣)外を歩けない日は、おうちの中や涼しい屋内を活用して、無理なく体を動かすしかありませんね。

2時間ボランティア活動をして公民館入口の傘立てを見たら傘がなくなっていました。名前が書いてあります。ビニール傘でも自分にとっては大切な傘です。窃盗ですよ。戻して下さい。

(よっちゃん)

名前まで書いてあったのに、ガッカリですね。いつの日か公民館入口の傘立てに戻ることを祈ります！！

私は、今月末お誕生日で……それでお誕生日の直前にまたもやいちご新聞の懸賞プレゼントにご当選致しましたあー～！！因みに、いちご新聞7月号(No.701)のゆうこお姉さんを囲む♡いちごメイトパーティレポートクイズコーナーで貴重なステッカー(シール)が当たりましたあー～！！超嬉しくて嬉しくて……幸せでした。昨日私は、又今月号・8月号のいちご新聞の懸賞プレゼントに更に7通・お手紙も送り・投函致しましたあー～！！今回も、ついにいちご新聞様から今年・3回も当たって更に超嬉しくて嬉しくて幸せでしたあー～！！が…、これは現実でしょうかあー～……涙？？？他は、宝くじ・サマージャンボプレミアム&サマージャンボを購入しました。……私の母親が年齢がもう高齢者なのでもう今回は宝くじジャンボ辺りに少しずつで良いから又更に当たりたいです……涙☆宝くじ・年末ジャンボも私は一応買う予定ですが…どこまで買えるかは良く分かりません……涙☆とにかく、1日も一刻も早く懸賞プレゼント&宝くじに当たりますように……涙☆これが私の小さな目標ですっ！！！！

(RINA)

誕生日おめでとうございます！この先も幸運が続くと良いですね！

私は、たばこのにおいが大嫌いなんです。お隣の方が、お庭でタバコを吸うらしく、私の家の中にタバコの匂が入ってきます。その時は大袈裟に窓を閉めます。でも、お隣に言う事はできません(泣)

(ふくろう)

分かります！ご近所付き合いを円満に保ちたいので、なかなか直接お隣に注意できないですね…難しいです(泣)

まだ梅雨が明けません。どうしてくれよう。雨降ると憂鬱な気分になります。

(セナキュア)

今年の梅雨明けは、昨年より17日遅かったみたいです(泣)確かに雨が降ると憂鬱ですね。そんな時は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かってリフレッシュしましょう！

暑いのがガス代節約のため、火を使わない料理をするようにしています。電子レンジ活

躍中！！

(モリモリ)

時短にもなりますし、良いかもしれませんね♪電子レンジ様様です！

近頃は生成AIに色々なことを質問や相談をしています。資格の参考書選びやゲームの攻略法、株、ポケモンカード、手帳の事などなど…。今までは考えては堂々巡りになったり、納得いく答えを時間をかけて探してましたが、生成AIのおかげでかなりの時間の節約になりました。これからも、頼りすぎない程度で生成AIを活用し、効率的に進めていこうと思います。

(トモ)

AIの進化の速さには驚きですね！依存しすぎないように気をつけて使用したいですね。将来、AIが人間を見限らないように願います(泣)

いところ入院したので、すぐ病院へ行き会ってきました。その翌日、意識がなくなり数日後亡くなりました。最後、楽しい思い出話をしてくれました。神様に感謝です！

(デメ)

ご冥福をお祈りいたします。最後に楽しい思い出話ができたことが救いですね。

教えてください

家で楽しくやれるみなさんの時間潰しなど教えてください。

(よし)

長らく借地で家庭菜園をしていましたが、この土地を売却するという事で中止になりました。子育て、孫育ても終了して、野菜育てが唯一の楽しみでしたので残念です。ベランダ園芸を今考えているところです。何か良い方法などありましたら知りたいです。

(ヨコちゃん)

郡山で手頃な価格でバリエーションが豊富な御朱印帳を売っている店を知りたいです。

(山陰リスナー)

教えます

8月号のお刺身のおいしいお店を知りたい鏡の中の大工さんへ。須賀川市の「和洋食と旬菜の店 ぶくまる」。知る人ぞ知るお店。お店のけんちゃんが入れる鮮魚の刺身は、どれも素晴らしいです。

(ふくふく)

私は「須賀川市民温泉」が穴場だと思う。450円で入浴でき、泉質がアルカリ性単純



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)

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)

エスパル郡山エキナカ店

郡山市字燧田195
エスパル郡山エキナカ1F
Tel: 024-955-6106
Fax: 024-955-6106
☆ 9:00~20:00
☆ 日曜(配達には年中無休です)

胡蝶蘭と観葉専門ショップ

珍海
エリートパーキング
三松会館
柏屋本店
郡山駅
アディ郡山

温泉ですべすべな所もたまらない。
(山陰リスナー)

8月号、のんちゃんさんへ。郡山ユラックス熱海がリニューアルオープンしました。プールも温泉もあって良いと思います。
(きらりん)

暑い日が続きますが、ワンちゃんの散歩は注意です。私達は靴を履いているけど、ワンちゃんは履いていません。アスファルトはすごく熱いです。一度手で触ってみて（・v・）
(びーころ)

郡山ユラックス熱海が改修工事後、再オープンしたので、近日中に行ってみたいです。
(175)

8月号の鏡の中の大工さんへ。浜の水産 大槻本店。
(M.Y)

8月号のあーちゃんママ様！車で移動可能な本宮市にある『みずいろ公園』がおすすめです！！エリアが大きく3つに分かれていて、遊具エリア、噴水エリア、芝生エリアに分かれています。噴水エリアなんかは小さい子だと今の時期水浴びができるので、夏なんかにもってこいだと思います！！
(みかん)

おいしい味情報

福島の桃はおいしい！！もう何度も食べています。私はやわらかめが好き。
(Yねえ)

私の2日目アレンジレシピ

カレーをドリアにしてチーズをたっぷりのせ、焼いて食べます！！皆さん、やってますよねー。
(カレーもチーズも大好き)

白米の次の日は、残ったごはんでチャーハンがオムライス。
(よし)

シチュー→グラタン（チーズたっぷりで）。天ぷら→甘く煮付けます（ごはんにぴったり）。ひじき煮→ごはんに混ぜておにぎりに。白菜の漬物→ごま油で炒めてからしを少々（すごくおいしくなります）。ごはんのお供に。
(ふくふく)

アレンジをする程、大量には作らず食べ切ります。節約料理の1つ。豚コマを購入する時に中身をよくよく吟味し、幅広い豚肉を手し

て下記のように調理。（1）薄い肉を3枚程重ねてのカツ。（2）厚揚げを中身に包んで。（3）くるくる丸めて。

(ヨコちゃん)

野菜スープが残った際、カレーのルーを入れ「野菜カレー」にしている。野菜のエキスが十分に出ており、深みのある味が楽しめる。
(山陰リスナー)

天ぷらの2日目は、出汁をきかせたおつゆに入れて卵でとじます。朝食は「天とじ井」で決まりです！
(WM)

テーマは、カレーです！うどんに入れてカレーうどん！本当にマジ上手いです。もう一つは、パンに挟んでカレーパン！これもマジ上手いです！2日目も美味しく食べてます。
(ポケモンCP)

塩 鮭（焼）。2日目はお茶漬。
(チャロの父)

自分の作ったカレーとご飯が残ったら、次の日はカレードリアを作ります。バターを塗ったグラタン皿にご飯とカレーを盛り、その上にピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼き上げます。
(よっちゃん)

2日目のカレーは、ドリアかカレーうどんに。2日目の肉じゃがは、カレーかコロッケに。2日目のシチューは、クリームパスタに。夏野菜の煮浸しなどは、素麺の具材にしちゃいます。お惣菜の唐揚げは、酢豚ならぬ酢鶏にしてみたい。無駄にすることなくどうかします（^^）
(サンサン)

スープ系には、カレー粉を入れると2日続けてもOKです。牛乳もおすすめです。
(夏休み)

揚げ物をする時は唐揚げ、かしわ天、ちくわ天…多めに揚げます。揚げ物をするとう体力消費するので、次の日は揚げ物をうどんやレトルトカレーにトッピングする事が多いです。
(るね)

ゆでブロッコリー、野菜炒め、焼魚…etc、味が足りなかったら焼肉のタレなど足して、チーズをかけてトースターへ。『何でもグラタン』です。
(びーころ)

残飯整理になりますが、残った料理の野菜や肉でカレーを作ります。
(K.S)

こはんが残った次の日は、チャーハンにする。
(175)

すりごまやマヨネーズをかけて味変をして食べる。炊き込みごはんにはマヨネーズもいい。
(Yねえ)

カレーは絶対、カレーうどんにします。普通のかけうどんに、カレーをかけます。お醤油のだし汁とカレーがとっても合います。ネギも必ず入れます。ぜひ、お試しください。
(ふくろう)

残ってしまったおかずに合うと思うのは卵です。次の日、卵とじにして食べるのが我が家流です。
(きらりん)

カレーが残ったら水を加えて、カレーうどんのつゆにします。鍋を洗うのが楽になるし一石二鳥。
(モリモリ)

ついたっぱり作りがちな豚汁や芋煮。すでに味噌で味はついているのでカレールーではなく、カレー粉を入れてカレーうどんのつゆにしたりしているくらいでしょうか。こんじゃくはよけたほうがいいのかも。餃子を耐熱皿にならべてサラッとケチャップをかけ、溶けるチーズを載せてオーブンで焼いたらラザニアならぬギョザニアの完成…くらいでしょうか。
(える)

トンカツが残った時、煮込みカツ丼、カツカレー。カレーが残った時、カツカレー、ナンと一緒に、カレーうどん・そば。
(れいちゃん)

お弁当箱に入れて、翌日パートへ持って行きます。もちろん、冷蔵庫に保存しておきます。
(デメ)

郡山市ゆかりの有名人といえ ば誰ですか？(アンケートより)

- 西田敏行さん一択ですね。
- 西田敏行さん。郡山市の小原田中に在籍されて友人が多い。テレビ映画ラジオと幅広く活躍されていました。惜しい人をなくしました。私は、福島放送毎週土曜18時「人生の楽園」のナレーター、NHKのラジオ19時25分「新日曜名作座」のナレーターでお声を聴き、長くファンでした。ご冥福をお祈りします。
- 安積疏水的设计者、オランダ人のファン・ドー

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

美術品・骨董品の買取専門店

くらや 郡山店

0120-685-101

福島県郡山市朝日2丁目1-16

営業時間 10:00~19:00 定休日 毎週水曜

遺品整理・無料出張買取も受付中!!

うねめ通りカラオケBanBanルミエール郡山店

0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

郡山動物霊園

うねめの杜 福島ペット火葬

近所の目や道交法を気にせず、ゆっくりお別れを

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」

その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

「思い出の碑」

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備

8,000円(税別) 30,000円(税別)

(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)

※料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

郡山市 うねめの杜 検索

0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

ルンさんです。おかげで郡山は水不足の心配がありません。ありがたいです。

●本名徹次さん。

●GRe4N BOYZ (グリーンボーイズ)。ずっと聴いていた曲が沢山あります。

●西田敏行さん、有名な俳優。

●やっぱり西田敏行さんですかね。

●言わずと知れた西田敏行さん。

●箭内夢菜ちゃん&福島美少女図鑑ですっ♡♡私に、とってこの2名様は……本当に大切な人ですっ!!もし又機会があれば福島美少女図鑑のファンクラブに入りたいし……箭内夢菜ちゃんは、福島県郡山市出身でめちゃくちゃ可愛くて可愛くて福島美少女図鑑と箭内夢菜ちゃんは……、めちゃくちゃ可愛くて可愛くて私の自

慢の推しですよ!!!!

●やっぱり母校の西田敏行さん!!とても人柄も良く素敵な方でした。

●私の孫が卒業した富田小学校出身のたんぼ白鳥久美子が自慢です。2020年にペア1分間、何回キスができるか?に夫のチェリー吉武と挑戦し、277回でギネス世界記録に認定されました。

●GRe4N BOYZ (郡山の歯科大に通っていたし、市内もよく知ってるから)。増子 敦貴(あつき)(ダンスボーカルグループ「GENIC (ジェニック)」の1人。市内出身)。

●西田敏行さん!!大河も見てました!もっと色々見たかったです。

●GRe4N BOYZ。福島県郡山市の歌にもなっているからです。

●西田敏行さんです。郡山市に移住してから西田敏行さんが郡山ゆかりの人だと知りました。

●GRe4N BOYZ。郡山西口にある緑色の「夢を開くこころの扉」は、郡山の象徴とも言えるモニュメント。手形・足形もあり、しっかり爪痕を残している。※郡山駅の発車メロディもGRe4N BOYZ。

●クリエイティブディレクターの箭内道彦さん。2011年の風とロックが私の初フェスになりました。なにがどうなるかもまったくわからず、落ち込んでいたあの時にみんなが前向きになれるすばらしいイベントを考えた人が郡山出身なのだと驚きました。

●西田敏行さんです。なんと今、友人が貸してくれた唯一の自伝「役者人生、泣き笑い」読んでます。

●西田敏行さん、久米正雄さん。

「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、店主おすすめのレストラン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

柴犬専門ブリーダー

しばいぬせんもんけんしや あさかしはみやそう

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部保販売第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貸付 どうぶつ貸付

FPC

Webサイトへ

バラエティ
豊かな

ラーメン王国福島県を食べ歩く

喜多方 会津・白河・郡山・浜通り



県内主要書店・セブンイレブン Amazonで

好評発売中!

※セブンイレブンは新刊のみ

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

クーポン券 351枚

2026年10月31日まで有効

こおりやま情報 レジャーBOOK 定価990円

2026年

福島県内85箇所

温泉

日帰り

入浴割引券 宿泊割引券など

お得なクーポン券付!

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)



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山住まい情報

アパート・
マンション・
戸建て・土地などの
お問い合わせは
会員不動産へ



「優良物件提供会員店」紹介

「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

<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/seiwazyuiken/>

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**

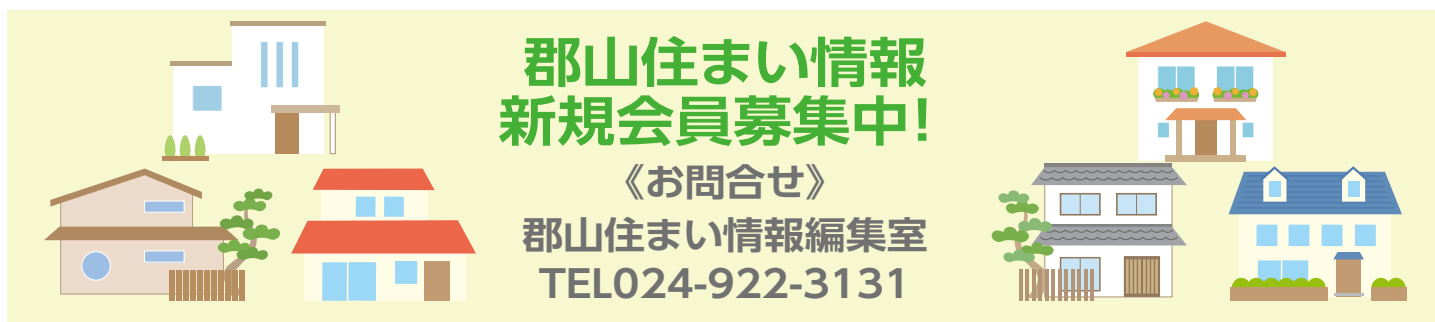


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

<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9月30日

物件情報の見方

賃貸物件	間取り	敷金	礼金	共益費	駐車場	構造・階数・F
階	築年	入居日	交通	備考	取引態様	
土地面積	建物面積	専有面積	間取り	坪単価	用途地域	
地目	建ぺい率	容積率	構造・階数	階数	向き	
築年	引渡日	交通	学区	備考	取引態様	
室内設備	照明	照明器具	TV	テレビ	冷蔵庫	洗濯機
CS	CS受信可	ロフト	ロフト	BS	BS受信可	TV
オール電化	CK	カードキー	DK	デジタルキー	ベアガラス	二重サッシ
光ファイバー利用可	ネット	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
エアコン	冷暖房	冷暖房	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	シャワー・ドレッサー	パナ	パナソニック	浴室換気乾燥
暖房便座	ウォシュレット					
屋外設備	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	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	法人希望・限定	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♪



郡山市 富久山町福原 3.50万円 1LDK 大規模リフォーム済です

間 洋6・LDK12
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨・2階建-2F
入 即日可
交 代理
備 オアシス富久山

礼 無
駐 込
築 1997年

1990156400

郡山市 富久山町久保田 4.00万円 2DK 仲介手数料無料!

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
構 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅5分
備 仲介
備 ミルキーハウス I

礼 1カ月
駐 込
築 1987年

1990146201

郡山市 開成4丁目 4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円

間 和6・洋6・DK8
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅15分
備 代理
備 コーポアミーゴA

礼 無
駐 込
築 1995年

1990147500

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

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建
入 即日可
交 代理
備 ハウスリバージュ

礼 無
駐 込
築 1988年

1990155564

郡山市 八山田1丁目 4.50万円 2DK 仲介手数料無しです。

間 洋6×2・DK
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨・2階建-1F
入 即日可
交 代理
備 ヤマトハイツB

礼 1カ月
駐 込
築 1994年

1990156399

郡山市 菜根3丁目 6.50万円 3LDK ベット可物件!

間 和6・洋7・6・LDK
敷 3カ月
共 込
構 RC造・6階建-3F
入 即日可
交 代理
備 コンチネンタルハイツ郡山

礼 無
駐 込
築 1970年

1990255279

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 ⑧第1・3日

家賃お値下げキャンペーンははじめました

今がチャンス!お得に新生活を始めませんか?(10/31お申込み分まで)

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

お手頃×充実設備・自由に使える3DK

★ 八山田2丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)

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

家賃 月額 45,000円 ホカホカ 暖当り良好



アクセス良好!暮らしやすい住環境

★ 八山田3丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)

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

家賃 月額 49,000円 バイパス 近くで便利



充実設備でこの家賃!人気の1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 50,000円 スーパー 近くで便利



新品浴室&対面キッチン・物置付きで便利

★ 八山田3丁目 2LDK(和6、洋6、LDK10.6)

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

家賃 月額 50,000円 カードキーで安心



小型犬・ネコOK!ペットと快適生活!

★ 八山田5丁目 3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台付無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F・木造・ペット最大2匹まで【貸主】

家賃 月額 50,000円 うれしい エアコン新品



小型犬・ネコOK!のびのび暮らせる環境

★ 富久山町福原 2LDK(和6、洋6、LDK12)

- 共益費/なし ●駐車場/1台付無料
- 敷金/なし ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・BS・暖房便座・2F・木造・ペット最大2匹まで【貸主】

家賃 月額 50,000円 人気の 対面キッチン



- 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 日祝 https://www.kubota-f.com

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	5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4丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	グレイス開成の東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	6台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	ヨークベニマル菜根店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静岡町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	2台	ライオンズガーデン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
田村郡三春町雁木田	3,000円	—	—	1カ月	15台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	6台	郡山税務署近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
虎丸町	11,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
七ツ池町	3,000円	—	—	1カ月	1台	軽自動車区画、寿泉堂香久山病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1カ月	1台	軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
麓山2丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ザ・モール郡山の南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	40台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田水口	3,500円	—	—	1カ月	2台		コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	2台	大原ふれあい市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町1丁目	7,000円	—	—	1カ月	4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

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。

<http://www.koriyama.net/>

郡山住まい情報

検索





◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

休診日 日曜、祝日、木曜・土曜午後 (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	●	●	●	●	●	※

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

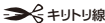
休日当番医		診療時間 9:00~17:00	※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします	
9/6	日	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
		根本クリニック(内科・外科・脳神経外科)	咲田1丁目5-11	024-922-9405
		相楽眼科(眼科)	大槻町西ノ宮西81-2	024-961-5115
9/13	日	(小児科)※休診(休日・夜間急病センターをご利用ください)		
		下地脳神経内科(脳神経内科・内科)	堤1丁目84	024-962-7751
		希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	大槻町広町46-1	024-962-0333
9/20	日	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
		よりみち家庭医療クリニック(内科)	本町2丁目7-15	024-983-3303
		福澤整形外科クリニック(整形外科)	安積町日出山4丁目62	024-943-0555
9/21	祝	渡辺美佳子子どもクリニック(小児科)	富田町下亀田1-35	024-927-8622
		ひろさか内科クリニック(内科・循環器科)	富田西2丁目270	024-962-0230
		喜久田クリニック(内科・外科・消化器科)	喜久田町堀之内南門内8-10	024-963-1601
9/22	祝	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
		むつき歯科歯科在宅クリニック(内科・循環器科)	島2丁目7-8	024-927-5530
		菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113
9/23	祝	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
		桑野協立病院(内科)	島2丁目9-18	024-933-5422
		三央医院(泌尿器科・皮膚科)	土瓜1丁目185	024-952-5700
9/27	日	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
		せい内科クリニック(内科)	開成6丁目192-2	024-983-1024
		ロブレ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	富久山町久保田伊賀河原13-1	024-932-8733

郡山市内休日当番薬局			
9/6	日	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011 FAX.024-927-7717
		コスモ調剤薬局大槻店	024-962-0380 FAX.024-962-0450
		クオール薬局郡山店	024-991-0789 FAX.024-925-6888
9/13	日	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332 FAX.024-932-3338
		ベース薬局西部店	024-973-7781 FAX.024-973-7782
		調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600 FAX.024-961-7600
9/20	日	アリビオ薬局八山田店	024-935-5505 FAX.024-973-5551
		みずき調剤薬局日和田店	024-968-2066 FAX.024-968-2067
		クオール薬局堂前店	024-938-7050 FAX.024-973-7716
9/21	祝	かめだ調剤薬局	024-921-5171 FAX.024-921-5171
		富田の杜薬局	024-962-7644 FAX.024-962-7445
		コスモ調剤薬局喜久田店	024-963-0077 FAX.024-963-0088
9/22	祝	コスモヘルスケア薬局	024-973-8440 FAX.024-973-8441
		すみれ調剤薬局	024-921-0810 FAX.024-921-0812
		調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677 FAX.024-983-8677
9/23	祝	山口薬局本町店	024-954-7770 FAX.024-954-7710
		さくら薬局郡山島店	024-931-2134 FAX.024-931-2135
		いずみ調剤薬局	024-925-5174 FAX.024-925-3223
9/27	日	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332 FAX.024-932-3338
		調剤薬局ミッテル開成店	024-935-7336 FAX.024-983-5162
		さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193 FAX.024-935-4131

※8月7日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会 (TEL.024-934-4707) へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度ご確認ください、薬局へおでかけください。

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所	郡山市休日・夜間急病センター	住所	〒963-8031 郡山市上亀田1-1	お問い合わせ	TEL024-934-5656	診療時間	日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ。毎夜間(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(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」で確認ください。
------	----------------	----	---------------------	--------	-----------------	------	--



【こおりやま情報FREE9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9月2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「私のおふくろ(おやじ)の味」(名前・ペンネームも書いてね)

我が家の家庭の味(料理など)と言えばコレ!を教えてください。(祖父・祖母の味でもOK)

Q2. こおりやま情報グルメBOOKシリーズであつたらうれしい本(ジャンル)とは何ですか？

(ペンネーム／)

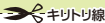
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【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FREE9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？

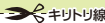
Q2. こおりやま情報グルメBOOKシリーズであつたらうれしい本(ジャンル)とは何ですか？

●みな伝スペシャル「私のおふくろ(おやじ)の味」(名前・ペンネームも書いてね)
我が家の家庭の味(料理など)と言えばコレ!を教えてください。(祖父・祖母の味でもOK)

(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FREE9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. こおりやま情報グルメBOOKシリーズであつたらうれしい本(ジャンル)とは何ですか？

●みな伝スペシャル「私のおふくろ(おやじ)の味」(名前・ペンネームも書いてね)
我が家の家庭の味(料理など)と言えばコレ!を教えてください。(祖父・祖母の味でもOK)

(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

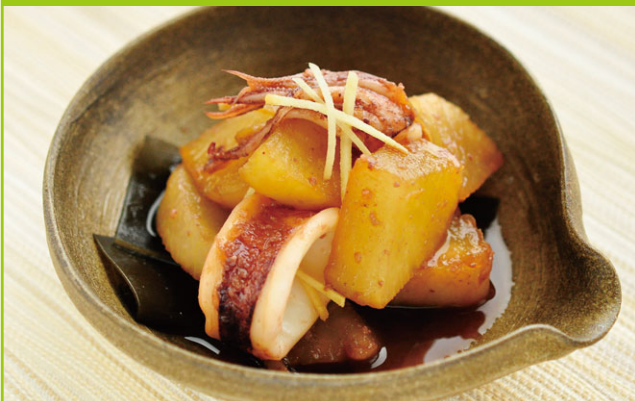


27 (日) 肝臓を丈夫に「いかの煮つけ」

いかに含まれるタウリンが動脈硬化を予防して肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。いかと大根の相性が良い和の一品です。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約135kcal



作り方

- ①いかはわたを取ってよく洗い、胴は輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- ②鍋に水2カップ、昆布、大根を入れて熱し、大根が透明になったら①としょうがを加えて煮る。
- ③②のいかに火が通ったらAを加え、汁気を飛ばすように煮つける。

ワンポイントアドバイス

- ちょっと甘めの味つけにしました。お好みで、みりんを半分にしても良いですよ。

材料(2人分)

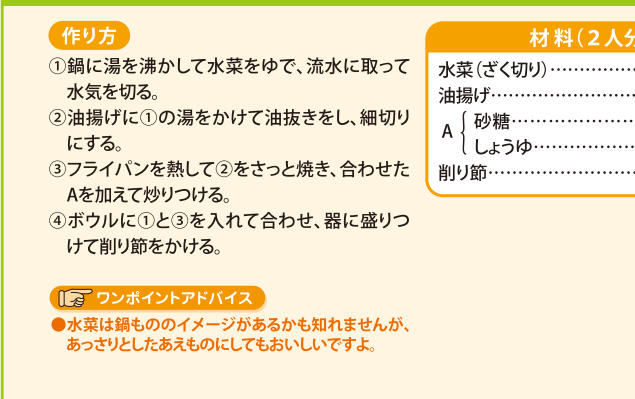
いか……………1杯(250g)
水……………2カップ
昆布……………10cm
大根(一口大に切る)……………1/5本(200g)
しょうがの薄切り(千切り)……………4枚
A { みりん……………大2
しょうゆ……………大1

28 (月) 骨や歯を丈夫に「水菜と油揚げのおかかあえ」

水菜と油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、水菜に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、大豆に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。あっさり風味の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約157kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして水菜をゆで、流水に取って水気を切る。
- ②油揚げに①の湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③フライパンを熱して②をさっと焼き、合わせたAを加えて炒りつける。
- ④ボウルに①と③を入れて合わせ、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

- 水菜は鍋もののイメージがあるかも知れませんが、あっさりとしたあえものにしてもおいしいですよ。

材料(2人分)

水菜(ざく切り)……………1把(200g)
油揚げ……………2枚(60g)
A { 砂糖……………小1
しょうゆ……………大1
削り節……………1パック(5g)



29 (火) 疲労回復に「長ねぎの豚肉巻き」

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、長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。疲労回復効果の期待できるグリルレシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約183kcal



作り方

- ①豚肉は長さを3等分にし、長ねぎは豚肉の幅くらいの長さに12等分する。
- ②①の長ねぎに豚肉を巻きつけ、手でしっかりと押さえて落ち着かせ、塩、黒こしょうをふる。
- ③魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、②の巻き終わりを下にしてのせ、こんがり焼き、焼き上がった後お好みで黒こしょうをさつとふる。

ワンポイントアドバイス

- 魚焼きグリルでお肉を焼くと、豚肉の余分な油が落ちるので、とてもヘルシーです。

材料(2人分)

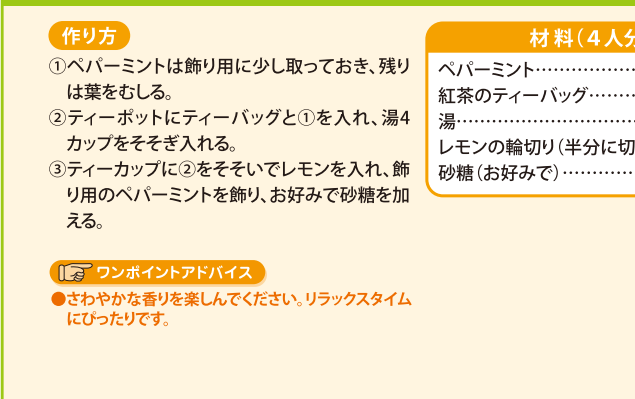
豚バラ薄切り肉……………4枚(100g)
長ねぎ……………1本(100g)
塩、黒こしょう……………少々
サラダ油……………少々
黒こしょう……………少々

30 (水) リフレッシュタイムに「レモンミントティー」

紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高め、カフェインが脳を刺激して覚醒させ、ペパーミントに含まれるメントールが胃の働きを活性化して食欲を増進すると言われています。気分がリフレッシュす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17kcal



作り方

- ①ペパーミントは飾り用に少し取っておき、残りは葉をむしる。
- ②ティーポットにティーバッグと①を入れ、湯4カップをそそぎ入れる。
- ③ティーカップに②をそそいでレモンを入れ、飾り用のペパーミントを飾り、お好みで砂糖を加える。

ワンポイントアドバイス

- さわやかな香りを楽しんでください。リラクスタイムにぴったりです。

材料(4人分)

ペパーミント……………3本
紅茶のティーバッグ……………2袋
湯……………4カップ
レモンの輪切り(半分に切る)……………4枚
砂糖(お好みで)……………適量



23 (水) Wednesday お腹すっきり「にんじんとセロリのカッテージチーズあえ」

にんじんやセロリ、サラダ菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるβ-カロテンが肌の健康を守ると言われています。おしやれでヘルシーな一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約160kcal



作り方

- ①ボウルにAを入れて合わせ、にんじんとセロリを加えてあえる。
- ②①にカッテージチーズを加えてさっくりと混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③器にサラダ菜を敷き、②を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 黒こしょうでアクセントをつけました。冷たくして食べるとおいしいですよ。

材料 (2人分)

サラダ油	大2
A { 酢	大1
塩、黒こしょう	少々
にんじん(細切り)	小1本 (100g)
セロリ(筋を取り細切り)	1/2本 (50g)
カッテージチーズ	50g
サラダ菜	適量

24 (木) Thursday 腸内環境改善に「玉ねぎの洋風スープ」

玉ねぎに含まれる香りと辛味の成分の硫化アリルが炒めることにより甘味成分オリゴ糖に変わり、腸内環境をととのえと言われています。シンプルですが旨味がたっぷりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約84kcal

作り方

- ①鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらAを加えて沸かし、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- ②器に①を盛りつけ、ドライバセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- 具は玉ねぎだけのシンプルなスープです。玉ねぎは弱火でゆっくり炒めると甘みが増しますよ。

材料 (2人分)

バター	大1
玉ねぎ(薄切り)	1個 (200g)
A { 固形スープの素	1個
水	500~600ml
塩、黒こしょう	少々
ドライバセリ	少々



25 (金) Friday 若さはつらつ「さといもと豚肉の包み焼き」

さといもに含まれるガラクトサンが脳細胞を活性化して老化を予防し、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するとされています。お弁当のおかずにもぴったりな一品です。

所要時間
35分

1人分のカロリー
約260kcal



作り方

- ①小鍋にAを入れて沸かし、さといもを加えてコトコトと煮て、竹串がすっと通るくらいやわらかくなったら引き上げる。
- ②豚肉に塩、黒こしょうをふり、①をくると巻いて爪楊枝でとめる。
- ③魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、②をのせてこんがり焼き、器に盛りつけてレタスとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- ご飯がすすむ味ですよ。

材料 (2人分)

A { 水	200ml
めんつゆ (3倍濃縮)	大3
さといも	大2個 (160g)
(皮をむき4等分に切る)	
豚バラ薄切り肉	4枚 (80g)
(長さを半分に切る)	
塩、黒こしょう	少々
サラダ油	少々
レタス、レモン	適量

26 (土) Saturday 脳の活性化に「白菜とかにかまのしょうがじょうゆあえ」

かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、白菜やえのきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、えのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防するとされています。低カロリーの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約79kcal

作り方

- ①白菜は葉と芯に分け、葉はざく切りにし、芯は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①の芯をゆで、ゆで上がりに①の葉とえのきを加えてゆで、全と一緒に引き上げて水気を切る。
- ③ボウルに②とかにかまを入れて合わせ、合わせたAを加えてさっくりとあえ、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

- 葉と芯は分けて、ゆでる時間を調整してください。

材料 (2人分)

白菜	大2枚 (200g)
えのき	1パック (100g)
(石づきを取りほぐす)	
かに風味かまぼこ(ぶつ切り)	6本 (60g)
A { しょうがのすりおろし	大1
しょうゆ	大1
削り節	1袋 (5g)



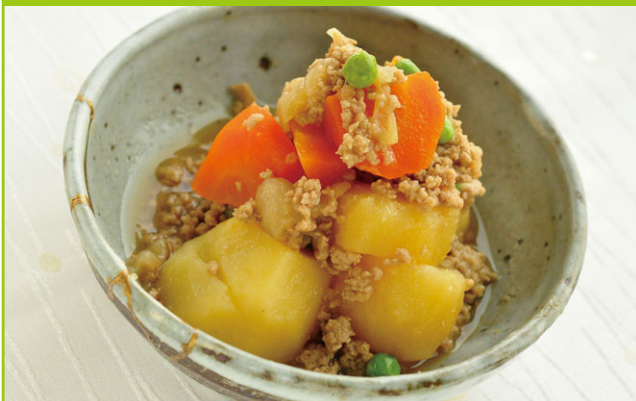
19 (土) Saturday

疲労回復に「じゃがいものそぼろ煮」

豚肉やじゃがいも、グリーンピースに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、じゃがいもやにんじん、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。やさしい味の和の一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約235kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉と長ねぎを加えて炒める。
- ②①のひき肉と長ねぎを端に寄せ、じゃがいもとにんじんを加えて炒め、油がまわったら全て炒め合わせる。
- ③②にAを加え、弱火でじゃがいもがやわらかくなるまで煮つけ、竹串がすっと通ったら汁気を飛ばすように熱し、グリーンピースを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 青みはグリーンピースの代わりにいんげんやピーマンでも良いですよ。

材料 (2人分)

サラダ油	……小1
しょうがの薄切り(みじん切り)	……2枚
豚ひき肉	……50g
長ねぎ(みじん切り)	……5cm
じゃがいも(乱切り)	……2個(300g)
にんじん(乱切り)	……1/2本(75g)
水	……100ml
A 和風だしの素、砂糖	……各小1
しょうゆ	……大2
酒	……大1
グリーンピース	……大2

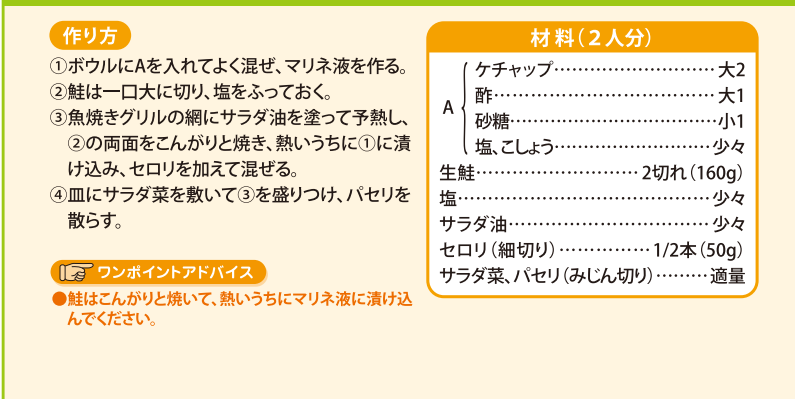
20 (日) Sunday

血液サラサラに「焼き鮭のケチャップマリネ」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、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。ケチャップ風味で魚が苦手な方にも召し上がりやすい一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約136kcal



作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、マリネ液を作る。
- ②鮭は一口大に切り、塩をふっておく。
- ③魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、②の両面をこんがり焼き、熱いうちに①に漬け込み、セロリを加えて混ぜる。
- ④皿にサラダ菜を敷いて③を盛りつけ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 鮭はこんがり焼いて、熱いうちにマリネ液に漬け込んでください。

材料 (2人分)

ケチャップ	……大2
A 酢	……大1
砂糖	……小1
塩、こしょう	……少々
生鮭	……2切れ(160g)
塩	……少々
サラダ油	……少々
セロリ(細切り)	……1/2本(50g)
サラダ菜、パセリ(みじん切り)	……適量



21 (月) Monday

リラックスタイムに「チョコチーズサンド」

チョコレートに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせ、疲労を回復し、チーズ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すると言われています。軽食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690kcal



作り方

- ①食パン1枚にチョコレートとチーズをのせ、もう1枚をかぶせてはさみ、手で押さえて落ち着かせる(3つ作る)。
- ②①を耐熱皿にのせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分ぐらい加熱し、食べやすく切り分ける。

ワンポイントアドバイス

- 意外かも知れませんが、チョコとチーズは相性が良いんですよ。

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)	……6枚
ビターチョコレート(刻む)	……150g
とろけるチーズ(ピザ用)	……3枚

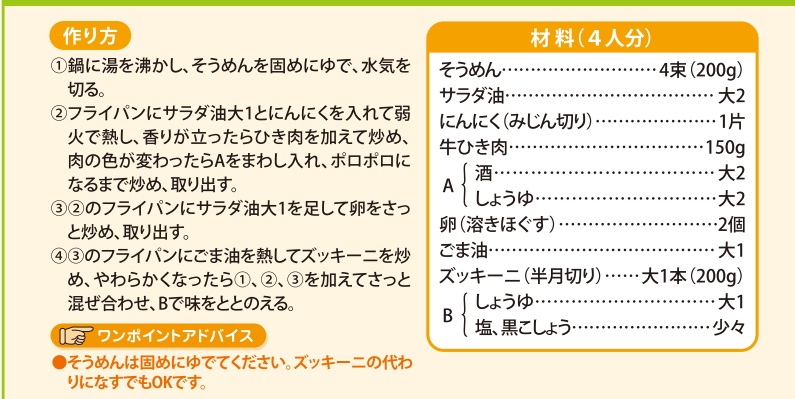
22 (火) Tuesday

スタミナアップに「牛肉入りそうめんチャンプルー」

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増強し、ズッキーニや卵に含まれるビタミン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。夏に残ったそうめんの活用法としても便利一品です。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約403kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを固めにゆで、水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油大1とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらAをまわし入れ、ポロポロになるまで炒め、取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大1を足して卵をさっと炒め、取り出す。
- ④③のフライパンにごま油を熱してズッキーニを炒め、やわらかくなったら①、②、③を加えてさっと混ぜ合わせ、Bで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- そうめんは固めにゆでてください。ズッキーニの代わりになすでもOKです。

材料 (4人分)

そうめん	……4束(200g)
サラダ油	……大2
にんにく(みじん切り)	……1片
牛ひき肉	……150g
A 酒	……大2
しょうゆ	……大2
卵(溶きほぐす)	……2個
ごま油	……大1
ズッキーニ(半月切り)	……大1本(200g)
B しょうゆ	……大1
塩、黒こしょう	……少々



15 (火)
Tuesday

肌荒れ予防に「かぼちゃと大豆の簡単サモサ」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、大豆に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、レシチンが記憶力をアップすると言われています。スナック感覚で召し上がれる一品です。



作り方

- ①かぼちゃの甘煮は粗くつぶし、10等分にする。
- ②ぎょうざの皮を広げ、①と大豆3粒をのせて包み、ふちに水をつけてしっかりとめる(10個作る)。
- ③揚げ油を熱し、②をからりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

- おつまみにも、おやつにもぴったりですよ。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 291 kcal

材料 (2人分)

かぼちゃの甘煮…13日レシピの1/3の量
ぎょうざの皮……………10枚
大豆の水煮(缶詰)…………30粒
揚げ油……………適量

16 (水)
Wednesday

疲労回復に「豆苗のひき肉炒め」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、豆苗に含まれるカロテンやビタミン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な一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 198 kcal

作り方

- ①鍋にごま油と豆板醤を入れて熱し、香りが立ったら長ねぎとひき肉を加えて炒め、Aを加えて味をととのえる。
- ②①にしめじを加えて炒め、豆苗を加えてさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 豆苗はシャキシャキ感が残る程度にさっと炒めてください。

材料 (2人分)

ごま油……………大1
豆板醤……………小1
長ねぎ(みじん切り)…………1/3本(30g)
豚ひき肉……………100g
A { オイスターソース……………大1
しょうゆ……………小1
しめじ……………1パック(100g)
(石づきを取り小房に分ける)
豆苗……………1/2パック(50g)
(根を取り長さを半分に切る)



17 (木)
Thursday

肝臓を丈夫に「シーフードグラタン」

えびやいかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くし、じゃがいもに含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。じゃがいものホクホク感がおいしい一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 526 kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにシーフードミックスと長ねぎを入れ、酒をふってラップをかぶせ、レンジ強で3分くらい加熱する。
- ②じゃがいもはラップに包み、レンジ強で5分くらい加熱し、皮をむいて2cm角に切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、塩、こしょうをふってあえ、グラタン皿に移す。
- ④③に合わせたAを加えて混ぜ、バターを手でちぎってのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- 魚焼きグリルやトースターでもできますよ。

材料 (2人分)

シーフードミックス(冷凍)……………400g
長ねぎ(ぶつ切り)……………1本(100g)
酒……………大1
じゃがいも……………1個(150g)
塩、こしょう……………少々
A { サラダ油……………大5
みそ……………大1
酒……………大2
バター……………大1

18 (金)
Friday

お腹すっきり「シュウマイとレタスの中華スープ」

レタスに含まれる食物繊維が肌の大敵の便秘を予防・改善し、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ます。市販のシュウマイを使って簡単に作れる即席スープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 90 kcal

作り方

- ①シュウマイは表示に従って解凍する。
- ②鍋に水3カップと中華スープの素を入れて沸かし、①とレタスを加えて熱し、レタスがしんなりしたら塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- シュウマイの味や旨味があるので、その他の味づけは控えめにしましょう。

材料 (2人分)

冷凍シュウマイ(市販)……………6個
水……………3カップ
中華スープの素……………小1
レタス(手でちぎる)……………1/3個(100g)
塩、こしょう……………少々



11 (金) Friday

胃腸に優しい「かぶとザーサイのあえもの」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善し、イソチアシアネートががんを予防し、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。ザーサイで味つけもばっちり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約76kcal



作り方

- ① かぶは皮つきのまま薄切りにし、かぶの葉は小口切りにし、塩をふってもみ込み、さっと洗って水気を切る。
- ② ボウルに①とザーサイを入れ、ごま油をふってあえる。

ワンポイントアドバイス

- ザーサイの塩分によって塩の量を加減してください。

材料(2人分)

かぶ	2個 (200g)
かぶの葉	少々
塩	少々
ザーサイ (細かく刻む)	20g
ごま油	大1

12 (土) Saturday

疲労回復に「レンジで麻婆なす」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。レンジで簡単に作れる中華の定番です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約251kcal

作り方

- ① なすはへたを取り、厚さ1cmの輪切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、最後に熱湯を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②の上に①を並べ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。
- ④ ③をレンジから取り出して上下に混ぜ、再度ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱の便利さが引き立つ一品です。

材料(2人分)

なす	大3本 (300g)
豚ひき肉	100g
しょうがのすりおろし	小1/2
にんにくのすりおろし	小1/2
A しょうゆ、砂糖	各大2
ごま油	小2
豆板醤	小1
片栗粉	小4
熱湯	1/2カップ



13 (日) Sunday

健康的なお肌に「かぼちゃのホクホク甘煮」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが肌や粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高め、活性酸素を除去し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約351kcal



作り方

- ① かぼちゃはとろとろ皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①の皮を上にして入れ、弱火で15分くらい煮る。
- ③ ②のかぼちゃに竹串がすっと通ったら火を止め、ふたをかぶせてそのまましばらく味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- シンプルな甘煮です。砂糖の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

かぼちゃ	大1/2個 (600g)
A 水	1カップ
塩	小1
砂糖	大4

14 (月) Monday

お腹すっきり「かぼちゃとりんごのヨーグルトサラダ」

かぼちゃやりんごに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、りんごに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、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。お子さまにも喜んで食べていただける一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約165kcal

作り方

- ① かぼちゃの甘煮は粗くつぶす。
- ② りんごは皮つきのまま薄めのいちょう切りにする。
- ③ ボウルにヨーグルトを入れ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃの甘味とりんごの酸味がよく合います。

材料(2人分)

かぼちゃの甘煮	13日レシピの1/3の量
りんご	1/4個 (60g)
プレーンヨーグルト	1/2カップ (105g)



7 (月) 疲労回復に「五目チャーハン」

Monday

ハムに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAが肌の健康を守り、えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高めてい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 543 kcal



作り方

- ① フライパンにサラダ油大1を熱し、溶き卵を流し入れて炒り卵を作り、取り出す。
- ② ①のフライパンにサラダ油大1を足して長ねぎを炒め、火が通ったらAの具材を加えて炒め合わせる。
- ③ ②にご飯を加えてパラパラになるまで炒め、①の炒り卵とレタスを加えてさっと炒め合わせ、Bを加えて味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- レタスに火を通すとしんなりするので、たっぷり食べられますよ。

材料 (2人分)

サラダ油……………大2
卵 (溶きほぐす)……………2個
長ねぎ (みじん切り)……………1/2本 (50g)
A { 生しいたけ……………3個 (45g)
(軸を取り粗みじん切り)
小えび……………100g
ハム (1cm角に切る)……………4枚 (40g)
ご飯……………2膳 (300g)
レタス (手でちぎる)……………大4枚 (100g)
B { 酒……………大1
オイスターソース、しょうゆ……………各小1
塩、こしょう……………少々

8 (火) 貧血予防に「きのこ牛肉の甘辛煮」

Tuesday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質が体の抵抗力を高め、鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、しめじに含まれる食物繊維が肌の大敵の便秘を予防・改善し、ビタミンB₂が肌を健康に保つと言われています。ご飯のおかずにとぴったりの一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 163 kcal

作り方

- ① 鍋にAを入れて熱し、牛肉を加えて炒りつけ、肉の色が変わったら取り出す。
- ② ①の鍋にしめじを入れ、汁気を飛ばすように炒め、牛肉を戻し入れて白炒りごまをふり、さっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 常備菜として作りおきしておくとも重宝しますよ。きのこはしいたけやまいたけでもOKです。

材料 (2人分)

A { 酒……………大2
しょうゆ……………大1
砂糖……………大1
牛薄切り肉 (一口大に切る)……………4枚 (100g)
しめじ……………1/2パック (100g)
(石づきを取り小房に分ける)
白炒りごま……………少々



9 (水) 美しいお肌に「手羽元のさっぱり煮」

Wednesday

手羽元に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給すると言われています。乳酸菌飲料のさわやかな酸味でお肉がさっぱり食べられる一品です。

所要時間

40分

1人分のカロリー

約 344 kcal



作り方

- ① 鍋に手羽元とAを入れて火をつけ、ゆでる。
- ② ①が沸騰したら水を捨て、Bを入れて再度火をつけ、手羽元に火が通るまでゆで、アクが出たら取りのぞき、しょうゆを加えて汁気が少なくなるまで煮る。
- ③ ②の手羽元に照りが出たら引き上げ、レタスを敷いた器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 甘ずっぱい風味がおいしいですよ。

材料 (2人分)

鶏手羽元 (さっと洗う)……………6本 (300g)
A { 水……………2カップ
しょうが (薄切り)……………1片
B { 水……………1カップ
乳酸菌飲料の原液……………大4
しょうゆ……………大3
レタス……………適量

10 (木) お腹すっきり「白玉団子とフルーツのミックスゼリー」

Thursday

フルーツミックスゼリーのフルーツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、フルーツに含まれる果糖や、白玉粉に含まれる炭水化物が即効性のエネルギーになって体を元気にすると言われています。ボリュームのあるデザートです。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 301 kcal

作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水120mlを少しずつ加えて練り、耳たぶくらいのやわらかさになったら15～16個等分にして丸める。
- 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、冷水に取って冷やし、水気を切る。
- ③ ボウルにミックスゼリーを入れ、②の白玉団子を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 市販のフルーツミックスゼリーに白玉団子を加えて手作り感を出しました。フルーツミックスゼリーの種類はお好みで変えてもOKです。

材料 (2人分)

白玉粉……………1カップ
水……………120ml
フルーツミックスゼリー (市販)……………300g



4 (金)
Friday

疲労回復に「スペアリブの甘辛揚げ」

スペアリブに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、にんにくに含まれるアリシンがビタミンB₁の吸収を高めると言われています。ビールやワインにもひつたり一品です。所要時間
(調理込み時間のぞく)
20分1人分のカロリー
約 **765kcal**

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、豆苗をさっとゆでて引き上げ、続けてスペアリブをゆでる。
- ②①のスペアリブが熱いうちに合わせたAに30分くらい漬けておく。
- ③②のスペアリブを取り出して片栗粉をまぶし、熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ④器に①の豆苗を敷き、③を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- スペアリブは火が通りづらいので、先にゆでてから調理しましょう。

材料(2人分)

豆苗(根を取りほぐす)……1パック(50g)
 スペアリブ……400g
 A { しょうゆ、砂糖……各1
 ごま油、酒……各1
 塩、こしょう……少々
 にんにく(つぶす)……1片
 片栗粉……小1
 揚げ油……適量

5 (土)
Saturday

お腹すっきり「焼きりんご添えアイスクリーム」

りんごに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、りんごやはちみつに含まれる糖分が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。グリルで手軽に作れる、焼きりんごを使ったデザートです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約 **180kcal**

作り方

- ①グラタン皿にりんごを入れてレモンをのせ、はちみつをかけてアルミホイルをかぶせる。
- ②魚焼きグリルを予熱して①を5分くらい焼き、りんごがやわらかくなったなら取り出し、アルミホイルを外して冷ます。
- ③器に②を盛りつけ、アイスクリームを添える。

ワンポイントアドバイス

- 焼いたりんごの香ばしさを楽しんでください。焼き加減はお好みで。

材料(2人分)

りんご(1cm角に切る)……1/2個(125g)
 レモン(輪切り)……2枚
 はちみつ……大2
 アイスクリーム……1カップ

6 (日)
Sunday

血液サラサラに「春雨とみょうがのツナあえ」

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、きぬさやに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。春雨でボリュームもアップした、さわやかな一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約 **137kcal**

作り方

- ①みょうがは縦半分に切り、薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして春雨ときぬさやをゆで、春雨は食べやすい長さに切り、きぬさやは細切りにする。
- ③ボウルに①、②、ツナを入れてあえ、ポン酢しょうゆで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- みょうがの辛味が苦手な方は、水に放して辛味を抜いてください。

材料(2人分)

みょうが……3個(30g)
 春雨……乾燥で5g
 きぬさや(筋を取る)……4枚
 ツナ(缶詰)(汁気を切る)……1缶(80g)
 ポン酢しょうゆ……大3

郡山で会食
 乾杯! HAND BOOK
 2026 保存版
 主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!

会場選びに役に立つ!
 お店の詳細情報が便利!
 お得なクーポン券付き!
 こおりやま情報グルメBOOK
 郡山で会食
 A5判・オールカラー・104ページ
 定価 990円
 主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!

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10月5日(月)**
 開場 9:30 上映 10:00 [日本語吹替え上映]
 会場 **家族葬邸宅 ■ du.e. 郡山安積**
 〒963-0117 福島県郡山市安積荒井3丁目363 024-937-0300
 先着 **50名入場無料** ※事前のお申込が必要です。
 QRまたはお電話でお申込ください。
 主催 **あおき 0120-89-2724**

アンジェリーナ・ジョリー主演
モンタナの日撃者
 アンジェリーナ・ジョリー
 モンタナの日撃者
 © 2021 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved.

1 (火) 血液サラサラに「さんまごぼうのしょうが煮」

Tuesday

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、ごぼうやししとうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。秋の味覚、さんまを使った和の一品です。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約413kcal



作り方

- ①さんまは頭、尾、わたを取り、4cmくらいのぶつ切りにする。
- ②ごぼうはたわしで皮をこそげ、大きめのななめ切りにする。
- ③鍋に湯を沸かしてしょうがを入れ、①と②を弱火でゆで、沸騰したら引き上げる。
- ④別の鍋にAを入れて沸かし、③のさんまごぼう、ししとうを加えて弱火でコトコトと煮て、汁気が少なくなったら火を止め、そのまま味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- 冷凍のさんまを使ってもOKです。

材料 (2人分)

さんま……………2尾 (300g)
ごぼう……………1/2本 (100g)
しょうがの薄切り (細切り) ……2枚
A { 水……………200ml
しょうゆ、酒、酢……………各大2
砂糖……………大1
ししとう (へたを取り切り目を入れる) ……6本

2 (水) 骨や歯を丈夫に「コンビーフとじゃがいものミルクスープ」

Wednesday

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、コンビーフに含まれる鉄分が貧血を予防し、じゃがいもに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を促すと言われています。貧血気味の方にもおすすめの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約287kcal

作り方

- ①鍋にバターを熱してじゃがいもを炒め、火が通ったら水200mlを加えて煮る。
- ②①のじゃがいもがやわらかくなったらコンビーフを加え、塩、黒こしょうで味をととのえ、牛乳を加えてさっと煮る。

ワンポイントアドバイス

- 牛乳は最後に加えてください。コンビーフにも塩分があるので、塩の量は加減しましょう。

材料 (2人分)

バター……………小1
じゃがいも (いちょう切り) ……2個 (300g)
水……………200ml
コンビーフ (ほぐす) ……1缶 (100g)
塩、黒こしょう……………少々
牛乳……………200ml



3 (木) 疲労回復に「炊き込みご飯のライスバーグ」

Thursday

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ごぼうやたけのこ、にんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。甘辛のたれがおいしい一品です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
30分

1個分のカロリー
約228kcal



作り方

- ①米を洗って炊飯器に入れ、水加減をしてAを加え、にんじん、ごぼう、たけのこをのせて普通に炊く。
- ②①が炊き上がったら上下に混ぜ、チーズを加えてさっくりと混ぜる。
- ③②を10等分にして小判型に丸め、両面に青じそをつけ、豚肉をくるりと巻きつけ、手でしっかりと押さえて落ち着かせる。
- ④耐熱ボウルにBを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して③の両面をこんがり焼き、④を塗って再度さっと焼く。

ワンポイントアドバイス

- ボリュームのあるライスバーグです。お弁当にもぴったりですよ。

材料 (10個分)

米……………2合
A { しょうゆ……………大1
酒、みりん……………各大1
塩……………小1
にんじん (粗みじん切り) ……小1本 (100g)
ごぼう……………1/2本 (100g)
たけのこ (皮をこそぎ粗みじん切り)
たけのこ (水煮) (1cm角に切る) ……小1/2本 (100g)
プロセスチーズ (1cm角に切る) ……1/4箱 (50g)
青じそ……………20枚
豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) ……10枚
B { しょうゆ……………大1
酒、砂糖……………各大1
サラダ油……………大1

ふじや からあげ店

16年目の
大幅進化

味にこだわり、極上のからあげへ
今後も変わらぬご愛顧のほど
よろしくお願ひ申し上げます

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

元祖 からあげ専門店

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**

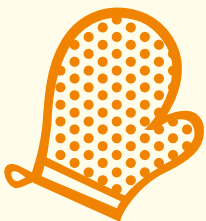
郡山大槻校・郡山八山田校
郡山東校・郡山安積校
須賀川校

お問合わせ
受付 10:00～21:00
時間 (日曜・祝日を除く)

0120-869-104

「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9月号 vol.240
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：ケイシイ株式会社 〒963-8004 福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

福島県で一番辛口
いち
キレのある
大辛口の
日本酒です。
ロック推奨
燗ソダ厳禁
日本酒度+20以上
720ml 2,420円 笹の川酒造 ショップHP

今月の
オススメ

お腹すっきり「きのここと銀杏の炊き込みご飯」



まいたけ、しいたけ、にんにんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、油揚げに含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和し、レシチンが記憶力を向上させ、銀杏やにんにんに含まれるβ-カロテンが抵抗力を高めると言われています。秋を感じさせる一品です。

材料(4人分)

米	2合
きぬさや(筋を取る)	4枚
油揚げ	1枚
A { 酒、しょうゆ	各大1
みりん	大1/2
和風だしの素	小1/2
まいたけ(手でちぎる)	1パック(100g)
しいたけ(軸を取り薄切り)	2個(30g)
にんにん(細切り)	小1/2本(50g)
銀杏の水煮(缶詰)(汁気を切る)	30g
みつ葉(ざく切り)	1/4束(15g)

ワンポイントアドバイス

- 水加減をしてから少し時間をおいて米に水を含ませます。Aを加えるのは、炊く直前、具材と一緒にタイミングにしましょう。

作り方

- ①米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛より少なめに水加減をする。
- ②鍋に湯を沸かし、きぬさやをさっとゆでて引き上げ、細切りにする。
- ③油揚げに②の湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ④①に合わせたA、③、まいたけ、しいたけ、にんにんを加えて普通に炊く。
- ⑤④が炊き上がった上上下下に混ぜ、②、銀杏、みつ葉を加えてさっくりと混ぜる。



1 米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛より少なめに水加減をします。



2 きぬさやは筋を取り、鍋に湯を沸かしてさっとゆで、引き上げて細切りにします。



3 油揚げに②の湯をかけて油抜きをし、細切りにします。



4 まいたけは手でちぎります。



5 しいたけは軸を取って細切りにします。



6 にんにんは細切りにします。



7 ①に合わせたA、③、④、⑤、⑥を加えて普通に炊きます。



8 ⑦が炊き上がった上上下下に混ぜ、②、銀杏、みつ葉を加えてさっくりと混ぜます。

※得盛白桃パフェは完熟白桃パフェの2倍の量の白桃を使用しています。



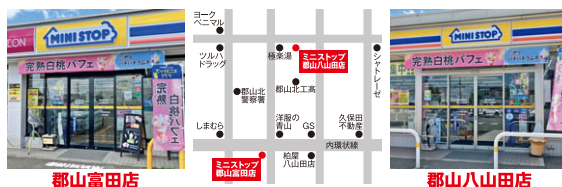
桃の香り広がる、
幸せパフェ。

かんじゆく はくとう
完熟白桃パフェ

※フロースンフルーツ使用 ※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



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