

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
45th
THANKS

f Facebook

Instagram

X

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

快適環境の
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty

株式会社 東北装美
☎024-934-2515
福島県郡山市並木3-5-3
https://tohoku-soubi.co.jp/



ご自由にお持ちください 無料
2026年
vol.551
10 月号
毎月25日発行

ふくしまFM 明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』
月曜～金曜 16:00～19:00 【パーソナリティ】月・火/矢野真未、水/DJイタル、木・金/三吉梨香

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



こおりやま情報 最新取材版 特集 **ら〜めんカタログ** 2026秋 保存版 P.2
「ウイスキーコレクション郡山2026」取材レポート P.6
福島県 蕎麦の名店めぐり P.9



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 ☎024-931-1077
郡山八山田店 ☎024-936-1022

笹の川 味のある店

DINER1990



▲中華くらげ、山くらげ各500円、猫のイラストのオリジナルボトル「郡山太郎右エ門」[蕎麦焼酎]

郡山市駅前大通り沿いの一カビル2階にお店があります。平日は深夜2時まで、金土曜は、早朝5時まで営業しています。店内はカウンターとテーブル席があり、おすすめメニューは、パッファローチキン、ベークドバーガーです。さらに、平日の日替りの定食は、深夜飯として人気があります。笹の川酒造のお酒は、福島一辛口「いち」、オリジナルボトルの「郡山太郎右エ門」[蕎麦焼酎]が味わえます。

住 郡山市中町10-3一カビル2F TEL 024-983-9969

営 19:00～翌2:00 金・土19:00～翌5:00

休 日 P 無

私がお薦めします。

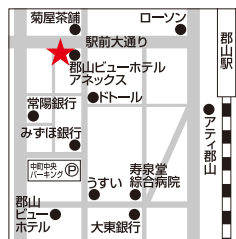


店主
伊藤さん(左)



本格焼酎 郡山太郎右エ門
ソーダ割 700円

「芋焼酎 郡山太郎右エ門」は、郡山産黄金千貫を使用して造った芋焼酎です。ソーダ割がおすすめです。ぜひ味わってください。



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



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。「いち」は、ロックを推奨していますが「サケハイ」でもお召し上がりください。「いち」と炭酸水の割合はおおむね1対1、後は好みでどうぞ。

720ml 参考小売価格 2,420円(税込)

●お近くの酒販店でお求めください。

笹の川のお酒が買える店 郡山・いわき編

酒のソクハイ 郡山陣屋店

住 郡山市中町12-7 1F TEL 024-983-0100

営 16:00～翌1:00 休 日祝

P 無



本社は福島市にある「追分」。郡山陣屋店は、2016(平成28)年オープン。店内にはウイスキーをメインに、焼酎、ワイン、シャンパン、日本酒を販売しています。郡山駅前の飲食店を対象にお酒の配達も行っています。

笹の川 取扱銘柄

シングルモルトウイスキー安積2025エディション、シングルモルトウイスキー安積 桜カスクフィニッシュ、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル

吉田酒店

住 いわき市好間町下好間叶田117

TEL 0246-36-3355 営 9:00～19:00

休 日 P有(1台)



大正10年創業、地元いわきの地酒をはじめ、雑貨、日用品を揃え、アットホームな雰囲気の地域密着型店舗「吉田酒店」。お酒については、お客さんと会話を通して好みのお酒を提案。笹の川のお酒は、日本酒、ウイスキー、焼酎を扱っています。

笹の川 取扱銘柄

今朝しぼり、チェリーウイスキーEX、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、郡山太郎右エ門、蔵元焼酎 源粒、蔵元焼酎 吟粒

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

香り高さに食欲が増す 「ごまみそラーメン」

秋冬の売れ筋商品「ごまみそラーメン」は、栄養価が高く、健康成分も多く含んだゴマと、あさく秘伝の味噌ダレとの相性が抜群。体の芯から温まる寒い季節に最適な一杯。卓上調味料の自家製ラー油も、ちょびり垂らすと味わいの変化が楽しめる。



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(950円)

あさくさらーめん駅前店／西ノ内店

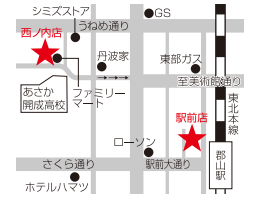
TEL024-922-2908／024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30～L015:30、17:00～L020:30 西ノ内11:30～15:00、17:00～20:00(L019:30)※材料なくなり次第終了

【休】駅前:水／西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台)／西ノ内:有(50台)

【URL】<http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



▲ごろっとお芋の蒸しケーキ、福どら栗あん、北海道かぼちゃの濃厚プリンなど秋の味覚が勢揃い

「くるみゆべし もちずり」くるみの量が2倍に！ 「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」好評開催中！

収穫の秋。芋、栗、かぼちゃを使用したお菓子が揃った柏屋「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」は、9月12日から好評開催中。ごろっとお芋の蒸しケーキ(194円)、福どら栗あん(248円)、北海道かぼちゃの濃厚プリン(486円)などおいしい秋の和菓子、洋生ケーキを取り揃えている。さらに、期間中対象商品を購入しスタンプを集めてお菓子がもらえる「いも栗かぼちゃとくるみ祭りスタンプラリー」も実施中。開成柏屋、最寄りの柏屋直営店まで。



▲「くるみゆべし もちずり」(1個140円)は、昨年からくるみを増量(従来の2倍)

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00～19:00

【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



プレゼント Present

ケータイからの応募はコチラ

1 福島一辛口「いち」

<2名>



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

提供／笹の川酒造

☎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 Bal 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 Bal 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10月5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
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

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

TEL 024-958-2316 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



喜多方ラーメン専門店 あじ庵食堂 郡山桑野店

**瀬田しじみ使用の
山葵潮ラーメン**

琵琶湖産瀬田しじみを使って
かえしを作り、喜多方ラーメン
ベースのスープと合わせた自慢の
一杯。人気ナンバワン。

住所 郡山市桑野4-2-6
TEL 無
営業 11:00~20:00
定休 火水 (祝日の場合は営業)
P 共同有

山葵潮ラーメン 1,000円

うえんで 郡山安積店

**やさしく奥深い
澄みきった一杯**

昭和47年創業、老舗有名店の味
を郡山で堪能。希少な会津山塩
を用いた、やさしい甘みの澄み
きったスープが感動の奥深さ。

住所 郡山市安積荒井3-319
TEL 024-954-9889
営業 9:00~15:00 (LO14:30)
※スープがなくなり次第終了
定休 火 P 有 (12台)
URL <https://uende.jp/>

会津山塩らぁ麺 900円

三松会館

**昭和28年創業！
ボリューム満点人気ラーメン**

うまい、早い、盛りが良いの3拍
子。「五目チャーシューワンタン
メン」は、野菜、ワンタン、チャー
シューなどボリューム満点！

住所 郡山市大町1-3-13
TEL 024-932-0173
営業 11:00~21:00
定休日
P 契約有 (2,000円以上の利用で
1時間無料)

五目チャーシューワンタンメン 950円

**文化庁100年フード認定
「郡山ブラック」**

明治元年創業。
醤油の香り漂う
心に残る伝承の土杯。

「秘密のケンミンSHOW」で
特集された
郡山ブラック
「中華そば伝」。

中華そば伝
九〇〇円

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

**中華そば
ますや本店 台新店**

令和生まれの
「Donburi & Ramen ぴーちゃん」。
ルーツは、ノスタルジックなあの老舗
supported by 春木屋郡山分店

1949年創業、東京荻窪中華そば「春木屋」がルーツ

Donburi & Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL 024-953-7080 営業時間 月曜~水曜 11:00~13:30、日曜 11:00~14:00
定休 火曜・木曜・土曜 (臨時休業の際はHPに掲載) 駐車場 共同有 (50台)

郡山ブラック
ラーメン
900円

春木屋のかえしとチャーシューダレを
ブレンドした「郡山ブラック」。

QRコード

餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 1,000円

野菜がたっぷり
タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(400円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休 無
P 有(15台)



あさくさラーメン駅前店



あさくさブラック 830円

穏やかな旨味に醤油香る
あさくさ流郡山ブラック

駅前店限定「あさくさブラック」は、穏やかな旨味と深い醤油が香る、あさくさ流で当地ラーメン「郡山ブラック」。

住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30
17:00~LO20:30
定休 水 P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



gran喜一



郡山鯉ブラックラーメン 1,380円

「喜多方ラーメン喜一」監修
郡山鯉ブラックラーメン

新メニュー「郡山鯉ブラックラーメン」は、喜多方「喜一」の吉田店主監修。濃口醤油と郡山産鯉を使用した話題の一杯。

住所 郡山市開成1-5
TEL 024-953-8898
営業 7:00~LO14:00
土日祝7:00~LO14:30
※スープがなくなり次第終了
定休 木 P 共同有



らーめん厨房 ケラン



こってり肉醬白 900円

淡麗系名物ラーメンに
コクと甘みをプラス

淡麗系名物ラーメン「醬白らーめん」に、コクと甘みをプラスした一杯。肉の旨味を閉じ込めたチャーシュー、自家製麺も評判。

住所 郡山市安積町荒井字火口内56-10
TEL 024-946-7750
営業 11:00~18:00
※材料がなくなり次第終了
※土日早じまいあり
定休 木 P 有(10台)



支那そば 正月屋



支那そば 900円 半熟煮玉子 150円

行列もできる
郡山で人気の支那そば

丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつかしい「支那そば」が味わえる。

住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(16台)



「朝ラー」朝8時から営業!



中華そば 950円

なつかしい醤油の香り。
郡山の中華そば

特注醤油を使用した「中華そば」は、中細ストレート麺と醤油スープの相性が抜群。

郡山中華そば しょうや

郡山市大槻町字御十日1-1
Tel 024-954-6330
《営業》8:00~14:30 スープがなくなり次第終了
《定休》木曜 《P》有(16台)



二本松名物!
一凛花の
特大角煮ラーメン

角煮一凛花 1,150円
※麺は自家製麺

TEL 0243-22-2120 二本松市槻木110-2 営 11:00~21:00(LO20:30)
休 無 P 共同有(100台)



手打中華 トクちゃんらーめん 本店



手打ちワンタン麺 1,200円

ラーメン通も納得の
手打ちワンタン麺

店長の浅川さんがラーメン作りにこだわる「手打ちワンタン麺」。薄く滑らかなワンタンに絡むスープが絶品の味。

住所 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営業 11:00～19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(18台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>



手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店



トクちゃんらーめん 850円

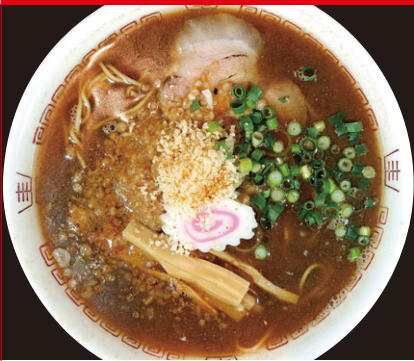
トクちゃん本店で修業。
トクちゃんの味を伝承

石井店長は、トクちゃん本店で修業後須賀川店を開店。「トクちゃんらーめん」は、コシのある手打ち麺とコクのあるスープが評判。

住所 須賀川市森宿狐石127-22
TEL 0248-94-7899
営業 11:00～19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(14台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>



昼ふろや



元祖!黒支那(あさかのブラック) 980円

「昼ふろや」の原点!
個性派節系郡山ブラック

醤油の甘みと魚粉・節が香る個性派な節系郡山ブラック!天かすと七味がアクセント。麺は低加水角切りストレート極細麺。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 10:00～14:00 (LO13:50)
※スープがなくなり次第終了
定休 不定休あり ※詳しくはお店の公式X
P 有(12台)



枺はん



濃口ラーメン 900円

夜は居酒屋で堪能
老舗の郡山ブラック

昭和55年から「濃口ラーメン」を提供している老舗。チャーハンのセット「濃口半ちゃんラーメン」1,250円が一番人気。

住所 郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL 024-922-6279
営業 11:00～14:00
17:00～22:00 (LO21:30)
※夜はラーメン居酒屋
定休 水、第2・4日 P 有(3台)



あさくさーめん西ノ内店



濃い味みそ950円+生搾りレモン100円

生搾りレモンが定番人気
西ノ内限定「濃い味みそ」

スープの濃度や味わいを濃厚に仕上げた「濃い味みそ」に、爽やかな酸味がアクセントの「生搾りレモン」トッピングが定番人気。

住所 郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30～15:00 17:00～20:00 (LO19:30)
※材料がなくなり次第終了

定休 金 P 有(50台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



店長イチオシの味!昆布水つけ麺がおすすめの味!

昆布水
つけ麺醤油
(21時まで)
1,100円

麺処 隆

TEL 024-973-5112
郡山市富久山町久保田
字太郎殿2-17
営業時間 11:00～25:00
日曜11:00～21:00
定休日 無
駐車場 有(8台)

濃厚海老味噌
ラーメン
1,000円

「こおりやま情報」を
見たの一言で
味玉 または 超大盛
サービス

4種の味噌をブレンドした
濃厚系味噌ラーメン!

麺処 さとう船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引臂曲19-1
営業時間 平日 11:00～15:00
17:00～21:00
土日祝 11:00～21:00
※材料がなくなり次第終了
定休日 不定 駐車場 有(20台)



さんかてい
らーめん 餐華亭



特製濃厚辛し味噌らーめん (南郷・小倉玉・くら多め・コシチツ多め) 1,200円

レジェンド店の製法継承
後引く旨辛こってり味噌

レジェンド店「支那そば でんでん」の製法に加え、コク深い濃厚味噌に店内仕込みの背脂、後引く旨辛な自家製辛味を加えた一杯。

住所 郡山市富久山町久保田字大久保68-1
TEL 090-9634-2318
営業 11:00~14:00 17:30~22:00
※LO21:30



こうえんしゅか こうか
紅焔酒家 光華



元祖 紅焔そば(スープ付き) 900円

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐と、もちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する、甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30~14:30 18:00~22:00、
金土11:30~14:30 18:00~翌1:00



中国料理 呂望 岱山亭



五目正油ラーメン 1,100円

深い旨味とコクとろみ
余韻あふれる上品な一杯

海鮮をはじめとした具材満載の中華あんかけ麺。角のとれた、まろやかなコクと旨味の余韻に、後味の良さが上品な一杯。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-954-7270
営業 11:30~14:30 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:30



東池袋 郡山大勝軒



味玉つけ麺(並盛) 1,080円

元祖・東池袋大勝軒の
山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。並盛で麺の量は250gある。

住所 郡山市八山田西1-109
TEL 024-935-4262
営業 11:00~21:00
※スープがなくなり次第終了



濃厚豚骨 酒井製麺



横浜家系
本場の味

お得ラーメン 1,100円



横浜家系ラーメン 龍
郡山店



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



郡山特産品「うねめ牛石焼」



刺身盛合せ

くしぜん
うに祭り
開催中!

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間/17:00~24:00 金土17:00~翌1:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
https://kushizen.favy.jp/

旬膳 くしぜん
024-935-5007



45周年記念コラボ出版

KFB 福島放送 × こおりやま情報

9月25日発売!

8,000円
相当以上!
クーポン券
96枚付き



KFBらーめん道の
ディレクターが選んだ
新世代の注目店!

ぶっちゃんけ福島はラーメンレベル高すぎる。
実力派が多すぎて胃袋が足りない。

by こおりやま情報編集室

A4判・オールカラー・128ページ

こおりやま情報
グルメBOOK 定価 990円

さんかてい
らーめん 餐華亭



特製濃厚辛し味噌らーめん (南郷・小倉玉・しらね・コンキチップ多め) 1,200円

**レジェンド店の製法継承
後引く旨辛こってり味噌**

レジェンド店「支那そば でん でん」の製法に加え、コク深い濃厚味噌に店内仕込みの背脂、後引く旨辛な自家製辛味を加えた一杯。

住所 郡山市富久山町久保田字大久保68-1
TEL 090-9634-2318
営業 11:00~14:00 17:30~22:00
※LO21:30

定休 木
P 有(6台)



こうえんしゅか こうか
紅焔酒家 光華



元祖 紅焔そば(スープ付き) 900円

**甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば**

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する、甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30~14:30 18:00~22:00、
金土11:30~14:30 18:00~翌1:00
定休 日祝
P 共同有(8台)



たいざんてい
中国料理 呂望 岱山亭



五目正油ラーメン 1,100円

**深い旨味とコクとろみ
余韻あふれる上品な一杯**

海鮮をはじめとした具材満載の中華あんかけ麺。角のとれた、まろやかなコクと旨味の余韻に、後味の良さが上品な一杯。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-954-7270
営業 11:30~14:30 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:30
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)



東池袋 郡山大勝軒



味玉つけ麺(並盛) 1,080円

**元祖・東池袋大勝軒の
山岸一雄直伝のつけ麺**

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。並盛で麺の量は250gある。

住所 郡山市八山田西1-109
TEL 024-935-4262
営業 11:00~21:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(20台)



濃厚豚骨 酒井製麺



横浜家系本場の味
お得ラーメン 1,100円

RYU YOKOHAMA IEKEI NOODLE

横浜家系ラーメン 龍 郡山店




**「くしぜん」開店30周年。
増子ビルに移転して20周年!**

~大町増子ビル4階「くしぜん」で~



郡山特産品「うねめ牛石焼」

**くしぜん
うに祭り
開催中!**



刺身盛合せ

旬膳 くしぜん

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/>

**福島放送
らーめん道**



KFB DIRECTOR SELECTS

45周年記念コラボ出版

45th × 45th

KFB 福島放送 × こおりやま情報

9月25日発売!

**8,000円
相当以上!**

**クーポン券
96枚付き**

**KFBらーめん道の
ディレクターが選んだ
新世代の注目店!**

ぶっちゃんけ福島はラーメンレベル高すぎる。
実力派が多すぎて胃袋が足りない。
by こおりやま情報編集室

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

全国から50社超が出展、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2026」取材リポート



郡山市には1946年より笹の川酒造がウイスキーの製造を始めた、東北最古のウイスキー蒸溜所「安積蒸溜所」がある。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「ウイスキーコレクション郡山」が9月6日(日)開催された。



▲会場となったホテルハマツ



▲山口哲蔵実行委員長挨拶



▲椎根健雄郡山市長挨拶

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)代表取締役佐藤悠・一般社団法人東松島みらいとし機構「HOPE」代表理事引間世枝美・中標津クラフトモルティングジャパン(株)代表取締役佐々木大輔



▲ウイスキーの原料である「大麦」の生産者3名を講師に、国産大麦の栽培、製麦への取り組みが語られた。

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(ドリンクーズラウンジ)
進行：亀谷 仁郁(北陸ウイスキークラブ)
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)



▲バーからみるジャパニーズウイスキーの魅力、ウイスキーの生産者が見える利点、これから各蒸溜所が成長していく期待感などが語られた。

苦小牧蒸溜所から生まれるブレンデッドウイスキーの未来 ～秩父のモルトと苦小牧のグレーンがつくる、ブレンデッドの可能性～

ベンチャーウイスキー株式会社 代表取締役 肥土伊知郎

ベンチャーウイスキーの100%子会社ベンチャーグレーンが運営する「苦小牧蒸溜所」は、グレーンウイスキー特化型の蒸溜所として、2026年1月に本格操業を開始した。これによりベンチャーウイスキーは、秩父の「モルト」と苦小牧の「グレーン」の両輪を自社で製造・完結できるように、純国産ジャパニーズ・ブレンデッドウイスキーの安定供給が可能となった。講演では「ブレンデッドウイスキーの未来は、モルトの個性を薄めることではなく、グレーンをブレンドすることで、モルトの個性をより広く、長く届けることである。モルトの個性を引き出し、ウイスキー全体をつなぐ出汁のような機能を持つグレーンづくりを目指したい」と肥土社長は語った。



▲ベンチャーウイスキーの肥土社長

ウイスキーコレクション郡山2026 イベント限定ボトル



▲「SAKURAO DISTILLERY」ウイスキーコレクション郡山 桜尾 2021-2026 国産麦芽100% バーボンバレル 57% / 700 ml 貴重な国産麦芽から生まれた、一期一会のシングルカスク。希少な国産麦芽が秘める豊かな旨みを、一樽だけの個性としてそのままボトルへ。



▲「遊佐蒸溜所」ウイスキーコレクション郡山 遊佐 2019-2026 バーボンバレル 60% / 700 ml 鳥海山の清らかな水と、遊佐の大地が生んだ原酒。選び抜かれたバーボンカスクをカスクストレングスでそのままに。



▲「安積蒸溜所」ウイスキーコレクション郡山 安積 2018 8Y0 アイラ(ラフロイグ)カスク 59% / 700 ml 8年の時が育んだ、奥行きある味わい。潮風を思わせるミネラル感とほのかなスモーク、繊細な酒質が調和した一本。ラベルには、郡山市湖南町育ちヨーロッパで活躍した画家「土橋 醇」の作品を使用している。

全国各地のウイスキーメーカーや、各出版社・酒造会社自慢のウイスキー、普段味わえないレアボトルの試飲(無料試飲と有料試飲あり)やウイスキーコレクション参加者のみ購入可能な「イベント限定ボトル(SAKURAO DISTILLERY・遊佐蒸溜所・安積蒸溜所)」を予約限定販売した。また、オープンセミナーでは、国産大麦がつくる、日本のウイスキーの未来について、バーから見えるジャパニーズウイスキーの現在地についてなどの興味深いトークセッション、ベンチャーウイスキー株式会社代表取締役・肥土伊知郎氏によるオープンセミナーも実施。来場者は多くの知見を得て、思う存分ウイスキーを味わい過ごした。



▲963ウイスキーの福島県南酒販のブースも人気



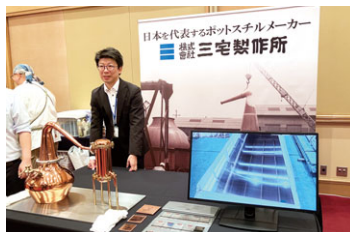
▲安積蒸溜所とホップジャパンを経た樽が萬國珈琲へ。安積REDIPA樽で熟成させたコーヒー豆「BARREL AGED COFFEE No.9」の販売ブース



▲「ザ・サンライズ963 スプリングリザーブ」は、富山の人気YouTuber「あかつきとウイスキー」の廣瀬さんと「963ウイスキー」がコラボした限定ボトル



▲1980年代のレアなボトル。Bar Wizardのブース



▲ポットスチルを造る三宅製作所のブース



▲11時の開場前から長い行列ができた。早い人は朝6時台から並んだという



▲地元郡山の安積蒸溜所のブース

前夜祭も開催され、郡山を訪れた whisky loverと杯を交わした



▲前夜祭会場の様子



▲乾杯挨拶は、ラダーの北梶さん



▲二本松のシンガーソングライター橋本拓さん



▲郡山ブラックラーメンコーナーが大人気 ▲昨年のゲスト、講師の神田あいさんも参加



▲出展者紹介で、挨拶するベンチャーウイスキーの肥土社長

出展者とウイスキーファンとの交流・懇親の場として前夜祭が本イベント前日9月5日(土)ホテルハマツで開催された。全国から郡山市を訪れたウイスキーファンとウイスキーメーカー代表者らが杯を交わした。こうした前夜祭は、全国のウイスキーイベントとしても珍しい形式で、参加者には例年大好評。前夜祭のドリンクは、20銘柄ほどのウイスキーの他、酒都郡山の日本酒やワイン、郡山ブラックラーメンも提供され、来場者は心行くまで食事とともに味わっていた。

8月23日開催「ウクレレないと!2026」ルポ スペシャルゲスト山口岩男さんのライブも開催!



「ウクレレないと!実行委員会」主催による「ウクレレないと!2026」が、8月23日郡山市の星総合病院内メグレズホールで開催された。司会は、フリーアナウンサーの宗方さん。6人のウクレレソロ演奏から始まり、13時30分からは、スペシャルゲストのウクレレプレイヤーの山口岩男さんのライブ演奏。プロならではのウクレレ演奏で来場者を魅了した。その後ウクレレグループ演奏が続ぎ、フィナーレは来場者全員で「カイマナヒラ」演奏した。また、ホールの外では、ウクレレマルシェやキッチンカーによる飲食コーナーがあり、ホール内ではウクレレやグッズの販売も行われた。

また、十字屋音楽教室では、ウクレレの教室もあるので、ウクレレを習いたい方は、十字屋音楽教室の問い合わせをしてみよう。

スペシャルゲスト山口岩男さんプロフィール

1963年山形県生まれ。1989年シンガーソングライターとしてデビュー、以後ギタリスト・ウクレレ奏者として活動。スタジオミュージシャンとしても、SMAP、嵐、森山直太郎、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る。2017年5月インストメンタル・ギタリストとして初のアルバム「Slow Music」Iwao's Hawaiian Collection 1」がハワイにて第40回ナ・ホク・ハノ・ノ・アワードのインターナショナル・アルバム部門にノミネート。2018年4月には、12年間に渡るうつ病と、精神薬依存からの回復を描いた著書『うつ病が僕のアイデンティティだった〜薬物依存というドロ沼からの生還』（ユサフル）を出版し、話題となる。同年7月にリリースした山形弁保存ソング「かえすのながさはえさばへつで」が山形県内で大ヒット、2019年12月、活動の拠点を山形県天童市に移す。現在 YBC 山形放送ラジオにて「山口岩男の方言 RockHour★」のパーソナリティを担当。



▲山口岩男さんのウクレレ演奏



▲カノアクラブ



▲事前PRでこおりやま情報編集室に來室した実行委員会副委員長の本名さん



▲Nā hoa papa



▲ウクレレの販売コーナー

ウクレレをお持ちの方はぜひご持参ください!
見て!聴いて!弾いて!
みんなで楽しい時間をすごしましょう!

入場無料!

ウクレレ ないと!

2026.8.23
OPEN:11:30 START:12:00
場所/メグレズホール(星総合病院敷地内)

主催 ウクレレないと!実行委員会 後援 郡山市 郡山市教育委員会 一般社団法人 郡山市観光協会
協賛 福島県文化振興局 福島テレビ 福島中央テレビ 福島放送 テレビユー福島 ラジオ福島
ふくしまFM 福島ラジオ新聞社 こおりやま情報 郡山市コミュニティ放送ネットワーク まち通(郡山市観光協会)

協賛 (公社)星総合病院 (株)地産 菅の川源流(株) (株)東北製菓
協賛 (株)アリスプロダクション 開成山大神宮 (株)十字屋

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。



天ざるそば 1,400円

喜多方市山都町産の玄ソバ「雪室」で低温貯蔵し、石うすで製粉したそば粉を「十割そば」で味わえる。一番の人気メニューは「天ざるそば」で、春はアスパラなど、旬の野菜の天ぷらが人気の味。



そば伝承館

【住所】喜多方市山都町沢田3077-1
【TEL】0241-38-3000
【営業】10:00～16:00(LO15:45)
【定休】月(祝日の場合は翌日)
【P】有(50台)



天せいろ 1,680円

モダンな雰囲気、江戸前蕎麦屋「大町おかめや」。そばは、生産農家から仕入れた「丸抜き」を石臼挽き自家製粉し、そば粉十割につなぎ一割を用いて手打ちする外一そば。蕎麦屋ならではの「蕎麦前」も充実。



大町おかめや

【住所】福島市大町9-16
【TEL】024-503-9435
【営業】11:30～LO14:00 17:00～LO21:00
【定休】月火
【P】無



天ぷらそば 1,730円

ソバは、南会津町産の「会津のかおり」を使用しており、のど越しの良い二八そばを提供している。エビや季節の野菜の天ぷらも評判の良い味で、テーブルにある岩塩、藻塩、抹茶塩で味わう。



手打ち蕎麦と日本料理 おにやんま

【住所】会津若松市慶山1-14-52
【TEL】0242-85-7789
【営業】10:00～15:00 ※そばがなくなり次第終了
【定休】月
【P】有(13台) ※第2駐車場有



くるみだれ蕎麦 1,380円

会津産玄ソバを、金臼で自家製粉し、十割で手打ちしたそばは、そば本来が持つ甘みと旨味を引き出している。「くるみだれ蕎麦」は、香ばしく甘みのあるくるみだれと、江戸前辛口そばつゆ2種類のつゆで味わう人気メニュー。



手打ちそば くるみの木

【住所】福島市飯野町字町105-3
【TEL】024-529-7064
【営業】11:00～15:00 18:00～20:00、水11:00～13:30、日11:00～15:00 ※そばがなくなり次第終了
【定休】不定休(休業日はHP、Instagramに掲載)
【P】有(10台)



ざるそば天ぷらセット(並盛) 1,800円

古民家を再利用したそば屋。そばは、自家栽培・自家製粉をしており、のど越しの良い、水そば付きの十割そばを提供。注文後にサービスで揚げそばが付く。「天ざる」は、ざるそばに季節の野菜の天ぷらが味わえる。



そば処 水車 (くるまや)

【住所】河沼郡会津坂下町大字沼越字村西476
【TEL】0242-83-4874
【営業】11:30～14:00
【定休】火(祝日の場合は翌日休み)
【P】有(12台)



もりそば 930円

福島県、山形県、北海道の国産100%の蕎麦の実を自家製粉した、つなぎを一切使用しない手打ち十割そばは、独自の打ち方で、キリリと角が立ち、弾力と歯ごたえのある強いコシ、のど越しの良さが評判。



そば処 西友

【住所】福島市在庭坂渡辺3-8
【TEL】024-591-5032
【営業】11:00～14:00 ※そばがなくなり次第終了
【定休】月火(祝日の場合営業)
【P】有(14台)

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

「gran喜一」の郡山ブラック新メニュー 「郡山鯉ブラックラーメン」新発売！



開成山公園内にある「gran喜一」(郡山市開成1-5)は、今年7月でオープン1周年を迎えた。郡山市の特産品鯉を使った「郡山鯉ブラックラーメン」(1,380円)が新発売。喜多方市の「喜一」吉田店主が監修し、郡山産鯉の「あら」でスープのダシを取り、黒醤油を使用し、鯉のつみれがのっている。食欲の秋に「郡山鯉ブラックラーメン」を味わってみよう。営業時間は、平日7時～LO14時、

土日祝7時～LO14時30分、木曜定休。

問 gran喜一 TEL 024-953-8898

URL <https://www.instagram.com/grankiichi/>

ジューシー唐揚げとトロトロ卵が絶妙。 郡山店でしか味わえない「から玉丼」



産地指定東北産ブランド若鶏、手作り鶏油をブレンドした自家製揚げ油へ、16年目の大幅進化を遂げた、から揚げ専門店「ふじやからあげ」郡山店では、揚げたてジューシーな唐揚げとトロトロ卵が絶妙に絡み合う、郡山店でしか味わえない「から玉丼」(持ち帰り980円/イートイン997円※レモンスカッシュは別料金)も人気。ご飯は、契約農家から直接仕入れた「あきたこまち一等米」。通し営業

なのでランチを逃した方にも心強いお店。定番のテイクアウトから揚げ弁当は842円より。

問 元祖から揚げ専門店 ふじやからあげ 郡山店

TEL 024-905-4899(電話予約で待たずに受け取り) URL <https://fuijyakaraage.com/>

本市産業の大展示会「こおりやま産業博」 10月31日(土)・11月1日(日)開催。入場無料！



郡山の商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会「こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO 2026」が10月31日(土)・11月1日(日)10時～16時まで「ビッグパレットふくしま」で開催。入場無料!楽しく学べるワークショップ、姉妹都市・連携都市物産展、農産物市、味噌ずき、発酵まつり、お楽しみ抽選会も開催。多くの飲食店が集まる「ふくしまグルメフェス&キッチンカーフェス」で、ふくしまグルメも満喫できる。

問 こおりやま産業博実行委員会事務局

TEL 024-921-2620(郡山商工会議所 産業振興課)

URL <https://www.ko-cci.or.jp/event/expo/index.html>

963ウイスキーが誕生して10年の節目に 「963 スウィート 10」が9月26日新発売



福島県南酒販が企画・販売をしている963ウイスキーが誕生してから10年の節目を迎え、「963 スウィート 10」が9月26日に新発売。10年以上熟成されたモルト・グレーン原酒の中から厳選した10樽を使用し、それぞれの個性を引き出す絶妙なバランスでブレンドしている。さらに、ナチュラルカラーノンチルフィルタードでボトリング。アルコール度数50度、1380本限定販売。700ml入、参考小売価格は11,000円。購入は、取扱い酒販店で。

問 福島県南酒販

TEL 024-932-3250

URL <https://kurasu-alpha.com/>

最高の辛さと旨さの限界に挑戦！ レベル1～3まで同価格「餐スタRED」



レジェンド店「支那そば でんでん」のラーメン製法を受け継いだ「らーめん餐華亭」。豚肉たっぷりニンニクも香るスタミナラーメン「餐スタらーめん」(醤油1,200円、味噌1,300円)の旨辛バージョン「餐スタRED」(醤油1,250円、味噌1,350円)は、初心者向け辛さレベル1～3まで同価格。レベル4から+20円ずつ辛さアップ可能なので、激辛ファンは一度挑戦を。写真は「餐スタRED醤油」辛さ

レベル2で旨辛が後ひく味わい。定休木曜。

問 らーめん 餐華亭

TEL 090-9634-2318

令和8年10月～12月「安積歴史塾・講座案内」 開催講座への参加申し込み受付中



地元の歴史や文化に関する講演会などを開く市民学習組織「安積歴史塾」では開催講座の参加申し込みを受け付け中。10月10日(土)正岡子規と郡山、10月24日(土)、11月21日(土)、12月5日(土)は、2027NHK大河ドラマ『逆賊の幕臣』に安積民斎登場と安藤智重著『国防師弟 安積民斎と小栗忠順』(文芸社)出版記念として「民斎と小栗の師弟関係を知るための連続対談」(安積国造神社宮司・安積民斎研究家 安藤智重氏/聞き手 安積歴史塾理事 司法書士 関根

信氏)を開催。各回時間は17時30分～18時30分、会場は安積国造神社会館3階、会費500円。

問 安積歴史塾(安積国造神社社務所)

TEL 024-932-1145

明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』 ふくしまFM月曜～金曜16時から19時放送中！



ふくしまFMが平日夕方に毎日放送している、明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』。夕方を快適に過ごせるような音楽と共に、地域のニュース、ウェザー、交通情報などをお届け。大切な人の記念日に贈りたいリクエスト曲「アニバーサリー・リクエスト」も募集している。番組の公式Xアカウントも稼働中(@fmfradio GROOVE)。番組パーソナリティは、月・火 矢野真未、水 DJイタ

ル、木・金 三吉梨香。

問 ふくしまFM 郡山本社 TEL 024-991-9000

URL <https://www.fmf.co.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 … 喜多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろろあみんの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は9月9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
笠岡市立竹喬美術館名品展 うつりゆく自然を描く 小野竹喬の世界	日 9月5日(土)~10月12日(月・祝)9:30~17:00(入館は16:30まで) 休館日:毎週月曜日(9月21日および10月12日は開館、9月24日休館) 会 郡山市立美術館 料 当日券 一般:1,200円 高校・大学・65歳以上:900円	チ 発売中 問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
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ギッシュな響きをお届け。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
吉幾三コンサート2026	日 10月20日(火)①14:30 ②18:30 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 7,500円 ※未就学児入場不可 詳細・最新情報は、トラスト企画クリエートのウェブサイト(外部サイトhttps://trustjpn.com/261019-yoshi-miyagifukusima/)参照。	チ 発売中 Ｌコード:22537 Ｐコード:328-386 問 トラスト企画クリエート TEL 011-261-9991(平日10時~17時)
林部智史 CONCERT TOUR 2026・秋 This is Myself!! ~コンサートアーティストとして10年~	日 10月23日(金)17:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 8,800円 ※未就学児入場不可 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/686/)参照。	チ 発売中 Ｌコード:21449 Ｐコード:332-029 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
アナタ・ボリビア	日 10月27日(火)18:30~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定6,500円 ※小学生未満入場不可 ※小学生以上要入場券 詳細・最新情報は、MIN-ONのウェブサイト(外部サイト)参照。https://www.min-on.or.jp/play/detail_240106_.html	チ 発売中 問 MIN-ON仙台 TEL 022-355-4772
第529回朝茶会	日 11月1日(日)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
こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO2026	日 10月31日(土)・11月1日(日)10:00~16:00 会 ビッグパレットふくしま 料 入場無料 郡山市の商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会。ワークショップ、農産物市、グルメフェス&キッチンカーフェス、姉妹都市・連携都市物産展ほか、お楽しみ抽選会も開催。	問 こおりやま産業博実行委員会事務局 TEL 024-921-2620(郡山商工会議所 産業振興課)

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

お問合わせやお申し込みはお電話で!

郡山信用金庫 ローション ローション

郡山 ビューホテル アネックス

郡山 日大前

郡山 日大前

郡山 日大前

こおりやま情報 SNS

Facebook

Instagram

X

FUJIFILM

働くを良くしたい

ビジネスに革新を起こし、お客様を成功に導く

“懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン

福島支社 〒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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10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  10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10月5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

愛 犬と散歩に行くとき、至る所に、コンビニ弁当の空き容器やタバコの吸い殻、ペットボトルが捨てられている。ゴミぐらいちゃんと捨ててほしい。日頃の正しい行いをする事で、良い事があるから。(サッシー)

お しゃる通りです！倫理観をもって身勝手な行為は避けてほしいですね。ボイ捨てはいけません！

道 で猫を見ると「ニャーニャー」、散歩している犬を見ると「ワンワン」、カラスを見ると「カーカー」、すずめを見ると「チュンチュン」、ハトを見ると「クルックル」と言わずにはいられない私です。(人がいる時は小声で言います)

お とても可愛らしいと思います！動物愛が伝わってきます♪

お 昼寝が気持ちいい。なんでぐーぐーあんなに寝てしまうのだろう。夜より眠れる。(Yねえ)

同 感です！特に食後でポカポカ陽気だとウトウト…避けられませんか(笑)

夫 婦そろって「函館」が大好き♡今年も11月上旬に行きます。今から最初はあそこに行つて、あれ食べてとか話してわくわくしています。(WM)

お 二人でたくさんの美味しい！楽しい！の思い出を作ってくださいね♪…函館でイカ食べたい(笑)

9 月号の郡山ゆかりの有名人を読んで、スケバン刑事に出演していた、ビー玉お京こと相楽晴子さん郡山出身です。いとこが同じ小学校に通っていた。あとだいが前になるが、ズームイン!!朝!で英会話コーナーをやっていたウィッ

キーさんは、奥羽大学で教授をしていらした。(味見太郎)

思 わず「へー！」と聞き入ってしまう郡山ゆかりの名人ですね♪ウィッキーさんのワンポイント英会話…とても懐かしいです！

私 は、登録販売者の試験を初めて受けてきた。一通りマークシートに印つけてきた。運が良ければ受かるかもしれない。(山陰リスナー)

私 は知らなかったで、ググってみました！ドラッグストアや薬局で一般用医薬品の第2類・第3類を販売できる資格とのこと。難しそうな資格ですね…資格ゲッターの山陰リスナーさん、結果はどうだったのでしょうか？

都 内より…転入者です。某眼科の受付済ませた後、「コンタクトは病気じゃないので転入者おこわり」と。医師会ご存知？(びっくりした)

引 越してきて慣れない土地で、不快な思いをされるのは本当にストレスですね。今後は、事前に電話で確認してから向かわれると安心かもしれません。

岳 温泉にある「マウントイン」に泊まった。オールインクルーシブで、ウェルカムドリンク、アルコール、食事中もいろいろ飲めて、食後のバーではカクテル。オリジナルカクテルの「マウントイン」がキレイ。チェックイン後にピザ焼きサービス。バリバリ。コース料理にデザートは◎。深夜のお茶漬サービスあり。温泉に言うことなし。美肌の湯。大・大・大満足の宿だった！(ひろちゃん)

オ ールインクルーシブは良いですね。宿泊料金にドリンク、食事、アクティビティ、施設利用料金などが含まれているので、財布を気にしなくてもOKでストレスフリーですね♪

先 月実父が亡くなり、ああすれば良かった、こうすれば良かった…と後悔の念ばかり。今更ながら、人は命尽きる時が必ず訪れると思ひ知らされました。生かされている時間を大事にしたいと思いました。(モリモリ)

お 父様が亡くなられたとのこと、心よりお悔やみ申し上げます。後悔のないよう何事も全力で生きたいですね。

総 合病院の主治医からかかりつけ医に行くよう話がありました。9年前くも膜下出血で救急車で運ばれてから通院していましたが優しくて美人先生にもう会えないなんてがっかりです。先生に最後に言われた事は「しっかり寝て、お薬を飲み、人生を楽しんでください」でした。(よっちゃん)

会 えれないのは残念ですが、容体が改善されたということですね。先生の言いつけを守って元気に過ごしましょう♪

郡 山のBAR特集。以前こおりやま情報がまだ有料誌だった頃にジャズBARのカクテルペア券が当たって、初めてBARというものを訪れた事を思い出しました。お酒は勿論前菜もお料理も美味しく、沢山食べて満足してお値段にちょっとびっくりして帰ってきました(笑)特集のBARにも足を運んでみたいです。(イラックマ)

ぜ ひご活用ください！会計にびっくりしないように、こおりやまグルメBOOK「福島県のBAR」には目安となるメニュー料金やチャージ料が掲載されていますので、ぜひ手にとって見てください♪

今 年の夏は桃をたくさん食べました！秋は梨とぶどうをたくさん食べたいと思います！(つきとじ)

福 島県の桃は最高です！僕もたくさん食べました！梨とぶどうの品種の食べ比べも楽しみです♪



(キュア県職員)

笑 顔がとてもキュートで素敵なイラストです♪

今 年の夏は天気が悪い日が多く、花火大会も減り、ちょっと夏らしさが欠けていたな…(汗)(ゆんゆん)

前 線や湿った空気の影響で曇りや雨の日が多く、すっきりしないお天気の日が目立ちましたよね。来年に期待しましょう！

昔 「頑張っているね。」といつもほめてくれた医師が亡くなりました。辛い事があっても乗り越えられました。ありがとうございました。(デメ)

寄 り添ってくれていた先生がいなくなってしまうのは、本当に胸が痛むことだと思います。ご冥福をお祈りいたします。



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(エレートパーキング)

【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)

珍満
エレート
パーキング
胡蝶蘭と
観葉専門
ショップ
菊屋
茶舗
三松会館
駅前大通り
柏屋本店
HANAFUJI
本店
三万石
エスバル郡山
エキナカ店
アディ郡山

教えてください

お 弁当のお店でおすすめ教えてください。(よし)

マ クドナルド期間限定たまに買います。皆さんはマックの何バーガーが好きですか？(きらりん)

最 近、郡山市内の公民館、図書館などの公共施設や歩道橋にまで、企業名の冠が付いています。ともすると施設を間違えそうにもなります。余りにもいき過ぎのように感じますが、KJ読者の皆さんはどう感じていますか？(広告の街？郡山)

教えます

9 月号のよしさんへ。ドラマを見ながら一人ジェンガをしています(笑)(結局どちらも集中できない)

9 月号の山陰リスナーさんへ。バリエーションと価格はさておき、うすい1FのFukushima Craft Studioで御朱印帳を見かけました。(OHKAMI)

9 月号のヨコちゃんさんへ。DCMでベランダにも置けるプランターがあったかと。(ミントマト)

おいしい味情報

愛 情館の中にあるジェラート「カザロ」に久しぶりに行って来ました。ミルクと枝豆のダブルを食べました。おいしかったです！(175)

郡 山市虎丸町にある「Toramarche(トラマルシェ)」という店のクレープが気に入っている。パリパリした生地のクレープも食べられ新たな体験ができた。(山陰リスナー)

私のおふくろ(おやじ)の味

に んにくを醤油に漬け込んだにんにくダレ。このタレで焼肉や野菜炒めを味付け。チャーハンは最高にうまい！！子供の頃から大好き。何十年と続く我が家の味。(味見太郎)

亡 母の作ってくれた豚汁は、とてもおいしく具沢山。私も作りますが、今でも母には勝てません。研究あるのみ。(きらりん)

私 が小学校の頃、母が朝食に作ってくれた長ねぎと魚肉ソーセージのチャーハンです。塩味であさりしていて、食が細かった私もこれだけはバクバク食べていました。(WM)

豚 肉と野菜炒め。私はどんぶりで食べます。タレは、焼肉のたれ、生姜醤油など。ご飯がすすみ超うまい。(Yねえ)

親 が共働きだったので、小～中学と長い休みになると、母の実家でお世話になりました。料理は10歳年上のいとこのお姉ちゃんを作ってくれました。肉嫌いなとこは時々、ソーセージ入りのカレーを作ってくれました。すごく美味しかったです。感謝しかないです。(デメ)

じ ゅうねん餅。あんこでも、きな粉でも、納豆でもなく、じゅうねん。(モリモリ)

我 が家の「おふくろの味」は、暑い夏の日が予想される朝食に激辛カレーです。カレールーの中にニンニクみじん切り、赤唐辛子のみじん切り、生姜のみじん切り、タバスコ等を入れて

辛くしています。なお、カレールーは激辛です。(はなちゃん)

に んにくたっぷりつけた唐揚げ。(よし)

や っぱりカレー。子どものころから食べていた、野菜がゴロゴロ入っていて、ちょっともったりしたカレー。大きい鍋で煮込んで何日も食べていました。(満月)

夫 婦共に会津出身なので、折につけこづゆを作ります。材料の干し貝柱は高額なので抜きますが、豆麩は欠かせないので、会津若松へ行った時スーパーでまとめ買いします。(K.S)

祖 母の作ったコロケです。もう他界しましたが、何とか再現しようと頑張っています。(FUSE)

油 揚げの中に玉子を入れ、醤油で煮る料理である。弁当に入っているとうれしい。(山陰リスナー)

葉 タマネギと新じゃがが煮。(ヴァイオリン)

竹 の子のみそ汁です。山竹の子という細い竹の子を使います。サバ缶を入れるのが定番です。新潟県出身ですが、帰省の度に母が作ってくれます。主人も子供達も大好きな味です。おいしいです。(キュア県職員)

大 葉の焼きおにぎり。夏になると、よく出てくる定番のメニューです。(ゆんゆん)

母 の味ごはん…切り昆布、ゴボウ、干し椎茸、人参、鶏肉、紅生姜…etc入り。とにかく味わい深い。(あさちゃん)

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

遺品整理・無料出張買取も受付中!!

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

郡山動物霊園

うねめの杜

福島ペット火葬

近所の目や道交法を気にせず、ゆっくりお別れを

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」

その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備

8,000円(税別)~ 30,000円(税別)~

(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)

※料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

郡山市 うねめの杜 検索

0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

クーポン券 351枚

2025年 福島県内全55湯

温泉

日帰り

お得なクーポン券付!

入浴割引券 宿泊割引券など

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。



私の祖母が、手料理するカレーライス&ソース焼きそば&ナポリタンはとても美味しいんですよ!! さらに、おふくろの味がしますよ!! 味が濃くてめっちゃめっちゃ美味しいんですよ!! それに、祖母は……料理が丁寧で綺麗で美味しいんですよ!! 又、食べたくりますね!! 後は、この前は……祖母のなす焼きを食べました。とっても味が濃くてめっちゃ美味しかったです!! 因みに、私ん家では……魚肉ソーセージを野菜炒め風にして食べてるんですよ!! この前は……、魚肉ソーセージを野菜炒め風で今月食べました。(RINA)

炊き込みご飯です。(175)

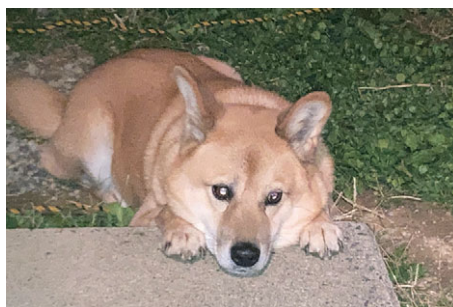
田舎のお袋は四季折々の料理を作ってくれた事を思い出します。特にいご練り、てんぷらまんじゅうはうまかったです。こづゆは絶品でした。(よっちゃん)

鯉、鯛の煮付け。祖母は池から魚を持って来て、生きたままさばいて味噌煮に。こわかった。(ナツひいばあ)

子供の頃、母が仕事で帰りが遅い時は父が決まって、じゃがいものみそ汁を作ってくれました。ゴロゴロ一杯入ったみそ汁。母の味とは違う美味しさでした。また食べたいなー。(もう父は作れない)

ペット写真

ペットの名前はコハク。娘の愛犬は娘が就職に伴い、私(父親)の愛犬になりました。散歩して私の健康維持に貢献しているのかな? 愛犬も私もシニアなので、怪我とクマに気を付けて散歩します。



(サッシー)

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?(アンケートから)

- パフェ、アイス、ジェラートの特集本があつたら買いたい。
- 量より質のお店の本。
- おそうざい屋。唐揚げ店とか、おにぎり屋とかの本。
- 東野圭吾さんをしのぶ知念実希人さんの実話医師本。
- うどん本。
- こおりやまの手土産お菓子、こおりやまのパン屋の本。
- お寿司屋さんのランチ特集ですね!

- 予約できる待ち時間なしの店の本。
- 安く会計が済むカラオケスナックの本。
- 郡山街歩きの本。その中においしい定食やデザートのお店も盛り込む。
- 音楽の街なのでクラシック音楽の本。
- 福島県のお得な温泉宿の本。
- 和菓子・洋菓子のスイーツの本。
- 大盛り定食屋特集の本。
- あなたのお腹を満たすソースカツ丼シリーズ。
- 道の駅ソフトクリーム特集の本。
- 和菓子の本。
- 「福島県のBAR」ガイドブック出てるのですね。気になったので入手したいと思います!
- カフェ・スイーツのお店、道の駅特集の本。
- 蕎麦店・ギョウザのお店の本。

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の方言エピソード」です。方言(福島県だけに限らず)に関する面白エピソードを教えてください。(好きな方言と理由でもOK) 楽しい投稿をお待ちしてまーす。

「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、店主おすすめのランチメニューを食べ歩こう! 巻末特集には、「通し営業ラーメン店」が13店紹介! さらに、テイクアウト屋ごはん「街弁」では、郡山の街のおすすめ弁当が15個紹介されています。郡山美味しい街「味噌場 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 あさかしばみやそう

柴犬専門犬舎 安積柴宮荘

当犬舎は、柴犬子犬の直販を行っています。かわいい仔達がお待ちしております。

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

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

ペット保険・犬のおやつも取り扱ってます!

郡山市安積町荒井字柴宮山27-98

只今ご家族様、募集中です

アコム提携のペット専用どうぶつ保険

FPC

Webサイトへ

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田店、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 / 食品館ピポット郡山店 / 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。

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(6)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/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**

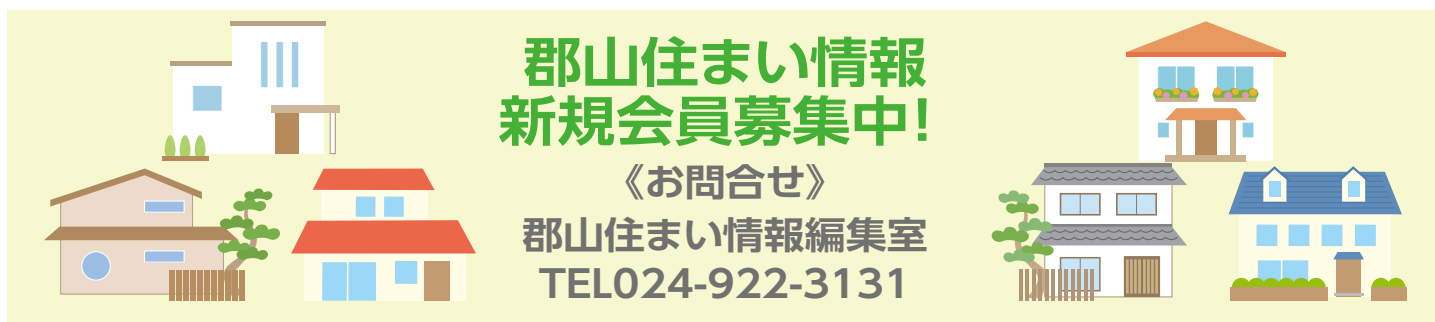


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

<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10月31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	階数	築年	入居日	交通	備考
売物件	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	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	BS	BS受信可	ロフト	ロフト	TV	TVインターホン
冷暖	オール電化	CK	カードキー	DK	デジタルキー	ペア	ペアガラス	二重	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	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	シャワー	冷房	冷房	暖房	暖房		
エアコン	エアコン	床暖	床暖房	SK	システムキッチン	IH	IHクッキングヒーター	ガス	ガスコンロ		
バス・トイレ	別	追焚	追焚給湯	SD	シャワー・ドレナ	パ	パナソニック	浴室	浴室換気乾燥		
暖房	便座	WT	ウォシュレット								
屋外設備											
物置	物置	TR	トランクルーム	ベランダ	P2	駐車場2台可					
屋内設備											
AL	オートロック	EV	エレベーター								
その他											
ペット	ペット共生可	メゾネット	メゾネットタイプ	角部屋	法人	法人希望・限定	学生	学生限定			
女性	女性限定	夫婦	夫婦限定								

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

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
取 オアシス富久山

1990156400

郡山市 富久山町久保田ノ城 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
取 仲介
備 ミルキーハウス I

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
取 代理
備 コーポアミーゴA

1990147500

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 自社
取 ヤマトハイツB

1990156399

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
取 ハウスリバーージュ

1990155564

郡山市 八山田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
取 コンチネンタルハイツ郡山

1990255279

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(12)第20175号

住みやすい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

家賃お値下げキャンペーンはじめました

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

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

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角・木造・カードキー【貸主】

家賃 月額 50,000円 カードキーで安心

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・ベッド最大2匹まで【貸主】

家賃 月額 50,000円 人気の対面キッチン

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角・木造・ベッド最大2匹まで【貸主】

家賃 月額 50,000円 うれしいエアコン新品

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 ボカボカ隣り良好

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

- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わること、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



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

★富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



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4丁目	6,600円	—	—	1カ月	10台	プラザ開成第6の北側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	17台	せいの内科クリニック近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	4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	2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
清水台2丁目	12,100円	—	—	1カ月	2台	サーパス清水台の西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和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
長者3丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	軽自動車限定	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	2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
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
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



医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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



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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

※受付は終了の30分前までお願いいたします。※土曜は17時まで受付

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティー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

10/4	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
	山下内科胃腸科医院(内科)	方八町2丁目16-11	024-944-3126
	中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)	池ノ台7-24コーセーレジデンス101	024-939-3001
10/11	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
	今村ホームクリニック(内科)	緑町4-12	024-922-8999
	やまぐち整形外科クリニック(整形外科)	田村町金屋字マセロ5-1	024-926-0075
10/12	いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
	えんどう内科クリニック(内科)	富久山町久保田字伊賀河原75-2	024-983-8327
	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648
10/18	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	桜クリニック(内科・小児科)	名倉24-1	024-946-9933
	あまろ整形外科(整形外科・リハビリテーション科)	富久山町久保田字伊賀河原9-1	024-953-7257
10/25	久米こどもクリニック(小児科)	鳥2丁目50-1	024-923-0585
	森藤医院(内科・小児科・外科・泌尿器科)	日和田町字山ノ井2	024-958-4567
	どうまえクリニック(内科・心療内科)	堂前町31-6	024-922-3699

※9月9日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所	郡山市休日・夜間急病センター
住所	〒963-8031 郡山市上亀田1-1
お問い合わせ	TEL.024-934-5656
診療時間	日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ 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」でご確認ください。

郡山市内休日当番薬局

10/4	郡山調剤薬局中町店	024-936-2225	FAX.024-936-2224
	コスモ調剤薬局熱海店	024-984-5700	FAX.024-984-5701
	げんじろう調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697
10/11	調剤薬局ツルハドラッグ八山店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
	金屋の杜薬局	024-953-3555	FAX.024-953-3502
10/12	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
10/18	秋桜薬局	024-962-2711	FAX.024-962-2741
	アイン薬局郡山名倉店	024-954-6321	FAX.024-954-6322
	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
10/25	調剤薬局ミツテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	ウイン調剤みなみ寺番店	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	クオール薬局駅前店	024-938-7050	FAX.024-973-7716

※9月9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。



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

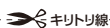
A5判・オールカラー・104ページ 定価 990円

主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!



※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FREE10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10月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の方言エピソード」(名前・ペンネームも書いてね)

方言(福島県だけに限らず)に関する面白エピソードを教えてください。(好きな方言と理由でもOK)

Q2. 最近気になるものや食べ物は何ですか？

(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FREE10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. 最近気になるものや食べ物は何ですか？

●みな伝スペシャル「私の方言エピソード」(名前・ペンネームも書いてね)
方言(福島県だけに限らず)に関する面白エピソードを教えてください。(好きな方言と理由でも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FREE10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. 最近気になるものや食べ物は何ですか？

●みな伝スペシャル「私の方言エピソード」(名前・ペンネームも書いてね)
方言(福島県だけに限らず)に関する面白エピソードを教えてください。(好きな方言と理由でも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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

27 (火)

Tuesday

お腹すっきり「焼きピーマンのごまあえ」

ピーマンやエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるゴマリグナンやビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。低カロリーの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約77kcal



作り方

- ①魚焼きグリルにサラダ油を塗って予熱し、ピーマンとエリンギを並べて焼く。
- ②①のピーマンは1cm幅の細切りにし、エリンギは長さを2等分にして手でさく。
- ③ボウルにAを合わせ、②を加えてさっくりとあえる。

ワンポイントアドバイス

- 魚焼きグリルで焼いたエリンギは香ばしくておいしいですよ。

材料 (2人分)

サラダ油……………少々
ピーマン……………3個 (105g)
(縦半分に切って種を取る)
エリンギ……………1パック (100g)
A { 白すりごま……………大2
しょうゆ……………大1
砂糖……………大1/2

28 (水)

Wednesday

健康なお肌に「トマトチーズスープ」

じゃがいもやトマトに含まれるビタミンCや、トマトやにんじんに含まれるβ-カロテンが肌荒れを予防して肌の健康を守り、ベーコンに含まれるビタミンB1が体を元気にすると言われています。具だくさんの食べるスープです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約381kcal

作り方

- ①鍋にバターを熱して玉ねぎとベーコンを炒め、しんなりしたらじゃがいも、にんじん、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加え、野菜がやわらかくなるまで煮込み、トマトを加えて塩、こしょうで味をととのえる。
- ③器に②を盛りつけ、パルメザンチーズをたっぷりかける。

ワンポイントアドバイス

- 体が温まるスープです。朝食にもぴったりですよ。

材料 (4人分)

バター……………大1
玉ねぎ (1cm角に切る) ……1個 (200g)
厚切りベーコン (5mm角に切る) ……100g
じゃがいも (乱切り) ……2個 (300g)
にんじん (1cm角に切る) ……小1本 (100g)
キャベツ (ざく切り) ……4枚 (200g)
A { 水……………1000ml
固形スープの素……………1個
トマト (乱切り) ……大1個 (200g)
塩、こしょう……………少々
パルメザンチーズ……………適量



29 (木)

Thursday

肝臓を丈夫に「いかとセロリのあえもの」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、長ねぎに含まれる硫化アリルやしょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが体を温めてくれると言われています。酒の肴にもぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約110kcal



作り方

- ①耐熱皿にいかとセロリをのせて酒大1をふり、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
- ②ボウルにAを入れて合わせ、①と長ねぎを加えてあえ、器に盛りつけて白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- セロリは葉まで使いましょう。

材料 (2人分)

いか (刺身用) ……150g
(かのご切りにして一口大に切る)
セロリ (細切り) ……1/2本 (50g)
酒……………大1
A { ごま油……………小1/2
酒、砂糖……………各小1
塩……………小1/4
酢……………大2
しょうがの薄切り (みじん切り) ……2枚
長ねぎ (細切り) ……1/2本 (50g)
白炒りごま……………適量

31 (土)

Saturday

お腹すっきり「はちみつりんごとチーズのヨーグルトがけ」

ヨーグルトに含まれる乳酸菌や、はちみつに含まれるオリゴ糖が腸内環境をととのえ、りんご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。日頃不足しがちなカルシウムも補えるヘルシーデザートです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約318kcal



作り方

- ①りんごは飾り用に少し取っておき、残りを耐熱ボウルに入れてはちみつをかけ、ラップをかぶせてレンジ強で3〜4分くらい加熱し、そのまま冷ます。
- ②①が冷めたらクリームチーズを加えて混ぜる。
- ③グラスにコーンフレークを入れ、②をのせてヨーグルトをかけ、①の飾り用のりんごを飾る。

材料 (4人分)

りんご (いちよう切り) ……1個 (250g)
はちみつ……………大3〜4
クリームチーズ (室温に戻す) ……100g
コーンフレーク……………4カップ
プレーンヨーグルト……………2カップ

ワンポイントアドバイス

- お好みで砂糖をかけて甘さを調整してください。

30 (金)

Friday

疲労回復に「豚肉と白菜の煮込み」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれる辛辣成分ジンゲロンや香り成分ジンギロールが血行を促進して体を温めると言われています。ご飯が進む一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約458kcal



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、黒こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油大1を熱して①の両面を焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大1としょうがを加えて熱し、香りが立ったら白菜を加えて炒め、Aを加えて沸かし、③の豚肉を戻し入れて煮からめる。
- ④③にごま油をまわし入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料 (2人分)

豚もも厚切り肉……………2枚 (200g)
塩、黒こしょう……………少々
サラダ油……………大2
しょうがの薄切り (千切り) ……3〜4枚
白菜 (ざく切り) ……大4枚 (400g)
A { しょうゆ……………大1
砂糖、中華スープの素……………各小1
塩……………小1/2
酒……………大2
水……………200ml
ごま油……………大1
片栗粉 (水大1で溶く) ……小1

ワンポイントアドバイス

- 黒こしょうでパンチを効かせました。白菜はざくざく大きめに切った方がおいしいですよ。

23 (金)
Friday

胃腸に優しい「オクラとなめこのトロトロスープ」

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、たんぱく質の消化を促し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、オクラに含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。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21kcal



作り方

- ①オクラは塩少々でもんでうぶ毛を取り、さっと洗って水気を切り、輪切りにする。
- ②なめこはさっと洗ってぬめりを取り、水気を切る。
- ③鍋に水400mlと和風だしの素を入れて沸かし、①と②を加えてさっと火を通し、塩1/4で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- オクラもなめこもさっと洗うくらいにしてください。

材料 (2人分)

オクラ……………6本 (60g)
塩……………少々
なめこ……………1袋 (100g)
水……………400ml
和風だしの素……………小1
塩……………小1/4

24 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「しらすと白菜の中華風酢のもの」

しらすや白菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、白菜やきくらげに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、白菜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。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119kcal

作り方

- ①白菜は茎と葉に分けて5cmくらいの長さに切り、茎は1cm幅に切り、葉はざく切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①の茎をゆで、ゆで上がりに葉ときくらげを加えてゆで、全て一緒に引き上げて水気を切り、きくらげは細切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、②としらすを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- きくらげは水で戻すよりゆでた方がやわらか食感になりますよ。

材料 (2人分)

白菜……………大2枚 (200g)
きくらげ……………乾燥で2g
A { 酢……………大2
砂糖……………大1/2
ごま油……………大1
釜揚げしらす……………20g



25 (日)
Sunday

血液サラサラに「さんまのまぶしご飯 レモン風味」

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、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便秘を予防・改善すると言われています。レモン汁でさんまがさっぱり食べられる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約792kcal



作り方

- ①さんまは頭と尾を取って3枚におろし、小骨を取りのぞいて長さを8等分に切り、合わせたAに5分くらい漬け込み、水気を切って片栗粉を薄くつける。
- ②フライパンにサラダ油大1としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらしめじを炒めて取り出し、サラダ油大1を足して①をしっかりと焼きつける。
- ③②の余分な油をキッチンペーパーなどで取りのぞき、Bを加えて②のしめじを戻し入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰め、火を止めてご飯を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、小ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 必ず煮汁を少し残してご飯にからめてください。

材料 (2人分)

さんま……………2尾 (300g)
A { しょうゆ、レモン汁……………各小2
片栗粉……………適量
サラダ油……………大2
しょうが (千切り)……………1片
しめじ……………1/2パック (50g)
(石づきを取り小房に分ける)
B { しょうゆ……………大2
みりん……………大1
レモン汁、砂糖……………各小2
ご飯……………大2膳 (400g)
小ねぎ (ななめ薄切り)……………2〜3本

26 (月)
Monday

骨や歯を丈夫に「揚げ豆腐と白菜のカレー炒め」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、白菜やしめじ、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。カレーの風味が食欲をそそる、ヘルシーな一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約226kcal

作り方

- ①豆腐はふきんかキッチンペーパーに包み、レンジ強で3分くらい加熱して水切りをし、一口大に切って片栗粉をつける。
- ②揚げ油を熱し、①をからりと揚げろ。
- ③鍋にAを入れて沸かし、長ねぎ、白菜、しめじを加えて煮て、Bで味をととのえて②を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

- 豆腐の水切りはレンジにおまかせ。

材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
A { 水……………100ml
中華スープの素……………1個
長ねぎ (ななめ薄切り)……………1/2本 (50g)
白菜 (ざく切り)……………小3枚 (150g)
しめじ……………1/2パック (50g)
(石づきを取り小房に分ける)
B { 塩……………小1/4
カレー粉……………小1
片栗粉 (水小1で溶く)……………小1



19 (月)
Monday

血液サラサラに「いわしのウスターソース煮」

いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳を活性化させ、カルシウムとビタミンDが骨や歯を丈夫にし、エリンギ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。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 302 kcal

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う。
- ②①を合わせたAに10分くらい漬け込み、小麦粉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱して長ねぎとエリンギを焼き、焼き色がついたら端に寄せ、②のいわしを皮目から焼く。
- ④③に合わせたBをまわし入れ、汁気を飛ばすようにして煮からめる。

ワンポイントアドバイス

- ウスターソースでさっぱり召し上がってください。

材料(2人分)

いわし	4尾(正味160g)
A { 酒	大2
しょうがのしぼり汁	小1
小麦粉	大1
サラダ油	大1
長ねぎ(ぶつ切り)	1本(100g)
エリンギ	1本(50g)
(長さを半分に切り手でさく)	
B { ウスターソース	大2
酒	大2

20 (火)
Tuesday

脂肪燃焼に「かぼちゃとキムチの炒めもの」

キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪の燃焼を助け、乳酸菌が腸内環境をととのえ、かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守ると言われています。キムチの辛味とかぼちゃの甘味が絶妙な一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 223 kcal

作り方

- ①かぼちゃは種を取ってさっと洗い、ラップで包んでレンジ強で2分くらい加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱してベーコンを炒め、ベーコンの油が出たら①と長ねぎを加えて炒める。
- ③②のかぼちゃに火が通ったらキムチを汁ごと加えて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃはレンジ加熱しておくとう火が通りやすくなります。

材料(2人分)

かぼちゃ	1/5個(200g)
ごま油	小1
ベーコン(2cm幅に切る)	2枚(40g)
長ねぎ(ぶつ切り)	1本(100g)
キムチ	100g

21 (水)
Wednesday

血行促進に「牛肉のケチャップサラダ」

玉ねぎに含まれる辛味と匂いの成分硫化アリルが血行を良くし、トマトに含まれるリコピンやカロテンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぐと言われています。ボリューム満点のサラダレシピです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 262 kcal

作り方

- ①牛肉は一口大に切り、Aをふってすり込む。
- ②鍋に湯を沸かし、①をゆでて水気を切り、合わせたBに10分くらい漬け込み、玉ねぎを加えてあえる。
- ③皿にレタスを敷いて②のをせ、きゅうりとトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎの辛味が苦手な方は水にさらしてください。

材料(4人分)

牛薄切り肉	200g
A { 塩、こしょう	少々
片栗粉	大1
ケチャップ	1/2カップ
B { しょうゆ	大2
砂糖	小1
サラダ油	大2
玉ねぎ(薄切り)	1個(200g)
レタス	適量
きゅうり(ななめ薄切り)	1本(100g)
トマト(くし形切り)	1個(200g)

22 (木)
Thursday

疲労回復に「豚肉と春菊のかいみソースあえ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、春菊に含まれる独特の香り成分αピネンやベンズルアルデヒドが胃腸の働きを促進し、ビタミンKやカルシウムが骨粗鬆症を予防すると言われています。ご飯が進む中華風の一品です。所要時間
20分1人分のカロリー
約 191 kcal

作り方

- ①春菊は茎と葉に分け、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かして春雨をゆで、引き上げて食べやすい長さに切り、続けて①の茎をゆで、ゆで上がりに①の葉とえのきを加えてゆで、全て一緒に引き上げて流水に取り、しっかりと水気を切る。
- ③②の鍋で続けて豚肉をゆで、引き上げて水気を切る。
- ④ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて簡単かいみソースを作り、②の春雨、春菊、えのき、③の豚肉を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 「怪味ソース」とは、中国四川省の混合調味料のことです。ぼるたーた流にアレンジしてみました。

材料(2人分)

春菊	3株(100g)
春雨	乾燥で20g
えのき	1パック(100g)
(石づきを取り長さを半分にする)	
豚バラ薄切り肉	50g
(食べやすい大きさに切る)	
【簡単かいみソース】	
A { 豆板醤、酢	各小1
砂糖、ごま油	各小1



15 (木) 疲労回復に「白菜とベーコンの塩炒め」

Thursday

ベーコンやしいたけに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、白菜やしいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防すると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約101kcal



作り方

- ①白菜は茎と葉に分けて5cmくらいの長さに切り、茎は1cm幅に切り、葉はざく切りにする。
- ②フライパンを熱してベーコンを炒め、油が出たら①の茎を炒め、しんなりしたら葉としいたけを加えて炒め合わせる。
- ③②に塩をふって味をととのえ、お好みでこしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- 白菜とベーコンの意外な組み合わせですがおいしいですよ。

材料 (2人分)

白菜……………大2枚 (200g)
ベーコン (1cm角に切る) ……2枚 (40g)
しいたけ……………6個 (90g)
(軸を取り4等分に切る)
塩……………小1/2
こしょう (お好みで) ……少々

16 (金) 脂肪燃焼に「大和煮入りキムチおこわ」

Friday

キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、乳酸菌が腸内環境を改善し、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。キムチと大和煮で味づけばっちりのスタミナレシピです。

所要時間
(浸水時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約327kcal

作り方

- ①もち米は洗い、30分以上水 (分量外) に浸し、水気を切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、Aを加えてラップをかぶせ、レンジ強で10分くらい加熱する。
- ③②を上下に混ぜ、再度ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。
- ④③にキムチと牛肉の大和煮を汁ごと加えてよく混ぜ、濡れふきんをかけて蒸らし、器に盛りつけて小ねぎを散らす。

材料 (4人分)

もち米……………2合
水……………200ml
A { 酒……………大2
塩……………少々
キムチ……………100g
牛肉の大和煮 (缶詰) ……小1缶 (60g)
小ねぎ (小口切り) ……4本



ワンポイントアドバイス

- レンジで簡単にできる一品です。キムチの量はお好みで加減してください。

17 (土) 疲労回復に「ブロッコリーとベーコンの卵スパゲティ」

Saturday

ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAや、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、玉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。手軽に作れるカフェ風な一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約442kcal



作り方

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを炒め、しんなりしたらベーコンを加えて炒め合わせる。
- ②①に水3カップを入れて熱し、沸騰したらスパゲティを半分に分けて加え、少し固めに火を通るまでゆでる。
- ③②に溶き卵をまわし入れ、Aで味をととのえ、ブロッコリーを加えてさっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

- スパゲティはスープで直接ゆでました。

材料 (2人分)

オリーブオイル……………大1
にんにく (薄切り) ……1片
玉ねぎ (薄切り) ……1/2個 (100g)
ベーコン (1cm幅に切る) ……2枚 (40g)
水……………3カップ
スパゲティ……………100g
卵 (溶きほぐす) ……2個
A { 白ワイン……………大1
塩、黒こしょう……………少々
ブロッコリー……………1/2株 (150g)
(小房に分ける)

18 (日) 貧血予防に「ひじきともやしの中華風あえ」

Sunday

ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、もやしやひじき、エリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ミニトマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防すると言われています。貧血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104kcal

作り方

- ①鍋に水ともやしを入れて熱し、もやしがかゆで上がったならエリンギを加えてさっとゆで、全て一緒に引き上げて水気を切る。
- ②ボウルに①、ひじき、ミニトマトを入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- もやしは低温からゆでてください。

材料 (2人分)

もやし……………1/2袋 (100g)
エリンギ……………1本 (50g)
(長さを半分にして手でさく)
ひじき (水で戻す) ……乾燥で5g
ミニトマト……………8個 (120g)
(へたを取り半分切る)
A { しょうゆ……………大2
ごま油、酢……………各大1



11 (日) 冷え性改善に「きのこことマカロニのサラダ」

Sunday

しいたけやしめじに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、レタス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。簡単にできるヘルシーサラダです。

 所要時間
15分

 1人分のカロリー
約173kcal


作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、マカロニをゆでてざるに上げる。
- ②①が熱いうちにボウルに入れてマヨネーズであえ、きのこのミックスマリネとレタスを加えてさっくりと合わせる。

ワンポイントアドバイス

- マカロニはやわらか目にゆでてください。

材料(2人分)

塩……………少々
マカロニ(フジッリ)……………乾燥で50g
マヨネーズ……………大1
きのこのミックスマリネ…10日レシピの1/3の量
レタス(手でちぎる)……………2枚(30g)

12 (月) 胃腸に優しい「きのここと長いもの酢のもの」

Monday

長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、みつ葉に含まれる香り成分クリプトテネンやミツバエンが食欲を増進するとされています。箸休めにもぴったりの一品です。

 所要時間
15分

 1人分のカロリー
約70kcal

作り方

- ①長いもは皮をむいて1cm角に切り、みつ葉はざく切りにする。
- ②①をボウルに入れ、きのこのミックスマリネを汁ごと加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- きのこの旨味たっぷりの漬け汁も活用しましょう。

材料(2人分)

長いも……………6cm(120g)
みつ葉……………10本(10g)
きのこのミックスマリネ…10日レシピの1/3の量



13 (火) お腹すっきり「切り干し大根としらたきの煮もの」

Tuesday

しらたきや切り干し大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、油揚げや大豆に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快な症状を緩和するとされています。お弁当のおかずにもなる一品です。

 所要時間
20分

 1人分のカロリー
約234kcal


作り方

- ①鍋に湯を沸かし、しらたきをゆでて引き上げ、油揚げに湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①のしらたきと油揚げ、大豆、切り干し大根を加え、火が通ったらBを加え、汁気が少なくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根は水でゆっくりと戻してください。

材料(2人分)

しらたき……………1/2玉(100g)
(食べやすい長さに切る)
油揚げ……………1枚(30g)
水……………2カップ
A 和風だしの素……………大1
赤唐辛子の輪切り……………小1
大豆の水煮(缶詰)……………60g
切り干し大根(水で戻す)……………乾燥で20g
B 酒、みりん、しょうゆ……………各大2
砂糖……………大1

14 (水) 健康なお肌に「ミックス豆とたっぷり野菜のスープ」

Wednesday

ブロッコリーやにんじんに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、玉ねぎやにんじん、ミックス豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復するとされています。朝食にもぴったりの一品です。

 所要時間
20分

 1人分のカロリー
約228kcal

作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分け、茎は1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんじんと玉ねぎを炒め、しんなりしたらベーコンを加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えて熱し、塩、こしょうで味をととのえ、①とミックス豆を加えてざっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

- 市販のミックス豆を活用した具だくさんスープです。

材料(2人分)

ブロッコリー……………1/2株(150g)
オリーブオイル……………小1
にんじん(1cm角に切る)……………1/2本(75g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚(40g)
A 水……………3カップ
固形スープの素……………1個
塩、こしょう……………少々
ミックス豆……………1缶(130g)



7 (水) 健康なお肌に「スコッチエッグ」

Wednesday

卵やほうれん草、ミニトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、卵に含まれるレシチンが記憶力を高め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574kcal



作り方

- ① ボウルにAを入れてよく練り合わせ、3等分にする。
- ② ゆで卵に小麦粉をつけ、①で包んで形をととのえ、Bを順につける。
- ③ 揚げ油を熱して②をからりと揚げ、半分に切って器に盛りつける。
- ④ フライパンにバターを熱してほうれん草を炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑤ ④、ミニトマト、ケチャップを③に添える。

ワンポイントアドバイス

- ゆで卵は冷めたものを使ってください。

材料 (2人分)

合いびき肉	150g
塩、こしょう	少々
A パン粉	大2
卵 (溶きほぐす)	1/2個
ゆで卵	3個
小麦粉	適量
B 卵 (溶きほぐす)	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
バター	小1
ほうれん草 (ゆでてざく切り)	1株 (30g)
塩、こしょう	少々
ミニトマト (4等分に切る)	4個 (60g)
ケチャップ	適量

8 (木) 肝臓を丈夫に「いかのなめろう」

Thursday

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、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されています。酒の肴にぴったり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約151kcal

作り方

- ① まな板の上にAの具材とみそをのせ、全体を包丁で軽くたたきながら混ぜる。
- ② ①を冷蔵庫で冷やし、レモン汁をふっていたく。

ワンポイントアドバイス

- 簡単にできておいしいですよ。あまり保存はきかないので、1〜2日のうちに食べてください。

材料 (2人分)

いか (刺身用)	1杯 (250g)
(細かく切る)	
A しょうが (みじん切り)	1片
あさつき (みじん切り)	2本 (10g)
青じそ (みじん切り)	1枚
みそ	大1
レモン汁	適量



9 (金) 貧血予防に「菊とほうれん草のおひたし」

Friday

ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ほうれん草やにらに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にし、食用菊の香り成分が食欲をそそると言われています。低カロリーの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約56kcal



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草とにらをゆでて流水に取り、水気をしっかりと切る。
- ② ボウルにAを入れて合わせ、①と菊をあえる。

ワンポイントアドバイス

- 菊の風味とごまの香りを楽しんでください。

材料 (2人分)

ほうれん草 (ざく切り)	1/3把 (100g)
にら (ざく切り)	1束 (100g)
食用菊 (水で戻す)	乾燥で5g
A しょうがのしぼり汁	大1
しょうゆ	大1
白すりごま	大1

10 (土) お腹すっきり「きのこのミックスマリネ」

Saturday

きのこ類に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、パントテン酸がストレスに対抗する副腎皮質ホルモンの合成を促進し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防するとされています。常備菜にもなる一品です。

所要時間
(冷ます時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約102kcal

作り方

- ① しめじは石づきを取って小房に分け、えのきは石づきを取ってほぐし、生しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れてAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、ラップをかぶせたまま冷ます。

ワンポイントアドバイス

- きのこはお好みで変えてもOKです。きのこがお安い時にたくさん作ってみてください。

材料 (2人分)

しめじ	1パック (100g)
えのき	1パック (100g)
生しいたけ	4個 (60g)
酢	大2
砂糖	大1
A 塩	小1/2
サラダ油	大1
赤唐辛子	1/2本



4 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「厚揚げとわかめの炒めもの」

厚揚げやわかめに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、厚揚げに含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。カルシウムがたっぷり摂れる一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約215kcal

作り方

- ①長ねぎはななめ薄切りにし、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切り、厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ②フライパンにごま油と①の長ねぎを入れて弱火で熱し、しんなりしたらわかめと厚揚げを加えて炒め、Aをまわし入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 時間があれば、厚揚げにさとと焼き色をつけてから使うと香ばしくなりますよ。

材料(2人分)

長ねぎ	1本(50g)
カットわかめ	乾燥で10g
厚揚げ	1/2枚(100g)
ごま油	大1
A	
酒	大2
しょうゆ	大1
みりん	小2

5 (月)
Monday

高血圧予防に「トマトうどん」

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し、トマトや小松菜に含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。トマトの程良い酸味が食欲をそそる一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約236kcal

作り方

- ①鍋に水600mlを入れて沸かし、沸騰したら固形スープの素を入れる。
- ②①にうどんを入れ、トマトを加えて一煮立ちさせ、小松菜を散らしてさとと火を通し、塩、黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- トマトの酸味でさっぱり食べられるうどんです。

材料(2人分)

水	600ml
固形スープの素	1個
ゆでうどん	2玉(400g)
(熱湯をかけほぐす)	
トマト(ざく切り)	1個(200g)
小松菜(ざく切り)	1/4把(50g)
塩、黒こしょう	少々

6 (火)
Tuesday

健康なお肌に「鶏肉とれんこんの煮しめ」

鶏肉やにんじん、スナッペンどう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、れんこんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。胃腸に優しい和の一品です。

所要時間
30分1人分のカロリー
約328kcal

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を焼き、火が通ったら端に寄せ、れんこんとにんじんを加えて炒める。
- ③②にBを加え、野菜がやわらかくなるまで煮て、汁気が少なくなったら火を止め、スナッペンどうを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 鍋ひとつで出来ますよ。

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(200g)
A	
酒	大1
塩	少々
小麦粉	小1
サラダ油	小1
れんこん(乱切り)	1/2節(100g)
にんじん(乱切り)	大1/2本(100g)
B	
水	200ml
しょうゆ	大2
みりん、酒	各大1
砂糖	小1
スナッペンどう(ゆでてななめ切り)	4本

その空き家・空き地、眠らせていませんか？

伐採・解体・整地から、駐車場・フルリノベーション・売却まで

建設 × 不動産 で有効活用 をご提案します！



伐採
薪木・雑草の除去



解体
建物の解体・撤去



整地
土地を使いやすく



駐車場工事
月金・店舗・事業用



フルリノベーション
住まいの再生



売却
不動産のご相談

お見積り無料 | **建設+不動産 ワンストップ対応**

株式会社 環境衛生システム ☎ **0120-707-502**

郡山市西田町芹沢字池ノ上93-1 お問い合わせフォームはこちら →



あおきメモリーシネマ

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

日時 2026年11月3日(火)
開場 9:30 **上映** 10:00

会場 あおき郡山斎苑
〒963-8822 郡山市昭和2丁目8-8 TEL 024-944-0311

料金 先着 100名様どなたでも無料

主催 あおき

QRまたはお電話でお申込ください。
0120-89-2724

人を救う「嘘」と「善意」の境界線を問いける
ディア・ドクター



©2009「Dear Doctor」製作委員会



1 (木) 脳の活性化に「鮭と水菜のポンバター」

Thursday

鮭に含まれるDHAが脳細胞を活性化し、水菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けると言われています。鮭をさっぱり食べられる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約190kcal



作り方

- ①フライパンにバターを熱し、鮭の両面を焼く。
- ②皿に水菜と大根を敷いて①のをせ、ミニトマトを散らしてポン酢しょうゆをまわしかける。

ワンポイントアドバイス

- 溶けたバターを鮭にかけながら焼いてください。

材料 (4人分)

バター……………大1
生鮭 (一口大に切る) ……2切れ (160g)
水菜 (ざく切り) ……1株 (50g)
大根 (千切り) ……5cmくらい (150g)
ミニトマト (赤・黄色) (くし形切り) ……各4個
ポン酢しょうゆ……………適量

2 (金) 若さはつらつ「さつまいもとにんじんのかき揚げ」

Friday

ごまに含まれるゴマリグナンが抗酸化作用を発揮して老化を防止し、さつまいもに含まれるビタミンCや、にんじんに含まれるβ-カロテンが肌を健康的で美しく保つと言われています。秋の味覚、さつまいもを使った一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約624kcal

作り方

- ①さつまいもとにんじんは皮つきのままよく洗い、1cmくらいの細切りにする。
- ②ボウルにAを合わせて天ぷら衣を作り、①を加えてさっくりと混ぜる。
- ③揚げ油を熱し、②を大さじですくって落とし入れ、丸めるように菜箸で形づくり、からりと揚げろ。
- ④③を器に盛りつけ、塩を添える。

ワンポイントアドバイス

- 天ぷら衣に黒炒りごまを入れてアクセントをつけました。

材料 (2人分)

さつまいも……………大1/2本 (150g)
にんじん……………1/3本 (50g)
A { 水……………150ml
卵……………1個
小麦粉……………1カップ
黒炒りごま……………大2
揚げ油……………適量
塩……………適量



3 (土) 動脈硬化予防に「しいたけのたらこマヨ焼き」

Saturday

しいたけに含まれるエリタデニンが体に余分なコレステロールを排泄して動脈硬化を予防し、しいたけやたらこに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。酒の肴にぴったり一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約93kcal



作り方

- ①たらこは薄皮を取ってほぐし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ②魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、しいたけのかさを下にして焼き、ひっくり返して①のをせ、焼き色がつかくまで焼く。
- ③器に②を盛りつけ、小ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 焼き加減はお好みで。焦げに注意してください。オーブントースターで作ってもOKですよ。

材料 (2人分)

たらこ……………2本 (60g)
マヨネーズ……………大1
サラダ油……………少々
しいたけ (軸を取る) ……1パック (100g)
小ねぎ (小口切り) ……適量

謹製 ふじや

本品位質

味 全10種類

- 日 元祖しよつる
- 土 元祖贅沢コンメ
- 金 しよつる
- 木 バター醤油
- 水 秋田味噌
- 火 ピリ辛
- 月 濃厚ダシ
- 日替わり商品
- にんにく
- レモン塩
- 和風

定番商品

元祖 からあげ専門店

ふじや からあげ店

郡山店 ☎024-905-4899
福島県郡山市桑野2丁目6-10
営業時間/11時～22時 (不定休)

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**

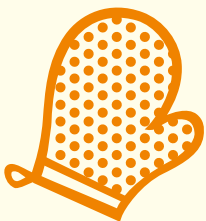
郡山大槻校・郡山八山田校
郡山東校・郡山安積校
須賀川校

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10月号 vol.241
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

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

健康なお肌に「かぼちゃと甘納豆の蒸しパン」



かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、甘納豆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。お子さまのおやつにぴったりの一品です。

材料(アルミカップ6個分)

かぼちゃ	150g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	150ml
甘納豆	1カップ
サラダ油	適量

ワンポイントアドバイス

●甘納豆とかぼちゃの自然な甘味おいしいですよ。アルミカップにサラダ油を塗っておくと、生地がくっつきにくいので食べやすいです。

作り方

- ① かぼちゃはとろとろ皮をむき、1cm角に切る。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と②を少しずつ加えながらよく混ぜ、①と甘納豆を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ アルミカップの内側にサラダ油を塗り、③を流し入れる。
- ⑤ 蒸し器をあため、沸騰したら④を強火で10分くらい蒸し上げる(竹串を刺して生地がつかなくなったら出来上がり)。



かぼちゃはとろとろ皮をむき、1cm角に切ります。



薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。



ボウルに卵を割りほぐします。



牛乳と②を少しずつ加えながらよく混ぜます。



①と甘納豆を加えてさっくりと混ぜます。



アルミカップの内側にサラダ油を塗ります。



⑤を流し入れます。



蒸し器をあため、沸騰したら⑦を強火で10分くらい蒸し上げます。

こおりやま産業博
KORIYAMA EXPO 2026
つなげる産業、広がる未来

イベント詳細、事前予約は特設サイトから

令和8年 10月31日・11月1日
10:00~16:00

会場 ビッグパレットふくしま 入場無料

郡山の多様な産業が一堂に会する総合展示会

知らなかった自分の才能を開花させよう!
こおりやまEXPO ワークショップ
実験やものづくりなど、楽しく学べるワークショップが盛りだくさん!新しい「得意」がみつかるかも!

「地産」で食卓を彩ろう!
農産物市
美味しいお米や、採れたて野菜、畜産物加工品などが並びます。どうぞご賞味ください。

ふくしまグルメを満喫しよう!
ふくしまグルメフェス & キッチンカーフェス
40を超える飲食店が産業博会場に大集合!

同時開催 こおりやま**発酵まつり**2026
味噌や醤油、りんごなど郡山市・こおりやま産品をふるまう「食の発祥地」世界の発祥地「酒の発祥地」をテーマにしたイベントを開催します!
主催: こおりやまSAKURA発酵まつり実行委員会

味噌すくい
JA福島さくら会館! 美味しい味噌を楽しくすくって持ち帰ろう! (無料)

姉妹都市・連携都市物産展
普段なかなか買えない特産品が勢揃い! 広域圏の紹介ブースもあるよ!

OPEN FACTORY KORIYAMA
製造業を中心とした企業が大集合! 郡山市の新しい「ものづくり」技術を知ろう!

ポンス×デンソー
郡山市トップスポーツチームPR
福島ファイヤーボンズとデンソーエアービーズのPRコーナー。試合映像を見ながら、スポーツの魅力に触れませんか?

出展者の魅力を全国へ!
産業博LIVE配信
会場からリアルタイムでご紹介! ぜひYouTubeでお楽しみください!

賞品獲得のチャンス!
抽選会開催
アンケートにお答えいただくことで参加いただけます!

お問い合わせ こおりやま産業博実行委員会事務局 (郡山商工会議所 産業振興課) 〒963-8691 郡山市清水台1-3-8
TEL.024-921-2620 FAX.024-921-2640 MAIL. sanngyohaku@entre.gr.jp
主催/こおりやま産業博実行委員会 (郡山市・福島さくら農業協同組合・郡山地区商工会広域協議会・郡山商工会議所) 協賛/同