こおりやま情報FREE11月号・令和8年(2026年)10月25日発行(毎月25日発行)　第45巻第11号通巻552号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

こおりやま情報 FREE
koriyama.co.jp

JOHO 45th THANKS

Facebook　Instagram　X

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.552 **11月号** 毎月25日発行

#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

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

中テレ祭り 2026

12/4(金)-6(日)
9:30 - 17:00
ビッグパレットふくしま

スペシャルゲスト And more…


6日 城島茂


5土 佐久間宣行 (福島県出身)


5土 きしたかの


5土 6日 直川貴博


6日 GENIC 増子敦貴 (福島県出身)


6日 OWV 本田康祐 (福島県出身)


6日 Not Found 成田粋 (福島県出身)



書店・コンビニ・Amazonで発売中！

こおりやま情報 特集

福島放送らーめん道 発売記念企画
らーめん道のクーポンお得度徹底解剖！ P.4

11/30まで「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」開催中 P.3

福島県南酒販「963ウイスキー10周年」ルポ P.7



笹の川 味のある店

Bar OKUMURA



▲店内はカウンター7席とテーブル席、ソファー席もあります

「BAR OKUMURA」は平成7年郡山駅前で創業。令和5年7月に郡山市朝日に移転して、創業30周年を迎えました。チャージ料（おつまみ2品付）は880円、ソファー席は1,100円になります。落ち着いた雰囲気の店内では、ジャパニーズウイスキーをはじめ季節のカクテルも楽しめます。笹の川酒造のウイスキーは「ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4」のハイボールが味わえます。

住 郡山市朝日1-6-9　岡田ビル1F　TEL 024-921-1399
営 日～木18:00～24:00　金・土18:00～翌1:00
休 月　P 有（2台）

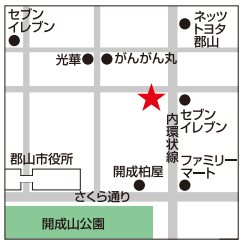
私がお薦めします。



オーナーバーテンダー 奥村さん

ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4
ハイボール　1,200円

安積蒸溜所の原酒をキーモルトとし、世界5大産地のウイスキー原酒をブレンドしたバランスの良いウイスキーです。



今月のおすすめの酒

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、後はお好みでどうぞ。

ミラノ酒チャレンジ2026 品評会プラチナ賞受賞!
本醸造の部でプラチナ賞（最高賞）を受賞しました。



福島一辛口「いち」

720ml 参考小売価格 2,420円（税込）
●お近くの酒販店でお求めください。

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。

笹の川のお酒が買える店 郡山編

酒のソクハイ 郡山大町店



住 郡山市駅前2-7-17
TEL 024-991-6620　営 16:00～翌1:00
休 1月1日　P 無



本社は福島市にある「追分」。郡山大町店は、2020（令和2）年移転オープン。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

ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、チェリーウイスキーEX、安積蒸溜所&4、山桜ピュアモルト

米と酒のディスカウントショップ ムナカタ 中谷地店



住 郡山市中野2-51
TEL 024-961-5222　営 10:00～19:00
休 1月1日　P 有（20台）



「宗形商店」は、郡山市内に6店舗あります。お酒をはじめ、米、食料品、灯油などを販売しています。「宗形商店 中谷地店」では、「笹の川 佳撰」をはじめ、各種日本酒、ウイスキーを扱っています。

笹の川 取扱銘柄

笹の川 佳撰、笹の川 純米酒、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積 郡山エディション3

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/

rfラジオ福島「笹の川 味のある店」
毎週第2・4水曜 14:45～14:49 好評放送中
●弊社製品をお取扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、TEL 024-945-0261までご連絡ください。



季節限定「あんバター」販売中

「Sweets Manju あんバター」は、北海道産あずきを使用したなめらかな口当たりのこしあんに、バターを練り込んだ生地で薄く包んで蒸しあげた、季節限定の贅沢なおまんじゅう。口に入れるとバターの香りが広がり、餡にもバターのコクが感じられる。お求めは、開成柏屋、最寄りの柏屋各店で。


▲「あんバター」5個入972円、8個入1,566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/

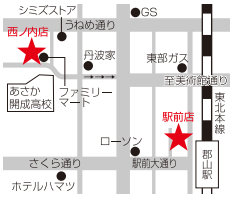


土日も好評（11時30分～14時）！あさくさの「らーメンランチ」

大正14年創業、あっさり味噌が自慢のあさくさ「らーメンランチ」は土日も好評。西ノ内店では、ラーメンに本宮市糠沢産コシヒカリのご飯と昭和46年頃から愛されている手作り餃子1皿（3個）付き。駅前店では14時まで、ラーメンにチャーシュー以外のトッピング1品サービス（ラジュウムたまごが人気）！


▲西ノ内店「みそランチ」（950円）

あさくさらーメン駅前店／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～LO15:30、17:00～LO20:30　西ノ内11:30～15:00、17:00～20:00（LO19:30）※材料なくなり次第終了
【休】駅前：水／西ノ内：金　【P】駅前：契約有（48台）／西ノ内：有（50台）
【URL】http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/





福島放送の人気コンテンツ『福島放送 らーめん道』好評発売中

福島放送の人気コンテンツ『ふくしまSUPERらーめん道』の45周年記念出版『福島放送 らーめん道』。番組制作ディレクターが1,100店を超える放送実績の中から、今食べてほしい新世代の店を中心に58店を悩みぬいて厳選。お得なクーポン券も8,000円相当以上付いている。福島県のラーメンめぐりを楽しもう。

◀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/ramendocm20260925.mp4



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 PETITGREEN（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のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

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

プレゼント応募締切
令和8年11月5日（木）当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。
発行／ケイシイシイ株式会社
〒963-8004郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL024-922-3131　FAX024-922-3138



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



福島県蕎麦の名店めぐり

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



Bセット（手打ちそばと天ぷら盛合せ） 1,400円

カフェのような雰囲気の店内で本格そばが気軽に食べられる「よしなり」。会津田島と須賀川市長沼地区の生産農家から玄ソバを仕入れ、金臼挽き自家製粉、弾力ある食感を持ち味に、のど越しの良さを大切にした二八そばが味わえる。





手打ちそば よしなり

[住所] 福島市置賜町8-3 アオイビル1F
[TEL] 090-2975-6021
[営業] 11:00～LO14:00
[定休] 不定休 ※公式ホームページ参照
[P] 無



天ざるそば上選 2,400円

「鶴ヶ城」入り口より歩いて1分の所にお店がある。ソバは、香りと食感を重視して2通りに挽き、ブレンドして使用している。「天ざるそば上選」は、大根おろし汁と鴨汁でそばを味わう人気メニューだ。





蕎房 かみしろや

[住所] 会津若松市城東町1-50
[TEL] 0242-26-8648
[営業] 11:00～14:30 ※そばがなくなり次第終了
[定休] 月（祝日の場合は翌日）
[P] 有（10台）



海老天おろしそば（ぶっかけそば） 1,450円

店の発祥は江戸期にさかのぼり、地域の人々に親しまれてきた。そばは、品質の良さで名高い茨城県産と秋田県産、そして地元の玄ソバを、丸抜きの挽きぐるみで石臼挽きし、親しみあるのど越しの良い二八で仕上げている。





石臼碾自家製粉 吉田屋

[住所] 白河市本町北裏7
[TEL] 0248-23-3064
[営業] 11:00 ～ 14:00　16:30～19:00
[定休] 水（祝日の場合は翌日）※毎月下旬に火水連休あり
[P] 有（15台）



天ざる 1,800円

1988（昭和63）年開業。山都産のソバ「会津のかおり」を仕入れ、店主が自家製粉した風味豊かな十割手打ちそばが評判の味。人気の「天ざる」は、十割そば、水そば、天ぷら盛合せなどが味わえる。





元祖手打ちそば やまびこ

[住所] 喜多方市山都町広野七十苅2320-9
[TEL] 0241-38-3131
[営業] 11:00～14:30　土日祝11:00～15:00
※そばがなくなり次第終了
[定休] 木（祝日の場合は営業）
[P] 有（18台）



ざるそばとそば茶ごはん 1,250円

白河市表郷産そば粉を抜きで仕入れ石臼自家製粉、のど越しの良い細打ちの二八そばに仕上げている。米とソバの実をそば茶で炊き上げた「そば茶ごはん」も一緒に味わいたい。蕎麦屋ならではの酒のつまみ、地酒も揃えている。





手打ち蕎麦處 大福家

[住所] 白河市大手町2-2
[TEL] 0248-23-3021
[営業] 11:00～14:30
17:00～19:00（LO18:30）
※そば売切次第終了
[定休] 月　[P] 有（12台）



ざるそば・ミニヒレソースカツ丼セット 1,400円

磐梯町産の「会津のかおり」を使用した、のど越しの良い更科系手打ち十割そばを提供。「ざるそば・ミニヒレソースカツ丼セット」がおすすめメニュー。ソースカツ丼のご飯は、会津産ひとめぼれを使用している。





手打ち蕎麦 ラ・ネージュ

[住所] 耶麻郡猪苗代町字城南140-1
[TEL] 0242-62-5070
[営業] 11:30～LO14:00
※そばがなくなり次第終了
[定休] 不定
[P] 有（20台）

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

柏屋に秋のスイーツが勢揃い！
11/30まで「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」開催中





▲柏屋の本名社長が編集室に「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」のPRで来室

収穫の秋。柏屋にはこの秋のおいしいスイーツが勢揃い。柏屋「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」は、9月12日から11月30日まで柏屋直営店で好評開催中。

こおりやま情報編集室に柏屋の本名創社長が来室して、「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」をPRした。昨年秋から「くるみゆべし もちずり」のくるみの量が2倍に増量され、おいしさも倍増。今年の和菓子の新商品は、「くるみとキャラメルのエンガディナー」「かぼちゃのあん入りスコーン」「イタリア栗の焼まんじゅう」。洋菓子の新商品は、「笠間栗のもんぶらん」「いも栗かぼちゃパフェ」。新商品にも注目しよう。

スタンプを集めてお菓子をもらおう！

11月30日（月）までの期間中に、「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」の商品を1種類購入に付きスタンプを1個押印。集めたスタンプの数に応じてお菓子をプレゼント。5種コース、10種コース、15種コース、20種コース、エクストラコース（23種）がある。さらに、「いちごフェア」「抹茶フェア」「いも栗かぼちゃ祭り」のすべてに押印した3枚のカードを集めると、ポイント10倍カードをプレゼント。

取材協力／柏屋

和菓子の一例


柏屋のどらやき　福どら　栗あん
1個248円


くるみゆべし もちずり　1個140円


ごろっとお芋の蒸しケーキ
1個194円


蒸しどら 金山赤かぼちゃクリーム
1個237円



くるみとキャラメルのエンガディナー
1個270円



かぼちゃのあん入りスコーン
1個216円



イタリア栗の焼まんじゅう
1個183円

洋生ケーキの一例


生・福どら もんぶらん　1個540円



笠間栗のもんぶらん　1個669円


かぼちゃのバスクチーズケーキ
1個486円



いも栗かぼちゃパフェ　1個669円

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

福島放送
らーめん道
発売記念企画



990円で県内主要書店・セブンイレブン・Amazonなどで発売中！

福島放送 らーめん道のクーポンお得度 徹底解剖！

総額8,000円以上お得！96枚付き

福島放送の人気コンテンツ「ふくしまらーめん道（現：ふくしまSUPERらーめん道）」が待望の書籍化！番組制作ディレクターが1,100軒を超える放送実績の中から、今食べてほしい新世代店を中心に58店を悩みぬいて厳選。取材・編集は、福島県のラーメン本を多く手掛ける「こおりやま情報編集室」。地元テレビ局×地元編集部が贈る福島県ラーメンファン必携の完全保存版。本企画では、発売を記念して「クーポン総額8,000円以上のお得度」を徹底解剖！中通り～会津地方～浜通り紅葉の季節に3回巡れば本の元が取れる!?「福島放送 らーめん道」片手に福島県のハイレベルなラーメンを食べ歩こう。

「福島放送 らーめん道」を購入して付属のクーポン券を使うとこんなにお得！

中通りクーポンの一例

麺処 あんかつ



辛いまぜそば（辛さ普通）1,000円

付属特典クーポン内容
麺大盛り（つけ麺は中盛り）サービス

150円お得！

麺食処 じゅんちゃん家



名物とんがらしラーメン900円

100円お得！

付属特典クーポン内容
味玉or大盛or替玉無料

自家製麺 麺工房 えんたく



川俣シャモ醤油中華そば900円

付属特典クーポン内容
麺大盛りor煮玉子サービス

170円or150円お得！

麺や せん崎

地鶏塩らぁ麺900円



付属特典クーポン内容
麺大盛サービス

100円お得！

妙見食堂

ラーメン800円



付属特典クーポン内容
麺大盛サービス

150円お得！

「福島放送 らーめん道」を購入して付属のクーポン券を使うとこんなにお得!

会津地方クーポンの一例

中華そば ふたばし

150円お得!

付属特典クーポン内容
麺類注文の方
煮玉子サービス



肉そば 1,200円

らーめん 一平

付属特典クーポン内容
餃子100円引

100円お得!



じとじとラーメン 1,000円

純手揉み中華 れん

特製中華そば 1,300円

150円お得!

付属特典クーポン内容
麺類注文の方
味玉サービス



Là Là Gottsuo

150円お得!

付属特典クーポン内容
麺大盛サービス



チャーシューメン 1,100円

「福島放送 らーめん道」を購入して付属のクーポン券を使うとこんなにお得!

浜通りクーポンの一例

麺屋 さ近

Triton 塩らーめん:極 1,050円



付属特典クーポン内容
替え玉 または 味玉 サービス

100円~150円お得!

麺屋 ソルト

チャーシュー麺 1,280円



付属特典クーポン内容
麺類注文の方に
その他トッピング1品サービス

100円お得!

らぁ麺 友膳堂

塩バターラーメン 980円



付属特典クーポン内容
麺類注文の方
ゆで卵 または のり サービス

130円お得!

※この誌面上のクーポン内容サービスは、「福島放送 らーめん道」に付属されているクーポン券利用者が対象となります。

45周年記念コラボ出版

サンキュ! 45th × よんご 45th THANKS

KFB 福島放送　こおりやま情報

KFBらーめん道の新世代を始めとするディレクターが選んだ注目店！

ぶっちゃけ福島県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



8,000円相当以上!
クーポン券96枚付き

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!

Amazon　bookstore　CM



963ウイスキー10周年記念イベント開催！記念ボトル「963スウィート10」を発売

2016年に福島県南酒販の企画により「963ウイスキー」が誕生した。963は郡山の郵便番号であり、世界の原酒を熟成、ブレンドすることで新たなウイスキーの魅力を引き出している。ナチュラルカラー、ノンチルフィルタードのこだわりは、今もなお続いている。

「963ウイスキー」誕生10周年を記念し「963WHISKY 10th ANNIVERSARY」が、9月26日おおまちてらす内「レストランポンス」で開催された。福島県南酒販の山口哲行社長の10周年御礼の挨拶と乾杯から始まり、今泉浩之専務から「963ウイスキー10年の歩み」の紹介があった。続いて963ウイスキーのチーフブレンダー會田和輝さんから10周年記念ボトル「963スウィート10」についての開発ストーリーの説明があった。「10周年を記念して、10の熟成樽を使ってブレンドしました。10樽をブレンドしたハーモニーを楽しんでいただきたいです」と會田さんは話していた。



▲挨拶をする福島県南酒販の山口哲行社長



▲「963スウィート10」の説明をするチーフブレンダー會田さん



▲会場内には今までの963ウイスキーのボトルがずらりと並んだ



▲963ウイスキー10年の歩みを説明する今泉浩之専務



▲BAR八百甚、BARモザイクのマスター（会場内バーコーナー）



▲「963スウィート10」使用したオリジナルカクテルが大好評

963ウイスキー10周年記念「963スウィート10」

「963スウィート10」は、「963ウイスキー」誕生10周年を記念して、2026年9月26日に1,380本限定で発売されたブレンデッドウイスキー。価格はカートン入りで11,000円。10年以上熟成されたモルト原酒とグレーン原酒の中から、個性の異なる10樽を厳選して絶妙なバランスでブレンドした。中でも、ふくしま逢瀬ワイナリーのアップルブランデーカスク原酒をキーモルトに採用。さらにオロロソシェリー樽やバーボンバレル、クリ樽、サクラ樽、赤ワイン樽などで熟成された原酒を組み合わせることで、複雑で奥行きのある甘みと深い余韻を表現している。ボトルラベルの「10」の部分がくり抜かれており、ボトルの中のウイスキーカラーが覗ける仕様にもなっている。カートンには、ブレンドに使用された10個の樽の情報が記載されている。





963スウィート10

700ml アルコール分50%　熟成年数10年以上　厳選した10樽のブレンド

【香り】

ベリーソースやシロップ漬けのミックスフルーツを思わせる濃厚な甘みが特徴。

【味わい】

シナモンなどの上品なスパイスと、レーズンや穀物、リンゴの蜜のような甘味が幾重にも広がり、香ばしく優雅な余韻が続く。

【取材協力】福島県南酒販　TEL024-932-3250

※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
グルメ＆レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!

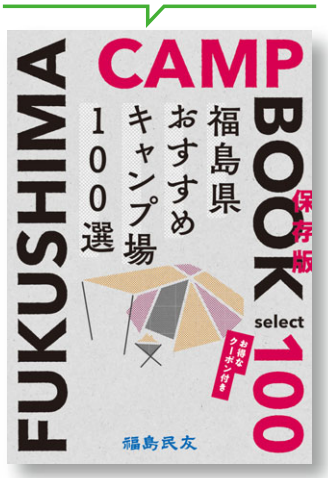
※セブンイレブンは新刊のみ、一部取り扱いのない店舗もございます。



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

福島民友新聞社発行 定価1,650円
編集・取材・製作／こおりやま情報編集室
県内主要書店・Amazonで販売中





















Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

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

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

▲購入はコチラから

※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。



「ミラノ酒チャレンジ2026」受賞記念「いち サケハイキャンペーン」実施中！



今年イタリアのミラノで開催された酒の品評会「ミラノ酒チャレンジ2026」で、笹の川酒造の「福島一辛口 いち」が本醸造部門でプラチナ賞（最高賞）受賞した。受賞記念「いち サケハイキャンペーン」は、うすい百貨店地下の酒売場、陰山商店（昭和町）、かわちや安積店など参加店で実施中。「いち」を購入するとサケハイボールが作れる「炭酸水500ml」が付いてくる。キャンペーン商品がなくなり次第終了する。

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

「Bar OKUMURA」では11月21日16時から「第2回963ウイスキー試飲会&セミナー」開催



「Bar OKUMURA」（郡山市朝日1-6-9岡田ビル1F）では、福島県南酒販のチーフブレンダー會田和輝さんを講師に、11月21日（土）16時から18時まで「第2回963ウイスキー試飲会&セミナー」を開催。テーマは「ブレンデッドウイスキーとは?」と「963ウイスキーとは?」。セミナーでは、963ウイスキーや希少ウイスキーを試飲する。会費3,500円、定員20名先着順。申し込みは「Bar OKUMURA」まで。インスタでも受付中。

問 Bar OKUMURA TEL 024-921-1399
URL https://www.instagram.com/bar.okumura/

11月19日（木）ボージョレヌーヴォー解禁日！ロゼワイン「リサとガスパール」予約受付中！



今年のボージョレ・ヌーヴォーは、11月19日（木）が解禁日。ワインの品揃えが充実している郡山市清水台「清水台 平野屋」では、ボージョレ・ヌーヴォーの予約を受付中。店長おすすめの商品は、可愛い「リサとガスパール」がラベルを飾るロゼワイン。通常のボージョレと同じ直接圧搾法により、果実の美味しさが広がる味わい。750ml、3,500円。このボージョレ・ヌーヴォーは、果実味溢れエレガントなヌーヴォーに仕上がっている。

問 清水台平野屋
TEL 024-932-0373
URL http://hiranoya-web.com/b2/

「特製チャーシュー」年末限定40本予約販売。12月15日（火）まで予約受付中。



「あさくさらーメン西ノ内店」では、年末限定「特製チャーシュー」の予約を12月15日（火）まで受付中。ネギや野菜をたっぷり加えて下茹でした煮豚を醤油で味付け、絶妙なしっとり加減に味がよく染みた「特製チャーシュー」は、お酒・ご飯のお供に、年末年始のご馳走におすすめ。価格は100g600円の量り売り（1本おおよそ3,500円～4,500円）となり、仕込みの関係から事前申込制となる。受け取り日は12月27日（日）～12月31日（木）から選べる。

問 あさくさらーメン 西ノ内店 TEL 024-921-7088
URL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/

12月4日（金）・5日（土）・6日（日）の3日間「中テレ祭り2026」今年も開催！！



12月4日（金）・5日（土）・6日（日）、ビッグパレットふくしまで開催される「中テレ祭り2026」。城島茂など福島に縁のあるゲストのほか、佐久間宣行、GENIC・増子敦貴、OWV・本田康祐、Not Found・成田粋などの福島県出身者らが集結。注目のグルメは、中テレ祭り初出店20店舗のほか、45店舗以上が出店予定。チケットは前売入場券 800円※小学生以下無料。前売券特典は、当日会場内でつかえる100円引きのクーポン券付き。チケット半券で当日会場内での福引きに1回参加できる。

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





※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。

「こおりやま発酵まつり」は、10月31日・11月1日ビッグパレットふくしまで開催



「こおりやま発酵まつり」は、古くから受け継がれてきた「発酵」の魅力を再発見し、その奥深さや美味しさを広くPRすることを目的に、10月31日(土)～11月1日(日)10時から16時まで「ビッグパレットふくしま」1F多目的展示ホールで開催される。郡山市及びこおりやま広域圏内のパンやスイーツ、味噌、酒などの“発酵食品”が一堂に会する展示即売会。今年は「こおりやま産業博」の会場内での開催となる。入場無料。

問 こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会事務局
TEL 024-921-2610
URL https://ko-cci.or.jp/event/hakkou/fermentation/

「こおりやまSAKEまつり」は、11月5日郡山ビューホテルアネックスで開催



「こおりやまSAKEまつり」は、11月5日(木)18時から19時30分まで「郡山ビューホテルアネックス」で開催。郡山酒造協同組合加盟の6蔵元・笹の川酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、三春酒造、若関酒造、渡辺酒造本店の日本酒の呑み比べができる。おつまみは、地元食材を使った秋の味覚をご用意。豪華賞品が当たる大抽選会や、お楽しみ酒ガチャもある。前売券は5,500円、郡山商工会議所、郡山ビューホテルアネックスほかで発売中。

問 こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会事務局
TEL 024-921-2610
URL https://ko-cci.or.jp/event/hakkou/sake/

郡山市民オーケストラ「第63回定期演奏会」は11月22日けんしん郡山文化センターで開催



郡山市民オーケストラ「第63回定期演奏会」は、11月22日(日)13時開場、14時開演、けんしん郡山文化センター大ホールで開催。入場料は一般1,000円、大学生以下500円、全席自由。客演指揮：平石章人、演奏曲目：オッフェンバック（C.ビンダー編曲）喜歌劇「天国と地獄」序曲、ビゼー「アルルの女」第1組曲 第2組曲、ベルリオーズ 幻想交響曲。TCCオーケストラ入門塾生も参加。チケットは、文化センター、ノア楽器などで発売中。

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

11月7日(土)郡山地方広域消防組合では古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、11月7日(土)9時～12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。消火器は一般ごみとして処理できないため、古くなった消火器はこの機会に廃棄をしよう。回収場所は、桑野地域公民館、中央公民館、大槻ふれあいセンター、喜久田基幹分署、熱海分署、日和田分署、田村分署、安積分署、湖南分署、富久山分署、針生救急所。リサイクル料は消火器1本1,000円、家庭用に限る。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会
TEL 024-923-8172
URL https://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/

郡山住まい情報会員社「ウッドライフ」の郡山市安積町南長久保2丁目の住宅用土地情報



郡山住まい情報会員社「ウッドライフ」では、郡山市安積町南長久保2丁目に自社物件の住宅用地を所有している。ウッドライフの「cotton1/2」で新築住宅を建てるのにおすすめの土地情報だ。物件概要は次のとおり。価格980万円、最適用途：住宅用地、土地面積166.28平方メートル、坪数50.29坪、坪単価19.49万円、交通：JR東北本線安積永盛駅から徒歩24分。営業時間9時～17時、定休日水曜、第2・4火曜。詳しくは、ウッドライフまで。

問 ウッドライフ　TEL 024-956-9811
URL https://www.wood-life.co.jp/





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

※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。

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

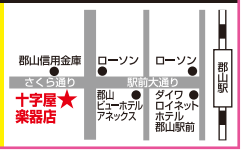
チケット売場略称凡例

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 …	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ …	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ …	とうほう・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は10月13日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
第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）
～結成20周年記念～高嶋ちさ子12人のヴァイオリニストコンサートツアー2026～2027	日 11月13日（金）18：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 8,000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/454/）参照。	チ 発売中 Lコード：23259 Pコード：323-384 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
こおりやま寄席　林家正蔵・古今亭菊之丞二人会	日 11月14日（土）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 3,200円 落語友の会会員 2,700円※未就学児入場不可 出演／林家正蔵、古今亭菊之丞　ほか	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
名探偵プリキュア！ ドリームステージ♪郡山公演	日 11月28日（土）①10：30　②14：30 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定　前売 4,000円／当日 4,500円 ※3歳以上有料、2歳以下は保護者1名につき1名膝上鑑賞可（ただし、席が必要な場合は有料） 詳細は、主催者である福島放送のウェブサイト参照。外部サイトhttps://www.kfb.co.jp/event/	チ 発売中 Lコード：22509 Pコード：661-389 問 KFB福島放送 営業推進部 TEL 024-933-5856（平日10：00～17：00）
葉加瀬太郎 コンサートツアー2026	日 11月29日（日）16：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 11,000円 ※4歳以下入場不可 最新情報は、主催者であるキョードー東北のホームページ（外部サイトhttps://www.kyodo-tohoku.com/artist/268/）参照。	チ 発売中 Lコード：21335 Pコード：324-450 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
第70回郡山市総合美術展	日 前期11月18日（水）～11月23日（祝）後期11月26日（木）～12月2日（水）10：00～17：00（前・後期とも最終日は16：00まで）※11月30日休館 会 けんしん郡山文化センター 展示室 料 入場無料 出品受付（作品搬入）：11月10日（火）けんしん郡山文化センター展示室にて実施。 ※市内在住か市内に勤務・通学および市内の美術団体・研究所・塾等に所属されている方なら、どなたでも出品できます（中学生以下は除く）。出品料：一般 2,000円、青少年（20歳未満の学生全員、または30歳未満の学生）500円　※web申し込みは11月6日（金）17：00まで	問 第78回郡山市民文化祭実行委員会 事務局 TEL 024-934-1212（郡山市立中央公民館内）
県政150周年記念企画展「安積疏水の挑戦－郡山の未来を拓いた水路－」	日 10月10日（土）～12月6日（日）9：30～17：00 会 福島県立博物館 料 一般・大学生 1,200円、高校生以下無料 休館日／月（10/12・11/2・11/23 を除く）、10/13・11/4・11/24	チ 発売中 問 福島県立博物館 TEL 0242-28-6000

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。


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
お問合せ、お申込みはお気軽にお電話で!
郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
http://jujiyagakki.jp/
営10：00～22：00 休 火曜 Ⓟ 契約有


こおりやま情報 SNS
Facebook
Instagram
X



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）

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報FREE クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

※入店または注文時に本券をお店の担当者にお渡しください。　※他サービス券との併用不可。

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

お食事の方 杏仁豆腐ハーフサイズ(200円)サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年11月30日

紅焔酒家(こうえんしゅか) 光華(こうか)

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380　定休日／日祝

こおりやま情報11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11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11月号クーポン券

替え玉(190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11月30日

昼ふろや

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11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11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11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11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11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11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11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11月30日

こだわり麺家 谷津亭(やづてい)

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11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11月30日

らぁめん 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11月号クーポン券

キリトリ線

■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で)サワー　一杯サービス

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2026年11月30日

枡(ます)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11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11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11月号クーポン券

「がなり特製中華そば」「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11月30日

中華そば 我成(がなり)

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11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11月30日

郡山豚骨 雄嘉(ゆうか)

郡山市小原田2-22-12
TEL080-1674-8930　定休日／ 無

こおりやま情報11月号クーポン券

キリトリ線

「Aランチ」(1,050円)注文の方に煮卵サービス!

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年11月30日

お食事処 にった家

郡山市逢瀬町多田野南大界108
TEL024-957-3735　定休日／火

こおりやま情報11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11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11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11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11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11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11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11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11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11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11月号クーポン券

【ご利用時の注意事項】

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キリトリ線



ひとりもの申す

県外に所用で行き、お土産屋さんで買い物。レジ袋はいらないと言い。自分のエコバッグに入れ帰宅しました。家でレシートを確認、レジ袋代取られていました。もう行く事のないお店ですが、TELしました。謝られましたが嫌な気持ちは残りますね。
（たかが５円、されど５円）

伝えたことが反映されていない悲しさと少額といえど実損（泣）電話代がかかるにもかかわらず、お店に伝えることで、お店の再発防止に貢献したと思います。たかが５円、されど５円さんは偉いと思います！！

懸賞応募が趣味でしたが、今はこの「こおりやま情報FREE」への投稿が楽しみになりました。感謝しています！
（デメ）

とっても嬉しいお言葉、ありがとうございます！これからも読者の皆さんと一緒に、楽しい誌面を作っていけたら嬉しいです。

明るく優しくユーモアある看護師さんに出会った。ありがとう。ほっとしました。
（Ｙねぇ）

心身ともにデリケートになっている時、優しさはもちろん、ちょっとしたユーモアで緊張をほぐしてくれる看護師さんとの出会いは本当にありがたいですね♪

私は今の車に乗り、10年が経った。修理する所が今年に入り２カ所あり、金額は両方とも万単位だった。私としては廃車になるまで乗り続けたい。
（山陰リスナー）

修理費用は痛いですが、廃車になるまで乗り続けたいと思える愛車と出会えたことはとても素敵なことです。これからもメンテナンスをしながら、愛車とのドライブを楽しんでください！

家庭菜園で初めて白菜に挑戦。イイ感じの苗に育ってきたけど、そのうち虫に食い荒らされて今ボロボロの状態。さて、鍋に使える白菜に育ってくれるでしょうか…。
（モリモリ）

初めての白菜挑戦、虫との戦いお疲れ様です！丹精込めて育てた苗が食い荒らされると本当にショックですよね。でも、虫が寄りつくのは美味しい証拠ですよ♪無事にお鍋できるよう応援しています！

こおりやま情報をWEBで見て自分の投稿が載っていると冊子が欲しくなり配付先に足を運んでゲットします。一日がルンルン気分です。担当者のコメントも大変参考になります。
（よっちゃん）

こおりやま情報FREEをゲットしていただき、こちらまでルンルン気分になる投稿をありがとうございました！

私は、今年の宝くじで初の高額当選されました！！サマージャンボとサマージャンボプレミアムで１万500円当選致しましたぁぁ～～！！！次は、宝くじ・ジャンボ辺りで又今度はもっともっと当たりたいですッ！！他は、８月に講談社の別冊フレンド様で……今期・秋に着れるネイビーのパーカーがご当選致しましたぁぁ～～！！！着てみたら、痩せたからサイズもピッタリで秋に活躍しそうなパーカーでした！！どちらもとっても嬉しかったです♡♡私も、又宝くじを買わなきゃ～～！！！！
（RINA）

ダブルでご当選、本当におめでとうございます！！まさに今のRINAさんは「強運期」真っ只中！次の宝くじでも大当たりを引き寄せてくださいね♪

今年の長雨…皆さんどうですか？私の部屋（東向き）は元々梅雨前にカビ対策をし、しかも週１にはアルコール消毒してるのに今回はなにをしてもダメ…。額縁の後のボード全てにカビ！小物入れもカビ！カビ！あまりにも酷くて南向きの部屋に引っ越しを考えてしまってます。
（すらすらすら）

ストレスとカビ対策の大変さ…本当にお疲れ様でした。一日も早く晴れの天気が続き、お部屋も心もスッキリできますように！

夏も終わり、しそジュースの原液が残り、プレーンヨーグルトにかけて食べています！
（175）

しそジュースの原液、ヨーグルトにかけるとは…ナイスアイデア！しその甘酸っぱさとヨーグルトのまろやかさは相性抜群ですね♪ぜひマネさせていただきます！

失業しました。とても悲しいです。次、もっといいところに入れますように…。
（ミセスＹ）

これまで積み重ねてきた経験や努力は、次の職場で必ず力になります。今よりもっと素晴らしい職場環境に出会えますように！！



（アイス大魔人）

ブレないアイス愛！に敬服いたします（笑）寒さに負けず…極上のアイスライフを楽しんでくださいね♪

教えてください

子供連れでも気軽に利用できる飲食店や施設を教えていただきたいです。
（ぐらさま）

フィットネスジムに実際行ってみた人の感想。
（アルフのママ）

お魚専門店があったら知りたいです。
（サンサン）

郡山市内のインドカレー店を教えて下さい。ナンで食べるカレー店。
（あきよし）

教えます

10月号のよしさんへ。東邦銀行富田支店に近い「べんとうや てっちゃん」の唐揚げ弁当は、大きくて美味しい唐揚げが５個も入ってフタが閉まらず大満足です。
（K.S）

10月号の広告の街？郡山さんの賛成です。郡山市の市税の収入になります。
（M.Y）



※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。

10月号の広告の街？郡山さんの「企業の冠が付いている」っていう件、私同感です。どこの事？っていつも思います。何でもかんでもって感じでちょと（汗）

（WM）

乙字ヶ滝の近くの果樹園にまだ桃が沢山並んでます。シャインマスカットその他のぶどうが美味しいです。

（とら）

10月号のきらりんさんへ。マックといえばサムライマック！！和風で豪華な感じがお気に入りで毎回買ってしまう。

（昔の人）

10月号のよしさんへ。江頭2：50さんも大絶賛の福豆屋の「海苔のりべん」。ちょっと価格的には高いけど。美味しさでは大満足です！

（あたおか丸）

おいしい味情報

いつ行っても美味しい味！やっぱり三松会館でしょう！物価高騰しているのに、そんなに高くない！郡山から絶対無くなってほしくない昔ながらの食堂です。おすすめはレバニラ定食！

（昔の人）

私の方言エピソード

同調する意味の「だから～」、居心地が悪い意味の「いづい」。この２つの方言は使いやすいですが、たまに伝わらない時があると、もどかしくなります。

（ぐらさま）

「腹くっち」→胸一杯の時は「胸くっちー」と言うのか？と聞かれました。「いっぱいあっぱい」→一瞬の間が空き大爆笑されました。「ぶんず色」→は？何色？と２度聞かれました。

（福島弁が大好きだ！！）

何といっても「さすけねぇー」ですね。とても大らかで、あったかくて。若い頃、同僚と言い合って大笑いしてました。

（デメ）

んだ！だべ！そうだなし！だから～。本当に可愛い福島の方言、最高だあ。

（Ｙねぇ）

私は「じっち」と「ばっぱ」という言葉が引っかかる。それぞれ「じいさん」「ばあさん」という意味なのだが、ばかにした言い方に感じるのは私だけだろうか。

（山陰リスナー）

大丈夫という意味の「さすけね」は、福島大学 半沢康教授（方言研究）によると、自分に対するもので、相手に「さすけねが」と言うと助けましょうかという意味合いがでてくる。したがって綾瀬はるかが会津まつりで「さすけねがよ」と市民に言っているのは適切な使い方でないことになる。

（K.S）

実家…県北「んだべした」。嫁ぎ先…県中「んだっぱい」。「んだっぱい」の中に身を置いていても、染まらずネイティブの「んだべした」で通している。故に子供も県北弁。

（モリモリ）

ふすまを閉めたはずなのに少し空いていると「この、ゲス抜け」と昔、言われていました。今、聞くと恥ずかしい方言ですね。

（よっちゃん）

私の好きな方言は「うすらかすら」です。ケセランパラサンみたいで、妖精みたいな発音が可愛いと思います。地元の方が使っているとホッコリします！

（へでなしでれすけ）

若い頃はあまり使わなかったのに、最近は「～だばい」を連発します。歳を取ると使うようになるんだなぁと思っています。

（顎関節症）

行くべー、んだばい！好きです。

（パン）

好きな方言は「しっちゃもんだ」。理由、あたたかい言葉だと思うから。

（175）

大学生の息子が、青森出身の友達と「どっちが訛ってる？」という話になったそう。それを聞いていた別の友達に「どっちも同じくらい訛っている」と笑われ撃沈…その昔、主人も同じことがあったと聞き、さすが親子！！とまた笑いました。

（アイス大魔人）

「並のおもっしぇーでねえ」＝「普通の面白さではなくものすごく面白い」という意味。南会津の方言です。

（ミセスY）

学生の時、県外出身の同級生多数とプレゼンの資料準備をしていました。大きな用紙に各説明項目が書かれた小さい用紙をセロテープで貼りたくて、「説明項目ねっぱすからセロテープ取って」と言ったところ、少しの沈黙の後「ねっ







※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。

ぱすって何よ（笑）」と大爆笑。標準語で話しているつもりが、方言が出てしまったと赤面しました（泣）今となってはいい？思い出です（笑）
（方言でいいじゃん）

初めて会った相手から『地元ってここじゃないんですね』と言われがちな私。ですが完全な福島県民で外へ出たこともありません。いえ、どうしてですか？とたずねると『ぜんぜん言葉が訛ってないので』と…。えー？そんなことないです。と笑うのですが…実は私、幼少期はかなり訛っていたんです。祖父母が近くにいたということもあり、言葉には濁点がつきがちで…。小１の頃、ある男子に『訛ってるー！』とからかわれてそれがあまりに悔しすぎて注意して話をするようにし、直したのでした。地元ならではの訛りや方言は温かみがあって心地いいものなのですが、まだ付き合いの浅い相手とはなるべく標準語に近く…と考えてしまいます。
（える）

最近気になるものや食べ物は何ですか？（アンケートから）

●「羅布乃瑠沙羅英慕」という飲食店のメニュー全部気になってます。個人的にはホットサンドが一番気に入ってます♪

●ビリヤニ。郡山で食べられるお店はあるのでしょうか？

●白内障の手術を同級生や同僚が受けています。自分もそろそろかなと。

●マーラータン。

●日曜劇場のVIVANTの展開。いつもハラハラドキドキして見ています。柏屋のコラボにもびっくりした（笑）

●生ドーナツ。

●物価高騰が甚だしく、スーパーで今まで買っていたものが、高くて買えなくなった。

●レタス。便秘改善、貧血予防、安眠効果に期待しています。が、先日スーパーで１玉500円超えで売られていてビックリしました。手が出ません。

●好きな食べ物は、エビチリと甘エビとタピオカジュースとケーキが大好きですっ！！

●秋の味覚、栗です。

●ポポーという果物を初めて食べました！パパイヤの様な不思議な味で美味しかったです。珍しいフルーツみたいで、来年も食べたくなりました！

●パスタ。

●フィットネスジムの実態。

●ここ数年はタイにハマり、ドラマや歌をきいたり、タイ料理も好きです！

●ラ・フランス、洋ナシなど秋の果物。

●秋の味覚。

●シャインマスカットです。おいしすぎて幸せな気持ちになります。

●ちいかわ。ちいかわを日々の潤いとして生きています。新作アニメが来年１月までおあずけなのと、すさまじい人気でグッズが買えなかったりするのがさみしい…。

●やっぱシャインマスカットですよね(#´▽`#)

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私のナイスな代用品」です。必要なものが手元になく困った際に、別の物で代用して解決した「ナイスな代用品」のエピソードを教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集！

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

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



「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3店紹介！さらに、テイクアウト昼ごはん「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！

和食 洋食 中華 食堂 カフェ その他

巻末特集 通し営業ラーメン店 ラーメン 弁当 街弁

こおりやま情報グルメBOOK　A5判・本文128ページ・定価990円



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、新本宮舘町店、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／ふぁせるたむら／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/seiwazyuuken/

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Ⅱ1F
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）

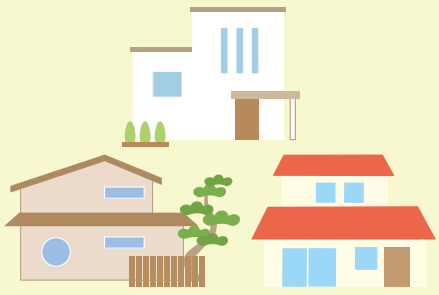
https://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/
koriyama@living-gallery.com

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



※会員各社が独自に管理している物件情報は、各会員社のホームページでチェックしてください。郡山住まい情報のサイトからもリンクしています。

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11月30日

物件情報の見方

賃貸物件
間 間取り　敷 敷金　礼 礼金　共 共益費　駐 駐車料　構 構造・階数-F
階 階数　築 建築年　入 入居日　交 交通　備 備考　取 取引態様

売り物件
土 土地面積　建 建物面積　専 専有面積　間 間取り　坪 坪単価　用 用途地域
地 地目　建 建ぺい率　容 容積率　構 構造・階数　階 階数　向 向き
築 建築年　引 引渡日　交 交通　学 学区　備 備考　取 取引態様

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

水回り・冷暖房
給湯 給湯設備　湯沸 湯沸器　シャワー シャワー　冷房 冷房　暖房 暖房
エアコン 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　コンロ ガスコンロ
B・T別 バス・トイレ別　追焚 追焚給湯　SD シャンプードレッサー　バ釜 バランス釜　浴乾 浴室換気乾燥
温便座 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 ベランダ　P2可 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 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　賃貸アパート　設備 照明 給湯 エアコン B・T別 WT
3.50万円　1LDK　大幅リフォーム済です
間 洋6・LDK12
敷 2カ月　礼 無
共 無　駐 込
構 軽量鉄骨・2階建-2F　築 1997年
入 即日可
交
取 代理
備 オアシス富久山

1990156400

郡山市 開成4丁目　賃貸アパート　設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
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　礼 無
共 込　駐 込
構 軽量鉄骨造・2階建-2F　築 1995年
入 即日可
交 JR郡山駅車15分
取 代理
備 コーポアミーゴA

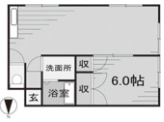
1990147500

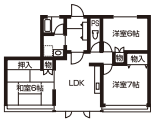
郡山市 富久山町久保田　賃貸アパート　設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 メゾネット
4.50万円　3DK　メゾネットタイプです
間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 木造・2階建　築 1988年
入 即日可
交
取 代理
備 ハウスリバージュ

1990155564

郡山市 八山田1丁目　賃貸アパート　設備 照明 DK 給湯 シャワー エアコン
4.50万円　2DK　仲介手数料無しです。
間 洋6×2・DK
敷 2カ月　礼 1カ月
共 込　駐 込
構 軽量鉄骨・2階建-1F　築 1994年
入 即日可
交
取 自社
備 ヤマトハイツB

1990156399

郡山市 八山田2丁目　賃貸アパート　設備 給湯 エアコン B・T別 SD WT
4.80万円　1LDK　仲介手数料が無料です!
間 洋6・LDK15
敷 2カ月　礼 1カ月
共 無　駐 込
構 木造・2階建-2F　築 1991年
入 即日可
交 郡山北工業高校入口バス停徒歩10分
取 自社
備 第二泉コーポ

1990156401

郡山市 菜根3丁目　賃貸マンション　設備 TVホン DK エアコン B・T別 追焚
6.50万円　3LDK　ペット可物件!
間 和6・洋7・6・LDK
敷 3カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 RC造・6階建-3F　築 1970年
入
交
取 代理
備 コンチネンタルハイツ郡山

1990255279

TEL024-924-0050
福島県知事免許(12)第20175号
住まいのアイデアを提案します
MILD HOME 株式会社マイルドホーム
〒963-8002　郡山市駅前2-6-7　営9:00～18:00　休第1・3日



家賃お値下げキャンペーン実施中!!
ご好評につき期間延長!お得な家賃でご入居いただけます♪(12月末お申込み分まで)
★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、駐車料1台付無料です

ホームページはこちら

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　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・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 ボカボカ陽当り良好


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　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F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2階角部屋
★ 八山田3丁目
2LDK(和6、洋6、LDK10.6)
●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F角・木造・カードキー【貸主】
家賃月額 50,000円 スーパー・コンビニ近くで便利


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　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F・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♪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　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・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


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　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・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 50,000円 うれしいエアコン新品

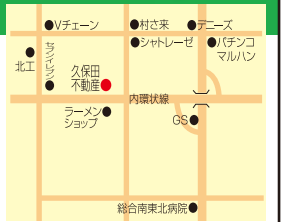

●防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
●当社の管理アパートは全て入居される方が変わるごとに、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。

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



いかす不動産、そだてる資産
KUBOTA 株式会社 久保田不動産
日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事（9）第 20508 号
郡山市八山田 5-12 メインビル八山田　TEL.024-932-8787　FAX.024-939-7520
営9:00～18:00　休日祝　https://www.kubota-f.com



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
赤木町	5,500円	ー	ー	1カ月	1台	赤木小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井	3,300円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	ー	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	ー	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	ー	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	ー	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	ー	ー	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
香久池2丁目	4,400円	1カ月	ー	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	ー	ー	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
桑野4丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	17台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	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	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	1台		アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	3台	菜根こども園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	ー	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
清水台2丁目	12,100円	ー	ー	1カ月	1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
清水台2丁目	13,200円	ー	ー	1カ月	19台	郡山病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	ー	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	ー	ー	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	ー	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	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	2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	ー	ー	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	ー	ー	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
富田町向舘	3,300円	ー	ー	1カ月	9台	郡山第六中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
豊田町	6,600円	1カ月	ー	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	11,000円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	ー	ー	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木4丁目	6,000円	ー	ー	1カ月	1台	大島小学校近く	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	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	ー	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
麓山2丁目	5,000円	ー	ー	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	ー	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	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
方八町1丁目	7,000円	ー	ー	1カ月	3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
桃見台	6,600円	1カ月	ー	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田西2丁目	4,500円	ー	ー	1カ月	9台	ニチイキッズ八山田西保育園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。
http://www.koriyama.net/　郡山住まい情報　検索

※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。



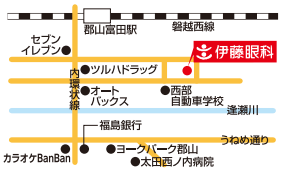
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

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	●	休診

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



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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長　山田 祐爾

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

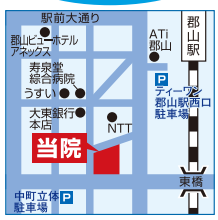
※受付は終了の30分前までにお願いいたします。※土曜は17時まで受付

休診日　日曜　祝日　火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティ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

11/1(日)	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
	かずま医院(内科・外科)	菜根1丁目15-2	024-934-7750
	ふるかわ皮ふ科クリニック(皮膚科)	不動前1丁目38-2	024-933-4112
11/3(祝)	トータルヘルスクリニック(小児科)	山崎76-5	070-3206-7582
	うじいえ内科クリニック(内科・循環器内科)	大槻町字広町26-7	024-961-7888
	ししど整形外科クリニック(整形外科)	小原田3丁目7-14	024-983-6800
11/8(日)	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
	モミの木クリニック(内科・小児科)	鳴神1丁目1-1	024-926-0131
	佐藤眼科医院(眼科)	安積町長久保3丁目15-12	024-947-0221
11/15(日)	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
	矢内クリニック(内科)	緑ケ丘東3丁目1-4	024-942-0871
	郡山整形外科・リハビリテーション科(整形外科)	鳴神3丁目110	024-961-3338
11/22(日)	(小児科)※休診(休日・夜間急病センターをご利用ください)		
	あさひ内科クリニック(内科・消化器科・放射線科)	朝日3丁目2-33	024-921-2525
	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
11/23(祝)	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
	本町鈴木クリニック(内科・脳神経外科・リハビリテーション科)	本町2丁目2-7	024-922-0556
	渡辺栄一整形外科(整形外科)	八山田西3丁目411	024-926-5677
11/29(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
	天田内科クリニック(内科)	山根町12-27	024-932-3555
	伊藤眼科(眼科)	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528

※10月13日現在の情報です。
休日当番医は急きょ変更になる場合があります。
最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。
(郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

郡山市内休日当番薬局

11/1(日)	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
11/3(祝)	クオール薬局郡山3号店	024-927-6589	FAX.024-935-1069
	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
	にじいろ薬局富久山店	024-907-4538	FAX.024-907-4538
11/8(日)	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	奥羽調剤薬局鳴神店	024-983-8535	FAX.024-983-8536
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
11/15(日)	日本調剤郡山薬局	024-941-1301	FAX.024-941-1305
	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	郡山調剤薬局並木店	024-939-4193	FAX.024-935-4433
11/22(日)	あさかのもり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
11/23(祝)	アリビオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012
	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
11/29(日)	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	さくら薬局みなみ壱番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131

※10月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、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のうえ、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	住所	お問い合せ	診療時間
郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市上亀田1-1	TEL024-934-5656	日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ、毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が19:00~22:00(受付18:00~21:30) ※日曜・祝日(昼間)の診療については、昼休憩時間(1時間)を挟みますので、午後の部の診療開始時間については郡山市ホームページの郡山市休日・夜間急病センターの診療案内「診療の待合状況」でご確認ください。

※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。

キリトリ線

【こおりやま情報FREE11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11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「私のナイスな代用品」（名前・ペンネームも書いてね）

必要なものが手元になく困った際に、別の物で代用して解決した「ナイスな代用品」のエピソードを教えてください。

Q2. 1カ月に外食（ランチ・ディナー）にかける予算はいくらですか？何を食べますか？

（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・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】

（名前・ペンネームも書いてね）

名　前			年　齢	歳	
住　所	〒		性　別	男 ・ 女	
			結　婚	既婚・未婚	
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望

（ペンネーム／　　）

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE11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. 1カ月に外食（ランチ・ディナー）にかける予算はいくらですか？何を食べますか？

●みな伝スペシャル「私のナイスな代用品」（名前・ペンネームも書いてね）

必要なものが手元になく困った際に、別の物で代用して解決した「ナイスな代用品」のエピソードを教えてください。

（ペンネーム／　　）

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】

（名前・ペンネームも書いてね）

（ペンネーム／　　）

名　前　年　齢　歳
住　所　〒　性　別　男 ・ 女
結　婚　既婚・未婚
電話番号　プレゼントの希望番号　第一希望　第二希望

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE11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. 1カ月に外食（ランチ・ディナー）にかける予算はいくらですか？何を食べますか？

●みな伝スペシャル「私のナイスな代用品」（名前・ペンネームも書いてね）

必要なものが手元になく困った際に、別の物で代用して解決した「ナイスな代用品」のエピソードを教えてください。

（ペンネーム／　　）

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】

（名前・ペンネームも書いてね）

（ペンネーム／　　）

名　前　年　齢　歳
住　所　〒　性　別　男 ・ 女
結　婚　既婚・未婚
電話番号　プレゼントの希望番号　第一希望　第二希望

キリトリ線

※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 (金) Friday 疲労回復に「豚厚切り肉のトマト煮」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を促し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守ると言われています。トマトの旨味成分でお肉がよりおいしくなる一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約415kcal



作り方

①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を炒め、色がついたら玉ねぎとマッシュルームを加えて炒め合わせる。
③②にトマトの水煮をくずしながら加え、ローリエと固形スープの素を加えて煮る。
④③の豚肉に火が通ったら塩で味をととのえ、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
●多めに作って、スパゲティなどと合わせてもおいしいですよ。

材料（2人分）

豚ロース厚切り肉（とんかつ用）…2枚（200g）
A［塩、黒こしょう……少々／小麦粉……小1］
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）
マッシュルーム（薄切り）……4個（60g）
トマトの水煮（缶詰）……1/2缶（200g）
ローリエ……1枚
固形スープの素……1/2個
塩……少々
ブロッコリー（小房に分ける）…小1株（200g）

28 (土) Saturday お腹すっきり「なしと生ハムのさっぱりサラダ」

なしに含まれるペントザンやリグニンが腸のぜん動運動を促し、ソルビトールの緩下作用とともに便秘を予防・改善し、生ハムに含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促し、なしに含まれる果糖とともに疲労を回復すると言われています。なしと生ハムの相性が良い一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約320kcal

作り方

①なしは皮をむいて8等分にし、芯を取って薄切りにする。
②生ハムは手で食べやすい大きさにちぎる。
③ボウルにAを合わせ、①と②をあえる。

ワンポイントアドバイス
●なしの甘味と生ハムの塩味がよく合いますよ。

材料（2人分）

なし……1個
生ハム……1パック（90g）
A［オリーブオイル……大2／酢……大1］



29 (日) Sunday 胃腸に優しい「長いものあったかスープ」

長いもに含まれる消化酵素のジアスターゼやアミラーゼが消化を助けビタミンB1が疲労を回復すると言われています。長いもを使った、お腹に優しいあっさりスープです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約63kcal



作り方

①鍋に水500mlと中華スープの素を入れて沸かし、Aで味をととのえる。
②長いもは皮をむいてすりおろす。
③①を再度沸かして②を流し入れ、しょうゆで味をととのえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス
●長いもは、スープが沸騰した時に流し入れてください。

材料（2人分）

水……500ml
中華スープの素……小1
A［塩……小1/2／こしょう……少々］
長いも……10cm（200g）
しょうゆ……小1
パセリ（みじん切り）……少々

30 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「厚揚げときのこのあんかけ」

厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、ほうれん草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。きのこを使ったヘルシーな一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約210kcal

作り方

①厚揚げは一口大に切り、さっと熱湯に通して油抜きをする。
②フライパンにごま油を熱し、しいたけとえのきを炒め、しんなりとしたらAを加えて沸かす。
③②にほうれん草を加えて火を通し、①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
●厚揚げは水切りの必要もなく形もくずれないので便利ですよ。

材料（2人分）

厚揚げ……小1枚（150g）
ごま油……大1
生しいたけ（軸を取り薄切り）…4個（60g）
えのき……1パック（100g）
（石づきを取り長さを半分にする）
A［水……200ml／中華スープの素……大1］
ほうれん草（ざく切り）……2株（60g）
片栗粉（水大2で溶く）……大1



※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。

23(月) Monday 骨や歯を丈夫に「カリカリじゃこご飯」

ちりめんじゃこや春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵や春菊に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、ザーサイ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。ザーサイで味つけばっちりの一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約488kcal



材料(2人分)

- ごま油……大1
- ちりめんじゃこ……50g
- 卵(溶きほぐす)……1個
- ご飯……大2膳(400g)
- ザーサイ(細かく刻む)……30g
- 春菊(手でちぎる)……適量

作り方

①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒めて取り出し、続けて溶き卵を流し入れて炒り卵を作る。
②ボウルに温かいご飯を入れ、①、ザーサイ、春菊を加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

●春菊はやわらかい部分を使いましょう。必ずご飯が温かいうちに混ぜてください。

24(火) Tuesday お腹すっきり「ひき肉とセロリの辛味ソテー」

セロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉に含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、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言われています。ご飯が進むピリ辛な一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約118kcal

材料(2人分)

- セロリ……2本(200g)
- A
  - ごま油……大1
  - しょうがの薄切り(細切り)…2〜3枚
  - 豆板醤……小1/2
- 豚ひき肉……50g
- B
  - 酒……大2
  - しょうゆ……大1

作り方

①セロリの茎は4〜5cmの長さに切り、葉はざく切りにする。
②フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
③②に①の茎を加えて炒め合わせ、しんなりとしたら①の葉を加えてさっと炒め、Bを加えて汁気をからめるように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●セロリは葉も使いましょう。



25(水) Wednesday 血液サラサラに「鮭のマリネ」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、アスタキサンチンが老化を予防し、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。鮭がさっぱり食べられる一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約152kcal



材料(2人分)

- 生鮭……2切れ(160g)
- A
  - 塩、こしょう……少々
  - 白ワイン……大2
- B
  - 酢……大1
  - 塩、こしょう……少々
  - サラダ油……大2
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- きゅうりのピクルス(市販)……20g
  (みじん切り)
- ミニトマト(へたを取り半分に切る)…3個
- パセリ(みじん切り)……適量

作り方

①生鮭を耐熱皿にのせ、Aをふってラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱し、そのまま冷ます。
②ボウルにBを合わせ、玉ねぎ、ピクルス、ミニトマト、パセリを加えてあえる。
③器に①をのせ、②をたっぷりとかける。

ワンポイントアドバイス

●3〜4日は日持ちしますので、作り置きしてもOKです。

26(木) Thursday 健康なお肌に「カッテージジュリアンサラダ」

キャベツやきゅうりに含まれるビタミンCや、にんじんに含まれるビタミンAが肌の健康を守り、チーズ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。おしゃれなサラダです。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約293kcal

材料(4人分)

- A
  - 塩、黒こしょう……少々
  - 酢……大2
  - 砂糖……小1
  - サラダ油……大4
  - マヨネーズ……大2
  - カッテージチーズ……100g
- キャベツ……大5枚(250g)
- にんじん……1/2本(75g)
- きゅうり……2本(200g)
  (塩をふり板ずりする)
- ポテトチップス……適量

作り方

①ボウルにAを順に加えながらよく混ぜ合わせる。
②キャベツは千切りにし、水に放してパリッとさせ、水気を切って①の半量であえる。
③にんじんときゅうりはピーラーで薄切りにし、水に放してパリッとさせ、水気を切る。
④器に②を盛りつけて③をのせ、ポテトチップスを手で割りながら散らし、残りの①を添える。

ワンポイントアドバイス

●カッテージチーズのぼろぼろとした食感を楽しんでください。ポテトチップスは歯ごたえが残るように最後に散らしましょう。



※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。

19 (木) Thursday お腹すっきり「かにかまと白菜のしょうがじょうゆあえ」

白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、かに風味かまぼこに含まれるDHAが脳細胞を活性化させると言われています。彩りきれいな一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約67kcal



材料（2人分）
- 白菜……大2枚（200g）
- （茎と葉に分けてざく切り）
- にら（3〜4cmの長さに切る）…1束（100g）
- A
  - しょうが（すりおろす）……1片
  - しょうゆ……大1
  - 酢……大2
- かに風味かまぼこ（手でさく）…6本（60g）

作り方
①鍋に湯を沸かし、白菜の茎をゆで、ゆで上がりに白菜の葉とにらを加えてゆで、全て一緒に引き上げてしっかりと水気を切る。
②ボウルにAを合わせ、①とかに風味かまぼこを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス
●野菜はお好みで変えても良いですよ。余った野菜の活用法としてどうぞ。

20 (金) Friday スタミナアップに「牛肉ポトフ」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、ヘム鉄が貧血を予防し、にんじんやじゃがいも、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。栄養バランスの良い一品です。

所要時間 60分　1人分のカロリー 約493kcal

材料（2人分）
- 牛もも固まり肉（一口大に切る）……300g
- 塩、こしょう……少々
- A
  - 水……800〜1000ml
  - 固形スープの素……1個
- 玉ねぎ（くし形切り）……1個（200g）
- にんじん（乱切り）……1本（150g）
- ローリエ……1枚
- じゃがいも（乱切り）……2個（300g）
- セロリ（筋を取りななめ切り）…1本（100g）
- ブロッコリー……1/2株（150g）
- （小房に分ける）

作り方
①牛肉に塩、こしょうをすり込む。
②鍋にAを入れて沸かし、①、玉ねぎ、にんじん、ローリエを加え、アクを取りながら牛肉がやわらかくなるまでコトコト煮る。
③②の牛肉がやわらかくなったらじゃがいもとセロリを加え、じゃがいもがやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えてさっと煮る。

ワンポイントアドバイス
●牛バラ肉を使ってもOKです。牛バラ肉の場合は、煮込み時間を長くしてください。



21 (土) Saturday 肌荒れ予防に「栗まるごと蒸しケーキ」

卵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、栗の甘露煮に含まれる銅や、卵や栗の甘露煮に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。おやつにぴったりの簡単スイーツです。

所要時間 30分　1個分のカロリー 約212kcal



材料（アルミカップ5個分）
- 栗の甘露煮の汁……90ml
- 卵……1個
- ホットケーキミックス……150g
- 栗の甘露煮（瓶詰）……10個

作り方
①栗の甘露煮の汁をボウルに入れ、卵を加えてほぐしながら混ぜ、ホットケーキミックスを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
②小さめの器にアルミカップを入れ、①を6分目くらいまで流し入れ、栗の甘露煮を2個のせる（5つ作る）。
③蒸し器をあたため、②を強火で15〜20分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス
●甘露煮の汁を使っているので、やさしい甘さになります。

22 (日) Sunday 血液サラサラに「油揚げと納豆の包み焼き」

納豆に含まれるナットウキナーゼや、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、長いもに含まれる粘り成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促すと言われています。おつまみにもなる一品です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約373kcal

材料（2人分）
- A
  - ツナ缶（汁を切る）……1缶（80g）
  - しょうゆ、酒……各大1
  - しょうがのみじん切り……大1
  - 長ねぎのみじん切り……大2
  - サラダ油……小1
  - 添付のたれ……1袋
- 納豆……1パック（50g）
- 生しいたけ……大1枚（20g）
- （軸を取り1cm角に切る）
- 長いも（1cm角に切る）……5cm（100g）
- 油揚げ……小5枚
- サラダ油……小1
- しょうゆ……適量

作り方
①ボウルにAを入れてよく混ぜ、納豆、しいたけ、長いもを加えて、さらに混ぜる。
②油揚げに熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って袋状に開き、①をしっかりと詰め、爪楊枝でとめる。
③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面をこんがりと焼く。
④器に③を盛りつけ、しょうゆを添える。

ワンポイントアドバイス
●油揚げは、いなり用の小さなものが良いでしょう。



※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。

15(日) Sunday 肝臓を丈夫に「辛味ソースのエビチリ風」

えびに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、アスタキサンチンの抗酸化作用が老化を予防し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守ると言われています。簡単に作れる中華風の一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約124kcal



材料(2人分)

- むきえび……150g
- A 酒……大1
- A 片栗粉……小1
- ブロッコリー……小1/2株(100g)
  (小房に分け手でさく)
- しめじ……1/2パック(50g)
  (石づきを取り小房に分ける)
- 万能辛味ソース(13日レシピ参照)…大3

作り方

①むきえびは背わたを取ってよく水洗いし、Aをまぶす。
②耐熱容器に①、ブロッコリー、しめじを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
③②に辛味ソースを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●えびはていねいに洗うと、独特のにおいが気にならなくなります。

16(月) Monday 胃腸に優しい「大根の梅ソースサラダ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復し、胃腸の働きを活発にし、青じそに含まれる特有の香りが食欲を増進させると言われています。梅の酸味が効いた、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40kcal

材料(2人分)

- 大根……1/5本(200g)
- 塩……少々
- 梅干し……3個(45g)
- A 砂糖、酒……各小1
- A しょうゆ……小1
- 青じそ(細切り)……3枚

作り方

①大根は皮をむいて薄めの短冊切りにし、塩をふって軽くもみ、さっと洗って水気を切る。
②梅干しは種を取り、ボウルに入れてつぶし、Aを加えて混ぜ、梅ソースを作る。
③②に①と青じそを加え、さっくりとあえる。

ワンポイントアドバイス

●梅干しの塩分によって調味料は加減してください。



17(火) Tuesday 貧血予防に「コンビーフときゅうりのサンド」

コンビーフに含まれる鉄分やビタミンB_{12}が貧血を予防し、きゅうりに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を高め、カリウムやイソクエルシトリンがむくみ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 30分　1人分のカロリー 約272kcal



材料(2人分)

- きゅうり……1/2本(50g)
- 塩……少々
- 酢……小1
- コンビーフ……1缶(100g)
- 食パン(サンドイッチ用)……6枚
- マヨネーズ……大2

作り方

①きゅうりは縦半分に切って薄切りにし、塩で軽くもんで水気を切り、酢をまぶす。
②コンビーフはかたまりのまま縦半分に切り、さらに6等分の薄切りにする。
③食パンにマヨネーズを塗って①と②をのせ、上に食パンを重ねてはさむ(3つ作る)。
④③を食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

●リーズナブルなニューコンビーフも良いですが、余裕があればコンビーフを使えばよりおいしくなりますよ。

18(水) Wednesday 美しいお肌に「鶏手羽元の豆乳鍋」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつなぎ、皮膚組織に栄養を補給して肌の衰えを防ぎ、豆乳に含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快な症状を緩和すると言われています。ヘルシーな鍋レシピです。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約324kcal

材料(4人分)

- 鶏手羽元……8本(400g)
- 塩、こしょう……少々
- A 豆乳……400ml
- A 酒……50ml
- しょうが(薄切り)……1片
- みそ……大1
- 塩……少々
- 大根……10cmくらい(300g)
- にんじん……1/2本(75g)
- 水菜(ざく切り)……1/2把(100g)

作り方

①鶏手羽元に塩、こしょうをふっておく。
②土鍋にAを入れて沸かし、沸騰したら①としょうがを加えて強火で煮立て、鶏手羽元に火が通ったら弱火にしてみそを溶かし入れ、塩で味をととのえる。
③大根とにんじんはピーラーで薄切りにしながら②の鍋の中に直接加え、水菜を散らしてさっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

●豆乳は無調整のものを使ってください。



※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。

11 (水) Wednesday 血液サラサラに「さんまの焼き漬け」

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、エリンギ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。常備菜にもなる一品です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約379kcal



作り方

①ボウルにAを入れて合わせておく。
②さんまは頭、尾、わたを取り、5～6等分のぶつ切りにし、エリンギは長さを半分にして縦2～3等分に手でさく。
③魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、②をこんがりと焼き、熱いうちに①に漬け込む。

ワンポイントアドバイス
●さんまが安い時に多めに作っておくと、お弁当にも使えますよ。

材料（2人分）

A
- しょうゆ……大2
- 酒……大1
- みりん……大1
- 赤唐辛子（種を取り輪切り）……1本

さんま……2尾（300g）
エリンギ……1パック（100g）
サラダ油……少々

12 (木) Thursday 脂肪燃焼に「豚バラと長いものキムチ炒め」

キムチに含まれるカプサイシンが脂肪燃焼を促進し、豚肉に含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、長いもや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。ご飯のおかずにも酒の肴にもなる一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約388kcal

作り方

①フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら長いもとれんこんを加えて炒め合わせる。
②①にAとキムチを汁ごと加え、汁気を飛ばすように炒める。

ワンポイントアドバイス
●長いもやれんこんも目先を変えた料理にしてみましょう。

材料（2人分）

サラダ油……大1
豚バラ薄切り肉……100g
（食べやすい大きさに切る）
長いも（2cm角に切る）……10cm（200g）
れんこん（薄めの輪切り）……100g
A
- 酒……大1
- 塩……小1/3

キムチ……100g



13 (金) Friday 体ぽかぽか「万能辛味ソース」

赤唐辛子に含まれるカプサイシンが脂肪を燃焼し、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロール、長ねぎに含まれる硫化アリル、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を予防・改善すると言われています。便利な辛味ソースです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約100kcal



作り方

①耐熱ボウルに材料を全て入れて混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱する。
②①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1分30秒くらい加熱し、冷めたらお好みの野菜などにつけていただく。

ワンポイントアドバイス
●野菜スティックなどにつけるとおいしいですよ。

材料（2人分）

長ねぎ（みじん切り）……1本（100g）
にんにく（みじん切り）……1片
しょうが（みじん切り）……30g
赤唐辛子のみじん切り……大2
しょうゆ……大2
ケチャップ……大2
砂糖、酒……各大1
ウスターソース……大1
片栗粉……小2
水……大1

14 (土) Saturday 疲労回復に「辛味ソースうどん」

豚肉に含まれるビタミンB_1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B_1の吸収を促し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。万能辛味ソースで味つけばっちりの一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約562kcal

作り方

①フライパンにごま油を熱して長ねぎを炒め、しんなりとしたら豚肉とうどんを加えて炒め合わせる。
②①に辛味ソースを加え、具材にからめるようにさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス
●辛味ソースの量はお好みで調整してください。

材料（2人分）

ごま油……大1
長ねぎの青い部分（ななめ切り）…1本分
豚バラ薄切り肉……100g
（食べやすい大きさに切る）
ゆでうどん（熱湯をかけほぐす）……2玉
万能辛味ソース（13日レシピ参照）…大2



※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。

7（土）Saturday 健康なお肌に「鶏むね肉とさつまいもの煮もの」

さつまいもに含まれるビタミンCや、鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を予防すると言われています。さつまいもの甘味がおいしい一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約336kcal



作り方

①鶏肉は4等分くらいのそぎ切りにし、Aで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
②さつまいもはところどころ皮をむき、1.5cm幅の半月切りにする。
③鍋にBと②を入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて煮て、具材に火が通ったら水菜を加えてさっと火を通す。

ワンポイントアドバイス
●さつまいもがやわらなくなったら完成です。

材料（２人分）

- 鶏むね肉……200g
- A 酒……大1
- A 塩……少々
- 小麦粉……小1
- さつまいも……小1本（200g）
- B 水……400ml
- B みりん、しょうゆ……各大2
- B 塩……小1/3
- 水菜……少々

8（日）Sunday お腹すっきり「のっぺい汁 ゆず風味」

大根やにんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ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な症状を緩和すると言われています。根菜をたっぷり摂れる一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約176kcal

作り方

①Aの具材を切りそろえておく。
②鍋にBを入れて熱し、①を加えて煮て、具材がやわらかくなったら長ねぎを加えてさっと火を通し、Cで味をととのえる。
③②に水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、器に盛りつけてゆずの皮を飾る。

ワンポイントアドバイス
●材料は全部そろえなくてもOK。あるもので作ってみましょう。でもさといもはあった方がおいしいですね。

材料（２人分）

- A 大根（短冊切り）……1/5本（200g）
- A にんじん（短冊切り）……小1本（100g）
- A さといも（1.5cm幅の輪切り）…小2個（100g）
- A ごぼう（皮をこそげななめ薄切り）…1/4本（50g）
- A 干ししいたけ（戻して千切り）……2個（10g）
- A 油揚げ（熱湯に通して細切り）……1枚（30g）
- A こんにゃく（ゆでて手でちぎる）…1/2枚（125g）
- B 水、干ししいたけの戻し汁…合わせて3カップ
- B 昆布……10cm
- 長ねぎ（小口切り）……1/3本（30g）
- C 塩……小1/3
- C しょうゆ……大1
- 片栗粉（水大2で溶く）……大1
- ゆずの皮……適量



9（月）Monday 疲労回復に「もやしとにんじんの中華風炒め」

豚肉に含まれるビタミンB_1や、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ゴマリグナンが老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 20分　1人分のカロリー 約239kcal



作り方

①豚肉は細切りにし、Aをふって下味をつける。
②フライパンにごま油を熱して①を炒め、色が変わったらもやし、にんじん、しいたけを加えて炒め合わせる。
③②の野菜がしんなりとしたらBをまわし入れ、汁気を飛ばすように炒め合わせ、器に盛りつけて白すりごまをふる。

ワンポイントアドバイス
●時間があればもやしのひげ根を取ると仕上がりがきれいになりますよ。

材料（２人分）

- 豚バラ薄切り肉……50g
- A しょうゆ……小1
- A 酒……大1
- ごま油……大1
- もやし（ひげ根を取る）……1袋（200g）
- にんじん（細切り）……1/5本（30g）
- 干ししいたけ……2個（10g）
- （水で戻し細切り）
- B しょうゆ……大1
- B 砂糖……大1/2
- B 酢……大1
- 白すりごま……大1

10（火）Tuesday 肝臓を丈夫に「たこと春菊の酢みそあえ」

たこに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、春菊に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを助けると言われています。お腹にも優しい一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約75kcal

作り方

①鍋に湯を沸かし、春菊の茎をゆで、ゆで上がりに春菊の葉としめじを加えてゆで、全て一緒に引き上げて水気を切る。
②ボウルにAを合わせ、①とたこを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス
●たこはなるべく薄めに切りましょう。

材料（２人分）

- 春菊（茎と葉に分けざく切り）…3株（100g）
- しめじ……1/2パック（50g）
- （石づきを取り小房に分ける）
- A しょうゆ……大1
- A みそ、砂糖……各小1
- A 酢、ごま油……各小1
- たこの足（ゆで）……100g
- （食べやすい大きさに切る）



※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。

4 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「柿の簡単白あえ」

豆腐やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、豆腐に含まれるイソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、柿に含まれるビタミンA・Cが肌を美しく保つと言われています。秋の味覚の柿を使った一品です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約112kcal



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1分くらい加熱して水切りをする。
②ボウルに①を入れてほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
③②に柿を加えてあえ、器に盛りつけ、あればイタリアンパセリを飾る。

ワンポイントアドバイス
●みその塩分や柿の甘さによって砂糖の量を加減してください。

材料（2人分）

- 木綿豆腐……1/4丁（75g）
- A
  - みそ……小1
  - 砂糖……小1
  - 白すりごま……大1
- 柿（皮をむき2cm角に切る）…1個（200g）
- イタリアンパセリ（あれば）……適量

5 (木) Thursday 肌荒れ予防に「チンゲン菜のふわふわ卵」

チンゲン菜や卵に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、チンゲン菜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。レンジだけで簡単に作れる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51kcal

作り方

①大きめの耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、チンゲン菜を加え、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
②①が熱いうちに溶き卵を流し入れ、よく混ぜる。

ワンポイントアドバイス
●チンゲン菜の代わりに、にらやほうれん草を使ってもおいしいですよ。

材料（2人分）

- A
  - 水……大4
  - 中華スープの素……小1
  - 塩……小1/4
  - こしょう……少々
  - 片栗粉……小1
- チンゲン菜（ざく切り）……1株（100g）
- 卵（溶きほぐす）……1個



6 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「カマンベール焼きおにぎり」

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し、イライラした気持ちを鎮めると言われています。日頃不足しがちなカルシウムを補ってくれる、チーズたっぷりの焼きおにぎりです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約302kcal



作り方

①ボウルにAを全て入れて混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
②魚焼きグリルの網にサラダ油を塗って予熱し、①の両面を焼き、器に盛りつけて飾り用の小ねぎを飾り、トマトを添える。

ワンポイントアドバイス
●カマンベールの代わりにクリームチーズでも同様に作れますよ。

材料（2人分）

- A
  - ご飯……2膳（300g）
  - カマンベールチーズ……1個（100g）（小さくちぎる）
  - かつお節……1袋（5g）
  - 塩、しょうゆ……各小1
  - 小ねぎ（みじん切り）……少々（飾り用に少し取っておく）
- サラダ油……適量
- トマト（くし形切り）……適量





※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

1 (日) Sunday 疲労回復に「野菜の肉巻きミニ天串」

豚肉に含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB_1の吸収を高め、ごぼうやじゃがいも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。一串で肉も野菜も摂れる一品です。

所要時間 40分　1本分のカロリー 約220kcal



作り方

①じゃがいもは皮つきのまま洗って長さ4cmの細切りにし、ごぼうはたわしで皮をこそげてななめ薄切りにし、それぞれ水に放して水気を切る。
②ボウルを2つ用意し、1つにはじゃがいもを、もう1つにはごぼうを入れ、それぞれに玉ねぎとカレー粉を半量ずつ加えてよく混ぜる。
③豚肉を広げて塩、こしょうをふり、②をそれぞれ6等分にしてのせ、しっかりと巻きつけて爪楊枝でとめる。
④ボウルにAを合わせて天ぷら衣を作り、③をくぐらせ、170℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げ、器に盛りつけてかいわれ菜を添え、塩をふっていただく。

ワンポイントアドバイス
●天ぷら衣は冷たい方がカラッと揚がります。

材料(12本分)

- じゃがいも……小1個(100g)
- ごぼう……1/2本(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)……小1個(150g)
- カレー粉……小1
- 豚ロース薄切り肉……12枚(300g)
- 塩、こしょう……少々
- A
  - 卵……1個
  - 水……150ml
  - 氷……2個
  - 小麦粉……1カップ
  - 塩……少々
- 揚げ油……適量
- かいわれ菜(根を取りほぐす)……少々
- 塩……適量

2 (月) Monday 貧血予防に「湯豆腐の牛肉のせ」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、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て肌荒れや風邪を予防し、豆腐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。ボリュームのある湯豆腐です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約304kcal

作り方

①鍋に水1カップと昆布を入れて沸かし、豆腐を加えてさっとゆでる。
②フライパンにごま油を熱し、にらと長ねぎを炒め、しんなりとしたら牛肉を加えて炒め、合わせたAを加えて炒め合わせる。
③器に①の豆腐を盛りつけてゆで汁をかけ、②をたっぷりとのせる。

ワンポイントアドバイス
●肉みそが余ったら、おでんやチャーハンなどに使ってください。

材料(2人分)

- 水……1カップ
- 昆布……10cm
- 絹ごし豆腐(4等分に切る)…1丁(300g)
- ごま油……大1
- にら(ざく切り)……1束(100g)
- 長ねぎ(みじん切り)……10cm(20g)
- 牛切り落とし肉……100g
- (食べやすい大きさに切る)
- A
  - 酒……大1
  - しょうゆ……大2
  - みそ、砂糖……各大1/2
  - 豆板醤、しょうがの絞り汁……各小1
  - にんにく(すりおろす)……1片



3 (火) Tuesday 血液サラサラに「焼きさばのみそソースがけ」

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、エリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、トレハロースが骨粗鬆症を予防すると言われています。みそソースとさばの相性がばっちりの一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約298kcal



作り方

①さばは半分に切り、長ねぎはぶつ切りにし、エリンギは長さを半分にして縦半分に切る。
②フライパンにサラダ油を熱して①のさばの皮目から両面を焼き、続けて長ねぎとエリンギを加えて焼きつけ、器に盛りつける。
③ボウルにAを合わせてみそソースを作り、②のさばにかける。

ワンポイントアドバイス
●みそソースは他の魚でも合いますよ。いろいろ試してみてください。

材料(2人分)

- さば(半身)……1枚(300g)
- 長ねぎ……1/2本(50g)
- エリンギ……1本(50g)
- サラダ油……小1
- A
  - みりん……大2
  - みそ……大1・1/2
  - 砂糖……大1





「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

ぽるたーた PoRTaTa

無料
2026年11月号 vol.242
毎月25日発行

『ぽるたーた』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『ぽるたーた』で！
※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。
■発行：ケイシイシイ株式会社　〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138



今月のオススメ

肝臓を丈夫に「かきの豆乳雑炊」



かきに含まれるタウリンが肝機能を高め、亜鉛が味覚障害を予防し、かぶやえのきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豆乳に含まれるイソフラボンが更年期の不快な症状を緩和すると言われています。かきの旨味たっぷりの一品です。

材料（２人分）

- かきのむき身（生食用）……6個（90g）
- えのき……1/2パック（50g）
- かぶ……1個（100g）
- だし汁……300ml
- A しょうゆ……小1
- A 塩……小1/3
- 冷やご飯（さっと水洗いする）……1膳（150g）
- 豆乳……200ml
- 卵（溶きほぐす）……1個
- かぶの葉（ざく切り）……適量

ワンポイントアドバイス

●雑炊には冷やご飯を使いましょう。さっと洗っておくとサラサラに仕上がりますよ。

●作り方

①かきは塩水（分量外）でよく洗い、水気を切る。

②えのきは石づきを取り、長さを半分にしてほぐす。

③かぶは皮つきのまま縦4等分に切り、薄切りにする。

④鍋にだし汁を入れて沸かし、Aで味をととのえ、②と③を加えて煮る。

⑤④のかぶがやわらかくなったら①、ご飯、豆乳を加えて一煮立ちさせ、溶き卵をまわし入れてさっと火を通し、かぶの葉を散らす。



かきは塩水（分量外）でよく洗い、水気を切ります。



えのきは石づきを取り、長さを半分にしてほぐします。



かぶは皮つきのまま縦4等分に切り、薄切りにします。



鍋にだし汁を入れて沸かし、Aで味をととのえます。



2と3を加えて煮ます。



かぶがやわらかくなったら1とご飯を加えます。



豆乳を加えて一煮立ちさせます。



溶き卵をまわし入れてさっと火を通し、かぶの葉を散らします。



パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



MINI STOP

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

※本誌の表記価格は税込です。