

こおりやま情報 **FREE**

koriyama.co.jp



Facebook Instagram Twitter

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください 無償
10月号
 2021年
 毎月25日発行
 vol.491

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



KFB福島放送

10月4日スタート「シェア!」
 月曜～金曜
 第一部 15:48～16:45 第三部 18:15～19:00
 月曜～木曜/山崎聡子、馬田万葉
 金曜/笠置わか菜、岩淵葵

衛星授業では物足りないキミに。
完全1対1 大学入試対策

- ✓ 医学部/数・英・理対策
- ✓ 東北大二次対策
- ✓ 共通テスト対策(科目別)

KATEKYO学院

お問い合わせは
024-935-4488まで



こおりやま情報
特集



最新
 取材版

ら~めんカタログ 2021秋
 保存版



一度食べたら、ハマります。 **やみつきキッチン** 空リミニストップ しゃ!! MINI STOP CAFE

贅を尽くした ショコラのスイーツ。

MINI STOP ベルギーチョコソフト 使用
 20年目の集大成

ショコラプレミアムソフト

カップもお選びいただけます。*ご注文時にお申し出ください。 *写真はイメージです。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 郡山八山田店

MINI STOP **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

お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

2F角

富田東6丁目
1K(洋8、K3、ロフト)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/1カ月
- 仲介料/1カ月 ●即日入居可
- 給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座

家賃月額 **38,000円** **バス・トイレ別**

追焚・ガスコンロ付

★ **八山田2丁目**
1K(洋10、K3)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・BS・1F角

家賃月額 **48,000円** **洋室広々10帖**

追焚・ガスファンヒーター付

★ **富久山町久保田**
2K(洋6・7.5、K3)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **48,000円** **洋室のみ**

追焚・ガスファンヒーター付

★ **富久山町久保田**
1LDK(和6、LDK12.26)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスファンヒーター・BS・モニター付インターホン

家賃月額 **48,000円** **ベランダ広め**

追焚付・角部屋

★ **八山田3丁目**
2LDK(和7、洋6.5、LDK11.62)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **56,000円** **スーパー・コンビニ近く**

ペット可

★ **八山田3丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 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・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **58,000円** **カードキー**

収納多め

★ **八山田3丁目**
2DK(洋6、洋7.5、DK5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **60,000円** **洋室のみ**

ペット専用

★ **富田東5丁目**
2LDK(洋5.5・5.6、LDK7.8)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・システムキッチン・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **67,000円** **最上階**

- 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により、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**

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 http://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(8)第20508号



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ




1 福島一辛口「いち」 <2名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。
提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 「レモンライスの素」、「ざくざく炊き込みご飯の素」 <1名>



令和3年8月発売の新商品「レモンライスの素」、炊き立てご飯(3合用)に混ぜるだけで簡単調理♪人気商品!二本松の郷土料理「ざくざく炊き込みご飯の素」各1個を1名に。
提供/道の駅安達
TEL0243-61-3100

3 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 4食入り <1名>



「ますや本店 中華そば 郡山ブラック」(1080円)は、生麺4食入り、スープ付き。製造者は、「あらい屋製麺所」。郡山の土産としてもおすすめ。
提供/ますや本店 台新店

4 欧風バルde PETIT GREEN「金券1,000円」※ディナータイムのみ利用可 <ペア3組>



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。
提供/欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待 <2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。通常価格より2万円優待。(新車限定となります)
提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAX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3年10月4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、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 総務
郡山市日和町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/第1水曜、祝日

笹の川 味のある店
WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

ファーマーズダイニング クロス ロード
FARMER'S DINING CROSS ROAD



私がおすすめします。
笹の川 ブランドワイスキー 山桜 黒ラベル
代表 遠藤さん
山桜黒ラベルのハイボールが人気です。ワンコインの500円で味わえますので、お気軽にご来店ください。



▲旬の焼き野菜と牛肉のタリアータ(1,300円)。一番人気のメニュー
店内は、カウンターとテーブル席で、気軽にお酒と料理が味わえます。地元の農家から仕入れる旬の新鮮な野菜を使用しており、一番人気のメニューは、「旬の焼き野菜と牛肉のタリアータ」。山桜黒ラベルのハイボールと一緒に味わってみてください。また、昼はハンバーガーショップとして9月20日より営業しています。
郡山市駅前1-3-7 陣屋壱番館ビル1F
☎11:30~14:30 17:30~24:00 ※コロナ禍に付き、営業時間が変更になる場合があります
☎024-921-5858 ㊟木曜 ㊟無
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。復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトル。
アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。
720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。

笹の川酒造株式会社 郡山市笹川一丁目178 http://www.sasanokawa.co.jp
●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、024-945-0261までご連絡ください。

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

街ネタ タウン情報



Madhi Neta

寒い季節に最適な一杯 「ごまみそラーメン」

秋冬の売れ筋商品「ごまみそラーメン」が、好評のため通年販売している駅前店に加えて、西ノ内店でも10月2日(土)から冬季限定発売。栄養価が高く、健康成分も多く含んだゴマと、あさくさ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。



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(870円)

あさくさらーめん駅前店/西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

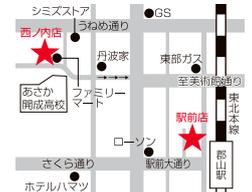
【住所】郡山市駅前2-3-3/西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、全土 L023:00

西ノ内11:30~L015:00、17:00~20:30(L020:00)※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/>



▲風味豊かな栗の香りで、秋を感じる味わい「柏屋の栗どらやき」(162円)

「栗どらやき」、「ごろっとお芋の蒸しケーキ」など 柏屋に秋の和菓子が勢揃い

柏屋には、秋の和菓子が勢揃い。「柏屋の栗どらやき」(162円)は、刻み栗入りのまろやかな栗餡をふんわり生地ではさみ、栗の香りが風味豊かに広がる、秋を感じさせる味わい。「ごろっとお芋の蒸しケーキ」(129円)は、鳴門金時の蜜漬けをふわふわ生地にごろっといれて、ふんわり蒸し上げた上品なさつま芋の蒸しケーキ。そのほか店内には秋のおいしさが一杯。お求めは、開成柏屋または、最寄りの柏屋直営店舗まで。



▲鳴門金時の「ごろっとお芋の蒸しケーキ」(129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/>



濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号)3,780円

仏ヴァローナ社ハイカオカオチョコレート使用
「テリス・ド・ショコラ」(ココア×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

地方発送OK

欧風Pard de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4

予約 TEL 024-934-8899

テイクアウト用オードブル予約受付中

刺身盛合せ

オードブルの一例

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 全土17:00~翌2:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席

<http://kushizen.favy.jp/>

※新型コロナウイルスの影響により、休日や営業時間が変更になる場合があります。

キノコの香りや風味、だしの旨味で、お酒も進みます

揚げ出しとうふキノコあんかけ 650円

しめじ、しいたけ、舞茸など、たっぷりキノコの風味豊かなあんがかかった揚げ出し豆腐です。

郡山市駅前1-6-15 地ウイスキーあり

TEL.024-924-0330

【営】18:00~L023:00

【休】日曜・祝日【P】無

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

10:00~22:00 火曜 契約有

湯煎5分でお皿に盛り付けるだけ。 お家で本格フレンチコースを楽しもう

欧州三ツ星レストラン出身シェフの店、郡山駅前「プチグリーン」では、「本格フレンチコース」テイクアウトがスタート。1人前3,800円コース、5,000円コース、10,000円コースを用意。いずれのコースも3日前までの予約にて受付。※キャビア付き10,000円コースは、2人前から受付。

湯煎調理でお皿に盛りつけるだけなので、お家で本格ディナーが簡単に楽しめる。好きなワインやパン、サラダを別途用意して、素敵なおうち時間を満喫しよう。特別な記念日にも最適。



(1人前) 3,800円コース

- ベーコンときのこのキッシュ〜トマトソース添え
- カボチャのクリームスープ
- 牛ホホ肉の赤ワイン煮込み〜じゃがいものクリームグラタン・温野菜添え
- フィリピン風プリンルチェフラン



(1人前) 5,000円コース

- ベーコンときのこのキッシュ〜トマトソース添え
- カボチャのクリームスープ
- 牛ホホ肉の赤ワイン煮込み〜じゃがいものクリームグラタン・温野菜添え
- フィリピン風プリンルチェフラン



(1人前) 10,000円 ※2人前より提供可能

- キャビアサワークリーム添え
- 本日の田舎風パテ〜ピクルス添え ※写真はけるぶ鶏の田舎風パテ
- 本日のコンソメ ※写真はエゾ鹿のダブルコンソメ
- 活アワビとオマール海老のフリキャッセ〜ソースアメリカーナ
- 骨付き仔羊ロースのグリル
- フィリピン風プリンルチェフラン



《調理方法》

- お湯を沸かして、沸騰した時点で火を止めたら、湯煎5分
- あとは、お皿に盛り付けるだけ、好みのワインやパンを別途用意して、素敵なおうち時間を楽しもう。



【問合せ】 欧風バル de PETIT GREEN 【TEL】 024-934-8899 【URL】 <http://www.green-co.jp>

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



ら~めんカタログ

最新取材版 2021 秋 保存版

※9月13日時点の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、各店舗により時間短縮営業や、臨時休業をしている場合がございます。

豚骨 ら~めん

バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん

4種のトッピング無料!
ガッツリ系一杯

野菜(モヤシ・キャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、醤油だれの4種類のトッピングが無料。テイクアウトの冷凍ラーメンも販売中。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
TEL 無
営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:30 (L O 20:30)
※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります
定休 不定休
P 有 (4台)

ラーメン(チョイマシ) 900円

醤油 ら~めん

ら~めん厨房 ケラン

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「醤油ら~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 11:00~19:30
※材料がなくなり次第終了
定休 木
P 有 (10台)

こってり肉醬白 700円

濃厚豚骨 | 酒井製麺

横浜家系ラーメン 龍
郡山店 / 福島店

RYU YOKOHAMA IEKEI NOODLE

横濱家系 本場の味

お得ラーメン 950円

Twitter Instagram

中華そばは伝に
花盛焼豚を
トッピングを
醤油の香り漂う
伝承の二杯

中華そば 伝 750円
花盛焼豚トッピング 350円

ますや本店 台新店

郡山市台新1-4-13

【営業時間】 11:30~
※材料がなくなり次第終了
【定休日】 月曜 (祝日の場合は翌日)
【駐車場】 15台

支那そば 正月屋



支那そば 半熟煮玉子入り 850円

Wスープと自家製麺 なつかしい支那そば

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~L15:00 17:00~L20:00
※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)



竹打ち麺工房 たかまる



ワンタンメン 825円

手延べワンタン入り 自家製麺のラーメン

あっさりとしたスープに、自家製の竹打ち麺と、とろけるような食感のワンタン。チャーシューは、炭火焼きの香り良いもも肉だ。

住所 郡山市並木1-7-2
TEL 024-924-5604
営業 11:30~20:30
※材料がなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(9台)



手打中華 トクちゃんらーめん 本店



トクちゃんらーめん 750円

ラーメン通をうならす しょうゆラーメン

店長の浅川さんがラーメン作りこだわりの「正統派しょうゆらーめん」。コシのある手打ち麺とコクのあるスープが自慢。

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 750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昨年5月開店。「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/



昼ふるや



とりの黒支那「ブラックバード」800円

深いコクに旨味と甘み 鶏感あふれる漆黒スープ

濃厚な鶏感あふれるスープと、4種の醤油で仕込む「かえし」が決め手の漆黒スープ。全3種類の個性派「郡山ブラック」を用意。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 11:30~13:50
※スープがなくなり次第終了
定休 土日祝 ※土日祝も営業する場合あり。詳しくはお店の公式Twitter
P 有(12台)



丸信ラーメン 船引店

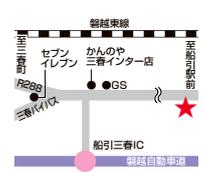


ラーメン 700円

2層スープの 醤油味専門店

2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢!

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1
TEL 0247-82-2980
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
※材料がなくなり次第終了
火11:00~13:30
定休 無
P 有(50台)



あべ鶏や川俣シャモをベースに仕込んだ 塩味のスープが自慢の一杯



鶏だし特製 塩ラーメン 1,050円

麺処 さとう 郡山鳴神店

TEL 024-926-0505
郡山市鳴神2-103
営業時間 11:00~15:00 17:30~21:00
土日祝11:00~21:00 ※材料が無くなり次第終了
定休日 水(祝日の場合は翌日) 駐車場 有(11台)



生揚げ醤油と再仕込み醤油を メインに仕込んだ一杯



鶏だし 醤油ラーメン 780円

麺処 さとう 船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引曲曲19-1
営業時間 11:00~21:00
※材料が無くなり次第終了
定休日 無 駐車場 有(30台)





味噌 ら〜めん



あさくさらーめん駅前店

みそチャーシューメン 980円

自家製ダレで煮込んだチャーシューが自慢!

チャーシューは、注文を受けてから手切りすることで、脂と旨味が逃げずにスープに溶け出しコクも増す。ダントツ人気の一杯。

住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、
金土 LO23:00
定休 水 P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



あさくさらーめん西ノ内店



西ノ内店限定 濃い味みそ 870円

西ノ内店限定ラーメン 冬の売れ筋“濃い味”

スープの濃度や味が濃く、味わい深い“こってり系”な一杯。体の芯から温まるので、特に寒い日に最適な西ノ内店限定ラーメン。

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~LO15:00、17:00~20:30
(LO20:00) ※材料なくなり次第終了
定休 金 P 有(50台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



塩 ら〜めん

餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 800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(300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)
URL <http://daisangen-gyoza.com>



ラーメンハウス プレーンバスター



フルアーマーおおぼ斗志雄(塩ラーメン) 1,000円

クリアな旨味と清涼感 大葉とトマトも印象的

クリアな旨味に大葉とトマトが印象的。牛骨や丸鶏等の滋味溢れる深みのあるスープ。麺は細麺「麦の香」と特注手揉み太麺から選べる。

住所 郡山市富久山町八山田字土布池11-125
武田ハイツ101
営業 10:00~14:00
※材料がなくなり次第終了
TEL 無 定休 火
P 有(9台) ※店裏26-33-34番ほか、サブ駐車場有



つけ麺



つけ麺(並盛) 750円+味玉110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。麺の量が大盛の場合は40円増になる。

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)



中華系

らーめん

こうえんしゆか 紅焔酒家 **光華** こうか

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コンパイスビル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)

元祖 紅焔そば(スープ付き) 780円

中国料理 呂望 岱山亭 たいざんてい

やわらかジューシーな厚切り国産牛たっぷり

やわらかくジューシーな厚切り国産牛肉がたっぷり入った一杯。食べ応え満点で、コク深いまよらかさと後味の良さが上品。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-961-5518
営業 11:30~14:45 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:45
定休日水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)

牛肉入りあんかけラーメン 1,000円

中国四川料理 太陽 たいやん

本格中国四川の
人気ピリ辛の麺

四川料理の大家・陳建民のもとで修業したご主人。「太陽麺」は、本場四川のピリ辛麺で、人気ナンバーワン。

住所 郡山市大槻町字菅田55-5
TEL 024-951-9098
営業 11:30~14:30 17:00~20:30
火11:30~14:30
定休日水 ※火の夜は休業
P 有(10台)

太陽麺 800円

オリジナル

ハイボール酒場 かどいち

辛さと清涼感あふれる
深夜人気のラーメン

清涼感を増すセロリやトマト、たっぷりの野菜を炒め、鶏ガラスープとうす色醤油、ナンブラー、辛味と合わせたオリジナルラーメン。

住所 郡山市中町12-9 1F
TEL 024-923-9177
営業 18:00~翌3:00
定休日無
P 無
URL <http://www.foodsworks.co.jp/>

激辛!セロリトマトラーメン 880円

らーめん 郡山 福島県

お得なクーポン券付

郡山らーめん

福島県

お得なクーポン券 104枚 (50円引、100円引、大盛りサービスなど)

特集 郡山のラーメン文化「郡山ブラック」、ラーメン帰りに立ち寄りしたい「郡山スイーツ&立ち寄りグルメ」

県内主要書店・コンビニ・Amazonで 好評発売中!

こおりやま情報 グルメBOOK 定価 880円(税込)

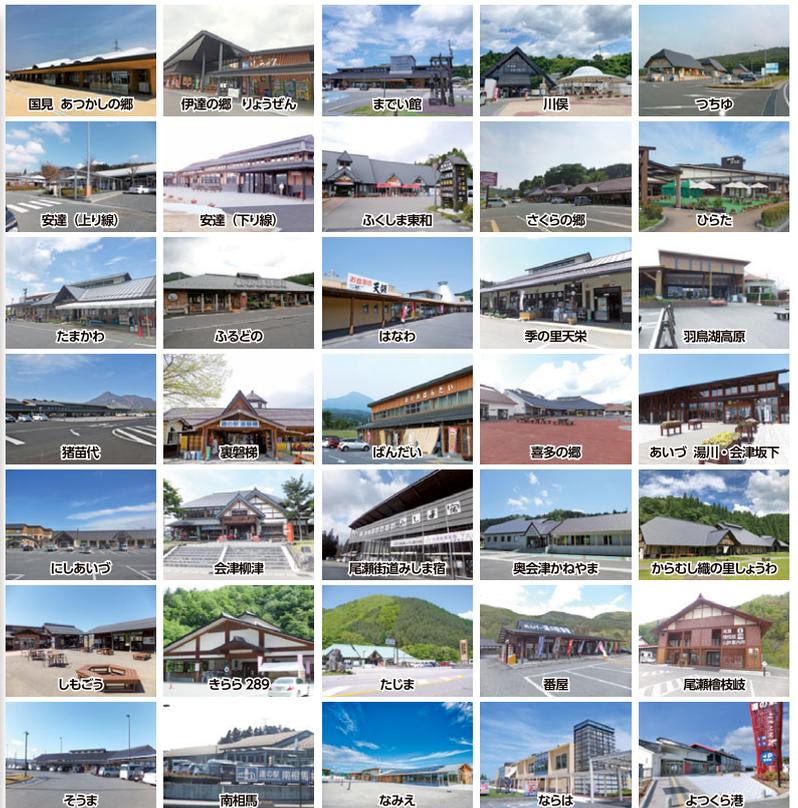
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



道 福島県 の 駅

全35駅の最新版! 132枚クーポン付!
好評発売中!!

こおりやま情報グルメBOOK 定価 880円(税込)



県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください。

※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。



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

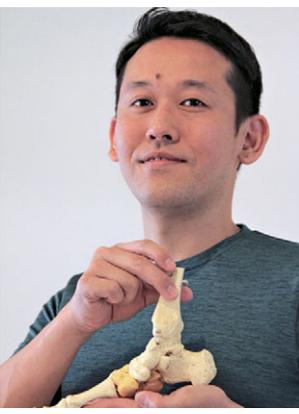
**「旬膳 くしぜん」ではステイホームが楽しめる
テイクアウトできるオードブルの予約受付中**



郡山市大町「旬膳 くしぜん」では、ステイホームでの飲食をもっと楽しんでもらおうと、テイクアウトできるオードブルのメニューを各種用意。野菜、肉、魚などの素材をくしぜんの料理人が調理し、見栄えの良いオードブルに仕上げた。煮物、揚げ物、焼物などが食べやすいサイズに盛り付けされている。価格は、2,500円から5,000円まで。お酒のつまみにもなるオードブルもある。事前予約にて受け付けている。

問 旬膳 くしぜん TEL 024-935-5007
URL <http://kushizen.favy.jp/>

**健康生活の第一歩は、正しい歩き方から！
タカマツ主催「健康ウォーキング教室」参加者募集！**



「靴のタカマツ中町店」では、靴磨き&修理の「靴職人」オープン1周年を記念し、10月17日(日)10時30分～、14:00～の2回「健康ウォーキング教室」を開催。講師は、アルケル治療院新津和明院長(写真)。各回15名、参加費無料。先着で予約を受付中。さらに、シューフィッターによる足型測定や、正しい靴選びのアドバイスも行う。また、10/13～10/17まで「ウォーキングシューズフェア」も開催。火曜定休。営業時間は10時から19時。

問 タカマツ 中町店
TEL 024-924-1230
URL <http://www.takamatsu-shoes.co.jp/>

**この秋ゴルフを始めたい初心者にも最適、
手ぶらでOKな体験レッスンがおすすめ**



この秋「これからゴルフを始めたい」という初心者も気軽に利用できる「宝沢ゴルフビレッジ」(郡山市富久山町福原沼下55-7)の、手ぶらでOKな「体験レッスン(要予約)」(800円)。施設内に、ゴルフアイテムの無料レンタルコーナーがあるので、まずは、75打席ある広々とした練習場で、打ちっぱなしを体験してみても、専任スタッフがやさしく指導してくれる。中・上級クラスもあり。詳しくは問い合

わせを。

問 宝沢ゴルフビレッジ
TEL 024-925-2228

**コロナ禍に打ち勝つ心身の鍛錬。
合気道で運動能力を上げよう！**



「古流武田派 合気道練心館」(郡山市鳴神2-71-1)では、毎週火曜・金曜、第1・3日曜、鳴神道場のほか、ヨークカルチャー教室でも毎月第2・4土曜日に教室を開講してして、大人はもちろん、子供や女性まで幅広い層の生徒が習っている。護身術としてはもちろん、シェイプアップやシニアの体作り、ストレス解消にも最適。「礼儀を重んじ、人をつくる武道、今の時代に必要とされる合気道を習ってみませんか？」と吉田館長。月謝は子供3,150円から。

問 古流武田派 合気道練心館
TEL 024-952-2961 (三田ホーム)

**創作同人誌・グッズ・ハンドメイド雑貨などの展示即売会
「みちのくCOMITIA7～創作旅行～」10月24日(日)開催**



10月24日(日)11時から15時30分まで、ビッグパレットふくしま1階展示ホールを会場に、創作同人誌・グッズ・ハンドメイド雑貨などの展示即売会「みちのくCOMITIA7～創作旅行～」が開催。一般入場は無料。出展参加費は1スペース2,300円～、出展申込締切は10月3日まで。オリジナル作品であればどなたでも出展可能。詳細はホームページにて確認を。コミティアとは、プロ・アマを問わないマンガ描きたちが自主出版した本を発表・販売する展示即売会。

問 ADV企画 TEL 0248-76-3949
URL <https://adv-kikaku.com/comitia>

**10/4 15時48分スタート。KFBの「シェア！」は
福島に住むすべての人と作る“超県民参加型”番組**



10月4日スタートの新番組「シェア！」は、福島に住むすべての人と一緒に作る“超県民参加型”番組。SNSや放送連動データ、59市町村に県民リポーターを作り、県民誰もが参加できるふくしまの情報チャンネル!!ニュースはもちろん、天気や県民リポーター企画、視聴者参加コーナーなど盛りだくさん。日替わりで豪華な出演者も登場。MCは月曜から木曜は山崎アナと馬田アナ。金曜は笠置アナと岩瀬アナが担当。

問 福島放送 TEL 024-934-5755
URL <http://www.kfb.co.jp/>

贈り物・記念日・季節のお花
**アレンジメント
おまかせ下さい**

「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスナル郡山エキナカ店があります。
3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送
+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、新花)

FLOWER HANAFUJI
花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
TEL 024-932-6029
9:00～20:00
日曜(配達は年中無休です) 契約有(エリートパーキング)

FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フィルムビジネスインベーションジャパンへ

引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

富士フィルム ビジネス インベーションジャパン(株)
〒963-8014
郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸
TEL.024-927-1011 (代)

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/ローンチケットコード
Pコード/びびチケットコード

電 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター Tel.024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 Tel.024-932-0048

うすい … うすい百貨店 Tel.024-932-0001

フ ア … ノア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 Tel.024-932-2624

風 雅 … 會津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方プラザ文化センター Tel.0241-24-4611

県文セ … とうほうみんなの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は9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
コレクションテーマ展「ステップング・アウト～日常の足跡(そくせき)～」	日 7月13日(火)～11月7日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 諸橋近代美術館のコレクションの中からサルバドール・ダリの他、シュルレアリスムの作品を中心に、20世紀において日常の転換から生じた精神活動や芸術表現を紹介するとともに、PJ クルックの作品群を通して2020年以前と現在の生活を比較する。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
郡山の美術とであう	日 9月10日(金)～10月10日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般:300円、高大生・65歳以上:200円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/毎週月曜日(9月20日は開館、翌日休館)	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
DRUM TAO ～2021年新作舞台「光」	日 10月11日(月)18:30～ 会 會津風雅堂 料 全席指定S席6,000円、A席5,000円、B席2,500円 ※当日各300円増し ※学生は半額 4歳未満入場不可	チ 発売中 問 會津風雅堂 TEL 0242-27-0900
みちのくCOMITIA 7～創作旅行～ ※創作同人誌・グッズ・ハンドメイド雑貨などの展示即売会	日 10月24日(日)11:00～15:00 会 ビッグパレットふくしま1階展示ホール 料 入場無料 出展参加費/1スペース2300円～ 出展申込締切10月3日まで☆オリジナル作品でしたらどなたでも出展頂けます☆詳細はホームページにてご確認ください。https://adv-kikaku.com/comitia	問 ADV企画 TEL 0248-76-3949
「REVISIT(リビジット)ーコレクション+アーカイブに見る美術館のキセキ」	日 9月14日(火)～10月24日(日)9:30～17:00(入場は16:30まで) 会 いわき市立美術館 料 一般600円(480円)、高・高専・大生300円(240円)、小・中生100円(80円) ※ ()内は、20名以上の団体割引料金 休館日/月曜日(ただし、9月20日は開館し、翌日休館)	問 いわき市立美術館 TEL 0246-25-1111
川上ミネ ピアノコンサート	日 11月5日(金) 会 会津若松市文化センター 料 全席指定 一般2,000円、大学生以下1,000円※未就学児入場不可	チ 発売中 ※會津風雅堂のみ(窓口、ホームページ、電話申し込み) 問 會津風雅堂 TEL 0242-27-0900
THE ドラえもん展 FUKUSHIMA 2021	日 9月23日(木)～11月23日(火)9:30～17:00 ※入館は閉館の30分前まで 休館日/9月27日(月)、10月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、11月1日(月)、8日(月)、15日(月) 会 福島県立美術館 料 一般・大学生 1,400円(1,200円)、中学・高校生1,200円(1,000円)、小学生 500円(400円) ※ ()内は前売、20人以上の団体料金。未就学児無料 ■プレイガイド【店頭販売】KFB福島放送本社、福島民報社本社・郡山本社・各支社支局・販売店、福島県立美術館、とうほう・みんなの文化センター(福島県文化センター)、キョウワグループ・テルサホール(福島テルサ)、福島県庁消費組合県庁売店、福島市役所、福島交通飯坂線:福島駅・桜水駅・飯坂温泉駅、うすい百貨店、會津風雅堂、喜多方プラザ、岩瀬書店県内全店、ローソン・ミニストップ(店内Loppi)、セブンイレブン・ファミリーマートFamiポート(CNプレイガイド)【WEB販売】KFBホームページ、ローソンチケット(Lコード:21504)、CNプレイガイド、チケットびあ(Pコード:685-617 一般券のみ販売)	チ 発売中 Lコード:21504 Pコード:685-617 問 福島放送 TEL 024-933-1111
線を引く:タイラグラフィックス・アーカイブコレクション展Vol.34	日 9月11日(土)～12月19日(日)10:00～17:00(入館は16:45まで) 会 CCGA現代グラフィックアートセンター 料 入館料/一般300円/学生200円/小学生以下と65歳以上、および障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日	問 CCGA現代グラフィックアートセンター TEL 0248-79-4811



郡山の名物グルメ
koriyama specialty gourmet
券クお便巻付!得つまてに!ホんでて

郡山のうまいが詰まった「郡山の名物グルメ」好評発売中!

人気店がひしめき合う郡山の飲食店の名物グルメをはじめ、郡山ブランド野菜、郡山ブラック、地ウイスキー、日本三大まんじゅう・柏屋薄皮饅頭...etc

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)
県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください。



※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。

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★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2021年10月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 10月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 10月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1
Tel.024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 10月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 10月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

らあめんKitchen けんけん

郡山市安積町長久保三丁目18-7
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 10月号クーポン券

半熟味玉 or 麺大盛りサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

古民家ラーメン わさび

郡山市小原田4-9-7
Tel.080-9630-1320 定休日/無

こおりやま情報 10月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48
Tel.024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 10月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23
Tel.024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 10月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

中華そば 日の出家 富久山店

郡山市富久山町久保田太郎殿前2-8
Tel.024-956-9030 定休日/無

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2021年10月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 10月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2021年10月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
Tel.024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 10月号クーポン券

エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方
※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15
Tel.024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 10月号クーポン券

替え玉(110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2021年10月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 10月号クーポン券

お会計より 15%引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年10月31日

株式会社カンチャボ

郡山市西田町三町目字大森60
Tel.024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 10月号クーポン券



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。



【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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、各店舗により時間短縮営業や、臨時休業をしている場合がございます。

※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。

福島県の大自然を感じよう。キャンプを始めてみませんか!



FUKUSHIMA CAMP BOOK

▲ 福島県おすすめキャンプ場

50選



福島民友

雄大な自然が魅力の福島県。福島民友新聞社では、「FUKUSHIMA CAMP BOOK-福島県おすすめキャンプ場50選-」を発行しました。中通り、会津、浜通りの地域別に、福島県内50か所のおすすめキャンプ場を掲載。誌面では、キャンプ場DATA、施設設備情報など詳しく紹介。巻末には、キャンプ場で利用できる、お得なクーポン券付き。ビギナーから経験者まで、車に一冊常備しておきたい一冊です。

デイキャンプ、グランピング、焚火、キャンプ飯、さまざまなアクティビティなど、福島県の大自然を感じよう。さあ、キャンプを始めてみませんか!

大好評発売中!

A5判・オールカラー・本文80ページ／定価1,100円 発行:福島民友新聞社
県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで発売中です。

※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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切10月4日(必着)

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。



かっこのこづちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

- コ** ロナの影響で生活様式が大きく変わりつつありますね。アナログ人間の私は正直ついていけません。自分なりにゆっくり生きていきます。(えび)
- コ** ロナのせいで大きく生活様式が変わってしまいました。無理はしないで自分のペースで過ごしたいですね。
- コ** ロナのワクチンを2回終了しましたが、外食するのもちょっと不安です。早くみんなが2回終了できる様願ってます。(桃婆さん)
- 暑** いのより寒い方がいい。寒いのは着込むなりホッカイロ使うなりで何とでもなる!暑いのはどうにもならん!こう思っている人は少なくないはず(笑)(ミラーストン)
- 暑** いのも寒いのもイヤなので、丁度良い温度が一番いいですね(笑)
- つ** い先日、自分の不注意から車をぶつけてしまいました。ケガをしなかったことが幸いでした。皆さんも安全運転でゆっくり走りましょう。(よし子)
- 怪** 我がなくて不幸中の幸いでしたね。常に安全運転の心掛けですね。
- 孫** (男の子6歳)のつぶやきです。「ばあばは美人じゃない」「かわくない」ですと…。「私だってねえ、ちょっとはかわいい時があっただよーっ」と叫んでしまいました…。(W.M)
- お** 孫さんの発言はなかなかハードですね(笑)
- 巨** 那が私のお誕生日にハッピーベリーのマフィンを買ってきてくれました。おいしかった〜!!(ふう)

- あら** 素敵な旦那さんですこと!羨ましいですな〜
- 今** 年は何年かぶりに家庭菜園を始め、きゅうり1本など植えましたが、1本から250本も採れ、友人知人に配りました。(りんば〜)
- 大** 豊作でしたね。250本はスゴイですね!
- バ** イパス近くの美容室…。だれにも教えたくない場所です。私にとって聖域です。(さくら)
- みな** 伝で言っちゃっていいんですか?(笑)
- フ** ルーツのおいしい秋です。そのままはもちろん、旬のフルーツを使ったスイーツも楽しみ♡(YURIPI)
- ス** ーパーやコンビニにも関連の商品が陳列されますね。楽しみです♪
- ま** だコロナワクチン接種券が届きません。来て欲しいような怖さもあたり複雑です。(サンサン)
- 確** かに不安はありますが、ワクチンを接種して感染・重症化のリスクを軽減したいですよ。早く届くといいですね。
- 父** が育ててるブルーベリーをジャムにして楽しめています。パンだけでなくアイスやヨーグルトにかけて食べてます。(H.M)
- 自** 家栽培のブルーベリーをジャムとはスゴイ!美味しそうですね!
- コ** ロナウイルスのワクチンが早くみんな受けられますように。(あ。)
- お** っしやる通り!切に願います!
- お** いしいと感じる事は、大切。(みつこ)
- 食** べることが作業になるのは悲しいですもんね。美味しい=幸せですね。
- 家** でできることを模索し、大好きなスイーツ作りやクロスワードなどいろんなことに手を出して楽しんでいる毎日です!こういう状況でも前を向いていきたいですね。(イルカ)
- こ** んな状況だからしか出来ないこともあるはず。プラス思考でいきましょう!
- 最** 近、マリトッツォの食べ比べが私の楽しみとなっています。コンビニやケーキ屋さん、パン屋さんなどにあり、仕事帰りに買って帰ります。ひとつひとつ特徴があり、どれも美味しいです。マリトッツォ最高!!(あったごしょ)

- わ** かりますよー!これでもかかっていうクリームがたまりませんよ!
- H** ey!Say! JUMPファンクラブ会員の私。昨年の正月以来、本物を見てない。画面の中だとさみしい…早くライブ観戦したいアイスショーも参戦したい。触れ合いタイムという夢のような時を過ごせる席がある。宇野選手に会いたい!(べじりんく)
- 触** れ合いタイムというそんな素晴らしい席があるとは!何としても体験したいですな!!
- 厄** 年って信じますか!?今年本厄の私。去年は入院。今年は骨折。来年は後厄。何かあるのかな!?不安。(ムクワン)
- う** むむむ…災難が続いてますね(泣)神社で厄払いしてもらった方がいいかもしれませんね。
- 親** 戚の家に、遊び行った時、プチトマトを大量に頂きました。でも、皮が固くて口に残ります。買えば高いので、勿体ないので、トマトソースにしたけど、いまいかな〜いい方法ないかなあ〜。(スミちゃん)
- 意** 外なところで、浅漬けや糠漬けなどいかがでしょうか!
- 岩** 瀬牧場の巨大迷路に小学校4年の息子と行って来ました。たくさん迷ったけどゴールできました。動物もかわいいし、ソフトクリームも美味しかった、楽しい1日でした。(チョココ)
- せ** っかくの夏休み、お子さんも良い思い出になったのではないのでしょうか。
- 私** はこおりやま情報がフリーペーパー化された当初から10年間毎月投稿させてもらっている。毎月文章を書いて送るのが楽しみの一つであると言っても過言ではない。(山陰リスナー)
- 何** と素晴らしい楽しみをお持ちでしょうか!!これからも投稿お願いいたします!!
- さ** んまが大好きなのですが、昨年は高くてなかなか食べれませんでした。今年も高いのかなあ〜。(ふなっぴー)
- 七** 輪で焼いた大きいさつま食べたい(泣)今年こそは期待したいですね!
- 道** の駅2021話題商品紹介!は面白かったです。「食べた事がある〜う」とか「へえ〜、こんなものがあるんだあ」が感想です。コロナ禍でなかなか外出できませんが気になる所はチェック!いつか絶対に行って買うもんね。(あさちゃん)



食べ歩き 白河 tabe-aruki shirakawa ramen

クーポン券付

全国区のご当地ラーメン「白河ラーメン」
新店・振替店も取材した最新ラーメン本

白河市内・西郷村にあるラーメン店55軒の おすすめラーメン全110杯取材!



お得なクーポン券付き

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込) 県内主要書店・Amazonでお求めください。

※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。

道の駅は、お宝食材や名物がいっぱいです！ぜひ行って楽しんでください！！

今日もあさくさラーメン行ってきました。十勝もオススメです。(RR)

私もあさくさラーメンのあっさりした味噌ラーメン大好きです！

最近はA4サイズのシステム手帳を活用しております。ノートサイズの手帳も使ってみたいけど、記入するには少しスペースが足りなかったので思い切って大きめのサイズに変更。仕事、プライベート等の細かい内容も書けるので重宝しております。(トモ)

大は小を兼ねると言いますし、いっぱい書ける方がお得ですよ！

日がどんどん短くなって、日中の暑さはまだありますが朝晩は涼しくなって、秋に近づいていると思うと淋しい気持ちになりますね…。(淋しんぼ)

そう…秋は妾をもセンチメンタルにするの。乙女だから仕方ないことなの(ため息)

乙女…関係ないよね…(ため息)

コロナ禍で、とてもストレスですが、毎日頑張っている。2回目接種終わりましたが、油断せずに過ごしたい。(Yねえ)

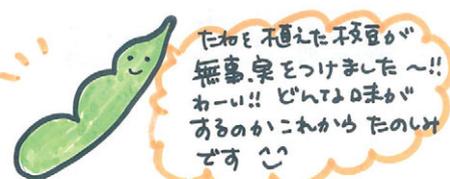
来年こそは、今より状況が好転することを祈ります！！

コロナはいつ終わるのー！(chikoちゃん)

2年ですもんね、流石に疲れましたよね(泣)

夏が終わって食欲の秋です。気をつけます。(トー)

最近お腹が出てきて困っていたのに、追い打ちが来るのか～！やめて～！！



美味しに違いない！ガーリックとバターで炒めて…ビールが欲しくなる(笑)

教えてください

夏風邪引いた時の対処法は何ですか？お盆明けに夏風邪引いて長引いたので…。(コアラの大好物ユーカー)

そろそろ秋です。栗拾いできる場所ありますか。(はるまる)

転勤で郡山にきました。小学校低学年の子が楽しめるアスレチック遊具などがある公園を教えてください。(双子ママ)

個人的にダンスなどの練習・撮影ができる有料スタジオを教えてください。(たねこ)

皆さんは、おせちは購入派ですか？作る派ですか？何も食べない派ですか？おせちのおすすめ店も教えてください。(きらきらぼし)

テイクアウト店でハマったお店を教えてください。(さち)

教えます

9月号のころろさんへ。休石温泉太田屋。(M.Y)

りいみママ様。きゅうりは、みそを付けて食べるのが一番おいしいと思います。県内だと須賀川のきゅうりオススメ。先日テレビの中継でアナウンサーの方が、物産館で売っているビンに入ったみそを付けて食べていました。あばれる君来てました。(RR)

9月号で入浴施設を探していた「ころろ」さんへ。須賀川市旧長沼町の「藤沼温泉やまゆり荘」という温泉オススメです。食事処では、そばやソースカツ丼が美味しいのでおすすめです。(鏡の中の大工さん)

ころろ様、オススメの入浴施設は二本松の空の庭、マウントイン、光雲閣。月曜日にはミルクデーとして白濁のお湯になります。(I.S)

9月号のりいみママさんへ。胡瓜の料理①春雨、ハムと市販の中華ドレッシングor和風ドレッシングで和える。②定番ですが…棒々鶏。(175)

きゅうりの消費方法ですが、うちのお姑さんはきゅうりの佃煮を作りそれをジップロックに入れて冷凍保存してます。(モンチッチ)

ラブメッセージ

へんちゃんへ。★付き合って6年7ヶ月★これからも末永く末永くよろしくお祈りします(*B▽B人B▽B*)♪ぼむおより。(ポムリン)

私が元気が無い時、調子が悪い時、いつも元気を与え、ヤル気を取り戻させてくれるユミちゃん。本当にありがとう。コロナが落ち着き自由になったら、ユミちゃんの行きたい所に一緒に行こうね(^▽^)大好きだよ(ネモ)

9月の誕生日おめでとう『自分』(笑)少し遅くなったけど…自分を祝います。これからも家族のために仕事がんばれー!!コロナワクチンもこれからだけど…健康第一ですなー!!家族サービスも頑張るGO！(シンパイビエン)

おいしい味情報

シコシコの担々麺が美味しい。(緋乃)

愛情館で売っている、味噌豆がおいしいですよ。(ひまわり)

和菓子なら中田町のかど屋の和すけまんじゅう。パンはBRITOMART(三春ハーブガーデン跡)のCAFE & BAKERY KERIKERI。KERIKERIは、ケーキなどの洋菓子も美味しいです。(りいみママ)

自家製麺じゃじゃ。のつけ麺おいしいです。テイクアウトをして時々思いっきり食べます。(うがまき)

おすすめのかかりつけ医

須賀川市の遠藤歯科医院さんは、とっても丁寧で親切。定期検診も3カ月に一度きつと診てくださいます。(ルイルイ)

じんキッズクリニック(内科)。キレイで、丁寧でおすすめです(^_^)(きみみ)

元氣になれ！私！！

お香をたいてヨガストレッチをすると気分スッキリです。(ねずみ)

ダルいと感じたらトロロとブドウを夜に食べます。次の日の午後には回復して背中もピン～！！(桃婆さん)

コロナが収束するまではなかなか厳しいけど、居酒屋で飲み食いすることが癒しです。(ミラーストン)

家族と朝から温泉へ行っ、お風呂上がりみんなでお酒を飲みながら食事し、夜までのんびりすること！(鏡の中の大工さん)

肉体的に疲れた時はとにかく寝ます。(パンブキン)

全施設100円以上割引クーポン券付き。

クーポン券総数309枚

入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引、入浴料300円引、入浴料500円引、入浴料半額、温泉プール600円引など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価880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。

何をやってもダメな時は、お医者さんで「にんにく注射」してもらいます。翌日はシャッキリ元気になります！ (W.M)

姪っ子や甥っ子達と遊んで癒してもらおう事！！ (コアラの大好物ユウカリ)

今、パラリンピックやってますけど、体に障害のある人達が頑張っている姿を見ると、自分も下を向いてないで頑張らなくっちゃと思います。(RR)

大好きなカフェオレを飲みながら孫の写真をみます。2歳と4歳の二人の孫達は可愛らしくて癒されます。(ふう)

温泉と最近カフェに凝ってます。ペット可だと余計いいです。でも長時間は無理。家でゆっくり読書です。辻村深月はオススメです。(I.S)

ゆっくりとお風呂に浸かり何もかも洗い流し、大好きなケーキでも食べるかな。(りんば〜)

セルフネイルをして気分を上げてリフレッシュしてます。ツメがきれいだと、よし頑張れる！！と単純に思っています。(はるまる)

落ち込んだ時…トイブードルに癒されてます。(さくら)

ユンケルを飲む。(175)

大好きなスイーツとおいしいコーヒーでリフレッシュ！！(コンビニの新作スイーツはマストで買ってみる)(YURUPI)

おいしい物を食べる！！今は特にハワイアン料理♡(サンサン)

とにかく溜め込まないこと！！たくさん友達に聞いてもらって、すっきりぼん。おいしいランチでベラベラやってます(^^)(ルイルイ)

超絶難問ナンプレを解く。ケセラセラと言って自分を慰めるようにしています。(デメ)

日帰り温泉でのんびり！！ランチを食べ温泉に浸かってゆっくりします。(H.M)

私はラフィネへ行き、セラピストさんと雑談している。どのスタッフも嫌な顔一つせず対応してくれ、申し訳ないようにも感じる。(山陰リスナー)

ポランティアで子供に工作を教えに行きます。子供の笑顔で元気がです。(昭和のヒーロー)

落ち込んだ時や疲れた時は大好きなフルーツピークスのタルトを食べます！ちょっとお高いけれど、たまには自分にご褒美を☆(えり)

ケーキ(サバラン)を食べること。おいしいコーヒーを飲みながらリラックスしてます。(はーちゃん)

とことん落ち込んだら、夫に話を聞いてもらいます。前向きな意見で助けられます。肉体的に疲れたら、リボビタンを飲んで何もせずさっさと寝ます。子供の事で疲れるけど、癒しもまた子供です。(りいみママ)

疲れたら寝ること。これが1番です。(秋ナス)

芸能人の皆様を見ている時や、スーパー銭湯で入浴。クラシックを聴く事。(べじりんく)

愛犬とまったりする。昼寝をしてると添い寝してくれます。(ひで)

マングを読んで寝る。(ふなっぴー)

気が減入るときや疲れたとき、紅茶、中国茶を飲みながら内容が軽めの本か海外もののミステリーを読んだり、好きな音楽やNHKのフランス語を聴いたり。外でスイーツとお茶で休憩したり。目の前の世界に入ってそれまでのことは早く忘れるように。夜だったら、入浴と早めの就寝。(ma-)

ペットのうさちゃん遊ぶと癒やされるし元気になれます。めっちゃ甘えてきます(#+#)(えうろば)

孫の動画を見ること。何回も見て元気になっています。(みや)

とりあえず大声で歌う！！車の中で盛り上がる曲をかければ、あっという間にカラオケBOX(笑)かなりのストレス発散になります。(はるよう)

妻と一緒に「ラブ子さん」を見る(録画だけど)。漢字ナク口、懸賞をする。ユーチューブを見る、福島FMを聴く。以上の3つが私の元気の秘訣です。(ネモ)

無理して「早く回復しよう！！」なんて思わないこと。とことん落ち込んで沢山泣いて、そして寝る！「時薬」が効いて来る時を待つ。必ず気持ちは少して行く…少しずつ。人間は再生する力があるから大丈夫！！この夏友人が二人天国へ旅立ちまして…。60代半ば…。ショックで涙の日々。気持ちなんてどん底。あ〜あ時薬よ。(やぐるま草)

とにかく旅をする！！家事をやらず休まる温泉宿に行きます。なかなか今は難しいですが。(きらきらぼし)

好きな曲を聴いて1人きりでゆっくりする！(きみみ)

日記に書き、その原因を探ります。そして「元気になれ」と自分自身に声をかけ、更にその回復に向けてよく考えます。まず環境を変え、ショッピング、旅行(プチ)、美術館など、気持ちを元気にするように努めます。あとは好きなランチ、ケーキなどを食べたりします。(マリたん)

回転寿司に行って、好きなネタばかり食べる。(あおっく)

好きな音楽を聴いています。(トモ)

睡眠です。だいたい一晩寝れば、次の日っつきりします。睡眠は大事です！！(よく寝る子)

落ち込んだ時は、脳を明るくするため推しアーティスト、推し曲をイヤホンで聴き、エアーでカラオケします。ストレス解消されます。(Yねえ)

好きな音楽を聴く。(chikoちゃん)

癒しはやっぱりお笑い番組を見て思いっきり笑う事！(うがまき)

温泉に行って、ゆっくりします。(トー)

歳を重ねてわかった事は、時間が解決してくれるとの事です。しっかり寝てリセットです。(さち)

落ち込んだときはうちのコーギーに癒されます。どんなときもじっと私を見つめてくれる子。撫でて話しかけていると、この子がいなくなったら私が困るようにもし私になにかあったらこの子はもっと困る…と思い、しっかりしないと、とすこしずつ元気が出てきます。肉体的に疲れたときには温泉…といきたいのですが今はちょっと難しく、家のお風呂に入浴剤を入れてゆったり浸かっています。照明を消して暗くし、キャンドルなどを灯して簡単癒し空間。アロマキャンドルを使ったり、入浴剤ではなくお風呂にエッセンシャルオイルなど落とせば香りにも癒されます。(える)

郡山で
会食
2021
保存版
クーポン付
DINING TOGETHER!
接待・宴会・慶事・法事会場選び

少人数の集まりから、個室のある店。新生活様式での「会食」。

お得なクーポン券 90枚付!

県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー112頁 定価880円(税込) 発行/ケイシイシイ株式会社

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

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(5)第2281号 (有)アースライフ

郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401

【営業時間】9:00~18:00
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

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

福島県知事免許(5)第2095号 (有)天野中央不動産

郡山市咲田1-2-1
TEL024-938-8503
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://ww5.et.tiki.ne.jp/amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)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】9:30~18:30
【定休日】日

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

福島県知事免許(11)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】9:00~18:00
【日祝】10:00~17:00
【定休日】祝日の月曜

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

福島県知事免許(9)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(8)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)

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

福島県知事免許(8)第20473号 (有)郡山企画開発

郡山市香久池2-6-1
第一マル宗ビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート

郡山市鶴見坦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)

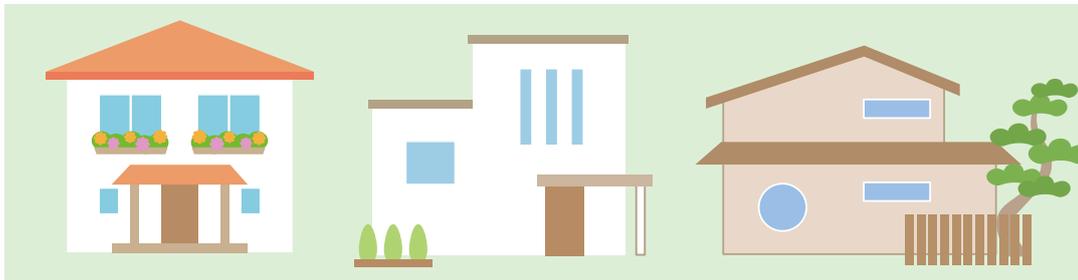
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

福島県知事免許(1)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



郡山住まい情報

《お問
郡山住まい情報編集室

福島県知事免許(5)第2307号 **さくら信宅**



郡山市丸丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許(10)第20087号 **西武エステートシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00~18:00
(日~17:00)
【定休日】祝日

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

福島県知事免許(4)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/seiwazyuukin/>

福島県知事免許(13)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(7)第1768号 **(有)タイムックス都市開発**



郡山市富田東1-16
TEL024-921-2860
FAX024-991-1600

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】無

<http://timexweb.com/> timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(5)第2161号 **TDホーム郡山((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】9:00~18:00
【定休日】水、第2・4火

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

福島県知事免許(9)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】水

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

福島県知事免許(5)第2156号 **(有)フクト企画**



郡山市島1-14-12
TEL024-936-7160
FAX024-923-8551

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

福島県知事免許(11)第20175号 **(株)マイルドホーム**



郡山市駅前2丁目10-22
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net> info@mildhome.net

福島県知事免許(4)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://minimini.jp/> chuou@will-net.co.jp

福島県知事免許(4)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(5)第5854号 **(株)リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

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

福島県知事免許(3)第2927号 **(株)リフレクシダ**



田村郡小野町大字小野新町中通1
TEL0247-72-3141
FAX0247-72-3145

【営業時間】8:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.r-kushida.com> info@r-kushida.com

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

郡山市中心部 郡山市北部 郡山市東部 郡山市西部

郡山市南部

◆ 郡山市外エリア

藤北地区 奥南地区 会津地区 浜通り地区

◆ 家賃

▼ 家賃タイプ

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...

◆ 表示

※家賃順は家賃の安い順に表示されます
※部屋タイプ順は、K→DK→LDK→R順に表示されます

検索実行

住e!情報 koriyama.net

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	車庫	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	1台付
家具	なし	駐車場	無
備品	洗濯機、ガス、トイレ	鍵手続	無

詳細情報

間取り 2DK+K 入居日 即日付

交通 駅前徒歩約10分(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可) 月1万5千円(管理費別)

特徴 新築物件、バス・トイレ別

間取り図

お問合せ

営業所	ほろアパマンジ	TEL	024-937-4061
担当	伊介	携帯NO.	4820154392

物件情報へ戻る

新規会員募集中!
合せ
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/2021年10月31日

物件情報の見方

賃貸物件

- 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) 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) 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) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (壁) 屋根裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン
- (電) 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) 光ファイバー利用可 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
- (エ) エアコン (床) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (コ) ガスコンロ
- (ト) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャードレッサー (パ) パンタラズ釜 (浴) 浴室換気乾燥
- (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

- (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 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

- (ベ) ベット共生可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
- (女) 女性限定 (夫) 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♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し!

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (ロフト) (DK) (給湯) (シャワー) (バス) (トイレ) (洗濯機) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋7.5・K3+ロフト
敷 無
共 込 2,000円
構 木造・2階建-2F
入 4月中旬
交 大町二丁目バス徒歩3分
備 メゾンド石堂、退去修繕費33,000円

礼 無
駐 込 2,000円
築 1995年
仲 介

3740113488

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (バス) (給湯) (シャワー) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

3.40万円 1K 敷金・礼金ゼロ!!

間 洋9・K3
敷 無
共 込 2,200円
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩19分
備 セントヒルズ咲田、退去修繕負担金33,000円

礼 無
駐 込 2,000円
築 1996年
仲 介

3740155631

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (バス) (トイレ) (洗濯機) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

3.80万円 2K 洗面・脱衣所のある間取り

間 和6・洋6・K3
敷 2カ月
共 込 2,000円
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩30分
備 チェリーコーポ、キッチン独立タイプ

礼 無
駐 込 2,000円
築 1994年
仲 介

3740150678

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (バス) (給湯) (シャワー) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

3.90万円 2DK コンビニ近く生活便利!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 込 4,400円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 久保田変電所バス徒歩5分
備 シティハイムエクセル

礼 無
駐 込 4,400円
築 1989年
仲 介

3740152761

TEL.024-938-8503

福島県知事免許(5)第2095号

(有)天野中央不動産

〒963-8012 郡山市咲田1-2-1
◎9:00~18:00 ◎日祝

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (バス) (給湯) (シャワー) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
構 木造2階建-1F
入 即日可
交 代理
備 コーポラス春夏秋冬

礼 1カ月
駐 込
築 1994年

1990155936

郡山市 富久山町久保田久保ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワー) (バス) (トイレ) (洗濯機) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

4.20万円 2DK 2台目3,000円

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

礼 無
駐 込
築 1987年

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワー) (バス) (トイレ) (洗濯機) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

礼 無
駐 込
築 1988年

1990155594

郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 設備 (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2)

5.50万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月
共 2,000円
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 仲介
備 ネオハイツ徳定

礼 1カ月
駐 込
築 2017年

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (バス) (給湯) (シャワー) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 代理
備 ヴィレッタミライ

礼 1カ月
駐 込
築 2016年

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワー) (バス) (トイレ) (洗濯機) (エアコン) (IH) (ガスコンロ) (パナソニック) (防犯) (セキュリティ)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月
共 無
構 コンクリートブロック造3階建-2F
入 即日可
交 代理
備 SATOウィンザービル

礼 1カ月
駐 込 5,000円
築 1976年

1990255321

TEL.024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

MILD HOME
株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-10-22 ◎9:00~18:00 ◎第1・3日

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	3,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	5,500円	1カ月	—	1カ月	5台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	4台	安積高校近く、舗装、文化通り沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	5,500円	—	—	1カ月	4台	文化通り近く、プラザ開成第一の南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
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
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	—	—	1カ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	8台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	18台	希望ヶ丘団地、第六中近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
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
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
富久山町梅田	5,000円	—	—	1カ月	2台	梅田ポンプ場近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大久保	4,950円	—	—	1カ月	1台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	27台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	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
方八町	7,000円	—	—	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	—	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5丁目	5,500円	—	—	1カ月	9台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
八山田3丁目	3,000円	—	—	1カ月	2台	郡山北工業高校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

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

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

郡山住まい情報

検索





◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

山田眼科 医院

院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅前西口駐車場・エリートパーク4-5-6

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			郡山市休日・夜間急病センター		郡山市内休日当番薬局			
10/3	菊池医院(小児科)	本町1丁目14-21	024-932-0154	診療場所	10/3	山口薬局本店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	すがのクリニック(内科・精神科・神経内科)	御前南6丁目16	024-966-3300	郡山市休日・夜間急病センター		ひまわり調剤薬局	024-966-3431	FAX.024-966-3421
	小玉耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	中野1丁目23	024-952-3638			コスモヘルスケア薬局	024-973-8440	FAX.024-973-8441
10/10	おののこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775	住所	10/10	郡山調剤薬局	024-939-4193	FAX.024-935-4433
	せいこの内科クリニック(内科)	開成6丁目192-2	024-983-1024	〒963-8031 郡山市上亀田 1-1		調剤薬局ミツテル開成店	024-935-7336	FAX.024-983-5162
	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648			アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
10/17	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤル丸虎丸1階	024-990-0646	お問い合わせ	10/17	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	長岐医院(内科)	菜根3丁目19-9	024-922-9415	TEL024-934-5656		クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	添田整形外科(整形外科)	富田町字町畑24-3	024-951-0870			赤木調剤薬局	024-923-6162	FAX.024-923-6162
10/24	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585	診療時間	10/24	調剤薬局ミツテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	たるかわクリニック(内科・神経内科)	御前南1丁目13	024-966-3311	日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00		しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
	青葉堂栗山医院(内科・外科・消化器科)	開成2丁目23-23	024-923-5038			アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
10/31	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525		10/31	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	モミの木クリニック(内科・小児科)	鳴神1丁目1-1	024-926-0131			奥羽調剤薬局鳴神店	024-983-8535	FAX.024-983-8536
	菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113			調剤薬局ミツテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677

※9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/>)

※9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・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。 ※店舗名が再度ご確認ください。薬局へおかけください。

ぼんさい

怪物。魔法。造形。歴史。未来。地球。 小さな宇宙にも形容される鉢上の逸品。 人類の美意識を凝縮した総合芸術「ぼんさい」。 かつてない写真集です。

本書は、2004年に発行され、写真家スコット・リン・ライリー精選の至高の盆栽写真集です。企画・制作をしたズアンの協力により、うすい百貨店9階の「ジュンク堂書店 郡山店」にて販売しております。

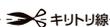
盆栽は、近年外国から訪れる観光客にも注目をされており、日本ならではの芸術でもあります。盆栽ファンには見逃せない写真集です。

[企画・制作] 有限会社ズアン

[定価] ソフトカバー 本体価格 3,900円+税 ハードカバー 本体価格 8,000円+税

販売：ジュンク堂書店郡山店(うすい百貨店9F)
問合せ：こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

※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4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、ピンチなんです!!」(名前・ペンネームも書いてね)

人生で最大のピンチな出来事は何ですか?教えてください。

Q2. 最近興味がある物事は何ですか?

(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. 最近興味がある物事は何ですか?

●みな伝スペシャル「私、ピンチなんです!!」(名前・ペンネームも書いてね)
人生で最大のピンチな出来事は何ですか?教えてください。

●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)

(ペンネーム /)

名前		年齢	歳
住所	〒	性別	男・女
		結婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望 第二希望



【こおりやま情報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. 最近興味がある物事は何ですか?

●みな伝スペシャル「私、ピンチなんです!!」(名前・ペンネームも書いてね)
人生で最大のピンチな出来事は何ですか?教えてください。

●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)

(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



28 (木) スタミナアップに「牛肉と米なすの甘辛炒め」

Thursday

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、鉄分が貧血を予防し、なすに含まれる紫色色素ナスニンが視力を改善し、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約343kcal	2人分の金額 約462円
-------------	----------------------	-----------------



- 作り方**
- ①牛肉はAで下味をつけ、片栗粉をふっておく。
 - ②フライパンにサラダ油とごま油を熱し、にんにくしょうがを入れて炒め、香りが立ったら米なすを炒め、油がまわったら①を加えて焼きつける。
 - ③②に合わせたBをまわし入れ、からめるように炒め合わせ、青ねぎを加えて火を止め、皿に盛りつけてあれば糸唐辛子を飾る。
- ワンポイントアドバイス**
- 米なすは実がしっかりしていて崩れにくいのが特徴。炒め物や煮物にぴったりですよ。

- 材料(2人分)**
- 牛バラ切り落とし肉……………140g (食べやすい大きさに切る)
 - A { 塩、こしょう……………少々
しょうゆ……………小1/2
片栗粉……………小1
 - サラダ油、ごま油……………各大1
 - にんにく、しょうが(みじん切り)……………各小1/2
 - 米なす(1cm幅のいちょう切り)……………1/2個(200g)
 - 酒……………大2
 - B { しょうゆ、砂糖、水……………各大1
テンメシジャン……………大1/2
豆板醤……………小1/2
 - 青ねぎ(ななめ切り)……………3本
 - 糸唐辛子(あれば)……………適量

29 (金) 肌荒れ予防に「にんじんとピーマンのひじきナムル」

Friday

にんじんやピーマンに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。おつまみや箸休めにぴったりの、食感が良い一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約51kcal	2~3人分の金額 約121円
-------------	---------------------	-------------------

- 作り方**
- ①耐熱皿ボウルににんじんとピーマンを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
 - ②①をザルに取って水気を切り、ボウルに戻し入れ、ひじきとAを加えてあえる。
- ワンポイントアドバイス**
- 野菜が苦手な方でも食べやすいですよ。

- 材料(2~3人分)**
- にんじん(千切り)……………1/2本(70g)
 - ピーマン(千切り)……………1個(35g)
 - ひじき(水で戻す)……………乾燥で5g
 - A { しょうゆ……………大1/2
酢、ごま油、白炒りごま……………各小1
塩、一味唐辛子……………少々
にんにく(みじん切り)……………1/2片



30 (土) 免疫力アップに「ビーツのマリネ」

Saturday

ビーツに含まれるパントテン酸が免疫力を高め、ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンの合成を促進し、くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸が動脈硬化を予防すると言われています。新顔野菜のビーツを使ったお手軽マリネです。

所要時間 (選べる時間のそく) 15分	1人分のカロリー 約87kcal	4人分の金額 約220円
---------------------------	---------------------	-----------------



- 作り方**
- ①ビーツは皮つきのまま半分に切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火にして10分くらいゆで、皮をむいて1.5cm角に切る。
 - ②ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、①とくるみを加えてあえ、30分くらい置いて味をしみ込ませ、器に盛りつけてパセリを散らす。
- ワンポイントアドバイス**
- 皮つきのままゆでることで、旨味と栄養が逃げにくくなります。

- 材料(4人分)**
- ビーツ……………小1個(200g)
 - A { 酢……………大1
塩、こしょう……………少々
はちみつ……………小1/3
オリーブオイル……………大1・1/2
 - くるみ(粗く刻む)……………15g
 - パセリ(みじん切り)……………適量

31 (日) 抵抗力アップに「かぼちゃの鬼まんじゅう」

Sunday

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが肌や粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高め、白玉粉に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にするとされています。さつまいもが定番の「鬼まんじゅう」を、旬のかぼちゃで作った一品です。

所要時間 40分	1個分のカロリー 約72kcal	5個分の金額 約165円
-------------	---------------------	-----------------

- 作り方**
- ①ボウルにかぼちゃとAを入れて合わせ、水分が出てくるまで20分くらい置く。
 - ②①にBを加えて混ぜ、5等分して敷紙にのせる。
 - ③蒸気が上がった蒸し器で②を15分くらい蒸し、竹串を刺して生地がつかなくなったら取り出し、黒炒りごまを散らす。
- ワンポイントアドバイス**
- ①で出てきた水分を活かしてBを混ぜるので、水気が切らないようにしましょう。

- 材料(5個分)**
- かぼちゃ(1cm角に切る)……………1/5個(200g)
 - A { 砂糖……………50g
塩……………小1/4
小麦粉……………30g
 - B { 白玉粉……………20g
水……………大1~2
黒炒りごま……………少々



24 (日) 肌荒れ予防に「鶏の中華風唐揚げ」

Sunday

鶏肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。定番の唐揚げと一味違う、風味豊かな一品です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約204kcal

2人分の金額

約330円



作り方

- ① ポリ袋に鶏もも肉とAを入れてよくもみ込み、10～15分くらい置いて味をしみ込ませ、Bを加えてさらにもみ込み、衣をつける。
- ② 揚げ油を170℃に熱して①をからりと揚げ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- 五香粉(ウーシャンフェン)は中華系のミックススパイスです。1本常備しておく、ご家庭の中華料理にも幅広く使えますよ。

材料(2人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	……1枚(200g)
しょうゆ	……大1
紹興酒(または酒)	……大1
オイスターソース	……小1
A しょうがのしぼり汁、ごま油	……各小1/2
五香粉	……小1/3～1/2
卵(溶きほぐす)	……1/2個
B 小麦粉、片栗粉	……各大1・1/2
揚げ油	……適量
C きゅうり(ななめ薄切り)	……適量
ミニトマト	……適量

25 (月) 血液サラサラに「ツナとごぼうのピリ辛マヨサラダ」

Monday

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豆板醤に含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。ごぼうの食感と風味が引き立った一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約230kcal

2人分の金額

約198円

作り方

- ① 鍋にごぼうとかぶるくらいの水を入れて火にかき、ふたをかぶせて4～5分ゆで、ザルに取って水気を切る。
- ② ボウルに①とツナを入れ、Aを加えてあえ、みつ葉も加えてさっくりと混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

- ごぼうは低温から火を入れると、ムラなくゆで上がりますよ。

材料(2人分)

ごぼう(千切り)	……1/2本(100g)
ツナ(缶詰)(汁気を切る)	……1缶(70g)
A マヨネーズ	……大3
しょうゆ	……小1
はちみつ、豆板醤	……各小1/2
白炒りごま	……小1
みつ葉(ざく切り)	……20g



26 (火) 冷え性改善に「鶏ごぼううどん」

Tuesday

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ごぼう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。味わい深く風味豊かなあったかうどんです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約360kcal

2人分の金額

約286円



作り方

- ① 鍋に水4カップを入れて火にかき、沸騰直前にかつお節を入れ、沸騰してきたら火を止め、ザルでこしてだしを取る。
- ② ①のだし汁700mlを鍋に入れ、Aを加えて沸かし、Bを加えて火が通るまで煮る。
- ③ 別の鍋に湯を沸かしてうどんをゆで、水気を切って丼に盛り、②を注いでCをのせる。

ワンポイントアドバイス

- うどんの他、そばでもおいしくできますよ。

材料(2人分)

水	……4カップ
かつお節	……10g
A みりん	……大3
薄口しょうゆ	……大2
塩	……小1/4
B 鶏もも肉(食べやすい大きさに切る)	……140g
ごぼう(ささがきにす)	……1/4本(50g)
冷凍うどん	……2玉
C 青ねぎ(小口切り)	……2本
すだち(輪切り)	……1/2個

27 (水) 疲労回復に「豚肉とブロッコリーのカリカリ焼き」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。豚肉の旨味が引き立った、香ばしい一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約220kcal

2人分の金額

約308円

作り方

- ① 耐熱皿にブロッコリーをのせてラップをかぶせ、レンジ強で1分くらい加熱する。
- ② 豚バラ肉に軽く塩、こしょうをふって下味をつけ、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②をこんがり焼き、出てきた脂をキッチンペーパーで吸い取りながらカリカリに焼き上げ、①も加えて焼き、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 豚肉に片栗粉をまぶすことで、脂を除きながら焼くのが、カリカリに仕上がるコツです。

材料(2人分)

ブロッコリー(小房に分ける)	……6～7房(130g)
豚バラ薄切り肉(3等分に切る)	……140g
塩、こしょう	……少々
片栗粉	……大1
サラダ油	……小1



20 (水) 体ぽかぽか「鶏手羽元とれんこんのバルサミコ酢煮」

Wednesday

鶏手羽元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、コラーゲンが皮膚に栄養を補給し、れんこんに含まれるビタミンC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。香り高く上品な味わいの肉料理です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 201 kcal	2~3人分の金額 約 462 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- 鶏手羽元は骨に沿って包丁を入れ、厚みを開いておく。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら①を入れて表面を焼きつけ、れんこんを加えて炒め合わせる。
- ②にAを加えて落としぶたをかぶせ、汁がなくなるまで煮詰め、器に盛りつけてきぬさやを飾る。

ワンポイントアドバイス

- ②で一度焼いておくことで、肉の旨味が凝縮されます。

材料(2~3人分)

鶏手羽元	7本 (350g)	
オリーブオイル	大1	
にんにく(つぶす)	1個	
れんこん(乱切り)	1/3節 (80g)	
水	3/4カップ	
A	バルサミコ酢 大1・1/2	
	はちみつ、しょうゆ 各大1	
	きぬさや(塩ゆで)	適量

21 (木) お腹すっきり「焼きかぶとミックス豆のマリネ」

Thursday

かぶやミックス豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにすると言われています。箸休めにぴったりの、ヘルシーな一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 105 kcal	2~3人分の金額 約 220 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------

作り方

- フライパンにオリーブオイルを熱してかぶを入れ、表面に焼き色がつくまで焼き、かぶの葉を加えてさっと火を通す。
- ボウルに①とミックス豆を入れ、Aを加えてあえ、10分くらい置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 常備菜として多めに作って、冷蔵庫で冷やしておいてもおいしいですよ。

材料(2~3人分)

オリーブオイル	大1
かぶ(8等分のくし形切り)	2個 (200g)
かぶの葉(ざく切り)	10g
ミックス豆	60g
オリーブオイル	小1
A	酢、レモン汁 各小1
	はちみつ 小1/2
	塩、こしょう 少々



22 (金) 貧血予防に「コンビーフとじゃがいものスープ」

Friday

コンビーフに含まれる鉄分が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナをアップし、じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保つと言われています。コンビーフの旨味がたっぷりのスープです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 93 kcal	2人分の金額 約 440 円
--------------------	------------------------------	--------------------------



作り方

- 鍋にコンビーフをほくし入れ、玉ねぎとじゃがいもを加えて弱~中火で炒める。
- ①のじゃがいもに透明感が出てきたらAを加えて火が通るまで煮込み、塩、黒こしょうで味をととのえ、器に盛ってドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- コンビーフの塩分によって、塩の量は加減しましょう。

材料(2人分)

コンビーフ	1缶 (80g)
玉ねぎ(1cm角切り)	1/3個 (60g)
じゃがいも(1cm角切り)	1個 (140g)
水	2カップ
A	ローリエ 1枚
	塩 小1/3
	塩、黒こしょう 少々
	ドライパセリ 適量

23 (土) 胃腸に優しい「大根とじゃこのしょうゆ炒め」

Saturday

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼやアミラーゼが消化を促進し、食物繊維が便秘を予防・改善し、ちりめんじゃこ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。ちりめんじゃこの香ばしさが食欲をそそる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 156 kcal	2人分の金額 約 176 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- 大根を耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱し、出てきた水気を切る。
- フライパンにごま油を熱して①を炒め、透き通ってきたらAを加えて炒め合わせ、Bをまわし入れて水分を飛ばすように炒める。

ワンポイントアドバイス

- 大根をレンジで下ゆでしておくことで、時短になりますよ。

材料(2人分)

大根(拍子切り)	1/5本 (200g)
ごま油	大1
ちりめんじゃこ	30g
A	大根の葉(あれば) 刻む 適量
B	しょうゆ、みりん 各大1
	砂糖 大1/2



16 (土) Saturday 脳の活性化に「いわしと長いものしょうが煮」

いわしに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、長いもに含まれるジアスターゼやアミラーゼなどの消化酵素が消化を助けて胃腸の働きを活性化するとされています。しょうがでいわしの臭みが和らいで食べやすくなった一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 245kcal	2人分の金額 約 385円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①いわしは頭と尾を取って3等分に切り、ワタを抜いて洗い、水気を拭く。
 - ②鍋にAを入れて沸かし、①を入れ、落としぶたをして煮込み、いわしに火が通ったら長いもを加えて3〜4分煮込み、器に盛りつけて小松菜を添える。

ワンポイントアドバイス
●冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

- 材料 (2人分)**
- いわし……………3尾(360g)
 - 水……………3/4カップ
 - しょうゆ……………大1・1/2
 - A { 酒、みりん、はちみつ……………各大1
 - しょうが(千切り)……………10g
 - 長いも(拍子切り)……………1/5本(100g)
 - 小松菜(塩ゆでしごく切り)……………1株(40g)

17 (日) Sunday 食欲増進に「セロリと焼き揚げの明太子あえ」

セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、辛子明太子に含まれるカプサイシンが脂肪を燃焼するとされています。いろいろな風味や食感を楽しめる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 132kcal	2人分の金額 約 126円
--------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①油揚げはキッチンペーパーではさんで余分な油を取り、熱したフライパンで両面に焼き色がつくまでこんがり焼き、細切りにする。
 - ②ボウルにセロリと①を入れてAを加えてあえ、セロリの葉を散らす。

- 材料 (2人分)**
- 油揚げ……………小1枚(30g)
 - セロリ(ななめ薄切り)……………小1本(80g)
 - A { 辛子明太子(薄皮を外す)……………30g
 - マヨネーズ、しょうゆ……………各小1
 - レモン汁……………小1
 - セロリの葉(刻む)……………適量

ワンポイントアドバイス
●油揚げを焼く時は、油をひかずに乾煎りしましょう。



18 (月) Monday 味覚障害予防に「えびのエスニック豆乳スープ」

えびに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが肝臓を丈夫にし、ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、豆乳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されています。香り高く奥深い味わいのスープです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 145kcal	2人分の金額 約 198円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①ほうれん草はラップで包み、レンジ強で30秒くらい加熱し、冷水に取って冷やし、水気をしぼってざく切りにする。
 - ②鍋に水1/2カップを入れて火にかけ、沸騰したらAとBを加えて熱し、えびに火が通ったら豆乳を加え、沸騰直前に①を加えて火を止める。
 - ③②を器に盛りつけ、ラー油と青ねぎをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス
●お好みで最後に黒酢(または酢)を加えて台湾風(シェントウゼン)のように仕上げてもおいしいですよ。

- 材料 (2人分)**
- ほうれん草……………1株(30g)
 - 水……………1/2カップ
 - A { むきえび(背わたを取る)……………60g
 - 生しいたけ(薄切り)……………2個(30g)
 - B { しょうゆ、ナンプラー……………各小1
 - 鶏ガラスープの素……………小1
 - 無調整豆乳……………1・1/2カップ
 - ラー油……………適量
 - 青ねぎ(小口切り)……………適量

19 (火) Tuesday 脳の活性化に「アイスクリームコーヒーゼリー」

コーヒーに含まれるカフェインが脳の働きを活性化し、眠気を覚ましてストレスを解消し、生クリームやアイスクリーム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。アイスの甘さとコーヒーのほろ苦さがマッチしたデザートです。

所要時間 (固める時間のぞく) 10分	1人分のカロリー 約 143kcal	4人分の金額 約 187円
----------------------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①鍋に水250mlを入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、Aを加えて溶かし、ゼラチンを加えてしっかりと混ぜて溶かす。
 - ②器に①を注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - ③②にアイスクリームをのせて生クリームを注ぎ、あればハーブを飾る。

- 材料 (4人分)**
- 水……………250ml
 - A { インスタントコーヒー……………大2
 - 砂糖……………大3
 - 粉ゼラチン(水大1でふやかす)……………1袋(5g)
 - バニラアイスクリーム……………1カップ
 - 生クリーム……………大4
 - お好みのハーブ(あれば)……………適量

ワンポイントアドバイス
●お子さんや、コーヒーが苦手な方でもおいしく食べられますよ。



12 (火) 高血圧予防に「トマトの洋風雑炊」

Tuesday

トマトに含まれるカリウムが余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、ベーコンに含まれるビタミンB₁がご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。トマトの酸味が食欲をそそる、体が温まる一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 390 kcal	2人分の金額 約 242 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①トマトのヘタの部分にフォークを刺し、コンロの火に近づけて表面をあぶり、皮に焦げ目がついてきたら冷水に取り、皮をむいて種とヘタを外し、角切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、Bを入れて2~3分煮込み、①とご飯を加えてさらに2~3分煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、オリーブオイルをふって青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- トマトは直火であぶると簡単に皮がむけますよ、コンロがない場合は普通に湯むきしましょう。

材料(2人分)

- トマト……………小1個(170g)
- A { 水……………2カップ
鶏ガラスープの素……………大1/2
- B { ベーコン(細切り)……………2~3枚(50g)
エリンギ(薄切り)……………1本(40g)
- ご飯……………大1膳(200g)
(水洗いしてぬめりを取る)
- 塩、黒こしょう……………少々
オリーブオイル……………小1
青ねぎ(小口切り)……………2本

13 (水) お腹すっきり「おから入り煮込みハンバーグ」

Wednesday

おからに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。おからを使ったヘルシーハンバーグです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 301 kcal	2人分の金額 約 385 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、ラップをかぶせて1分30秒くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- ②ボウルに合いびき肉を入れて粘りが出るまで手で混ぜ、①とAを加えてさらに練り混ぜ、4等分して小判型に丸める。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②の両面を焼き、合わせたBを加え、ふたをかぶせて煮込み、火が通ったらふたを取って汁気がなくなるまで煮詰め、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- おからパウダーは低カロリー・低糖質でヘルシーですよ、ぜひ料理に取り入れてみてください。

材料(2人分)

玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
合いびき肉……………140g

A { おからパウダー……………20g
卵……………1個
塩、こしょう、ナツメグ……………少々
しょうがのしぼり汁……………小1/2

サラダ油……………大1/2

B { 水……………大3
とんかつソース……………大1
トマトケチャップ……………大1
みりん……………大1
しょうゆ……………小1

C { 青じそ、レモン……………適量



14 (木) 疲労回復に「豚肉と小松菜のスーパゲティ」

Thursday

豚肉に含まれるビタミンB₁が、スパゲティに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、小松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。具沢山で栄養バランスの良い一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 305 kcal	2人分の金額 約 330 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①深めのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎ、豚肉、しめじ、小松菜の茎の順に加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えて熱し、スパゲティを入れてゆで、ゆで上がりの1~2分前に小松菜の葉を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 小松菜は茎と葉に分け、葉は最後に入れてさっと火を通す程度でOKです。

材料(2人分)

- オリーブオイル……………大1
にんにく(みじん切り)……………1片
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
豚切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
- しめじ……………1/2パック(50g)
小松菜……………1株(60g)
(茎と葉に分けてざく切り)
- A { 熱湯……………3カップ
コンソメスープの素……………大1
ローリエ……………1枚
- スパゲティ(半分に折る)……………120g
塩、こしょう……………少々

15 (金) 肝臓を丈夫に「あさりとにらの卵とじ」

Friday

あさりに含まれるタウリンが肝臓の動きを高め、鉄分が貧血を予防し、卵やにらに含まれるビタミンA、にらに含まれるビタミンC・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。ご飯のおかずやお酒のお供にぴったりの一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 192 kcal	2人分の金額 約 220 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、Bを加えて3分くらい煮込む。
- ②①ににらを茎、葉の順に加え、卵をまわし入れ、半熟になったら火を止める。

ワンポイントアドバイス

- 卵は余熱でも少し固まるので、半熟くらいで火を止めましょう。

材料(2人分)

A { 水……………3/4カップ
酒、みりん……………各大1
薄口しょうゆ……………大1

B { ボイルあさり……………80g
生しいたけ(薄切り)……………2個(30g)

にら……………1束(100g)
(茎と葉に分けてざく切り)

卵(溶きほぐす)……………2個



8 (金)
Friday

疲労回復に「豚肉と長なすの香味あえ」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、カリウムが体に余分なナトリウムを排出し、ごま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。ご飯のおかずにも酒の肴にもなる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約261kcal

2人分の金額
約363円



作り方

- 鍋に湯を沸かして酒を加え、豚肉をゆで、ザルに取って水気を切る。
- 耐熱ボウルに水気を切った長なすを入れ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、出てきた水気を捨てる。
- ②に①とAを加えてあえ、器に盛って青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ①の豚肉はゆで過ぎると固くなるので、肉の色が変わったら引き上げましょう。

材料(2人分)

酒	大1
豚ロース薄切り肉	140g (食べやすい大きさに切る)
長なす	1本(160g) (乱切りし水にさらす)
しょうゆ、酢、ごま油	各大1
A 砂糖	小1
A 長ねぎ(みじん切り)	5cm
A しょうが(みじん切り)	1片
白炒りごま	小1
青じそ(千切り)	3枚

9 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「なめこの和風オムレツ」

なめこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるビタミンA・B2が皮膚や粘膜を丈夫にし、ビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。なめこの食感が楽しい、食べ応えのあるオムレツです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約220kcal

2人分の金額
約187円

作り方

- フライパンにバター大1/2を熱し、なめこを1〜2分炒めてしょうゆをまわし入れ、一度取り出す。
- ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて溶きほぐす。
- ①のフライパンをさっと洗い、再度バター大1/2を熱して②を流し入れ、大きく混ぜながら火を通し、半熟になってきたら①を中央にのせ、両端から包み込むように形をととのえ、血にのせてパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- 汁物などに使うこと多いなめこですが、他にもいろいろ使えますよ。

材料(2人分)

バター	大1
なめこ	100g
しょうゆ	小1
卵	3個
A 塩、こしょう	少々
A 長ねぎ(みじん切り)	30g
パセリ	適量



10 (日)
Sunday

お腹すっきり「春雨とみつ葉の酢の物」

春雨やみつ葉に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、ごま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。さっぱりと食べられる、箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約102kcal

2人分の金額
約154円



作り方

- 鍋に湯を沸かして春雨を4分くらいゆで、火を止める直前にみつ葉を加え、一緒にザルに取って水気を切る。
- ボウルにAを合わせ、①とかにかまを加えてあえ、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

- みつ葉はさっと熱を通すくらいでOKです。

材料(2人分)

春雨	乾燥で20g (食べやすい長さに切る)
みつ葉(ざく切り)	1束(50g)
酢	大1
A 薄口しょうゆ	大1/2
A 砂糖	小1
A レモン汁	小1/2
A しょうが(千切り)	1片
かにかま風味かまぼこ(手でさく)	5本(50g)
白炒りごま	少々

11 (月)
Monday

骨や歯を丈夫に「ピリ辛メンマの冷やっこ」

豆腐や春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、メンマに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを促進すると言われています。簡単に作れる、ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
5分

1人分のカロリー
約71kcal

2人分の金額
約132円

作り方

- ボウルに紫玉ねぎ、メンマ、春菊を入れ、Aを加えてあえる。
- 皿に豆腐をのせ、①を上からかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 味つきメンマはいろんな料理にさっと使えるので、常備しておくとう便利です。

材料(2人分)

紫玉ねぎ(薄切り)	1/5個(40g)
味つきメンマ(細切り)	30g
春菊(葉をちぎる)	10g
A しょうゆ	大1/2
A ラー油	小1〜2
絹ごし豆腐(半分に切る)	1丁(300g)



4 (月) 美しいお肌に「さつまいもとまいたけのかき揚げ」

Monday

さつまいもに含まれるビタミンCや、まいたけに含まれるビタミンB₂、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防して美しく保ち、桜えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを助けると言われています。さつまいものホクホク感と甘さがおいしいかき揚げです。

所要時間 (固める時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約150kcal	約365円



作り方

- ①ボウルにAを合わせ、Bを入れてさっくりと混ぜる。
- ②揚げ油を170℃に熱し、①をスプーンですくって入れ、きつね色になるまで揚げ、皿に①を盛りつけて塩を添える。

ワンポイントアドバイス

- 油がはねたりしないよう、②ではスプーンからすばらせるようにして油に入れてください。

材料(2人分)

A	小麦粉	1/2カップ
	冷水	1/2カップ
B	卵	1/2個
	さつまいも(1cm角に切る)	150g
	まいたけ(手でさく)	2/3パック(80g)
	玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
	桜えび	10g
	揚げ油	適量
	塩	適量

5 (火) 肌荒れ予防に「柿ババロア」

Tuesday

柿に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、生クリーム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。旬の柿を使った、ふわふわまるやか食感のデザートです。

所要時間 (固める時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約166kcal	約242円

作り方

- ①柿は皮をむいてざく切りにし、ミキサーに入れて砂糖を加え、ペースト状になるまで混ぜる。
- ②ボウルに生クリームを入れ、氷水に当てながら8分立てになるまで泡立てる。
- ③耐熱容器にゼラチンと水大2を入れて混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で10秒くらい加熱し、溶かす。
- ④①、②、③を合わせてなめらかになるまで混ぜ、器に盛って冷蔵庫で冷やし固め、あればハーブを飾る。

材料(2人分)

柿	1個(200g)
砂糖	大3〜3・1/2
生クリーム	3/4カップ
粉ゼラチン	1/2袋
水	大1/2
お好みのハーブ(あれば)	適量



ワンポイントアドバイス

- 柿の甘さによって砂糖の量を減減してください。



6 (水) 血液サラサラに「さんまの香り焼き漬け」

Wednesday

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、大根やにんじん、みつ葉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。旬のさんまをさっぱりと食べられる一品です。

所要時間 (蒸け込む時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約185kcal	約352円



作り方

- ①さんまは頭とワタを取って洗い、水気を拭いて半分に切り、両面に切り目を入れて軽く塩をふり、魚焼きグリルで焼く。
- ②鍋にAを入れて熱し、一煮立ちしたらバットに移し、①とBを漬け込んで味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- さんまを焼いている間に②の工程を進めましょう。

材料(2人分)

さんま	2尾(300g)	
塩	少々	
A	水	3/4カップ
	鶏ガラスープの素	小1/2
B	薄口しょうゆ、みりん	各大1
	大根(千切り)	50g
	にんじん(千切り)	20g
	すだち(輪切り)	1個
みつ葉	適量	

7 (木) 肌荒れ予防に「おとし卵と白菜の淡雪汁」

Thursday

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、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、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すると言われています。具沢山で満足感のある汁物です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約155kcal	約121円

作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、白菜を入れ、火が通ったら卵を落とし入れる。
- ②①の卵がお好みの固さになったらみそを溶かし入れて火を止め、お椀に注ぎ入れてBを加える。

材料(2人分)

A	水	2カップ
	和風だし	小1
	白菜(ざく切り)	1枚(80g)
	卵	2個
	みそ	大1〜1・1/2
B	長いも(すりおろす)	80g
	青ねぎ(小口切り)	適量

ワンポイントアドバイス

- 風味が飛ばないように、みそを溶かし入れたらすぐに火を止めましょう。



1 (金) 若さはつらつ「鮭とまいたけの炊き込みご飯」

Friday

鮭に含まれる赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、EPAが血液をサラサラにし、まいたけやごぼう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。鮭の香りと旨味が堪能できる、ほっとする一品です。

所要時間 (浸水時間のぞく)	1人分のカロリー	4人分の金額
35分	約130kcal	約253円



作り方

- ①米は洗い、30分～1時間くらい水に浸し、ザルにあげて水気を切る。
- ②炊飯器に①を入れ、鮭とAをのせてBを加え、2合の目盛りに水加減をし、普通に炊く。
- ③②が炊き上がったたら鮭を取り出し、骨と皮を外し、身を粗くほぐして戻し入れ、さっくりと混ぜてみつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- ②では必ずBを入れてから水を加えて水加減してください。

材料 (4人分)

- | | |
|--------------|-------------------|
| 米 | 2合 |
| 紅鮭 (甘塩) | 1切れ (90g) |
| ごぼう (ななめ薄切り) | 1/5本 (40g) |
| A | まいたけ 1/2パック (70g) |
| | (手でほぐす) |
| B | 薄口しょうゆ 大2 |
| | 酒、みりん 各大1 |
| | サラダ油 小1 |
| 水 | 適量 |
| みつ葉 (ざく切り) | 15g |

2 (土) 骨や歯を丈夫に「たらとブロッコリーのキッシュ」

Saturday

たらや生クリーム、チーズに含まれるカルシウム、たらに含まれるビタミンDが骨や歯を丈夫にし、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。魚が苦手な方でも食べやすい、熟々の一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約285kcal	約330円

作り方

- ①たらは骨と皮を外して一口大に切り、Aをふって下味をつけ、小麦粉をふる。
- ②フライパンにバターを熱して玉ねぎとしめじを炒め、しんなりしたら①を加えて炒め、ブロッコリーも加えて炒め合わせる。
- ③耐熱容器に②を入れ、合わせたBを注いでチーズをのせて、200℃に熱したオーブンで15分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- きのこは好みで種類を変えたり足したりしてもOKです。

材料 (2人分)

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 生たら | 2切れ (180g) |
| A | 塩、こしょう 少々 |
| | 白ワイン 大1/2 |
| | 小麦粉 大1 |
| | バター 大1 |
| | 玉ねぎ (薄切り) 1/4個 (50g) |
| | しめじ 1/2パック (60g) |
| | ブロッコリー (固めの塩ゆで) 1/3株 (100g) |
| B | 卵 (溶きほぐす) 2個 |
| | 生クリーム 1/3カップ |
| | 塩 小1/4～1/3 |
| | こしょう 少々 |
| | シュレッドチーズ 30g |



3 (日) 疲労回復に「栗のフレンチトースト」

Sunday

栗に含まれるビタミンB1が、食パンに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、牛乳や生クリーム、バター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。栗の甘さがおいしい変わりフレンチトーストです。

所要時間 (浸す時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約375kcal	約220円



作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ、バットに移して食パンを浸し、卵液を全て吸い込むまで置いておく。
- ②ボウルにBを入れ、泡立て器で8分立てくらいに混ぜ、ホイップクリームを作る。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④皿に③を盛りつけて②のをせ、栗の甘露煮を散らして、あればハーブを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 栗の甘露煮のシロップは、好みで量を加減してください。

材料 (2人分)

- | | |
|---|------------------------|
| A | 卵 (溶きほぐす) 1個 |
| | 牛乳 3/4カップ |
| | 栗の甘露煮のシロップ 1/4カップ |
| | バニラエッセンス (あれば) 2～3滴 |
| B | 食パン (6枚切り) (4等分に切る) 2枚 |
| | 生クリーム 1/5カップ |
| | 砂糖 大1/2 |
| | バター 大1 |
| | 栗の甘露煮 (粗く刻む) 40g |
| | お好みのハーブ (あれば) 適量 |



ランチ好評です。ご飯おかわり無料!
山と海のコロッケ定食800円、日替わり定食780円など常時10種類以上用意。

龍山高原豚の角煮定食	900円
海鮮ばらちらじ定食	900円

市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小判な酒肴の数々も揃う炉端焼き・野菜串巻きのお店です。福島県の地酒や銘酒も揃えています。

炉端 ぼるたーた TEL.024-983-9755

〔住所〕 郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F
〔営業〕 ランチ 11:30～14:00
夜間の部 平日 17:00～23:00
金土休前日 17:00～24:00

個室も完備 / 最大宴会は50名まで

「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

2021年10月号 vol.181
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

日帰り入浴

3時間まで広間でご休憩

10:30~16:00まで 20:00~21:00まで

平日・土曜	日曜・祝日
大人 600円 3歳~小学生 300円	大人 800円 3歳~小学生 400円

予約ができる
予約ホムページ

TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

今月のオススメ 血液サラサラに「紅鮭のゴルカノン」



鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、キャベツに含まれるキャベジンが胃の健康を守り、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。ハロウィン発祥の地アイルランドの伝統料理をアレンジした一品です。

材料(3~4人分)

- じゃがいも..... 3個(400g)
- 水..... 1/2カップ
- 塩..... 一つまみ
- キャベツ..... 大2枚(100g)
- 紅鮭(甘塩)..... 1切れ(100g)
- A
 - バター..... 大1・1/2
 - 牛乳..... 1/4カップ
 - 生クリーム..... 大3
- 塩、こしょう..... 少々
- パセリ(みじん切り)..... 適量

所要時間
15分

1人分のカロリー
約204kcal

3~4人分の金額
約396円

●作り方

- ①じゃがいもは1個ずつラップで包み、レンジ強で8~9分くらい加熱し、竹串を刺して中まで火が通っていることを確認し、皮をむいてボウルに入れ、マッシャーでつぶす。
- ②鍋に水1/2カップを入れて火にかけ、沸騰したら塩を加えてキャベツを入れ、ふたをかぶせて2分くらい蒸し煮し、ザルに取って水気を切り、粗熱が取れたら細切りにする。
- ③魚焼きグリルを熱して紅鮭を焼き、皮と骨を外して身を粗くほぐす。
- ④①にAを加えてなめらかになるまで混ぜ、②と③を加えて塩、こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。



ワンポイントアドバイス
●紅鮭の塩分によって④の塩を加減してください。

ZiACO

あのクリクラが開発した
新商品!

1台で「加湿器」と「空気清浄機」の役割!

安心なノンアルコールミストで快適除菌。
ウイルス・菌・ニオイ・花粉対策に、大切なひとのために清潔空間を。

入会金・解約金 **0円!**

ZiACO噴霧器 レンタル代 **1,000円/月(税込)**

ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 単品(3L) **1,600円(税込)**

ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 3セット(3L×3) **4,000円(税込)**

クリクラの原水 + 次亜塩素酸ナトリウム + 炭酸ガス = ZiACO

クリクラユーザーなら、さらにお得に利用できます!
お問合せ・お申し込みはコチラ▶

株式会社 **コンビボックス** **0120-043-252**
<https://www.crecla-northland.jp>

「タカマツ 健康ウォーキング教室」参加者募集



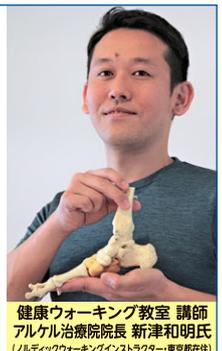
靴磨き&靴修理「タカマツ靴職人」オープン1周年を記念して「タカマツ 健康ウォーキング教室」開催! 健康の第一歩は、歩くことから! 正しい歩き方とフィットした靴で、健康生活を提案します。

参加費無料 予約受付中! 先着30名様 参加希望の方は、タカマツ中町店にて、9月24日より申込受付します。

会場 郡山市中町3-1 ビュープラザ郡山1F ※当日は感染防止のためマスク着用で開催します。

開催日時 2021年10月17日(日)【講演&歩行実践】1回目10:30~11:30 / 2回目14:00~15:00

同時開催 ウォーキングシューズフェア 10月13日(水)~10月17日(日)
YONEX アサヒ メディカル ウォーク ニューバランス ミズノ など



健康ウォーキング教室 講師
アルケル治療院院長 新津和明氏
(リハビリウォーキングインストラクター・東京都在住)

タカマツ中町店・タカマツ靴職人

郡山市中町3-1 ビュープラザ郡山1F TEL.024-924-1230
営業時間/10:00~19:00 定休日/火曜 駐車場/契約有 ※中町立休駐車場をご利用ください

