

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOYO
40th
THANKS

f Facebook @ Instagram t 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 無料
2021年 11 月号
毎月25日発行
vol.492

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

とよぼん
ちゃんく

テレビユー福島
土曜 7:00~7:30
ナビゲーター
松井 綾乃(TUFアナウンサー)
ロッキン(10月イメジキャラクター)
HIMAWARIちゃんねる
(まーちゃん、おーちゃん)



こおりやま情報
特集

北塩原村のご当地ラーメン「会津山塩らーめん」と
11月1日から解禁「ワカサギ釣り」情報

柏屋創業170周年記念

おいしさ長持ち『スマートパック』新発売!!



こしあん 5 個入



つぶあん 5 個入



宇治抹茶 5 個入

お日持ち良く、コンパクトでスマート。とっても便利なパックになりました。

柏屋オンラインショップ www.usukawa.com



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**

床暖房付・ネット無料
★ 八山田6丁目
 1LDK(洋6.3、LDK11)

- 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・システムキッチン・リビング床暖房・BS

家賃月額 **70,000円** **収納多め**

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**

ペット可・ネット無料
★ 八山田6丁目
 1LDK(洋6、LDK12.7)

- 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・システムキッチン・リビング床暖房・BS

家賃月額 **72,000円** **24時間ゴミ捨てOK**

ガスコンロ・TVホン付
★ 八山田2丁目
 2LDK(和6、洋6、DK6)

- 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・ガスコンロ・モニター付インターホン

家賃月額 **46,000円** **2F角部屋**

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**

- 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

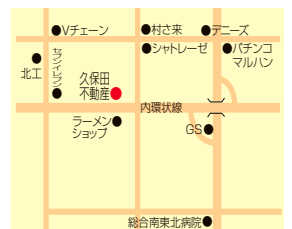
KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

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 郡山産ワイン「ヴァンデオラージュ ソーヴィニヨン・ブラン 2020」 <1名>



郡山市産ぶどう「ソーヴィニヨン・ブラン」を丁寧に選果し、無補糖、無補酸にて低温発酵させた新商品のワイン。アルコール度数11度、750ml。11月1日発売。
提供/ふくしま逢瀬ワイナリー
TEL024-953-3131

2 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

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 PETITGREEN (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3年11月5日(金) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。
発行/ケイシイシイ株式会社
〒963-8004郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制
50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST
TEL 024-958-2316 タキタ自工 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・3水曜、祝日

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

会津蕎麦と日本料理 **湖穂里**

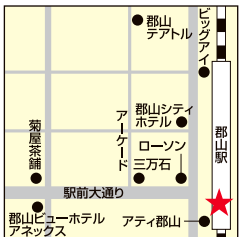


▲10月~11月のおすすめメニュー「福島牛のすき焼膳」2,750円
JR郡山駅2階に位置している「湖穂里」。会津蕎麦と日本料理を提供しており、落ち着いた雰囲気の中で、食事が楽しめる店です。この秋「福島牛のすき焼膳」がおすすめの味覚です。すき焼には、笹の川純米酒が良く合います。「酒菜セット」(1944円)は、お酒1合、お通し、お造り、酒肴2品のお得なセットメニューです。
郡山市字燧田195 JR郡山エキナカ 2F
☎月~金11:00~15:00(L014:30)、16:00~21:00(L020:30)、土日祝11:00~21:00(L020:30)
☎024-921-2020 ㊟無 ㊿無

私がお薦めします。



笹の川 純米酒
滋川さん
地元郡山の地酒として、笹の川純米酒を提供しています。1合990円、720mlボトルで3,850円です。



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

※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。

街ネタ タウン情報



Machi Neta

寒い季節に最適な一杯 「ごまみそラーメン」

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



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(870円)

あさくさらーめん駅前店

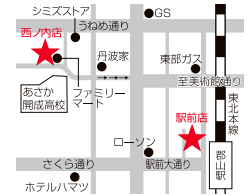
TEL024-922-2908 / 024-921-7088

【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、金土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/asakura-ra-men/>



栗の風味豊かな 「国産和栗のもんぶらん」

柏屋の「国産和栗のもんぶらん」はまさに和栗づくしの逸品。マロンクリームを巻いたスフレ生地に、クリーム・マロンと和栗あんを絞り、仕上げに和栗をトッピング。口の中でふわっと広がる栗の風味が楽しめる。お求めは、開成柏屋ほか、最寄りの柏屋ケーキ取扱店まで。



▲「国産和栗のもんぶらん」(453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)

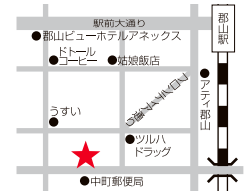
【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



会津エリア56店112杯掲載 「食べ歩き会津らーめん」

会津エリア56店ラーメン112杯を掲載した「食べ歩き会津らーめん」が10月25日発売。雄大な自然の中をダイナミックに食べ歩きドライブできる一冊。巻末にはお得なクーポン券が86枚付き。定価880円。お求めは、福島県内主要書店、セブン-イレブンなどのコンビニ、アマゾンで。

◀会津山塩をはじめとするご当地ラーメンも網羅



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.koriyama.co.jp/>

創業25周年に向けてのリニューアル

10月20日オープン



dinner オードブル、メインディッシュ、デザート、パン、コーヒー3,000円から新登場

lunch ワンプレートランチ新登場デザート付1,500円

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F TEL.024-934-8899

くしぜん「おせち」早期予約承り中(数量限定)



三段重 30,000円

早期予約25,000円(11/30まで)
12/31店頭渡し来店の方に天ぷら・年越蕎麦サービス

老段重 18,000円

早期予約15,000円(11/30まで)
12/31店頭渡し来店の方に年越蕎麦サービス

旬膳 くしぜん 024-935-5007
郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間 / 17:00~24:30 金土17:00~翌2:00
定休日 / 日(祝日の場合翌日) 席数 / 100席
<http://kushizen.favy.jp/>



クリスマスケーキ・ザ・フレーズ
早期割引がお得!(11月30日)まで

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 郡山八山店

ミニストップ 郡山富田店 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077
ミニストップ 郡山八山店 郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

ふくしまの酒 魅力発見!キャンペーン

福島県内のキャンペーン参加宿泊施設(※)に泊まった方を対象に、大吟醸酒が抽選で2万4千人に当たる!

~11月1日(月)から12月19日(日)開催~

FUKUSHIMA



全国新酒鑑評会金賞受賞数
8回連続日本一 ふくしまの酒
魅力発見!
キャンペーン

大吟醸が
当たる!!

キャンペーン参加宿泊施設に
お泊まりいただいたお客様限定!

11/1月▶12/19日

抽選で、芳醇な味わいと華やかな香りが魅力の
ふくしまの美味しい大吟醸酒をプレゼント!

A賞
2,000名

大吟醸
呑み比べ3本セット

【日本酒300ml×3本】※銘柄の指定は出来ません。



B賞
22,000名

大吟醸
こだわりの逸品

【日本酒720ml×1本】※銘柄の指定は出来ません。



ご宿泊のお客様が宿泊先でもらえる「応募ハガキ」に必要事項をご記入の上、回収BOXに投函していただくか、後日「応募ハガキ」を郵便ポストに投函いただければ応募いただけます。キャンペーンは「応募ハガキ」が無くなり次第終了となります。※キャンペーン参加宿泊施設は福島県酒造組合ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。※お酒は20歳を過ぎてから。※応募資格は日本国内にお住いの20歳以上の方に限りです。※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



参加宿泊施設
はこちら

福島県

福島県酒造協同組合
福島県福島市南天野目字古屋敷54-1
TEL 024-573-2131

SAKE

福島県は「全国新酒鑑評会」で8回連続金賞受賞数日本一を誇る日本酒王国。この要因は、福島県の自然に恵まれた水や米、県内蔵元の酒造りへのためめ努力と情熱に起因している。

福島県と福島県酒造協同組合では、「ふくしまの酒 魅力発見!キャンペーン」を11月1日(月)から12月19日(日)まで開催。期間中、福島県内のキャンペーン参加宿泊施設(※)に泊った20歳以上の方を対象に、応募ハガキが宿泊施設からもらえ、必要事項を記入して回収BOXに投函するか郵送すると、抽選で下記の賞品が2万4千人に当たる。

A賞: 大吟醸 呑み比べ 3本セット(日本酒 300ml × 3本) 2,000名

B賞: 大吟醸 こだわりの逸品(日本酒 720ml × 1本) 22,000名

この機会に福島県内のキャンペーン参加宿泊施設(※)に泊まって応募して、福島県のおいしい大吟醸酒を当てよう!

※銘柄の指定はできません。 ※応募資格は、日本国内にお住いの20歳以上の方に限りです。

※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※キャンペーンは、「応募ハガキ」が無くなり次第終了となります。

(※) キャンペーン参加宿泊施設は、福島県酒造協同組合のホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



▲ホームページは、
こちらから。

【問合せ】 福島県酒造協同組合 【TEL】 024-573-2131 【ホームページ】 <http://sake-fukushima.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。

北塩原村のご当地ラーメン 「会津山塩らーめん」と 11月1日から解禁「ワカサギ釣り」情報

「食べ歩き 会津らーめん」
発売記念企画

「食べ歩き 会津らーめん」発売を記念して、会津山塩発祥の地である北塩原村で、「会津山塩企業組合承認店」7店舗を取材、ご当地ラーメン「会津山塩らーめん」の魅力に迫る。また、11月1日から解禁になる、全国から釣り人が集う北塩原村・裏磐梯の「ワカサギ釣り」情報も紹介。

▲写真/松原湖



「グリーンタフ」と呼ばれる地層に閉じ込められた太古の海水が、高温の地下水に溶け出して源泉になった大塩温泉。この温泉水から採れる塩こそが会津山塩。大塩温泉のミネラルを含んだ会津山塩は、海塩とは全く違った風味が楽しめる。

山塩ラーメン
800円

ーダシー
豚ガラ



しっかりした旨味あるスープに会津山塩のまろやかさも感じる。麺は喜多方市「曾我製麺」中太ちぢれ麺。



② お食事・おみやげ むらびと
耶麻郡北塩原村松原字湯平山1171-19
TEL.0241-32-3072
営/10:30~15:00
休/不定休 P/有

会津山塩らーめん
750円



① 大塩裏磐梯温泉 米澤屋

耶麻郡北塩原村大塩4447
TEL.0241-33-2221
営/11:00~LO13:30
休/不定休※要連絡 P/有

地酒を隠し味に、まろやかな旨味ある会津山塩の素材の味わいをそのままに表現した一杯。麺は喜多方「曾我製麺」やや細め指定の中太ちぢれ麺。

ーダシー
鶏・酒



会津山塩
ラーメン
750円

ーダシー
昆布



③ 田舎のまんま屋 めだかのがっこ

耶麻郡北塩原村松原字前原1131-54
TEL.0241-23-7166 営/10:30~14:00
休/水・木不定休※季節により変更あり P/有

松原湖産ヌマエビ、地元の高原野菜、低温調理の鶏チャーシュー入りの旨味まろやかスープ。麺は、喜多方「朝日屋」特注ちぢれ麺。



※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。

ーダシー
鶏ガラ



会津山塩らーめん 770円

鶏ガラのコクあるスープに、山塩のまるやかな旨味が引き立つ味わい。麺は、会津若松「会津製麺」中太ちぢれ麺。



4 こたかもり

耶麻郡北塩原村松原菅原山1096
TEL.0241-32-2334
営/11:00~14:00
休/不定休 P/有

会津山塩 とうみぎラーメン 900円

高原とうみぎ(とうもろこし)の甘みで山塩の奥深い旨味際立たせた一杯。麺は、猪苗代「清水屋製麺」の中太ちぢれ麺。



山塩 ラーメン 750円

会津山塩のまるやかな旨味が際立つあっさりシンプルな一杯。麺は、会津若松「会津若松飲食業組合」のやや細め指定の中太麺。

ーダシー
鶏ガラ



6 早稲澤屋 しお〇(わせざわや しおまる)

耶麻郡北塩原村大字松原字中原1047-28
TEL.0241-34-2100
営/10:00~15:00※スープ無くなり次第終了 休/水 P/有

ーダシー
昆布



会津山塩ラーメン 750円

松原湖を眺望できるロケーションでも人気。あっさりまるやかな旨味の一杯。麺は、猪苗代「清水屋製麺」特注中太ちぢれ麺。



7 奥裏磐梯 らあめんや

耶麻郡北塩原村檜原芋畑沢1034-19 TEL.0241-34-2200
営/10:00~15:00 ※スープがなくなり次第終了 休/火 P/有

北塩原村



11月1日
解禁

北塩原村・裏磐梯の ワカサギ釣り情報

北塩原村・裏磐梯のワカサギ釣り期間は、11月1日解禁日より3月下旬迄。(※湖が結氷する12月下旬～1月中旬頃(例年)を除く上記期間)。11月1日～12月下旬は、[ドーム船・屋形船]、1月中旬～3月下旬は、[氷上ハウス・小屋]で釣りが楽しめる。



☆ハウスやドーム船、屋形船はポカポカ

☆初心者も安心。レンタルなら手ぶらでOK

☆釣ったワカサギは新鮮なうちにお店で食べられる(調理なしの施設もあり)

ワカサギ釣り施設一覧

ワカサギ釣り対象は小学生以上

※環境保全の為、湖上での調理行為は禁止されています

第一ゴールドハウス目黒 耶麻郡北塩原村桧原大府平原1172-4 予約TEL.0241-32-2233

最大160名様までOK。釣ったワカサギはお店で調理してくれる。天ぷらOK。猪苗代インターから車で20分で最も近い場所にあり。

■時間■ 半日 8:00～11:30 / 12:00～15:30 1日 8:00～15:30

■料金■ 初心者向け半日体験 / 大人(高校生以上):5,000円、中学生:4,300円、小学生:3,500円
初心者向け1日体験 / 大人(高校生以上):6,500円、中学生:5,800円、小学生:4,300円
経験あり ワカサギフリーコース 1日 / 4,000円

こたかもり 耶麻郡北塩原村桧原曾原山1096 予約TEL.0241-32-2334

プライベート個室26棟あり&宿泊者割引あり。

■時間■ 時間は予約時に確認を。

■料金■ 小屋代、遊漁券込み 大人(高校生以上):4,000円、中学生:3,300円、小学生:3,000円
※氷上わかさぎ釣り小屋の料金は、電話にて問い合わせを

BIG BEARビッグベアー 耶麻郡北塩原村桧原南黄連沢山1157-51 予約TEL.0241-33-2855

相席ではなくプライベート個室で楽しめる。1室最大10名様までOK。11月5日からドーム船開始予定。

■時間■ 6:00～15:00 ※営業時間内の希望時間から開始OK。予約時に希望時間を伝えよう。

■料金■ 1日レンタル付きプラン / 1名:5,000円 ※子供も同料金、竿持ち込みの方1名4,000円
その他上記プラン利用の方は、駐車場無料 ※駐車場利用のみの場合は1日500円

森のうた ※1月下旬～3月下旬 耶麻郡北塩原村桧原南黄連沢山1157-64 予約TEL.0241-33-2929

全棟プライベート個室、初心者も丁寧に教えてくれる。全て込みの値段なのに手軽な料金。
手ぶらコースは氷上期間のみ

■時間■ 半日 7:00～11:00 / 11:30～15:30

1日 8:00～15:30 ※時間内で開始時間はいつでもOK。終了時間は上記時間より延長はできません。

■料金■ 手ぶらで半日コース / 大人(高校生以上)4,000～5,000円、子供(中学生・小学生)3,300～4,300円
手ぶらで1日コース / 大人(高校生以上)6,000円～7,200円、子供(中学生・小学生)5,300～6,500円
※平日と土日祝日・利用人数によって料金が異なる
※結氷までのドーム船は、2020年新設のプライベート小部屋で楽しめます。料金表は公式サイトで確認を。

※料金は遊漁券込みです(桧原西湖畔オートキャンプ場は別途必要)

アウトドアスポーツクラブボックス 耶麻郡北塩原村桧原剣ヶ峯1093-955 予約TEL.0241-32-3039

選べる「自分で唐揚げ体験」or「お土産付」。グループ貸切も可能。唐揚げOK。

- 時間 ■ 自分で唐揚げ体験付きコース(半日)午前部 8:30~11:45/午後部 12:00~15:15
お土産付きコース(半日)午前部 8:30~10:45/午後部 12:00~14:15
- 料金 ■ 自分で唐揚げ体験付きコース/ワカサギ釣り体験:2時間 唐揚げ体験:1時間⇒釣れなくても食べられる!大人(小学生以上):6,500円
お土産付きコース/ワカサギ釣り体験:2時間⇒釣果にかかわらずお土産あり!大人(小学生以上):6,500円

風来坊 耶麻郡北塩原村桧原曾原山1096-461 予約TEL.0241-32-3077

初めての方もお気軽にどうぞ! 氷上釣りはプライベートハウス有り。「宿にご宿泊のお客様は500円引き」とお得。

- 時間 ■ 6:30~15:00 ※開始時間変更あり、事前に確認を。
- 料金 ■ 11月1日~ 大人(高校生以上):4,200円、中学生:3,500円、小学生:2,800円
氷上釣り 大人(高校生以上):4,500円から、中学生:3,800円から、小学生:2,800円から

桧原西湖畔オートキャンプ場 耶麻郡北塩原村桧原黄連沢山1157-31 予約TEL.0241-33-2288

屋形船・ドーム船・小屋利用の方は駐車場無料。唐揚げOK。

- 時間 ■ 6:00~16:00 (退室16時)
- 料金 ■ 乗合屋形船/一日 大人3,300円 小人2,200円
三人用個室/一日 11,000円、貸し切り小屋/6名~8名様 16,000~20,000円 ※別途遊漁券 1名/700円(中学生以下無料) 必要
レンタル電動リール1セット2,000円(餌、しかけ込み)、結氷後、スノーモービル送迎も営業、フロントにて唐揚げ体験も可能(料金別途)

温泉民宿えんどう 耶麻郡北塩原村桧原早稲沢583 予約TEL.0241-34-2233

2~10・20・30・40名様まで個室あり。利用者は温泉無料。お得な宿泊パックあり。唐揚げOK。

- 時間 ■ 6:30~16:00
- 料金 ■ 屋形船・ドーム船/1日 大人(高校生以上):3,700円 ※屋形船・ドーム船の貸切可(最大40名)2~10・20・30・40名様まで個室あり
テント/1日 大人(高校生以上):3,700円、小学生:2,000円
レンタル料/手バネさお・仕掛け・餌セット500円、電動リール竿の場合は1,000円

和風ペンション温泉森川 耶麻郡北塩原村桧原早稲沢552 予約TEL.0241-34-2258

風情ある露天風呂(湯小屋)が名物の森川。オーナーの温かさあふれる宿。唐揚げOK。

- 時間 ■ 6:00~15:30
- 料金 ■ 1日大人(高校生以上):3,500円、中学生以下:1,500円

和風ペンションやませ 耶麻郡北塩原村桧原早稲沢566 予約TEL.090-8251-9298

子供料金がリーズナブルで家族で楽しめる。

- 時間 ■ 6:00~15:30
- 料金 ■ ドーム船/1日 大人(高校生以上):4,500円、中学生:3,300円、小学生:1,700円
氷上ハウス/1日 大人(高校生以上):4,500円、中学生:3,300円、小学生:1,700円
ドーム船貸切/1日 70,000円(最大20名) 竿レンタル:電動リール竿:2,500円

温泉民宿ひばら 耶麻郡北塩原村桧原字裏磐梯早稲沢温泉入口 予約TEL.0241-34-2368

禁煙/喫煙が選べる&利用者は温泉無料。夕食豪華な1泊2食ワカサギ体験付プランあり。

- 時間 ■ 6:30~15:00 ※モーターボート、スノーモービルで送迎。
- 料金 ■ 屋形船・ドーム船/1日 大人(高校生以上):4,200円、子供(小学生以上):2,500円
氷上釣りテント(暖房有)/1日 大人(高校生以上):4,200円、子供(小学生以上):2,500円
送迎片道(1名):500円
竿レンタル 電動リール竿:2,000円
お得な宿泊パック 10,500円一泊二食(朝食はおにぎりとおかず、お茶)+ 屋形船・遊漁券料金が含まれたお得なパック。

昭和47年より多くの人に愛されてきたこだわりの味があります。
当店は焼き鳥(国産豚のかしら肉を使用)が名物のラーメン店。



会津山塩
ラーメン
800円

うえんで本店
TEL.0242-92-3253

うえんで山鹿店
TEL.0242-36-5078

うえんで喜多方店
TEL.0241-23-8388



営/9:00~LO14:30
※スープがなくなり次第終了
休/火
<https://uende.jp/>

会津の地だからこそ生まれたこれが「こおりやま」の「会津豚骨」

とんこつラーメン
こおりやま
会津若松市蚕養町6-38
TEL.0242-32-8334
営/11:00~21:00
休/不定休
※Twitterでお知らせします

郡山からのお客さんも多いです。

味玉らーめん 850円



会津エリア全56店掲載

食べ歩き aizu-ramen 会津らーめん

会津牛乳らーめん
会津山塩らーめん

西会津 味噌らーめん
会津坂下冷やしらーめん

こおりやま情報 GourmetBook

福島県 会津エリア56店

食べ歩き aizu-ramen 会津らーめん

お得なクーポン券86枚付
10月25日発売!!

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。

ライフピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

今年のボージョレ・ヌーヴォーは11月18日解禁！ 「清水台平野屋」では予約を受付中

今年のボージョレ・ヌーヴォーは、11月18日(木)解禁。郡山市清水台「清水台 平野屋」では、ボージョレ・ヌーヴォーの予約受付中。店長おすすめは「ピエール・フェロー ボージョレ・ヴィラージュ・ヌーヴォー 2021年」750ml、2,700円。輸入元はジャルックス。ラベルにJALの飛行機と鶴のマークが入っている。ロバート・パーカー氏がボージョレ地区最高の4つ星評価をしており、JALファーストクラスでも使用された。日曜定休。

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

郡山市清水台にうなぎの店「鰻炭」オープン！ うな重のテイクアウトも受け付けている



炭火でじっくりと焼き上げた鰻がリーズナブルな価格で味わえる「鰻炭 郡山店」(郡山市清水台1-6-10八幡プラザビル2号館2F)オープン。うな重(並)半尾1,480円、うな重(上)1尾1,980円(写真)、うな重(特上)1.5尾2,980円など。店内は8席。テイクアウトも受付中。営業時間11時から19時、定休は月曜、駐車場無し。※読者特典「こおりやま情報を見て」の一言で200円引になる(本

誌発行日から1カ月間有効)

問 鰻炭 郡山店
TEL 024-934-4666

会津磐梯山麓、湧水仕込みの麺が評判 猪苗代町「清水屋製麺」



自然豊かな猪苗代町で、こだわりと手間を丹念に重ねて麺づくりを行っている「清水屋製麺」。会津磐梯山の麓から湧き出る清水を使用し、1食180gのボリュームでももちもちの食感を特徴とする多加水熟成生麺をはじめ、猪苗代認定ブランド蕎麦粉を用いた生そばや生うどん、乾麺を製麺販売。特に直売所では、作りたて生麺が充実。遠方からの常連も多く、珍しい「生そうめん」は夏場特に人気(11

月~2月は休売)。楽天ショップあり。

問 清水屋製麺 TEL 0242-64-2228
URL <http://www.office-web.jp/simizu-yaseimen/>

11月6日(土)に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炎協会では、11月6日(土)の9時から12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。古い消火器は一般ごみとして処理できないので、家庭に古くなった消火器があればこの機会にぜひ。会場は郡山市内の各分署等(郡山消防署、大槻基幹分署、中田分署、富久山分署を除く)及び郡山市中央公民館、富久山行政センター、大槻ふれあいセンターほか。リサイクル料は1本につき1,000円。廃棄後は新しい消火器を備えよう。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防炎協会
TEL 024-923-1850
URL <http://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

テレビユー福島の「どよばん ちゃんろく。」は、 毎週土曜日朝7時から7時30分まで放送



テレビユー福島で10月2日にスタートした新番組「どよばん ちゃんろく。」は、土曜の朝をより元気に明るくしてくれる。ナビゲーターは、松井綾乃アナウンサー、TUFイメージキャラクターのロッキン、大人気YouTuber「HIMAWARIちゃんねる」のまーちゃん・おーちゃん。グルメ情報などの「ちゃんろく。リサーチ」、「HIMAWARIちゃんねるのコーナー」、「ムッシュの青春だぜ!」など内容がもりだくさん!

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

11月18日ボージョレ・ヌーヴォーの解禁日！ 今年のおすすめです。

ピエール・フェロー
ボージョレ・ヴィラージュ・ヌーヴォー
2021年
2,700円(税込)

輸入元はジャルックス。
ラベルにJALの飛行機と鶴のマークが入っています。
ロバート・パーカー氏がボージョレ地区最高の4つ星評価をしており、JALファーストクラスでも使用されました。

(株)清水台 平野屋

郡山市清水台2-5-9
電話024(932)0373 FAX024(923)7325
定休日/日曜 営業時間/9:00~19:30

Life Topics

「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店」では、 「必ず当たる!スクラッチチャンス」 実施中!

「ほけんの110番」では、「必ず当たる!スクラッチチャンス」を実施中。自動車保険、火災保険の保険証券を見せると、その場でスクラッチを削って、「ほっとくん」が出たら大当たり。宮崎牛焼肉セット600gをプレゼント。はずれでもオリジナルデザインラップをもらえるプレゼント。この機会に、生命保険、損害保険の相談をしてみよう。詳しくは、郡山市田村町「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋」に問い合わせを。HH21-0109-0036 有効2023年9月

問 ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店 TEL 024-953-8321 URL <https://www.e-hoken110.com/>

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/ぴあチケットコード

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

ア…ア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋…十字屋楽器 Tel.024-932-2624

鳳 雅…會津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜プラ…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
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)～」	<p>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</p> <p>会 諸橋近代美術館</p> <p>料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>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。</p>	<p>問 諸橋近代美術館</p> <p>TEL 0241-37-1088</p>
川上ミネ ピアノコンサート	<p>日 11月5日(金)</p> <p>会 会津若松市文化センター</p> <p>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</p>	<p>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)</p> <p>問 會津風雅堂</p> <p>TEL 0242-27-0900</p>
野口英世記念ふくしま国際音楽祭10周年記念 オペラティック名曲コンサート	<p>日 11月7日(日)14:00～15:30 (開場13:30)</p> <p>会 郡山市中央公民館 多目的ホール</p> <p>料 前売2,500円(電話予約のみ) 当日2,800円</p> <p>出演 世界的ギタリスト・竹内永和、メゾソプラノの新星・秋本悠希、名女流ピアニスト・下山静香。曲目 ザ・ローズ、長崎の鐘、禁じられた遊び、「カルメン」ハイライト(3曲)ほか</p>	<p>チ 発売中(開成山大神宮社務所)</p> <p>問 開成山大神宮社務所</p> <p>TEL 024-932-1521 (9:00～17:00)</p>
THE ドラえもん展 FUKUSHIMA 2021	<p>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)</p> <p>会 福島県立美術館</p> <p>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</p> <p>■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、チケットぴあ(Pコード:685-617 一般券のみ販売)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード:21504</p> <p>Pコード:685-617</p> <p>問 福島放送</p> <p>TEL 024-933-1111</p>
線を引く:タイラーグラフィックス・アーカイブコレクション展Vol.34	<p>日 9月11日(土)～12月19日(日)10:00～17:00 (入館は16:45まで)</p> <p>会 CCGA現代グラフィックアートセンター</p> <p>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</p> <p>休館日/月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日</p>	<p>問 CCGA現代グラフィックアートセンター</p> <p>TEL 0248-79-4811</p>
サーリネンとフィンランドの美しい建築展	<p>日 11月6日(土)～12月19日(日)9:30～17:00 (入場は16:30まで)</p> <p>会 いわき市立美術館</p> <p>料 一般800円(640円)、高・高専・大生400円(320円)、小・中生200円(160円)※()内は、20名以上の団体割引料金</p> <p>休館日/月曜日</p>	<p>問 いわき市立美術館</p> <p>TEL 0246-25-1111</p>

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 ㊄ 火曜 ㊄ 契約有

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郡山駅にエスエ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、送料込)

FLOWER **HANAFUJI** 花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
☎024-932-6029
🕒9:00～20:00
🌿日曜(配達は年中無休です) 契約有(エリアパーク)

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ノ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 イノベーションジャパン(株)

〒963-8014 郡山市虎丸町21番7号 グランティ虎丸
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

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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 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2021年11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11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11月30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 11月号クーポン券

麺中盛(0.5玉) サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年11月30日

とんこつラーメン こうみ家

会津若松市蚕養町6-38
Tel.0242-32-8334 定休日/不定休

こおりやま情報 11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。



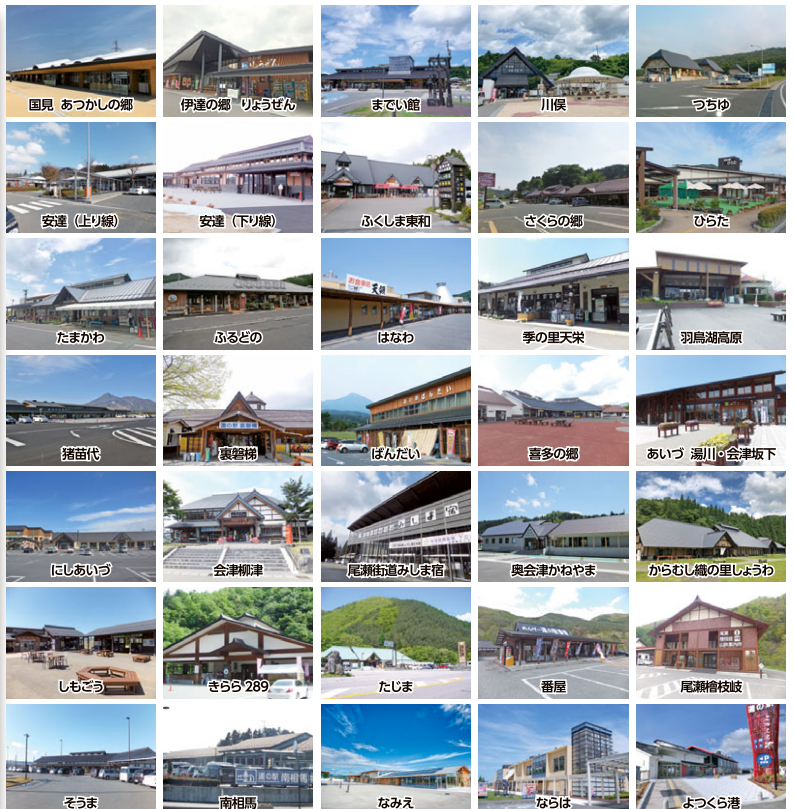
道 福島県 の 駅

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)**

最新版
35駅
132枚
クーポン券付き

こおりやま情報
GourmetBook



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。



ひとりもの申す



(はるよう)

あらもうそんな時期だったのですね。じゃあ〜私もコスプレして「悪い子はいねがあ〜!!」。

なんか違うけど、普通の姫そのままだね (汗)

私 は先月「福祉環境コーディネーター2級」というものに合格した。次は何の資格を取ろうか決めているところである。
(山陰リスナー)

おめでとうございます!!素晴らしい資格ですね!以前も資格取得の投稿がありましたが、トータルでいくつくらいお持ちなのか気になります。

コ ロナで収入が減ったのに物価は上がる。教育費やローン、保険料等々、出ていくところばかり。わが家に余裕はありません。つらい。
(よしこ)

確かにこの状況だと出費のみが増えてしまいますよね。コロナ収束で経済活動復活してほしい!!

普 段ジャニーズグループ三組を応援してますが、東京五輪パラ輪を見てから首ったけになったのはパラ競泳選手達。特に鈴木孝幸選手。メダルを獲得した時は拍手してしまっただけ!アスリートは違う魅力を感じるので応援したい。私も

パラスポーツ挑戦したいです!
(べじりんく)

寒 ハンデをものともしない活躍素晴らしいです!オーラ半端ないっす!

1 年が早く感じるのは、年をとったということでしょうか? (笑)
(ミラーストン)

人は経験したことがないことをやっているときは、時間を長く感じるみたいです。新しいことにチャレンジしてはいかがでしょう?

ウ インカーを出さずに左折、右折するそのの車一っ!自分だけわかってても仕方ないんだぞ一っ!あぶないっば一っ!
(WM)

僕も自分勝手な運転を目にすることが多いです。運転にこそ初心忘るべからずですね。

最 近、スーパーなどに車イス専用の駐車場に堂々と止めている年配の方がいます。全部埋まっている時もあり、こんな時に本当に必要な方が来ないといいなと思います。
(りんば〜)

出入口が近いところに駐車したい気持ちはわかりますが、本当に必要としている方が使用できないのはどうかと思います。法律的に問題なくてもモラルを持って行動して欲しいですね。

コ ロナが減ってきて少しほっとしているところです。
(Yねえ)

減少し続けて、このまま収束に向かってほしい!!



(ねこまさ)

立派なサツマイモですね。やっぱり焼き芋ですかね!

ね こを飼い始め約6カ月。わんぱくこの上なく、少々困っています。でも、可愛らしさに負けてしまいそう。
(みつこ)

それは〜仕方ないことですね (笑)

寒 くて朝起きれないです (涙)
(トー)

冬になったらもっと布団から出にくくなりますよ!負けずに頑張ってください!!

コ ロナも収束に向けて平穏になりつつあり良かったです。ずっと通い慣れていた温泉が閉鎖となり、又老舗のスーパーも閉店となって本当にがっかりしています。とにかくこの期間、飲食店など特に耐えて維持してこられたのは大変なことだと思います。どうか福島県の経済活動を従前のように繁栄できることを願っています。
(まりたん)

おっしやる通りです!同感です!!

私 は人が怒られるところやイジメられるもの、バカにされる場所を見せものとする番組が苦手である。こんなものを見て面白がっている人の気が知れない。
(山陰リスナー)

お笑いの域を超えて不快に感じるものは、BPO(放送倫理・番組向上機構)に意見するのも良いかもしれません。

今 年初めて野菜を作りました。トマト、オクラ、かぼちゃはたくさん出来、なすがまったくダメでした。楽しいものです。
(ひで)

自分で育てて収穫することは楽しいですね。ナスは来年リベンジですね。

コ ロナのワクチン2回目を打ったところ、次の日熱がでて1日寝込むことに。3日目、熱が下がったと思ったら貼っていた冷えピタでオデコがかぶれ大変なことに…早く良くなれ!!
(ちゃんころり)

ワクチンの副反応とオデコにもダメージが!!本当に大変でしたね。

9 /18あさくさらーめんに行ってきました。濃いみそにしました。ラジウムたまごトッピング。冷たいメニュー終了しました。9/23あさくさらーめんに行ってきました。つけ麺にしました。わかめトッピング、チャーシュー、たまご、メンマが付いて大盛1,000円はお得…。9/27あさくさらーめんに行ってきました。濃いみそにバタートッピングオススメです。
(RR)

あさくさらーめんさんの常連ですね!やっぱり濃いみそがお気に入りなんですね!

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。



(コアラの好物ユーカリ)

運転免許証取得、おめでとうございます！安全運転でいきましょう！

教えてください

主人が足袋ソックスにはまって探るのが大変。無印良品を愛用。それ以外のお店知りたいです。

(青べこ)

あんかけラーメンの美味しいお店教えてください。

(とまと)

なたね油を売っているお店を教えてください。

(M.Y)

胃カメラを数年やっていません。3回やりましたが苦しくてもういやです。苦しくない病院を教えてください。

(いくじなし)

レモンが大好きです。自分でも育ててみたい。レモン育てるの難しいのかな？

(レモン娘)

家庭菜園を始めたいと思います！全くの初心者でも、成功するお野菜を教えてください。これから寒くなるので、寒さに強い物が嬉しいです。

(りいみママ)

教えます

コアラの好物ユーカリさんへ。風邪を引いた時は、アツアツのあさくさらーメンの濃いみそがいいよ。体あったまります。

(RR)

10月号で公園を探している「双子ママ」さんへ。郡山だと“平成記念郡山こどものもり公園”がおすすめです。自然の中にあるので広い遊具もあるし、楽しめると思います。のんびりもできると思います。

(鏡の中の大工さん)

10月号のさちさんへ。郡山市のグリルキャンプのテイクアウトがおすすめです。好きな物だけでできるオードブルだったり、1g=1円なのがお得です。

(サンサン)

10月号のさちさんへ。元祖からあげ本舗マルヒデです。がつり系です。

(ぶうたろう)

10月号のきらきらぼしさんへ。私は黒豆、煮物、酢の物しか食べません。

(べじりんく)

ラブメッセージ

大好きな奥さんへ！！誕生日おめでとうございます！！いつも美味しいお弁当ありがとうございます！！わがままばかりでごめんね（笑）あと…弱くてごめんね！『伊之助風』これからもよろしくね！！コロナが収まったら…また色々行こうね！！

(ハリキリパパ)

おいしい味情報

あさくさらーメンの濃い味しょうゆ食べました。少しこってりでおいしいです。もやし増量。

(柚子こしょう)

郡山で老舗の町中華「彩華飯店」のタンメンおいしいです。辛口もあります。焼肉ランチもやってます。針生店は通し営業です。

(RR)

家の近くのロンファンのおんかけラーメンにはまってます。カロリーが気になりますが…うまい。

(T.O)

トクちゃんラーメンおいしいです。

(T.S)

1デニースの豚肉の生姜焼き。2.サイゼリアのイカ墨パスタ。

(トリトン)

福島市の銀嶺食品さんの玄米食パンにハマっています。そのまま食べても、国産小麦と玄米の甘味が感じられます。トーストにすると、外はカリっ中はモチっとした食感が病みつきになります。乳製品や卵、油分や余計な添加物を使用していないので、デリケートな方も安心できると思います。郡山市内では、私が知る限りでは一部？のVチェーンで購入できます。

(るな)

旬の庭大槻店の隣の店舗で販売している石焼きいもがおいしいです。夏場は冷蔵庫で冷やして食べました。

(175)

おすすめのかかりつけ医

須賀川市の遠藤歯科医院は、とても丁寧で親切。スタッフの皆さんもとても明るく爽やかです。

(M.O)

私、ピンチなんです！！

10年前病気になり、大変な思いをしました。車も運転できず、毎日が苦しかったです。

(みや)

契約社員として働いていましたが、途中で契約解除になってしまったこと。

(あずき)

『食欲の秋』ついつい食べ過ぎちゃいます（笑）

(コアラの好物ユーカリ)

スマホの傷、いつの間に…ケース付けていてもダメな時はダメ。

(RR)

いつの間に70代に突入していて、身体中にガタがきてピンチになっていました。食べるものも歩くのも、すっかり遅くなりました。

(鏡の中の大工さん)

大腸ポリープが10コぐらいありとりました。とりあえず良性でホッとしました。

(M.M)

私はジムに行ってますが、甘いものなど大好きで体重が去年よりも4kgも増えた！

(T.O)

身体を壊して前の仕事を退職して早数年…。次の新しい仕事が見つからず最大のピンチ！マイペースで探せばいいとは言われてるけど、かなり焦ってます（泣）

(ミラーストン)

滑川温泉に行った時、車1台がやっと通れる崖っぶちの道で対向車が来たら、ただひたすら通り抜けてくれるのを待ってました。命拾いの温泉、これ程怖いことはありませんでした。もうこりこり。

(とまと)

5年前に脾動脈瘤になり、7時間の手術を受けました。自覚症状がなかったのでびっくりです。

(はーちゃん)

309枚 (2021.10.9発行)

こおりやま 温泉 日帰り

入浴割引券 宿泊割引券など、お得なクーポン券付！

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)

Life Topics

「麺処 さとう」グループの新店「麺処 隆」が10月8日オープン

「麺処 さとう」グループの新店「麺処 隆」が10月8日オープン。店内は、カウンターとテーブル席で構成。郡山市富久山町久保田太郎殿「ビッグつばめ」の北側に位置している。主なメニューは、醤油ラーメン(850円)、醤油特製(1,150円)、塩ラーメン(850円)、昆布水つけ麺(900円・昼限定)、濃厚魚介豚骨つけ麺(900円・夜限定)など。当面の間、営業時間は11時から15時、17時30分から材料が無くなり次第閉店になる。

問 麺処 隆 TEL 024-973-5112

ここ1、2カ月の間に体重が増えてしまいました。秋でおいしい物いっぱい！元に戻さないで…大変です。

(りんば〜)

薬の服作用でおならが出やすくなっている。ガマンするのに必死です。

(ちびまる子ちゃん)

昔、持病で呼吸困難になり死にそうになりました。ピンチ〜。人生最大の苦しみでした。

(Yねえ)

コロナで仕事無くしそう〜。会社閉めるかも？ヤバイヤバイヤバイ。今から次探してた方がいいのかな〜？

(ヤバイよヤバイよ)

体重が45kgまで痩せていったこと…半年くらいで痩せたのですがストレスでした。

(H.M)

金がないこと。

(T.S)

人生史上初の80kg台！！このままでは肥満でコロナのリスク増大です〜。

(M.O)

た、体重がピンチなんです (>W<) 何とかせねば…。

(サンサン)

体重95kgまでいきました。服がキツイです。

(トー)

家の鍵を紛失したとき、丁度雨の日で傘の中に挟まっていた。諦めかけた時に義父が探して見つけてくれた。“感謝”でした。

(トリトン)

スマホが行方不明になったことである。だが急いで忘れてしまった店に戻り、見つかった。スマホケースに入れてある免許証も無事で良かった。

(山陰リスナー)

5年前、旅行の前に大金を下ろして買い物して帰ったらカバンがない！！下ろしたお金もその中〜！！ヒィ〜！！と慌てて電話したら、お店のカードにそのまま入ってたらしい(笑) 無事でした〜！！お店の人に感謝感謝！！！！

(はるよう)

車のタイヤが側溝に落ちた時。

(175)

高速道路を走ってるとき、前に何かが落ちてきたこと。一瞬だったのでびっくり。事故にはなりませんでした。

(ひで)

最大のピンチはケガや病気です。今のところ何とか無事に生きていられるので幸せです。

(まりたん)

ピンチはまさに今…かもしれません。もともと出不精で、人と会うのもあまり得意ではない私。このコロナ禍で出かける機会も少なくなり、人に会うことも減ってる2年。たまには友人に連絡をしてみようかとも思うのですが、住んでいる場所や職業などそれぞれの置かれている状況も違うのでどう連絡したものかと考えると難しく、連絡できずじまいに。…コロナが収束しても、バランスのよい付き合いのしかたがわからなくなっていそうで悩んでしまいます。

(える)

仕事を辞め、病気療養のために入院そして手術。家族には大丈夫と言っているが、貯金もどんどん減っていき、まさに人生最大のピンチ

真っ只中です。

(あじっこ)

お店で買い物をしてお支払い。思ったより買ってしまった、ギリギリで支払えました。危なかった…。

(みちこ)

中…中性脂肪とグリコースが人生でMAX！

(ねこまさ)

コロナワクチンの2回目を接種したら、次の日に副反応が出てしまった。耳鳴りがして、歩くたび振動が頭に響き軽度の頭痛、37.5度程度の微熱が翌日の朝まで続いた。会社も早退することに…ちょっとしたピンチでした。

(昔の人)

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の験担ぎ」です。縁起を気にして物事の成功を願う時に行う行動を教えてください。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ペットが一番かわいい！！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。



ら郡めん山

福島県

ジャンル別に郡山ラーメンを紹介。激戦区郡山で食べ尽くそう！

お得なクーポン券付

ごおりやま情報グルメBOOK

県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中！

ごおりやま情報 グルメBOOK 定価 880円(税込)

ら郡めん山

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)

特集は、

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」

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)

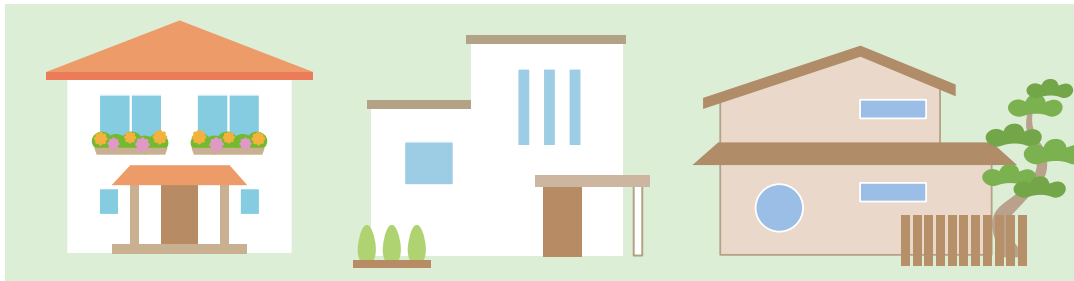
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

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/seiwazyuukun/>

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

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

下限定額: 0円 ~ 上限定額: 0円

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...

◆ 表示

※家賃順に表示
※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の順に表示されます

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいの悩み 不動産会社を探す 月極めParking情報

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カ月	築年	1カ月
築年	1カ月	築年	無
築年	無	築年	無
築年	無	築年	無

詳細情報

間取り 2DK+K 入居日 即日可

交通 駅前徒歩約15分(徒歩約15分)

備考 ペット可(猫は不可) 月1万5千円(管理費別)

設備 冷蔵庫、ガス・トイレ別

地図

お問合せ

営業所	ほもプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	営業日	4820154392

物件情報 - 先に読む

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11月30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
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 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) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (収納) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
- (冷暖) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
- (光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
- (バス) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャードレッサー (パタ) パラソル釜 (浴室換気) 浴室換気乾燥
- (暖房) 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) 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)
3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋7.5・K3+ロフト
敷 無 礼 無
共 込 駐 2,000円
構 木造・2階建-2F 築 1995年
入 4月中旬 取 仲介
交 大町二丁目バス駅徒歩3分
備 メゾンド石堂、退去修繕費33,000円

3740113488

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TVホ) (給湯) (シャワ) (エアコン)
3.40万円 1K 敷金・礼金ゼロ!!

間 洋9・K3
敷 無 礼 無
共 込 駐 2,200円
構 木造・2階建-1F 築 1996年
入 即日可 取 仲介
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

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) (エアコン) (B・T)
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 礼 無
共 込 駐 2,000円
構 木造・2階建-2F 築 1994年
入 即日可 取 仲介
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

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ホ) (給湯) (シャワ) (エアコン)
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 礼 無
共 込 駐 4,400円
備 軽量鉄骨造・2階建-2F 築 1989年
入 即日可 取 仲介
交 久保田変電所バス駅徒歩5分
備 シティハイムエクセル

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 (ロフト) (TVホ) (エアコン) (B・T) (WT)
4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
敷 2カ月 礼 1カ月
共 込 駐 込
構 木造2階建-1F 築 1994年
入 即日可
交 代理
取 自社
備 コーポラス春夏秋冬

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) (B・T) (エアコン) (追焚) (物置) (P2可)
4.20万円 2DK 2台目3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月 礼 無
共 込 駐 込
備 鉄骨造・2階建-2F 築 1987年
入 即日可
交 JR郡山駅5分
取 仲介
備 ミルキーハウス I

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (B・T) (WT) (ペア)
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 代理
取 代理
備 ハウスリバージュ

1990155594

郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 設備 (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2可)
5.50万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月 礼 1カ月
共 込 駐 込
備 木造・2階建-2F 築 2017年
入 即日可
交 仲介
取 代理
備 ネオハイツ徳定

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (TVホ) (DK) (エアコン) (WT) (ペア)
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 礼 1カ月
共 込 駐 込
備 木造・2階建-1F 築 2016年
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ヴィレッタミライ

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (B・T) (追焚)
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 礼 1カ月
共 無 駐 5,000円
備 コンクリートブロック造3階建-2F 築 1976年
入 即日可
交 代理
取 代理
備 SATOウィンザービル

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	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
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	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4丁目	5,500円	—	—	1カ月	5台	国道49号線、開南マンション近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,000円	—	—	1カ月	1台	マリオン開成山公園南側、舗装、軽自動車のみ	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	R49、静御前通り交差点近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
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
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
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
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	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	4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	13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
豊田町	6,600円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1カ月	2台	うねめ通り沿い、舗装、軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
西ノ内1丁目	4,950円	—	—	1カ月	3台	うねめ通り沿い、舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
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	2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
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

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

郡山住まい情報

検索





医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

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

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

11/3 祝	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
3 祝	さくまファミリークリニック(内科・循環器科)	亀田1丁目51-12	024-927-5530
祝	さとう皮膚科(皮膚科)	富久山町福原字沼下55-138	024-931-6666
11/7 日	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
7 日	ひわだ太田診療所(内科・小児科・皮膚科)	日和田町字原12-41	024-968-2311
日	佐藤眼科医院(眼科)	安積町長久保3丁目15-12	024-947-0221
11/14 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
14 日	おがわ内科・消化器科クリニック(内科・消化器内科・肛門科)	富田東5丁目20	024-991-1733
日	半田整形外科(整形外科)	富久山町福原字伊賀62-1	024-921-6660
11/21 日	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
21 日	ひだ内科・神経内科クリニック(内科・神経内科)	八山田西3丁目13	024-934-3899
日	ロブレ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	富久山町久保田字伊賀河原13-1	024-932-8733
11/23 祝	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
23 祝	矢内クリニック(内科)	緑ヶ丘東3丁目1-4	024-942-0871
祝	鶴見坦民井診療所(麻酔科・整形外科・内科)	鶴見坦1丁目6-10	024-927-8447
11/28 日	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422
28 日	長者2丁目かおりやま内科(内科・循環器内科)	長者2丁目12-5	024-954-6773
日	太田整形外科クリニック(整形外科)	不動前1丁目38-1	024-921-1114

※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/>)

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所

郡山市休日・夜間急病センター

住所

〒963-8031 郡山市上亀田 1-1

お問い合わせ

TEL024-934-5656

診療時間

日・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

郡山市内休日当番薬局

11/3 祝	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
11/7 日	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	コスモ調剤薬局熱海店	024-984-5700	FAX.024-984-5701
	みずき調剤薬局日和田店	024-968-2066	FAX.024-968-2067
11/14 日	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	山口薬局大町店	024-939-2929	FAX.024-939-3337
	アイランド薬局陸屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
11/21 日	調剤薬局ツルドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	ファークス薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971
	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
11/23 祝	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
11/28 日	あざい調剤薬局薬野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135
	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
	調剤薬局ミツル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655

※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・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

The Art of BONSAI

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。

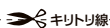
本書は、2004年に発行され、写真家スコット・リン・ライリー精選の至高の盆栽写真集です。企画・制作をしたズアンの協力により、うすい百貨店9階の「ジュンク堂書店 郡山店」にて販売しております。

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「私の験担ぎ」(名前・ペンネームも書いてね)

縁起を気にして物事の成功を願う時に行う行動を教えてください。

Q2. 外食や飲みに行くお店を教えてください。(または行ってみたいお店)

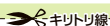
(ペンネーム /)

●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 /)



【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？

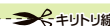
Q2. 外食や飲みに行くお店を教えてください。(または行ってみたいお店)

●みな伝スペシャル「私の験担ぎ」(名前・ペンネームも書いてね)
縁起を気にして物事の成功を願う時に行う行動を教えてください。

●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



【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. 外食や飲みに行くお店を教えてください。(または行ってみたいお店)

●みな伝スペシャル「私の験担ぎ」(名前・ペンネームも書いてね)
縁起を気にして物事の成功を願う時に行う行動を教えてください。

●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



27 (土) Saturday 血液サラサラに「鮭のフライ ならダレがけ」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌を健康的で美しく保ち、βカロテンが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。ホクホクの鮭とにらダレの相性が抜群の一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 170 kcal	2~3人分の金額 約 275 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- ① 鮭は皮と骨を外し、食べやすい大きさにそぎ切りして塩、こしょうをふり、表面に片栗粉を薄くつける。
- ② 揚げ油を170℃に熱して①をからりと揚げ、皿に盛りつける。
- ③ 小鍋にAを合わせて火にかけ、一煮立ちしたらにらを加えて火を止め、②にかける。

ワンポイントアドバイス

- ③でにらを加えたら、さっとなじませる程度ですぐに火を止めてください。

材料 (2~3人分)

- 生鮭……………大2切れ (200g)
- 塩、こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- A { しょうゆ、酒……………各大1・1/2
- みりん、酢……………各大1
- ごま油……………小1
- しょうが、長ねぎ(みじん切り)…各大1
- にら(みじん切り)……………1/2束 (40g)

28 (日) Sunday 血液サラサラに「ぶりの照り焼きバーガー」

ぶりに含まれるEPAが血液をサラサラにし、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を予防し、チーズ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。食べ応えのあるフィッシュバーガーです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 251 kcal	2人分の金額 約 259 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ① ぶりは1cmくらいの厚さに切り、合わせたAに浸して下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼いてBをまわし入れ、照りが出るまで焼きつける。
- ③ パンの断面をフライパンで素焼きし、薄くマヨネーズを塗り、Cと②をのせてお好みの量のマヨネーズをかけ、パンではさむ。

ワンポイントアドバイス

- 先にパンの断面を素焼きしておいてから②の工程に入ると、フライパン1つで済みますよ。

材料 (2人分)

- ぶり……………1切れ (120g)
- A { 酒、しょうゆ……………各小2
- しょうがのしぼり汁……………小1/3
- サラダ油……………小1
- B { しょうゆ、みりん……………各小2
- 酒、砂糖……………各小1
- 玄米ロールパン(横半分に切る)…2個
- マヨネーズ……………適量
- C { レタス……………20g
- スライスチーズ……………2枚
- 紫玉ねぎ(薄切り)……………10g
- ラディッシュ(薄切り)……………1個



29 (月) Monday 免疫力アップに「ボルシチ」

ビーツに含まれるパントテン酸が免疫力を高め、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。栄養満点で体が温まる、ロシアの定番料理です。

所要時間 30分	1人分のカロリー 約 234 kcal	2~3人分の金額 約 572 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- ① 小鍋に皮つきのままのビーツとかぶるくらいの水を入れて熱し、沸騰してから7~8分くらいゆで、引き上げて皮をむき、8mmくらいの厚さに切る。
- ② 牛肉は塩、こしょうを軽くふっておく。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、香りが立ったら②を炒め、肉の色が変わったらBを加えて炒め合わせる。
- ④ ③に油がまわったら①とCを加えて熱し、出てきたアクを取り、一煮立ちしたら弱~中火にして20分くらい煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に④を盛りつけてパセリをふり、お好みでサワークリームを添える。

ワンポイントアドバイス

- サワークリームがなければ、水切りしたプレーンヨーグルトでもOKです。

材料 (2~3人分)

- ビーツ……………1/2個 (140g)
- 牛もも肉(角切り)……………180g
- 塩、こしょう……………少々
- A { バター、オリーブオイル……………各大1
- にんにく(つぶす)……………1片
- 玉ねぎ(くし形切り)……………1/2個 (100g)
- にんじん(乱切り)……………1/2本 (70g)
- B { キャベツ(ざく切り)……………2枚 (70g)
- じゃがいも(角切り)……………1個 (150g)
- C { 水……………2・1/2カップ
- トマトの水煮(缶詰)……………1/2カップ
- ローリエ……………1枚
- コンソメスープの素……………大1/2
- パセリ(みじん切り)……………適量
- サワークリーム(お好みで)……………適量

30 (火) Tuesday 体ぽかぽか「しょうがとくるみのカップケーキ」

たっぷりのしょうがに含まれる辛味成分ジンゲロールや香り成分ジンギロールが体を温め、くるみに含まれるリノール酸やリレン酸がコレステロールを減らして細胞の老化を防ぐとされています。しょうがの香りとおくみの食感がおいしい一品です。

所要時間 30分	1個分のカロリー 約 126 kcal	6個分の金額 約 176 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、白っぽくなったAを加えて混ぜる。
- ② ①にBをふるい入れてさっくりと混ぜ、くるみを加えてカップケーキ型に入れ、180℃に予熱したオーブンで15~20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- ①で、白っぽくなるまでしっかり混ぜておくのがポイントです。

材料 (6個分)

- 卵……………1個
- 砂糖……………大3
- A { しょうがのすりおろし……………大1・1/2
- はちみつ、オリーブオイル……………各大2
- 牛乳……………大4
- B { ホットケーキミックス……………180g
- シナモンパウダー……………小1
- くるみ(粗く刻む)……………30g



23 (火) Tuesday

脳の活性化に「さんまとしいたけのしょうがみそ煮」

さんまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、しいたけに含まれるナイアシンや、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンや香り成分ジンギロールが血行を良くして冷え性を予防すると言われています。さんまの旨味を引き出した、ほっとする和の一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 429 kcal	2人分の金額 約 363 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①さんまは頭を取り、わたを外してよく洗い、筒切りにしてキッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンにAを入れて熱し、①としいたけを重ねるように入れ、落としぶたをして汁気がなくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

- しょうがを入れることで、魚の臭みが和らいで食べやすくなりますよ。

材料 (2人分)

さんま	2尾 (300g)
水、酒	各1/4カップ
みそ	大1・1/2
みりん、砂糖	各大1
オイスターソース	小1/2
しょうがの薄切り	3枚
赤唐辛子 (輪切り)	1/3本
しいたけ	3個 (50g)

24 (水) Wednesday

胃腸に優しい「キャベツとみつ葉の和風コールスロー」

キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防し、みつ葉に含まれる香り成分クリプトネンやミツバエンが食欲を増進し、にんじんや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。野菜がたっぷり食べられる一品です。

所要時間 (置かせる時間のぞく) 15分	1人分のカロリー 約 129 kcal	2~3人分の金額 約 143 円
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

作り方

- ①ボウルににんじんと紫玉ねぎを入れ、塩をふって手でもみ、出てきた水気をしぼる。
- ②ボウルにAを合わせ、キャベツ、みつ葉、①を入れてさっくりと混ぜる。
- ③②にラップをのせて皿などで重しをして、冷蔵庫で30分くらい寝かせて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス
●冷蔵庫にある野菜を使ってアレンジしてもOKです。

材料 (2~3人分)

にんじん (千切り)	1/5本 (30g)
紫玉ねぎ (薄切り)	1/5個 (40g)
塩	小1/4
サラダ油	大2・1/2
酢	大2
A 砂糖、白炒りごま	各大1/2
しょうゆ	小1/2
塩	小1/4
キャベツ (太めの千切り)	3枚 (120g)
みつ葉 (ざく切り)	30g

25 (木) Thursday

美しいお肌に「小いものピリ辛煮っころがし」

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が肌を美しく保ち、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、赤唐辛子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。小粒のじゃがいもを使って簡単に作れる一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 136 kcal	2~3人分の金額 約 230 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- ①小粒じゃがいもは皮つきのままよく洗う (大きめの場合は半分に切る)。
- ②鍋にサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら①を入れて2~3分炒める。
- ③②に水1/3カップとAを加えて落としぶたをかぶせ、汁気がなくなって照りが出るまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 普通のじゃがいもで作る場合は、洗った後に一口大に切ってください。

材料 (2~3人分)

小粒じゃがいも	230g
サラダ油	大1・1/2
赤唐辛子	1/2本
水	1/3カップ
みりん	大1・1/2
A 砂糖	大1
みそ	大1/2
しょうゆ	小1

26 (金) Friday

疲労回復に「ハムとセロリのおむすび」

ハム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し、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すると言われています。セロリの風味と食感がアクセントになったおむすびです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 387 kcal	2人分の金額 約 220 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①セロリは塩をふってもみ込み、水にさらし、キッチンペーパーで包んで水気をしぼる。
- ②ボウルに温かいご飯、①、Aを入れて混ぜ、4等分にして好みの形に握り、のりで包む。

ワンポイントアドバイス
●お弁当などにもおすすめです。

材料 (2人分)

セロリ (みじん切り)	1/2本 (40g)
塩	一つまみ
ご飯	大2膳 (350g)
A ローズハム (みじん切り)	3枚 (45g)
削り節	3g
白炒りごま、しょうゆ	各小1
塩	少々
焼きのり (4等分に切る)	1枚

19 (金) Friday

脳の活性化に「白菜とかにかまの和風グラタン」

かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、牛乳や粉チーズ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。みそとかにかまの風味が活きた変わりグラタンです。

所要時間 25分	1人分のカロリー 約 233kcal	2~3人分の金額 約 242円
--------------------	------------------------------	---------------------------



- 作り方**
- ①フライパンにバターを熱してAを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて2~3分炒める。
 - ②①に牛乳を2~3回に分けて加え、Bとかにかまを加えて煮詰め、お好みのとろみになったら火を止める。
 - ③耐熱皿に②を入れてパン粉を散らし、200℃のオーブン12~13分焼く。
- ワンポイントアドバイス**
- ②の牛乳は、なじませながら少しずつ加えてください。

- 材料(2~3人分)**
- バター.....20g
 - A { 白菜(ざく切り).....大2枚(200g)
しめじ.....1/2パック(40g)
 - 小麦粉.....大2
 - 牛乳(室温に戻す).....1・1/2カップ
 - B { 粉チーズ.....大2
 - みそ.....大1
 - 塩、こしょう.....少々
 - かに風味かまぼこ.....5本(50g)
(半分に切ってほぐす)
 - パン粉.....大1/2

20 (土) Saturday

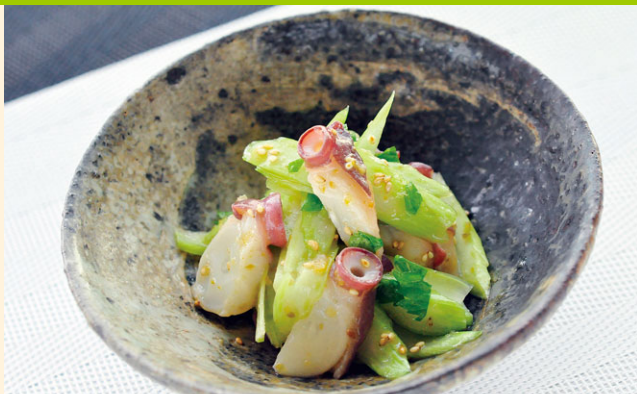
肝臓を丈夫に「たことセロリのゆずこしょうあえ」

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、セロリに含まれる香り成分セダノリドやセネリンが食欲を増進するとされています。ゆずこしょうの独特な風味がマッチした一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 94kcal	2人分の金額 約 264円
--------------------	-----------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①セロリは塩をふって5分くらい置き、出てきた水気をキッチンペーパーで取る。
 - ②ボウルに①とたこを入れ、Aを加えてあえる。
- ワンポイントアドバイス**
- ゆずこしょうの量は好みで加減してください。

- 材料(2人分)**
- セロリ(ななめ薄切り).....2/3本(70g)
 - 塩.....一つまみ
 - ゆでたこ.....100g
(食べやすい厚さに切る)
 - ゆずこしょう.....小1/2~1
 - ごま油.....小1
 - A { 薄口しょうゆ、レモン汁.....各小1/2
 - セロリの葉(刻む).....適量
 - 白炒りごま.....小1



21 (日) Sunday

疲労回復に「ごぼうと豚バラ肉の洋風きんぴら」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らすとされています。ご飯のおかずにも酒の肴にもなる一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 171kcal	2人分の金額 約 220円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったらごぼうを加えて炒め合わせる。
 - ②①のごぼうに火が通ってきたらAを加えて炒め合わせ、パセリを散らす。
- ワンポイントアドバイス**
- 粒マスタードの量は好みで加減してください。

- 材料(2人分)**
- オリーブオイル.....大1
 - にんにく(つぶす).....1/2個
 - 豚バラ肉(1cm幅に切る).....80g
 - ごぼう(細切り).....80g
 - 粒マスタード.....大1/2
 - A { しょうゆ.....大1/2
 - 塩、こしょう.....少々
 - パセリ(みじん切り).....適量

22 (月) Monday

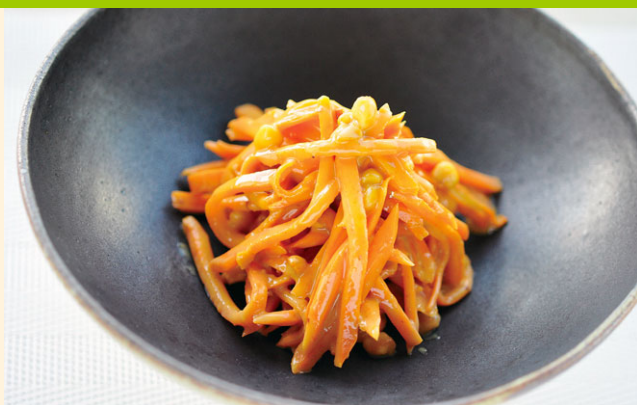
肌荒れ予防に「にんじんのピーナッツバターあえ」

にんじんに含まれるビタミンAやβカロテンが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、ピーナッツバター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されています。にんじんが苦手な人でも食べやすい、まろやかな味わいの一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 87kcal	2人分の金額 約 110円
-------------------	-----------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①にんじんは5mm幅の細切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
 - ②①の余分な水気を切り、合わせたAを加えてあえる。
- ワンポイントアドバイス**
- ①では5mm幅のななめ切りにしてから細切りにすると、きれいにできますよ。

- 材料(2人分)**
- にんじん.....小1本(120g)
 - ピーナッツバター(無糖・粒入り).....大2
 - A { めんつゆ(3倍濃縮).....大1/2
 - みりん.....小1



15 (月) 疲労回復に「豚肉となめこのつけ汁そば」

Monday

豚肉に含まれるビタミンB₁が、そばに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、なめこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防すると言われています。豚肉の旨味がたっぷりのつけ汁がおいしいそばです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 375 kcal	2人分の金額 約 363 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①魚焼きグリルを予熱し、長ねぎに焼き色がつくまで焼く。
- ②豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- ③鍋にAを入れて熱し、沸騰したら②を入れて火を通し、なめこ①を加え、再沸騰したら火を止める。
- ④鍋に湯を沸かし、そばを入れてさつとゆで、ザルに取って流水で冷やし、水気を切る。
- ⑤③と④をそれぞれ器に盛りつける。

材料(2人分)

- 長ねぎ(5cmの長さに切る)……1本(100g)
豚切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
片栗粉……………大1/2
A { 水……………2・1/2カップ
めんつゆ(3倍濃縮)……3/4カップ
なめこ(洗う)……………1袋(100g)
ゆでそば……………2袋(360g)

ワンポイントアドバイス

- なめこは使う前にさつと洗って、ぬめりを落としておきましょう。

16 (火) 肌荒れ予防に「鶏肉と豆のハニーマスタードマリネ」

Tuesday

鶏肉に含まれるビタミンA・B₆が肌荒れを予防し、ミックス豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。栄養バランスの良い、具沢山マリネです。

所要時間 30分	1人分のカロリー 約 195 kcal	2~3人分の金額 約 330 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------

作り方

- ①鶏肉は筋を切って厚みを均等に開き、皮目にフォークで穴をあけ、縦半分切ってAをふる。
- ②魚焼きグリルを予熱して①を焼き色がつくまで7~8分くらい焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにBを入れて泡立て器でよく混ぜ、②とCを入れ、10分くらい置いて味がなじませる。

材料(2~3人分)

- 鶏もも肉……………1枚(200g)
A { 塩、こしょう……………少々
お好みのハーブ……………少々
(ローズマリー、タイム、オレガノ、パプリカなど)
オリーブオイル……………大1・1/2
酢……………大1
B { はちみつ……………大1/2
ディジョンマスタード……………大1/2
塩、こしょう……………少々
C { ミックス豆……………70g
ブロッコリー(塩ゆで)……1/3株(100g)



ワンポイントアドバイス

- 「ディジョンマスタード」は、普通よりマイルドな辛味のマスタードです。ぜひ使ってみてください。

17 (水) 骨や歯を丈夫に「桜えびと青のりのガレット」

Wednesday

桜えびや青のりに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、桜えびに含まれる鉄分が貧血を予防し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。軽食やワインのお供にもなる、香ばしい一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 113 kcal	2人分の金額 約 165 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①ボウルにじゃがいもを入れ、Aを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、フライ返しで押さえつけながら丸く平らに形をととのえ、両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切り分ける。

材料(2人分)

- じゃがいも(千切り)……………小2個(200g)
A { 小麦粉……………大1
桜えび……………乾燥で5g
青のり……………小1
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………大1

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように注意しながら焼きましょう。



18 (木) 健康なお肌に「豚肉とピーマンのオイスターソース炒め」

Thursday

ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌を美しく健康に保ち、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を予防すると言われています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 295 kcal	2人分の金額 約 363 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①豚肉は1.5cm幅に切ってAで下味をつけ、片栗粉をふる。
- ②フライパンにごま油と長ねぎを入れて熱し、香りが立ったら①を入れて両面を焼き、表面の色が変わったらエリンギとピーマンを加えて炒める。
- ③②に合わせたBをまわし入れ、強火で一気に炒め合わせる。

材料(2人分)

- 豚ロース肉(とんかつ用)……2枚(200g)
A { 塩、こしょう……………少々
酒……………小1
片栗粉……………大1/2
ごま油……………大1
長ねぎ(みじん切り)……………10cm
エリンギ……………1本(50g)
(食べやすい大きさに切る)
ピーマン(縦8等分に切る)……3個(105g)
B { オイスターソース……………大1
酒……………大1・1/2
砂糖……………大1/2
しょうゆ……………小1



ワンポイントアドバイス

- ご飯にのせて丼風にしてもOKですよ。

11 (木) 味覚障害予防に「白菜とちくわの明太子あえ」

Thursday

辛子明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンEが細胞の老化を予防し、ちくわに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、白菜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。もう一品ほしい時にレンジでさっと作れるあえものです。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 83kcal	2人分の金額 約 176円
-------------------	-----------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①耐熱ボウル白菜を入れ、ラップかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、粗熱が取れたら余分な水気をしぼる。
 - ②①をボウルに戻し、Aを加えてあえ、しょうゆを加えて仕上げる。

- 材料(2人分)**
- 白菜(ざく切り)……………3枚(150g)
 A { ちくわ(輪切り)……………2~3本(40g)
 辛子明太子(薄皮を外す)………30g
 しょうゆ……………小1/2~1

ワンポイントアドバイス

●仕上げのしょうゆは、味を見ながらお好みで調整してください。



12 (金) 貧血予防に「厚揚げと小松菜のみそ汁」

Friday

小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、厚揚げに含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。栄養バランスの良い、体が温まる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 142kcal	2人分の金額 約 220円
--------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①鍋にごま油としょうゆを入れて熱し、香りが立ったら厚揚げと小松菜の茎をさっと炒める。
 - ②①にAを加えて熱し、沸騰してきたら小松菜の葉を加え、みそを溶き入れる。
- ワンポイントアドバイス**
- 小松菜の葉はすぐ火が通るので、さっと合わせる程度でOKです。みそを入れたらすぐ火を止めましょう。
- 材料(2人分)**
- ごま油……………大1/2
 しょうゆ(千切り)……………1片
 厚揚げ(色紙切り)……………1/2枚(100g)
 小松菜……………2株(90g)
 (茎と葉に分けてざく切り)
 A { 水……………2カップ
 和風だしの素……………小1
 みそ……………大1~1・1/2



13 (土) 血液サラサラに「さば缶の焼きうどん」

Saturday

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、うどんに含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になって体を温めると言われています。さば缶の旨味がたっぷりの、満足感のある一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 445kcal	2人分の金額 約 308円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①ゆでうどんは袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほくしておく。
 - ②さばの水煮は粗くほくし、汁は取っておく。
 - ③フライパンにサラダ油を熱してAを炒め、しんなりとしてきたら①を加えて炒め合わせる。
 - ④③に②のさば、汁1/4カップ、Bを加え、強火で汁気を飛ばすように炒め合わせる。

- 材料(2人分)**
- ゆでうどん……………2袋(200g)
 さばの水煮(缶詰)……………1缶(150g)
 サラダ油……………大1
 A { 玉ねぎ(くし形切り)……………1/4個(50g)
 にんじん(短冊切り)……………1/5本(20g)
 ピーマン(細切り)……………1個(35g)
 えのき……………1/3パック(30g)
 B { めんつゆ(3倍濃縮)……………大1・1/2
 塩、こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

●さばの他、お好みの魚の缶詰でもお試しください。

14 (日) 美しいお肌に「れんこんとしらすのきんぴら」

Sunday

れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防すると言われています。ご飯のお供にもおつまみにもなる一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 87kcal	2~3人分の金額 約 187円
--------------------	-----------------------------	---------------------------

- 作り方**
- ①鍋にれんこんとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してから7~8分くらいゆで、ザル取って水気を切る。
 - ②フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらしらすを入れて炒め、水分が飛んでカリカリになってきたら①を加えて合わせ、Bで味をつける。
- ワンポイントアドバイス**
- しらすはカリカリになるまで弱火でじっくり炒めると、風味が引き立ちますよ。
- 材料(2~3人分)**
- れんこん(乱切り)……………200g
 オリーブオイル……………大1
 A { にんにく(みじん切り)……………1片
 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
 釜揚げしらす……………30g
 B { めんつゆ(3倍濃縮)……………大1/2
 塩……………少々



7 (日) 美しいお肌に「さつまいもとベーコンのホットサラダ」

Sunday

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、さつまいもや青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。さつまいもの自然な甘味が活きた一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 194 kcal	2~3人分の金額 約 330 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま3cm幅の輪切り(または半月切り)にし、水にさらしてアクを抜く。
- ② ①を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してから7~8分くらいゆで、竹串が通るくらい火が通ったらザルに取って水気を切る。
- ③ ボウルに②を入れ、ベーコンとAを加えてあえ、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- さつまいもをゆでている間に調味料などの準備を進めると時短になりますよ。

材料 (2~3人分)

- さつまいも……………1本 (250g)
 ベーコン(細切り)……………2枚 (40g)
 A { マヨネーズ……………大2
 しょうゆ……………大1/2
 砂糖……………小1/2
 塩、粗挽き黒こしょう……………少々
 青ねぎ(小口切り)……………3本

8 (月) スタミナアップに「牛サガリの漬け焼き」

Monday

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、りんごに含まれるクエン酸や果糖が疲労を回復すると言われています。ご飯のおかずにもビールのお供にもぴったりな肉料理です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 210 kcal	2~3人分の金額 約 473 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------

作り方

- ① 耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ラップを外して粗熱を取る。
- ② ①に牛サガリ肉を漬け、30分くらい置いて味をしみ込ませる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の肉を焼いて皿に盛り、続いて②の漬け汁も熱して肉にかけ、Bを添える。

材料 (2~3人分)

りんご(すりおろす)……………1/6個 (40g)
 にんにく、しょうが……………各1片
 しょうゆ……………大2・1/2
 A { みりん……………大1
 砂糖、はちみつ……………各小1
 白炒りごま、ごま油……………各小1
 豆板醤……………小1/4
 牛サガリ薄切り肉……………200g
 サラダ油……………小1
 B { レタス、ミニトマト……………適量

ワンポイントアドバイス

- 違う部位の肉でもOKです。③のタレの量はお好みで加減してください。

9 (火) 血行促進に「レンジささみとレタスのわさび醤油あえ」

Tuesday

ささみに含まれるナイアシンが血行を良くし、リーフレタスに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ひじき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。わさび醤油が食欲をそそる、お手軽なあえものです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 90 kcal	2人分の金額 約 176 円
--------------------	------------------------------	--------------------------



作り方

- ① ささみは筋を取り、包丁で開いて厚みを均等にし、Aをふって耐熱皿にのせ、ラップをかぶせてレンジ強で2分30秒くらい加熱し、粗熱が取れたら手でさく。
- ② 鍋に湯を沸かし、リーフレタスを30秒くらいゆでて引き上げ、流水で冷やして水気をしぼり、ざく切りする。
- ③ ボウルに①、②、ひじき、Bを入れてあえ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- たっぷりの野菜も、ゆでることでかさが減って食べやすくなりますよ。

材料 (2人分)

- ささみ……………3本 (120g)
 A { 塩……………一つまみ
 酒……………小1
 しょうがのしぼり汁……………小1/2
 リーフレタス……………150g
 ひじき(水で戻し水気を切る)…乾燥で3g
 B { しょうゆ……………大1
 練りわさび……………小1/3~1/2
 レモン汁……………小1/2

10 (水) 血液サラサラに「アボカドとツナのクリーミーパスタ」

Wednesday

アボカドに含まれるリノール酸・リノレン酸や、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、スパゲティ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言われています。濃厚でまろやかな口当たりのパスタです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 381 kcal	2人分の金額 約 286 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆでる。
- ② ボウルにアボカドを入れてフォークでつぶし、ツナとAを加えて混ぜ、①を入れてあえ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 皿に②を盛りつけ、あればバジルの葉(分量外)を飾る。

材料 (2人分)

塩……………適量
 スパゲティ……………160g
 アボカド(完熟)……………1個 (230g)
 ツナ(缶詰)(汁気を切る)…小1缶 (60g)
 A { マヨネーズ……………大2
 牛乳……………大1
 しょうゆ……………小1
 バジル(刻む)……………5枚
 塩、こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

- アボカドは完熟のものを使った方がつぶしやすく、スパゲティにもからみやすいですよ。

4 (木) お腹すっきり「きのこのこのカレーピラフ」

Thursday

たっぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カレー粉に含まれるターメリックの成分クルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高めると言われています。カレー味が食欲をそそる、ボリューム感のあるピラフです。

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
40分	約318kcal	約308円



作り方

- ①米は洗って30分～1時間くらい水に浸し、ザルに取って水気を切り、炊飯器に入れる。
- ②①にAをのせてBを加え、水加減をして普通に炊く。
- ③②が炊き上がったらCを加えて切るように混ぜ、ふたをして10分くらい蒸らす。
- ④皿に③を盛りつけ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ②では、普通に2合の目盛りに合わせて水加減してください。

材料(4人分)

- 米……………2合
- A { 玉ねぎ(粗みじん切り)…1/4個(50g)
ベーコン(細切り)…2枚(40g)
お好みのきのこ…合わせて130g
(しめじ、エリンギ、えのきなど)
- B { カレー粉……………大1
コンソメスープの素……………大1
オリーブオイル……………大1/2
- 水……………適量
- C { バター……………大1/2
塩、こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)…適量

5 (金) 冷え性改善に「鶏手羽元と大根のキムチ煮」

Friday

鶏手羽元に含まれるナイアシンの血行を良くして冷え性を改善し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、キムチに含まれる辛辣成分カプサイジンが脂肪を燃焼すると言われています。ピリ辛で体が温まる煮物です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
25分	約203kcal	約341円

作り方

- ①鶏手羽元は骨に沿って包丁を入れ、厚みを薄く。
- ②大根は耐熱皿にのせ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ③鍋にごま油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら①を炒め、油がまわったら②とキムチも加えて炒め合わせる。
- ④③にAを加え、ふたをかぶせて10分くらい煮込み、ふたを外して汁気を飛ばすように煮詰め、器に盛りつけて青ねぎを飾る。

材料(2~3人分)

- 鶏手羽元……………300g
- 大根(乱切り)…180g
- ごま油……………大1
- しょうがの薄切り……………2~3枚
- キムチ(ざく切り)…80g
- A { 水……………1カップ
みりん……………大1・1/2
しょうゆ……………大1
- 青ねぎ(ななめ切り)…3本



ワンポイントアドバイス

- キムチの量は好みで加減してください。

6 (土) 肌荒れ予防に「柿とチーズのサンドイッチ」

Saturday

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、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。柿の甘味と2種類のチーズがマッチしたフルーツサンドです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
5分	約492kcal	約285円



作り方

- ①食パンは耳を切ってクリームチーズを塗り、スライスチーズと柿をのせて黒こしょうをふる。
- ②①をパンではさみ、食べやすい大きさに切り分けて皿に盛りつけ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- まろやかな味の中で粗挽き黒こしょうがアクセントになります。

材料(2人分)

- 食パン(8枚切り)…6枚
- クリームチーズ(室温に戻す)…大2
- スライスチーズ……………3枚
- 粗挽き黒こしょう……………少々
- 柿(皮をむいて薄切り)…1個(200g)
- ミントの葉(あれば)…適量



Life Topics



郡山産ぶどう「ソーヴィニヨン・ブラン」使用 ヴァンデオラージュ ソーヴィニヨン・ブラン2020

ふくしま達瀬ワイナリーは、設立から約6年が経過し、新「ヴァンデオラージュ」が誕生する。郡山産のぶどう「ソーヴィニヨン・ブラン」を100%使用し、低温発酵させた「ヴァンデオラージュ ソーヴィニヨン・ブラン 2020」を11月1日に発売。750ml、1,980円。柑橘類の爽やかな香りと優しい渋み、さっぱりとした酸味の広がりの中に、青ゆずや若草のようなすがすがしい香りも感じられる。最寄りの取扱酒販店・百貨店・スーパーなどで販売する。

問 ふくしま達瀬ワイナリー

☎024-953-3131

日頃のご愛顧に感謝して。
NEWS 食べ飲み放題 期間限定解禁!!!
※一部除外品あり

4,500円 プラン 120分食べ飲み放題
5,500円 プラン 180分食べ飲み放題
※いずれも4名以上から受付 ※一部除外品あり
忘新年会にも最適なプランです。

郡山市駅前1-6-15 エリート第1ビル TEL.024-924-0330 【営】18:00~LO23:00 【休】日曜・祝日【P】無

地ウイスキーあります

おむすび・料理・お酒

1 (月) 脳の活性化に「秋鮭のさっぱり焼き漬け」

Monday

鮭に含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、レモン汁に含まれるビタミンCが肌を美しく保つとされています。旬の鮭のおいしさが堪能できる、新潟の郷土料理です。

所要時間 (漬け込む時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約175kcal	約352円



作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、軽く塩をふって5分くらい置き、出てきた水気をキッチンペーパーで取る。
- ② 魚焼きグリルを予熱し、①を焼く。
- ③ 耐熱容器にAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱する。
- ④ ③にレモン汁を加え、②を30分くらい漬け込み、皿に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

- レモン汁を加えて、食べ飽きしないさっぱり味にアレンジしました。

材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ(200g)
塩……………少々
A { しょうゆ、酒……………各 大1
みりん……………大1
レモン汁……………小1
B { 青じそ、レモン……………適量



2 (火) 骨や歯を丈夫に「あったかミルクポトフ」

Tuesday

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ウィンナーに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。具沢山の栄養バランスの良いヘルシーポトフです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約210kcal	約330円

作り方

- ① 玉ねぎはくし形切りにし、じゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①、ウィンナー、Aを入れて火にかけ、沸騰してきたら弱～中火にしてキャベツを加え、ふたをかぶせて煮込む。
- ③ ②の野菜に火が通ったら牛乳を加え、再沸騰したら塩、こしょうを加えて味をととのえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- お好みで、きのこなどを入れてもOKです。

材料(2人分)

- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
じゃがいも……………小1個(100g)
にんじん……………1/3本(60g)
ウィンナー……………6本(90g)
水……………1・1/2カップ
A { コンソメスープの素……………小1
ローリエ……………1枚
キャベツ(大きめのざく切り)…大1枚(50g)
牛乳……………1カップ
塩、こしょう……………適量
パセリ(みじん切り)……………適量



3 (水) 高血圧予防に「さといもの磯から揚げ」

Wednesday

さといもに含まれるカリウムが体の余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、ガラクトタンが動脈硬化を予防し、青のり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。ホクホク食感がおいしい、香り豊かな一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
20分	約111kcal	約198円



作り方

- ① 鍋にさといもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、竹串が通るくらいに火が通るまで10分くらいゆでる。
- ② ボウルにAを合わせ、①を熱いうちに加えてからめ、Bを合わせた衣をつける。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②をからりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

- さといもは低温からじっくり火を通してください。熱いうちにAをからめると味がしみ込みやすくなります。

材料(2~3人分)

- さといも(一口大に切る)……………4個(240g)
A { しょうゆ……………小2
酒、みりん……………各小2
片栗粉、小麦粉……………各 大2
B { 塩……………少々
青のり……………大1
揚げ油……………適量

お酒の飲み方、合わせる料理にこだわりました! 「四方山-ヨモヤマ- = GOQUUTO-ゴクート-」です

ワインを主力にした大人カジュアルなお店です。



宴会プラン

- 料理7品+120分飲み放題 4,000円
料理9品+120分飲み放題 5,000円



ワイン通のニーズに応え「BYO(Bring Your Own=ワインの持ち込み)」もOKです。ご自身がお持ちのワインを持ち込んでこんな飲み方を、そんな思いに応えるお店です。【ワイン類の持ち込み ワイン/1,430円 その他/2,200円】もちろんワイン以外の飲み方も大歓迎です。



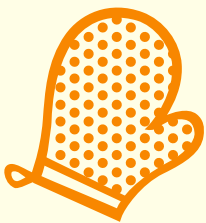
四方山 = GOQUUTO

【予約受付】024-924-0223
【住】郡山市駅前2-6-19 B1F
【営】17:00~23:00、金土・祝前~24:00
【休】無 <http://www.foodsworks.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。

「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11月号 vol.182
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

予約がてきる
携帯ホム人ペシ

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

今月のオススメ 胃腸に優しい「かぶのえびファルシ」



かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善し、かぶの葉に含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防し、えびに含まれるビタミンEやアスタキサンチンが細胞の老化を防ぐと言われています。旬のかぶで作る、オシャレで見栄えの良い一品です。

材料(4個分)

かぶ	4個(400g)
塩	一つまみ
むきえび	60g
塩	一つまみ
酒	小1
しょうがのしぼり汁	小1/2
卵白	1/2個分
片栗粉	大1
青ねぎ(小口切り)	大1/2
水	1・1/2カップ
鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ	各小1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1/2

所要時間 **30分**
1個分のカロリー **約84kcal**
4個分の金額 **約363円**



ワンポイントアドバイス
④の工程をお子さんと手分けしたり、一緒に作るのも楽しいですよ。

- ### 作り方
- かぶは皮をむき、茎は3cmくらい残して切り落とす。
 - ①を茎の下1cmくらいの所で切り分け、下部をスプーンでくり抜いて器状にする。
 - ②のくり抜いた部分はみじん切りにし、塩をふって5分くらい置き、キッチンペーパーで包んで水気をしぼる。
 - むきえびは粘りが出るまで包丁で叩き、ボウルに入れ、③とAを加えて混ぜ合わせ、②の下部に詰める。
 - 厚手の鍋にBを入れて熱し、④と②の上部を入れ、ふたをかぶせて15~20分くらい煮て、塩、こしょうで味をととのえ、オリーブオイルをたらす。



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	ZiACO噴霧器	ZiACOパウチ	ZiACOパウチ
0円!	レンタル代 1,000円/月(税込)	単品(3L) 1,600円(税込)	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>

は~とずっとほっと 山ぼくんの110番!!

hoken

ヨークタウン郡山金屋店

15th ANNIVERSARY

今の保障内容を見直しませんか?
40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!

郡山市田村町金屋字冬室 91-2 ヨークタウン金屋内
営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。

☎024-953-8321 相談無料!!予約優先

死亡保険・がん保険
学資保険・医療保険
自動車保険
個人年金保険
火災保険 など

保険のことならなんでもご相談ください!!

お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番 検索

至日本大学工学部

HH20-0109-0005 有効期限2022年3月