こおりやま情報FREE1月号・令和3年(2021年)12月25日発行(毎月25日発行)　第41巻第1号通巻494号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

こおりやま情報 FREE
koriyama.co.jp

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

JOYO 40th THANKS

Facebook　Instagram　Twitter

ご自由にお持ちください 無料
2022年 1月号 vol.494
毎月25日発行

#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



ゴジてれ Chu! 福島中央テレビ
月曜～金曜ごご3時50分～7時
長江麻美
石井佑弥
（中テレアナウンサー）

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



書店・コンビニ・Amazonで12月25日発売！

こおりやま情報 特集

2022年初詣&年賀
こおりやま日帰り温泉 パート1

日本三大まんじゅう
柏屋薄皮饅頭
つぶあん
こしあん
季節限定 新あずき
新あずき
収穫感謝祭
季節限定
柏屋のバターどら焼き
柏屋風どらトッツォ
新あずきのあんこ de シュー
お求めはお近くの柏屋へどうぞ。
※一部取扱いのない店舗がございます。

お家賃、初期費用、ご相談ください。

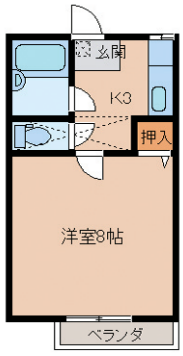
ホームページはこちら

★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　●駐車料／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



ガスコンロ・TVホン付
★八山田2丁目
2DK(和6、洋6、DK6)

●共益費／なし　●駐車料／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

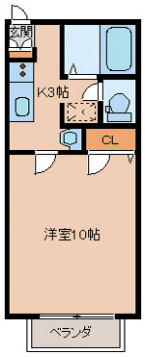
家賃月額 **46,000円** 2F角部屋



追焚・ガスコンロ付
★八山田2丁目
1K(洋10、K3)

●共益費／なし　●駐車料／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

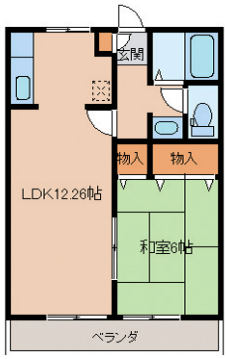
家賃月額 **48,000円** 洋室広々10帖



追焚・ガスファンヒーター付
★富久山町久保田
1LDK(和6、LDK12.26)

●共益費／なし　●駐車料／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

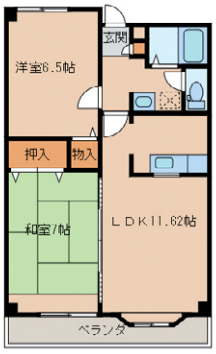
家賃月額 **48,000円** ベランダ広め



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　●駐車料／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



ペット専用・角部屋
★富田東5丁目
2DK(洋6×2、DK7.5)

●共益費／なし　●駐車料／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・BS

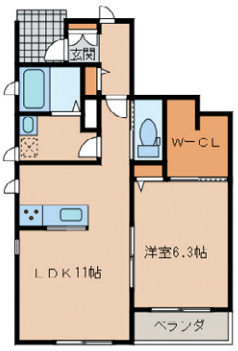
家賃月額 **66,000円** 公園・コンビニ近く



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　●駐車料／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

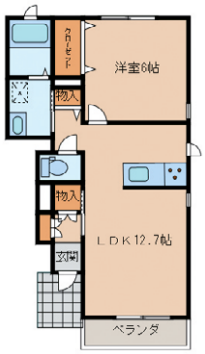
家賃月額 **70,000円** 収納多め



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　●駐車料／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



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

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



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

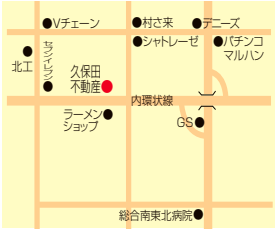
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事（8）第20508号

郡山市八山田5-12 メインビル八山田

TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

営 9:00～18:00　休 日祝 ※年末年始12/29午後～1/4まで休み　http://kubota-f.com





1 笹の川 春酒 純米吟醸生酒（720ml）1本
＜2名＞



季節限定の「春酒 純米吟醸生酒」。しぼりたての純米吟醸生酒で、米、米麹だけで仕込んでいる。720ml入り参考小売価格1,518円。

提供／笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 「沖縄の塩シママース」500ｇ
＜1名＞



沖縄で最も長く愛されてきた定番の塩。塩味はもちろん後味のほのかな酸味が特徴。油脂分の多い肉料理などもサッパリとした仕上がりになる。

提供／シママース本舗　青い海
TEL098-992-1140

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」。郡山のお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4年1月4日(火) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

発行／ケイシイシイ株式会社
〒963-8004郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL024-922-3131　FAX024-922-3138



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

まる虎



▲まる虎名物の「もつ煮」（500円）

令和3年11月リニューアルオープン。店内はカウンター8席で、親方の桑名さんが、昼はラーメン、夜は一品料理やラーメンを提供しています。「もつ煮」は、豚もつを下処理してから味噌でやわらかく煮込んでいるのでおすすめの一品です。笹の川「辛口」や「純米酒」で味わってください。飲んだ後の〆は「郡山辛味噌らーめん」で。

郡山市虎丸町1-26　☎090-6622-2457
㊡ 11:30～13:30　18:00～23:00(LO22:30)
㊡ 不定休　　Ⓟ 契約有（郡山虎丸第2パーキング）



私がお薦めします。

笹の川 辛口



桑名さん

地元郡山、笹の川酒造さんの「辛口」「純米酒」「ウイスキー山桜黒ラベル」を提供しています。

今月のおすすめの酒

季節限定
春酒 純米吟醸生酒

しぼりたての純米吟醸生酒です。
フレッシュな味わいをお楽しみください。



720ml 1,518円（参考小売価格）
●お近くの酒販店でお求めください。

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

笹の川酒造株式会社
郡山市笹川一丁目178 https://www.sasanokawa.co.jp

rfラジオ福島「笹の川 味のある店」
毎週第2・4水曜　14:45～14:49　好評放送中

●弊社製品をお取扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

※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。



寒い日に温まる一杯 “濃い味みそ”

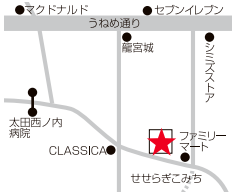
西ノ内店限定“濃い味みそ”は、あっさり系で知られる「あさくさみそらーメン」よりもスープの濃度や味が濃いめで、味わい深い“こってり系みそ”。体の芯から温まる寒い日にも最適な一杯。トッピングに味付たまご（130円）もおすすめ。「濃い味しょうゆ」（820円）もあり。


▲西ノ内店限定「濃い味みそ」（870円）

あさくさらーメン西ノ内店

TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2K’s ガーデン1F
【営業】11:30～20:30（LO20:00）
※材料なくなり次第終了
【休】金　【P】有（50台）
【URL】http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/



焼き菓子「花ことば」にストロベリーが新発売

柏屋の焼き菓子「花ことば」にストロベリーが新発売。福島育ちの苺をまるごと練り込んだミルキーなストロベリーあんを、米粉のもっちり皮で包んで焼き上げた。想い伝える花のように、苺のモチーフが華やかで印象的なパッケージ。お求めは、開成柏屋ほか、柏屋直営店まで。



▲花ことば　Strawberry（ストロベリー）新発売

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/





会食に最適な飲食情報満載「郡山で会食2022」新発売

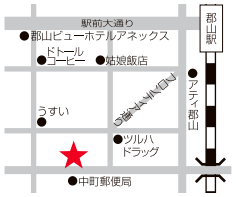
季節の宴会や接待シーンに欠かせない飲食店情報をはじめ、コロナ渦でのホームパーティ需要にも注目し、ケータリングやオードブル情報も紹介。巻末には全員500円OFFや幹事1名様分サービスなど、お得なクーポン券付き。お求めは、福島県内主要書店、セブンイレブンなどのコンビニ、Amazonで。

◀「郡山で会食2022」定価880円

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/



会津地鶏スープ、v白湯スープ、背脂スープ
毎日食べても飽きない3つのスープをご用意

オカムラ
RA-MEN OKAMURA



らぁ麺　おかむら
TEL024-900-3138　郡山市大槻町字小金林24-1
【営業時間】11:00～15:00　18:00～21:00 ※材料がなくなり次第終了
【定休日】年中ほぼ無休　【P】有（7台）　https://www.ramen-okamura.com/

「ザ・モール郡山 フードコート」にOPEN
オカムラ名物 ピザラー、オカムラの喜多方ラーメン

ラーメン オカムラ
OKAMURA&Co.
KORIYAMA SINCE 2015





ラァメン　オカムラ
郡山市長者1-1-56　ザ・モール郡山 フードコート
【営業時間】10:00～21:00
【定休日】無　【P】有（1851台）

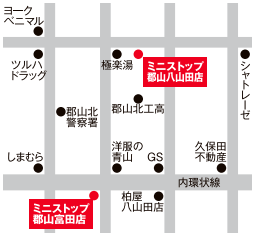
ミニストップ アプリ限定
今すぐダウンロード！
ポイント交換で！お得にGet！
ポイント引換期間12/10(金)▶2022年1/3(月)
とよのか練乳いちごパフェ 348 WAON POINT（通常税込価格398円）
MINISTOP CAFE



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

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

柏屋「新あずき収穫感謝祭」開催中
「新あずき」の柏屋薄皮饅頭が評判の味
和菓子やケーキにも「新あずき」を使用



▲新あずきの柏屋薄皮饅頭と「花ことば」「花ことばStrawberry」を手にする6代目社長の本名創さん

「新あずき」柏屋薄皮饅頭

柏屋では、年に一度の限定出荷「新あずき」を使用した柏屋薄皮饅頭を2月下旬(予定)まで販売している。「つぶあん」は、小豆本来の香りがより力強く、ふっくらとした食感と豊かな風味。「こしあん」は、よりみずみずしく、繊細な香り。さらに、なめらかな口どけと上品に広がる甘味が評判。パッケージも新あずきバージョンで、柏屋直営店、駅、サービスエリア売店、オンラインショップで販売している。

新あずきの和菓子やケーキも新登場

今年の新あずきは、柏屋薄皮饅頭だけではなく、和菓子やケーキにも使用されているのが特徴だ。和菓子の「柏屋のバターどら焼き」、「新あずきの長寿餅」、「新あずきのころころあんころ餅」は、2月下旬まで販売している。さらに「新あずきの薄皮饅頭を丸ごとねりこんだふっくら蒸しケーキ」は、12月26日から1月下旬まで販売される。ケーキの「柏屋風どらトッツォ」、「新あずきと栗のろーるケーキ」「新あずきのあんこde シュー」などは、1月中旬まで販売している。1月16日から2月下旬までは、「新あずきと生苺のろーるケーキ」、「柏屋のシベリア風モンブあん」や「餡々ぷりん」などが発売される。


▲新あずきのこしあん


▲新あずきのつぶあん


▲柏屋のバターどらやき 162円 ※2月下旬まで発売中


▲柏屋風どらトッツォ 432円 ※1月中旬まで発売中

「花ことばStrawberry」新発売

11月15日(良いイチゴの日)に、「花ことば」の新しいフレーバー「花ことばStrawberry」が発売された。福島県産の苺をまるごと練り込んだミルキーなストロベリーあんを米粉のもっちり皮で包んで焼き上げた。1個151円、3個入517円、6個入1,013円、10個入1,724円、24個入3,836円。想いを伝える花束のように、苺のモチーフが華やかで印象的なパッケージになっている。

「花ことば」がジャパン・フード・セレクション金賞を受賞

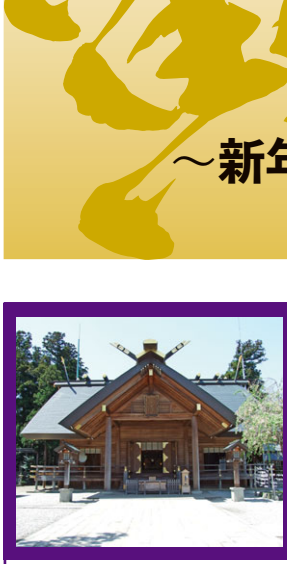
ジャパン・フード・セレクションは、1万人のフードアナリストが選ぶ日本初の食品・食材評価制度で、日本人の繊細な味覚、嗜好性、感性、食文化に配慮した評価を行う。「花ことば」が評価されたポイントは、餡のミルクの香り、まろやかな舌ざわり、くちどけの良さ、100%米粉のこだわり、パッケージのデザイン、箱入りのバリエーションが豊富、24種類ある花ことばカードが美しいなど。「花ことば」は、バニラ風味のやさしい甘さで、口どけの良いやわらかい食感が特徴。1個140円、3個入484円、6個入948円、10個入1,616円、24個入3,576円。


▲「花ことばStrawberry」は良いイチゴの日、11月15日に発売された

【取材協力】柏屋

2022年 初詣&年賀

～新年の初詣&優良企業やお店からの年始ご挨拶～



厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

元日は午前0時～2時、午前6時～午後6時まで
2日以降は午前9時から午後4時30分の間、随時受け付けております。詳しくはホームページをご覧ください。

みちのくのお伊勢さま
開成山大神宮

郡山市開成3丁目1-38　tel.024-932-1521　fax.024-939-4410

千古の祠廟　郡山総鎮守
安積国造神社



元日は午前0時より午後5時まで
2日以降は午前9時から午後4時30分の間、
随時ご祈祷を受け付けております。

郡山市
清水台1丁目6-23

☎024-932-1145

ご年賀に、おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ



「名物　大黒屋のくるみゆべし」
5コ袋入　540円(税込)ほか



「郡山生チョコケーキ」
4コ入　598円(税込)ほか



「郡山名物 大黒屋の焼どら」5コ箱入 1,131円(税込)ほか



「あぶくま常盤生サブレ」6コ入 837円(税込)ほか

郡山銘菓庵
大黒屋

本店　〒963-8004 郡山市中町14-8(大東銀行本店となり)
TEL 024-932-3517
http://www.koriyama-daikokuya.com

【福島県内主な販売店】
当社直営店・キヨスク・あさか野・おみやげ館・ND各店・福豆屋・福島空港ビル売店・東北道安達太良SA上り線売店・磐越道阿武隈高原SA上り線・下り線売店・五百川PA上り線・下り線売店・おみやげ処福島・おみやげ処新白河・道の駅安達下り売店　他県内有名観光売店・ヨークベニマル・堤下店・方八町店・八山田店・横塚店・新小原田店・荒井店・大槻店・島店・日和田店・ザ・モール郡山店・安積町店ほか



新年にあたり
謹んでご挨拶申し上げます。

東邦銀行　郡山中町支店

支店長　星 郷司

〒963-8004
郡山市中町 2-10
TEL024-922-4550
平日9:00～15:00

すべてを地域のために
東邦銀行

「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」
が制定されました。(平成27年3月11日公布)

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合



理事長　渡辺康広
〒963-0207　郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866　FAX.024-953-5866
http://www.sake-koriyama.com/

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

快適環境の創造を目指して

ビル総合メンテナンス

株式会社　東北装美

代表取締役　宮﨑　登志行

郡山市並木三丁目5番地の3　TEL024-934-2515　FAX024-938-7706

URL：http://www.tohhoku-soubi.co.jp



株式会社 アルス・プログレス

〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136

tel 024-945-0635　http://www.e-ars.co.jp

謹賀新年

「商品」を通して「ありがとう」を届けます。

新入学・卒業 就職祝い　出産祝い 出産内祝い　結婚引出物 結婚内祝い　お中元・お歳暮



ギフトショップ(冠婚葬祭用引出物) サンケン食品株式会社

代表取締役社長　村　上　和　洋

福島県郡山市富田町字諏訪前41　TEL 024-983-6465

HPはこちら



富久山自動車学校 0120-22-8012



Happy New Year

めぐる果実。つながる福島。

お正月はシードルで乾杯!



一般社団法人ふくしま逢瀬ワイナリー

〒963-0213　福島県郡山市逢瀬町多田野字郷士郷士2番地

電話 0120-32-0307　定休日／月曜日

ショップ営業時間／10:00～16:00 ※新年は1月4日から営業します



平　日▶9:00～17:00
土日祝▶事前に予約

0120-916-929

あなたの保険のホームドクター 保険クリニック

募集代理店 株式会社クリエイト Toward The Future - Create-ins.co.

〒963-8863 福島県郡山市菜根屋敷416-1

TEL/024-932-5103

FAX/024-932-5821

謹賀新年

"益々元気に"をモットーに、新春は1月5日(水)より営業します



▲「2時間飲み放題付き4,000円コース」の料理例(予約不要)

新年会のご予約承り中!

◆おすすめ宴会プラン◆

■2,600円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など

■3,600円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など

■5,100円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、食事、水菓子など11品

※コース料理は4名から予約を受付
※プラス1,600円で2時間飲み放題

お食事とお酒の店 益元

☎024-922-9011

郡山市桑野4-8-10

【営】11:30～LO14:30　17:00～LO22:00

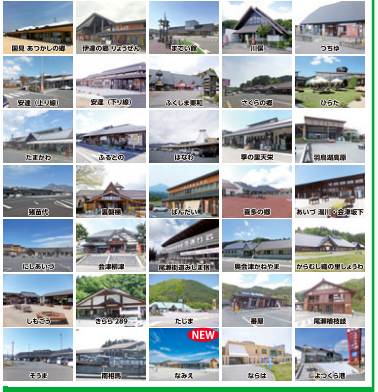
【休】火曜 ※12/28火曜は営業
※12/31～1/4は年末年始休業

【P】有(24台)　※全席禁煙



福島県「道の駅」全35駅の最新情報版!





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 好評発売中!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



メパフェには「国産高級いちごパフェ」で



▲国産高級いちごパフェ　1,738円

旬の完熟果実を生搾りにした、味わい贅沢な極上フルーツカクテルが好評。料理と飲み放題はお得なプランが2つある。メのパフェには、「国産高級いちごパフェ」で。鏡石産のいちごを使用している。

◆おすすめ宴会プラン◆
■お料理プラン2,750円、3,850円
※各プラン2名以上、3日前まで要予約
■結婚式2次会プラン　5,000円
※貸切、予約受付中
(料理5品＋飲み放題＋チャージ込)
■フルーツデコレーションケーキ 2,200円～
※ 3日前まで要予約

FRUIT RESTAURANT BAR Aika
TEL 024-923-9201
郡山市駅前2-7-14　【営】17:00～LO23:20
※時間外予約は応相談　【休】火　【P】無
【チャージ】990円　http://fruit-aika.p2.weblife.me/



パーティー料金
3,740円～
料理5品＋チャージ
パーティー人数
50名収容

牛ハラミステーキ＆牛とろ丼が評判の味



▲ハラミステーキ　昼(ランチセット)1,300円、夜(単品) 1,300円

「ハラミステーキ」は、脂身の無いハラミを低温調理するので、コクがあり、ハラミ肉そのものの味わいが楽しめる。平日の昼はランチセットで、夜は単品でお酒と一緒に味わいたい。

◆おすすめ宴会プラン◆
■レモンサワーとハイボール飲み放題のおつまみセット　3,100円
120分間飲み放題付き
■ビールとワイン飲み放題のステーキディナー　4,100円
120分間飲み放題付き
■ 31種のドリンク飲み放題のステーキディナー　4,800円
120分間飲み放題付き
※ 2名以上で前日までに要予約
※ 5名以上で貸切可能

洋酒と珈琲 KARAKUSA
TEL 024-953-5337
郡山市駅前1-4-9 ラ・フォンテCSビル1F
【営】11:30～14:00　19:00～24:00　土19:00～24:00
【休】日　【P】無



宴会料金
3,100円～
120分間飲み放題付き
宴会人数
15名まで

メラーメンは「郡山辛味噌らーめん」で決まり！



▲郡山辛味噌らーめん　3倍　850円

昼はラーメン、夜は居酒屋として一品料理やラーメンを提供する「まる虎」。「郡山辛味噌らーめん」が新登場し、評判を呼んでいる。また、予算4,000円から料理＆飲み放題付きコースもある。

◆おすすめ宴会プラン◆
■おまかせ料理＋2時間飲み放題　4,000円～
料理は親方お任せ、刺身、もつ煮、サラダ、焼物など 7～8品
ビール、日本酒、チューハイなどが2時間飲み放題
※前日までに要予約
■郡山辛味噌らーめん800円～1000円、あっさり中華そば700円、こってり中華そば750円

まる虎
TEL 090-6622-2457
郡山市虎丸町1-26
【営】11:30～13:30　18:00～23:00(LO22:30)
【休】不定休 【P】契約有(郡山虎丸第2パーキング)



宴会料金
4,000円～
料理7～8品　2時間飲み放題付き
人数
8名

寒ブリしゃぶしゃぶや鯛しゃぶしゃぶが美味
～大町増子ビル4階「くしぜん」で～



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) ※年末年始休業12/31・1/1
席数／100席　http://kushizen.favy.jp/

“最強おつまみコロッケ”



紡 Yui
おむすび・料理・お酒
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







市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋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。



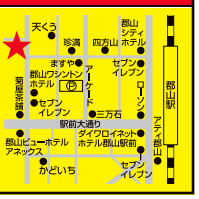
ランチ好評です。ご飯おかわり無料!

豚バラ焼肉サラダ定食850円、日替わり定食780円など常時10種類以上用意。





炉端 ばんざい
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
※年末年始のランチは、12/26(日)～1/4(火)までお休みし、夜のみ営業になります。
個室も完備／最大宴会は50名まで



※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。

Life Topics



季節限定「笹の川 春酒 純米吟醸生酒」は、味わいが豊かでしぼりたての新酒ならではの味

「笹の川酒造」では、季節限定「笹の川 春酒 純米吟醸生酒」を発売中。福島県開発した酒造好適米「福乃香」を100%使用し、精米歩合は58%。アルコール分15度。米と米麹だけで仕込んでおり、吟醸香の高い純米吟醸生酒で、味わいが豊か、しぼりたての新酒ならではの切れ味が特徴。お燗をしないで冷やで味わうのがおすすめ。720ml入り参考小売価格1,518円。最寄りの酒販店にて発売中。さらに、笹の川酒造ネット通販でも発売中。

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

Life Topics

テイクアウト「厚焼玉子サンド」新登場！本場の秋田名物「きりたんぽ鍋」も味わえる



「のみくい処　藤」(郡山市桑野2-35-13郡山地所ビル1F)では、秋田県出身の女将さんが、秋田の郷土料理やランチメニューを提供。このたびテイクアウト新メニューとして「厚焼玉子サンド」(380円)を始めた。事前に予約をしておくと待ち時間が無くなるのでおすすめ。また、この時期は秋田名物「きりたんぽ鍋」が評判。ランチタイムは平日11時30分から14時まで。夜は居酒屋として、秋田県の地酒や名物料理が味わえる。

問 のみくい処　藤　TEL 024-933-7558



白河市の有賀醸造さんに勤める
クマサン・ネヅミサン夫婦の造る酒
コイクマ
低精白生酛純米生原酒　おりがらみ
令和2醸造年度
720ml　1,485円
まだほとんど見かけることのないコイクマ。
90%精米の生酛による生原酒です。
健全な力強い発酵により、凛とした酒が生まれました。
是非応援して欲しいお酒です。
(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
※年末は大晦日まで営業。新年は4日より営業いたします。



会津の地だからこそ生まれたこれが「こうみ家」の「会津豚骨」
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
営／11:00～21:00
休／不定休
※Twitterでお知らせします
スープの濃さは昼はサッパリ、夜はコッテリ。
郡山からのお客さんも多いです。
味玉らーめん 850円

主要書店・セブンイレブン・アマゾンで
12月25日発売



ひと目でわかる認証店マーク付で安心。
オードブル・ケータリング店新掲載！



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。



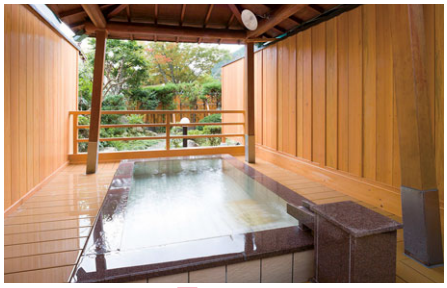
こおりやま パート1 日帰り温泉

「こおりやま日帰り温泉」2022年版の発売記念特集。郡山市内の10の日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報レジャーBOOK「こおりやま日帰り温泉」2022年版は1月25日発売。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が341枚付いてます。

紅葉館きらくや

入浴料 大人600円、小人(3歳～小学生)300円 ※日祝は大人800円、小人(3歳～小学生)400円　(180分)

肌美人のぬる湯と露天風呂を楽しむ



泉質／適応症 アルカリ性単純温泉・単純硫化水素泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、サウナ、ぬる湯
※貸切風呂(宿泊者のみ)



TEL024-984-2130　住 郡山市熱海町熱海4-39
営 10:30～16:00　18:30～22:00　木18:30～22:00 ※混雑時休止あり
休 木曜の昼　P 有(50台)

郡山湯処 まねきの湯

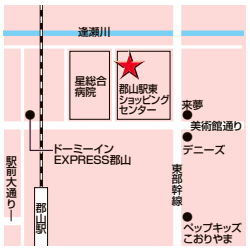
入浴料 6:00～24:00 大人平日 620円・土日祝 720円 ※保護者同伴で小学生以下無料
6:00～11:00 ※13時までの利用 大人440円 ※保護者同伴の無い小学生は280円
※深夜追加料金 24:00～朝9:00 大人・小学生 入館料+1,440円(大人は+入湯税100円)
※深夜入浴のみ 24:00～朝5:00　※90分890円　※まねきの湯では、自主規制として7歳以上(小学生1年生から)の混浴は禁止となります

美肌効果のお風呂とサウナでデトックス



泉質／適応症 泉質名なし／適応症なし

風呂の種類 露天風呂、壺湯、大浴場、ジェット風呂、寝湯、座湯、腰湯、岩盤鉱石風呂、チーク風呂、大理石風呂、水風呂、男性高温サウナ、女性スチームミストサウナ、男女低温ソルトサウナ



TEL024-941-4126　住 郡山市向河原町4-40 郡山駅東ショッピングセンター内
営 6:00～24:00　24:00～翌5:00
休 無　P 有(570台) ※共同駐車場

あさかの杜クア温泉館

入浴料 大人(12歳以上)1時間400円、2時間600円、1日1,200円、小人(4歳～11歳)大人料金の半額 ※3歳以下無料

あさかの杜クリニックに併設した天然温泉



泉質／適応症 ナトリウム-硫酸塩・塩化物・炭酸水素温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、アトピー性皮膚炎など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジェットバス



TEL024-937-3151　住 郡山市安積町成田字漆山50
営 10:00～18:00　休 日祝・年末年始・お盆　P 有(50台)

石橋ヘルス温泉

入浴料 大人(中学生以上)600円、小人(4歳以上)300円　(150分)

豊富な湯量の温泉。健康づくりに貢献



泉質／適応症 塩化物泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え性、運動不足など

風呂の種類 大浴場、露天風呂



TEL024-946-7800　住 郡山市安積町成田字島河原24-2
営 10:00～20:00　休 第3木　P 有(30台)

うねめ温泉

入浴料 大人450円、小人(小学生)250円、幼児(3歳以上)150円

早朝から夜中までOK。便利な市街地の湯



泉質／適応症 ナトリウム-炭酸水素塩泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、慢性皮膚病など

風呂の種類 大浴場、岩盤浴「うねめの癒」(900円)



TEL024-951-8801　住 郡山市富田町字大徳南31-3
営 5:00～23:00　休 無　P 有(30台)

郡山温泉

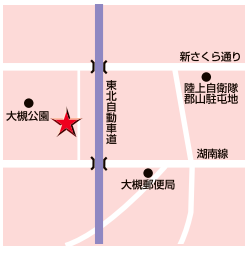
入浴料 大人(中学生以上)500円、小人(3歳～小学生)300円 (120分)

美肌効果も高い。源泉かけ流しの湯



泉質／適応症 単純温泉／神経痛、運動機能障害、慢性消化器病、疲労回復など

風呂の種類 大浴場、打たせ湯、露天風呂、露天寝湯、水風呂、遠赤外線低温サウナ



TEL024-951-1231　住 郡山市大槻町字西勝ノ木38-1
営 9:00～21:00　休 不定休　P 有(120台)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月光温泉クアハイム

入浴料 大人550円、小人(小学生)320円、3歳～小学生未満160円　(60分)

かけ流しの湯を堪能。街の温泉ホテル



泉質／適応症 アルカリ性単純温泉／神経痛、筋肉痛、関節痛、関節のこわばり、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジェット風呂、打たせ湯、泡風呂、水風呂、サウナ



TEL024-947-1126　住 郡山市安積町笹川字四角坦43-1
営 8:00～24:00　休 無　P 有(200台)

なりた温泉

入浴料 大人550円、小人(小学生)350円、幼児(3歳から)180円 ※1時間コースの料金、他に3コースあり

さらりとした泉質で疲れを癒す天然温泉



泉質／適応症 単純アルカリ塩泉／神経痛、関節痛、五十肩、切り傷、やけどなど

風呂の種類 大浴場、泡風呂、露天風呂、打たせ湯、水風呂、サウナ



TEL024-947-2626　住 郡山市安積町成田字車川原27
営 6:00～23:00　休 無　P 有(100台)

バーデン温泉

入浴料 大人740円、小人(小学生)370円、幼児(1歳以上)210円(月～金4時間、土日祝2時間)

ホテル併設の温泉。豊富な湯量が人気



泉質／適応症 ナトリウム塩化物泉／神経痛、関節痛、切り傷、やけど、慢性婦人病、慢性皮膚病など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、野天風呂、ジャグジー、バイブラバス、サウナ



TEL024-947-1233　住 郡山市安積町成田字島河原1-1
営 10:00～22:45(最終受付21:45)　休 無　P 有(225台)

やすらぎの宿 郡山三穂田温泉

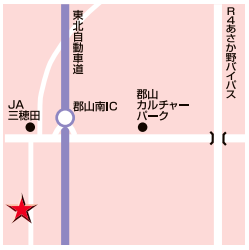
入浴料 2時間コース大人(中学生以上)550円、1日コース大人(中学生以上)1,100円、小人(小学生)350円、幼児(3歳以上)200円

自家源泉100%のかけ流しの湯を堪能



泉質／適応症 塩化物泉／神経痛・関節痛・運動麻痺・慢性消化器病・痔疾

風呂の種類 露天風呂、内風呂



TEL024-954-2626　住 郡山市三穂田町駒屋字四十坦原16
営 6:00～22:00　休 無　P 有(50台)



毎年恒例!!
全施設100円以上割引クーポン券付き。

クーポン券
総数341枚予定

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
2022年1月25日発売!

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。



会津エリア全56店掲載



食べ歩き aizu-ramen 会津らーめん



食べ歩き aizu-ramen 会津らーめん

お得なクーポン券86枚付

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。



悠久の歴史を誇る「郡山総鎮守 安積国造神社」へ初詣



郡山駅から徒歩6分、清水台に鎮座する「安積国造神社」は、4世紀半ばに安積国が開かれた時から、当地方の守り神である。平安時代に、坂上田村麻呂が八幡大神を合祀。拝殿は江戸時代の建築である。新年を迎えご祈祷を受けるといっそうの御利益がある。元旦は午前0時から午後5時まで、2日以降は午前9時から午後4時30分まで、祈祷を受け付けている。三が日は、約8万人の参拝客で賑わい、縁起物の破魔矢や熊手も頒布される。参詣の折のマスク着用を呼びかけている。

問 安積国造神社　TEL 024-932-1145
URL http://www.asakakunituko.jp/

「開成山大神宮」の初詣は、新型コロナウイルス感染対策に配慮して実施



郡山市開成49号線沿いにある「みちのくのお伊勢さま開成山大神宮」の初詣は、新型コロナウイルス対策をして参拝客を迎える。先ずは、参拝の列を四列とし、マスク着用、神門での手指消毒、さらに、会話をなるべく控えるよう呼びかける。また、御祈祷でお宮に入る人数は二人までとなり、元日の午前2時から午前6時までは休止となる。なお、体調不良の方には控えるよう呼び掛けている。詳しくはホームページ参照。

問 開成山大神宮　TEL 024-932-1521
URL http://www.kaiseizan.jp/

バレンタインデーにも最適なトリュフケーキ 特製生チョコ入り「郡山生チョコケーキ」



「郡山銘菓庵 大黒屋」冬の人気商品「郡山生チョコケーキ」は、ガーナ産カカオを原料に作り上げた高級クーベルチュールチョコに、生クリームをたっぷり使用した特製生チョコが入った、食べやすいサイズのトリュフケーキ。「郡山生チョコケーキ」、「郡山ごまチョコケーキ」、「郡山抹茶生チョコケーキ」、「郡山いちご生チョコケーキ」の4種類あり。価格は4個入り598円税込ほか。中町本店・JR郡山駅構内売店・ヨークベニマル・ザ・モール郡山店などで発売中。

問 郡山銘菓庵 大黒屋　TEL 024-932-3517
URL http://www.koriyama-daikokuya.com/

毎週金曜・土曜は23時ラストオーダー 宴会後、シメの一杯に「あさくさらーメン駅前店」



年末年始は懐かしい味を求めて帰省客の利用も多い「あさくさらーメン」。郡山駅前にある「あさくさらーメン駅前店」は、金曜・土曜のラストオーダーが23時ということもあり、シメ利用も多く、チャーシュー、メンマ、わかめ、コーン、のり、薬味をフルトッピングした「スペシャルラーメン」が人気。写真の「みそスペシャル」（1150円）、「しおスペシャル」（1100円）、「しょうゆスペシャル」（1100円）の3種類あり。ビールとギョウザもつまみつつ、今宵のシメに、スペシャルな一杯はいかが。

問 あさくさらーメン駅前店　TEL 024-922-2908
URL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/

ラーメン&居酒屋の「まる虎」がリニューアル！ 新メニュー「郡山辛味噌らーめん」が評判の味



虎丸町「まる虎」（郡山市虎丸町1-26）が、リニューアルオープン。新メニュー「郡山辛味噌らーめん」は、旨味とコクのある味噌ダレを使用し、一味唐辛子、韓国唐辛子などの薬味を使用した辛さが特徴。1倍、3倍、5倍、10倍など辛さが好みで選べる。写真は3倍の「郡山辛味噌らーめん」（850円）。店内は、カウンターのみの8席で、昼は、ラーメンや定食を提供。夜は、居酒屋としても一品料理やラーメンが味わえる。

問 まる虎
TEL 090-6622-2457

「沖縄の海水塩 青い海」は、塩味、旨味、甘味などバランスの良い塩



「沖縄の海水塩 青い海」は、沖縄県糸満市沖2000メートルから取水した海水を、丹念に炊き上げた純沖縄海水塩。塩味はもちろん、旨味、甘味などのバランスが良く、日本ソルトコーディネーター協会の味覚テストで基準塩にも選ばれている。肉・魚・野菜・スイーツまで、様々な料理にもマッチし、味に奥行きを与えてくれる。なお、ヨークベニマルでは「沖縄の海水塩 青い海」のPB商品を販売している（一部取扱いの無い店舗あり）。

問 シママース本舗　青い海　TEL 098-992-1140
URL https://www.aoiumi.co.jp/

「ゴジてれＣｈｕ！」月曜～金曜日午後3時50分～午後7時



“4→6時中（シロクジチュウ）をふくしまに”をキャッチコピーに、詳細なニュースに加え、福島の良さ・素晴らしさを発見できる多彩な情報を発信する「ゴジてれChu!」。旬な情報が満載の「ゴジてれ中継」や、月・水・金の週3回「どきどきサイコロゲーム」など、大人気の日替わりコーナーでお送りする。県内各ポイントの詳細なお天気情報も要チェック。新年は、Ⅲ部4日（火）午後5時53分～、Ⅰ部5日（水）午後3時50分から放送。

問 福島中央テレビ　TEL 024-923-3300
URL http://www.fct.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。

日 日時(表示の時間は開演)
会 会場
料 料金
チ チケット
問 問合せ
Lコード/ローソンチケットコード
Pコード/ぴあチケットコード
TEL 電話番号



プレイガイド Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ …	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵 …	創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい …	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノ ア …	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋 …	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風 雅 …	音津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ …	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ …	とうほう・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は12月14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
TRIO VENTUS with Koriyama Artists　夜に聴きたい名曲コンサート	日 12月28日(火)18：30～ 会 郡山市中央公民館　多目的ホール 料 前売　3,000円　当日　3,500円　学生（5歳以上大学生まで）1,000円　※全席自由 Violin　廣瀬心香、Cello　鈴木皓矢、Piano　北端祥人、Violin　加藤菜々子、Baritone　土屋繁孝。曲目　ツィゴイネルワイゼン（サラサーテ）、フィガロの結婚より（モーツァルト）、二つのヴァイオリンのための協奏曲（バッハ）ほか。主催：TRIO VENTUS（トリオ・ヴェントゥス）共催：加藤菜々子後援会	チ 発売中（うすい・ノア・十字屋・ヤマハ） 問 加藤菜々子後援会　事務局 TEL 090-2365-7722（加藤）
山形交響楽団郡山公演	日 1月8日(土)15：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定(税込) 一般 4,000円 学生(高校生以下) 2,000円 車椅子席 2,000円 [みゅーあい郡山 会員価格 一般:3,000円] ※未就学児入場不可 ※学生席及び車椅子席は当センターのみ取り扱い ■出演指揮者/飯森範親ピアノ/牛田智大管弦楽/山形交響楽団■曲目ショパン/ピアノ協奏曲第1番ベートーヴェン/交響曲第3番「英雄」※新型コロナウイルス感染拡大状況等により出演者・曲目が変更になる場合がございます。予めご了承ください。 みゅーあい郡山(郡山市勤労者互助会)は、公益財団法人郡山市文化・学び振興公社が郡山市の支援を受けて運営しています。	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
郡山市民オーケストラ第55回定期演奏会	日 1月10日(祝)14：00～ 会 けんしん郡山文化センター　大ホール 料 1,000円（全席指定） 演奏曲目は、交響曲第9番（マーラー）、指揮　高井優希（客演指揮）、ゲストコンサートマスター　犬伏亜里（山形交響楽団首席コンサートマスター）	チ プレイガイドでの発売はしないので、団員より直接購入を 問 郡山市民オーケストラ 事務局（本田） TEL 090-3127-3671
白石加代子 百物語	日 1月12日(水)18：00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定5,500円　※未就学児入場不可	チ 発売中 問 福テレ音声ガイド TEL 024-536-8011
オリンピックコンサート2022 inふくしま	日 1月15日(土)18：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 S席3,800円 A席3,000円 B席2,200円 ※未就学児入場不可 車いす席を希望の方は、福島民報社事業局（電話024-531-4171）まで問い合わせください。 出演者指揮：永峰大輔オーケストラ：THE ORCHESTRA JAPANナビゲーター：藤本隆宏（俳優・オリンピアン）テノール：新堂由暁合唱：福島県立郡山高等学校合唱団※東京2020大会日本代表選手も参加予定	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
こおりやま寄席 新春言祝ぎ席	日 1月16日(日)14：00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定(税込) 特等席3,200円、一等席2,700円、車椅子席1,350円 [落語友の会 特等席2,700円、一等席2,200円] [みゅーあい郡山 会員価格 特等席：2,700円 一等席：2,200円] ※未就学児入場不可 ※車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売 落語のほか色物も取り混ぜた恒例の新春言祝ぎ席。　お年玉抽選会も実施！出演：神田松鯉ほか	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288







※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2022年1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
TEL024-935-1388
こおりやま情報FREE 1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2022年1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
TEL024-933-3363　定休日／1月1日
こおりやま情報FREE 1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2022年1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
TEL024-971-3880　定休日／無
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

紅焔酒家 光華（こうえんしゅか　こうか）
郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380　定休日／日祝
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

らぁめんKitchen けんけん
郡山市安積町長久保三丁目18-7
TEL024-954-4489　定休日／木
こおりやま情報FREE 1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2022年1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
TEL024-983-7889　定休日／無
こおりやま情報FREE 1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2022年1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
TEL024-952-0303　定休日／無
こおりやま情報FREE 1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2022年1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
TEL024-956-9030　定休日／無
こおりやま情報FREE 1月号クーポン券

キリトリ線

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2022年1月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店
郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122　定休日／木
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

並木温泉　ゆの郷
郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126　定休日／水(祝日の場合は営業)
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-
郡山市駅前1-6-15
TEL024-924-0330　定休日／日祝
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

昼ふろや
郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

株式会社カンニャボ
郡山市西田町三町目字大森60
TEL024-983-9081　定休日／土日祝
こおりやま情報FREE 1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2022年1月31日

とんこつラーメン こうみ家
会津若松市蚕養町6-38
TEL0242-32-8334　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 1月号クーポン券

キリトリ線

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。





キリトリ線

【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。



ひとりもの申す

先日、息子と息子の彼女と、彼女のお母さんの４人で飲みに行ってきました。なんか楽しかったなっ（笑）　（鏡の中の大工さん）

家飲みより、みんなで飲みに行く方がだんぜん楽しいですよね♪

今年は幸せな事がたくさんです。12月上旬に結婚しました。彼と一緒に幸せに過ごしたいです。というか過ごします。　（H♡Y）

ご結婚おめでとうございます！新婚生活楽しんでください！！

歌手の高橋真梨子さんの事が書いてあったけど、私も賛成です。若いと念じていきましょうネ。高齢者よガンバレ！！　（うさぎの節っちゃん！）

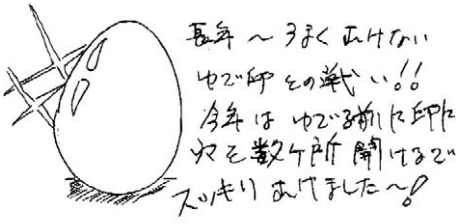
気持ちが若くないと身体がついてきませんよね！いつまでも気持ちは18歳で（笑）

若い頃は都会生活に憧れていたが、歳を重ねるにつれて、のんびりゆっくりと暮らしたいと思うようになりました。最近は、家庭菜園に熱中しています。畑でとれた白菜と大根を漬物にしました。干し柿も作りました。楽しみです。　（よしこ）

のんびりゆったりのスローライフいいですね♪自家製のお漬物おいしそう♪

愛知県で中学生男子が同級生に殺害された事件。いじめはもちろん、そんな事あっては絶対にいけない。陰口悪口も言う人は、絶対にいつか自分に返ってきます。学級員をしているので、クラスに異変があったら担任や校長に伝えます。　（郡山市１年４組学級員SW2510）

とても悲しい事件ですね。こんな事が起きないよう、クラス全員で思いやりの精神でいきたいですね。



（ねこまさ）

そんな裏技あったんですね！今度試してみよう♪

おいしそうなスイーツが、あちこちに売っていて困ってしまう～。今日この頃である。　（Yねぇ）

スーパー、コンビなど手軽にスイーツが手に入りますからね。誘惑だらけ～（笑）

１月は、２人の母の一周忌です。あっという間の１年ですね。好きだったお菓子をお供えします。　（175）

お二人のお母様もお喜びのことでしょう。故人を偲ぶことは大切なことですね。

先日、初めて行ったパン屋さんで並んでいる時に、親子連れの方におすすめ情報を色々と教えてもらいました。久しぶりに知らない方とお話しができて、とてもうれしかった～♡コロナ禍でも、やっぱり会話は大事です。（りいみママ）

知らない方とも距離感なく会話できるのって良いですね♪心の栄養です♪

今年も年末ジャンボが始まります（涙）　（トー）

始まってしまいましたね（涙）

来年は60歳！！健康に注意して穏やかに過ごしたい。　（はーちゃん）

その次は古稀ですね♪健康でいきましょう！

「ふくしま日帰り温泉」のクーポンを使って、休みの度に夫と２人であちこちの温泉に入ってきています。あと少しで期限切れになるので、新たな温泉に入って楽しんできます。（Y.H）

2022年の１月25日に「こおりやま日帰り温泉」が発売されます。こちらもぜひともよろしくお願いします！！

私は、正月に届く大きなチラシが毎年楽しみである。その店の商品を買わなくても、チラシを見てるだけでワクワクする。　（山陰リスナー）

分かりますわ～。見てるだけで楽しい！お正月の楽しみのひとつですね♪

フラ・フラダンスの試写会に行きました。ハワイアンズのフラガールがアニメの映画になったものですが、とても良かったです。そして来月ハワイアンズに行きます（^U^）（サンサン）

スパリゾートハワイアンズが題材だけでもうれしいですよね。しかも声優が人気俳優の福原遥さんや山田裕貴さん！福島県出身の富田望生さん♪など豪華です。

ひとつ歳を重ねたとたん体の不調がひどくなった。体は重だるい、疲れやすくなった、毎日どこか痛い。今置かれてる環境、ストレスに弱い性格も原因かと思いますが、早く楽になりたい…。　（LOOK）

年齢と気持ちには負けないで、元気出してください！！気持ちは高橋真梨子さんで！！



（はるよう）

素晴らしい合言葉ですね！元気が出ます！

久しぶりにこおりやま情報をGETできました！子供たちとお出かけして、お店に入るとそれぞれに欲しい物があって、やはり見て買うのも大切な事だと思いました。まだまだ気を付けて過ごしたいですね。　（さおりん）

おっしゃる通りです。ネット注文でサイズ失敗が結構ある私にとっては、現物で確認するのは重要です（笑）

我が家の12月は、誕生日やクリスマスなどイベントばかりです。お金もかかるし、ごちそう食べるからか太るし、複雑な気持ちになります。でも、やっぱりイベントは楽しむのがいちばん！というわけで、１月は慎ましく過ごそうと思います（笑）　（あったこぎしょ）

いやいや～そう言わず正月も盛大にいきましょう～（笑）

１年が終わるのがあっという間で、早いなって思います。　（あーちゃん）

気を抜くと10年単位で過ぎていってしまう（笑）その時その時を大事にしたいと思う今日この頃です（泣）

孫（男・１年生）が私に戦いを挑んできます。プロレスです。パンチは飛ぶは、蹴りは来るはで大変です。『顔はやめて』って言うけど、すねはすでにアザだらけ…。この戦いはいったいつまで続くやら…。　（WM）

元気があってよろし…いやダメですよ！お孫さんのお父さんに代わってもらいましょう！

コロナが落ち着いたら、旅行に行きたいな。　（YA）

絶対行きましょう！オミクロン？…もうやめてぇ～～～～～！！

また新しい年が始まり、子供達もどんどん大きくなり母親と過ごす時間が減っていくと思うとさびしい。子供との今の時間を大切にしたいけど仕事で多忙。　（チョコ）

子育てと仕事を両立するのは大変ですね。お子さんの成長は待ってくれませんしね、嬉しいやら悲しいやらですね。

結膜炎が中々治らないので、先日、近くの眼科で診察してもらいました。医師の診断は「GPC」とのこと。しかしながら、「GPC」とは何ぞや？専門用語だけで、患者(自分)の質問でようやく分かった次第です。こんな対応のクリニックには二度と行きません。　（コウ）

専門用語は困りますね。もうちょっと親切に対応してほしいですね。

教えてください

厄年に突入するのですが、厄祓い以外にやった方がいい事や気をつけた方がいい事などありましたら、お教えください。なにぶん、思い込みが激しいもので…。　（ミラーストン）

この季節、我が家の猫様は夜私の布団に入ってくる。それはいいのだが、なぜか「シャー！シャー！」と私に威嚇するのだ。「シャー！」と言うたび私も同じく「シャー！」と言い返すがエスカレートして猫パンチをくらう時もある。普段はおとなしいのになぜ？朝になると普通に戻る。「いやなら布団に入ってくんな！」と言うがまた夜になるとやってくる。なぜなのか？うーん分からない…？？？　（誰か教えて）

バナナマンが各地のおいしい食べ物を紹介する番組を見て、ふと…郡山の名物（？）っ

て…。う～ん、「クリームボックス」くらいしか思いつかない。皆さんの郡山のオススメの食べ物があったら教えてくださ～い！　（はるよう）

教えます

コーヒー味のパンをお探しのれんさんへ。ガトーナカヤ（なかやパン店）（安高前）のコーヒーパンおいしいです！ベニマルさんにも置いてある所ありますよ。一度お試しください。
（アンラッキー）

ラブメッセージ

2022年は大学生の息子の就職活動の年です。自分の実力を発揮できるような勤め先が見つかるように、就活がんばれ。　（キルア）

おいしい味情報

鏡石町にある居酒屋「いろは」のおでんは絶品です。また行きます。みなさんもぜひ行ってみてください！　（M！LOVE）

郡山市総合体育館近くに「おむすび一路」という店。おにぎりが美味しい。なるべく早めに行くのが良いかも。
（郡山市１年４組学級員SW2510）

とんかつ「かつ丸」のランチはお得で美味しいです。　（かつ丸大好きのいち客～。）

ふたばやのロールケーキ美味しいですよ。姑娘飯店のランチ美味しいですよ！　（とら）

おすすめのかかりつけ医

私の家の近くに「よしだ内科」があり、ホームドクターでいつもお世話になっております。先生はじめ看護師さん達がとても親切で、近くにあり良かったと常々思います。　（りんば～）

2022年の抱負

抱負というか、目標としては、県内の道の駅全箇所制覇したいです。現在26カ所訪問しました。　（鏡の中の大工さん）

体を壊さない事。健康第一です。
（M！LOVE）

２年程休んでいたピアノを始めようと思います。今年の５月より始めた卓球上手になりたい。　（りんば～）

たくさん笑って幸せな１年に家族と過ごす！！　（H♡Y）

コロナも終了し、穏やかな年にしたいです。
（うさぎの節っちゃん！）

2022年は４回目の年女。48歳になります。今までは家族のために頑張ってきましたが、少し落ち着いたので習い事や自分磨きにTRY、TRY！！　（あき）

前厄の年なので、何事も慎重に行動したいと思います。元々身体を壊しやすいので、ケガや病気には特に気を配りたいと思います。
（ミラーストン）

健康で、毎日仕事を頑張り、同僚と楽しく仕事をしたいです。販売の仕事をしています。商売繁盛を願いたい。　（Yねぇ）

笑う事！
（175）

自分自身を大切にする年にしたいです。身体と心を大事にして、しろいろなことにチャレンジしたいです。　（りいみママ）

ダイエットがんばります！！
（トー）

ボーリングのアベレージ150目指します。大谷選手のマンダラチャートを書いています。　（昭和のヒーロー）

病院のお世話にならない年にしたい。健康第一！　（アンラッキー）

色々な人と話をしたり、色々なスポーツを体験したい！五百円玉とベルマークは継続して集める。　（べじりんく）

健康第一！！
（もうもう）

フルマラソンのタイムを縮めたいです。
（ロー）

120cm×50cmの長座布団をクリーニングしてくれる郡山内の店を探し出すこと。
（ぬれパンダ～。）

孫４人と思いっきり遊びたいです。
（はーちゃん）

フットワークの良い一年にしたいです。やる事はたくさんあるのに腰が重くてなかなか出来なかったので。　（Y.H）

この２年どこにも行かなかったので、いろんな所に旅行したい。　（H.M）

私の運勢占いによると、今年が大殺界ど真ん中。来年は抜ける年らしいので、今年同様おとなしく静かに過ごしたい。ホント今年はひどかった（×▲×）仕事で皆さんに迷惑をかけ、対人関係もうまくいかず…。私に関わった皆さんごめんなさい…。　（夜明けは近い）

マスクなしで生活したい。ずっと応援しているSnow Manの主演舞台やライブを生で見たい（体が動くうちに）。リラックスできる趣味を見つける。　（LOOK）

5人の孫の成長が楽しみです。コロナが収まってきたので、食事とかしたいです。　（みや）

私は、今年も事故を起こさず、安全運転できる年にしたい。そのためには、毎回左右確認を徹することが大事だと思う。（山陰リスナー）

お金の使い方を研究する。まずは10万円貯める。歳をとり人間ドックでひっかかる所が多くなってきたので健康になりたい。（さおりん）

めざせマイナス10kg。
（サンサン）

きらめきのある年に！まだ外出のためらわれる時期が続きそうなので、家ですごす時間をさらに充実させたいです。昔から思いながらも実現できていない、着物の着付けをしたいです。１週間か…ひと月に１度くらい、時には着物ですごす日などをつくり、着物に親しめたらと思います。　（える）

海外に住む娘が孫を連れて帰国するので、いろんな所に遊びに連れて行きたい。（ひで）

2022年の抱負は！！ずばり、無事故無違反です！！当たり前ですが…。なぜなら、19年に…家族や会社に迷惑をかけてしまったので…ピエン。21年は、無事故無違反だったので、22年もそれです！！あと、家族全員が健康でいてくれたら、嬉しいです！！　（けんこう君）

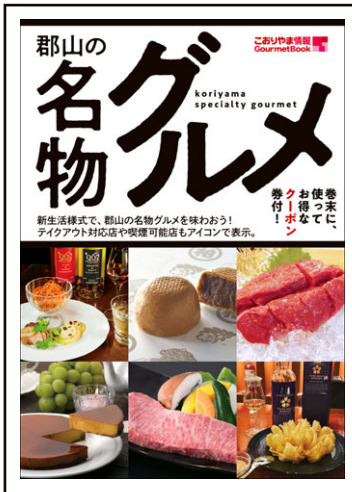
次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の譲れないこだわり」です。他人からすれば大したことはなくても、アナタにとっては譲れないこだわりを教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

SNS

Instagram
KORIYAMAJOHO

Twitter



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。

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

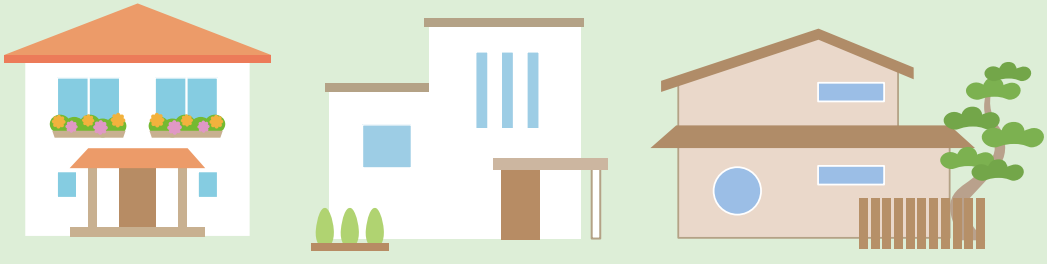
福島県知事免許(1)第3278号 **サークルワン(株)**



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**



郡山市虎丸町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/seiwazyuuken/

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Ⅱ1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

http://www.e-daiichijisyo.co.jp/ info@e-daiichijisyo.co.jp

福島県知事免許(7)第1768号 **(有)タイメックス都市開発**



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(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



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

【営業時間】9:30～18:30
【定休日】水(1～4月は無休)

http://minimini.jp/ chuou@iwill-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

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**

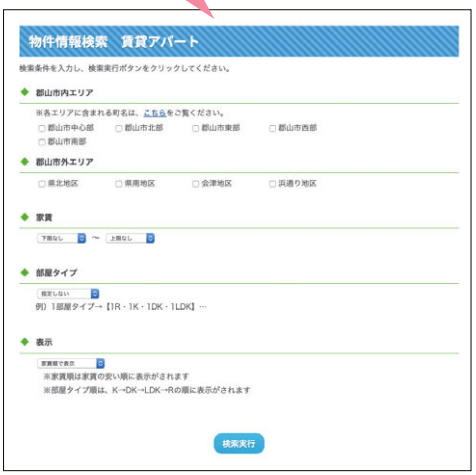


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水

http://www.rent-koriyama.com rentlife@asset-h.jp

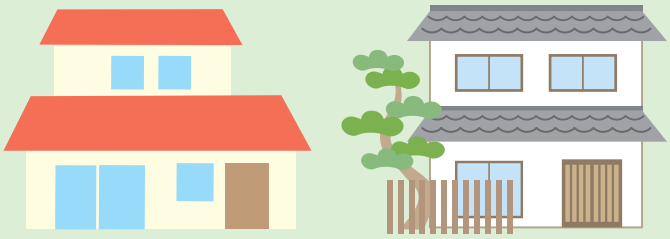
手軽に簡単！物件探し！





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/2022年1月31日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

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

水回り・冷暖房

給湯 給湯設備　湯沸 湯沸器　シャワー シャワー　冷房 冷房　暖房 暖房
エアコン エアコン　床暖 床暖房　SK システムキッチン　IH IHクッキングヒーター　コンロ ガスコンロ
B・T別 バス・トイレ別　追焚 追焚給湯　SD シャンプードレッサー　バ釜 バランス釜　浴乾 浴室換気乾燥
温便座 暖房便座　WT ウォシュレット

屋外設備

物置 物置　TR トランクルーム　ベランダ ベランダ　P2可 駐車場2台可

屋内設備

AL オートロック　EV エレベーター

その他

ペット ペット共生可　ﾒｿﾈｯﾄ メゾネットタイプ　角部屋 角部屋　法人 法人希望・限定　学生 学生限定
女性 女性限定　夫婦 夫婦限定

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪駐車場情報も♪

郡山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



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
1K 3.30万円　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 大町二丁目バス停徒歩3分
備 メゾンド石堂、退去修繕費33,000円




3740113488

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
1K 3.40万円　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 シャワー エアコン B・T別
2K 3.80万円　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




3740150878

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
2DK 3.90万円　コンビニ近く生活便利!!

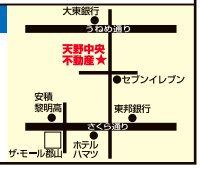
間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 4,400円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F　築 1989年
入 即日可　取 仲介
交 久保田変電所バス停徒歩5分
備 シティハイムエクセル




3740152761

TEL024-938-8503

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
営9:00～18:00　休日祝



郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 ロフト TVホン エアコン B・T別 WT
1ルーム 4.00万円　仲介手数料無料!

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
取 自社
備 コーポラス春夏秋冬



1990155936

郡山市 富久山町久保田岡ノ城 賃貸アパート 設備 給湯 エアコン B・T別 追焚 P2可
2DK 4.20万円　2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 鉄骨造・2階建-2F　築 1987年
入 即日可
交 JR郡山駅車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 シャワー エアコン B・T別 メゾネット
3DK 4.50万円　メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 木造・2階建　築 1988年
入 即日可
交
取 代理
備 ハウスリバージュ



1990155564

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

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月　礼 1カ月
共 2,000円　駐 込
構 木造・2階建-2F　築 2017年
入 即日可
交
取 仲介
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ホン DK エアコン WT メゾネット
1LDK 5.90万円　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
構 木造・2階建-1F　築 2016年
入 即日可
交
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 シャワー エアコン B・T別 追焚
2K 3.00万円　駅近、仲介手数料なし

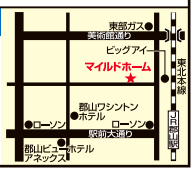
間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月　礼 1カ月
共 無　駐 5,000円
構 コンクリートブロック造3階建-2F　築 1976年
入
交
取 代理
備 SATOウィンザービル



1990255321

TEL024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号
住まいのアイデアを提案します
MILD HOME 株式会社マイルドホーム
〒963-8002　郡山市駅前2-10-22　営9:00～18:00　休第1・3日



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
愛宕町	8,800円	1カ月	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	ー	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	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
香久池2丁目	4,400円	1カ月	ー	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	ー	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	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根3丁目	4,000円	1カ月	ー	1カ月	2台	大三元近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
咲田2丁目	3,500円	ー	ー	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
島2丁目	4,500円	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	4台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町梅田	5,000円	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	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	ー	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

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

謹賀新年

JR郡山駅から、徒歩1分！
どうぞ！お気軽にお寄り下さい。

福島県知事免許(11)第20259号
不動産 (有)開成土地建物
☎024-933-0202 FAX.024-933-0776
〒963-8002 郡山市駅前1-15-5
営9:00～18:00(日祝10:00～17:00) 休祝日の月曜
URL ／http://kaiseitochi.es-ws.jp

郡山市の「ふるさと納税・ふるさとチョイス」
「こおりやま情報グルメBOOK」が
対象商品になっています。

ふるさと納税1万円以上の寄付でもらえます
(郡山市在住者は対象外となります)

※郡山市出身で、郡山市外や福島県以外で暮らしている皆様へ。
ふるさと郡山のグルメBOOKで、郡山最新の飲食情報を知ろう!

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ4冊セットをお送りしています

詳しくは、「ふるさとチョイス」のWEBサイトで。
https://www.furusato-tax.jp/

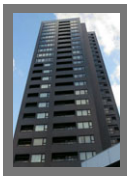
売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション
シティタワー郡山　15F

3LDK
(洋5・5.5・7・LDK18.2)
15階
専有面積:85.12m²
月額賃料:21万円
敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩4分
所在地:郡山市駅前1丁目
築年:2010年
備考:タワーマンション、分譲タイプ、浴室乾燥機、オートバス、追焚機能、全居室収納、収納スペース、室内洗濯機置場、オートロック、モニター付インターホン

賃貸マンション
サーパス清水台グランゲート　14F

3LDK
(和4.5・洋5・6・LDK15.6)
14階
専有面積:70.35m²
月額賃料:18万円
敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩8分
所在地:郡山市清水台2丁目
築年:2018年
備考:分譲タイプ、エアコン、照明、リビング床暖房、法人契約希望、24時間セキュリティ、管理人日勤、オートロック、駐車場有 6,000円／月

賃貸マンション
シティタワー福島　21F

2LDK
(和5・洋6・LDK19.5)
21階
専有面積:74.30m²
月額賃料:17万円
敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR福島駅 徒歩7分
所在地:福島市中町
築年:2007年
備考:分譲タイプ、エアコン、照明、法人契約希望、24時間セキュリティ、管理人日勤、オートロック、駐車場有 8,000円／月

賃貸マンション
プレミスト郡山ステーションクロス　4F

2LDK
(洋6.5・4・LDK16.1)
4階
専有面積:63.43m²
月額賃料:15万円
敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅徒歩6分
所在地:郡山市字大名艮
築年:2022年1月完成予定
備考:新築、RC造15階建て、分譲タイプ、オートバス、浴室乾燥機、全居室収納、オートロック、モニター付きインターホンなど

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
TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102
【営業時間】9:30～18:30 【定休日】日

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



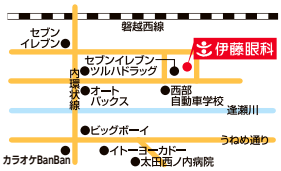
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

伊藤眼科

院　長　伊藤　健　副院長　伊藤由美子

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

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



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

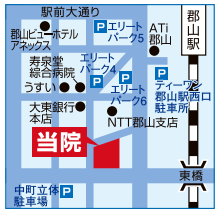
院長　山田 祐爾

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

休診日　日曜　祝日　火曜

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

郡山駅から徒歩3分



郡山市富久山町久保田字伊賀河原5
☎024-922-1648

休日当番医　診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

1/1 祝	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
	うじいえ内科クリニック(内科・循環器内科)	大槻町字広町26-7	024-961-7888
	郡山整形外科・リハビリテーション科(整形外科)	鳴神3丁目110	024-961-3338
1/2 日	チルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
	うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114
	森藤医院(内科・小児科・外科・泌尿器科)	日和田町字山ノ井2	024-958-4567
1/3 月	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山田西3丁目421	024-991-4855
	よつば皮フ科クリニック(皮膚科・アレルギー科)	富田町字鍛冶田10-1	024-973-8601
1/9 日	緑ケ丘こどもクリニック(小児科)	緑ケ丘東3丁目1-3	024-956-6006
	朝田クリニック(内科・胃腸科・小児科・外科)	富久山町久保田字愛宕23	024-921-1866
	伊藤眼科(眼科)	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
1/10 祝	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	塚原産婦人科内科外科医院(内科・小児科・産婦人科)	桑野2丁目34-12	024-922-5789
	三央医院(泌尿器科・皮膚科)	土瓜1丁目185	024-952-5700
1/16 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
	佐藤胃腸科外科病院(内科・外科・消化器科)	図景1丁目4-6	024-922-3800
	福澤整形外科クリニック(整形外科)	安積町日出山4丁目62	024-943-0555
1/23 日	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
	鈴木ファミリークリニック内科小児科(内科・小児科)	土瓜2丁目2-4	024-952-7711
	中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)	池ノ台7-24	024-939-3001
1/30 日	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970

※12月14日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。
最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。
(郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

郡山市内休日当番薬局

1/1 祝	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/2 日	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/3 月	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
1/9 日	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	スマイル調剤薬局富久山店	024-939-7288	FAX.024-939-7288
	さくら薬局みなみ壱番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
1/10 祝	郡山調剤薬局中町店	024-936-2225	FAX.024-936-2224
	山口薬局荒井中央店	024-937-5210	FAX.024-937-5211
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/16 日	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
	秋桜薬局	024-962-2711	FAX.024-962-2741
	日本調剤郡山薬局	024-941-1301	FAX.024-941-1305
1/23 日	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	げんじろう調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697
1/30 日	あさかのもり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331
	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012

※12月14日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。　※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおでかけください。

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所	住所	お問い合せ	診療時間
郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市字上亀田1-1	TEL024-934-5656	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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キリトリ線

【こおりやま情報FREE1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1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？

Q2. あなたが食べたことがある「白河らーめん」のお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の譲れないこだわり」（名前・ペンネームも書いてね）
他人からすれば大したことはなくても、アナタにとっては譲れないこだわりを教えてください。

（ペンネーム／　　）

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
（名前・ペンネームも書いてね）

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

（ペンネーム／　　）

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE1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. あなたが食べたことがある「白河らーめん」のお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の譲れないこだわり」（名前・ペンネームも書いてね）
他人からすれば大したことはなくても、アナタにとっては譲れないこだわりを教えてください。

（ペンネーム／　　）

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
（名前・ペンネームも書いてね）

（ペンネーム／　　）

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

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE1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. あなたが食べたことがある「白河らーめん」のお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の譲れないこだわり」（名前・ペンネームも書いてね）
他人からすれば大したことはなくても、アナタにとっては譲れないこだわりを教えてください。

（ペンネーム／　　）

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
（名前・ペンネームも書いてね）

（ペンネーム／　　）

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

キリトリ線

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

28 (金) Friday 胃腸に優しい「春菊とベーコンのバターしょうゆソテー」

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し、ピスタチオに含まれるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防すると言われています。ピスタチオがアクセントになった、簡単野菜炒めです。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約139kcal　2人分の金額 約168円



作り方

①春菊の茎から葉を外し、茎はななめ切りにする。
②フライパンを熱し、ピスタチオを乾煎りして取り出し、バターを入れてベーコンと①の茎を炒める。
③②に火が通ったらしょうゆをまわし入れ、①の葉も加え、塩、こしょうで味をととのえて火を止め、ピスタチオを戻し入れる。

ワンポイントアドバイス
●春菊の葉は食感と香りが残るよう、火を通し過ぎないようにしましょう。

材料（2人分）

春菊	3株（100g）
ピスタチオ（刻む）	5g
ベーコン（細切り）	2枚（40g）
バター	大1/2
しょうゆ	小1
塩、こしょう	少々



29 (土) Saturday スタミナアップに「ごぼうの肉巻き 山椒風味」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質が体の抵抗力を高めてスタミナをアップをし、鉄分やビタミンB_{12}が貧血を予防し、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。一口サイズで食べやすい、お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約131kcal　4人分の金額 約378円

作り方

①鍋にごぼうとかぶるくらいの水を入れ、5～6分くらいゆでて火を通す。
②牛肉を広げ、①をのせて巻く。
③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、転がして全体に焼き色をつけ、Aを加えて煮汁がなくなるまで煮込む。
④③を食べやすい大きさに切り、粉山椒をふる。

ワンポイントアドバイス
●牛肉のほか、豚肉でもおいしく作れます。

材料（4人分）

ごぼう（15cmに切る）		1/4本（60g）
牛肩ロース薄切り肉		150g
サラダ油		大1/2
A	だし汁	1/3カップ
	しょうゆ	大1・1/2
	砂糖、酒、みりん	各大1
粉山椒		少々



30 (日) Sunday 若さはつらつ「トマトジュースのミネストローネ」

トマトジュースに含まれる赤色素リコピンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、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。簡単にできる、栄養バランスの良い具沢山スープです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約205kcal　2人分の金額 約236円



作り方

①鍋にオリーブオイルを熱してベーコンとAを炒め、Bを加えて野菜に火が通るまで煮る。
②①にトマトジュースを加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ってパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス
●お好みで粉チーズをふってもおいしいですよ。

材料（2人分）

オリーブオイル		大1
ベーコン（色紙切り）		2枚（40g）
A	じゃがいも（角切り）	1個（150g）
	にんじん（角切り）	1/4本（35g）
	セロリ	1/2本（50g）
	玉ねぎ	1/4個（50g）
B	水	2/3カップ
	ローリエ	1枚
	コンソメスープの素	小1
トマトジュース		3/4カップ
塩、こしょう		少々
ドライパセリ		少々

31 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「抹茶フレンチトースト」

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、抹茶に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、甘納豆に含まれるビタミンB_1が疲労を回復すると言われています。抹茶の風味がおいしい和風フレンチトーストです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約391kcal　2人分の金額 約172円

作り方

①ボウルに抹茶を入れ、湯大1/2を加えてよく練り混ぜ、牛乳を少量ずつ加えて溶き、Aも加えてなめらかになるまで混ぜる。
②①をバットに移し、食パンを浸して卵液を吸わせ、甘納豆も加える。
③フライパンにバターを熱し、②の両面を中火でこんがりと焼く。

ワンポイントアドバイス
●ダマにならないよう、牛乳は少しずつ加えていってください。

材料（2人分）

抹茶		小1
湯		大1/2
牛乳		1カップ
A	卵（溶きほぐす）	1個
	グラニュー糖	大2
食パン（5枚切り）（4等分に切る）		2枚
甘納豆（小豆）		40g
バター		大1



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

24(月) Monday 貧血予防に「いんげんと切り干し大根のツナサラダ」

切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、いんげんに含まれるアスパラギン酸がスタミナをアップし、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。もう一品ほしい時にさっと作れる簡単サラダです。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約202kcal | 2人分の金額 約248円



材料(2人分)

- 塩……一つまみ
- いんげん……80g
- 水……1/2カップ
- 切り干し大根……乾燥で10g
- ツナ(缶詰)(汁気を切る)……1缶(70g)
- A
  - マヨネーズ……大2
  - しょうゆ……小1
  - 砂糖……小1/2
  - 塩、黒こしょう……少々

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、いんげんを色よくゆで、ななめ切りにする。
②耐熱ボウルに水1/2カップと切り干し大根を入れ、ラップをかぶせ、レンジ強で1分30秒くらい加熱して戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
③ボウルに①と②を入れ、Aであえる。

ワンポイントアドバイス

●切り干し大根はレンジを使うことでふっくら戻り、時短にもなりますよ。

25(火) Tuesday 疲労回復に「コーンとしめじのすり流しスープ」

コーンや長いもに含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、長いもやしめじに含まれるたっぷりの食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。簡単にできる、朝食などにもぴったりのスープです。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約73kcal | 2人分の金額 約167円

材料(2人分)

- ホールコーン……100g
- しめじ(小房に分ける)…1/2パック(50g)
- A
  - 水……1カップ
  - コンソメスープの素……小1
- 長いも(すりおろす)……5cm(80g)
- 塩、黒こしょう……少々
- 青ねぎ(小口切り)……1本

作り方

①鍋にコーン、しめじ、Aを入れて火にかける。
②①のしめじに火が通ったら長いもを加え、塩、黒こしょうで味をととのえ、器に盛りつけて青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

●きのこはお好みのものに変えてもOKです。



26(水) Wednesday 健康なお肌に「チンゲン菜とひき肉のミルク煮」

チンゲン菜に含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、チンゲン菜や牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、豚ひ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。野菜と肉が一緒に摂れる一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約177kcal | 2人分の金額 約189円



材料(2人分)

- チンゲン菜……1株(130g)
- サラダ油……小1
- 長ねぎ(みじん切り)……10cm
- 豚ひき肉……50g
- にんじん(短冊切り)……20g
- A
  - 水……1/4カップ
  - コンソメスープの素……小1/2
- 牛乳……1/2カップ
- 塩、こしょう……少々
- バター……小1

作り方

①チンゲン菜は葉と茎に分け、食べやすい大きさに切る。
②フライパンにサラダ油を熱して長ねぎとひき肉を炒め、肉の色が変わったらにんじんと①の茎を加えてさっと炒め、Aを加えて3分くらい煮込む。
③②に牛乳を加えて①の葉を入れ、再び沸騰したら塩、こしょうで味をととのえ、バターを加えて仕上げる。

ワンポイントアドバイス

●チンゲン菜は中華や和食に使われるイメージがありますが、洋風でもおいしいですよ。

27(木) Thursday 肝臓を丈夫に「小いかとにんにくの芽の炒めもの」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防し、エリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。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 15分 | 1人分のカロリー 約191kcal | 2人分の金額 約378円

材料(2人分)

- 小いか……160g
- ごま油……大1
- 赤唐辛子(種を取る)……1本
- にんにくの芽(5cmに切る)……70g
- エリンギ(細切り)……1本(40g)
- 紹興酒(または酒)……大1
- A
  - オイスターソース……大1/2
  - しょうゆ……小1
  - 塩、こしょう……少々

作り方

①小いかは軟骨と目を外して洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れ、弱火でじっくりと熱し、香りが立ったらにんにくの芽とエリンギを加えて中火で炒め、油がまわったら①を加えて強火で炒め合わせる。
③②に紹興酒をまわし入れ、Aを加えて水分を飛ばすように炒める。

ワンポイントアドバイス

●①の作業は水の中でやると周りが汚れませんよ。洗った後はよく水気を拭き取ってください。



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

20 (木) Thursday スタミナアップに「えのきかきたまうどん」

卵に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、うどんに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復し、えのき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。体が温まる麺レシピです。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約315kcal　2人分の金額 約151円



材料（2人分）

- A
  - 水……4カップ
  - 和風だしの素……大1/2
  - 薄口しょうゆ、みりん……各大2
  - 塩……少々
- えのき（ざく切り）……1/2パック（50g）
- ゆでうどん……2玉
- 片栗粉（水大1で溶く）……大1・1/2
- 卵（溶きほぐす）……2個
- 青ねぎ（小口切り）……2本

作り方

①鍋にAを入れて沸かし、えのきとうどんを入れて煮込み、火が通ったら水溶き片栗粉をまわし入れる。
②①に溶き卵をまわし入れ、半熟の状態で火を止め、器に盛りつけて青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス
●水溶き片栗粉は、お好みのとろみになるように調整して入れてください。

21 (金) Friday 美しいお肌に「鶏手羽先とごぼうの甘辛揚げ」

鶏手羽先に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、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。お弁当のおかずにもおすすめの一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約362kcal　2人分の金額 約334円

材料（2人分）

- A
  - 酒、しょうゆ……各大1・1/2
  - みりん、砂糖……各大1・1/2
- 鶏手羽先……6本（400g）
- 塩……少々
- ごぼう（乱切り）……小1本（80g）
- B
  - 片栗粉……大1・1/2
  - 小麦粉……大1・1/2
- 揚げ油……適量
- 白炒りごま……大1/2
- みつ葉……1/2束（30g）
（さっとゆでてざく切り）

作り方

①耐熱容器にAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱し、バットに移す。
②手羽先は骨に沿って内側から切り目を入れ、関節の部分から切り離し、軽く塩をふる。
③②とごぼうの表面に合わせたBをまぶし、170℃に熱した揚げ油でからりと揚げ、熱いうちに①に浸して味をしみ込ませ、白炒りごまをふって器に盛り、みつ葉を添える。

ワンポイントアドバイス
●手羽先に切り目を入れておくことで味がしみ込みやすくなり、火も通りやすくなりますよ。



22 (土) Saturday 疲労回復に「豚肉のケチャップソースソテー」

豚肉に含まれるビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、パプリカに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。ご飯のおかずにぴったりの一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約371kcal　2人分の金額 約356円



材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉……180g
（食べやすい大きさに切る）
- 塩、こしょう……少々
- 小麦粉……大1
- サラダ油……大1
- A
  - パプリカ（乱切り）……1/4個（35g）
  - ブロッコリー……3房（60g）
  （固めの塩ゆで）
- B
  - ケチャップ……大3
  - とんかつソース、みりん……各大1
  - 赤ワイン……大1
  - しょうゆ……小1/2
  - にんにく（すりおろす）……1/2片

作り方

①豚肉に軽く塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
②フライパンにサラダ油大1/2を熱し、Aを炒めて取り出し、サラダ油大1/2を足して①の両面を焼く。
③②に合わせたBをまわし入れ、味をからめるように焼きつけ、皿に盛りつけてAの野菜を添える。

ワンポイントアドバイス
●食材や調味料の下準備を済ませてから調理に入るとスムーズにいきますよ。

23 (日) Sunday 肝臓を丈夫に「たことれんこんの酢のもの」

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、干し柿に含まれるマンガンが酵素を活性化して炭水化物や脂質の代謝を促すと言われています。食感の組み合わせがおもしろい一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約97kcal　2~3人分の金額 約270円

材料（2～3人分）

- れんこん（薄い輪切り）……100g
- A
  - 酢……大1
  - 砂糖……小2
  - 塩……小1/4
- ゆでだこ（薄切り）……80g
- 干し柿……1個（50g）
（食べやすい大きさに切る）
- ゆずの皮（千切り）（あれば）……適量

作り方

①鍋に湯を沸かしてれんこんを入れ、歯応えが残るくらいにゆで、ザルに取って水気を切る。
②ボウルにAを合わせ、①とたこを加えてよくあえ、味がしみ込んだら干し柿を加えてさっと混ぜ、器に盛りつけ、あればゆずの皮を飾る。

ワンポイントアドバイス
●干し柿の自然な甘さを生かすよう、砂糖を控えめにしています。



※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。

16(日) Sunday 疲労回復に「オクラと長いものみそとろろあえ」

長いもに含まれるビタミンB1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、オクラ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。食欲のない時にも食べやすい一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約72kcal | 2人分の金額 約156円



材料(2人分)
- オクラ……4本(40g)
- 塩……適量
- みそ……大1
- 長いも……5cm(100g)
- かつお節……適量

作り方
①オクラは塩でもんでうぶ毛を取り、沸騰した湯で色よくゆで、小口切りする。
②すり鉢にみそを入れ、長いもを少しずつすりおろしながら混ぜる。
③②に①を加えて混ぜ、器に盛りつけてかつお節をふる。

ワンポイントアドバイス
●②の長いもは、一度に入れるとみそと混ざりにくいので、少量ずつすりおろして加えていってください。



17(月) Monday 肌荒れ予防に「野沢菜漬けのおむすび」

野沢菜漬けに含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防し、しらすやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ご飯に含まれるブドウ糖が頭や体を元気にすると言われています。市販の野沢菜漬けを使って作る、お弁当など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285kcal | 2人分の金額 約237円

材料(2人分)
- 温かいご飯……2膳(300g)
- A
  - 釜揚げしらす……30g
  - 赤じそふりかけ……小1
  - 白炒りごま……大1/2
- 野沢菜漬けの葉(市販)……4枚(汁気を切る)

作り方
①ボウルにご飯とAを入れてさっくりと混ぜ、4等分して俵形に握る。
②野沢菜漬けの葉を広げて①をのせ、包むように巻く。

ワンポイントアドバイス
●野沢菜漬けは、しっかり汁気を切ってから使いましょう。

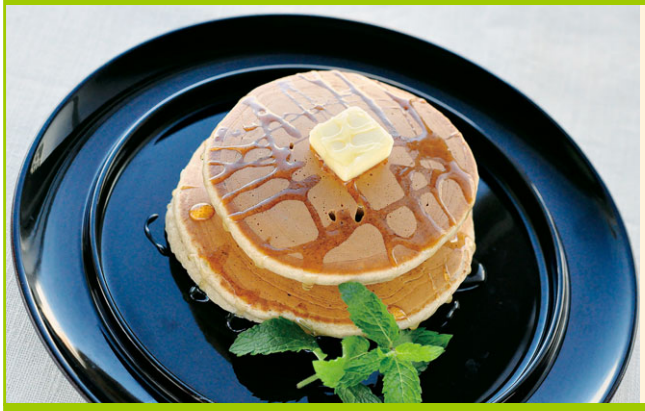




18(火) Tuesday 疲労回復に「そば粉入りホットケーキ」

そば粉に含まれるビタミンB1・B2が疲労を回復し、卵に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。お子さまのおやつや軽食にぴったりの一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約375kcal | 2人分の金額 約172円



材料(2人分)
- 卵……1個
- グラニュー糖……大2
- 牛乳……1/2カップ
- A
  - ホットケーキミックス……130g
  - そば粉……60g
- B
  - バター……適量
  - はちみつ……適量
  - (またはメープルシロップ)

作り方
①ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、白っぽくふんわりとするまで泡立て器で混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
②①に合わせたAをふるい入れ、さっくりと混ぜる。
③テフロン加工のフライパンを熱し、②の1/4の量を入れ、両面きつね色になるまで焼き(4つ作る)、皿に盛りつけてお好みでBをかける。

ワンポイントアドバイス
●そば粉はヘルシーなのでスイーツにもぜひお使いください。

19(水) Wednesday 美しいお肌に「グレープフルーツティー」

グレープフルーツに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、苦味のもとナリンギンがビタミンCの吸収を高め、紅茶に含まれる紅茶フラボノイドが抵抗力を高めると言われています。酸味と甘味のバランスが良いホットドリンクです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約107kcal | 2人分の金額 約183円

材料(2人分)
- グレープフルーツ……1個(400g)
- グラニュー糖……大2
- 水……3/4カップ
- 紅茶のティーバッグ……1袋
- A
  - レモン汁……小1
  - はちみつ……小1

作り方
①グレープフルーツの皮をぐるりとむき、放射状に包丁を入れて果肉を切り出し、残った薄皮から果汁をしぼり出す。
②鍋に①とグラニュー糖を入れ、10分くらい置いておき、果汁をしみ出させる。
③②に水3/4カップを加えて火にかけ、沸騰してきたらティーバッグを入れて火を止め、1分くらい置き、Aを加えてカップに注ぐ。

ワンポイントアドバイス
●他の柑橘類でもお試しください。





※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。

12 (水) Wednesday 胃腸に優しい「鶏もも肉の塩麹ラーメン」

塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、ビタミンB_1が中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。塩麹と鶏のだしがおいしいラーメンです。

所要時間（寝かせる時間のぞく）20分　1人分のカロリー 約472kcal　2人分の金額 約378円



材料（2人分）

- 鶏もも肉……1枚（250g）
- 塩麹……大3
- A
  - 水……1000ml
  - しょうが（薄切り）……1片
  - にんにく（つぶす）……1片
  - 長ねぎの青い部分……20cm
- 塩、こしょう……少々
- 中華麺……2玉（300g）
- B
  - ゆで卵（半分に切る）……1個
  - 水菜（ざく切り）……20g
  - 長ねぎ（白髪ねぎにする）……10cm

作り方

①鶏もも肉と塩麹をポリ袋に入れてもみ込み、30分くらい寝かせて味をしみ込ませる。
②鍋にAと①を入れて火にかけ、10分くらい煮込み、キッチンペーパーを敷いたザルでこしてスープを取り、鶏肉は汚れをキッチンペーパーで拭いて一口大に切る。
③②のスープに塩、こしょうを加え、味をととのえる。
④鍋に湯を沸かして麺をゆで、ザルに取って水気を切り、丼に入れて③を注ぎ、鶏肉とBをのせる。

ワンポイントアドバイス

●鶏もも肉の味つけはポリ袋を使うと簡単で、洗い物も出ないので便利です。

13 (木) Thursday 脂肪燃焼に「牛肉とセロリのコチュジャン炒め」

コチュジャンに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、牛肉に含まれる鉄分やビタミンB_{12}が貧血を予防し、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。ご飯のおかず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264kcal　2人分の金額 約464円

材料（2人分）

- 牛肩切り落とし肉……150g
- A
  - 塩、こしょう……少々
  - 酒……大1/2
- 片栗粉……大1
- ごま油……大1
- しょうが（千切り）……1片
- セロリ（拍子切り）……小1本（80g）
- B
  - コチュジャン……大1
  - しょうゆ、みりん……各大2
  - 塩、こしょう……少々
- セロリの葉（ざく切り）……適量

作り方

①牛肉はAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
②フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら①を入れて焼きつける。
③②にセロリを加えて炒め、色が鮮やかになったらBを加えて炒め合わせ、セロリの葉を加えて火を止める。

ワンポイントアドバイス

●セロリの葉は食感が残るよう、あまり火を通さないようにしてください。



14 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「たらとほうれん草のカレースープ煮」

たらに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を促し、ほうれん草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。魚が苦手な方も食べやすいカレー風味の一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約160kcal　2人分の金額 約286円



材料（2人分）

- 生たら……2切れ（160g）
- 塩、こしょう……少々
- 小麦粉……大1/2
- バター……大1・1/2
- A
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
  - 白しめじ……1/2株（50g）
- 酒……大1
- B
  - 湯……1カップ
  - コンソメスープの素……小1
  - カレー粉……小2/3
- ほうれん草……2株（70g）
  （固めに塩ゆでし、ざく切り）

作り方

①たらは骨を外し、一口大に切って塩、こしょうをふり、出てきた余分な水気をキッチンペーパーで取り、小麦粉を薄くまぶす。
②鍋にバター大1を熱し、たらの両面を焼いて一度取り出し、バター大1/2を足してAを炒め、しんなりとしたらたらを戻し入れて酒をふり、Bを加えて5分くらい煮込む。
③②に塩、こしょうをふって味をととのえ、ほうれん草を加えて一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

●カレー粉の量はお好みで加減してください。

15 (土) Saturday 体ぽかぽか「ささみときくらげのわさびマヨあえ」

ささみに含まれるナイアシンが血行を良くして体を温め、きくらげや水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さっと作れる、箸休めやおつまみ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177kcal　2人分の金額 約172円

材料（2人分）

- ささみ……140g
- A
  - 酒……大1/2
  - 塩……一つまみ
- 生きくらげ（石づきを取る）……40g
- 水菜（ざく切り）……1株（40g）
- B
  - マヨネーズ……大2
  - しょうゆ、練りわさび……各小1/3
  - 塩、こしょう……少々
- 白炒りごま……少々

作り方

①ささみは筋を取って厚みを均等に開き、耐熱皿にのせてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすくほぐす。
②鍋に湯を沸かしてきくらげをさっとゆで、水気を切って細切りする。
③ボウルに①、②、水菜を入れてBであえ、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

●生きくらげは歯応えと香りを楽しめるよう、あまり火を通し過ぎないようにしましょう。



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

8 (土) Saturday 骨や歯を丈夫に「黒豆とにんじんの白あえ」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、豆腐や黒豆に含まれるイソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、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。レンジでお手軽に作れる一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約137kcal | 2人分の金額 約162円



材料(2人分)

- にんじん(細切り)……1/3本(50g)
- 木綿豆腐……1/2丁(150g)
- A
  - みそ……大1
  - 砂糖……大1
  - 白すりごま……大1
  - 塩……少々
- 黒豆(甘煮)……大2
- みつ葉(さっとゆでてざく切り)……20g
- ゆずの皮(あれば)……1片

作り方

①にんじんはラップで包み、レンジ強で1分くらい加熱する。
②豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、レンジ強で2分くらい加熱して水切りする。
③②をボウルに入れて崩し、Aを加えてよく混ぜ、①、黒豆、みつ葉を加えてあえ、器に盛ってあればゆずの皮を飾る。

ワンポイントアドバイス

●おせちで残りがちな黒豆を使ってアレンジしてみました。

9 (日) Sunday 若さはつらつ「数の子とアボカドのピリ辛丼」

数の子やアボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にすると言われています。数の子の小気味よい歯応え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517kcal | 2人分の金額 約722円

材料(2人分)

- 酒……大1
- A
  - コチュジャン、しょうゆ……各大1/2
  - 砂糖……小1
  - にんにく(すりおろす)……1/2片
  - ごま油……大1/2
- 塩抜き数の子(乱切り)……4本(100g)
- アボカド(乱切り)……1個(230g)
- ご飯……2膳(300g)
- B
  - 青じそ(千切り)……4枚
  - 焼きのり(千切り)……1/2枚
- 卵黄……2個
- 白炒りごま……少々

作り方

①耐熱ボウルに酒を入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、アルコールを飛ばす。
②①にAを加えてタレを作り、数の子とアボカドを加えてあえる。
③丼にご飯を盛ってBと②をのせ、真ん中に卵黄をのせて白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

●余った数の子があればぜひ試してくださいね。具材を混ぜながら食べましょう。



10 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「黒ごまときな粉のアイス」

ごまやきな粉、バニラアイスに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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。ごまの風味と食感がおいしいデザートです。

所要時間(固める時間のぞく) 5分 | 1人分のカロリー 約277kcal | 2人分の金額 約162円



材料(2人分)

- バニラアイスクリーム……200g
- A
  - 黒すりごま……大3
  - きな粉……大1
  - はちみつ……大1/2〜1
- B
  - 白炒りごま、黒炒りごま……適量
  - ミントの葉(あれば)……適量

作り方

①アイスクリームをレンジ強で20秒くらい加熱してやわらかくし、ボウルに移してAを加えて混ぜ、冷凍庫で冷やし固める。
②器に①を盛りつけ、Bを飾る。

ワンポイントアドバイス

●①のアイスは、やわらかくなる程度で、溶かし過ぎないようにしてください。



11 (火) Tuesday 疲労回復に「こんにゃくの肉みそ田楽」

豚ひき肉に含まれるビタミンB_1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、こんにゃくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お酒のお供にぴったりの一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約122kcal | 2〜3人分の金額 約162円

材料(2〜3人分)

- こんにゃく……1枚(250g)
- 豚ひき肉……50g
- A
  - みそ……大1・1/2
  - 砂糖……大1・1/2
  - 酒……大1
  - みりん……大1/2
- B
  - 青ねぎ……1本
  - 白炒りごま……少々

作り方

①こんにゃくは6等分に切り、片面に浅く格子状に切り目を入れ、湯を沸かして2〜3分くらいゆで、水気を切る。
②フライパンに豚ひき肉を入れて炒め、色が変わってほぐれたらAを加え、照りが出るまで煮詰める。
③①に串を刺して②をのせ、魚焼きグリルで軽く焼き色がつくまで焼き、Bを散らす。

ワンポイントアドバイス

●こんにゃくは必ず下ゆでしてアク抜きをし、臭みを取ってください。



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

4 (火) Tuesday 胃腸に優しい「菊花ラディッシュの甘酢漬け」

ラディッシュ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、ゆずの皮や果汁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。食感が良い、さっぱり風味の一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約61kcal | 2人分の金額 約152円



材料（2人分）

- ラディッシュ……6個（60g）
- A
  - 水……1カップ
  - 塩……6g
- B
  - 酢……大2
  - 砂糖、だし汁……各大1
  - ゆずのしぼり汁……大1/2
- C
  - ゆずの皮（刻む）……適量
  - 春菊の葉……適量

作り方

①ラディッシュの上下を切り、細かく格子状に切り目を入れ、Aを合わせた塩水に10分くらい浸ける。
②ボウルにBを合わせ、水気を切った①を加えて10分くらい置き、器に盛りつけ、あればCを飾る。

ワンポイントアドバイス

●ラディッシュに切り目を入れると見栄えが良く、味もしみ込みやすくなりますよ。

5 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「くるみ入り田作り」

ごまめやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ごまめに含まれるカリウムが利尿を促してむくみを予防し、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。味わい深い、祝い肴の定番料理です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約92kcal | 2～3人分の金額 約162円

材料（2～3人分）

- ごまめ（食べる煮干）……20g
- くるみ（無塩）……20g
- A
  - しょうゆ……大1
  - 砂糖……大1
  - はちみつ……大1/2
- 白炒りごま……小1/2

作り方

①フライパンを熱し、ごまめとくるみをそれぞれ2～3分乾煎りする。
②フライパンにAを合わせて沸騰させ、①を戻し入れ、水分を飛ばすように煮詰め、白炒りごまをふり、照りが出たらオーブンペーパーを敷いたバットに広げて冷ます。

ワンポイントアドバイス

●はちみつの量はお好みで加減してください。





6 (木) Thursday 若さはつらつ「くるみもち」

くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸がコレステロールを減らして細胞の老化を防ぎ、もちに含まれる炭水化物が即効性のエネルギー源となって体を元気にすると言われています。優しい甘さのくるみあんがおいしい一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約284kcal | 2人分の金額 約216円



材料（2人分）

- むきくるみ（無塩）……40g
- A
  - 砂糖……大2
  - みりん、みそ……各大1/2
  - しょうゆ……小1/2
- 切りもち（半分に切る）……2個（100g）

作り方

①フライパンにくるみを入れて火にかけ、2分くらい乾煎りする。
②フードプロセッサー（またはすり鉢）に①とAを入れ、なめらかになるまで混ぜ、くるみあんを作る。
③鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、切りもちを入れて4分くらい置き、もちがやわらかくなったら引き上げ、②をからめながらいただく。

ワンポイントアドバイス

●切りもちは、火を止めてから湯に入れましょう。



7 (金) Friday お腹すっきり「大根のおかゆ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、大根や野沢菜漬けに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ご飯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。優しい味わいの、ほっとする一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約223kcal | 2人分の金額 約108円

材料（2人分）

- ご飯……大1膳（200g）
- 大根（1cmの角切り）……3cm（100g）
- A
  - 水……3カップ
  - 鶏ガラスープの素……大1/2
- 大根の葉（ゆでて刻む）……適量
- B
  - 野沢菜漬け……適量
  - 塩昆布……適量
  - 白炒りごま……少々

作り方

①ご飯はザルに入れて流水で洗い、ぬめりを取る。
②鍋に大根とAを入れて火にかけ、大根が透き通ってきたら①を加え、5分くらい煮込む。
③②を茶碗に盛りつけて大根の葉を飾り、お好みでBを添える。

ワンポイントアドバイス

●ご飯はあらかじめ洗ってぬめりを取っておくことで、口当たりが良くなります。



※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。

1 (土) Saturday 疲労回復に「スペアリブの中華風雑煮」

スペアリブに含まれるビタミンB_1が、もちに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。具沢山でボリューム満点のアレンジ雑煮です。

所要時間 30分 / 1人分のカロリー 約472kcal / 2人分の金額 約486円



作り方

①フライパンを熱してスペアリブを素焼きし、全体に焼き色をつけた後、かぶるくらいの水とAを入れて10分くらい煮て、流水で汚れを取り、水気をふく。
②鍋に湯を沸かし、Bの野菜をそれぞれ下ゆでする。
③魚焼きグリルを余熱し、もちをこんがりと焼く。
④鍋にCを入れて沸かし、しいたけ、①、②を入れて軽く煮込み、お椀に注ぎ入れて③を入れ、あればクコの実を散らす。

ワンポイントアドバイス
●①でスペアリブの下処理をしておくことで、お雑煮とも相性が良くなり、食べやすくなります。

材料(2人分)

スペアリブ		300g
A	長ねぎの青い部分	10cm
	しょうがの皮	適量
B	大根(花型に抜く)	50g
	にんじん(花型に抜く)	20g
	れんこん(半月切り)	40g
	小松菜(ざく切り)	60g
切りもち		2個(100g)
C	水	4カップ
	酒、しょうゆ	各大1
	薄口しょうゆ	大1/2
	オイスターソース	小1
	鶏ガラスープの素	小1
	塩、こしょう	少々
生しいたけ(薄切り)		1個(15g)
クコの実(水で戻す)(あれば)		適量

2 (日) Sunday 肌荒れ予防に「岩石卵」

卵に含まれるビタミンA・B_2が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、鉄分やビタミンB_{12}が貧血を予防し、たんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップすると言われています。黄と白の色合いがきれいな一品です。

所要時間 25分 / 1人分のカロリー 約182kcal / 2人分の金額 約75円

作り方

①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて熱し、沸騰してから13分くらいゆでて水に取り、殻をむいて黄身と白身に分け、白身は粗く刻む。
②ボウルに黄身とAを入れてよく混ぜ、白身を加えてさらに混ぜ、ラップにのせて棒状にまとめて包み、巻きすで巻く。
③蒸気が十分に上がった蒸し器に②を入れ、弱火で5分くらい蒸し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、青じそを敷いた皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス
●岩石卵(がんせきたまご)は、おせち料理の口取りとして使われる卵料理です。ぜひ作ってみてください。

材料(2人分)

卵		3個
A	砂糖	大1・1/2
	塩	小1/4
	片栗粉	小2/3
青じそ		適量





3 (月) Monday 美しいお肌に「さつまいもとチーズの栗きんとん風」

さつまいもや栗に含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、栗に含まれるビタミンB_1が疲労を回復すると言われています。口当たりの良い、ほっとするスイーツです。

所要時間 15分 / 1人分のカロリー 約247kcal / 2人分の金額 約270円



作り方

①さつまいもは皮をむいて2cm幅のいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
②鍋に①とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。
③②を裏ごしし、クリームチーズとAを合わせて混ぜ、栗の甘露煮を加える。

ワンポイントアドバイス
●さつまいもの甘さによって、甘露煮の汁やはちみつの量を加減してください。

材料(2人分)

さつまいも		大1/2本(150g)
クリームチーズ		50g
A	栗の甘露煮の汁	大2
	はちみつ	小1
	塩	一つまみ
栗の甘露煮(粗く刻む)		50g



濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気 地方発送OK



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カオチョコレート使用
「テリーヌ・ド・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4
ご予約 TEL024-934-8899



握り
親方おまかせ 5,500円
おかめ(特上) 3,300円
だるま(上) 2,200円
采女(並) 1,650円

ちらし
雅(特上) 3,850円
大名(上) 2,750円
采女(並) 1,760円

鮨家 だるま
郡山市細沼町8-18 TEL024-939-0818
営業時間／11:30~LO13:30 17:00~LO21:00
日祝11:30~LO13:30 17:00~LO20:30
定休日／月曜

※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。

ぽるたーたのレシピは、こおりやま情報ホームページ（http://www.koriyama.co.jp）で見ることができます。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版

ぽるたーた PoRTaTa

無料
2022年1月号 vol.184
毎月25日発行

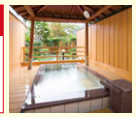
『ぽるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぽるたーた』で！

※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

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

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	大人 800円
3歳～小学生 300円	3歳～小学生 400円



KIRAKUNEKO 源泉掛け流し 松雲館 きらくや
郡山市磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130　http://kirakuya.jp
予約ができる携帯ホームページ

今月のオススメ

若さはつらつ「えびしんじょのお吸いもの」



えび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、タウリンが肝臓の働きを高め、はんぺんに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、野菜やきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お祝いやおもてなしにぴったりの、彩り鮮やかな一品です。

材料（２人分）

- むきえび（背わたを取る）……70g
- はんぺん……1/2枚（50g）
- A
  - 酒、片栗粉……各小1
  - 塩……一つまみ
- 水……600ml
- 昆布……10cm
- かつお節……1カップ（8g）
- B
  - 酒……大1
  - 薄口しょうゆ……小1
  - 塩……少々
- C
  - にんじん（花型に抜き下ゆでする）……30g
  - たけのこ（くし形に切り下ゆでする）……30g
  - まいたけ（手でさく）……1/3パック（30g）
- D
  - みつ葉（茎を湯通しして結ぶ）……4本
  - ゆずの皮（刻む）……適量



ワンポイントアドバイス
●①のえびは、しっかりと粘りが出るまで叩きましょう。

●作り方

①えびを包丁で叩き、粘りが出たらはんぺんを加えてさらに叩き、ボウルに移し、Aを加えてよく練る。
②①を4等分し、ラップに包んで輪ゴム（またはたこ糸）で結び、蒸気が上がった蒸し器で5分くらい蒸す。
③鍋に水600mlと昆布を入れて弱火で熱し、沸騰する直前に昆布を取り出してかつお節を加え、再び沸騰する直前に火を止め、ザルでこす。
④③を鍋に入れて熱し、Bで味をととのえ、②とCを加え、火が通ったらお椀に盛りつけ、Dを飾る。







HH20-0109-0005 有効期限2022年3月

※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。