

# こおりやま情報 FREE

## koriyama.co.jp

JOYO  
**41**<sup>th</sup>  
THANKS

Facebook Instagram Twitter

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

完全1対1  
**大学入試  
対策**

完全個別カリキュラム

- ✓ 東北大突破
- ✓ 安高・黎明 定期テスト対策

**KATEKYO学院**



ご自由にお持ちください 無料

2023 **1** 月号

vol.506  
毎月25日発行

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



KFB 福島放送  
**「シエア!」** 月曜～金曜  
第一部15:48～16:45 第二部18:15～19:00  
月～木 山崎 聡子 / 月～水 馬田 万葉  
金 笠置 わか菜 / 木・金 岩淵 葵



書店・コンビニ・Amazonで12月25日発売!

**郡山で会食**  
2023 保存版  
こおりやま情報 Gourmetbook

安心の「よく」を確保防止対応店舗  
少人数のお店選びに役立つ  
「会食」のお店選びに役立つ  
「会食」のお店選びに役立つ  
「会食」のお店選びに役立つ

ひと目でわかる  
メニューが安心  
クーポン券付き

認定店

こおりやま情報  
特集



# 2023年初詣&年賀

## 新年会情報 こおりやま日帰り温泉



日本(三天)まんじゅう

**柏屋薄皮餛飩**

つふあん  
こしあん

季節限定  
新あずき

収穫感謝祭

**新あずき**

季節限定

柏屋のバターどら焼き

新あずき in 生カヌレ

柏屋風どらトッソ  
～ストロベリー～

柏屋風どらトッソ  
～大人のラムレーズン～

お求めはお近くの柏屋へどうぞ。  
※一部取扱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。

**コンビニ近く**  
**富田東6丁目**  
 1K(洋8、K3)

- 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・BS・1F

家賃月額 **35,000円** **1階角部屋**

**追焚・ガスコンロ付**  
**★ 八山田2丁目**  
 2DK(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・1F

家賃月額 **44,000円** **1階**

**コンビニ近く・角部屋**  
**★ 八山田6丁目**  
 2DK(洋6×2、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・洗浄便座・BS・1F

家賃月額 **46,000円** **追焚 洗浄便座付**

**コンビニ・ランドリー隣**  
**★ 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・モニター付インターホン・BS・2F

家賃月額 **48,000円** **洋室広々 10帖**

**スーパー・コンビニ近く**  
**★ 八山田3丁目**  
 2DK(洋6、洋7.5、DK5)

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

家賃月額 **58,000円** **角部屋 収納多め**

**スーパー・コンビニ近く**  
**★ 富久山町久保田**  
 2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 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・ガスファンヒーター・BS・3F

家賃月額 **61,000円** **エアコン2基付**

**ペット飼育専用**  
**★ 富田東5丁目**  
 2DK(洋6×2、DK7.5)

- 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・システムキッチン・BS・3F

家賃月額 **67,000円** **最上階 角部屋**

**インターネット無料**  
**★ 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・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・システムキッチン・BS・1F

家賃月額 **70,000円** **床暖房**

- 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 ※年末年始休業12/29午後~1/4 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

おて先  
〒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5年 1月4日(水) 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。

ケータイからの応募はコチラ




## 1 スパリゾートハワイアンズ


ペア入場券(7,140円相当)  
<2組4名>



年末年始、大人気のヒーロー&ヒロインショー『仮面ライダー大集合』、『プリキュア オールスターズがやってくる!』を開催するスパリゾートハワイアンズからペア入場券を。  
提供/スパリゾートハワイアンズ  
TEL0570-550-550

## 2 郡山市民オーケストラ創立

50周年記念演奏会 招待券  
<5組10名>



郡山市民オーケストラ創立50周年記念第57回定期演奏会は、2月12日(日)14時から「けんしん郡山文化センター」で開催。演目は、ベートーヴェン「エグモント」序曲ほか。  
提供/郡山市民オーケストラ

## 3 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

## 4 ますや本店 中華そば

郡山ブラック 乾麺 2袋  
<1名>



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。  
提供/あらい屋製麺所  
TEL024-946-2800

## 5 欧風バルde PETIT GREEN

「金券 1,000円」※ディナータイムのみ利用可  
<ペア3組>



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

## 6 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

## 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!



TEL 024-958-2316 タキタ自工 総研  
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!

## お茶漬け ほ椀



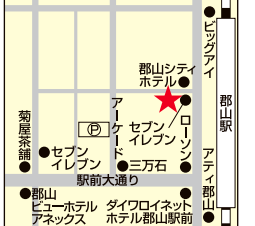
▲店主おすすめのお茶漬けは、「いくら鮭おだし茶漬け」1,200円  
お茶漬けの店として2020年12月にオープン。お茶漬けのメニューは10品揃っており、中でも「いくら鮭おだし茶漬け」は店長おすすめの一品です。福島県産米を使用し、おだしはカツオをベースにして作っています。「ふわふわたご焼き」(1,000円)も自慢の一品です。笹の川酒造の日本酒は、福島一辛口「いち」がロックで味わえます。

## 私がお薦めします。



笹の川 福島一辛口「いち」  
代表 小川さん  
お茶漬けとお酒が味わえるお店です。日本酒は「いち」をロックでおすすめしています。

郡山市駅前2-3-5 エリート27 1F ☎090-2955-0589  
🕒 12:00~翌1:00(LO翌0:30) 📅 日曜  
お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。



## 今月のおすすめの酒

ロック推奨 燗ツケ厳禁 福島一辛口「いち」  
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。



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。

# 笹の川酒造株式会社

郡山市笹川一丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp>  
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

## ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

# 街ネタ タウン情報



Machi Neta

## 冬定番「濃い味みそ」に 生搾りレモンが定番

「西ノ内店限定濃い味みそ」は、スープの濃度や味わいを濃厚に仕上げた、こってり系の一杯。定番トッピングとして人気なのが優れた抗酸化作用ビタミンCを含み爽快な酸味がアクセントになる「生搾りレモン」。ビタミンCで元気に、体の芯から温まるから寒い季節にも最適。



▲濃い味みそ870円+生搾りレモン80円

## あさくさらーめん西ノ内店 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/>



## 「花ことば strawberry」 好評発売中!

柏屋の焼き菓子「花ことば strawberry」好評発売中。福島育ちの苺をまるごと練り込んだミルクレープ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。

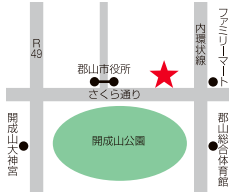


▲「花ことば Strawberry」好評発売中

## 開成柏屋

TEL024-922-5533

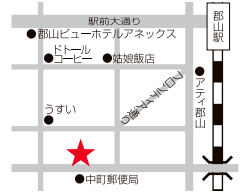
【住所】郡山市朝日1-13-5  
【営業】9:00~19:00  
【休】無 【P】有(43台)  
【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



## 会食に最適な飲食情報満載 「郡山で会食2023」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、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や軽事1名様分サービスなど、お得なクーポン券も付いている。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2023」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】<https://www.koriyama.co.jp/>

## 「うねめ牛石焼」や「郡山こいフライ」が美味

～大町増子ビル4階「くしぜん」で～



郡山特産品「うねめ牛石焼」

居酒屋新幹線で紹介された郡山特産品鯉の「郡山こいフライ」

**旬膳 くしぜん**  
TEL024-935-5007

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F  
営業時間/17:00~24:00 金土17:00~翌1:00  
定休日/日(祝日の場合翌日) ※年末年始休業12/31~1/2  
席数/100席 <http://kushizen.favy.jp/>

## “最強おつまみコロッケ”

イカの塩辛がホクホクのじゃがいもと相性抜群♪

函館発祥「最強おつまみ」の呼び声高い「塩辛じゃがバター」に着想を得た、オリジナルコロッケ!

イかしおからコロッケ 540円

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

おむすび・料理・お酒

## 宴会プラン 4,500円から

(料理+120分飲み放題)  
4名様より承ります

TEL.024-983-9755

【住所】郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F  
【営業】月~木・日 17:00~24:00 ※LO23:30  
金土祝前 17:00~25:00 ※LO24:30

個室も完備/最大宴会は50名まで

市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粒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。



# 「新あずき」の柏屋薄皮饅頭をはじめ、和菓子やケーキにも「新あずき」を使用 柏屋「新あずき」収穫感謝祭開催中



▲本名創社長がこおりやま情報編集室を訪れて、「新あずき」収穫感謝祭をPR

## 「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、新あずきならではの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。

耳寄り情報として「柏屋薄皮饅頭を電子レンジで15秒温めると、出来立ての味わいが楽しめます」と本名創社長。



▲新あずきのこしあん



▲新あずきのつぶあん

## 新あずきを和菓子やケーキにも使用

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数多くの商品に使用されている。

第1弾(～1/13)の和菓子「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」(108円)、「新あずきのパイまんじゅう」(140円)や「新あずきのずっしりおはぎ」(2個入388円)。「新あずきのふわふわ餡サンド」(248円)。

第2弾(1/14～2/28)の和菓子は、「新あずきのシャリシャリひとくち羊羹」(129円)、「新あずき冬のまあるいきんつば」(140円)「新あずき冬のもちもち流し羊羹」(324円)、ケーキは「新あずきのバターサンド」(2個入378円)、「新あずきの台湾カステラサンド」(496円)。

第1弾・第2弾共通(～2/28)の和菓子「柏屋のバターどら焼き～新あづき使用～」(183円)、「新あづきの長寿餅」(129円)、「新あづきのころころあんころ餅」(4個入270円)、「新あづきの蒸しどら焼き」(162円)、ケーキは「新あづき 柏屋風どらトッツォ～ストロベリー～」(432円)、新あづき 柏屋風どらトッツォ～大人のラムレーズン～」(432円)、「新あずきのあんこdeシュー」(248円)。



▲新あずきのずっしりおはぎ(2個入388円)



▲新あずきin生カヌレ(291円)



▲新あずき冬のもちもち流し羊羹(324円)



▲新あずきのバターサンド(2個入378円)



▲柏屋のバターどら焼き～新あづき使用～(183円)



▲新あづき 柏屋風どらトッツォ～大人のラムレーズン～(432円)

【取材協力】 柏屋

# 2023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時半～3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

## 千吉の祠廟 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、随時ご祈禱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

「あぶくま増量生サブレ」6コ入 837円(税込)ほか

郡山銘菓庵

## 大黒屋

【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

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>

# NO FAKE

今こそ新聞

## 福島民友


ご購読のお申し込みは ☎0120-152214へ

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 歌川 賢一

〒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/>

# 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 宮崎 登志行

郡山市並木三丁目5番地の3 TEL.024-934-2515 FAX.024-938-7706

URL : <https://tohhoku-soubi.co.jp>

各種展示会、学会、大会、イベントの  
企画・制作・施工をお手伝いします。

**ARS** ARS PROGRESS CO.,LTD.

サイン SIGN イベント EVENT ディスプレイ DISPLAY

## 株式会社 アルス・プロGRESS

〒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 サンケン食品株式会社

福島県郡山市富田町字諏訪前41 TEL 024-983-6465

HPはこちら

# 謹賀新年

“益々元気に”をモットーに、  
新春は1月5日(木)より営業します

## 新年会のご予約承り中!

◆おすすめ宴会プラン◆

- 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9品
- 4,100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10品
- 5,100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11品

※コース料理は2名から予約を受付  
※プラス1,600円で2時間飲み放題

▲5,100円コースの料理例(コース料理は全11品)

☎024-922-9011

郡山市桑野4-8-10  
【営】11:30~L014:30 17:00~L021:30  
【休】火曜 ※12/27火曜は営業  
※12/31~1/4は年末年始休業  
【P】有(24台) ※全席禁煙

ミニストップ サトー商会  
R48 福島放送  
セブン-イレブン イオン スーパー  
うねみ通り  
洋館の青山 ホンダカーズ

# オンライン 学科 Start

詳しくはこちら

## 富久山自動車学校 ☎0120-22-8012

# Life Topics

## うすい百貨店限定販売 「YAMAZAKURA シングルモルトウイスキー安積 2022 EDITION ガナッシュチョコレート」1月25日発売

郡山市の安積蒸溜所で蒸溜した「YAMAZAKURA シングルモルトウイスキー安積2022 EDITION」を使用したまろやかな味わいの「ガナッシュチョコレート」を1月25日(水)1500個限定で、うすい百貨店1階中央ホールのバレンタインチョコ特設会場で販売する。安積蒸溜所特有の柑橘系の酸味と爽やかな香りと余韻が楽しめる。価格は1,620円。商品がなくなり次第販売は終了する。

問うすい百貨店 TEL.024-932-0001(大代表) URL <https://www.usui-dept.co.jp/>

# 郡山で会食

2023 保存版

## 地酒・地ウイスキー情報、季節の宴会、接待、法要宴、ホームパーティに最適なケータリングやオードブル情報も。

主要書店・セブンイレブン・Amazonで **12月25日発売!**

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。



# 新年会情報

こおりやま情報編集室が送る新年会情報。  
今年は「新しい生活様式」を取り入れた  
新年会にしましょう。

## 締めパフェは「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。締めパフェに  
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。

- ◆おすすめメニュー◆
- フィッシュ&チップス1,480円、オーストラリア産ビーフ ロースステーキ シングル1,300円、ダブル1,980円、Aika 特製カツサンド1,980円、ミラノ風ミックスピザ980円、果物屋さんのフルーツサラダ1,380円、スイカのソルティードッグ1,430円
- ※季節のフルーツギフトの予約も受付中

**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】月 【P】無  
【チャージ】990円 <http://fruit-aika.p2.weblife.me/>

★**パーティー料金**  
予算応相談  
チャージ990円(オードブル付き)  
★**パーティー人数**  
50名収容

## 老舗ならではの生寿司と鰻を味わう



▲新月特撰おまかせ握り寿司 6,600円、うな重 松 5,280円

初代は宮内庁の料理人として退職  
後に、昭和8年に郡山で創業。郡山  
で初めて生寿司の提供をはじめた  
老舗。四代目女将おすすめは、「新  
月特撰おまかせ握り寿司」と「うな  
重 松」。

- ◆おすすめ◆
- 並寿司 1,980円、上寿司 2,970円、う  
まき 2,750円、鰻重 竹3,960円、新月  
コース(要予約) 5,500円
- 生ビール(中) 660円、日本酒(燗) 1合  
550円、笹の川吟生300ml 880円、玄  
宰 1合1,650円、ワイン 寿司ラベル(白)  
720ml 3,300円

**鰻 うなぎ 割烹 新月**  
TEL 024-922-0908  
郡山市駅前2-1-12 【営】16:00~LO翌1:00  
【休】日(祝日の場合は翌日)  
【P】契約有 ※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料

★**宴会料金**  
料理5,500円~  
★**人数/個室**  
2~40名/個室有

## 新年会ご予約受付中



※写真3人前  
**ふぐ三昧コース 11,000円**  
コース料理4,400円~ご予算に応じます。  
プラス2,200円で120分間飲み放題付き。

和・郡山  
**すが波**  
Suganami  
TEL.024-983-3900  
郡山市駅前1-6-10  
ダイワロイネットホテル郡山駅前2F  
営業時間 11:00~LO13:30 17:00~LO22:00  
定休日 無

## お茶漬けが全10品、お酒も味わえる店



▲いくら鮭おだし茶漬け 1,200円

お茶漬けのメニューが全10品、中  
でも「いくら鮭おだし茶漬け」は店  
長おすすめ。香ばしく焼き上げた銀  
鮭に、いくら醤油漬けのつたお  
茶漬け。小鉢2品付、薬味 3種。カツ  
おがベースのおだしで味わう。

- ◆おすすめメニュー◆
- お茶漬け  
野沢菜しらすおだし茶漬け 850円  
鮭おだし茶漬け 950円  
鶏ゆかりおだし茶漬け 980円  
真鯛のおだし茶漬け 1,100円  
いくら鮭おだし茶漬け 1,200円
- たこ焼き  
ふわふわたこ焼き 1,000円

**お茶漬け ほ椀**  
TEL 090-2955-0589  
郡山市駅前2-3-5エリート27 1F  
【営】12:00~翌1:00(LO翌0:30)  
【休】日 【P】無

★**宴会料金**  
4,000円から予算応相談  
120分飲み放題付き ※10名以上で良切可  
★**宴会人数**  
14名収容

お正月をやさしいリンゴの泡、シードルで  
ふくしま達瀬ワイナリー  
**シードル 2021ドライ**  
**シードル 2021スイート**  
750ml 各2,200円

今年から、キレの良い辛口のドライとほのかな甘みのスイート。  
2つのタイプのシードル(リンゴの発泡酒)が発売になりました。  
福島を感じる「ふじ」100%のシードル、  
お正月にお楽しみください!

**(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  
※大晦日は夕方まで営業。お正月は1日から3日までお休みいたします。

**「刺身」「串焼き」「鍋」花月で忘新年会!**

**花コース** 3名様から 【2時間プラン】  
90分飲み放題付きお1人様 3,500円(税別)

**月コース** 3名様から 【2時間プラン】  
90分飲み放題付きお1人様 4,500円(税別)  
※2時間30分プランもあり

居酒屋 **花月**  
福島県地酒、  
福島一辛口「いち」  
取り扱い開始

DATA  
郡山市駅前1丁目7-7  
安齋ビル2F  
TEL 024-954-7751  
営 月~金 17:00~24:00  
土 17:00~翌1:00  
休 日曜、第3月曜 クレジットカード可

こおりやま情報誌限定  
宴会プラン  
10名以上のご予約で  
1人500円OFF

Follow me!!  
Instagram  
はじめました!  
IZAHAYAHAGETSU

# 郡山市民オーケストラ創立50周年記念 第57回定期演奏会2月12日開催!

楽都郡山の一翼として演奏活動を続けてきた「郡山市民オーケストラ」が創立50周年を迎え、記念演奏会が2月12日に開催されます。さらに、郡山市民オーケストラ団長の佐藤睦浩さんからのメッセージをお届けします。

## 第1794回トヨタコミュニティコンサート 郡山市民オーケストラ創立50周年記念 第57回定期演奏会

日時:2023年2月12日(日) 14時開演(13時開場)

会場:けんしん郡山文化センター大ホール

### <プログラム>

ベートーヴェン:劇音楽《エグモント》Op.84 序曲

グリーグ:ピアノ協奏曲イ短調 Op.16

ベートーヴェン:ヴァイオリンと管弦楽のためのロマンス 第2番 Op.50

ブラームス:交響曲第2番ニ長調 Op.73

指揮:秋山和慶、ピアノ:金子三勇士、ヴァイオリン:渡邊真浩

入場料:1,500円

小学生以上高校生以下500円 ※未就学児入場不可

プレイガイド:けんしん郡山文化センター、ノア楽器、ヤマハミュージック郡山店、うすい百貨店  
ローンチケット(Lコード:21844)、電子チケット(teket)

## 届け! 私たちの想いを! 音楽に乗せて!



### 郡山市民オーケストラ 団長 佐藤睦浩

2021年に、郡山市民オーケストラは創立50周年を迎えることができました。50年の長きにわたって当団の活動を温かく見守り、支えていただきました皆様方に対して

団員一同心から感謝いたします。本当に有り難うございました。

当団は、1971年に「郡山市民合奏団」と「郡山市民交響楽団」とが合併し「郡山市民オーケストラ」として誕生しました。以来51年間「誰でも参加できる合奏団」として、年2回の演奏会および地域の音楽文化向上のための演奏活動を続けています。2015年11月にはマーラーの「復活」を小林研一郎氏による東日本大震災からの復興祈念コンサート(トヨタコミュニティコンサート)で演奏しました。新型コロナウイルスの中でも感染防止を徹底し、途切れることなく演奏会を開催しています。

今回は、「トヨタコミュニティコンサート」及び、けんしん郡山文化センター共催の「市民コンサートホール」として「創立50周年記念演奏会」を開催いたします。この演奏会では、「音楽を通していろいろな想いを皆様にお届けしたい!」と思っています。創立50周年に對

する皆様方への「感謝」の想い、長く続いている新型ウイルスや不安定な世界情勢の中、さらに震災からの復興に対する「希望や祈り」、皆様に対する「エール」を音楽に乗せてお届けいたします。マエストロにはクラシック界のレジェンド秋山和慶氏をお迎えし、ソリストには国内外で活躍される若手ピアニスト金子三勇士氏、郡山市出身の今後活躍が楽しみなヴァイオリン奏者渡邊真浩氏に共演していただきます。演奏会の進行役はフリーアナウンサーとして多彩な活動をされている宗方和子氏につとめていただきます。50周年の記念の演奏会にふさわしい、皆様方が楽しめるコンサートになり、私どもの想いが皆様方にお届けできるものと考えています。是非、多くの方々においでいただきたいと思います。ご来場をお待ちいたしております。

今後とも「音楽都市こおりやま」のオーケストラとして、次の50年に向けて、より良い音楽を提供し地域の音楽文化に貢献できるよう努力をしていきたいと存じますので、皆様方のご支援をよろしくお願いいたします。





# こおりやま **パート1** 日帰り温泉

「こおりやま日帰り温泉」2023年版の発売記念特集。郡山市周辺の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」2023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374枚付いています。

## 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



Tel.024-984-2130 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)

**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)



## さいとうの湯 元湯 上の湯

**入浴料** 大人330円、小人(小学生)210円、幼児100円 (60分)

冷鉱泉を薪で温める湯治場の風情豊かな宿



Tel.024-944-2137 住 田村郡三春町斎藤字上河原102-1  
営 8:00~20:00 休 無 P 有(30台)

**泉質/適応症** 単純放射能冷鉱泉/神経痛、リウマチ、皮膚病、婦人病、腰痛など

**風呂の種類** 大浴場



## 郡山湯処 まねきの湯

**入浴料** 6:00~24:00 大人平日750円・土日祝850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560円 ※保護者同伴の無い小学生は380円  
※深夜追加料金 24:00~朝9:00 大人・小学生入浴料+1,550円(大人は+入浴税100円)  
※深夜入浴のみ 24:00~朝5:00 ※90分990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

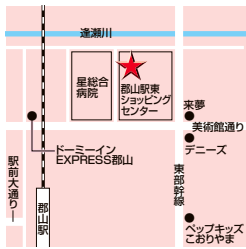
美肌効果のお風呂とサウナでデトックス



Tel.024-941-4126 住 郡山市向河原町4-40 郡山駅前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

**泉質/適応症** 泉質名なし/適応症なし

**風呂の種類** 露天風呂、湯湯、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



## 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



Tel.024-937-3151 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)

**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



## 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

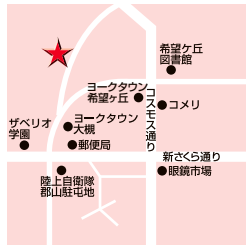
早朝から夜中までOK。便利な市街地の湯



Tel.024-951-8801 住 郡山市富田町字大徳南31-3  
営 5:00~23:00 休 無 P 有(30台)

**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)



## 郡山温泉

**入浴料** 大人(中学生以上)550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



Tel.024-951-1231 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)

**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

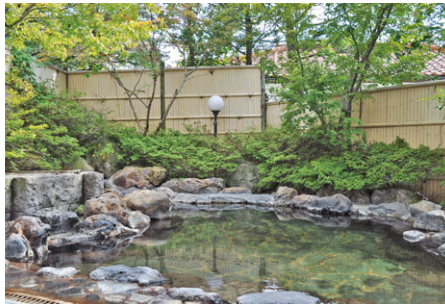


※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

### 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



Tel.024-947-1126 住 郡山市安積町笹川字四角垣43-1 営 8:00~24:00 休 無 P 有(200台)

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



### 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



Tel.024-947-2626 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)

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



### 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



Tel.024-947-1233 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)

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、バイブラス、サウナ



### 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

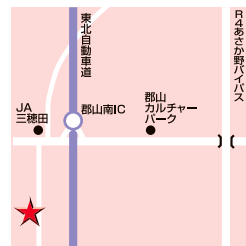
自家源泉100%のかけ流しの湯を堪能



Tel.024-954-2626 住 郡山市三穂田町駒屋字四十垣原16 営 6:00~22:00 休 無 P 有(50台)

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



クーポン券 374 枚 (2024.1.25まで有効)

こおりやま 日帰り 温泉

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

2023年版 福島県内全90湯

主要書店・コンビニ・Amazonで 2023年1月25日発売!

いわき市、川内市、楢倉町、石川町、小野町、南会津町、口見町、金山町、三島町、柳津町、西会津町、会津美里町、会津若松市、猪苗代町、北苗代町、福島市、二本松市、大玉村、矢野村、白河市、天栄村、泉崎村、矢野町、三春町、郡山市

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374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、入浴料半額など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで 2023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。



## 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。新年を迎えご祈禱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、祈禱を受け付けている。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。

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として参拝客を迎える。まずは、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、御祈禱でお宮に入る人数は二人までとなり、元旦の午前3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 <https://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/>

## あさくさらーめん駅前店数量限定 あさくさ流「郡山ブラック」新登場



大正14年創業「浅草式食堂」を前身とする「あさくさらーめん」では、昔ながらの「みそらーめん」で知られる老舗。今回初めてご当地ラーメン「郡山ブラック」をあさくさ流に仕上げた「あさくさブラック」800円、「あさくさブラックチャーシューめん」1,000円を開発し、駅前店限定で期間限定新発売した。おだやかな旨味と深い醤油が香る、あさくさ流郡山ブラックをこの機会に味わってみて。定休は

水曜。金土は夜営業あり。

問 あさくさらーめん駅前店 TEL 024-922-2908  
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men>

## 大盛無料or小ライス無料 「姑娘飯店」の麺ランチ



品数豊富なお得中華ランチで賑わう駅前のランチスポット「姑娘飯店」では、麺ランチが通年提供となり人気。野菜たっぷり400g入った「野菜みそラーメン」900円、旨辛でクセになる写真の「野菜辛みそラーメン」950円、自家製甜麺醬使用の「ジャージャー麺」900円、熱々とするみのある「麻婆あんかけラーメン」850円の4種類を揃える。麺大盛り無料または小ライス無料うれしいサービス。さらにランチタイムはドリンクも付いてお得。

問 中国名菜 姑娘飯店(クーニャンハンテン) TEL 024-923-5722  
URL <http://kuniyanhanten.com/>

## ラーメン&居酒屋「まる虎」に新メニュー！ 高屋敷稲荷神社の赤米使用の「開運おいなりさん」



ラーメン&居酒屋「まる虎」(郡山市虎丸町1-26)に、高屋敷稲荷神社の神田で採れた赤米を使用した新メニュー「開運おいなりさん」(4個300円)が新登場。赤米に、須賀川産コシヒカリと郡山産あさか舞コシヒカリも使用。テイクアウトの場合は要予約になる。店内は、カウンターのみ8席で、昼は、ラーメンや定食を提供。夜は、居酒屋として一品料理やラーメンが味わえる。駐車場は向かい

に契約パーキングがある。

問 まる虎 TEL 090-6622-2457

## 寒い冬は、おでんと熱燗が恋しい季節。 鶏だしの黒おでん「オデンプラック」！



和洋取り混ぜた創作料理に定評がある昭和レトロ居酒屋、安積町「食菜酒楽Fu-Ro-Ya」は、昼限定ラーメン店「昼ふろや」としてご当地ラーメン「郡山ブラック」も人気のお店。これからの寒い季節は、同店のラーメンの鶏スープとかえしに昆布だし加えた名物「オデンプラック」がおすすめ。写真の8種盛り1,000円のほか、4種盛り600円、6種盛り730円あり。日本酒とも相性格別で、地酒や

銘酒、焼酎のほか、ウイスキーも充実している。

問 食菜酒楽Fu-Ro-Ya (昼は「昼ふろや」) TEL 024-946-2122

### 963ブレンドットモルトウイスキー 「セレクトリザーブ 2ndエディション」新発売



「963ウイスキー」は、福島県南酒販のオリジナルウイスキーブランド。963ブレンドットモルトウイスキー「セレクトリザーブ 2ndエディション」は、バーボンバレル熟成の長熟原酒をベースに、ピーテッドモルトなどをブレンドし味わいに奥行きを持たせている。りんごの蜜を思わせる甘味や、長期熟成由来の滑らかでまろやかな味わいのウイスキー。46%に加水調整し、900本限定製造。容量は700ml、参考小売価格は19,800円。

問 福島県南酒販  
TEL 024-932-3251  
URL <https://kennan-syuhan.co.jp>

### 季節限定の「純米吟醸 生『春酒』」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、季節限定の「純米吟醸 生『春酒』」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。また、笹の川酒造のネットショップでも発売中。

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

### 大人の女性のための美容室 「Euphoria.(ユーフォリア)」オープン



“自分への自信と笑顔をお届けする大人女性のちょっと特別な場所”をコンセプトにした美容室「Euphoria.(ユーフォリア)」がオープン。ティファニーブルーを基調とした店内で技術を磨き続けたベテランスタイリストが再現性・もちがよいカット(5,170円)を提案するほか、頭から全身をボカボカしてくれる炭酸ヘッドスパもおすすめ。住所は郡山市富田東5-16、営業は8時～18時(最終受付18時)。定休

月曜(祝日の場合翌日)。駐車場完備。

問 Euphoria.(ユーフォリア)  
TEL 024-925-0538

### 「大切なお部屋探し」は当店へ 「天野中央不動産」郡山富田駅前に移転OPEN



郡山市内を中心に、賃貸マンション・賃貸アパート・戸建賃貸・賃貸駐車場など、賃貸物件の紹介、土地・建物の売買、アパート・マンションの管理を行う「天野中央不動産」(郡山市富田東5丁目16)が、JR郡山富田駅前に移転オープン。「ひとりひとりのお客様にご満足頂ける物件をご用意してお待ちしております。不動産のことならお気軽にお申し付け下さい。「大切なお部屋探し」は当店へ」

と天野代表。

問 天野中央不動産 TEL 024-938-8503  
URL <http://ww5.et.tiki.ne.jp/~amano/>

### 年末年始は家族みんなで楽しめる ヒーロー&ヒロインショー!



常夏の楽園「スパリゾートハワイアンズ」では、冬休みイベントとして、大人気のヒーロー&ヒロインショーを開催。12月30日(金)～31日(土)は、総勢15人の仮面ライダーが登場する『仮面ライダー大集合』、1月1日(日)～2日(月)は、総勢22人のプリキュアが登場する『プリキュア オールスターズがやってくる!』。冬休みはハワイアンズのプールと温泉、そして、年末年始はヒーロー&ヒロイン

ショーで楽しいひとときを。

問 スパリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550  
URL <https://www.hawaiians.co.jp/>

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



福島放送の「シェア!」は、LINEや連動データ放送で県民誰もが参加できるふくしまの情報チャンネル。ニュースはもちろん、天気や県民リポーター企画、視聴者参加コーナー、ふくしま超らーめん道など盛りだくさん。中でも大人気な参加型コーナーは“お絵描きクイズ”と“シェア天”。日替りで豪華な出演者も登場。MCは月曜から水曜は山崎アナ、馬田アナ。木曜は山崎アナと岩淵アナ。金曜は笠

置アナと岩淵アナが担当。

問 福島放送  
URL <https://www.kfb.co.jp/>

広城版  
**白河**  
らーめん

## 合計7,000円相当以上のクーポン券割引券付き!

掲載ページ P.54  
種類 雑学  
優待内容  
種類50円引  
※クーポン券1枚につき2名まで有効  
**見本**  
白河 クーポン券

掲載ページ P.98  
手打ち白河ラーメン さくら  
優待内容  
お好きな種類  
500円引  
※クーポン券1枚につき1名まで有効  
**見本**  
白河 クーポン券

松田晋二さん  
インタビュー掲載  
白河ラーメンPR大使

「松田晋二が行くしらかわエリアラーメン舌鼓100」との強力タッグ

A5判 本文128ページ 定価880円(税込)

## 大好評発売中!

こおりやま情報 グルメBOOK 県内主要書店・セブンイレブン・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。

**プレイガイド Play Guide**

**チケット売場略称凡例**

文化セ	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵	創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅	會津風雅館	TEL0242-27-0900
青プラ	青多方位文化センター	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
ハリウッド・フェスティバル・オーケストラ ニューイヤーコンサート 郡山公演	<b>日</b> 1月7日(土)17:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定 S席7,000円 A席6,000円 B席4,500円 車いす席6,000円(当日券は各席500円増) ※未就学児童入場不可 ※チケットの半券(裏面)に氏名・市町村名・電話番号を記入の上、持参すること。 出演者演奏:ハリウッド・フェスティバル・オーケストラ指揮:ロイド・バトラー 歌手:ピリー・キング最新情報、詳細については主催者である福島放送のウェブサイト( <a href="https://www.kfb.co.jp/event/5106.html">https://www.kfb.co.jp/event/5106.html</a> )を参照。	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> 福島放送 営業推進部 <b>TEL</b> 024-933-5856 (平日10:00~17:00)
日本フィルハーモニー交響楽団 東北の夢プロジェクト2022 楽しいオーケストラ in 福島	<b>日</b> 1月8日(日)18:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定 大人2,000円、子供(4歳~高校生)1,000円 ※4歳未満は入場できません。チケットはお一人一枚ご用意ください。 ※出演者、曲目等は変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。 詳細は、日本フィルハーモニー交響楽団のウェブサイト(外部サイト <a href="https://japanphil.or.jp/concert/20230108">https://japanphil.or.jp/concert/20230108</a> )を参照。	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> 福島民報社事業局 <b>TEL</b> 024-531-4171 (土日・祝日を除く10:00~17:00)
震災復興・世界平和を願い「新春の第九 みんなで歌う第九の会 第10回特別演奏会」	<b>日</b> 1月9日(祝)13:30~ <b>会</b> 郡山女子大学建学記念講堂 <b>料</b> 入場料/前売一般券2,500円、当日一般券3,000円、高校生以下500円 <b>チ</b> ケット取扱所/けんしん文化センター、うすい百貨店、ノア楽器、ヤマハミュージック郡山店、カワイ郡山ショップ、自然食品とみや	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> みんなで歌う第九の会 <b>TEL</b> 024-932-2974
【イベント割対象】こおりやま寄席 新春言わざび席	<b>日</b> 1月15日(日)14:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール <b>料</b> 全席指定(税込) 特等席3,200円(イベント割2,560円) 一等席2,700円(イベント割2,160円) 車椅子席1,350円(イベント割1,080円) 特等席・障がい者1,600円(イベント割1,280円) 一等席・障がい者1,350円(イベント割1,080円) [落語友の会 会員価格/特等席2,700円(イベント割2,160円)/一等席2,200円(イベント割1,760円)] [みゆーあい郡山 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 出演者 春風亭一朝/古今亭文菊/春風亭一花/すず風にゃんこ・金魚/鏡味千代/春風亭いっ休	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> けんしん郡山文化センター <b>TEL</b> 024-934-2288
第27回新酒まつり	<b>日</b> 2月9日(木)18:30~ <b>会</b> 郡山ビューホテルアネックス <b>料</b> 4,000円 郡山酒造協同組合の6蔵のしぼりたて新酒が飲み放題。地元食材を使った創作郷土料理も味わえる。定員400名。立食、ビュッフェ形式。	<b>チ</b> 発売中(郡山商工会議所) <b>問</b> ウインターフェスタIN KORI YAMA実行委員会 <b>TEL</b> 024-921-2610
郡山市民オーケストラ第57回定期演奏会	<b>日</b> 2月12日(日)14:00~(開場13:00) <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 1,500円 高校生以下500円 創立50周年記念演奏会。指揮:秋山和慶、ピアノ:金子三勇士 ヴァイオリン:渡邊真浩 MC:宗方和子 演奏曲目:ベートーヴェン「エグモント」序曲、グリーグピアノ協奏曲、ベートーヴェン ヴァイオリンと管弦楽のためのロマンス第2番、ブラームス 交響曲第2番	<b>チ</b> 文化セ、ノア、うすい、ヤマハ、電子チケット (teket) Lコード:21844 <b>問</b> 郡山市民オーケストラ(佐藤) <b>TEL</b> 0120-506-775

**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/>  
 ⑩10:00~22:00 ⑥火曜 ⑨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郡山駅にエスナル郡山エキナカ店があります。  
 3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送  
 +1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、送料代)

**FLOWER HANAFUJI**  
 花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2  
 ☎024-932-6029  
 9:00~20:00  
 日曜(配達中は年中無休です) 契約有(エリアパーキング)

**FUJIFILM**

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フィルムビジネスイ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)

# こおりやま情報 **FREE** クーポン券



**クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!**

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

**★本誌から必ず切り取ってご使用ください★**



## ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効  
有効期限2023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  
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 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2023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  
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 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2023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  
Tel.024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 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2023年1月31日

### こうえんしゅが こうか 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 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2023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  
Tel.024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 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2023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  
Tel.024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 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2023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  
Tel.024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報 1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2023年1月31日

### 横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20  
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 1月号クーポン券

## だし玉(那須御養卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年1月31日

### 中華そば 香伏(こうふく)

須賀川市中町61  
Tel.0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 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2023年1月31日

### おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15  
Tel.024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 1月号クーポン券

## 替え玉(130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2023年1月31日

### 昼ふるや

郡山市安積荒井3-1  
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 1月号クーポン券

## 味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年1月31日

### 麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1  
Tel.0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報 1月号クーポン券

## 幹事様分(1名分)無料サービス ケータリング料理1名2,200円~3,300円他、 飲み放題オプション各種あり

※15名以上より受付、利用日の5日前までに要予約  
※会場設営スタッフ派遣費1名につき5,500円  
有効期限2023年1月31日

### ケータリングのKEITA

郡山市並木1-12-13(運営元:マルズグループ)  
Tel.024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報 1月号クーポン券

## お会計より 10%引き

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年1月31日

### 株式会社カンチャボ

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

こおりやま情報 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2023年1月31日

### 並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 1月号クーポン券

## ラーメン注文の際、 各ミニどんぶり1個サービス

※7種類ある各ミニどんぶり先着3名様  
※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年1月31日

### Donburi&Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F  
Tel.024-953-7080 定休日/無休(臨時休業の際はHPに掲載)

こおりやま情報 1月号クーポン券

### 【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本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。



### ひとりもの申す

**年** 賀状に「今年こそ会おうね」の文字。何の心配もなく会いたいです。  
(アナログバーバ)

来年こそは、年賀状の文言通りに会えるといいですね。

**P**oRTaTa (ぼるたーた) は、たくさんの情報が知れおいしいお料理が満載で、とっても大好きな情報誌です。心も体も本当に癒されます♡  
(れいちゃん)

ありがとうございます♪皆さんに楽しんでいただける情報誌を目指して頑張ります！

**今**年は早めに車のタイヤ交換をしました。免許を取ってだいぶ経ちますが、冬の運転は慣れませんし本当に怖いんですね。皆さん、雪道はゆっくり安全運転で行きましょうね。(よしこ。)

ついに雪の降る季節になってしまいました。無理な運転はしないように心掛けたいです。

**7**0歳になりました。私、何をしたいのかなあ…。まあ、毎晩のビールはとっても美味！  
(YO)

自分のやりたいことを探すことを楽しんではいかがでしょう！ビールがお好きなら日本ビール検定など受けてみては。

**私**はネットのストリートビューで32年前に住んでいた家の近くの様子をこの前見た。古い家がなくなりマンションになっていたり、よく行っていた店が違う店になっていたり違和感があった。  
(山陰リスナー)

今はその場にいかなくてもGoogleのストリートビューで確認できて便利です。私も子供の時に住んでいた場所を見ましたが昔とはすっかり変わっていました。

**こ**最近「ポイ活」にハマっている私…。いつでもスマホ片手に「ポチポチ」寝不足の毎日。スマホに踊らされている事に気付き、何とかしたいと思いながらもまた「ポチポチ」。だめだこりゃ(=▲=) (どうにかしないとね)

思い切ってガラケーにするのも手かもしれません。便利さを捨てるのは難しいかもしれませんがね。(泣)

**友**達から手話を時々教わります。東京のいとこがろう学校に通っているらしく覚えたそうです。Eテレの手話ニュースやみんなの手話もかかさず見ます。(2年1組学級委員SW2510)

素晴らしいです♪大事なコミュニケーションツールです！勉強していて損することは絶対ないですね！

**来**春に孫が入学します。時が過ぎるのが早いんですね。女の子双子ヨ！！ (フミ君)

子供の頃の成長は早いですからね。双子の女の子なので可愛さ2倍ですね(笑)

**冬**の楽しみは、干し柿を作ることです。おいしくできるのを楽しみに毎日眺めています。(みや)

風情があって良いですね♪でも最近は、干し柿を軒下に干している風景をみなくなり残念です。

**福**島空港フロントエリアで行われた「そらいち」に行ってきました。手作り品がたくさんあり久しぶりに楽しく過ごせました。時折雨も降りましたがなんのその。この素晴らしい企画にはかないません。出店も多数あり、美味しい物もありつけました。コロナの影響で外出も自粛していましたが良い一日を過ごせて幸せでした。(てんまでのぼれ)

クラフト市の大イベントですね。見るだけでも絶対楽しそう♪お気に入りは見つかったでしょうか？

**5**年生の息子と臨時列車で只見線に乗ってきました。楽しい1日になりました。息子は雪降ってないと残念だったみたいです。雪景色も見に行きたいです。(チョコ)

車窓からの紅葉は楽しめたでしょうか？季節によって風景が変わるので何度でも行きたくしちゃいますね。

**1**月に出産予定なのでドキドキです！はやくベビちゃんに会いたいなあ。(ドンホ)

もう間近ですね！！無事に元気な赤ちゃんが生まれますように！！

**新**米のおいしい季節になりました。納豆、生卵etcなんでもおいしく食べ過ぎになってます。(はーちゃん)

わかります！！ご飯が美味しいので、少量のおかずでおかわりしちゃいますよね♪

**は**やく安心してお出かけしたい！(泣) (あーちゃん)

おっしゃる通りです！感染対策しなくてもよい日常が来てほしいです！！

**家**族で私一人だけコロナにかかってしまいました。一人で隔離生活です。でも、旦那がご飯を作ったり、子どものお世話をしてくれてとても助かりました。落ち着いたら、旦那の大好きな料理を沢山作ってあげようと思います！！ (あったごしょ)

優しい素敵なお旦那さんですね♪惚れ直しましたね！！

**先**日、ツイッターの懸賞でモスバーガーの無料引換券が当選しました。ツイッターでの懸賞は始めたばかりなので驚きと嬉しさがいっぱいでした(苦笑) はがきでの懸賞もやっていますけど、こちらでもコツコツと応募していこうと思っています。(トモ)

新たな選択肢で当選確率が増えましたね♪コツコツとゲットですね(笑)

**こ**どもの保育所で、3年ぶりにおゆうぎ会が開催される予定。下の子は、初めての親子行事！元気にその日を迎えられるようにがんばるゾ♪ (ちょこママ)

お子様の晴れ舞台！絶対見なきゃですね！！

**も**う少して1年も終わりですね。2023年良い世の中になりますように！！ (Yねえ)

みんなが幸せを感じることができる2023年でありませうに！！

**家**庭菜園をやっています。野菜作りの本1冊購入してそれを教科書にしています。自動精米機のあるところから米糠を頂いて、野菜クズと一緒に肥料としています。糠を無料で頂けるのに感謝しています。物値上げの時に無料というのは、とてもうれしいことです。ありがたい！！ (マリたん)

無駄がなくてとても素敵です♪栄養バッチリで野菜も大きく育ちますね！

**コ**ロナで2年ぶりに帰郷した娘を駅まで迎えに行ったが、声を掛けられるまでわからなかった。金髪に10kg減量して別人になっていたから…もうビックリ。(MM)

見違えるくらい素敵に成長していらっしゃるんですね♪2年も経つと金髪になるんですね(笑)

**旬**のハヤトウリを三五八漬けにして食しました。非常に美味しゅうございました。生産者の方々、有難うございます！ (175)

コリコリとした食感がたまりませんね。珍しい野菜ですが、とっても美味しいですね♪

### 教えてください

**厄**年が始まります。厄祓い以外でもやった方がいいことってありますか？(ミラストン)

### 教えます

**1**2月号のさりりんさんへ。郡山のパン屋さん「ナチュラルビュー」のテイクアウトランチは、サンドイッチとデリのセットで、とにかくパンが美味しいです！天然酵母のパン使用なので、身体にも優しくおススメです。(女子ママ)

**1**2月号のポーポーさん。辛党なら郡山市の「台湾ラーメン味世」がおすすめです。すごく辛いのですが深みのある味わい。やみつきになること間違いなし。(ふくふく)

**「**かわいい子ランキング」という本は子供(中学まで)がいるファミリーにおすすめています。「ルッキズム」について話し合うことも大切です！いじめ防止！ (2年1組学級委員SW2510)

**無**添加のパン。直売所のパンは添加物少ないです。美味しい物が多いので是非食べてみてください。(とら)

**1**2月号の「お食い初め」知りたい方へ。郡山市の鮫家だるまの旦那さんが親切丁寧にアドバイスしてくれます。(ササキ)

### ラブメッセージ

**娘**へ。産まれてきてくれてありがとう。これから沢山の思い出を家族で作っていきましょう。(あーちゃんママ)

### おいしい味情報

**鏡**石中学校近くにある「だるま食堂」。初めて行ったけど、ボリュームもあって美味しくてまた行きたいなと思いました。おススメです！ (孫8人のばあちゃん)



# 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(6)第2095号 (有)天野中央不動産



郡山市富田東5-16  
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】10:00~17:00  
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



郡山市駅前1-15-5  
TEL024-933-0202  
FAX024-933-0776

【営業時間】9:00~18:00  
【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](http://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

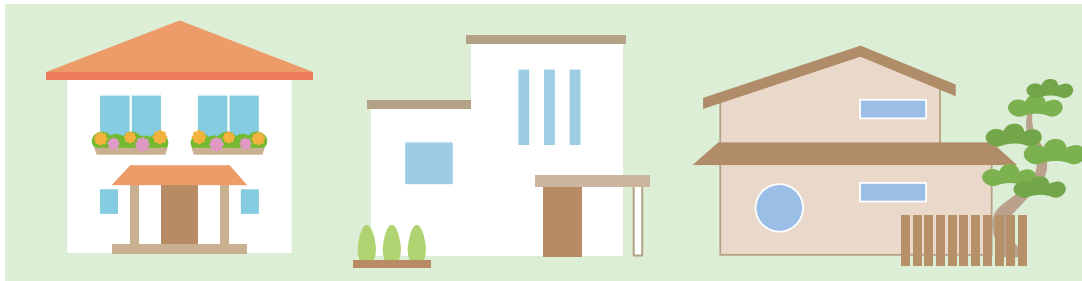
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



郡山市谷地本町6  
TEL024-961-5758  
FAX024-961-5759

【営業時間】9:00~19:00  
【定休日】無

[circle777555@yahoo.co.jp](mailto: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/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II 1F  
TEL024-934-0340  
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(7)第1768号 **(有)タイムックス都市開発**



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

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】無

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

福島県知事免許(5)第2161号 **TDホーム郡山((有)ウッドライフ)**



郡山市安積町日出山2-162  
TEL024-956-9811  
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】水、第2・4火

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

福島県知事免許(9)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



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

【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】水

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

福島県知事免許(5)第2156号 **(有)フクト企画**



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

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(11)第20175号 **(株)マイルドホーム**



郡山市駅前2丁目6-7  
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@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

◆ 郡山市外エリア

郡北地区  郡南地区  会津地区  浜通り地区

◆ 家賃

下限: 1万円 ~ 上限: 10万円

◆ 部屋タイプ

お探しの部屋タイプ: 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

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

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

物件情報 賃貸アパート

基本情報

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

詳細情報

間取り: 1R・1K 入居日: 即日可

交通: 駅前徒歩約10分(徒歩約5分)

備考: ペット可(猫は不可)

設備: 乾燥機、ガス、トイレ

間取り図

お問合せ

営業所	ほろプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	携帯NO.	4820154392

物件情報へ戻る

**新規会員募集中!**  
合せ  
TEL024-922-3131





# 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2丁目	4,000円	1カ月	-	1カ月	1台	よさこい近く	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	9台	大東銀行開成支店南側・舗装	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
咲田2丁目	5,500円	-	-	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
桜木2丁目	4,000円	-	-	1カ月	6台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
神明町	5,500円	-	-	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
田村郡三春町雁木田	3,000円	-	-	1カ月	25台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	2台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
虎丸町	11,000円	1カ月	-	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202

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(12)第20259号



**(有)開成土地建物**

☎024-933-0202 FAX.024-933-0776

〒963-8002 郡山市駅前1-15-5

☎9:00~18:00(日祝10:00~17:00) ㊟祝日の月曜

URL / <http://kaiseitochi.es-ws.jp>

## 売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション

プラウド郡山 3F **新築**



2LDK  
(洋6.7・6・LDK13.7)  
3階  
専有面積:63.21㎡  
月額賃料:16.8万円

敷金:2カ月 / 礼金:1カ月  
交通:JR郡山駅 徒歩5分  
所在地:郡山市大町1丁目  
築年:2022年4月  
備考:15階建て、分譲タイプ、浴室乾燥機、オートバス、追焚機能、全居室収納、オートロック、モニター付インターホン

賃貸マンション

プラウド郡山 2F **3月下旬より入居可**



3LDK  
(洋5.3・5・7・LDK15.4)  
2階  
専有面積:74.00㎡  
月額賃料:17万円

敷金:2カ月 / 礼金:1カ月  
交通:JR郡山駅 徒歩5分  
所在地:郡山市大町1丁目  
築年:2022年4月  
備考:15階建て、分譲タイプ、浴室乾燥機、オートバス、追焚機能、全居室収納、オートロック、モニター付インターホン

賃貸マンション

サンデュエル桑野中央 11F



3LDK  
(和6・洋5.5・6・LDK10)  
11階  
専有面積:66.56㎡  
月額賃料:13万円

敷金:2カ月 / 礼金:1カ月  
交通:JR郡山駅 車15分  
所在地:郡山市桑野3丁目  
築年:2005年5月  
備考:分譲タイプ、最上階、南向き、法人契約希望、エアコン、照明、オール電化、追焚機能、オートロック、駐車場有

賃貸マンション

サンデュエル備前館 1F



2LDK+テラス  
(和6・洋6・LDK13)  
1階  
専有面積:59.66㎡  
月額賃料:11万円

敷金:2カ月 / 礼金:1カ月  
交通:並木バス停 徒歩8分  
所在地:郡山市備前館2丁目  
築年:2006年7月  
備考:分譲タイプ、閑静な住宅街、エアコン、照明、法人契約希望、モニター付オートロック

## 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/>

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】10:00~17:00 【定休日】日祝



◎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	休診	休診	休診	休診	休診

※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/>

## 山田眼科医院

院長 山田 祐爾

郡山駅から 徒歩3分

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

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

郡山市駅前1丁目11-12  
☎024-922-1648

### 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	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
1/1	くわのすずき内科クリニック(内科)	桑野4丁目10-6	024-991-5700
1/1	半田整形外科(整形外科)	富久山町福原字鳴伊賀62-1	024-921-6660
1/2	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
1/2	さがわ内科・消化器科クリニック(内科・消化器内科・肛門外科)	富田東5丁目20	024-991-1733
1/2	すずき耳・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	富田町字中ノ目42	024-983-8749
1/3	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
1/3	海野医院(内科・小児科)	町東3丁目100	024-952-5738
1/3	長谷川皮膚科医院(皮膚科)	栄町8-17	024-923-0821
1/8	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
1/8	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
1/8	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648
1/9	かavanaughこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
1/9	大平クリニック(内科・循環器科)	小原田2丁目17-14	024-942-7755
1/9	浅木整形外科医院(整形外科)	富久山町久保田字金堀田40-2	024-923-6543
1/15	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
1/15	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
1/15	こおりやま女性泌尿器科クリニック(泌尿器科)	富田東3丁目190-2	024-983-0307
1/22	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
1/22	ひろさか内科クリニック(内科・循環器科)	富田町字中ノ目41	024-962-0230
1/22	さくま耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	鶴見垣2丁目9-19	024-990-3387
1/29	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
1/29	塚原産婦人科内外科医院(内科・小児科・産婦人科)	桑野2丁目34-12	024-922-5789
1/29	菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113

### 郡山市内休日当番薬局

1/1	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
1/1	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
1/1	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/2	アリオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
1/2	柴宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
1/2	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/3	コスモ調剤薬局喜久田店	024-963-0077	FAX.024-963-0088
1/3	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012
1/3	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/8	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
1/8	みずき調剤薬局日和田店	024-968-2066	FAX.024-968-2067
1/8	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
1/9	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/9	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
1/9	秋桜薬局	024-962-2711	FAX.024-962-2741
1/15	あさかのもり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
1/15	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
1/15	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
1/22	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
1/22	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
1/22	フジ薬局鶴見垣店	024-990-3380	FAX.024-990-3381
1/29	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
1/29	さくらんぼ調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129
1/29	調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677

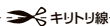
※12月13日現在の情報です。休日当番医は急ぎ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

※12月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急ぎ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、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	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
------	----------------	----	-------------------------	--------	-----------------	------	--

※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？

●みな伝スペシャル「私の自慢のコレクション」(名前・ペンネームも書いてね)

昔から集めているものや最近ハマって収集している自慢のコレクションを教えてください。(理由も)

Q2. 郡山近辺でよく行くラーメン店、注文するメニューを教えてください。

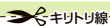
(ペンネーム / )

●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？

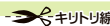
Q2. 郡山近辺でよく行くラーメン店、注文するメニューを教えてください。

●みな伝スペシャル「私の自慢のコレクション」(名前・ペンネームも書いてね)  
昔から集めているものや最近ハマって収集している自慢のコレクションを教えてください。(理由も)

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

(ペンネーム / )

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



## 【こおりやま情報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. 郡山近辺でよく行くラーメン店、注文するメニューを教えてください。

●みな伝スペシャル「私の自慢のコレクション」(名前・ペンネームも書いてね)  
昔から集めているものや最近ハマって収集している自慢のコレクションを教えてください。(理由も)

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

(ペンネーム / )

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



# 28 (土) Saturday 疲労回復に「丸ごと玉ねぎと豚ひき肉のレンジ煮」

豚ひき肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を促し、マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。レンジで簡単にできる、ユニークなレシピです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約195kcal	約344円



### 作り方

- ①玉ねぎは放射状に8等分の切り目を入れ、耐熱容器に入れる(2つ作る)。
- ②ポウルに豚ひき肉を入れて粘りが出るまで手で混ぜ、Aを加えてさらに練り混ぜ、2等分して丸め、①の中央にのせて軽く押しつける。
- ③②にBを半量ずつ注ぎ、ラップをかぶせてレンジ強で10分くらい加熱し、取り出してCをふる。

### ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎの甘味が引き立っておいしいですよ。野菜嫌いのお子さまにもおすすめです。

### 材料(2人分)

- 玉ねぎ……………小2個(300g)
- 豚ひき肉……………150g
- マッシュルーム……………2個(30g)
- A { (みじん切り) 塩……………小1/4 しょう……………少々 湯……………1/2カップ
- B { コンソメスープの素……………小1/2
- C { パセリ(みじん切り)……………適量 しょう……………少々

# 29 (日) Sunday 血液サラサラに「ぶりのオープン照り焼き」

ぶりに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、タウリンが肝臓の働きを高め、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。ぶりの旨味を引き出した、お酒のお供などにもぴったり一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
40分	約277kcal	約302円

### 作り方

- ①ポリ袋にAを合わせ、ぶりを入れて口を結び、時々上下に返しながら30分くらい置いて味をしみ込ませる。
- ②オープンで180℃に予熱し、天板にオープンペーパーを敷いて①のぶりを並べ、途中で2〜3回漬け汁を塗りながら10分くらい焼く。
- ③皿に②を盛りつけ、ゆずの皮を飾る。

### ワンポイントアドバイス

- 漬け汁が漏れてしまわないよう、ポリ袋の口はしっかりと結んで閉じてください。

### 材料(2人分)

- A { しょうゆ、酒……………各大1・1/2 砂糖、みりん……………各大1
- ぶり(3等分に切る)……………2切れ(200g)
- ゆずの皮(千切り)……………適量



# 30 (月) Monday 若さはつらつ「モツとごぼうのみそ煮込み」

スルメに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚組織に栄養を補給し、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。おつまみやご飯のおかずにもぴったり一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約175kcal	約324円



### 作り方

- ①鍋にサラダ油を熱してAを入れ、香りが立ったら豚モツ、ごぼう、こんにゃくを順に加えて炒める。
- ②①にBを加えて熱し、一煮立ちしたら落としぶたをし、弱〜中火で汁気がなくなるまで煮込む。
- ③②を器に盛りつけ、長ねぎをのせて七味唐辛子をふる。

### ワンポイントアドバイス

- あまり煮立たせず、弱〜中火でじっくり煮込んでください。

### 材料(2人分)

- サラダ油……………大1
- A { 長ねぎ(みじん切り)……………5cm しょうが、にんにく(みじん切り)……………各1片
- 豚モツ(ゆでたもの・市販)……………100g
- ごぼう(ささがき)……………1/3本(60g)
- こんにゃく(細切り)……………小1/2枚(100g)
- B { 水……………大1/2 みそ、みりん……………各大1・1/2 酒……………大1 しょうゆ……………大1/2
- 長ねぎ(小口切り)……………5cm
- 七味唐辛子……………適量

# 31 (火) Tuesday 美しいお肌に「フルーツミックスジュース」

グレープフルーツやりんごに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、バナナに含まれるオリゴ糖や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疲労を回復すると言われています。酸味と甘味のバランスが良いドリンクです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
5分	約138kcal	約270円

### 作り方

- ①グレープフルーツ、バナナ、りんごをミキサーに入れてAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②グラスにお好みで氷を入れて①を注ぎ、あればミントの葉を飾る。

### ワンポイントアドバイス

- 果物の味やお好みによって、レモン汁やはちみつの量を調整してください。

### 材料(2人分)

- グレープフルーツ……………小1/2個(100g)
- バナナ(ざく切り)……………1本(160g)
- りんご(ざく切り)……………1/4個(65g)
- A { 牛乳……………1/2カップ レモン汁、はちみつ……………各大1
- 氷(お好みで)……………適量
- ミントの葉(あれば)……………適量



## 24 (火) Tuesday 肝臓を丈夫に「ほたてとブロッコリーのみそマヨ焼き」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、まいたけ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。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 <b>20分</b>	1人分のカロリー 約 <b>185</b> kcal	2人分の金額 約 <b>216</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①耐熱容器にまいたけを入れて酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
  - ②①に合わせたA、ボイルほたて、ブロッコリーを入れて混ぜ、黒こしょうをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで10分くらい焼く。

**ワンポイントアドバイス**  
●水っぽく仕上がらないように、ボイルほたてはキッチンペーパーで水気をふき取ってください。

**材料 (2人分)**

まいたけ	1/2パック (50g)	
(食べやすい大きさに手でさく)		
酒	小1	
A	マヨネーズ	大3
	みそ	大1
	みりん	大1/2
ボイルほたて	140g	
ブロッコリー	1/5株 (60g)	
(小房に分け固めに塩ゆで)		
黒こしょう	少々	

## 25 (水) Wednesday 貧血予防に「焼肉とナムルのボリュームサンド」

牛肉やほうれん草に含まれる鉄分が貧血を予防し、にんじんやほうれん草に含まれるビタミンAが肌の健康を守り、食パン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すると言われています。ボリュームいっぱいホットサンドです。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>453</b> kcal	2人分の金額 約 <b>496</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

- 作り方**
- ①にんじんは耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせて2分くらい加熱する。ほうれん草とぜんまいはさっと塩ゆでし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
  - ②①のにんじん、ほうれん草、ぜんまいをそれぞれAであえ、3色のナムルを作る。
  - ③フライパンにサラダ油を熱して牛肉を焼き、合わせたBを加えて味をからめ、取り出す。
  - ④③のフライパンをさっと拭いて食パンを焼き、両面に焼き色をつけたらマヨネーズを塗り、レタス、②、③のをせてはさみ、食べやすい大きさに切る。
- ワンポイントアドバイス**  
●豆板醤とにんにくの量は好みで加減してください。

**材料 (2人分)**

にんじん (千切り)	1/2本 (80g)	
ほうれん草	3株 (70g)	
ぜんまいの水煮 (市販)	30g	
塩	適量	
A	ごま油	適量
	にんにくのすりおろし	適量
サラダ油	大1/2	
牛薄切り肉 (食べやすい大きさに切る)	140g	
B	焼肉のたれ	大2
	豆板醤	小1/4
ごま油	小1/2	
食パン (6枚切り)	4枚	
マヨネーズ	大1	
レタス	2枚 (40g)	



## 26 (木) Thursday 疲労回復に「月見とろろそば」

長いもに含まれるビタミンB<sub>6</sub>が、そばに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、卵黄に含まれるレシチンやビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。見た目もきれいなあったかレンビです。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>330</b> kcal	2人分の金額 約 <b>194</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①鍋にたっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、ざるに取って流水で冷やし、水気を切る。
  - ②鍋にAを入れて熱し、沸騰したら①を入れ、再沸騰したら器に盛りつけ、長いもと卵黄のをせ、青ねぎと七味唐辛子をふる。

**ワンポイントアドバイス**  
●そばをゆでた後、流水でさっと熱を取ることでよりコシが出ますよ。

**材料 (2人分)**

そば (乾麺)	2束 (200g)	
A	水	2・1/2カップ
	みりん	大2・1/2
	しょうゆ	大2
	酒	大1
	塩	小1/2
	和風だしの素	小1・1/2
	長いも (すりおろす)	80g
卵黄	2個	
青ねぎ (小口切り)	2本	
七味唐辛子	適量	

## 27 (金) Friday 貧血予防に「牛肉とにらのオイスターソース炒め」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナをアップし、にらに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>293</b> kcal	2人分の金額 約 <b>453</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

- 作り方**
- ①牛肉にAをもみ込み、下味をつける。
  - ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れて焼き、表面の色が変わったらしめじ、にらを順に加え、合わせたBをまわし入れて炒め合わせる。
- ワンポイントアドバイス**  
●にらを炒めすぎないように最後に加えて、手早く炒め合わせましょう。

**材料 (2人分)**

牛薄切り肉	150g	
(食べやすい大きさに切る)		
A	酒、片栗粉	各大1/2
	しょうゆ	小1
サラダ油	大1	
しめじ	60g	
にら (ざく切り)	70g	
B	オイスターソース、酒	各大1
	砂糖	小2
	ごま油	小1
	塩、こしょう	少々



# 20 (金) Friday 肌荒れ予防に「鶏団子とレタスのスープ」

鶏ひき肉やレタスに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、レタスやしいたけ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。簡単にできる、満足感のあるスープです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約137kcal	約248円



- 作り方**
- ①ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで手で混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
  - ②鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら①を一口大に丸めながら入れ、しいたけを加えてふたをかぶせ、火が通るまで煮込む。
  - ③②にレタスを加え、色が鮮やかになったらごま油をまわし入れ、火を止める。
- ワンポイントアドバイス**
- 紹興酒がなければ酒でもOKです。ごま油を加えたらすぐ火を止めてください。

**材料(2人分)**

鶏ひき肉	150g
酒、片栗粉	各大1/2
A 塩	一つまみ
しょうがのしぼり汁	小1/2
B 水	2カップ
薄口しょうゆ	大1
紹興酒	大1
鶏ガラスープの素	小1
生しいたけ(薄切り)	1個(15g)
レタス	大4枚(100g)
(手で大きめにちぎる)	
ごま油	大1

# 21 (土) Saturday 骨や歯を丈夫に「すき昆布の炒め煮」

昆布に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、昆布やえのき、にんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。塩麴で昆布の風味がさらに引き立った一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約80kcal	約93円

- 作り方**
- ①すき昆布は水(分量外)に5分くらい浸して戻し、食べやすい長さに切る。
  - ②鍋にサラダ油を熱してにんじんとまいたけを炒め、しんなりしてきたら①を加えて炒め合わせ、Aを加えて煮汁がなくなるまで煮込む。
- ワンポイントアドバイス**
- すき昆布は常備しておく色々な場面でさっと使えて便利です。

**材料(2人分)**

すき昆布	乾燥で5g
サラダ油	大1
にんじん(千切り)	20g
まいたけ(薄切り)	1/2パック(40g)
A 水	1/4カップ
塩麴、砂糖	各大1
しょうゆ	大1/2



# 22 (日) Sunday 胃腸に優しい「さといもジャーマンポテト」

さといもに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、ベーコンに含まれるビタミンB12が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高めると言われています。和風のイメージが強いさといもを洋風に仕上げた一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約175kcal	約216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、竹串が通るくらいまで火が通ったらざるに取り、流水で洗ってぬめりを取り、水気を切る。
  - ②フライパンにサラダ油を熱してベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら①とAを加えて炒め合わせる。
- ワンポイントアドバイス**
- さといもをゆでた後はしっかりぬめりを取ると、仕上がりに差が出ますよ。

**材料(2人分)**

さといも(一口大に切る)	3個(200g)
サラダ油	大1
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(30g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
A 塩、こしょう	少々
粒マスタード、しょうゆ	各小1/2
パセリ(みじん切り)	適量

# 23 (月) Monday 疲労回復に「豚バラ肉とねぎのキムチ焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB12が、麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の代謝を促し、キムチに含まれる乳酸菌が腸内環境を改善すると言われています。ピリ辛の麺レシピです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約492kcal	約356円

- 作り方**
- ①蒸し麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほぐす。
  - ②フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったら長ねぎとキムチを加えて炒め合わせる。
  - ③②に①を加えて炒め合わせ、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**
- お好みでキムチの汁を加えてもおいしいですよ。

**材料(2人分)**

蒸し麺	2袋(300g)
ごま油	大1
豚バラ薄切り肉	100g
(食べやすい大きさに切る)	
長ねぎ	1本(100g)
(5cmの長さに切り4等分する)	
キムチ(ざく切り)	60g
A 酒	大1
鶏ガラスープの素	小1
ナンプラー	小1/4
塩	少々



16 (月) Monday

## 胃腸に優しい「かぶと豚肉の辛みそあんかけ」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、豚ひき肉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、赤唐辛子に含まれるカプサイシンが脂肪の燃焼を促すと言われています。ほくほくのかぶがおいしい一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約207kcal

2人分の金額

約378円



### 作り方

- 鍋にサラダ油と赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらかぶを加え、表面に透明感が出るまで炒める。
- ①にAを加えて落としぶたをかぶせ、かぶに火が通るまで煮込み、かぶだけを先に取り出して器に盛る。
- ②の鍋に水溶き片栗粉をまわし入れ、②のかぶの上にかけ、青ねぎをちらす。

### 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、様子を見ながら混ぜて仕上げてください。

### 材料(2人分)

サラダ油	大1/2
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
豚ひき肉	100g
かぶ(4等分に切る)	3個(300g)
水	1カップ
A	
酒、みそ	各大1
砂糖	大1/2
テンメンジャン	小1
片栗粉(水小1で溶く)	小1
青ねぎ(小口切り)	2本

17 (火) Tuesday

## 骨や歯を丈夫に「チーズと赤じそ風味のおむすび」

チーズやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、のりに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。お弁当にもむっちり、風味豊かな一品です。

所要時間

5分

1人分のカロリー

約276kcal

2人分の金額

約108円

### 作り方

- ①ボウルにご飯を入れ、Aを加えて混ぜる。
- ②①を6等分して俵型に握り、のりで巻く。

### ワンポイントアドバイス

- 赤じそ風味とチーズが相性はばっちりです。

### 材料(2人分)

温かいご飯	2膳(300g)
A	
赤じそ風味ふりかけ	小2
白炒りごま	小2
プロセスチーズ(角切り)	30g
焼きのり(6等分する)	1/2枚



18 (水) Wednesday

## 血液サラサラに「ツナとザーサイの焼き餃子」

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ザーサイに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鉄分が貧血を予防すると言われています。独特の風味と食感が楽しめる変わり餃子です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約178kcal

2人分の金額

約162円



### 作り方

- ①ボウルにツナ、ザーサイ、セロリを入れてAを加え、手でよく混ぜ合わせ、餃子の皮で包む(10~12個作る)。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を並べ、焼き色がついたら熱湯1/4カップをまわし入れてふたをかぶせ、水気が少なくなるまで蒸し焼きにする。
- ③②のふたを取り、水気が完全になくなるまで焼き、ごま油をふって仕上げる。

### ワンポイントアドバイス

- 味がしっかりついた餃子ですが、お好みでタレなどをつけてください。

### 材料(2人分)

ツナ(汁気を切る)	小1缶(70g)
味つきザーサイ(市販)	10g(みじん切り)
セロリ(みじん切り)	1/3本(30g)
A	
しょうゆ、ごま油	各小1/2
こしょう	少々
餃子の皮	10~12枚
サラダ油	大1
熱湯	1/4カップ
ごま油	大1/2

19 (木) Thursday

## 疲労回復に「スペアリブとマッシュルームのワイン煮込み」

スペアリブに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、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、マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。ちょっと大人でおしゃれな一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約452kcal

2人分の金額

約540円

### 作り方

- ①スペアリブはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふってもみ込む。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら①を入れて焼き、しっかりと焼き色がついたらマッシュルームを加えて炒める。
- ③②にAを加えて落としぶたをし、照りが出るまで20分くらい煮込み、皿に盛りつけてパセリとミニトマトを添える。

### ワンポイントアドバイス

- スペアリブにフォークで穴をあけておくと、下味もつきやすく、火も通りやすくなりますよ。

### 材料(2人分)

豚スペアリブ	300g
塩、こしょう	少々
サラダ油	大1/2
にんにく(つぶす)	2片
マッシュルーム(半分に切る)	5個(75g)
A	
赤ワイン	3/4カップ
トマトケチャップ	大1
ウスターソース	大1
はちみつ	大1
ローリエ	1枚
パセリ、ミニトマト	適量



# 12 (木) Thursday 血液サラサラに「アボカドとしらすのパイ」

アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにして動脈硬化を予防し、しらすや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。アボカドのコクと口溶けを生かした食事パイです。

所要時間 <b>30分</b>	1人分のカロリー 約 <b>279</b> kcal	2人分の金額 約 <b>313</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



### 作り方

- ①パイシートを解凍し、四方を1cm幅に切って端に重ね、表面にフォークで穴をあけ、200℃に予熱したオーブンで10分くらい焼く。
- ②①を取り出してシュレッドチーズ、しらす、アボカドのをせ、合わせたAをかけ、再び200℃のオーブンで10分くらいこんがり焼く。

### ワンポイントアドバイス

- 具をのせる前にパイシートだけ先に1度焼いておく(空焼きすること、生焼けや生地縮みを防げます。

### 材料(2人分)

パイシート(冷凍)……………	1枚(160g)
シュレッドチーズ……………	30g
釜揚げしらす……………	15g
アボカド(5mm幅に切る)…	1/2個(115g)
A { マヨネーズ……………	大1/2
しょうゆ……………	少々
ゆずこしょう……………	少々

# 13 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「スパゲッティカルボナーラ」

生クリームやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、卵黄に含まれるレシチンやビタミンEが細胞の老化を予防するとされています。鍋とレンジでお手軽に作れる一品です。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>532</b> kcal	2人分の金額 約 <b>270</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲッティをゆで、水気を切る。
- ②耐熱皿にAを入れ、ラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で2分30秒くらい加熱する。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ、①と②を熱いうちに混ぜてよくあえ、皿に盛りつけて黒こしょうをふる。

### 材料(2人分)

塩……………	適量
スパゲッティ……………	200g
A { ベーコン(1cm幅に切る)…	4枚(80g)
玉ねぎ(薄切り)……………	1/4個(50g)
卵黄……………	2個
B { 生クリーム、粉チーズ……………	各大4
塩……………	少々
黒こしょう……………	適量



# 14 (土) Saturday 体ぽかぽか「鶏串カツ」

鶏肉に含まれるナイアシンや、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改善し、鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。簡単にできておいしい、ご飯のおかずやビールの供にぴったり一品です。

所要時間 <b>20分</b>	1人分のカロリー 約 <b>215</b> kcal	2人分の金額 約 <b>280</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



### 作り方

- ①バットに鶏肉と玉ねぎを並べて塩、こしょうをふり、交互に竹串に刺し、Aの順に衣をつける。
- ②揚げ油を170℃に熱し、①をきつね色になるまで揚げる。
- ③②を皿に盛りつけてレタスを添え、お好みのソースをつけていただく。

### ワンポイントアドバイス

- 油の温度と揚げ過ぎに注意して、カラッとジューシーに仕上げましょう。

### 材料(2人分)

鶏もも肉(一口大に切る)……	1枚(200g)
玉ねぎ(くし形切り)……………	1/4個(50g)
塩、こしょう……………	少々
A { 小麦粉……………	適量
卵(溶きほぐす)……………	1個
パン粉……………	適量
揚げ油……………	適量
レタス……………	適量
ソース(お好みで)……………	適量

# 15 (日) Sunday 食欲増進に「セロリとウィンナーのスープ」

セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、ウィンナーやコーン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するとされています。セロリの香りが食欲をそそる洋風スープです。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>93</b> kcal	2人分の金額 約 <b>162</b> 円
--------------------	------------------------------	--------------------------

### 作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、ウィンナーとセロリをさっと炒め、コーンとAを加えて煮る。
- ②①が沸騰したら塩、こしょうで味をととのえ、セロリの葉を散らす。

### 材料(2人分)

オリーブオイル……………	大1/2
ウィンナー……………	2~3本(40g)
(ななめ切り)	
セロリ(ななめ薄切り)……	小1本(80g)
ホールコーン……………	30g
水……………	2カップ
A { コンソメスープの素……………	小1
ローリエ……………	1枚
塩、こしょう……………	少々
セロリの葉(みじん切り)……………	適量



# 8 (日) 肝臓を丈夫に「いかの照り煮」

Sunday

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚を正常に保ち、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。いかの旨味が味わえる、ほっとする和の一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>170kcal</b>	2人分の金額 約 <b>324円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------



### 作り方

- ①いかはわたと軟骨を外して洗い、水気をキッチンペーパーでふき取り、胴は1cm幅の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、煮立ったら①を入れて煮込み、いかの色が変わったら取り出し、2~3分煮詰める。
- ③②にいかを戻し入れ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみがついたら火を止め、器に盛りつけてあればゆずの皮をのせる。

### 材料(2人分)

- いか……………1杯(250g)
- A { しょうゆ、酒……………各大2・1/2  
みりん……………大1  
砂糖……………大1・1/2  
しょうが(薄切り)……………1片  
片栗粉(水小1で溶く)……………小1  
ゆずの皮(あれば)(千切り)……………適量

### ワンポイントアドバイス

- 一度取り出すことでいかはやわらかくおいしく仕上がります。ひと手間ですが試してみてください。

# 9 (月) お腹すっきり「紫玉ねぎの塩麹マリネ」

Monday

紫玉ねぎやパセリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、紫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、塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえと言われています。箸休めにぴったりの、さっぱりとした一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>63kcal</b>	2人分の金額 約 <b>129円</b>
--------------------	-----------------------------	-------------------------

### 作り方

- ①ポリ袋に紫玉ねぎを入れ、Aを加えてよくもみ込む。
- ②①の玉ねぎがしんなりしてきたらパセリを加え、冷蔵庫で冷やす。

### 材料(2人分)

紫玉ねぎ……………1/2個(100g)  
(1cm幅のくし形切り)

A { 酢……………大1  
塩麹……………大1/2  
オリーブオイル……………大1/2  
パセリ(みじん切り)……………大1/2

### ワンポイントアドバイス

- 塩麹を加えることで、さわやかなだけでなく味に深みが増しますよ。

# 10 (火) 老化予防に「じゃがいもの明太子バター炒め」

Tuesday

辛子明太子に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、亜鉛が味覚障害を予防し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌の健康を保つと言われています。冷めてもおいしい、お弁当にもおすすめの一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>91kcal</b>	2人分の金額 約 <b>129円</b>
--------------------	-----------------------------	-------------------------



### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm幅の細切りにし、5分くらい水にさらし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンにバターを熱して①を炒め、透明感が出てきたら合わせたAを加えて炒め合わせ、こしょうで味をととのえる。

### 材料(2人分)

- じゃがいも……………小2個(200g)
- バター……………大1
- A { 辛子明太子……………30g  
(薄皮を取りほぐす)  
酒、しょうゆ……………各小1/2  
こしょう……………少々

### ワンポイントアドバイス

- シャキシャキとした歯応えに仕上がるよう、火を通し過ぎないようにしましょう。

# 11 (水) スタミナアップに「牛肉の梅ドレッシングあえ」

Wednesday

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、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復すると言われています。梅の風味が食欲をそそる一品です。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>208kcal</b>	2人分の金額 約 <b>388円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、沸騰直前で火を止め、牛肉をほぐしながら入れて、肉の色が変わったらざるに取って水気を切る。
- ②長ねぎはななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aを加えてあえ、味がなじんだら青じそを敷いた皿に盛りつける。

### 材料(2人分)

塩……………一つまみ

牛薄切り肉……………100g

長ねぎ……………1/2本(40g)

A { 梅干し(粗みじん切り)……………1個(15g)  
酢……………大1  
酒、サラダ油……………各大1/2  
しょうゆ、砂糖……………各小1  
塩……………少々  
青じそ……………4枚

### ワンポイントアドバイス

- 牛肉は火を止めた状態のお湯でゆでましょう。

# 4 (水) 肌荒れ予防に「干し柿と甘酒のアイスクリーム」

Wednesday

干し柿に含まれるβ-カロテンが肌荒れを予防し、甘酒に含まれるコウジ酸が肌を美しく保ち、牛乳やアイスに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。干し柿と甘酒でよりまろやかな甘さになった一品です。

所要時間 (固める時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
5分	約335kcal	約162円



**作り方**

①ボウルに材料を全て入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、バットに移し、途中で2〜3回混ぜながら冷凍庫で冷やし固める。

**ワンポイントアドバイス**

●作る前にバニラアイスを常温に置いて、少しやわらかい程度に溶かしておく作りやすいですよ。

**材料(2人分)**

バニラアイスクリーム	200g (少し溶かす)
干し柿(粗く刻む)	80g
甘酒(市販)	50ml
牛乳	1/4カップ

# 5 (木) 脳の活性化に「塩さばの梅干し煮」

Thursday

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、梅干しに含まれる酸味クエン酸が疲労を回復し、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促進して体を温めると言われています。味わい深い煮魚です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約177kcal	約271円

**作り方**

①フライパンに水3/4カップとAを入れて沸かし、塩さばを入れて落としふたをし、10分くらい煮込む。

**ワンポイントアドバイス**

●焼き魚にするよりも、臭みが少なくさっぱりとして身もぶつくと仕上がりますよ。

**材料(2人分)**

水	3/4カップ
酒	大1
塩	一つまみ
A 梅干し(軽くつぶす)	1個(15g)
しょうが(薄切り)	3枚
塩さば(半分に切る)	2切れ(150g)



# 6 (金) 貧血予防に「小松菜と豚肉のしゃぶしゃぶ」

Friday

小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、ビタミンCが鉄分の吸収を高め、豚肉に含まれるビタミンB1が、もちに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。寒い季節にぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約278kcal	約410円



**作り方**

①鍋にAを入れて沸かし、豚肉、もち、小松菜をさっとゆで、火が通ったらポン酢しょうゆをつけていただく。

**ワンポイントアドバイス**

●お好みの具材をプラスしてもOKです。アレンジを楽しんでください。

**材料(2人分)**

水	2・1/2カップ
A 酒	1/2カップ
塩	小1/2
昆布	10cm
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
スライスもち(しゃぶしゃぶ用)	80g
小松菜(ざく切り)	2株(120g)
ポン酢しょうゆ	適量

# 7 (土) 血行促進に「ささみと小松菜の中華がゆ」

Saturday

ささみに含まれるナイアシンが血行を良くし、ビタミンA・B2が肌荒れを予防し、小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。具たくさんでカラフルなおかゆです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約233kcal	約162円

**作り方**

①ささみにAをふり、下味をつけておく。

②鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら①としょうがを入れ、肉に火が通ったらご飯を加え、弱〜中火で10分くらい煮る。

③②に小松菜を加えて塩で味をととのえ、ごま油をまわしかけ、器に盛ってCをのせる。

**ワンポイントアドバイス**

●小松菜は歯応えが残る程度に火を通しましょう。

**材料(2人分)**

ささみ(一口大のそぎ切り)	2本(80g)
A 酒	大1
塩	一つまみ
B 水	2・1/2カップ
中華スープの素	小1
しょうが(千切り)	1片
ご飯(水で洗いぬめりを取る)	1膳(150g)
小松菜	小1/2把(80g)
(塩ゆでしてざく切り)	
ごま油	大1/2
C 白髪ねぎ	適量
クコの実(水で戻す)(あれば)	適量



# 1 (日) 疲労回復に「シナモン風味のきなこもち」

Sunday

きなこに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が、もちに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、きなこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。軽食やお子さまのおやつにもぴったり一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約146kcal

2人分の金額

約86円



### 作り方

- 鍋に水2カップを入れて熱し、沸騰したらもちを入れて火を止め、ふたをして8分くらい置く。
- ①のもちがやわらかくなったらざるに取って湯切りし、合わせたAをまぶす。

### ワンポイントアドバイス

- もちはずっと火にかけずに、沸かしたお湯の余熱でじっくり熱を通しましょう。

### 材料(2人分)

- |             |          |      |
|-------------|----------|------|
| 水           | 2カップ     |      |
| 切りもち(半分に切る) | 2個(100g) |      |
| A           | きなこ      | 大2   |
|             | 砂糖       | 大1   |
|             | シナモンパウダー | 小1/4 |
|             | 塩        | 一つまみ |

# 2 (月) 肌荒れ予防に「ささみのなますサラダ」

Monday

ささみに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、大根やにんじん、きゅうりに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。香りと歯応えの良い、さっぱりと食べられる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約92kcal

2人分の金額

約141円

### 作り方

- 耐熱皿にささみをのせて塩と酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
- ボウルに大根とにんじんを入れ、塩を一つまみふって手でよくもみ、出てきた水分をしぼる。きゅうりも同様にして水分をしぼる。
- ボウルにAを合わせて②を加えて混ぜ、味がよくなじんだら白すりごまを加えてあえる。

### 材料(2人分)

- |               |           |        |
|---------------|-----------|--------|
| ささみ           | 1本(50g)   |        |
| 酒、塩           | 少々        |        |
| 大根(太めの千切り)    | 5cm(120g) |        |
| にんじん(太めの千切り)  | 20g       |        |
| きゅうり          | 1/2本(40g) |        |
| (ななめ切りにして細切り) |           |        |
| A             | 酢         | 大1・1/2 |
|               | 薄口しょうゆ、砂糖 | 各小1/2  |
|               | 白すりごま     | 小1     |



### ワンポイントアドバイス

- 野菜は、余分な水分をしっかりとしぼってからあえてください。

# 3 (火) 胃腸に優しい「なめこの茶碗蒸し」

Tuesday

なめこに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、かまぼこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、もちに含まれる糖質が即効性のエネルギーになって体を元気にすると言われています。なめこの食感がおいしい、お正月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147kcal

2人分の金額

約151円



### 作り方

- ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ、ざるに通してこす。
- 器にもちとなめこを入れて①を注ぎ、あたためた蒸し器で10分くらい蒸す(竹串を刺して澄んだ汁が出たら蒸し上がり)。
- ②にBを色よくのせる。

### ワンポイントアドバイス

- 十分に蒸気が上がった蒸し器で蒸してください。

### 材料(2人分)

- |     |               |         |
|-----|---------------|---------|
| 卵   | 1個            |         |
| A   | だし汁           | 1カップ    |
|     | みりん           | 小1      |
|     | 塩             | 小1/2    |
|     | 切りもち(1cm角に切る) | 1個(50g) |
| なめこ | 40g           |         |
| B   | かまぼこ          | 10g     |
|     | みつ葉(結ぶ)       | 2本      |
|     | ゆずの皮(千切り)     | 適量      |

**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使用  
「テリースト・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

欧風パル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4  
ご予約 TEL 024-934-8899

「出前」承ります。ベテランの親方が握る本格江戸前鮎の

**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  
糸女(並) 1,650円

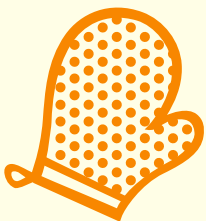
**ちらし**

雅(特上) 3,850円  
大名(上) 2,750円  
糸女(並) 1,760円

**鮎家 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

「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

2023年1月号 vol.196  
毎月25日発行

『ぼるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぼるたーた』で！ ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

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

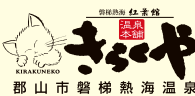
## 日帰り入浴

3時間まで広間でご休憩

※満員時は入場制限有

10:30~16:00 18:30~22:00 木曜18:30~22:00

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



予約ができる  
携帯用メニュー

今月の  
オススメ

## 血液サラサラに「スモークサーモンの押し寿司」



スモークサーモンに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、アボカドやごまに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、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。具たくさんで色鮮やかな一品です。

### 材料(4人分)

米	2合
昆布	5cm
酢	大2
A 砂糖	大1
塩	小2/3
レモン汁	大1
白炒りごま	大1
B 卵	2個
砂糖	小2
塩	一つまみ
サラダ油	大1/2
スモークサーモン	50g
アボカド(薄切り)	1/2個(115g)
青じそ(千切り)	4枚
レモン	適量

### ワンポイントアドバイス

●バウンド型が無い場合は、牛乳パックを使ってきれいにできますよ。

### 作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れて昆布をのせ、少し少なめの水加減で炊く。
- ②耐熱容器にAを入れて合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、レモン汁を加え、炊き上がった①と一緒にボウルに入れて切るように混ぜ、白炒りごまを加える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、合わせたBを流し入れて菜箸で混ぜ、炒り卵を作る。
- ④バウンド型にラップを敷き、スモークサーモンとアボカドを重ね、②の半量を平らに詰めて軽く押し固め、③と青じそをのせて残りの②を詰めてさらに押し、形が落ち着いたら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてレモンを飾る。



1 米を洗い、炊飯器に入れて昆布をのせ、少し少なめの水加減で炊きます。

2 耐熱容器にAを入れて合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱します。

3 レモン汁を加えます。

4 炊き上がった①と②を一緒にボウルに入れて切るように混ぜ、白炒りごまを加えます。

5 フライパンにサラダ油を熱し、合わせたBを流し入れて菜箸で混ぜ、炒り卵を作ります。

6 バウンド型にラップを敷き、スモークサーモンとアボカドを重ねます。

7 ②の半量を平らに詰めて軽く押し固め、③と青じそをのせて残りの②を詰めてさらに押し、形が落ち着いたら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてレモンを飾ります。

8 形が落ち着いたら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてレモンを飾ります。

郡山市内を  
元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け  
**配食サービス**

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

**半額**  
キャンペーン中!

初めてのご利用を  
考えている方の為に  
最初の1週間だけ  
「半額でお試し」ができる  
サービスです!

栄養士がメニューや食生活を  
お話しさせていただきます。

※送料は別途お見積り。

小町(小) 410円(税込)

低カロリー、低糖質のお弁当。

小町(大) 432円(税込)

低カロリー、低糖質のお弁当。

普通食 540円(税込)  
【おかずのみ 486円(税込)】

栄養士がメニューや食生活を  
お話しさせていただきます。

配食サービス (郡山市安積荒井3丁目5番地)  
**まごころ弁当 郡山荒井店** TEL: 024-954-8430  
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。 FAX: 024-947-7501

※写真はイメージです。※一部取扱いのない店舗がございます。※税込価格に消費税をのせて表示いたします。

得盛  
ピスタチオ  
パフェ ¥538  
(¥581.60)

ピスタチオの香りと香り。  
さわやかWベリーソース。

本番 ¥370  
ピスタチオパフェ (¥399.60)

※写真はイメージです。※一部取扱いのない店舗がございます。※税込価格に消費税をのせて表示いたします。

**ナッツの女王ピスタチオの  
スイーツをミニストップで**

## 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