

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOHO
42th
THANKS

f Facebook

Instagram

X X

#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 11 月号
vol.516
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



KICK OFF!
FUKUSHIMA
キックオフ!フクシマ

土曜11:40~11:55
MC/石井佑弥、河岸修登
解説/遊佐克美
福島中央テレビ



こおりやま情報
特集



郡山から南会津地方へドライブ

～紅葉、蕎麦、ラーメン、道の駅、温泉～ P.4

保存版「開成社ものがたり」第4話 P.6

ご予約受付中
お早めに!!

MERRY CHRISTMAS 2023

kashiwaya

ご予約特典 早ければ早いほどお得!

最大 500 ポイント プレゼント!

10 月中のご予約で、 11 月中のご予約で、 12 月 1 日～13 日 までのご予約で、
500 ポイント 300 ポイント 100 ポイント

ご予約当日に
新規会員登録
の方も OK!

デコレーションケーキをご予約の
アプリ会員・カード会員のお客様が対象です。
※プレゼント対象外の店舗もございます。

【ご予約特典対象期間】

2023 年 12 月 13 日 (水) まで ご予約はこちら→



「郡山市ひとり親世帯家賃減額事業」のご利用をご検討の方はご相談ください。

礼金なしキャンペーン
実施中!

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。

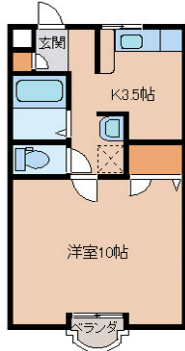
エアコン新品・スーパー近く

★ 八山田4丁目

1K(洋10、K3.5)

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

家賃月額 **47,000** 円 洋室広々10帖



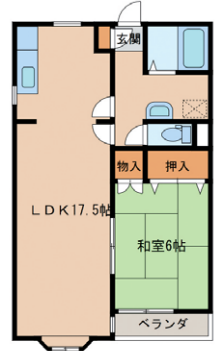
エアコン新品・トランクルーム付

★ 八山田3丁目

1LDK(和6、LDK17.5)

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

家賃月額 **55,000** 円 コンビニ近く



流し台新品・ガスコンロ付き

★ 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/なし
- 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・暖房便座・BS・1F・木造

家賃月額 **44,000** 円 日当たり良好



スーパー・コンビニ近く

大槻町古屋敷

2DK(和6、和8、DK7)

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

家賃月額 **35,000** 円 広々2DK



エアコン2基付

★ 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/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・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・鉄骨造

家賃月額 **61,000** 円 スーパー・コンビニ近く



小型犬・ネコOK

★ 富久山町福原

2LDK(和6、洋6、LDK12)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・暖房便座・BS・2F角・木造

家賃月額 **56,000** 円 対面キッチン



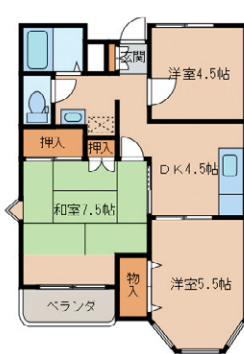
インターネット無料

★ 八山田1丁目

3DK(和7.5、洋4.5、洋5.5、DK4.5)

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

家賃月額 **58,000** 円 洋室カーペット敷



小型犬・ネコOK

★ 八山田5丁目

3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

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

家賃月額 **57,000** 円 スーパー・コンビニ近く



- 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

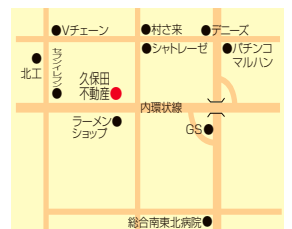
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

営業 9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com

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



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ



1 福島一辛口「いち」
＜2名＞



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

2 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

3 福島県 蕎麦の名店
＜1名＞



「福島県 蕎麦の名店」(990円)は、10月25日発売。福島県内の蕎麦店を60店掲載。巻末には、お得なクーポン券付き。購入は、福島県内主要書店、セブンイレブン、アマゾンで。
提供／こおりやま情報編集室
TEL024-922-3131

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
＜ベア3組＞



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

5 カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待
＜2名＞



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカに。通常価格より2万円優待。(新車限定となります)
提供／タキタ自工
TEL024-958-2316

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAX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
ケイシーシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和5年11月6日(月) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本誌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／ケイシーシイ株式会社
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン
オイル交換 完全予約制
50% OFF
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST
TEL 024-958-2316 タキタ自工 検索
郡山市日和田町字北俣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!

酒菜 刀削麺 桑野店



▲店長おすすめメニュー「坦々刀削麺」880円

お昼は麺類やランチメニュー、夜は各種定食やコース料理も味わえます。店長おすすめの「坦々刀削麺」は、もちもちの麺に絡まる濃厚なスープはやみつきになる辛さです。店長がオーダーを受けてから切る独特の麺がユニークです。さらに、「薬膳二色火鍋」(2人前3980円)もおすすめの味です。笹の川酒造の日本酒は、「純米酒」が味わえます。

郡山市桑野3-14-27 カレッツア桑野1F TEL024-973-8455
営業時間 11:00～14:00 17:00～22:00 木曜

私がおすすめします。

笹の川 純米酒
1合620円



店長・料理長 八子 剛さん
当店の刀削麺や中国料理と、笹の川純米酒は相性がとても良いです。皆様のご来店をお待ちしています。



今月のおすすめの酒

福島県内で一番辛口の日本酒です。
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。

日本酒度 +20以上



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。



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

※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。

Machi Neta



Map of the Sakuradori area in Maebashi City. The map shows the city hall (郡山市役所) and the Sakuradori Station (sakuradori station) marked with a red star. The station is located on the Sakuradori Street (さくら通り). Other landmarks include the Maebashi City Hall (郡山市役所), the Maebashi City Park (開成山公園), the Maebashi City Sports Center (郡山総合体育館), and the Maebashi City Library (ファミリーマート). The map also shows the R49 road and the Maebashi City Hall (郡山市役所).

【URL】<https://www.korivama.co.jp/>



濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」 (1ホール6号) 4,320円

仏ヴァローナ社ハイカオチョコレート使用

「濃厚抹茶ティースショコラ」 (6.5cm×18cm×4.5cm) 2,160円

「濃厚ティースショコラ」 (6.5cm×9cm×4.5cm) 2,160円

歐風パル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4 [ご予約](#) TEL024-934-8899

福島県南酒販が手がける963ウイスキー「AXIS」が生まれ変わって10月23日新発売。「AXIS」とは「軸」の意味で、福島県南酒販が企画・販売する963ウイスキーシリーズで軸となるウイスキーだ。郡山で熟成させたモルトとグレーンを使用し、スコットランド産や国産のウイスキー原酒を複数ブレンド。複雑味、奥行を感じさせる963のフラッグシップ商品。700ml、5,500円。購入は、最寄りの酒販店、ネットショップで開成屋で。

URL <https://kurasu-alpha.com/>



会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!



福島県 蕎麦の名店

お得な
クーポン券
付き!

福島県には、300軒以上あるといわれる蕎麦店。「福島県蕎麦の名店」では、こおりやま情報読者アンケートをもとに、会津地方、中通り、浜通りから60軒のお店を取材しました。本書をきっかけとして、県内の蕎麦店めぐりをして、自分好みの一杯を見つけてみてはいかがでしょうか。

10月25日発売!!

こおりやま情報 グルメBOOK
A5判・オールカラー・128ページ 定価990円

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。

「福島県
蕎麦の名店」
発売記念
企画

郡山から南会津地方へドライブ

～紅葉、蕎麦、ラーメン、道の駅、温泉～

県中地方の天栄村と南会津下郷町を結ぶルート1つ「鳳峠トンネル」も昨年開通し、只見町／下郷町／南会津町／桧枝岐村4市町村からなる南会津地方へ郡山からのアクセスの良さも向上。新発売の「福島県蕎麦の名店」を購入して、紅葉や新そばの季節、郡山を拠点にまずは南会津から、そして県内全域の蕎麦めぐりを楽しんでみてはいかが。



南会津地方で新蕎麦を味わう



そば御膳 大盛200g 1,500円

裁ちそば処 滝音

南会津町

【住所】南会津郡南会津町湯ノ花961 【TEL】0241-78-2524/090-4553-9146

【営業時間】11:30～15:00 ※2～10名までの予約制、1名の場合予約営業中対応可能な場合あり 【定休日】不定休

2名から10名まで受け付ける完全予約制の「裁ちそば処滝音」。予約来店後に、目の前で秘伝の技法「裁ちそば」を見て、打ち立ての蕎麦を味わえる。



もりそば・はっとう(2枚) 1,300円

布を切るのに似ていることから、「裁ちそば」と言われている。「はっとう」は、蕎麦粉ともち米をこねた蕎麦餅で、じゅうねんを絡めて作る桧枝岐村の郷土料理。



もり天そば 1,350円

南会津町の生産農家で栽培された「会津のかおり」を使用。「もり天そば」は、「会津のかおり」本来の香りと甘さが楽しめ、歯応えのある食感。かき揚げは桜エビとそら豆入り。



そば処 なかい

下郷町

【住所】南会津郡下郷町大松川字宮内甲808

【TEL】0241-67-3514 【営業時間】11:00～14:30

【定休日】水木(4月～9月)、水(10月～11月)

※祝日の場合は翌日休み、12月～3月休業



裁ちそば まる家

桧枝岐村

【住所】南会津郡桧枝岐村居平638

【TEL】0241-75-2025

【営業時間】11:00～15:00 ※蕎麦がなくなり次第終了

【定休日】火(祝日の場合は翌日休み) ※11月下旬から4月下旬冬期休業

ラーメンも
味わう

姑娘

下郷町豊成林中



辛味噌
ネギラーメン
920円



旨味凝縮、コクと香り
Wスープすり鉢ラーメン

おかあの台所
五十夢

只見町小林下照岡



担々めん
750円



只見町の麵を用いた
濃厚クリーミーな一杯

★南会津地方の紅葉・黄葉を楽しむ

例年の見頃
10月中旬～11月初旬



田子倉湖の紅葉

只見町大字田子倉

新緑や紅葉の絶景地で遊覧船が運航する田子倉湖の紅葉。例年11月上旬まで見頃。

例年の見頃
10月中旬～11月初旬



観音沼森林公園

下郷町野際新田

水面に映る山々の紅葉リフレクションも美しい。
10月27日(金)・28日(土)ライトアップ実施。

例年の見頃
10月中旬～10月下旬



屏風岩

南会津町大桃地内

伊奈川沿いにそびえ立つ奇岩の白いむきだしの岩肌が映える。

例年の見頃
10月下旬～11月上旬

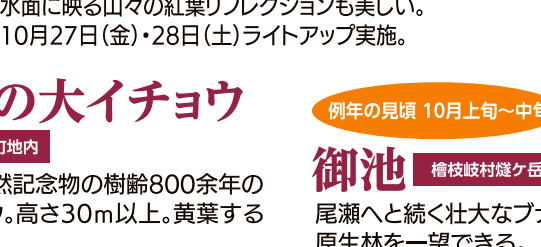


古町の大イチョウ

南会津町古町地内

県指定天然記念物の樹齢800余年の大イチョウ。高さ30m以上。黄葉する姿は圧巻。

例年の見頃 10月上旬～中旬



御池

檜枝岐村燧ヶ岳

尾瀬へと続く壮大なブナ原生林を一望できる。



温泉でくつろぐ



道の駅きらら289

南会津町山口

大浴場、露天風呂、源泉風呂あり。
入浴料700円、小学生300円、未就学児無料。



赤岩荘

南会津町古町太子堂

赤く岩が染まる、鉄分豊富な“濁り湯”が楽しめる。
入浴料600円、小学生100円、未就学児無料。

休憩&お土産・グルメ



道の駅たじま

南会津町糸沢

日本酒ファン必見、南会津の地酒が充実。



道の駅しもごう

下郷町大字南倉沢

下郷町戸赤産の花豆をパイ生地地で包んで焼き上げたスイーツ。1個200円、箱入6個1,200円。



季の里 湯ら里

只見町大字長浜

“自然首都只見町”の雄大な自然を満喫できる温泉宿。
入浴料700円、小学生250円、未就学児無料。



道の駅 尾瀬 松枝岐

檜枝岐村字見通

松枝岐の清流で育った岩魚の加工品「岩魚の甘露煮」(1,000円)。

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!



常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

保存版

「開成社ものがたり」

第4話

絵と文 つかもとていこ



1873(明治6)年、「安積開拓の父」といわれた中條政恒の呼びかけで、郡山の商人により「開成社」が誕生。「開成」は、中国の古典『易経』に登場する「開物成務」から名付けられたもので、“万物を開発してあらゆる事業を完成させること”を意味し、これを座右の銘とした中條の、安積開拓に対する熱い思いが込められている。

こおりやま情報編集室では、『開成社ものがたり』の連載企画第4話をお届け。この機会に郡山発展の礎「開成社」や「安積開拓」の歴史を知ろう。

1



ようはいじょおおとりいせつりつ
遥拝所大鳥居設立

開拓が進むにつれて、各地から、それぞれの習慣を持った人が集まってきました。地域がにぎやかになる一方で、開拓をするお百姓の生活は、いつも厳しいものでした。その様子を見て、安積国造神社の宮司・安藤脩重と、大槻村の名主であった相楽半右衛門、そして開成社の人たちは「人々が、心をひとつにできるよう、みんなが手を合わせて祈ることができる選擇所を、ぜひともつくってください。苦勞の多い開拓生活の、心のよりどころにもなるはずです」と、中條に言いました。中條も「それは、神様を敬い、国を愛する精神につながる良い考えだ」として賛成しました。

おおつぎばら み いっかく じゅもく かこ
大槻原を見わたすと、その一角に、うっそうとした樹木に囲まれた
ちい おか ほな もり よ ぼし よ てきとう
小さな丘がありました。離れ森と呼ばれていたその場所が適当であ
るとして、めいじ 6年、開成社の寄付により、おお たりい た
ようはいしき おこ はる あき さんげいび うめ さくら もも なし
遷葬式が行われました。「春と秋の参拝日には、梅や桜、桃、梨などの
花木を、一村二株ずつ献納すること」「花木の枝を折ったら、その償い
として、さらに花を植えること」などの決まりごとでも定められました。
ちい 倉 ひとびと よろこ たいいん かいせいしやじんしゃちよう しぎばら
地域の人々の喜びようは、大変なもので、開成社準社長であった鳴原
やさく に つき しょうち さんげいしや まんにん か かん まんにん おおず
弥作の日記には「初日の参拝者3万人、3日間で6万人が訪れ、とも
に祝った」と書かれています。

このときの人々の熱意は、次の、本格的な神社の造営をもたらすことになります。



だいじんぐうこんりゅう せんざさい 大神宮建立と遷座祭

運拝所大鳥居の建立と同時に高まった、本格的な神社造営への気運は、安場・中條と開成社によって具体的な計画となり、着々と進められました。開成山大神宮の建立です。拝殿・本殿の建築や境内の造成などは、開成社の寄進と、神社造営を心待ちにする、地域の人々の寄付でまかなわれました。

明治9年9月、完成した清々しいお社で、神様をお招きする、伊勢じんぐうみたましほうせんちんざしきでん、せいだい おこ神宮御霊代奉遷鎮座式典が盛大に行われました。伊勢神宮庁からは、田中総裁ほか6人の神官も随行されました。

このお祝いの祭事は、5日間にもわたり、人々の歓声のなか、たくさんの花火が打ち上げられました。笛や太鼓、奉納の踊りなども繰り広げられました。このとき、大神宮に参詣した人は、県内全域から何万人にもものぼったと記録されています。開成社では、神社の維持費にあてるため、たんぼ4町8反歩を寄付しました。

以来、開成山大神宮は、地域の人々の心のよりどころとなり、深く敬われ、また親しまれています。

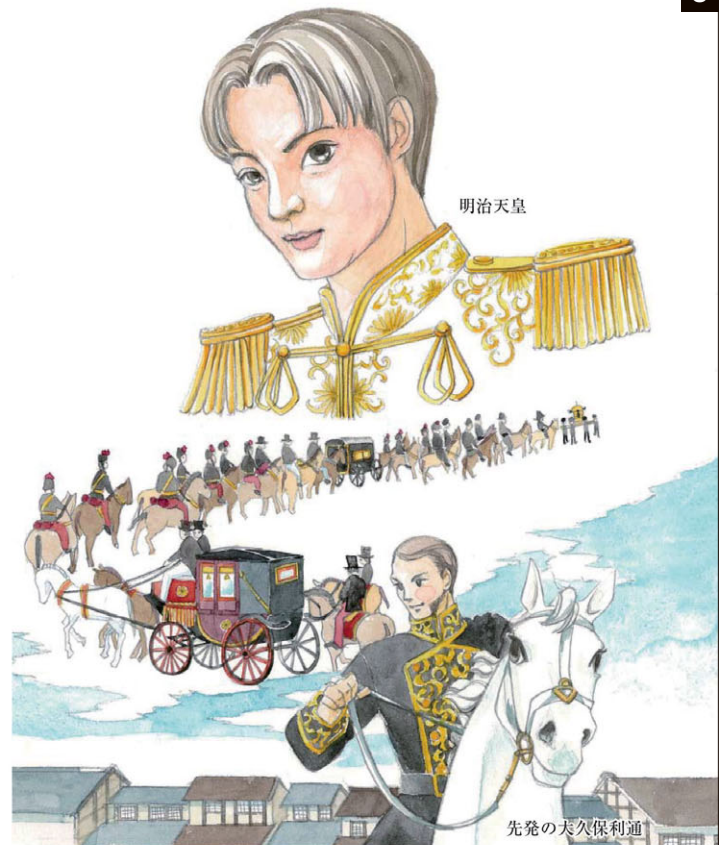
かいせいがん らいりん けつてい 開成館ご来臨の決定

開成社の歴史の中で、もっとも晴れがましいできごとは、明治天皇のご来臨をいただいたことです。政府は、戊辰戦争で官軍にやぶれ、その痛手の残る東北の地を、天皇がじかに視察することで、励まし、人心を集め、さらには産業振興にはすみをつけようとしたのです。

明治9年5月、天皇巡幸について、その内容が検討されました。当初、郡山は、街道近くにあった郡山小学校での休憩のみで、開拓地の視察は予定されませんでした。そこで、阿部茂兵衛と嶋原弥作ら開成社の代表は、「私たちは、たましいと私財をなげうって、開拓の大事業につとめてきました。その成果を、天皇にご覧いただく機会が、今回を逃したら二度とないでしょう」と、県に対して、強力に働きかけを行いました。これまでのいきさつや、開成社の苦勞を知る県は「その願いは、実にもっともである」として、開拓地の視察実現まで、力を尽くしてくれました。

明治9年6月、天皇巡幸の2週間前に、「開成館を天皇の宿泊所とする」との知らせが届きました。開成社では、大きな喜びにわき上がるとともに、その準備に大わらわ。近辺の道路を補修し、新たに橋を架け、開成館の大掃除に明け暮れました。

数日すると、内務卿・大久保利通が、準備の確認のため、馬を駆り郡山にやってきました。大久保は、天皇がお通りになる道筋の、清掃と飾りつけを県の役人に申し付けました。これにより、郡山全域で



掃除と片付けがおこなわれ、街並みは、整然とした美しい景観となりました。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

「中華そばOKAMURA須賀川店」が須賀川市中町に10月21日オープン!



2023年版の「ラーメンWalker福島」で殿堂入りした「らぁ麺 おかむら」の3号店目として、須賀川店が10月21日オープン。「中華そばOKAMURA 須賀川店」(須賀川市中町61)では、楽しく食事ができる空間やメニューを提案している。おすすめメニューは、極太多加水麺を手揉みした中華そば「鶏」(900円)。営業時間は、平日11時～15時、18時～21時。日曜は昼のみ営業。定休日は月

曜。おかむら須賀川店で中華そばを味わおう。

問 中華そばOKAMURA 須賀川店
URL <https://www.ramen-okamura.com/>

11月16日(木)ボージョレヌーヴォー解禁日! 珍しいボージョレ・ヌーヴォーのロゼワイン



今年のボージョレ・ヌーヴォーは、11月16日(木)解禁。ワインの品揃えが充実している郡山市清水台「清水台 平野屋」では、ボージョレ・ヌーヴォーの予約を受付中。店長おすすめの商品は、可愛い「リサとガスパール」がラベルを飾るロゼワイン。通常のボージョレと同じ直接压榨法により、果実の美味しさが広がる味わい。750ml、3,100円。この2023年のボージョレ・ヌーヴォーは、果実味の充実したふっくらとしたワインに仕上がった。

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

「ちから寿し 楽天市場店」開設 “冷凍ずし” ネット販売スタート!



須賀川市長沼の「ちから寿し」では楽天市場店を開設し、“冷凍ずし” ネット通販をスタート。急速冷凍機「凍眠」を導入し、出来立ての美味しさを全国へ届ける。寿司職人の目利きで選んだ新鮮素材と匠の技を解凍するだけで楽しめる。商品は近海鮮魚食材使用「海鮮ばらちらし寿司」3,500円、北海道産鮭卵使用「イクラばらちらし寿司」2,300円。送料はクール冷凍便990円(合計3,980円以上で送料無料/離島・一部地域は追加送料別)。宿泊施設からの大量注文にも対応。

問 ちから寿し 楽天市場店
TEL 0248-67-2623
URL <https://www.rakuten.co.jp/chikarasushi/>

11月4日(土)ビッグパレットふくしまで開催 県内最大級の就農相談会「ふくしま農業人フェア」



福島県主催、昨年度開催時は300人超の就農希望者・検討者が参加した県内最大級の就農相談会「ふくしま農業人フェア」が11月4日(土)ビッグパレットふくしまを会場に開催。自営就農、雇用就農を目指す方、農業に興味がある方など、就職・転職の選択肢として農業を考える機会となる就農相談会。開催時間は13時～16時30分。開場は12時30分、最終受付は16時。参加事前予約

優先入場(当日受付可)。本誌2ページのQRコードまたは下記URLから予約を。
問 ふくこの事務局(受託事業者) TEL 0120-03-0652
URL <https://business.form-mailer.jp/fms/1882a481205904>

KICK OFF! FUKUSHIMA 毎週土曜午前11時40分～11時55分



福島中央テレビのサッカー番組「KICK OFF! FUKUSHIMA」では、「ふくしまのサッカー応援」をテーマに、「福島ユナイテッドFC(J3)」、「いわきFC(J2)」の2クラブの試合結果や戦いの見どころを伝えるほか、県内のジュニア、ユース世代、女子サッカー情報、Jヴィレッジなど県内各地でのイベント情報をはじめ、福島のサッカーシーンを徹底的に掘り下げ、サッカーの魅力をお届けする。元福島ユナ

イテッドFCの遊佐克美が詳しく解説!
問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300
URL https://www.fct.co.jp/program_sp/kick_off/

「うねめ牛石焼」や「刺身盛合せ」が美味



郡山特産品「うねめ牛石焼」 刺身盛合せ

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/17:00～24:00 金土17:00～翌1:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
<http://kushizen.favy.jp/>

人気です。花月の串焼き154円より

串焼き154円より
かしら、豚タン、白もつ、つくね、とり皮、黄身だけにつくね焼
手羽先(3本)462円

居酒屋 花月 KAGETSU SINCE 1997

店主厳選地酒も ありますよ!

DATA
郡山市駅前1丁目7-7 安福ビル2F
TEL 024-954-7751
営 17:00～24:00
休 日曜 クレジットカード可

毎週火曜日 レモンサワー半額

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

こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

NEW

福島民友新聞社発行 定価1,650円
編集・取材・製作／こおりやま情報編集室



Kindleストア
Apple Booksでも
電子書籍を
販売中!

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



ケイシイ株式会社 こおりやま情報編集室

福島県郡山市中町14-19 TEL024-922-3131

<https://www.koriyama.co.jp/>



こおりやま情報 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11月30日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
TEL024-954-5483

こおりやま情報  11月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年11月30日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報  11月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年11月30日

紅焰酒家 光華

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

こおりやま情報  11月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2023年11月30日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  11月号クーポン券

替え玉(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11月30日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  11月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年11月30日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報  11月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年11月30日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  11月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(320円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年11月30日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  11月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年11月30日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報  11月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年11月30日

淡麗中華そば 極

田村市船引町船引館柄89
TEL090-7344-6484 定休日/月

こおりやま情報  11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11月30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)
TEL024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報  11月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2023年11月30日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  11月号クーポン券

1回入浴60円引き 大人の入浴料660円→600円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年11月30日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  11月号クーポン券



本誌から切り取らずに、
フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、
お店にご迷惑がかかります。
必ず切り取ってお渡しください。



【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

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

ロード/ローソチケットコード

コード/ひびチケットコード

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
うがい	…	うがい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	…	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	…	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅	…	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ	…	喜多方ブラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	…	とちぎ・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は10月11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
ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館	日 7月15日(土)～11月12日(日)9：30～17：00 入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 普段知られていない美術館の役割に焦点をあて、諸橋近代美術館における修復や保存の事例を紹介	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
こおりやま寄席 春風亭小朝独演会	日 10月29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)車椅子席 1,600円 [落語友の会 会員価格 一般 2,700円] [みゅーあい郡山 会員価格 一般2,800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 ※座席の間隔を空けずに販売。	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
第496回朝茶会	日 11月1日(水)6：00～8：00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
ふくしま農業人フェア	日 11月4日(土)13：00～16：30 (開場12：30、最終受付16：00) 会 ビッグバレットふくしま 料 入場無料 自営就農、雇用就農を目指す方、農業に興味がある方など、就職・転職の選択肢として農業を考える機会となる就農相談会。下記URLより参加事前予約優先入場(当日受付も可)。【URL】https://business.form-mailer.jp/fms/1882a481205904	問 ふくのう事務局(受託事業者) TEL 0120-03-0652
郡山商工会議所女性会主催 第31回ふれあい講演会 ～お話と素踊り～ 人間国宝 歌舞伎俳優 坂東玉三郎の美学	日 11月17日(金)18：30～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 前売り券5,500円(当日券6,000円)※未就学児童は入場不可 ※1申込につき4枚まで 詳細は、郡山商工会議所女性会のウェブサイト(外部サイトhttp://koriyama-women.jp/2023/08/02/03/)を参照。	チ 発売中(文化セ、うすい、商工会議所、びあ) Pコード：651029 問 郡山商工会議所女性会事務局 TEL 024-921-2621 (平日8：30～17：00)
石井琢磨 47都道府県ツアー～ウィーンからあなたの街へ～ in FUKUSHIMA	日 11月19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 一般 5,000円、高校生以下 2,500円、車椅子席 2,500円 YouTubeの「TAKU-音TV たくおん」で話題のピアニスト石井琢磨さんによるコンサート。	チ 発売中(文化セ、うすい、ローチケほか) Lコード：21418 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58回定期演奏会	日 11月23日(祝)14：00～(開場13：00) 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 一般1,000円 高校生以下の学生500円 指揮 平石章人、演出：グリーグ／ペール・ギュント 第1組曲、第2組曲、ベートーヴェン／交響曲第6番「田園」	チ 文化セ、ノア、うすい、ヤマハ、電子チケット(teket) Lコード：21610 問 郡山市民オーケストラ(本店) TEL 090-3127-3671
ケロボンズ ファミリーコンサート	日 11月25日(土)14：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 一般 2,000円、小学生以下 500円、車椅子席 各半額 超人気コンビ「ケロボンズ」による家族みんなで楽しめるコンサート。	チ 発売中(文化セ、うすい、みゅーあい郡山) 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。



無料体験
レッスン
実施中!



エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン



十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
<http://jujiyagakki.jp/>
 ☎ 10:00~22:00 ㊟ 火曜 ㊤ 契約有

お問合せ・お申込みは
お気軽に
お電話で!



郡山信用金庫

〓 〓 〓

十字屋★
楽器店

ローソン

〓 〓 〓

郡山
ビューホテル
アクセス

ローソン

〓 〓 〓

郡山
ビューホテル
駅前

郡山駅



贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

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

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎ 024-932-6029

🕒 9:00～20:00

📅 日曜(配達は年中無休です)

胡蝶蘭と観葉専門ショップ

エスエル郡山エキナカ店

三友石

三松会館

駅前大通り

アイティビル

📅 日曜(配達は年中無休です)

📅 契約有(エロートパーキング)



FUJIFILM

働くを良くしたい

ビジネスに革新を起こし、
お客様を成功に導く
“懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン

福島支社 〒963-8014 郡山市虎丸町21-7
TEL.024-927-1011 (代)



郡山の食で 感動体験できる1冊。

郡山自慢の食材をはじめ、
故郷の味ソルフード、地酒はもちろん、
今や世界から注目を集める地ウイスキー、
各飲食店が趣向を凝らした
名物料理を紹介。

好評発売中!

使ってお得なクーポン券付

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報グルメBOOK

激戦区

郡山

koriyama
ramen

らーめん



お得なクーポン券
100枚付!

福島県
こおりやま広域圏

定価 **880円**(税込)

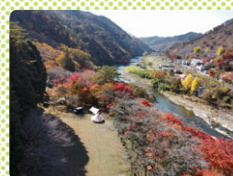
主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!!



福島県の大自然でキャンプを楽しみませんか!

FUKUSHIMA CAMP BOOK

福島県おすすめキャンプ場100選



県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中!

A5判・オールカラー・本文128ページ／定価1,650円 発行:福島民友新聞社
問合せ:福島民友新聞社 郡山総支社 TEL024-922-4511 (平日9:30~17:30まで)



ひとりもの申す

現 在、妻と2人暮らし。新婚に戻ったつもりで食事をしたり…楽しんでいます。

(ひで)

暑 素晴らしいです！いつまでも新婚のように夫婦仲良く生活を送れたら最高ですね！！

暑 さもすっかり落ち着きましたが、冷え症の私には、だんだん辛い寒さが近づいてきます。本当に私って「暑い、寒い」と年齢と共にわがままになりました。

(腰痛ばあば)

暑 問題なしです！暑いものは暑いですし、寒いものは寒いです！！正常な感覚だと思います！

朝 が寒くて、起きれないです(涙)

(トー)

暑 近頃、朝と夜は寒いんですよね。これからの季節どんどん布団から出るのが辛くなってきましたね(泣)

今 年はシャインマスカットが例年になく手の届く価格なので、埼玉の孫にもう3回、母に2回送りました。とっても喜んでもらえました。来年も安価で手に入るといいんですが…。

(K.S)

暑 生産量や輸出減少など色々な条件が重なって安価になったみたいですね。美味しいシャインマスカットが手頃に食べることができるのは嬉しいです！来年はどうでしょうね(笑)

ジ ャニーズファン歴43年の私。ワイドショーやニュース番組を見るたび心が痛いです。

(LOOK)

暑 同感です。報道や所属タレントCM降板など悲しいですね。

仲 の良い友達は、多汗症で皮膚も弱くて、入浴も長くできません。でも彼女はすぐ前向き。長湯はできなくても体を拭くだけで気持ち良いと話します。彼女からドライシャンプーや、汗拭きシートをいただきました。これは災害時にも役に立つ。

(3年1組学級員SW2510)

暑 持病を持ちつつも前向きなお友達はカッコイイです！！何事も前向きでいきましょう！

涼 しくなるからスポーツを沢山して夜は本を読んだりしたいです！朝と昼は多めに食事をして夜は軽めに。夜は腹八分目。

(べじりんく)

暑 とても健康的で素晴らしい計画です！腹八分目…僕には到底できそうにありません(笑)

食 欲の秋ですね！

(ロー)

暑 この季節を待てました(笑)…油断すると体重増加しちゃうので気をつけないうです。

今 年に入り、私の財布が2回も壊れ買い換えた。今までこんな事がなかったので、金運が悪いのかと思ってしまう。

(山陰リスナー)

暑 減多に起きないことですが、偶然ですよ偶然！！あまり気にしない方が良いでしょう！！

1 0月に入り急に秋めいてきましたね。

(あーちゃん)

暑 残暑をや〜っと抜け出せたので、秋という季節を満喫したいですね。

遅 ればせながら8月号読者プレゼントのシードル2022セットありがとうございました。8月生まれの自分にとって、本当にサプライズプレゼントでした。

(るな)

暑 ナイスタイミングでしたね！喜んでいただけて嬉しいです！

ラ ーメンカタログ最新版がよかったです。

(流れ星)

暑 郡山はラーメンの激戦区！美味しいラーメン店ばかりですからね。ぜひ、本誌片手にラーメン店めぐりしてみてください！！

秋 になったせいか、グーグー安眠できている気がします。

(Yねえ)

暑 夏は蒸し暑すぎて寝苦しかったですからね。涼しくなって快適になったからでしょう。

音 楽の日だったので駅前に行って音楽聴いてきました。

(うみっち)

暑 音楽都市の郡山ですもんね！数多くのアーティストが参加するステージ、最高に盛り上がった1日でしたね！！

ダ イエットしたい訳ではないのに1月から今までに7.5kgも減って、久しぶりに会う友人に「やつれた」とか「しぼんだ」と言われてしまいます。健康診断正常だし、体調も問題ないけど、60歳になって急に痩せると病気を疑われます。友人に3kg太ってと言われてます。

(WM)

暑 しぼんだって…(笑) 念のため病院で受診するか、暴飲暴食で3kg太るかの2つの選択肢しかありません。前者が正しいと思いますが(笑)

投 稿を読んで、今年は暑い夏が長かったのでも共感しました。

(やま)

暑 尋常じゃない暑さでしたからね。気温に関する投稿も多かったですね。

歳 を重ねると、風邪をひくと治りにくくなってきました。

(鏡中大工さん)

暑 普段から風邪をひかないように健康管理気をつけたいですね。

現 在、山崎パンとカルビーの懸賞に応募するためコツコツと応募マークを貯めています。

す。山崎パンはお昼に食べてますが、カルビーのお菓子はウエルシアの日を利用したりクーポンを利用して安く買ってます。当選品は山崎グループのお菓子とカルビーのジャガイモ2キロ・・・両方当選してほしいな～と思ってます(笑)

(トモ)

暑 やはり、ジャガイモ2kgでポテトチップスを作るのでしょうか♡…じゅるりっ。当たるというですね！

接 客の仕事をしているので、昼食後の歯磨きは必ずしているのですが、上司先輩同僚誰一人と昼食後の歯磨きしないんです。今まで転職3回していますが、以前の職場でも昼食後の歯磨きは私しかしていませんでした。私がおかしいのかな？皆さんは昼食後の歯磨きしますか？しませんか？

(歯磨きしないの何で???)

暑 します！お口がスッキリしないので！

暑 しません！めんどくさいので！

今 年は庭の柿の量が少ないです(´；ω；)去年は400個ぐらいできたので栄養足りなかったのかなあ……。

(ごまちゃん)

暑 柿は、なり年、不なり年を交互に繰り返す隔年結実のようです。確証はありませんが、来年はたくさん実るのではないのでしょうか？

気 温が下がって涼しくなってきたので、暑い時に出来なかった掃除をたくさんしています！

(つきとじ)

暑 10月以前は日中暑すぎて作業しにくかったですからね。本腰入れて掃除できますね！

7 月に再開した柏屋の朝茶会。3年5カ月ぶりに、朝茶会で知り合った人と再会でできて嬉しかったです。ありがとうございます。

(猫娘(=^._.^=))

暑 毎月1日に出来立ての薄皮饅頭とお茶を無料でいただける、なんと太っ腹な柏屋本店の「朝茶会」。コロナ禍には休止していましたが、再開して、人と人との出逢いの場にもなり、うれしい限りです！

教えてください

更 年期と言われればそれまでですが、耳鳴りとふらつきがあるので診てもらいたいのですが、おすすめの病院があれば教えてください。

(LOOK)

力 ットが上手で金額の低い美容室を教えてください。

(まめっこ)

美 容院は毎回行く場所決まっていますか？変えていますか？教えてください。

(3年1組学級員SW2510)

福 島でおいしい食べ物。お出かけスポット教えてください。

(リエゴジラ)

道 の駅が好きです。おすすめの道の駅とここが良い！というのがあれば教えてください。

(よし)

教えます

み そラーメンのお店をお探しのmomoさんへ。八山田にある「ラーメン みそ伝」おいしい

です。野菜みそラーメンはイチオシです。
(きらりん)

向山製作所のプリンが美味しいです。甘さ控えめのプリンがキャラメルソースとよく合います。
(柏の葉)

猪苗代町の「ビルゴ」のケーキ・パンは美味しいです。
(ようこさん)

山陰リスナーさん、毎週行っても大丈夫です。可愛がってもらってるこんなですもの！家のワンちゃん亡くなって三年たちますが声かけます！
(えまっち)

味噌ラーメンの美味しいお店…川俣町の「旨いラーメン屋 壱麺」さんですね。川俣の道の駅の近くに有ります！辛味噌をトッピングしたのがオススメですね！一度行くと癖になる旨さです。
(元、牛やのかあちゃん)

りりい洋菓子店（須賀川市梓衝）の「りりいぶりん（324円）」がおすすめです。火、金曜休みです。
(M.Y)

ラブメッセージ

今年初めて、きゅうりん館で箱詰めのバイトをしました。お世話になった、Iさん、Sさん、先輩のお姉さん達に、ちゃんとお礼を言えてなかったの。色々ありがとうございました！
(あこたん)

タヌちゃん、結婚して21年になるね。これからも腹よろしく。
(とてかわ)

長年勤めた仕事を辞めたので、3週間福島県に滞在し、登山をしています。快く送り出してくれた主人に感謝しています。いつもやりたい事を応援してくれてありがとう！
(おしるこ)

お母さん、10月7日誕生日おめでとう。お母さんがコロナになった時には本当に心配したけど、また仕事に復帰できて良かったね。ほどほどに休んで穏やかに暮らしていきましょう。
(娘のA子)

おいしい味情報

郡山市にできた「どらやき専門店 丹坊」！どら焼き、特にあんこが美味しいです。既に2回リピート…！
(Agomi)

須賀川市の「手打ち中華 ときた」。ラーメンはもちろん、からあげが絶品！！
(あーちゃんママ)

郡山の「柏屋」。なんでも美味しい。
(まーちゃん)

色々なラーメンを紹介いただきまして、また行って見たいところがありました。私が紹介したいのは、須賀川警察署の近くにある「かまや食堂」のラーメンが美味しいです。何度食べてもあきない味です。いつも大盛です。
(あきよし)

須賀川市内のホテルサンルート内の「和食ダイニング 和可松」さんのランチ。安くて美味しいです。
(ミラーブルー)

「あさくさラーメン」のみそラーメンが大好きです！
(175)

須賀川市に10月下旬に「中華そばOKAMURA sukagawa」がオープンします！楽しみです(^^)♡♡
(渡辺可憐)

おもしろエピソード

1軒目に行ったお店で家族に会い、聞いてもいないのに別の2軒目でも家族にバッタリ会った時はビックリでした。
(きらりん)

2カ月ぶりに孫の6カ月の赤ちゃんに会いました。2カ月前ぶりの抱っこをしようとして、危うくギックリ腰になるところでした。
(腰痛ばあば)

ごはんを炊くのに、セットしたままスイッチを入れてなかったこと。夜はラーメンにしました。
(トー)

私は年のわりには、髪がツヤツヤです。親戚のおばさんに、その頭は自前かい？と聞かれて「はい！自前です♡」と答えました。少しスツとしました。
(あこたん)

姉がいつもマスクをはずさないの、「今任意だよ！」と言うと「マスクはパンツと一緒に、ノーパンで歩いているのと同じだから外せない！」と言っていた（笑）
(まめっこ)

レシビ通りに作ったら、違う食べ物が出来ました。どこで間違えたか分かりません。
(ロー)

孫達が泊まりに来るのが楽しみで、5人揃うと賑やかで笑いが絶えません。
(みや)

私は、郡山駅ビルを通りかかった時に夕方ワイド番組の中継をやっていたので、カメラに向かってガッツリと映ってきた。私の親や職場の人も番組を見ていて、後日色々言われた。
(山陰リスナー)

父親&伯母夫婦に起きた→忘れ物に気づき、自宅に戻ったが、誰も鍵を持っていなかった。財布、携帯も家族に預けたまま。
(べじりんく)

当たり前かもしれませんが、家族の一人が風邪をひくと治る頃に次々と移ります。
(鏡中大工さん)

孫達が泊まりに来ると、誰がじいじ、ばあばと寝るか揉めます！！いつまで一緒に寝てくれるか…！！
(M.M)

体が熱っぽいので体温計で体温を測ったら39.1度ありました。コロナを心配して近所の発熱外来に行きで車で待っていて、熱を測ってもらったら36.2度でした。家の体温計が壊れていたのかなあ。
(よっちゃん)

足の指や膝を鉄とかにおもいきりぶつけても青あざだけで済んでいる。何度もある。私って最強じゃ（笑）
(Yねえ)

夫と私が、たまに同じ日に同じものを買ってすることがあります。
(はーちゃん)

家族が、ある資格をとるのに受けたら2点足りなくて不合格。しかし2回目の受験では満点で合格！！
(ミラーブルー)

目の上を蚊に刺されて酷い状態になり、家族や友人に大笑いされてしまった。
(あずき)

主人との会話で「あれ」とか「これ」が多く主語がないために、会話がかみ合わず二人して大笑いすることが増えました。
(WM)

旦那は帽子が似合いませんが帽子を集めるのが趣味で、この夏も10個近く買っていました。自己満足にも程がある！！
(ふう)

5歳と3歳の女の子の孫の会話が面白すぎてたまりません。
(ひで)

父親は家の鍵を閉め忘れて戻り、慌てて出て鍵をまた閉め忘れる。伯母さんは、酒に酔ってしまい店の受け皿を持って帰る（皆はマネしないね）。
(3年1組学級員SW2510)

一人が風邪をひくと次々に移っていきます。
(あーちゃんママ)

自動販売機で買おうと思っていたジュースが2本とも違うジュースだった事。
(よし)

母の命日でもなく、平日に墓前で妹とバッタリ会った時はびっくりしました。
(175)

ある日、庭にいた母が突然大騒ぎ。どうしたかと聞くと『歯、落としたー！』と。聞くと差し歯である前歯が突然ボロリと取れてどこかへ行ってしまった、と…。どんなに探しても見つからず、これは側溝にでも落ちてしまったのかも、だとしたら諦めてもう一度作ってもらうしかないかと思っています、あ…もしかして。とひらめきが。そしてそこを探してみるとあった、ありました！その場所は、外にいた猫のごはん皿の中…。猫が食べてしまわなくてよかったー、と思いつつ。母はその歯を念入りに洗い、歯医者に持って行きました…(^_^;)
(える)

母はシミズストアへ行くと、同じもの（ハンバーグ etc.）を買ってくることがしょっちゅうある。
(猫娘(=^_^=))

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の好きな鍋と具材 No.1」です。あらゆる鍋料理の中で、好きな鍋と好きな具材は何ですか？楽しい投稿をお待ちしています。

赤ちゃん&ペット写真募集！

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

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ



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

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

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

福島県知事免許(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://www5.et.tiki.ne.jp/~amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102

【営業時間】10:00~17:00
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



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

【営業時間】9:00~17:00
【日祝】10:00~16:00
【定休日】祝日の月曜

<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(9)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

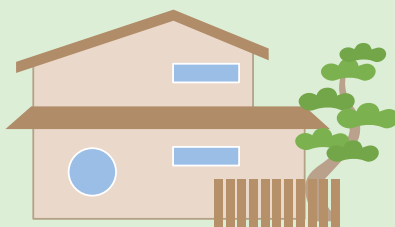
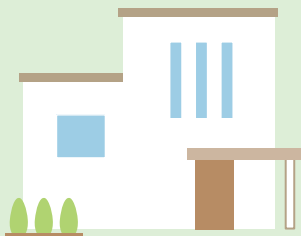
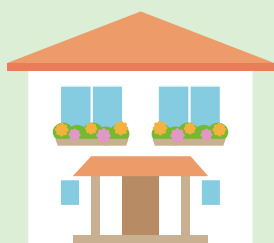
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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



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(11)第20087号 **西武エステートシステム(株)**

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

【営業時間】9:00~18:00
(日~17:00)
【定休日】祝日

<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/seiwazyuiken/>

福島県知事免許(14)第20083号 **(株) 第一地所**

郡山市桑野1-25-9
アートビルパート II 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daichijisyo.co.jp/> info@e-daichijisyo.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(6)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(6)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@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

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 ☐ 両邊り地区

◆ 家賃

下限定: 10000円 上限定: 20000円

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ→ 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

表示数: 10件

※ 家賃情報は家賃の安い順に表示されます

※ 部屋タイプ欄は、K→DK→LDK→Rの順に表示されます

[検索実行](#)

住まい情報 koryama.net

Home 物件検索 住まいの相談 不動産会社を探す 月極め/駐車場情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	広さ	11.0㎡
築年	11年	築年	11年
設備	ガス、冷暖房、バス、トイレ	設備	ガス、冷暖房

詳細情報

間取り 2LDK・K 入居者 2名 保証人 必要

特徴 近所静かな環境(バス停徒歩5分)

備考 ペット可(猫は可、犬は不可)

連絡 電話 024-921-2333 FAX 024-921-2338

地図

お問合せ

担当者	はるあき	TEL	024-921-2333
受付時間	9:00~18:00	FAX	024-921-2338

[物件情報一覧を見る](#)

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

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/2023年11月30日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

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

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
(エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
(バス・トイレ) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パ) パンタ 洗濯機 (浴室) 浴室換気乾燥
(暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

(物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 駐車場2台可

屋内設備

(AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

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

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで
簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田石堂 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋9・K3
敷 無
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 大町二丁目バス停徒歩5分
備 メゾンド石堂、生活便利な立地

3740156394

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクスセル

3740152761

郡山市 片平町新緑 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

4.80万円 1LDK 車2台

間 和6・LDK13.5
敷 無
共 込
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 遠坂バス停徒歩10分
備 シャイニングフラッツ

374017285

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5
敷 2カ月
共 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンB棟

3740156398

TEL 024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有) 天野中央不動産

〒963-8047 郡山市富田東5-16

9:00~18:00 日祝

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

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

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

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

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

1990155564

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

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

1990156071

郡山市 昭和2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (シャワ) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12
敷 3カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山駅5分
取 代理
備 ビレッジ二本松

1990147501

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (CS) (ロフト) (収納) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐車) (ペット) (防犯) (セキュリティ) (その他) (備考) (取引) (態様)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

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

1990255321

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まいるのアイデアを提案します

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
赤木町	8,800円	—	—	1カ月	1台	大町交差点近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積4丁目	4,950円	1カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	—	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
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
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	2台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
桑野4丁目	5,500円	—	—	1カ月	29台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	3台	東部幹線、こはら幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	2台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
島2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
鶴見垣	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	7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
虎丸町	14,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1カ月	1台	軽自動車限定	コナンリアルエステート	024-922-6500
西ノ内1丁目	4,950円	—	—	1カ月	1台	ブックファン24郡山うねめ通り店南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
深沢1丁目	7,700円	—	—	1カ月	1台	軽自動車1台	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	1台	行健中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

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

郡山住まい情報

検索



医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

(休診日) 日曜、祝日、木曜・土曜午後 (手術日) 月曜、水曜(昼)
 ※受付は終了の30分前まで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

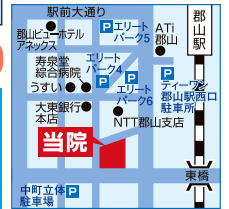
診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜

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

郡山市駅前1丁目11-12

☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

郡山市休日・夜間急病センター

郡山市内休日当番薬局

11/3	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5リヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
11/3	永岡医院(内科・小児科)	富久山町久保田字上野17-1	024-922-2818
11/3	やまぐち整形外科クリニック(整形外科)	田村町金屋字マセロ5-1	024-926-0075
11/5	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
11/5	古川内科眼科(内科・消化器科・眼科)	小原田4丁目12-26	024-956-6500
11/5	さくま耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	鶴見坦2丁目9-19	024-990-3387
11/12	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
11/12	うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114
11/12	鶴見坦井診療所(麻酔科・整形外科)	鶴見坦1丁目6-10	024-927-8447
11/19	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
11/19	さぐわ内科・消化器科クリニック(内科・消化器科・肛門外科)	富田東5丁目20	024-991-1733
11/23	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
11/23	テルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
11/23	青山医院(内科)	日和田町字南原2-133	024-958-2925
11/26	福岡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
11/26	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
11/26	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
11/26	佐藤眼科(眼科)	安積町長久保3丁目15-12	024-947-0221

※10月11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/>)

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

11/3	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
11/3	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
11/3	金屋の杜薬局	024-953-3555	FAX.024-953-3502
11/5	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
11/5	さくらば調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129
11/5	フジ薬局鶴見坦店	024-990-3380	FAX.024-990-3381
11/12	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
11/12	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
11/12	ひかり薬局麓山	024-973-5422	FAX.024-973-5424
11/19	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
11/19	山口薬局大町店	024-939-2929	FAX.024-939-3337
11/19	げんじろ調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697
11/23	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
11/23	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224
11/23	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
11/26	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
11/26	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
11/26	秋桜薬局	024-962-2711	FAX.024-962-2741

※10月11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ください。薬局へおかけください。



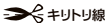
地酒・地ウイスキー情報、季節の宴会、接待、法要宴、ホームパーティに最適なケータリングやオードブル情報も。



主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



【こおりやま情報FREE11月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切11月6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「私の好きな鍋と具材No.1」(名前・ペンネームも書いてね)
あらゆる鍋料理で好きな鍋と好きな具材(変わりダネも大歓迎)を教えてください。(理由も)

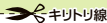
Q2. おすすめの日帰り温泉を教えてください。

(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FREE11月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

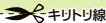
Q2. おすすめの日帰り温泉を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の好きな鍋と具材No.1」(名前・ペンネームも書いてね)
あらゆる鍋料理で好きな鍋と好きな具材(変わりダネも大歓迎)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FREE11月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. おすすめの日帰り温泉を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の好きな鍋と具材No.1」(名前・ペンネームも書いてね)
あらゆる鍋料理で好きな鍋と好きな具材(変わりダネも大歓迎)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	



27 (月)
Monday

疲労回復に「豚バラ肉と白菜のみそ汁」

豚肉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疲労を回復し、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンCが肌を美しく保つとされています。肉と野菜と一緒に摂れる、体が温まる一品です。所要時間
15分1人分のカロリー
約215kcal

作り方

- 鍋にごま油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら豚バラ肉を入れて両面を焼きつけ、白菜を芯、葉の順に加えて炒め、酒と塩をふり、ふたをして蒸し煮にする。
- ①の具材に火が通ったらAを加え、アクを取りながら沸かしてみそを溶き入れ、器に盛りつけてお好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- みそは風味が飛ばないように、最後に入れましょう。

材料(2人分)

ごま油……………大1/2
しょうが(千切り)……………1片
豚バラ肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
白菜……………大1枚(100g)
(芯と葉を分けて一口大に切る)
酒……………大1
塩……………一つまみ
A { 水……………2カップ
和風だしの素……………小1/2
みそ……………大1
七味唐辛子(お好みで)……………適量

28 (火)
Tuesday

肝臓を丈夫に「大根と魚介のスープパスタ」

シーフードミックスのえびやいかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。フライパン1つでできる一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約341kcal

作り方

- フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらシーフードミックスを冷凍のまま加えて白ワインをふり入れ、火が通るまで加熱する。
- ①にバターと大根を加え、塩、こしょうをふって炒め合わせ、大根がしんなりしてきたら熱湯2カップを注ぎ、スパゲティを入れて煮込む。
- ②に牛乳を加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ②では、スパゲティの規定の時間に合わせて煮込んでください。

材料(2人分)

サラダ油……………大1
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
シーフードミックス(冷凍)……………150g
白ワイン……………大1
バター……………大1
大根(千切り)……………150g
塩、こしょう……………少々
熱湯……………2カップ
スパゲティ(半分に折る)……………100g
牛乳……………1/2カップ
青ねぎ(小口切り)……………2本

29 (水)
Wednesday

疲労回復に「豚肉とれんこんの串揚げ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、れんこんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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。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
20分1人分のカロリー
約277kcal

作り方

- 耐熱皿にれんこんをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、串を刺す。
- 豚肉に串を刺して塩、こしょうをふる。
- ①と②にAの衣をつけ、180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけてBを添え、ソースをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ソースの他、お好みで辛子などをつけてもおいしくすよ。

材料(2人分)

れんこん……………1/5節(50g)
(1.5cm幅のいちょう切り)
豚ロース肉(一口大に切る)……………160g
塩、こしょう……………少々
A { 小麦粉……………適量
卵(溶きほぐす)……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
B { キャベツ(千切り)……………1枚(40g)
レモン(くし形切り)……………適量
とんかつソース……………適量

30 (木)
Thursday

お腹すっきり「さつまいものムース」

さつまいもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、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。さつまいもの自然な甘さがおいしい、口当たりの良いデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
20分1人分のカロリー
約135kcal

作り方

- さつまいもは皮をむき、200gは乱切りにしてやわらかくゆで、裏ごしする。残りの30gは1cmの角切りにしてゆで、Aをまぶしておく(飾り用)。
- 耐熱容器にBを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、溶かす。
- ボウルにCを入れ、泡立て器でしっかり角が立つくらいまで混ぜ、D、裏ごししたいも、②を加えて混ぜ合わせる。
- ③を器に盛りつけ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まりかけてきたら飾り用のいもをのせ、さらに冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

- さつまいもの甘味によって砂糖を加減してください。

材料(4人分)

さつまいも……………230g
A { 砂糖……………小1
塩……………一つまみ
B { 粉ゼラチン……………1袋(5g)
水……………大3
C { 卵白……………1個分
砂糖……………30g
牛乳……………3/4カップ
D { はちみつ……………大1
バニラエッセンス……………少々



23 (木)
Thursday

動脈硬化予防に「さといもとベーコンのトマト煮」

さといもに含まれるカラクタンが動脈硬化を予防し、ベーコン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の吸収を高めると言われています。トマトの酸味が食欲をそそる煮込みレシピです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約166kcal



作り方

- ①さといもはたわしでよく洗い、ラップに包んでレンジで強で4分くらい加熱し、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルとAを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらベーコンを加えて炒め合わせ、ベーコンの脂が出たらBを加えて煮る。
- ③②が沸騰してきたら①を加えてさらに煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 材料をあらかじめ用意しておいてから調理を始めるとうスムーズですよ。

材料 (2~3人分)

さといも……………4個 (250g)
オリーブオイル……………大1
A { にんにく(みじん切り)……………1片
玉ねぎ(くし形切り)……………1/4個 (50g)
ベーコン(角切り)……………4枚 (80g)
水……………1/2カップ
白ワイン……………大1
B トマト水煮(缶詰)……………1カップ
トマトケチャップ……………大1
ローリエ……………1枚
オレガノ(乾燥)……………少々
塩……………一つまみ
こしょう……………少々

24 (金)
Friday

若さはつらつ「大根のたらこマヨネーズあえ」

たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、亜鉛が味覚障害を予防し、ナイアシンが血行を促進して冷え性を改善し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けると言われています。たらこの味わいと大根の食感の相性が良い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約105kcal

作り方

- ①大根は塩をふって5分ほど置き、出てきた水気をしぼる。
- ②鍋に湯を沸かして大根の葉をゆで、流水で冷やして水気をしぼる。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 大根の葉も捨てずに使いましょう。

材料 (2人分)

大根(千切り)……………1/5本 (180g)
塩……………一つまみ
大根の葉(あれば)(刻む)……………適量
たらこ(薄皮を外す)……………1本 (30g)
A { マヨネーズ……………大1
しょうゆ……………小1/2



25 (土)
Saturday

スタミナアップに「牛カルビ丼」

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、しいたけやししとうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防するとされています。食べ応えのある丼レシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約652kcal



作り方

- ①パットに牛肉を並べ、合わせたAをかけて浸し、5分くらい置いて味をなじませる。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①の肉を焼き、ししとうといったけも加えて焼き、①の漬け汁もまわし入れてからめるように焼きつける。
- ③丼にご飯を盛り、リーフレタスと②のをせ、白髪ねぎを飾る。

ワンポイントアドバイス

- ししとうは炒めた時にはじけないように、切り目を入れておきましょう。

材料 (2人分)

牛カルビ肉……………200g
しょうゆ、酒……………各大1
砂糖、はちみつ……………各大1
A { 豆板醤……………小1/2~1
しょうが、にんにく(すりおろす)……………各1片
白炒りごま……………小1
サラダ油……………小1
ししとう(切り目を入れる)……………6本 (30g)
生しいたけ(そぎ切り)……………2個 (30g)
ご飯……………2膳 (300g)
リーフレタス(ちぎる)……………3枚 (50g)
長ねぎの白い部分……………適量
(白髪ねぎにする)

26 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「焼き揚げと大根のごまサラダ」

油揚げやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、油揚げに含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和し、大根やミニトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。焼いた油揚げの香ばしさが食欲をそそる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約192kcal

作り方

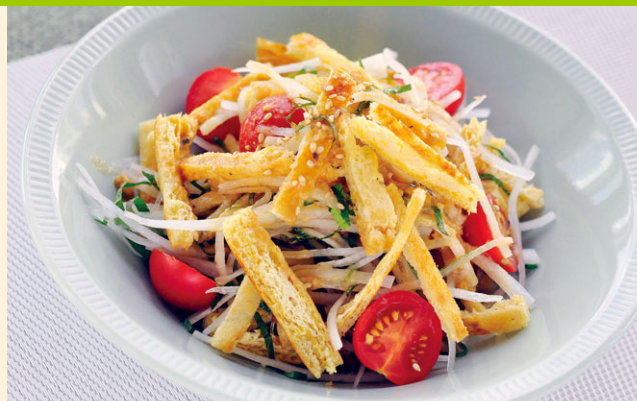
- ①油揚げはキッチンペーパーではさんで余分な油を取り、熱したフライパンで両面にこんがりとし焼き色がつくまで焼き、細切りにする。
- ②大根と青じそは千切りにし、水に放してパリッとさせ、水気をしっかりと切る。
- ③器に①、②、ミニトマトを盛りつけ、Aを合わせたドレッシングをかけ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 油揚げは残った油分で焼くので、フライパンに油はひかなくてOKです。

材料 (2人分)

油揚げ……………2枚 (50g)
大根……………5cm (120g)
青じそ……………4枚
ミニトマト(半分に切る)……………6個 (90g)
A { めんつゆ(3倍濃縮)……………大1
酢、みりん……………各大1
白練りごま……………大1
ごま油……………大1/2
白炒りごま……………少々



19 (日) 疲労回復に「レンジ煮豚」
Sunday

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、かいわれ菜に含まれる辛味成分アリルマスタードオイルが胃液の分泌を促すと言われています。レンジで簡単に作れる一品です。

所要時間
30分1人分のカロリー
約 211 kcal

作り方

- ①豚肉はたこ糸でしばり、耐熱ボウルに入れてAを加えて、オーブンペーパーをかぶせて落としぶたにし、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で6分くらい加熱する。
- ②①の肉の上下を返し、さらに6分くらい加熱し、そのまま10分くらいやすませ、薄切りにして煮汁に戻す。
- ③皿に②を盛りつけ、Bをのせる。

ワンポイントアドバイス

- そのまま食べてもおいしいですが、他の料理の具材としても使えますよ。

材料 (4人分)

豚ももブロック肉	300g
水	1カップ
しょうゆ	大5
みりん、サラダ油	各大1
砂糖	大1・1/2
しょうが(薄切り)	1片
長ねぎ	10cm
かいわれ菜(ざく切り)	20g
長ねぎの白い部分(白髪ねぎにする)	10cm

20 (月) 美しいお肌に「グレープフルーツとりんごのシャーベット」
Monday

グレープフルーツやりんごに含まれるビタミンCが肌を美しく健康に保ち、グレープフルーツに含まれる苦味のもとナリギンがビタミンCの吸収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、さっぱりとしたデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
10分1人分のカロリー
約 167 kcal

作り方

- ①グレープフルーツは皮をぐるりとむき、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ミキサーに①、りんご、グラニュー糖を入れ、なめらかになるまで混ぜ、パットに流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ③器に②を盛りつけ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- ②では、途中で何度か冷凍庫から取り出してフォークで混ぜながら冷やし固めてください。

材料 (2人分)

グレープフルーツ	1個 (250g)
りんご(ざく切り)	1/2個 (125g)
グラニュー糖	50g
ミントの葉(あれば)	適量

21 (火) 骨や歯を丈夫に「いわしの竜田揚げきのこあんかけ」
Tuesday

いわしに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しめじに含まれるビタミンB₂が肌の健康を守り、なすに含まれるナスニンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぐと言われています。ご飯のおかずや酒の肴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 162 kcal

作り方

- ①いわしは3枚におろして食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。
- ②なすは縦半分になり、表面に格子状の切り目を入れ、一口大に切る。
- ③揚げ油を熱して①と②をからりと揚げ、皿に盛りつける。
- ④鍋にAを入れて熱し、一煮立ちしたらしめじを加え、しんなりしてきたら水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ⑤③に④をかけ、白髪ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 水溶き片栗粉は少しずつ入れて、お好みのとろみに仕上げてください。

材料 (2〜3人分)

いわし	3尾 (450g)
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量
なす	1本 (90g)
揚げ油	適量
水	3/4カップ
みりん	大2
しょうゆ	大1・1/2
酒	大1
酢	大1/2
しょうがのしほり汁	小1
しめじ(小房に分ける)	1/2パック (50g)
片栗粉(水大1で溶く)	大1
長ねぎの白い部分(白髪ねぎにする)	適量

22 (水) 肌荒れ予防に「納豆としめじのオムレッツ」
Wednesday

卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。簡単に作れる、朝食などにおすすめの一品です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約 198 kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油大1/2を熱してしめじを炒め、塩、こしょうをふって一度取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油大1を足し、よく混ぜたAを流し入れ、固まりかけてきたら大きく混ぜて半熟状態まで焼く。
- ③②の真ん中に①とBをのせ、両側からたたむように寄せて包み、ひっくり返して形をととのえて焼き、皿に盛りつけてミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- 納豆の添付のたれがない場合は、代わりにめんつゆ小1でもOKです。

材料 (2人分)

サラダ油	大1・1/2
しめじ(ざく切り)	1/2株 (50g)
塩、こしょう	少々
卵(溶きほぐす)	3個
マヨネーズ	大1
塩、こしょう	少々
青ねぎ(小口切り)	15g
納豆	1パック (50g)
添付のたれ	小1
ミニトマト	適量



15 (水) スタミナアップに「牛肉とごぼうの韓国風スープ」

Wednesday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナを増強し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、わかめに含まれるヨウ素が新陳代謝を高めると言われています。ボリュームがあって栄養バランスの良いスープです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約235kcal



作り方

- ①牛肉にAをふり、手でもみ込んで下味をつける。
- ②鍋にBを入れて弱火で熱し、ごぼうに火が通ったら昆布を取り出してCと①を入れ、肉の色が変わるまでアクを取りながら煮込む。
- ③②に塩、こしょうをふって味をととのえ、ごま油をまわし入れ、器に盛りつけてDをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ごま油は香りが飛ばないように、最後の仕上げにまわしかけてください。

材料 (2人分)

牛切り落とし肉	100g
(食べやすい大きさに切る)	
A { 酒	大1
塩、こしょう	少々
にんにく(すりおろす)	1/2片
B { 水	2・1/2カップ
昆布	10cm
ごぼう(ななめ薄切り)	1/4本(50g)
C { しょうゆ	大1
カットわかめ	乾燥で2g
塩、こしょう	少々
ごま油	小1
D { 青ねぎ(小口切り)	2本
白炒りごま	小1/2
糸唐辛子	適量

16 (木) 健康なお肌に「にんじんとツナのサンドイッチ」

Thursday

にんじんに含まれるβ-カロテンが肌の健康を守り、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、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されています。朝食や軽食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495kcal

作り方

- ①耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で30秒くらい加熱し、キッチンペーパーで水気を取り、Aを加えて混ぜる。
- ②食パンにバターを塗り、熱したフライパンで軽く焼く。
- ③②に①と合わせたBをのせてはさみ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- 粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

にんじん(千切り)	小1本(100g)
A { オリーブオイル	大1/2
バルサミコ酢	小1
粒マスタード	小1/3
塩	少々
食パン(8枚切り)	4枚
バター	大1
B { ツナ(缶詰)(汁気を切る)	50g
マヨネーズ	大1
塩、こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量



17 (金) 肌荒れ予防に「かぼちゃといんげんの黒酢マリネ」

Friday

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、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改善するとされています。さわやかな酸味が食欲をそそる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約77kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにかぼちゃを入れてふんわりとラップをかぶせ、レンジ強で1分半くらい加熱する。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、いんげんをゆでる。紫玉ねぎは酢をふって手でよくもみ込み、出てきた水気をしぼる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、焼き色がついて火が通るまで焼く。
- ④Aを合わせて③と②を混ぜ、10分くらい置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 紫玉ねぎは酢でもみ込むことで、辛味が抜けて食べやすくなり、色もきれいに仕上がりますよ。

材料 (2~3人分)

かぼちゃ(8mm幅に切る)	130g
塩	一つまみ
いんげん(5cmに切る)	4~5本(40g)
紫玉ねぎ(薄切り)	1/5個(40g)
酢	大1
A { 黒酢	大1
はちみつ	小1/2
塩、こしょう	少々

18 (土) 体ぽかぽか「たらこと塩昆布の焼きうどん」

Saturday

たらこに含まれるナイアシンが血行を促進して冷え性を改善し、塩昆布に含まれるビタミンB1が、うどんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復するとされています。さっと作れる、昼食や軽食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393kcal

作り方

- ①ボウルにうどんをAを入れ、あえておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱して長ねぎを焼き、しんなりしてきたら①を加えて炒め合わせる。
- ③②に火が通ってきたら塩昆布を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 塩昆布は常備できて、さっとアクセントを加えられるので便利です。

材料 (2人分)

ゆでうどん	2袋(400g)
A { たらこ(薄皮を外す)	40g
酒	大1
マヨネーズ	大1
しょうゆ	小1
サラダ油	大1
長ねぎ(ななめ切り)	1/2本(40g)
塩昆布	乾燥で10g
塩、こしょう	少々



11 (土) 疲労回復に「レンジ肉みそとにらの混ぜそば」

豚肉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中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、にらに含まれるビタミンA・C・Eが風邪や肌荒れを予防すると言われています。ボリュームがあって見栄えも良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約471kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにAを合わせ、豚ひき肉を加えて混ぜ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、取り出してほぐすように混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺をほぐしながら入れてゆで、ザルに取ってしっかり水気を切り、器に盛る。
- ③②にらと①をのせ、白炒りごまをふって卵黄をのせ、お好みで酢とラー油をかけ、しっかりと混ぜていただく。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱の間に麺の調理を進めると時短になりますよ。

材料(2人分)

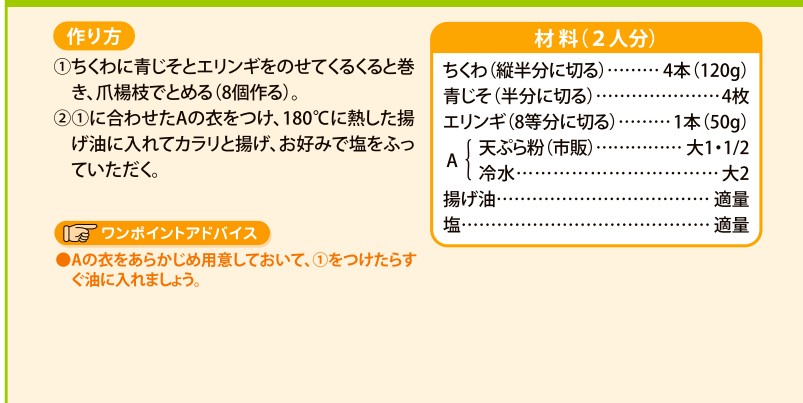
みそ	大1
砂糖、酒	各大1/2
A しょうゆ、オイスターソース	各小1
長ねぎ(みじん切り)	1/5本(20g)
にんにく(すりおろす)	1/2片
豚ひき肉	140g
中華麺	2玉(300g)
にら(細かく刻む)	40g
白炒りごま	少々
卵黄	2個分
酢、ラー油(お好みで)	適量

12 (日) 脳の活性化に「ちくわとエリンギの天ぷら」

ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、エリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、β-グルカンが免疫力を高めると言われています。ちくわの味わいと青じその香りが食欲をそる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約144kcal



作り方

- ①ちくわに青じそとエリンギをのせてくるくと巻き、爪楊枝でとめる(8個作る)。
- ②①に合わせたAの衣をつけ、180℃に熱した揚げ油に入れてカラリと揚げ、お好みで塩をふっていただく。

ワンポイントアドバイス

- Aの衣をあらかじめ用意しておいて、①をつけたらすぐ油に入れますよ。

材料(2人分)

ちくわ(縦半分に切る)	4本(120g)
青じそ(半分に切る)	4枚
エリンギ(8等分に切る)	1本(50g)
A 天ぷら粉(市販)	大1・1/2
冷水	大2
揚げ油	適量
塩	適量



13 (月) 骨や歯を丈夫に「しじみと豆腐の炒めもの」

しじみや豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しじみに含まれるタウリンやビタミンB₁₂、亜鉛が肝臓の再生を促して働きを高め、豆腐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。ビールのお供にぴったり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約185kcal



作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ強で2分くらい加熱して水切りし、一口大に切ってしょうゆで下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油大1を熱し、①を焼いて一度取り出し、サラダ油大1/2を足してにんにくとしょうがを熱し、香りが立ったらしじみを入れて紹興酒をまわし入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③②のしじみの口が開いたら、にらの根元の部分と豆腐を入れ、Aを加えて強火で炒め合わせ、にらの葉を加えて仕上げます。

ワンポイントアドバイス

- にらは根元と葉で火の通り方が違うので、分けて炒めましょう。

材料(2〜3人分)

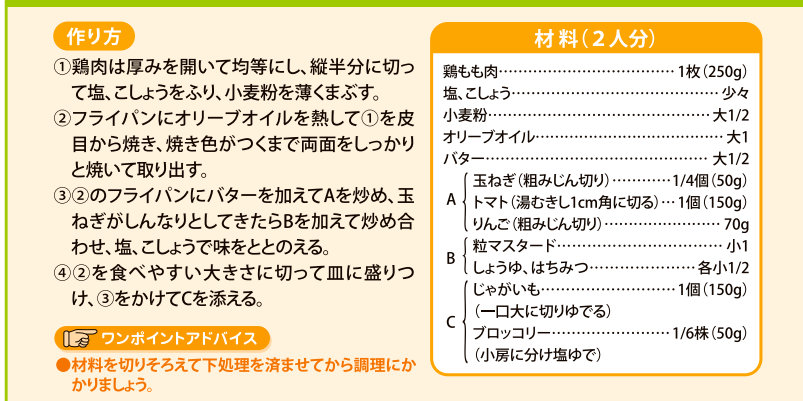
木綿豆腐	1丁(300g)
しょうゆ	大1/2
サラダ油	大1・1/2
にんにく、しょうが(みじん切り)	各1片
しじみ(砂抜きする)	150g
紹興酒または酒	大1
にら	1/2束(50g)
(葉と根元に分け、ざく切り)	
A しょうゆ	大1
ごま油	小1
オイスターソース、砂糖	各小1/2
豆板醤	小1/4

14 (火) 体ぽかぽか「チキンソテー トマトとりんごのソース」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防し、りんごに含まれるクエン酸が疲労を回復すると言われています。お肉がさっぱりと食べられる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約305kcal



作り方

- ①鶏肉は厚みを開いて均等にし、縦半分に切って塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①を皮目から焼き、焼き色がつくまで両面をしっかりと焼いて取り出す。
- ③②のフライパンにバターを加えてAを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらBを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④②を食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、③をかけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- 材料を切りそろえて下処理を済ませてから調理にかけましょう。

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大1/2
オリーブオイル	大1
バター	大1/2
A 玉ねぎ(粗みじん切り)	1/4個(50g)
B トマト(湯むきし1cm角に切る)	1個(150g)
りんご(粗みじん切り)	70g
C 粒マスタード	小1
しょうゆ、はちみつ	各小1/2
じゃがいも	1個(150g)
(一口大に切りゆでる)	
C ブロッコリー	1/6株(50g)
(小房に分け塩ゆで)	



7 (火) Tuesday 血液サラサラに「あじとキャベツのチャーハン」

あじに含まれるEPAが血液をサラサラにし、キャベツに含まれるキャベジンが胃の健康を守り、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されています。あじの旨味とキャベツの食感の相性が良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 393 kcal



作り方

- ①あじは魚焼きグリルで焼き、骨と皮を外して粗くほぐす。
- ②ボウルにご飯とAを入れ、混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱してキャベツを炒め、しんなりしてきたら②を加え、バラバラになるようにほぐしながら炒め、①と白炒りごまを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- あじの干物の他、余った焼き魚などで作ってもおいしいですよ。

材料 (2人分)

あじの干物…………… 1枚 (80g)
温かいご飯…………… 2膳 (300g)
卵 (溶きほぐす)…………… 1個
A { 長ねぎ (みじん切り)…………… 20g
中華スープの素…………… 小1/2
しょうゆ…………… 小1/2
サラダ油…………… 大1・1/2
キャベツ (ざく切り)…………… 2枚 (80g)
白炒りごま…………… 大1/2
塩、こしょう…………… 少々

8 (水) Wednesday 肌荒れ予防に「鶏手羽先の漬け焼き」

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て肌荒れや風邪を予防し、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て肌の衰えを防ぐとされています。ご飯のおかずにもビールのお供にもぴったり一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 255 kcal

作り方

- ①手羽先は関節の部分から切り離し、骨にそって切り目を入れ、Aをふる。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、熱いうちにBを加え、5分くらい漬けておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を焼き、両面に焼き色がついたら②の漬け汁も加え、水分を飛ばすように煮詰め、汁気が少なくなってきたらいんげんを加えて一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

- 先にレンジで加熱しておくので、中が生焼けになる心配がなく、時短にもなります。

材料 (2人分)

鶏手羽先…………… 4〜5本 (280g)
A { 酒…………… 大1
塩…………… 一つまみ
ポン酢しょうゆ…………… 大1
B { オイスターソース…………… 大1/2
砂糖、ごま油…………… 各小1
サラダ油…………… 大1
いんげん (塩ゆでする)…………… 30g

9 (木) Thursday 骨や歯を丈夫に「高野豆腐とブロッコリーのグラタン」

高野豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ブロッコリー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を予防するとされています。和のイメージが強い高野豆腐を洋風に仕上げた一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 246 kcal

作り方

- ①耐熱ボウルに水1カップと高野豆腐を入れて浸し、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱して戻し、流水で冷やして水気をしぼり、2cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してAを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらバターと小麦粉を加えて2〜3分炒め、牛乳を数回に分けて加えながら混ぜる。
- ③②に①、ブロッコリー、Bを加えて一煮立ちさせ、耐熱容器に移してシュレッドチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- ②では、牛乳を少しずつ入れながら、ダマにならないように混ぜてください。

材料 (2人分)

水…………… 1カップ
高野豆腐…………… 1枚 (15g)
オリーブオイル…………… 大1
A { 玉ねぎ (薄切り)…………… 1/4個 (50g)
ベーコン (1cm幅に切る)…………… 2枚 (40g)
バター…………… 大1
小麦粉…………… 大2
牛乳…………… 1・1/2カップ
ブロッコリー (固めの塩ゆで)…………… 1/4株 (80g)
B { コンソメスープの素…………… 小1
塩、こしょう…………… 少々
シュレッドチーズ…………… 30g

10 (金) Friday 肌荒れ予防に「パプリカとセロリの麻辣きんぴら」

パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、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されています。ピリ辛で食が進む一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 91 kcal

作り方

- ①フライパンにごま油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらパプリカとセロリを入れて中火で炒める。
- ②①に油がまわって色が鮮やかになったらBをまわし入れ、水分を飛ばすように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 「麻辣 (マラー)」とは、花椒と唐辛子を使った中華の味付けのことです。歯応えが残るよう、炒め過ぎないようにしましょう。

材料 (2人分)

ごま油…………… 大1
A { 赤唐辛子 (輪切り)…………… 小1/2
花椒 (ホール)…………… 小1/2
パプリカ (赤・黄)…………… 各1/2個 (計130g) (細切り)
セロリ (ななめ切り)…………… 1/3本 (30g)
B { しょうゆ…………… 大1・1/2
みりん…………… 大1・1/2

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

4 (土)
Saturday

お腹すっきり「さつまいもとトマトの豆乳ポタージュ」

さつまいもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンCが肌を美しく保ち、トマトに含まれるリコピンや、豆乳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。やさしい甘味がおいしい、体が温まる一品です。



作り方

- ①鍋にバターを熱して玉ねぎとさつまいもを炒め、玉ねぎがしんなりしたらAを加えてふたをし、さつまいもがやわらかくなるまで煮込む。
- ②ミキサーに①と豆乳を入れてなめらかになるまで混ぜ、鍋に戻して再び火にかけ、一煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ③器に②を注ぎ、ドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- ①のさつまいもは、竹串がすっと通るくらいまでやわらかく煮てください。

所要時間
15分1人分のカロリー
約156kcal

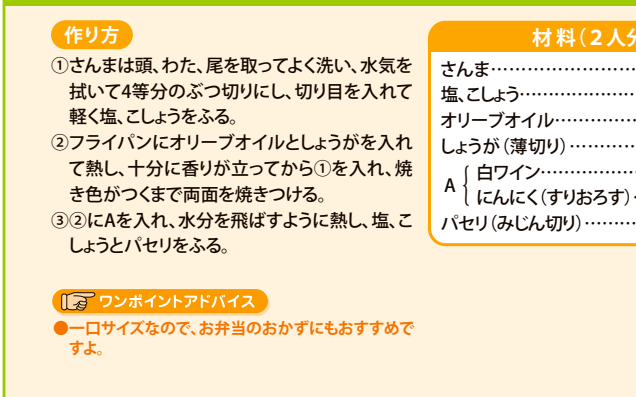
材料(2人分)

バター……………大1
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
さつまいも(1cm幅のいちょう切り)…100g
A { 水……………1/2カップ
トマト水煮(缶詰)……………1/4カップ
コンソメスープの素……………小2/3
調整豆乳……………3/4カップ
塩、こしょう……………少々
ドライパセリ……………少々

5 (日)
Sunday

体ぽかぽか「さんまのしょうが風味ソテー」

さんまに含まれるEPAや、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促進して体をあたため、さんまに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防すると言われています。さんまの旨味としょうがの香りがマッチした一品です。



作り方

- ①さんまは頭、わた、尾を取ってよく洗い、水気を拭いて4等分のぶつ切りにし、切り目を入れて軽く塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにオリーブオイルとしょうがを入れて熱し、十分に香りが立ってから①を入れ、焼き色がつくまで両面を焼きつける。
- ③②にAを入れ、水分を飛ばすように熱し、塩、こしょうとパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- 一口サイズなので、お弁当のおかずにもおすすめです。

材料(2人分)

さんま……………2尾(300g)
塩、こしょう……………少々
オリーブオイル……………大1
しょうが(薄切り)……………15g
A { 白ワイン……………大1
にんにく(すりおろす)……………1/2片
パセリ(みじん切り)……………適量

所要時間
15分1人分のカロリー
約395kcal6 (月)
Monday

動脈硬化予防に「ピスタチオと栗のチョコケーキ」

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コレステロールを減らして動脈硬化を予防し、栗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言われています。コクのある奥深い甘さの一品です。



作り方

- ①ボウルにAを入れ、湯煎で溶かしておく。
- ②別のボウルにBを入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ、Cをふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせ、カップケーキ型に注いでDのを、170℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- ②では、白くなってもったりとするまで混ぜてください。

所要時間
30分1個分のカロリー
約211kcal

材料(カップケーキ型5個分)

A { ブラックチョコレート(粗く刻む)…50g
オリーブオイル……………大3
B { 卵……………2個
砂糖……………50g
薄力粉……………60g
C { 베이킹パウダー……………小1/2
ココアパウダー(無糖)……………大3
D { ピスタチオ(刻む)……………20g
栗の甘露煮(刻む)……………30g

Life Topics

11月11日(土)
郡山地方広域消防組合では
古くなった家庭用消火器の
回収を実施

郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、11月11日(土)9時～12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。消火器は一般ゴミとして処理できないため、古くなった消火器は廃棄をしよう。会場は喜久田基幹分署、熱海分署、日和田分署、田村分署、安積分署、湖南分署、富久山分署、針生救急所(郡山消防署、大槻基幹分署、中田分署を除く)及び郡山市立中央公民館、大槻・西田ふれあいセンターまで。リサイクル料は1本1,000円、家庭用に限る。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会

TEL 024-923-1850

URL <http://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

全施設100円以上割引クーポン券付き(2024年1月25日まで有効)



クーポン券総数
総数増加
374枚

入浴料100円引、入浴料150円引、
入浴料200円引、入浴料300円引、
入浴料500円引、入浴料半額など、
お得特典満載。

主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー 定価880円(税込)

1 (水) 骨や歯を丈夫に「春菊とえびの柿ドレッシングサラダ」

Wednesday

春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、柿に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。柿の自然な甘味がアクセントになったサラダです。



作り方

- ①春菊は葉と茎に分け、茎はななめ切りにし、耐熱ボウルに入れて水大1を加え、ラップをかぶせてレンジ強で30秒くらい加熱し、流水に取って水気を切る。
- ②柿は皮をむき、半分は食べやすい大きさに切り、半分はすりおろしてAと合わせてドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に①、柿、Bを盛りつけ、②のドレッシングをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ドレッシングは、食べる直前にかけてください。

材料 (2人分)

春菊	3株 (30g)
水	大1
柿	1個 (200g)
オリーブオイル	大1・1/2
酢	大1
レモン汁	小1
塩、こしょう	少々
紫玉ねぎ	30g
(薄切りにし水にさらす)	
ボイルえび	50g

2 (木) 貧血予防に「牛肉と大根のみそワイン煮込み」

Thursday

牛肉に含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、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。奥深く本格的な味わいの肉料理です。

作り方

- ①鍋に大根とひたひたの水を入れて火にかけ、10分くらいゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②鍋にAを入れて①、牛肉、しいたけを加え、落としふたをして煮汁が少なくなるまで煮込み、器に盛りつけて青ねぎをふる。

ワンポイントアドバイス

- ②では、しっかりアクを取りながら煮込んでください。

材料 (2〜3人分)

大根	6cm (200g)
(2cm幅のいちょう切り)	
水、赤ワイン	各1カップ
A 八丁みそ	大1・1/2
砂糖	大2
牛切り落とし肉	200g
しいたけ (そぎ切り)	3個 (45g)
青ねぎ (小口切り)	2本



3 (金) 高血圧予防に「長いもと赤じそのレンジ漬け」

Friday

長いもに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、ビタミンB1が疲労を回復し、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにすると言われています。常備菜やお弁当にも重宝する即席漬けです。



作り方

- ①耐熱容器に長いもとAを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で寝かせて味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- ふりかけはご飯にかけるだけでなく、こういう使い方もできるので便利です。

材料 (2人分)

長いも (8mm幅の輪切り)	150g
酢	大2
A 水	大1
赤じそふりかけ	小1
砂糖	小1

福島県 道の駅



35駅の最新版! 128枚クーポン付!



こおりやま情報グル×BOOK 定価 990円(税込)

主要書店・セブンイレブン・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。

「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

無料
2023年11月号 vol.206
毎月25日発行

ぼるたーた
PORTaTa

『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

963 WHISKY
NATURAL COLOR
NON-CHILL FILTERED

AXIS アクシス

新しく生まれ変わって、
酒販店、スーパー、百貨店、
ネットショップ「開成屋」で発売中！

700ml 5,500円

オンラインショップ
「開成屋」



今月のオススメ 肌荒れ予防に「れんこんと鶏のつくね焼き」



れんこんに含まれるビタミンCや、鶏ひき肉やしとうに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。お弁当のおかずやビールのお供にもぴったりの一品です。

材料(2人分)

れんこん	1/2節(120g)
鶏ももひき肉	200g
パン粉、酒	各大1
A { しょうがのしぼり汁	小1
卵白	1個分
みそ	大1/2
青ねぎ(小口切り)	10g
片栗粉	大1
サラダ油	大1
なす(2cm幅の輪切り)	1本(90g)
しとう(へたを取り切り目を入れる)	6本(30g)
B { しょうゆ、みりん、砂糖	各大1
青じそ	適量
卵黄	1個分



ワンポイントアドバイス

●れんこんをすりおろしと角切りに分けることで、口当たりの良さとシャキシャキの歯応えを一緒に楽しめます。

作り方

- ①れんこんは皮をむき、80gはすりおろして水気を軽くしぼり、40gは5mmの角切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで混ぜ、合わせたAとみそを加えて混ぜ、①、青ねぎ、片栗粉も加えてさらに練り混ぜ、6等分にして小判型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、なすとしとうを焼いて取り出し、続いて②を入れ、焼き目がくつまで弱～中火でじっくりと火を通し、合わせたBをまわし入れて強火にし、照りが出るまで煮からめる。
- ④③に串を刺し、青じそを敷いた皿に盛りつけ、卵黄を添える。



須賀川市内を元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け
配食サービス

初回
1食無料
サービス中!

始めてのご利用を
考えている方へ
“初回1食”無料サービス!
この機会に
お試しください。

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!

小町(小) 410円(税込)
小町(大) 432円(税込)
普通食 540円(税込)
【おかずのみ 486円(税込)】

お祝い・お祝い・お祝い
お祝い・お祝い・お祝い
お祝い・お祝い・お祝い

栄養士が調理・配膳・食生活指導を行います。

TEL・FAX
024-954-8430

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
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。

ご予約で、5くくり!
2023年
CHRISTMAS
SMILE PARTY

たのしくって、うふふ。

ご予約で、おトク!
2023年
CHRISTMAS
SMILE PARTY

たのしくって、うふふ。

お早い
ご予約が
お待たせ!

2023年
11月28日
まで

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

MINI STOP 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

MINI STOP 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022