

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

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

2024年

1

月号

vol.518

毎月25日発行

Facebook

Instagram

X

THANKS

#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

fmラジオ福島

fmラジオ福島

fmラジオ福島

fmラジオ福島

もり かい たちばなし
「森海立話」

日曜深夜24:00~24:05
森本庸平アナウンサー
海藤尚美アナウンサー

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



郡山で会食

koriyama de kaisyoku

保存版 2024

クーポン券付き

乾杯!

毎年多くのゲストが訪れる、お洒落な会食場。お洒落な料理とお洒落なサービスが揃った、お洒落な会食場。お洒落な料理とお洒落なサービスが揃った、お洒落な会食場。

12月25日発売!

ごおりやま情報 特集

2024年初詣&年賀 P.4

保存版「開成社ものがたり」第6話 P.6

こおりやま日帰り温泉 PART1 P.8

日本三大まんじゅう

柏屋薄皮饅頭

これぞ旬の味わい

「新あずきの薄皮饅頭」のお求めは、お近くの柏屋直営店舗全店、駅・サービスエリア売店、柏屋オンラインショップでどうぞ。

柏屋オンラインショップ www.usukawa.com

ゆく年来る年

新あずき

収穫感謝祭

季節限定

あんバター

チョコあずき

大好评

粒あん

生クリームのたっぷり

今だけ!! 生・福どら

こりやもろたまりませ〜ん!

本年は、柏屋をご愛顧いただき誠にありがとうございました。新年も、一層のお引き立てを宜しくお願い申し上げます。

柏屋 kashiwaya

お求めはお近くの柏屋へどうぞ。

※一部取扱いのない店舗がございます。
※売り切れの際はご容赦くださいませ。
※予定より早く終了する場合がございます。

「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。

★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。

ホームページはこちら



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 ●駐車料/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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



シャンプードレッサー・洗浄便座 新品

★ 富久山町久保田

1K(洋11.25、K4.3)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・木造

家賃月額 **49,000円** 奥羽大近く



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

家賃月額 **44,000円** 日当たり良好



2F角部屋・日当たり良好

★ 八山田6丁目

2DK(和6、洋6、DK6)

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

家賃月額 **48,000円** 洗浄便座新品



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

★ 八山田5丁目

3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

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



小学校近く・エアコン新品

★ 八山田3丁目

3DK(和6、洋6×2、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・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・木造・1F角

家賃月額 **54,000円** 収納多め



- 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

営業時間: 9:00~18:00 (日祝) http://kubota-f.com 年末年始休業日12/29PM~1/4

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 「三春の美事vol.1・vol.2」フォトハガキ <10名>

三春町の企画により「三春の美事」フォトハガキ8枚セットvol.2が完成。三春の魅力が8枚のフォトハガキに収められている。vol.1とvol.2(各8枚)をセットでプレゼント。
提供/三春町役場 企画政策課
TEL0247-62-1122

2 福島一辛口「いち」 <2名>

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

3 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 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

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

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

5 カーコーティング「アークバリア21」半額 <1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、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)
提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシイシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和6年1月4日(木) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

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

タキタ自工
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST
TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務
郡山市日和町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/年中無休

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

蕎麦彩膳 隆仙坊

▲「そばづくし」(4,900円)は、隆仙坊のそばが堪能できます
平成元年創業。現在は二代目店主の上原さんが、創業者の伝統を受け継ぎ蕎麦を打っています。「そばづくし」は、生ゆば、そば焼もそ、稜鈍そば刺し、揚げそばがき、天ぷら、せいろ、そばだんご、抹茶のコース内容です。お酒と蕎麦コースが存分に楽しめます。笹の川酒造のお酒は、福乃香 純米吟醸「ふ」、大吟醸明和蔵、蔵元焼酎源粒が味わえます。
郡山市清水台2-6-5 TEL024-932-0194
◎11:30~L014:00 18:00~L020:00 ㊟月曜 ㊟有(6台)※第2駐車場有

私がお薦めします。

笹の川 福乃香 純米吟醸「ふ」
1合 1,200円
店主 上原さん
福乃香 純米吟醸「ふ」は、福島県の酒造好適米で造られた日本酒で、地元郡山の地酒として推奨しています。

今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

街ネタ タウン情報



Machi Neta

チャーシュー+餃子+ビール ちよい飲みセット新登場

絶妙なしっとり加減の特製チャーシューと個性派蒸焼きギョーザでちよい飲みできる「あさくさちよい飲みセット」2種類が新登場。「Aセット」はビール+チャーシュー+メンマ+ギョーザ1,300円、「Bセット」はビール+チャーシュー+ギョーザ1,250円。シメには「あさくさブラック」もおすすめ。



▲駅前店限定「ちよい飲みAセット」1,300円

あさくさらーめん駅前店

TEL024-922-2908
【住所】郡山市駅前2-3-3
【営業】駅前11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、
金土 LO23:00 ※材料なくなり次第終了
【休】水 【P】契約有(48台)
【URL】http://www.kknet.com/asakusa-ramen/



柏屋の「福どら」 発売以来大好評

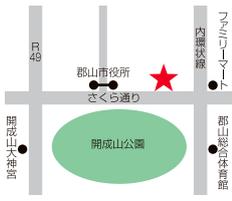
柏屋のどらやき「福どら」は9月の発売以来、好評を博している。「粒あん」(172円)は小豆本来の豊かな味わい。「チョコあずき」(194円)は、チョコクリームと小豆のスイートな味わい。「あんバター」(194円)は、小豆とバタークリームでコクのある味わい。さらに、今だけは新あずきの味わいも楽しめる。



▲「福どら」は、あんバター、粒あん、チョコあずき

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/



そばづくしコースで会食が楽しめる



挽きたて、打ちたて、茹でたての「三たて」で手打ち蕎麦を提供。各種会食におすすめの「そばづくしコース」は、全7品。日本の伝統的な食文化のそばとお酒を、風情豊かな和室で楽しめる。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 隆仙膳
- 梅 2,600円 かき揚げせいろ、だんごまたは生ゆば
- 桃 3,200円 生ゆば、かき揚げせいろ、だんご
- 桜 3,800円 生ゆば、そば焼そ、かき揚げせいろ、だんご
- そばづくし 4,900円 生ゆば、そば焼そ、後焼そば刺し、揚げそばかき、天ぷらせいろ、そばだんご、抹茶蕎麦彩膳(要予約) ■おまかせコース 6,900円~
- ※「そばづくしコース」は1名から受付、事前予約がおすすめ。

▲そばづくし 4,900円
蕎麦彩膳 隆仙坊
TEL 024-932-0194
郡山市清水台2-6-5
【営】11:30~LO14:00 18:00~LO20:00
【休】月 【P】有(6台)

コンファル赤木 平野屋	宴会料金
	料理 4,900円~
	宴会人数
	1~30名

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

地方発送OK

仏ヴァローナ社ハイカオチョコ使用

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

濃厚テリーヌショコラ(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円
ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)
濃厚抹茶テリーヌショコラ2,160円
濃厚テリーヌショコラ2,160円

欧風パル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4 予約 TEL024-934-8899

おひとり2本まで。お正月に、人気の芋焼酎いかがですか。

フラミンゴ・オレンジ:ビターオレンジ、柑橘系
クールミント・グリーン:ミントの爽やかな香り
サニー・クリーム:濃厚なバナナの風味
現代の名工・安田杜氏の渾身の作品です。

国分酒造(鹿児島県)
フラミンゴ・オレンジ 720ml 1,408円
クールミント・グリーン 720ml 1,408円
サニー・クリーム 720ml 1,470円
※1.8Lも少々ございます

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

おかむら

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

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

ラーメン オカムラ

「ザ・モール郡山フードコート」の
ラーメンショップ
オカムラを物と化し、
オカムラの言多クラーメンが評判

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

中華そばOKAMURA 須賀川店

極太多加水麺を手練みした
中華そば「鴨」がおすすめ

NEW OPEN
中華そば OKAMURA sukagawa
須賀川市中町61
【営業時間】11:00~15:00 18:00~21:00 日曜11:00~15:00
【休】日 月曜 【P】有(3台) ※近隣パーキング有

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



▲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令和6年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。

「昨年より一段とバージョンアップして、多彩な新あずきを使ったスイーツが登場しましたので、ぜひ最寄りの柏屋へお越しください」と本名創社長は呼びかけている。



▲新あずきのこしあん



▲新あずきのつぶあん

新あずきを多彩な和菓子やケーキにも使用

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(～1/12)の和菓子は「新あずき求肥入り最中」(194円)、「新あずきのパイまんじゅう」(140円)や「新あずきの粒あんバター豆大福」(162円)。ケーキは、「新あずきのバターサンド～プレーン&ストロベリー」(2個378円)、「新あずきin 生カヌレ」(291円)、「新あずきティラミス」(378円)。

第1弾(～1月12日)



▲「新あずき求肥入り最中」(194円)



▲「新あずきティラミス」(378円)

第2弾(1/13～2/29)の和菓子は「新あずきの新酒まんじゅう～笹の川酒造・仁井田本家～」(各162円)、「新あずきのまあるいきんつば」(140円)、「あたたためて美味しい新あずき善哉」(324円)、ケーキは「新あずき薄皮饅頭のお抹茶パフェ～黒蜜添え～」(432円)、「新あずきin 生カヌレ珈琲」(291円)「新あずきブーケ・オムレット」(291円)。

第2弾(1月13日～2月29日)



▲「新あずきの新酒まんじゅう～笹の川酒造・仁井田本家～」(各162円)



▲「新あずき薄皮饅頭のお抹茶パフェ～黒蜜添え～」(432円)

第1弾・第2弾共通(～2/29)の和菓子は「柏屋のどらやき・福どら～新あずき使用～」(粒あん172円・チョコあずき194円・あんバター194円)、「新あずきの長寿餅」(129円)、「新あずきのずっしりおはぎ」(2個入475円)、「新あずきの蒸しどら焼き」(162円)、ケーキは「新あずき生・福どら 粒あん」(324円)、「新あずきのあんこde シュー」(270円)。

第1弾・第2弾共通(～2月29日)



▲「柏屋のどらやき・福どら～新あずき使用～」(粒あん172円・チョコあずき194円・あんバター194円)



▲「新あずき生・福どら 粒あん」(324円)

【取材協力】 柏屋

2024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、随時ご祈祷を受け付けております。

郡山市
清水台1丁目6-23
☎024-932-1145

ご年賀に、おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ



「名物 大黒屋のくるみゆべし」
5コ袋入 599円(税込)ほか

「郡山生チョコケーキ」
4コ入 646円(税込)ほか

「あぶくま増巻生サブレ」6コ入 937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・安積PA上り線・下り線売店・磐越道阿武隈高原SA上り線・下り線売店・五百川IIPA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・島店・桑野店・ザモール郡山店ほか

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

SDGs 健康 グルメ 経済 政治 社会 地域

発見がいっぱい!

連載 インタビュー スポーツ

HELLO MINYU

福島民友新聞社

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

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(金)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◆
■3,800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
■4,300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
■5,300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1,700円で2時間飲み放題

▲5,300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~LO14:30 17:00~LO21:30
【休】火曜 ※12/31~1/4は年末年始休業
【P】有(24台) ※全席禁煙

黒毛和牛の牝牛をはじめ
オードブルや惣菜も販売

牝の黒毛和牛「米沢牛」「桐座牛」は、
ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ、
焼肉用まで充実した品揃え。豚肉
「米沢豚」や鶏肉「桜姫」、さらに
冷凍肉や自家製冷凍ハンバーグ、
オードブル、唐揚げなどの惣菜も
販売しています。

営業日 木・金・土・日曜 (週4日)

黒毛和牛・牝牛専門店 フレスコ

郡山市八山田西1-226
営業時間/10:00~18:00 駐車場/有(8台)

TEL 024-935-2955

会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!

蕎麦の名店 福島県

好評発売中!!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonでお求めください。

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(税込)

「うねめ牛石焼」や「刺身盛合せ」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」

刺身盛合せ

旬膳 くしぜん

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

☎024-935-5007

「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 3,850円
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 4,950円
※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 17:00~24:00
休 日曜 クレジットカード可

Follow me!!
Instagram
はじめました!

IZAHAYAHACETSU



「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2024年版の発売記念特集。郡山市の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「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2024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枚付いてます。

郡山やすらぎ温泉

入浴料 大人(中学生以上)850円、小人(4歳以上~小学生まで)500円

時間無制限心ゆくまで源泉掛け流し温泉堪能



Tel.024-953-2611 住 郡山市三穂田町山崎11-1
営 10:00~21:00(最終受付20:30)
休 無 P 有(100台)

泉質/適応症 ナトリウム硝酸塩・塩化物温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、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、ジャグジー、サウナ、水風呂



紅葉館きらくや

入浴料 大人700円、小人(3歳~小学生)400円 ※日祝は大人900円、小人(3歳~小学生)500円 (180分)

肌美人になる温泉で露天風呂を楽しむ



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/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 ※貸切風呂(宿泊者のみ)



郡山湯処 まねきの湯

入浴料 6:00~24:00 大人平日770円・土日祝880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610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、岩盤銘石風呂、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500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 6:00~23:00 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」(1,000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。

ライフピックス
Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

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。拜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。公式Instagram @asakakunitsukojinja

縁起物の破魔矢や熊手も頒布される。公式Instagram @asakakunitsukojinja

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、感染症予防をしながら通常の形に戻して実施



郡山市中央に鎮座する全国で唯一伊勢神宮のご分霊を祀る「みちのくのお伊勢さま 開成山大神宮」の初詣は、コロナ禍前の形に戻して参拝客を迎える。ただし、ご祈禱でお宮に入れる人数は1組あたり5名以内で、感染症予防に努める。毎日午前9時より午後4時半まで随時ご祈禱は受け付けているが、一月中は混み合うので時間の余裕をもって一年の開運、厄除け、商売繁盛などを願いに訪れるよう呼びかけている。詳しくはホームページを参照。

詳しくはホームページを参照。

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646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 <https://www.koriyama-daikokuya.com/>

「第1回美酒コンクール2023」で笹の川酒造の「純米吟醸 ぶ」が「リッチ&ウマミ部門」で金賞受賞



日本国内初の女性審査員による日本酒コンクール「Japan Women's SAKE Award 2023 -通称美酒コン-」で、郡山市「笹の川酒造」の「福の香 純米吟醸 ぶ」が、「リッチ&ウマミ部門」で金賞を受賞した。さらに「瞬香秀凍 大吟醸生原酒」、「瞬香秀凍 純米吟醸生酒」、「瞬香秀凍 純米にごり生原酒」、「三十五年古酒」が銀賞を受賞。受賞酒は通常販売しているので、酒販店や笹の川酒

造のホームページから購入できる。

問 笹の川酒造 TEL 024-945-0261

URL <http://www.sasanokawa-shop.com/>

ウッドライフが提案する健康住宅は、ムク材や桐材使用、漆喰の壁の住宅



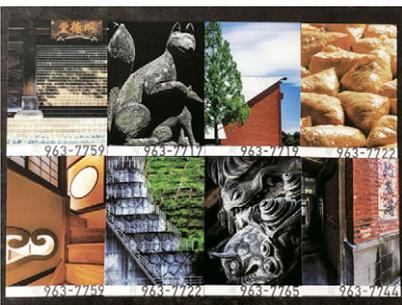
ウッドライフ（郡山市安積町日出山2-162）が提案する健康住宅は、60歳からの住まい造りに特におすすめ。温かみのあるムク材や桐材を天井や床に使用し、壁は漆喰を使用。化学物質を使用していないので、健康的に暮らせる「健康住宅」だ。自由設計なので、要望などを伝えて見積りをしてみてはいかが。今なら、相談した方に「健康住宅の本」をプレゼント中。営業時間9時～17時。定休は水曜、

第2・4火曜。

問 ウッドライフ TEL 024-956-9811

URL <https://www.wood-life.co.jp/>

三春町ならではの魅力を再発見！「三春の食事vol.2」フォトハガキが完成



三春町役場の企画により「三春の食事」フォトハガキ8枚セットvol.2が完成した。vol.2は、藩講所表門（明徳門）、狐田稲荷神社、三春町民体育館、大畑屋食品の三春三角油場、三春町文化伝承館・紫雲閣、三春ダム、馬頭観音堂、ぬる湯旅館の8枚のセット。三春町ならではの魅力を8種のフォトハガキに収めている。なお、本誌1月号の読者プレゼントとして、vol.1とvol.2（各8枚）を10名に

プレゼント。

問 三春町役場 企画政策課 TEL 0247-62-1122

URL <https://www.town.miharu.fukushima.jp/>

ラジオ福島の新番組「森海立話」は、海藤尚美アナ&森本庸平アナのコンビ



ラジオ福島の日曜深夜24時。タイトルも告げず、いきなり始まる番組「森海立話（もりかいたちばなし）」。気がつくといっつい立話してしまうほどお喋り好きな海藤尚美アナウンサーと森本庸平アナウンサーが、立話をそのまま番組にしてしまおうと今秋からスタートした新番組。最近自宅に飛んできた謎のチラシの話から、寝起きに思い立って観に行った映画の話まで。立てせ無し、ぶっつけ本番での5分間。

問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333

URL <https://www.rfc.jp/>

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

ロード/ローンチケットコート
Pコート/びびチケットコート

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ…けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵…創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい…うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア…ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋…十字屋楽器 TEL024-932-2624

鳳雅…會津鳳雅館 TEL0242-27-0900

喜ブラ…喜多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

泉文セ…とうほろみんなの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は12月12日現在のもので、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
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11回演奏会」	<p>日 1月7日(日)13:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 前売一般2,500円(当日3,000円)、高校生以下500円 詳細は、主催者であるみんなで歌う第九の会のホームページ(外部サイトhttps://sub-minnaded9.ssl-lolipop.jp/)参照。</p>	<p>チ 発売中(文化セ、うすい、ノア楽器、ヤマハ郡山店、カワイ郡山、とみや)</p> <p>問 みんなで歌う第九の会</p> <p>TEL 090-7335-7818(会長:箭内)</p>
郡山キャナル国際音楽祭2023 ニューイヤーガラⅡ、Ⅲ、Ⅳ	<p>日 1月8日(月)Ⅱ10:30/Ⅲ14:00/Ⅳ17:15</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 各回 全席自由 4,000円(税込)※未就学児入場不可 詳細・最新情報は、音楽祭事務局一般社団法人香音のウェブサイト参照。</p>	<p>チ 発売中(文化セ、teket(テケト)※インターネット販売)</p> <p>問 音楽祭事務局(一般社団法人香音(かのん)内)</p> <p>TEL 024-911-9115(平日10:00~17:30)</p>
郡山交響楽団 第6回公演 ニューイヤーガラコンサート 福がいっぱいコンサート	<p>日 1月13日(土)15:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 大人4,000円 子供(高校生以下)2,000円 車椅子席3,000円 当日券+500円※未就学児の入場不可※車椅子席はノア楽器にて取り扱い 詳細は、主催者である郡山交響楽団のウェブサイト参照。https://koryamasymphony.com/</p>	<p>チ 発売中(文化セ、ノア)</p> <p>問 一般社団法人 郡山交響楽団</p> <p>TEL メール office@koryamasymphony.com</p>
こおりやま寄席 新春言祝ぎ席	<p>日 1月14日(日)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 一般3,200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で販売 出演者 柳亭 市馬/三遊亭 天どん/玉屋 柳勢/柳亭 市遼/立花家 橘之助/テツ and トモ</p>	<p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
音楽の絵本 con・brio	<p>日 1月20日(土)(1)10:30(2)14:00</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 一般2,000円 小学生以下500円※4歳未満入場無料(席が必要な場合は、要入場券) 出演者/ズーラシアンブラス【金管五重奏】/サキソフォックス【サクソ四重奏】/弦うさぎ(バス)【ピアノ】【演奏曲】幻想即興曲/こぎつね/ロックン・モーツァルト/おんまはみんな/白雪姫よりハイホーほか※内容は変更になる場合あり</p>	<p>チ 発売中(文化セ、うすい、みゅーあい郡山)</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
第498回朝茶会	<p>日 2月1日(木)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>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。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
第28回新酒まつり	<p>日 2月8日(木)18:30~20:00</p> <p>会 郡山ビューホテルアネックス 4F</p> <p>料 前売4,000円(当日4,500円) 郡山酒造協同組合の6蔵の新酒が一堂に揃い、飲み比べができ、郡山の食材を使ったおつまみもある。入場の際お酒引換券(6枚つづり)が渡される。飲食は立食のbuffet形式。</p>	<p>チ 郡山商工会議所ほか</p> <p>問 ウィンターフェスタ IN KORI YAMA実行委員会</p> <p>TEL 024-921-2610</p>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

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

郡山信用金庫 ローン ローン
十字屋★楽器店

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郡山駅にエスバ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、補送料)

FLOWER **HANAFUJI** 花ふじ本店

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

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)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2024年1月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池1-3
Tel.024-954-5483

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2024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

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2024年1月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロイヤルビル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

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2024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

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2024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2024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/不定休

こおりやま情報 1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2024年1月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 1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2024年1月31日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
Tel.0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報 1月号クーポン券

キリトリ線

(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2024年1月31日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報 1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2024年1月31日

淡麗中華そば 極

田村市船引町船引館柄89
Tel.090-7344-6484 定休日/月

こおりやま情報 1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2024年1月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報 1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2024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

キリトリ線

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



【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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切1月4日(木)必着

赤ちゃん&ペット写真募集!
写真は、ホームページかQRコードからのみの募集となります。
郵送での写真投稿は受け付けておりません。




かっこのこづちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

畑 でとれた白菜、大根で漬物を作り、庭の柿をとって干し柿にしました。ベランダがオレンジ色です。色々と手作りして楽しんでいます。(よし子)

オ レンジ色ステキですね♪自給自足すばらしい!!

食 車の時に孫(8歳)に「こぼさないでね。気を付けてよ」と言ったら、「ばあばは反抗期なの?」と言われてしまった。「61歳で反抗期かよ」と笑った朝だった。(WM)

予 期できない発言でしたね(笑) その年頃の発言は面白いです♪

今 年は年末ジャンボ当たりたいです。(ロー)

で すよねー! 毎年の恒例ですね(笑)

冬 です! 雪の朝はへこみますが、朝の通勤気合い入れてがんばろう!! (Yねえ)

大 雪なんか降った朝には、布団の中に戻りたくて仕方ありません(泣)



(蟹(タコ))

な んとハイセンスなギャグ(笑) 何かの動画でオムライスにケチャップでチャハーンと書いてあったのを思い出しました。

私 は猫が主人公であるクリスマス関連の絵本を読むと、全く悲しくない話なのに涙が出て泣いてしまう。私はどうかしているのだろうか。(山陰リスナー)

感 受性がお強いんですね。赤ちゃんやかわいい動物を見た時に涙が出る人が多いみたいです。なので正常ですよ。

ウ インターフェスティバル in 中野夢通りに行ってきた。ひとりぼっち秀吉BANDや早見優さんのライブ、ビンゴ大会など、沢山の催し物をやっていた。早見さんのライブで「優ちゃんキレイ!」と言ったら、私のことお嬢さんって言ってくれた。ビンゴではリフトの一日無料引換券が当たり、知人の弟さんにあげたらお礼にキーホル

ダーをもらった。(猫娘(=^_^=))

楽 しい時間を過ごせたようで何よりです。早見優さんに返答いただけて良かったですね♪

会 社近くに歩行者用横断歩道があり、そこは信号機を押すとすぐが変わるので、渡る時はすごく便利でよく渡ります。先日男子高校生が信号機を押し青になったので渡ろうとしたら、赤で止まった車の運転手が窓を開け「こんな所でボタン押してんなバカヤロー」と怒鳴りつけました。え? はっ!! (怒) 何のための信号機だと思っただけ? (怒) こーゆー人は運転する資格なし!! 免許にして欲しいー (怒) 久々にムカついた出来事でした。(男子高校生は何食わぬ顔で横断しました)

心 情的には、車のボンネットにボディプレスをぶちかました(絶対やっちはいけません)と思いますが…何にせよ、思いやりをもって行動してほしいですね。

今 年もあと1カ月…1年があっという間です。お正月は家族でのんびりしたいです。(みや)

1 年お疲れ様でした! 何末年始はゆっくりお休みしてください♪

ク ーポン券を利用していろいろ使ってみるのが楽しい。(トシテルちゃん)

こ おりやま情報FREEにもお得なクーポンがついています。ぜひ使ってくださいね。

み な伝を読んでも読み込んでしまいますね! こおりやま情報を本当にみなさんがしっかり目を通して居るのを感じます。教えますを書いてる人は、ちゃんと教えてくださいをしっかりと受け止めてお答えしてくれているなぁと読んでいて心が温かくなります。なんか嬉しい気持ちになりました。(サクさん)

ス テキな投稿ばかりで、読んでいて飽きないです♪ これからも投稿よろしくお願います!!

急 に寒くなりましたね。今年は新しいマフラー買いたいです♪ (あーちゃん)

例 年より今年は寒く感じます。気に入ったマフラーが見つかるとうれしいですね♪

全 然、煽り運転で無くならないですよ〜。もっともっと取り締まりを強化してほしいです!(ツガリアン♪)

車 間距離をとらないで運転していると前の車の方は煽られていると感じるそうです。私も気を付けたいです。

昨 年は上司が自分以外の女子全員に会社のLINEで新年の挨拶を送っていました! 仲間外れにして楽しんでいられるでしょうね。定年近い上司がする事なんですか?(鎌倉殿)

ま るでドラマに登場してきそうな上司みたいですね(笑) 気にしないのが一番ですよ!!

娘 の育休も3月末で終了。可愛い孫ちゃんも保育園と幼稚園に…会える回数は減っちゃうのが悲しいです(泣) (さとまんま)

残 り3カ月、今まで以上にお孫さんとの時間を満喫するしかないですね(笑)

郡 山市には先月も泊まりに来ましたが、皆さんの運転マナーが良く運転がしやすいです。(junjnpa-)

そ う感じていただけてうれしいです♪ 郡山は良いところなので、またいらっしゃってください!!

子 供も私も餅が大好きです。トビコの上にチーズをのせて焼いたり、焼いて海苔で巻いたり、納豆、きな粉、あんこ、がたっさん食べたいです。でも体重計が怖い。(チョコ)

私 も大好きです!! 甘い、しょっぱいの、辛いなど、いろいろな組み合わせができるのも楽しいですね♪ 体重は…食べてから考えましょう(汗)

皆 さん、色々な事をお話していて面白いと思います。つつい手に取って読みふけています。お答えしている話と合わせてとても興味深いですね!(さあやのママ)

こ おりやま情報編集室は常にハートフルな(笑) 投稿を心待ちにしております!

1 2月9日、娘が通っている幼稚園でお遊戯会があります。娘はお風呂に入っている時等に、お遊戯会で流れる音楽をかけるによく踊っています。幼稚園でも一生懸命練習していたと先生から言われたので楽しみにしていますが、風邪やインフルエンザ等が流行っているので、そこが気がかりです。無事に健康に過ごして、お遊戯会が迎えられるように。(トモ)

音 楽をかけると踊るなんてめちゃかわいい♪ 練習を一生懸命頑張ったお子さんの晴れ舞台絶対見たいですね!!

あ ~あ。痩せなくちゃ。(もんも。)

食 べたら動く! これしかないですよ…わかっているけどこれが難しい(泣)

今 、柏屋がおもしろい。新作も出ているし、10日、20日、30日には、その日にしか販売しない物も味わえる。すぐに売り切れてしまうのでTEL予約がベスト。(ちゃこ)

「 柏屋の日」はワクワクしますね。柏屋さんの常にチャレンジする心意気がステキですね♪

腱 鞘炎を治したいです。(K.A)

腱 鞘炎が進行して「ばね指」にならないように治療したいですね。

業 務スーパーのやわらかプリン1ℓパックメチャうます。ケーキにしたいなー。あとスパイシーウインナーをマイルドに食べたい。(グミクリーム)

業 務スーパーの牛乳パックに入っているプリン(ちょっと贅沢なとろけるプリン)です。すよね。めちゃお得ですよ♪

教えてください

お いしいクレープが食べたいです。教えてください。上手に食べる方法も。(ミートパイ)

み なさんが好きな日本酒、おすすめの銘柄を教えてください!(鏡の中の大工さん)

疲れやストレスが溜まった時の発散方法を教えてください！いろいろな意見が知りたいです。

(ミラーブル)

郡山市内、本宮市内でランチが美味しいお店を教えてください。

(つきとじ)

子連れで、無料で、室内で遊べる所を教えてください！

(ブルーフラワー)

郡山でおすすめのラーメン屋さんを教えてください。

(M)

おいしい中華料理の店を教えてください。

(K.S)

教えます

くくるすさんへ。郡山でおいしいお肉が食べられる店は、日和田のレストラン 三國がおすすめです。リーズナブルでおいしい！

(はるお)

ラブメッセージ

A.Sさん、12月23日お誕生日おめでとう！

(M.Y)

安子島のじいちゃん、12月1日は85歳の誕生日です。車の運転だけは注意してネー。1月5日は、まな子ちゃん誕生日おめでとう。スパリゾートハワイアンズ(昔はハワイアンセンター)当たるといいネ♡

(ぶんちゃん)

我が家の猫たちへ。いつも湯たんぽ代わりにしてくれてありがとう！

(komatarou)

今年1年妻へありがとう。あっという間の1年だったけど、大変な事が多い1年で気持ちが減入る事が度々あったけど、その度に元気付けてくれた妻に本当に感謝します。ゆみちゃん、ありがとう(^▽^)

(旦那まねきねこ)

おいしい味情報

Cafe ASAKA野(よしだや)さんのランチはおすすめです。プレートセットもあり大変満足しました。落ち着いた時間を過ごせます。

(アナログバーバ)

愛情館のしそまきは安価で美味しいです。

(とら)

須賀川市に待望の「めでたいや」ができました！会津若松で有名なお店の2号店。行くしかないでしょ！！

(サンサン)

中華そば OKAMURA sukagawaの「鶏中華そば」、とっても美味しいです！

(渡辺可憐)

どら焼 よしだやのどら焼きを久しぶりに食べました。種類も増えていて冷凍もあり、おいしいです。

(よし)

鏡石町内の「いなが屋 いろは」。電話をすれば好きな料理を予算内で作ってくれます。おでんは特にサイコー！！

(あーちゃんママ)

平安食堂のラーメンは癖になる。

(老人M)

朝日2丁目の「丸丸商店 あさひ家」のランチおすすめです。スタッフの方々もいつも元気で、パワーもらえます！

(175)

私の2024年の抱負！

免許更新をスムーズに！

(Y.M)

来年は食事の見直し。特に減塩に心掛けていきたいと思います！

(きらりん)

健康にコツコツと。

(アップルパイ)

家族がコロナにかかったり、入院したりと体調不良が続いたので初詣をして健康祈願をしっかりとします。しばらく休んでいる習い事を再開する。

(あられ)

健康第一(2023年は2回も太田西ノ内HP入院・手術)。

(M.Y)

61歳になったけど、生活のためでなく本当に自分がやりたい事を仕事にする！

(WM)

定年で退職します。が、年金で生活できないので、再就職出来ますように…。

(175)

貯金をしたいです。

(トー)

とにかく健康で一年を過ごしたい。

(アナログバーバ)

健康で仕事を続けたい。プライベートでは、TDLとか温泉とか楽しい場所に行きたい。明るく面白い毎日を過ごしたい！！

(Yねえ)

体のあちこちが痛くなってくるお年頃…そろそろ自分のことを1番に考えて元気に過ごしたいです！健康が大事です！

(蟹(タコ))

健康でいたいです。

(ロー)

今年も事故を起こしたり、遭ったりすることのない一年にしたい。その為には、常に前を見て車運転することに徹していこうと思う。

(山陰リスナー)

友人や家族と仲良くする。そして携帯代を安くする。遠い所へ遊びに行きたい(福島市など)。いろんなイベントに行ってみたい。

(猫娘(=^_^=))

1部屋を片付ける。2.旅行に行きたい。3.あと3kg痩せる。4.宝くじを当てたい。5.パートナーが欲しい。

(初詣で神頼みしよう)

ダイエットや筋トレで健診の異常値を減らす。

(Fuse)

ゴルフ歴30年、100を切りたいダボゴルファー。

(はるお)

体を大切に夫と仲良く農業を楽しみたい。

(みや)

子ども二人がダブル受験なので、無事に桜が咲くように全力で応援サポートしようと思っています。

(はいから人魚)

温泉旅行へ行きたい！

(鏡の中の大工さん)

家族全員が健康ですばらしい1年になってほしい。

(はーちゃん)

東日本津波・原発事故大震災から13回忌となる年に、八戸から仙台までの三陸復興道路359kmを震災伝承施設を巡り、夜は酒場放浪で、1週間かけて走破したい。

(K.S)

2冊目の本を自主出版します。みんなに読んで欲しいです。よっちゃんのひとりごとパート2です。

(よっちゃん)

小学校に入学する孫や、海外で過ごす孫と楽しく遊びたい。

(ひで)

健康。毎年同じですが、とても大切なことだと思います。

(だるまさんが転んだ)

家でのんびり過ごす！

(ミラーブル)

体重が+10kgになって3年たちます。毎年ー5kgを目標に頑張っていますがなかなか減らないです。スポーツジムにも入っているし食事野菜、キノコ類を中心に行っているのに、2024年の抱負も体重ー5kgです。

(ようこさん)

孫達の喜ぶ顔が見たいので甘いメロンを作りたい。

(MM)

新しい会社に行って頑張りたい。これからもよろしくお願いします(おっちょこちょいでネ)。

(ぶんちゃん)

メガネを新しくする！

(ゲミククリーム)

仕事復帰の年なので、家庭と仕事の両立！仕事4：家庭6くらいの割合で頑張りたいなあ〜。家族の思い出もたくさん作りたいなあ、がんばるぞ！

(ことうたママ)

健康でいられますように。

(なべさん)

いつも予定を立てても、ぎりぎりになってしまいうので、来年は、余裕を持って前倒しで、行動したいです。あと、約束の時間も10分前行動を心掛けたいです。

(くみっきー)

個人的には…無事故無違反！人として成長する！健康管理です(笑)。家族の抱負は、片付けをする！ランドに行く！懸賞でSwitchを当てる！チャレンジを期日前に出す！です(笑)ありすぎ〜！来年もよろしくお願いします！！

(明るい正月)

シンプルではありますが健康的にすごす、やっぱりこれにつきます。昨年から家の中があわただしかったことと、今年の夏のすさまじい猛暑の疲れもあったのか風邪をこじらせて肺炎になり、入院寸前にまでなってしまったので、健康ってほんとうにすばらしいことなのですね…。

(える)

来年こそはダイエット頑張るぞ!!! (るい)

来年こそは、スクラッチで高額あたりますように。欲しいものがあります。マニュアル車です。(ぶんちゃん)

散歩をして健康に生活する。(よし)

とにかく! お腹の脂肪を! (もんも。)

今年はコロナに感染してしまったので、来年は免疫力をあげたい♡無理せず休みを取り、食べ物にも気を付けて出来るだけ身体に良い物を! (ちゃこ)

カぜに気をつけます。(ブルーフラワー)

子供が小さいので風邪やインフルにだけはなりたくないの、家でおとなしくしています。(あーちゃんママ)

周りの幸せも自分の幸せのように思える、優しい自分になりたいです。(K.A)

家族みんな健康で楽しい一年にしたいです。(M)

ダイエットをしてメタボから脱出したいです。(K.S)

計画していた事がほとんどできていない1年だったので、来年は多くの事をやるよりも1つの事に集中し、完了してから次を計画するように変更しようと思う。いっぺんにやっても中途半端になってしまうので…(U▽U)
(旦那まねきねこ)

ペット写真

名前はむぎ。じゃんけんポン!



(komatarou)

開成社ものがたりの感想

- 今回は安積疏水について詳しく知りました。大久保利通さんへの見る目が変わり尊敬しました。
- イラストがステキですね。
- 歴史の勉強になります。郡山住民としてうれしいです。
- 歴史を感じました。
- 勉強になりました。奥深いです。
- 郡山の歴史が分かってよい。
- 子供が小学校の頃、発表会で安積疏水をとりあげた劇をしました。郡山の歴史を文と素敵な

絵のでせていただいて興味深く拝見しています。

- 仙台より転勤で郡山に来て30年も経ちましたが、興味深く読ませていただきました。なかなか耳にする話ではないので。
- 書き方が丁寧で、苦なく文を読む事ができた。挿絵もまた感動を呼び起こすものがあった。
- イラスト入りで子供にも読みやすい。
- 文章・絵ともに読みやすいし見やすいです。郡山の歴史が分かって勉強になります!!
- 猪苗代湖の取水口多田野に行ったことがあり、30万の人口をまかなう水量を見ました。先人の苦労がうかがえます。
- 郡山の歴史が分かって大変興味深いです。毎回楽しみにしています。
- 郡山市発展の経緯が分かっておもしろいです。
- 伊藤博文の関わりなどが分かって読み応えがありました。
- 開成社についていろいろ分かって勉強になりました。
- 安積疏水があることによって、郡山の農業が発展して良かったです。
- 毎回、楽しみにしています!
- 「開成」や「金透」の名の由来を初めて知りましたが、改めて中條政恒の偉大さを知りました。
- 歴史が好きなので探検してみたくなりました。
- 自家は、安積疏水から水をとって田に入れます。疏水のおかげで、雨が降らない時はその水を入れ、田の苗が助かります。その米が一番おいしいのです。
- 旧千円札の伊藤博文が、郡山と関係があったなんて驚きました。
- 初めて拝読しました。(第5話)長いこと郡山市に住んでいましたが、一連の物語をこんなに細かく知る機会は無かったので勉強になりました。開成の由来となった「開物成務」という言葉は、私が小学生当時、開成小学校の図書室付近に掲げられていた言葉です。きっとこれを意味していたのだと、今になって知ることができました。
- 明治の人たちがどれだけ頑張って国造りをしたのか、今の政治家に教えない。
- 安積疏水の歴史知らない人が多いので連載が必要。
- 地元の歴史ですが、意外と知らないことがたくさんあり、勉強になっています。
- 開成社ものがたり、安積開拓後々の市施行100年おめでとうございます。細かい明細的に歴史上の人物がわかり易くありがとうございます。
- 小学2年生の娘は歴史が好きで世界の歴史や日本の歴史を日々、読み込んでいます。なので福島県民として興味深く「開成社ものがたり」を黙々と読んでいます。読み仮名があるので低学年でも読んで本人は助かっています。
- 楽しく拝見しています。
- 祖父が農家で、安積疏水って何度もきいたことはあるけど、詳しくは知らなかったの勉強になりました。昔話ではなくいまだに使われているのがすごいことですね。

- 伊藤博文等の歴史の授業で習ったメジャーな偉人達が開成館や安積疏水に関わっていたのは驚きだった。
- イラストがイケメンで思わず読んだら、内容が初めて知る事も多くとてもためになっています。会津の話などは昔から何度も目にしてきましたが、郡山が題材でここまで掘り下げた話は今までなかったと思います。
- 知らなかったことがたくさんありました。こんな身近なのにねえと思うばかりです。
- 興味深いです。
- 絵も優しく読みやすいです!
- 子供にも読ませてみましたがとてもわかりやすく良かったです。
- 安積疏水が起工されるまでのいきさつが分かりやすく掲載されていて、また、絵も分かりやすく勉強になります。郡山市に住んでいてもなかなか詳細は分からなかったの、驚きと発見があります。興味深く、周りにも伝えたいくなりました。
- 絵もいいし漢字にふりがなもいいです。
- いつも楽しく拝見しています。小学生の時安積疏水のことを勉強したのを思い出しました。
- 私が以前開成の郡山女子短大を出た事もあって興味深いです。年を重ねると歴史に興味が出てきて、安積疏水の事など…昔の人はなんと偉大なのだろうと…。
- 開成社等の歴史を知ることができ、面白いと思えました。
- 歴史があって面白いです。
- 郡山の歴史なので興味深いですね。
- 郡山に住むものとしてやっぱり知っておきたいことなので、毎月楽しみにしています。文章もイラストも読みやすく見やすいので、たくさんの人たちに読んでもらいたいです。
- 安子島にいました。よく両親には安積疏水の話が聞かされてきました。その水のおかげで高温で雨がふらない時、米に水が流れるので本当にありがたいです。作ってくれてありがとう。
- 郡山に住んでいても、何ひとつその土地の歴史を知りませんでした。このような企画は続けて欲しいです。次は安積町を…。
- 私達は知っていても孫まではよくわからない事。これからも孫の代まで教えていきたい。
- 絵があるのでおもしろい。ルビが付いているので、人の名前等を間違えて覚える事がなくて良い。
- 家族みんな歴史が好きなので毎回楽しみにしています。
- 読んでいて、とても厳かな気持ちになります。
- 開成、安積のことがいろいろ知れてためになっています。
- 伊藤博文も関わっていて驚きました。
- 猪苗代湖の水を郡山まで引くという、現代でも難しい大事業を明治の時代から着工するなんて、すごい一言ですね。身近な歴史が知れるのはイイですね。
- 知らないことが多く分かりやすく大変ためになります。

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(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

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

福島県知事免許(10)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

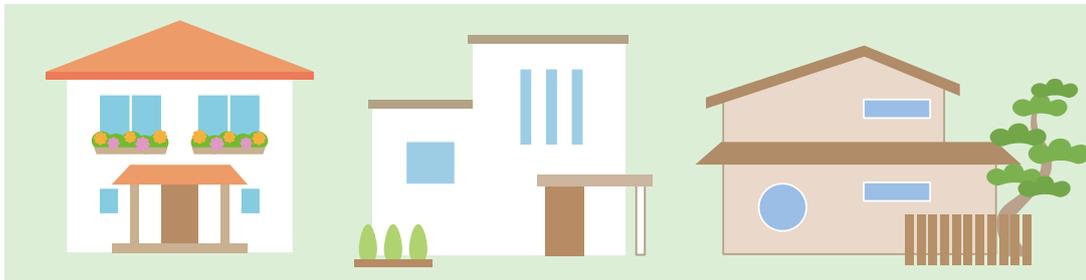
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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(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/seiwazyuuken/>

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-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(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

<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(5)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
 - 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
 - 東北地区
 - 関東地区
 - 会津地区
 - 両津り地区
- 家賃

下限定: 1万円以上 上限定: 10万円以下
- 部屋タイプ

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...
- 表示

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

検索実行

住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	家賃	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	1台付
家具	なし	駐車場	無
備品	洗濯機、ガス、トイレ	鍵手続	無

詳細情報

間取り 2DK+K 入居日 即日可

交通 駅前徒歩約10分(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可) 月謝制(保証金別途)

設備 冷蔵庫、ガス、トイレ

間取り図

お問合せ

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

物件情報 - 先に読む

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/2024年1月31日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

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

水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
- (バス) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャドレッサ (パタ) パタランス釜 (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



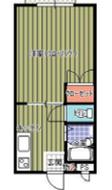
スマホからも
楽々
物件探し!

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) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋9・K3 (礼) 無 (駐) 無
敷 無 (共) 込 (建) 2.200円
共 込 (構) 木造・2階建-1F (築) 1995年
入 即日可 (取) 仲介
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) (ガス) (BS) (BT) (WT) (P2可)

3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6 (礼) 無 (駐) 無
敷 2カ月 (共) 込 (建) 4.400円
共 無 (構) 軽量鉄骨造・2階建-2F (築) 1989年
入 即日可 (取) 仲介
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 片平町新緑塚 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

4.80万円 1LDK 車2台込

間 和6・LDK13.5 (礼) 無 (駐) 無
敷 無 (共) 込 (建) 2.000円
共 込 (構) 木造・2階建-2F (築) 2000年
入 即日可 (取) 仲介
交 嬉野バス停徒歩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) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5 (礼) 無 (駐) 無
敷 2カ月 (共) 込 (建) 2.000円
共 込 (構) 軽量鉄骨造・2階建-1F (築) 2000年
入 即日可 (取) 仲介
交 JR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンA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

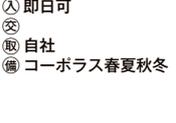
9:00~18:00 日祝



郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

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

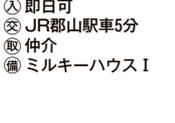



1990155936

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) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

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

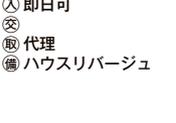



1990146201

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) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

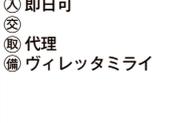



1990155564

郡山市 富久山町 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK (礼) 1カ月 (駐) 込
敷 2カ月 (共) 込 (建) 2016年
共 込 (構) 木造・2階建-1F
入 即日可 (取) 代理
交 代理
備 ヴィレッタミライ

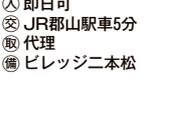
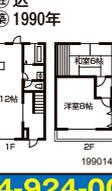



1990156071

郡山市 昭和2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12 (礼) 無 (駐) 込
敷 3カ月 (共) 無 (建) 1990年
共 無 (構) 木造・2階建-1F
入 即日可 (取) 代理
交 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) (ガス) (TV) (BS) (BT) (WT) (P2可)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K (礼) 1カ月 (駐) 込
敷 2カ月 (共) 無 (建) 5.000円
共 無 (構) コンクリートブロック造3階建-2F (築) 1976年
入 即日可 (取) 代理
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

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
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
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
昭和2丁目	6,000円	-	-	1カ月	1台	郡山ガーデンマンション近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	24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
長者3丁目	5,000円	-	-	1カ月	1台	スターホテル郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	-	-	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
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
豊田町	6,600円	1カ月	-	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
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
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
本町1丁目	8,000円	-	-	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088

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 / <https://kaiseitochi.es-ws.jp>

売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション

クリアホームズ郡山神明町



3LDK (洋6.7・5・4.5・LDK16.9)
9階
専有面積:73.25㎡
月額賃料:20万円

敷金:2カ月 / 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩22分
所在地:郡山市神明町
築年:2024年3月完成予定
備考:新築、12階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、免震構造、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など

新築

賃貸マンション

プライド郡山



3LDK (洋7・6・5・LDK13.7)
7階
専有面積:75.00㎡
月額賃料:20万円

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、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など

賃貸マンション

プレミスト郡山 Station Cross



3LDK (洋6・6・5.1・LDK16.4)
3階
専有面積:75.36㎡
月額賃料:17.8万円

敷金:2カ月 / 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩6分
所在地:郡山市字大名長
築年:2021年12月
備考:未入居、15階建て、分譲タイプ、
南向き、エアコン、照明、浴室乾燥機、
オートバス、全居室収納など

未入居

賃貸マンション

レーベン麓山の杜 THE ONE



3LDK (洋4.5・4.8・LDK13.2)
9階
専有面積:65.26㎡
月額賃料:17.5万円

敷金:2カ月 / 礼金:2カ月
交通:JR郡山駅 徒歩19分
所在地:郡山市細沼町
築年:2023年7月
備考:11階建て、分譲タイプ、南向き、
エアコン、照明、ディスプレイ、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機、
浴室テレビなど

新築



合計7,000円相当以上の
クーポン券割引券付き!



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・Amazonでお求めください。

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

TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102

【営業時間】10:00~17:00 【休休日】日・祝日

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

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

1/1	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
1/1	下地脳神経内科(脳神経内科・内科)	堤1丁目84	024-962-7751
1/1	東部整形外科(整形外科)	北畑15	024-956-1400
1/2	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
1/2	あさかの杜クリニック(内科・耳鼻科)	安積町成田字漆山50	024-937-3151
1/2	あさか野泌尿器透視クリニック(泌尿器科)	巳六段89	024-983-1560
1/3	いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
1/3	巽ハートクリニック(内科)	安積2丁目115-1	024-954-8213
1/3	西田皮膚クリニック(皮膚科)	桑野4丁目10-11	024-973-5141
1/7	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
1/7	山口内科クリニック(内科)	安積町荒井字萬海83-1	024-973-6866
1/7	伊藤眼科(眼科)	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
1/8	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
1/8	矢内クリニック(内科)	緑ヶ丘東3丁目1-4	024-942-0871
1/8	喜久田クリニック(内科・外科・消化器科)	喜久田町堀之内字南門内8-10	024-963-1601
1/14	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
1/14	おおた呼吸器クリニック(内科・呼吸器内科)	富田東3丁目105	024-991-0515
1/14	あまら整形外科(整形外科・リハビリテーション科)	富久山町久保田字伊賀河原9-1	024-953-7257
1/21	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
1/21	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
1/21	眼科科塚院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
1/28	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
1/28	かずま医院(内科・外科)	菜根1丁目15-2	024-934-7750
1/28	クリニック兼倉(心療内科・精神科・内科)	中町11-7 アオキヤビル3F	024-931-3000

郡山市内休日当番薬局

1/1	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
1/1	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/1	ひまわり調剤薬局	024-966-3431	FAX.024-966-3421
1/2	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/2	あさかのり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
1/2	山口薬局荒井中央店	024-937-5210	FAX.024-937-5211
1/3	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
1/3	山口薬局長久保店	024-954-5667	FAX.024-954-5668
1/3	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
1/7	調剤薬局ツルハドッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
1/7	そうごう薬局郡山店	024-946-5591	FAX.024-946-5592
1/7	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
1/8	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/8	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
1/8	コスモ調剤薬局喜久田店	024-963-0077	FAX.024-963-0088
1/14	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
1/14	調剤薬局ミツテル開成店	024-935-7336	FAX.024-983-5162
1/14	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
1/21	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
1/21	柴宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
1/21	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
1/28	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
1/28	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
1/28	ファークス薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971

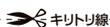
※12月12日現在の情報です。休日当番医は急ぎ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

※12月12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「毎日の楽しみ！」(名前・ペンネームも書いてね)

これがあるから一日頑張れる!! 毎日楽しみにしていることは何ですか? 教えてください。(理由も)

Q2. 現在連載中の「開成社ものがたり」のご意見・ご感想をお願いします。

(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. 現在連載中の「開成社ものがたり」のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「毎日の楽しみ！」(名前・ペンネームも書いてね)
これがあるから一日頑張れる!! 毎日楽しみにしていることは何ですか? 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. 現在連載中の「開成社ものがたり」のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「毎日の楽しみ！」(名前・ペンネームも書いてね)
これがあるから一日頑張れる!! 毎日楽しみにしていることは何ですか? 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 (日) Sunday お腹すっきり「ささみととろろ昆布のあっさり煮麺」

とろろ昆布やしいたけ、青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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が皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。素材の旨味をじっくり味わたるシンプルなお煮麺です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約182kcal



作り方

- ① ささみはAで下味をつける。
- ② 鍋に水500mlと酒を入れて沸かし、①を入れてアクを取りながらゆで、火が通ったら取り出して食べやすい大きさにさく。
- ③ 別の鍋に湯を沸かしてそうめんを固めにゆで、流水に取って水気を切る。
- ④ ②のゆで汁にBとしいたけを加えて沸かし、②のささみと③を加えて軽く煮込み、器に盛りつけてとろろ昆布のをせ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ささみのゆで汁は旨味がたっぷりなので、捨てずに活用しましょう。

材料(2人分)

- ささみ……………3本(150g)
- A { 酒……………大1/2
塩……………少々
水……………500ml
酒……………大1
- B { 薄口しょうゆ、みりん……………各大1
干しいたけの戻し汁……………大3
塩……………少々
干しいたけ(水で戻し薄切り)……………1個
そうめん……………2束(100g)
とろろ昆布……………適量
青ねぎ(小口切り)……………3本

29 (月) Monday 健康なお肌に「卵とほうれん草のホットサンド」

ほうれん草に含まれるβ-カロテンが体内でビタミンAに変わって粘膜や皮膚を丈夫にし、鉄分が貧血を予防し、牛乳やバター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。ほうれん草がたっぷりのヘルシーサンドです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約504kcal



作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ② 卵焼き器にサラダ油を入れて熱し、①を注いで菜箸で混ぜ、半熟状態になったら平らにして両面を焼き、取り出して半分に切る。
- ③ フライパンにバター大1/2を熱してほうれん草を入れ、Bを加えて炒め、取り出す。
- ④ 食パンに②と③をはさみ、フライパンにバター大1/2を熱し、両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。

材料(2人分)

- 卵(溶きほぐす)……………2個
- A { 牛乳、マヨネーズ……………各大1
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………小1
バター……………大1
- ほうれん草(ざく切り)……………1/2束(100g)
- B { しょうゆ……………小1/2
粒マスタード……………小1/2
食パン(6枚切り)……………4枚

ワンポイントアドバイス

- 炒めたほうれん草から水分が出るので、水気を取ってからパンにはさみましょう。

30 (火) Tuesday 疲労回復に「豚肉とにらのおんかけ焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB₁が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が肌の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。ボリューム満点の麺レシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約649kcal



作り方

- ① 中華麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほぐす。
- ② フライパンにサラダ油大1を熱し、①を平らに押さえつけながら両面にこんがり焼き色がつくまで焼きつけ、皿に盛りつける。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大1/2を足して熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら合わせたAを加えて煮立てる。
- ④ ③ににらを加え、火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、②にかける。

ワンポイントアドバイス

- 水溶き片栗粉の量はあんの色を見ながら調節してください。

材料(2人分)

- 中華麺(焼きそば用)……………2玉(300g)
- サラダ油……………大1・1/2
- 豚切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
- A { 水……………1カップ
酒……………大1
みりん、オイスターソース……………各小1
中華スープの素……………小1/2
- にら(ざく切り)……………小1束(80g)
- 塩、こしょう……………少々
片栗粉(水大1で溶く)……………大1

31 (水) Wednesday リラックスタイムに「ロイヤルミルクティーのキャラメル」

紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高め、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。ご家庭で手軽においしく作れる生キャラメルです。

所要時間
(固める時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約72kcal



作り方

- ① 小鍋に紅茶と水大3を入れて火にかけ、沸騰して色と香りが出たら牛乳を加え、沸騰する前に火を止め、ざるに通してこす。
- ② フライパンに①とAを入れて熱し、沸騰してきたら弱～中火にしてBを加え、水分を飛ばすように木べらで混ぜながらとろみが出るまで煮詰める。
- ③ パットにオーブンペーパーを敷いて②を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切る。

材料(4人分)

- 紅茶……………大1/2
- 水……………大3
- 牛乳……………1/4カップ
- A { 砂糖……………大2
はちみつ……………大1
- B { 生クリーム(動物性)……………1/2カップ
バター……………10g
塩……………一つまみ

ワンポイントアドバイス

- ②では焦げつかせないように木べらで休まず混ぜてください。コーヒーやココアでもおいしく出来ますよ。

24 (水) スタミナアップに「牛肉とれんこんの八幡巻き」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップさせ、れんこんに含まれるムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約302kcal



作り方

- 鍋に水2カップ、酢、れんこんを入れて火にかけ、沸騰してから2〜3分ゆで、ざるに取って水気を切る。
- 鍋にAと①を入れて熱し、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 牛肉を広げて表面に薄く小麦粉をふり、②のをせてきっちりと巻く。
- フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて転がすように焼き、表面に焼き色がついたら合わせたBをまわし入れ、汁気がなくなるまで煮詰め、食べやすい大きさに切り、春菊の葉を添えて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ③は最初に巻き終わりを下にして焼き始めると形が崩れずに仕上がりますよ。

材料 (2人分)

水	2カップ
酢	各小1
れんこん	10cm (100g) (1cm幅の拍子切り)
A	だし汁……………1/2カップ
	砂糖、酒、みりん、しょうゆ……………各小1
牛薄切り肉	120g
小麦粉	少々
サラダ油	大1/2
B	だし汁……………大2
	砂糖、酒、みりん、しょうゆ……………各大1
酢	小1/2
春菊の葉 (あれば)	適量

25 (木) 骨や歯を丈夫に「ココアフレンチトースト」

ココアや牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖、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。お子さまのおやつにもぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約365kcal

作り方

- ボウルにココアパウダーと砂糖を入れ、湯を加えてよく練り、卵を割り入れて泡立て器でよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ①をバットに移し、パンを入れて充分に吸わせる。
- フライパンにバターを熱して②の両面をじっくりと焼き、皿に盛りつけ、お好みでAをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ココアパウダーがダメにならないように最初に湯で練っておくのがコツです。

材料 (2人分)

ココアパウダー	大1/2
砂糖	大2
湯	大1
卵	1個
牛乳	150ml
食パン (6枚切り) (4等分に切る)	2枚
バター	大1
A	ココアパウダー……………適量
	粉砂糖……………適量
	はちみつ……………適量



26 (金) 胃腸に優しい「鶏もも肉と長いものオーブン焼き」

長いもに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、鶏肉やピーナッツバターに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を予防すると言われています。ゴロゴロとした具材が食べごたえ抜群のオーブン焼きです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約413kcal



作り方

- 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ボウルにAを合わせ、①、長いも、パプリカを加えて混ぜ合わせる。
- 耐熱皿に②を入れ、220℃のオーブンで20〜25分くらい焼き、粉チーズとドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- 表面が焦げそうになったら途中でアルミホイルをかぶせてください。

材料 (2人分)

鶏もも肉	大1枚 (250g)
塩、こしょう	少々
A	マヨネーズ……………大2
	ピーナッツバター (無糖)……………小2
	みそ、砂糖……………各小1
	塩、こしょう……………少々
長いも	5cm (100g) (2cmの厚さの半月切り)
パプリカ (赤、黄)	合わせて1/2個分 (75g) (一口大に切る)
粉チーズ、ドライパセリ	少々

27 (土) 肌荒れ予防に「具だくさん吹き寄せ卵」

卵に含まれるビタミンA・B₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、枝豆に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。彩りがきれいな、お正月らしい卵料理です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約197kcal

作り方

- ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、ざるに通してこしておく。
- フライパンにサラダ油大1/2を入れて熱し、えびとしいたけを炒めて軽く塩をふり、枝豆を加えてさっと炒め合わせ、①に加える。
- フライパンにサラダ油大1/2を足して熱し、②を流し入れて大きく混ぜ、半熟状態になったら火を止める。
- パウンドケーキ型にオープンペーパーを敷いて③を流し入れ、蒸気が十分に上がった蒸し器に入れて弱火で10分くらい蒸し、固まったら食べやすい大きさに切り、青じそを敷いた器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ④で切り分けるのは冷えてしっかりと固まってからにしてください。

材料 (2〜3人分)

卵	4個
A	だし汁……………大3
	みりん、薄口しょうゆ……………各小2
サラダ油	大1
むきえび (背わたを取り粗く刻む)	50g
生しいたけ	2個 (30g) (軸を取り粗みじん切り)
塩	少々
塩ゆで枝豆 (冷凍)	正味40g (解凍し、さやからはずす)
青じそ	適量



20 (土) Saturday 抵抗カアップに「ハタハタとごぼうのオイスターソース煮」

ハタハタに含まれるたんぱく質が体の抵抗力を高め、春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを助け、春菊やごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずにも酒の肴にもなる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約227kcal



作り方

- ①ハタハタは頭とはらわたを取って洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンにAを入れて沸かし、ごぼうを加えて一煮立ちしたら片側に寄せ、①を重ねるように並べ、煮汁をかけながら中火で10分くらい煮る。
- ③②の煮汁が減って照りが出てきたら火を止め、皿に盛りつけて春菊を添える。

ワンポイントアドバイス

- ハタハタの代わりにいわしでもおいしいですよ。

材料(2人分)

ハタハタ	300g
水	2/3カップ
酒	大2
オイスターソース	大1
みりん、砂糖	各大1
ごぼう(ななめ薄切り)	1/4本(50g)
春菊(塩ゆでし5cm幅に切る)	2株(50g)

21 (日) Sunday 疲労回復に「さっぱりレモンシャーベット」

レモンに含まれる酸味クエン酸が疲労のもと乳酸を分解して疲労を回復し、ビタミンCがシミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。混ぜるだけの簡単シャーベットです。

所要時間
(固める時間のぞく)
5分

1人分のカロリー
約93kcal



作り方

- ①ボウルにレモン汁と砂糖を入れ、混ぜて溶かし、牛乳と水1/2カップを加えてよく混ぜ、バットに移す。
- ②①を冷蔵庫に入れ、途中で2~3回フォークで空気を含ませるようにさっくりと混ぜながら冷やし固める。
- ③②を器に盛りつけ、レモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- レモン汁は100%の果汁を使ってください。

材料(4人分)

レモン汁	1/2カップ
砂糖	70g
牛乳	1/2カップ
水	1/2カップ
レモンの半月切り	2枚

22 (月) Monday 若さはつらつ「小松菜とじゃがいもの豆乳ポタージュ」

豆乳に含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、小松菜やじゃがいも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。まるやかな口当たりの、ヘルシーなポタージュです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約132kcal



作り方

- ①鍋にバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎ、じゃがいも、小松菜の順に加えていき、種類を加えるごとに塩を一つまみ加えながら炒め合わせる(小松菜は飾り用に少し取っておく)。
- ②①にAを加え、アクを取りながらじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③ミキサーに豆乳1/2カップと②を入れてなめらかになるまで混ぜ、鍋に移し、残りの豆乳も加えて熱し、一煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ④③を器に盛りつけ、①の飾り用の小松菜を飾る。

ワンポイントアドバイス

- ①では塩をいっぺんに入れるのではなく、種類を加えるごとに一つまみふると、それぞれの野菜の旨味を引き出すことができ仕上がり差が出ますよ。

材料(2人分)

バター	大1
にんにく(みじん切り)	1片
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
じゃがいも(1cm角に切る)	1/2個(80g)
小松菜(ざく切り)	3株(130g)
塩	適量
水	1/2カップ
コンソメスープの素	小1
豆乳	1カップ
塩、こしょう	少々

23 (火) Tuesday 骨や歯を丈夫に「にんじんとちりめんじゃこのチヂミ」

ちりめんじゃこやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、にんじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、長いもに含まれるムチンが胃粘膜を保護すると言われています。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179kcal



作り方

- ①ボウルににんじんと塩を入れてもみ、にんじんがしんなりとするまで5分くらい置き、水気をしぼる。
- ②①にちりめんじゃこ、白炒りごま、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②をスプーンですくって平らに伸ばし、両面をこんがり焼き、合わせたBのたれをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 焦がさないように注意してください。

材料(2人分)

にんじん(千切り)	小1本(100g)
塩	一つまみ
ちりめんじゃこ	20g
白炒りごま	大1
小麦粉、米粉	各大1・1/2
A 長いも(すりおろす)	40g
水	大1
ごま油	大1
B しょうゆ、酢	各大1
ごま油	小1
ラー油(お好みで)	少々

16 (火) Tuesday お腹すっきり「レンジでひじきのピリ辛煮」

ひじきやにんじん、たけのこ、枝豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ひじきに含まれる鉄分が貧血を予防し、たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防すると言われています。火を使わずに出来る常備菜です。



所要時間 **15分**
1人分のカロリー 約 **135kcal**

作り方

- ①耐熱容器にひじきと水2/3カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱して戻し、ざるに取って水気を切る。
- ②①を耐熱容器に戻し、にんじん、たけのこ、Aを入れてよく混ぜ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、枝豆を加え、ラップをかぶせずにさらに2分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱は、火を通したい時や煮込みたい時は「ラップあり」、水気を飛ばしたい時は「ラップなし」と覚えましょう。

材料 (4人分)

ひじき……………乾燥で15g
水……………2/3カップ
にんじん(千切り)……………小1/3本(30g)
たけのこ(水煮)(薄切り)……………30g

A

- しょうゆ……………大2
- みりん、酒、水……………各大1
- 砂糖……………小2
- 豆板醤……………小1/2~1
- ごま油……………大1/2

塩ゆで枝豆(冷凍)……………30g
(解凍し、さやからはずす)

17 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「豆腐とひじきのレンジ蒸し」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、卵に含まれるビタミンA・B₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。手軽にできるレンジ料理です。

作り方

- ①ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで崩し、Aを加えて混ぜ、耐熱容器にしっかりと詰め、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ②別の耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、一度取り出してよく混ぜ、さらに1分くらい加熱し、混ぜる。
- ③①を容器から外して皿にのせ、②をかけて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- レンジから取り出す時はかなり熱くなっているので注意してください。



所要時間 **15分**
1人分のカロリー 約 **164kcal**

材料 (2人分)

絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)

A

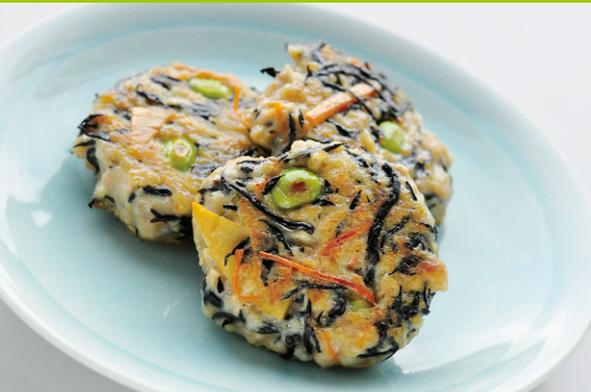
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- ひじきのピリ辛煮……………80gくらい(16日レシピ参照)
- だし汁……………1/3カップ
- みりん……………小2

B

- 薄口しょうゆ……………小2
- しょうがの絞り汁……………小1/3
- 片栗粉……………小1・1/2
- 青ねぎ(小口切り)……………2本

18 (木) Thursday 肌荒れ予防に「ひじき入りつくね」

鶏ひき肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、卵に含まれるレシチンが脳細胞を活性化すると言われています。具たくさんで食感もおもしろい、お弁当にもぴったりの一品です。



19 (金) Friday 疲労回復に「豚肉の彩りチャプチェ」

豚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、たっぷりの野菜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すると言われています。ご飯のおかずにもぴったりの一品です。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、春雨を5分くらい浸けて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②豚肉にAをもみ込んで下味をつける。
- ③フライパンにごま油を熱し、②をほぐしながら炒め、肉の色が変わったらBの野菜と①を加えて強火でさっと炒め、合わせたCをまわし入れて水分を飛ばしながら炒め合わせる。
- ④③を皿に盛りつけて白すりごまをふり、あれば糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 野菜の歯ごたえが残るように、Cのたれをあらかじめ準備しておいて手早く一気に炒めましょう。コチュジャンの量は好みで加減してください。



所要時間 **20分**
1人分のカロリー 約 **307kcal**

材料 (2人分)

春雨……………乾燥で50g
豚切り落とし肉(細切り)……………100g

A

- しょうゆ……………各小1/2
- コチュジャン……………小1/4

ごま油……………大1/2

玉ねぎ(くし形切り)……………1/4個(50g)
にんじん(短冊切り)……………小1/3本(40g)
干しいたけ(水で戻し細切り)……………2個(10g)
たけのこ(薄切り)……………40g
ピーマン(細切り)……………大1個(50g)

B

- しょうゆ……………大2
- 砂糖……………大1
- コチュジャン……………大2/3
- 酒……………大1/2

C

- ごま油……………小1/2
- んにく(すりおろす)……………1/2片
- 塩、こしょう……………少々
- 白すりごま……………大1
- 糸唐辛子(あれば)……………適量

12 (金) 元気はつらつ「もち入り中華スープ」

Friday

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し、たけのこや長ねぎ、きくらげ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。ボリューム満点で栄養バランスの良い、食べるスープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約189kcal



作り方

- ①もちを耐熱皿にのせ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、少しやわらかくなる程度に火を通す。
- ②鍋にAを入れて熱し、きくらげ、たけのこ、長ねぎを加え、一煮立ちしたら①を加えてやわらかくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

- もちは、先にレンジで半分ほど火を通しておくと時短になり、加熱し過ぎでスープに溶け出す失敗も防げますよ。

材料(2人分)

- 切りもち(4等分に切る).....2個(100g)
- 水.....2カップ
- A { 鶏がらスープの素.....小2
ごま油.....大1/2
- きくらげ(水で戻し千切り).....乾燥で3g
- たけのこ(薄切り).....30g
- 長ねぎ(ななめ薄切り).....1/3本(40g)

13 (土) 疲労回復に「豚肉のもち巻き揚げ」

Saturday

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し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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。食感がおもしろい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約351kcal

作り方

- ①豚肉をバットに広げ、Aをふって下味をつけ、5分くらい置く。
- ②耐熱皿に切りもちをのせ、ラップをかぶせずにレンジ強で40秒くらい加熱し、少しだけ火を通して置く。
- ③①の表面にうすうす小麦粉をふり、青じそ、②、シュレッドチーズをのせて巻き、170℃に熱した揚げ油で揚げる。
- ④③を皿に盛りつけて大根おろしとみつ葉を添え、ポン酢しょうゆをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ③では、隙間が出来ないようにしっかりと巻いてください。

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉.....4枚(120g)
- A { 酒.....小1
しょうゆ.....小1/2
- 切りもち(半分に切る).....2個(100g)
- 小麦粉.....少々
- 青じそ(半分に切る).....2枚
- シュレッドチーズ.....20g
- 揚げ油.....適量
- 大根おろし.....適量
- みつ葉(ぎく切り).....適量
- ポン酢しょうゆ.....適量



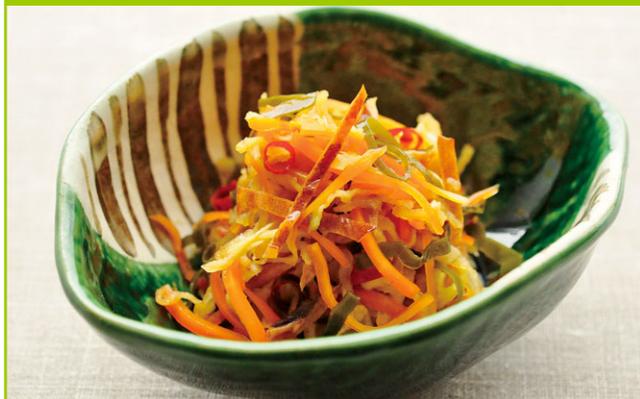
14 (日) お腹すっきり「切り干し大根の松前漬け風」

Sunday

切り干し大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、スルメに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。箸休めや酒の肴にぴったり一品です。

所要時間
(盛らせる時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約115kcal



作り方

- ①切り干し大根はさっと洗い、耐熱容器に入れて水150mlを加え、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱して戻し、食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは塩をふって5分くらい置き、さっと水洗いして塩気を流し、水気を絞る。
- ③耐熱容器にA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、①、②、Bを加えて30分以上寝かせ、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- 一晩寝かせると昆布とスルメの旨味がしみ込んでさらにおいしくなりますよ。

材料(2人分)

- 切り干し大根.....15g
- 水.....150ml
- にんじん(千切り).....30g
- 塩.....少々
- { しょうゆ、みりん、酒.....各大1
砂糖.....大1/2
- A { 酢.....小1
水.....大1
- 赤唐辛子(種を取り輪切り).....1/2本
- B { スルメ(千切り).....10g
昆布(千切り).....10cm

15 (月) 疲労回復に「丸ごと玉ねぎとベーコンのスープ」

Monday

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、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。玉ねぎの甘さをたっぷり味わえる、シンプルなスープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約269kcal

作り方

- ①玉ねぎは根の方に十字の切り目を入れて耐熱容器に入れ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。
- ②鍋にAを入れて熱し、ベーコンと①を入れて10分くらい煮込み、塩、黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは小さい品種のものを使っています。隠し包丁を入れて先にレンジ加熱しておく、煮込み時間を短縮できますよ。

材料(2人分)

- 小玉ねぎ.....4個(300g)
- 水.....400ml
- A { 白ワイン.....大1/2
コンソメスープの素.....小1/2
ローリエ.....1枚
- ベーコン(1.5cm幅に切る).....5枚(100g)
- 塩、黒こしょう.....少々



8 (月) Monday

骨や歯を丈夫に「スモークサーモンと生ハムのロールサラダ」

チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、スモークサーモンに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を高め、EPAが血液をサラサラにと言われてます。簡単なのに華やかな、一口サイズのご馳走サラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 249kcal



作り方

- きゅうりはピーラーで薄切りにし、キッチンペーパーで余分な水分を取っておく。
- スモークサーモンを広げ、薄く均等にクリームチーズを塗って黒こしょうをふり、くるくと巻く。
- 生ハムを広げ、①、クリームチーズ、アボカドをお好みの組み合わせで巻き、食べやすい大きさに切って②と一緒に器に盛りつけ、トマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- 簡単なので、お子さまと一緒に作るのも楽しいですよ。

材料 (2人分)

- きゅうり……………1本 (100g)
- スモークサーモン……………30g
- 黒こしょう……………少々
- クリームチーズ……………40g
- 生ハム……………30g
- アボカド (2cm幅に切る) ……1/2個 (115g)
- トマト (くし形切り) ……小1個 (130g)

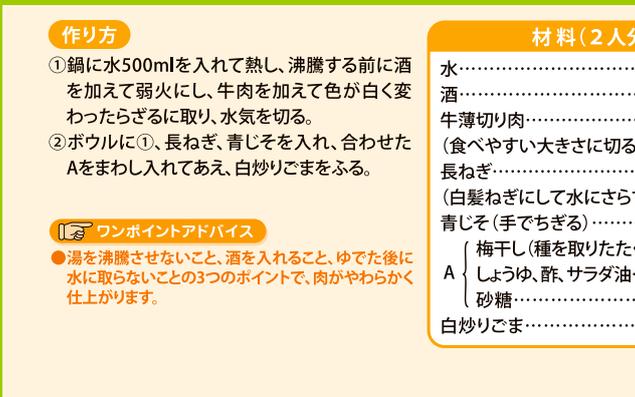
9 (火) Tuesday

貧血予防に「牛肉とねぎの梅ドレッシングあえ」

牛肉に含まれるヘム鉄が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナをアップさせ、梅干しに含まれるクエン酸や長ねぎに含まれる硫化アリルが疲労を回復すると言われてます。梅干しの酸味が食欲がアップする一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 289kcal



作り方

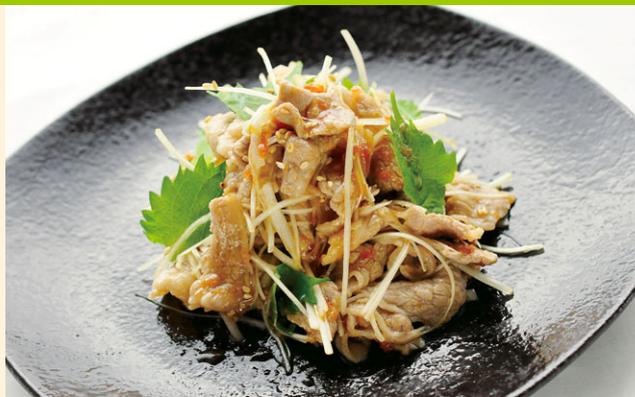
- 鍋に水500mlを入れて熱し、沸騰する前に酒を加えて弱火にし、牛肉を加えて色が白く変わったらざるに取り、水気を切る。
- ボウルに①、長ねぎ、青じそを入れ、合わせたAをまわし入れてあえ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 湯を沸騰させないこと、酒を入れること、ゆでた後に水に取らないことの3つのポイントで、肉がやわらかく仕上がります。

材料 (2人分)

- 水……………500ml
- 酒……………大1
- 牛薄切り肉……………130g (食べやすい大きさに切る)
- 長ねぎ……………1/2本 (40g) (白髪ねぎにして水にさらす)
- 青じそ (手でちぎる) ……5枚
- 梅干し (種を取りたく) ……1個 (15g)
- しょうゆ、酢、サラダ油……………各大1
- 砂糖……………大1/2
- 白炒りごま……………適量



10 (水) Wednesday

お腹すっきり「さつまいももちの黄身みそがけ」

さつまいもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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ます。リラックスタイムやお子さまのおやつにぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 348kcal



作り方

- 鍋にさつまいもと、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮て、マッシャーでつぶす。
- ①にAを加えてよく混ぜ、粗熱が取れたらラップで包んで筒状に形をととのえ、1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、②に焼き色がつくまで両面焼く。
- 耐熱容器にBを入れて合わせ、ラップをかぶせずレンジ強で40秒くらい加熱し、よく練って③の上ののせ、黒炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 砂糖の量は、さつまいもの甘さによって加減してください。

材料 (2人分)

- さつまいも……………250g (皮をむき2cm幅のいちょう切り)
- A { 片栗粉……………大3
- 砂糖、塩……………各一つまみ
- サラダ油……………大1
- B { 卵黄……………1個分
- みそ……………大1・1/2
- 砂糖……………大1
- みりん……………大1/2
- 黒炒りごま……………適量

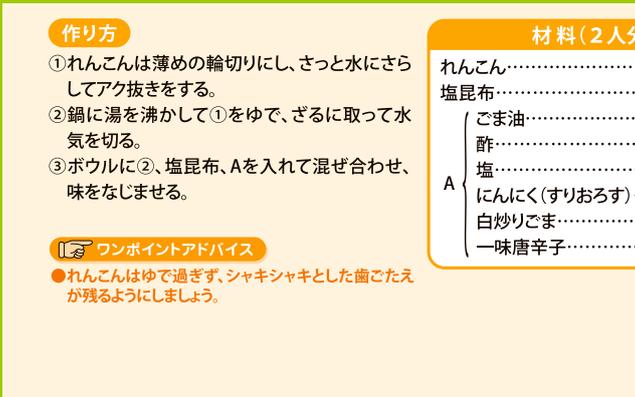
11 (木) Thursday

胃腸に優しい「れんこんと塩昆布のナムル」

れんこんに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善し、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ます。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 161kcal



作り方

- れんこんは薄めの輪切りにし、さっと水にさらしてアク抜きをする。
- 鍋に湯を沸かして①をゆで、ざるに取って水気を切る。
- ボウルに②、塩昆布、Aを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- れんこんはゆで過ぎず、シャキシャキとした歯ごたえが残るようにしましょう。

材料 (2人分)

- れんこん……………180g
- 塩昆布……………10g
- ごま油……………大1
- 酢……………小1
- 塩……………少々
- A { にんにく (すりおろす) ……1/3片
- 白炒りごま……………大1/2
- 一味唐辛子……………少々



4 (木) Thursday 肝臓を丈夫に「ほたての昆布じめカルパッチョ」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、玉ねぎやパプリカ、ルッコラ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。ほたての旨味が引き出された、おもてなしにもひびつりの一品です。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約163kcal



作り方

- ①昆布をバットに並べ、水大2と酢をふって5分くらい置いて戻し、余分な水気を拭く。
- ②①の昆布1枚の上にほたてを並べ、軽く塩をふってもう1枚の昆布をのせ、ラップをかぶせて冷蔵庫で1~2時間くらい寝かせる。
- ③皿に玉ねぎ、パプリカ、ルッコラを敷き、②のほたてをのせ、合わせたA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

- 昆布じめにすることでほたての余分な水分が抜け、昆布の風味が加わって、凝縮した旨味に仕上がりますよ。

材料(2人分)

昆布	20cm×2枚
水、酢	各大2
生ほたて貝柱(刺身用)	3個(90g)
(半分の厚さに切る)	
塩	少々
玉ねぎ(薄切りにし水にさらす)	1/4個(50g)
パプリカ(赤、黄)	合わせて1/3個分(50g)
(薄切り)	
ルッコラ(ざく切り)	20g
オリブオイル	大1
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小1/4
レモン汁	小2

5 (金) Friday お腹すっきり「紅白ピクルスなます」

大根やにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助け、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにすると言われています。見た目もきれいで飽きのこない簡単な現代風おせちです。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約71kcal

作り方

- ①大根とにんじんは2cm角に切ってボウルに入れ、塩をふって10分くらい置き、出てきた水気を切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止め、①とゆずの皮を入れて30分以上漬け込み、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- 千切りにして甘酢に漬け込むなますの切り方を変えて、歯ごたえのあるピクルス仕立てにしました。

材料(2人分)

大根	5cmくらい(150g)
にんじん	小1/2本(60g)
塩	小1/3
酢	1/2カップ
水	1/4カップ
はちみつ	小2
塩	小1/2
黒こしょう(粒)	小1
ローリエ	1枚
ゆずの皮	少々



6 (土) Saturday 美しいお肌に「洋風栗きんとん」

さつまいもや栗、かぼちゃに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、栗に含まれるビタミンB1が、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖の代謝を促して疲労を回復すると言われています。リラックスタイムにぴったり一品です。

所要時間
(煮水時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約256kcal



作り方

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて2cm幅の輪切りにし、20分くらい水に浸けてアクを取り、ざるに取って水気を切る。
- ②鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ④②と③を裏ごしして鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、水分を飛ばしながら火を通し、好みの固さになったら火を止めて栗を加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

ワンポイントアドバイス

- ラム酒の代わりにバニラエッセンスを加えると、お子さま向けの優しいおいしさになりますよ。

材料(4人分)

さつまいも	大1本(350g)
かぼちゃ(3cm角に切る)	50g
栗の甘露煮のシロップ	大2
砂糖	大2
生クリーム	大1・1/2
はちみつ	大1
ラム酒(あれば)	大1/2
塩	少々
栗の甘露煮(瓶詰)	80g
(食べやすい大きさに切る)	

7 (日) Sunday 健康なお肌に「せりとまいたけの鶏雑炊」

鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ごぼうやまいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、せりに含まれる香り成分ミスチンやカンフェンが食欲を増進すると言われています。あっさりとした、香り豊かな雑炊です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約277kcal

作り方

- ①ご飯は流水でさっと洗い、ぬめりを取っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒めて軽く塩をふり、ごぼうとまいたけを加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えて沸かし、アクを取りながら煮込み、①を加えてさらに煮込み、ご飯が好みのやわらかさになったらせりを加えてさっと火を通す。

ワンポイントアドバイス

- せりは、香りが損なわれないように最後に加えてください。

材料(2人分)

ご飯	大1膳(180g)
サラダ油	大1/2
鶏ひき肉	80g
塩	少々
ごぼう(ななめ薄切り)	20g
まいたけ	1/2パック(50g)
(食べやすい大きさに手でさく)	
水	2カップ
A {めんつゆ(3倍濃縮)	大2
せり(ざく切り)	40g



1 (月) 血液サラサラに「鮭の幽庵焼き ゆずこしょう風味」

Monday

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。冷めてもおいしい、おせち料理やお弁当のおかずにもおすすめの一品です。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約 **235kcal**



- 作り方**
- ① 鮭は食べやすく3~4等分にし、合わせたAに途中で裏返しながらか30分くらい漬け込む。
 - ② 予熱した魚焼きグリルで①を焦がさないように弱火で焼く。
 - ③ 皿に青じそを敷いて②を盛りつけ、あればゆずの皮を飾る。

材料 (2人分)

生鮭	大2切れ (240g)
A { 酒、みりん	各 大2
しょうゆ	大 1・1/2
ゆずこしょう	小 1/2
青じそ	適量
ゆずの皮 (刻む) (あれば)	少々

ワンポイントアドバイス

- 「幽庵焼き」とは、茶人の北村祐庵(幽庵)が考案したとされる魚の漬け込み焼きです。鮭のほか、ぶり、さわら、鯛などでもおいしいですよ。

2 (火) 若さはつらつ「あん入り抹茶蒸しパン」

Tuesday

抹茶に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、あんに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。抹茶とこしあんのやさしい風味がおいしい蒸しパンです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 **136kcal**

- 作り方**
- ① ホットケーキミックスと抹茶は合わせてふるっておく。
 - ② ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜ、①を加えてさっくりと切るように混ぜ合わせる。
 - ③ アルミカップを敷いた型6個に②の半量を注ぎ、中央にこしあんを入れ、上からかぶせるように②の残りを注ぎ、蒸気の上があった蒸し器で10~15分くらい蒸す。
- ワンポイントアドバイス**
- 竹串を刺してみても、生地がついてこなくなれば蒸し上がりです。



材料 (6個分)

ホットケーキミックス	150g
抹茶	大1
卵	1個
A { 砂糖、みりん	各 大1
牛乳	1/2カップ
こしあん (市販)	40g

3 (水) 動脈硬化予防に「とろろと揚げもちの力そば」

Wednesday

そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にして動脈硬化を予防し、山いもに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促すと言われています。栄養もボリュームもいっぱい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 **578kcal**



- 作り方**
- ① 揚げ油を熱し、低温のうちに切りもちを入れ、ふくらんできたら取り出し、油を切る。
 - ② 鍋にAを入れて熱し、沸騰したら鶏肉を加えて火を通し、そばを加えて一煮立ちしたら器に盛りつけ、①とBをのせてお好みで七味唐辛子をふる。

材料 (2人分)

揚げ油	適量
切りもち (半分切る)	2個 (100g)
A { 水	500ml
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
鶏もも肉 (一口大に切る)	80g
ゆでそば (熱湯をかけてほぐす)	2玉 (360g)
B { 小松菜 (塩ゆでしてざく切り)	1株 (50g)
かまぼこ	4枚
山いも (または長いも) (すりおろす)	80g
七味唐辛子 (お好みで)	少々

ワンポイントアドバイス

- ①では、油の温度が低いうちからじっくり揚げるのがコツです。



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、故郷の味ソウルフード、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」1カ月分の料理レシピペーパー

無料
2024年1月号 vol.208
毎月25日発行

福島県版

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！

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

福島県で一番辛口

キレのある
大辛口の
日本酒です。

ロック推奨
燗ソウ酸蒸
日本酒度+20以上

いち

笹の川酒造 ショップHP

720ml 2,200円



今月のオススメ 肌荒れ予防に「小田巻き蒸し」



鶏肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、かまぼこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防すると言われています。栄養バランスの良い、お腹に優しいあったか料理です。

材料(2人分)

冷凍うどん	1玉
鶏もも肉(一口大に切る)	80g
酒、塩	少々
卵	2個
だし汁	2カップ
酒、みりん	各大1/2
薄口しょうゆ	小1
塩	小1/3
干しいたけ(水で戻しそぎ切り)	2個
たけのこ水煮(薄切り)	30g
かまぼこ(薄切り)	20g
銀杏	10個
みつ葉(ざく切り)	適量
ゆずの皮(千切り)	適量

所要時間 **30分**
1人分のカロリー **約382kcal**

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慮している方々の為に「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)]

TEL・FAX **024-954-8430**

ワンポイントアドバイス

●「小田巻き蒸し」は、うどんが入った具だくさんの茶碗蒸しです。うま煮やえびなど、残ったおせち料理を具材にしても良いですよ。

●作り方

- 鍋に湯を沸かし、冷凍うどんを凍ったまま入れ、沸騰してから1分くらいゆで、ざるに取って水気を切る。
- 鶏肉は酒と塩をふって下味をつける。
- ポウルに卵を割りほぐし、合わせたAを加えてよく混ぜ、ざるに通してこす。
- 丼に①と②を入れ、Bの具材をのせて③を注ぎ入れ、十分に蒸気が上がった蒸し器に入れて弱火で15分くらい蒸す。
- ④⑤に竹串を刺して澄んだ汁が出たら、みつ葉とゆずの皮を飾る。



プレミアムエメラルドマウンテンブレンド

選び抜かれた香り味わい

MINI STOP CAFE

130円 (税込) **140円(40)**

とろけるフォンダンショコラ

魅惑のショコラ

あったかどろり

MINI STOP CAFE

360円 (税込) **388円(80)**

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

