

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOJO
43th
THANKS

f Facebook

Instagram

X X

#楽都郡山 #酒都郡山 #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
2024年
10月号
vol.527
毎月25日発行

impress
-GOOD FRIDAY-

ふくしまFM
毎週金曜 13:00~15:50生放送
出演者/鈴木美伸 藤原カズヒロ

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



こおりやま情報
特集



最新取材版 **ら~めんカタログ** 2024秋 保存版 P.4

「安積開拓 入植者の碑めぐり」第8回 米沢藩 P.2

東北初のウイスキーイベント開催決定!
「ウイスキーコレクション IN KORIYAMA」 P.3

カップも選べます。
※ご注文時にお申し出ください。
※食べるスプーンはソフトクリーム1個につき1個の提供です。

国産和栗のキャラメリゼ、
モンブランクリームのみせ。

※写真はイメージです。

プレミアムソフト - 贅沢和栗 -

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

敷金礼金ナシナシキャンペーン実施中!!

対象物件は、敷金礼金ナシでご入居頂けます!

下記物件はすべてキャンペーン対象です。★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



<p>充実設備・陽当たり良好</p> <p>★ 富久山町久保田 1K(洋11.25、K4.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料 ●敷金/なし ●礼金/なし ●仲介料/なし ●即日入居可 ●給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・1F・木造 <p>家賃月額 47,000円 (洋室広々11帖)</p>	<p>流し台・洗面台・洗浄便座新品</p> <p>★ 八山田5丁目 2DK(和6、洋7.5、DK5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料 ●敷金/なし ●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・シャワー付洗面台・洗浄便座・ガスコンロ・TVインターホン・BS・2F角・木造 <p>家賃月額 52,000円 (2台目可)</p>	<p>LDK広々17帖</p> <p>★ 八山田3丁目 1LDK(和6、LDK17.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料 ●敷金/なし ●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・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・カードキー・1F角 <p>家賃月額 53,000円 (1階角部屋)</p>
<p>洗浄便座新品</p> <p>★ 八山田2丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料 ●敷金/なし ●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・ガスコンロ・TVインターホン・BS・2F・木造 <p>家賃月額 55,000円 (収納多め)</p>	<p>小型犬・ネコOK</p> <p>★ 八山田5丁目 3DK(和6、洋6×2、DK4.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料 ●敷金/なし ●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・TVインターホン・BS・2F角・木造 <p>家賃月額 57,000円 (浴室新品)</p>	<p>スーパー・コンビニ・バス停近く</p> <p>★ 富久山町久保田 2LDK(和6、洋6、LDK10.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料 ●敷金/なし ●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2基・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・二重サッシ・ガスファンヒーター・BS・最上階角部屋・鉄骨造 <p>家賃月額 61,000円 (対面キッチン)</p>

- 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



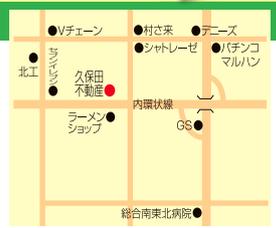
いかす不動産、そだてる資産

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

KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

☎9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com



笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

Cheese Dining Zolo



▲ブレンドドウイスキー山桜黒ラベルと安積蒸溜所&4のハイボールが味わえます

2024年6月オープン。おすすめ名物料理は、「ラクレットチーズ」(2,178円)。ラクレットの濃厚な香りととろける舌触りで、スタッフが目の前で好みの食材にたっぷりかけるパフォーマンスも楽しめます。「たっぷりチーズのボルケーノパスタ」(1,628円)も人気の味です。笹の川酒造のウイスキーは、ブレンドドウイスキー山桜黒ラベルと安積蒸溜所&4がハイボールで味わえます。

郡山市中町7-16 安積野ビル2F TEL024-954-7666
☎17:00~24:00 日曜、12/31、1/1

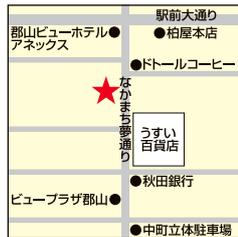
お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

私がお薦めします。



笹の川 安積蒸溜所&4 ハイボール 650円

店長 小笠原さん
「安積蒸溜所&4ハイボール」は、当店のチーズ料理によく合います。ご来店をお待ちしております。



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」**

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近、「いち」を扱う飲食店が増えてきましたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。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 +20.0

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

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

●弊社製品をお取り扱い頂き、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。



寒い季節に最適な一杯 「ごまみそラーメン」

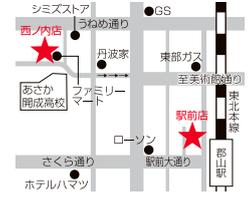
秋冬の売れ筋商品「ごまみそラーメン」は、栄養価が高く、健康成分も多く含んだゴマと、あさく秘伝の味噌ダレとの相性が抜群。体の芯から温まる寒い季節に最適な一杯。卓上調味料の自家製ラー油も、ちょびり垂らすと味わいの変化が楽しめる。



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(950円)

あさくさらーめん駅前店 / 西ノ内店
TEL024-922-2908 / 024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、金土 L023:00
西ノ内11:30~15:00、17:00~20:30(L020:00)※材料なくなり次第終了
【休】駅前:水 / 西ノ内:全 【P】駅前:契約有(48台) / 西ノ内:有(50台)
【URL】<http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



▲ごろっとお芋の蒸しケーキ、福どら栗あん、濃厚パンキンプリンなど秋の味覚が勢揃い

柏屋「いも栗かぼちゃ祭り」 9月14日から好評開催中!

収穫の秋。芋、栗、かぼちゃを使用したお菓子が揃った「いも栗かぼちゃ祭り」は、9月14日から好評開催中。ごろっとお芋の蒸しケーキ(162円)、福どら栗あん(248円)、濃厚パンキンプリン(432円)などおいしい秋の和菓子、洋生ケーキを取り揃えている。さらに、期間中対象商品を購入しスタンプを集めてお菓子がもらえる「いも栗かぼちゃ祭りスタンプラリー」も実施中。開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋直営店まで。



▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある

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/>



プレゼント
Present

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

プレゼント応募締切
令和6年10月4日(金) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケーキからの応募はコチラ

1 焼酎甲類 笹の川 ちゅう's Day <2名>



笹の川酒造が造る、透明感あるクリアな味わいの焼酎甲類のお酒。お好みのカクテルや、レモンチューハイ、水割り、ソーダ割でも楽しめる。

提供 / 日本蒸留酒造組合 東北支部

2 963ウイスキー メロウノーツ <1名>



「メロウノーツ」とは、心地よい響きを意味している。バランスの取れた軽快でメロウな味わいのワールドブレンデッドウイスキー。700ml、アルコール分46%、小売価格3,850円。

提供 / 福島県南酒販
TEL024-932-3250

3 福島一辛口「いち」 <2名>



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

提供 / 笹の川酒造
TEL024-945-0261

4 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋 <1名>



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

提供 / あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

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



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。

提供 / 欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

6 カーコーティング「アー クバリア21」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

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
TEL024-958-2316 タキタ自工 検索
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

郡山市発展の礎・安積開拓! 郡山商工会議所青年部が建立した「安積開拓 入植者の碑めぐり」第8回 米沢藩

安積野の開拓は、明治6(1873)年から二本松藩(福島県二本松市・57戸移住)から始まり、その後明治11(1878)年に久留米藩(福岡県久留米市・141戸移住)、松山藩(愛媛県松山市・17戸移住)、土佐藩(高知県高知市・106戸移住)、岡山藩(岡山県岡山市・10戸移住)、鳥取藩(鳥取県鳥取市・86戸移住)、米沢藩(山形県米沢市・15戸移住)、会津藩(福島県会津若松市・33戸移住)、棚倉藩(福島県棚倉町・26戸移住)の9藩から入植した。

昭和51(1976)年には入植者の子孫が結束して「安積野開拓顕彰会」が設立された。国営での安積開拓入植100周年を記念して、昭和56(1981)年10月21日に開成山大神宮内に「安積野開拓顕彰碑」が建立された。この碑の台座には、開拓に従事した9藩の故郷から贈られた大玉石がはめ込まれており、各藩の名称が刻まれている。



▲安積野開拓顕彰碑は、開成大神宮内にある



▲米沢藩の入植者の碑は、郡山三穂田温泉の近く、県道郡山矢吹線沿いに位置している



四十坦原 旧米沢藩士族 入植者の碑

ここ四十坦原は、明治16年郡山から89キロメートル離れた米沢の地から旧士族13戸が入植した所。

開拓の父と呼ばれる中條政恒、郡山農学校初代校長の立岩一郎は、開拓を成功させるためいち早く有機農法を取り入れ、牧畜に励んだ。石貞廉、有江之徳とともに旧米沢藩士族。福島県の開拓事業を明治政府の国営安積開拓に導いた陰の功労者達である。明治14年旧米沢藩士族を中心に「東北開墾社」を結社し、桑野村に2戸入植した。四十坦原と桑野村の入植をもって、旧米沢藩の入植の地となす。

昭和7年10月、中條政恒の顕彰碑を開成山大神宮境内に建立した。

碑の裏側



▲米沢藩の入植者の碑は、平成5年10月に郡山商工会議所青年部により建立された



▲安積野開拓顕彰碑の米沢藩の大玉石

東北初のウイスキーイベント開催決定! 「ウイスキーコレクション IN KORIYAMA」



郡山には1946年より笹の川酒造がウイスキーの製造を始めた、東北最古のウイスキー蒸溜所・安積蒸溜所があり、10月27日に東北初のウイスキーイベント「ウイスキーコレクション IN KORIYAMA」の開催が決定した。全国各地からウイスキーファンが郡山に集結する。

前夜祭

ウイスキーコレクションの出展者と一般のウイスキーファンとの交流・懇親の場としての前夜祭を開催。

10月26日(土) 18:00~20:00

会場/郡山ビューホテル 本館

(郡山市中町3-1)

入場料/10,000円

2日通しチケット発売中

(前夜祭+ウイスキーコレクション郡山)

※ぴあ、eプラスで発売(予定数になり次第終了)

ウイスキーコレクション IN KORIYAMA

日本でウイスキーが造られてから2023年に100年を超え、東北初のウイスキーイベントとなる「ウイスキーコレクション IN KORIYAMA」が、郡山市制施行100周年を記念して郡山市で開催が決定。全国各地のウイスキーメーカーや、各出展社自慢のウイスキーが郡山に集結する。普段味わえないレアボトルの試飲やウイスキーコレクション参加者のみ購入可能な「イベント限定ボトル」を抽選で販売する。

主な出展社/笹の川酒造・安積蒸溜所、福島県南酒販(963ウイスキー)、ベンチャーウイスキー、長濱蒸溜所、ウイスキー文化研究所、金龍・遊佐蒸溜所、木内酒造・八郷蒸溜所、三宅製作所(国内唯一のポットスチルメーカー)、有明産業(国内唯一の洋樽製造販売会社)、片岡物産(ウイスキー麦芽の輸入会社)などを予定。

10月27日(日) 11:00~17:00

会場/ホテル ハマツ(郡山市虎丸町3-18)

入場料/前売4,500円 当日5,500円 ※20歳未満の方は入場不可

詳しくはこちら/<https://wc-koriyama.com/>



▲東北最古の蒸溜所、安積蒸溜所



同時開催 郡山市制施行100周年記念事業「発酵まつり」

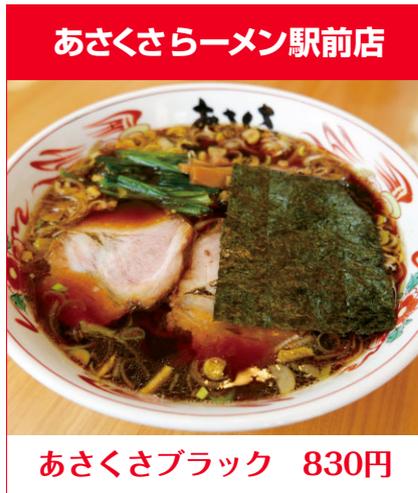
10月27日(日) 10:00~17:00 会場/ホテル ハマツ(郡山市虎丸町3-18) 入場料/無料

郡山市およびこおりやま広域圏における発酵・熟成食品の展示即売会が、ホテルハマツにて開催。日本酒・ワイン・焼酎・甘酒・味噌・パン・チーズ・ヨーグルト・漬物などの展示・販売を行う。

■問合せ/こおりやまSAKE&発酵まつり実行委員会(郡山商工会議所内) TEL024-921-2610

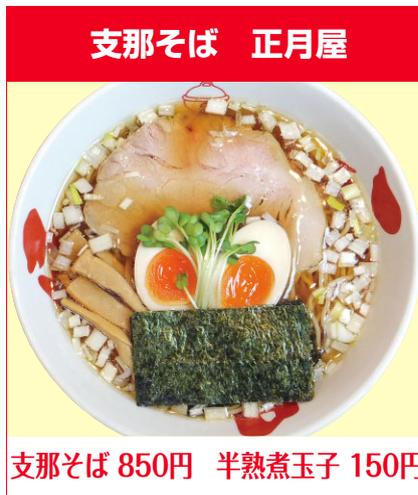


最新取材版 2024 秋 保存版



穏やかな旨味に醤油香る あさくさ流郡山ブラック
駅前店限定「あさくさブラック」は、穏やかな旨味と深い醤油が香る、あさくさ流で当地ラーメン「郡山ブラック」。

住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30 17:00~LO20:30、
金土 LO23:00
定休 水 P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakura-ramen/>



行列もできる 郡山で人気の支那そば
丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつかしい「支那そば」が味わえる。

住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(16台)



手打中華 トクちゃんらーめん 本店



手打ちワンタン麺 1,200円

ラーメン通も納得の 手打ちワンタン麺

店長の浅川さんがラーメン作りこだわりの「手打ちワンタン麺」。薄く滑らかなワンタンに絡むスープが絶品の味。

住所 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(18台)
URL http://tokuchan-rahmen.jp/



手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店



トクちゃんらーめん 850円

トクちゃん本店で修業。 トクちゃんの味を伝承

石井店長は、トクちゃん本店で修業後須賀川店を開店。「トクちゃんらーめん」は、コシのある手打ち麺とコクのあるスープが評判。

住所 須賀川市森宿狐石127-22
TEL 0248-94-7899
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(14台)
URL http://tokuchan-rahmen.jp/



昼ふるや



元祖!黒支那(あさかのブラック) 880円 ※価格改定予定

「昼ふるや」の原点! 個性派節系郡山ブラック

醤油の甘みと魚粉・節が香る個性派な節系郡山ブラック!天かすと七味がアクセント。麺は低加水角切りストレート細麺。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 11:30~14:00(LO13:50)
※スープがなくなり次第終了
定休 不定休あり ※詳しくはお店の公式X
P 有(12台)



枺はん



濃口ラーメン 800円

夜は居酒屋で堪能 老舗の郡山ブラック

昭和55年から「濃口ラーメン」を提供している老舗。チャーハンのセット「濃口半チャーラーメン」1,100円が一番人気。

住所 郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL 024-922-6279
営業 11:00~14:00 17:00~23:00
(やきとり・ラーメンLO22:00,他メニューLO22:30)
※夜はラーメン居酒屋
定休 水、第2・4日 P 有(3台)



「朝ラー」朝8時から営業! ふくよかな醤油の香り。昔懐しの中華そば



中華そば 870円

特注醤油を使用した「中華そば」は、中細ストレート麺と醤油スープの相性が抜群。

郡山中華そば しょうや
郡山市大槻町字御十日1-1
TEL 024-954-6330
《営業》8:00~ スープがなくなり次第終了
《定休》木曜 《P》有(16台)



喜多方ラーメン あじ庵食堂 郡山桑野店



山葵潮ラーメン 880円

瀬田しじみ使用の 山葵潮ラーメン

琵琶湖産瀬田しじみを使ってカエシを作り、喜多方ラーメンベースのスープと合わせた自慢の一杯。人気ナンバーワン。

住所 郡山市桑野4-2-6
TEL 無
営業 11:00~17:00
定休 火水
P 共同有



Advertisement for Ichirinka Ramen featuring 'Hana-haru' (花丸) ramen with a price of 1,150 yen. Includes QR code for Instagram and contact information for the main branch in Niimatsubashi.

三松会館



五目チャーシューワンタンメン 900円

昭和28年創業！ ボリューム満点人気ラーメン

うまい、早い、盛りが良いの3拍子。「五目チャーシューワンタンメン」は、野菜、ワンタン、チャーシューなどボリューム満点！

住所 郡山市大町1-3-13
TEL 024-932-0173
営業 11:00~21:00
定休日 無
P 契約有 (2,000円以上の利用で1時間無料)



餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 900円

野菜がたっぷり タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(350円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休日 無
P 有 (15台)
URL https://daisangen-gyozu.com/



味噌 ら~めん

あさくさらーめん西ノ内店



濃い味みそ950円+生搾りレモン100円

生搾りレモンが定番人気 西ノ内限定「濃い味みそ」

スープの濃度や味わいを濃厚に仕上げた「濃い味みそ」に、爽やかな酸味がアクセントの「生搾りレモン」トッピングが定番人気。

住所 郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30~15:00 17:00~20:30 (LO20:00)
※材料なくなり次第終了
定価金 P 有 (50台)
URL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/



つけ麺

東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 850円+味玉120円

元祖・東池袋大勝軒の 山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。麺の量が大量の場合は80円増になる。

住所 郡山市八山田西1-109
TEL 024-935-4262
営業 11:00~21:00
※スープがなくなり次第終了
定休日 水(祝日の場合は翌日)
P 有 (20台)



店長イチオシの味!昆布水つけ麺がおすすめの味!

麺処 隆

TEL 024-973-5112
郡山市富久山町久保田
字太郎殿2-17
営業時間 11:00~25:00
日曜11:00~21:00
定休日 無
駐車場 有(8台)

濃厚海老味噌
ラーメン
950円

昆布水
つけ麺醤油
(21時まで)
1,050円

「こおりやま情報」を見た一言で
味玉 または 超大量
サービス

4種の味噌をブレンドした
濃厚系味噌ラーメン!

麺処 さとう船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引臂曲19-1
営業時間 平日 11:00~15:00
17:00~21:00
土日祝 11:00~21:00
※材料が無くなり次第終了
定休日 不定 駐車場 有(20台)

豚骨ら~めん

チャンポン

中華系ら~めん

バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん



4種のトッピング無料!
ガッツリ系の一杯

野菜(モヤシ・キャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、醤油だれの4種類のトッピングが無料。テイクアウトの冷凍ラーメンも販売中。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
TEL 無
営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:30(L 020:30)
※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります
定休 不定休
P 有(4台)



ラーメン(大盛) 1,100円

ラーメン みそ伝 八山田店



海鮮と野菜の旨味凝縮
11種類の具材たっぷり

海鮮と野菜11種類もの具材の旨味を凝縮したマイルドでコクのあるスープが絶品。辛子味噌トッピングもおすすめ。

住所 郡山市八山田西1-127
TEL 024-933-3363
営業 10:30~20:00、火10:30~16:00
定休 1月1日
P 有(25台)



みそ伝 チャンポン 900円

中国料理 呂望 岱山亭



深い旨味とコクとろみ
余韻あふれる上品な一杯

海鮮をはじめとした具材満載の中華あなかけ麺。角のとれた、まろやかなコクと旨味の余韻に、後味の良さが上品な一杯。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-961-5518
営業 11:30~14:45 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:45
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)



五目正油ラーメン 1,000円

こうえんしゆか 紅焔酒家 光華



甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する、甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30~14:30 18:00~22:00、
金土11:30~14:30 18:00~翌1:00
日祝
定休 日祝
P 共同有(8台)



元祖 紅焔そば(スープ付き) 850円

Life Topics

創業50周年 感謝セール
10月7日(月)・8日(火)・9日(水)
11時~15時 先着50食限定
ラーメン通常715円(税込)のところ



50円(税込)
で提供します!

※お好みに合わせてライス・トッピングなどは、前年90周年、当日特別価格に設定し、10月7日(月)・8日(火)・9日(水)11時~15時の間、先着50食限定で、通常ラーメン715円(税込)のところ、50周年感謝価格90円(税込)で提供させていただきます。

10月7日(月)~9日(水)11時~15時
創業50周年50食限定
“ラーメン一杯50円”

1974(昭和49)年の創業以来、リーズナブル中華を提供し続ける老舗中華料理店、東部幹線沿い方八町にある「チャイニーズレストラン みかど」では、創業50周年を記念して、10月7日(月)・8日(火)・9日(水)11時~15時の間、各日先着50食限定で、通常ラーメン715円(税込)のところ、50周年感謝価格50円(税込)で提供。「皆様の日頃のご愛顧に感謝して特別価格で提供いたします。この機会にぜひご利用ください」と店主の佐藤さん。

☎ チャイニーズレストラン みかど TEL 024-944-8338

濃厚豚骨 酒井製麺



濃厚豚骨 **酒井製麺**

RYU YOKOHAMA IEKEI NOODLE

横浜家系ラーメン 龍 郡山店



横濱家系 本場の味

お得ラーメン 1,100円

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気



濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚凝固プリン」(1ホール6号)4,320円

濃厚抹茶テリースョコラ 2,160円
濃厚テリースョコラ 2,160円

「濃厚テリースョコラ」(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円
ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)

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

喜多方 会津・白河・郡山 福島県ラーメントライアングル

喜多方・会津 KITAKATA・RIZU

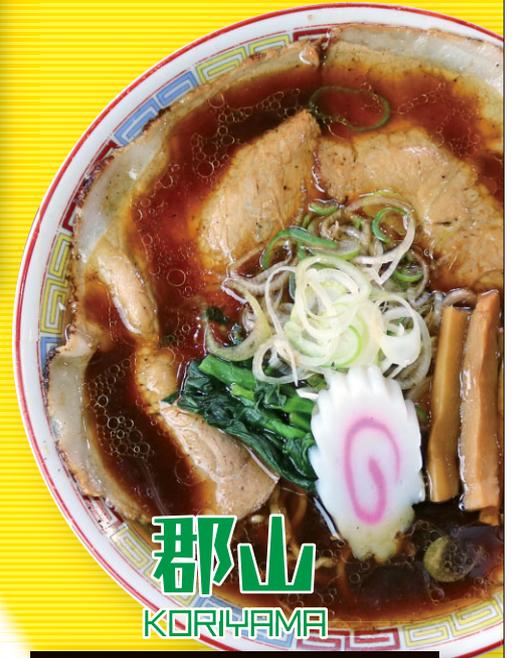


オールカラー・定価990円

日本三大ラーメンに数えられる「喜多方ラーメン」、東北最古の歴史を誇る「会津ラーメン」を含めた会津エリア、手打ち麺やワンタンにキレある醤油が香る「白河らーめん」、文化庁100年フード認定・魅惑の漆黒スープに全国から来県するファンが多い「郡山ブラック」と、福島県を代表するご当地らーめん処を結びと三角形となり、“福島県ラーメントライアングル”と呼ぶ人もいて、観光ルート、ラーメンドライブルートにもなっている。秋の行楽シーズンにラーメンドライブへGO!



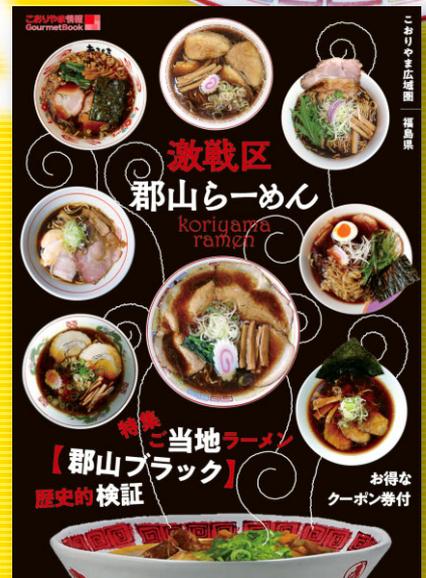
白河 SHIRAKAWA



郡山 KORIYAMA



オールカラー・定価880円



オールカラー・定価990円

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで 好評発売中!

※セブンイレブンは新刊のみ



Amazon

こおりやま情報グルメBOOK

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

コレクション・ストーリー —諸橋近代美術館のあゆみ—

9月21日(土)～11月10日(日)開催中

「諸橋近代美術館」では、「コレクション・ストーリー —諸橋近代美術館のあゆみ—」展を9月21日(土)から11月10日(日)まで開催中。サルバドール・ダリ、ルノワールやゴッホなどの西洋近代美術、PJ クルック、フィリップ・ハルスマンの4つのコレクション・ストーリーで作品を紹介。諸橋近代美術館開館25周年を記念する展覧会になる。入館料は一般1,300円、高校生・大学生500円。中学生以下無料。

問 公益財団法人 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
URL <https://dali.jp>

ゲーム感覚で楽しく学べるプログラミング教育「HALLO」大槻校、八山田校が新規開校

「スクールIE」大槻校・八山田校では、ゲーム感覚で楽しく学べるプログラミング教育「HALLO」を新規開校。対象年齢は年長から15歳まで。プログラミング教育では、「考える力」を育てるので、算数や国語の勉強ができるようになる。さらに、中学や高校でもプログラミング教育は必須になるので、今から学べば得意科目が増やせる。将来はゲームやアプリの作成ができるようになる。詳しくは「スクールIE」まで。

問 スクールIE 郡山大槻校 TEL 024-973-5237
URL <https://www.schoolie-net.jp/classrooms/detail/775/>

この秋ゴルフを始めたい初心者にも最適、手ぶらでOKな体験レッスンがおすすめ

この秋「これからゴルフを始めたい」という初心者も気軽に利用できる「宝沢ゴルフビレッジ」(郡山市富久山町福原沼下55-7)の、手ぶらでOKな「体験レッスン(要予約)」(800円)。施設内に、ゴルフアイテムの無料レンタルコーナーがあるので、まずは、75打席ある広々とした練習場で、打ちっぱなしを体験してみても。専任スタッフがやさしく指導してくれる。中・上級クラスもあり。詳しくは問い合わせを。

問 宝沢ゴルフビレッジ TEL 024-925-2228

本市産業の大展示会「こおりやま産業博」10月12日(土)・13日(日)開催。入場無料!

郡山市の商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会「こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO 2024」が10月12日(土)・13日(日)10時～16時まで「ビッグパレットふくしま」で開催。入場無料。化学実験やものづくり体験などのワークショップ、グルメフェス&キッチンカーフェス、農産物市、eスポーツ体験ほか、お楽しみ抽選会も開催。「AGCエレクトロニクス郡山カルチャーパーク」から会場まで利用者特典付き無料シャトルバスも運行。

問 こおりやま産業博実行委員会事務局
TEL 024-921-2620(郡山商工会議所 産業振興課)
URL <https://www.ko-cci.or.jp/event/expo/index.html>

ふくしまFM『impress-GOOD FRIDAY-』金曜13時から15時50分まで生放送でお届け

『impress-GOOD FRIDAY-』金曜13時に開かれる「福島県の寄合処」では、誰かに伝えたかった嬉しい出来事、悩んでいる事など小さな出来事でも、大きさにラジオの中の「寄合処」で取り上げていく3時間の生放送プログラム。番組を作る構成作家は、番組のリスナー。出演は、鈴木美伸、藤原カズヒロ。また、10月中には新サービス「AuDeeメンバーシップ」がスタート予定。会員限定音声コンテンツなどを用意。

問 ふくしまFM 郡山本社 TEL 024-991-9000
URL <https://www.fmf.co.jp/>

郡山東インター出口からすぐ East Inter Garage 24

車・バイク・トライク・ジェットスキー・スノーモービル入庫可能 倉庫利用もOK

24時間 入出庫可能

☆防犯カメラ、電動シャッター

電動シャッター

☆郡山東インター出口

3m×6m

☆周囲に住宅なし、早朝/深夜 音を気にせずOK

大型バイクは、車3台収容可能

No.0 Garage
5.2m x 6.5m x 3.2m
A114 x 3m

No.1-8 Garage
奥行3.6m
A113m x 2.3m

☆24時間利用可、24時間セキュリティ

貸しテナント事務所増設中

@KANKYOU EISEI SYSTEM
Instagramからのお問い合わせはいつでもOKです。見学も大歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせはこちら
0120-707-502

●国道288沿いに面しています。●料金は月額 ●看板業者さんの指定はありません。紹介も可能です。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

プレイガイド Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵	創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅	風雅	TEL0242-27-0900
喜ブラ	喜多方ブラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	とろろあみんばの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は9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が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・問い合わせ
コレクションストーリー —諸橋近代美術館のあゆみ—	日 9月21日(土)～11月10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 開館25周年の節目として、サルバドール・ダリの作品、西洋近代美術作品、ギリスの現代アーティストPJクルックの作品、フィリップ・ハルスマンの写真作品を紹介する。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第506回朝茶会	日 10月1日(火)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
岩崎宏美 庄野真代 渡辺真知子 ～時代を彩る歌姫たち～	日 10月8日(火)18:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 1階フロアSS席8,800円 1階フロア残S席6,500円 3階席5,500円 4階席4,500円 ※未就学児の入場不可 出演：岩崎宏美/庄野真代/渡辺真知子、演奏：アロージャスオーケストラ	チ 発売中 問 チケットパートナーズ(平日11:00～16:00) TEL 022-222-2033
こおりやま産業博 KORİYAMA EXPO2024	日 10月12日(土)・13日(日)10:00～16:00 会 ビッグパレットふくしま 料 入場無料 郡山市の商業、工業、農業、観光、福祉、文化が一堂に会した大展示会。化学実験やものづくり体験などのワークショップ、グルメフェス&キッチンカーフェス、農産物市、eスポーツ体験ほか、お楽しみ抽選会も開催。「AGCエレクトロニクス郡山カルチャーパーク」から会場まで利用者特典付き無料シャトルバスも運行。	問 こおりやま産業博実行委員会事務局 TEL 024-921-2620(郡山商工会議所 産業振興課)
kippa 笑福亭鶴瓶落語会 2024	日 10月18日(金)18:30～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定7,000円(消費税込み) U-22チケット2,000円(消費税込み) ※6歳未満入場不可 詳細・最新情報は、キョードー東北のウェブサイト(外部サイト https://www.kyodo-tohoku.com/artist_page.php?a_id=116)参照	チ 発売中 Lコード: 22680 Pコード: 528-697 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
大正イマジユリの世界～モダンデザインの饗宴～	日 9月7日(土)～10月27日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般1,000円(800円) / 高校・大学生、65歳以上 700円(560円) 休館日 / 毎週月曜(9月16日、23日、10月14日(月・祝)は開館、翌日休館)	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
第507回朝茶会	日 11月1日(金)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

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)
 安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
<http://jujiyagakki.jp/>
 ◎10:00～22:00 ㊄火曜 ㊄契約有

郡山駅前、郡山駅前、郡山駅前、郡山駅前、郡山駅前、郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花
アレンジメント おまかせ下さい

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

FLOWER **HANAFUJI**
 花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
 ☎024-932-6029
 ☎9:00～20:00
 ☆日曜(配達は年中無休です) ☆契約有(エリートパーキング)

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)

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10月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
Tel.024-954-5483

こおりやま情報 10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10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 10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10月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 10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10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 10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10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 10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10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 10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10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 10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10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 10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10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、第3日

こおりやま情報 10月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2024年10月31日

らめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 10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10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 10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10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 10月号クーポン券

キリトリ線

■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で) サワー 一杯サービス

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2024年10月31日

枳はん

郡山市本町1-14-3あさやビル1F
Tel.024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報 10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。

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!

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
県内主要書店・Amazonで販売中

NEW

方津会 喜多 らーめん

老舗から今話題の店まで、
会津地方全域の
らーめんを食べ歩く

KITAKATA
AIZU
RAMEN

お得な
クーポン券
付

こおりやま情報
GourmetBook

▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

郡山の名物グルメ

KORIYAMA
SPECIALTY
GOURMET
2024-2025

●郡山の郷、うねり牛、ASAKAMA1887
●郡山ブランド野苺 ●種内店の動物肉加工
●東北最古の地獄ウスキー高湯所「安積高湯所」
●郡山の定番おやつ「アヲリムネソフトクリーム」
●100年フード研究「郡山ブラック」
●「酒田郡山」の焼酎

お楽しみに！
クーポン券付!

FUKUSHIMA CAMP BOOK 100

福島県
おすすめ
キャンプ場
100選

保存版
select
100

福島の民友

激戦区 郡山らーめん

Koriyama Ramen

★お徳なクーポン券付★
【郡山ブラック】
歴史的検証

日帰り温泉

370枚
お得なクーポン券付!

入浴割券・宿泊引当券など

2024年度
最新情報

郡山で会食

Koriyama de Kaigyaku

クーポン券付

蕎麦の名店

fukushima
soba no meiten

福島県

道の駅

福島県

128枚
お徳なクーポン券付

白河

白河

クーポン券付

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 Tel.024-922-3131

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



みな伝

Minna no Dengonban

次回締切10月4日(金)必着

赤ちゃん&ベト写真募集!
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。




かっここの
コウちゃん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

台 風に変な名前を付けるのは止めてほしい。台風のせいで予定がパーになると、余計腹が立ってならない。(山陰リスナー)

フン フンセン (風神)、イーウィニヤ (嵐の神) みたいのは分かりますが、バピンカ (プリン) とかノグリー (たぬぎ) は笑っちゃいますね。

6 1歳で就活中です。ハローワークで「○○さんを雇う事業者さんは、国から助成金が出ます」とおっしゃるので「何で?」と思ったら、私が61歳で高齢者雇用になるからでした。「あ〜高齢者ね」と思った今日この頃です。(WM)

ふ としたことから自分の年齢を気付かされることってあります (笑) 気持ちは18歳のままですけど…。

毎 号楽しく見えています。今年は酷暑が続く“かき氷”の色々な味を楽しみました。今度“アイス特集”やってほしいなあ〜。秋からまた日本酒と団子、虫の声で生活エンジョイしたいです。(くうのパパ)

か き氷大好きです♪全種類制覇したいです…市販かき氷シロップは香料と色以外、味は一緒みたいです(みぞれ以外)。びっくり!

中 学生の息子が好きな音楽に触発されてドラムをはじめた。昔を思い出して私もギターを始めたのだが、ベースを弾いていた主人と3人でバンド組もうかな。(ナエマ)

ま あ! なんて素晴らしい事でしょう♪組みましょ〜! 家族バンド結成!!

サ マージャンボ、又もや大ハズレ。いつも当たらない!! もう買わない…けど、誘惑に負けて、また買うだろう…。(ユツキー)

分 かりますよ! 僕も同じだから… (泣)

今 年の夏は、孫達と旅行をしたり、娘とライブに行ったりと充実したものでした。(はーちゃん)

家 族との楽しい時間をすごせて良かったですね♪毎年の恒例にしちゃいましょ!!

実 家が空き巣に入られてました。住んでないので盗られる物はなかったけどショックです。防犯しないとー。世知辛い。(バルム)

防 犯は必須ですね! 本当に何も盗まれないのは不幸中の幸いです!

私 はストレスが溜まった時ではなくても、たまにゲームセンターにある太鼓の達人を叩きに行きます。好きな曲で太鼓を叩くと、とってもいい気分になります。ぜひ、皆さんも太鼓の達

人やってみてください (^□^) (セナキュア)

ス トレス発散にはもってこいかも知れませんが、ストレス発散にもなりそうです!

学 校を卒業して30数年。めっきり字を書くことが少なくなりましたが、毎月こおりやま情報をGetしてアンケートに記入することが字を書く機会になっていて有難い。(モリモリ)

PC やケータイで文字を打っていると漢字がすぐ変換で便利です。しかし、紙にいざ文字を書くと、とっさに漢字がでてこなくなります。普段から文字を書くことは大切ですね。

先 日のおはなし会で「大型絵本」を初めて読みました。自分では本をめくれないので先輩にめくってもらいました。子供たちは真剣に聞いてくれました。今度は紙芝居も読んであげたいと思います。(よっちゃん)

大 型絵本というのを初めて知りました。読み聞かせ専用の絵本なんですね。大きいだけに一人で扱うのは難しそうです。

福 島出身、夢グループの石田社長のおしゃべりを聞くと何かほっこりしますよね。お国訛りというか方言っていいですね。(シーデー)

確 かに方言って好感が持てますね♪私は、社長と保科さんの掛け合いが好きです (笑)

久 しぶりに福島の桃を食べておいしかった。やわらかめの桃で、桃ファンになった。(Yねえ)

福 島の桃は美味しいですもんね! 僕は、丸かじりが大好きです♪溢れ出る果汁…もう堪りません!!

最 近なんでも値上がりして、何も買えません。スーパーに行く度、値段を見て我慢してため息。果物も高級品、コンビニも高級店になるのかなあ〜。マックも高い! (100円ドーナツセール)

衝 動買いできるレベルじゃなくなってきてますね (泣) 物価高止まって欲しいです。

花 火大会にたくさん行ってきました! (ロー)

や っぱり生で見る花火は迫力があって良いですね。お気に入りの花火大会はどこだったんでしょうか?

1 0年以上前に載っていた、なめ茸のレシピ(ぼろたーた)…。冬になると作ります。何回もおまけに人にあげたくなる。何にでも使えます。なめ茸最高です。(おかあちゃん)

10 年間という長い間、なめ茸レシピを大事にしていただけとは感謝感謝です!

今 年も手渡して孫から秋の運動会の招待状が届き、とても嬉しかった。泊まりがけで今年も行くので待ってね。(てんまでのぼれ)

可 愛いお孫さんの招待状では、行かないわけにはいきません♪カメラは必須ですね (笑)

ラ ーメン (中華そば) の昔ながらの「チャーシュー」「めんま」「ノリ」「なると」といった子供の頃の思い出が好きですね。(あきよし)

同 感です。思い出補正は多少ありますが、子供の頃に食べたシンプルなラーメンに最終的に行き着くんですね。

与 党である自民党総裁選は、党員のための総裁ではなく、日本国民の代表を選ぶつもりで、政策を基に公明正大に行なって欲しい。(モコちゃん)

お っしやる通りです。9月27日には総裁が決まりますが、国民のためになる政策をしてくれることを望みますね。

人 留守番の時、節約して家のエアコンOFF。涼しい処を求めて、家の中、街中をウロウロ。早くまとまな秋が来て欲しいです。(たんたんの旦那)

今 年は猛暑でした。残暑もあるので体が休まりませんね。過ごしやすい秋が待ち遠しいです。

娘 が最近ピアノで「暴れん坊將軍のテーマ」を弾いています (苦笑) どうやら、こちらのアラムを聴いて覚えてしまったようです。そして娘はこの曲が気に入ったのか、何度も弾いております。選曲も慎重に行わないと…。(トモ)

耳 コピですか! 天才です! 選曲も渋くて素晴らしい♪次はマツケンサンバですね (笑)

教えてください

お 腹いっぱい食べてリーズナブルなお店教えてください! (エッグ)

須 賀川の評判が良い歯医者さんを教えてください。(ひーちゃん)

心 霊などの怖い話が大好きです。皆さんが体験した怖い話を聞きたいです。(靈感はないです)

団 子・おはぎのおいしい店を教えてください。(アナログバーバ)

虫 がつきにくくて育てやすい花を教えてください。菊にアブラムシがびっしりでゲンナリしました。(ちくわ)

須 賀川のおいしいケーキ屋さんを教えてください。(あーちゃん)

ど うしたら痩せられますか?! (りいみママ)

教えます

8 月号のマイマイさんへ。私の推しケーキ屋さんは、「四季彩菓子 アトリエさとうとバナラと」さんです。郡山の西のはずれで、とっても遠いんですがおいしいです。ログハウスも素敵。(175)

最 近、レバーに凝っています。うすい百貨店地下食品売り場肉屋さんの、牛レバーは、厚みがあって柔らかくてとても美味しいです。ニラレバが最高です。(トマトミン)

須 賀川市中宿にタイ料理、雑貨店『ぶるーこーりー』がオープンしました。タイ好きは行ってほしい! 私はまだ行ってないけど(^_^;) (サンサン)

ラブメッセージ

み ほちゃんへ。優しいみほちゃん、ありがとうね。大切にするぜ。(KAZU bear)

おいしい味情報

8月号の「最強！私のごはんのお供」にあった「かけるあおさ」を買って食べました。とても美味しかったです！これは確かに唯一無二の味でした。山陰リスナーさん、ありがとうございます。（ねこになりたい）

郡山市田村町にある「茶寮あめのちはれ」さんのランチがおすすめです。色々なおかずを少しずつバランス良く食べられます。古民家カフェでゆったりとした空間なので、ゆっくりくつろげるのもポイント高い！（こけし）

縫りあい処 空間（くうま）。月・火・水のみ食事ができます！肉や魚は全く使用せず、野菜のみの食事ですが美味しいです。カレーがおすすめ。他の日は、組紐やオカリナやヨガの教室。（アッコ）

富田町・市営テニスコート近くの味処雀の昼食は、肉か魚が選べて、味・量ともに、糖尿病の私には理想の和定食です。（K.S）

堂前町のケのハレ。パンもお菓子も美味しいですが、ジェラートも美味しい。3つの味があるので、ぜひ食べてみてください。コーン代わりのスフォリアテッラが素晴らしい。（パン）

私の暇つぶし♪

私は、暇があれば…動画を観たり音楽を聴いたり、最近ではお家で運動スクワット・筋トレをして体力作りをしていますよ！！そんな私の暇があればの楽しみは…SNOWで自撮りしたりしています。仲間にも褒められます。後は、雑誌や漫画を読んだりしています。後は、私はやっぱり暇さえあれば…お家の中とかで塗り絵や絵を描いたりしていますよ！！昔は……私小学生の時、絵のコンクールで金賞でした！！りなぼんさんの絵、上手と今では施設で良く仲間とかに褒められます！！（りなぼん）

録画しておいたドラマを見ることです。バラエティ番組も気楽に見られるので必須です！（WM）

暇があると、気になっていた汚れを掃除します。時間もつづせるしきれいなし、まさに一石二鳥です。（海ぶどう）

クロスワードに挑戦。（ゼンナオ）

庭の草むしり。無心になれるし、意外と集中できて時間があっという間に過ぎます。あとBSの通販番組をひたすら見えています。（杉山）

図書館に行って様々なジャンルの本を見ます。実際に手に取って本をバラバラめくっていると、ついつい引き込まれてあっという間に時間が経ちます。（こけし）

ミニチュア模型が好きなので、ジオラマを作っています。（ユツキー）

私は、点つなぎやクロスワードを暇な時は行っています。本屋で買って脳トレにもなるので良いと思っています。手の運動にもなります。（セナキュア）

メロン作り。時間があれば様子を見たり、手入れをしています。（MM）

プールでウォーキング。暑い時は特におすすめ。プールでの運動だから汗もかかずカロリー消費！（ちャこ）

終活の一環である断捨離をします。これが結構快感です。（K.S）

クロスワードやロジックパズル。時間を忘れてしてしまうので困ります。（パルム）

懸賞ハガキを書いています。忘れた頃に商品が来るのが、とても楽しみです。（はーちゃん）

録画したアニメを見ています。（ひーちゃん）

ラーメンを食べに行くか、BEARの洋服を買いに。（KAZU bear）

休日に時間が有り余ってる時は寝ます。お昼寝をして体を休めます。ほぼ立ち仕事のため休日は横になる。（Yねえ）

ゴルフ番組を見る（録画しておいたもの）。（kazu）

旅行の計画を立てることです。実際に旅行に行くこと計画通りにいかないこともあります。それはそれで楽しめます。（柏遊）

ガーデニング。草むしりをしたり、世話をするのが楽しいです。（みや）

インスタのリール動画を延々と見てしまいます。癒しのネコ動画、グルメ、チャレンジ動画等。（くましま）

草むしり。無心になれる。成果が見える。（モリモリ）

「数独」にハマっています。最初は新聞の日曜版から始めましたが、ポケ防止、ひまつぶし両方も兼ねて本屋からコンパクトな本を買って来ました。（アッコ）

スマホでユーチューブを見る。（100円ドーナツセール）

インターネットでニュースを見ている。自分が関心あるネタについて、他の人が書き込んだコメントを読むのも楽しみである。（山陰リスナー）

読み聞かせボランティアをしているので暇さえあれば絵本を読んで、子供たちに合った絵本を探しています。（よっちゃん）

映画に行きます。（ロー）

なかなか有り余ることがないのです…（汗）ちょこっと片付けしたり、買い物に行ったり、予定をつめこんでしまいます。じっとしてられないのが悩みです。（りいみママ）

資格取得の勉強します。（あいり）

愛犬とまったり。家にいる時はいつも隣にはいます。（ひで）

トランプで直感を鍛える。エスパーになるうとしてました。ただ確率UPしませんが（カード当てスーツ）。（ベル）

クロスワードパズルです。（頭の体操）

ネットでいろんなレシピを見ている。今年はキュリが豊富でいろいろ試してみました。これからは冬の大根、白菜のレシピいろいろ見えます。（アナログバーバ）

マンガでございます！！（175）

塗り絵です。細かめの絵柄を（老眼鏡をかけながらですが）塗りつぶすことに快感を覚

え、あっという間に時間が経ってしまいます。（ピンクのクルマ）

ただひたすら寝る、それだけ…。（おかあちゃん）

かわいいぬいぐるみを抱っこして、録り溜めしたドラマを好きだけ見る。お菓子とビールを準備して。それとたくさん寝る。（チョコ）

ジムに行って、有酸素運動しています。（トー）

TVでユーチューブを見ている。参考になるものも多いですが、結構ディスるものもある。あまり信用しないで早見しています。（たんたんの旦那）

基本は読書。後ろに好きな音楽をかけているとサイコーです。（ピーたま）

子供のサッカーの応援。（あーちゃん）

ひたすらポケモンゲームです。Switchやスマホでやってます（笑）家族でハマってます。子供は、すつぷりにハマってます（笑）時間ある時は…一日中って事は無いです（笑）（りいぬたん）

みな伝をしっかりと読みこんでいます！（麵魔）

時間があるとき、以前はお菓子を作っていました。まわりの人達からも結構好評で『食べたいからまた作って』とリクエストされることも。ですがコロナのことがあり、手作りは…とさすがに心配になり、セーブしました。コロナが落ち着いたらまた、と思いつつも今も完全になくなったわけではないのでまだ作れずにいます。なので今時間があるときは前に読んだ本や漫画を読み返しています。懐かしく思ったり、前に読んだときにはわからなかったところがあつたりと新たな発見も。あらためていい作品だなあと実感しています。（える）

ペット写真

名前はコウタ。保護ハウスからお預かりして8カ月。動じない大胆な奴と思ってたら、先日見た事ない人が来たら、猛ダッシュで隠れてしまう、すごい人見知り。いろんな顔みせてくれます。面白い猫です。



（トマトミン）

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私、自分磨きしてます」です。自分のために行っていること（美容、健康、運動、勉強など）は何ですか？楽しい投稿をお待ちしてます。

35駅の最新版! 128枚クーポン付!



こおりやま情報グルメBOOK
 定価 990円(税込)
 A5判・オールカラー・128頁



主要書店・Amazonで好評発売中!!

会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!



お得な
クーポン券
付き! **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)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介



パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ



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

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

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

福島県知事免許(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(6)第2161号 (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】9:00~17:00
【定休日】水、第2・4火

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

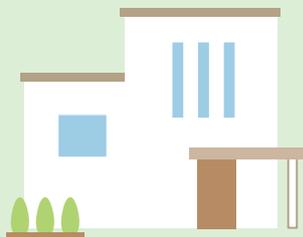
【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

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(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

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エーステートシステム(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(5)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/seiwayzuuken/

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(10)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(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(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(6)第5854号 **(株)リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/ koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許(3)第2927号 **(株)リフレクシダ**



田村郡小野町大字小野新町中通1
TEL0247-72-3141
FAX0247-72-3145

【営業時間】8:00~18:00
【定休日】日祝

http://www.r-kushida.com info@r-kushida.com

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

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

住まい情報 koriyama.net

物件情報 住まいNEWS 不動産会社を探す 月間Parking情報

物件情報 賃貸マンション

基本情報

所在地	郡山市富久山町	家賃	3.0万円
タイプ	2K	礼金	1万円
築年	2カ月	敷金	5,000円
間数・階数	コンクリートブロック造3階建2F	築年	1976年

詳細情報

築年 築5・坪45・K 入居日 即日可

交通 郡立、中央小学校なし 近所ワンストップ

設備 乾燥機、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、遠征設備

詳細写真

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

東北地区 関東地区 会津地区 其渡り地区

◆ 家賃

7万円以下 8万円以上

◆ 部屋タイプ

検索したい 部屋タイプ [R・1K・1DK・1LDK] ...

◆ 表示

※家賃は家賃の近い順に表示されます
※部屋タイプは、K→DK→LDK→Rの順に表示されます

検索実行

住まい情報 koriyama.net

物件情報 住まいNEWS 不動産会社を探す 月間Parking情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市富久山町久保田	家賃	3.40万円
タイプ	2DK	礼金	無
築年	2カ月	敷金	2,000円
間数・階数	軽量鉄骨造・2階建・1F	築年	1977年

詳細情報

築年 築5・坪58・DKS 入居日 即日可

交通 小野山富田駅徒歩15分

設備 即日入居可能なお部屋! 富田小学校徒歩4分

設備 押入れ、乾燥機、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、遠征設備、ウォシュレット、角部屋

詳細写真

住まい情報 koriyama.net

物件情報 住まいNEWS 不動産会社を探す 月間Parking情報

物件情報 売地

基本情報

所在地	二本松市馬場平	価格	200.0万円
面積	1322.00m ² 400.00坪	種別	山荘
用途地域	農地	積込	山荘
敷坪率	60%	容積率	200%

詳細情報

坪単価 0.5万円 引渡日 次

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10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
- 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) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (壁) 屋根裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン
- (電) 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) 光ファイバー利用可 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
- (エ) エアコン (床) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (コ) ガスコンロ
- (ト) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャドレesser (パ) パネル 換気扇 (浴) 浴室換気乾燥
- (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

- (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 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

- (ベ) ベット 共有可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
- (女) 女性限定 (夫) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し!

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャ) (ペア) (ベ) (WT)

3.40万円 2DK 即日入居可能なお部屋!!

間 洋室4.5・洋6・DK5
敷 2カ月 (礼) 無
共 無 (駐) 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F (築) 1977年
入 即日可 (取) 仲介
交 JR郡山富田駅徒歩15分
備 奥羽大学徒歩4分

3740130051

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) (ペア)

3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月 (礼) 無
共 無 (駐) 4,400円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F (築) 1989年
入 即日可 (取) 仲介
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクセル

3740152761

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャ) (ペア) (SK) (通) (送)

4.50万円 1K 敷金礼金無し

間 洋8・K2
敷 無 (礼) 無
共 込 (駐) 別契約
構 木造・2階建-2F (築) 1997年
入 即日可 (取) 仲介
交 咲田公園バス停徒歩5分
備 パティオ咲田

374017299

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (ペア) (SK) (通) (送)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 洋6×2・DK6.5
敷 2カ月 (礼) 無
共 2,000円 (駐) 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F (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 (給湯) (シャ) (ベ) (WT) (送) (送)

3.50万円 1ルーム 仲介手数料無し!

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

1990155936

郡山市 開成4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャ) (ペア) (WT)

4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円

間 和6・洋6・DK8
敷 2カ月 (礼) 無
共 込 (駐) 込
構 軽量鉄骨造・2階建-2F (築) 1995年
入 即日可 (取) 代理
交 JR郡山駅車15分
備 コーポアミーゴA

1990147500

郡山市 富久山町久保田/城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャ) (ベ) (WT) (送) (送)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月 (礼) 無
共 込 (駐) 込
構 鉄骨造・2階建-2F (築) 1987年
入 即日可 (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) (ペア) (ベ) (WT) (送) (送)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

1990155564

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャ) (ペア) (ベ) (WT) (送) (送)

3.00万円 2K 駅近・仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月 (礼) 1カ月
共 無 (駐) 5,000円
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

郡山市 富久山町 賃貸一戸建て 設備 (給湯) (シャ) (ペア) (ベ) (WT) (送) (送)

6.00万円 3DK P2台目3,000円

間 和6・洋6・4.5・DK
敷 2カ月 (礼) 無
共 無 (駐) 1台込
構 木造・平屋建 (築) 1988年
入 即日可 (取) 代理
交 代理
備 近内貸家

1990354180

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 日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
安積町荒井東屋敷	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	郡山湖南線沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	6,000円	—	—	1ヵ月	1台	マツモトキヨシ鶴見坦店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	—	—	1ヵ月	2台	ネオハイツ開成東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	—	—	1ヵ月	1台	グレイス開成東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	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4丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	10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1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
島2丁目	4,500円	—	—	1ヵ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
島2丁目	4,500円	—	—	1ヵ月	2台	道とん堀島店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
清水台1丁目	10,000円	—	—	1ヵ月	1台	金透小学校北側	コナンリアルエステート	024-922-6500
清水台2丁目	13,200円	—	—	1ヵ月	1台	郡山病院近く、物置付き ※保証金1ヵ月	コナンリアルエステート	024-922-6500
清水台2丁目	13,200円	—	—	1ヵ月	1台	郡山病院西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和2丁目	4,400円	1ヵ月	1ヵ月	—	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ヵ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
名倉	3,500円	—	—	1ヵ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木1丁目	6,600円	—	—	1ヵ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1ヵ月	40台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	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ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町八山田	3,000円	—	—	1ヵ月	1台	牛ヶ池近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1ヵ月	1台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1ヵ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	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





◎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 <https://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・ティーン郡山駅前西口駐車場・エリートパーク4-5-6

郡山市駅前1丁目11-12
 ☎024-922-1648

郡山駅から徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

10/6	いもり子ども医院(小児科)	富久山町	024-990-1241
10/13	桑野協立病院(内科)	島2丁目	024-933-5422
10/13	村上整形外科(整形外科)	安積荒井1丁目	024-945-8577
10/14	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目	024-933-7788
10/14	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山田西3丁目	024-991-4855
10/20	すずき耳・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	富田町	024-983-8749
10/27	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目	024-921-2216
10/27	さかひ内科・消化器科クリニック(内科・消化器内科・肛門外科)	富田東5丁目	024-991-1733
10/27	半田整形外科(整形外科)	富久山町	024-921-6660
10/27	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目	024-923-0585
10/27	永岡医院(内科・小児科)	富久山町	024-922-2818
10/27	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目	024-922-1648
10/27	菊池医院(小児科)	本町1丁目	024-932-0154
10/27	郡山病院(内科)	清水台2丁目	024-932-0107
10/27	安積整形外科(整形外科)	安積3丁目	024-945-1191

※9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/>)

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(11月1日を除く)(内科・小児科)が
19:00~22:00

郡山市内休日当番薬局

10/6	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
10/6	あさひ調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135
10/6	ひかり薬局七ツ池	024-933-6075	FAX.024-933-6076
10/13	アリーブ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
10/13	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
10/13	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
10/14	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
10/14	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
10/14	郡山調剤薬局並木店	024-939-4193	FAX.024-935-4433
10/20	調剤薬局ミツル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
10/20	郡山調剤薬局中町店	024-936-2225	FAX.024-936-2224
10/20	コスモ調剤薬局熱海店	024-984-5700	FAX.024-984-5701
10/27	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
10/27	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
10/27	調剤薬局メルシー	024-947-8101	FAX.024-947-8102

※9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。 ※店舗名が再度確認のうえ、薬局へおかけください。

郡山で会食

お店の詳細データが「会食」の会場選びに役に立つ!

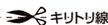
お得なクーポン券付き!

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 定価990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FREE10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10月4日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私、自分磨きしてます」(名前・ペンネームも書いてね)
自分のために行っていること(美容、健康、運動、勉強など)を教えてください。

Q2. 郡山と周辺のおすすめの居酒屋(おすすめの理由も)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FREE10月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

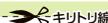
Q2. 郡山と周辺のおすすめの居酒屋(おすすめの理由も)を教えてください。

●みな伝スペシャル「私、自分磨きしてます」(名前・ペンネームも書いてね)
自分のために行っていること(美容、健康、運動、勉強など)を教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・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FREE10月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 郡山と周辺のおすすめの居酒屋(おすすめの理由も)を教えてください。

●みな伝スペシャル「私、自分磨きしてます」(名前・ペンネームも書いてね)
自分のために行っていること(美容、健康、運動、勉強など)を教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・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 (月) Monday 血液サラサラに「いわしのごまみそ煮」

いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、いわしやごまに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にと言われていています。魚が苦手な方でも食べやすい、ほっとする和の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約268kcal



作り方

- ①いわしは頭と尾を取って3等分に切り、わたを取って洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②フライパンにAと①を入れて火にかけ、沸騰したら落としぶたをして弱～中火で6～7分煮込み、いわしに火が通ったらふたを取っていんげんを加え、汁気がなくなるまで煮る。

材料(2人分)

- いわし……………3尾(360g)
- 水……………1/3カップ
- みそ、酒、みりん……………各大1
- A 砂糖……………大1/2
- 白すりごま……………大1・1/2
- いんげん……………6本(40g)
- (塩ゆでして5cmの長さに切る)

ワンポイントアドバイス

- ②では煮汁が低温の状態からいわしを入れると、煮崩れ防止になってきれいに仕上がりますよ。

29 (火) Tuesday 美しいお肌に「じゃがいもすいとん鍋」

じゃがいもに含まれるビタミンCや、鶏肉に含まれるビタミンA・B2が肌を美しく保ち、じゃがいもや大根、にんじん、しめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われていています。体があたたまる、具だくさんの汁物レシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約232kcal

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてラップに包み、レンジ強で3分くらい加熱し、火が通ったらボウルに入れてマッシャーでつぶし、Aを加えてこねる。
- ②鍋にBを入れて熱し、沸騰したら鶏肉、大根、にんじん、しめじを加え、火が通ってきたら①を一口大にちぎりながら加える。
- ③②にCを加えて弱火で2～3分煮込み、青ねぎを散らしてお好みで七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

- じゃがいも……………1個(150g)
- 片栗粉……………大4
- A 塩……………少々
- 水……………500ml
- B 和風だしの素……………小1
- 鶏もも肉(一口大に切る)……………100g
- 大根……………50g
- にんじん……………小1/3本(30g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- C 酒……………大1
- みそ……………大1～1/2
- 青ねぎ(2cmに切る)……………3本
- 七味唐辛子(お好みで)……………少々

ワンポイントアドバイス

- みその量はお好みで加減してください。



30 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「しらすとアボカドの Pasta」

しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、アボカドに含まれるリノレン酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにして動脈硬化を予防と言われていています。しらすの塩分とアボカドのまろやかさがマッチした一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約463kcal



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆでる。
- ②アボカドは一部を角切りにして飾り用に取っておき、残りはボウルに入れてフォークでつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ③②に①としらすを入れてよくあえ、皿に盛りつけて飾り用にのアボカドのりをのせる。

材料(2人分)

- スパゲティ……………150g
- 塩……………適量
- アボカド……………1個(230g)
- マヨネーズ……………大3
- A 牛乳……………大1
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大1
- 練りわさび……………小1/4～1/2
- 釜揚げしらす……………40g
- 焼きのり(千切り)……………1/2枚

ワンポイントアドバイス

- わさびの量はお好みで加減してください。

31 (木) Thursday 血液サラサラに「巨峰の赤ワインコンポート」

巨峰や赤ワインに含まれるポリフェノールが血液をサラサラにして動脈硬化を予防し、赤ワインに含まれるアントシアニンが目の健康を守ると言われています。旬の巨峰を使った、ちょっと大人なデザートです。

所要時間
(冷やす時間も含く)
15分

1人分のカロリー
約88kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして巨峰を入れ、30秒くらいゆでて流水に取り、皮をむく。
- ②鍋にAを合わせて①を入れ、10分くらい煮て火から下ろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛ってミントの葉を飾る。

材料(4人分)

- 巨峰……………1房(300g)
- 水……………1/2カップ
- 赤ワイン……………1/2カップ
- A 砂糖……………大4
- レモン汁……………大1
- ミントの葉……………適量

ワンポイントアドバイス

- プレーンヨーグルトによく合いますよ。巨峰は種があればストローを突き刺して取り出しましょう。



24 (木) スタミナアップに「鶏むね肉とごぼうの黒酢炒り煮」

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。リーズナブルな鶏むね肉がおいしく食べられる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約302kcal



作り方

- ①鶏肉にAをふって下味をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ②①のフライパンにごま油を足し、ごぼうを入れて2〜3分炒め、①の鶏肉を戻し入れてBを加え、落としぶたをして火が通るまで煮込む。
- ③②のふたを取って汁気を飛ばすように熱し、照りを出して仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- 黒酢を使うとコク深く、鶏肉がしっとりやわらかく仕上がりますよ。

材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)
(一口大のそぎ切り)	
A	
酒	大1/2
塩	少々
しょうがのしぼり汁	小1
片栗粉	大1・1/2
サラダ油	大1/2
ごま油	大1/2
ごぼう(乱切り)	1/2本(80g)
B	
水	1/2カップ
黒酢	大1
砂糖、しょうゆ	各大1

25 (金) 肌荒れ予防に「かぼちゃプリン」

かぼちゃ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、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言われています。かぼちゃの自然な甘味が引き立った、優しい味のプリンです。

所要時間
(固める時間のぞく)
20分

1個分のカロリー
約86kcal

作り方

- ①耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、フードプロセッサーに移してAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②ボウルに生クリームを入れ、氷水にあてながら混ぜ、8分立てくらいまで泡立てる(飾り用に大きく取りしておく)。
- ③①をざるでこして鍋に移し、火にかけてラム酒を加え、沸騰し始めたら火から下ろし、ゼラチンを加えてよく混ぜ、②を加えてさらに混ぜ、プリンカップに注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ④かぼちゃの薄切りをラップに包んでレンジ強で30秒くらい加熱し、飾り用の生クリーム、かぼちゃの種と一緒に③に飾る。

材料(プリンカップ4個分)

かぼちゃ……………1/5個(200g)
(皮をむき2cmの角切り)

A

- 牛乳……………1カップ
- グラニュー糖、はちみつ……………各大2

生クリーム……………1/2カップ

ラム酒(あれば)……………小1/2

粉ゼラチン(水大1でふやかす)……………1袋(5g)

かぼちゃの薄切り(皮つき)……………4枚

かぼちゃの種(市販)……………適量

ワンポイントアドバイス

- ③の粉ゼラチンは、しっかりと混ぜて溶かしてください。



26 (土) お腹すっきり「かぶのグリルサラダ」

かぶに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、シアスターゼが消化を助け、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。焼いたかぶとベーコンが香ばしい一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約131kcal



作り方

- ①かぶは皮を厚めにむいて1cm幅の半月切りにし、葉は4cmの長さに切って実と合わせ、オリーブオイルをまぶす。
- ②魚焼きグリルを予熱し、①とベーコンを軽く焼き色がつくまで焼き、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ボウルに②を入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ②ではあまり焦げ過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

材料(2人分)

かぶ	小2個(100g)
オリーブオイル	小1
ベーコン	2枚(40g)
A	
塩、こしょう	少々
レモン汁	大1/2
オリーブオイル	大1

27 (日) スタミナアップに「牛肉とセロリのトマト煮込み」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、鉄分が貧血を予防し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進すると言われています。肉と野菜と一緒に摂れる、風味豊かな一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約293kcal

作り方

- ①牛肉に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ②フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れて炒め、肉の色が変わったらセロリを加える。
- ③②にBを加えて5〜6分煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、セロリの葉を散らす。

材料(2人分)

牛ごま切肉……………150g

塩、こしょう……………少々

A

- オリーブオイル……………大1
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- にんにく(みじん切り)……………1片

セロリ(ななめ切り)……………1本(100g)

B

- 水……………1/4カップ
- 白ワイン……………大1
- トマトの水煮(缶詰)……………1/2缶(200g)
- コンソメスープの素、砂糖……………各小1/2
- セロリの葉(みじん切り)……………適量

ワンポイントアドバイス

- トマトの水煮缶は常備しておく、いろいろ使えて便利です。



20 (日) Sunday 骨や歯を丈夫に「たららのソテー 香味ソースがけ」

たららに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にし、長ねぎに含まれる硫化アリルや、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロール、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すると言われています。香り豊かな魚料理です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 316 kcal



作り方

- ①たららに塩、こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
- ②①のフライパンにAとBを入れて弱火で熱し、香りが立ったら火を止める。
- ③皿に①を盛りつけ、ブロッコリー、にんにん、レモンを添えて②のソースをかける。

ワンポイントアドバイス

- つけ合わせと盛りつけ方で彩りを工夫すると、高級感が出ますよ。

材料(2人分)

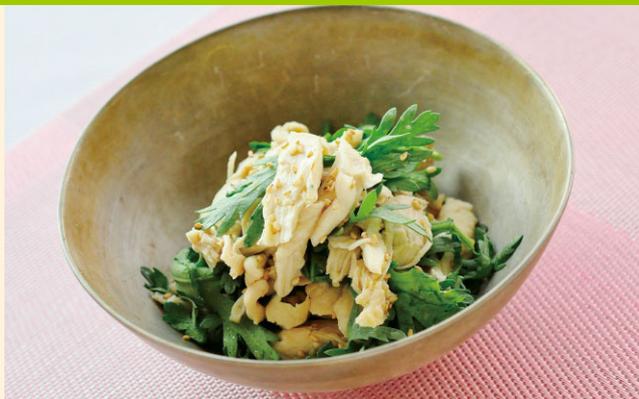
- たらら……………2切れ(160g)
- 塩、こしょう……………少々
- 小麦粉……………大1
- サラダ油……………大1
- A { 長ねぎ(みじん切り)……………20g
- しょうが(みじん切り)……………1片
- にんにく(みじん切り)……………1片
- B { バター……………小2
- ポン酢しょうゆ……………大1
- ブロッコリー、にんにん(塩ゆでする)……………適量
- レモン……………適量

21 (月) Monday 肌荒れ予防に「ささみと春菊のわさびじょうゆあえ」

ささみに含まれるビタミンA・B₂や、春菊に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、ささみに含まれるナイアシンが血行を良くし、春菊に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。箸休めにぴったりの、さっぱりとした一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 142 kcal



作り方

- ①ささみは筋を取って厚みが均等になるように切り開き、耐熱皿に広げてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
- ②ボウルに①と春菊を入れて合わせ、Bを加えてあえ、白炒りごまをふる。

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、捨てずに使いましょ。

材料(2人分)

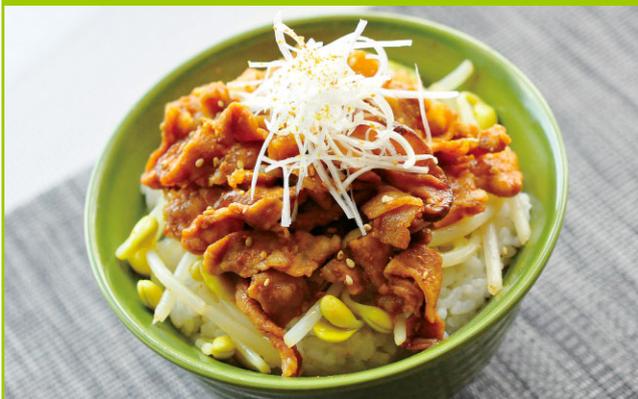
- ささみ……………3本(120g)
- A { 酒……………大1/2
- 塩……………少々
- 春菊の葉(手でちぎる)……………1/2把(125g)
- B { しょうゆ……………小2
- 練りわさび……………小1/2
- ささみのゆで汁……………大1
- 白炒りごま……………大1/2

22 (火) Tuesday 疲労回復に「豚肉豆もやし丼」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、豆もやしに含まれる豊富なアスパラギン酸が、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。豚肉の旨味と豆もやしのシャキシャキ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 523 kcal



作り方

- ①ボウルに豚肉とAを入れ、手でもみ込んで味をなじませる。
- ②フライパンにごま油を熱し、豆もやしを炒め、軽く塩をふって取り出す。
- ③②のフライパンに①を入れて焼き、白炒りごまをふる。
- ④丼にご飯を盛り、②、③、白髪ねぎをのせ、お好みで一味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- 豆もやしは歯応えが残る程度に炒めてください。

材料(2人分)

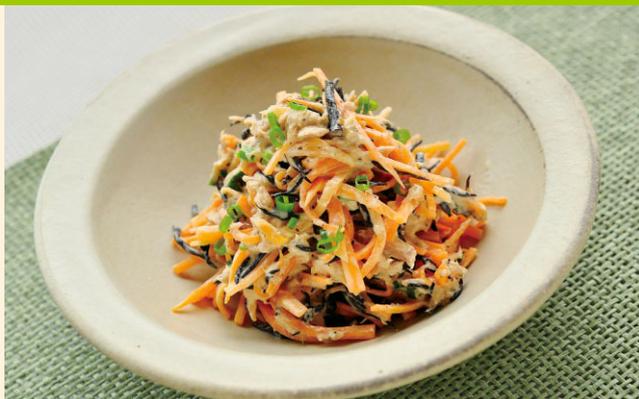
- 豚ロース肉(一口大に切る)……………150g
- A { しょうゆ、砂糖、酒、ごま油… 各大1/2
- コチュジャン、テンメンジャン… 各大1/2
- ごま油……………小1
- 豆もやし……………100g
- 塩……………少々
- 白炒りごま……………小1
- ご飯……………2膳(300g)
- 長ねぎ(白髪ねぎにする)……………5cm
- 一味唐辛子(お好みで)……………少々

23 (水) Wednesday 健康なお肌に「にんにんとひじきのサラダ」

にんにんに含まれるビタミンAが肌の健康を守り、ひじきに含まれる鉄分が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。箸休めやおつまみ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 131 kcal



作り方

- ①耐熱容器ににんにんを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
- ②耐熱容器にひじきと水1/4カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱して戻し、水気を切る。
- ③ボウルに①と②を入れてツナを加え、合わせたAであえて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- レンジで簡単に作れるので便利です。

材料(2人分)

- にんにん(千切り)……………1/2本(80g)
- ひじき……………乾燥で3g
- 水……………1/4カップ
- ツナ(水気を切る)……………1缶(70g)
- A { マヨネーズ……………大1
- みそ……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- 青ねぎ(小口切り)……………2本

16 (水) Wednesday 肝臓を丈夫に「えびと豆腐の酸辣湯(サンラータン)」

えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、木綿豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。食欲のない時にも食べやすい、酸味の効いた中華スープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約155kcal



作り方

- 鍋にAを入れて沸かし、えびとまいたけを入れて火を通し、豆腐と長ねぎを加え、一煮立ちしたらBを加えて味をつける。
- ①に水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、溶き卵をまわし入れ、ラー油を加える。

ワンポイントアドバイス

- 酸辣湯(サンラータン)は、中国、四川省の郷土料理です。②では、固さを見ながら片栗粉を加えてお好みで仕上げてください。

材料(2人分)

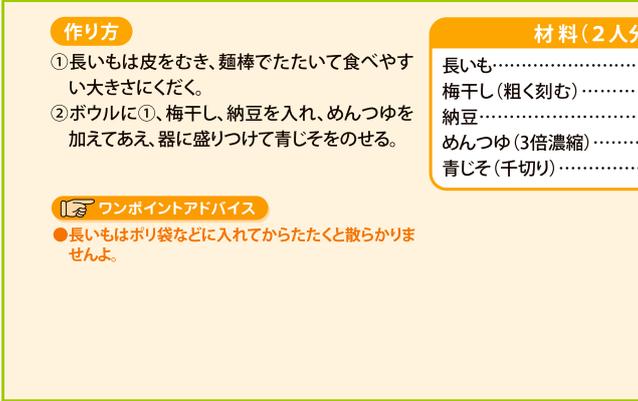
- 水……………2カップ
- A { 鶏ガラスープの素……………小1
しょうが(千切り)……………1片
- むきえび……………80g
(背わたを取り、一口大に切る)
- まいたけ(手でさく)……………1/2パック(40g)
- 木綿豆腐(一口大に切る)……………1/3丁(100g)
- 長ねぎ(ななめ薄切り)……………1/3本(30g)
- B { しょうゆ、酒……………各大1
酢……………大1・1/2
塩……………一つまみ
- 片栗粉(水大1で溶く)……………小2
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- ラー油……………小1

17 (木) Thursday 胃腸に優しい「長いもの梅納豆あえ」

長いもに含まれるムチンが胃の粘膜を保護し、梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復し、納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにと言われています。お疲れ気味で食欲のない時にも食べやすい一品です。

所要時間
5分

1人分のカロリー
約112kcal



作り方

- 長いものは皮をむき、麺棒でたたいて食べやすい大きさにくだく。
- ボウルに①、梅干し、納豆を入れ、めんつゆを加えてあえ、器に盛りつけて青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 長いものはポリ袋などに入れてからたたくと散らかりませんよ。

材料(2人分)

- 長いも……………1/3本(150g)
- 梅干し(粗く刻む)……………1個(15g)
- 納豆……………1パック(50g)
- めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
- 青じそ(千切り)……………1枚



18 (金) Friday 疲労回復に「栗カスタードクリームパン」

栗に含まれるビタミンB₁がバターロールに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、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と言われています。お子さまのおやつや軽食にぴったり一品です。

所要時間
(冷やす時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約237kcal



作り方

- 耐熱ボウルに薄力粉と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳、溶き卵の順で少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ①にラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で2分30秒くらい加熱し、一度取り出して混ぜ、再びラップをかぶせて2分くらい加熱し、なめらかになるように混ぜ、パニラエッセンスを加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 栗は2個を半分に切って飾り用に取っておき、残りは粗みじん切りにして②と合わせ、バターロールにはさんで飾り用の栗をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 火を使わずレンジで手軽に作れるカスタードクリームです。①ではダメにならないようしっかり混ぜましょう。

材料(4人分)

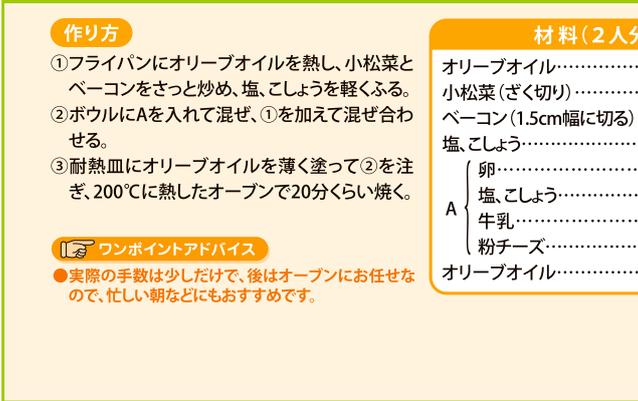
- 薄力粉(ふるう)……………大2
- 砂糖……………大4
- 牛乳……………180ml
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- パニラエッセンス……………少々
- 栗の甘露煮(市販)……………50g
- バターロール……………4個
(中央に切り目を入れる)

19 (土) Saturday 貧血予防に「小松菜とベーコンのオープンオムレツ」

小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、小松菜に含まれるビタミンA・C・Eや、卵に含まれるビタミンAが肌の健康を守り、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。栄養バランスの良いオープンオムレツです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約350kcal



作り方

- フライパンにオリーブオイルを熱し、小松菜とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうを軽くふる。
- ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- 耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗って②を注ぎ、200℃に熱したオープンで20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 実際の手数は少しだけで、後はオープンにお任せなので、忙しい朝などにもおすすめです。

材料(2人分)

- オリーブオイル……………小1
- 小松菜(ざく切り)……………1/2把(100g)
- ベーコン(1.5cm幅に切る)……………2枚(40g)
- 塩、こしょう……………少々
- A { 卵……………4個
- 塩、こしょう……………少々
- 牛乳……………大2
- 粉チーズ……………大1
- オリーブオイル……………小1/2



12 (土) 骨や歯を丈夫に「チンゲン菜と厚揚げのあんかけ」

Saturday

チンゲン菜や厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、チンゲン菜やエリンギ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すると言われています。ボリューム感のある一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約187kcal



作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、エリンギ、厚揚げ、チンゲン菜の茎、葉の順に加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。
- ② ①に合わせたBをまわし入れ、お好みの固さになったら火を止める。

ワンポイントアドバイス

- 材料はあらかじめ切りそろえておいて、手際良く炒め合わせていってください。

材料(2人分)

- ごま油……………大1/2
- エリンギ……………1本(50g)
(5mmの厚さに切る)
- 厚揚げ……………1/2枚(100g)
(1cmの厚さに切る)
- チンゲン菜……………小2株(170g)
(葉と茎に分け、食べやすく切る)
- A { 酒……………大1
- オイスターソース……………大1/2
- 鶏ガラスープの素……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- B { 片栗粉……………大1
- 水……………大1

13 (日) スタミナアップに「鯛とかぶの雑炊」

Sunday

鯛に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、ビタミンB1がご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、かぶ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。鯛の旨味がたっぷりの、優しい味わいの雑炊です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約262kcal

作り方

- ① 鍋にAとかぶを入れ、弱火でかぶに火が通るまで煮る。
- ② ①に鯛とご飯を加えてBで味をつけ、2~3分煮込む。
- ③ ②に塩をふって味をととのえ、かぶの葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- ご飯のぬめりを落とすこと、煮込み過ぎないことが、口当たり良く仕上がるコツです。

材料(2人分)

- A { 水……………500ml
- 昆布……………5cm
- かぶ(角切り)……………1個(100g)
- 鯛(切り身)(一口大に切る)……………1切れ(80g)
- ご飯……………大1膳分(200g)
(水洗いし、ぬめりを取る)
- B { 酒……………大1
- 薄口しょうゆ……………大1/2
- 塩……………少々
- かぶの葉(塩ゆでし、刻む)……………適量



14 (月) 疲労回復に「豚肉とエリンギの包み揚げ」

Monday

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、エリンギに含まれるビタミンB2が肌荒れや口内炎を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約215kcal



作り方

- ① 豚肉にAをふり、もみ込んで下味をつけ、1枚ずつ広げてエリンギを包み、表面に片栗粉をまぶしつける。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、①をきつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけてパセリとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 豚肉でエリンギを包んだら、少し手で押さえるようにして落ち着かせましょう。

材料(2人分)

- 豚切り落とし肉……………150g
- A { 酒、オイスターソース……………各小1
- しょうがのしぼり汁……………小1/2
- 塩……………少々
- エリンギ(乱切り)……………1本(50g)
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- パセリ、レモン……………適量

15 (火) 目の健康に「焼きなすといかのマリネ」

Tuesday

なすに含まれる紫色色素ナスニンが視力を改善し、食物繊維が便秘を予防・改善し、いかに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、タウリンが肝臓の働きを高めると言われています。なすといかがかさばりと食べられる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約198kcal

作り方

- ① 魚焼きグリルを予熱してなすを並べ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ② 鍋に水(分量外)といかを入れて熱し、いかの色が変わってきたら火を止めて引き上げ、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえ、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

- いかは、お湯が低温の状態からゆでましょう。

材料(2人分)

- なす(1.5cm幅の輪切り)……………2本(180g)
- いか(わたを取る)……………小1杯(150g)
- A { オリーブオイル……………大1・1/2
- 酢……………大1
- レモン汁……………小1
- はちみつ……………小1/4
- 塩、こしょう……………少々
- バジル(粗く刻む)……………適量



8 (火) 血液サラサラに「鮭のチーズピカタ」

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が肌の健康を守り、チーズやバターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。鮭の旨味がより引き立った一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約231kcal



作り方

- ① 鮭は中骨を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② ①に塩、こしょうをふって小麦粉をまぶし、合わせたAにくぐらせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の両面をこんがり焼き、皿に盛りつけてサニーレタスとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (2人分)

- 生鮭……………2切れ (140g)
 塩、こしょう……………少々
 小麦粉……………大1
 A { 卵 (溶きほぐす)……………1個
 粉チーズ……………大1・1/2
 パセリ (みじん切り)……………大1/2
 バター……………大1
 サニーレタス、レモン……………適量

9 (水) 美しいお肌に「柿甘酒ミルク」

柿に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、甘酒に含まれるコウジ酸が肌を美しく保ち、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。柿と甘酒の優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間
5分

1人分のカロリー
約148kcal

作り方

- ① 柿はへたを取って皮をむき、ミキサーに入れて甘酒と牛乳を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ② グラスに氷を入れて①を注ぎ入れ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 柿は完熟のものを使ってください。

材料 (2人分)

- 柿……………1個 (200g)
 甘酒 (市販)……………1/2カップ
 牛乳……………3/4カップ
 氷……………適量
 ミントの葉 (あれば)……………適量



10 (木) 疲労回復に「豚肉とかぼちゃの炒めもの」

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、かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われていています。豚肉の旨味とかぼちゃの甘味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325kcal



作り方

- ① 豚肉にAをふってもみ込み、下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱してかぼちゃを炒め、表面に焼き色がついたら酒をまわし入れてふたをかぶせ、3〜4分蒸し焼きにして火を通し、取り出す。
- ③ ②のフライパンに①を入れて両面を焼き、しめじを加えて②を戻し入れ、Bをまわし入れて炒め合わせ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃは火を通し過ぎると崩れやすくなるので注意してください。

材料 (2人分)

- 豚肩切り落とし肉……………150g
 A { 酒……………大1/2
 塩……………少々
 ごま油……………大1/2
 サラダ油……………大1
 かぼちゃ……………小1/5個 (150g) (5mmの厚さに切る)
 酒……………大1
 しめじ……………1/2パック (60g)
 B { しょうゆ、みりん……………各小2
 砂糖……………小1
 青ねぎ (小口切り)……………2本

11 (金) 胃腸に優しい「山かけ五目温麺」

長いもに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、ビタミンB₁がそうめんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復させ、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すると言われていています。色鮮やかで具たくさん一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約362kcal

作り方

- ① 鍋にAを入れて煮立て、Bを順に入れて火を通す。
- ② 別の鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、流水に取ってぬめりを取り、水気を切る。
- ③ ①に②を加えて一煮立ちしたら火を止め、器に盛って長いもと長ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ②のそうめんはしっかりと洗ってぬめりを取ってください。

材料 (2人分)

- 水……………500ml
 和風だし(の素)……………小1
 みりん……………大2
 A { 薄口しょうゆ……………大1・1/2
 酒……………大1
 塩……………一つまみ
 鶏もも肉 (一口大に切る)……………100g
 油揚げ (一口大に切る)……………1枚 (30g)
 B { にんじん (短冊切り)……………小1/5本 (20g)
 生しいたけ (半分)……………2個 (30g)
 小松菜 (5cmに切る)……………小1株 (30g)
 そうめん……………150g
 長いも (すりおろす)……………1/5本 (100g)
 長ねぎ (小口切り)……………5cm



4 (金) 脳の活性化に「コーヒーゼリーパフェ」

Friday

コーヒーに含まれるカフェインが脳の働きを活性化し、眠気を覚ましてストレスを解消し、生クリームやアイス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。リラックスタイムにぴったりの一品です。

所要時間
(固める時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約 **268kcal**



作り方

- ①小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰し始めたら火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜ、バットに流し入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ②ボウルにBを入れ、8分立てくらいになるまで混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③①が固まったらフォークで崩してグラスに盛り、②とCを重ねて盛りつけ、アーモンドをのせてミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- レギュラーコーヒーで作ると、さらにおいしさがアップしますよ。

材料(4人分)

- インスタントコーヒー……………大2
- A グラニュー糖……………大3
- 水……………240ml
- 粉ゼラチン(水大1でふやかす)…1袋(5g)
- B 生クリーム……………1/2カップ
- グラニュー糖……………大1
- C コーンフレーク(プレーン) ……30g
- バニラアイスクリーム……………1カップ
- アーモンド(刻む)……………5g
- ミントの葉(あれば)……………適量

5 (土) 骨や歯を丈夫に「おからチーズメンチカツ」

Saturday

おからに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。お弁当にもぴったりの、おからを使ったヘルシーカツです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 **332kcal**

作り方

- ①ボウルに合いびき肉を入れて手でこね、粘りが出てきたらAを加えてさらによく混ぜる。
- ②①を6等分して小判型に丸め、Bを順にまぶして衣をつける。
- ③揚げ油を170℃に熱し、②をきつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- ①では粘りが出るまでしっかり混ぜると、揚げた時の仕上がりが違ってきますよ。

材料(2人分)

- 合いびき肉……………140g
- おから……………100g
- 長ねぎ(みじん切り)……………1/2本(40g)
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- A 塩、こしょう……………少々
- ナツメグ……………少々
- シュレッドチーズ……………25g
- 小麦粉……………適量
- B 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- C キャベツ(千切り)……………適量
- ミニトマト(半分に切る)…2個(30g)



6 (日) 美しいお肌に「さつまいものポタージュ」

Sunday

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、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言われています。まろやかな甘味と口当たりの、ほっとする一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 **195kcal**



作り方

- ①さつまいもは皮をむいて2cmくらいの角切りにし、ボウルに入れて1〜2分水にさらし、アクを抜く。
- ②鍋にAを入れて弱火で熱し、玉ねぎに透明感が出るまでじっくりと火を通してから①とBを加え、ふたをかぶせて5分くらい煮込む。
- ③②のさつまいもに火が通ったらミキサーに移し、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ、再び鍋に戻し入れて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④③を器に注ぎ入れ、黒すりごまと青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ごまは香りが失われないよう、一番最後の仕上げにふってください。

材料(2人分)

- さつまいも……………大1/2本(150g)
- バター……………大1
- A 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- しょうが(千切り)……………1片
- 水……………1/2カップ
- B コンソメスープの素……………小1/2
- 牛乳……………1カップ
- 塩、こしょう……………少々
- 黒すりごま……………少々
- 青ねぎ(小口切り)……………少々

7 (月) お腹すっきり「れんこんの中華風きんぴら」

Monday

れんこんに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、食物繊維が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれる香り成分ジンギロールや辛味成分ジンゲロンが血行を促進して体を温めると言われています。ご飯がすすむピリ辛の一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 **108kcal**

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、れんこんを2〜3分くらい炒め、取り出す。
- ②①のフライパンにごま油を足し、Aを入れて弱火で熱し、香りが出たら①を戻し入れ、Bをまわし入れて中火で炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 花椒(かしょう、またはホアジャオ)とは「中国山椒」とも呼ばれる香辛料です。ピリッとした辛味があるので、お好みで加減してください。

材料(2人分)

- サラダ油……………小1
- れんこん……………小1節(100g)
- (5mm幅の輪切り)
- ごま油……………大1/2
- しょうが(みじん切り)……………1片
- A 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
- 花椒(ホール)……………小1/2
- 酒、しょうゆ……………各大1/2
- B 砂糖……………小1



1 (火) 肌荒れ予防に「柿とアボカドの洋風白あえ」

Tuesday

柿に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにして動脈硬化を予防すると言われています。コクがあってまるやかな白あえです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**268**kcal



作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、レンジ強で2分くらい加熱し、粗熱が取れたら水気をしぼってボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①に柿とアボカドを加えてさつとあえ、器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

●豆腐の水切りはレンジを使うと簡単です。

材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1/3丁 (100g)
- カッテージチーズ……………50g
- 白すりごま……………大1
- A マヨネーズ……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- はちみつ……………小1/4
- 柿(角切り)……………1個 (200g)
- アボカド(角切り)……………1個 (230g)

2 (水) お腹すっきり「ごぼう天そば」

Wednesday

ごぼうやわかめ、青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・解消し、わかめに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料となって新陳代謝を促すと言われています。お手軽に作れる、食卓など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**365**kcal

作り方

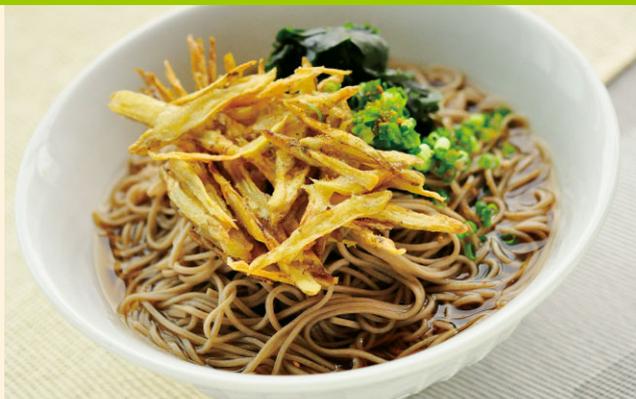
- ①ボウルにAを合わせ、ごぼうを加えて混ぜる。
- ②揚げ油を160℃に熱し、①をおたまで半量ずつすくってきつね色になるまで揚げる。
- ③鍋に湯を沸かしてそばをゆで、ざるに取って水気を切り、器に盛る。
- ④鍋にBを入れて一煮立ちさせ、③に注ぎ、②、わかめ、青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

- A 水……………1/4カップ
- 天ぷら粉(市販)……………大4
- ごぼう(ななめ薄切り)……………小1本 (80g)
- 揚げ油……………適量
- そば(乾麺)……………2束 (200g)
- B 水……………500ml
- めんつゆ……………大5
- カットわかめ(水で戻す)……………乾燥で3g
- 青ねぎ(小口切り)……………2本
- 七味唐辛子(お好みで)……………少々

ワンポイントアドバイス

●麺の固さはお好みで調整してください。そばの代わりにうどんでもOKです。



3 (木) 脳の活性化に「さんまのカレー風味ソテー」

Thursday

さんまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、カレー粉に含まれるターメリックの主成分クルクミンが胆汁の分泌を促進して肝機能を高めるとされています。ご飯のお供やお弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**386**kcal



作り方

- ①さんまは頭と尾を落としてわたを抜き、よく洗って水気をふき、4cmくらいのぶつ切りにして塩、こしょうをふり、合わせたAをまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが薄いきつね色になったら取り出し、①を入れて弱～中火でこんがり焼く。
- ③②を皿に盛りつけてにんにくをのせ、サニーレタスとパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

●にんにくは焦げないように、薄く色づいたら取り出しましょう。

材料(2人分)

- さんま……………2尾 (300g)
- 塩、こしょう……………少々
- A 小麦粉……………大1
- カレー粉……………大1/2
- オリーブオイル……………大1
- にんにく(薄切り)……………1片
- サニーレタス、パセリ……………適量

「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) 席数/100席
☎024-935-5007 <https://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、黄身だけにつくお焼
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**

毎週火曜日 **レモンサワー半額**

当店のInstagram
フォローしてください
もしくは
Google口コミを投稿
して頂いている方

SUNTORY

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

「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10月号 vol.217
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！ ※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

地元郡山産のウイスキー
ワールドブレンドウイスキー

安積蒸溜所 &4

安積蒸溜所原酒をキーモルトに、世界5大産地のウイスキー原酒をブレンドしたウイスキー。
酒販店、笹の川ネットショップで発売中

700ml 4,400円

笹の川酒造ショップHP



今月のオススメ 血液サラサラに「いわしとミニトマトのオーブン焼き」



いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ミニトマトに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、バターやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。和風のイメージが強いいわしを洋風に仕上げた一品です。

材料(2人分)

いわし	3尾 (360g)
塩、こしょう	少々
A	
バター	15g
にんにく(みじん切り)	1/2片
オリーブ(みじん切り)	2個
ミニトマト(半分に分ける)	8個 (120g)
B	
パン粉	大3
粉チーズ	大1
パセリ(みじん切り)	大1/2

所要時間 30分
1人分のカロリー 約399kcal

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のため “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!

低カロリー、低脂肪のお弁当 小町(小) 410円(税込)	低カロリー、低脂肪のお弁当 小町(大) 432円(税込)	栄養バランスのとれた食生活 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
●あまり焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

●作り方

- ①いわしは3枚におろして一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱する。
- ③耐熱皿に①とミニトマトを並べ、②の半量をかけて合わせたBをのせ、さらに②の半量をかけ、200℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。

こおりやま産業博 KORIYAMA EXPO 2024

未来を拓く、100年の挑戦

日時 10.12(土)・13(日) 10:00~16:00
会場 多目的展示ホール 他 ビッグパレットふくしま

入場無料

お問合わせ 024-921-2620

知らないうちに自分の才能を御花させよう!

こおりやまEXPO
ワークショップ

化学実験など様々なワークショップを展開、才能が開花しちゃうかも。

ふくしまグルメを満喫しよう!
ふくしまグルメフェス & キッチンカーフェス

40を超える飲食店が産業博会場に大集合。食材、味にこだわった逸品や、ここでしか味わえない料理の数々をぜひお楽しみください!

新しいスポーツを体感しよう!
Eスポーツ

話題のARスポーツを大画面で体験できちゃう!

自由にお絵描きしよう!
チョークアート

チョークを使って楽しくお絵描き。巨大なアート作品が完成しちゃう?!

姉妹・友好都市物産展
こおりやま広域圏PR

普段なかなか買えない特産品が勢揃い!

OPEN FACTORY KORIYAMA

製造業を中心とした企業さん達が結集! 郡山市の高い「ものづくり」技術を知ろう!

味噌すくい

JA福さくらによる大人気の味噌すくい! 1すくい400円でお得にGET! ※なくなり次第終了

第6回 こおりやま未来の絵画展

市内小学生が描いた絵画を当日掲示。実現する「未来」があるかも!

同時開催
ふるさとの祭り2024 inこおりやま

県内の民俗芸能団体による伝統芸能が披露されます。
主催 福島県ふるさとの祭り実行委員会

第76回 郡山市発明工夫展

アイデア溢れる「発明」の数々をご覧ください。

豪華な景品獲得のチャンス!
抽選会開催

※本誌の表記価格は税込です。