

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOHO
44th
THANKS

f Facebook

Instagram

X X

#楽郡山 #酒郡山 #郡山地ウスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

快適環境の
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty

TOB 株式会社 東北装美

☎ 024-934-2515

福島県郡山市並木3-5-3

<https://tohoku-soubi.co.jp/>



ご自由にお持ちください 無料
2025年 11 月号
vol.540
毎月25日発行

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



KICK OFF! FUKUSHIMA

キックオフ!フクシマ

KICK OFF! FUKUSHIMA

キックオフ!フクシマ

毎週土曜11:40~11:55

番組進行/今野花織
(中テレナウンサー)

福島中央テレビ

こおりやま情報
特集

福島県ご当地ラーメンと

紅葉観光を楽しもう。



P.6

「ウスキーコレクション郡山2025」取材レポート

P.4

made in 963 ~963生まれの逸品~

P.14



YOASOBI × 柏屋

創業嘉永五年



数量
限定



小さな柏屋薄皮饅頭miniしおあん



創業 嘉永餅



檸檬(れも)

YOASOBI と柏屋がコラボ!

※コラボパッケージは、なくなり次第終了となります

お求めはお近くの柏屋のお店、
オンラインショップでどうぞ。



旅する本屋さん

YOASOBI号

笹の川 味のある店

お料理 角さん



▲新鮮な刺身と「いち」のロックは、相性が抜群です

「角さん」の店主は、季節の味覚を先取りして美味しい日本料理を提供しています。店内はカウンターと個室があり、落ち着いた雰囲気です。コース料理は、6,000円、8,000円、11,000円のコースを用意しており、2名から予約を受け付けています。笹の川酒造のお酒は、福島一辛口「いち」、瞬香秀彦（純米吟醸生酒、純米にごり生原酒）が味わえます。

住 郡山市駅前2-8-16 ☎ 024-924-0254

営 17:00~LO21:30

休 日祝 P 無

私がお薦めします。



スタッフ
畠山さん



福島一辛口「いち」
グラス(90ml) 495円

福島一辛口「いち」は、大辛口の日本酒ですので、お刺身をはじめ当店のお料理によく合います。



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

今月のおすすめの酒

日本酒
+20%以上



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。

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。

笹の川のお酒が買える店 郡山編

鈴木酒店

住 郡山市細沼町9-1 ☎ 024-922-0915

営 10:00~18:00

休 日曜・祝日 ※不定休有 P 有(3台)



創業1929(昭和4)年、郡山では老舗の酒販店です。店内では、郡山の地酒をメインに販売しており、お酒の配達もしています。笹の川酒造の各種日本酒、焼酎、ウイスキーを販売しています。

笹の川 取扱銘柄

笹の川 佳撰、笹の川 福乃香 純米吟醸 ふ、福島一辛口いち、特別純米山桜、蔵元焼酎 吟粒、郡山太郎右エ門、粕取焼酎、ブレンドドウィスキー山桜 黒ラベル、シングルモルトウイスキー安積 郡山エ디션

中村酒店

住 郡山市清水台1-6-27 ☎ 024-932-2339

営 9:00~21:00

休 日曜 P 無



初代店主の中村仲吉さんは、昭和初期に山口酒造店(現・笹の川酒造)で杜氏をしており、1929(昭和4)年中村酒店を創業しました。笹の川酒造の日本酒、焼酎、ウイスキーを販売しています。

笹の川 取扱銘柄

笹の川 佳撰、笹の川 純米酒、特別純米 山桜、郡山太郎右エ門、チェリーウイスキーEX、ブレンドドウィスキー山桜 黒ラベル

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。



創業明和二年(1765年)

笹の川酒造株式会社

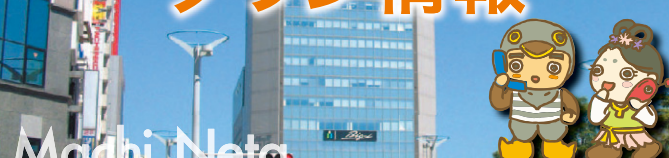
郡山市笹川1丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp/>

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、TEL024-945-0261までご連絡ください。

街ネタ タウン情報



Machi Neta

香り高さに食欲が増す 「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

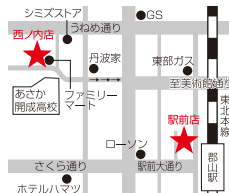
【住所】郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30～L015:30、17:00～L020:30※駅前店11/1より20日間

程度臨時休業 西ノ内11:30～15:00、17:00～20:30(L020:00)

【休】駅前:水／西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台)／西ノ内:有(50台)

【URL】http://www.kknet.com/asakura-ra-men/



柏屋のひとくち羊羹 「濃縮あま酒」新発売

柏屋では「発酵ソーリズム推進活動」に参画し、「柏屋のひとくち羊羹 濃縮あま酒」を新発売した。宝来屋の濃縮あま酒を使用し、あま酒のすっきりした甘さを活かしつつ、やさしい風味のひとくち羊羹に仕上げた。10月1日から通年で販売している。お求めは、開成柏屋、最寄りの柏屋各店で。



▲「柏屋のひとくち羊羹 濃縮あま酒」1個270円

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/



11月20日(木)ボージョレヌーヴォー解禁日! 珍しいボージョレ・ヌーヴォーのロゼワイン

GASPARD ET LISA BEAUJOLAIS NOUVEAU ROSÉ 2025 750ml 3,300円(税込)

可愛い「リサとガスパール」がラベルを飾るヌーヴォーです。通常のボージョレと同じ直接圧搾法により、果実の美味しさが広がります。

(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/9:00～19:00

プレゼント Present

ケータイからの応募はコチラ



1 福島一辛口「いち」

<2名>



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

提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 福島県白河らーめん

<1名>



「しらかわエリア」のラーメン店57店114杯を取材。食べ歩きに便利なクーポン券は、合計72枚総額7,000円相当以上。白河ラーメンPR大使のサイン付きプレミアムな1冊。

提供/こおりやま情報編集室
TEL024-922-3131

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 PETIT GREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アーくバリア21」半額 <1名>



ガラス100%のカーコーティング「アーくバリア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7年11月4日(火) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

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

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
郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間/9:00～18:00 定休日/日祝、第1・3月曜



郡山市内を中心に、おすすめのランチメニューをシリーズで紹介していく。
日々のモチベーションアップにつながる、素敵なランチタイムを過ごそう。あなたのおすすめランチ情報も募集中。



チーズバーガー単品 1,100円
チーズバーガー(ポテト付) 1,400円

色味と香りにこだわった特製パンズで、ジューシーな牛肉100%パティ、芳醇なチーズをサンドした定番商品。ポテトはサクサクホクホクのVカット仕様。



THE GOD BURGER

【住所】郡山市安積町長久保3丁目18-7 陸ビル101
【TEL】070-8563-3730
【営業】11:30~18:00
【定休】第2・4火、水
【個室】無
【P】有(5台) 【テイクアウト】有



半カツセット 950円

和風ダシで煮込み、卵でとした半カツ丼と蕎麦のセットメニュー。カツは、大豆白絞油で揚げている。夏は冷しで、ほかの季節は温かい蕎麦になる。



とんかつ 福久好

【住所】郡山市虎丸町21-15
【TEL】024-934-0144
【ランチタイム】11:30~LO13:30
【営業】11:30~LO13:30 17:30~LO20:15
【定休】日
【個室】無 【P】有(3台)



なにはコンビランチ B(かつ+えび) 1,200円

ロースカツまたはヒレかつから選べるとんかつ、えびフライ、からあげ、ハンバーグから2種類の組み合わせが楽しめる。ご飯、味噌汁、お新香付き。



とんかつ なには

【住所】郡山市朝日2丁目19-12
【TEL】024-933-6666
【ランチタイム】11:30~LO14:30
【営業】11:30~LO 14:30 17:00~LO19:30
【定休】無 【個室】有
【P】有(4台) 【テイクアウト】有



あつあつ黒ごま焼カレーセット 1,550円

生卵を1個忍ばせたターメリックライスの上に黒ごまカレーがかけられており、オーブンで焼いたチーズがのっている。サラダ、紅茶、デザート付き。



Kaisei 紅茶館

【住所】郡山市開成4-1-25 大桃ビル1F
【TEL】024-934-0670
【ランチタイム】11:00~14:00
【営業】11:00~18:00
【定休】月火 ※紅茶教室のため不定休有 【個室】無
【P】共同有 【テイクアウト】有 ※前日までに要予約



**今週のランチメニュー
ホイコーロー定食 880円**

平日限定「今週のランチメニュー」として、中華主菜と麺、ライスを組み合わせた6種類のセットメニューを880~980円の価格帯で用意。



本格中国料理 龍宮城西ノ内店

【住所】郡山市西ノ内1丁目13-9
【TEL】024-939-4649
【ランチタイム】11:00~15:00
【営業】11:00~15:00 17:00~LO20:30
【定休】火 【個室】有※宴会利用時
【P】有(50台) 【テイクアウト】有



虎丸舎プレート 1,650円

週替りメイン料理に、地元の旬の野菜を使用したサラダ、出汁巻き玉子、副菜2品、オカラグラノーラ&ヨーグルト、七穀米ご飯、味噌汁、ドリンク付き。



古民家カフェ 虎丸舎

【住所】郡山市虎丸町1-17
【TEL】024-911-9431
【ランチタイム】11:00~17:00(LO16:30)
【営業】11:00~17:00(LO16:30)
【定休】日 【個室】無
【P】有(3台)※郡中第119駐車場 3・23・24番

柏屋に秋のスイーツが勢揃い! 「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」開催中



収穫の秋。柏屋にはこの秋のおいしいスイーツが勢揃い。柏屋「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」は、9月13日から11月21日まで好評開催中。こおりやま情報編集室に柏屋の本名創社長が来室して、「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」をPRした。「くるみゆべし もちずり」のくるみの量が従来の2倍に増量となり、おいしさをリニューアル。さらに、スタンプラリーも実施中。最大20種の商品を購入して、スタンプラリープレゼントにもチャレンジしてみよう。



▲柏屋の本名社長が編集室に「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」のPRで来室

スタンプを集めてお菓子をもらおう!

11月21日(金)までの期間中に、「いも栗かぼちゃとくるみ祭り」の商品を1種類購入につきスタンプを1個押印。集めたスタンプの数に応じてお菓子をプレゼント。5種コース、10種コース、15種コース、20種コース、エクストラコースがある。柏屋直営店舗で実施中。詳しくは、柏屋のホームページをチェックしてみよう。

取材協力/柏屋

和菓子の一例



柏屋のどらやき 福どら 栗あん 1個248円
販売期間/2026年1月上旬まで



くるみゆべし もちずり 1個140円



栗大福 1個248円
販売期間/2026年1月上旬まで



栗むし羊羹 1個216円
販売期間/2026年1月上旬まで



蜜いも羊羹 1個216円
販売期間/2026年1月上旬まで



ごろっとお芋の蒸しケーキ 1個183円
販売期間/2026年1月上旬まで



蒸しどら 金山赤かぼちゃクリーム 1個216円
販売期間/2025年11月中旬まで

新商品

洋生ケーキの一例



生・福どら もんぶらん 1個507円
販売期間/2025年11月21日まで



おいものショートケーキ 1個486円
販売期間/2025年11月21日まで



濃厚パンプキンプリン 1個432円
販売期間/2025年11月21日まで



かぼちゃのバスクチーズケーキ 1個464円
販売期間/2025年11月21日まで

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

全国からwhisky loverが集結した東北唯一のウイスキーイベント 「ウイスキーコレクション郡山2025」取材リポート



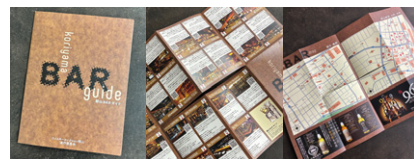
郡山のウイスキー物語は続きます。
日本でウイスキーが造られてから100年を超え、
「次の100年」に向かう2025年。
東北最大級のウイスキーイベントである
「ウイスキーコレクション郡山」が今年も開催！
「ウイスキーコレクション郡山」の開催を
お待ちしております。



▲会場となったホテルハマツ



郡山市には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」がある。日本でウイスキーが造られてから100年を超え、次の100年に向かう2025年、東北唯一のウイスキーイベント「ウイスキーコレクション郡山」が9月20日(土)開催された。



▲来場者に配られた「郡山BARガイド」



▲講演者 神田あおい

講演者／神田あおい ～ジャパニーズウイスキーの感動物語を 日本の伝統話芸・講談で表現～

講演者 神田あおいさんによる演目「ウイスキーの物語～イチローズモルトから安積蒸溜所誕生まで～」では、講演者の視点から、ジャパニーズウイスキーに革新をもたらしたイチローズモルト創業者・肥土伊知郎氏と郡山市の笹の川酒造・山口哲蔵氏との出会い、安積蒸溜所の誕生秘話を日本の伝統話芸・講談で表現。ジャパニーズウイスキーの感動物語がウイスキー愛好家の心を惹きつけていた。



▲講演独特の抑揚、調子、テンポで物語を読み聞かせた

アフタートーク【肥土伊知郎・山口哲蔵・神田あおい】

ベンチャーウイスキーの肥土伊知郎社長と笹の川酒造の山口哲蔵社長と講演者神田あおいさんによるアフタートークでは、ウイスキー低迷期時代にあっても、ウイスキーの未来に情熱を注ぎ続けたエピソードや、「イチローズモルト」を生み出した「東亜酒造」の原酒400樽を守るために、笹の川酒造で預かり貯蔵・熟成を担った原酒の一部を製造・笹の川酒造、企画販売・ベンチャーウイスキーとして「イチローズモルト」を発売した



エピソードなども語られた。そして、「ウイスキーコレクション郡山」開催におけるスタッフ、関係者、来場者への感謝の言葉で締められた。





▲「ウイスキーコレクション郡山2025」記念限定ボトルもリリースされた

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、普段味わえないレアボトルの試飲(無料試飲と有料試飲あり)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」を予約販売した。宮城峡蒸溜所・遊佐蒸溜所・安積蒸溜所による東北ウイスキートークセッションや、日本木樽木管株式会社のオープンセミナー、RUDDER・エイコーン・シングルキャスクジャパンによるボトラーズトークセッションも実施。来場者は多くの知見を得て、思う存分ウイスキーを味わい過ごした。



▲安積蒸溜所コラボ。ウイスキー樽で熟成させた「BARREL AGED COFFEE No.7」



▲70～80年代の大変貴重なシングルモルトの有料試飲も



▲開場時には長い行列ができた ▲人気ブースの行列(馬追蒸溜所)



▲東北ウイスキートークセッション2025 ▲ボトラーズトークセッション2025



▲ウイスキー発酵槽用木材サンプル



▲会場には、地域名産の飲食コーナーもあり、賑わった。プーチグリーンのパニーニ

前夜祭も開催され、郡山を訪れた whisky loverと杯を交わした



前夜祭乾杯



▲乾杯の発声は神田あいさん



前夜祭開会宣言



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「ウイスキーコレクション郡山」前夜祭が本イベント前日9月19日(金)ホテルハマツで開催された。本イベント前日に、全国から郡山市を訪れたウイスキーファンとウイスキーメーカー代表者らが杯を交わした。こうした前夜祭は、全国のウイスキーイベントとしても珍しい形式のようなだが、参加者には大変好評だった。試飲は、ウェルカムドリンクから始まり、20銘柄ほどのウイスキーの他、ワインも提供され、来場者は心行くまで食事とともに味わっていた。

「福島県白河らーめん」発売記念企画

福島県ご当地ラーメンと紅葉観光を楽しもう。



本ページでは、朝時間を有効活用できる朝ラー情報を中心に紹介。秋の行楽・観光ドライブの際は、福島県のご当地ラーメンでエネルギー補給、体をしっかり温めて、紅葉観光を楽しもう。

白河 ラーメン

「日本ご当地ラーメン総選挙2024」日本一！

店独自の手打ち麺の食感やワンタンの舌触り、澄んだスープに醤油が香る。

紅葉スポット

南湖公園、翠楽苑、城山公園、天狗山、雪割橋、熊のすべり台、甲子大橋、剣柱、大池公園、童里夢公園なかじま、鳥峠、長久寺、亀ヶ城公園、山本公園、強滝、江竜田の滝、那倉川溪谷、矢祭山公園、滝川溪谷など



ワンタン麺
1,100円

手打中華 かこい食堂

住 白河市田町130-1 ☎ 0248-24-7380
営 7:00～9:00 11:00～14:00
月 11:00～14:00
※材料がなくなり次第終了
休 木金 席 25席 P 有(15台)



支那そば
800円
+背脂
100円

支那そば 後とう家 ※白河で食す喜多方会津ラーメン

住 白河市外薄葉27-3 ☎ 無
営 7:00～13:00 ※スープがなくなり次第終了
休 月(祝日の場合は翌日)
席 9席
P 有(10台)



ワンタンメン
880円

アピラ

住 白河市郭内39 ☎ 0248-23-3002
営 火～金9:00～15:30
土日祝10:00～15:30
※15分前LO
休 月 席 38席 P 有(2台)

喜多方・会津 ラーメン

日本三大ラーメン「喜多方ラーメン」、東北最古の歴史を誇る「会津ラーメン」の人気店がひしめく。太麺に定評あり。

紅葉スポット

会津新宮熊野神社、鶴ヶ城市民公園、御薬園、会津さざえ堂、達沢不動滝、曲沢沼、大内宿、塔のへつり、鳥追観音 如法寺、水沼公園、ツムジクラ滝、観音沼森林公園、矢ノ原湿原、喰丸小の大イチョウ、古町の大イチョウなど



山葵潮
ラーメン
950円

活力再生麺屋 あじ庵食堂

住 喜多方市豊川町米室字アカト5246-54
☎ 0241-23-6161
営 10:00～LO14:30 17:00～LO19:30
土日祝7:00～LO17:30
休 月(祝日の場合は翌日) 席 30席 P 有(18台)



会津山塩
らぁ麺
850円

うえんで 喜多方店

住 喜多方市上川向4488-1
☎ 0241-23-8388
営 9:00～15:00(LO14:30)
土日祝7:30～15:00(LO14:30)
休 火 席 30席 P 有(19台)



支那そば
800円
+背脂
100円

こだわり支那そば 大笑家

住 会津若松市山鹿町6-67 サイトウBuild
☎ 0242-29-1055
営 7:00～13:30
休 月(祝日の場合は翌日)、火(月2回)
席 27席 P 有(6台)

浜通り ラーメン

細麺～中細麺を中心に提供するお店が多く、味わいに関してはこってり系を中心に味わいにインパクトがあるものが好まれている。

紅葉スポット

白水阿弥陀堂、丸山公園、夏井川渓谷錦展望台、中釜戸のシダレモミジ、いわきの里 鬼ヶ城、ニッ箭山、松ヶ岡公園、龍神峡、鹿又川渓谷、高瀬川渓谷、葛尾大尽屋敷跡公園、浅見川渓谷、千鶴川、木戸川渓谷、坂下ダム、相馬中村城跡、相馬小高神社、鹿狼山など



醤油
ラーメン
750円



鬼ごろし
ラーメン
1,000円



まげらー
(醤油)
900円

自家製麺専門店 マタタビ商店

住 いわき市平上荒川字安草16
TEL 0246-68-7250
営 7:00～15:00 (LO14:30)
17:00～20:30 (LO20:00)
休 火 席 20席 P 有(30台)

ラーメン牛太楼

住 いわき市小島町3丁目9-9
TEL 0246-38-3204
営 7:00～19:00、日祝～18:00
休 不定休
席 34席 P 有(14台)

なこそ処 ちょんまげ

住 いわき市勿来町関田御城前16-1
TEL 無
営 9:00～14:00
休 月 ※不定休あり
席 24席 P 有(30台)

郡山ラーメン

文化庁『100年フード』認定
ご当地ラーメン『郡山ブラック』
でも注目を集める。
多種多様なジャンルの
ラーメンが集まる激戦区。

紅葉スポット

麓山公園、開成山公園、浄土松公園、
県営蓬瀬公園、山ノ井公園、銚子ヶ滝など



銚子ヶ滝



中華そば
900円
煮たまごのせ
150円

郡山中華そば しょうや

住 郡山市大槻町字御十日1-1
TEL 024-954-6330
営 8:00～15:00
※材料がなくなり次第終了
休 木 席 31席
P 有(16台) ※第2駐車場有



朝ラー
黒醤油
700円

味噌担々麺 ばんかい

住 郡山市島1丁目21-18 ジョイフル島
TEL 090-4885-7531
営 7:00～10:00 11:00～14:00
休 木
席 14席
P 有

喜多方 会津・白河・郡山・浜通り

バラエティ豊かなラーメン王国福島県を食べ歩く



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

A5判・128ページ オールカラー

定価990円



Amazon

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

喜多方に本店がある郡山の「あじ庵食堂」では、「しじみ潮ラーメン」が商標登録を取得！



「あじ庵食堂 郡山桑野店」(郡山市桑野4-2-6)の「しじみ潮ラーメン」(880円)が、このたび商標登録を取得した。琵琶湖産瀬田しじみを使ってかえしを作り、国産豚ゲンコツと背ガラ、北海道の南茅部産真昆布を炊き込んだ、喜多方ラーメンのスープに合わせている。多加水の麺はもちもちとした食感で、のど越しが良いので、この機会に味わいたい。営業時間 11時から20時30分。定休日

火水曜。駐車場は、共同パーキングあり。

問 喜多方ラーメン専門店 あじ庵食堂 郡山桑野店

TEL 無

辛党は辛さMAXがおすすめ 醤油ベースの「激辛担々麺」



郡山市島「味噌担々麺ばんかい」では、醤油ベースの「激辛担々麺」(1,000円)が今夏登場以来ジワジワと人気。特製辛味がクリーミーなゴマペーストに包まれ、まろやかな辛味に。卓上の山椒をでンビ辛味変もおすすめ。辛党は辛さMAXがおすすめ。看板メニューの名物「味噌担々麺」(1,000円)同様11時から14時までの提供。なお、毎日朝7時から10時は、チャーシュー入り黒醤油、白醤油それぞれ一杯700円の朝ラーが評判。定休木曜。

問 味噌担々麺ばんかい

TEL 090-4885-7531

郡山市民オーケストラ「第61回定期演奏会」は11月23日けんしん郡山文化センターで開催



郡山市民オーケストラ「第61回定期演奏会」は、11月23日(日)13時開場、14時開演、けんしん郡山文化センター大ホールで開催。入場料は一般1,000円 小学生以上大学生以下500円、全席自由。曲目は、ベートーヴェン：交響曲第七番、チャイコフスキー：交響曲第六番「悲愴」。客演指揮者は小森康弘。チケットは、文化センター、ノア楽器、電子チケット(テケト)で発売中。詳しくは「郡山市民オーケストラ」で検索を。

問 郡山市民オーケストラ事務局(本田)

TEL 090-3127-3671

URL <https://www.koriyama-orch.jp/>

11月1日(土)郡山地方広域消防組合では古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山地方広域消防組合消防本部と郡山地方消防防災協会では、11月1日(土)9時～12時まで「老朽化(廃) 消火器の回収」を行う。消火器は一般ごみとして処理できないため、古くなった消火器は廃棄しよう。回収場所は、緑ヶ丘地域公民館、中央公民館、大槻ふれあいセンター、喜久田基幹分署、熱海分署、日和田分署、田村分署、安積分署、湖南分署、富久山分署、針生救急所となる。リサイクル料金は1本につき1,000円、家庭用に限る。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会

TEL 024-923-8172・024-921-8781

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

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



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

問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300

URL https://www.fct.co.jp/program_sp/kick_off/

「くしぜん」開店30周年。増子ビルに移転して20周年！
～大町増子ビル4階「くしぜん」で～

くしぜん 大還元セール 開催中!

郡山特産品「うねめ牛石焼」

刺身盛合せ

旬膳 くしぜん

024-935-5007

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

“3時間”飲み放題!宴会プラン受付中
(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)

【女子会コース4,000円料理一例】

- オードブル3点盛り(生ハム、ポテトサラダ、カプレーゼ)
- チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
- 本日のパスタ ●本日のデザート

【飲み放題メニュー】

- ～焼酎・芋焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り・ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクロサワー/ライムサワー/巨峰サワー/イチサワー/ウイスキー～ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロン～ワイン～赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクエードライバー/ソルティードッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダー/カシスウロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエバニラ/梅酒フィズ～フットリク～ウロン茶/コーラ/メロンソーダー/ジンジャーエール/ライムソーダー/レモンソーダー/グレープフルーツソーダー/ザクロソーダー/ピーチソーダー

【宴会プラン】ご予約・人数に応じて承ります。最大65名まで対応可能です。

- パーティーコース(2時間飲み放題付) 5,000円 3名様より受付
- プレミアムパーティーコース(2時間飲み放題付) 6,000円～ 3名様より受付

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

こおりやま情報 クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

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2025年11月30日

ラーメン みそ伝 八山田店

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

こおりやま情報  11月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  11月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2025年11月30日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  11月号クーポン券

替え玉(160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2025年11月30日

昼ふろや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  11月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

麺処 さとう 船引店

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

こおりやま情報  11月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  11月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(350円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2025年11月30日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  11月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報  11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2025年11月30日

らあめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
TEL024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報  11月号クーポン券

■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2025年11月30日

橋はん

郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報  11月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2025年11月30日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  11月号クーポン券

麺大盛り or 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

自家製麺 麺工房えんたく

郡山市富久山町久保田岡ノ城69-4
TEL050-8884-9000 定休日/月

こおりやま情報  11月号クーポン券

「味噌担々麺」注文の方 麺大盛無料

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

味噌担々麺 ばんかい

郡山市島1-21-18
TEL090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報  11月号クーポン券

「かなり特製中華そば」「わんたん麺/チャーシュー麺」(正油/しお)注文の方50円引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

中華そば 我成

郡山市新屋敷1-35 ニッカン102
TEL050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報  11月号クーポン券

替え玉サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

郡山豚骨 雄嘉

郡山市小原田2-22-12
TEL080-1674-8930 定休日/無

こおりやま情報  11月号クーポン券

「Aランチ」(990円)注文の方に 煮卵サービス!

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年11月30日

お食事処 につた家

郡山市逢瀬町多田野南大界108
TEL024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報  11月号クーポン券

1回入浴60円引き 大人の入浴料660円→600円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2025年11月30日

並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報  11月号クーポン券

【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。
- 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。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です
県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

NEW



福島民友新聞社発行 定価1,650円
編集・取材・製作／こおりやま情報編集室
県内主要書店・Amazonで販売中



Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

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



ケイシイ株式会社 こおりやま情報編集室
福島県郡山市中町14-19 TEL024-922-3131
<https://www.koriyama.co.jp/>



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

コード/ローソンチケットコード
Pコード/ぴあチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター Tel.024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 Tel.024-932-0048

うすい … うすい百貨店 Tel.024-932-0001

ノア … ノア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 Tel.024-932-2624

風雅 … 會津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方プラザ文化センター Tel.0241-24-4611

県文セ … とろほうみんなの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は10月14日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
第518回朝茶会	日 11月1日(土)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
福島県アマチュアオーケストラフェスティバル	日 11月2日(日)開場13:00 開演14:00 会 須賀川文化センター 大ホール 料 一般1,000円 学生500円(全席自由) 郡山、福島、いわき、会津のアマチュアオーケストラの4団体による演奏会。ラフマニノフ交響曲第2番ホ短調作品27、ムソルグスキー組曲「展覧会の絵」ほか。指揮:田中一嘉	チ けんしん郡山文化センター、ノア楽器、テクトほか 問 郡山市民オーケストラ 団長 佐藤 TEL 090-7935-5951
こおりやまSAKEまつり	日 11月6日(木)18:00~19:30 ※開場17:30 会 郡山ビューホテルアネックス 料 前売5,000円、当日5,500円 入場券10枚つづり(6蔵元のお酒引換チケット6枚フリーチケット3枚抽選券1枚付) ※イベント内容/郡山6蔵元の日本酒呑み比べ、郡山の秋の味覚を味わえるおつまみ、お楽しみ酒ガチャ、豪華賞品が当たる大抽選会など。	チ 発売中 問 こおりやまSAKE & 発酵まつり実行委員会事務局 TEL 024-921-2610
よりみち展~美術のみかたが広がるよやま話~	日 7月19日(土)~11月9日(日)9:30~17:00 入館は16:30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 サルバドール・ダリやルノワールやセザンヌをはじめとした西洋近代美術作品を観覧しながら、美術の歴史的な軌跡とその背後にある物語や技法、作家の人間性などを紹介。9月17日休館日。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第3回企画展「記録から読み解く日本と郡山の歴史~時代を証言するたからもの~」	日 10月11日(土)~11月24日(月)9:30~17:00 (入館は16:30まで) 会 郡山市歴史情報博物館 企画展展示室 料 一般500円 高校・大学生・65歳以上400円 中学生以下無料 国立公文書館収蔵資料を中心に、明治以降の近代化を進めた時代の日本と郡山の歴史を紹介。祝日の除く月曜休館。	問 郡山市歴史情報博物館 TEL 024-923-8921
総合葬祭あおき創業130周年記念企画 田村淳氏講演会「母ちゃんのフラフープ」	日 11月24日(月祝)開場12:30 講演会13:30 サイン会14:45 会 あおき郡山斎苑 料 事前申込制 サイン会参加は「田村淳『母ちゃんのフラフープ』新潮文庫刊」を持参するか、当日会場にて購入を。	チ 事前申込制 問 総合葬祭あおき TEL 0120-89-2724
第39回くるめギターアンサンブル定期コンサート	日 11月24日(月・祝)13:00~ 会 郡山市中央公民館 多目的ホール 料 入場無料 CMでもおなじみのゴンチチ「放課後の音楽室」や懐かしい日本古謡、ジブリメドレーのほか、指導者の渡辺隆によるオリジナル編曲で「コルシカ島の12の歌」を初演。西田敏行さんの「もしもピアノが弾けたなら」を一緒に歌うコーナーも。	問 くるめギターアンサンブル事務局(山口) TEL 024-946-2641 (18時以降)

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 ローション ローション
郡山ビューホテルアネックス 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、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)



Minna no Dengonban

次回締切 11月4日※消印有効

赤ちゃん&ベツ写真募集!
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
コウちゃん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

最近、熊のニュースが増えて怖い嫌です
よね(×△×) 防ぎようにもないので困り
ます。(セナキュア)

車確かに怖いです。もしものために対策方法
など調べておいた方が良いでしょうね。

車のバッテリーの調子が悪く、量販店で新し
い物に換えてもらった。タイヤやバッテ
リーは、高めのものを買った方がよいとい
うことで、そのようにした。安いのはす
ぐにダメとなりそうな気がした。(山陰リ
スナー)

自安物買いの銭失いと言いますからね。ある
程度のクオリティは確保したいですね。

自民党の総裁選挙を毎年やるのは、海外受け
としてもよろしくない。誰がやっても賛成
と反対は出るわけだし、少なくとも5年は
続けてほしいのが国民の願いです。(ハル
オ)

自任期をちゃんと務めることができる総裁が
理想ですね。国民が安心して暮らせる政
策をお願いします!!

9月25日から新しい仕事を始めた。不安は
あったけど新分野に飛び込んでみた。ま
だ4日目だけど毎日楽しい! 62歳だけど
チャレンジして良かったです。(WM)

自いつまでもチャレンジできるのは素晴らし
いことです! これからも楽しんでくださ
い♪

あいぼうが当たりました。ありがとうございます
です。あいぼう??? と2人でいただきました。
おいしかったです。(アナログバーバ)

自おめでとうございます! あいぼう(笑)
と楽しんでいただけて何よりです。

物価高がキツイ。こんな時、病気になったら
困るかと考えて、食物(食費)ケチらずお金
を回しています。(アッコ)

自一般家庭の現状、エンゲル係数上がりま
くりですね(泣)でも栄養はちゃんと摂ら
ないですね。

映画「国宝」を観ました。役者さんす
ごいですね。3時間あっという間でした。大
画面で観る映画はいいですね! 次は何を見ようか
な。プレゼントに郡山テアトルのチケットが
あったらいいのにな。(横浜流星もよかつた)

自映画館で観る映画は、迫力があって没入感
もスゴいですよね。映画を観るなら映画館
(郡山テアトルさん)で♪

先月末、仲の良かった友人が急に亡くな
って淋しいです。そして、つくづく人生の後半
は、やりたい事をやろうと思いました。(デメ)

自お悔やみ申し上げます。友人の分まで人生
を楽しみましょう!

5人の孫の成長が楽しみです。七五三もあ
と1人で終わり…入学、進学と毎年とても
楽しみです!! (みや)

自お孫さんが多いとイベントごとが尽き
なくて良いですね! 素晴らしい♪

すっかり夕方は暗くなりました。そして寒
くなりました。秋ですね。ぶどうばかり食
べております!! (Yねえ)

自秋は美味しいものたくさんですからね。私
は梨ばかり食べております(笑)

プレゼントコーナーのお酒当たりました。美
味しく頂きました。ありがとうございます
。以前編集室に取りにいったり、当たった会社
に受け取りに行っていたんですが、今送って
いただきありがとうございます。編集室に
取りに行ったりするのも楽しかったです。
(ハム太郎)

自編集室は3Fで階段は急で、取りに
来ていただくのは大変ということで
発送になりました。

10月号の私の投稿の「ひとりもの申す」に
編集者の心温まるコメントを頂き
ありがとうございました。元気を取り戻
しつつあります。(よっちゃん)

自復活間近ですね♪ 元気に介護予防ボ
ランティア活動頑張ってくださいね!

日が暮れるのが早くなり、夏はこの時間
まだ明るかったのになあと懐かしくな
る。(モリモリ)

自すぐ暗くなると損をした気分になるのは
自分だけでしょうか。運転もしづら
いですし。

気持ちが良い秋なのに、花粉症発症です
(泣)(あーちゃん)

自せっかく猛暑を乗り越えて過ごしやす
くなったのに…花粉症対策して症状を
緩和させたいですね。

9月上旬ごろにガラケーからスマホに機
種変えました(苦笑) スマホは初めて
なので色々なことに四苦八苦しま
したが、徐々に慣れると面白く
感じています。ちなみにアプリは
iPadに色々ありましたが、Wi-Fi
がないと使えない環境だった
のでスマホに引越しました。今
では画面が少し小さくなりました
が、快適にアプリを使ってい
ます。初期費用はなかなかの値
段ですが、スマホにしてよかつ
たと思いました。(トモ)

自現代はスマホさえあれば事足りる
みたいない感じがします。便利
ですが使いすぎには注意です
ね。

うちの4匹の猫ちゃんも網戸越し
に見に来るノラ猫ちゃんと戦
っています。1匹ずつネコパン
チをくり広げて勝利をつかんで
います! 網戸がやぶれないか
心配ですが、10年以上もちこ
たえています…謎。(ちゃん子猫)

自先月の「教えてください」にも
ノラ猫訪問の投稿がありました
ね。ノラ猫訪問は困ります
ね。猫避けグッズなどを使っ
て、庭を訪問猫にとって居心地
の悪い環境にしてみてもいい
かな? (りかパパ)

教えてください

回転が良いと思う、あまり待たず
に食べれる飲食店を教えてください。
(あんぼ柿)

巻き爪に困っています。普通の生活
や治療法、おすすめのお医
生さんなどを教えてください。
(りかパパ)

駄菓子屋さんで売っていたのですが、
砂糖をしみこませた紙に含
んで甘味が無くなったらか
吐き出すというのがありまし
た。ご存知の方いますか?
(荒ちゅう)

ラブメッセージ

まだ結婚は考えられない歳
だけど、ずっと一緒にいら
れたらいいなと思ってます。
お互いの生活が落ち着いたら
、これからの2人のことを
考えようね! これからも大
好きです。(はなたろ)

アンパンマン大好き♡いつか
アンパンマンミュージアム
行こうね。(だちゅ)

Life Topics



2025 うまさ音楽の波が押し寄せる夜
郡山大忘年会
ごちそうミュージックナイト

鮎が
音楽が

第5回「郡山大忘年会」 11月26日(水)開催 鮎解体ショー&寿司で 食い尽くし

11月26日(水)「郡山ビューホテルアネックス」4階
花勝見を会場に第五回「郡山大忘年会」が開催。
飲食はフリーフード、フリードリンク。ミュージシャンの
演奏や楽しいアトラクション、豪華景品が当たる大
抽選会も用意。入場に関してはドレスコードを設定、
今年はオレンジ色のアイテムを身に付けて来場を。
受付にてドレスコード対応缶バッジも販売予定。開
場/18時30分 開演/19時 前売り券6,000円
(当日券6,500円※上限人数に達した場合は当日
券の販売は無い)。

問 郡山大忘年会 TEL 090-3649-5429 (郡山大忘年会実行委員会 高橋)

Life Topics



©2025 Hachette Livre

11月20日(木) ボージョレ・ヌーヴォー解禁日! 珍しいボージョレ・ヌーヴォー のロゼワイン

今年のボージョレ・ヌーヴォーは、11月20日(木)解
禁。ワインの品揃えが充実している郡山市清水台
「清水台 平野屋」では、ボージョレ・ヌーヴォーの予
約を受付中。店長おすすめの商品は、可愛い「リサ
とガスパー」がラベルを飾るロゼワイン。通常の
ボージョレと同じ直接圧搾法により、果実の美味し
さが広がる味わい。750ml、3,300円。このボージョ
レ・ヌーヴォーは、果実味溢れエレガントなヌー
ヴォーに仕上がっている。

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

1 0月は、主人と姪のバースデー月です。おめでとうございます！良い1年であります様に！！ (175)

先 日、3歳の誕生日を迎えた娘へ。大きなケガや病気をすることなく、成長してくれてありがとう。(碧い花)

おいしい味情報

郡 山市日和田の「玉川屋 藤澤」。職人のお蕎麦。ランチメニューは、ミニカツ丼、天井が付いてます。いつも温かな気配りの出来る接客。1番のお勧めです。(トマトミン)

矢 吹町にある「お弁当和来(わーくる)」。値段もお手頃でボリュームたくさん。そしてとっても美味しい！オススメです。(あーちゃんママ)

富 久山町のラーメン屋さん「麺工房えんたく」は、自家製麺ときれいなスープのラーメンが美味しく混んでいます、大好きなお店です！(女子ママ)

友 人に連れてってもらった初めて行った店で、鏡石町内の「中華食業シェイシェイ」は、ボリュームがすごくてコスパ良い定食でした。(のんちゃん)

郡 山市にあるローマの太陽はハンバーグやオムライスなど洋食メニューが美味しい居心地がとても良い店です。私のおすすめは井坂煮です。(Fevil)

鏡 石町の「いなか屋 いろは」という家庭料理の居酒屋さんおすすめです！(鏡の中の大工さん)

郡 山駅前のMILK DO dore iku? (ミルクドドレイク) のドーナツおいしかったです。(かず)

駄菓子屋の思い出

6 0年前の小さい頃を思い出しました。何でも売っている田舎のお店に1回10円で買える駄菓子がありました。小さな袋に入った甘納豆が好きでよく買いました。(よっちゃん)

昔 よく通ってた、くりちゃんショップです。そこでよく食べていたのは、駄菓子の焼きそばとうどんです。ラーメン焼きそばで食べるのもよし、そのままソースで食べるのもよし、どちらもおいしいです(^_^) よくそこのお店で次に食べていたのは、当たり付ききなこ棒です。11円で買えました。つまようじに刺さって、赤く塗られていると当たりで延々と食べておいしいです。(セナキュア)

値 段の割に大きくて、腹を満たすと思って食べていたふ菓子です。(K.S)

昔 も今でも変わらず好きなのは、ふ菓子です。今ではスーパーでも手軽に購入できるのでよく食べています。フーセンガムのおまけに入っていた小さいおもちゃも楽しんで購入していました。(あんば柿)

当 たり付きのきなこ棒が好きでよく食べていました。(るね)

私 は「駄菓子」が思い出の味である。コーティングされた黒糖の塊が、おいしさを一層強めてくれたと思う。(山陰リスナー)

さ くら大根、すもも、きなこ棒、ふ菓子。(あーちゃんママ)

マ ルカワフーセンガムのオレンジ味が好きです。懐かしいです。(みや)

駄 菓子屋でおばちゃんが直接渡してくれるきなこ棒が好きでした！当たりが出たら新しいのをもらえるんですが、3回連続で当たりを出したのを覚えてます！(みかん)

コ コアシガレットは大人の味。背伸びをした時代でした。ボール紙の飛行機は、紙飛行機より飛びました。(ハルオ)

パ レードというジュースをよく飲んでました。(碧い花)

1 個10円で長い糸の先にイチゴやメロン味の飴がついてるのがあって、糸の束から1本引っ張るのでどれが当たるかわからないドキドキが楽しかった。郡山三中の近くに通ったお店は子供の間では「めがねのぼっば屋」と呼ばれていた。(WM)

子 供の頃、駄菓子屋さんで「ヨーグル」というお菓子を買って食べるのが好きでした！小さいヘラですくって食べるヨーグルト味の駄菓子が大好きでした。(女子ママ)

キ ャベツ太郎を子供と一緒に食べて楽しんでました。(MM)

う まい棒(コーンポタージュ、サラダ、ササミ、チーズ、たこやき、納豆、牛たん)。(だちゅ)

き なこ棒(当たり外れがあって…)。(アナログバーバ)

駄 菓子。当時20円だった駄菓子は、放課後に100円を握りしめて買いに行く最高のおやつでした。(ネネ)

よ っちゃん串刺しカット。よっちゃんのあの酸っぱさがたまらなかった。(モリモリ)

酢 いか、ラムネ、シャボン玉、紙ふうせん。(デメ)

さ くらんぼ餅が好きです。娘(32歳)と孫(7歳、5歳)も好きでよく食べます。(はーちゃん)

一 口ヨーグルト好きでした。(鏡の中の大工さん)

子 供の頃は、学校終わり毎日のように行っていました。すもも、モロッコヨーグル、さくら餅が好きでした。昔ながらの駄菓子屋さんで今ないですね。懐かしいあの頃に戻りたい…。(きなこ棒も好き)

酢 イカ…色が真赤で母はいい顔しなかったけど味が抜群。ひもクジ…おもちゃじゃないけど好き。何が当たるかドキドキ。(アッコ)

孫 と買い物に行くと、駄菓子売り場で目をキラキラして買い物してる姿がかわいいです。(ひで)

私 は、のしいかと酢だこさん太郎とポテトチップスがとっても美味しいですよ！！駄菓子屋さんは私、最近は全然行ってないです……涙。。。スーパーで、駄菓子を買っていますよ！！他は、カルパスとチョコレートが大好きです！！いつもありがとうございますっ！！(りなぼん)

う まい棒ばかり食べてました。(のんちゃん)

子 供の頃、おやつは駄菓子屋さんで買ってました。酢いか、糸のついたあめ、くじびき、あ〜なつかし〜。(Yねえ)

紐 の付いたアメ玉、紙風船。(175)

学 童保育に行っていた小1の息子。月曜日は近所の駄菓子屋で50円のお買い物ができる日。ある月曜日は私の仕事が休みになったので学童保育を休んでいいと言ったのですが、駄菓子屋のお買い物があるから休まないと言いました。予算内に自由に買い物ができることは魅力的だったようです。30年前の思い出です。(にこる)

う まい棒は必ず買います。毎回何味を買うか迷ってました。くじを引いて番号に書いてあるスーパーボール。(かず)

駄 菓子屋さんによく通ってました。きなこ棒大好きで、当たりが出るかドキドキしたなあ。ヨーグル、さくらんぼ餅、すもも漬…etc. あげたらキリがないですね♪(ちゃん子猫)

骨董品・美術品

金・プラチナ・宝石

金貨・銀貨・古銭

高価買取

0120-685-101

福島県郡山市朝日2丁目1-16

営業時間 10:00~19:00 ● 定休日 毎週水曜

KURAYA

うねめ通りカラオケBanBan

ルミエール

郡山店

古物商 福島県公安委員会許可 第25130000413号

郡山動物霊園

うねめの杜 福島ペット火葬

近所の目や道交法を気にせず、ゆっくりお別れを

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」

その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

「思い出の碑」

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備

8,000円(税別) 30,000円(税別)

(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)

※料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

郡山市 うねめの杜 検索

0120-205-503

Tel.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

KENTA ANZAI



黒壺

郵便番号 963 エリアで
生み出された数々の逸品の
その美しさと個性、そして価値を知っていただき、
それらが生み出された地域の「力」と「創造性」を感じ、
そして愛していただくための新企画です。
アーティスティックなヴィジュアルとともに
「隠れた魅力」を発見してください。

安齊賢太

kenta anzai

郡山市の陶芸家・安齊賢太（あんざい けんた）氏の作品は、陶器や漆器にはない独特の質感と手触り、洗練された美しいフォルムと、深い静謐な黒の世界が見るものを魅了。国内外の展覧会で“触りたくなる器”と高い評価を受けている。

〒963-8862

福島県郡山市市内某所



photographs by Naohiro Tsukada

スタッズ
レザーベルト（黒）

スタッズ
レザーベルト
（ピンク）

DIA BOLIC

ゾウやトカゲなどのエキゾチックレザーを得意とし、ベルト、財布、キーホルダー、シルバー製品など、手造りで製作から販売まで行う。写真のスタッズレザーベルトは、サドルレザーにスタッズを打ち込んでおり、白い部分はトカゲの革。

〒963-8005
郡山市清水台 1-6-8 八幡プラザ 1F
TEL 024-935-3564
営 12:00 ~ 20:00
休 水
<https://diabolic.shop-pro.jp/>



郡山住まい情報

アパート・
マンション・
戸建て・土地などの
お問い合わせは
会員不動産へ

「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

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(6)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2059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)

<https://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



郡山市鶴見垣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

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エースシステム(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/seiwazyuiken/>

福島県知事免許(14)第20083号 **(株) 第一地所**



郡山市桑野1-25-9
アートビルパートII 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-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**



郡山市鶴見垣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(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>



郡山住まい情報 新規会員募集中!

《お問合せ》
郡山住まい情報編集室
TEL024-922-3131



郡住まい情報
www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

廣告有効期限
2025年11月30日

物件情報の見方

賃貸物件					
間 間取り	敷 敷金	礼 礼金	共 共益費	駐 駐車料	構 構造・階数・ 取 取り引態様
階 階数	築 築年	入 入居日	交 交通	備 備考	
売り物件					
土 土地面積	建 建物面積	専 専有面積	間 間取り	坪 坪単価	用 用途地域
地 地目	建 建い率	容 容積率	構 構造・階数	階 階数	向 向き
築 築年	引 引渡日	交 交通	学 学区	備 備考	取 取り引態様
室内設備					
照明 照明器具	TV テレビ	冷暖 冷蔵庫	洗濯 洗濯機	BS BS受信可	
CS CS受信可	ロ ロフト	壁取 屋根裏収納	床下 床下収納	TV汎 TVインターホン	
イ インターネット	カ カードキー	DK デジタルキー	ペ ペーガス	二重サ 二重サッシ	
光フ 光ファイバー利用可	ネ ネット	防犯 インターネット防犯セキュリティ			
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	ガスコンロ ガスコンロ	
バス バス・トイレ別	追焚 追焚給湯	SD シャワー・ドレッサー	パ パンス釜	乾燥 浴室換気乾燥	
暖房 暖房便座	ウォ ウォシュレット				
屋外設備					
物置 物置	TR トランクルーム	ベ 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 メゾネットタイプ	角 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♪



郡山市 設備 (照明・給湯・シャワー・トイレ・TV・F・T) 安積3丁目 3.50万円 2DK 仲介手数料無料! 間 和4.5・洋6・DK4.5 数 2カ月 共 込 構 木造・2階建-1F 入 即日可 交 JR安積永盛駅駅5分 販 仲介 備 フローラハイツ国分  1990148301	郡山市 設備 (ガス・トイレ・TV・F・T) 富久山町久保田 3.50万円 1ルーム 仲介手数料無料! 間 洋13.3 数 2カ月 共 込 構 木造2階建-1F 入 即日可 販 自社 備 コーポラス春夏秋冬  1990155936
郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・トイレ・TV・F・T) 通気 (P2H) 富久山町久保田岡ノ城 4.20万円 2DK 仲介手数料無料! 間 和6・洋8・DK6 数 2カ月 共 込 構 鉄骨造・2階建-2F 入 即日可 交 JR郡山駅駅5分 販 仲介 備 ミルキーハウス I  1990146201	郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・トイレ・TV・F・T) 通気 (P2H) 富久山町久保田 4.50万円 3DK メジネットタイプです 間 和8・6・洋6・DK5.4 数 2カ月 共 込 構 木造・2階建 入 即日可 交 販 代理 備 ハウスリバーージュ  1990155564
郡山市 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・シャワー・トイレ・TV・F・T) 八山田1丁目 5.00万円 2DK 仲介手数料無しです。 間 洋6×2・DK 数 2カ月 共 込 構 軽量鉄骨・2階建-1F 入 即日可 交 販 自社 備 ヤマトハイツB  1990156399	郡山市 賃貸一戸建て 設備 (給湯・シャワー・トイレ・TV・F・T) 通気 富久山町 6.00万円 3DK P2台縦列込です! 間 和6・洋6・4.5・DK 数 2カ月 共 無 構 木造・平屋建 入 即日可 交 販 代理 備 近内貸家  1990354180

ファミリータイプお家賃値下げキャンペーン実施中!!

11月末までのお申込みで入居中のお家賃が毎月5,000円OFF! 😊 (表示家賃はお値下げ後の金額です。)

下記物件は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



1階テナント・最上階・生活便利

★ 富久山町久保田

2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 仲介料 / なし
- 追込給湯・シャワー・エアコン2基・ジャパー付洗面台・洗浄便座・ガスファンヒーター・TVインターホン・BS・二重サッシ・3F・鉄骨造
- 駐車場 / 1台分無料
- 礼金 / なし
- 即日入居可

家賃月額 56,000円 数ヶ礼ナシ



エアコン・洗浄便座・TVホン 新品

★ 八山田3丁目

2LDK(和6、洋6、LDK10.6)

●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・TVホン・シャワー
 付洗面台・洗浄便座・エントランスホン・
 物置・BS・2F角・木造・カードキー

家賃
52,000円 敷・礼金なし

カードキー・TVインターホン付で安心

★ 八山田3丁目

2LDK (和7.洋6.5.LDK11.62)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 仲介料 / なし
- 駐車場 / 1台分無料
- 礼金 / 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・洗濯便座・TVインターホン・物置・BS・2F・鉄骨造

家賃
月額

53,000 円

敷・料ナシ



小型犬・ネコOK(2匹まで)



八山田5丁目

3DK(和6.洋6×2.DK4.5)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 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

- 駐車場/1台付無料
- 礼金/なし
- 即日入居可

**家賃
月額**

52,000 円

敷・礼ナシ



2階角部屋・陽当たり良好

★

八山田2丁目

3DK(和6、洋6×2、DK6)

- 共益費/なし
- 敷金/なし
- 仲介料/なし
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・T.Vインターホン・BS・2角分・木造

●駐車場/1台分付無料

●礼金/なし

●即日入居可

家賃
月額

50,000 円

敷・礼金なし

小学校近く・1F角・アクセントクロス使用

★ 八山田3丁目

3DK (和6、洋6×2、DK6)

- 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・インボイス・BS・1F角・木造

家賃
月額 **48,000 円** 敷・料ナシ

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

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

☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産 ぞだてる資産

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



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 9:00~18:00 休 日祝 <https://www.kubota-f.com>



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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カ月	—	1カ月	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カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野4丁目	5,500円	—	—	1カ月	12台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	6台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根3丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	たちばな幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,950円	—	—	1カ月	1台	新さくら通り、4号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
長者3丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	軽自動車限定	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
富田町上亀田	4,200円	—	—	1カ月	1台	希望ヶ丘市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	12台	郡山第六中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	8,000円	—	—	1カ月	1台	セブンイレブン虎丸店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木4丁目	6,000円	—	—	1カ月	1台	大島小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内2丁目	4,400円	—	—	1カ月	1台	桃見台小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	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カ月	37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カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	2台	大原ふれあい市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

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

郡山住まい情報

検索



医療情報

Medical Information



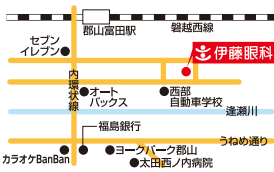
◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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



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/

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

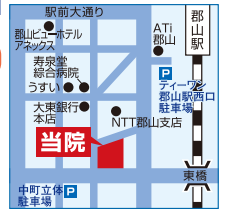
※受付は終了の30分前までお願いいたします。※土曜は17時まで受付

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティワン郡山駅西口駐車場

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

11	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
2	桜クリニック(内科・小児科)	名倉24-1	024-946-9933
3	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
11	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
3	宝沢内科クリニック(内科・小児科)	富久山町八山田字大森新田35-3	024-936-4111
3	伊藤眼科(眼科)	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
11	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
9	むつぎ眼科内科クリニック(内科・循環器科)	島2丁目7-8	024-927-5530
9	希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	大槻町広町46-1	024-962-0333
11	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
16	モミの木クリニック(内科・小児科)	鳴神1丁目1-1	024-926-0131
9	佐藤眼科医院(眼科)	安積町長久保3丁目15-12	024-947-0221
11	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
23	矢内クリニック(内科)	緑ヶ丘東3丁目1-4	024-942-0871
23	太田整形外科クリニック(整形外科)	不動前1丁目38-1	024-921-1114
11	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
24	佐藤胃腸科外科病院(内科・外科・消化器科)	富田東1丁目4-6	024-922-3800
9	ロブレ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	富久山町久保田字伊賀河原13-1	024-932-8733
11	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
30	おおがもこクリニック(内科・小児科)	片平町字出落東5-5	024-962-0600
9	郡山整形外科・リハビリテーション科(整形外科)	鳴神3丁目110	024-961-3338

※10月14日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市休日・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	日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00(受付8:45~16:30) ※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ 毎夜間(11月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00(受付18:00~21:30) ※日曜・祝日(昼間)の診療については、 昼休憩時間(1時間)を挟みますので、 午後の部の診療開始時間については、 郡山市ホームページの郡山市休日・夜間 急病センターの診療案内「診療の待合状況」 でご確認ください。

郡山市内休日当番薬局

11/2	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	アイン薬局郡山名倉店	024-954-6321	FAX.024-954-6322
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
11/3	調剤薬局ミツデル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	ハーブ調剤薬局	024-991-6050	FAX.024-933-6288
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
11/9	アリオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
	調剤薬局ミツデル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
11/16	ひかり薬局七ッ池	024-933-6075	FAX.024-933-6076
	奥羽調剤薬局鳴神店	024-983-8535	FAX.024-983-8536
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
11/23	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	調剤薬局ミツデル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
11/24	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
11/30	コスモ調剤薬局片平店	024-954-5701	FAX.024-954-5702
	コスモ調剤薬局西ノ内店	024-983-7857	FAX.024-983-7858

※10月14日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬
 剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.or.jp/>)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない
 場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。

Life Topics



「全国燗酒コンテスト2025」
 2部門で、
 笹の川酒造の日本酒が
 最高金賞を受賞!

「全国燗酒コンテスト2025」で、「笹の川 天のつづ
 昔仕立て純米」(お値打ちめる燗の部)と「笹の川
 純米酒」(プレミアムめる燗の部)が、最高金賞をダ
 ブルで受賞した。さらに「笹の川 福乃香 純米吟醸
 ふ」(プレミアムめる燗の部)が、同コンテストで金賞
 を受賞。これらの受賞酒は、最寄りの酒販店や笹の
 川酒造のネットショップで販売しているので、これか
 ら燗酒がおいしい季節に、金賞受賞酒を味わって
 みよう。

問 笹の川酒造

TEL 024-945-0261

URL <https://www.sasanokawa.co.jp/>

Life Topics

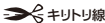


県内アマチュアオーケストラ
 が一同集結
 福島県アマチュアオーケストラ
 フェスティバル開催

県アマチュアオーケストラ連盟主催による郡山、福
 島、いわき、会津の県内4団体が集結した合同演
 奏会「福島県アマチュアオーケストラフェスティバ
 l in須賀川」は、11月2日(日)14時開演、須賀川市
 民文化センター大ホールで開催。演奏曲目は、ラフ
 マニョフ交響曲第2番ホ短調作品27、ムソルグス
 キー組曲「展覧会の絵」ほか。指揮者田中一嘉。料
 金は、一般1,000円、学生500円(全席自由)。け
 んしん郡山文化センター、ノア楽器、teketほかで発
 売中。

問 郡山市民オーケストラ(団長 佐藤)

TEL 090-7935-5951



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

(プレゼント応募締切11月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「冷蔵庫には魔物がおる」(名前・ペンネームも書いてね)
冷蔵庫にまつわる面白いエピソード または しくじり恐怖エピソードを教えてください。

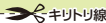
Q2. 今月号P14～15「made in 963」の感想を教えてください。

(ペンネーム／)

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

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

(ペンネーム／)



【こおりやま情報FREE11月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

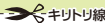
Q2. 今月号P14～15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「冷蔵庫には魔物がおる」(名前・ペンネームも書いてね)
冷蔵庫にまつわる面白いエピソード または しくじり恐怖エピソードを教えてください。

●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FREE11月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 今月号P14～15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「冷蔵庫には魔物がおる」(名前・ペンネームも書いてね)
冷蔵庫にまつわる面白いエピソード または しくじり恐怖エピソードを教えてください。

●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



27 (木)
Thursday

疲労回復に「豚肉とかぼちゃのカレー風味炒め」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、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し、カレー粉に含まれるクルクミンが肝臓の働きを高めると言われています。ご飯が進む一品です。所要時間
15分1人分のカロリー
約 355 kcal

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れて両面を焼き、取り出す。
- ③②のフライパンにかぼちゃを入れてじっくりと焼き、火が通ったら②の豚肉を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- あらかじめ材料を切りそろえておいて、手際よく炒め合わせていきましょう。

材料 (2人分)

豚切り落とし肉	150g
(食べやすい大きさに切る)	
塩、こしょう	少々
サラダ油	大1/2
にんにく(薄切り)	1片
かぼちゃ(5mm幅の薄切り)	150g
A { オイスターソース	大1/2
カレー粉	小1/2
青ねぎ(小口切り)	2本

28 (金)
Friday

肌荒れ予防に「大学かぼちゃ」

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、ごま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。かぼちゃの自然な甘味とごまの風味がマッチした一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 199 kcal

作り方

- ①耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、キッチンペーパーで余分な水分を取る。
- ②フライパンにサラダ油と①を入れて熱し、かぼちゃの表面にこんがり焼き色がつくまで揚げ焼く。
- ③鍋にAを入れて熱し、沸騰したら②のかぼちゃを加えて煮詰め、照りが出てきたら火を止め、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

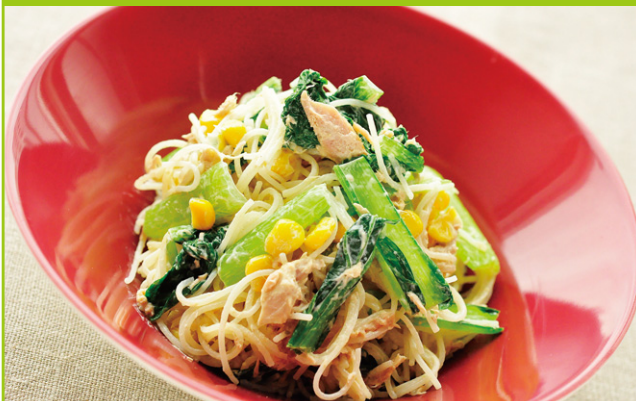
- かぼちゃはレンジにかけておくとの調理が楽ですよ。

材料 (2人分)

かぼちゃ(乱切り)	180g
サラダ油	大2
A { みりん	大2
しょうゆ、砂糖	各大1
白炒りごま	小1

29 (土)
Saturday

貧血予防に「小松菜とツナのビーフンサラダ」

小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、コーンに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復するとされています。具たくさんでボリューム感のあるサラダです。所要時間
15分1人分のカロリー
約 327 kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ビーフンを3分くらいゆでて戻し、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、小松菜をさっとゆでて引き上げ、流水に取って冷やし、水気を絞る。
- ③ボウルに①、②、ツナ、コーンを入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ゆずこしょうが味の決め手です。

材料 (2人分)

ビーフン(乾燥)	80g
塩	少々
小松菜(ざく切り)	小2株(80g)
ツナ(缶詰)(水気を切る)	1缶(70g)
ホールコーン	40g
A { マヨネーズ	大2・1/2
ゆずこしょう	小1/3
塩、こしょう	少々

30 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「たらと豚肉のチゲ鍋」

た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、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼して体を温めるとされています。魚介と肉が同時に味わえる辛辛鍋です。所要時間
20分1人分のカロリー
約 387 kcal

作り方

- ①たらは3等分にし、酒小1をふっておく。
- ②豚肉にAをまぶしておく。
- ③鍋にBを入れて熱し、にら、長ねぎ、豆腐、①、②を入れ、キムチを汁ごと加えて火を通す。

ワンポイントアドバイス

- コチュジャンやキムチの量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

たら(切り身)	2切れ(120g)
酒	小1
豚バラ薄切り肉	50g
(食べやすい大きさに切る)	
A { にんにくのすりおろし	小1
ごま油	小1
水	2カップ
酒、しょうゆ	各大2
B { 砂糖	小1
コチュジャン	大1
にら(ざく切り)	1束(100g)
長ねぎ(ななめ切り)	1/2本(50g)
木綿豆腐	1/2丁(150g)
(食べやすい大きさに切る)	
キムチ	50g



23 (日)
Sunday

血液サラサラに「さんまとしめじのおろし煮」

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、しめじ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。大根おろしでさんまがさっぱり食べられる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約424kcal



作り方

- ①さんまは頭、尾、はらわたを取り、3等分に切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、沸騰したら①を入れ、落としづたをして弱〜中火で5分くらい煮る。
- ③②のさんまに火が通ってきたらしめじを加えて一煮立ちさせ、煮汁にツヤが出るまで煮詰め、火を止める。
- ④器に③を盛りつけ、大根おろしと青じそを添え、あえながらいだく。

ワンポイントアドバイス

- 照りよく煮たさんまとたっぷりの大根おろしがマッチした旬のおばんざいです。

材料 (2人分)

さんま……………2尾 (300g)
しょうゆ、みりん……………大2
酒……………大1
A 水……………1/2カップ
しょうがの薄切り……………2〜3枚
しめじ (小房に分ける) ……1/2株 (60g)
大根おろし……………120g
青じそ (千切り) ……2枚

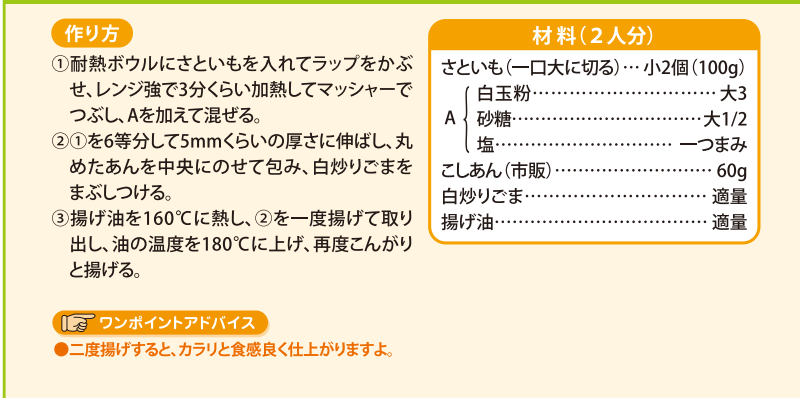
24 (月)
Monday

胃腸に優しい「さといもの揚げごま団子」

さといもに含まれる成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促し、食物繊維が便秘を予防・改善し、あんに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。ごまの風味が香ばしい一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約387kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにさといもを入れてラップをかぶせ、レンジ強で3分くらい加熱してマッシャーでつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ②①を6等分して5mmくらいの厚さに伸ばし、丸めたあんを中央にのせて包み、白炒りごまをまぶす。
- ③揚げ油を160℃に熱し、②を一度揚げて取り出し、油の温度を180℃に上げ、再度こんがりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

- 二度揚げすると、カロリーと食感良く仕上がりますよ。

材料 (2人分)

さといも (一口大に切る) ……小2個 (100g)
白玉粉……………大3
A 砂糖……………大1/2
塩……………一つまみ
こしあん (市販) ……60g
白炒りごま……………適量
揚げ油……………適量



25 (火)
Tuesday

健康なお肌に「カリフラワーとミニトマトのスフレ」

カリフラワーやミニトマトに含まれるビタミンCが肌を健康に保ち、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。きれいな焼き色で、カリフラワーの形のようにこんもりと膨れたスフレです。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約212kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして酢を加え、カリフラワーをゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ②ボウルに卵黄とAを入れて合わせ、卵白は8分立てくらいに泡立ててから加える。
- ③耐熱容器に①、ミニトマト、ベーコンを入れて②を流し入れ、180℃くらいに予熱したオーブンで20〜25分くらい焼き、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 焼く時は、竹串を刺して中の火の通りを確認してください。

材料 (2人分)

酢……………小1
カリフラワー……………1/4株 (125g)
(小房に分ける)
卵 (卵黄と卵白に分ける) ……2個
A マヨネーズ、粉チーズ……………各大2・1/2
塩、こしょう……………少々
ミニトマト (4等分に切る) ……3個 (45g)
ベーコン (1cm幅に切る) ……1枚 (20g)
パセリ (みじん切り) ……適量

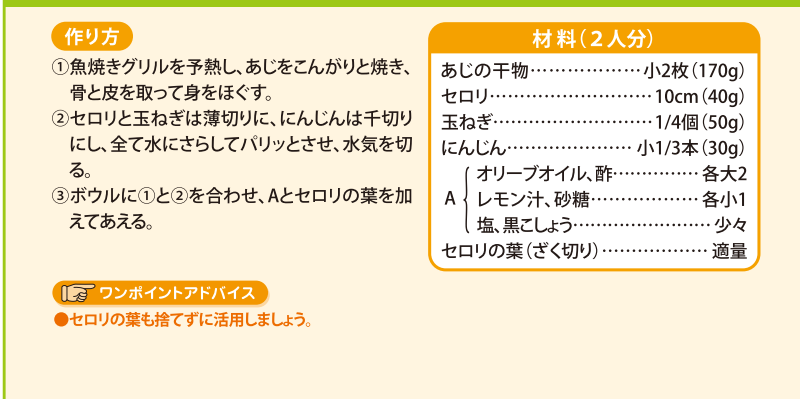
26 (水)
Wednesday

血液サラサラに「あじのレモンマリネ」

あじに含まれるEPAが血液をサラサラにして動脈硬化を予防し、DHAが脳細胞を活性化し、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。箸休めにぴったり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約253kcal



作り方

- ①魚焼きグリルを予熱し、あじをこんがりと焼き、骨と皮を取って身をほくす。
- ②セロリと玉ねぎは薄切りに、にんじんは千切りにし、全て水にさらしてパリッとさせ、水気を切る。
- ③ボウルに①と②を合わせ、Aとセロリの葉を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- セロリの葉も捨てずに活用しましょう。

材料 (2人分)

あじの干物……………小2枚 (170g)
セロリ……………10cm (40g)
玉ねぎ……………1/4個 (50g)
にんじん……………小1/3本 (30g)
A オリーブオイル、酢……………各大2
レモン汁、砂糖……………各小1
塩、黒こしょう……………少々
セロリの葉 (ざく切り) ……適量



19 (水) Wednesday

胃腸に優しい「焼きれんこんとエリンギのみそ汁」

れんこんに含まれる成分が胃粘膜を保護してたんばく質の消化を促し、れんこんやエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。焼いたれんこんとエリンギが香ばしい、具だくさんのみそ汁です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約157kcal



作り方

- ①れんこんは皮をむき、すりこぎなどで叩いて割る。エリンギは長さを半分に切って食べやすい大きさに手でさく。
- ②鍋にサラダ油を熱してれんこんを炒め、油がなじんだらエリンギを加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えてれんこんに火が通るまで煮て、みそを溶かし入れてみつ葉を散らす。

材料(2人分)

れんこん……………10cm(100g)
エリンギ……………60g
サラダ油……………大1/2
A { 水……………2カップ
和風だしの素……………小1
みそ……………大1・1/2
みつ葉(ざく切り)……………2〜3本

ワンポイントアドバイス

●れんこんはあまり細かくし過ぎないようにしましょう。

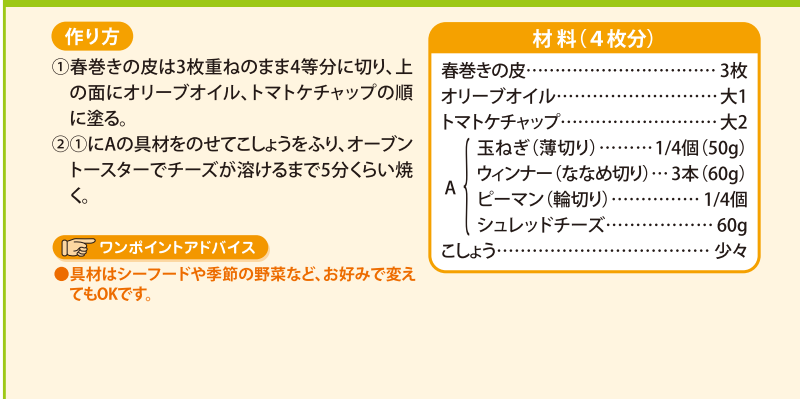
20 (木) Thursday

骨や歯を丈夫に「春巻きの皮のお手軽ピザ」

チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ウィンナーに含まれるビタミンB₁₂が疲労を回復し、玉ねぎやピーマン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。春巻きの皮を土台に使った、バリエーションの食感おいしい変わりピザです。

所要時間
10分

1枚分のカロリー
約173kcal



作り方

- ①春巻きの皮は3枚重ねのまま4等分に切り、上の面にオリーブオイル、トマトケチャップの順に塗る。
- ②①にAの具材をのせてこしょうをふり、オーブントースターでチーズが溶けるまで5分くらい焼く。

材料(4枚分)

春巻きの皮……………3枚
オリーブオイル……………大1
トマトケチャップ……………大2
A { 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
ウィンナー(ななめ切り)……………3本(60g)
ピーマン(輪切り)……………1/4個
シュレッドチーズ……………60g
こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

●具材はシーフードや季節の野菜など、お好みで変えてもOKです。

21 (金) Friday

お腹すっきり「かぶのさっぱり浅漬け」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンCが肌を美しく保ち、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。レモンしょうがの風味がさわやかな浅漬けです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約31kcal



作り方

- ①ボウルにかぶを入れ、塩小2/3をふって5分ほど置く。
- ②別のボウルにかぶの葉を入れ、塩小1/2をふり、しんなりとするまで手でよくもみ、さっと水で洗って水気をよく絞り、①と合わせる。
- ③②にAを加えて合わせ、味をなじませる。

材料(2人分)

かぶ(薄切り)……………2個(200g)
塩……………小2/3
かぶの葉(ざく切り)……………50g
塩……………小1/2
A { にんじん(千切り)……………20g
しょうが(千切り)……………1片
レモン汁……………小1/2

ワンポイントアドバイス

●かぶの葉も捨てずに活用しましょう。

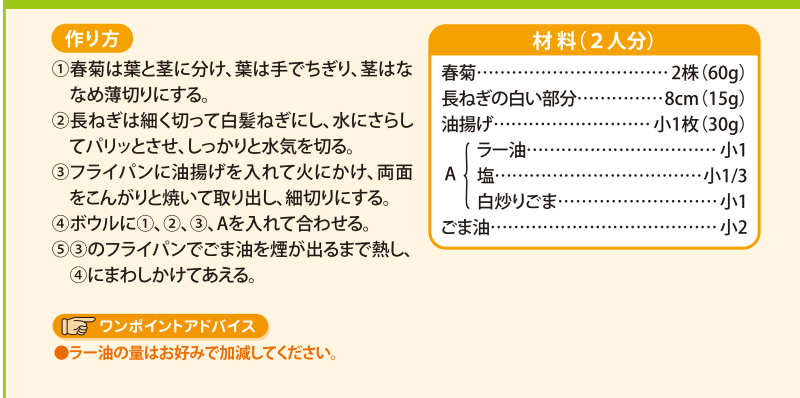
22 (土) Saturday

肌荒れ予防に「春菊と焼き揚げのピリ辛あえ」

春菊に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、春菊や油揚げ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。生の春菊に香ばしく熱したごま油をジュッとかけてあえた、簡単でシンプルなあえものです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約126kcal



作り方

- ①春菊は葉と茎に分け、葉は手でちぎり、茎はななめ薄切りにする。
- ②長ねぎは細く切って白髪ねぎにし、水にさらしてパリッとさせ、しっかりと水気を切る。
- ③フライパンに油揚げを入れて火にかけ、両面をこんがりと焼いて取り出し、細切りにする。
- ④ボウルに①、②、③、Aを入れて合わせる。
- ⑤③のフライパンでごま油を煙が出るまで熱し、④にまわしかけてあえる。

材料(2人分)

春菊……………2株(60g)
長ねぎの白い部分……………8cm(15g)
油揚げ……………小1枚(30g)
A { ラー油……………小1
塩……………小1/3
白炒りごま……………小1
ごま油……………小2

ワンポイントアドバイス

●ラー油の量はお好みで加減してください。



15 (土)
Saturday

脳の活性化に「笹かまぼことチーズの磯辺ピカタ」

かまぼこに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、かまぼこやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。ビールのお供にぴったりの一品です。



作り方

- ① 笹かまぼこは中央に包丁で切り目を入れ、スライスチーズをはさみ込み、合わせたAにくぐらせる。
- ② フライパンにサラダ油を弱火で熱し、①の両面を焼いて器に盛りつけ、ミニトマトとパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- 今回はミニサイズの笹かまぼこを使っていますが、一般的なサイズのもので作って一口大に切って盛りつけると、きれいで食べやすいですよ。

材料 (2人分)

笹かまぼこ	160g
スライスチーズ	1枚 (笹かまぼこの大きさに合わせて切る)
A { 卵 (溶きほぐす)	1個
青のり	大1/2
塩	少々
サラダ油	大1/2
ミニトマト、パセリ	適量

所要時間
10分

1人分のカロリー
約183kcal

16 (日)
Sunday

スタミナアップに「牛肉とごぼうの甘辛煮」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質が体の抵抗力を高めてスタミナをアップをし、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。ご飯のおかずにもおつまみにもなる一品です。

作り方

- ① バットに牛肉をのせ、Aをふって手でもみ込む。
- ② 鍋にしょうがと①を入れて熱し、ほぐすように炒め、色が変わったらごぼうを加えてしんなりとするまで炒め合わせる。
- ③ ②に合わせたBをまわし入れ、煮汁がなくなるまで煮詰め、仕上げに粉山椒をふる。

ワンポイントアドバイス

- 粉山椒がなければ七味唐辛子でもOKです。

材料 (4人分)

牛切り落とし肉	250g (食べやすい大きさに切る)
A { サラダ油	大1・1/2
酒	大1/2
しょうが (千切り)	1片
ごぼう	140g (ささがきにして水にさらす)
B { しょうゆ	大2・1/2
みりん	大2
砂糖	大1
粉山椒	適量



所要時間
15分

1人分のカロリー
約307kcal

17 (月)
Monday

元気はつらつ「牛肉と高菜のおむすび」

ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、高菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐとされています。材料を混ぜてにぎるだけの、お弁当にぴったりの一品です。



作り方

- ① ボウルに材料を全て入れて混ぜ、4等分してにぎる。

ワンポイントアドバイス

- 漬けものはしっかりと水気を切ってから使いましょう。

材料 (2人分)

温かいご飯	2膳 (300g)
牛肉とごぼうの甘辛煮	120gくらい (16日レシピ参照)
高菜の漬けもの	50g (水気を切ってみじん切り)
白炒りごま	大1/2
塩	少々

所要時間
5分

1人分のカロリー
約421kcal

18 (火)
Tuesday

脳の活性化に「牛肉とごぼうの卵とじ」

卵に含まれるレシチン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、牛肉に含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防するとされています。「牛肉とごぼうの甘辛煮」に手を加えて簡単に作れる一品です。

作り方

- ① フライパンに水50mlとめんつゆを入れて熱し、沸騰したら牛肉とごぼうの甘辛煮を加え、再沸騰させる。
- ② ①に溶き卵をまわし入れ、ふたをかぶせて火を止め、蒸らしながら半熟に固め、仕上げに青ねぎをふる。

ワンポイントアドバイス

- ご飯にのせて丼物にしてもおいしいですよ。

材料 (2人分)

水	50ml
めんつゆ (3倍濃縮)	大1
牛肉とごぼうの甘辛煮	120gくらい (16日レシピ参照)
卵 (溶きほぐす)	2個
青ねぎ (小口切り)	2本



所要時間
10分

1人分のカロリー
約256kcal

11 (火) 胃腸に優しい「長いもソースのヘルシードリア」

Tuesday

長いもに含まれる粘り成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促し、牛乳やバター、チーズ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。長いもとチーズの相性が良い一品です。



作り方

- ① フライパンにバターを入れて熱し、ご飯を炒めてAで味をととのえる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、コーンの順に加えて炒め、白ワインを加えて香りをつけ、Bを加えてとろみがつくまで煮詰める。
- ③ 耐熱容器に①を盛り、②をかけて粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、イタリアンパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように注意しましょう。

材料 (2人分)

バター	大1
ご飯	2膳 (300g)
A { しょうゆ	小1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1
鶏ひき肉	60g
玉ねぎ (みじん切り)	1/4個 (50g)
ホールコーン	40g
白ワイン	大1
B { 牛乳	120ml
コンソメスープの素	小1
長いも (すりおろす)	10cm (200g)
塩、こしょう	少々
粉チーズ	大1
イタリアンパセリ (みじん切り)	適量

12 (水) 貧血予防に「あさりと小松菜の炒め煮」

Wednesday

あさりや小松菜に含まれる鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、あさりに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、小松菜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。あさりの缶詰を使って簡単に作れる一品です。

作り方

- ① 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらあさりと小松菜を加えて炒める。
- ② ①の小松菜がしんなりしたらAを加えてさっと煮る。

ワンポイントアドバイス

- 缶詰を料理に使うと時短になって便利です。

材料 (2人分)

サラダ油	大1
にんにく、しょうが (千切り)	各1片
あさり水煮 (缶詰)	60g
小松菜 (ざく切り)	2株 (100g)
A { だし汁	50ml
みりん	大1
しょうゆ	大1/2
塩	少々



13 (木) 血液サラサラに「鮭とパプリカのケチャップあんかけ」

Thursday

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、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防すると言われています。ケチャップ味で、魚が苦手なお子さまでも食べやすい一品です。



作り方

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 揚げ油を170℃くらいに熱し、①を揚げて引き上げ、続けてパプリカもさっと素揚げする。
- ③ フライパンにAを入れて熱し、②を加えてからめ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつけて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- パプリカの代わりにピーマンでもOKです。

材料 (2人分)

生鮭 (一口大に切る)	大2切れ (180g)
塩、こしょう	少々
片栗粉	大1
揚げ油	適量
パプリカ (黄) (一口大に切る)	1/2個 (75g)
A { 水	大4
トマトケチャップ	大2
しょうゆ	小2
砂糖	小1
しょうが (千切り)	1片
片栗粉 (水大1で溶く)	大1/2
青ねぎ (小口切り)	2本

14 (金) 貧血予防に「切り干し大根とベーコンの炒め煮」

Friday

切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、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。ご飯のおかずにもなる、お弁当にもぴったりの一品です。

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って耐熱ボウルに入れ、水300mlを注いでラップをかぶせ、レンジ強で3分くらい加熱して戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、脂が出てきたら①を加えて炒め合わせ、Aと水1/2カップを注いでふたをかぶせ、弱火で5分くらい蒸し煮にし、最後に黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根の調理にレンジを使うと、他の作業と同時進行できて時短になりますよ。

材料 (2人分)

切り干し大根	乾燥で30g
水	300ml
サラダ油	小1
ベーコン (細切り)	2枚 (40g)
A { みりん	大1
薄口しょうゆ	大1/2
塩	少々
水	1/2カップ
黒こしょう	少々



7 (金) 健康なお肌に「にんじんと春雨のチャプチェ」

にんじんに含まれるビタミンAが肌の健康を守り、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、春雨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。炒めたにんじんの甘さと豆板醤のピリ辛が食欲をそそる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 215kcal



作り方

- ①フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豆板醤、豚ひき肉の順に加えて炒める。
- ②①の肉の色が変わったらにんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら春雨を加え、合わせたAをまわし入れて水分を飛ばすように炒め合わせ、仕上げに白すりごまを加えてなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 香りが飛んでしまわないよう、ごまは最後に加えてください。

材料 (2人分)

ごま油	大1
にんにく(みじん切り)	1/2片
豆板醤	小1/4
豚ひき肉	70g
にんじん	小1本 (100g)
(なめ薄切りにし、細切り)	
緑豆春雨	乾燥で30g
(熱湯で戻し、食べやすい長さに切る)	
A	
しょうゆ	大2
酒	大1
砂糖	小2
テンメンジャン	小1
白すりごま	小2

8 (土) 体ぽかぽか「鶏肉と豆腐のヘルシーハンバーグ」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、豆腐に含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、大根おろし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。さっぱりと食べられるハンバーグです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 392kcal

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ強で1分30秒くらい加熱して水切りする。
- ②①をボウルに入れてくずし、ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、Aを加えてよく混ぜ、4等分して小判型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②の両面を焼き、合わせたBをまわし入れて煮詰める。
- ④器に③を盛りつけて青じそと大根おろしをのせ、③の煮汁をかけ、ミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- ②では、粘りが出るまでよく混ぜてください。

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/3丁 (100g)
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個 (50g)
しいたけ(みじん切り)	1個 (20g)
(卵(溶きほぐす))	1/2個
パン粉	大3
A	
酒	小1
しょうがの絞り汁	小1/2
塩、こしょう	少々
サラダ油	大1
(しょうゆ、みりん)	各大2
B	
酒	大1
砂糖	小1
青じそ	4枚
大根おろし	1/2カップ
ミニトマト	適量



9 (日) 胃腸に優しい「釜揚げなめこおろしうどん」

なめこに含まれるめめり成分が胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を高め、大根おろし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。大根おろしとゆずの香りでさっぱり食べられる、あったかうどんです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 283kcal



作り方

- ①耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かしてうどんを入れ、再び沸騰してから1分くらいゆで、ざるに上げて湯切りする。
- ③鍋に少量の湯を沸かし、なめこをさっとゆでる。
- ④器に②を盛りつけ、③、大根おろし、長ねぎ、ゆずの皮をのせ、①をかけてお好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- なめこはさっと洗って下ゆですることで、余分なめめりが取れますよ。

材料 (2人分)

A	
めんつゆ(3倍濃縮)	50ml
水	50ml
冷凍うどん	2玉
なめこ(さっと洗う)	1袋 (100g)
大根おろし	大2
長ねぎの小口切り	大1
ゆずの皮(あれば)	2片
七味唐辛子(お好みで)	少々

10 (月) 肌荒れ予防に「いももちのたらこソースがけ」

じゃがいもに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、たらこに含まれるナイアシンが血行を促進して冷え性を改善し、ビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。じゃがいもとたらこの相性が抜群の一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 274kcal

作り方

- ①鍋にじゃがいもとひたひたになるくらいの水を入れて沸かし、いもに火が通ったら湯を捨てて水分を飛ばし、粉ふきいもにする。
- ②①が熱いうちにつぶし、片栗粉と塩を加え、粘りが出るまでよく練り、ラップに包んで棒状にまとめ、粗熱が取れたら1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②の両面を焼き、器に盛りつけて合わせたAのソースをかけ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもが熱いうちによく練るのがコツです。ネバネバしてまとにくい時は片栗粉を増やしてみてください。

材料 (2人分)

じゃがいも(角切り)	小3個 (300g)
片栗粉	大3・1/2
塩	少々
サラダ油	大1
(たらこ(皮を取りほぐす))	20g
A	
マヨネーズ	大1
しょうゆ、レモン汁	各小1/4
青ねぎ(小口切り)	2本



4 (火)
Tuesday

高血圧予防に「長いもののクリーミースープ」

長いものに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、ベーコンや長いものに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、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。長いものたっぷりの、体が温まるスープです。



作り方

- ①長いものは皮をむいて2等分にし、半分は1.5cmの角切りにし、半分はすりおろす。
- ②鍋にA、①の角切り、ベーコンを入れて熱し、沸騰したら①のすりおろしと牛乳を加え、弱火でコトコトろみがつくまで煮る。
- ③②に塩、黒こしょうをふって味をととのえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 角切りのホクホク感とすりおろしのとろみ…長いもの2つの食感を味わえますよ。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約137kcal

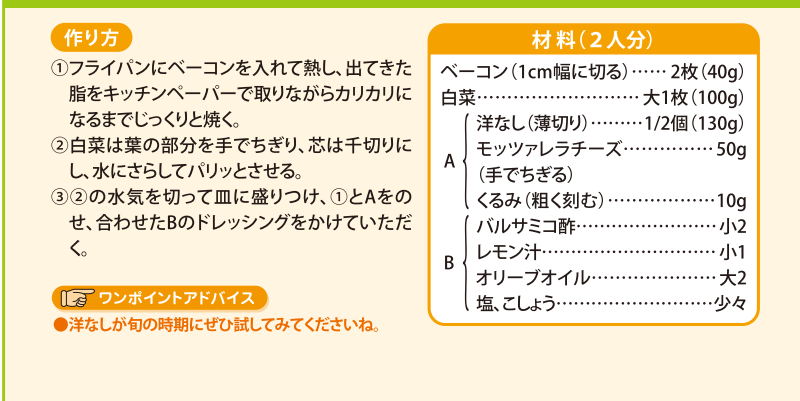
材料(2人分)

長いもの……………10cm (200g)
A { 水……………150ml
コンソメスープの素……………小1
ベーコン(1cm角に切る)……………2枚 (40g)
牛乳……………150ml
塩、黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………少々

5 (水)
Wednesday

疲労回復に「洋なしと白菜のサラダ」

ベーコンに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促し、なしに含まれる果糖とともに疲労を回復し、白菜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されています。洋なしの優しい甘さがおいしいサラダです。



作り方

- ①フライパンにベーコンを入れて熱し、出てきた脂をキッチンペーパーで取りながらカリカリになるまでじっくりと焼く。
- ②白菜は葉の部分を手でちぎり、芯は千切りにし、水にさらしてパリッとさせる。
- ③②の水気を切って皿に盛りつけ、①とAをのせ、合わせたB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

- 洋なしが旬の時期にぜひ試してみてくださいね。

材料(2人分)

ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚 (40g)
白菜……………大1枚 (100g)
A { 洋なし(薄切り)……………1/2個 (130g)
モッツアレラチーズ……………50g
(手でちぎる)
くるみ(粗く刻む)……………10g
B { バルサミコ酢……………小2
レモン汁……………小1
オリーブオイル……………大2
塩、こしょう……………少々



所要時間
10分

1人分のカロリー
約260kcal

6 (木)
Thursday

体ぽかぽか「コチュジャン風味の照り焼きチキンロール」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、鶏肉やにんにんに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、コチュジャンに含まれる辛味成分カプサイシンが体を温めるとされています。彩り鮮やかなピリ辛の一品です。



作り方

- ①鍋ににんにくとひたひたの水を入れて熱し、少し固めにゆでる。
- ②鶏もも肉は厚さが均等になるように切り開き、①と青ねぎをのせてしっかりと巻き込み、たこ糸でしばる。
- ③フライパンを熱し、②の全体がきつね色になるように焼く。
- ④③を耐熱皿に移し、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分30秒くらい加熱する。
- ⑤④のフライパンに合わせたAを熱し、④を煮汁ごとに入れて照りが出るまで焼き、粗熱が取れたらたこ糸を外して2cmくらいの幅に切り、ミニトマトを添えて器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ③では、油をひかずに焼きましょう。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約297kcal

材料(2人分)

にんにく(1cmの拍子切り)……………1/3本 (40g)
鶏もも肉……………1枚 (200g)
青ねぎ……………1/3束
(10cmくらいの長さに切る)
A { 酒、しょうゆ……………各大2
砂糖……………大1
コチュジャン……………小1
ミニトマト……………2個 (30g)

Life Topics

老舗とんかつ専門店の特製ラーメンが評判。平日限定「三味(しゃみ)SOBA」



問 とんかつ なには TEL 024-933-6666

老舗とんかつ専門店「なには」では、醤油・節・味噌3種類の特製ラーメン、平日限定「三味(しゃみ)SOBA」が評判。写真は、進化系背脂醤油ラーメン1,000円。豚骨・鶏ガラで炊くスープに背脂の甘みとコク、スパイシーなアクセントを効かせ、炙り豚バラチャーシュー、炙り穂先メンマ、磯のり、刻み玉ねぎと多彩なトッピングで食感と香りに奥ゆぎを持たせた。麺は、なめらかな舌触りと歯切れ良い国産小麦ストレート麺。ハイレベルな本格ラーメンに驚く。

Life Topics

自家製スイーツ、シェイクも人気。夜カフェもスタート「cafe OASIS」



問 cafe OASIS Instagram @DOMAE_CAFE_OASIS

「けんしん郡山文化センター」そば、人気NO.1「バスクチーズケーキ」600円をはじめとした自家製スイーツと、水は一切使わない濃厚で甘みたっぷりの自家製シェイク(550円〜)、軽食類をそろえた「cafe OASIS」(郡山市堂前RHINOS堂前ビル1F)。営業は11時〜17時。定休は日曜、月曜、火曜。10月下旬から金・土曜は、スイーツに合うフルーツカクテル、フードも揃えた夜カフェ(18時〜LO23時)もスタート。

1 (土) Saturday 抵抗カアップに「スパイシーマサラチャイ」

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カを高め、カフェインが脳を刺激して覚醒させ、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。体が温まる、インドの甘いミルクティーです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約101kcal



作り方

- ①鍋に水1/2カップを入れて熱し、沸騰したらAを入れて1～2分くらい煮て、紅茶を加えて弱火で1分くらい煮出す。
- ②①に牛乳を入れ、沸騰させないように1～2分くらい混ぜながら加熱し、砂糖を加えて溶かしたら、茶漉しで漉しながらカップに注ぎ、お好みでビスケットなどと一緒にいただく。

ワンポイントアドバイス

- スパイスはホール(粒)のものを使っていますが、パウダーの場合は牛乳を加えた後に入れてください。砂糖の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

水	1/2カップ
A	シナモン(くだく)..... 5cm
	カルダモン(くだく)..... 2～3粒
	クローブ(くだく)..... 2～3粒
	しょうが(薄切り)..... 2～3枚
紅茶	 大1
牛乳	 1カップ
砂糖	 大1・1/2
ビスケットなど(お好みで)	 適量

2 (日) Sunday 若さはつらつ「豆乳のディップ」

豆乳に含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、レシチンが血液をサラサラにし、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改善するとされています。簡単に作れる、おしゃれなディップです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約53kcal

作り方

- ①鍋に豆乳を入れて熱し、沸騰直前になったら火を止め、レモン汁を加えてゆっくりと混ぜる。
- ②①が分離してきたらキッチンペーパーかきれいなふきんを敷いたざるに通し、固形分と水分(乳清)に分ける。
- ③②の固形分にAを混ぜ、お好みでアーモンドやくるみなどを加える(クラッカーやパン、野菜スティックなどにつけていただく)。

材料(3～4人分)

無調整豆乳	 2カップ
レモン汁	 大2
A	塩..... 少々
	ピーナッツバター(無糖)..... 大1
アーモンド、くるみなど(お好みで)	 適量

ワンポイントアドバイス

- 乳清(ホエー)を温めてはちみつ、レモン汁、シナモンなどを加えると、おいしいホットドリンクになりますよ。



3 (月) Monday お腹すっきり「洋なしとモッツアレラチーズのトースト」

なしに含まれるペントザンやリグニンが腸のぜん動運動を促し、ソルビトールの緩下作用とともに便秘を予防・改善し、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。洋なしのさっぱり感とチーズのコクが相性抜群な一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約275kcal



作り方

- ①食パンに溶かしバターを塗り、洋なしとモッツアレラチーズを交互に重ねてのせ、Aをふってオーブントースターでこんがり焼く。

ワンポイントアドバイス

- 火を通した洋なしとモッツアレラチーズは、生とは違う食感でおいしいですよ。

材料(2人分)

食パン(6枚切り)	 2枚(120g)
(半分に切る)	
溶かしバター	 小2
洋なし(薄切り)	 1/2個(130g)
モッツアレラチーズ	 50g
A	グラニュー糖..... 小1
	シナモンパウダー..... 少々

プログラミング教室スタート!



公式SNS

“毎週火・木・土の19:00～更新”

YouTubeでチャンネル登録&いいね!もクリック!



Instagramで検索しよう! [#スクールIE福島]



TikTokでフォロー&いいね!もクリック!



個別指導 **スクールIE** アイー
郡山大槻校・郡山八山田校
郡山東校・郡山安積校
須賀川校

お問合せ
受付 10:00～21:00 (日曜・祝日を除く)
0120-869-104

総合葬祭あおき 創業 130 周年記念企画
家族葬邸宅デュエ郡山昭和 & ご安置レジデンス郡山昭和オープン記念企画

田村淳プロデュース

イタコト展

誰かの心のこりに、心動かされる日。

遺書動画 心のこりの展示 棺の展示 入棺体験会

大切な人に、想いを伝えられなかったこと、知らぬ間に、人を傷つけてしまったこと、未熟さ故に、失敗をしてしまったこと、人は誰もが、そんな「心のこり」を1つや2つ抱えて生きている

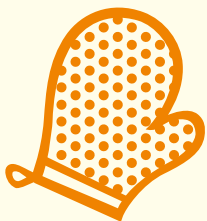
誰かの「心のこり」を知ること、あなたの「心のこり」を言葉にすること、それはきっと、あなたが前向きに生きるきっかけとなる。

日時 2025 11/22(土)23(日)24(月) 10:00 ▶ 17:00
【入場無料】どなたでもご参加いただけます。最終日は混雑が予想されます。

会場 家族葬邸宅 ■ dū.e. 郡山昭和
〒963-8822 福島県郡山市昭和2丁目8-8 (あおき郡山南苑2Fにリニューアルオープン)
主催 あおき郡山本部 〒963-0201 福島県郡山市大槻町仙海東6-5 TEL 024-962-0311

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



ぽるたーた
PORTATA

無料

2025年11月号 vol.230
毎月25日発行

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

発行：ケイシイ株式会社 〒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
いち
キレのある
大辛口の
日本酒です。
ロック推奨
燗酒が厳禁
日本酒度+20以上
720ml 2,200円 笹の川酒造 ショップHP

今月の
オススメ

肝臓を丈夫に「かきとぶりのしゃぶしゃぶ」



かきに含まれるタウリンが肝機能を高め、亜鉛が味覚障害を予防し、ぶりに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。寒い季節にぴったりの、旬が楽しめる一品です。

材料(2人分)

水菜(ざく切り).....	大1/2把(120g)
大根(ピーラーで薄切り).....	60g
にんじん(ピーラーで薄切り).....	1/3本(40g)
かきのむき身(生食用)(塩水でさっと洗う)...	8個(160g)
ぶり(刺身用)(8mmくらいの厚さに切る).....	180g
長ねぎ(白髪ねぎにし、水にさらす).....	10cm
めんつゆ(3倍濃縮).....	大4
水.....	大3
ゆず、かぼす、すだちなどの絞り汁.....	大2
酢.....	大1
水.....	500ml
酒.....	100ml
昆布.....	20cm

ワンポイントアドバイス

●ぶりの代わりにハマチでもOKです。ゆで汁には旨味がたっぷりなので、締めには雑炊などもオススメです。

作り方

- ①材料をそれぞれ切りそろえておく。
- ②ボウルにAを合わせて取り皿に移し、白髪ねぎを入れる。
- ③鍋にBを入れ、昆布を加えて火にかけ、①を入れてさっと火を通し、②につけていただく。



水菜はざく切りにし、長ねぎは白髪ねぎにして水にさらします。



大根とにんじんはピーラーで薄切りにします。



かきは塩水でさっと洗い、ぶりは8mmくらいの厚さに切ります。



ボウルにAを合わせて取り皿に移し、白髪ねぎを入れます。



鍋にBを入れます。



⑤に昆布を加えて火にかけます。



⑥に具材を入れてさっと火を通し、④につけていただきます。



お好みで、残ったゆで汁にご飯を加えて煮込み、雑炊にします。

中からとろける
贅沢シヨコラ。

ひんやり & あったか

カップで提供いたします。
ソフトクリームがとけやすいため
お早めにお召し上がりください。

とろけるフォンダンショコラ

※画像はイメージです。 2025.08.08

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022