

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
44th
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

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

TEL 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 12月号
vol.541
毎月25日発行

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

福テレ + テレポートプラス

月曜～金曜 18:09～19:00

出演/豊嶋啓亮 古賀ひかる 日野佑希人
大久保薫子 斎藤恭紀 他



こおりやま情報
特集

忘・新年会情報



P.4

郡山でランチ

Lunch in Koriyama

P.2

忘・新年会のご予約承り中

- 吟コース 7,000円
- 匠コース 11,000円
- 贅コース 14,500円
- すき焼・しゃぶしゃぶ 各7,500円～

※個室有

ご予約は TEL024-923-9437

※ホームページでも予約を受付しています



黒毛和牛専門店

焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ

もも亭

郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F

営業時間 / 11:30～L014:30 17:00～L021:00 定休日/月曜

駐車場 / 有(20台) <https://moumoutei.com>



贅コース

漬物、酢の物、生野菜、神戸牛ロース、上タ、炙りランプ、ヒレ、上ハラミ、ザブトンのすき焼き、食事、デザート

笹の川 味のある店

日本料理 舟津



▲日本酒に合うおつまみセット 3,000円

「日本料理 舟津」は、店内には個室もあり、各種宴会、食事も、祝賀会、法要宴など幅広いニーズに対応しています。季節の味覚を酒の肴にした「日本酒に合うおつまみセット」と「いち」がおすすめです。写真は、川エビの佃煮、牛乳の天ぷらなど9品。季節により内容が変わります。完全予約制で、予約は利用日2日前までにどうぞ。

住 郡山市中町10-10 郡山ビューホテルアネックス6F TEL 024-939-1169

営 11:30~LO14:00 17:30~LO20:30 ※完全予約制

休 無 P 有



私がお薦めします。



店長
野口さん



福島一辛口「いち」
(720ml) ボトル 5,500円

福島一辛口「いち」には、「日本酒に合うおつまみセット」がおすすめです。「いち」はロックでお楽しみください。



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」

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 福島編

福島県観光物産館

住 福島市三河南町1-20 コラッセふくしま1階

TEL 024-525-4031

営 9:30~19:00 ※ふくしまラウンジ 10:30~19:00(LO18:30)

休 無 P 有 (30分無料。3,000円以上お買い得で30分無料駐車券贈呈)



福島駅西口から徒歩3分コラッセふくしま1階にある「福島県観光物産館」では、福島県内のお酒、銘産・特産品、民芸品などが勢ぞろい。イベントも随時開催中。笹の川酒造のお酒は、日本酒をはじめ、ウイスキーを揃えています。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、福乃香 純米吟醸「ふ」、純米吟醸 原酒、ブレンドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドブレンドウイスキー 安積蒸溜所&4など

リカーズ酒蔵

住 福島市八木田字中島128-1 TEL 024-539-5155

営 9:30~21:00

休 無 P 有(共用50台)



日本酒、ワイン、焼酎、ウイスキーなど豊富な品揃えの「リカーズ酒蔵」。全国の銘酒の品揃えにも注力。安積蒸溜所の原酒から厳選した1樽を特別にボトルリングしたオリジナルウイスキー「山桜シングルカスク安積 ザ・イチイ」もあり。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、米岡日照田 純米酒、福乃香 純米吟醸 原酒、チェリーウイスキーEX、ブレンドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンドウイスキー山桜 プレシャス、PURE MALT YAMAZAKURA、ワールドブレンドウイスキー 安積蒸溜所&4、山桜シングルカスク安積 ザ・イチイなど

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



YouTube連動!白河ラーメン本「しらかわエリア」57店紹介

福島県南9市町村「しらかわエリア」の魅力あふれるラーメン店57店舗をこおりやま情報編集室が厳選して紹介。誌面QRコードからはYouTubeにリンクし、動画による臨場感と公式取材で、白河ラーメンの魅力を深く知ることができる1冊。総額7,000円相当以上のお得なクーポン券付き。定価990円。

◀県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売中。



こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】https://www.koriyama.co.jp/

新あずき 収穫感謝祭

お待たせいたしました!

つふあん
こしあん

▲柏屋「新あずき収穫感謝祭」は、11月22日(土)から1月31日(土)まで開催中

10周年を迎えた柏屋の「新あずき収穫感謝祭」 季節限定「Sweets Manju あんバター」新発売

今年10周年を迎えた柏屋「新あずき収穫感謝祭」は、11月22日から1月31日まで開催中。新あずきを使用した柏屋薄皮饅頭をはじめ、和菓子やケーキにも新あずきを使用。10周年記念「Sweets Manju あんバター」も新発売。さらに「福どら」は、新あずきの餡に、小麦も福島県産きぬあずまの新物を使用。新あずき収穫感謝祭限定で「生・福どら マスカルポーネ」(432円)も発売。開成柏屋をはじめ最寄りの柏屋で「新あずき収穫感謝祭」の商品を購入しよう。

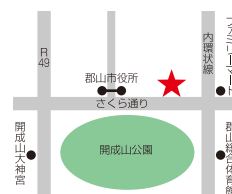
開成柏屋

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/



▲10周年を記念して「Sweets Manju あんバター」(5個入972円) 新発売



プレゼント Present

ケーキ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 道の駅

<1名>

地域の特産品、グルメ情報など県内35駅の情報を掲載。巻末にはお得なクーポン券124枚が付いており、車に入れておくドライブの際に1年を通して役立つ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 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 クバリア21」半額

<1名>

ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)

提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

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

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

プレゼント応募締切
令和7年12月4日(木) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、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



郡山ランチ

Lunch in Koriyama

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。



ランチセット 豚肉とキクラゲ卵 980円

キクラゲのコリコリ食感、安積野菜鶏卵のふわふわ感、ジューシーな豚肉の多様な食感に、鮮やかな黄色と具材のコントラストで食欲をそそる。



酒菜 刀削麺

【住所】郡山市駅前 2-6-1 GYビル1F
【TEL】024-934-5801
【ランチタイム】日～金 11:30～14:00 (LO13:30)
【営業】11:30～14:00 17:00～26:00 (LO25:30)
土 17:00～26:00 (LO25:30) 【定休】不定休
【個室】無 【PJ】無 【テイクアウト】有 ※汁物以外



海老と蟹は裏切らないカレー 1,090円

アル・ケッチャーノの奥田政行シェフが監修したカレーで、エビとカニがのっており、米は福島県産のコシヒカリを使用。フライドオニオンがアクセント。



アル・ケッチャーノ奥田政行シェフのカレー

【住所】郡山市中町13-1 うすい百貨店地下1F
【TEL】024-932-0001 (大代表)
【営業】10:00～19:00 (LO16:30)
【定休】元日 ※うすい百貨店休日
【個室】無
【PJ】共同有



絶品ゴロツとたまごのチキン南蛮ランチ 1,628円

半熟ゆで卵がゴロゴロ入ったこだわりの特製タルタルソース、グラスサラダなどおしゃれな盛り付けでSNS 映えも意識した平日限定ランチ。



旨いとかつ名物ジャンが海を まるやま 郡山本店

【住所】郡山市安積北井 1 丁目39
【TEL】024-937-2280
【ランチタイム】月～金 11:00～15:00 ※祝日除く
※年末年始、GW、お盆の時期ランチ休み場合あり
【営業】11:00～21:30 (LO21:00) 【定休】無
【個室】無 【PJ】有 (40台) 【テイクアウト】有



からあげ定食 1,000円

ショウガとニンニクを下味として使用した唐揚げが人気。三点盛り、スープ、デザート付き。黒米または白米が選べる。ドリンクは、黒米100円引きになる。



CAFE Sweet hot

【住所】郡山市小原田3-10-4
【TEL】024-954-7760
【ランチタイム】11:30～15:00
【営業】10:30～17:00
【定休】水、第3火
【個室】無 【PJ】有 (8台) 【テイクアウト】有



1日10食限定 松花堂弁当 1,430円

季節の旬の食材を用いた揚げ物、焼き魚、野菜サラダ、煮物、刺身、麺など、多彩な料理が味わえる「松花堂弁当」。事前予約すれば大人数対応も可能。



陣屋 す吾六

【住所】郡山市駅前 1-5-11 片寄ビル1階
【TEL】024-934-0017
【ランチタイム】月～金 11:30～14:00 (LO13:20)
【営業】月～金 11:30～14:00 (LO13:20)
土 17:00～23:00
【定休】日 【個室】無 【PJ】無 【テイクアウト】有



ハラミステーキセット 1,400円

ハラミステーキ、サラダ、スープ、ライス、デザート、珈琲のセット。自家製のステーキソースで味わう。ハラミステーキは、外側は香ばしく中はジューシー。



洋酒と珈琲 KARAKUSA

【住所】郡山市駅前 1-4-9 ラ・フォンテCSビル1F
【TEL】024-953-5337
【ランチタイム】11:30～LO13:30
【営業】月～金 11:30～LO13:30 19:00～LO23:45
土 19:00～LO23:45
【定休】日 【個室】無 【PJ】無



ジャンル別で郡山の 美味しいランチを紹介♪

巻末特集

ランチタイムを逃しても大丈夫!

通し営業ラーメン店
テイクアウト昼ごはん 街弁

-まろべん-

こおりやま情報グルメBOOK 定価990円

A5判・オールカラー・128ページ

2025年11月25日発売!

※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。



寒い季節に、親しい仲間と集まり、おいしいものを食す。
今年一年を振り返り、乾杯を交わしましょう。

締めパフェは「国産高級いちごパフェ」で



▲国産高級いちごパフェ 2,530円

旬の完熟果実を生搾りにした、味わい贅沢な極上フルーツカクテルが好評。中でもスイカのソルティドッグが人気。締めパフェには「国産高級いちごパフェ」で。鏡石産のいちごを使用している。

- ◆おすすめメニュー◆
■カニのトマトクリームパスタ1,078円、フィッシュ&チップス1,705円、Aika特製カツサンド2,178円、Aika特製カツカレー2,178円、スイカのソルティドッグ1,430円、生ハムと静岡県産クラウンメロン3,080円、静岡県産クラウンメロンダイキリ3,080円

FRUIT RESTAURANT Aika

TEL 024-923-9201

郡山市駅前2-7-14 【営】17:00~24:00 (LO23:20)
日17:00~22:30 (LO22:00) ※時間外予約は応相談
【休】月【P】無【チャージ】990円 <http://fruit-aika.jupiter.bindcloud.jp/>



パーティー料金
予算応相談
チャージ990円(オードブル付き)
パーティー人数
100名収容

豊富な銘酒と味わう、彩り豊かな山海の幸



▲「彩り・香り・味」で季節を感じる料理の数々

大人の隠れ家的な和食料理店。会席、新鮮魚介料理、厳選A5特級和牛、一品料理など、和食を軸にした幅広い構成で、旬の食材を板長が一番おいしい料理法で提供、食するものを魅了する。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
■会席+飲み放題コース 7,000円~
会席料理+120分飲み放題
※4名から前日までの予約にて受付
■おまかせ会席 料理8品 4,950円
■華会席 6,050円
■味菜会席 7,150円
■飲み放題プラン 各プランに+2,000円
120分飲み放題 ※4名から前日までの予約にて受付

壱献

TEL 024-931-1117

郡山市駅前1-3-7陣屋グリーンビル4F
【営】17:00~23:00 (LO22:30)、日祝~22:00
(LO21:30) 【休】無【P】無【席】80席



宴会料金
4,950円~
料理8品
宴会人数
4~32名

うまい串焼と中華料理が評判の店



▲串焼 各種 250円~500円

写真の串焼は、アスパラ巻、シソ巻、ねぎ巻(各250円)、ピーマン巻(500円)。野菜に薄い豚バラ肉を巻いて炭火で焼いている。さらに、エビのチリソースも人気。宴会料理は4,400円から予約を受付中。

- ◆おすすめ◆
■なんこつ(一皿)700円、麻婆豆腐1,000円、麻辣麵1,000円、エビのチリソース1,200円、手作りピザ2,000円、焼き物Aコース(7品)3,400円
■チェリーウイスキーハイボール 500円、アサヒスーパードライボール 中(中)680円、笹の川 辛口 1合 800円、仁井田 おだやか純米吟醸 1合 950円

串焼 大串

TEL 024-922-9011

郡山市駅前2-6-7 ウィンザービル 2F
【営】17:00~LO22:30
【休】日祝【P】無



宴会料金
料理4,400円~
人数
2名~20名

店内広々。最大50名までの貸切忘新年会可能!



▲花月自慢の刺身、鍋で決まり!

1997年創業、強炭酸ハイボールをはじめ、銘酒、地酒を取り揃え、名物黒カレーでも知られる居酒屋「花月」。忘新年会は「刺身」「鍋」といった店自慢の料理と豊富なお酒で乾杯。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
■花コース(3名から)
90分飲み放題付き1人3,850円
120分飲み放題付き1人4,400円
■月コース(3名から)
90分飲み放題付き1人4,950円
120分飲み放題付き1人5,500円
●こおりやま情報誌限定10名以上の予約で1人500円OFF●

居酒屋 花月

TEL 024-954-7751

郡山市駅前1-7-7安齋ビル2F
【営】17:00~24:00 (LO23:00)
【休】日【P】無



宴会料金
3,850円~
料理+90分飲み放題付き
宴会人数
3~50名

女子会コース(2時間飲み放題付) 4,000円

2名様から6名様まで受付



「忘新年会プラン」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

【女子会コース料理一例】

- オードブル3点盛り(生ハム、ポテサラダ、カブレゼ)
●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

【女子会コース飲み放題メニュー】

~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/ライチサワー/ハイスキー・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~スクレイドライバー/ソルティドッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダー/カスウーロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエバップ/梅酒フィズ~ソフトドリンク~ウーロン茶/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

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

地方発送OK



濃厚で甘美な大人プリン

「濃厚激固プリン」(1ホール6号)4,320円

仏ヴァローナ社ハイカオチョコレート使用

「濃厚テリースショコラ」(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円

ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)

「濃厚抹茶テリースショコラ」2,160円

「濃厚テリースショコラ」2,160円

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

旬の味覚を一步先取り。感動の味を提供



▲コース料理例(8,000円)

一品料理は、毎日品書きが変わる。季節の魚介類や新鮮な山野菜に加え、旬を先取りした「はしり」など、喜びに満ちた味わいは親方ならではのもの。旬の味覚がコースで味わえる。吟味した地酒も豊富。

- ◆おすすめ◆
- コース料理 6,000円 前菜、お椀、刺身、焼物、煮物、蒸物、食事、デザート
- コース料理 8,000円 前菜、お椀、刺身、焼物、煮物、強肴、蒸物、食事、デザート
- ※コース料理は2名から要予約
- ※料理内容は、旬の素材を使ったおまかせ料理
- すっぽん料理(10月~4月) 9,900円
- ※要予約



宴会料金
6,000円~
料理8品、2名より要予約
宴会人数/個室
30名/個室有

お料理 角さん

TEL 024-924-0254

郡山市駅前2-8-16 【営】17:00~22:00(LO21:30)
※星は予約のみ、2名から受付 【休】日祝 【P】無
【席】60席

「牛肉と魚介の欧風コース」で会食を!



▲牛肉と魚介の欧風コース 2時間飲み放題付 5,500円

「牛肉と魚介の欧風コース」は、小料理、前菜、魚、肉、甘味、珈琲に2時間飲み放題付で5,500円。2名から前日までには要予約となる。食事会や各種宴会にもおすすめのコースなので予約はお早めに。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 牛肉と魚介の欧風コース 120分飲み放題付 5,500円
- 小料理/広島産杜鰈のマリネ白ワイン仕立て 前菜、スモークサーモンサラダポーク、蟹とお刺身と豆腐のグラタン 魚/魚のフリール季節野菜のラタトゥイユ添え 肉/牛ハミのロースト、炭火焼鶏(風合)バスタ 甘味/バニラアイスと自家製生チョコ 珈琲/フレンチプレス珈琲
- 2次会プラン 料理5品 120分飲み放題付 3,500円
- ※2名以上で前日までに要予約



宴会料金
料理5,500円
120分飲み放題付き
宴会人数
15名まで

洋酒と珈琲 KARAKUSA

TEL 024-953-5337

郡山市駅前1-4-9 ラ・フォンテCSビル1F
【営】11:30~LO13:30 19:00~LO23:45
土19:00~LO23:45 【休】日 【P】無

「桜八」自慢のローストビーフ。早割予約受付中



▲ひと口食べた瞬間に旨味が広がる黒毛和牛「うねめ牛」

郡山ブランド牛「うねめ牛」の中でもA5等級のみを厳選したローストビーフ。一つ一つ手作業で丹念に味付けしじっくり焼き上げたこだわりの逸品。ギフト、クリスマス・年末年始の集まりに最適。

- ◆クリスマス特売SALE◆※限定商品も登場
- 12月23日(火)~25日(木)
- 銘柄黒毛和牛サーロインステーキ
- 味噌豚トマホーク
- 薩摩鶏骨付きモモ肉
- 手切りロールキャベツ
- 手切りハンバーグ 1個350円
- その他にもクリスマス限定特売品あり



早割キャンペーン
ローストビーフを12月20日(土)まで注文すると、とってもお得な早割価格で提供。事前予約・電話注文もしくは店頭にて予約受付中。

桜八(サクラヤ)

TEL 024-937-2941

郡山市安積4-220 【営】10:30~18:30 12月24日~30日は10:00~18:30/31日8:30~13:00 【休】日祝、ほか不定休あり ※12月26日(金)休業日 【P】有(5台) ※混雑時はスタッフまで https://29sakuraya.com/

ハイボールと自慢の串揚げメラーも人気



▲飲み放題付き5,000円コース一例

「串揚げ」は、定番ネタから旬の食材、高級食材まで種類豊富に用意。細かく引いたパン粉を使用し、専用フライヤーで揚げるから、軽い口当たりでサクサク。ハイボールとの相性も格別。

- ◆おすすめ◆
- 焼餃子・水餃子 350円、煮込み【白・黒】各650円、自家製鶏の唐揚げ 700円、おまかせ串盛り 10本 1,380円、セロリトマトラーメン 880円
- ザ・角ハイボール 440円、ジムビームハイボール 450円、メガジョッキ 820円、翠ソーダ 500円、サントリー生ビール 600円



宴会料金
5,000円~
料理+120分飲み放題付き
人数
4~30名

ハイボール酒場 かどいち

TEL 024-923-9177

郡山市中町12-9 1F
【営】18:00~翌3:00 【休】日 【P】無
https://www.foodsworks.co.jp/

太白胡麻油100%で揚げる天ぷら専門店



▲天ぷらのコース料理例

白ゴマ油の最高ランクの太白胡麻油を使用しており、この油で揚げた天ぷらが絶品。旬の野菜の天ぷらやエビかき揚げなど、揚げたての天ぷらがコースで味わえる。「天重」や「かき揚げ丼」も味わいたい。

- ◆おすすめ◆
- かき揚げコース 2,970円(天ぷら8品・お食事)
- 野菜コース 3,300円(天ぷら10品・お食事)
- 雪コース 4,950円(天ぷら11品・お食事)
- 月コース 7,700円(天ぷら12品・お食事)
- 花コース 11,000円(要予約・天ぷら13品・お食事)
- かき揚げ 1,870円
- 天重 1,980円



コース料金
2,970円~
天ぷら8品、1名より可
宴会人数/個室
1~12人/個室有

天ぷら 佐久間

TEL 070-1148-1766

郡山市富田東1-379
【営】11:30~14:30(13:30入店) 17:30~21:00(20:00入店)
【休】月 【P】有(13台) ※第2駐車場有 【席】33席

大衆食堂のならではの味と価格が魅力



▲エレガントな雰囲気2階の宴会場

和洋中合わせて100種類以上のメニューが揃う。リニューアルした2・3階の宴会場も利用できる。夜の宴会であれば、当日昼までの予約でもOK。日本酒、焼酎などお酒のメニューも豊富な品揃え。

- ◆おすすめコース・プラン◆
- 料理 2,500円~5,000円
- 大衆食堂ならではのリーズナブルな予算で対応してもらえらる、相談してみよう。2・3階には宴会場がある。少人数の場合は、1階で対応している。



宴会料金
予算に応じる
宴会人数
2~50名

お食事処 三松会館

TEL 024-932-0173

郡山市大町1-3-13 【営】11:00~21:00
【休】日 【P】契約有※2,000円以上の利用で1時間無料
【席】150席

そばとうなぎの和食店
『壺 献はなれ』
忘新年会承り中

IKKON
HANARE-HANARE

【夜の会席】各コースに+2,000円(税込)飲み放題

名物うなぎ鍋

うなぎ鍋付き会席
全8品 7,000円(税込)
おまかせ会席
全8品 6,000円(税込)
おまかせ会席
全8品 5,000円(税込)

公式Instagram

TEL 024-953-6727
郡山市系野2-17-12 J&Cビル1階

50名様までの忘新年会対応いたします!

花コース 3名様から【2時間プラン】
90分飲み放題付きお1人様 3,850円
120分飲み放題付きお1人様 4,400円

月コース 3名様から【2時間プラン】
90分飲み放題付きお1人様 4,950円
120分飲み放題付きお1人様 5,500円

居酒屋 花月 KAGETSU
SINCE 1997 SINCE 2022

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 (クレジット可)

店内広々!

Follow me!!
Instagram
IZAKAYAKAGETSU

老舗ならではの生寿司と鰻を味わう



▲新月特撰おまかせ握り寿司 6,600円、うな重 松 5,500円

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

- ◆おすすめ◆
- 並寿司 2,200円、上寿司 4,400円、うまき2,750円、鰻重 竹4,180円、新月コース(要予約) 5,500円～
 - 生ビール(中) 660円、日本酒(燗) 1合 660円、稲 純米吟醸 1合1,320円、玄米 大吟醸 1合2,200円、ハイボール 660円

鰻 うなぎ 割烹 新月
Tel 024-922-0908
郡山市駅前2-1-12 【営】15:00～LO22:30
【休】日(祝日の場合は翌日)
【P】契約有 ※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料

宴会料金
料理5,500円～
人数/個室
2名～38名/個室有

ブランド馬肉、桜鍋、会津郷土料理を堪能



▲厳選した会津食材が人気の宴会コースの一例

会津のブランド馬肉を使った桜鍋をはじめとする馬肉料理と会津郷土料理など、徹底的に会津にこだわった味わいが堪能できる店「鶴我」。接待をはじめ、美食を好む大人の宴会に最適。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 会津懐石料理コース5,500円(料理のみプラン)
 - ※こおりやま情報見て予約で割引
 - ゆったり宴膳 3時間飲み放題付き 6,600円～5,500円
 - 極上会津懐石と高級酒 3時間飲み放題付き 12,100円～10,000円
 - 極上会津懐石+会津ステーキ 高級酒3時間飲み放題付き 14,300円～12,100円

会津郷土食 鶴我
Tel 024-931-1056
郡山市大町1-2-18 【営】17:00～24:00(ラストオーダー23:30) ※馬刺の入荷状況により、開店が早まる場合あり 【休】日(月曜祝日の場合日曜営業、月曜日休み) 【P】無 【席】60席 <https://turuga829.com/>

宴会料金
料理 1人3,300円～
※別途お通し代
宴会人数/個室
2～30名/個室(8室)

飲み放題は《時間無制限》全室個室宴会!!



▲宴会コースの一例、希少な銘酒やウイスキーも充実

山間部にありながら、新鮮魚介を堪能できる意外性に富んだ寿司店。宴会は、営業時間内22時まで心ゆくまで楽しめる「時間無制限飲み放題」が評判。送迎も相談で大人数での宴会、法要宴にも対応。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 定番宴会コース 料理4,000円～
 - 時間無制限飲み放題プラン 1人1,800円(6名以上)コース料理料+1,800円
 - ※時間無制限は営業時間22時まで
 - ※2026年1月より飲み放題料金変更、電話にて確認を
 - お手軽宴会プラン(料理+飲み放題付) 6,000円(6名以上)

須賀川 近海鮮魚と本まぐろ ちから寿司
Tel 0248-67-2623
須賀川市長沼町32
【営】11:00～22:00 【休】水、第2火
【P】有(30台) 【席】120席

宴会料金
料理4,000円～(飲み物別送料)
※お通し代別プラン、お通し代は別途にて確認を
宴会人数/個室
6～120名/個室(7室)

厳選した地酒や銘酒、季節彩る和食を堪能



▲料理長おまかせ会席コース・飲み物別 11,000円コース一例

ベテラン板長が、美しい盛り付けと最高の調理で提供する和食と、目の前で揚げる天ぷらを楽しめる「天くう」。純和風の落ち着いた雰囲気、店内で、豊富なお酒と季節彩る和食を堪能できる。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 忘新年会5,500円会席コース(お一人様銘銘に鍋付き、ご希望により、プラス飲み放題2,200円)
 - 【料理長おまかせ会席コース・飲み物別】 5,500円or7,700円or11,000円

天麩羅 御料理 天くう
Tel 024-973-5558
郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階
【営】11:30～LO13:30 ※ランチは完全予約制、月・木休み 17:00～LO21:30
【休】日(祝日の場合翌日) 【P】無

宴会料金
5,500円～
会席料理のみ
人数
4～20名

伊達鶏のやきとりをコース料理で堪能



▲鳥久おまかせコース 4,378円

鳥久おまかせコースの料理は、前菜、サラダ、伊達鶏のやきとり5種、鶏ハムと鶏そぼろチーズ、伊達鶏特製唐揚げ、鶏の燻製2色春巻き、鳥久コロッケ、お食事。なお、仕入れ状況により内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 鳥久おてがるコース(平日)3,278円、鳥久おまかせコース4,378円、鳥久セレクトコース5,478円
 - プレミアムモルツ(生ビール) 715円、笹の川 山桜純米酒(1合) 944円、笹の川 福島一辛口いち(1杯) 1,029円、ピュアモルト山桜 ハイボール 1,078円、ワインボトル(小)各種1,089円～

Yakitori 鳥久
Tel 024-905-7367
郡山市西ノ内1-19-11 CONER西ノ内
【営】17:00～23:00(LO22:30)
【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】有(6台)

宴会料金
料理3,278円～
人数
2名～24名

旬魚の刺身や創作和食とうまい酒で評判の店



▲日替り刺身盛合せ 1,650円～

旬魚の刺身や季節の食材を用いた創作和食とうまい酒で評判の店。宴会コースは「豪華刺し盛り or 鍋付きコース」全7品2,500円が人気。落ち着いた店内には宴会・会食に最適な個室あり。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 【料理のみ】豪華刺し盛り or 鍋付きコース 全7品2,500円
 - 【料理のみ】旬の豪華刺し盛り & 鍋付きコース 全8品3,500円
- ※いずれも、4～36名まで予約可

初-Hajime- 八山田店
Tel 024-954-3304
郡山市富田町下双又15-15
【営】17:00～24:00(LO23:00)
【休】不定 【P】有(30台) 【席】80席

宴会料金
2,500円～
料理7品
宴会人数/個室
4～36名まで/個室有

「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

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(祝日の場合は翌日) 席数/100席
<https://kushizen.favy.jp/>

旬膳 くしぜん
024-935-5007

郡山で会食

会場選びに役に立つ! お店の詳細情報が便利!

お得なクーポン券付き!

こおりやま情報グルメBOOK

郡山で会食

A5判・オールカラー・104ページ(予定)
定価 990円

主要書店・セブンイレブン・Amazonで

2025年 12月25日発売予定

乾杯! HAND BOOK 2026 保存版

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

「今朝しぼり 純米吟醸無濾過生原酒」は、 12月17日(水) 正午予約締切、12月24日(水) お渡し

「今朝しぼり」は、12月24日(水)お渡し。お渡し日の早朝にしぼる「純米吟醸無濾過生原酒」は、濾過をしていないので、芳醇な香りでフレッシュな香味が味わえる生原酒。720mlで価格は1,980円。最寄りの福島県内の酒販店または、笹の川酒造の公式ホームページでも予約を受け付けている。数量限定に付き、完全予約制となる。申込締切は12月17日(水)正午まで。

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

「新あずき収穫感謝祭」は11月22日から開催! 10周年記念「Sweets Manju あんバター」新発売



柏屋「新あずき収穫感謝祭」は、11月22日から1月31日まで開催中。新あずきを使用した柏屋薄皮饅頭をはじめ、和菓子やケーキにも新あずきを使用。中でも10周年記念「Sweets Manju あんバター」が季節限定で新発売。口に入れた瞬間にバターの香りが広がり、餡にもバターのコクと濃厚さがしっかりある。餡の味わいを邪魔することなく調和する美味しさが特徴。5個入り972円。開成柏

屋または最寄りの柏屋各店で。

問 開成柏屋 TEL 024-922-5533

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

地産地消テーマに親子で食育ご当地カレー ランチ限定「こおりやまグリーンカレー」



郡山ブランド米「あさか舞」、郡山産鯉のケネル、ハイカラりっくん、御前人参などの郡山ブランド野菜を用いて作られている「こおりやまグリーンカレー」は、緑豊かな郡山をイメージし、郡山ゆかりのミュージシャン「GRe4N BOYZ」にも掛けて、郡山の食のおいしさを盛り込んで発信している。地産地消をテーマにしたご当地カレーは、親子での食育にもおすすめ。写真は、郡山駅前「PETIT GREEN」ランチ限定提供「こおりやまグリーンカレー」(1,280円) ※ディナーでは提供していない。

問 欧風バル de PETIT GREEN TEL 024-934-8899

URL <http://www.green-co.jp>

鶏スープに煮干しの香り 昼ふろやに「煮干し中華そば」新登場。



節系「元祖!黒支那」、「とりの黒支那」、豚だし背脂「第3の黒支那」など、5種類の郡山ブラックを展開する安積町「昼ふろや」。10月末からメニュー構成が新しくなり、郡山ブラック、醤油、味噌、塩、鶏白湯に加えて、「煮干し中華そば」(950円)が新登場。鶏スープのまろやかなコクと、煮干しの深い旨味の輪郭が鮮烈な一杯が味わえる。麺は細麺。営業は11時30分からラストオーダー13時50分。不定休。

問 昼ふろや

TEL 024-946-2122

郡山市朝日「紅焰酒家 光華」に 台湾のソウルフード「ルーローハン」新登場



赤黒いビジュアルを持つ甘辛麻婆の汁無しオリジナル麺「元祖 紅焰そば」(900円)が名物として知られる、朝日の「光華」では、台湾のソウルフードとして知られる「ルーローハン」(1,000円)が新登場。同店の「ルーローハン」は、豚バラ軟骨をトロトロになるまで煮込んで、本場の甘辛い味付けを基本に、香辛料を控えめに、日本人好みの味わいに仕上げている。「ルーローハン温卵セット」

(1,100円)は、温卵でまろやかな味加減で堪能できる。

問 紅焰酒家 光華(コウエンジュカ コウカ)

TEL 024-939-0380

らあ麺 おかむら

TEL 024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1

【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了

【定休日】 年中ほぼ無休 P1 有(18台) <https://www.ramen-okamura.com/>

ラーメン オカムラ

郡山市長者1-1-56 ザ・モール郡山 フードコート

【営業時間】 10:00~21:00

【定休日】 無 P1 有(1851台)

中華そば OKAMURA 須賀川店

須賀川市中町61

【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 日曜11:00~15:00

【定休日】 月曜、第1・3火曜 P1 有(3台) ※近隣パーキング有

「焼肉ホルモン たけ田 朝日店」 「定食メニュー」新登場



A5ランクの和牛をお値打ち価格で堪能できる「焼肉ホルモン たけ田 朝日店」(郡山市桑野3-157-5)では、「定食メニュー」が新登場。「牛カルビ・牛ハラミ定食」(1,738円)、「冷麺&お肉2種定食」(1,188円)、「石焼ビビンバお肉2種定食」(1,188円)、「ミックス焼き定食」(1,628円)、「和牛定食」(2,068円)など、5種類の定食メニューを終日提供中。営業時間は、平日17時から23時、

土日祝12時から23時。

問 焼肉ホルモン たけ田 朝日店
TEL 024-983-7977

厳選素材と匠の技。「天くう」の迎春おせち。 数量限定「特製三段重」33,000円予約受付中。



純和風な空間の中、旬を彩る美食を堪能できる「天麩羅 御料理 天くう」(大町1-4-3)では、2026年迎春おせちの予約受付中。あわび酒蒸し、養老焼海老などをはじめとする厳選素材と匠の技による特製三段重で、数量限定33,000円にて予約受付中。予約締切は12月12日(金)。商品渡し日は12月31日(水)。店頭受け渡し(午前9時～正午12時)が配達(午前8時～正午12時)が選択可能。

店頭受け渡し特典「スパークリングワイン一本プレゼント」。TEL/FAX 024-973-5558

問 天麩羅 御料理 天くう
TEL 024-973-5558 ※注文用FAXも同じ番号

「5つの店のクリスマスマーケット2025」は 12月13日(土) 14日(日)「Kaisei紅茶館」で開催



「5つの店のクリスマスマーケット」は、12月13日(土) 14日(日) 11時から16時までKaisei紅茶館(郡山市開成4-1-25大桃工業ビル)で開催。参加店は、メルフォード(英国アンティーク雑貨)、gem.R(コットンボールと天然石のアクセサリ)、ル シエル アンソレイエ(レザークラフト)、ハニーアートギャラリー(Xmasカード)、Kaisei紅茶館では、Xmas/ハイティー(オードブル・食事・スイーツ・紅茶・3,800円・完全予約制の前売券販売中)を提供。

問 紅茶専門店 Kaisei紅茶館
TEL 024-934-0670
URL <http://kaiseikoutya.web.fc2.com/>

「特製チャーシュー」年末限定40本予約販売。 12月15日(月)まで予約受付中。



「あさくさーめん西ノ内店」では、年末限定「特製チャーシュー」の予約を12月15日(月)まで受付中。ネギや野菜をたっぷり加えて下茹でした煮豚を醤油で味付け、絶妙なしっとり加減に味がよく染みた「特製チャーシュー」は、お酒・ご飯のお供に、年末年始のご馳走にオススメの味わい。価格は100g 600円の量り売り(1本おおよそ3,500円～4,500円)となり、仕込みの関係から事前申込制となる。

受け取り日は12月27日(土)から12月31日(水)から選べる。

問 あさくさーめん 西ノ内店 TEL 024-921-7088
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>

須賀川の老舗割烹「万松」では、 毎年好評「プレミアムおせち」の予約受付中



心尽くしの料理と一期一会のもてなしの心で迎えてくれる須賀川の老舗割烹「万松」では、毎年好評の数量限定「プレミアムおせち」の予約受け付けを開始した。厳選素材の持ち味を生かし、老舗の味と技でプロデュースした目にも華やかな和風おせちだ。3段重27,500円(税込)、2段重22,000円(税込)、1段重16,500円(税込)と用意。写真は3段重。申し込み締め切りは、12月29日(月)、受け取り日は12月31日(水)となる。数量限定のため早めの申し込みが確実。

受け取り日は12月31日(水)となる。数量限定のため早めの申し込みが確実。

問 割烹 万松 TEL 0248-73-2394
URL <https://manmatsu.com/>

「テレポートプラス」月～金曜18:09～19:00 今県内で何が起きているのかを、いち早く放送!



福島テレビのテレポートがワイドニュースとなって50年目を迎えた。「テレポートプラス」は、今福島県内で何が起きているのかを、いち早く、深く、わかりやすく、解説や中継を交えて放送。暮らし・経済・医療・子育てなどの気になるニュースや、地域密着! 命と生活を守る防災情報も必見。さらに、気象防災キャスター 斎藤さんによる空ネット、あなたの街を深掘りする「市町村ウィーク」も見逃せない。

問 福島テレビ
URL <https://www.fukushima-tv.co.jp/>

株式会社翔栄通商 郡山営業所 オープニングスタッフ大募集!



運行管理者募集! 月給30万円～スタート
2t・4tドライバーでも月給28万円～スタート+年収420万円可能!

シフトの希望も柔軟に対応◎あなたの生活に寄り添います。
ネイル・髪色OK! 個性を大事にできる職場です♪
ちゃんと休んで、ちゃんと働く。を大切にする会社です。

仕事内容	【運行管理者】福島を中心として、各地への配送を支える仕事です。 【2t・4tトラックドライバー】家電商品や引越しの荷物やイベント資材などの配送。案件は豊富で、収入等希望に合わせた仕事を留意♪ 【職種】運行管理者 小型トラックドライバー/中型トラックドライバー/準中型トラックドライバー		
雇用形態	正社員	勤務地	〒963-0913 福島県郡山市西田町芹沢字池ノ上93-1
給与	運行管理者/月給:30万～35万円以上(各種手当込み)※経験により変動します。※別途、通勤手当支給 ドライバー/月給:28万円～34万円以上(歩合給+各種手当込み)※別途、通勤手当支給		
各種手当	■通勤手当:実費支給(上限あり) ■住宅支援制度	■職務手当	■皆勤手当
応募条件	応募資格(運行管理者)／■要運行管理者資格 必要免許 運行管理責任者 応募資格(ドライバー)／■準中型一種5t限定(H29年3月以前に取得した普通免許) ■中型一種8t限定(H19年6月以前に取得した普通免許)		
経 験	未経験・ブランクありの方も歓迎しています! 詳しくは、ドライバー求人サイトドラEVER サイトへ		
応募方法	オンライン応募または電話応募にて受付しております。お気軽にお問い合わせください。		
応 募	連絡先 090-1827-7817		

賞与/計60万円支給実績

休日 【週休1日(シフト制)】 ■GW ■夏季休暇 ■冬季休暇 ■有給休暇
★プライベートの予定に合わせ、シフト希望は柔軟に対応します! 月4日以上



株式会社
翔栄通商
公式サイト

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



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、「日本ご当地ラーメン総選挙2024」では優勝・日本一となった、手打ち麺やワシタンにキレある醤油が香る「白河ラーメン」、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」、そして、細麺～中細麺を提供するお店が多く、近年、新店も多くオープンして盛り上がりを見せる「浜通りラーメン」とバラエティ豊かな味わいが楽しめるラーメン王国福島県。行楽シーズンにラーメンドライブで身も心も温まろう!

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

こおりやま情報グルメBOOK

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12月25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  12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12月25日

こうえんしゅが こうか
紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F
Tel024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  12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12月25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  12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12月25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  12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12月25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  12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12月25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  12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12月25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  12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12月25日

やづてい
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  12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12月25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  12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12月25日

ます
枡はん

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  12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12月25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  12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12月25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  12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12月25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  12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12月25日

かなり
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  12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12月25日

ゆうか
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  12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12月25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  12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12月25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  12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!

※セブンイレブンは新刊のみ

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



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)



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/>



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

日 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
L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	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	…	富津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ	…	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	…	とうほうみんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は11月12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
巨匠ハインツ・ヴェルナーの描いた物語(メルヘン) 現代マイセンの磁器芸術	日 11月22日(土)～2026年1月18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1,200(960)円/高校・大学生・65歳以上 900(720)円 ※()内は20名以上の団体料金 休館日/毎週月曜(11月24日、1月12日は開館、翌日休館)、年末年始(12月28日(日)～1月5日(月))	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
第519回朝茶会	日 12月1日(月)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
中テレ祭り 2025	日 12月5日(金)～7日(日)9:30～17:00(最終入場16:30) 会 ビッグパレットふくしま 料 800円、小学生以下無料 ※12月5日(金)はグルメ先行開催・入場無料	チ 発売中 問 福島中央テレビ TEL 024-924-1100(事業部)
こおりやま洋舞の祭典(第77回郡山市民文化祭主催行事)	日 12月7日(日)13:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 入場料 500円	チ 発売中 問 郡山市立中央公民館 TEL 024-934-1212
第70回福島県水彩展(第77回郡山市民文化祭参加行事)	日 12月5日(金)～12月10日(水)※12月8日(月)は休館日10:00～16:00※最終日12月10日は15:00まで 会 けんしん郡山文化センター展示室 料 無料	問 福島県水彩画会事務局 TEL 024-984-4905
市民コンサートホール 福島中央テレビ郡山少年少女合唱団第49回定期演奏会	日 12月14日(日)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 入場料 500円 未就学児入場無料	チ 発売中(文化セ) 問 事務局 TEL 024-956-2329(新目)
ドラゴンクエストコンサート すぎやまこういち 交響組曲「ドラゴンクエストⅧ」空と海と大地と呪われし姫君	日 12月14日(日)15:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 一般 5,000円 U25 2,500円 ※未就学児入場不可 指揮 和田 一樹管弦楽 山形交響楽団国民的RPG「ドラゴンクエストⅧ」の名曲の数々を山形交響楽団の演奏でお届けするコンサート。	チ 発売中 Lコード: 21894 Pコード: 305-719 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
世界最高峰の舞台から 第19回ショパン国際ピアノ・コンクール出場～福島民友新聞 創刊130周年記念事業～ 山崎亮汰 ソロリサイタル	日 12月27日(土)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席自由 3,800円(当日 4,000円) 高校生以下 2,000円(当日 2,000円) ※未就学児入場不可 詳細・最新情報は、一般社団法人香音のウェブサイト(外部サイトhttps://kanon-arts.com/archives/2388) 参照	チ 発売中 問 事務局 TEL 024-911-9115(月～金 10:00～18:00)
震災復興・世界平和を願い「新春の第九 みんなで歌う第九の会 第13回演奏会」	日 1月12日(月)13:30～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 一般 2,500円(当日 3,000円) 高校生以下 500円 ※小学生未満無料 詳細は、主催者であるみんなで歌う第九の会のホームページ(外部サイトhttps://sub-minnaded9.ssl-lolipop.jp/) 参照	チ 発売中 問 みんなで歌う第九の会 TEL 090-2794-3203(事務局 長 國分)

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
ダイワ ロイネット
ビューホテル アネックス
十字屋★楽器店
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**エスバル郡山エキナカ**店があります。
✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内**無料発送**
✿+1,000円(税別)で**全国発送**(3,000円(税別)以上のお花、補送料)

FLOWER HANAFUJI
花ふじ本店
郡山市駅前2-1-2
☎024-932-6029
9:00～20:00
日曜(配達は無休です) 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)



みな伝
Minna no Dengonban

次回締切12月4日※消印有効

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

かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

今 年の抱負、達成できたかなあ…。そもそも今年の抱負何だったっけ? (モリモリ)

ベジファーストです! 達成はできたでしょううか? (うか)

10 歳の孫が「ぼく生チョコ好きなんだ」と言うので「チロルチョコ?」と聞いたら「違うよ、ロイズのだよ。口溶けが違うんだ」といわれ、「ロえっ」と思った。そう言えば4歳くらいでハーゲンダッツのパナ食べてた事を思い出した。「こいつっ」って思った。(WM)

まーっ! なんて! お口の肥えたお孫さんごましょ!! 私なんて大人になっても、ハーゲンダッツを食べる機会はありませんわ (泣)

こ おりやま情報の皆様こんにちは。いただいたチケットで諸橋近代美術館へ行ってきました。よりみち展!! 最高でした!! シャガール、ルノアール、シスレー、セザンヌなどなどがあり感激でした。チケットいただかなかったら多分行ってないと思うので感謝です。ありがとうございます。(ふくろう)

絵画を観て刺激を受けることは心も豊かになりますね♪ちょっと残念なお知らせですが、諸橋近代美術館さんは2025年11月10日～2027年4月頃まで、改修工事のため長期休館になります。

郡 山に引っ越して丸2年が経ちました!! 家と職場とベニマル、ザ・モール、郡山駅しか行かないので、全然郡山について詳しくないです…(>_<) 2年経つのに初めてこの「こおりやま情報FREE」誌を手に取りました!! 有益な情報が多くてとても楽しめました!! 最初のページのお料理 角さん、今度行ってみます!! (Tsubu Tsubu)

新しい読者様GET!! どんどんこおりやま情報FREEを活用してくださいね!!

毎 日早めに寝たいのに、色々何かしてると早めに寝れない。冬になってくるので感染症予防のためにも、ぐっすり寝たい。(Yねえ)

寝不足は免疫力や記憶力の低下だけでなく健康的リスクが高まってしまうので、しっかり睡眠はとらないといけませんね。

山 登りが好きだけど、クマが怖いんです (泣) (ロー)

熊による死傷者が増えていますね (泣) 怯えながらの山登りは楽しくないので、今は我慢かもしれませんね。

ショート動画の作り方を教えてもらい、私はお出かけた所などの紹介動画を作っている。私でもできることがわかり、一歩成長した気がする。(山陰リスナー)

色々な資格を持ち、ショート動画制作のスキルもGET! 山陰リスナーさんの成長は止まりませんね♪

会 社の先輩は、自分家族が大好きで世の中自分達を中心に回っていると思っている。仕事の話をしているもすぐ自分の家族の話に持っていく。なのでこちらにも負けずに自分の話をするがいつもスルー…。声を大にして言いたい。先輩が他の人の家族話に興味が無いように、私も先輩の家族話興味無いんだよ。気づけよ! もう聞きたくない(>_<) (家族の誕生日なんて知らんわ)

結構あるあるかもしれません。これは…愚痴るしかないですね (笑)

11 月号の柏屋さんの「あま酒、ひとくち羊羹」が気になって早速買って食べました。白い羊羹かと思いきや、まさかのみそ色 (笑) おいしかったです! (175)

宝来屋さんと柏屋さんの老舗最強コラボ!! これは食べるしかありませんね♪

紅 葉シーズンですが、クマと出会いたくなく今年はガマン! 毎日ニュースにクマの被害が放送されない日はないですね。こわい～こわい。(アナログバーバ)

やっぱり命は大事ですから、熊との遭遇リスクは避けたいですね。残念ながら紅葉狩りはお預けですね (泣)

上 の孫が来春高校受験。何かドキドキしています。希望の高校に受かるのを祈ります。(みや)

信じて待つしかありませんね! 受験生の皆さん、体調に気をつけて頑張ってください!

車 の免許を取りました。初心者でまわりに迷惑をかけていると思い申し訳ない気持ちです。運転中はいっぱいいっばいで、道を譲ってください! くださった方にサンキューハザードを出すこともままらないうですが大変感謝しております。道路工事などで車線変更するときに一番怖いんです! 今年は雪降らないでほしい! (たろう)

数多く運転すればすぐに慣れます! いつまでも初心を忘れず安全運転でエンジョイしてください♪

こ れだけドラレコも普及し、罰則も厳しくなり、世間的にも悪しき行為だと認識されているのに、未だに煽り運転する方って何なんでしょうか。警察も、煽り運転を含み、迷惑運転はどんどん取り締まって欲しいです! (ロイヤルポンプ)

おっしやる通りです。少しのことでカッとせず、寛大な心を持って運転して欲しいです。煽り運転しても何の解決にもなりません! 捕まるだけです!

郡 山市図書館では10月から借りられる本が1回あたり5冊から10冊になりました。嬉しくて10月には177冊の絵本を借りて読みました。科目履修生として通う郡山萌世高校図書館からも25冊を借りて読んだので計202冊になります。私は郡山市図書館ボランティアとして月に一度のお話し会で子供たちに本を読んであげています。(よっちゃん)

子供達に楽しんでもらうために202冊!! 努力を惜しまない行動力、素晴らしい一言です♪

柏 屋のいも栗かぼちゃとくみ祭りの商品がどれもこれも美味しそう! (サンサン)

どれもこれも美味しいはず! スタンプを22種コンプできる強者は現れるでしょうか!!

手帳が書店で並ぶようになりました。自分勝手帳を100均やネットで綴じ手帳やシステム手帳のリフィルも購入していますけど、ついつい気になってしまいます (苦笑) 他にも、ネット上にある無料でダウンロードできるマンスリーのリフィルも印刷してしまいます。まあ手帳を複数活用する人もいるようですので参考にしつつ、スケジュール管理ツールとして使いこなせるようにしていきたいと思います。(まあ、そこまで予定はないですけどね) (トモ)

来年の準備スタートって感じですね♪快適なスケジュール管理頑張ってください!!

教えてください

物 価高がずっと続き、節約生活にも疲れてきました。主に外食を減らし、入浴剤を安い物に変えました。皆さんはどんな工夫をされていますか? (二刀流)

2 018年製造のソックスブーツを履いたことがある方。現在もっている方。(M.Y)

急 に寒くなって辛いです。郡山って、なぜ福島市や白河市より最低気温が低いのでしょうか? 知りたいです。(ほうじ茶)

教えます

11 月号の荒ちゅうさんへ。駄菓子の砂糖絡めである、紙のお菓子につきの味すると思います。私も子供の頃駄菓子屋で買って食べました。昔を思い出しました。(とら)

おいしい味情報

郡 山市針生のよくばり弁当ミート君。弁当屋ですがイスメもあり、イートイン可能です。私はハーフ弁当とお茶で食堂代わりとなっています。(ハルオ)

喜 多方の香福のチャーシューメンが最高です。早めにスープがなくなり終了してしまうので、午前中來訪がオススメです。(あきのきのこ)

シ ャトレーゼの樽だしワイン (赤) カベルネソーヴィニヨン、(白) シャルドネが昔で言うハカリ売りの、最初にフリップトップキャップ瓶203円を購入し詰めていただく。今回はこの瓶を持参すれば新しい瓶に詰めていただくと言ったら仕組みです。無添加のため賞味期限が2週間とボトルに期限を貼ってくれます。是非ワイン好きにはたまらないと思います。(あきよし)

『 三輝星 (郡山市富久山町) のラーメンとても美味しかった。縮れ麺最高です。(かりんと)

小 原田にある農家食堂ふるさとさんの食事は最高に美味しいです! 何を食べても絶品。(たけ)

冷蔵庫には魔物がおる

う ちには、冷蔵庫が3台もある。何で? (笑) (Y.O)

冷 蔵庫から食材を取り出そうとしたら、サバの味噌煮缶が倒れて庫内は液ダレ…。義父がフタを開けたまま冷蔵庫の手前にちょこんと置いたらしい。ニオイはきついし、ピーピーと冷蔵庫から開けっ放しの合図音が急がされるので、後始末が大変だった。(モリモリ)

我 が家の冷蔵庫にも日付オーバーの物がたくさんありました。1年前の物もあり、この

機会に掃除しました。(ハルオ)

前日にゆでたまごを作っておいて冷蔵庫に入れておいた事を翌朝すっかり忘れて、たまご焼きを作ろうとしてどっちがゆでたまごだったか分からなくなって困ったこと。(WM)

料理が得意ではないので、我が家の冷蔵庫には食材がほとんど入っていません。野菜室とかも汚したくないので、何も入っていません。氷も2回作って、その後は使わずめっちゃキレイな状態を保っています。お酒を入れておくための冷蔵庫になっています。あと、チーズとチョコレートを冷やしています!!冷蔵庫はお酒用のグラスを凍らせてあるので、パンパンです(>_<)(Tsubu Tsubu)

昔、突然冷蔵庫が壊れました。捨てる時は、さみしかったです。思わず写真を撮りました。(Yねえ)

納豆の賞味期限が2カ月きれてました。(トー)

自宅の倉庫に置いてある冷蔵庫を開けると、イノシシの肉が入っていた。数年前に獲って中に入れておいたので、まだ食べられるのか不安である。(山陰リスナー)

冷蔵庫にある食材を忘れて、買い物で同じ食材を買ってしまいます。(ロー)

ビン詰めのジャム、ワサビのチューブ、ゼリー等、奥の方にいつもある…すべて期限切れ。けど私だけじゃないはず、皆さんも一緒だと思います。(処分します)

ホームサイズのアイスクリームを買っておいと、気になって何回も冷蔵庫を開けてしまい、いつの間にかあつという間に無くなっています(笑)(二刀流)

特売で多めに買って冷凍庫へ。そして1年以上過ぎてしまう…食材さん、ごめんネ!(175)

美味しいもの(シュークリームやアイス)は、名前を書いて高確率でこつぜんと姿を消す。それが我が家の冷蔵庫です。(あきのきのこ)

料理を作るのが好きなので、いろいろな調味料、食材がたくさんあると幸せです。(みや)

冷蔵庫には、魔物がおるでは……、私は1日1回は基本自分のルールとして牛乳1杯を飲むようにしています!!!いつもありがとうございます!!!助かります。牛乳を飲むと私は、楽しくてこれ1杯だけで栄養食事になるし…パワーの源です!!!!(サンリオLove♡)

食材を入れたのを忘れて期限がとっくに過ぎたのを見ると辛いです。(はーちゃん)

消費期限が数年前に切れているものが何個か居座っています。出番を待っています…なかなか減らずに…でも絶対に使い切ります。捨てません。※私と旦那の口に入るだけ…なんちゃない!(ふう)

料理担当は自分なので、妻に美味しい物を食べさせてあげたくて材料も一杯冷蔵庫に入れて置きました。ところが、妻が入院したとたん冷蔵庫にはアルコールしか入っていきなくなりました。冷蔵庫が可愛そう。早く退院して欲しい。(よっちゃん)

夕方仕事が終わって、冷えたビールを飲むのが楽しみです。冷蔵庫にない時は落ち込みます。(M.M)

4、5才くらいのころ、従兄弟に『冷蔵庫に熱いものを入れると爆発する』と言われ、信じてしまった私。ゼリーを作ろうとして、まだほんの少し温かさを感じるゼリー液に、これを入れるのにまだダメなのかな…といつまでもハラハラし…。心臓に悪かったです。(える)

『made in 963』の感想

- へえーすごいと思いました。
- 誰が名付けた“触りたくなる器”曲線美にうっとり。私も触ってみたいー!スタッズ?サドルレザー?何のことやらネットで検索。そして感動!郡山に素晴らしいセンスと技術を持った方がいることに…。
- DIA BOLIC、さっそくインターネットで調べ、ベルトだけでなく小物、リングがありましたので店に行ってみます。
- ちょっとピンとこない。一作家の複数の作品を載せてみてはどうでしょう。
- ドキッとする程、カッコ良いです!!ここまで来るとまさに「アート」の世界ですね。
- さざっと見た時は海外ブランドのコマーシャルかと思いました。こちらを書くにあたり、郡山のブランドだと知ってとてもびっくり!!世界にも通用する素晴らしい作品だと思います。
- 先日、ちょうどウイスキー963について調べたところでした。なんで963なんだろう…?と思って!!!お酒以外にも963シリーズがあるとは思ってなかったので、びっくりしましたー!!!食器とかもあれば食卓で使いたいです!!

- 郡山の芸術家の方ががんばってください。
- 美術館に行かなくても芸術品を誌面で観てると行った気分になれる。
- DIA BOLICさんのレザーベルトがかっこいい。お店に行ってみたい。
- なめらかな形で美しい黒色の黒壺とキラキラしたスタッズがピンク色に映えるベルト…とてもキレイで目を惹かれました!
- ピンクのベルトは、背景の黒効果で目立って引き立っていますが、黒ベルトは良く見ないと分からないです。
- 身近に魅力的な品物があることが新鮮でした。東京みたいです!!
- 郡山にこのようなお店があったのですね。
- どこのブランドだろうと思いました。郡山にもこんなおしゃれなものがあるとは。
- 郡山で作る作品がとても素晴らしい。
- どちらも素晴らしく、見た目のインパクトがありますが、陶器が特に気に入りました。手触りを試したくなります。
- 壺は美術品と言うより「芸術品」ですね。作る時の工程を見てみたいです。ベルトは派手と言うかどの様な人に合うんでしょうか。
- 郡山で作るベルトがとても素敵です。
- 突然アートっぽいページが出てきたなあ。ベルトの方はデザインもオリジナルなんですね?作者のインタビューとかあったらよかったかも。値段わからないし高そう。福島のアーティストとか職人さんを紹介してくれるのはいい試みだと思う。壺の解説とか、何がすごいとかこだわりとかあったらよかったかも。
- オシャレなページだなとは思いましたが、お店に行ってみたいとはなりませんでした。
- おしゃれなベルトやすてきな陶器、郡山の誇りです。
- ピンクと黒のコントラストが素敵です。こんなにアートな作品が作られている郡山。ポスターとしてお店や駅前などに飾り、さらなる郡山の魅力のPRにもぴったりだと思います。
- 美しい写真と思いました。
- 陶芸家の黒壺はめちゃくちゃオシャレだと思います。

骨董品・美術品

金・プラチナ・宝石

金貨・銀貨・古銭

KURAYA

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

遺品整理・無料出張買取も受付中!!

美術品・骨董品の買取専門店

くらや郡山店

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

古物商 福島県公安委員会許可 第251300000413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65-1

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)

<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/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



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限
2025年12月31日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

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

水回り・冷暖房

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

屋外設備

(物置) 物置	(TR) トランクルーム	(ベラ) ベランダ	(P2) 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

(ベッ) ベット共生可	(メソ) メゾネットタイプ	(角部) 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 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

安積3丁目 2DK 3.50万円 仲介手数料無料!

間 和4.5・洋6・DK4.5
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR安積永盛駅5分
取 仲介
備 フローラハイツ国分

1990148301

郡山市 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町久保田 1ルーム 3.50万円 仲介手数料無料!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
構 木造2階建-1F
入 即日可
交 自社
取 代理
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・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町久保田/城 2DK 4.20万円 仲介手数料無料!

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

1990146201

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町久保田 3DK 4.50万円 メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建
入 即日可
交 代理
取 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・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

八山田1丁目 2DK 5.00万円 仲介手数料無しです。

間 洋6×2・DK
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨・2階建-1F
入 即日可
交 自社
取 代理
備 ヤマトハイツB

1990156399

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・インターネット)

富久山町 3DK 6.00万円 P2台縦列込です!

間 和6・洋6・4.5・DK
敷 2カ月
共 込
構 木造・平屋建
入 即日可
交 代理
取 代理
備 近内貸家

1990354180

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まいのアイデアを提案します

MILD HOME

株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 ①第1・3日

♪ 39(サンキュー)キャンペーン実施中 ♪

12月末までのお申込み限定で、対象物件の家賃がなんと39,000円!!

管理費・共益費ナシ ★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。

洗面台・洗浄便座・エアコン新品

★ **八山田2丁目 1K(洋10、K3)**

●共益費/なし ●駐車料/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・BS・2F・木造

家賃月額 **39,000円** 敷・礼金ナシ

充実設備・アクセス良好

★ **八山田5丁目 1K(洋10、K3.5)**

●共益費/なし ●駐車料/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角・木造

家賃月額 **39,000円** 敷・礼金ナシ

アクセントクロス使用・生活便利

★ **八山田4丁目 1K(洋10、K3.5)**

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●敷金/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・浴室乾燥機・1F角・木造

家賃月額 **39,000円** 敷・礼金ナシ

広々お部屋・アクセス良好

★ **富久山町久保田 1K(洋11.25、K4.3)**

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●敷金/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・2F・木造

家賃月額 **39,000円** 敷・礼金ナシ

Wi-Fi無料・1階角部屋

★ **八山田6丁目 2DK(和6、洋6、DK5.5)**

●共益費/なし ●駐車料/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・BS・1F角・木造

家賃月額 **39,000円** 敷・礼金ナシ

Wi-Fi無料・IHクッキングヒーター付き

★ **喜久田町前北原 2DK(洋6×2、DK6.2)**

●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
●敷金/2カ月 ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・IHクッキングヒーター・2F・木造

家賃月額 **39,000円** 収納多め

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



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

☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかに不動産、そだてる資産

KUBOTA

株式会社

久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520
9:00~18:00 日祝 https://www.kubota-f.com

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



※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	3,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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4丁目	6,600円	—	—	1カ月	10台	マリオン開成山公園南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	10台	せいの内科クリニック近く	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	13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カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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1丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ディアス菜根近く	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	2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1丁目	4,200円	—	—	1カ月	1台	ライオンズガーデン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
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
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
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
方八町1丁目	7,000円	—	—	1カ月	6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

医療法人社団

長谷川皮フ科

皮フ科・アレルギー科

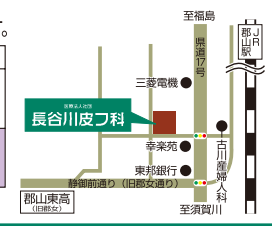
院長 長谷川 隆哉
皮膚科専門医

受付時間 午前中は11:30まで、午後は5:30までとなります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	休診	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	○	○	午後休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

Tel.024-923-0821 郡山市栄町8-17 <http://www.h-hifuka.jp/>



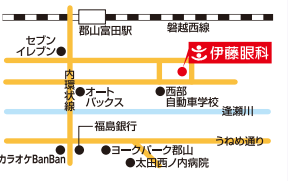
◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

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	●	休診

(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	●	休診	●	●	●	※

※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



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

日	当番医	診療時間	電話番号
12/7	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
12/7	今村ホームクリニック(内科)	緑町4-12	024-922-8999
12/7	ふるかわ皮膚科クリニック(皮膚科)	不動前1丁目38-2	024-933-4112
12/14	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
12/14	うじえ内科クリニック(内科・循環器内科)	大槻町字広町26-7	024-961-7888
12/14	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
12/21	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
12/21	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
12/21	どうまえクリニック(内科・心療内科)	堂前町31-6	024-922-3699
12/28	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
12/28	えんどう内科クリニック(内科)	富久山町久保田字伊賀河原75-2	024-983-8327
12/28	日和田整形外科のクリニック(整形外科)	日和田町字南原2-54	024-958-2100
12/31	渡辺美佳子子どもクリニック(小児科)	富田町字下亀田1-35	024-927-8622
12/31	かずま医院(内科・外科)	菜根1丁目15-2	024-934-7750
12/31	浜津眼科(眼科)	横塚1丁目3-8	024-956-1880

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

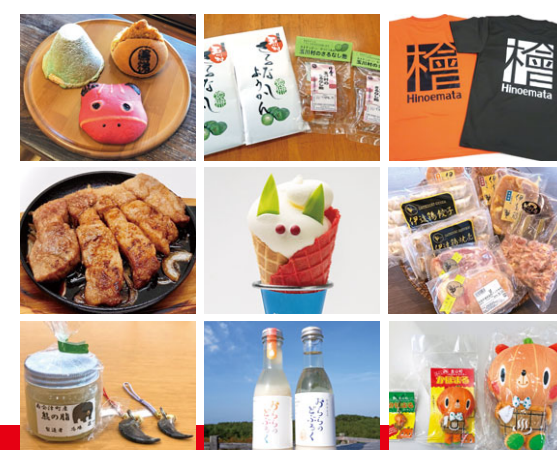
お問い合わせ TEL.024-934-5656

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(1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、屋休時間(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

日	薬局名	電話番号	FAX番号
12/7	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
12/7	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
12/7	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
12/14	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
12/14	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
12/14	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
12/21	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
12/21	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
12/21	クオール薬局堂前店	024-938-7050	FAX.024-973-7716
12/28	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
12/28	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
12/28	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224
12/31	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
12/31	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
12/31	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888

※11月12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。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおでかけください。



35駅の最新版! 124枚クーポン付!

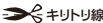
主要書店・セブンイレブン・Amazonで

好評発売中!

定価990円
A5判・オールカラー・128ページ

こおりやま情報グルメBOOK



【こおりやま情報FREE12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12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「私に起きた小さな奇跡」(名前・ペンネームも書いてね)
今までの人生で起きた奇跡とも言える出来事(些細なことでも)を教えてください。

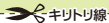
Q2. 郡山および周辺でおすすめのラーメン店を教えてください。(店名・メニュー)

(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FREE12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？

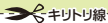
Q2. 郡山および周辺でおすすめのラーメン店を教えてください。(店名・メニュー)

●みな伝スペシャル「私に起きた小さな奇跡」(名前・ペンネームも書いてね)
今までの人生で起きた奇跡とも言える出来事(些細なことでも)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FREE12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. 郡山および周辺でおすすめのラーメン店を教えてください。(店名・メニュー)

●みな伝スペシャル「私に起きた小さな奇跡」(名前・ペンネームも書いてね)
今までの人生で起きた奇跡とも言える出来事(些細なことでも)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 (日)

Sunday

若さはつらつ「じゃがいもとたこマリネのサラダ」

たこに含まれる亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防いで新陳代謝を高め、タウリンが肝臓を丈夫にし、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。たことじゃがいもの相性が良い一品です。



作り方

- ① ボウルにAを合わせ、たこを加えてよく混ぜ合わせ、10～20分くらい置いて味をなじませる。
- ② 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②の水気を切ってボウルに入れ、①を加えてさっとあえ、仕上げにパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもをゆでた後は水気をしっかりと切ってからあえてください。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約215kcal

材料(2人分)

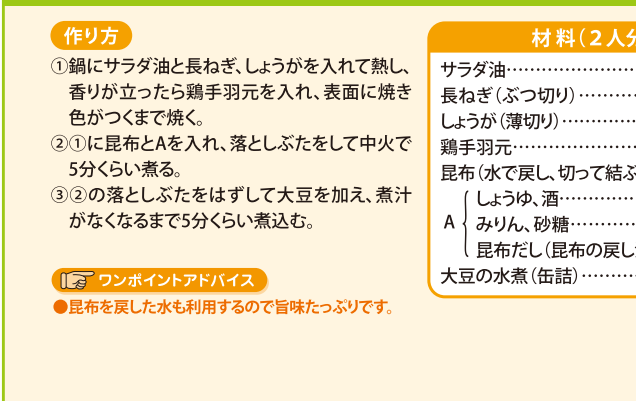
白ワインピネガー	大1
A 塩	小1/4
黒こしょう	少々
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
たこの足(ゆで)(薄切り)	120g
じゃがいも(4等分に切る)	2個(300g)
イタリアンパセリ(手でちぎる)	適量

29 (月)

Monday

美しいお肌に「大豆と鶏手羽元の煮物」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが細胞と細胞を繋ぎ、皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、大豆に含まれるレシチンが脳細胞を活性化するとされています。昆布の風味が香る和風テイストのおかずレシピです。



作り方

- ① 鍋にサラダ油と長ねぎ、しょうがを入れて熱し、香りが立ったら鶏手羽元を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ② ①に昆布とAを入れ、落としふたをして中火で5分くらい煮る。
- ③ ②の落としふたをはずして大豆を加え、煮汁がなくなるまで5分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 昆布を戻した水も利用するので旨味たっぷりです。

材料(2人分)

サラダ油	大1/2
長ねぎ(ぶつ切り)	1/2本(50g)
しょうが(薄切り)	1片
鶏手羽元	6本(350g)
昆布(水で戻し、切って結ぶ)	20cm
A しょうゆ、酒	各大2
みりん、砂糖	各大1
昆布だし(昆布の戻し汁)	150ml
大豆の水煮(缶詰)	150g



所要時間
20分

1人分のカロリー
約323kcal

30 (火)

Tuesday

お腹すっきり「白菜とシーフードのグラタン」

白菜やしめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、白菜や牛乳、チーズ、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。栄養バランスの良い、体が温まる一品です。



作り方

- ① フライパンにバターを熱し、白菜の芯、葉、しめじの順に加えて炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ② ①にシーフードミックスを加えて炒め合わせ、白ワインを加えてアルコールを飛ばすように混ぜながら加熱し、さらに牛乳を3～4回に分けて加えながら混ぜ、なめらかになってきたらAで味をつける。
- ③ 耐熱容器に②を盛ってBをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- シーフードミックスは、いか、えび、あさり入りのものを使用しました。解凍せず、そのままフライパンに入れてください。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約181kcal

材料(2人分)

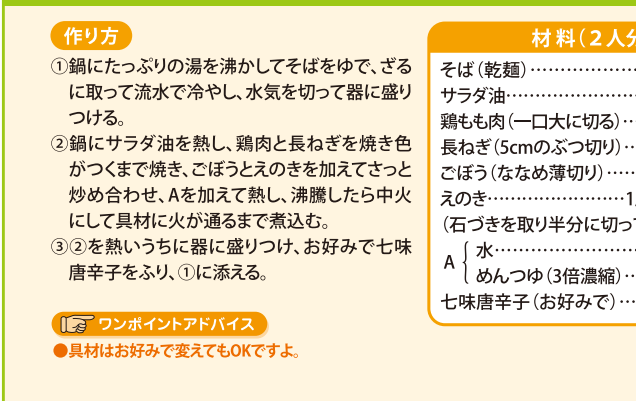
バター	20g
白菜	大2枚(200g)
(芯と葉に分け一口大に切る)	
しめじ	1/2パック(50g)
(石づきを取りほぐす)	
シーフードミックス(冷凍)	120g
白ワイン	大2
牛乳	150ml
A 粉チーズ	大2
塩	小1/2
砂糖	小1/4
こしょう	少々
パン粉	大1
B 粉チーズ	大1/2
タイム(あれば)	2本

31 (水)

Wednesday

肌荒れ予防に「つけ汁かしわそば」

鶏肉に含まれるビタミンA・B₂が肌荒れを予防し、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。具だくさんのつけ汁がおいしいそばです。



作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、ざるに取って流水で冷やし、水気を切って器に盛りつける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と長ねぎを焼き色がつくまで焼き、ごぼうとえのきを加えてさっと炒め合わせ、Aを加えて熱し、沸騰したら中火にして具材に火が通るまで煮込む。
- ③ ②を熱いうちに器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふり、①に添える。

ワンポイントアドバイス

- 具材はお好みで変えてもOKですよ。

材料(2人分)

そば(乾麺)	2束(180g)
サラダ油	小1
鶏もも肉(一口大に切る)	小1枚(150g)
長ねぎ(5cmのぶつ切り)	1本(100g)
ごぼう(ななめ薄切り)	30g
えのき	1/2パック(50g)
(石づきを取り半分切ってほぐす)	
A 水	400ml
めんつゆ(3倍濃縮)	100ml
七味唐辛子(お好みで)	少々



所要時間
20分

1人分のカロリー
約423kcal

24 (水) Wednesday 疲労回復に「生ハムのクリスマスリースサラダ」

生ハムに含まれるビタミンB₁が、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖の代謝を促して疲労を回復し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。彩り鮮やかでおしゃれなサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約211kcal



作り方

- ①生ハムは半分に折って端から巻き、花型に仕上げる。
- ②ボウルにAを入れて泡立て器でしっかりと混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③コcottに②を入れて皿の中央にのせ、周りを囲むようにBの野菜と①をリース状に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ②のハニーマスタードドレッシングは、他の野菜やお肉にかけてもおいしいですよ。いろいろ試してみてくださいね。

材料 (2人分)

生ハム	8枚 (40g)
酢	大1
塩、こしょう	少々
A	
はちみつ	小1
粒マスタード	小1/2~1
オリーブオイル	大2
ミックスリーフ	50g
ミニトマト (半分に切る)	3個 (45g)
B	
ブロッコリー	1/3株 (100g)
(小房に分け、塩ゆで)	
パプリカ (黄) (薄切り)	1/5個 (30g)

25 (木) Thursday スタミナアップに「牛サイコロステーキのオープン焼き」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、オリーブオイルに含まれるオレイン酸がコレステロールを下げ動脈硬化を予防するとされています。パーティーやおもてなしにもぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約538kcal

作り方

- ①耐熱容器にオープンペーパーを敷き、牛肉とAの野菜をのせ、Bをかけて混ぜ、オリーブオイルをまわしかける。
- ②オープンで230℃に温め、①を15分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 一見ハードルが高そうですが、オープンにおまかせでメインも付け合わせも一気に完成するので楽ですよ。

材料 (2人分)

牛ステーキ肉	2枚 (230g)
(4cm角に切る)	
A	
アボカド	1個 (230g)
(一口大に切る)	
マッシュルーム	4個 (60g)
(4等分に切る)	
ミニトマト	6個 (90g)
玉ねぎ (くし形切り)	1/2個 (100g)
塩	小2/3
黒こしょう	少々
B	
溶かしバター	15g
しょうゆ	小1
にんにく (すりおろす)	1片
オリーブオイル	大1/2



26 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「フルーツクレープロール」

牛乳や生クリーム、バター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し、ビタミンEが細胞の老化を防ぐとされています。華やかで、パーティーなどにもぴったりの一品です。

所要時間
(巻かせる時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約332kcal



作り方

- ①Aはボウルに入れて8分立てくらいに泡立て、フルーツは食べやすい大きさに切り、いずれも冷蔵庫で冷やしておく。
- ②耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱し、人肌くらいに温める。
- ③Bは合わせてふるっておく。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ、②を数回に分けて加えて混ぜ、③を少しずつふり入れてなめらかになるまで混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を薄く塗って中火で熱し、④の1/6の量を入れて薄く伸ばし、両面を焼き (6枚作る)、粗熱が取れたら①をのせてくるりと巻き、一口大に切って器に盛る。

ワンポイントアドバイス

- 材料の計量を全て済ませてから調理にかかるとスムーズですよ。

材料 (4人分)

A	
生クリーム	150g
グラニュー糖	大1・1/2
お好みのフルーツ	適量
(いちご、キウイ、黄桃など)	
牛乳	180ml
B	
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小1/4
卵 (溶きほぐす)	1個
砂糖	大1
溶かしバター	大1
サラダ油	少々

27 (土) Saturday 血液サラサラに「鮭とキャロットラペのベークルサンド」

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、にんにんに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。昼食や、お子さまのおやつにもぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約443kcal

作り方

- ①ボウルににんにくと塩を入れて軽くもみ、5分ほど置いて水気を絞り、Aを加えてあえる。
- ②鮭に塩、こしょうをふって小麦粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、ベークルの断面を下にして焼き、B、①、②をはさんでいただく。

ワンポイントアドバイス

- キャラウェイのかわりにお好みのスパイスに変えてもOKです。

材料 (2人分)

にんにん (スライサーで薄切り)	小1/2本 (50g)
塩	大1/4
A	
オリーブオイル	小1・1/2
白ワインビネガー	小1
はちみつ	小1/4
キャラウェイ (あれば)	少々
生鮭	小2切れ (100g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大1
揚げ油	適量
バター	10g
ベークル (横半分に切る)	2個
B	
フリルレタス	適量
紫玉ねぎ (薄めの輪切り)	適量
カッテージチーズ	30g



20 (土)
Saturday

味覚障害予防に「わかさぎと彩り野菜の南蛮漬け」

わかさぎに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。揚げたわかさぎに味がしっかりしみ込んでおいしい一品です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約 360 kcal



作り方

- ①わかさぎはさっと洗って水気を切り、塩、こしょうをふって片栗粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ②鍋にAを入れ、一煮立ちさせる。
- ③パットにBの野菜と①を入れ、②を熱いうちに注いで10分くらい浸し、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- 熱した②をすぐにかけるように、野菜はあらかじめ切りそろえておきましょう。

材料(2人分)

わかさぎ	6尾(150g)
塩、こしょう	少々
片栗粉	大2
揚げ油	適量
A	水、めんつゆ(3倍濃縮)、酢…各大3
	酒……………大1
	砂糖……………大1/2
	赤唐辛子(輪切り)……………1本
B	玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
	にんじん(千切り)……………小1/5本(30g)
	いんげん……………60g
	(塩ゆでしてななめ切り)

21 (日)
Sunday

貧血予防に「鶏レバーとこんにゃくの甘辛煮」

鶏レバーに含まれる鉄分が貧血を予防し、しょうがに含まれる辛味成分や香り成分が体を温め、こんにゃくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。おかずにもおつまみにもなる、コクいっぱい一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 221 kcal

作り方

- ①鶏レバーは筋を切り取って一口大に切り、水(分量外)に10分くらい浸して臭みを抜き、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①とこんにゃくをゆで、アクが出てきたら取りのぞき、落としぶたをして弱火で10分くらい煮込む。
- ③②のふたを取って中火で煮汁がなくなるまで煮詰め、青ねぎを加えて火を止め、器に盛りつけてお好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- こんにゃくは手でちぎって断面を粗くした方が味がしみ込みやすいですよ。

材料(2人分)

鶏レバー	200g
A	水……………1カップ
	焼肉のたれ……………大4
	しょうがの薄切り……………3枚
	こんにゃく……………1/2枚(120g)
(一口大にちぎる)	
青ねぎ(ななめ切り)	3本
七味唐辛子(お好みで)	少々

22 (月)
Monday

貧血予防に「小松菜としらたきのナムル」

小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、ビタミンCが鉄分の吸収を高め、小松菜やしらたきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。簡単に作れる、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 72 kcal



作り方

- ①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、水にさらして絞り、水気を切る。
- ②フライパンを熱し、しらたきを入れてから炒りする。
- ③ボウルに①、②、Aを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- しらたきは、から炒りすることで独特の匂いが消え、味がなじみやすくなります。

材料(2人分)

塩	適量
小松菜(ざく切り)	3株(150g)
しらたき	1玉(150g)
(食べやすい長さに切る)	
A	しょうゆ、ごま油……………各大1/2
	塩……………小1/4
	白すりごま……………大1
	七味唐辛子……………少々

23 (火)
Tuesday

お腹すっきり「キャベツと豚バラロールのレンジ蒸し」

キャベツやミニトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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すると言われています。レンジで簡単に出来る、華やかな一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約 305 kcal

作り方

- ①キャベツは葉を芯から外して半分に切り、ラップで包んでレンジ強で2分くらい加熱し、流水に取って冷まし、水気をしぼる。
- ②豚肉を広げ、塩、こしょうをしっかりふって下味をつける。
- ③①を広げ、②を平らにのせてくるくと巻き、3cm幅くらいに切りそろえる。
- ④③を耐熱容器に並べてミニトマトをのせ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で4～5分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- ②では、少し多めに塩、こしょうをふりましょう。

材料(2人分)

キャベツ	4枚(150g)
豚バラ薄切り肉	150g
塩、こしょう	少々
ミニトマト(半分に切る)	4個(60g)



16 (火) 体ぽかぽか「簡単手作りなめたけ」

えのき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、鉄分が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。おかず、おつまみ、常備菜と、いろいろ使える簡単で便利な一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約33kcal



作り方

- ① えのきは石づき取り、3等分に切る。
- ② フライパンに①を入れて火にかけ、しんなりとしてきたらAを加え、水分を飛ばすように煮詰める。

ワンポイントアドバイス

- お好みで七味唐辛子、山椒、梅じそなどを加えてもおいしいですよ。

材料 (4人分)

- えのき……………大2パック (260g)
A { しょうゆ、みりん…………… 各大1
砂糖…………… 小2

17 (水) 健康なお肌に「なめたけと青ねぎの卵焼き」

卵に含まれるビタミンA・B₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、なめたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当にもぴったり、ご飯がすすむ卵焼きです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約141kcal

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜ、ざるに通してこす。
- ② ①になめたけと青ねぎを加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器にサラダ油を入れて熱し、②を数回に分けて注いで丸めながら焼き、粗熱が取れたら一口大に切り、ミニトマトと一緒に器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- なめたけに味がついているので、調味料が少なくて済みますよ。

材料 (2人分)

- 卵……………2個
だし汁…………… 1/4カップ
A { 砂糖…………… 小1/2
塩…………… 少々
簡単手作りなめたけ…………… 大2くらい (40g)
(16日レシピ参照)
青ねぎ (小口切り)…………… 3本
サラダ油…………… 小1
ミニトマト…………… 適量



18 (木) 血液サラサラに「なめたけと納豆の和風パスタ」

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、なめたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。スパゲティをゆでてあえるだけのお手軽パスタです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約248kcal



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、ざるに取って水気を切る。
- ② ボウルにAと①を熱いうちに入れてあえ、皿に盛りつけてかいわれ菜と焼きのりを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 納豆は小粒のものをしましょう。

材料 (2人分)

- スパゲティ…………… 200g
塩…………… 適量
A { 簡単手作りなめたけ…………… 50gくらい
(16日レシピ参照)
納豆…………… 2パック
めんつゆ (3倍濃縮)…………… 大1
かいわれ菜 (ざく切り)…………… 1/2パック (25g)
焼きのり (細切り)…………… 適量

19 (金) 元気はつらつ「洋風パンプキン白玉ぜんざい」

ココナッツミルクに含まれる中鎖脂肪酸や、白玉粉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、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すると言われています。見た目もかわいい和風スイーツです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約378kcal

作り方

- ① かぼちゃをそれぞれラップで包み、レンジ強で7分くらい加熱し、粗熱が取れたら上部を切って種をくり抜き、小鉢型にする。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、水大3〜4を少しずつ加えながらこね、耳たぶくらいのやわらかさになったら10等分して丸め、熱湯でやわらかくゆで、流水に取って水気を切る。
- ③ 鍋に小豆とAを入れ、かき混ぜながら中火で5分ほど煮詰め、②を加えて一煮立ちさせ、①に注ぎ入れる。

ワンポイントアドバイス

- 「坊ちゃんかぼちゃ」は小さな手の平サイズのかぼちゃです。今回は食べられる器として使ってみました。

材料 (2人分)

- 坊ちゃんかぼちゃ…………… 2個 (450g)
白玉粉…………… 50g
水…………… 大3〜4
ゆで小豆 (つぶあん)…………… 小1缶 (165g)
A { 水…………… 1/4カップ
ココナッツミルク…………… 1/2カップ
砂糖…………… 大1/2
塩…………… 少々



12 (金)
Friday

疲労回復に「スピード豚汁」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。野菜の切り方を一工夫して素早く仕上げる一品です。

 所要時間
20分

 1人分のカロリー
約 **211** kcal


作り方

- ①Aの野菜は、繊維を断ち切る方向で薄めに切りそろえる。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせる。
- ③②の野菜がしんなりしてきたらBを加えてアクを取り、ふたをかぶせて5分くらい煮込む。
- ④③のふたを取り、長ねぎとみそ大1を加えて煮立たせないように熱し、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- 野菜の切り方を工夫してあらかじめ炒めることで火の通りが早くなります。みそは、2度に分けて入れると旨味と香りが損なわれません。

材料 (2人分)

ごぼう(輪切り)……………	30g
A にんにく(輪切り)……………	20g
大根(いちょう切り)……………	50g
サラダ油……………	大1
にんにく(みじん切り)……………	1/2片
豚薄切り肉(食べやすい大きさに切る)……………	100g
水……………	400ml
B 和風だしの素……………	小1
みそ……………	大1/2
長ねぎ(小口切り)……………	30g
みそ……………	大1
七味唐辛子(お好みで)……………	少々

13 (土)
Saturday

肝臓を丈夫に「かきニラ玉」

かき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、にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌を健康的で美しく保つと言われています。「海のミルク」と呼ばれるほど栄養豊富なかきを使った一品です。

 所要時間
15分

 1人分のカロリー
約 **273** kcal

作り方

- ①かきは塩水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油大1を入れて熱し、卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状態になったら取り出す。
- ③②のフライパンにごま油大1/2、にんにく、豆板醤を入れ、香りが立ったら①を加えて両面を焼き、にらとAを加えて炒め合わせ、②を戻し入れてさっと炒め、仕上げにこしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- 豆板醤の量は好みで加減してください。

材料 (2人分)

かき(むき身)……………	80g
塩水……………	適量
片栗粉……………	大1
ごま油……………	大1・1/2
卵(溶きほぐす)……………	2個
にんにく(みじん切り)……………	1片
豆板醤……………	小1/4
にら(ざく切り)……………	小1束(80g)
しょうゆ……………	大1
A 酒……………	大1
砂糖……………	大1/2
片栗粉……………	小1/2
こしょう……………	少々


14 (日)
Sunday

肌荒れ予防に「鶏団子のキムチ鍋」

鶏肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、キムチに含まれる辛辣成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、にんにくに含まれる硫化アリルが血行を良くして体を温めると言われています。つなぎにせんべいを使った、香ばしい鶏団子の鍋です。

 所要時間
20分

 1人分のカロリー
約 **292** kcal


作り方

- ①ポリ袋にせんべいを入れ、麺棒で叩いて細かくくだく。
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③鍋にBを入れて沸かし、スプーンで②を丸めるようにすくい入れて火を通し、その他の具材も加え、火が通ったらいただく。

ワンポイントアドバイス

- お好みでキムチの量を加減して辛さを調節してください。

材料 (2人分)

しょうゆせんべい……………	15g
鶏ひき肉……………	200g
卵(溶きほぐす)……………	1/2個
長ねぎ(みじん切り)……………	10cm
A 塩……………	小1/4
しょうがのしぼり汁……………	小1
ごま油……………	大1
水……………	2カップ
鶏がらスープの素……………	大1
B 酒、みりん……………	各大2
しょうゆ、ごま油……………	各大1
にんにく(薄切り)……………	1片
キムチ(ざく切り)……………	80g
お好みの具材……………	適量
(にら、白菜、にんじん、しいたけ、焼き豆腐など)	

15 (月)
Monday

若さはつらつ「黒ごまと黒糖のミニマーラーカオ」

ごまに含まれるゴマリグナンが抗酸化作用を発揮して細胞の老化を防ぎ、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、牛乳や練乳、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ご家庭で簡単に作れる、中国風の蒸しパンです。

 所要時間
20分

 1個分のカロリー
約 **148** kcal

作り方

- ①ボウルに卵白を入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て、黒糖と砂糖を加えてさらに泡立てる。
- ②①にとろみがでてきたら、卵黄、A、黒すりごまの順に加えて混ぜ、ふったBを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③5個のプリン型にアルミカップを敷いて②を注ぎ、温めた蒸し器に入れて10分くらい強火で蒸し上げる。

ワンポイントアドバイス

- 蒸気が十分に上がるまで蒸し器を熱してから蒸しましょう。竹串を刺して生地がついてこなくなったら出来上がりです。

材料 (アルミカップ5個分)

卵(卵白と卵黄に分ける)……………	1個
黒糖……………	大4
砂糖……………	大2
A 牛乳……………	1/4カップ
ごま油……………	大2
練乳……………	大1・1/2
しょうゆ……………	小1/2
黒すりごま……………	大2・1/2
B 薄力粉……………	80g
ベーキングパウダー……………	小1



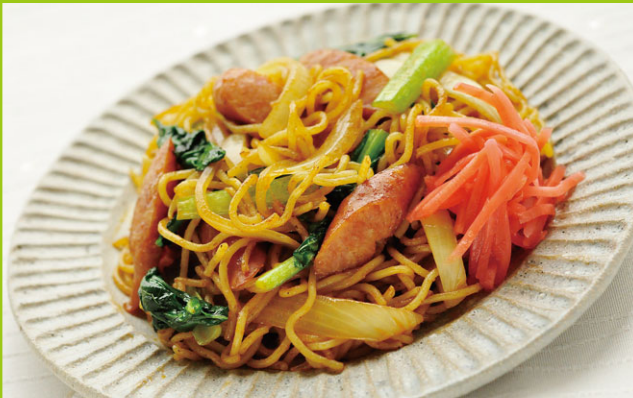
8 (月)
Monday

疲労回復に「カレーソース焼きそば」

ウィンナーに含まれるビタミンB₁が麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、カレー粉に含まれるクルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高めると言われています。カレー風味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498kcal



作り方

- ① 蒸し麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱してAの具材を順に炒め、①を加えて炒め合わせ、Bを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 皿に②を盛りつけ、紅しょうがを添える。

ワンポイントアドバイス

- カレー粉の量は好みで加減してください。

材料(2人分)

蒸し麺(焼きそば用)……………2袋(300g)
 サラダ油……………大1
 ウィンナー(ななめ切り)…4本(60g)
 A { 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
 小松菜(ざく切り)……………1株(60g)
 とんかつソース……………大2
 B { 酒……………大1/2
 カレー粉……………小1・1/2
 塩、こしょう……………少々
 紅しょうが……………適量

9 (火)
Tuesday

血液サラサラに「セロリとちくわのエスニックきんぴら」

ちくわに含まれるEPAが血液をサラサラにし、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し、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。香り高い変わりきんぴらです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約138kcal

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、セロリとちくわを入れて炒め、Aをまわし入れて手早く炒め合わせる。
- ② ①にセロリの葉と白炒りごまを加え、さっと炒める。

ワンポイントアドバイス

- セロリの葉と白炒りごまを加えてからは、あまり炒め過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

ごま油……………大1/2
 セロリ(ななめ切り)……………1/2本(50g)
 ちくわ(ななめ切り)……………2本(60g)
 A { みりん……………小1
 ナンプラー……………小1/2
 ラー油……………小1/4～1/2
 セロリの葉(ざく切り)……………適量
 白炒りごま……………大1



10 (水)
Wednesday

疲労回復に「豚バラと大根のべっこう煮」

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、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を促して胃もたれを防ぐとされています。豚肉の旨味と大根の相性が抜群の一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約347kcal



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、大根を入れて両面がきつね色になるまで焼き、取り出す。
- ② ①のフライパンに豚肉を入れて焼き、出てきた余分な脂をキッチンペーパーで拭き取りながら焼き色をつける。
- ③ ②に①の大根を戻し入れてだし汁を加え、アクを取りながら煮立てたらAを加え、中火で5分くらい煮込み、しょうゆを加えてさらに5分くらい照りが出るまで煮て、大根の葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- 余分な脂やアクはしっかりと取りのぞきましょう。

材料(2人分)

サラダ油……………大1/2
 大根(1cm幅の半月切り)…1/5本(200g)
 豚バラ肉(1cm幅の一口大に切る)…150g
 だし汁……………1カップ
 A { 酒……………大1・1/2
 砂糖……………大1
 しょうゆ……………大1
 大根の葉(あれば)……………適量
 (塩ゆでして刻む)

11 (木)
Thursday

貧血予防に「ほたてとエリンギのホイル焼き」

ほたてに含まれる鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、タウリンが肝臓の動きを高め、エリンギや長ねぎ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。ビールのにおひ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129kcal

作り方

- ① ほたては塩水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② アルミホイルを広げて長ねぎ、エリンギ、①の順に重ね、Aをのせて包み込み、予熱した魚焼きグリルで10分くらい蒸し焼きにする。

ワンポイントアドバイス

- ②では、アルミホイルに隙間があかないよう、しっかりと包んでください。

材料(2人分)

生ほたて貝柱(むき身)……………4個(100g)
 塩水……………適量
 長ねぎ(ななめ切り)……………2/3本(70g)
 エリンギ(手で縦にさく)……………大1本(70g)
 A { バター……………10g
 しょうゆ……………小1/2
 塩、こしょう……………少々



4 (木)
Thursday

体ぽかぽか「鶏もも肉のバルサミコ風味照り焼き」

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、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。ご飯がすすむ、お弁当にもぴったり一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 348 kcal

作り方

- ①鶏もも肉は縦半分に切り、塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の皮目を下にして弱火で10分くらいじっくりと焼き、出てきた余分な脂を拭き取って裏返し、中火で5分くらい焼き、取り出す。
- ③②のフライパンにAを入れて煮詰め、照りが出てきたら鶏肉を戻し入れ、からめるように焼きつける。
- ④③を食べやすい大きさに切り、Bの野菜を添えて皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 強火で焦がさないように気をつけましょう。

材料(2人分)

鶏もも肉	大1枚 (250g)
塩、こしょう	少々
サラダ油	大1/2
A	
しょうゆ、みりん	各大1・1/2
バルサミコ酢	大1・1/2
砂糖	小2
B	
レタス	2枚 (30g)
ブロッコリー	50g
(小房に分けて塩ゆでする)	
ミニトマト(半分に切る)	4個 (60g)

5 (金)
Friday

若さはつらつ「豆乳の焼きプリン」

豆乳に含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、卵に含まれるビタミンA・B₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。ご家庭で簡単に作れる焼きプリンです。所要時間
(冷やす時間のぞく)
30分1人分のカロリー
約 168 kcal

作り方

- ①鍋に豆乳を入れて温め、沸騰する直前に火を止める。
- ②ボウルにAを入れ、なるべく泡立てないように混ぜ、①を少しずつ分けて加えながらさらに混ぜ、ざるに通して、2つの耐熱容器に注ぐ。
- ③160℃に余熱したオーブンに②のをせ、天板の高さの半分くらいまで熱湯を注ぎ、15～20分くらい蒸し焼きして、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④小鍋にBを入れ、鍋を揺るようにながら熱し、全体に茶色く焦げ色がついたら火を止め、湯を加えてカラメルソースを作り、③にかける。

ワンポイントアドバイス

- ④では茶色に色づくまで混ぜずに鍋を揺るのがポイントです。お湯を注ぐ時にはぬやすいので気をつけましょう。

材料(2人分)

無調整豆乳	180ml
A	
卵	1個
卵黄	1個分
砂糖	大3
バニラエッセンス(あれば)	少々
B	
砂糖	大2
水	大1/2
湯	大1

6 (土)
Saturday

お腹すっきり「大根とごぼうの唐揚げ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、大根とごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンや香り成分ジギロールが血行を促進すると言われています。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
30分1人分のカロリー
約 186 kcal

作り方

- ①耐熱容器に大根とごぼうを入れ、合わせたAをまわしかけてあえ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、ラップを外して10分くらい置く。
- ②①に片栗粉をまぶし、160℃に熱した揚げ油で揚げ、火が通ってきたら最後に180℃に上げてからりと仕上げ、皿に盛ってパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- 温度が下がる時に味がしみ込むので、レンジにかけたあと少し置いておくのがコツです。

材料(2人分)

大根(乱切り)	150g
ごぼう(乱切り)	小1/2本 (50g)
A	
しょうゆ、みりん、ごま油	各大1
しょうがのしぼり汁	小1
にんにく(すりおろす)	1/2片
片栗粉	大3
揚げ油	適量
パセリ	適量

7 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「じゃことチーズの焼きおにぎり」

ちりめんじゃこや白炒りごま、プロセスチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ご飯に含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になると言われています。豪華で満足感のあるおにぎりです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約 341 kcal

作り方

- ①ボウルにご飯とAを入れて混ぜ、4等分して握る。
- ②フライパンを熱して①の両面を焼き、こんがりとし焼き色がついたら合わせたBを加えて焼きつける。

ワンポイントアドバイス

- フライパンに油はひかずに焼いてください。

材料(2人分)

ご飯	2膳 (300g)
A	
ちりめんじゃこ	15g
プロセスチーズ(5mmの角切り)	30g
白炒りごま	大1
B	
しょうゆ	大2/3
みりん	大2/3



1 (月) 胃腸に優しい「塩麴の和風ポトフ」

Monday

塩麴に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、ウィンナーに含まれるビタミンB₁が疲労を回復させ、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。野菜がたくさん食べられる、ほっとする和の一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約186kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、Bの具材を入れて沸騰したらアクを取って弱火～中火にし、ふたをかぶせて煮込む。
- ②①の野菜に火が通ったらかぶの葉を加えて一煮立ちさせ、仕上げに黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- かぶは切り目を入れておくと、火の通りも早く味しみ込みやすくなりますよ。

材料 (2人分)

だし汁	400ml
A 塩麴	大1
薄口しょうゆ	小1
ウィンナー	4本 (60g)
かぶ	2個 (200g)
(十字に切り目を入れる)	
にんじん	1/3本 (50g)
B (一口大に切る)	
ごぼう	1/5本 (40g)
(5cmの長さに切る)	
長ねぎ	1/2本 (50g)
(5cmの長さに切る)	
かぶの葉 (あれば) (ざく切り)	適量
黒こしょう	少々

2 (火) 脳の活性化に「ぶりのカレーソテー」

Tuesday

ぶりに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、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・改善するとされています。カレー味で、魚が苦手なお子さまも食べやすい一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約305kcal

作り方

- ①ぶりはキッチンペーパーで水気を取って塩、こしょうをふり、合わせたAを表面にまぶしつける。
- ②フライパンにサラダ油大1/2を熱してBの野菜を焼き、塩、こしょうをふって取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大1/2を足し、①の両面をこんがり焼き、②の野菜と一緒に皿に盛りつけ、あればセルフィーユを飾る。

ワンポイントアドバイス

- カレー粉の量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

ぶり	小2切れ (160g)
塩、こしょう	少々
A 米粉 (または小麦粉)	大1
カレー粉	小1・1/2
サラダ油	大1
B かぶ (くし形切り)	1個 (100g)
いんげん	50g
(5cmの長さに切り塩ゆで)	
ミニトマト (半分に切る)	2個 (30g)
セルフィーユ (あれば)	適量



3 (水) 貧血予防に「牛ひき肉のマカロニグラタン」

Wednesday

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄するとされています。ボリュームいっぱいのグラタンです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約389kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して牛ひき肉を炒め、肉に色がついたら玉ねぎとマッシュルームを加えて炒め合わせ、塩、こしょうを軽くふって下味をつける。
- ②①にAを加え、味がなじむように混ぜながら一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③耐熱容器に②を盛って粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- 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)

サラダ油	大1/2
牛ひき肉	100g
玉ねぎ (薄切り)	1/2個 (100g)
マッシュルーム (薄切り)	2個 (30g)
塩、こしょう	少々
A ホワイトソース (市販)	200g
白ワイン	大1
粉チーズ	大1
パセリ (みじん切り)	適量

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

あおきメモリーシネマ

「あおきメモリーシネマ」では、あおき郡山斎苑のメモリアルムービー上映設備を使用し、名作映画を上映いたします。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ心豊かなひとときをお楽しみください。

日時 **2025年12月29日(月)**
開場 9:30 上映 10:00

会場 **あおき郡山斎苑**
〒963-8822 郡山市昭和2丁目8-8 TEL024-944-0311

料金 **先着100名様どなたでも無料**

主催 **あおき** QRまたはお電話でお申込ください。
0120-89-2724

それがし、「新られ役」にござる。
侍タイムスリッパ
文句ない・評判どりの傑作

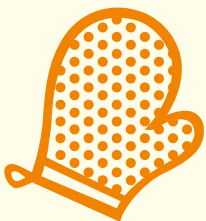


©2024 未来映画社



「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



ぼるたーた
PORTATA

無料

2025年12月号 vol.231
毎月25日発行

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

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

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

肌荒れ予防に「チキンスコッチエッグ」



鶏ひき肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、卵に含まれるレシチンが脳細胞を活性化するとされています。合いびき肉ではなく鶏ひき肉を使った、クリスマスにもぴったりの華やかなスコッチエッグです。

材料(4人分)

サラダ油	……………	大1
玉ねぎ(みじん切り)	……………	1/2個(100g)
鶏ひき肉	……………	250g
A パン粉	……………	1/2カップ
牛乳	……………	1/4カップ
B 塩麹	……………	大1・1/2
こしょう	……………	少々
小麦粉	……………	適量
うずらの卵(水煮)	……………	8個
卵(溶きほぐす)	……………	1個
パン粉	……………	適量
揚げ油	……………	適量
好みの野菜(レタス、ミニトマト、パプリカ、紫玉ねぎなど)	……………	適量
C とんかつソース	……………	大1
トマトケチャップ	……………	大1

ワンポイントアドバイス

- しっとり柔らかく旨味たっぷりに仕上がるように塩麹を入れました。③で、うずらの卵を包み込むのが難しかったら小麦粉をふったラップにのせて包むとうまくなりますよ。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく練り、合わせたAと①を加えて練り合わせ、Bを加えて混ぜ、8等分し、小麦粉をつけた手で平らに伸ばす。
- ③うずらの卵に小麦粉をまぶし、②のせて包み込むように丸め、表面に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④揚げ油を170℃に熱して③をこんがりきつね色に揚げ、食べやすい大きさに切って野菜を敷いた皿に盛りつけ、Cを合わせたソースを添える。



フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。



ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく練ります。



Aと①を加えて練り合わせます。



Bを加えて混ぜ、8等分し、小麦粉をつけた手で平らに伸ばします。



うずらの卵に小麦粉をまぶし、④のせて包み込むように丸めます。



⑤の表面に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。



揚げ油を170℃に熱し、⑥をこんがりきつね色に揚げます。



⑦を食べやすい大きさに切って野菜を敷いた皿に盛りつけ、Cを合わせたソースを添えます。

60 DAYS
サステナブル
チョコ使用

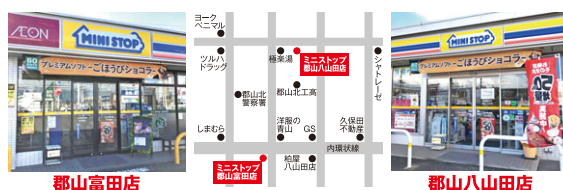
ミックス

香るカカオチョコソフト

-Fruity-

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



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