こおりやま情報FREE12月号・令和8年(2026年)11月25日発行(毎月25日発行)　第45巻第12号通巻553号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

こおりやま情報 FREE
koriyama.co.jp

Joyful 45th THANKS

Facebook　Instagram　X

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://tohhoku-soubi.co.jp/

ご自由にお持ちください 無料
2026年
vol.553 **12月号**
毎月25日発行

#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



福テレ
テレポートプラス
月曜～金曜 18:09～19:00
サタふくPLUS+
金曜 17:12～20:00

新人アナウンサー・上記番組リポーター
小坂　優子（こさか　ゆうこ）前
浜中　彩花（はまなか　あやか）後

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



書店・コンビニ・Amazonで11月25日発売！

こおりやま情報 特集
忘・新年会情報 P.2

963エリア共創プロジェクト主催／11月8日「三春まちなか散歩」ルポ P.7
郡山商工会議所青年部OB会主催／安積開拓「入植者の碑」めぐりルポ P.11

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　● 贅プレミアムコース 20,000円
● すき焼・しゃぶしゃぶ 各7,500円～
※コース料理は2名様より予約受付 ※個室有
平日夜限定 飲み放題コース 料理9品+90分飲み放題 6,800円 | 120分 7,400円
ご予約は TEL024-923-9437
黒毛和牛専門店
焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ
もうもう亭
ホームページでも予約を受付しています
郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F　営業時間／11:30～14:30　17:00～LO21:00
定休日／月曜　駐車場／有（20台）　https://moumoutei.com
贅プレミアムコース
お通し・和牛ローストビーフ、お漬物・自家製キムチ・オイキムチ、生野菜・ムンチサラダ、焼物・神戸牛ロース・上タン、逸品・炙りランプ雲丹のせ（北海道産）、焼き物・上ハラミ小ライス付（山形県産「つや姫」）、逸品・（割下）ザブトンの焼きすき・卵黄（大分県産）トリュフかけ、お食事・冷麺・ビーフカレー・和牛そぼろ丼のいずれか1品、甘味・西の内まろやかプリン

笹の川 味のある店

すき焼・しゃぶしゃぶ 京香



▲京香の黒毛和牛のすき焼は、絶品の味わいです

明治17年（1884）に創業。当時の屋号を「角海老」といい、福島県で初めての牛鍋店です。上質な黒毛和牛のすき焼、しゃぶしゃぶが評判です。落ち着いた静かな個室で、お祝い事や接待にもおすすめです。事前の電話予約は、10:00 ～ 21:00の間で予約受付しています。笹の川酒造のお酒は、大吟醸明和蔵、笹の川純米酒、安積蒸溜所&4、シングルモルト安積が味わえます。

住 郡山市長者1-3-20　℡ 024-932-0220
営 月～水17:00～21:00　木～土11:30～14:00　17:00～21:00
休 日祝　P 有（15台）

私がお薦めします。



社長
大野さん

大吟醸　明和蔵
720ml（1本）　7,700円

「大吟醸 明和蔵」は、上質で程よい吟醸香とバランスの良い味わいで、スッキリとした後味が心地よい日本酒です。当店のすき焼に良く合います。



今月のおすすめの酒

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近、「いち」を扱う飲食店が増えてきましたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。アルコール分19度。「いち」は、ロックを推奨していますが「サケハイ」でもお召し上がりください。「いち」と炭酸水の割合はおおむね1対1、後はお好みでどうぞ。

ミラノ酒チャレンジ2026
品評会プラチナ賞受賞!
本醸造の部でプラチナ賞（最高賞）を受賞しました。



福島一辛口「いち」

720ml 参考小売価格 2,420円（税込）
●お近くの酒販店でお求めください。

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。

笹の川のお酒が買える店 郡山・磐梯町編

かわちや安積店



住 郡山市安積町長久保3-9-5
℡ 024-937-2455
営 日8:00～20:00　月～土9:00～20:00
休 1月1日　P 有（62台）



かわちやグループ（本部：柳津町）のスーパーマーケットです。安積店の「酒販コーナー」には、福島県の地酒をはじめ、ウイスキー、焼酎、ビールなどのお酒を販売しています。さらに、卵やお米などの食料品もお手頃価格で購入ができます。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、福の香 純米吟醸 ふ、笹の川 純米吟醸ひやおろし、笹の川 佳撰、チェリーウイスキーEX、ブレンデッドウイスキー山桜プレシャス、安積蒸溜所&4、シングルモルト安積2025エディション、シングルモルト安積カスクリザーブ

道の駅　ばんだい



住 耶麻郡磐梯町磐梯十王堂38
℡ 0242-74-1091　営 9:00～18:00
休 1月1日　P 有（93台）



「道の駅ばんだい」の酒販コーナーでは、会津を中心に県内の日本酒やウイスキーを幅広く取り扱っています。県内外から多くのお客様が訪れ、自宅で楽しむ一杯やお土産として、お酒選びを楽しんでいます。笹の川酒造の「シングルモルトウイスキー安積2026エディション」が購入できます。

笹の川 取扱銘柄

シングルモルトウイスキー安積2026エディション

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/

rf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
●弊社製品をお取扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、℡024-945-0261までご連絡ください。

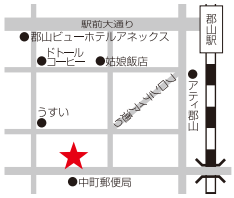




「福島県 蕎麦の名店」新発売 “蕎麦めぐり” ドライブへGO

会津地方、中通り、浜通りから60店を紹介した「福島県蕎麦の名店」。秘伝の技法「裁ちそば」、人気知名度全国区「山都そば」、日本四大そば処「白河そば」、本格江戸前蕎麦から地域に愛されるそばまで、福島県そばカルチャーも感じることができる一冊。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで11月25日発売。

◀定価990円。A5判、本文128ページ、5,000円相当以上のクーポン券付き



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/



▲柏屋「新あずき収穫感謝祭」は、12月1日（火）から1月31日（日）まで

柏屋「新あずき収穫感謝祭」は12月1日から 薄皮饅頭、あんバター、福どらも新あずき!

柏屋「新あずき収穫感謝祭」は、12月1日から1月31日まで開催。北海道産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。季節限定で発売中の「Sweets Manju あんバター」にも新あずきを使用。「福どら」は、新あずきの餡に、小麦も福島県産の新物を使用。新あずき収穫感謝祭限定の「生・福どら 薄皮饅頭風」（464円）」もおすすめ。開成柏屋や最寄りの柏屋で「新あずき収穫感謝祭」の商品を購入しよう。



▲季節限定で発売中の「Sweets Manju あんバター」にも新あずきを使用（8個入1,566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/





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 「60周年笑点祭」招待券 ＜ペア3組6名＞



12月11日(金)～2027年1月3日(日)までうすい百貨店10階催事場にて開催される、人気番組「笑点」の放送開始60周年を記念した特別展「60周年笑点祭」招待券をペア3組6名様に。

提供／福島中央テレビ 事業部
TEL024-924-1100

3 郡山名物グルメ 2026-2027 ＜1名＞



「郡山名物グルメ2026-2027」（990円）は、文化庁認定ソウルフードから郡山の地ウイスキーまで、郡山名物満載の1冊。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売中。

提供／こおりやま情報編集室
TEL024-922-3131

4 ますや本店　中華そば 郡山ブラック　乾麺　2袋 ＜1名＞



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

提供／あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

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



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

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

6 カーコーティング「アークバリア21」半額 ＜1名＞



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

提供／タキタ自工
TEL024-958-2316



※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。



忘・新年会情報

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　2,750円

日本一の高級フルーツが集まる東京都大田市場の果物屋が作る極上フルーツのみを使用したリキュールを一切使用しないカクテルが好評。最高級フルーツをたっぷりのせた各種「締めパフェ」も大人気！

◆おすすめメニュー◆

■カニのトマトクリームパスタ1,298円、フィッシュ＆チップス1,738円、Aika特製カツサンド2,178円、すいかのソルティドッグ1,650円、生ハムと静岡県産クラウンメロン3,168円

FRUIT RESTAURANT Aika

TEL 024-923-9201

郡山市駅前2-7-14　【営】17:00～24:00（LO23:20）
日曜17:00～23:00（LO22:30）※時間外予約は応相談
【休】月　【P】無　http://fruit-aika.jupiter.bindcloud.jp/



チャージ料金　990円（オードブル付き）
席数　100席

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 5,000円
■華会席 6,000円
■味菜会席 8,000円
■飲み放題プラン 各プランに＋2,500円で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　https://www.ikkon-koriyama.com/



宴会料金　7,000円～
会席＋飲み放題コース
人数／個室　4～32名／個室有

手打ちそばと国産ブランドうなぎのモダン和食店



▲名物「うなぎ鍋」を堪能できる一番人気の夜会席

郡山駅前陣屋・大人の隠れ家的名店「壱献」姉妹店。石臼自家製粉の手打ち蕎麦と国産ブランドうなぎを主軸に、自家製豆富、刺身、焼き物など「壱献」ゆずりの酒肴を揃える。

◆おすすめ◆

■昼／せいろ 850円～、天せいろ 1,850円～、うな丼とせいろセット 2,750円、ひつまぶし 4,000円、うな重 中串(200～250g) 4,500円
■夜／串焼き盛り(肝、短冊、白短冊) 1,900円、鰻蒲焼or白焼き 2,200円、名物うなぎ鍋(2～3人前) 4,000円、う巻 1,200円、伊達鶏岩塩焼き 900円、銀たら西京焼き 1,250円

そばとうなぎ 壱献はなれ

TEL 024-953-6727

郡山市桑野2丁目17-12　J&Cビル1階
【営】11:30～14:00（LO13:30）　17:00～22:00（LO21:30）
【休】月（祝日の場合は翌火曜休み）　【P】有（70台）



宴会料金　おまかせ会席6,000円～
+2,200円より飲み放題
宴会人数　2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）750円、麻婆豆腐 1,000円、麻辣麺 1,000円、エビのチリソース 1,200円、手作りピザ2,200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樽生（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 024-923-9164

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



宴会料金　料理4,400円～
人数　2名～20名

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
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
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





店内広々！

居酒屋 花月　KAGETSU　SINCE 1997　SINCE 2022

宴会料理の一例

DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安齋ビル2F
TEL024-954-7751
営▶17:00～24:00
休▶日曜　クレジットカード可



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

忘新年会・ご予約受付中!!

～大町増子ビル4階「くしぜん」で～



郡山特産品「うねめ牛石焼」



刺身盛合せ

旬膳 くしぜん
☎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/

※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。

旬の味覚を一歩先取り。感動の味を提供



▲コース料理例(8,800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 6,600円　前菜、お椀、刺身、焼物、煮物、蒸物、食事、デザート
■コース料理 8,800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

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)
※昼は予約のみ、2名から受付　【休】日祝　【P】無
【席】60席



宴会料金
6,600円～
料理8品、2名より要予約
宴会人数／個室
30名／個室有

店内広々。最大50名までの貸切忘新年会可能!



▲花月自慢の宴会料理で決まり！

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、新鮮な刺身をはじめとした店自慢の手作り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
●こおりやま情報読者限定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

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「かき揚丼」も味わいたい。

◆おすすめ◆
■かき揚げコース 3,300円(天ぷら8品・お食事)
■野菜コース 3,630円(天ぷら10品・お食事)
■雪コース 5,500円(天ぷら11品・お食事)
■月コース 8,470円(天ぷら12品・お食事)
■花コース 12,100円(要予約・天ぷら13品・お食事)
■かき揚丼 1,980円
■天重 2,035円

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



コース料金
3,300円～
天ぷら8品、1名より可
宴会人数／個室
1～12人／個室有

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の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るので、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。

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(LO20:00)　【休】日
【P】契約有※2,000円以上の利用で1時間無料　【席】150席



宴会料金
予算に応じる
宴会人数
2～50名

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。送迎も応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(6名以上)
コース料理料金＋1人 2,000円
※時間無制限は営業時間22時まで
■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　ちから寿し

TEL 0248-67-2623

須賀川市長沼金町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～(飲み物別途料金)
※飲み放題はしプラン、料理内容・予算は電話にて相談を
宴会人数／個室
6～120名／個室(7室)

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◆
■會津懐石料理コース 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
■極上會津懐石と高級酒 3時間飲み放題付き
12,100円→ 10,000円
■極上會津懐石+會津牛ステーキ 高級酒3時間飲み放題付き
14,300円→12,100円
■季節膳宴会高級酒飲み放題コース 10,000円→8,800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、閉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
2～46名／個室(8室)

予算 4,000円～
カラオケもあり！アットホームなスナックです。2次会のご予約はお電話で。
平日昼12時～16時・予約制で営業(要予約)







忘新年会の2次会は「かるいさわ」で！

スナック かるいさわ
TEL.024-933-3332(予約080-5570-4092)
住所 郡山市桑野2-20-10 桑野一番街106　営業 19:00～翌1:00
休み 日曜・祝日 ※予約があれば日祝・平日昼も営業　P 2台　喫煙 可



自慢のローストビーフ。早割予約受付中・冬ギフトも!



黒毛和牛A5 等級のみを厳選した自慢のローストビーフは、一つ一つ手作業で丹念に味付けしじっくり焼き上げた逸品。ギフト、クリスマス・年末年始の集まりに最適。12月19日(土)までお得な早割価格で提供。

◆クリスマス特売SALE◆
※限定商品も登場
12月23日(水)～25日(金)
■銘柄黒毛和牛サーロインステーキ
■味麗豚トマホーク
■薩摩錦ちきんローストチキン
■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

桜八 SAKURA YA
早割予約 TEL024-937-2941
桜八公式Instagram
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
【P】有(5台)※混雑時はスタッフまで　https://29sakuraya.com/

冬ギフトも早割予約受付中
お歳暮冬ギフトは、12月12日(土)まで10%OFF! 送料無料!

※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。

肩ひじ張らずに旨いもんを。頑張る大人のご褒美どころ



▲うねめ牛や麓山高原豚など、素材にこだわる創作和食

「かどいち」2階にオープンした、頑張る大人の小さなご褒美どころ「手八丁」。銘柄鶏や市場直送の新鮮魚介をはじめ、素材にこだわった創作和食が楽しめる。店内にはカップル席や個室も完備。

◆おすすめ◆
■宴会プラン お手軽5,000円・お勧め6,000円・少しリッチ7,000円コースあり
■ A5等級采女牛しっとり赤身牛たたき 1,480円、麓山高原豚角煮 パンズ添え 880円、令和香潤豚肩ロースソテー 1,080円、大山鶏手仕込みからあげ 880円、手八丁十菜サラダ 880円、マグロとサクサク醤油 1,300円
■サントリー生ビール 600円、角ハイボール 600円、翠ジンソーダ 580円、焼酎 550円～、福島県地酒 600円～ ※単品飲み放題あり

美味いもんとお酒 居酒屋 手八丁

TEL 024-953-8633
郡山市中町12-9エリートビル2F
【営】17:00～22:30(LO22:00)　【休】日　【P】無
https://www.foodsworks.co.jp/



宴会料金
6,000円～
料理+120分飲み放題付き
宴会人数／個室
2～26名／個室有

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」。純和風な落ち着いた雰囲気の店内で、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 山廃純米酒(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

懐かしいのに新しい新感覚の炉端焼き店



▲最大宴会は50名まで対応

新鮮魚介や肉、旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」、新鮮野菜に肉の旨味がのったヘルシーな「野菜巻き串」、新感覚の「創作アレンジ串焼き」など、ヘルシー志向で新感覚の炉端焼きが評判。

◆おすすめ◆
■野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種350円～、炙り牛のウニ巻き520円、福島牛コロッケ350円、黒毛和牛すじ煮込み750円、鶏五目釜飯 900円
■サントリー生ビール(中ジョッキ) 600円、ジムビームハイボール 500円、メーカーズクラフトハイボール 700円、翠ジンソーダ 550円、地酒530円～

炉端 ばんざい

TEL 024-983-9755
郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F　【営】17:00～23:30(料理LO22:50 ドリンクLO23:00)、金土祝前17:00～翌0:00(料理LO23:00 ドリンクLO23:30) 1月は1日より営業。
【休】火(第1・第3)、12月31日　【P】無　https://www.foodsworks.co.jp/



宴会料金
5,000円～
料理+120分飲み放題付き
宴会人数
4～50名





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
koriyama de kaisyoku
A5判・オールカラー・104ページ　定価990円
主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

全11品の5,500円コース料理がおすすめ



▲5,500円コースの料理例(コース料理は全11品)

店主おすすめの「5,500円コース」は、先付、前菜、お造り6点盛り、焼物、あんこう鍋、和牛ステーキ、カニ釜飯など全11品。プラス2,000円で120分飲み放題付き。鍋物は10月から3月まで提供している。

◆おすすめ宴会プラン◆
■4,000円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など9品
■4,500円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など10品
■5,500円コース
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など11品
※コース料理は2名から予約を受付
※プラス2,000円で2時間飲み放題(4名～)

お食事とお酒の店 益元

TEL 024-922-9011

郡山市桑野4-8-10
【営】11:30～LO14:30　17:00～LO21:30
【休】火　【P】有(30台)　【席】54席



宴会料金
料理　3,000円～
宴会人数
2～30名／個室有

使い勝手の良さで親しまれる老舗割烹で宴会



▲会席料理8,800円(サ・飲み物別)の一例

旬を彩る味覚を引き出す技で提供する会席料理は、色鮮やかな器に盛り付けられ、一層華やかさを増す。坪庭を望む和の個室や、気品漂う洋間個室、大広間も備え、宴会や接待、慶事仏事に多く利用されている。

◆おすすめ宴会プラン◆
■お料理コース お料理10品(税込・サービス料別)4,400円(サ別)
■仕上がりコース お料理9品+お飲み物(税込・サービス料込)
6,000円・100分飲み放題付き
※予算に応じて料理内容、品数が変わる ※コース料理の中で、鍋の指定も可能(要予約)
■飲み放題(100分)1人2,420円(税込・サービス料別)
■ママ会プラン おこさまランチ880円※平日午前11時～午後2時/大人2名以上より
■昼会食向け　お昼のミニ会席　2,750円
■昼会食向け　花籠弁当　2,200円

須賀川 割烹 万松

TEL 0248-73-2394

須賀川市宮先町75
【営】11:00～14:00　17:00～21:00　【休】不定
【P】有(10台)　【席】100席　https://manmatsu.com/



宴会料金
6,500円～
料理+飲み物(税込・サービス料込)
宴会人数
2～45名

オトナカジュアルなダイニングバー



▲2名から利用できる2時間飲み放題付プランの一例

お酒の飲み方、合わせる料理にこだわった"オトナカジュアル"な店。肉・魚介・チーズ料理をはじめ、パスタ、デザート、コーヒーまで、各種ワインや豊富なお酒と一緒に心ゆくまで楽しめる。

◆おすすめ◆
■うねめ牛タタキのカルパッチョ 1,500円、キャベツステーキ～ガーリックアンチョビバターソース800円、彩り野菜と温かいソースのサラダ990円、香味野菜でじっくり焼きあげたうねめ牛のローストビーフ1,800円、自家製トマトソースのナポリタン980円
■<香る>エール660円、メーカーズクラフトハイボール680円、グラスワイン700円～、カクテル各種750円～

四方山 KITCHEN&BAR

TEL 024-924-0223

郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階
【営】17:00～24:00、金土・祝前17:00～翌1:00※LOフード1時間前ドリンク30分前
【休】月　【P】無　https://www.foodsworks.co.jp/



宴会料金
5,000円～
料理+120分飲み放題
人数／個室
4～35名／個室2室

最大宴会55名まで、別館も10名から貸切OK



▲ウッド調の落ち着いた雰囲気の中ゆったり飲める

70年代の雰囲気と55席ある広々空間が人気のBAR。個室利用できる別館は朝6時まで営業しているので、3次会や4次会にも最適。カラオケ付き2時間飲み放題付き1人4,200円から(10名から20名まで)。

◆おすすめ宴会プラン◆
■4,500円プラン
料理4品・120分飲み放題付 4,950円～
■5,000円プラン
料理5品・120分飲み放題付 5,500円～
■5,500円プラン
料理6品・120分飲み放題付 6,050円～
※4,000円以下の飲み放題コースあり

RADIO ➡ BAR

TEL 024-922-7719

郡山市駅前2-6-4　富士館ビル3F
【営】19:00～翌4:00(別館は翌6:00)
【休】無　【P】無　【席】55席



宴会料金
4,500円～
料理+2時間飲み放題付
宴会人数／個室
2～55名／個室有



福島県内のBAR 62店を掲載。保存版です。

福島県のBAR

bar@fukushimaken

好評発売中！

福島県のBAR　定価990円　ケイシイシイ株式会社

Amazon　bookstore　CM













35駅の最新版!
124枚クーポン付!

主要書店・Amazonで
好評発売中!
定価990円
A5判・オールカラー・128ページ

Amazon

こおりやま情報グルメBOOK

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



福島県蕎麦の名店めぐり

全国有数の蕎麦生産県「福島県」の会津地方、中通り、浜通りにかけて名店をシリーズ取材。
“蕎麦めぐり”ドライブに出かけて、自分好みの蕎麦を見つけてみよう。



天せいろ(海老2本、季節の野菜3種類)九一1,850円、十割そば1,950円

手打ちそばと自社ブランド国産うなぎの店「壱献はなれ」。そばは、群馬県赤城山麓、福井県の在来種、常陸秋そばなど、厳選した丸抜きを仕入れ、石臼挽き自家製粉し、九一、十割、2種類の打ち分けから選んで堪能できる。





そばとうなぎ 壱献はなれ

[住所]郡山市桑野2丁目17-12 J&Cビル1階
[TEL]024-953-6727
[営業]11:30～14:00(LO13:30)
17:00～22:00(LO21:30)
[定休]月(祝日の場合は翌火曜休み)
[P]有(70台)



かつ丼セット 1,700円

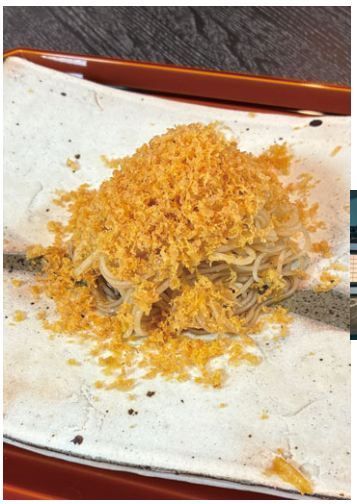
南会津産のソバ「会津のかおり」を使用し、のど越しの良い十割そばを提供している。そばの器は、有田焼の特注品。「かつ丼セット」は、ざるそばとミニ煮込みソースカツ丼のセットでおすすめメニュー。





そば処 和田

[住所]会津若松市和田2-2-9
[TEL]0242-28-1001
[営業]11:00～LO14:30
[定休]火・第3水(祝日の場合は翌日)
[P]有(10台)



からすみ蕎麦※夜の部コース8,800円・12,100円の一品

江戸前手打ちそばと福島や東北の豊かな食材を多く用いる日本料理が楽しめる「蕎麦割烹HONDY」。写真の「からすみ蕎麦」は、夜の予約制コースの一品で、自家製からすみをたっぷり削りかけたそばの中に、旬の食材を隠した粋な一皿。





蕎麦割烹 HONDY

[住所]福島市吉倉八幡27-3
[TEL]080-9636-5316
[営業]昼の部(予約不可)11:00～14:30(LO14:00)
夜の部(コースのみの完全予約制)18:00 or 19:00～の一斉スタート制
[定休]水、不定休あり※定休日を利用した裏のれん営業も定期開催
[P]有(10台)



創作蕎麦&餅セット 1,859円(写真は秋メニュー)

会津在来種、会津のかおりの玄ソバを店主が独自にブレンドして、十割そばを提供。おすすめメニューは「創作蕎麦&餅セット」で、四季により内容が変わり、季節感が味わえる。写真は秋メニュー。





美蕎旬菜 三城

[住所]耶麻郡猪苗代町三ツ和波々帰目1106-1
[TEL]0242-65-2828
[営業]11:30～LO14:30
土日祝 11:30～LO15:00
[定休]水(祝日の場合は翌日休み)
[P]有(60台)



十割蕎麦・天ぷらセット 1,570円

北海道浦臼産の希少な「牡丹」の玄ソバを自家製粉し、完全手打ちによる細打ちの十割そばを提供。一品から注文できる「選べる天ぷら」や会津産コシヒカリを用いたご飯物、天ぷら、単品おかずのテイクアウトにも対応している。





十割そば ひとき自楽

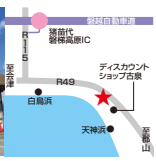
[住所]福島市笹谷南田1-1
[TEL]090-3360-3771
[営業]11:00～14:00 17:00～21:00
日11:00～14:00
[定休]月・第3火
[P]有(6台)



道楽そば 2,180円

本店は磐梯熱海にあり、猪苗代店の開店は1977(昭和52)年。趣のある茅葺屋根の店舗で、手打ちそばが味わえる。「道楽そば」は、海老天、山菜、月見とろろなどでそばが味わえるおすすめメニュー。



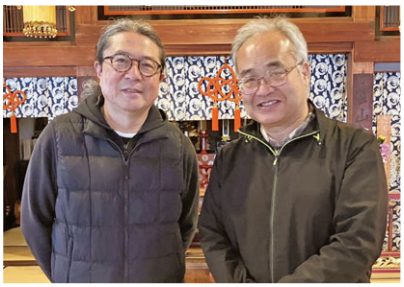


手打生そば いしむしろ猪苗代店

[住所]耶麻郡猪苗代町中小松五百刈7-1
[TEL]0242-66-2866
[営業]11:00～13:30
※そばがなくなり次第終了
[定休]火(祝日の場合は翌日休み)
[P]有(25台)

※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。

963エリア共創プロジェクト主催 11月8日「三春まちなか散歩」ルポ


▲案内役の安達尚弘さん（左）と渡邉日向さん（右）

郵便番号963 エリア内の地域創生、地域振興を目的に立ち上げた「963 エリア共創プロジェクト」の主催により、第1 回地域の魅力発見ツアー「三春まちなか散歩」が11月8日に開催された。三春の美事ナビゲーターでクリエイティブディレクターの安達尚弘さんと、三春町歴史民俗資料館キュレーターの渡邉日向さんの解説で、三春町内の隠れた魅力の施設や風景を「蟻の眼で観る」ように散策をした。


▲大魔神みたいな顔がユニーク。法蔵寺の屋根

●法蔵寺：鎌倉時代の1289（正応2）年に遊行上人2世により開山された時宗の寺院で、三春城下で最も古い歴史を持つ。時宗の教えを広める場所を「道場」と言ったので、門前は「道場町」と呼ばれた。近年は「蓮の寺」としても有名になった。


▲荒町から大町をつなぐ磐州通りの石畳

●磐州通り：紫雲寺山の南面に位置する荒町から大町をつなぐ裏通り。今から二十数年前に石畳の小道として整備された。「磐州通り」は、紫雲寺境内には、自由民権運動家として有名な河野広中（磐州）の遺髪を納めた瘞髪冢（えいはつちょう）があることから名付けられた。


▲三春町文化伝承館（旧吉田家住宅・主屋）

●三春町文化伝承館・紫雲閣：三春町文化伝承館（旧吉田家住宅・主屋）は、明治時代に建てられた数寄屋造りの2階建て日本家屋。天井や建具、欄間、棚に至るまで、部屋ごとに異なる意匠で構成されている。ふんだんに使われた高級銘木や、職人のこだわりが詰まった細部の造作が素晴らしい。紫雲閣（旧吉田家住宅・離れ蔵座敷）は、施主である吉田誠次郎の趣味だった「謡曲（能楽）」の練習や披露の場として建てられた。


▲八文字屋「ほうろく亭」の「三春御膳（昼食）」

●八文字屋（昼食）：創業300年以上の歴史を誇る老舗割烹「八文字屋」が運営する「お食事処 ほうろく亭」。「元祖 油揚ほうろく焼」は、刻みネギを詰めた名物の「三角油揚げ」に、特製の季節の甘味噌を塗り、素焼きの平皿（ほうろく）でこんがりと焼き上げた一品。写真は、「三春御膳」。


▲三春郷土人形館

●三春郷土人形館：蔵座敷を含む2 棟の旧町家の蔵を利用し、三春郷土人形館として開館。館内に組み込まれた見事な「階段箪笥」や、この地方の絵師・中村寛亭が描いた美しい鶴の襖絵など、建物自体の見どころも豊富。伝統の技が光る、高雅で色彩豊かな三春人形（張子）や日本三代駒の一つである木馬「三春駒」などが並んでいる。


▲桜川の景観

●桜川の景観：明治初めまでは、「裏町」と呼ばれ、川向には屋敷や蔵が点在したくさんの橋がかけられ独特の風景があったが、平成の河川改修などを経て、石畳の道、川向の不動山、桜川に突き出した岩盤などに当時の面影が残っている。

●なかまち蔵：磐州通りや大町通りからすぐの中町地区（三春町字中町4番地）に位置する、明治時代に造られた3 棟の蔵をリフォームした観光・商業施設。一ノ蔵は、「花かご」（観光案内所 兼 物産店）。二ノ蔵は、「カフェー ブリキイヌ」。三ノ蔵は、「中華そば 本陣（Honjin）」。


▲なかまち蔵「カフェー ブリキイヌ」

●福聚寺：三春城主田村家の菩提寺で、臨済宗の寺院。住職は芥川賞作家でもある玄侑宗久氏。1339（暦応2）年常陸の復庵宗己禅師を招いて田村輝定公が創建し、16世紀初めに現在地に移転。所在地の御免町は「寺入り御免」に由来し、当時権力に抗する人々が福聚寺に駆け入り保護を願い出ることができたという。福聚寺では、住職玄侑宗久氏の講話があり、「蟻の眼で観る」ような視点を意識した講話に参加者は聞き入っていた。さらに、寺宝「雪村血達磨」の掛軸の説明は興味深い話であった。


▲福聚寺住職の玄侑宗久氏による講話

第3回地域の魅力発見ツアーは、12月13日（日）「郡山まちなか歴史散歩」。旅行代金3,000円。定員20名。詳しくは、郡中トラベルの申込サイト参照を。

【主催】963エリア共創プロジェクト
【旅行企画・申込】郡中トラベル　TEL024-953-4887

※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。



「今朝しぼり 純米吟醸無濾過生原酒」は、12月16日(水)正午予約締切、12月23日(水)お渡し



日本酒ファンは見逃せない、笹の川酒造の「今朝しぼり」は、12月23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入で価格は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16日(水)正午まで。

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

“頑張る大人の小さなご褒美どころ”「手八丁」がオープン。銘柄鶏や郡山ブランド牛などの創作和食が楽しめる



郡山ハイボーラーの聖地「かどいち」2階に「美味いもんとお酒 居酒屋 手八丁」がオープン。銘柄鶏や郡山ブランド牛といった素材にこだわった創作和食をモダンな雰囲気の中楽しめる“頑張る大人の小さなご褒美どころ”。おすすめは、A5等級采女牛しっとり赤身牛たたき1,480円、麓山高原豚角煮バンズ添え880円、大山鶏手仕込みからあげ880円など。単品飲み放題あり。店内は、1人でもゆっくりくつろげるカウンター席、カップル席や個室も完備。営業時間は、17時から22時30分（LO22：00）。定休日曜。

問 美味いもんとお酒 居酒屋 手八丁
TEL 024-953-8633

猪苗代「清水屋製麺」の本格生蕎麦「会津磐梯高原産石臼挽き八割生蕎麦」



猪苗代町「清水屋製麺」では、地元会津で採れた玄ソバを石臼挽き、湧水仕込みで、蕎麦本来の風味とコシ、なめらかさのある八割蕎麦を事前予約にて販売中。「会津磐梯高原産石臼挽き八割生蕎麦」（八食入1食130g）3,000円は、その名のとおり、会津産の上質なそば粉を八割使用した本格生蕎麦で、蕎麦湯も楽しめる。年越しそば、お中元・お歳暮・贈答用にも最適。賞味期限は約7日前後で要冷蔵。楽天市場「清水屋製麺オンラインショップ」でも注文可能。

問 清水屋製麺　TEL 0242-64-2228
URL https://www.shimizuya-seimen.com/

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、2027年迎春おせちの予約を受付中。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11日(金)。商品渡し日は12月31日(木)。店頭受け渡し（午前9時～正午12時）か配達（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

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29,000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(火)、受け取り日は12月31日(木)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/



県内85施設掲載。
50～500円引クーポン券付き。

お得なクーポン券総数 351枚

入浴料100円引、入浴料200円引、入浴料300円引、入浴料400円引
入浴料500円引、貸切部屋利用料半額など、お得特典満載。

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」好評発売中!!





こおりやま情報レジャーBOOK　A5判・オールカラー・定価990円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

西ノ内店で平日朝ラースタート！朝限定「あさくさブラック」も登場。



大正14年創業の老舗「あさくさらーメン西ノ内店」では、11月2日(月)より、7時～9時30分（ラストオーダー）まで「朝ラー」を試験的に平日限定（月曜・火曜・水曜・木曜）スタート。まずは、複数の麹味噌を合わせた看板メニュー「みそらーメン」800円、ミネラル分豊富な沖縄天然塩を用いた「しおらーメン」750円、朝限定「あさくさブラック（郡山ブラック）」830円を用意。“油分控えめ”で“あっさり”な朝にぴったり老舗の味が楽しめる。ラーメンのお供に、那須御養卵を用いた「極上TKG」（モーニング限定価格）250円もおすすめ！

問 あさくさらーメン 西ノ内店　TEL 024-921-7088
URL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/

「お料理 角さん」昼間の時間帯に日本茶とお菓子、軽食が味わえる新店オープン



「お料理 角さん」（郡山市駅前2-8-16）の店主の息子夫婦が、昼の時間に新店「日本茶とお菓子 OHIRUKAKUSAN」をオープン。日本茶と手作りのお菓子や軽食などが味わえる。営業時間は11：30～LO15：00、定休日は日祝日・月曜。主なメニューは、玉露（800円）抹茶ラテ（750円）黒糖ガトーショコラ（750円）おしることほうじ茶のセット（550円）栗きんとん（300円）おいなりさん（1日5食限定・5種1,050円）など。

問 日本茶とお菓子　OHIRUKAKUSAN
TEL 024-924-0254
URL https://www.instagram.com/ohirukakusan

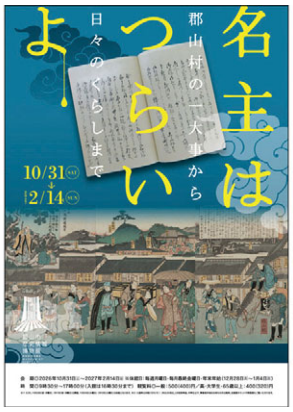
「5つのお店のクリスマスマーケット2026」は12月12日(土)13日(日)「Kaisei紅茶館」で開催



「5つのお店のクリスマスマーケット」は、12月12日(土)13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（コットンパールと天然石のアクセサリー）、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・3,900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/

歴史情報博物館企画展「名主はつらいよ」は、2027年2月14日(日)まで開催中



郡山市歴史情報博物館の企画展「名主はつらいよ－郡山村の一大事から日々の暮らしまで－」は、2027年2月14日(日)まで開催中。江戸時代の村役人の名主（なぬし）は、代官の支配のもとで、一村を代表して公務を勤め、年貢の完納を責務とし、村内のあらゆる仕事をこなす役割だった。今回の企画展は、郡山村の村役人へスポットを当て、その公務を史料をもとに紹介している。観覧料は、一般500円、高・大学生・65歳以上400円。

問 郡山市歴史情報博物館
TEL 024-923-8921
URL https://www.city.koriyama.lg.jp/site/historymuseum/

「笑点」の特別展がうすい百貨店で開催「60周年笑点祭」12月11日～1月3日まで



「60周年笑点祭」が12月11日(金)～2027年1月3日(日)うすい百貨店10階催事場で開催。放送開始60周年を記念した人気番組「笑点」の特別展で、今までの歴史を振り返る「笑点ヒストリー」や、大喜利で使用した小道具が並ぶ「笑点ミュージアム」、実際の座布団に座って写真が撮れるフォトスポットなど、笑点の世界観を存分に感じられるイベント。チケットは前売券一般800円、中・高校生600円、当日券一般1,000円、中・高校生800円。

問 福島中央テレビ事業部
TEL 024-924-1100（平日9:30～17:30）

表紙の2人は、今年4月福島テレビ入社の新人アナ小坂優子さんと浜中彩花さん



今月号の表紙アナウンサーは、2026年4月に福島テレビに入社した新入社員の小坂優子アナ（兵庫県出身）と浜中彩花アナ（神奈川県出身）。フレッシュな感性と行動力を武器に「テレポートプラス」（月～金18：09～）や「サタふくプラス」（金17：12～）のリポーターとして県内各地を取材し、地域の魅力や話題を元気いっぱいに発信している。これからも福島59市町村を駆け巡りながら、視聴者に寄り添う情報を届ける2人の活躍に注目したい。

問 福島テレビ
URL https://www.fukushima-tv.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 …	音津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ …	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11日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
県政150周年記念企画展「安積疏水の挑戦－郡山の未来を拓いた水路－」	日 10月10日(土)～12月6日(日)9：30～17：00 会 福島県立博物館 料 一般・大学生 1,200円、高校生以下無料 休館日／月（10/12・11/2・11/23 を除く）、10/13・11/4・11/24	チ 発売中 問 福島県立博物館 TEL 0242-28-6000
アーツ・アンド・クラフツとデザイン	日 11月14日(土)～1月17日(日)9：30～17：00（入館は16：30まで）休館日：毎週月曜日（11月23日、1月17日は開館）11月24日、1月12日、年末年始（12月28日～1月4日）は休館 会 郡山市立美術館 料 当日券 一般：1,200円 高校・大学・65歳以上：900円	チ 発売中 問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
第530回朝茶会	日 12月1日(火)6：00～8：00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
第14回 音楽都市こおりやまハーモニーコンサート	日 12月6日(日)開演時間未定 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 無料（入場券不要）※混雑状況によって、入場をお断りする場合あり 全国大会出場など本市で活躍する音楽団体によるコンサート【共催】郡山市音楽連盟	問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
日本舞踊七人會(第78回郡山市民文化祭参加行事)	日 12月11日(金)13：00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席自由 4,000円	チ 発売中 問 花柳流美ちの会 TEL 090-6450-8110(藤蔭)
オーケストラで聴くアニメ音楽の世界～ディズニー・ジブリ・日本アニメの傑作選～	日 12月13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4,000円 U25 2,000円 U18 1,000円 ※未就学児入場不可 出演者／指揮　竹本泰蔵、管弦楽　山形交響楽団　ディズニー・ジブリをはじめとしたアニメ音楽の世界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 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
ブルグミュラーDEコンチェルト（第78回郡山市民文化祭主催行事）	日 12月20日(日)14：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席自由 500円　3歳以下入場無料(保護者のひざ上鑑賞）席が必要な場合は入場券が必要。	チ 発売中 問 郡山市立中央公民館 TEL 024-934-1212
「60周年笑点祭」	日 12月11日(金)～2027年1月3日(日) 会 うすい百貨店10階催事場 料 前売券一般800円、中・高校生600円、当日券一般1,000円、中・高校生800円 開館時間：12月11日～29日 10:00～19:00、30日～31 日10:00～18:00、1月2日 9:00～18:00、1月3日 10:00～16:00（最終入場は閉館の30分前）※本展での駐車場サービスは対象外。	チ 発売中 問 福島中央テレビ事業部 TEL 024-924-1100（平日9：30～17：30）

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。


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
お問合せ・お申込みはお気軽にお電話で!
郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
http://jujiyagakki.jp/
営10：00～22：00 休 火曜 Ⓟ 契約有


こおりやま情報 SNS
Facebook
Instagram
X



働くを良くしたい
ビジネスに革新を起こし、お客様を成功に導く“懸け橋”となる存在へ
富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン
福島支社 〒963-8014 郡山市虎丸町21-7
TEL.024-927-1011（代）

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山商工会議所青年部OB会主催
11月7日 安積開拓「入植者の碑」めぐりルポ

こおりやま情報編集室では、安積開拓「入植者の碑めぐり」を2024（令和6）年3月号から10回にわたり連載した。郡山商工会議所青年部OB会（遠藤伸剛会長）では、会員の研修企画として、11月7日に「入植者の碑めぐり」を実施した。郡山商工会議所青年部OB で郡山の歴史に詳しい伊藤和さんが案内役として、明治時代初期の入植時に思いを馳せながら、安積開拓の「入植者の碑」めぐりを行った。

安積開拓の入植は、1873（明治6）年から二本松藩（福島県二本松市・大槻原に57戸移住）から始まり、その後1878（明治11）年から久留米藩（福岡県久留米市・喜久田東原 日和田に100戸移住、久留米に46戸移住）、松山藩（愛媛県松山市・牛庭原に17戸移住）、土佐藩（高知県高知市・喜久田に71戸移住、山田原 赤坂原に35戸移住）、岡山藩（岡山県岡山市・熱海安子ヶ島に10戸移住）、鳥取藩（鳥取県鳥取市・喜久田に71戸移住）、米沢藩（山形県米沢市・四十壇に15戸移住）、会津藩（福島県会津若松市・南原 北原 塩原に23 戸移住）、棚倉藩（福島県棚倉町・喜久田に26戸移住）の9 藩から郡山に入植した。その安積開拓の入植の歴史を後世に伝えるために、郡山商工会議所青年部では、1993（平成5）年から1995（平成7）年にかけて、9藩10基の安積開拓「入植者の碑」を建立した。「入植者の碑」完遂式は、1995（平成7）年3月18日久留米公民館で開催された。



▲講師は郡山商工会議所青年部OBの伊藤和さん(左)。遠藤会長(右)（南・久留米藩 入植者の碑にて）



▲安積野開拓顕彰碑は、開成大神宮内にある

11月7日、開成山大神宮内にある二本松藩の「入植者の碑」を皮切りに、久留米藩（南・久留米地域公民館）、松山藩（牛庭4丁目）、会津藩（大槻町南原）、米沢藩（三穂田町駒屋）、岡山藩（ドライブイン幸華向かい・熱海町安子島）、棚倉藩（旧磐梯ドライブイン前・喜久田町）、土佐藩（喜久田町・南東北卸センター内）、鳥取藩（喜久田町堀之内・宇部神社内）、久留米藩（北・日和田町）の順で、9藩10基の「入植者の碑」を見学した。

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

明治時代初期に「開成社」により進められていた安積開拓事業は、明治の国策事業であった安積疏水を造る契機となり、明治12年安積疏水の完成により、現在の郡山は全国でもトップクラスのお米の生産地となっている。

※「開成社」に関しては、詳しくは「開成社ものがたり」を参照。
http://www.kaiseisya.jp/ehon.html



▲「入植者の碑」の文字は佐藤栄佐久元福島県知事



▲開成山大神宮にある二本松藩の入植者の碑裏面


▲喜久田町南東北卸センター内にある土佐藩の入植者の碑

こおりやま情報FREE クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

お食事の方 杏仁豆腐ハーフサイズ(200円)サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年12月25日

紅焔酒家(こうえんしゅか) 光華(こうか)

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

こおりやま情報 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2026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(190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2026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2026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(350円)サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026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2026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(380円)サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年12月25日

こだわり麺家 谷津亭(やづてい)

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(100円)サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年12月25日

らぁめん 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

キリトリ線

■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で) サワー　一杯サービス

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2026年12月25日

枡(ます)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

「味噌担々麺」注文の方 麺大盛(200円)無料

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026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

「がなり特製中華そば」「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2026年12月25日

中華そば 我成(がなり)

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(120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2026年12月25日

郡山豚骨 雄嘉(ゆうか)

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

キリトリ線

「Aランチ」(1,050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2026年12月25日

お食事処 にった家

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

麺大盛(+150円)または煮玉子(+100円)いずれかサービス ※麺類注文の方

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年12月25日

らーめん 餐華亭

郡山市富久山町久保田字大久保68-1
TEL024-924-0637　定休日／木

こおりやま情報 12月号クーポン券

お会計から100円引き ※麺類注文の方

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年12月25日

中華そば 本陣

三春町字中町4 三ノ蔵
TEL0247-61-6757(カフェーブリキイヌ)
定休日／日曜ほか不定休あり ※Instagramにて告知

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2026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

宴会コース予約10名以上で 会計から10%OFF!

※要事前予約
有効期限2026年12月25日

居酒屋　花月

郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F
TEL024-954-7751　定休日／日

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2026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】

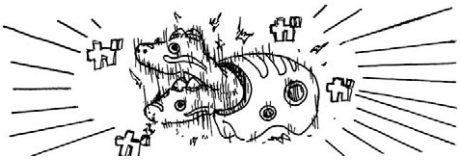
- ●優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- ●本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
  ※本誌から切り取らずに、フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、お店にご迷惑がかかります。必ず切り取ってお渡しください。
- ●本券は他の優待券などと併用することはできません。
- ●本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

※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。

キリトリ線



ひとりもの申す



（青べこ）

ナイス！ヘッドバンギング（笑）

この前ぷっちょを噛んでいたら、コロコロした硬いものが入っていたので、ぷっちょに飴みたいの入るように変わったのかなあと思って出してみたら、なんと自分の虫歯治療の詰め物（銀）でした（泣）　（ミセスY）

経験ありです（笑）結構な苦味が口にひろがりますよね（泣）

今年の夏も孫達とプールや遊園地に行って、たくさん遊びました。来年も楽しみです。　（はーちゃん）

来年の夏も、また一段と大きくなったお孫さん達とどんな思い出が作れるか、今から待ち遠しいですね！

週末の競馬にハマっています。賭け金は1,000円まで。１口100円程度ですが、自分の推し馬、推し騎手ができて毎週ワクワクドキドキしています♡　（ふくふく）

予算を1,000円までにしっかり決めて、楽しまれているのがとても素晴らしいですね！自分だったら熱くなって…考えるだけで恐ろしい（笑）

最近、キッチンに推しキャラを置いて可愛くして楽しんでいる。　（Ｙねぇ）

推しキャラに見守られながらのキッチンタイムとても素敵です！気分も上がりますね♪

野菜やくだものをたくさん作って、娘や妹家族にあげて喜ばれています。　（みや）

とれたての新鮮なお野菜や果物は、何よりの贅沢な贈り物ですね！作り甲斐もありますね♪

新しい会社で働き始めるにあたり、自分で決めたルールは一つ。「自分の話は聞かれたら話す」。もう２年になりますが、私はずっと皆さんの聞き役です。　（その方が楽）

職場での聞き役は、相手の話に耳を傾けリアクションを返し、居心地の良い職場を作るとても重要なポジションだと思いますよ♪

少しお高めのシャンプーとリンスを購入して使ってみました。髪の指通りと潤いが違うわー♡成分とか、お高いなりの理由があるんでしょうね。　（モリモリ）

一般のシャンプーと比べて、洗浄力が優しく、髪へ浸透する高品質な保湿・補修成分が贅沢に配合されているのではないでしょうか…値段もお高くなるんですね。

11月の函館２泊３日の旅行に向けて少しダイエットと思い、「腹八分目キャンペーン」を開始しました。あと半年しかないけど目標は２kg減です！頑張りますっ！　（WM）

ナイス！キャンペーン！！函館で最高に美味しいものを満喫するためにも、「腹八分目キャンペーン」頑張ってください。応援しています！

先月、私は「登録販売者」の試験に合格できた。難易度高く、受かる自信がなかった。一先ず安心した。　（山陰リスナー）

本当にスゴイの一言です！さすが多数資格保有者の山陰リスナーさんです！努力の賜物ですね♪

11月号の175さん、ありがとう。しそジュースの原液、ヨーグルトにかけました。おいしかったです。まだ残ってるので、おいしいアイデアありがとうございました。　（ふくろう）

早速試されたのですね！残り物が新たなご馳走になる素晴らしいものでしたね♪

以前、読んだ小説の題が「大台ちょい前の同窓会」で、とても気になっていましたが、ふと気付くと大台になってました。残念！（デメ）

いつの間にか大台へ…時の流れの早さには本当に驚かされますね（泣）一度見たら忘れられないタイトルですね（笑）

我が家の庭では11月というのにつつじ、あじさいまで咲いている。これも異常気象なのだろうか？！台風も多かったし、冬の雪が心配です。　（しおパン）

確かに冬の雪が心配です。交通に影響するようなドカ雪はやめて～（泣）

国立国会図書館には、「月刊こおりやま情報」はありますか？　（昔の人）

国立国会図書館（NDLサーチ）で調べてみました。月刊こおりやま情報はありませんでしたが、1999～2012年に発行された（すべてではありませんが）別冊が15冊ほどありました。編集室もびっくりでした（笑）

人生初めてのじんましん。怖いですね。　（あーちゃん）

無理をせず皮膚科で診てもらうと安心です。体からの「少し休んでね」というサインかもしれませんので身体を労ってくださいね。

私は、当時22歳の時にデブ期MAX94kg以上有りました……涙☆今私は、30代で最近体重を毎朝測ると……57kgですッ！！当時は、94kg以上有りましたが…最近私は……体重に毎朝測ると57kgでそれよりも上には行って無くてそこでキープして止まっていますよっ涙☆過去に私の体重を言うと……、昔私は……中学生の時に身長150cm・体重がずっと36kgでした☆だから私は、例え……昔の36kgに戻れなくても49kgまで落として痩せてやるゾ～～！！！最近私は、ずっと仕事場に毎日毎日の様に通っていますが…… RINAさん顔痩せたね！とか痩せたね！昔と違うとか顔の顎の部分が特に痩せました！！私は、毎日毎日の運動と食事の量には気を付けていますよっ！！なりきりダイエットで…減量しました！！マイナス37kgも減量しました。私は、これが現実なのか良く分かりません……涙☆皆様も、ダイエットなら…なりきりダイエットがおすすめですよ！！　（RINA）

なんとマイナス37kgの減量達成！本当におめでとうございます！コツコツ努力で手に入れた素晴らしい結果ですね！

9月号で郡山市ゆかりの有名人は誰？のアンケートがありましたね。郡山市出身の俳優、斉藤暁（さとる）さんもいますよ！　脇役ですが［踊る大捜査線］でもいい味出してましたね！　（ゆり）

スリーアミーゴス！作品に欠かせない実力派の名脇役俳優ですよね♪郡山出身とは知りませんでした！！



※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。

もうタイヤ交換の時期ですね。こういう時期は、南国がうらやましい。（サンサン）


おっしゃる通りですね。冬が近づいてくると、重いタイヤを運んだり寒空の下作業 or お店やガソリンスタンドで長い順番待ちをしたりと…（汗）

12月のお話し会でサンタさんの絵本を読んであげようと思っています。サンタさんになりきって登場予定です。あごひげも７月から伸ばしっぱなしです。マスクで隠しています。真っ白ではないけれど子供たちが喜んでくれる顔が見えてきます。（よっちゃん）


つけ髭ではなく本物の髭のサンタさん！！準備を惜しまない遊び心満載の絵本の読み聞かせは最高のクリスマスプレゼントですね♪

もう今年が終わるんだと思うとあっという間に感じます。年々早くなっている気がします。早く感じるということは悪いことが起きていない証拠だと思うので、来年以降もずっと穏やかに過ごせればいいなぁと思います。（あったこぎしょ）


年を重ねるごとに月日のスピードが上がっていく感覚、とてもよく分かります。日常を穏やかに過ごせることこそ最高の幸せですね！

最近、サイバー攻撃による個人情報漏洩が問題となっていますが、私のところにも国税庁からの還付金のメールが頻繁に来るようになりました。怖いですね。（荒ちゅう）


最近多いですよね（泣）対策としては「メール内のURLは絶対に開かない」「メールの添付ファイルは絶対に開かない」「心配な場合はメールリンクからではなく、公式ホームページで確認する」ですね。文面は不安や焦りを煽る文章となっていますので、慌てず冷静に！無視でOK！

11月号の表紙にあった城島さんの写真を切り抜いて実家にいる妹に送りました。妹はTOKIOのファンなので、喜んでました。特に松岡さんが好きなので、県内で写真が載っている小冊子等があれば、今回のように送ろうと思います。（トモ）


推しの写真はうれしいものです♪この投稿で思い出がよみがえりました！学生時代に透明で挟める下敷きに、好きなアイドルの雑誌・広告など切抜きをよく中に入れてました…懐かしい♪

姪っ子の誕生日だったので、カフェテラス四季×タニタカフェで食事をしました。店内、女性客が多かったです。（175）


女子好みの素敵なお店選びで、姪っ子さんにとっても印象に残る楽しいお誕生日のお祝いになったのではないでしょうか♪

教えてください

私は今、販売士２級の勉強をしている。楽にマスターできる方法があれば知りたい。（山陰リスナー）

郡山市か須賀川市で安くて美味しい定食屋さんを教えて下さい。お願いいたします。（みどりん）

教えます

11月号のあきよしさんへ。美味しいインドカレーなら、郡山の八山田にある「クリスパマハル」がおすすめです！特大のナンにつけて食べるカレーが絶品です。（二刀流）

サンサンさんへ。山ノ井魚店（麓山）けんしん郡山文化センター付近。（M.Y）

おいしい味情報

大玉村の「洋食屋Cocotte（ココット）」。例、ビーフシチュー、オムライス。（A.K）

須賀川のモルト・ボーノのチーズハンバーグは、今まで食べたハンバーグの中で最高に美味しいです。大きさは、「エーこんなに大きいの」って思いますが、美味しくて全部食べれちゃいます。（ムクワン）

私のナイスな代用品

中学時代はセーラー服で白のスカーフ。よりによって服装検査の日にスカーフをしていくのを忘れてしまい、トイレットペーパーで代用。運良く先生に気付かれず、その場をしのぎました。（モリモリ）

お風呂の足マットをバスタオルにしました。毎日、他の服とかと一緒に洗って、さわやかです。（はーちゃん）

会社でお弁当を食べ、デザートにヨーグルトを食べようとフタを開けました。あっスプーンが無い！！どーしようと考えて考えて出た答えは、フタを折って仮のスプーンにして食べました。（これしか方法がなかった）

震災の時に避難所で数日寝たのですが、ダウンコートをかけて寝ていました。布団の代わりになりました。（Yねぇ）

メイクをしようとしたらアイブロウが無くて、仕方なく家にあった4Bえんぴつで代用したら、よい仕上がり！デッサンに使うようなえんぴつなので、なるほどな～と感じました！（二刀流）

花瓶の代用にコロナやクアーズなど外国の瓶ビールを使っています。一輪挿しにすると、とてもオシャレですよ！（ふくふく）

料理を作るのに、大根やカブの葉っぱを使って野菜炒めを作ってます。（みや）

「牛乳パックの空き箱」を切り開いて洗い乾燥させたものを、まな板代わりに使って、生魚や肉を切ると生臭さがまな板につかないので果物や生野菜が美味しく食べれる。（A.K）

うがい薬が無かった時、食塩水でうがいをした。塩の力でのどの悪い菌をやっつけてくれ、効き目があると思った。（山陰リスナー）

節約の代用品ですが、洗面所で髪の毛を掃除する時に、前はティッシュペーパーを使っていましたが、もったいないので生協のチラシを使いやすい大きさに切って使っています。フライパンを拭いたり、いろいろ使えます（新聞をとってない）。（ふくろう）

毎年、無花果（いちじく）の甘露煮をたくさん煮て、子供達や友人達へ送りますが、ジップロックが無い時100円ショップのマルチボトル（透明水筒）に入れてみたら、とても美味しそうに見えました。（デメ）

洗濯の洗剤を切らしてしまい、シャンプーで洗濯してリンスを柔軟剤として使用。タオルがふかふかになり香りもgoodでした。（まちこ）

飲み終わったペットボトルのフタに穴を数個開けて水を入れちょとした時に、ジョウロの変わりに使います。（よっちゃん）

最近の物価高。お肉の代わりに大豆ミートを使っています。腹持ちがよくて、お気に入りです。（イカゲソ）

普段使っている時計がありますが、その代用品としてスマートウォッチを購入しました。歩数を始め時計機能はもちろんあり、健康機能もあって良かったです。ナイスです。（ポケパパ）

息子の話…高校生の時、私がお弁当のハシを入れ忘れたら先生が割り箸をくれたそう。その次忘れたら、息子はボールペンを箸代わりで…。３回忘れた（汗）（あさちゃん）

車の足元には専用マットではなく、タイルカーペットを敷いています。汚れたら交換できるし、好きなサイズに調整できるので便利！我が家のナイスな代用品です。（へでなしでれすけ）





※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。

温泉に愛用のシャンプーを持参するのですが、ボトルはかさばるので、眼科でもらう点眼薬のジッパー付きの小袋にシャンプーをつめて行きます。（175）

みそ汁を作っている時に、みそがなくなってしまい、インスタントみそ汁のみそと具を使いました（同じみそですが…）。（青べこ）

髪を常にまとめている私。外出先で突然髪留めが壊れ、困りましたが適当なものを買いに行く時間もなく。輪ゴムならあったのですがこれを使ってしまってはきっとあとあと大変なことに。髪を軽くしめらせ、薄くハンドクリームをなじませた手で撫でつけながら髪をまとめ、ボールペン２本をかんざしのように使い、なんとか間に合わせました…。（える）

１カ月に外食（ランチ・ディナー）にかける予算はいくらですか？何を食べますか？（アンケートから）

●約2,500円/１人。夫と２人で食べることが多いので5,000円/月。イタリアンとかラーメンなど。

●ランチだったらファストフードで約2,000円。ディナーだったら10,000円いくかいかないかですねー。ディナーといっても居酒屋が多いです。

●7,000円。寿司、パスタ。

●ランチなら1,500円、ディナーなら3,000円。パスタやピザ、お寿司をよく食べます！

●20,000円以内。会社の社員食堂でランチ、外食はお寿司や食べ放題。

●3,000円。ラーメン、定食。

●居酒屋に週１で出かけます。１回5,000円×４＝20,000円ぐらいですね…。

●5,000円。ラーメン。

●3,000円前後。野菜炒め定食、ハンバーガー、ソバ、ラーメン。

●夫と２人でランチに月５回位行きます。予算は１人当たり6,000円程度です。インター食堂さん、五百川食堂さんなら定食類ですネ。スシローさんも好き！

●合計で4,000円位。主に定食類を食している。

●主人と２人で行く事が多いのですが、主人は土日しか行けないので１カ月１万円～１万５千円くらいですね（２人分です）。２人分で１回３千円くらいの所に行きます。

●約１万円位。ソバ・ラーメン・お寿司etc.

●１万円以内。日替わりランチとかパスタ、ピザ、居酒屋で飲んだり、テイクアウト等。

●1,000円。

●郡山市駅前のアーケード通り中国料理 珍満に行きました！！後は、他はマクドナルドで先週に…ハッピーセットを注文をしてお家で食べましたよ！！けど……私、最近はあんまり外食はしない派何ですよっ！！金欠だからです。

●１万円、焼肉。

●2,000円ぐらい。ラーメンが多いです。

●30,000円。

●ほぼ行きませんが、行ったてしても3,000円以内です。

●5,000円で、和食を食べます。

●一万くらいでしょうか。サイゼリヤやインド料理のマヤデビに行きます。コスパがいい所にいきますが、家族で行くのであっという間に一万になります。

●５千円～６千円位。ランチは、パスタ、ラーメン、ハンバーグが多いです。

●１万円くらい。

●ほぼ０円…。なんて悲しい答え。このところなんだか忙しく、なかなか外食できていません。タブレットやスマホからの注文がネックでもあり…。和洋中、食べたいものはたくさんあるのに。

●1,000円。肉系。

●外食は基本的に株主優待を利用しているので、予算は特にないです。年に数回くらい、かっぱ寿司に行きます。

●1,000円～1,500円。ラーメン。

●20,000円。大体、飲み会、居酒屋。女子会ならフレンチ、イタリア料理。

●10,000円くらい。ラーメンが多いかな。

●12,000円くらいです（家族で）。ラーメンを食べます。

●外食は、年に数回です。１食1,500円位です。

「郡山でランチ」主要書店・セブンイレブン Amazonで好評発売中！



和食・洋食・中華・食堂・カフェなどジャンル別に60店を掲載。この本を持って、店主おすすめのランチメニューを食べ歩こう！巻末特集には、「通し営業ラーメン店」が13店紹介！さらに、テイクアウト昼ごはん「街弁」では、郡山の街のおすすめ弁当が15個紹介されています。郡山美味しい街「味宿場 郡山」ならではの「味の再発見」に遭遇すること間違いありません！

和食 洋食 中華 食堂 カフェ その他

巻末特集
通し営業ラーメン店
ラーメン
弁当
街弁

こおりやま情報グルメBOOK　A5判・本文128ページ・定価990円



こおりやま情報FREE 毎月25日発行

主な配布先

●スーパー・ショッピングセンター・百貨店
ヨークベニマル新小原田店、荒井店、横塚店、コスモス通り店、片平店、希望ヶ丘店、大槻店、日和田店、金屋店、須賀川西店、須賀川南店、本宮インター店、新本宮舘町店、須賀川森宿店、方八町店／ザ・ビッグ喜久田店、須賀川店、本宮店／リヴィン郡山店／いちい須賀川東店／うすい百貨店地下食品売場／サンマート希望ヶ丘店、西田町店／ブイチェーン向陽町店、富田東店、富久山店、八山田店、喜久田東原店、緑ヶ丘店／リオンドール郡山東店、鳴神店、本宮店、須賀川南店、須賀川インター店／かわちや安積店／食品館ピボット郡山店／あぐりあ／愛情館／旬や鮮兵衛／はたけんぼ須賀川店／ふぁせるたむら／郡山市内シミズストア／フレッシュショップはしもと／東屋鮮魚青果店／大玉村あだたらの里直売所、郡山市内主要ホテル、郡山市観光案内所（JR郡山駅2階）、須賀川市駅観光案内所

●書店
みどり書房イオンタウン店／岩瀬書店富久山店／丸善ジュンク堂書店／宮脇書店須賀川店／くまざわ書店 郡山店／くまざわ書店須賀川店

●その他、協賛スポンサー各社で配布

こおりやま情報 WEBでも 全ページ公開中 (PDFダウンロードできます)



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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

「郡山住まい情報優良物件提供会員店」は、地域密着型の不動産情報誌『郡山住まい情報』の会員としてスタートし、現在はこおりやま情報本誌及び郡山住まい情報 WEB版や、独自のサイトで賃貸や売買の優良物件情報を提供しています。福島県知事免許や国土交通大臣免許を取得している信頼できる不動産会社です。最新の物件情報は、各社のQRコードからご覧ください。

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

https://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.co.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(9)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(6)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058
【営業時間】9:00～18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

https://www.konan-f.com
info@konan-f.com

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（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

https://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/seiwazyuuken/

福島県知事免許（14）第20083号 （株）第一地所



郡山市桑野1-25-9
アートビルパートⅡ1F
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

https://www.nikkokosan.co.jp/
info@nikkokosan.co.jp

福島県知事免許（12）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

https://www.mildhome.net
info@mildhome.net

福島県知事免許(6)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）

https://minimini.jp/
chuou@iwill-net.co.jp

福島県知事免許（5）第2505号 （有）ゆいコーポレーション



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710
【営業時間】9:00～18:00
【定休日】不定

https://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）

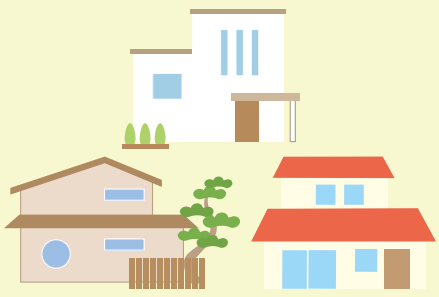
https://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/
koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許（5）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



※会員各社が独自に管理している物件情報は、各会員社のホームページでチェックしてください。郡山住まい情報のサイトからもリンクしています。

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
2026年12月25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 建築年　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 建築年　引 引渡日　交 交通　学 学区　備 備考　取 取引態様

室内設備
照明 照明器具　TV テレビ　冷蔵庫 冷蔵庫　洗濯機 洗濯機　BS BS受信可
CS CS受信可　ロフト ロフト　屋根裏収納 屋根裏収納　床下収 床下収納　TVホン TVインターホン
オール電化 オール電化　CK カードキー　DK デジタルキー　ペアG ペアガラス　二重サ 二重サッシ
光ファ 光ファイバー利用可　ネット インターネット対応　防犯S 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　シャワー 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　コンロ ガスコンロ
B・T別 バス・トイレ別　追焚 追焚給湯　SD シャンプードレッサー　バ釜 バランス釜　浴乾 浴室換気乾燥
温便座 暖房便座　WT ウォシュレット

屋外設備
物置 物置　TR トランクルーム　ベランダ ベランダ　P2可 駐車場2台可

屋内設備
AL オートロック　EV エレベーター

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

パソコンやタブレットからも
楽々物件探し♪駐車場情報も♪

郡山市 富久山町福原
賃貸アパート　設備：照明 給湯 エアコン BT別 WT
1LDK　3.50万円　大幅リフォーム済です

間 洋6・LDK12
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨・2階建-2F
入 即日可
交
取 代理
備 オアシス富久山
礼 無
駐 込
築 1997年



1990156400

郡山市 開成4丁目
賃貸アパート　設備：照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
2DK　4.00万円　駐車場の2台目は4千円

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



1990147500

郡山市 富久山町久保田
賃貸アパート　設備：給湯 シャワー エアコン BT別 メゾネット
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
取 代理
備 ハウスリバージュ
礼 無
駐 込
築 1988年



1990155564

郡山市 八山田1丁目
賃貸アパート　設備：照明 DK 給湯 シャワー エアコン
2DK　4.50万円　仲介手数料無しです。

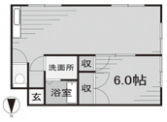
間 洋6×2・DK
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨・2階建-1F
入 即日可
交
取 自社
備 ヤマトハイツB
礼 1カ月
駐 込
築 1994年



1990156399

郡山市 八山田2丁目
賃貸アパート　設備：給湯 エアコン BT別 SD WT
1LDK　4.80万円　仲介手数料が無料です!

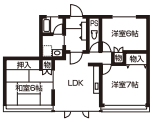
間 洋6・LDK15
敷 2カ月
共 無
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 郡山北工業高校入口バス停徒歩10分
取 自社
備 第二泉コーポ
礼 1カ月
駐 込
築 1991年



1990156401

郡山市 菜根3丁目
賃貸マンション　設備：TVホン DK エアコン BT別 追焚
3LDK　6.50万円　ペット可物件!

間 和6・洋7・6・LDK
敷 3カ月
共 込
構 RC造・6階建-3F
入
交
取 代理
備 コンチネンタルハイツ郡山
礼 無
駐 込
築 1970年



1990255279

TEL 024-924-0050
福島県知事免許(12)第20175号
MILD HOME 株式会社マイルドホーム
住まいのアイデアを提案します
〒963-8002　郡山市駅前2-6-7　㊡9:00～18:00　㊡第1・3日



家賃お値下げキャンペーン実施中!!

ご好評につき期間延長!お得な家賃でご入居いただけます♪（12/29お申込み分まで）

★印の物件は、当社で直接ご契約頂くと敷金・礼金・仲介手数料無料、管理費・共益費ナシ、駐車料1台付無料です

ホームページはこちら

新品浴室&対面キッチン♪物置付きで便利
八山田3丁目
2LDK（和6、洋6、LDK10.6）
●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・物置・BS・2F・木造・カードキー【賃主】
家賃月額 50,000円　カードキーで安心



充実設備でこの家賃!人気の2階角部屋
八山田3丁目
2LDK（和6、洋6、LDK10.6）
●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・物置・BS・2F角・木造・カードキー【賃主】
家賃月額 50,000円　スーパー・コンビニ近くで便利



小型犬・ネコOK♪のびのび暮らせる環境
富久山町福原
2LDK（和6、洋6、LDK12）
●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・BS・暖房便座・2F・木造・ペット最大2匹まで【賃主】
家賃月額 50,000円　人気の対面キッチン



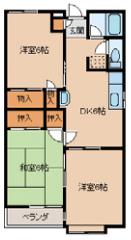
小型犬・ネコOK♪ペットと快適生活!
八山田5丁目
3DK（和6、洋6×2、DK4.5）
●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F・木造・ペット最大2匹まで【賃主】
家賃月額 50,000円　うれしいエアコン新品



お手頃×充実設備♪自由に使える3DK
八山田2丁目
3DK（和6、洋6×2、DK6）
●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／なし　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角・木造【賃主】
家賃月額 45,000円　ポカポカ陽当り良好



アクセス良好!暮らしやすい住環境
八山田3丁目
3DK（和6、洋6×2、DK6）
●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／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角・木造【賃主】
家賃月額 49,000円　バイパス近くで便利



●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。

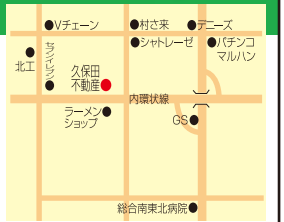
当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券とおそうじスリッパをプレゼント!



☆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、そだてる資産
KUBOTA 株式会社久保田不動産
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（9）第20508号
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



※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
赤木町	5,500円	ー	ー	1カ月	1台	赤木小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	ー	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	ー	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
朝日1丁目	6,000円	ー	ー	1カ月	1台	菜々家近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
愛宕町	8,800円	1カ月	ー	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	ー	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6丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	18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	ー	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野2丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	1台		アースライフ	024-925-6400
菜根3丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	1台	静御前通り近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根2丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	2台	ヨークベニマル菜根店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	ー	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
清水台2丁目	12,100円	ー	ー	1カ月	1台	サーパス清水台の西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
清水台2丁目	13,200円	ー	ー	1カ月	4台	郡山病院近く	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	ー	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	ー	ー	1カ月	2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	ー	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	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	2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	ー	ー	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	ー	ー	1カ月	5台	郡山税務署近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富田町向舘	3,300円	ー	ー	1カ月	9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	ー	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	11,000円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	ー	ー	1カ月	1台	軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	ー	ー	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	ー	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
深沢2丁目	5,500円	1カ月	ー	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	ー	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
富久山町久保田水口	3,500円	ー	ー	1カ月	2台		コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田大原	3,300円	ー	ー	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	ー	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

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



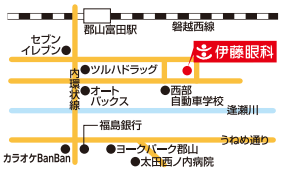
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

伊藤眼科

院長　伊藤　健　副院長　伊藤由美子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
手術日	☆		☆			
午後2:30~5:00	●	●	●	休診	●	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分前までにお願いいたします。



郡山市富久山町久保田字伊賀河原5(西部自動車学校北側)
TEL.024-990-2528　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	●	休診	●	●	●	●
14:00~18:00	●		●	●	●	※

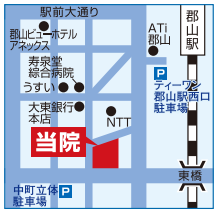
※受付は終了の30分前までにお願いいたします。※土曜は17時まで受付

休診日　日曜　祝日　火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティー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

12/6(日)	渡辺美佳子こどもクリニック(小児科)	富田町字下亀田1-35	024-927-8622
	佐藤胃腸科外科病院(内科・外科・消化器科)	図景1丁目4-6	024-922-3800
	柴宮整形外科クリニック(整形外科)	久留米6丁目164-1	024-946-4838
12/13(日)	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
	山田内科クリニック(内科・循環器科・小児科)	開成2丁目7-8	024-933-7502
	よしだ皮ふ科クリニック(皮膚科)	富久山町久保田字伊賀河原77	024-973-5654
12/20(日)	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
	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
	クリニック兼谷(心療内科・精神科・内科)	中町11-7　アオキヤビル3階	024-931-3000
12/27(日)	いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
	古川内科眼科医院(内科・消化器科・眼科)	小原田4丁目12-26	024-956-6500
	今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
12/31(木)	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	青山医院(内科)	日和田町字南原2-133	024-958-2925
	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月11日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所
郡山市休日・夜間急病センター

住所
〒963-8031　郡山市上亀田1-1

お問い合せ
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(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、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

12/6(日)	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
	げんじろう調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697
	柴宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
12/13(日)	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	スマイル調剤薬局コスモス通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117
	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
12/20(日)	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
12/27(日)	さくら薬局みなみ壱番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	さくらんぼ調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129
	朝日薬局	024-923-0156	FAX.024-923-0162
12/31(木)	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655

※11月11日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。　※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおでかけください。



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キリトリ線

【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「我が家の年末年始の楽しみ方」（名前・ペンネームも書いてね）
大晦日・お正月の楽しみや過ごし方、または面白エピソードなど教えてください。

Q2. 物価高で何を一番我慢していますか？（対策などあれば教えてください）

（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・ひとりもの申す・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／　　）

キリトリ線

キリトリ線
【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. 物価高で何を一番我慢していますか？（対策などあれば教えてください）
●みな伝スペシャル「我が家の年末年始の楽しみ方」（名前・ペンネームも書いてね）
大晦日・お正月の楽しみや過ごし方、または面白エピソードなど教えてください。
（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・ひとりもの申す・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
キリトリ線

キリトリ線
【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. 物価高で何を一番我慢していますか？（対策などあれば教えてください）
●みな伝スペシャル「我が家の年末年始の楽しみ方」（名前・ペンネームも書いてね）
大晦日・お正月の楽しみや過ごし方、または面白エピソードなど教えてください。
（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・ひとりもの申す・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
キリトリ線

※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。

27 (日) Sunday 疲労回復に「豚しゃぶ肉のイタリアンサラダ」

豚肉に含まれるビタミンB1や、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ゆで卵に含まれるビタミンAが肌の健康を守ると言われています。色あいが華やかで栄養バランスも良いサラダです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約516kcal



作り方

①鍋に湯を沸かしていんげんをゆで、引き上げてななめ3等分に切り、続けてトマトをゆでて引き上げ、冷水に取って湯むきをし、くし形切りにする。
②①の鍋で続けて豚肉をゆで、熱いうちに合わせたAに漬け込む。
③レタスを手でちぎって器に敷き、①、②、ゆで卵を色よく盛りつける。

ワンポイントアドバイス
●肉と野菜をからめながら召し上がってください。

材料（2人分）

- いんげん……10本（65g）
- トマト……1個（200g）
  （十字に切り目を入れる）
- 豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）……100g
- A
  - ケチャップ……大3
  - マヨネーズ……大2
  - 塩、こしょう……少々
- レタス……1/4個（100g）
- ゆで卵（くし形切り）……1個

28 (月) Monday 疲労回復に「焼きアスパラと焼きねぎの納豆あえ」

アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、穂先に含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くすると言われています。焼き野菜と納豆の相性がばっちりの一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約107kcal

作り方

①アスパラは根元を1cmくらい切り落とし、がくを取る。
②魚焼きグリルの網にサラダ油を薄く塗って予熱し、①と長ねぎを焼き、1～2cmの長さに切る。
②ボウルにAを入れて混ぜ、②としょうゆを加えてあえ、削り節をまぶす。

ワンポイントアドバイス
●アスパラや長ねぎは切らずに焼きましょう。

材料（2人分）

- グリーンアスパラガス……2本（50g）
- サラダ油……少々
- 長ねぎ……10cm
- A
  - 納豆……2パック（100g）
  - 添付のたれ……1袋
- しょうゆ……小1
- 削り節……1袋（5g）



29 (火) Tuesday 貧血予防に「ゆで豚と水菜のおろしあえ」

水菜に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、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。お腹にも優しい一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約262kcal



作り方

①鍋に湯を沸かし、豚肉をゆでて引き上げ、続けて水菜をゆでて引き上げ、水気を切る。
②ボウルにAを入れて合わせ、①を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス
●さっぱりしておいしいですよ。おかずにも、お酒のお供になります。

材料（2人分）

- 豚バラ薄切り肉……100g
  （食べやすい大きさに切る）
- 水菜（ざく切り）……1/2把（100g）
- A
  - しょうゆ……大2
  - 酢……大1
  - 大根おろし（水気を切る）……1カップ

31 (木) Thursday 健康なお肌に「鍋焼き月見そば」

所要時間 20分　1人分のカロリー 約344kcal

卵やみつ葉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。年越しにもぴったりの一品です。



作り方

①そばは熱湯をかけてほぐしておく。
②鍋にAを入れて沸かし、①を加えてゆで、長ねぎとみつ葉を加えて火を通し、卵を割り入れて煮る。

ワンポイントアドバイス
●卵がお好みの固さになったら出来上がりです。

材料（2人分）

- そば（ゆで）……2玉（360g）
- A
  - 水……3カップ
  - めんつゆ（3倍濃縮）……50ml
- 長ねぎ（ななめ切り）……1/2本（50g）
- みつ葉（ざく切り）……6本（6g）
- 卵……2個

30 (水) Wednesday 疲労回復に「れんこんの混ぜご飯」

所要時間 40分　1人分のカロリー 約416kcal

豚肉や大豆に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、れんこん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。具だくさんの混ぜご飯です。



作り方

①米は洗って炊飯器に入れ、水加減をする。
②塩鮭に酒をふり、①にのせて普通に炊く。
③フライパンにサラダ油を熱してAの具材を炒め、肉に火が通ったらBを加え、汁気を飛ばすように煮る。
④②が炊き上がったら塩鮭を取り出し、ほぐしながら戻し入れ、③と大豆を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス
●鮭の塩味によって調味料は加減してください。

材料（4人分）

- 米……2合
- 塩鮭……1切れ（60g）
- 酒……大1
- サラダ油……大1/2
- A
  - れんこん（1cm角に切る）……5cm（120g）
  - 豚もも薄切り肉……50g
    （食べやすい大きさに切る）
  - にんじん（1cm角に切る）…小1本（100g）
  - 干ししいたけ……2個（10g）
    （水で戻し小口切り）
- B
  - 水……50ml
  - しょうゆ……大2
  - 砂糖……小1
- 大豆の水煮（缶詰）（汁気を切る）……1/2カップ

※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。

23(水) Wednesday スタミナアップに「牛肉のたたき ガーリック風味」

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、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けて胃もたれを防ぐと言われています。牛肉とたっぷりの野菜が同時に摂れる、栄養バランスの良い一品です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約591kcal



作り方

①牛肉は脂身の部分を取り、筋に切り込みを入れ、塩、こしょうをふる。
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の両面を焼き、取り出して冷ます。
③大根、きゅうり、にんじんを水に放してパリッとさせ、水気を切って器に盛る。
④②を一口大に切って③の上にのせ、合わせたAをかける。

ワンポイントアドバイス
●牛肉に塩、こしょうをふるのは焼く直前にしましょう。焼き加減はお好みで。

材料(2人分)

- 牛サーロイン肉(ステーキ用)……250g
- 塩、こしょう……少々
- サラダ油……小1
- にんにく(薄切り)……1片
- 大根(細切り)……8cm(200g)
- きゅうり(細切り)……1本(100g)
- にんじん(細切り)……1/4本(40g)
- A
  - しょうゆ……大4
  - みりん、ごま油……各小1
  - ケチャップ……大2
  - しょうが(すりおろす)……1片
  - サラダ油……大1

24(木) Thursday 骨や歯を丈夫に「ベイクドチーズケーキ」

クリームチーズや生クリーム、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、クリームチーズに含まれるメチオニンが肝臓の働きを助けると言われています。ご家庭で手軽に作れるスイーツです。

所要時間 60分　1切れ分のカロリー(6等分の場合) 約307kcal

作り方

①パイ皿の内側にバターを薄く塗っておく。
②ボウルに卵白を入れ、固く泡立てるように手早く混ぜる。
③別のボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器か木べらでよく混ぜ、クリーム状になったら生クリームを少しずつ加えながらのばし、レモン汁、卵黄、砂糖、薄力粉、牛乳を順に加えながらよく混ぜる。
④②に③を加えて混ぜ、①に流し入れ、170～180℃に熱したオーブンで35～40分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス
●お好みでフルーツなどをのせても良いですよ。

材料(直径23cmのパイ皿1個分)

- バター(溶かす)……適量
- 卵(卵黄と卵白に分ける)……2個
- クリームチーズ(室温に戻す)……200g
- 生クリーム……1/2カップ
- レモン汁……大1
- 砂糖……100g
- 薄力粉(ふるっておく)……40g
- 牛乳……50ml



25(金) Friday 美しいお肌に「鶏手羽元のワイン煮」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、鶏手羽元に含まれるビタミンAや、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌を若々しく保つと言われています。クリスマスにぴったりの一品です。

所要時間 40分　1人分のカロリー 約365kcal



作り方

①鶏手羽元に塩、こしょうをふっておく。
②深めの鍋にバターを熱して①を焼き、焼き色がついたら端に寄せ、続けてベーコンを加えて炒め、油が出たら玉ねぎとマッシュルームを加えて炒め合わせる。
③②にAを加え、アルコールを飛ばすように20分くらい煮て、器に盛りつけてブロッコリーを飾る。

ワンポイントアドバイス
●飲み残しのワインなどあったら作ってみてください。

材料(2人分)

- 鶏手羽元……6本(300g)
- 塩、こしょう……少々
- バター……大2
- ベーコン(細切り)……1枚(20g)
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- マッシュルーム(薄切り)……4個(60g)
- A
  - 赤ワイン……100ml
  - 水……1カップ
  - 固形スープの素……1/2個
  - 砂糖……小2
  - しょうゆ……小1
- ブロッコリー……1/3株(100g)
  (小房に分けゆでる)

26(土) Saturday 健康なお肌に「たっぷり野菜の炊き込みピラフ」

トマトやにんじん、ブロッコリーに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、ウィンナーに含まれるビタミンB_1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。ヘルシーなピラフです。

所要時間(浸水時間のぞく) 50分　1人分のカロリー 約461kcal

作り方

①米は洗って水に30分くらい浸し、水気を切って炊飯器に入れ、水加減をする。
②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ウィンナーを炒め、パプリカ、塩小1、こしょうで味をととのえる。
③①の上に②とトマトをのせて普通に炊き、炊き上がったら上下に返し、塩小1とバターを加えてさっくりと混ぜ、器に盛りつけてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス
●ご飯の上にのせて炊くだけの簡単ピラフ。必ず水加減をしてから具をのせてくださいね。

材料(4人分)

- 米……2合
- サラダ油……大1
- 玉ねぎ(粗みじん切り)……1/2個(100g)
- にんじん(1cm角に切る)……1本(150g)
- ブロッコリー(小房に分ける)…1株(300g)
- ウィンナー(小口切り)……1袋(90g)
- パプリカ……小1
- 塩……小2
- こしょう……少々
- トマト(乱切り)……1個(200g)
- バター……大1
- パセリ(みじん切り)……少々



※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。

19 (土) Saturday 貧血予防に「トマトときのこのハヤシライス」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、トマトやにんじんに含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防し、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。お子さまから大人まで喜んでいただける一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約592kcal



作り方

①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
②鍋にサラダ油とバターを熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが立ったらAの具材を加えて炒め、野菜がしんなりとしたらトマトと①を加えて炒め合わせ、Bを加えてとろみがつくまで弱火で煮込む（トマトときのこのハヤシソース）。
③ご飯を器に盛り、②をたっぷりとかける。

ワンポイントアドバイス
●市販のルウを使わず、家に常備していそうな調味料で仕上げました。

材料（4人分）

- 牛もも薄切り肉……200g
- 塩、こしょう……少々
- サラダ油……大1
- バター……大2
- にんにく（みじん切り）……1片
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
  - セロリ（みじん切り）……1/3本（30g）
  - にんじん（細切り）……1/5本（30g）
  - いんげん（筋を取り半分に切る）……4本
  - 生しいたけ（軸を取り薄切り）……5個（75g）
  - エリンギ（薄切り）……2本（100g）
- トマト（ざく切り）……4個（800g）
- B
  - ウスターソース、中濃ソース……各大2
  - 固形スープの素……1個
  - 塩……小1/2
  - 水……200ml
- ご飯……4膳（600g）

20 (日) Sunday 若さはつらつ「トマトときのこのハヤシオムレツ」

卵に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、レシチンが記憶力を高め、卵やトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。パンにもご飯にも合う一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約254kcal

作り方

①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
②フライパンにバター大1/2を熱し、①の半量を流し入れ、形をととのえながら焼く（2つ作る）。
③②を器に盛りつけ、ハヤシソースをかける。

ワンポイントアドバイス
●オムレツはやわらかめに仕上げましょう。ご飯にのせてオムライス風にしてもおいしいですよ。

材料（2人分）

- 卵……3個
- A
  - 牛乳……大2
  - 塩、こしょう……少々
- バター……大1
- トマトときのこのハヤシソース……1カップ（19日レシピ参照）



21 (月) Monday 健康なお肌に「トマトときのこのハヤシポテサラ」

じゃがいもに含まれるビタミンCがトマトに含まれるビタミンAとともに肌を健康的に保ち、ビタミンB_1が疲労を回復すると言われています。ハヤシソースがかかったごちそうポテトサラダです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約197kcal



作り方

①じゃがいもはよく洗ってラップで包み、1個ずつレンジ強で5分くらい加熱する。
②①の皮をむいて一口大に切り、器に盛りつけてハヤシソースをかける。

ワンポイントアドバイス
●じゃがいもは竹串がすっと通るくらいやわらかくなればOKです。

材料（2人分）

- じゃがいも……2個（300g）
- トマトときのこのハヤシソース……1カップ（19日レシピ参照）

22 (火) Tuesday 骨や歯を丈夫に「大根とクリームチーズの青じそ巻き」

クリームチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大根やにんじん、青じそ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。ワインのおつまみにぴったりな、おしゃれな一品です。

所要時間（固める時間のぞく） 20分　1人分のカロリー 約297kcal

作り方

①クリームチーズは冷凍庫で冷やし固め、青じそと同じ長さに切り、1cm角の拍子切りにする。
②大根とにんじんは青じそと同じ長さに切り、5mm角の拍子切りにする。
③小鍋にAを入れて煮立て、②を加えてさっと煮て、そのまま冷ます。
④青じそを広げ、①と③をのせてくるくると巻き、ピンなどでとめる。

ワンポイントアドバイス
●クリームチーズはすぐやわらかくなるので、一度冷やし固めてから調理してください。

材料（2人分）

- クリームチーズ……200g
- 大根……50g
- にんじん……小1/2本（50g）
- A
  - 酢……大2
  - 砂糖……大1/2
  - 塩……一つまみ
- 青じそ……10枚



※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。

15(火) Tuesday 肌荒れ予防に「春雨とゆで卵のサラダ」

卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、レシチンが記憶力を高め、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。口当たりの良い一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約204kcal



材料(2人分)

- 春雨……乾燥で10g
- ごま油……小1
- きゅうり……1本(100g)
- 塩……少々
- ゆで卵(4等分に切る)……2個
- マヨネーズ……大2

作り方

①春雨は水で戻して食べやすい長さに切り、ごま油をまぶす。
②きゅうりは塩で板ずりしてさっと洗い、薄めの輪切りにする。
③ボウルに①、②、ゆで卵を入れ、マヨネーズであえる。

ワンポイントアドバイス
●ゆで卵をくずしながら食べてください。

16(水) Wednesday 肌荒れ予防に「カラフル野菜のスープ煮」

ブロッコリーやかぼちゃ、ミニトマトに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、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。彩りきれいな一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約106kcal

材料(2人分)

- 揚げ油……適量
- かぼちゃ(薄切り)……100g
- A
  - 固形スープの素……1個
  - 水……300ml
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- ブロッコリー……1/2株(150g)
  (小房に分ける)
- ミニトマト……4個(60g)
  (へたを取り半分に切る)
- 塩、黒こしょう……少々

作り方

①揚げ油を熱し、かぼちゃを素揚げする。
②鍋にAを入れて沸かし、玉ねぎ、ブロッコリー、ミニトマトを加え、弱火でコトコト煮て、野菜がやわらかくなったら①を加え、塩、黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス
●ちょっと一手間かけて、かぼちゃを揚げるとよりおいしくなりますよ。



17(木) Thursday 胃腸に優しい「白菜と春菊のおかかあえ」

春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを促進し、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、削り節に含まれるDHAが脳細胞を活性化させると言われています。低カロリーの一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約31kcal



材料(2人分)

- 白菜(ざく切り)……2枚(120g)
- 春菊(ざく切り)……1/5把(50g)
- A
  - しょうがのすりおろし……小1
  - しょうゆ……大1
  - 削り節……1袋(5g)

作り方

①鍋に湯を沸かして白菜をゆで、しんなりとしたら春菊を加えてゆで、全て一緒に引き上げて水気を切る。
②ボウルにAを入れて合わせ、①をあえる。

ワンポイントアドバイス
●鍋の季節、残った野菜の活用法としてどうぞ。

18(金) Friday 疲労回復に「揚げ豚と小松菜の甘酢あん」

にんにくに含まれるアリシンが豚肉に含まれるビタミンB_1の吸収を促して疲労を回復し、小松菜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。お弁当のおかずにぴったりの一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約444kcal

材料(2人分)

- 豚厚切り肉(とんかつ用)……2枚(200g)
- A
  - 酒、しょうゆ……各小1
  - 片栗粉……大1
- 揚げ油……適量
- にんにく(みじん切り)……1片
- 小松菜(ざく切り)……小1把(200g)
- 塩……少々
- B
  - 砂糖……大2
  - 酢……大2
  - しょうゆ……大1
  - 塩……小1/4
  - 水……50ml
- 片栗粉(水小2で溶く)……小1

作り方

①豚肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
②フライパンに揚げ油を熱して①を揚げ、引き上げる。
③②のフライパンに揚げ油を大1を残し、にんにくを弱火で炒め、香りが立ったら小松菜を加えて炒め、塩をふって器に盛りつける。
④③のフライパンにBを入れて沸かし、②の豚肉を戻し入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかける。

ワンポイントアドバイス
●小松菜も甘酢あんにからめながら召し上がってください。



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

11 (金) Friday 血液サラサラに「鮭のマヨマスタード焼き」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、ビタミンA・Eが肌の健康を守ると言われています。粒マスタードとマヨネーズが鮭のおいしさを引き立てる一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約240kcal



材料（2人分）

- 生鮭……2切れ（160g）
- 塩、こしょう……少々
- サラダ油……少々
- A
  - マヨネーズ……大2〜3
  - 粒マスタード……小1
  - めんつゆ（3倍濃縮）……小1

作り方

①生鮭は3等分に切り、塩、こしょうをふっておく。
②魚焼きグリルの網にサラダ油を薄く塗って予熱し、①をのせて両面を焼き、合わせたAを塗ってさらに3分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

●マヨマスタードは焦げやすいので、必ず先に鮭の両面を焼いてから塗るようにしてください。

12 (土) Saturday 健康なお肌に「炒り卵とブロッコリーのらっきょう炒め」

卵に含まれるビタミンAや、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、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。らっきょうの酸味と食感がアクセントになった一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約186kcal

材料（2人分）

- 卵……2個
- 塩……一つまみ
- サラダ油……大1
- らっきょうの甘酢漬け（市販）…10粒（20g）（縦半分に切る）
- ブロッコリー……1/2株（150g）（小房に分けゆでる）
- A
  - しょうゆ……大2
  - 酒……大1
  - 削り節……1袋（5g）

作り方

①ボウルに卵を割りほぐし、塩をふっておく。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れてかき混ぜ、固めの炒り卵を作る。
③②にらっきょうとブロッコリーを加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●おもしろい組み合わせですが、おいしいですよ。



13 (日) Sunday 肝臓を丈夫に「ほたてのカルパッチョ レモンソース」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、アボカドに含まれるリノール酸やオレイン酸が血液をサラサラにすると言われています。レモンソースでほたてがさっぱりと召し上がれる一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約301kcal



材料（2人分）

- レモン汁……適量
- 生ほたて貝柱……4〜6個（180g）
- アボカド（1cm角に切る）…1/2個（115g）
- A
  - 塩、こしょう……少々
  - レモン汁……少々
- トマト（1cm角に切る）……小1個（130g）
- パプリカ（黄）……1/3個（50g）（1cm角に切る）
- B
  - レモン汁……大1
  - にんにく（すりおろす）……1片
  - 塩、こしょう……少々
- オリーブオイル……大2

作り方

①鍋に湯を沸かし、レモン汁を入れてほたてをゆで、色が変わったら冷水に取って冷やし、水気をよくふいて薄切りにする。
②ボウルに①とアボカドを入れ、Aをふってさっくりと混ぜ、トマトとパプリカを加えて合わせ、器に盛りつける。
③別のボウルにBを入れて合わせ、オリーブオイルを少しずつ加えてよく混ぜ、②にかける。

ワンポイントアドバイス

●冷たくして食べるとよりおいしいですよ。ほたてはあまり火を通し過ぎないようにしましょう。

14 (月) Monday 疲労回復に「豚肉と根菜のコロコロスープ」

豚肉に含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、ごぼうや大根、にんじん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。根菜がたっぷり召し上がれる、あっさり風味のスープです。

所要時間 40分　1人分のカロリー 約210kcal

材料（4人分）

- 豚厚切り肉（とんかつ用）……1枚（200g）
- A
  - 酒、片栗粉……各大1
  - 塩……少々
- サラダ油……大1
- ごぼう……小1本（100g）（皮をこそげ1cm幅の小口切り）
- 大根（1cm角に切る）……10cm（300g）
- にんじん（1cm角に切る）……小1本（100g）
- B
  - 昆布……10cmくらい
  - 水……1000ml
- C
  - 塩、しょうゆ、みりん……各小1
- 黒こしょう……少々
- ゆずこしょう（お好みで）……少々

作り方

①豚肉は2cm角に切り、Aで下味をつける。
②鍋にサラダ油を熱してごぼう、大根、にんじんを炒め、しんなりとしたらBを加えて沸かす。
③②に①を加えて煮込み、ごぼうがやわらかくなったらCで味をととのえ、黒こしょうをふり、お好みでゆずこしょうを添える。

ワンポイントアドバイス

●黒こしょうの代わりに一味唐辛子でも良いですよ。



※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。

7（月）Monday 肝臓を丈夫に「カレー風味いかめし」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、にんじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。カレー風味の、一風変わったいかめしです。

所要時間（浸水時間のぞく）50分　1人分のカロリー 約590kcal



材料（２人分）

- もち米……0.5合
- A
  - しょうがの薄切り（みじん切り）……2枚
  - カレー粉……大1
  - 塩……小1
  - 黒こしょう……少々
- いか……2杯（600g）
- B
  - 水……1000ml
  - 固形スープの素……1個
  - ローリエ……1枚
- 玉ねぎ（粗みじん切り）……1個（200g）
- にんじん（1cm角に切る）……1本（150g）
- C
  - カレールウ（市販）……2～3片
  - ガラムマサラ（あれば）……少々
- ドライパセリ……少々

作り方

①もち米は洗って水に30分以上浸し、水気を切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
②いかは足と胴に分けてわたを抜き、足は細かく切って①に混ぜ込む。
③②の胴に①を6分目まで詰め、口を爪楊枝でとめる。
④鍋にBを入れ、③を並べて熱し、沸騰したら玉ねぎとにんじんを加えて弱火でコトコト煮る。
⑤④のいかに火が通ったらCを加え、混ぜながら煮溶かし、さらに弱火で煮込む。
⑥⑤を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、ドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

●もち米は、ぎゅうぎゅうに詰め込まないでください。ルウはお好みの辛さのものを使いましょう。

8（火）Tuesday お腹すっきり「小松菜ともやしの中華あえ」

もやしやエリンギ、小松菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、小松菜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。箸休め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152kcal

材料（２人分）

- もやし……1袋（200g）
- 小松菜（ざく切り）……1株（50g）
- エリンギ……1本（50g）
  （長さを半分にし手でさく）
- 油揚げ……1枚（30g）
- A
  - ごま油、酢……各大1
  - しょうゆ……大2

作り方

①鍋に湯を沸かし、もやし、小松菜、エリンギを順にゆで、引き上げて水気を切る。
②油揚げに①の湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
③ボウルにAを合わせ、①と②を加えてさっくりとあえる。

ワンポイントアドバイス

●一つの鍋で順にゆでていくので、野菜はあらかじめゆでて切りそろえておきましょう。



9（水）Wednesday 脂肪燃焼に「春雨とキムチのスープ」

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、乳酸菌が腸内環境を改善し、春雨やしい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。カロリーが気になる方でも安心して召し上がれるスープです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約27kcal



材料（４人分）

- ごま油……小1
- 生しいたけ（軸を取り薄切り）…4個（60g）
- A
  - 水……500ml
  - 中華スープの素……小1
- 春雨……乾燥で30g
  （戻して食べやすい長さに切る）
- キムチ……150g
- 塩、こしょう……少々
- 小ねぎ（小口切り）……4本

作り方

①鍋にごま油を熱してしいたけを炒め、しんなりとしたらAと春雨を加えて火にかける。
②①が沸騰したらキムチを汁ごとを加え、塩、こしょうで味をととのえ、小ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●キムチは汁ごとたっぷりお使いください。

10（木）Thursday 疲労回復に「生ハムと大根のゆずこしょうあえ」

生ハムに含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、みつ葉に含まれる香り成分クリプトテーネンやミツバエンが食欲を増進させると言われています。ゆずこしょうが効いた、胃腸に優しい一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約119kcal

材料（２人分）

- 大根……1/3本（300g）
- 塩……少々
- みつ葉……5本（5g）
- A
  - 砂糖……大1
  - 酢……大2
  - ゆずこしょう……小1
- 生ハム……50g
- 白炒りごま……適量

作り方

①大根は皮をむいて細切りにし、塩をふってもみ、10分くらいそのままおいてからさっと水洗いし、水気を切る。
②鍋に湯を沸かしてみつ葉をさっとゆで、流水に取って水気を切り、ざく切りにする。
③ボウルにAを合わせ、①と②を加え、生ハムを手でちぎりながら加えてさっくりとあえ、器に盛りつけて白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

●生ハムの風味と大根の相性が良いですよ。



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

4 (金) Friday 肝臓を丈夫に「たことセロリのマスタードあえ」

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。酒の肴にもなる一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約90kcal



作り方

①たこは薄切りに、セロリはななめ薄切りにする。
②ブロッコリーは小房に分け、鍋に湯を沸かしてさっとゆで、さらに小さく手でさく。
③ボウルにAを合わせ、①と②をあえる。

ワンポイントアドバイス
●粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料（2人分）

- たこの足（ゆで）……100g
- セロリ……1/2本（50g）
- ブロッコリー……1/2房（150g）
- A
  - 粒マスタード……大1
  - しょうゆ、ごま油……各小1

5 (土) Saturday お腹すっきり「にんじんと切り干し大根の煮もの」

切り干し大根やにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化させると言われています。常備菜にぴったりの一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約232kcal

作り方

①フライパンにごま油を熱してにんじんを炒め、しんなりとしたら切り干し大根とちくわを加えて炒め合わせる。
②①に合わせたAを加え、汁気が少なくなるまで煮つけ、器に盛りつけて白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス
●煮汁が少し残るくらいで火を止めて、そのまま味をなじませてください。

材料（2人分）

- にんじん……1本（150g）（皮つきのまま短冊切り）
- 切り干し大根（水で戻す）……乾燥で30g
- ちくわ（ななめ薄切り）……2本（120g）
- ごま油……大1
- A
  - 水……200ml
  - 和風だしの素……小1/2
  - しょうゆ……大2
  - みりん……大1
- 白炒りごま……適量



6 (日) Sunday 貧血予防に「ささみのさっぱり焼き」

のりに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ささみやトマトに含まれるビタミンAや、のりに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。グリルで焼いたささみがおいしい一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約72kcal



作り方

①ささみにAをもみ込み、下味をつける。
②魚焼きグリルにサラダ油を薄く塗って予熱し、①の両面を焼き、冷めたら手で粗くさく。
③②をボウルに入れ、合わせたB、トマト、焼きのりを加えてさっくりとあえる。

ワンポイントアドバイス
●トマトはミニトマトでもOKです。のりは食べる直前にあえてください。

材料（2人分）

- ささみ……2本（80g）（食べやすい大きさに切る）
- A
  - 塩……少々
  - 酒……小1
- サラダ油……少々
- B
  - めんつゆ（3倍濃縮）……小1
  - 水……大2
- トマト（1cm角に切る）……小1/3個（40g）
- 焼きのり（手でちぎる）……1枚





※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。

1 (火) Tuesday 疲労回復に「さっぱりトマト鍋」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、トマトやみつ葉に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。トマトの自然な酸味がおいしいお鍋です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約146kcal



作り方

①鍋にAを入れて沸かし、塩で味をととのえ、ベーコン、トマト、エリンギ、豆腐を加えて煮る。
②①にみつ葉を加えてさっと火を通し、ポン酢しょうゆをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

●さっと火を通すだけのヘルシー鍋です。

材料(2人分)

A 水……2カップ
A 昆布……10cm
塩……小1
ベーコン(4等分に切る)……1枚(20g)
トマト(4等分に切る)……小2個(300g)
エリンギ……1パック(100g)
(長さを半分に切って手でさく)
木綿豆腐……1/2丁(150g)
(食べやすい大きさに切る)
みつ葉(ざく切り)……1束(50g)
ポン酢しょうゆ……適量

2 (水) Wednesday 貧血予防に「ブロッコリーと卵の簡単グラタン」

ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。魚焼きグリルで簡単にできる、グラタン風の一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約270kcal

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーを固めにゆで、冷水に取って水気を切る。
②グラタン皿に①とゆで卵を入れ、マヨネーズをかける。
③魚焼きグリルを予熱し、②に焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

●火が近い場合はアルミホイルをかぶせて、焦げ過ぎに注意してください。

材料(2人分)

塩……少々
ブロッコリー……1株(300g)
(小房に分ける)
ゆで卵(4等分に切る)……2個
マヨネーズ……大4



3 (木) Thursday 肌荒れ予防に「かぼちゃと長いもの牛肉クリームがけ」

かぼちゃに含まれるβ-カロテンが肌荒れを予防し、長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。牛肉たっぷりのクリームソースが野菜のおいしさを引き出す一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約467kcal



作り方

①かぼちゃと長いもはラップに包み、かぼちゃは4分くらい、長いもは2分くらい、それぞれレンジ強で加熱する。
②フライパンにサラダ油を熱して牛ひき肉を炒め、塩、こしょうをふる。
③鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、しんなりとしたら②を加えて炒め、小麦粉を加えてさっと炒め合わせ、牛乳を加えてとろみが出るまで煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
④①を器に盛って③をたっぷりとかけ、パセリをふる。

ワンポイントアドバイス

●牛ひき肉をクリームソースに加えてボリュームアップしました。じゃがいもを使ってもおいしいですよ。

材料(2人分)

かぼちゃ(一口大に切る)…1/5個(200g)
長いも(一口大に切る)……10cm(200g)
サラダ油……小2
牛ひき肉……100g
塩、こしょう……少々
バター……大1
玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
小麦粉……大2
牛乳……200ml
パセリ(みじん切り)……少々





「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
2026年12月号 vol.243
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



今月のオススメ　肌荒れ予防に「蒸し鶏とゴロゴロ野菜のサラダ」



鶏肉やかぼちゃ含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、たくさん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。クリスマスにぴったりの、お子さまにも一緒に作っていただけるサラダです。

材料（２人分）

- 鶏むね肉……大1枚（350g）
- A
  - 塩、砂糖、片栗粉……各小1/2
  - 酒……大2
  - 水……大1
- かぼちゃ、さつまいも（一口大に切る）……各150g
- B
  - パプリカ（黄）（星型に抜く）……1/2個（75g）
  - ミニトマト（へたを取る）……6個
  - リーフレタス……2枚
  - ベビーリーフ……1/2袋（15g）
- C
  - 玉ねぎ（みじん切り）……20g
  - マヨネーズ……大2
  - トマトケチャップ……大1
  - 酢……小1
  - 砂糖……小1/2
  - 塩、こしょう……少々

ワンポイントアドバイス
●砂糖が持つ保水力＆片栗粉でコーティング。ダブルの効果で鶏むね肉がしっとりやわらかく仕上がりますよ。

●作り方

①鶏むね肉はところどころフォークで穴をあけて耐熱容器に入れ、Aをまぶしてよくもみ込み、そのまま少しねかせる。

②別の耐熱容器にかぼちゃとさつまいもを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱する。

③①にラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、肉をひっくり返してさらに2分くらい加熱し、竹串を刺して透明な汁が出たらラップをかぶせたまま冷まし、粗熱が取れたら一口大に切る。

④器に②、③、Bの野菜を彩りよく盛りつけ、合わせたCをかける。



鶏むね肉はところどころフォークで穴をあけます。



1を耐熱容器に入れ、Aをまぶしてよくもみ込み、そのまま少しねかせます。



かぼちゃとさつまいもは一口大に切ります。



別の耐熱容器に3を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱します。



Bの野菜を切りそろえておきます。



2にラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、肉をひっくり返してさらに2分くらい加熱します。



6に竹串を刺して透明な汁が出たらラップをかぶせたまま冷まし、粗熱が取れたら一口大に切ります。



器に4、5、7を彩りよく盛りつけ、合わせたCをかけます。





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

MINI STOP
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

※本誌の表記価格は税込です。