

# こおりやま情報 FREE

## koriyama.co.jp

JOYO  
39<sup>th</sup>

Facebook Instagram THANKS

#楽都郡山 #郡山地ウスキー #郡山ブラック #郡山鯉料理 #日本三大まんじゅう

衛星授業では物足りないキミに。

完全  
1対1

### 大学入試対策

- ✓ 医学部/数・英・理対策
- ✓ 東北大二次対策
- ✓ 科目別センター試験対策

## KATEKYO学院

お問い合わせは なせばなる 合格のゴール 教育相談のご予約は左記へ  
0120-77-5555 024-935-4488へ  
お申し込みください。

ご自由にお持ちください  
2020  
4月号  
vol.473  
毎月25日発行

ゴジてれ  
X  
Sun!

福島中央テレビ  
毎週日曜日 16:25~17:25  
司会/関あつし(母心)  
小野紗由利アナウンサー  
レギュラーサポーター/オカン(母心)

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



激戦区 郡山

老舗店から新店まで、  
激戦区郡山のらーめんを  
食べ尽くそう!

Gekisenku Koriyama Ramen

らーめん

Koriyama Legend Tammen 大三元

Koriyama Classic Black ますや本店

お得なクーポン券付  
こおりやま情報 2020  
Gourmetbook

あさき Koriyama Nostalgic Miso

書店・コンビニで好評発売中!

こおりやま情報  
特集

## 春爛漫お花見ガイド

### 郡山&三春&田村

詳しくは  
コチラから

(10代目当主の妻)

杜氏は、常務の山口敏子

●最寄りの酒販店・百貨店・スーパーでお求めください。

福島県内で一番辛口の日本酒です。復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトル。お米由来の糖分を極限まで純粋に発酵させて生まれた旨味のある大辛口。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

日本酒度 +22

福島 辛口

いち

ロック推奨  
爛ツケ厳禁

福島一辛口「いち」  
720ml 参考小売価格 2200円(税込)

創業明和二年 (1765年)  
笹の川酒造株式会社

福島県郡山市笹川1丁目178  
Tel.024-945-0261 Fax.024-945-7559  
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。空きびんはリサイクル。

# 今なら礼金サービス&仲介手数料ナシ!

お家賃、ご相談ください。



ホームページはこちら

**追焚付**

★ **八山田6丁目**  
2DK(和6、洋6、DK5.5)

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

家賃月額 **45,000円** **2階角部屋**

**追焚・ガスファンヒーター付・2F**

★ **富久山町久保田**  
1LDK(洋6、LDK12.26)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスファンヒーター・BS・モニター付インターホン

家賃月額 **50,000円** **ベランダ広め**

**追焚・ガスコンロ付**

★ **八山田西4丁目**  
1K(洋8、K3.5)

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

家賃月額 **51,000円** **2階角部屋**

**LDK広々17.5帖・アクセントクロス**

★ **八山田3丁目**  
1LDK(和6、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・BS・カードキー

家賃月額 **53,000円** **角部屋 追焚付**

**ペット可・アクセントクロス**

★ **八山田3丁目**  
2DK(洋6×2、DK5.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・カードキー・2F角部屋

家賃月額 **55,000円** **洋室のみ**

**アクセントクロス・追焚付**

★ **八山田3丁目**  
2LDK(和7、洋6.5、LDK11.6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **55,000円** **角部屋**

**ペット飼育専用物件**

★ **富田東5丁目**  
2LDK(洋5.5、洋5.6、LDK7.8)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・システムキッチン・BS

家賃月額 **65,000円** **公園近く**

**人気のメゾネット**

★ **富久山町久保田**  
3LDK(洋10・6・5.5、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/2台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・IHキッチンヒーター・モニター付インターホン・P2台付・BS

家賃月額 **93,000円** **スーパー隣で便利**

- ★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料0円です。
- 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、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



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

☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

**KUBOTA** 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

◎9:00~18:00 ◎日祝、3月は休まず営業 http://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(7)第20508号



プレゼント  
**Present**

ケータイからの応募はコチラ




**1** 笹の川 福島一辛口「いち」(720ml) 1本 <1名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化。福島県内で一番辛口の日本酒。ロック推奨、燗ツケ厳禁。キレがある大辛口の味わいが評判。  
提供/笹の川酒造  
TEL024-945-0261

**2** ノザキのコンビーフ(80g×6個セット) <5名>



開けやすいシール蓋を採用し、優れたバリア性も備えたパッケージのリニューアルを記念して「ノザキのコンビーフ」(80g×6個セット)を5名に。非常用備蓄食品にも最適。  
提供/川商フーズ 食品流通部 常温食品グループ  
TEL03-5203-1009

**3** 3,000円分の飲食券 <2名>



郡山市大町第一増子ビル4階「旬膳くしぜん」は、郡山産うなめ牛や鯉料理などが味わえる。さらに、酒の品揃えが2,000種類以上と豊富。※クーポン券との併用はできません  
提供/旬膳 くしぜん  
TEL024-935-5007

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



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

**5** カーコーティング「アークバリア21」1万円優待 <3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。洗車機を使って拭き取るだけで、車はピカピカに。通常価格より1万円優待。  
提供/タキタ自工  
TEL024-958-2316

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

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

プレゼント応募締切  
**令和2年 4月4日(土) 当日消印有効**  
当選発表  
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

車検・整備/钣金・塗装  
カーコーティング「アークバリア21」(10年保証)  
**お任せください**



ご来店をお待ちしております  
6  
オーナーの滝田です

最新工場で、あなたの大切なお車を整備いたします。

twitter facebook

タキタ自工  
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST  
TEL 024-958-2316 タキタ直営 総研  
郡山市日和田町字北候30番地5 定休日/第1・3水曜、祝日

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

古民家バル 酔さ来



▲昔ながらの古民家で、アットホームな雰囲気 ▲座敷の個室

私がお薦めします。



代表 土屋さん

純米吟醸生「春酒」  
1合 900円

純米吟醸生「春酒」は、季節限定の生酒で、当店の料理に合う日本酒として好評をいただいております。

「古民家バル 酔さ来」は、2019年5月にオープンしました。古民家を改装した店内で、座敷の個室もあり、和食と洋食の創作料理が味わえます。笹の川酒造のお酒は、新商品・福島一辛口「いち」、純米吟醸生「春酒」、ウイスキー・山桜黒ラベルがあります。おすすめの味は、「ワラ焼」「あさり」と生のりの酒蒸し「春の芽の天ぷら」です。

郡山市虎丸町18-5  
☎090-2996-4266  
🕒 18:00~L024:00 🗨️ 火曜 📍 有(神明町・魚尻さん駐車場)

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

日本酒度 +22

ロック推奨  
燗ツケ厳禁  
福島一辛口「いち」



福島県内で一番辛口の日本酒です。復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトル。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

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。

酒 笹の川 酒造株式会社  
郡山市笹川一丁目178 http://www.sasanokawa.co.jp

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

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 街ネタ タウン情報

Machi Neta

## 金曜土曜は23時まで。 歓迎会のシメにも♪

金曜と土曜のラストオーダーが23時の「あさくさらーめん駅前店」。宴会シーズンは、チャーシュー、メンマ、わかめ、コーン、のり、薬味、バター以外をフルトッピングした「スペシャルラーメン」が人気。「みそスペシャル」の他、塩味、醤油味あり。今夜のシメは、スペシャル一杯で。



▲特別な一杯「みそスペシャル」(1,000円税別)

## あさくさらーめん駅前店

TEL024-922-2908

【住所】郡山市駅前2-3-3

【営業】11:30~L015:30、17:00~L020:30、  
金土 L023:00

【休】水 【P】提携駐車場有(48台)

【URL】<http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



## 春の宴会、法事、 歓迎会予約受付中

富久山町にある「玉藻」では、四季の味(税別2,600円)、うなぎ、そば、各種定食などが味わえる。大小個室もあり、各種宴会や歓迎会、法事にも利用できる。「会席コース」は、3,000円(税別)から予約受付中。さらに、10名以上の宴会予約は、送迎バスがサービス。キャッシュレスOK。



▲四季の味 2,600円(税別)

## 和風レストラン玉藻

TEL024-925-5455

【住所】郡山市富久山町八山田経堂65-1

【営業】11:00~15:00 17:00~L020:45

土日祝11:00~L020:45

【休】水(祝日の場合は翌日) 【P】有(30台)

【URL】<http://www.kknet.com/tamamo/>



## 激戦区 郡山

福島県 郡山

お徳なクーポン券付  
2020

お徳なクーポン券付  
2020

## 『激戦区 郡山らーめん』は、 好評発売中!

郡山は、全国有数のラーメン激戦区といわれている。こおりやま情報グルメBOOK『激戦区 郡山らーめん』は、郡山市を中心に54店を掲載。巻頭特集は、「激戦区 郡山ラーメン」[こだわりの「麺」を知る]。巻末にはクーポン券付。定価800円(税別)。主要書店、コンビニ、アマゾンなどで発売中。

◀ラーメンファン必携『激戦区 郡山らーめん』



## 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】<http://www.koriyama.co.jp/>

## 桜のほのかな香り、ミルク風味の桜あん。

### 「SAKURA MILK」期間限定で発売中

柏屋から、この春の評判の和菓子「SAKURA MILK (サクラミルク)」が期間限定で発売中。春のサクラにうっとり…。思わず「ふふふっ」と微笑みたくくなるような、桜の花のほのかな香り。ミルク風味の桜あんを、くちどけの良い薄い皮でふんわり包んだ、ひとくちサイズのJapan Sweets。販売期間は、4月下旬ごろまでを予定。9個入864円。お求めは、開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋各店まで。また、柏屋オンラインショップでも発売中。

▲「SAKURA MILK」は、4月下旬までの期間限定で、柏屋各店で販売中。9個入864円

## 桜のほのかな香り、ミルク風味の桜あん。

### 「SAKURA MILK」期間限定で発売中

柏屋から、この春の評判の和菓子「SAKURA MILK (サクラミルク)」が期間限定で発売中。春のサクラにうっとり…。思わず「ふふふっ」と微笑みたくくなるような、桜の花のほのかな香り。ミルク風味の桜あんを、くちどけの良い薄い皮でふんわり包んだ、ひとくちサイズのJapan Sweets。販売期間は、4月下旬ごろまでを予定。9個入864円。お求めは、開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋各店まで。また、柏屋オンラインショップでも発売中。



▲ミルク風味の桜あんを、くちどけの良い薄い皮でふんわり包んだ、ひとくちサイズのスイーツ

## 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/>



## まぜそば 凜々亭 郡山本店

### ジャパニーズパスタ 進化する“まぜそば”

新しいまぜそばを目指して試行錯誤して2017年に誕生。山椒がピリリと辛いやみつくなる味。人気上昇中の親方太鼓判の一杯。

住所 郡山市駅前2-7-16  
TEL 024-991-6570  
営業 11:10~14:00 17:30~翌2:00  
金土11:10~14:00 17:30~翌3:00  
定休日 無 【P】無  
URL <http://rinrintei.com/>

痺れる坦々まぜそば(並・大) 990円

## 大槻町へ 移転 オープン!

客席37、駐車場7台完備

煮玉子入り 会津地鶏らーめん 850円(税込み)

郡山市大槻町字小金林24-1  
Tel.024-900-3138  
【営業時間】11:00~15:00  
18:00~21:00  
※材料がなくなり次第終了とさせていただきます。  
年中ほぼ無休【駐車場】有(7台)

<http://www.ra-menokamura.com/>

# 春グルメ

～歓送迎会・パーティー・食事会～

出会いと別れの季節「春」。そんな季節には、  
おいしいグルメが粋に演出。  
歓送迎会、食事会、お花見などにも  
おすすめな春のグルメ情報。



## 炉端 ばんざい



↑毎日手作りして串打ちする定番野菜串から創作アレンジ串焼きまで揃う

### 懐かしいのに新しい 新感覚の炉端焼き店

新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋な酒肴の数々が揃う「炉端ばんざい」。旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」をはじめ、新鮮野菜に肉の旨味が乗った「野菜巻き串」にも定評あり。福島県の上質な地酒との相性も格別。



↑個室も完備。宴会、接待にも最適。最大宴会は50名まで対応

#### おすすめメニュー

- 歓送迎会プラン  
料理+120分飲み放題付き 4,000円  
料理+120分飲み放題付き 4,500円  
料理+120分飲み放題付き 5,000円

- 野菜巻き串(焼き・蒸し)各種280円(税別)～

TEL 024-983-9755

〒 郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F  
営業 17:30～24:00 金土祝前日17:30～25:00 ※LOは30分前  
休 無 曜 無



## 酒楽菜彩 天くう



↑写真は「料理長おすすめ会席コース・飲み物別」7,000円(税別)

### 厳選した地酒や銘酒 季節彩る味わいに舌鼓

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、目の前で揚げる天ぶらを楽しむ。歓送迎会プランは、ひと品ひと品丹念に調理された季節を彩る「会席コース」と自慢の天ぶらを主体とした「天くうコース」、料理のみプランもあり。



↑純和風な雰囲気の内店内。宴会に最適な個室、半個室あり

#### おすすめメニュー

- 歓送迎会プラン  
・会席コース 飲み放題込 6,000円(税込)  
(季節を彩る味わいの会席料理コース)  
・天くうコース 飲み放題込 5,000円(税込)  
(店自慢の天ぶら料理主体のコース)  
・料理長おすすめ会席コース・飲み物別 5,000円(税別)  
・料理長おすすめ会席コース・飲み物別 7,000円(税別)  
<昼会食・接待に最適> 天くう膳 2,700円(税別)

TEL 024-973-5558

〒 郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階  
営業 11:30～LO13:30 17:00～LO22:00  
休 日(祝日の場合翌日) 曜 無 http://www.foodworks.co.jp/



## 居酒屋 花月



↑「野菜炒め」430円税別、「モツみそ炒め」500円税別、「ピリ辛もやし」380円税別、「豚キムチ炒め」500円税別

### 創業時から愛される ロングセラーおつまみ

創業時から愛される炒め物系おつまみ。「野菜炒め」430円税別、「モツみそ炒め」500円税別、「ピリ辛もやし炒め」380円税別、「豚キムチ炒め」500円税別。ボリュームたっぷりだから、グループでシェアしても、1人でもお酒が進む定番品。



↑金・土曜は翌4時まで営業中

#### おすすめメニュー

- 歓送迎会コース4,000円(税別)  
刺身盛り合わせ他、全6品+2時間飲み放題付き
- 歓送迎会コース5,000円(税別)  
刺身盛り合わせ他、全6品+2時間飲み放題付き  
※+1,000円(税別)でオリジナルカクテルも飲み放題

TEL 024-932-9060

〒 郡山市駅前2-8-20  
営業 月・水・木17:00～翌1:00 火17:00～24:00 金土17:00～翌4:00  
休 日 曜 無



# 春爛漫お花見ガイド

## 郡山&三春&田村

今年の開花時期は、例年より1週間~10日位早まりそうです。

### 開成山公園



五十鈴湖を中心とした郡山市内で最も面積の広い公園。郡山市発展の礎となった安積開拓のシンボルで、市民の憩いの場でもある。明治のはじめに開成社が植樹したものを、敷地内には約1300本の桜が咲き誇り、県内有数の桜の名所となっている。 ※駐車場約450台 ※JR郡山駅から車で約10分

「開成社」で植樹した開成山公園にあるこの写真の「ソメイヨシノ」は、日本で最古級のソメイヨシノといわれている。樹齢測定調査で判明した。



### 笹原川千本桜

明神橋を中心に上下約2kmに渡って約1000本の桜並木が続く。水車小屋やベンチなどもあり、郡山の桜の名所と言える。平成8年桜功労賞(財団法人日本さくらの会)受賞。

※駐車場約70台 ※JR郡山駅から車で約25分

### ライトアップ情報

「あさか野“桜”まつり実行委員会」では、4月4日(土)から4月18日(土)の17時から21時00分まで、安積町笹原川河川敷で桜のライトアップを行う。

### 五百淵公園

貴重な野鳥生息地としても知られる五百淵。春になると池の周り一円に桜並木が続き、遊歩道を散歩しながら桜を愛でることもできる。

※駐車場7台 ※東北道郡山ICから車で約15分



### 藤田川ふれあい桜

喜久田駅のそばにある藤田川堀之内橋を中心に、ソメイヨシノ約500本が兩岸3kmに渡って咲き誇る。

※駐車場約180台 ※JR郡山駅から車で約20分



紅枝垂地蔵桜を目指す場合、郡山市街からは県道65号を小野町方面へ向かうと、お花見シーズン中は専用の案内表示が出ている。



# 東山霊園



自然豊かな環境と約100haの広大な敷地に、約1600本・6種類の桜が咲く東山霊園。特にみどりの広場周辺がおすすめ。また、園内を走る道路沿いにも植樹されているため、車窓からも美しい桜が楽しめる。

※駐車場約500台(東山霊園内)  
※JR郡山駅から車で約20分

# 三春滝桜

三春町



大正11年に国の天然記念物指定を受け、岐阜県の「根尾谷淡墨桜」、山梨県の「山高神代桜」と並び、「日本三大桜」のひとつに数えられる名木。樹齢1000年を超えるベニシダレザクラで、四方に伸びた枝から水がぼたぼたするように薄紅色の小さな花を無数に咲かす。お花見時期には、三春駅から臨時バスが運行される。  
※観桜料300円(中学生以下無料)。駐車場770台・大型80台 ※JR郡山駅から車で約35分

# 永泉寺のサクラ

田村市



樹齢400年と推定される紅枝垂桜で、三春町の滝桜と同種といわれ福島県の天然記念物。例年4月下旬が見頃で、頭上から降るように美しい花を蓄えた枝が下がる。

※駐車場約20台  
※JR郡山駅から車で約60分

# 紅枝垂地蔵ザクラ



中田町

# 上石の不動ザクラ

郡山市指定天然記念物。不動明王を祀る不動堂の境内にある「上石の不動ザクラ」。樹齢約350年とされ、滝桜の子孫と考えられている。例年、見頃は4月中旬。

※駐車場10台 ※JR郡山駅から車で約25分



中田町

三春滝桜の娘と言われるしだれ桜で、樹齢は約400年。近年はこの桜の美しさを聞きつけ、県内外から多くの人々が訪れる桜の名所になっている。

※駐車場68台・バス4台 ※JR郡山駅から車で約25分

# 天神夫婦桜

張り子人形で有名な高柴デコ屋敷の近くにある桜で、樹齢は500年程度。その名のとおり、まるで夫婦のように2本の桜(ヤマザクラとエドヒガン)が寄り添って咲き誇る。

※駐車場約20台 ※JR郡山駅から車で約20分

やっぱ丸信しよ。

ラーメン700円

**丸信ラーメン船引店**

営 11:00~14:30 17:00~20:00 火 11:00~13:30

# お花見の時期に、この一杯!



麺処さとう 船引店

TEL 0247-61-4202  
田村市船引町字船引彎曲19-1  
営業時間 11:00~21:00  
※材料が無くなり次第終了  
定休日 無 駐車場 有(30台)

鶏だし  
醤油  
ラーメン  
780円



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



## 大ぶりの自家製「肉ワンタン」たっぷり！ 醤油味と塩味の「ワンタン麺」(900円) 新登場



高級中華の味わいを手頃な価格帯で提供する「岱山亭」に、新たな中華麺メニュー「ワンタン麺」が登場。豚肉、ネギ、タケノコで練り上げた肉だねをたっぷり包んだ自家製肉ワンタンは、つるんとした食感と肉肉しさにあふれる肉汁のジューシー感、食べ応えある大ぶりサイズが魅力。肉ワンタンの旨味引き立たせるスープは、まろやかな醤油味とミネラル豊富な瀬戸内産「備前海塩」を用いた塩味の2種類を用意。価格はいずれも900円。定休は水曜。

の2種類を用意。価格はいずれも900円。定休は水曜。

問 中国料理 呂望 岱山亭  
TEL 024-961-5518

## 「一二三食堂」史上最大ボリューム！ 「満腹チキンカツ丼」好評発売中



味の良さと親しみで60年来ののれんを守る本宮の「一二三食堂」では、同店史上最大ボリュームとなる「満腹チキンカツ丼」(950円)が新登場。甘くて奥深い特製ソースを絡めた、サクサク衣のさっぱりヘルシーチキンカツ3枚が、どどんとご飯に鎮座。この他、満腹チキンカツ2枚に半ラーメンが付いた「満腹チキンカツセット」(1050円)や数量限定の本格手打ちそばに、ミニチキンソースカツ丼またはミニ

焼肉丼が選べる「手打ちそばセット」(980円)もあり。

問 一二三食堂 TEL 0243-33-2373  
URL http://www.123-s.com/

## 背脂量選べるラーメンと味自慢炒飯が好評！ 安積町「けんけん」の人気ランチセット



カジュアルな雰囲気、女性1人でも気軽に利用できるラーメン店、安積町「けんけん」。15時まで提供の人気ランチセットは、4種類のラーメンと組み合わせる「炒飯セット」、「ギョーザセット」を用意。写真は、あっさりした甘口が特徴的な「醤油らめん(背脂無し)」と、シンプルながらオリジナルタレが香ばしい、県産コシヒカリ使用、味自慢炒飯との「炒飯セット」900円。なお、ラーメンの背脂は多め・

少なめ・無しから選べる。

問 らめんKitchen けんけん  
TEL 024-954-4489

## ラーメンとライスの相性はやっぱり格別。 石川町「餐」半ライス活用で満足度アップ！



石川町「手打中華 餐」では、サイドメニューに「半ライス」(100円・大盛り+100円)、「のり」(100円)、「煮卵」(130円)が登場以来、半ライス活用術を普及中。煮卵は、ライスに乗せて半熟卵をくずし、卓上調味料で味変も。のりは、スープに浸してライスを巻いて。半ライスそのものをスープに投入など、半ライスの活用で満足度アップと好評だ。写真は、「胡麻味中華」(800円)と半ライス、煮卵、のり。

定休は水曜(火曜日月1回不定休あり)。

問 手打中華 餐(さん) TEL 0247-26-0511  
URL http://www.san-ra-men.com/

## 自家製麺の人気ラーメン店「角田製麺」が 須賀川川東店を3月29日(日)オープン！



製麺所をルーツに持つ自家製麺の店「角田製麺」では、平成26年創業の玉川村店に次いで、3月29日(日)須賀川市川東に2号店をオープン。北海道十勝産小麦「ゆめちから」を用いた自家製麺と、会津地鶏の丸鶏とゲンコツ、香味野菜などからじっくり炊き上げた旨味豊かなスープが持ち味で、カウンター10席、テーブル4席、駐車場16台を用意。営業は11時~14時30分LO、定休は月曜。なお、川東店オープンにつき、3月29日(日)・30日(月)・31日(火)は、玉川店は臨時休業になる。

問 角田製麺 川東店  
TEL 0248-94-7370

## 豚肉とハイボールの美味しい関係

スタミナ満点！  
やっぱりこれだべした！

豚キムチ炒め 500円(税別) 豚バラミソ炒め 500円(税別)

トリスハイボール酒場 居酒屋 花月 地ウイスキーあり

郡山市駅前2-8-20 TEL.024-932-9060 金曜・土曜は朝4時まで  
営業時間 月水木17:00~翌1:00 火17:00~24:00 金土17:00~翌4:00 定休日 日曜 電話 35席



## 郡山特産のうねめ牛やおいしい料理が味わえる店

~大町増子ビル4階「くしぜん」で今宵も~

うねめ牛石焼 うねめ牛のぼくだんメンチ

P13の「ご飲食1,000円サービス券」をご利用ください。

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/17:00~24:30 金土17:00~翌2:00  
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席  
http://kushizen.favy.jp/



### レンゲ一杯程度のシメのおい飯付き。 夜限定「元祖台湾ラーメンの台湾ませそば」



名古屋名物「台湾ラーメン」の元祖「味仙」の味を受け継ぐ安積町「味世」では、「味仙」直伝による「元祖台湾ラーメンの台湾ませそば」を夜限定870円で好評発売中。レンゲ一杯程度のシメのおい飯も付いており、モチモチの特製太麺をしっかり混ぜて具材・タレと絡め、麺が食べ終わったら、残ったタレでシメのおい飯を味わおう。現在のところ17時からラストオーダー20時30分の夜限定提供。

供。定休は月曜（祝日の場合翌日）、第2火曜。

問 元祖名古屋台湾ラーメン 味世 郡山本店  
TEL 024-937-0077

### 桜えびが香ばしい。たっぷり野菜でヘルシー！ 春限定ラーメン「桜えびしお」発売中



昭和54年創業、須賀川エリアにおける味噌ラーメンブームのさきがけの店「一本松」では、春限定ラーメン「桜えびしお」(900円)を発売中。塩だれスープに、桜えびをたっぷり散りばめ、桜えびの持つ香ばしさ、風味もほんのりスープに移したオリジナルラーメンだ。たっぷりの野菜、コーン、わかめなどの具材もたっぷり入ったあっさりヘルシーな一杯。気温の変化にもよるが、4月下旬頃までの提供を

予定。定休は火曜。

問 ラーメン 一本松  
TEL 0248-75-5591

### さわやかな季節に最適な、旬のお菓子 「郡山名物・大黒屋の梅どら」



全国菓子大博覧会最高賞名譽総裁賞受賞「大黒屋のくるみゆべし」をはじめとする人気商品を揃える「郡山銘菓庵大黒屋」（郡山市中町14-8）。この季節おすすめは、貴重な白加賀梅の甘露煮が入った、ご褒美スイーツ系どら焼き「郡山名物・大黒屋の梅どら」（1個213円ほか）。特製梅あんが、さっぱりとした梅味で、ふっくら焼き上げられた皮に良く合う。また、「さくら生どら」も季節限定販売する。

問 郡山銘菓庵 大黒屋 TEL 024-932-3517  
URL <http://www.koriyama-daikokuya.com/>

### ほろりとした苦みは、春の香り。 春を楽しむ酒の肴「ふきのとうの豚巻きフライ」



うまい料理と酒に定評がある、駅前「結-YUI」に、春の訪れを告げる食材ふきのとうを用いた「ふきのとうの豚巻きフライ」(780円)が季節限定登場中。ふきのとう味噌と山芋を豚肉で巻いて揚げた一品で、香りとうま味、ほんのりした苦みは、春を楽しむ酒のあてに最適。甘みをとまう綺麗な旨味と「陣屋」らしいすっきりとした後味が特徴的な「陣屋特別純米 無濾過生原酒」（一合840円）など、店

主おすすめ厳選地酒と堪能したい。

問 おむすび・料理・お酒 結-YUI-  
TEL 024-924-0330

### 郡山駅前「プチグリーン」2時間飲放付き全6品 春のオススメパーティーコース4000円→3800円



郡山駅前「プチグリーン」では、春のオススメパーティープランが新登場。シーザーサラダ、ピザマルゲリータ、本日のパスタ（ペペロンチーノなど）、本日のオードブル、小海老のアヒージョに、主菜となるアンガス牛ロースステーキor豚ロースチーズ焼きorチキン香草焼きから一品選べて、全6品3,800円。カクテル、焼酎、酎ハイ・サワー、ワイン、ウイスキー、日本酒（地酒）、ソフトドリンクも2時間飲み放題（飲み放題内容の詳細は問い合わせを）。3名から受付。

問 欧風バル de PETIT GREEN  
TEL 024-934-8899  
URL <http://www.green-co.jp>

### RADIO BAR24周年記念。 「10%OFFチケット」進呈



70年代の雰囲気と広々空間が人気の「RADIO BAR」（郡山市駅前2-6-4）では、オープン24周年を記念して4月12日(日)から4月19日(日)までの1週間、飲食利用の方に、次回利用時に使える「10%OFFチケット」を進呈する。ボリューム満点のフードメニューや豊富なカクテル、ゆったりくつろげるソファ一席も人気の同店、詳しくは問い合わせを。また広い店内は、結婚式2次会をはじめ、4名から

55名までの各種パーティーも随時受け付け中。

問 RADIO BAR  
TEL 024-922-7719

**郡山駅前「プチグリーン」  
2時間飲放付き全6品**  
※飲み放題内容の詳細はお店に問い合わせ下さい。

**春のオススメパーティーコース  
4,000円→3,800円**

- シーザーサラダ ●ピザマルゲリータ
- 本日のパスタ(ペペロンチーノなど)
- 本日のオードブル ●小海老のアヒージョに
- メインは「アンガス牛ロースステーキ」or「豚ロースチーズ焼き」or「チキン香草焼き」から一品選べます。 ※3名からご予約受付中

**欧風バルde PETIT GREEN**  
予約TEL 024-934-8899 ご予約時に「こおりやま情報を見た」と教えて下さい。  
郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F  
◎11:30～LO14:00 18:00～LO22:00  
金土11:30～LO14:00 18:00～LO23:00

みんなが帰り、親友が残る。デューワーズで、いつものつづきでも。

**Dewar's**  
— TRUE SCOTCH SINCE 1846 —

期間限定  
**デューワーズ  
桜ハイボール  
540円**

みんなが帰り、親友が残る。デューワーズで、いつものつづきでも。

**ハイボール  
ラムハイ  
490円**

食欲アガる！  
気持ちアガる！

**バカルディ ラムハイ  
BACARDI RUM-HI 490円**

おむすび・料理・お酒

郡山市駅前1-6-15 地味イキア  
エリート第1ビル  
TEL.024-924-0330  
【営】18:00～LO23:30  
【休】日曜・祝日【P】無

### 郡山酒造協同組合では「新酒持寄会」を開催！ 今春出荷される「郡山の新酒」に期待しよう



郡山酒造協同組合では、3月3日に「令和1酒造年度新酒持寄会」を開催。組合加盟各社が醸造した新酒を持ち寄り賞味した。出品蔵元は、若関酒造、笹の川酒造、佐藤酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、渡辺酒造本店、玄葉本店。「福島県ハイテクプラザ」の鈴木賢二科長が、これからの出品について指導を行った。昨年産の米が固く、酒造りが難しい状況だったが、各蔵元は技術力でカバー。

郡山の新酒に期待しよう。

問 郡山酒造協同組合 TEL 024-953-5866  
URL <http://www.sake-koriyama.com/>

### 郡山市の奥座敷、磐梯熱海温泉「きらくや」は、 お値打ち価格で、温泉好きな出張客にもおすすめ



郡山市磐梯熱海温泉の旅館「紅葉館 きらくや」では、地元のぬるゆと市営温泉の2種類の温泉があり好評。特にぬるゆは、湯治にも効果的といわれている。1泊朝食付きで、平日のシングル洋室は6,000円(税別)。和室を4名で利用した場合の1人の平日料金は5,000円(税別)とリーズナブルな価格で宿泊ができる。この季節、夕食に「さくらセット」(1,000円税別)が、春メニューとして味わえ

る。詳しくは問合せを。

問 紅葉館 きらくや TEL 024-984-2130  
URL <https://kirakuya.jp/>

### 「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店」では、 4月19日「健康ストレッチ！」予約受付中！



「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店」では、4月19日(日)11時から16時まで「健康ストレッチ！」を開催。講師は、体幹トレーナーの橋本みなみ先生。1回20分程度で、健康的なストレッチを体感できる。肩こりや不眠症などに悩んでいる人は、この機会に気軽に参加してみよう。参加費は無料、当日受付でも可。なお、予約優先に付き、申し込みはお早めに。電話、インターネット、来店

にて予約を受付中。

問 ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店 TEL 024-953-8321  
URL <https://www.e-hoken110.com/>

### 郡山吹奏楽団スプリングコンサート2020 with 宮川彬良 4月19日(日)郡山市民文化センター大ホール



「音楽都市こおりやま」市民音楽祭主催行事「郡山吹奏楽団スプリングコンサート2020 with 宮川彬良」が、4月19日(日)郡山市民文化センター大ホールを会場に開催される。開場は13時30分、開演は14時。入場料は、一般1,000円、中高生500円、小学生以下無料、全席自由。チケットの取り扱いは、郡山市民文化センター、ノア楽器、十字屋、ヤマミュージックリテイリング郡山店、うすい百貨店5階プレイガイド。

問 郡山吹奏楽団事務局  
TEL 090-3984-7747  
URL <http://www.gunsui.com/>

### 「郡山市 市民課」では3月26日(木)から 4月5日(日)まで臨時窓口を開設



郡山市では、引越などに伴い住所異動が特によくなる3月下旬から、市民課の臨時窓口を開設。期間は3月26日(木)から4月5日(日)。平日は19時まで夜間延長となり、土曜日は8時30分から17時15分。受付場所は、郡山市役所西庁舎1階市民課。住民異動届、住民票関係証明書、印鑑登録などを受付。臨時窓口では、マイナンバーカード・住基カードを利用した転入届など受付できない

場合もあるので、不明な点は事前に問合せを。

問 郡山市 市民課 TEL 024-924-2131  
URL <https://www.city.koriyama.lg.jp>

### 日曜の夕方をハッピーに！『ゴジてれ×Sun！』 毎週日曜日午後4時25分～5時25分



日曜日の夕方を明るく彩り、明日への活力を届ける情報バラエティー番組「ゴジてれ×Sun!」。番組MCは、母心の関あつと、小野紗由利アナ。予定調和は一切無し！レギュラーサポーターの母心オカンを番組を盛り上げる。福島県内の役立つ情報や、楽しい話題を発信。様々なジャンルの特集の他、随時スタートしていく新企画で日曜日の夕方に「ハッピー」を届ける。放送は、日曜午後4時

25分から5時25分。

問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300  
URL <http://www.fct.co.jp/>

### 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、アコースティックギター、ウクレレレッスン

**十字屋楽器店**

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

郡山信用金庫 ローンズ  
十字屋★楽器店

郡山駅前  
郡山駅前  
郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花  
アレンジメント  
おまかせ下さい

毎週土曜日は2割引です(お持ち帰りのお客様)  
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、箱代別)

FLOWER  
**HANAFUJI**  
花ふじ

郡山市 駅前2-1-2  
☎ 024-932-6029  
🕒 9:00～20:00  
🌸 日曜(配達には年中無休です) 🌸 契約有(エリア外は不可)

**FUJI XEROX**

富士ゼロックス福島株式会社

〒963-8004  
郡山市中町5番1号 日本生命郡山中町ビル3F  
<http://www.fujixerox.co.jp/fkx/>  
TEL.024-927-1011(代)

**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/ロンソチケットコード  
Pコード/ひびチケットコード

**電** 電話番号

プレイガイド

# Play Guide

**チケット売場略称凡例**

文化セ … けんしん郡山文化センター Tel.024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 Tel.024-932-0048

うすい … うすい百貨店 Tel.024-932-0001

ノア … ノア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 Tel.024-932-2624

風雅 … 富津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ … 喜多坊ブラザ文化センター Tel.0241-24-4611

中合 … 中合会津店 Tel.0242-26-5151

県文セ … 福島県文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は3月10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
COUNTRY YARD ※GUEST / Age Factory	<p><b>日</b> 4月10日(金)19:00~</p> <p><b>会</b> PEAK ACTION</p> <p><b>料</b> オールスタンディング3,500円(整理番号付)1ドリンク別※未就学児入場不可</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+) ※1人4枚まで Lコード: 22640 Pコード: 178-141</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000</p>
GARNiDELiA	<p><b>日</b> 4月12日(日)17:00~</p> <p><b>会</b> Hip Shot Japan</p> <p><b>料</b> 立見6,800円1ドリンク別※未就学児入場不可※整理番号順入場※車いすで来場の方はチケット購入時に問合わせを。</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 21753 Pコード: 169-968</p> <p><b>問</b> GIP</p> <p><b>TEL</b> 0570-01-9999</p>
岡村靖幸	<p><b>日</b> 4月18日(土)18:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定8,700円※未就学児入場不可(全入場者チケット必要)</p>	<p><b>チ</b> 発売中 Lコード: 21935 Pコード: 169-582</p> <p><b>問</b> ニュース・プロモーション</p> <p><b>TEL</b> 022-266-7555</p>
Gacharic Spin	<p><b>日</b> 4月18日(土)17:00~</p> <p><b>会</b> Hip Shot Japan</p> <p><b>料</b> オールスタンディング4,400円/U20割チケット2,000円1ドリンク別※整理番号入場 ※U20割チケットは、当日身分証明書の提示が必要。(20才以下/20才含む)</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 21699 Pコード: 175-765</p> <p><b>問</b> GIP</p> <p><b>TEL</b> 0570-01-9999</p>
健康ストレッチ!	<p><b>日</b> 4月19日(日)11:00~16:00</p> <p><b>会</b> ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店</p> <p><b>料</b> 参加無料</p> <p>講師は、体幹トレーナーの橋本みなみ先生。1回20分程度で、健康的なストレッチを指導してもらえる。予約優先に付き、申し込みは、電話、ネット、来店で受付中。当日受付可。</p>	<p><b>問</b> ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店</p> <p><b>TEL</b> 024-953-8321</p>
郡山吹奏楽団 スプリングコンサート 2020 with 宮川彬良	<p><b>日</b> 4月19日(日)14:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席自由一般1,000円、中・高校生500円 ※小学生以下無料</p> <p>■プログラム 1部 客演指揮 佐藤守廣 喜歌劇「こうもり」序曲、歌劇「カヴァレリア・ルスティカーナ」より2部 客演指揮・作編曲 宮川彬良 ゲスト打楽器奏者 小西史純 マツケンサンバII、シンフォニック・マンボNO.5、僕らのインベンション(2020年度 全日本吹奏楽コンクール課題曲)、開眼序曲郡山吹奏楽団ホームページ <a href="http://www.gunsui.com/">http://www.gunsui.com/</a></p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 郡山吹奏楽団事務局</p> <p><b>TEL</b> 090-3984-7747</p>

## 4月19日「健康ストレッチ!」予約受付中!

**参加無料**

「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店」では、4月19日(日)11時から16時まで「健康ストレッチ!」を開催。講師は、体幹トレーナーの橋本みなみ先生。1回20分程度で、健康的なストレッチが体感できる。肩こりや不眠症などに悩んでいる人は、この機会に気軽に参加してみよう。参加は無料、当日受付でも可。なお、予約優先に付き、申し込みは、電話、ネット、来店にて受付中。



**健康ストレッチ!**  
身体に関するお悩み解消 講師: 橋本みなみ先生

**4/19日**  
11:00~16:00

山ほけんの110番!!  
ヨークタウン郡山金屋店

1回20分程度お気軽にご参加ください。

☎024-953-8321

郡山市田村町金屋字冬室91-2  
ヨークタウン金屋内

お電話、ホームページ、WEBから  
ほけんの110番 検索

# 会食

dining together!

**郡山で**  
2020  
保存版

クーポン付

大人気の集まりから、個室のある店。予約や料理から選べる。旬の産物が味わえる店。郡山の「食文化」を体感し、遊びにお立ち寄り。

大人気の集まりから、個室のある店。予約や料理から選べる。旬の産物が味わえる店。郡山の「食文化」を体感し、遊びにお立ち寄り。

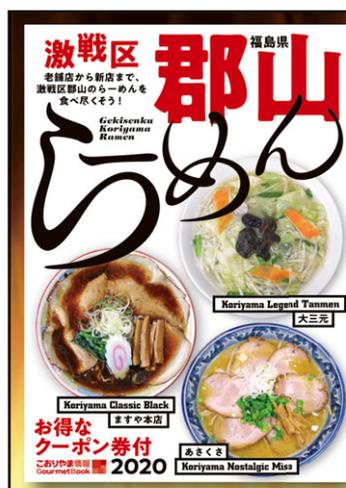
## 各種宴会のお店探しに!

お得なクーポン券  
116枚付!

県内主要書店・コンビニ  
Amazonで好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー120頁・定価本体800円+税 発行/ケイシイシイ株式会社

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
ボルカドットスティングレイ	<b>日</b> 4月19日(日)18:00~ <b>会</b> Hip Shot Japan <b>料</b> オールスタンディング3,800円/当日券4,300円1ドリンク別※整理番号付き※チケットは1人2枚まで※未就学児童は入場不可、小学生以上はチケットが必要。※転売チケット入場不可	<b>チ</b> 4月4日発売(土)(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 22290 Pコード: 172-706 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999
reGretGirl ※GUESTあり	<b>日</b> 4月19日(日)17:30~ <b>会</b> CLUB#9 <b>料</b> オールスタンディング3,300円1ドリンク別	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 21450 Pコード: 180-121 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999
第492回朝茶会	<b>日</b> 5月1日(金)6:00~8:00 <b>会</b> 柏屋本店2階 アトリエ善Zen <b>料</b> 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「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。	<b>問</b> 柏屋本店 <b>TEL</b> 024-932-5580
美波	<b>日</b> 5月1日(金)19:00~ <b>会</b> CLUB#9 <b>料</b> オールスタンディング4,300円1ドリンク別※5歳以上からチケットが必要。※1人2枚まで	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> キョードー東北 <b>TEL</b> 022-217-7788
NakamuraEmi	<b>日</b> 5月2日(土)18:00~ <b>会</b> Hip Shot Japan <b>料</b> 全自由(整理番号付)4,500円1ドリンク別※未就学児童入場可能※小学生以上は、チケット必要	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> キョードー東北 <b>TEL</b> 022-217-7788
かりゆし58	<b>日</b> 5月3日(祝)17:00~ <b>会</b> Hip Shot Japan <b>料</b> オールスタンディング4,200円1ドリンク別※整理番号順※6才以上チケット必要	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 22604 Pコード: 175-266 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999
heidi.	<b>日</b> 5月9日(土)17:30~ <b>会</b> CLUB#9 <b>料</b> スタンディング4,500円1ドリンク別	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 22040 Pコード: 175-952 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999
ドラマストア	<b>日</b> 5月9日(土)17:30~ <b>会</b> PEAK ACTION <b>料</b> オールスタンディング3,500円1ドリンク別	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 22647 Pコード: 178-349 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999



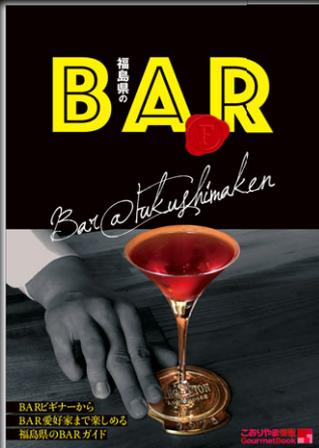
# 激戦区を生き抜くらーめんを知る!!

多彩な味わいにラーメンファンが集まる  
**激戦区「郡山ラーメン」**  
 こだわりの「麺」を知る

**54店掲載**  
 クーポン券  
**112枚付**

A5判・本文128ページ・定価 本体800円+税  
**県内主要書店・コンビニ・アマゾンで 好評発売中!!**

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
ベリーグッドマン	<p><b>日</b> 5月15日(金)19:00~</p> <p><b>会</b> Hip Shot Japan</p> <p><b>料</b> スタンディング(整理番号付)4,500円1ドリンク別※3歳以上チケット必要※枚数制限2枚まで※未就学児入場可能※小学生以上は、チケット必要</p>	<p><b>チ</b> 3月28日(土)発売 Lコード:22573 Pコード:175-826</p> <p><b>問</b> キョードー東北</p> <p><b>TEL</b> 022-217-7788</p>
東京ゲゲゲイ	<p><b>日</b> 5月22日(金)18:30~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定7,500円※大人1名につき3歳未満1名まで膝上無料/座席が必要な場合はチケット必要</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+)</p> <p>Lコード:22306 Pコード:172-896</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000</p>
コロケ	<p><b>日</b> 5月23日(土)①14:30~、②18:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定6,000円※3歳以下は1名まで膝上無料(座席必要時は チケット必要) /4歳以上チケット必要</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、うすい、文化セ、ノースロードオンラインチケット)※一人6枚まで</p> <p>Lコード:22414 Pコード:170-661</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000</p>
SILENT SIREN	<p><b>日</b> 5月24日(日)16:00~</p> <p><b>会</b> Hip Shot Japan</p> <p><b>料</b> スタンディング6,000円/学生5,000円1ドリンク別※3歳以上有料※学割チケットの対象は18歳以下(※2021年3月31日の時点で18歳以下の方)。※入場時に学生証または身分証明証の提示が必要な場合あり。係員が提示を求めた際に証明書が無い場合は、通常料金との差額の支払いを要する。</p>	<p><b>チ</b> 4月11日(土)発売(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET)</p> <p>Lコード:21921 Pコード:179-277</p> <p><b>問</b> GIP</p> <p><b>TEL</b> 0570-01-9999</p>
アマデウス室内管弦楽団 第33回定期演奏会	<p><b>日</b> 5月24日(日)14:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 1,000円 大学生以下500円(全席自由)</p> <p>指揮/本多優之 演奏曲目/モーツァルト:歌劇「フィガロの結婚」(木管八重奏抜粋版)、モーツァルト:交響曲第14番、ベートーヴェン:バレエ音楽「プロメテウスの創造物」(抜粋)</p>	<p><b>チ</b> 4月発売予定(文化セ・ノア)</p> <p><b>問</b> アマデウス室内管弦楽団</p> <p><b>TEL</b> 024-952-3394(本橋)</p>
音速ライン ※GUEST/OAU	<p><b>日</b> 5月28日(木)18:30~</p> <p><b>会</b> Hip Shot Japan</p> <p><b>料</b> オールスタンディング3,900円(整理番号付)1ドリンク別※未就学児入場不可</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+)※1人4枚まで</p> <p>Lコード:22692 Pコード:178-939</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000</p>
細坪基佳	<p><b>日</b> 5月31日(日)14:30~</p> <p><b>会</b> 郡山市勤労青少年ホーム 多目的ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定5,500円※未就学児入場不可</p>	<p><b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、文化セ、ノースロードオンラインチケット)</p> <p>Lコード:22495 Pコード:173-098</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000</p>



福島県の  
**BAR**  
Bar@Fukushima

BARビギナーから  
BAR愛好家まで楽しめる  
福島県のBARガイド

## BARビギナーからBAR愛好家まで楽しめる 福島県のBARガイド新発売!



県内主要書店・コンビニ・Amazonで  
**好評発売中!**

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー128頁・定価本体800円+税 発行/ケイシイシイ株式会社

※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。

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
第494回朝茶会	<b>日</b> 6月1日(月)6:00~8:00 <b>会</b> 柏屋本店2階 アトリエ善Zen <b>料</b> 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「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。	<b>問</b> 柏屋本店 <b>TEL</b> 024-932-5580
財津和夫・姫野達也	<b>日</b> 6月6日(土)17:30~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定7,000円※未就学児入場不可	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、うすい、文化セ、ノースロードオンラインチケット) Lコード: 22603 Pコード: 174-647 <b>問</b> ノースロードミュージック <b>TEL</b> 022-256-1000
つばきファクトリー	<b>日</b> 6月6日(土)①14:30~、②18:00~ <b>会</b> Hip Shot Japan <b>料</b> 全自由(整理番号付)6,000円1ドリンク別※6歳以上チケット必要。6歳未満入場不可※ライブ+お見送り会付き(握手会ではありません)公演になります。※ファミリー席の設定無し。*女性専用エリアあり※ライブハウスの構造上、車椅子や体の不自由な方を案内できる場所は、ステージの見えにくい、または一部見えない場所がございます。予めご了承下さい。※アルコール類の持込、及び飲酒しての入場は固くお断り致します。※極端に長い・輝度の強い・扇形や円形のサイリウムや誘導灯等、笛や口笛等の大きな音が鳴るもの、脚立やそれに類するものは演出の妨げとなるばかりでなく、まわりのお客様の視界の妨げとなりますので持込・ご使用は固くお断り致します。※ジャンプ行為は固くお断り致します。※出演者は一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。	<b>チ</b> 3月28日(土)発売(ローチケ、びあ、e+) Lコード: 21670 Pコード: 176-400 <b>問</b> キョードー東北 <b>TEL</b> 022-217-7788
米倉利紀	<b>日</b> 6月6日(土)17:00~ <b>会</b> CLUB#9 <b>料</b> 全自由7,150円1ドリンク別※未就学児童入場不可	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+) Lコード: 22740 Pコード: 179-984 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999
C&K	<b>日</b> 6月7日(日)18:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定6,800円※4歳以上チケット必要/3歳以下でも席が必要な場合はチケット必要	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET)※1人4枚まで Lコード: 22583 Pコード: 174-308 <b>問</b> ノースロードミュージック <b>TEL</b> 022-256-1000
EGG BRAIN	<b>日</b> 6月9日(火)19:00~ <b>会</b> PEAK ACTION <b>料</b> 前売3,000円/小中高校生(半熟割)1,000円1ドリンク別※未就学児入場不可※半熟割チケットは入場時にチケットと学生証、もしくは小学生、中学生、高校生であると言う証明が出来るものを必ず持参。	<b>チ</b> 4月18日(土)発売(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 22543 Pコード: 173-780 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999
カノエラナ	<b>日</b> 6月21日(日)16:30~ <b>会</b> PEAK ACTION <b>料</b> 全自由3,500円1ドリンク別※未就学児入場不可、12才以下は保護者同伴の上、チケット購入の上入場可	<b>チ</b> 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 22663 Pコード: 177-986 <b>問</b> GIP <b>TEL</b> 0570-01-9999

tabearuki Kitakata ramen  
**喜多方**  
 お得なクーポン券が当たる! 喜多方 日本三大ご当地ラーメン「喜多方」55店を紹介。老舗から今話題の店まで、蔵のまちを食へ歩く。  
 喜一 P.30  
 坂内食堂 P.82  
 赤れんが P.8

## 日本三大ご当地ラーメン“喜多方”



「美豚」のつけ麺(800円)一杯無料券  
 をはじめクーポン券114枚付!

主要書店・コンビニ・アマゾンで  
**好評発売中!!**

# 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★**



## ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効  
有効期限2020年4月30日

### 東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3  
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 4月号クーポン券

## 海老のチリソース定食セット (えびのチリソース・煮込み・ライス・みそ汁・お新香・生野菜・コーヒードリンク) 1,290円(税別)100円引き

※1枚につき1グループ全員有効  
有効期限2020年4月30日

### チャイニーズレストラン みかど

郡山市方八町2-19-10  
Tel.024-944-8338 定休日/木

こおりやま情報 4月号クーポン券

## 味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年4月30日

### ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1  
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 4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2020年4月30日

### 京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1  
Tel.024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 4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2020年4月30日

こうえんしゅか こうか

### 紅焔酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロイヤルビル1F  
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 4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2020年4月30日

### らあめんKitchen けんけん

郡山市安積町長久保三丁目18-7  
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 4月号クーポン券

## だし玉(那須御用卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年4月30日

### 中華そば 香伏

須賀川市中町61  
Tel.0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 4月号クーポン券

## 1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効  
有効期限2020年4月30日

### 並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14  
Tel.024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 4月号クーポン券

## (お店指定の)ドリンク 1杯サービス

※ドリンク2杯以上、料理2品以上注文の方に限り  
1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年4月30日

### 居酒屋 花月

郡山市駅前2-8-20  
Tel.024-932-9060 定休日/日

こおりやま情報 4月号クーポン券

## ご飲食1,000円 サービス券

※1グループ2名以上の利用で有効。  
宴会には使用不可。日曜定休  
有効期限2020年4月30日

### 旬膳くしぜん

郡山市大町1-4-16第一増子ビル4F  
Tel.024-935-5007 定休日/日

こおりやま情報 4月号クーポン券

## エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方  
※1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年4月30日

### おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15  
Tel.024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 4月号クーポン券

## よそでは食べられない希少部位 ネクタイ(食道)一皿プレゼント

※ドリンク2品以上、料理2品以上注文の方  
1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年4月30日

### 和牛ホルモン 文吾商店

郡山市開成6-47-1  
Tel.024-973-7075 定休日/無

こおりやま情報 4月号クーポン券

## 当日OK★120分単品飲み放題1人1,800円 +500円で店主おすすめ日本酒飲放!

※2名からディナーのみ利用可、1人料理1品以上注文の方  
※1枚につき1グループまで有効  
有効期限2020年4月30日

### 路地ダイニング わさび

郡山市中町12-9 2F  
Tel.024-923-9188 定休日/日

こおりやま情報 4月号クーポン券

## 宴会プラングループ全員500円OFF 4,500円→4,000円

※1枚につき1グループまで有効  
有効期限2020年4月30日

### 食菜酒楽 Fu-Ro-Ya

郡山市安積町荒井字林の越1-7  
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 4月号クーポン券

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



### 【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。



### ひとりもの申す

**今**年も5月に健康診断が…今のままの数字で記録に残したくない!!約3カ月あるので目標は6kg減です!!しばらく先になります後日報告します。(WM)

**3**カ月後に報告ありとのことで、気合はバッチリですね!頑張ってください!



**ご卒業おめでとうございます!**今度は充実した中学生生活を楽しみましょう!

**新**型コロナ、世界中に悪影響を与えていますね。分布を考えると暖かい地域でも患者がいるようなので、いつ終息するか不明だと思っております。今まで類を見ない程とも言っていました。(トモ)

**ワ**クチンができていないのも不安ですね。はやく終息して〜!

**今**年は暖冬で雪が少ないけれど、いつスタッドレスタイヤから夏タイヤに変更しようか思案中。4月にまさかの大雪とかあるかも…と考えてしまいます。(モリモリ)

**過**去4月に大雪が降ったこともありましたが、しね。換え時が難しいですね!!

**職**場の話です。以前は女性は私1人でしたが、増員で今は3人になりました。女3人は楽しいコトばかりではなく…ご想像の通り、冷やかな空気が流れる時もあり…。年長の私が何となく調整役になっている現状です。仕事よりそっちの方が疲れるかも。(MW)

**お**疲れ様です!職場の人間関係は難しいそう…。もし、姫が3人いたらって考えると…あわわわ(白目)

**なん**でも3倍返しですね(微笑)

**私**は日本酒アドバイザーと飲酒アドバイザーの資格を得られた。次はメンタルヘルスマネージメントⅢ種を受けようと思う。(山陰リスナー)

**資**格取得おめでとうございます!尽きない向上心ステキです。ダメ鳥にも見習ってほしいです。

**今**年で東日本大震災から10年目ですね。あの記憶は忘れてたくても忘れられません。亡くなられた方に手を合わせたいと思います。(ハム太郎)

**震**災で亡くなられた方のご冥福をお祈りいたします。

**コ**ロナウイルスが世間を騒がせてます。マスクがどの店も売り切れで、本当に地方までテレビの放送通りになってます。みなさん、心も健康にして乗り切りましょう。(ポコ)

**ど**この売り場を見ても在庫なし!!本当にびっくりです(泣)

**都**内某遊園地の閉園、櫻坂46の平手さん脱退、元Hey!Say! JUMPメンバー芸能界引退、中居さん事務所退所…皆大好きです。さみしいけど毎日楽しく過ごしたい。(べじりんく)

**さ**みしいですけど、それぞれの今後の活躍を応援しましょう!

**会**社で、毎朝体温を測って出社するように指示ができました。早く終息してほしいです。(YB)

**遂**に身近なところでもウイルス感染対策。早く解放されたいですね。

**新**型コロナウイルス、不気味で心配。マスク無しで咳エチケットも守らない人を見るとゾッとしています。(たんたん)

**最**低限、咳エチケットはしてほしいですね!少しでも早く、本当にマスクが必要な人が手に入るようになってほしいです!!

**試**写会に当たり「Fukushima50」を観てきました。震災の時の原発がよく分かって涙しました。県民は観るべきだと思います。(サンサン)

**あ**の時、現場ではどのようなことが起きていたのか、とても気になります。

**イ**ベント中止や県内小中高の休校にまでなっているコロナウイルス影響。いつおさまるかなあ。私の推しているせせらぎ小町のフェスタでのライブもしばらく休みらしい!!(>\_<)(;v;) (ToT) エーン。(猫娘)

**コ**ロナウイルスの影響は甚大です(泣)少しでも早くライブ楽しみたいですな。

**読**みたくて購入した本がだいぶ溜まってしまいました。書店でどれにしようか…と悩みながら選んだのにね。頑張って読むぞー!(とらじろう)

**あ**るある(笑) ついつい溜まっちゃいますよね〜♪僕も本を消化しないと!

**ど**うせ漫画でしょ?

**違**うよ〜写真集だよ〜(汗)

**何**の?

**…**

**復**興割で郡山に旅行に来て、送迎のバスの時間まで郡山を街ブラしました。今年卒業を迎える娘と一緒にしたので袴に似合う巾着を見に駅前の呉服屋さんに立ち寄り、とっても気さくな店主との楽しい会話ができました。気に入った巾

着にも出見え、一期一会を感じた時間でした〜。(きみたん)

**一**期一会、ステキですね!また郡山に遊びに来てくださいね。

**ク**ルーズ船旅行、旅してみようと思った矢先のコロナウイルス。温泉旅行も行けず。時間をムダに感じないよう生活したい。(さち)

**我**慢、我慢ですね。今の時期は綿密に計画を練って、終息したら思いっきり楽しみましょう!!

**6**月に5人目の孫が産まれる予定です。ますます、賑やかになってうれしいです。(みや)

**お**めでとうございます!お孫さんの誕生、待ち遠しいですですね!

**こ**れを書いている時は、日本のコロナウイルスの死者8人だけど、掲載される時はもっと増えてると思う。コロナウイルスにどうか今年はかからないよう、読者の方も生き抜いてください。(コロナウイルスクライクライ)

**う**がい、手洗いの徹底。人が密集した所へ行かない。感染予防頑張りましょう!

**と**あるコンサート楽しみにしている。ただ開催されるのかな?発行のころには済んでいるので、願うばかりです。(びよはる)

**微**妙な時期ですからね。コンサートは開催されましたでしょうか?

### 教えてください

**母**が美容院のシャンプーで上向きの姿勢が辛くなり、床屋さんのように下向きでOKのお店が知りたいです。(お姉ちゃん)

**ワ**ンコインの店、定食店を教えてください。(昭和のヒーロー)

**低**体温で困っています。体温上げ上げで免疫力をアップさせる食べ物を教えてください。(ユウユウ)

### 教えます

**3**月号のはっぴっぴさんへ。私は小学4年の時に持ちました。ゲーム機を持たなくても友達と盛り上げられる物があります。おすすめは、ナンジャモンジャというカードゲームです。(べじりんく)

**ユ**ニフィルムさんへいちご大福情報。郡山市咲田の丹波家さんのいちご大福、昔から変わらずおいしいです。(きらりん)

**3**月号のユニフィルムさんへ。咲田にある丹波屋さんの「いちご大福」。私は大好きです!(175)

**3**月号のかずさんへ。旧国道沿い本町の「珈琲屋はまな」、4号バイパスと安高通り交差点にある「珈琲ギャラリー」、安積中学校向かいの「グリーンカフェ珈琲豆焙煎工房」がおすすめです。(べろ)

**教**えてくださいますのさち様へ。老人ホームには様々な種類があります。郡山市の高齢者あんしんセンターへご訪問またはお電話ください。優しく教えてくださいます。(mii)

**3**月号の初かつおさんへ。開成山公園は子供と遊べるのでいいですよ!!(猫娘)

ラブメッセージ

そ ちらにいる時は色々、のり子お姉さんお世話になりました。また、荒川の土手を一緒に散歩なり大山商店街など巡ったりしたいです。花粉症も頑張っ

先 日、近くのスーパーにふくしまボンガーズのムッシュサイトーさんが来ていました。おしゃべりをして写真と一緒に撮ってもらいました。応援してますよ！頑張っ

感謝したい人へのメッセージ

3 月3日で結婚して丸35年。きまぐれでわがままな私にいつも優しい夫に心から感謝しています♡本当にありがとう！これからもよろしくネ♡

お 父さんへ。いつも宿題を教えてくれてありがとう！おならは、ほどほどにね(笑)(^\_^)

夫 へ。夫婦で3人の子供を大きくし、今までいろいろあったが何とか過ごせ、幸せです。

い つも新鮮野菜をお裾分けしてくださる近所の農家さん。いつもありがとうございます。とても助かっています。

我 が子よ。無事に育ってくれてありがとう。あちこち動き回ったりして危ないと思う時もあるけど、子供の笑顔等を見ると癒されます。

「 父ちゃん」こと私の大事な旦那様へ。平日は夜遅く、しかも休日返上でお仕事をしてくださり有り難うございます。

初 めて手術しました。健康のありがたさと沢山の人の心配など人の温かさ改めて知りました。ありがたいー。

こ おりやま情報さま、39周年おめでとうございます。有料だった頃から大好きです。これからも楽しみにしています。

と ってもキュートなペットのうさぎ(名前/モナカ)にアリガト！人じゃないけど家族デス。

両 親いつも支えてくれてありがとう。ころちゃん、ちびちゃん、祖父母も大好きです。

こ おりやま情報のスタッフへ。毎月私のネタを載せてくださり、ありがとうございます。これからも毎月送らせていただきます。

周 りの人。育児、仕事etc.何をするにしても、周りからいろいろ助けてもらい感謝しています。

子 供の頃、箸の持ち方を教えてくれた伯父さんとテーブルに肘をつかないと注意してくれた伯母さんに感謝しています。

こ おりやま情報さんです。毎号楽しく拝見しています。これからも楽しみにしています。

3 9周年おめでとうございます。ここ何年かでこおりやま情報がいろんな所に置いてあり、うれしく思います。50年目指して頑張ってください。毎月GETして読みます。

9 0歳になる母親です。今も一人で宮城県で生活しています。病気もせずいます。孫が生まれた時は、働きながら一生懸命面倒みてくれました。いつまでも元気でいてほしいです。

感 謝したいのは子供と孫、総計6人に。一人でも欠けることなく健康に育ち中。学業成績はいいし、それなりの孫もいるけど五体満足なのに、やっぱり「ありがとう」と言いたいです。

父 へ。今年で結婚10年目ですね。私の父になってから10年...とても幸せです。おっちょこちょいな娘ですが、これからもよろしくお祈りします！

こ おりやま情報39周年おめでとうございす。私が生まれた時にはあったんですね。本が出ていた時から見えています。これからも楽しみにしています！！

妻 へ。子供を育て、仕事をして、いつもありがとう。

保 育園や小学校の時の友人や先生、中学校の時の部活の先生、友人に感謝です。ありがとう！！また会いたいです。今度、保育園、小中学校の同窓会やりたいな。

4 5年一緒にいてくれる主人へ。いつもありがとう。これからも宜しくお祈りします。

箱 推している天才集団！プロ意識が高く、ジェントルでサービス精神がステキなんです。もちろんKJ様ありがとうー！

父 母。子供の世話をしてくれたり、野菜を作っでは持ってきたりと、ありがたいです。

一 番の感謝はやっぱり母へ。いつもありがとう。[娘]とは名ばかりの、できないことばかりの私ですがほんの少しずつでも、喜んでもらえるようなことができたかと思っています。

こ おりやま情報39周年おめでとうございす！いつも楽しい情報をありがとうございます。毎月ゲットするのが楽しみです。これからもよろしくお祈りしますね。

先 日、娘の誕生日にすみっこぐらしの(ふんわりおうちパンケーキ)玩具を買いました。すみっこぐらしのふわふわパンケーキが出来てめっちゃ美味しかったです！！この玩具を選んでくれて娘ありがとう！！サンキュー(39)!!

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「ほっこりした出来事」です。心が安らぐ、癒されるなど、ほっこりした出来事を教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集！

我が家の赤ちゃんorペットが世界一かわいい！！そんな自慢の赤ちゃんorペット写真を募集中。みな伝投稿フォームでのみの募集となります。ホームページかQRコードから投稿してね。郵送での写真投稿はご遠慮願います。かわいい写真をお待ちしております♪



福島県 蕎麦の名店 Fukushima soba no meiten. 郡山・三春・福島・須賀川・白河 会津若松・喜多方山都・猪苗代 いわきなどの全60店を紹介. 県内主要書店・Amazonで好評発売中!

白河らーめんを「知り」 白河らーめんを「食べ歩く」. 白河 食歩 らーめん. 県内主要書店・Amazonで発売中! A5判・オールカラー128頁・定価本体800円+税

# 郡山住まい情報

スマホからも  
楽々  
物件探し♪

## 「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや  
タブレットからも  
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



### QRコードで簡単アクセス

## 駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(4)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(5)第2095号 (有)天野中央不動産

郡山市咲田1-2-1  
TEL024-938-8503  
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝

<http://www5.et.tiki.ne.jp/amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)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】9:30~18:30  
【定休日】日

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html> orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(11)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】9:00~18:00  
【日祝】10:00~17:00  
【定休日】祝日の月曜

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

福島県知事免許(9)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](http://arigato@moche.ocn.ne.jp)

福島県知事免許(7)第20508号 (株)久保田不動産

郡山市八山田5-12  
メインビル八山田  
TEL024-932-8787  
FAX024-939-7520

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝(2・3月は無休)

<http://www.kubota-f.com/>

福島県知事免許(8)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(6)第1803号 (有)郡山住宅情報

郡山市大町1-3-16  
TEL024-935-5055  
FAX024-935-0155

【営業時間】9:30~18:30  
【定休日】日

<http://www.kjj.co.jp> info@kjj.co.jp

福島県知事免許(4)第2372号 (有)コナンリアルエステート

郡山市鶴見坦1-9-25  
クレールアヴェニューC号  
TEL024-922-6500  
FAX024-922-5058

【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

福島県知事免許(1)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

[circle77555@yahoo.co.jp](mailto:circle77555@yahoo.co.jp)

福島県知事免許(4)第2307号 さくら信宅

郡山市虎丸町9-17  
TEL024-923-3050  
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00~18:00  
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakarushintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp



福島県知事免許(10)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(3)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】9:30~19:00  
【定休日】日

<http://www.zennichi.net/m/seiwazyuuen/>

福島県知事免許(13)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(6)第1768号 **(有)タイムックス都市開発**



郡山市富田東1-16  
TEL024-921-2860  
FAX024-991-1600

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】無

<http://timexweb.com/> timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(2)第3111号 **(株)タカムラ アルマエステート**



郡山市富田町字双又19-3  
TEL024-963-2633  
FAX024-963-2560

【営業時間】8:30~18:00  
【定休日】日

<http://kktakamura.jp/>

福島県知事免許(5)第2161号 **TDホーム郡山((有)ウッドライフ)**



郡山市安積町日出山2-162  
TEL024-956-9811  
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】第2・4火、隔水

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

福島県知事免許(9)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



郡山市豊田町1-88  
TEL024-939-3911  
FAX024-938-0011

【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/> info@nikkokosan.co.jp

福島県知事免許(5)第2156号 **(有)フクト企画**



郡山市島1-14-12  
TEL024-936-7160  
FAX024-923-8551

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝

福島県知事免許(10)第20175号 **(株)マイルドホーム**



郡山市駅前2-5-10-2F  
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(4)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田字久保田118  
TEL024-995-3855  
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30~18:30  
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://minimini.jp/> chuou@will-net.co.jp

福島県知事免許(4)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



郡山市島1-21-1  
伊藤ビル1F  
TEL024-990-1711  
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(5)第5854号 **(株)リビングギャラリー 郡山店**



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

【営業時間】10:00~19:00  
【定休日】水(1~4月は無休)

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

福島県知事免許(2)第2927号 **(株)リフレクシダ**



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

【営業時間】8:00~18:00  
【定休日】日祝

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

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

- 郡山市内エリア
  - 郡山市中心部
  - 郡山市北部
  - 郡山市東部
  - 郡山市西部
- 郡山市外エリア
  - 郡北地区
  - 郡南地区
  - 会津地区
  - 両郷り地区
- 家賃
 

下限定: 10000 ~ 上限定: 20000
- 部屋タイプ
 

1R ~ 1K ~ 1DK ~ 1LDK ...
- 表示
 

※家賃欄は家賃の安い順に表示されます  
※部屋タイプ欄は、K~DK~LDK~Rの順に表示されます

検索実行

住e!情報 koriyama.net

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	礼金	1万円
築年	1カ月	駐車場	無
築年	1カ月	バス・トイレ	無
築年	1カ月	洗面	無

詳細情報

間取り: 1R+K

お問合せ

営業所: ほろプランニング TEL: 024-937-4061  
 予約専用: 伊介 電話番号: 4820154382

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





# 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	5,250円	1カ月	—	1カ月	10台	ヨークベニマル荒井店東側	マイルドホーム	024-924-0050
安積4丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	7台		レントライフ郡山店	024-946-6040
池ノ台	8,902円	—	—	1カ月	5台	舗装駐車場	リビングギャラリー	024-921-2333
大町1丁目	17,000円	1カ月	—	1カ月	4台	東邦銀行郡山大町支店北側	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	3台	ほっともっと開成店から南へ。北P	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ほっともっと開成店から南へ。南P	コナンリアルエステート	024-922-6500
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	9台	縦列区画は2台8,100円	レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田3丁目	3,000円	1カ月	—	1カ月	5台	小原田中南側	マイルドホーム	024-924-0050
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1丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	川名衣料店	天野中央不動産	024-938-8503
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	8台		レントライフ郡山店	024-946-6040
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,400円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
神明町	6,000円	—	—	1カ月	1台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
図景1丁目	4,500円	—	—	1カ月	2台	石焼らーめん火山	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,000円	—	—	1カ月	8台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	9台	希望ヶ丘団地、第六中近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
虎丸町	10,800円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,040円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
鳴神1丁目	4,320円	1カ月	—	1カ月	5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
芳賀3丁目	4,320円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
深沢2丁目	5,400円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	51台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,500円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田田池	6,000円	1カ月	—	1カ月	3台	東北電力久保田変電所近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田樹形	3,500円	1カ月	—	1カ月	3台	行徳公民館から南へ約100m	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

理事長 長谷川 隆三 皮膚科専門医  
院長 長谷川 隆哉 皮膚科専門医

受付時間午前は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	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	午後 休診	○	午後 休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後

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分前までをお願いします。

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

## 山田眼科医院

院長 山田 祐爾

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

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

休診日 日曜 祝日 火曜午後

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅前西口駐車場・エリートパーク

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

日	当番医	診療時間	電話番号
4	渡辺美佳子(小児科)	9:00~17:00	024-927-8622
5	ファミリークリニックさとう(内科・小児科・消化器内科)	9:00~17:00	024-932-1390
8	八木眼科医院(眼科)	9:00~17:00	024-922-4970
9	さかい小児科クリニック(小児科)	9:00~17:00	024-921-2216
12	さかえ内科クリニック(内科)	9:00~17:00	024-941-2202
18	武田整形外科クリニック(整形外科)	9:00~17:00	024-961-0818
4	久米こどもクリニック(小児科)	9:00~17:00	024-923-0585
19	根本クリニック(内科・外科・脳神経外科)	9:00~17:00	024-922-9405
26	あさか耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	9:00~17:00	024-945-2933
4	むかわクリニック(小児科)	9:00~17:00	024-933-7788
26	モミの木クリニック(内科・小児科)	9:00~17:00	024-926-0131
26	今泉眼科病院(眼科)	9:00~17:00	024-922-0665
4	じんキッズクリニック(小児科)	9:00~17:00	024-974-2525
29	よしじまクリニック(心療内科・内科)	9:00~17:00	024-925-7177
29	ひさこファミリークリニック(婦人科)	9:00~17:00	024-952-4415

※3月10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<http://www.city.koriyama.fukushima.jp/>)  
※上記のほか、休日・夜間急病センターは、休日・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00まで、毎夜間(内科・小児科)が19:00~22:00まで診療しています(1月1日を除く)。◀郡山市休日・夜間急病センター(上亀田1-1)☎024-934-5656

### 休日救急歯科診療

診療場所 郡山ビッグハート 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上上亀田1-1

お問い合わせ TEL024-934-5656 (直通)

診療日 日曜祝日および年末年始(12月31日~1月3日)

診療時間 午前9:00~午後5:00

### 郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	住所	電話番号
4/5	かめだ調剤薬局	富田町字下亀田1-41	024-921-5171
4/5	みどり調剤薬局	緑町2-2	024-935-0810
4/5	フジ薬局横塚店	横塚2-15-4	024-941-1620
4/12	調剤薬局ツルドラッグ八山田店	富田東3-22	024-991-8826
4/12	ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332
4/12	調剤薬局ミツテル大塚店	大塚町字広町28-4	024-961-7600
4/19	調剤薬局ミツテル桑野店	桑野1-25-7	024-939-0511
4/19	あさかのり薬局	安積町成田字漆山50	024-946-4976
4/19	メルシー薬局南店	安積町3-312-1	024-947-3117
4/26	ホクト薬局	八山田5-77	024-935-5505
4/26	奥羽調剤薬局鳴神店	鳴神1-1-2	024-983-8535
4/26	朝日薬局	堂前町18-10	024-923-0156
4/29	コスモ調剤薬局山崎店	山崎305-6	024-955-6707
4/29	クオール薬局郡山店	八山田7-107	024-991-0789
4/29	ユア調剤薬局	中ノ目1-26-3	024-961-7736

※3月10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、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。薬局へおかけください。

# ぼんさい

The Art of BONSAI

怪物。魔法。造形。歴史。未来。地球。  
小さな宇宙にも形容される鉢上の逸品。  
人類の美意識を凝縮した総合芸術「ぼんさい」。  
かつてない写真集です。

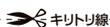
本書は、2004年に発行され、写真家スコット・リン・ライリー精選の至高の盆栽写真集です。企画・制作をしたズアンの協力により、うすい百貨店9階の「ジュンク堂書店 郡山店」にて販売しております。

盆栽は、近年外国から訪れる観光客にも注目をされており、日本ならではの芸術でもあります。盆栽ファンには見逃せない写真集です。

[企画・制作] 有限会社ズアン  
[定価] ソフトカバー 本体価格 3,900円+税 ハードカバー 本体価格 8,000円+税

販売：ジュンク堂書店郡山店(うすい百貨店9F)  
問合せ：こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

※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FREE4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4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「ほっこりした出来事」(名前・ペンネームも書いてね)

心が安らぐ、癒されるなど、ほっこりした出来事を教えてください。

Q2. ランチにかかる金額はいくら？

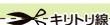
(ペンネーム / )

●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 / )



## 【こおりやま情報FREE4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？

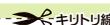
Q2. ランチにかかる金額はいくら？

●みな伝スペシャル「ほっこりした出来事」(名前・ペンネームも書いてね)  
心が安らぐ、癒されるなど、ほっこりした出来事を教えてください。

●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



## 【こおりやま情報FREE4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. ランチにかかる金額はいくら？

●みな伝スペシャル「ほっこりした出来事」(名前・ペンネームも書いてね)  
心が安らぐ、癒されるなど、ほっこりした出来事を教えてください。

●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



※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(月) フタして10分! 鯖のトマトパツァ

お好みで、仕上げに塩(少々)を加えてください。

- ①ブロッコリーは小房に分け、エリンギ、さばは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにトマトソースを入れる。
- ③材料を並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。  
※沸騰したら中火にして10分。  
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- ⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。

### 材料(2人前)

- カゴメ基本のトマトソース(295g)..... 1缶
- さば(3枚おろし)..... 1枚
- ブロッコリー..... 1/2株
- エリンギ..... 1パック
- ミニトマト..... 6個
- 黒こしょう..... 少々
- イタリアンパセリ..... 少々



メニュー提供



## 28(火) えび塩焼きそばめし

えびの香ばしいおいしさを焼きそば飯で楽しめます。

### 材料(1人前)

- えびチャーハンの素..... 1袋
- ごはん..... 170g
- 焼きそば用生めん..... 1/2袋(1cm長さに刻む)
- ちくわ..... 1本(5mm幅の輪切り)
- キャベツ..... 80g(1cm角ザク切り)
- ごま油..... 大さじ2/3
- 酒..... 大さじ2
- 小ねぎ..... 少々(小口切り)

- ①フライパンにごま油を熱し、ちくわとキャベツを炒める。
- ②焼きそばとごはんを加えた後、酒をふりかけて炒める。
- ③えびチャーハンの素を加えて炒め、小ねぎを散らして完成です。

## 29(水) ホットプレートで! かんたんビビンバ風

連休の家族の団らんに、みんなで一緒に作って食べられるホットプレートメニューはいかがでしょう。ドレッシングで簡単に味つけが決まるメニューをご紹介します。

### 材料(2人前)

- ご飯..... 2杯(どんぶり)
- ほうれん草..... 1/2束(100g)
- もやし..... 1/2袋
- にんじん..... 1/3本
- 合いびき肉..... 200g
- キムチ漬物..... 適量
- ごま油..... 適量
- キュービー 野菜もお肉もこれ1本 和風たまねぎドレッシング..... 大さじ5
- キュービーのたまご とろ〜り半熟たまご..... 1個

- ①にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ②ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。同じ湯で、①ともやしをゆでる。
- ③ホットプレートにごま油をひいて熱し、合いびき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、ドレッシング大さじ2を入れて味をからめ、いったん取り出す。
- ④③のホットプレートをクッキングペーパーなどでふき、ごま油をひいて熱し、ご飯をいれてさっと炒め、②と③をのせる。残りのドレッシングをかけ、中央に半熟たまごをのせ、キムチを添える。



メニュー提供:



**Bull-Dog**

## 30(木) 豚の角煮パインソース

金串をさして透明な汁であれば焼けているサイン。豚肉は厚みを半分にしたら焼く時間も半分で済みます。

### 材料(2人前)

- 豚バラ肉(ブロック)..... 1本(400g)
- 長ねぎ(青い部分)..... 2本
- しょうが..... 1片
- パイナップル(すりおろし)..... 70g
- ブルドック 中濃ソース..... 大さじ4
- 酒..... 200ml
- 水..... 適量

- ①圧力鍋に水、長ねぎ、しょうがを入れ、すのこをセットし、豚肉を乗せ、蓋をして蒸す(強火で圧力がかかってから弱火にし、10分加熱し、火を消して自然冷却する)。
- ②豚肉とすのこを取り出し、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③①の圧力鍋を洗い、パイナップル、中濃ソース、酒を加え肉が半分浸かるように水で調整する。
- ④蓋をし、強火で圧力がかかってから弱火にし、15分加熱し、火を消して自然冷却する。
- ⑤煮汁がとろりとするまで煮詰める。



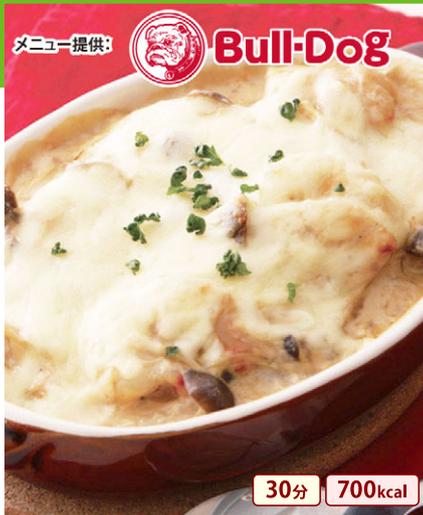
## 23(木) えびのクリームドリア

えびは火を通しすぎると固くなるので一度フライパンから取り出します。

### 材料(2人前)

えび(殻をむき背ワタを取る)	8尾
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
しめじ(石づきを除いて小房に分ける)	1/2パック
にんにく(みじん切り)	1片
小麦粉	大さじ1
ブルドックウスターソース	大さじ1
牛乳	200ml
バター	10g
白ワイン	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ごはん	2杯分
ピザ用チーズ	適量

- ①フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらえびを炒める。
- ②白ワインを加え、えびに火が通ったら皿に取り出す。
- ③フライパンにバターを加え、玉ねぎ、しめじを炒め、ウスターソースを加え炒める。
- ④小麦粉を加え、粉っぽさがなくなったらゆっくり牛乳を加えて混ぜ、とろみがついたらえびを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤耐熱皿にごはんを敷き、④、チーズをのせてオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。



メニュー提供: Bull-Dog

30分 700kcal

メニュー提供: 味の素株式会社

## 24(金) 肉巻き「ほんだし」おにぎり

甘辛いタレが染み込んだご飯は至福の美味しさ。春の行楽シーズンに、お弁当にもお勧めです\*

### 材料(2人前)

牛もも薄切り肉	6枚
温かいご飯	360g
(A)いり白ごま	大さじ1
(A)「ほんだし」	大さじ1/2
片栗粉	適量
(B)しょうゆ	大さじ3
(B)みりん	大さじ3
(B)酒	大さじ3
(B)砂糖	大さじ1・1/3
(B)「ほんだし」	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1

- ①ボウルにご飯、(A)を入れて混ぜ、6等分にし、俵形にしっかりと握る。
- ②牛肉で①のおにぎりを巻き、巻き終わりに片栗粉をつけ、しっかりと握って形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、焼き目が付いたら全面を転がしながら、肉に火が通るまで焼く。
- ④(B)を混ぜ合わせて加え、弱火よりもやや強めの火加減で、煮汁がなくなるまで転がしながらからめる。



15分 698kcal 塩分5g

## 25(土) 春野菜と鶏とエビのごちそうサラダ

春の彩り野菜をふんだんに使って鶏もも肉とエビをグリルして合わせたボリュームアップのごちそうサラダ☆ザクザク混ぜるタルタルドレッシングのラフ感がオシャレです♪

### 材料(4人前)

鶏もも肉	2枚(約500g)
サラダエビ	10~12尾くらい
アスパラ	3~4本
スナップエンドウ	4個
卵	2個
にんじん	1本分
グリーンリーフレタス	2枚20g
トレビス	2~3枚
(A)砂糖、塩	各ひとふり
(B)マヨネーズ	大さじ3
(B)米酢または黒酢	大さじ2
(B)はちみつ	大さじ1/2
(B)塩こしょう	少々

- ①アスパラの固い皮はピーラーで剥き、4等分にカットする。スナップエンドウは両側の筋を取り除く。にんじんは千切りし、グリーンリーフレタス、トレビスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらしたあと、よく水切りしておく。卵はかぶるくらいの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、沸騰してから6分ゆでる。
- ②鶏もも肉の余分な脂や筋を取り除き、(A)をふり、フライパンに皮目を下にして並べて弱めの中火にかける。上から落し蓋などでおさえながら焼く。5分くらい焼いて鶏の油が出てきたら、まわりにアスパラとスナップエンドウを並べてさらに3分ほど一緒に焼く。皮目がこんがりパリッと焼けたら裏返してアスパラとスナップエンドウを上に向けて、空いた所にサラダエビを置いて焼き、すぐにお皿にとる。
- ③ゆで卵の殻をむき、粗めにつぶし、(B)と混ぜ合わせてドレッシングを作る。鶏肉は食べやすい大きさに切り、全てをお皿に盛り付ける。



20分

## 26(日) レンジで簡単! すぐできナポリタン

ランチやお弁当におすすめの一人分のナポリタンがレンジだけですぐできるレシピです♪ 具材は冷蔵庫にあるものでできるし、切ってチンして混ぜるだけ!

### 材料(1人前)

スパゲッティ(早ゆで3分1.6mm)	100g
玉ねぎ・パプリカ	各1/8個
ミニトマト	2個
ベーコン	1枚
ピーマン	1/2個
バター	2g
(A)顆粒コンソメ	小さじ1/2
(A)バター	2g
(A)ぬるま湯(または水)	200ml
(B)トマトケチャップ	大さじ2
(B)ウスターソース	小さじ1/2
(B)カレー粉	小さじ1/4

- ①スパゲッティを半分に分けて耐熱皿に置き、(A)を加えておく。玉ねぎは繊維に沿って5mmほどに薄切りにする。ミニトマトは4等分に切る。ベーコン、パプリカ、ピーマンはひと口大に切る。
- ②スパゲッティの上に玉ねぎ、ミニトマト、ベーコン、パプリカ、バターをのせラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ③ラップを外して(B)とピーマンを加えて全体を混ぜ合わせ、もう一度ラップをして600Wで1分加熱する。
- ④全体をよく混ぜ合わせてお皿に盛り付け、お好みで目玉焼きをのせる。



10分

## 19(日) おからのミニスコーン#カロリーオフ

おからパウダーを使ってスコーンを低カロリーに! ラカントSやヨーグルト使いでカロリーオフ! フードプロセッサーで簡単にできる生地です。

### 材料(約10個分)

- (A)薄力粉 ..... 75g
- (A)おからパウダー ..... 25g
- (A)ラカントS(またはきび砂糖) ..... 大さじ2
- (A)ベーキングパウダー ..... 大さじ1/2
- (A)塩 ..... ひとつまみ
- 無塩バター ..... 20g
- 牛乳 ..... 75ml(〜100ml)
- 卵黄 ..... 1個分
- ギリシャヨーグルト ..... 1カップ
- いちごジャム ..... 適量

- (A)をフードプロセッサーに入れて全体に混ぜるように10秒ほど混ぜる。さらに、無塩バターを加えて20秒ほど全体に混ぜ込む。
- ボールに移し、牛乳を加えてフォークで生地を押さえてひとまとめになるように混ぜ(生地が固い場合は少量ずつ牛乳を足す)、打ち粉をして台の上に置く。
- 1.5cm厚さに伸ばして小さめの円形に型抜きする。オーブンシートを敷いた天板に並べ、卵黄を水小さじ1(分量外)で溶いて表面にはけで塗る。
- 180度に予熱したオーブンで10分ほど焼く。
- 粗熱が取れたら半分の高さに切り、ヨーグルトといちごジャムを挟む。



20分

メニュー提供:



## 20(月) トマトケチャップで減塩「しょうが焼き」

女子栄養大学出版部 家庭のおかずのカロリーガイド「豚ロースのしょうが焼き」レシピに対して、36%減塩!

- 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を両面焼き、火を通す。
- 合わせ調味料を加え、煮絡める。

### 材料(4人前)

- 豚肉(しょうが焼き用) ..... 360g
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 【合わせ調味料】
- しょうが(絞汁) ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 酒 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1・1/2
- カゴメトマトケチャップ ..... 大さじ1・1/2



約10分 286kcal 塩分1.3g

## 21(火) チーズがとろける焼きおにぎり

焼豚の味がさらに香ばしく楽しめる小さな焼きおにぎりです。トロ〜りとろけたチーズが出てきますよ。

### 材料(2人前)

- 焼豚チャーハンの素 ..... 1袋
- ごはん ..... 250g
- 粗挽きこしょう ..... 小さじ1/3
- スライスチーズ(とけるタイプ) ..... 2枚

- スライスチーズは半分にカットし、折りたたむようにしてギュッと丸める。
- ボールにご飯と焼豚チャーハンの素、粗挽きこしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ②を4等分し①のチーズを芯にしておにぎりを4個作る(ラップを使うと良いでしょう)。
- サラダ油を薄く引いたフライパンを熱し、おにぎりを並べフタをして2分焼く。裏返して2〜3分焼き色がつくまで焼く。



メニュー提供

10分

メニュー提供: キューピー(株)

## 22(水) レンジでかんたん! 野菜のレモンマリネ

ゴールデンウィークは家族や友人とバーベキューを楽しむ絶好の機会です。そこで、バーベキューのサイドメニューとして、ドレッシングを使って簡単に作れる野菜のマリネをご紹介します。

- 玉ねぎとキャベツはひと口大に切る。にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。
- 耐熱容器に①を入れ、ドレッシングをかけ、ラップをかけてレンジ(500W)で約5分加熱する。
- ②をレンジから出して、上下を返し、ラップをかけたまま、粗熱をとる。

### 材料(2人前)

- 玉ねぎ ..... 1/2個
- キャベツ ..... 2枚
- にんじん ..... 1/2本
- キューピーレモンドレッシング ..... 100ml



10分 106kcal 塩分1.9g

## 15(水) キャベツと豚肉炒め たっぷりねぎ塩レモンがけ

メニュー提供: キュービー(株)

新生活が始まる春には、食生活を整えようとする意識が高まります。そこで、野菜と肉をドレッシングで味つけした、メインディッシュにもなるメニューをご紹介します。

- ①キャベツは芯を取り、ひと口大に切る。豚ばら肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①を入れて炒める。
- ③器に②を盛りつけ、ドレッシングをかける。



10分 400kcal 塩分1.1g

### 材料(2人前)

キャベツ ..... 3枚  
 豚ばら肉(焼肉用) ..... 150g  
 塩 ..... 少々  
 こしょう ..... 少々  
 サラダ油 ..... 適量  
 キュービー 野菜もお肉もこれ1本 ねぎ塩レモンドレッシング ..... 大さじ3

メニュー提供:



**Bull-Dog**

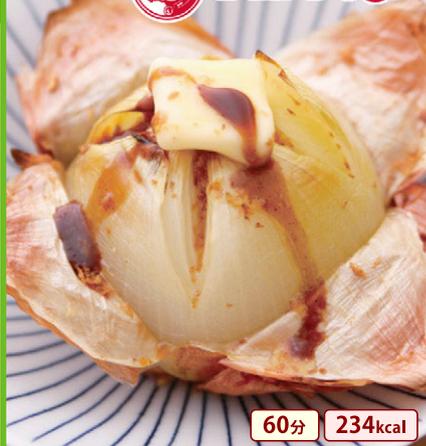
## 16(木) 焼玉ねぎ

丸ごとオープンに入れるだけ!じっくり焼いたトロリとした甘い玉ねぎと香ばしいパン粉がブルドック中濃ソースにぴったり!

- ①玉ねぎは皮のまま洗って根の部分を安定するように少し切り、200℃のオープンで40分焼く。
- ②フライパンで(A)をキツネ色になるまで炒る。
- ③焼きあがったら十文字にはさみを入れ、皮をむき、バターをのせ、中濃ソース、②のパン粉をかける。

### 材料(2人前:2個分)

玉ねぎ(中) ..... 2個  
 (A) サラダ油 ..... 小さじ2  
 (A) パン粉 ..... 15g  
 バター ..... 30g  
 ブルドック 中濃ソース ..... 大さじ4



60分 234kcal

## 17(金) 切干大根とカラフルピーマンの青椒肉絲

メニュー提供: 味の素株式会社

パプリカでカラフルに仕上げた青椒肉絲。戻さずに加えた「切干大根」は食感がクセになります♪

- ①牛肉、ピーマン、パプリカは細切りにする。切り干し大根はサッと水で洗い、しっかり水気をしぼる。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、①の牛肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん取り出す。
- ③同じフライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・パプリカ・切り干し大根を入れてサッと炒め、全体に油が回ったら、②の牛肉を戻し入れ、「Cook Do」を加えて炒め合わせる。



25分 274kcal 塩分1.3g

### 材料(4人前)

牛もも焼き肉用 ..... 250g  
 ピーマン ..... 4個  
 パプリカ(赤) ..... 1/2個  
 パプリカ(黄) ..... 1/2個  
 切り干し大根 ..... 30g  
 「Cook Do」青椒肉絲用3~4人前 ..... 1箱  
 サラダ油 ..... 大さじ2

## 18(土) 春キャベツと厚揚げの卵とじ

春キャベツの甘みをやさしい卵とじに!フライパンで簡単にできるごはんによく合う煮びたし風のおかずです。厚揚げでコクと食べ応えをプラス♪

- ①キャベツは洗って芯を通り除き、芯は薄切りに、葉と厚揚げは食べやすい一口大に切る。
- ②フライパンに(A)を入れて弱めの中火にかけ、春キャベツと厚揚げを入れて、蓋をして3~4分蒸し煮にする。卵をボウルに割り入れ、(B)を加えて混ぜ合わせておく。
- ③ふたを取って火を強め、上下を返しながらか全体がしんなりするまで炒め煮にし、(C)を回しかけてからめ、煮立ったら卵液を回し入れ蓋をして火を止めて予熱でふんわりと卵に通す。

### 材料(4人前)

春キャベツ ..... 4枚  
 厚揚げ ..... 1枚(200g程度)  
 卵 ..... 2個  
 (A) 白だし、きび砂糖 ..... 各小さじ2  
 (B) きび砂糖 ..... 小さじ1  
 (B) 白だし ..... 小さじ1/2  
 (C) しょうゆ、みりん ..... 各小さじ1



15分

# 11(土) ベーコンと彩り野菜のホットサラダ

さっと炒めて出来上がり!ベーコンの塩気とレモンのさわやかさが野菜となじんで旨味アップ♪彩り鮮やかなデリ風仕上がるシンプルホットサラダ☆お弁当にもおすすめの冷めても美味しい作り置きサラダです。

### 材料(2人前)

- ベーコン(スライス)..... 2枚
- 玉ねぎ・パプリカ(赤、黄)..... 各1/4個
- エリンギ..... 1本
- きゅうり..... 1/2本
- (A)にんにく..... 1かけ
- (A)鷹の爪..... 1/2本
- (A)オリーブオイル..... 大さじ1
- レモン汁..... 大さじ1/2
- 塩..... 小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう、粉チーズ..... 各適量1/4

- ①ベーコンは1cm幅に切り、野菜は一口大の食べやすい大きさに切る。にんにくは包丁でつぶしてから刻む。鷹の爪は輪切りにする。
- ②フライパンに(A)とベーコンを入れて弱火にかけ、香りが立ったらエリンギと玉ねぎを加え中火で炒める。
- ③エリンギと玉ねぎに少し焦げ目がついたら、パプリカときゅうりを加えて強火でさっと炒め、レモン汁と塩を加えて全体に混ぜたらお皿に盛る。仕上げに粗びき黒こしょう、粉チーズをふる。



10分

# 12(日) カツオたたきのバルサミコソース

ワインにも合うオシャレなカルパッチョ風の"カツオのたたき"バルサミコソースのアレンジで簡単にオシャレな一皿が出来ます。

### 材料(4人前)

- かつおのたたき(刺身用)..... 2冊(400g)
- ペビーリーフ..... 1袋
- (A)バルサミコ酢、赤ワイン..... 各大さじ2
- (A)しょうゆ..... 大さじ1
- (A)にんにく(すりおろし)..... 1かけ
- (A)塩..... ひとつまみ
- 粗びき黒こしょう・ごぼうチップス..... 各適量
- 片栗粉..... 大さじ1

- ①ペビーリーフは洗って水気を切っておく。
- ②小鍋に(A)を入れて中火にかけ、時々混ぜながら、2~3分煮詰める。  
※にんにくの香りを効かせたい場合は、ソースを煮詰めてからにんにくのすりおろしを加える。  
※ヘラでなべ底に線が引けるぐらいに煮詰める。冷めると更にとろみがつく。
- ③平たいお皿にスプーンでソースを好きなように塗り付け、かつおのたたきを並べ、ペビーリーフを盛り付け、粗びき黒こしょうを挽いてできあがり。お好みでごぼうチップスをのせる。



15分

# 13(月) トマトのもちピザ

餅をピザ生地に見立てた和風ピザ。家にある食材で手軽に作れます。

### 材料(4人前)

- 切りもち..... 5個
- ピザ用チーズ..... 30g
- カゴメ完熟トマトのピザソース..... 大さじ4
- トマト..... 2個
- ハム..... 1枚
- ピーマン..... 1個
- オリーブ油..... 大さじ1

- ①餅は横にスライスする。トマトとピーマンは輪切り、ハムは放射状に切る。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、餅を並べ、水少々をふってふたをし、蒸し焼きにする。
- ③餅が柔らかくなったらフライパンに残りのオリーブ油を加え、餅を裏返す。
- ④フライ返しなどで押して丸く広げ、ピザソース、ハム、トマト、ピーマン、チーズをのせ、具材に火が通るまで焼く。



約15分 224kcal 塩分0.5g



10分 149kcal 塩分1.5g

# 14(火) たらこ茶づけでピザトースト

たらこマヨのピザが手軽に作れる!

- ①器にたらこ茶づけ、マヨネーズ、お好みの具材を入れよく混ぜ合わせる。
- ②①を半量ずつ食パンにのせ、チーズをトッピングし、オーブントースターで焼き目がつくまで焼いたらできあがり。

### 材料(2人前)

- たらこ茶づけ..... 1小袋
- マヨネーズ..... 大さじ2
- 食パン..... 2枚
- ピザ用チーズ..... 20g
- <お好みの具材>
- お餅など..... 適量

## 7(火) 待つだけでツナと野菜の炊き込みごはん

炊飯しながら待つだけ!ミックスベジタブルでカラフルな彩ごはん。

- 炊飯器にといだ米と、2合目盛りより少量目(2mm程度)まで水を入れる。
- ミックスベジタブル、ツナ缶を汁ごと、お吸いもの素を入れ軽く混ぜ、炊飯しながら待つだけ!

材料(3人前)

松茸のお吸いもの.....2袋  
米.....2合(300g)といでおく  
ツナ缶.....2缶(140g)  
ミックスベジタブル.....80g  
薄口しょうゆ又は白だし.....大1(18g)

■ポイント

ミックスベジタブルが苦手な方はコーンの缶詰でもおいしく召し上がれます。お好みで玉ねぎのみじん切りを加えても美味しいです。



61分 415kcal 塩分2.4g

メニュー提供:キユーピー(株)

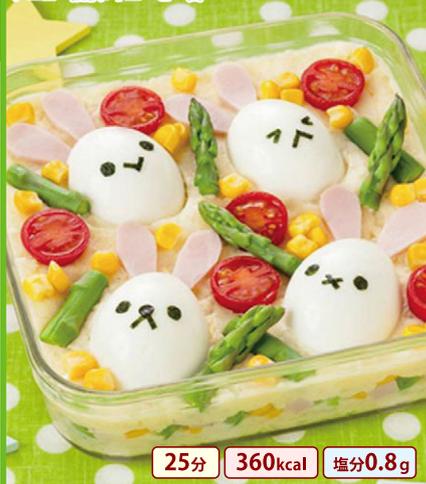
## 8(水) イースタースコップポテサラ

4月12日・19日はイースターです。そこで、イースターにちなみ卵を使った、見た目もかわいらしい親子で楽しめるデコレーションサラダをご紹介します。

材料(4人前)

じゃがいも.....4個  
グリーンアスパラガス.....4本  
プチトマト.....3個  
ゆで卵.....2個  
ハム.....1枚  
のり.....適量  
塩.....少々  
キユーピー マヨネーズ.....大さじ8  
サラダクラブ 北海道コーン ホール.....1袋(100g)

- じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約8分加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶす。粗熱がとれたら、マヨネーズで和える。
- グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて、長さ半分に切り、塩を加えた熱湯でゆでて、水にとって水気をきる。半量はさらに2等分にして、飾り用とする。残りは1cm幅に切る。
- ハムでうさぎの耳形を8枚切り抜き、残りはみじん切りにする。
- 器に①の半量を敷き詰め、②の1cm幅に切ったグリーンアスパラガス、③のみじん切りにしたハム、コーンの半量を散らし、残りの①を敷き詰め、半分に切ったゆで卵を埋め込むようにのせる。
- ④のゆで卵に③のハムで作った耳と、のりで作った目と鼻をつけ、うさぎの顔を作る。まわりに②の飾り用のグリーンアスパラガス、半分に切ったプチトマト、残りのコーンを散らす。



25分 360kcal 塩分0.8g

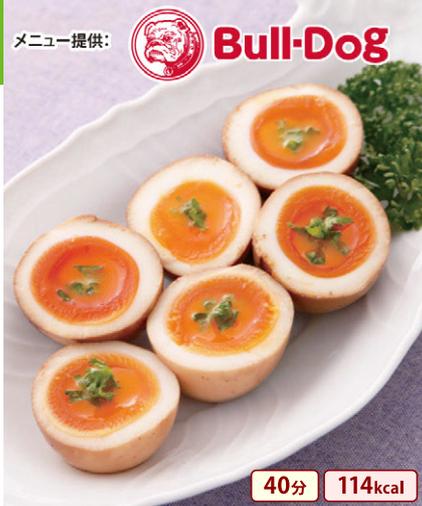
## 9(木) ソース玉子

ウスターソースとだし汁を1:1で割った液に漬けてもおいしく頂けます。

材料(2人前)

卵.....3個  
ブルドック ウスターソース.....約50cc  
【トッピング】  
(A) プチトマト(1cm角切り).....適量  
(A) 黒ごま.....適量  
(A) プロセスチーズ(1cm角切り).....適量  
(A) パセリ(みじん切り).....適量  
(A) マヨネーズ.....適量  
(A) きゅうり(1cm角切り).....適量  
(A) シナモン.....適量

- 鍋に卵と水を入れ、火を付け沸騰後、約7分茹で、水を張ったボウルで冷まし、殻を剥く。
- ビニール袋に①とブルドックウスターソースを入れ、30分程冷蔵庫に置く。
- 糸で2等分に切りお皿に盛り、お好みで(A)をトッピングしていただく。



40分 114kcal

メニュー提供:味の素株式会社

## 10(金) やみつき! 無限にんじん

鶏だしのコクとうま味で、箸がとまらないやみつきメニュー!レンジで簡単に作れるので、あと一品ほしい時にぴったりです。

材料(4人前)

にんじん.....2本(200g)  
ツナ油漬缶.....1缶(70g)  
(A) ごま油.....小さじ2  
(A) 「丸鶏からスープ」.....小さじ2  
いり白ごま.....小さじ1

- にんじんはせん切り用スライサーで細切りにする。ツナは油をきる。
- 耐熱容器に①のにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、①のツナ、(A)を加えてあえる。
- 器に盛り、ごまをふる。



5分 98kcal 塩分0.8g

## 4(土) ビスケットチーズケーキ

しっとり濃厚で柔らかいベイクドチーズケーキの上に、ビスケットをのせて。

### 材料 (15cmスクエア型1台分)

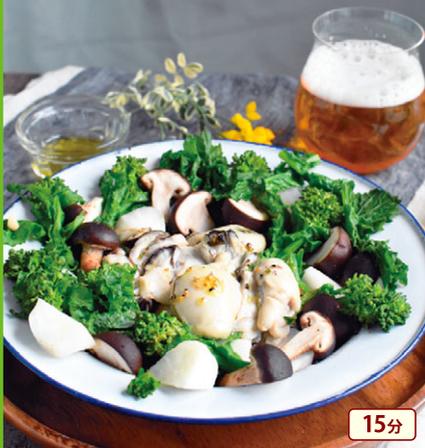
クリームチーズ	250g
生クリーム	大さじ2
砂糖	40g
卵白	1個分
卵黄	2個分
薄力粉	15g
ビスケット	適量(お好みのもの)

- ①ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで泡立てる。角が立つくらいになったら低速(または手持ち)にしてキメを整える(メレンゲを作ります)。
- ②別のボウルに室温に戻したクリームチーズ(またはレンジにかけて柔らかくしても)を入れて泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる。生クリーム、砂糖を順に加えてその都度よく混ぜる。卵黄を1個ずつ加えて混ぜる。
- ③薄力粉をふるい入れ、混ぜる。そこに①のメレンゲを1/3量加えて泡だて器で混ぜる。残りのメレンゲを加えてヘラに持ちかえて切るように混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた型に流し入れて平らにせず。上にビスケットを静かにのせる。一回り大きいバットや天板に型の高さ半分くらいまで熱湯を入れて型をのせ、150℃に予熱したオーブンで35~40分焼く(中央が少し盛り上がりつつきた頃が焼き上がりの目安)。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。



60分

## 5(日) 牡蠣と菜の花のフライパン蒸し



15分

ふっくらぷりぷりの牡蠣にきのこの旨味と菜の花の苦味、かぶの甘みも一緒になって塩とオリーブオイルだけのシンプルな味付けをレモンがキュッと引き締めてくれるので素材の良さが引き立ちます♪

### 材料 (2人前)

牡蠣(生食用)	150g
菜の花・しいたけ	各1袋
かぶ	1個
(A)にんにく	1かけ
(A)エキストラバージンオリーブオイル	小さじ1/2
(B)岩塩、エキストラバージンオリーブオイル	粗びき黒こしょう 各適量
レモン(くし切り)	2切れ

- ①牡蠣は大根おろし(あれば)でもみ洗いして、水でふり洗いしておく。フライパンにお湯を2cm深さまで注ぎ、布巾を敷いて弱火にかける。フライパンの蓋は布巾で包んでおく。菜の花は下部の茎の硬い部分は切り落とし、洗っておく。しいたけは大きいものは火が通りやすいように半分に切る。かぶは皮を厚くむき、くし切りにする。
- ②フライパンよりひとまわり小さめの耐熱皿に(A)を塗り、材料を並べる。温めておいたフライパンにお皿ごと入れて蓋をして、10分ほど弱めの中火で熟する。
- ③仕上げにレモンを絞って、(B)をお好みでつけながら召し上がってください。

## 6(月) 朝のベジフルスムージーボウル

野菜(ジュース)、果物、乳製品、シリアルを組み合わせた、朝食にぴったりのスムージーボウルです。

### 材料 (1人前)

野菜生活SmoothieグリーンMix	110ml
フルーツ入りグラノーラ	40g
プレーンヨーグルト	50g
バナナ	1/2本
キウイフルーツ	1/2個
ブルーベリー	8粒

- ①バナナは輪切り、キウイフルーツは半月切りにする。器にプレーンヨーグルト、フルーツグラノーラを入れ、バナナ、キウイフルーツ、ブルーベリーを盛り付ける。
- ②野菜生活SmoothieグリーンMixを注ぐ。



約5分 324kcal 塩分0.4g



こおりやま情報レジャーBOOK  
2020年版  
337枚  
お得なクーポン券付!

# クーポン券を利用して日帰り温泉であつたまろう♪

### クーポン内容例

- 《郡山温泉》 入浴料 大人500円→300円(2枚)
- 《石橋温泉》 温泉プール 大人1,200円→600円(3枚)
- 《バーデン温泉》 入浴料 大人740円を300円引(5枚)
- 《紅葉館さらくや》 入浴料 100円引(3枚)

全81施設掲載!

お得なクーポン券  
337枚付き!

## 主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー120頁・定価本体800円+税

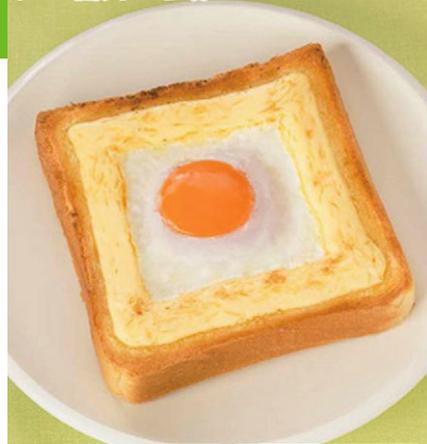
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 1 (水) とろーりたまごのマヨトースト

メニュー提供: キュービー(株)

新年度・新学期を迎えるこの時期は、食や生活を整えたいと健康への意識が高まります。そこで、食パンに卵をのせて焼くだけの「トースト朝食」はいかがでしょうか。簡単に作れてさっと食べられるメニューをご紹介します。

- ①食パンのふちの内側にマヨネーズをしぼり、土手を作る。土手の内側に卵を割る。
- ②①をオープン皿にのせ、トースターで卵がお好みの固さになるまで焼く。



10分 372kcal 塩分1.3g

材料(1人前)

- 食パン..... 1枚(6枚切)
- 卵..... 1個(M)
- キュービーマヨネーズ..... 適量

メニュー提供: **Bull-Dog**

# 2 (木) 新じゃがと鶏肉のてり煮



30分 521kcal

煮詰める際は、焦げやすいので、火のそばから離れないようにしましょう。

材料(2人前)

- 新じゃが..... 10~12個
- 鶏肉(一口大に切る)..... 200~300g(1枚)
- 酒..... 大さじ2
- ブルドック中濃ソース..... 大さじ3
- サラダ油..... 大さじ1
- アスパラガス..... お好みで

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の表面を焼き、焼き色が付いたら新じゃがを入れ、全体に油をなじませる。
- ②水を200ml加え、煮立ったら蓋をし、弱火で10~15分、新じゃがに火が通るまで煮込む。
- ③中濃ソースを加え、蓋をせずに、強火で水分がなくなるまで煮詰める。
- ④器に盛り、お好みで茹でたアスパラガスを添える。

# 3 (金) マルゲリータ風こがしマヨたまトースト

メニュー提供: 味の素株式会社

こがしまヨネーズの香ばしさに、とろっと卵が絶妙!お好みで粉チーズ、オリーブオイルをかけてもおいしく食べられます♪

- ①ミニトマトは薄い輪切りにする。
  - ②食パンの縁に沿って土手を作るように「ピュアセレクト マヨネーズ」をしぼる。
  - ③土手の中央に卵を1個ずつ割り入れ、①のミニトマトを等分にのせ、バジルをふり、オープントースターで焼き目がつくまで焼く。
- ※焼き加減をみて、さらに卵に火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。



10分 525kcal 塩分1.7g

材料(2人前)

- 食パン6枚切り・または食パン4枚切り..... 2枚
- 「ピュアセレクトマヨネーズ」..... 適量
- 卵..... 2個
- ミニトマト..... 4個
- ドライバジル..... 適量

**福島県道の駅**

こおりやま情報グル×BOOK  
定価本体800円+税

行楽に1冊あると便利!

## 福島県内全34駅を取材した最新版。

「温泉入浴料半額」「ソフトクリーム100円引」など、お得なクーポン券付

国見 あつかしの郷	伊達の郷 りょうぜん	まてい館	川俣	つちゆ	安達 (上り線)	安達 (下り線)	ふくしま和	さくらの郷
ひらた	たまかわ	ふるどの	ほなわ	季の里天栄	羽鳥湖高原	猪苗代	浪崎	ぼんたい
喜多の郷	あいづ 湯川に会津坂下	にしあいづ	会津柳津	尾瀬街道みしま宿	奥会津かねやま	からむし織の里しろうわ	しもごう	きらら289
たじま	番屋	尾瀬橋校校	そうま	南相馬	ならは	よつくら港	<p>県内主要書店 コンビニ・Amazonで 好評発売中!</p>	
						再開		

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

**無料**  
2020年4月号 vol.163  
毎月25日発行

福島県版

# ぼるたーた PORTATA

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

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

## 日帰り入浴

3時間まで広間でご休憩

10:30~16:00まで 20:00~21:00まで

平日・土曜	日曜・祝日
大人 600円 3歳~小学生 300円	大人 800円 3歳~小学生 400円

予約ができる  
携帯ホームページ

TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

## 今月のオススメ 生ハムと苺のお花畑\*サラダピザ



材料(1枚分:直径約18cm)

- いちご ..... 3~4個
- 生ハム ..... 5~6枚
- ピザクラスト ..... 1枚
- ピザ用チーズ ..... 適量
- ベビーリーフ ..... 適量
- 塩 ..... ひとつまみ
- あらびき黒こしょう ..... 少量
- レモン汁 ..... 小さじ1
- エキストラバージンオリーブオイル ..... 小さじ1
- エディブルフラワー ..... 適量

お花畑のようなサラダピザ。簡単!華やかでヘルシー♪サラダ感覚のおつまみ。パーティやお花見にもオススメです☆チーズは多めに入れると美味しいです。焼きあがったらすぐにサラダを乗せてさっと食べるのが美味しく食べるポイント!

あのクリクラが開発した **新商品!**

# ZiACO

1台で「加湿器」と「空気清浄機」の役割!

安心なノンアルコールミストで快適除菌。ウイルス・菌・ニオイ・花粉対策に。大切なひとのために清潔空間を。

入会金・解約金	ZiACO噴霧器	ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 単品(3L)	ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 3セット(3L×3)
<b>0円!</b>	レンタル代 1,000円/月(税込)	1,600円(税込)	or 4,000円(税込)

クリクラの原水 + 次亜塩素酸ナトリウム炭酸ガス = ZiACO

クリクラユーザーなら、さらに **お得** に利用できます! お問合せ・お申し込みはコチラ▶

株式会社 **コンビボックス** 0120-043-252 <https://www.crecla-northland.jp>

### 作りかた

- ①ベビーリーフに塩、あらびき黒こしょうをふり、レモン汁、エキストラバージンオリーブオイルをふりかけて、全体に混ぜ合わせる。
- ②ピザクラストにピザ用チーズをのせて、オーブントースター1200Wで3~5分焼く。
- ③いちごを縦4~6等分にカットする。①をふんわりとのせ、生ハムを半分に折りいちごを巻いてお花のように飾り、残りのいちごも散らす。仕上げにエディブルフラワーなども飾るとさらに華やかです。

## 酒楽菜彩-銘酒から、ワインまで豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください

純和風な落ち着いた雰囲気の内店はプライベートから接待、宴会まで様々なシーンでご利用いただけます。

【ご予約・お問合せ】 TEL024-973-5558 ランチも好評です! 天井など1,000円(税別)よりご用意しております。

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F 【営】11:30~14:00(LO13:30) 17:00~22:30(LO22:00) 【休】日(祝日の場合翌日)

おすすめ宴会プラン  
※前日までの予約にて、4名様から承ります

「会席コース」6,000円(税込)  
季節を彩る味わいの会席料理コース 飲み放題

「天くうコース」5,000円(税込)  
店自慢の天ぷら主体のコース 飲み放題

料理長おすすめ会席コース・飲み別 7,000円(税別)  
料理長おすすめ会席コース・飲み別 5,000円(税別)

20名様まで可能な個室完備