こおりやま情報FREE4月号・令和3年(2021年)3月25日発行(毎月25日発行)　第40巻第4号通巻485号　発行／ケイシシイ(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

JOHO 40th THANKS

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
☑ 共通テスト対策(科目別)
KATEKYO学院
お問い合わせは
024-935-4488まで

こおりやま情報 Facebook　こおりやま情報 Instagram

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください 無料

2021年 4月号

毎月25日発行

vol.485

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

「ちゃんろく。」
TUFテレビユー福島

3月29日スタート
月曜～金曜　16:50～17:50
月曜～金曜　松井綾乃(テレビユー福島アナウンサー)
月曜～水曜　藤原カズヒロ(ラジオパーソナリティ)
木曜・金曜　DJ.イタル(フリーアナウンサー)

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

こおりやま情報 40周年記念 広告特集 p.6

福島一辛口
いち
キレのある
大辛口の
日本酒です。

杜氏 山口敏子(十代当主の妻)

720ml
参考小売価格 2200円(税込)
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。
ぜひロックでお召し上がりください。

ネットショップはコチラ

Sasa-no-kawa shuzo
www.sasanokawa.co.jp
製造者
創業明和二年(一七六五年)
笹の川酒造株式会社
福島県郡山市笹川1の178
電話番号 〇二四・九四五・〇二六一
ファックス〇二四・九四五・七五五九

今なら礼金サービス&仲介手数料ナシ!

★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

ホームページはこちら

モニター付インターホン

★富久山町久保田

1K(洋11.2、K4.3)

●共益費／なし　●駐車料／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
●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・BS

家賃月額 **47,000円**　洋室広々11帖

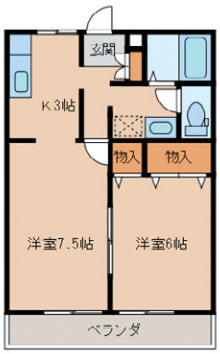
追焚・ガスファンヒーター付

★富久山町久保田

2K(洋6・7.5、K3)

●共益費／なし　●駐車料／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・BS

家賃月額 **48,000円**　洋室のみ



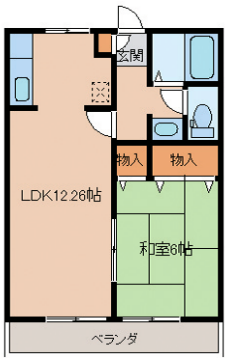
追焚・ガスファンヒーター付

★富久山町久保田

1LDK(和6、LDK12.26)

●共益費／なし　●駐車料／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 **48,000円**　ベランダ広め



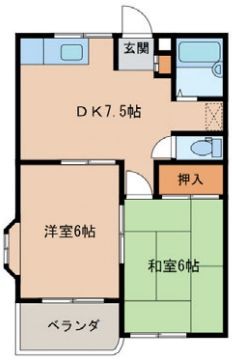
インターネット無料

★八山田5丁目

2DK(和6、洋6、DK7.5)

●共益費／なし　●駐車料／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・モニター付インターホン・2F角部屋

家賃月額 **52,000円**　DK広め7.5帖



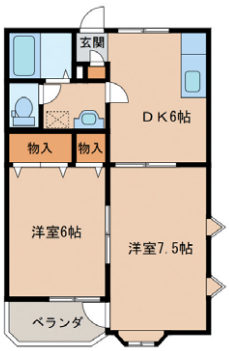
コンビニ・コインランドリー隣

★八山田2丁目

2DK(洋6、洋7.5、DK6)

●共益費／なし　●駐車料／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・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・BS・角部屋・カードキー

家賃月額 **55,000円**　洋室のみ



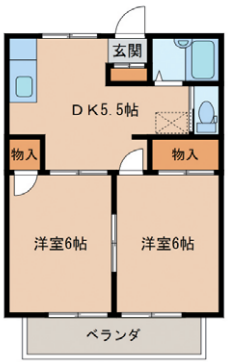
ペット可・アクセントクロス

★八山田3丁目

2DK(洋6×2、DK5.5)

●共益費／なし　●駐車料／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

家賃月額 **55,000円**　洋室のみ



★お家賃、ご相談ください★

- 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

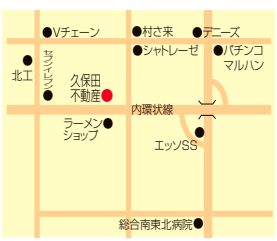
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

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（7）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

営9:00～18:00　休日祝 ※3月無休（日祝17:30まで営業）　http://kubota-f.com



プレゼント Present

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

プレゼント応募締切
令和3年 4月5日(月) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの応募はコチラ

1 福島一辛口「いち」

＜2名＞

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

提供／笹の川酒造

TEL024-945-0261

2 ノザキのコンビーフ（80g×6個セット）

＜5名＞

おうち時間が増える昨今「春の新生活応援キャンペーン」として、多彩な料理に活用できて家庭のストック食品にぴったりな『ノザキのコンビーフ（80ｇ×6個）』を5名に。

提供／川商フーズ 食品流通部 常温食品グループ

TEL03-5203-1009

3 ますや本店　中華そば 郡山ブラック　4食入り

＜1名＞

「ますや本店　中華そば　郡山ブラック」（1080円）は、生麺4食入り、スープ付き。製造者は、「あらい屋製麺所」。郡山のお土産としてもおすすめ。

提供／ますや本店　台新店

4 開成山大神宮 ブレンドコーヒー

＜2名＞

開成山大神宮と富久栄珈琲のコラボ企画で誕生したスペシャルブレンドコーヒー。開成山大神宮での限定販売の商品。3パック入り600円。

提供／開成山大神宮

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」新車2万円優待

＜2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。通常価格より2万円優待。（新車限定となります）

提供／タキタ自工

TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン
オイル交換
完全予約制
50%OFF
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!
タキタ自工
HIGH SPEED & HIGH SKILL & LOW COST
TEL024-958-2316 タキタ自工 検索
郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間／9:00~18:00　定休日／第1・3水曜、祝日

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

焼き鳥　鳥久

▲3,000円（税別）の焼き鳥コース料理例。

2020年11月オープンの「鳥久」では、カウンター席16席、テーブル席が8席あり、店主の高久さんが炭火で焼く「焼き鳥」が評判の味です。「5本のコース」（1300円・税別）は、おまかせ「焼き鳥」5本に鶏スープが付きます。焼鳥の種類は、20～25種。笹の川酒造のお酒は、大辛口の「いち」、「純米酒」などが味わえます。

郡山市西ノ内1-19-11CONER西ノ内
☎024-905-7367　営17:00~23:00(LO22:30)
休 日曜（祝日の場合は翌日休み）　P 有

私がお薦めします。

代表　髙久さん

笹の川
福島一辛口
「いち」
1合850円（税別）

炭火で焼いた焼き鳥を「いち」のロックで味わってみてください。

今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」

日本酒度+22

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。

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。

笹の川酒造株式会社
郡山市笹川一丁目178 http://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

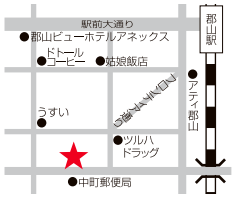
●弊社製品をお取扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

※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。

「こおりやま日帰り温泉」好評発売中

郡山市を中心に、県中・県南地域、猪苗代、裏磐梯、会津若松、いわきなどの日帰り温泉施設を74件掲載。定価880円。巻末には、2022年1月25日まで有効のお得なクーポン券が309枚付。癒しを求めて、福島県内の日帰り入浴の温泉施設を探すのに役立つ一冊。県内主要書店、コンビニ、アマゾンなどで発売中。

◀定価880円、A5判、車の中に置いて温泉を満喫！



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/

▲「ご褒美サンド」は、「みかん」486円、「キウイ」507円、「いちご」529円の3種類

ボリューム満点スイーツで幸せなひと時を「ご褒美サンド」柏屋から新発売

コロナ禍や地震で不安な日々の中、がんばっている人に、明るく幸せな気分になれるスイーツを届けたい。大切な家族や友人、そして自分へのご褒美に。そんな思いで柏屋が開発した「ご褒美サンド」。瑞々しいフルーツ（いちご・キウイ・みかん）と、カスタードクリームと生クリームを合せたディプロマットクリームをサンド。ボリューム満点のスイーツだ。数量に限りがあるので、お早めに。郡山市内では開成柏屋、八山田柏屋で発売中。

▲開成柏屋をはじめ、八山田柏屋、本宮柏屋、白河柏屋など県内7店舗で発売中

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/

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気　地方発送OK

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」（1ホール6号）3,500円+税

仏ヴァローナ社ハイカカオチョコレート使用
「テリーヌ・ド・ショコラ」（ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm）3,500円+税

欧風バル de PETIT GREEN　郡山市駅前2丁目6-4
ご予約 TEL024-934-8899　営ランチ 11:30~14:00(L.O)　ディナー 18:00~22:00(L.O)

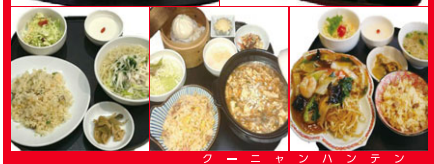
焼肉会席や鍋料理が味わえる店

～大町増子ビル4階「くしぜん」で今宵も～

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/

姑娘飯店のお得な中華ランチ

選べる得ランチ	980円
土鍋サンラーランチ	930円
焼きそばランチ	930円
ハーフセット	860円
お粥セット	800円



少人数でも大歓迎！
宴会プラン
料理2,000円より

中国名菜 姑娘飯店（クーニャンハンテン）
出来る限りの衛生対策実施中
郡山市駅前1-4-15　営／ランチ11:00~15:00(L.O14:30)　ディナー17:00~22:00(L.O21:20)
TEL024-923-5722　休／日(不定休あり)　提携駐車場(エリートパーク マギー駐車場 中町中央パーキング)

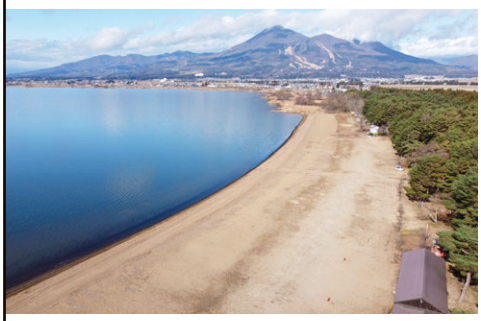
うねめ通り
ヨークベニマル希望ヶ丘店
ゲオ
郡山高校
R4
セブンイレブン
新さくら通り

らぁ麺 おかむら OKAMURA
https://www.ramen-okamura.com/

郡山市大槻町字小金林24-1
TEL024-900-3138
【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）

※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。

福島県の大自然を感じよう。キャンプを始めてみませんか!



FUKUSHIMA CAMP BOOK

福島県おすすめキャンプ場 50選

雄大な自然が魅力の福島県。その大自然と一体となれるキャンプを満喫するための「FUKUSHIMA CAMP BOOK-福島県おすすめキャンプ場50選-」を発行いたします。中通り、会津、浜通りの地域別に、福島県内50か所のおすすめキャンプ場を掲載。誌面では、キャンプ場DATA、施設設備情報など詳しく紹介。巻末には、キャンプ場で利用できる、お得なクーポン券が付きます。ビギナーから経験者まで、車に一冊常備しておきたい一冊です。

デイキャンプ、グランピング、焚火、キャンプ飯、さまざまなアクティビティなど、福島県の大自然を感じよう。さあ、キャンプを始めてみませんか!

2021(令和3)年3月27日(土)発売

A5判・オールカラー・本文80ページ／定価1,100円　発行:福島民友新聞社

県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで取り扱い。

※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。

春爛漫お花見ガイド
郡山&三春&田村

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含め、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

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本が両岸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

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

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

紅枝垂地蔵ザクラ

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

西田町

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

三春町

三春滝桜

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ほとばし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

こおりやま情報 40周年記念 広告特集

1982(昭和57年)創刊した「こおりやま情報」は、昭和、平成、令和の時代を経て、今年2月25日発行した3月号を持ちまして、40周年目を迎えることができました。これも40年間支えてくださった数多くのスポンサー様、そして読者の皆様のおかげです。改めまして、感謝を申し上げます。郡山市を中心に、福島県の皆様に役に立つ情報発信を続けてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

日本最古のタウン誌「ながの情報」
1973年(昭和48年)1月29日創刊号発行
(「こおりやま情報」の姉妹誌)

「こおりやま情報」プレ創刊
1981年(昭和56年)12月25日発行

創刊号は、1982年(昭和57年)2月25日発行
定価200円　A5判　キャラは、ペン太君

1989年(平成元年)5月号からB5判に変更
定価250円

※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。

2006年(平成18年)7月号から
新キャラ・うねめ姫、コウちゃん登場

2011年(平成23年)8月号
特集は「郡山老舗の味」

2011年(平成23年)9月号から
A4判のフリーマガジンにリニューアル

2021年(令和3年)3月号
通巻484号　40周年を迎えた

すべてを地域のために
東邦銀行

東邦銀行 郡山中町支店
支店長　星 郷司

〒963-8004 郡山市中町 2-10
TEL024-922-4550　平日9:00～15:00

※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40周年おめでとうございます！
株式会社 郡山コミュニティ放送
79.1 MHz KOCOラジ
出演者 スポンサー CM 募集中!!
Of the Citizen, By the Citizen, For the Citizen

「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」が制定されました。(平成27年3月11日公布)
地酒で乾杯しましょう!
郡山酒造協同組合

理事長　渡辺康広
〒963-0207　郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866　FAX.024-953-5866
http://www.sake-koriyama.com/

各種展示会、学会、大会、イベントの企画・制作・施工をお手伝いします。
ARS ARS PROGRESS CO.,LTD.
サイン SIGN　イベント EVENT　ディスプレイ DISPLAY
株式会社 アルス・プログレス
〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136
tel 024-945-0635　http://www.e-ars.co.jp

こおりやま情報さん
創刊40周年おめでとうございます!
新入学・卒業 就職祝い　出産祝い 出産内祝い　結婚引出物 結婚内祝い　お中元・お歳暮

ギフトショップ(冠婚葬祭用引出物) サンケン食品株式会社
代表取締役社長　村　上　和　洋
福島県郡山市富田町字諏訪前41　TEL 024-983-6465
HPはこちら

厄祓、方位除、商売繁盛、合格祈願 等 諸祈願
詳しくはホームページをご覧ください。
みちのくのお伊勢さま
開成山大神宮
郡山市開成3丁目1-38　tel.024-932-1521　fax.024-939-4410

快適環境の創造を目指して
ビル総合メンテナンス
株式会社　東北装美
代表取締役　宮崎　登志行
郡山市並木三丁目5番地の3　TEL024-934-2515　FAX024-938-7706
URL：http://www.tohhoku-soubi.co.jp

「神戸ビーフ」サーロインステーキ
KOBE Beef
●吟コース　5,500円
●匠コース　8,700円
●すき焼・しゃぶしゃぶ 各5,200円～
※個室有
ご予約は TEL024-923-9437　※ホームページでも予約を受付しています
黒毛和牛専門店 焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ もうもう亭
郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F
営業時間／11:30～LO14:30　17:00～LO21:00
定休日／無　駐車場／有(20台)
http://www.moumoutei.com

JR郡山駅から、徒歩1分！
どうぞ！お気軽にお寄りください。
福島県知事免許(11)第20259号
不動産 (有)開成土地建物
☎024-933-0202　FAX.024-933-0776
〒963-8002 郡山市駅前1-15-5
営9:00～18:00(日祝10:00～17:00)　休祝日の月曜
URL ／http://kaiseitochi.es-ws.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。

横浜家系本場の味を提供する「龍」が郡山進出 濃厚マイルドなスープをとことん堪能しよう

横浜家系御用達の酒井製麺を用いた家系本場の味を提供する、福島市の人気店「龍」が令和2年郡山進出。本場の家系ラーメンを750円から揃える。濃厚マイルドなスープに浸した海苔と漬物、豆板醤を少量のせ、ごはんを巻いて食す、家系定番スタイルで堪能したい。写真は「お得ラーメン」950円と「ライス」150円。その他、家系とG系が融合した家郎ラーメン、汁なし家郎、つけ麺、辛つけ麺、まぜそばなど、飽きさせないメニュー構成が好評。定休は木曜。

問 横浜家系ラーメン龍 郡山桑野店
TEL 024-983-8122

割烹の味わいを家庭で気軽に味わえる 「天くう」のケータリング&仕出し弁当

純和風な空間の中、旬を彩る美食を堪能できる大町の「酒楽菜彩 天くう」では、各種会合、会議、法要などに、ケータリング&仕出し弁当の提供がスタート。御弁当は、お茶または豚汁付きで、梅1,600円、百合2,200円、桜3,200円、オードブル4～5人前 花桃（2段）5,400円など。御祝膳は、会席コース5,000円、祝鯛お造り10,000円、松花堂2,800円、お食い初め祝膳3,000円など。ケータリングは5日前、テイクアウトは2日前までの要予約。

問 酒楽菜彩 天くう TEL 024-973-5558
URL http://www.foodsworks.co.jp/

「くしぜん」では仕出し弁当の予約受付開始 会議用や自宅での食事に利用ができる

郡山市大町「旬膳 くしぜん」では、現在のコロナ禍における飲食店ならではの企画として、「くしぜん仕出し弁当」の予約を受付けている。「日替りおふくろ弁当」（800円）、「とんとろチャーシュー肉弁当」（1,300円）、「牛タン・鶏・豚・三色肉弁当」（1,800円）など。なお、お膳は貸し出しとなる。「くしぜん」の料理長が丹精込めて作った味を楽しんでみては。会議用や自宅での食事にも利用できる。事前予約に付き、詳しくは問い合わせを。

問 旬膳 くしぜん TEL 024-935-5007
URL http://kushizen.favy.jp/

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2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った。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」の鈴木賢二副所長が、これからの新酒鑑評会への出品について指導やこれからの貯蔵管理についての指導を行った。郡山エリアの各蔵元が造る今年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/

ヤマハミュージックレッスンをはじめよう！ 入会金半額キャンペーン実施中

郡山市清水台さくら通り沿いにある「十字屋楽器店」では、ヤマハミュージックレッスン（十字屋PMS）の生徒を募集中。エレキギター、ウクレレなど安心のプログラムで、楽器演奏の上達をサポートしている。7割の生徒が初心者なので、安心してレッスンが受けられる。今なら通常5,500円の入会金が、半額の2,750円になりお得。この春、好みの楽器演奏にチャレンジするのに絶好の機会。詳しくは「十字屋楽器店」まで。

問 十字屋楽器店 TEL 024-932-2624
URL http://jujiyagakki.jp

2011～2021報道写真集 「東日本大震災・原発事故 ふくしま10年」販売中

2011～2021報道写真集「東日本大震災・原発事故　ふくしま10年」は、福島民報に掲載された写真や記事を中心に、10年間の福島県の歩みを紹介している。福島民報社の編集・発行でA4判、194ページ。別冊としてB5判、64ページの「東日本大震災・原発事故関連用語集」が付く。定価2,000円。県内の書店や福島民報社本社、郡山本社、各支社・支局、福島民報販売店などで扱う。問い合わせは、福島民報社出版部まで。

問 福島民報社 出版部 TEL 024-531-4182
URL https://www.minpo.jp/

テレビユー福島の新番組「ちゃんろく。」は、 3月29日月曜日16時50分から

テレビユー福島3月29日スタートの新番組「ちゃんろく。」は、ターゲットはスマホ片手にテレビを見ているSNS世代の女子。街行く女子やアナウンサーのファッションチェックなど女子が気になる内容が盛りだくさん！さらに、TUFのスマホアプリ「たぷり」を活用したリアルタイムアンケートのコーナーも展開！月曜～金曜の16時50分から17時50分の生放送。MCは、月～金曜 松井綾乃、月～水曜 藤原カズヒロ、木・金曜 DJ.イタル。

問 テレビユー福島 TEL 024-531-5111
URL http://www.tuf.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 …	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ …	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
中　合 …	中合会津店	TEL0242-26-5151
県文セ …	福島県文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は3月12日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
高嶋ちさ子 ～ゆかいな音楽会～	日 4月4日(日)14：00～ 会 會津風雅堂 料 全席指定6,000円	チ 発売中 Lコード：21972 Pコード：192-913 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
Next World―夢みるチカラ タグチ・アートコレクション×いわき市立美術館	日 4月3日(土)～5月16日(日)9：30～17：00（入場は16：30まで） 会 いわき市立美術館 料 一般1,000円（800円）、高・高専・大生500円（400円）、小・中生300円（240円）※（ ）内は、20名以上の団体割引料金 休館日／月曜日（ただし、5月3日(月)は開館し、5月6日(木)休館）	問 いわき市立美術館 TEL 0246-25-1111
フジコ・ヘミングwith N響メンバーの仲間たち	日 5月16日(日)15：00～ 会 白河文化交流館コミネス 大ホール 料 S席12,000円　A席8,500円　B席6,000円 プログラムリスト／ラ・ランパネラシューベルト／ピアノ五重奏曲「ます」モーツァルト／アイネ・クライネ・ナハトムジークチャイコフスキー／アンダンテ・カンタービレ他(演奏：永峰高志とN響メンバーによる五重奏)	チ 発売中（コミネス、ぴあ、ローチケ、e+） 問 白河文化交流館コミネス(9：00～20：00 火曜休館) TEL 0248-23-5300
母心　ベストヒットリサイタル	日 5月23日(日)14：00～ 会 喜多方プラザ大ホール 料 全席自由2,000円(消費税込) ※入場整理番号付 <プレイガイド>3月23日(火)9:00より販売開始喜多方プラザFMきたかたセレクトショップ　https://shop.fm-kitakata.co.jp/	問 喜多方プラザ TEL 0241-24-4611
DNPグラフィックデザイン・アーカイブコレクション　つながりのデザイン	日 3月2日(火)～6月6日(日)10：00～17：00（入館は16：45まで） 会 CCGA現代グラフィックアートセンター 料 入館料／一般300円／学生200円／小学生以下と65歳以上、および障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日／月曜日(祝日を除く)、4月30日(金)、5月6日(木)	問 CCGA現代グラフィックアートセンター TEL 0248-79-4811
挑む浮世絵 国芳から芳年へ	日 4月24日(土)～6月6日(日)9時30分から17時まで（入館は16時30分まで） 会 郡山市立美術館 料 一般：800円、高大生・65歳以上：500円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日／毎週月曜日（5月3日(月曜日・祝)は開館、5月6日(木曜日)は休館）	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
吉幾三コンサート2021　郷愁～ぬくもりを歌にのせて～ IN 郡山	日 6月11日(金)(1)14：30～、(2)18：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 SS席7,500円 S席6,000円 A席4,000円 ※未就学児入場不可	チ 発売中（文化セ、うすい、若松屋書店、世界芸能） 問 世界芸能 TEL 022-222-4997

※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5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「一番悔しかったこと」**（名前・ペンネームも書いてね）
人生の中で一番悔しかった出来事を教えてください。

Q2. 外食するなら何を食べますか？（店名・メニュー）

（ペンネーム／　　）

●**みな伝「みんなの伝言板」**へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・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. 外食するなら何を食べますか？（店名・メニュー）
●みな伝スペシャル「一番悔しかったこと」（名前・ペンネームも書いてね）
人生の中で一番悔しかった出来事を教えてください。
（ペンネーム／　　）
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・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. 外食するなら何を食べますか？（店名・メニュー）
●みな伝スペシャル「一番悔しかったこと」（名前・ペンネームも書いてね）
人生の中で一番悔しかった出来事を教えてください。
（ペンネーム／　　）
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・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。

ひとりもの申す

6kgの減量を宣言していた者です。今年に入り今のところ1.5kg減りました。ほぼ毎日飲んでいたお酒を３日１回で350mlの缶ビール１缶と決めました。別に辛くはないです。５月中旬の健康診断までにあと4.5kg頑張ります！

（みと）

強い意志を感じます！きっと目標達成できますね♪

（しべりやん）

ありがとうございます！バタバタしてるきつね可愛い♪

妹が秋田県大館市に嫁いでるのですが、秋田県民は「福島県は全部揃ってズルイ」と言われてるみたいです。海もあって湖もあって山もあって…だそうです。

（青べこ）

自慢できるすばらしい我らの福島県ですね♪住んでいると意外に気付かないもんです（笑）

近頃、子供がひざの上に座ってくるようになりました。しかし、なぜか座る時に「よいしょ、よいしょ」と言うようになっています。多分、お義母さんが座る時に言っているのをマネしているのだと思いますが…（苦笑）

（トモ）

可愛すぎます♪お義母さんも聞いたら、可愛くてたまらないことでしょう（笑）

テイクアウトが増えましたが、気温が高くなってくると衛生面が心配です。即、食べれる時に購入しなくては！！

（ラン）

食中毒にならないためにも、買ったらすぐ食べたいですね。

郡山うねめ通り沿いのラーメン屋さん。「私達は安い給料で働いています。過度なサービスの要求をしないでください。お客様は神様ではありません」等、たくさんのメッセージが書いてあります。ラーメンは素朴な白河ラーメンもあり、おいしかったです。店員さんは親切です。

（TOMATO）

何て正直なお店でしょうか（笑）

今年の冬の寒さは私にはこたえました。水道管は２回凍結しました。２月13日の地震でさらに家のスキマが…。風の強い郡山…杉良太郎サン（すきま風）です。少しずつまた直していかねば…。あ～。風呂場のタイルもだあ～（泣）

（ひろちゃん）

悪いことは続くもんですね（泣）無理せず頑張ってください！すきま風…杉さま（笑）懐かしい！

40周年おめでとうございます！もう１年も美容室に行けてません。またバッサリ切って軽くなりたいよ～！

（さおりん）

ありがとうございます！時期をみて早くカットしたいですね。

「KJ40年の歩み」を読み、私はS56年にタイムスリップしたいと強く思った。当時の街の様子や世間の風潮が知りたい。

（山陰リスナー）

同感です。僕も昔の郡山を見てみたいです♪

早くコロナがなくなったら、スーパーのタイムサービスやってほしいなあ…買う、というよりあのワイワイが楽しいんだよなあ♡

（キティティ）

わかります！賑わってるだけで血が騒ぎます（笑）

もっとかわいらしい表現はなかったんかーい！

もうすぐ次男が卒園…４月からは１年生、もう一人は４年生になります。沢山のお友達を作って楽しい学校生活を送って欲しいです。子供たちにとって明るい未来を！！

（なおたんぽぽ）

おっしゃる通りです。限りある学校生活を満喫してほしいですね。

私は３月11日が誕生日です。東日本大震災のあの日も…看護師をしているので職務を全うし、息子の保育園では先生が遅い時間まで預かってくれていました。感謝です。その息子も今年小学校を卒業します。母は今もコロナと戦い天職の看護職を続けています。息子よ…大好きなサッカーを仲間と一緒にこれからもガンバレ！！

（３月11日バースデー）

医療従事者の方に感謝です。息子さん卒業おめでとうございます。自分が今やるべきことを精一杯頑張ることが大事ですね♪

あの日から10年…。10年経ってもまだ余震とか信じられない！！福島集中攻撃やめて欲しい。

（勘弁してください）

確かに天災はもう徴り徴りですね（泣）

国民１人当たりの給付金10万円出してください。

（ヒロチャン）

最近は給付金詐欺も増えてますので、気を付けなければなりませんね。

こおりやま情報２月号のレシピを見てドライフルーツのチョコクランチを作ってみました。簡単に作れて家族に食べてもらって喜んでもらって嬉しいです。

（月の女神）

思ったよりも手軽にできて美味しいですね♪レシピをどんどん活用してくださいね！

先日、ゴジラが福島弁で独り言をつぶやく動画を見つけて、いや～～、笑っちまった～～WWW 「香水」も福島弁だと、妙に説得力があるない。やっぱり地元の言葉はいいなと思う今日この頃。

（るな）

ゴジラが福島弁（笑）色んな動画あるもんですね（笑）探して見てみたいです。

マスク生活が１日でも早く終わることを願ってます。口紅もほとんど使用せず、化粧品類全然減りません。耳も遠くなったので、話してる内容もわかりずらくて困ってます。

（さっちゃん）

マスクをしてると会話しにくいですよね。耳も痛いし（泣）早く解放されたい。

料理レシピがとてもためになりました。２品作りました。

（孫大好きばあば）

素晴らしい！じゃんじゃんぽるたーたの料理レシピを献立に組み込んでくださいね♪

コロナで毎日大変ですが、病院関係で働く方達の大変さを思うと何も言えません。

（みど）

その通りですね！医療従事者は、感染の危機にさらされながらも頑張ってくれています。だからこそこれ以上感染者を増やさないようにしないとですね。

ラーメン特集、おいしそうなお店があったり、食べに行ったお店があり良かった。こおりやま情報40周年おめでとうございます。以前事務所に行った時は２F、３Fに事務所があったのを記憶しています。

（ハム太郎）

ありがとうございます！確かに２F、３Fにありました（笑）懐かしいです。

毎月読みたくてベニマルコスモス通り店や台新店に行っても見つかりません（25日頃を目安にしています）。

（やぶから御前）

配送の関係で、早いところで23日にはお店に出てるところもあります。早くなくなってしまうのでお早めにGETしてください。ホームページでも期間限定でPDFで公開してます。

「こおりやま情報」40周年おめでとうございます。今後も身近な情報よろしくお願いします。レジ袋が有料化され、ゴミ入れ用に広告紙（猫用）や新聞紙（ゴミ箱用）に護美袋を折って活用してます。

（ちゃんこ）

ありがとうございます！美しさを護る袋…護美袋とは素敵な言葉ですね。活用術、見習いたいです。

郡山で会食2021当たりました！！ありがとうございます。そして東日本大震災から10年。私は震災当日会社で仕事中でした。揺れがおさまらず怖い思いをしました。その日は会社の人の車でみんなと帰りました。次の日から２週間会社は休みになりました。みんなに早く会いたいと思ってました(=^._.^=)再開した時はホッとして安心でき良かったです(^_^)(=^_^=)/

（猫娘(=^._.^=)）

当選おめでとうございます！当時私も会社にいました！次々と大きなパソコンが吹っ飛んだのが忘れられません（今となっては・笑）

早く春にならないかなー。

（あやっくま）

※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。

暖かい日が増えてます。春はもうすぐですよ！

（ねこまさ）

天ぷら美味しいですよね♪蕗味噌も捨てがたいです（笑）

こおりやま情報さん、40周年おめでとうございます！！私が生まれる前から続いているなんて…なんだか感慨深いです。私もこおりやま情報さんのように長ーく仕事を続けていければと思います。継続は力なりですね！！これからも応援してます！！

（あったこぎしょ）

ありがとうございます！長く続けられるようにお互いに頑張りましょー！

大学生の息子…今だに大学に行けずリモート授業。それなのに、高い学費は減額なし！！ワクチンも大学生にも優先にしてもらい学校生活ができるようにしてほしいです。大学生にも、もっと目を向けてほしいです！

（岸辺露伴）

せっかく入学したのに大学ライフを楽しめないのはかわいそうです。

9歳にして再就職しました。面接メチャクチャ緊張でしたが、入社したら、皆良い人達で良かったです。

（とど）

再就職おめでとうございます！楽しく働けるといいですね♪

体調悪いと籠もりきり。コロナではないけど外に出にくい。更に悪化の悪循環。

（おっちゃんのり）

精神的にもよくないかもしれませんね。気分転換に無理のない程度で散歩はいかがでしょうか？

断捨離が大好きで片付けや掃除をしている。要らない物は潔く捨てる。段ボールもためすぎると隙間から虫が乱入するからすぐに捨てる。小学生の時に読んだ本や聴いたCDが出てきて色焼けしてしまったけど全て買い取ってくれた。物を貯める増やすは絶対にしたくありません。

（べじりんく）

素晴らしすぎる！物が捨てることができない僕。見習いたい！！

先日初孫が生まれました！ホンとに可愛い～。一日中見てても飽きない…あっという間に時間がたってしまうのでなかなか家事がはかどりません（笑）

（さとまんま）

仕方がないですよね。可愛いものは可愛いんですから（笑）

桜が咲いたら子供と公園で遊びたいです。距離をたもってね。花見宴会はできないから残念です。

（チョコ）

宴会抜きではありますが、桜を見ながら散歩はしたいですね。

教えてください

スーパーのお弁当に飽きてしまいました。ワンコイン弁当やお惣菜を販売している所を教えてください。

（はるはる）

カットが安い美容室を教えて欲しいです。子育て中なので、お金をあまりかけられませんので…。

（レタス）

郡山でかわいい雑貨屋さんを探しています。素敵なお店を教えてください！！

（あーちゃんママ）

生後１カ月の娘がいます。上の子がいるので、これからの昼間の過ごす場所を悩んでいます。寝返りの時期になると、ハイローチェアも不安かなあと。みなさんはどのようにしていますか？

（りいみママ）

先月13日の地震による家内の片付けが大変で、ミニマム化を図りたいと考えています。不要品をネット販売したくありませんので、上手な処分の仕方、寄付や交換など教えてください。

（M.T）

おいしいつけ麺のお店（まだ有名じゃないところ）教えてください。

（うがまき）

美味しいランチが食べれるお店を教えてください。

（緋乃）

郡山の美味しいエスニック料理店、教えてください。タイ料理、インド料理、マレー料理、ベトナム料理とか。

（シン）

フルーツサンドが売っているお店があったら、教えてほしいです。

（ゆりぽー）

眉毛をきれいに整えてくれるサロンてありますか？両方がきれいに揃いません。左側がやりづらいかも。郡山近郊でも大丈夫です。

（まりすけ）

美味しいケーキ屋さんを教えて下さい。

（猪之助）

教えます

カップ麺に刻みネギや乾燥わかめ、ごま油を加えると味がグレードアップしますよ。カレーパウダーを加えてもおいしい！！けっこうハマっています。

（あき）

子供のニキビに悩んでいる方へ。不動前の「ふるかわ皮ふ科クリニック」は、再診からTEL予約ができます！治療説明も丁寧でオススメです！

（女子ママ）

こおりやま情報３月号のさくらさん。ラーメンのテイクアウトは幸楽苑でやっている筈ですよ。富久山店はドライブスルーもありました。

（たんたん）

こおりやま情報３月号のさくらさん。ラーメンのテイクアウトできるお店ですが、幸楽苑、春木屋、味世などたくさんありますよ。ネットでも簡単に調べられます。

（ふくふく）

こおりやま情報３月号のきらりんさんへ。郡山市御前南のコスモス皮膚科・内科クリニックがオススメです。当日、ケイタイで予約できて近くなるとTELが鳴ります。

（サンサン）

こおりやま情報２月号フーチャンさんへ。イトーヨーカドー郡山店のサービスカウンターにベルマーク回収BOXがあります。

（175）

100円ショップで、A5サイズの下敷きが売っていました。びっくりでした。ずっとA5下敷きが欲しかったし、身近なところで売っていなかったから。私、A4下敷きを半分に切って、A5サイズにして使ってました。A5下敷きすぐ買いました。セリアに売ってました。

（つぶさ）

感謝・ラブメッセージ

主人へ。今月で結婚６年だね。これからもよろしくね。いつも怒っているけど、本当は頼りにしています。

（さとちゃん）

4月生まれのさっちゃん、おめでとう。毎月ランチに行っていたのにコロナで行けなくなってしまいましたね。またバイキングに行きましょうね。

（メタボ）

先日、性別が判明したお腹の赤ちゃん☆順調に育ってくれてありがとう。この頃胎動が激しくてびっくりするけど、元気に会える日に向けて着々と準備を進めているよ。暖かくなる頃の予定日まで、もう少しお腹の中でぬくぬくしていてね！

（くみすけ）

ミラーストンさん、いつも拝見しています。もしかしたら私と同世代かも(笑)これから楽しみですね、人生１度きりですからね、楽しみましょう！応援してます！

（ワークスDAC）

M.Yさんありがとうございます。２月末に一中に持って行きました。

（フーチャン）

コンビニのアイスの種類、ベルマークとか色々情報が毎回出て参考になります。

（とら）

こおりやま情報11月号の175さんへ。お弁当情報ありがとうございます。まだ実食できていないのですが、美味しそうなので近いうちに頼んでみます。こおりやま情報11月号のきなこもちさんへ。Vチェーンさんの牛肉入りじゅわうまメンチカツ食べました。本当に美味しくてわが家も週１ぐらい食べちゃってます。

（あねたか）

おいしい味情報

本宮市の『御菓子司こやま』のコーヒーどらやき、うぐいす大福が美味ですよ。祖母と孫娘さんで頑張っている店です。（あまなっとう）

須賀川市にあるVit Dalarna（ビート　ダーラナ）のママが作る“タマゴサンド”とってもおいしくておすすめです！

（コアラの大好物ユーカリ）

郡山市桑野にある「どんぶり定食SHIORICH」さん、おすすめです。何を食べても美味しいですが、個人的にキーマカレーとそぼろは絶品だと思ってます。

（ミラーストン）

安積町にあるチャイニーズキッチンみなみという中華料理屋さんがおいしいです。リーズナブルでラーメンも焼きそばも定食もすべておいしいです！特に回鍋肉定食がおいしいです。

（とも）

安積町新井にある「中華そば　たもや」のラーメンがおいしいです。※『ネギ飯』もオイシイですよ。

（ケーマン）

山忠さんのソースカツ丼。多分、郡山で１番おいしいです。

（K.I）

ヨークベニマル 大槻店さんの近くにある「中華そば　ほん田」さん。美味しくてスープまで飲み干してしまいます。

（さーさん）

「銀河のほとり」ファンです。お店の人柄もナイス。

（パチコ）

それこそきっかけは懸賞でお食事券が当たった「新川」というおそば屋さん、とっても美味しいです。女将さんも明るくてステキ。天ぷらも絶品でした。おいしくてまた行っちゃいました。（大福）

郡山のパン屋さんはおいしいものばっかりで迷っちゃいます。この頃は、大友パン店、小たばや、クレール（岩瀬書店内）に通い詰め♡（たぬぽん）

おいしい味→太郎庵。天神さま（チーズ味）とってもおいしいよ、一度食べてみい。（ジュンちゃん）

おいしい味情報教えます！！郡山市鳴神にある、「パン・ドゥ・シュクレ」というパン屋おまんじゅうパンがとっても美味しいです！！生クリームとあんこがギッシリ入ってて１つペロリと食べれちゃいます！！ダイエット中の私には敵ですが、ついつい買って食べちゃいます（笑）（るーるる）

「うすい」の前にある「串酒場 ピザ酒場 おれんじ」。ほうれんそうのパスタ♡とんぶりのパスタ♡ピザは本当に、他には無いおいしさ♡（オリリンママ）

桑野にあるケーキ屋さん「フルラージュ」の大ファンです。季節の果物を使ったケーキがお気に入り。サイズも値段も味も大満足です◎（うた）

からあげ専門店 金星のスペシャルフライデーは、げんこつ大で蓋が閉まらない程ビッグなからあげが３つも入ったお弁当が、半額の190円と大変お得です！（ゆたんぽママ）

安積町の「モン・リブラン」のクリームたっぷりふわふわワッフルにかぶり付くと、とっても幸せな気持ちになれます♪大納言や抹茶、ラムレーズン等を始め、様々な種類のクリームがあるので、選ぶのも楽しいです。200円以上購入すると無料で貰えるパンの耳を使って、ラスクを作るのがマイブームです。（ゆたんぽママ）

丸新さんのランチ。いつも食べるのはアジフライ定食です。（K.I）

おすすめのかかりつけ医

整形外科に通っています。注射をする時、誰にでも「いでぞ！！」と先生が言う。でも私には合ってる病院です。むとう整形外科クリニック。（ふさちゃん）

大槻町広野の郡司歯科医院おすすめです。先生やさしくて腕がいい。歯科助手さんも丁寧です。（ムーミン）

郡山ファースト歯科矯正歯科は、スタッフの親切な対応、そして先生が若い。そして診察室が個室になっているため、色々な事を質問できます！おすすめです。（たあちゃん）

「どうまえクリニック」。心が辛くなってる人、精神的なことから体のあちこちに辛い症状が出てる人、先生に話してみてください。（オリリンママ）

○○もらってHAPPY！

某TV番組の朝の情報番組でダイヤの指輪が当たりました。（青べこ）

Xmasに彼女からネームが刻まれたペンをもらった時。懸賞では、タテ型コンポと29型のTVが昔当たったことがあります。（みかん）

お花が大好きなので鉢植えや花束を頂くととてもうれしい。（よしこ）

今年は還暦だったので、色々とお祝いの品を頂きました。“赤い物”で、ボールペンやハンカチ、カップアンドソーサーでした。品物もそうですが、添えられたカードに書かれた文章が一番嬉しかったです。（オリリンママ）

FCTさんより￥10000の商品券。（M.Y）

この（コロナ禍）事情だから地方の土産物とか。当たるはずはないだろうと応募して、忘れたころに当たりの賞品が届いた時はHAPPY！カワチの商品券（10000円）は薬やちょっと高い（いつもよりも）シャンプーやハンドクリームに化けました。（あまなっとう）

行った事のないお店の食事券。（コアラの大好物ユーカリ）

温泉宿泊券。（ミラーストン）

みな伝の「ひとりもの申す」のトップに載ってると「ラッキー♡」って思いますよ！（みと）

ディズニーランドのお土産をもらってHAPPY！東京に居る娘からディズニーのお土産をもらって最高にうれしかったです！（とも）

懸賞歴20数年、最高のものはスチームクリーナーとデジタル時計です。県内のTVやラジオ、新聞は狙い目ですよ。私もお菓子、ラーメン、チケット等けっこう当たっています。とにかく続けてみてください。面白くなってきますよ。（くじら）

確か１万円分の図書券は当たってとてもうれしかったです。他にもゲームソフトやヨークベニマル の商品券等も当選したことがあります。（トモ）

ハウスメーカーのくじで全国で１人だけ当選しました。金額ではありませんが、びっくりして信じられませんでした。（バキュン・ポン）

もらう事が少ないお花！前に花束をもらったのはいつだったかなぁ～。（ねこまさ）

昔、チップスター（ナビスコ）の懸賞で大きなウサギのぬいぐるみが当たった。子どもながら、ちゃんと当たりがあるのだなぁ～と感心しましたね。（正直者）

こおりやま情報で福島イオンシネマ映画招待券をいただいた時。郡山の方はあまり応募しないのか、たびたびいただきました。パズルの懸賞で２万円。自転車で転んで石に頭が当たって市民共済から２万円。（TOMATO）

20年以上も前に懸賞で当たった家庭用精米機は、白米～５分、７分に摺れてお米の栄養分も残るので健康的で助かっています。フードプロセッサー機能付きなので野菜のみじん切り、クッキーチーズケーキ作りと優れものです。（雪椿）

図書カードもらってHAPPY。（ユメールスナフキン）

私の母が私の二十歳の成人の時にくれたネックレスです。思春期でケンカばかりしていましたが、ネックレスをもらった時、これからは母のために親孝行をしていきたいと思いました！！ネックレスもらってHAPPY (^_^)フォンダンショコラもらえたらもっとHAPPY！！！（ソウルまま）

息子に買ってもらった洋服。（ケーマン）

懸賞で宿泊券が当たった時はうれしかったです。（ロー）

『スパリゾートハワイアンズのペア宿泊券』。主人と出産前の最後の２人だけの思い出作りできました。（やまちゃん）

もらって嬉しかったものは電話です。２月13日、23時７分頃起きた地震。揺れが大きく10年前の東日本大震災を思い出し揺れている間、布団にくるまり身動きできませんでした。やがて揺れがおさまり、散らかった家財を見て呆然としていた時、大阪の義姉、埼玉の妹から電話が入りました。「大丈夫？」その一言にとっても温かく励まされました。（とっこ）

年末ジャンボは3000円が最高です（涙）（トー）

郡山に来て２年、冬は寒くって主人に買ってもらったマフラー♡とってもお気に入りです。（キティティ）

息子がコロナ支援のクラウドファンディングで日高町のおせちセットを取り寄せてくれました。元旦届けだったので少しハラハラしましたが、結果とても丁寧な調理で美味しかった。（たんたん）

ミニロト１等！！（K.I）

宝くじでは、最高で１万円です。スクラッチでした。うれしかったです。子供たちからの“ママ大好き”の言葉♡（さおりん）

新聞の懸賞でビール１箱当たりました。しかも新年１発目がビール！！お友達にもお福分けしました。（さーさん）

子供の名前が入った世界に１冊だけの本が当たって、とってもHAPPYです。一生の宝ものになりました。（なおたんぽぽ）

新築祝いで友人からいただいたとってもオシャレなランプです。ずっと大切にしていましたが、先日の大震災で壊れてしまいました。その話をしたら、夫がネットで探してくれて、似たようなものをプレゼントしてくれました。（３月11日バースデー）

10年程前、「仙台のホテルのペア宿泊券」が当たりました！宿泊に食事も付いていて、とってもリッチな気分で過ごしました！（女子ママ）

２人暮らしなので「すぐ食べれる手作りもらってHAPPY ！」。（ふさちゃん）

子どもの頃にマンガの懸賞で当たったデジカメが嬉しすぎて、あの頃は毎日大切に使ってました♡（あーちゃん）

お米もらってHAPPY。（パチコ）

物より言葉です。仕事をしていた時にお客様から褒めていただいた言葉です。（ムーミン）

宝くじは１万円が２回当たったのが最高金額です。懸賞では、温泉ペア宿泊券が１回当たりました。年末にりんご５kg、日本酒セット、ヨーグルトセットが当たり１日で３ケ一緒に届いた時はびっくりしました。（びっくりポン）

懸賞…けっこう当たる方ですが、昔「ごはんがススムくん」というキャラのぬいぐるみ

※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。

と、おかずの素セットが当たり、嬉しかったのに子供が怖がって押入れにしまった…のを今思い出したので、見てみなきゃ！　（大福）

1万円もらってHAPPY。宝くじで１万円当たりました。大変うれしかったです。
（ヒロチャン）

ディズニーランドのペアチケットを当てたことがあります。ディズニーランドに行ったことがなかったので夢がかないました。（宝箱）

娘が旅行券を当ててくれました！未だコロナで行けてませんが、落ち着いたら出かけたいですね。　（あーちゃんママ）

今年娘が成人式で、着付けと撮影を頼んだ「ひまわり美容室」の仕上がりが素晴らしくて、それを見た友人もそこで…と紹介したら、先生がサプライズでフォトスタンドに娘の晴れ姿をプリントしてプレゼントしてくださった。一生の宝物ができた。　（大福）

手書きの手紙や年賀状。送ってくれた人の字も見れて心ほんわかです。　（Yねぇ）

ういうご時世だから、懸賞で当たる現金や金券類は助かります。　（るな）

宝くじは１万円。懸賞はギフトカタログ。もらってうれしかったものは、ギフトカタログ（掃除機）。息子から！　（たぬぽん）

何と、先日懸賞で福島牛１万円分が当たりました！すき焼き用だったので、さっそく家族ですき焼き鍋を楽しみました！HAPPY♪♪
（ふくふく）

懸賞で…２年前に宿泊券をGET。すぐ母と行きました♪　（サンサン）

娘がラジオ番組で米５kgを当ててくれました。いつも食べている米と違い別のおいしさがありました。　（メタボ）

映画の券。
（孫大好きばあば）

昔々成人式の時、彼女からのプレゼント、アルバムかなァ…。今の妻です。
（フーチャン）

自由時間をもらってHAPPY！産後１カ月以上ぶりに、近くに買い物へ行きました。１時間ほどでしたが、とてもすっきり。コロナの事もあり、もやもやしていましたがHAPPY！でした。子守りの主人に感謝です♡　（りいみママ）

懸賞→商品券30000円分。
（ジュンちゃん）

数十年前に、中合のエスカレーターそばで番号カードを渡していました。私がもらった１枚のカードが航空券（２万円分）が当選していました！おどろき！！　（たあちゃん）

娘から鍋をもらいました。使い勝手がよく大事に使ってます。　（みや）

行きたいけど買おうかどうしようか迷っているコンサートや展示会の招待券が当たると、背中を押されたような気になり嬉しくなります。　（M.T）

手作りのお品をいただいた時、ラジオ番組で便りが読まれた時やリクエスト曲が採用され流れた時、雑誌に便りが掲載された時、うれしいです。　（ちゃんこ）

私は他の読者よりKJのバックナンバーをいただけたことである。30年以上も前のものをいただけるとは夢にも思っていなかった。大切にその本を私は今も保管している。（山陰リスナー）

京都二泊三日ペア旅行。
（S.K）

子ども達から、60歳のお祝いに温泉（１泊２日）に招待されました。みんなで楽しい時間を過ごしました。　（M.M）

福島放送「ヨジデス」のお絵かきクイズに当選し、太郎庵さんのお菓子の詰め合わせをいただきました。もりだくさんで美味しく食べました。福島中央テレビ「ゴジてれchu！」のどきどきサイコロゲームに参加。予想的中にサイコロキングになれました。かまぼこ、食事券、宿泊券、ギフト券は嬉しかったです。本当にどきどきでした。　（あねたか）

台湾旅行４泊５日。
（T.A）

当時大好きだったJUDY AND MARYのサイン付ポラロイド写真が当たった時は、本当に嬉しくてみんなに自慢しちゃいました。
（うた）

ナンバーズ３のボックス40000円。ハワイアンズ招待券ペア。　（孫大好きじぃじ）

いよいよ３月、卒業の月ですねえ。皆さんがんばってくださいネ。旅立ちの日ですねぇ。
（仮面ライダー１号）

フリーペーパーの懸賞で当てたポップサーカスの入場券が当たったり、Twitterのリツイート企画で米が当たり、こおりやま情報FREEでは郡山で会食2021が当たったりして最高うれしかった。　（猫娘(=^._.^=)）

残念ですがないです。
（R.F）

宝くじ10万円２回、北海道２泊３日はとてもうれしかったです。１万円クオーカード、レイコップ、ハンドブレンダーなどまだまだです。
（ニャンニャン）

ディズニーランドのチケット。楽しく遊んできました。　（H.M）

アニメのDVD。30名のプレゼントだったので、まさか当たるとは思わなかったのでびっくりしました。ネット配信のアニメで私は見られなかったのです。うれしさよりも驚きが大きかったです。　（つぶさ）

テレビです！
（175）

お店で買い物したら前のおばちゃんから、ポイントいらないので私にくれました。ラッキーでした。100ポイントでした。
（仮面ライダー１号）

20年前、親子４人での富士山への１泊２日の旅行が当たりました。とても楽しかったです。　（ひで）

懸賞は好きでよく送るのですが、忘れていた頃に当たって届いた商品券５千円はうれしかったぁHAPPY！もらってうれしかったのはポーターのバッグ♡　（うがまき）

商品券。
（R.S）

1泊２日の温泉（スイートルーム）。ご飯はおいしく、部屋にも温泉（風呂）が２つ付いていて人生で一番でした。　（はーちゃん）

声優の山寺宏一さんが司会をしていたTV番組のゲームソフトを買って、しばらくして缶コーヒーのキャンペーンでゲーム機本体が当たったこと。この頃が一番ゲームにハマってたかも。色々やりました。電GO！とか（笑）
（しゃべりん）

お酒、食事券。
（ハム太郎）

2001年須賀川市で開催された「うつくしま未来博」での事。スクラッチ宝くじをバラで５枚買いました。それを車のダッシュボードに放置し、何日も経過したある日、南会津で葬儀があり行きましたが早く着いて、たまたまスクラッチを見つけ削りましたら10万円が当たっていました。その葬儀では一人下を向いてにやけが止まりませんでした。　（やぶから御前）

今はCDを出していないグラサンのミュージシャンのコンサートチケットです。数年前ビッグパレットに来ました。今も応援しています\(。^_^。)/
（あばれる君らーめん屋「おかむら」に来たのか？）

ラジオ福島の鼻唄クイズで天恵米が当った。最近は幸運の女神に振られています。
（昭和のヒーロー）

「幸せもらってHAPPY」。初めて投稿します。今回のお題、懸賞で当たった最高のもの。随分と昔になりますが、テレビの懸賞でハワイ３泊５日ペア旅行が当たったことがあります。当選の連絡を頂いた時は、心臓がばくばくしたのを今でも覚えています。常夏のハワイ最高でした！ちなみに母は、ナンバーズで10万円当たったことが事があります。３月は結婚記念日なので、もうもう亭のお食事券希望します。当選したら、夫とおいしいお肉を食べながら、語り合いたいです。よろしくお願いします。　（ai）

彼氏についていって、なんとなく名前で選んだ馬券が大当たり！100円が200万円になりました(*^o^*)びっくり！！もうそれ以降は当たらないと思ったので、一切やっていません。
（まーちゃん）

バレンタインデーのチョコレート！同じチョコレートでも相手の個性が見えて楽しい！！私のあげたものも喜んでもらえるといいな♪　（甘党さん）

あるお菓子の懸賞で［有名テーマパークペアチケット］が当選したことがあります。ですがさすがに遠いのと、にぎやかな場所もあまり得意ではないので他に選べた［温泉ペア宿泊券］にすることに。山あいの温泉で友人とくつろぎ、ゆったりすごせて最高でした。今、コロナ禍で満足に外出できないことを考えるとあらためて『いいなぁ…』と、あの頃の自分がうらやましくなります。　（える）

赤ちゃん&ペット

名前は凛。今年初節句です。雛人形をもらってごきげんなところです♪

（れんらんりん）

郡山住まい情報

スマホからも楽々物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル！

郡山住まい情報　検索

http://www.koriyama.net

QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目！

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。

福島県知事免許(5)第2281号　(有)アースライフ

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

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

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

福島県知事免許(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://ww5.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

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(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

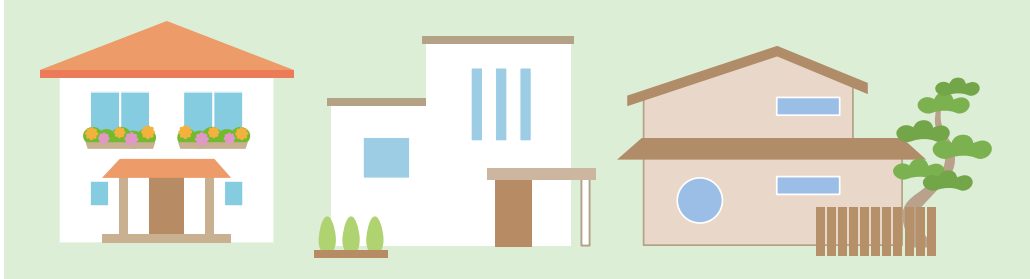
circle777555@yahoo.co.jp

福島県知事免許(5)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://sakurashintaku.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(4)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（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（6）第1768号　(有)タイメックス都市開発

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】水、第2･4火

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丁目10-22
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@iwill-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

郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】不定

http://www.yuicorp.jp　info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許（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（3）第2927号　(株)リフレクシダ

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

【営業時間】8:00～18:00
【定休日】日祝

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

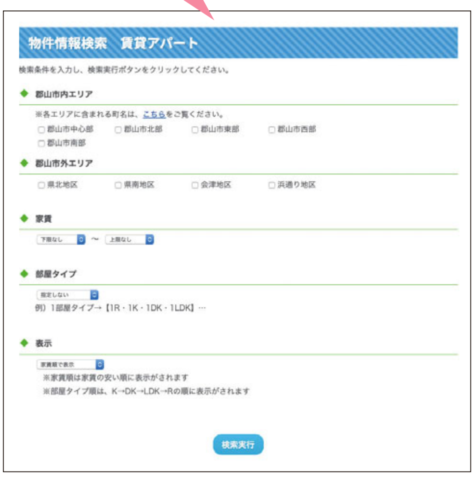
福島県知事免許（3）第2683号　レントライフ郡山店

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

手軽に簡単！物件探し！



郡山住まい情報　新規会員募集中！

《お問合せ》
郡山住まい情報編集室　TEL024-922-3131

郡山 住まい情報
www.koriyama.net
おすすめ不動産情報

広告有効期限/2021年4月30日

物件情報の見方

賃貸物件
間 間取り　敷 敷金　礼 礼金　共 共益費　駐 駐車料　構 構造・階数-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　屋根収 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　ペアガラス 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　浴乾燥 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

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 1K 3.00万円 設備 照明 給湯 シャワー エアコン 角部屋
アクセス便利。コンビニ至近

間 洋8・K2
敷 無　礼 無
共 込　駐 2,200円
構 木造・2階建　築 1994年
入 即日可　取 仲介
交
備 チェリーコーポ、退去修繕負担金33,000円

3740141795

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 2K 3.80万円 設備 照明 給湯 シャワー エアコン B・T別
洗面・脱衣所のある間取り

間 和6・洋6・K3
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 2,000円
構 木造・2階建-2F　築 1994年
入 即日可　取 仲介
交 JR郡山駅徒歩30分
備 チェリーコーポ、キッチン独立タイプ

3740150878

郡山市 大槻町西宮前 賃貸アパート 1LDK 4.10万円 設備 照明 シャワー エアコン 追焚 角部屋
郡山駐屯地近くの1LDK

間 和6・LDK9
敷 無　礼 無
共 2,000円　駐 込
構 軽量鉄骨造・2階建-2F　築 1995年
入 即日可　取 仲介
交 西の宮バス停徒歩5分
備 バレス大槻、退去修繕負担金55,000円

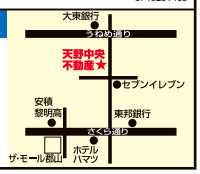
374018443

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸マンション 2DK 3.90万円 設備 照明 TVホン 給湯 エアコン B・T別
敷金・礼金ゼロ!!

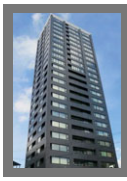
間 和6・洋6・DK5.5
敷 無　礼 無
共 無　駐 込
構 RC造・6階建-4F　築 1981年
入 即日可　取 仲介
交 咲田2丁目バス停徒歩6分
備 エルム郡山、退去修繕費用55,000円

3740251465

TEL024-938-8503
福島県知事免許(5)第2095号
(有)天野中央不動産
〒963-8012　郡山市咲田1-2-1
営9:00～18:00　休日祝



賃貸マンション
シティタワー福島



2LDK
(和5・洋6・LDK19.5)
21階
専有面積：74.30m²
月額賃料：17万円

敷金：2カ月 ／ 礼金：1カ月
交通：JR福島駅 徒歩7分
所在地：福島市中町
築年：2007年
備考：タワーマンション、分譲タイプ、浴室乾燥機、オートバス、追焚機能、全居室収納、フローリング、室内洗濯機置場、オートロック、4月下旬入居予定

賃貸マンション
シティタワー郡山

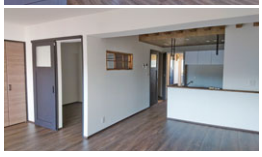
3LDK
(洋7・5.5・5・LDK18.2)
15階
専有面積：85.12m²
月額賃料：21万円

敷金：2カ月 ／ 礼金：1カ月
交通：JR郡山駅 徒歩4分
所在地：郡山市駅前1丁目
築年：2010年
備考：タワーマンション、分譲タイプ、浴室乾燥機、オートバス、追焚機能、全居室収納、オートロック、モニター付インターホン、駐車場有 15,000円／月

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
TEL.024-991-9101　FAX.024-991-9102
【営業時間】9:30～18:30　【定休日】日

アースライフ・特選物件情報

「朝日ヒルズ」の物件をリノベーションし、ニューヨークのダウンタウンをイメージし、1LDKの間取りにしました。



1LDK　家賃78,000円
共益費2,000円　敷金1カ月　礼金1カ月
駐車場1台7,700円

福島県知事免許(5)第2281号
earth-Life **(有)アースライフ**
☎024-925-6400　FAX.024-925-6401　URL／http://www.earth-life.jp
〒963-8013　郡山市神明町7-5　営9:00～18:00(土日祝9:00～17:00)　休無

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 1ルーム 4.00万円 設備 ロフト TVホン エアコン B・T別 WT
仲介手数料無!

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

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 2DK 4.20万円 設備 給湯 エアコン B・T別 追焚 P2可
2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 鉄骨造・2階建-2F　築 1987年
入 即日可
交 JR郡山駅車5分
取 仲介
備 ミルキーハウスⅠ

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 3DK 4.50万円 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 メゾネット
メゾネットタイプです

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

1990155564

郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 1LDK 5.50万円 設備 CK 追焚 WT 物置 P2可
駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月　礼 1カ月
共 2,000円　駐 込
構 木造・2階建-2F　築 2017年
入 即日可
交
取 仲介
備 ネオハイツ徳定

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 1LDK 5.90万円 設備 TVホン DK エアコン WT メゾネット
ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK
敷 2カ月　礼 1カ月
共 込　駐 込
構 木造・2階建-1F　築 2016年
入 即日可
交
取 代理
備 ヴィレッタミライ

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 2K 3.00万円 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 追焚
駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月　礼 1カ月
共 無　駐 5,000円
構 コンクリートブロック造3階建-2F　築 1976年
入
交
取 代理
備 SATOウィンザービル

1990255321

TEL024-924-0050
福島県知事免許(10)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2-10-22　営9:00～18:00　休第1・3日

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	5,250円	1カ月	ー	1カ月	26台	ヨークベニマル荒井店東側	マイルドホーム	024-924-0050
安積町荒井	5,500円	1カ月	ー	1カ月	4台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,400円	1カ月	ー	1カ月	3台	日本調理技術専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,000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5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	4台	安積高校近く、舗装、文化通り沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	2台	文化通り近く、プラザ開成第一の南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	11台	R49、静御前通り交差点近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,000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
賀庄	4,950円	4,950円	ー	4,950円	3台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
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	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
咲田2丁目	3,500円	ー	ー	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,500円	1カ月	ー	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	ー	ー	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
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	1台	ライオンズガーデン郡山230m	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	6,000円	ー	ー	1カ月	1台	縦列区画(2台駐車可)、東部幹線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
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	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	ー	ー	1カ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	ー	ー	1カ月	8台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
並木1丁目	6,600円	ー	ー	1カ月	3台	並木郵便局近く	天野中央不動産	024-938-8503
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
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
富久山町	5,000円	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	33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	ー	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
富久山町福原	3,000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
桃見台	6,000円	1カ月	ー	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田5丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	17台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

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。

医療情報

医療法人社団

長谷川皮フ科

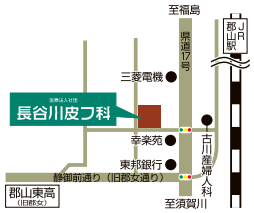
皮フ科・アレルギー科

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、第2・5土曜



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

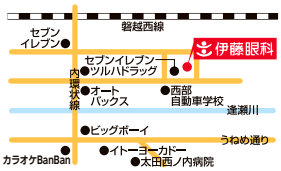
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

伊藤眼科

院　長　伊藤　健　副院長　伊藤由美子

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

休診日 日曜、祝日、木曜・土曜午後　手術日 月曜、水曜（昼）
※受付は終了の30分前まで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　http://www.ito-eye.com/

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

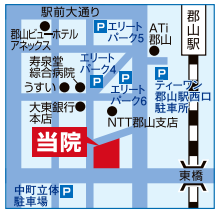
山田眼科医院

院長　山田 祐爾

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	● 9:00～12:00	● 11:00～13:00	●	●	●	●
14:00～18:00	●	休診	●	●	●	●

休診日　日曜　祝日　火曜午後

郡山駅から徒歩3分



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・エリートパーク

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

休日当番医　診療時間 9:00～17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

4/4(日)	チルドレンクリニック（小児科）	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
	ひわだ太田診療所（内科・小児科・皮膚科）	日和田町字原12-41	024-968-2311
	武田整形外科クリニック（整形外科）	大槻町字広町26-1	024-961-0818
4/11(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
	桜クリニック（内科・小児科）	名倉24-1	024-946-9933
	山田眼科医院（眼科）	駅前1丁目11-12	024-922-1648
4/18(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
	ファミリークリニックさとう（内科・小児科・消化器内科）	開成5丁目12-2	024-932-1390
	植松医院（胃腸科・外科・整形外科・内科）	大槻町字六角北30-11	024-952-6755
4/25(日)	じんキッズクリニック（小児科）	山崎305-6	024-974-2525
	根本クリニック（内科・外科・脳神経外科）	咲田1丁目5-11	024-922-9405
	大島クリニック（心療内科・精神科）	麓山2丁目6-18	024-934-3960
4/29(祝)	さかい小児科クリニック（小児科）	富田東3丁目20	024-921-2216
	天田内科クリニック（内科）	山根町12-27	024-932-3555
	あさか耳鼻咽喉科クリニック（耳鼻咽喉科）	安積3丁目312-3	024-945-2933

※3月12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

※現在、新型コロナウイルス感染症のためビッグハート（郡山市休日・夜間急病センター）での歯科診療は中止となっております。

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　郡山市上亀田1-1

お問い合せ
TEL024-934-5656

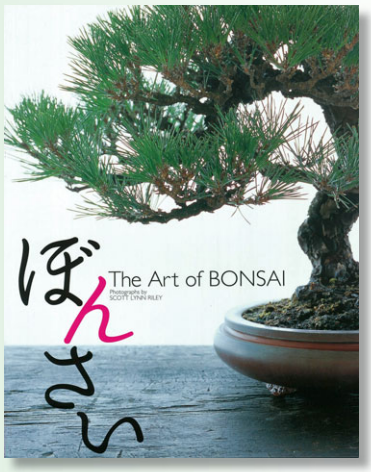
診療時間
日・祝日（内科・小児科）が9:00～17:00
毎夜間（内科・小児科）が19:00～22:00
※1月1日を除く

郡山市内休日当番薬局

4/4(日)	朝日薬局	堂前町18-10	024-923-0156
	みずき調剤薬局日和田店	日和田町字大山田15	024-968-2066
	調剤薬局ミッテル大槻店	大槻町字広町28-4	024-961-7600
4/11(日)	さくら薬局みなみ壱番店	富久山町久保田字伊賀河原4	024-925-4193
	アイランド薬局陣屋店	駅前1-1-17フロンティアタワー1F	024-925-4189
	ひかり薬局桑野	島2丁目11-17	024-921-3838
4/18(日)	かめだ調剤薬局	富田町字下亀田1-41	024-921-5171
	みどり調剤薬局	緑町2-2	024-935-0810
	コスモ調剤薬局喜久田店	喜久田町堀之内南椚内4-17	024-963-0077
4/25(日)	コスモ調剤薬局山崎店	山崎305-6	024-955-6707
	アイランド薬局陣屋店	駅前1-1-17フロンティアタワー1F	024-925-4189
	フジ薬局横塚店	横塚2-15-4	024-941-1620
4/29(祝)	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	富田東3-22	024-991-8826
	フジ薬局山根店	山根町12-26	024-938-4811
	メルシー薬局南店	安積町3-312-1	024-947-3117

※3月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会（TEL.024-934-4707）へご確認ください。（郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/）
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。　※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおでかけください。

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FREE クーポン券

クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★

キリトリ線

ラーメン注文の方に限り餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2021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
TEL024-935-1388
こおりやま情報FREE 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2021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
TEL024-933-3363　定休日／1月1日
こおりやま情報FREE 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2021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
TEL024-971-3880　定休日／無
こおりやま情報FREE 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2021年4月30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FREE 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2021年4月30日

らぁめんKitchen けんけん
郡山市安積町長久保三丁目18-7
TEL024-954-4489　定休日／木
こおりやま情報FREE 4月号クーポン券

半熟味玉 or 麺大盛りサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年4月30日

古民家ラーメン わさび
郡山市小原田4-9-7
TEL080-9630-1320　定休日／無
こおりやま情報FREE 4月号クーポン券

煮玉子1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年4月30日

中華そば 日の出家 八山田店
郡山市富田東3丁目48
TEL024-983-7889　定休日／無
こおりやま情報FREE 4月号クーポン券

煮玉子1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年4月30日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店
郡山市静町20-23
TEL024-952-0303　定休日／無
こおりやま情報FREE 4月号クーポン券

キリトリ線

煮玉子1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年4月30日

中華そば 日の出家 富久山店
郡山市富久山町久保田太郎殿前2-8
TEL024-956-9030　定休日／無
こおりやま情報FREE 4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2021年4月30日

横浜家系ラーメン龍 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FREE 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2021年4月30日

並木温泉　ゆの郷
郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126　定休日／水(祝日の場合は営業)
こおりやま情報FREE 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2021年4月30日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-
郡山市駅前1-6-15
TEL024-924-0330　定休日／日祝
こおりやま情報FREE 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2021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
TEL024-946-2122　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 4月号クーポン券

飲食代金より10%OFF

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2021年4月30日

和の台所 鉄心堂
郡山市安積町荒井字上北井前47-1
TEL024-953-3796　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 4月号クーポン券

お会計より15%引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年4月30日

株式会社カンニャボ
郡山市西田町三町目字大森60
TEL024-983-9081　定休日／土日祝
こおりやま情報FREE 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。

キリトリ線

【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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、各店舗により時間短縮営業や、臨時休業をしている場合がございます。

※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。

キリトリ線

27 (火) Tuesday 高血圧予防に「肉団子とふきのふっくら煮」

ふきに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、豚ひき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、豆腐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。豆腐入りのヘルシーな肉団子がおいしい一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約202kcal | 2人分の金額 約275円

材料（2人分）

- 木綿豆腐……1/6丁（50g）
- 豚ひき肉……150g
- A
  - 長ねぎ（みじん切り）……20g
  - 生しいたけ（みじん切り）…1個（15g）
  - 卵……1/2個
  - 片栗粉……小1
  - 塩……一つまみ
- B
  - 水……1・1/2カップ
  - 酒……大2
  - みりん、薄口しょうゆ……各大1
  - 和風だしの素……小1
  - 塩……少々
- ふき（水煮）（5cmの長さに切る）……70g

作り方

①豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジ強で1分くらい加熱し、粗熱が取れたら水気をしぼる。
②ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまで手でこね、①とAを加えてさらによく混ぜ、一口大に丸める。
③鍋にBを入れて沸かし、②を入れて弱～中火で3～4分くらい煮込み、ふきを加えてさらに5分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

●肉団子の種は、粘りが出るまでしっかりと練り合わせてください。

28 (水) Wednesday お腹すっきり「白菜とウィンナーのコンソメスープ煮」

白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カリウムが体内の余分なナトリウムを排出し、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。朝食や夜食にもおすすめの、お腹に優しい一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約135kcal | 2人分の金額 約220円

材料（2人分）

- 白菜……4枚（200g）
- ウィンナー……4本（60g）
- A
  - 水……2カップ
  - コンソメスープの素……小1・1/2
  - 塩、こしょう……少々
- エリンギ……1本（50g）
  （食べやすい大きさに切る）

作り方

①白菜はラップに包んでレンジで2分くらい加熱し、粗熱が取れたら余分な水気を軽くしぼり、ウィンナーをのせて巻き、端を爪楊枝でとめる。
②鍋にAを入れて熱し、①とエリンギを入れて10分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

●お好みで、にんじんやごぼうを一緒に煮てもおいしいですよ。

29 (木) Thursday 抵抗力アップに「鶏むね肉の海苔マヨ焼き」

鶏むね肉にたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、青のり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。おいしくて見た目もユニークな一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約251kcal | 2人分の金額 約220円

材料（2人分）

- 鶏むね肉（そぎ切り）……1枚（200g）
- A
  - 酒……小1
  - 塩……少々
- 小麦粉……大1/2
- サラダ油……大1
- B
  - マヨネーズ……大2・1/2
  - 青のり……大1
  - みそ、みりん……各小1
- ミニトマト……適量

作り方

①鶏むね肉にAをふって軽く下味をつけ、余分な水気が出たらキッチンペーパーで取り、表面に薄く小麦粉をつける。
②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を軽く焼く。
③耐熱皿に②をのせて合わせたBをのせ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼き、器に盛りつけてミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

●先にフライパンで火を通してからオーブントースターで仕上げることで、焼き過ぎ防止にもあります。

30 (金) Friday 胃腸に優しい「かぶの浅漬け」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、かぶや刻み昆布に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、かぶの葉に含まれるビタミンA・Cが肌荒れを予防すると言われています。簡単にできて常備菜としても便利な一品です。

所要時間（漬け時間のぞく） 5分 | 1人分のカロリー 約82kcal | 2人分の金額 約175円

材料（2人分）

- かぶ（薄切り）……2個（200g）
- 塩……小1/4
- A
  - 酢……大1
  - めんつゆ（3倍濃縮）……小1
  - ごま油……小1
  - 刻み昆布……乾燥で3g
  - 赤唐辛子（輪切り）……1/2本

作り方

①かぶに塩をふって軽くもみ、合わせたAに浸して味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

●すぐ食べられますが、30分くらい置くと、昆布の旨みがより出ておいしいですよ。

※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。

23（金）Friday 貧血予防に「赤貝と春菊のおむすび」

赤貝や春菊に含まれる鉄分が貧血を予防し、春菊やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。赤貝の旨味がたっぷりの変わりおむすびです。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約310kcal | 2人分の金額 約176円

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、春菊を茎、葉の順に入れてさっとゆで、流水で冷やして水気をしぼり、茎はななめ薄切りに、葉はざく切りにする。
②ボウルにご飯を入れ、①とAを加えて混ぜ、4等分して握る。

ワンポイントアドバイス
●赤貝の味によって、塩の量を加減してください。

材料（2人分）

- 塩……一つまみ
- 春菊（茎と葉を分ける）……1株（40g）
- ご飯……2膳（300g）
- A
  - 赤貝の甘露煮（缶詰）…小1缶（45g）（汁気を切り粗く刻む）
  - 白炒りごま……小1
  - 塩……適量

24（土）Saturday 肌荒れ予防に「ゆずこしょう風味の鶏唐揚げ」

鶏肉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し、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。ゆずこしょうで風味豊かになった、お弁当のおかずにもおすすめの唐揚げです。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約161kcal | 2～3人分の金額 約231円

作り方

①ボウルに鶏肉とAを入れて手でよくもみ込み、5分くらい置いて味をなじませ、Bをまぶす。
②揚げ油を170℃に熱し、①をきつね色にからりと揚げ、皿に盛りつけてパセリとミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス
●油の温度は、低過ぎや高過ぎにならないようにしましょう。

材料（2人分）

- 鶏もも肉（一口大に切る）……1枚（200g）
- A
  - 酒……大1
  - ゆずこしょう、みりん……各小1
  - 塩……少々
- B
  - 小麦個……大1・1/2
  - 片栗粉……大1・1/2
- 揚げ油……適量
- パセリ、ミニトマト……適量

25（日）Sunday 血液サラサラに「さばとアボカドのタルティーヌ」

さばに含まれるEPAや、アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにし、バゲットに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。さば缶を使って簡単に作れる、カラフルでお洒落な一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約199kcal | 2人分の金額 約242円

作り方

①バゲットをオーブントースターでこんがりと焼く。
②ボウルにAを入れて混ぜ、①にのせてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス
●バゲットを焼いている間にAの準備を進めると、時短になります。

材料（2人分）

- バゲット（1cmの厚さに切る）……6枚
- A
  - さばの水煮（缶詰）……50g
  - アボカド（角切り）……1/2個（115g）
  - 玉ねぎ（みじん切り）……10g
  - ミニトマト……3個（45g）（半分に切り種を取ってざく切り）
  - マヨネーズ……大2
  - レモン汁……小1
  - 塩、こしょう……少々
- パセリ（みじん切り）……小1

26（月）Monday お腹すっきり「ザーサイと卵の中華スープ」

ザーサイや春雨に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、卵に含まれるビタミンAが肌を健康に保ち、きゅうりに含まれるイソクエルシトリンやカリウムがむくみを予防すると言われています。カロリーが気になる方も安心のヘルシースープです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約110kcal | 2人分の金額 約132円

作り方

①春雨は熱湯に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
②鍋にAとザーサイを入れて沸かし、きゅうりと①を加えて、塩、こしょうで味をととのえ、溶き卵をまわし入れ、ごま油をたらして仕上げる。

ワンポイントアドバイス
●ザーサイの塩分によって、塩の量を加減してください。

材料（2人分）

- 春雨（熱湯で戻す）……乾燥で10g
- A
  - 水……2カップ
  - 中華スープの素……小1
  - 酒……大1
- ザーサイ（薄切り）……40g
- きゅうり（千切り）……1/2本（50g）
- 塩、こしょう……少々
- 卵（溶きほぐす）……1個
- ごま油……小1

※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 (月) Monday 美しいお肌に「いちごのカップケーキ」

いちごに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を助け、シミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、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すると言われています。いちごの甘酸っぱさがおいしいスイーツです。

所要時間 40分 | 1個分のカロリー 約427kcal | 4個分の金額 約330円

材料（カップケーキ型４個分）

- いちご……1/2パック（150g）（2〜4等分に切る）
- グラニュー糖……30g
- A
  - 薄力粉……150g
  - ベーキングパウダー……小1
- B
  - バター（室温に戻す）……100g
  - グラニュー糖……70g
- 卵（溶きほぐす）……1個

作り方

①耐熱ボウルにいちごとグラニュー糖を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、ラップを外してさらに3分くらい加熱し、果肉とシロップに分けておく。
②Aを合わせ、ふるっておく。
③ボウルにBを入れて白っぽくなるまで混ぜ、②を2〜3回に分けて加え、溶き卵と①のシロップを加え、果肉の半分も加えて混ぜる。
④③の生地をにカップケーキ型に注ぎ、残りの果肉をのせ、180℃に熱したオーブンで25〜30分焼く。

ワンポイントアドバイス

●③の薄力粉とベーキングパウダーは、ダマにならないように少しずつ加えて混ぜましょう。

20 (火) Tuesday 健康なお肌に「ブロッコリーとたけのこのナムル」

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して肌の健康を守り、たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防すると言われています。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約119kcal | 2人分の金額 約192円

材料（２人分）

- 塩……一つまみ
- ブロッコリー……1/3株（100g）（小房に分ける）
- たけのこの水煮（薄切り）……50g
- A
  - しょうゆ、ごま油……各大1
  - 塩……少々
  - にんにく（すりおろす）……1/2片
  - 赤唐辛子（輪切り）……1/2本
  - 白炒りごま……小1

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーとたけのこを少し固めにゆで、ザルに取って水気を切る。
②ボウル①とAを入れてあえ、少し置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●たけのこは水煮を使うので、ブロッコリーに火が通ったら引き上げてOKです。

21 (水) Wednesday 胃腸に優しい「春キャベツと桜えびの焼きうどん」

キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防し、キャベツやエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、桜えび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。旬のキャベツの甘味が楽しめる焼きうどんです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約355kcal | 2人分の金額 約198円

材料（２人分）

- ゆでうどん……2玉（400g）
- サラダ油、バター……各大1/2
- A
  - 春キャベツ（ざく切り）…2〜3枚（100g）
  - エリンギ（薄切り）……1本（50g）
  - 桜えび……乾燥で4g
- めんつゆ（3倍濃縮）……大2
- 塩、こしょう……少々

作り方

①うどんはさっと湯をかけ、ほぐしておく。
②フライパンにサラダ油とバターを熱してAを炒め、①を加えて火を通し、めんつゆをまわし入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●キャベツの歯応えが残る程度に炒めましょう。

22 (木) Thursday 老化予防に「豚肉とうどのごまだれあえ」

うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸、ごまに含まれるゴマリグナンやビタミンEが老化を予防し、豚肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。うどの独特な香りとシャキシャキ感がアクセントになった一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約176kcal | 2人分の金額 約330円

材料（２人分）

- うど……1/2本（250g）
- 豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
- A
  - 白練りごま……大1・1/2
  - ポン酢しょうゆ……大1・1/2
  - 砂糖……大1/2
- 白炒りごま……小1/2

作り方

①うどは薄めの短冊切りにし、水にさらしてアクを取る。
②鍋に湯を沸かして豚肉をゆで、色が変わったら水に取って冷やし、水気を切る。
③ボウルにAを合わせ、①、②を加えてあえ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

●うどは必ず水にさらしてアクを抜きましょう。

※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（木） Thursday 美しいお肌に「鶏手羽元の中華風レンジ煮」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。レンジでお手軽に作れる一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約134kcal | 2～3人分の金額 約253円

作り方

①鶏手羽元は関節で切り離し、内側から骨に沿って包丁を入れて開く。
②①をポリ袋に入れ、Aを加えてもみ込み、5分くらい置いて味をしみ込ませる。
③②をポリ袋のまま耐熱皿にのせ、レンジ強で3分くらい加熱し、上下を返してさらに3分くらい加熱し、皿に盛りつけて白髪ねぎをのせる。

材料（2～3人分）

	鶏手羽元	300g
A	しょうゆ	大1
A	紹興酒（または酒）	大1
A	砂糖、オイスターソース、ごま油	各小1
A	豆板醤	小1/3
A	しょうが、にんにく（みじん切り）	各小1
	長ねぎ（白髪ねぎにする）	適量

ワンポイントアドバイス
●仕込みを済ませれば後はレンジにお任せなので簡単ですよ。

16（金） Friday 血液サラサラに「かれいのみぞれ煮」

かれいに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳を活性化し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。大根おろしでかれいの旨味がより引き立った一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約175kcal | 2人分の金額 約275円

作り方

①かれいはうろこを取って洗い、水気を拭き、片栗粉をまぶす。
②揚げ油を170℃に熱し、①をからりと揚げる。
③フライパンにAを入れて煮立て、②を入れて3～4分くらい煮込み、大根おろしを加えてさらに2～3分煮て、みつ葉を散らす。

材料（2人分）

	かれい（切り身）	2枚（300g）
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
A	めんつゆ（3倍濃縮）	1/4カップ
A	水	1カップ
	大根おろし（水気を軽く切る）	1/2カップ
	みつ葉（ざく切り）	10g

ワンポイントアドバイス
●かれいは洗った後、水気をしっかりと拭き取ってから片栗粉をまぶしてください。

17（土） Saturday 肌荒れ予防に「新じゃがとベーコンのチーズガレット」

じゃがいもに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、チーズ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。ワインのお供にぴったりの、新じゃがのおいしさが活きた一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約151kcal | 2～3人分の金額 約242円

作り方

①ボウルにじゃがいもを入れて小麦粉をふり、Aを加えて混ぜる。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて平らに伸ばし、フライ返しで押しつけながら両面をこんがりと焼く。
③②を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてパセリを添える。

材料（2人分）

	新じゃがいも（千切り）	小2個（200g）
	小麦粉	大1
A	ベーコン（千切り）	1～2枚（30g）
A	シュレッドチーズ	40g
A	塩、黒こしょう	少々
	オリーブオイル	大1
	パセリ	適量

ワンポイントアドバイス
●焦がし過ぎないように注意しましょう。

18（日） Sunday 味覚障害予防に「たけのこ豚汁」

たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防し、豚肉に含まれるビタミンB_1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。具沢山で満足感のある一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約185kcal | 2人分の金額 約220円

作り方

①鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせる。
②①にBを加えて熱し、出てきたアクを取り、沸騰してきたら弱～中火にしてみそとあさつきを加え、一煮立ちしたら火を止める。

材料（2人分）

	ごま油	大1
	豚こま切れ肉	100g
A	たけのこ（薄切り）	50g
A	生しいたけ（細切り））	1個（15g）
B	水	2・1/2カップ
B	和風だしの素	小1
B	酒	大1
	みそ	大1～1・1/2
	あさつき（ざく切り）	20g

ワンポイントアドバイス
●熱し過ぎるとみその風味が飛んで具材も煮え過ぎてしまうので気をつけましょう。

※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 (日) Sunday 美しいお肌に「いちごのシェイク」

いちごに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促し、シミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、牛乳やアイス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。さっと作れてすっきり飲めるドリンクです。

所要時間 5分 | 1人分のカロリー 約215kcal | 2人分の金額 約165円

作り方

①ミキサーにいちご、バニラアイス、牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜる。

ワンポイントアドバイス

●いちごの酸味によって、砂糖を足してもOKです。

材料（２人分）

- いちご（ヘタを取る）……1/3パック（100g）
- バニラアイスクリーム……1カップ
- 牛乳……80ml

12 (月) Monday 高血圧予防に「長いものポテトサラダ」

長いもに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、スナップえんどうに含まれるカロテンやビタミンCが肌の健康を守ると言われています。長いもを使った変わりポテトサラダです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約122kcal | 2〜3人分の金額 約286円

作り方

①耐熱ボウルに長いもを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱し、マッシャーでつぶす。
②玉ねぎに酢をふってもみ、5分くらい置いて出てきた水気をしぼる。
③フライパンを弱火で熱してベーコンをじっくりと焼き、脂が出てきたらキッチンペーパーで取る。
④①に②、③、スナップえんどうを入れ、Aを加えて混ぜる。

ワンポイントアドバイス

●玉ねぎは酢でもみ込むことで、辛味が抜けて食べやすくなりますよ。

材料（２〜３人分）

- 長いも……1/2本（250g）（2cm幅のいちょう切り）
- 紫玉ねぎ（薄切り）……1/5個（40g）
- 酢……小2
- ベーコン（細切り）……2枚（40g）
- スナップえんどう……60g（塩ゆでして半分に切る）
- A マヨネーズ……大2／塩、こしょう……少々

13 (火) Tuesday 肌荒れ予防に「豚ロースとにんにくの芽のソテー」

にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉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。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約212kcal | 2人分の金額 約330円

作り方

①豚肉はAをふり、下味をつける。
②フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、にんにくの芽とパプリカを加えてさらに炒め、合わせたBを加えてからめるように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●ご飯にのせて丼スタイルにしても良いですよ。

材料（２人分）

- 豚ロース肉（とんかつ用）……2枚（170g）（1.5cm幅に切る）
- A しょうゆ……小1/2／しょうがのしぼり汁……小1/2
- サラダ油……大1
- 赤唐辛子……1本
- にんにくの芽……小1束（70g）（5cmの長さに切る）
- パプリカ（細い乱切り）……1/4個（35g）
- B みそ、みりん……各大1／しょうゆ、砂糖……各大1

14 (水) Wednesday お腹すっきり「春雨の中華サラダ」

春雨やにんじん、きゅうりに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ロースハムに含まれるビタミンB_1が春雨に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。さっぱりと食べられる、お手軽な一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約129kcal | 2人分の金額 約165円

作り方

①鍋に湯を沸かし、春雨を3〜4分ゆでて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
②にんじんはラップに包み、レンジ強で1分くらい加熱し、余分な水気を取る。
③ボウルに①、②、Aを入れて合わせ、Bを加えてあえ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●春雨もにんじんも、水気をよく切ってからあえてください。

材料（２人分）

- 春雨……乾燥で30g
- にんじん（千切り）……1/5本（30g）
- A きゅうり（千切り）……1/2本（50g）／ロースハム（千切り）……2枚（30g）
- B しょうゆ、酢、ごま油……各大1／砂糖、白炒りごま……各小1／塩、こしょう……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。

7（水）Wednesday スタミナアップに「新じゃがと牛肉の揚げ煮」

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、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、青じそに含まれる特有の香りが食欲を増進させると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約175kcal | 2～3人分の金額 約440円

作り方

①牛肉にAをふり、下味をつける。
②揚げ油を170℃に熱し、じゃがいもを素揚げする。
③フライパンに②の揚げ油大1を入れて熱し、Bを炒め、香りが立ったら①を炒め、②のじゃがいもとCを加え、からめるように煮る。
④器に③を盛りつけ、青じそのせる。

ワンポイントアドバイス

●③で具材を炒める時に②の揚げ油を使うことで、無駄を減らせます。

材料（2～3人分）

	牛薄切り肉	150g
A	酒、しょうゆ	各小1
A	片栗粉	大1/2
	揚げ油	適量
	新じゃがいも（一口大に切る）	2個（250g）
B	長ねぎ（みじん切り）	5cm
B	しょうが（みじん切り）	1片
C	しょうゆ	大2
C	酒、砂糖	各大1
	青じそ（千切り）	3枚

8（木）Thursday 貧血予防に「ほうれん草のカシューナッツあえ」

ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、カシューナッツに含まれるオレイン酸がコレステロールを減らして動脈硬化を予防すると言われています。カシューナッツの食感と風味がアクセントになった一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約117kcal | 2人分の金額 約148円

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草を色よくゆで、流水で冷やして水気をしぼり、4cmの長さに切る。
②耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、アルコールを飛ばす。
③カシューナッツはすり鉢で粗くすりつぶし、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●カシューナッツはあまり細かくすりつぶさす、粗めにすると、食感の違いが楽しめますよ。

材料（2人分）

	塩	一つまみ
	ほうれん草	1/3把（100g）
A	みりん	大1/2
A	しょうゆ	小2
	カシューナッツ	25g

9（金）Friday 動脈硬化予防に「あさりとたけのこの混ぜご飯」

あさりに含まれるタウリンが動脈硬化を予防し、たけのこに含まれるチロシンが脳を活性化し、米に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギー源になって頭や体を元気にすると言われています。ほっとする味わいの、和の一品です。

所要時間 60分 | 1人分のカロリー 約315kcal | 4人分の金額 約253円

作り方

①小鍋にAを入れて煮立て、あさりとたけのこを入れ、火が通ったらザルに取って具と汁を分ける。
②炊飯器に米と①の汁を入れ、水加減をして普通に炊く。
③②が炊き上がったら①の具を加えてさっくりと混ぜ、5分くらい蒸らしてから器に盛りつけ、みつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

●②では必ず先に①の煮汁を入れてから水を足して、2合分の水加減にしましょう。

材料（4人分）

A	しょうゆ	大2・1/2
A	酒、みりん	各大2
A	しょうが（千切り）	1片
	むきあさり	100g
	たけのこ（水煮）（薄切り）	60g
	米（洗って水気を切る）	2合
	みつ葉（ざく切り）	適量

10（土）Saturday 体ぽかぽか「そら豆のカルボナーラ」

そら豆に含まれるビタミンB_2やレシチン、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、血行を良くして冷え性を改善し、生クリームやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。春を感じさせる一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約402kcal | 2人分の金額 約248円

作り方

①ボウルにAを合わせておく。
②鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、規定時間の3分前になったらそら豆を加えて一緒にゆで上げる。
③フライパンにオリーブオイルを熱してBを炒め、余分な脂が出たらキッチンペーパーで取る。
④②と③の熱いうちに①に入れ、からめるように混ぜ、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

●スパゲティとそら豆を、同じ湯でゆでると時短になります。

材料（2人分）

A	卵黄	2個分
A	生クリーム、粉チーズ	各大3
	塩	適量
	スパゲティ	180g
	そら豆（さやと薄皮を外す）	正味60g
	オリーブオイル	小1
B	ベーコン（細切り）	2枚（40g）
B	玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
	塩、黒こしょう	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。

4 (日) Sunday 胃腸に優しい「春キャベツと卵の巾着煮」

キャベツに含まれるキャベジンが胃腸の粘膜の新陳代謝を促して胃もたれを予防し、卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ち、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。彩り鮮やかな和の一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約152kcal | 2人分の金額 約176円

材料（２人分）

- 春キャベツ（千切り）……1～2枚（60g）
- 油揚げ……小2枚（40g）
- 卵……2個
- A
  - 水……1・1/2カップ
  - めんつゆ（3倍濃縮）……大2・1/2
  - みりん……大1

作り方

①キャベツはラップに包み、レンジ強で1分くらい加熱する。
②油揚げは一辺を切って袋状にし、①と卵を詰め、爪楊枝で口を閉じる（2個作る）。
③鍋にAを熱して②を入れ、10分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

●中から出てくる汁が熱いので、食べる時は気をつけてください。

5 (月) Monday 美しいお肌に「キウイのミルク寒天」

キウイに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、フルーツミックスに含まれる果糖が即効性のエネルギーになって疲れを癒し、牛乳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。優しい甘さでほっとする和のデザートです。

所要時間（固める時間のぞく）15分 | 1人分のカロリー 約121kcal | 4人分の金額 約192円

材料（４人分）

- 牛乳……1・1/2カップ
- 水……1カップ
- 粉寒天……1袋（4g）
- 砂糖……60g
- A
  - キウイ（粗く刻む）……1個（100g）
  - フルーツミックス（缶詰）……100g
  - （汁気を切る）

作り方

①牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、人肌くらいに温めておく。
②鍋に水1カップと粉寒天を入れて火にかけ、泡立て器で混ぜながら溶かし、溶け切ったら砂糖を加えて煮溶かし、①を加えて火を止め、よく混ぜる。
③流し型を水で濡らし、Aの半量を入れて②を注ぎ、残りのAも加えて氷水で冷やし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り分ける。

ワンポイントアドバイス

●Aは2回に分けて入れることで、果物が全体に行き渡ったきれいな仕上がりになります。流し型がなければ、四角い容器を代わりに使ってもOKです。

6 (火) Tuesday 老化予防に「にしんとうどの照り焼き」

にしんに含まれるビタミンEや、うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、うどに含まれる香り成分ジテルペンが心身のバランスをととのえると言われています。ご飯のおかずや酒の肴にぴったりの一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約198kcal | 2人分の金額 約275円

材料（２人分）

- サラダ油……大1
- にしん……1尾（200g）
  （3枚におろし3等分する）
- うど（乱切り）……90g
- A
  - しょうゆ、みりん……各大2
  - 酒、水、砂糖……各大1

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、にしんを身から焼き、皮目も焼いたらうどを加えてさっと焼く。
②①にAをまわし入れ、煮汁がなくなって照りが出たら火を止める。

ワンポイントアドバイス

●身から焼くことで、煮崩れを防ぐことができますよ。

こおりやま情報グルメBOOK
「郡山でランチ」好評発売中！
#飲食店応援

カフェ、食堂、和食、洋食、中華など、ジャンル別に「こおりやま情報編集室」が総力で取材しました。さらに、テイクアウトのお弁当情報や通し営業のラーメン店も紹介。

県内主要書店、郡山商圏のコンビニ、アマゾンで発売中。定価880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。

1 (木) Thursday 肝臓を丈夫に「春野菜と鶏肉のカレースープ」

カレー粉に含まれるクルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高め、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を予防し、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防すると言われています。食欲のない時でも食べやすい一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約153kcal | 2人分の金額 約270円

作り方

①鶏肉は一口大に切り、軽く塩、こしょうをふる。
②鍋にバターを熱して①を焼き、表面の色が変わったらAを加えてさっと炒め合わせ、Bを加えて5分くらい煮込む。
③②に塩、こしょうをふって味をととのえ、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
●お好みできのこなどを入れてもおいしいですよ。

材料(2人分)

- 鶏もも肉……1/2枚(100g)
- 塩、こしょう……少々
- バター……大1/2
- A
  - 春キャベツ(ざく切り)…大1枚(50g)
  - 新玉ねぎ(1cm幅に切る)…1/4個(50g)
  - ミニトマト(半分に切る)…3個(45g)
- B
  - カレー粉……小1
  - 水……2・1/2カップ
  - コンソメスープの素……小1
- パセリ(みじん切り)……少々

2 (金) Friday 疲労回復に「アスパラとやりいかのあんかけ焼きそば」

アスパラに含まれるアスパラギン酸や、みそに含まれる大豆ペプチドが中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。栄養バランスの良い、具沢山でカラフルな焼きそばです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約436kcal | 2人分の金額 約330円

作り方

①中華麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほぐす。
②フライパンにごま油大1を熱して①を入れ、押しつけながら両面にこんがり焼き色をつけ、皿に盛りつける。
③②のフライパンにごま油大1を足してAをさっと炒め、合わせたBを加えて火を通し、塩、こしょうで味をととのえたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

ワンポイントアドバイス
●食材や調味料をあらかじめ準備しておいてから調理にかかりましょう。

材料(2人分)

- 中華麺(焼きそば用)……2袋(300g)
- ごま油……大2
- A
  - やりいか……1杯(200g)(わたを取り食べやすい大きさに切る)
  - にんじん(短冊切り)……1/5本(30g)
  - グリーンアスパラガス……4本(100g)(ななめ切り)
- B
  - 水……1・1/2カップ
  - 酒、薄口しょうゆ……各大1
  - 鶏ガラスープの素……大1/2
  - オイスターソース……小1
  - ごま油……小1
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉(水大1で溶く)……大1

3 (土) Saturday 味覚障害予防に「やりいかとあさつきの辛子酢みそあえ」

いかに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防し、あさつきに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善し、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復すると言われています。酒のお供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162kcal | 2人分の金額 約308円

作り方

①鍋に湯を沸かしてやりいかをさっとゆで、胴は輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
②①の湯であさつきを色よくゆで、流水で冷やして水気をしぼり、4cmくらいの長さに切る。
③ボウルにAを合わせて辛子酢みそを作り、①、②と一緒に器に盛りつけ、あえながらいただく。

ワンポイントアドバイス
●練り辛子の量は、お好みで加減してください。

材料(2人分)

- やりいか……1杯(250g)(わたと軟骨を外す)
- あさつき……2把(60g)
- A
  - みそ、酢……各大1・1/2
  - 砂糖……小2
  - 練り辛子……小1/3

※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。

ぽるたーたのレシピは、こおりやま情報ホームページ（http://www.koriyama.co.jp）で見ることができます。

「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

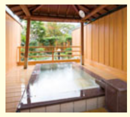
ぽるたーた PoRTaTa

無料
2021年4月号 vol.175
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

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	大人 800円
3歳〜小学生 300円	3歳〜小学生 400円



磐梯熱海 紅葉館 温泉本舗 きらくや
郡山市磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130　http://kirakuya.jp
予約ができる携帯ホームページ

今月のオススメ

肝臓を丈夫に「ほたてとアスパラの蒸し煮」

所要時間	1人分のカロリー	2〜3人分の金額
10分	約119kcal	約440円

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、パプリカに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、たけのこに含まれる亜鉛が味覚障害を予防すると言われています。春の味覚がたっぷり楽しめる、ほっとする蒸し煮です。

材料（2〜3人分）

- 生ほたて貝柱（食べやすい大きさに切る）…4〜5個（130g）
- A
  - 酒…小1
  - 塩…ーつまみ
- オリーブオイル…大1/2
- にんにく（みじん切り）…1片
- B
  - たけのこ（水煮）（1cm幅に切る）…80g
  - パプリカ（赤）（1cm幅に切る）…1/4個（35g）
  - グリーンアスパラガス（乱切り）…4〜5本（120g）
- C
  - 酒…大1
  - 粒マスタード…大1/2
  - しょうゆ…小1/2
- 塩、こしょう…少々
- バター…小2

ワンポイントアドバイス
●蒸すことで、アスパラやパプリカの甘味がより引き出されます。

●作り方

①ほたてにAをふって下味をつける。
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を炒め、表面の色が変わったらBを順に加えて炒め合わせ、合わせたCをまわし入れ、ふたをかぶせて蒸し煮する。
③②の野菜に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、バターを加えてからめるようになじませる。

1 野菜を切りそろえておきます。
2 ほたては食べやすい大きさに切ります。
3 2にAをふって下味をつけます。
4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱します。
5 香りが立ったら3を炒めます。
6 5の表面の色が変わったら、Bを順に加えて炒め合わせます。
7 合わせたCをまわし入れ、ふたをかぶせて蒸し煮します。
8 野菜に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、バターを加えてからめるようになじませます。

あのクリクラが開発した新商品！
ZiACO ジアコ
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 0円！
ZiACO噴霧器 レンタル代 1,000円／月（税別）
＋ ZiACOパウチ（次亜塩素酸水溶液）単品（3L）1,600円（税別）
or ZiACOパウチ（次亜塩素酸水溶液）3セット（3L×3）4,000円（税別）
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▶
いい水と暮らそう CreCla クリクラ　クリクラ ノースランド事業部
株式会社コンビボックス
0120-043-252
https://www.crecla-northland.jp

割烹の味わいをご家庭でも。-ケータリング&仕出し弁当-

■お弁当 ※お茶または豚汁付き
〜オードブル、御弁当もお好みに応じて対応いたします。〜

百合

オードブル

百合	2,200円
桜	3,200円
梅	1,600円
オードブル4〜5人前 花桃（2段）	5,400円

酒楽菜彩 天くう

■御祝膳
〜ご予算、ご用途に応じて献立対応いたします。〜

祝鯛お造り

会席コース	5,000円
祝鯛お造り	10,000円
松花堂	2,800円
お食い初め祝膳	3,000円

●出張会席の諸費用（各種器・食器など）は無料です。
●出張会席は4,300円以上で承ります。
●仕出し弁当は1,500円以上で承ります。
●10名様以上のご注文には、係員をサービススタッフとして手配いたします。
●ケータリングは5日前に、テイクアウトは2日前までご予約お願いします。

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 飲み放題込
「天くうコース」5,000円（税込）
店自慢の天ぷら主体のコース 飲み放題込
料理長おすすめ会席コース・飲み物別 7,000円（税別）
料理長おすすめ会席コース・飲み物別 5,000円（税別）

【ご予約・お問合せ】TEL024-973-5558　郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F

※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。