

# こおりやま情報

## koriyama.co.jp

FREE

JOYO  
40<sup>th</sup>  
THANKS

f Facebook    i Instagram    t Twitter

# 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  
2021年 **7** 月号  
毎月25日発行  
vol.488

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

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

郡山コミュニティ放送 KOCOラジ

「あさココ」

月曜7:00~9:00 IKUE

「grit.YoheiのCSV RADIO」

火曜19:00~19:20 YOHEI



株式会社郡山コミュニティ放送

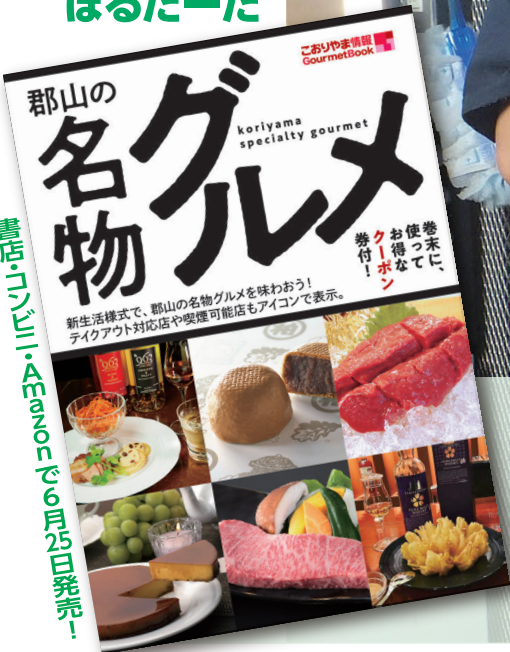
こおりやま情報  
特集

## 夏のらーめん特集 郡山の名物グルメ



Part3

ウイスキー樽で熟成! 健康志向の日本酒誕生(P3)



書店・コンビニ・Amazonの6月25日発売!

しっとり、濃厚な生食感タイプ  
檸檬様の新しいおいしさ

生  
檸檬 LEMO

新発売

檸檬様 発売30周年記念

さくさくクッキー生地と、なめらか半熟フロマージュ生地のおいしいハーモニー。

1こ ¥230(税別)  
¥248(税込)

kashiwaya  
お求めは柏屋ケーキ取り扱い店舗どうぞ。

# お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★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。

**追焚・ガスコンロ付**

★ **八山田2丁目**  
1K(洋10、K3)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 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・BS

家賃月額 **50,000**円 **洋室広々10帖**

**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 ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 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**

**追焚付**

★ **八山田5丁目**  
1LDK(和6、LDK16)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 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 **50,000**円 **LDK広々16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 ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 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**

**駐車場2台付縦列**

★ **八山田3丁目**  
2DK(和6、洋7.5、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
- 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・インターホン・BS・2F

家賃月額 **52,000**円 **洋室広々7.5帖**

**スーパー近く**

**大槻町古屋敷**  
2DK(和6・8、DK7)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/3カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/1カ月 ●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

家賃月額 **39,000**円 **生活便利**

**ペット専用**

★ **富田東5丁目**  
2LDK(洋5.5・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
- 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・システムキッチン・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **67,000**円 **最上階**

**ペット可**

★ **八山田3丁目**  
3DK(和6、洋6×2、DK5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 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

家賃月額 **58,000**円 **カードキー**

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



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



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

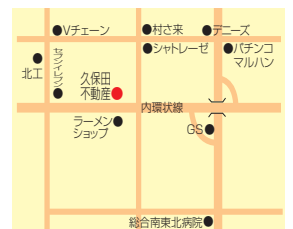
**KUBOTA** 株式会社 **久保田不動産**

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 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(8)第20508号



# プレゼント

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

プレゼント応募締切  
令和3年 7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。

ケーキからの応募はコチラ




## 1 こおりやま情報グルメBOOK「郡山の名物グルメ」

<1名>



こおりやま情報グルメBOOK「郡山の名物グルメ」は、6月25日発売。特集は「郡山ブランド野菜」「郡山の地酒」「福島牛」など。ジャンル別店舗情報は41店掲載。  
提供/こおりやま情報編集室  
TEL024-922-3131

## 2 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

## 3 「和牛すじを使った。ビーフシチュー」 & 「福島牛ビーフカレー」セット

<3名>



じっくり煮込んだ、とろとろやわらかい和牛すじが絶品の「和牛すじを使った。ビーフシチュー」 & 福島牛を贅沢に使用した「福島牛ビーフカレー」のセットを3名にプレゼント。  
提供/ビーフふくしま  
TEL024-944-1581

## 4 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

## 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 PETIT GREEN (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!

TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務

郡山市日和町字北俣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 WONDERFUL SHOP IT IS!

## 食菜酒楽 Fu-Ro-Ya (昼は「昼ふるや」)

私がお薦めします。



福島一辛口いち 830円  
安積ザ・ファースト 1,280円  
チェリーウイスキーEX 500円

マスター木村さん  
「福島一辛口いち」、郡山地ウイスキー「安積ザ・ファースト」「チェリーウイスキーEX」など、「笹の川酒造」と同じ安積町エリアにある当店で、ぜひご賞味ください(^^)。



▲ふろや風馬刺し/ねぎ塩まき油刺し各980円、日和八丁目風産生さくらの南蛮揚げ/生さくらの刺身風各600円

昭和レトロな雰囲気を持つ、郊外の隠れ家の人気店「Fu-Ro-Ya」。昼はご当地ラーメン漆黒スープの「郡山ブラック」を主力にするラーメン専門店「昼ふるや」として営業中。夜の部は、和洋取り混ぜた創作過替わりメニューが人気。店主厳選の銘酒や焼酎、郡山地ウイスキーをはじめとする種類豊富なウイスキーと一緒に堪能したい。なお、2階宴会場は13名から貸切可。

郡山市安積荒井3-1 ☎024-946-2122  
◎18:00~L23:30 ※平日11:30~13:50はラーメン専門店「昼ふるや」  
ⓧ 不定休 Ⓣ 有(10台)

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

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。

# 笹の川酒造株式会社

郡山市笹川一丁目178 http://www.sasanokawa.co.jp

●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。

## 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

※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



## 西ノ内店限定「濃いみそつけ麺」 滋味深い旨味と後味の良さが好評

西ノ内店限定「濃いみそつけ麺」が好評発売中。並盛・大盛まで同一料金1,000円、特盛1,250円で数量限定提供。具だくさんのつけ汁は、西ノ内店名物「濃いみそ」をベースに新開発。天然だしにこだわる同店だけに、滋味深い旨味と後味の良さが秀逸。最後はスープ割りでも堪能しよう。

◀「濃いみそつけ麺」1,000円。写真は大盛



### あさくさらーめん西ノ内店

TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F  
【営業】11:30~LO19:30 ※材料なくなり次第終了  
【休金】【P】有(50台)  
【URL】http://www.kknet.com/asakura-ra-men/

## 涼やかな夏の和菓子 柏屋の自信作「くず桜」

見た目にも涼やかな夏の和菓子・柏屋の自信作「くず桜」。「こしあん」「梅あん」「抹茶あん」3つの風味豊かで口どけの優しいそれぞれの餡を、つるりとした涼し気な食感の葛生地で上品に包んだ夏の和菓子。3個入(各1個)356円(税込)、6個入(各2個)712円(税込)。



▲「くず桜」は、こしあん、梅あん、抹茶あんの3種類

### 開成柏屋

TEL024-922-5533

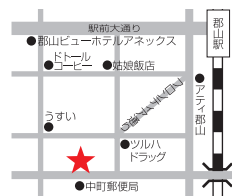
【住所】郡山市朝日1-13-5  
【営業】9:00~19:00  
【休】無 【P】有(43台)  
【URL】https://www.usukawa.co.jp/



## 「郡山の名物グルメ」は、 6月25日発売!

こおりやま情報グルメBOOK「郡山の名物グルメ」は、6月25日発売!特集は「郡山ブランド野菜」「鯉・福島牛、うねめ牛」「郡山ブラックラーメン」「健康志向の日本酒誕生」「ウイスキー963の新しい顔」「安積蒸溜所」など。定価880円。お求めは、県内主要書店、コンビニ、アマゾンで。

◀定価880円。A5判、巻末にはクーポン券が付く



### 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/

## 濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気



濃厚で甘美な大人プリン 「濃厚激固プリン」(1ホール6号)3,780円  
仏ヴァローナ社ハイカオ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)3,780円

欧風Patisserie de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4  
ご予約 TEL.024-934-8899 ランチ 11:30~14:00(L.O) デイナー 18:00~22:00(L.O)

## 新鮮な刺身や福島牛が味わえます



旬膳 くしぜん 郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F  
営業時間/17:00~24:00 金土17:00~翌2:00  
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席  
http://kushizen.favy.jp/

## 一度食べたら、ハマります。 やみつきキッチン

ひんやり、さわやかメロン。 果実氷 メロン  
ひんやり、甘ずっぱいみかん。 果実氷 温州みかん

## パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077  
ミニストップ 郡山八山田店 郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

# ウイスキー樽で熟成!健康志向の日本酒誕生

## 笹の川酒造と2つの医大の共同開発で完成したC10とC8



平成30年夏、福島県立医科大学の下村健寿教授らが、県産物から健康促進につながる成分を採取しようと、全国トップレベルの福島県産の日本酒に着目し、木製のウイスキー樽で熟成させれば、興味深い成分が抽出できるかもしれないという仮説を立てたことがきっかけとなり、福島県内で唯一ウイスキーを製造している笹の川酒造に協力を求め、このプロジェクトがスタートした。福島県立医大、順天堂大学、笹の川酒造の3者は、健康と科学の融合を目指し、先端科学分野の研究者と共同開発により、日本酒をウイスキー樽で熟成させ、新たな健康志向の日本酒が、笹の川酒造から令和3年5月25日に発売された。

### 酒蔵と科学が生んだ3つの奇跡

#### ①創業256年の酒蔵と先端科学の融合

「C10」にはポリフェノール的一种で化粧品にも使用される「フェルラ酸」、「C8」には抗炎症物質である「バニリン酸」が含まれている。健康成分を含む日本酒でありながら、ウイスキーの芳醇な味わいを楽しむ。「福島県産の米と風土を生かした新しいお酒」として開発された酒が「C10」と「C8」である。

#### ②笹の川酒造が到達した稀有の酒

「バニリン酸」は日本酒をウイスキー用のオーク樽にて長期熟成させることで抽出される。そのため、日本酒とウイスキーの両方を生産しており、福島の伝統技術を受け継いでいる笹の川酒造にしかできない技術であった。また、「C10」と「C8」は、笹の川酒造の常識にとらわれず挑戦する姿勢によって実現した。

#### ③科学の視点で見つけ出した神の御業

「C10」に含まれる「フェルラ酸」は、長期熟成した「C8」では「バニリン酸」に変換される。これは学会誌に論文で発表された奇跡的な結果である。「C10」と「C8」は、笹の川酒造の持つ伝統の酒造技術、英国のウイスキーの伝統、そして先端科学が融合して誕生した。

#### 天使のわけまえ

ウイスキーは、樽での熟成中に、年間2~3%ずつ容量が少なくなる。これをスコットランドのウイスキー職人は、「天使のわけまえ」と言った。そこに着目して誕生したのが「C8」。ウイスキーを熟成させたオーク樽で、日本酒を長期熟成させた結果、「バニリン酸」が形成された。「バニリン酸」は、抗炎症成分として知られ、漢方薬として用いられているトウキにも多く含まれている健康成分。「バニリン酸」は、醸成期間が長いほど増加し、ウイスキー醸造後のオーク樽に日本酒を入れた時にだけ確認できた。

ウイスキー造りの「天使のわけまえ」により、生み出した奇跡は、伝統技術と科学で譲り受けている。

#### ●開発者

福島県立医科大学 下村健寿教授/順天堂大学医学部 小林弘幸教授



▲福島県立医大下村教授と杜氏山口敏子さん



#### C8(シーエイト)

容量500ml  
アルコール度数17%  
精米歩合60%  
価格8,800円

#### C10(シーテン)

容量300ml  
アルコール度数17%  
精米歩合60%  
価格1,100円

#### C10(シーテン)

ウイスキーを熟成させるオーク樽で日本酒を3か月間熟成。香りがおだやかで甘さもひかえめ。食中酒にもピッタリの軽妙な味わい。絹のような、なめらかな口当たりと樽由来のふくよかな芳香。

【料理の相性】アサリの酒蒸し、お刺身、天ぷらなど、シンプルなお料理と相性がいい。

【おすすめの飲み方】オンザロック、ストレート。

#### C8(シーエイト)

ウイスキーを熟成させるオーク樽で日本酒を1年間熟成。美味しく、芳醇な香りが感じられる新しいタイプのお酒。

【料理の相性】チキンソテー、揚げ物など肉料理にぴったり。オレンジピールチョコやアイスにかけるのもおすすめ。

【おすすめの飲み方】オンザロック、柑橘を添えたハイボール。ワイングラスで味わうと、より芳醇な香りが広がる。

※笹の川酒造のオンラインショップで発売中。

#### ●取材協力/笹の川酒造

# 夏のらーめん特集



夏もやっぱり、ラーメンの季節。編集室おすすめのラーメン情報を紹介。夏季限定メニューにも注目。さらに、もう一品のおすすめメニューも見逃さない。



夏限定  
みそ冷し  
ラーメン  
870円

秘伝の自家製味噌ダレを絡めながら食べる、あさくさの夏季限定名物メニュー。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。



## あさくさらーめん西ノ内店



西ノ内店限定「濃いみそつけ麺」並盛・大盛1,000円※特盛1,250円

## 西ノ内店数量限定「濃いみそつけ麺」新登場

つけ汁は、西ノ内店名物「濃い味みそ」をベースに新開発。天然だしにこだわる同店だけに、滋味深い旨味と後味の良さも秀逸。

住所 郡山市西ノ内1-2-2 K'Sガーデン1F  
TEL 024-921-7088

営業 11:30~LO19:30  
※材料なくなり次第終了

定価金 P 有(50台)  
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



## らーめん酒房 平八朗



手打ちラーメン 720円

## ラーメン作り40年の本格手打ち手切り麺

毎朝太い竹で打ち、延ばし、4種類太さに手切りする本格自家製麺が自慢。幅広い世代に支持される体にやさしいラーメンだ。

住所 郡山市大町1-3-4  
TEL 024-933-9161  
営業 17:00~翌3:00  
定休 月  
P 無



夏限定  
冷やし中華  
850円  
※17時から21時までの  
限定提供

手打ちならではのコンとなめらかな舌触りに小麦が香る渾身の手打ち手切り麺を涼しげな冷やし中華でどうぞ。ざる中華もあり。



夏限定  
プレミアム  
冷やし中華  
1,380円  
※仕込みの都合上  
提供できない日もあり  
※旬野菜は毎回異なる。

土鍋スタイルの「プレミアム冷やし中華」。マグロをはじめ、多彩な旬の具材もたっぷりトッピング。麺は多加水平打ち手もみ麺。



## 昼ふるや



和の味噌中華そば 900円

## 安積町「昼ふるや」大人向け味噌ラーメン

豚ベースのスープに、赤味噌と白味噌をブレンドしたオリジナル味噌だれに、煮干し油、魚粉を加えた旨味とコク深い一杯。

住所 郡山市安積荒井3-1  
TEL 024-946-2122  
営業 11:30~13:50

※スープがなくなり次第終了  
定休 土日祝 ※土日祝も営業する場合があります。詳しくはお店の公式Twitter  
P 有(12台)



船引 丸信ラーメン 船引店



ラーメン 700円

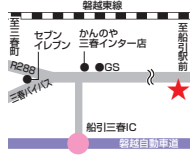
2層スープの 醤油味専門店

2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢!

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1  
TEL 0247-82-2980

営業 11:00~14:30 17:00~20:00  
※材料がなくなり次第終了  
火11:00~13:30

定休 無 P 有(50台)



醤油ラーメン専門店の「塩ラーメン」。特製塩ダレの深い旨味に、平打ちぢれ麺が絡み、たっぷりのニラと胡麻も香る。



夏限定 坦々風 冷しラーメン 1,000円

秘伝のゴマだれスープとラー油の相性が抜群。トクちゃんおすすめ夏の味。9月頃まで味わえる。特製冷し中華(900円)もある。



手打中華 トクちゃんらーめん



トクちゃんらーめん 750円

ラーメン通をうならす しょうゆラーメン

店長の浅川さんがラーメン作りにこだわる「正統派しょうゆらーめん」。コシのある手打ち麺とコクのあるスープが自慢。

住所 郡山市桑野1-25-9

TEL 024-925-3390

営業 11:00~19:00

定休 火(祝日の場合は翌日)

P 有(18台)

URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>



餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 800円

野菜がたっぷり タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(300円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12

TEL 024-938-1421

営業 11:00~LO20:00

定休 無

P 有(15台)

URL <http://daisangen-gyoza.com>



この夏味わいたい サンラー風 タンメン 800円

この夏におすすめの一杯。「タンメン」に好みで、大三元の自家製ラー油と酢をかけて、「サンラー風タンメン」が味わえる。



特集は、郡山のラーメン文化「郡山ブラック」、ラーメン帰りに立ち寄りしたい「郡山スイーツ&立ち寄りグルメ」

ら郡めん山 福島県

ら郡めん山 福島県

お得なクーポン券 104枚 (50円引、100円引、大盛りサービスなど)

県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

ごおりやま情報 グルメBOOK 定価 880円(税込)

駅前店が昼からの営業を始めました!

“郡山ブラック”といわれるコクがある黒いスープが特徴の「中華そば 伝」は人気の一杯。

中華そば 伝 750円  
煮粥トッピング 130円

ますや本店 駅前店

郡山市駅前2-1-8(郡山駅前アーケード)

【昼の部】火~日 11:00~14:00  
定休日 月曜

【夜の部】月~木 18:00~翌1:00  
金・土 18:00~翌3:00  
定休日 日曜

# 郡山の名物グルメ

Part3

親しい人や大切な人をもてなしたい。そんな時におすすめの飲食店ガイド。  
郡山の名物グルメを味わいながら、素敵な時間を過ごそう。



## 大田市場から仕入れたフルーツのパフェ



▲果物屋さんのフルーツパフェ1,628円 国産マンゴーパフェ3,520円

東京大田市場から仕入れた果物を使用したフルーツパフェ。見た目もカラフルで、メパフェとしても人気。また、国産マンゴーパフェは、宮崎や沖縄のマンゴーを使用し、5月から9月頃まで期間限定。

- ◆おすすめ◆
- フィッシュ&チップス(シングル) 1,078円、イベリコ豚のカツサンド 1,980円、静岡産クラウンメロンのパフェ 2,178円、キタシチュー Aika風 2,728円、テイクアウト 季節のフルーツギフト 2,500円〜
- スイカのソルティード 1,430円、桃のフロースンカクテル 1,650円、クラウンメロンのカクテル 2,200円〜、安積ザ・ファースト 1,320円

**フルーツレストラン Aika**  
TEL 024-923-9201  
郡山市駅前2-7-14  
【営】17:00~24:00(LO23:20) ※時間外予約は応相談  
【休】火 【P】無 【チャージ】990円

**パーティー料金**  
2,750円~  
人数  
50名収容

## 季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



▲和牛ステーキ2,695円、活かわはぎ造り(唐揚げ付)100g1,650円、あわびバター焼き1,980円

大人の隠れ家的な和食料理店「壹献」。A5特級和牛を用いたすき焼きや、味もフグに匹敵するといわれるかわはぎの造り、あわびバター焼きなど、自慢の美味を地酒・銘酒と堪能。

- ◆おすすめ◆
- 本日のお造り 990円〜、伊達鶏串焼き 3本 693円、活かわはぎ造り唐揚げ付き 100g 1,650円、A5和牛ステーキ 2,090円、会席コース 4,400円〜
- 泉川 純米酒(会津) 1合 946円、田村 純米吟醸(郡山) 1合 1,012円、口万 純米吟醸(会津) 1合 946円、種 純米吟醸(郡山) 1合 1,012円、吟醸 宮家(会津) 1合 946円

**壹献**  
TEL 024-931-1117  
郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F  
【営】17:00~23:00(LO22:30)、日祝~22:00(LO21:30)  
【休】無 【P】無

**宴会料金**  
6,600円~  
会席+飲み放題コース  
人数/個室  
4~32名/個室有

## 県内全蔵元の酒が揃う新鮮地物の和食処



▲会津銘産 馬刺し 1,100円~

地物にこだわった上質な和食と福島県全蔵元の銘酒を扱う「夢一膳」。地酒と相性格別な、会津産の新鮮な馬刺は、やわらかな上赤身、コリコリしたタテガミ、モモ、ヒレ、イチボなどを用意。

- ◆おすすめ◆
- 川俣軍鶏から揚げ1,000円、福島牛ステーキ1,500円、かきのカンカン焼き6個入り1,980円、郡山うねめ牛ステーキ2,750円、ランチ復活常盤産あなご天丼880円
- ブレンドドウィスキー山桜600円、季節の限定酒900円〜、南郷うらら純米吟醸900円、口万(ロマン)純米酒900円、風がぶく1,000円

**夢一膳**  
TEL 024-934-8236  
郡山市駅前1-4-3陣屋SSポートビル1F  
【営】11:30~14:00(LO13:45) 17:00~24:00(LO23:00)、祝17:00~23:00(LO22:00) 【休】日 【P】無

**宴会料金**  
料理のみ5,000円~  
人数/個室  
4~25名/個室5室

## 伊達鶏のやきとりをコース料理で堪能



▲鳥久おまかせコース 3,300円

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

- ◆おすすめ◆
- 鳥久クロック(3個) 594円、伊達鶏やきとりおまかせ(5本) 1,430円、伊達鶏やきとりおまかせ(7本) 1,870円、テイクアウト・おまかせやきとり(5本) 860円、テイクアウト・おつまみ6種盛1,080円
- プレミアムモルツ(生ビール) 580円、笹の川 山桜純米酒(1合) 858円、笹の川 福島一辛口いち(1杯) 935円、ピュアモルト山桜 ハイボール 980円、ワインボトル(小)各種990円

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

**宴会料金**  
料理3,300円~  
人数  
2名~24名

## おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ



**「名物 大黒屋のくるみゆべし」**  
5コ袋入 540円(税込)ほか

**「郡山生チョコケーキ」**  
4コ入 598円(税込)ほか

**「あぶくま常盤産サブレ」** 6コ入 837円(税込)ほか

郡山銘菓庵  
**大黒屋**  
本店 〒963-8004 郡山市中町14-8(大東銀行本店となり)  
TEL 024-932-3517  
http://www.koriyama-daikokuya.com

【福島県内主な販売店】  
当社直営店・キヨスク あさか野・おみやげ館・ND各店・福豆屋・福島空港ビル売店・東北道安達太良SA上り線売店・磐城道河内武隈高原SA上り線下り線売店・五百川PA上り線下り線売店・おみやげ処福島・おみやげ処新白河・道の駅安達下り売店 他県内有名観光売店・ヨークベニマル・堤下店・方八町店・八山田店・横塚店・新小原店・荒井店・大槻店・島田・日和田店・ザ・モール郡山店ほか

## 絶品のど越し! 飲んだ後にも格別なうまさ

**「冷うどん(つけめん)」**  
**「温うどん」ともに860円**

機械に頼らず、熟練の職人による手作りで知られる秋田の老舗製麺所「寛文五年堂」の「いなにお手組(てない)うどん」を使用しています。人の舌が一番おいしく感じる麺の太さ、心地良い食感を知り尽くした職人が、丁寧な仕上げた本格派福庭うどんです。

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

おむすび・料理・お酒



### うまい鮮魚料理と酒に、大人が集う店



▲刺身(大)3~4人前 1,980円

青森と高知の漁師から仕入れる魚介と、旬の素材を用いた、豊富な一品料理が人気の「えびすや」。日本酒は吟味したものを常時7種類揃え、鮮度よく提供。きめ細かな泡の「エビス樽生」にも定評あり。

- ◆おすすめ◆ ※入荷状況により価格変更あり
- 刺盛(小)1~2人前 1,100円、刺身各種 770円〜、本日のカマ焼き 550円、塩ホルモン473円、会津馬刺し2~3人前 1,650円
- にだしぜんしゅ純米原酒グラス550円、十四代 純米グラス638円、彌祭 純米大吟醸グラス 660円、黒龍 吟醸 グラス 550円、泉川大吟醸 グラス550円

**お食事とお酒の店 えびすや**  
 Tel 024-946-0135  
 郡山市久留米6-160-1  
 【営】11:30~LO13:30、17:00~LO22:30  
 【休】水(祝日の場合は営業) ※予約により営業あり [P]有(10台)

**宴会料金**  
**4,000円~**  
 料理+飲み放題付  
**人数**  
**最大宴会30名**

### 名物が一度に楽しめる「郡山の晩酌セット」



▲郡山の晩酌セット 2,500円 ※チャージ料込

隠れ家ロンドンパブ「スリーモンキーズ」。「郡山の晩酌セット」は、郡山地ウイスキー963レッド、ブラックどちらか一杯と福島県の郷土料理イカ人蔘、やまと豚の燻製盛り、自家製ラムレーズンバター付き。

- ◆おすすめ◆
- うねめ牛のサイコロステーキ わさびを添えて 4,180円、アヒー各酒770円〜、殻付きマカミアナツク550円、日替わり、お刺身、カルパッチョ 1,100円〜、自家製ラムレーズンバター 770円
- グラスワイン各種680円〜、ハイネケン生770円、タリスカー10年770円、963アックス990円、季節のフルーツカクテル1,100円〜

**BAR THREE MONKEYS**  
 Tel 024-927-0096  
 郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル3F  
 【営】19:00~LO翌2:30、金土祝前日19:00~LO翌4:30  
 【休】無 [P]無

**宴会料金**  
**3,500円~**  
 料理4品+120分飲み放題付き  
**人数**  
**4~40名**

### 変わらない良さがある、気さくなアメリカ酒場



▲ハムとチーズのHOTサンド935円、自家製チキンナゲット 880円、フレッシュトマトのバゲッティ990円

ロックをBGMにグラスを傾ける。そんな少し落ち着いた30代から50代の男性層に支持されるアメリカ酒場。ビールに合う「厚切りベーコンのステーキ」、「自家製チキンナゲット」などの肉料理も充実。

- ◆おすすめ◆
- ラムチョップのソーテーローズマリー風味 1,540円、ベーコンのペペロンチーノ935円、カントリーオムレツ935円、自家製チキンナゲット880円、おかしやーはん825円
- バーボンウイスキー 605円〜、生ビール(カールスバーグ) 660円、カクテル 660円〜

**AMERICAN TAVERN Austin**  
 Tel 024-938-3330  
 郡山市駅前2-1-4 大村ビルB1F  
 【営】19:00~翌5:00  
 【休】月 [P]無

**宴会料金**  
**2,500円~**  
 料理2品+120分飲み放題  
**人数**  
**4~30名**

### ジンは150種以上。郡山唯一のフレアバー



▲イングリッシュマフィン各種700円、胚芽のピザ1,100円〜

郡山唯一のフレアバー「フォーリッジ」。ジンの品揃えは東北NO.1! ドライジン、ジュネヴァ、プレミアムジンなど150種類以上揃う。土日祝ランチ(11時~15時)も営業中。

- ◆おすすめ◆
- イングリッシュマフィン700円、ポトフ風煮込みハンバーグ950円、大手パン屋さんオリジナル胚芽ピザ各種1,100円〜、パスタ1,180円、おつまみチェロス620円
- カクテル各種680円〜、生ビール・ハートランド700円、ウイスキー 580円〜、ジントニック680円〜、ノンアルコール450円〜

**BAR FOLIAGE**  
 Tel 024-973-5955  
 郡山市駅前1-4-8 さとうやビル1F  
 【営】19:00~翌2:00 土日祝(ランチ)11:00~15:00  
 【休】火 [P]無

**宴会料金**  
**3,000円~**  
 料理+120分飲み放題付き  
**人数**  
**3~22名**

### ベテランの技が光る刺身とばらチラシ



▲テイクアウト・39セット(刺身盛合せ&バラちらし)3,900円

鮭屋ならではの仕入れによる、新鮮な魚の刺身盛合せとバラちらしのセット。自宅での家飲み用テイクアウトメニュー。鮭一筋・小室店主のお任せプレゼントもある。なお、仕入れ状況により内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 能天ネギトロ(1本) 1,000円、バラちらし 3,080円、特上にぎり 3,850円、店長おまかせにぎり5,830円、宴コース6,600円
- プレミアムモルツ(瓶ビール) 770円、マスタードリーム(生ビール) 880円、山崎12年ハイボール1,430円、大七 生純米酒(300ml) 1,500円、大七 真輪門 生純米大吟醸(1合) 2,500円

**松尾鮓**  
 Tel 024-923-3424  
 郡山市駅前1-3-7 エリートビル1F  
 【営】17:00~翌2:00 金土17:00~翌3:00 日祝17:00~22:00  
 【休】無 [P]無

**宴会コース**  
**料理6,600円~**  
**人数/個室**  
**2名~12名**

**ドイツ オーガニック ワイン**  
 銘醸地モーゼルで有機栽培されたリースリング種から造られました。  
 “心地良い辛口”軽いブドウの甘味と、フレッシュな味わいが楽しめます。

**ドクター・レナーテ**  
**モーゼル ビオ リースリング QbA**  
**ファインヘルプ 2019年**  
 750ml 1,400円(税込)

**(株)清水台 平野屋**  
 郡山市清水台2-5-9  
 電話024(932)0373 FAX024(923)7325  
 定休日/日曜 営業時間/9:00~19:30

**市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋な酒肴の数々も揃う炉端焼き・野菜串巻きのお店です。福島県の地酒や銘酒も揃えています。**

**炉端 ぼぼん**  
 TEL.024-983-9755  
 (住所) 郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F  
 (営業) ランチ 11:30~14:00  
 夜間の部 平日 17:00~22:00  
 金土休前日 17:00~23:00  
**個室も完備 最大宴会は50名まで**

**ランチ好評です。ご飯おかわり無料!**  
 山と海のコロッケ定食800円、日替わり定食780円など常時10種類以上用意。

**龍山高原豚の角煮定食 900円**  
**海鮮ばらちらし定食 900円**



郡山の  
**名物グルメ**  
koriyama specialty gourmet

こおりやま情報 GourmetBook

券クお使巻  
付ー得っ末  
!ポなてに  
ン

新生活様式で、郡山の名物グルメを味わおう!  
テイクアウト対応店や喫煙可能店もアイコンで表示。

人気店がひしめき合う郡山の飲食店の名物グルメをはじめ、郡山ブランド野菜、郡山ブラック、地ウイスキー、日本三大まんじゅう・柏屋薄皮饅頭…etc

**郡山のうまいが詰まった「郡山の名物グルメ」6月25日(金)発売!**

こおりやま情報グルメBOOK 定価880円(税込)



**県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください。**

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

## 「東京ウイスキー&スピリッツコンペ」で「安積ザ・ファーストピーテッド」金賞受賞

今年5月に「東京ウイスキー&スピリッツコンペティション2021」が開催され、笹の川酒造の安積蒸溜所で造られた「山桜 ジャパニーズシングルモルトウイスキー 安積ザ・ファーストピーテッド」が洋酒部門（国内外から444点出品）で金賞に輝いた。山口哲蔵社長は「郡山の風土で熟成されたウイスキーが評価されて、大変うれしく思います。次回は最高金賞を目指して、さらに高品質のウイスキー造りをしていきたい」と話している。

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

## JR郡山駅構内「富久栄珈琲エスパル郡山店」が、エキナカ1階「郡山おみやげ館」に移転オープン

世界トップクラスの珈琲豆とビーントパーチョコレートの「富久栄珈琲」。JR郡山駅構内にある「富久栄珈琲エスパル郡山店」が、JR郡山駅エキナカ1階「郡山おみやげ館」に移転オープンした。アフリカなど世界の珈琲豆の産地で、厳選したスペシャルティ珈琲のポテンシャルを引き出すよう自家焙煎をして、珈琲を提供。郡山駅に出かける機会に、ぜひ立ち寄ってみたい。営業時間は、10時から19時まで。無休。

問 富久栄珈琲 郡山おみやげ館店 TEL 024-954-9605  
URL <http://www.fukuei-coffee.jp/>

## メニューは、カツカレーのみ！カツカレー専門店「豚久」が西ノ内にオープン

カツカレー専門店「豚久（とんきゅう）」（郡山市西ノ内1-19-11）が、オープン。メニューは、「カツカレー」（990円）のみ。トッピングのチーズ・半熟味付煮卵各100円、ソーセージ200円、とんかつ300円、ご飯大盛100円、追いカレーはプラス10円。さらに、ガラムマサラや一味唐辛子で、好みで辛さの調整できる。営業時間は、11時30分から14時30分まで。定休日は日曜・月曜。写真は、半熟味付煮卵をトッピング。テイクアウト可。

問 カツカレー専門店 豚久（とんきゅう）  
TEL 080-5226-0963

## 9月まで毎週土日11時～22時頃までOPEN！生搾りジュース屋さん「Juice Box MARIO」

郡山駅前エリートパーク10駐車場に、9月まで毎週土日11時～22時頃までOPENする「Juice Box MARIO」。コロナ禍を背景に、果実生産者の救済や街の活気創出のため、2店舗BARを営む「(株)服部」が運営開始。栄養満点な新鮮果実を、注文を受けてから搾りたてで提供するジュースをS・300円、M・500円、L・700円で用意。お代わりは、当日に限り飲み終わった容器を持参すると100円でできるのもうれしい。イチオシは「ミックスジュース」。大人向けフルーツカクテルもあり。SDGs活動の一環としてプラカップからPET素材へ変更している。

問 Juice Box MARIO  
TEL 090-5233-0789

## コロナ禍でテイクアウトの新メニュー誕生！鮓屋ならではの「刺身盛合せ」と「ばらちらし」

「松喜鮓」（郡山市駅前1-3-7エリートセブンビル1F）では、コロナ禍における新メニューとして、テイクアウト用「刺身盛合せとバラちらし」のセットを販売開始。小室店主が、感謝の気持ちを込めて「サンキューセット」とメニュー名にした。今なら、店主おまかせのプレゼントもある。価格は3,900円。店主が独自のルートで仕入れた刺身に、ベテランの技で作るバラちらしは絶品。事前の電話予約がおすすめ。

問 松喜鮓 TEL 024-923-3424  
URL <http://www.matukizusi.com>

## Life Topics 「ほけんの110 番ヨークタウン郡山金屋店」では、ありがとう15周年企画を実施中！

「ほけんの110番」は15周年を記念して、「ありがとう15周年キャンペーン」を実施中。8月10日までに保険相談をされた方にオリジナルグッズをプレゼント。ワイヤレス充電器やマグカップ、キッチンセットなどがもらえる。この機会に、生命保険、損害保険の相談をしてみよう。詳しくは、郡山市田村町「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋」に問い合わせを。ネットから予約可能。

HH21-0109-0028 有効2023年6月

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/>

## ライセンス&ドローン

FUKUSHIMA 郡山校  
DRONE SCHOOL

ドローンスクール開講  
無料説明会開催中

仕事に有利な職業ライセンス

あったかいね、この学校... 福島県公安委員会指定 公認 富久山自動車学校

〒963-8061 福島県郡山市富久山町福原字水穴1 TEL024-922-8070(代)  
http://www.fds.ne.jp E-mail:info@fds.ne.jp ■営業時間 /9:00～20:00(不定休)

### オープンエアな季節！心地よいビル風に吹かれて。雨でもOK！「夢一膳」の屋上ビアガーデン



開放的な夏、旬の味覚と美酒に酔いしれたい。

問 夢一膳  
TEL 024-934-8236

地物にこだわった和食と福島県全蔵元の銘酒を扱う、駅前「夢一膳」に、店主がDIYしたオープンエアな空間「屋上ビアガーデン」。今季、雨でも利用できるように屋根を改装。4テーブル20席あり。そして、屋上ビアガーデンの心地よいビル風に吹かれつつ、生ビールや冷酒を飲みながらいただきたいのが、牡蠣の本場広島への食べ方で提供する「牡蠣のカンカン焼き」10個 3,000円、5個1,800円。

### 暑い季節だからこそ食べたい あさくさの涼風夏味・夏季限定麺



味の夏季限定麺や暑い季節にも最適なつけ麺を堪能しよう。

問 あさくさラーメン駅前店 / 西ノ内店 TEL 024-922-2908 / 024-921-7088  
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>

「あさくさラーメン」では、暑い季節に最適な、夏季限定麺が好評。秘伝味噌ダレをスープに溶かし、冷たくコシのある麺に絡めながら食べる名物「みそ冷しラーメン」(870円)をはじめ、大正14年創業の浅草式食堂時代から変わらぬ味を守る「冷しラーメン(冷し中華)」(820円)がある。今季は、西ノ内店限定の通年メニュー「濃いみそつけ麺」(並盛・大盛1,000円、特盛1,250円)も新登場!涼風夏

### 厚焼き! 「イングリッシュマフィンセット」チャージ込ドリンク2杯付19時~21時限定提供



19時~21時まで限定提供中。定休は火曜。

問 BAR FOLIAGE(フォーリッジ)  
TEL 024-973-5955

150種類以上揃うジンの品揃え東北NO.1、国際大会日本代表にもなったフレアバーテンダー古川さんのお店、郡山唯一のフレアバー「フォーリッジ」では、大手パン屋さんと共同開発したオリジナル厚焼き生地の「イングリッシュマフィン」700円が人気。おすすめは、チャージ込、好きなドリンク2杯+トマトベーコンチーズイングリッシュマフィン、オニオンリング付き「イングリッシュマフィンセット」2,500円、毎日

### オールドデザインラベルも雰囲気盛り上げる 古き良き時代の気さくなアメリカ酒場「Austin」



古き良き時代の気さくなアメリカ酒場を彷彿とさせる「Austin(駅前2-1-4大村ビル地下1階)」。壁の色ひとつとっても、実際にアメリカ現地のバーやダイナーを見て歩きインスパイアされた内装を落とし込んでいるからこそ。そんな同店では、バックバーに並ぶオールドデザインラベルが目を引きボトルもお店の雰囲気を醸し出す演出に役かっている。写真は「ワイルドターキー8年」の旧ラベルボトル。歴史が培ってきたお店の雰囲気や細かい演出も堪能したい。

問 AMERICAN TAVERN Austin  
TEL 024-938-3330

## LOCALオリジナル テイクアウト弁当はじめました!

[販売時間] 11:30~14:00 17:00~20:00

TEL:024-953-5447

事前にお電話でご予約いただければ、お待たせしません! 予約なしでも販売OKです。(お待ちいただく場合がございます)



LOCALオリジナルソース 牛バラ焼肉弁当 830円

[その他テイクアウトメニュー]

- 豚ロースのステーキ デミグラスソース ランチボックス ..... 750円
  - サーロインステーキ弁当 ..... 1,480円
  - 牛バラ焼肉のパンニニ ..... 480円
  - ライス大盛 ..... プラス100円
- \*ライスは、LOCALならではの「味付きご飯」です



生ハムとトマトのパンニニ 430円



週替りカレー 700円  
※写真はグリーンカレー

郡山市堤2-20 堤ビル5号  
TEL 024-953-5447  
[営業時間] 17:00~23:00  
[定休日] 月曜 (祝日の場合は翌日)  
[P] 2台(No.3, No.4)

### 郡山市清水台「清水台 平野屋」は、業務用から家飲み用までワインの在庫が豊富!



19時30分。

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

ワインや日本酒などを販売している「清水台 平野屋」(郡山市清水台2-5-9)では、店内にワインセラーがあり、常備在庫は2000本以上もある。店内では手軽な価格で購入でき、家飲み用にも利用できる「ワインの販売コーナー」もあり、常連のワインファンに好評だ。ワインに精通した野内社長さんに、好みのワインや要望などを伝えれば、的確なアドバイスがもらえる。定休は日曜、営業時間は9時から

### 本号の表紙は、郡山コミュニティ放送 kocoラジ「あさココ」IKUEさんと「CSV RADIO」YOHEIさん



で。周波数は、FM79.1MHz。

問 郡山コミュニティ放送 kocoラジ  
URL <https://www.fm791.co.jp>

コミュニティFM「郡山コミュニティ放送 kocoラジ」。こおりやま情報 今月の表紙は、「あさココ」月曜(7:00~9:00)を担当するIKUEさんと「grit YoheiのCSV RADIO」火曜(19:00~19:20)を担当するYOHEIさん。「あさココ」は生放送で、コトバソビのコーナーや、各種情報や音楽を発信。YOHEIさんは、美容師、フォトグラファー、DJとしても活躍中。リクエスト、お便りなど番組宛のメール

**日** 日時(表示の時間は開演)

**会** 会場

**料** 料金

**チ** チケット

**問** 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード  
Pコード/ひびチケットコード

**TEL** 電話番号

プレイガイド

# Play Guide

**チケット売場略称凡例**

文化セ...けんしん郡山文化センター Tel.024-934-2288  
 富や蔵...創空時「富や蔵」 Tel.024-932-0043  
 うすい...うすい百貨店 Tel.024-932-0001  
 ノア...ノア楽器 Tel.024-922-1094  
 十字屋...十字屋楽器 Tel.024-932-2624  
 風雅...會津風雅堂 Tel.0242-27-0900  
 喜ブラ...喜多方プラザ文化センター Tel.0241-24-4611  
 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6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ござい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
春の企画展 会津の絵画〜福島県立博物館収蔵品を中心に〜	<p><b>日</b> 4月24日(土)〜6月27日(日)9:30〜17:00 (入場は16:30まで) 休館日/月曜</p> <p><b>会</b> 福島県立博物館</p> <p><b>料</b> 800円、高校生以下無料</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 福島県立博物館</p> <p><b>TEL</b> 0242-28-6000</p>
郡山市民オーケストラ ファミリーコンサート15 おはなレクラシック〜心も躍り出すバレエ音楽の世界〜	<p><b>日</b> 6月27日(日)開場13:00 開演14:00</p> <p><b>会</b> 郡山女子大学 建学記念講堂 大ホール</p> <p><b>料</b> 1,000円(全席指定)</p> <p>指揮:高井優希、司会:渡邊奈美 ポロディン:歌劇「イーゴリ公」より だったん人の踊り チャイコスキー:バレエ「白鳥の湖」抜粋</p>	<p><b>チ</b> 会場にて当日券販売あり</p> <p><b>問</b> 郡山市民オーケストラ</p> <p><b>TEL</b> 090-3127-3671 (本田)</p>
ひろさちや 仏教講座	<p><b>日</b> 7月4日(日)13:00〜15:00</p> <p><b>会</b> 廣度寺 宝珠殿</p> <p><b>料</b> 無料</p> <p>仏教講座は、仏教学者・ひろさちや先生を講師に開催。会場は、郡山市西田町の廣度寺。ひろさちやプロフィール:1936年大阪市に生まれる。1960年東京大学印度哲学科卒業、仏教学者</p>	<p><b>問</b> 廣度寺</p> <p><b>TEL</b> 024-972-2714</p>
コレクションテーマ展「ステップング・アウト〜日常の足跡(そくせき)〜」	<p><b>日</b> 7月13日(火)〜11月7日(日)9:30〜17:00 入館は閉館30分前まで</p> <p><b>会</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>料</b> 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>諸橋近代美術館のコレクションの中からサルバドール・ダリその他、シュルレアリスムの作品を中心に、20世紀において日常の転換から生じた精神活動や芸術表現を紹介するとともに、PJクルックの作品群を通して2020年以前と現在の生活を比較する。</p>	<p><b>問</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>TEL</b> 0241-37-1088</p>
どこか遠くへ:グラフィックにみる旅のかたち	<p><b>日</b> 6月12日(土)〜9月5日(日)10:00〜17:00 (入館は16:45まで)</p> <p><b>会</b> CCGA現代グラフィックアートセンター</p> <p><b>料</b> 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</p> <p>休館日/月曜日(8月9日を除く)、8月10日(火)</p>	<p><b>問</b> CCGA現代グラフィックアートセンター</p> <p><b>TEL</b> 0248-79-4811</p>
C&K	<p><b>日</b> 10月9日(土)18:00〜</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7,000円</p>	<p><b>チ</b> 詳細未定</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>
THE ドラえもん展 FUKUSHIMA 2021	<p><b>日</b> 9月23日(木)〜11月23日(火)9:30〜17:00 ※入館は閉館の30分前まで 休館日/9月27日(月)、10月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、11月1日(月)、8日(月)、15日(月)</p> <p><b>会</b> 福島県立美術館</p> <p><b>料</b> 一般・大学生1,400円(1,200円)、中学・高校生1,200円(1,000円)、小学生500円(400円) ※( )内は前売、20人以上の団体料金。未就学児無料</p> <p>■プレイガイド【店頭販売】KFB福島放送本社、福島民報社本社・郡山本社・各支社支局・販売店、福島県立美術館、とうほう・みんなの文化センター(福島県文化センター)、キョウワグループ・テルサホール(福島テルサ)、福島県庁消費組合県庁売店、福島市役所、福島交通飯坂線:福島駅・桜水駅・飯坂温泉駅、うすい百貨店、會津風雅堂、喜多方プラザ、岩瀬書店県内全店、ローソン・ミニストップ(店内Loppi)、セブンイレブン・ファミリーマートFamiポート(CNプレイガイド)【WEB販売】KFBホームページ、ローソンチケット(Lコード:21504)、CNプレイガイド、チケットぴあ(Pコード:685-617 一般券のみ販売)</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード:21504 Pコード:685-617</p> <p><b>問</b> 福島放送</p> <p><b>TEL</b> 024-933-1111</p>

## ウクレレ弾いてみよう!

楽譜が読めなくてもOK。指1本で押えられるコードもあり、初心者でも演奏しやすいのが魅力です。ウクレレ本体、関連アクセサリー多数展示販売致しております。

**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、ローソン、三井住友銀行、郵便局、ネットショップ、楽器店

贈り物・記念日・季節のお花

## アレンジメント おまかせ下さい

- 花ふじ本店向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。
- 3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送
- +1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、補送料)

FLOWER  
**HANAFUJI**  
花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2  
☎024-932-6029  
🕒9:00〜20:00  
🌸日曜(配達は年中無休です) ♪契約有(エリアトパーキング)

# FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フィルムビジネスインベーションジャパンへ

引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

富士フィルム ビジネス イノベーションジャパン(株)

〒963-8014  
郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸  
TEL.024-927-1011 (代)

# こおりやま情報 クーポン券



## クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

### ★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

### 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7月31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 7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7月31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 7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7月31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 7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7月31日

#### 紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F  
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 7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7月31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 7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7月31日

#### 古民家ラーメン わさび

郡山市小原田4-9-7  
Tel.080-9630-1320 定休日/無

こおりやま情報 7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7月31日

#### 中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48  
Tel.024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 7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7月31日

#### 中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23  
Tel.024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 7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7月31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  
Tel.024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報 7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7月31日

#### 横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20  
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 7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7月31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 7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7月31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 7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7月31日

#### 食菜酒楽 Fu-Ro-Ya

郡山市安積荒井3-1  
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 7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7月31日

#### 和の台所 鉄心堂

郡山市安積町荒井字上北井前47-1  
Tel.024-953-3796 定休日/不定休

こおりやま情報 7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7月31日

#### 株式会社カンニャボ

郡山市西田町三町目字大森60  
Tel.024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 7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。

※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。



### ひとりもの申す

**6** kg減量を宣言した者です。5月12日の健康診断で昨年より4kg減らせました！その後油断して1kg増やしちゃったので、またコツコツあと3kg頑張ろうと思います。

(みと)

目標は達成できなくても、4kgも減量できたのはすごいと思います！リバウンドに気をつけて頑張ってください！

**田** 村正和さんが亡くなってしまってショックです。ドラマ「うちの子にかぎって…」や「パパはニュースキャスター」が大好きで毎週見っていました。うちの父と同世代というのが信じられないほど、ダンディでかっこよくて大好きでした。心よりご冥福をお祈りします。

(LOOK)

とても残念です(悲)クールでとても素敵な役者さんでした。ご冥福をお祈りいたします。

**う** ちの両親のお気に入りだった三穂田ののんびり温泉が、休業明けなまま5月末で閉館というニュースが！三穂田だけではなく、沼尻や高湯、アルパカ牧場も閉館するらしい。中小の観光業者さんをもっと支援できねえもんだべか…？

(るな)

まさかまさかの閉館でしたよね(泣)これもコロナの影響でしょうか(悲)

**私** は思い切って格安スマホに乗り換えた。心配だった設定も終わられ今まで通り不具合なく使えている。

(山陰リスナー)

問題なく使用できれば、価格が安い方がいいですよ♪

**「** 郡山和菓子処 よしだや」さんのどら焼きが大好きなのですが、店舗がなくなってしまいました。店舗がなくなっても、ペニマルで買えるみたいで良かったです。

(ふなっぴー)

歴史ある店が閉まってしまうとびっくりです。購入できる場所があったら安心♪

**い** つも何を書くか考えていますが、今回は何も浮かびません。どうしましょう。もう無理だ。お手上げ。

(ハム太郎)

無理はしないでください(笑)何かひらめいた時に投稿していただければOKです！

**今** 年も孫の運動会はビデオレターでした。来年は6年生で最後の運動会、応援に行けるといいのですが…。

(メタボ)

現地で応援したい気持ちは分かります！小学生最後ということもあって絶対実現してほしいですね！

**田** 村正和さん。男前で、古畑任三郎が面白いドラマでした。こんな早く亡くなるとは思ってなかったから気持ちがへこみました。77歳は短命な方です。老人役のダンディな田村さんも見ても良かったです。安らかにゆっくりお眠りください。

(ファン一より)

テレビの報道を見てびっくりしました。本当に残念です。ご冥福をお祈りいたします。

**コ** ロナが収まったら同窓会をやりたいです。数年前SNS (Facebook)で中学校の同窓会を予定していることを知った私。さっそく同級生にメッセージを送ることに。予定されていた同窓会は人数不足で中止になってしまったけど、いつかはしてほしいなあ。その時は中学校の時に世話になった先生も呼ぼうと中学校の同級生と約束しました(=^\_^=)v(=^\_^=)v

(猫娘(=^\_^=))

少しでも早く同窓会を開催できればいいですね。昔の思い出で盛り上がりたいたいですよね！

**今** は我慢の生活なので、花に楽しみを求めています。ホームセンターで色々な花を買って楽しんでいます。

(みや)

お花には癒しを与えてくれる不思議な力があるように思います。昔に比べてホームセンターに並ぶお花の種類が増えましたよね。

**コ** ロナが早く収束して、旅行に行きたいな。

(あーちゃん)

ああ早く、各地の名所を周ったり、ご当地の名物グルメを堪能したいですよ(泣)

**友** 達の何人かは親の事を名前で呼ぶらしい。前に遊びに誘ったら友達は親も連れてきた日も。私だったら恥ずかしくて出来ない。でも友達達の両親とも仲良くなれた♪友達家族も悪くはない？

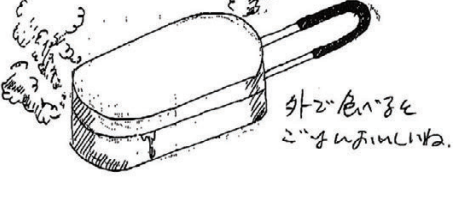
(べじりんく)

あら何か素敵ですよ♪親と一緒に遊びに行ける様な関係素晴らしいですね！

**コ** ロナ禍がなかなか収束せずマスク生活が続いています。これから暑くなる季節なのでストレスがまた増えそうです。一日も早く落ち着いて欲しいです。

(紫陽花)

暑い中のマスクは熱がこもって苦しいです。熱中症にならないよう気をつけたいですね。



外で色いしこ  
ごめしふいしね。

(ねこまさ)

特に自然の中で食べるご飯は格別です！不思議です(笑)

### 教えてください

**家** 庭菜園でとうもろこしを育てていますが、ここ数年ハクビシンの被害にあって困っています。対処法あったら知りたい。

(よし子)

**通** っている眼科を変えたいので、郡山です。おすすめの眼科を教えてください。

(ミラーストン)

**甘** 口の日本酒製造方法は解るのですが、「辛口」の醸造に興味があります。教えてください。

(年金受給者)

**サ** ブスクをしているお花屋さんはありますか？

(フラワー)

**お** 魚の美味しいテイクアウトのお店、教えてください。

(あじさい)

**美** 味しいカレーが食べたい、母が作る様な物、学校給食みたいな、でも食べたことないものを教えてください。

(チョコ)

**更** 年期障害がでてきました。手の痛みと膝の痛み、歯が弱くなってきてます。骨関係に効果ある漢方が病院などなんでもいいので教えてください。

(はいじいさん)

**生** 活スタイルや食事は変わってないのに体重は増えていてあせっています。年齢のせいなのでしょうか？

(バンバン)

**コ** ロッケをよく作ります。意外な食材で、これを入れるとおいしいものはありますか？私はソーセージとネギ、特に青い方を入れて作ります。

(さーちゃん)

### 教えませう

**6** 月号の「炊き立ての釜飯」を知りたいかまいたち背の低い方がんばれさんへ。二本松市岳温泉入口にある「四季彩の月」の釜飯が私イチオシです。種類も沢山あり、目の前で炊き始めます(砂時計で)。ごはん一粒一粒が立っています。他にもとてもデカイ豆腐サラダもおすすめ。随分行ってないなあ。食べた〜い。

(ひろちゃん)

**6** 月号のじんさんへ。郡山の安積町にある中国菜館 萬壽園さん。腹いっぱいになり値段も手頃です。

(フミクン)

**6** 月号のココウすらさんへ。状況はわかりませんが、頻繁に機械の故障が起こるならば、農業用機械メーカーへクレームを入れるのが良いかと思います。それでも対応が改善されなければ、別のメーカーの機械に変えてはいかがでしょうか？

(ぼん太)

**4** 月号の緋乃さんへ。飲み食い処 長ちゃん、のレディスランチ。焼肉 牛べえのおまかせ定食。海鮮居酒屋 いわ舟のソースカツ丼。飲み食い処 田丸の日替わりランチ。大槻町に移転したローマの太陽のランチ。お好みのお店があります様に…。

(175)

**冷** 蔵庫に好きなアイドルやタレント、アスリートの写真や切り抜きを貼ると入れすぎ防止になると聞きました。  
(べじりんく)

ラブメッセージ

**か** おりん、7月は結婚記念日が有るね!! 出会って10数年、結婚して10数年。毎年7月はワクワクとドキドキがあるよ(笑)娘も成長が早くて、びっくりだねえー。これからよろしくね!!  
(はりきりこうくん)

おいしい味情報

**鏡** 石町にある中華そば 本田商店の「淡麗中華」オススメです^o^  
(コアラの好物ユーカリ)

**日** 和田町の白河手打中華そば エビスヤさんがラーメンおいしい。  
(しい)

**舞** 木ドライブインの焼肉定食。  
(ピロ)

**郡** 山市の麺屋 大須賀さんの油そばがたまりません…♡普通盛りでもボリュームがあるので、大食いの方におすすめです!  
(こうちゃん)

**富** 久栄珈琲さんの珈琲も美味しいですが、スイーツもとっても美味しいです。夢中で食べました(笑)  
(みーちゃん)

**善** 宝池公園の近くにあるパーラー&軽食 ひまわりです!すべてが手作りでとても美味しいですが、特にチーズハンバーグがおすすめですよ!  
(おすぎとせいこ)

おすすめのかかりつけ医

**須** 賀川市の「小橋クリニック」はおすすめのクリニックです。先生はもちろん、看護師さん、事務員さん、みんな気さくで話しやすいです。  
(鏡の中の大工さん)

私、○○○尊敬してます!

**私** をこの世に産み出してくれたお母さんです。母の苦労が大変でも育ててくれてありがとうございます。生活観は私、母の感性は尊敬しています。TVのCMで稲川淳二も「かあちゃん」って叫んでいました。かあちゃんに長生きしてほしいです。  
(かまいたちもコロナに2人になりました)

**父** !優しくて厳しかった。  
(コアラの好物ユーカリ)

**花** を美しく咲かせている人!!鉢物などにも…。注意書き通り注意深くお水やりをしているのに…。案外水やりのタイミングとかムズカシイですよ。今の時期バラを見事に咲かせているあなた!尊敬以上の私には「神」ですって。あこがれ♡  
(やぐるま草)

**ジ** ャニー喜多川さんです。たくさんの男性アイドルグループを世に送り出してくれて、夢と元気をもらいました。いくつになってもジャニーズは私の生きがいです。  
(LOOK)

**黒** 柳徹子さん。何十年もトーク番組を続けていて、女優、ボランティア活動と生涯現役という言葉がぴったりの人、すごい!!  
(あき)

**た** まにお会いする小学校の時の担任の先生です。些細な話でも相談でも、しっかり聞いてくれるので。  
(ミラーストン)

**亡** き父親です。厳しくも優しくかった。  
(鏡の中の大工さん)

**私** の会社の女性リーダーは、パワハラする事なく上手に注意ができ、時には褒めてくれます。リーダー向きの方です。リスペクト!!  
(Yねえ)

**父** を尊敬しています!人への思いやりNo.1!!大好きパパ。  
(しい)

**私** は接客業をしている人を尊敬しています。特に飲食の方です。強い精神力がなければ務まらないと思うと、私は頭が下がる思いです。  
(山陰リスナー)

**両** 親。どちらかと言えば父。やはり尊敬します。ガンコ、そして一本気な所。  
(フミクン)

**中** 畑清さん。  
(ハム太郎)

**母** が老人ホームでお世話になっていた時に、2年間毎月必ず絵手紙を送ってくださった母の友人です。  
(175)

**い** つも笑顔でいられる人。会社の先輩で、イヤな顔を見た事がないです。  
(スーちゃん)

**両** 親です。  
(ふなっぴー)

**小** 中学校時代の恩師を尊敬してます。恩師の中には学校の校長先生をやってる先生もいたりするので尊敬します。コロナが落ち着いたら恩師を呼んで同窓会を開きたいなあ(=^\_^=)  
(猫娘(=^\_^=))

**父** 。85歳の父は、今も困ったことがあると心配してくれる優しい父です。  
(みや)

**ス** ケートの本田姉妹。毎日練習やストレッチもしていると聞きました。アスリートであり学業、芸能界と両立して素晴らしい!趣味でスケートをしているので尊敬します。  
(べじりんく)

**夫** の両親です。開拓して田んぼと畑を作って3人の子供を育て上げました。苦労話を笑い飛ばす仲の良い夫婦です。  
(バンバン)

**妻** 。働き者で子供3人を育てた素敵な女性です。  
(M.M)

**私** 、妹を尊敬しています。今、大変な看護師を35年以上続けています。夫婦、子育て、看護師、本当に素晴らしいと思います。  
(さーちゃん)

**母** です。仕事をしながら家事もこなし、大学まで出してもらいました。感謝の気持ちでいっぱいです。  
(さくらんぼ)

**野** 村克也。野球に対しても奥さんに対しててもすごい人です。  
(ひで)

**尊** 敬している人はお母さんです!医療の道を目指す私にとって、看護師であるお母さんは目標の存在。早く私も立派な医療従事者になりたい!!  
(さやさや)

**デ** ィーン・フジオカ。生き方がマネできないくらいすぎて顔も好みです。  
(はーちゃん)

**田** 中角栄氏。  
(M.Y)

**や** はりコロナ禍の今、いちばんは神経を張りつめて頑張ってください医療関係者の方々です。介護職や教職、接客業など人と接する職業の方々、清掃作業の方々、ほんとうにお疲れさまです。みなさんのおかげで私たちは毎日の生活を続けられています。普通の生活に戻れる日はきっと近付いています。もうしばらくの辛抱だと信じて、みんなで頑張っていきたいと思います。  
(える)

**“** 自分”。よく働いてる!よく家事してる!よく料理している!毎日えらいゾー。  
(ねこまさ)

赤ちゃん&ペット写真

ムック。新しい家族です。



(みつこ)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「100年後の日本」です。あなたが予想する日本の未来を教えてください。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ペットが一番かわいい!!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♪

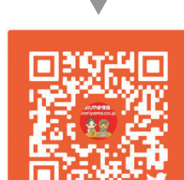
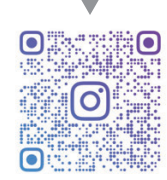
ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



SNS

Instagram

Twitter



KORIYAMAJOHO



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。福島民友新聞社では、「FUKUSHIMA CAMP BOOK-福島県おすすめキャンプ場50選-」を発行しました。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、お得なクーポン券付き。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!

## 大好評発売中!

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などで発売中です。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 郡山住まい情報

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](http://arigato@moche.ocn.ne.jp)

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



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

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝(2・3月は無休)

<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



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

【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

福島県知事免許(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](mailto:circle777555@yahoo.co.jp)

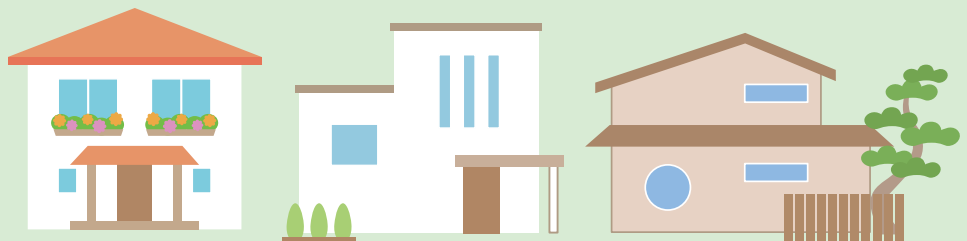
福島県知事免許(5)第2307号 さくら信宅



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/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(7) 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(11) 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@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

**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

※各エリアに含まれる町名は、こちらをご覧ください。

郡山市中心部  郡山市北部  郡山市東部  郡山市西部

郡山市南部

◆ 郡山市外エリア

磐北地区  奥郡地区  会津地区  須賀地区

◆ 家賃

下限定: [ ] 上限定: [ ]

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ [ 1R・1K・1DK・1LDK ] ...

◆ 表示

※検索条件

※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

住まい情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいNEWS 不動産会社を探す 月給・Parking情報

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	床面積	3.00万円
タイプ	1K	築年	11月
築年	11月	築年	11月
築年	11月	築年	11月
築年	11月	築年	11月

詳細情報

築年 11月 - K

交通 北口駅前(バス停徒歩2分)

備考 24時間管理会社あり 昇降機使用禁止

設備 防犯カメラ、バス・トイレ別

間取り図

お問合せ

物件名	ほもプランニング	TEL	024-927-6061
物件番号	001	営業日	4E20156390

物件情報一覧に移動

**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7月31日

### 物件情報の見方

#### 賃貸物件

- 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
- 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
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 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) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (収納) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
- (冷暖) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
- (光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

#### 水回り・冷暖房

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

#### 屋外設備

- (物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) 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) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
- (女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

## パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

### 郡山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



スマホからも  
楽々  
物件探し♪

## QRコードで 簡単アクセス

**郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備** (照明) (ロフト) (DK) (給湯) (シャワ)

**3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!**

間 洋7.5・K3+ロフト  
敷 無 (礼) 無  
共 込 (駐) 2,000円  
構 木造・2階建-2F (築) 1995年  
入 4月中旬 (取) 仲介  
交 大町二丁目バス停徒歩3分  
備 メゾンド石堂、退去修繕費33,000円



3740113488

**郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備** (照明) (TVホ) (給湯) (シャワ) (エアコン)

**3.40万円 1K 敷金・礼金ゼロ!!**

間 洋9・K3  
敷 無 (礼) 無  
共 込 (駐) 2,200円  
構 木造・2階建-1F (築) 1996年  
入 即日可 (取) 仲介  
交 JR郡山駅徒歩19分  
備 セントヒルズ咲田、退去修繕負担金33,000円



3740155631

---

**郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備** (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (B・T)

**3.80万円 2K 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



3740150678

**郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備** (照明) (TVホ) (給湯) (シャワ) (エアコン)

**3.90万円 2DK コンビニ近く生活便利!!**

間 和6・洋6・DK6  
敷 2カ月 (礼) 無  
共 込 (駐) 4,400円  
備 軽量鉄骨造・2階建-2F (築) 1989年  
入 即日可 (取) 仲介  
交 久保田変電所バス停徒歩5分  
備 シティハイムエクセル



3740152761

**TEL.024-938-8503**

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  
◎9:00~18:00 ◎日祝



**郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備** (ロフト) (TVホ) (エアコン) (B・T) (WT)

**4.00万円 1ルーム 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 代理  
取 自社  
備 コーポラス春夏秋冬



1990155936

**郡山市 富久山町久保田久保ノ城 賃貸アパート 設備** (給湯) (エアコン) (B・T) (追焚) (P2可)

**4.20万円 2DK 2台目P3,000円**

間 和6・洋8・DK6  
敷 2カ月 (礼) 無  
共 込 (駐) 込  
備 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 設備** (給湯) (シャワ) (エアコン) (B・T) (WT) (ペア)

**4.50万円 3DK 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  
備 木造・2階建 (築) 1988年  
入 即日可  
交 代理  
取 代理  
備 ハウスリバージュ



1990155594

**郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 設備** (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2可)

**5.50万円 1LDK 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  
備 木造・2階建-2F (築) 2017年  
入 即日可  
交 仲介  
取 代理  
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 設備** (TVホ) (DK) (エアコン) (WT) (ペア)

**5.90万円 1LDK 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  
備 木造・2階建-1F (築) 2016年  
入 即日可  
交 代理  
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 設備** (給湯) (シャワ) (エアコン) (B・T) (追焚)

**3.00万円 2K 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  
備 コンクリートブロック造3階建-2F (築) 1976年  
入 即日可  
交 代理  
取 代理  
備 SATOウィンザービル



1990255321

**TEL.024-924-0050**

福島県知事免許(11)第20175号

**MILD HOME**  
株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-10-22 ◎9:00~18:00 ◎第1・3日



# 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	5,500円	1カ月	—	1カ月	5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
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2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	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,300円	—	—	1カ月	4台	内環状線近く、第一中学校の東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	チサンマンション菜根II番館東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	2台	大三元近く	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	5,500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
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	—	—	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	—	—	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	—	—	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	19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
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	1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	—	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
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッ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	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
方八町	7,000円	—	—	1カ月	2台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田5丁目	5,500円	—	—	1カ月	9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
八山田3丁目	3,000円	—	—	1カ月	3台	郡山北工業高校近く	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





# 医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

## 伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

郡山駅から 徒歩3分

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

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

日	診療時間	診療場所	住所	お問い合わせ	診療時間
7/4	9:00~17:00	郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市上亀田 1-1	TEL024-934-5656	日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

### 郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
7/4	さくら薬局みなみ吾番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
7/4	コスモ調剤薬局麓山店	024-954-7211	FAX.024-954-7212
7/4	金屋の杜薬局	024-953-3555	FAX.024-953-3502
7/11	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
7/11	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
7/11	調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677
7/18	あさか調剤薬局	024-937-0227	FAX.024-937-0228
7/18	すず薬局おおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
7/18	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
7/22	調剤薬局ツルドラッグ八山店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
7/22	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
7/22	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
7/23	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
7/23	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
7/23	さくら薬局みなみ吾番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
7/25	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
7/25	秋桜薬局	024-962-2711	FAX.024-962-2741
7/25	柴宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745

※6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・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。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。

## ぼんさい

The Art of BONSAI

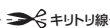
怪物。魔法。造形。歴史。未来。地球。  
小さな宇宙にも形容される鉢上の逸品。  
人類の美意識を凝縮した総合芸術「ぼんさい」。  
かつてない写真集です。

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 TEL.024-922-3131

※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FREE7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7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「100年後の日本」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたが予想する日本の未来を教えてください。

Q2. よく買うお酒の種類とメーカーはどこですか？(メーカー名/商品名)

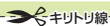
(ペンネーム/ )

●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FREE7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？

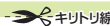
Q2. よく買うお酒の種類とメーカーはどこですか？(メーカー名/商品名)

●みな伝スペシャル「100年後の日本」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが予想する日本の未来を教えてください。

●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FREE7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. よく買うお酒の種類とメーカーはどこですか？(メーカー名/商品名)

●みな伝スペシャル「100年後の日本」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが予想する日本の未来を教えてください。

●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。

# 28 (水) Wednesday むくみ予防に「きゅうりのめんつゆ漬け」

きゅうりに含まれるカリウムやインクエルシトリンがむくみを予防し、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。箸休めにぴったりの、味わい深い漬けものです。

所要時間 (暖かせる時間のぞく)	1人分のカロリー	3~4人分の金額
15分	約67kcal	約110円



### 作り方

- ①きゅうりは縦に2~3方所皮をむき、5mm幅の輪切りにし、塩をふって10分くらい置き、出てきた水気を切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、沸騰したら①とにんじんを入れ、再沸騰してから1分くらい煮て、火から下ろして冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間くらい寝かせ、味をしみ込ませる。

### ワンポイントアドバイス

- きゅうりは皮をむいておくことで、味がしみ込みやすくなりますよ。

### 材料 (3~4人分)

- きゅうり……………2本 (200g)  
 塩……………小1/2  
 A { めんつゆ (3倍濃縮)、酢……………各大3  
       みりん……………大2  
       赤唐辛子 (種を取る)……………1本  
       しょうが (千切り)……………1片  
       にんじん (細切り)……………小1/5本 (20g)

# 29 (木) Thursday 疲労回復に「レンジで梅風味なめたけ」

梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復し、えのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。レンジで簡単にできる、常備菜にもおすすめの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
5分	約42kcal	約110円

### 作り方

- ①耐熱ボウルに梅干しとえのきを入れ、Aを加えて混ぜる。
- ②①にラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ラップを外してさらに1分30秒くらい加熱する。

### 材料 (2~3人分)

- 梅干し (種を取り刻む)……………1個 (15g)  
 えのき (ほぐしてざく切り)……………80g  
 A { めんつゆ……………大1・1/2  
       砂糖……………小1

### ワンポイントアドバイス

- ご飯がすすむ味ですよ。お好みで梅干しを増やしてもOKです。



# 30 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「簡単チーズスコーン」

チーズや牛乳、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にして骨粗鬆症を予防し、牛乳に含まれるビタミンA・Bが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。おやつや軽食にぴったりの一品です。

所要時間	1個分のカロリー	9個分の金額
30分	約112kcal	約220円



### 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れ、Aを加えて均等に混ぜ、Bを加えてさらに混ぜ、ひとまとめにする。
- ②①をまな板にのせ、厚さ2.5cmの正方形に伸ばし、9等分に切る。
- ③オーブンを180℃に予熱し、②をきつね色になるまで20分くらい焼く。

### ワンポイントアドバイス

- コーヒーや紅茶のほか、赤ワインなどにも合いますよ。

### 材料 (9個分)

- ホットケーキミックス……………150g  
 A { 溶かしバター……………40g  
       牛乳……………大2  
 B { シュレッドチーズ……………40g  
       粗挽き黒こしょう……………少々



# 31 (土) Saturday 疲労回復に「パプリカとさくらんぼのジャム」

さくらんぼに含まれるリンゴ酸やクエン酸が疲労を回復し、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、レモン汁に含まれるビタミンCがシミ・ソバカスを防ぐと言われています。自然な甘酸っぱさがおいしい、野菜入りの手作りジャムです。

所要時間	1人分のカロリー	4人分の金額
15分	約71kcal	約220円

### 作り方

- ①さくらんぼは軸と種を取り (種は残しておく)、ミキサーに入れ、パプリカと水大2を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②鍋に①、グラニュー糖、さくらんぼの種を入れて熱し、木べらで混ぜながら煮詰め、アクを取ってレモン汁を加え、とろみとツヤが出たら火を止めて種を取りのぞき、そのまま冷ます。

### 材料 (4人分)

- さくらんぼ……………10個  
 パプリカ (赤) (粗く刻む)……………正味90g  
 水……………大2  
 グラニュー糖……………60g  
 レモン汁……………大1

### ワンポイントアドバイス

- アイスやヨーグルト、パンなどにかけるとおいしいですよ。ジャムを固まらせる「ペクチン」が種に含まれているので、加熱する際と一緒に入れてください。





# 24 (土) Saturday 胃腸に優しい「紫キャベツとコーンのコールスロー」

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、コーンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸が動脈硬化を予防すると言われています。見栄えと食感の良いカラフルサラダです。



所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>142</b> kcal	2~3人分の金額 約 <b>142</b> 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------

- 作り方**
- ①紫キャベツは塩をふって10分くらい置き、出てきた水気をしぼる。
  - ②ボウルに①、A、Bを入れてあえ、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**  
●粒マスタードの量は好みで加減してください。

**材料 (2~3人分)**

紫キャベツ (千切り)	4枚 (150g)
塩	小1/2
A	
ホールコーン	40g
くるみ (刻む)	15g
マヨネーズ	大1・1/2
B	
粒マスタード	大1/2
レモン汁	小2
はちみつ	小1/2
パセリ (みじん切り)	適量

# 25 (日) Sunday 貧血予防に「鶏レバーのピリ辛ねぎあえ」

鶏レバーに含まれる鉄分が貧血を予防し、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、長ねぎや青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。鶏レバーの独特の味わいがクセになる一品です。

- 作り方**
- ①鶏レバーは流水でしっかりと振り洗いし、10分くらい水に浸して血抜きをし、再び洗って水気を切る。
  - ②鍋に水とAを入れて熱し、沸騰したら①を入れ、出てきたアクを取って火を止め、ふたをかぶせてそのまま20分くらい寝かせ、余熱で火を通す。
  - ③②を食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、Bを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
  - ④③に青ねぎを加えてあえ、器に盛りつけてあれば糸唐辛子をのせる。

**ワンポイントアドバイス**  
●レバーは余熱でゆっくり火を通すと、やわらかくしっとりとした食感に仕上がります。

**材料 (2人分)**

鶏レバー	100g
(筋を取り2~3等分に切る)	
A	
しょうがの薄切り	2~3枚
長ねぎの青い部分	20g
ごま油	小2
ラー油	小1
B	
しょうゆ	小1/2
塩	一つまみ
青ねぎ (小口切り)	3本
糸唐辛子 (あれば)	適量



所要時間 (置かせる時間のぞく) <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>121</b> kcal	2人分の金額 約 <b>192</b> 円
-----------------------------------	-------------------------------	--------------------------

# 26 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「納豆おからもち」

納豆やおから、牛乳、青じそに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、青じそに含まれる独特の香り成分が食欲を増進すると言われています。酒のお供におすすめの、ヘルシーおつまみです。



- 作り方**
- ①耐熱ボウルにおからを入れ、Aを加えて混ぜ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、取り出して混ぜ、再びラップをかぶせて1分30分くらい加熱する。
  - ②ボウルに納豆とめんつゆを入れ、混ぜる。
  - ③①を濡れたスプーンで一口大にすくい、②に加えてあえ、皿に青じそを敷いて盛りつける。

**ワンポイントアドバイス**  
●①では、ダメにならないようにしっかり混ぜてください。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>207</b> kcal	2人分の金額 約 <b>187</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

**材料 (2人分)**

おから	100g
A	
片栗粉	50g
牛乳	1/2カップ
納豆	1パック (50g)
めんつゆ (3倍濃縮)	大1/2
青じそ	適量



# 27 (火) Tuesday 肝臓を丈夫に「シーフードとバジルの塩焼きそば」

シーフードミックスのえびやいかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、中華麺に含まれる糖質が疲労を回復し、バジルに含まれる香り成分が気持ちをリラックスさせると言われています。風味豊かな海鮮焼きそばです。

- 作り方**
- ①中華麺は袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、ほぐす。
  - ②フライパンにオリーブオイル大1を熱し、①を炒めて取り出し、オリーブオイル大1/2を足してシーフードミックスとミニトマトを炒め、白ワインをまわし入れ、アルコールを飛ばすように炒め合わせる。
  - ③②に麺を戻し入れ、鶏ガラスープの素を加えて炒め合わせ、バジルを加えて塩、こしょうで味をととのえる。

**ワンポイントアドバイス**  
●シーフードミックスは解凍せず、冷凍のままフライパンに入れてください。

**材料 (2人分)**

中華麺 (焼きそば用)	2袋 (300g)
オリーブオイル	大1・1/2
シーフードミックス (冷凍)	100g
ミニトマト (半分は切る)	8個 (120g)
白ワイン	大1
鶏ガラスープの素 (湯大1で溶く)	小1
バジル (手でちぎる)	5g
塩、こしょう	少々



所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>353</b> kcal	2人分の金額 約 <b>224</b> 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

# 20 (火) Tuesday 動脈硬化予防に「アボカドと切り昆布の酢のもの」

アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸が血液をサラサラにして動脈硬化を予防し、昆布に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。アボカドの甘味と合わせ酢の酸味がマッチした一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>83kcal</b>	2人分の金額 約 <b>171円</b>
--------------------	-----------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①ボウルにAを入れて混ぜ、合わせ酢を作る。
  - ②①にアボカドと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**

●柑橘類は、今回は日向夏を使用しましたが、グレープフルーツやオレンジなど、お好みで変えてもOKです。

**材料(2人分)**

酢	大1
A 水	大1/2
砂糖	小1
塩	小1/3
アボカド(角切り)	1個(正味120g)
B お好みの柑橘類	正味50g
(果肉を切り出す)	
切り昆布(水で戻す)	乾燥で2g

# 21 (水) Wednesday 脂肪燃焼に「しらたきの韓国風炒め」

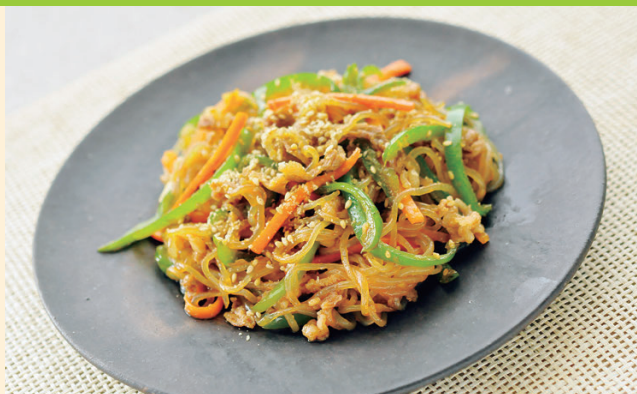
コチュジャンに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、しらたきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。ご飯のおかずにはぴったりのおかずレシピです。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>223kcal</b>	2人分の金額 約 <b>325円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①しらたきは水洗いして食べやすい長さに切り、フライパンを熱してから炒りし、水気を飛ばして取り出す。
  - ②①のフライパンにサラダ油とごま油を熱し、しょうがとにんにくを入れ、香りが立ったら牛肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせる。
  - ③②に①を戻し入れて合わせたBを加え、強火で汁気をからめるように一気に炒め合わせ、白すりごまをふる。
- ワンポイントアドバイス**
- しらたきは、から炒りすることで独特の匂いが消え、味がなじみやすくなります。

**材料(2人分)**

しらたき	1玉(200g)
サラダ油、ごま油	各大1/2
しょうが、にんにく(みじん切り)	各1片
牛こま切れ肉(細切り)	80g
A しょうゆ、酒	各小1/2
ピーマン(細切り)	2個(70g)
にんじん(千切り)	小1/5本(20g)
B しょうゆ	大1・1/2
コチュジャン、酒	各大1
砂糖	小1
白すりごま	大1



# 22 (木) Thursday 胃腸に優しい「なすの塩麹ポタージュ」

塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。塩麹を使うことで深みとコクが出た一品です。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>178kcal</b>	2人分の金額 約 <b>165円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①なすはヘタを取って皮をむき、2cm幅の輪切りにし、水にさらしてアクを取り、水気をキッチンペーパーで取る。
  - ②鍋にオリーブオイルを熱して①を炒め、油がまわったらにんにくを加え、香りが立ったらAを加えて2〜3分煮込む。
  - ③②と牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜ、鍋に戻し入れて塩で味をととのえ、器に盛って白こしょうをふり、青ねぎをのせる。

**ワンポイントアドバイス**

●仕上がりに差が出るので、なすのアク抜きは必ずやりましょう。

**材料(2人分)**

なす	2本(180g)
オリーブオイル	大1・1/2
にんにく(薄切り)	1片
A 水	1/2カップ
塩麹	大1・1/2
牛乳	1カップ
塩	少々
白こしょう(またはこしょう)	少々
青ねぎ	適量

# 23 (金) Friday 疲労回復に「豚肉とごぼうのみそマヨあえ」

豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>や、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間 <b>15分</b>	1人分のカロリー 約 <b>205kcal</b>	2〜3人分の金額 約 <b>330円</b>
--------------------	------------------------------	---------------------------

- 作り方**
- ①鍋に湯を沸かしてAを加え、ごぼうを2〜3分ゆでて引き上げ、続いて豚肉をゆで、ザルに取って水気を切る。
  - ②ボウルにBを合わせ、①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**
- ごぼうや豚肉をゆでている間にBの準備をすると、時短になります。

**材料(2〜3人分)**

A 酒	大1
塩	一つまみ
ごぼう(5mm幅の細切り)	1/2本(100g)
豚肩ロース薄切り肉(細切り)	150g
B マヨネーズ	大3
みそ	大1
砂糖、めんつゆ(3倍濃縮)	各小1
白炒りごま	小1/2



# 16 (金) Friday 肌荒れ予防に「鶏ひき肉と大豆のハンバーグ」

鶏ひき肉やピーマン、パプリカに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、大豆に含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。大豆入りのヘルシーハンバーグです。

所要時間  
**20分**

1人分のカロリー  
約**443** kcal

2~3人分の金額  
約**363**円



### 作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで手で混ぜ、Aを加えてさらに混ぜ、大豆を加え、6等分して小判形にまとめる。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、焼き色がついたら裏返し、ふたをかぶせて蒸し焼きにし、一度取り出す。
- ③②のフライパンにBを入れて炒め、しんなりしたら②を戻し入れて合わせたCを加え、強火で照りが出るまで煮詰める。

### ワンポイントアドバイス

- 大豆はあまりつぶさないようにして、粒の食感を残しましょう。

### 材料(2~3人分)

鶏ひき肉	200g
卵(溶きほぐす)	1/2個
玉ねぎのすりおろし	大1
パン粉	大3
A 片栗粉	大1
塩	一つまみ
こしょう	少々
大豆の水煮	50g
サラダ油	大1
B パプリカ(細切り)	1/2個(75g)
ピーマン(細切り)	1個(35g)
みりん	大2
しょうゆ	大1
C オイスターソース、トマトケチャップ	各小1
片栗粉	小1
水	大3

# 17 (土) Saturday 骨や歯を丈夫に「豆腐とブロッコリーのチャンプルー」

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、ブロッコリーに含まれるビタミンC・Eが肌荒れや風邪を予防し、卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保つと言われています。ご飯が進むおかずレシピです。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**269** kcal

2人分の金額  
約**242**円

### 作り方

- ①豆腐は手で一口大にちぎって耐熱容器に入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱し、出た水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、表面に軽く焼き色がついたら取り出す。
- ③②のフライパンで豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらブロッコリーを加えて豆腐を戻し入れ、Aを加えて味をなじませるように炒め合わせる。
- ④③に溶き卵をまわし入れ、お好みの固さになったら火を止め、皿に盛りつけてかつお節を散らす。

### 材料(2人分)

木綿豆腐..... 200g  
 サラダ油..... 大1  
 豚ひき肉..... 80g  
 塩、こしょう..... 少々  
 ブロッコリー..... 1/2株(150g)  
 (固めの塩ゆで)  
 A 鶏ガラスープの素..... 小1  
 (湯大1で溶く)  
 薄口しょうゆ..... 小1  
 卵(溶きほぐす)..... 1個  
 かつお節..... 5g



# 18 (日) Sunday 老化予防に「ズッキーニの油揚げピザ」

油揚げに含まれるサポニンが老化を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防すると言われています。おやつにも、ビールのお供にもぴったり一品です。

所要時間  
**10分**

1人分のカロリー  
約**217** kcal

2人分の金額  
約**253**円



### 作り方

- ①油揚げはキッチンペーパーで挟んで押さえ、油抜きする。
- ②①にトマトケチャップを塗り、AをのせてBをふり、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、食べやすい大きさに切る。

### ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように、焼き加減には注意しましょう。

### 材料(2人分)

油揚げ	2枚(60g)
トマトケチャップ	大1
A ズッキーニ(半月切り)	1/5本(30g)
ベーコン(細切り)	1枚(20g)
シュレッドチーズ	30g
B しょうゆ、チリペッパー	少々



# 19 (月) Monday 疲労回復に「チリドッグ」

合いびき肉やフランクフルトに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が、ドッグパンに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、ミックス豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ガッツンと食べられるピリ辛ドッグです。

所要時間  
**30分**

1人分のカロリー  
約**458** kcal

4人分の金額  
約**384**円

### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとAを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら合いびき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらBを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ②フライパンを弱火で熱し、フランクフルトをじっくり焼く。
- ③パンにバターを塗って①と②を挟み、お好みで玉ねぎを散らす。

### 材料(4人分)

オリーブオイル..... 大1/2  
 A んにく(みじん切り)..... 1片  
 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/5個(30g)  
 牛豚合いびき肉..... 60g  
 カットマト、水..... 各1/3カップ  
 ミックス豆..... 80g  
 コンソメスープの素..... 小1  
 B チリパウダー..... 小1/2~1  
 パプリカパウダー..... 小1  
 クミン(あれば)..... 少々  
 塩、こしょう..... 少々  
 フランクフルト..... 4本  
 ドッグパン(切り目を入れる)..... 4個  
 バター(室温に戻す)..... 大1  
 玉ねぎ(みじん切りし水にさらす)(お好みで)..... 10g



# 12 (月) Monday 貧血予防に「あさりとマッシュルームのワイン蒸し」

あさりに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防すると言われています。魚介の旨味が引き立った一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>182kcal</b>	2人分の金額 約 <b>264円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------



### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったらAを加えて白ワインをまわし入れ、ふたをかぶせて蒸し煮し、あさりを口が開いた順に取り出していく。
- ②あさを全て取り出したら強火にし、汁気を軽く飛ばす。
- ③器に①と②を盛りつけ、パセリを散らす。

### 材料 (2人分)

- オリーブオイル……………大1
- にんにく(薄切り)……………1片
- A { あさり(塩水で砂抜きする) ……200g
- マッシュルーム……………3個(45g)
- (4等分に切る)
- 白ワイン……………1/4カップ
- パセリ(みじん切り)……………適量

### ワンポイントアドバイス

- 一手間ですが、あさはしっかり砂抜きしてから使いたまう。

# 13 (火) Tuesday お腹すっきり「大根ときくらげの梅ドレッシングサラダ」

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助け、きくらげに含まれる鉄分が貧血を予防し、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復すると言われています。食欲のない時でも食べやすいサラダです。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>123kcal</b>	2人分の金額 約 <b>137円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------

### 作り方

- ①耐熱容器に水1/2カップときくらげを入れ、ラップをかぶせて1分30秒くらい加熱して戻し、石づきを取って千切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、食べる直前に①とBを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- ②の梅ドレッシングは、泡立て器などでしっかり混ぜ合わせてください。

### 材料 (2人分)

- 水……………1/2カップ
- きくらげ……………乾燥で4g
- 梅干し(種を取り刻む) ……1個(15g)
- 酢……………大1・1/2
- A { しょうゆ……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- サラダ油……………大1
- B { 大根(千切りして水にさらす) ……150g
- 青じそ(千切り)……………2枚



# 14 (水) Wednesday 元気はつらつ「ジャンバラヤ」

米に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くし、玉ねぎやセロリ、パプリカに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。具沢山でボリューム満点のアメリカ料理です。

所要時間 <b>40分</b>	1人分のカロリー 約 <b>365kcal</b>	4人分の金額 約 <b>363円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------



### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら鶏肉を加え、肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせ、野菜がしんなりしたらBを加えてなじませる。
- ②炊飯器に米を入れて①のをせ、水加減をして普通に炊く。
- ③②が炊き上がったらほぐすように混ぜ、器に盛りつけてパセリを散らす。

### 材料 (4人分)

- オリーブオイル……………大1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 鶏もも肉(細かく切る)……………100g
- A { 玉ねぎ(粗みじん切り)……………1/4個(50g)
- セロリ(粗みじん切り)……………1/3本(30g)
- パプリカ(粗みじん切り)……………1/4個(35g)
- ウィンナー(5mm幅に切る)……………2~3本(50g)
- B { カットトマト……………1/3カップ
- 水……………1/3カップ
- コンソメスープの素……………小2
- 塩……………小1/3
- チリパウダー……………小1/3~1/2
- パプリカパウダー……………小1/3~1/2
- クミン……………少々
- 米(洗って30分くらい水に浸す)……………2合
- パセリ(みじん切り)……………適量

### ワンポイントアドバイス

- 米は必ず水に浸し、水気を切ってから炊飯器に入れます。水加減は普通に2合の目盛りでOKです。

# 15 (木) Thursday 疲労回復に「豚しゃぶといんげんのゴマだれあえ」

豚肉に含まれるビタミンB1や、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ごまに含まれるビタミンEやゴマリグナンが抗酸化作用を発揮して細胞の老化を防ぐと言われています。ご飯のおかずにもビールのお供にもなる一品です。

所要時間 <b>10分</b>	1人分のカロリー 約 <b>280kcal</b>	2人分の金額 約 <b>275円</b>
--------------------	------------------------------	-------------------------

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かしてAを入れ、いんげんを2~3分ゆでて引き上げ、ななめ切りにする。
- ②①の湯に豚肉を入れてゆで、肉の色が変わったらザルに取り、水気を切る。
- ③ボウルにBを合わせ、①、②、みょうがを加えてあえ、器に盛りつけて白炒りごまを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- みょうがの風味がアクセントになって、食欲をそそります。

### 材料 (2人分)

- A { 酒……………大1
- 塩……………一つまみ
- いんげん……………10本(60g)
- 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……………150g
- B { ボン酢しょうゆ……………大1・1/2
- 白練りごま……………大1・1/2
- 砂糖……………小1
- みょうが(千切り)……………1個
- 白炒りごま……………少々



# 8 (木) Thursday

## 肌荒れ予防に「鶏もも肉と長なすの甘辛揚げ焼き」

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や風邪を予防し、なすに含まれるナスニンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぐと言われています。甘辛の味がたっぷりしみ込んだ長なすがおいしい一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約351kcal	2人分の金額 約286円
-------------	----------------------	-----------------



### 作り方

- ①鶏肉はAで下味をつけ、Bをまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、こんがり焼き色がつくまで揚げ焼きし、一度取り出す。
- ③②のフライパンでなすを炒め、油がまわったらしいたけを加えて炒め、②を戻し入れ、合わせたCをまわし入れて汁気をからめるように焼きつけ、器に盛りつけて青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- 鶏肉の代わりに豚肉などでもおいしくできますよ。

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)……1枚(200g)
- A { しょうゆ、酒……各小1  
しょうが(すりおろす)……1片
- B { 片栗粉、小麦粉……各大1・1/2  
サラダ油……大2
- 長なす(乱切り)……1本(90g)
- しいたけ(4等分に切る)……2個(30g)
- C { しょうゆ、みりん、酒……各大1  
砂糖……小2  
青ねぎ(小口切り)……2本

# 9 (金) Friday

## お腹すっきり「おからのポテサラ風 ゆずこしょう風味」

おからに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。おからを使ったヘルシーサラダです。

所要時間 (冷やす時間のぞく) 15分	1人分のカロリー 約206kcal	2~3人分の金額 約226円
---------------------------	----------------------	-------------------

### 作り方

- ①耐熱ボウルにおからを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②玉ねぎには酢を、きゅうりには塩をふってもみ込み、それぞれ5分くらい置き、出てきた水気をしぼる。
- ③①に②とAを加えてあえ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

### ワンポイントアドバイス

- ①でレンジ加熱している間に、②の作業を進めましょう。

### 材料(2~3人分)

- おから……150g
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
- 酢……大1
- きゅうり(小口切り)……1/2本(50g)
- 塩……一つまみ
- A { かに風味かまぼこ……6本(60g)  
(半分に切りほぐす)
- マヨネーズ、牛乳……各大3
- ゆずこしょう……小1/4~1/3
- 砂糖、薄口しょうゆ……各小1/2
- 塩……少々

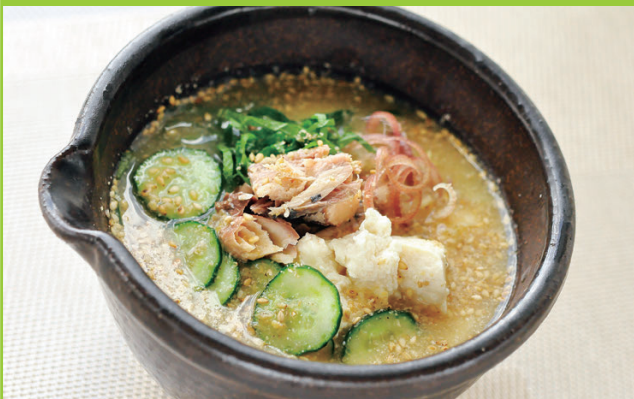


# 10 (土) Saturday

## 脳の活性化に「さば缶の冷や汁」

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、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し、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進すると言われています。暑い時におすすめの、栄養バランスの良い一品です。

所要時間 (冷やす時間のぞく) 15分	1人分のカロリー 約204kcal	2人分の金額 約220円
---------------------------	----------------------	-----------------



### 作り方

- ①きゅうりは塩をふって5分くらい置き、出てきた水気をしぼる。
- ②アルミホイルを広げてみそを塗り広げ、魚焼きグリルで軽く焼き色がつくまで焼く。
- ③②のみそをボウルに移し、Aを加えて溶きのばし、Bを加え、冷蔵庫で冷やす。

### ワンポイントアドバイス

- みそを炙ることで、香ばしさと旨味がアップします。

### 材料(2人分)

- きゅうり……1/2本(50g)
- 塩……一つまみ
- みそ……大2
- 冷水……360ml
- A { 和風だしの素……小1  
さばの水煮(缶詰)……1缶(150g)  
(汁気を切りほぐす)
- 木綿豆腐……1/3丁(100g)
- B { (一口大にちぎる)
- みょうが(小口切り)……1個(10g)
- 青じそ(千切り)……3枚
- 白すりごま……大1

# 11 (日) Sunday

## 抵抗力アップに「かぼちゃのレンジチーズ焼き」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが肌や粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高め、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防すると言われています。もう一品ほしい時にレンジで簡単にできる一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約93kcal	2人分の金額 約165円
------------	---------------------	-----------------

### 作り方

- ①耐熱皿にかぼちゃを並べてAをふり、ラップをかぶせずにレンジ強で4分くらい加熱する。

### ワンポイントアドバイス

- おかずにもなりますし、白ワインなどにも合いますよ。

### 材料(2人分)

- かぼちゃ(5cm幅に切る)……140g
- A { 粉チーズ……大1  
オリーブオイル……小1  
塩、こしょう……少々  
ローズマリー……少々



# 4 (日) 貧血予防に「牛肉ロールのおろしポン酢ソースがけ」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナをアップし、エリンギや青ねぎ、大根おろしに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。肉と野菜と一緒に摂れる、食べ応え抜群の一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約332kcal	2人分の金額 約467円
-------------	----------------------	-----------------



### 作り方

- ①牛肉を広げて軽く塩、こしょうをふり、Aをのせてしっかりと巻く(4本作る)。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、表面に焼き色をついたらふたをかぶせ、2〜3分蒸し焼きにし、取り出す。
- ③②のフライパンにBを入れて煮立て、ポン酢ソースを作る。
- ④②を食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、Cと大根おろしを添え、③をかける。

### ワンポイントアドバイス

●②では、①の巻き終わりを下にして焼き始めましょう。

### 材料(2人分)

- 牛もも薄切り肉……………200g
- 塩、こしょう……………少々
- A { エリンギ(細切り)……………1本(50g)
- 青ねぎ(10cmの長さに切る)…3本
- サラダ油……………大1/2
- B { ポン酢しょうゆ……………大2
- みりん……………大1
- 粒マスタード……………小1
- C { プロقوقリー(塩ゆでする)…適量
- ミニトマト……………適量
- 大根おろし……………1/3カップ

# 5 (月) 食欲アップに「きのこセロリのピクルス」

セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、しめじやエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ラディッシュに含まれるジアスターゼが消化を助けるとされています。おつまみや暑休みにぴったり一品です。

所要時間 (食べさせる時間のぞく) 10分	1人分のカロリー 約61kcal	2〜3人分の金額 約176円
-----------------------------	---------------------	-------------------

### 作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、しめじとエリンギを加え、2分くらい煮て火を止める。
- ②①にBを加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分くらい寝かせて味をしみ込ませる。

### ワンポイントアドバイス

●きのこの種類や野菜はお好みで変えてもOKです。

### 材料(2〜3人分)

- A { 酢……………1/3カップ
- 水……………1/2カップ
- ワイン、砂糖……………各大1
- 塩……………小1/2
- 粒こしょう……………5〜6粒
- ローリエ……………1枚
- しめじ(小房に分ける)…1/2パック(50g)
- エリンギ(半分に切り手でさく)…1本(50g)
- B { セロリ(乱切り)……………1本(100g)
- パプリカ(乱切り)……………1/4個(35g)
- ラディッシュ(半分に切る)…3個(30g)



# 6 (火) 血液サラサラに「炙りサーモンの和風サラダ」

サーモンに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ラディッシュに含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けて胃もたれを防ぐとされています。パーティーやおもてなしにもおすすめの華やかなサラダです。

所要時間 (冷やす時間のぞく) 15分	1人分のカロリー 約165kcal	2人分の金額 約220円
---------------------------	----------------------	-----------------



### 作り方

- ①サーモンに軽く塩をふって10分くらい置き、出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取り、こしょうをふる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を20秒くらいずつ焼いてパットに取り、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ③Aを水にさらし、水気を切ってから皿に敷き、②を盛りつけてBを添え、合わせたCをかけていただく。

### ワンポイントアドバイス

●②のサーモンは、色が変わる程度が目安です。焼き過ぎないように注意しましょう。

### 材料(2人分)

- サーモン(刺身用)……………120g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………小1
- 長ねぎ……………1/2本(50g)
- A { 白髪ねぎにする
- 青じそ(千切り)……………3枚
- B { ラディッシュ(薄切り)…2個(20g)
- レモン……………少々
- C { マヨネーズ……………大1
- 練りわさび……………小1/3
- レモン汁……………小1

# 7 (水) 老化予防に「イタリアン冷製そうめん」

ミディトマトに含まれるリコピンやカロテンが細胞の老化を防ぎ、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ズッキーニに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出して高血圧を予防するとされています。栄養バランスの良い洋風そうめんです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約282kcal	2人分の金額 約264円
-------------	----------------------	-----------------

### 作り方

- ①ズッキーニは半月切りにし、軽く塩をふって5分くらい置き、キッチンペーパーで水気を取る。ミディトマトはくし形切りにし、種を取る。
- ②鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、ザルに取って流水で冷やし、水気をしっかりと切る。
- ③ボウルにA、①、②を入れてあえ、皿に盛りつけて青じそをのせ、お好みでオリーブオイルをたらす。

### ワンポイントアドバイス

●そうめんはあまりゆで過ぎないようにしましょう。

### 材料(2人分)

- ズッキーニ……………1/3本(60g)
- 塩……………一つまみ
- ミディトマト……………3〜4個(150g)
- そうめん……………2〜3束(140g)
- ツナ(缶詰)(汁気を切る)…1缶(70g)
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大1
- A { レモン汁……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大1
- 青じそ(千切り)……………2枚
- オリーブオイル(お好みで)……………適量



# 1 (木) 血液サラサラに「ツナのライスサラダ」

Thursday

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、コーンに含まれるビタミンB1が、ご飯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て満足感もある、具沢山な一品です。

所要時間  
5分

1人分のカロリー  
約357 kcal

2人分の金額  
約286円



### 作り方

- ①ボウルにご飯を入れ、合わせたAをまわしかけて切るように混ぜ合わせ、Bを加えてさっくりと混ぜる。
- ②器にレタスを敷いて②を盛りつけ、お好みで黒こしょうをふる。

### ワンポイントアドバイス

- 火を使わず短時間でできるので、暑い日にもおすすめです。

### 材料(2人分)

温かいご飯	250g
A	
レモン汁、酢	各小1
砂糖	小1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1/2
B	
ツナ(缶詰) (汁気を切る)	1缶(70g)
ホールコーン	30g
ミニトマト(4等分に切る)	3個(45g)
プロセスチーズ(角切り)	20g
レタス	1~2枚(20g)
黒こしょう(お好みで)	少々

# 2 (金) 胃腸に優しい「もずくとオクラの冷たい中華スープ」

Friday

もずくに含まれるぬめり成分フコダインが胃の粘膜を保護し、食物繊維が便秘を予防・改善し、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。さっぱり食べられる、低カロリーなヘルシースープです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約65 kcal

2人分の金額  
約193円

### 作り方

- ①鍋に水1・1/2カップとAを入れて熱し、沸騰したら火を止めてごま油を加え、氷水をあてて冷やす。
- ②器にBを盛って①を注ぎ、しょうがをのせる。

### ワンポイントアドバイス

- もずくは味のついていないものを使用してください。塩蔵もずくの場合は塩抜きしてから使しましょう。

### 材料(2人分)

水	1・1/2カップ
A	
中華スープの素	大1/2
薄口しょうゆ	小1
塩	一つまみ
ごま油	小1/2
B	
生もずく	80g
(食べやすい長さに切る)	
オクラ	3本(30g)
(塩ゆでし小口切り)	
しょうが(千切り)	適量



# 3 (土) 美しいお肌に「マンゴー寒天」

Saturday

マンゴージュースに含まれるビタミンA・Cがシミやソバカスを予防して肌を美しく保ち、粉寒天に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。さっぱりと食べられる、暑い日に嬉しいひんやりデザートです。

所要時間  
(固める時間のぞく)  
10分

1人分のカロリー  
約205 kcal

4人分の金額  
約203円



### 作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、沸騰してきたら弱火にして粉寒天を加え、2分くらい混ぜながら熱してしっかりと煮溶かし、マンゴージュースを加えて火を止める。
- ②①を器に注ぎ、氷水を当てて冷やし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、あればハーブを飾る。

### ワンポイントアドバイス

- マンゴージュースを加えてさっと混ぜたら、すぐに火を止めましょう。

### 材料(4人分)

A	
水	1/2カップ
砂糖	大2・1/2
粉寒天	4g
マンゴージュース	2カップ
お好みのハーブ(あれば)	適量



## 郡山でランチ

カフェ、食堂、和食、洋食、中華ジャンル別に選べるランチガイド  
コロナに負けない! テイクアウト情報も充実  
こおりやま情報 Gourmetbook



# 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。

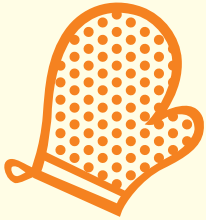


県内主要書店、郡山商圏のコンビニ、アマゾンで発売中。定価880円(税込)

※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。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



# ぼるたーた PORTATA

無料

2021年7月号 vol.178  
毎月25日発行

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

発行：ケイシイシイ株式会社 〒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

郡山市 磐梯熱海温泉  
TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

## 今月のオススメ 疲労回復に「パッタイ風エスニック焼きうどん」



うどんに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復し、にらや卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、えびに含まれるアスタキサンチンが細胞の老化を防ぐと言われています。タイの屋台料理「パッタイ」をアレンジした、夏にぴったりのスパイシーうどんです。

### 材料(2人分)

- うどん(乾麺)..... 2束(120g)
- サラダ油..... 大2
- 卵(溶きほぐす)..... 2個
- むきえび(背わたを取る)..... 80g
- 紫玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個(50g)
- A
  - もやし..... 1/2袋(80g)
  - にら(5cmの長さに切る)..... 1/3束(30g)
  - ナンプラー、酢、砂糖..... 各大1
- B
  - オイスターソース..... 小1
  - 粉唐辛子または一味唐辛子..... 少々
- C
  - ピーナッツ(粗く刻む)..... 15g
  - ライムまたはレモン(くし形切り)..... 適量

所要時間 **15分**

1人分のカロリー **約468kcal**

2人分の金額 **約385円**

## ZiACO

あのクリクラが開発した **新商品!**

### 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(税込)**

ZiACOパウチ(大容量高純度水溶液) 単品(3L) **1,600円(税込)**

ZiACOパウチ(大容量高純度水溶液) 3セット(3L×3) **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

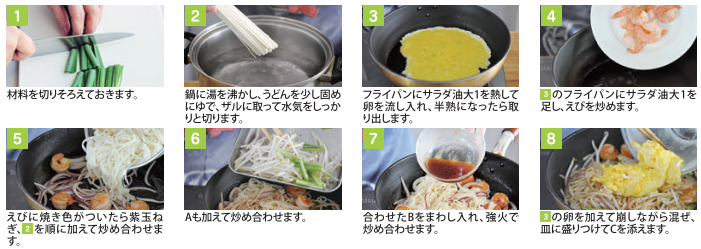
クリクラユーザーなら、さらにお得に利用できます! お問合せ・お申し込みはコチラ▶

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



### ●作り方

- 鍋に湯を沸かし、うどんを少し固めにゆで、ザルに取って水気をしっかりと切る。
- フライパンにサラダ油大1を熱して卵を流し入れ、半熟になったら取り出す。
- ②のフライパンにサラダ油大1を足してえびを炒め、焼き色がついたら紫玉ねぎ、①、Aの順に加えて炒め合わせる。
- ③に合わせたBをまわし入れて強火で炒め合わせ、②の卵を加えて崩しながら混ぜ、皿に盛りつけてCを添える。



# ほけんの110番!!

hoken

## ヨークタウン郡山金屋店

は~とずっとほっと

### 今の保障内容を見直しませんか?

40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!

郡山市田村町金屋字冬室91-2 ヨークタウン金屋内  
営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。

**024-953-8321 相談無料!! 予約優先**

15th ANNIVERSARY

### 死亡保険・がん保険 学資保険・医療保険 自動車保険 個人年金保険 火災保険 など

ほけんの110番 検索

お電話、ホームページ、WEBから  
ほけんの110番 検索

至 日本大学工学部

HH20-0109-0005 有効期限2022年3月