こおりやま情報FREE9月号・令和3年(2021年)8月25日発行(毎月25日発行)　第40巻第9号通巻490号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

# こおりやま情報 FREE
# koriyama.co.jp

JOHO 40th THANKS

Facebook　Instagram　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

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

ご自由にお持ちください 無料
2021年 9月号
毎月25日発行
vol.490

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



rfラジオ福島
「チェリーボーイズタイム」
金曜　22:00～22:30　出演：ave、ターキン、thing of gypsylion・真琴、hiropon




書店・コンビニ・Amazonで8月25日発売！

こおりやま情報 特集
## 道の駅2021話題商品紹介！

秋からさあ、始めよう。郡山の人気スクール
「イナイチライト」に、早速トライしてみた☆

柏屋創業170周年記念
おいしさ長持ち『スマートパック』新発売 !!




こしあん 5個入　つぶあん 5個入　宇治抹茶 5個入

お日持ち良く、コンパクトでスマート。とっても便利なパックになりました。
柏屋オンラインショップ www.usukawa.com



# お家賃、初期費用、ご相談ください。

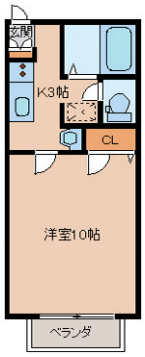
ホームページはこちら

★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　●駐車料／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・1F角

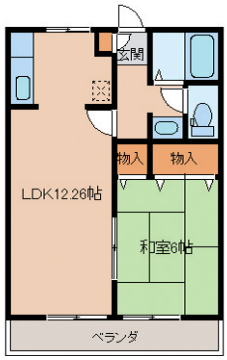
家賃月額 **48,000円**　洋室広々10帖




## 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　●駐車料／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

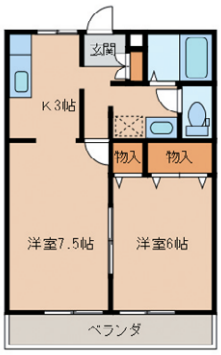
家賃月額 **48,000円**　ベランダ広め




## 追焚・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
●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

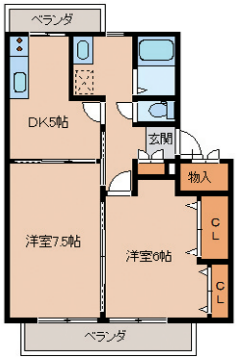
家賃月額 **48,000円**　洋室のみ




## 収納多め
### ★八山田3丁目
2DK(洋6、洋7.5、DK5)

●共益費／なし　●駐車料／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・トランクルーム・BS

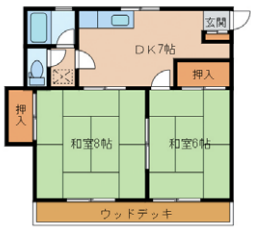
家賃月額 **60,000円**　洋室のみ




## スーパー近く
### 大槻町古屋敷
2DK(和6・8、DK7)

●共益費／なし　●駐車料／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

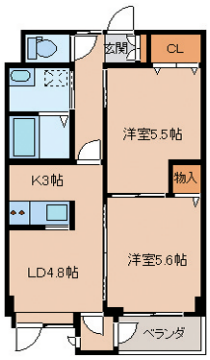
家賃月額 **39,000円**　生活便利




## ペット専用
### ★富田東5丁目
2LDK(洋5.5・5.6、LDK7.8)

●共益費／なし　●駐車料／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

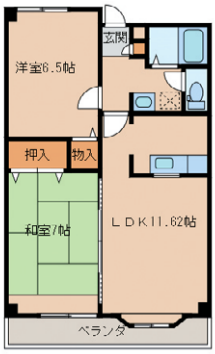
家賃月額 **67,000円**　最上階




## 追焚付・角部屋
### ★八山田3丁目
2LDK(和7、洋6.5、LDK11.62)

●共益費／なし　●駐車料／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・トランクルーム・BS

家賃月額 **56,000円**　スーパー・コンビニ近く




## ペット可
### ★八山田3丁目
3DK(和6、洋6×2、DK5)

●共益費／なし　●駐車料／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

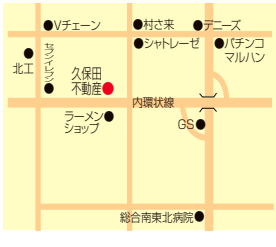
日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事（8）第20508号

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

営 9:00～18:00　休 日祝　http://kubota-f.com




## 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＞



各地で防災に関するさまざまな活動が行われる9月1日「防災の日」。いざというときに備蓄食品として最適な「ノザキのコンビーフ」（80g×6個セット2,559円相当）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 桃湯の日（1箱10包入り）

＜1名＞



国見町特産の桃（あかつき）果汁を粉末にして配合した、とっても良い香りの入浴剤「桃湯の日（1箱10包入り）」2,200円相当。「福島県の道の駅」発行を記念して1名に。

提供／道の駅国見あつかしの郷

TEL024-585-2132

## 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 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




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

旬膳　くしぜん



▲黒毛和牛大トロローストビーフ　いくら軍艦（2貫）1,280円、握り（2貫）600円

福島黒毛和牛の大トロローストビーフのイクラ軍艦と握りが、今おすすめの味。イクラと大トロローストビーフの贅沢な味わいは、至福のひと時。今なら「こおりやま情報を見た」の一言で、いくら軍艦（2貫）1,280円が1,000円、握り（2貫）600円が300円で味わえます（1日5食まで限定）。大辛口「いち」のすっきりとしたロックの味わいにマッチします。

郡山市大町1-4-16　第1増子ビル4F

8月31日まで15:00~20:00 ※アルコール提供は19:00まで　営17:00~24:00　金土17:00~翌2:00

☎024-935-5007　休 日（祝日の場合は翌日）　Ⓟ 無

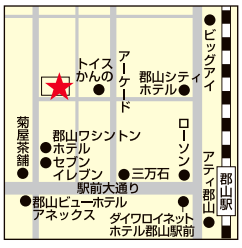
私がお薦めします。



笹の川
福島一辛口
「いち」
1杯　750円

海鉾さん

大辛口の日本酒「いち」は、黒毛和牛大トロローストビーフのイクラ軍艦や握りの相性が抜群です。




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。

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

rfc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。



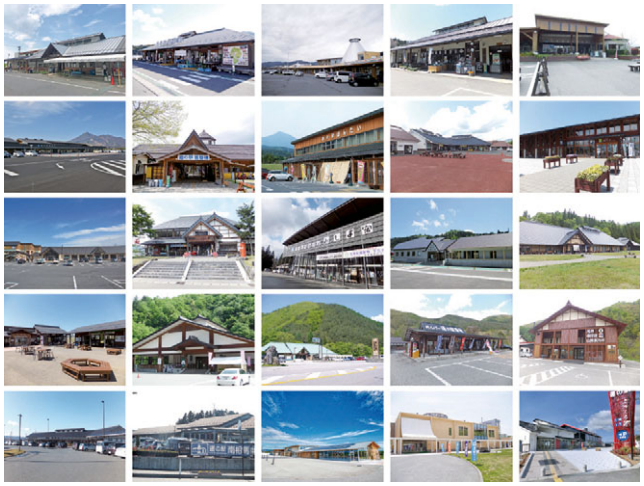

## 9月1日発売の洋生菓子「ぶどう畑のデコレーション」

「ぶどう畑のデコレーション」は、ぶどうの生クリーム・ぶどうジャム・ぶどうの果汁を合わせた、爽やかなクリームをスポンジでサンドし、2種類のぶどうをたっぷりデコレーション。爽やかなぶどうの風味ときめ細やかなスポンジのおいしさが広がる。開成柏屋ほか洋菓子取扱店舗で、9月1日～期間限定発売。


▲「ぶどう畑のデコレーション」2,484円

### 開成柏屋
**TEL024-922-5533**
【住所】郡山市朝日1-13-5
【営業】9:00～19:00
【休】無　【P】有(43台)
【URL】https://www.usukawa.co.jp/





▲福島県内35の道の駅を掲載。行楽の秋、ドライブしながら道の駅めぐりをしてみよう

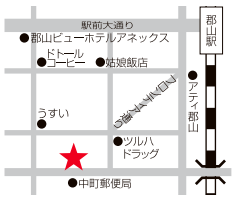
## 最新版「福島県 道の駅」は、8月25日発売! 福島県内の全35駅を掲載。クーポン券付き

こおりやま情報グルメBOOK「福島県 道の駅」最新版が、8月25日発売!道の駅シリーズ5冊目の今回は、新たに「道の駅 なみえ」を取材し、県内全35駅の情報を掲載。それぞれの地域の特産品、新鮮野菜、スイーツ、グルメ情報など写真で見やすく掲載。さらに、福島県内のドライブ情報としても活用できる。また、巻末にはお得なクーポン券が132枚付き。定価880円。お求めは、福島県内主要書店、セブン-イレブンなどのコンビニ、アマゾンで。



▲定価880円。A5判、本文128ページ、巻末には132枚クーポン券付き

### こおりやま情報編集室
**TEL024-922-3131**
【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】http://www.koriyama.co.jp/


















※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

日 日時(表示の時間は開演)
会 会場
料 料金
チ チケット
問 問合せ
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8月4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 |
|---|---|---|
| 戦没画学生慰霊美術館　無言館展　遺された絵画からのメッセージ | 日 6月19日（土）～2021年8月29日（日）9時30分から17時まで（入館は16時30分まで）<br>会 郡山市立美術館<br>料 一般：500円、高大生・65歳以上：300円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料<br>休館日／毎週月曜日（8月9日（月）は開館、翌日休館） | 問 郡山市立美術館<br>TEL 024-956-2200 |
| コレクションテーマ展「ステッピング・アウト～日常の足跡（そくせき）～」 | 日 7月13日（火）～11月7日（日）9：30～17：00　入館は閉館30分前まで<br>会 諸橋近代美術館<br>料 1,300円　高校・大学生500円　※中学生以下無料<br>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。 | 問 諸橋近代美術館<br>TEL 0241-37-1088 |
| 【連携事業】郡山ウインドアンサンブル ブラスコンサート「郡山市ふれあい科学館 宇宙劇場コンサート」 | 日 8月29日（日）（1）11:00開演 （2）13:30開演<br>会 郡山市ふれあい科学館 スペースパーク 宇宙劇場（ビッグアイ23階）<br>料 一般 400円/高校・大学生等 300円/小・中学生 200円/幼児・65歳以上 100円 ※宇宙劇場観覧料（当日の10時より22・23階にて販売）※当日の第1～3回の番組は休止となります。<br>郡山市音楽連盟・郡山市ふれあい科学館・けんしん郡山文化センター 連携■演　奏：郡山ウインドアンサンブル（金管）■演奏曲：　・見上げてごらん夜の星を　・銀河鉄道999（劇場版／ゴダイゴ）　・宇宙戦艦ヤマト　ほか | チ 8月29日（日）郡山市ふれあい科学館 スペースパーク ※当日の10時より22・23階にて販売<br>問 けんしん郡山文化センター<br>TEL 024-934-2288 |
| どこか遠くへ：グラフィックにみる旅のかたち | 日 6月12日（土）～9月5日（日）10：00～17：00（入館は16：45まで）<br>会 CCGA現代グラフィックアートセンター<br>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<br>休館日／月曜日（8月9日を除く）、8月10日（火） | 問 CCGA現代グラフィックアートセンター<br>TEL 0248-79-4811 |
| DRUM TAO ～2021年新作舞台「光」 | 日 10月11日（月）18：30～<br>会 會津風雅堂<br>料 全席指定S席6,000円、A席5,000円、B席2,500円 ※当日各300円増し ※学生は半額<br>4歳未満入場不可 | チ 発売中<br>問 會津風雅堂<br>TEL 0242-27-0900 |
| THE ドラえもん展 FUKUSHIMA 2021 | 日 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）<br>会 福島県立美術館<br>料 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<br>■ 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） | チ 発売中<br>Lコード：21504<br>Pコード：685-617<br>問 福島放送<br>TEL 024-933-1111 |


**郡山市の「ふるさと納税・ふるさとチョイス」「こおりやま情報グルメBOOK」が対象商品になっています。**



ふるさと納税1万円以上の寄付でもらえます
（郡山市在住者は対象外となります）



※郡山市出身で、郡山市外や福島県以外で暮らしている皆様へ。
ふるさと郡山のグルメBOOKで、郡山最新の飲食情報を知ろう!

**こおりやま情報グルメBOOKシリーズ 4冊セットをお送りしています**

詳しくは、「ふるさとチョイス」のWEBサイトで。
https://www.furusato-tax.jp/



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郡山駅にエスパ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、箱代込)

FLOWER
HANAFUJI
花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
☎024-932-6029
営 9:00～20:00
休 日曜(配達は年中無休です)　P 契約有(エリートパーキング)




FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から
富士フイルムビジネスイノ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。



富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン㈱
〒963-8014
郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸
TEL.024-927-1011（代）


※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「福島県 道の駅」最新版発売記念企画

# 道の駅2021 話題商品紹介!

こおりやま情報スタッフも気になった!









**2021年8月25日(水)発売「福島県の道の駅」最新版取材中に見つけた話題・売れ筋商品、こおりやま情報スタッフが気になった商品をどどーんと紹介。**




**もも湯の日　1袋220円**

桃の香りがお風呂全体に広がる、天然果汁入り癒しの入浴剤。

## ① 道の駅 国見 あつかしの郷




**伊達鶏 贅沢詰め合わせ(8種)　店頭限定特価3,300円**

伊達鶏のムネ・モモ肉、餃子、スープ、味噌漬けなどの豪華セット。

## ② 道の駅 伊達の郷 りょうぜん



**いいたて愚真会 手打ちそば　せいろそば 600円**

村内産前田明神そば粉を使用した一日限定30食の手打ちそば。

## ③ いいたて村の道の駅 までい館



**炙り親子丼(炙りムネ・炙りモモ肉) 1,300円**

川俣シャモの炙った香ばしさに卵が絡む旨味濃厚な味わい。川俣シャモレストランShamoll(シャモール)で食べることができる。

## ④ 道の駅 川俣



**つちゆの山カレー　1,000円**

「笑夢」特製キーマカレーに、土湯名物温泉たまごをトッピング。

## ⑤ 道の駅 つちゆ




**ざくざく炊き込みご飯の素(3合用)　540円**

二本松の郷土料理「ざくざく」をアレンジした炊き込みご飯の素。3合用。

## ⑥ 道の駅 安達(上り線)

※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。



**ざくざく炊き込みいなり　1個130円**
二本松産もち米使用「ざくざく炊き込みいなり」ボリュームたっぷり。

## ⑦ 道の駅 安達(下り線)




**福島・渡辺養蜂場産　天然熟成アカシヤ巣蜜(緑) 3,780円**
みつばちの自然のままの巣と蜜そのものをいただく国産純粋巣蜜。

## ⑧ 道の駅 ふくしま東和



**ローストビーフ丼　1,500円**
地元産たんくろ牛の内モモ・しんたまを用いたローストビーフ丼。

## ⑨ 道の駅 さくらの郷




**ハバネロ明太子　1,380円**
平田村産「ハバネロ」使用。福岡県博多本格仕込み明太子。

## ⑩ 道の駅 ひらた




**さるなしサイダー330円**
玉川村産さるなしを使用したサイダー。爽やかな酸味と甘み。

## ⑪ 道の駅 たまかわ



**古殿名物「カステラ巻き」450円**
海苔巻きを甘いカステラ生地で巻いた郷土食「カステラ巻き」。

## ⑫ 道の駅 ふるどの




**高原トマトゼリー　130円**
完熟した高原トマト使用。トロリとした食感でさっぱりした味わい。

## ⑬ 道の駅 はなわ




**日の出屋　酒まんじゅう　各150円**
天栄村の日の出屋の酒まんじゅう。こしあん、つぶあんの2種。

## ⑭ 道の駅 季の里天栄



**天栄マカカレー　1,200円**
道の駅の食堂で味わえる新メニュー。天栄村は「マカ」で元気を目指す。

## ⑮ 道の駅 羽鳥湖高原




**ドクター野口ワイン　360ml 930円　720ml 1,900円**
製造は猪苗代町のホンダワイナリー。赤と白の2種類あり。

## ⑯ 道の駅 猪苗代




**純米吟醸「佳き酔　歌磐梯」720ml　1,700円**
村の観光大使小椋佳が命名。北塩原村限定でこの地酒を販売している。

## ⑰ 道の駅 裏磐梯




**ばんだい薬師の水　500ml　120円**
日本名水百選の水源から汲み上げた「薬師の水」。

## ⑱ 道の駅 ばんだい

※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。



**喜多方ラーメンバーガー　450円**
「レストランふるさと亭」で味わえる人気メニュー。

## ⑲ 道の駅 喜多の郷



**道の駅あいづオリジナルショッピングバック　500円**
色鉛筆画家の大竹恵子さんの描き下ろしイラスト。

## ⑳ 道の駅 あいづ 湯川・会津坂下



**笹だんご　550円**
うるち米、もち米、よもぎで作った「笹だんご」。あんはこしあん。

## ㉑ 道の駅 にしあいづ



**あわパフェ　500円**
「開運あわソフト」をベースに、あわ玉と餡が入った新メニュー。

## ㉒ 道の駅 会津柳津



**天ぷらざるそば　730円**
「みしま宿味処 桐花亭」のメニュー。三島町の玄蕎麦を使用。

## ㉓ 道の駅 尾瀬街道みしま宿




**純米酒「てまえ酒」720ml　1,650円**
金山町の米と水で造った数量限定の地酒。

## ㉔ 道の駅 奥会津かねやま




**昭和からむし鶏白湯ラーメン　2食入り890円**
麺にからむしの葉を練り込んだ新商品のおみやげラーメン。

## ㉕ 道の駅 からむし織の里しょうわ




**花まめパイ　1個190円　6個入1,150円**
下郷町戸赤産の花まめをパイ生地で包んで焼き上げたスイーツ。

## ㉖ 道の駅 しもごう




**南郷トマトラーメン（2食入）　740円**
地元の特産品「南郷トマトジュース」を麺とスープに使用している。

## ㉗ 道の駅 きらら 289



**ベジタブルミックスソフト　300円**
南郷トマトジュースとアスパラの2種類のミックス味。

## ㉘ 道の駅 たじま




**手作り行者にんにく餃子　1袋410円**
南会津町で採れた行者ニンニクを使用。冷凍で販売。

## ㉙ 道の駅 番屋




**尾瀬の自然水　500ml　1本140円**
軟水で、口当たりもまろやかで、ミネラルも豊富な水。

## ㉚ 道の駅 尾瀬檜枝岐

※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。




**しじみのり320円**
しじみ約480個分のオルニチン入り「しじみのり」。おつまみにも◎。

## 31 道の駅 そうま



**メンチカツ丼650円**
牛・豚・鶏、3種の肉の旨味あふれる「今野畜産のメンチカツ」を丼で。

## 32 道の駅 南相馬



**試飲のみ500円/おつまみ付き700円**
鈴木酒造店の日本酒有料試飲コーナー。レジで試飲用コイン5杯分を購入。コイン1枚で1杯試飲できる。

## 33 道の駅 なみえ




**ゆず塩ラーメン　440円**
楢葉町の名産ゆず果汁を使用した「ゆず塩ラーメン」。ゆず香るスープが自慢。

## 34 道の駅 ならは



**土日祝数量限定　ほっきご飯弁当　650円**
昔ながらの製法で貝の出汁をたっぷりと使った魚屋が作るほっき飯。

## 35 道の駅 よつくら港

**みんなで見よう!**
**こおりやま情報SNS**

Instagram　Twitter

KORIYAMAJOHO

**フォローお願いします♪**

# 福島県「道の駅」全35駅の最新情報版!







**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　8月25日発売!**

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

秋からさあ、始めよう。

# 郡山の人気スクール

新しい出会いと発見があり、生活に彩りを添える習い事。
この秋から始めてみませんか！

**IGTVで動画を配信中。**
**QRコードを読み込んで見てね。**

宝沢ゴルフビレッジ　古流武田派 合気道 練心館

## 宝沢ゴルフビレッジ

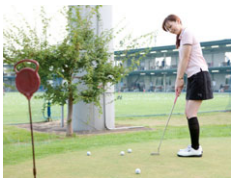
問合せ TEL024-925-2228(郡山店)／0248-76-5137(須賀川店)

### ゴルフを始めてみたい方に最適。手ぶらでOKな「体験レッスン」も人気



▲無料レンタルクラブが充実しているので、手ぶらで受講OK

「ゴルフクラブを持っていない」、「ゴルフのルールやマナーを知らない」など、これからゴルフを始めたい！という人に最適のスクール。中・上級クラスもあり。まずは、手ぶらで参加できる「体験レッスン（要予約）」（800円）に参加しよう。

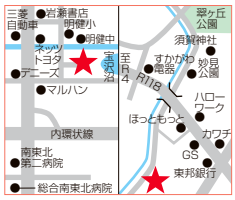


▲スクール時間外に練習する場合は、打席料が無料になる

【入会金】5,500円
【受講料】月額8,800円（ボール代含む）
※入会時にボールカード5回券サービス
【コース】各クラスともに週1回（月5回まで）。平日クラス90分・平日夜クラス・土日クラス75分の授業
【その他の特徴／特典】
●バンカー・パター練習場利用無料
●ゴルフクラブなどのゴルフ用品特別割引
●都合で受けられなかった講座は、別クラスに振替受講可能
●テキスト教材を使った講習やコースレッスンでルールやゴルフマナーも身につけられる

特典 体験レッスン通常800円→500円
スクール入会金通常5,500円→3,300円※入会金は、2人同時で通常価格よりさらに半額!!

住所 郡山市富久山町福原沼下55-7（郡山店）／須賀川市寺田34-1（須賀川店）
営業 月12:00～23:00、火～金9:00～23:00、土祝6:00～23:00、日6:00～22:00、平日6:00～8:00（早朝営業）（郡山店）／月12:00～22:00 火～金8:00～22:00 土日祝6:00～22:00（須賀川店）
休日 無　P 有（150台）




# コロナ禍に打ち勝つ、心身の鍛錬。合気道で運動能力を上げよう!



見学・体験も随時受け付け中



杖術を応用した護身術の稽古









力に頼らないから、むしろお子さんや女性にもおすすめ

こおりやま情報 特典
鳴神道場
入会金3,000円
▼
無料

心身の鍛錬と礼節の知覚をモットーに指導。礼儀作法とともに、丈夫な体を作り、運動能力の向上を目指します。「お子様からシニア、そして女性の方々も稽古しています。礼儀を重んじ、人をつくる武道、合気道を習ってみませんか？」と吉田館長。

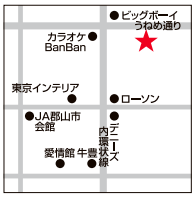
【入会金】3,000円
【月　謝】大人（中学生以上）5,250円
子供3,150円
**体験随時OK**

古流武田派
## 合気道 練心館

**鳴神道場**
TEL.090-7666-9118
《練習日》
毎週火・金曜／20時～22時
第1・3日曜／13時～14時
《住所》郡山市鳴神2-70 《P》有




**ヨークカルチャー教室**
TEL.024-939-0331
《練習日》※詳しくは問合せを
毎月第2・4土曜日
※幼年部・少年部・成人部あり
《場所》イトーヨーカドー4階 《P》有




※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。

# 十字屋ミュージックレッスン

## 問合せ TEL024-932-2624

### 今人気のウクレレやギター ヴォーカルなどの音楽レッスン



▲ヤマハミュージックレッスン　エレキギター教室

ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベースのヤマハミュージックレッスンや、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルートなどの音楽レッスンが受けられる。初心者でも、安心のプログラムで上達をサポート。無料体験レッスンも実施中。



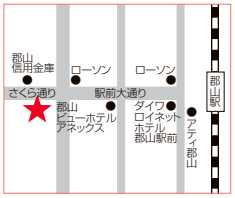
▲ヤマハミュージックレッスン ウクレレ教室

**【入会金】**5,500円

**【コース】**ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベース(以上、ヤマハミュージックレッスン)、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルート、トランペット、大正琴など

**【受講料】**ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター:個人11,000円(月額・30分×3回)、グループ8,800円(月額・60分×3回)、その他はお問合せを。

**特典** 入会金半額 ※9月30日まで入会の方




住所 郡山市清水台1-6-19
営業 10:00～22:00
休日 火
P 指定P有(30分無料)
URL http://jujiyagakki.jp/

# ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

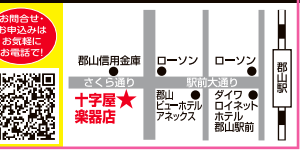



エレキギター、アコースティックギター、ウクレレレッスン

## 十字屋楽器店

お問合せ・お申込みはお気軽にお電話で!

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







## 全施設100円以上割引クーポン券付き。

## クーポン券総数309枚

入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引
入浴料300円引、入浴料500円引、入浴料半額、
温泉プール600円引など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで
**好評発売中!**

こおりやま情報レジャーBOOK　A5判・オールカラー・定価880円(税込)

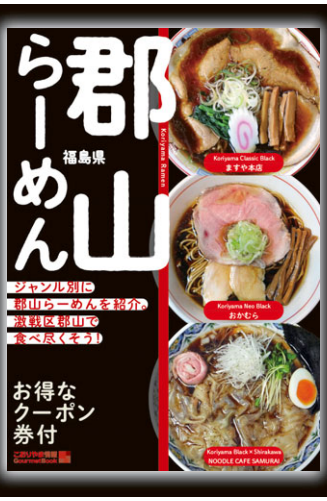



## 郡山のうまいが詰まった「郡山の名物グルメ」好評発売中!



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

**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。**




## 福島県 郡山らーめん

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)

**特集** 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たい「郡山スイーツ&立ち寄りグルメ」



県内主要書店・コンビニ・Amazonで **好評発売中!**

こおりやま情報 グルメBOOK　定価880円(税込)

## ～郡山市湖南町でレンタサイクル実証実験スタート～

# 「イナイチライト」に、早速トライしてみた☆

INAICHI
CYCLING AROUND LAKE INAWASHIRO

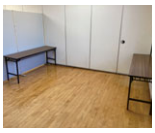
世界中のサイクリストから愛される、猪苗代湖周辺のサイクリングコース「イナイチ」。今回、サイクリング初心者にも最適な初心者コース、「イナイチライト」が新登場！ということで、早速トライしてみたよ。猪苗代湖を望む郡山市湖南町周辺を自転車で走ってみることで、見えてくる景色や楽しさを発見。表磐梯と猪苗代湖の絶景を楽しもう。

実証実験期間／7月16日(金) ～ 11月14日(日)の金土日曜 および 祝日
営業時間／7月～9月10:00～18:00　10月～11月10:00～16:00
利用料金／500円(2時間)
受付／郡山市少年湖畔の村

予約サイトはこちら

▲利用には事前予約が必要です


▲レンタサイクルの発着地および受付会場となる「郡山市少年湖畔の村」

▲到着して着替えられる更衣室が2区画、サイクリング後に利用できる有料シャワールームも完備 ※受付時に利用する旨伝えるとベター


▲レンタサイクルには、クロスバイクや電動e-bikeの車種があるよ



▲コースMAPチラシのQRコードを読み込むとGoogleマップナビでコースを案内してくれるよ。ロングコースとショートコースがある。今回はロングコースにチャレンジ


▲受付を済ませて、コースの説明やe-bikeの取り扱い説明を受けてSTART



▲舟津公園へ行く途中にある地名「日本一」



▲舟津公園



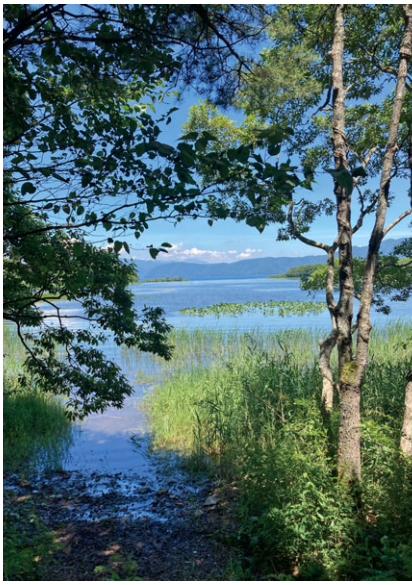


▲太田屋食堂さんの「湖南そば」と郡山名物100選「赤はら天ぷら」


▲青松浜へ続く道


▲青松浜湖水浴場


▲藩領境の大松


▲鬼沼

※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。





▲暑かったら猪苗代湖にザブ〜ンと湖水浴を楽しんだり

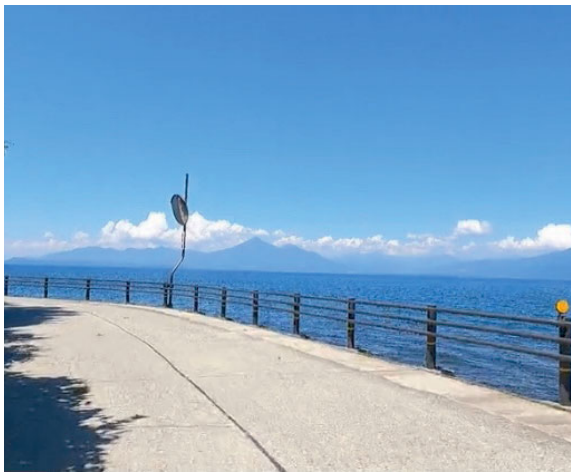




◀わかの屋さんのハンバーグオムライス




▲サイクリング終了後は、アンケートに答えてINAICHIステッカーをもらおう











▲自転車と風景

**IGTVで動画を配信中。**
**QRコードを読み込んで見てね。**

## 郡山市少年湖畔の村をスタート・ゴールにしたレンタサイクル用おすすめコース

INAICHIの青いのぼりは、トイレや食事、水分補給などのために気軽に立ち寄ることができるサイクリストのための休憩スポット。




※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。




## 「マカ」で元気な村づくりをスタートした天栄村 道の駅羽鳥湖高原の「天栄マカカレー」が評判



「道の駅羽鳥湖高原」の食堂では、「天栄マカカレー」（1,200円）が評判の味。一皿にマカラムキーマカレーとマカチキンカレーの2種類のカレーが味わえ、ご飯は天栄米。天栄長ネギの漬物アチャールもついている。マカラムキーマカレーのレシピ開発は、スパイスハンターのシャンカール・ノグチさん。東京生まれのスパイス調合師。さらに、マカのレトルトカレーも売店で発売中。食堂の営業時間は10時からLO15時30分。

問 道の駅　羽鳥湖高原
TEL 0248-85-2547

## 日本一辛い村・平田村にある「道の駅ひらた」「ハバネロ明太子」、「追いハバネロ」を紹介




“明太子を初めて日本にもたらしたのは福島県人（会津藩士の子孫）”という説を縁に実現した「会津×福岡×平田村」のタッグ企画。北海道産スケトウダラ、羅臼昆布、平田村産ハバネロの国産原材料にこだわった「ハバネロ明太子〔冷凍品〕」200g入り1,380円。さらに、ハバネロ商品に興味はあって試してみたいけどちょっと恐いという声に応えて、お試し激辛に最適な「追いハバネロ」50円も新発売。日本一辛い村・平田村は、今年もやっぱり刺激的。

問 道の駅ひらた　TEL 0247-55-3501
URL http://michinoeki-hirata.com/

## おうち時間を華やかに彩る贅沢セット！「伊達鶏贅沢詰合せ（8種）」期間限定3300円



伊達市が誇るブランド鶏「伊達鶏」の「伊達鶏贅沢詰合せ（8種）」が店頭限定特価3300円とお得。内容は「伊達鶏ムネ肉200g」、「伊達鶏モモ肉250g」、「伊達鶏餃子240g」、「伊達鶏しっとり姫200g」、「伊達鶏だし入り白湯スープ600ml」、「伊達鶏ムネ肉の西京味噌漬280g」、「伊達鶏ムネ肉の赤味噌漬280g」、「伊達鶏ムネ肉の柚子味噌漬280g」と、手軽に調理可能な商品詰め合わせ。おうち時間の食卓を華やかに彩ろう。

問 道の駅伊達の郷りょうぜん
TEL 024-573-4880

## 郡山駅前「花ふじ 本店」が店内リニューアル！店内には、きれいな花々がいっぱい



「花ふじ 本店」（郡山市駅前2-1-2）では、店内をリニューアルオープン。店内は明るくなって、きれいな花々がいっぱい。3,000円（税別）以上購入で、郡山市内は無料配送してもらえる。また、毎週土曜日に来店すれば、20%OFFサービスになる。記念日や法事用など様々な用途に対応してもらえるので、要望を店長に伝えてみよう。定休日は日曜。営業時間は9時から20時まで。駐車場は、エリートパークを利用できる。

問 花ふじ
TEL 024-932-6029

## ラジオ福島の金曜夜22時～22時30分は、福島拠点の4人が出演「チェリーボーイズタイム」



番組の舞台は福島県のとある街にある噂のバー「チェリーボーイズ」。おいしいお酒、そしてちょっと癖のあるママのもとに、毎晩常連が集う。それが福島を拠点に活動するアーティストの、ave・ターキン・thing of gypsy lion 真琴・hiropon。彼らが作るラジオ番組「チェリーボーイズタイム」をバーで聴きながら、話に華を咲かせる…という設定。リスナーから届く日常の話題や、音楽ライブに関する話を面白おかしく紹介。

問 ラジオ福島　TEL 024-535-3333
URL http://www.rfc.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。

# 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9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 9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9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 9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9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 9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9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 9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9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 9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9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 9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9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 9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9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 9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9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 9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9月30日

**横浜家系 龍 郡山桑野店**
郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122　定休日／木
こおりやま情報FREE 9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9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 9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9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 9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9月30日

**食菜酒楽 Fu-Ro-Ya**
郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 9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9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 9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9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 9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




## ひとりもの申す

先日、孫（男の子６歳）とおフロに入っていたら、『ばあばは服を着てると痩せてるのに、どうして裸だとポッチャリなの？』ですと…。「待ってろーっ痩せるからぁ～」と叫んでしまいました…。　（W.M）

子供の無垢な一撃ですね。頑張ってください（笑）

オリンピック開催は反対でしたが、始まったら毎日チャンネルを替えて見ています。毎日メダルラッシュで。５年間頑張ってきたのでしょうね！“おめでとう”。　（紫陽花）

色々ありましたが、本当におめでとうございます！ですね♪

時々、パンを作っています。話題のマリトッツォをやっと作りました～。丸パンを焼いて、カットしてクリームを挟んで、フルーツは旬の桃です。手作りはサイコーですね。　（りんごママ）

話題のお菓子まで作ってしまうとはお見事です！アレンジも加えられて手作りサイコー！！

マイブームでJA福島さくら　あぐりあにだいぶハマっています。アーマテラスは店内での食事はもちろんのこと、テイクアウトもOK。営業時間も19：00迄なので、友達とのんびりと食事をしながら語り合うことが出来ます。富久栄珈琲さんの本格的な珈琲を味わうことも出来ます。店内は地元農産物の他、珍しい商品も沢山あります。先日はネット上で見かけた「I♡ふくしまがんばっぺサイダー」を見付けて早速購入しました。　（タケタケ）

魅力的なお店や商品がいっぱいですね♪I♡ふくしまがんばっぺサイダー…売上金の一部が義援金になるなんてすばらしい！




（コアラの大好物ユーカリ）

最近はまた増加傾向（泣）もう勘弁して～！！！！

オリンピックが始まったので、また学生時代のようにバドミントンをはじめたい…気持ちだけ（^U^；）　（サンサン）

これは良いキッカケではないでしょうか！学生時代を思い出してプレイするのも一興かも♪

ワクチン接種２回目終わりました。引き続き感染予防続けたいと思います。　（ふなっぴー）

お疲れ様でした！まだまだ終わりが見えないですが頑張りましょう！！

友人と美 少年の浮所さんが出ていた「胸が鳴るのは君のせい」の映画を見て来ました。楽しかったです。有馬の一つ一つの行動にキュンキュンしてしまいました。話は変わりますが７月号のべじりんくさんへ。私の中学校時代の友人も親の事を名前で呼んでます。うらやましいなぁ(=^._.^= )　（猫娘(=^._.^= )）

相変わらずジャニーズは素晴らしいネーミングですね（笑）私もキュンキュンしたい♪

私は五輪・W杯の期間中、もやもやしてならない。これらを観ている人達は、どれ位パラリンピックにも関心あるのだろうか。マスコミももっと大きくパラについて扱ってほしい。　（山陰リスナー）

確かにもっとパラリンピックに注目してもいいですよね！オリンピック同様に選手紹介とか背景とか取り上げてほしいです。

「レンタルさん」をTVで特集していました。クラスメイトや先生も知っている。レンタルフレンド、レンタル彼氏・彼女もいる。代行業の人です。依頼したら友達や家族には相談できないことや話せないことが話せたりするのかもとクラスの子は言います。人間のレンタル…すごい世の中ですね。SNSで知り合うよりはマシなのかな。　（１年４組学級員SW2510）

確かにすごい世の中です（驚）需要があるからこのような職業も生まれるんですかね。

自分で作ったプチトマトのおいしさを楽しんでいます。　（ひで）

一生懸命育てたんですもんね。買ったプチトマトより絶対美味しいハズ！！

スマホは必要な時以外は機内モードにして使わない。そのせいか、友達や家族から連絡早めに！と催促。私は読書をしたり、調べ物等をする時はなるべく本や辞書で調べたいタイプです。　（べじりんく）

バッテリーの節約にもなるし、電波をだしてないから身体にも優しそう！

私はトマトときゅうりが好物です。夏はたくさん食べられ幸せです。冷やしてそのまま丸かじりが美味しい。　（チヨコ）

私は、ミョウガときゅうりの浅漬けが大好き！トマトもキンキンに冷やして…夏の御馳走ですね♪

オリンピックが始まり、テレビで観戦して家飲みを実施中。感動しながら暑い夏を乗り越えます。　（もとじぃ）

確かに暑い！熱い！です！金メダル量産に期待ですね！

孫もまだいない50歳のおばさんですが、懐かしくフラダンス見たく、ハワイアンズプレゼントに応募しました。もうビキニ着れないけど。　（たこママ）

私もビキニは着れませんが（笑）魅惑のハワイアンズ！行きたいですね♪

福島市で東京五輪のボランティアしていました。どれもいい試合で勝てて感動しました。　（K）

暑い中お疲れ様でした！大変な時期なのに頑張っていただいて、ありがとうございました！！

ゲリラ豪雨はひどいです（涙）　（ロー）

冠水の心配もでてきますよね。天気予報は必ずチェックですね。

最近、益々「健康」に敏感な私。血行促進に、免疫力アップに老化予防に…などのワードがいっぱい出てくるぽるたーたの料理レシピからいつも目が離せません。所要時間が短いのも魅力的～。　（モリモリ）

言われて気付きました（笑）健康志向なレシピだったことを（汗）

東京オリンピックに関わっていた人で過去のいじめを告白し辞任したニュースがありました。その内容は胸が苦しくなる程酷いものでした。私もバイ菌扱いされたり、いろんなこと言われました。たとえ私に原因があったとしても言葉は凶器になります。私は心を壊され長年うつ病と不安障害で苦しんでます。行動や言葉は40年以上経っても忘れられません。１人の人生を狂わせるということを知ってもらえたら幸いです。　（LOOK）

理由はどうであれ、いじめは絶対にしてはいけません。自分がされたらどうか考えてほしいです！

予選が福島で行われたオリンピックのソフトボール、決勝で勝って金メダルですよ。すごいですね。「夢はあきらめなければ必ず叶う」という上野投手のコメントにも感激でした。　（福島ももこ）

シビれるコメントですね！本当におめでとうございます！！

最近のかき氷って華やかですね。まるでケーキのデコレーションのようなどこから食べてよいのか。私の子供の頃とははるかに違って。いろんなお店を食べ比べ。考えるだけでワクワクですね！山形県のかき氷は酢醤油かけるとか。かき氷も無限！　（青べこ）

今はフワフワ、昔はガリガリ食感でしたね。シロップもメロン、イチゴ、みぞれ…限られた種類でした（笑）

オートバイを運転して直進で走っていると、こちらを確認してるのに直前で出てくる車が多いです。小さいから遠くに感じると思うので、気を付けて運転して欲しいと思います。　（はんぞう）

心に余裕を持って、無理な運転はしないで欲しいです。常に安全運転です！

## 教えてください

オススメの入浴施設を教えて下さい。　（ころろ）

きゅうりの消費方法を教えてください。ちなみに、きゅうりのキューちゃんは挑戦して上手に出来ました。漬物以外だとうれしいです。　（りいみママ）

全身痛いところだらけ。仕事では気合い入れてるせいか我慢できるけど、休日はもっと痛いです。更年期での不定愁訴と自分で思うから病院にも行きませんけど、良い対応策ないかなー。　（ちび）

## 教えます

二本松のパティスリー ルコネサンス、かき氷ありますよ。８月cafeのランチおいしいですよ。めぐみ家、田村の鰻だって。　（とまと）

歯科は、朝日ヶ丘歯科医院。先生はじめスタッフ全員いい感じです。　（M.Y）

Eテレ放送の「バリバラ」は子供がいる家庭におすすめ。差別や偏見をなくし、世の中色々な人がいることを教育できる。私も見ています。木曜日夜20：00から。コロナのご時世おすすめ。いじめ防止にもなるかも。　（１年４組学級員SW2510）

※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。

美味しいかき氷→郡山安積町の甘味処 仙人やさん（^▼^） 安くて美味しいです♪
（ホールナイン）

歯科医が知りたいアンラッキーさん、うがまきさん。郡山市長者、総合体育館近くにある永山歯科クリニックがおすすめです。説明が丁寧で安心して治療が受けられます。 （まめ）

オススメの歯医者さんは福内歯科医院です。明るくキレイで、とても丁寧だと思います。
（けいこ）

探したい、探し物をする時、探し物見つからない時は…「はさみさん」を使う。なるべく、誰もいない時。一人になった時に行う事。
（べじりんく）

歯医者さん。駅裏のアート歯科は親切丁寧です。 （とら）

うがまきさんへ。郡山といえば、あさくさらーメンです。私は月に10回くらい行っています。西ノ内店ですが、店主さんが気さくでいい人です。接客上手。 （RR）

## ラブメッセージ

パパ♡結婚10年おめでとう♡
（りんこ）

## おいしい味情報

矢吹町にある「ともゑ食堂」のチャーシューメンおいしいですよ！ほとんどのお客さんが大盛りをオーダーされてます。（ミラーストン）

宝来屋さんの三五八漬はとってもカンタンでおいしいですよ。キュウリやカブ、人参を漬けてもおいしいですし、私はミニトマトやゆで卵も漬けています。 （あられ）

郡山富田のカインズホームの敷地内にある焼きたて屋さんのたこ焼きが美味しいです。カインズホームに行くとついつい買ってしまいます。 （かえちゃんぱぱ）

湖南町のえびな食堂。大きな丼に野菜のたっぷり入った味噌タンメン。ボリューム満点で毎回注文してます。ただしニンニクが効いているので人と会う方はご注意を。もちろんお願いすればニンニク抜きも可能です。 （にしやん）

ケーキ工房 アトリエ・ド・ガトーの安達純生ロール（安くて美味しいロールケーキ）、スーパーかわちやのおはぎ（１個が大きい）、あさか饅頭 中野屋の水まんじゅう（冷凍なので食べたいときに解凍できる）、（秋限定？）三万石のかぼちゃプリンなどがおすすめです。 （りん）

矢吹の椿ラーメンショップ。トラック運転手さんが多いイメージですが、赤ちゃん用椅子や紙エプロンがありました。こってり系のスープですが、お手頃価格でミニ丼や餃子もあるので子どもでも食べるメニューありました。待ち時間少なくさっと食べられるので忙しい子育て世代にぴったりだと思います。無料キムチも美味しいです。 （さくらママ）

JA農産物直売所 愛情館のヒレカツ丼です。先日もレジ後包んでいたら、隣りにいた女性が「それ美味しいよねー。うちでも出入りの大工さんに出すと喜ばれるのよー。お肉、間違いないしネー。」と。私もうなずきました。
（たんたん）

リオンドールのパンコーナーにあるリンゴパイがおすすめです。甘過ぎずパイ生地ももちもちで美味しい！ （Ｙママ）

## 私、○○○に夢中です♪

自宅のプチリフォームに夢中です。ペンキ塗りやリメイクなど、家中あちこちやってます。春ごろから始まって、終わりはまだ見えてきません（笑） （ミラーストン）

初の内孫誕生の妄想に夢中になってます（笑）
（鏡の中の大工さん）

手芸です。昨年のマスク作りに始まってエコバッグや子供服、古着のリフォームに夢中です。何とミシンまで買ってしまいました。
（もも子）

卓球（先月からクラブに加入しました）。
（紫陽花）

私、断捨離に夢中です♪必要に迫られてではありますが、色々なものを処分したり手離しています。ただ未だに捨てられない物は、子供達が作った作品や絵です。宝物なので。
（りんごママ）

妹のかわいい子供達♡私にとって姪っ子、甥っ子達♡ （コアラの大好物ユーカリ）

子供向けの○○展を観に行くことです。今夏は、ミニチュアライフ展（とうほう・みんなの文化センター）、tupera tuperaのかおてん（いわき市立美術館）、特別企画展「こぐまちゃん」と「あかべこのおはなし」（こおりやま文学の森資料館）に行って来ました。９月にはTHEドラえもん展（福島県立美術館）に行きます。
（タケタケ）

カレー作りに夢中です。暑い時ほど辛いものが食べたくなりますよね。今年はスパイスを合わせてルーから作るカレーに挑戦！そのおいしさに夢中です！ （ふくふく）

オリンピック、バドミントンの桃田君に夢中です（^U^） （サンサン）

ガチャガチャです。最近いろいろなものがあるので楽しいです。 （ふなっぴー）

マンガ本です。
（175）

好きなアイドル（ジャニーズ）の切り抜き集めて夢中になってます。ちなみにキスマイ、King＆Prince、A.B.C-Z…美 少年です。
（猫娘(=^._.^= )）

私は「ベリカード集め」に夢中である。テレビやラジオ局に受信報告書というものを書き、63円切手も一緒に送るともらえる。旅先の放送局を毎回受信するのが楽しみである。
（山陰リスナー）

ガーデニング。プランターに花を咲かせるのが楽しみ！！ （H.M）

レモン味のスイーツです。特に「シチリア」「瀬戸内」の文字に目が釘づけになります。
（たんたん）

ダイエットに夢中！がんばるぞ！
（トー）

宅配ピザに夢中です。今年オープンしたCMにも流れている某ピザ屋さんのピザが二口目で食べたくないほど不味くてがっかりしました。他の宅配ピザはおすすめします。（実はピザ好き）

オリンピックです。せっかく開催されたので、TVで応援してます。 （がんばれニッポン）

部屋のそうじ。子どもが小さかった頃の服や教科書を整理してます。 （はーちゃん）

おしりたんてい♪５才の叱る女の子キャラよりかわいいし優しい♪毎回番組見ている２０代です(笑)Jr.SP♪四人組で一人一人迫力が違い惹かれます。 （べじりんく）

スマホの競馬ゲームにハマっています！自分で名前を付けて調教やレースします（笑）勝っても負けても楽しいです。娘には『またやってる』など言われます（笑）でも…懲りずにゲームやってます。 （馬刺し大好き）

ガーデニング。サンパラソルを初めて育てています。赤白ピンク色で夏の暑い日差しにカラフルで丈夫に育ちます♪ （チークン）

５人の孫の成長。上は10歳から下は１歳…なかなか会えずさみしいです。 （M.M）

ボーリングを始めました、ボールが友達になってくれません。勝手に曲がったり、溝に落ちます。 （スマイルヒロ）

子育てです！！３人目でやっと心に余裕を持って楽しめています。毎日できることが増えています。毎日怒ってばかりですが、それ以上に幸せです。 （りいみママ）

懸賞に応募する事です！！当選した時の嬉しさが病みつきになります！！
（目指せ！懸賞生活）

私、庭の草むしりに夢中です♪ヤツ（雑草）も夢中になって生い茂っています。
（モリモリ）

タイのドラマ。
（LOOK）

TV、ラジオに曲のリクエストやメッセージを送ること。自分の書いたことが読まれるとうれしいし、時にはプレゼントが届いたりもして夢中です。 （小倉あんこ）

鬼滅の刃。まさか大人になった今、こんなに夢中になるとは自分でも驚いています(¥¡¥; 友人と鬼滅の話題でもりあがったり、ちびっ子たちにまぎれてお菓子やおもちゃコーナーで新しいグッズをチェックしたりと、気持ちもちょっとしずみがちな今、いちばんの楽しみです。もうひとつはエスニック料理を作ることです。料理だけでなく、昔から異国の雑貨も好きなのですが、このコロナ禍のためか雑貨店もなくなってしまったり、外食もしにくくなってしまい、残念で…。輸入食品店には手軽なキットなどもありますが、買い物にもあまり出られないので、やはり家にある材料でいつでも自分で作れるのが最高です。７月号のぽるたーたのパッタイ風めん、しらたきのチャプチェ風のレシピ、嬉しかったです。さっそく作り、これこれ。おいしいー！と大満足でした。ぽるたーたのレシピは毎日の料理にかかせません。 （える）

## 赤ちゃん&ペット写真

さくら。大好きなピカチュウに変身しました。



（さくらママ）

※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

### 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

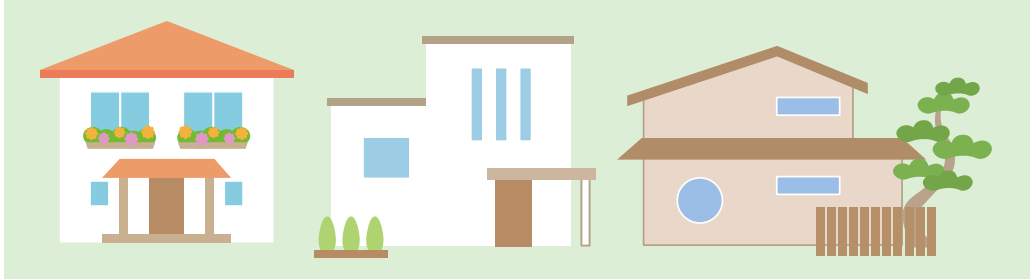
### 福島県知事免許(5)第2307号 さくら信宅




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（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@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（4）第2683号 **レントライフ郡山店**

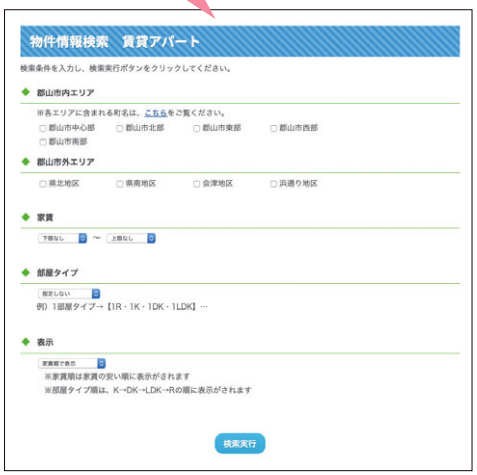


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水

http://www.rent-koriyama.com rentlife@asset-h.jp

**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9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 | 屋根裏収納 屋根裏収納 | 床下収 床下収納 | TVホン TVインターホン |
| オール電化 オール電化 | CK カードキー | DK デジタルキー | ペアG ペアガラス | 二重サ 二重サッシ |
| 光ファ 光ファイバー利用可 | ネット インターネット対応 | 防犯S 防犯セキュリティ | | |

**水回り・冷暖房**

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

**屋外設備**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 物置 物置 | TR トランクルーム | ベランダ ベランダ | P2可 駐車場2台可 |

**屋内設備**

| | |
|---|---|
| AL オートロック | EV エレベーター |

**その他**

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

## パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪駐車場情報も♪

**郡山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




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 シャワー
**1K** 3.30万円　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 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
**1K** 3.40万円　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 シャワー エアコン B・T別
**2K** 3.80万円　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 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
**2DK** 3.90万円　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
構 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

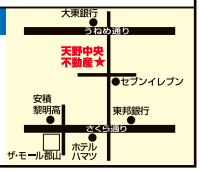




3740152761

---

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




---

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

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 設備 給湯 エアコン B・T別 追焚 P2可
**2DK** 4.20万円　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 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 メゾネット
**3DK** 4.50万円　メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月　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 設備 CK 追焚 WT 物置 P2可
**1LDK** 5.50万円　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 設備 TVホン DK エアコン WT メゾネット
**1LDK** 5.90万円　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 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 追焚
**2K** 3.00万円　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(11)第20175号
住まいのアイデアを提案します
**MILD HOME 株式会社マイルドホーム**
〒963-8002　郡山市駅前2-10-22　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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 愛宕町 | 8,800円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 5台 | | 開成土地建物 | 024-933-0202 |
| 安積町荒井 | 4,400円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 6台 | マクドナルド郡山安積店近く | マイルドホーム | 024-924-0050 |
| 開成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 | 4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4丁目 | 4,000円 | ー | ー | 1カ月 | 1台 | グレイス開成東側舗装 | コナンリアルエステート | 024-922-6500 |
| 香久池2丁目 | 4,400円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 4台 | こおりやま東部学園近く | マイルドホーム | 024-924-0050 |
| 賀庄 | 4,950円 | 4,950円 | ー | 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 | 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 |
| 菜根1丁目 | 5,300円 | ー | ー | 1カ月 | 3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3丁目 | 4,000円 | 1カ月 | ー | 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 | 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 |
| 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 |
| 富田町向舘 | 3,300円 | ー | ー | 1カ月 | 20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 |
| 豊田町 | 6,600円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 4台 | | 開成土地建物 | 024-933-0202 |
| 虎丸町 | 11,000円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 1台 | | 開成土地建物 | 024-933-0202 |
| 名倉 | 3,500円 | ー | ー | 1カ月 | 4台 | 双葉第二幼稚園近く | アースライフ | 024-925-6400 |
| 並木1丁目 | 6,600円 | ー | ー | 1カ月 | 2台 | 並木郵便局近く | 天野中央不動産 | 024-938-8503 |
| 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 | 29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 | 3,850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 | 3,300円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 13台 | 富久山自動車学校近く | マイルドホーム | 024-924-0050 |
| 方八町 | 7,000円 | ー | ー | 1カ月 | 3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 | 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 | 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 |

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。
http://www.koriyama.net/　郡山住まい情報　検索

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。




◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

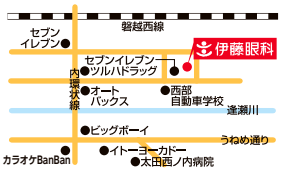
## 伊藤眼科

院　長　伊藤　健　副院長　伊藤由美子

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

休診日 日曜、祝日、木曜・土曜午後　手術日 月曜、水曜(昼)

※受付は終了の30分前までにお願いいたします。




郡山市富久山町久保田字伊賀河原5(西部自動車学校北側)
TEL.024-990-2528　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

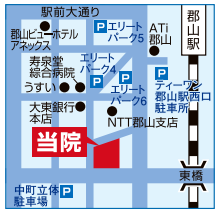
| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30 | ● | 休診 | ● | ● | ● | ● |
| 14:00～18:00 | ● | | ● | ● | ● | ● |

休診日　日曜　祝日　火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーワン郡山駅西口駐車場・エリートパーク4・5・6

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

郡山駅から徒歩3分




## 休日当番医

診療時間 9:00～17:00
※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9/5(日) | わんぱくさいとうこども医院(小児科) | 御前南6丁目122 | 024-983-0189 |
| | さくまファミリークリニック(内科・循環器科) | 亀田1丁目51-12 | 024-927-5530 |
| | 長谷川整形外科医院(整形外科) | 鶴見坦2丁目4-24 | 024-933-1610 |
| 9/12(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 |
| | さかえ内科クリニック(内科) | 横塚2丁目15-6 | 024-941-2202 |
| | 眼科君塚医院(眼科) | 御前南1丁目5 | 024-962-3355 |
| 9/19(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 |
| | 大野医院(内科) | 香久池2丁目11-8 | 024-933-9628 |
| | 内山心療内科クリニック(心療内科・精神科) | 菜根3丁目2-12 | 024-923-3516 |
| 9/20(祝) | むかわクリニック(小児科) | 八山田5丁目79 | 024-933-7788 |
| | やまさわ内科(内科) | 不動前1丁目39 | 024-938-4171 |
| | 安積整形外科(整形外科) | 安積3丁目347 | 024-945-1191 |
| 9/23(祝) | 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 |
| | 郡山病院(内科) | 清水台2丁目7-4 | 024-932-0107 |
| | あさか野泌尿器透析クリニック(泌尿器科) | 巳六段89 | 024-983-1560 |
| 9/26(日) | 桑野協立病院(小児科) | 島2丁目9-18 | 024-933-5422 |
| | くわのすずき内科クリニック(内科) | 桑野4丁目10-6 | 024-991-5700 |
| | 相楽眼科(眼科) | 大槻町字西ノ宮西81-2 | 024-961-5115 |

※8月6日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

## 郡山市休日・夜間急病センター

**診療場所**
郡山市休日・夜間急病センター

**住所**
〒963-8031　郡山市上亀田1-1

**お問い合せ**
TEL024-934-5656

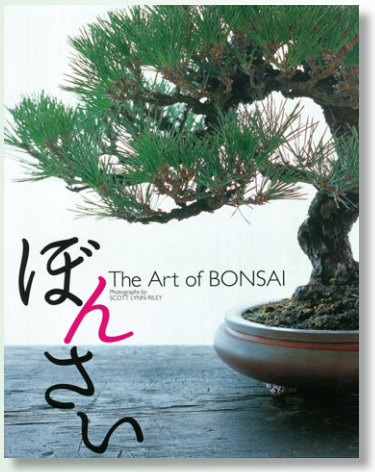
**診療時間**
日・祝日(内科・小児科・歯科)が
9:00～17:00
毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が
19:00～22:00

## 郡山市内休日当番薬局

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9/5(日) | あい調剤薬局大槻店 | 024-962-9766 | FAX.024-962-9767 |
| | すみれ調剤薬局 | 024-921-0810 | FAX.024-921-0812 |
| | アイランド薬局八山田店 | 024-925-1089 | FAX.024-925-1087 |
| 9/12(日) | かめだ調剤薬局 | 024-921-5171 | FAX.024-921-5171 |
| | アイランド薬局横塚店 | 024-942-1189 | FAX.024-942-1192 |
| | アイランド薬局陣屋店 | 024-925-4189 | FAX.024-925-4190 |
| 9/19(日) | 日本調剤郡山薬局 | 024-941-1301 | FAX.024-941-1305 |
| | ひかり薬局香久池 | 024-935-9010 | FAX.024-935-9012 |
| | ひかり薬局七ツ池 | 024-933-6075 | FAX.024-933-6076 |
| 9/20(祝) | ホクト薬局 | 024-935-5505 | FAX.024-935-5505 |
| | 調剤薬局ミッテル富田店 | 024-931-5655 | FAX.024-931-5655 |
| | 調剤薬局メルシー | 024-947-8101 | FAX.024-947-8102 |
| 9/23(祝) | さくら薬局みなみ壱番店 | 024-925-4193 | FAX.024-935-4131 |
| | ベース薬局富久山店 | 024-954-6101 | FAX.024-954-6102 |
| | 山口薬局荒井中央店 | 024-937-5210 | FAX.024-937-5211 |
| 9/26(日) | ひかり薬局桑野 | 024-921-3838 | FAX.024-921-3533 |
| | ひかり薬局桑野四丁目 | 024-973-5121 | FAX.024-927-5765 |
| | ひかり薬局西ノ内店 | 024-936-4240 | FAX.024-936-3070 |

※8月6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。

キリトリ線

# 【こおりやま情報FREE9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9月4日必着）

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. よく見る本、雑誌は何ですか？

●**みな伝スペシャル「元気になれ！私！！」**（名前・ペンネームも書いてね）
落ち込んだ時や肉体的に疲れた時の癒し・回復方法を教えてください。

（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FREE9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. よく見る本、雑誌は何ですか？

●**みな伝スペシャル「元気になれ！私！！」**（名前・ペンネームも書いてね）
落ち込んだ時や肉体的に疲れた時の癒し・回復方法を教えてください。

（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FREE9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. よく見る本、雑誌は何ですか？

●**みな伝スペシャル「元気になれ！私！！」**（名前・ペンネームも書いてね）
落ち込んだ時や肉体的に疲れた時の癒し・回復方法を教えてください。

（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。

# 27 (月) Monday 肌荒れ予防に「にらと切り干し大根のナムル」

にら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荒れや風邪を予防し、切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。おつまみや箸休めにぴったりの、食感が良い一品です。

所要時間（浸水時間のぞく） 5分 | 1人分のカロリー 約116kcal | 2人分の金額 約143円



## 材料（2人分）

- 切り干し大根……乾燥で20g
- にら……1束（100g）
- A
  - ごま油……大1
  - しょうゆ、酢……各大1/2
  - 塩……少々
  - 一味唐辛子……適量
  - 白炒りごま……小1

## 作り方

①切り干し大根は10分くらい水に浸けて戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
②にらはラップで包み、レンジ強で1分くらい加熱し、流水で冷やして水気をしぼる。
③ボウルに①、②、Aを入れてあえる。

**ワンポイントアドバイス**
●火を使わないお手軽さなので、他の調理の合間に作れますよ。

# 28 (火) Tuesday 冷え性改善に「塩麹鶏のトマトラーメン」

鶏むね肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、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ぐと言われています。さっぱりしながらも深みのある味わいのラーメンです。

所要時間（寝かせる時間のぞく） 20分 | 1人分のカロリー 約437kcal | 2人分の金額 約385円

## 材料（2人分）

- 鶏むね肉……1枚（200g）
- A
  - 塩麹……大2
  - しょうが、にんにく（薄切り）…各1片
  - 長ねぎ……10cm
  - セロリ……20g
- 水……5カップ
- B
  - 薄口しょうゆ……大1
  - 塩……小1/3
- トマト（種を取り角切り）…小1個（180g）
- ごま油……小1
- 中華麺……2玉（300g）
- 長ねぎ（千切りして水にさらす）……20g

## 作り方

①鶏肉はフォークで穴をあけてポリ袋に入れ、Aを加えてもみ込み、1時間くらい寝かせて味をしみ込ませる。
②鍋に①と水5カップを入れて熱し、沸騰したら弱～中火にし、アクを取りながら10分くらい煮込む。
③②をザルでこしてスープと鶏肉に分ける。鶏肉は食べやすい大きさに手でさく（塩麹鶏）。
④鍋に③のスープ900mlを入れて熱し、Bを加えて味をつけ、トマトを加えて3～4分煮込み、ごま油を加える。
⑤別の鍋で中華麺をゆで、しっかりと水気を切り、温かい丼に入れて④を注ぎ、塩麹鶏の半量と長ねぎをのせる。

**ワンポイントアドバイス**
●塩麹鶏の残り半量は冷蔵庫に入れておき、他の料理などに使いましょう。④でスープが足りなければ、水を足して900mlにしてください。



# 29 (水) Wednesday 健康なお肌に「塩麹鶏の梅ドレッシングサラダ」

鶏肉やにんじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進すると言われています。さっぱりといただけるサラダです。

所要時間 5分 | 1人分のカロリー 約186kcal | 2人分の金額 約192円



## 材料（2人分）

- A
  - 梅干し（種を取り叩く）……1個（15g）
  - サラダ油……大1・1/2
  - 酢……大1
  - 薄口しょうゆ……小1/2
  - 塩、こしょう……少々
- 塩麹鶏……1/2枚分
（「塩麹鶏のトマトラーメン」参照）
- B
  - きゅうり（細切り）……1/2本（50g）
  - セロリ（細切り）……1/2本（40g）
  - にんじん（千切り）……1/5本（20g）

## 作り方

①ボウルにAを入れ、泡立て器でとろりと乳化するまでよく混ぜる。
②①に塩麹鶏とBを加えてあえる。

**ワンポイントアドバイス**
●②の工程は、食べる直前にしましょう。

# 30 (木) Thursday 疲労回復に「甘栗とチョコのパウンドケーキ」

栗に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、チョコレートに含まれるテオブロミンが緊張を緩めて心身をリラックスさせ、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。甘栗の優しい甘さがおいしいスイーツです。

所要時間 40分 | 1人分のカロリー（4等分の場合） 約237kcal | 1本分の金額 約242円

## 材料（22cmのパウンド型1本分）

- A
  - 卵……2個
  - グラニュー糖……大2
- 溶かしバター……大2
- ホットケーキミックス……150g
- B
  - むき甘栗（粗く刻む）……50g
  - ミルクチョコレート（刻む）……30g



## 作り方

①ボウルにAを入れ、白っぽくふんわりとするまで泡立て器で混ぜ、溶かしバターとホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜる。
②①にBの半量を加えて混ぜ、オーブンペーパーを敷いたパウンド型に流し入れ、残りのBを上にのせ、180℃に予熱したオーブンで30分くらい焼く。

**ワンポイントアドバイス**
●Bを先に半量だけ入れることで、具が多過ぎず少な過ぎずの程よい仕上がりになります。



※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。

## 23(木) Thursday 肌荒れ予防に「コリンキーのピクルス」

コリンキーに含まれるβカロテンやビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、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すると言われています。コリンキーの食感と風味を活かした一品です。

所要時間(寝かせる時間のぞく) 10分 / 1人分のカロリー 約66kcal / 4人分の金額 約275円



**材料(4人分)**

- A
  - 酢……1/2カップ
  - 水……1/4カップ
  - 砂糖……大1・1/3
  - 塩……小2
  - 粒こしょう……小1/2
  - ローリエ……1枚
  - 赤唐辛子(種を取る)……1本
  - ローズマリー(あれば)……1枝
- コリンキー(一口大に切る)……300g

**作り方**

①耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
②①の熱いうちにコリンキーを加え、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**

●コリンキーはかぼちゃの一種です。やわらかくてクセが少なく、生食できるのが特徴。ぜひお試しください。

## 24(金) Friday 抵抗力アップに「牛肉とまいたけの甘辛煮」

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て体の抵抗力を高め、まいたけに含まれる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。ご飯のおかずや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237kcal / 2人分の金額 約352円

**材料(2人分)**

- サラダ油……大1/2
- 赤唐辛子(種を抜く)……1本
- 牛バラ切り落とし肉……130g
- A
  - まいたけ(手でさく)……80g
  - 厚揚げ(色紙切り)……1/2個(100g)
- B
  - 水……1/3カップ
  - しょうゆ……大1・1/2
  - 砂糖……大1/2
  - みりん……大1

**作り方**

①鍋にサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら牛肉を炒め、Aを加えて炒め合わせる。
②①にBを加えて熱し、汁気がなくなって照りが出るまで煮込む。

**ワンポイントアドバイス**

●ご飯にのせて丼風にしてもOKです。



## 25(土) Saturday 体ぽかぽか「骨つき鶏もも肉のオーブン焼き」

鶏肉に含まれるナイアシンや、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改善し、れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、長いもに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。肉と野菜の香ばしさが食欲をそそる一品です。

所要時間(寝かせる時間のぞく) 30分 / 1人分のカロリー 約245kcal / 2人分の金額 約275円



**材料(2人分)**

- 骨つき鶏もも肉……1本(200g)
- A
  - しょうゆ、酒、はちみつ……各大1
  - オイスターソース、ごま油……各小1
  - にんにく(つぶす)……1片
- れんこん(いちょう切り)……1/5節(50g)
- B
  - 長いも(2cm幅の輪切り)……60g
  - 玉ねぎ(くし形切り)…1/2個(100g)
  - ミニトマト……6個(90g)

**作り方**

①鶏もも肉は裏から骨に沿って包丁を入れて開き、フォークで全体に穴をあけ、ポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみ込み、1時間くらい寝かせておく。
②鍋に湯を沸かし、れんこんを入れて固めにゆで、ザルに取って水気を切る。
③天板にオーブンペーパーを敷いて①をのせ、まわりに②とBを並べ、①の汁をまわしかけ、200℃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**

●焦がし過ぎないように様子を見ながら焼いてください。

## 26(日) Sunday 疲労回復に「かぼちゃとりんごのヨーグルトサラダ」

りんごに含まれるクエン酸やブドウ糖・果糖が疲労を回復し、かぼちゃに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、ヨーグルト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。甘味と酸味のバランスが良いサラダです。

所要時間 10分 / 1人分のカロリー 約58kcal / 2～3人分の金額 約165円

**材料(2～3人分)**

- かぼちゃ……1/5個(200g)
- 紫玉ねぎ……1/5個(40g)
- りんご……1/4個(60g)
- レモン汁……小1/2
- A
  - プレーンヨーグルト……大3
  - マヨネーズ……大1
  - 塩、こしょう……少々
- パセリ(みじん切り)……適量

**作り方**

①かぼちゃは一口大の角切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、水気をキッチンペーパーで取る。
②紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を取る。
③りんごはいちょう切りにし、レモン汁をふっておく。
④ボウルに①、②、③を入れ、Aを加えてあえ、パセリを散らす。

**ワンポイントアドバイス**

●1つずつ食べたり、かぼちゃとりんごを一緒に食べたりと、味の変化を楽しんでください。



※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。

## 19 (日) Sunday 動脈硬化予防に「ぶどうとバナナのヨーグルトドリンク」

ぶどうに含まれるポリフェノールの抗酸化作用が動脈硬化を予防し、バナナに含まれるオリゴ糖が腸内環境をととのえ、牛乳やヨーグルト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。すっきりとした飲み口のデザートドリンクです。

所要時間 5分 | 1人分のカロリー 約81kcal | 2人分の金額 約165円



**材料（2人分）**

- ぶどう（皮を外す）…… 50g
- バナナ…… 1本（160g）
- A
  - プレーンヨーグルト……1/2カップ
  - 牛乳……1/2カップ
  - レモン汁……大1
- 氷（お好みで）…… 適量
- ハーブ（あれば）…… 適量

**作り方**

①ミキサーにぶどう、バナナ、Aを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
②グラスに氷を入れて①を注ぎ、あればハーブを飾る。

**ワンポイントアドバイス**

●今回のぶどうは「デラウェア」を使っていますが、お好みで変えてもOKです。品種によっては種を取ってから使ってください。

## 20 (月) Monday 疲労回復に「じゃがいものバター風味みそ汁」

みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を健やかに保ち、バター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。コクいっぱいの、食べるみそ汁です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約86kcal | 2人分の金額 約165円

**材料（2人分）**

- バター…… 大3/4
- A
  - じゃがいも（角切り）…小1個（120g）
  - 玉ねぎ（くし形切り）… 1/2個（100g）
- B
  - 水…… 2カップ
  - 和風だしの素…… 小1
- みそ…… 大1
- バター…… 大1/4
- 小ねぎ（小口切り）…… 2本

**作り方**

①鍋にバター大3/4とAを入れて炒め、油がまわったらBを加え、野菜に火が通るまで中火で煮込む。
②①にみそを溶き入れて火を止め、バター大1/4と小ねぎを加える。

**ワンポイントアドバイス**

●みその風味が飛んでしまわないよう、入れたらすぐに火を止めましょう。



## 21 (火) Tuesday 老化予防に「えびとズッキーニのねぎ塩炒め」

えびに含まれる赤色素アスタキサンチンが老化を予防し、タウリンが肝臓の働きを高め、ズッキーニに含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促して高血圧を予防すると言われています。ご飯のおかずや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275円



**材料（2人分）**

- 無頭えび（殻をむき背わたを取る）…10尾
- A
  - 塩…… 少々
  - 紹興酒（または酒）…… 小1
- サラダ油…… 大1
- 長ねぎ（みじん切り）…… 1/3本（35g）
- ズッキーニ（短冊切り）…… 小1本（120g）
- 紹興酒（または酒）…… 大1
- B
  - 塩…… 少々
  - 花椒…… 少々

**作り方**

①えびにAをふって下味をつけておく。
②フライパンにサラダ油と長ねぎを入れて弱火でじっくりと熱し、長ねぎがしんなりとしたら①を加えて炒め、火が通ったら取り出す。
③②のフライパンにズッキーニを入れて焼き、②を戻し入れて紹興酒をまわし入れ、強火でアルコールを飛ばしながら炒め、Bで味をととのえる。

**ワンポイントアドバイス**

●えびの背わたは、殻の間に竹串を刺して引っぱるようにすると簡単に取れますよ。

## 22 (水) Wednesday 若さはつらつ「紅鮭と水菜のホットサンド」

紅鮭に含まれる赤色素アスタキサンチンやビタミンEが細胞の老化を防ぎ、EPAが血液をサラサラにし、水菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。満足感のあるフィッシュサンドです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約506kcal | 2人分の金額 約330円

**材料（2人分）**

- 紅鮭（甘塩）…… 2切れ（200g）
- A
  - マヨネーズ…… 大2
  - 粒マスタード……小1
  - こしょう…… 少々
- 食パン（8枚切り）…… 4枚
- B
  - とろけるチーズ…… 2枚
  - 水菜（ざく切り）……1株（50g）

**作り方**

①魚焼きグリルを熱して紅鮭を焼き、皮と骨を取りのぞいてほぐし、Aと合わせる。
②食パンに①とBを挟み、フライパンで両面をこんがりと焼き、食べやすい大きさに切る。

**ワンポイントアドバイス**

●②では、バットや皿など平らなもので押しつけながら焼くときれいに焼き上がりますよ。あればホットサンドメーカーで焼いてもOK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。

## 15(水) Wednesday 貧血予防に「あさりと春菊のバターしょうゆ炒め」

あさりや春菊に含まれる鉄分や、あさりに含まれるビタミン$B_{12}$、春菊に含まれるビタミンKが貧血を予防し、あさりに含まれるタウリンが動脈硬化を予防すると言われています。春菊の独特の風味が食欲をそそる一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約91kcal | 2人分の金額 約165円



**材料(2人分)**

- 春菊……5株(150g)
- バター……大1
- にんにく(千切り)……1片
- ボイルあさり……50g
- A 酒……大1
- A しょうゆ……大1

**作り方**

①春菊は葉を茎から外し、茎はななめ切りにする。
②フライパンにバターとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら①の茎、あさりを順に入れて炒める。
③②に①の葉を加えてAをまわし入れ、さっと炒め合わせる。

**ワンポイントアドバイス**

●春菊の葉はすぐに火が通るので、③では軽く炒める程度でOKです。



## 16(木) Thursday 動脈硬化予防に「ブロッコリーのピーナッツあえ」

ピーナッツに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防し、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。箸休めにぴったりの一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約121kcal | 2人分の金額 約164円

**材料(2人分)**

- 塩……一つまみ
- ブロッコリー……1/2株(150g)(小房に分ける)
- A みりん、しょうゆ……各大1
- A 砂糖……小1
- ピーナッツ(粗く刻む)……30g

**作り方**

①鍋に湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーを少し固めにゆで、ザルに取って水気を切る。
②耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせてレンジで30秒くらい加熱する。
③ピーナッツを粗く刻んで②に加え、①を加えてあえる。

**ワンポイントアドバイス**

●ブロッコリーは歯応えが残る程度にゆでましょう。





## 17(金) Friday 骨や歯を丈夫に「たらと生きくらげのスープ」

たらやきくらげに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、たらに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を高め、きくらげ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。旨味がたっぷりの具沢山スープです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約189kcal | 2人分の金額 約275円



**材料(2人分)**

- 生たら……大2切れ(200g)(食べやすい大きさに切る)
- A 塩……少々
- A 酒……小1
- サラダ油……大1
- B しょうが、にんにく(みじん切り)…各1片
- B 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- 生きくらげ(石づきを取り細切り)…40g
- C 水……2カップ
- C 鶏ガラスープの素……小1/2
- C 酒……大1
- 塩、こしょう……少々
- 青ねぎ(小口切り)……3本

**作り方**

①たらにAをふり、下味をつけておく。
②鍋にサラダ油を熱してBを炒め、玉ねぎがしんなりとしたらきくらげを加えて炒める。
③②にCを入れて熱し、沸騰してきたら水気を拭いた①を加え、火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、青ねぎを散らす。

**ワンポイントアドバイス**

●栄養バランスが良くてヘルシーなので、朝食や夜食などにもおすすめです。

## 18(土) Saturday スタミナアップに「牛カルビとれんこんの香味だれ焼き」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖が疲労を回復し、れんこんに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。ご飯がすすむ味のおかずレシピです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約272kcal | 2~3人分の金額 約385円

**材料(2~3人分)**

- ごま油……大1
- れんこん(半月切り)……100g
- 牛カルビ肉……150g
- A しょうゆ……大1・1/2
- A 酒、はちみつ……各大1
- A コチュジャン……大1/2
- A ごま油……小1
- A 長ねぎ(みじん切り)……10g
- A しょうが、にんにく(すりおろす)…各1片
- A こしょう……少々
- A 白炒りごま……小1/2
- 青じそ……適量

**作り方**

①フライパンにごま油を熱してれんこんを焼き、火が通ったら取り出す。
②①のフライパンで牛カルビを焼き、表面の色が変わったられんこんを戻し入れ、合わせたAをまわし入れてからめるように炒め合わせ、青じそを敷いた皿に盛りつける。

**ワンポイントアドバイス**

●青じそと一緒に食べると、風味が変化しておいしいですよ。



※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。

## 11 (土) Saturday 血液サラサラに「じゃがいもとツナのシャキシャキサラダ」

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、じゃがいもに含まれるビタミンC・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。普通のポテサラとは一味違うじゃがいもの食感を楽しめる一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約175kcal | 2人分の金額 約220円



**材料（2人分）**

- じゃがいも（千切り）……大1個（200g）
- ツナ（缶詰）（汁気を切る）……1缶（70g）
- A
  - オリーブオイル……大1
  - ゆずこしょう……小1/2
  - しょうゆ、砂糖……各小1/2
  - 塩……少々
  - パセリ（みじん切り）……適量

**作り方**

①じゃがいもは千切りにし、水にさらす。
②鍋に湯を沸かして①を入れ、再沸騰してから1分くらいゆで、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②、ツナ、Aを入れてあえる。

**ワンポイントアドバイス**
●じゃがいもは水にさらすことで、デンプン質が抜けてくっつきにくくなり、変色も抑えられます。

## 12 (日) Sunday 胃腸に優しい「かぶの明太子あえ」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善し、辛子明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。もう一品ほしい時にさっと作れるピリ辛レシピです。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約55kcal | 2人分の金額 約165円

**材料（2人分）**

- かぶ（薄切り）……2個（200g）
- 塩……一つまみ
- 辛子明太子（薄皮を外す）……30g
- かぶの葉（塩ゆでしてざく切り）……適量

**作り方**

①かぶに塩をふってもみ込み、5分くらい置いて余分な水気をキッチンペーパーで取る。
②①に辛子明太子とかぶの葉を加えてあえる。

**ワンポイントアドバイス**
●かぶの歯応えが残るよう、あまり強くもみ過ぎないようにしましょう。





## 13 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「しめじいなり寿司」

油揚げ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な症状を緩和し、しめじやにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当にもおすすめの、ほっとする味わいの和の定番です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約496kcal | 2人分の金額 約220円



**材料（2人分）**

- 油揚げ（半分に切る）……小4枚（80g）
- A
  - 水……3/4カップ
  - めんつゆ（3倍濃縮）……大2
  - 砂糖……大1
- B
  - しめじ……1/2パック（60g）
  - （小房に分ける）
  - にんじん（千切り）……1/5本（30g）
- 温かいご飯……2膳（350g）
- C
  - 酢……大1・1/2
  - 砂糖……小1/2
  - 塩……一つまみ

**作り方**

①油揚げに熱湯をかけ、油抜きする。
②鍋にAを入れて沸かし、①とBを入れて落としぶたをかぶせ、煮汁がなくなるまで煮詰め、火を止めて冷まし、油揚げと具に分けておく。
③ボウルにご飯、C、②の具を入れ、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
④②の油揚げを開き、③を詰める。

**ワンポイントアドバイス**
●きのこの種類はお好みで変えてもOKです。

## 14 (火) Tuesday 美しいお肌に「鶏手羽先と大根のオイスター煮」

鶏手羽先に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつなぎ、皮膚に栄養を補給して肌の衰えを防ぎ、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けて胃腸の働きをととのえると言われています。ご飯のおかずにも酒のお供にもなる一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約256kcal | 2人分の金額 約390円

**材料（2人分）**

- 大根……1/5本（200g）
  （1.5cm幅の半月切り）
- 鶏手羽先……4～5本（250g）
- 酒……小1
- サラダ油……大1
- A
  - 水……3/4カップ
  - オイスターソース、砂糖……各大1
  - しょうゆ……大1/2
  - 酒……小2
  - しょうがの薄切り……2～3枚
  - 八角（あれば）……1片
- 青ねぎ（ななめ切り）……2本

**作り方**

①耐熱皿に大根を並べ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
②鶏手羽先は関節で切り、骨に沿って内側から包丁を入れ、酒をふる。
③鍋にサラダ油を熱して②を焼き、表面に焼き色がついたら①も加えて焼く。
④③にAを加えて落としぶたをし、汁気がなくなるまで煮込み、器に盛りつけて青ねぎをのせる。

**ワンポイントアドバイス**
●鶏手羽先は切り目を入れておくことで、しっかり味がしみ込みます。



※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。

## 7 (火) Tuesday 血液サラサラに「ツナとごぼうの混ぜご飯」

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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。簡単にできて満足感のある混ぜご飯です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約488kcal | 2~3人分の金額 約220円



**作り方**

①フライパンにサラダ油を熱してごぼうを炒め、しんなりとしてきたらツナとAを加え、水分を飛ばすように煮詰める。
②ボウルにご飯と①を入れてさっくりと混ぜ、みつ葉を加える。

**ワンポイントアドバイス**
●ツナ以外の魚の缶詰で作ってもおいしいですよ。

**材料(2~3人分)**

- サラダ油……大1
- ごぼう……1/2本(80g)
  (ささがきにし水にさらす)
- ツナ(缶詰)(汁気を切る)…小2缶(100g)
- A
  - しょうゆ……大1・1/2
  - 酒、みりん……各大1
  - 砂糖……大1/2
  - 白炒りごま……大1/2
- 温かいご飯……大2膳(400g)
- みつ葉(ざく切り)……20g

## 8 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「小松菜とにんじんの白あえ」

小松菜や木綿豆腐、白練りごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、小松菜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荒れや風邪を予防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 15分 | 1人分のカロリー 約117kcal | 2人分の金額 約198円

**作り方**

①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ強で2分くらい加熱して水切りし、粗熱が取れたらつぶし、Aを加えてあえ衣を作る。
②鍋に湯を沸かして塩を加え、小松菜とにんじんをゆで、ザルに取って流水で冷やし、水気をしっかりとしぼって①とあえる。

**ワンポイントアドバイス**
●白練りごまを使うことで、すりばちがなくても簡単にあえ衣を作ることができますよ。

**材料(2人分)**

- 木綿豆腐……1/3丁(100g)
- A
  - 白練りごま……大2
  - 砂糖……大1
  - 薄口しょうゆ……大1/2
  - 塩……少々
- 塩……一つまみ
- 小松菜……小1把(180g)
  (5cmの長さに切る)
- にんじん(千切り)……1/5本(30g)



## 9 (木) Thursday 健康なお肌に「ピーマンとこんにゃくのみそそぼろ煮」

ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、こんにゃくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、合いびき肉に含まれるビタミン$B_1$が疲労を回復すると言われています。ご飯のおかず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118kcal | 2~3人分の金額 約220円



**作り方**

①耐熱ボウルにこんにゃくと水1/2カップを入れ、ラップをかぶせずに2分30秒くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら合いびき肉をほぐしながら炒め、①とピーマンを順に加えて炒め合わせる。
③②にAを加え、水分を飛ばすように炒める。

**ワンポイントアドバイス**
●照りが出てきたら出来上がりです。

**材料(2~3人分)**

- こんにゃく(短冊切り)……1/2枚(120g)
- 水……1/2カップ
- ごま油……大1/2
- 赤唐辛子(輪切り)……1/2本
- 合いびき肉……70g
- ピーマン(細切り)……3個(105g)
- A
  - みそ……大1・1/2
  - みりん、砂糖……各大1

## 10 (金) Friday 疲労回復に「豚キムチ焼きうどん」

豚肉に含まれるビタミン$B_1$が、うどんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミン$B_1$の代謝を促し、キムチに含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえると言われています。栄養バランスの良い一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約513kcal | 2人分の金額 約346円

**作り方**

①うどんは袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、ほぐしておく。
②フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒め、野菜がしんなりとしてきたらキムチと①を加えて炒め合わせる。
③②にめんつゆをまわし入れてからめるように炒め、ごま油をたらして仕上げる。

**ワンポイントアドバイス**
●材料をあらかじめ切りそろえておいてから②の調理にかかりましょう。

**材料(2人分)**

- ゆでうどん……2玉(400g)
- サラダ油……大1
- 豚こま切れ肉……120g
- A
  - 玉ねぎ(くし形切り)…1/2個(100g)
  - にんじん(短冊切り)…1/5本(30g)
  - ピーマン(ななめ切り)…1個(35g)
- キムチ(ざく切り)……100g
- めんつゆ(3倍濃縮)……大1・1/2
- ごま油……大1/2



※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 (土) Saturday 高血圧予防に「さといもとささげのサラダ」

さといもに含まれるカリウムが余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、ぬめり成分ガラクタンが動脈硬化を予防し、ささげに含まれるβカロテンが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。箸休めやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約145kcal | 2人分の金額 約176円



**材料（2人分）**

- さといも（一口大に切る）……100g
- 塩……一つまみ
- ささげ……80g
- A
  - マヨネーズ……大2
  - テンメンジャン……小1
  - 砂糖……小1/2
  - 塩、こしょう……少々
  - 白炒りごま……小1

**作り方**

①鍋にさといもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、さといもに火が通るまでゆでる。
②別の鍋に湯を沸かして塩を加え、ささげをゆでてザルに取り、水気を切ってななめ切りにする。
③ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえる。

**ワンポイントアドバイス**

●さといもは低温からゆで始め、じっくり火を通しましょう。

## 5 (日) Sunday 疲労回復に「豚肉のソテー デラウェアソース」

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し、ぶどうに含まれるポリフェノールが抗酸化作用を発揮して動脈硬化を予防すると言われています。ぶどうの程良い甘酸っぱさが肉の旨味を引き立てる一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約294kcal | 2人分の金額 約363円

**材料（2人分）**

- ぶどう（デラウェア）……1房（120g）
- A
  - 白ワイン……大1・1/2
  - バルサミコ酢……大1
  - 砂糖、粒マスタード……各小1
  - しょうゆ……小1/2
- 豚ロース肉（とんかつ用）……2枚（200g）
- 塩、こしょう……少々
- 小麦粉……適量
- オリーブオイル……大1
- パプリカ（黄）（細切り）……1/2個（75g）
- ローズマリー（あれば）……適量

**作り方**

①ぶどうの70gは皮をむき、50gは皮つきのままにする。
②小鍋に皮をむいた①とAを入れて熱し、木べらで形を崩すように混ぜながら照りが出るまで煮詰め、デラウェアソースを作る。
③豚肉は一口大に切って塩、こしょうを軽くふり、小麦粉を薄くまぶす。
④フライパンにオリーブオイルを熱し、パプリカをさっと炒めて取り出し、続いて③を入れ、両面に焼き色をつける。
⑤④に皮つきの①を加え、皮がはじけてきたら②を加えてからめるように炒め合わせ、皿に盛りつけてローズマリーを飾る。

**ワンポイントアドバイス**

●種がなくて調理しやすい「デラウェア」を使いました。デザートだけでなく肉料理にも合いますよ。



## 6 (月) Monday 抵抗力アップに「りんごの紅茶コンポート」

紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高め、りんごに含まれるペクチンが乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境をととのえると言われています。香り豊かな紅茶とりんごの風味がマッチしたデザートです。

所要時間（冷やす時間のぞく） 20分 | 1人分のカロリー 約83kcal | 2～3人分の金額 約165円



**材料（2～3人分）**

- 水……2カップ
- 紅茶（茶葉）……4g
- りんご（8等分のくし形切り）…1個（250g）
- A
  - グラニュー糖……40g
  - 白ワイン……大1
- ミントの葉……適量

**作り方**

①鍋に水2カップを入れて熱し、沸騰したら火を止めて茶葉を入れ、1分半くらい置いてからこし、鍋に戻し入れる。
②①にりんごとAを入れ、落としぶたをして10分くらい煮込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
③②を器に盛りつけ、あればミントの葉を飾る。

**ワンポイントアドバイス**

●そのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトやアイスクリームに添えるのもおすすめです。






少人数の集まりから、個室のある店。
新生活様式での「会食」。

お得なクーポン券90枚付!





県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK　A5判・オールカラー112頁　定価880円(税込)　発行／ケイシイシイ株式会社

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

## 1 (水) Wednesday 脳の活性化に「さんまの香り竜田揚げ」

さんまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、かぼちゃに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、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。秋を感じる風味豊かな一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約395kcal | 2人分の金額 約330円



**作り方**

①ポリ袋にさんまとAを入れてもみ込み、10分くらい置いて味をしみ込ませたら取り出し、表面に片栗粉をまぶす。
②揚げ油を170℃に熱し、かぼちゃを素揚げして引き上げ、続いて①をこんがりと揚げ、皿に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス
●冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

**材料(2人分)**

- さんま……2尾(200g)(頭とわたを取り3等分する)
- A しょうゆ、みりん、酒……各大1
- A しょうが(すりおろす)……1片
- 片栗粉……適量
- 揚げ油……適量
- かぼちゃ(5mm幅に切る)……40g
- B 青じそ……2枚
- B みょうが(小口切り)……1個(10g)

## 2 (木) Thursday 目の健康に「長なすとはんぺんの麻婆」

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、はんぺんに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。旬のなすがおいしい、ピリ辛の一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約283kcal | 2人分の金額 約302円

**作り方**

①フライパンに油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして長なすを焼き、はんぺんを加えてさっと火を通す。
②①に合わせたBを加え、ふたをかぶせて3～4分煮込み、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ごま油を加えて仕上げ、器に盛りつけて糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス
●豆板醤の量はお好みで加減してください。

**材料(2人分)**

- サラダ油、ごま油……各大1
- A しょうが、にんにく(みじん切り)…各1片
- A 長ねぎ(みじん切り)……1/3本(30g)
- 長なす(1.5cm幅の輪切り)…1本(160g)
- はんぺん(さいの目切り)……1枚(100g)
- B しょうゆ……大1・1/2
- B 砂糖……大1
- B オイスターソース……小1
- B 豆板醤……小1/2
- B 水……1/4カップ
- 片栗粉(水大1で溶く)……小2
- ごま油……小1
- 糸唐辛子(あれば)……適量



## 3 (金) Friday 貧血予防に「ブロッコリーとあさりのミルクスープ」

ブロッコリーやあさりに含まれる鉄分が貧血を予防し、あさりに含まれるタウリンが肝機能を高め、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。あさりの旨味が効いた、ほっとするスープです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約125kcal | 2人分の金額 約220円



**作り方**

①鍋にバターを熱して玉ねぎとブロッコリーを炒め、しんなりとしたらあさりを加え、酒をまわし入れてAを加え、7～8分煮込む。
②①に牛乳を加え、一煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス
●白こしょうがなければ、普通のこしょうでもOKです。

**材料(2人分)**

- バター……大1
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
- ブロッコリー……1/3株(100g)(小房に分ける)
- ボイルあさり……50g
- 酒……大1
- A 水……3/4カップ
- A コンソメスープの素……小1/2
- A ローリエ……1枚
- A タイム(あれば)……少々
- 牛乳……1カップ
- 塩、白こしょう……少々


## 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 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

天くら 酒楽菜彩

■御祝膳

~ご予算、ご用途に応じて献立対応いたします。~




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。

【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
おまかせ天麩羅コース
5,500円(税込)
先付・前菜・お造り・天麩羅10品(三回に分けてお出しします)・焼き物・食事・デザート(要予約)

料理長おまかせ会席コース
11,000円(税込)(要予約)


※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9月号 vol.180
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！

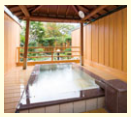
※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

■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 |



KIRAKUNEKO 温泉本館 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　美しいお肌に「さつまいものニョッキ きのこソース」




さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、卵黄やチーズに含まれるビタミンAや、チーズに含まれるB2が皮膚や粘膜を丈夫にし、たっぷりのきのこ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。もちもち食感と自然な甘さがおいしい、旬を味わう一品です。

### 材料（2～3人分）

- さつまいも（皮をむき2cm幅のいちょう切り）……1本（250g）
- A
  - 塩……一つまみ
  - ナツメグ……少々
  - 卵黄……1個分
  - 小麦粉……50g
- バター……大1
- B
  - ベーコン（細切り）……2～3枚（50g）
  - しめじ、まいたけ……各60g
  - セロリ（小口切り）……1/5本（20g）
- 白ワイン……大1
- C
  - コンソメスープの素……小1/2
  - 生クリーム……3/4カップ
  - 粉チーズ……大1
- 塩、白こしょう……少々
- セロリの葉（刻む）……適量



**ワンポイントアドバイス**
●ニョッキにフォークで筋（溝）をつけることで、ソースがからみやすくなりますよ。

**●作り方**

①さつまいもは水にさらしてアクを抜き、水気を切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、温かいうちにつぶしてAを加え、手でよくこねる。
②まな板に小麦粉（分量外）で打ち粉をし、①をのせて直径2cmくらいの棒状に伸ばし、2cm幅くらいに切って丸め、フォークで筋をつけ、熱湯で4～5分くらいゆでる。
③フライパンにバターとBを入れて炒め、白ワインをまわし入れてアルコールを飛ばすように炒め、Cと②を加えて2～3分煮詰め、塩、こしょうで味をととのえてセロリの葉を散らす。





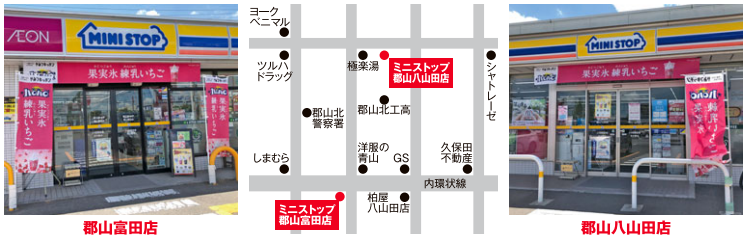



一度食べたら、ハマります。
やみつキッチン
寄りミニストップよ!!
MINI STOP CAFÉ




# 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




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


※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。