

こおりやま情報 **FREE**

koriyama.co.jp



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

ご自由にお持ちください 無料

2021年 **8** 月号

毎月25日発行
vol.489

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

福テレ
中テレポートプラス

月曜～金曜 16:40～19:00
土曜 17:30～18:25
平日17:25頃
「旬ネタWatch」コーナー担当
金曜MC/榎谷明里アナウンサー

衛星授業では物足りないキミに。
完全 **1対1** **大学入試対策**

- ✓ 医学部/数・英・理対策
- ✓ 東北大二次対策
- ✓ 共通テスト対策(科目別)

KATEKYO 学院

お問い合わせは
024-935-4488 まで



こおりやま情報 **特集**

夏こそロックで! 郡山名店グルメと味わう、
笹の川酒造の福島一辛口「いち」

ACTIVITY AND CAMP キャンプ場で活動的な感動体験!
MTB・CANOE・BUGGY

一度食べたら、ハマります。 **やみつきキッチン**

果汁のおいしさがあふれる。
シャインマスカットソフト

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

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。

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**

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・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**

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・1F角

家賃月額 **48,000円** **洋室広々10帖**

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・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**

収納多め
八山田3丁目
 2DK(洋6、洋7.5、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・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**

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**

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



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



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

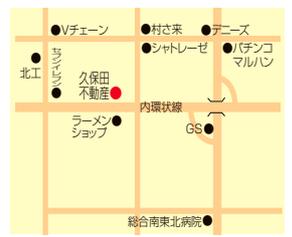
KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

◎ 9:00~18:00 ㊟日祝※お盆休み8/13~8/16 <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 Present

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 8月2日(月) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの応募はコチラ




1 道の駅たまかわ「さるなしカレー」中辛・大辛セット <5名>



玉川村特産のサルナシを使用した「さるなしカレー」。豚肉入り「さるなしカレー(中辛)」と、会津地鶏入り「さるなしカレー(大辛)」をセットで5名にプレゼント。

提供/道の駅たまかわ
TEL0247-57-3800

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 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券 (7,140円相当) <3組6名>



「トロピカル〜ジュ!プリキュア プールランド in ハワイアンズ」 「ハワイアンズtheアスリートenergy〜笑う筋肉」を開催する「スパリゾートハワイアンズ」からペア入場券を。

提供/スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

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

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 50% OFF

完全予約制

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!

老猷




私がお勧めします。



笹の川 福島一辛口「いち」 一合880円 吟生

300ml 1,023円 大久社長

笹の川酒造さんのお酒は、「福島一辛口「いち」」、「吟生」を扱っております。旬の味覚や料理を引き立ててくれるお酒ですね。ぜひお料理と一緒に楽しみください。



▲揚丸茄子の野菜あんかけ770円、おまかせ三種(おどり・煮物・焼物2,530円)のお造り一例

陣屋グリーンビル4階、大人の隠れ家的な和食料理店「老猷」。味覚で季節を感じられる和食を、全国の海の幸と山の幸、四季折々の旬食材を用い、一番おいしさを引き出す調理法で提供している。会席、新鮮魚介料理、A5特級和牛、酒肴の一品料理など、幅広い構成で食するものを魅了している。

郡山市駅前1-3-7陣屋グリーンビル4F
◎17:00~23:00(LO22:30)、日祝~22:00(LO21:30)
☎024-931-1117 ㊟無 ㊞無

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

街ネタ タウン情報

Machi Neta

郡山の名物グルメ

好評発売中!

「郡山の名物グルメ」好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK「郡山の名物グルメ」は、好評発売中!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/>



柏屋創業170周年記念。柏屋薄皮饅頭が進化! おいしさ長持ち「スマートパック」新発売

柏屋は、令和3年7月1日に創業170周年を迎えた。柏屋創業170周年記念して、柏屋薄皮饅頭がさらにおいしく進化した『スマートパック』を新発売。こしあん(5個入)680円、つぶあん(5個入)680円、宇治抹茶(5個入)743円の3種類。通常商品の賞味期限は、製造日から8日間だが、「スマートパック」は、製造日より15日間と7日間延びて、おいしさが長持ち。開成柏屋をはじめ、柏屋直営店、柏屋オンラインショップで発売中。



▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある



▲コンパクトでかさばらずスマートになって、遠隔地にも発送ができる「スマートパック」

開成柏屋

TEL024-922-5533

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



濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

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チョコレート使用
「テリースト・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高4cm)3,780円

欧風Pâtisserie 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

~大町増子ビル4階「くしぜん」で今宵も~

刺身盛合せ 福島黒毛和牛の大トロローストビーフのイクラ軍艦

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/>

郡山らーめん

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したい「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)

※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。

夏こそロックで! 郡山名店グルメと味わう、 笹の川酒造の福島一辛口「いち」

笹の川酒造「福島一辛口「いち」」は、米の糖度を極限まで純粋に発酵させて生まれた新感覚の日本酒!アルコール分は19度、精米歩合は65%。日本酒の甘辛の指標となる日本酒度は、プラス20以上を超える。おすすめの飲み方は、ロック推奨。各店のおすすめ料理と「いち」を楽しみましょう。



伊達鶏のやきとりと「いち」のロックで!

備長炭で焼く伊達鶏のやきとりは、素材の食感を活かした焦げ目が美味しい。伊達鶏のやきとりと、すっきりとした大辛口の「いち」ロックは相性抜群。また、やきとりのテイクアウトも可能。

伊達鶏おまかせセット5本1,430円(写真は、つくね・せせり・脂つぼ・砂肝・ハツ)、「いち」1杯935円

Yakitori 鳥久 [トリキュウ]

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

Information

鳥久コロッケ(3個) 594円、伊達鶏やきとりおまかせ(7本) 1,870円、鳥久おまかせコース 3,300円



黒毛和牛大トロローストビーフのイクラ軍艦と握り

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に「いち」のコラボ。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。大辛口「いち」のすっきりとしたロックの味わいにマッチする。

黒毛和牛の大トロローストビーフのイクラ軍艦(2貫)1,280円、黒毛和牛の大トロローストビーフの握り(2貫)600円、「いち」1杯750円

旬膳 くしぜん

【住所】郡山市大町1-4-16 第1増子ビル4F
【TEL】024-935-5007
【営業】17:00~24:00 金土17:00~翌2:00
【休み】日(祝日の場合は翌日) 【P】無

Information

「こおりやま情報を見た」で、イクラ軍艦(2貫)1,280円→1,000円、握り(2貫)600円→300円 ※1日5食限定



鶏肉の朴葉焼きと「いち」をロックで味わう

大辛口のすっきりとした日本酒「いち」に合う店長おすすめの一品は、「鶏肉とモッツアレラチーズの朴葉焼き」。鶏肉とチーズの相性も抜群で味噌味噌風味が良く、トリュフオイル添えて味わいが深くなる。

鶏肉とモッツアレラチーズの朴葉焼き780円、「いち」1合950円

OVER THE CHACOL LOCAL [ローカル]

【住所】郡山市堤2-20 堤ビル5号
【TEL】024-953-5447
【営業】17:00~23:00
【休み】月 【P】有(4台)

Information

ビーフシチュー 580円、うねめ牛炙り 1,000円、ポルチーニ茸のクリームパスタ 680円、コース料理(要予約) 4,000円~





福島県産食材満載の店×「福島一辛口いち」

地物にこだわる上質和食と福島県全蔵元の銘酒を扱う「夢一膳」。弾力と肉の味わいを楽しめる福島牛いちぼのローストビーフに、「いち」の芳醇な香りが肉の旨味を引き立たせ、脂も爽やかに流す。

福島牛ローストビーフ1,320円、福島一辛口いち一合900円

夢一膳 [コメイチゼン]

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

Information

雨が降っても大丈夫な屋根付きビアガーデンが好評。店内も個室4~25名あり。宴会は料理のみ5,000円~[銘柄酒飲み放題]+2,000円



カニとカニみその濃厚な旨味と香り×福島一辛口いち

昭和レトロな隠れ家的人气店「Fu-Ro-Ya」。「カニとカニみその大人ピザ」は、カニの風味、カニみその濃厚な旨味と香りをしっかり引き立たせる福島一辛口「いち」ロックと完璧なマリアーージュ。

カニとカニみその大人ピザ880円、「いち」一合830円

食菜酒楽 Fu-Ro-Ya [フロヤ] (屋は屋ふるや)

【住所】郡山市安積荒井3-1
【TEL】024-946-2122
【営業】18:00~LO23:00 ※平日11:30~13:50はラーメン専門店「屋ふるや」
【休み】不定休 【P】有(10台)

Information

宴会料理4,500円~ 料理+120分飲み放題 4名~24名
※2階宴会場は13名から貸切可。



彩り豊かな野菜の酒肴と福島一辛口いち

大人の隠れ家的な和食料理店「壺献」。揚げ丸茄子とエビや旬野菜をあんかけて旨味を閉じ込めた野菜の酒肴。多彩な食感と季節を味わいながら、福島一辛口いちを夏に最適なロックスタイルで味わう。

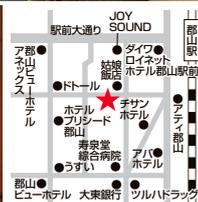
揚げ丸茄子の野菜あんかけ770円、福島一辛口いち880円

壺献 [イツコン]

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

Information

宴会料金 6,000円~ 会席+飲み放題コース
4~32名 個室有





製造者
創業明和二年(七六五年)
笹の川酒造株式会社
福島県郡山市笹川1の178
電話番号 〇二四・九四五・〇二六一
ファックス 〇二四・九四五・七五五九



杜氏 山口敏子
(十代当主の妻)

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

福島一辛口
いち

キレのある
大辛口の日本酒です。

ロック推奨
燗ツケ厳禁

日本酒度+20以上



720ml
参考小売価格 2200円(税込)
最寄りの酒販店・百貨店・
スーパーでお求めください。

ラジオ福島アナウンサー 深野健司アナウンサーより、「福島一辛口いち」試飲コメントいただきました。

こうゆう日本酒もあるんだと。日本酒というくくりが広がりました。



「『福島一辛口いち』は、ある意味お酒の中の異端児ともいえる特別なお酒だと思います。実際に飲んでみて、大辛口ってこうゆうことなんだと。みなさんにも感動していただけるのではないかと。ロック推奨という飲み方のスタイルもそうですが、こうゆう日本酒もあるんだと、日本酒というくくりが広がりました。美味しさはもちろん、あつという間になくなりました(笑)」

深野健司アナウンサープロフィール

趣味/酒宴 競馬 座右の銘/酒は人生の潤滑油

- 担当番組**
- Radio de Show (毎週火曜日 13:00~16:00)
 - お母さん教室~お母さんの気軽なおしゃべり 良い香りをあなたに (毎週木曜日 9:40~9:55)
 - 好きです歌謡曲 (毎週日曜日 5:00~5:30)
再放送 (毎週土曜日 7:00~7:30)
 - 福島競馬中継 ●報道 など

「Radio de Showなすけんパーティー」

毎週火曜日 13:00~16:00

深野健司アナウンサーと福島ゆかりの俳優・タレントのなすびで送る3時間の生放送番組。テーマに沿ったメッセージ紹介や巷で人気の楽曲紹介に加え、2人が得意とするスポーツの話題や新旧アニソン楽曲を交えながら展開する、自由気ままなフリートークも聴きどころ。また「生放送中にガンプラ(ガンダムのプラモデル)を作る」という、ラジオでは伝わらづらいコーナーも絶賛継続中。



フードデリバリー頼んでみた。🚗🚲

フードデリバリー頼んでみた1日目。



郡山駅前人気店「ませそば凜々亭」さんの商品を「Wolt」のフードデリバリーで。編集部から近いのも手伝ってか15分くらいで到着。配達パートナーさんの対応も良くて。早くて手軽でよかったですよ。スマホひとつで感動体験。熱々の一杯いただきました。行列が出来る人気店に、並ばずに食べられた点でも得した気分。

フードデリバリー頼んでみた2日目。



本日お昼は「出前館」アプリで「あさくさラーメン西ノ内店」さんから熱々「濃いみそラーメン」と「みそ冷やし」を編集部で頼んでみましたよ。私は「みそ冷やし」を食べたんですが、お店の味・クオリティそのままにいただけるのはすごいなと思いました。あさくささんに聞いたら、アプリからの注文時にお届け場所を把握し、瞬時に茹で時間を微調整しているのだから。すごい!!

フードデリバリー頼んでみた3日目。



「menu」アプリで「姑娘飯店」さんのエビチリ弁当、チンジャオロース弁当を編集部で頼んでみました。クーポン利用で-750円。お弁当1つ900円ちょっとで届けてもらった計算。味はやっぱりスロ中華の味で間違いないです。さわやか配達パートナーさんが届けてくれた。「wolt」のバッグだったけど。聞いたら兼任契約なんだ。稼ぎますな。

フードデリバリー頼んでみた4日目。



7月8日からスタートした「Uber Eats (ウーバーイーツ)」。大町のランチをベースとしたカジュアルなお店「ダイニングレストランエテ」さんの「ステーキ重」、「サラダプレート牛肉のステーキ&ガーリックライス」、「特選ビーフカレー」を編集部3名で、初回注文特典2,000円OFFクーポンを利用して注文。3名で単純にわたると1個あたり884円で利用できた。初回注文はかなりお得。

POINT

- クーポンをうまく活用するとお得感あり
- アプリで随時配達状態がわかって安心
- 忙しいとき便利



みんな郡山の有名店だけに、味は全て良かった◎。配達パートナーさんも丁寧な対応で◎。初回注文などは特に、割引クーポンを探して、うまく利用するとお得に利用できますね。また、アプリをダウンロードして登録後は、割引クーポンの案内なども来るので、自宅やオフィスを離れられない場合は便利だと思いますよ。



※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。

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2021年8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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8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 8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。

ACTIVITY AND CAMP アクティビティ アンド キャンプ

～キャンプ場で活動的な感動体験! MTB・CANOE・BUGGY～

マウンテンバイクやカヌー、バギーなど、キャンプ場で楽しめるアクティビティを体験。QRコードを読み込むとInstagramのIGTVの動画にリンクします。こおりやま情報公式 Instagramもフォローよろしくお願いします。

緑とのふれあいの森公園

MTB マウンテンバイク



△カッコいいレンタルマウンテンバイク



△山まるまる MTB のコース



△ドローンで上空から撮影



△険しい道も MTB で走破



△初心者コースと上級者コースあり



△爽やかな汗をかいて



△キャンプサイトで食事したり



△アイスコーヒーを飲んだり

猪苗代湖モビレージ

CANOE カヌー



△カヌーやボートがレンタルできる



△初心者向けカヌーなら初めての人も安心



△猪苗代湖の水位を調整している日本遺産「十六橋水門」



△カヌーのイラストをモチーフにしたオリジナルTシャツも人気



△夜は焚火を眺めながら



△ASAKAMA1887やうねめ牛を堪能



△鳥のさえずりで目覚めたキャンプ場の朝

棚倉田舎倶楽部キャンプ場

BUGGY バギー



△カッコいいレンタルバギー



△爽快な走り心地



△7歳から乗ることができる



△上空から見るとこんな感じ



△初心者コースも気軽に楽しめる



△バターゴルフミニコース



△親子で楽しめる



△手ぶら一泊キャンプも可能



△自家源泉の「棚倉温泉」

※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。

小野町 JR郡山駅から車で約40分

緑とのふれあいの森公園



体験アクティビティ満載。森のワンダーランド

《利用料金》

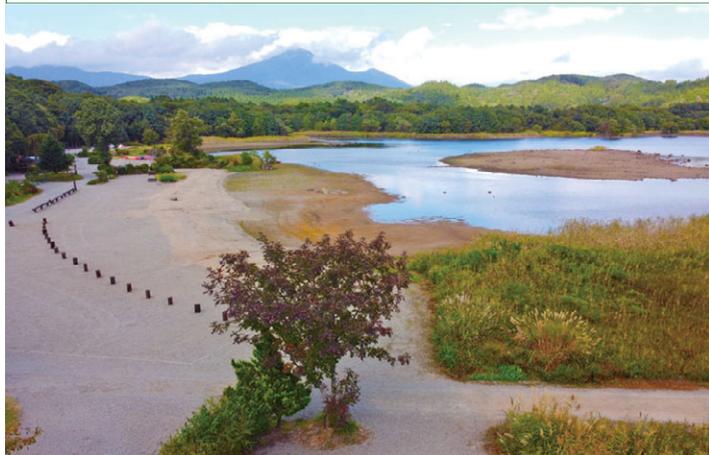
- 【オートキャンプ場使用料】1区画4,400円
※オートサイトは新無料
- 【一般キャンプ場使用料】1区画1,100円
- 【日帰りオートキャンプ場サイト10:00~14:00】1区画1,430円
- 【デイキャンプ10:00~14:00】1区画1人330円

DATA

- 住 田村郡小野町大字小戸神字宮ノ前397-2
- 電 0247-72-3597
- 休 無 ※冬期クローズ(12月~3月)
- サイト数 一般サイト5区画、オートサイト5区画※オートサイトは新無料、フリーサイト※10張程度
- 予約方法 電話

会津若松市 JR郡山駅から車で約60分

猪苗代湖モビレージ



大自然の中、湖水浴やカヌーも満喫。磐梯山を望む老舗オートキャンプ場

《利用料金》

- 【施設利用料金(1日)】大人800円、子供500円、3歳未満は無料、【キャンプ料金1泊1区画】車(5M未満1台)とテント1張3,000円、バイク(1台)1,400円、キャンピングカー・トレーラー4,000円、自転車・徒歩400円、【バンガロー宿泊料金1泊】4人使用1棟11,000円、2人用1棟7,000円、【コテージ宿泊料金1泊】4人使用1棟16,000円、【カヌーレンタル(ライフジャケット付)】60分 1,500円、【ボートレンタル】60分 1,000円、【M・T・Bレンタル】半日 1,000円

DATA

- 住 会津若松市湊町大字赤井字笹山原408
- 電 0242-94-2052
- 休 不定休 ※クローズ(2月下旬~3月)
- サイト数 100区画
- 予約方法 電話

棚倉町 JR郡山駅から車で約60分

棚倉田舎倶楽部キャンプ場



ゴルフ場に新規開設したキャンプ場。天然温泉、バギー、気球体験もできる

《利用料金》

- 【宿泊キャンプ】サイト1区画2,200円、施設利用料大人1,250円、小人(12歳未満)550円、幼児(小学生未満)無料、【デイキャンプ】サイト1区画1,100円、施設利用料大人1,100円、小人(12歳未満)550円、幼児(小学生未満)無料、【食事と飲み物】BBQノーマルセット1名2,750円、BBQぜいたくセット1名2,970円、朝食セット1,100円、生ビールサーバー10L10,450円、【レンタルセット】ベーシックセット(4名)22,000円、ベーシックセット(7名)29,700円、【個別レンタル】テント7人用4,400円、テント4人用3,300円、タープセット2,200円、ガスコンロ(燃料付)4,400円、ガスコンロ鉄板1,100円、BBQコンロ(燃料付)2,860円、テーブル1,100円、チェア440円、LEDランタン(電池付)880円、ガスランタン(燃料付)1,980円、寝袋880円、銀敷マット330円、調理器具セット1,100円、食器セット(4名)660円、まき代・炭660円

DATA

- 住 東白川郡棚倉町仁公儀字川原田286
- 電 0247-33-3191
- 休 無 ※冬期クローズ(12月下旬~3月上旬)
- サイト数 6区画
- 予約方法 電話

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。

令和3年

暑中お見舞い 申し上げます

(順不同)

大黒屋の
ゆるみ

暑中お見舞い
申し上げます

第28回全国菓子大博覧会最高賞
名譽総裁賞受賞
后郡山

郡山銘菓庵

■本店 / 〒963-8004 福島県郡山市中町14-8
TEL 024-932-3517




暑中お見舞い 申し上げます

厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

みちのくのお伊勢さま

開成山大神宮

郡山市開成3丁目1-38 tel.024-932-1521 fax.024-939-4410

暑中お見舞い申しあげます

すべてを地域のために



東邦銀行

各種展示会、学会、大会、イベントの
企画・制作・施工をお手伝いします。

ARS
ARS PROGRESS CO.,LTD.

サイン SIGN イベント EVENT ディスプレイ DISPLAY

株式会社 アルス・プログレス

〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136
tel 024-945-0635 <http://www.e-ars.co.jp>

「商品」を通して 「ありがとう」を届けます。

- お中元カタログ2021 夏ギフト
- ノベルティカタログ「Pietto」
- すべて国産品のための総合カタログ・ピックアップ
- その他オリジナル名入れ商品作成いたします

冠婚葬祭用引出物・ギフトショップ

サンケン食品株式会社

郡山市富田町字諏訪前41
電話 024-983-6465
<https://www.sankensyokuhin.com/>



快適環境の創造を目指して

ビル総合メンテナンス

株式会社 東北装美

代表取締役 宮崎 登志行

郡山市並木三丁目5番地の3 TEL.024-934-2515 FAX.024-938-7706

URL : <http://www.tohhoku-soubi.co.jp>



「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」 が制定されました。(平成27年3月11日公布)

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合



理事長 渡辺康広

〒963-0207 郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866 FAX.024-953-5866
<http://www.sake-koriyama.com/>

保険の見直し 保険のしくみ

初めてでも、見直しでも!
保険の無料相談 実施中

新しく 保険加入 加入中の 保険分析

駐車場完備! お気軽に 来店下さい!

PCからのご予約はこちらから
<https://www.create-ins.co.jp>

クリエイト 郡山 検索

平日9:00~17:00 土日祝・事前予約 0120-916-929

あなたの保険のホームドクター
保険クリニック 株式会社クリエイト
〒963-8863 福島県郡山市泉鏡園416-1
TEL/024-932-5103 FAX/024-932-5821

暑中お見舞い申し上げます

やっぱ丸信っしょ。

ラーメン700円

丸信ラーメン船引店

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

おすすめ日本酒

花春酒造が創業二百周年を機に発売した新ブランド。会津産まいひめを50%まで磨き上げ、ゆづりと低温で醸し出した、香り控えめの食中酒として楽しめる純米大吟醸酒です。

結芽の奏 SOUHO KANADE

一合 790円

カツオの季節です!

カツオ刺身... 980円
カツオとみょうが あつさり和え... 840円

郡山市駅前1-6-15 エリート第1ビル
TEL.024-924-0330
【営】18:00~L23:00
【休】日曜・祝日【P】無

こおりやま 日帰り 温泉

309枚 2021年7月発行

入浴割引券・宿泊割引券と お得なクーポン券付!

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)

お酒の飲み方、合わせる料理にこだわりました!
「GOQUUTO(ゴクート)たかはし」です

旧「四方山」をリニューアル。ワインを主力にした大人カジュアルなお店です。

ワイン通のニーズに応え「BYO(Bring Your Own-ワインの持ち込み)」もOKです。ご自身がお持ちのワインを持ち込んでこんな飲み方を。そんな思いに応えるお店です。(ワイン類の持ち込み ワイン/1,430円 その他/2,200円) もちろんワイン以外の飲み方も大歓迎です。

Goquuto たかはし

【予約受付】024-924-0223
【住】郡山市駅前2-6-19 BIF 【営】17:00~23:00、金土・祝前~24:00
【休】無 <http://www.foodsworks.co.jp/>

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

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。

※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。

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

諸橋近代美術館では11月7日まで「ステッピング・アウト～日常の足跡～」開催中



裏磐梯にある「諸橋近代美術館」では、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）～」を11月7日（日）まで開催中。「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。入館料は一般1,300円、高校生・大学生500円、中学生以下無料。開館時間は9時

30分から17時、入館は16時30分まで。

問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
URL <https://dali.jp>

「フェミニリーズ世界ワインコンクール」で純米吟醸・純米酒の2部門で金賞受賞



「笹の川酒造」は、バリで開催された「フェミニリーズ世界ワインコンクール」の日本酒2部門（純米吟醸部門・生春酒、純米酒部門・笹の川 純米酒）で、金賞を受賞。このコンクールは、女性ソムリエ、女性醸造家、女性ワインジャーナリストなど約750人の世界の女性ワイン専門家が、プライドで厳正審査。「生春酒」はすでに販売を終了し、今年12月に販売予定。「純米酒」には、フェミニリーズの首掛けとシールが添付されている。

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

「OVER THE CHACOL LOCAL (ローカル)」では、テイクアウト弁当の販売を開始!



「OVER THE CHACOL LOCAL (ローカル)」（郡山市堤2丁目20 堤ビル1階）では、テイクアウト弁当の販売を始めた。販売時間は、11時30分から14時、17時から20時。主なメニューは、「牛バラ焼肉弁当」（830円）、「週替わりカレー」（700円）、「サーロインステーキ弁当」（1,480円）など。事前に電話（024-953-5447）で予約してから来店すれば、待つことなく受取れる。予約無しでも

OK。定休日は月曜、駐車場有。

問 OVER THE CHACOL LOCAL (ローカル) TEL 024-953-5447
URL <http://local-koriyama.com/>

大トロローストビーフ入り「肉づくしコース」が「郡山の名物グルメ」クーポン利用でお得になる!



郡山市大町「旬膳 くしぜん」では、「肉づくしコース」（8,800円）が評判の味。福島黒毛和牛の上カルビを低温調理した大トロローストビーフをはじめ、うねめ牛の石焼きなどがコース料理で味わえ、150分間飲み放題が付く。こおりやま情報グルメBOOK「郡山の名物グルメ」のクーポン券を利用すると、このコースが1人8,800円のところ、6,000円で味わえる（2名以上で要予約）。本にはクーポン券

は4枚付いている。

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

洋服の寸法直しやリメイク、リフォームなら郡山市桑野「くまだリフォーム」にお任せ



郡山市桑野クローネ郡山にある「くまだリフォーム」では、洋服のリフォームやオーダーメイド、カケハギにも対応している。例えば、お気に入りの柄で、デザインが古くなり着なくなったワンピースやパンツを、スカートやブラウスに変身もできる。さらに、和服を洋服にリフォームも可能。消えないシミや、虫食い穴などは、カケハギで直せる。定休日は日祝、営業時間は10:00～18:00。詳しくは問合せを。

問 くまだリフォーム
TEL 024-925-3799

Life Topics



柏屋創業170周年を記念して「スマートパック」を導入! 柏屋専務・本名創さんが「こおりやま情報編集室」に入室!

郡山市の老舗「柏屋」は、2021年7月1日で創業170周年を迎えた。創業170周年を記念して、商品のおいしさ、賞味期限を今までより7日間延ばした「スマートパック」を「柏屋薄皮饅頭」に導入。パッケージ内に窒素ガスを封入し、さらにエージレスも入れることにより、賞味期限が何と従来の8日から15日になった。これにより、物流のエリアも拡大し、より遠くの人にも「薄皮饅頭」を味わってもらえる。6月30日柏屋専務取締役の本名創さんが、「こおりやま情報編集室」を訪れ、新商品・柏屋薄皮饅頭「スマートパック」の特徴をPRした。「こおりやま情報編集室」では、第一回目として6月30日に3種の「スマートパック」を試食。さらに、2週間後の7月13日に2回目の試食。「スマートパック」を2回試食した結果、スタッフ一同、柏屋薄皮饅頭の風味や味わいは、ほとんど変わっていないことに驚いた。「スマートパック」の価格は、こしあん5個入680円、つぶあん5個入680円、宇治抹茶5個入743円。柏屋直営店、オンラインショップで発売中。

問 開成柏屋 TEL 024-922-5533



麓山高原豚の角煮定食900円や海鮮ばらちらし定食900円など、 炉端ばんざいのお得ランチを紹介



市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋な酒肴の数々揃う炉端焼き・野菜串巻きの店「炉端ばんざい」(郡山市大町)では、毎日営業しているランチも好評。写真は「麓山高原豚の角煮定食」900円、「海鮮ばらちらし定食」900円。この他、日替わり定食780円など、常時10種類お得なランチメニューを用意している。ゆったり広々とした店内には、カウンター、テーブル席、小上がり席、座敷あり。ランチタイムは、毎日11:30~14:00。元気に営業中。

問 炉端ばんざい
TEL 024-983-9755

玉川村特産のサルナシ使用 道の駅たまかわ「さるなしカレー」



玉川村特産のサルナシを使用した「さるなしカレー」が話題。古くから栄養源として親しまれてきたサルナシは、タンパク質分解酵素が豊富で、お肉をやわらかくする効果もある。同商品は、豚肉入り「さるなしカレー(中辛)」と会津地鶏入り「さるなしカレー(大辛)」の2タイプ。肉の旨味とカレーのスパイスに、サルナシの酸味が調和された逸品に仕上がっている。価格はどちらも1袋640円。本誌

読者5名様にプレゼント。

問 道の駅たまかわ
TEL 0247-57-3800

料理のトッピングやおつまみに。そのままでも美味しい 「川俣シャモ やわらかつまチキ」新発売



来月8月25日発売「福島県の道の駅」最新版取材中、「道の駅川俣」で見つけた新商品。川俣シャモのヘルシーなササミを使用したやわらかいおつまみチキン「つまチキ」。高タンパク低カロリーな川俣シャモを気軽に楽しめる常温レトルト商品で、川俣シャモ肉のあっさりした旨みがあるので、そのままでもおいしい。サラダなどのトッピングやサンドイッチの具材としてもおすすめ。価格は389円。ブラックベツ

パー味とソルト味あり。

問 道の駅川俣
TEL 024-566-5253

トロピカル~ジュ!プリキュア プールランド in ハワイアンズ 7月22日(木)から8月24日(火)まで開催



子供から大人まで楽しめる夏の楽園。「スバリゾートハワイアンズ」では、7月22日(木)から8月24日(火)まで「トロピカル~ジュ!プリキュアプールランド in ハワイアンズ」を開催。エリア面積5,000㎡の屋外スパ「スバガーデンパレオ」に、コスメコーナーやフオトスポットなどを設け、プリキュアたちと一緒に水遊びするような体験ができる。これを記念して、本誌読者2組4名様、ペア入場券プレゼントあり。

問 スバリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550
URL <http://www.hawaiians.co.jp/>

8月11日(水)~8月24日(火)まで開催。 「ハワイアンズ the アスリート energy~笑う筋肉~」



作・演出・振付 中村龍史

「スバリゾートハワイアンズ」では、8月11日(水)から8月24日(火)まで「ハワイアンズ the アスリート energy~笑う筋肉~」を開催。当イベントは、2020年の年末から2021年の年始に公演し、大好評を博したイベントの第2弾で、多彩な才能を持ったアスリートたちが表現者となり、肉体を駆使したパフォーマンスを繰り広げるスポーツミュージカル。今回は、さらにパワーアップし、国内トップレベルのアスリートやパフォーマンス総勢23名が連続技を繰り広げる。ペア入場券プレゼントあり。

問 スバリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550
URL <http://www.hawaiians.co.jp/>

「テレポートプラス」新コーナー「旬ネタWatch」で フレッシュ情報を幡谷明里アナが「ウォッチ！」



「福テレ」夕方のニュース番組「テレポートプラス」(月~金曜 16時40分~、土曜17時30分~)。平日17時25分頃に「旬ネタWatch」をお届け。「地元出身アナウンサーとして地域に寄り添いながら、常に新しい旬情報をお届けします!皆さんが笑顔になれるよう、私も笑顔を忘れずに邁進します」と話す幡谷明里アナ。火曜は、さくら通りから郡山の情報を発信、金曜は情報キャスターとして本社スタジオから最新情報を伝える。

問 福島テレビ
URL <http://www.fukushima-tv.co.jp/>

郡山で
会食
Koriyama de Kaiseki 2021 保存版

小人数の集まりから、個室のある店。個室や料理から選べる旬の味覚が味わえる店。郡山の「会食」を得意に開催する。新生活様式での「会食」。

DINING TOGETHER!
接待・宴会・慶事・法事会場選び

クーポン付

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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切8月2日(日)必着

赤ちゃん&ペット写真募集!
写真は、ホームページかQRコードからのみの募集となります。
郵送での写真投稿は受け付けておりません。




かっこのつゆちゃん うねめ姫ちゃん



(M.H)

あら 美味しそうなバナナ(笑) 熱中症予防にもなるバナナを食べて頑張りましょう!

ひとりもの申す

先 日、母が無事に2回のワクチン接種を終えました。副作用を心配していましたが大丈夫でした。病院の方にとても親切に頂いたと喜んでいました。本当に頭の下がる想いです。(あずき)

2 回目は熱が出やすいなど聞きますね。本当に副作用がなくて良かったです。

冷 やし中華が美味しい季節になりましたね。私はごまダレ味が好きです。(あき)

ボク は醤油派です。でも、ごまダレも捨てがたい(笑)

コ ロナで昨年か昔のドラマやジブリのDVDをレンタルする日々です。上戸彩さんが出ていた金八先生が心に残った。NEWSの増田さんや加藤さんも出ていて、当時と変わらない姿にびっくり!今も変わらず活躍されているのです☆(1年4組学級員SW2510)

確 かに芸能人の方って、実年齢より若く見えますね。うらやましい!

毎 日がコロナのニュースが多いですが、ワクチン打って皆が集まっているいろいろなイベントができるようにしたいですね。(仮面ライダー1号)

ワ クチン接種率が高い海外では、マスクなしで通常に戻っているところもあります。早くイベントができる日常に戻ってきてほしいですね。

ク レームで3時間程、罵声を浴びました。出勤できなくなり、体重が減り35kgまでになりました。ガリガリでようやく歩いています。最近後ろ指をさされます。悲しい毎日です。(私が悪い)

失 敗しない人なんていないです。反省して同じ失敗を繰り返さなければ良いと思います。私が悪い人をリカバリーすべき人が後ろ指をさす方が愚かだと思います!元気を出して頑張りましょう!!



(ねこまさ)

畑 を荒らすなんていけない子ですね。平和的に解決できて良かったですね。

私 は、こおりやま情報の事を知り、満30年が経過した。ながの情報と読み比べするのも楽しいと思う。(山陰リスナー)

30 年もご愛読いただきありがとうございます!ながの情報と読み比べるとは、中々マニアックですね(笑)

怖 がらず、コロナウイルスワクチン接種して、早く収束できますように!(デメ)

副 反応がちょっと心配ですよね。筋肉注射は意外に痛くないそうですよ!

ラ ーメンやカルビとかの焼く肉が脂こくて食べられなくなりました。まだ20代。タンがあればじゅうぶん!キムチと一緒にサンチュで巻いて食べるのが好き!牛タンしゃぶしゃぶも気になってます!(べじりんく)

レ モンを絞ってのタン塩最高!キムチとサンチュもいいですね!

久 しぶりにリフレッシュ休暇を取りました。その日は特にどこかにお出かけに行った訳ではなく、草取りとか片付けとかいつもなかなか出来ないことをしました。特別な日ではなかったですが、ゆっくりと過ごせて良かったです。いつも忙しく過ごしているのたまには有給取るのもいいですね!(あったごしょ)

休 息は必要です!リフレッシュすることで仕事も頑張れますよね!

夏 休みは子供とプールに行くのが楽しみです。流れるプールは浮いてるだけでも楽しいですね。(チョコ)

あ の浮遊感と開放感!たまらないですよ!

我 が家ではきちんとゴミの分別を行っておりますが、燃えるゴミの日に比べ、プラの日や紙類の日のゴミ捨て場の量が少ないと感じています。きちんとゴミの分別を行えば、燃えるゴミの量も減り、有害な煙も少なくなるし、リサイクルにもなるし、メリットだらけだと思うので、もう少し、「意識」が浸透すればいいなと感じています。(ツガリアン♪)

お っしやる通りです。環境問題に対する意識が必要ですね!ひとり一人ができることです!

お うち時間が増えて、お菓子作りにハマりました。今のブームはスフレ風パンケーキです。100円ショップで道具も手軽に買えて助かります。心配なのは増え続ける食欲と体重…なんとかせねば!(ねこきち38)

お 家時間の素敵な使い方ですね。食欲と体重増加、最大の難問ですね(笑)

休 日にリフレッシュしようと思い、福島空港までドライブ…空港内のレストランで昼食をとり、大阪への離陸を見送り(少し感動!)、売店の価格をチェックし(やはり、お高い…)、ウルトラマンにお別れを告げました…。(175)

飛 行機に乗る目的だけでなく、テーマパーク的な楽しみ方もできるんですね!

「 コロナが落ち着いたら会おうね」と何回言ったかな?早く元の生活に戻りたい。皆で集まって美味しいものを食べて飲んでがしたい!!旅行も行きたい!!以前の平凡な毎日が幸せだったんだとつくづく思う今日この頃です…。(コロナのパカ)

そ うですよ。大切なものは失ってから気付くもんなんですね。

主 人が先日新しい車を買って“どこか行きたいなー”という気持ちでいっぱいですが、近場でガマンします。前の車は17年乗りましたよ。(さおりん)

早 く逃出したいですよ。それにしても17年も大事にお乗りになってたんですね、素晴らしい!

教えてください

か き水がとってもおいしいお店を教えてください。(きらりん)

お 習字を始めたいのですが、正座ではなくイスに座って教えている所、知りませんか?本宮市内で…。(凧のばあば)

歯 がボロボロです。痛くもなく、感じのよい先生・助手さんのいるところは是非教えてください。(アンラッキー)

ア レルギー性の汗ばむと出てくる汗疹的なものに悩まされている者です。優しい、解ってくれる先生がいる病院の場所、名前を教えてください。(コーヒー店なんか多くないか?!)

郡 山のおいしいラーメン屋が知りたいです。郡山の歯医者(良い)が知りたいです。(うがまき)

お すずめの婦人科の病院を教えてください。(LOOK)

利 き手の指痛みがひどいです。洗濯バサミつまめない!ハサミも丁度あたり酷く痛いです。何か痛み改善方法ないですか?(ちび)

ペ ット同伴の宿泊できる場所を教えてください。(みつこ)

お いしいレモネードを出している。お店が知りたいです。(サンサン)

テ イクアウトのお店、幅広く何でももっと教えてください。(よし)

教えます

今 話題のマリトツツオ。福島では、福島市南福島の石窯パン工房 ぐりむわーなどで売っています。(とまと)

7 月号のさーちゃんさんへ。私は漬したじゃがいもに、刻んだキムチとチーズを入れています。とけたチーズでまろやかな味になり、子供も大好きです!(女子ママ)

眼 科が知りたいミラーストンさんへ。御前通りにある「眼科 君島医院」はいいですよ。かなり混みますが…。先生もスタッフもグーです。(ひろちゃん)

ラブメッセージ

先 月より卓球クラブに入りました。皆さんとても上手で、親切に教えてください。ありがとなし。(凧のばあば)

8 月12日ユミちゃんお誕生日おめでとう〜♪見えない所の気配り、気遣い、いつも感謝しています。重要な局面で、いつも元気づけてくれるし、休暇に外出している時も、楽しく明るいユミちゃんにいつも励まされます。ありがとう(♡)これからもよろしくね(ネモ)

パ パ、6月は結婚記念日でしたね。9年目も楽しいジョークで家族を盛り上げてくださいね♡どうか身体に気を付けて!!(りいみママ)

おいしい味情報

太郎庵の豆大福は大きくて食べ応えが有ります。(ちよこ)

須賀川市の4号線沿いにある「味処あつま亭」は、安すぎて美味しいです。お店の人も謙虚な方々で、のんびり食事ができます。(鏡の中の大工さん)

須賀川市の「小さなスイーツ工房 coco berry」。初めて食べた時、フワフワして甘くてとってもおいしくて、ペロって食べちゃいました。(♡)(♡)(♡)(コアラの大好物ユーカリ)

みたか食堂のカレーがおいしい。さまぁ〜ずも来たよ、もやサマ2で。(ハム太郎)

「キッチングランパ」のテイクアウトランチおいしかったです。(あっこさん)

郡山市並木の洋食屋さんkitchenEATさんのセレクトランチがとても美味しいです。ハンバーグ、エビフライ、白身フライなど何種類もあり、その中で2種類好きな組み合わせを選んで注文します。私のおすすめはハンバーグです。とても絶品です。(まーちゃん)

薄皮饅頭の柏屋さん、洋菓子も美味しいです。リーズナブルな価格でケーキやシュークリームが購入できます。(まめ)

Bakery いずみがもりのパンで、カスタードクリームを挟んだ、フレンチトーストが絶品です。私のオススメです。(すずめ)

内環状線沿にあるミオ・パスタはスープパスタがオススメです！(ちえ)

100年後の日本

日本という国はあるのでしょうか。100年後、温暖化とか災害、疫病、詐欺等、問題ばかりでそっちの方が心配。(よしこ)

事故の起きない自動車。店員無人スーパーで、買ったものを勝手に会計。色々と便利な世の中。(きらりん)

車は地上、空、海を自由に走れるので飛行機、船は不要。仕事は全部ロボットになる。人口は今の半分以下になる。(凜のばあば)

いろいろな国の人が住んでいる。大陸と一体化されて、今の日本の形ではなくなっている。(ちよこ)

人がいなくなってしまってロボットとかAIの時代。(よしこ)

異常気象な天候。(鏡の中の大工さん)

夏は外出できないくらい暑くて、冬は薄着でも平気くらい暖かい。(ミラストン)

平和になる。子供の数が減り、人を大切にす。すべてが管理される。(とまと)

今と変わらない。ドラえもんがいる。(ハム太郎)

ガソリンは使わず、旅客機・客船・自動車など、あらゆる移動手段が電気などのクリーンエネルギーになっている…かも？(黒豆ぷりん)

子供「現金って何?」。ママ「ママも見たことはないのよ」。(あっこさん)

全ての子供はランドセルを持たず登下校。タブレット生活。と思うが人間なんていなくなってAIやアバターだけの暮らしになる。我々はなぜ生まれたのかな？(笑)(1年4組学級員SW2510)

地形が大きく変わっている気がします。今の日本地図からは想像もつかない地形に〜。(アンラッキー)

スマホでなんでもできる時代になりますね。(仮面ライダー1号)

意外と今と変わらないのかなー?空を飛べたり、ドアを開けたら、その向こうは目的地…そんな理想を思い浮かべるけど、そこまで化学技術は発展するかな〜?かえって昔の生活に戻ってたりして…。あまり変わってほしくないような気もする…。(ネモ)

人間が減っていくのは、確かだと思います。地球がどうなっていくのか不安です。(M.M)

日本というより地球温暖化が進んで夏は昼間行動出来なくなってるんじゃないでしょうか?ゴミ問題も進んで海も汚染されて生き物も変わって来るのかなあー。(あっちゃん)

農業はすべてAI、機械化。子どもは少なく老人ばかり…どうなるんでしょう!!(みや)

自然災害(台風や地震)、犯罪が少なくなっているほしいなあ。100年後の日本はそうあってほしいです。そんな未来を見てみたいです。(猫娘(=^_^=))

何を食べても太らない薬がある。どんな病気にも効く薬がある。災害が起きない日本。(サンサン)

気軽に宇宙旅行に皆行ってそう。地球より安全だと宇宙へ移住する人もいたりして?(宇宙行ってみたい)

子供が少なくなっているが、色々な開発や成長があり、今より過ごしやすくなっていると思います。(よし)

あらゆることもっと自由に、個人で選べるようになっていくと思います。それぞれの生き方ももちろん、住むところなども。100年後なら地球以外の場所に住んで、という人も多いかもしれません。いちばん身近な移動の手段としての「車」などもきっと、空を飛んでいるはず…など、想像すると夢がひろがります。(える)

正直なところ、私は暗い事しか思いつかない。日本は植民地化されているのではないだろうか。(山陰リスナー)

買い物に行って支払いをするときに現金がなくなり、完全にクレジット決済で支払うようになると思います。自動車はガソリン車ではなく電気自動車が多くなり、空飛ぶ自動車が開発され国内や海外など、どこでもそれ一台で行ける時代が来て、AIが進みロボットやドローンが荷物を運んだり、私達人間と一緒に働く時が来るのではないかと思います。(まーちゃん)

100年後の日本は、AIに支配されていて、人間はほとんどいないのかも…。そうならないように皆、自分しかできない事を一生懸命頑張りたいですね!(女子ママ)

デジタル化が進み銀行の紙通帳は廃止となり、ガソリン車はなく電気自動車となります。また毎日通勤ラッシュにもまれず、好きな時間に働くことができることで生活の質も高く豊かな人生を過ごせることになるでしょう。(まりたん)

日本人人口が今の半分になっている。今の東京の気温が北海道で、温暖化が進んで地球の気温が上がっている。首都が北海道に移っている。芸能事務所がジャニーズと吉本で8割を占めている。AI社会になっているかもしれない。ストレス社会は変わりにくいかも。(コーヒー店なんか多くないか?!)

もちろんマスクなしの暮らしで、古き良きが見直され、昭和とか平成で流行したものがまた流行している。明るいみらい!!(りいみママ)

車が空を飛んでいる。ロボットが今以上に人間と共存している。私的には、あまり機械は信用していませんが。(うがまき)

車が電気で走っている。無人農業機械、リモコンで。インターネット、携帯電話が進んでいる生活。掃除機の音が静か。セルフレジ生活。洗濯機、炊飯器が透明。交通費が安くなっている。移動時間が短い。(たいらいえみちよ)

100年後の日本!よくてコンピューター社会発展に伴って未来都市型の映画みたいになっているとうれしです。でも、今の地球破壊に伴って逆の映画、破壊された滅亡か、どちらでしょう。想像できませんね。(ちび)

近い将来獣と共存共栄、人間寄り動物が増える。(モリクマちゃん)

AIが進んでいると思います。(トー)

更に温暖化は進んでいるのだろう。また、謎のウイルスに世界が翻弄されているのだろう。100年後の日本を見てみたいが想像・予想するしかないですネ(笑)一番は平安な日本であってほしいな。(やぐるま草)



(はるよう)

生活しやすい気候で人間関係も穏やかで優しい環境であると思います。素敵な未来です!!(コロちゃん)

人口も減り大都市部にしか人がいなくなるのかな…。田舎の良さ気付いて欲しいです。(さおりん)

赤ちゃん&ペット写真

ポチ。まだ8ヶ月のワンちゃんです。



(えまっち)

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
FAX024-922-1177

【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

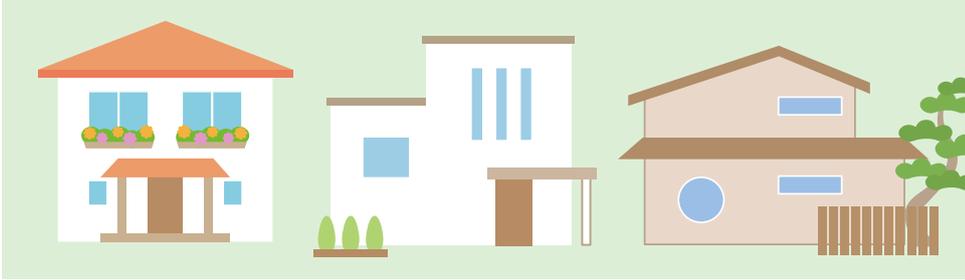
福島県知事免許(5)第2307号 さくら信宅



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)タイムックス都市開発**



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】無

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

福島県知事免許(2)第3111号 **(株)タカムラ アルマエステート**



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

【営業時間】8:30~18:00
【定休日】日

<http://kktakamura.jp/>

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



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】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
 - 郡山市中心部
 - 郡山市北部
 - 郡山市東部
 - 郡山市西部
- 郡山市外エリア
 - 郡北地区
 - 郡南地区
 - 会津地区
 - 真田地区
- 家賃

下限定: 0 上限定: 0
- 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ [1R・1K・1DK・1LDK] ...
- 表示

検索実行

住まい情報 koriyama.net

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3,000円
タイプ	1K	築年	10年
築年	10年	築月	10月
築月	10月	築年	10年
築年	10年	築月	10月
築月	10月	築年	10年

詳細情報

物件ID: 508-K 入居期: 即日可

家賃: 基本家賃(1ヶ月)3,000円

備考: バス・トイレ別(共用) 共用廊下(共用)

設備: 炊事器具、バス・トイレ別

お問合せ

物件名	ほもプランニング	TEL	0247-927-6081
担当部署	紹介	営業時間	4:00~18:30

物件情報一覧はこちら

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

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8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
- (電化) 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) 二重サッシ
- (光) 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) シャワードレッサー (パ釜) バランス釜 (浴室) 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

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)

3,300万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋7.5・K3+ロフト
敷 無 礼 無
共 込 駐 込 2,000円
構 木造・2階建-2F 築 1995年
入 4月中旬 取 仲介
交 大町二丁目バス駅徒歩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)

3,400万円 1K 敷金・礼金ゼロ!!

間 洋9・K3
敷 無 礼 無
共 込 駐 込 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) (ロフト) (B・T)

3,800万円 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 込 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)

3,900万円 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 込 4,400円
備 軽量鉄骨造・2階建-2F 築 1989年
入 即日可 取 仲介
交 久保田変電所バス駅徒歩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) (給湯) (シャワ) (B・T) (WT)

4,000万円 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) (シャワ) (B・T) (エアコン) (追焚) (P2可)

4,200万円 2DK 2台目3,000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)

4,500万円 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)

5,500万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月 礼 1カ月
共 込 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)

5,900万円 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)

3,000万円 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 込
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



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

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
開成5丁目	5,000円	—	—	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	—	—	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
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
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
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
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
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
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
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
若葉町	7,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202

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



売買物件・賃貸物件募集中!

<p>賃貸マンション シティタワー郡山</p> <p>1LDK (洋7.5・LDK14.3) 14階 専有面積:54.69㎡ 月額賃料:13.8万円</p> <p>敷金:2カ月 / 礼金:1カ月 交通:JR郡山駅 徒歩4分 所在地:郡山市駅前1丁目 築年:2010年 備考:タワーマンション、分譲タイプ、浴室乾燥機、オートバス、追焚機能、全居室収納、オートロック、モニター付インターホン、駐車場有 15,000円/月</p>	<p>賃貸マンション D' グラフォート ザ・タワー郡山</p> <p>2LDK (洋5.3・6.8・LDK14.1) 6階 専有面積:60.11㎡ 月額賃料:13.8万円</p> <p>敷金:2カ月 / 礼金:1カ月 交通:JR郡山駅 徒歩4分 所在地:郡山市駅前2丁目 築年:2008年 備考:分譲タイプ、エアコン、照明、免震構造、法人契約希望、24時間セキュリティ、管理人常駐、オートロック、駐車場有 10,000円/月</p>
---	--

<p>賃貸マンション レーベン神明町</p> <p>2LDK (洋5・7・LDK21.9) 8階 新築 専有面積:78.63㎡ 月額賃料:20万円</p> <p>敷金:2カ月 / 礼金:1カ月 交通:JR郡山駅 徒歩17分 所在地:郡山市神明町 築年:2021年6月 備考:分譲タイプ、エアコン、照明、法人契約希望、24時間セキュリティ、管理人日勤、オートロック、駐車場有 5,400円/月</p>	<p>賃貸マンション グランフォセット麓山</p> <p>3LDK (洋5・6・7・LDK21.1) 11階 新築 専有面積:87.25㎡ 月額賃料:21万円</p> <p>敷金:2カ月 / 礼金:1カ月 交通:JR郡山駅 徒歩22分 所在地:郡山市麓山1丁目 築年:2021年9月上旬 備考:分譲タイプ、エアコン、照明、法人契約希望、24時間セキュリティ、管理人日勤、オートロック、駐車場有 15,000円/月</p>
--	---

福島県知事免許(第)203040号
オルセープラン(株)
TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102
【営業時間】9:30~18:30 【休日】日

夏の特選物件 売マンション
朝日プラザエガース中央 2DK(和6・洋5・DK)

【住 所】郡山市赤木町26-15
【価 格】500万円(税込)
【専有面積】42.33㎡/12.8坪
【構 造】鉄骨鉄筋コンクリート造10階建
【築 年】1991年4月
【管理費】月額23,160円
【交 通】JR郡山駅徒歩13分
【備 考】給湯・オートロック・エレベーター・BS 【取引態様】仲介

福島県知事免許(11)第20259号

不動産 (有)開成土地建物
☎024-933-0202 FAX.024-933-0776
〒963-8002 郡山市駅前1-15-5 ㊟9:00~18:00(日祝10:00~17:00)
㊟祝日の月曜 URL / http://kaiseitochi.es-ws.jp

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/>

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

医療情報

Medical Information

医療法人社団

長谷川皮フ科

皮フ科・アレルギー科

理事長 長谷川 隆三 皮膚科専門医
院長 長谷川 隆哉 皮膚科専門医

受付時間午前は11:30まで、午後は5:30までとなります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	午後 休診	○	午後 休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

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

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

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

休診日 日曜 祝日 火曜午後

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅前西口駐車場・エリートパーク

郡山駅前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。

番号	診療科目	住所	電話番号
8	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
1	宝沢内科クリニック(内科・小児科)	富久山町八山字大森新田35-3	024-936-4111
伊藤眼科(眼科)		富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
8	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
8	南インター通りクリニック(内科)	安積荒井1丁目55	024-954-7102
8	うちだ泌尿器・腎クリニック(泌尿器科)	島1丁目17-6	024-983-5090
8	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
9	かずま医院(内科・外科)	葉根1丁目15-2	024-934-7750
祝	おむろ整形外科クリニック(整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科)	御前南6丁目141	024-966-2811
8	じんキッズクリニック(小児科)	字山崎305-6	024-974-2525
15	ささうち内科クリニック(内科・小児科)	富久山町久保田字久保田112	024-933-8667
喜	喜久田クリニック(内科・外科・消化器科)	喜久田町堀之内字南門内8-10	024-963-1601
8	おおのこどもクリニック(小児科)	字賀住54-1	024-937-3775
22	あさひ内科クリニック(内科・消化器科・放射線科)	朝日3丁目2-33	024-921-2525
8	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970
8	おおがクリニック(小児科・内科)	片平町宇出整東5-5	024-962-0600
29	てちがわ内科(内科)	島1丁目17-3	024-991-1177
8	長谷川皮膚科医院(皮膚科)	栄町8-17	024-923-0821

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

お問い合わせ 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(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	電話番号	FAX番号
8/1	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	ハーブ調剤薬局	024-991-6050	FAX.024-933-6288
	さくら薬局みなみ香番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
8/8	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	ハーモニー薬局あさか店	024-937-3180	FAX.024-937-3181
	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
8/9	調剤薬局ミツテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	コスモ調剤薬局葉根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
8/15	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	コスモ調剤薬局喜久田店	024-963-0077	FAX.024-963-0088
8/22	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	そうごう薬局郡山店	024-946-5591	FAX.024-946-5592
	アイランド薬局西ノ内店	024-939-1189	FAX.024-939-1191
8/29	コスモ調剤薬局片平店	024-954-5701	FAX.024-954-5702
	ひかり薬局郡山駅前店	024-953-6856	FAX.024-953-6816
	アイセイ薬局郡山久留米店	024-937-2388	FAX.024-947-5230

※7月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急ぎに変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

ぼんさい

The Art of BONSAI

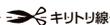
怪物。魔法。造形。歴史。未来。地球。
小さな宇宙にも形容される鉢上の逸品。
人類の美意識を凝縮した総合芸術「ぼんさい」。
かつてない写真集です。

本書は、2004年に発行され、写真家スコット・リン・ライリー精選の至高の盆栽写真集です。企画・制作をしたズアンの協力により、うすい百貨店9階の「ジュンク堂書店 郡山店」にて販売しております。
盆栽は、近年外国から訪れる観光客にも注目をされており、日本ならではの芸術でもあります。盆栽ファンには見逃せない写真集です。

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

販売：ジュンク堂書店郡山店(うすい百貨店9F)
問合せ：こおりやま情報編集室 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FREE8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8月2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「私、○○○に夢中です♪」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが今夢中になってるものを教えてください。

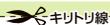
Q2. 普段使っているSNSは何ですか？
(LINE、Facebook、Twitter、Instagram、TikTokなど)

(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FREE8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？

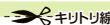
Q2. 普段使っているSNSは何ですか？(LINE、Facebook、Twitter、Instagram、TikTokなど)

●みな伝スペシャル「私、○○○に夢中です♪」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが今夢中になってるものを教えてください。

●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FREE8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. 普段使っているSNSは何ですか？(LINE、Facebook、Twitter、Instagram、TikTokなど)

●みな伝スペシャル「私、○○○に夢中です♪」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが今夢中になってるものを教えてください。

●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 (土) Saturday 脳の活性化に「コーンとパクチーの揚げワントン」

はんぺんに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、コーンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンB1が疲労を回復すると言われています。コーンの甘味がおいしい、食べ応えのある一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 171kcal	2人分の金額 約 143円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①ボウルにはんぺんと塩を入れて手でよく練り、Aを加えて混ぜる。
 - ②ワントンの皮に①のをせて包み、ふちを水で濡らしてしっかりとめる(8個作る)。
 - ③揚げ油を180℃に熱し、②をからりと揚げる。

- 材料(2人分)**
- はんぺん(刻む)……………小1枚(80g)
 - 塩……………少々
 - A { ホールコーン……………30g
 - パクチー(みじん切り)……………10g
 - ワントンの皮……………8枚
 - 揚げ油……………適量

ワンポイントアドバイス

- はんぺんはお手軽にボリュウムアップに使えるので、常備しておくとう便利です。



29 (日) Sunday 味覚障害予防に「いかといんげんのバルサミコマヨサラダ」

いかに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが肝臓を丈夫にし、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。暑休めや酒の肴にぴったり一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 98kcal	2~3人分の金額 約 248円
--------------------	-----------------------------	---------------------------

- 作り方**
- ①いかは軟骨とわたを外して洗い、水気をキッチンペーパーでふき取り、胴は1cm幅の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に湯を沸かして塩を加え、いんげんをゆでて引き上げ、流水で冷やしてなめ切りする。
 - ③②の湯で①をゆで、いかの色が変わったら火を止め、ザルに取って水気を切る。
 - ④ボウルにAを合わせ、②と③を入れてあえ、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- ワンポイントアドバイス**
- ②と③では、しっかりと水気を切ってください。



- 材料(2~3人分)**
- いか……………小1杯(140g)
 - 塩……………一つまみ
 - いんげん……………12~13本(80g)
 - A { マヨネーズ……………大2
 - バルサミコ酢、しょうゆ……………各小1/2
 - 砂糖……………小1/4
 - 塩、黒こしょう……………少々

30 (月) Monday むくみ予防に「豚しゃぶの中華風サラダ」

きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンがむくみを予防し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉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。肉と野菜と一緒に摂れるサラダです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 238kcal	2人分の金額 約 313円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①鍋に湯を沸かして酒を入れ、豚肉をゆで、肉の色が変わったら常温の水で冷まし、ザルに取って水気を切る。
 - ②耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、Bを加えて混ぜる。
 - ③皿にCを盛りつけ、①のをせ、②をかけていただく。

- 材料(2人分)**
- 酒……………大1
 - 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………120g
 - A { しょうゆ、酢……………各大1
 - 砂糖……………小1/2
 - 豆板醤……………小1/3
 - 長ねぎ(みじん切り)……………10cm
 - B { ごま油……………大1
 - 白炒りごま……………小1/2
 - C { きゅうり(千切り)……………1本(100g)
 - レタス(細切り)……………2枚(30g)
 - トマト(乱切り)……………1/2個(100g)

ワンポイントアドバイス

- 豆板醤の量は好みで加減してください。

31 (火) Tuesday 美しいお肌に「ラズベリーのラッシー」

ラズベリーやレモン汁、りんごジュースに含まれるビタミンCがシミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、免疫力を高めて風邪を予防し、ヨーグルト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。暑い日に嬉しいひんやりドリンクです。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 132kcal	2人分の金額 約 154円
-------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①ミキサーにラズベリーとAを入れ、なめらかになるまで混ぜてグラスに注ぎ、あればハーブを飾る。
- ワンポイントアドバイス**
- ラズベリーは解凍せず、凍ったまま使しましょう。
- 材料(2人分)**
- ラズベリー(冷凍)……………50g
 - A { プレーンヨーグルト……………1・1/2カップ
 - レモン汁、グラニュー糖……………各大1
 - りんごジュース……………1/2カップ(果汁100%)
 - お好みのハーブ(あれば)……………適量



24 (火)
Tuesday

健康なお肌に「スナップえんどうとわかめの酢のもの」

スナップえんどうに含まれるカロテンやビタミンCが肌の健康を守り、わかめに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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。箸休めにぴったりの一品です。



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、スナップえんどうを1〜2分ゆで、流水に取って冷やし、さやを開く。
- ②ボウルにAを合わせ、①、かにかま、わかめを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 普通の酢を使う場合は、砂糖と塩を加えてまろやかにするように調整しましょう。

材料 (2人分)

塩……………一つまみ
スナップえんどう(筋を取る)……………15本(60g)
A { 寿司酢(市販)……………大1・1/2
薄口しょうゆ……………小1/2
かに風味かまぼこ(ほぐす)……………4本(40g)
カットわかめ(水で戻す)……………乾燥で2g



所要時間
(置かせる時間のぞく)
5分

1人分のカロリー
約75kcal

2人分の金額
約143円

25 (水)
Wednesday

お腹すっきり「紫玉ねぎとしめじの和風ピクルス」

玉ねぎやしめじ、パプリカに含まれる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や、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにするとされています。箸休めやおつまみにおすすめの、常備菜にもなる一品です。

作り方

- ①耐熱ボウルにAを合わせ、紫玉ねぎ、しめじ、パプリカを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で3分くらい加熱する。
- ②①の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

- お好みで、他の野菜やきのこをプラスしてもOKです。

材料 (4人分)

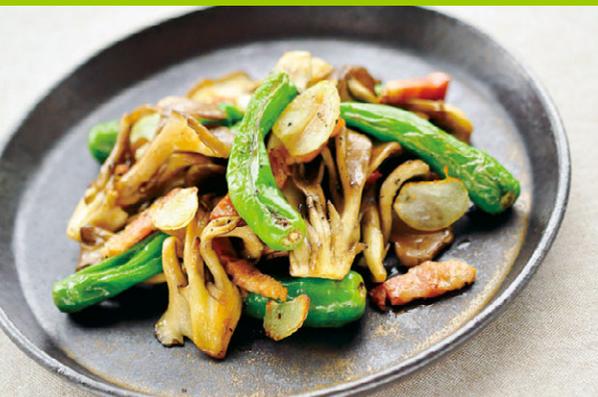
A { 酢……………1/2カップ
水……………1/4カップ
白だし(市販)……………小1
砂糖……………大1
塩……………一つまみ
昆布(5mm幅に切る)……………5cm
紫玉ねぎ(くし形切り)……………1/3個(75g)
しめじ……………1/2パック(60g)
パプリカ(黄)(乱切り)……………1/4個(35g)



26 (木)
Thursday

冷え性改善に「まいたけとししとうのガーリックソテー」

まいたけに含まれるナイアシンや、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善し、ししとうに含まれるビタミンA・C・Eやが肌荒れや風邪を予防するとされています。簡単に作れる、風味豊かな炒め物です。



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を炒め、塩、こしょうをふる。
- ②①の鍋肌からしょうゆをまわし入れ、炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- しょうゆは鍋肌からゆっくり加えていくことで、風味が一層引き立ちます。

材料 (2人分)

オリーブオイル……………大1
にんにく(薄切り)……………1片
A { ベーコン(細切り)……………2枚(40g)
ししとう……………8本(40g)
まいたけ……………1/2パック(100g)
(小房に分ける)
塩、こしょう……………少々
しょうゆ……………大1/2

所要時間
10分

1人分のカロリー
約141kcal

2人分の金額
約220円

27 (金)
Friday

脳の活性化に「揚げかまとエリンギのコチュジャン煮」

揚げかまぼこに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を予防し、刻み昆布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。ご飯のおかずや酒の肴にもなる一品です。

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、エリンギ、揚げかまぼこを順に入れて炒め合わせる。
- ②①に刻み昆布を戻し汁ごと加え、Aを加えて強火にし、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。

ワンポイントアドバイス

- 刻み昆布を戻した水は旨味が溶け出しているので、捨てずに使いましう。

材料 (2人分)

ごま油……………小1
エリンギ(薄切り)……………1本(50g)
揚げかまぼこ(薄切り)……………100g
刻み昆布……………乾燥で5g
(水1/2カップで戻す)
A { 酒……………大1
しょうゆ、砂糖……………各大1/2
コチュジャン……………小1



所要時間
10分

1人分のカロリー
約135kcal

2人分の金額
約154円

20 (金) Friday 疲労回復に「冷やしぶっかけ肉うどん」

豚肉に含まれるビタミンB1が、うどんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、小ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高めると言われています。食欲のない時にも食べやすい、簡単に作れる冷やしうどんです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約379kcal	約330円



作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かしてうどんをゆで、ゆで上がりの1分前に豚肉を入れてゆで、一緒に冷水に取って水気を切る。
- 皿に①を盛り、合わせたAをかけて小ねぎを散らし、よく混ぜながらいただく。

材料(2人分)

- うどん(乾麺)……………2束(130g)
- 豚こま切れ肉……………140g
- A { めんつゆ(3倍濃縮)……………50ml
- 水……………100ml
- 小ねぎ(小口切り)……………2本

ワンポイントアドバイス

- めんつゆの濃さはお好みで調整してください。



21 (土) Saturday 胃腸に優しい「大根と厚揚げのピリ辛ごまみそスープ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、厚揚げに含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。具沢山で旨味たっぷりの食べるスープです。

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

作り方

- 鍋にAと大根を入れて火にかけ、大根に火が通ったら厚揚げを加えてさらに熱し、一煮立ちしたら弱火にして合わせたBを溶き入れ、火を止める。
- 器に①を盛り、ラー油をたらして青ねぎを散らす。

材料(2人分)

- A { 水……………2カップ
- 鶏ガラスープの素……………小1
- 大根(細切り)……………80g
- 厚揚げ(短冊切り)……………1/2枚(80g)
- みそ……………大1~1/2
- B { みりん……………大1
- 白練りごま……………大1/2
- ラー油……………小1/2~1
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

ワンポイントアドバイス

- 大根は低温からじっくり火を通しましょう。



22 (日) Sunday 疲労回復に「豚肉とセロリのレンジ炒め」

豚肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、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し、イライラを抑えると言われています。レンジ1つであっという間に作れるおかずレシピです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
5分	約267kcal	約308円



作り方

- 耐熱ボウルに豚肉を入れ、Aをふってもみ込み、セロリとBを加える。
- ①にふんわりとラップをかぶせ、レンジ強で4分くらい加熱し、器に盛りつけてCをふる。

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉……………200g
- (食べやすい大きさに切る)
- A { 塩、こしょう……………少々
- 片栗粉……………大1
- セロリ(ななめ切り)……………1/2本(60g)
- B { ポン酢しょうゆ……………大2
- みりん……………大1/2
- サラダ油……………小1/2
- C { 黒こしょう……………少々
- セロリの葉(粗みじん切り)……………適量

ワンポイントアドバイス

- 時間のない時や、お弁当にもう一品ほしい時などに、さっと作れるので便利です。

23 (月) Monday 血液サラサラに「もやしとツナのゆずこしょうあえ」

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ナッツに含まれるオレイン酸がコレステロールを減らして動脈硬化を予防し、もやしに含まれるアスパラギン酸がスタミナをアップするとされています。食感と風味のバランスが良い一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
5分	約233kcal	約192円

作り方

- 鍋に湯を沸かしてもやしをゆで、ザルに取って水気を切る。
- ボウルに①、A、Bを入れてあえる。

材料(2人分)

- もやし……………1袋(200g)
- A { ツナ(缶詰)(汁気を切る)…1缶(70g)
- ミックスナッツ(粗く砕く)……………20g
- ゆずこしょう……………小1/2
- B { しょうゆ……………小1/2
- オリーブオイル……………大1

ワンポイントアドバイス

- もやしは歯応えが残る程度にゆでましょう。



16 (月) Monday

肌荒れ予防に「にんにくの芽とザーサイの卵炒め」

にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンC、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、ザーサイに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、しめじに含まれるナイアシンが血行を促進すると言われています。ご飯のおかずにはぴったりの一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 271 kcal	2人分の金額 約 165 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①フライパンにサラダ油大1を熱して卵を入れ、半熟状態になったら取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油大1を足してAを炒め、油がまわったらザーサイを加えてBをまわし入れる。
- ③②に①を戻し入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 卵に火を通し過ぎずふわり仕上げるために、①で一度取り出しておきます。

材料 (2人分)

- サラダ油……………大2
卵(溶きほぐす)……………3個
にんにくの芽……………1/2束(60g)
A { (5cmの長さに切る)
しめじ……………1/2パック(50g)
味つきザーサイ(市販)……………25g
B { 鶏ガラスープの素……………小1/2
しょうゆ……………小1/2
塩、こしょう……………少々

17 (火) Tuesday

食欲アップに「ゴーヤとえのきのかき揚げそば」

ゴーヤに含まれる苦味のもとモルデシンが食欲を増進し、ビタミンA・Cが肌の健康を守り、えのきに含まれるパントテン酸が副腎の働きを高めてストレスを軽減すると言われています。暑い日に嬉しいそばです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 291 kcal	2人分の金額 約 231 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

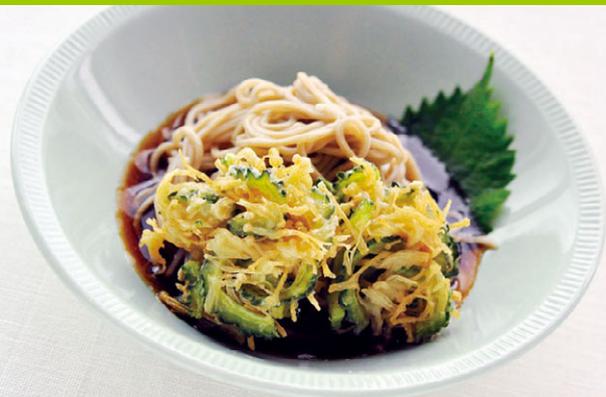
- ①ボウルにえのきとゴーヤを入れ、Aを加えて混ぜ、冷水を加えてさっくりと混ぜる。
- ②揚げ油を180℃に熱し、①をお玉ですくって入れ、からりと揚げる。
- ③鍋に湯を沸かしてそばを1分くらいゆで、流水で冷やして水気を切り、器に盛りつけて青じそを添える。
- ④③に②のをせ、Bをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ゴーヤの定番といえば炒め物ですが、かき揚げもおいしいですよ。

材料 (2人分)

- えのき……………1パック(100g)
(ほぐして半分に切る)
ゴーヤ(薄切り)……………1/3本(70g)
A { 小麦粉……………大4
片栗粉……………大2
塩……………少々
冷水……………大3
揚げ油……………適量
ゆでそば……………2袋(360g)
青じそ……………2枚
B { めんつゆ(3倍濃縮)……………1/4カップ
冷水……………1/2カップ

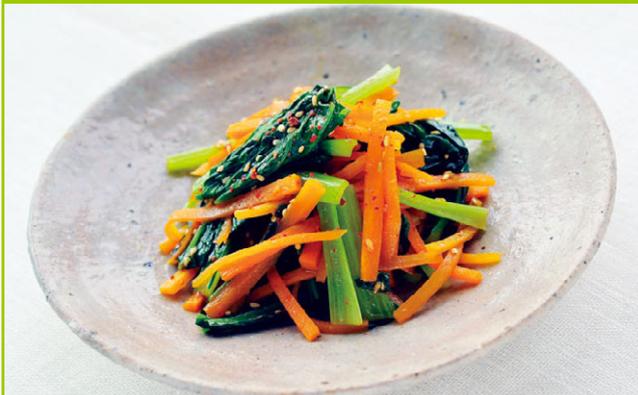


18 (水) Wednesday

貧血予防に「小松菜とにんじんのレンジナムル」

小松菜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し、小松菜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て肌荒れや風邪を予防すると言われています。もう一品ほしい時にさっとできる、お手軽な一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 113 kcal	2人分の金額 約 126 円
-------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①耐熱ボウルに小松菜、にんじん、にんにくを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、ザルに取って余分な水気を切る。
- ②①をボウルに戻し、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- チンゲン菜やほうれん草でもおいしくできますよ。

材料 (2人分)

- 小松菜(5cmの長さに切る)…2株(100g)
にんじん(千切り)……………1/2本(70g)
にんにく(すりおろす)……………1/2片
A { ごま油……………大1
しょうゆ……………小1
塩……………一つまみ
一味唐辛子……………適量
白炒りごま……………小1

19 (木) Thursday

血液サラサラに「納豆トースト」

納豆に含まれるナットウキナーゼや、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、食パン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すると言われています。焼いた納豆の香ばしさが食欲をそそる、和風のトーストです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 275 kcal	2人分の金額 約 138 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①納豆にAを入れ、混ぜる。
- ②食パンにマヨネーズ大1を塗り、紫玉ねぎと①のをせ、マヨネーズ大1をかける。
- ③②をオーブントーストでこんがり焼き、青のりをふる。

ワンポイントアドバイス

- 納豆はパンにも合うんですよ。ぜひお試しください。

材料 (2人分)

- 納豆……………2パック(90g)
しょうゆ……………大1/2
練りからし……………小1/2
食パン(6枚切り)……………2枚
マヨネーズ……………大2
紫玉ねぎ(薄切り)……………1/5個(40g)
青のり……………適量



12 (木) 肌荒れ予防に「かぼちゃとしらすのバターしょうゆ煮」

Thursday

かぼちゃに含まれる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、しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。お手軽に作れる、味わい深い和の一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約86kcal	2~3人分の金額 約110円
-------------	---------------------	-------------------



作り方

- ①かぼちゃはとろとろ皮をむいて3cm角に切り、耐熱ボウルに入れてAを加え、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②①にしらすを加えてさっと混ぜ、再びラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で1分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- レンジにおまかせなので、他の調理の合間にもできますよ。

材料 (2~3人分)

かぼちゃ	1/5個 (200g)
しょうゆ、水	各大1
みりん	大2
バター	大1/2
釜揚げしらす	30g



13 (金) 骨や歯を丈夫に「小倉アイスビスケットサンド」

Friday

バニラアイスクリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イライラした気持ちを鎮め、小豆に含まれるアントシアニンが眼精疲労を予防すると言われています。まろやかな甘味とサクサク食感の相性が良い一品です。

所要時間 5分 <small>(固める時間のぞく)</small>	1個分のカロリー 約193kcal	4個分の金額 約220円
---	----------------------	-----------------

作り方

- ①アイスクリームを少し溶かして練り、ゆで小豆を加えて混ぜる。
- ②ビスケットで①を挟み、冷凍庫で冷やし固める(4個作る)。

材料 (4個分)

バニラアイスクリーム	150g
ゆで小豆 (市販)	50g
ビスケット	8枚

ワンポイントアドバイス

- お好みのフルーツを刻んでまぜてもおいしいですよ。



14 (土) 肌荒れ予防に「ピーマンと大豆のレンジごまあえ」

Saturday

ピーマンに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、大豆やごま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。ピーマンの苦味とごまの香りがマッチした一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約132kcal	2~3人分の金額 約242円
------------	----------------------	-------------------



作り方

- ①耐熱ボウルにピーマン、大豆、Aを入れ、ふんわりとラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②①に黒すりごまを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- あまり加熱しすぎると、ピーマンの歯応えが損なわれるので気をつけましょう。

材料 (2~3人分)

ピーマン (細切り)	3個 (100g)
大豆の水煮 (市販)	50g
しょうゆ	大1
みりん	小2
砂糖	小1
黒すりごま	大4



15 (日) 冷え性改善に「鶏むね肉のハーブグリル」

Sunday

鶏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、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を予防すると言われています。リーズナブルな鶏むね肉で作る、香り高い肉料理です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約171kcal	2人分の金額 約242円
-------------	----------------------	-----------------

作り方

- ①鶏むね肉は厚みが均等になるように切り開き、フォークで穴をあけてAをふり、5分くらい置く。
- ②魚焼きグリルを予熱し、①を8分くらい焼いて取り出し、Bも3~4分焼き、一緒に器に盛りつける。

材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚 (200g)
塩、こしょう	少々
にんにく (すりおろす)	1片
お好みのハーブ (ローズマリー、バセリ、タイム、オレガノなど)	適量
オリーブオイル	大1
ミニトマト	2個 (30g)
パプリカ (黄)	1/3個 (50g)
(一口大に切る)	
バセリ	適量

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。



8 (日) 老化予防に「とびことしめじの冷やっこ」

Sunday

とびこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、しめじに含まれるナイアシンが冷え性を予防し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。とびこの食感がアクセントになった、ボリュームのある冷やっこです。

所要時間 (冷やす時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約119kcal	約165円



作り方

- ①耐熱ボウルにしめじと酒を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、汁気を切り、粗熱が取れたらAを加え、冷蔵庫で冷やす。
- ②豆腐を食べやすい大きさに切って皿に盛り、①と青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- とびこの塩分によって、しょうゆの量を加減してください。

材料(2人分)

- しめじ……………小1パック(80g)
(小房に分ける)
- 酒……………大1
- A { しょうゆ……………小2
- とびこ……………40g
- 木綿豆腐……………1丁(300g)
- 青じそ(千切り)……………3枚

9 (月) 骨や歯を丈夫に「なめこの冷やしうどん」

Monday

なめこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防し、うどんに含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になって体を温めると言われています。食欲のない時でも食べやすい、さっぱりうどんです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約285kcal	約192円

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、うどんを1分30秒くらいゆで、冷水で冷やして水気を切る。
- ②①の湯でなめこをさっとゆで、ザルに取って水気を切る。
- ③器に①を盛りつけ、②とAをのせ、合わせたBをかける。

ワンポイントアドバイス

- うどんもなめこも、あまりゆで過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

- ゆでうどん……………2玉(400g)
- なめこ……………小1袋(80g)
- A { みょうが(千切り)……………2個(30g)
- 長ねぎ(小口切り)……………10g
- 天かす……………20g
- B { めんつゆ(3倍濃縮)……………大3
- 冷水……………大4



10 (火) 疲労回復に「生ハムのベーグルサンド」

Tuesday

生ハムに含まれるビタミンB1が、ベーグル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B1の吸収を高めると言われています。朝食などにもおすすめの、栄養バランスの良い一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約322kcal	約231円



作り方

- ①フライパンにバターを熱し、ベーグルの断面を焼く。
- ②①にAを挟み、合わせたBをかけ、黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- ベーグルで挟んだら、軽く手で押さえて落ち着かせましょう。

材料(2人分)

- バター……………大1/2
- ベーグル(横半分に切る)……………2個
- A { 生ハム……………4枚(40g)
- 紫玉ねぎ(薄切り)……………20g
- トマト(輪切り)……………1/4個(50g)
- レタス……………2~3枚(40g)
- B { マヨネーズ……………大1
- プレーンヨーグルト……………大1/2
- 粒マスタード……………小1/2
- 黒こしょう……………少々

11 (水) スタミナアップに「おろし牛カツ」

Wednesday

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、ヘム鉄が貧血を予防し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、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されています。食べ応え抜群の肉料理です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約268kcal	約412円

作り方

- ①牛肉は麺棒などで叩いて軽く塩こしょうをふり、んにくの断面をこすりつけて香りをつけ、Aの順に衣をつける。
- ②揚げ油を170℃に熱して①をからりと揚げ、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、白炒りごまをふってBを添え、ポン酢しょうゆをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉は、使う30分~1時間ほど前に冷蔵庫から出して常温に戻しておきましょう。

材料(2人分)

- 牛ももロース肉……………140g
- 塩、こしょう……………少々
- んにく(半分に切る)……………1片
- A { 小麦粉……………適量
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 白炒りごま……………小1/2
- B { 大根おろし……………1/3カップ
- みょうが……………1個(10g)
- (小口切りにして水にさらす)
- 水菜(ざく切り)……………1株(40g)
- ミニトマト……………2個(30g)
- ポン酢しょうゆ……………大2



4 (水) 免疫カアップに「なすとゴーヤの牛肉照り焼き」

Wednesday

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンやチャランチンが免疫力を高め、ビタミンCが肌を美しく保ち、なすに含まれる紫色色素ナスニンが目の健康を守ると言われています。牛肉の旨味と2種類の野菜のマッチングを楽しめる一品です。

所要時間 (目安時間)	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約363kcal	約440円



- 作り方**
- ①ボウルに牛ひき肉を入れて手でよく練り、Aを加えてさらに練る。
 - ②なすとゴーヤの表面に軽く片栗粉をふり、なすは2枚の間に①をはさみ、ゴーヤは穴に①を詰める。
 - ③フライパンにごま油を熱して②を入れ、片面が焼けたら裏返し、ふたをかぶせて蒸し焼きにし、火が通ったらBを加え、強火で汁気を飛ばす。
 - ④皿に③を盛りつけ、白炒りごまをのせる。
- ワンポイントアドバイス**
- なすの代わりにズッキーニなどで作ってもおいしいですよ。

- 材料(2人分)**
- | | |
|--------------|------------|
| 牛ひき肉 | 140g |
| しょうゆ、酒 | 各小1/2 |
| こしょう | 少々 |
| しょうが(すりおろす) | 1片 |
| 片栗粉 | 大2 |
| なす(1cm幅の輪切り) | 1本(90g) |
| ゴーヤ(1cmの輪切り) | 1/2本(125g) |
| 片栗粉 | 適量 |
| ごま油 | 大1 |
| しょうゆ | 大1・1/2 |
| 酒、みりん | 各大1 |
| 砂糖 | 大1 |
| 白炒りごま | 小1 |

5 (木) 肝臓を丈夫に「たことズッキーニのマリネ」

Thursday

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防するとされています。ビールのお供にもぴったりの、風味豊かな一品です。

所要時間 (目安時間)	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約156kcal	約275円

- 作り方**
- ①ズッキーニにオリーブオイルをふり、魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。
 - ②ボウルにAを合わせ、①とたこを加えてあえ、冷蔵庫で30分くらい寝かせて味をなじませる。
- ワンポイントアドバイス**
- グリルで焼いたズッキーニの香ばしさがアクセントになります。

- 材料(2人分)**
- | | |
|------------|-----------|
| ズッキーニ | 小1本(120g) |
| (8mm幅の輪切り) | |
| オリーブオイル | 大1/2 |
| オリーブオイル | 大1 |
| レモン汁 | 大1 |
| A | |
| 塩、こしょう | 少々 |
| ケイパー(刻む) | 小1 |
| パセリ(手でちぎる) | 適量 |
| ゆでだこ(薄切り) | 100g |



6 (金) 元気はつらつ「フルーツミルク寒天」

Friday

たっぷりのフルーツに含まれる果糖が即効性のエネルギーになって体を元気にし、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、寒天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。やさしい甘酸っぱさがおいしいデザートです。

所要時間 (目安時間)	1人分のカロリー	4人分の金額
10分	約106kcal	約242円



- 作り方**
- ①鍋に牛乳を入れてAを加え、泡立て器でよく混ぜてから火にかけ、沸騰してきたら弱～中火にし、2分くらい混ぜながらしっかりと寒天を煮溶かす。
 - ②型を水で濡らして①を注ぎ、氷水に当てて冷ます。
 - ③②にフルーツを加え、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固め、食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。
- ワンポイントアドバイス**
- 今回使っているキウイ、りんご、みかん、バナナの他、お好みの旬の果物でアレンジしてください。

- 材料(4人分)**
- | | |
|---------------|--------|
| 牛乳 | 2カップ |
| A | |
| 砂糖 | 40g |
| 粉寒天 | 1本(4g) |
| お好みのフルーツ | 150g |
| (食べやすい大きさに切る) | |

7 (土) 胃腸に優しい「パプリカとミニトマトの塩麹マリネ」

Saturday

塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、パプリカやミニトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンA・C・Eが肌を美しく保つとされています。塩麹の風味がしっかり効いた、和のマリネです。

所要時間 (目安時間)	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約72kcal	約132円

- 作り方**
- ①ミニトマトは皮に十字の切り目を入れておく。
 - ②鍋に湯を沸かして①をさっとゆで、流水に取って冷やし、皮をむく。
 - ③ポリ袋にAを入れて合わせ、パプリカを加えてもみ込み、②も加えて冷蔵庫で寝かせ、味をなじませる。
- ワンポイントアドバイス**
- ミニトマトは、さっと10秒くらい湯に通すくらいでOKです。

- 材料(2人分)**
- | | |
|----------------|-----------|
| ミニトマト | 6個(90g) |
| (皮に十字の切り目を入れる) | |
| 塩麹、サラダ油 | 各大1 |
| A | |
| 酢 | 大1・1/2 |
| 砂糖 | 小1 |
| パプリカ(黄)(乱切り) | 1/2個(75g) |



1 (日) 肝臓を丈夫に「かきとかいわれ菜の冷たい和風パスタ」

Sunday

かきに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、かいわれ菜に含まれるアリルマスタードオイルが胃液の分泌を促し、スパゲティに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になると言われています。かきの旨味たっぷりの、ワインなどにも合うおしゃれなパスタです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約203kcal

2人分の金額

約330円



作り方

- ①かきに塩をふり、手で優しくもみ込んで汚れを取り、水洗いして水気を切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れてAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、取り出してオリーブオイルをふり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、流水で冷やして水気をしっかりと切る。
- ④ボウルに③、B、②を入れて混ぜ合わせ、塩、黒こしょうで味をととのえ、皿に盛りつけてレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- ①のかきは、あまり力を入れてもみ込まないように気をつけましょう。

材料(2人分)

- かき……………140g
 塩……………適量
 A { 白ワイン……………大1
 にんにく(みじん切り)……………1/2片
 オリーブオイル……………大2
 スパゲティ……………130g
 B { ポン酢しょうゆ……………大1・1/2
 かいわれ菜……………1パック(50g)
 (根を取りほぐす)
 塩、黒こしょう……………少々
 レモン(くし形切り)……………1/4個

2 (月) 血行促進に「カレー風味のスパイシーザンギ」

Monday

鶏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、カレー粉に含まれるターメリックの主成分クルクミンが胆汁の分泌を促進して肝機能を高めると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったり一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約216kcal

2人分の金額

約275円

作り方

- ①ポリ袋に鶏もも肉とAを入れてもみ込み、5分くらい置いてからBを加え、さらにもみ込みながら混ぜる。
- ②揚げ油を170℃に熱して①をからりと揚げ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- ①では、少し寝かせて味をなじませてからBの衣をつけてください。

材料(2人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)……………1枚(200g)
 A { 塩、黒こしょう……………少々
 しょうゆ……………大1
 にんにく、しょうが(すりおろす)……………各1片
 卵(溶きほぐす)……………1個
 B { 小麦粉、片栗粉……………各大1・1/2
 カレー粉……………小1
 揚げ油……………適量
 C { イタリアンパセリ、ミニトマト、レモン……………適量



3 (火) 貧血予防に「枝豆の冷製ポタージュ」

Tuesday

枝豆に含まれる鉄分が貧血を予防し、枝豆やベーコンに含まれるビタミンB₁₂が糖質の代謝を促して疲労を回復し、牛乳や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。まろやかな口当たりがおいしい一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約235kcal

2人分の金額

約220円



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を加えて枝豆を入れ、再沸騰してから4～5分ゆでて流水で冷やし、さやから豆を取り出す(飾り用に少し取っておく)。
- ②鍋にバターを熱してAを炒め、長ねぎがしんなりしたら①とBを加えて4～5分煮て、火を止めて粗熱を取る。
- ③ミキサーに②と牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜ、塩、白こしょうで味をととのえ、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に③を注ぎ、飾り用の枝豆を刻んで飾る。

ワンポイントアドバイス

- そら豆などで作ってもおいしいですよ。

材料(2人分)

- 塩……………適量
 枝豆……………200g
 バター……………大1
 A { 長ねぎ(粗みじん切り)……………1/2本(50g)
 ベーコン(細切り)……………1枚(20g)
 B { 水……………1カップ
 コンソメスープの素……………小1
 牛乳……………1カップ
 塩、白こしょう……………少々



白河市内・西郷村にあるラーメン店55軒の
おすすめラーメン全110杯取材!



お得なクーポン券付き

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。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料
2021年8月号 vol.179
毎月25日発行

福島県版

ぼるたーた PORTATA

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

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

日帰り入浴

3時間まで広間でご休憩

10:30~16:00まで 20:00~21:00まで

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

予約がてきえる
予約ホームページ

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

今月のオススメ 疲労回復に「夏野菜の梅風味おひたし」



梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復し、パプリカやオクラ、ミニトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、なすに含まれるナスニンが細胞の老化を防ぐと言われています。旬の夏野菜をさっぱりおいしく食べられる一品です。

材料(4人分)

削り節	1袋(5g)
水	350ml
A	薄口しょうゆ 大1 みりん 小1 塩 小1/3
	梅干し(種を取る) 1個(15g)
サラダ油	大2~3
B	長なす(2cm幅の輪切り) 1本(160g) パプリカ(赤)(2cm幅に切る) 1/2個(75g) オクラ(板ずりして塩ゆで) 4本(40g)
C	ミニトマト(湯むきする) 4個(60g) とうもろこし(塩ゆでてして食べやすく切る) 1/2本(200g)

所要時間(湯かせる時間をのぞく) **20分**

1人分のカロリー **約169kcal**

4人分の金額 **約374円**



ワンポイントアドバイス
●ズッキーニ、いんげん、ししとうなど、お好みで他の夏野菜に変えてもOKです。

- ### 作り方
- 耐熱ボウルに削り節と水350mlを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で4分くらい加熱する。
 - ザルにキッチンペーパーを敷き、①をこしてだしを取り、Aを加えて合わせる。
 - フライパンにサラダ油を熱してBを入れ、焼き色がつくまで焼く。
 - ②のだし汁に③とCを浸し、冷蔵庫で1時間くらい寝かせて味をしみ込ませる。



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(加湿器専用) 単品(3L) **1,600円(税込)**

ZiACOパウチ(空気清浄機専用) 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>

五色沼の近くだよ!

うらばん だいで あ **裏磐梯でアートに出会おう!**

諸橋近代美術館

開館時間 9:30~17:00 ※最終入館30分前まで
福島県北塩原村松原字刺ヶ峯1093番23 TEL.0241-37-1088
<https://dai.jp>

観覧料	一般	高校生・大学生	中学生以下
当日(税込)	1,300円	500円	無料

感染症への対策により、入場を制限する場合がございます。予めご了承ください。

STEPPING

ステッピング・アウト

日常の足跡

新収蔵作品公開!
コレクションから見る
これからの新様式

2021年 **7月13日(火) → 11月7日(日)**

サルバドール・ダリのコレクション作品も展示!

新収蔵作品 PJ クルック《ステッピング・アウト》2017年 ©PJ Crook 2021