

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOJO
41th
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
2022年
7月号
vol.500
毎月25日発行

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

ふくしまFM
RADIO GROOVE
MONDAY-FRIDAY 16:00~19:00
月曜~金曜 16:00~19:00
パーソナリティ
月曜 DJイタルさん
火・水曜 矢野真未アナウンサー
木・金曜 三吉梨香アナウンサー



こおりやま情報
特集

夏のらーめん特集 郡山の名物グルメ part.3



心のなごみ
創業
嘉永餅
かえいもち

柏屋

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。

ガスコンロ・TVホン付

★ 八山田2丁目

2DK(和6、洋6、DK6)

- 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・ガスコンロ・モニター付インターホン



家賃月額 **47,000円**

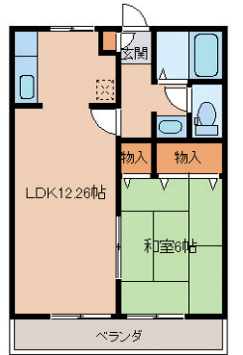
追焚付

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・シャブードレッサー・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**

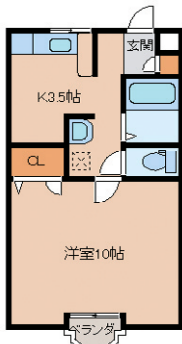
ベランダ広め

コンビニ・スーパー近く

★ 八山田4丁目

1K(洋10、K3.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 給湯・シャワー・エアコン・シャブードレッサー・洗浄便座・浴室乾燥機・モニター付インターホン・BS



家賃月額 **49,000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・シャブードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS



家賃月額 **56,000円**

トランクルーム付

ペット飼育専用

★ 富田東5丁目

2LDK(洋5.5、洋5.6、LDK7.8)

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



家賃月額 **66,000円**

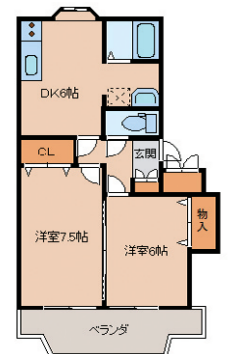
ペット用シャワールーム付

ガスコンロ・TVホン付

★ 八山田西4丁目

2DK(洋6、洋7.5、DK6)

- 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・シャブードレッサー・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 **62,000円**

洋室のみ

インターネット無料

★ 八山田6丁目

1LDK(洋6.3、LDK11)

- 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・シャブードレッサー・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・システムキッチン・BS



家賃月額 **70,000円**

床暖房

ペット可

★ 八山田6丁目

1LDK(洋6、LDK12.7)

- 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・シャブードレッサー・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・システムキッチン・BS



家賃月額 **72,000円**

24時間ゴミ出しOK

- 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

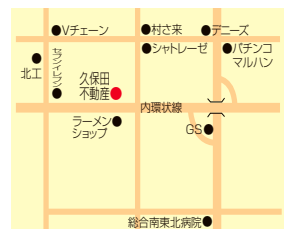
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

営業 9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com

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



プレゼント
Present

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

プレゼント応募締切
令和4年 7月5日(火) 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 スパリゾートハワイアンズ
ペア入場券 (7,140円相当)
＜2組4名＞



ウォータースライダー 第2弾リ
ニューアルオープン、7月23日(土)
から夏休み限定「ワールド・サマー
サーカス」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

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 入館招待券
＜ペア5組(10名)＞



諸橋近代美術館では7月25日から11
月13日まで「コレクションをめぐ
る6つの部屋 ルームス」を開催。観
覧料は一般1,300円、高校・大学生
500円、中学生以下無料。
提供/公益財団法人 諸橋近代美術館
TEL0241-37-1088

4 ますや本店 中華そば
郡山ブラック 乾麺 2袋
＜1名＞



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブ
ラック」の乾麺は、1袋に2人前入
りですープ付き。醤油の香りが漂う
中華そば。製造者は「あらい屋製麵
所」。
提供/あらい屋製麵所
TEL024-946-2800

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



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

6 カーコーティング「アーク
バリア21」新車2万円優待
＜2名＞



ガラス100%のカーコーティング
「アークバリア21」は10年保証。洗
車機で洗うだけで、車はピカピカに。
通常価格より2万円優待。(新車限定
となります)
提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン
オイル交換 完全
予約制
50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

TEL 024-958-2316 タキタ自工 総店

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!

バー 松 (BAR MATSU)

私がお勧めします。

YAMAZAKURA
シングルモルト
安積2022
エディション
ストレート
またはロック
各1,800円




▲バー松の店内と、山桜黒ラベルをベースにしたオリジナルカクテル

東京日本橋のホテル内にひっそりと佇むバーです。日本橋の夜景と
共に、安積蒸溜所のウイスキーやカクテルなどが楽しめます。さら
に、併設する加賀料理の料亭「日本橋浅田」からお持ちする本格和
食をつまみに、お酒が楽しめます。安積蒸溜所のウイスキーは、ドライ
フルーツやチョコレート、お食事メニューなどとも相性が良いです。

東京都中央区日本橋室町3-4-4 三井ガーデンホテル日本橋プレミア 9F
☎03-5542-1700
🕒月~金曜17:00~24:30(L.O 24:00) 土曜15:00~24:30(L.O 24:00)
🚫無休 ※6/6現在日曜・祝日が休日です
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 <https://www.sasanokawa.co.jp>
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

街ネタ タウン情報



Machi Neta



西ノ内店限定「濃いみそつけ麺」 滋味深い旨味と後味の良さが好評

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

◀「濃いみそつけ麺」1,000円。写真は大盛

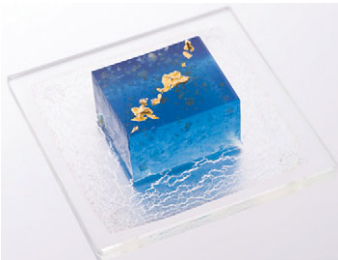


あさくさらーめん西ノ内店 TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
【営業】11:30~20:30(L020:00) ※材料なくなり次第終了
【休】金 【P】有(50台)
【URL】http://www.kknet.com/asakura-ra-men/

錦玉羹「天の川」はブルーの錦玉羹と金箔で、夜空に輝く天の川を表現

「錦玉羹 天の川」(194円)は、ブルーの錦玉羹と金箔で夜空に輝く天の川を表現。中には夜空の星に見たてたレモンピールが浮かんでいる。ブルーの錦玉羹はレモン味。歯ごたえのある錦玉羹の食感に、レモンピールの粒感とほんのりほろ苦い風味で涼しげな味わいに。最寄りの柏屋各店で。



▲「錦玉羹 天の川」は、6月25日~7月7日限定発売

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/



Life Topics

証券拝見キャンペーンの当選者に 郡山の特産品やラーメンをプレゼント

証券拝見 ラッキーナンバー イベント開催中

郡山市のふるさと納税で人気のラインナップ 選べるプレゼント!

プレゼント条件 現在ご加入中の生命保険・損害保険の保険証券の証券番号下2桁一致
※ラッキーナンバーは店頭・webページをご覧ください
キャンペーン期間:2022年6月1日※~7月31日

「ほけんの110番ヨークタウン郡山金屋店」では、「証券拝見ラッキーナンバープレゼントキャンペーン」を、7月31日まで実施中。当選番号は、6・7月の水曜日に、同店の店頭とWEBで発表している。当選者には、人気がある郡山の特産品や、今話題の郡山ブラックラーメン「中華そば ますや本店」の2食入りラーメン(乾麺)1袋をプレゼント。現在加入中の生命保険・損害保険の保険証券の下2桁をチェックしてみよう。

HH22-0109-0006 広告有効期限2024年6月

問 ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店 TEL024-953-8321 URL https://www.e-hoken110.com/

一度食べたら、ハマります。 やみつきキッチン

これが王道メロンソフト。

プレミアムクラウンメロンソフト

ミックス

静岡クラウンメロンソフト

カップもお選びいただけます。※ご注文時にお申し出ください。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 TEL024-931-1077
郡山八山田店 TEL024-936-1022

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

炉端 ぼぼ

TEL.024-983-9755

【住所】郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F
【営業】月~金11:30~14:00
17:00~23:00(金曜24:00まで)
土日祝前日 17:00~24:00(日曜23:00まで)
※LOは30分前 ※土日祝ランチお休み
個室も完備/最大宴会は50名まで

夏の宴会プラン

4,500円から
(料理+120分飲み放題)
4名様より承ります

ランチ好評です。ご飯おかわり無料!

日替わり定食800円など常時10種類以上用意。

焼肉定食 1,600円
(カルビ、ロース、トンドロ、てっちゃん)
※ご飯、小鉢2種、キムチ、味噌汁付

郡山の名物グルメ part.3

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



肉の旨味と素材感。名物「手切りハンバーグ」



▲手切りハンバーグ300円

最高級A5ランク銘柄黒毛和牛100%をベースにブランド豚を合わせ、手切りで肉の素材感を生かした肉汁あふれる極上ハンバーグ。ソースをつけなくても肉の旨味だけで充分おいしいことに驚くはず。

◆おすすめ商品◆

- 銘柄黒毛和牛モモ焼肉 842円
- 銘柄焼肉ハラミ 734円
- 銘柄豚カルビ 235円
- 手切り丸メンチカツ1個 260円
- 手切りハンバーグ1個 300円

桜八 (サクラヤ)

TEL 024-937-2941

郡山市安積4-220

【営】11:00~18:30

【休】日祝、ほか不定休あり 【P】有(5台)



取り扱い加工品・ギフト

A5等級牛すきしゃぶ用
A5等級牛焼肉用
A5等級牛ステーキ用
銘柄豚しゃぶしゃぶセット
A5等級うなめ牛ローストビーフ
こだわりお肉の味噌漬けセット

専門店ならではのヨーグルトのひんやりデザート



▲ヨーグルトパルフェブルーベリー 473円(テイクアウト 464円)

「ヨーグルトパルフェ」は、コーンフレークと特製ソフトクリームに好みのヨーグルトを合わせたヨーグルト専門店ならではのさわやかな味。写真は、定番人気の「ヨーグルトパルフェブルーベリー」。

◆おすすめ◆(イトイン価格)

- ヨーグルトパルフェ各種
- 加糖 451円
- ナタデココと甘夏 495円
- ざくざくアロエ 495円
- 抹茶とあずき 517円
- 季節の果実 572円~

※テイクアウトも可能

ヨーグルト専門店 モーニング菜根本店

TEL 024-938-0762

郡山市菜根5-12-10

【営】8:00~18:30(カフェ8:00~17:00)

【休】1月1日 【P】有(17台) <https://mng.co.jp/>



大田市場から仕入れた「宮崎産マンゴーパフェ」



▲宮崎産マンゴーパフェ3,520円

東京都大田市場から仕入れた果物を使用した「宮崎産マンゴーパフェ」は、選りすぐりの宮崎県産のマンゴーを使用。5月から9月頃まで期間限定の味わい。飲んだ後のメパフェとしても味わいたい。

◆おすすめ◆

- フィッシュ&チップス 1,480円、イペリコ豚のカツサンド 1,980円、静岡産クラウンメロンのパフェ 2,178円、牛タンジュー Aika風 2,850円、テイクアウト季節のフルーツギフト 2,500円~
- スイカのソルティードック 1,430円、桃のフロゼンカクテル 1,650円、クラウンメロンのカクテル 2,200円~、シングルモルトウイスキー 700円~

季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



▲和牛すき焼き2,970円、活かわはぎ造り100g1,500円~、あわびバター焼き100g1,980円

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

◆おすすめ◆

- 本日のおどり 990円~、伊達鶏串焼き 3本 693円、活かわはぎ造り 100g 1,500円~、A5和牛焼肉 2,090円、会席コース 4,400円~
- 泉川 純米酒(会津坂下)1合 946円、田村 純米吟醸(郡山)1合 1,012円、口万 純米吟醸(南会津)1合 946円、稲 純米吟醸(郡山)1合 1,012円、笹正宗 純米吟醸(喜多方)1合 946円

香献

TEL 024-931-1117

郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F

【営】17:00~23:00(LO22:30)、日祝~22:00(LO21:30)

【休】無 【P】無



FRUIT RESTAURANT Aika

TEL 024-923-9201

郡山市駅前2-7-14

【営】17:00~24:00(LO23:20) ※時間外予約は応相談

【休】月※変更になる場合あり 【P】無 【チャージ】990円



おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ



「名物 大黒屋のくるみゆべし」 5コ袋入 540円(税込)ほか

「郡山生チョコケーキ」 4コ入 598円(税込)ほか

「あぶくま常盤生サブレ」 6コ入 837円(税込)ほか

郡山銘菓庵



大黒屋

本店 〒963-8004 郡山市中町14-8(大東銀行本店となり)

TEL 024-932-3517

<http://www.koriyama-daikokuya.com>

【福島県内主な販売店】

当社直営店・キヨスク・あさか野・おみやげ館・ND各店・福島屋・福島空港ビル売店・東北道安達大SA上り売店・磐城道阿武隈高原SA上り線・下り線売店・五百川IPA上り線・下り線売店・おみやげ処福島・おみやげ処新白河・道の駅安達下り売店 他県内有名観光売店・ヨークベニマル・堤下店・方八町店・八山田店・横家店・新小原店・荒井店・大槻店・島田・日和田店・ザ・モール郡山店ほか

花月名物「極上黒カレー」。漆黒の旨さ。

- カレーライス 968円
- カレーそば・うどん 803円
- カレードリア 913円



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

夏のらーめん特集

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



夏限定
みそ冷し
ラーメン
870円

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



あさくさらーめん西ノ内店



西ノ内店限定「濃いみそつけ麺」並盛・大盛1,000円※特盛1,250円

西ノ内店数量限定「濃いみそつけ麺」

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

住所 郡山市西ノ内1-2-2 K'Sガーデン1F

TEL 024-921-7088

営業 11:30~20:30 (LO20:00)

※材料なくなり次第終了

定価金 P 有 (50台)

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



夏限定
冷黒支那
1,000円

※10食限定
※仕込みの都合上提供
できない日もあり

ヒヤリ冷たい特製ブラックスープに煮干し香る夏の新定番。プラス100円で納豆または生卵トッピングもおすすめ。



昼ふるや



元祖! 黒支那「あさかのブラック」880円

3種類の黒支那あり 独創的な郡山ブラック!

醤油の甘みと魚粉・節が香る個性派節系郡山ブラック! 天かすと七味がアクセント。麺は低加水角切りストレート細麺。

住所 郡山市安積荒井3-1

TEL 024-946-2122

営業 11:30~13:50

※スープがなくなり次第終了

定価 土日祝 ※土日営業準備中。詳しくはお店の公式Twitter

P 有 (12台)



夏限定
坦々風
冷しラーメン
1,000円

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



手打中華 トクちゃんらーめん



トクちゃんらーめん 800円

ラーメン通をうならす しょうゆラーメン

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

住所 郡山市桑野1-25-9

TEL 024-925-3390

営業 11:00~19:00

定休 火 (祝日の場合は翌日)

P 有 (18台)

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



Donburi&Ramen ぴーちゃん



特選らーめん 850円

名店プロデュース 本格ラーメンとミニ丼

醤油の豊かさと鶏ガラスープの香り引き立つ一杯。「春木屋郡山分店」クオリティの自家製素材も確かな味わいを生んでいる。

住所 郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL 024-953-7080
営業 11:00~15:00
定休 無休(臨時休業の際はHPに掲載)
P 共有(50台)
URL <https://www.harukiya-bunten.com/>



継ぎ足し74年目、春木屋のかえしとチャーシューダレをブレンドした「郡山ブラック」フルトッピング「特選」がイチオシ。



この夏味わいたい
つけ麺 並盛 700円



春木屋のつけ麺とも異なる多加水麺のつけ麺。「春木屋郡山分店」セントラルキッチン方式を採用し、驚きのコスバを実現。

郡山駅前らーめん 角麺



郡山ブラックラーメン 700円+角煮ごはん350円

気軽に味わえる 春木屋素材の本格派

継ぎ足し 74 年目、春木屋のかえしとチャーシューダレをブレンドした「郡山ブラック」フルトッピング「特選」がイチオシ。

住所 郡山市駅前1-5-8 松風堂ビル1F
TEL 024-983-6110
営業 11:00~15:00(当面の期間)
定休 無休(臨時休業の際はHPに掲載)
P 無
URL <https://www.harukiya-bunten.com/>



餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 800円

野菜がたっぷり タンメンの専門店

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

住所 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休 無
P 有(15台)
URL <http://daisangen-gyoza.com>



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



昭和26年頃の「ますや食堂」

明治元年創業。
醤油の香り漂う
心に残る伝承の二杯
郡山ブラック
「中華そば伝」
元祖



中華そば伝
七五〇円

中華そば ますや本店 台新店

郡山市台新1-4-13
(営業時間) 11:30~
※材料がなくなり次第終了
(定休日) 月曜(祝日の場合は翌日)
(駐車場) 15台

ライフピックス
Life Topics



問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

「厳選マグロと自慢のお惣菜 マグロノキワミ」が
静御前通り沿いの菜根4丁目にオープン



「厳選マグロと自慢のお惣菜 マグロノキワミ」(郡山市菜根4-25-15)が静御前通り沿いにオープン。店主は、鮮魚仲卸の「山吉」のオーナーなので、魚の鮮度は抜群。月曜・第1・3土曜が「すしの日」。火曜・木曜・金曜・第2・4土曜が「丼物の日」。丼物は、バラチラシ(1,500円)、海鮮3種丼(1,500円)、マグロ丼(2,000円)。営業時間は11時30分から19時(※無くなり次第終了)。定

休日は水曜、日曜、祝日。駐車場は5台。

問 厳選マグロと自慢のお惣菜 マグロノキワミ TEL 050-8884-3444
URL <https://www.facebook.com/yamayoshi.maguro/>

テイクアウト焼肉弁当専門店「肉ジャンキー」OPEN
牛・豚・鶏全部盛りの総重量1kg越え弁当も話題



テイクアウト焼肉弁当専門店「肉ジャンキー」(郡山市咲田2-11-3)がオープン。「牛焼肉弁当」980円、「豚焼肉弁当」880円、「鶏唐揚げ弁当」880円、「サクフレンチ弁当」880円の牛・豚・鶏3系統を軸に、女性や子供にもうれしいハーフサイズやハーフ&ハーフ、サラダ、スープ、単品も用意。当日予約が可能で、10時までに予約すれば12時受け取り可能。写真は、牛・豚・鶏全部盛りの総重量1kg「肉ジャンキー弁当」1,200円。営業は10時30分から20時。定休火曜。

問 肉ジャンキー
TEL 080-3333-4286

お肉好きなら知っている「桜八」で、
「惣菜揚げたて販売」スタート。



黒毛和牛をはじめとする上質ブランド肉を提供する「桜八」(安積町4-220)で、「惣菜揚げたて販売」がスタート。人気NO.1「手切り丸メンチカツ」260円や人気NO.2「大葉チーズ鶏ササミ」135円をはじめ、日々の食卓で主役となる惣菜から、ここでしか購入出来ない季節商品や限定商品など、事前注文で揚げたてを提供。揚げたて提供時間は11時30分~13時、16時~17時の時間帯でそれ以外はお店に確認を。予約も可能で、当日の商品ラインナップは問い合わせを。

問 桜八
TEL 024-937-2941
URL <https://29sakuraya.com/>

まろやかなコク、具材がほのかに香る
「しおチャーシューメン」人気上昇中



大正14年創業「あさくさらーめん」は、秘伝の自家製味噌を使ったあっさり系「みそらーめん」740円で知られ、親子3世代で通うファンもいる老舗ラーメン店。駅前店と通し営業の西ノ内店があり、特に駅前店で「しおらーめん」690円が人気上昇中。カドが無くまろやかな味わいの中に、具材がほのかに香り、じっくり煮込んだ肩ロースチャーシューの旨味がスープに溶けだしコクも増す「しおチャーシューメ

ン」(930円)が一番売れている。

問 あさくさらーめん駅前店 TEL 024-922-2908
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men>

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



地物にこだわった和食、福島県の主な名物グルメと福島県全蔵元の銘酒を扱う、駅前「夢一膳」に、店主がDIYしたオープンエアな空間「屋上ビアガーデン」が、今季もオープン。屋根付きなので雨でも利用できる。4テーブル20席あり。そして、屋上ビアガーデンの心地よいビル風に吹かれつつ、生ビールや冷酒を飲みながらいただきたいのが、漁師直伝の豪快な浜料理「牡蠣のカンカン焼き」10個

4,000円、6個2,500円。旬の味覚と美酒に酔いしれたい。

問 夢一膳
TEL 024-934-8236

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気 地方発送OK



濃厚で甘美な大人プリン「濃厚激固プリン」(1ホール6号)3,780円
仏ヴァローナ社ハイカオチョコ使用「テリースト・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4
ご予約 TEL 024-934-8899

絶品のど越し！飲んだ後にも格別なうまさ



「冷うどん(つけめん)」
「温うどん」ともに860円

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

郡山市駅前1-6-15 エリート第1ビル 地ウイスキーあります
TEL.024-924-0330
【営】18:00~LO23:00
【休】日曜・祝日【P】無

おむすび・料理・お酒

「シュワっと爽快！スパークリングワインも飲放 「四方山～GOQUUTO～」単品飲み放題1,800円



郡山駅前増子時計店地下1階、洋風バル「四方山～GOQUUTO～」では、「90分単品飲み放題1800円」が好評。2名から当日受付OKで、角ハイボール、バーボンウイスキー「メーカーズクラブ」ハイボール、ジャパニーズジン、ワイン、サワー、ビール、焼酎、カクテル、ソフトドリンクが飲み放題。福島牛、麓山高原豚、伊達鶏など県産食材も用いた肉料理はじめ、魚介・チーズ料理など、こだわりの一皿とじっくり味わいたい。

問 四方山～GOQUUTO～
TEL 024-924-0223
URL <http://www.foodsworks.co.jp/>

諸橋近代美術館では7月25日から11月13日まで 「コレクションをめぐる6つの部屋 ルームス」開催

諸橋近代美術館
コレクションをめぐる6つの部屋。
ROOMS
2022.7.25 MON ▶ 11.13 SUN



「諸橋近代美術館」では、「コレクションをめぐる6つの部屋 ルームス」を7月25日(月)から11月13日(日)まで開催。Room1は「コレクター」。Room2は「ダリ」。Room3は「語らい」。Room4は「材質」。Room5は「プロセス」。Room6は「スキャンダラス」。鑑賞する人が6つの部屋をめぐる中で、様々な作品や各部屋の住人のメッセージの触れて、感動や驚きを感じるであろう。入館料は一般1,300円、高校生・大学生500円。中学生以下無料。

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

「4つのお店」はじめての「サマーマーケット」！ 7月1日(金)2日(土)「Kaisei紅茶館」で開催



「4つのお店」はじめての「サマーマーケット」は、7月1日(金)2日(土)11時から16時まで「Kaisei紅茶館」(郡山市開成4-1-25)で開催。参加店は、メルフォード(英国アンティーク雑貨)、gem.R(コットンパールと天然石のアクセサリ)、HONEY ART GALLERY(アート)、Kaisei紅茶館(紅茶とスイーツ)。「Kaisei紅茶館」でのイートインは休みになり、テイクアウトメニューで、花びらが舞う「ローズティー」などが購入できる。

問 紅茶専門店 Kaisei紅茶館
TEL 024-934-0670
URL <http://kaiseikoutya.web.fc2.com/>

ウォータースライダーリニューアルオープン！ 夏休み限定「ワールド・サマー・サーカス」開催



ハワイアンズ「すべりゾート宣言」を掲げる夏の楽園「スパリゾートハワイアンズ」では、ウォータースライダーリニューアル第2弾として、7月中旬に「ワンダーホール」がリニューアルオープン。そして、7月23日(土)～9月4日(日)まで、国内外で活躍する世界レベルのサーカスアーティストによる「ワールド・サマー・サーカス」公演を実施。公演は1日2回、子供から大人までが思わず引き込まれる世界レベルパフォーマンスに注目。

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

郡山市民オーケストラ第56回定期演奏会は、 7月3日(日)須賀川市民文化センターで開催



郡山市民オーケストラ「第56回定期演奏会」は、7月3日(日)13時開場、14時開演、須賀川市民文化センターで開催。入場料は一般1,000円 大学生以下500円(全席自由)。演奏曲目は、オールブラームスのプログラムで、「愛の歌より抜粋」、「ハイドンの主題による変奏曲」、「交響曲第4番」。指揮は、高井優希(客演指揮者)。未就学児入場不可。チケットは、けんしん郡山文化センター、電子チケット(テクト)で発売中。

問 郡山市民オーケストラ事務局(本田)
TEL 090-3127-3671
URL <http://www.koriyama-orch.jp/>

ふくしまFM『RADIO GROOVE』は、 毎週月曜～金曜の16時から19時まで放送中



アナタとつながる、明日へつながる『RADIO GROOVE』は、ふくしまFMで好評放送中。スイッチが“ON”から“OFF”へと切替わる平日夕方ひととき、心地よい音楽とパーソナリティのトークをお届け。夕方を快適に過ごすような音楽と共に、地域のニュース、ウェザー、交通情報などをオンエア。パーソナリティは、月曜は、DJイタルさん、火・水曜は、矢野真未アナウンサー、木・金曜は、

三吉梨香アナウンサー。
問 ふくしまFM 郡山本社 TEL 024-991-9000
URL <https://www.fmf.co.jp/>

おかげ様で第一増子ビルへ移転して17周年を迎えました。
「うねめ牛石焼」や「郡山こいフライ」が美味
～大町増子ビル4階「くしぜん」で～

郡山特産品「うねめ牛石焼」
居酒屋新幹線で紹介された
郡山特産品鰻の「郡山こいフライ」

旬膳 くしぜん
024-935-5007
郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間/17:00～24:30 金土17:00～翌2:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
<http://kushizen.favy.jp/>

こおりやま 日帰り温泉
2022年夏
お得なクーポン券付き！
入浴割引券 宿泊割引券

2023年1月25日まで有効
全施設100円以上割引
クーポン券付き。
総数347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)

クラシックから最新トレンドまで、 多種多様な味わい集う激戦区郡山らーめん



Koriyama Ramen

激戦区 郡山 らーめん

福島県

特集

- 当地ラーメン郡山ブラック
- 2021年オープンした新店紹介
- お土産 自販機 デリバリーで
- 楽しむ郡山ラーメン
- スイーツ & 立ち寄りグルメ

トクちゃん
らーめん本店
P60

ケラン
P40

郡山大勝軒
P42

お得な
クーポン
券付

こおりやま情報
GourmetBook 



定価 **880円(税込)**

お得なクーポン券96枚付!



こおりやま情報 グルメBOOK 県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

#鯉 #福島牛 #うねめ牛 #郡山ブランド野菜 #日本三大まんじゅう #ゆべし #酪王カフェオレ #クリームボックス #郡山ブラック #キャベツ餅 #郡山の地酒 #郡山地ウイスキー #地ワイン #ドライブスルー市場



郡山の 食の魅力で 感動体験!!

郡山の 名物 グルメ

KORIYAMA
SPECIALTY
GOURMET
2022-2023

特集
●鯉 福島牛 うねめ牛、
ASA KAMA 1887
●郡山ブランド野菜
●郡山ブラックらーめん
●郡山クリームボックス
●世界最高受賞「ウイスキー安積」
●ウイスキー963ミニボトルセット

巻末に、
使ってお得な
クーポン券付!

こおりやま情報
GourmetBook

スイーツ、ラーメン、
クリームボックス、地酒、
地酒、地ウイスキーなど、
郡山ならではの
名物グルメがいっぱい!



郡山市には、鯉やうねめ牛、郡山ブランド野菜などの食材をはじめ、クリームボックスや郡山ブラックなどのソウルフード、今や世界からも注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理がたくさんあります。
そんな「郡山の名物グルメ」で感動体験しませんか?

県内主要書店・コンビニ・Amazonで
2022年6月25日発売!!

こおりやま情報 グルメBOOK

※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 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード
Pコード/ひびチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター 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

ア … ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

鳳 雅 … 會津風雅館 TEL0242-27-0900

青プラ … 直多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろぼろみんあな文化センター TEL024-534-9191

※この情報は6月13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
ヒストリア～神話と物語の世界～	<p>日 4月27日(水)～7月3日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで</p> <p>会 諸橋近代美術館</p> <p>料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>第1章は、神秘の世界。ダリ、ボナール、ピカソの作品から神秘の世界を紹介。第2章は、物語の世界。『神曲』に登場するキャラクターたちを中心に、作中と原典でのキャラクター像を比較。第3章は、ダリのみューズ～画家が愛した女性たちへ。</p>	<p>問 諸橋近代美術館</p> <p>TEL 0241-37-1088</p>
郡山市民オーケストラ第56回定期演奏会	<p>日 7月3日(日)14:00～(開場13:00)</p> <p>会 須賀川市文化センター 大ホール</p> <p>料 1,000円 大学生以下500円</p> <p>演奏曲目: 愛の歌より抜粋(ヨハネス・ブラームス)、ハイドンの主題による変奏曲(ヨハネス・ブラームス)、交響曲第4番(ヨハネス・ブラームス)、指揮: 高井優希(客演指揮)。電子チケットは、teketで。https://teket.jp/2601/9743 ※未就学児入場不可</p>	<p>チ 電子チケット teket(テケト)、郡山市民文化センター</p> <p>問 郡山市民オーケストラ 事務局(本田)</p> <p>TEL 090-3127-3671</p>
上野耕平×三浦一馬×山中惇史 トリオ・コンサート	<p>日 7月3日(日)15:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 一般3,500円 高校生以下1,750円 車椅子席1,750円 ※未就学児入場不可 ※高校生以下及び車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売 ※座席の間隔を空けずに販売いたします。</p> <p>出演者 上野耕平(サクソ) 三浦一馬(バンドネオン) 山中惇史(ピアノ)</p>	<p>チ 発売中(文化セ、うすい、ローチケ、CNプレイガイド)</p> <p>Lコード: 22413</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
諸橋近代美術館 コレクションをめぐる6つの部屋。ROOMS	<p>日 7月25日(月)～11月13日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで</p> <p>会 諸橋近代美術館</p> <p>料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>ダリ、ゴッホ、ルノワールなど諸橋近代美術館の6人の住人の部屋から見えるコレクションの新たなハイライト。</p>	<p>問 諸橋近代美術館</p> <p>TEL 0241-37-1088</p>
バンクシーって誰? 展 - WHO IS BANKSY?	<p>日 6月29日(水)～8月24日(水)9:30～17:00 (予定)</p> <p>会 ビッグパレットふくしま</p> <p>料 ■平日 ■一般1,600円、高・大・専門学校1,400円、小学生・中学生900円、■土日祝 ■一般1,800円、高・大・専門学校1,600円、小学生・中学生1,100円</p>	<p>チ セブンチケット http://7ticket.jp/s/094184/p/20220824/1</p> <p>※4月29日(金)～ほかプレイガイドにて販売。</p> <p>問 「バンクシーって誰?展」実行委員会事務局(福島中央テレビ事業推進部)</p> <p>TEL 024-924-1100 (月～金9:30～17:30)</p>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

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

お問合わせの際は、お電話にてお気軽に

郡山信用金庫 ローソン ローソン
 十字屋★楽器店

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

✿「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。

✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送

✿+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、補送料)

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
 ☎024-932-6029
 ☎9:00～20:00
 ☆日曜(配達は無休です) ☆契約有(エリアパーキング)

FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フィルムビジネスイ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。

富士フィルム ビジネス イノベーションジャパン(株)

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

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2022年7月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
TEL024-935-1388

こおりやま情報 7月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 7月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1
TEL024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 7月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48
TEL024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23
TEL024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

中華そば 日の出家 富久山店

郡山市富久山町久保田太郎殿前2-8
TEL024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2022年7月31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 7月号クーポン券

だし玉(那須御養卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

中華そば 香伏(こうふく)

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 7月号クーポン券

エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方
※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31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 7月号クーポン券

替え玉(130円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

昼ふるや

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 7月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

幹事様分(1名分)無料サービス ケータリング料理1名2,200円~3,300円他、 飲み放題オプション各種あり

※15名以上より受付、利用日の5日前までに要予約
※会場設営スタッフ派遣費1名につき5,500円
有効期限2022年7月31日

ケータリングのKEITA

郡山市並木1-12-13(運営元:マルズグループ)
TEL024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

お会計より 10%引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

株式会社カンチャボ

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 7月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2022年7月31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 7月号クーポン券

ラーメン注文の際、 各ミニどんぶり1個サービス

※7種類ある各ミニどんぶり先着3名様
※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年7月31日

Donburi&Ramen びーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL024-953-7080 定休日/無休(臨時休業の際はHPに掲載)

こおりやま情報 7月号クーポン券

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。



ひとりもの申す

先 日スクーターに乗ってたら、信号待ちで左隣りに幼稚園バスが止まり、お子ちゃま数人がこっちを見ていて思わず手を振ったら4~5人が手を振ってくれて、ほっこりしました♡ (WM)

は わわわ〜っ！かわいい♪癒されますね。

夏 だ、暑い、どうしようもない。毎年、毎日30℃超えるのはつらい。(ハム太郎)

今年は暑い夏になるとのことですので、熱中症対策はきちんとしたいですね。

子 供達みんな既婚者となりました。孫も7人！！また庭でBBQしようね！！ (M・LOVE)

家 族が増えると楽しみも増えますね♪BBQも大勢の方が楽しい！

先 日、体調を崩して入院してしまったのですが、このご時世具合が悪いというだけでコロナを覚悟してしまう部分があります。(ミラストン)

ピークは越えたもののまだ続いていますからね(泣)可能性を疑うのも仕方ないですね。

子 供が4月から社会人となり、初心者マークを付けて車通勤しています。自動車学校で教えられたことを守って運転しているようなのですが、接近されたり、急に追い越されたりで焦る時があるようです。先輩ドライバーの皆様、初心者マークの車に優しさを…。(モリモリ)

初 心者は道路を走るだけでも怖いはず。安心して運転できるように、先輩ドライバーは無茶な運転をしちゃいけませんね！

ま たも大好きなお店が閉店！ホントがっくりです。店主が作りながらケンカしたり、ビックリな塩味でできたり、うん十年分の思い出が一。アリガトーお疲れ様。(えびせん)

思 い入れのあるお店が閉店するとショックです。思い出の味になってしまうんですね(泣)

毎 日、孫と生活して楽しく過ごしています。来年、また台湾に帰ってしまうのでさみしいです。(はーちゃん)

ま だ半年あるので、たくさん楽しい思い出を作ってくださいね！

6 月号「郡山あるある」で「駅前アーケードが暗い」に思わず「うんうんそうだな」と納得。あんなに暗いのに速度を落とさず走り抜けてく車を見たことがあります。何回か。まだアーケード内に東北書店と青木バナナ屋があった頃のことです。(しべりやん)

な つかしいですね(笑) 当時は人通りも多かったので危険でした。

一 時停止無視で、違反切符きられてしまいました。ゴールド免許だったのにー。5月は自動車税もあるし、痛い出費でした。(KS)

今 まで以上気を引き締めて、今後5年間無違反でゴールド免許復活を目指しましょう！

暑 くなるこれからは「3つのとる」を心掛けましょうね！①水分をとる。②マスクをとる。③距離をとる。暑さの②したままだと倒れる可能性が大です！気をつけましょう！早くマスク外せる日くるといいな！肌荒れするし苦しい。(2年1組学級員SW2510)

そ の通りですね。感染リスクがないところではマスクははずして、熱中症にならないよう気をつけたいですね。

1 万円札を拾った…ドキドキして、どうしよう、どうしよう、心臓バクバク…ん？あれ？何か変？ひと回り小さいぞ。広げてみたら真ん中に赤字で「玩具銀行」の文字が。あ〜驚いた(^U^;) 玩具とはいえリアルな札にしばし見惚れました…本物拾うわけないか。(そんなうまい話はない)

そ の展開は…お約束ですね(笑) 玩具銀行ですが結構ハイクオリティ(笑)

焼 肉がしたいです。(ロ一)

夏 といえば焼肉！肉を食べて元気に暑い夏を乗り切りましょう！！

私 は先日、地酒を3種類利き酒した。日本酒ナビゲーターの資格を取得して酒の知識が深まり、酒の良さを堪能できた。(山陰リスナー)

さ すが資格ゲッターの山陰リスナーさん！！まさか剛酒師の資格も！？

他 人の家の玄関先でペットの糞尿をさせる飼い主。どんな神経してるんだ！掃除してもと通りにしろ。散歩コースにするな！ほんと許せんわ。(テンまでのぼれ)

散 歩のマナーは守ってほしいですね。エチケツ袋は必須です。

前 回の投稿で猫の被害にあっている投稿を見て、うちと一緒にだと思いました。うちも野良猫のフンで庭のプランターがだめになって悲しい思いをしています。猫よけ、竹串、猫の嫌な匂いなど試しましたがいまいちです。本当にやめてもらいたいです。(風太郎)

結 構被害にあわれてる方が多いのですね。何か有効な方法はないのでしょうか(泣)

昔 からこおりやま情報が大好きで、カレンダーにこおりやま情報が出る日と、書いて楽しみにしている私です。(Yねえ)

あ りがとうございます！神様です！

地 域あるあるおもしろいですね。最近方言なんだと思う事が多く、知らず知らず使ってしまう。ねばすもそうですよね。(はいじい)

私 も県外で共同作業をしている時、「そこねっばして！」と言ったら、通じなく笑われたことがありました(笑)

娘 がピカチュウの絵本を見たいと言っていたので、ネットで探してみました。そうしたら「ピカチュウとはじめてのともだち」という絵本を見つけました。サイトで試し読みができるので、それを娘に見せたら大喜びでした。それから

ほぼ毎日、パソコンをつける度に近寄ってきては、絵本を読んでとせがんできます。(苦笑) (トモ)

娘 さんを虜にしてしまうピカチュウの魅力恐るべしですね(笑)

横 断歩道で止まる車、まだまだ少ないですね。私、止まっても対向車が止まらなくてモヤモヤする時、よくあります。でも、そんな時は横断者さんもモヤモヤしてるんでしょうね。雨降りや暑い日こそ、便利なモノに乗っている者が優しくなりたいですね。(茶柱)

信 号のない横断歩道で歩行者がいる場合、一時停止をしないと違反になります。歩行者優先の原則を守りましょう！

教えてください

あ るクリニックでHRT(ホルモン補充療法)を1カ月弱受けたのですが、あまり変化がありませんでした。その先生からは、このHRTというのは即効性があるのに効かないというなら、他に原因があると言われ、貼り薬を出してもらえず治療は終わってしまいました。この治療を受けたことのある方、またおすすめの婦人科を教えてください(LOOK)

白 河厚生総合病院の近くに、刺身が美味しいという魚屋さんがあると聞いて2回くらい探しに行っただけ見つかりません。詳しい場所やお店の情報知ってる人いたら教えてください(鏡の中の大工さん)

“ 鯉のまる揚げ”を食べれるお店が出してるお店(持ち帰りOKが要予約でも可)を教えてください。(猫てんこもり)

来 年、両親が金婚式を迎えるのですが、何をしたらいいのでしょうか？プレゼント等、経験者の方意見を聞きたいです。(あずき)

ラ ンチの美味しい安い店を教えてください。(とら)

お いしいパン大好きです。野沢菜やちくわパンなど変わったもの知っていたら教えてください。(ピスタ)

1 0年ぶりに郡山に引っ越ししてきました。割と新しめのおいしいお菓子屋さん、デザート食べれるお店教えてください(なし)

初 心者でも出来る2部式浴衣作り方知りたいです。市販だとサイズパターンの規格外になってしまうので探しています。(みっくちゅナッツ)

た まには家庭のカレーではなく本格カレーが食べたいです。郡山・須賀川の美味しいカレーのお店を教えてください。(四つ葉ちゃん)

今 は着れなくなった服をリメイクしようと考えています。教えてくれるお店など知りたいです。(ネモフィラ)

お すすめの移動販売車があったら教えてください。(T.F)

皆 さんのお家の冷やし中華のトッピング教えてほしいです。我が家はワンパターンで、とても知りたいです。(夜桜お七)

教えてください

6 月号のべじりんく様へ。我が家は水洗いして1カ月使用したら捨てます。洗剤類を使用するとかぶれます(泣) (2年1組学級員SW2510)

6月号のゆきんこさんへ。近所に「ニチイキッズ保育園」があり、時々公園をおさんぼしているカワイイ姿を見かけます。小規模で先生たちが明るいイメージです。見学してみてもはどうでしょう？ (女子ママ)

24時間半額の品物販売しているお店が絶品です。駐車場が4台しか、停められません。(はたかつ)

安積町に出店した、みんなの業務用スーパー「リンクス」。種類も量もすごいです。(N.H)

郵貯のATMでコインを入金すると手数料がかかるんです。他の銀行のように思ってた入金すると「ああ失敗」ということになりますよ。(観音さま)

ラブメッセージ

お母さんへ。Happy Birthday (^□^) また一緒にランチ食べに行こうね♪ (HYHYHY)

おいしい味情報

国道49号と静岡前通り交差点近くに今年4月末にオープンしたVENDOR CAFE & STOREは、日本製自家焙煎機があり、好みのコーヒー生豆を目の前でローストしてくれます。2Fのカフェスペースは店員がなくて、コーヒーと軽食でゆっくりくつろげます。(K.S)

Bakeryいずみもりさんの塩パンとハニーマスタードチキンのサンドイッチ。ベーコンが入ったおじっちゃんあるフランスパンもおいしい♡ (2年1組学級員SW2510)

開成山公園近くにオープンした、おにぎりcafe ランミン。ジャンボな手作りおむすびが美味しくてハマっています。店員みな女性スタッフで優しくて気づかいがよかった。(ごましお)

須賀川市の食道楽ひさご。メニューが豊富で、リピーターの多いお店です。(ゆう)

鏡石にあるラーメン店「中華そば 本田商店」美味しいですよ！淡麗中華はもちろん、味噌も美味しいです。(まあ〜)

気になっていた、お店2件目。大槻の下町の郡山信用金庫近くにある、お弁当の店「おとんおかん」。出来立てはうまし！！ (175)

やきとり竜鳳の焼き鳥。夕方のスーパーの片隅にいらっしゃる竜鳳さん。買い物終わりに買い食い金曜日なら家族の分も。アービールにハイボールに日本酒、合わないわけないよね。でもこれ(こおりやま情報FREE)貰ったのはyakitori 鳥久さん…テイクアウトよりお店で食べた方が美味しいんです♡でテイクアウトはやきとり竜鳳さん☆ (朝日サイコー)

最近行けてませんが、洋食屋カフェ Ring Tree (リングツリー) です。ハンバーグがとてもおいしいです。(うがまき)

つつい買っちゃうもの

半額以下に値下げになっている服です。差額を電卓で確かめて、一人で満足してます「うふふ」って♡ (WM)

おかし、お酒。(ハム太郎)

チョコレートです。大好きなので、新商品を見つけると、即買っちゃいます。(ロケット)

期間限定や新発売のシールが貼ってある商品。(HYHYHY)

限定商品。(M・LOVE)

クリアファイル。清涼菓子。(LOOK)

「半額」や「限定」と書かれた商品は、つつい買っちゃいます。(ミラストン)

スーパーに行くと、鮮魚コーナーや惣菜コーナーで、値引きシールが貼られている商品。(鏡の中の大工さん)

「あ！これ便利かも！」と思った100円ショップのグッズ。(猫てんこもり)

値引きされているスイーツや100円ショップのガーデニンググッズ。(よしこ)

白いサンダル。(M.Y)

半額の値引きシールが貼ってある食品。冷蔵庫で寝かせること数日…。結局廃棄なんてこともあるので反省。(モリモリ)

10年程前鹿児島へ旅行で行った時、折悪しく歯痛が起きて、天文館むじゃきの水白熊を食べられず、それ以来スーパーで白熊アイスを見るとつい手が出ます。(K.S)

買い物に行くといつアイスを買っちゃいます。お風呂あがりに食べるために！！ (はーちゃん)

コンビニで売っているコーヒーである。わずかに100円～180円位で安く買え、なおかつ味がどのコンビニのものもおいしいので、私はつつい買ってしまう。(山陰リナー)

レモンが大大大好きなので、レモン味のお菓子をみつけるとつつい買ってしまう。そして何個か食べず部屋に備蓄してます。(レモンになりたい)

「ティッシュペーパー」。家に在庫があっても安売りをみつけるとつつい「悪くなる物じゃないし！」と買っちゃい、ストックが増えすぎてしまう…。(女子ママ)

孫のためにアンパンマンのチョコやグミを買います。喜ぶ姿を見るのが楽しみです。(みや)

値下げ品コーナーの品物。特にパン。お気に入りのパンがあると迷いなく。(しべりやん)

菓子パンあれこれとホイップやカレーパンに弱いです。(バナナシェーク)

宝くじですね。当たらないのに買っちゃいます。(トー)

コリラックマグッズ。コンビニコラボだったりハッピーセットのおもちゃにシートシール(笑)とか細かく。ぬいぐるみはこれ以上増やせないけどー。これからさらにスパイファミリーグッズも買いまくり宣言！(ウルトラマリン)

おもちゃ。孫が喜ぶ姿を見るのがうれしいです。(ひで)

“期間限定”とか“〇〇%増量中”とかの文字には弱い。(いいとも)

スナック…おやつがあると安心します。(H.M)

目的買いで1つだけと思ってても、つつい目移りして色々なものを買っちゃいます。いわゆる衝動買いですね。(まあ〜)

プリンのカップ。(2年1組学級員SW2510)

ついつい買っちゃうものは、コンビニの新発売、期間限定のお弁当、おにぎり、惣菜、お菓子、そして炭酸飲料のフルセットです！(ひざいたーい)

おかしです。コンビニでよく買います。(ロー)

シュークリームとかどら焼きなどスイーツ類を必ず買ってしまう…。(175)

甘いものが好きなので、特に和菓子「こしあん」が好きです。(N.H)

推しが出ている雑誌。アイスクリーム、チョコレート。コンビニで見つける変わったお菓子。(Yねえ)

それは、割引コーナー(ワゴン)の50%オフ商品です。つつい見てしまって、これあればまあ使えるか、安いからと買ってしまう。(はいじい)

100均の文房具。デザインが良いのでつつい買ってしまうが使いきれない。(T.F)

トイレットペーパー。まだまだあるのに、つつい安売りにしていると買っちゃいます。(うがまき)

コンビニだとサイドメニューのもの。スーパーだと菓子パンですね。(夜桜お七)

コンビニだとサイドメニューのもの。スーパーだと菓子パンですね。(夜桜お七)

コンビニだとサイドメニューのもの。スーパーだと菓子パンですね。(夜桜お七)

ペット&赤ちゃん写真

れお。体重も増えてきて、順調に成長中♪



(ごましお)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の一番怖いもの！！」です。アナタの怖いものは何ですか？エピソードがあれば教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集！

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



ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。

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(12)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(5)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)

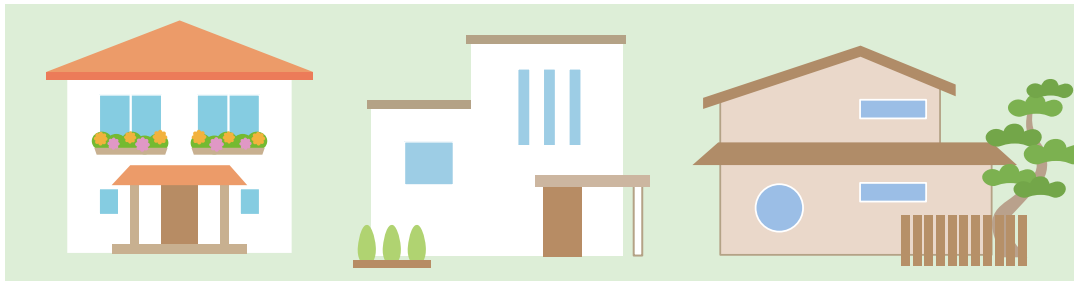
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

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



郡山住まい情報

《お問
郡山住まい情報編集室

福島県知事免許(5)第2307号 **さくら信宅**



郡山市丸丸町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(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6-7
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(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



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

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】水(1~4月は無休)

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

福島県知事免許(4)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

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

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



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

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

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

福島県知事免許(3)第2927号 **(株)リフレクシダ**



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

【営業時間】8:00~18:00
【定休日】日祝

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

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

郡山市中心部 郡山市北部 郡山市東部 郡山市西部

郡山市南部

◆ 郡山市外エリア

東北地区 奥羽地区 会津地区 両巻り地区

◆ 家賃

下限定額: 1万円 ~ 上限定額: 10万円

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...

◆ 表示

【表示順】

※家賃順は家賃の安い順に表示されます
※部屋タイプ順は、K→DK→LDK→Rの順に表示されます

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいのQ&A 不動産会社を探す 月極めParking情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	車庫	3.00万円
タイプ	1K		
築年	1カ月	築年	1カ月
築年	1カ月	築年	無
築年	無	築年	無
築年	無	築年	無

詳細情報

間取り 2DK+K 入居日 即日可

交通 安積町駅(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可)

設備 冷蔵庫、ガス・トイレ別

間取り図

お問合せ

営業所	ほむアパマンジ	TEL	024-937-4061
担当	伊介	TEL	024-937-4061
営業所	伊介	TEL	024-937-4061
営業所	伊介	TEL	024-937-4061

物件情報 - 先に読む

新規会員募集中!

合せ

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/2022年7月31日

物件情報の見方

賃貸物件

- 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
- 階数 (築) 建築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

売り物件

- 土地面積 (建) 建物面積 (専) 専有面積 (間) 間取り (坪) 坪単価 (用) 用途地域
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

室内設備

- (照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (屋根) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
- (カー) 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) シャワールーム (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) シャワーヘッドレス (パ) パンタラシ (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) ベランダ (P2) 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) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
- (女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富田町 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (DK) (物置) (P2)

3.80万円 2DK 前面棟なし日当り良好!!

間 和6・洋6・DK4.5
 敷 2カ月
 共 無
 構 鉄骨造・2階建-2F
 入 即日可
 交 JFR郡山富田駅徒歩14分
 備 さくらコーポ

3740137017

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) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (DK) (物置) (P2)

3.80万円 2K 広めの居室に充実収納!!

間 和6・洋6・K3
 敷 2カ月
 共 無
 構 木造・2階建-2F
 入 即日可
 交 JFR郡山駅徒歩31分
 備 チェリールーム棟

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) (給湯) (シャワ) (エアコン)

3.90万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK7.5
 敷 2カ月
 共 無
 構 軽量鉄骨造・2階建-2F
 入 即日可
 交 JFR郡山富田駅徒歩20分
 備 シティハイムエクセル

3740152761

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (BS) (DK) (給湯) (エアコン)

4.30万円 1K 郡山駅徒歩16分の好立地!!

間 洋8・K2
 敷 1カ月
 共 込
 構 木造・2階建-1F
 入 即日可
 交 JFR郡山駅徒歩16分
 備 パティオ咲田

3740116762

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 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (DK) (物置) (P2)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
 敷 2カ月
 共 込
 構 木造2階建-1F
 入 即日可
 交 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) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (P2)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
 敷 2カ月
 共 込
 構 鉄骨造・2階建-2F
 入 即日可
 交 JFR郡山駅5分
 備 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) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (DK) (物置) (P2)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
 敷 2カ月
 共 込
 構 木造・2階建
 入 即日可
 交 代理
 備 ハウスリバーージュ

1990155594

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

5.50万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
 敷 2カ月
 共 2,000円
 構 木造・2階建-2F
 入 即日可
 交 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) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (P2)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK
 敷 2カ月
 共 込
 構 木造・2階建-1F
 入 即日可
 交 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) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
 敷 2カ月
 共 無
 構 コンクリートブロック造3階建-2F
 入 即日可
 交 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2-6-7 ◎9:00~18:00 ◎第1・3日

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	3,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	5,500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
安積4丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	1台	日本調理技術専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	—	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4丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	6/9~空1台・文化通り沿い・ロッセリア南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,000円	—	—	1カ月	1台	マリオン開成山公園南側、舗装、小型車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	6台	静御前通沿い	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
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	6/12~1台空	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田2丁目	3,500円	—	—	1カ月	5台	小原田公園近く、舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	5台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	3台	大三元近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
清水台1丁目	10,000円	—	—	1カ月	1台	金透小学校北側	コナンリアルエステート	024-922-6500
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	—	—	1カ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	4台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町梅田	5,000円	—	—	1カ月	2台	梅田ポンプ場近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	35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
富久山町久保田大久保	4,950円	—	—	1カ月	2台	げんこつ屋近く	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
富久山町八山田牛ヶ池	3,000円	—	—	1カ月	1台	旧国道近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1カ月	5台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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





◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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/>

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	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	休診	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜

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。

7/3	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	線ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
7/3	トータルヘルスクリニック(内科・外科)	山崎171	024-927-0305
7/3	小玉耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	中野1丁目23	024-952-3638
7/10	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
7/10	宝沢内科クリニック(内科・小児科)	富久山町八山田字大森新田35-3	024-936-4111
7/10	菊池眼科(眼科)	安横荒井2丁目180	024-983-1113
7/17	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
7/17	山下内科胃腸科医院(内科)	方八町2丁目16-11	024-944-3126
7/17	あまら整形外科(整形外科・リハビリテーション科)	富久山町久保田字伊賀河原9-1	024-925-7257
7/18	ささい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
7/18	あさかの杜クリニック(内科・耳鼻科)	安横町成田字漆山50	024-937-3151
7/18	すずきクリニック(泌尿器科)	富久山町久保田字伊賀河原12	024-925-0860
7/24	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
7/24	今村ホームクリニック(内科)	緑町4-12	024-922-8999
7/24	西田皮膚科クリニック(皮膚科)	薬野4丁目10-11	024-973-5141
7/31	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
7/31	郡山病院(内科)	清水台2丁目7-4	024-932-0107
7/31	八木眼科医院(眼科)	堤下町9-7	024-922-4970

※6月13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

7/3	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
7/3	調剤薬局メルシー	024-947-8101	FAX.024-947-8102
7/3	ひかり薬局セツ池	024-933-6075	FAX.024-933-6076
7/10	山口薬局本店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
7/10	ハーブ調剤薬局	024-991-6050	FAX.024-933-6288
7/10	調剤薬局ミッテル安横店	024-983-8677	FAX.024-983-8677
7/17	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
7/17	アイランド薬局西ノ内店	024-939-1189	FAX.024-939-1191
7/17	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
7/18	調剤薬局ツルドラッグ八山店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
7/18	あさかのり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
7/18	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
7/24	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
7/24	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
7/24	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
7/24	ひかり薬局西ノ内店	024-936-4240	FAX.024-936-3070
7/31	あさか調剤薬局	024-937-0227	FAX.024-937-0228
7/31	フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621

※6月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名が再度ご確認ください。薬局へおかけください。

郡山で 会食

kuriyama de kishoku

2022 クーポン発行

安心の「よくしる」認定加盟店
少人数の集まりから、催事もある。「会食」会場までにお届けも、オードブル・ケータリングも、アフターコロナでのニュースタイル「会食」!

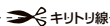
ひと目でわかる 認定店マーク付で安心

ひと目でわかる認定店マーク付で安心。オードブル・ケータリング店新掲載!

主要書店・セブンイレブン・アマゾンで **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。



【こおりやま情報FREE7月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切7月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の一番怖いもの!!」(名前・ペンネームも書いてね)

アナタの怖いものは何ですか?エピソードもあれば教えてください。

Q2. 福島県内で、蕎麦がおいしいお店を教えてください。

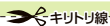
(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

名前		年齢	歳
住所	〒	性別	男・女
		結婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望 第二希望

(ペンネーム /)



【こおりやま情報FREE7月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

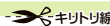
Q2. 福島県内で、蕎麦がおいしいお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の一番怖いもの!!」(名前・ペンネームも書いてね)
アナタの怖いものは何ですか?エピソードもあれば教えてください。

●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FREE7月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 福島県内で、蕎麦がおいしいお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の一番怖いもの!!」(名前・ペンネームも書いてね)
アナタの怖いものは何ですか?エピソードもあれば教えてください。

●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 (木) スタミナアップに「牛肉とトマトのスープ」

Thursday

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、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌を健康に保ち、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。栄養バランスの良いスープです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 210 kcal	2人分の金額 約 361 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうをふる。
 - ②鍋にバターを熱してAを炒め、しんなりとしてきたら①とトマトを加えて炒め合わせる。
 - ③②の肉の色が変わったらBを加えて7〜8分くらい煮込み、塩で味をととのえてセロリの葉を散らす。
- ワンポイントアドバイス**
- セロリは葉も捨てずに使いましょう。

- 材料 (2人分)**
- 牛薄切り肉……………120g
 - 塩、こしょう……………少々
 - バター……………小1
 - A { 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 - セロリ(薄切り)……………1/3本(30g)
 - 生しいたけ(薄切り)……………1個(15g)
 - トマト(種を取りざく切り)……………1個(200g)
 - 水……………2・1/2カップ
 - B { 鶏ガラスープの素……………大1/2
 - しょうゆ……………小1
 - 塩……………少々
 - セロリの葉(刻む)……………適量

29 (金) 目の健康に「揚げ巻きなすのみそ煮」

Friday

なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、カリウムが体に余分なナトリウムを排出し、油揚げに含まれる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疲労を回復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 10分	1人分のカロリー 約 162 kcal	2人分の金額 約 216 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

- 作り方**
- ①なすは皮をむいて縦4等分に切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
 - ②油揚げは包丁で開き、①にしっかりと巻きつけ、端を爪楊枝でとめる。
 - ③鍋にAを入れて沸かし、②を入れて落としづたをし、弱〜中火で煮て、煮汁がなくなる直前にししとうを加えて火を止め、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ワンポイントアドバイス**
- なすは必ず水にさらしてアク抜きしてください。

- 材料 (2人分)**
- なす……………2本(180g)
 - 油揚げ……………小2枚(40g)
 - A { 水……………1カップ
 - みりん……………大1・1/2
 - みそ……………大1
 - 和風だしの素……………小1/2
 - ししとう(竹串で穴を開ける)……………4本(20g)



30 (土) 疲労回復に「カラフルおかかむすび」

Saturday

コーンに含まれるビタミンB₁やいんげんに含まれるアスパラギン酸が、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、削り節に含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。お弁当などにもおすすめのカラフルな一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 335 kcal	2人分の金額 約 129 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①ボウルにご飯とAを入れて混ぜ、Bを加えてしっかりと混ぜ合わせる。
 - ②①を6等分し、お好みの形ににぎる。
- ワンポイントアドバイス**
- お好みでそぼろなどを入れてもおいしいですよ。

- 材料 (2人分)**
- 温かいご飯……………2膳(300g)
 - A { いんげん(塩ゆでして刻む)……………4本
 - ホールコーン……………大2
 - 紅しょうが(刻む)……………大1
 - 削り節……………大2
 - 白炒りごま……………大1/2
 - B { しょうゆ……………大1
 - 砂糖……………小1/2
 - 塩……………少々

31 (日) むくみ予防に「メロンのひんやりデザート」

Sunday

メロンや白ワインに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出してむくみや高血圧を予防し、メロンに含まれるビタミンAの抗酸化作用が老化を予防すると言われています。見栄えが良い、おもてなしなどにもおすすめの一品です。

所要時間 (冷やす時間のぞく) 10分	1人分のカロリー 約 232 kcal	2人分の金額 約 540 円
----------------------------------	-------------------------------	--------------------------

- 作り方**
- ①メロンは上部を切り、スプーンで種を取り出し、実を丸くり抜いて取り出す(皮と汁は取っておく)。
 - ②耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、粗熱が取れたら①の汁と合わせる。
 - ③①の皮に実を戻し入れ、②を注いで冷蔵庫で冷やし、あればミントの葉を飾る。
- ワンポイントアドバイス**
- メロンの甘味によってグラニュー糖の量を加減してください。

- 材料 (2人分)**
- メロン……………1個(700g)
 - A { 白ワイン……………大3
 - グラニュー糖……………大1・1/2
 - ミントの葉(あれば)……………適量



24 (日) Sunday

脳の活性化に「かにかまとコーンのピザトースト」

かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、コーンに含まれるビタミンB1がバゲットに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。簡単にできて食べ応えのある一品です。



作り方

- ①ボウルにAを入れて合わせ、Bを加えて混ぜる。
- ②バゲットにCを塗り、①をのせてチーズを散らし、オーブントースターで焼き、ドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- チーズがとろけてうすうすと焼き色がついたら出来上がりです。

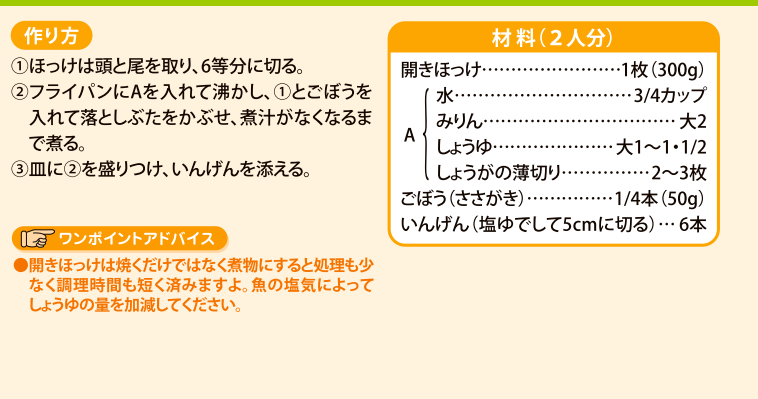
材料 (2人分)

A	玉ねぎ(薄切り)……………	25g
	ホールコーン……………	25g
	かに風味かまぼこ……………	5本(50g)
	(ほぐして半分に切る)	
B	マヨネーズ……………	大1
	塩、こしょう……………	少々
	バゲット(2cm幅に切る)……………	150g
C	トマトケチャップ……………	大2
	粒マスタード……………	小1
	シュレッドチーズ……………	30g
	ドライパセリ……………	少々

25 (月) Monday

血液サラサラに「ほっけとごぼうの煮つけ」

ほっけに含まれる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、いんげんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。ご飯のおかずや酒の肴にぴったりの一品です。



作り方

- ①ほっけは頭と尾を取り、6等分に切る。
- ②フライパンにAを入れて沸かし、①とごぼうを入れて落としぶたをかぶせ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③皿に②を盛りつけ、いんげんを添える。

ワンポイントアドバイス

- 開きほっけは焼くだけではなく煮物にすると処理も少なく調理時間も短く済みますよ。魚の塩気によってしょうゆの量を加減してください。

材料 (2人分)

	開きほっけ……………	1枚(300g)
A	水……………	3/4カップ
	みりん……………	大2
	しょうゆ……………	大1~1/2
	しょうがの薄切り……………	2~3枚
	ごぼう(ささがき)……………	1/4本(50g)
	いんげん(塩ゆでして5cmに切る) ……	6本

26 (火) Tuesday

健康なお肌に「牛タンとルッコラのごまネギソースあえ」

ルッコラやにんにくの芽に含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、鉄分が貧血を予防し、牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップすると言われています。牛タンとルッコラの独特の風味が相性抜群の一品です。



作り方

- ①牛タンに塩、黒こしょうをふり、下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①とにんにくの芽を焼く。
- ③ボウルにAを合わせ、②とルッコラを入れてさっとあえる。

ワンポイントアドバイス

- ③では、食べる直前にあえましょう。

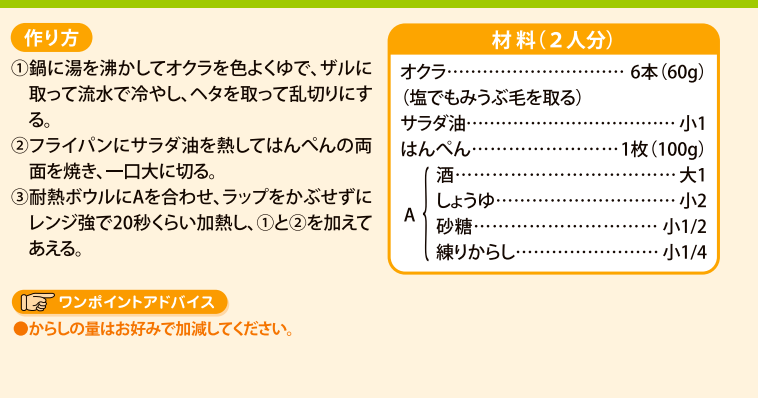
材料 (2人分)

	牛タン薄切り肉……………	80g
	塩、黒こしょう……………	少々
	サラダ油……………	大1/2
	にんにくの芽……………	1/5束(20g)
	(4cmの長さに切る)	
A	しょうゆ、レモン汁……………	各大1/2
	ごま油……………	大1
	砂糖……………	小1/2
	長ねぎ(みじん切り)……………	15g
	白炒りごま……………	大1/2
	ルッコラ(ざく切り)……………	40g

27 (水) Wednesday

骨や歯を丈夫に「オクラとはんぺんの辛子醤油あえ」

オクラやはんぺんに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オクラに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、はんぺんに含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。酒の肴にもぴったりの一品です。



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてオクラを色よくゆで、ザルに取って流水で冷やし、ヘタを取って乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱してはんぺんの両面を焼き、一口大に切る。
- ③耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- からしの量は好みで加減してください。

材料 (2人分)

	オクラ……………	6本(60g)
	(塩でもみうぶ毛を取る)	
	サラダ油……………	小1
	はんぺん……………	1枚(100g)
A	酒……………	大1
	しょうゆ……………	小2
	砂糖……………	小1/2
	練りからし……………	小1/4

20 (水) Wednesday 味覚障害予防に「ズッキーニと明太子のパスタ」

明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンB₂・Eが肌の調子をととのえ、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。明太子の味わいとズッキーニの食感が食欲をそそる一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 202 kcal	2人分の金額 約 184 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱して溶かし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、フジッリをゆで、ゆで上がりの30秒前にズッキーニを加えてゆで、一緒にザルに取って水気を切る。
- ③②を①に加えてあえ、皿に盛りつけて黒こしょうをふり、レモンを添える。

ワンポイントアドバイス

●塩は湯の1%の量を入れてください。

材料(2人分)

バター	大1
辛子明太子(薄皮を外す)	45g
レモン汁	大1
A	
薄口しょうゆ	小1/2
んにく(すりおろす)	1/2片
塩	適量
フジッリ	90g
ズッキーニ(5mm幅の半月切り)	100g
黒こしょう	少々
レモン(半月切り)	4枚

21 (木) Thursday 美しいお肌に「ゆで卵とくるみのポテトサラダ」

じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、卵に含まれるビタミンA・B₂が肌荒れを予防し、くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸が動脈硬化を予防すると言われています。まろやかな口当たりの中でくるみの食感がアクセントになった一品です。

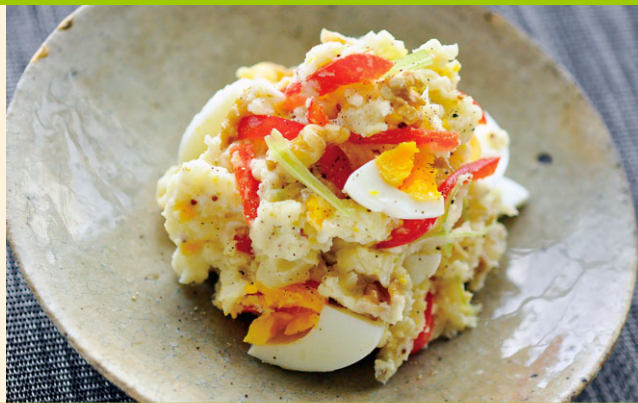
所要時間 15分	1人分のカロリー 約 206 kcal	2~3人分の金額 約 237 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------

作り方

- ①鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、じゃがいもに火が通るまで煮て、ザルに取って水気を切り、再び鍋に戻してさっと熱し、水気を飛ばす。
- ②Aに塩をふって5分ほど置き、出てきた水気をキッチンペーパーで取る。
- ③ボウルに①、②、Bを入れて混ぜ、Cも加えて軽くあえ、黒こしょうをふって仕上げる。

材料(2~3人分)

じゃがいも(角切り)	2個(300g)
A	
セロリ(千切り)	1/2本(40g)
パプリカ(赤)(千切り)	25g
塩	少々
B	
マヨネーズ	大3
粒マスタード	大1/2
はちみつ	小1/2
塩、黒こしょう	少々
C	
くるみ	30g
ゆで卵(8等分に切る)	2個



ワンポイントアドバイス

●①でじゃがいもを鍋に戻したら、短時間ゆすりながら熱してください。

22 (金) Friday お腹すっきり「大根とメンマのピリ辛あえ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、メンマに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、きゅうりに含まれるカリウムやイソクエン酸が利尿を促してむくみ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作れる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 97 kcal	2人分の金額 約 199 円
--------------------	------------------------------	--------------------------



作り方

- ①ボウルに大根、きゅうり、メンマを入れ、Aを加えて味がなじむまであえ、器に盛りつけて海苔をのせる。

ワンポイントアドバイス

●メンマは味や食感に簡単にアクセントを加えられるので、常備しておくとう便利です。

材料(2人分)

大根(千切り)	3cm(100g)
きゅうり(千切り)	1/2本(50g)
味つきメンマ	50g
A	
めんつゆ(3倍濃縮)	小1
酢	小1
ラー油	小1/3~1/2
白炒りごま	大1/2
焼きのり(千切り)	1/4枚

23 (土) Saturday 疲労回復に「なすの豚バラ巻き香味炒め」

豚肉やまいたけに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、なすに含まれるカリウムが体の余分なナトリウムを排泄し、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。なすが苦手な方でもおいしく食べられる一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 246 kcal	2人分の金額 約 351 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①なすは水に放してアクを抜き、水気を切ってラップに包み、レンジ強で1分くらい加熱する。
- ②豚肉は軽く塩、こしょうをふって小麦粉を薄くまぶし、①に巻きつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、まいたけを炒めて取り出し、続いて②の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら肉の表面に焼き色をつける。
- ④③に合わせたAをまわし入れ、水分を飛ばすように炒りつけ、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、まいたけとオクラを添える。

材料(2人分)

なす(縦6等分に切る)	1本(90g)
豚バラ薄切り肉	6枚(150g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小1
まいたけ	1/2パック(60g)
(小房に分ける)	
長ねぎ(みじん切り)	10cm
A	
紹興酒(または酒)	大1
黒酢(または酢)	大1
砂糖、オイスターソース	各大1/2
オクラ(塩ゆで)	4本(40g)



ワンポイントアドバイス

●なすは使う前に必ずアク抜きをしましょう。

16 (土) Saturday 貧血予防に「ひじきと豚バラ肉のお好み焼き」

ひじきに含まれる鉄分と葉酸が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、豚肉や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。パーティやおもてなしにもおすすめの、ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約302kcal	約270円



- 作り方**
- ①ボウルにAを合わせ、Bを加えてさっくりと混ぜる。
 - ②フライパンにサラダ油大1/2を熱して豚肉の半量を並べて焼き、その上に①の半量をのせて丸く形をととのえ、ふたをかぶせて2〜3分蒸し焼きにし、ひっくり返して両面をこんがり焼く(2枚作る)。
 - ③②を皿に盛りつけ、お好みでCをかけていただく。

ワンポイントアドバイス
●乾燥ひじきは長持ちする上に、簡単にボリュームアップできるので便利です。

材料(2人分)

卵	1個
水	1/4カップ
薄力粉	60g
A 長いも(すりおろす)	50g
和風だしの素	小1/2
塩	少々
B ひじき(水で戻しざく切り)	乾燥で5g
にんじん(千切り)	1/3本(40g)
C 青ねぎ(小口切り)	3本
揚げ玉	20g
紅しょうが(千切り)	15g
サラダ油	大1
豚バラ薄切り肉(半分に切る)	120g
お好みソース、マヨネーズ	適量
かつお節、青のり	適量

17 (日) Sunday 疲労回復に「ゆでワンタン」

豚ひき肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高め、レタスや白髪ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約172kcal	約248円

- 作り方**
- ①ボウルに豚ひき肉を入れて手でしっかりと混ぜ、Aを加えてさらによく練り混ぜる。
 - ②①をワンタンの皮にのせ、周りに水をつけて三角にたたみ、両端も濡らして折り込んで包む(15個作る)。
 - ③鍋に湯を沸かし、レタスをさっとゆでて引き上げ、続いて②を入れて3〜4分ゆでる。
 - ④③を器に盛りつけて白髪ねぎをのせ、お好みでBを合わせたタレをつけていただく。
- ワンポイントアドバイス**
●①のタネは粘りが出るまで混ぜ込んでください。

材料(2人分)

豚ひき肉	100g
A 酒	大1
しょうゆ、ごま油	各小1
塩	小1/4
こしょう	少々
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	1片
ワンタンの皮	16枚
レタス	5〜6枚(80g)
長ねぎの白い部分(白髪ねぎにする)	適量
B しょうゆ、酢、ラー油	適量



18 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「ホットケーキミックスで作るマーラーカオ」

牛乳や練乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるレシチンが記憶力をアップし、レーズンに含まれる鉄分や銅が貧血を予防すると言われています。子供のおやつや軽食にぴったりの、中国風蒸しパンです。

所要時間	1個分のカロリー	5〜6個分の金額
25分	約156kcal	約184円



- 作り方**
- ①ボウルに卵白を入れ、泡立て器でツノが立つくらいまで混ぜる。
 - ②別のボウルに卵黄とAを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜ、さらに①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ③敷紙を敷いたカップに②を注いでレーズンをのせ、蒸し器で10〜15分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス
●蒸し器はあらかじめ熱しておき、十分に蒸気の上だった状態で蒸してください。

材料(5〜6個分)

卵(卵白と卵黄に分ける)	1個
A 牛乳	1/4カップ
練乳、サラダ油	各大2
しょうゆ	小1/3
ホットケーキミックス	150g
レーズン	20g

19 (火) Tuesday 疲労回復に「ブロッコリーとウィンナーの巣ごもり卵」

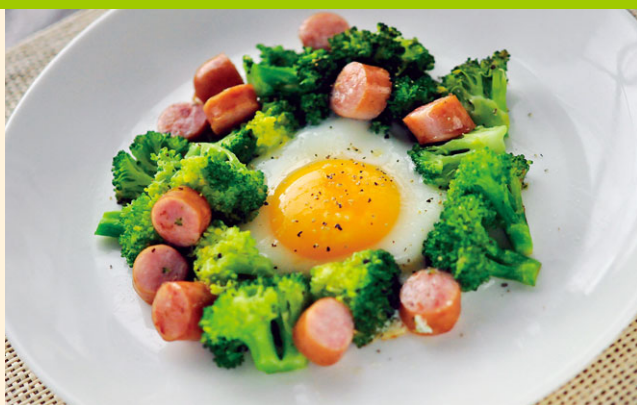
豚肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、卵に含まれるビタミンA・B2や、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。栄養のバランスが良い、朝食などにもぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約195kcal	約216円

- 作り方**
- ①フライパンにバター大1/2を熱し、ブロッコリーとウィンナーを炒める。
 - ②①に火が通ったら輪状に広げ、真ん中にバター大1/2を足して卵を割り落とし、ふたをかぶせてお好みの固さになるまで火を通し、塩、こしょうをふる(2つ作る)。
- ワンポイントアドバイス**
●ブロッコリーを焦がし過ぎないように、火加減に注意しましょう。

材料(2人分)

バター	大1
ブロッコリー	小1/2株(120g)
(固めの塩ゆで)	
ウィンナー(1cm幅に切る)	4本(60g)
卵	2個
塩、こしょう	少々



12 (火) Tuesday 血液サラサラに「ピーマンの納豆チーズ焼き」

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。焼いた納豆の香ばしさがクセになる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 189 kcal	2人分の金額 約 195 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。
 - ②ボウルに納豆とAを入れて混ぜ、①に詰め、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

材料 (2人分)

ピーマン	3個 (105g)
納豆	2パック (100g)
A {	
めんつゆ (3倍濃縮)	小1
練りからし	小1/2
シュレッドチーズ	40g

ワンポイントアドバイス

- 納豆に添付のたれが付いている場合は、めんつゆを減らしてそれを使ってもOKです。

13 (水) Wednesday 美しいお肌に「れんこんとかまぼこのみそマヨあえ」

れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、かまぼこに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、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。もう一品ほしい時にさっとできる、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 93 kcal	2人分の金額 約 140 円
--------------------	------------------------------	--------------------------

作り方

- ①鍋に湯を沸かしてれんこんをゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②ボウルに①とかまぼこを入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 練りわさびの量は好みで加減してください。

材料 (2人分)

れんこん (薄い輪切り)	100g
かまぼこ (薄切り)	30g
A {	
マヨネーズ	大1
みそ	小1
練りわさび	小1/3
白炒りごま	小1



14 (木) Thursday 健康なお肌に「鶏肉とれんこんのオイスターソース煮」

鶏肉やオクラに含まれるビタミンAや、れんこんに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 218 kcal	2人分の金額 約 270 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①鶏肉は一口大に切り、Aをふって下味をつけ、片栗粉をまぶす。
 - ②鍋にごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を焼きつけ、表面の色が変わったられんこんも加えて炒め合わせる。
 - ③②にBを加え、落としふたをして煮込み、具材に火が通ったらふたを取り、煮汁がなくなったら火を止め、オクラを加える。

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (200g)
A {	
酒	大1/2
塩	一つまみ
片栗粉	大1・1/2
ごま油	大1
赤唐辛子 (輪切り)	1/2本
れんこん (乱切り)	100g
B {	
水	1/2カップ
オイスターソース	大1
みりん	大2
オクラ (塩ゆでして乱切り)	5本

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。

15 (金) Friday 免疫力アップに「もずくとしめじの冷たいスープ」

もずくに含まれる食物繊維のフコダインが免疫力を高め、しめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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。あっさり風味で食べやすい一品です。

所要時間 (冷やす時間のぞく) 10分	1人分のカロリー 約 54 kcal	2人分の金額 約 162 円
----------------------------------	------------------------------	--------------------------

作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、しめじを加えて2〜3分煮て火を止め、氷水をあてて冷やす。
- ②①にもずくとみょうがを加え、塩で味をととのえ、器に盛りつけて青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- もずくは味のついていないものを使用してください。

材料 (2人分)

水	1・1/2カップ
A {	
鶏ガラスープの素	大1/2
薄口しょうゆ	大1
みりん	小1
しめじ	1/3パック (30g)
もずく (ぎく切り)	80g
みょうが (薄い輪切り)	1個 (10g)
塩	少々
青じそ (千切り)	3枚



8 (金) 老化予防に「くるみ入り大学かぼちゃ」

Friday

くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸がコレステロールを減らして細胞の老化を防ぎ、かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。カリカリホクホクの食感がおいしい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**217** kcal

2~3人分の金額
約**232**円



作り方

- ①フライパンにAとかぼちゃを入れて火にかけ、ふたをかぶせて弱〜中火で熱し、ときどき上下を返しながら10分くらい蒸し揚げ焼きする。
- ②①のかぼちゃに火が通ったらふたを外し、Bを加えて熱し、かぼちゃの表面に焼き色がついて照りが出てきたら引き上げて油を切る。

ワンポイントアドバイス

- ②で引き上げる時は、金属製のザルを使いましょう。

材料 (2~3人分)

A	サラダ油	大3
A	砂糖	大3
	かぼちゃ (3cm角に切る)	300g
B	くるみ	20g
B	しょうゆ	小1/2

9 (土) 肝臓を丈夫に「ほたてとこんにやくのピリ辛炒め煮」

Saturday

ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、こんにやくに含まれる食物繊維がコレステロールや体内の老廃物の排出を促して便秘を予防・改善するとされています。こんにやくを使って低カロリーに仕上げた、ご飯がすすむ一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**101** kcal

2~3人分の金額
約**270**円

作り方

- ①鍋にごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったらこんにやくを入れて中火で2〜3分炒める。
- ②①にほたてを加えてさっと炒め合わせたらAを加え、煮汁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

- こんにやくは手でちぎると味がしみ込みやすくなりますよ。

材料 (2~3人分)

	ごま油	大1/2
	赤唐辛子 (種を取る)	1本
	こんにやく (一口大にちぎる)	1/2枚 (120g)
	ポイルほたて	140g
A	水	1/4カップ
A	酒、しょうゆ	各大1
	砂糖	大1/2



10 (日) 肌荒れ予防に「きのこことズッキーニの焼きうどん」

Sunday

ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防し、たっぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、うどんに含まれる糖質が疲労を回復するとされています。さっぱりとした味わいのお一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**332** kcal

2人分の金額
約**270**円



作り方

- ①ゆでうどんは袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、ほぐす。
- ②フライパンにサラダ油とちりめんじゃこを入れて熱し、ちりめんじゃこがカリカリになったらバターを足し、きのこことズッキーニを加えて炒める。
- ③②に①を加えて炒め、めんつゆをまわし入れて炒め合わせ、こしょうをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- ズッキーニの代わりに、きゅうりなどで作ってもおいしくできますよ。

材料 (2人分)

	ゆでうどん	2袋 (400g)
	サラダ油	小1
	ちりめんじゃこ	15g
	バター	大1
	お好みのきのこ (しめじ、しいたけ、えのきなど)	合わせて130g
	ズッキーニ (短冊切り)	1/2本 (75g)
	めんつゆ (3倍濃縮)	大2
	こしょう	少々

11 (月) お腹すっきり「おからとちくわのポテトサラダ風」

Monday

おからに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、おからや牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ちくわに含まれるEPAが血液をサラサラにするとされています。おからパウダーを使ったヘルシーサラダです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**131** kcal

2~3人分の金額
約**162**円

作り方

- ①耐熱ボウルにおからパウダーと牛乳を入れて混ぜ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②きゅうりは塩をふって5分くらい置き、出てきた水分をしぼる。
- ③玉ねぎは酢をふって手でよくもみ、出てきた水分をしぼる。
- ④①に②、③、Aを入れて合わせ、Bを加えてあえ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは酢でもんで水気をしぼることで、辛味が抜けます。

材料 (2~3人分)

	おからパウダー	25g
	牛乳	120ml
	きゅうり (薄い輪切り)	1/2本 (50g)
	塩	少々
	玉ねぎ (薄切り)	1/4個 (50g)
	酢	大1
A	ちくわ (輪切り)	2本 (60g)
A	ホールコーン	大2
B	マヨネーズ	大3
B	しょうゆ	小1/2
	塩、こしょう	少々



4 (月) Monday

肝臓を丈夫に「えびのエスニックスープ」

えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、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や風邪を予防し、セロリに含まれる香り成分が食欲を増進すると言われています。深みのある味わいの具沢山のスープです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約230kcal	約367円



作り方

- 鍋にサラダ油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらBを加えてさっと炒める。
- ①にCを加えて中火で2~3分煮込み、えびを加えてアクを取りながらさらに2~3分煮込む。
- ②に塩をふって味をととのえ、ごま油を加えて仕上げ、器に盛りつけてパクチーを散らす。

ワンポイントアドバイス

●ごま油は香りが飛ばないように、最後に加えましょう。

材料(2人分)

サラダ油	大1
A	
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(薄切り)	3枚
豆板醤	小1/4
B	
トマト(皮と種を取りざく切り)	1/2個(100g)
セロリ(薄切り)	1/3本(30g)
マッシュルーム(半分に切る)	3個(45g)
水	2カップ
C	
鶏ガラスープの素	小1
ココナッツミルク	大3
レモン汁	大2
ナンプラー	大1
砂糖	小1/2
えび(殻つき)(殻をむき背わたを取る)	8尾(160g)
塩	少々
ごま油	大1/2
パクチー(ざく切り)	適量

5 (火) Tuesday

老化予防に「トマトとアボカドのオープン焼き」

トマトに含まれる赤色素リコピンやアボカドに含まれるビタミンEが、活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ビールのお供にぴったりの、彩り鮮やかな一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約233kcal	約216円

作り方

- 耐熱皿にトマトとアボカドを交互に重ねて並べる。
- ①にAをかけ、チーズに焼き色がつくくらいまでオーブントースターで焼く。

ワンポイントアドバイス

●焦がし過ぎないように注意してください。

材料(2人分)

トマト(5mm幅の輪切り)	1個(200g)
アボカド(5mm幅に切る)	1個(230g)
A	
オリーブオイル	小2
塩、こしょう	少々
パルメザンチーズ	大1
マヨネーズ	大1



6 (水) Wednesday

冷え性改善に「ささみとゴーヤのさっぱりあえ」

ささみ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、ゴーヤに含まれる苦味のもとモルデンゲンが消化液の分泌を促して食欲を増進すると言われています。ゴーヤの苦味がアクセントになった、着休めにぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約132kcal	約142円



作り方

- ささみは筋を取って厚さを均等に切り開き、耐熱皿に並べてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
- 鍋に湯を沸かし、きくらげとゴーヤをさっとゆで、流水に取って冷やし、きくらげは細切りにする。
- ボウルにBを入れて混ぜ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●ゴーヤは歯応えが残る程度にゆでてください。

材料(2人分)

ささみ	3本(120g)
A	
酒	大1/2
塩	一つまみ
きくらげ	乾燥で2g
(水で戻して石づきを取る)	
ゴーヤ(薄切り)	1/4本(65g)
B	
酢、薄口しょうゆ	各大1
サラダ油	大1/2

7 (木) Thursday

疲労回復に「スペアリブの赤ワイン煮」

スペアリブに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、赤ワインに含まれるポリフェノールが血液をサラサラにして動脈硬化を予防すると言われています。香り豊かでコク深い肉料理です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
30分	約398kcal	約486円

作り方

- スペアリブは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふって下味をつける。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①の表面に焼き色をつけ、一度取り出す。
- ②のフライパンでAを炒め、玉ねぎがしんなりしたら②の肉を戻し入れ、Bを加えて落としづたをかぶせ、弱~中火で20分くらい煮込む。
- ③に塩、こしょうをふって味をととのえ、照りが出てきたら火を止め、器に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

●スペアリブは最初に表面を焼いておくことで、旨味を閉じ込めて余分な油を抜くことができます。

材料(2人分)

豚スペアリブ	360g
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1
A	
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
にんにく(つぶす)	1個
赤ワイン	1カップ
トマトケチャップ、とんかつソース	各大1
B	
はちみつ	大1
しょうゆ	大1/2
ローリエ	1枚
C	
パセリ、ミニトマト	適量



1 (金) スタミナアップに「冷たい塩レモンラーメン」

Friday

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、レモンやレモン汁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つとされています。さっぱりと食べられる、暑い日に嬉しいラーメンです。

所要時間

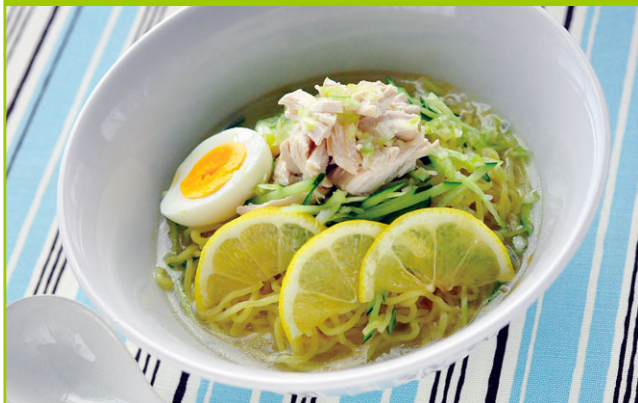
25分

1人分のカロリー

約468kcal

2人分の金額

約248円



作り方

- 鍋にAと鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら弱～中火にし、アクを取りながら5分くらい煮込んで火を止め、鶏肉の粗熱がとれたら手でほぐす。
- ①のゆで汁をザルでこし、2カップ分をボウルに入れて(足りなければ水を足す)Bを加え、氷水をあてて冷やす。
- 鍋に湯を沸かして中華麺をゆで、流水で冷やし、ザルに取って水気を切り、丼に入れて②を注ぎ、①とCをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ②では冷やしてから味をみて、お好みで塩とレモン汁の量を加減してください。

材料(2人分)

水	2・1/2カップ
A	酒……………大2
	しょうがの薄切り……………3枚
	にんにく(つぶす)……………1片
鶏むね肉	100g
B	みりん……………大2
	ナンプラー……………小1
	塩……………小1/3～1/2
	レモン汁……………大1～2
	ごま油……………大1/2
中華麺	2玉(300g)
C	きゅうり(千切り)……………1/2本(50g)
	長ねぎのみじん切り……………大2
	ゆで卵(半分に切る)……………1個
	レモンの半月切り……………6枚

2 (土) 元気はつらつ「押し麦と夏野菜のサラダ」

Saturday

押し麦に含まれるたんぱく質や、コーンやサラミに含まれるビタミンB₁、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖が疲労を回復してスタミナを増強し、押し麦や野菜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。さっぱりと食べられるヘルシーサラダです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約123kcal

2人分の金額

約135円

作り方

- 鍋に湯を沸かし、押し麦を入れて10分くらいゆで、ザルに取って水気を切る。
- ボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて混ぜ合わせる。
- 器にレタスを敷き、②を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- お好みでサラミの代わりにベーコンなどでもおいしいですよ。

材料(2人分)

押し麦	大3
A	パプリカ(赤)……………1/4個(35g)
	(食べやすい大きさに切る)
	きゅうり……………1/2本(50g)
	(食べやすい大きさに切る)
	ホールコーン……………30g
	サラミ(細切り)……………10g
	オリーブオイル……………大1
B	レモン汁……………大1
	はちみつ……………小1/3
	塩、こしょう……………少々
レタス	2枚(30g)



3 (日) 目の健康に「ぶどうのヨーグルトドリンク」

Sunday

ぶどうに含まれるアントシアニンが目の健康を守り、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し、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されています。暑い日におすすめの一品です。

所要時間

5分

1人分のカロリー

約106kcal

2～3人分の金額

約297円



作り方

- ぶどうはよく洗って種を取り、ミキサーに入れ、ヨーグルトとAを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- グラスに氷を入れて①を注ぎ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- ぶどうは「レッドグローブ」を使っています。他のぶどうを使う場合は、甘さや酸味によってレモン汁とはちみつの量を加減してください。

材料(2～3人分)

ぶどう	200g
プレーンヨーグルト	150g
A	レモン汁……………大1/2
	はちみつ……………小1
氷	適量
ミントの葉(あれば)	適量



全35駅の最新版! 132枚クーポン付!



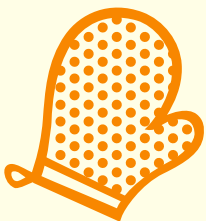
好評発売中!!

こおりやま情報グルメBOOK 定価880円(税込) 県内主要書店・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

福島県版



ぼるたーた PORTATA

無料

2022年7月号 vol.190
毎月25日発行

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

発行：ケイシイ株式会社 〒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
※満員時は入場制限有

10:30~16:00 18:30~22:00 木曜 18:30~22:00

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

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

今月のオススメ 美しいお肌に「鶏もも肉のサテ」



所要時間 (盛らせる時間のぞく)
25分

1人分のカロリー
約**284kcal**

2人分の金額
約**334円**

鶏肉に含まれるビタミンA・B2が肌を美しく保ち、玉ねぎに含まれる硫化アリルやピーナッツバターに含まれるナイアシンが血行を良くし、カレー粉に含まれるクルクミンが胆汁の分泌を促して肝臓を丈夫にすると言われています。風味豊かなエスニック串焼き料理です。

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚 (200g)
ナンプラー(またはしょうゆ)	大1
砂糖、サラダ油	各大1
A にんにく(すりおろす)	1片
カレー粉	小1
こしょう、クミン(あれば)	少々
B きゅうり(とろとろ皮をむき輪切り)	1/2本 (50g)
紫玉ねぎ(薄切り)	30g
酢	大2
水	大1
C 砂糖	大1/2
塩	一つまみ
赤唐辛子(種を取る)	1/3本
青唐辛子(生)(あれば)	適量
ピーナッツバター(あれば粒入り)	大1
D チリソース、ライム(またはレモン)のしぼり汁	各小2
ココナッツミルク(あれば)	大1/2
砂糖、ごま油	各小1/2
ミニトマト(半分に切る)	3個 (45g)

ワンポイントアドバイス
●BBQやアウトドアレシピとしてもおすすめです。

- 作り方
- 鶏肉は皮、筋、余分な脂肪を外し、2cm角に切ってポリ袋に入れ、合わせたAを加えてよくみ込み、1時間くらい冷蔵庫で寝かせる。
 - ボウルにBを入れ、Cを加えてあえ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
 - ボウルにDを入れて混ぜ合わせ、つけだれを作っておく。
 - ①を竹串に刺し、予熱した魚焼きグリルで軽く焼き色がつくまで焼き、皿に盛りつけて②とミニトマトを添え、お好みで③のたれをつけていただく。



半額キャンペーン中!

郡山市内を元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け 配食サービス

初めてのご利用を考えている方の為に最初の1週間だけ「半額お試し」ができるサービスです!

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

小町(小) 410円(税込)	小町(大) 432円(税込)	普通食 540円(税込) 【おかずのみ 486円(税込)】
----------------	----------------	----------------------------------

配食サービス (郡山市安積荒井3丁目5番地) 郡山荒井店
まごころ弁当 TEL:024-954-8430
FAX:024-947-7501

ほけんの110番!!

は~とずっとほっと

ヨークタウン郡山金屋店

今の保障内容を見直しませんか?

40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!

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

☎024-953-8321 相談無料!! 予約優先

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

保険のことならなんでも相談ください!!

お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番 検索

募集代理店(株)ほけんの110番 HH22-0109-0002 広告有効期限2024年4月