

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
9月号
vol.502
毎月25日発行

2022年8月25日(木)発売
「広域版 白河らーめん」
白河ラーメンPR大使
松田晋二さん
(THE BACK HORN / 猪苗代湖ス / ゆべス /
風とロック芋煮会 実行副委員長)

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



こおりやま情報
特集

白河ラーメンPR大使 松田晋二さんスペシャルインタビュー(P.3)
しらかわエリア(9市町村)食べ歩き小旅行
秋からさあ、始めよう。郡山の人気スクール

kashiwaya

Sweets Manju

スイーツマンジュ

Strawberry

Mango

Banana

Melon

Sweet
Potato



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、和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・モニター付インターホン・BS・洗浄便座

家賃月額 **39,000円** 広めの2DK

2F角部屋
八山田2丁目
 2DK(和6、カーペット敷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 **46,000円** 2F角 ガスコンロ付

TVホン・ガスコンロ付
八山田2丁目
 1K(洋10、K3)

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

家賃月額 **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・BS

家賃月額 **56,000円** トランクルーム付

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・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

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・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・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により、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



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



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

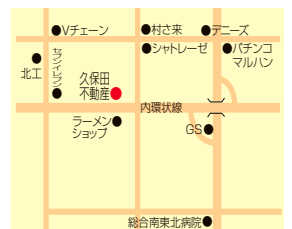
KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

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

ケータイからの応募はコチラ




1 福島一辛口「いち」 <2名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。
提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 ノザキのコンビーフ (80g×6個セット) <5名>



各地で防災に関するさまざまな活動が行われる9月1日「防災の日」。いざというときに備蓄食品として最適な「ノザキのコンビーフ」(80g×6個セット2,624円相当)を5名に。
提供/川商フーズ 食品流通部 常温食品グループ
TEL03-5203-1009

3 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人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。
提供/あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

4 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

5 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

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

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

プレゼント応募締切
令和4年9月5日(月) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。
発行/ケイシイシイ株式会社
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制

50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST
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!

居酒屋しのや 郡山駅前本店



▲郡山市中町、なかもち夢通り沿いにお店があります

6月10日に中町夢通り沿いオープンしました。店内は、カウンター、テーブル席、堀こたつ式の座敷で構成されており、席数は約60席あります。おすすめの料理は、やきとり、伊達鶏の酒粕焼、トロピカルマト角煮、ジャンボなめこ天ぷら、刺身などです。笹の川酒造のお酒は、ブレンデッドウイスキー山桜黒ラベルが味わえます。

郡山市中町11-1 クラブ第一ビル1F ☎024-983-0081
🕒 17:00~24:00 (LO.23:00) 📅 日曜(祝日の場合は翌日)

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。

私がお薦めします。



笹の川
ブレンデッドウイスキー
山桜
黒ラベル
1杯 650円 店長 高橋さん
ブレンデッドウイスキー山桜黒ラベルのハイボール、水割、ロックでお楽しみください。



今月のおすすめの酒

ロック推奨 燗ツケ厳禁

福島一辛口「いち」



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。

復旧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。
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。

笹の川酒造株式会社 郡山市笹川一丁目178 https://www.sasanokawa.co.jp

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

●弊社製品をお取り扱い頂き、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。

※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



YouTube運動！白河ラーメン本初「しらかわエリア」57店紹介

白河ラーメンPR大使・松田晋二さんとタグを組み、福島県・県南9市町村「しらかわエリア」の魅力あふれるラーメン店57店舗をこおりやま情報編集室がセレクトして紹介。誌面QRコードからはYouTubeにリンクし、動画による臨場感と公式取材で、白河ラーメンの魅力を深く知ることができる1冊。

◀「広域版 白河ラーメン」定価880円。「500円引き」など72枚のクーポン券付き



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】<https://www.koriyama.co.jp/>

クリーミーな味わいの「なめらか バスク風チーズケーキ」

柏屋の新商品「なめらか バスク風チーズケーキ」(378円)は、とろけるようになめらかな口どけとクリーミーな味わい。表面はこんがり生地で、中は濃厚なチーズの風味が広がる。最寄りの柏屋洋菓子取扱店(郡山市内は、柏屋本店・開成柏屋・八山田柏屋・香久池柏屋・静御前通り柏屋)で発売中。

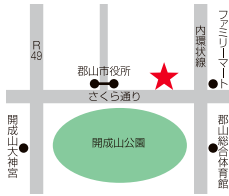


▲「なめらか バスク風チーズケーキ」(378円)

開成柏屋

TEL024-922-5533

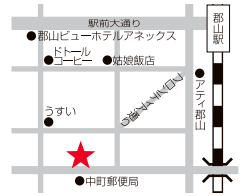
【住所】郡山市朝日1-13-5
【営業】9:00~19:00
【休】無 【P】有(43台)
【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



おもてなしにも役立つ1冊「郡山の名物グルメ」発売中！

鯉やうねめ牛、ASAKAMA1887、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、地酒はもちろん、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など、郡山の食で感動体験できる1冊。「郡山の名物グルメ」2022-2023年版好評発売中。

◀「郡山の名物グルメ」定価880円。巻末には72枚のクーポン券付き



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】<https://www.koriyama.co.jp/>

隠れた南フランス銘醸地のワイン

ラ・クラブは、広大なラングドック最上ランクの「クリュ」とされた5つのAOCのひとつです。南フランスらしい柑橘系のフレッシュなアロマに、白い花やアブリコットのニュアンス。海に面したミネラル感とやわらかな口当たりが楽しめます。

シャトー・ラ・ネグリ ラ・クラブ・ブラン ヴァラド 2018年

750ml 1,300円(税込)

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

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鯉の「郡山こいフライ」

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/17:00~24:30 金土17:00~翌2:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
☎024-935-5007 <http://kushizen.favy.jp/>

一度食べたら、ハマります。 **やみつきキッチン**

とろけるマンゴーの
甘味と芳醇な香り。

完熟 アップルマンゴーパフェ

ミニストップアプリ
タイムダウンロード

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

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

“誰よりも白河らーめんの魅力を知り、 白河らーめんを愛しているミュージシャン”

(THE BACK HORN / 猪苗代湖ズ / ゆべし / 風とロック芋煮会 実行副委員長)

白河ラーメンPR大使 松田晋二さんインタビュー



▲ライブでは、エモーショナルなプレイでファンを魅了するドラマー



松田晋二 PROFILE

1998年結成。“KYO-MEI”をテーマに、聞く人の心をふるわせる音楽を届けていくというバンドの意思を掲げている「THE BACK HORN」のリーダー/ドラム担当。東白川郡埴町出身。2002年よりスタートした雑誌「音楽と人」連載コラムでも、福島県への郷土愛と白河らーめん愛を発信、同コラムを単行本化した「福島大逆襲」が2008年タワーレコード限定で発売。また、2008年5月にはクリエイティブディレクター・箭内道彦とのアートユニット「ゆべし」を結成。2010年9月には、福島県出身である山口隆（サンボマスター）、渡辺俊美（TOKYO No.1 SOUL SET）、箭内道彦と4人で「猪苗代湖ズ」を結成するなど、意欲的に活動。2009年より始動した音楽イベント「風とロック」（現在は「風とロック芋煮会」）の中心メンバーとしても活躍。2021年、白河ラーメンPR大使に任命され、YouTubeで配信された「松田晋二が行くしらかわエリア ラーメン舌敵100」が話題に。「白河らーめん」のPRに大きく貢献している福島県ゆかりのミュージシャン。



THE BACK HORN
オフィシャルサイト



松田晋二さんのYouTubeチャンネル

——まずはじめに、松田さんと「白河らーめん」との出会いや思い出など教えてください。

僕は、福島県東白川郡埴町出身で、実家のすぐ近くにあるラーメン屋さんにもよく通いましたし、小さい頃から「白河らーめん」に慣れ親しんできました。棚倉町にある母の実家にも遊びに行くと、よくおばあちゃんが近所からラーメンの出前を取ってくれましたし。それから「白河高校」で過ごした学生時代、卒業後白河市で働いていた時も含めて、ずっと美味しい「白河らーめん」が家族や友人達との思い出のシーンにありました。例えば、学生時代もバンド活動していて、メンバーと演奏がうまくいかなかった時も、帰りに一緒にラーメンを食べて、「また明日から一緒に頑張ろう」と絆を深めたり。僕の素行が原因で母が学校に呼び出された時も、悲しかったはずなのに、帰りに一緒にラーメンを食べてその「白河らーめん」が美味しかったからと、母が笑顔を見せてくれたりしたことも鮮明に覚えていますね。

——松田さんが発信し続ける故郷や「白河らーめん」への特別な愛情は、思い出のシーンにいつも「白河らーめん」が共にあったからなんですね。そんな松田さんが、白河ラーメンPR大使に任命されたのはどういった経緯でしょうか？

上京してからもずっと「白河らーめん」が大好きで、音楽誌上のコラムやファンクラブ会報などで、「白河らーめん」のことを僕の想いで発信し

てきました。それから2017年、2018年と「風とロック芋煮会」※1が白河市で開催された時に、観光課の方とお話をする機会をいただき、「白河らーめん」に対する想いをお伝えしたところ、白河ラーメンの魅力を発信するYouTube企画の構想が立ち上がりました。それから、2020年11月から2021年5月までの7カ月間で、福島県南しらかわエリアのお店100軒を食べ歩き、100杯食した功績と、これまでの白河ラーメン宣伝活動が讃えられ、白河ラーメンPR大使に任命いただきました。とても光栄です。

——ラーメン店を100軒食べ歩いていった中で、印象に残っていることがあれば教えてください。

バンドのツアースケジュールと並行して、2泊3日で15杯ほど食べ歩くというタイトなスケジュールではありましたが、100軒達成することも大事なテーマでありながら、一軒一軒の魅力を感じながら、その美味さを視聴者の皆さんに伝えることを考えながら、和知さん※2と入念に打ち合わせをして、進めていきました。

お店の方も皆さん温かくて「がんばってね」、「おいしそうに食べてくれてありがとう」など声をかけていただきました。また、本当に幅広い世代の方が来店されていって、地域の皆さんに愛される食文化であることを実感しましたし、そんな食文化があることが改めて誇らしく感じました。

▲「白河らーめん」のおいしさや、その魅力を伝えるために時に熱く、時に楽しく話す松田さん

——食べ歩くなかで、特に心掛けたことはありますか？

お店こだわりの具材、麺を全部残さずいただき、そのおいしさを表情と音で伝え、実際に営業中のお店の臨場感も伝えることです。



▲福島県ともつながりが深い、ロックバンド「THE BACK HORN」

——動画をご覧になったファンの皆さんの反応はいかがでしたか？

「松田さんおいしそうに食べますね」と言っていたいたり、東北近郊でライブがある時には、白河でわざわざ途中下車してラーメンを食べに立ち寄ってくれて、「松田さんが紹介していた白河ラーメン食べて来ました」など、嬉しい反響を多くいただいています。これからも、僕なりに「白河らーめん」の魅力を伝えていきたいし、「白河らーめん」をきっかけに、県南しらかわエリアの観光や特産品などの魅力にぜひ触れてほしいと思います。

——今日は、率直なお話をたくさんしていただきまして、ありがとうございました。これからの松田さんの活躍にも期待しています。

インタビュー取材・撮影協力店「田楽食堂」



▲お腹を空かせるために、和知さんとトレーニング（スペインの護身術 KEYSなど）をしながら白河らーめん100軒食べ歩いたそうですよ



松田晋二が行くしらかわエリアラーメン舌敵100

※動画内容は、2021年時の情報です。

※1 風とロック芋煮会…秋に福島県で行われる「ミュージシャンとお客さんの距離が世界でいちばん近いイベント」でおなじみの村祭り型ロックフェス。
※2 和知さん…和知健明さん(俳優/映画プロデューサー/ダルライザー製作者・代表)。松田さんと一緒に今回の動画製作をプロデュースした。

『広域版 白河らーめん』発売記念

しらかわエリア(9市町村)食べ歩き小旅行

8月25日発売『広域版 白河らーめん』は、しらかわエリア(9市町村)57店舗の114杯のラーメンを取材。また、白河ラーメンPR大使・松田晋二さんインタビュー、YouTube「松田晋二が行く しらかわエリア ラーメン舌鼓100」の動画へも誌面からリンクし、臨場感と公式取材情報により、立体的な楽しみ方ができる一冊になりましたよ。巻末には、お得なクーポン券付き。ぜひ国民食ラーメンをきっかけに、9市町村の観光スポットを訪れてみてくださいね。

手打中華 かこい食堂

朝7時からの「朝ラー」が評判
「ちびっ子らーめん」も人気

ワンタン麺
920円

朝ラーOK



住 白河市鬼越45-5 電 0248-24-7380

営 7:00~9:00 11:00~14:00

月11:00~14:00 ※材料がなくなり次第終了

休 金

アビラ

「平日朝ラー」7時30分より
麺もワンタンも自家製の店

ワンタンメン
780円

朝ラーOK



住 白河市郭内39 電 0248-23-3002

営 火~金 7:30~9:30 10:30~14:00

土日祝 10:00~14:00 木金土 17:00~21:00

※各時間帯とも15分前LO 休 月

取材中立ち寄った
スポット

小峰城、南湖公園、南湖神社、菊忠直売所、野村屋のアイスクャンデー、SHOZO SHIRAKAWA、二ノ丸茶屋(だるまバーガー、白河蔵めぐり酒ゼリー)、そば処丸八、二光 and more



▲小峰城



▲二ノ丸茶屋 白河だるまバーガー

田楽食堂

定着人気のラーメンや
担々麺も人気上昇中

夜ラーOK



ラーメン
650円

住 白河市田町96-2 電 0248-23-2007

営 11:00~15:00 17:00~21:00 (LO20:30)

休 月(祝日の場合は翌日)

らーめん 麴屋 (ムギコヤ)

素朴でどこか懐かしい
昔ながらの味わい目指して

ワンタンメン
760円

夜ラーOK



住 白河市新白河1-141-1F 電 0248-21-7773

営 11:00~15:00 (LO14:30) 18:00~21:00

日11:00~20:00 (LO19:30) 休 火

手打中華 昭和軒

取材中立ち寄ったスポット

まるごと西郷館、新甲子温泉五峰荘、雪割橋、新白河駅階段アート、TOKIO-BA、西郷藩

元祖「昭和軒」の
味を再現
味噌らーめんが
自慢の一杯

住 西白河郡西郷村大字

熊倉字折口原255-1

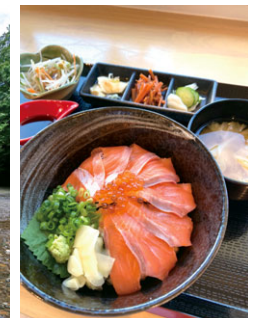
電 0248-29-8805

営 11:00~15:00

休 月(祝日の場合は翌日)、金



▲西郷藩



▲まるごと西郷館 西郷村産生メイプルサーモンとイクラの親子丼 1,300円

白河市

西郷村

手打味噌
らーめん
800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。

木挽食堂

(コビキショクドウ)

1辛から3辛まで
辛さ選べる
リピート率高い
辛しみそ

住 西白河郡泉崎村踏瀬三ツ屋前
20-1
電 0248-53-2839
営 11:00~14:00
休 火水※この他、臨時休業あり

📷🐦 取材中立ち寄ったスポット

泉崎カントリーヴィレッジ手づくりハム「ノーベル」、
直売カフェこころや



▲泉崎カントリーヴィレッジ

泉崎村



辛しみそ
タンメン
950円

📷🐦 取材中立ち寄ったスポット

SUBSTANCE、童里夢公園なかじま、KIRASSHE、
川田神社の狛犬



▲ヨカッペ時計



▲川田神社の狛犬



辛子ニラ
ラーメン味噌
850円

手打らーめん ごつつんこ

女性店主
ならではの
心がこもった
ラーメン

住 西白河郡中島村滑津字平名塚
12-8
電 0248-43-2767
営 11:00~14:00
17:00~21:00
※材料がなくなり次第終了
休 火(祝日の場合は翌日)



中島村

妙見食堂

(ミョウケンショクドウ)

アットホームな
雰囲気
気軽に味わえる
ラーメン

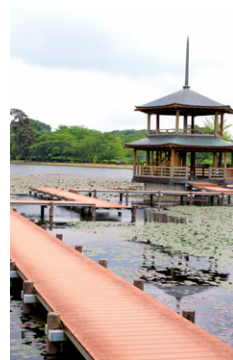
住 西白河郡矢吹町善郷内5
電 0248-42-4014
営 11:00~14:00
※スープがなくなり次第終了
休 日

📷🐦 取材中立ち寄ったスポット

SUN'S COFFEE、大池公園、大正ロマンの館 Li-Li
CAFE



▲大池公園



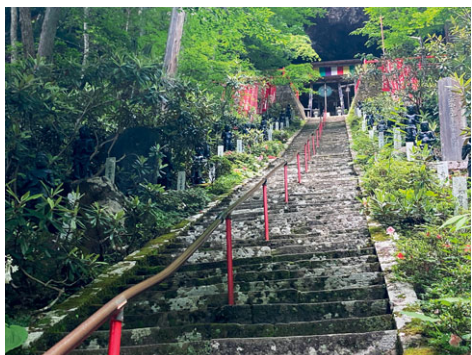
矢吹町



ワンタンメン
750円

📷🐦 取材中立ち寄ったスポット

山本不動尊、棚倉城跡、農産物直売所、
Cafe's Bond 141



▲山本不動尊

らーめん
650円

和風らーめん こばり

日本蕎麦店を
ルーツに持つ
独自に発展した
和風らーめん

住 東白川郡棚倉町棚倉古町
76-3
電 0247-33-3346
営 11:00~14:30
休 水



棚倉町

埴町



塩生姜
ラーメン
810円

手打中華
じゃずめん こんどう

生姜の清涼感ある
香りと旨味ある塩味

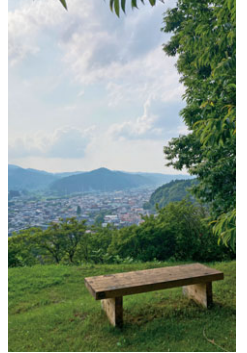
住 東白川郡埴町大字埴字大町2-34-1
電 無 営 11:00~14:30
※材料がなくなり次第終了
休 木金

取材中立ち寄ったスポット

上渋井のハス園、風呂山公園、道の駅はなわ、シロカフェ



▲上渋井ハス園



▲風呂山公園

取材中立ち寄ったスポット

矢祭山公園、あゆのつり橋、藤美屋食堂(鮎定食)、吉野平の不動滝、ユール矢祭



▲吉野平の不動滝

矢祭町



特製油そば
850円

らーめん 蓮の里 (レンノサト)

東北最南端の
注目ラーメン店
ごま・ネギ油香る
特製油そば

住 東白川郡矢祭町小田川春田12-3
電 0247-57-9838
営 11:00~15:00 17:00~20:00
※売れ切れ次第終了
土日祝11:00~15:00
※売れ切れ次第終了
休 火、その他不定休あり

えごま味噌
ラーメン
750円



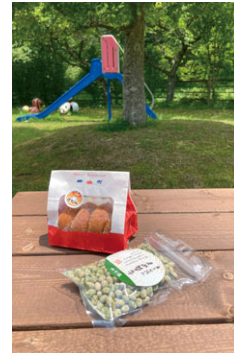
お食事温泉旅館
結び

鮫川村の
石田味噌と
鮫川村産の
えごまを使用

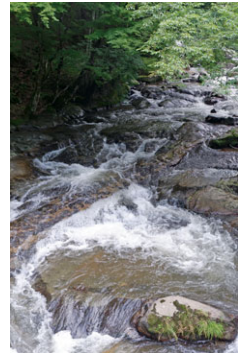
住 東白川郡鮫川村赤坂東野広畑
194-1
電 0247-57-8677
営 11:00~14:00
17:00~LO20:30
休 火(祝日の場合は翌日)

取材中立ち寄ったスポット

鹿角平観光牧場キャンプ場、手まめ館、強滝



▲手まめ館



▲強滝

鮫川村

こおりやま広域圏でも本格白河らーめん!

激戦区郡山



ワンタン
チャーシュー
麺(普通)
1,150円

手打ち中華 麺匠 ぜん

地鶏の
コク深いスープ
店主渾身の
手打ち麺を堪能

住 郡山市富久山町久保田大原104-11
電 090-1068-2523 休 月
営 11:00~15:00 ※材料がなくなり次第終了



醤油味中華
750円

手打中華 餐

コク深いスープと堪能する
店主渾身の
手打ち麺!

住 石川郡石川町大字形見字大工内161
電 0247-26-0511 休 水(火曜不定休)
営 11:00~15:00 ※材料がなくなり次第終了



特製
ワンタン麺
(並・大)
1,000円

NOODLE CAFE
SAMURAI

郡山ブラックと白河を融合
特製ワンタンメンが評判の一杯

住 郡山市駅前1-7-9 安斎ビル1F
電 024-953-4447 休 第2・4火
営 11:00~15:00 17:00~20:30

初となる「しらかわエリア」(福島県県南9市町村) 『広域版 白河らーめん』



2018年、2020年に発売し好評を博した「白河らーめん」本第3弾。今回は、「しらかわエリア」の9市町村に取材範囲を広げ、白河ラーメンPR大使松田さんと強力タッグが実現。YouTubeで配信され話題となっている「松田晋二が行く しらかわエリア ラーメン舌鼓100」の動画へも誌面からリンクし、臨場感と公式取材情報により立体的な味わいの情報を伝えることができる一冊。巻末には「500円引き」などお得なクーポン券が72枚付きます。



■取材エリア■

白河市、西郷村、泉崎村
中島村、矢吹町、棚倉町
塙町、矢祭町、鮫川村

57店舗 114杯

**2022年
8月25日(木)発売
定価880円**

**白河ラーメンPR大使
松田晋二さんインタビュー掲載**

『松田晋二が行く
しらかわエリア
ラーメン舌鼓100』
との強力タッグ



こおりやま情報 グルメBOOK 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。

秋からさあ、始めよう。 郡山の 人気スクール

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

**instagramで動画を配信中。
QRコードを読み込んで見てね。**



宝沢ゴルフビレッジ

十字屋ミュージックレッスン

問合せ Tel 024-932-2624

今人気のウクレレやギター ヴォーカルなどの音楽レッスン



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

▲ヤマハミュージックレッスン エレキギター教室

【入会金】 5,500円
【コース】 ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベース(以上、ヤマハミュージックレッスン)、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルート、トランペット、大正琴など
【受講料】 ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター:個人11,000円(月額・30分×3回)、グループ 8,800円(月額・60分×3回)、その他はお問合せを。

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



▲ヤマハミュージックレッスン ウクレレ教室

特典 入会金半額 ※9月30日まで入会の方



宝沢ゴルフビレッジ

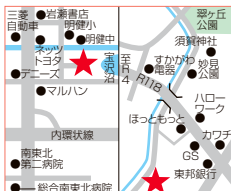
問合せ Tel 024-925-2228(郡山店) / 0248-76-5137(須賀川店)

ゴルフを始めてみたい方に最適。
手ぶらでOKな「体験レッスン」も人気



▲無料レンタルクラブが充実しているので、手ぶらで受講OK

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



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

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

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



▲スクール時間外に練習する場合は、打席料が無料になる

※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。

「東都大学野球2022年度 秋季リーグ」 9月3日・4日福島市と郡山市で開幕戦!

福島開幕

実力の東都

PREMIUM UNIVERSITIES 22

東都大学野球2022年度秋季リーグ

9/3 SAT 県営あづま球場 9:00 開幕式		9/4 SUN ヨーク開成山スタジアム	
ASIA	第一試合 [10:00 開始] 亜細亜大学 VS 日本大学	第一試合 [9:00 開始]	ASIA
KOKUGAKU	第二試合 [12:30 開始] 國學院大学 VS 青山学院大学	第二試合 [11:30 開始]	KOKUGAKU
KOMAZAWA	第三試合 [15:00 開始] 駒澤大学 VS 中央大学	第三試合 [14:00 開始]	KOMAZAWA

※1勝1敗の場合は9月5日(月)に第3戦をヨーク開成山スタジアムで開催

Official site: <http://www.tokyo-bbl.com>

Official Twitter, Official Facebook, Official Instagram, Official TikTok

一般財団法人東都大学野球連盟

「東都大学野球連盟」は、東京を所在地とした22校の大学の硬式野球部で構成された4部制の大学野球リーグ。「東都大学野球2022年度 春季リーグ」が、大分県でこの春初めて開催されたが、9月に秋季1部リーグ開幕戦が福島県で開催される。9月3日福島市「県営あづま球場」、4日郡山市「ヨーク開成山スタジアム」で開催。高校生以下は無料で入場できるので、この機会に東都大学野球の公式戦を生で観戦しよう。さらに、各大学の関係者やOBは、各球場に足を運んで母校を応援しよう。また、9月2日(金)17時30分から郡山駅西口駅前広場にて、開幕「前夜祭」を開催。各大学卒業のプロ野球OB(駒澤大・中畑清、亜細亜大・パンチ佐藤ほか)によるトークショーや、東都6大学の応援団&チアリーダーによるパフォーマンスショー開催予定。

■福島県開幕シリーズ概要

9月3日(土) 県営あづま球場

- 9:00 開幕式
- 10:00 第1試合 亜細亜大学×日本大学
- 12:30 第2試合 國學院大学×青山学院大学
- 15:00 第3試合 駒澤大学×中央大学

9月4日(日) ヨーク開成山スタジアム

- 9:00 第1試合 日本大学×亜細亜大学
- 11:30 第2試合 青山学院大学×國學院大学
- 14:00 第3試合 中央大学×駒澤大学

※上記で1勝1敗の場合は9月5日(月)ヨーク開成山スタジアムにて第3戦が行われる。

■入場チケット: 1,500円(※当日券あり) ※高校生以下入場無料

事前PRで國學院大学野球部の鳥山監督が郡山を訪問!

秋季リーグ戦開幕に先立ち、7月19日國學院大学硬式野球部の鳥山監督が、開催のPRと挨拶で、國學院大学院友会福島県中通り支部長の宮本さんを訪問した。開成山大神宮の宮司・宮本孝さんは、「9月4日は郡山市のヨーク開成山スタジアムで試合が行われます。球場内には東都大学各大学の“案内ブース”が設置されますので、出場する大学に入試を予定している高校生は、ぜひ足を運んでみてください。高校生以下は入場無料になっています。また、大学OBの皆様は、母校の応援をしましょう」と話している。



▲開成山大神宮・宮本宮司さん(左)と國學院大学野球部の鳥山監督(右)

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

郡山駅前大通り沿い「エリート24ビル」1・2階「新郡山横丁 HAMON」がオープン



活気、出会い、伝統、時代のニーズが重なり広がることをイメージした“波紋”をコンセプトに「新郡山横丁 HAMON」がオープン。大阪名物伝統の味「名物串カツ 田中」、焼き鳥、生しるホルモン焼きで人気の「やきとり かぎや」、新鮮で旬の福島県産野菜を使った創作料理屋「美菜(ビサイ) ベジバル」、カウンターでフランス料理とワインが楽しめるネオビストロ「郡山フランス料理研究所 Recettes (ルセット)」など、多様な個性派飲食店が結集した注目スポット。

(ルセット) など、多様な個性派飲食店が結集した注目スポット。

問 エリート店舗センター
TEL 024-925-2222

郡山駅前アーケード「まぜそば 凜々亭 郡山本店」の新メニュー「和製イタリアンまぜそば」が評判!



東北初のまぜそば専門店として、2011年に郡山駅前アーケードにオープンした「まぜそば 凜々亭」。親方の石塚さんは、同店のまぜそばを「ジャパニーズパスタ」として位置付けており、まぜそばの魅力を新メニューにも展開中で、中でも「和製イタリアンまぜそば 追飯付き(並・大)」(1,000円)が評判の味。和の下味をベースに極太麺を絡ませ、イタリアンに仕上げた和洋コラボのまぜそば。定休日は日

曜。

問 まぜそば 凜々亭 郡山本店 TEL 024-991-6570
URL <http://www.rinrintei.com/>

自家製「HOME MADE DRINK」充実 手作りリキュールやクラフトコーラで店独自の味発信



郡山唯一のフレイバー「フォーリッジ」では、自家製「HOME MADE DRINK」が充実。リキュールやクラフトコーラ、コンフィチュールなどを手作りすることで、店独自の味わいを発信するカクテルに仕上げている。写真の「透明ラムコーク」、「りんごのコンフィチュールジュニック」はじめ、「アガベのリモンチェロサワー」、「どんぐりドロリッチ」、「大人のモスコミュール」など、900円〜用意。秋の夜長に楽し

みたい。定休は火曜。

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

「ネットヨタ郡山」から新型クラウンデビュー! カタログ請求、購入の相談は最寄りのお店まで



クラウンのDNAをたどる旅の中で行き着いた、セダンでもSUVでもない、まったく新しいスタイリングの新型クラウン。これまで以上に静かさどつろぎへと誘う室内空間。質感を磨き上げた乗り心地や走りとともに、新型クラウンが「ネットヨタ郡山」からデビュー。緑町店、郡山店、堤店、須賀川店、白河店など最寄りのお店まで。定休日は月曜。営業時間は9:00〜17:20。クラウンは2022年秋頃の生産開始予定。

の生産開始予定。

問 ネットヨタ郡山 本社緑町店 TEL 024-927-5885
URL <https://netz-kooriyama.co.jp/>

新規オープン学習塾「ブレスワン塾」 無料体験授業・無料相談実施中



7月16日に開校した新しい学習塾「ブレスワン塾」(郡山市不動前1-65)では、小・中学生を対象とした塾生を募集中。生徒個人に合わせたオーダーメイド型学習塾で、週1回から組み合わせ自由。おすすめは、週5回3講座(内2回セルフスタディ)で、小学生クラス15,800円〜、中学生クラス27,800円〜、いずれも24名限定。オープニングキャンペーンとして「こおりやま情報FREEを見た」と申し込みの先着6名限定で、9月は塾の勉強空間を無料開放。無料体験授業・無料相談も実施中。

名限定で、9月は塾の勉強空間を無料開放。無料体験授業・無料相談も実施中。

問 ブレスワン塾 TEL 024-907-4707(受付平日15時から23時)
URL <https://bless1-co.jp/>

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

居酒屋 花月 KAGETSU SINCE 1997

店主厳選地酒も ありますよ!

DATA
郡山市駅前1丁目7-7 安摩ビル2F
TEL 024-954-7751
営 ▶ 月〜金 17:00〜24:00
土 17:00〜翌1:00
休 ▶ 日曜、第3月曜 (レジックカード)

Follow me!!
Instagram @IZAHAYAHACETSU

売れてます! ジャンボえびフライ 1480円

肉厚 プリッツプリッツ

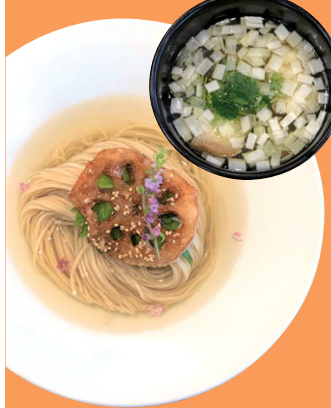
食へ応えある「優美系おつまみです。」

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〜L.O23:00
【休】日曜・祝日【P】無

おむすび・料理・お酒

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



激戦区
福島県
郡山
らーめん

Koriyama
Ramen

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

特集

- ご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



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・セブンイレブン・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。

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

うづい … うづい百貨店 TEL024-932-0001

フア … フア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

風雅 … 會津風雅堂 TEL0242-27-0900

青プラ … 青多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろぼろみんなの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は8月8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
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>
風とロック芋煮会 2022 風とロックイモニー号	<p>日 9月10日(土)・11日(日)9:45～</p> <p>会 しらさかの森スポーツ公園(白河市)</p> <p>料 2日通し入場券21,000円、10日入場券11,000円、11日入場券11,000円、芋野球(feat.歌唱)9月10日観戦券3,000円、芋野球(feat.歌唱)9月11日観戦券3,000円 ※芋野球観戦には入場券も別途必要。※未就学児入場無料。</p> <p>10日(土) [出演] あばれる君/音速ライン/片平里菜/亀田誠治/THE BACK HORN/四星球/怒髪天/奈良美智/成瀬瑛美/バックドロップシンデレラ/Mummy-D/MAN WITH A MISSION/メガネツインズ/箭内道彦/LOW IQ 01/渡辺俊美 11日(日) [出演] 石崎ひゅーい/打首獄門同好会/OAU/岡崎体育/音速ライン/片平里菜/坂詰克彦/すう/四星球/高橋優/奈良美智/成瀬瑛美/ホリエアツシ/増子直純/松田晋二/箭内道彦/LOW IQ 01/渡辺俊美 ※出演者変更に伴う払い戻しは出来かねますのでご了承ください。 ※雨天決行・荒天中止の可能性有り ※途中中止の場合、払戻しは致しません。 ※風とロック芋煮会のチケット収益は、新型コロナウイルス感染症に対応している医療従事者および地震等の大規模自然災害支援活動に寄付をする。 今回の搭乗券(チケット)は、電子チケットのみとなる。 感染症防止対策として、入場時などにおける接触をなるべく少なくするため。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 GIP</p> <p>TEL 0570-01-9999</p>
第2回荒井一成テノール独唱会	<p>日 10月1日(土)14:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定1,000円</p> <p>出演者/ピアノ 江川龍二</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 担当荒井</p> <p>TEL 090-7794-0603</p>
表参道マルシェ	<p>日 10月9日(日)11:00～15:00</p> <p>会 郡山市中町 郡山表参道</p> <p>新鮮でユニークな農産物や食材を取りそろえ、生産者が消費者に直接販売し、コミュニケーションを通じて地元食材の価値を見直し、食べて楽しむマルシェ。実行委員会は、一般社団法人食大学、郡山ブランド野菜協議会、郡山市中央商店街(振)の3団体。</p>	<p>問 表参道マルシェ実行委員会</p> <p>TEL 024-922-2838 (郡山市中央商店街振興組合)</p>
ミキ漫 2022全国ツアー ～福島公演～	<p>日 10月28日(金)19:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定席 前売3,500円</p> <p>※5歳以上は有料。4歳以下はひざ上のみ無料、但し、お席が必要な場合は有料。※車椅子席をご利用の方は、チケットご購入前に FANYチケット問合わせダイヤル [TEL]0570(550)100 (10時～19時/年中無休) までお問合せください。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 33828</p> <p>Pコード: 512-766</p> <p>問 FANYチケット問合わせダイヤル</p> <p>TEL TEL: 0570-550-100 (10時～19時/年中無休)</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

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、送料代)

FLOWER HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎024-932-6029

☎9:00～20:00

☆日曜(配達は年中無休です) ☆契約有(エリアートベキング)

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★



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9月30日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
TEL024-935-1388

こおりやま情報 9月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30日

ラーメン みそ伝 八山田店

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

こおりやま情報 9月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30日

京都らーめん 絆家

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

こおりやま情報 9月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30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 9月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30日

中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48
TEL024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 9月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23
TEL024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 9月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30日

中華そば 日の出家 富久山店

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

こおりやま情報 9月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2022年9月30日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 9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9月30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 9月号クーポン券

エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方
※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年9月30日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15
TEL024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9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9月30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 9月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2022年9月30日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 9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9月30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 9月号クーポン券

【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

お 年寄りのドライバーの運転がこわい時があります。道路の真ん中を走っていたり、ウインカーを出さなかったり。適性診断をキチンと受けてほしいものです。事故防止のために！
(WM)

お 自分ではまだいけると思っている、周りから見れば危なかったり。家族が気付いて免許返納も視野に、サポートしてあげないとです。事故を起こしてからでは遅いです。

大 雨の度、思い出すのが水害です。家がすっぽり水没し、職場の人や知人など多くの方に助けて頂きました。36年前ですが感謝は忘れていません。「本当にありがとうございました。」
(175)

お 人は一人では生きていけない！周りの人の温かさに感謝ですね！！

コ ロナがなかなか収まらず、気が休まりません…2年半も過ぎているのに…。
(H.M)

お もうそんなに経っているんですね(泣) まだまだ感染対策の日々は続くんですね(大泣)

ズ ッキーニの収穫時期を逃してしまい、腕くらい太さが太ももくらいになり、今胴くらいに成長。こうなったら種を採って来年また植えよう。食べ慣れない食材はどう食べたらおいしいかわかりません。
(モリモリ)

お ズッキーニの成長ぶりにビックリ！！胴ってスゴくないですか(笑) 僕は肉と一緒に焼いて焼肉ダレで食べるのが好き♪

毎 日コロナの話題ばかりでうんざり。母親の実家の東京にも行けてないのが一番のストレスです。祖父母もいとこも都内にいます。早

く行きたい(泣) 何のためにワクチン接種したんだろう(涙) (2年1組学級員SW2510)

お 気軽に大切な人に会いにいけないのは辛いですね。完全無欠のワクチンが欲しい(泣)

私 は3年ぶりに、近藤奈々という人のライブへ参戦できた。一昨年郡山で中止とならず行っていたら、どんな選曲と演出になっていたのだろう。(山陰リスナー)

お 幻のライブですか。想像するだけでもエモいですね！！

我 が家は、懸賞が昔から大好き。スマホ時代でもハガキを買って応募しています。
(Yねえ)

お 懸賞のワクワク感たまりませんね♪ハガキの方が色を着けたりとか目立つようにアピールできますからね。

家 庭菜園を楽しんでいます。なす、ピーマン、トマト、すいか…おいしく育っています。
(ひで)

お 旬の野菜はたまりませんね！！ジュースで甘みもあって最高です！

お いしい味情報、土日ランチに行く情報が入手できて楽しみです。
(やまま)

お 読者さんのおいしい味情報、素晴らしいですよ。じゃんじゃんお願ひします！！

い つも運転中に思うんですが、車線変更をする際には、方向指示器を付けてほしいですね。本当に怖い思いを何度かしたので、皆がもうちょっとずつ気をつけられれば、きっと事故はもっと減るはずですよ。
(えももんがーZ)

お 対向車や後続車にどちらに曲りたいのか、車線変更したいのかを伝えるのは大切です。方向指示器を見て対向車や後続車は減速したりするわけですから。身勝手な運転はやめてほしいですね。

8 月2日に娘が4歳の誕生日を迎えました。記念写真を撮影しに行った後に誕生日プレゼントを渡したりしましたが、いっぱいプレゼントがあったので大喜びしました。あんなに喜んでいたのはめったにないという感じでした(笑)
(トモ)

お プレゼント送る側も喜んでくれるかドキドキだったはず(笑) 大成功で良かったですね♪

暑 くて動きたくないです。
(トラ)

お 同感です！僕も一生働きたくないです。

お ーいっ！にんべんないよー！コウちゃん見えてますかー？

教えてください

娘 にきかれたけど分からず…。オススメの耳鼻科知ってる人いますか？
(孫7人)

お 腹周りの浮き輪…この肉どーにかなりませんか。ユーチューブでやせる動画ばかり見ますが、見るだけで終わってしまう…(^□^;) 簡単にやせられる方法ないですか？
(太りやすいんです)

小 学生の子ともに行けるおすすめのご飯屋さんを知りたいです。
(川良)

郡 山市内で、夜安全に星や星座を観察できる所を教えてください。
(夏の大三角形)

教えます

7 月号のネモフィラ様♪お洋服のリフォームなら、イオンタウンおしゃれ館の洋服のお直しSANWA(サンワ)さんを頼りにしています！お安く早く綺麗に希望通りに仕上げてもらってます。タンスの中で眠っていたお洋服が、新しい形でまた着れる様になるってエコですよ。思い出のお洋服や昔のお洋服も、今風にお洒落にリメイクしてもらったりして楽しんでいます。気軽に相談にのってもらえるのも嬉しいです！
(たこ)

8 月号のアナログバーバさんへ。こしあんぱんのオススメ店は、「フォンデュ」、「ロミオ」、「バンドウ シュクレ (Pain de Sucre)」。
(175)

8 月号のらいずさん、よしさんへ。ラーメン大志軒(ザクカラ)。テイクアウトしてきます。
(アナログバーバ)

8 月号のらいず様へ。郡山開成山公園近くの「おむすび一路」おすすめですよ。午前中早めに行くといいですよ！(2年1組学級員SW2510)

ラブメッセージ

L ちゃん。最近ボケてきて時々嘔まれることはあるけれど。愛してるよ。元気で長生きしてね。
(初老A)

全35駅の最新版!132枚クーポン付!

国見 あつかしの郷	伊達の郷 りょうぜん	まてい郷	川原	うちや	安達 (山形駅)	安達 (下り駅)	ふくしま東和	さくら郷	むらた
たまか	あるどの	はなわ	季の里天栄	羽黒高所	笹原代	青森橋	ほんたい	宮多の郷	あいつ 道川(合津坂下)
にしあいつ	合津新津	北新津(あま市)	奥合津(むら市)	からむし郷(あま市)	しもべ郷	おらふ289	たじま	飯野	尾瀬(尾瀬村)
そうま	田沼郷	なみえ	ならは	よつくら郷					

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。

おいしい味情報

鏡 石町内の「ホルモン焼 中央酒場」の料理がすごく美味しいです。特に「ジンギスカン」は安い！美味しい！でコスパ良いです。(鏡の中の大工さん)

郡 山市駅前にあるワインスタンド Runa Den (ルナ デン)。オーナーの優しさ、気遣い、とってもオイシイ「ワイン」。ぜひ沢山の人の心に行ってください。(HYHYHY)

郡 山市桑野の「どんぶり定食 SHIORICH (しおりっち)」さんのキーマカレーは絶品です。日替わり定食も毎日違うので、何度行っても楽しめます。(ミラストン)

黒 毛和牛専門店 もうもう亭のランチ。最近行ってませんが、もうもう亭のディナーはお高いですが、ランチはお気軽に食べれる位の値段で、美味しいお肉が食べられます。(うがまき)

おすすめのかかりつけ医

母 親がお世話になっている郡山のせいの内科クリニック。いつ行っても混んでいます。そこの調剤薬局の薬剤師さんは、とても親切で親身になって話を聞いてくれた上で、的確なアドバイスをしてくださり、本当に感謝しています。(LOOK)

今だから言えること

大 学時代の就職活動時に男女7人夏物語が流行しており、大手旅行会社の面接を受験した。その頃、面接もかなりの数をこなしており、ある意味慣れていた。そのため、役員面接時に「英語は話せますか？」という質問に対し、ついつい「外人の友達がたくさんいるので、かなりペラペラですよ」と口から出任せを言ってしまった。すると、役員面接は見事合格。しかし、ホッとしたのも束の間。次の試験は筆記試験で、しかも英語。案の定、玉砕して不合格となった。(バンカーズあっちゃん)

ズ ポンのチャックが開いてるのに、気付かずに出していた時。(鏡の中の大工さん)

孫 が多いので、たまに名前を間違えて呼んでしまい「違うよ～」と言われた時 (>□<) (孫7人)

孫 について甘くなってしまっでごめんなさい。(ひで)

体 罰が当たり前だった時代、ちょっと悪い事をして体育教師に殴られるべきグループにいたけど、私まったく関係ございませんみたいな態度で殴られずに済んで…。殴られたみんなごめんなさい。だって痛いイヤじゃん!! (殴られるほどの事かと疑問に思う人)

周 りに人がいなくてつまずき転んだ時、慌てて立ち上がり周りを見てしまう…。(HYHYHY)

気 付いたら、自分だけ傘をさしていた時。(ミラストン)

昔、同僚に「菜根ですよ」と言ったら、「君は失礼だな。僕は初婚だよ」って…。私は住所のこと言いたかったんですけどね。ものすごく怒られちゃった。(WM)

ま だ第1うすいと第2うすいがあった頃、母親と第1うすいで買い物していた時にはぐれてしまい、見つかったのは第2うすいの地下だった。当時私は2歳ぐらい。一体どうやって行ったのか謎。その時捜してくださった方々にごめんなさい。(LOOK)

月 に一回、賞味期限切れをチェック、ゴミ箱へ。ムダ使いでごめんなさい。(アナログバーバ)

治 安問題など。安全生活の話など。一方的に単独で鳴っている感じの音がかなり多い。何の知らせなのか不気味。どこから来ているのか不気味…私が今住んでる町では、近所の和菓子屋さん周辺で、対向車もなく車のクラクションの音が何回も突然鳴り響く事が多発している。夜になると行政センターとセブンイレブン間にある信号機から車が侵入して、近所の和菓子屋さんを曲がり、神社の方向へ走り去るのを繰り返し、走る音が何回も何回も聞こえており気持ち悪い。(みどりがきふさ)

8 月号「ひとりもの申す」ツガリアン♪さんの投稿の中にあつた「煽り」という漢字が読めなくてググリました。文脈や送りがなで推測もできない自分が恥ずかしい。(モリモリ)

ガ ーデニングが好きで、暇があるとやっているのでごめんなさい!! (みや)

こ の前、息子から預かったお金が1万円足りなくてもらった、後から1万円見つかって…風で飛ばされてたみたいです。(デコボン)

中 1の頃に受けた英語の期末テストで先生が間違えて高く採点したにもかかわらず、私は黙ってしらっとしていました。時効ですね。(山陰リスナー)

新 しくできたお店に行こうと自転車を走らせて。方向音痴発生。場所分らん。自転車であらうろ(笑) (Yねえ)

子 供の頃、急にしゃぼん玉がしたくなり、家にあるコップに洗剤と水を入れ準備。ストローを探しているうちに、他の事に取られそのまま放置。そのコップを水が入っていると思い兄が飲んでしまった…母は自分がよくすすがなかったからだと平謝り。それを横目で見ると。兄よ、母よ、犯人は私でした。ごめんなさい。(もう40年以上前の話です)

ひ とりでスイーツを楽しんでごめんなさい。(はーちゃん)

会 社勤めの時、仕事前にラジオ体操をしていました。「その体操違う」と言いたかった。私ラジオ体操指導員ですから!(ラジオ体操のヒーロー)

く しゃみをしたらオナラまで出て、恥ずかしかったです。(トラ)

自 分にご褒美と、ケーキを買ってひとりで食べてます。ごめんなさい。(H.M)

昔、「脱サラ」を「サラ金から逃れること」なのだと思っていました。テレビ番組などで「脱サラして今の商売を始めたんす」など話している人を見ると、こんなこと顔を出して話したらコワイ人たちが追いかけてくるのでは…。あぶないよー!とハラハラしていました。(える)

こ の間、トイレから出てきた私にダンナが「ティッシュがでてる」と一言。TVでそんな話見たことがありましたが、本当かよーと思っていた自分が同じ状態になっているとは…まったく恥ずかしい。(うがまき)

小 学生の頃、近くのバス停を少しずつ自宅の近くへ移動してました。(Fuse)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私のとっておきの店」です。友人や客を連れて行くとおきの店(注文するメニューや理由なども)を教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



こおりやま温泉 日帰り 347枚 (2023.1.25まで有効)

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。クーポン券総数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)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ

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

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

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

福島県知事免許(6)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)

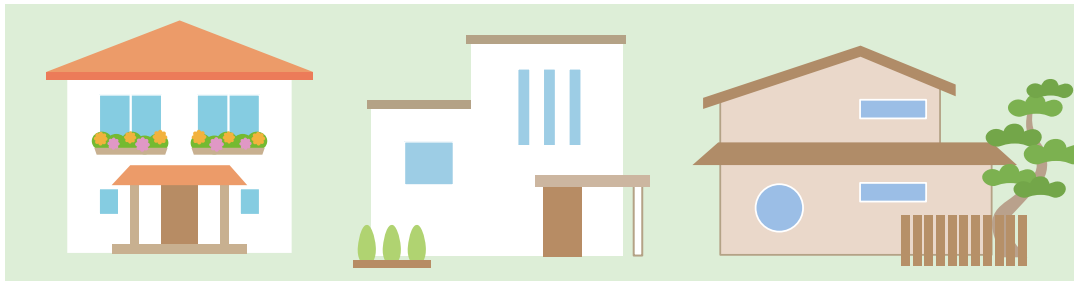
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

福島県知事免許(2)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

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

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

藤北地区 奥南地区 会津地区 浜通り地区

◆ 家賃

下限定額: 1万円以上 上限定額: 10万円未満

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ: 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

※家賃順に並び替えられます
※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	家賃	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	バス
家具	あり	駐車場	あり
備品	冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ	建物	新築

詳細情報

間取り 2DK・K 入居日 即日可

交通 駅前徒歩約10分(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可) 月極め/駐車場あり

設備 冷蔵庫、バス・トイレ別

地図

お問合せ

営業所	ほむプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	営業日	4820154392

物件情報一覧はこちら

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9月30日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

- (照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (収納) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
- (冷暖) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
- (光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワールーム (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 (パタ) パタ (浴室換気) 浴室換気乾燥
- (暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

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

屋内設備

- (AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

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

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (TV) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

3.80万円 2DK 内覧可能・即日入居可能

間 和6・洋6・DK5
敷 2カ月
共 無
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 エヌピーテクノバス駅徒歩5分
備 スミヨシコーポ

3740128476

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) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

3.90万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクセル

3740152761

郡山市 虎丸町 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) (TV) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

3.90万円 2DK 郡山駅まで徒歩17分の好立地

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩17分
備 グリーンハウス

3740155908

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

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 JR郡山駅徒歩16分
備 パティオ吹田

3740116762

TEL.024-938-8503

福島県知事免許(6)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) (TV) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

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

4.20万円 2DK 2台目3,000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 JR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) (TV) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

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 ハウスリバージュ

1990155594

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

5.50万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月
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 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (TV) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

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) (TV) (BS) (DK) (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 日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
朝日1丁目	6,000円	1カ月	—	—	2台	8/22~2台利用可能	コナンリアルエステート	024-922-6500
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田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	4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
小原田2丁目	4,500円	—	—	1カ月	1台	小原田公園近く、舗装、物置付き	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ディアス菜根A棟隣	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,300円	—	—	1カ月	6台	郡山一中東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	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2丁目	13,200円	—	—	1カ月	1台	きくち魚店西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見垣	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	7,200円	—	—	1カ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
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
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
並木4丁目	5,500円	—	—	5,500円	1台	福島医療専門学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町梅田	5,000円	—	—	1カ月	1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	39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	3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
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





医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

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

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

郡山駅から徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00 郡山市休日・夜間急病センター 郡山市内休日当番薬局

日	当番医	診療時間	住所	お問い合わせ
9/4	すみここどもクリニック(小児科)	9:00~17:00	郡山市休日・夜間急病センター	TEL.024-934-5656
9/11	さかえ内科クリニック(内科)	9:00~17:00	〒963-8031 郡山市上亀田 1-1	
9/18	てちがわら内科(内科)	9:00~17:00		
9/23	よびば皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科)	9:00~17:00		
9/25	喜久田クリニック(内科・外科・消化器科)	9:00~17:00		

※8月8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/>)

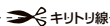
※8月8日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名も再度確認のうえ、薬局へおかけください。

ひと目でわかる認証店マーク付で安心。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FREE9月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切9月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「私にとっておきの店」(名前・ペンネームも書いてね)

友人や客人を連れて行くとおきのお店(注文するメニューや理由なども教えてください。)

Q2. 福島県内おすすめのドライブルート教えてください。

(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

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

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FREE9月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 福島県内おすすめのドライブルート教えてください。

●みな伝スペシャル「私にとっておきの店」(名前・ペンネームも書いてね)
友人や客人を連れて行くとおきのお店(注文するメニューや理由なども教えてください。)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム /)

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



【こおりやま情報FREE9月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 福島県内おすすめのドライブルート教えてください。

●みな伝スペシャル「私にとっておきの店」(名前・ペンネームも書いてね)
友人や客人を連れて行くとおきのお店(注文するメニューや理由なども教えてください。)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム /)

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

27 (火) 貧血予防に「切り干し大根と卵のみそ汁」

切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、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し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。切り干し大根の歯応えと味わいがみそとマッチした一品です。

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147kcal	約108円



作り方

- 鍋に切り干し大根と水2カップを入れ、切り干し大根を戻す。
- ①を火にかけて和風だしの素を入れ、沸騰したら弱火にし、みそを溶き入れて卵をまわし入れ、火が通ったら火を止め、長ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根の戻し汁をそのまま使って旨味を活かしました。

材料 (2人分)

- 切り干し大根……………乾燥で15g (食べやすい長さに切り、さっと洗う)
- 水……………2カップ
- 和風だしの素……………小1
- みそ……………大1・1/3
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- 長ねぎの青い部分(小口切り)……………適量

28 (水) スタミナアップに「牛肉と大根のカレー」

牛肉に含まれる良質のたんぱく質がスタミナをアップし、鉄分が貧血を予防し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、カレー粉に含まれるクルクミンが肝臓を丈夫にするとされています。カレーと大根の意外な組み合わせがおいしい一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
30分	約314kcal	約540円

作り方

- 耐熱容器に大根を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、サルに取って水気を切り、続いて玉ねぎも同様にレンジ強で2分くらい加熱する。
- 牛肉に塩、こしょうをふっておく。
- フライパンにサラダ油大1を熱し、①の玉ねぎをじっくりと炒め、あめ色になったらんにくとしょうがを加え、香りが立ったら②を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ③にまいたけと①の大根を加えて炒め、カレー粉を入れて香りが立ったらAを加え、汁気が1/3くらいになるまで煮込む。
- ④に塩、こしょうをふって味をととのえ、あればガラムマサラを加えて火を止め、パンを添えていただく。

ワンポイントアドバイス

- パンの代わりにご飯でもOKです。

材料 (2~3人分)

- 大根(乱切り)……………1/5本(200g)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- サラダ油……………大2
- んにく、しょうが(みじん切り)……………各1片
- 牛肉(カレー用ブロック肉)……………180g
- 塩、こしょう……………少々
- まいたけ(手でほぐす)……………1/2パック(50g)
- カレー粉……………大1
- 水……………3カップ
- カットマト(缶詰)……………1/2カップ
- A { コンソメスープの素……………小1
- 塩……………小1/2
- ローリエ……………1枚
- 塩、こしょう……………少々
- ガラムマサラ(あれば)……………少々
- 好みのパン……………適量



29 (木) 肌荒れ予防に「にんじんのヨーグルトサラダ」

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風邪や肌荒れを予防し、りんごに含まれるクエン酸が疲労を回復し、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。さっぱりと食べられるサラダです。

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105kcal	約151円



作り方

- 耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、キッチンペーパーで水気を取る。
- ①とAを合わせてBであえ、冷蔵庫で冷やしてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- りんごの酸味によって、砂糖の量を加減してください。

材料 (2人分)

- にんじん(千切り)……………1/2本(80g)
- A { 塩ゆで枝豆(冷凍)……………正味30g (解凍してさやから外す)
- りんご(千切り)……………30g
- プレーンヨーグルト……………大3
- レモン汁……………大1
- B { オリーブオイル……………大1/2
- 砂糖……………小1/2
- 塩、こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………適量

30 (金) 疲労回復に「さつまいもと栗のチョコカップケーキ」

栗に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、さつまいもに含まれるビタミンCが肌荒れや風邪を予防し、チョコに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせるとされています。奥深い甘さが楽しめる一品です。

所要時間	1人分のカロリー	4個分の金額
50分	約341kcal	約270円

作り方

- 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、さつまいもに火が通るまで煮る。
- ボウルにAを入れ、湯煎で溶かす。
- 別のボウルに卵を入れてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、②を加えて混ぜ合わせ、合わせたBをふるい入れながらさっくりと混ぜ、①と栗を加える。
- ③をカップケーキ型に注ぎ、170℃に加熱したオーブンで40分くらい焼き、粉砂糖をふる。

ワンポイントアドバイス

- ③では、材料を順番に加えながらムラなく混ぜてください。

材料 (4個分)

- さつまいも……………1/3本(80g) (1.5cm角に切る)
- A { ミルクチョコレート(手で割る)……………50g
- サラダ油……………大3
- 卵……………1個
- 牛乳……………1/4カップ
- B { ホットケーキミックス……………150g
- ココアパウダー……………大1
- 栗の甘露煮(粗く刻む)……………40g
- 粉砂糖……………適量



23 (金)
Friday

脳の活性化に「さば缶とトマトの炊き込みご飯」

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、トマトに含まれるリコピンやカロテンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぐと言われています。旨味たっぷりのさば缶を使ってお手軽に作れる一品です。

所要時間
(浸水時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約381 kcal

4人分の金額
約183円



作り方

- ①米を洗い、30分～1時間くらい水に浸し、ザルに取って水気を切る。
- ②炊飯器に①を入れてAを加え、少なめに水加減して普通に炊く。
- ③②が炊き上がったらさっくりとほぐし、黒こしょうをふって青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ②のさば缶は汁ごと入れて、軽く身をほぐしてください。

材料 (4人分)

- 米……………2合
- A { トマト(乱切り)……………1個(200g)
さばの水煮(缶詰)……………1缶(180g)
にんにく(みじん切り)……………1片
酒、オリーブオイル……………各大1
コンソメスープの素……………小1
塩……………小1/4
- 青ねぎ(小口切り)……………2本
黒こしょう……………少々

24 (土)
Saturday

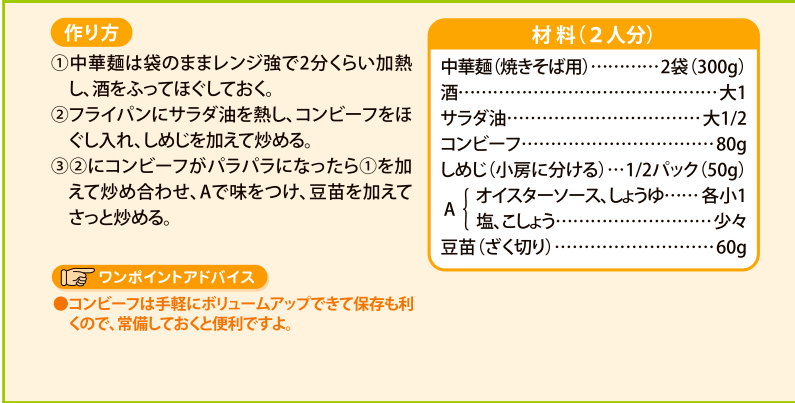
貧血予防に「コンビーフと豆苗の焼きそば」

コンビーフに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、豆苗に含まれるカロテンやビタミンCが肌の健康を守り、中華麺に含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。さっと作れて食べ応えのある一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約349 kcal

2人分の金額
約346円



作り方

- ①中華麺は袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、酒をふってほくしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、コンビーフをほぐし入れ、しめじを加えて炒める。
- ③②にコンビーフがパラパラになったら①を加えて炒め合わせ、Aで味をつけ、豆苗を加えてさっと炒める。

ワンポイントアドバイス

- コンビーフは手軽にポリウムアップできて保存も利くので、常備しておくとう便利です。

材料 (2人分)

- 中華麺(焼きそば用)……………2袋(300g)
酒……………大1
サラダ油……………大1/2
コンビーフ……………80g
しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
A { オイスターソース、しょうゆ……………各小1
塩、こしょう……………少々
豆苗(ざく切り)……………60g



25 (日)
Sunday

疲労回復に「梅干しときゅうりのさっぱりポテサラ」

梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復し、きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンが利尿を促してむくみを予防し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。梅風味の変わりポテサラです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約146 kcal

2人分の金額
約216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ゆでる。
- ②玉ねぎは酢をふってもみ、出てきた水気をしぼる。
- ③ボウルに①、②、A、Bを入れてあえる。

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、辛味が抜けて食べやすくなりますよ。

材料 (2人分)

- じゃがいも(乱切り)……………小2個(220g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
酢……………大1
- A { きゅうり……………1/2本(50g)
(1cm角に切る)
梅干し……………1個(15g)
(種を取ってちぎる)
- B { マヨネーズ……………大1・1/2
ボン酢しょうゆ……………小1/2
塩、こしょう……………少々

26 (月)
Monday

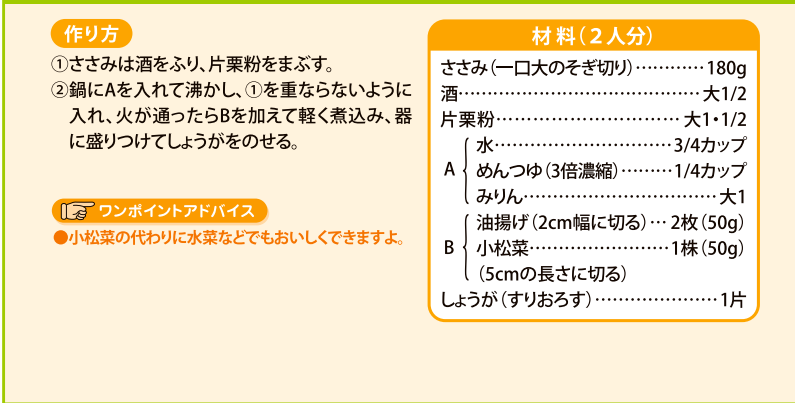
肌荒れ予防に「ささみと小松菜のサツと煮」

ささみに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、小松菜や油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ほっとする味わいで体が温まる和の一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約197 kcal

2人分の金額
約279円



作り方

- ①ささみは酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①を重ならないように入れ、火が通ったらBを加えて軽く煮込み、器に盛りつけてしょうがのをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 小松菜の代わりに水菜などでもおいしくできますよ。

材料 (2人分)

- ささみ(一口大のそぎ切り)……………180g
酒……………大1/2
片栗粉……………大1・1/2
- A { 水……………3/4カップ
めんつゆ(3倍濃縮)……………1/4カップ
みりん……………大1
- B { 油揚げ(2cm幅に切る)……………2枚(50g)
小松菜……………1株(50g)
(5cmの長さに切る)
- しょうが(すりおろす)……………1片



19 (月) 貧血予防に「レンジみそなめたけ」

Monday

えのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、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。ご飯のおかずや酒の肴にもぴったり一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 72kcal	2人分の金額 約118円
------------	--------------------	-----------------



- 作り方**
- ①耐熱ボウルにえのきとAを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
 - ②①のラップを外してさらに1分くらい加熱し、お好みで一味唐辛子をふる。

- 材料(2人分)**
- えのき(ざく切り)……………1パック(100g)
 - A { みそ、酒……………各小1
 - 砂糖、サラダ油……………各小1
 - 一味唐辛子……………少々

ワンポイントアドバイス
●お好みでえのき以外のきのこでもお試しください。

20 (火) 肌荒れ予防に「柿のスコップチーズケーキ」

Tuesday

柿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、チーズやヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。まろやかな酸味と甘味のバランスが良いデザートです。

所要時間 (冷やす時間のぞく) 10分	1人分のカロリー 約484kcal	2人分の金額 約291円
---------------------------	----------------------	-----------------

- 作り方**
- ①ボウルにクリームチーズとグラニュー糖を入れて、なめらかになるまで混ぜ、ヨーグルトとレモン汁を加えてさらに混ぜ合わせる。
 - ②器にスポンジケーキを敷いて①のをせ(2~3層重ねる)、柿のをせ、あればミントの葉を飾って冷蔵庫で冷やす。
- ワンポイントアドバイス**
●スポンジケーキの甘さによってグラニュー糖の量を調整してください。
- 材料(2人分)**
- クリームチーズ(室温に戻す)……………100g
 - グラニュー糖……………大2~3
 - プレーンヨーグルト……………100g
 - レモン汁……………小1
 - スポンジケーキまたはカスター(市販)……………100g(薄切り)
 - 柿(1cm角に切る)……………1個(200g)
 - ミントの葉(あれば)……………適量



21 (水) 血液サラサラに「鮭の塩麹竜田揚げ」

Wednesday

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、春菊に含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。塩麹で鮭の旨味がより引き立った一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約263kcal	2人分の金額 約248円
-------------	----------------------	-----------------



- 作り方**
- ①鮭は骨と皮を外して食べやすい大きさに切り、Aをまぶしてもみ込み、10分くらい置いて味をしみ込ませ、片栗粉をふる。
 - ②フライパンに2cmくらいの揚げ油を注いで火にかけ、熱くなる前に①を重ならないように入れ、160℃くらいの低温で焦げないように揚げ、皿に盛りつけてBを添える。

- 材料(2人分)**
- 鮭……………2切れ(240g)
 - A { 塩麹……………大2
 - しょうが、にんにく……………各1片(すりおろす)
 - 片栗粉……………大3~4
 - 揚げ油……………適量
 - B { 春菊の葉……………40g
 - ミニトマト……………2個(30g)
 - レモン(くし形切り)……………適量

ワンポイントアドバイス
●塩麹とにんにくは焦げやすいので、低温でじっくり揚げましょう。

22 (木) 健康なお肌に「鶏もも肉のマスタードロースト」

Thursday

鶏もも肉に含まれるビタミンAや、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、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すと言われています。鶏肉の香ばしさとマスタードの酸味がマッチした一品です。

所要時間 40分	1人分のカロリー 約273kcal	2人分の金額 約279円
-------------	----------------------	-----------------

- 作り方**
- ①鶏もも肉は皮目からフォークで穴を開け、厚みが均等になるように包丁で開き、合わせたAをもみ込んで10分くらい置く。
 - ②天板に①のをせ、まわりに並べたじゃがいもとパプリカにBをふり、220℃に熱したオーブンで25~30分くらいこんがり焼く。
- ワンポイントアドバイス**
●焼け具合を確認しながら時間を調整してください。
- 材料(2人分)**
- 鶏もも肉……………1枚(200g)
 - A { オリーブオイル、酒……………各小1
 - 粒マスタード……………大1
 - はちみつ……………大1/2
 - しょうゆ……………小1
 - 塩、こしょう……………少々
 - じゃがいも(乱切り)……………2個(300g)
 - パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
 - B { 塩、こしょう……………少々
 - オリーブオイル……………大1/2



15 (木) 骨や歯を丈夫に「桜えびと白菜の春雨スープ」

Thursday

桜えび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、白菜に含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、春雨に含まれる糖質が頭や体を元気にすると言われています。カロリーが気になる方も安心のヘルシースープです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 122kcal	2人分の金額 約 151円
--------------------	------------------------------	-------------------------



作り方

- 鍋にごま油大1/2としょうがを入れて熱し、香りが立ったら桜えびを炒め、白菜を芯、葉の順に加えて炒める。
- ①にAを入れ、春雨を乾燥のまま加えて熱し、火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、ごま油大1/2をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- 緑豆春雨を切る時は、キッチンばさみなどを使うと楽ですよ。

材料 (2人分)

- ごま油…………… 大1
- しょうが (千切り)…………… 1片
- 桜えび…………… 5g
- 白菜…………… 大1枚 (100g)
- (芯と葉に分けてざく切り)
- 水…………… 2・1/2カップ
- 酒…………… 大1
- A { 鶏ガラスープの素…………… 小1
- オイスターソース…………… 小1
- 緑豆春雨…………… 乾燥で15g
- (食べやすい長さに切る)
- 塩、こしょう…………… 少々

16 (金) 疲労回復に「豚肉のキャベツロール」

Friday

豚肉に含まれるビタミンB₆が糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、キャベジンが胃の健康を守ると言われています。冷めてもおいしい、お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 262kcal	2人分の金額 約 356円
--------------------	------------------------------	-------------------------

作り方

- キャベツはラップで包み、2分くらいレンジ強で加熱し、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- 豚肉を少し重ねて並べて塩、こしょうをふり、さらに小麦粉大1/2をふり、①のをせて巻き、小麦粉大1をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全面に焼き色をつけ、合わせたAを入れて焼きつけながら味をなじませる。
- ③を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

- ②の豚肉は、隙間ができないように重ねて並べましょう。

材料 (2人分)

- キャベツ…………… 3枚 (120g)
- 豚ロース薄切り肉…………… 180g
- 塩、こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大1・1/2
- サラダ油…………… 大1/2
- A { テンメンジャン、酒…………… 各大1
- しょうゆ…………… 大1/2
- 砂糖…………… 小2
- コチュジャン…………… 小1
- B { トマト (くし形切り)…………… 適量
- レモン (半月切り)…………… 適量



17 (土) 骨や歯を丈夫に「いわしの梅塩煮」

Saturday

いわしに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にし、DHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復すると言われています。いわしの旨味と梅の香りがマッチした煮魚です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 279kcal	2人分の金額 約 291円
--------------------	------------------------------	-------------------------



作り方

- いわしは頭とわたを外してよく洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- 鍋にAを入れて熱し、沸騰したら①を入れ、落としぶたをして7~8分煮る。
- 皿に②を盛りつけ、リーフレタスを添える。

ワンポイントアドバイス

- 梅やしょうがでいわしの臭みが緩和されるので、魚が苦手な方でも食べやすいですよ。

材料 (2人分)

- いわし…………… 3尾 (450g)
- 水…………… 1カップ
- 酒…………… 1/4カップ
- A { 塩…………… 小2/3
- 梅干し…………… 1個 (15g)
- しょうがの薄切り…………… 3枚
- リーフレタス…………… 適量

18 (日) お腹すっきり「ごぼうとにんじんのペペロンチーノ炒め」

Sunday

ごぼうやにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にもぴったりの、簡単に作れる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 113kcal	2人分の金額 約 108円
--------------------	------------------------------	-------------------------

作り方

- ごぼうとにんじんは5mmのななめ切りしてから5mm幅に切り、ごぼうは水にさらしてアクを抜き、ザルに取って水気を切る。
- フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を炒め、ふたをかぶせて2~3分蒸し焼きにし、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ごぼうとにんじんの太さと長さをそろえて切ると、仕上がりの見栄えも良くなりますよ。

材料 (2人分)

- ごぼう…………… 1/2本 (80g)
- にんじん…………… 1/3本 (40g)
- オリーブオイル…………… 大1・1/2
- A { にんにく (みじん切り)…………… 1/2片
- 赤唐辛子 (輪切り)…………… 1/2本
- 塩、こしょう…………… 少々



11 (日) 肝臓を丈夫に「えびとブロッコリーの中華炒め」

Sunday

えびに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。栄養バランスが良い、色鮮やかな一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
15分	約182kcal	約279円



- 作り方**
- ①えびはAをふって下味をつけておく。
 - ②フライパンにサラダ油とBを入れて熱し、香りが立ったら①を炒め、えびの色が変わったらブロッコリーとCを加えて炒め合わせ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーは下ゆでしてあるので、②ではさっと手早く炒めるくらいにしましょう。

- 材料(2~3人分)**
- えび(殻をむき背わたを取る).....120g
 - A { 塩.....一つまみ
 - 酒.....大1
 - サラダ油.....大1
 - B { 長ねぎ(みじん切り).....15g
 - 赤唐辛子(輪切り).....1/2本
 - ブロッコリー.....小1株(200g)
 - (小房に分け固めの塩ゆで)
 - C { 水.....大2
 - 鶏ガラスープの素.....小1
 - オイスターソース.....小1
 - 塩.....少々

12 (月) 疲労回復に「長いもとマッシュルームのパン粉焼き」

Monday

長いもに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、長いもやマッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防すると言われています。ビールやワインのお供にもおすすめの、熱々の一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約188kcal	約216円

- 作り方**
- ①ボウルに長いもとマッシュルームを入れ、Aを加えてあえる。
 - ②耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗って①を入れ、オーブントースターでこんがり焼く。
- 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)**
- 長いも.....5cm(100g)
 - (1cm幅の輪切りか半月切り)
 - マッシュルーム.....1パック(100g)
 - (半分に切る)
 - A { マヨネーズ、パン粉.....各大2
 - パセリ(みじん切り).....大1・1/2
 - 粉チーズ.....大1
 - 塩、こしょう.....少々
 - オリーブオイル.....適量



13 (火) お腹すっきり「きのこ月見そば」

Tuesday

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、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、油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すると言われています。昼食や夜食などにもおすすめの、体が温まる一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約439kcal	約248円



- 作り方**
- ①鍋に湯を沸かしてそばをゆで、ザルに取って水気を切る。
 - ②別の鍋にAを入れて沸かし、Bを加えて火が通るまで煮る。
 - ③温めた丼に①を入れて②を注ぎ、卵を割り入れて長ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- お好みで七味唐辛子をふってもおいしいですよ。

- 材料(2人分)**
- そば(乾麺).....2束(200g)
 - A { 水.....3カップ
 - めんつゆ(3倍濃縮).....大4
 - 油揚げ(細切り).....1枚(20g)
 - B { お好みきのこ.....140g
 - (しいたけ、しめじ、えのきなど)
 - 卵.....2個
 - 長ねぎ(小口切り).....適量

14 (水) 疲労回復に「りんごとナッツのカナッペ」

Wednesday

りんごに含まれるクエン酸や、りんごやはちみつに含まれるブドウ糖・果糖が疲労を回復ナッツに含まれるオレイン酸がコレステロールを減らして動脈硬化を予防すると言われています。食感や味の組み合わせがマッチした一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約410kcal	約173円

- 作り方**
- ①フライパンを熱して食パンをのせ、こんがり焼き色をつけ、取り出す。
 - ②続いて①のフライパンにミックスナッツを入れ、香ばしい香りがするまで煎る。
 - ③①の食パンにカマンベールチーズ、りんご、②のナッツをのせ、はちみつをかけていただく。
- ワンポイントアドバイス**
- 油はひかないで焼いてください。

- 材料(2人分)**
- 食パン(サンドイッチ用).....4枚
 - (4等分に切る)
 - ミックスナッツ(粗く刻む).....30g
 - カマンベールチーズ(ちぎる).....40g
 - りんご(薄切り).....1/4個(60g)
 - はちみつ.....大1



7 (水) 脳の活性化に「チンゲン菜とかにかまの焼き飯」

Wednesday

かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、チンゲン菜に含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。具だくさんで香り豊かなご飯レシピです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**466** kcal

2人分の金額
約**216**円



作り方

- ①フライパンにサラダ油大1を熱し、合わせたAを流し入れ、半熟になったら一度取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油大1を足して長ねぎを炒め、しんなりしたらチンゲン菜の茎、葉、かにかまを順に加えながら炒め、ご飯を加えてほぐしながら焼きつけ、Bで味をつけ、①を戻し入れてさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- チンゲン菜は茎と葉でやわらかさが違うので、分けて調理してください。

材料 (2人分)

- サラダ油……………大2
- A { 卵(溶きほぐす)……………1個
塩……………一つまみ
長ねぎ(みじん切り)……………10cm
チンゲン菜……………1株(100g)
(茎と葉に分けてざく切り)
かにかま(まぼこ)……………6本(60g)
(ほぐして半分にか切る)
ご飯……………2膳(300g)
- B { 中華スープの素……………小1
しょうゆ……………小1
塩、こしょう……………少々

8 (木) お腹すっきり「エリンギと長ねぎのゆずこしょうマリネ」

Thursday

エリンギや長ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を予防し、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防すると言われています。常備菜にもおすすめの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**113** kcal

2人分の金額
約**135**円

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを入れて軽く焼き色がつくまで焼く。
- ②ボウルにBを合わせ、①をオイルごと入れてあえ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。

材料 (2人分)

- オリーブオイル……………大1・1/2
- A { エリンギ……………1本(50g)
(食べやすい大きさに手で割く)
長ねぎ……………1/2本(50g)
(5cmの長さに切る)
- B { 酢……………大1
ゆずこしょう……………小1/2
砂糖……………小1/3
しょうゆ……………小1



9 (金) 貧血予防に「牛肉とれんこんのトマト煮」

Friday

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、トマトに含まれるビタミンAや、トマトやれんこんにに含まれるビタミンCが肌の健康を守り、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにすると言われています。トマトの風味が食欲をそそる、洋風の煮物です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**207** kcal

2~3人分の金額
約**432**円



作り方

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら牛肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ②①にれんこんを加えて炒め合わせ、赤ワインをふってアルコールを飛ばすように加熱し、Aを加え、煮汁が1/3くらいになるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 食材や調味料の準備を済ませてから調理にかかりましょう。

材料 (2~3人分)

- オリーブオイル……………大1/2
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- 牛切り落とし肉……………180g
- れんこん(1cm幅のいちょう切り)……………120g
- 赤ワイン……………大2
- A { トマトの水煮(缶詰)……………1カップ
水……………1/4カップ
砂糖……………小1
コンソメスープの素……………小1
塩……………一つまみ
こしょう……………少々
ローリエ……………1枚
オレガノ……………少々

10 (土) 若さはつらつ「じゃことアボカドの和風スパゲティ」

Saturday

アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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って体を元気にすると言われています。ランチなどにおすすめの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**463** kcal

2人分の金額
約**226**円

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆでる(ゆで汁は大2をAに加える)。
- ②フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて熱し、カリカリになるまで炒める。
- ③ボウルに②とAを入れて合わせておき、ゆで上がった①を加えてあえ、皿に盛りつけて青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- スパゲティをゆでる時の塩の量は、お湯の1%を目安にしましょう。

材料 (2人分)

- 塩……………適量
- スパゲティ……………180g
- ごま油……………大1/2
- ちりめんじゃこ……………20g
- A { アボカド(角切り)……………1個(230g)
オリーブオイル……………大2
塩昆布……………5g
めんつゆ(3倍濃縮)……………小2
スパゲティのゆで汁……………大2
こしょう……………少々
青じそ(千切り)……………5枚



4 (日) 肌荒れ予防に「かぼちゃと春菊のサラダ」

Sunday

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して肌荒れや風邪を予防し、春菊に含まれる香り成分αヒネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを助けると言われています。かぼちゃのホクホク感と、春菊や玉ねぎのシャキシャキの相性が良い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約162kcal

2人分の金額
約253円



作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②紫玉ねぎは薄切りにし、酢をふって手でのみ、水気をしぼる。
- ③①に②とAを入れ、Bを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃをレンジ加熱している間に②を進めると、時短になります。

材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/5個(200g)
- 紫玉ねぎ……………1/5個(40g)
- 酢……………大1
- 春菊の葉……………40g
- A { ロースハム(千切り) ……3枚(45g)
- オリーブオイル……………大1
- B { レモン汁……………小1
- はちみつ……………小1/4
- 塩、こしょう……………少々

5 (月) 冷え性改善に「長なすと鶏ひき肉のみそ炒め」

Monday

鶏ひき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、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復するとされています。ご飯のおかずにとぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約314kcal

2人分の金額
約324円

作り方

- ①耐熱ボウルにAとBを入れて合わせ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②フライパンにサラダ油大1を入れて長ねぎを炒め、しんなりしたら鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒め、サラダ油大1・1/2を加え、長なすを加えて炒める。
- ③②のなすに油がまわってきたら①を加え、水分を飛ばすように絡めながら炒め合わせ、ごま油をふって器に盛りつけ、糸唐辛子を飾る。

ワンポイントアドバイス

- りんごの甘酸っぱさがプラスされることで、コクがありつつさっぱりと仕上がります。

材料(2人分)

- りんご(すりおろす) ……1/4個(60g)
- A { 玉ねぎ(すりおろす) ……1/4個(50g)
- しょうが、にんにく ……各1/2片
- みそ……………大1/2
- B { しょうゆ、みりん……………大1
- 砂糖……………小1
- サラダ油……………大2・1/2
- 長ねぎ(みじん切り) ……5cm
- 鶏ひき肉……………120g
- 長なす(乱切り) ……1本(180g)
- ごま油……………小1
- 糸唐辛子……………適量



6 (火) 目の健康に「グレープ寒天」

Tuesday

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、ブドウ糖や果糖、ビタミンBが疲労を回復するとされています。ぶどうのおいしさが凝縮されたデザートです。

所要時間
(固める時間を除く)
20分

1人分のカロリー
約81kcal

3~4人分の金額
約270円



作り方

- ①ぶどうは房から外し、よく洗ってから鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、沸騰してから10分くらいマッシャーでつぶしながら煮込み、レモン汁を加える。
- ②①をザルでこし、鍋に戻し入れて再び熱し、粉寒天を加えて沸騰させ、よく溶かす。
- ③型を水で濡らして②を注ぎ、氷水にあてて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

- ぶどうは、色や味が濃いのが特徴の「キャンベル」という品種を使っています。

材料(3~4人分)

- ぶどう……………1房(200g)
- A { 水……………2カップ
- 砂糖……………70~80g
- レモン汁……………大2
- 粉寒天……………1袋(5g)

Life Topics



柏屋から「Sweets Manju (スイーツマンジュ)」発売! 柏屋本名社長がこおりやま情報編集室にPRで来室

東日本大震災があった2011年に「お菓子がみんなを元気に!」の合言葉とともに、スイーツマンジュは発売された。その後販売を休止していたが、「コロナ禍で沈んだ気持ちを、彩り鮮やかなお菓子で元気にしたい」と本名社長。8月8日に「Sweets Manju(スイーツマンジュ)」が柏屋から発売された。ストロベリー・マンゴー・バナナ・メロン・スイートポテトの5個がパックに入って847円。最寄りの柏屋、オンラインショップで発売中。

問 開成柏屋

TEL 024-922-5533

URL <https://www.usukawa.co.jp/>

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気 地方発送OK

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号)3,780円

仏ヴァローナ社ハイカカオチョコレート使用
「テリーヌ・ド・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780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

1 (木) 美しいお肌に「さつまいもの豆乳グラタン」

Thursday

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、豆乳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、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。さつまいもと豆乳の優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 234 kcal	2~3人分の金額 約 344 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- ①さつまいもは1cm幅の半月切りにし、5分くらい水にさらしてから耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②フライパンにAを熱してBを炒め、玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を加えて2~3分炒め、①を加えて炒め合わせる。
- ③②に豆乳を少しずつ加えてなじませ、Cで味をととのえ、とろみが出るまで軽く煮込む。
- ④③を耐熱容器に移してチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、ドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- さつまいもは必ず水にさらしてアク抜きをしてください。

材料(2~3人分)

- さつまいも……………大1/2本(150g)
- A { オリーブオイル……………大1/2
バター……………大1
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- B { ペーコン……………2~3枚(50g)
(1.5cm幅に切る)
しめじ(小房に分ける)…1/2パック(50g)
- 小麦粉……………大1
豆乳……………1カップ
- C { コンソメスープの素……………小1
塩、こしょう……………少々
シュレッドチーズ……………50g
ドライパセリ……………適量

2 (金) 血液サラサラに「かつおのユッケ風」

Friday

かつおに含まれるEPAが血液をサラサラにし、豆苗に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、卵黄に含まれるレシチンやビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。簡単にできる、ビールのお供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 153 kcal	2人分の金額 約 270 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①かつおは2cm角に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えてあえ、味をなじませる。
- ③器に豆苗と②を盛りつけ、卵黄を乗せる。

ワンポイントアドバイス

- 卵黄をくずしてからめながら食べてください。

材料(2人分)

- かつおのたたき(刺身用)……………150g
- しょうゆ、ごま油……………各大1/2
豆板醤……………小1/2
- A { にんにく、しょうが……………各1片
(すりおろす)
白炒りごま……………小1
- 豆苗(ざく切り)……………30g
卵黄……………1個



3 (土) 健康なお肌に「パプリカとにんじんのポタージュ」

Saturday

にんじんや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、牛乳やバターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くすると言われています。まろやかな口あたりと野菜の甘味がおいしい一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 133 kcal	2人分の金額 約 162 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①フライパンにバターを熱してAを炒め、しんなりしてきたら塩を加え、10分くらいじっくりと炒める。
- ②ミキサーに①と牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜ、ザルでこして鍋に戻し入れる。
- ③②を再び熱してBで味をととのえ、器に盛りつけてパセリを飾る。

ワンポイントアドバイス

- ①では、焦がさないように気をつけながら炒めて、野菜の甘味をしっかりと引き出してください。

材料(2人分)

- バター……………大1
- A { 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
パプリカ(千切り)……………1/2個(75g)
にんじん(千切り)……………1/5本(30g)
- 塩……………少々
牛乳……………1カップ
- B { コンソメスープの素……………小1/2
オリーブオイル……………小1
塩、こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量

酒楽菜彩-ワインから銘酒まで豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください



おすすめ宴会プラン
※前日までの予約にて、4名様から承ります

おまかせ天麩羅コース
5,500円(税込)

先付・前菜・お通り・天麩羅10品(3皿に別けてお出しします)・焼き物・食事・デザート(要予約)

「会席コース」飲み放題込 6,000円(税込)
(季節を彩る味わいの会席料理コース)

料理長おまかせ会席コース
11,000円(税込)(要予約)

20名様まで可能な個室完備

東邦銀行
伊藤ばんざい
酒楽菜彩

珍満
鵜山シティホテル
鵜山フロンティアホテル
四方山三石
三万石
セブンイレブン
駅前大通り
鵜山ビューホテル
アネックス
タイフロンティアホテル
かどいち

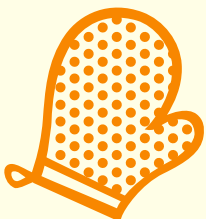
純和風な落ち着いた雰囲気の内店はプライベートから接待、宴会まで様々なシーンでご利用いただけます。

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F TEL:024-973-5558 【営】11:30~LO13:30※ランチは月・木休み 17:00~22:00※LO30分前
【休】日(祝日の場合翌日) ランチも好評です! 天丼など1,100円(税込)よりご用意しております。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「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9月号 vol.192
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

予約がてきる
予約人へシ

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

今月のオススメ 血液サラサラに「さんまのひつまぶし茶漬け」



さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。旬のさんまのおいしさが味わえる、ほっとする和の一品です。

材料(2人分)

水	3カップ
昆布	10cm
削り節	10g
A { 薄口しょうゆ	小1
塩	小1/3
さんま	2尾(300g)
サラダ油	小1
B { しょうゆ	大2
砂糖	大1・1/2
酒、みりん	各大1
ご飯	2膳(300g)
青じそ	2枚
青ねぎ(小口切り)	適量
C { 焼きのり(刻む)	1/4枚
練りわさび	適量

所要時間 **25分**
1人分のカロリー **約522kcal**
2人分の金額 **約302円**

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

半額キャンペーン中!
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
「半額でお試し」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) **まごころ弁当 郡山荒井店**
TEL: 024-954-8430 FAX: 024-947-7501

ワンポイントアドバイス

●さんまは、焼き色がつくまではあまり触らずにじっくりと焼くと、皮がパリッと仕上がりますよ。

作り方

- 鍋に水3カップと昆布を入れて火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げ、沸騰したら削り節を入れて火を止め、2~3分置く。
- ザルにキッチンペーパーを敷いて①をこし、鍋に戻して再び熱し、Aを加えて味をつける。
- さんまは3枚におろして食べやすい大きさに切り、フライパンにサラダ油を熱して両面に焼き色をつけ、合わせたBをまわし入れ、照りが出るまで焼きつける。
- 丼にご飯を盛り、青じそ、③、青ねぎのせて②を注ぎ、Cをのせる。

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

ほけんの110番 検索

お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番 検索

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