

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

42th
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

完全1対1
大学入試 対策

完全個別カリキュラム

- ✓ 東北大突破
- ✓ 安高・黎明 定期テスト対策

KATEKYO学院



ご自由にお持ちください 無料

3

2023 月号
vol.508
毎月25日発行

ふくしまFM
「X-RADIO」
土曜18:00~18:55
加藤漢太アナウンサー

- 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 レジャーBOOK

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

クーポン券 374枚

2023年度 掲載温泉数90箇所

発行日:2023.1.25

発行所:こおりやま情報編集部

書店・コンビニ・Amazonで発売中!



こおりやま情報 特集 **2023ら~めんカタログ vol.2**

三春の美事フォトハガキが完成!

紅白

さくら餅

春 二〇二三年

うす紅色の道明寺でこし餡を包んださくら餅と、さくら餡を包んだ白いさくら餅。

6個入	680円(税抜)	3個入	390円(税抜)
	734円(税込)		421円(税込)

【販売期間】3月下旬まで ※「白いさくら餅」は3月1日~発売

柏屋

お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

追焚・ガスコンロ付

★ **八山田2丁目**
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・1F

家賃月額 **44,000円** 1階

コンビニ近く

★ **八山田6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・洗浄便座・BS・1F

家賃月額 **46,000円** 追焚 洗浄便座付

コンビニ・ランドリー隣

★ **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・モニター付インターホン・BS・2F

家賃月額 **48,000円** 洋室広々 10帖

コンビニ近く

★ **八山田西4丁目**
1K(洋8、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
- 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 **50,000円** 角部屋 バスト1レ別

ペット可

★ **八山田5丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・2F角

家賃月額 **57,000円** スーパー・コンビニ 近く

スーパー・コンビニ近く

★ **八山田3丁目**
2DK(洋6、洋7.5、DK5)

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

家賃月額 **58,000円** 角部屋 収納多め

スーパー・コンビニ近く

★ **富久山町久保田**
2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・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・ガスファンヒーター・BS・3F

家賃月額 **61,000円** エアコン2基付

ペット飼育専用

★ **富田東5丁目**
2DK(洋6×2、DK7.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・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・3F

家賃月額 **67,000円** 最上階 角部屋

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



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



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

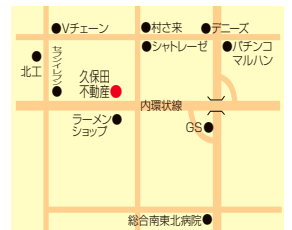
KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

◎ 9:00~18:00 ㊦ 日祝 ※2・3月は無休、日祝は~17:30まで営業 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5年3月6日(月) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの応募はコチラ




1 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＞



3月18日(土)から4月2日(日)まで、「ハッピードリームサーカスinハワイアンズ」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2組4名にプレゼント。
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 「三春の美事」フォトハガキ8枚セット

＜2名＞



三春町の企画により「三春の美事」フォトハガキ8枚セットが完成。三春郷土人形館、三春交流館「まほら」など8種類のフォトハガキセットをプレゼント。
提供/三春町役場 企画政策課
TEL0247-62-1122

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

5 欧風バルde PETIT GREEN

「金券」1,000円 ※ディナータイムのみ利用可
＜ペア3組＞



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

6 カーコーティング「アークバリア21」

新車2万円優待
＜2名＞



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

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制
50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務

郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/第1・3水曜、日

笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

スナック かるいさわ



私がお勧めします。



ママ 近藤さん
「いち」は、大辛口で評判も良く、女性にも人気です。皆さん、笹の川「いち」のロックな体験は「かるいさわ」でぜひどうぞ!



▲近藤ママの手作り料理の数々(イカニンジン、お漬物など)
今年10月には、創業33年を迎えます。アットホームな雰囲気のお店では、長年の常連客で賑わっています。店内はカウンターとソファ席があり、カラオケも楽しめます。おつまみは、ママの手作り一品料理が評判です。笹の川酒造の日本酒は、「福島一辛口「いち」」がロックで味わえます。
郡山市桑野2丁目20-10 桑野一番街106
☎024-933-3332
🕒 19:00~翌1:00 🗓 日曜・祝日 ※予約があれば営業
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」



日本酒度 +20以上

福島県内で一番辛口の日本酒です。復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトル。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。

笹の川酒造株式会社

郡山市笹川一丁目178 <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

街ネタ タウン情報



Machi Neta

春の定番「いちごのもんぶらん」 「柏屋」にお目見え

「柏屋」に春の定番「いちごのもんぶらん」(399円)がお目見え。ラズベリーのピューレを加えてふんわり焼いたスポンジに、いちごクリームをのせて、いちご餡を絞った、なめらかな口当たりが評判の味。「開成柏屋」をはじめ、最寄りの柏屋洋菓子取り扱い店で発売中。



▲春の定番「いちごのもんぶらん」399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/>



▲90の日帰り温泉施設を掲載。県内各地の温泉を楽しもう。写真は「つるの湯」

お得なクーポン券374枚付き 「こおりやま日帰り温泉」好評発売中!

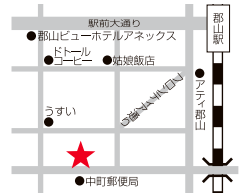
郡山市を中心に、県北・県中・県南地域、猪苗代、裏磐梯、会津若松、南会津、いわきなどの日帰り温泉施設を90件掲載。巻末には、100円引き、200円引き、300円引き、600円引き、宿泊割引など、2024年1月25日まで利用できる、お得なクーポン券が374枚も付いている。車に1冊入れておけば、お得に日帰り入浴を満喫できる。ぜひ、福島県のグルメも堪能しつつ、ドライブに活用してほしい。県内主要書店、コンビニ、Amazonなどで好評発売中。



▲定価880円。A5判、本文128ページ、巻末には374枚クーポン券付き

こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

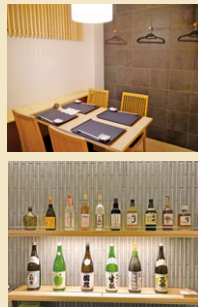
【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】<https://www.koriyama.co.jp/>



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



酒楽菜彩



おすすめ宴会プラン ※前日までの予約にて、4名様から承ります

**おまかせ天麩羅コース
5,500円(税込)**

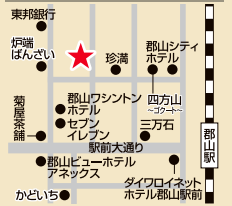
先付・前菜・お造り・天麩羅10品(3皿に付けてお出しします)・焼き物・食事・デザート(要予約)

「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



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 TEL024-973-5558 【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。



手造りに秀でる技はなし
全量純米酒の頑固な酒蔵です

**奥播磨(兵庫県姫路市安富町)
芳醇辛口 生酒**

4BY 720ml 1,870円(税込)

芳醇にしてすっきりとしたキレ味が楽しめます。
和食だけでなく、この季節に味わいたい
濃厚でクリーミーなお料理にも相性抜群です。

(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/9:00~19:00

「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
TEL024-935-5007

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

笹の川酒造主催「第2回和薬膳を学ぶ会&食事会」ルポ



▲「郡山は、とても水がおいしいですね!」と話す武先生

●武鈴子先生のプロフィール

1937年鹿児島県生まれ。「東京薬膳研究所」代表。食養研究家。1970～85年まで柳澤成人病研究所に勤務し、成人病と食生活の研究・指導に従事。「食は薬である」ことを実感し、食養の研究を始める。1986年に中国四川省に渡り、薬膳師・孫蓉燦(ソノヨウサン)氏に師事、薬膳理論・料理技術を学ぶ。帰国後は日中医薬研究会会長・渡辺武博士のもとで、東洋医学と日本の気候風土に合った薬膳理論を学ぶ。現在は、独自の「和食薬膳」を提唱し、各地で薬膳教室や講演などを行う。著書に『野菜別 からだに効く作り置き薬膳』『マンガでわかる はじめての和食薬膳』『決定版 和の薬膳食材手帖』『症状別 身近な食材で不調を改善 はじめての薬膳ごはん』(すべて家の光協会)など。

和薬膳研究の第一人者である武鈴子先生を講師に迎え、笹の川酒造主催「第2回和薬膳を学ぶ会&食事会」が、1月12日郡山市安積4丁目「THE KITCHEN PLAT FORM」で開催された。第2回のテーマは「冬の食養生」。冬の自然条件は“寒”であり、寒邪(かんじゃ)による病が発生しやすくなる。寒邪は、肌を守る陽気を傷つけ、悪寒、発熱、頭痛、手足の冷え、下痢、さらに吐き気、腹痛などの症状を伴うことがある。寒邪に対しては、温めることが原則になり、体を温める温性の根菜類や生姜、酒粕などを用いて加熱処理すると効果がある。「冬の食養生」のおすすめメニュー(一部)

- 「生姜茶」…熱を下げ、咳や痰を抑える作用がある。
- 「生姜粥」…脾胃を温め、腎機能を高める。体表の邪気を散らして発汗させ、外寒から体を守る。
- 「ねぎの白粥」…汗腺の閉塞を散らして発汗させ、体内を温めて痛みを鎮める。

武先生は、「冬の五味分類表」を用いて、冬のおすすめの食材についてわかりやすく解説。さらに、男性に多い高血圧症や動脈硬化症によいといわれる食べ物の紹介や、女性の冷え性によい食べ物の紹介も行った。



▲五味分類表で解説する武先生



▲鹿野先生が考案し調理した昼の食事会メニュー



▲日本調理技術専門学校の鹿野校長先生

武先生の講義を基に、日本調理技術専門学校の鹿野校長先生が冬の食材を用いて考案し調理した昼の食事会メニューは、筑前煮・麓山高原豚の酒蒸し・紅白なます・あずきご飯・蘭香とはちみつ入りのヨーグルト。麓山高原豚の酒蒸しには、「笹の川 福島一辛口・いち」を使用。蘭香とは、ウイキョウ、ナツメグ、ウコン、ジンジャー、サンショウなどの芳香性と辛味性に富んだスパイスをブレンドしたもので、ヨーグルトに蘭香とはちみつを混ぜて味わった。蘭香は、冷えた体を温め、消化が良くなり、心をリラックスさせてくれる効果があるという。

この「和薬膳を学ぶ会&食事会」は全4回コースで、3回目は春をテーマに2023年4月に開催される。武先生は、「新版 からだに効く 和の薬膳便利帳」(家の光協会発行・定価1,760円)を出版しており、当日はテキストとしても使用。この本には薬膳の基本、食養生、季節の食材事典などが掲載されている。



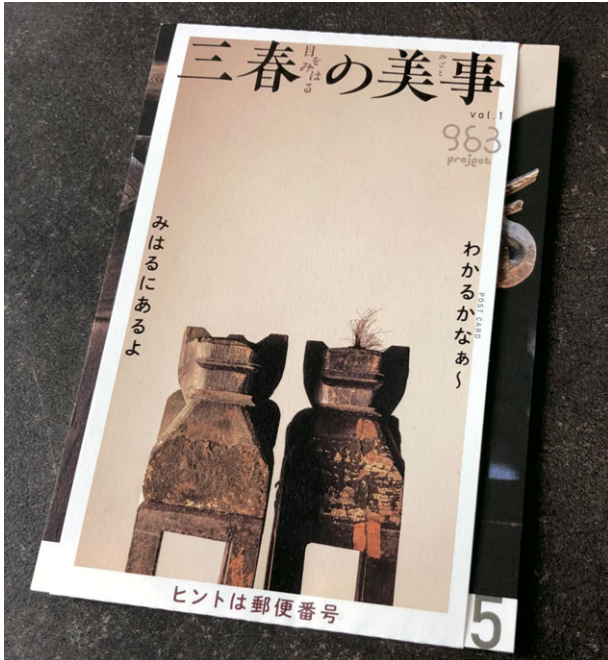
▲主催者として挨拶をする笹の川酒造常務の山口敏子さん

●問合せ: 笹の川酒造内「和薬膳を学ぶ会&食事会」事務局 TEL024-945-0261

963 project 始動! 目をみはる!

みはる みごと

三春の美事フォトハガキが完成!



三春町には、三春滝桜や三春ダムなど全国的にも有名な観光名所がある。このたび「963project」では、963の郵便番号を切り口に、三春町にある身近な文化財、自然、伝統、行事など、三春町ならではの魅力を求め、町内の散策や口コミによるリサーチを行った。その結果、三春町の「美事」をフォトハガキ8枚セットとして作成した。プロジェクトメンバーは、三春町役場企画政策課、アートディレクター・ズアン安達尚弘氏、撮影・ナップス西坂直樹氏、取材・コピー原稿は、こおりやま情報編集室が担当した。



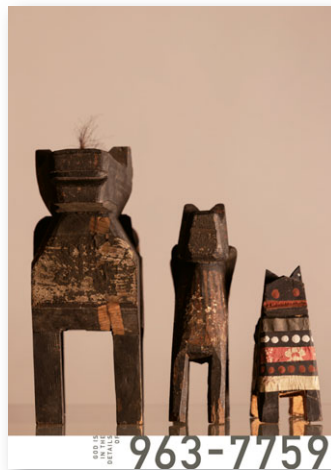
曹洞宗秋田山龍總院
〒963-7765
三春町字荒町160

写真は中国の想像上の動物「獬豸」の彫刻。鼻は象、目は犀、毛は牛、足は虎。作者は不明。その美しさが印象的。



御祭巖島神社
〒963-7772
三春町大字御祭字幅遠内273

江戸時代には和算家佐久間庸軒の師弟が約2千人もあり、和算が盛んだった。御祭巖島神社に奉納された「算額」。



三春郷土人形館
〒963-7759
三春町字大町30

三春の三春駒、仙台の木ノ下駒、八戸の八幡駒は、日本三大木製馬玩といわれている。写真(左)は江戸時代に作られた三春駒。



三春大神宮
〒963-7746
三春町字馬場241

三春藩の御用窯「丈六焼」。三春大神宮内には、田村地方の氏神様を安置した丈六焼の祠(ほくら)がある。

三春の美事

目をはる

vol.1

みはるにあるよ

わかるかなあ

ヒントは郵便番号

「神は細部に宿る」という有名な言葉があります。元々はドイツの美術家や建築家から生まれた言葉だそうです。これはディテール(細部)にこだわった丁寧な作品には作者の強い思いが込められており、「まるで神が命を宿したかのごとく不朽の作品として生き続ける」と言うような意味です。

三春町の身近にある文化財や自然、そこに脈々と伝わる伝統や行事。その土地ならではの生産物や物語にも同じような視点で見つめてみれば、何か新しい発見があるかも知れません。

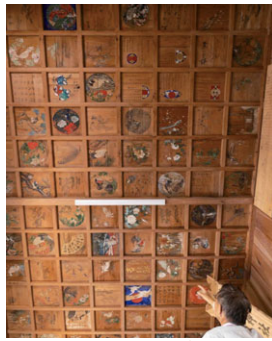
未来へ繋がる創造の発芽を郵便番号というナビゲーターを地図に照らし合わせて探してみませんか？



お問い合わせ
三春町役場 企画政策課
TEL.0247-62-1122

「三春の美事」
フォトハガキ
8枚セット

963 project



▲御祭殿島神社の天井に算額が見受けられる



▲三春大神宮の丈六焼の祠の撮影風景

「みはるの魅力発信サポーター」募集!

このフォトハガキを使って、
友人や知人にひと言メッセージを送りませんか!

三春町では、フォトハガキを使って三春町の魅力を町内外の方に発信する「みはるの魅力発信サポーター」を募集します。
協力いただける方には、フォトハガキ8枚セットを差し上げます。
(お一人様1部まで ※数に限りがありますので予定数になり次第終了します)

- 申込条件 フォトハガキを使って町内外に魅力を発信いただける方であればどなたでもOKです。
 - 申込方法 三春町役場企画政策課や三春町内郵便局(三春郵便局、三春駅前郵便局、三春八幡町郵便局、中妻郵便局)の窓口でのお申し込み・お渡しが可能です。
 - 申込開始 令和5年3月1日(水)から
- 詳しくは下記の間合せ先まで
- 間合せ 三春町役場 企画政策課 Tel.0247-62-1122



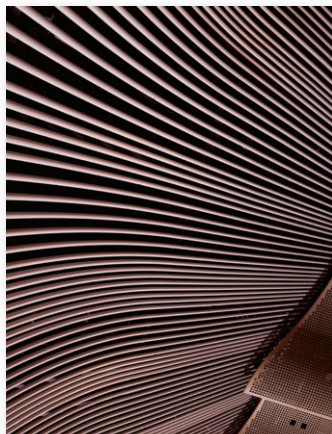
963-7723

斎藤の太々神楽

〒963-7723

三春町大字斎藤字戸ノ内30-1

三春町斎藤地区にある「見渡神社」では、「太々神楽」が奉納されており、地元保存会が継承している。



963-7759

三春交流館「まほら」

〒963-7759

三春町大字大町191

三春町出身の大高正人氏が設計し、平成15年に完成した。ホール内のポリシリンダーの曲線が美事。



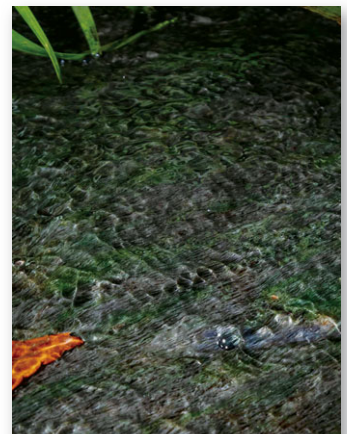
963-7783

小沢民芸

〒963-7783

三春町大字南成田字千代川87

三春張子人形を復活させた「小沢民芸」。人形の木型は、やわらかく彫りやすい「朴」を使用している。



963-7732

玉ヶ瀧

〒963-7732

三春町大字上舞木字大峯

江戸時代からある「玉ヶ瀧」は、令和2年に「NHKの番組史上最少の滝」として紹介され、話題になった。



あたま食堂

もやしらーめん 750円

丼一杯のボリューム「もやしらーめん」
 人気の「もやしらーめん」は、おいしいと評判の深沢の名水を使用。もやし、ニンジン、ニラなどが豊富なあんかけが美味。
住所 郡山市熱海町熱海2-74
TEL 024-984-3635
営業 11:00~14:30 17:30~LO20:00
定休 木
P 有(10台)
URL <http://ww5.et.tiki.ne.jp/~arichan/>

二本松 麺処 一凛花

角煮一凛花 1,050円

特大角煮が鎮座するこってり名物ラーメン
 特大角煮が鎮座する名物ラーメン。濃厚こってりスープは、ネギ油の香ばしさも食欲そそる。こだわり自家製麺も評判。
住所 0243-22-2120
TEL 二本松市榎木110-2
営業 11:00~21:00 (LO20:30)
定休 無
P 共同有(100台)
URL <https://www.yazutei-ichirinka.com/>

須賀川 中華そば 香伏

チャーシュー麺(並) 1,000円

国産小麦 100%特注麺 節香る純和風中華そば
 秋刀魚節、真昆布、県産銘柄鶏と飯豊山の伏流水で炊き上げた、旨味と優しい甘みのある純和風中華そば。麺は国産小麦100%。
住所 須賀川市中町61
TEL 0248-94-4600
営業 11:00~15:00、金土11:00~15:00
 17:00~22:00、日11:00~15:00
 ※材料がなくなり次第終了
定休 木、隔週水 **P** 有(4台)

NOODLE CAFE SAMURAI

侍チャーシュー麺(並+大) 1,050円

郡山ブラックのスープとチャーシューが自慢
 数種の濃口醤油をベースにした郡山ブラック漆黒スープと、肩ロースのチャーシューが美味。細麺が平打麺が選べる。
住所 郡山市駅前1-7-9安斉ビル1F
TEL 024-953-4447
営業 11:00~15:00 17:00~20:30
定休 第2・4火
P 無

令和生まれの「Donburi & Ramen ぴーちゃん」。
ルーツは、ノスタルジックなあの老舗

1949年創業、
 東京荻窪中華そば「春木屋」。
 その「春木屋郡山分店」が
 信頼の品質と味で
 プロデュースする注目店
 「Donburi & Ramen ぴーちゃん」。

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL 024-953-7080 【営業時間】 11:00~14:30
定休 無休(臨時休業の際はHPに掲載) 【駐車場】 共同有(50台)

ふくよかな醤油の香り。昔懐しの中華そば

特注醤油を使用した
 「中華そば」は、
 中細ストレート麺と
 醤油スープの相性が抜群。

郡山中華そば しょうや
 郡山市大槻町字御十日1-1
TEL 024-954-6330
 《営業》 11:00~ スープがなくなり次第終了
 《定休》 木曜 《P》 有(16台)

中華そば 800円

バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん



ラーメン(大盛) 950円

4種のトッピング無料! ガッツリ系の一杯

野菜(モヤシキャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、醤油だれの4種類のトッピングが無料。テイクアウトの冷凍ラーメンも販売中。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7

TEL 無

営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:30(L.O20:30)

※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります

定休 不定休

P 有(4台)



手打ち中華 麺匠 ぜん



ワンタンチャーシュー麺(普通) 1,150円

地鶏のコク深いスープ 渾身の手打ち麺を堪能

卵、保存料不使用の手打ち麺。地鶏ガラ、丸鶏、ゲンコツからコクと深みを引き出したスープ。燻製チャーシュー、ワンタンも絶品。

住所 郡山市富久山町久保田大原104-11

TEL 090-1068-2523

営業 11:00~15:00

※材料がなくなり次第終了

定休 月

P 有(8台)



中国料理 呂望 岱山亭



パイコー麺 1,050円

サクッとジューシー! 王道パイコー麺

中国版とんかつ「パイコー」は、豚ロースをサクッとジューシーに揚げ、まぶしたカレー粉の風味と香りが食欲そそる一杯。

住所 郡山市御前南1-81-1

TEL 024-961-5518

営業 11:30~14:45 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:45

定休 水(祝日の場合は営業)

P 有(10台)



らーめん酒房 平八朗



手打ちラーメン 750円

ラーメン作り50年の本格手打ち手切り麺

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

住所 郡山市大町1-3-4

TEL 024-933-9161

営業 18:00~翌2:00

定休 月

P 無



鏡石 中華そば 本田商店



淡麗中華そば 750円

三種のチャーシュー堪能 自家製ツルモチ麺も自慢

会津産醤油、鶏の旨味たっぷりのスープに、自家製ツルモチ麺が相性抜群。「モモ」「肩」「バラ」の三種のチャーシュー入り。

住所 岩瀬郡鏡石町本町154-8

TEL 0248-62-2303

営業 11:00~15:00

※売り切れ次第終了

定休 火 ※不定期連休あり

P 有(20台)



自家製手打中華そば みの八



みの八特製中華そば 980円

王道目指す白河ラーメン 具材全部のせ自慢の一杯

スモーキーな内モモ、バラチャーシューなど、具材を全部のせた自慢の一杯。別途用意ラーメンたれで好みの濃度に調整可能。

住所 郡山市若葉町21-11

TEL 無

営業 11:00~14:30

※スープがなくなり次第終了

定休 木 ※月1~2回程度不定休あり

P 有(12台)



店長イチオシの味! 昆布水つけ麺がおすすめの味!

りゅう 麺処 隆

TEL 024-973-5112

郡山市富久山町久保田 字太郎殿2-17

営業時間 11:00~21:00

定休日 無

駐車場 有(8台)

昆布水つけ麺醤油 (15時まで) 950円

濃厚豚骨 酒井製麺

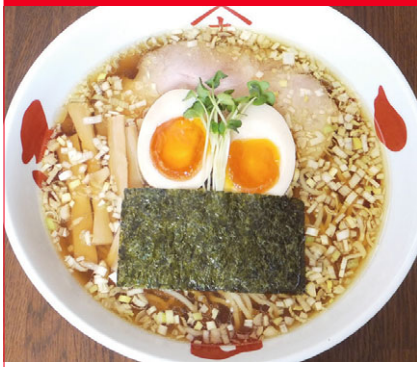
RYU YOKOHAMA IKEKI NOODLE

横浜家系ラーメン 龍 郡山店/福島店

横濱家系 本場の味

お得ラーメン 980円

二本松 正月屋分店 支那そば やまき



支那そば 830円・半熟煮玉子 120円

正月屋本店の味を伝承。懐かしい味の支那そば

定番人気メニュー。旨味豊かな澄んだスープに、もちもちのちぢれ麺が相性抜群。自家製のチャーシューは店主渾身の味。

住所 二本松市若宮 1-334-6
TEL 0243-23-9588
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(8台)



小野町 ラーメンつかさ



もつ煮ラーメン 910円

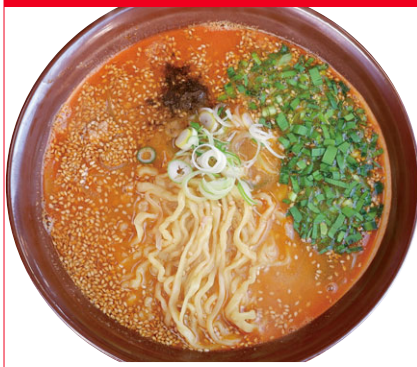
やわらか特製もつ煮入り女性人気の名物ラーメン

とろけるやわらかさの特製もつ煮入り名物ラーメン。スープには、もつの旨味とエキスが溶け込む。麺は細麺ストレート。

住所 田村郡小野町飯敷五反田57-1
TEL 0247-72-6245
営業 10:30~19:30
定休 月
P 共同有(700台)



日吉丸



元祖肉みそラーメン 800円

【出前館】宅配スタートオリジナル名物ラーメン

味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さが食欲をそそる名物ラーメン。麺はコシのある多加水中太ちぢれ麺。【出前館】宅配も始動。

住所 郡山市菜根5-18-18
TEL 024-939-1012
営業 11:00~15:00 (LO14:45)
18:00~22:00 (LO21:45)
※スープが無くなり次第終了
定休 火 P 有(8台)



まる虎



郡山辛味噌らーめん(3倍) 850円

話題の“郡山レッド”郡山辛味噌らーめん

「郡山辛味噌らーめん」は、旨味とコクのある味噌を使用し、数種類の辛子を使用し、1倍、3倍、5倍などが選べる。写真は3倍。

住所 郡山市虎丸町1-26
TEL 090-6622-2457
営業 11:30~13:30
18:00~LO21:30
定休 不定
P 契約有 ※郡山虎丸第二パーキング



二本松 こだわり麺家 やつてい 谷津亭



辛しみそ 850円

赤い衝撃の旨辛系みそ 選べる辛さは3~20倍

真っ赤なスープに、特製辛味と旨味を凝縮した旨辛系みそラーメン。辛さは、3倍(50円増し)から20倍(400円増し)まで選べる。

住所 二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL 0243-23-8208
営業 11:00~15:00 (LO14:30)、
土日 11:00~17:00 (LO16:45)
定休 火
P 有(15台)



田村市 淡麗中華そば 極



中華そば 880円

二種類の絶品焼豚入り 旨コク塩中華そば

豚骨清湯と天然岩塩を合わせ、とろとろ肉厚チャーシューと低温調理チャーシュー2種類の焼豚を盛りつけた、極めつけの一杯。

住所 田村市船引町船引館柄89
TEL 090-7344-6484
営業 11:00~14:00
定休 月
P 有(7台)



「こおりやま情報」を見たの一言で 味玉 または 麺大盛 サービス

豚骨ベースのつけ汁 濃厚なエビの豊かな風味

麺処 さとう 船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引臂曲19-1
営業時間 11:00~21:00
※材料が無くなり次第終了
定休日 無 駐車場 有(20台)

濃厚 海老つけ麺 950円

鏡石 瀧乃家 本店

たっぷり野菜と自家製麺 ポリューム満点の一杯

キャベツ、玉ねぎ、人参など、たっぷり地野菜と自家製中太ちぢれ麺でボリューム満点、人気NO.1のあっさりコク豊かな一杯。

住所 岩瀬郡鏡石町諏訪町413
TEL 0248-62-4744
営業 11:00~14:00 17:00~19:30
※材料が無くなり次第終了
定休 月 ※祝日の場合翌日休み
P 有(20台)

東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 800円+味玉110円

元祖・東池袋大勝軒の
山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。麺の量が大盛の場合は60円増になる。

住所 郡山市八山田西1-109

TEL 024-935-4262

営業 11:00~21:00

※スープがなくなり次第終了

定休 水(祝日の場合は翌日)

P 有(20台)



まぜそば 凜々亭 郡山本店



BOSS台湾MAZESOBA(並・大) 1,050円

リピーターが続出!
BOSS台湾MAZESOBA

店の買いをきっかけに、店主がずっと育ててきたメニューで、酸辣仕立てのやみつきになる味。スープ、追い飯付き。

住所 郡山市駅前2-7-16

TEL 024-991-6570

営業 11:00~14:00 17:30~22:00

土11:00~14:30 17:30~翌2:30

定休 日(祝日の場合は昼のみ営業) P 無

URL http://rinrintei.com/



こうえんしめか こうか
紅焔酒家 光華



元祖 紅焔そば(スープ付き) 780円

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する。甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F

TEL 024-939-0380

営業 11:30~14:30 18:00~22:00

金土11:30~14:30、18:00~翌1:00

定休 日祝

P 共同有(8台)



麵屋 信成



豚骨担々麺 1,000円

豚骨、胡麻、辣油が
ベストマッチの豚骨担々麺

2022年秋に新登場! 10時間以上豚骨を煮込んで仕上げたスープが絶品。豚骨、胡麻、辣油の相性がベストマッチの担々麺。

住所 郡山市堤2-233-1

TEL 024-951-2876

営業 11:30~14:30

※スープがなくなり次第終了

定休 水(祝日の場合は営業)

P 有(6台)



会津 会津 会津

食べ歩き らーめん

お得なクーポン券86枚付
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。

合計7,000円相当以上のクーポン券割引券付き!

掲載ページ P-54
種類 雑学
優待内容
種類50円引
※クーポン券1枚につき2名まで有効
見本
白河 クーポン券

掲載ページ P-98
手打ち白河ラーメン さくら
優待内容
お好きな種類
500円引
※クーポン券1枚につき1名まで有効
見本
白河 クーポン券

松田晋二さん
インタビュー掲載

白河ラーメンPR大使

「松田晋二が行くしらかわエリアラーメン舌談100」との強力タッグ

大好評発売中!

A5判 本文128ページ 定価880円(税込)

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。



福島県の大自然でキャンプを楽しみませんか!

FUKUSHIMA CAMP BOOK

福島県おすすめキャンプ場100選



2023(令和5)年3月1日(水)発売

A5判・オールカラー・本文128ページ／定価1,650円 発行:福島民友新聞社
県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで取り扱い。

クーポン券 374枚 (2024.1.25まで有効)

こおりやま レジャーBOOK

温泉

日帰り

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

2023年版 福島県内全90湯

いわき市 榎倉町 小野町 石川町 南会津町 田代町 三島町 金山町 口見町 西会津町 会津美里町 会津若松市 北塩原村 猪苗代町 二本松市 福島市 大玉村 会津川口村 西郷村 白河市 天栄村 泉崎村 矢吹町 三春町 郡山市

毎年恒例!!
全施設100円以上割引
クーポン券付き。

総数増加
クーポン券
総数374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)

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

コード/ローンチケットコード
コード/ひびきチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア … ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

鳳 雅 … 會津鳳雅館 TEL0242-27-0900

青プラ … 直多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろぼろみんあ文化センター TEL024-534-9191

※この情報は2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
OWV	<p>日 3月11日(土) (1)15:30~ (2)19:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定7,000円 ※未就学児入場不可 ※お一人様4枚まで [プレイガイド] FANYチケット<発売日未定>※最新情報は、キョードー東北のウェブサイトをご覧ください。</p>	<p>チ 発売日未定 キョードー東北のウェブサイト参照</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788</p>
東北ユースオーケストラ演奏会 2023	<p>日 3月23日(木) 18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 S席4,000円 A席3,000円 ※3歳以上チケット必要 ※チケット代には、東北ユースオーケストラへの寄付金1,000円が含まれます。(S席3,000円+東北ユースオーケストラへの寄付金1,000円 合計4,000円、A席2,000円+東北ユースオーケストラへの寄付金1,000円 合計3,000円)</p> <p>出演者/指揮: 柳澤寿男、演奏: 東北ユースオーケストラ、朗読: 吉永小百合、司会: 渡辺真理 演奏曲目: 坂本龍一: いま時間が傾いて マラー: 交響曲 第5番ほか</p>	<p>チ 発売中 (文化セ、うすい、ローチケ、ぴあ、イープラス)</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788</p>
M-1 ツアースペシャル2023 福島公演	<p>日 3月24日(金) 18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定: 前売5,000円(税込) 当日5,500円(税込) ※5歳以上は有料。4歳以下はひざ上のみ無料。但し、席が必要な場合は有料。</p> <p>出演者/ウエストランド、ダイヤモンド、男性ブランコ、さや香、ミキ、ストレッチーズ、オズワルド、キュウ、ママタルト、令和ロマン、ヨネダ2000、ケビンス※予告なく出演者が変更になる場合があります。予めご了承ください。</p> <p>[プレイガイド] FANYチケット CNプレイガイド (セブン・イレブン) KFB福島放送ホームページ</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 福島放送 営業推進部</p> <p>TEL 024-933-5856 (平日10:00~17:00)</p>
中テレ祭り 2023	<p>日 3月24日(金)~26日(日) 9:30~17:00</p> <p>会 ビッグパレットふくしま多目的展示ホール(1F)</p> <p>料 前売券500円※100円クーポン付(中テレ屋、わくわくちびっこランドでのみ使用可) 当日券500円</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 福島中央テレビ</p> <p>TEL 024-924-1100</p>
開館30周年記念展2 ヨハネ・パウロ2世美術館展	<p>日 1月28日(土)~3月26日(日) 9時30分から17時まで (入館は16時30分まで)</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 一般: 1,200円、高大生・65歳以上: 800円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/毎週月曜日</p>	<p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>
橋幸夫コンサート	<p>日 3月29日(水) 13:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 プレミアムチケット 8,000円(税込) SS席 6,800円(税込) [プレイガイド] 夢グループ</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 夢グループ</p> <p>TEL 0570-064-724 (午前10時~午後6時)</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、お電話で

郡山信用金庫 ローン ローン
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、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)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2023年3月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
Tel.024-954-5483

こおりやま情報 3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2023年3月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 3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2023年3月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロソバビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 3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2023年3月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 3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2023年3月31日

中華そば 香伏

須賀川市中町61
Tel.0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 3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2023年3月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 3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2023年3月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
Tel.0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報 3月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年3月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 3月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(300円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年3月31日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
Tel.0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報 3月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年3月31日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報 3月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年3月31日

淡麗中華そば 極

田村市船引町船引館柄89
Tel.090-7344-6484 定休日/月

こおりやま情報 3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

ケータリングのKEiTA

※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2023年3月31日

こおりやま情報 3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2023年3月31日

株式会社カンニャボ

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

こおりやま情報 3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2023年3月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
Tel.024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 3月号クーポン券

本誌から切り取らずに、
フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、
お店にご迷惑がかかります。
必ず切り取ってお渡しください。



【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切3月6日必着

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



かっこのつづちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

私 は今日スカートの下にジャージを履いている女子生徒を沢山見られた。こんなに見られて嬉しいと思うのは、私だけだろうか。(山陰リスナー)

私 学生時代が懐かしいですね(笑) 冬の定番でしょうか…見た目より実用性(笑)

昨 年うっかりしてポイントカード入れを落としてしまいました。ポイントカード入れには5〜6枚とお札を入れていたため、その店に問合せはしていました。3カ月経って警察署からTELがあり拾得物として見つかりました。カード入れの中に、いつも支払いの予備として現金(お札)を入れていたのに、55円しか入っていないということでした。55円は銀行で小切手で受け取りとなりました。(マリたん)

私 やはり現金がそのまま戻ってくるのは難しいですね(泣)

ス タミナアップに「牛肉とにんにくの芽のスタミナ炒め」作ってみました。うまっ!! 簡単だしおいしいし、我が家の味としてこれからも作っていきます!! (ぶんちゃんママ)

私 ぼるたーたのレシピメニューが定番メニューに加えていただけたら嬉しいです!

あ やしい電話本当に困りますね。我が家では高齢の両親が留守番をしているので、常に留守電にしている用事のある時のみ受ける様になっています。ガス、新聞、食材宅配の訪問勧誘もあって困っているみたいです。庭先まで入って来ることもあって、マナーが分からないのかと怒ってました。(あずき)

私 留守電での確認は素晴らしい対策ですね。訪問勧誘で庭先まで入って来るなんて怖いですね。

初 の内孫はかわいくて仕方ないですね。先日、お食い初め、初正月を無事に終え、次は初節句。我が子の時よりも張り切ってます(笑)(鏡中大工さん)

私 初の内孫パワーすごいですね(笑) これからのイベントが楽しみです!

今 年の春からマスク生活が解除されそうな動きがありますが、マスク生活に慣れ過ぎて、今更外すのが気恥ずかしい…。マスクが顔の一部になりつつあり、戸惑っています…。(女子ママ)

私 同感ですね(笑) 様子を見ながら徐々に解除していけば良いかと。

今 年はホントに昨年以上に極寒なのですね。日本酒…熱燗の誘惑に負けてしまう私。体脂肪なんてピークです。早く暖かくなって欲しいです。(雪椿)

私 寒い時の熱燗! やめられないのは分かります(笑)

野 良猫を減らす活動40年、獣医師の山口さんを紹介した記事を読みました。各地で広がるというですね。我が家にも保護猫4匹(野良親子猫)10年になります。不幸な猫が少しでもなくなりますように。(ちゃんこ)

私 野良猫に不妊・去勢手術を行い、不幸な猫を減らす活動を長年している…素晴らしいですね!

最 近よく落とし物をする。イヤーマフラー、手袋、傘、買ったばかりのエコバッグ。エコバッグ以外は見つかりました。そのうちスマホやお財布を落としそう、注意しないとー!!(ヤバイです)

私 考え事をしてたり、急いでいたりすると落とし物しちゃいますよね。普段から気をつけるしかないですね。

超 寒いので、ふわもこブランケットは欠かせません。(Yねえ)

私 同感です! 暖かい手触りも良くていいですよ!

孫 を連れてそり滑りをしてきました。4歳と2歳の孫は大喜びをしてました。(ひで)

私 そり滑り楽しいですもんね♪ 子供の頃、雪が降るとよく近所の坂でやったものです(笑)

最 近、YouTubeで手帳に関する動画を見られます。結構ためになる内容等も多いので参考になります。また、手帳のリフィルも無料でダウンロードできるので、印刷して利用しています。ネットでも色々あって便利だな〜、と感じています(笑)(トモ)

私 ダウンロードは便利ですね。自分流に手帳をカスタマイズできて楽しそう!

都 内より異動、来ました。バス遅延10分、高い運賃にびっくり。地名が解らない。濁音とイントネーション慣れず(*´艸`)んだ。んから始まる言葉。スーパーでの車のミラー折り畳みしないのも通常? ドアパンチ凄くて泣きました。畳みましょう。(留美子 ルネサンス)

私 ようこそ郡山へ! いろいろと洗礼をお受けになったみたいですね(^_^) 住めば都と言いますし郡山を楽しんでください!

今 年の元旦、Hey! Say! JUMP ライブ参戦しました! 元旦は毎年恒例となっている。思えばデビューのライブもドーム参戦! 久々に楽しんで最高! やっぱり騒げないと! マスク越しでの声援でしたが、メンバーの皆さんブラボー! 少年忍者も、Jr.の子もブラボー! 八乙女さんも復帰して嬉しいです(べじりんく)

私 とても充実した元旦だったんですね♪ メンバー復帰おめでとうです!

ス ナック菓子卒業して、早半年。頑張れ自分!(サンサン)

私 よく頑張りました!! 素晴らしい!!

郡 山の歯医者に通っています。その歯医者さんは大好きだけど、双相地区に住んでから山越えが大変。もっと行きやすい道路出来なかな。(り。)

私 お気に入りの歯医者さんなんですね。早くても2時間ぐらいは移動に掛かりそうですもんね。

あ ったかいグッズが手放せません。(あーちゃん)

私 最近寒いですからね。貼るカイロがないと生きていけません(泣)

ス ノーボード購入しました! 毎週行ってきます!(やまま)

私 おニューのボード♪ 思いっきり楽しんでください!!

シ ャンプーが頭皮の乾燥で急に合わなくなり、フケが気になります。市販のものもだいぶ試したけれど、治まりません。かなり憂鬱です。(ゆな)

私 行きつけの美容室に相談してみてもいいかでしょうか? 髪のプロに聞くのがいいかもしれません。

コ ロナ、これからは共存? 生きてるといろいろありますね。(ママ)

私 2類から5類になり季節性インフルエンザと同等にはなりますが、感染対策は今後も続く(泣)

メ ガネは2つ持っているといい便利。先日友人がいつも使用しているメガネを寝ぼけて破損させたらしい…。(ワークスDAC)

私 壊れると新しいメガネができるまで困りますからね。私は以前使っていたメガネは処分せず持ってます。



私 わあ、かわいい♪ すごく上手です!

1 0年1度の大寒波。お風呂のボイラーは凍らずに途中の配管部が凍りました。一晩だけお風呂なしの生活。(たんたんの旦那)

私 確かに寒かったです。編集室の給湯室とトイレの蛇口も凍りました(泣)

以 前、喜多方で「ラーメンスタンプラリー」に参加して、参加店40店舗ほど全店まわりました。郡山でもやって欲しい…。(もうやっているのかも知れませんが…)(小赤)

私 スタンプラリー制覇おめでとうございませう! 郡山にも美味しいラーメンがたくさんありますからね!

教えてください

最 近8人目の孫が産まれて生後4カ月になりました。もう少し過ぎて大きくなったら、天気が悪くても室内で一緒に遊ぶ所があったら教えて欲しいです。(孫8人)

か かりつけ医がいません。おすすめの病院を教えてください。(エム)

短 期間、ひとり暮らしになる予定です。ひとり暮らしで、カレー好きの私はよく作るのですが、今ひとつものたりない味です。何を加えると、私の好きな学校給食の味に近づけますか?(ゆう)

山 陰リスナーさんのコレクション「ベリカード」は旅行が楽しくなる…!!カードとはどんな物なのか?詳しく知りたいです。教えてください。可能でしたらよろしくお願いします。

(あまなっとう)

お 気に入りの温泉施設を教えてください。(よし)

お 手頃価格でプリンのおいしいお店を教えてください。(アナログバーバ)

ギ フト食器・家具等買い取り高い店教えてください。(とら)

教えます

よ しさんへ。甘い物が好きとの事ですが、どら焼 よしだやのどら焼は種類が色々あっておいしいです。(きらりん)

2 月号のよしさんへ。須賀川市玉木屋本舗の「お米の純生和ロール」。ロールケーキに黒豆が入っています。洋菓子ですがお豆が入って和のテイストも!ふわふわの生地に甘さ控えめのクリームとお豆がとってもマッチしておいしいです。(ふくふく)

ラブメッセージ

3 月は旦那と息子の誕生日です。2人ともおめでとう!!旦那にはいろいろ我慢をさせてしまっていますが、信じています。一緒に頑張ろう。息子も、新しい職場で、頑張っしてほしいです。今年は楽しい一年になりますように。(岸辺露伴)

おいしい味情報

韓 国本場の味にこだわりたい人は、駅前にオープンしたチキンダイナマイトがおすすめてです。(うさとも)

矢 吹町の「食彩 廚のぎ」。老夫婦がやっている家庭的なお食事処で、とても美味しい定食屋さんです。最後に小さな可愛いカップでコーヒーがでできます。(ハハちゃん)

び すとろ風露のオムライス、久々に食べて来ました。おいしかったです!(175)

ド ライブイン幸華のからあげがおいしいです。からあげがゴロゴロとのっけていて食べ応え抜群。(うがまき)

私!捨てられません!!

「本」です。後から見たくなくても絶版になってたりして手に入らなかつたり。(猫てんこもり)

C D。歌が好きなので。(日大東北高3年生当時だったらしい。)

娘 が着ていた子供服。もう着れないのに捨てられません。思い出があって服を見るたび思い出します。(きらりん)

「服」。(あーちゃんママ)

食 器です。以前は親戚がよく集まって我が家で食事をしていたので、大皿や子供用のコップなど。かわいし、思い出がたくさんあって処分できずにいる。(よし子)

私 がどうしても捨てられないものは、クッキーやお菓子が入っているカワイイ缶で

す。「何か入れよう!」と沢山取っておくのですが、中々使い切れず…。ディズニーランドのお土産の缶など、カワイくて捨てられません!(女子ママ)

刺 身を買った時にもらう、しょうが・わさび・にんにく。次に使うと思いついて溜まってしまう。(よし)

「紙袋」。菓子折り、デパート、酒類等々。ちょっと厚地でおしゃれな紙袋。いつか役に立つだろう、いつか使うだろうと取ってあるが増える一方です。(あまなっとう)

お みやげやプレゼントを買った時の「紙袋」。捨てられないし使わないしだから溜まっています。(ミラーストン)

3 0年前に買ったスーツ。バブル期で10万円近くしました。ボーナスで思い切って購入した思い出の服。友達の結婚式や合コンにも着ていったなあ。もう時代遅れ肩パット入りのスーツですが捨てられません…。(ふくふく)

① いつか編もうと思って買ってある毛糸。忙しくて溜まる一方。②子供の頃に集めていた色とりどりのビーズ。持っているだけで幸せです。(エム)

ゲ ーセンで取ったぬいぐるみ。部屋の中いっぱいなのですが、1体1体お金がかかっていると思うと捨てられません。お店に売っていないと思うとみんな大事!!(ドナウ)

ク ッキー缶、チョコレート缶、地域限定の缶など。可愛いキュートな絵柄イラストキャラクターの缶を小物入れや本棚に飾りインテリア風へ…再活用!!※その他、ものであふれ整理中。(ちゃんこ)

にゃんこのひげ
部屋の掃除をしてみつけると
すべて宝箱入れにしまっ
ます。(ぶんちゃんママ)

子 供が学校で着ていた運動着です。帰省すると、パジャマのかわりになってます。(ゆう)

① お菓子作りが大好きなので、贈る為の可愛い空箱や紙袋・リボンがどうしても捨てられない。少しだけ集めていけばいいのに随分溜めてしまっている。②本好きなので、独身の時から歴史本や小説が…。お金だと思つて捨てられず。(雪椿)

目 記。いろいろなデータや記録など書いてあり、それを参考にすることがあるので。(M.M)

子 供がスポーツ少年団に入っていた時に少年団で作ったジャンパーです。名前が入っているので捨てられません。(うさとも)

古 いゲーム。暇になったらやろうと思つてはや10年経ちました。(FUSE)

空 箱、空缶、紙袋、何かに使えるかも〜と、可愛らしい物やしゃれた袋は捨てられずにいます。ディズニーの缶は見るだけで楽しくなってしまいます。(アナログバーバ)

何 年も来ていない服、何年も履いていない靴、何年も使っていないバッグ…。いつか着る、いつか履く、いつか使う…何年もそのまま放置、どうしたらいいのだろう…。(途方に暮れています)

フ ァンクラブの会報である。今まで自分が本人を応援してきたことを証明するものであると思うので。(山陰リスナー)

高 級な菓子が入っていた箱がなんか可愛くて捨てられません。紙袋も、捨てられない。(Yねえ)

こ おりやま情報の料理レシピぼるたー他、cooking本やテレビでの料理視聴のメモなど、今も献立メニュー作成に参考になるのでと思い、捨てることはできません。(マリたん)

3 0歳を過ぎる子供達の赤ちゃんの頃の靴下や服…。かわいすぎて、たまに見て思い出に付けています。(はーちゃん)

H ey!Say! JUMPのライブで買ったじゃんぶうのぬいぐるみ、写真等。(べじりんく)

買 っただまだ1度も着てない服が何着かあるのですが、捨てられません。「これから着るかも?」とか、「高かったからな。」なんて、タンスの肥やしになってます!思い切って断捨離したいのですが、なかなか思い切れません。(くみっきー)

捨 てられないもの、靴下です。たくさんあるんですが、なかなか捨てられません。(ラグビー)

赤 ちゃん用のお風呂などのベビー用品。4人の孫が使いましたが、キレイにとってあるのでまだ使えます。(みや)

4 0年も前の高校生の時の担任の先生からもらった年賀状です。15年前からあります。あんなに心配かけたのに今でも言葉をかけてもらえます。ありがとうございます。(よっちゃん)

瘦 せたら着れるかもでなかなか捨てられせん。(せいちゃん)

ど うしても捨てられないもの、それは以前ハマって買いそろえたコミックスです。場所も取るし、重いし、それに読み返す時間も無い…と考えたらやはり断捨離すべきだとわかってはいるのですが、古本屋に持って行くと在庫があふれているのかすし迷惑そうにされるのもわかり、だからといって紙としてリサイクルに出してしまうのもしのびなくて、どうしてもそのままになりがちで困っています。(える)

更 新後の古い運転免許証が捨てられません。顔写真が変なので、厳重に保管しています。(昭和のヒーロー)

2 0年前に買った着ない洋服。(175)

ぬ いぐるみ。(うがまき)

学 生時代から続けていた写真のネガフィルムとコンタクトです。いつでも焼き増しできるアイテムを捨てるのはしのびない。かといって焼き増しすることもないので。(たんたんの旦那)

某 お菓子の「銀のエンゼル」。5年程前に徐々に当たり、そのまま大事にしてたら…先日遂に「銀のエンゼル」5枚たまりました!いい歳(57歳)ですが「おもちゃのカンヅメ」ゲットにウキウキしている今日この頃です。(小赤)

雑 誌の切り抜き。理由は推しのジャニーズのデビュー当時を思い出したりしたい!思い出として切り抜きをとっておきたいから!!(猫娘(=^_^=))

子 供の写真…今は孫達のたくさんの写真。たくさんあり過ぎてアルバム整理をしてみたい。(ひで)

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



郡山市富田東5-16
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(3)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】10:00~17:00
【定休日】日祝

<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

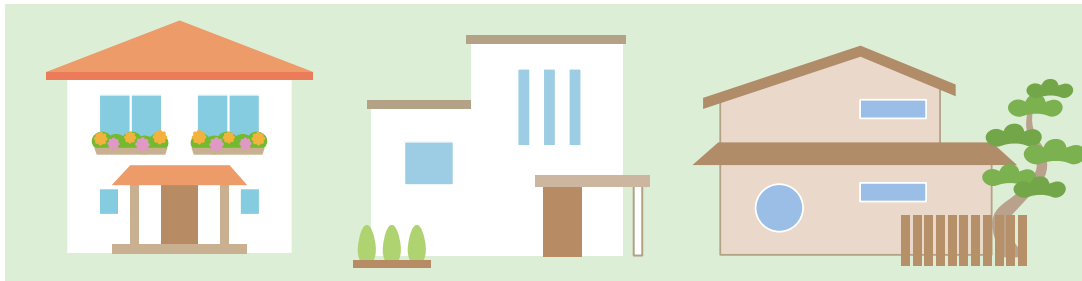
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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: 1万円 ~ 上限: 10万円

◆ 部屋タイプ

お探ししたい

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...

◆ 表示

※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カ月 築年 1カ月

築年 築年 築年

築年 築年 築年

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

間取り図

お問合せ

営業所 ほろプランニング TEL: 024-937-4061

担当 伊介 携帯: 4820-184382

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/2023年3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) 階数 (築) 建築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

売り物件

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

室内設備

- (照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 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ホコ) 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 (二重サッシ) 二重サッシ
- (光ファイバー) 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 (シャワー) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (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 (パタン) パタン (浴室) 浴室換気乾燥
- (暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

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

屋内設備

- (AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

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

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



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 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (ネット) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

3,900万円 2DK セキスイハイム施行!!

和6・洋6・DK6
2カ月
共無
軽量鉄骨造・2階建-2F
即日可
JR郡山富田駅徒歩20分
シティハイムエクスセル

礼無
4,400円
1989年
仲介

3740152761

郡山市 虎丸町 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

3,900万円 2DK 郡山駅まで徒歩17分の好立地

和4.5・洋6・DK5
2カ月
共無
軽量鉄骨造・2階建-2F
即日可
JR郡山駅徒歩17分
グリーンハウス

礼無
5,000円
1977年
仲介

3740155908

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸マンション 設備 (照明) (TV) (ネット) (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

3,600万円 2DK Wi-Fi無料!

和6・洋6・DK5.5
2,000円
RC造・6階建-1F
即日可
JR郡山駅徒歩24分
敷金・礼金なし!!

礼無
5,500円
1981年
仲介

3740216763

郡山市 愛宕町 賃貸マンション 設備 (照明) (TV) (ネット) (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

4,800万円 2K 無料WiFiあり!!

洋8・5.5・K2
2,000円
鉄骨造・3階建-3F
即日可
郡山東高校バス徒歩5分
敷金・礼金なし!!

礼無
5,500円
1997年
自社

3740253030

TEL.024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有)天野中央不動産

〒963-8047 郡山市富田東5-16

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) (ネット) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

4,000万円 1ルーム 仲介手数料無!

洋13.3
2カ月
共込
木造2階建-1F
即日可
代理
コーポラス春夏秋冬

礼1カ月
5,194円
1994年
仲介

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

4,200万円 2DK 2台目P3,000円

和6・洋8・DK6
2カ月
共込
鉄骨造・2階建-2F
即日可
JR郡山駅5分
代理
ミルキーハウスI

礼無
1987年
仲介

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

4,500万円 3DK メゾネットタイプです

和8・6・洋6・DK5.4
2カ月
共込
木造・2階建
即日可
代理
ハウスリバージュ

礼無
5,194円
1988年
仲介

1990155594

郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

5,500万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

洋6.6・LDK
2カ月
共2,000円
木造・2階建-2F
即日可
代理
ネオハイツ徳定

礼1カ月
5,194円
2017年
仲介

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (ネット) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

5,900万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

洋4.5・LDK
2カ月
共込
木造・2階建-1F
即日可
代理
ヴィレッタミライ

礼1カ月
5,194円
2016年
仲介

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (収納) (玄関) (廊下) (階段) (バルコニー) (ベランダ) (物置) (P2可) (駐車場) (オートロック) (エレベーター) (ペット) (女性) (学生) (法人) (夫婦) (ペット) (メゾネット) (角部屋) (法人) (学生) (女性) (夫婦)

3,000万円 2K 駅近、仲介手数料なし

和6・洋4.5・K
2カ月
共無
コンクリートブロック造3階建-2F
即日可
代理
SATOウィンザービル

礼1カ月
5,000円
1976年
仲介

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5丁目	5,000円	-	-	1カ月	16台	大東銀行開成支店南側・舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	-	-	1カ月	1台	グレイス開成北側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,500円	-	-	1カ月	1台	文化通り沿い、49号線近く	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
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
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	5,500円	-	-	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
桜木2丁目	4,000円	-	-	1カ月	5台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
神明町	5,500円	-	-	1カ月	2台	二中北側	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	7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	9台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	-	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	-	-	1カ月	1台	軽自動車限定	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
麓山2丁目	5,000円	-	-	1カ月	1台	ザ・モール郡山 横	コナンリアルエステート	024-922-6500
深沢2丁目	5,500円	1カ月	-	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町久保田大久保	4,950円	-	-	1カ月	4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
富久山町八山田字牛ヶ池	3,000円	-	-	1カ月	1台	宝沢レイクタウン、牛ヶ池近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	-	-	1カ月	2台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桃見台	6,600円	1カ月	-	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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分前までをお願いします。

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅前西口駐車場・エリートパーク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	郡山市休日・夜間急病センター	郡山市内休日当番薬局																																																																																																																								
<p>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</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>3</td> <td>桑野協立病院(小児科)</td> <td>島2丁目9-18</td> <td>024-933-5422</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>山本内科医院(内科)</td> <td>本町2丁目7-15</td> <td>024-933-1133</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)</td> <td>大槻町広町46-1</td> <td>024-962-0333</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>かわなこどもクリニック(小児科)</td> <td>安積3丁目298</td> <td>024-947-5377</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>さかえ内科クリニック(内科)</td> <td>横塚2丁目15-6</td> <td>024-941-2202</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>相楽眼科(眼科)</td> <td>大槻町字西ノ宮西81-2</td> <td>024-961-5115</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>チルドレンクリニック(小児科・内科(発熱外来))</td> <td>大槻町字二本木12-1</td> <td>024-952-3721</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>青山医院(内科)</td> <td>日和田町字南原2-133</td> <td>024-958-2925</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>福澤整形外科クリニック(整形外科)</td> <td>安積町日出山4丁目62</td> <td>024-943-0555</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>ユア・クリニックたかはし(小児科)</td> <td>虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階</td> <td>024-990-0646</td> </tr> <tr> <td>21</td> <td>古川内科眼科医院(内科・消化器科・眼科)</td> <td>小原田4丁目12-26</td> <td>024-956-6500</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)</td> <td>池ノ7-24</td> <td>024-939-3001</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>わんぱくさいとうこども医院(小児科)</td> <td>御前南6丁目122</td> <td>024-983-0189</td> </tr> <tr> <td>26</td> <td>永岡医院(内科・小児科)</td> <td>富久山町久保田字上野17-1</td> <td>024-922-2818</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>眼科君塚医院(眼科)</td> <td>御前南1丁目5</td> <td>024-962-3355</td> </tr> </table>	3	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422	5	山本内科医院(内科)	本町2丁目7-15	024-933-1133	⑧	希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	大槻町広町46-1	024-962-0333	3	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377	12	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202	⑧	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115	3	チルドレンクリニック(小児科・内科(発熱外来))	大槻町字二本木12-1	024-952-3721	19	青山医院(内科)	日和田町字南原2-133	024-958-2925	⑧	福澤整形外科クリニック(整形外科)	安積町日出山4丁目62	024-943-0555	3	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646	21	古川内科眼科医院(内科・消化器科・眼科)	小原田4丁目12-26	024-956-6500	⑧	中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)	池ノ7-24	024-939-3001	3	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189	26	永岡医院(内科・小児科)	富久山町久保田字上野17-1	024-922-2818	⑧	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355	<p style="text-align: center;">診療場所</p> <p style="text-align: center;">郡山市休日・夜間急病センター</p> <p style="text-align: center;">住所</p> <p style="text-align: center;">〒963-8031 郡山市上亀田 1-1</p> <p style="text-align: center;">お問い合わせ</p> <p style="text-align: center;">TEL024-934-5656</p> <p style="text-align: center;">診療時間</p> <p style="text-align: center;">日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>3/5</td> <td>あさい調剤薬局桑野店</td> <td>024-931-2134</td> <td>FAX.024-931-2135</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しらゆり調剤薬局</td> <td>024-962-7641</td> <td>FAX.024-962-7651</td> </tr> <tr> <td></td> <td>調剤薬局ミツテル大槻店</td> <td>024-961-7600</td> <td>FAX.024-961-7600</td> </tr> <tr> <td>3/12</td> <td>コスモ調剤薬局大槻店</td> <td>024-962-0380</td> <td>FAX.024-962-0450</td> </tr> <tr> <td></td> <td>アイランド薬局横塚店</td> <td>024-942-1189</td> <td>FAX.024-942-1192</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ウイン調剤みなみ通り薬局</td> <td>024-932-3332</td> <td>FAX.024-932-3338</td> </tr> <tr> <td>3/19</td> <td>コスモ調剤薬局美術館通り店</td> <td>024-941-3212</td> <td>FAX.024-941-3213</td> </tr> <tr> <td></td> <td>エール薬局日和田店</td> <td>024-968-1223</td> <td>FAX.024-968-1224</td> </tr> <tr> <td></td> <td>スマイル調剤薬局コスモ通り店</td> <td>024-951-8117</td> <td>FAX.024-951-8117</td> </tr> <tr> <td>3/21</td> <td>郡山調剤薬局虎丸店</td> <td>024-927-8011</td> <td>FAX.024-927-7717</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ざくらんぼ調剤薬局</td> <td>024-941-4128</td> <td>FAX.024-941-4129</td> </tr> <tr> <td></td> <td>げんじろ調剤薬局池ノ台店</td> <td>024-991-0696</td> <td>FAX.024-991-0697</td> </tr> <tr> <td>3/26</td> <td>あい調剤薬局大槻店</td> <td>024-962-9766</td> <td>FAX.024-962-9767</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ユア調剤薬局</td> <td>024-961-7736</td> <td>FAX.024-973-6078</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ウイン調剤みなみ通り薬局</td> <td>024-932-3332</td> <td>FAX.024-932-3338</td> </tr> </table> <p>※2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は、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。</p>	3/5	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135		しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651		調剤薬局ミツテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600	3/12	コスモ調剤薬局大槻店	024-962-0380	FAX.024-962-0450		アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192		ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338	3/19	コスモ調剤薬局美術館通り店	024-941-3212	FAX.024-941-3213		エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224		スマイル調剤薬局コスモ通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117	3/21	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717		ざくらんぼ調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129		げんじろ調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697	3/26	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767		ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078		ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
3	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422																																																																																																																							
5	山本内科医院(内科)	本町2丁目7-15	024-933-1133																																																																																																																							
⑧	希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	大槻町広町46-1	024-962-0333																																																																																																																							
3	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377																																																																																																																							
12	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202																																																																																																																							
⑧	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115																																																																																																																							
3	チルドレンクリニック(小児科・内科(発熱外来))	大槻町字二本木12-1	024-952-3721																																																																																																																							
19	青山医院(内科)	日和田町字南原2-133	024-958-2925																																																																																																																							
⑧	福澤整形外科クリニック(整形外科)	安積町日出山4丁目62	024-943-0555																																																																																																																							
3	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646																																																																																																																							
21	古川内科眼科医院(内科・消化器科・眼科)	小原田4丁目12-26	024-956-6500																																																																																																																							
⑧	中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)	池ノ7-24	024-939-3001																																																																																																																							
3	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189																																																																																																																							
26	永岡医院(内科・小児科)	富久山町久保田字上野17-1	024-922-2818																																																																																																																							
⑧	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355																																																																																																																							
3/5	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135																																																																																																																							
	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651																																																																																																																							
	調剤薬局ミツテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600																																																																																																																							
3/12	コスモ調剤薬局大槻店	024-962-0380	FAX.024-962-0450																																																																																																																							
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192																																																																																																																							
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338																																																																																																																							
3/19	コスモ調剤薬局美術館通り店	024-941-3212	FAX.024-941-3213																																																																																																																							
	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224																																																																																																																							
	スマイル調剤薬局コスモ通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117																																																																																																																							
3/21	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717																																																																																																																							
	ざくらんぼ調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129																																																																																																																							
	げんじろ調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697																																																																																																																							
3/26	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767																																																																																																																							
	ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078																																																																																																																							
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338																																																																																																																							

※2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/>)

郡山会食

2023
保存版
こおりやま情報
GUMMA CUISINE

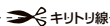
地酒・地ウイスキー情報、季節の宴会、接待、法要宴、ホームパーティに最適なケータリングやオードブル情報も。

主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)

▲福島中央テレビの音楽番組「二重半レコード」から飛び出した963ウイスキーオリジナルカクテル

※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FREE3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3月6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「私にとってのヒーロー！」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたにとってのヒーロー又はヒロインを教えてください。(理由も)

Q2. 郡山の名物グルメ(お店)を教えてください。

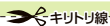
(ペンネーム /)

●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FREE3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？

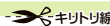
Q2. 郡山の名物グルメ(お店)を教えてください。

●みな伝スペシャル「私にとってのヒーロー！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたにとってのヒーロー又はヒロインを教えてください。(理由も)

●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FREE3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. 郡山の名物グルメ(お店)を教えてください。

●みな伝スペシャル「私にとってのヒーロー！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたにとってのヒーロー又はヒロインを教えてください。(理由も)

●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 (火) 肝臓を丈夫に「えびとコーンの春巻き」

えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、コーン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。えびとコーンの自然な甘味がおいしい春巻きです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約209kcal	約271円



- 作り方**
- ①ボウルにむきえびとAを入れて混ぜ、Bも加え、6等分にする。
 - ②春巻きの皮に①をのせて棒状に巻き、巻き終わりの角に水溶き小麦粉をつけてしっかり押さえる(6個作る)。
 - ③揚げ油を180℃に熱し、②をきつね色になるまでカラリと揚げ、皿に盛りつけてCを添え、お好みでスイートチリソースをつけていただく。

ワンポイントアドバイス
●紹興酒がなければ代わりに日本酒を使いましょう。

- 材料(2人分)**
- むきえび(粗く刻む)……………80g
 - しょうゆ、ごま油……………各小1/2
 - 紹興酒……………小1/2
 - A 塩……………少々
 - 片栗粉……………小1
 - B ホールコーン……………50g
 - パクチー(ざく切り)……………10g
 - 春巻きの皮……………6枚
 - 小麦粉(水大1/2で溶く)……………大1/2
 - 揚げ油……………適量
 - C 〓パクチー、レモン……………適量
 - スイートチリソース(市販)(お好みで)……………適量

29 (水) 美しいお肌に「鶏手羽先と野菜のスープ」

鶏手羽先に含まれるコラーゲンが肌の衰えを防ぎ、かぶに含まれるシアスタゼが消化を助け、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。具だくさんで栄養満点のスープです。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
25分	約285kcal	約378円

- 作り方**
- ①鶏手羽先は関節で切り、骨にそって包丁を入れ、塩、こしょうをふる。
 - ②鍋にオリーブオイルを熱して①を焼き、焼き色がついたらAを加えて炒め合わせる。
 - ③②に水2・1/2カップを加えてアクを取りながら熱し、Bを加えてふたをかぶせ、さらに煮込む。
 - ④③の具材に火が通ったらかぶの葉を加え、さっと一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス
●鶏手羽先に包丁を入れておくと、火の通りが早くなりますよ。

- 材料(2~3人分)**
- 鶏手羽先……………4本(250g)
 - 塩、こしょう……………少々
 - オリーブオイル……………大1
 - A かぶ(くし形切り)……………大1個(150g)
 - セロリ(1cm幅に切る)……………1/3本(30g)
 - にんじん(半月切り)……………1/3本(40g)
 - 水……………2・1/2カップ
 - B 酒……………大2
 - コンソメスープの素……………小1/2
 - 塩……………小1/4
 - こしょう……………少々
 - かぶの葉(あれば)(刻む)……………適量



30 (木) 貧血予防に「牛ひき肉のじゃがいもはさみ揚げ」

牛ひき肉に含まれる鉄分や、パセリに含まれる鉄分・葉酸が貧血を予防し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。牛肉とじゃがいもの相性が良い一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約269kcal	約453円



- 作り方**
- ①ボウルに牛ひき肉を入れ、粘りが出るまで手で混ぜ、Aを加えてさらに混ぜ合わせ、8等分して丸める。
 - ②じゃがいもは5mmの厚さに切ってキッチンペーパーで水気を取り、表面に小麦粉を薄くまぶし、①をはさんで形をととのえる(8個作る)。
 - ③揚げ油を160℃に熱して②を揚げ、皿に盛りつけてパセリを添える。

ワンポイントアドバイス
●②では、手で押さえるようにして落ち着かせましょう。

- 材料(2人分)**
- 牛ひき肉……………150g
 - A 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
 - 卵(溶きほぐす)……………1/2個
 - パン粉……………大2
 - 牛乳……………大1
 - 塩……………一つまみ
 - こしょう、ナツメグ……………少々
 - じゃがいも……………1~2個(200g)
 - 小麦粉……………大1・1/2
 - 揚げ油……………適量
 - パセリ……………適量

31 (金) リラックスタイムに「マシュマロ入り豆乳ココア」

ココアに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせ、マシュマロに含まれるコラーゲン豊富なゼラチンが肌を美しく保ち、豆乳に含まれるレシチンが血液をサラサラにすると言われています。シナモンと赤唐辛子が体がポカポカ温まる一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約160kcal	約133円

- 作り方**
- ①小鍋にココアパウダーとグラニュー糖を入れて湯大2を加え、なめらかになるまで泡立て器でよく混ぜる。
 - ②①にAを加え、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ、火にかけて沸騰直前まで温める。
 - ③カップに②を注ぎ、マシュマロを浮かべてココアパウダーをふる。

ワンポイントアドバイス
●ココアに赤唐辛子は意外かも知れませんが、甘さが引き立って体も温まりますよ。

- 材料(2人分)**
- ココアパウダー(無糖)……………大1・1/2
 - グラニュー糖……………大1・1/2
 - 湯……………大2
 - A シナモンパウダー……………少々
 - 赤唐辛子(種を取る)……………1本
 - 塩……………一つまみ
 - 豆乳……………300ml
 - マシュマロ……………20g
 - ココアパウダー(無糖)……………少々



24 (金)
Friday

お腹すっきり「かぶと水菜のザーサイツナサラダ」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、水菜に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。コクのある味わいで食欲が出るサラダです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約152kcal

2人分の金額
約173円



作り方

- ①かぶと水菜を水にさらしてパリッとさせ、水気をしっかりと切って皿に盛りつけ、合わせたAをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 野菜とAは、食べる直前にあえてください。

材料(2人分)

- かぶ(半月切り)……………大1/2個(80g)
- 水菜(ざく切り)……………1株(60g)
- ツナ(汁気を切る)……………小1缶(70g)
- 味つきザーサイ(粗く刻む)……………15g
- A { コチュジャン……………小1/4
- マヨネーズ……………大2
- 黒こしょう……………少々

25 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「きざみ揚げと枝豆のおむすび」

油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、枝豆に含まれるビタミンB1が、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。具たくさんで満足感のある、お弁当にもぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約310kcal

2人分の金額
約119円

作り方

- ①鍋にAを合わせて熱し、油揚げとまいたけを加えて汁気がなくなるまで煮込む。
- ②ボウルにご飯、枝豆、①を入れて混ぜ、4等分してお好みの形に握る。

ワンポイントアドバイス

- きのこはまいたけ以外にもお好みで変えてもOKです。

材料(2人分)

- しょうゆ、水……………各々大1
- A { 酒、みりん……………各々大1
- 砂糖……………大1/2
- 油揚げ(刻む)……………小2枚(30g)
- まいたけ(細切り)……………1/3パック(30g)
- 温かいご飯……………2膳(300g)
- 枝豆(ゆでてさやから出す)……………50g



26 (日)
Sunday

老化予防に「レンジ蒸しなすのネバネバだれがけ」

なすに含まれるナスニンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、めかぶに含まれるフコイダンやアルギン酸がコレステロールを減らして血液をサラサラにすると言われています。ご飯にもお酒にも合う、低カロリーの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約41kcal

2人分の金額
約237円



作り方

- ①なすは皮をむき、5分くらい水に浸してアクを抜き、ポリ袋に入れて口を結び、レンジ強で3分30秒くらい加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、Aを合わせたたれをかけ、青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ①の加熱後はとても熱くなっているので、やけどに注意してください。

材料(2人分)

- なす……………3本(270g)
- めかぶ(味つき)……………1パック(45g)
- A { なめたけ(瓶詰)……………大2
- しょうゆ……………小1/2~1
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

27 (月)
Monday

体ぽかぽか「ささみのチーズパン粉焼き」

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、ささみや卵に含まれるビタミンA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。冷めてもおいしい、お弁当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278kcal

2人分の金額
約280円

作り方

- ①ささみは筋を取り、切り開いて厚さを均等にし、塩、こしょうで下味をつける。
- ②①に、小麦粉、溶き卵、合わせたAの順で衣をつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②の両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、Bを添える。

ワンポイントアドバイス

- あまり焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼きましょう。

材料(2人分)

- ささみ……………4本(160g)
- 塩、こしょう……………少々
- 小麦粉……………大1・1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- A { パン粉……………1/2カップ
- 粉チーズ……………大1
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- パセリ(みじん切り)……………1本(3g)
- オリーブオイル……………大2
- B { ミックスリーフ、トマト、レモン…適量



20 (月) お腹すっきり「うどとわかめの酢の物」

Monday

うどやわかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、うどに含まれる独特の香り成分ジテルペンが心身のバランスをととのえ、わかめ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。さっぱり風味で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 48kcal	2人分の金額 約 125円
--------------------	-----------------------------	-------------------------



作り方

- 鍋に湯を沸かして酢を加え、うどとカットわかめを入れて1分くらいゆで、ザルに取って水気を切る。
- ボウルにAを合わせ、①とかに風味かまぼこを加えてあえ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- ②では、具材にしっかり味をなじませるようにあえてください。

材料(2人分)

酢	大1	
うど(短冊切り)	80g	
カットわかめ	乾燥で3g	
A	酢	大1・1/2
	薄口しょうゆ	大1
	砂糖	小1
かに風味かまぼこ	4本(30g)	
(手でほぐす)		
白炒りごま	適量	

21 (火) むくみ予防に「きゅうりの中華風即席漬け」

Tuesday

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、ビタミンA・Cが肌の健康を守り、赤唐辛子に含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。箸休めにぴったりの、さっぱりとした一品です。

所要時間 (漬け込み時間のぞく) 10分	1人分のカロリー 約 82kcal	2人分の金額 約 108円
-----------------------------------	-----------------------------	-------------------------

作り方

- フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったらきゅうりを加え、色が鮮やかになるまで1~2分炒める。
- ポリ袋にAを合わせ、①を熱いうちに入れてもみ込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- サッと炒めておくことで、味のしみ込みが早くなります。

材料(2人分)

サラダ油	大1/2	
赤唐辛子(輪切り)	1/2~1本	
きゅうり(乱切り)	2本(200g)	
A	酢、しょうゆ	各大1・1/2
	砂糖	大1
	ごま油	小1



22 (水) 老化予防に「いんげんとエリンギのたらこ焼きそば」

Wednesday

たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、エリンギ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。マヨネーズ風味の麺とたらこの相性が抜群の一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 342kcal	2人分の金額 約 248円
--------------------	------------------------------	-------------------------



作り方

- 中華麺を袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、ボウルに入れ、マヨネーズをからめながらほぐしておく。
- フライパンにサラダ油を熱してエリンギといんげんを炒め、たらこ①を加えてからめるように炒め、Aを加えて味をととのえ、皿に盛りつけて青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 麺にマヨネーズをからめておくことでくっつきにくくなり、コクもアップしますよ。

材料(2人分)

中華麺(焼きそば用)	2袋(300g)	
マヨネーズ	大1	
サラダ油	大1/2	
エリンギ(短冊切り)	1本(40g)	
いんげん	6本くらい(40g)	
(塩ゆでして5cmに切る)		
たらこ(薄皮を外す)	1本(50g)	
A	しょうゆ	小1
	塩、こしょう	少々
	青ねぎ(小口切り)	2本

23 (木) 疲労回復に「豚ロースとアスパラのごまみそ炒め」

Thursday

豚肉に含まれるビタミンB₁や、アスパラに含まれるアスパラギン酸、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、ごまに含まれるビタミンEやゴマリグナンが老化を予防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 10分	1人分のカロリー 約 357kcal	2人分の金額 約 496円
--------------------	------------------------------	-------------------------

作り方

- 豚肉は1.5cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱して①を焼き、表面の色が全て変わったらアスパラを加えて炒め、Aを加えて絡めるように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- Aを加えてからは、照りが出るまで炒めましょう。

材料(2人分)

豚ロース肉(とんかつ用)	2枚(200g)	
サラダ油	大1/2	
グリーンアスパラガス	4本(100g)	
(4cmに切る)		
A	みそ	大2
	砂糖、酒	各大1
	みりん、白すりごま	各大1



16 (木) 骨や歯を丈夫に「焼き厚揚げの赤貝ソースのせ」

Thursday

厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イソフラボンが更年期の不慣れた症状を緩和し、赤貝に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。焼いた厚揚げの香ばしさと、赤貝の相性が良い一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 206 kcal	2人分の金額 約 255 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ① フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げの両面に焼き色がつくまで焼き、皿に盛る。
 - ② ①のフライパンでえのきを炒め、しんなりしたら赤貝を汁ごと加えてさっと混ぜ、粉山椒をふる。
 - ③ ①に②をかけ、長ねぎをのせる。

- 材料 (2人分)**
- サラダ油…………… 大1/2
 - 厚揚げ (2cm幅に切る)…………… 1枚 (200g)
 - えのき…………… 1/2パック (40g) (2cmの長さで切る)
 - 味つき赤貝 (缶詰)…………… 1缶 (100g)
 - 粉山椒…………… 少々
 - 長ねぎ (小口切り)…………… 5cm

ワンポイントアドバイス
● 味つけは、赤貝の缶詰におまかせです。

17 (金) 食欲増進に「セロリとさきいかのさっぱりあえ」

Friday

セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、さきいかに含まれるビタミンB12が貧血を予防し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。さっと作れる、おつまみにぴったり一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 68 kcal	2人分の金額 約 141 円
--------------------	------------------------------	--------------------------

- 作り方**
- ① ボウルにセロリを入れ、塩をふって手でのみ、しんなりしたらさきいかとAを加えてよくあえ、味をなじませる。
- ワンポイントアドバイス**
● さきいかの塩分によって、塩の量をお好みで加減してください。

- 材料 (2人分)**
- セロリ (5mmの細切り)…………… 1本 (100g)
 - 塩…………… 一つまみ
 - さきいか (市販)…………… 15g
 - A { サラダ油、レモン汁…………… 各小1
 - しょうゆ…………… 小1/2
 - 白炒りごま…………… 小1/2



18 (土) 健康なお肌に「五目かき玉スープ」

Saturday

卵やチンゲン菜に含まれるビタミンAが粘膜や皮膚を丈夫にし、たけのこに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。あつという間にできる、具たくさんスープです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 138 kcal	2人分の金額 約 227 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ① 鍋にAを入れて沸かし、Bの具材を加え、火が通るまで煮込む。
 - ② ①に溶き卵を流し入れ、ごま油をまわし入れて仕上げる。

- 材料 (2人分)**
- 水…………… 2・1/2カップ
 - 薄口しょうゆ、酒…………… 各大1
 - 中華スープの素…………… 小1
 - 塩、こしょう…………… 少々
 - たけのこ (薄切り)…………… 30g
 - エリンギ (薄切り)…………… 1/2本 (25g)
 - チンゲン菜…………… 1/2株 (60g) (食べやすい大きさに切る)
 - かに風味かまぼこ…………… 3本 (30g) (半分に切りほぐす)
 - 卵 (溶きほぐす)…………… 1個
 - ごま油…………… 大1/2

ワンポイントアドバイス
● ごま油を入れたら香りが飛ばないようにすぐ火を止めましょう。

19 (日) 疲労回復に「そば粉のガレット」

Sunday

ロースハムに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、牛乳やバター、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。色鮮やかでおしゃれな一品です。

所要時間 (振かせる時間のぞく) 20分	1人分のカロリー 約 301 kcal	2人分の金額 約 205 円
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------

- 作り方**
- ① ボウルにAを順に入れて合わせ、ザルに通して裏ごしし、冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
 - ② フライパンにオリーブオイル大1/2を熱し、①の半量を注いで薄く伸ばして焼き、表面が乾いてきたら円状にチーズをのせ、中央に卵を割り入れ、ロースハムとスナップえんどうをのせて四方から折り込み、卵がお好みの固さになるまで焼き上げる (2枚焼く)。
 - ③ ②を皿に盛りつけ、黒こしょうをふってBを添える。
- ワンポイントアドバイス**
● ①の水と牛乳は、ダマにならないように数回に分けて加えてください。

- 材料 (2人分)**
- そば粉 (または薄力粉)…………… 50g
 - 塩…………… 小1/4
 - A { 溶かしバター…………… 大1/2
 - 水…………… 1/2カップ
 - 牛乳…………… 1/4カップ
 - オリーブオイル…………… 大1
 - シュレッドチーズ…………… 40g
 - 卵…………… 2個
 - ロースハム (半分に切る)…………… 4枚 (60g)
 - スナップえんどう…………… 6本 (塩ゆでして半分に切る)
 - 黒こしょう…………… 少々
 - B { ミックスリーフ、ミニトマト…………… 適量



12 (日) Sunday

味覚障害予防に「わかさぎとにんにくの芽の南蛮漬け」

わかさぎに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防すると言われています。揚げたわかさぎの旨味とピリ辛の漬け汁が相性抜群の一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
25分	約161 kcal	約271円



作り方

- ①耐熱容器にAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
- ②パットに①を注ぎ、玉ねぎとにんにくを浸す。
- ③揚げ油を180℃に熱してにんにくの芽を素揚げし、②に加えて浸す。
- ④わかさぎは軽く塩をふり、表面に薄く小麦粉をつけ、③の揚げ油でからりと揚げ、熱いうちに②に加えて浸し、10分くらい置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- わかさぎは熱いうちに浸すことで、味がしみ込みやすくなります。

材料(2~3人分)

- | | | |
|-------------|------|-----------|
| 酢、水 | 各 | 大3 |
| しょうゆ | 大 | 1・1/2 |
| A 砂糖 | 大 | 3/4 |
| オイスターソース | 小 | 1 |
| 赤唐辛子(輪切り) | 本 | 1 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/4個 | (50g) |
| にんにく(千切り) | 25g | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| にんにくの芽 | 1/2束 | (50g) |
| (5cmの長さに切る) | | |
| わかさぎ | 5尾 | くらい(120g) |
| 塩 | 少々 | |
| 小麦粉 | 大 | 1 |

13 (月) Monday

疲労回復に「豚ひき肉とふきのみそ炒め」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、ふき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し、こんにゃく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。簡単にできて食べ応えのある一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約195 kcal	約334円

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ふきをゆで、色が鮮やかになったら流水に取って水気を切り、ななめ切りにする。
- ②フライパンにごま油と豆板醤を入れて熱し、香りが立ったらひき肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったらこんにゃくと①を加えてさらに炒め合わせる。
- ③②に合わせたAを加え、水分を飛ばすように炒め煮する。

ワンポイントアドバイス

- ③では、照りが出るまで煮詰めてください。

材料(2人分)

- | | | |
|-------------|------------|----|
| 塩 | 一つまみ | |
| ふき(生)(皮をむく) | 100g | |
| ごま油 | 小1 | |
| 豆板醤 | 小1/4 | |
| 豚ひき肉 | 100g | |
| こんにゃく(短冊切り) | 1/2枚(100g) | |
| A | | |
| みそ、みりん | 各 | 大1 |
| 砂糖、オイスターソース | 各 | 小1 |



14 (火) Tuesday

リラックスタイムに「紅茶のドロップクッキー」

紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高め、卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ち、レシチンが記憶力をアップすると言われています。自然な香りと甘さがおいしい一品です。

所要時間	1人分のカロリー(4等分の場合)	12枚分の金額
25分	約257 kcal	約129円



作り方

- ①Aは合わせてふるっておく。
- ②ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて混ぜ、なめらかになったら卵も加えて混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて混ぜ、紅茶とバニラエッセンスも加えて混ぜ合わせる。
- ④天板にオーブンペーパーを敷き、③をスプーンで一口大にすくってスプーンの背で押しつけながら(厚さ1cm弱になるように)12枚並べ、180℃に余熱したオーブンで15~16分焼く。

ワンポイントアドバイス

- お好みのフレーバーティーを入れると風味が加わったクッキーになりますよ。その際はバニラエッセンスを入れなくても良いです。

材料(12枚分)

- | | |
|------------|------|
| 薄力粉 | 100g |
| A | |
| ベーキングパウダー | 小1 |
| バター(室温に戻す) | 40g |
| 砂糖 | 30g |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個 |
| 紅茶 | 4g |
| バニラエッセンス | 2~3滴 |

15 (水) Wednesday

スタミナアップに「牛肉のトマト煮込み」

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が肌の健康を守り、セロリに含まれる香り成分セダリノリッドやセネリンが食欲を促進すると言われています。簡単に作れる、栄養バランスの良い一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約301 kcal	約615円

作り方

- ①鍋にサラダ油、にんにく、玉ねぎを入れて火にかかけ、香りが立ったら牛肉を加えて炒め、Aとトマトも加えて炒め合わせる。
- ②①にBを加え、汁気がなくなるまで中火で5分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

- トマトの水煮缶は、常備できる上に料理にも使いやすいので便利です。

材料(2人分)

- | | |
|------------------|-----------|
| サラダ油 | 大1 |
| にんにく(みじん切り) | 1片 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/4個(50g) |
| 牛切り落とし肉 | 180g |
| セロリ(乱切り) | 1/2本(50g) |
| A | |
| 生しいたけ(乱切り) | 2個(30g) |
| ピーマン(乱切り) | 1個(35g) |
| トマトの水煮(缶詰)(ざく切り) | 1カップ |
| B | |
| 白ワイン | 大1 |
| コンソメスープの素 | 小1 |
| 砂糖 | 小1 |
| 塩、こしょう | 少々 |



8 (水) 貧血予防に「コンビーフの彩りチャーハン」

Wednesday

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、亜鉛が味覚障害を予防し、コーンに含まれるビタミンB1が、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復するとされています。栄養バランスの良い、ボリュームのある一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 435 kcal	2人分の金額 約 410 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①フライパンにコンビーフを入れて熱し、ほぐれるまでよく炒め、Aを加えてさっと炒め合わせ、ご飯を加えてパラパラになるまでさらに炒める。
- ②しょうゆを鍋肌からまわし入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- コンビーフに味がしっかりついているので、調味料は少なめで済みますよ。

材料(2人分)

- コンビーフ……………小1缶(80g)
 温かいご飯……………2膳(300g)
 パプリカ(赤)……………1/4個(35g)
 (粗みじん切り)
 A 生しいたけ……………1個(15g)
 (粗みじん切り)
 ホールコーン……………40g
 青ねぎ(小口切り)……………2本
 しょうゆ……………大1/2
 塩、こしょう……………少々

9 (木) 老化予防に「うどのからしマヨパスタサラダ」

Thursday

うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、ベーコンに含まれるビタミンB1が、スパゲティに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復するとされています。うどの独特の風味とからしマヨネーズがよく合う一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 282 kcal	2人分の金額 約 162 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、ゆであがりの1分前にうどを加え、火を通してザルに取り、流水で冷やして水気を切る。
- ②ボウルに①、ベーコン、青ねぎを入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- からしはお好みで量を加減してください。隠し味に砂糖を加えると、からしの風味が引き立っておいしくなりますよ。

材料(2人分)

- 塩……………適量
 スパゲティ(半分の長さに折る)……………100g
 うど(短冊切り)……………60g
 ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚(40g)
 青ねぎ(ななめ切り)……………2本
 A マヨネーズ……………大2
 練りからし……………小1/2~1
 塩、砂糖……………少々

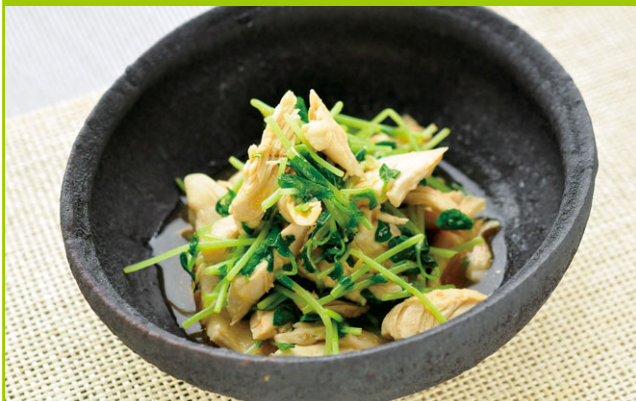


10 (金) 健康なお肌に「ささみと豆苗のポン酢あえ」

Friday

ささみや豆苗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、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンや香り成分ジギロールが血行を良くして冷え性を改善するとされています。レンジ1つで簡単にできる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 174 kcal	2人分の金額 約 205 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①ささみは筋を取り、切り開いて厚さを均等に、耐熱容器に入れ、しょうがをのせてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら手で食べやすい大きさにさき、豆苗とBを加えてラップをかぶせ、レンジ強で1分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- リーズナブルで時間もかからないので、もう1品ほしい時にさっと作れますよ。

材料(2人分)

- ささみ……………140g
 しょうが(千切り)……………1片
 A 酒……………大1/2
 塩……………少々
 豆苗(ざく切り)……………1/4パック(60g)
 B ポン酢しょうゆ……………大1・1/2
 ごま油……………大1

11 (土) 血液サラサラに「ふきとはんぺんのバターしょうゆ炒め」

Saturday

はんぺんに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ふきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防するとされています。ご飯のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 107 kcal	2人分の金額 約 183 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、ふきを色よくゆでて流水に取り、水気を切って5cmの長さに切る。
- ②フライパンにバターを熱して①を炒め、はんぺんを加えて焼き色がつくまで焼き、Aを鍋肌からまわし入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- はんぺんはリーズナブルで簡単にボリュームアップできるのでおすすめです。

材料(2人分)

- 塩……………一つまみ
 ふき(生)(皮をむく)……………60g
 バター……………大1
 はんぺん(一口大に切る)……………1枚(100g)
 A みりん……………大1/2
 しょうゆ……………大1



4 (土) お腹すっきり「紫キャベツのマリネ」

Saturday

キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、キャベジンが胃もたれを予防し、アーモンドに含まれるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防すると言われています。歯応えが良く、味わい深いマリネです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約110kcal	約162円



- 作り方**
- ①ボウルに紫キャベツを入れて塩をふり、手でもんでしんなりさせ、10分くらい置いて出てきた水気をしぼる。
 - ②①にA、アーモンド、パセリを加えてよくあえ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 紫キャベツを塩もみすることで、味がなじみやすくなり、色もきれいに仕上がります。

- 材料(2人分)**
- 紫キャベツ(千切り)……………4枚(150g)
 - 塩……………一つまみ
 - ワインビネガー……………大1
 - レモン汁……………小1
 - オリーブオイル……………大1
 - 粒マスタード……………小1/2
 - はちみつ……………小1/4
 - 塩、こしょう……………少々
 - アーモンド(刻む)……………5粒
 - パセリ(みじん切り)……………1本(5g)

5 (日) 美しいお肌に「オレンジと押し麦のミントサラダ」

Sunday

オレンジに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、押し麦やミックスリーフに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、押し麦に含まれるたんぱく質がスタミナを増強すると言われています。さっぱりとした味わいのヘルシーサラダです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約122kcal	約216円

- 作り方**
- ①鍋に湯を沸かし、押し麦を入れて10分くらいゆでて、ザルに取って水気を切り、粗熱を取っておく。
 - ②オレンジは皮をむき、薄皮を外して果肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
 - ③器にA、①、②を盛りつけ、Bを合わせたドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス

- Bのドレッシングは、食べる直前にかけましょう。

- 材料(2人分)**
- 押し麦……………大2
 - オレンジ……………1/2個(100g)
 - A { ミックスリーフ……………1/2袋(40g)
 - ミントの葉……………5g
 - ワインビネガー……………大1
 - バルサミコ酢……………小1
 - B { はちみつ……………小1/2
 - 塩、こしょう……………少々
 - オリーブオイル……………大1



6 (月) 肝臓を丈夫に「たこ焼き巻き」

Monday

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ち、レシチンが記憶力をアップすると言われています。たこ焼き器がなくても玉子焼き器で手軽に作れる一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約277kcal	約270円



- 作り方**
- ①ボウルに小麦粉を入れ、合わせたAを数回に分けて加えて混ぜ、Bも加えて混ぜ合わせる。
 - ②玉子焼き器にサラダ油大1/2を入れて熱し、①の半量を注いで焼き、くるくると巻いて形をととのえ、表面にこんがり焼き色がつくまで焼く(2本作る)。
 - ③②を器に盛りつけてCをふり、食べやすい大きさに切っていただく。

ワンポイントアドバイス

- ①では、だまにならないようにAを数回に分けて加えてしっかり混ぜましょう。

- 材料(2人分)**
- 小麦粉(ふるっておく)……………80g
 - 卵(溶きほぐす)……………2個
 - 水……………1/2カップ
 - A { 和風だし(素)……………小1/2
 - しょうゆ……………小1/2
 - 塩……………一つまみ
 - ゆでだご……………60g
 - (食べやすい大きさに切る)
 - B { 長ねぎ(粗みじん切り)……………1/3本(30g)
 - 紅しょうが(みじん切り)……………20g
 - 天かす……………20g
 - サラダ油……………大1
 - C { かつお節、青のり……………適量

7 (火) 疲労回復に「豚バラ肉とちくわぶのすいとん」

Tuesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、ちくわぶに含まれる炭水化物が即効性のエネルギー源となって体を元気にし、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。肉と野菜が一度に摂れる、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
20分	約275kcal	約378円

- 作り方**
- ①耐熱容器に水1カップと干しいたけを入れ、ラップかふせてレンジ強で2分くらい加熱して戻し、細切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱して豚肉を炒め、色が変わったらAと①を加えてさらに炒め、油がまわったらBを加えて熱し、出てきたアクを取る。
 - ③②にちくわぶを加え、ふたをかぶせて弱〜中火で野菜がやわらかくなるまで煮て、器に盛りつけて長ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ②では、アクをしっかり洗いぬいに取りましょう。

- 材料(2人分)**
- 水……………1カップ
 - 干しいたけ……………1個(5g)
 - サラダ油……………大1
 - 豚バラ肉(食べやすい大きさに切る)……………100g
 - ごぼう(ささがきにする)……………小1/3本(30g)
 - 大根(いちょう切り)……………3cm(100g)
 - A { にんじん……………1/3本(40g)
 - (輪切りまたは半月切り)
 - 水……………1・1/2カップ
 - 昆布……………10cm
 - B { 酒……………大2
 - しょうゆ……………大1・1/2
 - 塩……………小1/4〜1/3
 - ちくわぶ(1cm幅に切る)……………1本(90g)
 - 長ねぎの青い部分(ななめ細切り)……………適量

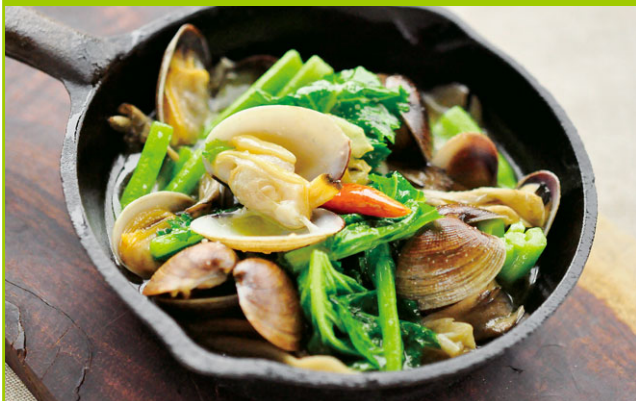


1 (水) 貧血予防に「あさりと菜花のアヒージョ」

Wednesday

あさりや菜花に含まれる鉄分が貧血を予防し、菜花に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、赤唐辛子に含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。ビールやワインなどにもひびつりの一品です。

所要時間 (砂抜き時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約277 kcal	約248円



作り方

- ①パットに塩水(分量外)とあさりを入れて砂抜きし、水気をよくふき取る。
- ②小さめの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とまいたけを入れ、あさりの口が開いてきたら菜花を加えて火を通す。

ワンポイントアドバイス

- できたての熱々がおいしいですよ。

材料(2人分)

- あさり……………180g
- オリーブオイル……………大4
- A { にんにく(つぶす)……………2片
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本
- まいたけ(手で割く)……………1/2パック(40g)
- 菜花(ざく切り)……………1/4束(50g)

2 (木) 体ぽかぽか「タッカルビ」

Thursday

鶏肉に含まれるナイアシンや、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善し、さつま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。ご飯がすすむ、ボリューム満点の肉レシピです。

所要時間 (置かせる時間のぞく)	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約267 kcal	約421円

作り方

- ①ボウルにAを合わせ、鶏もも肉を入れて手でよくもみ込み、10分くらい寝かせて味をしみ込ませる。
- ②さつまいもを水にさらしてから耐熱容器に入れ、ラップをかぶせてレンジで1分30秒くらい加熱する。
- ③フライパンにごま油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら①、②、キャベツを順に加えて炒め合わせる。
- ④③にふたをかぶせ、肉に火が通るまで蒸し焼きにし、器に盛りつけてBをのせる。

ワンポイントアドバイス

- コチュジャンの量は好みで加減してください。

材料(2人分)

- しょうゆ……………大1・1/2
- コチュジャン……………大1~1・1/2
- A { 酒、白すりごま……………各々大1
- 砂糖……………大1/2
- にんにく(すりおろす)……………1/2片
- 鶏もも肉(一口大に切る)……………250g
- さつまいも……………1/5本(60g)
- (1cm幅のいちよう切り)
- ごま油……………大1/2
- 玉ねぎ(1cm幅のくし形切り)……………1/4個(50g)
- キャベツ(ざく切り)……………2枚(70g)
- B { 白すりごま、糸唐辛子……………適量



3 (金) 美しいお肌に「いちご白玉あん」

Friday

いちごに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、あんに含まれるアントシアニンが目の健康を守り、ビタミンB1が白玉粉に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。いちご風味の白玉がおいしい和風スイーツです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約145 kcal	約369円



作り方

- ①ボウルにいちごを入れてマッシャーでつぶし、白玉粉と砂糖を加え、なめらかで耳たぶくらいの固さになるまで手で混ぜ、一口大に丸める。
- ②鍋に湯を沸かして①をゆで、浮き上がってきたらさらに2~3分ゆで、ザルに取って水気を切り、流水でしっかりと冷やす。
- ③②を器に盛りつけ、つぶあんとしり用のいちごを添え、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- お好みでホイップクリームやアイスクリームを添えるときらにいいですよ。

材料(2人分)

- いちご……………3~4個(50g)
- 白玉粉……………50g
- 砂糖……………大1
- つぶあん(市販)……………100g
- いちご(飾り用)……………2個(30g)
- (へたを取り半分切る)
- ミントの葉(あれば)……………適量

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気 地方発送OK

仏ヴァローナ社ハイカカオチョコレート使用

濃厚テリーヌショコラ (6.5cm×18cm×4.5cm) 4,320円

ハーフサイズ (6.5cm×9cm×4.5cm)

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号) 4,320円

濃厚抹茶アースショコラ 2,160円 | 濃厚テリーヌショコラ 2,160円

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

「刺身」「串焼き」「鍋」花月で宴会!

花コース 3名様から [2時間プラン]
90分飲み放題付きお1人様 3,500円(税別)

月コース 3名様から [2時間プラン]
90分飲み放題付きお1人様 4,500円(税別)

※2時間30分プランもあり

居酒屋 **花月**
福島県地酒、福島一辛口「いち」取り扱い開始

DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安齋ビル2F
TEL.024-954-7751
営業 月~金 17:00~24:00
土 17:00~翌1:00
休 日曜 クレジットカード可

Follow me!!
Instagram はじめました!
@IZAHAYACETSU

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料
2023年3月号 vol.198
毎月25日発行

福島県版

ぼるたーた PORTATA

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

発行:ケイシイ株式会社 〒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 <https://www.kirakuya.jp>

予約ができる
予約人へメッセージ

今月のオススメ 骨や歯を丈夫に「菜の花のプチケーキサレ」



菜の花や牛乳、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、菜の花に含まれるβ-カロテンやビタミンCが肌を健康的で美しく保ち、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復するとされています。栄養バランスの良い、おやつや軽食にぴったりの一品です。

材料(マフィンカップ4個分)

塩	一つまみ
菜の花	1/3束 (60g)
薄力粉	1カップ
A ベーキングパウダー	大1/2
塩	小1/4
牛乳	120ml
B オリーブオイル	大1・2/3
はちみつ	小1/2
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚 (40g)
C 粉チーズ	大1・1/2
パプリカ(赤)(1cm角に切る)	1/4個 (35g)
エリンギ(1cm角に切る)	1/2本 (25g)
粉チーズ	大1/2

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慮している方々の為に最初の1週間だけ「半額でお試し」ができるサービスです!

選ぶ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

ワンポイントアドバイス

●簡単なので、お子さんと一緒に作るのも楽しいですよ。

作り方

- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を色よくさっとゆでて流水に取り、水気を絞ってざく切りにする。
- ボウルにAをふるい入れ、別のボウルにBを入れて混ぜ、AにBを少しずつ加えながらざっくりと混ぜ合わせる。
- ②に①とCの具材を加えて混ぜ、マフィンカップに入れて粉チーズをふり、180℃のオーブンで30分くらい焼く。

- 食材を切りそろえておきます。
- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を色よくさっとゆでて、流水に取ります。
- 水気を絞り、ざく切りにします。
- ボウルにAをふるい入れます。
- 別のボウルにBを入れて混ぜます。
- ②に③を少しずつ加えながらざっくりと混ぜ合わせます。
- ②とCの具材を加えて混ぜます。
- マフィンカップに入れて粉チーズをふり、180℃のオーブンで30分くらい焼きます。

最高等級豆 マンデリンブレンド 使用

プレミアム マンデリンブレンド

誕生。これぞ、ワンランク上の味わい。

MINI STOP CAFE

THIS IS THE PREMIUM COFFEE.

※写真はイメージです。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022