

こおりやま情報 **FREE**

koriyama.co.jp

JOYO
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

2023 **4** 月号

vol.509

毎月25日発行

- 街ネタタウン情報
- プレイガイド
- ライフピックス
- みな伝
- 郡山住まい情報
- レシピア情報
- ぽるたーた



KICK OFF! FUKUSHIMA
キックオフプログラム

土曜11:40~11:55
石井佑弥 河岸修登
(中テレアナウンサー)
福島中央テレビ

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

374 枚

2023年度 温泉内全90湯

温泉

日帰り

発行日:2023.1.25

書店・コンビニ・ATMなどで発売中!

こおりやま情報 **特集**

春爛漫お花見ガイド

郡山&三春&田村

こおりやま日帰り温泉 **パート3**



カップもお選びいただけます。 ※ご注文時にお申し出ください。

これはもう、
自桃のフルコース。

はくとう

プレミアム白桃ソフト

岡山白桃ソフト ミックス

※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

MINI STOP 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

MINI STOP 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

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**

ドラッグストア近く

★ **八山田5丁目**
1LDK(和6、LDK16)

- 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・1F角

家賃月額 **50,000円** **広々リビング**

追焚・TVホン付

★ **八山田1丁目**
3DK(和7.5、洋4.5、洋5.5、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 ●3月中旬入居可
- 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** **1階角部屋**

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**

スーパー・ランドリー隣

★ **富久山町久保田**
3LDK(洋5.5、洋6、洋10、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/2台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●3月下旬入居可
- 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・IHクッキングヒーター・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **93,000円** **行健小近く**

- 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

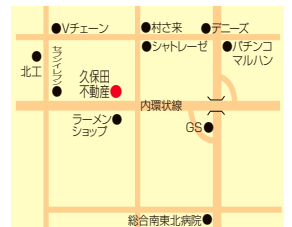
KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

◎ 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 ますや本店 中華そば 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

3 福島県おすすめキャンプ場100選 <1名>

「FUKUSHIMA CAMP BOOK 福島県おすすめキャンプ場100選」は、県内100カ所のキャンプ場を掲載。チェックイン、チェックアウト時間や利用料金など役立つ情報満載。定価1,650円。
提供/福島民友新聞社

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 PETIT GREEN(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、アンケートとみな投稿欄に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな投稿用紙FAX用紙を切り取ってご使用ください。

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5年4月5日(水) 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

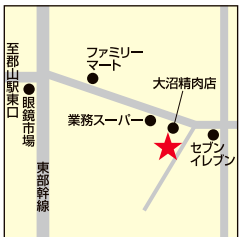
笹の川 味のある店
WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

肉処 大沼亭

▲店内の座敷は、最大24名まで収容可 ▲福島牛・エゴマ豚すき焼きコース
ランチタイムは、「トンカツ定食」(870円)、「しょうが焼き定食」(700円)などが味わえます。夜は、4名以上24名までの完全予約制で、福島牛・エゴマ豚すき焼きコース、または福島牛・エゴマ豚しゃぶしゃぶコース(各3,850円)。2時間飲み放題コースは、プラス1,650円です。笹の川酒造の日本酒は、「辛口」と福島一辛口「いち」が味わえます。
郡山市芳賀1-9-25 TEL090-4550-2929
🕒 11:00~15:00(L014:30) ※材料がなくなり次第終了 ※夜は完全予約制17:00~21:00
🗓️ 日曜、祝日

私がお薦めします。

笹の川 辛口
代表 大沼 由弘さん
夜の飲み放題メニューで提供しています。当店自慢のすき焼きやしゃぶしゃぶに良く合う辛口の日本酒です。



今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」

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

日本酒度 +20以上

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

笹の川酒造株式会社 郡山市笹川一丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp>
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

街ネタ タウン情報

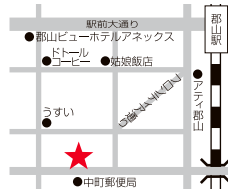
Machi Neta

こおりやま情報 374枚
お得なクーポン券付き
日帰り温泉

お得なクーポン券374枚付き 福島県で日帰り温泉満喫

温泉天国福島県全域の日帰り温泉施設を90カ所紹介した「こおりやま日帰り温泉」(880円)。巻末には100円引き~600円引き、宿泊割引など、2024年1月25日まで利用できるクーポン券が374枚付き。車に1冊入れておけば、お得に日帰り入浴を満喫できる。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。



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/>



▲「柏屋のさくらどらやき」(183円)は、口に入れると桜葉の香りがして春を感じる一品

春を感じる柏屋の「さくらどらやき」は、 風味豊かなつぶ餡と桜クリームをサンド

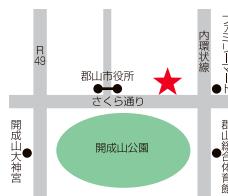
春を感じる柏屋の「さくらどらやき」(183円)は、小豆の風味豊かなつぶ餡と、口どけの良い桜クリームをやわらかなどらやきの皮でサンドした季節限定の味。フリーズドライの苺パウダーが入った桜クリームは、軽い口当たりで、桜葉の香りが広がる春を感じる一品。家庭で味わうスイーツとして、さらに土産としても最適。「さくらどらやき」のお求めは、開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋和菓子取扱店まで。



▲開成柏屋は、朝日さくら通り沿いにある

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/>



第59代 ミスうねめ(春姫)募集

今年の郡山うねめまつりを一緒に盛り上げていただく「第59代ミスうねめ(春姫)」を募集しています。みなさまのご応募お待ちしております!

応募要項

応募資格 郡山市に在住(居住・通勤・通学)のある18歳以上の方、8月3日~5日に行われる「第59回郡山うねめまつり」に参加できる方、活動期間(1年)はミスうねめ派遣事業に協力できる方、家族および職場(学校)からの承諾を得られる方。

募集期間 2023年5月25日(木)まで必着

応募人数 若干名

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し郵送、または、ホームページの応募フォームから。



ミスうねめコンテスト

日時/2023年6月3日(土) 午後1時~
場所/郡山商工会議所会館
賞 / トロフィー、副賞
※参加賞あり(商品券)



第58代ミスうねめ

郡山うねめまつり

検索

お問い合わせ 郡山うねめまつり実行委員会 ☎024(921)2610

〒963-8691 郡山市清水台1-3-8
郡山商工会議所開発観光課内

会津地鶏スープ、v白湯スープ、背脂スープ
毎日食べても飽きない3つのスープをご用意



「ザ・モール郡山 フードコート」のラーメンショップ
オカムラ名物 ピザラー、オカムラの喜多方ラーメンが評判



らぁ麺 おかむら

TEL024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1
【営業時間】11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了
【定休日】年中ほぼ無休 【P】有(7台) <https://www.ramen-okamura.com/>

ラーメン オカムラ

郡山市長者1-1-56 ザ・モール郡山 フードコート
【営業時間】10:00~21:00
【定休日】無 【P】有(1851台)



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

4年ぶりに柏屋のまんじゅう祭り開催! 結婚予定の縁結び大萬寿開きカップル募集!

4年ぶりに郡山の春の風物詩柏屋の「まんじゅう祭り」が、4月16日(日)菓祖神萬寿神社で開催される。「まんじゅう祭り」では、お菓子の神様への感謝、五穀豊穣祈願、縁結び・子宝への願いを込めて、柏屋の創業年数に「一」(いち)を加えた、重さ172キロの「縁結び大萬寿」を奉納する。奉納後に、「縁結び大萬寿開き」が行われる。柏屋では、「縁結び大萬寿開き」する結婚予定のカップルを募集している。婚約中のカップルは、ぜひ応募してみよう。



▲前回(2019年)萬寿開きをした郡司翔太郎さん、明恵さん

【萬寿開きカップル 募集要項】

令和5年4月16日以降1年以内に結婚予定(入籍または挙式)のカップル。
(令和5年4月17日~令和6年4月21日)自薦他薦は問わない。

- 応募要項 / ①お菓子が大好きで、まんじゅう祭りに興味のある方。
②まんじゅう祭り当日に参加可能な方。(令和5年4月16日9時30分から12時)
③会場までの交通費が自己負担できる方。
④マスコミ及び柏屋の広報等に、当日の記事が掲載されても良い方。
- 応募方法 / 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、またはホームページから申し込む。
- 応募締切 / 令和5年3月31日(金)必着 ※審査結果は、直接ご本人に、4月上旬にお知らせします。
- 特典 / 柏屋の商品券 総額10万円プレゼント
縁結びの大萬寿カップルに選ばれた方に 柏屋の商品券3万円
2人の結婚式に 柏屋の商品券5万円
第1子誕生時に 柏屋の商品券2万円

4月16日(日)開成柏屋で開催される「まんじゅう祭り」では、172キロもある「縁結び大萬寿開き」をした後に、お福分けとして先着順に無料でプレゼントされ、なくなり次第終了。さらに、楽しい催しなどが多彩に開催される。桜咲く季節に、開成柏屋で春を満喫しよう。

■開催時間 / 9時30分から16時 ■開催場所 / 開成柏屋 萬寿の森

●問合せ: 柏屋 お客様相談室 TEL0120-24-5511



▲WEBからの応募はこちらから!

春爛漫お花見ガイド

郡山&三春&田村

開成山公園



五十鈴湖を中心とした郡山市内で最も面積の広い公園。郡山市発展の礎となった安積開拓のシンボルで、市民の憩いの場でもある。明治のはじめに開成社が植樹したものを含め、敷地内には約1300本の桜が咲き誇り、県内有数の桜の名所となっている。 ※駐車場約450台 ※JR郡山駅から車で約10分

五百淵公園

貴重な野鳥生息地としても知られる五百淵。春になると池の周り一円に桜並木が続き、遊歩道を散歩しながら桜を愛でることもできる。

※駐車場7台
※東北道郡山ICから車で約15分



笹原川千本桜

明神橋を中心に上下約2kmに渡って約1000本の桜並木が続く。水車小屋やベンチなどもあり、郡山の桜の名所と言える。平成8年桜功労賞(財団法人日本さくらの会)受賞。

※駐車場約70台 ※JR郡山駅から車で約25分



「開成社」で植樹した開成山公園にあるこの写真の「ソメイヨシノ」は、日本で最古のソメイヨシノといわれている。樹齢測定調査で判明した。

藤田川ふれあい桜

喜久田駅のそばにある藤田川堀之内橋を中心に、ソメイヨシノ約500本が両岸3kmに渡って咲き誇る。

※駐車場約180台
※JR郡山駅から車で約20分



紅枝垂地蔵桜を目指す場合、郡山市街からは県道65号を小野町方面へ向かうと、お花見シーズン中は専用の案内表示が出ている。

紅枝垂地蔵ザクラ

観音寺



東山霊園



自然豊かな環境と約100haの広大な敷地に、約1600本・6種類の桜が咲く東山霊園。特にみどりの広場周辺がおすす。また、園内を走る道路沿いにも植樹されているため、車窓からも美しい桜が楽しめる。

※駐車場約500台(東山霊園内)
※JR郡山駅から車で約20分



中田町

上石の不動ザクラ

郡山市指定天然記念物。不動明王を祀る不動堂の境内にある「上石の不動ザクラ」。樹齢約350年とされ、滝桜の子孫と考えられている。例年、見頃は4月中旬。

※駐車場10台 ※JR郡山駅から車で約25分

西田町



三春滝桜

三春町



大正11年に国の天然記念物指定を受け、岐阜県の「根尾谷淡墨桜」、山梨県の「山高神代桜」と並び、「日本三大桜」のひとつに数えられる名木。樹齢1000年を超えるベニシダレザクラで、四方に伸びた枝から水がほとばしるように薄紅色の小さな花を無数に咲かす。お花見時期には、三春駅から臨時バスが運行される。 ※観桜料300円(中学生以下無料)・開花期間のみ。駐車場770台・大型80台 ※JR郡山駅から車で約35分

紅枝垂地蔵ザクラ



中田町

三春滝桜の娘と言われるしだれ桜で、樹齢は約400年。近年はこの桜の美しさを聞きつけ、県内外から多くの人々が訪れる桜の名所になっている。

※駐車場68台・バス4台 ※JR郡山駅から車で約25分

天神夫婦桜

張り子人形で有名な高柴デコ屋敷の近くにある桜で、樹齢は500年程度。その名のとおり、まるで夫婦のように2本の桜(ヤマザクラとエドヒガン)が寄り添って咲き誇る。

※駐車場約20台 ※JR郡山駅から車で約20分

永泉寺のサクラ



田村市

樹齢400年と推定される紅枝垂桜で、三春町の滝桜と同種といわれ福島県の天然記念物。例年4月下旬が見頃で、頭上から降るように美しい花を蓄えた枝が下がる。

※駐車場約20台
※JR郡山駅から車で約60分

やっぱ丸信っしょ。

ラーメン 700円

丸信ラーメン船引店

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

「こおりやま情報」を見たの一言で味玉 または 超大盛 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





こおりやま **パート3** 日帰り温泉

「こおりやま日帰り温泉」2023年版の発売記念特集。三春、猪苗代など10の日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報レジャーBOOK「こおりやま日帰り温泉」2023年版は好評発売中。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が374枚付いています。

斎藤の湯 元湯 下の湯

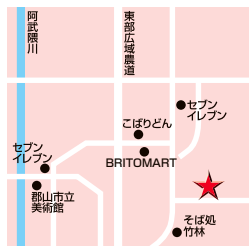
入浴料 大人350円、小学生220円、3歳以上180円 (90分)

天然の恵みに癒される、薪炊きのラジウム鉱泉

泉質/適応症 単純放射能冷鉱泉 / 神経痛、リウマチ、筋肉痛、関節痛、五十肩など



風呂の種類 大浴場(ジェットバス)



Tel.024-944-1158 **住** 田村郡三春町斎藤字惣角地83-1
営 8:00~20:00 **休** 不定休 **P** 有(20台)

三春町馬場の湯 三ツ美屋旅館

入浴料 大人600円、小学生300円、幼児200円

遠方からも人を呼ぶ、貴重なラドン質濃厚泉

泉質/適応症 単純弱放射能泉(ラジウム泉) / 痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症など



風呂の種類 大浴場、小浴場



Tel.0247-62-2504 **住** 田村郡三春町字尼ヶ谷126
営 9:00~19:30(最終受付18:30) **休** 不定休 **P** 有(20台)

森の旅亭 マウント磐梯 (うつくしま磐梯の湯)

入浴料 大人700円、4歳~小学生350円、3歳以下無料

日本有数の鉄分含有量、源泉かけ流しの温泉

泉質/適応症 単純温泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、痔疾、慢性消化器病など



風呂の種類 大浴場、露天風呂、貸切風呂、露天風呂付き貸切家族風呂



Tel.0242-64-3911 **住** 耶麻郡猪苗代町大字若宮字上ノ湯甲2985
営 10:30~16:00 **休** 無 **P** 有(60台)

旅館 白城屋

入浴料 大人700円、小人(5歳~小学生)400円、4歳以下無料

胃腸病の名湯として愛される「くすり湯」

泉質/適応症 酸性-カルシウム・アルミニウム-硫酸塩・塩化物温泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など



風呂の種類 露天風呂、大浴場



Tel.0242-64-3214 **住** 耶麻郡猪苗代町大字蚕養字沼尻山甲2855-104
営 11:00~16:00 **休** 無 **P** 有(50台)

磐梯 西村屋

入浴料 大人700円、小人(3歳~小学生)300円

秘湯情緒の離れ露天と昭和レトロの和み宿

泉質/適応症 酸性-カルシウム・アルミニウム-酸性塩・塩化物温泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など



風呂の種類 内風呂、露天風呂、岩風呂(男女入替制)



Tel.0242-64-3311 **住** 耶麻郡猪苗代町大字蚕養字沼尻山甲2855-144
営 10:00~14:00(繁忙期は要問合せ) **休** 不定休 **P** 有(30台)

旅館 花見屋

入浴料 大人700円、小人(5歳~小学生まで)500円、4歳以下無料

癒しの庭園露天風呂は中ノ沢温泉随一の広さ

泉質/適応症 酸性-カルシウム・アルミニウム-硫酸塩・塩化物温泉 / 胃腸病、糖尿病、皮膚病、疲労回復など



風呂の種類 露天風呂、大浴場



Tel.0242-64-3621 **住** 耶麻郡猪苗代町蚕養字沼尻山甲2855-103
営 10:00~18:00(変更になる場合あり、事前に問い合わせを)
休 不定休(事前に確認を) **P** 有(25台)

※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。

平澤屋旅館

入浴料 大人700円、小人(3歳~小学生)500円

源泉かけ流しで楽しむ、混浴露天風呂も話題



Tel.0242-64-3821 住 耶麻郡猪苗代町大字蚕養字沼尻山甲2855-133
営 10:00~15:00(最終受付) ※繁忙期は要問合せ
休 不定休 P 有(30台)

泉質/適応症 酸性-カルシウム・アルミニウム-酸性塩・塩化物温泉 / 胃腸病、糖尿病、皮膚病、神経痛、筋肉痛など

風呂の種類 内風呂、露天風呂



奥州福島 聖石温泉

入浴料 1回(90分)600円、半日(4時間)1,000円、1日1,800円

旅人やライダーに人気キャンプ場併設の温泉



Tel.0247-84-2430 住 田村市船引町大倉字聖石215
営 8:00~18:00 P 有(27台)
休 月(祝日の場合は営業) ※ベースキャンプ利用者は温泉休業日もシャワーのみ利用可

泉質/適応症 単純鉄冷鉱泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、慢性消化器病、疲労回復、冷え性など

風呂の種類 内風呂(男女各1)



村民保養施設 さざり荘

入浴料 大人(高校生以上)600円、小・中学生・高齢者(65歳以上)400円、未就学児無料

里山の群落を思わせる外観の日帰り温泉



Tel.0247-49-2205 住 東白川郡鮫川村大字赤坂東野字広畑199-2
営 10:00~20:00 ※最終受付は閉館30分前まで
休 水、12/31~1/4 P 有(36台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉 / 疲労回復、健康増進、神経痛、筋肉痛、関節痛など

風呂の種類 大浴場、水風呂、サウナ



お食事処温泉旅館 結び

入浴料 大人(中学生以上)700円、小学生300円、未就学児無料

鮫川の自然の中にあるアットホームな温泉宿



Tel.0247-57-8677 ※事前に電話で要予約
住 東白川郡鮫川村大字赤坂東野字広畑194-1 P 有(8台)
営 10:00~15:00 16:00~20:00 休 火 ※不定休有

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉 / 疲労回復、健康増進、神経痛、筋肉痛、関節痛など

風呂の種類 内風呂



クーポン券 374枚 2024.1.25まで有効

こおりやま 日帰り 温泉

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、棚倉町、石川町、小野町、南会津町、口見町、金山町、三島町、西会津町、会津美里町、会津若松市、北塩原村、猪苗代町、福島市、二本松市、大玉村、矢野町、西河村、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)

※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。



「第59代ミスうねめ（春姫）コンテスト」 出場者募集中！締切は5月25日(木)



郡山うねめまつり実行委員会では、第59代ミスうねめコンテストの出場者を募集中。応募資格は、郡山市に居住・通勤・通学している18歳以上の方で、8月3日～5日開催のうねめまつりに参加できる方。1年間ミスうねめ派遣事業に協力でき、家族及び職場（学校）からの承諾を得られる方。応募方法は所定の応募用紙か、WEB応募フォームで。募集人数は若干名。締切は5月25日(木)まで必着。ミスうねめコンテストは、6月3日(土)開催。

問 郡山うねめまつり実行委員会
TEL 024-921-2610
URL <https://www.ko-cci.or.jp/event/uneme/miss-uneme.html>

郡山酒造協同組合では「新酒持寄会」を開催！ 今春出荷される「郡山の新酒」に期待しよう



郡山酒造協同組合では、3月3日に郡山ビューホテルアネックスで「令和4酒造年度新酒持寄会」を開催。組合加盟各社が醸造した新酒を持ち寄り、「福島県ハイテクプラザ」の高橋先生が、これからの新酒鑑評会の出品についての指導や、貯蔵管理指導などを行った。出品蔵元は、笹の川酒造、三春酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、渡辺酒造本店、若関酒造、玄葉本店の7蔵。郡山酒造協同

組合の各蔵元が造る今年の新酒に期待しよう。
問 郡山酒造協同組合 TEL 024-953-5866
URL <http://www.sake-koriyama.com/>

地球環境にやさしい「ペレットストーブ」は 安積町の「ウッドライフ」で販売中



電気ストーブでも、石油ストーブでもない、地球環境にやさしい「ペレットストーブ」が今注目されている。木材が100%の木質ペレット燃料を燃やすストーブ。「ウッドライフ」(郡山市安積町日出山2-162)では、3種類のペレットストーブの実演機種があり、実際にペレットストーブの機能を体験できる。さらに、購入に際し福島県より5万円助成されるので、今がチャンス。詳しくは問合せを。営業時間9時～18時。定休は水曜、第2・4火曜。

問 ウッドライフ
TEL 024-956-9811
URL <http://www.wood-life.co.jp/>

郡山駅前アーケード内にある「アイカ」が 外装と店内をリニューアルしてオープン！



郡山駅前アーケード内にある「アイカ」では、高級フルーツを使った生搾りカクテルが評判の店。外装と店内を改装してリニューアルオープン。東京・大田市場から仕入れたフルーツの販売コーナーや、店内には大きなテーブルがある一角も改装された。アイカならではの名物メニューは、スイカのソルティードッグ。さらにレアなウイスキーやフルーツパフェなどもおすすめ。定休日は月曜、営業時間は17時から

L023時20分。
問 FRUIT RESTAURANT BAR AIKA(アイカ)
TEL 024-923-9201

数量限定！平打ち麺の郡山ブラック新登場。 「平打ち麺の黒中華そば」好評発売中



節系の「元祖!黒支那」、「とりの黒支那」、豚だし背脂「第3の黒支那」各880円、3種類の郡山ブラックを主力とする安積町「昼ふるや」では、手もみの多加水麺をさらに手延した数量限定「平打ち麺の黒中華そば」1,000円が新登場。その他にも「生きくらげ入り酸辣黒支那」1,000円、「限定!納豆の黒支那」、「限定!青森にんにくの黒支那」、「限定!高知しょうがの黒支那」各1,080円など数量限定の郡山ブラックが充実。

問 昼ふるや
TEL 024-946-2122

ハーブ・オオタJr. & Jon Yamasatoウクレレコンサート 5月8日(月)開成山大神宮拝殿で開催！



十字屋楽器店主催「ハーブ・オオタJr. & Jon Yamasatoウクレレコンサート」が、5月8日(月)18時30分から開成山大神宮拝殿で開催。ハーブ・オオタJr.さんは、1970年ホノルル生まれ。父はウクレレ界の巨匠「オオタサン」。独自のスタイルを明確に打ち出し、ウクレレの素晴らしさを多くの人に伝えている。Jon Yamasatoさんはギター奏者で、現在はJrと一緒に各地で演奏している。チケットは

4,000円で、十字屋楽器店で発売中。
問 十字屋楽器店 TEL 024-932-2624
URL <http://jujiyagakki.jp>

KICK OFF! FUKUSHIMA 毎週土曜午前11時40分～11時55分



福島中央テレビのサッカー番組「KICK OFF! FUKUSHIMA」では、「ふくしまのサッカー応援」をテーマに、「福島ユナイテッドFC (J3)」、「いわきFC (J2)」の2クラブの試合結果や次戦の見どころを伝える。また、ジュニア、ユース年代や女子サッカー情報、Jヴィレッジなど県内各地でのイベント情報など、福島のサッカーシーンを徹底的に掘り下げ、サッカーの魅力をお届けする。放送は、毎週土

曜午前11時40分～11時55分。
問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300
URL https://www.fct.co.jp/program_sp/kick_off/

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

保存版

お得な
クーポン付き

select

100

福島民友



FUKUSHIMA CAMP BOOK

福島県おすすめキャンプ場100選



FUKUSHIMA CAMP BOOK

伊達市 やながわ希望の森公園キャンプ場

土日はミニSの運行あり
家族で楽しめるレジャー施設

伊達市伊達町野内3
024-577-4100 (公園管理事務所)
024-577-4100 (公園管理事務所)
024-577-4100 (公園管理事務所)

料金表

FUKUSHIMA CAMP BOOK

桑折町 ビーチリパーク157

桃蓮郷の川沿い多目的観光公園で
日帰りキャンプを楽しめる

伊達市伊達町野内3
024-577-4100 (公園管理事務所)
024-577-4100 (公園管理事務所)
024-577-4100 (公園管理事務所)

料金表

COUPON

お得な
クーポン券
付き

※本冊は在庫限りでなくなり、購入時期はご注意ください。

新1カゴサービス	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント
オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント	オリジナルスタッカープレゼント

県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中!

発刊概要

発売日: 2023年3月1日(水)

仕様: A5判・オールカラー・本文128ページ / 定価1,650円(税込)

発行: 福島民友新聞社 編集制作: ケイシイシイ株式会社・こおりやま情報編集室

問合せ: 福島民友新聞社 郡山総支社 TEL024-922-4511 (平日9:30~17:30まで)

販売場所

- 県内の主要書店
- 福島民友新聞社 郡山総支社 (平日9:30~17:30まで)
- Amazon
- 電子書籍 (kindleストア、Apple Books) ※電子書籍にクーポンは付いておりません
- 県内のセブンイレブン各店
- WILD-1 郡山店

※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/ぴあチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うずい … うずい百貨店 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 … 會津鳳雅堂 TEL0242-27-0900

青プラ … 直多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろひょうみんあひな文化センター TEL024-534-9191

※この情報は3月15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
ゴールデンボンバー 全国ツアー-2023	<p>日 4月14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 指定席7,700円 ※3歳以上チケット必要。3歳未満のお子様は大人1名につき1名まで膝上限り無料(座席が必要な場合は要チケット)</p> <p>詳細・最新情報は、主催者であるキョードー東北のウェブサイト(外部サイト http://www.kyodo-tohoku.com/artist_page.php?a_id=291)を参照。</p>	<p>チ 発売中(ローチケ、ぴあ、イープラス)</p> <p>Lコード: 21987</p> <p>Pコード: 237-235</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788</p>
WANIMA Catch Up TOUR -1 Time 1 Chance-	<p>日 4月15日(土)18:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 指定席6,300円 ※小学生以上要チケット ※未就学児童は保護者ひとりに付き1名まで無料、膝上にて観覧可能です。但し座席が必要な場合はチケットが必要となります。詳細・最新情報は、主催者であるノースロードミュージックのウェブサイト(外部サイト https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=75018)を参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 ノースロードミュージック</p> <p>TEL 022-256-1000 (平日11:00~16:00)</p>
大黒摩季 MAKI OHGURO 30th Anniversary Best Live Tour 2022-23 SPARKLE -	<p>日 4月16日(日)17:00~</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7,800円 ※4歳以上有料。3歳以下無料。(ただし席が必要な場合は有料)【学生割引】4,800円(税込)・対象は高校生、中学生・当日3,000円を返金いたします【キッズ割引】2,800円(税込)・対象は小学生以下・当日5,000円を返金いたします</p>	<p>チ 発売中(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>
桜咲く ピアノデュオコンサート~郡山チャンネル国際音楽祭2023~	<p>日 4月16日(日)17:00開場 17:30開演</p> <p>会 開成山大神宮 参集殿</p> <p>料 2,000円 全席自由</p> <p>開成山大神宮ピアノ開き。出演:久保亮太、大塚菜々子(郡山市出身) 演奏曲:ドビッシュー 喜びの鳥、カプースチン シンフォニエッタOp.49より1.序曲、リストハンガリー狂詩曲第2番他。花見団子と珈琲付き</p>	<p>チ 開成山大神宮、文化セ</p> <p>問 開成山大神宮</p> <p>TEL 024-932-1521</p>
松山千春コンサート・ツアー2023	<p>日 4月19日(水)18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 指定席8,800円 他のお客様にご迷惑をかけないことを前提の上で、未就学児の入場が可能。</p> <p>詳細・最新情報は、チケットパートナーズのウェブサイト(外部サイト https://ticket-partners.jp/event/chiharu2023-01/index.html)を参照。</p>	<p>チ 発売中(チケットパートナーズ)</p> <p>問 チケットパートナーズ</p> <p>TEL 022-222-2033 (平日11:00~16:00)</p>
市民コンサートホール 創立50周年記念 郡山吹奏楽団スプリングコンサート2023 with 宮川彬良	<p>日 4月23日(日)14:00~</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 一般1,000円 高校生以下500円 ※4歳未満膝上無料(座席が必要な場合は入場券をお求めください)</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である郡山吹奏楽団のウェブサイト(外部サイト http://gunsui.com/)を参照。メールアドレス info@gunsui.com</p>	<p>チ 発売中(文化セほか)</p> <p>問 郡山吹奏楽団事務局</p> <p>TEL 090-3984-7747</p>
アマデウス室内管弦楽団 第36回定期演奏会	<p>日 5月14日(日)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 1,000円 大学生以下500円(全席自由)</p> <p>指揮/高橋裕之 演奏曲目/モーツァルト:交響曲第14番 イ長調 K.114、チャイコフスキー:ロココの主題による変奏曲 イ長調 op.33 (チェロ独奏 榊原彩)、モーツァルト:歌劇「皇帝ティートの慈悲」序曲 K.621、シューベルト:交響曲第1番 二長調 D.82</p>	<p>チ 4月発売予定(文化セ)</p> <p>問 アマデウス室内管弦楽団</p> <p>TEL 024-952-3394(本橋)</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、お電話でもお電話で

郡山信用金庫 ローン ローン

十字屋★楽器店

郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

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

3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送

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

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎024-932-6029

9:00~20:00

日曜(配達は年中無休です) 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)

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2023年4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
Tel.024-954-5483

こおりやま情報 4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4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
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 4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4月30日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロイヤルビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 4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4月30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 4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4月30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 4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4月30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 4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4月30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 4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4月30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 4月号クーポン券

キリトリ線

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4月30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 4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4月30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 4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4月30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 4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2023年4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)
Tel.024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報 4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4月30日

株式会社カンニャボ

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

こおりやま情報 4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4月30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 4月号クーポン券

キリトリ線



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。

キリトリ線

みな伝
Minna no Dengonban
次回締切4月5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。

かっころのこころちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

先月号のテーマ「私！捨てられません!!」の投稿で可愛い箱やビン、リボンテープ…etc. 同じ思いの方が多数いたような…。ちょっとほっこり。お互いに思いきってスッキリ整理していきましょうか。決断ですネ (^U^)
(あさちゃん)

後で使うかもしれない…捨てるには綺麗だし勿体無いと考える方は多いですよネ♪

なかなかGETできず、久しぶりに読めたらラーメン特集良かったです。
(K.N)

おいしいラーメンばかりですからね♪ぜひ食べに行ってください!!

5月の健康診断までに5kgやせる宣言をしていましたが、昨年のクリスマス頃から胃の具合が悪く食欲が減り、先日胃カメラ検査までしました。「問題なし」で安心したのですが、お正月から今までに3kg減りました。何か努力とかないうち減り、あと2kg減ったら達成です。でもやっぱり健康が一番!
(WM)

ほんと問題がなくて良かったです! そうですね健康が一番ですね! 健康的に減量しましょう!!

今年、結婚30年になります。振り返ってみると、埼玉県から嫁いでつらくて涙することもありましたが、3人の息子や娘も社会人となりました。これからも大好きな夫と一緒に寄り添っていきたいです。
(奈津子)

子育てお疲れ様でした! これからはやりたい事を楽しんでください!!

最近思うことがあります。自分より年下の身内の年齢を聞いた時、「もうそんなになったの?」と…。どうりでいつの間にも自分も40代に突入するわけです (笑)
(ミラストン)

わかります (笑) 甥っ子や姪っ子など、あるあるですよネ♪

私はウイルス感染や花粉アレルギーにならないよう、常に体の免疫力を高めている。それらの病気になりやすいのは、免疫力が低いからだと思う。
(山陰リスナー)

常に体を健康に保つことは大切ですね。ウイルスや病気に負けない体を作りましょう!!

福島県「来て。」割を使って温泉旅行に。観光特典クーポンで2千円の買い物をする時、電卓片手に2千円からあまりはみ出さないよう商品を吟味。子供の頃TVで放送していた「目

方でドーン!」という番組を思い出した。
(モリモリ)

こ詳細は覚えていませんが、「目方でドーン!」…懐かしい (笑)

こおりやま情報FREE大好き。毎月25日頃がワクワクします。仕事帰りゲットして帰る私です!!
(Yねえ)

楽しみにしていただけるなんてありがたいです! ありがとうございます!

3月に入り、畑仕事の準備をしています。今年はいろいろ育ててみたいです。
(はーちゃん)

何を蒔こうか迷いますね♪美味しいものいっぱい育ててください!!

そろそろ花粉の時期ですね。花粉症の私は、くしゃみ止まらないから出掛けるのがおっくうになります。
(ころろ)

辛いですよね (泣) 目と鼻を水道で洗い流したい気分ですよネ…

柿の木の剪定を頑張ります。
(やまま)

高所の作業なので怪我のないよう気をつけてくださいね。

暖かい日ができたので、家の中の荷物を一掃しました。要らないものを処分したこと気持ちもスッキリしました。
(めい)

気持ちもスッキリ…素晴らしい♪なかなか一掃って難しいものですよネ。

家で育ててるチューリップ。早く咲いてほしいです。
(ザー)

もうそろそろですよ♪楽しみですネ! 何色の花が咲くんでしょうか?

花粉症が辛いです。
(あーちゃん)

ほんとイヤですよネ (泣) 車全体がめっちゃ黄緑色の粉で汚れていました…これって花粉ですよネ (汗)

2023ラーメンカタログ…特に興味あり。料理レシピ…自宅で料理。
(あきよし)

気に入って頂けて幸いです♪料理レシピぜひぜひ活用ください!!

ここ1、2年で視力がおちてメガネが離せなくなりました。
(サンサン)

ハッキリ見えないと不便ですからね。運転とかにも必要ですよネ。

花粉も落ち着けばマスクとさよならできる春ですよネ。でもちょっと素顔がはずかしいかな。お手入れががんばりなきゃ。
(あいかLOVE)

顔半分が隠せなくなってしまうと思う私 (汗) 化粧もちゃんとしなきゃですね (笑)

突然ですが、今月で離婚することになってしまいました。毎日涙で一杯です。
(ヒデ)

こコメント難しい (泣) …前向きにいきたいと思います!!!!!!

こおりやま日帰り温泉の本、今年も買いました! 買う度に郡山市の温泉が減っていて寂しいです。かなり前の本が手元にはないんですが、郡山に神泉閣ってなかったですか? ネットで検索しても何も情報が出て来ないから、もうないって事ですよネ…
(亀子)

お買い上げありがとうございます! 調べてみましたが、現在閉館していますが石川町にあったみたいです。

福島一辛口「いち」は、ロックで飲んでおいしいお酒でした。
(タケタケ)

タエタケさんはお目が高いです!! 福島一辛口「いち」は、ロック推奨、燗ツケ厳禁です。

花粉症がひどいです。
(トー)

マスクに目薬など…なんとか乗り切りましょう (泣)

教えてください

安くて美味しい焼肉屋が知りたいです。大人数で行ける所とかも知りたいです。須賀川市近隣で…
(孫8人)

最近郡山市に引っ越してきました! 美味しい、又はおすすめのケーキ屋さんお菓子屋さん教えてください!
(べっぺー)

美味しいいちごが買える農園、果物販売所を教えてください。
(くましま)

おすすめの美味しいパン屋さん教えてください。
(つきとじ)

おすすめのラーメン屋さんを教えてください。ずっと通ってるラーメン屋さんがあるのですが、たまには違うラーメンも食べたくります。味噌ラーメンのこってり系が好きですが、最近喜多方ラーメンのようなさっぱり系も美味しく感じてくる年頃になってきました。皆さんのおすすめあったら知りたいです。
(るい)

教えます

3月号のアナログバーバさんへ。シャトレーゼのプリン安くて濃厚でおいしいですよ♡
(もーちゃん)

ラブメッセージ

先月ハーフbirthdayをむかえた娘へ♡ハーフbirthdayオメデトウ (^□^) すくすく健康に大きくなってね。沢山の笑顔いつもありがとう。
(あーちゃんママ)

お兄ちゃん。お誕生日おめでとう! 体に気をつけて10トントラック安全運転で…
(175)

4月から新年度。今年度も新しい事に挑戦できるとイイな~ (^▽^) 物価高などネガティブな事が多い世の中だけど2人だったら、そんな事にも負けずに頑張れそう!! 愛する妻にありが

とう!!色々あるけれど2人で元気に乗り越えて
いこうね。これからもヨロシクね (v▽v)
(旦那まねきねこ)

おいしい味情報

玉 川村にある『独留馳(ドルチェ)』のハンバー
グ&ナポリタン、オススメです。
(玉ちゃんママ)

矢 吹町の「宝鮎」。値段もリーズナブルでポ
リュームもあって、もちろん味もよし!!
おすすめのお寿司さんです。
(鏡の中の大工さん)

郡 山市桑野にある山忠は、何でも美味しいで
す。特にお刺身が美味しいです。
(ようこさん)

と んかつがとってもおいしい「仁亭」。サラダ、
漬物、ご飯全てボリュームが多いんですが、
「ご飯おかわりしませんか?」「サラダおかわりし
ませんか?」と気を遣ってくださる優しい店主さ
んです。
(オレンジ猫)

大 高屋のラーメン美味しいです。
(とら)

あ たみ食堂のピリ辛みそらーめんは、辛すぎ
ずとても食べやすいです。旨くてスープ全
部飲み干せます。
(まりすけ)

ド ライブイン幸華、私も好きなお店です。
(柴犬)

濃 厚坦々麺食べたいなら矢吹町のkitchen nak
ajima 口福。
(ムック)

中 島村の仲家に出来た、唐揚げの自販機!い
つでも買えるし美味しいのでおすすめです。
(ゆー)

須 賀川市「和洋食と旬菜の店 ぶくまる」のオ
ムライスが絶品です。子供向けメニューも
有り、特にお子様連れにオススメですが、老若男
女行って損はないと思えたお店でした。
(ハマ)

愛 情館の「焼きいも」がびっくりする位美味
しいー!!
(毎日食べたい)

私にとってのヒーロー!

遠 い昔の(5歳位かな)私のヒーロー。白黒
TVの中で見た「鉄腕アトム」。優しくてカッ
コよくて正義の味方でしたよね。5歳の私は心奪
われたのでした♡
(雪椿)

メ ーテルです。初恋の人です。
(K.N)

『 セーラームーン』。ドジっ子だったり、おっ
ちょこちょいだったりするけど、悪と戦う
時はすごく強くて、ヒロインです。よくマネして
た(^□^)
(玉ちゃんママ)

『 東洋の魔女』。バレーが好きになりファン
になりました。
(孫8人)

私 にとってのヒーローは、アンパンマン!!
誰にでも分け隔てなく優しく、ピンチの時は
飛んできてくれるアンパンマンがヒーローです!
(楓)

私 の夫です。そばでいつも守ってくれるから
です。
(奈津子)

明 石家さんま、郷ひろみ、ビル・ゲイツ、世
良公則、野田秀樹、野口五郎、桑田佳祐さ
ん等の同級生がヒーローです。
(昭和のヒーロー)

母 親です。悩みや不安な事を抱えていると、
口にしなくてもすぐに見抜かれます。唯一
の味方です。
(ミラーストーン)

私 にとってのヒーローは主人です!何でもで
きちゃう人なので、無人島に持っていくなら
主人!本当に頼りになるヒーローです!
(みるみる)

姉 の孫です。私には孫がいないので余計にか
わいい。私のことも「ばあば」と言ってく
れます。
(よし子)

鉄 腕アトム。
(175)

私 にとってのヒーローとヒロイン。それは
やっぱり甥と姪でしょう。幼い頃の震災、
そして多感な時期にこの大変な3年間をがんばり
通したふたりはまさにヒーローとヒロイン!この
春、専門学校と高校に進学するふたり。私ができ
なかったことにもどどんチャレンジして毎日が
充実し、輝いているといいな。
(える)

子 供の頃のヒーローといったらウルトラマン
でした。親や学校の先生に怒られた時でも、
ウルトラマンを見て癒されました(笑)
(鏡の中の大工さん)

『 リーガル・ハート〜いのちの再建弁護士〜
』というドラマに出ている村越弁護士であ
る。つぶれる寸前の企業をあらゆる手法であきら
めず再起させている姿に感動を覚える。
(山陰リスナー)

ヒ ーローは父ちゃん、ヒロインは母ちゃん。
産んで育ててくれてありがとう!子を持つ
親として一人の人間を育てるって大変なことだと
痛感し感謝しているからです。
(モリモリ)

ピ ンチの時、助けてくれる人。心優しい親切
な人がヒーロー、ヒロインだと思います。
心が安心します。ありがとう!!
(Yねえ)

妻 孫の喜ぶ姿見たさにポケモンカードを買
い集める姿はすごいです。
(M.M)

私 のヒーローは旦那さんです。出会った頃は
何でも知っていて私の悩みも解決してくれ
る優しい彼氏でした。今は…口うるさい旦那さん
です(笑)
(葵と楓斗のママ)

国 鉄時代に働いていた親父。よく遊んでくれ
ました。たまにとんかつを作ってくれまし
た。
(よっちゃん)

会 社の上司Nさんです。いつも全力投球で仕
事していて熱血漢。休みの日も現場に行っ
たりして仕事に取り組む情熱が溢れます。会社
には欠かせない存在です。
(くみっきー)

郷 ひろみ。50年以上スターで郡山のコンサ
ートがあると見に行くのが楽しみです。
(はーちゃん)

キ ューティーハニー。昔ハマってました。
(ザー)

私 のヒーローはズバリ家族です!!ベターで
すね(笑)妻は弁当や美味しいご飯毎日作っ
てくれます!!出会いから結婚まで15年を超え
ました!!これからも家族共々よろしく願いま
す。ヒーローって自分かなあと思ってたけど
(笑)よく考えると、家族をはじめ周りの人だ
と思う…毎日です。これからも頑張っていきま
しょー!!
(未来のヒーロー)

困 った時に助けてくれるヒーローといえば、
私の旦那サマ。いないと困ってしまいます。
(桜咲く)

4 歳の孫娘。おしゃれなドレスを着たり、髪
を結んだりとお姫様のようなです。
(ひで)

私 にとってのヒーローは、大谷翔平です。自
分も野球をやっていたので、大谷選手の凄
さが異次元であることがよくわかります。
(あおっく)

ダ ルライザー。映画を見て何となく。
(タケタケ)

0 07のジェームズ・ボンド。ミッション：イ
ンポッシブルのイーサン・ハント。大好き
です。
(ボンドガールにあこがれます)

夫 。家族(孫たち)のために独学でのメロン
作り!!去年は豊作、おいしかった。今年
もがんばれ!
(みや)

や っぱり千代の富士がかっこよかったです。
あの時代にとにかく力強さと筋肉美でステ
キでした。親方になって郡山巡業時にお見かけし
てとてもうれしかった。お嬢さんもクールビュー
ティーですよ。
(あいかLOVE)

ダ イレンジャー。懐かしいです。
(トー)

や はり私を育ててくれた母親です。わがま
まな私を腐らさず、きびしく、やさしく包み
育ててくれた母が私のヒーローです。本当にあり
がとう!!
(旦那まねきねこ)

編集室から

読者プレゼントが奇跡的に誕生日に届いたとのこ
とで、当選者の方から素敵なお礼の品が届きました
。とっても綺麗♪ありがとうございました!!



次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私、幸せなんです!」
です。幸せを感じる瞬間(ささやかなものでも
OK)を教えてください。楽しい投稿をお待ちし
てます。

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枚付いています。



■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

大好評発売中!
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・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。

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

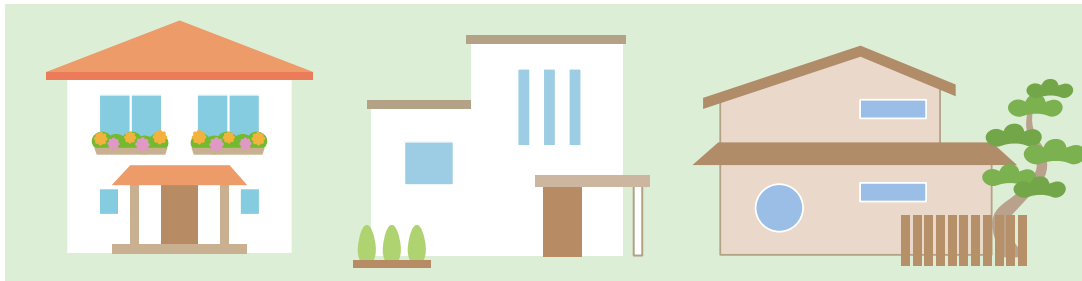
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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

▼ 家賃タイプ

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...

◆ 表示

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

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	車庫	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	1台付
家具	なし	駐車場	無
備品	洗濯機、ガス、トイレ	鍵手続	無

詳細情報

間取り 2DK+K 入居日 即日可

交通 安積町駅(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可)

設備 乾燥機、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NO.	4820154392

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4月30日

物件情報の見方

賃貸物件

- 間取り
- 敷金
- 礼金
- 共益費
- 駐車場
- 構造・階数・F
- 階数
- 築年
- 入居日
- 交通
- 備考
- 取引態様

売り物件

- 土地面積
- 建物面積
- 専有面積
- 間取り
- 坪単価
- 用途地域
- 地目
- 建ぺい率
- 容積率
- 構造・階数
- 階数
- 向き
- 築年
- 引渡日
- 交通
- 学区
- 備考
- 取引態様

室内設備

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

水回り・冷暖房

- 給湯設備
- 湯沸
- シャワー
- 冷房
- 暖房
- エアコン
- 床暖房
- システムキッチン
- IHクッキングヒーター
- ガスコンロ
- バス・トイレ別
- 追焚給湯
- シャブドレッサー
- パタン
- バルコニー
- 浴室換気乾燥
- 暖房便座
- ウォシュレット

屋外設備

- 物置
- トランクルーム
- ベランダ
- P2可
- 駐車場2台可

屋内設備

- オートロック
- エレベーター

その他

- ペット共生可
- メゾネットタイプ
- 角部屋
- 法人希望・限定
- 学生限定
- 女性限定
- 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 シャワー 1F2F 8・11F) **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

礼 無
駐 込
築 1989年
仲 介

3740128476

郡山市 富久山町久保田久保 賃貸アパート 設備 (照明 TV付 給湯 シャワー 1F2F) **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 シティハイムエクスセル

礼 無
駐 込 4,400円
築 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 1F2F 8・11F) **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

礼 無
駐 5,000円
築 1977年
仲 介

3740155908

郡山市 富久山町久保田久保 賃貸マンション 設備 (TV付 ネット 給湯 1F2F 8・11F 追焚) **3.60万円 2DK** Wi-Fi無料!

間 和6・洋6・DK5.5
敷 2カ月
共 2,000円
構 RC造・6階建-1F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩24分
備 敷金・礼金なし!!

礼 無
駐 5,500円
築 1981年
仲 介

3740216763

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 (給湯 シャワー 1F2F 8・11F) **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

礼 1カ月
駐 込
築 1994年

1990155936

郡山市 富久山町久保田久保ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯 1F2F 8・11F 追焚 P2可) **4.20万円 2DK** 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
構 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅車5分
備 仲介
備 ミルキーハウス I

礼 無
駐 込
築 1987年

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯 シャワー 1F2F 8・11F) **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

礼 無
駐 込
築 1988年

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

礼 1カ月
駐 込
築 2017年

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (TV付 DK 1F2F WT 2F付) **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

礼 1カ月
駐 込
築 2016年

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯 シャワー 1F2F 8・11F 追焚) **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

礼 1カ月
駐 5,000円
築 1976年

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
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
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	2台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
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
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
島2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
田村郡三春町雁木田	3,000円	—	—	1カ月	23台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
長者3丁目	5,000円	—	—	1カ月	3台	軽自動車限定	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
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	3台	大島東公園近く	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	12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	4台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	2台	行健中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	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

医療法人社団

長谷川皮フ科

皮フ科・アレルギー科

理事長 長谷川 隆三 皮膚科専門医
院長 長谷川 隆哉 皮膚科専門医

受付時間 午前は11:30まで、午後は5:30までとなります。

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

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

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

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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 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

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~17:00	●	●	●	●	●	●

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上亀田1-1

お問い合わせ TEL024-934-5656

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

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
4/2	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
4/9	フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621
	ハーモニー薬局あさか店	024-937-3180	FAX.024-937-3181
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
4/16	郡山調剤薬局	024-939-4193	FAX.024-935-4433
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
4/23	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	ファース薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
4/29	アリオ薬局八山店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
4/30	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
	調剤薬局ミツル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600

※3月15日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会 (TEL.024-934-4707) へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

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。

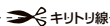
郡山会食

2023 保存版

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)

※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FREE4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4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、幸せなんです！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが幸せを感じる瞬間(ささやかなものでもOK)を教えてください。(理由も)

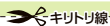
Q2. 福島県内の道の駅でおすすめ商品を教えてください。(駅名、商品名)

(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FREE4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？

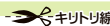
Q2. 福島県内の道の駅でおすすめ商品を教えてください。(駅名、商品名)

●みな伝スペシャル「私、幸せなんです！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが幸せを感じる瞬間(ささやかなものでもOK)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FREE4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. 福島県内の道の駅でおすすめ商品を教えてください。(駅名、商品名)

●みな伝スペシャル「私、幸せなんです！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが幸せを感じる瞬間(ささやかなものでもOK)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



27 (木) 疲労回復に「豆もやしのピリ辛ラーメンサラダ」

Thursday

豆もやしに含まれる豊富なアスパラギン酸や、ロースハムに含まれるビタミンB₁が、ラーメン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。シャキシャキ食感の豆もやしがお腹をさそって一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約322kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてラーメンをゆで、流水に取ってざるに上げ、しっかり水気を切る。
- ②鍋に湯を沸かして豆もやしをゆで、ざるに取って水気を切る。
- ③ボウルに①、②、ロースハムを入れ、合わせたAの半量を加えてあえる。
- ④器にレタスを敷き、③とミニトマトを盛りつけ、残りのAをかける。

ワンポイントアドバイス

- ラーメンのゆで加減はお好みですが、少し固めにゆでた方がおいしいですよ。

材料(2人分)

- 生ラーメン……………1玉(120g)
- 豆もやし……………1/2袋(100g)
- ロースハム(細切り)……………2枚(30g)
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大1・1/2
- A { マヨネーズ……………大1
- 白練りごま、白すりごま……………各大1
- 砂糖、ラー油……………各小1
- レタス……………2枚(30g)
- ミニトマト(半分は切る)……………3個(45g)

28 (金) 老化予防に「アボカドとクリームチーズのブルスケッタ」

Friday

アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、バゲットに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。ホームパーティーなどにもおすすめの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約296kcal

作り方

- ①フライパンにバゲットを並べて熱し、両面をきつね色になるまで焼き、片面にんにくをこすりつけて香りをつける。
- ②ボウルにアボカドの果肉を入れてフォークでつぶし、Aを加えて混ぜ合わせ、フルーツマトを加える。
- ③①にクリームチーズを塗り、②のをせて黒こしょうをふり、皿に盛りつけてイタリアンパセリを飾る。

ワンポイントアドバイス

- フルーツマトがなければ代わりに普通のトマトを使ってください。

材料(2人分)

- バゲット(1cmの厚さに切る)……………60g
- にんにく……………1/2片
- アボカド(種を取り皮をむく)……………1個(230g)
- A { オリーブオイル……………大1
- レモン汁……………小1
- アンチョビ(刻む)……………1~2枚(5g)
- 塩……………少々
- フルーツマト……………1個(80g)
- (湯むきして種を取り、角切り)
- クリームチーズ……………40g
- 黒こしょう……………少々
- イタリアンパセリ……………適量



29 (土) 骨や歯を丈夫に「しらすとアスパラの Pasta」

Saturday

しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、アスパラに含まれるアスパラギン酸が、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言われています。しらすと昆布茶の風味がアクセントになった一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約345kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、ゆで上がりの1分くらい前にアスパラを加えてゆで、一緒にざるに取る。
- ②ボウルに①としらすを入れ、Aを加えてあえ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- スパゲティをゆでる時に入れる塩の量は、お湯の1%が目安です。

材料(2人分)

- 塩……………適量
- スパゲティ……………180g
- グリーンアスパラガス……………3本(90g)
- (ななめ切り)
- 釜揚げしらす……………30g
- A { ごま油……………大1・1/2
- 昆布茶……………小1/2
- パスタのゆで汁……………大1
- 塩、こしょう……………少々

30 (日) スタミナアップに「和風ビーフステーキ丼」

Sunday

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、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって頭や体を元気にし、わさび菜に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。食べ応え抜群の丼レシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約557kcal

作り方

- ①牛肉は筋切りをし、塩、こしょうをふって下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油、バター、にんにくを入れて熱し、香りが立ったらにんにくを取り出して①を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、アルミホイルで包んで5分くらい置く。
- ③②のフライパンにAと②のにんにくを入れて熱し、照りが出てきたら火を止める。
- ④丼にご飯を盛ってわさび菜をのせ、食べやすく切った②を盛りつけて③をかける。

ワンポイントアドバイス

- 焼いた牛肉をホイルで包むことで、肉汁を落ち着かせて旨味を閉じ込められます。

材料(2人分)

- 牛ステーキ肉……………2枚(200g)
- (室温に戻しておく)
- 塩、こしょう……………少々
- サラダ油、バター……………各大1/2
- にんにく(薄切り)……………1片
- A { しょうゆ、酒……………各大1・1/2
- みりん……………大1
- 砂糖……………小1
- ご飯……………2膳(300g)
- わさび菜(手でちぎる)……………1/4把(50g)



23 (日) スタミナアップに「コンビーフとセロリのスープ」

コンビーフに含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、鉄分が貧血を予防し、セロリに含まれる香り成分セタ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。簡単にできて栄養もしっかり摂れる、朝食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89kcal



作り方

- 鍋にコンビーフをほぐしながら入れて熱し、脂がしみ出てきたら玉ねぎとセロリを加え、しんなりとするまで炒める。
- ①にAを加え、アクを取りながら軽く煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 旨味たっぷりのコンビーフの脂を、炒め油として利用しました。

材料 (2人分)

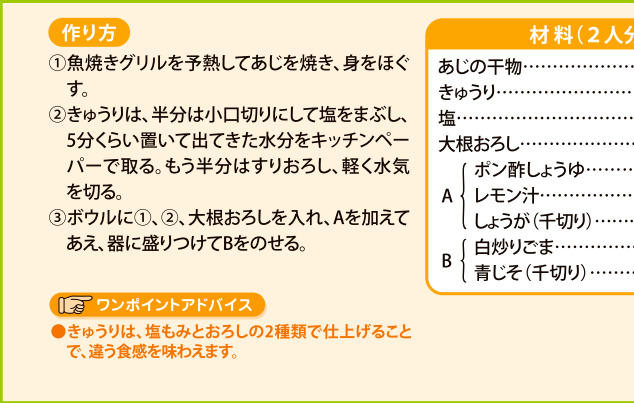
コンビーフ	1/2缶 (50g)
新玉ねぎ (薄切り)	1/4個 (50g)
セロリ (千切り)	1/2本 (50g)
水	1・1/2カップ
A 酒	大1
コンソメスープの素	小1
塩、黒こしょう	少々

24 (月) 血液サラサラに「あじときゅうりのおろしあえ」

あじに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、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すると言われています。あじの旨味と野菜のさっぱり感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155kcal



作り方

- 魚焼きグリルを予熱してあじを焼き、身をほぐす。
- きゅうりは、半分は小口切りにして塩をまぶし、5分くらい置いて出てきた水分をキッチンペーパーで取る。もう半分はすりおろし、軽く水気を切る。
- ボウルに①、②、大根おろしを入れ、Aを加えてあえ、器に盛りつけてBをのせる。

ワンポイントアドバイス

- きゅうりは、塩もみとおろしの2種類で仕上げること、違う食感を味わえます。

材料 (2人分)

あじの干物	1枚 (80g)
きゅうり	1本 (100g)
塩	一つまみ
大根おろし	大3
A ボン酢しょうゆ	大1
レモン汁	小1
しょうが (千切り)	1片
B 白炒りごま	小1/2
青じそ (千切り)	2枚

25 (火) お腹すっきり「バナナフレンチトースト」

バナナに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、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、食パンに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。バナナの優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間
(煮す時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約471kcal



作り方

- バットに合わせたAを注ぎ、パンを入れ、卵液が全てしみ込むまで浸す。
- フライパンにバター10gを入れて熱し、①の両面に焼き色がつくまで焼き、皿に盛りつける。
- ②のフライパンにバター10gを加えてバナナを入れ、焼き色がついたら一度取り出す。
- ③のフライパンにBを入れて熱し、ツヤが出てきたらバナナを戻し入れて一煮立ちさせ、②にかける。

ワンポイントアドバイス

- ①では、しっかりとパンに卵液をしみ込ませましょう。

材料 (2人分)

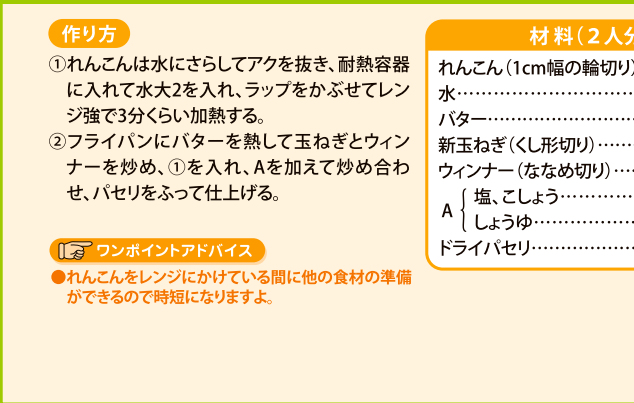
A 卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	1カップ
食パン (6枚切り) (半分に切る)	2枚
バター	20g
バナナ (輪切り)	2本 (320g)
B グラニュー糖	大2・1/2
パルサミコ酢	小1
水	大1
ラム酒 (あれば)	小1/2

26 (水) 胃腸に優しい「れんこんとウィンナーのソテー」

れんこんに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、ウィンナーに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高めると言われています。お弁当のおかずにもぴったりの簡単レシピです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約220kcal



作り方

- れんこんは水にさらしてアクを抜き、耐熱容器に入れて水大2を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- フライパンにバターを熱して玉ねぎとウィンナーを炒め、①を入れ、Aを加えて炒め合わせ、パセリをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- れんこんをレンジにかけている間に他の食材の準備ができるので時短になりますよ。

材料 (2人分)

れんこん (1cm幅の輪切り)	90g
水	大2
バター	10g
新玉ねぎ (くし形切り)	1/4個 (50g)
ウィンナー (ななめ切り)	4本 (90g)
A 塩、こしょう	少々
しょうゆ	小1
ドライパセリ	少々

19 (水) 疲労回復に「ベーコンエッグホットサンド」

Wednesday

ベーコンに含まれるビタミンB1が、食パンに含まれる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して肌荒れを予防すると言われています。朝食などにぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約472kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにキャベツを入れ、ラップを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余分な水気を取る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと卵を入れ、それぞれお好みの焼き加減で焼く。
- ③食パンの片面にマヨネーズと粒マスタードを塗り、①と②をのせて塩、こしょうをふり、もう1枚の食パンではさむ(2つ作る)。
- ④フライパンを熱し、③を入れてこんがり焼き色がつかうまで焼き、半分に切る。

ワンポイントアドバイス

●温かいうちに食べると、さらにおいしいですよ。

材料(2人分)

- 春キャベツ(千切り)……………大2枚(100g)
- サラダ油……………小1
- ベーコン(半分に切る)……………2枚(40g)
- 卵……………2個
- 食パン(6枚切り)……………4枚
- マヨネーズ……………大2
- 粒マスタード……………小1
- 塩、こしょう……………少々

20 (木) 貧血予防に「ブロッコリーのシーザーズ風サラダ」

Thursday

ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ベーコンに含まれるビタミンB1が、バゲットに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。朝食や昼食にぴったりの、栄養バランスの良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約142kcal

作り方

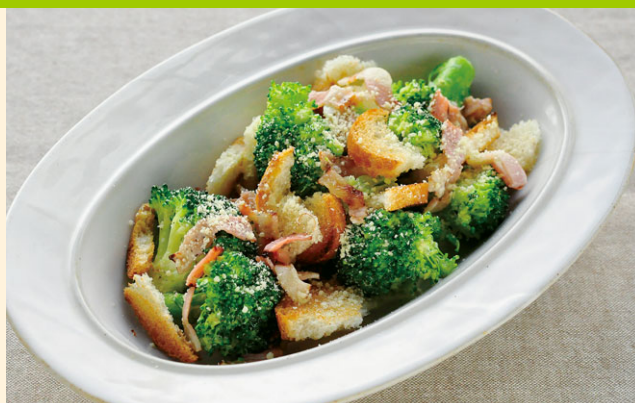
- ①フライパンにバゲットをのせて火にかけ、こんがり焼き色がついたら取り出し、手で割る。
- ②耐熱皿にキッチンペーパーを敷いてベーコンを並べ、ラップをかぶせずにレンジで40~50秒くらい加熱する。
- ③鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーをゆでる。
- ④ボウルに①、②、③を入れ、Aを加えてあえ、器に盛って粉チーズをふる。

材料(2人分)

- バゲット(薄切り)……………15g
- ベーコン(1cm幅に切る)……………1枚(25g)
- 塩……………一つまみ
- ブロッコリー……………1/3株(100g)
- (小房に分ける)
- A { マヨネーズ……………大1・1/2
- 白ワインビネガー……………大1/2
- んにく(すりおろす)……………1/4片
- 塩、こしょう……………少々
- 粉チーズ……………小1

ワンポイントアドバイス

●バゲットはあまり焦がし過ぎないように注意しましょう。



21 (金) 肌荒れ予防に「鶏ひき肉とたけのこのみそそぼろ煮」

Friday

鶏ひき肉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、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、たけのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ほっとする和の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約282kcal



作り方

- ①鍋にサラダ油を熱して赤唐辛子と鶏ひき肉を炒め、肉に火が通ったらたけのこを加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えてふたをかぶせ、照りが出るまで軽く煮込む。

ワンポイントアドバイス

●たけのこは市販の水煮を使うので、下処理の手間も煮込む時間もかかりませんよ。

材料(2人分)

- ごま油……………大1
- 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
- 鶏ひき肉……………120g
- たけのこ(水煮)……………180g
- (食べやすい大きさに切る)
- A { みそ、酒……………各大1・1/2
- みりん……………大1
- 砂糖……………小2

22 (土) 美しいお肌に「鶏手羽元の黒酢しょうゆ煮」

Saturday

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、黒酢に豊富に含まれるアミノ酸が血液をサラサラにすると言われています。香り高く上品な味わいの肉料理です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約357kcal

作り方

- ①鶏手羽元は骨に沿って包丁で切り込みを入れ、開く。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ③②にAを加えて一煮立ちさせ、アクを取ったら弱~中火にして落としぶたをし、汁気がなくなるまで煮込む。

材料(2人分)

- 鶏手羽元……………6本(300g)
- サラダ油……………大1/2
- 水……………3/4カップ
- 黒酢……………大2
- しょうゆ……………大2
- A { 酒、みりん、はちみつ……………各大1
- んにく(つぶす)……………1片
- しょうがの薄切り……………2~3枚

ワンポイントアドバイス

●②で一度焼いておくことで、肉の旨味が凝縮されます。



15 (土) Saturday 疲労回復に「豚しゃぶの梅ポン酢サラダ」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復し、スプラウトに含まれるアシルマスタードオイルが食欲を増進し、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出すると言われています。梅の風味が食欲をそそる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約190kcal



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら豚肉を入れて火を止め、ふたをかぶせて5分くらい余熱で火を通し、ざるに上げて冷ます。
- ②きゅうりとにんじんをピーラーで薄切りにし、水に放してパリッとさせ、水気を取って皿に盛る。
- ③ボウルにAを合わせ、①とブロッコリースプラウトを加えてあえ、塩、こしょうで味をととのえ、②に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 豚しゃぶ肉は、ゆで過ぎると固くなるので、余熱で火を通しましょう。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………140g
 きゅうり……………1/2本(60g)
 にんじん……………20g
 A {
 ポン酢しょうゆ……………大1・1/2
 サラダ油……………小1
 梅干し(刻む)……………1個(15g)
 長ねぎ(みじん切り)……………15g
 ブロッコリースプラウト……………10g
 塩、こしょう……………少々

16 (日) Sunday 疲労回復に「新じゃがと新玉ねぎの豚汁」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つとされています。旬の野菜を味わえる、栄養満点の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約192kcal

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらじゃがいもと玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えて一煮立ちさせ、アクを取ってふたをかぶせ、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③②にみそを溶かし入れてきぬさやを加え、煮立つ直前で火を止める。

ワンポイントアドバイス

- みそときぬさやを加えてからは、さっと火を通す程度にしましょう。

材料(2人分)

- サラダ油……………大1/2
 豚バラ肉……………80g
 (食べやすい大きさに切る)
 新じゃがいも……………1個(150g)
 (一口大に切る)
 新玉ねぎ(くし形切り)……………1/2個(100g)
 A {
 だし汁……………2カップ
 酒……………大1
 みそ……………大1・1/2
 きぬさや(塩ゆで)……………6枚



17 (月) Monday お腹すっきり「豆とコーンのコールスロー」

ミックス豆やコーンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、コーンに含まれるビタミンB₁や、りんご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。シャキシャキの歯ごたえとさっぱりした味わいがおいしい一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約187kcal



作り方

- ①ボウルにキャベツとにんじんを入れ、塩をふってもみ込み、5分くらい置いてから水気を絞る。
- ②①にAとBを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 市販のミックス豆は、いろんな場面でさっと使えるので、常備しておくとう便利です。

材料(2人分)

- 春キャベツ(粗みじん切り)……………2枚(80g)
 にんじん(千切り)……………15g
 塩……………一つまみ
 A {
 りんご(千切り)……………15g
 ミックス豆(市販)……………50g
 ホールコーン……………30g
 マヨネーズ……………大1・1/2
 プレーンヨーグルト……………大1・1/2
 B {
 レモン汁、はちみつ……………小1/2
 粒マスタード……………小1
 塩、こしょう……………少々

18 (火) Tuesday 肌荒れ予防に「たららの芽のみそマヨあえ」

たららの芽に含まれるβ-カロテンが肌荒れを予防し、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、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。たららの芽の独特の風味が活きた一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約89kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、たららの芽を色よくゆで、水にさらしてアク抜きをする。
- ②ボウルにAを合わせ、水気を切った①を入れてあえ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 火の通りが良くなるよう、たららの芽の根元には切り目を入れましょう。

材料(2人分)

- 塩……………少々
 たららの芽……………6~8個(60g)
 (根元に十字の隠し包丁を入れる)
 A {
 マヨネーズ……………大1
 みそ……………小1
 砂糖……………小1/2
 白炒りごま……………小1



11 (火) 体ぽかぽか「焼きたらこと青じそのおむすび」

Tuesday

たらこに含まれるナイアシンが血行を促進して冷え性を改善し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギーになって体を元気にし、のりに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。焼いたたらこの香ばしさが食欲をそそる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**301** kcal



作り方

- ①フライパンにたらこをのせて熱し、転がしながらじっくりと焼き、薄皮を外してほぐす。
- ②ボウルにご飯を入れ、①とAを加えて混ぜ、6等分して俵形に握り、焼きのりを巻く。

ワンポイントアドバイス

- たらこは、フライパンに油をひかず、低温からじっくり焼きましょう。

材料(2人分)

- たらこ……………1本(50g)
- 温かいご飯……………2膳(300g)
- A { 青じそ(粗みじん切り)……………3枚
- 白炒りごま……………大1
- 塩……………少々
- 焼きのり……………1/2枚

12 (水) 貧血予防に「切り干し大根の豆腐なます」

Wednesday

切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、にんじんに含まれるβ-カロテンが肌を健康的で美しく保つとされています。さっぱりとした味わいの、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**96** kcal

作り方

- ①耐熱容器に切り干し大根と水1/4カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱して戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②耐熱容器に豆腐を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、キッチンペーパーで水気を取り、なめらかになるまでつぶす。
- ③耐熱容器ににんじん、きぬさや、水大2を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱し、水気を切り、きぬさやは千切りにする。
- ④ボウルに①、②、③を入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根、豆腐、にんじんやきぬさやまで、全部レンジ1つで簡単にできますよ。

材料(2人分)

- 切り干し大根……………乾燥で10g
- 水……………1/4カップ
- 木綿豆腐……………1/2丁(150g)
- にんじん(千切り)……………15g
- きぬさや……………5枚
- 水……………大2
- A { 酢……………大1
- 砂糖……………小2
- 薄口しょうゆ……………小1
- 塩……………少々
- 白すりごま……………大2



13 (木) 肝臓を丈夫に「いかとなすのイタリアンソテー」

Thursday

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、なすに含まれる紫色色素ナスニンが目の健康を守り、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されています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**281** kcal



作り方

- ①いかはわたを取って一口大に切り、塩、こしょうを軽くふる。
- ②フライパンにオリーブオイル大1・1/2を熱してなすを炒め、焼き色がついたら取り出す。
- ③②のフライパンにオリーブオイル大1/2を足してAを入れ、香りが立ったらトマト、①の順に加えて炒め、白ワインをまわし入れてアルコールを飛ばすように炒め合わせ、②のなすを戻し入れて塩で味をととのえ、パジルをふる。

ワンポイントアドバイス

- 順番に炒めていくだけなので簡単ですよ。具材の下準備をすべて済ませてから調理にかかりましょう。

材料(2人分)

- いか……………1杯(250g)
- 塩、こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大2
- なす(乱切り)……………小2本(120g)
- A { にんにく(薄切り)……………1片
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本
- トマト……………小1個(130g)
- (湯むきしてくし形切り)
- 白ワイン……………小1
- ドライパジル……………少々

14 (金) 美しいお肌に「オレンジとクリームチーズのクラフティ」

Friday

オレンジに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、チーズや牛乳、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。フレッシュな味わいのデザートレシピです。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約**372** kcal

作り方

- ①ボウルにクリームチーズと砂糖を入れてなめらかになるまで練り、溶き卵を数回に分けて加えながら泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に小麦粉を少しずつ加えながらだまにならないように混ぜ、牛乳も少しずつ加えて泡立てないように混ぜる。
- ③耐熱皿にバターを薄く塗り、オレンジを並べて②を注ぎ、半分くらいまで湯を注いだ天板にのせ、170℃に余熱したオーブンで30～40分くらい蒸し焼きにする。
- ④③の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、あれば粉砂糖をふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- 生地は口当たりが良くなるよう、泡立てず材料を少しずつ加えながらだまにならないように混ぜてください。

材料(2人分)

- クリームチーズ……………50g
- 砂糖……………50g
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- 小麦粉(ふるう)……………20g
- 牛乳……………150ml
- バター……………小1
- オレンジ(皮をむき半月切り)……………1個(200g)
- 粉砂糖(あれば)……………適量



7 (金) 美しいお肌に「新じゃがと菜花のカレーマヨあえ」

Friday

じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、菜花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。お弁当のおかずや、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**187** kcal



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、やわらかくなるまで煮る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜花を色よくゆでて流水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③ボウルに①、②、ロースハム、Aを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ①は、じゃがいもに竹串が通るようになるくらいが目安です。

材料(2人分)

- 新じゃがいも(乱切り)……大1個(180g)
 塩……一つまみ
 菜花……1/4束(60g)
 ロースハム(8等分に切る)……2枚(30g)
- A
- マヨネーズ……大2
 - カレー粉……小1/2
 - はちみつ、レモン汁……各小1/2
 - 塩、こしょう……少々

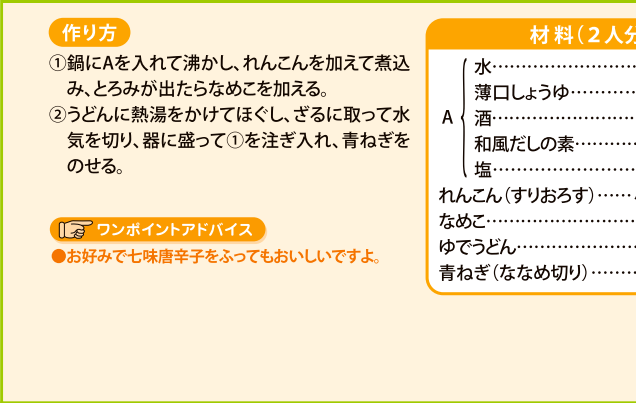
8 (土) 胃腸に優しい「すり流しれんこんのなめこうどん」

Saturday

れんこんやなめこに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、食物繊維が便秘を予防・改善し、うどんに含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になって体を温めると言われています。れんこんの風味がたっぷり味わえる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**242** kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、れんこんを加えて煮込み、とろみが出たらなめこを加える。
- ②うどんに熱湯をかけてほぐし、ざるに取って水気を切り、器に盛って①を注ぎ入れ、青ねぎをのせる。

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)

- 水……2・1/2カップ
 薄口しょうゆ……大2
 酒……大1
 和風だし(素)……小1・1/2
 塩……少々
 れんこん(すりおろす)……小1/2節(80g)
 なめこ……90g
 ゆでうどん……2玉(200g)
 青ねぎ(ななめ切り)……2本



9 (日) 疲労回復に「豚ロースのスパイシー竜田揚げ」

Sunday

豚肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、カレー粉に含まれるターメリックの成分クルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高めると言われています。お弁当などにもぴったりの、ご飯がすすむ一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**271** kcal



作り方

- ①豚肉は半分に切ってパットに入れ、合わせたAを加えてもみ込み、5分くらい置いてから片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を170℃くらいに熱し、①をからりと揚げ、皿に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

- ①でもみ込んだ後は、少し寝かせて味をなじませましょう。

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉……160g
- A
- しょうゆ……大1・1/2
 - 酒、みりん……各大1
 - オイスターソース……小1
 - カレー粉……小1
 - こしょう……少々
 - しょうが(すりおろす)……1片
- 片栗粉……適量
 揚げ油……適量
- B
- トマト、レモン……適量
 - イタリアンパセリ……適量

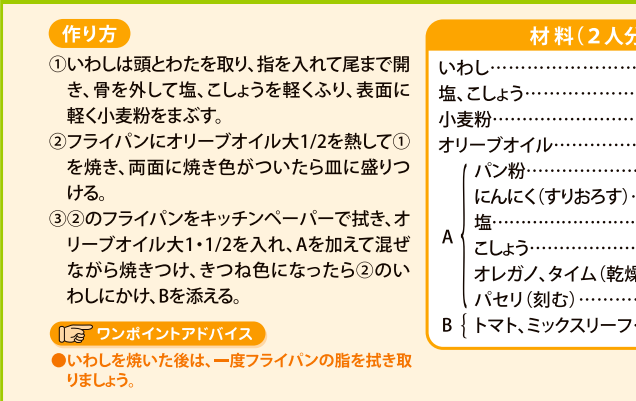
10 (月) 骨や歯を丈夫に「いわしのハーブパン粉焼き」

Monday

いわしに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を促し、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。魚が苦手な方も食べやすい、風味豊かな一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**265** kcal



作り方

- ①いわしは頭とわたを取り、指を入れて尾まで開き、骨を外して塩、こしょうを軽くふり、表面に軽く小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイル大1/2を熱して①を焼き、両面に焼き色がついたら皿に盛りつける。
- ③②のフライパンをキッチンペーパーで拭き、オリーブオイル大1・1/2を入れ、Aを加えて混ぜながら焼きつけ、きつね色になったら②のいわしにかけ、Bを添える。

ワンポイントアドバイス

- いわしを焼いた後は、一度フライパンの脂を拭き取りましょう。

材料(2人分)

- いわし……2尾(240g)
 塩、こしょう……少々
 小麦粉……適量
 オリーブオイル……大2
- A
- パン粉……1/2カップ
 - んにく(すりおろす)……1/2片
 - 塩……小1/4
 - こしょう……少々
 - オレガノ、タイム(乾燥)……適量
 - パセリ(刻む)……適量
- B
- トマト、ミックスリーフ……適量



4 (火) Tuesday 血液サラサラに「たことそら豆のマリネサラダ」

そら豆に含まれるビタミンB₂やレシチン、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、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が細胞の老化を防ぐと言われています。ビールのお供にぴったりの、春を感じる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **132kcal**



- 作り方**
- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、そら豆を色よくゆでて引き上げ、粗熱が取れたら皮をむく。
 - ②玉ねぎに酢をふって手でよくもみ、出てきた水分を絞る。
 - ③ボウルに①、②、たこを入れ、Aを加えて混ぜ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは②の手順で水分を絞ることで、辛味が抜けますよ。

材料(2人分)

塩	一つまみ
そら豆	180g (正味60g) (さやから取り出す)
新玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
酢	大1
たこ(乱切り)	80g
A	レモン汁、サラダ油……………各大1
	しょうゆ……………小1/2
	塩、こしょう……………少々
	パセリ(みじん切り)……………少々

5 (水) Wednesday 貧血予防に「彩りチャプチェ」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、春雨やたっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるゴマリグナンが活性酸素を撃退して細胞の老化を防ぐと言われています。ご飯がすすむビリ辛おかずレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **266kcal**

作り方

- ①牛肉にAをふってもみ込み、下味をつける。
- ②フライパンに湯を沸かし、春雨を4分くらいゆで、ざるに取って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにごま油を熱して①を炒め、肉の色が変わったらBを加えて炒め、野菜がしんなりしてきたら②とCを加え、汁気を飛ばすように強火で炒め合わせ、皿に盛りつけて白すりごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- フライパン1つでできますよ。②の水気を拭き取ってから③に進みましょう。

材料(2人分)

牛薄切り肉(細切り)	100g
A	しょうゆ、酒……………各小1/2
	コチュジャン……………小1/4
緑豆春雨	乾燥で40g
ごま油	大1/2
B	新玉ねぎ(1cm幅に切る)…1/4個(50g)
	生しいたけ(薄切り)……………1個(15g)
	ピーマン(細切り)……………1個(35g)
	パプリカ(赤・黄)(細切り)…各1/4個(計75g)
C	しょうゆ……………大2
	酒、コチュジャン、ごま油……………各大1/2
	砂糖……………小2
	にんにく(すりおろす)……………1/2片
白すりごま	……………小1



6 (木) Thursday 動脈硬化予防に「カシューナッツのおからもち」

カシューナッツに含まれるオレイン酸がコレステロールを減らして動脈硬化を予防し、ビタミンB₁が疲労を回復し、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。レンジ1つで簡単にできるおやつレシピです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 **305kcal**



- 作り方**
- ①耐熱ボウルにおから、片栗粉、牛乳を入れて混ぜ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、熱いうちによく混ぜる。
 - ②パットにAを合わせ、①をスプーンで食べやすい大きさにすくって落とし入れ、丸めながらまぶしつける。

ワンポイントアドバイス

- お好みで、きな粉や粒あんをつけてもおいしいですよ。

材料(2人分)

おから	80g
片栗粉	40g
牛乳	1/2カップ
A	カシューナッツ(刻む)……………50g
	砂糖……………大1・1/2
	塩……………一つまみ
	しょうゆ……………大1/2

花月ではじまる、2023春宴会

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** 福島県地酒もさらに充実しました!

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

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

「うねめ牛石焼」や「郡山こいフライ」が美味

~大町増子ビル4階「くしぜん」で~

郡山特産品「うねめ牛石焼」

居酒屋新幹線で紹介された郡山特産品鰻の「郡山こいフライ」

旬膳 **くしぜん**
024-935-5007

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間/17:00~24:00 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/>

1 (土) 貧血予防に「ほたてと菜の花のおこわ」

Saturday

ほたてや菜の花に含まれる鉄分が貧血を予防し、ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、菜の花や桜えびに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。レンジで簡単にできる、春らしい一品です。

所要時間
(浸水時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約292kcal



作り方

- ①もち米を洗い、30分～1時間水に浸け、ざるに取って水気を切る。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れてBを加え、ラップをかぶせてレンジ強で10分くらい加熱し、一度取り出して上下を返し、再びラップをかぶせてさらに5分くらい加熱する。
- ③②に菜の花を加えて混ぜ、濡れふきんをかぶせて10分くらい蒸らす。

ワンポイントアドバイス

- 米の浸水時間は、夏場が30分、冬場は1時間が目安です。

材料 (4人分)

もち米	2カップ
水	1カップ
酒	大2
A 薄口しょうゆ	大1
サラダ油	小1
塩	小1/3
B ポイルほたて	100g
桜えび	10g
菜の花	1/2束 (100g)
(塩ゆでしてざく切り)	

2 (日) お腹すっきり「たらの芽とエリンギのチーズフリット」

Sunday

たらの芽やエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、たらの芽に含まれる鉄分が貧血を予防し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。旬の味覚がよりおいしく食べられる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約91kcal

作り方

- ①卵と冷水を合わせて100mlにしてボウルに入れ、合わせたAを加えて混ぜ、衣を作る。
- ②たらの芽とエリンギを①にさっとくぐらせ、180°Cの揚げ油でからりと揚げ、皿に盛りつけて塩とレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 衣は、混ぜ過ぎないようにしてください。

材料 (2人分)

卵	1/2個
冷水	適量
A 小麦粉	1/2カップ
ベーキングパウダー	小1/2
粉チーズ	大2
たらの芽	6～8個 (60g)
(根元に十字の隠し包丁を入れる)	
エリンギ	小2本 (60g)
(食べやすい大きさに切る)	
揚げ油	適量
塩、レモン	適量



3 (月) 肝臓を丈夫に「しじみともずくの中華スープ」

Monday

しじみに含まれるタウリンや亜鉛、もずくに含まれるぬめり成分フコダイゲンが肝細胞の再生を促して肝機能をアップし、しじみに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防すると言われています。旨味たっぷりて味わい深いスープです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約97kcal



作り方

- ①鍋にしじみ、紹興酒、しょうがを入れて熱し、ふたをかぶせてしじみの口が開くまで蒸し煮にする。
- ②①にもずくとAを加えて一煮立ちさせ、塩で味をととのえ、Bをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- もずくは味のついていないものを使いましょう。

材料 (2人分)

しじみ (水に放して砂を抜く)	100g
紹興酒 (または酒)	大1
しょうが (千切り)	1片
もずく (食べやすい長さに切る)	100g
A 水	1・1/2カップ
薄口しょうゆ	小1
鶏ガラスープの素	小1
塩	少々
B ごま油	小1
白炒りごま	小1/2
青ねぎ (小口切り)	1本

Life Topics

「麺処さとう船引店」の新メニュー 「船引背脂醤油ラーメン」がお目見え



「麺処さとう 船引店」(田村市船引町字船引臂曲19-1)に新メニュー「船引背脂醤油ラーメン」(830円)がお目見えした。背脂は甘味と旨味があり、奥深い一杯に仕上げた。麺は自家製の中太ちぢれ麺。スープは、豚で炊いたチンタンスープと、鶏で炊いたチンタンスープを井で合わせたダブルスープ。やわらかい豚バラ肉のチャーシューも美味。定休日は無し、営業時間は11時から21時まで。材料が無くなり次第終了となる。

問 麺処さとう 船引店 TEL 0247-61-4202

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

濃厚テリースショコラ (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

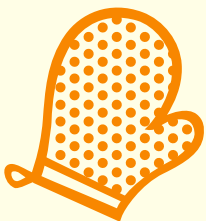
濃厚抹茶テリースショコラ 2,160円

濃厚テリースショコラ 2,160円

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

「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



PORTATA

無料

2023年4月号 vol.199
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

受付10:30~16:00(17:00まで) 18:30~21:00(22:00まで)
木曜は18:30~受付

平日	土・日曜・祝日
大人 700円	大人 900円
3歳~小学生 400円	3歳~小学生 500円

予約ができて
嬉しい入浴

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

今月のオススメ お腹すっきり「春キャベツたっぷりメンチカツ」



所要時間 20分
1人分のカロリー 約258kcal

キャベツや玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ラディッシュに含まれるジアスターゼが消化を助け、合いびき肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を促すと言われています。春キャベツの甘味いっぱい、ヘルシーカツです。

材料(2人分)

春キャベツ(粗みじん切り)	大2枚(100g)
新玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
合いびき肉	160g
卵(溶きほぐす)	1/2個
A 塩	小1/3
こしょう	少々
小麦粉	大2
B 卵(溶きほぐす)	1/2個
パン粉	適量
ミックスリーフ	1/3袋(30g)
C ラディッシュ(薄切り)	2個(20g)
トマト(くし形切り)	小1/2個(65g)
レモン(半月切り)	適量
とんかつソース、トマトケチャップ	適量

半額キャンペーン中!

郡山市内を元気に配送中!

高齢者向け 宅配OK! 配食サービス

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

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

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

配食サービス(郡山市安積荒井3丁目5番地) 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

①では、キャベツの旨味が逃げないように、絞り過ぎに注意しましょう。

作り方

- 耐熱ボウルにキャベツと玉ねぎを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、粗熱が取れたら軽く絞って余分な水分を取る。
- ボウルに合いびき肉を入れて粘りが出るまで手でこね、①とAを加えてよく混ぜ、4等分して小判型に丸め、Bの衣を順につける。
- 揚げ油を180℃に熱し、②をきつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけてCを添え、お好みでソースやケチャップをかける。

春の宴会プラン 4,500円から

(料理+120分飲み放題) 承ります

TEL.024-983-9755

〔住所〕郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F
〔営業〕月~木・日 17:00~24:00 ※LO23:30
金土祝前 17:00~25:00 ※LO24:30

個室も完備/最大宴会は50名まで