

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
42th
THANKS

f Facebook i Instagram t 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



2023

8

月号

vol.513

毎月25日発行

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



KFB 福島放送

「シェア!」月曜～金曜 15:48～19:00

馬田万葉、山崎聡子、安藤桂子、岩渕葵 松下誠寿(気象予報士・防災士)



郡山の
名物
グルメ

こおりやま情報
特集

夏こそロックで! 大辛口の日本酒、

笹の川酒造の福島一辛口「いち」

保存版「開成社ものがたり」連載スタート!

諸橋近代美術館「みんなの知らない美術館」展



P.4~

P.8

P.11

果実氷 巨峰



¥380
(¥410.40)

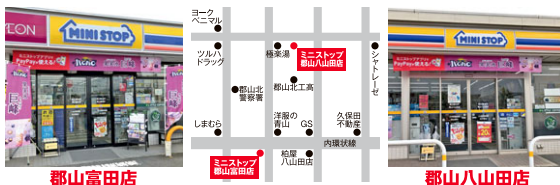
パチパチ 夏ソーダ



¥380
(¥410.40)

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

礼金なしキャンペーン実施中!!

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。

洗浄便座新品

★ 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/なし
- 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** コンビニ近く



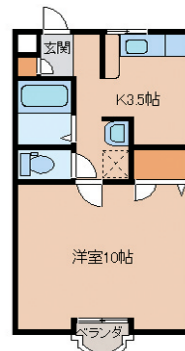
エアコン新品・スーパー近く

★ 八山田4丁目

1K(洋10、K3.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・浴室乾燥機・BS・1F

家賃月額 **47,000円** 洋室広々10帖



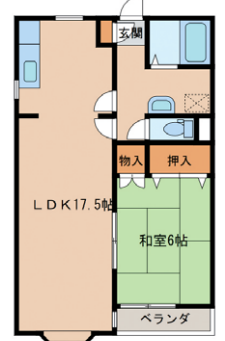
エアコン新品・トランクルーム付

★ 八山田3丁目

1LDK(和6、LDK17.5)

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

家賃月額 **55,000円** コンビニ近く



小型犬・ネコOK

★ 富久山町福原

2LDK(和6、洋6、LDK12)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 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・暖房便座・BS・2F角

家賃月額 **56,000円** 対面キッチン



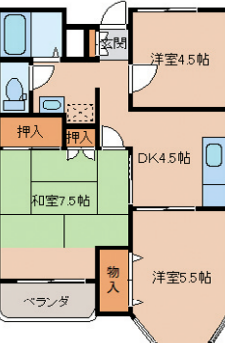
インターネット無料

★ 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/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **56,000円** 1階角部屋



小型犬・ネコOK

★ 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/なし
- 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



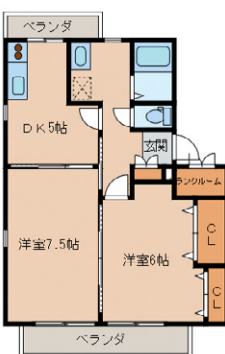
洋室のみ・1階角部屋

★ 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/なし
- 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** 収納多め



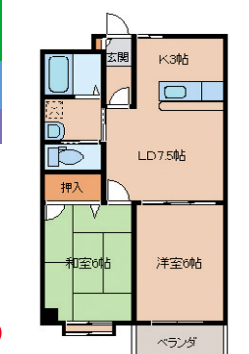
エアコン2基付

★ 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/なし
- 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** スーパーコンビニ近く



- 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

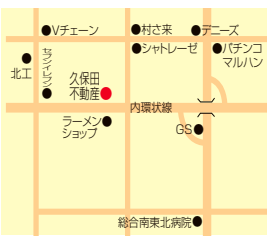
久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

営業 9:00~18:00 日祝 ※お盆休み8/11~15 <http://kubota-f.com>

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



プレゼント

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 8月2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。

ケータイからの応募はコチラ



1 入館招待券

<ペア5組(10名)>



「諸橋近代美術館」では「ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館展」を11月12日まで開催中。観覧料は一般1,300円、高校・大学生500円、中学生以下無料。
提供/公益財団法人 諸橋近代美術館
TEL0241-37-1088

2 「シードル2022」ドライ&スウィートセット

<2名>



「ふくしま産ワインナリー」から新発売された「シードル2022ドライ」、「シードル2022スウィート」(各375ml 1,430円)をセットで2名に。地元産スパークリングワインで乾杯。
提供/ふくしま産ワインナリー
TEL024-953-3131

3 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

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!

TEL024-958-2316 タキタ自工 総店

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

笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

ブランチ

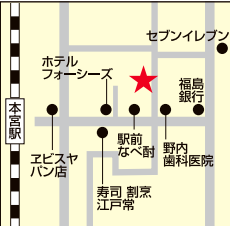


私がお勧めします。



笹の川 ブレンドド ウイスキー山桜 黒ラベル

「ブレンドドウイスキー山桜 黒ラベル」のハイボールがおすすめの一杯です。(店主 根本さん)



▲落ち着いた雰囲気店内で、ゆっくりとお酒が楽しめる店です

店内は、カウンターとテーブル席があり、奥には個室が1室あります。気さくな店主の根本さんは、「特別なごだわりもありませんが、お酒とピザ、パスタを提供しています」と謙虚に話してくれました。笹の川酒造のお酒は、「ブレンドドウイスキー山桜黒ラベル」のハイボールが店主のおすすめ。さらに、「ウイスキー安積」も味わえます。

本宮市本宮南町裡32-3 TEL0243-33-3855
● 18:00~24:00 ● 日曜

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」



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。

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

笹の川酒造株式会社

郡山市笹川一丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp>

●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

街ネタ タウン情報

Machi Neta



郡山の食で感動体験できる1冊 「郡山の名物グルメ」発売中!

鯉やうめ牛、ASAKAMA1887、郡山ブランド野菜などの食材をはじめ、クリームボックスや郡山ブラックなどのソウルフード、地酒はもちろん、今や世界からも注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理など、郡山の食で感動体験できる1冊。「郡山の名物グルメ」2023-2024年版好評発売中。

◀「郡山の名物グルメ」定価880円。巻末にはお得なクーポン券付き



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/>



▲「あんみつ」(左・388円)と「季節のあんみつ練乳いちご」(右・453円)

柏屋の「季節のあんみつ練乳いちご」と自家製餡「あんみつ」が、この夏美味!

柏屋の「季節のあんみつ練乳いちご」(453円)は、須賀川市横田農園のブランドいちご「甘園房(あまえんぼう)」を使用。寒天に甘酸っぱいいちごソースとつぶ餡、ちよっぴり甘さを抑えた練乳ソースをたっぷりかけて味わう。「あんみつ」(388円)は、自家製餡と、寒天・白玉・みかん・さくらんぼ・パイナップルに黒蜜をのり。ほんのりとした寒天の甘さ、さっぱりとしたフルーツ、黒蜜のまったりとした苦味が夏でも食欲をそそる。最寄りの柏屋各店で。

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/>



▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある



好評です。当日OK。スパークリングワインも飲み放題 「単品飲み放題1,800円(税込)」2名様より承ります。

当店は、肉・魚介・チーズ料理をはじめ、福島牛や麓山高原豚などの地元素材や地ウイスキーも人気の洋風バルです。食後は濃厚イタリアンプリンやクーベルチュールのガトーショコラなどのデザートもご用意しております。

宴会プラン

料理6品+120分飲み放題
4,500円

料理7品+120分飲み放題
5,000円



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



四方山 ~GoQUUTO~

よもやま

ゴクート

【予約受付】024-924-0223

【住】郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F

【営】17:00~翌0:00、金土・祝前~翌1:00

【休】月曜日 <http://www.foodworks.co.jp/>

花月名物「極上黒カレー」。漆黒の旨さ。

郡山駅前ビル祭り
7月28日金・29日土・30日日
16:00~20:00

店名物
黒カレー(ミニ)
登場

DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安齋ビル2F
TEL024-954-7751
営▶17:00~24:00
休▶日曜 クレジットカード可

カレーライス 970円
カレーそばうどん 810円
カレードリア 920円

Follow me!!
Instagram
はじめました!

IKAHAYACAGETSU

白河 5-めん

合計7,000円相当以上の
クーポン券割引券付き!

白河 クーポン券

白河 クーポン券

A5判 本文128ページ 定価880円(税込)
大好評発売中!

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。

あれ
これ
これ
売
買
カ
エ
ル

郡山発の
リアルオークションサイトです。

**8月8日(火)
OPEN**

※オープン前でも
出品登録を受付中です。

BEST
PRICE

ウリドキ!
カイドキ!

リアルが
ドキドキ!

マスコットキャラ サーリ

誰でも何処でも超カンタンに
「出品」「入札」「落札」が楽しめる!
リアルオークションサイト

他にはない「リアルライブオークション機能」!!

その場で落札ができる
リアルライブオークション

スマホ1台でもできるリアルオークション会場にいるか
のようには参加費が掛かりません。落札のオークション
では発見できなかったアイテムと出せるかも?

オークション
サイトは
こちらから

サーリアル

sa-real.jp

運営会社：サークルワン株式会社 郡山市谷地本町 6

夏こそロックで! 大辛口の日本酒、 笹の川酒造の福島一辛口「いち」

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



地元人気居酒屋「花月」×福島一辛口「いち」

令和のモダン居酒屋として復活した「花月」。刺身、串焼、馬刺、名物黒カレーなど、手作り料理が揃う人気居酒屋。旨味とキレのある大辛口「いち」が刺身の味わいを一層引き立てる。

◀ 刺身お造り3点盛 1,800円～、ロックグラス「いち」800円

居酒屋 花月 [カゲツ]

【住所】郡山市駅前1-7-7 安齋ビル2F
【TEL】024-954-7751
【営業】17:00～24:00
【休み】日 【P】無

Information

宴会コース(3名から)…3,850円 2時間プラン90分飲み放題付き/
4,950円2時間プラン90分飲み放題付き※他120分飲み放題あり



ごまだれ掛けの棒棒鶏と「いち」のロック!

今年3月にリニューアルオープンした「華琳」。手間暇かけて仕込んだ蒸し鶏に、自家製ごまだれを掛けた棒棒鶏が、木村シェフこの夏おすすめの一品。大辛口「いち」ロックとの相性が良い。

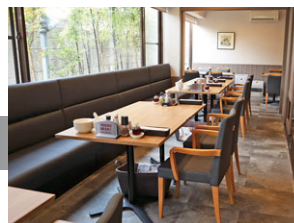
◀ 「棒棒鶏(蒸し鶏のごまだれ掛け)750円、福島一辛口「いち」オンザロック(1杯)850円

華琳 [カリン]

【住所】郡山市業根1-26-5
【TEL】024-934-8886
【営業】11:00～L O 14:00 17:00～LO 20:00
【休み】月曜 ※不定休有 【P】有(21台)

Information

蒸し鶏のねぎソース880円、特製エビの春巻き(2本)760円、
小籠包(3個)690円、春巻き(2本)420円



日替りのお通しと「いち」をロックで!

ママの近藤さんが作る日替りのお通しは、味わいがあり人気。取材日のお通しは、くじら汁、棒たら煮、山のレバー刺し(天然のキノコ100%)、日向夏の刺身、漬物。「いち」はロックで味わえる。

◀ 料理は、お通し一例。福島一辛口「いち」ロック(1杯)1,000円

スナック かるいさわ

【住所】郡山市桑野2-20-10 桑野一番街106
【TEL】024-933-3332
【営業】19:00～翌1:00
【休み】日曜・祝日 ※予約があれば営業 【P】共同有

Information

予算1人4,000円～。店内は、カウンターとソファ席。





福島一辛口「いち」と旬味が織りなすひとときを

京都で修業した店主の料理とお酒に対する熱き想いが伝わってくる和食店「そもさん亭」。地産地消を重視して、旬を感じる季節の料理を提供。福島一辛口「いち」と旬味が織りなすひとときを過ごせる。

◀「いち」ロック(1杯)900円、名物ばくだん(なめろう風刺身)990円、いか沖漬け550円

旬魚旬菜 そもさん亭 [ソモサンテイ]

【住所】郡山市駅前1-5-3
【TEL】024-938-6321
【営業】17:00~23:00(LO22:30)
【休み】不定休 【P】無

Information 店内は、カウンターと7つの個室あり。
・郡山の和牛A5番使用 うねめ牛あぶりすし1,650円
・おまかせ料理 菜らく4,400円・味あじ6,600円・そもさん8,800円



名物「焼鳥」×福島一辛口「いち」のマリアージュ

御年84歳、粋な店主がいる焼き鳥店。紀州備長炭で焼き上げる焼鳥は、フォアグラレバーと呼ばれる定番人気「レバー」をはじめ、香ばしくジューシーで、福島一辛口「いち」とのマリアージュを楽しめる。

◀ 焼き鳥おまかせ5本(焼き鳥1本110円~280円)、「いち」ロック(1杯)900円

やきとりSABUちゃん

【住所】郡山市細沼町1-29
【TEL】024-924-0576
【営業】17:00~23:00(LO22:30)
【休み】日祝 【P】無

Information 宴会(4~12名)・・・4,620円~ 料理7品+2時間飲放/個室無
※2時間飲放+料理5品付き 女子会コース(4名~)は、スパークリングボトル+αのサービス付き



柔らかな「もつ煮」に「いち」のロックが合う

ラーメン&居酒屋の「まる虎」では、「いち」のロックと「もつ煮」が店主のおすすめ。じっくりと煮込んだ「もつ煮」には、豚もつ、ゴボウ、ニンジン、コンニャクなどが入っている。店内はカウンターのみ8席。

◀「もつ煮」500円、福島一辛口「いち」ロック(1杯)650円

まる虎 [マルトラ]

【住所】郡山市虎丸町1-26
【TEL】090-6622-2457
【営業】11:30~13:30 18:00~LO21:30
【休み】不定休 【P】契約有(郡山虎丸第2パーキング)

Information お好きなおつまみが3点セット1,000円、ネギチャーシュー500円、中華そば700円、郡山辛味噌らーめん(辛さ3倍)850円



製造者
創業明和二年(一七六五年)
笹の川酒造株式会社
福島県郡山市笹川1の178
電話番号 〇二四・九四五・〇二六一
ファックス 〇二四・九四五・七五五九

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。
お米由来の糖分を極限まで
純粹に発酵させて
生まれた旨味のある大辛口。
アルコール分19度。
ぜひロックでお召し上がりください。

杜氏 山口敏子
(十代当主の妻)

**ロック推奨
燗ツケ厳禁**

日本酒度+20以上

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

福島一辛口
いち
キレのある
大辛口の日本酒です。

令和5年

暑中お見舞い 申し上げます



(順不同)

暑中お見舞い
申し上げます

大黒屋の
ゆるみ

第28回全国菓子大博覧会最高賞
名譽総裁賞受賞
后郡物産



郡山銘菓庵
大黒屋

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



暑中お見舞い 申し上げます

厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

みちのくのお伊勢さま

開成山大神宮

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

暑中お見舞い申しあげます



すべてを地域のために

東邦銀行



各種展示会、学会、大会、イベントの 企画・制作・施工をお手伝いします。

ARS PROGRESS CO., LTD.

サイン イベント ディスプレイ
SIGN EVENT DISPLAY

株式会社 アルス・プロGRESS

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

「商品」を通して 「ありがとう」を届けます。



- お中元カタログ2023 夏ギフト
- ノベルティカタログ「Pietto」
- すべて国産品のための総合カタログ・ピックアップ
- その他オリジナル名入れ商品作成いたします

冠婚葬祭用引出物・ギフトショップ

サンケン食品株式会社

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



快適環境の創造を目指して

ビル総合メンテナンス

株式会社 東北装美

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

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合



理事長 渡辺康広

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

保険の見直し
初めてのでも、見直しでも!

保険の無料相談 実施中

新しく 保険加入
加入中の 保険分析

駐車場完備! お気軽に 来店下さい!

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

0120-916-929

あなたの保険のホームドクター
保険クリニック

株式会社 クリエイト
Toward The Future - Create-ins.co.

〒963-8863
福島県郡山市実成通416-1
TEL/024-932-5103
FAX/024-932-5821

暑中お見舞い申し上げます

やっぱ丸信っしょ。



ラーメン 700円

丸信ラーメン船引店

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

こおりやま 日帰り温泉

クーポン券 374枚

全施設100円以上割引クーポン券付き(2024年1月25日まで有効)

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)

郡山の食で 感動体験できる1冊。

郡山自慢の食材をはじめ、故郷の味ソウルフード、地酒はもちろん、今や世界から注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理を紹介。

好評発売中!

使ってお得なクーポン券付



こおりやま情報グルメBOOK

定価 880円(税込) 県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください!

こおりやま広域圏 福島県

こおりやま情報グルメBOOK

激戦区 郡山 らーめん

koriyama ramen



激戦区 郡山 らーめん

お得なクーポン券 100枚付!

定価 880円(税込)

主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!!

保存版

「開成社ものがたり」

第1話

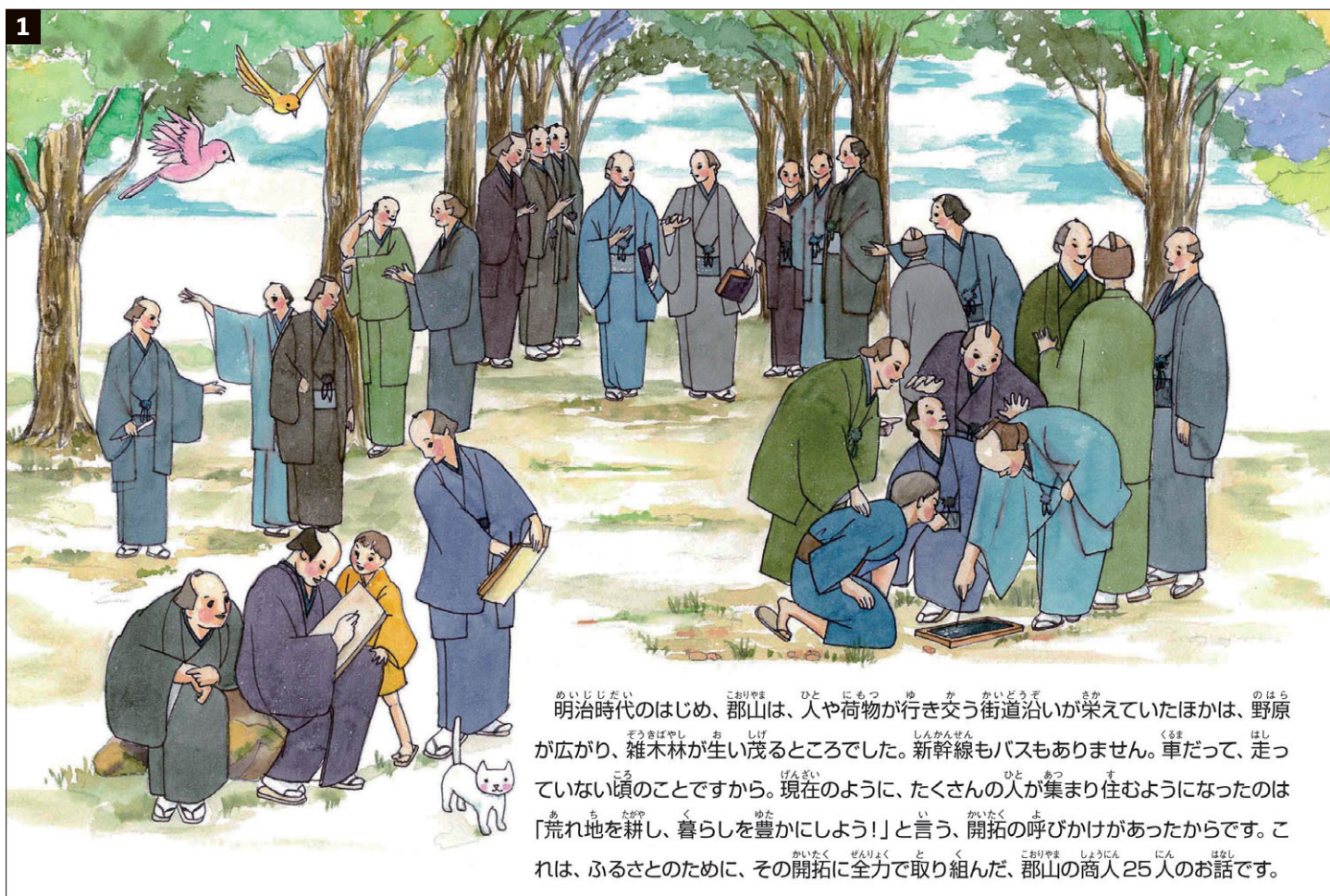
絵と文 つかもとていこ



1873(明治6)年、「安積開拓の父」といわれた中條政恒の呼びかけで、郡山の商人により「開成社」が誕生。「開成」は、中国の古典『易経』に登場する「開物成務」から名付けられたもので、“万物を開発してあらゆる事業を完成させること”を意味し、これを座右の銘とした中條の、安積開拓に対する熱い思いが込められている。

こおりやま情報編集室では、『開成社ものがたり』を連載企画として掲載していくので、この機会に郡山発展の礎「開成社」や「安積開拓」の歴史を知ろう。

1



やすば なかじょう おおつきばら こうほち けつい 安場と中條、大槻原を候補地に決意

徳川幕府が日本を治めていた江戸時代が終わり、明治新政府の時代になると、国中のお侍は、藩からの給金なくなり、暮らしは大変厳しくなりました。そこで、新しい国づくりを進めていた明治政府では、東北と北海道の広大な土地に注目し、新しい田んぼや畑を作る仕事で、お侍とその家族を救おうと考えました。

当時の郡山は、二本松藩の宿場町で、旅館や商店が並ぶ街道沿いには、賑やかさがありましたが、郊外は人家もまばらな静かな里でした。「未開拓のこの野原を耕せば、郡山は大きく発展できる!」…福島県令・安場保和と典事・中條政恒は、出磐山のてっぺんから、目の前に広がる安積平野を見渡して、開拓の実現を思い描きました。

やすばは、福島県に赴任する前に、政府の使節団に加わって、移民たちの開拓で活気づくアメリカを見えています。そのときの感動を日本に持ち帰り、ここ郡山で、大きな開拓事業を成しとげたいと考えたのでした。

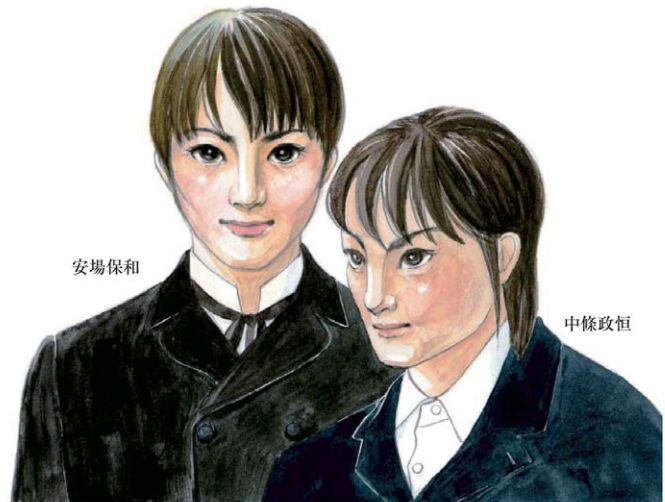


のこ 残った25人

しかし、広大な土地を耕すには、莫大なお金と人力が必要です。当初、県は、主に二本松藩のお侍であった人々に呼びかけて、今の開成山一帯にあたる、大槻原の開拓を計画しましたが、思うように人が集まりません。そこで中條は、郡山の商人・阿部茂兵衛や嶋原弥作、橋本清左衛門らに、開拓が必要だと何度も話して聞かせました。中條政恒は、のちに「安積開拓の父」と呼ばれる、功労者です。

やがて、その熱意に心を打たれた大商人たちは「わかりました。私たちは商売が家業ですが、ふるさとが豊かになるためなら、私財を投じて開拓を実現させましょう」と決意しました。

さっそく、中條は、住民の取りまとめをしていた今泉久右衛門に声をかけ、住民を集めて開拓への参加説明会を開かせました。すると「働く場所ができるぞ!」「給金がもらえるそうだ!」と、会場には200人もの人がおしよせました。



安場保和

中條政恒

ところが…。中條の話では、開拓に参加するには、まず荒地を買いなくてはなりません。「確かな収穫など望めそうにない、荒地地にお金を払うなんて!」と、人々は最後まで話を聞かず「だめだ、無理だ」と言って次々に帰ってしまいました。話がひと通り終わったところで、残っていたのは、最初に中條がといた、阿部らを含め、25人。いずれも、阿部らの呼びかけで集まった、郡山の未来を思う、商人たちでした。この時の25人が、やがて安積開拓の大事業につながる、開成社を設立するのです。



ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

柏屋の伝統文化「朝茶会」が3年ぶりに再開！ 毎月1日朝6時から8時まで「柏屋本店」2階で開催



して参加してみよう。

問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
URL <https://www.usukawa.co.jp/>

柏屋の伝統文化「朝茶会」が7月1日、3年ぶりに再開された。「柏屋本店」(郡山市中町11-8)の2階「善」ZENで、1月を除く毎月1日の朝6時から8時まで開催される。参加費は無料で、できたての柏屋薄皮饅頭(こしあん・つぶあん)と季節のお菓子、お茶が味わえる。「おはよう」、「行ってきます」の元気な挨拶が参加条件になる。8月1日(火)は、第493回目の「朝茶会」を開催。早起きを

小原田のあぶくま旅館内に1月オープンした 「農家食堂ふるさと」のランチが評判



菓を販売している。

問 農家食堂ふるさと TEL 024-944-4958
URL <https://www.abukuma.org/shokudo/>

「農家食堂ふるさと」(郡山市小原田3-3-8あぶくま旅館内)は、2023年1月にオープン。週替りの「あぶくまランチ」(1,000円)は、メイン料理を肉または魚から選べ、小鉢2品、漬物、ご飯、豚汁が付く。さらに、「ふるさとランチ」(1,800円)や「あぶくま特製カレー」(800円)なども味わえる。営業時間は11時から14時、定休は土日月曜と祝日になる。隣には「惣菜処ふるさと」があり、野菜や惣

「ウクレレないと！2023」は 8月20日(日)メグレズホールで開催



る。

問 ウクレレないと事務局 十字屋楽器店 TEL 024-932-2624
URL <http://jujiyagakki.jp>

「ウクレレないと！2023」は、8月20日(日)11時30分開場、12時開演、星総合病院院内「メグレズホール」で開催。入場料は無料。ゲストは、ウクレレアンサンブル&ジャカソのスペシャリスト「T.T.café」さんを迎えての開催。第一部：個人、グループによるウクレレ演奏。第二部：「T.T.café」、中村たかし、かねだつこのレクチャー&コンサート。軽妙なトークと共に明るく楽しいステージパフォーマンスを展開す

「2023 4つの店のサマーマーケット」は 8月4日(金)から6日(日)「Kaisei紅茶館」で開催



「2023 4つの店のサマーマーケット」は、8月4日(金)から6日(日)11時から16時まで「Kaisei紅茶館」(郡山市開成4-1-25)で開催。参加店は、メルフォード(英国アンティーク雑貨)、gem.R(コットンパルと天然石のアクセサリ)、HONEY ART GALLERY(アート)、Kaisei紅茶館(紅茶とスイーツ)。「Kaisei紅茶館」の「紅茶のテスティング体験」は1,000円、「真夏のアフタヌーンティー」(3,500円)は2日前までに要予約。

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

テレビ朝日系列東北ブロック6局ネット特別番組 「これを知れば100倍楽しめる！東北の夏祭り」



ジョイマン、天津木村。

問 福島放送
URL <https://www.kfb.co.jp/>

「青森ねぶた祭」「盛岡さんさ踊り」「能代七夕」の3か所から熱く盛り上がる様子を生中継。さらに「これを知れば100倍楽しめる!」をコンセプトに、地元民だから知っている各地の祭りの楽しみ方も紹介。福島・宮城・山形からも開催周辺の夏祭り情報と「お楽しみポイント」をアナウンサーがLIVEで紹介。放送は8月2日(水)19時～、出演：ケンコーコバヤシ、ゲスト：磯山さやか、リポーター：加藤夏希、

「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/>

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

濃厚抹茶デザートショコラ2,160円 「濃厚デザートショコラ」2,160円

濃厚テリソースショコラ(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円
ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)

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

「ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館」は、知られざる美術館の裏側を保存と修復という視点で紹介!



▲諸橋近代美術館で11月12日まで開催中の「ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館」
中央：ポール・セザンヌ《林間の空地》1867年

第1章：構造と材質

美術館に収蔵されている作品は材質によって保存方法や、起きやすい損傷や劣化は異なるため、作品が何の材質でどのように構成されているのかを知ることは、作品を保存していくための第一歩となります。第1章では、主に絵画作品に使用される絵具の原料の展示や、赤外線や紫外線といった特殊な光を利用して作品の構成を調べる科学的調査についての展示を通して、美術作品を構造や材質という視点から紹介します。

第2章：展示と修復

作品が劣化する原因には、天災や人的事故、急激な温湿度の変化、光、虫やカビの被害などがあります。そのような被害を未然に防ぐために、美術館では、温湿度を徹底的に管理し、スポットライトの明るさの調整を行なっています。また、作品の変質を最小限にするために、展示室内へ持ち込むことのできる物品を制限し虫やカビが発生する要因を取り除く様々な工夫が行われます。しかし、経年劣化によってやむを得ず損傷してしまった作品については、専門家が作品の状態を細かく調査し、それぞれの作品に合った修復を行います。第2章では、諸橋近代美術館で実際に行なっている作品の展示環境を整える工夫や、過去の修復の事例について紹介します。

第3章：保存の歴史

東大寺の正倉院では蔵などに納められていた衣類や書物、道具などを日光に当てたり風を通したりする曝涼(虫干し)と開検(点検)が奈良時代から行われていたという記録が残されています。第3章では、古来の保存の工夫である曝涼にならない、諸橋近代美術館で長いこと展示の機会がなかった作品たちを一挙にご紹介します。また、美術館の重要な仕事の一つである作品の「点検」について、使用する道具や一連の流れも併せて紹介します。

「ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館」

会期／7月15日～11月12日

開館時間／9:30～17:00(入館は16:30まで) ※読ブレあり

●問合せ 諸橋近代美術館 TEL0241-37-1088

諸橋近代美術館の保存修復担当学芸員で、この展覧会企画者である石澤夏帆さんに、7月15日から11月12日まで開催中の「ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館」展について、学芸員としての視点から見所のポイントを寄稿していただきました。

諸橋近代美術館 保存修復担当学芸員 石澤夏帆

美術館の主要な5つの役割として「作品収集」「展示」「調査研究」「教育普及」「保存」があります。その中でも「保存」は美術作品を後世へと守り継ぐための大切な役割です。しかしながら、普段はあまりスポットライトが当たることはありません。「ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館」では普段知られていない美術館の役割に焦点をあて、諸橋近代美術館における修復や保存の事例を紹介します。作品の「保存」と「公開」という、一見相反する要素をどのように両立させているのか、知られざる美術館の努力と工夫をご覧くださいます。



▲アルフレッド・シスレー《積み藁》1895年 修復事例の一部



▲マリー・ローランサン《ダンサー》1928年
5年ぶりに登場!他ダリも多数展示

日 時 (表示の時間は開演)

会 場

料 料 金

チ ケ ッ ト

問 問 合 せ

Ｌコード／ローンチケットコード
 Ｐコード／びあチケットコード

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
風 雅 … 富津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ … 喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文サ … とうほう・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は7月12日現在のもです。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・問い合わせ
ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館	日 7月15日(土)～11月12日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 普段知られていない美術館の役割に焦点をあて、諸橋近代美術館における修復や保存の事例を紹介	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第493回朝茶会	日 8月1日(火)6:00～8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
ウクライナ国立バレエ(旧キエフ・バレエ)スペシャル・セレクション2023	日 8月1日(火)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定7,000円 こども(小学生以下)3,500円 ※4歳以上要チケット。膝上鑑賞不可。3歳以下入場不可 詳細・最新情報は、光藍社のウェブサイト(外部サイト https://www.koransha.com/ballet/ukraine_ballet/specialselection/)を参照。※演奏は特別録音音源を使用。	チ 発売中(光藍社チケットセンター、文化セ、びあ、ローチケ、イープラス、うすい) Lコード:36433 Pコード:518-365 問 光藍社チケットセンター TEL 050-3776-6184 (12時～16時／土日祝休み)
四季の風コンサート 出演／石井奨悟(ホルン)、永井基慎(ピアノ)	日 8月5日(土)15:00～ 会 郡山市立中央公民館 多目的ホール 料 入場無料 ※事前に整理券が必要 ※整理券は、7月21日(金曜日)より、中央公民館窓口で配布。(1人2枚まで:先着順) ※当日は、周辺道路の混雑が予想されるので、公共交通機関の利用を。車で来場の場合は、麓山地区立体駐車場(2時間までは無料、以後30分ごとに100円)の利用を。 ※石井奨悟氏のホルンレッスンを後日「中央公民館」のYouTubeチャンネルで配信予定。	チ 整理券を中央公民館窓口で事前配布 問 郡山市中央公民館 TEL 024-934-1212
早稲田大学演奏旅行2023	日 8月17日(木)17:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 一般1,500円 高校生以下無料(※無料ですが高校生以下チケットが必要) ※車椅子でご来場のお客様はお手数ですが公演前にキョードー東北まで連絡を。	チ 発売中(びあ、ローチケ) Lコード:21929 Pコード:240-744 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
朗読劇 泉ピン子のすぐ死ぬんだから	日 8月26日(土)14:30～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定 S席7,700円 A席6,600円 ※未就学児入場不可 詳細・最新情報は、テレビユー福島ウェブサイトを(外部サイト https://www.tuf.co.jp/event/event_detail?id=322)参照。	チ 発売中(文化セ、うすい、セブンチケット、びあ、ローチケ) Lコード:21728 Pコード:518-505 問 テレビユー福島 企画事業部 TEL 024-531-5111 (平日9:30～17:30)
和・麗・花コンサート ～故郷に愛を～	日 9月6日(水)開場17:30 開演18:00 会 郡山市郡山公会堂 料 全席指定 一般4,000円 学生2,000円 出演:吉田和夏、池田史花、財木麗子、ピアノ 石川和男(郡山市出身)、チケット https://www.confetti-web.com/detail.php?tid=72080&	チ 電話予約、カンフェティ チケットセンターで発売中 問 カンフェティ チケットセンター TEL 0120-240-540 (平日 10:00～18:00)

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

お問合せ、お申込みはお電話で!



郡山信用金庫

さくら銀行

ローソン

ローソン

十字屋★
楽器店

郡山ビューホテル
アクセス

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**エスエル郡山エキナカ店**があります。

♣ 3,000円(税別)以上お買い上げの方、**市内無料配送**
 ♣ +1,000円(税別)で**全国配送**(3,000円(税別)以上のお花、箱代込)

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(エロートパーキング)

胡蝶蘭専門
ショップ

三弘会館
駅前大通り

HANAFUJI
本店

エスエル郡山
エキナカ店

三万石
アイティビル

郡山
駅



富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から
 富士フイ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。



富士フイルム 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 グランディ虎丸
 TEL.024-927-1011 (代)

こおりやま情報 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8月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池1-3
TEL024-954-5483

こおりやま情報  8月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年8月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

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

こおりやま情報  8月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年8月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロソバビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  8月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2023年8月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  8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8月31日

中華そば 香伏

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報  8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8月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  8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8月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報  8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8月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  8月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(320円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年8月31日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  8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8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
TEL0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報  8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8月31日

淡麗中華そば 極

田村市船引町船引館柄89
TEL090-7344-6484 定休日/月

こおりやま情報  8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8月31日

ケータリングのKEiTA

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

こおりやま情報  8月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2023年8月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  8月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年8月31日

並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報  8月号クーポン券

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



【ご利用時の注意事項】

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



ひとりもの申す

先 日、誕生日を迎えました。その数日後に、酷めの風邪をひきました。素直に病院に行きました。以前までは、風邪くらいでは病院に行ったことないのに（笑）

（鏡の中の大工さん）

油断は禁物ですね。良い判断でしたね、病院で診てもらうと治りも早いですからね。健康には気をつけましょう！！

東 日本大震災をきっかけに郡山からオーストラリアへ移った友達ファミリー。年末は日本・東京に遊びに来ると手紙が♡会えたらいいな！日本人、外国にもたくさん住まわってるそう。時々日本に来てくれたらいいな！私と同じ歳で留学する子もいて尊敬します。

（3年1組学級員SW2510）

わお！ シドニー！エアーズロック！カンガルー！コアラ！…コレくらいしか知らない（笑）英語をマスターして、機会があればオーストラリアへ友達に会いに行きたいですね♪

私 は毎回100%郡山市大町の交差点（旧4号）を通行しようとする、信号に引っかかる。昼夜問わずなので、尚更気味が悪い。この法則について説明してもらいたい。

（山陰リスナー）

私 は特に、急いでる時にそう感じる事が多々あります。さすがに100%はスゴイですね（笑）大町の交差点の信号の信号制御方式が分かれれば謎が解けるかもしれないですね。

ス マホで手続きをするのが超苦手で、何日もかけてやっとできて超ストレスでした（笑）入力ミスを繰り返しヘトヘトになった。

（Yねえ）

私 も同じです（泣）ワンタイムパスワードとかあると、元の入力画面に戻れなくて何度やり直したとか（号泣）

今 年も半年が過ぎ、後半戦になりましたね。昨年末から体調不良で新年早々に病院通い。先月は大腸ポリープが見つかり手術をしました。家族に心配をかけたので半年間は静かに過ごします。

（犬じいじ）

ゆ っくり養生してくださいね。家族にとっては、犬じいじさんが健康な事が一番ですからね！

7 月に娘と孫が台湾に帰るのでついて行きます。のんびりしてこようと思います。

（はーちゃん）

台湾料理とか屋台とか楽しみです。のんびり満喫してください♪

デ ィズニーのチケット値上がりするの辛いです。

（あーちゃん）

10月以降に値上がりするんですね（泣）小学生が据え置きなのがせめてもの救いですね。

と うもろこしの身って、キレイにとれますか？

（サンサン）

とうもろこしの身の一例を手で一つひとつ取ってから、親指で空いた一列に向かって押し込むとキレイに取ることができます。最初の一例を取るのに時間がかかりますけどね。

ああ！ そんな、めんどくさっ！！包丁でとうもろこしを半分に切って、立てて側面切り落とせば…その方が早いよ！

先 日主人が今使ってるティッシュは紙質が良くないから今後は買わないでと言われ、小3（8歳）の孫にその話をしたら『僕は大丈夫だよ』と言われた。なんだか嬉しかった！

（WM）

なんと健気で可愛いお孫さんでしょう！！将来が楽しみですですね♪

夏 までに綺麗に痩せるとダイエットしていましたが、2キロくらいしか痩せませんでした（泣）お腹の脂肪がかなり手強いです……。 （るん）

2キロも痩せたんですね！素晴らしいですよ！！お腹周りは特に落ちにくいですよ。無理せずゆっくりいきましょー！

今 年初めて蚊に刺されました…。しかも刺された場所は足の親指！！なぜこんな所だと思いますが、掻きたくなるのを我慢しようと思います。

（つきとじ）

ああ～！！ その辛さ分かります！痛痒くてたまらないですよ（泣）我慢して正解です。掻きすぎると出血して絶対後悔しますから（泣）この季節は、蚊取り線香・虫除けスプレーなど蚊対策必須ですね。

う ちの孫は、ベビーモデル以上にかわいいです。子供達からは、老化は目からだねと言われてます。うちの孫は福島No.1♡

（ゆうみ）

間違いではないですね！全てのお孫さんは、福島県…いや世界No.1でしょう（笑）

梅 雨の時期になるとヤスデがよく出てきます。妻は虫が苦手なので私が代わりに処理してますけど、どこからこんなにわいてくるんだろう？と思うほど出てきます。多い時には一度に4匹まとめて出てきたり…。お金が出てくるのは大歓迎ですが（笑）

（トモ）

ぎゃあ～っ！！ ダメダメ！フォルムが精神的に受けつけられない！！4匹同時は気絶もんです（泣）

あーた、鳥でしょ？捕食しなさいよ♪

教えてください

お 寿司が大好きなので、リーズナブルで食べられるお寿司屋さん須賀川市近辺で知りたいです。

（8人の孫）

梅 酒が好きです。おいしい梅酒が売っている所を教えてください。

（よし）

お 腹周りの浮き輪（ぜい肉）がすごい。いつの間に？自分でもびっくりする位。簡単に取れる方法ないかな？

（体重もヤバイ）

内 視鏡（胃・大腸）の上手な病院を教えてください。麻酔してくれる病院（目が覚めたら終わっているとか…）。

（アナログバーバ）

私 は普通の人がそんなに気にならないような音に対し、強い怒りや不安を感じることもある。どうやってこれらの音声と一生つき合っていけばよいのか。

（山陰リスナー）

郡 山市の春寿司はどこに行った？教えてください。

（シュ）

郡 山できちんと話を聞いてくれる良い婦人科があったら教えてください。

（ミント）

教えます

7 月号のよしさん「三五八漬け」はいかがですか。市販の素を使うと簡単ですし、キュウリ、カブ、人参などを漬けるとおいしいですよ。夏は冷蔵庫で保存して、お茶請けにもいいですよ。（あきら）

7 月号でおいしいソース焼きそばのお店を探していたアナログバーバさんへ。須賀川市内の“チャイニーズレストラン とん珍”さん、美味しいですよ！自分も行く度にオーダーします。

（ミラーワールド）

7 月号のきりりんさんへ。いわき市のゼリーのイイ有名ですよ！

（とら）

郡 山市深沢にある(有)三浦精肉店さんは色々な揚げ物がある。予約もできます。三中近くの坂です。

（3年1組学級員SW2510）

ラブメッセージ

和 香子さん、8月5日ハッピーバースデー。（ウルトラマン）

2 022年9月に産まれた姪子へ♡会う度大きくなってとってもカワイイ♡次会える時もまた大きくなってらるだろうね。スクスク大きくなってね♡

（玉ちゃんママ）

少 し早いけど、8月12日ゆみちゃんお誕生日おめでとう。今年も無事にこの日を迎えられる事がとても楽しみです。今年はコロナで延期されていた花火も開催されるので、一緒に楽しもうね！！（^v^）いつも明るいうみちゃんに元気をもらって感謝しています。ありがとう！

（旦那まねきねこ）

おいしい味情報

一 本松駅近くにある「なみえ焼そば」のお店、とてもおいしかったです。被災地の浪江でお店をやっていた方が二本松で新たにやっています。

（きらりん）

須賀 川市にある「サムズアップ」。「デミグラスハンバーグ」「パスタ」などオススメが沢山です。

(あーちゃんママ)

テレビ レビで紹介されていた「ポテトまんじゅう」のファンになり、時々白河の「り菜あん」へ買いに行ってます。以前、県知事賞をもらったそうです。

(デメ)

余 った炒め物をうどんにかけたり、ごはんにのせる。

(3年1組学級員SW2510)

私の特技はこれだ！

全 国のラジオ局の周波数を覚えており、中継局を含め瞬時に答えることができる。

(山陰リスナー)

愛 犬の癒しの人になること。2匹の犬の良き母になっています。たぶん…。

(きらりん)

初 対面の人とでもけっこう仲良くなれること。お酒好きだからかな。

(たかちゃん。)

誕 生日一度聞いたら忘れません！

(あーちゃんママ)

特 技かは分からないけど、スコップを使う事(←自称) (笑)

(8人の孫)

『 絵」。家族に褒められます♪

(玉ちゃんママ)

使 ったことがない漢字や難しい漢字でも一度書くと覚えられる！

(ミラーワールド)

ラ ベルを見ずに酒を飲んで、安い酒が高い酒が当てる。

(鏡の中の大工さん)

車 庫入れが結構上手にできること。

(犬じいじ)

孫 守り。

(よし)

布 団に入ると5分もしない内に寝てしまう事。

(アナログバーバ)

部 屋を散らかす事！！片付けてもまたすぐ散らかります。何でだろう???

(だらしないだけ?)

ク ラスメイトの相談を受ける、愚痴を聴く事。(3年1組学級員SW2510)

観 葉植物を枯らす事なく育てる事ができる。天然な発言で人を笑かす事ができる。

(Yねえ)

い つもポジティブな所です。娘2人にいつも言われているので、最近は自分でもそう思っています。

(デメ)

懸 賞生活！！旅行やテレビetc…けっこう当たってます。

(はーちゃん)

ひ とりでどこでも行ける！！

(寿)

自 慢じゃありませんが、食後の皿洗いを直ぐにやらないことです。食べ終わる時間は7:30頃、見ているテレビが中途半端になるので後回しです。

(まあちゃんばば)

ソ ファーや床の上でもどこでも寝ることができます。

(ひで)

レ シビを見て、簡単でしかもおいしいメニューを見極める力。

(ハリケーン)

自 分ではそれほどでもないと思っているのですが、評判が良いのは“料理”ですね。特に“からあげ”は、妻のお気に入りです。“料理がおいしい”と言ってもらえる“うれしさ”が分かってきたように思います(^^)

(旦那まねきねこ)

料 理…大体のものは手作りします。おいしいものを家族で食べるのが幸せです。

(みや)

酒 の肴を自分で作っちゃいます。ポテトサラダ、味噌カンブラ、ピーマンの肉詰めは自己流ですが美味しいです。還暦過ぎた親父の味もいいものです。

(よっちゃん)

私 の特技？(笑) 先日明け方まで…タご飯を食べながら寝てしまった事です…。そしたら風邪を引いて、嫁は…激おこブンブン丸でした。てへぺろ(笑)。本題の特技ですね(笑) ルーポウリング！ここ5年くらい出来てません…ぴえんぴえん。

(鼻水が止まらない。)

私 の特技は、お一人様でどこでも行けることです。ひとり大好き、自由大好きです。

(ゆうみ)

野 菜作り！！おいしいメロンをたくさん作ります。

(MM)

特 技…というかなんというか、なぜか落とし物をよく見つけることでしょうか。子供のころからお財布、鍵、免許証、買った物の入ったエコバッグ、ポケベル、PHS、携帯、スマホと歴代通信機器を拾ったこともありました。持ち主の手に無事戻ればいいなと思いながらそのつど警察に届けるのですが、人とくらべて外出の機会もそう多くはないはずの私なのになぜこんなに見つけるのか…？とちょっと不思議でもあります。

(える)

水 泳部だったので、バタフライも泳げます！

(175)

ペット写真

名前はモカ・マタリ・2世。6月16日に誕生日だった！



(寿)

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「弁当の思い出」です。今までで印象に残った弁当はなんですか？面白エピソードや思い出など教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集！

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

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



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

県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中！

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

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)

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://www5.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】9:00~17:00
【日祝】10:00~16:00
【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(9)第20473号 (有)郡山企画開発



郡山市香久池2-6-1
第一マルビル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

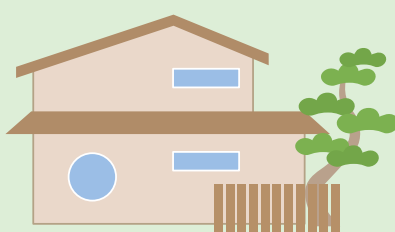
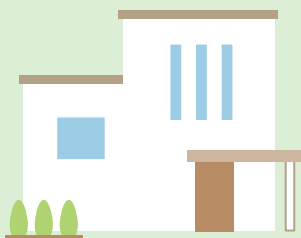
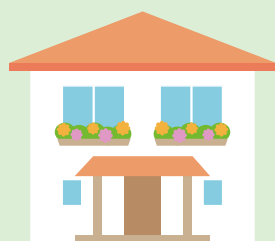
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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



郡山市虎丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00～18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp>
sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エーステートシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00～18:00
(日～17:00)
【定休日】祝日

<http://www.koriyamachintai.com/> info@55seibu.com

福島県知事免許(4)第2533号

(株) 誠和住建

郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833

【営業時間】9:30～18:00
【定休日】日祝

<http://www.zennichi.net/m/seiwazyuuen/>

福島県知事免許(第14)第20083号

(株)第一地所



郡山市桑野1-25-9
アートビルパートⅡ1F
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)タイメックス都市開発**

 **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(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.jp

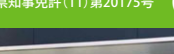
福島県知事免許 (第) 第2156号

(有) フクト企画
郡山市島1-14-12
TEL024-936-7160
FAX024-923-8551
【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝



福島県知事免許(11)第20175号

(株)マイルドホーム



郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net>

info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号

ミニミニFC郡山中央店

お部屋暮らしの理想空間


お部屋の
インテリア
雑貨・家具
生活・家電

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@iwill-net.co.jp

福島県知事免許(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

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！

[illegible]

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8月31日

物件情報の見方

賃貸物件

(間) 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車場 (構) 構造・階数・F
(階) 階数 (築) 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) 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

室内設備

(照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
(CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (屋根) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
(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) 二重サッシ
(光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワー) 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・トイレ) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パタ) バランス釜 (浴室) 浴室換気乾燥
(暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

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

屋内設備

(AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

(ペット) ペット共生可 (メゾネット) 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 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

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
築 軽量鉄骨造・2階建・2F
入 1989年
入 即日可
交 JIR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクスセル

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) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

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
築 軽量鉄骨造・2階建・2F
入 1977年
入 即日可
交 JIR郡山駅徒歩17分
備 グリーンハウス

3740155908

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (SK) (SD) (WT)

4.30万円 1K 敷金・礼金ゼロ!!

間 洋8・K3
敷 無
共 込
築 軽量鉄骨造・2階建・2F
入 1999年
入 即日可
交 JIR郡山富田駅徒歩6分
備 エバークリーン

3740156397

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (エアコン) (SK) (通焚)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5
敷 2カ月
共 2,000円
築 軽量鉄骨造・2階建・1F
入 2000年
入 即日可
交 JIR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンド棟

3740156398

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) (エアコン) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
築 木造2階建・1F
入 1994年
入 即日可
交 自社
取 代理
備 コーポラス春夏秋冬

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
築 鉄骨造・2階建・2F
入 1987年
入 即日可
交 JIR郡山駅5分
取 仲介
備 ミルキーハウス I

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

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
築 木造・2階建
入 1988年
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ハウスリバーージュ

1990155564

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (TV) (DK) (エアコン) (WT) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

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
築 木造・2階建・1F
入 2016年
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ヴィレッタミライ

1990156071

郡山市 昭和2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (エアコン) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12
敷 3カ月
共 込
築 木造・2階建・1F
入 1990年
入 即日可
交 JIR郡山駅5分
取 代理
備 ビレッジ二本松

1990147501

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (玄関) (廊下) (バルコニー) (駐) 駐車場2台可

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
築 コンクリートブロック造3階建・2F
入 1976年
入 即日可
交 代理
取 代理
備 SATOウィンザービル

1990255321

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まいのアイデアを提案します

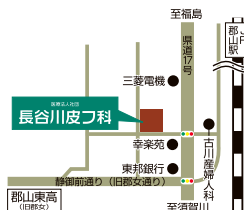
MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 日1・3日

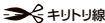
Medical Information



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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切8月2日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「弁当の思い出」(名前・ペンネームも書いてね)

今までで印象に残った弁当はなんですか？面白エピソードや思い出など教えてください。

Q2. あなたがゲストをもてなすときに、接待に使うお店を教えてください。

(ペンネーム／)

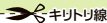
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【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FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

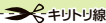
Q2. あなたがゲストをもてなすときに、接待に使うお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「弁当の思い出」(名前・ペンネームも書いてね)
今までで印象に残った弁当はなんですか？面白エピソードや思い出など教えてください。

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

(ペンネーム／)

名 前		年 齢	歳
住 所	〒		性 別 男 ・ 女
		結 婚	既婚・未婚
電話番号	プレゼントの希望番号	第一希望	第二希望



【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. あなたがゲストをもてなすときに、接待に使うお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「弁当の思い出」(名前・ペンネームも書いてね)
今までで印象に残った弁当はなんですか？面白エピソードや思い出など教えてください。

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

(ペンネーム／)

名 前		年 齢	歳
住 所	〒		性 別 男 ・ 女
		結 婚	既婚・未婚
電話番号	プレゼントの希望番号	第一希望	第二希望



28 (月)
Monday

スタミナアップに「牛肉のロールステーキ」

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、牛肉やパセリに含まれる鉄分が貧血を予防し、青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善と言われています。一口サイズで食べやすい、変わりステーキです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約 349 kcal

作り方

- ①ラップを広げてAの半量をふり、牛肉を平らに並べ、残りのAをふり、青ねぎを芯にしてラップごとしっかりと巻き、ラップを抜き取って1.5cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の両面を焼き、Bをまわし入れてさらに焼きつける。
- ③②を皿に盛りつけ、パセリとミニトマトを添える。

 ワンポイントアドバイス

- ①では、巻いてから手で少し押さえて落ち着かせてください。

材料(2人分)

A	片栗粉	小2
A	塩、こしょう	少々
	牛薄切り肉	200g
	青ねぎ	6本
	(牛肉の幅に合わせて切る)	
	ごま油	大1
B	ポン酢しょうゆ	大1
B	みりん	大1
	パセリ、ミニトマト	適量

29 (火)
Tuesday

疲労回復に「ミニトマトとベーコンのガーリックスープ」

ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、にんにくや玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を促し、ミニトマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防すると言われています。朝食や夜食にもオススメのヘルシーな一品です。所要時間
20分1人分のカロリー
約 191 kcal

作り方

- ①鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら取り出し、玉ねぎを入れてしんなりとするまでよく炒める。
- ②①にベーコンを加えて炒め、脂が出たらミニトマトを加えてしんなりとするまで炒め合わせ、Aを加えて軽く煮込む。
- ③②に塩、こしょうをふって味をととのえ、器に盛って①のにんにくをのせ、パセリを散らす。

 ワンポイントアドバイス

- 材料を全部切りそろえてから調理にかかるとスムーズです。

材料(2人分)

	サラダ油	大1
	にんにく(薄切り)	2片
	玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
	ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(50g)
	ミニトマト(半分に切る)	8個(120g)
A	水	1・1/2カップ
A	コンソメスープの素	小1/2
	塩、こしょう	少々
	パセリ(みじん切り)	適量

30 (水)
Wednesday

健康なお肌に「みかんと牛乳の寒天デザート」

みかんに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、寒天に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。酸味と甘味のバランスが良い、さっぱりとした一品です。

所要時間
(固める時間のぞく)
15分1人分のカロリー
約 133 kcal

作り方

- ①みかんは皮をむき、薄皮も外す。
- ②鍋にAを入れて混ぜてから中火にかけ、砂糖を加えて溶かし、沸騰したらそのまま1～2分混ぜながら沸騰させて火を止め、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③①を器に入れて②を注ぎ、氷水で冷やし、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

 ワンポイントアドバイス

- 他の旬の果物でもおいしくできますよ。砂糖の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

	みかん	2個(200g)
A	粉寒天	2g
A	水	1/2カップ
	砂糖	大3～4
	牛乳	3/4カップ

31 (木)
Thursday

元気はつらつ「レンジおかゆ」

米に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギー源になって頭や体を元気にし、たんぱく質が体の抵抗力を高め、ビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。時間もかかり火加減も難しいおかゆをレンジで簡単に作れる一品です。

所要時間
25分1人分のカロリー
約 133 kcal

作り方

- ①米を洗い、ザルに上げて水気を切り、大きめの耐熱容器に入れて水1・3/4カップを注ぐ。
- ②①にラップをかぶせ、レンジ強(600w)で5分くらい加熱し、さらにレンジ弱(200w)で18分くらい加熱する。

 ワンポイントアドバイス

- 器が小さいと吹きこぼれやすいので、大きめの耐熱容器を使ってください。

材料(2人分)

	米	1/2合
	水	1・3/4カップ



24 (木)
Thursday

肌荒れ予防に「かぼちゃとセロリのサラダ」

かぼちゃに含まれるβ-カロテンやビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、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。かぼちゃの甘さが引き立った、口当たりの良いサラダです。



作り方

- ①耐熱皿にかぼちゃを並べ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ボウルに移す。
- ②①の耐熱皿にキッチンペーパーを敷いてベーコンをのせ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、①のボウルに入れる。
- ③②にAを加えてあえ、パセリ散らす。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱の間に他の作業を進めると、時短になりますよ。

材料 (2人分)

かぼちゃ (5mm幅に切る) ……………	100g
ベーコン (1cm幅に切る) ……………	1枚 (20g)
セロリ (ななめ薄切り) ……………	1/2本 (40g)
A { オリーブオイル……………	小2
酢……………	小2
粒マスタード……………	小1/2
塩、こしょう……………	少々
パセリ (みじん切り) ……………	適量

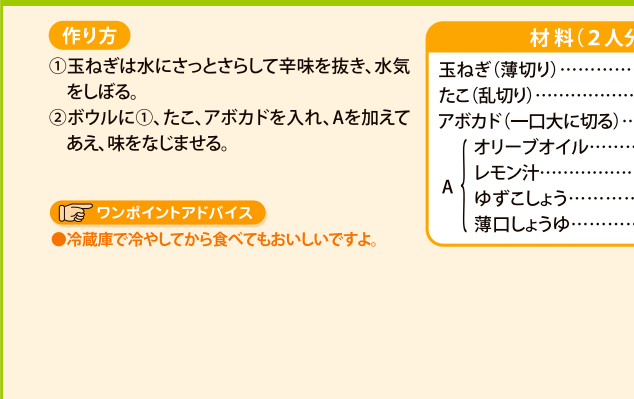
所要時間
10分

1人分のカロリー
約199kcal

25 (金)
Friday

若さはつらつ「たことアボカドのゆずこしょうマリネ」

たこに含まれる亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、タウリンが肝臓を丈夫にし、アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸が血液をサラサラにして動脈硬化を予防すると言われています。たこの風味とアボカドのまろやかさが調和した一品です。



作り方

- ①玉ねぎは水にさっとさらして辛味を抜き、水気をしぼる。
- ②ボウルに①、たこ、アボカドを入れ、Aを加えてあえ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- 冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいですよ。

材料 (2人分)

玉ねぎ (薄切り) ……………	1/4個 (50g)
たこ (乱切り) ……………	70g
アボカド (一口大に切る) ……………	1個 (230g)
A { オリーブオイル……………	大1・1/2
レモン汁……………	大1
ゆずこしょう……………	小1/4
薄口しょうゆ……………	小1/4



所要時間
10分

1人分のカロリー
約258kcal

26 (土)
Saturday

健康なお肌に「手羽先と大根のスープ」

手羽先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、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助け、しいたけ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。食べ応えのある具だくさんのスープです。



作り方

- ①手羽先は関節で切り、骨に沿って包丁を入れ、Aをふって下味をつける。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を入れ、こんがり焼き色がつくまでじっくりと焼きつけ、大根、しいたけの順に加えて炒める。
- ③②の大根が透き通ってきたらBを加え、手羽先に火が通るまで煮込み、あれば大根の葉も加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 大根の葉も捨てずに使いましょう。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約283kcal

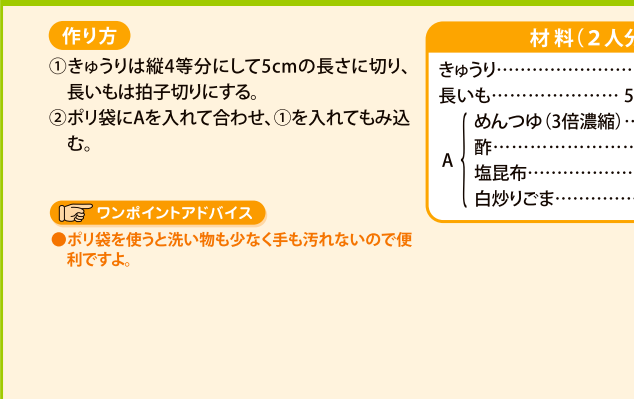
材料 (2〜3人分)

鶏手羽先……………	5本 (300g)
A { 酒……………	大1
塩……………	一つまみ
サラダ油……………	大1
大根 (短冊切り)……………	5cm (120g)
生しいたけ (薄切り)……………	2個 (30g)
B { 水……………	500ml
薄口しょうゆ……………	大1
大根の葉 (刻む) (あれば)……………	適量
塩、こしょう……………	適量

27 (日)
Sunday

胃腸に優しい「長いもときゅうりのめんつゆ漬け」

長いもに含まれる消化酵素のジアスターゼやアミラーゼが消化を助け、きゅうりに含まれるカリウムがむくみを予防し、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにすると言われています。さっぱりと食べられる、暑休めにぴったりの一品です。



作り方

- ①きゅうりは縦4等分にして5cmの長さに切り、長いもは拍子切りにする。
- ②ポリ袋にAを入れて合わせ、①を入れてもみ込む。

ワンポイントアドバイス

- ポリ袋を使うと洗い物も少なく手も汚れないので便利です。

材料 (2人分)

きゅうり……………	1本 (100g)
長いも……………	5〜6cm (120g)
A { めんつゆ (3倍濃縮)……………	大1
酢……………	小1
塩昆布……………	3g
白炒りごま……………	小1/2



所要時間
10分

1人分のカロリー
約75kcal

20 (日) Sunday 健康なお肌に「にらとのりのナムル」

にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌を健康的で美しく保ち、にらやのりに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、のりに含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。箸休めにぴったりの、さっと作れる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約113kcal



作り方

- 鍋に湯を沸かし、にらを20秒ほどゆで、流水で冷やして水気をしぼり、4cmくらいの長さに切る。
- ボウルに①とのりを入れ、Aを加えてさっとあえる。

ワンポイントアドバイス

- 一味唐辛子の量は好みで加減してください。

材料(2人分)

にら……………小1束(80g)
焼きのり(手でちぎる)……………1枚
A { しょうゆ、ごま油……………各大1
白すりごま……………大1
一味唐辛子……………少々

21 (月) Monday 貧血予防に「コンビーフとししとうの卵炒め」

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、ししとうに含まれるビタミンA・C・Eや、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。簡単にできる、ご飯のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約245kcal

作り方

- ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱して①を流し入れ、固まってきたら大きく混ぜ、半熟の状態になったら一度取り出す。
- ②のフライパンにコンビーフを入れ、ほぐしながらしっかりと炒め、ししとうを加えて炒め合わせ、Bを加えて味をととのえ、②の卵を戻し入れてさっと合わせる。

材料(2人分)

卵……………2個
A { 牛乳……………大1
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………大1
コンビーフ……………小1缶(80g)
ししとう……………小1/1パック(80g)
B { しょうゆ……………小1
塩、こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

- ③では、卵があまり崩れないように、ふんわりと混ぜ合わせてください。

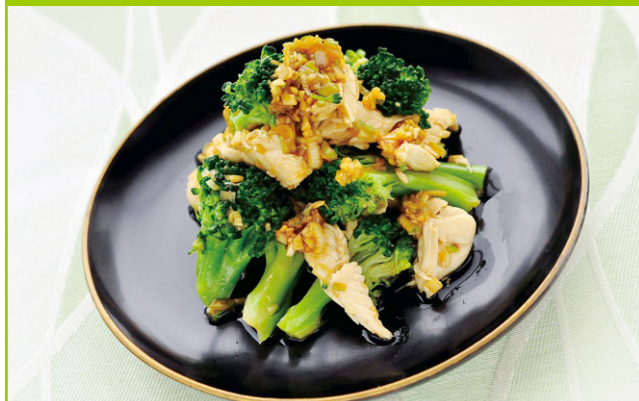


22 (火) Tuesday 健康なお肌に「ささみとブロッコリーの薬味だれあえ」

ささみに含まれるビタミンAや、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、ささみに含まれるナイアシンが血行を良くすると言われています。おつまみやビールの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146kcal



作り方

- ささみは筋を取って切り開き、耐熱皿にのせてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、取り出してそのまま置き、粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
- 鍋に湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーをゆで、ザルに取って水気を切る。
- ボウルにBを入れて合わせ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ささみはレンジ加熱した後にそのまま置いておくことで、しっかりと仕上がります。

材料(2人分)

ささみ……………3本(75g)
A { 塩……………一つまみ
酒……………大1
塩……………一つまみ
ブロッコリー……………1/3株(100g)
(小房に分ける)
B { 長ねぎ(みじん切り)……………15g
しょうが(みじん切り)……………5g
にんにく(みじん切り)……………1/2片
しょうゆ……………大1
酢……………大1/2
砂糖……………小1/2
ごま油……………小1

23 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「こんにゃくとピーマンのごまみそ煮」

ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、こんにゃくやピーマン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。ピーマンのほのかな苦味とみその風味が合う一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約123kcal

作り方

- こんにゃくは片面に格子状の切り目を入れ、一口大に切って耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、ピーマンを加えて炒め合わせ、合わせたAを溶き入れ、水分を飛ばすように煮込み、白すりごまを加えて七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

こんにゃく……………1/2丁(130g)
サラダ油……………大1
ピーマン(一口大に切る)……………小2個(60g)
A { みそ……………大1
みりん……………大1
水……………大1
白すりごま……………大1・1/2
七味唐辛子……………少々

ワンポイントアドバイス

- ごまと七味は風味が飛ばないように、最後の仕上げに入れてください。



16 (水) Wednesday 肌荒れ予防に「れんこんの和風ピクルス」

れんこんに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにと言われています。常備菜としても便利な一品です。

所要時間
(準備時間を含む)
10分

1人分のカロリー
約34 kcal



作り方

- ①鍋にれんこんを入れてかぶるくらいの水を入れ、酢小1を加えて火にかけ、5分くらいゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、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。
- ③②に①を浸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で寝かせ、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- ①のれんこんは、歯応えが残る程度にゆでてください。

材料 (2～3人分)

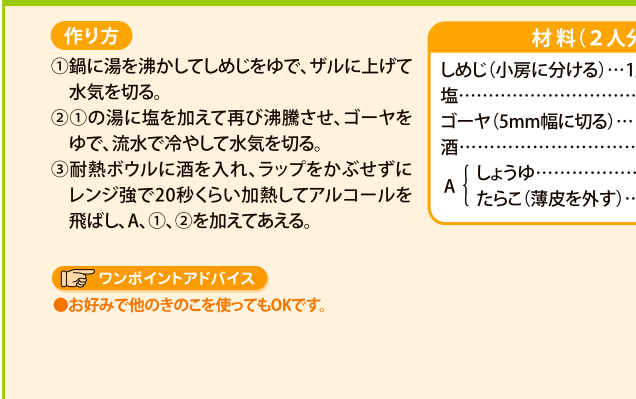
れんこん	小1節 (130g)
(5mm幅の半月切り)	
酢	小1
水、酢	各1/4カップ
砂糖	大1/2
塩	小1/2
A 昆布	5cm
しょうがの薄切り	2～3枚
赤唐辛子 (輪切り)	1/3本

17 (木) Thursday 食欲アップに「ゴーヤとしめじのたらこあえ」

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、ビタミンA・Cが肌の健康を守り、たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。ゴーヤの苦味とたらこ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71 kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてしめじをゆで、ザルに上げて水気を切る。
- ②①の湯に塩を加えて再び沸騰させ、ゴーヤをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- ③耐熱ボウルに酒を入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱してアルコールを飛ばし、A、①、②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- お好みで他のきのこを使ってもOKです。

材料 (2人分)

しめじ (小房に分ける)	…1/2パック (50g)
塩	…一つまみ
ゴーヤ (5mm幅に切る)	…小1/2本 (90g)
酒	…大1
A しょうゆ	…小2
たらこ (薄皮を外す)	…30g



18 (金) Friday 疲労回復に「オムレツのサンドイッチ」

食パンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復し、卵やサニーレタス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。ボリューム満点のパンレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約597 kcal



作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、食パンの両面をきつね色に焼き、取り出す。
- ②①のフライパンに合わせたAを流し入れ、固まり始めたら大きく混ぜ、長方形に形をとのえて2等分する。
- ③①にBを塗り、②、サニーレタス、きゅうりをはさみ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- 粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

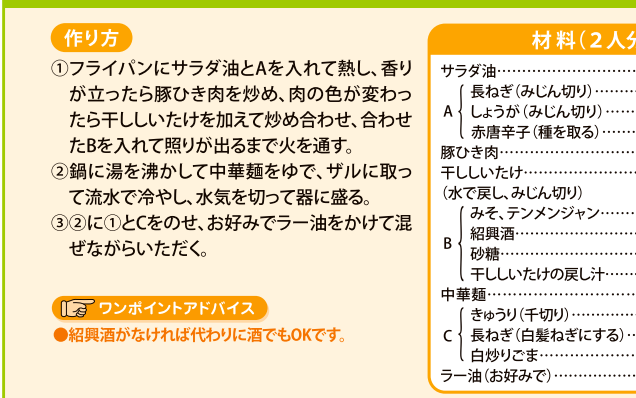
オリーブオイル	…大1
食パン (6枚切り)	…4枚
卵 (溶きほぐす)	…3個
A マヨネーズ	…大1
塩、こしょう	…少々
B マヨネーズ	…大1・1/2
粒マスタード	…小1
サニーレタス	…2枚 (40g)
きゅうり (薄切り)	…1/2本 (50g)

19 (土) Saturday 疲労回復に「ジャージャー麺」

豚ひき肉に含まれるビタミンB1や、みそに含まれる大豆ペプチドが麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、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。ピリ辛で食がすすむ麺レシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約520 kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油とAを入れて熱し、香りが立ったら豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったら干しいたけを加えて炒め合わせ、合わせたBを入れて照りが出るまで火を通す。
- ②鍋に湯を沸かして中華麺をゆで、ザルに取って流水で冷やし、水気を切って器に盛る。
- ③②に①とCをのせ、お好みでラー油をかけて混ぜながらいただく。

ワンポイントアドバイス

- 紹興酒がなければ代わりに酒でもOKです。

材料 (2人分)

サラダ油	…大1
長ねぎ (みじん切り)	…1/5本 (20g)
A しょうが (みじん切り)	…5g
赤唐辛子 (種を取る)	…1本
豚ひき肉	…160g
干しいたけ	…1～2個 (10g)
(水で戻し、みじん切り)	
みそ、テンメンジャン	…各大1
B 紹興酒	…大1
砂糖	…大1/2
干しいたけの戻し汁	…大1
中華麺	…2玉 (300g)
きゅうり (千切り)	…1本 (100g)
C 長ねぎ (白髪ねぎにする)	…5cm
白炒りごま	…小1/2
ラー油 (お好みで)	…適量



12 (土) Saturday

骨や歯を丈夫に「ベイクドヨーグルトケーキ」

ヨーグルトやバター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して肌荒れや風邪を予防すると言われています。さわやかな酸味とほのかな甘味がおいしい一品です。



作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れ、冷蔵庫で一晩寝かせ、水切りしておく。
- ②ボウルに卵白を入れて泡立て器でしっかりと泡立て、メレンゲを作る。
- ③別のボウルに卵黄、A、①を入れて混ぜ、なめらかになったら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、②も加えて泡を消さないようにさっくりと混ぜる。
- ④パウンド型に薄くバターを塗って③を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分くらい焼き、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ワンポイントアドバイス

- ②では、ツノが立つまでしっかりと泡立ててください。

材料 (4人分)

プレーンヨーグルト	400g
卵 (卵白と卵黄に分ける)	2個
A { 砂糖	90g
レモン汁	大1
薄力粉 (ふるっておく)	30g
バター (溶かしておく)	小1

所要時間
(水切り時間のぞく)
40分

1人分のカロリー
約 **212** kcal

13 (日) Sunday

疲労回復に「枝豆のポタージュ」

枝豆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、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、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。まろやかな口当たりの一品です。

作り方

- ①鍋に水1000mlを入れて熱し、沸騰したら塩を入れ、枝豆を4～5分ゆで、ザルに取って水気を切り、さやから外して薄皮もむく(少量を飾り用に刻む)。
- ②鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、透明感が出てきたらAを加え、ふたをかぶせて5分くらい煮込む。
- ③ミキサーに①、②、牛乳を入れてなめらかになるまで混ぜ、鍋に戻して火にかけ、塩、こしょうで味をととのえ、器に注いで飾り用の枝豆を浮かべ、オリーブオイルをまわしかける。

ワンポイントアドバイス

- 冷やしてもおいしいですよ。その場合は粗熱が取れた後に冷蔵庫に入れてください。

材料 (2人分)

水	1000ml
塩	大2/3
枝豆	200g
バター	大1
玉ねぎ (薄切り)	1/4個 (50g)
A { 水	1/2カップ
鶏ガラスープの素	小1/2
牛乳	1カップ
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量



所要時間
20分

1人分のカロリー
約 **204** kcal

14 (月) Monday

脂肪燃焼に「豚肉となすのキムチ炒め」

キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪の燃焼を助け、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、なすに含まれる紫色素ナスニンが目の健康を守るとされています。ご飯がすすむ、おかずレシピです。



作り方

- ①豚肉にAをふってもみ込み、下味をつける。
- ②フライパンにごま油とサラダ油を熱して①を入れ、両面を焼きつけたら一度取り出す。
- ③②のフライパンでなすを炒め、油がまわったらしめじを加えて炒め、①を戻し入れ、キムチも加えて炒め合わせる。
- ④③にしょうゆをまわし入れて火を止め、器に盛りつけてBをのせる。

ワンポイントアドバイス

- しょうゆを入れてから熱し過ぎると肉が固くなるので、仕上げにさっと入れてすぐに火を止めましょう。

材料 (2人分)

豚ロース切り落とし肉	140g
A { しょうゆ、酒	各小1
ごま油、サラダ油	各大1
なす (乱切り)	1本 (90g)
しめじ (小房に分ける)	1/2パック (50g)
キムチ (ざく切り)	80g
しょうゆ	大1/2
B { 青ねぎ (刻む)	2本
糸唐辛子	適量

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **355** kcal

15 (火) Tuesday

脳の活性化に「いかとごぼうの揚げ団子」

はんぺんに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、ごぼうや長ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずにもビールのお供にもなる一品です。

作り方

- ①いかはわた、目、くちばしを外してざく切りにし、フードプロセッサーに入れる。
- ②①にはんぺんを手でちぎりながら加え、Aも加えて粘りが出るまで混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。
- ③揚げ油を160℃に熱し、②をスプーンで丸めて入れ、こんがりときつね色になるまで揚げ、レタスとレモンを添えて皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 材料を少しずつ加えながら混ぜていくのがコツです。

材料 (2～3人分)

いか	1杯 (250g)
はんぺん	1枚 (70g)
酒、みりん	各大1
しょうゆ	小1
A { 塩、こしょう	少々
片栗粉	大2
しょうが (みじん切り)	1片
ごぼう (みじん切り)	20g
B { 長ねぎ (みじん切り)	20g
揚げ油	適量
レタス、レモン	適量



所要時間
25分

1人分のカロリー
約 **137** kcal

8 (火)
Tuesday

骨や歯を丈夫に「揚げとみょうがのおむすび」

油揚げやごま、青じそに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、みょうがに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、ご飯に含まれる糖質が疲労を回復するとされています。みょうがの風味が食欲をそそる、香りと彩りの良い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 384kcal



作り方

- ① フライパンに油揚げを入れて乾煎し、Aを加えて炒りつける。
- ② ボウルにご飯、①、Bを入れて混ぜ、俵形に握る(4個作る)。

ワンポイントアドバイス

- 油揚げは乾煎することでより香ばしくなります。

材料(2人分)

油揚げ(細切り)……………	1枚(30g)
A { しょうゆ……………	大1・1/2
みりん……………	大1
砂糖……………	小1
温かいご飯……………	2膳(300g)
B { みょうが(千切り)……………	1個(10g)
青じそ(千切り)……………	4枚
白炒りごま……………	小1

9 (水)
Wednesday

貧血予防に「ボロネーゼのペンネ」

牛ひき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、ペンネに含まれる糖質が疲労を回復するとされています。ワインやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 306kcal

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、牛ひき肉をほぐしながら炒め、ボロボロになったら一度取り出す。
- ② ①のフライパンにAを入れ、弱火で10分くらいじっくりと炒り、牛ひき肉を戻し入れてBを加え、汁気がなくなるまで10分くらい煮込む。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を入れてペンネをゆで、ザルに取って水気を切り、②に加えてさつからめ、皿に盛りつけて粉チーズをふる。

ワンポイントアドバイス

- ペンネをゆでる時の塩は、湯の1%の量を入れてください。

材料(2〜3人分)

オリーブオイル……………	大2
牛ひき肉……………	160g
A { 玉ねぎ(みじん切り)……………	1/2個(100g)
セロリ(みじん切り)……………	1/2本(40g)
にんじん(みじん切り)……………	1/3本(50g)
トマトの水煮(缶詰)……………	1・1/2カップ
赤ワイン……………	1/3カップ
B { 塩……………	小1/2
ローリエ……………	1枚
ナツメグ……………	少々
塩……………	適量
ペンネ……………	120g
粉チーズ……………	適量



10 (木)
Thursday

肝臓を丈夫に「ほたてと豆苗の春巻き」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、豆苗に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、カロテンやビタミンCが肌を美しく保つとされています。ほたての旨味が引き立った春巻きです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 91kcal



作り方

- ① ボウルにほたてとAを入れてあえる。
- ② 春巻きの皮に①とBをのせて細長く包み、角を水で濡らしてしっかりと閉じる(4つ作る)。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、②をからりときつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけてレタスとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- ほたてに下味がついているので、揚げた後は何もつけずに食べられますよ。

材料(2人分)

生ほたて貝柱(粗く刻む)……………	2〜3個(80g)
A { オイスターソース……………	小1/2
塩、こしょう……………	少々
片栗粉……………	小1
春巻きの皮……………	4枚
B { 豆苗(ざく切り)……………	1/4パック(50g)
長ねぎ(千切り)……………	10cm
揚げ油……………	適量
レタス、レモン……………	適量

11 (金)
Friday

健康なお肌に「手羽元とさつまいものオイスターソース煮」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、さつまいもに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防するとされています。お弁当やご飯のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 325kcal

作り方

- ① 手羽元は骨に沿って包丁で切り込みを入れる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を転がしながら表面に焼き色がつくまで焼き、Aとさつまいもを加えて炒め合わせる。
- ③ ②の全体に油がまわったらBを加え、出てきたアクを取りのぞき、落としぶたをして煮汁がなくなるまで煮込む。
- ④ ③のAを取りのぞき、器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 手羽元に切り込みを入れておくことで、火の通りが良くなりますよ。

材料(2〜3人分)

鶏手羽元……………	6本(300g)
サラダ油……………	大1
A { 長ねぎの青い部分……………	1/2本(50g)
(ざく切り)	
しょうがの薄切り……………	2〜3枚
さつまいも(乱切り)……………	1/2本(120g)
B { 水……………	1カップ
酒……………	大2
オイスターソース……………	大1
しょうゆ、砂糖……………	各大1
八角(あれば)……………	1片



4 (金)
Friday

血液サラサラに「さばとズッキーニのパン粉焼き」

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。さば缶を使って簡単においしくできる一品です。



作り方

- ①ボウルにさばとAを入れ、粗くほぐしながら混ぜる。
- ②耐熱皿にズッキーニ、エリンギ、①を盛りつけてBをふり、予熱した魚焼きグリルで焼き、焼き色がついたらアルミホイルをかぶせ、火が通るまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦げないように、アルミホイルをかぶせて火を通してください。オーブントースターでも作れますよ。

材料 (2人分)

さば水煮(缶詰)……………1缶(150g)
(汁気を切る)
A { マヨネーズ……………大2
しょうゆ……………小1
ズッキーニ……………1/2本(75g)
(8mm幅の輪切り)
エリンギ(手でさく)……………1本(50g)
B { 塩、こしょう……………少々
パン粉……………大1

所要時間
15分1人分のカロリー
約240kcal5 (土)
Saturday

お腹すっきり「桃とブルーベリーのスムージー」

桃に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ブルーベリーに含まれる紫色色素アントシアニンが目の健康を守り、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。暑い日にオススメのヘルシードリンクです。

作り方

- ①桃は種と皮を外してミキサーに入れ、ブルーベリーとAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②グラスにお好みで氷を入れて①を注ぎ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 桃やブルーベリーの甘味によって、砂糖の量を減減してください。

材料 (2人分)

桃……………1個(150g)
ブルーベリー(生)……………40g
A { 牛乳……………3/4カップ
砂糖……………大1
レモン汁……………大1
氷(お好みで)……………適量
ミントの葉(あれば)……………適量

所要時間
5分1人分のカロリー
約109kcal6 (日)
Sunday

美しいお肌に「じゃがいもとししとうのザブジ」

じゃがいもやししとうに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、じゃがいもに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。ご家庭で簡単に作れるインド料理の定番です。



作り方

- ①じゃがいもを1個ずつラップで包み、レンジ強で6分くらい加熱し、粗熱が取れたら皮をむき、一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油とクミンシードを入れて弱火で熱し、香りが立ったらししとうを加えて炒め、①を加えて炒め合わせ、カレー粉をふり入れ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 「ザブジ」は、インドの野菜の炒め煮のことです。クミンシードは、普段の炒め物に使うと手軽に一味違った仕上がりにできるので、常備しておくとう便利です。

材料 (2人分)

じゃがいも……………2個(300g)
サラダ油……………大1
クミンシード……………小1/4
ししとう(ざく切り)……………8本(40g)
カレー粉……………小1/2
塩……………少々

所要時間
15分1人分のカロリー
約166kcal7 (月)
Monday

お腹すっきり「即席べったら漬け」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善し、甘酒に含まれるコウジ酸が肌を美しく保ち、赤唐辛子に含まれる辛辣成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。お手軽に作れる漬け物レシピです。

作り方

- ①大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。
- ②厚手のポリ袋にAを合わせ、①を加えて5分くらいよくもみ込み、1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。

ワンポイントアドバイス

- 1時間後くらいからおいしくいただけますが、一晩置くとさらに味がしみ込みます。

材料 (4人分)

大根……………150g
A { 甘酒の素(市販)……………1/2カップ
塩……………小2/3
赤唐辛子(種を取る)……………1本

所要時間
(寝かせる時間のぞく)
10分1人分のカロリー
約46kcal

1 (火) 疲労回復に「豚ひき肉と豆のタイ風サラダ」

Tuesday

豚ひき肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、にんにくや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、ミックス豆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。食欲をそそる味わいのあるエスニックサラダです。



作り方

- ①フライパンにサラダ油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を入れてほぐしながら炒め、Bを加えて炒りつける。
- ②①をボウルに移し、レモン汁を加えて混ぜ、Cを加えてさらに混ぜ、ミントの葉を加えて皿に盛りつけ、レタスとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 材料を切りそろえておいてから調理にかかるとスムーズですよ。

材料 (2～3人分)

サラダ油	……………小1
A	にんにく(みじん切り)……………1片
	赤唐辛子(種を取る)……………1本
豚ひき肉	……………120g
B	ナンプラー……………大1
	砂糖……………小1
レモン汁	……………大1
C	ミックス豆……………60g
	玉ねぎ(薄切り)……………20g
	きゅうり(薄切り)……………20g
	パプリカ(赤)(薄切り)……………10g
	ミントの葉(手でちぎる)……………5g
レタス、レモン	……………適量

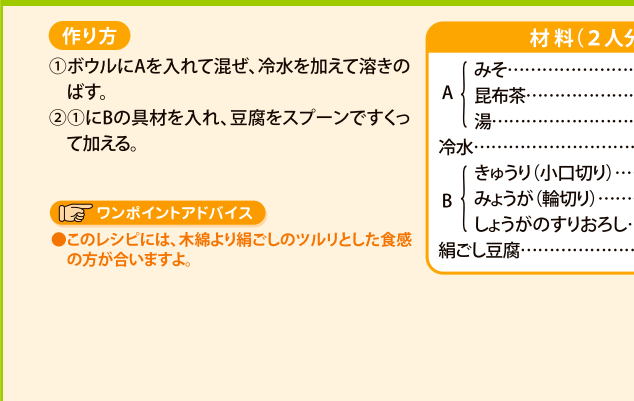
所要時間
15分

1人分のカロリー
約141kcal

2 (水) 食欲増進に「きゅうりとみょうがの冷たい豆腐汁」

Wednesday

みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンが利尿を促してむくみを予防し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。さっぱりと召し上がれる一品です。



作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ、冷水を加えて溶きのばす。
- ②①にBの具材を入れ、豆腐をスプーンですくって加える。

ワンポイントアドバイス

- このレシピには、木綿より絹ごしのツルリとした食感の方が合いますよ。

材料 (2人分)

みそ	……………大1・1/2
A	昆布茶……………小1
	湯……………大1
冷水	……………1カップ
B	きゅうり(小口切り)……………1/2本(50g)
	みょうが(輪切り)……………1個(10g)
	しょうがのすりおろし……………小1/2
絹ごし豆腐	……………1/3丁(100g)



所要時間
10分

1人分のカロリー
約79kcal

3 (木) 血液サラサラに「ネバネバ冷やしそば」

Thursday

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にすると言われています。暑い日や食欲のない時にもおいしく召し上がれる一品です。



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてそばをゆで、流水でしっかり冷やして水気を切る。
- ②器に①を盛りつけてAをのせ、Bをまわしかけて青ねぎを散らし、お好みで練りわさびを添える。

ワンポイントアドバイス

- 具材を麺にからめながら食べてください。

材料 (2人分)

そば(乾麺)	……………2束(200g)
A	長いも(すりおろす)……………5cm(100g)
	納豆……………1/パック(40g)
	オクラ……………4本(40g)
	(塩ゆでし、小口切り)
B	冷水……………1/2カップ
	めんつゆ(3倍濃縮)……………1/4カップ
青ねぎ(刻む)	……………2本
練りわさび(お好みで)	……………適量

所要時間
15分

1人分のカロリー
約312kcal

Life Topics



誰でも何処でも 出品・入札・落札ができるサイト 「サーリアル」が8月8日オープン

サークルワン(郡山市谷地本町6)が運営する福島県郡山発のリアルオークションサイト「サーリアル」が、8月8日オープンする。誰でも何処でも出品・入札・落札ができるサイトになる。なお、オープン前でも登録・出品を受け付けているので、今すぐWEBをチェックしよう。さらに、リアルオークションサイト「サーリアル」では、プレミアム会員(初回30日間無料、月額550円)の会員登録も受付中。詳しくは、公式サイトをチェック。

問 サークルワン

TEL 024-961-5758

URL <https://sa-real.jp/>

福島県初!!

9月予定!! 「冷凍ずし」 販売スタート

※解凍後もおいしさを保つ「冷凍ずし」の製造技術を独自に確立した天栄村産米使用「冷凍ちらしずし」を先行販売致します。応援よろしくをお願いします。
一般家庭はじめ、旅館やホテルからのご注文もお待ちしております。



※写真は解凍後のイメージです

近海鮮魚と本まぐろ

ちから寿司

TEL.0248-67-2623

公式Instagram・LINE随時情報更新中。フォロー・友達登録よろしくお願ひします。



Instagram



LINE

「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8月号 vol.203
毎月25日発行

福島県版

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
※満員時は入場制限あり

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 3歳～小学生 400円	大人 900円 3歳～小学生 500円

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

予約ができる
携帯ホームページ

今月のオススメ 疲労回復に「とうもろこしのバター醤油おこわ」



とうもろこし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し、とうもろこしや青じそに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、青じそに含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。旬のとうもろこしの豊かな甘味と香りが楽しめる一品です。

材料(4人分)

もち米	2合
とうもろこし	1本(正味200g)
バター	大1
A { しょうゆ	大1
みりん	大1
水	1カップ
B { 酒	大1
しょうが(千切り)	1片
青じそ(千切り)	3枚

ワンポイントアドバイス

●とうもろこしの芯から旨味が出るので、捨てずに使いましょう。

●作り方

- ①もち米は洗って30分～1時間くらい水に浸し、ザルに上げて水気を切り、耐熱ボウルに入れる。
- ②とうもろこしは包丁で芯から実を外す(芯は取っておく)。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、②の実を焼き色がつくまで炒め、Aをまわし入れて水分を飛ばすように炒める。
- ④①に②の芯と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にさっくりと混ぜ、再びラップをかぶせて5分くらい加熱し、芯を取りのぞいて③を加えて混ぜ、ラップをかぶせて5分くらい蒸らす。
- ⑤器に④を盛りつけ、青じそをのせる。



郡山市内を元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け 配食サービス

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

半額
キャンペーン中!

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) おしそはそのまま、 低カロリー、低糖質の弁当。	小町(大) 432円(税込) おしそはそのまま、 低カロリー、低糖質の弁当。	普通食 540円(税込) 【おかずのみ 486円(税込)】 栄養バランスや食生活、 食材にこだわって調理。
--	--	--

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
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。

TEL:024-954-8430
FAX:024-947-7501

MUSEUM WORKS みんなの知らない「美術館」
2023.7.15 SAT 11.12 SUN 会期中無休

※やむを得ず予定が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

五色沼の近くだよ!

裏磐梯でアートに出会おう!

諸橋近代美術館
福島県北塩原村松原字剣ヶ峰1093番23 TEL.0241-37-1088
開館時間 9:30～17:00 ※入館は閉館の30分前

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

ポール・セザンヌ(林間の空地)1867年
アルフレッド・シスレー(積み藁)1895年

保存と修復の世界から
美術館をみつめる展覧会

<https://dai.jp>