

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOYO
43th
THANKS

f Facebook

Instagram

X

#楽都郡山 #酒都郡山 #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

2024年

4月号

毎月25日発行

Vol.521

明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』

ふくしまFM

月曜～金曜 16:00～19:00

月/北村 菜倫、火/矢野真未、水/DJイタル・矢野真未、木・金/三吉梨香

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



クーポン券 370枚

日帰り温泉

福島県 浜中・会津

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

2024年度 福島県内全90館

書店・コンビニ・Amazon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



「酒都郡山」の提唱 ~日本酒・ウイスキー・焼酎・ワイン造りが盛んな郡山~

「安積開拓 入植者の碑めぐり」第2回 久留米藩



P.5

P.9

カップも選べます。

とちあいかと チーズケーキ、運命の出会い。

栃木県産 とちあいか 使用

— チーズケーキのせ —
プレミアム とちあいかソフト

※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 郡山八山田店
MINI STOP 郡山富田店

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

共益費・管理費
ナシ!

駐車場1台付
無料!

礼金ナシ!

仲介手数料
ナシ!

カード決済
OK!

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。

独立キッチン・ガスコンロ付き

★ 八山田5丁目

1K(洋10、K3.5)
●共益費/なし ●駐車場/1台付無料
●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・ガスコンロ・
洗浄便座・シャンプードレッサー・モニタ
ー付インターホン・BS・1F角・木造

家賃月額 46,000円 1階角部屋



小学校近く・1F角部屋

★ 八山田3丁目

2DK(和6、洋7.5、DK5.5)
●共益費/なし ●駐車場/1台付無料
●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
・シャンプードレッサー・モニター付イン
ターホン・BS・1F角・木造

家賃月額 48,000円 アクセントクロス使用



シャンプードレッサー・洗浄便座 新品

★ 富久山町久保田

1K(洋11.25、K4.3)
●共益費/なし ●駐車場/1台付無料
●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・BS・2F・木造

家賃月額 49,000円 奥羽大近く



洗浄便座新品

★ 八山田5丁目

1LDK(和6、LDK16)
●共益費/なし ●駐車場/1台付無料
●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
・シャンプードレッサー・モニター付イン
ターホン・BS・1F・木造

家賃月額 50,000円 広々リビング



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・木造

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・5.5、DK4.5)
●共益費/なし ●駐車場/1台付無料
●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・2F角・木造

家賃月額 58,000円 日当たり良好



●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、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



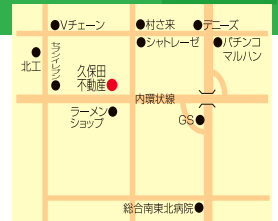
いかす不動産、そだてる資産

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 ※3月は無休、日祝~17:30まで 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



笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

呑み食いところ 家人婷



▲山桜プレシャスのハイボールに合う「鶏唐揚げ」(500円)、厚焼き玉子(300円)

JR本宮駅から徒歩5分くらいの所にお店があります。昼は、ランチメニューを提供。夜は居酒屋として、店主の女将さんの家庭的な手作り料理とお酒が楽しめます。店内は、カウンターとテーブル席で、アットホームな雰囲気。「本日のおすすめ料理」が、ボードに書かれています。笹の川酒造のお酒は、「ブレンデッドウイスキー 山桜プレシャス」のハイボール(600円)が味わえます。

本宮市本宮中条79 TEL090-7060-9670
◎ 11:30~14:00 17:30~ ㊿ 日曜 ㊿ 無

私がお薦めします。

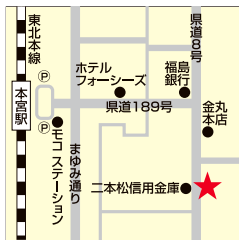


笹の川
ブレンデッドウイスキー
山桜プレシャス



店主 渡部さん

当店では「ブレンデッドウイスキー 山桜プレシャス」をハイボールで提供しています。ハイボールに合うお料理は、鶏唐揚げです。



今月のおすすめの酒

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近、「いち」を扱う飲食店が増えてきましたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。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



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。

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

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

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

街ネタ タウン情報



Machi Neta

370枚
お得なクーポン券付き
入浴料100円引き付!

日帰り温泉

福島県 浜中会津
2024年度
おこりやま情報



お得なクーポン券付き 福島県の日帰り温泉満喫

日本有数の泉質数を有する福島県の日帰り温泉を90施設掲載。巻末には、入浴料100円引きなど、2025年1月25日まで利用できるお得なクーポン券が付いており、車に1冊入れておけば、年間を通して“お得”に、福島県日帰り温泉を満喫できる。福島県内主要書店、コンビニ、Amazonなどで好評発売中。

◀定価990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/>



▲この春限定、季節を感じる「福どら 桜クリーム」(216円)は4月中旬まで発売中

「福どら」の春の季節限定商品 「福どら 桜クリーム」発売中

昨年9月発売以来大好評の「福どら」。柏屋の「福どら 粒あん」の美味しさを活かしつつ、桜クリームを絞った春の季節限定商品「福どら 桜クリーム(216円)」が発売中。クリームの中には刻まれた桜葉が入れてあり、桜のやさしい香りが口の中に広がる。桜の風味は強すぎず、生地・粒あん・桜をバランスよく味あわせるどら焼に仕上げている。4月中旬までの販売予定。購入は、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 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、朝日さくら通り沿いにある



プレゼント

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシンエイ(株) こおりやま情報FREE係
プレゼント応募締切
令和6年 4月5日(金) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送もってかえさせていただきます。

ケータイからの
応募はコチラ



1 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券 (8,240円相当) <2組4名>



3月23日(土)から4月7日(日)まで、「しまじろうといっしょ」はじめてのチャレンジ!」を開催する、スパリゾートハワイアンズからペア入場券を2組4名にプレゼント。

提供/スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

2 「福がある+ 純米吟醸」 <1名>



福島県南酒販の女性社員が企画し、本宮市の大天狗酒造で製造した「福がある+ 純米吟醸」。本宮産夢の香を原料米として使用。2月29日新発売。500ml入1,628円。

提供/福島県南酒販
TEL024-932-3250

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 「三春の美事vol.1・vol.2」フォトハガキ <10名>



三春町の企画により「三春の美事」フォトハガキ8枚セットvol.2が完成。三春の魅力が8枚のフォトハガキに収められている。vol.1とvol.2(各8枚)をセットでプレゼント。

提供/三春町役場 企画政策課
TEL0247-62-1122

5 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

6 カーコーティング「アー クバリア21」半額 <1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、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)

提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制 50%OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!



TEL 024-958-2316 夕方自工 検索
郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/年中無休

春爛漫お花見ガイド

郡山&三春&田村



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

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



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

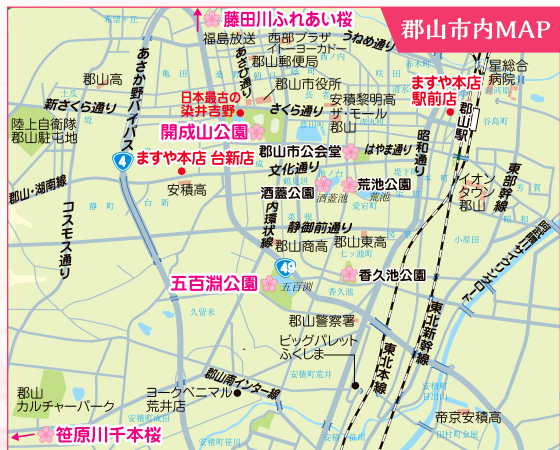


東山霊園



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め。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



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



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始め、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。

※開成山公園西側駐車場は、現在工事中で2024年4月にリニューアルオープンする。普通車137台、大型車4台。2時間まで無料。2時間を超えた30分ごとに普通車・自動二輪車は100円(1日当たり最大1,000円)、中・大型車は、300円(1日当たり最大3,000円)
※JR郡山駅から車で約10分

日本最古の「染井吉野」は、開成山公園にあり!

明治15(1882)年に植えられた青森県弘前の「染井吉野」が日本最古とされていたが、開成山公園内にある染井吉野の一部は、安積開拓当時、開成社により明治11(1878)年に植えたとの文献が残っており、日本最古を証明するために平成28(2016)年に実施された専門家による科学的調査を実施し調査の結果、安積開拓当時植えられたことが証明され、令和元(2019)年樹木医学会の学会誌で日本最古であることが認められた。「染井吉野」は、江戸時代の末期に染井村から供給され広まった。元々1つだった木から押木や接ぎ木で増やした品種。140年を超える「染井吉野」は稀である。



▲根本周5.43m、幹周4.4m。日本最古の染井吉野

開成山の桜

明治6年3月、開成社(阿部茂兵衛以下25名)がこの地の開拓にあたり、灌漑用に土手の長さ860mの開成沼を造りました。

その後、明治11年、開成沼及び五十鈴湖の土手に、彼岸桜・山桜・染井吉野などを847株植えました。

開花の季節には開成山一帯が見事な景観となったため、昭和9年5月1日に国の名勝天然記念物に指定され、全国に桜の名所として知られるようになった。しかし、その後運動施設整備のため、昭和35年9月17日に指定が解除された。この石碑は、昭和16年8月に建立されたもので、解除後も指定の記念として、現在まで保存されている。なお、碑文の中で、記念碑の「記」が「紀」になっているが、これは誤字ではなく、大正8年施行の「史蹟名勝天然記念物保存法」によって指定されたもの。開成山公園内には、約1300株の桜が植栽されている。

平成18年、開成山公園内には、約1,300株の桜が植栽されています。
平成18年11月設置

明治6年3月に開成社がこの地の開拓にあたり、灌漑用に土手の長さ860mの開成沼を造った。その後、明治11年、開成沼及び五十鈴湖の土手に、彼岸桜・山桜・染井吉野などを847株植えた。開花の季節には開成山一帯が見事な景観になったため、昭和9年5月1日に国の名勝天然記念物に指定され、全国に桜の名所として知られるようになった。しかし、その後運動施設整備のため、昭和35年9月17日に指定が解除された。この石碑は、昭和16年8月に建立されたもので、解除後も指定の記念として、現在まで保存されている。なお、碑文の中で、記念碑の「記」が「紀」になっているが、これは誤字ではなく、大正8年施行の「史蹟名勝天然記念物保存法」によって指定されたもの。開成山公園内には、約1300株の桜が植栽されている。



▲開成山 櫻の碑

西田町

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



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

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

小沢の桜

田村市

映画「はつ恋」に「願いの桜」として登場したソメイヨシノの一本桜。そばには祠と野仏、遠くには移ヶ岳が見渡せ、古き良き日本の原風景が広がっている。

※駐車場約10台 ※JR郡山駅から車で約32分



三春町

三春滝桜



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年を超えるペニシダレザクラで、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

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37分

中華そば 伝 花盛 1,300円
※1日限定20食

中華そば 伝 花盛

花盛焼豚をトッピング!

醤油の香り漂う 伝承の二杯

中華そば ますや本店 台新店

郡山市台新1-4-13

【営業時間】 11:30~ ※材料がなくなり次第終了

【定休日】 月・火曜(祝日の場合は翌日)

【駐車場】 15台

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

「こおりやま情報」を見た一言で 味玉 または 超大盛 サービス

「酒都郡山」の提唱

～日本酒・ウイスキー・焼酎・ワイン造りが盛んな郡山～

郡山市は平成20年に「音楽都市郡山宣言」をして、「楽都郡山」が定着している。一方、郡山市内にある酒造メーカーでは、日本酒、ウイスキー、焼酎、ワインの製造が行われている。同じ市内に4種の酒造工場がある郡市は全国的にも希少である。そんな酒造りが盛んな街・郡山を、こおりやま情報編集室では「酒都郡山」として提唱する。



郡山市乾杯条例

2015(平成27)年3月11日に郡山市では「郡山市乾杯条例」を施行した。郡山の豊かな自然に育まれた環境の中で造られている地酒、焼酎、ウイスキー、ワイン、ジュースなど、市内で造られた飲物で乾杯する習慣を広めることが、乾杯条例の主旨である。この条例により、地産地消や地元製品の消費拡大を推奨している。

日本酒

Sake

郡山酒造協同組合(郡山市鳴神1-59)に加盟している郡山市内の日本酒のメーカーは、笹の川酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、若関酒造、渡辺酒造本店の5社になる。郡山酒造協同組合に加盟している蔵元は、三春町の三春酒造、田村市の玄葉本店を含めると合計7蔵になる。郡山酒造協同組合では、3月7日に今年の新酒持寄会を行い、福島県ハイテクプラザの先生からの指導を受け、さらに質の良い、美味しい日本酒造りを目指している。

焼酎

Shochu

笹の川酒造では、焼酎甲類「山桜」「酎's DAY」や本格焼酎「郡山太郎右衛門」「源粒」「吟粒」などの焼酎を製造している。中でも「郡山太郎右衛門」は、郡山産の芋を使用した地産地消の本格芋焼酎で、郡山市内の取り扱い酒販店でのみ販売している。



ウイスキー

Whisky

笹の川酒造は、江戸時代の中期1765(明和2)年創業。ウイスキーの製造免許は、戦後間もない1946(昭和21)年に取得しており、東北最古のウイスキー蒸溜所。創業250周年を機に2016(平成28)年ポットスティルなど新たな設備を導入して「安積蒸溜所」として始動した。再開に当たっては、秩父蒸溜所のベンチャーウイスキーの肥土社長からもアドバイスや指導を受けた。2022(令和4)年3月に行われたイギリスのウイスキー専門誌が主催する国際品評会「ワールド・ウイスキー・アワード2022」において、安積蒸溜所が初出品をしたウイスキー安積が、ブレンデッドモルトウイスキー部門で、世界最高賞を受賞した。「ウイスキー安積」シリーズや福島県南酒販が企画・販売している「ウイスキー963」も製造している。



ワイン

Wine

ふくしま逢瀬ワイナリーは、「福島の自然環境を生かしてぶどう栽培をおこない、新たな産業で、福島県をもっと元気にしたい」とそんな思いから2015(平成27)年10月に創業。フルーツ王国・福島県の美味しい桃や梨、林檎、郡山産の葡萄で造った、ワインやブランデーやリキュールなどを醸造している。「Vin de Ollage(ヴァン デ オラージュ)」という代表銘柄ワインには、福島県の方言で「自分の家」を意味する「おらげ」を、名前に冠している。



「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2024年版の発売記念特集。郡山周辺の10の日帰り温泉を紹介。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「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2024年版は発売中。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が370枚付いています。

Sauna&Spa Green

入浴料 大人900円、小人(3歳~12歳)500円、2歳以下無料

緑あふれる公園でサ活、気軽に“ととのい”体験

泉質/適応症 なし



風呂の種類 露天風呂、大浴場、サウナ、水風呂 ※屋外サウナ [NATURA (ナトゥーラ)] 入館料別+2,000円、バレルサウナ(6人用)・テントサウナ(6人用)・大型テントサウナ(20人用)あり



Tel.0248-94-8626 住 須賀川市愛宕山59-1
 営 7:00~22:00 (最終入館21:30) 入浴料別+2,000円 [NATURA (ナトゥーラ)] 14:00~20:00
 土日祝11:00~20:00 休 無※メンテナンス休館あり P 有(100台)

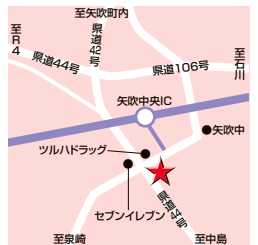
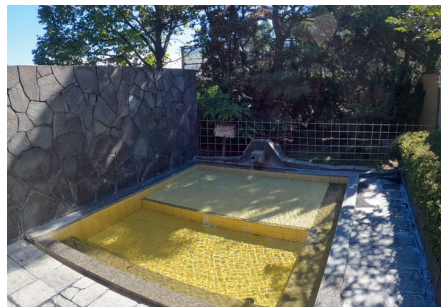
お食事 温泉処 いやさか

入浴料 大人450円、子供300円

源泉掛け流し人気温泉、食事処利用で入浴無料

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、きりぎり、やけどなど

風呂の種類 露天風呂(男女各1)、内湯(男女各1)



Tel.0248-44-3233 住 西白河郡矢吹町文京町197-1
 営 10:00~21:00 休 水 P 有(100台)

割烹温泉 観音湯

入浴料 大人700円、小人350円、未就学児無料

四季折々の露天風呂と料理も楽しみな割烹宿

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性など

風呂の種類 内湯、露天風呂、サウナ



Tel.0248-42-2418 住 西白河郡矢吹町南町182-7
 営 9:00~22:00 休 不定休 P 有(30台)

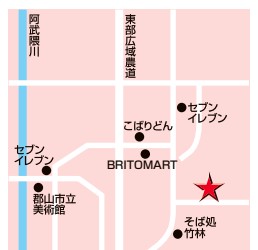
斎藤の湯 元湯 下の湯

入浴料 大人500円、小学生300円、3歳以上200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物角地83-1
 営 8:00~20:00 休 不定休 P 有(20台)

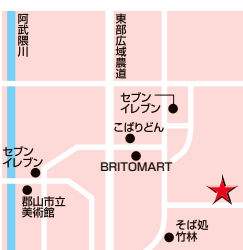
さいとうの湯 元湯 上の湯

入浴料 大人330円、小人(小学生)210円、幼児100円 (60分)

冷鉱泉を薪で温める湯治場の風情豊かな宿

泉質/適応症 単純放射能冷鉱泉 / 神経痛、リウマチ、皮膚病、婦人病、腰痛など

風呂の種類 大浴場



Tel.024-944-2137 住 田村郡三春町斎藤字上河原102-1
 営 8:00~20:00 休 無 P 有(30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



Tel.0247-62-2504 住 田村郡三春町字ニヶ谷126
 営 9:30~19:30 (最終受付18:30) 休 水 P 有(20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。

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)



柏屋旅館

入浴料 大人880円、小人(小学生以下)550円

渓流沿の露天風呂と自噴泉の巖風呂が自慢



Tel.0248-84-2316 住 岩瀬郡天栄村湯本字下二俣22-6
営 11:00~14:00 休 不定休 P 有(30台)

泉質/適応症 カルシウム硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、リウマチ、痛風、冷え性など

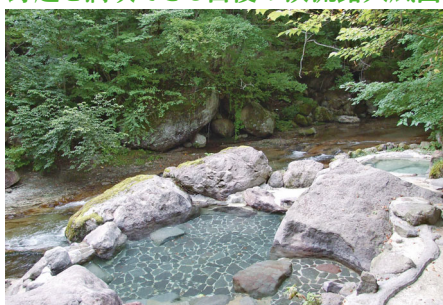
風呂の種類 大浴場、露天風呂、檜風呂、自噴泉岩風呂



大丸あすなろ荘

入浴料 大人900円、小学生600円、未就学児400円

野趣を満喫できる自慢の溪流露天風呂



Tel.0248-84-2311 住 岩瀬郡天栄村湯本字下二俣5
営 11:00~15:00 休 不定休 P 有(30台)

泉質/適応症 カルシウム硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、子宝湯、自噴泉岩風呂



きつねうち温泉

入浴料 大人700円、小学生500円、未就学児無料 ※17時以降は大人500円、小学生300円

地域に親しまれる美肌の湯



Tel.0248-34-1126 住 白河市東釜子狐内47
営 9:30~21:00(最終受付20:00)
休 火(祝日の場合は営業) P 有(100台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫、冷え性、胃腸機能の低下、痔の痛み、病後回復期、疲労回復、健康増進など

風呂の種類 露天風呂、大浴場、サウナ、水風呂(各男女別)



クーポン券 370枚 (2025.1.25まで有効)

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

日帰り温泉

福島県 浜・中・会津

こおりやま情報 レジャーBOOK 定価990円 (本体900円)

Fukushima Pref. 2024年版 福島県内全90湯

浜通り	中通り	会津地方
相馬市 川内村 楢葉町 いわき市 福島市 二本松市	郡山市 三春町 田村市 小野町 須賀川市 天栄村 白河市 西郷村 矢吹町 柳川町 飯沼村 須賀川市 会津若松市	会津若松市 柳津町 三島町 金山町 口見町 南会津町

使ってお得!!

100円以上割引

クーポン券付き。

クーポン券

総数370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。

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」
主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価990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。

ライフピククス
Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

**「第60代ミスうねめ（春姫）コンテスト」
出場者募集中！締切は5月15日（水）**



郡山うねめまつり実行委員会では、第60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1日～3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15日（水）まで必着。ミスうねめコンテストは、6月1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7日に郡山小売酒販組合2階会議室で「令和5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、福島県酒造組合の顧問鈴木賢二先生、福島県ハイテクプラザの高橋先生・松本先生が、新酒鑑評会出品の指導や貯蔵管理の指導を行った。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。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/>

**福島県南酒販の女子社員が企画をした
第6弾「福がある+ 純米吟醸」2月29日発売**



「福島県南酒販」と「大天狗酒造」のコラボ企画として、第6弾の「福がある+ 純米吟醸」が新発売。黒のボトルに、新芽をイメージしたデザイン。福島県南酒販の女性社員が企画し、華やかな香りややや甘めな飲み口で、バランスの取れた酸味がある。原料米は、本宮産夢の香を使用。精米歩合60%、アルコール分15度、うつくしま夢酵母とうつくしま煌酵母を使用。500ml入り、参考小売価格は1,628円。県内のスーパー、酒販店で発売中。

問 福島県南酒販
TEL 024-932-3250
URL <https://kurasu-alpha.com/>

**しまじろうがハワイアンズにやってくる！
限定グッズプレゼントやオリジナルショーも開催**



「スパリゾートハワイアンズ」では、3月23日（土）から4月7日（日）まで「しまじろうといっしょに はじめてのチャレンジ」を開催。スパリゾートハワイアンズ内ワイワイオハナ（こどもプール）を会場に、しまじろうと一緒にさまざまなことに楽しくチャレンジして、特別な思い出作りをしよう。なお、ここでしか手に入らない限定グッズのプレゼントやオリジナルショーも開催。詳しくは公式ホームページをチェック！

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

**明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』
ふくしまFM月曜～金曜16時から19時放送中**



ふくしまFMから平日の夕方に毎日放送している、明日につながる、アナタにつながる『RADIO GROOVE』。夕方を快適に過ごせるような音楽と共に地域のニュース、ウェザー、交通情報などを提供。大切な人の記念日に贈りたいリクエスト曲「アニバーサリー・リクエスト」も募集中。番組の公式Xアカウントも稼働中。（@fmfRADIOGROOVE）パーソナリティは、月／北村茉倫、火／矢野真末、水／DJイタル・矢野真末、木・金／三吉梨香。

問 ふくしまFM 郡山本社 TEL 024-991-9000
URL <https://www.fmf.co.jp/>

**4月より朝8時から営業！ ふくよかな醤油の香り。
昔懐しの中華そば**

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

郡山中華そば しょうや

郡山市大槻町字御十日1-1
TEL 024-954-6330
《営業》8:00～ スープがなくなり次第終了
《定休》木曜 《P》有（16台）



中華そば 870円

ミッテル調剤薬局 どんごつ家 静御前通り ビバホーム 大槻店 第2駐車場

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！



見本 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・Amazonでお求めください。

郡山市発展の礎・安積開拓!郡山商工会議所青年部が建立した「安積開拓 入植者の碑めぐり」第2回 久留米藩

安積野の開拓は、明治6(1873)年から二本松藩(福島県二本松市・57戸移住)から始まり、その後明治11(1878)年に久留米藩(福岡県久留米市・141戸移住)、松山藩(愛媛県松山市・17戸移住)、土佐藩(高知県高知市・106戸移住)、岡山藩(岡山県岡山市・10戸移住)、鳥取藩(鳥取県鳥取市・86戸移住)、米沢藩(山形県米沢市・15戸移住)、会津藩(福島県会津若松市・33戸移住)、棚倉藩(福島県棚倉町・26戸移住)の9藩から入植した。

昭和51(1976)年には入植者の子孫が結束して「安積野開拓顕彰会」が設立された。

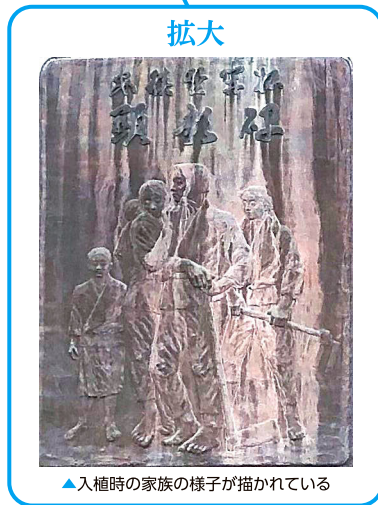
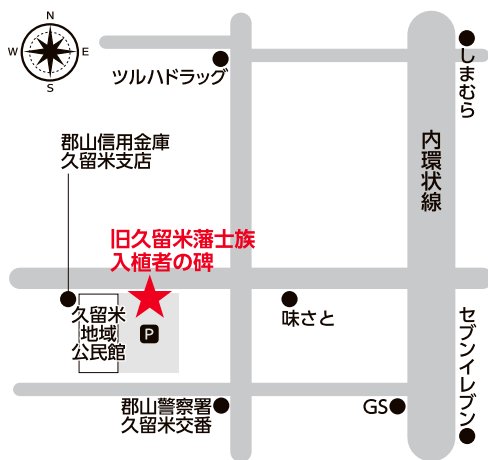
国営での安積開拓入植100周年を記念して、昭和56(1981)年10月21日に開成大神宮内に「安積野開拓顕彰碑」が建立された。この碑の台座には、開拓に従事した9藩の故郷から贈られた大玉石がはめ込まれており、各藩の名称が刻まれている。



▲安積野開拓顕彰碑は、開成大神宮内にある



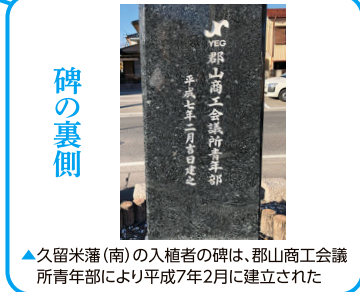
▲入植者の碑は、久留米地域公民館の敷地内にある。入植者の碑の隣には、平成10(1998)年「久留米開墾120周年記念碑」が建てられている



▲入植時の家族の様子が描かれている



▲安積野開拓顕彰碑の久留米藩の大玉石



碑の裏側

▲久留米藩(南)の入植者の碑は、郡山商工会議所青年部により平成7年2月に建立された

大蔵壇原(南久留米) 旧久留米藩士族 入植者の碑

古来ここは大蔵壇原と呼ばれ、明治の初期に国営による開墾の地となった安積野原野の一角にあたる。旧久留米藩士森尾茂助は、同志10名と共に明治11(1878)年九州から海陸路約1400キロメートルを18日間で踏破し、11月11日に郡山に着いた。その後開墾地が大蔵壇原に決まり、12月30日に刀を鋤に持ち代え最初の一鋤を待望のこの地に打ち込んだ。続いて移住した人々と久留米開墾社を創立し、80町歩を開墾。この地大蔵壇原に40戸が入植した。明治15(1882)年大蔵壇原に水天宮を祀り、心のよりどころとした。開墾地は、今も「久留米」として地名を残している。

プレイガイド Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵	創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	とちぎあみんばの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は3月12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・問い合わせ
第500回朝茶会	<p>日 4月1日(月)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 無料</p> <p>「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。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
フォレスタ コンサート	<p>日 4月6日(土)13:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定6,600円 ※未就学児入場不可</p> <p><出演者>澤田薫・横山慎吾・竹内直紀・塩入功司・大野隆・内海万里子・吉田和夏・池田史花・三宅里菜・小笠原優子・財木麗子・吉田明未ピアノ：石川和男・大杉光恵司会：石川牧子</p>	<p>チ 発売中（ぴあ、ローチケ、ノースロードオンライン、文化セ）</p> <p>Lコード：21719</p> <p>Pコード：256-586</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>
清水ミチコアワー ~ひとり祝賀会~	<p>日 4月7日(日)16:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定6,800円 ※未就学児入場不可</p>	<p>チ 発売中（ぴあ、ローチケ、イープラス）※インターネット販売のみ</p> <p>Lコード：22746</p> <p>Pコード：256-583</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788（平日13:00~16:00/土曜日10</p>
印象派 モネからアメリカヘ ウスター美術館所蔵	<p>日 4月20日(土)~6月23日(日) 9時30分から17時まで（入館は16時30分まで）</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 一般1,500円(1,300円)、高・大学生・65歳以上1,000円(800円) ※（ ）内は前売り料金、20名以上の団体料金。中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料</p> <p>ウスター美術館のコレクションを中心に、モネやルノワールなどのフランス印象派やアメリカ印象派を代表するハッサムなどの油彩画約70点を展示。これまで日本で紹介される機会が少なかった、“アメリカ印象派”の知られざる魅力を堪能できる貴重な機会。休館日/毎週月曜日（4月29日、5月6日は開館）</p>	<p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>
まんじゅう祭り	<p>日 4月21日(日)9:30~16:00</p> <p>会 開成柏屋</p> <p>柏屋の春の例大祭・菓祖神萬寿神社の「まんじゅう祭り」は、柏屋の創業年数172に1を加えた173kgの「縁結び大萬寿開き」が行われる。結婚予定のカップルが縁結び大萬寿に入刀する。開いた大萬寿をお福分けするほか、当日「限定商品販売」などの楽しい企画が盛りだくさん。</p>	<p>問 開成柏屋</p> <p>TEL 024-922-5533</p>
市民コンサートホール 郡山吹奏楽団スプリングコンサート2024	<p>日 4月28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歳未満路上無料（座席が必要な場合は入場券が必要）</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。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 郡山吹奏楽団事務局</p> <p>TEL メールアドレス info@gunsui.com</p>
第501回朝茶会	<p>日 5月1日(水)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 無料</p> <p>「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。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</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

郡山信用金庫 ローン ● ローン ●

郡山 ● 郡山 ● 郡山 ●

十字屋★楽器店

郡山駅前 ● 郡山駅前 ● 郡山駅前 ●

郡山駅前 ● 郡山駅前 ● 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、代送)

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)

三松会館 ● 三松会館 ● 三松会館 ●

駅前大通り ● 駅前大通り ● 駅前大通り ●

三万石 ● 三万石 ● 三万石 ●

エスバル郡山エキナカ店 ● エスバル郡山エキナカ店 ● エスバル郡山エキナカ店 ●

アティ郡山 ● アティ郡山 ● アティ郡山 ●

FUJIFILM

働くを良くしたい

ビジネスに革新を起こし、お客様を成功に導く

“懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン

福島支社 〒963-8014 郡山市虎丸町21-7

TEL.024-927-1011 (代)

4月21日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!

郡山の春の風物詩柏屋の「まんじゅう祭り」が、4月21日(日) 葉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、五穀豊穡祈願、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173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と文字入れをする独身の方を募集している。婚約中のカップルや文字入れをしたい方は、ぜひ応募しよう。



▲前回大萬寿開きをした菅野俊介さん、恵理子さん



▲前回縁結びの大萬寿に文字入れをした書道家の千葉清藍先生



▲開かれた縁結び大萬寿

【萬寿開きカップル・文字入れ独身の方 募集要項】

令和6年4月22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6年4月22日～令和7年4月20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6年4月21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6年3月31日(日)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／●萬寿開きカップル 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
●文字入れ独身の方 柏屋の商品券 1万円プレゼント

4月21日(日)開成柏屋で開催される「まんじゅう祭り」では、173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。



▲WEBからの応募はこちらから!

■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

※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 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2024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2024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2024年4月30日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
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2024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

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2024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2024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/不定休

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2024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

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2024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2024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、第3日

こおりやま情報 4月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2024年4月30日

らめめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 4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2024年4月30日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報 4月号クーポン券

1回入浴60円引き 大人の入浴料660円→600円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2024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

■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で) サワー 一杯サービス

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2024年4月30日

枳はん

郡山市本町1-14-3あさやビル1F
Tel.024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報 4月号クーポン券



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



【ご利用時の注意事項】

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

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切4月5日(金)必着

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




かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

な かなか風邪が治らず、テンションが下がっていたところに、転んで左足をケガした。厄年でもないのに不運続きなので、神社でお祓いしてもらいたいですね。Snow Manの「あいことば」を聴いて元気もらってました。(LOOK)

早くご回復なさるようお祈りいたします! 不運なんか、推しの音楽で吹き飛ばしましょう!!

孫 (9歳男の子) が貯金をしています。すでに2万5千円になりました。3万円になったらポケモンカードを言うっています。3万円に達成しない事を願ってしまう私です。(WM)

お気持ちは分かりますが(笑) …お孫さんの喜ぶ顔に勝るものはないかと(泣)

寒い毎日が続き、あったかい鍋料理で乗り切りたい!(ひで)

身体を温めたい時は、やっぱり鍋ですね!! おいしく温まりましょう!

先日、不注意からスマホを紛失してしまい、慌ててしまいましたが、拾ってくださった方がご親切に届けてくださり、事なきを得ました。わざわざご足労いただきまして感謝、感謝です!(女子ママ)

うねめ感激っ! なんと良い方なんでしょう!! 心が温まるニュースは嬉しい限りです!

年と共に色々体のサビが出て来ます。医者に行くに限りが無いので、睡眠をとって栄養をつけて治す様にしています。(はるお)

まずは基礎健康力ですね! できるだけ病院のお世話にはなりたくないですね!!

3月になりまだまだ寒い日(朝)はありますが、気持ちは春に…。暖冬みたいですが、寒さに負けて毎晩熱燗のウウワク。そろそろ止めよう。日本酒常温で!(^_^;) (あさちゃん)

寒い日は特に熱燗サイコーですからね! 無理して我慢する必要はないかと(笑)

冬で寒いせいもあるのかなあ。一日中家にいたら鬱々としてきました。それにしてもこの「鬱」という漢字、うっそうとしていますね。マス目があったら収まりません。(モリモリ)

確かに「鬱」という漢字、繁茂しているかのように複雑です。私は宣言できる…絶対書けません(笑)

3月号のたらこマヨネーズのハッシュドポテト作ってみました。簡単にできて子供達も喜んでいました。ゆでたポテトにたらこマヨネーズをかかめても美味しいですよ。たらこマヨサイコ~!(ポロネーズ)

たらこマヨネーズおいしいですよね♪自分だったらトーストかな♪

私は「小さな旅ホリデーパス」というもので、郡山から仙台へ行って来た。往復するだけでも2,000円近く安く、元が取れた。列車の本数をもっと増やしてほしい。(山陰リスナー)

お得な切符ですね♪本数が増えれば、待ち時間も短縮できてもっと便利になるんですけどね。

中学校卒業します。関わった人全てに感謝します。小学校の時は、転校してくる人、転校していく人を何十人も見てきましたが、中学校3年間は全くいなかった。4月からは海外に行く生徒さんも。テリマカシ。(3年1組学級員SW2510)

卒業おめでとうございます! それぞれが健やかで選んだ進路を頑張してほしいですね!

国道、県道、市道の白線をしっかり引いて欲しいぞ。ガソリン税を多額徴収して、他のところに流用するな。横断歩道、停止線が見えないのは事故にも繋がり兼ねない事態だぞ。税金を議員勝手に使うな。(てんまでのぼれ)

国民・県民・市民の声を反映すべく、各議員さんには頑張ってほしいですね。

今月(3月)50歳になります。複雑な気持ちです。(とらねこ)

おめでとうございます!! 人生100年時代の半分ですからね。いろいろと思うところはあると思っています。

2024ら~めんカタログ、最新の地域ラーメン情報はラーメン好きに必要。(としてのちゃん!!! 个! /)

以前とは価格や営業時間の変更してるお店もありますので、参考にさせていただければ幸いです!

瘦せたけどジムは続かないし…ビールはやめられないし…暖かくなってきたからウォーキングでめしようかなあ(笑)(ひろ)

その葛藤…分かります! できることから始めるしかないですね!!

1月の大雪の次の日に郡山社会福祉協議会の雪かきボランティアをしました。春からは子供達に読み聞かせボランティアをしようと思っています。(よっちゃん)

寒い中お疲れ様でした! 社会貢献すばらしいです!! これからもボランティア活動楽しんでください!

最近、今まで作ったことのない料理を晩御飯に出すようになりました。理由として、今までの料理を作るのが飽きたのもありますが、一番は冒険をしたから! 冒険して家族が「あ、この料理すきかも!」と家族の舌に合うような料理が見つけれたらいいなあと考えてます。私のマンネリ化も防げて楽しいです!(あったごじょ)

料理メニューの探求心、すばらしい!! レパートリーが増えて家族も大喜びですね!

ラーメン食べたいです。好きなものは味噌ラーメン。野菜たくさんで辛子味噌ならもっと思い。食べに行きたいけど家族のシフトがバラバラで予定合わないし、一人で食べても結局ご飯作んなきゃだし。夕飯は全員でラーメン屋さんに行きたいです!(ばーさん)

やっぱり一人で食べるよりも、家族で食べた方がおいしいです。お互いのラーメンをシェアして食べるのも楽しいですよ!



fukushima
soba no meiten

福島県

会津地方、中通り、浜通りエリアから、本県産産物を使用したお蕎麦を紹介。

会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!



福島県には、300軒以上あるといわれる蕎麦店。「福島県 蕎麦の名店」では、こおりやま情報読者アンケートをもとに、会津地方、中通り、浜通りから60軒のお店を取材しました。本書をきっかけとして、県内の蕎麦店めぐりをして、自分好みの一杯を見つけてみてはいかがでしょうか。

お得なクーポン券付き!

好評発売中!!

こおりやま情報 グルメBOOK A5判・オールカラー・128ページ 定価990円(税込) 県内主要書店・セブンイレブン・Amazonでお求めください。

庭のチューリップの芽が出てきました。(トー)

見頃は4月～5月でしょうか、綺麗な花が咲くのが楽しみです(トー)

2024ら～めんカタログが良かったです。参考にしてみます。(がよ)

ありがとうございます！郡山の人気店ばかりですので、ぜひ食べに行ってみてください！！

よく週末に娘とイオンタウンに行ってます。イオンタウンでイオンタウンアプリを見せると先着でゲームに参加でき、お菓子を貰えるので。娘はお菓子をもらおうと大満足して、また来たいと毎回言っています。(トモ)

楽しい企画ですね♪お子さんに喜んでもらえるのが一番です！！

本宮探検に行ってきた。小さな商店が結構あって、図書館(白沢)やカフェなど素敵な場所も多く、ゆっくり時間を過ごしてきました。(はっぴー)

本宮市はアサヒビール園、塩ノ崎の大ザクラ、蛇の鼻など観光する所もたくさんありますよ(トモ)

教えてください

メロンクリーム入ったメロンパン、おいしいところありますか？教えてください。(アナログバーバ)

年下女性上司の体臭に困っています。何とも言えない体臭…本人に伝えるべきか？こちらがガマンしなければならぬのか？家族は何とも思わないのかな？皆さんは本人に伝えますか？ガマンしますか？(耐えられない)

安くて美味しい店教えてください。(とら)

制服、3年間しか使わない。でも使用後は捨てられない。思い出とかあったりして。制服姿に感動したり喜んだり。皆さんどうしていますか？(チョコ)

教えてください

朝日ヶ丘歯科医院。先生はじめスタッフの方、一生懸命です。(M.Y)

3月号のタケタケさんへ。開成宮本歯科医院(春よりリニューアルするので)がおすすめ。とてもやさしいです。あとは本宮市ですが、荒井歯科クリニックです。予約がすぐに取れます。(3年1組学級員SW2510)

クーポン。やっぱり日付忘れないで使うことはお得ですよ。(ちび)

ラブメッセージ

みほちゃんへ。み～ちゃん、出会って3カ月過ぎて、もう早いね。これからもヨロシク。(Kazu bear)

おいしい味情報

郡山の三松会館の紅しょうがの天ぷら美味しい。何を食べていいか迷うくらいのメニューの数があります。(ハム太郎)

日和田製麺所。おすすめは醤油ラーメン。麺増量、ごはん、漬物がなんと無料！！しかも美味しい！どの時間帯でも待ちますが回転は良く長くても20～30分で食べれます！店員さんの接客も素晴らしくてテキパキとスムーズに回っています。ラーメンも当然美味しいですが無料のごはんもめっちゃ美味しいです！絶対にオススメです。(銀ちゃん)

郡山市大槻町にある「かすが食堂」のからあげラーメン、食べごたえ抜群です！(マロン)

田村市滝根町にあるラーメン店、さんくるげ。噂を聞きつけ来店したら、朝から並んで、塩ラーメンを食べて。大変美味しく大満足でした。(はらべこ)

菜根屋敷の牛屋 HikoBer (ひこべー)。酒、肉、ゆっくり食事が出来る。(syo)

無料になってほしいものは？

バスやタクシー代です。車の免許がないので、親の病院の付き添いなどの交通費がバカにならないんです。(LOOK)

子供の塾代が無料になったらうれしいです。今時、塾代がこんなに高いとは…。私のパート代が一瞬で飛んで行きます。(はっぴー)

学費が高い。出産の金。農業の道具が高いと思う(取り揃えるまでが。道具があればこれと細かくて多すぎる)。(パフューム(鼻メド丸っ子))

「大学の授業料」が無料になったら、子を持つ親達はとてもうれしいです！保育料の無料化より、少子化対策にはとても有効だと思います。子供は、大きくなってからの方がお金がかかるので。(女子ママ)

電気代です。生活上なくてはならず、暑い夏や冬に気にしないで使いたいです。(アナログバーバ)

車で映画館に映画を観に来た方には、駐車場代を無料にしてほしい。そうすれば映画も繁盛するし、観る人も増えると思います。(連れん)

各種税金です。働いた給料全部入るとうれし(でも税金で様々な事を賄っていると思います)。(はるお)

ガソリン代。車が必需品なので、無料だったらありがたい。(ひで)

病院代が無料になったらいいな。病院代が生活費を圧迫しているからです。(よっちゃん)

車にかかるお金。突然のトラブル、車検、ガソリン代も高い。車ないと不便だけど2台分は結構大変。(マーチ)

歯の治療代…医療費。年金暮らしの身には出費が大きな負担です。病気になりたくてなる訳ではないし健康生活を心掛けてはいますが…。(雪樺)

ネットショッピングで色々なものを買いたいです！(つきとじ)

水道料。(がよ)

教育費。孫たちが自分の好きな道を選べるといい。(M.M)

タクシー。移動が便利になるから。(トー)

高速道路！！無料だったら少し遠くまで気軽に出掛けることが出来るから。(komatarou)

道の駅 福島県 35駅の最新版!128枚クーポン付!

こおりやま情報グルメBOOK 定価990円(税込) 好評発売中!!

主要書店・セブンイレブン・Amazonで

※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。

車の車検費用。安くないですからねー。
(モリモリ)

交通費や修理費。ライブチケットや免許の更新、ファンクラブ更新料(友人談)。
(3年1組学級員SW2510)

ラーメン好きだから、ラーメンをタダに。
(Kazu bear)

子供に掛かるお金…!!大学までのすべて(笑)生活にすべて直結するから…。浮いたお金で家族旅行したいです!!政治家はお金の使い方が…荒すぎです!少子化対策なんてパフォーマンスにすぎません。もっと子供達にお金をかけて欲しいです!!
(バリピボケっす2)

光熱費。電気、ケータイ、すべてが高いので。
(みや)

街中にあるスーパーやコインパーキングの駐車料金を無料にする。有料にしているから、街中に人が集まらず、ドライバーにも敬遠されるからである。
(山陰リスナー)

市内の温泉代金(1H)無料。温泉ダイスキ。
(M.Y)

子供に関する(保育費、授業料)を無料にしてほしい。孫の将来が明るくなってほしい。
(はーちゃん)

スーパーの買い物袋、銀行手数料、居酒屋のお通し代。
(なんでも値上げ)

マスクです。未だに毎日着けてますが、マスク代もバカになりませんね。無料になると有り難いです。
(くみっきー)

お米!!毎日食べ続けるので無料になったら嬉しいです!
(みかん)

医療費が無料になると安心です。
(ロー)

昨今物価が高騰しているので、期間限定でもいいから消費税を無くして欲しい。
(日本人)

高速道路は「フリーウェイ」といわれるように、外国のように無料にすべきだと思います。
(ドライバー)

郡山市関連の駐車場が、有料化されつつありますが、今までのように無料にしてほしいです。
(開成山公園)

ペット写真

名前は、だいず、おこわ。仲良くお昼寝中。



(komatarou)

安積開拓 入植者の碑めぐりの感想

- 開成山大神宮周辺をじっくり見学したことがないので、これからいろいろと学んでいきたいです。
- 開成山大神宮の碑、ちゃんと見に行きたい。
- 開成山大神宮にある碑の建立について、初めてちゃんと知る事ができました。
- 恥ずかしながら、入植者の碑はじめて知りました。いろんな基盤を作ってくれたのですね。
- 開成山大神宮の敷地内に旧二本松藩士が入植し、開拓したという驚きと碑石があることは知りませんでした。
- 普段何気なく参拝している開成山大神宮に郡山の歴史が詰まっている事を知り、再度訪れたいと思います。
- 毎号楽しく読んでいます。地元なので参考になりました。
- 郡山に住むことになり、有名な開成山公園をチャリで走り回って「入植者の碑」を知りました。また、久留米という地名の由来も初めて知り、大変な安積開拓の苦勞を少しだけ知る事が出来ました。そんな土地に住まわせていただいていることに感謝。
- 安積開拓のために入植した方々は、希望を持ちながらも不安や覚悟はどれ程だったろうかと思いを馳せました。県外からも入植されたのですね。碑の台座の9藩の故郷から贈られた大玉石、乙だな〜。見に行く楽しみができました。
- 前シリーズ同様、記事全体から当事者の苦勞が伺え、私は感動で泣きそうになった。

●開成山大神宮に毎週のように参拝していますが、碑は知らなかったもので、今度よく見てこようと思いました。

●郡山はたくさん入植者の方にお世話なり、今の郡山があることに感謝したいです。ありがとうございます。

●郡山市民に教えて下さい。毎回期待してます。

●二本松市出身ですが安積開拓に二本松藩が関わっていたのを初めて知りました。この様な先人の足跡をシリーズ化して頂けるともっと郷土愛が生まれる(きっかけ)と思いました。

●開成山にある碑に家族の様子が描かれてることを初めて知りました。よく通ってるのに改めて見たいと思いました。

●もっと歴史を学ばないといけないと思う。現代人は歴史を学ばずすぎる。

●郡山で生まれて、ずっと住んでいるのに知らない事ばかりでした。

●郡山城、大槻城等に話が広がって欲しい。

●旧二本松藩士の入植者の碑があるのは知りませんでした。郡山に住んでいても、知らない事が多く、勉強になります。今度行ってみたいと思いました。

●郡山の歴史が好きになりました!これからもよろしくお願いたします。

●長く郡山に住んでいて開成山大神宮や公園には数えきれないくらい行っているのに、様々な碑のことはほとんど知らなかった。色々知りたくなったら実際に見てみようと思った。

●お参りしてきたとき、やっぱり目の前にある!頭が下がる思いです。

●歴史が知れて面白かったです!

●何度も行っている開成山公園にあったのは知りませんでした。次に行った時にはよく見てみようと思いました。

●歴史が分かりやすく書かれていて楽しく読みました。もっといろんな人に読んでもらいたいと思いました。

●開成山大神宮、公園の近くに沢山の碑があったのを知りませんでした。今度じっくり見てみたいです。

BARビギナーからBAR愛好家まで楽しめる 福島県のBARガイド発売中

県内主要書店・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー128頁・定価880円(税込) 発行/ケイシイシイ株式会社

※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(6)第2161号 (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】9:00~17:00
【定休日】水、第2・4火

<https://www.wood-life.co.jp> info@wood-life.co.jp

福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市丸丸町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

<https://kaiseitochi.es-ws.jp/> kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(10)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

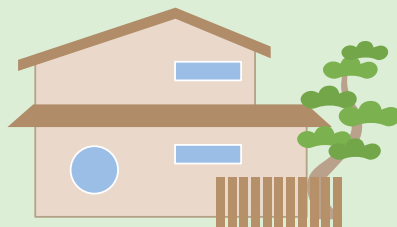
福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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



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(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

circle77555@yahoo.co.jp

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/seiwazyuuden/

福島県知事免許(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(10)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(6)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(5)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(6)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
 - 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
 - 県北地区
 - 県南地区
 - 会津地区
 - 浜通り地区
- ◆ 家賃

上限定: 50000円 ~ 下限定: 0円
- ◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ → 1R・1K・1DK・1LDK ...
- ◆ 表示

※ 賃貸情報は賃貸の安い順に表示されます
※ 家賃タイプ欄は、K→DK→LDK→Rの順に表示されます

検索実行

住まい情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいNEWS 不動産会社を探す 月極めParking情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K		
築年	1カ月	礼金	1万円
共有費	無	駐車場	無
備品・設備	木造・2階建	築年次	

詳細情報

築年次 約6ヶ月 入居日 即日可

交通 北山団地駅(徒歩約3分)

備考 バニヤで完備設備多分 月極め専用多分

設備 乾燥機、バス・トイレ別

地図

お問合せ

担当	ほろプランニング	TEL	024-927-6061
担当	伊介	事務所	4820154350

物件情報一覧はこちら

新規会員募集中!

合せ) TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限/2024年4月30日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

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

水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
- (バス) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャワードレッサー (パタ) 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) 駐車場2台可

屋内設備

- (AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

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

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し!

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) 給湯 (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

3.40万円 2DK 即日入居可能なお部屋!!

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月
共 無
備 軽量鉄骨造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩15分
備 奥羽大学徒歩4分

礼 無
駐 2,000円
築 1977年
仲 介

3740130051

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

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

礼 無
駐 4,400円
築 1989年
仲 介

3740152761

郡山市 片平町新緑塚 賃貸アパート 設備 (照明) 給湯 (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

4.80万円 1LDK 駐車場縦列2台無料!!

間 和6・LDK13.5
敷 無
共 込
備 木造・2階建-2F
入 即日可
交 嫌塚バス停徒歩10分
備 シャイニングフラッツ

礼 無
駐 込
築 無
仲 介

374017285

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) 給湯 (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

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
備 軽量鉄骨造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンA棟

礼 無
駐 無
築 2000年
仲 介

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 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

3.50万円 1ルーム 仲介手数料無料!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
備 木造2階建-1F
入 即日可
交 自社
備 コーポラス春夏秋冬

礼 1カ月
駐 込
築 1994年
仲 介

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
備 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 187年
仲 介

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

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
備 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
仲 介

1990155594

郡山市 町東 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

5.00万円 2LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 和6・洋6・LDK
敷 2カ月
共 込
備 木造・2階建
入 即日可
交 代理
備 サウスコート

礼 無
駐 込
築 1995年
仲 介

1990155428

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

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
備 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
仲 介

1990255321

郡山市 富久山町 賃貸一戸建て 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (ガス) (BS) (TV) (洗濯) (乾燥) (収納) (ベランダ) (P2) (近鉄) (バス) (トイレ) (別) (追焚) 給湯 (SD) シャワードレッサー (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

6.00万円 3DK P2台目3,000円

間 和6・洋6・4.5・DK
敷 2カ月
共 無
備 木造・平屋建
入 即日可
交 代理
備 近内貸家

礼 無
駐 1台込
築 1988年
仲 介

1990354180

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	2台	郡山湖南線沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	6,000円	—	—	1カ月	2台	マツモトキヨシ鶴見坦店近く	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	ネオハイツ開成東側	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
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	3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
桑野4丁目	5,500円	—	—	1カ月	17台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	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
咲田2丁目	5,500円	—	—	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
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
昭和2丁目	6,000円	—	—	1カ月	1台	郡山ガーデンマンション近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
富田東4丁目	4,400円	—	—	1カ月	3台	郡山富田駅徒歩6分	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
虎丸町	11,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
西ノ内1丁目	4,950円	—	—	1カ月	1台	ブックファン24郡山うねめ通り店南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
深沢1丁目	7,700円	—	—	1カ月	1台	軽自動車1台	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	46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
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	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

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	○	○	○	休診	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	○	○	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分前までお願いいたします。

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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

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

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

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

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

日	診療時間	診療場所	住所	お問い合わせ	診療時間
4/7	9:00~17:00	郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市上亀田1-1	TEL024-934-5656	9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

日	薬局名	電話番号	FAX番号
4/7	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
4/7	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
4/7	調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677
4/14	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
4/14	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
4/14	紫宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
4/21	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
4/21	みどり調剤薬局	024-935-0810	FAX.024-935-0884
4/21	メルシー薬局南店	024-947-3117	FAX.024-947-3107
4/28	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
4/28	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012
4/28	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
4/28	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
4/29	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331
4/29	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888

※3月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。

郡山で会食

お店の詳細データが「会食」の会場選びに役に立つ!

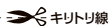
お得なクーポン券付き!

好評発売中!!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonでお求めください。

こおりやま情報 グルメBOOK A5判・オールカラー 定価990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「私の寝る前のルーティン」(名前・ペンネームも書いてね)

快眠するために必ず行っている事を教えてください。

Q2. 「酒都郡山」の提唱」(P.5)のご意見・ご感想をお願いします。

(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. 「酒都郡山」の提唱」(P.5)のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「私の寝る前のルーティン」(名前・ペンネームも書いてね)
快眠するために必ず行っている事を教えてください。

●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. 「酒都郡山」の提唱」(P.5)のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「私の寝る前のルーティン」(名前・ペンネームも書いてね)
快眠するために必ず行っている事を教えてください。

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

(ペンネーム /)

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

27 (土) Saturday 肝臓を丈夫に「えびとブロッコリーのチリソテー」

えびに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、アスタキサンチンが老化を予防し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。ピリ辛で食がすすむ一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**190**kcal



作り方

- ①むきえびにAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油、長ねぎ、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れて火を通し、ブロッコリーとBを加え、水分を飛ばして照りが出るまで炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●豆板醤の量はお好みで加減してください。紹興酒がなければ代わりに酒でもOKです。

材料(2人分)

- むきえび(背わたを取る)……………80g
- A { 紹興酒(または酒)……………小1
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大1
- サラダ油……………大1
- 長ねぎ(みじん切り)……………5cm
- しょうが(みじん切り)……………1片
- ブロッコリー……………1/2株(150g)
- (小房に分け、固めに塩ゆでする)
- B { 豆板醤……………小1/2
- トマトケチャップ……………大2
- しょうゆ、砂糖……………各大1/2
- 紹興酒(または酒)……………大1/2

28 (日) Sunday 貧血予防に「ほうれん草の蒸しパン」

ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、牛乳やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ほうれん草を使った、色鮮やかな蒸しパンです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**93**kcal

作り方

- ①ほうれん草をミキサーに入れて牛乳を加え、ポタージュ状になるまで混ぜる。
- ②Aは合わせてふるっておく。
- ③ボウルに卵と砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜ合わせ、②を加え、①を注いでさっくりと混ぜ、サラダ油を加える。
- ④③をアルミカップに流し入れ、蒸気が上がった蒸し器で15分くらい蒸し上げ、黒炒りごまをのせる。

ワンポイントアドバイス

●ほうれん草の風味も目立たないので、野菜嫌いのお子さまもおいしく食べられますよ。

材料(アルミカップ6個分)

- ほうれん草……………1/3把(100g)
- (塩ゆでして刻む)
- 牛乳……………1/2カップ
- A { 薄力粉……………200g
- ベーキングパウダー……………小1・1/2
- 卵……………1個
- 砂糖……………80g
- サラダ油……………大1・1/2
- 黒炒りごま……………少々



29 (月) Monday 疲労回復に「ゆで豚肉とアスパラの豆腐ソースがけ」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、豆腐に含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。豆腐ソースでお肉も野菜も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**312**kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を加えてアスパラを色よくゆで、5cmの長さに切る。
- ②鍋に水(分量外)と酒を入れて火にかけ、沸騰する前に豚肉を入れてゆで、沸騰して色がかわったら水に取って冷まし、水気を切る。
- ③フードプロセッサー(またはすり鉢)にAを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④器に①と②を盛り付け、③をたっぷりとかけていただく。

ワンポイントアドバイス

●豆腐ソースはこの他にもお好みでいろいろなものにかけてみてください。

材料(2人分)

- 塩……………適量
- グリーンアスパラガス……………1束
- 酒……………大1
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………200g
- A { 絹ごし豆腐……………1/3丁(100g)
- 白練りごま……………大2
- 砂糖、だし汁……………各小2
- 薄口しょうゆ……………小1
- 塩……………一つまみ

30 (火) Tuesday 健康なお肌に「レンジでパプリカ麻婆豆腐」

パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、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。火を使わず電子レンジだけでできる麻婆豆腐です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**205**kcal

作り方

- ①耐熱ボウルにAを全て入れて熱湯を注ぎ、豚ひき肉を加えてほぐすように混ぜる。
- ②①の中央に豆腐を、周りにパプリカをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱し、一度取り出してやさしく混ぜ合わせる。
- ③②に再びふんわりとラップをかぶせて3～4分くらい加熱し、器に盛りつけて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●花山椒を加えるとグッと本格的な味になりますよ。

材料(2人分)

- 長ねぎ(みじん切り)……………10cm
- しょうが、にんにく(みじん切り)…各1片
- しょうゆ……………大2
- A { 砂糖……………大1
- 片栗粉……………大1・1/2
- ごま油……………小2
- 豆板醤……………小1
- 花山椒(または山椒)(あれば)…少々
- 熱湯……………1/2カップ
- 豚ひき肉……………100g
- 木綿豆腐(さいの目切り)……………1/2丁(150g)
- パプリカ(黄、赤)(1cm幅に切る)…各1/2個
- 青ねぎ(小口切り)……………適量



23 (火) Tuesday 肝臓を丈夫に「しじみときめさやの中華スープ」

しじみに含まれるタウリンやビタミンB12、亜鉛が肝細胞の再生を促して肝臓を丈夫にし、しじみに含まれる鉄分やビタミンB12、きめさや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。しじみの旨味がたっぷりのスープです。

所要時間
砂抜き時間のぞく
10分

1人分のカロリー
約**102kcal**



作り方

- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらしじみを加え、口が開くまで加熱する。
- ①にきめさやを加え、Bを加えて味をととのえ、器に盛りつけて白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス

- しじみはしっかり砂抜きしておきましょう。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 水 | 2カップ |
| 酒 | 大2 |
| A | 中華スープの素……………小1 |
| | オイスターソース……………小1/2 |
| | にんにく、しょうが(つぶす)…各1片 |
| しじみ(水にさらし砂を抜く) | 100g |
| きめさや | 10枚(25g) |
| | (筋を取り塩ゆでする) |
| B | ごま油……………小1 |
| | 塩、こしょう……………少々 |
| 長ねぎ(白髪ねぎにする) | 10cm |
| 糸唐辛子 | 適量 |

24 (水) Wednesday 肌荒れ予防に「ニラ玉塩焼きそば」

にらに含まれるビタミンA・C・Eや、卵に含まれるビタミンA・B2が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、きくらげに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。シンプルな材料と味付けでも食べ応えのある一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**463kcal**

作り方

- 蒸し麺は袋のままレンジ強で1分30秒くらい加熱し、袋から出してほぐす。
- フライパンにサラダ油大1/2を熱し、合わせたAを流し入れ、半熟になったら一度取り出す。
- ②のフライパンにサラダ油大1を足してきくらげと①を炒め、にらを加えてさっと火を通す。
- ③に合わせたBと②を入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛りつけて紅しょうがを添える。

ワンポイントアドバイス

- ②では、卵は火を通し過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

蒸し麺	2袋(300g)
サラダ油	大1・1/2
A	卵(溶きほぐす)……………2個
	塩、こしょう……………少々
きくらげ(水で戻す)	乾燥で5g
にら(ざく切り)	1/2束(60g)
B	中華スープの素……………小1
	湯、酒……………各大1
	オイスターソース……………小1/2
	塩、こしょう……………少々
	紅しょうが……………適量



25 (木) Thursday 美しいお肌に「鶏軟骨とピーマンのカレーソテー」

鶏軟骨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、カレー粉に含まれるターメリックの主成分クルクミンが胆汁の分泌を促進して肝機能を高め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ぴったり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**196kcal**



作り方

- 鶏軟骨にAをふって下味をつける。
- フライパンにバター、サラダ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れ、中火で炒めて火を通す。
- ②にピーマンを加え、カレー粉としょうゆで味をつけて炒め合わせ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- カレー粉の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 鶏軟骨(ヤゲン) | 180g |
| A | 塩、こしょう……………少々 |
| | 酒……………小1 |
| バター、サラダ油 | 各小1 |
| にんにく(みじん切り) | 1片 |
| ピーマン(1.5cm幅に切る) | 3個(105g) |
| カレー粉、しょうゆ | 各小1 |
| 塩 | 少々 |

26 (金) Friday 貧血予防に「ひじきとウィンナーのココットキッシュ」

ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、牛乳やバター、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ウィンナーに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。トーストした食パンをキッシュ生地の代わりにした簡単キッシュです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**274kcal**

作り方

- ココット型に食パンを敷いてトースターで焼き、軽く焼き色をつけておく。
- ボウルにAを合わせ、Bを加えて混ぜ、①に詰めてシュレッドチーズをのせ、180℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- お好みの具材に代えたアレンジもOKです。

材料(2人分)

食パン(サンドイッチ用)	2枚
A	卵(溶きほぐす)……………1個
	マヨネーズ、牛乳……………各大1
	溶かしバター……………小1
	塩、こしょう……………少々
B	ひじき(水で戻す)……………乾燥で3g
	ウィンナー(輪切り)……………1本
	青ねぎ(小口切り)……………2本
シュレッドチーズ	10g



19 (金) Friday 肌荒れ予防に「鶏ひき肉とごぼうのトマトスープ」

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、ごぼう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。食欲のない時でも食べやすい、栄養バランスの良いスープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約217kcal



作り方

- ①鍋にバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら鶏肉とごぼうを炒める。
- ②①にAを加えて一煮立ちさせ、マカロニを加えて火が通るまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 簡単に作れるので、朝食や昼食などにもぴったりですよ。

材料(2人分)

- バター……………大1/2
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- 鶏ひき肉……………80g
- ごぼう(ななめ薄切り)……………40g
- A { トマトの水煮(缶詰)……………100g
- 水……………300ml
- コンソメスープの素……………小1
- マカロニ……………乾燥で10g
- 塩、こしょう……………少々
- イタリアンパセリ……………適量

20 (土) Saturday むくみ予防に「きゅうりとみょうがのナムル」

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、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、ごま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。ごま、にんにく、みょうがの香りが食欲をそそる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約87kcal



作り方

- ①きゅうりはとこところ皮をむき、2cm幅の輪切りにして塩をふり、5分くらい置いてからキッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れて2～3分炒める。
- ③ボウルに②、みょうが、Aを入れてよくあえ、味をしみこませる。

ワンポイントアドバイス

- きゅうりを先に炒めておくことで水っぽくならず、色鮮やかに仕上がります。

材料(2人分)

- きゅうり……………2本(200g)
- 塩……………小1/4
- ごま油……………小1
- にんにく(すりおろす)……………1/2片
- みょうが(千切り)……………1個(10g)
- A { 酢……………小1
- ごま油……………小1
- 塩……………小1/4
- 一味唐辛子……………少々
- 白炒りごま……………小1/2

21 (日) Sunday 健康なお肌に「スペアリブのオレンジジュース煮」

スペアリブ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、ビタミンB₁が疲労を回復し、オレンジジュースに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。オレンジのさわやかさが隠味の、味わい深い一品です。

所要時間
35分

1人分のカロリー
約609kcal



作り方

- ①フライパンを熱してスペアリブを素焼きし、全体に焼き色をつける。
- ②鍋に①とかぶるくらいの水とAを入れ、アクを取りながら中火で10分くらい煮て、ざるに取って水気を切る。
- ③鍋にBと②のスペアリブを入れ、落としぶたをして弱～中火で煮汁がなくなるまで20分くらい煮て、照りが出たら火を止め、器に盛りつけてリーフレタスとトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- 最初に素焼きすることで肉の旨味が閉じ込められ、ジューシーな仕上がりになります。

材料(2人分)

- スペアリブ……………400g
- 水……………適量
- A { しょうがの皮……………適量
- 長ねぎの青い部分……………適量
- オレンジジュース……………1カップ
- 酒……………大2
- B { しょうゆ、砂糖……………各大1
- にんにく(つぶす)……………1片
- リーフレタス、ミニトマト……………適量

22 (月) Monday 元気はつらつ「ひとくち豚肉巻きおにぎり」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にすると言われています。お弁当にもぴったりの、かわいいおにぎりです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約614kcal



作り方

- ①ボウルにご飯、アスパラ、Aを入れて混ぜ合わせ、一口大にぎる(8個作る)。
- ②豚肉の片面に軽く小麦粉をふり、①のをせて包んで丸める。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の閉じた部分を下にして焼き、転がすように周りにもじっくり焼き色をつけて火を通す。
- ④③に合わせたBをまわし入れ、水分を飛ばすようにからめながら煮詰め、皿に盛りつけて白炒りごまを飾る。

ワンポイントアドバイス

- お子さまと一緒に作るのも楽しい一品ですよ。

材料(2人分)

- ご飯……………280g
- グリーンアスパラガス……………2本(50g)
- (塩ゆでして輪切り)
- A { 白炒りごま……………小2
- 塩……………少々
- 豚ロース薄切り肉……………150g
- 小麦粉……………小1
- ごま油……………大1
- B { しょうゆ、みりん……………各大1・1/2
- 砂糖……………大1/2
- しょうがのしぼり汁……………小1
- 白炒りごま……………適量

15 (月) スタミナアップに「牛肉のフライパンすき煮」

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、牛肉に含まれる鉄分や、春菊に含まれる鉄分やビタミンKが貧血を予防すると言われています。フライパンで簡単にできる、ほっとする和の一品です。



所要時間
20分

1人分のカロリー
約**344**kcal

- 作り方**
- ①フライパンにサラダ油を熱して牛肉を広げて入れ、砂糖をふってからめながら炒める。
 - ②①の肉の色が変わってきたらしめじと厚揚げを加え、酒をまわし入れて2〜3分炒め、しょうゆを加えて汁気が少なくなるまで煮詰める。
 - ③②に春菊を加えてざっと火を通し、器に盛ってお好みで七味唐辛子をふる。
- ワンポイントアドバイス**
- 牛肉に火を通す時、砂糖をからめながら炒めると、肉がしっとりやわらかく、味なじみも良く仕上がります。

- 材料 (2人分)**
- サラダ油……………大1/2
 - 牛薄切り肉……………150g
 - 砂糖……………大2
 - しめじ(石づきを取る)…1/2パック(70g)
 - 厚揚げ(一口大に切る)…1/2枚(100g)
 - 酒……………大2・1/2
 - しょうゆ……………大2
 - 春菊(ざく切り)……………2株(70g)
 - 七味唐辛子(お好みで)……………少々

16 (火) 高血圧予防に「ふきとミニトマトのピクルス」

ふきに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出して高血圧を予防し、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。和風の煮物のイメージが強いふきを使ったピクルスです。

- 作り方**
- ①ふきは4cmの長さに切り、ミニトマトはへたを取って十字の切り目を入れる。
 - ②耐熱容器にAを入れて合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱する。
 - ③②に①を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分くらい寝かせて味をしみ込ませる。
- ワンポイントアドバイス**
- ふきは水煮をしましたが、旬の生ぶきを煮て作ると香りが良くなりおいしくなりますよ。

- 材料 (4人分)**
- ふき(水煮)……………100g
 - ミニトマト……………6個(90g)
 - 酢……………100ml
 - 水……………50ml
 - 砂糖……………大1
 - はちみつ……………小1
 - A 塩……………小3/4
 - 粒こしょう……………小1/2
 - ローリエ……………1枚
 - 赤唐辛子……………1/2本



所要時間
(漬け込み時間のぞく)
10分

1人分のカロリー
約**46**kcal

17 (水) 胃腸に優しい「ふきのポテトサラダ」

じゃがいもに含まれるビタミンCが胃腸の粘膜を保護し、ベーコン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。ふきの食感と香りがアクセントの、一味違うポテトサラダです。



所要時間
20分

1人分のカロリー
約**183**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熱し、火が通るまで煮て、マッシャーでつぶす。
 - ②ボウルに紫玉ねぎと酢を入れ、しんなりとするまでよく揉んで、水気をしぼって辛味を抜く。
 - ③ボウルに①、②、A、Bを入れて合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ワンポイントアドバイス**
- 紫玉ねぎは酢で揉むと色が鮮やかで旨味も逃がすことなく、辛味だけを抜くことができます。

- 材料 (2人分)**
- じゃがいも(乱切り)……………大1個(200g)
 - 紫玉ねぎ(薄切り)……………40g
 - 酢……………大1
 - ふきのピクルス(5mm幅の輪切り)…40g
 - A (16日レシピ参照)
 - ベーコン(1cm幅に切る)…1枚(20g)
 - マヨネーズ……………大3
 - B はちみつ……………小1
 - 練りからし……………小1/4
 - 塩、こしょう……………少々

18 (木) 血液サラサラに「スモークサーモンとアボカドのトーストサンド」

スモークサーモンに含まれるEPAや、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、スモークサーモンに含まれるDHAが脳細胞を活性化すると言われています。ふきのピクルスを使って簡単にできるヘルシーサンドです。

- 作り方**
- ①食パンをこんがり焼き、2枚にはバターを塗り、もう2枚には合わせたAを塗る。
 - ②①にリーフレタス、アボカド、スモークサーモンを重ねてはさみ、食べやすい大きさに切る。
- ワンポイントアドバイス**
- 具をはさんでから少し手で押さえて落ち着かせるようにすると、切り分けやすくなりますよ。

- 材料 (2人分)**
- 食パン(6枚切り)……………4枚
 - バター……………小2
 - マヨネーズ……………大2
 - A ふきのピクルス(みじん切り)…20g
 - (16日レシピ参照)
 - リーフレタス……………2枚(30g)
 - アボカド(薄切り)……………1/2個
 - スモークサーモン……………50g



所要時間
10分

1人分のカロリー
約**415**kcal

11 (木) お腹すっきり「おから入りチョコチップクッキー」

Thursday

おからに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、おからや牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、チョコに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせると言われています。おからを使ったヘルシーなクッキーです。

所要時間
30分

1枚分のカロリー
約87kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにおからを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で3分くらい加熱し、泡立て器でバラバラにほぐし、粗熱を取る。
- ②①にAを加えて混ぜ、Bをふるい入れながらさっくりと混ぜ、チョコチップを加える。
- ③天板にオーブンペーパーを敷き、②をスプーンですくってのせ、1cmの厚さになるように軽く押さえながら丸型にまとめ、170℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- さっくりとした口当たりになるように、③では押さえつけ過ぎず、やさしく押さえてください。

材料(10枚分)

おから	80g
グラニュー糖	40g
塩	一つまみ
オリーブオイル	大3
牛乳	大1
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	5g
チョコチップ	20g

12 (金) お腹すっきり「カリフラワーとウィンナーのバターロールサンド」

Friday

カリフラワーに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ウィンナーに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。ボリューム感と食べ応えのある一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約296kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油小1を熱し、ウィンナーとカリフラワーを炒め、Aで味をつけて取り出す。
- ②①のフライパンに再度サラダ油小1を熱し、合わせたBを流し入れ、半熟状態になったら火を止める。
- ③バターロールに切り目を入れ、①と②をはさみ、トマトケチャップをつけてドライバセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- カリフラワーは下ゆでしてあるので、①ではさっと炒めるくらいでOKです。

材料(2人分)

サラダ油	小2
ウィンナー(1cm幅の輪切り)	2本(30g)
カリフラワー	1/4株(125g)
(小房に分けて塩ゆでする)	
A	
マヨネーズ	小1
塩、こしょう	少々
卵(溶きほぐす)	1個
B	
マヨネーズ	小1
塩、こしょう	少々
バターロール	2個
トマトケチャップ	適量
ドライバセリ	少々



13 (土) 胃腸に優しい「なめことろろうどん」

Saturday

長いもやなめこに含まれる粘り成分チンが胃粘膜を保護し、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄して血圧を下げ、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。食欲がない時にも食べやすい一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約289kcal



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かしてうどんを入れ、再び沸騰してから1分くらいゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ②鍋に少量の湯を沸かし、なめこをさっとゆでる。
- ③耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分30秒くらい加熱する。
- ④器に①と②を盛り、③を注いでBをのせる。

ワンポイントアドバイス

- なめこは洗って汚れをとっておきましょう。

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉
なめこ(さっと洗う)	1袋(100g)
A	
麵つゆ(3倍濃縮)	80ml
水	150ml
B	
長いも(すりおろす)	5cm(100g)
青ねぎ(小口切り)	2本
刻みのり	適量

14 (日) 美しいお肌に「オレンジのクリーミーババロア」

Sunday

オレンジに含まれるビタミンCや、ゼラチンに含まれるコラーゲンが細胞を若々しく保って肌の衰えを防ぎ、生クリーム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。オレンジの酸味と生クリームの甘味のバランスが良い一品です。

所要時間
(固める時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約228kcal

作り方

- ①オレンジは飾り用の果肉を取っておき、残りは果汁を120mlしぼり出す。
- ②生クリームは泡立て器で7分立てくらいに泡立てる。
- ③鍋に①の果汁とグラニュー糖を入れて熱し、沸騰する前に火を止めてゼラチンを加え、鍋ごと氷水に浸けながらよく混ぜ、とろりとしてきたら②と混ぜ合わせ、器に盛って冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③に飾り用の果肉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- ②の生クリームは少しもったりとするくらいの固さまで攪拌してください。

材料(4人分)

オレンジ	2個(400g)
生クリーム	180ml
グラニュー糖	大3・1/2
粉ゼラチン(水大1でふやかす)	1袋(5g)



7 (日) 貧血予防に「サラダ玉ねぎと春菊のじゃこあえ」

Sunday

春菊に含まれる鉄分やビタミンKが貧血を予防し、香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを促進し、ごまやちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。口当たりと香りの良い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約178kcal



作り方

- ① サラダ玉ねぎは薄切りにし、春菊の葉とともに水にさらし、水気をしっかり切ってボウルに入れる。
- ② フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、カリカリになるまで熱し、白炒りごまを加えて香ばしい香りが立ったら火を止め、①に加えてあえ、しょうゆと塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 「サラダ玉ねぎ」はやわらかくて辛味が少ない、生食用として人気の品種です。ぜひお試しください。

材料 (2人分)

- サラダ玉ねぎ……………1個 (200g)
- 春菊の葉 (手でちぎる) ……30g
- ごま油……………大1・1/2
- ちりめんじゃこ……………大2
- 白炒りごま……………小1
- しょうゆ……………大1/2
- 塩……………少々

8 (月) 味覚障害予防に「たけのことちくわの土佐風きんぴら」

Monday

たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防し、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにすると言われています。箸休めからご飯のおかず、ビールのお供まで、幅広く楽しめる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約113kcal

作り方

- ① フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったらたけのこ、ちくわの順に炒める。
- ② ①にAをまわし入れて炒め合わせ、かつお節を加えてさっと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- かつお節は香りが飛ばないように、加えたらさっと混ぜるくらいにしましょう。

材料 (2人分)

- サラダ油……………大1
- 赤唐辛子 (刻む) ……1/2本
- たけのこ (水煮) ……小1/2本 (100g) (くし形切り)
- ちくわ (なまめ切り) ……2本 (60g)
- A { しょうゆ……………大1
- みりん……………大1
- かつお節……………1/1パック (2.5g)



9 (火) 血液サラサラに「かぶとアボカドのパン粉焼き」

Tuesday

アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにし、かぶに含まれるジアスターゼが消化を助けると言われています。アボカドのコクとかぶのさっぱり感の相性が良い一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約246kcal



作り方

- ① ボウルにかぶ、アボカド、Aを入れてあえる。
- ② 耐熱容器に①を入れてBをのせ、180℃に熱したオーブンで焼き色がつくまで焼き、イタリアンパセリをちらす。

ワンポイントアドバイス

- 切って、あえて、あとはオーブンにおまかせ。洗い物も少なく簡単にできますよ。

材料 (2人分)

- かぶ (さいの目切り) ……小2個 (200g)
- アボカド (さいの目切り) ……1個
- A { マヨネーズ……………大3
- 練りわさび……………小1/2~1
- しょうゆ……………小1/2
- 塩、こしょう……………少々
- B { ベーコン……………1/2枚 (10g) (5mm幅に切る)
- パン粉……………大2
- 粉チーズ……………大1/2
- イタリアンパセリ……………適量

10 (水) 健康なお肌に「鶏もも肉のハーブ串焼き」

Wednesday

鶏もも肉に含まれるビタミンAや、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、野菜類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。ご家庭で簡単にできる、香り高い肉料理です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約202kcal

作り方

- ① パットにAを均等にふって広げ、鶏肉をのせ、さらに上からAをふりかける。
- ② 串に①を刺し、エリンギとピーマンもそれぞれ串に刺す。
- ③ 予熱した魚焼きグリルで②をこんがりと焼き、皿に盛りつけてミニトマトとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 魚焼きグリルは火加減に注意。焦がさないようにしてください。

材料 (2人分)

- 塩、こしょう……………少々
- A { 粗挽きガーリック……………適量
- お好みのハーブ……………適量 (ローズマリー、セージ、オレガノなど)
- 鶏もも肉 (一口大に切る) ……1枚 (280g)
- エリンギ (輪切り) ……大1本 (70g)
- ピーマン (2~4等分に切る) ……2個 (70g)
- ミニトマト、レモン……………適量



4 (木) 若さはつつ「うどとわかめのごまみそあえ」

Thursday

うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、独特の香り成分ジテルペンが心身のバランスをととのえ、わかめに含まれるカリウムが利尿を促してむくみを予防すると言われています。さっぱりとした、箸休め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122kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして酢を入れ、うどんをゆで、流水に取って水気を切る。
- ②鍋に湯を沸かしてわかめをゆで、緑色が変わったら流水に取って水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ③ボールにAを合わせ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- うどは酢を入れたお湯でゆでることで、えくみが抜け食べやすくなりますよ。

材料(2人分)

酢	少々
うどん(乱切り)	100g
生わかめ	40g
A	
白すりごま、酢	各大2
みそ	大1
砂糖	大1/2
しょうゆ	小1

5 (金) 疲労回復に「アスパラとおとし卵のみそ汁」

Friday

アスパラに含まれるアスパラギン酸や、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、アスパラの穂先に含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。食べ応えのあるみそ汁です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約125kcal

作り方

- ①鍋に水2カップを入れて沸かし、和風だしの素を加え、アスパラをさっと煮る。
- ②①にみそ大1/2を溶き入れて卵を割り入れ、弱火にして半熟まで火が通ったらみそ大1を加える。

ワンポイントアドバイス

- みそを2度にわたって入れることで、味と風味が損なわれることなく味わえます。

材料(2人分)

水	2カップ
和風だしの素	小1
グリーンアスパラガス	3本(75g)
(ななめ切り)	
みそ	大1・1/2
卵	2個



6 (土) 貧血予防に「コンビーフとブロッコリーのマカロニグラタン」

Saturday

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、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。具だくさんで満足感のあるグラタンです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約194kcal



作り方

- ①フライパンを熱してコンビーフをほぐすように炒め、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ②①に小麦粉を加えて2分くらい炒め、ダマにならないように牛乳を少しずつ加え、マカロニを入れて火が通るまで弱〜中火で煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③耐熱容器に②を入れ、ブロッコリーをのせて粉チーズをふり、オーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦がさないように様子を見ながら焼きましょう。

材料(2〜3人分)

コンビーフ	1缶(100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
小麦粉	大2
牛乳	150ml
マカロニ	乾燥で25g
塩、こしょう	少々
ブロッコリー	1/2株(150g)
(小房に分け、固めに塩ゆでする)	
粉チーズ	大1

「うねめ牛石焼」や「刺身盛合せ」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」

刺身盛合せ

旬膳 くしぜん

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F

営業時間 / 17:00～24:00 金土17:00～翌1:00

定休日 / 日(祝日の場合翌日) 席数 / 100席

☎024-935-5007 <https://kushizen.favy.jp/>

花月ではじまる、2024春宴会

花コース 3名様から
90分飲み放題付きお1人様 3,850円

月コース 3名様から
90分飲み放題付きお1人様 4,950円

※120分飲み放題付きプランもあり。

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

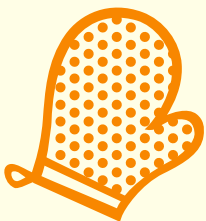
休 ▶ 日曜

KAGETSU SINCE 1997 SINCE 2022

Follow me! / Instagram IZAHAYAKAGETSU

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



ぼるたーた PORTATA

無料

2024年4月号 vol.211
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

地元郡山産のウイスキー
ワールドブレンドウイスキー

安積蒸溜所 & 4

安積蒸溜所原酒をキーモルトに、世界5大産地のウイスキー原酒をブレンドしたウイスキー。
酒販店、笹の川ネットショップで発売中

700ml 4,400円

笹の川酒造ショップHP

今月のオススメ 元気はつらっ「春の彩り天むす弁当」



所要時間
(炊飯時間のぞく)
25分

1人分のカロリー
約387 kcal

米に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、えびに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、ささみに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。春の行楽やお祝い事などにぴったりの一品です。

材料(4人分)

米	2合
A 赤じそふりかけ	小1・1/2
白炒りごま	小1
青のり	小1・1/2
B 白炒りごま	小1
塩	少々
ささみ(4等分のなめ切り)	1本(50g)
C 酒	小1/2
塩	少々
薄力粉	大2
D 片栗粉	大1・1/2
冷水	1/4カップ
揚げ油	適量
えび(尾を残し殻をはずす)	4尾
E めんつゆ(3倍濃縮)	大2
みりん、水	各大1
焼きのり(縦4等分にする)	2枚
F プロコッリー(小房に分け塩ゆでする)	1/4株(75g)
ミニトマト、レモン、わさび葉	適量



ワンポイントアドバイス
●ご飯は赤じそと青のり、具はささみとえび、お好きな組み合わせで作ってみてくださいね。

- 作り方
- ①米は普通に炊き、2つのボウルに半量ずつ入れ、1つにAを、もう1つにBをそれぞれ混ぜ込む。
 - ②ささみにCをふって下味をつけ、合わせたDの衣をつけ、170℃に熱した揚げ油で揚げる。えびもDの衣をつけて同様に揚げる。
 - ③耐熱ボウルにEを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱し、タレを作る。
 - ④手を濡らして①のご飯を広げてのせ、③のタレにくぐらせた②を中心にのせ、三角形に握ってのりを巻く(8個作る)。
 - ⑤弁当箱にFを添えて④を彩りよく詰める。



須賀川市内を
元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け
配食サービス

初回
1食無料
サービス中!

始めてのご利用を
考えている方のため
“初回1食”無料サービス!
この機会に
お試しください。

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!

低カロリー・低糖質のお弁当
小町(小) 410円(税込)

低カロリー・低糖質のお弁当
小町(大) 432円(税込)

栄養バランスや食生活、食生活に合わせた調理。
普通食 540円(税込)
【おかずのみ 486円(税込)】

TEL・FAX
024-954-8430

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。

第60代ミスうねめ募集

采女伝説のヒロイン“春姫”を募集しています。
今年の郡山うねめまつりを一緒に盛り上げませんか?

春姫とは “知性と行動力で里の危機を救った”采女伝説のヒロインです。
※采女伝説:郡山うねめまつりの主題となった伝説

活動内容

- 郡山うねめまつりへの参加・郡山うねめまつりのPR活動
- 郡山のPR活動(観光PRなど)
※活動回数:お一人あたり約15回

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事業部

※本誌の表記価格は税込です。

