

# こおりやま情報 FREE

## koriyama.co.jp

JOYO  
43<sup>th</sup>  
THANKS

Facebook

Instagram

X

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

6 月号

vol.523

毎月25日発行

#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

福テレ  
サタふ

毎週土曜 17:00~19:00  
野村浩二(江戸むらさき)  
大久保薫子

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



こおりやま情報  
特集

郡山の名物グルメ part.2



P.2

諸橋近代美術館企画展「生誕120周年サルバドール・ダリ-天才の秘密」展

P.5

4月21日開催の柏屋「まんじゅう祭り」開催レポート

P.6

## 黒毛和牛・特選牝牛専門店 おかげさまでフレスコ1周年!

当店の特選牝牛は、きめが細かく、柔らかく美味しい赤みが多い肉質と、口どけの良い融点の低い不飽和脂肪酸を多く含む、上質な香りのある脂が特徴です。米沢牛・牝座牛の牝の黒毛和牛をメインに、豚肉や鶏肉の販売も行っています。さらに地元生産農家の野菜コーナーや各種惣菜、肉料理に合う日本酒、ワイン、ウイスキーも販売しています。



牝座牛のサーロイン



黒毛和牛・牝牛専門店  
新鮮肉市場 フレスコ

TEL 024-935-2955

郡山市八山田西1-226 定休/月~水曜 ※木~日曜営業  
営業時間/木12:00~18:00 金~日10:00~18:00 駐車場/有(8台)

▲米沢牛・牝座牛の各部位を手切りで販売 ▲地元生産農家の野菜コーナー ▲酒コーナーにはレア商品あり

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 ●駐車料/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 ●駐車料/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



小型犬・ネコOK

★ **八山田3丁目**  
2DK(洋6×2、DK5.5)

- 共益費/なし ●駐車料/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・モニター付インターホン・カードキー・BS・1F角・木造

家賃月額 **53,000円** エアコン新品



小学校近く・2F角部屋

★ **八山田3丁目**  
3DK(和6、洋6×2、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/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 **56,000円** たっぷり収納

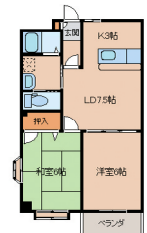


スーパー・コンビニ・バス近く

★ **富久山町久保田**  
2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 共益費/なし ●駐車料/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2基・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・二重サッシ・ガスファンヒーター・BS・最上階角部屋・鉄骨造

家賃月額 **61,000円** 対面キッチン



エアコン2基付・インターネット無料

★ **八山田6丁目**  
1LDK(洋6.3、LDK11.7)

- 共益費/なし ●駐車料/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2基・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・ドラゴンルーム・システムキッチン3口ガスコンロ・BS・2F角・木造

家賃月額 **72,000円** リビング床暖房付



- 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



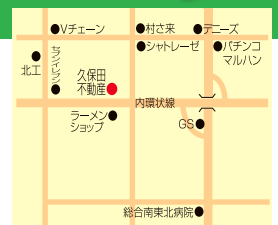
いかす不動産、そだてる資産

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

**KUBOTA** 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

☎ 9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com



# 笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

route139 (ルートイチサンキュー)



▲迫力のチャーシューも評判の白河ラーメン

白河のヤマボシ醤油、ヤマシチ味噌を使ったこだわりのラーメンに、週末・祝前日・祝日の夜営業では、焼き鳥やマルチョウのもつ味噌焼きなどのおつまみと安積蒸溜所のウイスキー、レトロなお酒や地酒を揃えています。安積蒸溜所のウイスキーは、「山桜 黒ラベル」、「安積蒸溜所&4」、「PURE MALT YAMAZAKURA」、「チェリーウイスキー-EX」が味わえます。

白河市大観音前6-1 TEL0248-21-8432  
☎ 11:00~15:00 金土日・祝前・祝日 11:00~15:00 17:00~20:00  
Ⓜ 月、第2・第4火 Ⓧ 有(18台)

お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

私がお薦めします。



笹の川  
安積蒸溜所&4  
820円



店長 上原さん

安積蒸溜所原酒をキーモルトに世界5大産地ウイスキー原酒を使用したブレンデッドウイスキー。甘い香りトスモーキーな余韻が楽しめます。



# 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」を見かけましたらぜひお試しください。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

## あさくさ夏の名物品 自家製味噌ダレ涼風麺

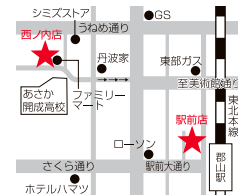
秘伝自家製味噌ダレを絡めながら食べる、夏の名物品「みぞ冷しらーめん」が今季も期間限定登場。濃厚味噌の風味と味わい深いコクが絶妙で、暑くて食欲のない時にもベロリと食べられる。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。マヨネーズトッピング（無料）もできる。



▲「みぞ冷しらーめん」(950円)

## あさくさらーめん駅前店／西ノ内店 TEL024-922-2908 / 024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F  
【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、金土L023:00  
西ノ内11:30~15:00、17:00~L020:00※材料なくなり次第終了  
【休】駅前:水 / 西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台) / 西ノ内:有(50台)  
【URL】<http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



▲苔玉をモチーフにした「抹茶の苔玉ケーキ」486円

## この季節さわやかな抹茶の風味を! 柏屋「抹茶フェア」6月30日まで開催中!

柏屋では、好評発売中の「薄皮饅頭宇治抹茶」「嘉永餅 宇治金時」「福どら宇治抹茶クリーム」に加え、抹茶を使った和菓子、洋菓子を多数用意して「抹茶フェア」を開催中。「抹茶の苔玉ケーキ」は、苔玉をモチーフにした抹茶ケーキで、見た目だけでなく濃厚な抹茶の風味が楽しめる。「生福どら抹茶」は、人気の福どらに抹茶クリームをたっぷりサンド。口いっぱいにはおぼせて抹茶の香りが楽しめる。お求めは、開成柏屋または最寄りの柏屋まで。

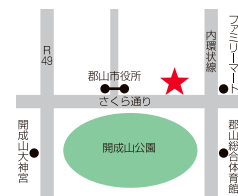


▲「生福どら抹茶」345円

## 開成柏屋

TEL024-922-5533

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



## プレゼント Present

ケータイからの応募はコチラ



## 1 激戦区郡山らーめん2024

<1名>



巻頭特集は文化庁100年フード認定「郡山ブラック」歴史的検証。本文では、こおりやま地域圏から50店100杯のラーメンを紹介。2025年4月まで使用できるクーポン券付き。  
提供/こおりやま情報編集室  
TEL024-922-3131

## 2 福島一辛口「いち」

<2名>



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

## 3 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋

<1名>



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。  
提供/あらい屋製麺所  
TEL024-946-2800

## 4 欧風バルde PETIT GREEN「金券1,000円」※ディナータイムのみ利用可


<ペア3組>



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

## 5 カーコーティング「アークバリア21」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

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

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

プレゼント応募締切  
令和6年6月5日(水)当日消印有効  
当選発表  
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて  
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。

発行/ケイシイシイ株式会社  
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F  
TEL024-922-3131 FAX024-922-3138

## タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

# オイル交換 50%OFF

完全予約制  
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工  
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST  
TEL024-958-2316 タキタ自工 稼働  
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

# 郡山の名物グルメ part.2

親しい人や大切な人をもてなしたい。そんな時におすすめの飲食店ガイド。  
郡山の名物グルメを味わいながら、素敵な時間を過ごそう。



## 東京都大田市場直入フルーツ店のパフェ



▲宮崎産マンゴーパフェ3,080円

「宮崎産マンゴーパフェ」は、選りすぐりの宮崎県産マンゴーをたっぷり使用！4月～8月までは沖縄他国産完熟マンゴーを楽しむ。他にもパフェメニューは充実。飲んだ後のメパフェとしても味わいたい。

- ◆おすすめ◆
- 静岡産クラウンメロンのパフェ3,080円、国産高級いちごのパフェ1,980円、エクアドル産バナナチョコパフェ1,650円、季節のフルーツパンケーキ2,000円～、Aika特製カツサンド2,178円
- スイカのソルティドック1,430円、桃のフロゼンカクテル1,650円～、クラウンメロンのカクテル2,200円～、シングルモルトウイスキー700円～

## 専門店ならではのヨーグルトのひんやりデザート



▲ヨーグルトパフェ ブルーベリー 539円(テイクアウト 530円)

「ヨーグルトパフェ」は、コーンフレークと特製ソフトクリームに好みのヨーグルトを合わせた一品。専門店ならではのさわやかな味わい。写真は、定番人気の「ヨーグルトパフェ ブルーベリー」。

- ◆おすすめ◆(イトイン価格)
- ヨーグルトパフェ各種
- 加糖 517円
- ナタデココと甘夏 561円
- ざくざくアロエ 561円
- 抹茶とあずき 583円
- 季節の果実 633円～
- ※テイクアウトも可能

**FRUIT RESTAURANT Aika**  
Tel 024-923-9201  
郡山市駅前2-7-14 【営】17:00～24:00(LO23:20)  
日17:00～22:30(LO22:00)※時間外予約は応相談  
【休】月※変更になる場合あり 【P】無 【チャージ】990円

**ヨーグルト専門店 モーニング菜根本店**  
Tel 024-938-0762  
郡山市菜根5-12-10  
【営】8:00～19:00 ※カフェ8:00～17:30(LO17:00)  
【休】1月1日 【P】有(17台) <https://mng.co.jp/>

## 三松会館の名物メニュー「カツカレー」



▲カツカレー 880円

カレーの具材は、玉ネギと豚肉。揚げたてのカツに、キャベツの千切り、福神漬がのっておとり、人気上昇中の「カツカレー」。お値打ち価格なので、リピーターが増えている名物メニュー。

- ◆おすすめ◆
- スバゲティー 650円、マーボー豆腐定食700円、あんかけた焼きそば 700円、酢豚定食1,000円、三松定食1,150円
- 雪小町(1合) 390円、廣戸川 純米吟醸(126ml) 420円、花泉純米吟醸(126ml) 430円、富乃宝山(1杯) 480円、アサヒスーパードライ(中) 470円  
会議+会食料理 2,000円～予算に応じる。

**お食事処 三松会館**  
Tel 024-932-0173  
郡山市大町1-3-13  
【営】11:00～LO20:30 【休】日  
【P】契約有※2,000円以上の利用で1時間無料

宴会料金	
予算に応じる	
人数/個室	
2～50名/個室有	

## 季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



▲和牛すき焼き2,970円、活かわはぎ造り100g1,500円～、あわびバター焼き100g1,980円

大人の隠れ家的な和食料理店「吾献」。A5特級和牛を用いたすき焼きや、味もフグに匹敵するといわれるかわはぎの造り、あわびバター焼きなど、自慢の美味を地酒・銘酒と堪能。

- ◆おすすめ◆
- 本日のお造り990円～、伊達鶏串焼き3本693円、活かわはぎ造り100g1,500円～、A5和牛焼2,090円、会席コース4,400円～
- 泉川 純米酒(会津坂下)1合 946円、田村 純米吟醸(郡山)1合 1,012円、口万 純米吟醸(南会津)1合 946円、穂 純米吟醸(郡山)1合 1,012円、穂正宗 純米吟醸(喜多方)1合 946円

**吾献**  
Tel 024-931-1117  
郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F  
【営】17:00～23:00(LO22:30)、日祝～22:00(LO21:30)  
【休】無 【P】無

宴会料金	
6,600円～	
会席+飲み放題コース	
人数/個室	
4～32名/個室有	

**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

「濃厚抹茶アール・ショコラ」(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円  
ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)  
「濃厚抹茶アール・ショコラ」2,160円 「濃厚アール・ショコラ」2,160円

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

**KOBE Beef**

- 吟コース 6,800円
- 匠コース 9,800円
- 贅コース 14,000円
- すき焼・しゃぶしゃぶ 各6,500円～
- ※個室有

ご予約は TEL024-923-9437 ※ホームページでも予約を受付けています

黒毛和牛専門店  
焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ  
**もも亭**  
郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F  
営業時間 / 11:30～LO14:30  
17:00～LO21:00  
定休日 / 月曜(祝日の場合は翌日)  
駐車場 / 有(20台)  
<http://www.moumoutei.com>

### 蕎麦と国産ブランドうなぎのモダン和食店



令和5年12月1日OPEN。郡山駅前陣屋・大人の隠れ家的名店「宥献」姉妹店。石臼挽き自家製粉の手打ち蕎麦と国産ブランドうなぎを主軸に、自家製豆腐、刺身、焼き物など「宥献」ゆずりの酒肴を揃える。

- ◆おすすめ◆
- 昼 せいり800円～、天せいり1,800円～、うなぎとせいりセット2,400円～、ひつまぶし3,500円、うなぎ重4,000円～
- 夜 うなぎ串各種(2本)770円～、鰻蒲焼or白焼き2,500円、自家製こだわり豆腐(温・冷)各550円、伊達鶏岩塩焼き900円、名物うなぎ鍋(2～3人前) 3,800円

▲昼のおすすめセットメニュー「うなぎと天せいりセット」3,200円

**そばとうなぎ 宥献はなれ**  
 Tel 024-953-6727  
 郡山市桑野2丁目17-12 J&Cビル1階  
 【営】11:30～14:30(LO13:30) 17:00～22:00(LO21:30)  
 【休】無 【P】有(70台)

**宴会料金**  
 おまかせ会席5,000円～  
 +2,000円より飲み放題  
**宴会人数**  
 4名～

### 名物「極上黒カレー」、店主厳選地酒も！



強炭酸ハイボールをはじめ、銘酒、地酒を取り揃える令和のモダン居酒屋。名物「極上黒カレー」は、じっくり煮込んで作られた、深い旨味とまろやかな味わいが人気。飲んだ後のシメにも最適。

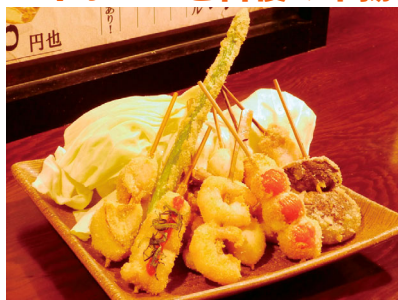
- ◆おすすめ◆
- 刺身盛り合わせ3点盛り1,800円、3種のフランク盛り合わせ825円、ピリ辛もやし炒め420円、串焼き160円～、スタミナ丼910円
- メガジムビームハイボール720円、飛露喜(特別純米)一合980円、寫樂(純米酒)一合870円、花泉(辛口)一合800円、会津娘(純米酒)一合890円

▲極上黒カレー1,078円、カレーそば・うどん913円、カレドリア1,023円

**居酒屋 花月**  
 Tel 024-954-7751  
 郡山市駅前1-7-7安齋ビル2F  
 【営】17:00～24:00  
 【休】日 【P】無

**宴会料金**  
 3,850円～  
 料理+90分飲み放題付き  
**人数/個室**  
 3～60名/個室無

### ハイボールと自慢の串揚げメラーも人気



「串揚げ」は、定番ネタから旬の食材、高級食材まで種類豊富に用意。細かく引いたパン粉を使用し、専用フライヤーで揚げられるから、軽い口当たりでサクサク。ハイボールとの相性も格別。

- ◆おすすめ◆
- 焼餃子・水餃子 350円、煮込み【白・黒】各650円、自家製鶏の唐揚げ 700円、おまかせ串盛り 10本 1,380円、セロリトマトラーメン 880円
- ザ・角ハイボール 440円、ジムビームハイボール 420円、メガジョッキ750円～、翠ソーダ 500円、サントリー生ビール 600円

▲串揚げ 1本130円～

**ハイボール酒場 かどいち**  
 Tel 024-923-9177  
 郡山市中町12-9 1F  
 【営】18:00～翌3:00 【休】日 【P】無  
<http://www.foodsworks.co.jp/>

**宴会料金**  
 5,000円～  
 料理+120分飲み放題付き  
**人数**  
 4～30名

### 当日OK！特選料理と飲み放題セット



おすすめ「海鮮浜焼き」は、海老やイカ、野菜などを自分で手焼きするスタイル。さらに人気メニューと、予約なしで当日OKの特選料理と飲み放題セット「海鮮串焼き+飲み放題」は2,800円で好評だ。

- ◆おすすめ◆
- 若鶏の唐揚げ(3個)400円、目光唐揚げ650円、串焼合せ5本800円、刺身三種盛り1,500円、鉄板焼きラム1,700円
- 国権 特別本醸造750円、天明 中取り伍900円、飛露喜 特別純米1,000円、写楽 純米酒1,200円、生ビール(中)640円

▲海鮮浜焼き 1,600円

**ろばた 権八丸**  
 Tel 024-935-5808  
 郡山市大町1-4-16 第1増子ビル1F  
 【営】16:00～24:00  
 【休】日 【P】無

**宴会料金**  
 5,000円～  
 料理6品 120分飲み放題付  
**人数**  
 40名まで

### 「伊達鶏焼鳥」と「鉄鍋」が名物の人気焼鳥店



ジューシーで味わいのある「伊達鶏」の良質の部位を使った焼き鳥約20種類を主力にしたモダンな雰囲気焼鳥店。特製ピリ辛ダレで炒めた肉と野菜を熱々の鉄鍋で提供する「鉄鍋」も名物品。

- ◆おすすめ◆
- 伊達鶏焼鳥 200円～、鉄鍋 580円～、しいたけのチーズ入り肉巻き2ヶ 850円、クリームポテトの明太チーズ焼き700円、トロトロ鶏レバー 800円
- 焼酎 480円～、京の華 純米吟醸(福島)一合900円、越乃景虎 純米水仕込(新潟)一合950円、サントリープレミアムモルツジョッキ680円、ハイボール 600円～

▲鉄鍋三種盛り 1,700円

**とり・てつ焼き 甚六**  
 Tel 024-938-3636  
 郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル1F  
 【営】17:30～24:00 日17:30～23:00  
 【休】月 【P】無

**宴会料金**  
 5,000円～  
 料理+120分飲み放題付き  
**人数**  
 3～24名

### 純和風な雰囲気の中、旬を彩る美食を堪能



旬にこだわった和食を中心に、お造り、焼き物、揚げ物、肉料理、蒸し物、煮魚、珍味まで、ベテラン板長が、美しい盛り付けと最高の調理で提供、油にも衣にもこだわった天ぷらも自慢の店。

- ◆おすすめ◆
- さば味噌煮田舎風880円、銀だろ西京焼き1,050円、自家製からすみ大根1,100円、天くうおまかせ天麩焼 8品盛り1,980円、お造りおまかせ五種盛り(2～3人盛り) 2,860円
- 雪小町(郡山) 770円、金宝 穂(郡山) 純米吟醸 880円、大七生酩酊(二本松)純米 880円、風が吹く(会津)生酒 990円、口万(会津)純米吟醸 990円

▲お造りおまかせ五種盛り4,180円、はやま原産刺身1,100円、季節のお刺身天麩焼盛り合わせ1,330円、穴子一本揚げ1,540円

**酒楽菜彩 天くう**  
 Tel 024-973-5558  
 郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階  
 【営】11:30～LO13:30※ランチは完全予約制、月・木休み 17:00～LO21:30  
 【休】日(祝日の場合翌日) 【P】無 <http://www.foodsworks.co.jp/>

**宴会料金**  
 5,500円～  
 会席料理のみ  
**人数**  
 4～20名



昭和26年頃の「ますや食堂」

明治元年創業。  
醤油の香り漂う  
心に残る伝承の一杯  
一〇〇年フード認定  
郡山ブラック  
中華そば伝

中華そば  
ますや本店 台新店



文化庁100年フード認定  
「郡山ブラック」

中華そば伝  
八〇〇円

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

### 旬の創作和食とうまい生ビール



手作りにこだわる料理は、定番に加え、その時期ならではの魚介類や、野菜を用いた日替りの一品料理が多彩に揃う。生ビールのつまさにも好評があり、十分なボリュームのコース料理も人気。

- ◆おすすめ◆
- おもちと豆腐の揚げ出し 649円、稲庭うどん(温・冷) 649円、伊達鶏の棒々鶏ピリ辛サラダ 759円、とろとろ極の角煮 979円
- 日本酒 15種類以上 1合 517円～、アサヒスーパードライ 中ジョッキ 594円、焼酎 15種類以上グラス 495円～、カクテル各種 30種以上 539円

▲日替り刺身盛合せ 1,650円～

**初-Hajime- 八山田店**  
 Tel 024-954-3304  
 郡山市富田町下双又15-15  
 【営】17:00～24:00 (LO23:00)  
 【休】不定 【P】有 (30台) 【テイクアウト】有

**宴会料金**  
**2,500円～**  
 料理7品  
**人数/個室**  
**30名まで/個室有**

### 懐かしいのに新しい新感覚の炉端焼き店



新鮮魚介や肉、旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」、新鮮野菜に肉の旨味がのったヘルシーな「野菜巻き串」、新感覚の「創作アレンジ串焼き」など、ヘルシー志向で新感覚の炉端焼きが評判。

- ◆おすすめ◆
- 野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種340円～、炙り牛のウニ巻き520円、福島牛コロッケ 350円、特製牛すじ煮込み680円、鶏五百金飯900円
- サントリー生ビール(中ジョッキ) 600円、超炭酸ジムビームハイボール460円、メーカーズクラフトハイボール700円、翠ソノダ500円、地酒470円～

▲野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種340円～

**炉端 ばんざい**  
 Tel 024-983-9755  
 郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F 【営】月～木・日17:00～23:00 (LO22:30)、金土祝前 17:00～24:00 (LO23:30)  
 【休】第1・3次 ※その他臨時休業あり 【P】無 http://www.foodworks.co.jp/

**宴会料金**  
**5,000円～**  
 料理+120分飲み放題付き  
**宴会人数**  
**4～50名**

### 単品飲み放題 1,980円(税込)も好評



お酒の飲み方、合わせる料理にこだわった「オトナカジュアル」な店。肉・魚介・チーズ料理をはじめ、パスタ、デザート、コーヒーマデ、各種ワインや豊富なお酒と一緒に心ゆくまで楽しめる。

- ◆おすすめ◆
- 福島牛タタキのカルパッチョ 1,300円、キャベツステーキガーリックアンチョビバターソース～ 800円、彩り野菜と温かいソースのサラダ～ パーニャウダ風～ 990円、福島牛モモ肉と野菜の低温ロースト1,980円、ラム肉のタリオート1,480円
- メーカーズクラフトハイボール680円、<香る>エール660円、グラスワイン600円～、翠ソノダ600円、カクテル700円～

▲小籠包と餃子の7種～計980円、ボナニョッキ6粒1,300円、スウィッシュモックルチーズのブリッヂ～計980円

**四方山～GOQUUTO～**  
 Tel 024-924-0223  
 郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階  
 【営】17:00～24:00、金土祝前17:00～翌1:00※LO30分前  
 【休】月 【P】無 http://www.foodworks.co.jp/

**宴会料金**  
**5,000円～**  
 料理+120分飲み放題  
**人数/個室**  
**4～35名/個室2室**

### 「海鮮丼」は新鮮な海の幸を凝縮した味



「海鮮丼」は、ウニ、マグロ、タコ、イカ、エビなどの海の幸が丼一杯にのっている。味噌汁、お新香、サラダが付く。益元ならではのおすすめ丼。なお、季節により魚の内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 季節のかき揚げ650円～、仔牛の牛タン焼き 1,000円、馬しり刺し 1,600円、刺身盛合せ 1,600円～、おつまみセット梅 1,600円
- 泉川純米吟醸(1合) 660円、寫楽純米酒(1合) 770円、鳳凰美田純米大吟醸(1合) 780円、獺祭 純米大吟醸45(1合) 780円、ウイスキー 963ハイボール(赤・黒) 650円

▲海鮮丼 サラダ付 1,250円

**お食事とお酒の店 益元**  
 Tel 024-922-9011  
 郡山市桑野4-8-10  
 【営】11:30～LO14:30 17:00～LO21:30  
 【休】火 【P】有(24台)

**宴会料金**  
**料理2,800円～**  
**人数/個室**  
**4～30名/個室有**

**郡山東インター出口からすぐ**  
**East Inter Garage 24**  
 ☆周辺に住宅なし、早朝/深夜 音を気にせずOK  
 ☆24時間利用可、24時間セキュリティ  
 ☆防犯カメラ、電動シャッター  
 ☆郡山東インター出口

電のバイク・トライク、ジェットスキー、スノーモービル入庫可能 倉庫利用もOK

24時間入出庫可能

Instagram account @KANKYOU\_EISEI\_SYSTEM お問い合わせはこちら 0120-707-502

利用料金  
**バイクガレージ 月額 25,000円～**  
 ※友人複数人での共同賃貸可

詳しくはお問い合わせください!

**郡山名物グルメ**  
 郡山名物 GOURMET 2021-2022

**郡山名物満載!**  
 市町村別生産量全国1位郡山の鯉、100年フード認定クリームボックス/郡山ブラック、精肉店の名物肉惣菜、地酒はもちろん、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。

**6月25日発売予定!**  
 こおりやま情報 **グルメBOOK** 使ってお得なクーポン券付  
 定価 990円(税込)

**県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください!**

**蕎麦の名店** | fukushima soba no meiten | **福島県**

**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。

※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。

# 諸橋近代美術館企画展 天才芸術家ダリを探る!?

## 「生誕120周年サルバドール・ダリ―天才の秘密―」展

「公益財団法人諸橋近代美術館」は、創立者の諸橋廷蔵(1934-2003)氏が蒐集した美術作品と美術館用地、建物等を1999年に同財団へ寄贈し、北塩原村の裏磐梯に開館した。今年6月3日には開館25周年を迎える。

今年には20世紀の巨匠サルバドール・ダリ(1904-1989)の生誕120周年、シュルレアリスム宣言100周年の記念すべき節目の年となる。諸橋近代美術館では「生誕120周年サルバドール・ダリ―天才の秘密―」展を4月20日(土)から9月1日(日)まで開催しており、油彩、オブジェなど100点を展示している。



▲今年6月3日には開館25周年を迎える

**第1章「若き天才のペルソナ」**では、知られざるダリの人間性を探る。スペインに生まれたダリは6歳で初めて油彩画を制作し、18歳からはマドリードの王立美術学校で学ぶが、次第に前衛的活動へと傾倒し、教師たちと衝突の末に追放される。この間にダリは印象派からキュビズムに至るまでの20世紀モダニズムに触れ、視覚芸術の他、文章などの多様な創作活動に取り組みながら「エキセントリックな若き芸術家」という対外的なペルソナの確立を目論んだ。しかし実際のダリの内面は極めて繊細であった。ダリが美的な偏愛の情を注いだ風景は、以降の多くの作品にも繰り返し描かれている。

**第2章「シュルレアリスムの新星」**では、新しい視覚表現をもたらしたダリに注目。ダリがシュルレアリスムのグループに合流したのは、「シュルレアリスム宣言・溶ける魚」(1924年)が発表された5年後のことである。この「宣言」の著者である詩人アンドレ・ブルトンは、無意識の欲望を顕証するダリの理論と比類なき絵画の個性がグループに新たな展開をもたらすとみなして歓迎したが、ダリの個性的な言動は次第にグループとの軋轢を生むことになる。ダリは次第にグループの政治的思想から逸脱しブルトンの逆鱗に触れたことで、1939年にグループと決別した。

**第3章「進化と拡張の芸術家、ダリ」**では、ダリの幅広い芸術世界を再確認する。1934年、ダリはニューヨークの画廊主であるジュリアン・レヴィの招きに応じてアメリカへと渡る。シュルレアリスムの使節として瞬く間にメディアの寵児となったダリは、広告と大衆文化の重要性を予見し、自身の創造に反映させた。精力的な個展開催に加え、ニューヨーク万博のパヴィリオン「ヴィーナスの夢」に代表されるアメリカでの仕事を通じて彼の創造の境界拡張と展開は飛躍的なものとなる。ダリは第二次世界大戦が勃発するとアメリカに亡命。その後、写真家フィリップ・ハルスマンとの協働は、ダリにとって実験的創造の連続であり、大衆に向けてダリ流シュルレアリスムを披露。ダリの芸術活動は生涯を通して表現媒体の境界線を超越し、進化し、領域を拡大し続けた。絵画、オブジェ、文筆、映像、写真、舞台空間演出、服飾、イラストレーションと多岐にわたる創造を、ダリ流シュルレアリスムに昇華させた。

6月3日は開館25周年デーとして先着100名に「天才えんぴつ」をプレゼント。また、この企画展は諸橋近代美術館で開催された後は、国内各地を巡回する。入館料は一般1,500円、高校生・大学生600円。中学生以下無料。開館時間9:30～17:00(入館は16:30まで)、7月10日は休館。

●問合せ/公益財団法人 諸橋近代美術館  
TEL0241-37-1088 <https://dali.jp>



▲内覧会で挨拶をする館長の諸橋英二さん



▲「テトゥアンの大会戦」は、今年から写真撮影ができることになった。サルバドール・ダリ 1962年 油彩・カンヴァス 304.0×396.0cm

# 4月21日開催の柏屋「まんじゅう祭り」 重さ173キロの「縁結び大萬寿」を開いた 幸せカップルは伊藤駿佑さんと伊藤佳世さん



▲伊藤駿佑さんと伊藤佳世さんが入刀

郡山の春の風物詩である柏屋の「まんじゅう祭り」は、4月21日(日)開成柏屋内の「菓祖神 萬寿神社」萬寿の森で開催された。奈良の「林神社」から分社した「萬寿神社」は、縁結びとお菓子の神様として親しまれている神社で、敷地内には大きな「願掛け萬寿石」もある。「まんじゅう祭り」の式典では、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」が奉納された。

その「縁結び大萬寿」に文字入れをしたのは渡辺和也さん。「手」の文字を揮毫した理由は、手によって生み出された職人の技術を紡いでいくこと。共生社会の形成に向けて手を取り合っていくことで、自分自身を一步前進できる予感があり揮毫に応募した。

続いて「縁結び大萬寿開き」で入刀した婚約中のカップルは、伊藤駿佑さんと伊藤佳世さん。郡山市在住で、駿佑さんのお母様が朝茶会のチラシで募集していることを知り応募した。二人は高校時代から付き合いはじめ7年間の遠距離恋愛を経て、今年5月19日に写真だけの結婚式を行い、その当日は二人の誕生日でもある特別な記念日となった。

開かれた大萬寿のデザインテーマは、「飛躍」と「挑戦」。2024年は甲辰(きのえたつ)の年となり、これまで努力してきたことが飛躍して、更なる成長が期待できる年といわれている。希望を持ち、上を向いて進んでいく「昇竜」と春の象徴でもある「桜」が描かれていた。会場には数多くの人々が訪れ、開成柏屋の店内では、日本三大まんじゅう(東京・志ほせ饅頭、岡山・大手まんぢゅう、福島・柏屋薄皮饅頭)や、「生クリーム嘉永餅」の限定販売が行われ、手作り薄皮饅頭の体験コーナーでは子供たちが参加して賑わっていた。



▲柏屋の創業年数に1を加えた173キロの大萬寿。薄皮饅頭約3844個相当



▲開成山大神宮の宮本宮司による古式ゆかしい式典が行われた



▲「手」の文字の揮毫した渡辺和也さん



▲大萬寿を開くと「昇竜」と春の象徴でもある「桜」が描かれていた



▲挨拶をする柏屋の本名社長



▲薄皮饅頭手作り体験コーナーの子供たち



# 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4回 岡山藩

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。

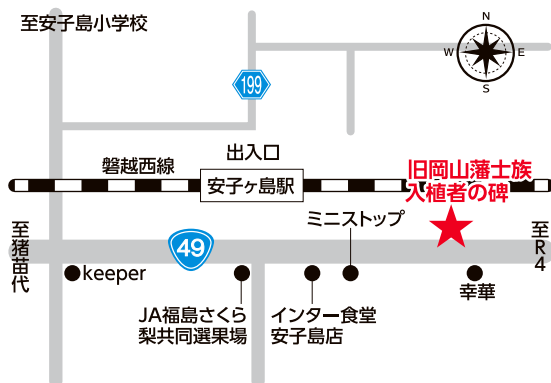
昭和51(1976)年には入植者の子孫が結束して「安積野開拓顕彰会」が設立された。国営での安積開拓入植100周年を記念して、昭和56(1981)年10月21日に開成山大神宮内に「安積野開拓顕彰碑」が建立された。この碑の台座には、開拓に従事した9藩の故郷から贈られた大玉石がはめ込まれており、各藩の名称が刻まれている。



▲安積野開拓顕彰碑は、開成大神宮内にある



▲すぐ隣には、磐越西線の線路がある



▲岡山藩の入植者の碑は、49号国道沿い「幸華」の向かいに位置している

## 対面原 旧岡山藩土族 入植者の碑

かつて対面原と呼ばれたこの地の原野(旧丸守村)に、旧岡山藩土族10戸が入植した。現在の安子ヶ島・下伊豆島・上伊豆島付近で、対面原の西北端に位置する。

明治13年12月28日、小松健太郎ら10戸が開墾願いを許されたが、実際には何戸入植したか分からない。明治30年ころには一戸も残らず、移住者が全員離脱している。しかし酪農を中心とした開拓の跡は、今も「備前開墾」としてその名を残している。

平成6年12月JR安子ヶ島駅近く、49号国道沿いに郡山商工会議所青年部により「入植者の碑」が建立された。



▲岡山藩の入植者の碑は、平成6年12月に郡山商工会議所青年部により建立された



▲安積野開拓顕彰碑の久留米藩の大玉石

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

## 「第18回フェミニリーズ世界ワインコンクール」で「安積蒸溜所&4」がTOP OF THE BESTを受賞



笹の川酒造の「ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4」が、世界の女性ワイン専門家が審査する「第18回フェミニリーズ世界ワインコンクール」の日本産蒸留酒部門で2年連続金賞受賞し、今年の同部門第一位【TOP OF THE BEST】が授与された。さらに、日本産蒸留酒部門クー・ド・クール審査員特別賞を受賞した。本コンクールは、4月上旬にフランスで開催され、世界各国の女性審査員350人が、外観、香り、味わいを審査した。

問 笹の川酒造  
TEL 024-945-0261  
URL <https://www.sasanokawa.co.jp/>

## 白河ラーメンをお土産に！「やたべ系白河ラーメン」新発売



乾麺、生麺・ゆで麺・半生麺を製造している麺の総合メーカー「あらい屋製麺所」では、白河一大勢力「やたべ系」の総本山「手打中華やたべ」監修「やたべ系白河ラーメン（生麺4食入りスープ付き）」1,080円を新発売。手打ち麺の弾力を平打ち中太多加水麺で表現。スープは、醤油のまろやかであっさりした味わいが引き立つ香り高い黄金スープ。「磐梯山サービスエリア（下り売店）」、「道の駅 季の里天栄」、「丸峰観光ホテル」、「手打中華やたべ」店舗にて販売中。

問 あらい屋製麺所 TEL 024-946-2800  
URL <https://www.araiya.net/>

## 貸倉庫・貸ガレージ・貸看板「EAST INTER GARAGE 24」オープン



貸倉庫・貸ガレージ・貸看板の「EAST INTER GARAGE 24」がオープン。郡山東インター出口から200mの立地で、周りに住宅がないから音を気にせず24時間入出庫可能。車・バイク・トライク・ジェットスキー・スノーモービル・倉庫利用、友人と借りてスペースをシェアしてもOK。24時間セキュリティー、防犯カメラ、電動シャッター、3m×6mのガレージや車3台収容可能なタイプもあり。利用

料金はバイクガレージ月額25,000円より。詳しくは問い合わせを

問 EAST INTER GARAGE 24  
TEL 0120-707-502

## 郡山市民オーケストラ「第59回定期演奏会」は6月2日けんしん郡山文化センターで開催

第59回定期演奏会(第70回公演)

### 郡山市民オーケストラ

客演指揮 木村 美音子

交響曲第7番「青春」

鳥

牧神

2024年 6/2 Sun. 13:00 開場 14:00 開演

チケット (全席自由)

学生 (学生証) 500円

一般 1,000円

特別 (特等) 1,500円

URL <http://www.koriyama-orch.jp/>

郡山市民オーケストラ「第59回定期演奏会」は、6月2日(日)13時開場、14時開演、けんしん郡山文化センター大ホールで開催。入場料は一般1,000円 小学生以上大学生以下500円。曲目は、交響曲第7番「青春」プロコフィエフ作曲、「組曲 鳥」レスピーギ作曲、「牧神の午後への前奏曲」ドビュッシー作曲。客演指揮者は木村美音子。チケットは、文化センター、ノア楽器、電子チケット(テケト)で発売中。詳しくは「郡山市オケ」で検索。

問 郡山市民オーケストラ事務局(本田)  
TEL 090-3127-3671  
URL <http://www.koriyama-orch.jp/>

## 「サタふく」は今知りたい県内の情報が満載！毎週土曜夕方5時から放送



福島テレビの毎週土曜17時から19時まで放送中の「サタふく」は、今知りたい県内の情報が満載！「サタふく」MC7年目の野村浩二(江戸むらさき)に、この春から大久保薫子アナが新たにサタふくファミリーに加わり、放送時間も30分拡大。「2択でQ」では素敵なプレゼントをゲットしよう！さらに、月1回たんぼ白鳥ママの福島を楽しむオススメ情報もある。浜ちゃんぽも健在。土曜のひと時を家族

で楽しもう。  
問 福島テレビ  
URL <https://www.fukushima-tv.co.jp/>

クーポン券 370枚

日帰り温泉

福島県浜中会津

2024年度 福島県内全90%

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990円(税込)

全施設100円以上割引クーポン券付き(2025年1月25日まで有効)

# 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。

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990円(税込)

**日** 日時(表示の時間は開演)

**会** 会場

**料** 料金

**チ** チケット

**問** 問合わせ

ロード/ローソンチケットコード  
Pコード/びびチケットコード

**TEL** 電話番号

プレイガイド

# Play Guide

**チケット売場略称凡例**

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288  
 富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048  
 うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001  
 ノ … ノ楽器 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 … 喜多方ブラザ文化センター TEL0241-24-4611  
 泉文セ … とろろあみんぼの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は5月13日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
印象派 モネからアメリカヘ ウスター美術館所蔵	<p><b>日</b> 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><b>会</b> 郡山市立美術館</p> <p><b>料</b> 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の少なかった、“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><b>問</b> 郡山市立美術館</p> <p><b>TEL</b> 024-956-2200</p>
「生誕120周年サルバドール・ダリ-天才の秘密-」展	<p><b>日</b> 4月20日(土)～9月1日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで</p> <p><b>会</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>料</b> 1,500円 高校・大学生600円 ※中学生以下無料</p> <p>第1章「若き天才のペルソナ」: 知られざるダリの人間性を探る。第2章「シュルレアリスムの新星」: 新しい視覚表現をもたらしたダリに注目。第3章「進化と拡張の芸術家、ダリ」: ダリの幅広い芸術世界を再確認。5/15、7/10休館日。</p>	<p><b>問</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>TEL</b> 0241-37-1088</p>
第502回朝茶会	<p><b>日</b> 6月1日(土)6:00～8:00</p> <p><b>会</b> 柏屋本店2階「善」zen</p> <p><b>料</b> 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><b>問</b> 柏屋本店</p> <p><b>TEL</b> 024-932-5580</p>
細川たかし 長山洋子 ～ふたりのビッグショー～	<p><b>日</b> 6月4日(火)18:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> ◆プレミアムシート席8,000円 ◆SS席6,800円 ※車いす席希望の方は、電話にて問い合わせを。TEL 0570-064-724(10:00～18:00)</p> <p>最新情報は、主催者である夢グループのウェブサイト(外部サイト<a href="https://yumeco.ncert.com/concert/bigshow">https://yumeco.ncert.com/concert/bigshow</a>)参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 夢グループ</p> <p><b>TEL</b> 0570-064-724(10:00～18:00)</p>
吉幾三コンサート 2024 郷愁～ぬくもりを歌にのせて～	<p><b>日</b> 6月5日(水)(1)14:30開演 (2)18:00開演</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 昼SS席8,000円、昼S席7,000円、昼A席6,000円 夜SS席7,500円、夜S席6,500円、夜A席6,000円 ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である世界芸能のウェブサイト(外部サイト<a href="http://sekai.geinou.co.jp/">http://sekai.geinou.co.jp/</a>)参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> 世界芸能</p> <p><b>TEL</b> 022-222-4997(平日9:30～17:00)</p>
青木隆治 25th Anniversary LIVE	<p><b>日</b> 6月8日(土)15:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定6,500円 ※小学生未満の児童入場不可</p> <p>詳細・最新情報は、主催者である民音のウェブサイト(外部サイト<a href="https://www.min-on.or.jp/play/detail_221944_.html">https://www.min-on.or.jp/play/detail_221944_.html</a>)参照</p>	<p><b>問</b> M I N - O N 仙台</p> <p><b>TEL</b> 022-355-4772(平日10:00～17:00)</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 ロソン ロソン  
 十字屋★楽器店  
 郡山駅前  
 ダイワ ロイヤルホテル  
 アネックス 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郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。  
 ✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送  
 ✿+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、補送料)

FLOWER

**HANAFUJI**

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2  
 ☎024-932-6029  
 ☎9:00～20:00  
 ☆日曜(配達)は年中無休です ☆契約有(エリートパーキング)

三松会館  
 駅前大通り  
 HANAFUJI 本店  
 エスバル郡山エキナカ店  
 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)

※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。

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
ザ・クロマニヨンズ ツアー HEY! WONDER 2024	<p><b>日</b> 6月9日(日)18:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定6,800円 ※未就学児入場不可、小学生以上チケット必要 詳細・最新情報は、主催者であるノースロードミュージックのウェブサイト(外部サイト<a href="https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=76263">https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=76263</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> ノースロードミュージック</p> <p><b>TEL</b> 022-256-1000(平日11:00～16:00)</p>
Tani Yuuki Hall Tour 2024 “HOMETOWN”	<p><b>日</b> 6月9日(日)18:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 指定席6,600円、谷乃湯シート9,800円 ※年齢制限:4歳未満入場無料、但し席が必要な場合チケットが必要。 詳細・最新情報は、主催者であるキョードー東北のウェブサイト(外部サイト<a href="http://www.kyodo-tohoku.com/artist_page.php?a_id=1050">http://www.kyodo-tohoku.com/artist_page.php?a_id=1050</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> キョードー東北</p> <p><b>TEL</b> 022-217-7788</p>
Kanade BellMusic Performers ハンドベルコンサート	<p><b>日</b> 6月15日(土)13:30～</p> <p><b>会</b> 郡山公会堂</p> <p><b>料</b> 全席自由 大人1,000円(大学生以上) 子供500円(未就学児は無料) 出演: Kanade BellMusic Performers藤田美千子(イングリッシュハンドベル)・吉野恵蔵(イングリッシュハンドベル)・田尻洸貴(ピアノ) プログラム: G線上のアリア、東京ブギウギ、ほか</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> Kanade BellMusic Performers</p> <p><b>TEL</b> 080-9322-7235(藤田)</p>
めざましクラシックス in 郡山	<p><b>日</b> 6月16日(日)15:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 S席7,000円 A席6,000円 ※未就学児童入場不可 出演者/清塚信也(ピアニスト)、軽部真一(フジテレビアナウンサー)、山本翔平(ヴァイオリン)、高木慶太(チェロ) ※出演者は変更になる場合あり。詳細・最新情報は、福島テレビのウェブサイト(外部サイト <a href="https://www.fukushima-tv.co.jp/event/-in-19.html">https://www.fukushima-tv.co.jp/event/-in-19.html</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード: 22219 Pコード: 266-414</p> <p><b>問</b> 福島テレビ音声ガイド</p> <p><b>TEL</b> 024-536-8011</p>
舟木一夫 コンサート2024 ～高校三年生、なつかしの昭和～	<p><b>日</b> 6月18日(火)14:30～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>詳細・最新情報は、主催者であるチケットパートナーズのウェブサイト(外部サイト<a href="https://ticket-partners.jp/event/funaki2024-1/index.html">https://ticket-partners.jp/event/funaki2024-1/index.html</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> SS席8,800円 S席8,000円 SA席5,000円 A席4,000円 バーゲンS席4,000円 バーゲンA席3,000円 ※未就学児の入場不可</p> <p><b>問</b> チケットパートナーズ</p> <p><b>TEL</b> 022-222-2033(平日11:00～16:00)</p>
市民コンサートホール 郡山男 声合唱団ドンカラック創立25 周年記念演奏会	<p><b>日</b> 6月22日(土)13:30～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 全席自由1,000円 ※中学生以下無料</p>	<p><b>チ</b> 発売中(文化セ)</p> <p><b>問</b> 郡山男声合唱団ドンカラック</p> <p><b>TEL</b> 090-3980-0367(佐藤)、080-1674-8314(</p>
福田こうへい コンサートツ アー2024	<p><b>日</b> 6月22日(土)13:30～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 S席 7,000円 A席 5,000円 B席 4,000円 ※未就学児の入場不可 詳細・最新情報は、問い合わせ先である株式会社アプロヴォイスのウェブサイト(外部サイト <a href="https://www.ticketnoah.com/">https://www.ticketnoah.com/</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> アプロヴォイス</p> <p>0120-20-0153 (受付/平日10:00～17:00)</p>
Hula Honi Ke Aloha (フラ・ホ ニ・ケ・アロハ) 辻フラスクール 第34回記念発表会	<p><b>日</b> 6月23日(日)16:30～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> S席6,500円 A席5,000円 ※小学生以下半額</p>	<p><b>問</b> フラ・ホニ・ケ・アロハ(辻フラスクール)</p> <p><b>TEL</b> 090-2020-1357</p>
山崎育三郎 全国TOUR 2024 『THE HANDSOME』	<p><b>日</b> 6月29日(土)17:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定 10,000円(税込) ※3歳以上チケット必要、3歳未満も座席が必要な場合はチケット必要 詳細・最新情報は、福島テレビのウェブサイト(外部サイト<a href="https://www.fukushima-tv.co.jp/event/-tour-2024-the-handsome.html">https://www.fukushima-tv.co.jp/event/-tour-2024-the-handsome.html</a>) 参照。</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p>Lコード: 21408 Pコード: 262-154</p> <p><b>問</b> ラウンド・アバウト</p> <p><b>TEL</b> 03-6418-7205(平日12:00から16:00)</p>
第503回朝茶会	<p><b>日</b> 7月1日(月)6:00～8:00</p> <p><b>会</b> 柏屋本店2階「善」zen</p> <p><b>料</b> 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><b>問</b> 柏屋本店</p> <p><b>TEL</b> 024-932-5580</p>
NHK交響楽団郡山公演	<p><b>日</b> 7月7日(日)15:00～</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 一般7,000円 高校生以下3,500円 出演者/秋山和慶(指揮)、アレクサンダー・ガジェヴ(ピアノ)、NHK交響楽団(管弦楽)演奏曲/ベートーヴェン/ピアノ協奏曲 第3番 ハ短調 作品37ブラームス/交響曲 第4番 ホ短調 作品98※内容は予告なく変更となる場合あり。</p>	<p><b>チ</b> ※未就学児入場不可 ※高校生以下及び車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売</p> <p><b>問</b> けんしん郡山文化センター</p> <p><b>TEL</b> 024-934-2288</p>

# こおりやま情報 **FREE** クーポン券



**クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!**

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

**★本誌から必ず切り取ってご使用ください★**



## ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効  
有効期限2024年6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 6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6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 6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6月30日

### 紅焰酒家 光華

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

こおりやま情報 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6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 6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6月30日

### らあめん 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 6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6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 6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6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 6月号クーポン券

## ■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6月30日

### 枺はん

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 6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

**推**しパンダに会いたくて、今からコツコツ貯めてます。めざせ和歌山！！

(ピース)

**日**本のパンダの聖地の一つ、アドベンチャーワールドでしょうか。早く会いに行きたいですね！

**ま**た東京に遊びに行きたい！それが無理なら自然の多い所に行ってリフレッシュしたいです。

(LOOK)

**休**日が待ち遠しいですね。私は日々の喧騒を離れ、温泉宿でゆっくり過ごしたいです(笑)

**近**所のスーパーがセルフレジになり、機械が苦手な高齢の私は戸惑っています。店員さんと話をすることもなくなり、サッと買い物だけをして店を出るといっても淋しい気がしています。

(よっちゃん)

**省**人化や効率を考えるとその方が良いのですが、確かにそれだけだと味気ないですね。

**フ**ァミレスなど飲食店で、二組の夫婦(60代くらい)は人の悪口ばかり言ってます。家族だか友人だか誰の悪口が知りませんが、人の悪口を言いながらの食事はつまらないと思います。どんなに美味しいものでも不味くなりますよ！?

(今時の高校生とは全く違う高1)

**お**っしゃる通りです。せっかく食べに来たんだから美味しく食べたいですね。

**本**が大好きで、よく本屋さんをのぞいていますが、定年退職後は、単行本ではなく文庫本を購入しています。なので、ザ・モール2Fで時々バーゲンブック(半額)で本を買うようにしています。

(デメ)

**そ**のようなお得なものがあったとは！しかも古本ではなく新本！本好きには堪りませんね。

**先**日、友人親子と遊園地デートしてきました。子供たちは遊園地がデビュー日となりました。思い出となった1日でした。

(ミラーワールド)

**お**子さん達は大喜びだったのではないのでしょうか。今後も連れてって攻撃が止まないでしょうね(笑)

**孫**(9歳男児)と散歩してた時、私が『足元に気をつけて』と言い終わらないうちに孫がつまづいて転びそうになった。幸い手をつないでいたので無事でした。もしあの時手をつないで

いなかったらと思うとゾッとします。まだまだ9歳は危険ですね。

(WM)

**元**気いっばいの年頃、何をするか分からないので目は離せないですね。

**入**院療養で荒れた庭をなんとかしようとコツコツと植え替えの土作り種まきはじめました。古い家なのでお天気の日には外にいたほうがポカポカでいい日向ぼっこです。もちろん日焼け対策もバッチリ。でもどンドン雑草や気になる場所が増える日々です。

(小脇にわんこ)

**き**っと素敵なお庭になるんでしょう♪大変ですが過程も楽しんでくださいね！

**G**Wやお盆、連休や、年末年始などに家族や親戚が集まるのが苦手です！不仲ではないけど、大変申し訳ありませんが、GWやお盆、連休や、年末年始は一人か一人で過ごすのが好きです！家族や親戚からずばずばばんばん、色々聞かれるのが嫌なんです！集まった時はせめて控えて！

(べじりんく)

**親**族あるあるですね！決して悪気はない(多分)ので許してあげてね(笑)

**4**0後半で生まれて初めて、ゴールデンウィークに北海道へ旅行します。夫や子供達は北海道へ行っているのですが、どういわけか、今の今までチャンスを逃していました。今の年齢だからこそ、また違った楽しみがあるかもしれません♪それでは、初の北海道旅行へ行ってきます！

(りんごママ)

**北**海道旅行はいかがだったでしょうか？美味しいものと素晴らしい景色を楽しまれたことかと思えます！

**5**月号に私の投稿した読み聞かせボランティアの事が載りました。早速図書館に行って司書に話したら仲間から聞いて既にわかっていました。ただペンネームだったので誰の投稿なのかわからなかったそうです。編集者のコメントにも感心していました。改めて皆に読まれているんだなあと思いました。

(よっちゃん)

**有**難い事です！これからも末長く「こおりやま情報」をお願いいたします！

**急**な暑さにびっくりです！

(あーちゃん)

**ま**だファンヒーターとストーブを片付けてません(笑)夏物出さなきゃ！！

**6**月の誕生日で50歳。何か不思議な気持ちです。あと何年元気で過ごせるのか？筋トレして美味しい物食べて…まずは誕生日大きなケーキ食べます。

(チョコ)

**適**度な運動と美味しい物で長生きを目指して、人生後半楽しんでいきましょう！

**柏**屋の朝茶会500回達成記念ルポ！拝読しました。私は記念すべきこの回に参加することができました。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加条件ですが、本当に素晴らしい社会貢献活動だと思います。湯呑み茶碗、有り難く使わせていただきます！

(モリモリ)

**同**感です！今後も何千何万回と末長く続けてほしいです♪

**今**の季節、抹茶味の物が多く出るので、抹茶好きの私としては嬉しい限りです。

(ちゃこ)

**確**かに抹茶スイーツが多いですね。最近食べた期間限定の「柏屋薄皮饅頭 宇治抹茶」はおいしかった！

**行**楽シーズン到来の今、地元民としておすすめなのが、何と言っても「郡山カルチャーパーク」。思い切り様々な遊具で遊んだ後は「めぐりあ」でほっと一息。食事、デザート、お買い物…。これだけで十分充実した一日を過ごせます。ソフトクリームは絶品です。

(RYO)

**な**るほど！郡山のおすすめスポットですね♪遊ぶ、食べる、買えるが揃っているのは便利です！

**ゴ**ールデンウィークに28度まで温度上がって今年の夏はどうなるのか不安です。

(ゆんゆん)

**確**かに半袖で過ごせました！今夏、福島県で40度超えは勘弁願いたいです！電気代も心配(泣)

**福**島県日帰り温泉の本、今年も買いました。老朽化などでどンドン施設の件数が減ってしまって悲しいので、資産家の方に是非とも買取ってもらって再建して欲しいです！

(亀子)

**子**供の頃から通っている思い出の施設もありますね。無くならないでほしいです！

**こ**最近、娘がテレビやゲームをする際にキッチンタイマーやアラームをセットしています。これまでは〇時になったから終わりなさい、と言ってもなかなかやめませんでした。キッチンタイマー等が鳴ると素直に終わるようになりました。娘にも「こうやって終わりの時間が分かるほうがいい？」と訊いたら、そのほうがいいと言っていました。お互いにスムーズに終わるようになるためにも、これからはこの方法で終了時間を知らせていこうと思います。

(トモ)

**ナ**イスアイデア！これならお互いに嫌な思いをしまくて済みます。素晴らしいルールです！

**も**しかして本宮市「らーめん 味わい亭」のブラックラーメンは、郡山ブラック？知らずにおいしいと食べてました。今度、確認してきます？

(まりまさの母)

**店**内に本宮ブラックと書いてあるので、郡山ブラックではないと思います。

**私**は各企業からもらったバースデークーポンを全て使う事ができた。どれも普段は受けられないものである為、使い忘れて悔しい思いをしたくない。

(山陰リスナー)

**特**別なクーポンですもんね。使い忘れは厳禁ですね！

**桜**の開花が毎年早くなり、全部一斉にパッと咲いてパッと散ってしまい見逃してしまう場所が多く、来年こそはどこどこに行こうと今から考えています。

(はるお)

**前**もって情報収集が必要ですね。来年充実した桜巡りができますように！

**4**5年前ラーメン好きで、飲み屋の帰りにラーメンを食べて76kgになり食べるのをやめ、現在は45kgです。

(60年前の体重です)

**飲**んだ後のラーメンはやめられません！私

も45kgになりたいですが…断言できます！無理です！（血の涙）

あきらめてるので、ここで試合終了ですね…。

**一** 人ランチをたまにする。その時は、頼んだ物の一つ一つ評価しながら食べます。この前の中華ランチは、白いごはんが超おいしかった。（Ｙねえ）

頭の中は、まるで孤独のグルメ状態ですね（笑）

**自** 分に自信を持てるようになりたい…。（つきとじ）

素晴らしい決意です！得意な分野で力をつけられれば、自然と自信がつくと思います。焦らずゆっくりいきましょー！！

**日** 々の気温差がありすぎて、毎日着る服を選ぶのが難しいです……。（みかん）

家を出る時は暖かくても、雨が降ったりして気温が下がる場合がありますよね。私は、朝の天気予報など参考にしています。

**な** かなか宝くじがあたりません。当たるコツがあれば試してみたいです。（たつくん）

なかなか当たらないですね（泣）私も教えてほしいです（笑）

### 教えてください

**最** 近、急に暑くなったり寒くなったりで身体がついていけないせいか、まったく何もやる気ができません…。皆さんの「ヤル気スイッチ」は何ですか？教えて欲しいです。（だめ人間）

**冷** やし中華や冷やしラーメンが美味しいお店が知りたいです。（鏡の中の大工さん）

**美** 美味しい饅屋さん、教えてください！（komatarou）

**パ** ンが大好きな私なのですが…しっかりとバターを使っているお店のパンを知りたいです。特に食パンが美味しいパン屋さんがありましたら、ぜひ教えて下さい。（キルア）

**天** 候や気温を気にせず、子連れで遊べる室内遊び場を教えてください。郡山、須賀川辺りです！（ブルーフラワー）

**つ** け麺が好きなので、つけ麺が美味しいお店を教えてください！（ふあんふあんママ）

**よ** い眼科を教えてください。できたら女医さんもいるとうれしいです。（えりりん）

**更** 年期障害で関節痛があり、どこかいい病院やサプリメントなどありますか？教えてほしい。（ハイディ）

**郡** 山・須賀川方面で、JAZZの生ライブや演奏しているバーやレストランがあったら教えてください（久しぶりに主人と出かけたいなあ〜）。（くうちゃん）

**喜** 多方が好きでよく行きますが、皆さんの好きな喜多方ラーメンが知りたいです。（よし）

### 教えます

**5** 月号の県内のオススメの温泉が知りたい「ワークSDAC」さんへ。私がお気に入りの温泉は、会津東山温泉の「御宿 東鳳」です！お部屋、食事、温泉、とても素晴らしいです。朝食の「つきたておもち」が特に最高！（二刀流）

**5** 月号のりんごワインさんへ。手羽先とれんこんの煮物、おでん、焼豚。（175）

**料** 理がしたくない時があるよしさん。冷凍パスタやチャーハンなどを常備したり、かつ丸やガストなど電話注文して、たまに楽しています。（ぎりりん）

**5** 月号のよし様へ。私ならご飯をレンチンして、ツナとチューブの生姜、貝割れ大根をのせませす！麺類なら、冷凍うどんや、そばをレンチンして、好きなパスタソースと和える！意外と合います。（べじりんく）

**温** 泉は、郡山温泉（大槻町）、摺上亭大鳥（福島市飯坂町）がおすすめです。（M.Y）

**5** 月号のよしさん。忙しかったり疲れてしまったり、どうしても気分が乗らなくて料理する気分になれないとき、ありますよね。いつも頑張っている自分に今日はごほうびで、おもしろいことをする日！として冷凍食品を活用してみるのもいいと思います。メインと副菜が盛り合わせになっているものなどもあり、レンジにかけてそのままいただけるのでおうちでもすこしだけ外食のような気分も味わえます。器はそのまま捨てられ片付けの手間もなく、便利です。何種類か購入して備えておくと心強く、一緒に食べる相手と分け合ったりするのも楽しいです。（える）

**シ** ーズニングの粉は、フレンチフライにかけてみて。ファストフード店のように袋か紙袋に入れてフリフリすれば味付きフレンチフライになります！色々お試しを。（今時の高校生とは全く違う高1）

### ラブメッセージ

**ゆ** みちゃんへ。ちょっと早いけど今年6月で4回目の結婚記念日だね。いろいろあったけど無事にこの日を迎えられる事に感謝します。夏に向けて気温も高くなるけど持ち前のポジティブさで励ましてくれるゆみちゃんのお陰で頑張れそうです (^\_^) ありがと、大好きだよ (^\_^)v これからよろしくね。（旦那まねきねこ）

**目** が見えない不自由さに負けないうちちゃんへ。やさしいkomatarouさんに支えられ、健やかに成長されることを祈ってます。長生きしますように。（ちゃんこ）

**6** 月20日は、4回目の結婚記念日だね♡ゆうくと、スバリゾートハワイアンズへ旅行に行くのが楽しみです。これからも、体に気を付けて宜しくね。大好きだよ♡（まねきねこ）

**5** 月号のM.ベアーさんへ。毎回会う度ありがと。いつまでも幸せにするぜ。（Kazu bear）

**5** 月13日、しゅんしゅん！Happy Birthday♡（しい）

### おいしい味情報

**八** 山田三丁目の「旬の味 千心」。味、量、よし。安い。（しんちゃん）

**郡** 山市桑野の「大衆割烹海鮮料理 山忠」さんは、何を食べても美味しいです。（ようこさん）

**須** 賀川の「ながぬま食堂」のランチはお得です。安く、美味しく食べれます。ライスは特盛まで無料です。（あーちゃんママ）

**郡** 山市静岡「もつ煮込・ラーメン 伊藤商店」。もつ煮込（もつ煮込ラーメン）が大変おいしいです。お店の方の対応もとても良く、好感が持てます。（モンチッチ）

**熱** 海町安子島のインター食堂（モツ野菜炒め定食）は何回食べてもおいしいです。とにかくモツがやわらかい。（としぼう）

**一** 本松バイパスドライブインに行ってみてください！NHKの某番組に出ていましたが、めちゃくちゃ美味しいです。レバー炒め定食、もつ煮定食、サイコーです！！（りいみママ）

**田** 村市滝根町にある「あぶくま洞」のラベンダーソフトクリームをおすすめいたします。とても涼しく感じる「鍾乳洞」を出て食べると、とってもおいしいですよ！（トシブー）

**ド** ンキの焼き芋！安定のおいしさです！（サンサン）

**ト** ライアルのお寿司おいしいですよ。（ランタン）

### おすすめのかかりつけ医

**毎** 月1回公立岩瀬病院に通っています。内科のY先生がやさしくて、詳しく症状を教えてくださいるので、いつも助かっています。（せいちゃん）

### 私が今一番聴きたい音楽

**秦** 基博「ひまわりの約束」。生歌でサイコーだったので。（のりゆき）

**K** AN「愛は勝つ」、渡辺美里「My Revolution」、麻倉未稀「ヒーロー HOLDING OUT FOR A HERO」とか、応援ソングが聴きたいです。理由は、私が高齢になることがあるので。（LOOK）

**半** 崎美子「母へ」。ショッピングモールの歌姫と言われていて、作詞作曲のみならず、コンサートの自分の紹介や終わった後の握手会（涙）まで、1人ですべてこなしている。この曲は、私自身の体験とも重なる所があるから。（K.S）

**林** 部智史さんの歌声にうっとり。カバー曲の「渡良瀬橋」とてもいいです。（シュガー佐藤）

**井** 上陽水「少年時代」。郡山へコンサートに来て欲しいから。（しんちゃん）

**C**ystal Kay「幸せって。」が好きです。日々の暮らしで、落ち込んだり悩んだりする事があっても、この曲を聴くと「人と比べずに、自分だけの幸せを見つけよう！」と前向きになれる。  
(二刀流)

**ウ**ルフルズ「ガッツだぜ!!!」。新年度が始まって年度末の疲れが抜けず、何もやる気がでないダルい毎日…そんな自分に「喝」を入れた。  
(だめ人間)

**今**時のアイドルが全く分からない高校生です。なので旧ジャニーズやK-POPなど。  
(今時の高校生とは全く違う高1)

**S**MAP「オレンジ」。一番好き。  
(T.O)

**b**ack numberの曲なら、どの曲でも聴きたいです♡心にしみるー!  
(175)

**学**生時代(中学・高校・大学)によく聴いていた曲です。フォークソングがほとんどですが、あの日に帰りたいなあ〜!  
(デメ)

**若**い頃に聴いていた曲、50~60年代の曲を聴きたくになります。  
(鏡の中の大工さん)

**ス**キマスイッチ「ボクノート」。何度聴いても飽きません。  
(きらりん)

**H**ey! Say! JUMP「Ultra Music Power」です! もう二度と彼らから聴けないのがさみしい。マカロニえんぴつ「ネクタリン」、KAN「愛は勝つ」、クラシック全般。  
(べじりんく)

**ア**ンパンマンの曲全て。  
(ブルーフラワー)

**G**Re4N BOYZの歌う「キセキ」です。JR郡山駅の発車メロディーを聴いて好きになりました。  
(よっちゃん)

**郡**山市民の歌お昼流れていて親しみやすいので。  
(ハム太郎)

**坂**本龍一さんの「Aqua」です。聴くたびに、安らかな気持ちになります。  
(ゴンドワナ)

**高**校生の時のヒットソング!  
(ミラーワールド)

**私**が今一番聴きたい音楽は…「青春アミーゴ」修二と彰の2005年の曲か、「絆」の曲の亀梨和也君です!!!! 私は最近YouTubeでは亀梨和也君にどハマりしてて夢中です♡♡もう一度機会があればあの頃の人気ドラマ「野ブタ」。をプロデュースか「ごくせん」を放送して欲しいです!!!! はいそうです私は、今はYouTube動画で亀梨和也君の動画とごくせんに夢中で、あの頃のドラマを今はiPadで見えています♡♡「青春アミーゴ」をもう最近では毎日毎日曲を聴いています!!!! あの頃の亀梨和也君、カッコ良かったです!!!! イケメン出し…イケメンと言うかめっちゃめっちゃ綺麗な顔をしていたなあ〜!!!! やっぱ亀梨和也君は神様です!!!! 因みに、Hey! Say! JUMPの高木雄也君も大好きです!!!! 「俺たちの青春」を何回も何回も聴いています!!!! こちらもごくせんも良いドラマでしたね!!!!  
(りなぼん)

**若**い頃、一人暮らしをしていた時に聴いていた曲。  
(あーちゃんママ)

**C**reepy Nuts「のびしろ」。嫌なこと、落ち込むことがあっても、そんなことをポジティブに捉えて「のびしろしか無いわ」と軽く背中を押してもらえる曲だから。  
(モリモリ)

**学**生時代に流行していた曲。  
(ふぁんふぁんママ)

**一**青窈「ハナミズキ」。今きれいな花が咲いていて、つい口ずさんでしまう。  
(ちゃこ)

**宮**本浩次さんの楽曲を東京スカパラダイスオーケストラと共演していた“高橋一生さん”(あさいチ-NHKのゲスト)。とっても素敵…聴き惚れてしまいました。カバー曲出しているそうなので聴きたいです。  
(ちゃんこ)

**C**reepy Nuts「二度寝」。聴いているとテンションが上がり、楽しい気持ちになる。歌詩に夢と希望と現実が感じられるが絶望に至らないところが良い。  
(RYO)

**氷**室京介がマジ毎日聴きたい。KISS MEが最高で、声も顔もかっこいいし、すぐにでも会いたい。  
(Kazu bear)

**松**山千春「大空と大地の中で」。松山千春さんが大好きなので。  
(モンチッチ)

**M**rs. GREEN APPLEのHugが元気になるので好きです。ミセスの曲は元気になります。  
(あこ)

**O**moinotake「幾億光年」。歌詞のセンスが光っている。誰もが傷ついた経験があると思います。その傷ついた心をうまく言葉にできるってすごい。大好きな曲です。  
(まりまさの母)

**D**A PUMP「U.S.A.」。今、GW中のためノリノリの気分だから!!  
(りいみママ)

**B**illy Joel「My Life」です。私が9歳か10歳の時、ラジオで初めて聴いた洋楽がこの曲でした。今でもこの曲がマイフェイバリットです。挫けそうな時は、この曲をかけて仕事に行きます。  
(トシブー)

**福**山雅治「桜坂」。息子の高校での初定演でのりのりで演奏していたのを、この時期いつも思い出します。  
(アナログバーバ)

**私**立恵比寿中学「仮契約のシンデレラ」である。なぜか5月になると私は歌詞の内容とは全く関係なく聴きたい気持ちになる。  
(山陰リスナー)

**S**MAP「世界に一つだけの花」。なつかしい思い出にひたって癒されたい★  
(えりりん)

**M**r.Children「Tomorrow never knows」。改めて、歌詞が良い!!  
(しい)

**M**ISIA「アイノカタチ」です。理由はGRReeeenが作詞作曲して歌も素晴らしいからです。  
(ハイディ)

**男**闘呼組「TIME ZONE」(高橋和也大好き今も)。浜田麻里「Return to Myself ~しらない、しらない、ナツ。」。歌が好き、声も好き。郡山にコンサートに来たとき観に行っただけからもっと好きです♡  
(ぶんちゃん)

**中**島みゆき「銀の龍の背に乗って」。ドラマを観て感動したからです。  
(I.S)

**尾**崎豊「15の夜」。まさに青春のモヤモヤを歌ったもので、66歳になった今でも若い頃を思い出します。  
(はるお)

**フ**ジコ・ヘミング「ラ・カンパネラ」です。昨年のコンサートを郡山で聴けたのが心の宝です。  
(くうちゃん)

**M**ISIA「アイノカタチ」。  
(M.S)

**枯**葉のメロディーが好きです。JAZZが好きでビル・エヴァンス、キース・ジャレット、トミー・フラナガン、ジミー・スミス等のピアノ、オルガンを聴いています。  
(M.Y)

**昔**から大ファンの宇多田ヒカルさんの「Automatic」。令和に聴いても古くなく新鮮で格好いい。  
(Yねえ)

**デ**ヴィッド・ボウイ「スターマン」!! 生きてるうちにコンサート行きたかったです!! 永遠のスーパースターです!!  
(ブラックスター)

**D**REAMS COME TRUE「晴れたらいいね」。新緑のドライブに最高。  
(ランタン)

**孫**とよく聴く童謡はいつでも聴きたい。  
(よし)

**昔**流行った曲、アニメなどテレビで放送されるととてもうれしいです。  
(たつくん)

**米**津玄師「M八七」が聴きたいです。ウルトラマンの歌大好きです。  
(せいちゃん)

**ど**の曲というより、80年代の曲が聴きたい。  
(ゆっきい)

ペット写真

**名**前はあめ。12歳になったよ〜!



(komatarou)

「100年フード」ご当地ラーメン「郡山ブラック」のご意見・ご感想

- 試してみますブラック。
- 見た目は濃いスープに感じるけど、まるやかだそうで、ぜひ食べてみたいです。
- 柏屋薄皮饅頭が日本三大饅頭と言われてもびん



とこないのと同様に、郡山ブラックが「福島三大ラーメン」と言われても思い当たらないので、もっと世間に周知すべきだと思います。

- 私が大好きなラジウム玉子、イカ人参、クリームBOXが100年フードとはすごい！！これからも沢山食べます。
- 目標、全店完食。
- 今、美味しく食べている郡山ブラックの成り立ちを知る事ができて理解が深まった。
- 「ブラックラーメン」流行していますが、自分はスープの濃い見た目がダメで、まだ食していません。いろんなお店で出しているんですね。今度食べてみようかな。
- 世に福島のラーメンが伝わるといいですね！郡山ブラック、面白いです！
- ますや食堂のラーメンが大正時代からとは恐れ入りました…。
- 郡山ブラックの名称は知っていましたが、文化庁100年フード認定については全く知りませんでした。
- 食べた事がないので、食べてみたい！
- 父の実家が清水台にあったので、父や母はよく清水台にあった時のますや分店に食べに行っていたそうです。郡山ブラックのラーメンを出すお店が増えているな&も感じます。県内外に広がればうれしいなと思います。
- 行ってみたいお店があった。
- ベンケイ、いかにんじん、あんこうのどぶ汁、サンマのポーポー焼き、サンマのみりん干し、ラジウム玉子、山都そば、ういの貝焼、郡山ブラック、高田梅漬、塩川烏モツ…。全て初耳です(笑) サンマのポーポー焼きって名前かわいいですね！
- 郡山ブラックは、食べたことがないので、食べてみたいです。
- 郡山ブラック巡りをしてみたい。
- 100年フードに選ばれて郡山ブラックの奥深さがわかり良かった。
- はじめは黒くてびっくりしましたが、食べるととてもおいしいですね。
- 端正なビジュアル、こだわりの美味しさ、全てが完璧で唯一無二。何度食べても、食べるたびに感動の美味しさです！塩味がきりりと心地よく深みがあって幸せを感じます。郡山市を誇る逸品です！
- 実は食べたことがない。知ってはいるのですが、混んてるイメージがあり、なかなか食べにいけないです。
- ご当地ラーメンとして名前は知っているけれど、食べたことがない…。郡山に行かないと食べられないイメージがあるので、福島空港内等身近なところで食べられたらな&と思っています。可能であれば是非m(\_ \_)m
- 郡山で、今度食べてみたいです。
- 紙面を通して「郡山ブラック」の成り立ちを知ることができました。認定されたのが昨年というのが意外でした(もっと前に認定されていると思った)。100年フードのお墨付きをもらい、「郡山ブラック」目当てに訪れる人が多くなっしてほしいです。
- これからも応援していきたいと思います。

- へえ〜、色んな洒落た美味しそうなラーメンが盛りだくさんで超美味しそうですね！！！！私も、これを読んでいてとっても美味しそうです良かったです！！！！私も、今週はこれを機にラーメンを食べますね！！！！美味しそうですね！！！！素晴らしいですね！！！！いつもありがとうございます！！！！美味しそうで洒落たラーメン魅力たっぷりですね♡♡福島県郡山市のラーメン情報を楽しみにしていますね！！！！
- ブラックにはクラシックとネオが有ったんですね。知らずに食べていました。勉強になりました。
- 「福島三大ラーメン」として「郡山ラーメン」を知りませんでした。漆黑スープなので抵抗があっただけまだ食してません。今度は食します。
- 郡山ブラックが「100年フード」であることに驚いた。最近開発されたものだと思っていた。とても近代的でラーメン店によってアレンジも様々。これからも永く愛されるラーメンであることと思う。
- 郡山ブラックラーメンをこの先100年、1000年と残していきたいです。
- 「郡山ブラック」のルーツを知ることができました。ありがとうございます。
- 記事を見て食べたくなり、おかむらに行きました。行ったことがない店もあったので、行ってみようと思いました。
- 喜多方ラーメンと白河ラーメンは有名だけど、郡山ブラックラーメンを知ったのはここ数年な気がするの、このように特集になると今まで知らなかった人も知る機会になって良いと思います。
- それぞれ特色があり食べてみたいと思いました。
- 『「郡山ブラック」の成り立ち』が特に面白かったです。
- まさに郡山の食文化だと感動しました。歴史があってすばらしい。必ず食べに行きます。福島の食文化の事を後世に伝えていきましょう(^\_^)
- 素晴らしい取り組み100年フードを初めて知りました。馴染みのあるいかにんじん、メヒカリ、クリームBOX、ラーメンなど。食べた事のないベンケイ、烏モツ、郡山ブラックに挑戦したいと思います。
- 郡山ブラック大好きなので、とてもうれしかったです。全店制覇したいです。
- ブラックラーメンは富山というイメージでしたが、郡山でも古くからあったのに驚きました。
- ブラックラーメンのルーツは、そばつゆ作りが原型だったという事は私は初めて知る事ができた。汁の色は真っ黒なのに、あまりしょっぱくないところが不思議である。
- とっても好きです！ラーメン好きなのでテンション上がりました！
- 子供達は郡山ブラックラーメンうめんだよと言っていました。なかなか行けないので、カップラーメンを食べてみたらやっぱりうめがったない。クリームボックスもうめんだけど、アーモンド入ってるのもうめんだ。
- 最初はしょっぱいと思いましたが、意外とアッサリ味でした。
- 今ではすっかり郡山名物ラーメンとなりました

ね。永く愛されている味が愛情たっぷりだからかも…。

- 郡山市内に郡山ブラックのお店がいくつもあるんですね。もっと郡山ブラックを広めて有名になってほしい。
- 郡山ブラックといってもお店によっての麺や具材がこんなに違うことが分かりました！
- 喜多方や白河に押されがちですが、郡山ブラックもなかなかおいしいと思います。ますやでしか食べたことなかったの、他のお店も行ってみたいと思います！
- 郡山ブラック、大正時代から続く歴史のあるラーメンだったんですね。心して食べなくては…！そして今や福島3大ラーメンのひとつに。美味しいものがあふれる郡山に生まれ育ち、暮らしていることを誇りに思います。
- 郡山ブラック認定おめでとう！！
- 昭和21年生まれの私は、よく母にますや本店に連れて行ってもらいました。駅近にあった時の頃を思い出しました。
- 私は「郡山ブラック」はほとんど食べた事がなかったのですが、全国的に有名になってほしいです。
- ラーメン好きなので興味をもった。ルーツが知れておもしろかった。

### 編集室より

読者Mさんから「かぶとの箸入れ」をいただきました。とっても可愛くて素敵です！ありがとうございます！！



### 次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「夏といえばコレなんです！」です。夏にしたいことや食べたいものは何ですか？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！

我が家の赤ちゃんorペットが世界一かわいい！！そんな自慢の赤ちゃん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。



# 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](mailto: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

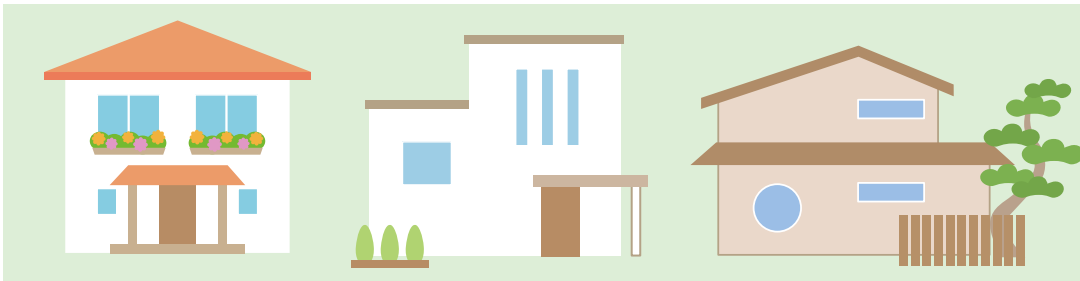
<http://kikaku5050.co.jp/> info@kikaku5050.co.jp

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

circle777555@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(5)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(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(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@iwill-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**



郡山市鶴見垣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

福島県知事免許(4)第2683号 **レントライフ郡山店**



郡山市安積町荒井字方八丁33  
TEL024-946-6040  
FAX024-946-6050

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】水

http://www.rent-koriyama.com rentlife@asset-h.jp

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア  
※各エリアに含まれる町名は、こちらをご覧ください。  
 郡山市中心部  郡山市北部  郡山市東部  郡山市西部  
 郡山市南部

◆ 郡山市外エリア  
 県北地区  県南地区  会津地区  浜通り地区

◆ 賃貸  
 1階付  2階付  3階付

◆ 部屋タイプ  
 希望の部屋タイプを選択してください。  
 例) 1部屋タイプ [1R・1K・1DK・1LDK] ...

◆ 表示  
 ※家賃は家賃の安い順に表示がされます  
 ※部屋タイプは、K→DK→LDK→Rの順に表示がされます

検索実行

住まい情報 Koriyama.net

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市富久山町久保田	家賃	3,40万円
タイプ	2DK	礼金	無
敷金	2ヵ月	駐車場	2,000円
築年・築月	軽装築年数-2階建-1F	築年数	1977年

詳細情報

築年数 約4.5・洋6・DK5 入居日 即日可

交通 JR郡山駅南徒歩15分

備考 即日入居可能なお部屋!! 奥野大字徒歩5分

設備 新築設備、収納設備、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、遠見設備、ウォッシュレット、角部屋

間取図

外観写真

住まい情報 Koriyama.net

物件情報 賃貸マンション

基本情報

所在地	郡山市富久山町	家賃	3,0万円
タイプ	2K	礼金	2ヵ月
敷金	2ヵ月	駐車場	5,000円
築年・築月	コンクリートブロック造1階建2F	築年数	1976年

詳細情報

築年数 約4.5・洋4.5・K 入居日

交通 JR郡山駅南徒歩15分

備考 駅近、新築設備あり SBCコンシェルジュ付

設備 収納設備、シャワー、エアコン、バス・トイレ別、遠見設備

間取図

外観写真

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6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
- (カー) 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) シャワーヘッドレス (パ) パン (浴室) 浴室換気乾燥
- (暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

#### 屋外設備

- (物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) 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) メゾネットタイプ (角) 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) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**3,400万円 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) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**3,700万円 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 咲田2丁目 賃貸アパート 設備** (給湯) (シャワ) (エアコン) (SK) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**4,500万円 1K 敷金礼金無し**

間 洋8・K2  
敷 無  
共 込  
備 木造・2階建-1F  
入 即日可  
交 咲田公園バス停徒歩5分  
備 パティオ咲田

礼 無  
駐 別契約  
築 1997年  
仲 介

374017299

**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) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**5,400万円 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 ㊿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) (エアコン) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**3,500万円 1ルーム 仲介手数料無し!**

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) (エアコン) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**4,200万円 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 1987年  
築 1987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) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**4,500万円 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

1990155564

**郡山市 町東 賃貸アパート 設備** (シャワ) (エアコン) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**5,000万円 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) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**3,000万円 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) (BS) (TV) (ガス) (コンロ) (洗濯) (乾燥) (パ) (ベ) (P2)

**6,000万円 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 ◎9:00~18:00 ㊿1・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
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	11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6丁目	5,000円	—	—	1カ月	10台	せいの内科クリニック近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
桑野4丁目	5,500円	—	—	1カ月	1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
菜根1丁目	5,300円	—	—	1カ月	8台	郡山第一中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
咲田2丁目	5,500円	—	—	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	5台	道とん堀島店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
田村郡三春町雁木田	3,000円	—	—	1カ月	22台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
長者1丁目	7,500円	—	—	1カ月	6台	さくら通り近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
富田東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
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	6台	郡山第六中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	3,850円	—	—	1カ月	1台	軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
西ノ内1丁目	4,950円	—	—	1カ月	3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
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
方八町	7,000円	—	—	1カ月	1台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。

<http://www.koriyama.net/>

郡山住まい情報

検索





◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

## 伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

## 山田眼科医院

院長 山田 祐爾

郡山駅から 徒歩3分

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

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

6/2 (日)	ユア・クリニックたかはし (小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
6/9 (日)	たなかクリニック (内科・神経内科)	御前南1丁目13	024-966-3311
6/16 (日)	石橋医院 (泌尿器科)	駅前1丁目14-16	024-922-2882
6/23 (日)	桑野協立病院 (小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422
6/30 (日)	さかえ内科クリニック (内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
6/7 (日)	眼科君塚医院 (眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
6/14 (日)	チルドレンクリニック (小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
6/21 (日)	やまさわ内科 (内科)	不動前1丁目39	024-938-4171
6/28 (日)	武田整形外科クリニック (整形外科)	大槻町字広町26-1	024-961-0818
6/5 (日)	わんぱくさいとうこども医院 (小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
6/12 (日)	山下内科胃腸科医院 (内科)	方八町2丁目16-11	024-944-3126
6/19 (日)	コスモ通り心身医療クリニック (心療内科)	鳴神3丁目69	024-962-7202
6/26 (日)	渡辺美佳子こどもクリニック (小児科)	富田町字下亀田1-35	024-927-8622
6/3 (日)	桜クリニック (内科・小児科)	名倉24-1	024-946-9933
6/10 (日)	長谷川皮膚科医院 (皮膚科)	栄町8-17	024-923-0821

### 郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上亀田1-1

お問い合わせ TEL.024-934-5656

診療時間 日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00  
毎夜間(11月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

### 郡山市内休日当番薬局

6/2 (日)	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
6/9 (日)	フジ薬局本店	024-925-0978	FAX.024-925-0960
6/16 (日)	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
6/23 (日)	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
6/30 (日)	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135
6/7 (日)	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
6/14 (日)	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
6/21 (日)	クオール薬局郡山2号店	024-927-6889	FAX.024-935-1074
6/28 (日)	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
6/5 (日)	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
6/12 (日)	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
6/19 (日)	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
6/26 (日)	スマイル調剤薬局コスモ通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117
6/3 (日)	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
6/10 (日)	アイン薬局郡山倉庫店	024-954-6321	FAX.024-954-6322
6/17 (日)	フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621

※5月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会 (TEL.024-934-4707) へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ <http://www.k-yaku.org/>)  
※休日・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!

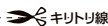
お得なクーポン券付き!

### 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FREE6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6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「夏といえばコレなんです！」(名前・ペンネームも書いてね)  
夏にしたいことや食べたいものなんでもOK(理由も教えてください)

Q2. 今食べているお米の銘柄は何ですか。その理由も教えてください。

(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FREE6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. 今食べているお米の銘柄は何ですか。その理由も教えてください。

●みな伝スペシャル「夏といえばコレなんです！」(名前・ペンネームも書いてね)  
夏にしたいことや食べたいものなんでもOK(理由も教えてください)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。  
【イラスト・ひとりの申す・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FREE6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. 今食べているお米の銘柄は何ですか。その理由も教えてください。

●みな伝スペシャル「夏といえばコレなんです！」(名前・ペンネームも書いてね)  
夏にしたいことや食べたいものなんでもOK(理由も教えてください)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。  
【イラスト・ひとりの申す・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 (木) 胃腸に優しい「れんこんの梅マヨネーズあえ」

Thursday

れんこんに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促進し、梅干しに含まれる酸味のもとクエン酸やリンゴ酸が胃腸の働きを活発にするとされています。簡単にできる、箸休めや酒の肴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115kcal



### 作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、れんこんを入れて4～5分ゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②ボウルにBを合わせ、①を加えてあえ、器に盛って青じそをのせる。

### ワンポイントアドバイス

●れんこんは酢水でゆでることで変色を防げますよ。

### 材料(2人分)

- A 水……………500ml
- 酢……………小1/2
- れんこん……………小1節(140g)
- (乱切りし水にさらす)
- 梅干し(種を取りたく)…1個(15g)
- みりん、しょうゆ……………各小1/2
- B マヨネーズ……………大1
- 白炒りごま……………小1/2
- 青じそ(千切り)……………2枚

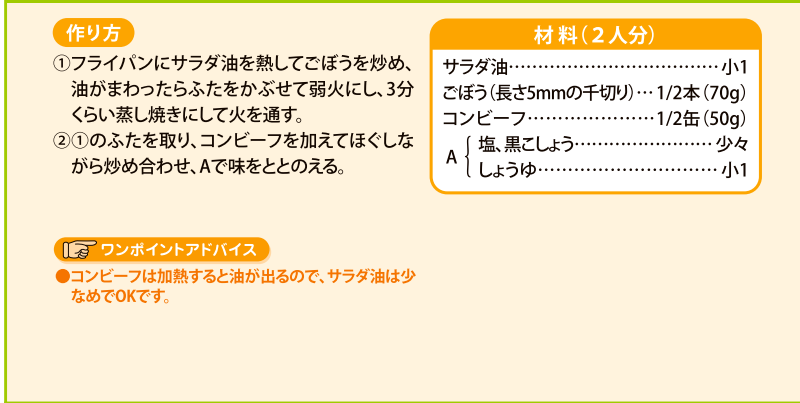
# 28 (金) スタミナアップに「ごぼうとコンビーフのソテー」

Friday

コンビーフに含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、鉄分が貧血を予防し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。さっと作れるので忙しい時やお弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約183kcal



### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱してごぼうを炒め、油がまわったらふたをかぶせて弱火にし、3分くらい蒸し焼きにして火を通す。
- ②①のふたを取り、コンビーフを加えてほくしながら炒め合わせ、Aで味をととのえる。

### 材料(2人分)

- サラダ油……………小1
- ごぼう(長さ5mmの千切り)…1/2本(70g)
- コンビーフ……………1/2缶(50g)
- A 塩、黒こしょう……………少々
- しょうゆ……………小1

### ワンポイントアドバイス

●コンビーフは加熱すると油が出るので、サラダ油は少なめでOKです。

# 29 (土) 胃腸に優しい「モロヘイヤとしめじの卵スープ」

Saturday

モロヘイヤに含まれるネバネバ成分ムチンが胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化を促し、モロヘイヤやしめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。食欲がない時にも食べやすい、やさしい味のスープです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約122kcal



### 作り方

- ①鍋に水2カップとAを入れて沸かし、しめじ、モロヘイヤの順に加え、火が通ったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ②①に溶き卵を少しずつまわし入れ、火が通ったらごま油を加える。

### ワンポイントアドバイス

●ごま油は香りが飛ばないよう、最後の仕上げにまわし入れて火をすぐ止めてください。

### 材料(2人分)

- 水……………2カップ
- 酒……………大1/2
- A 薄口しょうゆ……………小1
- 中華スープの素……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- しめじ(小房に分ける)…1/2パック(50g)
- モロヘイヤ(ざく切り)……………50g
- 片栗粉(水大1で溶く)……………大1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- ごま油……………小1

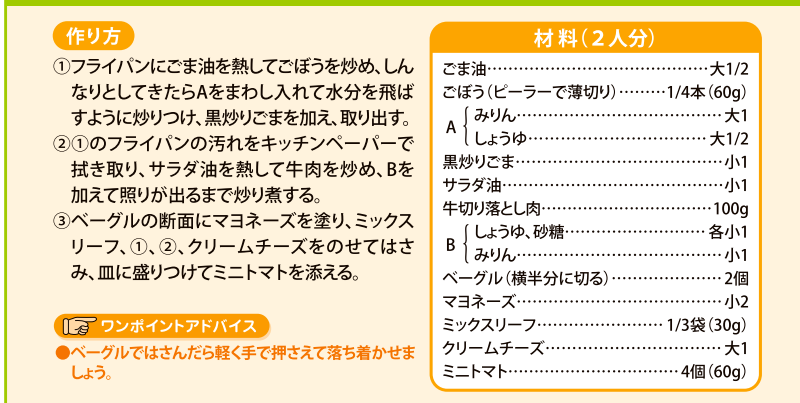
# 30 (日) 貧血予防に「牛肉ときんぴらごぼうのベーグルサンド」

Sunday

牛肉に含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、良質なたんぱく質が体の抵抗力を高め、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。ランチなどにもぴったりの、満足感のある一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約505kcal



### 作り方

- ①フライパンにごま油を熱してごぼうを炒め、しんなりとしてきたらAをまわし入れて水分を飛ばすように炒りつけ、黒炒りごまを加え、取り出す。
- ②①のフライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、サラダ油を熱して牛肉を炒め、Bを加えて照りが出るまで炒り煮する。
- ③ベーグルの断面にマヨネーズを塗り、ミックスリーフ、①、②、クリームチーズをのせてはさみ、皿に盛りつけてミニトマトを添える。

### 材料(2人分)

- ごま油……………大1/2
- ごぼう(ピーラーで薄切り)……………1/4本(60g)
- A みりん……………大1
- しょうゆ……………大1/2
- 黒炒りごま……………小1
- サラダ油……………小1
- 牛切り落とし肉……………100g
- B しょうゆ、砂糖……………各小1
- みりん……………小1
- ベーグル(横半分切る)……………2個
- マヨネーズ……………小2
- ミックスリーフ……………1/3袋(30g)
- クリームチーズ……………大1
- ミニトマト……………4個(60g)

### ワンポイントアドバイス

●ベーグルではさんだら軽く手で押さえて落ち着かせましょう。



# 23 (日) Sunday 消化促進に「豚バラ肉とゴーヤのみそ炒め」

ゴーヤに含まれる苦味のもと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Cが肌を美しく保ち、豚肉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。ご飯のおかずにとびつりの一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約257kcal



### 作り方

- ①フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を加え、中火で両面を焼く。
- ②①にゴーヤとしめじを加えて炒め、ゴーヤの色が鮮やかになったら合わせたAを加え、水分を飛ばすように炒め合わせ、照りが出てきたら火を止める。

### ワンポイントアドバイス

- 順に炒め合わせるだけです。材料はあらかじめ切っておいて手際良く進めましょう。

### 材料(2人分)

- サラダ油……………小1
- にんにく(千切り)……………1片
- 豚バラ薄切り肉……………150g  
(5cmの長さに切る)
- ゴーヤ……………1/2本(125g)  
(5mmの厚さに切る)
- しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
- A { みそ……………大1・1/2  
砂糖……………小1  
酒、みりん……………各大1

# 24 (月) Monday 老化予防に「たこのガーリック唐揚げ」

たこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、タウリンが肝臓を丈夫にし、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。にんにくの風味が効いた、ビールのお供にとびつりの一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約121kcal

### 作り方

- ①たこは一口大のぶつ切りにしてにんにくをもみ込み、軽く塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を180℃に熱し、①をからりと揚げ、お好みでレモンをしばっていただく。

### ワンポイントアドバイス

- ゆでだこに塩味があるので、ふる塩の量は少なめにしてください。

### 材料(2人分)

- ゆでだこ……………150g
- にんにく(すりおろす)……………1片
- 塩、こしょう……………少々
- 片栗粉……………大1・1/2
- 揚げ油……………適量
- レモン(お好みで)……………適量



# 25 (火) Tuesday 健康なお肌に「鶏もも肉の山椒風味唐揚げ」

鶏肉やアスパラに含まれるビタミンAや、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、アスパラ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。お弁当にもびつりの、香り高い唐揚げです。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約463kcal



### 作り方

- ①ボウルに鶏肉とAを入れて手でよくもみ込み、Bも加えてさらによくもみ込み、5分ほど置く。
- ②揚げ油を熱し、パプリカとアスパラを素揚げして取り出し、続けて①をからりと揚げ、一緒に皿に盛りつける。

### ワンポイントアドバイス

- 鶏肉をもみ込んだ後に少し寝かせることで、味がしかりついた唐揚げになります。

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉……………大1枚(300g)  
(食べやすい大きさに切る)
- 酒……………大1
- しょうゆ……………小1
- A { 塩……………小1/3  
粉山椒……………小1/2  
こしょう……………少々
- B { 卵(溶きほぐす)……………1/2個  
片栗粉……………大2
- 揚げ油……………適量
- パプリカ(赤)(1cm幅に切る)……………1/2個(75g)
- グリーンアスパラガス……………2本(50g)  
(5cmの長さに切る)

# 26 (水) Wednesday 肌荒れ予防に「かき揚げと半熟卵の冷たいそば」

卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、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。食欲のない時でも食べやすいそばレシピです。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約385kcal

### 作り方

- ①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してからさらに6分くらいゆで、水にさらして冷やし、殻をむく。
- ②ボウルにAを合わせて衣を作り、①をぐぐらせ、170℃に熱した揚げ油で揚げる。
- ③②の残りの衣にBを加えて混ぜ、お玉ですくって②の揚げ油に滑らせるようにゆっくり入れ、こんがり揚げ。
- ④器にそばを盛り、②、③、青ねぎをのせ、合わせたCをかける。

### ワンポイントアドバイス

- 半熟卵は「沸騰してから6分」を守ると失敗がありません。

### 材料(2人分)

- 卵……………2個
- A { 天ぷら粉(市販)……………1/2カップ  
冷水……………1/2カップ
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- ごぼう……………小1/3本(30g)
- B { (ささがきにする)  
にんじん(千切り)……………小1/5本(20g)  
みょうが(千切り)……………1個(10g)
- ゆでそば……………2玉(360g)  
(湯通しし、水で冷やす)
- 青ねぎ(小口切り)……………2本
- C { めんつゆ(3倍濃縮)……………1/4カップ  
冷水……………1/2カップ



# 19 (水) 骨や歯を丈夫に「小松菜のグリーンスムージー」

Wednesday

小松菜や牛乳、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、バナナに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。野菜嫌いのお子さまでも飲みやすい、ヘルシーな一品です。

所要時間  
5分

1人分のカロリー  
約137kcal



### 作り方

①ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで混ぜる。

### ワンポイントアドバイス

●お好みで氷を入れて冷やしてもおいしくですよ。

### 材料(2人分)

- 小松菜(ざく切り)……………2株(120g)
- バナナ(ざく切り)……………1本(160g)
- ミントの葉……………1枝分
- 牛乳……………3/4カップ
- プレーンヨーグルト……………1/2カップ
- はちみつ……………大1
- レモン汁……………大1/2

# 20 (木) 血液サラサラに「ツナとフレッシュトマトのペンネ」

Thursday

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ペンネに含まれる糖質が疲労を回復し、トマトに含まれる赤色素リコピンが活性酸素を除去して細胞を若々しく保つと言われています。具だくさんで豪華な一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約277kcal



### 作り方

- ①トマトの皮に十字の切り目を入れて耐熱容器に入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱し、皮をむいてざく切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、ペンネをゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎ、①、ミニトマトの順に加えて炒め、しんなりしたらAを加えて中火で6〜7分煮込む。
- ④③にツナ、オリーブ、②を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、バジルを散らす。

### ワンポイントアドバイス

●トマトは完熟のものを使ってください。ペンネをゆでる時の塩は、湯の1%の量が目安です。

### 材料(2人分)

- トマト……………1個(200g)
- 塩……………適量
- ペンネ……………100g
- オリーブオイル……………大1・1/2
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
- ミニトマト(ざく切り)……………4個(60g)
- A { 砂糖……………小1/3
- 塩……………一つまみ
- ツナ(缶)(油分や水分を切る)……………70g
- オリーブ(あれば)(刻む)……………4個
- 塩、こしょう……………少々
- バジル(刻む)……………適量

# 21 (金) 血液サラサラに「さばのリエットときゅうりのサンド」

Friday

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。さばときゅうりとチーズの相性が抜群のサンドイッチです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約276kcal



### 作り方

- ①きゅうりは縦半分に切った後なめ薄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はさんで水気を取る。
- ②さばは骨、皮、血合いを取り、ボウルに入れてフォークでほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③食パンの片面にマヨネーズを薄く塗り、①と②をはさんで食べやすい大きさに切る。

### ワンポイントアドバイス

●ひと手間ですが、骨、皮、血合いを外すと、さば独特のクセがなくおいしく仕上がりますよ。

### 材料(2〜3人分)

- きゅうり……………1本(100g)
- 塩……………一つまみ
- さば水煮(缶詰)……………1缶(190g)
- A { クリームチーズ……………30g
- バター……………10g
- レモン汁……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- 食パン(サンドイッチ用)……………6枚
- マヨネーズ……………大1

# 22 (土) 胃腸に優しい「さといものたらこマヨネーズ焼き」

Saturday

さといもに含まれるぬめり成分ムチンやガラクトマンが胃腸を守り、たらこに含まれるビタミンB2・Eが粘膜や肌の調子をととのえ、亜鉛が味覚を正常に保つと言われています。焼いたさといもがおいしい一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約110kcal



### 作り方

- ①さといもはたわしでしっかりと洗う。
- ②鍋に①とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、さといもに竹串がすっと通るまでゆでる。
- ③②を3cm幅の輪切りにして合わせたAをのせ、予熱した魚焼きグリルで4〜5分ほど焼く。

### ワンポイントアドバイス

●さといもは皮つきのまま使うので、しっかりと土汚れを落としましょう。

### 材料(2人分)

- さといも……………4個(250g)
- たらこ(薄皮をはずす)……………25g
- A { マヨネーズ……………大1
- しょうゆ……………小1/2

# 15 (土) Saturday 美しいお肌に「マンゴーのフローズンヨーグルト」

マンゴーに含まれるビタミンA・Cが肌にハリやツヤを与えて美しく保ち、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖が疲労を回復すると言われています。初夏にぴったりのさわやかな一品です。

所要時間  
(固める時間をのぞく)  
**10分**

1人分のカロリー  
約**94** kcal



### 作り方

- ①ミキサーにマンゴーの果肉とAを入れ、とろりとするまで混ぜる(大2ほどを仕上げのソースとして取っておく)。
- ②①にBを加えてさらに混ぜ合わせ、パットに流し入れて冷凍庫に入れ、途中フォークで混ぜながら冷やし固める。
- ③器に②を盛りつけて①のソースをかけ、あればミントの葉を飾る。

### ワンポイントアドバイス

- ②では時々混ぜながら冷やすことで口当たり良く仕上がりますよ。

### 材料(4人分)

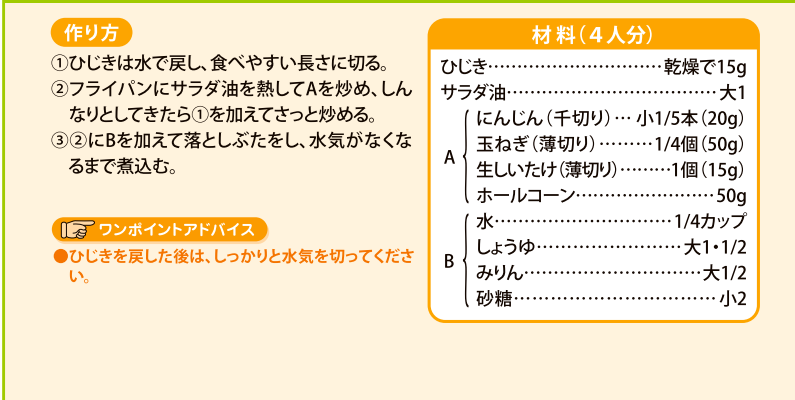
マンゴー	1個(300g)
A	はちみつ……………大1
	レモン汁……………小1
B	プレーンヨーグルト……………1カップ
	砂糖……………大3
	レモン汁……………大1
	ミントの葉(あれば)……………適量

# 16 (日) Sunday 貧血予防に「コーン入りひじきの五目煮」

ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、玉ねぎに含まれる硫化アリルがコーンに含まれるビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めて疲労を回復すると言われています。和風の味つけとコーンの甘味の相性が良い一品です。

所要時間  
(戻す時間をのぞく)  
**15分**

1人分のカロリー  
約**72** kcal



### 作り方

- ①ひじきは水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱してAを炒め、しんなりしてきたら①を加えてさっと炒める。
- ③②にBを加えて落としふたをし、水気がなくなるまで煮込む。

### ワンポイントアドバイス

- ひじきを戻した後は、しっかりと水気を切ってください。

### 材料(4人分)

ひじき	乾燥で15g
サラダ油	……………大1
A	にんじん(千切り)……………小1/5本(20g)
	玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
	生しいたけ(薄切り)……………1個(15g)
	ホールコーン……………50g
B	水……………1/4カップ
	しょうゆ……………大1・1/2
	みりん……………大1/2
	砂糖……………小2

# 17 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「しらすとひじきのミニピザ」

しらすやチーズ、ひじきに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、コー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。お手軽にできる、具だくさんのピザです。

所要時間  
**10分**

1人分のカロリー  
約**176** kcal



### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ワンタンの皮を2枚ずつずらして重ね、ひじきの五目煮、しらす、チーズの順にのせる。
- ②①にふたをかぶせ、チーズがとろけるまで焼く。

### ワンポイントアドバイス

- ワンタンの皮の代わりに、ぎょうざの皮でもOKです。

### 材料(2人分)

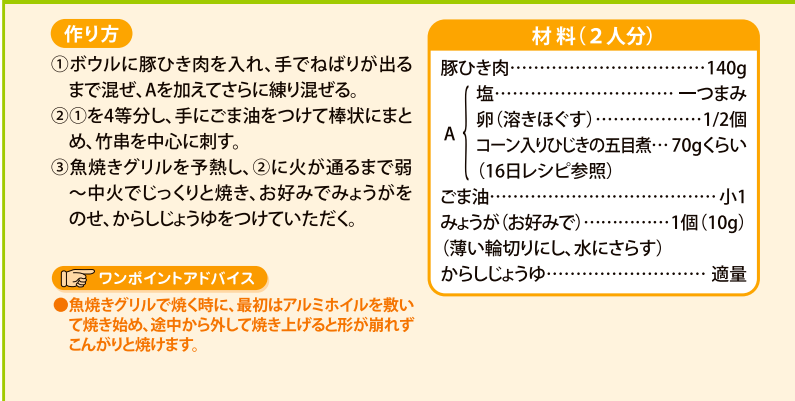
サラダ油	……………小1
ワンタンの皮	……………8枚
コーン入りひじきの五目煮	……………60gくらい(16日レシピ参照)
釜揚げしらす	……………20g
シュレッドチーズ	……………40g

# 18 (火) Tuesday 疲労回復に「ひじき入り豚のつくね焼き」

豚肉やコーンに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、ひじき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。ご飯のおかずにもビールのお供にもなる一品です。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**291** kcal



### 作り方

- ①ボウルに豚ひき肉を入れ、手でねばりが出るまで混ぜ、Aを加えてさらに練り混ぜる。
- ②①を4等分し、手にごま油をつけて棒状にまとめ、竹串を中心に刺す。
- ③魚焼きグリルを予熱し、②に火が通るまで弱～中火でじっくりと焼き、お好みでみょうがをのせ、からししょうゆをつけていただく。

### ワンポイントアドバイス

- 魚焼きグリルで焼く時に、最初はアルミホイルを敷いて焼き始め、途中から外して焼き上げると形が崩れずこんがり焼けます。

### 材料(2人分)

豚ひき肉	……………140g
塩	……………一つまみ
A	卵(溶きほぐす)……………1/2個
	コーン入りひじきの五目煮……………70gくらい(16日レシピ参照)
ごま油	……………小1
みょうが(お好みで)	……………1個(10g)(薄い輪切りにし、水にさらす)
からししょうゆ	……………適量



# 11 (火) 健康なお肌に「かれのいのカレー風味フライ」

Tuesday

かれいに含まれるビタミンB<sub>2</sub>や、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、かれいに含まれるEPAが血液をサラサラにと言われていています。魚嫌いのお子さまも食べやすい一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約218kcal



### 作り方

- ①かれいのはうろこを取り、頭、尾、内臓を外し、よく洗ってキッチンペーパーで水気を取り、塩、こしょうをふり、合わせたAの衣をつける。
- ②フライパンに深さ2cmくらいの揚げ油を入れて170℃に熱し、パプリカをさっと素揚げして取り出す。
- ③続いて②に①を入れ、スプーンなどでかれいに油をかけながら両面をからりと揚げ焼きする。
- ④器に③と②のパプリカを盛りつけ、ブロッコリーとレモンを添える。

### ワンポイントアドバイス

- 魚のフライや煮魚を作る時は、鍋よりも浅くて面の広いフライパンを使うと崩れずきれいに仕上がりますよ。

### 材料(2人分)

- かれい……………2枚(240g)  
 塩、こしょう……………少々  
 A { 小麦粉……………大1・1/2  
     カレー粉……………大1/2  
 揚げ油……………適量  
 パプリカ(赤・黄)……………各1/4個(計75g)  
 ブロッコリー(ゆでる)……………適量  
 レモン(輪切り)……………適量

# 12 (水) スタミナアップに「鶏むね肉とピーマンのケチャップみそ炒め」

Wednesday

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、ピーマンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われていています。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約184kcal

### 作り方

- ①鶏むね肉に軽く塩をふり、薄く小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①の両面を焼き、全体の色が変わったらピーマンを加えて焼き、合わせたAを加え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

- 焦がさないように注意してください。

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉……………1枚(200g)  
 (一口大のそぎ切り)  
 塩……………少々  
 小麦粉……………大1/2  
 サラダ油……………大1  
 ピーマン(1.5cm幅に切る)……………2個(70g)  
 A { ケチャップ……………大2  
     みそ、みりん……………各大1  
     砂糖……………小1  
     しょうがのすりおろし……………小1/2



# 13 (木) 脳の活性化に「ちくわとにんにくの芽のオイスター炒め」

Thursday

ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防すると言われていています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約135kcal



### 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくの芽を炒める。
- ②①の色が鮮やかになったらちくわを加えて炒め合わせ、Aで味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

- にんにくの芽の旨味とオイスターソースがよく合いますよ。

### 材料(2人分)

- ごま油……………大1  
 にんにくの芽(5cmの長さに切る)……………70g  
 ちくわ(細切り)……………3本(75g)  
 A { オイスターソース……………大1  
     しょうゆ……………小2  
     塩、こしょう……………少々

# 14 (金) 骨や歯を丈夫に「豆腐とキムチのみそ汁」

Friday

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、キムチに含まれる辛辣成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、乳酸菌がお腹の調子をととのえとされています。みそごま油にキムチのコクも加わった、食べごたえのある一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約81kcal

### 作り方

- ①鍋に水2カップと和風だしの素を入れて沸かし、キムチと豆腐を加える。
- ②①が再び沸騰したら弱火にしてみそを溶かし入れ、ごま油をまわし入れて青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- みそやごま油は香りが飛ばないように、加えてからは煮立たせないようにしましょう。

### 材料(2人分)

- 水……………2カップ  
 和風だしの素……………小1  
 キムチ(食べやすい大きさに切る)……………50g  
 木綿豆腐(一口大に切る)……………1/2丁(150g)  
 みそ……………大1  
 ごま油……………小1  
 青ねぎ(小口切り)……………2本



# 7 (金) 疲労回復に「鶏団子と長ねぎの和風ラーメン」

Friday

長ねぎに含まれる硫化アリルが中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、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すると言われています。あっさりとした味わいのラーメンです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約334kcal



### 作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②鍋に湯を沸かし、スプーンで①を丸くすくって落とし入れ、表面が白く固まるくらいにさっと下ゆでする。
- ③別の鍋にBを入れて沸かし、②を加えて火を通す。
- ④②の湯を再び沸かして中華麺をゆで、しっかり湯切りして丼に盛り、③を注いで長ねぎをのせ、お好みでこしょうをふる。

### ワンポイントアドバイス

- 器が冷たいと盛った瞬間に冷めてしまうので、丼はさっと水にくぐらせてレンジで温めておくとアツアツでいただけますよ。

### 材料 (2人分)

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ(すりおろす)	1/6個(30g)
片栗粉	大1
A 酒	小2
しょうゆ	小1/3
塩	小1/4
水	800ml
和風だしの素	小2
B みりん	大2
酒	大1
塩	小1
中華麺	2玉(300g)
長ねぎ(ななめ薄切りにし、水にさらす)	1/2本(50g)
こしょう(お好みで)	少々

# 8 (土) お腹すっきり「レタスとのりのサラダ」

Saturday

レタスやのりに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、のりに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、レタス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。レタスがたっぷり食べられる一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約94kcal

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、レタスをさっとゆで、色が鮮やかに変わったらすぐに流水に取って冷やし、水気をしぼる。
- ②ボウルにAを合わせて①を加えてあえ、食べる直前にのりを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- レタスは食感が残るよう、ゆで過ぎに注意してください。

### 材料 (2人分)

塩	一つまみ
レタス	1/2玉(120g)
(手で大きめにちぎる)	
A ごま油	大1
レモン汁	小1/2
塩	小1/3
豆板醤	小1/4
白すりごま	小2
焼きのり(手でちぎる)	1枚



# 9 (日) 脳の活性化に「塩鮭といんげんの炊き込みご飯」

Sunday

鮭に含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、いんげんに含まれるビタミンA・B<sub>2</sub>が肌荒れを予防し、米に含まれるブドウ糖が頭や体を元気にすると言われています。炊飯器におまかせで簡単に出来る一品です。

所要時間  
(煮水時間のぞく)  
30分

1人分のカロリー  
約176kcal



### 作り方

- ①米ともち米を合わせて洗い、30分以上水に浸け、ざるに上げて水気を切る。
- ②①を炊飯器に入れ、塩鮭をのせてAを加え、2合の目盛りに水加減をし、普通に炊く。
- ③鍋に湯を沸かして塩を入れ、いんげんを色よくゆで、ななめ切りする。
- ④②が炊き上がったら鮭を取り出して骨と皮を外し、粗くほぐして戻し入れ、③と白炒りごまを加えてさっくりと混ぜる。

### ワンポイントアドバイス

- 鮭の塩気によってAの塩の量を加減してください。

### 材料 (4人分)

米	1・1/2合
もち米	1/2合
塩鮭(甘塩)	1切れ(60g)
A 酒	大1
塩	小1/3~1/2
薄口しょうゆ	小1
しょうが(千切り)	1片
塩	一つまみ
いんげん	5本
白炒りごま	大1/2

# 10 (月) 肌荒れ予防に「ズッキーニとモッツアレラの春巻き」

Monday

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し、チーズや、オイルサーディンのいわし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。具材の相性が抜群の一品です。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約220kcal

### 作り方

- ①ボウルにAの材料を入れてさっくりと合わせ、塩、こしょうで軽く味をととのえる。
- ②春巻きの皮に①の1/4の量をのせて棒状になるように包み、巻き終わりの端に水(分量外)をつけてとめ、その上から春巻きの皮もう1枚を同じように重ねて包む(4本作る)。
- ③揚げ油を170℃に熱し、②がきつね色になるまで揚げる。

### ワンポイントアドバイス

- 春巻きの皮を二重にして包むことで、穴があく失敗がなく、パリパリの食感に仕上がりますよ。オイルサーディンの他、ツナや刻んだアンチョビでもOKです。

### 材料 (2人分)

ズッキーニ(千切り)	小1本(80g)
モッツアレラチーズ(1cm角に切る)	100g
A オイルサーディン(缶詰)(ほぐす)	30g
パザル(手で千切る)	2枚
塩、こしょう	少々
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量



# 4 (火) 美しいお肌に「新じゃがとコーンのポタージュ」

じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、玉ねぎに含まれる硫化アリルがコーンに含まれるビタミンB<sub>6</sub>が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。新じゃがいものおいしさが活きた一品です。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**252kcal**



### 作り方

- ①鍋にバターを入れて熱し、じゃがいもと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらAを加え、ふたをして蒸し煮する。
- ②①のじゃがいもに火が通ったらBを加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけパセリをのせる。

### ワンポイントアドバイス

- コーンクリーム缶は常備しておくというる使えて便利です。

### 材料(2人分)

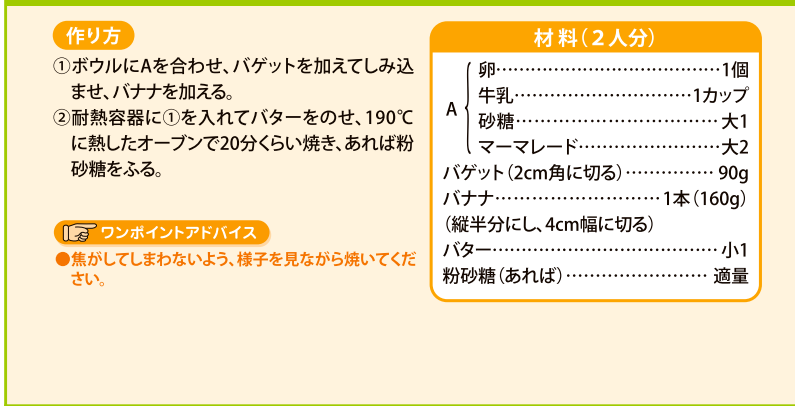
- バター……………大1
- 新じゃがいも……………1個(150g)  
(薄めのいちよう切り)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- 水……………1/4カップ
- A { コーンスープの素……………小1  
ローリエ……………1枚
- B { コーンクリーム(缶詰)……………1カップ
- 牛乳……………180ml
- 塩、こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………少々

# 5 (水) お腹すっきり「バナナとマーマレードのパンプディング」

バナナに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善し、牛乳やバターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、バゲットに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。おもてなしやお子さまのおやつ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**325kcal**



### 作り方

- ①ボウルにAを合わせ、バゲットを加えてしみ込ませ、バナナを加える。
- ②耐熱容器に①を入れてバターをのせ、190℃に熱したオーブンで20分くらい焼き、あれば粉砂糖をふる。

### ワンポイントアドバイス

- 焦がしてしまわないよう、様子を見ながら焼いてください。

### 材料(2人分)

- 卵……………1個
- 牛乳……………1カップ
- A { 砂糖……………大1
- マーマレード……………大2
- バゲット(2cm角に切る)……………90g
- バナナ……………1本(160g)  
(縦半分にし、4cm幅に切る)
- バター……………小1
- 粉砂糖(あれば)……………適量

# 6 (木) 血液サラサラに「ぶりとなすのポン酢ソテー」

ぶりに含まれるEPAが血液をサラサラにし、タウリンが肝臓の働きを高め、なすに含まれる紫色素ナスニンが目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ぶりがさっぱりと食べられる一品です。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**399kcal**



### 作り方

- ①ぶりは皮と中骨をはずして一口大に切り、Aをふって下味をつける。
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れて両面を焼き、一度取り出す。
- ③②のフライパンをキッチンペーパーで拭き取り、サラダ油を熱してなすしいたけを炒め、しんなりしたら②を戻し入れ、ポン酢しょうゆをまわしかけて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④③を器に盛りつけ、青じそを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- ③で一度フライパンの汚れを拭いてから再度調理することで、雑味のない仕上がりになりますよ。

### 材料(2人分)

- ぶり……………小2切れ(200g)
- A { 酒……………大1
- しょうゆ……………小1
- しょうがのしぼり汁……………小1
- バター……………大1/2
- サラダ油……………大1・1/2
- なす(乱切り)……………1本(90g)
- しいたけ……………2個(30g)  
(食べやすい大きさに切る)
- ポン酢しょうゆ……………大1
- 塩、こしょう……………少々
- 青じそ(手でちぎる)……………2枚

福島県

道馬

最新版

35駅

128枚

お増しクーポン券付

## 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)

主要書店・セブンイレブン・Amazonで **好評発売中!!**

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 1 (土) 疲労回復に「アスパラとえびのマヨグラタン」

Saturday

アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。マヨネーズとチーズの風味が食欲をそそる一品です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約280kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、むきえびとアスパラをゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①とゆで卵を加えてあえ、耐熱皿に移してシュレッドチーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで10～15分くらい焼く。

### ワンポイントアドバイス

- 焦げ過ぎないように様子を見ながら焼いてください。

### 材料 (2人分)

- 塩……………一つまみ  
むきえび(背わたを取りよく洗う)………80g  
グリーンアスパラガス……………3本(75g)  
(4cmの長さで切る)
- A { マヨネーズ……………大3  
牛乳……………大1  
塩、こしょう……………少々  
ゆで卵(4等分に切る)……………2個  
シュレッドチーズ……………25g

# 2 (日) スタミナアップに「牛肉と豆もやしのプルコギ丼」

Sunday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、もやし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体を元気にと言われていています。牛肉の旨味と豆もやしの食感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524kcal

### 作り方

- ①ボウルに牛肉とAを入れ、手でもみ込む。
- ②フライパンにごま油大1/2を熱し、玉ねぎと豆もやしを炒め、一度取り出す。
- ③②のフライパンにごま油大1/2を足して①を炒め、火が通ってきたら②を戻し入れ、炒め合わせる。
- ④器にご飯を盛り、③をのせて青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- 「豆もやし」は一般的なもやしよりも豆の部分が大きく、食感や風味がより楽しめるもやしです。

### 材料 (2人分)

- 牛薄切り肉……………130g  
しょうゆ……………大1・1/2  
A { コチュジャン、みりん……………各大1  
砂糖……………大1/2  
にんにくのすりおろし……………大1/2  
ごま油……………大1  
玉ねぎ(くし形切り)……………1/4個(50g)  
豆もやし……………120g  
ご飯……………2膳(300g)  
青ねぎ(小口切り)……………2本



# 3 (月) 美しいお肌に「鶏手羽元とかぶのバルサミコみそ焼き」

Monday

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、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。香り高い肉料理です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約310kcal



### 作り方

- ①鶏手羽元は骨に沿って縦に包丁を入れ、厚みのあるところを開く。
- ②ボウルにAを合わせ、①を入れてもみ込み、かぶとパプリカも加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器にオーブンペーパーを敷いて②を入れ、あればローズマリーをのせ、黒こしょうをふって200℃に予熱したオーブンで25分くらい焼く。

### ワンポイントアドバイス

- 肉を切り開いておくことで、表面が焦げて中は生焼けという失敗を防げます。

### 材料 (2人分)

- 鶏手羽元……………6本(330g)  
みそ……………大1・1/2  
A { バルサミコ酢、はちみつ……………各大1  
しょうゆ……………小2  
オリーブオイル……………小1  
かぶ(くし形切り)……………大1個(150g)  
パプリカ(赤)(乱切り)……………1/2個(75g)  
ローズマリー(あれば)……………1枝  
黒こしょう……………少々

**「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/>

居酒屋 **花月**

**2nd anniversary**

on May 10, 2024

SINCE 1997 SINCE 2022

KAGETSU

いつも「居酒屋花月」をご愛顧いただきまして、ありがとうございます。

おかげさまで、2024年5月10日をお祝いし、2周年を迎えることができました。

これらもとえに、ご来店いただきました皆様のおかげがあったからこそと感謝しております。

これからもスタッフ一同心をこめて、おいしい料理とお酒、くつろぎの空間を提供させていただきますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

DATA

郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F

☎024-954-7751

営▶17:00～24:00

休▶日曜 クレジットカード可

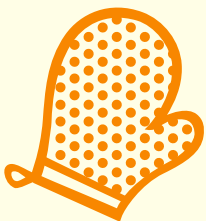
Follow me! / Instagram

Instagram: IZAHAYAKAGETSU

QRコード: 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6月号 vol.213  
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 骨や歯を丈夫に「おからニョッキのホワイトソース」



おからや牛乳、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、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、マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。おからを使ったヘルシーなニョッキです。

材料(2人分)

おから	80g
片栗粉	70g
牛乳	80ml
A 塩	一つまみ
オリーブオイル	小1
バター	大1
B 小麦粉	大1
牛乳	1/2カップ
コンソメスープの素	小1/2
C シュレッドチーズ	30g
白ワイン(あれば)	大1/2
オリーブオイル	大1
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
D マッシュルーム(5mm幅に切る)	3個(45g)
グリーンアスパラガス(ななめ切り)	3本(75g)
塩、こしょう	少々

所要時間 25分  
1人分のカロリー 約473kcal



ワンポイントアドバイス  
②ではダマにならないようにしっかりと混ぜてください。

- 作り方
- ①ボウルにおからとAを入れて手でよく混ぜ、棒状に伸ばして一口大に切って丸め、フォークで筋目を入れ、たっぷりの熱湯(分量外)で4分くらいゆでる。
  - ②耐熱ボウルにBを入れ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で1分くらい加熱し、牛乳を半量加えてよく混ぜ、再度1分くらい加熱し、さらに残りの牛乳とCを加えてよく混ぜ、レンジで1分30秒くらい加熱する。
  - ③フライパンにオリーブオイルを熱してDを炒め、①と②を加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。



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に「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!

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

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

岩塩を効かせた さわやかプリン。

とくもり 得盛 プリンパフェ

プリンパフェ - ロレーヌ岩塩使用 -

※得盛プリンパフェはプリンパフェロレーヌ岩塩使用の2倍の量のプリンを使用しております。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山八山田店 郡山富田店

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