

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
44th
THANKS

f Facebook

Instagram

X X

#楽郡山 #酒郡山 #郡山地ウスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

快適環境の
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty

株式会社 東北装美

☎024-934-2515

福島県郡山市並木3-5-3

<https://tohoku-soubi.co.jp/>



ご自由にお持ちください 無料
2025年 4 月号
vol.533
毎月25日発行

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



impress
-GOOD FRIDAY-

ふくしまFM

毎週金曜 13:00~15:50生放送
出演者/鈴木美伸 藤原カズヒロ



こおりやま情報
特集



春爛漫お花見ガイド

郡山&三春&田村

P.2

4月20日柏屋のまんじゅう祭り開催!

P.5

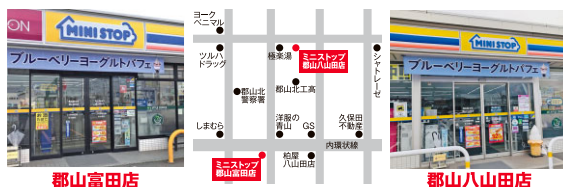
安積蒸溜所×ホップジャパン新作発表会ルポ

P.6



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



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

笹の川 味のある店

居酒屋ひまわり 郡山安積店



▲納豆だし巻き玉子など、純米酒「鍋山」に合う料理の数々

郡山市安積町内環状線沿いにお店があります。平日の昼は、日替りランチ(900円)を提供。夜は、くつろげる居酒屋として営業しています。おすすめメニューは、納豆だし巻き玉子(770円)、クリームチーズ生ハム巻き天ぷら(660円)、刺身盛り合わせです。笹の川酒造のお酒は、純米酒「鍋山」、米焼酎「鍋山」、「ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル」が味わえます。

住 郡山市安積町荒井字巳六段3-3 電 024-946-8892

営 11:30~13:30 17:00~23:00 土日祝17:00~23:00 休 水曜 P 有

私がお薦めします。



橋本さん



純米酒 鍋山

1合 770円

郡山市三穂田町鍋山産の酒造米「チヨニシキ」から造られた純米酒です。冷やでも熱燗でもお楽しみいただけます。



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

今月のおすすめの酒

日本酒
+20%以上



ロック推奨
燗ツケ厳禁



福島一辛口「いち」

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近、「いち」を扱う飲食店が増えてきたのでメニューで「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。

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。

笹の川のお酒が買える店 郡山編

セブン-イレブン 郡山三穂田町野田店

住 郡山市三穂田町野田字中沢目1-1

電 024-954-2570 営 24時間営業

休 無 P 有



店の近くの田んぼで栽培された鍋山産米「チヨニシキ」を使用して、「美穂田 鍋山」が造られました。生酒ならではの旨味のある日本酒「美穂田 鍋山」と、アルコール分38度の本格米焼酎「美穂田 鍋山」を販売しています。

笹の川 取扱銘柄

美穂田 鍋山(生酒)、米焼酎 美穂田 鍋山

うすい百貨店 地下1F お酒コーナー

住 郡山市中町13-1 電 024-932-0001(代)

営 10:00~18:30 4月から10:00~19:00

休 不定 P 有



安積蒸溜所の特設コーナーがあり、ウイスキーの品揃えが充実。中でも「シングルカスク安積フォルテ」は、同店オリジナルウイスキーで、アルコール分63%、バーボンバレルで熟成させたノンピートウイスキー原酒を瓶詰めしています。

笹の川 取扱銘柄

純米吟醸 ふ、福島一辛口 いち、特別純米酒 山桜、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、山桜ピュアモルト、シングルモルトウイスキー 安積 郡山エディション、シングルカスク安積フォルテ、ブレンデッドウイスキー 山桜 黒ラベル、チェリーウイスキー 安積野など

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。

創業明和二年(1765年)
笹の川酒造株式会社

郡山市笹川1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

●弊社製品をお取扱いただき、ラジオ番組にご出演を希望される方は、TEL024-945-0261までご連絡ください。

街ネタ タウン情報

Machi Neta

激戦区 郡山 ラーメン

「郡山ブラック」をはじめ、
醤油、味噌、塩など
店自慢の一杯を
食べよう

お得な
クーポン券
付

「激戦区郡山らーめん」 3月25日 (火) 新発売

こおりやま広域圏から、地域に愛される老舗、行列必至の人気店、注目新店も含めた54店108杯のおすすめるラーメンを紹介。巻頭では、文化庁「100年フード」認定「郡山ブラック」の歴史的検証、提供店を紹介。巻末には1年間使えるクーポン券付き。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、クーポン券付き



こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

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



▲この春限定、季節を感じる「福どら 桜クリーム」(248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

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」(248円)が発売中。クリームの中には刻まれた桜葉が入っており、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わえるどら焼に仕上がっている。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 Present

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

プレゼント応募締切
令和7年 4月4日(金) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの
応募はコチラ

1 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券(8,240円相当) ＜2組4名＞



4月26日(土)~5月6日(火)まで、GWイベント「ウルトラヒーローズ EXPO ニュージェネレーションワールド IN スパリゾートハワイアンズ」開催を記念してペア入場券プレゼント。

提供/スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

2 963ブレンデッドウイスキー ハイボール缶 3缶 ＜1名＞



ハイボールに合う963ウイスキーのモルト原酒とグリーン原酒をブレンド。さわやかなビート香と、繊細かつつまやかな甘み特徴のハイボールが新発売。350ml入。

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 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋 ＜1名＞



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

提供/あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

5 「三春の美事vol.3」 フォトハガキ ＜5名＞



第3弾「三春の美事vol.3」フォトハガキ8枚セットが完成。三春町ならではの魅力スポットの写真と解説文が、8枚のフォトハガキに収められている。

提供/三春町役場 企画政策課
TEL0247-62-1122

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「アーくバリア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 50%OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

完全
予約制

TEL024-958-2316 タキタ自工 検査、
郡山市日和町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/日祝、第1・3月曜

春爛漫お花見ガイド

郡山&三春&田村



笹原川千本桜

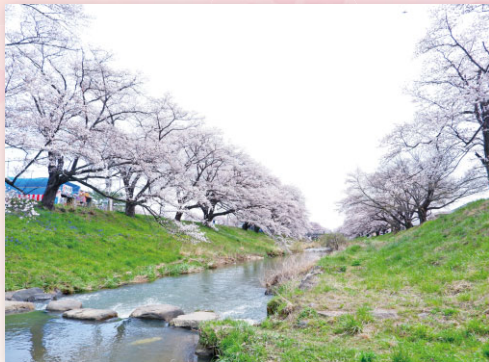
明神橋を中心に上下約2kmに渡って約1000本の桜並木が続く。水車小屋やベンチなどもあり、郡山の桜の名所と言える。平成8年桜功労賞（財団法人日本さくらの会）受賞。

※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





開成山公園

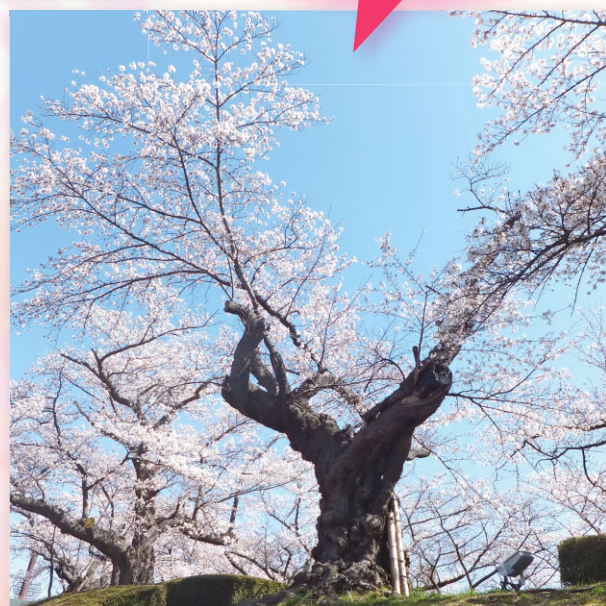
五十鈴湖を中心とした郡山市内で最も面積の広い公園。郡山市発展の礎となった安積開拓のシンボルで、市民の憩いの場でもある。明治のはじめに開成社が植樹したものを始め、敷地内には約1300本の桜が咲き誇り、県内有数の桜の名所となっている。

※開成山公園西側駐車場は、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りました。

しかし、その後、運動施設整備のため、昭和35年9月17日に指定解除されました。

この石碑は、昭和16年8月に建立したのですが、解除後も指定の記念として、現在まで保存しているものです。

なお、碑文の中で、記念碑の「記」が「紀」になっていますが、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」によって指定されていたためです。

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 桜の碑

西田町

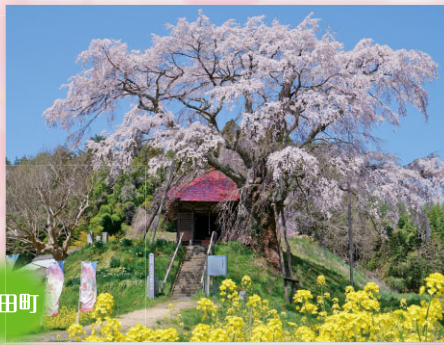
天神夫婦桜



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

2025年2月14日OPEN

麺道 高峰 MENDOU KO-HOU

厳選鶏から旨味を抽出した清湯スープに、濃口醤油のかえしを合わせたイチオシ商品。

高峰 ブラック 970円

郡山市富田町大徳南16-10
TEL 0247-61-4202
営業時間 11:00~14:00 金土17:30~20:00
※火、水 ※臨時休業は公式Instagramで告知 26席 有(9台)

Instagram

地図: 高峰、3台、6台、希望ヶ丘、園南館、ヨコフ、タウン大観、サブ、新さくら通り、路上自衛隊、郡山駐屯地

「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

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

地図: 田村市、文化センター、船引、R288、ガスト、大内、自衛隊、船引小

4月20日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20日(日) 菓祖神萬寿神社で開催される。「まんじゅう祭り」では、お菓子の神様への感謝、五穀豊穡祈願、縁結び・子宝への願いを込めて、柏屋の創業年数に「1」(いち)を加えた、重さ174キロの「縁結び大萬寿」を奉納。その後、「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。



▲昨年萬寿開きをした伊藤駿佑さん、佳世さん



▲昨年「手」と文字入れをした渡辺和也さん



▲昨年の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7年4月20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7年4月21日～令和8年4月19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7年4月20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7年3月31日(月) 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20日(日)開成柏屋で開催される「まんじゅう祭り」では、174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 ●柏屋 お客様相談室 TEL0120-24-5511

笹の川酒造・安積蒸溜所×ホップジャパン 新作ウイスキー&バレルビール発表会ルポ



▲新作ボトルを手にする、ホップジャパン 本間誠社長(左)、笹の川酒造 山口哲蔵社長(右)

2025年2月22日「ホップジャパン ビアレストラン郡山」(郡山市駅前1-9-8)にて笹の川酒造・安積蒸溜所とホップジャパンの新作発表会が開催された。今回の企画は、安積蒸溜所の新作ウイスキー『ASAKA Doppelbock Cask Finish』とホップジャパン新作バレルビール『Burnt Sienna パートシエンナ』の同時新発売を記念して行われた。笹の川酒造の山口哲蔵社長とホップジャパンの本間誠社長が、コラボ企画の説明があり、安積蒸溜所の黒羽祥平蒸溜長とホップジャパンの武石翔平醸造長からは、製造の経緯や味の説明があった。ビールの空樽で熟成させたウイスキーとウイスキーの空樽で熟成させたクラフトビールが同時発売。それぞれ熟成させた樽を活用したことで、新たな味を見出したコラボ商品といえる。

このウイスキーとビールはホップジャパン直営店で期間限定で味わえる。

ASAKA Doppelbock Cask Finish (15ml) 950円、
Burnt Sienna (330ml) 1,300円
(商品がなくなり次第終了)



■シングルモルトウイスキー ASAKA Doppelbock Cask Finish

ドッペルボックの香ばしくコクのあるモルトの風味が、安積モルト原酒特徴のモルト由来の甘さや柑橘系フレーバーと絶妙にマッチ。余韻にピーテッド樽由来の穏やかなスモーキーフレーバー。

熟成樽:①ファーストフィルバーボン樽 2019年7月~2023年7月

②ドッペルボック樽(ホップジャパンでビールを醸造した空き樽を使用)

2023年7月~2024年9月 合計5年1か月以上熟成。アルコール分55%

■Burnt Sienna パートシエンナ

穏やかなビタリングと木樽の香ばしいフレーバー、甘く、渋く、柑橘のような香りのホップアロマが複雑に調和したインペリアルレッドのクラフトビール。

樽:安積蒸溜所で使用したバーボン樽に熟成期間約6か月。アルコール分9%

ビールを寝かせた木樽は、再び笹の川酒造・安積蒸溜所へ移送し、ウイスキーを熟成させる。



●ホップジャパン ビアレストラン郡山

郡山市駅前1-9-18 エリート56

TEL024-953-6767

営業時間/15:00~23:00

土日祝 12:00~23:00

定休日/無



▲ホップジャパン ビアレストラン郡山

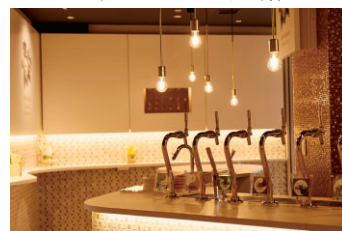
●ホップジャパンTaproom いわき

いわき市田町 いわき駅ビル PAL 3F

TEL 090-7247-3487

営業時間/12:00~21:30(LO21:00)

定休日/無



▲ホップジャパンTaproomいわき

●ホップジャパン

田村市都路町岩井沢北向185-6 グリーンパーク都路内

2020年8月福島県田村市の公共施設「グリーンパーク都路」を改修し、ホップの栽培から手がけるクラフトビール醸造所「ホップガーデンブルワリー」を開設した。

【取材協力】笹の川酒造・ホップジャパン

「酒都郡山」の提唱

～日本酒・ウイスキー・焼酎・ワイン・ビール造りが盛んな郡山～

郡山市は2008(平成20)年に「音楽都市郡山宣言」をして、「楽都郡山」がスタートした。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、ビールの製造が行われている。同じ市内に5種の酒造工場がある都市は全国的にも珍しい。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、2024(令和6)年の3月に「酒都郡山」として提唱した。こおりやま情報の読者からは、「酒都郡山」に賛同する意見が多く寄せられた。さらに、郡山市堂前町にクラフトビールを製造するPIRONO BEERが、2024(令和6)年6月に開業したので、郡山市内には「酒都郡山」宣言都市への実現に向けて5種の酒造工場が揃っていることになる。

郡山市乾杯条例

平成27年3月11日に、郡山市では「郡山市乾杯条例」が施行された。これは、郡山の豊かな自然が育んだ地酒や焼酎、ジュースなどで乾杯する習慣を広めることで、市産品の消費拡大や農産物の地産地消を推進するための条例だ。会食や宴会などの際には、郡山の地酒、日本酒をはじめ、地焼酎、地ウイスキー、市内産ワインなどで乾杯しよう!※この条例は、地産地消を推進するために制定されたもので、地酒などアルコール飲料をはじめ、地元郡山の農産物が使用された飲み物(ジュース)などで乾杯を行うことを推奨している。

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5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

太郎右工門「源粒」「吟粒」などの焼酎を製造している。中でも「郡山太郎右工門」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。

笹の川酒造では、焼酎甲類「山桜」「ちゅう's DAY」や本格焼酎「郡山



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、東北最古の地ウイスキー蒸溜所。創業250周年を機に

2016(平成28)年ボットスチ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社長肥土伊知郎氏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。なお、安積蒸溜所では、「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」シリーズのウイスキーを製造している。



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、福島県の方で「自分の家」を意味する「おらげ」を、名前に冠している。



ビール

beer

クラフトビールを醸造している。ビール樽で製造しており、今後ビール瓶でも製造を予定している。さらに、工場内には飲食店も併



「ピロノ」代表の佐藤さんは、2024(令和6)年6月に郡山市堂前町にクラフトビール醸造所「PIRONO BEER」を開業。1000リットルタンク2つと500リットルタンク2つでクラフトビールを醸造している。また、田村市都路町にあるクラフトビール醸造所「ホップジャパン ホップガーデンブルワリー」の直営店「ホップジャパン ビアレストラン郡山」が、2024(令和6)年夏に郡山市駅前に出店している。



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61代ミスうねめ(春姫)」募集！ 応募締切は5月16日(金)



郡山うねめまつり実行委員会では、第61代ミスうねめ(春姫)を募集中。応募資格は、郡山市出身または市内在住・通勤・通学する18歳以上の方で、8月7日～9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、またはWEBフォームから。募集人数は若干名。締切は5月16日(金)まで必着。ミスうねめ(春姫)コンテストは6月7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5日に郡山小売酒販組合2階会議室で「令和6酒造年度新酒持寄会キキ酒会」を開催。組合加盟各社が醸造した新酒を持ち寄り、福島県ハイテクプラザの高橋先生が、順次開催される新酒鑑評会への出品についての指導を行った。出品蔵元は、笹の川酒造、三春酒造、佐藤酒造店、仁井田本家、若関酒造の5蔵。組合員、杜氏も新酒の出来栄に手ごたえを感じて

いた。今春出荷される「郡山の新酒」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/>

貸ガレージ・貸看板「EAST INTER GARAGE 24」 貸テナント・貸事務所の募集開始。見学大歓迎！



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時間入出庫可能な貸倉庫・貸ガレージ・貸看板の「EAST INTER GARAGE 24」では、24時間セキュリティ、防犯カメラ完備の同敷地内に貸テナント・貸事務所を新築、入居募集を開始した。詳しくは問い合わせにて。電話またはDMは公式Instagram @kankyou_eisei_system へ。なお、倉庫・ガレージは、電動シャッターの3m×6mタイプ、車3台収容可能タイプ、バイクガレージもあり。

問 EAST INTER GARAGE 24

TEL 0120-707-502

完全プライベート空間、ワンツーマン施術の ヘアサロンヴィオレッティが卸団地にオープン！



顧客1人1人に合わせた居心地の良いサロンを心掛け、髪と頭皮のケア、デザインをしっかりカウンセリングして自分にあった、自分のなりたいを叶える美容室。カット(SB込) 5600円、カットカラー 11800円～、ヘッドスパ2200円～、頭浸浴1300円。営業時間 9時～19時、定休日不定。予約は電話またはホームページから。来店時に「こおりやま情報を見た」と言えば、スパメニュー予約の方

には頭浸浴を無料サービス(令和6年4月30日まで)。

問 Hair salon Violetti(ヘアサロン ヴィオレッティ) TEL 070-2343-6815

URL <https://sites.google.com/view/hairsalon-violetti>

ふくしまFM『impress-GOOD FRIDAY-』 金曜13時から15時50分まで生放送でお届け



ふくしまFM金曜13時からの『impress-GOOD FRIDAY-』は、誰かに伝えなかった嬉しい出来事・頑張っている事・悩んでいる事など小さな出来事でも、大げさにラジオの中の「寄処」で取り上げている3時間の生放送。さらに、番組の公式Xアカウントも稼働中。2024年10月からは「AuDee番組メンバーシップ」がスタート。会員限定の音声コンテンツや番組グッズなども用意している。出演は、

鈴木美伸、藤原カズヒロ。

問 ふくしまFM 郡山本社 TEL 024-991-9000

URL <https://www.fmf.co.jp/>

郡山東インター出口からすぐ

East Inter Garage 24

車・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

周囲に住宅なし、早朝/深夜 音を気にせずOK

★防犯カメラ、電動シャッター

電動シャッター

★郡山東インター出口

3m×6m

貸事務所内観。見学大歓迎☆

No.0 Garage 大型タイプは、車3台収容可能
No.1-8 Garage 狭小タイプは、車1台収容可能

【ガレージ併設の貸看板】
●国道288沿いに面しています。●料金は月額
●看板業者さんの指定はありません。紹介も可能です。

24時間セキュリティ。新築貸しテナント/事務所募集開始

利用料金
車ガレージ
月額35,000円～
バイクガレージ月額25,000円～
※友人複数人での共同賃貸可

貸しテナント事務所募集開始

@KANKYOU_EISEI_SYSTEM
Instagramからのお問い合わせはいつでもOKです。見学も大歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせはこちら
0120-707-502

郡山ランチ

Lunch in Koriyama

郡山市内を中心に、おすすめのランチメニューをシリーズで紹介していく。
日々のモチベーションアップにつながる、素敵なランチタイムを過ごそう。あなたのおすすめランチ情報も募集中。



うな丼とせいろセット 2,700円

石臼で自家製粉した店自慢の手打ち蕎麦とうなぎを堪能できる定番人気のセット。お吸い物小鉢付き。蕎麦は、二八、十割、九一から選べる。



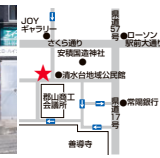
そばとうなぎ 壱献はなれ

【住所】郡山市桑野2丁目17-12 J&Cビル1階
【TEL】024-953-6727
【ランチタイム】11:30~14:00(LO13:30)
【営業】11:30~14:00 17:00~22:00(LO21:30)
【定休】月(祝日の場合は翌日) ※月1回連休あり
【個室】有 【P】有(70台)



3日間煮込んだ豚角煮 1,430円

3日間かけ、脂を抜き味がよくしみた豚角煮は、口の中でほろほろと崩れる。九条ネギと一緒に。ご飯は天日干し米、出汁から作る味噌汁も人気。



定食屋 母

【住所】郡山市清水台1丁目7-16 ヒロ・ハイツ清水台
【TEL】024-925-8320
【ランチタイム】月~金 11:30~13:30
【営業】月~金 11:30~13:30 17:30~22:00、土17:30~22:00
【定休】日祝ほか不定休あり 【個室】有
【P】無 【テイクアウト】有



レバー焼き定食 950円

臭みのないプリプリで旨味濃厚なレバーに、炒めた玉ねぎの香ばしさと辛味、味変用一味唐辛子、特製タレでご飯が止まらない。ライス追加も必至。



中華料理 大昇楼 (たいしょうろう)

【住所】郡山市備前館2-1
【TEL】024-933-9651
【ランチタイム】11:00~15:00
【営業】11:00~15:00 17:00~21:00
【定休】水 【個室】無
【P】有(12台) 【テイクアウト】有



レバニラ定食 750円

豚レバー、ニラ、モヤシ、ニンジンなどを醤油ベースで炒めたボリューム満点の人気定食。モヤシがシャキシャキしている。ご飯、みそ汁、お新香付き。



御食事処 三松会館

【住所】郡山市大町1-3-13
【TEL】024-932-0173
【営業】11:00~LO20:30
【定休】日
【個室】有
【P】契約有 ※2,000円以上の利用で1時間無料



Aランチ 990円

ラーメン、半チャーハン、揚げ物、お新香が付いたボリューム満点ランチ。ラーメンはワンタン麺、チャーシュー麺から選べるのもうれしい。



お食事処 にった家

【住所】郡山市逢瀬町多田野南大界108
【TEL】024-957-3735
【ランチタイム】11:00~14:30
【営業】11:00~14:30
【定休】火 【個室】無
【P】有(16台) 【テイクアウト】有



中華もとミニソースかつ丼セット 1,000円

自家製の多加水熟成麺に、ピリ辛タレを合わせたつゆを付けて味わう。甘めのソースにくぐらせたミニソースかつ丼とのセットメニュー。



食事処 松しま

【住所】郡山市朝日1-28-10
【TEL】024-922-3540
【営業】11:00~15:00 17:00~21:00
【定休】日
【個室】無
【P】有(7台)

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

コード/ローンチケットコード

コード/ひきチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ...	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵...	創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい...	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア...	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋...	十字屋楽器	TEL024-932-2624
鳳雅...	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ...	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ...	とちぎ・みんの文化センター	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・問合わせ
第511回朝茶会	日 4月1日(火)6:00~8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
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2025	日 4月13日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 一般 1,000円 高校生以下 500円 ※4歳未満膝上無料(座席が必要な場合は入場券が必要) 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/)参照。	チ 発売中(文化セ) 問 郡山吹奏楽団事務局 MAIL: info@gunsui.com
母心独演会2025~地に足つける~ 福島公演	日 4月13日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定 3,500円 詳細・最新情報は、問い合わせ先である株式会社オフィスまめかなのウェブサイト(外部サイトhttps://www.mamekana.co.jp/schedule/202504.html)参照。	チ 発売中 Pコード: 529-957 問 オフィスマめかな TEL 03-5447-2215 (平日10:00~18:00)
デビュー50周年記念 新沼謙治コンサート~限りなき前進~	日 4月19日(土)15:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 6,000円 ※小学生未満(乳幼児)入場不可 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https://www.min-on.or.jp/play/detail_231235_.html)参照。	チ 発売中 Lコード: 23077 Pコード: 288-691 問 M I N - O N 仙台 TEL 022-355-4772 (平日10:00~17:00)
爆笑!! お笑いフェス in 郡山	日 4月20日(日)(1)11:30~ (2)15:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 【前売券】全席指定4,500円【当日券】全席指定5,000円※3歳以上有料、3歳未満入場不可。 【出演予定】U字工事、ゆめちゃん、ニッチェ、ラブレターズ、や団、ウエストランド、スパイシーガーリック、ねづっち、スピードワゴン井戸田潤、あばれる君、納言、真空ジェシカ、忠犬立ハチ高、ヤーレンズ、ネコニスズ※都合により、出演者が一部変更になる場合あり	チ 発売中 Lコード: 21799 Pコード: 531-612 問 グッドラック・プロモーション TEL 0570-030-707 (平日10:00~16:00)
松山千春コンサート・ツアー2025	日 4月29日(火)17:30~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 指定席 9,900円 詳細・最新情報は、チケットパートナーズのウェブサイト(外部サイトhttps://ticket-partners.jp/event/chiharu2025-1/koriyama.html)参照。	チ 発売中 チケットパートナーズ TEL 022-222-2033 (平日11:00~16:00)
第512回朝茶会	日 5月1日(木)6:00~8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
櫻井翔 未来への言葉展 PLAYFUL! 福島会場	日 4月26日(土)~2025年6月10日(火)10:00~18:00※休館日:毎週月曜日(5月5日は開館、翌日休館) 会 けんしん郡山文化センター 展示室 料 一般 2,100円、大学生 1,500円、高校生 800円、中学生 500円、小学生以下入場無料 ※小学生以下の方は保護者同伴で入場を。 詳細・最新情報は、主催者である福島中央テレビのウェブサイト(外部サイトhttps://www.fct.co.jp/wordsforthefuture/)参照。	チ 発売中 Lコード: 21773 問 福島中央テレビ TEL 024-924-1100 (平日9:30~17:30)

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 ㊿ 火曜 ㊿ 契約有

お問合せ・お申込みは、お気軽にお電話で!

郡山信用金庫 ローン ローン

十字屋★楽器店

郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

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

✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送

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

FLOWER HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎024-932-6029

☎9:00~20:00

日曜(配達は無休です) 契約有(エリートパーキング)

郡山駅前

三松会館

駅前大通り

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)

日本ミード協会主催「第5回日本ミードフェスタ in 福島」 3月10日郡山市大町「旬膳 くしぜん」での開催・ルポ

ミードは、蜂蜜と水に酵母菌を加えて発酵させて造る醸造酒。人類最古の酒ともいわれ、記録に残っているものでは、5000年以上前のインドのヒンドゥー聖典に登場しているという。日本でのミードの歴史は2000年代になってからで、喜多方市の峰の雪酒造場は、日本におけるミードの先駆者ともいわれており、峰の雪酒造場の佐藤利也会長は、日本ミード協会の理事長を務めている。

一般社団法人日本ミード協会主催「第5回日本ミードフェスタ in 福島」は、2025(令和7)年3月10日郡山市大町「旬膳 くしぜん」で開催された。地元福島県からは、2024(令和6)年の日経プラスワンのミード特集で1位となった「奥の松酒造」(二本松市)や、ミードの先駆者として知られる「峰の雪酒造場」(喜多方市)などが参加し、全国各地の日本ミード協会に加盟している各社・団体がミードを持寄り、参加者は各社の担当者による商品の特徴を聞きながらミードを味わった。



▲テイスティングシートにのった各社のミード



▲日本ミード協会理事長、峰の雪酒造場の佐藤利也会長



▲ミードのおいしさを満喫した参加者の皆さん

参加メーカーはご覧の通り。

会社名・団体名	商品名	商品説明
峰の雪酒造場(喜多方市)	美祿の森	会津産の栃蜜のミード
奥の松酒造(二本松市)	奥の松ハニール	栃蜜と安達太良山の伏流水を使用
里山養蜂園(南相馬市)	home MEAD	春の百花蜜を原料に蜂蜜の風味を感じさせる
太田養蜂場(北海道)	HOKKAIDOMEAD3110	ホワイトクローバー蜜のまろやかな甘さ
千曲錦酒造(長野県)	軽井沢ミード	佐久市産の蜂蜜と浅間山の伏流水を使用
天鷹酒造(栃木県)	天鷹 蜂蜜酒	やさしい甘さとすっきりした味わい
坂井養蜂場(群馬県)	坂井の蜂蜜酒	奥利根産蜂蜜のやさしい甘さ
関谷醸造(愛知県)	蓬萊泉 ミード酒	国産蜂蜜100%使用。蜂蜜の風味が楽しめる
堀養蜂園(岐阜県)	MEAD そよご	濃厚な味わいのそよご蜂蜜を使用
金市商店(京都府)	京都蜂蜜酒醸造所TheMEAD	国産百花蜜を使用。水と酵母で醸造
外池酒造店(栃木県)	MEAD はちみつのお酒	日光で採取した蜂蜜を使用
はちみつ工房(千葉県)	プレーンほかデザートミード、スパークリングミードなどがある	



▲ミードに合わせた料理が提供された



▲養蜂家でもあるモンキーマジックのTAXさん、Maynardさんの2人

その他にも、ウィケッドウェイミード、石垣島はちみつ、ディアレットなどのミードを味わった。くしぜんでは、カルパッチョやカキフライなど、ミードに合せた料理を提供した。また、当日は、ロックバンドのMONKEY MAJIK(モンキーマジック)のTAX、Maynardの2人は養蜂家でもあり、日本ミード協会にも縁のあることから、このイベントに参加した。



●日本ミード協会では、サポーター会員を募集している。詳しくは、こちらから。

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

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2025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2025年4月30日

こうえんしゅが こうか
紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロバイスビル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2025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(160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2025年4月30日

昼ふろや

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2025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2025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(350円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2025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2025年4月30日

やづてい
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2025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

■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2025年4月30日

ます
栢はん

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

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2025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

麺大盛り or 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年4月30日

自家製麺 麺工房えんたく

郡山市富久山町久保田岡ノ城69-4
Tel.050-8884-9000 定休日/月

こおりやま情報  4月号クーポン券

「味噌担々麺」注文の方 麺大盛無料

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年4月30日

味噌担々麺 ばんかい

郡山市島1-21-18
Tel.090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報  4月号クーポン券

「かなり特製中華そば」「わんたん麺/チャーシュー麺」(正油/しお)注文の方50円引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年4月30日

かなり
中華そば 我成

郡山市新屋敷1-35 ニッカン102
Tel.050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報  4月号クーポン券

替え玉サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年4月30日

ゆうか
郡山豚骨 雄嘉

郡山市小原田2-22-12
Tel.080-1674-8930 定休日/無

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2025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

【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。



Minna no Dengonban

次回締切4月4日金消印有効

赤ちゃん&ベツ写真募集!
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。



みな伝
かっこの
コウちゃん
うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

花 花粉症の季節になりましたね。私は、鼻水、目のかゆみが段々出てきました。みなさんは大丈夫でしょうか??

(セナキュア)

春 春先になると目がかゆくなったり、鼻がムズムズしたりします。重症化してませんがいつ悪化するのかビクビクしてます (泣)

長 女が生まれた時、両家から頂いたお雛様ですが、流石に39年経って傷みが目立ってきました。もう少し状態が良ければ寄付することも出来たのにと少し悔やんでいます。

(WM)

思 思い出があるお雛様だけに、処分せずいつまでも大切に受け継がれてほしいですね。

私 は、500円玉貯金を数年ぶりに再開した。特に欲しい物は今のところないが、何か貯金アクションを起こしたかったからである。

(山陰リスナー)

今 今後に備えての500円玉貯金いいんじゃないでしょうか?自分は途中で使っちゃうので満杯になったことがありません (笑)

毎 日、世界中が平和になるよう願ってます。今、世界中がおかしいです。ウクライナ、ゼレンスキー大統領に「栄光あれ!」と願うばかりです。

(かえちゃん)

お っしやる通りです。侵略が正当化される世界であってはなりません!

Y ouTubeで大食いの動画を見るのにハマっています。細くてやせている女の子が4~5kg食べても足らず。自分も大食いしても大丈夫なんじゃないか?と錯覚し調子に乗って食べてたら…ハイ見事に太りました!! 体質が違うんですね…。

(体重落ちない)

分 かります。同じ事しました。同じ結果になりました。同じ後悔しました (泣)

毎 年、春に行く仲良し女子の日帰り旅が楽しみ〜。

(Yねえ)

気 の置けない友達と行く旅行ほど楽しいことはありませんね。楽しんで来てください♪

甘 辛両方使いの私! 福島頑張っている酒蔵さん応援してます。日本酒大好き。そして…柏屋さんの「いちごフェア」。和洋菓子のオンパレード。スタンプラリーの記事を見て、甘党の私は大感激! つまみにも最高ですね。

(K.S)

福 島県のお酒は特段美味しいですからね♪ 柏屋さんの和洋菓子をつまみにお酒がいけるなんて強者です!

米 値が高騰していると言われますが、今までが安すぎて農家はギリギリだったんです。買って頂く方には申し訳ありませんが、宜しくお願いします。

(gg75)

肥 料や農業用機械も値上がりして、作り手さんも厳しい状況なんですね。

今 年は花見行きたいな〜♪

(あーちゃん)

今 月号は桜特集ですので、参考にしていただければ幸いです!

人 生 楽アリヤ 苦もあるさ。

(ムナゾウ)

某 黄門様の歌詞を思い出す (笑) 当たり前のことなんですけど、なぜか深さを感じてしまう (笑)

7 0歳手前の私ですが、4月から郡山萌世高校校定時制で数学と倫理の2科目を科目履修します。この高校は生涯学習社会の実現に向け社会人に開放しているようです。現役生と机を並べて勉強するようになりますが、負けないように頑張ります。

(よっちゃん)

生 涯勉強! 意欲と探究欲素晴らしいです!! 見習いたいものです。

小 さい時に視聴していた番組録画したDVDを発見! 数十枚出てきましたがそのうちの4枚だけ残した。ひとりりでできるもん! この番組で料理好きになったきっかけです。とっとこハム太郎は今も好き! 初代舞ちゃん役のタレントさんが亡くなってしまった事も知りました。最近ではムラヨシさんの訃報も知り悲しいです。

(べじりんく)

わ あ懐かしい♪一生懸命料理を作るところが胸キュンでした。お二方にはもっともっと活躍して欲しかったですね。

最 近春になるのが早いと思う。桜が早く咲いてるかと思えば大雪になったりしている地球はどうなってんだい。

(ハム太郎)

や はり人間がもたらす環境問題が関わっているんでしょうか。

2 025らーめんカタログ良かったです。行ってみたいところが掲載してました。

(見た目がふくろう)

お 役に立てて何よりです♪郡山の美味しラーメンを食べ歩いてください!!

初 めて手に取った郡山のフリーペーパー。須賀川市在住です。なかなかおもしろいし、ためになりますね。来月ももらいこ!

(りーてゃんっ)

こ れはもはや運命! ぜひぜひ! こおりやま情報読者になってください♪

コ 最近私は、ダイエットもしてて…一気に-3kgは減量しました!! 私は、現在は62kgから64kgを行ったり来たりしています。体重は、それよりも上には全然いって無くてそこでキープして止まっているって感じですよ!

(サンリオLove♡)

体 重キープはなかなか簡単ではないですね。無理なダイエットは体に良くないので

気をつけたいですね。

ガ ソリン高騰中ですが、スタンドで“もうすぐ値上がりします”の看板、助かります! ですが、スタンドさんは大丈夫なのでしょうか?

(ユリリン)

ガ ソリンスタンドさんも経営的には厳しいはず。すぐにでもガソリン減税して欲しいものです。

花 粉がづらいです…。

(つきとじ)

日 本の花粉症の方は年々増えているそうです…この世から花粉症が消えて欲しいですね。

現 在、お義母さんの確定申告の書類をe-taxで作成しています。約一年ごとの作成なのでやり方を少し忘れていた状態ですけど、書類とらめっこをしながら作成している状態です。幸い、過年度に作成したときの書類も手元にあるので、それらも参考にしています。今回は、妻の名義で医療費控除の確定申告も作成する予定なので (お義母さんでは医療費控除はできないようなので) 気合を入れて取り組もうと考えています。

(トモ)

お 疲れ様です。確かに1年経つと忘れちゃいますよね。この時期は申告色々大変です (泣)

最 近懸賞に当たらなくなりました。さみしい!

(たっくん)

出 さないと当たらないですし、当たることを夢見てコツコツと続けるしかないようです。

1 月号のNo.6 タキタ自工さんの「アークバリア21」が当たり、新車がより一層☆ピカピカ☆になりました。ありがとうございました。そしてタキタ自工さんありがとうございました。みなさんもぜひ当てて自家用車を蘇らせてみては…!!

(ロク)

愛 車がピカピカになって良かったですね♪アークバリア21は洗車も簡単になるし、キズが付きにくく、色あせもしにくい! 愛車を大事にしたい人におすすめですね♪

教えてください

手 荒れがひどくて、ぱっくり割れてしまいました(T_T)早く治る方法を教えてください!!

(aiko☆)

病 気で悩めます。身体のそれほど酷く無いが気持ちが最優先ですね。

(モリクマちゃん)

県 南地方で、桜餅、柏餅の美味しいお店教えてください。(※3月号の教えますコーナーの日の出さんのケーキはアンパンマンケーキです。すみません。)

(アナログバーバ)

郡 山市内で甘さ控えめのケーキ屋さん教えてください。

(きなちゃん)

美 味しいパン屋を探しています。出来ればた

(みどりん)

教えます

う すい地下のお菓子売り場おすすめですよ。お客様に出すお茶菓子は、いつも利用させて頂いています。
(きらりん)

タ イヤ廃棄処分にお困りの方は、郡山ウエイストセンターがおすすめです！8時から17時、日・祝お休み。親切、丁寧ですよ
(バイオレット)

ラブメッセージ

喜 久ちゃん 3月30日お誕生日おめでとう。いつも美味しいご飯をありがとう！
(はなぶさおとっと)

おいしい味情報

「 スーパーかわちや」さんで販売しているお惣菜で、境港産ズワイガニと六甲山麓牛乳を使った「かにのクリームコロッケ」はおいしいです。
(175)

矢 吹町の七ふくは美味です。麺類も定食も美味しいです。カラシミソラーメンおすすめです！
(熟の先生)

ハ 山田3丁目「旬の味 千心」。
(しんちゃん)

う すいで出店していた「きよミルク」。めっちゃ濃厚で美味しかった～。
(とみゆ)

矢 吹町の「ともえ食堂」のチャーシューメン美味しいです。8割の人が大盛りを注文しています！
(ブルーフラワー)

た まに食べるままだおやエキソンパイ。昔から変わらずおいしいと感じます。
(さち)

須 賀川市の「五十嵐」さんのラーメンは、特盛でもペロっと食べれます。おにぎりも美味しいです！
(あーちゃんママ)

郡 山市備前館の「中華料理 大昇楼」のレバ焼定食が美味しい。レバー炒めの食感がしっかりしている。
(あきよし)

工 スポニールのケーキは、どれも美味しい！選べない…。
(ゆとま)

須 賀川市4号沿いの「味処 あづま亭」、安くて美味しいですよ！定食がおすすめです！
(鏡の中の大工さん)

新 白河駅前の菜葉軒。
(あき)

桑 野にあるCOFFEE & ANTIQUE 開成館。ハンバーグやドリアなどの洋食メニューやコーヒーなどのドリンクメニューを選ぶ楽しみがあり、とても美味しいです。店内もとても居心地の良い雰囲気です。
(Fevil)

安 積町にある「Italian Kitchen VANSAN」がボリュームもあり美味しかったです。
(ユニフィル)

私！納得できません！

除 雪について。郡山市に勤務ですが、会津若松から出勤してましてこの間の大雪の市の対応に納得いきません。除雪の初動が悪く（連休に入ったから？）、道はガタガタ、事故、スタック、大渋滞になり、会津若松に入ってから自宅に帰るまで普段は15分の道が、1時間30分かかる位酷いものでした。除雪の方達は大変な思いをして作業、市民の人達（自分含め）は、除雪やスタックした人達を助け合いでカバーしていました。他の地区は、ちゃんと除雪の計画ができていたため、会津若松より多い積雪でも、パニックになる様な事は無かった様です。しまいに、この大変な状況の時に市長は郡山市で某芸能人の会津若松観光大使の任命式をしていたとの事（その芸能人の方は悪くないです。むしろファンです。）市長や市の対応に納得いきません。これからは、もう少しちゃんとした対応をお願いしたい所です。郡山市（中通り）に引越したい（笑）
(やうき)

物 価高！何でも高くなってますね。値上げラッシュ！！安いと思うと小さくなってたり…。野菜もびっくりするくらい高い。ガソリンも高い。給料あがらず…。どうにかしてください。
(セナキュア)

商 品券が使える店なのに、商品券が使えなかった。
(ミラストン)

切 手やハガキが高くなってきたなと感じます。年賀状のやり取りも少なくなり寂しく感じます。
(さち)

自 転車がパンクして某自転車屋に修理をお願いしました。いざ会計になった時、半額になるクーポンを使おうとしたら、お店の方がそのクーポンの存在を知らず、何だかんだ理由を言って使えなかった。仕方がないので引き下がったが、

使えるクーポンだったのにー（怒）今だに腹立ちます（憤）
(修理代9,000円でした)

病 院に行ったら、混でるからという理由で追い返された。
(熟の先生)

人 に教える時に上から目線になる人、ミスを感情的に怒る人に納得いかない。人の指導は下手だと思います！！
(Ｙねえ)

そ の時は「納得できない」と思っても、歳のせい、すぐ忘れてしまうんです…。
(サーモン)

米 の買い占め業者とかが現れ、なかなか米値が下がらないこと。政府の対策が後手後手とじれったいです。
(はるお)

毎 日職場でずっと私語をしている人達がい、そういう人に限って気が強いから上司も全く注意しません。何かと言いやすい人にだけ注意したり仕事を押し付けて来て、言われた側は皆ストレスで体調を崩したりしていて納得出来ません！
(ナイン)

病 院に行って、何の症状もないのに、追い返された。
(ブルーフラワー)

シ ニアになり、髪の毛が少なくなりました。床屋にシニア割引がないのが、納得出来ません。
(昭和のヒーロー)

あ るお店で、子供がおもちゃを無くしてしまったのですが、お店の人は探すのを手伝ってくれなかった。
(あーちゃんママ)

メ ニュー表とは異なる食材で料理を出された。（デザートが違っていた）
(雪かきザンマイ)

今 や、携帯なしでは、生活できません。何をするにも携帯からネットで登録、質問する事まで、決められた項目から選んでネットで返信がくる。高齢者にとっては、本当に無理です。電話で問い合わせしたいのに、電話での問い合わせ先が明記してない。電話での問い合わせをさせないのでしょうか。とにかくわかりづらい。でも、これから先携帯使いこなせなければ、いろんな申し込み、手続きが出来ない。携帯使いこなせる高齢者を想定して、やってるんでしょうか。とにかく、納得いかない。
(トマトミン)

Life Topics



©円谷プロ

スパリゾートハワイアンズ ゴールデンウィークイベント 4月26日(土)から 5月6日(火)まで開催

「スパリゾートハワイアンズ」では、4月26日(土)から5月6日(火)10時～17時までゴールデンウィークイベント「ウルトラヒーローズEXPO ニュージェネレーションワールド IN スパリゾートハワイアンズ」を開催(参加料無料、別途スパリゾートハワイアンズ入場料が必要)ウルトラマンヒーローのスタンディやジオラマ、映像モニターの放映などウルトラマンの世界を楽しめるほか、館内各所にフォトスポットを用意。ハワイアンズならではのウルトラマンワールドを体験しよう。

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

Life Topics

「味噌担々麺ばんかい」の朝ラーは7時～10時 朝ラー常連定番は“郡山ブラック”&TKG



問 味噌担々麺ばんかい **TEL** 090-4885-7531

郡山市島「味噌担々麺ばんかい」では、毎日朝7時から10時まで朝ラー実施中。チャーシュー入り黒醤油、白醤油それぞれ一杯700円という驚きの朝ラー価格が喜ばれている。写真の黒醤油は、つまり醤油の濃厚なコクと甘みが効いており、ご当地ラーメン“郡山ブラック”ネオブラックに分類される一杯。安積野養鶏の地たまごを用いたTKGをお供にいただくのが常連客の定番だ。名物「味噌担々麺」は11時から14時まで。定休木曜。

酒を買いに酒屋に行ったら、酒が売り切れていた。

(鏡の中の大工さん)

2月が28日までしかないことが納得できません。1月を30日までにして、3月も30日までにしたら、2日余るので、2月も30日にできますよね。その上で、うるう年の時は2月31日にすればいいと思うんです。

(ぴお)

ウ クライナとロシアの戦争が終わらないこと。そこにトランプが入ってきていること。
(WM)

(WM)

止めてはいけない駐車スペースに車を止める人たち…「私、納得出来ません…」。「止めるスペースがないから…」「近くがいいから」気持ちは分かるけど大人なら分かるはず…。

(旦那まねきねこ)

お米が値上がり始め、物価の値上がりが酷過ぎて納得いきません。この先どうなるのでしょうか…。

(きらりん)

私は海上自衛隊に籍時、精神・肉体的パワハラを受けた。人格否定もされた。私の直属上司である機関長は、私を擁護せず「協調性のないやつだ」と言った。私は周りからジャマな存在だったのか。心が病む前に退職して正解だった。

(山陰リスナー)

累進課税とかで、単身赴任の時、アパート代も含めて給与所得とみなされ税金が高くなったこと。

(はるお)

スーパー銭湯や、温泉に入ったのに、帰宅して新たに入浴する人がある事！スーパー銭湯や、温泉は薬湯もあるし、種類多いし気持ちいいし、場所によっては水素シャワーもある。スーパー銭湯大好きな私は週5で通う！お店でお酒を飲んだのに、帰宅してまたお酒を飲むも。最初から晩酌してね（笑）

(ベジりんく)

悪 事をした政治家の退職金支払いです。(175)

(175)

大国が困っている国を助けないことばかりで、世の中の将来が不安です。皆で一生懸命考えないと大変ですね。納得できない。

(かえちゃん)

運 転免許証を更新に行ったが、1時間受付で待った。

(しんちゃん)

物 価上昇だからって、私の酒の本数を減らす事には納得できません。

(よっちゃん)

全 然知らない義理の妹の借金が子供たちにきた。納得行かない。

(あ～ちゃん)

老 健施設に入所した母。感染症対策で数カ月面会出来ない間に「転倒しました」の連絡が。3回目の連絡がきた時、落ち着きなく元気に歩き回っていた母が何で？と思い「もしや薬？」と思い聞くと、薬の処方が変わっていて、筋力低下の副作用があるものを飲んでいたのでした。おまけに睡眠導入剤の薬も増やされて。面会の許可が出て電話予約を入ると「だいぶ変わりましたが驚かないで下さい」と言われ、面会したら車椅子に乗ったままの母…この件の後「この施設は入所者が手にかかって困るとスタッフが訴える」と、薬で歩けないようにするらしい」という噂を聞いて血の気が引きました。歩けないようにしたら介護は余計に大変になるのではないかと、車椅子になってしまった母を見て納得できない自分がいます。

(モリモリ)

絶対に納得できないのは闇バイトに手を染める人がいること。お金がそんなに簡単に手に入るわけではないと冷静に考えると気付けそうな気もしますが、お金が入ることのみに意識が向かってしまうのでしょうか。違和感を感じることもあるはずでそこでやめていればと思うのです。これは悪い仕事では、と思ったら即警察に相談です。自分の情報を知られてしまった、などがあってもこんなところでおかしな方向に思い切ってしまう！と感じます。たとえどんな理由があったとしても人の金銭を奪うだけでなく、傷つけたら命を奪うなど絶対に許しません。

(える)

ペット写真

名前はチャコちゃん。みんなのアイドル チャコちゃん！



(バイオレット)

名前はマリー、キキ、コウタ。3匹は、大の仲良し。



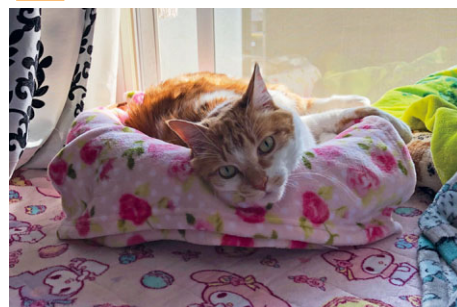
(トマトミン)

名前はマシュ。まるでマシュマロのようにふわふわな実家の愛犬！誰にでも懐きます。



(とみゆ)

夕前はきなちゃん。日向ぼっこが大好き。



(きなちゃん)

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「お弁当エピソード」です。お弁当にまつわる思い出・おもしろエピソードなど教えてください。楽しい投稿をお待ちしています。

骨董品・美術品



金・プラチナ・宝石



金貨・銀貨・古銭



遺品整理・無料出張買取も受付中!!

高価買取

美術品・骨董品の買取専門店

くらや 郡山店

0120-685-101

福島県郡山市朝日2丁目1-16

営業時間 10:00~19:00 定休日 毎週水曜



Googleマップ



WEBサイト

古物商 福島県公安委員会許可 第251300000413号



郡山動物霊園

うねめの杜

近所の目や
道交法を気にせず、
ゆっくりお別れを

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」

その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。



思い出の碑

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・
埋葬・供養まで一貫して行えます。



思い出の碑

施設内火葬炉完備

8,000円^(税込)~ 30,000円^(税込)

(1人ちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)

※料金はお子様の体重・プランで変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

郡山市

うねめの杜

検索



0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1



うねめ企業団地

★ 新駅 ローン

セブリン病院

星崎病院

ナリオン

JA福島くら

宇佐美田町車

郡山IC

希望ヶ丘図書館

うねめ通り

至郡山駅方面

新しくさ通り



詳しくはこちら

郡山住まい情報

アパート・
マンション・
戸建て・土地などの
お問い合わせは
会員不動産へ

「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

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)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102
【営業時間】10:00~17:00
【定休日】日祝

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html>
orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(12)第2059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)

<https://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



郡山市鶴見垣1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058
【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

<http://www.konan-f.com>
info@konan-f.com

福島県知事免許(2)第3278号 **サークルワン(株)**



郡山市谷地本町6
TEL024-961-5758
FAX024-961-5759
【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エースシステム(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/seiwazyuiken/>

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(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>

**郡山住まい情報
新規会員募集中!**

《お問合せ》

郡山住まい情報編集室
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
2025年4月30日

賃貸物件				売買物件			
① 間取り	② 敷金	③ 礼金	④ 共益費	⑤ 間取り	⑥ 敷金	⑦ 礼金	⑧ 共益費
⑨ 階数	⑩ 築年	⑪ 入居日	⑫ 交通	⑬ 間取り	⑭ 築年	⑮ 入居日	⑯ 交通
売り物件				買い物件			
⑰ 土地面積	⑱ 建物面積	⑲ 専有面積	⑳ 間取り	㉑ 坪単価	㉒ 用途地域	㉓ 築年	㉔ 築日
㉕ 地目	㉖ 建ぺい率	㉗ 容積率	㉘ 構造・階数	㉙ 向き	㉚ 築年	㉛ 築日	㉜ 交通
㉝ 築年	㉞ 引渡日	㉟ 交通	㊱ 学区	㊲ 備考	㊳ 取引態様	㊴ 取引態様	㊵ 取引態様
室内設備							
照明	照明器具	TV	テレビ	冷蔵庫	洗濯機	BS	BS受信可
CS	CS受信可	ロフト	ロフト	屋根裏収納	床下収納	TV	TVインターホン
オール電化	CK	カードキー	DK	デジタルキー	ペアガラス	二重サッシ	
光ファイバー利用可	ネット	インターネット対応	防犯セキュリティ				
水回り・冷暖房							
給湯	給湯設備	湯沸	湯沸器	シャワー	シャワー	冷房	冷房
エアコン	エアコン	床暖房	床暖房	システムキッチン	IH	ガスコンロ	ガスコンロ
バス・トイレ別	追焚	追焚給湯	SD	シャワー・ドレジャー	バス	バランス釜	浴室換気乾燥
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	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	メゾネットタイプ	角部屋	法人希望・限定	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♪

郡山市 安積3丁目 2DK 設備 (照明) (給湯) (シャワー) (エアコン) (TV) (2F) (8・10)

和4.5・洋6・DK4.5
2カ月
共 込
木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR安積永盛駅5分
取 仲介
備 フローラハイツ国分

1990148301

郡山市 富久山町久保田 3.50万円 1ルーム 設備 (2F) (シャワー) (エアコン) (TV) (8・10) (WT)

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

1990155936

郡山市 富久山町久保田/城 4.20万円 2DK 設備 (給湯) (エアコン) (シャワー) (8・10) (遠焚) (P2)

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

1990146201

郡山市 富久山町 4.50万円 3DK 設備 (給湯) (シャワー) (エアコン) (TV) (8・10) (遠焚)

和8・6・洋6・DK5.4
2カ月
共 込
木造・2階建
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ハウスリバーージュ

1990155564

郡山市 八山田1丁目 5.00万円 2DK 設備 (照明) (DK) (給湯) (シャワー) (エアコン) (TV) (2F)

和6×2・DK
2カ月
共 込
軽量鉄骨・2階建-1F
入 即日可
交 自社
取 代理
備 ヤマトハイツB

1990156399

郡山市 富久山町 6.00万円 3DK 設備 (給湯) (シャワー) (エアコン) (TV) (8・10) (遠焚)

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

1990354180

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まいのアイデアを提案します

MILD HOME

株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 ☎9:00~18:00 ㊤第1・3日

敷金礼金ナシナシキャンペーン実施中!!

対象物件は、敷金礼金ナシでご入居頂けます!

下記物件はすべてキャンペーン対象です。★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。

★ アクセントクロス使用、洗浄便座新品

八山田2丁目 2DK (和6、洋6、DK6)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 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・TVインターホン・BS・1F・木造

家賃 月額 **45,000 円** 収納多め

★ 広々洋室10帖、アクセントクロス使用

八山田4丁目 1K (洋10、K3.5)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 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・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・浴室乾燥機・1F角・木造

家賃 月額 **47,000 円** スーパー・コンビニ近く

★ 広々リビング、充実設備

八山田3丁目 1LDK (和6、LDK17.5)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 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・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F角・木造・カードキー

家賃 月額 **55,000 円** 生活便利

★ 小学校近く、㊤2台目契約可

八山田3丁目 3DK (和6、洋6×2、DK6)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 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・洗面台・洗浄便座・TVインターホン・BS・2F角・木造

家賃 月額 **55,000 円** 浴室新品

★ 浴室・エアコン新品、物置付き

八山田3丁目 2LDK (和6、洋6、LDK10.6)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 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・シャワー付洗面台・洗浄便座・TVインターホン・物置・BS・2F・木造・カードキー

家賃 月額 **57,000 円** カードキー

★ 小型犬・ネコOK

八山田3丁目 3DK (和6、洋6×2、DK5)

- 共益費 / なし
- 敷金 / なし
- 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・TVインターホン・BS・1F角・木造・カードキー

家賃 月額 **57,000 円** Wi-Fi無料

- 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、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!



ホームページはこちら

★ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかに不動産、そだてる資産

KUBOTA

株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520
☎9:00~18:00 ㊤日祝(3月無休。日祝は~17:30まで) https://www.kubota-f.com

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



※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。

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	9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	1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	14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2丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ヨークベニマル菜根店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桜木2丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
清水台2丁目	13,200円	—	—	1カ月	1台	郡山病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	3台	ライオンズガーデン郡山近く	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
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
長者1丁目	7,500円	—	—	1カ月	2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
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
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
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	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
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	1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



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

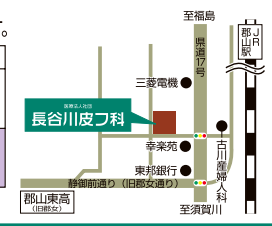
院長 長谷川 隆哉
皮膚科専門医

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	○	○	○	休診	○	午後休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

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



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

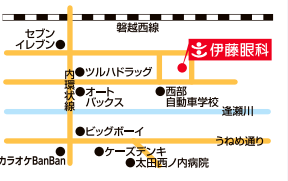
伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

郡山市富久山町久保田字伊賀河原5(西部自動車学校北側)
TEL.024-990-2528 <https://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	●	●	●	※17時まで受付

※受付は終了の30分前までお願いいたします。

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティーン郡山駅前口駐車場、エリートパーク6、三井パーク

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

当番医	診療時間	診療場所
4 菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
6 すがのクリニック(内科・精神科・神経内科)	御前南6丁目16	024-966-3300
10 浜津眼科(眼科)	横塚1丁目3-8	024-956-1880
4 むかわクリニック(小児科)	八山5丁目79	024-933-7788
13 青葉堂山山医院(内科・外科・消化器科)	開成2丁目23-23	024-923-5038
ししど整形外科クリニック(整形外科)	小原田3丁目7番14号	024-983-6800
4 緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
20 たかはし内科・眼科クリニック(内科・眼科)	鶴見坦1丁目9-13	024-923-0161
日 いがりクリニック(外科・内科)	喜久田町卸1丁目117-1	024-953-5710
4 久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
27 ファミリークリニックさとう(内科・小児科・消化器内科)	開成5丁目12-2	024-932-1390
日 こおりやま女性泌尿器科クリニック(泌尿器科)	富田東3丁目190-2	024-983-0307
4 いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
29 南インター通りクリニック(内科)	安積荒井1丁目55	024-954-7102
日 山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上亀田1-1

お問い合わせ TEL024-934-5656

診療時間 日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30)が毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が19:00~22:00(受付18:00~21:30)
※日曜・祝日(昼間)の診療については、昼休憩時間(1時間)を挟みますので、午後の部の診療開始時間については郡山市ホームページの郡山市休日・夜間急病センターの診療案内「診療の待合状況」でご確認ください。

郡山市内休日当番薬局

当番薬局	電話番号	FAX番号
山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
4/6 日 ひまわり調剤薬局	024-966-3431	FAX.024-966-3421
ハーブ調剤薬局	024-991-6050	FAX.024-933-6288
4/13 日 アリビオ薬局八山店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621
ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
4/20 日 コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
なの花薬局鶴見坦店	024-954-3718	FAX.024-954-3719
フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
4/27 日 ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
クオール薬局郡山北店	024-927-1689	FAX.024-927-1690
4/29 日 さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
ハーモニー薬局あさか店	024-937-3180	FAX.024-937-3181
みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812

※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。

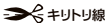
郡山で食会

koriyama de kaisyoku



会場選びに役に立つ!お店の詳細情報が便利!! こおりやま情報グルメBOOK 定価 990円 お得なクーポン券 79枚付!

※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4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「お弁当エピソード」(名前・ペンネームも書いてね)

お弁当にまつわる思い出・おもしろエピソードなど教えてください。

Q2. 郡山市内でお得なランチお店を教えてください。

(ペンネーム／)

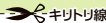
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】

(名前・ペンネームも書いてね)

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

(ペンネーム／)



【こおりやま情報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？

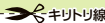
Q2. 郡山市内でお得なランチお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「お弁当エピソード」(名前・ペンネームも書いてね)
お弁当にまつわる思い出・おもしろエピソードなど教えてください。

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

(ペンネーム／)

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



【こおりやま情報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. 郡山市内でお得なランチお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「お弁当エピソード」(名前・ペンネームも書いてね)
お弁当にまつわる思い出・おもしろエピソードなど教えてください。

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

(ペンネーム／)

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



27 (日)

Sunday

骨や歯を丈夫に「青のり香るフィッシュ & チップス」

たらや青のりに含まれるカルシウムや、たらに含まれるビタミンDが骨や歯を丈夫にし、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つとされています。イギリスの伝統的なファーストフードを和風に仕上げた一品です。



作り方

- ①じゃがいもは水気をキッチンペーパーで取り、フライパンに入れて揚げ油を1〜2cmくらい注いで火にかけ、6〜7分くらい素揚げし、取り出す。
- ②たらに塩、こしょうをふって下味をつけ、キッチンペーパーで水気を取り、軽く小麦粉をふり、合わせたAにくぐらせる。
- ③①の揚げ油を170℃くらいに熱し、②をからりと揚げる。
- ④①のじゃがいもには塩と青のりを、②のたらには青のりをふり、一緒に器に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

- 材料のビールに驚くかも知れませんが、衣にビールを使うとカリッと仕上がりますよ。

材料 (2人分)

じゃがいも(くし形切り) …… 2個 (300g)
 揚げ油 …… 適量
 たら …… 小2切れ (180g)
 (皮と骨を取りー口大に切る)
 塩、こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 A { 小麦粉 …… 50g
 ベーキングパウダー …… 小1/4
 塩 …… 小1/4
 ビール …… 80ml
 塩 …… 少々
 青のり …… 適量
 B { レモン(くし形切り) …… 適量
 粒マスタード、トマトケチャップ …… 適量

所要時間
20分

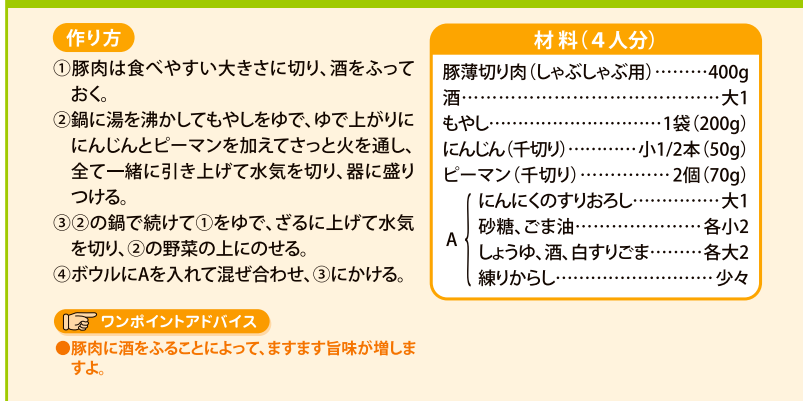
1人分のカロリー
約 312 kcal

28 (月)

Monday

疲労回復に「豚肉ともやしのにんにくソース」

豚肉やごまに含まれるビタミンB₁や、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、にんにくやピーマンに含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。ごま風味のにんにくソースが食欲をそえる一品です。



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ②鍋に湯を沸かしてもやしをゆで、ゆで上がりににんにくとピーマンを加えてさっと火を通し、全と一緒に引き上げて水気を切り、器に盛りつける。
- ③②の鍋で続けて①をゆで、ざるに上げて水気を切り、②の野菜の上にのせる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③にかける。

材料 (4人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) …… 400g
 酒 …… 大1
 もやし …… 1袋 (200g)
 にんにく(千切り) …… 小1/2本 (50g)
 ピーマン(千切り) …… 2個 (70g)
 A { にんにくのすりおろし …… 大1
 砂糖、ごま油 …… 各小2
 しょうゆ、酒、白すりごま …… 各大2
 練りからし …… 少々

ワンポイントアドバイス

- 豚肉に酒をふることによって、ますます旨味が増しますよ。



所要時間
30分

1人分のカロリー
約 378 kcal

29 (火)

Tuesday

お腹すっきり「揚げじゃがサラダ」

じゃがいもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、にんにく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。ホクホクのじゃがいもがおいしいサラダです。



作り方

- ①揚げ油を熱し、じゃがいもを素揚げして引き上げ、続けてにんにくとベーコンをさっと揚げる。
- ②ボウルにAを入れて合わせ、①とサニーレタスを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

揚げ油 …… 適量
 じゃがいも(一口大に切る) …… 2個 (300g)
 にんにく(薄切り) …… 1片
 ベーコン(色紙切り) …… 2枚 (40g)
 A { 酢 …… 大2
 塩 …… 小1
 こしょう …… 少々
 粒マスタード …… 小1
 サニーレタス(手でちぎる) …… 2枚

所要時間
15分

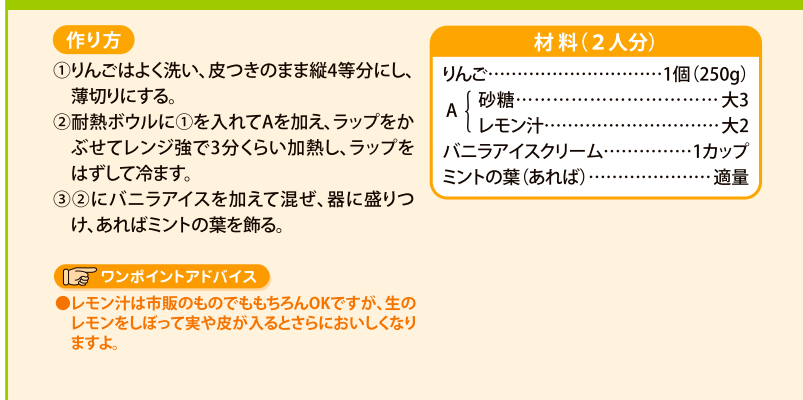
1人分のカロリー
約 185 kcal

30 (水)

Wednesday

疲労回復に「りんごアイス」

りんごに含まれる酸味の主成分クエン酸や甘味の果糖が疲労を回復し、食物繊維が便秘を予防・改善し、アイス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。甘味と酸味のバランスが絶妙な一品です。



作り方

- ①りんごはよく洗い、皮つきのまま縦4等分にし、薄切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れてAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、ラップをはずして冷ます。
- ③②にバニラアイスを加えて混ぜ、器に盛りつけ、あればミントの葉を飾る。

材料 (2人分)

りんご …… 1個 (250g)
 A { 砂糖 …… 大3
 レモン汁 …… 大2
 バニラアイスクリーム …… 1カップ
 ミントの葉(あれば) …… 適量

ワンポイントアドバイス

- レモン汁は市販のものでももちろんOKですが、生のレモンをしぼって実や皮が入るとさらにおいしくなりますよ。



所要時間
10分

1人分のカロリー
約 235 kcal

23 (水) Wednesday 肝臓を丈夫に「しじみと春キャベツのスパゲティ」

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、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防すると言われています。あっさりしつつもコクのある一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 311 kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、ゆで上がりの30秒くらい前にキャベツを加えてゆで、一緒に引き上げてざるに取る(ゆで汁は少し取っておく)。
- ②フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらしじみと酒を加え、ふたをかぶせて蒸し煮にする。
- ③②のしじみの口が開いたらふたを取り、①のスパゲティとキャベツを加えてなじむように合わせ、①のゆで汁とオリーブオイル大1/2をまわし入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- スパゲティをゆでる際の塩は、湯の1%の量(例:湯1000mlに対して塩10g)が目安です。

材料 (2人分)

塩……………適量
スパゲティ……………180g
春キャベツ……………大2枚(100g)
(一口大に切る)
A { オリーブオイル……………大1
にんにく(薄切り)……………1片
赤唐辛子(種を取る)……………1本
しじみ(水に放して砂を抜く)……………140g
酒……………大2
オリーブオイル……………大1/2
塩、こしょう……………少々

24 (木) Thursday 味覚障害予防に「たけのことそら豆のピーナッツバター白あえ」

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、そら豆に含まれるビタミンB2やレシチンが血液をサラサラにすると言われています。練りごまの代わりにピーナッツバターを使った、変わり白あえです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 402 kcal



作り方

- ①鍋に水400mlと塩を入れて熱し、沸騰したらそら豆を入れて4分くらいゆで、引き上げて皮をむく。
- ②鍋に湯を沸かしてたけのこをさっとゆで、引き上げて水気を切る。
- ③豆腐はふきんかキッチンペーパーに包んでレンジ強で1分くらい加熱し、水切りをする。
- ④すり鉢(またはフードプロセッサー)に③とAを入れ、なめらかになるまでよく混ぜ、あえ衣を作る。
- ⑤ボウルに④を入れ、①と②を加えてあえる。

材料 (2人分)

水……………400ml
塩……………小1
そら豆……………200g(正味60g)
(さやかに取り出す)
たけのこ(水煮)(薄切り)……………80g
木綿豆腐……………1/2丁(150g)
A { ピーナッツバター……………大1・1/2
(無糖タイプ)
砂糖……………大1/2
塩、薄口しょうゆ……………各小1/2

ワンポイントアドバイス

- ピーナッツバターに味がついているので、調味料は控えめです。

25 (金) Friday 若さはつらつ「切り干し大根とトマトの酢のもの」

トマトに含まれるリコピンやカロテンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、切り干し大根に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鉄分が貧血を予防すると言われています。さっぱ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 125 kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして切り干し大根をゆで、引き上げて流水でさっと洗い、水気を切る。
- ②ボウルにAを入れて合わせ、①、トマト、大豆を加えてあえ、器に盛りつけ、あればみつ葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 酢の量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

切り干し大根……………乾燥で30g
酢……………大3
A { 砂糖……………大1
塩……………小1
トマト(一口大に切る)……………1個(200g)
大豆の水煮(缶詰)……………100g
みつ葉(あれば)……………適量

26 (土) Saturday お腹すっきり「ミートボールと白菜のスープ」

白菜やしいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、合いびき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防すると言われています。野菜がたくさん食べられるスープです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 204 kcal



作り方

- ①ボウルにひき肉とAを入れてよく練り合わせ、一口大に分けて丸める。
- ②鍋にサラダ油を熱して白菜を炒め、しんなりしたらBを加えて煮込む。
- ③②の白菜が半透明になったら①としいたけを加えて火を通し、塩、こしょうで味をととのえる。

材料 (4人分)

合いびき肉……………200g
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
パン粉……………1/2カップ
A { 塩、こしょう……………少々
ナツメグ……………適量
卵(溶きほぐす)……………1個
サラダ油……………大1
白菜(ざく切り)……………1/3株(400g)
B { 水……………1000ml
コンソメスープの素……………小2
しいたけ(軸を取り薄切り)……………4個(60g)
塩、こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

- ミートボールは、スープが沸騰している時に加えてください。

19 (土) Saturday 体ぽかぽか「温玉わかめうどん」

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、わかめに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料になって新陳代謝を促し、卵に含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。具だくさんのうどんレシピです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約281kcal

作り方

- ①厚手の鍋に水500mlを入れて沸かし、沸騰したら火を止めて水100mlを加え、お玉でゆっくりと卵を入れ、ふたをかぶせて12～13分くらい置き、温泉卵を作る。
- ②うどんは袋のままレンジ強で5分くらい加熱する。
- ③鍋にAを入れて沸騰させ、②と長ねぎを加えて再び沸騰させ、器に盛りつけて①の温泉卵、わかめ、揚げ玉をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 温泉卵を作れると色々な料理に活用できて便利です。

材料(2人分)

水	600ml
卵(室温に戻す)	2個
うどん(冷凍)	2袋(400g)
水	600ml
和風だし	小2
塩	小1/2
酒、薄口しょうゆ	各大1
長ねぎ(ななめ薄切り)	5cmくらい(10g)
カットわかめ(水で戻す)	乾燥で5g
揚げ玉	適量

20 (日) Sunday リラックスタイムに「麩のひとくちココアラスク」

ココアに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせ、麩に含まれるたんぱく質がスタミナをアップし、カルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。焼いた麩の風味と食感がおいしいおやつレシピです。

所要時間
5分1人分のカロリー
約133kcal

作り方

- ①フライパンにバターを入れて熱し、溶かしながら麩を加え、うっすら表面に焼き色がつくまで5分くらい焼く。
- ②①の火を止め、グラニュー糖とココアパウダーをふって全体にまぶす。

ワンポイントアドバイス

- グラニュー糖とココアパウダーの量は好みで加減してください。

材料(2人分)

バター	20g
切り麩	30g
グラニュー糖	大1・1/2
ココアパウダー	大1・1/2



21 (月) Monday スタミナアップに「牛肉入り中華おこわ」

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、たけのこに含まれるチロシンが新陳代謝を促して脳を活性化させるとされています。レンジで手軽に作れる、お弁当にもぴったり一品です。

所要時間
(流水時間のそく)
30分1人分のカロリー
約262kcal

作り方

- ①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、香りが立ったら牛肉、たけのこ、にんじん、しいたけを加えて炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせる。
- ②もち米は洗って30分以上水に浸け、水気を切って耐熱ボウルに入れ、Bを加えてラップをかぶせ、レンジ強で10分くらい加熱する。
- ③②を上下に混ぜ、①のをせてラップをかぶせ、再度レンジ強で5分くらい加熱し、枝豆を加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- そのまま食べてももちろんOKですが、丸めておにぎりにしても良いですよ。

材料(4人分)

サラダ油	大1
長ねぎのみじん切り	大3
しょうがのみじん切り	大1
牛薄切り肉(一口大に切る)	100g
たけのこ(水煮)(1cm角に切る)	50g
にんじん(1cm角に切る)	大1/2本(100g)
干しいたけ(水で戻し小口切り)	2個(10g)
A { しょうゆ	大3
砂糖、酒	各大1
もち米	2合
B { 水	200ml
酒	大1
枝豆(さつとゆでる)	むいて1/2カップ

22 (火) Tuesday 疲労回復に「豚こまボールの焼肉サラダ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、こまに含まれるゴマリグナンやビタミンEが細胞の老化を防ぎ、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ボリュームいっぱいサラダです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約348kcal

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふり、一口大のボール状に丸め、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を弱～中火で表面に焼き色がつくようにじっくりと焼き、中まで火が通ったら焼肉のたれをまわし入れ、1～2分くらい煮詰めて白炒りこまをふる。
- ③器にAの野菜を盛り、真ん中に②のをせ、合わせたBかける。

ワンポイントアドバイス

- 肉を焼く時、火が強過ぎると中まで火が通る前に焼き色がついてしまうので、弱めの火力でじっくり焼きましょう。

材料(2人分)

豚こま切肉	150g
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大1/2
焼肉のたれ(市販)	大2
白炒りこま	小1
A { レタス(手でちぎる)	3枚(100g)
きゅうり(輪切り)	1/2本(50g)
ミニトマト	4個(60g)
(へたを取り半分に切る)	
マヨネーズ	大1・1/2
B { レモン汁	小1
練りわさび	少々



15 (火)
Tuesday

血液サラサラに「菜花のおひたし 納豆がけ」

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、菜花に含まれる鉄分が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。お手軽にできる、箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約85kcal



作り方

- ① 菜花は茎と葉に分け、茎はななめ薄切りにし、葉は手でちぎる。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を入れ、①の茎をゆで、ゆで上がりに葉を加えてゆで、一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ③ 器に②を盛りつけ、合わせたAをかける。

ワンポイントアドバイス

- ひきわり納豆を使うと菜花とよくからみますよ。

材料 (2人分)

菜花……………1束 (200g)
塩……………少々
A { ひきわり納豆……………1パック (50g)
添付のたれ、からし(あれば)…各1袋
しょうゆ……………小1

16 (水)
Wednesday

肌荒れ予防に「鶏つくねの青じそ揚げ」

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、長いもに含まれるムチンが胃の粘膜を保護し、青じそに含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。お弁当にもぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約292kcal

作り方

【鶏つくねのタネ】

- ① Aを全てポリ袋に入れ、よくもみ込む。
- ② 鶏つくねの青じそ揚げ

② 鶏つくねのタネを6等分にし、青じそにのせてはさみ、160℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げ。

ワンポイントアドバイス

- ポリ袋を使っていると、長いもで手ががゆくなるのを防げます。

材料 (2人分)

【鶏つくねのタネ】

- 鶏ひき肉……………450g
- 長いも……………5cmくらい (100g) (すりおろす)
- A { 長ねぎ(みじん切り)……………1/3本 (30g)
- しょうがのしぼり汁……………小2
- 塩……………小1
- 片栗粉……………大3

【鶏つくねの青じそ揚げ】

- 鶏つくねのタネ……………250g
- 青じそ……………6枚
- 揚げ油……………適量



17 (木)
Thursday

お腹すっきり「鶏つくねとごぼうの変わりきんぴら」

ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・解消し、にんにくに含まれるアリジンや、鶏肉に含まれるナイア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。つくねを加えた、ボリューム感のあるきんぴらです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約279kcal



作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏つくねのタネを広げて焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ② ①のフライパンでにんにくを弱火で炒め、香りが立ったらごぼうを加えて透明感が出るまで炒める。
- ③ ②に①を戻し入れ、フライ返しで一口大にくずしながら炒め合わせ、合わせたAをまわし入れ、水分を飛ばすように炒めて照りを出す。

ワンポイントアドバイス

- にんにくとパルサミコ酢で、和食の定番きんぴらに変化をつけました。

材料 (2人分)

オリーブオイル……………大1
鶏つくねのタネ……………150gくらい (16日レシピ参照)
にんにく(みじん切り)……………1片
ごぼう(千切り)……………1/2本 (100g)
A { 酒、みりん、しょうゆ……………各大1
砂糖、パルサミコ酢……………各大1/2

18 (金)
Friday

血液サラサラに「鶏つくねと新玉ねぎの和風ポトフ」

玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、高野豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、にんにくに含まれるβ-カロテンが肌の健康を守ると言われています。栄養バランスの良い一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約352kcal

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、下から十字に切り目を入れる。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①とにんにくを加えて熱し、沸騰したら鶏つくねのタネをスプーンで一口大にすくって落とし入れる。
- ③ ②が再び沸騰したら弱火にして高野豆腐を加え、野菜に火が通るまで20分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 新玉ねぎのやさしい甘みを丸ごと味わえるポトフです。下から隠し包丁を入れると火の通りが早く、形も崩れず仕上がりますよ。

材料 (2人分)

新玉ねぎ……………2個 (400g)

だし汁……………600ml

A { 酒、薄口しょうゆ……………各大1

塩……………小1/3

にんにく……………大1/2本 (100g) (一口大に切る)

鶏つくねのタネ……………200gくらい (16日レシピ参照)

高野豆腐……………2枚 (30g) (水で戻し4等分に切る)



11 (金)
Friday

肝臓を丈夫に「シーフードときのこの和風スパゲティ」

えびやかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、しいたけに含まれるエリタデニンがコレステロールを排泄して動脈硬化を予防し、野菜やきのこ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。ごま油の香りが食欲をそそる一品です。



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆで、引き上げて水気を切る。
- ②フライパンにごま油を熱してシーフードミックスを炒め、火が通ってきたらしめじとしいたけを加え、酒をぶって炒め合わせる。
- ③②に①と青ねぎを加え、Aを鍋肌からまわし入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④器に③を盛りつけ、刻みのりをのせる。

 ワンポイントアドバイス

- しょうゆとごま油は食材に直接かけるのではなく、鍋肌からゆっくり加えましょう。

材料(2人分)

塩	適量
スパゲティ	160g
ごま油	大1
シーフードミックス(市販)	130g
しめじ	1/2パック(50g)
(石づきを取り小房に分ける)	
しいたけ(軸を取り薄切り)	2個(30g)
酒	大1
青ねぎ(ななめ切り)	2本
A { しょうゆ	小2
ごま油	大1/2
塩、こしょう	少々
刻みのり	適量

12 (土)
Saturday

骨や歯を丈夫に「チーズのフレンチトースト」

牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、卵に含まれるビタミンB₂が肌荒れを予防すると言われています。チーズ味で甘くないフレンチトーストです。

作り方

- ①バットにAを入れてよく混ぜ、食パンを浸して染み込ませる。
- ②フライパンを熱してベーコンを入れ、出てきた脂をキッチンペーパーで取りながらカリカリに焼き、取り出す。
- ③②のフライパンの脂をきれいに拭き取り、バターを熱して①の両面を色よく焼く。
- ④器に③と②のベーコンを盛りつけ、Bの野菜を添える。

 ワンポイントアドバイス

- パンとベーコンを重ねて食べてもおいしいですよ。

材料(2人分)

卵(溶きほぐす)	1個
A { 牛乳	150ml
粉チーズ	大2
塩、黒こしょう	少々
食パン(6枚切り)(4等分に切る)	2枚
ベーコン(4等分に切る)	2枚(40g)
バター	10g
B { レタス(手でちぎる)	大3枚(70g)
きゅうり(輪切り)	1/3本(30g)
ミニトマト(4等分に切る)	2個(30g)

13 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「クリームチーズの梅ドレッシングサラダ」

チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復し、みょうがに含まれる香り成分アルファピネンが食欲を増進すると言われています。洋風と和風がマッチした一品です。



作り方

- ①ボウルにAを入れて合わせておく。
- ②野菜はそれぞれ切りそろえ、水に放してパリッとさせ、水気を切ってボウルに入れる。
- ③②にクリームチーズを加えて合わせ、①の半量を加えてあえ、器に盛りつけて残りの①を添える。

 ワンポイントアドバイス

- サラダに使う野菜は大根やレタスでもOKです。

材料(4人分)

梅干し(種を取り刻む)	3個(45g)
A { 酢	大4
サラダ油	120ml
しょうゆ	大2
塩	一つまみ
水菜(ざく切り)	1把(200g)
みょうが(千切り)	2個(20g)
きゅうり(細切り)	1本(100g)
にんじん(千切り)	小1/2本(50g)
クリームチーズ(手でちぎる)	270g

14 (月)
Monday

美しいお肌に「ミルクゼリー オレンジソースがけ」

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、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。酸味と甘味のバランスが良いデザートです。

作り方

- ①オレンジは皮をむいて小房に分け、果肉をざく切りにする。
- ②大きめの耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で5分くらい加熱し、粗熱を取る。
- ③鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜながら火にかけ、沸騰する前に火を止め、ゼラチンを加えて混ぜ、溶け切ったらゼリー型に注ぎ入れる。
- ④③の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、②のソースをかけていただく。

 ワンポイントアドバイス

- 吹きこぼれを防ぐため、大きめの耐熱容器を使用してください。

材料(ゼリー型4個分)

オレンジ	2個(400g)
A { グラニュー糖	大1・1/2
レモン汁	小1
牛乳	300ml
グラニュー糖	大2
粉ゼラチン(水大2でふやかす)	1袋(5g)



7 (月) 美しいお肌に「シャキシャキレタスのレンジチャーハン」

Monday

レタスに含まれるビタミンA・Cが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、チャーシューやホールコーンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復するとされています。レンジを使って短時間で作れる簡単チャーハンです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約276kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにご飯、チャーシュー、コーン、青ねぎを入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ②①にラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、レタスを加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- レタスはシャキシャキとした歯ごたえが残るように後で加えましょう。

材料 (2人分)

ご飯……………2膳 (300g)
チャーシュー (市販) (みじん切り) …… 30g
ホールコーン……………40g
青ねぎ (小口切り) ……………2本
A { 鶏がらスープの素……………小1/2
しょうゆ、サラダ油……………各小1/2
塩、黒こしょう……………少々
レタス (手でちぎる) ……………大3枚 (70g)

8 (火) 抵抗力アップに「牛肉天ぷら」

Tuesday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質が抵抗力を高め、鉄分が貧血を予防し、亜鉛が味覚障害を予防し、野菜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。牛肉の濃厚な旨味がおいしい天ぷらです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約378kcal

作り方

- ①牛肉は一口大に切ってボウルに入れ、Aを加えてもみ込み、下味をつける。
- ②別のボウルに卵を溶きほぐし、氷水を加えて混ぜ、小麦粉と片栗粉を加えてさっくりと混ぜ、揚げ衣を作る。
- ③①を②にくぐらせ、180℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げ、器に盛りつけてBを添え、レモンをしばって塩をふっていただく。

ワンポイントアドバイス

- 揚げ衣は揚げる直前に作り、すぐに牛肉をくぐらせて揚げてください。

材料 (2人分)

牛薄切り肉……………200g
A { しょうゆ、酒……………各大1
にんにく (すりおろす) …… 1片
卵……………1個
氷水……………3/4カップ
小麦粉……………3/4カップ
片栗粉……………大1
B { キャベツ (千切り) ……………60g
みつ葉 (ざく切り) ……………10g
ミニトマト……………4個 (60g)
レモン (くし形切り)、塩……………適量



9 (水) 血液サラサラに「ソーセージといんげんのごまよごし」

Wednesday

魚肉ソーセージに含まれるEPAが血液をサラサラにし、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ごまに含まれるゴマリグナンやビタミンEが細胞の老化を防ぐとされています。ヘルシーな和の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約130kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしていんげんをゆで、ざるに上げて冷水に取り、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②ソーセージは長さを3等分にし、さらに縦4等分にする。
- ③ボウルにAを入れて合わせ、①と②をあえる。

ワンポイントアドバイス

- ソーセージはヘルシーで料理にも使えますので、常備しておくとお便利です。

材料 (4人分)

いんげん (筋を取る) ……………10本 (65g)
魚肉ソーセージ……………3本 (150g)
A { 白すりごま……………大3
砂糖、みそ……………各大1
しょうゆ……………小1

10 (木) 肌荒れ予防に「かぼちゃの揚げパン」

Thursday

かぼちゃ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、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。お子さまのおやつにぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約155kcal

作り方

- ①耐熱ボウルにかぼちゃ、砂糖、水100mlを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4～5分くらい加熱する。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ホットケーキミックスと牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ、衣を作る。
- ③①を②にくぐらせ、熱した揚げ油でからりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃは、竹串がすっと通るくらいやわらかになったらOKです。

材料 (2人分)

かぼちゃ……………大1/4個 (300g)
(3cm角に切る)
砂糖……………大2
水……………100ml
卵……………1個
ホットケーキミックス……………1カップ
牛乳……………50ml
揚げ油……………適量



4 (金)
Friday

疲労回復に「じゃがいもとひき肉のグラタン」

合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、じゃがいもに含まれるビタミンCが胃腸の粘膜を守ると言われています。ボリューム満点の一品です。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、じゃがいもをやわらかめにゆで、水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら塩、こしょうをふり、①を加えて炒め合わせる。
- ③鍋にバターを入れて熱し、小麦粉を加えてよく混ぜ、牛乳を加えて沸かし、とろみがつくまで煮込む。
- ④グラタン皿に②を入れ、③をかけて粉チーズをふり、予熱した魚焼きグリルで焦げ色がつくまで焼き、ドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- グリルはすぐに焼き色がつくので便利です。

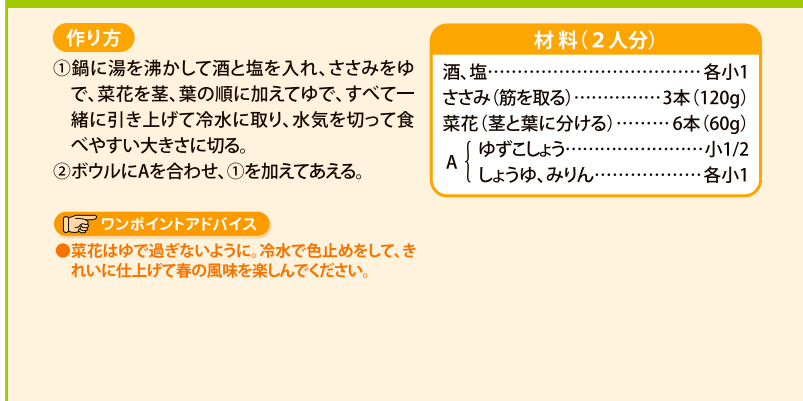
所要時間
30分1人分のカロリー
約 616 kcal

材料(2人分)

じゃがいも(乱切り)……………大1個(200g)
 サラダ油……………大1
 合いびき肉……………100g
 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
 塩、こしょう……………少々
 バター……………40g
 小麦粉……………大2
 牛乳……………400ml
 粉チーズ……………大2
 ドライパセリ……………少々

5 (土)
Saturday

美しいお肌に「菜花とささみのゆずこしょうあえ」

菜花に含まれるβ-カロテンや、ささみに含まれるビタミンA・B₂が肌荒れを予防し、ささみに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善するとされています。ゆずこしょうが効いた、酒の肴にもなる一品です。所要時間
10分1人分のカロリー
約 194 kcal

作り方

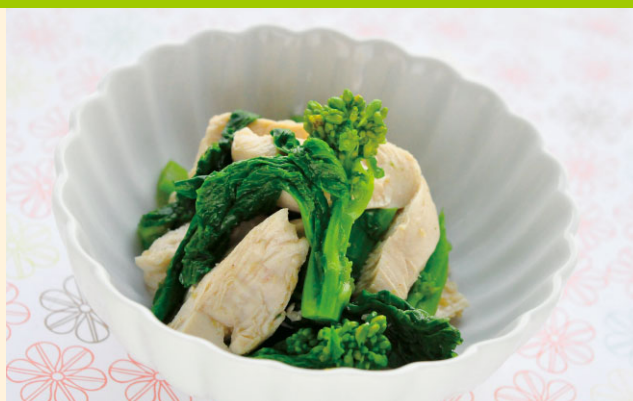
- ①鍋に湯を沸かして酒と塩を入れ、ささみをゆで、菜花を茎、葉の順に加えてゆで、すべて一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 菜花はゆで過ぎないように。冷水で色止めをして、きれいに仕上げて春の風味を楽しんでください。

材料(2人分)

酒、塩……………各小1
 ささみ(筋を取る)……………3本(120g)
 菜花(茎と葉に分ける)……………6本(60g)
 A { ゆずこしょう……………小1/2
 しょうゆ、みりん……………各小1

6 (日)
Sunday

貧血予防に「コンビーフ入りハッシュドポテト」

コンビーフに含まれる鉄分が貧血を予防し、じゃがいもに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、ビタミンCが胃粘膜を保護するとされています。家にある材料でさっと作れる、お手軽な一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約 108 kcal

作り方

- ①ボウルにじゃがいもとAを入れてよく混ぜ、コンビーフをほぐしながら加える。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、フライ返しで押しつけながら丸く形をととのえ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- ビールのお供にも、お子さまのおやつにもぴったりですよ。

材料(2人分)

じゃがいも(千切り)……………小2個(200g)
 A { 塩、黒こしょう……………少々
 小麦粉……………大1
 コンビーフ……………1/2缶(40g)
 サラダ油……………小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

☎024-935-5007

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

花月ではじまる、2025春宴会

花コース 3名様から
 90分飲み放題付き 1人 3,850円
 120分飲み放題付き 1人 4,400円
 月コース 3名様から
 90分飲み放題付き 1人 4,950円
 120分飲み放題付き 1人 5,500円

50名様までの宴会对応いたします!



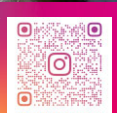
店内広々!

宴会コース一例

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
はじめました!

IZAHAYAKAGETSU

1 (火) 高血圧予防に「鶏もも肉とふきの中華風炒め」

Tuesday

ふきに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、こんにやくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏肉に含まれるビタミンAが粘膜や皮膚を丈夫にするとされています。ふきの香りで食欲がすすむ一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約226kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ふきを色よくゆで、冷水に取って水気を切り、皮をむいて4cmの長さに切る。
- ②鶏肉に塩、黒こしょうをふって下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油とごま油を熱し、赤唐辛子とこんにやくを炒める。
- ④③のこんにやくを端に寄せて、②を入れて両面を焼き、①を加えて炒め合わせ、合わせたAをまわし入れて水分を飛ばすように炒りつける。

ワンポイントアドバイス

- 旬のふきの歯ごたえと香りが残るよう、①ではゆで過ぎに気をつけてください。

材料 (2人分)

塩……………大1
ふき(生)……………100g
鶏もも肉(一口大のそぎ切り)……………150g
塩、黒こしょう……………少々
サラダ油、ごま油……………各小1
赤唐辛子(小口切り)……………1/2本
こんにやく(短冊切り)……………1/3枚(100g)
A { オイスターソース……………小2
酒、しょうゆ……………各大1/2

2 (水) 骨や歯を丈夫に「いわしの塩レモン煮」

Wednesday

いわしに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、EPAが血液をサラサラにし、アスパラに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。春らしいさっぱりとした味わいの、飽きのこない一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約223kcal

作り方

- ①いわしはうろこと頭を取ってぶつ切りにし、はらわたを取って水洗いし、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ②鍋にAを入れて熱し、沸騰したら①を入れて落としづたをかぶせ、中火で7〜8分くらい煮る。
- ③器に②を盛りつけ、アスパラを添える。

ワンポイントアドバイス

- 身をほぐしてマヨネーズと合わせてサンドイッチの具にするなど応用も利きますよ。

材料 (2人分)

いわし……………3尾(400g)
水……………200ml
酒……………50ml
A { 塩……………小1
レモンの輪切り……………2枚
しょうがの薄切り……………1枚
グリーンアスパラガス……………1/2束(80g)
(塩ゆでして5cmの長さに切る)



3 (木) 若さはつらつ「小松菜のエスニックレンジスープ」

Thursday

小松菜に含まれるビタミンA・C・Eが肌を若々しく健康に保ち、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、わかめに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。レンジで手軽にできるスープレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約213kcal



作り方

- ①耐熱容器に豚肉とAを入れてもみ込み、下味をつける。
- ②①にBを全て加え、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ③②に小松菜を加え、ラップをかぶせてさらにレンジ強で2分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- 火を使わず、加熱も乾物の戻しも同時に電子レンジだけでできますよ。

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉(1cm幅に切る)……………80g
A { 塩、こしょう……………少々
サラダ油、ごま油……………各大1/2
水……………300ml
酒……………大1
ナンプラー……………小2
B { にんにく、しょうが……………各1片
(みじん切り)
カットわかめ……………乾燥で小1
小松菜(ざく切り)……………1株(50g)

“3時間”飲み放題!宴会プラン受付中

(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)

【女子会コース4,000円料理一例】

- オードブル3点盛り(生ハム、ポテトサラダ、カプレーゼ)
- チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
- 本日のパスタ ●本日のデザート

【飲み放題メニュー】

～焼酎・芋焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り・ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り・ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクロサワー/ライムサワー/巨峰サワー/ライチサワー/～ウイスキー～ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロン～ワイン～赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクイードライバー/ソルティードッグ/モスコムール/ジントニック/カシスソーダ/カシスソーロン/カシスオレンジ/ピーチフィズ/レゲエパンチ/梅酒フィズ～ソフトドリンク～ウーロン茶/コーラ/メロンソーダ/ジンジャーエール/ライムソーダ/レモンソーダ/グレープフルーツソーダ/ザクロソーダ/ピーチソーダ



【宴会プラン】ご予約・人数に応じて承ります。最大65名まで対応可能です。

■パーティーコース(2時間飲み放題付) 5,000円 3名様より受付

■プレミアムパーティーコース(2時間飲み放題付) 6,000円～ 3名様より受付

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

Life Topics



福島県南酒販から 350ml缶入り 「963ブレンデッドハイボール」新発売

福島県南酒販では、昨年6月にリニューアルした「963ウイスキー」をより多くの人に届けたいという思いから350ml缶入りで「963ブレンデッドハイボール」を新発売。963で保有する原酒の中から、ハイボールに合うモルト原酒とグレーン原酒を厳選してブレンド。さわやかなビート香と繊細かつまるやかな甘みが楽しめる。県内の酒販店で発売中。数量限定に付き、売り切れ次第終了。参考小売価格328円。350ml入、アルコール度7%。

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

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料
2025年4月号 vol.223
毎月25日発行

福島県版

ぼるたーた
PORTATA

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

■発行：ケイシイ株式会社 〒963-8004 福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

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 血液サラサラに「そら豆とじゃがいものポタージュ」



そら豆に含まれるビタミンB2やレシチンが血液をサラサラにし、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、玉ねぎやじゃがいも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。旬のそら豆を存分に味わえる、春の一品です。

材料(2人分)

そら豆	300g (正味100g)
湯	500ml
塩	大1/2
バター	20g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(120g)
じゃがいも(いちょう切り)	小1個(100g)
A { コンソメスープの素	小1
水	150ml
牛乳	200ml
塩、こしょう	少々

ワンポイントアドバイス

●玉ねぎをうすうす茶色く色づくくらいに炒めることで、コクと甘味がアップしますよ。

作り方

- ①そら豆はさやから取り出し、皮の端に包丁で切り目を入れる。
- ②鍋に湯500mlを沸かして塩を入れ、①を4分くらいゆで、取り出して皮をむく(4粒は飾り用に取っておく)。
- ③鍋にバターを熱し、玉ねぎを弱火で5分くらいじっくりと炒め、しんなりしたらじゃがいもを加えて炒め合わせ、②のそら豆とAを加えて煮込む。
- ④③のじゃがいもに火が通ったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、火を止めて粗熱を取る。
- ⑤④をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻して再び熱し、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛って飾り用のそら豆を飾る。



須賀川市内を
元気に配送中!

〆宅配OK! 高齢者向け
配食サービス

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・低脂肪分のお弁当
おしそはそのまま、
低カロリー・低脂肪分のお弁当

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)】

栄養バランスや食生活の
食材にこだわって調理。

配食サービス (郡山市安積荒井3丁目5番地)
まごころ弁当 郡山荒井店
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。

TEL・FAX
024-954-8430

“あなたの輝きで郡山を彩る”

第61代ミスうねめ(春姫)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:お一人当たり約15回

詳しくは
こちらから

お問い合わせ **郡山うねめまつり実行委員会** ☎024-921-2610 〒963-8005 郡山市清水台1-3-8 郡山商工会議所開発事業部内

▲うねめまつりPR活動:メディアに出演し、まつりへの来場を呼び掛けます

▲うねめまつり供養祭:まつり初日は采女伝説発祥の地「片平」へ

▲うねめ踊り流し:息の合った踊りでまつりを盛り上げます

▲姉妹都市交流:奈良采女祭にも参加します