

郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

焼肉ホルモンたけ田 朝日店



▲高級黒毛和牛A5ランク使用「たけ田カルビ」(879円)は「福島一辛口いち」との相性も抜群

福島県初出店! 全国展開する「焼肉ホルモンたけ田」さんでは、新鮮なホルモンと絶品焼肉をリーズナブルに楽しめます。「A5黒毛和牛たけ田カルビ」(879円)をはじめとする焼肉の旨味×「福島一辛口いち」との旨味の相乗効果をぜひ堪能してください。「タン3種類食べ比べ」、「たけ田優勝盛り」もおすすめ。カウンター席もあり、「おひとり様利用も大歓迎」とのこと。

住 郡山市桑野3-157-5 TEL 024-983-7977

営 17:00~23:00(LO22:30) 土日祝16:00~23:00(LO22:30)

休 無

私がお薦めします。



店長
須賀さん

福島一辛口いち(笹の川 辛口)
ロック一合 900円

福島一辛口いち」は、当店の「A5黒毛和牛たけ田カルビ」をはじめとする焼肉、新鮮ホルモンと相性抜群です。



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。空きビンにはリサイクル。

日本酒
+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。

笹の川のお酒が買える店 郡山

本田亀雄商店

住 郡山市富田町大徳南17-18
TEL 024-951-0338 営 8:00~20:00
休 第2日曜 ※不定休有 P 有(2台)



1948(昭和23)菓子問屋として創業。1980(昭和55)年に酒販店を始めました。店主本田さんは、郡山小売酒販組合理事長、郡山地酒会会長としても活躍中です。笹の川酒造の福島一辛口「いち」、焼酎、各種ウイスキーが購入できます。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、本格芋焼酎 郡山太郎右エ門、焼酎甲類 山桜ホワイトリカー、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積郡山エディションなど

ヨークベニマル西ノ内店

住 郡山市西ノ内2-11-40 ヨークパーク郡山1F
TEL 024-954-4041 営 9:30~21:00
休 無 P 有(1305台)



2025(令和7)年3月オープン。酒売り場では、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキー、ビールなどの品揃えが充実しています。笹の川酒造のお酒は、各種日本酒、ウイスキーを販売しており、シングルモルト安積のウイスキーも充実しています。

笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、大吟醸 明和蔵、特別純米 安積野、笹の川 佳撰、笹の川 純米酒、郡山 特別純米酒、吟生、チェリーウイスキー安積野、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンデッドウイスキー山桜ノンチルフILTERド、シングルモルトウイスキー安積など

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。空きビンにはリサイクル。



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

●弊社製品をお取り扱い頂き、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

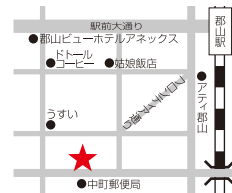
郡山名物 グルメ

2025-2026

名物を知り街を知る 「郡山名物グルメ」発売中

郡山ならではの特産食材情報をはじめ、100年フード認定“ソウルフード”“精肉店の名物肉惣菜”地酒・地ウイスキー・地ワイン・地ビールと酒造りが盛んな“酒都郡山”情報、各飲食店の名物料理まで網羅した、ゲストのおもてなしにも役立つ1冊。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中。

◀定価990円。A5判、本文120ページ。



こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F

【URL】<https://www.koriyama.co.jp/>

▲「柏屋薄皮饅頭」の箱の内部がフィルム包装に変わった

「柏屋薄皮饅頭」の日持ちが30日間に延長! フィルム包装でおいしさが長持ち

柏屋の「柏屋薄皮饅頭」は、今年の6月より日持ちが30日間まで延長された。保存料を追加せず、酸素を除去した「密封包装」により、おいしさの長持ちを実現。箱の内部がフィルム包装に変わり、日持ち期間が従来の8日間から30日に延長された。遠方や海外へのおみやげとしても利用しやすくなり、お盆で帰省した際のお土産としても最適。なお、開封後はなるべく早めに味わいたい。柏屋直営店、駅、サービスエリアなどで販売中。

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/>



▲開成柏屋をはじめ、柏屋各店で販売している



プレゼント Present

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

プレゼント応募締切
令和7年8月1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 福島一辛口「いち」

<2名>



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

提供/笹の川酒造

TEL024-945-0261

2 焼酎甲類 福力(フクチカラ)

<4名>



源義経に生涯忠誠を尽くした弁慶の忠誠と力を讃えて、ホワイトリカーにチカラ(力)と名付けた。まろやかな酒に仕上げるために水に工夫をしている。両替酒造製造。

提供/日本蒸留酒酒造組合 東北支部

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 郡山の名物グルメ2025

<1名>



郡山の特産食材情報をはじめ、100年フード認定“ソウルフード”“精肉店の名物肉惣菜”、酒造りが盛んな“酒都郡山”情報、各飲食店の名物料理まで網羅した1冊。

提供/こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

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

<ペア3組>



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。

提供/欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)

TEL024-934-8899

6 カーコーティング「アークバリア21」半額

<1名>



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)

提供/タキタ自工

TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換

完全予約制

50%OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

TEL024-958-2316

タキタ自工 郡山市日和町字北保30番地5

営業時間/9:00~18:00 定休日/日祝、第1・3月曜

この夏、「いち」のロックやカクテルでカンパイ! 笹の川酒造の福島一辛口「いち」

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



黒ごま入り濃厚タレ「串煮込み」×「いち」ロック

串料理、超極薄焼きピザ、創作パスタが人気の居酒屋「おれんじ」。福島一辛口「いち」ロックには、黒ごま入り濃厚タレで長時間煮込んだ「串煮込み」がおすすめ。土日は通し営業で「昼呑み」も楽しめる。

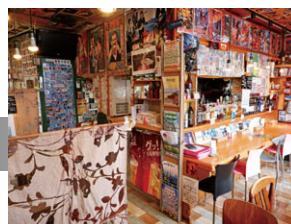
◀ 黒ゴマ串煮込み5本 盛り合わせ490円、福島一辛口「いち」ロック(1杯) 890円

串酒場 ピザ酒場 おれんじ

【住所】郡山市中町6-14高田ビル1F
【TEL】024-931-2036
【営業】11:00~L013:30 17:00~22:00(L021:00) 土日11:00~22:00(L021:00)
【休み】水木 【P】提携有 ※1,000円利用で30分サービス券呈呈

Information

黒ゴマ串煮込み5本盛り合わせ490円/10本盛り合わせ990円。宴会プラン(料理8品と2時間飲放)5,500円~応相談。12名から貸し切りも可能。



A5黒毛和牛たけ田カルビ×「いち」ロック

全国で42店舗展開する「焼肉ホルモンたけ田」が福島県初出店。名物「A5黒毛和牛たけ田カルビ」と「福島一辛口いち」との旨味×旨味の相乗効果を堪能。郡山出身店長が厳選した地元産米など、こだわり満載。

◀ A5黒毛和牛 たけ田カルビ 879円、福島一辛口「いち」ロック(1杯) 900円

焼肉ホルモンたけ田 朝日店

【住所】郡山市桑野3-157-5
【TEL】024-983-7977
【営業】17:00~23:00(L022:30) 土日祝16:00~23:00(L022:30)
【休み】無 【P】有(11台)

Information

名物ねぎ包みシルクタン(4個)1,199円、たけ田優勝盛りたれ1,099円、たけ田冷麺769円、飲み放題付き宴会プラン(2名~12名)3,480円~5,480円。



厚切りデカ切り新鮮刺身×「いち」ロック

日本酒の品揃えにも定評がある、住宅街にある隠れ家的居酒屋「飲み食い処 長ちゃん」。厚切りデカ切りの新鮮刺身が名物として知られ、ぶ厚く大きな刺身の食感と旨味を「いち」ロックが引立てる。

◀ 刺身盛り合わせ(1人前)※五種盛り1,850円、福島一辛口「いち」ロック(1杯)900円

飲み食い処 長ちゃん [ナガちゃん]

【住所】郡山市亀田1-44-27 【TEL】090-7336-0088
【営業】火~金 11:15~14:00(L013:30) 火~土 17:30~22:30(料理L021:20ドリンクL021:50)
【休み】日月 【P】有(10台)

Information

厚切りデカ切り新鮮刺身のほか、特大サイズの唐揚げも人気。宴会は、2時間飲み放題付き5500円。4~34名まで対応。





「いち」ロックに合うおつまみセット

季節の味覚を酒の肴にした「日本酒に合うおつまみセット」と「いち」との相性が良い。写真は、川エビの佃煮、牛乳の天ぷらなど9品。季節により内容が変わる。完全予約制で、予約は利用日2日前まで。

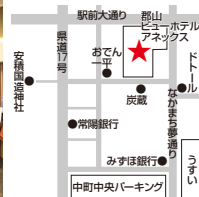
◀ 日本酒に合うおつまみセット3,000円、福島一辛口「いち」(720ml)ボトル5,500円

日本料理 舟津 [フナツ]

【住所】郡山市中町10-10 郡山ビューホテルアネックス6F
【TEL】024-939-1169
【営業】11:30~LO14:00 17:30~LO20:30
【休み】無 【P】近隣に契約駐車場有

Information

ランチ:舟津御膳(造り、焼八寸、煮物、揚げ物、食事セット、水菓子)3,850円、ディナー:会席コース8,000円~、粋な晩酌コース6,000円



夏の味覚「ハモ」を「いち」ロックで味わう

季節の味覚を提供する店主から、「ハモ落とし」と「いち」ロックのペアリングが提案された。夏の味覚ハモ(梅肉のせ)と大辛口のいちの相性は抜群。コース料理は、2名から予約を受け付けており、料理6,000円から。

◀ ハモ落とし1,500円、福島一辛口「いち」 グラス(90ml)495円

お料理 角さん [カクサン]

【住所】郡山市駅前2-8-16
【TEL】024-924-0254
【営業】17:30~22:00(LO21:30)
【休み】日祝

Information

コース料理6,000円(前菜、お椀、刺身、焼物、煮物、蒸物、食事、デザート)、コース料理8,000円(前菜、お椀、刺身、焼物、煮物、強肴、蒸物、食事、デザート)



「いち」のカクテルとブランド玉ねぎ「浜の輝」

浪江産ブランド玉ねぎ「浜の輝」のベーコンアンチョビバター焼とベストテーブルオリジナルカクテル「いちフィズ」。アンチョビとベーコンの塩味とトマトの酸味が、焼き玉ねぎの甘みを引き立たせる。

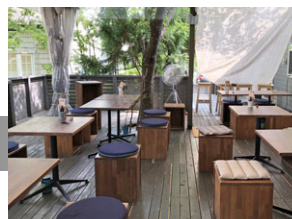
◀ 「浜の輝」のベーコンアンチョビバター焼1210円、福島一辛口「いち」カクテル「いちフィズ」750円

旬のベジカフェバル Best Table [ベストテーブル]

【住所】郡山市朝日1-14-1
【TEL】024-983-3129
【営業】11:00~LO14:00 17:30~LO21:00
【休み】火 【P】有(12台)

Information

2時間飲み放題付コースプラン4,950円~
コース料理のみ4,400円~予算に応じる





Sasanokawa shuzo
www.sasanokawa.co.jp

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

福島県内で一番辛口の日本酒です。
お米由来の糖分を極限まで
純粋に発酵させて
生まれた旨味のある大辛口。
最近、「いち」を扱う飲食店が
増えてきましたので、
メニューで「いち」を見かけましたら
お試しください。
アルコール分19度。
ぜひロックでお召し上がりください。



杜氏 山口敏子(千代当主の妻)

いち

福島一辛口

キレのある
大辛口の
日本酒です。

推奨
ロック
燗ツケ厳禁

日本酒度+20以上

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

令和7年

暑中お見舞い 申し上げます

(順不同)

暑中お見舞い
申し上げます

大黒屋の
ゆるみ

第23回全国菓子大博覧会最高賞
名誉総裁賞受賞

郡山銘菓庵

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

暑中お見舞い
申し上げます

厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

みちのくのお伊勢さま

開成山大神宮

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

暑中お見舞い申しあげます

すべてを地域のために

東邦銀行

各種展示会、学会、大会、イベントの
企画・制作・施工をお手伝いします。

ARS

サイン SIGN イベント EVENT ディスプレイ DISPLAY

株式会社 アルス・プログレス

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

暑中お見舞い申し上げます

「商品」を通して「ありがとう」を届けます。

新入学・卒業 就職祝い	出産祝い 出産内祝い	結婚引出物 結婚内祝い	お中元・お歳暮
----------------	---------------	----------------	---------

ギフトショップ(冠婚葬祭用引出物)

サンケン食品株式会社

HPはこちら

福島県郡山市富田西4丁目83番地 TEL 024-983-6465

保険の見直し
初めてのでも、見直しでも!

保険の無料相談 実施中

新しく
保険加入

加入中の
保険分析

駐車場完備! お気軽に
ご来店下さい!

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

クリエイト 郡山 検索

0120-916-929

あなたの保険のホームドクター
保険クリニック

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

〒963-8863
福島県郡山市栗原町416-1
TEL 024-932-5103
FAX 024-932-5821

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

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合

理事長 仁井田 穂彦

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

**8月「くしぜん」開店30周年。
増子ビルに移転して20周年!**
～大町増子ビル4階「くしぜん」で～

**くしぜん
大還元セール
開催中!**

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/>

郡山名物
Kariyama Specialty Gourmet
2025-2026
グルメ

お得なクーポン券付! 好評発売中!!

こおりやま情報グルメBOOK
定価990円(税込)

郡山商圏の主要書店、セブンイレブン、Amazonでお求めください!

**喜多方・会津
らーめん**
老舗から今話題の店まで、
会津地方全域の
らーめんを食べ歩く

**老舗から新店まで
喜多方・会津のらーめんを
食べ歩こう!**

県内主要書店・Amazonで
好評発売中!

定価990円 クーポン券74枚付き!

こおりやま情報グルメBOOK



**福島県
浜通り
らーめん**
福島県浜通り全域の
らーめんを食べ歩く

**復興の歩みを
感じながら
らーめんを食べ歩こう!**

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

定価990円 クーポン券74枚付き!

こおりやま情報グルメBOOK



**激戦区
郡山
らーめん**
「郡山ブラック」をはじめ、
醤油、味噌、塩など
店自慢の一杯を
食べ歩こう!!

**激戦区
郡山ラーメンを
食べ歩こう!**

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで
好評発売中!

定価990円 クーポン券84枚付き!

こおりやま情報グルメBOOK





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。



海鮮丼 1,800円

魚問屋直営だからできる品質と価格。常磐もののヒラメやタコほか、うまさに定評のあるまぐろ、たい、いくら、えびなども盛り付けられた華やかな人気丼。



お食事処 かなや亭

【住所】郡山市田村町金屋平館47-2
【TEL】024-953-3397
【ランチタイム】11:00～15:00(LO14:30)
【営業】11:00～15:00(LO14:30)、木金土17:00～20:00
【定休】火 【個室】無
【P】有(30台) 【テイクアウト】有



Bランチ(平日・月～金) 1,760円

天ぷら、刺身、山菜そば(冷または温)に、小鉢、お新香、みそ汁、ご飯が付く。米はあさか舞コシヒカリ。刺身や天ぷらの野菜は、季節により内容が変わる。



和風レストラン 玉藻

【住所】郡山市富久山町八山田終堂65-1
【TEL】024-925-5455
【ランチタイム】11:00～LO14:00
【営業】11:00～LO14:00
【定休】水
【個室】有 【P】有(30台)



平日限定 日替わりランチ 990円

中華と洋食出身料理人夫婦が営む食堂。中華と刺身、炒め物とフライなど主菜2品を基本に日替わり献立が楽しめる。米は会津産コシヒカリ。



食彩 けいまり

【住所】郡山市大槻町小山田前22
【TEL】024-905-7534
【ランチタイム】11:00～15:30(LO15:00)
【営業】11:00～15:30(LO15:00) 17:00～21:00(LO20:30)
【定休】不定休 ※店公式Instagram、X参照
【個室】有 【P】有(9台) 【テイクアウト】有



レバニラ炒定食 950円

新鮮な豚レバーを使用。醤油味がベースで、レバー、モヤシ、ニラがたっぷり。モヤシはシャキシャキしており、ご飯は郡山産ひとめぼれで、盛りが良い。



家族絆亭 十々

【住所】郡山市富久山町福原字陣場193-15
【TEL】024-922-4103
【ランチタイム】11:00～15:00
【営業】11:00～15:00 17:00～20:00
【定休】月 ※正月、GW、盆休有
【個室】有 【P】有(8台)



ニラレバー定食 1,199円

にんにくとしょうがをたっぷり使った特製醤油ダレに、レバー特有の鉄分豊富な味わいとニラの爽やかな香りで福島県産コシヒカリのご飯が進む。



チャイニーズレストラン みかど

【住所】郡山市方八町2丁目19-10
【TEL】024-944-8338
【ランチタイム】11:00～15:00
【営業】11:00～15:00 17:30～LO20:30
【定休】木
【個室】有 【P】有(25台) 【テイクアウト】有



朝どれ野菜のサラダプレートランチ 1,580円 ドリンク・スーパー 330円

旬の野菜をふんだんに盛ったサラダプレートは、プチパン付き。さらに、330円の追加でスープバーとドリンクバーが楽しめる。



旬のベジカフェバル Best Table

【住所】郡山市朝日1-14-1
【TEL】024-983-3129
【ランチタイム】11:00～LO14:00
【営業】11:00～LO14:00 17:30～LO21:00
【定休】火
【個室】有 【P】有(12台)

朝ラー

KORIYAMA ASA-RAMEN

朝のパワーチャージだけでなく、朝の時間を有効活用できるから、観光で訪れる人にも喜ばれている、福島県観光の拠点郡山市の朝ラーに注目。



このマークのお店は『激戦区郡山朝ラーめん』に掲載されてます。



定価990円
A5判 128頁 オールカラー
クーポン券付
好評発売中!!

郡山中華そば しょうや

朝ラー 8:00~



中華そば 870円
煮たまごのせ 140円

朝ラー POINT!

2024年4月から朝8時から営業を始めた。寸胴でスープと特注醤油を炊く昔ながらの製法の郡山中華そば。

郡山市大槻町字御十日1-1
Tel.024-954-6330
営業/8:00~15:00
※材料がなくなり次第終了
定休/木

味噌担々麺 ばんかい

朝ラー 7:00~



朝ラー POINT!

最後まで熱々のスープと濃厚な旨味が押し寄せる黒醤油。安積野養鶏の地たまご使用TKG(200円)も人気。

郡山市島1丁目21-18
ジョイフル島
Tel.090-4885-7531
営業/7:00~10:00
11:00~14:00
定休/木

朝ラー 黒醤油 700円

らーめん 絆家 西ノ内店

朝ラー 8:30~

※月曜除く

朝ラー POINT!



白絆 825円

店イチオシの「白絆」は、鶏ガラと野菜をじっくり炊き込み、コラーゲンと旨味を凝縮させたコク深い濃厚鶏白湯。

郡山市西ノ内2丁目10-12
Tel.024-926-0237
営業/火~日8:30~15:30(LO15:10)
火~土17:30~20:30(LO20:10)
定休/月

麺処 廣木

朝ラー 8:00~

朝ラー POINT!



豚骨の旨味ある豚清湯に、芳醇なかえし、背脂からつくるネギ油、白河高原清流豚チャーシューなどこだわり満載の一杯。

郡山市富久山町八山田
土布池11-125
武田ハイツ101
電話/無
営業/8:00~15:00
定休/木曜 ※不定休あり

醤油らあ麺(手揉み麺) 900円

ラーメン山岡家 郡山店

朝ラー 5:00~11:00

朝ラー POINT!



時間限定商品 朝ラーメン
普通盛550円
(替え玉/半玉100円・1玉150円)

極細麺を使用した「塩とんこつ」に「おろししょうが」を加え、「練り梅」を添えることで朝に最適なさっぱりした味わいが楽しめる。

郡山市富田町向作田11-1
Tel.024-983-6637
営業/24時間営業
定休/無



35駅の最新版!
124枚クーポン付!

主要書店・セブンイレブン・Amazonで

2025年
7月25日発売!

定価 990円(税込)
A5判・オールカラー・128頁



Amazon

こおりやま情報グルメBOOK

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8月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報  8月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年8月31日

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  8月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2025年8月31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  8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8月31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  8月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年8月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
Tel.0247-61-4202 定休日/不定休

こおりやま情報  8月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年8月31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  8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8月31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  8月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年8月31日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報  8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8月31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  8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8月31日

橋はん

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  8月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2025年8月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  8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8月31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  8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8月31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  8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8月31日

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  8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8月31日

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  8月号クーポン券

「Aランチ」(990円)注文の方に 煮卵サービス!

※1枚につき1名まで有効
有効期限2025年8月31日

お食事処 につた家

郡山市逢瀬町多田野南大界108
Tel.024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報  8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8月31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  8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。
- 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。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

柏屋の季節限定「チーズタルト桃（もも）」は 県産桃の風味とクリーミーなチーズの味わい



柏屋の季節限定「チーズタルト桃（もも）」は、福島県産の桃を使用した桃の風味とクリーミーなチーズの味が楽しめる。フランスでつくられた「キリ クリームチーズ」を100%使用して、丹念に焼き上げた。9月下旬までの販売を予定している。1個280円、3個入864円、6個入1,868円、9個入2,808円、20個入6,112円。開成柏屋をはじめ、県内柏屋各店、JR郡山駅、サービスエリア、オンライン

ショップなどで販売している。

問 開成柏屋 TEL 024-922-5533
URL <https://www.usukawa.co.jp/>

「旬膳くしぜん」は開店30周年！ 増子ビルに移転して20周年！大還元セール開催中



郡山市大町「旬膳くしぜん」（増子第1ビル4F）は、この8月に開店30周年、大町の増子ビルに移転して20周年を迎え、大還元セールを開催中。夏の暑気払い、友人との飲み会など、宴会を予約するなら、この機会がおすすめ。郡山の特産品「うねめ牛石焼」や新鮮な「刺身盛合わせ」がおすすめの味。また、オリジナルの梅酒やフルーツを使用したお酒なども味わえる。定休日は日曜。営業

時間は17時から24時、金土は25時まで。

問 旬膳 くしぜん
TEL 024-935-5007

「第34回ふくやま夢花火」は、 8月2日（土）阿武隈川河川敷で開催



「ふくやま夏祭り実行委員会」主催による花火大会「第34回ふくやま夢花火」は、8月2日（土）国道288号線沿い、富久山自動車学校近くの阿武隈川河川敷多目的広場で開催。16時30分から「子どもまつり」が始まり、「大花火大会」は19時30分からスタート。会場にはステージが生まれ、屋台などの出店もあり、家族みんなで楽しめる企画が盛りだくさん。なお、雨天時は翌日に順延。詳しくは公式ホームページ参照。

問 ふくやま夏祭り実行委員会（富久山町商工会館内）
TEL 024-923-0896
URL <https://hanabi.fukuyama-s.or.jp/>

ウッドライフが提案する下屋のある家。 安積町笹川の完成現場見学会の予約受付中



ウッドライフでは、郡山市安積町笹川地内に建築中の「cotton1/2下屋（げや）のある家」完成し、7月31日までオープンハウスとして、完成現場見学会を開催中。完成見学会は、事前の予約制となっている。見学会の体感ポイントは、ちょっと贅沢な下家スペース、家事が楽な動線と充実収納、薪ストーブで家中あったかの3点。高品質で低価格の住まいづくりの「cotton1/2下屋のある家」の完成現場を体感しよう。定休日は水・第2第4火。

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

「ウクレレないと！2025」は 8月24日（日）メグレスホールで開催



「ウクレレないと！2025」は、8月24日（日）11時30分開場、12時開演、星総合病院内「メグレスホール」で開催。入場無料。ゲストの名波山遼さんは、日本を代表するウクレレ奏者で、超絶技巧と美しい音色が高く評価され、自身のアルバムがハワイのアワードで受賞するなど、日本のみならず海外でも活躍。2016年にメジャーデビューし、フジロックフェスティバルへの出演や、「ジェットストリーム」テーマ曲の編曲・演奏をしている。

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

7月19日（土）～9月7日（日）夏休みイベント 「ハッピードリームサーカス in Hawaiians」



「スパリゾートハワイアンズ」では、夏休みイベント「ハッピードリームサーカス in Hawaiians」を7月19日（土）から9月7日（日）まで開催（一日2回公演・休演日あり）。世界のトップパフォーマーたちが今年もハワイアンズに再集結！大人気の親子クラウンによるコミカルなパフォーマンスや、大ドームプール上空での空中ブランコに加え、今年からの新たな演目も登場。この夏、夢と感動あふれる大迫力のパ

フォーマンスをハワイアンズで体感しよう。

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

福島放送の平日15時48分から19時は 超県民参加型テレビ「シェア！」



「シェア！」のテーマは「びたっと、地域密着！」。記者や専門家の生解説を交えて注目のニュースを振り下げる。この夏から山崎聡子アナウンサーが担当する新コーナー「子育てヒント箱ぶにぶに」がスタート。育児の素朴な疑問や悩み、お役立ち情報やほのぼのする話題まで、赤ちゃんの肌のようにぶにぶに情報盛り沢山でお届けする。出演は、KFBアナウンサーの岩淵葵、山崎聡子、新垣海音、

鍛冶谷琴音、ほか。

問 福島放送
URL <https://www.kfb.co.jp/>

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/びあチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア … ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

風雅 … 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

県文セ … とろほうみんなの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は7月10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2回企画展「明治天皇の巡幸と安積開拓 一新時代を拓いた郡山の歩み」	日 7月5日(土)～8月31日(日)9:30～17:00 (入館は16:30まで) 会 郡山市歴史情報博物館 企画展示室 料 一般500円 高校大学生・65歳以上400円 中学生以下無料 明治9年と明治14年に行われた郡山の地への巡幸にスポットをあて、新時代の幕開けとともに歩んだ郡山の歴史を紹介。休館：月(祝日の場合は翌日休)、最終金	問 郡山市歴史情報博物館 TEL 024-923-8921
よりみち展～美術のみかたが広がるよもやま話～	日 7月19日(土)～11月9日(日)9:30～17:00 入館は16:30まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 サルバドール・ダリやルノワールやセザンヌをはじめとした西洋近代美術作品を観覧しながら、美術の歴史的な軌跡とその背後にある物語や技法、作家の人間性などを紹介。9月17日休館日。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第515回朝茶会	日 8月1日(金)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
第2回 明日の扉をひらく 音楽コンサート～プロの演奏家と子どもたちによる合同音楽コンサート～	日 8月10日(日)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 自由席 1,000円 ※高校生以下入場無料 ※未就学児の入場可、乳児同伴での入場不可。	チ 発売中 問 魂に響くギフトコンサートの会事務局 TEL 080-6346-6268 (慶徳 秀夫)
しまじろうの ミュージックアドベンチャー	日 8月31日(日)(1)13:30開演 (2)16:10開演 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 一般価格 3,580円、会館特別価格 3,480円、ベネッセ会員価格 3,380円	チ 発売中 問 しまじろうコンサートお客さま窓口 TEL 0120-988-883 (通話料無料)
花かつみ寄席 三遊亭律歌・蝶花楼桃花二人会	日 8月31日(日)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 一般3,000円、落語友の会会員2,500円、U25/1,500円※未就学児入場不可 出演者／三遊亭律歌、蝶花楼桃花	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
第516回朝茶会	日 9月1日(月)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
坂本冬美コンサート 2025 ～魅力あふれる名曲の数々をあなたに～ in 郡山	日 9月2日(火)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 SS席7,700円、S席7,000円、A席6,000円 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http://sekaigeinou.co.jp/)参照。	チ 発売中 問 世界芸能 TEL 022-222-4997 (平日9:30～17:00)
真田ナオキコンサート2025 恋する確率100%ノックアウトボイス! in 郡山	日 9月6日(土)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 SS席7,000円 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http://sekaigeinou.co.jp/)参照。	チ 発売中 問 世界芸能 TEL 022-222-4997 (平日9:30～17:00)

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

http://jujiyagakki.jp/

☎ 10:00～22:00 ㊿ 火曜 ㊿ 契約有

郡山信用金庫 ローション ローション

郡山 ビューホテル アネックス

郡山 三井ネット ホテル 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)

三松会館 駅前大通り エスバル郡山エキナカ店 アディ郡山

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)



みな伝
Minna no Dengonban
次回締切8月1日金消印有効

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

かっこの
コウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりの申す

先 日、自動音声の電話が有り、NTT東日本どうこうのと言ってるので詳しく話を聞いたら、私のケータイの料金が未払いだと言うのです。「私、今まで1度もケータイ持った事ないんですけど」と言うと無言に。いわゆる「サギ」の電話だった様です。(WM)

こ この手の詐欺に関するお話を聞くと思うことは一つです。どうせ逮捕されるんだから、こんな事しないで真面目に働け！人を騙す知恵があるなら仕事に活かせ！と。

自 宅のエアコンが壊れかかってきているので、新しい物を買って工事してもらうことにした。15年使っている調子が悪くなるものだな。工事日もすぐに決められた。(山陰リスナー)

こ 15年とは大切に使いましたね。エアコン工事は6月、7月は混んでますのでラッキーでしたね♪これで猛暑対策はバッチリ！

部 屋に物が多すぎてすごい事になっている。片付けるにしても、どこから手を付けていいのやら、毎日途方に暮れています。(終活しないとな)

こ その気持ち分かります！工事が入るとか人を招くとか、何か理由がないと始められませんよね。まずは近場から片付けるのはいかがでしょうか？

み な伝。公務のこと、日常の起こったこと、生活に役立つ情報満載で毎回楽しく拝読しております。スタッフの皆様のご多幸、ご健勝を祈ってます。(Y.N)

こ ありがとうございます！お言葉励みになります♪

高 校になりました。先月「HSP」と診断されましたが、通学はなんとかしています。「HSP」は性別・年齢に関わらず、誰にでも起こりうるので絶対に差別しないでほしい(泣)友人・家族・職場にいたら、理解や知識をいただくようお願いします！(サリュースカ)

こ HSPとは「ハイリー・センシティブ・パーソン」。感受性が強く、聴覚・視覚が敏感でとても繊細な人です。病気ではありませんが、一般の人に比べ傷つきやすくストレスを受けやすいです。感受性、洞察力が良いことから芸術的センスに優れているとも。ですので、差別なんてもののほかです！！

こ おりやま情報を毎月楽しみにしています。探して置いてる所探し回るほど好きです♡情報が色々載ってて良いと思うのです。(セナキュア)

こ ありがとうございます！これからも末長くお付き合いください♪

孫 とプールで遊ぶために水着を買いました。今しか遊ぶこともないので、楽しんでみたい。(はーちゃん)

こ 暑い中、プールでの水遊び最高ですね！入る前の準備運動忘れずに！

政 府の現金支給、いつにいくら頂けるのかわからない。早くしてほしいです。(ひーちゃん)

こ 現時点(7月はじめ)で確定はしていませんから、どうなることやら…(泣)

ラ ンチ特集で私が紹介したお店ののっていました。とても嬉しかったです。ありがとうございます。(ハム太郎)

こ べこ小屋さんですね。美味しいお店は見逃せないですからね(笑)

郡 山駅にも観光物産館設置して欲しい。(コウ)

こ 現時点では、郡山駅1階のおみやげ館がそれにあたるのでしょうか？

熱 中症注意ですね。暑くて、暑くて、暑くて、あんなに寒がりだったのに、ガンガンエアコンつけてます。我ながらワガママです(笑)(ゆえ)

こ 熱中症予防にエアコンはかせないですからね。仕方のないことです(笑)

郡 山市では、いきいき百歳体操を多くの場所(150近く)で開催しているそうです。皆さんと一緒に無理なく、楽しく体操して健康寿命を延ばしましょう。介護予防ボランティアの皆さんからのお知らせでした。(よっちゃん)

こ 適度な運動は必要ですよいきいき百歳体操をして筋力と活力を維持しましょう♪

6 月なのに30℃こえの日があると梅雨明けが恐ろしいです。(ころろ)

こ 確かに恐ろしいです(汗)熱中症対策を準備しておく必要がありますね！

こ んなにお米を買うのが大変な事は今までに経験した事は有りませんでした。新米を口にする事はできるのでしょうか。農家さんのご苦労も知っていますが天候に左右される事なく豊作になってほしいですね。(アナログバーバ)

こ おっしゃる通りです。最古から現代になっても米作りには大きく天候が影響していますからね。万事豊作になりますように！

朝 起きるのが辛いです。一旦ベット上で起きて、しばらくぼーっと。それからベットから降ります。パッと起き上がりたいものです。(りいみマ)

こ まずは十分な睡眠時間の確保、体内時計が正常に機能するよう生活リズムの改善をなされてはいかがでしょうか？

お いしい桃が食べたい。福島のと桃。(Yねえ)

こ 冷たく冷やした桃はサイコーですね！私は、歯応えのある桃よりも完熟派です♪

プ レゼントコーナー、希望の商品の時に毎回応募していますがなかなか当たりません(笑)以前こおりやま情報さんと別な懸賞で同じ物を第2希望で応募したらチケットの商品がその会場から直接届いた事があって、果たしてどちらの第2希望の商品だったのが気になった事があります！(ラーメンマン)

こ プレゼント当選確率自体は高いと思いますよ。ただ人気の品は別ですが(汗)

教えてください

1 歳の猫がいます。この夏、数日間留守にしたいのですが、良いペットホテルを教えてください。初めて利用したいと思います。(ゴリラのまちゃん)

教えます

7 月号のはるはる様へ。旧開成宮本歯科を予約してみてください。ヨークベニマル菜根店すぐ前に「華琳」というお店がありますので、行ってみてください。(サリュースカ)

7 月号のはるはるさんへ。中華料理店は「中国料理 珍満」「華琳」。(175)

ラブメッセージ

和 香子さん、8月5日お誕生日おめでとう。(M.Y)

妻 へ。8月12日、誕生日おめでとう！毎日の家事ご苦労さまですく(_)>いつも明るく笑顔でいてくれる貴方にも元気をもらっています。ありがとう、感謝しています！！(旦那まねきねこ)

おいしい味情報

幸 楽苑の味噌ラーメン(@490円税込)大盛(@110円)+トッピングめんま(@130円)合計730円税込。味噌味とても美味しいです、今麺類が店独自の味付けで価格1,000円前後に上がっています。そんな中でこの味噌味が最高です。また餃子(6個)もお安く(@280円)、2人で行ってもう3個づつ食べれます。是非行って見て下さい。(あきよし)

は い、おいしい味情報では…私は母と6月21日(土)に…郡山市下亀田のかつやへ行きましてああ～～！！！！かつやで、カツ丼を持ち帰りで食べたけど…超超超美味しくてびっくりし過ぎました！！かつやの、カツ丼がおすすめですよ！！持ち帰りも、もう4回目位ですが…美味し過ぎて後カツ丼を3個注文したかったですよ！！いつもありがとうございます！！(りなぽん♡)

須 賀川市森宿に郡山から移転した「METZGE REI Novel(ノーベル)」(肉屋さん)ができました！お惣菜おいしかったです！(スカイ)

ス シロー、魚べい、元気寿司より はま寿司は100円寿司があり、気軽に食べる事が出来てずっと はま寿司に来てます。綺麗になり家族も はま寿司なら子供連れで好きな寿司食べられるので行ってます。これからこの物価高のおり宜しくお願いしますね。(すーさん)

目 和田町の塩原屋魚店さん内にある、居酒屋「まる仙」さん。先日初めてお伺いしましたが、魚屋さんだけあって、お刺身がとても美味しかったです。その他の海鮮メニューも美味しくいただきました。パスタやフライドポテトなど、子どもが食べられるものもありました。(ばんだ)

P ian de Sucre(パン・ドウ・シュクレ)さんの「パン屋さんのおまんじゅう」は、こしあんホイップクリームがたっぷり入ったあんぱんです！1度食べたら、病みつきになり友だちにも買って持参すると1口で「あらっ、美味しい！」と喜ばれました！！(たんぽぼ)

船 引町の御食事処 いなほ。カツ丼や豚カツ定食や唐揚げが美味しいです^_^ (ヒーハー)

希 望ヶ丘にある「金鳳亭」さんの会津そば粉100%のガレットが香ばしくってバリバリもちもちハマってしまいましたぁ。デザートのカレーも◎。(やぐるま草)

おすすめのかかりつけ医

富 田町東三丁目のやぎぬま心療内科。先生が優しい!! (しんちゃん)

私意表をつかれました!

私 が勤務していた就労継続支援B型の作業所に実習生として来た人が、私と同じく近藤奈々のファンだということである。13年前の話だが、私は今でも彼女と時々奈々さんに関する話をしたり、年賀状のやり取りをしている。(山陰リスナー)

昔 一緒に働いていた地味な同僚、先日バツタリ街中で会ったのですが、バツタリメイク、社交的になっていてとてもびっくりしました。(あんなに化けるとは)

東 京の母親の実家近くに有吉くんがロケに来ていたとのこと。ドラマのロケで使われた公園も実家近く。(サリュースカ)

こ のお題が意表をついてますね。なかなか、意表をつくという言葉を使う機会ありません。(セナキュア)

町 内会のゴミ収集所でふたを開けて生ゴミを食い散らかすカラス。(しんちゃん)

人 間ドッグで動脈瘤が見つかったこと。7時間の手術が成功し、今は元気です。(はーちゃん)

ス イミングのコーチを辞める時、5歳の教え子から「次の仕事どうするの?」と聞かれ意表をつかれた。私は「土方でしようかナァ〜?」と答えた。彼は土方知らないと思うけど。(175)

子 供が小さい頃、カレーを作っていてカレー好きだと勝手に思っていたらハヤシ派でした。ガーン! 食べ飽きたそうです。(ゆえ)

仕 事でうっかりミスをしちやうしてしまう私ですが、時々上司によく気がつきましたね! さすがです! と褒めてもらえる時が、たまーにある。(Yねえ)

孫 が自分の顔を舐め回す!! 子育ては、そんなふれあいにはなかったが、男の孫のスキンシップがすごいんです!! (M.M)

工 ビチリを作るのに使おうと長ネギを冷蔵庫に保管していたら、父に勝手に使われていた。葱は父が次の日の弁当に持っていく納豆の薬味としてすでに輪切りにされビニール袋に保管されていた。ネギに私の名前タグをつけとかなないとだめなのかな? (ナエマ)

先 日、50年振りに小学校時代の同級生に会い交流が始まりました。…でも彼女がじつは離婚していたこと。そしてその理由が円満離婚で今でも元ダンナ様に会うとか…。私にはどうしても円満離婚が理解できません。(やぐるま草)

推 しのチケット取れなかった…。チケットは普通に当たると思っていた…意表をつかれました。(いちごの国の王子様)

夫 と知り合い、農家に嫁いで44年。まさかこんなに長く働くとは思ってませんでした。が、楽しいのでこれからも続けます。(みや)

先 日、猫のボランティアしているとこの猫ちゃんが、病気で治療費がものすごくかかり活動費が足りない、という事でクラウドファンディングも立ち上げたりしましたが、なかなか話が進まず、近くのスーパーをお願いしたら、なんとすごい猫好きの方で、募金活動していいと言ってくれました。当日、募金活動してみると、猫好きな方、協力してくださる方がたくさんいらして、本当に嬉しい心使っていていただき、驚きました。お一人お一人の気持ちを大切に病気の猫ちゃんの治療、救わなければならぬ命に、使わせていただきたいと思います。(トマトミン)

娘 が海外に嫁に行ったこと。孫に会うためには飛行機にのらないと!(ひで)

介 護保険の健康長寿のポイントの一つに食事は楽しく、主食、主菜、副菜を毎食そろえてバランスよく食べる事と聞いていました。ところで、私が科目履修生として通う郡山萌世高校の教室の後ろには「料理を組み合わせる時のポイント」のプリントが張り出されていて、ここにも主食、主菜、副菜の事が書かれていました。高校生も勉強しているんだと驚きました。(よっちゃん)

姪 の父母がバスケットをやっているが、バスケットでなくて2人ともサッカーをやっている。(ひーちゃん)

意 表をつかれた経験といえば、横断歩道で待っている時に、やんちゃそうなお兄さんが止まってくれたことです。人は見た目で判断してはいけない、と思いました。(ゼリー)

会 社のボーナスが意外に少なかった。(たっくん)

あ まり冴えない友達が素敵な男性と結婚したこと。(モリモリ)

昔 からやや度が過ぎるほどマイペースで約束の時間には遅刻、ひどいとすっぱかしたりが常だった友人が意外としっかりした『お母さん』になっていたこと。こまめに健康チェックをしたり、子供を諭す姿に人は変わるものなのだなと驚きました。(える)

子 どものころ、父が休日に家をコンコン抜け出すことがあった。私(小学生)は「また不倫か…?」と、こっそり後を追った。そっと入ったファミレスで、父は一人でチョコレートパフェを注文していたのだ。驚いた——と思った瞬間、父は私と弟に「秘密だぞ」と笑いながらパフェを半分こしてくれた。「不倫してるんじゃないよ、好きなものを楽しむ時間も必要だ」と言わなければ父の父のサプライズ。それまで堅く感じていた父の背中が、一気に柔らかく見えた。小さな朝の光の中、家族だけの甘やかな特別時間。「意表をつかれた」という言葉がこれほどぴったりくる体験はなかった。あの日、父がひっそり用意してくれたパフェは、私たちにとっての“無言の贈りもの”だった。家族の距離を変えた、小さな意外。日常に潜む優しい驚きが、心に深く沁み込——そんな実体験です。(アムロ18号)

ペット写真

名 前は龍ちゃん(ろん)。1歳の、サイベリアンにゃん(ΦωΦ)



(ゴリラのままちゃん)

名 前はチビ。招き猫。



(ヒーハー)

骨董品・美術品

金・プラチナ・宝石

金貨・銀貨・古銭

KURAYA

うねめ通り
カラオケBanBan
ルミエール
ネットショップ
郡山

郡山 郡山店

高価買取 美術品・骨董品の買取専門店

遺品整理・無料出張買取も受付中!!

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 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 福島ペット火葬

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。

施設内火葬炉完備

8,000円(税別) 30,000円(税別)

(ハムちゃん・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

うねめ企業園地

セブンイレブン

JA福島さくら

宇佐美自動車

喜望ヶ丘

聖隷総合病院

郡山IC

希望ヶ丘

至郡山方面

新さくら通り

詳細はこちら

パンドカンパーニュ

甘酒のパンドウミ

パンドカンパーニュ

ハーブのパンドカンパーニュ

バゲットカンパーニュ

バゲットブランシユ

郵便番号963エリアで
生み出された数々の逸品の
その美しさと個性、そして価値を知っていただき、
それらが生み出された地域の「力」と「創造性」を感じ、
そして愛していただくための新企画です。
アーティスティックなヴィジュアルとともに
「隠れた魅力」を発見してください。

ラ・プリュム
la plume

「心と身体が嬉しくなるような、生命をつなぐパンを作りたい」と、注文を受けてから、そのパンにあわせた種を作り、常に育てている酵母から、更に4〜5回のかけ継ぎをし、酵母の発酵力を高めるため、パンの種類によっては2〜5日程度時間を頂く。

〒963-8876

店舗ではないため、下記 TEL、SNSからの予約にて販売

TEL 024-923-5960

Instagram @laplume333

Facebook La Plume

Mail cask_mihara@yahoo.co.jp

※「愛情館」、「自然食品とみや」でも購入可能

La Plume
ラ・プリュム

三色ラメめだか

めだか屋 龍神
medakaya ryujin

孫に楽しんでもらう目的でめだかを購入したことがきっかけで、「めだか屋 龍神」が令和7年6月20日開店。約20種の鑑賞用めだかを養魚・販売しており、価格は5匹100円から。1匹2,500円の高価なめだかも販売。初心者には飼育方法を教えてもらえる。

〒963-7732
田村郡三春町上舞字宮ノ前 8-1
TEL 024-983-3307
営 10:00~18:30
(11月~3月10:00~17:00)
休 火水(祝日は営業)



みゆき
幹之めだか

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(6)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8月31日

賃貸物件									
間取り	敷金	礼金	共益費	駐車場	構造・階数・F	築年	築年	築年	築年
階数	築年	入居日	交通	備考	取引態様				
売り物件									
土地面積	建物面積	専有面積	間取り	坪単価	用途地域				
地目	建ぺい率	容積率	構造・階数	向き					
築年	引渡日	交通	学区	備考	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		
冷暖	オール電化	CK	カードキー	DK	デジタルキー	ペア	ペアガラス	二重	二重サッシ
光熱	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・トイレ	バス・トイレ別	追焚	追焚給湯	SD	シャワー・ドレナ	パ	パナソニック	浴室	浴室換気乾燥
暖房	暖房便座	WT	ウォシュレット						
屋外設備									
物置	物置	TR	トランクルーム	ベランダ	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 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・BS受信可)

安積3丁目 2DK 仲介手数料無料!

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

1990148301

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・BS受信可)

富久山町久保田 1ルーム 仲介手数料無料!

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

1990155936

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・BS受信可)

富久山町久保田/城 2DK 仲介手数料無料!

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

1990146201

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・BS受信可)

富久山町 3DK メゾネットタイプです!

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

1990155564

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・BS受信可)

八山田1丁目 2DK 仲介手数料無しです。

間 洋6×2・DK
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨・2階建-1F
入 即日可
交 自社
販 ヤマトハイツB

1990156399

郡山市 賃貸アパート 設備 (給湯・シャワー・エアコン・TV・冷蔵庫・洗濯機・BS・BS受信可)

富久山町 3DK P2台縦列込です!

間 和6・洋6・4.5・DK
敷 2カ月
共 込
構 木造・平屋建
入 即日可
交 代理
販 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 ⑧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。



エアコン・流し台・洗浄便座 新品

★ 八山田2丁目 2DK(和6、洋6、DK6)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●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
●T.Vインターホン・BS・2F・木造

家賃 月額 46,000円 閑静な良好

バス・トイレ別、広々洋室10帖

★ 八山田4丁目 1K(洋10、K3.5)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/なし ●礼金/なし
●仲介料/なし ●即日入居可
●給湯・シャワー・エアコン・シャワー付洗面台・洗浄便座・T.Vインターホン・BS
●浴室乾燥機・2F角・木造

家賃 月額 49,000円 スーパー近く

対面キッチン・独立洗面台

★ 八山田5丁目 1LDK(和6、LDK16)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/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・T.Vインターホン・BS・1F・木造

家賃 月額 50,000円 トライアル近く

エアコン・洗浄便座・洗面台 新品

★ 八山田3丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●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・T.Vインターホン・BS・2F角

家賃 月額 56,000円 行徳二小近く

小型犬・ネコOK(2匹まで)

★ 八山田5丁目 3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●敷金/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・T.Vインターホン・BS・2F角・木造

家賃 月額 57,000円 エアコン新品

カードキー・TVインターホン付で安心

★ 八山田3丁目 2LDK(和7、洋6.5、LDK11.62)

●共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
●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・T.Vインターホン・物置・BS・2F・カードキー

家賃 月額 58,000円 エアコン新品

- 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!



☆ 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 ⑧日祝 ※夏期休業日 8/10(日)~8/17(日) 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
安積北井2丁目	3,500円	—	—	1ヵ月	3台	大根畑公園南側	コナリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井	3,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台	開成土地建物	024-933-0202	
安積町荒井東屋敷	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積町荒井	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	6台	郡山湖南線沿い、49号線近く	コナリアルエステート	024-922-6500
開成5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	49号線近く	コナリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	—	—	1ヵ月	1台	ネオハイツ開成近く	コナリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナリアルエステート	024-922-6500
桑野4丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	12台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	2台	チザンマンション菜根II番館東側	コナリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,950円	—	—	1ヵ月	2台	新さくら通り、4号線近く	コナリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和2丁目	4,400円	1ヵ月	1ヵ月	—	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ヵ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
鶴見垣	4,000円	—	—	1ヵ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
豊田町	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	11,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1ヵ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
七ツ池町	3,500円	—	—	1ヵ月	3台	寿泉堂香久山病院近く	コナリアルエステート	024-922-6500
並木4丁目	6,200円	—	—	1ヵ月	5台	改造車は利用不可	コナリアルエステート	024-922-6500
深沢2丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1ヵ月	39台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	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1丁目	7,000円	—	—	1ヵ月	3台	イオンタウン郡山近く	コナリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1ヵ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
若葉町	7,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202

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



売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション

シティタワー郡山

3LDK
(洋7・5.5・5・LDK18.2)

16階

専有面積:85.12㎡

賃料:22万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩4分
所在地:郡山市駅前1丁目
築年:2010年12月
備考:24階建て、分譲タイプ、オール電化、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など

賃貸マンション

サーパス清水台グランゲート

2SLDK
(洋8・6・LDK21.4・S3.4)

13階

専有面積:92.13㎡

賃料:20万円

敷金:1ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩8分
所在地:郡山市清水台2丁目
築年:2018年11月
備考:15階建て、分譲タイプ、エアコン、
照明、南西向き、リビング床暖房、
食器洗浄乾燥機など、
インターネット無料

賃貸マンション

クレアホームズ郡山神明町

3LDK
(洋6・5・4・LDK12.7)

9階

専有面積:63.01㎡

賃料:17.7万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩22分
所在地:郡山市神明町
築年:2024年3月
備考:12階建て、分譲タイプ、オートバス、
免震構造、リビング床暖房、
食器洗浄乾燥機など、
インターネット無料

賃貸マンション

クレアホームズ郡山神明町

3LDK
(洋6.5・5・4.5・LDK13.3)

10階

専有面積:65.49㎡

賃料:18万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩22分
所在地:郡山市神明町
築年:2024年3月
備考:12階建て、分譲タイプ、オートバス、
免震構造、リビング床暖房、
食器洗浄乾燥機など、
インターネット無料

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

TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102

【営業時間】10:00~17:00 【定休日】日・祝日

郡山不動産売却.comに
お任せください!

無料で査定できます!

戸建

マンション

土地

お持ちの不動産、売ったらいくらで査定してみませんか?
費用はかかりません。すぐに売らなくても大丈夫です。

お気軽に
お試しください

(有)開成土地建物

郡山不動産売却.com



免許番号 福島県知事(12)第20259号
会社所在地 〒963-8002
福島県郡山市駅前1丁目15-5



024-933-0202



営業時間 平日・土曜 9:00~17:00
日曜・祝日 10:00~16:00



定休日 ハッピーマンデー・GW
夏季休暇・年末年始

こおりやま情報FREE 毎月25日発行

主な配布先

●スーパー・ショッピングセンター・百貨店

ヨークベニマル新小原田店、富久山店、荒井店、横塚店、コスモス通り店、片平店、希望ヶ丘店、大槻店、日和田店、金屋店、須賀川西店、須賀川南店、本宮インター店、新本宮館町店、須賀川森店、方八町店、ザ・ビッグ喜久田店、須賀川店、本宮店、リヴィン郡山店、いちい須賀川東店、うすい百貨店地下食品売場、サンマート希望ヶ丘店、西田町店、フイチェン向陽町店、富田東店、富久山店、八山田店、喜久田東原店、緑ヶ丘店、リオンドール郡山東店、本宮店、須賀川南店、須賀川インター店、かわちや安積店、紫宮店、食品館ビボット郡山店、あぐりあ、愛情報／はたけんば須賀川店／ふあせるたむら／郡山市内シミズストア／大玉村あだたらの里直売所、郡山市内主要ホテル、郡山市観光案内所(JR郡山駅2階)、須賀川市駅観光案内所

●書店

みどり書房イオンタウン店／岩瀬書店富久山店／丸善ジュンク堂書店／宮協書店須賀川店／くまざわ書店 郡山店／くまざわ書店須賀川店

●その他、協賛スポンサー各社で配布



こおりやま情報
WEBでも
全ページ公開中
(PDFダウンロードできます)



※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。

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

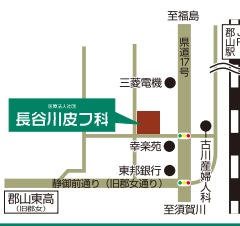
院長 長谷川 隆哉
皮膚科専門医

受付時間 午前11:30まで、午後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/>



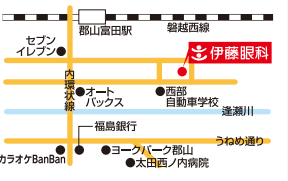
◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

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、ティーン郡山駅西口駐車場、エリートパーク6、三井リパーク

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
8 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
3 あさか内科クリニック(内科・小児科)	安積町長久保1丁目1-5	024-937-3939
8 さとう皮フ科(皮膚科)	富久山町福原字沼下55-138	024-931-6666
10 久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
10 くわのすずき内科クリニック(内科)	桑野4丁目10-6	024-991-5700
8 今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
8 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
11 佐々木医院(内科・循環器科)	町東1丁目196	024-952-3661
8 相模眼科(眼科)	大横町字西ノ宮581-2	024-961-5115
8 わんぱくさとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
17 渋谷クリニック(内科・小児科)	安積町成田字西畑13-1	024-947-2122
8 浅木整形外科医院(整形外科)	富久山町久保田字金堀田40-2	024-923-6543
8 すみここどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
24 まつもと内科クリニック(内科・消化器内科・小児科)	田村町金屋マセロ4-1	024-953-7412
8 こおりやま脳神経クリニック(内科・脳神経外科)	富久山町久保田字伊賀河原16	024-990-1770
8 さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
31 山田内科クリニック(内科)	開成2丁目7-8	024-933-7502
8 安積整形外科(整形外科)	安積3丁目347	024-945-1191

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)
※歯科の診療時間は日曜・祝日の昼間のみ 毎夜間(11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、屋休憩時間(1時間)を挟みますので、午後5時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
8/3 日 コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
コスモ調剤薬局喜久田店	024-963-0077	FAX.024-963-0088
ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
8/10 日 調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
朝日薬局	024-923-0156	FAX.024-923-0162
8/11 日 かねだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
調剤薬局ミッテル開成店	024-935-7336	FAX.024-983-5162
フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
8/17 日 あい調剤薬局大横店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
なの花薬局鶴見田店	024-954-3718	FAX.024-954-3719
クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
8/24 日 ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
金屋の杜薬局	024-953-3555	FAX.024-953-3502
さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
8/31 日 調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
そうこう薬局郡山店	024-946-5591	FAX.024-946-5592
調剤薬局メルシー	024-947-8101	FAX.024-947-8102

※7月10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。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

郡山で食

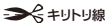
Koriyama de kaisyoku



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FREE8月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切8月1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「簡単！ワンポイント健康法」(名前・ペンネームも書いてね)
手軽にできる運動や習慣、おすすめ食品などを教えてください。

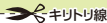
Q2. P14～15「made in 963」の感想を教えてください。

(ペンネーム／)

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

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

(ペンネーム／)



【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

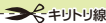
Q2. P14～15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「簡単！ワンポイント健康法」(名前・ペンネームも書いてね)
手軽にできる運動や習慣、おすすめ食品などを教えてください。

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

(ペンネーム／)

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



【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. P14～15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「簡単！ワンポイント健康法」(名前・ペンネームも書いてね)
手軽にできる運動や習慣、おすすめ食品などを教えてください。

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

(ペンネーム／)

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



28 (木)
Thursday

お腹すっきり「春雨サラダ ゆずこしょう風味」

春雨に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、糖質がエネルギー源になって頭や体を元気にし、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化するとされています。ゆずの香りとピリ辛風味が食欲をそそるサラダです。



作り方

- ①春雨は熱湯に1〜2分くらい浸けて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、にんじん、セロリは塩をふって5分くらい置き、出た水分を手で絞って切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

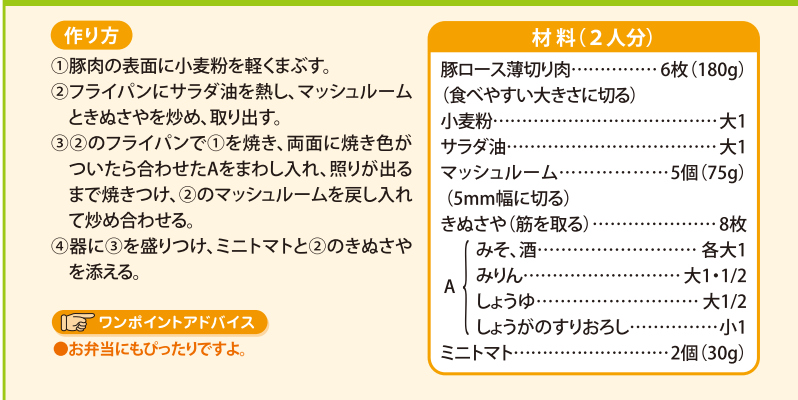
- 春雨、野菜ともに、水気をよく切ってからあえてください。

材料(2人分)

春雨	乾燥で30g
きゅうり(薄めの輪切り)	1/2本(50g)
にんじん(千切り)	小1/5本(20g)
セロリ(薄切り)	1/5本(20g)
塩	少々
A { ツナ(水気を切る)	小1缶(70g)
マヨネーズ	大2
ゆずこしょう	小1/2

所要時間
20分1人分のカロリー
約205kcal29 (金)
Friday

疲労回復に「豚肉とマッシュルームのみそしょうが焼き」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、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。ご飯がすすむ、みそ味のしょうが焼きです。

作り方

- ①豚肉の表面に小麦粉を軽くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、マッシュルームときぬさやを炒め、取り出す。
- ③②のフライパンで①を焼き、両面に焼き色がついたら合わせたAをまわし入れ、照りが出るまで焼きつけ、②のマッシュルームを戻し入れて炒め合わせる。
- ④器に③を盛りつけ、ミニトマトと②のきぬさやを添える。

ワンポイントアドバイス

- お弁当にもぴったりですよ。

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	6枚(180g)
(食べやすい大きさに切る)	
小麦粉	大1
サラダ油	大1
マッシュルーム	5個(75g)
(5mm幅に切る)	
きぬさや(筋を取る)	8枚
A { みそ、酒	各大1
みりん	大1・1/2
しょうゆ	大1/2
しょうがのすりおろし	小1
ミニトマト	2個(30g)

所要時間
20分1人分のカロリー
約435kcal30 (土)
Saturday

血液サラサラに「ひきわり納豆やっこ」

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、納豆や豆腐に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。冷蔵庫にあるもので簡単に出来る、ビールのお供にぴったりの一品です。



作り方

- ①豆腐は半分に切り、器に盛りつける。
- ②ボウルに納豆を入れてAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③①に②をたっぷりかけ、みつ葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

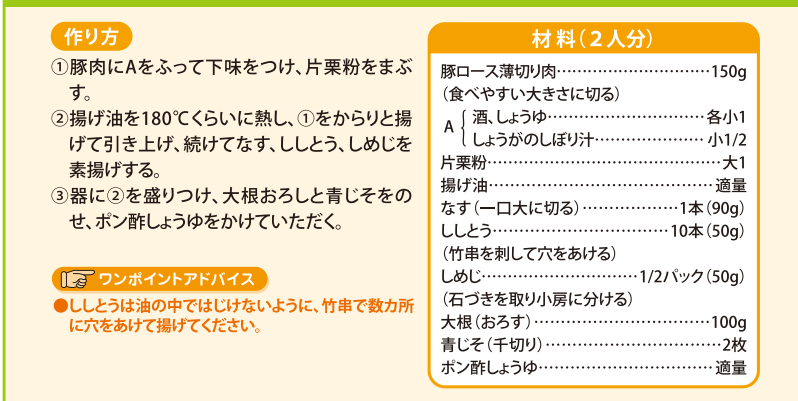
- ひきわり納豆がなければ普通の納豆を刻んでも良いですよ。

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1丁(300g)
ひきわり納豆	1パック(50g)
A { 添付のたれ、からし(あれば)	各1袋
しょうゆ	小1
みつ葉(ざく切り)	3本

所要時間
5分1人分のカロリー
約108kcal31 (日)
Sunday

疲労回復に「揚げ豚と野菜のおろしのせ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、なすに含まれる紫色素ナスニンが目の健康を守り、ししとうに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。肉と野菜がたくさん食べられる、栄養バランスの良い一品です。

作り方

- ①豚肉にAをふって下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を180℃くらいに熱し、①をからりと揚げて引き上げ、続けてなす、ししとう、しめじを素揚げする。
- ③器に②を盛りつけ、大根おろしと青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ししとうは油の中ではじけないように、竹串で数カ所穴をあけて揚げてください。

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	150g
(食べやすい大きさに切る)	
A { 酒、しょうゆ	各小1
しょうがのしぼり汁	小1/2
片栗粉	大1
揚げ油	適量
なす(一口大に切る)	1本(90g)
ししとう	10本(50g)
(竹串を刺して穴をあける)	
しめじ	1/2パック(50g)
(石づきを取り小房に分ける)	
大根(おろす)	100g
青じそ(千切り)	2枚
ポン酢しょうゆ	適量

所要時間
20分1人分のカロリー
約304kcal

24 (日)
Sunday

血液サラサラに「納豆とチーズの揚げ焼き」

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、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、油揚げに含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。焼いた油揚げが香ばしい一品です。



作り方

- ①油揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、一辺に包丁を入れて袋状にし、合わせたAをスプーンで入れ、平らにならす。
- ②フライパンを熱し、①の両面をこんがりと焼き、取り出して半分に切る。

ワンポイントアドバイス

- 添付のたれがない場合は、しょうゆ大1を加えてください。

材料 (2人分)

油揚げ	小2枚 (40g)
ひきわり納豆	1パック (50g)
添付のたれ	1袋
A プロセスチーズ	30g
(5mmの角切り)	
青ねぎ (みじん切り)	2本

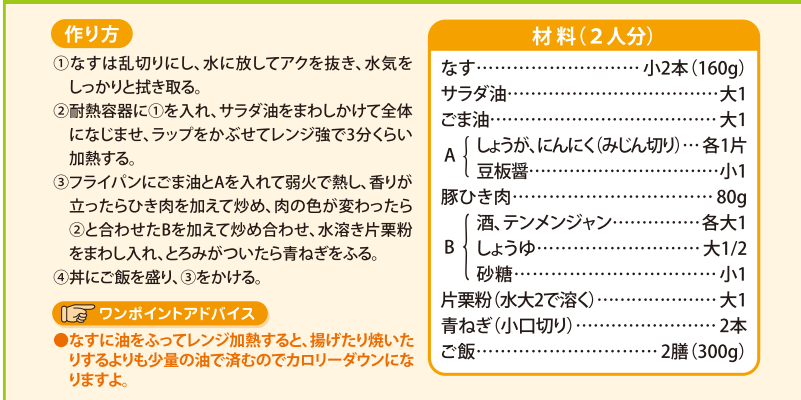
所要時間
10分

1人分のカロリー
約175kcal

25 (月)
Monday

目の健康に「麻婆なす丼」

なすに含まれる紫色色素ナスニンが視力の改善を助けて目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。お手軽に作れる中華の一品です。



作り方

- ①なすは乱切りにし、水に放してアクを抜き、水気をしっかりと拭き取る。
- ②耐熱容器に①を入れ、サラダ油をまわしかけて全体になじませ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ③フライパンにごま油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら②と合わせたBを加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら青ねぎをふる。
- ④丼にご飯を盛り、③をかける。

ワンポイントアドバイス

- なすに油をふってレンジ加熱すると、揚げたり焼いたりするよりも少量の油で済むのでカロリーダウンになりますよ。

材料 (2人分)

なす	小2本 (160g)
サラダ油	大1
ごま油	大1
A しょうが、にんにく (みじん切り)	各1片
豆板醤	小1
豚ひき肉	80g
B 酒、テンメンジャン	各大1
しょうゆ	大1/2
砂糖	小1
片栗粉 (水大2で溶く)	大1
青ねぎ (小口切り)	2本
ご飯	2膳 (300g)



所要時間
15分

1人分のカロリー
約571kcal

26 (火)
Tuesday

食欲増進に「ゴーヤときのこのこのやっこサラダ」

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、ゴーヤやしめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ゴーヤの苦味がおいしいヘルシーサラダです。



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてゴーヤをゆで、ゆで上がりにしめじと豆腐を加えてさっとゆで、全て一緒に引き上げて水気を切り、豆腐は一口大に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①とちくわを加えてさっくりとあえる。

ワンポイントアドバイス

- お好みでラー油を少ししたらおいしいですよ。

材料 (2人分)

ゴーヤ (薄切り)	1/5本 (50g)
しめじ	1/2パック (50g)
(石づきを取り小房に分ける)	
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
しょうゆ	大2
A 酢	大1
ごま油	大1
ちくわ (細切り)	2本 (60g)

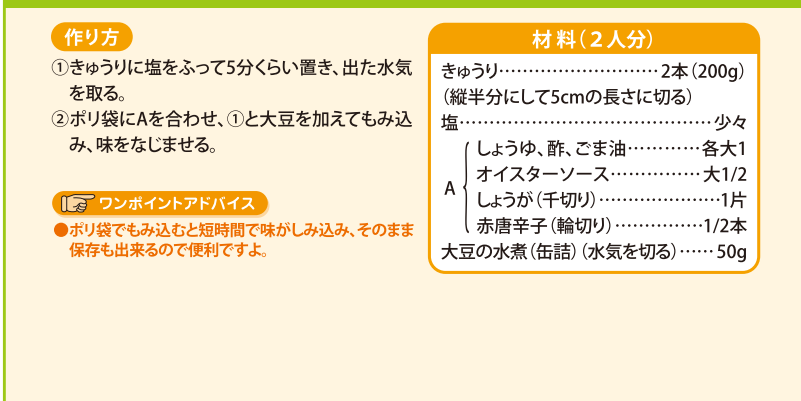
所要時間
10分

1人分のカロリー
約158kcal

27 (水)
Wednesday

むくみ予防に「きゅうりと大豆の中華風浅漬け」

きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンが利尿を促してむくみを予防し、大豆に含まれるレシチンが脳細胞を活性化し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。時間のない時にもさっと作れる漬けものレシピです。



作り方

- ①きゅうりに塩をふって5分くらい置き、出た水気を取る。
- ②ポリ袋にAを合わせ、①と大豆を加えてもみ込み、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- ポリ袋でもみ込むと短時間で味がしみ込み、そのまま保存も出来るので便利です。

材料 (2人分)

きゅうり	2本 (200g)
(縦半分にして5cmの長さに切る)	
塩	少々
A しょうゆ、酢、ごま油	各大1
オイスターソース	大1/2
しょうが (千切り)	1片
赤唐辛子 (輪切り)	1/2本
大豆の水煮 (缶詰) (水気を切る)	50g



所要時間
15分

1人分のカロリー
約128kcal

20 (水) スタミナアップに「牛バラ肉とごぼうの甘辛煮」

Wednesday

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、鉄分やビタミンB₁₂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・改善すると言われています。パルサミコ酢がコクを深める隠し味になった一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 546 kcal



作り方

- ①牛肉は大きめの角切りにし、ごぼうは皮をこそげ、5cmの長さに切って水に放し、水気を切る。
- ②鍋に①の牛肉を入れ、ひたひたになるくらいの水を注いで火にかけ、5分くらい沸騰させたら火を止め、湯を捨てる。
- ③②の鍋に①のごぼうとAを入れ、落としふたをして弱～中火で15分くらい煮込み、ふたを外して汁気がなくなるまで10分くらい煮る。

ワンポイントアドバイス

- パルサミコ酢がない場合は、黒酢やワインビネガー、米酢に変えてもOKです。

材料(2～3人分)

牛バラブロック肉	300g
ごぼう	小1本 (150g)
しょうゆ、みりん	各大2
酒、砂糖	各大1
A パルサミコ酢	大1/2
赤唐辛子(種を抜く)	1本
水	200ml

21 (木) 疲労回復に「冷製コーンポタージュ」

Thursday

とうもろこしに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防すると言われています。旬のとうもろこしの甘さを味わえる冷たいポタージュです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 126 kcal



作り方

- ①とうもろこしはラップに包み、レンジ強で3分くらい加熱し、包丁で実をこそげる。
- ②パプリカとブロッコリーもラップに包み、レンジ強で1分くらい加熱し、パプリカは皮をむき、それぞれみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱してAを炒め、①を加えて塩、こしょうをふり、米粉をふり入れて炒め合わせる。
- ④ミキサーに水70mlと③を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤③のフライパンに④を戻し入れ、牛乳を加えて熱し、一煮立ちしたら火を止めてボウルに移し、氷水を当てる一気冷やし、器に盛りつけて②を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 夏のおもてなし料理にどうぞ。

材料(4人分)

とうもろこし	1本(可食部150g)
パプリカ(赤)	1/8個(20g)
ブロッコリー	20g
サラダ油	大1/2
A 玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚(20g)
塩	小1/4
こしょう	少々
米粉	大1
水	70ml
牛乳	200ml

22 (金) 血液サラサラに「霜降りまぐろのづけサラダ」

Friday

まぐろに含まれるEPAや、アボカドに含まれるリノレン酸・オレイン酸が血液をサラサラにし、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。まぐろとアボカドの組み合わせがおいしい一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 279 kcal



作り方

- ①耐熱容器にAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、わさびを溶かし入れ、粗熱を取る。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止めてまぐろを入れ、表面が白くなったら引き上げて氷水で冷やし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③②のまぐろをポリ袋に入れて①を注ぎ入れ、冷蔵庫に入れて30分くらい味をしみ込ませ、一口大に切る。
- ④器にミックスリーフ、アボカド、玉ねぎを敷き、③のまぐろをのせ、③の漬け汁とBを合わせたドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス

- 一手間ですが、お手頃な赤身まぐろを霜降りにするとうま味がなくなってしまうので、引き締め、おいしさが格段にアップしますよ。山かけ丼などにもお使いください。

材料(2人分)

A しょうゆ	大2
酒、みりん	各小2
練りわさび	小1/4
まぐろ(赤身)	小1さく(150g)
(縦半分に切る)	
ミックスリーフ	1/パック(100g)
アボカド(5mm幅に切る)	1/2個(115g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
(薄切りし水にさらす)	
B オリーブオイル	大1・1/2
レモン汁	小1

23 (土) 胃腸に優しい「トマトとオクラのスープにゅうめん」

Saturday

オクラに含まれるムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促し、オクラやミニトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ウィンナーに含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。さっぱり味の洋風にゅうめんです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 218 kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてオクラをゆで、冷水に取って半分に切り、続けてミニトマトをさっとゆで、冷水に取って皮をむく。
- ②①の鍋でそうめんを少し固めにゆで、冷水に取ってめめりがなくなるまで洗う。
- ③鍋にAを入れて沸かし、ウィンナー、②、①を順に加え、一煮立ちしたら火を止める。

ワンポイントアドバイス

- スープを冷たくして冷麺にしてもおいしいですよ。

材料(2人分)

オクラ	5本(50g)
(塩でもみうぶ毛を取る)	
ミニトマト	6個(90g)
そうめん	2束(100g)
水	500ml
A コンソメスープの素	小1・1/2
塩、こしょう	少々
ウィンナー	3本(50g)
(1cm幅の輪切り)	

16 (土)
Saturday

血行促進に「鶏手羽元のハーブグリル」

鶏手羽元に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、コラーゲンが皮膚に栄養を補給し、ビタミンA・B₂が肌荒れや風邪を予防すると言われています。お弁当にもぴったりの、香り高い肉料理です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約260kcal



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き、Aをふっともみ込み、5分くらい置いておく。
- ②魚焼きグリルを予熱し、①を焼き色がつくまで7～8分くらい焼き、器に盛りつけてミントマトとレモンを添え、ローズマリーを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 肉を切り開いておくという手間で、表面が焦げて中は生焼け…という失敗を防げますよ。ローズマリーは生・乾燥でもどちらでもOKです。

材料 (2人分)

鶏手羽元	6本 (300g)
酒	大1
塩、こしょう	少々
A にんにく(すりおろす)	1片
ローズマリー(刻む)	適量
ミントマト、レモン	適量
ローズマリー(飾り用)	適量

17 (日)
Sunday

夏バテ予防に「パイナップルジェラート」

パイナップルに含まれるビタミンB₁が夏バテを予防し、クエン酸が食欲を増進し、食物繊維が便秘を予防・改善し、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。酸味と甘味のバランスが良いデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
20分

1人分のカロリー
約106kcal

作り方

- ①ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、合わせておく。
- ②パイナップルは飾り用に一口大の4枚を取っておき、残りは刻む。
- ③鍋に牛乳を入れて中火で熱し、沸騰直前で火を止め、①を加えてグラニュー糖が溶けるまでよく混ぜ、刻んだパイナップルとレモン汁を加える。
- ④③をバットに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、器に盛りつけて飾り用のパイナップルとミントの葉を添える。

ワンポイントアドバイス

- 冷やし固める途中で何度か取り出し、空気を含ませるようにフォークで混ぜると口当たりの良いサクサクのジェラートになりますよ。

材料 (4人分)

卵黄	1個分
グラニュー糖	大4
パイナップル	150g
牛乳	200ml
レモン汁	大1
ミントの葉	適量



18 (月)
Monday

疲労回復に「さっぱりポン酢焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、スナッペンどうに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守ると言われています。夏バテ気味で食欲のない時におすすめの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約483kcal



作り方

- ①蒸し麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、袋から出してほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎを加えて炒め合わせ、玉ねぎがしんなりしたら全て一緒に取り出す。
- ③②のフライパンに①を入れて炒め、豚肉と玉ねぎを戻し入れてスナッペンどうを加え、鶏がらスープの素とポン酢しょうゆを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 材料の下処理を済ませておいてから、テンポ良く炒めていきましょう。

材料 (2人分)

蒸し麺	2袋 (300g)
サラダ油	大1
豚切り落とし肉	140g
(食べやすい大きさに切る)	
玉ねぎ(1cm幅に切る)	1/2個 (100g)
スナッペンどう	6本
(塩ゆでし、ななめに半分に切る)	
鶏がらスープの素(湯大1で溶く)	小1
ポン酢しょうゆ	大2
塩、こしょう	少々

19 (火)
Tuesday

肝臓を丈夫に「白身魚のアクアパッツァ」

白身魚やあさりに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、白身魚に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化するとされています。華やかでおもてなしにもおすすめの、手軽に作れる魚料理です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約565kcal

作り方

- ①白身魚に塩、こしょうを軽くふる。
- ②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①を加え、表面が色づくくらいに両面を焼く。
- ③②にあさりを加え、白ワインをまわし入れて強火で熱し、Aを加えてふたをかぶせ、弱～中火で7～8分くらい蒸し煮にする。
- ④③のふたを取ってさらに煮詰め、塩、こしょうで味をととのえてイタリアンパセリをちらす。

ワンポイントアドバイス

- 「アクアパッツァ」はイタリアの煮込み料理です。手に入りやすい旬の白身魚で試してみてください。

材料 (2人分)

お好みの白身魚	4切れ (300g)
(すずき、かき、鯛など)	
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1
にんにく(みじん切り)	1片
あさり(塩水に浸け砂抜きする)	200g
白ワイン	大3
ミントマト	8個 (120g)
A 黒オリーブ	8個
水	100ml
イタリアンパセリ(手でちぎる)	適量



12 (火)
Tuesday

骨や歯を丈夫に「ラタトゥイユのチーズオムレツ」

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、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、たくさんの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。具たくさんで豪華なオムレツです。



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れて菜箸で軽く混ぜ、半熟にまとまってきたら真ん中にラタトゥイユをのせ、両端から巻き込むように形作り、裏に返すように皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- すぐ出来るので朝食などにぴったりです。ラタトゥイユをたくさん作っておけば便利です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約285kcal

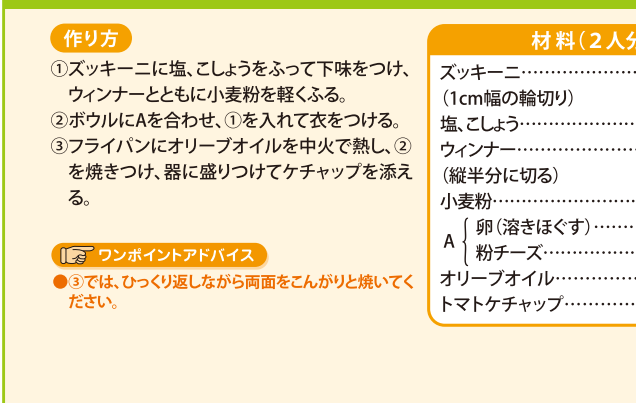
材料(2人分)

- 卵……………3個
A { シュレッドチーズ……………30g
牛乳……………大2
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………大1
夏野菜たっぷりラタトゥイユ…200gくらい
(10日レシピ参照)

13 (水)
Wednesday

肌荒れ予防に「ズッキーニとウィンナーのチーズピカタ」

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を予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。おつまみにも、お子さまのおやつにもなる一品です。



作り方

- ①ズッキーニに塩、こしょうをふって下味をつけ、ウィンナーとともに小麦粉を軽くふる。
- ②ボウルにAを合わせ、①を入れて衣をつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を焼きつけ、器に盛りつけてケチャップを添える。

ワンポイントアドバイス

- ③では、ひっくり返しながら両面をこんがり焼いてください。

材料(2人分)

- ズッキーニ……………1/2本(100g)
(1cm幅の輪切り)
塩、こしょう……………少々
ウィンナー……………4本(200g)
(縦半分に切る)
小麦粉……………大1
A { 卵(溶きほぐす)……………1個
粉チーズ……………大1
オリーブオイル……………大1
トマトケチャップ……………適量

所要時間
15分1人分のカロリー
約495kcal14 (木)
Thursday

疲労回復に「栗と黒豆の寒天」

栗に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、ビタミンCが肌を美しく保ち、黒豆に含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。お盆におすすめの冷たい和菓子です。

作り方

- ①黒豆はざるに取ってさっと水洗いし、水気を切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、混ぜながら溶かし、沸騰したらそのまま2分くらい熱し、火を止める。
- ③ゼリー型を水で濡らし、①と栗を入れて②を注ぎ入れ(4つ作る)、バットに入れた氷水を当てて粗熱を取る。
- ④③を冷蔵庫で冷やし固め、型から外して器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- シロップが足りない場合は水80mlを足して、砂糖の量を増やしてお好みの甘さに仕上げてください。

所要時間
(固める時間の含む)
15分1人分のカロリー
約145kcal

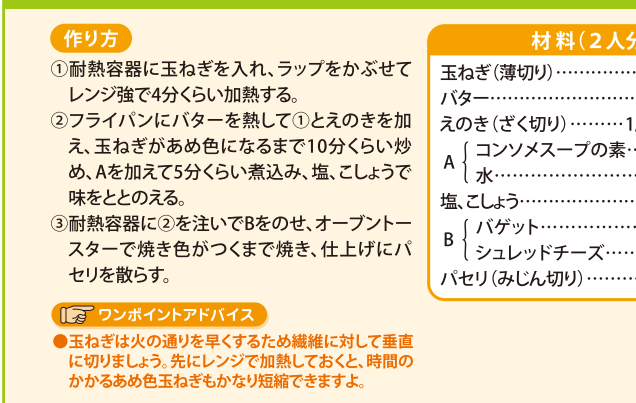
材料(4人分)

- 黒豆の甘露煮(市販)……………1/2袋(70g)
A { 栗の甘露煮のシロップ……………80ml
水……………350ml
砂糖……………大2~3
粉寒天……………1袋(4g)
栗の甘露煮(市販)(半分に切る)…100g

15 (金)
Friday

お腹すっきり「玉ねぎとえのきのグラタンスープ」

玉ねぎやえのきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、バターやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、パセリに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。ボリュームのあるお洒落な一品です。



作り方

- ①耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②フライパンにバターを熱して①とえのきを加え、玉ねぎがあめ色になるまで10分くらい炒め、Aを加えて5分くらい煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③耐熱容器に②を注いでBをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは火の通りを早くするため繊維に対して垂直に切りましょう。先にレンジで加熱しておく、時間のかかるあめ色玉ねぎもかなり短縮できますよ。

材料(2人分)

- 玉ねぎ(薄切り)……………1個(200g)
バター……………大1
えのき(ざく切り)……………1/2パック(50g)
A { コンソメスープの素……………小1
水……………300ml
塩、こしょう……………少々
B { パゲット……………2切れ(30g)
シュレッドチーズ……………30g
パセリ(みじん切り)……………少々

所要時間
30分1人分のカロリー
約193kcal

8 (金)
Friday

食欲増進に「鶏もも肉とゴーヤの中華風チャンプルー」

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、鶏肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、赤唐辛子に含まれるカプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。ご飯がすすむ一品です。



作り方

- ①鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱して卵を流し入れ、半熟状態になったら取り出し、続けて①の両面に焼き色がつくまでじっくりと焼く。
- ③②にゴーヤとしめじを加えて炒め、Aをまわし入れて炒め合わせ、②の卵を戻し入れてさつと炒める。

ワンポイントアドバイス

- 薄切することが多いゴーヤですが、繊維に沿った切り方すると水気が出ていく、歯応えのあるチャンプルーになりますよ。

材料 (2人分)

鶏もも肉 (一口大に切る) ……	150g
塩、こしょう ……	少々
ごま油 ……	大1
卵 (溶きほぐす) ……	2個
ゴーヤ ……	大1/2本 (150g) (1.5cm幅の細切り)
しめじ ……	1/2パック (50g)
A { 酒、みりん ……	各大1
しょうゆ ……	大1/2
オイスターソース ……	小1
赤唐辛子 (輪切り) ……	1/3本

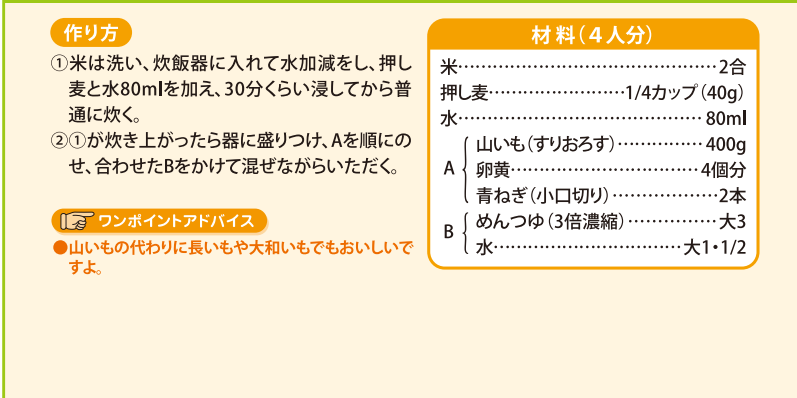
所要時間
20分

1人分のカロリー
約 339 kcal

9 (土)
Saturday

お腹すっきり「月見麦とろ飯」

押し麦に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、たんぱく質がスタミナを増強し、山いも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吸収を促すと言われています。夏バテ気味で食欲のない時でも食べやすい一品です。



作り方

- ①米は洗い、炊飯器に入れて水加減をし、押し麦と水80mlを加え、30分くらい浸してから普通に炊く。
- ②①が炊き上がったら器に盛りつけ、Aを順にのせ、合わせたBをかけて混ぜながらいただく。

ワンポイントアドバイス

- 山いもの代わりに長いもや大和いもでもおいしくすよ。

材料 (4人分)

米 ……	2合
押し麦 ……	1/4カップ (40g)
水 ……	80ml
A { 山いも (すりおろす) ……	400g
卵黄 ……	4個分
青ねぎ (小口切り) ……	2本
B { めんつゆ (3倍濃縮) ……	大3
水 ……	大1・1/2

所要時間
(浸水時間のぞく)
40分

1人分のカロリー
約 417 kcal

10 (日)
Sunday

健康なお肌に「夏野菜たっぷりラタトゥイユ」

トマトやズッキーニ、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の健康を守り、なすに含まれる紫色素ナスニンが目の健康を守ると言われています。旬の夏野菜のおいしさを味わえる一品です。



作り方

- ①耐熱容器にトマトを入れ、ラップをかぶせて3分くらい加熱し、皮をむいてフォークで粗く崩す。
- ②フライパンにオリーブオイル大1とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらAを加えて塩をふり、しんなりとするまで炒める。
- ③②にオリーブオイル大1を入れてBを加え、塩をふって炒め合わせ、①とCを加えてふたをかぶせ、弱～中火で5分くらい煮込み、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- トマトは完熟のものを使いましょう。野菜を追加することに塩をふって旨味を引き出すのがポイントです。

材料 (4人分)

トマト (半分に切る) ……	2個 (400g)
オリーブオイル ……	大2
にんにく (みじん切り) ……	1片
A { 玉ねぎ (2cm角に切る) ……	1/2個 (100g)
にんじん (いちょう切り) ……	1/2本 (70g)
セロリ (2cm角に切る) ……	1/2本 (50g)
塩 ……	少々
B { ズッキーニ (いちょう切り) ……	1本 (150g)
なす ……	小2本 (160g)
C { (いちょう切りにし、水に放してアクを抜く) パプリカ (赤、黄) ……	各1/2個 (75g) (2cm角に切る)
ローリエ ……	1枚
C { トマトケチャップ ……	大1

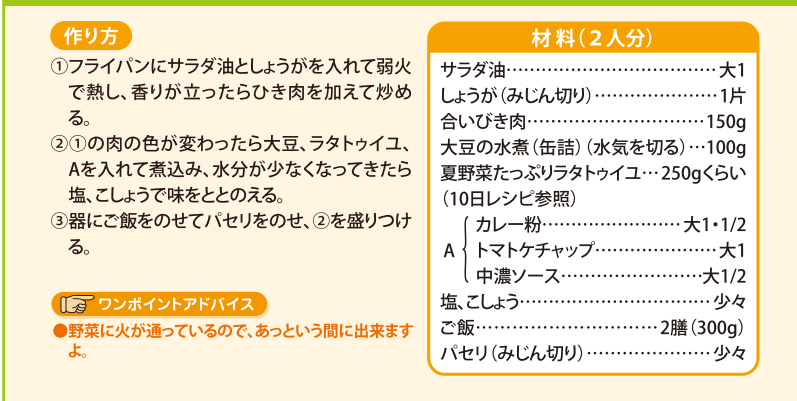
所要時間
20分

1人分のカロリー
約 273 kcal

11 (月)
Monday

肝臓を丈夫に「ラタトゥイユのドライカレー」

カレー粉に含まれるターメリックの成分クルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高め、合いびき肉や大豆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。ラタトゥイユを利用して作る時短カレーです。



作り方

- ①フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。
- ②①の肉の色が変わったら大豆、ラタトゥイユ、Aを入れて煮込み、水分が少なくなってきたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ③器にご飯をのせてパセリをのせ、②を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 野菜に火が通っているので、あっという間に出来ますよ。

材料 (2人分)

サラダ油 ……	大1
しょうが (みじん切り) ……	1片
合いびき肉 ……	150g
大豆の水煮 (缶詰) (水気を切る) ……	100g
夏野菜たっぷりラタトゥイユ ……	250gくらい (10日レシピ参照)
A { カレー粉 ……	大1・1/2
トマトケチャップ ……	大1
中濃ソース ……	大1/2
塩、こしょう ……	少々
ご飯 ……	2膳 (300g)
パセリ (みじん切り) ……	少々

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 653 kcal

4 (月) Monday

元気はつらつ「カラフルライスサラダ」

ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オクラに含まれるムチンが胃粘膜を保護すると言われています。洋風ちらし寿司のようなライスサラダです。



作り方

- ①ボウルにご飯を入れ、合わせたAを加えて混ぜ、味がなじんだらBも加えて混ぜ合わせる。
- ②器にレタスを敷いて①を盛りつけ、ミニトマトをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ご飯は温かい方が、味がなじみやすいですよ。手まりのように小さく丸めて、行楽のお弁当などにもおすすめです。

材料(2人分)

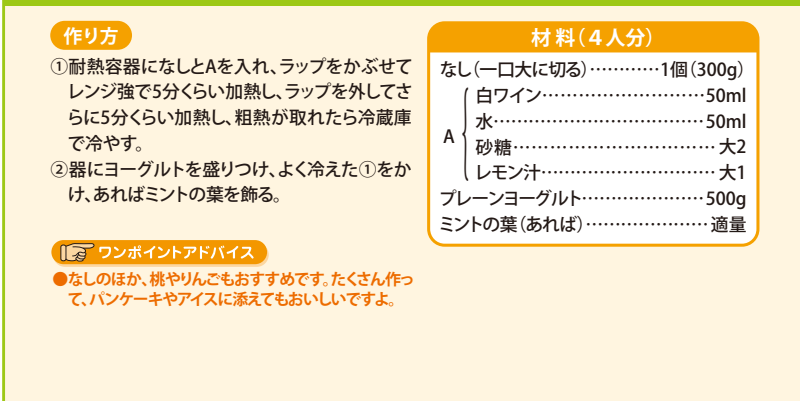
温かいご飯	小2膳 (250g)
酢	大1
砂糖、レモン汁	各小1
A 塩	小1/4
こしょう	少々
オリーブオイル	大1/2
ロースハム(角切り)	2枚 (30g)
プロセスチーズ(角切り)	20g
B オクラ(塩もみしてゆで、輪切り)	3本 (30g)
ホールコーン	大2
パセリ(みじん切り)	少々
レタス(手でちぎる)	2枚 (30g)
ミニトマト(半分に切る)	6個 (90g)

所要時間
20分1人分のカロリー
約 393 kcal

5 (火) Tuesday

お腹すっきり「なしのコンポートがけヨーグルト」

なしに含まれるペントサンやリグニンが腸のぜん動運動を促し、ソルビトールの緩下作用とともに便秘を予防・改善し、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえと言われています。レンジで簡単に出来るデザートです。



作り方

- ①耐熱容器になしとAを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱し、ラップを外してさらに5分くらい加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②器にヨーグルトを盛りつけ、よく冷えた①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

- なしのほか、桃やりんごもおすすめです。たくさん作って、パンケーキやアイスに添えてもおいしいですよ。

材料(4人分)

なし(一口大に切る)	1個 (300g)
白ワイン	50ml
A 水	50ml
砂糖	大2
レモン汁	大1
プレーンヨーグルト	500g
ミントの葉(あれば)	適量

所要時間
(冷やす時間のぞく)
20分1人分のカロリー
約 177 kcal

6 (水) Wednesday

疲労回復に「キャベツとコーンのみそスープ」

みそに含まれる大豆ペプチドや、ベーコンやコーンに含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツや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。炒めたキャベツとコーンの甘味がみそによく合う一品です。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとキャベツを炒め、しんなりしたらコーンを加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えて一煮立ちさせ、みそを溶かし入れて火を止め、器に盛りつけて粗挽き黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- みそを加えた後は香りが飛ばないように、すぐに火を止めましょう。

材料(2人分)

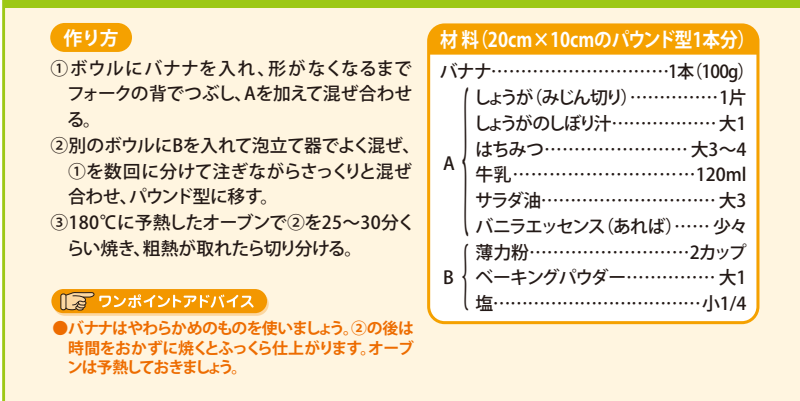
サラダ油	大1/2
ベーコン(2cm幅に切る)	2枚 (40g)
キャベツ(ざく切り)	2枚 (80g)
ホールコーン	大2
A 湯	300ml
和風だしの素	小1
みそ	大1
粗挽き黒こしょう	少々

所要時間
15分1人分のカロリー
約 107 kcal

7 (木) Thursday

美しいお肌に「バナナジンジャーブレッド」

バナナに含まれるビタミンCが肌を健康的で美しく保ち、食物繊維やオリゴ糖が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれるジンゲロールやジンギロ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。しょうがの風味がピリツと効いた一品です。



作り方

- ①ボウルにバナナを入れ、形がなくなるまでフォークの背でつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②別のボウルにBを入れて泡立て器でよく混ぜ、①を数回に分けて注ぎながらさっくりと混ぜ合わせ、パウンド型に移す。
- ③180℃に予熱したオーブンで②を25～30分くらい焼き、粗熱が取れたら切り分ける。

ワンポイントアドバイス

- バナナはやわらかめのものを使いましょう。②の後は時間をおかず焼くとふっくら仕上がります。オーブンは予熱しておきましょう。

材料(20cm×10cmのパウンド型1本分)

バナナ	1本 (100g)
しょうが(みじん切り)	1片
しょうがのしぼり汁	大1
A はちみつ	大3～4
牛乳	120ml
サラダ油	大3
パニラエッセンス(あれば)	少々
薄力粉	2カップ
B ベーキングパウダー	大1
塩	小1/4

所要時間
40分1本分のカロリー
約 648 kcal

1 (金) 疲労回復に「スペアリブの甘辛オーブン焼き」

スペアリブに含まれるビタミンB₁がはちみつに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、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と言われています。アウトドアにもぴったりの一品です。



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、スペアリブを15分くらいゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②ポリ袋にAを合わせて漬けだれを作り、①を熱いうちに入れてもみ込み、30分以上漬け込む。
- ③オーブンを200℃に予熱し、オーブンペーパーを敷いた天板にかぼちゃと②のスペアリブを並べ、途中で漬けだれを塗り、何度か上下を返しながら、25分くらいこんがり焼く。
- ④器に③を盛りつけ、クレソンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 先に肉を下ゆでするので、外が焦げて中が生焼けという失敗がありません。アウトドアなどでは、②まで準備しておく、現地ですぐ焼くことが出来ますよ。

材料 (2人分)

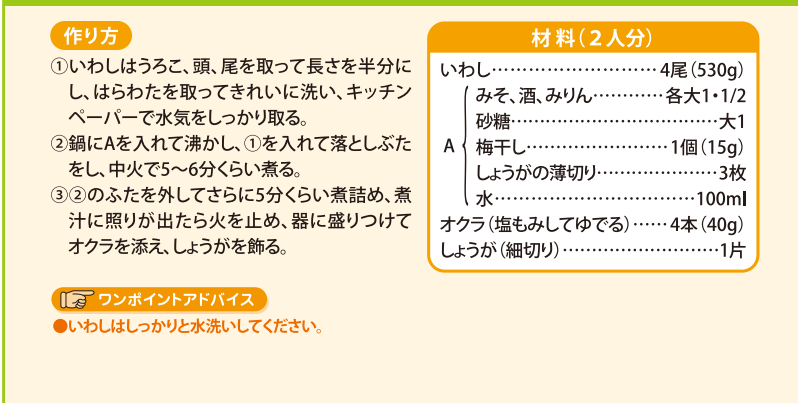
スペアリブ	200g
トマトケチャップ	大2
しょうゆ、酒、ごま油	各大1
はちみつ	大1/2
コチュジャン	小1
しょうが、にんにく(すりおろす)	各1片
こしょう	少々
かぼちゃ(くし形切り)	120g
クレソン	20g

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
50分

1人分のカロリー
約**439** kcal

2 (土) 骨や歯を丈夫に「いわしの梅みそ煮」

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、みそに含まれる大豆ペプチドや、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復すると言われています。梅としょうがでいわしの臭みがやわらぎ、食べやすくなった一品です。



作り方

- ①いわしはうろこ、頭、尾を取って長さを半分にし、はらわたを取ってきれいに洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①を入れて落としぶたをし、中火で5〜6分くらい煮る。
- ③②のふたを外してさらに5分くらい煮詰め、煮汁に照りが出たら火を止め、器に盛りつけてオクラを添え、しょうがを飾る。

材料 (2人分)

いわし	4尾 (530g)
みそ、酒、みりん	各大1・1/2
砂糖	大1
梅干し	1個 (15g)
しょうがの薄切り	3枚
水	100ml
オクラ(塩もみしてゆでる)	4本 (40g)
しょうが(細切り)	1片

ワンポイントアドバイス

- いわしはしっかりと水洗いしてください。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**324** kcal

3 (日) 疲労回復に「長いもとアボカドの梅じそあえ」

梅干しに含まれる酸味のもとクエン酸が疲労を回復し、長いもに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。食欲のない時におすすめの、さっぱり味のあえものです。



作り方

- ①ボウルに長いも、アボカド、梅干し、青じそを入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 火を使わず、さっと合わせるだけで出来ますよ。

材料 (2人分)

長いも(角切り)	10cm (200g)
アボカド(角切り)	1/2個 (115g)
梅干し(種を取り粗く刻む)	1個 (15g)
青じそ(粗みじん切り)	2枚
A { ポン酢しょうゆ	大1・1/2
ごま油	大1/2

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**183** kcal

“3時間”飲み放題!宴会プラン受付中

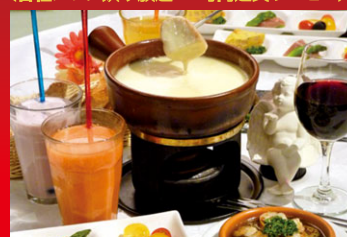
(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)

【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～スクリュードライバー/ソルティードッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダー/カシスウーロン/カシスオレンジ/ピーチフーズ/レゲエパンチ/梅酒フーズ～ソフドリンク～ウーロン茶/コーラ/メロンソーダー/ジンジャーエール/ライムソーダー/レモンソーダー/グレープフルーツソーダー/ザクロソーダー/ピーチソーダー



【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

9月28日(日)

10:30～12:00 (10:00 開場)

会場 あおき大槻斎苑
〒963-0201 福島県郡山市大槻町仙海東 25-1

定員 先着 50名
※定員に成次第締め切らせていただきます

主催 あおき郡山本部
〒963-0201 福島県郡山市大槻町仙海東 6-5

生島清身(いくしま きよみ)
行政書士・社会人落語家
高座名:天神亭きよ美
(てんじんいてい きよみ)
大阪市出身、東京都在住。

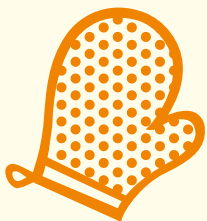
「落語で終活」のご予約は下記QRまたはお電話にて承ります

あおき 0120-89-2724

「落語で終活」受付時間 8:00-17:00

「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

2025年8月号 vol.227
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

肝臓を丈夫に「シーフードカレーパエリア」



えびやいか、あさりに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、あさりに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、パプリカやブロッコリー、玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。魚介の旨味がしみ込んだ、カレー風味の簡単パエリアです。

材料(直径20cmのフライパン1個分)

米	100g
オリーブオイル	大1・1/2
にんにく(みじん切り)	1片
A { パプリカ(1cm幅に切る)	1/2個(75g)
ブロッコリー(小房に分ける)	50g
いか(1cm幅の輪切り)	小1/2杯(70g)
B { 玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
カレー粉	小1・1/2
C { あさり(塩水に浸け砂抜きする)	6個
有頭えび	4尾(80g)
白ワイン	大2
D { 水	600ml
コンソメスープの素	小1
塩	少々
ミニトマト(半分に切る)	4個(60g)
レモン(くし形切り)	1/4個
ドライパセリ	少々

ワンポイントアドバイス

●フライパンで作れます。夏のアウトドアにもおすすめです。

●作り方

- ①米は洗わずにボウルに入れ、オリーブオイル大1/2をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイル大1/2とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらAをさっと炒めて取り出す。
- ③②のフライパンにオリーブオイル大1/2を足してBをよく炒め、Cを加えて炒め合わせ、白ワインとDを加え、アクを取りながら弱火で10分くらい煮込み、塩で味をととのえる。
- ④③に①を加えて強火で5分くらい煮込み、②のいかを戻し入れ、ミニトマトをのせてふたをかぶせ、弱火で15分くらい煮込み、パプリカとブロッコリー、レモンをのせ、パセリをふる。



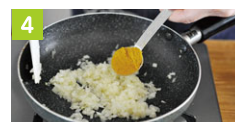
1 米は洗わずにボウルに入れ、オリーブオイル大1/2をまぶします。



2 フライパンにオリーブオイル大1/2とにんにくを入れ、弱火で熱します。



3 香りが立ったらAをさっと炒め、取り出します。



4 ③のフライパンにオリーブオイル大1/2を足し、Bをよく炒めます。



5 Cを加えて炒め合わせます。



6 白ワインとDを加え、アクを取りながら弱火で10分くらい煮込み、塩で味をととのえます。



7 ①を加えて強火で5分くらい煮込みます。



8 ③のいかを戻し入れ、ミニトマトをのせてふたをかぶせ、弱火で15分くらい煮込み、パプリカとブロッコリー、レモンをのせ、パセリをふります。

話題の新店
オープン情報



▲ブック箱入りパッケージの新商品などが店内に揃う

有機JAS認証を取得した
「富久栄珈琲 桑野店」がオープン！

「富久栄珈琲 桑野店」(郡山市桑野4-2-6)がオープン。同店では、有機JAS認証を取得しており、厳選した有機JASオーガニックコーヒーと自慢のチョコレートの新製品を販売している。「米粉のフィナンシュ」をはじめ、ブック箱入りパッケージが目玉を引く。さらに「米粉のロールケーキ」(550円)も見逃せない味。中島茂社長は、「美味しい珈琲とチョコレートで皆様に至福のひとつをお届けできるよう頑張っていきたいです。よろしくお願いいたします」と話している。営業時間11:00~20:00、定休日無、駐車場有。

富久栄珈琲 桑野店 TEL.024-983-0770
<https://www.fukuei-coffee.jp/>



▲富久栄珈琲 中島茂社長