

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

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/



f Facebook i Instagram X X

#楽都郡山 #酒都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください 無料
2026年
7月号
vol.548
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



FMラジオ福島

「GyuっとMorning!」

月曜～金曜 6:30～9:30
担当/月・火 小川栄アナウンサー
水・木 高田優美アナウンサー
金 手塚伸一アナウンサー



こおりやま情報
特集

夏のらーめん特集 P.4

7月24日(金)～26日(日)「ビール祭」開催 P.2

「ふくしまの酒 味噌 醤油まつり」ルポ P.3

「KURASU_alphaフェア」at うすい百貨店 P.7

チーズタルト
檸檬もも
LEMÓ
CHEESE TART LEMO



愛されて30年以上

季節限定

チーズタルト
もも
桃
MOMÓ
CHEESE TART MOMO



7/1～季節限定発売!!

福島県産桃使用



お求めはお近くの柏屋のお店、オンラインショップでどうぞ。

kashiwaya

笹の川 味のある店

今月のおすすめの酒

FRUIT RESTAURANT BAR AIKA



▲AIKAではフルーツパフェが人気で、ウイスキー安積にも合います

来年創業40周年を迎えるAIKAは、郡山駅前アーケード内にお店があります。店の入り口では、東京大田市場から直接仕入れたフルーツを販売しています。さらに、店内の壁面には、ジャパニーズウイスキーをはじめ、世界各国のウイスキーがずらりと並んでいます。初夏の季節は、マンゴパフェがおすすめです。締めパフェも人気上昇中です。笹の川酒造・安積蒸溜所のウイスキー安積シリーズが各種揃っています。

📍 郡山市駅前2-7-14 ☎ 024-923-9201

🕒 火曜～土曜17:00～LO23:20、日曜17:00～LO22:30

📅 休 月曜 ※不定休有 🅐 無

私がお薦めします。

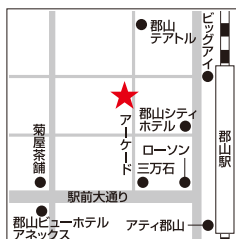


ママ
有原さん



シングルモルト
ジャパニーズウイスキー 安積
2026エディション

「安積2026エディション」は、今年新発売になったばかりのシングルモルトウイスキーで、おすすめです！



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。空きビンはリサイクル。

日本酒度
+20以上



ロック推奨
爛ツケ厳禁



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ましたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

720ml 参考小売価格 2,420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 須賀川・いわき編

いちい 須賀川東店

📍 須賀川市北上町77-1 ☎ 0248-72-2277

🕒 9:30～21:00

📅 休 無 🅐 有(203台)



地域密着型スーパーマーケット「いちい須賀川東店」。日本酒や洋酒をはじめ、幅広い品揃えの中に店長が実際に愛飲して選んだ太鼓判を押す独自仕入れ酒や、いちいオリジナル福島の地酒「福乃香純米吟醸」も取り揃え、酒の品揃えに定評があります。

笹の川 取扱銘柄

福乃香純米吟醸原酒、福乃香純米吟醸、福島一辛口いち、チェリーウイスキーEX、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4

酒のいしかわ いわき泉店

📍 いわき市小名浜西屋80 ☎ 0246-58-5808

🕒 10:00～20:00

📅 休 無 🅐 有(23台)



5,000種類のお酒のほか、たこの甘干し、トリュフクラッカーなど350種類以上のおつまみ・珍味にも力を入れている「酒のいしかわ いわき泉店」。店内では、焼酎とウイスキーの量り売りのほか、泉店限定たばこ・葉巻・シャブなどのレアアイテムもあり。

笹の川 取扱銘柄

大吟醸明和蔵、笹の川 純米酒、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、PURE MALT YAMAZAKURA、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、YAMAZAKURA シングルモルト 安積

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/>

fm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。

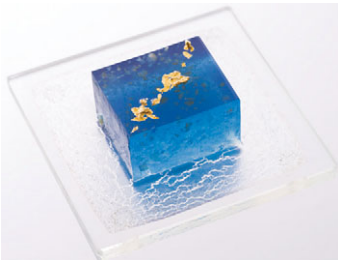


街ネタ タウン情報

Machi Neta

錦玉羹「天の川」はブルーの錦玉羹と金箔で、夜空に輝く天の川を表現

「錦玉羹 天の川」(259円)は、ブルーの錦玉羹と金箔で夜空に輝く天の川を表現。中には夜空の星に見たてたレモンピールが浮かんでいる。ブルーの錦玉羹はレモン味。歯ごたえのある錦玉羹の食感に、レモンピールの粒感とほんのりほろ苦い風味で涼しげな味わいに。最寄りの柏屋各店で。



▲「錦玉羹 天の川」は、6月24日～7月7日限定発売

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00～19:00

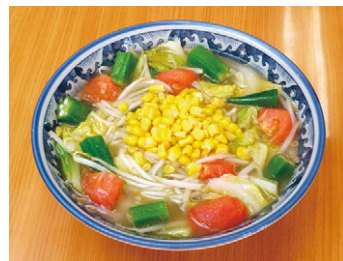
【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



7月18日～8月6日限定復刻 西ノ内店限定「夏野菜らーめん」

熱烈なファンの要望に応じて、ビタミンミネラル豊富な「夏野菜らーめん」が、今夏復活!7月18日(土)～8月6日(木)の期間、西ノ内店限定販売。あっさり塩味ベースのスープに、旬の夏野菜がたっぷり入り、トマトの酸味や香りを引き立てるピュアオイルを採用したヘルシーな限定ラーメン。



▲西ノ内店限定「夏野菜らーめん」980円

あさくさらーめん西ノ内店

TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2 K's ガーデン1F

【営業】11:30～15:00 17:00～20:00(LO19:30)

※材料なくなり次第終了

【休】金 【P】有(50台)

【URL】<http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



プレゼント
Present

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 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券(9,240円相当)

<2組4名>



7月18日(土)～8月23日(日)まで、夏休みイベント「ハッピードリームサーカス in Hawaiians」開催を記念して、ペア入場券をプレゼント。

提供/スパリゾートハワイアンズ

TEL0570-550-550

3 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋

<1名>



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

提供/あらい屋製麺所

TEL024-946-2800

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

<ペア3組>



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

提供/欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)

TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アー クバリア21」半額

<1名>



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

提供/タキタ自工

TEL024-958-2316

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

あて先

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

プレゼント応募締切

令和8年7月6日(月)当日消印有効

当選発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて

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

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

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン
オイル交換 完全予約制
50%OFF
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

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

7月24日(金)~26日(日) 今年も郡山駅前で「ビール祭」開催が決定!



昨年のビール祭は、3日間で約7万人を超える来場者で賑わった。今年も郡山駅前エリアを会場に、7月24日(金)~26日(日)の3日間開催する。なお、郡山駅前周辺の交通規制は、右側のお知らせの時間となる。

●開催内容

1. 郡山のグルメが駅前に大集合!飲食店が出店!

郡山の飲食店が出店し、郡山の食材を利用した自慢の料理をはじめ、キリッと冷えた生ビールやサワー、ハイボールも楽しめる。

2. 2つの音楽ステージ!(駅前大通り・駅前広場)

楽都郡山ならではの多彩な音楽とともに乾杯しよう!

3. 大町通りではキッチンカーが出店!

大町通りでは、子どもも楽しめるイベントを開催。

HPはコチラ



- 開催日時/7月24日(金) 16:00~LO20:45
25日(土) 15:00~LO20:45
26日(日) 15:00~LO19:45

●開催場所/郡山駅前大通り・なかまち夢通り・大町通り・郡山駅西口駅前広場

●主催/サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会

●事務局/郡山商工会議所 総務部総務課 TEL024-921-2600

2026 SUMMER FESTA IN KORIYAMA 交通規制のお知らせ

郡山駅前での開催に伴い、交通規制が実施されますのでご協力ください。

7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	(予定)
13:00~22:00	13:00~22:00	13:00~22:00	

区間が車両両通行止め区間となります

飲酒運転 禁止

サマーフェスタ IN KORIYAMA 実行委員会事務局
TEL.024-921-2600(郡山商工会議所総務部総務課 9:00~12:00/13:00~16:00 ※土・日・祝日を除く)

※6月8日時点の情報です。状況により変更になる場合がございます。



郡山のうまいものが駅前に大集合!

サマーフェスタ IN KORIYAMA

2026 7/24(金)・25(土)・26(日) 開催!!



場所	時間
郡山駅前大通り	24(金) 16:00~21:00 (LO.20:45)
大町通り・なかまち夢通り	25(土) 15:00~21:00 (LO.20:45)
郡山駅西口駅前広場	26(日) 15:00~20:00 (LO.19:45)

※駅前での開催に伴い、交通規制が実施されますのでご協力をお願いいたします。
24日・25日・26日の3日間共に13:00~22:00まで

主催◎サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会 / 協力○郡山駅前大通り商店街振興組合、郡山市大町商店街振興組合、郡山市中央商店街振興組合、郡山飲食業組合、(公社)郡山青年会議所、郡山商工会議所青年部、福島県デザイン振興会(順不同)

お問合せ先 サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会 事務局
郡山商工会議所 総務部総務課 TEL.024-921-2600

※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。

6月6・7日ビッグパレットふくしまで開催! 「ふくしまの酒 味噌 醤油まつり」ルポ

福島県内最大級のグルメイベント「ふくしまの酒 味噌 醤油まつり」は、6月6日～7日郡山市のビッグパレットふくしまで開催された。主催は、福島県。共催は、福島県酒造協同組合、福島県味噌醤油工業協同組合。

福島県は、今年5月に開催された全国新酒鑑評会で金賞受賞蔵元の数が2年連続日本一になったこともあり、日本酒コーナーは特に賑わった。「ふくしまの酒コーナー」では、福島県内54蔵元がブース出店し、「金賞受賞酒 有料試飲会」も行われた。さらに「県産酒コーナー」では、日本酒以外の福島県産のウイスキーやワイン、クラフトビールなど21のメーカーブースが出店。数多くの人々が会場に会場に、お気に入りの地酒に舌鼓を打った。「味噌・醤油コーナー」では、20ブースが出店。1回500円の「味噌すくい」には行列ができて賑わった。

また、後援の福島県菓子工業組合、福島県観光物産交流協会も会場内に特設コーナーを出店。「菓子コーナー」では、福島県名産のお菓子が各種販売された。福島県観光物産館では、福島県内産の日本酒が販売された。

さらに、ステージイベントも行われ、6月6日は野崎洋光シェフのトークショー、倉本康子&箭内夢菜トークショー、あばれる君の



▲野崎洋光シェフのトークショー

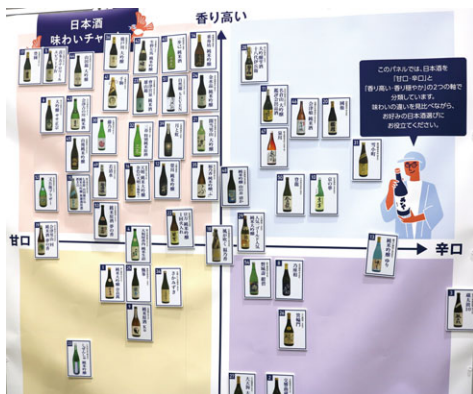
お笑いステージなどが開催され、7日は野崎洋光シェフのトークショー、箭内夢菜&長瀬志珠トークショー、テツandトモのお笑いステージなどが開催され賑わった。



▲福島県産の日本酒の販売コーナー



▲賑わう日本酒コーナー



▲福島県産の日本酒のマトリクス



▲福島県産の各種ウイスキーも人気



▲行列ができた人気の味噌すくい(1回500円)



▲農林水産大臣賞を受賞した山形屋商店の本醸造特選醤油



▲福島県菓子工業組合も出店した

夏のらーめん特集



夏もやっぱり、ラーメンの季節。編集室おすすめのラーメン情報を紹介。夏季限定メニューにも注目。さらに、もう一品のおすすめメニューも見逃さない。



夏限定
みそ冷し
ラーメン
1,050円

秘伝の自家製味噌ダレを絡めながら食べる、あさくさの夏季限定名物メニュー。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。



あさくさらーめん西ノ内店



西ノ内店限定「ごまみそ冷やしラーメン」950円

深いゴマの香ばしさ クリーミーで冷んやり

ヘルシー食材「ゴマ」×「あさくさ秘伝の味噌ダレ」で人気の「ごまみそラーメン」を冷んやり夏仕様に仕上げた一杯。

住所 郡山市西ノ内1-2-2 K'Sガーデン1F
TEL 024-921-7088

営業 11:30~15:00 17:00~20:00 (LO19:30)
※材料なくなり次第終了

定価 金 P 有 (50台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



支那そば 正月屋



支那そば 900円 半熟煮玉子 150円

行列もできる 郡山で人気の支那そば

丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつかしい「支那そば」が味わえる。
住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水 (祝日の場合は翌日)
P 有 (16台)



夏限定
冷し
支那そば
1,000円

この夏は、正月屋特製の冷し支那そばがおすすめ。動物系と魚介系のあっさりとしたWスープが自慢の味。8月下旬ごろまで味わえる。



令和生まれの 「Donburi & Ramen ぴーちゃん」。 ルーツは、ノスタルジックなあの老舗

supported by 春木屋郡山分店



継ぎ足し77年目、春木屋のかえしとチャーシューダレをブレンドした「郡山ブラック」フルトッピング「特選」がイチオシ。

東京荻窪 meets 郡山
郡山ブラック
ラーメン
900円

Donburi & Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F

TEL 024-953-7080 営業時間 月曜・水曜・金曜 11:00~13:30 日曜 11:00~14:00

定休 火木土 (臨時休業の際はHPに掲載) 駐車場 共有 (50台)



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 1,000円

野菜がたっぷり タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(400円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休 無
P 有(15台)
URL <https://daisangen-gyoza.com>



タンメンの温かい汁と、ライムがきいたさっぱりとした冷たいつけ汁で、冷やした麺を味わう。数量限定で新登場。



夏・数量限定
さっぱり、爽やか
冷やしつけ麺
1,200円



夏限定
坦々風
冷しラーメン
1,200円

秘伝のゴマだれスープとラー油の相性が抜群。トクちゃんおすすめ夏の味。9月頃まで味わえる。特製冷し中華(1,200円)もある。



手打中華 トクちゃんらーめん



トクちゃんらーめん 850円

ラーメン通をうならす しょうゆラーメン

店長の浅川さんがラーメン作りにこだわる「正統派しょうゆらーめん」。コシのある手打ち麺とコクのあるスープが自慢。

住所 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(18台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>



屋ふるや



夏季数量限定 冷たい味噌中華そば(極細麺) 1,300円

香ばしさと芳醇なコク 新登場!!冷たい味噌中華

焦がしネギの香ばしさと芳醇な味噌のコクで奥ゆきのある味わいを構成。ひんやり冷たいスープで清涼感も突き抜ける。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 10:00~14:00(LO13:50)
※スープがなくなり次第終了
定休 不定休あり ※詳しくはお店の公式X
P 有(12台)



人気NO.1元祖!黒支那(あさかのブラック)の冷製版。煮干し香る冷たい漆黒スープは、深い旨味で後味スッキリ。

夏季
数量限定
冷たい黒支那
(極細麺)
1,200円



夏限定
数量限定!
冷やしラーメン
1,200円

定番「ラーメン」の冷製スープに、旬の夏野菜をトッピングした「冷やしラーメン」ほか、「冷やし涼メン(酸味ピリ辛)」1,300円もあり。



ます 枺はん



夏限定 トマトラーメン(赤)1,000円

GRe4N BOYZ も通う 未来に残したい店!

トマトらしいフルーティーなコクとまろやかな酸味に、郡山ブラックに用いる濃い口醤油がほのかに香る期間限定の夏味。

住所 郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL 024-922-6279
営業 11:00~14:00
17:00~22:00(LO21:30)
※夜はラーメン居酒屋
定休 水、第2・4日 P 有(3台)



福島県蕎麦の名店めぐり

全国有数の蕎麦生産県「福島県」の会津地方、中通り、浜通りにかけて名店をシリーズ取材。
「蕎麦めぐり」ドライブに出かけて、自分好みの蕎麦を見つけてみよう。



十割海老と野菜の天せいろ 1,850円
1920 (大正9)年創業。そば粉は「会津のかおり」をメインに使用し、季節により変わる。二八と十割の2種類のそばが味わえる。店主おすすめの「十割海老と野菜の天せいろ」は、十割そばに海老の天ぷらが2本、野菜の天ぷらが味わえる。



そば処 喜多八
【住所】福島市天神町14-22
【TEL】024-534-4486
【営業】11:00~14:00 17:00~20:00
月11:00~14:00
【定休】火
【P】有(16台)



天ざる蕎麦(冷) 1,600円
1973年創業「御殿場茶屋」。北海道産玄ソバキタワセを石臼挽きで挽きぐるみにしたやや細めの二八そばは、香り、モチモチとした食感とのど越しの良さを重視。新鮮な地野菜を用いた「天ざる蕎麦(冷)」が定番人気。



石臼挽き 手打ち蕎麦 御殿場茶屋
【住所】河沼郡柳津町大字細八字鴛ノ巢311-3
【TEL】0241-42-3293
【営業】11:00~14:00
※そばがなくなり次第終了
【定休】不定休
【P】有(10台)



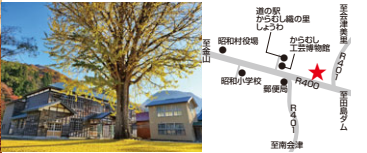
手打ちそばと天ぷら 1,400円
2016(平成28)年創業。そば粉は福島県産の「会津のかおり」を使用し、のど越しの良い歯ごたえのある二八そばを提供。天ぷらは、そば粉入りの衣で揚げしており、そばとの相性も抜群。食後には「豆乳そば茶ぶりん」がおすすめ。



手打ちそば なお
【住所】福島市荒町2-8
【TEL】024-572-4286
【営業】11:20~14:20
※そばがなくなり次第終了
【定休】日、第2・4土
【P】契約有(6台)



せいろ蕎麦 1,000円、蕎麦ガレット(ソルト) 970円
昭和村のおいしいを伝える懐かしく新しいそばカフェ「SCHOLA(スコラ)」。そばは、地元「矢ノ原高原」で栽培された玄ソバを挽きぐるみで自家製粉。しっかりとしたコシがあり、なめらかな舌触りとのど越しの良い十割そばが評判。



蕎麦カフェ SCHOLA
【住所】昭和村大字喰丸字宮前1374
【TEL】080-6657-3381
【営業】11:00~LO14:00(閉店14:30)
【定休】月火(祝日の場合翌日休み) ※臨時休業・臨時営業あり、InstagramやXで確認を
【P】有(7台) ※「喰丸小」駐車場利用可



夢見そば 2,200円
女将おすすめ「夢見そば」は、自家栽培をしている宮古地区の玄そばを使用している。「夢見そば」は、手打ち十割もりそば、こづゆ、にしんの山椒漬、手作り刺身こんにゃく、季節の天ぷらが付いているおすすめメニュー。



宮古そば 権三郎
【住所】喜多市山都町蓬菜字中村4576
【TEL】0241-38-2586
【営業】11:00~15:00
※そばがなくなり次第終了
【定休】不定
【P】有(15台)



そば御膳 大盛200g 1,700円
2014年創業。館岩産在来種の十割そばを提供する完全予約制蕎麦店「滝音」。檜枝岐村から伝わった、延した生地を重ねて手を定規に布を裁つように切る「裁ちそば」。予約来店後、目の前で打ち、茹でたてを提供している。



裁ちそば処 滝音
【住所】南会津郡南会津町湯ノ花961
【TEL】0241-78-2524 / 090-4553-9146
【営業】11:30~15:00 ※2~10名までの予約制、1名の場合予約営業中対応可能な場合あり
【定休】不定休
【P】有(3台)

「KURASU_alphaフェア2026」at うすい百貨店B1 7/4(土)・5(日)、11(土)・12(日)開催!

福島県南酒販では、季刊誌「KURASU_alpha」を発行してから8年が過ぎ、6月15日発行で35号目を迎えた。この間、暮らしに彩りを添える飲食情報や酒情報を発信し続けている。これまでの季刊誌「KURASU_alpha」で取材した商品をセレクトし

て、うすい百貨店地下食品売り場の特設会場で、「KURASU_alphaフェア2026」を開催。暮らしにプラスアルファの知識や情報提供、試飲・販売、セミナーを行う。

■KURASU_alphaフェア 7/4(土)・5(日)、11(土)・12(日)10:00~18:00 うすい百貨店B1

KURASU_alphaに掲載した商品をピックアップして誌面を売場に展開。

出展社: 奥の松酒造・ホップジャパン・モトックス・福島県南酒販・燻製工房 木香・あだたらのちち(キヨミルク)



【30号】エイジングケアワインの試飲・販売&セミナー



【27・28号】963ウイスキーの試飲・販売&ブレンド体験セミナー



【31号】日本酒(サケハイ特集)試飲・販売



【32号】クラフトビール試飲・販売



【20号】燻製工房 木香 試食・販売

■土曜セミナー 7/4(土)、11(土)

地下食品売場「Salon de SAKURA」にて開催。受講生募集中。ワインやウイスキーの好きな方、この機会に知識を深めたい方、お早めに申し込みを(TEL024-932-3250 担当: 齊藤)。



7/4(土)ワインセミナー
[ゲスト・進行]
鈴木美伸
(ラジオパーソナリティ、
リポーターとして活躍中)

●7/4(土) 15:00~16:40 ワイン(エイジングケア)セミナー(定員30名)

講師: (株)モトックス
田邊貴昭

セミナー受講料5,000円(軽食付)
美味しく飲んで健康にもプラスの「エイジングケアワイン」についてKURASU_alpha掲載の8種類のワイン(下記画像)を飲み比べながら楽しく学べるセミナー。



[講師プロフィール]

株式会社モトックス マーケティング部 係長、エイジングケアワイン研究所 所長。ワインの抗糖化作用を科学的に評価し、その普及を目指す活動を行っている。ワイン・飲料分野を中心に、ソムリエ、WSET Level 3 Award in Wines, SAKE DIPLOMA、チーズプロフェッショナル、シードルアンバサダー、テキーラマエストロ、コスメコンシェルジュなど多岐にわたる資格を保有。



▲エイジングケアワイン(8種)

●7/11(土) 15:00~17:10 ウイスキーブレンド体験セミナー(定員16名)

講師: 福島県南酒販(株)ウイスキー事業課 會田和輝

セミナー受講料6,000円(軽食付)
福島県南酒販が手掛ける963ウイスキーのチーフブレンダーから直接学ぶことができるブレンド体験付きセミナー。自分でブレンドしたウイスキー(200mlボトル)のお土産付き。



[講師プロフィール]

1994年生まれ。2020年福島県南酒販 ウイスキー事業部入社、2022年963ウイスキーチーフブレンダー、2024年ウイスキー文化研究所認定「ウイスキーエキスパート」取得。



963ボンズ



BEST CATEGORY
TOKYO WHISKY & SPIRITS
COMPETITION
2026
TWSC2026
東京ウイスキー & スピリッツ
コンペティション
最高金賞



963アクシス

TWSC2026
東京ウイスキー & スピリッツ
コンペティション
銀賞
SILVER
WINNER
TOKYO
WHISKY & SPIRITS
COMPETITION
2026

【問合せ】 福島県南酒販 TEL024-932-3250(代)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

夏のドライブシーズン到来!道の駅ドライブを楽しもう!



道の駅 ばんだい「Bandaiジェラパン」



道の駅 たまかわ「さるなし羊かん」「玉川村のさるなし餡」



道の駅 からむし織の里しょうわ「かすみ草」



道の駅 安達(上り線)「いかにんじん県ぶら丼」



道の駅 ふくしま「ソフトクリーム(ミルク)」



道の駅 伊達の郷 りょうぜん「伊達鶏贅沢詰め合わせ」



道の駅 羽鳥湖高原「ヤーコンソフト」



道の駅 つちゆ「おらのどぶろく」



道の駅 季の里天栄「もろみ塩ソフト」



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
好評発売中!

定価 **990円(税込)**
A5判・オールカラー・128ページ



Amazon

こおりやま情報グルメBOOK

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

ライフピックス
Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

香ばしくて、冷んやりクリーミーな夏季限定商品。西ノ内店「ごまみそ冷やしラーメン」新登場！



ヘルシー食材「ゴマ」×「あさくさ秘伝の味噌ダレ」で人気の「ごまみそラーメン」(950円)を冷んやり夏仕様に仕上げた「ごまみそ冷やしラーメン」(950円)が西ノ内店夏季限定で新登場。栄養価が高く健康成分も多く含んだヘルシー食材「ゴマ」と、あさくさ秘伝の味噌ダレとの相性が抜群で香ばしくて、冷んやりクリーミーな味わいは、暑くて食欲がない日もベロリといただけてしまう一杯。卓上調味

料の自家製ラー油やお酢も、ちょっぴり垂らすと味わいの変化が楽しめる。

問 あさくさりーめん 西ノ内店 TEL 024-921-7088
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>

夏のスタミナ補給に「しょうが焼き定食」 猪苗代湖へ行楽ついでにも立ち寄りしたい



和食出身の店主が作るラーメン、カツ丼、定食類が人気の「いった家」は、ボリュームなメニューに定評がある食事処。これからの季節、夏のスタミナ補給に「生姜焼き定食」(1,000円)がおすすすめ。豚肉の旨味と生姜の効いたタレが絡み合い、シャキシャキ野菜もたっぷり、ご飯が進むこと間違いなし。この他、ボリューム満点で一番人気の「Aランチ」(1,050円)もおすすすめ。猪苗代湖への

行楽ついでにも立ち寄りしたい。定休火曜。営業11時～14時30分。

問 お食事処 いった家
TEL 024-957-3735

磐梯熱海温泉を楽しみつつ、本格蕎麦も堪能 夏季限定「アボカドソースのジュレ蕎麦」



国産蕎麦の実を、歩留まり九割で石臼自家製粉し、香りしなやかなコシのある細打ちの本格蕎麦が楽しめる「そば家やまき」。7月1日から9月上旬まで登場する夏季数量限定「アボカドソースのジュレ蕎麦」(並1,400円、大盛1,550円)は、アボカドと山芋を合わせたソースと蕎麦つゆのジュレ、季節の野菜と温泉卵を混ぜていただく新感覚の蕎麦。粘りのあるソースが蕎麦に絡まると、まるで冷たいカルボナーラのよう。磐梯熱海温泉からは車で3分ほど。温泉と本格蕎麦を堪能しよう。定休は月曜・火曜。

問 そば家 やまき
TEL 024-983-6608

7月18日(土)～8月23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18日(土)から8月23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!大ドームプール上空での「空中ブランコ」をはじめとしたスリル溢れる迫力満点のパフォーマンスをお届けする。この夏、夢と感動あふれる世界レベルのパフォーマンスをぜひ

ハワイアンズで体感しよう。画像は昨年同様。

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

ラジオ福島朝を彩るワイド番組 「GyuっとMorning!」 平日朝6時30分から



ラジオ福島朝を彩るワイド番組「GyuっとMorning!」は、月曜から金曜の朝6時30分から9時30分まで好評放送中。月・火曜担当は小川栄アナ、水・木曜担当は高田優美アナ、金曜担当は、手塚伸アナの3人。ニュース、天気、スポーツ、芸能、地域の話題など、朝一番の情報をギュッと搾ってお届け。6時38分頃から放送の「NEWS Gyuっと解説!」では、コメンテーターが登場して

ニュースをわかりやすく解説している。

問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333
URL <https://www.rfc.jp/>

JUST ONE MORE GLASS AMORE MIO
もう一杯だけ、愛しい人よ

サンマルツァーノ トラマーリ 2025年
750ml 1,600円(税込)
イタリア プーリア州

美しく輝きのあるピンクの色調。
フレッシュなアロマ、
心地よい酸と瑞々しい果実味のロゼワインです。

(株)清水台 平野屋
郡山市清水台2-5-9
電話024(932)0373 FAX024(923)7325
定休日/日曜 営業時間/9:00～19:00

「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 うに祭り 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** 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
TEL 024-935-5007 <https://kushizen.favy.jp/>

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	創設館「富や蔵」	TEL024-932-0043
うすい	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
風雅	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ	喜多方ブラザ文化センター	TEL0241-24-4611
泉文セ	とうほうみんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は6月11日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
第525回朝茶会	<p>日 7月1日(水)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 無料</p> <p>「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
こおりやま寄席 立川志の輔独演会	<p>日 7月4日(土)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 一般 3,200円 落語友の会会員 2,700円 ※未就学児入場不可</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
めざましクラシックス in 郡山	<p>日 7月4日(土)15:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定 S席7,800円 A席7,300円 ※未就学児入場不可</p> <p>出演者/高嶋ちさ子(ヴァイオリン)、軽部真一(フジテレビアナウンサー)【スペシャルゲスト】一青窈 詳細・最新情報は、福島テレビのサイト(外部サイトhttps://www.fukushima-tv.co.jp/event_ichioshi/mezamashi.html)参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 福島テレビ事業部</p> <p>TEL 024-536-8010</p>
よしもとのお笑いライブin郡山 2026 ~初夏の爆笑ネタ祭り~	<p>日 7月17日(金)19:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 前売4,500円(当日 5,000円) ※5歳以上有料 ※4歳以下は膝上のみ無料、ただし、席が必要な場合は有料</p> <p>詳細・最新情報は主催者である吉本興業のウェブサイト参照。(外部サイトhttps://live.yoshimoto.co.jp/live/live-28142/)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 FANYチケット問合せダイヤル</p> <p>TEL 0570-550-100 (10時~19時/年中無休)</p>
宮川彬良&アンサンブル・ベガ	<p>日 7月19日(日)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定 一般 4,000円 U25 2,000円 ※未就学児入場不可</p> <p>宮川彬良と8名のオーケストラ首席プレイヤーらによるアンサンブル。演芸家・動物ものまねの五代目 江戸家猫八がゲストで登場!9人なのにオーケストラの音がする、厚みのあるサウンドと一級のエンタテインメント・ショー。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
第526回朝茶会	<p>日 8月1日(土)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 無料</p> <p>「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
BLUE IIIワンマンフリーコンサート2026	<p>日 8月8日(土)14:00~</p> <p>会 LIVE STAGE PEAK ACTION</p> <p>料 入場無料</p> <p>・トークショーあり・サイン会あり・切り絵展あり※先着20名様に幻の完全自主制作1stアルバムプレゼント!</p>	<p>問 BLUE III (ブルー・スリー)</p> <p>X@babysasaki</p>
CHOCOLATE PLANET LIVE TOUR 2026 「Spacy」	<p>日 8月14日(金)18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 前売 7,000円(当日7,500円) ※未就学児入場不可</p> <p>詳細・最新情報は吉本興業のウェブサイト参照。(外部サイトhttps://live.yoshimoto.co.jp/live/live-28891/)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 FANYチケット問合せダイヤル</p> <p>TEL 0570-550-100 (10時~19時/年中無休)</p>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

☎ 10:00~22:00 火曜 契約有

郡山信用金庫 ローン ローン
 十字屋★楽器店
 郡山 ビューホテル アネックス
 郡山 郡山駅前

こおりやま情報 SNS

Facebook

Instagram

X

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)

こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!

※セブンイレブンは新刊のみ

福島民友新聞社発行 定価1,650円
編集・取材・製作/こおりやま情報編集室
県内主要書店・Amazonで販売中



NEW



▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)



Kindleストア、Apple Booksでも電子書籍を販売中!

※Apple Booksでの取扱いは「福島県おすすめキャンプ場100選」を除く。 ※電子書籍にはクーポン券は付いておりません。



ケイシイ株式会社 こおりやま情報編集室
 福島県郡山市中町14-19 TEL024-922-3131
<https://www.koriyama.co.jp/>



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

**お食事の方
杏仁豆腐ハーフサイズ
(200円)サービス**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7月31日

こうえんしゅうか こうか
紅焔酒家 光華

郡山市朝日1-20-30コンパイル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 7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2026年7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 7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2026年7月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 7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2026年7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 7月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)
焼餃子1皿(350円)サービス**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7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 7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2026年7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 7月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)
焼餃子1皿(380円)サービス**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7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 7月号クーポン券

**味玉トッピング
(100円)サービス**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7月31日

らめん 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 7月号クーポン券

キリトリ線

**■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で)
サワー 一杯サービス**

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2026年7月31日

ます
枺はん

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

こおりやま情報 7月号クーポン券

**「味噌担々麺」注文の方
麺大盛(200円)無料**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7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 7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2026年7月31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 7月号クーポン券

**替え玉(120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2026年7月31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 7月号クーポン券

キリトリ線

**「Aランチ」(1,050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2026年7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 7月号クーポン券

**麺大盛(+150円)
または煮玉子(+100円)
いずれかサービス ※麺類注文の方**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7月31日

らーめん 餐華亭

郡山市富久山町久保田字大久保68-1
Tel.024-924-0637 定休日/木

こおりやま情報 7月号クーポン券

**お会計から100円引き
※麺類注文の方**

※1枚につき1名まで有効
有効期限2026年7月31日

中華そば 本陣

三春町字中町4 三ノ蔵
Tel.0247-61-6757(カフェーブリキイヌ)
定休日/日曜ほか不定休あり ※Instagramにて告知

こおりやま情報 7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2026年7月31日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿司

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 7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2026年7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 7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。



ひとりもの申す

焼 肉を久しぶりに食べたら、次の日の胃もたれが半ばなかった。最近ラーメンも1人前食べられず、炭酸水もコップ1杯で十分。これも年をとったという事なのか？だからといって痩せた訳ではなく皮下脂肪が増えて困ります。昔は何となかったのに。
(ふとみちゃん。)

加 齢により代謝低下…誰もが経験することですよね(泣)私も以前は、焼肉たらふく食べた後にラーメン食べて平気でしたが、今やったらとんでもないことになります(笑)

奈 良在住の友人から「まぼろしのラムネ」と言われるイコマ製菓本舗の「レインボーラムネ」550gを頂きました。自分だけで食べるのはもったいなくて4人におすそわけしました。よく味わって、1粒1粒食べています！
(WM)

生 産量が限られているため「ふるさと納税」の返礼品でしか手にはいかないみたいです。外はカリッ、中はトロッと柔らかい口溶けのこのとろなんと羨ましい限りです。

今 年も県立萌世高校定時制の科目履修生になりました。50歳も離れた現役高校生と一緒に勉強しています。友達も出来ました。休み時間に話したり、楽しんで通っています。
(よっちゃん)

今 年も新しい知識を吸収し、友達との素敵な思い出をたくさん作って下さいね！

私 は先日、喜多方の道の駅へ行き、初めて「ラーメンピザ」というものを食べた。斬新な料理で新鮮に感じた。また食べてみたい。
(山陰リスナー)

イ ンパクト大ですよ！ぜひ今度は「ら～メンチ」や「ラーメン丼」、「喜多方ラーメンバーガー」などにもチャレンジしてください！

今 は飲食店でタブレット注文が当たり前になってきていますね。慣れてきたかと思っていたら今度は自分のスマホで注文。もうはっきり言って面倒臭いです。お店のメニューを見て店員さんに注文したい！！なんとかならないかな～！
(外食もうできないよ)

お 店側の都合を押し付けられているような感じがしてしまいますね(泣)デジタル化で便利になる反面、外食が持つ「おもてなしを受ける心地よさ」が減ってしまうのは寂しい限りです。

先 日、10年越しに友人たちに会う事ができました。健康の事に始まり、いろんな悩み事を打ち明け、とっても楽しい一日でした。あっという間の時間でした。また会えるといいなあ～。
(アナログバーバ)

10 年ぶりの再会、本当に素敵な時間を過ごされたんですね！次回の再会が、そう遠くない未来にまた訪れますように！

昔 は電車で郡山に繰り出してましたが、今は気合い入れてから出掛けます。
(Tomo)

そ の気持ち、めちゃくちゃ分かります！昔はそれこそ「服見に行こうかな」「友達と遊びに行くかな」くらいの軽いノリで、電車で飛び乗って郡山に！それがいつの間にか、心の準備がないと行動を起こせない(泣)大人になったということですかね…。

ゆ でたまごにマヨネーズが我が家のブーム。マヨの消費が早い！！(笑)
(Yねえ)

そ れ絶対美味しいやつ！たこ焼き、唐揚げ、シーチキン、コンビーフ、野菜類、納豆に…確かにマヨ消費は早いかも(笑)

5 月なのに暑い日が多いです。
(のっつ)

こ んなに早くエアコンをつけることになるとは(泣)電気代が心配です…。

前 回の続きになりますが、今度は別の年配の男性社員が「誰の許可を得て、あそこに駐車したんだ！！」と大声で怒鳴ってきました。総務課長に事情を説明して駐車してもよいとのことだったので「総務課長です」と話したら「じゃあ、

総務課長を呼んで来い！！」とまた大声で怒鳴りました。その時は周囲が収めてくれましたけど、まるでや○ざみたいない方で恐怖心を感じたため、普段通っている心療内科で診断書を書いてもらい1カ月の休職をすることになりました。しかし、そのことを支店長に話す？「もう駐車場のことは済んだのに休むのか？」「1か月で治るんですか？」と言われ最後には「もう決めただから、これ以上話しても意味がない」と言って去ってしまいました。その上、あろうことが課長と「こんな事で休んだらこの会社ではやっていけないよね」「体が大きい割にはメンタルが弱い」「私もヤワなメンタルなので…」と陰口を言っているのが聞こえました。以前の支店長なら親身になってくれたと思いましたが、今の支店長はこんな差別的発言等をする人だとは思いませんでした。そして挙句の果てには、大声で怒鳴った男性職員に「求職するらしいよ」と笑いながら言っている場面も見られました。この支店長には完全に失望しました。その後、就業・生活支援センターの方と相談して、バイトを早く見つけて今の職場は休職期間が終わったら辞めようということになりました。また、会社や内部通報の労働基準監督署等にも相談しようと思いましたが、この支店長の言動は絶対に許せないです！
(トモ)

ち ょっとビックリな発言連発ですね。ドラマに登場するような嫌な上司・社員…本当にいますよね(汗)

ナ フサ不足？なのか、いつも行くスーパーに行ったら袋詰めをする際に使うセロファンテープがなくなっていた！！わりと使っていたので、びっくりしました。本当にお店にもビニール袋を置かなくなる日がくるのでは不安になってきました。早く平和になりますように。
(キルア)

ド ラッグストアなどで、ゴミ袋(小さいサイズはありますが)が品切れになっているのをよく見かけます。エネルギー供給源である中東情勢が少しでも早く改善されることを祈ります。

ト マト、ナス、キュウリの苗木を植え、今年も家庭菜園ははじめました。これから草と虫との闘い。収穫できたら、ぼるたーたのレシピでいろいろ作ってみたいです。目指せ、脱マンネリ料理！
(モリモリ)

ぼ るたーたレシピとは、分かってらっしゃる(笑)美味しい野菜を大事に育てて下さいね！美味しく実りますように！！



法要
贈り物・記念日
季節のお花

アレンジメント おまかせください

🌸 「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**エスパル郡山エキナカ店**があります。

🌸 +1,000円(税別)で**全国発送**(3,000円(税別)以上のお花、箱代込)

FLOWER
HANAFUJI
花ふじ








【郡山駅前本店】
郡山市駅前2-1-2
Tel. 024-932-6029
Fax 024-933-3770
🌸 9:00～19:30
🌸 日祝9:00～18:00
🌸 契約有(エリートパーキング)

【エスパル郡山エキナカ店】
郡山市字燧田195
エスパル郡山エキナカ1F
Tel. Fax 024-955-6106
🌸 9:00～20:00
🌸 日曜(配達は年中無休です)



教えてください

暑 くなってきた今、よくコンビニなどで手にする好きなジュースを教えてください。(あんぼ柿)

お かずの宅配などをやっている方、どのお店を使っているか教えてください。(よし)

教えてください

こ りらさんへ。大槻町の大高屋さん。営業時間7:00~13:00、火・水・木定休日です。(M.Y)

美 味しいラーメン屋さんを探しているみどりんさんへ。餃子とタンメンの店 大三元のタンメンをおすすめします。ラーメンメニューは「タンメン」のみ。店主の自信が伺えます。(ハルオ)

6 月号、とまとさんへ。我が家が好きなモツ炒め定食は、郡山市安子島にあるドライブイン幸華のモツ炒め定食です。ぜひ食べてみてください。(サンサン)

6 月号のみどりんさんへ。私のおススメのラーメン屋さんは、富久山の旧国道沿いにある「三輝星(さんきしん)」です！手打ちの麺にバラ肉チャーシューが最高です！(女子ママ)

つ ぶつぶさんへ。「飲み食い処 田丸」さんがおすすめです。料理がおいしいし価格もリーズナブルで、おかみさんも優しいです。ランチもおいしい。(175)

つ ぶつぶさんへ。大槻町にあるフルカワ食堂。ニラレバ、カラあげ、ボリュームあり。お酒もいっぱい。(kazu bear)

おいしい味情報

小 野町「仙台屋食堂」一択です。(ととろ)

須 賀川の藤沼温泉に有る「やまゆり荘レストラン」の蕎麦、うどん、カツ丼、天丼、カレーといったメニューが美味しいです。特に地元長沼

産そば粉100%使用の蕎麦は最高です。温泉に入ってからのご飯もいいですね。(あきよし)

先 日、大学の同級生3人で駅ビルの「食と地酒 もりっしゅ」で食事をしました。県内のお酒、お料理とても美味しくて最高でした。(デメ)

私の好きな数字は！

私 の好きな数字は930です。誕生日だからです。1番よく使う数字なので馴染みがあります。(るね)

「3」。誕生日だったり、TEL番号、学生時代の出席番号、キャッシュナンバーなど何かと関わっているの。(シズ子)

1 番。何と言っても王選手の背番号です。くじ引きでも迷わず1番。ハズレても悔い無し。(ハルオ)

1 00点満点の100が好きです。隙がないのがいいですね。(よっちゃん)

「5」。20年間ソフトボールをやっている、レギュラーになって初めてもらった番号をずっと愛しています。(あんぼ柿)

「77.1」と「77.3」である。これはFM仙台とFM山形(米沢局)の周波数である。自分がFMラジオのことについて、関心を持つきっかけとなったからである。(山陰リスナー)

17。誕生日の日だからです。(はいじい)

8 です。誕生日というのがありますが、横にすると無限大になるので8に惹かれます。(8マン)

11。誕生日が1月1日だから。(よし)

私 の好きな数字は「8」です。漢字で書くと末広がりで、とても縁起が良い数字だから！(女子ママ)

生 年月日に5が3つあるので、子供の頃から5が一番好きです。(175)

37 (ラッキー数字) なんです。大成功者の誕生日3月7日。(T.N)

私 の好きな数字は！…7かもしくは27ですね。これが私のラッキーNo.なんですよ！！数字で、特にこの7か27が大好きでいつも7か27を普段から選んでいますよ！！昔から良くこの数字が好きです。他は、3が好きです。(サンリオLove)

3 10729。生年月日なので。(Tomo)

1、2、4、7、8。自分や家族の誕生日の数字だから好きです。(Yねえ)

2 22です。一般的に2月22日誕生日で猫が好きなのとよく聞かれますが、私は犬派です。(はなちゃん)

好 きな数字は38です！名前がこれの数字を連想する名前なんです！いつもパスワードやIDなどにこの数字を入れてしまいます(笑)(さやママ)

3 が好きです。何となく可愛い気がします。(お湯)

1。1位とか1等賞とか1番とか「チョー気持ちいい」。(モリモリ)

好 きな数字は、93です。それは、私の名前に当てはまるから、つつい、何かと活用しています。車のナンバープレートやナンバーズなど、多方面で、使っちゃっています。(へでなしでれすけ)

「6」がとても縁があります。自分の誕生日。亡母の誕生日、亡父の命日の月、いつも励ましてくれた亡き叔母の命日の月なのです。(デメ)

「5」です。小さすぎず大きすぎず、バランスのよい真ん中あたりの数なのも良く、文字の形としても気に入っていて子供のころからずっと5推しです。(える)

KURAYA 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 くらや 郡山店 0120-685-101

郡山動物霊園 うねめの杜 福島ペット火葬 「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ください。 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)

県外から来たお客様を連れていきたいおすすめのお店(アンケートより)

- 和風レストラン 玉藻。国道4号沿い(八山田)。和室もあり。コース料理もありますが、個人的には天丼がとても好きです。
- 郡山市の中華「チャイニーズレストラン みかど」。日替わり定食1,000円でお腹いっぱいになります。
- 郡山駅前の三松会館さん。私が幼稚園の時にはすでに有りましたし、メニューが豊富でリーズナブルだし、何を食べてもおいしい♡
- 「會津郷土食 鶴我」おいしい。馬刺を食べさせたい。
- 白河ラーメンが喜多方ラーメンに連れていきます！白河ラーメンはとら食堂、喜多方ラーメンは坂内食堂に行く回数が多いと思います。
- かつ丸いわき鹿島街道店。ヒレかつとお刺身膳。メニューが豊富で豪華なので。
- フルーツピクス本店(八山田)、ランチのバスタがおいしい。サラダもフルーツ入りで、びっくりします。
- そば家やまき。もり蕎麦大盛り。蕎麦が美味しいのと蕎麦猪口が選べる所。
- 「かつ丸」。揚げ物なんでも美味しいです。油っこくなくてペロリと食べられます。

- ゆず庵(しゃぶしゃぶ、寿司等、いろいろ楽しめるから)。
- シーフードレストラン メヒコ。カニピラフ。孫にフラミンゴを見せたい。
- 「福島牛焼肉 牛豊」。県産のお肉とお米が美味しくて、ランチだとお手軽に食べられます！
- びすとろ風露のオムライス。とにかくおいしい！
- 安子島のインター食堂。モツ野菜炒め(やわらかのもつ)。何を食べても増量、安い、うまい。
- ちから寿し。
- 二本松市にあるラーメン店「麺処 一凜花(いちりんか)」。角煮一凜花、特大角煮がのっていて、ごはんが進みますよ。
- 福島牛焼肉 牛豊。
- かつやです。かつやは…値引き商品が有ってお得ですよ！！私も、かつや様のカツ丼が大好きですっ！！とっても美味しいですよね～！！だから、かつやは味的にも良きでおすすめですよ！！
- 郡山駅の「食と地酒 もりっしゅ」。ソースカツ丼ダブル。非常に食べごたえのある1品です。会津若松に行かなくとも会津の味が味わえます。
- かつ丸。どのメニューも美味しいので、選べないかな。

- ロミオのクリームボックスです。郡山市名物だと思います。
- ぶくぶく茶屋。チキン南蛮定食。タルタルソースがおいしい。プラス店内の雰囲気が良い。
- シーフードレストラン メヒコのカニピラフ。フラミンゴを見ながらの食事は、斬新ですね。いわきでも郡山市でも、最高の珍しいスポットだと思います！
- 益元。料理はもちろんおいしく、落ち着いて過ごせるお店なので。成人したとき初めて行ったお酒の出るお店でもあります。なつかしいなあ。
- 道の駅 国見あつかしの郷。「国見バーガー(サブバーガー)」がおすすめです。

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私のエキサイティングな夏の思い出！」です。あなたが心に残る夏に関する出来事は何ですか？最良or最悪または笑えるエピソードを教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



「郡山でランチ」主要書店・セブンイレブン Amazonで好評発売中!



和食・洋食・中華・食堂・カフェなどジャンル別に60店を掲載。この本を持って、店主おすすめのランチメニューを食べ歩こう！巻末特集には、「通し営業ラーメン店」が13店紹介！さらに、テイクアウト昼ごはん「街弁」では、郡山の街のおすすめ弁当が15個紹介されています。郡山美味しい街「味宿場 郡山」ならではの「味の再発見」に遭遇すること間違いありません！



こおりやま情報グルメBOOK A5判・本文128ページ・定価990円

Life Topics



「BLUE IIIワンマンフリーコンサート2026」8月8日(土) 郡山PEAK ACTIONにて開催

昨年発売となり、ディスクユニオンバンク部門週間5位に入るなど話題となった、「BLUE III(ブルー・スリー)」18年ぶりのニューアルバム「音楽的遊戯/GAME OF MUSIC」の完全再現ライブであり、バンクすぎる完全無料ライブであり、地元郡山市にて10年ぶりのライブが、8月8日(土)「郡山PEAK ACTION」にて開催。13時30分開場、14時開演。トークショー、サイン会あり。同時開催「永島山清水寺 菅野清久御住職切り絵展」。先着20名にBLUE III幻の完全自主制作1stアルバムプレゼント!

問 BLUE III(ブルー・スリー) X @babysasaki



県内85施設掲載。50～500円引クーポン券付き。

お得なクーポン券 総数 351枚

入浴料100円引、入浴料200円引、入浴料300円引、入浴料400円引、入浴料500円引、貸切部屋利用料半額など、お得特典満載。

「福島県 浜中・会津 日帰り温泉」好評発売中!!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価990円(税込)



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(9)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 **西武エステートシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190
【営業時間】9:00~18:00
(日~17:00)
【定休日】祝日

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

福島県知事免許(5)第2533号 **(株) 誠和住建**



郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833
【営業時間】9:30~18:00
【定休日】日祝

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

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(12)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**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp/info@yuicorp.jp>

国土交通大臣免許(6)第5854号 **(株) リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338
【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/koriyama@living-gallery.com>

福島県知事免許(5)第2683号 **レントライフ郡山店**

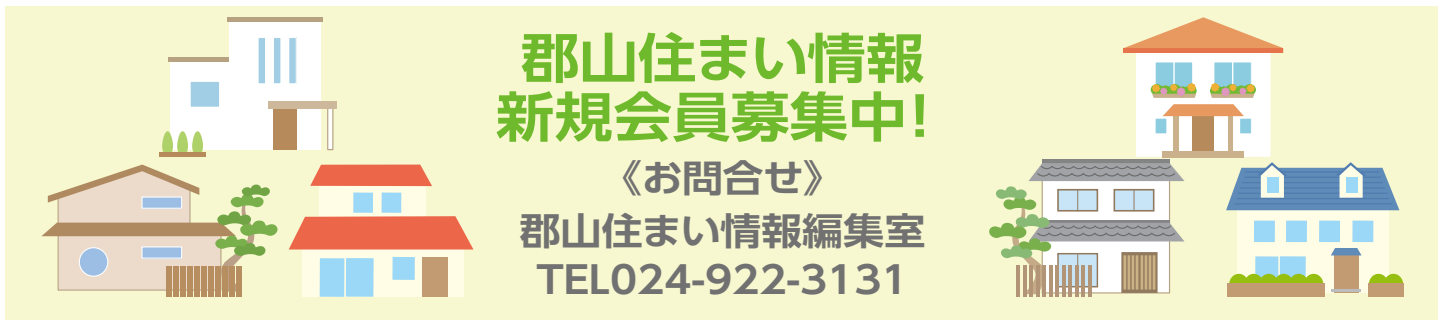


郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水

<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 2026年7月31日

物件情報の見方

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

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

室内設備
 (照) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
 (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (扉) 扉裏収納 (下) 床下収納 (TV) TVインターホン
 (電) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ア) ベアガラス (二) 二重サッシ
 (光) 光ファイバー利用 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房
 (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
 (ア) エアコン (床) 床暖房 (シ) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガ) ガスコンロ
 (バ) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シンナードレジャー (パ) パランス釜 (浴) 浴室換気乾燥
 (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備
 (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 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
 (ベ) ベット共生可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
 (女) 女性限定 (夫) 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 富久山町福原 賃貸アパート 設備 (照明・給湯・エアコン・TV) WT
3.50万円 1LDK 大幅リフォーム済です
 (間) 洋6・LDK12 (礼) 無 (駐) 込 (共) 無 (構) 軽量鉄骨・2階建-2F (入) 即日可 (交) 即日可 (取) 代理 (備) オアシス富久山
 1990156400

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯・エアコン・TV) (照明・給湯・エアコン・TV) (照明・給湯・エアコン・TV) (照明・給湯・エアコン・TV)
4.00万円 2DK 仲介手数料無料!
 (間) 和6・洋8・DK6 (礼) 無 (駐) 込 (共) 無 (構) 鉄骨造・2階建-2F (入) 即日可 (交) JR郡山駅車5分 (取) 仲介 (備) ミルキーハウス I
 1990146201

郡山市 開成4丁目 賃貸アパート 設備 (照明・TV) (給湯・シャワー・エアコン)
4.00万円 2DK 駐車場の2台目は4千円
 (間) 和6・洋6・DK8 (礼) 無 (駐) 込 (共) 無 (構) 軽量鉄骨造・2階建-2F (入) 即日可 (交) JR郡山駅車15分 (取) 代理 (備) コーポアミーゴA
 1990147500

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯・エアコン・TV) (照明・給湯・エアコン・TV) (照明・給湯・エアコン・TV) (照明・給湯・エアコン・TV)
4.50万円 3DK メゾネットタイプです
 (間) 和8・6・洋6・DK5.4 (礼) 無 (駐) 込 (共) 無 (構) 木造・2階建 (入) 即日可 (交) 即日可 (取) 代理 (備) ハウスリバージュ
 199015564

郡山市 八山田1丁目 賃貸アパート 設備 (照明・DK) (給湯・シャワー・エアコン)
4.50万円 2DK 仲介手数料無しです。
 (間) 洋6×2・DK (礼) 1カ月 (駐) 込 (共) 無 (構) 軽量鉄骨・2階建-1F (入) 即日可 (交) 即日可 (取) 代理 (備) ヤマトハイツB
 1990156399

郡山市 栗根3丁目 賃貸マンション 設備 (TV) (DK) (エアコン・照明・給湯)
6.50万円 3LDK ベット可物件!
 (間) 和6・洋7・6・LDK (礼) 無 (駐) 込 (共) 無 (構) RC造・6階建-3F (入) 即日可 (交) 即日可 (取) 代理 (備) コンチネンタルハイツ郡山
 1990255279

TEL.024-924-0050
 福島県知事免許(12)第20175号
 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

お値打ち物件特集

★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。

Wi-Fi無料・コスト良好
八山田6丁目 2DK (和6、洋6、DK5.5)
 ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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・BS・2F角・木造【貸主】
 家賃月額 **44,000円** コンビニ近く

はじめてでも安心の手頃な賃貸
八山田4丁目 1K(洋10、K3.5)
 ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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・TVインターホン・BS・浴室乾燥機・1F角・木造【貸主】
 家賃月額 **45,000円** スーパーコンビニ近く

独立洗面台付で朝の身支度も快適
八山田3丁目 2DK(和6、洋7.5、DK5.5)
 ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/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・1F角・木造【貸主】
 家賃月額 **48,000円** エアコン新品

2LDK同等の広さを誇るゆとりの1LDK
八山田3丁目 1LDK(和6、LDK17.5)
 ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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・TVインターホン・物置・BS・2F角・木造・カードキー【貸主】
 家賃月額 **55,000円** カードキー

収納スペースが充実した使いやすい間取り
八山田2丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)
 ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●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・TVインターホン・BS・2F角・木造【貸主】
 家賃月額 **55,000円** 隣当り良好

子育て世帯にも安心の住環境
八山田3丁目 3DK(和6、洋6×2、DK6)
 ●共益費/なし ●駐車料/1台付無料 ●敷金/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・2F角・木造【貸主】
 家賃月額 **56,000円** 行健二小近く

●防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
 ●当社の管理アパートは全て入居される方が変わると共に、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。

当社で直接ご契約の方には **ミニストップファストフード無料券とおそうじスリッパをプレゼント!**

☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています

いかな不動産、そだてる資産

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(9)第20508号

KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520
 9:00~18:00 日祝 https://www.kubota-f.com

※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
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4丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	グレイス開成の東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,600円	—	—	1カ月	3台	マリオン開成山公園南側	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4丁目	5,500円	—	—	1カ月	11台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	菜根こども園近く	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	4台	サーパス桜木近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静岡町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
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	2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
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
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	6台	郡山税務署近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富田町上亀田	4,200円	—	—	1カ月	1台	希望ヶ丘市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	9台	郡山第六中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
豊田町	6,600円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
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
七ツ池町	3,500円	—	—	1カ月	1台	寿泉堂香久山病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	42台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビックつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	2台	大原ふれあい市営住宅近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

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

郡山住まい情報

検索





◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
手術日	☆		☆			
午後 2:30~5:00	●	●	●	●	●	●
休診日	日曜・祝日・木曜・土曜午後	●	●	●	●	●
手術日	月曜、水曜(昼)	●	●	●	●	●

※受付は終了の30分前までお願いいたします。

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

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	●	●	●	●	●	※
休診日	日曜 祝日 火曜					

※受付は終了の30分前までお願いいたします。 ※土曜は17時まで受付

指定駐車場有り：中町立体駐車場、ティワン郡山駅西口駐車場

郡山市駅前1丁目11-12

024-922-1648

郡山駅から徒歩3分

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

日	診療科目	住所	TEL
7/5	さかい小児科クリニック(小児科) アットホームクリニック(内科・外科) 安積整形外科(整形外科)	富田東3丁目20 山崎171 安積3丁目347	024-921-2216 024-927-0305 024-945-1191
7/12	ユア・クリニックたかはし(小児科) あさか内科クリニック(内科・小児科) すずき耳鼻・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階 安積町長久保1丁目1-5 富田西2丁目175	024-990-0646 024-937-3939 024-983-8749
7/19	むかわクリニック(小児科) 山口内科クリニック(内科) いがりクリニック(外科・内科)	八山5丁目79 安積町荒井字萬葉83-1 喜久田町卸1丁目117-1	024-933-7788 024-973-6866 024-953-5710
7/20	渡辺美佳子こどもクリニック(小児科) 渋谷クリニック(内科・小児科) 今泉眼科病院(眼科)	富田町下亀田1-35 安積町成田字西畑13-1 堂前町20-9	024-927-8622 024-947-2122 024-922-0665
7/26	久米こどもクリニック(小児科) 小池消化器科・内科クリニック(内科) 村上整形外科(整形外科)	鳥2丁目50-1 八山西3丁目420 安積荒井1丁目182	024-923-0585 024-991-4855 024-945-8577

※6月11日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所
郡山市休日・夜間急病センター

住所
〒963-8031 郡山市上亀田 1-1

お問い合わせ
TEL.024-934-5656

診療時間
日曜・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(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

日	薬局名	TEL	FAX
7/5	調剤薬局ツルハドラッグ八山店 ウェルカム薬局 調剤薬局メルシー	024-991-8826 024-983-7437 024-947-8101	FAX.024-991-8826 FAX.024-983-7489 FAX.024-947-8102
7/12	郡山調剤薬局丸丸店 メルシー薬局南店 ウイン調剤みなみ通り薬局	024-927-8011 024-947-3117 024-932-3332	FAX.024-927-7717 FAX.024-947-3107 FAX.024-932-3338
7/19	アリビオ薬局八山店 そうごう薬局郡山店 アイセイ薬局郡山久留米店	024-935-5505 024-946-5591 024-937-2388	FAX.024-973-5551 FAX.024-946-5592 FAX.024-947-5230
7/20	かめだ調剤薬局 なの花薬局鶴見坦店 朝日薬局	024-921-5171 024-954-3718 024-923-0156	FAX.024-921-5171 FAX.024-954-3719 FAX.024-923-0162
7/26	調剤薬局ミツル薬局野店 フジ薬局八山店 ウイン調剤みなみ通り薬局	024-939-0511 024-990-0388 024-932-3332	FAX.024-939-0511 FAX.024-990-0383 FAX.024-932-3338

※6月11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.kyaku.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。 ※店舗名と再度ご確認ください。 ※薬局名と再度ご確認ください。

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、須賀川森宿店、方八町店/ザ・ビッグ喜久田店、須賀川店、本宮店/リビング郡山店/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/ブイチェーン向陽町店、富田東店、富久山店、八山店、喜久田東原店、緑ヶ丘店/リオンドール郡山東店、鳴神店、本宮店、須賀川南店、須賀川インター店/かわちや安積店、柴宮店/食品館ピボット郡山店/あぐりあ/愛情館/旬や鮮兵衛/はたけんぼ須賀川店/ふあせるたわら/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

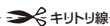
●書店
みどり書房イオンタウン店/岩瀬書店富久山店/丸善ジュンク堂書店/宮脇書店須賀川店/くまざわ書店 郡山店/くまざわ書店須賀川店

●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。



【こおりやま情報FREE7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7月6日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私のエキサイティングな夏の思い出！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが心に残る夏に関する出来事は何ですか？最良or最悪または笑えるエピソードを教えてください。

Q2. 雑誌・書籍はどこで購入しますか？

(書店・コンビニ・ネット購入など。わかれば店舗名も教えてください)

(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどどん応募しよう。

【イラスト・ひとりもの申す・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FREE7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. 雑誌・書籍はどこで購入しますか？

(書店・コンビニ・ネット購入など。わかれば店舗名も教えてください)

●みな伝スペシャル「私のエキサイティングな夏の思い出！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが心に残る夏に関する出来事は何ですか？最良or最悪または笑えるエピソードを教えてください。

(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・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FREE7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. 雑誌・書籍はどこで購入しますか？

(書店・コンビニ・ネット購入など。わかれば店舗名も教えてください)

●みな伝スペシャル「私のエキサイティングな夏の思い出！」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたが心に残る夏に関する出来事は何ですか？最良or最悪または笑えるエピソードを教えてください。

(ペンネーム /)

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

(ペンネーム /)

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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

27 (月) Monday お腹に優しい「黒豆とはちみつゼリーのパフェ」

ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、キウイ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。暑い日にさっぱり食べられるスイーツレシピです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約305kcal



作り方

- 鍋にAを入れて沸かし、混ぜながら2分くらい沸騰させ、Bを加えてさらに煮溶かし、レモン汁を加えてさっと煮る。
- ①をバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、粗くくだく。
- ヨーグルトに添付の砂糖を加えて混ぜ、器に入れて黄桃、キウイ、①、黒豆をのせる。

ワンポイントアドバイス

- さわやかなフルーツと黒豆の甘さが相性がばっちりです。

材料(2人分)

- A { 水……………400ml
- 粉寒天……………4g
- B { 砂糖……………50g
- はちみつ……………大5
- レモン汁……………50ml
- プレーンヨーグルト……………500g
- 添付の砂糖……………1袋
- 黄桃(缶詰)……………1/2缶(125g)
- (一口大に切る)
- キウイ(1cm角に切る)……………1個(100g)
- 黒豆(甘煮)(汁気を切る)……………140g

28 (火) Tuesday 健康なお肌に「かぶとかぼちゃのしらすサラダ」

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、しらす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。かぼちゃとかぶの自然な甘味がおいしい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約235kcal

作り方

- かぶは皮つきのまま縦4等分にして塩で軽くもみ、しんなりしたら水で洗って水気をしっかりと切る。
- かぼちゃは皮をところどころむいて薄切りにし、ポリ袋に入れてレンジ強で4分くらい加熱する。
- フライパンにサラダ油を熱してしらすを炒め、色が変わったらAを加えて炒め合わせる。
- ①と②を合わせて器に盛りつけ、③をたっぷりかけ、かぶの葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- しらすを炒める時はあまりかき混ぜず、油で揚げるようなイメージで火を通してください。

材料(2人分)

- かぶ……………1個(150g)
- 塩……………少々
- かぼちゃ……………200g
- サラダ油……………大2
- 釜揚げしらす……………20g
- A { しょうゆ……………大1
- レモン汁……………大1
- かぶの葉……………適量
- (ざく切りにしてゆでる)



29 (水) Wednesday お腹すっきり「鶏のソテー カレー風味」

玉ねぎやピーマンに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏肉やトマト、ピーマンに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守るとされています。カレー風味が食欲をそそる、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325kcal



作り方

- 鶏肉に塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油大1とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えて焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ②のフライパンにサラダ油大1を足して玉ねぎを炒め、しんなりしたらトマトを加えて炒め合わせ、Aを加えて煮立て、②の鶏肉を戻し入れて煮込み、塩としょうゆで味をととのえ、ピーマンを加えてさっと火を通す。
- 皿にレタスを敷いて③の具材を盛りつけ、煮汁をかける。

ワンポイントアドバイス

- カレー粉の量は好みで加減してください。

材料(4人分)

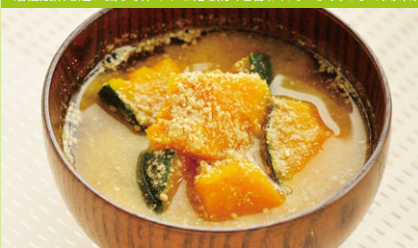
- 鶏もも肉(一口大に切る)……………大1枚(250g)
- 塩、こしょう……………少々
- 小麦粉……………大1
- サラダ油……………大2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
- トマト(乱切り)……………2個(400g)
- カレー粉……………大1
- A { 固形スープの素……………1個
- 水……………200ml
- 塩……………少々
- しょうゆ……………小1
- ピーマン(輪切り)……………2個(70g)
- レタス……………少々

31 (金) Friday 健康なお肌に「かぼちゃのすりごまみそ汁」

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、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ゴマリグナンが活性酸素を追い出して体のサビ化を防ぐとされています。ごまの風味が食欲をそそる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約132kcal



材料(2人分)

- だし汁……………2カップ
- かぼちゃ(2cm角に切る)……………1/5個(200g)
- みそ……………大1
- 白すりごま……………大1

ワンポイントアドバイス

- 白すりごまは食べる直前に加えてください。

30 (木) Thursday 肝臓を丈夫に「もずくとかにかまの酢のもの」

もずくに含まれるヌルヌル成分フコタンがコレステロールを低下させて肝機能を強化し、β-カロテンやフコキサンチンが抵抗力を高め、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。低カロリーでヘルシーな一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約39kcal



材料(2人分)

- もずく……………150g
- A { 酢……………大2
- 砂糖……………小1
- 塩……………小1/2
- かに風味かまぼこ(手でさく)……………4本(40g)
- かいわれ菜……………1/2パック(25g)
- (根を取り除く)

ワンポイントアドバイス

- もずくは、味のついていないものを使ってください。

作り方

- 鍋にだし汁を沸かしてかぼちゃを煮て、やわらかくなったら粗くつぶす。
- ①を中火にしてみそを溶かし入れ、白すりごまを散らす。

作り方

- もずくは水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ボウルにAを合わせ、①、かにかま、かいわれ菜をあえる。

23 (木) Thursday

夏バテ予防に「うなぎとみょうがの混ぜ寿司」

うなぎに含まれるビタミンB₁が炭水化物の代謝を促して疲労を回復し、ムチンが胃粘膜を保護して消化吸收を促し、みょうがに含まれる香り成分 α-ピネンが食欲を増進すると言われています。暑い夏にぴったりの一品です。

所要時間
(炊飯時間のぞく)
25分

1人分のカロリー
約**337** kcal



作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、水加減をして固めに炊き、炊き上がったら合わせたAを加えて混ぜ、酢飯を作る。
- ②うなぎは1.5cm角に切り、きゅうりとみょうがは輪切りにする。
- ③①に②を加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- みょうがは水に放さずに、香りをそのまま楽しませよう。

材料(4人分)

- | | |
|-------------|----------|
| 米 | 2合 |
| A { 酢 | 50ml |
| 砂糖 | 大1 |
| 塩 | 小1/2 |
| うなぎの蒲焼き(市販) | 1枚(100g) |
| きゅうり | 1本(100g) |
| みょうが | 3個(30g) |

24 (金) Friday

肝臓を丈夫に「いかとしめじのあえもの」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、しめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、きゅうりに含まれるカリウムやイソクエンシトリンがむくみを防ぐと言われています。カロリーが気になる方も安心の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**88** kcal

作り方

- ①いかは皮をむき、格子状の切り目を入れる。
- ②鍋に湯を沸かし、しめじをゆでて引き上げ、続けて①をゆでて引き上げ、一口大に切る。
- ③きゅうりは塩でもんで麺棒などで軽くたたき、一口大に切る。
- ④ボウルにAを合わせ、②と③をあえる。

ワンポイントアドバイス

- いかの切り目は細かくすると、味がしみ込みやすいですよ。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|-------------|
| いかの胴 | 100g |
| しめじ | 1/2パック(50g) |
| (石づきを取り小房に分ける) | |
| きゅうり | 1本(100g) |
| 塩 | 少々 |
| A { しょうゆ、酢 | 各大1 |
| しょうがのしぼり汁 | 小1 |
| ごま油 | 小1 |
| 砂糖 | 小1/2 |



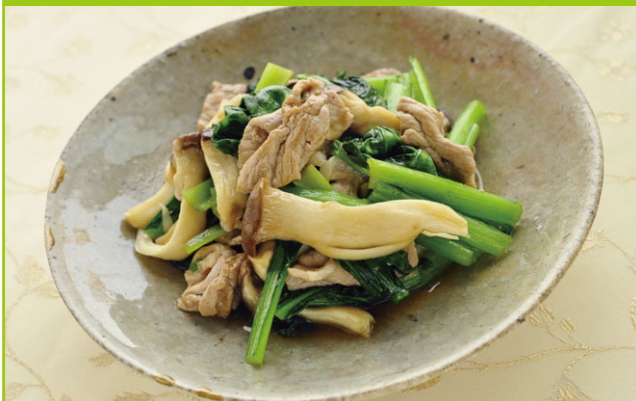
25 (土) Saturday

疲労回復に「豚肉とエリンギの炒めもの」

豚肉やエリンギに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、小松菜やエリンギに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善してくれると言われています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**270** kcal



作り方

- ①フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を炒める。
- ②①の豚肉を端に寄せて小松菜を炒め、しんなりしたらエリンギを加えて炒める。
- ③②に合わせたAをまわし入れて全て炒め合わせ、汁気が少なくなったらごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- あまり炒め過ぎず、さっと仕上げるようにしましょう。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|----------|
| サラダ油 | 大1 |
| にんにく(薄切り) | 1片 |
| 豚もも薄切り肉 | 100g |
| (食べやすい大きさに切る) | |
| 小松菜(ざく切り) | 1把(200g) |
| エリンギ | 2本(100g) |
| (長さを半分にして手でさく) | |
| A { オイスターソース | 小2 |
| 水、しょうゆ | 各大2 |
| 塩 | 小1/3 |
| ごま油 | 大1 |

26 (日) Sunday

骨や歯を丈夫に「ほたてと大豆の餃子」

大豆に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、レンチンが記憶力を向上し、ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防すると言われています。ほたての旨味が詰まった一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**426** kcal

作り方

- ①大豆はスプーンの背で粗くつぶし、Aをふって下味をつける。
- ②①を10等分にし、ほたての上のせて押さえながら丸め、ワンタンの皮で包み、ふちを水でぬらしてしっかりとめる。
- ③揚げ油を熱し、②をからりと揚げて器に盛りつけ、合わせたBを添える。

ワンポイントアドバイス

- 大豆の水煮缶は、余ったら汁気を切って冷凍保存しましょう。

材料(2人分)

- | | |
|----------------|------|
| 大豆の水煮(缶詰) | 100g |
| (水気を切る) | |
| A { しょうゆ、ごま油 | 各小1 |
| 塩 | 少々 |
| ベビーほたて(蒸し) | 10個 |
| ワンタンの皮 | 10枚 |
| 揚げ油 | 適量 |
| B { しょうゆ、酢、ラー油 | 適量 |



19 (日) 高血圧予防に「蒸しなすそうめん」

Sunday

なす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、みょうがに含まれるα-ピネンが食欲を増進し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。さっぱり食べられるそうめんです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約256kcal



作り方

- ①なすはへたを取って食べやすい大きさに切り、さっと水にくぐらせてラップに包み、レンジ強で3分くらい加熱し、再度水に放してからとろとろ皮をむく。
- ②みょうがは輪切りにし、水に放してパリッとさせる。
- ③鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、冷水に取って水気を切り、器に盛りつける。
- ④鍋にだし汁を沸かしてみそを溶かし入れ、③に注ぎ入れて①のなすと②のみょうがをのせ、白すりごまをふる。

ワンポイントアドバイス

●新鮮ななすは、加熱しても色がきれいですよ。

材料(2人分)

- なす……………2本(180g)
- みょうが……………4個(40g)
- そうめん……………2束(100g)
- だし汁……………2カップ
- みそ……………大1
- 白すりごま……………大2

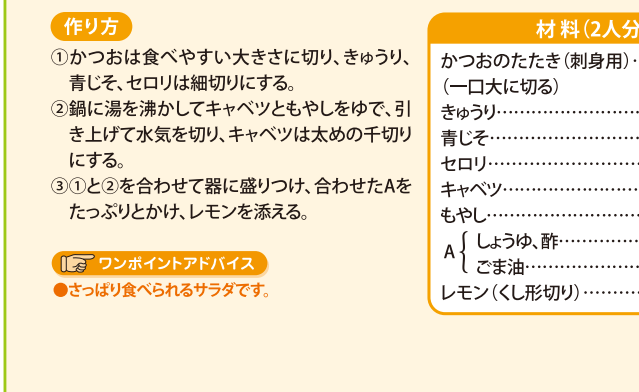
20 (月) 血液サラサラに「たっぷり野菜のかつおサラダ」

Monday

かつおに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、タウリンが肝臓の働きを高め、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復す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
20分

1人分のカロリー
約190kcal



作り方

- ①かつおは食べやすい大きさに切り、きゅうり、青じそ、セロリは細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かしてキャベツともやしをゆで、引き上げて水気を切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ③①と②を合わせて器に盛りつけ、合わせたAをたっぷりとかけ、レモンを添える。

ワンポイントアドバイス

●さっぱり食べられるサラダです。

材料(2人分)

- かつおのたたき(刺身用)……………150g(一口大に切る)
- きゅうり……………1/2本(50g)
- 青じそ……………4枚
- セロリ……………1/2本(50g)
- キャベツ……………大2枚(100g)
- もやし……………1/2袋(100g)
- A { しょうゆ・酢……………各大2
- ごま油……………大1
- レモン(くし形切り)……………適量



21 (火) 骨や歯を丈夫に「カラフル白あえ」

Tuesday

豆腐やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、とうもろこしに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、にんじんやほうれん草に含まれるビタミンAが肌の健康を守ると言われています。ヘルシーな和の一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約303kcal



作り方

- ①豆腐はふきんかキッチンペーパーに包み、レンジ強で1分くらい加熱して水切りをする。
- ②ボウルに①を入れてほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ③鍋にたっぷりの水ととうもろこしを入れて沸かし、とうもろこしがやわらかくなったら冷水に取り、包丁で実をこそげる。
- ④③の鍋で続けてにんじんとほうれん草をゆで、冷水に取って水気を切る。
- ⑤別のボウルに③と④を入れ、めんつゆを加えてさっとあえ、②に加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●白あえという面倒なイメージですが、白すりごまを使うと簡単ですよ。

材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1/2丁(150g)
- A { 塩……………小1/3
- 砂糖……………小2
- 白すりごま……………大3
- しょうゆ……………小1/2
- とうもろこし……………1本(400g)
- にんじん(5mm角に切る)……………小1/2本(50g)
- ほうれん草(ざく切り)……………1/3把(100g)
- めんつゆ(3倍濃縮)……………小1

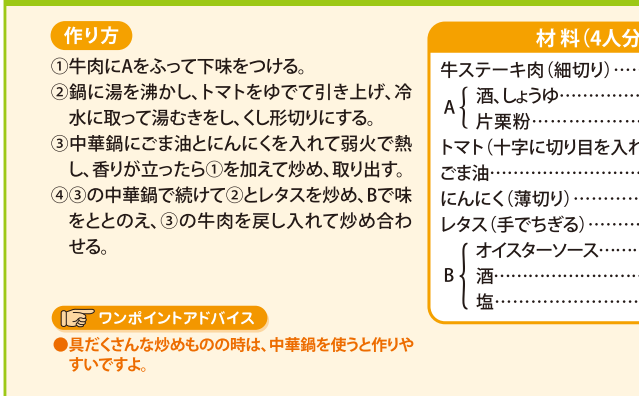
22 (水) 貧血予防に「牛ステーキ肉とトマトのオイスター炒め」

Wednesday

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、トマトに含まれる赤色素リコピンが活性酸素を除去して細胞を若々しく保つと言われています。ごま油とオイスターソースの風味が食欲をそそる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約148kcal



作り方

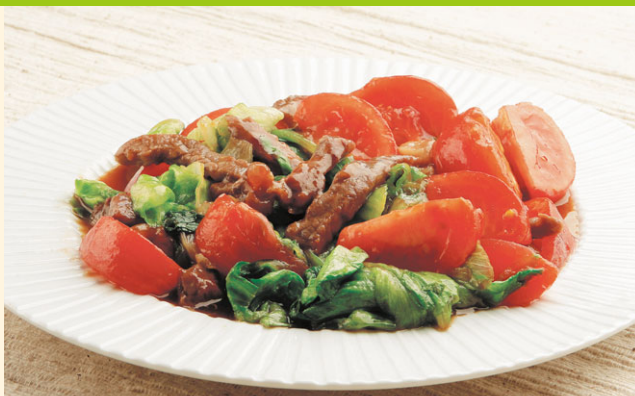
- ①牛肉にAをふって下味をつける。
- ②鍋に湯を沸かし、トマトをゆでて引き上げ、冷水に取って湯むきをし、くし形切りにする。
- ③中華鍋にごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えて炒め、取り出す。
- ④③の中華鍋で続けて②とレタスを炒め、Bで味をととのえ、③の牛肉を戻し入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●具たくさん炒めもの時は、中華鍋を使うと作りやすいですよ。

材料(4人分)

- 牛ステーキ肉(細切り)……………100g
- A { 酒、しょうゆ……………各小1
- 片栗粉……………小1
- トマト(十字に切り目を入れる)2個(400g)
- ごま油……………大1
- にんにく(薄切り)……………1片
- レタス(手でちぎる)……………1/2個(150g)
- B { オイスターソース……………小1
- 酒……………大1
- 塩……………少々



15 (水) 健康的なお肌に「鶏肉とマッシュルームのコチュマヨ炒め」

Wednesday

鶏肉に含まれるビタミンAや、スナップえんどうに含まれるカロテンやビタミンCが肌の健康を守り、マッシュルームやスナップえんどうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。ピリ辛風味の一品です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約287 kcal



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aをふって下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を焼き、焼き色がついたらマッシュルームとスナップえんどうを加えて炒め合わせる。
- ③②に合わせたBを加え、からめるように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- マッシュルームの代わりにエリンギやしめじを使ってもOKです。

材料(2人分)

鶏むね肉	150g
A { 酒	大1
塩	少々
サラダ油	小1
マッシュルーム(縦半分に切る)	5個(75g)
スナップえんどう	10本(40g)
(筋を取りざっとゆで、3等分に切る)	
B { マヨネーズ	大2
コチュジャン	大1

16 (木) 健康的なお肌に「鶏肉の白ワイン蒸し」

Thursday

鶏肉に含まれるビタミンA・B₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪、必須アミノ酸のバランスが良い良質なたんぱく質が体の組織を作るとされています。おかずにもおつまみにもなる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約298 kcal

作り方

- ①鶏肉は縦半分に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ②耐熱ボウルに白ワインを入れ、①を入れてラップをかぶせ、レンジ強で6分くらい加熱し、粗熱が取れるまでねかせる。
- ③②を食べやすい大きさに手でさき、器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 手でさいた後も汁につけておくと、さらにおいしさアップ!

材料(2人分)

鶏むね肉	大1枚(300g)
塩	小1/2
こしょう	少々
白ワイン	大2



17 (金) 胃腸に優しい「蒸し鶏とゴーヤの冷やしラーメン」

Friday

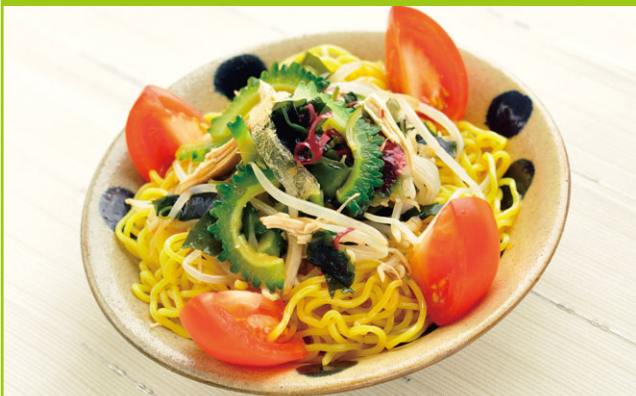
ゴーヤに含まれるモルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、鶏肉に含まれるビタミンAや、トマトやゴーヤに含まれるビタミンCが肌を美しく保つとされています。食欲がない時におすすめの一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約511 kcal



作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取りのぞき、薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして①ともやしをゆで、引き上げる。
- ③②の鍋で続けてラーメンを固めにゆで、冷水に取って水気を切り、ごま油をまぶす。
- ④③を器に盛りつけ、②のゴーヤともやし、蒸し鶏、海藻をのせてトマトを飾り、合わせたAをまわしかける。

ワンポイントアドバイス

- ゴーヤのほろ苦さが食欲をさそいます。

材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本(125g)
もやし	1/2袋(100g)
生ラーメン	2玉(240g)
ごま油	大1
鶏肉の白ワイン蒸し(16日レシピ参照)	100g
海藻ミックス(水で戻す)	乾燥で大3
トマト(くし型切り)	1個(200g)
A { しょうゆ	大3
酢	大2
砂糖	小1

18 (土) 体ぽかぽか「蒸し鶏の梅おじや」

Saturday

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し、梅干しに含まれる酸味のもとクエン酸やリンゴ酸が胃腸の働きを活発にし、疲労を回復するとされています。食欲がない時におすすめの一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約268 kcal

作り方

- ①鍋に水2カップを沸かし、ご飯と蒸し鶏を入れて煮立てる。
- ②①に溶き卵を流し入れてざっと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、梅干しを手でちぎりながら加える。

ワンポイントアドバイス

- 和風の味に白ワイン風味の鶏肉。意外な組み合わせですがおいしいですよ。

材料(2人分)

水	2カップ
冷やご飯	1膳(150g)
鶏肉の白ワイン蒸し(16日レシピ参照)	100g
卵(溶きほぐす)	1個
塩、こしょう	少々
梅干し(種を取る)	2個(30g)



11 (土) 疲労回復に「さくらんぼのチョコカップケーキ」

Saturday

さくらんぼに含まれるリンゴ酸・クエン酸や、チョコレートに含まれるテオブロミンが疲労を回復し、卵や牛乳に含まれるビタミンA・B2が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。軽食にぴったりの一品です。

所要時間
40分

1個分のカロリー
約**235kcal**



作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で20～30秒くらい加熱して溶かし、砂糖、卵、牛乳、①を順に加えながらよく混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに②を流し入れ、さくらんぼとチョコレートをのせる(6つ作る)。
- ④オーブンを170℃くらいに予熱し、③を25分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 生地を混ぜる時は、少しずつ材料を加えながら混ぜてください。

材料(8号アルミカップ6個分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小1
バター(室温に戻す)	60g
砂糖	60g
卵	2個
牛乳	大1
さくらんぼ	6個
ミルクチョコレート(6等分にする)	25g

12 (日) 骨や歯を丈夫に「ししゃものしそ巻き揚げ」

Sunday

ししゃもに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を促し、ししゃもや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。酒やビールの肴にもぴったり一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**165kcal**

作り方

- ①ししゃもに青じそをくるりと巻きつける。
- ②ボウルにAを合わせ、①をくぐらせる。
- ③フライパンにサラダ油を弱火で熱し、②の青じその巻き終わりを下にして焼きつけ、焼き色がついたら返して両面を焼く。
- ④③を器に盛りつけ、レモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられますよ。

材料(2人分)

干しししゃも	8尾
青じそ	8枚
A { 牛乳	大1
小麦粉	大1
サラダ油	少々
レモン(くし形切り)	適量



13 (月) 美しいお肌に「3色フルーツサンド」

Monday

いちごやキウイ、バナナに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を助けて肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。スイーツ感覚で召し上がれるサンドイッチです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**645kcal**



作り方

- ①いちごはへたを取って縦3等分に切り、キウイとバナナは皮をむいて半月切りにする。
- ②ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、固めにホイップする。
- ③食パンに②を塗り、①をのせてはさみ、ラップに包んで冷蔵庫で落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- 冷たくして食べるとおいしいですよ。

材料(2人分)

いちご	6粒(90g)
キウイ	1個(100g)
バナナ	1本(160g)
生クリーム	200ml
グラニュー糖	小1
食パン(サンドイッチ用)	10枚

14 (火) お腹すっきり「大根とハムのあっさりごまあえ」

Tuesday

大根やわかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ハムに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、わかめに含まれるヨウ素が甲状腺ホルモンの原料となって新陳代謝を促すと言われています。箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**163kcal**

作り方

- ①大根とハムは5mm幅の細切りにし、わかめは水で戻して水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①を入れて合わせ、Aをふってあえる。

ワンポイントアドバイス

- ごま油の風味が味のポイントです。

材料(2人分)

大根	1/3本(300g)
ハム	3枚(60g)
カットわかめ	乾燥で大1
A { 白炒りごま	大1
ごま油	大1
塩	小1/2



7 (火) 肌荒れ予防に「ししとうとちくわのおかかあえ」

Tuesday

ししとうに含まれるビタミンA・C・Eや、いんげんに含まれるビタミンA・B₂が肌荒れや風邪を予防し、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。お弁当のおかずにもなる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約58kcal



作り方

- ①ししとうはへたを取って切り目を入れ、いんげんは筋を取って長さを半分切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1〜2分くらい加熱し、熱いうちにちくわとAを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ししとうは切り目を入れないと破裂してしまうので、必ず切り目を入れてください。

材料(2人分)

- ししとう…………… 8本(40g)
 いんげん…………… 8本(50g)
 ちくわ(ななめ薄切り)…………… 2本(60g)
 A { しょうゆ…………… 大1
 かつお節…………… 大3

8 (水) 疲労回復に「フランスパンの生ハム巻き」

Wednesday

生ハムに含まれるビタミンB₁や、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、アスパラの穂先に含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守るとされています。ワインやビールにも合う一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約260kcal

作り方

- ①フランスパンは4等分の輪切りにし、さらに3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を焼き色がつくまで焼く。
- ③②に生ハムを巻きつけ、巻き終わりを下にして器に盛りつけ、アスパラとトマトを添える。

材料(2人分)

フランスパン…………… 5cm
 オリーブオイル…………… 大1
 生ハム…………… 12枚
 グリーンアスパラガス、トマト…………… 適量

ワンポイントアドバイス

- 固くなってしまったフランスパンの活用としてどうぞ。



9 (木) 健康的なお肌に「ゆで豚のみそマヨサラダ」

Thursday

トマトやきゅうりに含まれるビタミンA・Cが肌を健やかに保ち、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されています。ゆでた豚とみそマヨネーズソースが相性ばっちりの一品です。

所要時間

40分

1人分のカロリー

約232kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、豚肉を加えて30分くらいゆで、竹串を刺して透明な汁が出るようになったら火を止め、そのまま冷ます。
- ②きゅうり、セロリ、白髪ねぎはそれぞれ水に放してパリッとさせ、水気を切る。
- ③①の豚肉を薄切りにし、②、トマトと一緒に器に盛りつけ、合わせたBを添える。

ワンポイントアドバイス

- ゆで汁には豚肉の旨味がたっぷりなので、捨てずにスープなどに使いまわしましょう。

材料(2人分)

- 水…………… 500ml
 A { 長ねぎの青い部分、しょうがの皮… 少々
 酒…………… 大1
 塩…………… 小1/4
 豚バラかたまり肉(半分切る)… 150g
 きゅうり(千切り)…………… 1/2本(50g)
 セロリ(千切り)…………… 1/2本(50g)
 長ねぎの白い部分…………… 1/3本(30g)
 (白髪ねぎにする)
 トマト(くし形切り)…………… 1/2個(100g)
 B { マヨネーズ…………… 大3
 みそ、豚肉のゆで汁…………… 各大1

10 (金) お腹すっきり「牛肉とザーサイの中華スープ」

Friday

ザーサイ、糸寒天、きゅうりに含まれる食物繊維が肌の大敵の便秘を予防・改善し、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防するとされています。カロリーが気になる方も安心のヘルシースープです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約72kcal

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶしておく。
- ②鍋にBを入れて沸かし、①を加えて煮て、ザーサイときゅうりを加えてさっと火を通し、塩、こしょうで味をととのえ、火を止めて糸寒天を加える。

材料(4人分)

牛薄切り肉…………… 100g
 A { 酒…………… 小1
 片栗粉…………… 小1
 B { 水…………… 4カップ
 中華スープの素…………… 小1
 ザーサイ…………… 30g
 きゅうり(細切り)…………… 1本(100g)
 塩、こしょう…………… 少々
 糸寒天…………… 乾燥で10g

ワンポイントアドバイス

- 糸寒天は火を止めてから加えましょう。糸寒天の代わりに春雨を使ってもOKです。



4 (土) Saturday 貧血予防に「そら豆と小えびのかき揚げ」

そら豆に含まれる鉄分や銅が貧血を予防し、えびに含まれるタウリンが肝臓の動きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、ししとうに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守ると言われています。酒の肴にもなる一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約391kcal



作り方

- ①そら豆は皮をむき、小えびはAで下味をつける。
- ②ポウルに卵を割り入れて溶きほぐし、小麦粉を加えて混ぜ、天ぷら衣を作る。
- ③①のそら豆1粒と小えび1尾を合わせて②にくぐらせる(10個作る)。
- ④揚げ油を熱し、ししとうを素揚げして引き上げ、続けて③をからりと揚げ、全て一緒に器に盛りつけ、塩をふってレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 塩とレモンでさっぱりと召し上がってください。

材料(2人分)

- そら豆(皮をむく)……………10粒(50g)
- 小えび……………10尾
- A { 酒……………小1
- 塩……………一つまみ
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉……………大4~5
- 揚げ油……………適量
- ししとう……………4本(20g)
- (へたを取り切り目を入れる)
- 塩……………適量
- レモン(くし形切り)……………適量

5 (日) Sunday 骨や歯を丈夫に「かぶのポタージュ」

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、かぶに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。かぶの自然な甘味がおいしいスープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約100kcal

作り方

- ①かぶは皮つきのまま縦4等分にして薄めのいちょう切りにし、葉は少し残して小口切りにする。
- ②鍋に水1カップ、固形スープの素、①を入れて沸かし、かぶに火を通す。
- ③かぶに竹串がすっと通るくらいやわらかくなら牛乳を加えて一煮立ちさせ、Aで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- かぶの甘みが牛乳と合いますよ。

材料(2人分)

- かぶ……………3個(300g)
- かぶの葉……………少々
- 水……………1カップ
- 固形スープの素……………1個
- 牛乳……………1カップ
- A { 塩……………小1/3
- 黒こしょう……………少々



6 (月) Monday むくみ予防に「すいかのレモンかん」

すいかに含まれるカリウムやシトルリンが利尿を促してむくみを予防し、β-カロテンやリコピンが抗酸化作用を発揮して動脈硬化を予防し、レモン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。夏ならではのさわやかな一品です。

所要時間
(固める時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約72kcal



作り方

- ①鍋にAを入れてよく混ぜ、砂糖を加えて熱し、かき混ぜながら2分くらい沸騰させて煮溶かし、レモン汁を加える。
- ②ぬらしたパットに①を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③すいかは皮と種を取りのぞいて食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。
- ④②が固まったら大きめに切り、③に加える。

ワンポイントアドバイス

- レモンかんはすいか以外と合わせてもおいしいですよ。お好みで変えてください。

材料(4人分)

- A { 水……………500ml
- 粉寒天……………4g
- 砂糖……………50g
- レモン汁……………大3
- すいか……………200g

Life Topics

「はま・なか・あいづ 夏の菓子まつり」は、7月3日から5日までうすい百貨店で開催



福島県菓子工業組合では、7月3日(金)から5日(日)10時~19時まで、組合の加盟40店舗、120品のお菓子が大集合して「はま・なか・あいづ夏の菓子まつり」をうすい百貨店1F「アトリウム」で開催。正面入口前の広場にキッチンカーでも出店する。この機会に、福島県内のおいしいお菓子に出会って、食べ比べをしてみたいかが。会場では「招福ボール」の催事が行われる。ボールをカゴに入れてお菓子をもらおう。

問 福島県菓子工業組合 TEL 024-932-5406(事務局 遠藤)

ふじや からあげ店

16年目の
大幅進化

味にこだわり、極上のからあげへ
今後も変わらぬご愛顧のほど
よろしくお願ひ申し上げます

産地指定 **東北産**
ブランド生肉
に変更!

手作り鶏油をブレンド
自家製揚げ油
に変更!

元祖 からあげ専門店

ふじや からあげ店

郡山店 ☎024-905-4899 福島県郡山市桑野2丁目6-10 営業時間/11時~22時(不定休)

1 (水) 血液サラサラに「アボカドとトマトのサラダ」

Wednesday

アボカドに含まれる不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防し、玉ねぎやアボカドに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防すると言われています。トマトとアボカドの相性がばっちり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**337** kcal



作り方

- ①アボカドは種を取って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにして水に置き、水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせて①と②をあえ、器に盛りつけてパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

●アボカドは少しやわらかめのものを使いましょう。

材料(2人分)

- アボカド……………1個 (230g)
 トマト……………1個 (200g)
 玉ねぎ……………1/2個 (100g)
 A { 酢……………大2
 しょうゆ、オリーブオイル……………各大1
 砂糖……………小1/2
 パセリ(みじん切り)……………適量

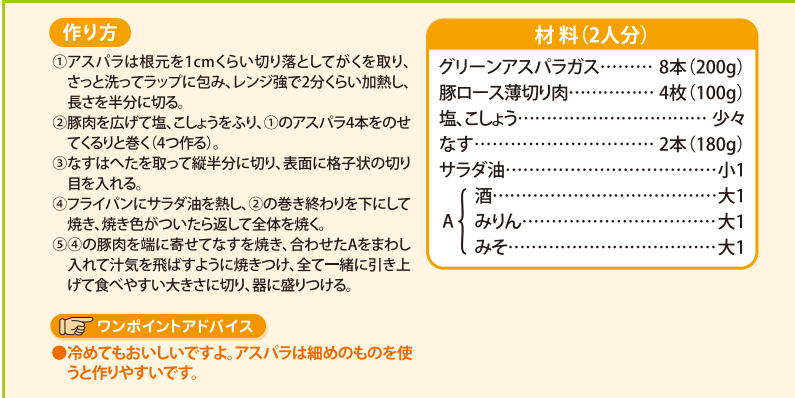
2 (木) 疲労回復に「豚ロースのアスパラ巻き みそ味」

Thursday

豚肉に含まれるビタミンB1や、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、アスパラに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、穂先に含まれるルチンが毛細血管を丈夫にすると言われています。お疲れ気味の方におすすめ一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約**249** kcal



作り方

- ①アスパラは根元を1cmくらい切り落としてがくを取り、さっと洗ってラップに包み、レンジ強で2分くらい加熱し、長さを半分に切る。
- ②豚肉を広げて塩、こしょうをふり、①のアスパラ4本をのせてくるりと巻く(4つ作る)。
- ③なすはへたを取って縦半分に切り、表面に格子状の切り目を入れる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら返して全体を焼く。
- ⑤④の豚肉を端に寄せてなすを焼き、合わせたAをまわし入れて汁気を飛ばすように焼きつけ、全て一緒に引き上げて食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

材料(2人分)

- グリーンアスパラガス……………8本 (200g)
 豚ロース薄切り肉……………4枚 (100g)
 塩、こしょう……………少々
 なす……………2本 (180g)
 サラダ油……………小1
 A { 酒……………大1
 みりん……………大1
 みそ……………大1

ワンポイントアドバイス

●冷めてもおいしいですよ。アスパラは細めのものを使うと作りやすいです。

3 (金) スタミナアップに「納豆五色丼」

Friday

納豆や長いも、オクラに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、納豆に含まれる酵素ナットウキナーゼが血液をサラサラにすると言われています。食感の組み合わせがおもしろいスタミナご飯です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**439** kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてオクラをゆで、さっと洗って小口切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、長いも、たくあん、①を加えてあえる。
- ③どんぶりにご飯を盛って②のをのせ、がりを飾る。

ワンポイントアドバイス

●納豆は粒が大きいものを使って食べごたえを出しました。

材料(2人分)

- オクラ……………5本 (50g)
 (塩でもみうぶ毛を取る)
 A { 納豆……………1パック (50g)
 練りからし……………小1/2
 添付のたれ……………2袋
 しょうゆ……………大2
 長いも(5mm角に切る)……………10cm (200g)
 たくあん(5mm角に切る)……………50g
 ご飯……………2膳 (300g)
 がり……………少々

プログラミング教室スタート!



公式SNS

“毎週火・木・土の19:00～更新”

YouTubeでチャンネル登録& いいね!もクリック!

Instagramで検索しよう! [#スクールIE福島]

TikTokでフォロー& いいね!もクリック!



個別指導 **スクールIE** アイー
 郡山大槻校・郡山八山田校
 郡山東校・郡山安積校
 須賀川校

お問合せ
 受付 10:00～21:00
 時間(日曜・祝日を除く)

0120-869-104

天才脳が育つ家庭教育の秘訣公開
IQ200 グローバル教育メソッドの魔法

講師 **ビッグマリオン恵美子さん**

誰でも、どんなご家庭でも、1日10分選ぶだけで世界トップの天才脳が育つ驚きの家庭教育について、その秘訣を公開! 8歳までのパパ・ママ必見です。

- 天才脳に育つ家庭教育の方法がわかります
- おうち英語の始め方がわかります
- 子育てが圧倒的に楽になる方法がわかる
- 将来子どもが得意に伸びる親のマインドとは?

2026 **DATE** 9/11 (金) 10:30-12:30
PLACE 家族葬邸宅 ■dūcē.郡山安積
 〒963-0117 福島県郡山市安積荒井3丁目363
 (タリーズコーヒー郡山安積店となり)

先着30名様参加費無料
 参加ご希望の方はQRよりお申込ください。
 【お申込】 ※お子様同伴での参加はご遠慮ください。

主催 **あおき**
 あおき郡山本部：郡山市大槻町仙海東6-5

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料
2026年7月号 vol.238
毎月25日発行

福島県版

PORTATA ぼるたーた

『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

福島県で一番辛口
いち

キレのある
大辛口の
日本酒です。

ロック推奨
爛ソダ厳禁

日本酒度+20以上

笹の川酒造

720ml 2,420円

ショップHP



今月のオススメ 夏バテ予防に「うなぎと夏野菜のスパゲティ」



うなぎに含まれるムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の吸収を促し、うなぎや青じそに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、みょうがに含まれるα-ピネンが食欲を増進すると言われています。夏バテ気味の方におすすめの一品です。

材料(2人分)

塩	大2
スパゲティ	200g
オクラ(塩でもみうぶ毛を取る)	4本(40g)
オリーブオイル	大1
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
みょうが(輪切り)	2個(20g)
塩、こしょう	少々
ミニトマト(へたを取り半分に分ける)	4個(60g)
うなぎの蒲焼き(市販)	1枚(100g)
(食べやすい大きさに切る)	
青じそ(細切り)	4~5枚

ワンポイントアドバイス
●味つけはシンプルに塩、こしょうだけ。うなぎの味を楽しんでください。お好みで添付の山椒をかけてもおいしいですよ。

所要時間 20分 **1人分のカロリー** 約614kcal

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆで、ゆで上がりにオクラを加えてゆで、一緒に引き上げて水気を切り、オクラは小口切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらスパゲティを加えて炒め、油がまわったらオクラとみょうがを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ②を器に盛りつけ、ミニトマト、うなぎ、青じそをトッピングする。



オクラは塩でもみ、うぶ毛を取ります。



鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆで、ゆで上がりに①を加えてゆでます。



スパゲティとオクラと一緒に引き上げて水気を切り、オクラは小口切りにします。



他の食材も切っておきます。



フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒めます。



玉ねぎがしんなりしたらスパゲティを加えて炒めます。



スパゲティに油がまわったら、オクラとみょうがを加えて炒め合わせます。



塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてミニトマト、うなぎ、青じそをトッピングします。

プリン 2倍! 得盛 とくもり プリンパフェ (¥702) **¥650**

※得盛プリンパフェはプリンパフェ・ローヌ岩塩使用-の2倍の量のプリンを使用しています。

ソフトとわくわく

エグロワイヤル® 使用

なめらかプリンパフェ - ローヌ岩塩使用 -

こだわりの卵とミルクのやさしい味わい。

本体 **¥450**
税込 **¥486.00**

※画像はイメージです。※一部取扱のない店舗がございます。※税込価格はお持ち帰り時に適用される軽減税率8%での表示となります。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



郡山富田店 郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022