

ゆうゆうらんどは、あいきょうさい（一般財団法人福島県民共済会）が会員の皆様をはじめ、広く県民の皆様へ季節感あふれる話題や生活に役立つ情報、さらには主催する各種カルチャー教室や無料法律相談会などの日程をお知らせする情報紙で、年4回（春号（4月）、夏号（7月）、秋号（10月）、冬号（1月））発行しています。



電神の滝（南会津町）  
阿賀川支流の荒海川にある、落差3mほどの小さな滝。神秘的な翡翠色の滝壺に心奪われます。そばには、雨を呼ぶ神・電神様が祀られています。

特集  
食べて、遊んで、夏を満喫  
ふくしまのうまいもん♪

## 医療保険 センチュリー

大切なお子さんの「もしも」のときに備えて安心!

保障型・Aコース

<b>入院給付金</b> ●1日目から180日目まで 日帰り入院から保障	ガン・交通事故 病気等・不慮の事故	1日 6,000円 1日 3,000円
<b>手術給付金</b> ●手術の種類に応じて	病気等入院日額の 40倍 20倍 10倍	120,000円 60,000円 30,000円
<b>死亡・重度障害給付金</b>	ガン・交通事故 病気等・不慮の事故	600,000円 300,000円
<b>健康祝金</b> ※健康祝金は5年間給付事由が発生しなかった場合に支払われます。		20,000円



★5年後にうれしい満期給付金が受け取れる  
満期金型プラン

20万円

月額保険料 0~10才 男女 3,900円

★毎月のお支払いがお手軽な「保障型」プラン  
契約期間は5年間です。11才以上の保険料は5才刻みで設定しています。

月額保険料 0~10才 男女 700円

※さらに、保障と満期給付金が大いなるプランもあります。詳しくは下記フリーダイヤルでお問い合わせください。

けんみん葬祭  
インフォメーション



お墓参りや  
お仏壇の  
お供えに…

## お盆花 花市

8月12日(日)  
9:00~正午  
会場 野田ホール

主催/一般財団法人福島県民共済会  
共催/全労済福島推進本部

お盆花や引物を大特価で販売いたします。様々な催し物を開催いたしますので、ぜひご来場ください。

イベント内容

- ハーバリウム作り体験教室 (参加費 500円)
- 金魚・水ヨーヨーすくい (1回100円)
- お茶・コーヒー試飲
- 麺試食
- 葬儀事前相談会

プレゼント

桑折町産の桃…ご来場の方先着50名

けんみん友の会ご紹介の方へ粗品プレゼント

お問い合わせ先



福島市野田町6丁目11-34  
TEL (024) 531-2362

もしもの時のこころの支えに「けんみん友の会」への入会はとてもお得です。

入会金5,000円だけでずっとつづく安心。

- けんみん友の会 特典
- 葬儀料金の割引
  - 花輪料金、仏壇・仏具価格の割引
  - 慶弔花輪をお供えとしてサービス

※対象地域：福島市・伊達市・伊達郡に限ります。

ご見学・ご相談はいつでもOK!  
お気軽にお電話ください。



**0120-144-566** **けんみん葬祭**

一般財団法人  
福島県民共済会 葬祭事業部

### 知っておきたい 葬儀に関するQ&A

Q 仏壇やお墓にお供えする花は  
どのような花がよいでしょうか。

A 仏壇やお墓に供える花のことを仏花といいます。最も一般的な花は菊です。年間を通して安定して生産され、長持ちするため、仏花に適しているといわれています。一方、「棘があるもの」「毒があるもの」「ツル状のもの」「香りがきついもの」は仏花に適さないとされています。花の本数は奇数(3、5、7本)がよく、2束1対でお供えます。ご自宅の仏壇にお供えする場合は、お好みの花でも構いませんが、ほかの家に持っていく場合は、前述した適していない花を避けた方が無難です。最近ではライフスタイルの変化に伴い、造花やプリザーブドフラワーなどを供える方も増えています。

あいきょうさいは、福島県民協連が  
原発事故による被災地の子どもたち  
や保護者をケアする目的で取り組ん  
でいる「福島の子ども保護プロジェクト」  
を応援し  
ています。



あいきょうさいから「企業」や「団体」向けに「うれしい保険」のお知らせです!!

職場の福利厚生に 最適! 病気入院保障 医療扶助保険

月額保険料 (1口) **300円**

病気入院日額 **2,000円**保障

1 20名様以上の  
団体契約ならではの  
割安な保険料

2 1回の病気入院で  
日帰り入院から  
180日まで長期保障

3 1年ごとの更新なので  
保障を毎年見直す  
ことができます

- 【基本型】保険料(1口) 月額300円  
(満15~65才までのご契約者、満16~65才までのご家族)
- 【子供型】保険料(1口) 月額200円  
(満0~15才までのご契約者のお子様)

従業員が全員加入すると、健康状態に関わらず加入できます。企業が負担する部分の保険料は全額損金算入できます。(保険の取り扱いに関しては税理士等に確認ください)

- 1口加入時 (月額300円) 2,000円 × 入院日数分 が給付されます
- 2口加入時 (月額600円) 4,000円 × 入院日数分 が給付されます

■ライフステージ(結婚、出産など)に合わせて保障を見直せます

さらに、退職後は健康状態に関わらず、移行型保険に加入することができます。

# 納豆でつくる 元気食 納豆とたっぷり夏野菜の冷製パスタ

夏野菜は体にこもった熱を下げたり、水分を補給できたりと、まさにこの季節にピッタリ。色とりどりの夏野菜をふんだんに使った、あっさり風味のパスタをご紹介します!

- 【材料】 2人分**
- スパゲティ (1.4mm) ……160g
  - トマト ……1個半
  - パズル ……6枚
  - 黄パプリカ ……1個
  - ナス ……1本
  - 油 ……適量
  - オクラ ……2本
  - 納豆 ……2パック
  - A こしょう ……少々
  - 塩 ……少々
  - しょう油 ……大さじ1
  - オリーブオイル ……大さじ4

**①**スパゲティは表示の時間より1分長く茹でて冷水でしめ、水気を切っておきます。

**②**トマトは湯むきして乱切り、パズルはみじん切り、黄パプリカはさいの目切り、ナスと茹でたオクラは輪切りにします。

**③**ナスは油を引いたフライパンで揚げ焼きにします。

**④**納豆と添付のたけを混ぜ、②、③を加えてAで味を整えます。

**⑤**①の上に④を盛り、オリーブオイルを回しかけます。

できあがり!!

旬 7月上旬～9月中旬

## 会津丸茄子

会津地域

きんちゃく型の丸ナスで、会津の在来種野菜「会津伝統野菜」の1つ。焼く・煮る・炒める・茹でるなど全ての料理法で美味しく食べられる万能ナスです。

**選び方のポイント**

- 表面が濃い紫色で、ツヤがあるものを選びます。生産量が少ないので市場に出回することは稀ですが、旬の時期には直売所で出会えることも!

旬 8月～9月

## 奥会津金山赤カボチャ

金山町

吊り下げ方式などで育てられた形よし・色よしのべっぴんさん! 糖度検査を経て出荷されるため栗やサツマイモに匹敵する甘さで、ホクホクした食感が味わえます。生産量が少なく8月下旬から約1カ月間しか出回らない貴重なカボチャです。

旬 8月中旬～8月下旬

## あづましずく

東北・奥中地域

大粒の種なしブドウの「あづましずく」。巨峰よりも皮離れがしやすいので、子どもやお年寄りでも食べやすいのが特徴です。ジューシーなのにさっぱりとした甘さで、ついつい何個も手を伸ばしてしまいそう。

旬 7月上旬～9月上旬

## 須賀川かっぱ麺

こしらえおススメ

キュウリの搾り汁だけで小麦粉を練り上げたヘルシーなかっぱ麺。須賀川市内飲食店19店舗では、新鮮なキュウリと様々な具材をのせて、特製みそをとかしながら食べるかっぱ麺料理が味わえます。

須賀川かっぱ麺の会 (須賀川商工会議所内) ☎0248-76-2124

旬 7月上旬～9月上旬

## 岩瀬キュウリ

須賀川市・岩瀬郡

夏秋露地栽培としては全国トップクラスの収穫量を誇ります。パリッとした歯ごたえと爽やかな甘味が特徴の夏の代表野菜です。なお、福島県内で栽培されたキュウリは、パワーグリーンというブランド名で出荷されています。

旬 6月～翌年1月

## ホッキ貝

相双・いわき地域

親潮と黒潮が交わる潮目の相双沖は栄養豊富な海水と温暖な気候のおかげでホッキ貝の成長が早く、明治時代から漁が行われてきました。肉厚で甘みがあるホッキ貝は、生でも煮ても美味しい相双地域の名物です。

旬 6月～翌年1月

## ホッキ飯

ホッキ貝の出汁をたっぷり吸い込んだご飯と身のプリプリとした食感がたまらない、ホッキのうま味を存分に味わえる一品。相馬市松川浦周辺では名物のホッキ飯を提供するお店が軒を連ねます。

相馬市観光協会 ☎0244-35-3300

# 食べて、遊んで、夏を満喫。 しまのうまいもん♪

暑い夏を乗り切るには、やはり滋味たっぷりの故郷の味。福島特産の美味しい野菜や果物、海の幸をご紹介します。あわせて楽しめるワンポイント情報も必見です!

収穫 年中

## サンシャイントマト

いわき・相双地域

全国的に見ても日照時間が長い、いわきの太陽をいっぱい浴びて育つことからこの名前になりました。その時々気象条件に合わせて、養液の量や回数を調整するなど、手間暇かけて作ったトマトは甘くみずみずしい味わいです。

旬 8月中旬～8月下旬

## トマト収穫体験

トマトのテーマパーク「ワンダーファーム」ではミニトマトや中玉トマトの収穫体験(要予約)ができるほか、ケーキやジュレ、シュークリームなどトマトのオリジナルスイーツが堪能できます。

ワンダーファーム ☎0246-38-8851

旬 8月中旬～8月下旬

## あづましずく

東北・奥中地域

大粒の種なしブドウの「あづましずく」。巨峰よりも皮離れがしやすいので、子どもやお年寄りでも食べやすいのが特徴です。ジューシーなのにさっぱりとした甘さで、ついつい何個も手を伸ばしてしまいそう。

農(はたけ)の空 福島市や川俣町で生産された生食用の巨峰を贅沢に使ったワイン。渋味のない軽い味わいが特徴で、ピンクの可憐な色合いが食卓に彩りを添えます。キャンベルを使ったスパークリングワインもあります。

農(はたけ)の空 ☎024-573-0759

無料

## あいきょうさい 法律相談会のお知らせ

あなたが抱えている法律問題を経験豊富な弁護士が解決に導きます。最寄りの会場へお申し込みください(秘密は厳守いたします)。

開催日	会場	相談申込先
7/24 (火)	郡山市労働福祉会館	郡山市勤労者互助会 TEL (024) 990-0906
9/ 2 (日)	いわき市労働福祉会館	ハッピーワークいわき TEL (0246) 35-6844
10/23 (火)	会津若松市勤労青少年ホーム	あしすと TEL (0242) 36-5622

開催時間 10:00～15:00 (いわき会場は12:30～15:00)  
相談時間 一人当たり30分以内。資料があれば持参して当事者本人がご相談ください。  
相談受付 上記の相談申込先へ開催日の3日前まで(土日祝日を除く)に必ずお電話でご予約ください(平日 9:00～17:00)。地区外の方も受け付けます。  
●予約が無い場合は開催が中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

どなたでも参加できます

# カルチャー教室

7月2日(月)から先着順に受付いたします。(平日9:00～17:00)

### 須賀川 プリザーブドフラワー講習会

生花のもつみずみずしさや、風合いを長期間保つことのできるように特殊加工したプリザーブドフラワーは、お手入れが不要で、花粉アレルギーの心配もなく、お供えのお花として飾る方が増えています。バラのプリザーブドフラワーと造花を使った仏花(一対)のアレンジメントです。

日時 9月2日(日) 10:00～12:00  
会場 須賀川市中央公民館(須賀川市八幡町134)  
定員 25名  
参加費 2,500円 ※須賀川市勤労者互助会会員の方は2,000円  
講師 くにこごら園 神百合先生  
準備品 クラフトはさみ  
内容 バラのプリザーブドフラワーと造花を使い仏花(一対)を作ります。

申込先 須賀川市勤労者互助会(市商工労政課内) TEL (0248) 88-9143

### 福島 リフレッシュヨーガ講習会

ヨーガで心と身体のバランスを整え、リゾートインぼなりの自慢の温泉に浸かって日頃のストレス解消や心身のリフレッシュを図りましょう。さらに名瀑・達沢不動滝を見学しながらインスアイオンをたっぷり浴びて、一日ゆったりできる講習会です。この講習会で行うヨーガは、体操・呼吸法・瞑想をゆったりと行いますので、初心者やご年配の方でも無理なく気軽にご参加いただけます。

日時 9月27日(木) 9:20～16:00  
会場 リゾートインぼなり(猪苗代町中ノ沢温泉)  
定員 45名  
参加費 会員1,500円 一般2,300円 (和定食の昼食・入湯料込、無料送迎バス付き)  
講師 日本ヨーガ学会教授 岩谷早苗先生  
準備品 ヨガマットか大きめのバスタオル(講習用)、入浴用タオル、動きやすい服装

申込先 あいきょうさい TEL (024) 521-3392

あいきょうさいが福島県民の皆様への文化福祉事業の一つとして開催しております。あいきょうさい未加入の方でもお気軽にご参加ください。なお、お申し込みの際の個人情報、講習会に関する連絡や今後の講習会のご案内に利用させていただきます。他に使用したり第三者に提供したりすることはありません。

### 福島 泉崎村出身 料理研究家 本田ようーさんの料理教室

創立45周年記念事業

TVや雑誌などでおなじみで、あったかふくしま観光交流大使として活躍中の料理研究家・本田ようーさんを講師に迎え、県内産の季節の食材をたっぷり使い、素材の味を活かした料理を作ります。

日時 10月15日(月) 14:00～16:30  
会場 A・O・Z (アオウエ) 調理実習室 (MAXふくしま4階)  
定員 25名 材料費 会員500円 一般800円  
メニュー かぼちゃのミートソースグラタン、きのことうずらの卵のピルシ、柿と生ハムのサラダ  
準備品 エプロン、三角巾、お手拭き、持ち帰り用容器、筆記用具

申込先 あいきょうさい TEL (024) 521-3392  
※申込締切は7月31日(火)。申込者多数の場合は抽選になります。

あなたやご家族が入院したときの保障は十分ですか?

# 入院・手術・死亡保障 医療保険 センチュリー

子どもが突然の入院...

1人部屋を利用したら差額ベッド代が1日5,000円以上かかってしまった...

医療費は助成されるけどお見舞いに行くたびに家族の交通費や外食代が結構かかるなあ...

パジャマや日用品をレンタルしたけれど医療控除の対象外だしなあ...

〈お支払い例/保障型・Aコース〉  
子どもが交通事故で足を骨折し、入院(10日間)と手術をした場合

入院給付金 日額6,000円 × 10日間 = 60,000円  
手術給付金 10倍に該当の手術の場合 = 30,000円  
給付金額合計 90,000円

ほかに保障の大きいコースもあります。詳しい内容や保険料についてはお問い合わせください。

あいきょうさい 一般財団法人 福島県民共済会  
お気軽に電話ください。☎0120-655-322 (平日9:00～17:00受付) 〒960-8042 福島市荒町1番21号 協働会館内 TEL 024-521-3392 FAX 024-521-6841  
ホームページでもご案内しています。あいきょうさい 検索 http://www.i-kyosai.or.jp