

ゆゆうらんど

ゆゆうらんどは… 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。

あいきょうさい
一般財団法人 福島県民共済会
〒960-8042 福島市荒町1-21 協働会館内
発行責任者/岩井 修一
TEL (024) 521-3392
FAX (024) 521-6841
http://www.i-kyosai.or.jp

AUTUMN 2017 vol.123

特集

文化財に出会う秋



じゅうろっくすいもん
秋の十六橋水門(会津若松市・猪苗代町)
十六橋水門は「安積開拓・安積疏水開さく事業」の一環として1880年(明治13年)に猪苗代湖のそばに造られ、安積原野に流れ込む湖水量を調整する役目を担いました。現在の水門は1914年(大正3年)に造られたものですが、昨年4月に日本遺産に登録されたストーリー「未来を招いた「一本の水路」」に大きく関わる文化財として注目されています。

大切なお子さまの「もしも」のときに備えて安心! 医療保険 センチュリー

1日わずか 約**23円** 保障型プラン 月額保険料 **700円** 0~10才男女

1人部屋への入院にかかる差額ベッド代や、子どもの付き添いにかかる諸雑費や交通費は、子ども医療費補助制度の適用外。そんな「まさか」の時にご家族をしっかりとサポート!

入院給付金	日帰り入院から保障 ●1日目から180日目まで	ガン・交通事故	1日 6,000円	病気等・不慮の事故	1日 3,000円
手術給付金	●手術の種類に応じて	病気等入院日額の	40倍 120,000円	20倍 60,000円	10倍 30,000円
死亡・重度障害給付金		ガン・交通事故	600,000円	病気等・不慮の事故	300,000円
健康祝金			20,000円		※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。

また、5年後に給付金**20万円**が受け取れる**満期金型プラン**でも月額保険料は**3,900円**(0~10才男女)

◎さらに、保障と満期給付金大きいプランもあります
詳しくは ☎ **0120-655-322** (平日9:00~17:00受付)
あいきょうさい 一般財団法人 福島県民共済会
〒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 <http://www.i-kyosai.or.jp>

あいきょうさい <http://www.i-kyosai.or.jp> お申し込み 10月2日(日)から 先着順に受付 (平日9:00~17:00)

郡山 プロから学ぶコーヒーの楽しみ方講習会

豆本来の旨味と個性が楽しめるという評判のコーン式ドリッパーを使った、かなざわ式ハンドドリップでのいれ方をレクチャーします。
講師が厳選し焙煎したコーヒー豆100gのお土産付きで人気のある講習会です。



日時 11月12日(日) 10:30~12:00
会場 郡山市男女共同参画センター「さんかくプラザ」(郡山市麓山2丁目9-1)
定員 30名 参加費 1,800円
講師 豆や よーだCoffee
平野みどり 先生、平野洋一郎 先生
内容 ①コーヒーの豆知識 ②いれ方のレクチャー ③試飲
準備品 お手拭き、筆記用具

申込先 みゆーあい郡山 TEL (024) 990-0906

会津若松 クリスマス ワンプレート料理教室

ひと皿でも豪華に見えるワンプレート料理。前菜、メイン、パスタをセンスよく盛り付けてお洒落に仕上げましょう。料理も盛り付けのコツも学べて、クリスマスの準備にぴったりです。見た目も綺麗なワンプレートと美味しいスープで、大切な人に喜んでみましょう。



日程 11月25日(土) 10:00~12:30
会場 会津若松市勤労青少年ホーム 料理講習室(会津若松市城東町14-52)
定員 24名 参加費 1,400円
講師 NaturalLeaf 佐藤玲子 先生
メニュー ハーブチキン、サーモンのマリネ、ほうれん草のポタージュ、パスタ
準備品 エプロン、三角巾、お手拭き、筆記用具

申込先 あしすと TEL (0242) 36-5622

いわき クリスマスリースづくり講習会

色鮮やかなユーカリや、アジサイなど約20種類の自然の恵みを使って、直径約40cmもあるゴージャスなクリスマスリースを作ります。
植物が醸し出す爽やかな香りが癒しの空間を演出し、時が経つにつれて雰囲気が変わるので長い間楽しめます。



日時 12月16日(土) 10:00~12:00
会場 いわき市労働福祉会館(いわき市平堂ノ前22)
定員 30名
参加費 2,700円
講師 ガーデンショップはあべすと グリーンアドバイザー 芦澤久美子 先生
準備品 花ばさみ、エプロン、軍手、持ち帰り用袋、筆記用具

申込先 ハッピーワークいわき TEL (0246) 35-6844

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
10/24(火)	会津若松市 勤労青少年ホーム	あしすと (会津若松市サービスセンター) TEL (0242) 36-5622

●開催時間 10:00~15:00
●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 左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)。地区外の方も受付ます。

予約が無い場合は開催が中止となる場合がありますので予めご了承ください。

皆さまにご満足いただけるご葬儀

けんみん葬祭は、お客さまのさまざまなご要望にお応えいたします。

御山ホール

R13信夫山トンネル北口
●駐車場 150台
●福島市御山字清水尻1-1

野田ホール

福島駅西口高湯街道沿い
●駐車場 60台
●福島市野田町6丁目11-34

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。

例えば) 御山ホール1階会場(100名収容) 通常料金 620,000円(税別)	ききょうコース 友の会特別料金 500,000円 (税別) ※料金プランは一例で、料金には通夜の費用が含まれます。 ※お料理・返礼品などは含まれておりません。	例えば) 野田ホール会場(60名収容) 通常料金 615,000円(税別)	野田ホールプラン 友の会特別料金 495,000円 (税別) ※料金には通夜の費用が含まれます。 ※お料理・返礼品などは含まれておりません。
---	---	--	--

けんみん友の会に入会できる方 福島市・伊達市・伊達郡にお住まいの方 会員の範囲 会員本人と同居または同一生計の家族
その他の特典 ●花輪料金の割引 ●仏壇・仏具価格の割引 ●慶弔花輪をお供えとしてサービス ●刊行物の送付、催し物等へのご案内

ご見学・ご相談はいつでもOK! お気軽にお電話ください。フリーダイヤル ☎ **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

低カロリースイーツ レンコンのミニ焼きドーナツ

レンコンのシャキシャキとした歯ごたえがあり、腹持ちもよいスイーツ。シリコン製のドーナツ型なら油を使わずに焼けるので、カロリーカットにつながります。

材料
 直径5cm、10個分
 ●レンコン……30g ●卵……Lサイズ2/3個
 ●油……小さじ1/2 ●砂糖……大さじ3弱
 ●薄力粉……40g ●牛乳……大さじ2弱
 ●ベーキングパウダー……1g ●溶かしバター……20g

作り方
 ①レンコンは粗みじん切りにし、油をひいたフライパンで香りが出るまで炒めて冷まします。
 ②薄力粉とベーキングパウダーを一鉢にふるいます。
 ③ボウルに卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。
 ④牛乳、②、溶かしバターを加えて混ぜたら、①も加えて混ぜ合わせます。

⑤ドーナツ型(金属製の場合は軽く油を塗る)に生地を流し、180度に予熱したオーブンで15~17分焼きます。

レンコンはすりおろして加えると、モチモチとした食感を楽しめます。

校の産母短期大学 市川 優先生
今回のレシピは食物栄養専攻2年生が考案しました。

歯医者さんから 歯の健康

元気な歯のお手伝いをします。

ファミリー歯科クリニック(伊達市) 田原 充先生

お口のお手入れ

皆さんは、どのような理由からお口のお手入れをしますか?「歯みがきをしないとお口の中が気持ち悪い」「口臭の原因になりそうだから」「むし歯や歯周病になるから」等々、いろいろあると思います。

お口のお手入れをする一番の理由は、「むし歯」や「歯周病」の原因になる歯垢・プラーク(バイ菌の塊)を歯ブラシで物理的に取り除くためです。しかし、歯垢・プラークは色が白く、目立ちません。図1のように赤く染め出すと、歯と歯の間の歯垢・プラークが分かり、歯ブラシだけでは取り除けていないことが分かります。そこで、お口のお手入れには図2に示す補助的な清掃器具を上手に使用して、歯と歯の間や細かい部分の歯垢・プラークを取り除く必要があります。

お口のお手入れは「歯」だけではなく、「舌」の表面に付着した舌苔の清掃、「入れ歯」を使用している人は「入れ歯」のお手入れもお口のお手入れの一部と考えましょう。

お口の中の状態は人それぞれ様々です。歯ブラシ、補助的な清掃器具の選び方と使用方法は、かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に相談し、正しくお口をお手入れしましょう。また、「入れ歯」も自分の入れ歯に合ったお手入れ方法を教えてもらうと良いでしょう。

右からワンタフトブラシ、歯間ブラシ、糸ようじ、デンタルフロス

馬場都々古別神社本殿

国指定重要文化財

棚倉町

本殿
 都々古別三社の一社で、江戸時代頃には「近津三社」と称された「上の宮」にあたります。本殿は1594年に武将・佐竹義宣が造営したといわれ、1625年に棚倉城の地から現在地へ移されました。東北地方において数少ない桃山期の本殿建築として、高い価値を有しています。彫刻を用いない簡素なつくり、反りのある垂木、庇に架けた水平に近い梁など、中世から近世への転換期における様式や技法を知ることができます。

併設する直売所「手まめ館」での買い物と一緒に、焼きたてパンや挽きたてコーヒーを求めて訪れる人々で賑わうカフェ。お好きなケーキと飲み物が味わえるケーキセットも人気です。

図東白川郡棚倉町大字棚倉馬場39
 図矢吹ICから車で約30分
 図馬場都々古別神社 ☎(0247) 33-7219

図10:00~18:00 図水曜・木曜
 図東白川郡棚倉町赤坂中野字巡作116
 図白河ICから車で約60分、勿来ICから車で約60分
 図手まめCafe ☎(0247) 49-3234

涼ヶ岡八幡神社

国指定重要文化財

相馬市

相馬中村藩5代藩主・相馬昌胤公が1695年に現社殿を建立したとされています。建物内外部全体を漆塗、彩色、飾金具、彫刻で装飾しているその手法や意匠は、全国的にも先駆けていました。本殿、幣殿、拝殿、摂社若宮八幡宮本殿、末社電鈴社本殿、随身門のほか、末社3棟、宮殿6基、鳥居1面が国指定重要文化財に指定されています。

図相馬市坪田字涼ヶ岡51
 図相馬ICから車で約5分
 図涼ヶ岡八幡神社 ☎(0244) 36-4342

電鈴社
 本殿

文化財に 出会う秋

ふくしまには全国に誇る重要文化財がたくさんあります。各地の文化遺産から 往時を感じ取りましょう。

旧広瀬座

国指定重要文化財

福島市

明治20年頃、伊達郡梁川町(現在の伊達市)の広瀬川近くに建てられた芝居小屋。回り舞台、花道、ちよほ席などが整えられ、裏手は楽屋になっていました。昭和24年には映画館に改装されましたが、テレビの登場により次第にすたれ、その後、福島市民家園内に移築復げられました。楽屋の板壁には当時の役者たちの落書きが残っています。現在は定期的に開催される伝統芸能公演などを楽しむことができます。

図9:00~16:30 図火曜(祝日の場合は翌日) 図無料
 図福島市上倉字大石前地内(あつま総合運動公園 福島市民家園内)
 図福島西ICから車で約10分 図福島市民家園 ☎(024) 593-5249

旧亀岡家住宅

国指定重要文化財

伊達市

だんざき伊達崎村(現在の桑折町)で蚕種製造を営んでいた亀岡正元の住宅として、設計者・江川三郎八、棟梁・小笠原國太郎のもと明治30年代後半に建築、それを移築復げんしたもの。外観は洋風、内部は和風の木造擬洋風建築で、折り上げ格天井、床の間の彫刻、欄間の透かし彫りなどの技術が内部の至る所で見受けられます。建築材には銘木を使用しているのも特徴。匠の建築へのこだわりを感じられます。

図9:00~17:00 図火曜(祝日の場合はその翌日)
 図大人210円、小中高生100円
 図伊達市保原町大泉宮脇265(保原総合公園内)
 図国見ICから車で約20分、福島飯坂ICから車で約25分
 図伊達市保原歴史文化資料館 ☎(024) 575-1615

道の駅国見

国見をはじめ県内の食材にこだわった御膳を堪能できるレストラン。軽食や学生考案のスイーツなどを提供するもたんカフェなどがあります。お手軽にお腹を満たすなら、サバの味噌煮がサンドされた国見バーガーもオススメ。

図9:00~16:30 図火曜(祝日の場合は翌日) 図無料
 図福島市上倉字大石前地内(あつま総合運動公園 福島市民家園内)
 図福島西ICから車で約10分 図福島市民家園 ☎(024) 593-5249

大桃の舞台

国指定重要有形民俗文化財

南会津町

南会津は江戸時代から農民歌舞伎が盛んで、明治時代には一座も舞台も県内で最多だったといわれています。舞台の中で現在も残っているのがこの大桃地区の駒歌神社境内にある「大桃の舞台」です。間口7.64m、奥行8.58mの切妻造りで、かぶと造りの茅葺き屋根が特徴。年に一度「大桃夢舞台」を開催、田島祇園祭屋台歌舞伎や郷土芸能などを上演しています。

図南会津郡南会津町 大桃字居平164
 図白河ICから車で約1時間30分
 図南会津町観光物産協会 伊南観光センター ☎(0241) 64-5711

勝常寺薬師堂

国指定重要文化財

湯川村

勝常寺は1200程前に徳一上人によって開かれたといわれる、東北を代表する古刹です。創立された当時は七堂伽藍のほか、多くの附属建物や坊舎、100余力寺の子院などを有する一大寺院であったと伝えられています。現在、建物は元講堂(薬師堂)、本坊(客殿)、庫裏、中門などが残されており、仏像も国宝の木造薬師如来及び木造日光菩薩立像、木造月光菩薩立像をはじめ平安時代造立のものなど多数保存されています。

図4月1日~11月15日の9:00~16:00
 拝観…前日16:00まで要予約・火曜休み
 図河沼郡湯川村大字勝常寺字代舞1737
 図津若松ICから車で約15分
 図勝常寺 ☎(0241) 27-4566

パズルDEチャンス!

タテのカギ
 ①「ヤッホー!」……「ヤッホー!」
 ② Zzzzzz… Zzzzzz…
 ③ 大きなスクリーンで見ると迫力が違います
 ④ 上杉謙信が敵の武田信玄に送ったといわれます
 ⑤ 磁石にくっつく金属。元素記号はFe
 ⑥ カレーに入れるコーヒューやチョコ、ハチミツなど
 ⑦ タテの⑭は硬いコレを割って食べます
 ⑧ 秋のコレは嫁に食べさせません
 ⑨ 栄養豊富な木の実。漢字で書くと「胡桃」
 ⑩ ボクサーの武器
 ⑪ ヒートルズではジョン・レノンが演奏していた楽器

ヨコのカギ
 ① 鴨子系・遠刈田系・土湯系などがある人形玩具
 ② ⇨後ろ
 ③ クリの実はこの中に入っています
 ④ 授業を始めます。○○○、礼、着席
 ⑤ 例えばマイケルジャクソンならM.J.
 ⑥ 大豆一豆乳=?
 ⑦ タネも仕掛けもございません
 ⑧ 頭にお皿、キュウリが好物の泳ぎ上手
 ⑨ ★
 ⑩ 災いの元
 ⑪ ⇨左

ハガキに
 ① パズルの答え ② 「ゆうゆうらんど」秋へのご意見
 ③ 冬に出掛けたい県内スポットは?
 ④ いま関心を持っている物事は? 住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記までご応募ください。
 抽選で20名様に「図書カード」をプレゼントいたします。

T960-8042 福島市荒町1-21 協働会館内 あいきょうさい
 「ゆうゆうらんど パズルDEチャンス」係

応募のメド 2017年 10月31日必着

知っておきたい 葬儀に関する Q & A

健康保険の被保険者や被扶養者が亡くなった時に埋葬料が支給されると聞いたのですが、どうすれば受給できますか?

被保険者本人が死亡の場合は埋葬を行う方に対して埋葬料が、被扶養者が死亡の場合は家族埋葬料が支給されます。申請先は国民健康保険加入者は市町村役場で、その他健康保険加入者は所轄の社会保険事務所です。支給額や名称、請求期限は市町村や健康保険の種類によって異なりますので、ご葬儀の後に速やかに申請しましょう。

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

わずかな保険料で幅広い慶弔・お見舞い! 勤労者互助会保険

職場の福利厚生に最適!

団体ならではの割安保険料で充実の保障! 病気入院保障 医療扶助保険

月額保険料 500円 (A型)

給付金例
 ●結婚祝金 25,000円 ●出生祝金 15,000円 ●成人・還暦・お子様の小中学校入学・銀婚記念など 各10,000円
 ●住宅災害(火災) ~600,000円 (自然災害) ~200,000円 ●死亡・障害(本人) ~500,000円 (家族) ~100,000円 ●傷病休業 ~30,000円 など

月額保険料 (1口) 300円

●満15歳以下のご家族は200円
 ※20名様以上の団体申込が必要です。
 ※ご契約者:満15歳~満65歳までの方。ご家族:0歳~満65歳までの方(契約者の配偶者、契約者と同一生計の子および親)

【保障内容】
 1口の場合 月額300円⇒病気入院給付日額2,000円
 2口の場合 月額600円⇒病気入院給付日額4,000円

まずは、お気軽にお電話ください
 0120-655-322 (平日9:00~17:00受付)

あいきょうさい 一般財団法人 福島県民共済会
 〒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 http://www.i-kyosai.or.jp