

ゆるゆらんど

〒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

SPRING
2018
vol.125

ゆるゆらんどは… 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。

釈迦堂川の桜と鯉のぼり（須賀川市）

4月中旬から5月中旬にかけて、須賀川アリーナ近くの釈迦堂川に約560匹の鯉のぼりが掲揚されます。子どもたちの健やかな成長を願い、市が1987年に始めたもので、元気いっぱいに大空を泳ぐ鯉のぼりと桜の共演を見ようと、多くの親子連れが訪れます。



特集
春らんまん 公園びより

大切なお子さまの「もしも」のときに備えて安心！
お手軽な保険料で充実保障！

医療
保険

センチュリー

1日わずか
約23円
保障型Aコース
月額保険料
700円

0～10才
男女

※契約期間は5年です。11才以上の保険料は5才刻みで設定しており、新規加入は70才まで、最高で80才まで保障します。

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」の時にお子さまをしっかりサポート！

保障内容

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

また、5年後に給付金20万円が受け取れる
(0～10才男女)

満期金型プランでも月額保険料は3,900円

ご家族で申し込まれると、保険料が
さらにお得になります。 中面をご覧ください。



お気軽にお電話ください。▶
(平日9:00～17:00受付)

☎ 0120-655-322

〒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



http://www.i-kyosai.or.jp

どなたでも
参加
できます

カルチャー教室

4月3日(火)から
先着順に受付いたします。
(平日9:00～17:00)

福島 ゴルフ教室

これからゴルフを始めたいと思っている方や、もっとレベルアップを目指す方まで、個々のレベルに合わせて親切丁寧にレッスンいたします。

※この教室の申込締切は4月25日(水)で、申込者多数の場合は抽選になります。

日 時 5月18日～6月22日 毎週金曜日 計6回コース
18:30～20:00
会 場 ゴルフレンジアミーゴ(福島市成川) 定員 10名
受講料 会員9,400円 一般13,000円(レッスン代、入場料、照明代、ボール代(ブリペイドカード6,480円分)含む)
講 師 佐藤ゴルフ企画 レッスンプロ 佐藤寿一 先生
準備品 ゴルフクラブ、グローブ、シューズ等
その他 無料貸しクラブを希望される方は申込時にお申し出ください。

申込先 あいきょうさい TEL (024) 521-3392



いわき 初夏の寄せ植え講習会

小さな空間でも花や緑で華やかに彩ることができ、憧れのハンキングバスケットに、貴婦人のイヤリングとも呼ばれる「フクシア」と、秋まで楽しめる草花を、可愛らしく寄せ植えします。



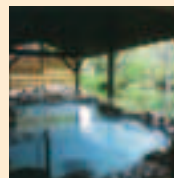
写真の花材はイメージです。

日 時 5月26日(土) 10:00～12:00
会 場 いわき市労働福祉会館 大会議室1
(いわき市平堂ノ前22)
定 員 30名
参加費 2,700円
講 師 (有) 磐植 佐藤栄子 先生
準備品 移植ばら、エプロン、お手拭き、持ち帰り用袋、筆記用具
その他 花材はフクシアと季節の草花となります。

申込先 ハッピーワークいわき TEL (0246) 35-6844

福島 リフレッシュヨーガ講習会

インド発祥の「ヨーガ」は、体操・呼吸法・瞑想を繰り返し行い、心と身体の動きのバランスを整える作用があります。さらに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。うれしい昼食付きで人気のある講習会です。



日 時 5月29日(火)
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)
ヨーガインストラクター 村上喜美子 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

インフォメーション

思い出いっぱいの大切なお人形に
まごころ込めて

人形供養祭



御 供 養 料

ぬいぐるみ・人形・こけし・お札・お守り・盆提灯・戒名提灯

5月19日(土)
9:00～13:00

お一人様
(大小問わず)

5点まで500円 6点から1,000円

●13時30分からご寺院様よりご供養のご読経、皆さまよりご焼香を賜ります。

※お人形の装飾用ガラスケース・台座・箱などはお引き受けできませんので、本体のみをお持ちください。

- 大抽選会「けんみん友の会」会員カードのご提示で参加できます。
- 戒名提灯 早期予約割引
- お茶・コーヒー試飲 ●麺試食 ●お花即売会
- 100円コーナー(金魚すくい、水ヨーヨー、フランクフルト)
- けんみん友の会、医療保険センチュリー受付窓口



無料

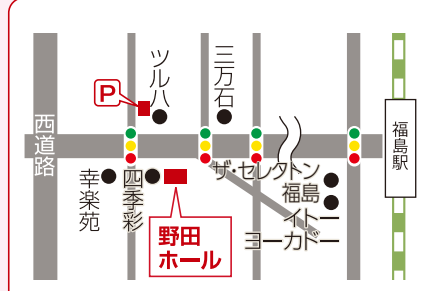
同
時
開
催

8/12(日) お盆花 花市開催予定

一般財団法人 福島県民共済会 葬祭事業部

けんみん葬祭 野田ホール

お問い合わせ先 TEL (024) 531-2362



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円だけでずつつづく安心。

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。

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。

【けんみん友の会 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 ※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

納豆でつくる 元気食 納豆腐ハンバーグ

福島市における2017年の納豆購入額はなんと全国一（総務省調べ）！
食べれば元気いっぱいになること間違いなし、栄養満点の納豆を使った料理を、今号からご紹介します。

【材料】 3個分	●木綿豆腐……100g ●タマネギ……1/2個 合いびき肉……200g 卵……1個、パン粉……20g、 塩……小さじ1/2 こしょう……少々	●納豆……1パック ●サラダ油……小さじ1 納豆パックに付属のたれ……1個 水……50ml、酒……大さじ1 醤油……大さじ1、みりん……小さじ2 ●水溶き片栗粉……小さじ2
-------------	---	---

- 豆腐は水切りをします。
タマネギはみじん切りにして、レンジで1分加熱したら冷まします。
- ポウルに①とAを入れ、粘りが出るまでよくこねたら粗く刻んだ納豆を入れ、よくこねます。
- 3等分にし、空気を抜くようにして叩いたら小判型に整え、真ん中を少しぼませます。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で焼きます。両面に焼き目がついたら蓋をして弱火にし、中に火が通るまで蒸し焼きにします。
- 小鍋にBを入れ、弱火で煮立たせます。
- 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら、盛り付けたハンバーグにかかけます。

知っておきたい 葬儀に関するQ&A

Q お経には何が書いてあるのですか？

A 簡単に言うと、お経はお釈迦様が人間がいかに生きていくべきかを説かれた教えを、お釈迦様が亡くなった後に、弟子たちがその全ての教えをまとめたものです。そのため、お経のはじまりには「如是我聞（にょぜがもん）」という言葉が入っており、「私はこのように伝え聞いた」という意味だそうです。



プリンス・ウィリアムズ・パーク（本宮市）

●英国とのゆかりが深い！

英国王室・ウィリアム王子が来日の際に訪問したことで知られる公園。記念樹の杜 屋外あそび場にはたくさんの木製遊具のほか、クライミング遊具、ツリーハウスなどがあり、まるで杜の中を冒険するかのような。昨年11月に開園した英国庭園では、四季折々の花々を楽しめます。併設する屋内あそび場も、ボールプールやエアートラック、ダンシングサンドの砂場など、おもしろさ満点！

園本宮市藤沢字石神50 園本宮ICから車で約15分
園保健福祉部広報課 TEL (0243) 63-2780



会津レクリエーション公園（会津若松市）

●会津の文化に触れよう！

会津地方の伝説に登場する「手長・足長」の住む森をイメージした広場が子ども心をくすぐります。会津地方の伝統技法を生かした「和風庭園」、会津地方の歌などを紹介する「会津文学の道」、縄文期の遺跡が発掘・調査された「遺跡の広場」など、会津地方の文化に触れることもできます。「展望の丘」に登れば猪苗代湖も顔をのぞかせます。

園会津若松市湊町大字赤井字笹山原
園猪苗代磐城高原ICまたは
磐梯河東ICから車で約15分
園5月～12月中旬：会津レクリエーション公園
管理事務所 TEL (0242) 96-5120
冬期間の平日：会津若松建設事務所
TEL (0242) 29-5427



家族でお出掛け 春らんまん公園びより

春を満喫しながら、小さいお子さんも楽しめる公園をご紹介します。
思い切り遊んで、笑顔をたくさん咲かせましょう！

やながわ希望の森公園（伊達市）



●ミニSLにウキウキ！

広大な園内には、フィールドアスレチックや大型コンビネーション遊具、豆自動車など、おもしろ遊具がいっぱい！煙をあげて約800メートルをゆっくりと走るミニSLは、大人も思わず童心に返ってしまいます。キャンプ場、ローラースケート場、パーベキュー広場、野草・薬草園、産業伝承館などもあり、1日中過でせるのが魅力。4月中旬には約2000本の桜が見頃を迎え、春の風物を楽しめる人々で賑わいます。

園伊達市栗川町内山1 園見ICから車で約20分
園やながわ希望の森公園管理事務所 TEL (024) 577-6100
伊達市商工観光課 TEL (024) 577-3175

ミニSL運行 4月1日～11月中旬の土曜・日曜・祝日
大人（高校生以上）片道300円・往復500円
小人（4歳以上）片道200円・往復300円

ニッ沼総合公園（広野町）



●遊びも憩いも堪能！

震災後に園内のリニューアルを進め、2015年にグランドオープンしました。大型遊具や巨大トランポリンが設置された児童公園、ピクニックなどを楽しめる芝生広場は子ども連れに人気です。直売所、パーベキュー施設、パークゴルフ場などもあり、子どもから大人までのにぎわいの場になっています。シンボルのオランダ型風車は夜間にライトアップされ、日中とは異なる表情を見せます。

園双葉郡広野町下北迫字大谷地原65-3 園広野ICから車で約5分
園広野町振興公社 TEL (0240) 27-2131

松ヶ岡公園（いわき市）



●遊具が盛りだくさん！

2015年に第二公園、2016年に第一公園がリニューアルオープン。第一公園には滑り台、シーソーなどの幼児用遊具が、第二公園には大型複合遊具「冒険の丘」などが設置されており、幅広い年代の子どもたちが思い切り体を使って遊ぶことができます。桜とツツジの名所としても親しまれており、4月には園内各所の200本を超える桜が咲き誇ります。

園いわき市平字薬王寺台3 園いわき中央ICから車で約15分
園いわき公園緑地観光公社 TEL (0246) 43-0033

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! 団体契約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 (1口) **300円**

病気入院日額 **2,000円**保障

※20名様以上の団体申込が必要です。
※ご契約者：満15才～満65才までの方。
詳しい保障内容やご契約についてはお問い合わせください。

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。
(税務の取り扱いに関しては税理士等にご相談ください)

■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。

あいきょうさい
一般財団法人 福島県民共済会

お気軽にお電話ください。▶ **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>

医療
保険

センチュリー

「ご家族でのお申し込み」で
保険料がさらにお得になります!

家族割引

保障型Aコース(月払い)の場合

※保険料は男女別に5才きざみで設定しており、契約期間は5年間です。

家族割引前 夫(29才) 妻(25才) 子(3才) 月々
1,300円 + 1,200円 + 700円 = 3,200円
↓
家族割引後 月々
1,300円 + 1,100円 + 600円 = 3,000円

つまり…3人分の保険料1日約**100円**で安心生活!!

家族割引

契約者本人に加えて家族が加入する
場合で、家族加入者お1人につき、月払
い100円、年払1,000円割引引きます。

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

0～70才まで
新規加入できます。
※加入には一定の条件があります。

最高80才まで
保障します。
※加入する年齢によっては80才前に契約が
終了する場合もあります。

ご家族全員に5年間給付事由が
発生しなかった場合は
健康祝金として
20,000円×3人

60,000円

をお支払いします。
その場合、実質の保険料は
月々

2,000円
となります!!