

ゆるゆるらんど

Autumn
2021
vol.139



〒960-8042 福島市荒町1-21 協働会館内
発行責任者/今泉 裕
TEL 024-521-3392 FAX 024-521-6841
https://www.i-kyosai.or.jp

あいきょうさい 検索

情報紙ゆるゆるらんどは…

「あいきょうさい」が会員の皆さまをはじめ、広く県民の皆さまに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・夏・秋・冬)発行しています。



道の駅 からむし織の里しょうわで見つけた *Made in Fukushima*



からむしが紡ぎ出す
新たな食の可能性
「食べるからむしシリーズ」

自然豊かな山道を抜けて向かったのは、本州で唯一、上布^①の原料となるからむし(イラクサ科の多年草。別名・苧麻^②)を栽培し「からむし織」を特産品とする昭和村。村の中心部に堂々と建つ付まいに思わず立ち寄ったのは「道の駅からむし織の里しょうわ」です。

中に入ると、色とりどりのかすみ草がお出迎え。木のぬくもり溢れる館内にはからむし製品をはじめ、地場産などがきれいに陳列されています。また、広大な敷地には「郷土食伝承館 苧麻庵^③」「からむし工芸博物館」が立ち並び、苧麻園では世界各国の苧麻を見ることが出来ます。

館内ではとまむしを引くのが「食べるからむしシリーズ」。苧の繊維から造られる「着る」から「食べる」へと新たな発想で開発されました。「実は、葉には食物繊維やカルシウム、ビタミンなどの栄養素が含まれているんですよ」と教えてくれたのは、館長の郷田優介さん。乾燥させて粉末状にしたものを製品に練り込んだり、混ぜ合わせたりして作られた、ラーメンやスープなどはお土産にもぴったりなうえ、地元の人からの評判も上々なのだとか。「今度はスイーツの開発にも挑戦してみたい」と郷田さん。からむし商品の可能性はまだ広がっています。

※上布とは、苧麻や大麻などから取れる細い糸を平織りしてできる高級な麻織物。江戸時代には幕府の献上品に用いられていたことから上布という名がつけられました。

道の駅からむし織の里しょうわ 大沼郡昭和村大字佐倉字上ノ原1 TEL 0241-58-1655 [HP]https://www.karamushi.co.jp/michinoeki.html

どなたでも参加できます カルチャー教室

郡山 クリスマスケーキ作り教室

今回は爽やかな風味が広がるレモンパイ作りです。甘酸っぱいレモンソースに相性のよいイタリアンメレンゲをのせます。雪のようにふわふわとろけてゆく絶妙なハーモニーをお楽しみください。

日時 2021年11月20日(土) 10:00～12:00
会場 郡山市中央公民館(郡山市麓山一丁目8-4)
参加費 1,800円
定員 12名
講師 お菓子教室シェクリエ 成田敦子先生
準備品 エプロン、三角巾、軍手1組、カセットコンロ、保冷バッグ・保冷剤、お手拭き、筆記用具

申込先 **みゆーあい郡山 TEL 024-990-0906**

【ご参加されるみなさまへお知らせ】
●新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止になる場合があります。
●感染拡大防止対策はあいきょうさいのホームページをご確認ください。

会津若松 多肉植物のクリスマス箱庭教室

いろいろな多肉植物を使って、個性的な自分だけのクリスマスバージョン箱庭を作りましょう。ぷっくりと可愛い多肉植物でうちを華やかな雰囲気☆初心者の方でも楽しめます。

日時 2021年11月27日(土) 10:00～11:30
会場 会津若松市勤労青少年ホーム(会津若松市城東町14-52)
参加費 会員:2,000円、一般:2,500円
定員 10名
講師 ロハス・ワールド by マミヤン 皆川由美先生
準備品 エプロン、お手拭き(数枚)、筆記用具

申込先 **あしすと TEL 0242-36-5622**

無料 あいきょうさい 法律相談会のお知らせ

交通 金銭 労働 相続 土地・不動産 問題

事前予約制 秘密厳守

ひとりでご悩んでいませんか?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。

開催日	地区	会場	相談申込先
11/25*	会津若松	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分以内です。資料があれば持参して当事者本人がご相談ください。
●予約受付 / 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)に必ずお電話ください(平日 9:00～17:00)。地区外の方も受付いたします。
*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。

子どもたちの元気を応援!

ココット!

あいきょうさいは、福島県生協連が原発事故による被災地の子どものため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。

けんみん葬祭からのお知らせ

現在墓じまいをする方が増えています。少子化、核家族化などの様々な事情でお墓が無縁墓になりつつあります。墓じまいをしたい、改葬したい、お墓を近くに移動したい、将来永代供養を考えているなど様々な悩みを抱えている方がいらしゃいます。けんみん葬祭では、大切なご先祖様を無縁墓にしないためにお手伝い致します。

※福島市、伊達市、伊達郡にお墓がある方に限ります。

こんなお悩みございませんか? けんみん葬祭でお手伝いいたします!

Q.1 お墓の継承者がいない場合 どうしたらいい? **A** ご親族とご相談をさせていただき継承者が見つからなければ永代供養をおすすめ致します。

Q.2 遠方に住んでいて、お墓参りが大変なだけけど…。 **A** なかなかお墓参りに来られないという方のために「お墓参り代行」を承っております。「お墓参り代行」に関しては福島市内の墓地に限定させていただきます。

Q.3 墓じまい・引越したいけど手続きがわからない。 **A** 必要な書類を市町村へ提出し、改葬許可証を発行して頂く必要があります。けんみん葬祭で手続きの代行を承っております。

けんみん葬祭 業務課 水口 宗子

お子さまと一緒に 家族のための 医療保険。

お手頃な保険料で しっかりサポート!

たとえば… Aコース/保障型/月払の場合
保険料はホームページにて簡単に試算できます。

33歳男性 【保険料】 月額 1,500円	30歳女性 【保険料】 月額 1,300円 -100円家族割引	3歳女性 【保険料】 月額 700円 -100円家族割引	3人合わせて 【保険料】 月額 3,300円
-----------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------

病気がケガ、ガンによる入院・手術、万一の死亡、重度障害などの備えに安心な医療保険センチュリー。

※本広告は「医療保険センチュリー」の概要についてご紹介したものです。詳細につきましては、「医療保険センチュリーパンフレット」をご参照いただくか、弊社までお問い合わせください。

詳しくはこちら **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

医療保険 **センチュリー** 0120-655-322

さまざまな想いをカタチにする **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

ここに刻む その日のために **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
※野田ホールに直接ご安置が可能になりました

「葬儀はどのくらいかかるの?」
ご葬儀の経費がシミュレーションできます。
右記アドレスで確かめください。

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**

詳しい情報はこちらから **けんみん葬祭**

(一財)福島県民共済会 葬祭事業部 <https://www.i-kyosai.or.jp/funeral/>

キャンプごはん

お出かけしなくても、カンタン気軽に「おうちキャンプ」を楽しめるレシピをご紹介します。

ダッチオーブンで作る「きのこの炊き込みごはん」

材料 (2人分)

- 米……2合 ●水……400ml
- 鶏むね肉……100g
- 油揚げ……1枚
- しめじ……1パック
- ゴボウ……10cm程度
- ニンジン……1/2本
- A しょうゆ・酒……各大さじ2
- かつおだし……大さじ1

作り方

- 1 ダッチオーブンに研いだ米と水を入れ、30分ほど浸水させます。
- 2 鶏むね肉を一口大に、油揚げを短冊切りにしてAと混ぜ合わせます。
- 3 しめじは手でほぐし、ゴボウとニンジンは細切りにします。
- 4 ①に②③を入れ蓋をし強火にかけます。沸騰したら弱火にし、10分加熱します。
- 5 火を止めて一度混ぜ合わせ、8分蒸らしたら完成♪

♪ 彩りに三つ葉や小ネギ、グリーンピースを添えてもGood!

ダッチオーブン

蓋つきの重量感ある分厚い金属製の鍋です。蓋の上に炭を置いて上下から加熱することもでき、幅広い料理が作れる万能鍋です。

ふくしま御朱印めぐり

幸せなご縁がありますように

「おいなさん」の愛称で、広く福島市民に親しまれている福島稲荷神社。永延元年(987年)に陰陽師・安倍晴明がこの地を訪れた際、将来有望な地相であると社を建てさせたことが始まりとされています。境内には、石で足をさすと足の病が治るといわれる「おさすり石」や、当地で暗殺された幕末の長州藩士・世良修蔵の墓などがあります。そんな福島稲荷神社では、一般的な御朱印をはじめ、正月や夏越大祓・例大祭、そして月ごとの限定の御朱印も授与しています。歴史深い神社をゆっくり散策してみませんか?

例大祭

例年10月にはスポーツの日を含めた3日間にわたって秋の例大祭が行われます。雄大な山車や神輿の練り歩きのほか、神社周辺には露店が立ち並び、多くの人で賑わいます。

※今年も昨年同様、感染症予防のため規模を縮小しての開催となります

所在地: 福島市宮町1-29
福島稲荷神社(福島市) 問合せ: 福島稲荷神社事務所 TEL 024-522-2702

漁業関係者にお聞きしました!

魚の魅力を知ってもらうため、いわき市では年に数回朝市も開催しています。ぜひ遊びに来てください!

いわき市漁業協同組合 長谷川 靖浩さん

Q1 現状について教えてください。
東日本大震災後、操業が完全にストップしてしまっていたいわきの漁業ですが、平成25年10月より操業と販売を試験的に行う試験操業が開始されました。現在は出荷先も県外まで拡大し、令和3年4月には操業回数の制限がなくなる通常操業となりました。通常操業へ移行したことで漁獲量も増えてきていますが、震災前の16%ほどと今なお厳しい状況が続いています。

Q2 常磐もの魅力は何だと思いますか。
常磐沖は寒流と暖流がぶつかる潮目の海のため、漁獲される魚種が多く、魚の肉質も良いのが特長です。その最高の魚を最高の状態で市場に並べられるよう、常に鮮度保持などの研究を行っています。こうした結果が、築地(豊洲市場)で仲買人から高い評価を得ている理由だと考えています。

Q3 これからの目標や展望について教えてください。
今後は通常操業から本格操業に移行することと漁獲量を震災前の50%に達することを目標にしています。また担い手の確保も大きな課題で、本年度から市と連携した取り組みも始めました。持続可能な漁業のため、資源管理や担い手確保・育成に力を入れて1日でも早く本格操業ができるよう、漁業関係者一丸となって頑張っていきたいと思っています。

常磐もの

秋・冬の食卓をおいしく彩る

メヒカリ 体割に目が非常に大きく、青緑色に光ることが名前の由来です。常磐沖のメヒカリは皮が薄いのが特徴。唐揚げが有名ですが、刺身で食べるのもおすすめです。

メヒカリ唐揚げ 塩こしょうをふりかけて片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げたら、外はカリッ、中はふわっとした食感を楽しめます。

ヒラメ ヒラメは全国でも有数のヒラメ産地。ヒラメは県のブランド認証産品になっています。脂、ほどよい甘味、弾力のある歯ごたえと美味しさの三拍子が揃った白身の高級魚で、秋から冬にかけて「寒ヒラメ」として美味しく食べられます。

サンマ 北海道東沖で育ったサンマが南下し、10月～12月に福島県沖で水揚げされます。新鮮なサンマは皮がピンと張り、背の青味が輝くように見えます。口先が黄色く目が黒く澄んでいるものがおいしさの証!

サンマのポーポー焼き サンマのすり身に味噌、ネギ、生姜などを混ぜてハンバーグ状にしたいわきの郷土料理。漁師が船上で料理をする際、炭火に落ちた脂からポーポーと炎が出たことからその名が付いたのだとか。

アンコウ コラーゲンたっぷりな冬の旬の味覚として珍重されています。11月～2月に肝が肥大化することから、この時期がおいしく食べられると言われてます。

アンコウ鍋 アンコウの骨以外を全て使って作られる、いわきの冬の定番鍋。水をまったく使わず、アンコウと野菜から出る水分だけで作る「どぶ汁」も美味。

ホッキ貝 海水の温度が低い地域で採れる貝で、肉厚でシコシコした食感が特徴です。常磐ものホッキ貝は、漁業関係者からも柔らかくて美味と太鼓判を押されるほど!

ホッキ飯 ホッキ貝の煮汁で米を炊き上げて作る、貝のうまみをたっぷり味わえるホッキ飯。ホッキに火を入れすぎないのがポイント!

代表的な魚種 ヒラメ、カレイ、アナゴ、タコ、イカ、コウナゴ、メヒカリ、ホッキ貝、アンコウ、サバ、カツオ、サンマ

千島海流(親潮) ↓ 黒潮(日本海流) ↑

福島県 浜通り: 釣師浜漁港、松川浦漁港、真野川漁港、講戸漁港、富岡漁港、久之浜漁港、四倉漁港、小浜漁港、勿来漁港

福島県 中通り: 豊間漁港、江名港、中之作港

常磐もの

福島県沖で捕れる水産物、そして水産業に携わる人々を通して、常磐もの魅力をご紹介します。

常磐ものとは?

常磐ものとは大小さまざまな漁産物を有する福島県沖を中心に茨城県沖までを含む常磐沖で捕れる、海産物とその加工品のことをいいます。北からの寒流(親潮)と南からの暖流(黒潮)がぶつかる「潮目の海」は日本有数の漁場として知られています。この海域にはえさとなるプランクトンが多く発生し、それを目当てに多くの魚が押し寄せるため、多彩で身が締まった美味しい魚介が水揚げされます。以前は築地市場で最初にセリにかけられる「トップ引き」がされるほど漁業関係者からも高く評価されてきました。現在は首都圏で売買されているほか、主に浜通りのスーパーや市場などで購入することができます。

代表的な魚種

千島海流(親潮) ↓ 黒潮(日本海流) ↑

福島県 浜通り: 釣師浜漁港、松川浦漁港、真野川漁港、講戸漁港、富岡漁港、久之浜漁港、四倉漁港、小浜漁港、勿来漁港

福島県 中通り: 豊間漁港、江名港、中之作港

退職準備セミナー

～悩み・不安解消のために～

参加費無料

第1講座 退職時・後の行政手続きと負担について
講師: 県内各自治体担当者

第2講座 年金制度の概要/退職後の年金手続き
講師: 日本年金機構福島県事務所担当者

第3講座 退職後の保障設計について
講師: こくみん共済coop福島推進本部各支所担当者

第4講座 退職後のお金の活用策について
講師: 東北労働金庫福島県本部各支店担当者

第5講座 終活について
講師: (一財)県民共済会担当者

申込期間: 2022年1/29(土)～2022年11/20(日)

会場: ラコバふくしま

〒960-8105 福島市仲町4-8 ラコバふくしま4階
☎ 024-521-5464 Fax 024-521-5467
E-mail fukushima@rofuku.net URL http://fukushima.rofuku.net/

あいきょうさいは、皆様の笑顔ある暮らしのパートナーを目指します。

～保険事業のご案内～

団体向け保険
病気になる入院保障や住宅災害の見舞金制度です。お手軽な保険料で皆様をサポートします。

個人向け保険
医療保険センチュリー
病気やケガ、ガンによる入院・手術、万一の死亡、重度障害などの備えに安心な保険です。

医療扶助保険 日帰り入院から保障 病気になる入院による入院を1日目から保障/1口月300円で1日2,000円の保障/ご家族(配偶者・子・親)の加入も可能

その他保険
ファミリーヘルパー(勤労者互助会保険)
各市町村の勤労者互助会にご加入いただいている慶弔見舞金制度です。

団体火災見舞金保険 住宅災害の見舞金制度です1口 月10円で最高15万円の保障/家屋・家財を問わず保障/他の火災保険に関係なく保障

ふくしまに、たくさんのを。

あいきょうさい 一般財団法人 福島県民共済会
0120-655-322 あいきょうさい 検索