

PLUAL

プラール

2015 AUTUMN

プラスアルファカード会員
限定フリーマガジン

Vol.
05
岩手版

特集

「終活について」芸能人インタビュー

歌手 **北原ミレイ** さんに
聞きました!

秋の彩り鮮やかな季節です

紅葉見頃情報!!

楽天トラベル「朝ごはんフェスティバル(R)2015」
「オーベルジュ鈴鐘」が東北エリア2位
福島県では唯一東北大会出場へ!!

PLUAL Vol.05
2015 AUTUMN

編集・発行 / プラスアルファカード事務局

〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5

☎024-923-1055 平成27年10月10日発行(年4回)

岩手エリアの 葬祭施設

平成27年10月現在

あなたの町のすぐそばに
もっと身近に、さらに便利に
アルファクラブグループ

当社会員様は、下記の全施設をご利用いただけます。



さがみ典礼メモリアルホールもりおか長安殿
盛岡市愛宕町7-8
TEL.019-625-8000



さがみ典礼メモリアルホール黒石野長安殿
盛岡市黒石野2-5-15
TEL.019-665-1077



さがみ典礼 みたけ長安殿
盛岡市みたけ6丁目1-8
TEL.019-647-1111



さがみ典礼 三ツ割長安殿
盛岡市三ツ割三丁目6-4
TEL.019-661-5000



さがみ典礼 青山長安殿
盛岡市青山1丁目19-50
TEL.019-648-2333



さがみ典礼 仙北長安殿
盛岡市西仙北1丁目33-21
TEL.019-656-4711



さがみ典礼 中屋敷長安殿
盛岡市中屋敷町1-45
TEL.019-601-1333



さがみ典礼 津志田長安殿
盛岡市津志田町1丁目2-30
TEL.019-636-1500



さがみ典礼 南大通長安殿
盛岡市南大通2-8-3
TEL.019-625-8005



さがみ典礼 滝沢長安殿
滝沢市栗の木沢山511-33
TEL.019-694-1222



さがみ典礼 紫波長安殿
紫波郡紫波町高水寺大坊31-1
TEL.019-671-3222



さがみ典礼 雫石長安殿
岩手郡雫石町雫山70-1
TEL.019-692-1200



さがみ典礼 北上長安殿
北上市さくら通り3-9-40
TEL.0197-61-4900



さがみ典礼 北上大通り長安殿
北上市大通り3-6-26
TEL.0197-62-0490



さがみ典礼 水沢長安殿
奥州市水沢区佐倉河東町ノ副25-1
TEL.0197-51-1144



さがみ典礼 江刺長安殿
奥州市江刺区八日町1-1-17
TEL.0197-31-0500



さがみ典礼 一関長安殿
一関市宇台町45-1
TEL.0191-21-1500



さがみ典礼 一関長安殿 釣山会館
一関市秋庄字箱清水7-1
TEL.0191-31-1175



さがみ典礼 花巻長安殿
花巻市高田8-56-1
TEL.0198-22-5500



さがみ典礼 石巻長安殿
花巻市石巻谷町八幡5-48-1
TEL.0198-46-2900



[提携]典礼ホール



[提携]けやきホール



[提携]城山ホール



葬儀法要相談センター/仏壇・仏具の興運堂 仏壇・仏具の興運堂 北上大通り店

葬祭
グループ直営施設
200式場

年間25,000件を
越える実績

※施行施設は、諸事情により用途変更する
場合がございますので予めご了承ください。

キリトリ線
プラール便利カード
〈岩手エリア〉

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3070号)
AC アルファクラブ東北 株式会社

アルファクラブ東北(株)さがみ典礼
0120(809)834

※大事に保管してご利用ください。



アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口：TEL.019-636-4411
【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応していません



- P2 トレッキングで
彩る秋を満喫
- P4 アルファクラブがセレクトする
紅葉見頃情報!!
- P6 特別インタビュー「終活について」
北原ミレイさんに聞きました
- P8 ベルヴィグループ
No.1に選ばれる式場
最新ブライダル情報
- P12 成庵・料理長に聞きました!!
秋の簡単レシピ
- P14 マンガでわかる葬祭
「エンバーミング」
暮らしの知恵袋
- P16 葬祭式場オープン情報
内覧会・親友葬のごあんない
- P18 アルファクラブグループの
追悼式典「ここの会」
- P20 健康シリーズ
季節の変わり目に注意!
- P24 岩手エリアの葬祭施設の紹介
もっと身近にさらに便利に



【表紙 PHOTO】

協力「常陸太田市観光物産協会」TEL.0294-72-8194

茨城県常陸太田市、竜神川の長い年月をかけた浸食作用によって、竜のように屈曲した美しいV字型の渓谷に架かる日本最大規模の歩行用吊橋。375mの長さを誇り竜神湖面から100mの空中散歩から眺める四季折々の大パノラマは気分爽快。世界一の長さを誇る瀬戸大橋の明石海峡大橋と同じ構造で天に昇る竜をデザインした主塔が美しい。詳しくは、<http://www.kanko-hitachiota.com/>



初心者必見!!

本格的な登山より気軽にハイキングより本格的週末は、街から離れて癒し空間へ...
大自然の紅葉を堪能しませんか?!



トレッキングで 彩る秋を満喫。

さわやかな秋風を感じて、色とりどりの鮮やかな自然を
楽しみませんか?



●初めてのトレッキング

近い友人に登山やトレッキング経験のある人と同行してもらうことで安心して始めることができます。しかしながら、危険に対する知識は自分でも積極的に情報収集して身に付けるようにしましょう。トレッキングは、気軽さはありませんが、軽い散歩のように考えていると思わぬ方向に行ってしまうこともありますので、しっかりと準備は怠らないよう心掛けましょう。

●トレッキングの準備

まず最初に、快適なトレッキングシューズを手に入れられるかどうかで、山道での楽しさを左右するでしょう。悪路などに遭遇を考えると、しっかりとしたシューズ(ブーツ)が懸命です。その他、レインウェア・防寒着・トレッキングパンツやタイツ・帽子・手袋など、また行動中の道具としては、カメラや携帯・時計・水筒(ポトル)など必要に応じて準備しましょう。



●重湍溪(遠野市)

見頃 10月下旬~10月下旬

巨大な花崗岩が階段状に浸食され、壘を何枚も敷いたように対岸近くまで連なっている間を、滑らかな水が小さな滝を作って流れます。鮮やかな紅葉と相まって、見事な景観を作り出す。10月中旬から下旬にかけてカエデ、ナラ、フナが色づき、人々の目を楽しませてくれます。



●五色沼(福島県耶麻郡北塩原村松原)※福島エリア

10月中旬~11月上旬

磐梯山の噴火によって、桧原湖など大小約300の湖沼が裏磐梯にできたと言われるが、その代表的なものが五色沼。片道約3.6kmのトレッキングコースがあり、沼とイタヤカエデ、ハウチワカエデ、ヤマウルシなど満喫できます。

※福島県磐梯熱海温泉「鈴鐘」のアクセスは約50分程度

●久慈溪流(久慈市)

見頃 10月下旬~10月下旬

広葉樹林が織りなす色彩が美しく、紅葉の時期にはたくさんの人で賑わう。年に一度自然が描く山と水の絵画は必見だ。溪流釣りの名所としても知られています。

紅葉見頃情報

10月・秋のめぐみ

●中尊寺(西磐井郡平泉町)

見頃 10月下旬~11月上旬

奥州藤原氏3代の廊所、金色堂で有名な古刹で、紅葉の美しさも見事。850(嘉祥3)年に慈覚大師によって開かれ、12世紀初めに藤原初代清衡が戦死者への供養と悠久の平和を願って再興したという世界遺産にも登録されている由緒ある名所です。

●仙人峠(釜石市)

見頃 10月下旬~11月上旬

遠野市との市境にある仙人峠。2007年3月に新仙人峠道路が開通してアクセスも便利に。旧道の釜石側の道はループ形式となっていて山の奥深さが実感できるドライブコース。目の前に迫ってくる色とりどりの紅葉は思わず目を奪われる美しさです。



楽天トラベル「朝ごはんフェスティバル(R)」
(商標登録第5453045号)
<http://travel.rakuten.co.jp/special/asafesta/>
楽天トラベル「朝ごはんフェスティバル(R)2015」ユーザー投票で東北エリア「2位」、福島県では唯一東北大会出場へ!

●天然黒むつの西京焼き

三大伊豆深海底物の最高級黒むつを特製西京味噌にじっくり漬込みました。あぶらがのっけて朝ごはんをおかわりしたくなる絶品メニューです。お客様の安らぎと幸せを願いながら作らせていただいております。

福島県郡山市磐梯熱海温泉

「離れ」の隠れ宿 オーベルジュ 鈴鐘

〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38

お問い合わせはお気軽に

024-994-1555

お電話でのご予約受付時間 9:00~21:00



ふるさと旅行券がご利用できます

プラスアルファカード特典

平日・日曜日は宿泊料金から10%OFF

お二人様5,000円割引

お一人様25,000円(税別)

※年末年始・GW お盆は除きます。



60歳以上 平日限定

最上級の客室を特別価格!

1日1組・お一人様20,000円(税別)

※年末年始・GW・お盆は除きます。

【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分

【車】磐越道「磐梯熱海IC」より約5分

東北道「郡山IC」より約20分

すずかね 検索

●厳美溪(一関市)

見頃 10月下旬~10月下旬

平泉観光とともに、一関市の人気観光スポットである溪流厳美溪。周辺の紅葉と溪流の滝の見事なコントラストは必見

特別インタビュー

終活について

終活は周りに迷惑をかけないように
考えておくべきなんです
悲しむのではなく
受け止めるものと思います

歌手 北原ミレイさん

芸能生活を振り返って…

特別足跡を残す為に歌って来たというより、気にせず歌ってきました。ただ感謝している事は、節目毎で、いろんな恩人の方がいます。私は愛知県豊川というところに生まれて、高校を運動が好きでテニスの特待生で入ったんです。それで学校のある朝礼に、校長先生が当校の大先輩に「大津美子さんが当校の卒業生なんです」と言っているのを聞いて、私も歌手になりたいと思いました。「大津美子さんってここに幸あり」で大ヒットした方なんです。小さい頃から歌手になりたいと思う



北原ミレイ(本名:南玲子)血液型B型、愛知県豊川市生まれ。「ざんげの値打ちもない」と云う衝撃的な曲で生まれ、「石狩晩歌」と云う名曲に育てられました。昭和から平成へと時代を駆けぬけながら様々な歌をうたい、今やっと私に似合う道を私らしい歩幅で歩いています。そして、これからもミレイの歌の道は続きます。皆様の熱いご声援を心の糧として…

「UFO」だけの話について?

私の大親友で普通の主婦なんです。東京のマンションの一階に住んでいる宇宙の話が好きの方がいるんですよ。ある時「大変なのよー」と言ってきたんですよ。聞いて聞いたら、マンションのお庭があるんですよ。UFOが降りて来たって言うんですよ!! 私の息子と観たから本当だ。って真剣な顔して言ってます。その方は嘘をついたり、作り話をする方の人ではないものですか。そんな事であるのかな。って思いました。それと親友の家の電気が消えたりついたりする。って言うんですよ。私はUFOを観たことありませんが、耳鳴りするときがあるんですよ。関係ありませんが…(笑)



終活について

終活なんて考えてもみなかつたです。自分には関係ないと思ってました。でも、その時自分が来るのかな。と思うと嫌にな。って思いました。しかし、この「終活」について考えさせてください。若し時と今の体は違うなと思えます。さかみ典礼さんにお邪魔して、みなさん真剣に考えている姿を拝見したり、祭壇の前で歌っているんだ。って考えた時に、悲しむのではなく受け止めるものと親友とも話をするように

今後の抱負と会員様へ

私は歌手の事しかしていませんでしたので、二日でも長く歌えたら良いなと思えます。その為に、体づくりのヨガ、ボクストレーニングをして、少しでも健康でいられるように努力していきます。こつて健康で歌って来れて良かったな。という部分で、皆様と一緒に頑張る健康でいてほしいな。と思っております。皆さんの拍手や応援が私の励みになりますので、これからも応援よろしくお願ひします。



葬祭の何かイメージは??

「ながみ典礼」さんで出演させて頂く前までは、周りの方でおこななり逝くことになるのが、暗いとか…笑っちゃいけないとか…悲しいとかと言つイメージで、最初はステージへ向かったんですが、何度かステージに出演させていただき、考え方が変わりました。ショーの中でお客様の表情をみていくと、悲しいとか静かとかじゃなないんですよ。私こそその風を受け止め



【取材を終えて…】

芸能生活今年で四十五年の北原ミレイさん。本当に素敵な笑顔と素晴らしい歌声には圧倒された。終活にはほど遠くは言え、ショーを重ねる事で関心を持って頂け光栄に思っております。またお体も元気で、まだまだご活躍が期待出来る北原ミレイさんでした。

Best Wedding 最高の結婚式



LUXURY RESORT
BELLE AUBE
MIZUSAWA



あなた色に染まる披露宴

「クラリテ」とはフランス語で「光り、輝く」という意味。白を基調としたシンプルな会場をお二人のお気に入りのカラーで染めあげればガラッと雰囲気は変わりお二人の為だけの素敵な会場へと変貌をとげます。また、メインテーブルの後方にご覧いただけます最新のマルチモニターで様々なシーンをドラマティックに映し出すことも可能になっており、更にはムービングライトも重ね合わせ「ベル・オーブ水沢」にしかできない多彩な演出も可能になっております。会場後方のカーテンが開けば会場どこからでもウオーターステージを一望することができ、炎と水の演出でゲストの皆様方を楽しませてくれるでしょう。

光り輝く純白のチャペル

永遠の愛を誓い合うお二人にふさわしい純白の教会「セントエミュー教会」外観だけでなく内観まで一面純白の教会となっております。天井も高く、丸い造りになっており、スケールもさることながら、ゲストやお二人を包み込むような感覚になります。12メートルの大理石で造られたヴァージンロードを歩くお二人をゲストも近い距離でゆっくり見守ることが出来ます。教会内は声が響き渡るようになっており、当日は聖歌隊の歌声が響き、感動的な挙式を更に盛り上げてくれること間違いなしです。ウエディングキスのシーンでは天井から舞い降りる純白の羽がお二人の結婚を祝福致します。アフターセレモニーでは、チャペルバルコニーでのフラワーシャワー・ブーケトスなどのセレモニーができるようになっており、お一人とゲストの皆様が心ゆくまでお楽しみできます。チャペルの鐘が鳴り響く中いつまでも佇みたくなる非日常の世界に酔いしれてみてはいかがでしょうか？

全天候型プールガーデンで 叶った多彩な演出

まるで南国リゾートを訪れたかのような錯覚になる当会場自慢のウオーターステージ。光と水が輝くプールガーデンがお二人のパーティをナチュラルに演出してくれます。プールの天井はガラス張りになっており、お日様の光が惜しげもなく降り注ぎ水面が美しく光り輝きます。全天候型プールガーデンですので、例えば天候が悪くとも雨に濡れる心配なくお使い頂けます。また、披露宴会場とプールガーデンは扉一つで繋がって



おり、自由に行き来することが出来ますのでプールサイドでの乾杯やガーデンピクニックを行うことが可能です。一番の見所はなんと「炎と水が踊るウオータースhow」!! 県内でも他にない自慢のウオータースhowを見て頂ければゲストとお二人の気分も最高潮になること間違いなしです!!

スタッフ一丸となつてのお客様対応

ベル・オーブ水沢プランナー
笹間 沙織

ベル・オーブ水沢では担当のプランナーだけではなくスタッフ全員がおお客様の情報を共有しスタッフ一丸となつてお客様を当日までお手伝いしております。衣装スタッフ・会場スタッフ・インフォメーションスタッフ全員がその日そのお時間のお客様一人一人のことを考え行動しております。スタッフ同士の仲も良く、オフィスは笑顔で溢れており、アットホームな雰囲気です。笑顔溢れる場所です。日々協力し合う事が最高の結婚式を作り上げる近道と考え、ベル・オーブ水沢スタッフ一丸となり業務にあたっております。



ブライダルフェア
※最新情報は、
QRコードでアクセス!!

ベル・オーブ水沢 検索

ラグジュアリーリゾート
ベル・オーブ水沢
☎0197-22-8765
奥州市水沢区佐倉河字東沖ノ目74-1



ベルヴィグループ 検索

来館時ご提示 プライダルフェア 参加の会員様には プラスアルファカード

300 ポイント プレゼント!

前撮り成人式

衣裳から着付、写真撮影まで
トータルサポート！
お近くの式場へお問い合わせください



ベルヴィグループ 検索



来館時
ご提示

ブライダルフェア
参加の会員様には

プラス
アルファ
カード

300ポイント
プレゼント!



Lovers Street
BELLE VIE
— MORIOKA —

ベルヴィ盛岡
おかげさまで一周年



ベルヴィ盛岡は昨年の10月14日にオープンし、これからまさに1周年を迎えようとしています。これまでの1年で200組もの素敵なお二人の結婚式をお手伝いをさせて頂き、本当にたくさん笑顔や涙、そしてたくさん想いに出会う事ができました。これからもっとたくさん笑顔・感動・想いをカタチにするお手伝いをしていきたいと思っております。

ベルヴィ盛岡のチャペルはブルーのバージンロードをご準備、当日の主人公である新婦様のドレス姿が本当に映えるチャペルとなっております。またチャペル内に搭載してあるライブカメラによって、遠くの席の方にも、スクリーンを通じてお二人の最幸の瞬間をご覧になることができます。また披露宴会場は2つあり、人数に合わせて様々な披露宴のお手伝いをさせて頂いております。



Lovers Street

BELLE VIE
— MORIOKA —

ラヴァーズ ストリート
ベルヴィ盛岡

☎019-656-4165

盛岡市本宮6-8-22

ブライダルフェア

※最新情報は、
今すぐアクセス!!



ベルヴィ盛岡 検索

- 材料**
- 茄子4本
 - 万能ねぎ
 - 南瓜1/4
 - 生姜
 - 万能返し
 - きのご各種
 - だし



秋茄子と南瓜の 旬あんかけ

作り方

- 茄子は乱切りに、南瓜は食べやすい大きさにカットします。
- きのごも食べやすい大きさにカットします。
- 万能ねぎは小口切りに、生姜はすりおろします。
- 南瓜は電子レンジで火を通します。

ポイント

南瓜は包丁で切る前に、ピーラーで使う分だけ皮を剥くと、簡単に皮剥きが出来ます。

- 油を火に掛け、茄子・南瓜を素揚げします。
- “あん”の作り方

だし6に対して、万能かえし1、だし480cc・万能かえし80ccを鍋に入れます。沸騰した所に、カットしたきのごを入れ、水溶き片栗粉で止めます。

ポイント

きのごは煮過ぎると食感が悪くなるので、入れたらすく水溶き片栗粉で止めると良いです。

- “あん”は、硬く止めると伸びづらく、具と一緒に食べられます。素揚げした材料を器に盛付、きのごあんを掛け、生姜・万能ねぎを盛付れば完成です。

揚出し豆腐・魚・肉の“あん” としても良いです。

- 味付け煮玉子

ゆで卵を作り、殻をむき袋に玉子と返し1とだし3を入れ、空気を抜き1日置くと完成です。



味付け煮玉子



天丼たれ

返しの活用術

- 冷やし蕎麦………返し1・だし汁6
 - 温蕎麦………返し1・だし汁10
 - 天丼たれ………返し1・だし汁3
- 醤油・みりん・甘味の入ってる濃い醤油なので、何対何で使用出来る便利な調味料です。煮魚の隠し醤油など、料理全般の隠し味に入れると便利に美味しく出来ます。



秋那須と南瓜の俊あんかけ



万能返し(自家製めんつゆ)

作り方

濃口醤油・みりん・ざらめ糖を鍋へ入れ、沸騰直前まで火に掛けます。

(ざらめ糖が溶けるまでは混ぜ、沸騰すると吹きこぼれるので注意して見てください。) 味の素はお好みですが、入れる時は火消して5分以上置いてから入れます。冷めたらボトル容器に入れ保存します。常温での保存も大丈夫ですが、高温の場所は避け、なるべく冷蔵保存してください。

成庵 秋の 簡単レシピ

万能返し (自家製めんつゆ)

【返こは】煮かえしの略語で、お蕎麦屋さんとかで作るそば汁の素。本来、寝かせて醤油の雑味を取り使用します。だし汁と割って、つけ麺が多いですが、添加物など多く入っており、甘過ぎたりするのが多いです。ぜひこの機会に、自家製めんつゆを作ってみてください。成庵料理長 深谷 英俊

材料

- みりん ……180cc
- 濃口醤油 ……200g
- ……900cc
- ざらめ糖 ……200g
- 味の素 ……少々

鶏きのご蕎麦



- きのご各種
- 鶏もも肉…1枚
- ねぎ…2本
- だし汁
- 万能かえし

材料(4人前)

- 蕎麦(乾麺又生麺) ……400g

作り方

- 鶏もも肉を皮と身に分け、身を小口切りします。
- きのごは食べやすい大きさにカットします。
- ねぎは、立てに包丁を入れ、芯を外し外側は小口に切りザル洗いをし、水をきります。芯は1cm位にカットします。
- そばつゆ・だし汁10に対して、万能かえし1(だし汁1500cc・万能かえし150cc)だし汁と万能かえしを鍋に入れ、鶏皮と一緒に入れ沸騰したら取ります。
- ①小口に切った鶏肉に片栗粉をまぶします。そばつゆを200cc鍋に沸かし、鶏肉を火が通るまで煮込みます。

- ②そばだしに、カットしたきのご類・ねぎの芯を入れ、煮込みます。(煮すぎると食感がなくなるので、沸騰したら止めます)
- 蕎麦を茹で、②そばだしを入れ、①の鶏肉のみ入れ、ねぎを盛付れば完成です。



鶏きのご蕎麦

緑あふれる庭園の中で
本格和会席料理を。

プラスアルファカード特典

- [ランチタイム]
ソフトドリンクサービス
- [ディナータイム]
1ドリンクサービス

入店時
ご提示



成庵

ご法事・お祝い事 承ります

成庵

〒963-8874 福島県郡山市深沢二丁目1-7
TEL.024(932)0753
http://www.seian-co.jp/

営業時間

ランチ/午前11時30分～午後3時
ディナー/午後5時30分～午後10時
日・祝日/午前11時30分～午後9時
休業日/水曜日

マンガでわかる 葬祭話 vo.5 エンバーミングって?

さらに、日本の28%はさがみなんじゃ〜

え〜と！

エンバーミングとは！

故人の元氣だったお姿に近づける科学的な技術

このように、お別れのためにご遺体に防腐・殺菌処置を施し生前のお姿に近づけること

さがみ典礼は日本で初めてエンバーミングを導入したそうだ〜！

エンバーミンク？

状態変化の心配が軽減され、故人の遺志や残された人の想いを十分に葬儀に反映可能！大切な最期をゆ〜つと過ごすことが可能！

エンバーミンクにより「お葬式のスタイル」が広がります!!

ドライアイスが不要。触れた時の冷やかさ・違和感から解消され、美しいお姿で〜

え〜あなた！凄〜！「さがみ典礼さん？普通に当たり前だと思っただけ、これって必要ね！」

はい！さがみ典礼です。

だから、亡くなったらエンバーミングを求める遺族が多いのだ！

その一言で、お酒も無くなったらおかわり！

飲み過ぎよ！

ねえ〜ねえ〜さがみ典礼さんお勉強も教えて(笑)

やすらかで清潔なゆとりのあるお別れをご提供!!

白菜
選び方 ずっしりと重く、葉先が巻いてあるものを選びましょう。カットは中が黄色で葉の密度が濃いものを選びましょう。
保存方法 カットは冷蔵庫の野菜室。丸ごとは新聞紙に包んで立てて置くといいでしょ。冷凍は、ざくきりにし、塩もみするか、固めの塩茹でに。

ニンジン
選び方 しんの直径が小さくて、全体の赤みが強くで鮮やかなものが新鮮。表面が滑らかなものを選び、しんの直径が大きく、そのまわりが黒ずんでいるのは育ちが悪く、甘くないので避けたほうが無難。
保存方法 皮をむいていない状態は、冷蔵庫に入れず風通しのいい冷暗所で保存。使用の場合は、水分をふいて、切り口に水で濡らしたペーパータオルをあて、乾燥しないようにするといいでしょ。

タマネギ
選び方 茶色のたまねぎは、皮がよく乾いていて、中身がしっかりしまっているものが良品です。芽が出掛かっているようなもの、触ってみてフカフカしているようなものは避けた方が無難です。
保存方法 皮がついたままの状態、風通しのいい冷暗所で常温で保存ができます。日光が当たる場所では芽が出てしまうので注意。使いかけは、切り口にしっかりラップをかけて冷蔵庫に入れましょう。

長ネギ
選び方 白い部分が固くしまり、緑色の葉がしゃっきりしてるものを選びましょう。
保存方法 冷蔵庫の野菜室。泥付きは新聞紙に包んで、日陰に立てて置きましょう。

かぼちゃ
選び方 皮の色が濃い緑色で、表面をたたくとコトコツ音がするほど硬く、持ったときにずっしりと重いものを選びましょう。カットしてるものは、中の黄色がきれいで厚みがあり、種がざっしり詰まっているのを選びましょう。
保存方法 丸ごとの場合は風通しのよく日が当たらない涼しい所に。カットした物は種とわたをスプーンなどで取り除いてからラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

知っている、知っている、とっても便利だね、
選び方と保存方法

暮らしの知恵袋

仏壇・仏具・墓石から
霊園選びまでお任せください

仏壇・仏具の
興運堂

◆興運堂 盛岡店
盛岡市中屋敷町1-57
TEL.019-601-1234

◆興運堂 北上大通り店
北上市大通り3-6-26
TEL.0197-61-4488

プラスアルファカード特典
通常価格の
20%OFF

内覧会のお問い合わせは
☎019-636-4411

イメージキャラクター
左とん平

さがみ典礼

すべて展示されていますので、
お葬儀の全てをお分かり
いただけます!!

内覧会

来館時
ご提示
内覧会に
ご参加頂いた
会員様には
プラスアルファカード
300ポイント
プレゼント!

10月	11月	12月
17日(土)・18日(日)・19日(月) メモリアルホール・もりおか長安殿	オープン内覧会 さがみ典礼 雫石長安殿	12日(土)・13日(日)・14日(月) さがみ典礼 雫石長安殿
18日(日)・19日(月)・20日(火) さがみ典礼 石鳥谷長安殿	14日(土)・15日(日)・16日(月) さがみ典礼 花巻長安殿	18日(金)・19日(土)・20日(日) さがみ典礼 石鳥谷長安殿
18日(日)・19日(月)・20日(火) さがみ典礼 北上長安殿	15日(日)・16日(月)・17日(火) さがみ典礼 北上大通り長安殿	19日(土)・20日(日)・21日(月) さがみ典礼 北上大通り長安殿
17日(土)・18日(日)・19日(月) さがみ典礼 江刺長安殿	14日(土)・15日(日)・16日(月) さがみ典礼 水沢長安殿	12日(土)・13日(日)・14日(月) さがみ典礼 水沢長安殿
17日(土)・18日(日)・19日(月) さがみ典礼 一関長安殿	21日(土)・22日(日)・23日(祝) さがみ典礼 一関長安殿	19日(土)・20日(日)・21日(月) さがみ典礼 一関長安殿

この機会に、ぜひお気軽に
お越しく下さい。
お葬儀のすべてがわかります!!

思い伝わる温かい瞬間 親・友・葬=家族葬

生前相談
安心の
無料

新しい葬儀のかたち

家族葬 一般葬・社葬 公営斎場

大切な別れの時間を身内や親友だけで...

さがみ典礼は さがみ典礼の
お電話1本でご葬儀のあらゆる事全てお任せいただけます。
安心価格 **240,000円** (税別)

随時受付中!!

生前相談 何でも相談会 終活セミナー

エンバーミング (ご遺体衛生保全)

ご存知
ですか?

公的機関から
葬儀費用の
補助金が出ます

国民健康保険加入の方
健康保険加入の方(上席)
葬後 **5万円** 給付

※給付金額は、市や組合によって異なる場合があります。

2015
NEW
OPEN

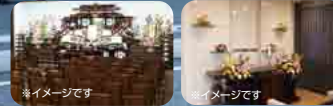
さがみ典礼 東和長安殿

2015年冬
オープン!!

東和地域最初の
専門葬祭会館です!
葬祭プランナー 宮澤
若手さがみ典礼東和長安殿は、東和地
域最初の専門葬祭会館です。会館は、花巻
市東和町土沢の国道283号線沿いに位
置し、金石自動車道東和ICより車で3
分、JR金石線土沢駅より徒歩5分とい
うアクセスの良い場所に
あります。宗旨宗派、形式
を問わず対応し、大切な
方との最期の時間をゆっ
くりお過ごし頂きたい
という思いから、当社
の経験を凝縮した会
館となっております。



花巻市東和町土沢7区4-1
アルファクラブグループ
さがみ典礼



2015
NEW
OPEN

さがみ典礼 遠野長安殿

2015年冬
グランドオープン!!

JR金石線遠野駅より
車で7分の好立地



葬祭プランナー
伊藤 友香
さがみ典礼遠野長
安殿は、国道283
号遠野ハイパス沿い、
JR金石線遠野駅より
車で7分、八幡向バス停
前に開館致します。
館内は、ゆったりとした空間となっており、ご遺族控室は自宅のような設備を備えてあります。
さがみ典礼だからできる最上の葬儀を
御案内致します。



遠野市松崎町白岩18-100-1
アルファクラブグループ
さがみ典礼



冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3070号)
アルファクラブ東北株式会社
〒963-8851 福島県郡山市開成3-6-15 ☎024-932-0432

アルファクラブグループ さがみ典礼

ここのちの会

岩手・山形・福島・茨城
同時開催

アルファクラブグループの 心穏やかに故人様を偲ぶ 追悼式典「ここのちの会」

アルファクラブグループ
第一回 追悼式典
ここのちの会
受付

アルファクラブグループ(岩手・山形・福島・茨城エリア)では、今年6月28日に、各地区二斉追悼式典「ここのちの会」を開催いたしました。

「亡くなられた方々のご冥福を改めてお祈りするとともに、心穏やかに故人様を偲ぶ心地の良い時間を過ごしていただきたい」と、残された遺族の悲しみを二日でも早くくぬぐい去り、穏やかな気持ちになつて欲しいとの願いを込めた式典が、「ここのちの会」です。

故人様との思い出を語る映像や故人様へのメッセージを添えた心のこもった折り鶴と献花、そして心穏やかになる歌声とオーケストラによる音楽で、少しでも故人様のご家族や参加者様の手助けになつたのでは?と存じます。さらに、式典後の軽食・デザートとともに、ご家族や参加者様

が、亡くなられた方に想いを
はせる大切なひとときをゆつたり過ごしていただきました。
これからも、故人様への想いを大切にし、少しでもお役立ていただけるよう努力を重ね、「ここのちの会」をより有意義な会へ育てていきたいと思います。お祈りいたします。



願いを込めたメッセージの
折り鶴と献花でお祈り



持てば **お得** な プラスアルファカード!

お得1

カードの提示で
提携加盟店にて
お得なサービスが
受けられる!



提携加盟店にて
割引やお得な
特別サービスが
受けられます。

提携加盟店ガイドで
好きなお店を
今すぐチェック!

*サービスの一例です。詳しくは加盟店ガイドをご覧ください。
*加盟店ご利用でのポイント付与・ポイント使用はできません。

お得3

役立つ情報満載の
フリーマガジンが
年4回届きます!

お得でためになる
情報が満載
の、プラスアルファ
カード会員様限定のフ
リーマガジン「プラー
ル」が、年4回届きます。
地域のイベント情報や、
健康に関すること、冠婚
葬祭に関する情報など盛
り沢山です。



お得4

アルファクラブ
主催のイベントを
優先的にご案内!!

アルファクラブにて主催
するイベント情報をDM
などで優先的にご案内
いたします。

イベントによって
有料の場合も
ございます。



プラスアルファカード 提携加盟店大募集中!!

プラスアルファカード提携店一覧は、
ガイドブックまたは専用サイトにて!!
こちらからアクセス!!



<http://www.plusalphacard.jp/member/list>

プラスアルファカードのお問い合わせは ☎019-636-4411

Seasonal turn

季節の変わり目
秋の本調不良に注意!

健康



気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすさ」を感じている方はおられませんか? 「夏冷え」による疲れが残っている夏場の冷房や冷たい飲み物を摂取したことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能の低下がしたまま秋を迎えてしまうことも多いようです。朝晩の気温が下がる秋に入るころには体の冷えが進んでしまっている。

● 急激な気温の変化
寒暖差の激しい秋は自律神経のバラン
スが崩れやすくなり、なんとなく体がだるい
「胃腸の調子が悪い」「疲れやすさ」「頭痛が
する」と体調不良の原因となります。

● 空気の乾燥
秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾
燥していきます。空気が乾燥すると、汗を
かいてもすべに乾いてしまうため、汗をか
いていくことに気がかす、水分補給のタイ
ミングを逃してしまったりあります。水
分が不足すると、便秘や肌荒れ、などの痛
みなどの体調不良の原因となります。

● 日照時間の減少
気温とともに日照時間が減少します。
何をしてもやる気がおこらなったり、
炭水化物を食へ過ぎてしまったり、朝起きられ
ないなどの症状がある場合は季節性うつ
病の可能性があるかもしれません。

季節の変わり目を
健康に過ごすためには?

- 体を温める
暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲
む。お風呂は湯にゆつくりとつかり、生
姜など体を温める香辛料を使用する。
- 水分を積極的に取る
秋は夏にくらぶると喉の渇きを感じに
くくなります。水分補給には、常温のミネ
ラルウォーターや白湯(水を沸騰させて冷ま
したもの)がおすすです。
- 太陽の光を浴びて、運動をする
早朝の太陽を浴びることで、自律神経
の働きを高め、気分の落ち込みも解消す
ることが出来ます。
- 早寝早起きをする
早寝早起きをする事で自律神経のハ
ランスを整え、免疫力を高めます。
- 食事に気をつける
ササミからは良質なタンパク質が摂取
でき、青魚の脂には血液をサラサラにし
てくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを
減らしてくれる「DHA」が豊富。ササミ
毛は熱に強いビタミンCや食物繊維がさ
まれ、肌荒れや便秘の解消に効果的です。

お問合せは
通国と季節の料理

花水木

季節感あふれる
日本料理でおもてなし
日本庭園・離れ個室・日本料理

プラスアルファカード特典
人数分
ワンドリンク
サービス

〒337-0005 埼玉県さいたま市見沼区小深作758
☎048-682-5311 FAX.048-682-5312
営業時間 昼11:30~14:00(ラストオーダー) 夜17:00~21:30(ラストオーダー)

美人の湯で知られる
名湯「乃木温泉」の湯元で
ゆったり、のんびり

プラスアルファカード特典
宿泊料より
10%OFF

お問合せは
乃木温泉ホテル

栃木県那須塩原市永田1-993-11 ☎0287-37-4126

那須連邦を望む
雄大な27ホール。

プラスアルファカード特典
プレー料金
デジタル価格の
10%OFF

矢板カントリークラブ

お問合せはコチラまで
☎0287-44-1121

東北自動車道~矢板ICより車で約15分
〒329-2506 栃木県矢板市平野1364
http://www.yaita-cc.com

10・11・12月の12星座占い

おひつじ座

自分を律していくことに喜びを感じられるようになりますから、食生活の改善やウエイトコントロール、睡眠の質を向上させるなど、気になっていたことに取り組むチャンス。

おうし座

さまざまな誘いや行事があって、外に出ることが多くなるでしょう。それだけ刺激を受ける機会が増え、あなた自身、クリエイティブパワーを放出させたいという願いが強くなってきそうです。

ふたご座

自分にとって本当に必要なものは何か、自分が上がらなければならない環境についても改めて考えるようになるでしょう。この時期に見直し、築き直した土台が、2016年のあなたを支えます。

かに座

目に見えるものではなく、今度は知性に投資したくなるはず。自分に限界を設けず、どんどん追求していき、ネット情報に限界を感じたら、情報交換の場の参加や、第一人者の話を聴きに行くことをおすすめします。

しし座

自分を見つめ直した結果、異動願や辞表を書くことになったとしても、あなたの願いが「より良く生きたい」というものである限り、道は開けていきます。じっくりと自分のスタイルを築き上げていきましょう。

おとめ座

思いつまま行動に移しても、周囲から応援してもらえます。ですから、誰かに反対されるのではないかと悩んで、自分を抑えるのはやめましょう。もともと自分に敵しいあなたですから、その点が心配です。

てんびん座

思いもよらないことが起こりやすい下半期です。良いことも多いのですが、そうではないこともあり、気分が上がったり下がったり...また、人には簡単に話せない事情を抱えることになるかもしれません。

さそり座

環境がガラリと変わるわけはありませんが、精神的には、これからぐんとラクになるでしょう。なぜなら、頼りにできる人が登場しそうですからです。文字通り「目からウロコ」が落ちるといった経験も待っています。

いて座

仕事や社会的活動のレベルアップを目指してください。プライベートの充実だけ考えると、運気を生かす、もったいないこととなります。「私の力はこれまで」と限界を定めてしまわないでください。

やぎ座

拡大の運気がやってきます。あらゆる面がスケールアップの方向に動きますから、細かなことに気を取られている間に合いません。方向性を定めたら、あとは伸び伸びと進めていきましょう。

みずがめ座

広がった人間関係は落ち着きを見始めます。次第に疎遠になる人もいて、寂しいこともあるでしょう。誰かひとり、より親密な交流が生まれます。「深く広くのおつき合いから、狭く深くへの転換」ということです。

うお座

心躍るハブニングが待っているでしょう。特に、周囲の人たちとの関係が良好で、良い影響を受けたり、くつろぎの時間を持ってたりします。それは、あなた自身の変化によるものです。

ご家庭や職場のパソコン・モバイル端末など

インターネットから弔文供花がお申込できます

弔文送信サービス

- 台紙に印字され、ご遺族に届けられます。
- 海外からも、葬儀直前(1時間前)でもご利用できます。
- 最大210文字まで、じっくり自分の言葉でメッセージを作成して頂く事ができます。*定型文もご用意しております。
- ご利用価格は1通 **500円**(消費税別)。
- クレジットカードまたはコンビニでお支払い頂けます。

供花発注サービス

- 弔文と一緒にご利用もできます。
- 25,000円、20,000円、15,000円の供花がございます(全て消費税別)。
- 受付終了時間は通夜の日の昼12時です。
- 供花の種類は発注ページでご確認頂けます。
- お支払いはクレジットカードで、領収書の発行もできます。

当サービスはどなた様でもご利用頂けます。

弔電を頻繁にご利用になる企業・団体の皆様は「弔文会員」になられると「まとめてお支払い」ができるなど、さらに使いやすさをプラスしたサービスをご用意しております。

アルファクラブグループ
さがみ典礼

- ご発注時は事前に通夜・告別式の場所・日時をご確認ください。
- このサービスは一般社団法人全日本冠婚葬祭互助支援協会(全協協)に属し、「きよらサイト」に加盟している葬斎場へお送りする事ができます。

お申込はこちらから **さがみ典礼** 検索

<http://www.sagamitenrei.com>

「近くの葬斎場を探す」から斎場をご確認ください

キリトリ線

お名前	血液型
ご住所	
生年月日 年 月 日	緊急連絡先 ☎ ()

アルファクラブ東北(株)さがみ典礼
☎0120(809)834
※大事に保管してご利用ください。

キリトリ線

クイズで素敵な賞品を当てよう!

【読者プレゼント】前回のクイズと正解は、●Q1・結婚式の引き出物に猿の絵柄がついたものを選んだ(×)●Q2・お盆飾りのほおずきは、ご先祖様の為の灯火を表している(○)●Q3・還暦祝いに贈る赤いちゃんちゃんこには、魔よけの意味がある(○)になります。尚、当選者はアルファクラブグループのホームページに掲載します。

点線に沿って切り取ってください。
免許証・カード等と一緒に保管し、ご利用下さい。

左記の「あんしん便利カード」を、万一の場合のために、お名前・住所・電話番号・血液型など記載し、常時携帯されると便利です。