

# PLUAL

プラール

2016 WINTER

プラスアルファカード会員  
限定フリーマガジン

Vol.  
**06**  
山形版

新春号

特集

「終活について」芸能人インタビュー

歌手 **内田あかり** さんに  
聞きました!



各地で雪を楽しむ

**雪まつり情報!!**

楽天トラベル「朝ごはんフェスティバル(R)2015」  
(商標登録第5453045号)

オーベルジュ鈴鐘が  
「朝ごはんフェスティバル®2015」  
東北大会にて優勝!!

**婚礼式場OPEN情報**

アルファクラブグループ「ベルヴィグループ」

ベル・カセット 2015.11月にOPENしました!

アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口：TEL.023-615-6801

【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応していません

PLUAL Vol.06 2016 WINTER

編集・発行 / プラスアルファカード事務局

〒963-8861 福島県郡山市鶴見垣2-4-5

☎024-923-1055

平成28年1月10日発行(年4回)

2015年11月オープン!!

**ファミリー齋場  
山形迎賓館**

アルファクラブグループ  
さがみ典礼

ますます便利にますます身近に!!  
「心の葬儀」  
更なる安心をお約束いたします。

会員様の同居ご家族の方も会員価格でご利用OK!

**会員様向け  
日帰りバスツアー**

会員様以外の一般のお客様もお申し込みいただけます。



旅行日

平成28年4月中旬

※詳しくは、お問い合わせください。

ご旅行代金  
**6,800円** (税込)  
※定員になり次第締切いたします。

**福島花見山・三春の滝桜の旅**

天童・山形・上山 —— 三春滝桜 —— 二本松市内で昼食・買い物  
—— 福島花見山公園 —— 天童・山形・上山

【最少催行人員】40名 【食事条件】昼食1回

【添乗員同行の有無】

添乗員は同行しませんが、バスガイドがご案内します。

【後援】アルファクラブ東北株式会社

【旅行企画・実施】(株)近畿日本ツーリスト東北  
山形支店  
TEL.023-632-3211

【お問合せ・資料請求は最寄りの支社へ】

■アルファクラブ東北株式会社

山形支社  
〒990-0023 山形県山形市松波4丁目11-16  
TEL.023-615-6801

福島・花見山

三春・滝桜

キリトリ線

**プラール便利カード**  
〈山形エリア〉

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3070号)  
**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(1194)04**

※大事に保管してご利用ください。





**【表紙 PHOTO】**

当アルファクラブグループ施設「オーベルジュ鈴鐘」TEL.024-994-1555

暖炉の温もりを背に、中庭の美しい景色を眺めながら大切な人とゆっくり語り合えるレストラン。大きな窓から差し込むやさしい光。そして窓の外に広がる鮮やかな緑の木々。オーベルジュ鈴鐘は、磐梯熱海の四季の移ろいを、館内にいながら肌で実感することができる造りとなっています。

詳しくは、<http://www.suzukane.com>

- P2** アルファクラブグループ代表  
**新年のご挨拶**
- P4** 各地で雪を楽しむ  
**雪まつり情報!!**
- P6** 特別インタビュー「終活について」  
**内田あかりさんに聞きました**
- P8** ベルヴィグループ  
**ベル・カシエツ** 昨年11月、山形市みはらしの丘に  
GRAND OPENしました!!  
成人式振袖展示会
- P12** 成庵・料理長に聞きました!!  
**初春! 簡単レシピ**
- P14** マンガでわかる葬祭「ご法要」  
法事／自然葬／弔文・供花のごあない
- P16** 葬祭ディレクターのなるほど談話  
内覧会・グリーンケア・葬祭式場情報
- P18** 知っていると安心「健康コラム」  
**PET検査を使ったがんドックと上手な利用法**  
2016年12星座占い
- P20** プラスアルファカード  
**提携店のご紹介**
- P22** お客様のご意見を大切にしております  
**互助会ご利用の会員様の声**



# 謹賀新年

旧年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

会員の皆様が、新しい年を健やかに迎えられるましたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年は、戦後70年という節目の年であり、日航機墜落事故から30年、阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件から20年と、昭和から平成にかけての大きな事故や災害、事件について改めて考えさせられる年でもありました。そして、9月に発生した「関東・東北豪雨」。大きな被害を受けた茨城、栃木、宮城の3県では、今もたくさんの方たちが自由な暮らしを余儀なくされています。そして、いまだに以前の生活を取り戻せずに、多くの被災者が苦しむ東日本大震災の影響とともに、本年はさらに復興が進展することを心よりお祈り申し上げます。

また昨年は、外国人観光客の大幅な増加や、ラグビー日本代表の活躍など、日本に元気を与える多くの希望が見られる年でもありました。当社グループも、人生のさまざま

な節目における大切なセレモニーを提供し、皆様に未来への希望をお届けできるよう、冠婚葬祭におけるサービスの質の向上を目指して参ります。全国37施設展開するベルヴィグループと277施設まで広がったさがみ典禮のネットワーク。社会のニーズに応えるファミリールームの拡充など、施設の充実とスタッフの教育をはかり、お客様との繋がりをより深めるための仕組みの構築を今後も進めて参ります。

そして、この季刊誌「ブラール」を介して、皆様の生活がより楽しく、より豊かになるよう貢献できることを切に願っております。今後も「ブラール」を未永く愛読いただき、と同時に、「アルファクラブグループ」への変わらぬご愛顧を、何卒よろしくお願い申し上げます。

本年が皆様にとって明るい希望のある未来への二年になることを心から祈念して、年頭のご挨拶とさせていただきます。  
アルファクラブグループ代表 神田 成二



# 雪まつり

2016 WINTER

只見ふるさとの雪まつり

【福島県南会津郡只見町】  
毎年2月の第2週の土・日曜日

只見ふるさとの雪まつり

有数の豪雪地帯として知られる只見町。その豊富な雪を、冬の楽しみとして活用できないかという思いから、只見ふるさとの雪まつりが始まりました。大雪像や雪中祈願花火大会、厄払いの儀、雪中大神輿や豪華タレントによるステージイベントをメインに、ゲームイベントや伝統芸能発表などが行われます。

【福島県耶麻郡北塩原村】  
2月の第3週の金・土・日曜日

裏磐梯雪まつり

極上の雪が降る裏磐梯に、結氷したシゲ沼の湖上を彩る3000本ものキャンドル「エコナイトファンタジー」。灯した数だけ天使が舞い降りてきて幸せになると言われており、真っ白な銀世界の中に灯るキャンドルの優しい灯りは、幻想的で息をのむほどの美しさです。真冬の裏磐梯に、ぜひお越しください。

【岩手県岩手郡雫石町・小岩井農場】  
1月30日(土)～2月7日(日)  
いわて雪まつり

ステージショーや花火の打上げなど連日多彩なイベントが繰り広げられ、約30万人の観光客で賑わいます。アトラクションやかまくらの中で食べるジンギスカン、地元の味覚が揃う屋台村が大人気。日が暮れると、雪像や氷像は色とりどりの照明でライトアップされ、幻想的な空間を醸し出します。

いわて雪まつり

【山形県米沢市・松が岬公園】  
毎年2月の第2週の土・日曜日

上杉雪灯籠まつり

松が岬公園を主会場に約300基の雪灯籠と、1,000個の雪ぼんぼり(雪洞)に燭が灯されます。やわらかな灯りが揺らぐ情景には温もりと美しさがあり、幻想の詩情を添えて人々をメルヘンの世界へと誘います。イベントや物産展なども開催され、見どころ満載。前日の金曜日には、雪灯籠のフレンドも行われます。

上杉雪灯籠まつり

アルファクラブグループがチョイスした「雪まつり」グループエリア内での情報を集めてみました。各地区とも雪を楽しんでいる様子が伺われます。ぜひこの機会に、冬的美しさを堪能しませんか？

## 磐梯熱海温泉

磐梯熱海温泉は郡山の奥座敷としての歓楽街温泉。また南北朝時代、京の公家の娘・秋姫が不治の病を治したという事で伝説がある温泉。福島県の中心に位置し、アクセスも便利なことから人気が高く、五百川の流れる沿って旅館が建ち並びます。

泉質はアルカリ性単純温泉と単純硫化水素泉の2種。あつ湯とぬる湯と呼ばれています。開湯は800年前とある伝えられ、熱海という地名は、奥州合戦の後にこの地の領主になった源頼朝の家臣伊東祐長の出身地である伊豆にある、熱海温泉に由来。



●天然黒ムツのあつさり西京焼きとメロのしっとり西京焼き  
●和風焼売(シューマイ)

楽天トラベル  
「朝ごはんフェスティバル@2015」  
(商標登録第5453045号)  
**東北大会“優勝”**

楽天トラベルが主催の宿泊先が提供する朝ごはんの頂点を目指すイベント「朝ごはんフェスティバル@2015」にて、見事に東北大会優勝いたしました。



【朝ごはんに込めた思い】  
日常では味わえない、オーベルジュの一日のスタートをゆくりとした癒しのひととき、また栄養バランスを考慮した手造りにもこだわります。

※前列中央「オーベルジュ鈴鐘・根本正和料理長」



福島県・磐梯熱海温泉  
萩姫伝説が伝える  
美人の湯

新春特別企画  
お正月、特別企画として、今回の本誌「ラブCOL.6」を持参の上ご来館のお客様には、素敵なプレゼントをご用意いたします。ぜひ、この機会にご利用下さいませ。



※朝食セットメニュー 右記内容2品はオプション

60歳以上 最上級の客室を特別価格  
平日限定 1日1組・お一人様20,000円(税別)  
※グループ全員が60歳以上の方に限らせていただきます。  
※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

お問い合せはお気軽に  
024-994-1555  
お電話でのご予約受付時間 9:00～21:00

奥部屋「香」のリビング

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

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)  
-22,500円(税別)  
※年末年始・GW  
お盆は除きます。

# 終活について

人生の最期をキチンと考え  
安定した生活を送りましょう。

ストレスを溜めず  
余裕をもって笑顔が一番

歌手 内田あかりさん

## 芸能生活を振り返って…

歌や芝居の世界って奥が深いんです。これで良いというのはありません。何年経っても最初の頃の感覚で話してしまいます。ドキドキしたり、今まで積み重ねて来た事が何だったんだらうと、ふと思ったとき何もありません。ただ絶えてやってきたことが、生懸命やった事のつなげなんだらうなと思えます。あまり詳しく考えた事なかったので、まあ良いかみたいな(笑)。何か不愉快なことがあっても、直ぐに思う事を言わないで時間をおき、「ふ〜」と冷めてきて、こんな事で腹立ってちゃ



おかしいよね〜と、相手の気持ちの方が分かってくるんです。優しく普通のおばさんなんです(笑)。今回のショーでも、最初に本当の歳、戦後生まれの内田さんが生まれた時(笑)をお話すと、必ず同年代の方がいて、ステージと客席が同じ目線でお話ができるんです。ここに来て、やっとお客さんの拍手や歓声が、五十年経って心から嬉しいと思うようになりました。これからも親近感があるように生きていきたいと思えます。これが芸能生活を振り返って…よかぬ。

## 「ドラマだけの話」…

お友達で女優篠ひろ子さんの話ですが、ドラマの世界に入った時に、歌では私が古く、ドラマでは彼女が古いです。私はドラマの世界を何も知らなくて、一緒にいる時に凄く良くして頂きました。彼女は主演なのに独りで行動されるんです。というのは、電車で乗ったり車を運転したりするんです。歌手の世界って少し売れると回りに



本名：大形久仁子。地元のジャズ喫茶の歌手として活躍後、16歳でスカウトされ、1965年に「土曜日の虎」でレコードデビュー。翌年に和田弘とマヒナスターズとデュエットし発売した「私って駄目な女ね」がヒット。1973年、芸名「内田あかり」に変更後、「浮世絵の街」が大ヒット。その後、「浮世絵の街」の映画の主演。女優としても活躍、精力的に歌手活動を行っている。2014年3月19日に新曲「イヴのいる港町」をリリース。

## 終活について

確かに先の事を考えると不安にはなります。特に独り身ですから、姉と互いに介護、病気になるたらどうなるんだろうな〜と思います。いつ訪れるかわからないから、その前には何とか決めておかなければねと互いには話しておりませぬ。私ばかりに今を大切に、今を大事に幸せを感じられるように心掛けてます。健やかで心穏やかに毎日が笑顔で居られるのが良いですね！でも何年先の事が、最期のことを考えなきゃねとは話してませぬ。先々に何かを成し遂げたいとかはありませぬ。歌を歌える事のこの幸せは、見に来てくれた人には魂込めて歌いますので、その満足感は何者にも変えようがありません。それが終活と言いつ心得に繋がっていくのでしょね。

## 今後の抱負と会員様へ

やはり歌い手として「口でも長く歌いたいの」で、声をキチンと維持するためにジムへ通ったり、ボイストレーニングを出来る限り続けていきたいです。会員の皆様は、私と同世代のような方が多いですね！生まれた頃が大変な時期でしたから、皆さんとても気が強くて、根性もあり、精神力も全て、団塊の世代の方々は強いんです。強いらしく弱いらしくも多々あると思います。そんな時の為にアルファクラブグループさんの力を借り、最期をキチンと作っておくのが良いと思います。「二日目が安定した生活がおくれ、将来が不安から解放される」と思っています。とてもかくストレスを溜めず、余裕をもって笑顔でいた方が幸せじゃないですか。



## 葬祭の何かイメージは？

すなわち最期のショーですよ！それを任せられるかどうかなと。思います。個人的に言えは、最期はね〜「わ〜」って華やかにしたいですね(笑)。むしろ生前で自分を観てみたいですね。誰か来て、じつじつ感じて私を見送ってほしいんだらうと思えます。今後、葬儀屋さんと一緒に自分の最期を作っていきたいと思えます。来た人が良いお葬式だったな〜安心して天国で笑顔でいられるようなカタチがほしいです。人生の最期はとても大切に、欠かす事の出来ない葬儀屋さんだと思えます。

## 【取材を終えて…】

歌にドラマに活躍された、内田あかりさん。いつも明るく元気な方ですが、しっかりと精神力を兼ね備えた、素敵な大人の女性でした。これからも笑顔で頑張ってくださいませ。

美しい景色に包まれた  
挙式&パーティは期待以上の  
開放感と素敵感

みはらしの丘に新感覚の  
レストラン&ウェディングが誕生

# GRAND OPEN



## Chapel

天空の神殿から蔵王連峰に愛を誓う、神聖な挙式会場

二人が立つ祭壇の前に広がるのはどこまでも吹き抜けていくかのような空と緑の大自然。まるで山の上を飛んでいるかのような感覚を生み出すこのチャペル。洗練されたデザインでありながら木の温かみを感じる挙式会場は愛をひっそりとした隠れ家のような非日常感を与えてくれます。【収容人数 140名】



## Restaurant

非日常を体験できる大人のリゾートレストラン

お洒落なインテリアにこだわりぬいた内容。幾何学的な形を浮かべる照明。ここは大人がリゾート感を味わうための絶好の場所です。平日はレストランに、土日は結婚式の待合場所に。機能的かつ、二人がまたいつでもこの空間を味わえるように。【収容人数 120名】



## Banquet

自然素材を利用したモダンでクリーンな会場

円形の形が特徴的な会場。まるで二人が主演の映画を見ているかのような感覚に包まれるデザイン。温かみのある柔らかな木の素材をふんだんに使うことでこの格別の空間が生まれます。ゲストも酔いしれる空間を二人に。【収容人数 140名】



## Garden

森を丁寧に整えて創ったような、  
オーガニックなガーデン

チャペルから続く、大階段からなる「大スロープ」は 両サイドに大きな木々が茂るオーガニックなケモノ道。様々な演出をゲストとともに楽しめる空間が二人とゲストとの距離感をぐっと近くさせます。【収容人数 135名】



ウェディングプランナー  
小関 美郷

非日常を体験できる、山形県初の  
リゾートウェディングスタイル

蔵王みはらしの丘に、昨年11月8日に、新しいリゾートウェディングを楽しめる結婚式場が誕生しました。雄大な自然とどこまでも広がるような青い空を堪能できる抜群のロケーション。どこか温かみを感じ、季節に左右されない「完全全天候型」でできた施設の数々。「非日常感」をどこまでも味わえる式場で、二人もゲストも酔いしれるまったく新しい結婚式を体験してください。

ベル・カシエット

# Belle Cachee

WEDDING & RESTAURANT

TEL.0120-23-8765

〒990-2317 山形市みはらしの丘1-4-1

ベルカシエット

検索



ベル・カシエット

facebook



ご婚礼予約承り中

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!

# ご予約展示会

開催時間／10:00～17:00

※3/7(月)…10:00～15:00

全地区  
合同

2016年

3/6(日)・7(月)

〈会場〉ベル・ブランシェ山形

〒990-0023 山形市松波4-10-5

TEL.023-625-1165

※予約制のため、お電話にて  
お申し込みください。



二〇一七年  
成人式

大人の女性としての門出を彩り  
二十歳の想いと感謝を振袖姿で。

振袖

FURISODE

当日で来館  
いただいた会員様には  
来館時  
ご提示

プラス  
アルファ  
カード  
300ポイント  
プレゼント!



レンタルセレクトプラン

Rental Select Plan

豊富な品揃えの中から、好みの振袖をお選びいただけます。

120,000円～

〈内容〉晴れ着一揃え 記念写真 美容着付け  
ヘアメイク  
中腰袖 / 帯 / 長襦袢 写真2ポーズ2セット  
帯 / 帯飾 / 伊達袴 (台紙付)

※前撮りご利用の場合、下記料金が必要となります。  
前撮り用 衣装&ヘアメイク 25,000円

ブライダルフェア

※最新情報は、  
QRコードでアクセス!!

ベル・ブランシェ山形



ウエディング サンクチュアリー  
ベル・ブランシェ山形  
☎023-625-1165  
山形市松波4-10-5

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!

ベルヴィグループ

ウエディンググレース  
ベル・ブランシェ天童

☎023-651-8765

天童市鍛冶町2丁目3-80

ブライダルフェア

※最新情報は、  
今すぐQRコードでアクセス!!



最新ブライダルフェアは最寄りの婚礼式場まで  
お気軽にお問い合わせ下さい。

# BELLE VIE GROUP WEDDING AWARD 2015

Belle Vie  
GROUP



## 「最高の結婚式を創るために…」 ウエディングアワードを毎年開催



ベストウエディングアワード部門  
グランプリ受賞

ベル・ザ・クラス  
茨城県牛久市  
太田 麻帆 さん



ベストウエディングアワード部門  
準グランプリ受賞

ベル・ルクス  
福島県会津若松市  
皆川 紗穂 さん



ベストウエディングアワード部門  
特別賞受賞

ベルヴィ郡山館  
福島県郡山市  
玉置 加奈 さん

結婚式にかける思いを凝縮  
お客様と真摯に向き合う作品に  
感動と素晴らしさを実感!!



●ウエディングアワードとは？  
「ウエディングアワード」は、ベルヴィグループ各婚礼式場で活躍するスタッフが、お客様と手を取り合っておつくりあげた「最高の結婚式」をこれから結婚する人達に、そして同じグループで働く仲間達に伝えていくことを目的に、ベルヴィグループNO.1を決めるクリエーティブコンテストです。

●真摯にお客様に向き合う  
新郎新婦に対して「自分が何をし  
てあげられるか」について深く考え、  
悩み・提案し、おふたりやご家族  
を導いていく。おふたりと一緒に過  
去を振り返り、現在を認め合い、そ  
して未来を見つめる。「無事に済ま  
せる」のではなく、そうやってお客  
様と一緒に結婚式を創り上げていく  
時間がウエディングプランナーを大  
きく成長させてくれる大切なイベ  
ントだ。

●最高の結婚式を考える  
新郎新婦の思いやエピソード、プ  
ランニングにあたって苦労したこと  
や、新郎新婦に寄り添いその思いを  
どう形にしていたのか、その中で  
感じた葛藤や迷いなど、熱く語り  
れます。例えば結婚式に「ここだ  
わりがなく、特に希望も要望もな  
いおふたり」：式場の試みTEAM  
BELLEVIEを結成し、この  
おふたりにチームとして何をし  
てあげられるかについて真剣に  
向き合い、結果としておふたりに  
って生涯の宝物になるような大切  
な時間を見事に生み出したチーム  
としてのプランニング力が高く評  
価されたりと、毎回ウエディングプ  
ランナープレゼンテーションの内容  
に会場の誰もが感動し「結婚式」の  
素晴らしさや大切なこと、意味を感  
じ、共有し、多くの観覧者が心を打  
たれて涙を流す光景がみられます。



### 材料

- 牛肉(ロースまたは、モモステーキカット):200g(豚肩ロース鶏ももでも可能)
- 塩 ●コショウ ●大根おろし:1/3分 ●ポン酢



## 牛肉の葱焼き 黄身おろし添え

### 作り方

- ①牛肉に塩コショウをまぶし、15分以上置きます。
- ②葱は小口切りにしておきます。
- ③玉子は黄身と卵白に分けます。
- ④卵白は絹ごしをする。ガーゼなどで良いです。(葱とからみやすくするため)葱と混ぜる分と肉に塗る分に分けます。

- ⑤そこに小口切りした葱を入れ、しっかりと混ぜておきます。
- ⑥フライパンに油をひき、牛肉の両面を焼きます。網焼きやステーキパンなどで焼くと尚良いです。
- ⑦焼き上がった皿などにリードを引き、余分な脂を取ります。
- ⑧オーブントースターを準備し、予熱を入れておきます。牛肉の上に卵白を塗り、葱をたっぷりのせてオーブントースターで焼きます。(表面が乾く程度)
- ⑨器に盛付け、黄身おろしを添え、ポン酢を掛ければ出来上り。冬野菜など茹で物と一緒におすすめ。

## 塩鮭の焼き漬け



### 材料

- 鮭の切身など10切れ【焼き魚に出来る魚であれば、どの種類でも良い】
- カツオ出汁900cc
  - 酒:90cc ●味醂:90cc
  - 醤油:90cc
  - 柚子:1個又は山椒なども可能。柚子は皮のみを包丁で剥き、白いワタを綺麗に取ります。対比は(10対1.1.1)

### 漬けタレの作り方

- ①カツオ出汁・酒・味醂・醤油を鍋に入れて沸かし、火を止めてから柚子の皮を入れておきます。
- ②鮭の切身はグリルでこんがり焼き上げます。

### ポイント

- 鮭の皮部分は、特にこんがり焼き上げると美味しい。
- ③熱いうちにタッパへと移し、魚が浸る位、漬けタレを入れる。冷めたら冷蔵庫で保管して下さい。



なごみ一席  
**成庵**  
料理長監修

## 初春 簡単レシピ



## 冬の特別会席

仙台牛・麓山高原豚・地鶏をいただく  
一日一組限定の冬のしゃぶしゃぶ特別会席

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

なごみ一席

ご法事・お祝い事 承ります

**成庵**

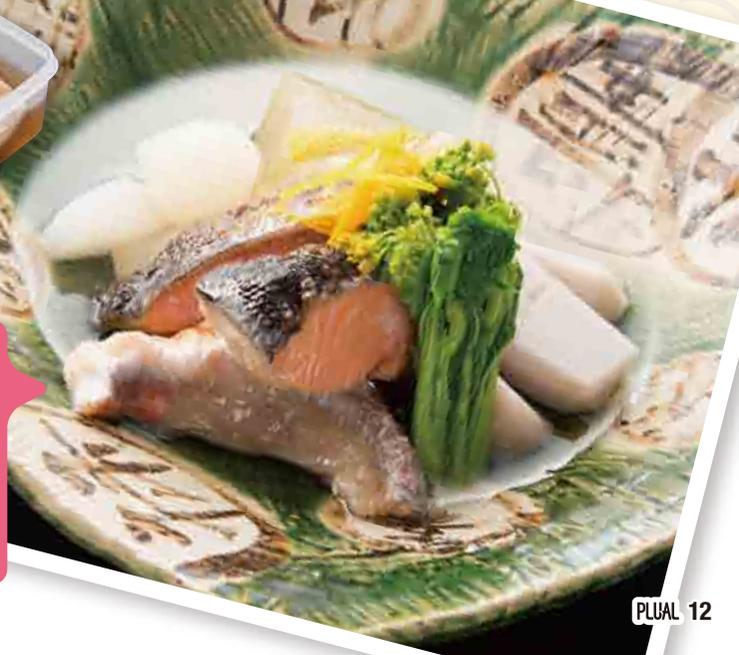
〒963-8874 福島県郡山市深沢二丁目1-7  
TEL.024(932)0753  
<http://www.seian-co.jp/>

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

### 塩鮭の焼き漬けの活用術

そのまま、お弁当のおかずや煮物の一点になります。焼き漬ける事により、脂が落ちヘルシーになります。生で置くよりも、日持ちが効き、手軽にすぐ食べれる一品です。柚子や山椒の風味で魚臭さが抑えられるため、食べ易く、高級感ができます。



# マンガでわかる 葬祭話 vo.6 法要について

無事にお葬式  
終わったね♪

そだね  
良かった  
良かった

この後して確か？  
法要があるのよね...  
えー...

「仏式のご法要」  
仏教では、忌明けまで  
四十九日間は七日毎、  
法要を営み、故人様の  
供養を行います。  
亡くなった同月・日を  
命日(ウツシ)・周忌や  
三回忌(満2年目)等  
祥月命日に行うのが  
年忌法要になります。

「説明したところ」

「法要準備の流れ」  
①施主の決定  
喪主または故人に最も近い人  
②日時の決定  
49日・命日、もしくは早めに  
営むことが出来ます。  
③招待の範囲  
親族・近親者ほか故人の  
友人・知人も招待します  
④法宴会場の決定  
⑤法要のご案内  
案内状は7月前には送ります  
⑥法要・法宴内容の決定  
供花・供物・法宴のお料理・返礼品  
などを手配します。

安心して  
くだらさ  
49日目近  
早めの日程を  
選べます。

18 19 20  
25 26 27

49日目...  
この日は会社の  
大切な会議の日

法宴会場

さがみ典礼  
全ての斎場でご法要を  
承っております。

ねえ！  
25日って日曜で  
会社お休みよ？

マイクロボスの  
手配

返礼品

さがみに  
すべてお願い  
しちゃうよ

この他にも？これは大変だ！

ですよね  
ナイス突っ込み  
でした(笑)

## 法事

とは、故人の冥福を  
祈り、霊を慰めるため  
の行事です。故人の供養の為に行  
われるもので、正式には「追善供  
養(ツイゼンクヨウ)」といいます。  
故人があので良い報いを受け  
られるように祈り、供養するもの  
です。また一方で法要は、生きて  
いる私たちが在りし日の故人を偲  
び、故人への感謝の思  
いを新たに、充実した  
日々がおくれるよう自  
分自身を見つめ直す場  
でもあります。縁有る  
方々お招きして、大切に  
営みたいものです。

## 仏壇・仏具の 興運堂

仏壇・仏具  
墓石から霊園選びまで  
お任せください

プラスアルファカード特典  
通常価格の  
**20%OFF**

興運堂 山形店  
山形市南館3-6-6  
TEL.023-647-4194

興運堂 寒河江店  
寒河江市大字寒河江字塩水32-1  
TEL.0237-83-1594

## 互助会会員さまへご案内「海への自然葬」

自然の営みのなかで生まれ生き、再び還る「海への自然葬」を承ります。

自然に抱かれて、  
永遠のやすらぎ。

散骨について

「自然葬の展開と現状」  
「自然の営みの中で生まれ、生き、再びそ  
こへ還る。この道をお墓に埋葬するはか  
りでなく、海に還して故人をお送りする。  
こうした葬儀形式が「自然葬」です。自然  
葬は海外では一般的に行われており、最近  
は日本でも、遺骨の粉末化などいくつかの  
ルールを守りながら散骨を行う人が増  
えています。散骨された海上地点を船  
のGPSで正確に記録し、再度同じ場所へ  
向かい故人を偲んでいただく事ができる  
ため、周忌やお彼岸などのお参りも可能  
です。さがみ典礼では、故人と遺族の意思  
を大切にしながら、経験豊かなクルーと  
共に自然環境を破壊しないよう節度をも  
って行っております。

【自然葬(散骨)を選ぶ理由】  
●お墓に埋葬したくない  
●お墓の維持管理の負担をかけたくない  
●故人は海が大好きだった  
●金銭的負担をかけたくない  
●身寄りがない  
●大自然に還りたい

散骨の流れ  
集合 → 撮影 → 出港 → 献花  
お返し → 献酒 → 帰港 → 会食

チャーター  
会員価格 **19.8万円** (税別)

海の自然葬 当日の流れ

## インターネットから 弔文・供花をお申込み！

ご家庭や職場のパソコン・モバイル端末など

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。

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。

当サービスはどなた様  
でもご利用頂けます。

お申込みは  
斎場から

さがみ典礼

検索

http://www.sagamitenrei.com

●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(全冠協)に属  
し、「きよらかサイト」に加盟している葬祭場へお送りする事ができます。

内覧会のお問い合わせは  
☎023-615-6801

イラストレーション  
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!

1月	2月	3月
15日(金)~19日(火) オープン内覧会・ファミリー斎場 村山	19日(金)・20日(土)・21日(日) ファミリーホール かほく	12日(土)・13日(日)・14日(月) ファミリー斎場 山形南
23日(土)・24日(日)・25日(月) ファミリー斎場 山形迎賓館	20日(土)・21日(日)・22日(月) ファミリー斎場 山形	12日(土)・13日(日)・14日(月) ファミリー斎場 寒河江

この機会に、ぜひお気軽に  
お越しください。  
お葬儀のすべてがわかります!!

その他、日程等は変更になる場合や記載され  
ていない会場でも開催される場合がございます  
ので、詳しくは最寄りの葬祭式場までお問  
い合わせください。 ※2015年12月現在

## 内覧会の流れ

①受付 まずは受付にいらしてください。  
※プラスアルファカードを  
ご提示ください。

②見学および展示 担当が説明をしながら  
会館内をご案内します。  
また、実際にお葬式等  
でお出する料理などの  
展示もしております。

③相談 ご葬儀について知りたい事や  
不安事など何でもご相談ください。

加入されている  
互助会利用時の  
料金をお知らせする  
事もできます!

会館内をくまなく  
ご覧頂けます!  
気になる所は  
聞いてください!

互助会の  
葬儀提供商品が  
全てご覧頂けます!

## ファミリー斎場 村山

2015年12月オープン!!

## ファミリー斎場 東根中央

2015年12月オープン!!

セレモニーホール村山・セレモニーホール東根が  
新しく生まれ変わりました!!

アルファクラブグループ  
さがみ典礼



# 葬祭ディレクター なるほど 談話



望む形で無事お葬儀、  
悲しみを「前向き」に!

葬祭ディレクター 関美彩紀  
打合せ 時、お客様との会話の中で葬儀の段取りの話もしますが、それ以外の世間話なども大切に話して日々接しております。担当者としてお客様がどんな方でもなんなお見送りをしていかに把握するのは大切な事ですが、その為には初対面の私に信頼感を持つてお話頂けるようにする事が大切だと思っております。お葬儀は笑顔からかけ離れたイメージもありますが、お客様が故人の事を思い出して笑い話をするれば一緒に笑いますし、常に何でも話しかけてもらうように、こやかに接するよう心がけております。お葬儀が終わる、慌しさや過ぎ去ったから、御葬家様が「故人の不在」と向き合う本当の悲しみが始まると思えます。

### 【豆知識】家族葬って?

近年、家族葬という言葉もすっかり馴染んでまいりました。家族葬とは、葬儀の「形式」や「宗教形態」を規定するものや、明確な定義はありません。そのため、故人を取巻く環境や背景などにより、ご家族やご親族、親しい友人を中心とした葬儀の総称として用いられます。基本的に必要なことや式の流れは一般的な葬儀と全く同じです。私共では親友葬と称して、ご家族様にとって心に残る最期の一時をご提案しております。

なので、私が出来るのはほんの些細な事だと思ってしまう。しかし、望む形で無事お葬儀を終え、告別が出来ればこそ、次の別れの悲しみを「前向き」に受け止めていく事に繋がっていくのだと思えます。その意味で責任は重い仕事ですが、やりがいもあります。有難うございました。

## 終活カウンセラーと グリーフケア

アルファクラブグループ  
さがみ典礼

グリーフケアとは、  
御葬家様が「故人の不在」と向き合う  
本当の悲しみが始まります。  
望む形でお葬儀を終えることが、  
次の別れの悲しみを「前向き」に受け止め、  
住み慣れた街で元気に暮し続けられるよう  
アフターケアをいたします。  
ぜひお気軽にご相談ください。

さがみ典礼の葬祭スタッフには  
多くの終活カウンセラーと  
グリーフケアの資格取得者が在籍。

終活カウンセラー資格取得者 117名

グリーフケア資格取得者 38名

※平成27年11月現在

発見されたがんの内訳と発見率(図2)

発見されたがん	人数	発見率	日本対がん協会 公表発見率	厚生労働省 対策型がん検診発見率
甲状腺がん	96	0.32	0.01	—
肺がん	64	0.22	0.05	0.06
大腸がん	61	0.21	0.16	0.22
乳がん	27	0.20	0.23	0.32
前立腺がん	66	0.40	0.51	—
胃がん	25	0.08	0.14	0.16
頭頸部のがん	15	0.05	—	—
肝・胆・膵・腎のがん	31	0.10	0.05	—
子宮頸がん	0	0.00	0.03	0.08
子宮体がん	4	0.03	0.18	—
卵巣がん	4	0.03	—	—
悪性リンパ腫	12	0.04	—	—

※南東北医療クリニックでPETがんと検診を受けた方のうち、がんが発見された方の人数と発見率の内訳。発見率は「日本対がん協会」のがん検診、「厚生労働省」の対策型がん検診の発見率公表データを比較対象表示

### PETがんと検診の実績

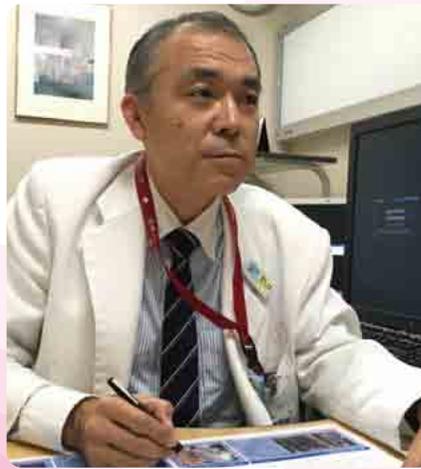
当院でPETがんと検診を受けた方

- 期間：2004年4月～2014年3月
- 受診者数(延べ)：29,756名
- がんが見つかった方：427名
- 発見率：1.44%

図2から理解できるかと思えます。

肺がんは、当院ではCT検査も合わせてやっていることもあり、高い発見率になっています。大腸がんも遜色ありません。乳がん・胃がん・子宮頸がんは、対策型検診に比べると発見率が若干低いのがわかります。つまり、こうしたところがPETがんと検診の弱点として考えられるわけです。その一方で、甲状腺がん・頭頸部がん・肝・胆・膵・腎臓のがん・卵巣がん・悪性リンパ腫などは、対策型がん検診では検診項目にすら含まれていません。体の幅広いところを検診できるPETの利点というのが、(図2)から理解できるかと思えます。

### PETがんと検診の実績



## 知っている则安心 健康コラム



一般財団法人 脳神経疾患研究所  
 附属 総合南東北病院  
 附属 南東北医療クリニック PETセンター長  
 放射線科 鷲野谷 利幸 先生  
 専門：放射線科(画像診断学、特にPET診断)  
 日本医学放射線学会専門医 ● 日本核医学会核医学専門医  
 検診マンモグラフィ読影認定医 ● 日本がん検診・診断学会認定医  
 第1種放射線取扱主任者

## PET検査を使った がんと検診と上手な利用法

### PET検査の仕組み

PETとは、ポジトロン・エミッション・トモグラフィの略語で、日本語では、陽電子放出断層撮影、またはポジトロン放出断層撮影と言います。検査は、ポジトロンという放射線を放出する検査薬を体のなかに注射します。全身をカメラで撮影すると、病気のところから強い放射線が出るので、光って見える仕組みです。

### PET-CT画像の実例

CTとPETによる大腸がんの撮影画像(図1)。お腹の正面から見えています。心臓・肝臓があり、矢印のところにがんが映ります。(図1a)がCT、(図1b)がPET-CT画像。CTの白い部分は骨。大腸が走行し、その中の矢印のところに、ややもやした固まり、がんがあります。現在は両者の複合機「PET-CT」が主流になります。

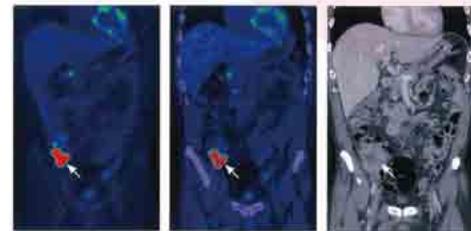


図1c:PET画像 図1b:PET-CT画像 図1a:大腸がんCT画像

### PETがんと検診の仕組み

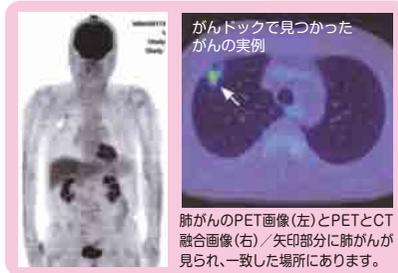
特徴は、大きく3つ。1つは、任意型ですから原則金額自費になります。2つ目、検査対象は広く全身をです。ただし、極端にがんが少ない、下肢、太ももからは、通常省かれます。3つ目は、PETがんと検診はPET検査だけでなく、総合がん検診という事です。

### PET検査の利点

- 一度に広い範囲が検査できる(広く全身をカバーする)
- 通常のがん検診で対応していない部位も検査できる
- 痛みが少ない
- からだにやさしい

### PET検査の欠点

- 放射線を使う
- 小さなものはわからない(見えるがんは、およそ1cm位から)
- 高額
- 苦手ががんがある(対応薬:petが苦手とする領域は、ほかの検査で補う)



がん検診で見つかったがんの実例  
 肺がんのPET画像(左)とPETとCT融合画像(右)／矢印部分に肺がんが見られ、一致した場所にあります。

### PETがんと検診とその上手な利用法

まず、体に不調があるときは外来受診をしてください。ドック、つまり検診というのは、決められた検査をひと通り行うというものですから、個々の症状に合わせた検査はできません。また、体の不調の原因は、がん以外にも考えられます。次に、PETがんと検診以外の国が勧める対策型検診も積極的に活用してほしいと思います。また、PETの原理と使用する薬剤の性格から、糖尿病の方は、がんの検出率が落ちることがありますから、空腹時血糖が180以下に下がっているかどうか、注意していただきます。PETの利点欠点を知り、PETで見つけるのが苦手ながんは、ほかの検査で補い、予防にも目を向けてほしいと思います。弱点を補う検査としては、脳MRI・胃X線・胃カメラ・内視鏡検査・腹部超音波検査・エコー検査・便潜血・大腸カメラマンモグラフィ・乳腺超音波検査・子宮がん検診・前立腺腫瘍マーカー(PSA)などがあります。



### いて座

11月23日～12月23日

絶対調期に入ります。仕事・恋・人間関係も、面白いようにうまくいくでしょう。ただ、周りに対して心配りすることを忘れないで下さい。運勢が低調期を迎えても、あなたを助けることに繋がり、無事に過ごせます。



### うお座

2月19日～3月20日

おおむね好調です。大きなトラブルもなく順調に過ごせる一年になれるでしょう。しかし過度な欲を出すのは禁物です。丁寧に暮らすことで心身の不調が改善し、春に芽吹く草木のように成長していくでしょう。



### さそり座

10月24日～11月22日

運気の乱高下が激しく、あなた自信の意向とは関係なく巻き込まれてしまうことが多くなります。とにかく今年は落ち着いて行動してください。また、積極的に周囲の人にアドバイスを貰って下さい。



### みずがめ座

1月20日～2月18日

新しいことに挑戦し、困難を乗り越えながら自分の力を確実に伸ばすことができる一年になります。自分自身も気がついていなかった才能や魅力を、周囲の人に気づかせてもらう機会がたくさんあることでしょう。



### てんびん座

9月23日～10月23日

変化に富んだ一年を過ごすことになるでしょう。前半は恋愛運が急上昇。後半は仕事や学業などで大きな波が訪れます。恋愛も仕事も楽しんでしまったほうが勝ちと言える1年となります。



### やぎ座

12月24日～1月19日

多少困難なことがあっても耐えられる「健康」に恵まれます。身体が健康なので精神的なストレスを存分に発散することができ、悩みを引きずることはありません。得をする事が多くなる一年です。

今年も好運で健やかな毎日送りましょう。

## 2016 12星座占



### ふたご座

5月21日～6月21日

一年を通して、波がある年でもあるかわりに「この月はチャンス」と言える月が特になく「平穩」。比較的、組織になじみやすい性格なので、ストレスなく、柔軟に乗り切ることが今後の人生に大きな影響を与えます。



### おとめ座

8月23日～9月22日

年の前半、忙しく思われトラブルが続く、リラックスする暇がありません。五月ごろからは徐々に安定します。人の言葉に振り回されないようにしましょう。運氣好転のキーワードは、「瞑想」です。



### おうし座

4月20日～5月20日

スキルアップの勉強、趣味のリラックスタイムは落ち着いた気持ちで過ごすことができそうです。嫌なことがあっても、名作と呼ばれる映画、音楽、絵画などに触れる機会を設ければ回復するパワーをもらえます。



### しし座

7月23日～8月22日

ここ5年間で一番良く、ビックチャンスが到来です。最近あまりいいことがなかった方、ここぞ、運命の女神が味方。新しいあなたの可能性を引き出すためにも、2016年は是非新しいことに挑戦してみてください。



### おひつじ座

3月21日～4月19日

全体的に安定してはいるのですが、「周りの人の衝突」に気をつけましょう。周りの人の言葉は真面目に受け取り柔軟に対応。素直に落ち着いて物事を見れば、頑張り屋のおひつじ座は、必ず良い一年になります。



### かに座

6月22日～7月22日

新しいことにチャレンジするに最適な年です。新鮮な体験ができ、今後の自分の糧になることは間違いありません。また、そのようにして好奇心を刺激すれば、ツキがめぐってくることも。

**DINNING&BAR BALLADE**

**山形駅前の老舗のおしゃれなダイニングバー**



山形市香澄町2-10-1  
カスミビル1F  
☎ 023-623-2666  
🕒 月~木18:00~2:00  
金~土18:00~3:00  
日 曜18:00~1:00  
📞 不定休

**特典 10%OFF**  
(20名様から貸切りできます。)

山形駅前の老舗のおしゃれなダイニングバー。ご友人・カップル・女子会・接待・二次会などお気軽にお越し下さいませ。多数のメニューがあり、オムレツなどが人気です。ぜひお待ちしております。※コースメニューの場合はご予約下さいませ。



**KONAスタ**

**粉ものを使った軽食屋さん**



村山市権岡鶴ヶ町2丁目9-6  
☎ 0237-53-2427  
🕒 10:00~19:00  
(冬期間、土日は18:30)  
📞 毎週木曜日  
第2水曜日

**特典 300円以上お買物した  
お客様に50円引き**

粉ものを出す元ガソリンスタンドの「KONAスタ」。どんどん焼き170円、チーズたっぷりどんどんチーズは270円。生地が自慢のクレープにうどん、そば、ソフトクリームも用意しています。あなたのおなかと心を満分に致します。



**食事処 わらべ**

**お客様の好みにあわせてます!!**



天童市北久野本4丁目8-6  
☎ 023-654-4313  
🕒 11:00~14:00  
17:00~21:00  
📞 毎週水曜日

**特典 支那そば600円→500円  
アゴ入支那そば600円→500円**

米澤牛の御飯豊町の牧場より直送牛肉をじっくりと煮込んだ「牛すじ煮込み定食」750円と鶏ガラスープで作る旨なつかけい支那そば600円やアゴダシ入りも出さずになる味わいの中華そばです。お客様の好きな好みでやっております。



**提携店のご紹介**

**暮らしを楽しく、お得に。  
ますます便利に!!**

プラスアルファカードの  
お問い合わせは  
**☎023-615-6801**



**ヘアサロンみしま**

**山形で最初に始めた理容店**



山形市旅籠町1-10-32  
☎ 023-622-4122  
🕒 9:00~18:00  
📞 毎週月曜  
第1火曜第3日曜

**特典 白髪ぼかしを初回  
1000円のところ半額**

今年で創業145年になり、山形で最初に始めた理容店です。フェイスマッサージとパックをセットなど、お気軽にご利用下さい。



**奥山製麩所**

**伝統の麩づくりの技を受け継ぐ**



東根市六田2丁目5-24  
☎ 0237-42-0157  
🕒 8:00~19:00  
📞 無休

**特典 伝統の焼麩  
1本プレゼント**

山形県は東根市六田地区に位置する当店は、江戸時代より伝えられた伝統の麩づくりの技を現在も受け継ぎ「六田の麩」の独特な風味と食感を守り続けています。又商品としては、麩で作ったステーキやラスク、焼とり、麩そば等も取り揃えております。



**定食居酒屋炭火焼 のり八**

**東北の郷土料理や地酒がメイン**



山形市十日町1-7-31  
大原マンション101号  
☎ 023-674-8322  
🕒 11:30~14:00  
(売れ切れ次第終了)  
17:00~24:00  
(売れ切れ次第終了)  
📞 不定休

**特典 お食事代10%OFF  
(3000円以上御飲食の方)**

東北六魂祭をコンセプトに東北の郷土料理や地酒をメインとしています。焼鳥のタレは店主の親戚でもある焼鳥の名店「丸井」のタレを使用。8のつく日はイベントやりますのでチェックをお忘れなく。二次会でも御利用いただけます。



**長寿の里 イオンモール天童店**

**肌トラブルでお悩みの方必見!!**



天童市芳賀土地区画整理  
事業地内34街区  
☎ 023-665-0583  
🕒 9:00~21:00  
📞 無休

**特典 商品お買い上げの際5%OFF  
ショッピングカード提示で10%OFF**

※キャンペーン併用不可  
CMでお馴染みの「然」よかせっけんのお店です。肌トラブルでお悩みの方、少しでも興味をお持ちの方、スタッフにご相談ください。明るく楽しいスタッフが、あなたのご来店をお待ちしております! ちょっとだけ、食品もありますよ。



**持てばお得なプラスアルファカード!**

**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!!

**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2**  
2,000ポイント以上  
貯まると選べるカタログ  
ギフトプレゼント!  
※プラスアルファカードの累積ポイントは付与月より2年間有効となります。2年が過ぎますと対象ポイントは無効となります。

**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!



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  
**提携加盟店大募集中!!** ※同封のワンコインクーポンも同時大募集中!!

# ますます広がる アルファクラブグループの ネットワーク

安心を結ぶ、9つの輪。

私たちは、冠婚葬祭という皆様の人生の大きな節目に心に響くサービスをご提供いたしております。岩手・山形・福島・茨城・栃木・埼玉・長野・静岡・島根と、日本各地を結ぶ「あんしん」の輪、それがアルファクラブグループです。

互助会のネットワークは全国へ。

経済産業省から許可を受けた全国約235社の互助会が北は北海道、南は沖縄まで広がり、そのサービス網は他に類のないシステムとなっています。もし、アルファクラブ営業エリアから転居されても移転先の互助会の内容に変更ができるので安心です。



## 積立型互助会のメリット

月々の少ない掛金で  
大きな安心をお約束いたします。



婚礼グループ直営施設**37**式場  
年間**5,000**組を超える実績 2015年12月現在  
葬祭グループ直営施設**217**式場  
年間**25,000**件を超える実績 2015年12月現在

### 冠婚葬祭互助会の安心とメリット

#### 経済産業大臣の許可事業

営業を許可されるのは、経済産業省の厳しい審査を受けた会社だけ。業務・財務内容も細かく監督されています。

#### 加入数2,400万件

冠婚葬祭互助会には全国で約2,400万件の契約があり、この実績こそが安全性・利便性を象徴しています。

#### 低額料金で良質なサービス

婚礼、葬儀の基本となる部分をパッケージ化する事により、市場価格よりもお手頃な価格で儀式を提供する事ができます。物価変動により役務内容の価格が上がってもそれに伴う値上がりや追加料金は発生しません。貸衣裳(七五三・成人式・卒業式・留袖など)も会員割引でご利用いただけます。

#### 権利は永久・掛金は変更なし

最初の契約金(積立金)・役務内容は途中で変わることはありません。又、掛金の完納後もサービスをお受けになるまで権利は永久保証です。



アルファクラブグループは、会員様向け情報誌「プラール」を通じて、会員様の声を大切に受け止め、日々改善改良に努めてまいります。今後とも宜しくお願い致します。

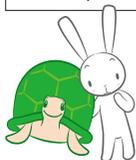
## 本誌「プラール」を、 ご愛読されております 会員様からのお声!

- 岩手県盛岡市(T・U様)  
「小冊子ですが、内容は暮らしに役立つ内容が掲載されており、大変参考になります。」
- 福島県会津若松市(M・Y様)  
「読み応えのある特集があったりするの、楽しく拝見しております。」
- 山形県東根市(S・T様)  
「秋のレシピ、とても美味しそうですね。暮らしの知恵袋では保存方法を見ました。これから寒くなるので、かぼちゃが美味しくなりそうですね。」
- 福島県大沼郡(A・M様)  
「今後の自分についてふと立ち止まってしまうのは良い事だと思います。(北原ミレイさんのインタビュー記事を読みました)」
- 茨城県龍ヶ崎市の(H・S様)  
「プラールVOL.5 茨城版の竜神大吊橋からの紅葉は素晴らしいです。時期になったら見に行きたいですね。」
- 岩手県北上市(T・K様)  
「プラスアルファカード利用加盟店(食事)北上花巻地区にももっと広めてほしい。」
- 茨城県土浦市(T・T様)  
「提携加盟店がほとんど土浦に無いので、もっと広げて欲しい。」
- 山形市尾花沢市(U・K様)  
「今年から互助会に入会しました。色々なサービスや特典がありビックリです。私はまだ40才ですが友達にも互助会入会を進めたいと思います。これからも宜しくお願いします。」
- 福島県大沼郡(A・M様)  
「編集部」まだまだ誌面に載せきれないほど、各県の互助会会員様からのお褒めの言葉、ご要望、ご指導等をたくさん頂いております。これからもますます内容が充実した「プラール」を目指し精進して参りますので、今後とも宜しくお願いします。スタッフ一同



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(1194)04**

※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・結婚記念日は25周年の銀婚式や50周年の金婚式が有名ですが、1周年は紙婚式である。(○)  
●Q2・通夜や葬儀の場ではお香が焚かれているので、香水をつけていても問題ない。(×) ●Q3・子供の健やかな成長を願う行事七五三ですが、七五三と呼ばれて定着したのは江戸時代である。(○)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。

別紙同封  
専用ハガキで

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。

無料

気軽に安心!

## 相続・遺言・生前対策の 専門家による相談窓口!

葬儀後の相続手続きや、遺言および生前対策のお悩みを行政書士などの専門家に無料で相談できるサービスです。

こんな不安や困り事ありませんか?

- どんな相続方法が最適なのか?
- 葬儀は無事終わったけど、これから何をすればいいの?
- 遺言ってムズカシイの?
- 自宅や、車、保険の名義変更ってどうするの?



【個別相談】  
【要予約】

相続相談実績5000件の  
専門家集団がご対応致します。  
まずはお気軽にご相談予約を  
申込みください。

さがみ相続相談センター

**0120-331-014**

【コールセンター】9時～19時(土・日・祝日対応)  
運営事務所：ベストファーム行政書士法人  
福島県郡山市安積三丁目101番地