

# PLUAL

Vol. 21 岩手版

2019 秋号

アルファクラブグループ  
会員様限定フリーマガジン  
プラール

PLUAL Vol. 21 2019 AUTUMN プラール 岩手版

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

令和元年10月1日発行(年4回)

秋の行楽情報

岩手・山形 厳選紅葉スポット!

【特集】クロスフィットトレーナー・Reebok Brand アンバサダー

# AYA Exercise

AYAボディメソッドBASIC

お子様やお孫さんに後悔させないためにも!!  
互助会で結婚式の費用をお手伝い

さがみ典礼・お葬儀の全てがお分かりいただけます  
館内自由に見学できる内覧会  
相談・見学・費用がわかります

【表紙写真】岩手：八幡平、岩手：秋田県にまたがる、台地状火山、火山帯独特の神秘的な自然の風景が広がり、多くの温泉にも恵まれた天然のオアシス。

「祇園さ・木」  
親子丼と牛すき煮丼  
読者プレゼント

読者プレゼント!!  
別紙同封専用ハガキで、  
なんと100名様に当る!

10年連続二つ星★★獲得  
ミシュランガイド掲載店

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～金曜10:00～17:00 ※土曜・日曜・祝日は対応しておりません

**お得が満載**  
プラスアルファカード!!

互助会入会で PLUS ALPHA CARD  
「プラスアルファカード」と  
「アプリ」がご利用可能!!

プラスアルファカードのお問い合わせは  
☎019-636-4411

提携店はガイドブックまたは、アプリ専用サイトでチェック!!

**お得1** カードまたはアプリ  
提示で提携加盟店にて  
お得なサービスが  
受けられます!

※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2** 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3** アルファクラブ  
主催のイベントを  
優先的にご案内!!

**お得4** 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!

ポイント交換方法

- 1 ポイントがたまりましたら、ご希望カタログのポイント数を「別紙ポイントカタログ専用お申込書(ハガキ)」に両面ご記入の上で記入漏れなく、お近くのポストに投函してください。
- 2 ご自宅に注文されたカタログが届きます。
- 3 カタログの中から好きな商品をお選びいただき、同封のお申込みハガキに記入していただきます。記入後のハガキをポストにご投函ください。
- 4 ハガキ到着後2週間以内にご注文いただいた商品をお届けします。

※ポイント交換は、アプリ専用サイトからも可能です。

公式アプリ  
プラスアルファカード **登録無料**

**1000** ポイントプレゼント!  
アプリご登録キャンペーン実施中!

ダウンロードはこちらから

PLUS ALPHA CARD App Store からダウンロード Google Play で手に入れよう

プラスアルファ 検索

**ポイント照会のご案内**

ポイントの照会は、「ホームページまたはアプリ」及び、お客様相談窓口にて!!

プラスアルファカード 検索 https://www.plusalphacard.jp  
提携加盟店GUIDEBOOK→https://www.plusalphacard.jp/member

【ご注意】プラスアルファカードの累積ポイントは、付与日より2年間の有効となります。2年が過ぎますと対象ポイントは失効となりますのでご注意ください。ご不明点がございましたら、お問い合わせください。  
●お客様相談窓口/アルファクラブ東北株式会社 TEL.019-636-4411  
●受付時間/月曜～土曜 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

**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!!

新規互助会会員 2019年12月31日まで  
ご紹介キャンペーン

※岩手県内在住の方に限ります。  
※同居のご家族様は対象外です。  
※新規入会に限らせていただきます。  
※紹介いただくお友達の方の世帯にて、当社の互助会の加入がある場合は対象外です。  
※紹介ポイントの3000Pとの併用は出来ませんので、予めご了承ください。

お友だちを紹介して  
QUOカードをもらおう!

ご契約成立で

<p>会員様に QUOカード 5,000円分</p>	<p>新規加入者様に QUOカード 2,000円分</p>
------------------------------------	---------------------------------------

3 ↑ 谷折り(矢印の方向へ折り曲げて下さい) ↓  
切り離さずに3辺の「のりしろ」にのりをつけ、ご記入いただいた内容が隠れるように谷折りで貼り合わせてください。

フリガナ 会員様 ご氏名	
〒	□□□□-□□□□
ご住所	
電話番号	( )

STEP1	STEP2	STEP3
会員様のお名前・ご住所・連絡先をご記入いただき、のりですめてポストへ!	専門スタッフから、はがきを送っていただいた会員様へお電話いたします。	会員様とお友だちに専門スタッフから詳細をご説明いたします。

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。

キリトリ線

プラスアルファカード  
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。

# Vol. 21

## CONTENTS

# PLUAL

プラール

### INDEX

- 2~3 秋の行楽情報  
岩手・山形 厳選紅葉スポット!
- 4~5 クロスフィットトレーナー・Reebok Brand アンバサダー  
「AYA Exercise」  
AYAボディメソッドBASIC
- 6~7 健康コラム「知っていると安心」  
～運動器の慢性痛について～  
公益財団法人 星総合病院 / 2019星座占い
- 8~9 人生の節目を互助会がお手伝いします  
互助会で結婚式の費用をお手伝い  
七五三のご案内
- 10~11 ベルヴィグループのブライダルフェア  
忘新年会 / 歓迎迎会
- 12~13 ベルヴィグループ総料理長が紹介  
秋の簡単レシピ  
成人式振袖展示会 / オーベルジュ鈴鐘
- 14~15 さがみ典礼  
さがみ典礼が選ばれる理由  
エンバッキング / エンディングノート他 / さがみ典礼から生まれる物語
- 16~17 さがみ典礼  
館内を自由にご覧いただける内覧会  
法事法要 / マンガでわかる葬儀 / 葬儀費用の簡単比較
- 18~19 アルファクラブグループ  
川柳大賞発表・スマホアプリのご紹介  
アルファクラブの集い / 海洋葬(散骨)展開と現状
- 20 ご紹介キャンペーンのごあんない

## ロメモ 神無月 (かんづき)

旧暦で10月のこと。全国の八百万の神様が、一部の留守神様を残して出雲大社(島根県出雲市)へ会議に出かけてしまうと考えられてきました。その為、神様が出かけてしまう国では神様がいないので「神無月」というわけで、神々が集う大切な月という意味です。

但し、全ての神様が出雲に出かけてしまうのではなく、留守番をする神様がいます。代表的な神様が「恵比須神(えびすじん)」「金毘羅神(こんぴらじん)」「竈神(かまどじん)」「道祖神(どうそじん)」などがいます。多くの神様が留守の間にも、ちゃんと留守神様として私たちを守ってくれているのですね。

## 秋の行楽情報

# 岩手・山形 厳選紅葉スポット!



山形:八向楯

【交通アクセス】新庄駅よりバス本海郵便局前下車※詳しい情報は、新庄市商工観光課(0233-22-2111)にてご確認ください。

**山形**  
最上川右岸の八向山  
山頂に築かれた  
中世の城(楯)  
やむぎ たて

紅葉の見頃  
10月下旬~11月下旬

八向楯は、新田川が最上川に注ぎ込む河口にあり、最上川の雄大な流れに白い絶壁が映え絶景。また、最上川川岸の鳥居は中世城(楯)の八向楯跡(市指定史跡)の中腹に祀られている「矢向神社」の鳥居で源義経行が奥州平泉に向かったときに拝んだといわれています。

●場所 / 山形県新庄市本台海



山形(表紙写真) 八向楯

**岩手**  
奥羽山脈北部の山群  
はちまんたい

紅葉の見頃  
9月下旬~10月中旬

八幡平は、奥羽山脈北部の山群になります。標高1614メートル。岩手県と秋田県の県境に位置する「八幡平」は、「十和田八幡平国立公園」に指定されています。奥羽分脈北部の山々の総称。火山帯独特の神秘的な自然の風景が広がり、多くの温泉にも恵まれた天然のオアシスとしても知られています。

●場所 / 岩手県と秋田県の両県



岩手:八幡平

【公共交通機関】JR盛岡駅から岩手県北バス岩手八幡平頂上行きで1時間50分。終点下車すぐ【お車で越しの方】東北自動車道松尾八幡平ICから県道45号を經由し、県道23号(八幡平アスピーテライン)を八幡平方面へ車で40分。※詳しい情報は、八幡平観光協会(0195-78-3500)にてご確認ください。



岩手(表紙写真) 八幡平

**山形**  
銀山温泉

紅葉の見頃  
10月下旬~11月上旬

風情あふれる温泉郷で紅葉散策



山形 銀山温泉

【公共交通機関】【電車】JR大石田駅からバスに乗り、銀山温泉停留所で下車、徒歩5分【車】東北中央自動車道東根ICから約45分 ※詳しくは、銀山温泉観光案内所(0237-28-3933)にてご確認ください。

**岩手**  
久慈溪流

紅葉の見頃  
10月中旬~10月下旬

垂直に切り立った鏡岩が美しい



岩手 久慈溪流

【公共交通機関】【電車】JR・三陸鉄道久慈駅から車で約15分【車】八戸自動車道九戸ICから国道281号經由約40分 ※詳しくは、久慈市観光物産協会(0194-66-9200)にてご確認ください。

ウォームアップ掲載例では本格的な動きかもしれませんが  
**自分なりの無理のないポーズ(椅子に座った姿勢でも可能)**を  
 作り肩こり・腰痛など改善に努めましょう

**ウォームアップ**  
 WARM-UP



足を肩幅に開き、  
両手を上に伸ばす。

**1**

そのまま左右に上体を倒す。

**上半身**

左右2回ずつ  
1回につき12秒

**2** 肩から腕  
左右2回ずつ  
1回につき12秒



片腕を伸ばし、もう片腕  
でフックして体に近づ  
ける。左右交互に。

**3**

**背中～胸**

ワンポーズ12秒



胸の前で手を組み、  
大きなボールを抱  
えるように背中を  
丸める

背中側で手を組み、  
胸を開く。

そのまま前屈し、  
手の甲を天井に  
向ける。

可動域を広げてくれるウォームアップは、エクササイズのパフォーマンスを上げるために欠かせません。激しく動いた後は、クールダウンでカラダを整える必要があります。エクササイズの前には、ウォームアップ&クールダウンのストレッチを習慣づけて! 今回ご案内は、ウォームアップの一例です。クールダウンは、「AYA ボディメソッドBASIC」を参考に!!

**上半身～下半身**

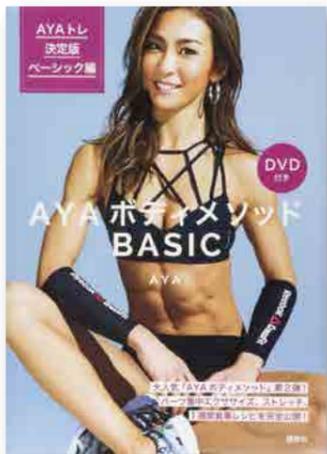
ワンポーズ12秒

**4** 片足を前に出し、後ろ膝を床につく。両手は組んで、上に伸ばす。



太ももと股関節が伸びているのを感じながら、上体を左右交互に倒して伸ばす。

反対側も行。



DVD付Aya ボディメソッド BASIC  
 AYAトレ決定版ベーシック編 (講談社出版)

**AYAさんに聞きたいQ&A**

1人でトレーニングしていると、疑問や悩みが出てくるもの。SNSでよく聞かれる質問を中心に、ボディメイクの秘訣をお教えします。

**Q1** 頑張っているのに体重がなかなか減らない…。どうすればいいですか?

**体重を気にしても意味なし!**  
 筋肉は重たいので、トレーニングをしたら、必然的に体重は増えます。つまり、体重は無視してOK。気にすべきは体脂肪率と見た目の変化です。

**Q2** やはり食事にはストイックになったほうがいいですか?

**ルールは必要。でもユルさも大事!**  
 トレーニングするからこそ、カラダをつくる栄養はとても重要。食事をセーブしすぎて、女性にとって必要なおいとツヤまで失っては本末転倒です。自分自身にルールを課していますが、さほどストイックではないはず。好きなものを食べる日もあるから、ストレスも溜まりません。土日のチートデイ(自分を甘やかす日)には、大好きなモンブランやアップルパイだって食べちゃいます。

**Q3** 筋肉痛のときもトレーニングをしてもいいですか?

**ひどい痛みなら筋トレはストップ**  
 痛みが強いときは、無理せず控えましょう。ただ、有酸素運動なら負担が軽いので、ジョギングで汗をかいたり、運動習慣を途切れさせないで。

**Q4** ストレッチって必要ですか?

**効果を上げるためにはマスト**  
 ストレッチをせず関節の可動域が狭まったまま始めると、パフォーマンスが落ちてしまいます。怪我の原因にもなるので、必ずストレッチを! 私がトレーニング前に行っているウォームアップストレッチとあわせて、クールダウンのためのストレッチも…。

**Q5** ファッションで重視するポイントは?

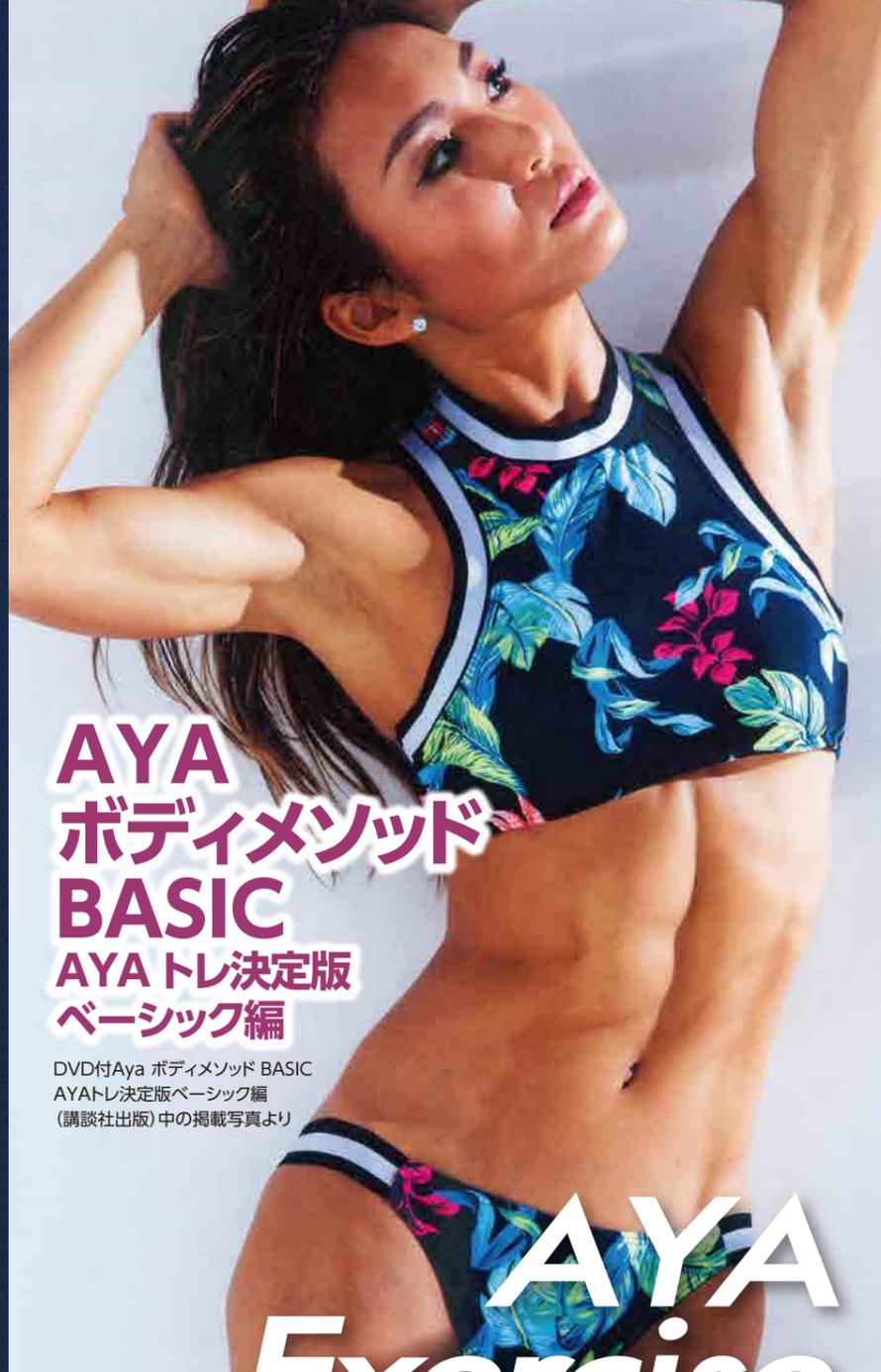
**ボディラインは隠さず、見せる!**  
 鍛えることでカラダのラインを見せたい。いろいろなファッションに挑戦してみたい。参考しているのは、New Yorkerの着こなし。フィットネスウェアをミックスしたファッションのお手本はモデルのジジ・ハディッド。私も愛用するフィットネスブランド「リーボック」のブランドアンバサダーなんです。

**Q6** 目指すボディのイメージはありますか?

**理想像はヴィクトリア・シーモデル♡**  
 ストイックにトレーニングして、女性としてもチャーミング、\*タフ&ビューティ。を体現するヴィクトリア・シーモデルのモデルに憧れます。ジジもヴィクトリア・シーモデルの1人。

**Q7** トレーニング以外に心がけていることは?

**水分、マッサージ、睡眠!**  
 トレーニング中の水分補給には、微炭酸のミネラルウォーターが飲みやすくお気に入り。お風呂上がりには、使った筋肉をWELEDAのオイルでケア。アエラリア成分入りクリームで、バストマッサージも欠かせません。そして早寝早起きが基本!



**AYA**  
**ボディメソッド**  
**BASIC**  
**AYAトレ決定版**  
**ベーシック編**

DVD付Aya ボディメソッド BASIC  
 AYAトレ決定版ベーシック編  
 (講談社出版) 中の掲載写真より

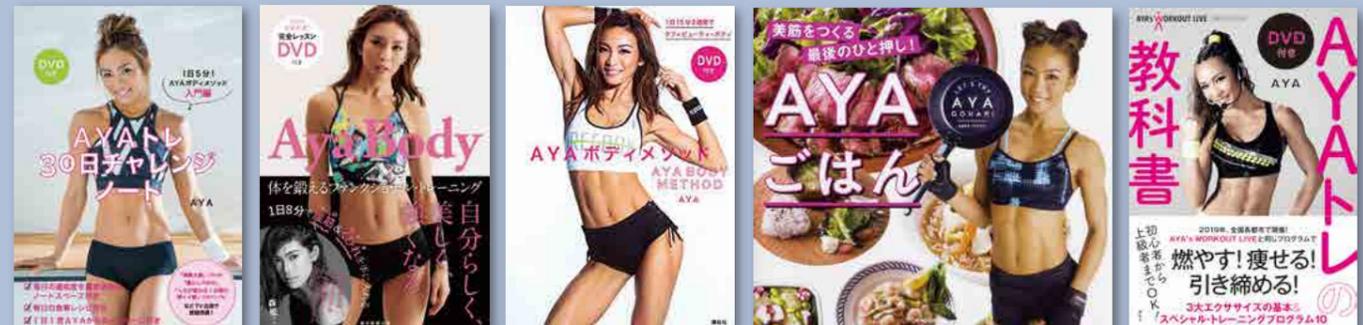
**AYA**  
**Exercise**

**AYA PROFILE**

1984生まれ。クロスフィットトレーナー。Reebok Brand アンバサダー。体育系大学を卒業後、フィットネスインストラクターになり、同時にモデルとしても活動。その後、運動強度の高い米国発祥のトレーニング「クロスフィット」と出会い、単に細いだけではなくタフに引き締まった身体を理想とするようになる。現在、「Reebok CrossFit Heart & Beauty」でトレーナーとして、タレント・モデルをはじめ、男女問わず身体への意識の高い多くのクライアントを担当する。著書に「AYAボディメソッド～DVD付1日15分2週間でタフ×ビューティ・ボディ」「AYAボディメソッドBASIC～DVD付AYAトレ決定版ベーシック編」(講談社)など

**AYAさんおすすめ「AYAトレボディメソッド」**

※それぞれ、最寄りの書店および、インターネットでお買い求めください。





公立大学法人 福島県立医科大学医学部疼痛医学講座 准教授  
公益財団法人 星総合病院 整形外科部長/慢性疼痛センター副センター長  
医学博士 高橋 直人 先生

# 運動器の慢性痛について

## 慢性の痛みについて

運動器(身体運動に関わる骨、筋、関節、神経などの総称)の慢性痛は、器質的要因(運動器の各組織において病理的・解剖的に異常が生じることにより引き起こされる疾患・疾病)と心理的・社会的要因(年齢や環境、社会的立場まで考慮したストレス環境による要因)が関与しあつて、病態の悪化や痛みの憎悪につながる事が多いです。慢性痛のメカニズムを理解するには、器質的要因のみならず、心理的・社会的要因を含めて考えなくてはなりません。長らく続く痛みによって、痛みへの恐怖や回避行動が起こるため、活動性が低下し過剰な安静により筋力低下や廃用を招き、痛みの悪循環の状態に陥りやすいです。(図1)



図1:慢性の痛みの悪循環

## 慢性の痛みをよくするために

基本的には、良い睡眠と栄養をしっかりとり、健康的な生活基盤を整えることが大切です。そしてペース配分を守った運動やストレッチングを行うことです。さらに、ストレスにどう対処していくかが重要です。痛み止め(鎮痛薬など)の内服は、あくまで補助的なものと考えてください。

### ④ ストレスの対処法

日常生活の中でできるものとしては、①適切な運動、②適切な休憩、③のんびりとした入浴、④趣味への没頭、および、⑤十分な睡眠などが挙げられます。そのほか、腹式呼吸法やヨガなどを用いたリラクゼーションする方法もあります。ストレスを溜め込むことは、身体的にも精神的にも自分自身が予想以上にダメージを及ぼすことにつながるもので、しっかりと対処する必要があります。

### ⑤ 鎮痛薬の内服について

鎮痛薬は痛みを軽減する作用を持っています。しかし、同時に副作用も持っています。使い方を誤ると場合によっては命に関わる有害事象が引き起こされることもあります。そこで重要なのが、鎮痛薬は痛みを完全に止めることが目的ではないということを確認することです。鎮痛薬の内服で痛みが完全に消えるわけではなく、ある程度和らげることであくまで機能を向上させるものであり、薬だけでは解決できないことを理解する必要があります。内服はあくまで睡眠状態をよくするとか、ストレスを和らげる

## ① 睡眠

痛みの改善には、良質な睡眠をとることが重要です。医学的にも、睡眠は脳の機能に重要な働きをしていることが明らかにされています。睡眠には、脳と体が同時に休んでいる「ノンレム睡眠」と、体は休んでいるが脳は活動している「レム睡眠」に分けられます。代表的なものとして入眠してから2〜3時間の間隔で訪れる深いノンレム睡眠時に、下垂体から成長ホルモンなどが分泌され、傷の治癒や肌の新陳代謝などに影響することが知られています。睡眠が不足すると、脳内のドーパミンシステムの不具合など、脳内にある重要な神経伝達物質が不足し、脳の機能障害が起りやすくなり、痛みに対処することが困難な状態になるばかりか、生命にとって大切な免疫力や自然治癒力に悪影響を及ぼします。

十分な質と量を伴った睡眠をとる秘訣は、規則正しい時間に就寝することや起床することです。ただし睡眠時間より起床時間を一定に定めることがより大切とされています。適度な運動をすることが良眠を得るために必要です。寝る前数時間前のカフェイン摂取や寝酒も睡眠を悪くするので気をつけたいところです。

## ② 栄養

バランスの取れた栄養(ビタミンやミネラル)と適量のカロリーが必要で、きちんと朝食晩と三食とっているつもりでも、きちんと必要な栄養素が取れていないことがあるかもしれません。肥満などは体が重くなる分、運動器に負担がかかり痛みの原因になることがあります。また痩せすぎも筋力、筋持久力および体力に影響が出るため、よくありません。飲酒過多も厳禁です。

## 最後に...

痛みをよくするためには、これまでに述べたような痛みへの「認知・考え方」を十分に理解することはもちろん重要なことですが、それだけでは痛みはよくなりません。「認知・考え方」を元に、その重要性を認識し、自信を持って「実行」に移さなければ、痛みをよくすることはできません。不安や心配が優先してしまい、「実行」に移せないことこそ痛みを遷延させる要因となります。勇気と自信を持って、「実行」し、「痛み行動」を「健康行動」に置き換えましょう。



## 2019 10月~12月 12星座占い

**おひつじ座**  
3月21日 ~ 4月19日

アンテナを全開にして、吸収できるものは吸収すべしその影響で、おひつじ座のあなたにとってはほとんど色々なものを突き詰めていくことができる、そんな運気となっています。

**おうし座**  
4月20日 ~ 5月20日

生きている間に、いらぬものってどんどん蓄積していきま。その時は必要だったものも、不要になってしまっているものも多々あったりします。それらを手放し期間が、今の期間です。

**ふたご座**  
5月21日 ~ 6月21日

誰とでも気軽に付き合っていく事ができる性質を持っています。距離感を保っていくのは苦手だったりします。そんな部分に学びが!!人間関係で必ず乗り越えていくことができる時です。

**かに座**  
6月22日 ~ 7月22日

自分に取って大切な人だけ、甲羅の内側に招き入れ、自分を不快な気持ちにさせるような人は絶対甲羅の中に入れます。そんな思い込みは天敵です。価値観を取り払って行ってみてください。

**しし座**  
7月23日 ~ 8月22日

運気は上々。いろいろな事がスムーズに進んでいくときでもあります。ある意味波に乗るチャンスです。今流れに乗る事ができると、しばらくの間その波の恩恵を受ける事ができます。

**おとめ座**  
8月23日 ~ 9月22日

自らの内側から湧き出てくるそんな意識に従って生きて行く事を意識する事で、運気アップの予感です。本来のあなたらしく、評価を気にせず生きてみてください。

**てんびん座**  
9月23日 ~ 10月23日

学ぶことで、確信が持てます。学びの機会って大人になってからは持てなかったのではないのでしょうか?でもなんとかなってしまおうのが、今の時代です。キーワードは、「基盤を作る事」です。

**さそり座**  
10月24日 ~ 11月22日

経済活動が活発になる時!!得るだけではなく、それを循環させていくことが大切なポイントです。良い意味で、その循環が出来上がってます。意識して、過ごしていくと良いでしょう。

**いて座**  
11月23日 ~ 12月23日

何と言ってもあなたらしさを表現することができる、そんな時といえます。マイナスといえば、太りやすいということでしょうか?吸収力が半端ないので、食べたものを吸収してしまおう。

**やぎ座**  
12月24日 ~ 1月19日

12月から訪れる大転換期に向けて下準備を整えておくことで良いでしょう。幸運と拡大のラッキーヤーの訪れです。これって凄いことですよ。なかなかない事です。

**みずがめ座**  
1月20日 ~ 2月18日

夢に向かってどんどん進んでいく。そんな時といえます。あなたが生涯をかけて実現したい事は何でしょうか?力強い何かを持っているはず。仲間がいるから、実現していくことができるのです。

**うお座**  
2月19日 ~ 3月20日

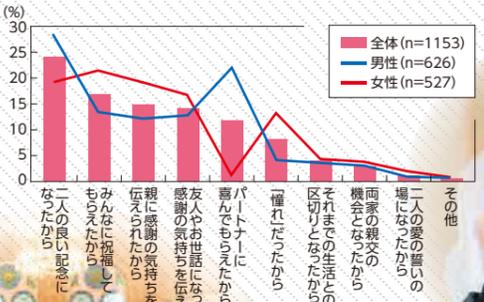
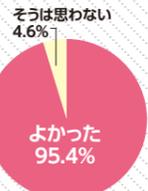
仕事面での成功が約束されるときです。こんなときこそ、勝負に出るのもオススメです。失敗は成功への道標。いつかの成功のための勲章です。何と言ってもキャリア面での飛躍のときです。

③ **ペース配分を守った運動やストレッチング**  
適度な運動は、体にとって非常に有益なものです。運動(エクササイズ)は、①姿勢・アライメント(背骨の並び)を整えること、②体幹を安定させる深部筋を鍛えること、および③全身的な酸素運動を行うこと(1日30分程度汗ばむ程度のウォーキングなど)、などが推奨されています。運動やストレッチングは計画的に行う必要があります。それは、やりすぎ(過剰)、やらなすぎ(過少)、痛みを増強させる原因になるからです。個々に合わせて、時間で運動と休憩を区切るようにし、ちょうど適したペース配分を守った運動を心がけることが重要です。したがって、療法士などの専門職による監視下での運動や水中運動訓練などが非常に有効で推奨されています。痛みをよくするために、日々の暮らしの中でペース配分を守った運動やストレッチングを習慣化することです。



**結婚式(挙式・披露宴)を  
挙げてよかった95%**

**よかったと思う理由**  
【男性】「二人の良い記念日になったから」「パートナーに喜んでもらえたから」が多く、「二人の満足」を重視する傾向  
【女性】「みんなに祝福してもらえたから」が最も多く、「親や友人」へ感謝の気持ちを伝えられたなど、周りとの共感を重視する傾向がある。



**互助会で  
結婚式の費用を  
お手伝い。**

お子様やお孫さんに後悔させないためにも!!

**結婚式(挙式・披露宴)を行わなかった人の  
2人に1人が後悔している** ※25歳~34歳

**後悔している理由**  
「二人の良い記念」という意味合いが強くなり、両親や友人への感謝を伝えたり、周りから祝福されるような面が薄くなり、後悔の気持ちが残る。

25~29歳	後悔している 55.3%	後悔していない 44.7%
30~34歳	後悔している 50.5%	後悔していない 49.5%

調査対象: 全国20~44歳の男女4000名  
調査機関: 一般財団法人冠婚葬祭文化振興財団 冠婚葬祭総合研究所



**結婚式っていくらお金がかかるの?!**

月々お積み立てで実質負担額が大幅に軽減されます

**結婚式の平均費用より  
互助会で負担を少なく!**

家族からできるサポートがあります。互助会会員様のあなたなら、そんなお子様の結婚式を費用面から支えることができます。

- 互助会は月々3,000円の積立、ちょっとした節約で貯められます。
- 結婚対象者が自分で備える場合もありますが、準備期間が短く難しいのが現状です。
- お子様・お孫様に互助会をプレゼントしましょう!

**互助会組織の結婚式場  
だからこそできる**

- 互助会を積み立てたので負担が少なく、結婚式が挙げられます。
- 経済産業省の許可事業である互助会だからこそ出来る仕組みです。

式場見学・予約のお問い合わせは  
**☎0120-35-8765**  
受付時間 9:00~18:00

※「プラールを見た」とお伝えください。



岩手県 結婚式場平均 <b>351.7万円</b> (列席79.3人) ※1	ご祝儀 <b>232.8万円</b> (列席79.3人) ※1 ご祝儀はプライダル総研の あくまでも参考例	実質 ご負担額 <b>118.9万円</b>
ベルヴィグループ 結婚式場(岩手地区)平均 <b>291.1万円</b> (列席73.6人) ※2	互助会 積立金 <b>72万円</b> ※両家36万円 積立の場合	実質 ご負担額 <b>13.7万円プラス</b> 黒字婚も可能!

さらにマイナスイメージ

※1: プライダル総研2018調べ  
※2: ベルヴィ盛岡、ベル・ベルヴィロヴィナテラス、ベル・オーブ水沢(2017.7~2018.6)

**36万円コースの場合、総額60万円相当の  
アイテムが含まれています。** 結婚に必要なアイテムが互助会に含まれています。

ウェディングドレス 平均 <b>27万1,000円</b>	お色直しドレス (カラードレス)平均 <b>27万6,000円</b>	カラー写真四つ切 平均 <b>2万7,000円</b>
-------------------------------------	---	-----------------------------------

※イメージ

ほか、ヘアメイク・着付け料などが含まれます(新婦プラン例)  
※コースによって内容が異なります。※新婦プランには、タキシード、チャペル式挙式料などが含まれます。

**記念写真 & 七五三**

子供の成長も華やかに...

衣裳から着付、写真撮影までトータルサポート!!  
その後のご家族揃ってのお食事会も承っております。  
最寄りの式場へお問い合わせください。

**会員さま特典 随時受付中**

¥15,000 お得  
一般価格¥50,000~(税別)

◆衣裳・着付け・写真(2P)  
→会員価格¥35,000~(税別) 衣裳での外出も可能です。  
◆人気の館内スナップ撮影  
¥30,000~(税別) も好評承り中!!



<b>ご誕生</b>	<b>七五三</b>	<b>ご成人</b>
------------	------------	------------

お子様が誕生したことを、その土地の守り神がいっしょに参拝するのが、お宮参りです。一般的には、生後1か月ほどの時期に行います。そのご家庭や地域ごとに、様々な決め事や風習がございますので、記念撮影や衣裳の事はプロに任せたいものです。ご家族での誕生祝いの撮影や、お食事会等お手伝いさせていただきます。

お子様の成長をお祝いする節目の行事である「七五三」。お着物や衣裳のレンタルや着付けをはじめ、衣裳のことなら私共にお任せください。プロの手による記念撮影で、家族の記憶に残る、かけがえのない思い出お作り致します。

冠婚葬祭の「冠」は、人生の通過儀礼の事を指します。一生に一度しかない、大人になる大切な記念日、成人式も大切な通過儀礼の1つです。豊富なバリエーションの衣裳の中から、主役となるあなたが、一番輝ける振袖・袴をお手伝いをさせていただきます。もちろん、記念撮影もお任せください。

衣裳レンタル&記念撮影



何年経っても、記憶として残り続ける結婚式は、新たな家族としてスタートをする日です。それぞれに特色があるベルヴィグループの結婚式場で、家族やゲストに伝えたい想いを形にしましょう。思い通りのウェディングを実現する為、最高の晴れ舞台にする為に、最高のスタッフと設備で全力でサポート致します。



新たな家族の一員が加わるご出産。父となる感動、母となる喜び、お孫さんを持つ幸福。それぞれの永遠の宝物をプロのカメラマンが、記念に残すお手伝いを致します。



60歳の還暦から大還暦まで、長寿のお祝いの種類は11種類。最近では、身近な方やご家族でお祝いするのが一般的に。ですが、あまり知られていないしきたりや準備するものは、いくつもあります。そんな時、是非ご相談ください。経験豊富なスタッフが、ご相談から記念撮影まで丁寧にご案内致します。



故人様の意志はもちろん、残されたご家族様や参列者の方々も安心・納得の葬儀プランをご用意しております。どんな小さなご要望もお聞かせください。人生の最後を飾るご葬儀も、自分らしく悔いのないものにしてください。もちろん、終活のご相談も承ります。

ウエディング全般 記念撮影 記念撮影&ご会食 ご葬儀プラン全般

- 安い** 月々の少ない掛金で大きな安心をお約束いたします。
- 便利** ご家族の方はどなたでもご利用いただけます。
- 充実** 婚礼施設43施設・葬祭施設328施設がご利用いただけます。(令和元年7月現在)
- 安心** 厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査「一級葬祭ディレクター」が24時間・365日対応いたします。
- お得** 各地の様々なレジャー施設やゴルフ場を会員割引価格でご利用いただけます。
- 保証** 引越・転勤などでご住所が変わってもご利用いただけます。

人生の節目を互助会が  
お手伝いします

Bridal information  
盛岡市

### 【絶品試食×感動演出体験】

### 月に一度のブライダルフェア

10/27(日)・11/17(日)・12/8(日)

おすすめポイント

- 1 ゲストハウスを貸切にした、プライベート空間でのおもてなしができる
- 2 地中海の高級リゾートを思わせる全天候型のプールガーデン!
- 3 50年の実績があるベルヴィグループだから叶う思い通りのウエディング



白を基調にしたシンプルな会場は、好きな色のドレスや装花を合わせやすく、どんなスタイルも自由自在



純白で統一されたチャペルは天井が高く、大理石のバージンロードは12mとスケール感たっぷり。



LUXURY RESORT  
BELLE AUBE MIZUSAWA  
ラグジュアリーリゾート  
ベル・オーブ水沢  
TEL.0197-22-8765  
奥州市水沢佐倉河字東沖ノ目74-1

ベルオーブ水沢 検索

Bridal information  
盛岡市

### 厳選試食×演出体験×館内見学でベルヴィの魅力を体感!Bigブライダルフェア

11/14(木)・12/22(日)



Lovers Street  
BELLE VIE  
- MORIOKA -  
ラヴァースストリート  
ベルヴィ盛岡  
TEL.019-656-4165  
盛岡市本宮6丁目8-22

ベルヴィ盛岡 検索



永遠を象徴するブルーのバージンロードは、花嫁のドレスが際立ちます



大階段や映像演出など魅力も多彩。隣接するガーデンやプールでのゲストへのおもてなしも可能

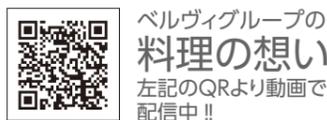


おすすめポイント

- 1 【ふたつのリゾート】アジアン&モナコのリゾート空間を選べるWの街
- 2 【安心のW】豊富な実績を持つベルヴィグループだから両親も安心
- 3 【プランナー】充実サポートだから準備も安心。お得プランも多数!



### ベルヴィグループの結婚式場 大切な1目を料理で笑顔にする

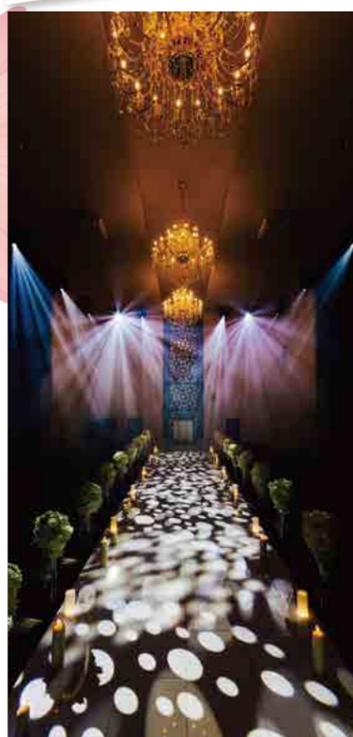
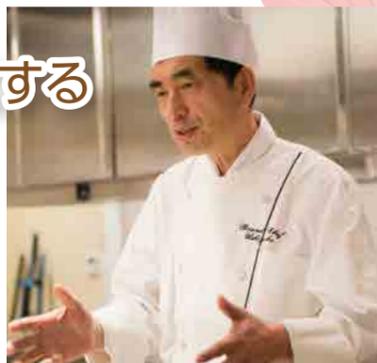


ベルヴィグループの料理の想い 左記のQRより動画で配信中!!



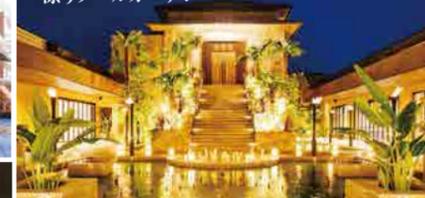
ベルヴィグループ総料理長 牛坂英雄

パリの一流レストラン「トゥールダルジャン」世界唯一の支店で、三ツ星レストランとして名高い東京店のシェフとして腕を振るう。その後ホテルニューオータニの副料理長を努め、現在に至る。



### 【劇場型挙式体験】BIGブライダルフェア 10/22(火・祝)

パリをモチーフにした異国情緒漂うプールガーデン



GRAND RESORT  
Belle Vie  
Lovina Terrace

グランリゾート  
ベルヴィ ロヴィナテラス  
TEL.019-635-1133  
盛岡市本宮6丁目7-35

ベルヴィロヴィナテラス 検索



ゲスト席よりも高い位置にある、ランウェイを思わせる大理石のバージンロードは、どの席からも新郎新婦の姿がよく見えます

### アルファクラブグループ 歓送迎会

大切な節目のお祝い事は華やかなロケーションで心ゆくまでお過ごしください。

お一人様 5,000円~(税別)

- 幹事1人無料
- 3つ星レストラン出身シェフが腕を振るった料理でおもてなし
- ドリンク飲み放題
- 会場貸切サービス
- 通常2時間のパーティ、30分延長OK
- カラオケ無料サービス
- プロジェクター無料サービス
- 専属パティシエが、デザートを手作り
- 控室・更衣室の使用無料
- 案内状作成サービス

※30名様以上のご利用時のみの特典となります。

早期ご予約 承ります!!

ご詳細は、最寄りの式場へお問合せください。企業パーティー、歓送迎会、謝恩会、結納、顔合わせ、女子会も承っております

結婚式場ならではのおもてなし空間と宴を彩る真心込めのお料理をご堪能ください。

大皿で賑やかなパーティーを! 卓盛りスタイル

ベルヴィグループの忘・新年会 パーティープラン 11/1(金)~2/29(土) 5,000円~

【貸切設備】充実した設備を自由に使用可能 ●会場使用料サービス ●専属パティシエがデザートを手作り ●カラオケ・音響・プロジェクター・ピンスポットライト使用料サービス 【演出サービス】控室や更衣室利用サービス ●お花や装飾、カメラマン、司会手配も可能 ●無料駐車場完備

特典&設備

お友達を当社結婚式場に紹介しご成約された場合 会員様に10,000ポイントプレゼント!! ※ポイントは結婚式後の付与となります。

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! 来館時ご提示で

ベルヴィグループでは豊富な企画やイベントがございます。その他のフェアについても、最寄りの式場までお問い合わせください。 ※日程は変更になる可能性があります。予めご了承ください。ご来館希望の際は、各式場にお気軽にお問い合わせください

- ① 互助会会員なら、綺麗な式場で  
お支度、納得の成人式が迎えられる!!
- ② ヘアメイクも、もちろんブライダル  
専任スタッフがお手伝い!!
- ③ ブライダル専門スタッフがアドバイス  
★ご試着★
- ④ 互助会成人式プランでお値段も  
安心の成人式!!

## 2021 衣裳展示会 春季 振袖 ご予約展示会

開催時間 10:00~17:00

岩手県全地区  
合同開催

3/20(金)~22(日)

〈会場〉  
ベルヴィロヴィーナテラス  
盛岡市本宮6-7-35(ジエード)  
TEL.019-635-1133

### ~成人式女性プラン~

振袖・帯・帯揚・帯締め・伊達袴・着付け  
ヘアメイク・写真2P  
成人式パック…¥202,000(税別)  
互助会会員¥120,000(税別)

※その他オプション(衣裳グレードアップ・和装  
小物・草履バック・前撮りなどのオプションに  
より追加あり)  
※互助会12万コースが成人式のご利用コース  
となります

### ~成人式男性プラン~

紋付袴セット…¥50,000(税別)  
互助会会員¥35,000(税別)  
※その他着付け・写真はオプション

2022年・2023年に  
成人式を迎えられる方!  
見学OK!

予約制・先着順のため、お電話にて  
お早めにお申し込みください。



メイプルサーモンと  
ホタテの木の实焼き

「楽天トラベル 朝ごはんフェスティバル」で、  
「全国4位入賞(1900施設中)」&  
「福島県4年連続優勝」のメニュー



快挙達成!世界からも認められました。  
世界最大の宿泊予約サイト「ブッキングドットコム」で、  
優れたおもてなしの施設に贈られる「クチコミアワード」  
2018にも選ばれました。

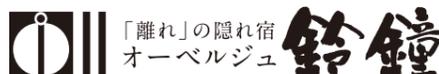


旬の贅沢会席料理



開湯800年の磐梯熱海温泉で  
全7室すべて「離れ」の隠れ宿

数々の料理コンテスト受賞歴を誇る  
今秋より自慢の贅沢懐石料理がさらにグレードアップ。  
さらに、露天風呂や内風呂で楽しめる伝統の湯。  
ゆったりとした寛ぎの時間が流れます。



〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38  
☎024-994-1555 受付時間 9:00~21:00  
【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
【お車】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

### プラスアルファカード特典

宿泊料金から10%OFF

◆平日・日曜/お一人様  
34,000円(税別)→30,600円(税別)

お二人様で6,800円割引! ※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!

1H1組お一人様 29,000円(税別)  
※グループ全員が60歳以上に限定 ※年末年始・GW・お盆は除きます。



## 秋刀魚と秋野菜の 南蛮漬け

【2人~4人前】  
A材料 ●水…200cc×4 ●酢…50cc×1 ●みりん…  
25cc ●醤油…25cc ●砂糖…30g ●鷹の爪…半分 ●  
本だし(市販)の素  
B材料 ●秋刀魚…  
1尾 ●さつまいも…  
1/3本 ●カボチャ…  
適宜 ●茄子…1本 ●  
玉ねぎ…1/4

### 作り方

- ① 南蛮酢を作ります。Aの材料をすべて入れ沸かして冷まします。
- ② 玉ねぎはスライスし、そのまま漬けます。さつまいも・カボチャは、食べやすい大きさに切ります。茄子は、味がしみ込みやすいように切り込みを入れてから適当な大きさに切ります。さつまいも、カボチャ、茄子は160℃~165℃の油で揚げ、温かいうちにBに漬けます。(冷蔵庫に余っている野菜でもOKです。)
- ③ 秋刀魚は、三枚におろし、塩をあてペーパータオルで水気を取り、食べやすい大きさに切ります。(塩をあてることにより、水分がぬげ、生臭みも消します)片栗粉をまぶし170℃の油で揚げAに漬けます。
- ④ 冷蔵庫で3時間程度馴染ませ、器に盛ります。(一昼夜置いて馴染ませれば日持ちします。)



## キノコの簡単リゾットと リゾットのコロッケ

材料【2人前】  
●米…75g ●オニオン…  
50g ●白ワイン…30cc ●ブ  
イオン…300cc ●バター…  
10g ●パルメザンチーズ…  
10g ●ニンニクオイル…20  
cc ●サフラン…少々 ●タイ  
ム…1枝 ●キノコ…100g(エ  
リンギ・シメジ等) ●イタリア  
ンパセリ

【リゾットのコロッケ】材料  
●小麦粉 ●卵 ●パン粉  
●トマトソース利用

### キノコの簡単リゾットの作り方

- ① キノコの下の部分をソテーし、ブイオンを入れる。サフランとタイムを1枝入れ(香りと色付け) サフランブイオンを作ります。(ブイオンは、固形ブイオンでOK、サフランがない場合は、カレー粉やトマト風味でもOKです)
- ② ニンニクオイルでオニオンとキノコをダイスに切ったものをソテーし、洗わないお米を入れます。
- ③ 白ワイン・ブイオンを入れ約12分間かきまぜながら火を入れます。(ブイオンはお米の量の3倍目安)
- ④ バター10gとパルメザンチーズを何回かにわけて入れ、とろみをつけてリゾットに仕上げます。
- ⑤ キノコをバターでソテーし、風味付けにイタリアンパセリを入れます。

### リゾットのコロッケの作り方

- ① 残したリゾットをお皿にラップを引きその上にのぼし冷まします。
- ② 冷めたら、ソーセージやベーコン、生ハムやチーズなどを中に入れ、ラップに1口大に丸くして、冷蔵庫で保管します。(中に入れる食材は、冷蔵庫にあるものでOKです)
- ③ 翌朝、冷えて丸くしたリゾットのラップをとり、小麦粉をつけ卵にくぐらせ、パン粉をまぶして、油(175℃位)でころがしながら揚げていきます。(小麦粉・卵・パン粉は薄くつけます)





さがみ典礼なら叶えられる

# 感謝が溢れる思い通りのお葬式

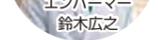
\*さがみ典礼が選ばれる理由\*

理由1 <b>1</b>	<b>地域密着の葬儀</b> 葬儀利用件数30,000件以上	理由2 <b>2</b>	<b>県内最大級の葬儀場件数</b>
理由3 <b>3</b>	<b>事前の見積り提示で総額費用が明瞭</b>	理由4 <b>4</b>	<b>スタッフの対応力&amp;24時間365日対応</b>
理由5 <b>5</b>	<b>エンパーミングふれあうお葬式</b>	<b>岩手県での自社葬祭場数最大級</b> ※自社調べ	

イメージキャラクター  
加藤 菜々子

さがみ典礼とは:  
 <https://sagamitenrei-group.com/iwate/>

●エンパーミング (遺体衛生保全)  
大切な方とのお別れを最後まで美しく



故人を生前の元気だったころの姿に戻すための科学・医学的な処置がエンパーミングです。専門のライセンスを持ったエンパーマーがご家族のご依頼内容を基に行います。長い闘病生活や介護の後にお亡くなりになった故人は、必ずしも安らかなお顔であるとは限りません。その時までの苦痛や疲れをお顔に大きく残したまま最期を迎える方もいらっしゃるかもしれません。処置を行うことにより、病气や怪我によって失ってしまった顔の張りや明るさを戻すことが可能になります。

エンパーミング (遺体衛生保全)  
見送る人にもやさしいお葬式  
QRコードより、エンパーミングの動画があります。

## 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.0197-65-4884



プラスアルファカード特典  
通常価格の **20%OFF**  
(一部除外品があります)

## さがみ典礼の CM放映中!

「選ばれるには理由がある」をテーマに、「さがみ典礼」のご紹介をしています。

選ばれるには理由がある  
一級葬祭ディレクター  
**180**名以上  
細やかな対応!

選ばれるには理由がある

左記のQRより  
さがみ典礼の  
紹介動画を  
配信中!!

さがみ典礼版  
エンディングノート  
「19のしたく」  
ご紹介

無料全員にプレゼント!  
オリジナル  
エンディングノート

大切な方とのお別れに悔いを残さないために、いま確認しておきたい「19のしたく」。送る人と送られる人が、穏やかな気持ちで最後の時間を過ごせるよう、ご活用いただければ幸いです。「19のしたく」については、お気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先は  
**0120-809-834**  
<https://sagamitenrei-group.com/iwate/>

## 「涙」 さがみ典礼から生まれる 長安殿 物語

岩手県央地区 統括館長 井筒 洋二郎

葬儀は何のために行うのでしょうか。亡くなった方の供養と残されたご遺族の心の安らぎのためだと私は考えています。一件の葬儀から、私はそう考えるようになりました。

それは、私が葬儀を任されるようになってから、3年程経った頃のご葬儀でした。故人は50代の若さで突然倒れ、亡くなりました。喪主は弟さんが務められました。打ち合わせの際に、どんなお兄さんだったのか、どのような葬儀を考えているのかを伺ったところ、「定職にも就かず、親に迷惑ばかりかけた兄でしたから、家族だけで送ります」という言葉が返ってきました。弟さんの表情と言葉からは、故人に対するわだかまりが感じられました。そこで私は故人と弟さんとの思い出を聞き出しました。すると、弟さんは言葉少なく一言一言絞り出すように話してくださりました。

火葬場へ向かう最後のお別れの時、棺に納めて頂くようにお伝えし、弟さんから聞いた故人との思い出の品を包みに入れお渡ししました。弟さんはその包みの中を確認した途端に、たくさんの涙が溢れ、声を出しながら泣かれました。包みには、幼い頃に近所の駄菓子屋でお兄さんが買い、二人で仲良く分け合って食べた、思い出の駄菓子をお入れしました。わだかまりも消え、憧れのお兄さんへ戻っていく瞬間でした。

火葬場から戻られた弟さんは、「こんなに泣かされるとは思わなかったよ。でも泣いて本当によかった」と、葬儀前とは別人の笑顔で話してくださいました。当初は葬式を出して貰えるだけで有り難いと思えという怒りの感情だったそうですが、その後その思いを後悔されていたそうです。そして駄菓子を見た途端に思いがこみ上げ、涙をこらえることが出来なかつたと、何度も感謝の言葉を頂きました。逝く人も残る人も後悔のない人生を歩む人はいません。葬儀とは、その後悔を涙と共に洗い流す時間だと思えます。

また釈迦の言葉に「私達は縁の中で生きています。すべては必要な縁である」とあります。この葬儀という縁から、葬儀に携わる人として忘れてはならない事を教えて頂いたと思います。これからもあの日の気持ちを忘れずに、故人とご遺族の心に耳を傾けていきたいと考えております。

さがみ典礼・長安殿はこのような想いで葬儀を行っております





9 6 3 - 8 7 9 0

料金受取人払郵便  
郡山局  
承認  
600

差出有効期間  
2020年12月31  
日まで。  
(切手不要)  
福島県郡山市鶴見垣  
2-4-5

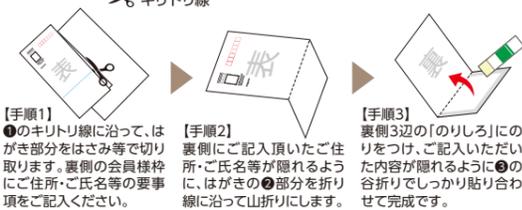
アルファクラブグループ  
アルファクラブ株式会社(本社:総合窓口)  
「新規互助会会員ご紹介  
キャンペーン」担当者行



2 ↑山折りにしますので切り取らないでください↓

個人情報に関する重要事項  
個人情報は、個人情報の取扱いとして厳格に管理されています。当社は、個人情報を第三者に提供することはありません。また、個人情報を目的の範囲内で、当社の責任で適切な委託先を選定し、個人情報の取扱い等に関する取扱いについてご確認下さい。個人情報に関するお問い合わせは次の通りです。  
〒963-8861 福島県郡山市鶴見垣2-4-5  
アルファクラブ株式会社 会員管理室 ☎024-923-7279

はがきの  
組み立て方



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。

「川柳」募集のお知らせ!!  
五七五で読んでみませんか?

今回のテーマは、「年末年始に関する川柳」  
◆応募: メール・郵送にて下記の必要事項を明記し、「川柳募集」宛に送ってください。  
【メールの場合】 plusalpha@alphaclub.jp  
【郵送の場合】 〒963-8861 福島県郡山市鶴見垣2-4-5  
◆期日: 2019年10月31日(木)当日消印有効  
①テーマ「川柳」②名前(ふりがな)③ご住所 ④お電話 ⑤年齢

アルファクラブの集い

アルファクラブグループの新しいFaceBookを開設しました。「アルファクラブの集い」と題して、お得な情報やイベント、川柳などを発表いたします。ぜひ、アクセス頂きお得な情報やイベント情報をいち早くゲットしてください。



優秀な作品に選ばれた方には  
●最優秀賞:5,000円相当  
●優秀賞:3,000円相当の  
カタログギフトをプレゼント!  
受賞作は、ホームページやプラールで発表させていただきます。

海洋葬(散骨)展開と現状

散骨可能海域  
●福島県小名浜沖  
●茨城県大洗沖  
●沖縄県石垣島沖  
※温かい海で最後の別れも可能です

海洋葬・当日の流れ  
集合 → 撮影 → 出港 → 献花  
お返し → 献酒 → 帰港 → 会食

海洋散骨の価格例  
委託プラン  
お客様に代わりスタッフが散骨します  
会員様特別料金  
(故人様1人分・税込) 74,000円

チャータープラン  
通常料金288,000円(乗船5名・税込)  
会員様特別料金  
(故人様1人分・税込) 238,000円

《含まれるもの》●クルーザーチャーター料  
●燃料費●クルー2名●散骨司会進行●水溶性袋●花籠●献酒●散骨実施写真●散骨証明書●散骨作業●骨壺処分●搭乗者保険料

【お問合せは、各地区共通】  
☎0120(718)918

自然の営みの中で生まれ、生き、再びそこへ還る。ご遺骨をお墓に埋葬するばかりではなく、海に還して故人をお送りする。こうした葬儀形式が「海洋葬」です。海洋葬は海外では一般的に行われており、最近では日本でも、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きました。壊れないよう節度をもって行なって参ります。

た。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なって参ります。

「祇園さ・木」  
親子丼と牛すき煮丼  
電子レンジで温めるだけの丼ものをお届けします。「祇園さ・木」(京都市東山区)は、ミシュランガイド2010年版より10年連続2つ星を獲得している京割店。ご飯の上に具材が盛り込まれた、電子レンジで温めるだけの丼ものをお届けします。国産の牛肉に玉ねぎやしめじを合わせ「祇園さ・木」オリジナルの割下で深みのある味わいに仕上げた牛すき煮丼。ダシを効かせた鶏もも肉とふわとろ卵の親子丼。2種類の美味しさをお楽しみください。

別紙同封専用ハガキで、なんと100名様に当たる!  
当選者はプラールのホームページに掲載します。今回の読者プレゼントクイズ及び前回のクイズ正解は別紙をご覧ください。  
https://www.plusalphacard.jp/about/plual

第3回 プラール会員様限定  
「川柳」募集結果発表!!

川柳監修:山田昇氏プロフィール  
日川協加盟 川柳連峰社  
主宰 山田 昇氏(日川協 常任幹事・福島県川柳連盟理事)  
郡山市在住。昭和56年2月・大島公民館の川柳講座を受講して現在に至る(柳歴36年)。川柳連峰社・シニア川柳会・さくら川柳会・ひやくなげ川柳会(郡山)、川柳宮城野社(宮城)、柳都川柳社(新潟)、全日本川柳協会(大阪)、福島県川柳連盟(福島)等の役務を歴任。

第3回・テーマは「月に関する川柳」でした。全国各方面から応募多数の力作をご応募頂き、誠にありがとうございました。プラール編集員と川柳監修・山田昇氏を中心に厳選の結果、最優秀賞1点および優秀賞1点、佳作2点を選挙・掲載させていただきました。

最優秀賞  
遠き日の月見ダンゴは 亡母の味  
柳沼 幸三さん(福島県郡山市)

優秀賞  
なつかしい月夜の晩の 盆踊り  
物江 勝男さん(福島県二本松市)

佳作  
乱視なら 三月月三つ 見えて得  
小川 文子さん(茨城県龍ヶ崎市)

手作りの 団子満月 見当たらず  
内山 美和さん(茨城県土浦市)

【寸評】奥さんとの出逢いはきっと 盆踊りだったのでしょう。

【寸評】幾つになってもおふくろの味が忘れられない。

【寸評】マイナスをプラスに転換で 得した気分が面白いですね。

【寸評】せっかく作った団子が 悲しい顔をしたおふくろね。

選挙された方、おめでとうございませう。いずれも甲乙つけがたい作品ばかりが届きました。最優秀賞に選ばれた方には、5,000円相当・優秀賞に選ばれた方には、3,000円相当の「カタログギフト」をプレゼントさせて頂きました。今回のテーマおよび応募先は次ページにてご確認ください。

アルファクラブグループのイベントに参加してポイントをゲット!

ポイント貯めるポイントを使う♪

ポイントのためについて詳しくは、裏面を参照ください。

登録無料

公式アプリ  
プラスアルファカード

1000ポイントプレゼント!  
アプリご登録キャンペーン実施中!

ダウンロードはこちらから  
App Store からダウンロード  
Google Play で手に入れよう

プラスアルファ 検索

暮らしを楽しくお得に!  
アルファクラブグループ  
会員様のためのアプリ

プラスアルファアプリに  
関するお問合せは | 岩手 専用ダイヤル 019-636-4411  
受付時間 ※土日祝は除く  
10:00 ~ 17:00