

お正月特別企画「アルファクラブグループ お年玉プレゼント！」

PLUAL

Vol. **22** 福島版

2020 新春号

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. 22 2020 WINTER プラール 福島版

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2年1月10日発行(年4回)

アルファクラブグループ 会員様向け 日帰りバスツアー

2021年・2022年向け

成人式振袖ご予約会スタート!!

実際に結婚式を挙げた体験レポート!!

結婚式を挙げて本当に良かった!

互助会で結婚式の費用をお手伝い。

さがみ典礼がご提案する

終活について

エンディングノートや相続相談

読者プレゼント!
別紙同封専用ハガキで、
なんと100名様に当たる!



長野・信州アルファス 読者プレゼント
牛サイコロステーキ

アルファクラブ株式会社

お客様相談窓口：TEL.024-923-7279

アルファクラブ東北株式会社

お客様相談窓口：TEL.024-932-0432

【受付時間】月～金曜10:00～17:00 ※土曜・日曜・祝日を除く

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
☎024-923-7279
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!!

ポイント交換方法

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!

- 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「副紙ポイントカード」専用お申込書に記入し、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、お申し込みの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週間ほどご注文いただいた商品を届けてお返しします。

※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、付与月より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 / アルファクラブ株式会社 TEL.024-923-7279
●受付時間 / 月曜～金曜 9:00～17:00(土曜・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 ご紹介キャンペーン

2020年2月29日まで
応募上のご注意



お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

ご契約成立で

会員様に	新規加入者様に
QUOカード 5,000円分	QUOカード 2,000円分

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	〒□□□-□□□□	都道府県	区市町村
電話番号	()		
会社記入欄			

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ご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。

プラール便利カード

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第2018号)
アルファクラブ 株式会社
アルファクラブ(株)さがみ典礼
☎0120(33)4999

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)葬祭部
☎0120(72)1477

キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線

2~3 アルファクラブグループ
新年のごあいさつ
人生の節目を互助会がお手伝いします

4~5 アルファクラブグループお正月特別企画
お年玉プレゼント!
成人式振袖展示会

6~7 結婚式を挙げて良かった!
実際に結婚式を挙げた体験レポート
互助会で結婚式の費用をお手伝い。

8~9 ベルヴィグループのブライダルフェア
忘新年会/歓送迎会

10~11 健康コラム「知っていると安心」
～心筋梗塞でも予防できる～
一般財団法人 太田総合病院 / 2020星座占い

12 ベルヴィグループ総料理長が紹介
新春簡単レシピ

13 新規提携店のご紹介

14~15 さがみ典礼がご提案する
終活について
さがみが選ばれた理由 / 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/葬祭場オープン/海洋葬(散骨)

18~19 アルファクラブグループ
川柳大賞発表・日帰りバスツアー
プラスアルファカードアプリ

20 ご紹介キャンペーンのごあんない

Vol. 22

CONTENTS

PLUAL

プラール

しめ縄(しめなわ)
太陽の神様が隠れないように結界をはったのが由来
ある日太陽の神様である天照大神(あまてらすおおみかみ)が、天岩戸に隠れてしま
い、世の中真っ暗になって作物が育たなくなりました。なんとか天岩戸から天照大神を
連れ出すことに成功したほかの神様たちが、二度と岩戸に隠れないように(太陽が隠
れないように)「しめ縄」というものを貼り巡らせたそうです。これが現在の「しめ縄」
の起源と言われています。そして、しめ縄をはった内側は神聖な区域とされていて、そ
から悪いものを寄せ付けないう意味があります。つまり「お正月に年神様をお迎えし
やすく」、かつ「悪いものを家に入れない」という2つの意味があるのです。

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
られましたこと、心よりお慶び申し上げ
ます。
2019年を振り返りますと、さまざま
な出来事がありました。「天皇の退位
等に関する皇室典範特例法」の公布に伴
い、5月1日より新元号「令和」に改元が
実施され、新たな時代が幕を開けまし
た。9月と10月には、観測史上最強クラス
といわれた台風15号と19号が上陸し、千
葉県を中心に関東や東北地方の各地に
甚大な被害をもたらしました。今もな
お、多くの方が不自由な生活を強いら
れています。被災された皆様に謹んでお
見舞い申し上げますとともに、「日も早い
復興を心よりお祈り申し上げます。そ
して10月1日には、消費税増税という
私たちの生活に直結する大きな転換期
がありました。軽減税率やキャッシュレス
決済など、暮らしの工夫を私たち一人ひと

りが考え、実践しなければならぬと改
めて実感いたします。日本中が熱狂した
ラグビーW杯日本大会は記憶に新しいと
ころです。日本代表の選手たちの活躍と
「ワンチーム」の精神は、多くの人に感動を
与えました。
新たな年2020年を迎えて、私ども
アルファクラブグループは、これからも地
域の皆様のお気持ちに寄り添い、大切な
人生の節目を支える企業としてお役に
立てるよう一層精進してまいりますので、
この季刊誌「プラール」を末永くご愛読い
ただけますとともに、アルファクラブグ
ループへの変わらぬご愛顧を賜りますよ
う、何卒よろしくお願い申し上げます。
結びに、新しい時代「令和」が、皆様に
とって平和で夢と希望に満ち溢れた素晴
らしい時代になりますように、そして皆
様のご健康とご多幸を心祈念申し上げつ
つ、年頭のご挨拶とさせていただきます。
2020年(令和2年)
アルファクラブグループ代表 神田 成一

人生の節目を互助会がお手伝いします

**終活&ご葬儀
法事・法要**

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・納得の葬儀プランや法事・法要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ご対応いたします。もちろん、終活のご相談も承ります。

ご葬儀・法事・法要プラン全般

**ご長寿祝いや
結婚記念日**

60歳の還暦から大還暦までの長寿祝い、結婚25年目の銀婚式、50年目の金婚式など人生の節目を家族や親族、親しい人たちと一緒に盛大に祝うのが一般的です。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。

記念撮影&ご会食

ご出産

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。

記念撮影

ご結婚

何年経っても、記憶として残り続ける結婚式の事は、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。

ウェディング全般

ご成人

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

七五三

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。

衣裳レンタル&記念撮影

ご誕生

お子様が誕生したことを、その土地の守り神がいっぱゆる神様へ、健やかな成長を祈って参拝するのが、お宮参りです。
一般的には、生後1カ月ほどの時期に行います。そのご家庭や地域ごとに、様々な決まり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、お食事会等もお手伝いさせていただきます。

衣裳レンタル&記念撮影

戦後まもなくの日本は貧しく、人生における最大の出来事である婚礼や葬儀などの儀式を満足いく形で行うことができませんでした。そんなときに地域の人々が知恵を出し、協力し合って相互に助け合い、冠婚葬祭の儀式を行うという考えが生まれ、発展したのが互助会です。人生の節目は突然やってくるもの。アルファクラブグループは、あなたとあなたの大切な人の笑顔を守るお手伝いをしたいと考えております。いつでもあなたの力になれるように互助会がご家族の暮らしをサポートいたします。

- 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。
- 充実** 婚礼施設43施設・葬祭施設332施設がご利用いただけます。(2019年9月30日現在)
- 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。
- 便利** ご家族の方はどなたでもご利用いただけます。
- 安心** 厚生労働省認定 葬祭デルクター技能審査「一級葬祭デルクター」が24時間・365日対応いたします。
- 保証** 引越・転動などでご住所が変わってもご利用いただけます。

冠婚・葬祭・互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3007号)

アルファクラブ武蔵野 株式会社

冠婚・葬祭・互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3097号)

アルファクラブ株式会社 【栃木】

冠婚・葬祭・互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第2018号)

アルファクラブ 株式会社 【福島】

信州玉姫殿グループ 冠婚・葬祭・互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3079号)

アルファライフ株式会社

冠婚・葬祭・互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3078号)

アルファクラブ静岡株式会社

冠婚・葬祭・互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3016号)

株式会社東冠

「安心と信頼」の実績
※2019年9月30日現在

総婚礼式場数 **43式場** 総葬祭式場数 **332式場**
年間婚礼5,000件を超える実績 年間葬祭25,000件を超える実績

総関連施設数 **11施設**



アルファクラブグループの会員様に 日頃の感謝を込めてお年玉プレゼント!

ルールをご愛読いただいている会員様にお年玉プレゼントをご用意しました!この機会に、ご応募してプレゼントをもらおう!
※当選者はご連絡をもって発表にかえさせていただきます。

- 応募方法** 郵便ハガキ(注:同封のハガキは使用できません)に、応募番号・氏名・年齢・住所・電話番号・会員番号を明記の上、下記の応募先へ送ってください。
- 応募締切** 令和2年1月31日(当日消印有効)
- 応募先** 総合窓口:アルファクラブ株式会社 宛
〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5



なんとお正月特別企画 101名様に豪華賞品が当たる! お年玉プレゼント!!

応募番号 19

和菓匠「はまれ」和三盆糖入かすていら 2名様
和三盆糖入かすていら(プレーン・抹茶)各1本・かりんとう(黒糖・黒胡麻・牛乳)15g×各2

応募番号 16

北海道産ポイル毛がに 1名様
容量:500g×1

応募番号 13

雪小町 五十一号 袋吊り 2名様
全国新酒鑑評会 金賞受賞2019 希少価値がある大吟醸酒

応募番号 10

プリザーブドフラワーアレンジメント 3名様
水やり不要で半永久的に枯れることのないギフト花。ローズピンクとパステルミックスをご用意しました。

応募番号 7

空気洗浄機 1名様
花粉などのアレル物質やタバコやペットのニオイ対策の心強い味方となる空気洗浄機。

応募番号 4

ランチペア食事券 5組×5式場
福島(ベルヴィ郡山館・ベルカーサ)、茨城(ベルザクラス・ベルジャルダン)のみ利用可能。

応募番号 1

**各式場で2組の挙式プレゼント!
このチャンスに感動の挙式を...**

【岩手県】(1-A)ベルヴィ ロヴィナテラス (1-G)ベルヴィ郡山館 (1-B)ベルヴィ盛岡 (1-H)ベルカーサ (1-C)ベル・オーブ水沢 (1-I)ベルルクス (1-J)ハウス オブ ベルヴィ白河 (1-K)ベル・ヴィンズ

【福島県】(1-L)ベル・アージュ (1-M)ベル・ザ・クラス (1-N)フラン ペル・アムール (1-O)ベル・ジャルダン (1-P)ベル・ティアーズ立

※ご希望の結婚式場(応募番号)を忘れずに記載してください。

応募番号 20

鮭乃家そのまま食べれる鮭切り身 2名様
鮭切り身(フリーズドライセット:塩焼き・みそ焼き)各2・スープ(ほうおう)×3

応募番号 17

国産黒毛和牛すき焼き用 2名様
すき焼き用 容量:モモ300g

応募番号 14

福島市唯一の造酒屋 大吟醸酒 1名様
全国新酒鑑評会 金賞受賞2019 希少価値がある大吟醸酒

応募番号 11

エスポノール 菓子ギフトセット 3名様
お菓子ギフトの詰め合わせセットをご用意しました。

応募番号 8

首マッサージャー 1名様
日頃の疲れを、おうちでゆっくり癒しませんか?手軽にリラクゼーションいただけるマッサージャー。

応募番号 5

花カフェブルーミーズ スペシャルランチ食事券 ペア5組10名様
山形県山形市江原の「花と緑に囲まれた温かい空間」がコンセプトの花カフェでのランチをお楽しみください。

応募番号 3

ペア宿泊券 ペア2組4名様
「離れ」の隠れ宿・オーベルジュ鈴鐘
福島・磐梯熱海温泉「離れ」の隠れ宿のペア宿泊券プレゼント(食事込)。7つの各部屋とも内風呂付の温泉宿です。※お部屋はお任せになりますので、予めご了承ください。※宿泊日はGW・年末年始・お盆を除きます。

応募番号 21

世界のチャンピオン自信の pasta ソース こだわりのバゲティセット 2名様

応募番号 18

ソーセージセット 1名様

応募番号 15

開当男山 金賞受賞酒 1名様
全国新酒鑑評会 金賞受賞2019 希少価値がある大吟醸酒

応募番号 12

季節の果物セット 3名様
旬の果物を箱詰めセットにご用意しました。※季節の果物ですので、内容が若干変更になる場合がございます。

応募番号 9

高額返礼品 (カタログギフト) 3名様
カタログの中から、お好きな商品をお選びいただけます。※画像はイメージ

応募番号 6

SHARP 液晶テレビ 32型 1名様
見やすい高画質技術で、鮮やかな色・明るくクリアな映像を再現。

応募番号 2

ディナーペア食事券 (5,000円分2枚) ペア3組6名様
福島県郡山市深沢の緑あふれる庭園の中で、本格和会食料理をお楽しみください。

※今回掲載賞品は、各スポンサー様のご協力のもと特別企画をいたしました。また、内容量や写真など、実際の品物が異なる場合がございます。予めご了承ください。

SEIAN NAOMI ISSEKI 成庵

歴史情緒溢れる古民家で 結納・法事、ランチやディナー...

「成庵」おすすめディナー ~贅沢旬の味覚プラン~ 8,000円
旬の食材をたっぷりといただけること、ディナーの一番人気です。予算や食材・料理の希望、また単品料理の追加などにも応相談。

「成庵」おすすめランチ ~花かづみ~ 1,500円

TEL.024-932-0753
福島県郡山市深沢二丁目1-7 電話予約:10時~20時
※スムーズなご案内の為、電話・HPにてご予約をおすすめしております。

http://www.seian-co.jp/

営業時間
◆ランチ/11:30~15:00
◆ディナー/17:30~22:00
◆土日祝日/11:30~21:00
◆休業日/水曜日

2018 成庵 第1位

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

開湯800年の磐梯熱海温泉で全7室すべて「離れ」の隠れ宿

旬の贅沢 会席料理

モダンな木の温もりが感じられるリビングと 磐梯熱海の四季を感じる彩りを加えた庭園へ

2019年・リニューアルオープン
全室床暖房完備・料理もさらにグレードアップ

「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
☎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

2021 衣裳展示会
春季 成人式振袖
ご予約展示会
開催時間 10:00~17:00

互助会会員さまから成人式を華やかに、お得に飾る事ができます

1ヶ所ですべて揃う 写真&美容&衣裳
2 式場ならではの 品質&充実のサービス
3 ご予算に合わせた 柔軟なプラン進行

2022年の方も お早めにご予約 ください!!
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。

卒業式お衣裳もご予約受付中!

◆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 ¥82,000 お得
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・前振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◆ ¥15,000 お得
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

郡山 1/30(木)~2/2(日)
(会場)ベルヴィ郡山館
郡山市山根町8-7 別館2Fオーク
TEL.024-923-1165

福島 2/8(土)~10(月)
(会場)ベル・カーサ
福島市西中央5-49-1(ミハス)
TEL.024-536-1165

会津 2/14(金)~16(日)
(会場)ベル・ルクス
会津若松市平安町2-88(2Fスペース)
TEL.0242-23-1165

白河 2/21(金)~23(日)
(会場)ハウス オブ ベルヴィ白河
白河市東小丸山24(Tsumugi)
TEL.0242-23-1165

いわき 3/7(土)8(日)
(会場)さがみ典礼いわき迎賓館
いわき市平字中町15-3(2F会場)
TEL.0246-24-4119☆予約:ベルヴィ郡山館へ

郡山 須賀川 4/3(金)~5(日)
(会場)ベルヴィ郡山館
郡山市山根町8-7(ドレスサロン)
TEL.024-923-1165
※開催場所がベル・ヴィンズから変更になりました。



実際に結婚式を挙げた体験レポート

施行式場 ●ベルヴィ郡山館
 施行日 ●2019年8月24日
 新郎 ●五十嵐大輔様・新婦 ●(箭内)望美様

結婚式を挙げて 本当に良かった！



別の料理を用意して下さり、最善を尽くされている事に感動しました。

Q 挙げて良かったと思うことは？
 本心に夢のような1日で、あっという間に時間が流れ、一生の思い出ができました。式を挙げるきっかけとなった友人や優しいスタッフの方に出逢えて本当に良かったです。この思い出と出逢いを大切に、これからも二人で幸せな家庭を築いていきます。

A これから挙げられる方へ伝えたい事は？
 色々決める事・やるべき事がたくさんで、悩んだり嫌になるかもしれません。それは決して無駄ではありません。自分達の式をプロデュースするって大変ですが、一生に二度だから悔いのないように頑張っていたください。プランナーさんに相談すれば、最善を尽くしてくれまますので安心です。きっと、感動する夢のような1日になりますので、みんな幸せ振り舞いましょう(笑)

Q 迷ったことはありませんか？
 ウエディングドレスは着たいけど、周りで挙げた人の話を聞くと、お金や計画の事、両親との決め事など大変だと聞いていたので、すごく悩みました。そこで、写真を残すくらいで良いかなと考えていました。

A 旦那様のご両親や祖母から式を挙げて、親戚の方々に嫁の紹介をしないといけないだろうと言われていました。しかし、忙しく計画は進みませんでした。そんな中、携帯のサイトで「結婚式を挙げてみませんか？」という募集企画に当選し、そのままにしておりましたが、友人からの電話でせつかく当選したのだから話を聞いてみませんか？と言ったのがきっかけとなり、式を挙げるようになりました。

Q 挙げるきっかけは何ですか？

A 旦那様のご両親や祖母から式を挙げて、親戚の方々に嫁の紹介をしないといけないだろうと言われていました。しかし、忙しく計画は進みませんでした。そんな中、携帯のサイトで「結婚式を挙げてみませんか？」という募集企画に当選し、そのままにしておりましたが、友人からの電話でせつかく当選したのだから話を聞いてみませんか？と言ったのがきっかけとなり、式を挙げるようになりました。

Q 結婚式でしか味わえなかったことは？

A 一生に一度の素敵な結婚式にしたかったので、色々悩みました。結果、ドレスやメイク、そしてアルバムやDVDまで作って頂き、本当に夢のような1日を過ごす事ができました。自分達が主役で何かをするなんて、なかなか経験できない事なので、本当に良かったと思いました。

Q 式でこだわったことは？

A 皆さんに、笑いあり感動ありの満足のできる飽きない式にしたいと思ってました。中でも余興がたくさんあり、私達自身も歌い踊る事もできました。また、式中にかける曲は私達が出逢ったからの思い出のある曲を使用しました。そして何より、式に参加いただいた大勢の方々に、感謝の気持ちを伝えたいとサブライズでお手紙を読ませて頂きました。



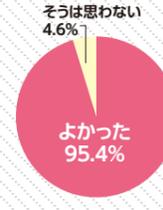
結婚式(挙式・披露宴)を行わなかった人の2人に1人が後悔している ※25歳~34歳
 後悔している理由
 「二人の良い記念」という意味合いが強くなり、両親や友人への感謝を伝えたり、周りから祝福されるような面が薄くなり、後悔の気持ちが残る。

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%

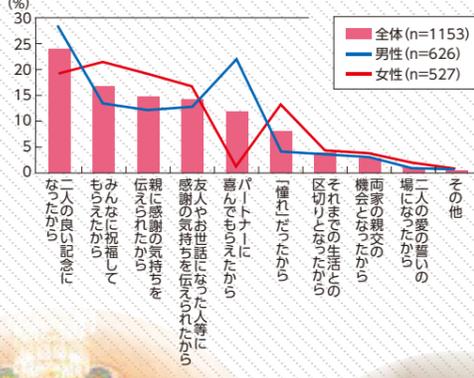
調査対象: 全国20~44歳の男女4000名
 調査機関: 一般財団法人冠婚葬祭文化振興財団 冠婚葬祭総合研究所

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。



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、そんなお子供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!

福島県 結婚式場平均 395.9万円 (列席84.9人) ※1	マイナ	ご祝儀 260.9万円 (列席84.9人) ※1 ご祝儀はプライダル総研のあくまでも参考例	さらマイナ	互助会 積立金 72万円 ※両家36万円積立の場合	実質 ご負担額 135.0万円
ベルヴィグループ 結婚式場(福島地区)平均 339.5万円 (列席80.6人) ※2	マイナ				実質 ご負担額 6.6万円

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。結婚式に必要なアイテムが互助会に含まれています。

ウエディングドレス 平均 28万8,000円	お色直しドレス (カラードレス)平均 30万4,000円	カラー写真四つ切 平均 2万7,000円
------------------------------	------------------------------------	----------------------------

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。

互助会組織の結婚式場だからこぞできる

- 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ぞ出来る仕組みです。

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。



Bridal information
会津若松市

お年玉特典付き相談会(試食付)
1/19(日)・2/23(日)・3/15(日)

おすすめポイント

- ♥【新コーデ】「SHABBY CHIC」
「Cafe de Reception」が話題!
- ♥【プランナー】「親身なサポート&提案力、マトニティでも安心」の声多数!
- ♥【特典】花嫁が喜ぶ特典を多数用意。
フェア限定特典も要チェック!

まるで我が家に招いたような
アットホームなウェディング空間



教会は120名、パーティー会場は
250名まで着席可能で全館バリアフリー。
ゲストが快適に過ごせる設備が充実



ラ・スリースガーデン
ベル・ルクス
TEL.0242-23-1165
会津若松市平安町2-88
ベルルクス

Bridal information
郡山市

**【試食付】挙式・披露宴体験
ビックブライダルフェア**
1/26(日)・2/24(祝)・3/22(日)

おすすめポイント

- ♥【NEW】7つもあるパーティ会場が
続々リニューアルオープン!
- ♥【挙式】聖ステラ教会と神殿。
2つの挙式会場はどちらも独立型
- ♥【パーティ】各会場専用ホワイエやキッズルームなど
付帯設備も充実



CM放映中
同じ場所で
続いていく幸せ
QRより動画配信中



BELLE VIE
円形シアタースタイルの会場【ベルヴィ】
後ろの席になるにつれて段差があり、
末席の親御様からもしっかりと見てもらえる

ちよつとオシャレに LUNCH

- 営業日:月～金曜日
- ※施設の利用状況により休業する
場合がございます。
- 休業日:水曜日 土日祝
- ランチ営業時間
11:00～15:00(L.O.14:30)
- **¥1,200(税別)～**



落ち着いた高級感溢れるクラシカルな
大人のパーティースタイルを

結婚式を知り尽くした男が
プロデュースした会場
デザイナー 杉山 敦彦さん
「最高の一日で最高の笑顔が見たい」をコンセプトに、全国数々の結婚式場をプロデュースした結婚式を知り尽くした有名デザイナー。海外のデザインアワード受賞多数。

少人数からのカジュアルウェディングが叫ぶ、ウッド調で
暖かな光に包まれながらアットホームなスタイルで。



Bridal information
須賀川市

ビックブライダルフェア
1/25(土)

おすすめポイント

- ♥ 2つのガーデンがリニューアル。
人前式や演出、1.5次会が可能!
- ♥ 全館1日1組で貸切ができるので、
プライベート感のあるウェディングを実現
- ♥ 和にも洋にもとらわれない自分らしさを叶える
ステージと提案力



リニューアルしたガーデンでは
パーティー演出やデザートビュッフェはもちろん、
人前式も可能

パーフェクトウェディング ベル・クィーンズ須賀川
TEL.0248-76-8765 須賀川市岩作40-1
ベルクィーンズ須賀川

Bridal information
白河市

お年玉特典付き相談会(試食付)
1/4(土)～1/13(祝)
ビックブライダルフェア
3/15(日)

おすすめポイント

- ♥ ガーデン付の邸宅で貸切パーティ!花嫁必見のNewコーデ登場
家族だけの結婚式から、大人気の盛大なパーティまで幅広く対応OK
- ♥ 新白河駅&白河ICからのアクセス抜群!遠方ゲストも参列しやすい



House of Belle Vie
SHIRAKAWA

ハウス オブ ベルヴィ白河
TEL.0248-22-1165 白河市東小丸山24
ベルヴィ白河

Belle Vie 郡山館
ベルヴィ郡山館
TEL.024-923-1165
郡山市山根町8-7
ベルヴィ郡山館



**2020年春
人気会場【ミハス】リニューアル!**
自然光がたっぷり差し込む
純白の空間に生まれ変わる。



ちよつとオシャレに LUNCH

- 営業日:要式場確認
- メニュー月替り
- 事前予約可能
- ランチ営業時間
11:30～14:30(L.O.14:00)
- **¥1,000(税別)～**

Bridal information
福島市

オリンピックと共に両家のご縁を紡ぐご結納相談会
1/19(日)
会員様限定!!ウェディング
まるわかり相談会
2/15(土)
完全予約制!!
タキシード&ドレス試着相談会
2/15(土)・3/15(日)

パシオデビアナ ベル・カーサ
TEL.024-536-1165
福島市西中央5-49-1
ベルカーサ

ベルヴィグループの
新年会
パーティープラン
2/29(土)まで
5,000円～(税別)

特典&設備

【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 ●無料駐車場完備

ベルヴィグループの宴会プラン
豪華10大特典付

- 幹事様1名無料
- 3つ星レストラン出身シェフが腕を振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。

歓迎迎会
お一人様
5,000円～(税別)

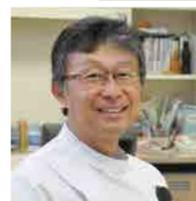
お友達を当社
結婚式場に紹介し
ご成約された場合
会員様に10,000ポイント
プレゼント!!
※ポイントは結婚式後の
付与となります。

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
助産師安心サポート!
**マトニティ
ウェディング**
助産師が産を迎えるママや初めて
ママになった新人ママをサポート!!
詳しくは、各会場まで
ご相談ください。

先輩花嫁の結婚式を発信中!
チャンネル登録は
こちらから
ベルヴィグループ
YouTubeで検索
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。
ぜひこの機会に、お近くの式場までお問い合わせください。

健康 知っていると安心 コラム



一般財団法人太田総合病院
太田熱海病院 病院長
丹治 雅博 先生

心筋梗塞でも 予防できる

心疾患危険度セルフチェック

- 肥満体型である
 - 血圧が高めである
 - 血糖値、コレステロール値が高めである
 - 普段あまり運動しない
 - 軽い運動でも動悸や息切れを感じる
 - 風呂は熱い湯や長湯が好きだ
 - タバコを吸っている
 - お酒を毎日飲んでいる
 - 仕事や生活のリズムが不規則である
 - 普段からストレスを感じている
- この項目に数多く該当する方は要注意です。

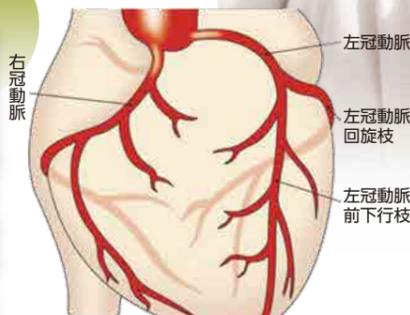


図1: 心臓を取り囲むように広がっている冠動脈
※北海道心臓協会イラスト集より引用



図2: (a) 冠動脈の内壁に脂質の塊が付着し狭窄を起こす「狭心症」
(b) 脂質の塊が破裂してできた血栓により血管が詰まる「心筋梗塞」
※北海道心臓協会イラスト集より引用

心筋梗塞を防ぐには 「心筋梗塞の前兆を見逃さない」

多くの人を前触れもなく突然襲う恐ろしい心筋梗塞、実は予兆を感じている人も多く、早期に検査、治療を行うことで予防が可能です。心筋梗塞の前兆である狭心症では以下の様な症状が現れます。

- **胸痛**
胸の中央部の圧迫感や痛みとして感じられますが、多くの人はこの感覚を痛みというよりも不快感や押しつぶされるような感覚と表現します。
- **肩こり、腕・背中の痛み**
痛み、不快感は肩、腕の内側、背中、のど、あご、歯などに広がることもあります。
- **息切れ、呼吸困難・動悸、息苦しさ**
典型的な狭心症は運動によって引き起こされ、数分以内に続くことはなく、安静にすることで治まります。心筋



心筋梗塞とは

心臓は血液を全身に送るポンプの働きをしています。ポンプとして働くために心臓の筋肉も酸素や栄養を必要とします。その血液を供給するのが心臓を取り囲むように広がっている「冠動脈」と呼ばれる血管です(図1)。この冠動脈で動脈硬化が進行すると、血管の内壁にコレステロールなどの脂質の塊が付着します。この塊が大きくなり血液の流れが悪くなることで、心筋が虚血に陥った状態が「狭心症」です。さらに脂質の塊が破裂してできた血栓により血管が詰まると、心筋が壊死して「心筋梗塞」になります(図2)。



図3: 心筋梗塞予防に良いとされる食材

トマト、カボチャ、ほうれん草、サトイモ、ジャガイモ、セロリといった野菜類や、バナナ、シイタケ、納豆などです。またカルシウム中のカルシウムが増え血圧が下がりやすくなります。カルシウムを豊富に含むのは牛乳や小魚を筆頭に、納豆や豆腐などの大豆製品、ヒジキや昆布などの海藻類、切り干し大根などです。マグネシウムをカルシウムと一緒に摂ると血圧を抑え心疾患のリスクを下げます。マグネシウムは乾燥ワカメ、浅利、煮干し、クルミやアーモンドなどのナッツ類などにたくさん含まれています。野菜に含まれるビタミンA、C、Eは動

●ご飯の大盛りはやめましょう

ごはんやパン、うどんやそばなどの炭水化物は分解される過程で糖分に変わり過剰な摂取を続けると糖尿病を引き起こします。また血液中の中性脂肪を増やし、それが悪玉コレステロールの増加につながって脂質異常症をも引き起こします。糖分は肥満や糖尿病を呼ぶだけでなく動脈硬化にも大敵なのです。まずはごはんの大盛りを避けましょう。ごはんでお腹をいっぱいにするのではなく、少量ずつでもいろいろなおかずを用意してバランスのいい食事を心がけましょう。

●食事はバランスが大事

いくら体にいいと言っても、何かひとつの食材に偏った食事をしているのはむしろ体には逆効果。要はタンパク質、脂質、糖質(炭水化物)、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく摂ることが重要です。それと共に朝食を抜かず、三食きちんと決まった時間に食べるといった規則正しい

梗塞を起こした人の半数以上が発症前の1週間以内に「運動時に苦しかった」などの前兆を感じています。何か前兆を感じたら医療機関を受診しましょう。

「生活習慣の改善」

生活習慣が乱れていると心臓を巡る冠動脈が硬く狭くなり、狭心症や心筋梗塞の要因になります。とくに注意すべき危険因子が脂肪分や塩分の多い食生活、喫煙、運動不足です。予防するには日々の暮らしを見直すことが第一といえるでしょう。

① 食生活の改善

心筋梗塞の予防は、何より動脈硬化を起さないこと、それには食生活における工夫が一番です。

●塩分の摂取は控えめに

血液中に塩分(ナトリウム)が増えると血圧が上がります。血圧が高い状態が続くと血管壁は厚く硬くなってしまいます。したがって動脈硬化を抑える第1歩は血圧を低く抑えることです。それには食事の塩分を控える必要があります。1日の塩分摂取量はできれば6グラム以下に抑えましょう。

●動物性脂肪を避け、魚を食べましょう

脂肪の主成分である脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、飽和脂肪酸は血液中の悪玉コレステロールを増やし動脈硬化を促進します。肉や乳製品などの動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれています。ペーコンやコンビーフなどの肉の加工品の脂やラードなどの脂も飽和脂肪酸です。肉や乳製品も大事な栄養分なので食べてはいけないというわけではありませんが、その摂取はほどほどに留めましょう。一方、魚に含まれるEPAとDHAの不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らし血液がドロドロになるのを防ぎ、血栓をできにくくする効果があります。特にアジ、サバ、イワシ、サンマなどの青魚はDHAやEPAを豊富に含んでいます。魚料理を2日に1回、最低でも週に1〜2回食べると心疾患を抑制する効果があると言われています。

●野菜や海藻からミネラルを摂りましょう

血液中のカリウムが増えるとナトリウムが排出され血圧が下がります。高血圧の予防は心筋梗塞の予防に直結するのでカリウムの摂取は大事です。カリウムを豊富に含むのは

い生活が望まれます。間食や夜食も控えましょう。夜遅い食事は肥満の元です。

② 日常的に軽い運動を

運動不足を放置しているとやがて筋肉量が減ってしまいます。筋肉量が減ると基礎代謝も落ちたりやすくなります。その結果、内臓脂肪が付き血液の循環も悪化して動脈硬化が促進されます。とにかく体を動かしましょう。勧められるのは有酸素運動です。しっかりと呼吸をしながら軽くゆつたりとした運動で、たとえばゆっくりペースのジョギング、自転車こぎ、水中歩行、スローペースの水泳といったものです。ラジオ体操や早歩きなどを1回30分以上、週に5回行なうと1カ月で1〜2%ほど内臓脂肪が減るといって報告があります。

③ 禁煙とストレス解消

タバコは「健康への最大危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。禁煙することにより心筋梗塞の危険性は低下しますので、まずは禁煙をしましょう。またストレスも発症の引き金になります。規則正しい生活で過剰なストレスをためないようにしましょう。

2020 1月~3月 12星座占い

おひつじ座
3月21日 ~ 4月19日

2019年に切りひらいた旅のルートを辿りなおし、さらに延長・拡張していくような冒険を、この時期に体験。勉強や研究、取材や発信など、知的活動にも力がこもるときです。

ふたご座
5月21日 ~ 6月21日

人間関係において「だんだんと森の深いところに分け入ってゆく」ような感じ。単純と思っていた相手が複雑な内面を見せてくれたり、口約束が現実化していったりするタイミングです。

しし座
7月23日 ~ 8月22日

新しいアイデアをどんどん出して行ける、とてもクリエイティブな時間です。2019年の中で道筋をつけた創作活動の場があれば、そこで「大暴れ」できる感じがあります。

てんびん座
9月23日 ~ 10月23日

フットワーク良くガンガン動く時期となっています。昨年かなりいるいる「ルートの開拓」してきた人も少なくないはずですが、ルートを積極的に「使っていく」ような時間となるようです。

いて座
11月23日 ~ 12月23日

非常にアクティブな日々が続きます。熱い「勝負」が続く、新境地に到達できるようなタイミングです。また、あたたかなコミュニケーションが広がる時期でもあります。

みずがめ座
1月20日 ~ 2月18日

きらめくような素晴らしい時間となっています。愛の追い風が吹いていたり、褒められたり誘われたりする場面が多いでしょう。一方、1月から2月上旬は忙しい「計画の時間」です。

おうし座
4月20日 ~ 5月20日

1月は年明けから半ばにかけて、キラキラしたチャンスが巡ってきやすい、ワクワクする季節です。また、年明けから3月にかけて、遠出する機会が多いでしょう。

かに座
6月22日 ~ 7月22日

「いろいろな人がドタバタしてくる」ドラマが展開。複数人が入り乱れて登場するので、過去二年ほどで培った「少しずつ関わろう」など、方針がかなり役に立つはずですよ。

おとめ座
8月23日 ~ 9月22日

「後片付け」のような、様々な忙しい作業に追われる人もいます。いずれにせよ、「今の自分に合った形に、環境をカスタマイズする」プロセスが展開していきます。

さそり座
10月24日 ~ 11月22日

とても賑やかな、慌ただしい雰囲気になります。色々な方面に声をかけ、対話や活動の道筋を作れます。いろいろな人のニーズを聞いて、自分がやるべきことが見えてくるのかもしれない。

やぎ座
12月24日 ~ 1月19日

ほぼぶっ通しでてんでこ舞いの忙しさとなるかもしれません。1月下旬から2月上旬は一息つけるかもしれません。それは非常に密度の濃い時間となるでしょう。

うお座
2月19日 ~ 3月20日

ひときわ忙しい時期となっています。2019年中にあなたが自らの手で切り開いたフィールドにたくさんの人が集まってきて、とても賑やかな状況になるでしょう。忙しくも楽しい時間。

新規提携店のご紹介

暮らしを楽しく、お得に、ますます便利に!
全900店舗以上の加盟店
 今すぐWEBサイトへアクセス!

プラスアルファカードのお問い合わせは
☎024-923-7279
 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!!
コチラからアクセス!!
<https://www.plusalphacard.jp/member/list>



ファミリーマート郡山鶴見地二丁目店
 郡山市鶴見地2-15-16
 TEL.024-927-0558
 【特典】お買物して頂いた方に、ブレンドコーヒー(S)または、アイスコーヒー(S)※2020年2月未まで

able-hair-
 郡山市中町11-5 SQUARE KORIYAMA1F
 TEL.024-924-1237
 【特典】パーマ・カラー1,000円引き

たんたん亭
 郡山市大槻町字日向56-1
 TEL.024-924-7050
 【特典】お一人様の場合50円引き、お二人様の場合キョーザサービス(ランチタイムは併用不可)

(株)VSEED
 郡山市富田町字墨染16番地1
 TEL.024-954-8311
 【特典】保険の相談無料・車両の納車引取り無料・ヘッドライト黄ばみ落とし無料

有限会社 幸徳開成堂
 郡山市堤二丁目15番地 伊東ビル
 TEL.024-951-4185
 【特典】5,000円以上のお買い上げで10%OFF

のみくい処 まるたけ
 郡山市亀田1-28-10
 TEL.090-7939-7381
 【特典】5%OFF(宴会コース・その他割引、併用不可)

海鮮居酒屋 いわ舟
 郡山市島一丁目21-18(ジョイフル島)
 TEL.024-922-3700
 【特典】ソフトドリンク1杯サービス

四川名菜 天心
 郡山市安積町荒井字大池3番地
 TEL.024-945-9296
 【特典】杏仁豆腐サービス(1組1個)

サロン・レオネ
 郡山市大槻町菅田53-3
 TEL.024-952-7337
 【特典】会員価格1時間3,300円→2,800円

NIGIRIYA 肉衛門
 郡山市朝日1-21-17
 TEL.024-983-7091
 【特典】ファーストドリンクサービス(グループ可)

Beer & Shochu Bar BALIS
 郡山市朝日2-11-13 A棟
 TEL.024-973-5073
 【特典】ファーストドリンクサービス(グループ可)

げんこつ屋
 郡山市富久山町久保田字池1-3
 TEL.024-923-1388
 【特典】味玉トッピングサービス

花かんざし
 二本松市岳温泉1丁目104番
 TEL.024-924-2110
 【特典】ワンドリンクサービス

クレープハウス マロン
 郡山市堤一丁目130
 TEL.024-966-3117
 【特典】クレープ500円以上お買い上げでワンドリンクサービス

(株)松浦工務店
 郡山市安積2丁目264-1
 TEL.024-954-3370
 【特典】5%OFF

ワタナベ写真館
 郡山市富久山町久保田字久保田223
 TEL.024-922-2688
 【特典】15,000円以上のご注文にて、L判額入写真プレゼント

安積町・菓子処 平田屋
 郡山市池ノ台14-17
 TEL.024-921-4194
 【特典】100円以上お買い上げで申団子1本プレゼント

たこ焼しんちゃん
 福島市伏拝字台田11-4 サザンブイズ2階(街さま2F)
 TEL.070-1147-0141
 【特典】お会計1,000円毎に100円引き

ネールサロン CoCoRe
 福島市三河南町13-12 佐藤ビル101号
 TEL.024-563-3556
 【特典】パーツ1本兼せ放題

ヘアアートトリコ
 福島市鎌田字一里塚5-22
 TEL.024-597-7474
 【特典】全メニュー20%OFF(他サービスとの併用不可)

猫カフェ 猫と木
 福島市鎌田字一里塚5-22
 TEL.024-597-7484
 【特典】猫カフェ1時間 半額の500円

ケア工房 美いず
 福島市上町3-4 コマ福島ビル1F
 TEL.024-573-6497
 【特典】新規のお客様・施術代より1,000円引き、2回目以降500円引き

原田時計店
 二本松市油井字大窪109番地20の2
 TEL.024-913-7691
 【特典】時計の電池交換サービス価格990円(税込)を700円にて提供します。

完熟らーめん本丸瀬上店
 福島市瀬上町本町60
 TEL.024-563-5760
 【特典】味玉1個をサービス

eapanyol EL TOROS
 福島市曹園町7-5 アドニード121ビル1F西
 TEL.024-573-4460
 【特典】好きなデザート1品サービス

Dining Bar 灯
 福島市曹園町7-5 アドニード121ビル2F西
 TEL.024-563-4307
 【特典】好きなデザート1品サービス

BLTカフェ
 福島市泉道下19-7
 TEL.024-563-5018
 【特典】ソフトドリンク1杯サービス

からしまポル福島
 福島市本内字南街道下15
 TEL.024-553-2121
 【特典】2ゲーム+貸靴=1,000円(4名様まで)

山下電器株式会社
 福島市渡利字中江町1-1
 TEL.024-521-4048
 【特典】全ての商品販売価格から3%OFF
 【特典】毛糸&編出しリンパ salon hulu(サロンフル)

介護ショップ マルフジ
 福島市南矢野目字鼓原18-8
 TEL.024-552-1031
 【特典】高気圧酸素ルーム、50分990円を初回500円、2回目以降890円

ケニヤ
 福島市本内字南下釜4-6
 TEL.024-534-6937
 【特典】季節のフルーツまたは、紅茶サービス

BarberShop FAMILIA(バーショップファミリア)
 福島市平石字大山34-1
 TEL.024-502-0048
 【特典】平日ヘッドスパ3,000円コースを500円引き!

カツ亭
 福島市松川町下川崎佐久間85-1
 TEL.024-567-4272
 【特典】ソフトドリンク1杯サービス

リラクゼーション ユリシス
 須賀川市喜久田87-1 マガステージ須賀川店内
 TEL.0248-72-0360
 【特典】通常60分4,500円→平日60分3,500円・土日祝日60分3,980円

VITDALARNA(ヴィートダラナ)
 須賀川市山寺道42-1
 TEL.0248-94-6620
 【特典】アイスクリームサービス

マルキふとん店
 岩瀬郡鏡石町中央197
 TEL.0248-62-2603
 【特典】5%OFF

カラオケハウス ヴォーカル
 西白河郡矢吹町新町36-2
 TEL.0248-42-2151
 【特典】ソフトドリンク1杯サービス

中華そば 香伏
 須賀川市中町61
 TEL.0248-94-4600
 【特典】だし玉を1ヶサービス(カード提示した種ご注文のお客様)

Bakery & Cafe basket(ベーカリー&カフェバスケット)
 会津若松市七日町5-3
 TEL.0242-23-9978
 【特典】パン500円以上お買い上げで、200円以下のパン1個プレゼント

会津よろずや
 会津若松市七日町2-37
 TEL.0242-36-7787
 【特典】500円以上のお食事の方100円引き

香香 上海料理
 会津若松市大塚2丁目9-28
 TEL.0242-77-6357
 【特典】ソフトドリンク1杯サービス

御食事処 まり
 会津若松市七日町7-24
 TEL.0242-23-9812
 【特典】ソースカツ丼50円引き

農家レストラン とろろ屋半兵衛
 いわき市遠野町字若宮60-1
 TEL.0246-74-1112
 【特典】セットメニューご注文のグループ全員に、生たまご1個サービス

温泉子屋
 いわき市常磐湯本町下浅貝94-2-5
 TEL.0246-85-5319
 【特典】1,000円以上のお買い上げで、焼き菓子セット(ココア・ブルーソ)プレゼント

フェイスル・ボディサロン CoCote
 いわき市中岡町4-8-9
 TEL.0246-88-1034
 【特典】好きなメニュー10%OFF(対象外あり)

heureux(ウールー)
 いわき市中岡町4-8-9
 TEL.0246-86-8266
 【特典】10%OFF

ハンドメイドアクセサリー らったん
 いわき市小名浜岡小名字立石56-4
 TEL.080-2805-2588
 【特典】2点以上お買い上げで、10%OFF

焼肉 大原
 いわき市小名浜大原字中坪21-2
 TEL.0246-38-5539
 【特典】ドリンク1杯サービス

楽彩味処 源太
 いわき市平字田町17-3
 TEL.0246-24-0614
 【特典】4名様までドリンク1杯サービス(除外品あり)

いごち家 ひとりひ鶏
 いわき市平字田町67-2
 TEL.0246-23-7710
 【特典】4名様までドリンク1杯サービス(除外品あり)

※詳しい店舗情報は、プラスアルファカード専用WEBサイトにてご確認ください。

※上記提携店リストは順不同になります。※店名等の誤字・脱字の際は予めご了承ください。

暮らしを楽しく、お得に、ますます便利に!
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!

ポイントを貯めるポイントを使う♪

貯まったポイントは素敵な景品と交換できます。
 ※2000ポイントからカタログ交換可能です。

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
 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

プラスアルファアプリに
 関するお問合せは **福島 専用ダイヤル 024-923-7279**
 受付時間 ※土日祝は除く
 10:00 ~ 17:00

ベルヴィグループの
 総料理長が紹介

新春簡単レシピ!!
 和洋グラタンの競演! 新春メニューのお楽しみ!

牡蠣のクリームアンディーブ シャンパン風味

これは簡単!!

盛り付け例

材料【2人前】
 ●牡蠣…2枚(生牡蠣or落と牡蠣) ●アンディーブ(別名チコリ)…2枚 ●クリーム…50cc ●シャンパン…50cc ●卵黄(玉子1個分)…1つ ●バター(油分の使用)…100g ●チーズ…少々 ●ベーコン…1枚

作り方

①アンディーブのジュリアン(千切り)をバターソーして、シャンパン50ccを沸かし、クリーム50ccを入れて煮つめ、牡蠣の汁を入れます。その後、牡蠣本体を入れ、火を通して全体を温めます。牡蠣本体は、いちど取り出しておきます。
 ②オランダースソースを作ります。卵黄にシャンパン10cc以下を入れて湯煎し、常温で溶かしておいたバターの油分のみを入れ、ホットマヨネーズ(バター油分を使わない場合:市販のマヨネーズでもOK)を作ります。
 ③クリーム①と②を合わせ、塩・コショウを少々かけて、ソースを作ります。
 ④牡蠣の殻(殻がない場合は、オーブンで使用出来る陶器)に①を入れ、上に牡蠣本体をのせます。③で合わせたソースをかけます。
 ⑤チーズをかけて、オーブンで約180℃にて1分目安焼き上げます。

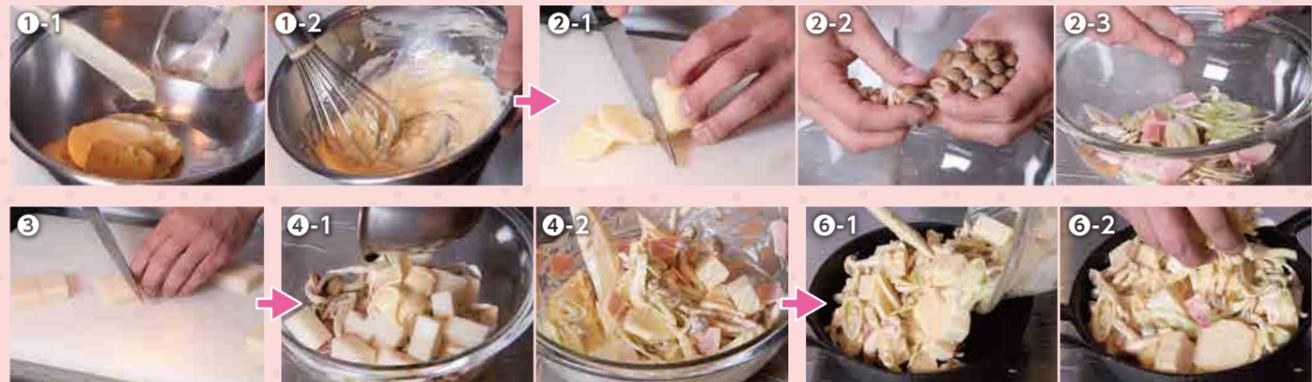


材料【2人前】
 ●餅…4切れ ●長葱…1/3本 ●しめじ…1/4P ●ベーコン…1枚 ●里芋またはジャガイモ…1ヶ(スライス後、水にさらす) ●ピザ用チーズ…80g ●パン粉…適量 ●刻みのり

お餅と野菜の和風グラタン

作り方

①材料Aをすべて混ぜ合わせます。これでソース完成です。
 ②しめじ・葱・ベーコン・ジャガイモは、軽く塩・コショウをし、ソテーし、(電子レンジで、3分くらい温めてもOK)冷まします。
 ③餅(丸餅でも角餅でもOK)を、食べやすい大きさに、切ります。
 ④餅・②・④を入れ、混ぜ合わせます。
 ⑤耐熱皿に油を塗り④を入れ、チーズ・パン粉をのせます。
 ⑥トースター(1500W5分)または、オーブン(グラタンモード)にて、焼き色がつくまで焼きます。刻みのりをのせます。
 ※野菜は、冷蔵庫にあるものでOKです。





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

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



理由 1

地域密着の葬儀
葬儀利用件数30,000件以上

さがみ典礼はこれまで30,000件以上の葬儀をお手伝いしてきました。地域のお客様との繋がりを強く持ち、地域密着の葬儀に尽力しております。

理由 2

県内最大級の葬儀場件数

福島47ヶ所の施設がございます。ご自宅の近くや、ご希望エリアの施設へすぐにご案内できます。

理由 3

事前の見積り提示で総額費用が明瞭

お葬式をさせて頂く前に必ずお見積りを提出させて頂いております。事前にお客様のご要望をお伺いし、お客様一人一人に合ったご提案をさせて頂きます。

理由 4

スタッフの対応力&24時間365日対応

福島県における1級葬祭ディレクターの数はトップクラス。喪主様はじめ、ご家族、ご親戚、参列者様にもすみずみまで心の行き届いたおもてなしを提供させて頂いております。24時間365日、無休でご対応します。

理由 5

エンパシーングふれあうお葬式

さがみ典礼ではエンパシーングを行っております。エンパシーングとは、故人様を元気づけた頃のお姿に戻させていただき、安全かつ衛生的にお別れをしていただく為の技術となります。さがみ典礼では最後までケアさせて頂いております。

実績年間 30000件以上

福島県での自社葬祭場数最大級 ※自社調べ

1級葬祭ディレクターによるプロの対応

さがみ典礼

いかがでしょうか。様々な考え方があろうかと思いますが皆様と共にさがみ典礼は葬儀の事を真剣に考えご提案させて頂いたさせていただきます。後悔のない葬儀のために、たくさん

3. 自分らしく生活するための準備

人生最終章を迎える生活を考えなくてはなりません。広い家から夫婦二人で十分な家への移住や、入院や介護、ホームへの入所など穏やかに坂を下る準備をしていくために最後まで自分らしい生活を送ることが大切です。趣味や旅行など現役時代に出来なかったことにチャレンジしたりする事も良いでしょう。健康に明るく生きながら、人生の終りのための活動を行うことが重要です。

1. 葬儀に関する準備

最初にさがみ典礼が提案することは互助会の積立や共済の加入といった金額の準備と葬儀に必要なものは何か等、エンディングノートを活用し、葬儀の準備をすることが必要です。さがみ典礼ではオリジナルのエンディングノート「19のしたく」を用意しております。

まずは葬儀の形態を知ることが大切です。家族葬や一般葬、社葬、団体葬など置かれた状況によってふさわしい葬儀の形式があることを理解すべきです。例えば家族葬といわれる形態にもメリット、デメリットがあります。メリットは会葬者に気を使わず、近親者だけでゆつくりと、比較的自由な葬

2. 相続の準備

相続に関しては、不動産や預貯金などの資産となるものや、保険やライフラインなどの葬儀後の生活に関する事、菩提寺や家、地域のしきたりなど様々な社会通念を教えるおくこととなります。

葬儀は遺された家族が執り行うものです。家族に迷惑を掛けないよう意思を伝えておくことが最も大切です。さがみ典礼では相談無料の「さがみ典礼相続センター」を設け皆様のお手伝いを行っております。

「終活について」

Funeral information



「19のしたく」
ご紹介

無料で全員にプレゼント!
オリジナル「エンディングノート」

「19のしたく」 ご紹介

アルファクラブ(株)さがみ典礼
☎0120-33-4999
アルファクラブ東北(株)葬祭部
☎0120-72-1477
<https://sagamitenrei-group.com/fukushima/>



さがみ典礼から生まれる物語

メモリアル斎場 二本松館長 関 美彩紀

私は葬儀の打合せ、式典と携わらせて頂き十二年になります。三年前の印象深いご葬儀様とのご縁を紹介させて頂きます。

故人は七十代の女性で、喪主は長女様でした。お父様が早くに他界された後、お二人で暮らされていきました。病院へのお迎えの際、病室には甘い香りが広がっていました。何の香りか分かりませんでした。

会館にて故人のご安置が終わり、ふと気づくと枕元にはお花がありました。透明なガラス皿に水を張り浮かべた、輪のユリの花でした。そこからとても甘い香りがしていたのです。病室の香りはこのユリの香りだったのです。

その後控室へ打合せに伺った際、その香りの中で娘様は一人座られていました。お母様の事を色々話してくださり、ユリはお母様が大好きな花という事でした。水に浮かべたユリの花は、病室で娘様と一緒にお母様に寄り添い、最期を看取り、今もここに寄り添っているのです。そう思うとその甘い香りも相まって、私は感慨深い気持ちになりました。ご安置からご葬儀までの4日間、そのユリは次第に色を変え香りも弱まりました。そして葬儀当日、とうとう花弁は散ってしまいました。しかし花が大好きなお母様への最期のプレゼントとして、祭壇を色とりどりのお花とご遺影の周りを沢山のユリでお飾りしました。

式後私は、空になったガラスの器にユリの花で小さなアレンジメントを作り、娘様に差し上げました。空の器で返すのが寂しく感じたからです。娘様は疲れた様子でしたが「母が生き返ったみたい」と、とても喜んで下さいました。

娘様にとってあのユリの花はお母様だったのです。お母様の生前から共にあり、亡くなつてからもユリの香りを母親の様に感じていたのです。大切な人を亡くし辛い中、枯れてゆくユリの花にも母親の面影を見ていたのです。ユリの花言葉の一つに「子の愛」という意味があります。お母様の体はもうありませんが、娘様の中に形を変えて生き続け、娘様の幸せを願っているのだらうと思います。

遺族の悲しみは人それぞれで、それを自分の物差しだけで理解する事は不可能です。だからこそ、その想いを尊重できる姿勢を持ちたいと思います。

また死別の悲しみは、お葬式が終わってからも続くものです。葬儀が慌ただしく終わり、静かになったその部屋で故人の遺影を見つめるご遺族。それは一瞬では終わらない、長く続く「別れ」との向き合いだと思えます。葬儀はその大切な歩みの始まりです。私はその重みと責任を理解し、黒子となって携わらせて頂きたいと思っております。

さがみ典礼はこのような想いで
葬儀を行っております



仏壇・仏具の
興運堂

◆興運堂 郡山本店
郡山市菜根4-2-18
TEL.024-923-1194

◆興運堂 福島店
福島市宮町5-10
TEL.024-521-1771

◆興運堂 会津店
会津若松市山見町24-13
TEL.0242-25-1194

◆興運堂 白河店
白河市和尚壇2-2
TEL.0248-21-1194

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)

街の喧噪を忘れる
至福の時を...
並木の街で。

大広間や個室、そして食事スペースも完備。

ご利用料金
一般入浴 1,500円(子供250円)
※3才より小学生まで
大広間 1,200円(子供800円)
※一般入浴料込み
個室 2,000円(子供1,000円)
※一般入浴料込み

街の中の
寛ぎの温泉
ゆの郷 並木温泉
郡山市並木3-5-14
TEL.024(991)1126

■営業時間/8:00~22:00
■定休日/毎週水曜日

プラスアルファカード特典
入湯料金の
10%OFF

海洋葬(散骨)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。ご遺骨をお墓に埋葬するばかりでなく、海に還して故人をお送りする。こうした葬儀形式が「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。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、一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参ります。

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

海洋葬・当日の流れ
集合 → 撮影 → 出港 → 献花
お還し → 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

マンガでわかる
葬儀・法事・法要
なぜ行うの?
vol.23

今更だけど...
お葬式や法事法要は
何のために
こんなことを
しているの...?

そつよね、家族や
親族に言われるから?..
案内が来たから、しかたなく?..
何となく、曖昧よね?..

葬儀の必要性
古来葬儀の儀式は、
故人を送るだけでなく
「故人の死を
受入れる時間」
という意味が込められています。
遺族以外に知人・友人等の
第三者も当てはまります。
時間を作り、落ち着いて別れを
告げるようにしましょう。

また法事法要は
「心のケア」なのです!
決して見栄や世間体でもなく、
大きい悲しみなので、
この痛みからは誰も
自分だけで短期間に回復は
できません。

「必ず必要な儀式で
なっています。」
故人が極楽浄土に
往生できるように
供養するために

「法事・法要の必要性
故人の冥福を
祈るために
行つてもらうのです。」

「少しずつ浄化し
深い悲しみを
ほぐしていくのね。」

「だからこそ...
お葬式はもうろん
法事・法要は必ず行つ
必要があります。」

「葬儀・法事のことで困ったら
「さがみ」に相談
お気軽にお問合せください」

名称	法要の年月日	内容
初七日	死後七日目	近親者、知人を招き供養
二七日	死後十四日目	遺族だけで供養
三七日	死後二十一日目	遺族だけで供養
四七日	死後二十八日目	近親者、知人を招き
五七日	死後三十五日目	近親者、知人を招き
六七日	死後四十二日目	忌明けの供養、納骨
七七日	死後四十九日目	納骨
新盆	死後満一年	近親者、知人を招き供養
百ヶ日	死後満二年	この年間死した仏を供養
七回忌	死後七回忌	近親者、知人を招き供養
三回忌	死後三回忌	近親者、知人を招き供養
一回忌	死後一回忌	近親者、知人を招き供養
三十一回忌	死後三十一回忌	次節に招く人を絞つて

以後は死亡した年も
入れて数えます

内覧会とは...

普段なかなか見る機会のない会館内をご覧いただくことができ、ゆっくりご相談いただけるコーナーもございます。葬祭ディレクターが個別に葬儀のご相談を承りますので、この機会にぜひ、ご不明な点、心配なことを解消してください。

①お葬式の相談ができる
お葬式を行うにあたっての不安なこと、ご相談しておきたい事など、普段聞きにくい事も踏まえ、専門のスタッフがご相談を承ります。

②葬儀場を見学できる
実際に葬儀場を見学する事で、葬儀場の広さや親族控室などをご覧いただけます。

③お葬式費用がわかる
お葬式の費用が実際にどのくらいかかるのかご希望があれば、お見積りも提出させていただきます。

どうぞ皆様、お問い合わせの上お越しください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

皆様に館内を自由にご覧いただける内覧会を開催!!

地区	1月	2月	3月
郡山	17日(金)・18日(土) さがみ安積ホール	14日(金)・15日(土) さがみメモリアル斎場新さくら通り	19日(木)・20日(金) さがみメモリアル斎場本宮
県南	10日(金)・11日(土) さがみ葬斎会館須賀川	7日(金)・8日(土) さがみ鏡石斎場	お問合せください 須賀川斎場
会津	10日(金)・11日(土) さがみ白河斎場	7日(金)・8日(土) さがみ白河昭和町斎場	13日(金)・14日(土) さがみ白河昭和町斎場
福島	24日(金)・25日(土) 会津斎場	21日(金)・22日(土) さがみ一箕町斎場	13日(金)・14日(土) さがみ門田斎場
いわき	10日(金)・11日(土) さがみメモリアル斎場野田	7日(金)・8日(土) さがみ福島西斎場	13日(金)・14日(土) さがみ福島北斎場
	24日(金)・25日(土) さがみ勿来斎場	21日(金)・22日(土) さがみ勿来斎場	18日(水)・19日(木) 小名浜斎場

さがみ典礼の
内覧会
来館時ご提示
内覧会にご参加
頂いた会員様には
300ポイント
プレゼント!
内覧会のお問い合わせは
☎024-923-7279

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!!
互助会へ入会される方を紹介し紹介された方が入会された場合3000ポイントプレゼント!!

アルファクラブグループ
さがみ典礼 **2019年11月リニューアルオープン**

郡山市 伝統と格式がある開成斎場が、
モダンで落ち着いた雰囲気リニューアル

葬儀式場は3会場あり、少人数から
最大250名まで収容可

ご遺族控え室も快適空間に整備。
専用の法事会場も併設

さがみ典礼
開成斎場 郡山市開成3-6-24
TEL.024-934-2230

アルファクラブグループ
さがみ典礼 **2019年11月リニューアルオープン**

南会津郡 1組限定で故人様との
お別れの時を大切にします

家族葬から一般葬儀まで対応可能な会場。
法事、法要、地域行事も利用可

くつろげる和室、キッチン、浴室を
備えた親族控え室

さがみ葬斎会館
南会津 南会津郡南会津町田島字東荒井55-2
TEL.0241-62-1798

法事・法要も当社で執り行えます

ご安心下さい。さがみの葬祭式場や、関連施設で法事・法要を執り行うことができます。葬儀からその後の仏壇・仏具・墓石そして法事や法要まで、当社がトータルでお手伝いさせていただきます。まずは「さがみ」にお気軽にご相談ください。

法要会場を改めて探す手間や担当者一から説明する手間などの煩わしさを省くことができます。また、司会・進行・焼香・返礼品・祭壇花・案内状・席札・バスなどのご要望をお伺いしながら、スタッフがお手伝いいたします。

ご予約特典 **会員様法要メリット**

①法要・法宴祭壇無料 ③マイクロバス送迎サービス(1台) ※15名様以上のご利用の場合 ※往復3時間以内
②会場費無料 ④陰膳無料 ※15名様以上のご利用の場合 ⑤法要ご案内状無料

四季折々の庭園や贅沢な
会席料理を愉しみながら...
郡山での法要をご検討の方へ

ご自宅に近い会場、ご親族様が
集まりやすい会場をお選びいただけます
お近くの施設をご検討の方へ

アルファクラブ(株)さがみ典礼
0120(33)4999

アルファクラブ東北(株)葬祭部
0120(72)1477

TEL.024-932-0753

