シニアに向けて　生活情報を発信

ゆうゆう倶楽部 2022 夏通信

◎併せて本日のテレビ番組欄下「７月の会員プレゼント」告知もご覧ください。

企画・制作
福島民友新聞社
営業局

民友ゆうゆう倶楽部事務局
TEL：024-523-1230（平日・10:00～16:00）

＃撮ってみた わが家の愛犬

ゆうゆう倶楽部春通信で募集した「わが家の愛犬写真募集」に寄せられた中から３匹のワンちゃんを紹介します。

エルさん
ヨークシャーテリア・16歳♂（西郷村）

わが家のアイドルも早16歳。いつまでも元気で居て欲しいと思っています。

Dog Owner：K・S

そらまめさん
豆柴・10歳♂（喜多方市）

頑固でマイペースなおじさんです。散歩とおやつが大好きで、芸事は「お座り」しかできないけど、布団の上で安心しきって寝ている姿にいつも癒やされています。

Dog Owner：H・O

はなさん
フレンチブルドッグ・５歳（福島市）

暑いのがとても苦手ですが、プールに入ったり大好きなスイカを食べて毎年暑い夏を乗り切っています！

Dog Owner：D・K

暮らしの健康相談

尾形　眞光 先生

おがたクリニック院長。医学博士。1983（昭和58）年福島県立医科大学卒業。卒業後福島県立医科大学付属病院、福島県立会津綜合病院、福島県立三春病院、福島赤十字病院外科に勤務。2003（平成15年）、おがたクリニック開設。

健康のために水を飲みましょう

生きていくうえで水は欠くことのできない存在です。その摂取量が不十分であると健康への障害を引き起こします。児童・生徒を中心にスポーツなどに伴う熱中症の発症、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きな要因の一つになっています。これらの脱水による健康被害の予防には、こまめな水分補給が効果的です。寝る前や起床時、スポーツ中およびその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心掛けることが重要です。

人間の体は約60％が水分です。体内の水分の5％を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れます。人間は通常1日に2・5㌔㍑の水が必要です。そのうち、食事以外に飲み水で1・2㌔㍑の水を摂取しなくてはなりません。運動したときや、気温が上昇し汗をかいた時には多めの水が必要になります。アルコールは利尿効果があるので脱水の時にはかえって良くありません。少しの水分不足が大きな健康障害を引き起こす可能性があります。転ばぬ先の杖ならぬ水1杯、のどの渇きを感じる前に、こまめに水を飲みましょう。

県立霞ケ城公園・本丸跡（二本松市）

ふるさと癒やしの風景

「ほんとの空」広がるパノラマ

二本松市の県立霞ケ城公園を訪れてみました。箕輪門をくぐり、本丸跡を目指して散策路を昇り詰めると目の前に1995（平成７）年に復元された本丸跡の立派な石垣が現れます。

本丸跡に登ると360度のパノラマが開けます。清々とした風に吹かれ安達太良山を見渡すと高村智恵子が見たいと言ったふるさとの「ほんとの空」が広がっていました。

【メモ】
所在地：二本松市郭内地内。箕輪門から本丸跡まで徒歩で約25分。３年ぶりとなる「二本松の菊人形」は同公園で10月８日開幕予定。

会員優待施設のご案内

右下のステッカーの表示のある下記施設で会員証を提示すると割引などの特典が受けられます。※営業日等および特典の詳細を事前に各施設にご確認ください。

県北

原郷のこけし群 西田記念館
〒960-2156 福島市荒井字横塚3-183（アンナガーデン内）TEL024-593-0639
★入館料 大人50円引き 同行者5名まで対象

浄楽園
〒960-2151 福島市桜本字荒神38 TEL024-591-1304
★入場料 一般50円、子ども30円引き 同行者5名まで対象

匠のこころ吉川屋
〒960-0282 福島市飯坂町湯野字新湯6 TEL024-542-2226
★日帰り入浴 大人1,200円を900円に割引 会員のみ

水織音の宿 山水荘
〒960-2157 福島市土湯温泉町字油畑55番地 TEL024-595-2141
★宿泊・夕食時にお酒またはソフトドリンク1本サービス 会員のみ

野地温泉ホテル
〒960-2157 福島市土湯温泉町字野地1番地 TEL0242-64-3031
★日帰り入浴 800円を300円引き 会員のみ

山根屋旅館
〒960-2157 福島市土湯温泉町字油畑3番地 TEL024-595-2116
★10,000円以上の宿泊プランを直接予約で利用のカに 500円分の売店利用券進呈 1グループ1枚

はるみや旅館
〒960-2157 福島市土湯温泉町杉の下72 TEL024-595-2134
★宿泊2名以上の場合に限り ＳＰワイン1本サービス

源泉湯滝 ニュー扇屋
〒960-2157 福島市土湯温泉町下の町18 TEL024-595-2014
★日帰り入浴800円を700円に割引 会員のみ

タニタフィッツミーMAXふくしま店
〒960-8051 福島市曽根田町1-18 TEL024-597-8864
★入会金通常11,000円を半額5,500円、もちりんポイント100ポイントプレゼント 会員のみ

陶工房スタジオ ルポット
〒960-1409 伊達郡川俣町秋山字鳥井戸15-2 TEL024-565-5003
★電動ろくろ体験料 4,500円を300円引き 同行者5名まで対象

伊達市梁川美術館
〒960-0782 伊達市梁川町字中町10 TEL024-527-2656
★常設展観覧料 一般、高校・大学生 50円引き、小・中学生無料 同行者5名まで対象

二本松市智恵子記念館
〒969-1404 二本松市油井字漆原町36 TEL0243-22-6151
★入館料 大人410円を300円に割引 会員のみ

大山忠作美術館
〒964-0917 二本松市本町二丁目3番地1（二本松市市民交流センター3F）TEL0243-24-1217
★入館料 一般410円を310円に割引 会員のみ・企画展等は除く

安達ケ原ふるさと村先人館
〒964-0938 二本松市安達ケ原4-100 TEL0243-22-7474
★入館料 大人200円を100円に割引 会員のみ

東北サファリパーク
〒964-0088 二本松市沢松倉1番地 TEL0243-24-2336
★入場料 10%引き 会員証1枚につき、5名様まで

陽日の郷あづま館
〒964-0074 二本松市岳温泉1-5 TEL0243-24-2211
★チェックアウトを11:00まで延長（通常10:00）

ふくしま農家の夢ワイン
〒964-0203 二本松市木幡字白石181-1 TEL0243-24-8170
★全商品 50円引き 会員とそのグループ対象

あだたら高原リゾート
〒964-0075 二本松市奥岳温泉 TEL0243-24-2141
★あだたら山ロープウェイ乗車料：大人、子ども 往復100円引き
★あだたら高原の湯入浴料：大人、子ども50円引き とも に同行者5名まで（子ども含）

県中・県南

こおりやま文学の森資料館
〒936-8016 郡山市豊田町３-５ TEL024-991-7610
★利用料金 一般50円引き 会員のみ

安積歴史博物館
〒963-8851 郡山市開成五丁目25-63 TEL024-938-0778
★利用料金 団体割引扱い 同行者2名まで（子ども含む）対象

エンゼルフォレスト那須白河
〒962-0623 岩瀬郡天栄村羽鳥字高戸屋39 TEL0248-85-2552（予約・お問合せ専用）
★日帰り温泉入浴料金 中学生以上200円、3歳～小学生100円引き 同行者5名まで対象

郡山市ふれあい科学館
〒963-8002 郡山市駅前二丁目11番1号 ビッグアイ20～24階 TEL024-936-0201
★観覧券購入時に会員証提示で記念品プレゼント 同行者全員

あぶくま洞
〒963-3601 田村市滝根町菅谷字東鎧山1 TEL0247-78-2125
★入洞料 中・高校生以上200円、小学生100円引き 会員含む5名まで対象

会津

白虎隊伝承史学館
〒965-0003 会津若松市一箕町飯盛山下2 TEL0242-26-1022
★入館料 大人、高校生 50円引き

国指定名勝松平氏庭園　御薬園
〒965-0804 会津若松市花春町8-1 TEL0242-27-2472
★入園料 一般330円を290円に割引 会員のみ

くつろぎ宿 新滝
〒965-0814 会津若松市東山町湯本川向222 TEL0242-26-0001（予約センター）
★チェックアウトを11:00へ延長 グループ全員

会津武家屋敷
〒965-0813 会津若松市東山町石山字院内1番地 TEL0242-28-2525
★入場料 一般100円、小・中・高生80円引き 会員含む10名まで対象

庄助の宿 瀧の湯
〒965-0814 会津若松市東山町湯本108 TEL0242-29-1000
★日帰り入浴料金1,200円（タオル付）を1,000円に割引 個浴利用者は、貸し切り風呂（50分間）3,300円を2,200円に割引

喜多方蔵座敷美術館
〒966-0817 喜多方市３丁目4844 TEL0241-22-0008
★入館料 50円引き

鶴ケ城・茶室麟閣
〒965-0873 会津若松市追手町1番1号 TEL0242-27-4005（会津若松観光ビューロー）
★入場料 大人520円を460円、小人150円を135円に割引 会員同行1グループ対象

くつろぎ宿 千代滝
〒965-0814 会津若松市東山町湯本寺屋敷43 TEL0242-26-0001（予約センター）
★チェックアウトを11:00へ延長 グループ全員

猪苗代ハーブ園
〒969-2696 耶麻郡猪苗代町川桁 リステルパーク TEL0242-66-2233
★入園料 50円引き 会員のみ

いわき・相双

スパリゾートハワイアンズ
〒972-8326 いわき市常磐藤原町蕨平50 TEL0570-550-550（ナビダイヤル）
★入場料 通常料金から10%引き 会員含む5名まで対象

アクアマリンふくしま
〒971-8101 いわき市小名浜字辰巳町50 TEL0246-73-2525
★入館料 一般100円、小・中・高50円引き 会員含む5名まで対象

まちポレいわき
〒970-8026 いわき市平字白銀町1-15 TEL0246-22-3394
★料金 一般300円、その他200円引き 会員含む5名まで対象。他割引併用不可

新田川温泉 はらまちユッサ
〒975-0071 南相馬市原町区深野字荒戸沢15 TEL0244-26-0026
★日帰り入浴料金を大人120円引き（会員のみ）

民友ゆうゆう倶楽部 会員特典あります。
会員の方は、窓口で会員証をご提示下さい。
福島民友

会員優待施設に掲示してあるステッカー

※会員優待施設案内は、福島民友新聞社のWebニュースサイト「みんゆうNet」でもご覧になれます。

ゆうゆう倶楽部 会員優待

新選組展2022

会　期
７月23日(土)～９月19日(月・祝)

会　場
福島県立博物館
（会津若松市城東町）

実際の史料から読み取れる当時の隊士の思いや姿に迫る内容で、約200点を展示。全国的にも新選組の大規模展覧会は約20年ぶり。

また、会津ゆかりの隊士・斎藤一に関する資料をまとまった形で展示するのも初めて。

＊　＊　＊

会員の方は、下記の優待券を切り取ってお名前と会員番号を記入の上、会場の入場券売り場に会員証と一緒にご提出ください。優待料金でご入場いただけます。

民友ゆうゆう倶楽部
会員ご優待券
会場窓口でご提出ください。
当日1,300円 ➡ 1,000円
へ割引料金となります。（会員ご本人さまのみ対象）
お名前
会員番号
新選組展
※キリトリ線