シニアに向けて　生活情報を発信

ゆうゆう倶楽部 2024 冬通信

◎併せて本日のテレビ番組欄下「1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

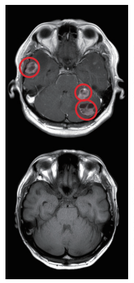
民友ゆうゆう倶楽部事務局
TEL：024-523-1230（平日・午前10時～午後4時）

暮らしの健康相談

今野　明 先生

1955年生まれ。85年福島県立医科大学医学部卒業、旧第一外科入局。97年今野外科院院長、2011年から東日本大震災・原発事故で避難中。震災後、（公財）仁泉会梁川病院院長、23年8月から（同）北福島医療センター勤務。13年第20回ノバルティス地域医療賞受賞。医学博士。相馬郡医師会所属。

目を見張る放射線治療の進歩


放射線治療前（○が転移病巣）
治療後（転移病巣が消失）

皆さんは、放射線治療というとどのようなイメージをお持ちでしょうか。外科的手術の適応からはずれた最後の治療という印象をお持ちかも知れませんね。

現在は、乳がんに対する乳房温存手術後に放射線照射を追加したり、前立腺癌で手術を希望しない方が、積極的にこちらの方法を選択されたりする方も多くなっています。

その理由は、放射線治療機器のめざましい進歩により、より安全に治療効果を上げられるようになっていることがあります。今までは、病巣部周辺の正常組織への影響が避けられませんでしたが、最近ではよりピンポイントに集中して照射することが可能になったことから、その影響を最小限に抑えられるためです。

画像は、乳がんの多発脳転移の患者さんに放射線治療を行った例ですが、照射後は嘘のように病巣がなくなっています。

このような高精度放射線治療は、強度変調放射線治療（IMRT）や定位照射などとして急速に普及が進みましたが、実施できる所は限られており、県北地区では2施設だけです。それでも、相馬福島道路などによってアクセスが良くなり、相双地区からの患者さんも増えてきています。

治療法の選択肢の1つとしてご検討頂ければと思います。

植樹の方法について説明を受ける参加者たち

会員だより

民友ゆうゆう倶楽部

森林環境に理解深める植樹体験ツアーに参加

民友ゆうゆう倶楽部が昨年11月、北塩原村の裏磐梯地区で行った「植樹体験ツアー」に参加しました。

事前講習では、一般社団法人FDS（会津美里町）代表理事の渡部一也さんの講義で、カーボン・オフセットの仕組みや二酸化炭素の循環、森林と林業の状況、植林の大切さなどを学びました。植樹体験では、会員の皆さんら約30人が心を込めて、ENリゾートグランデコの敷地内にある植樹場所にカラマツ苗木80本を植えました。

ツアーに参加してから街路樹を見ても、木の名前や特性などに関心を持つようになりました。より多くの人たちが地球温暖化問題や森林環境、林業などに興味を持ってほしいと願っています。

（伊達市・吉田江理子さん）

大人の部活動 「トラベル部」始動 参加者募集

民友ゆうゆう倶楽部は、旅行を通じて会員の皆様が教養を高め、会員同士の交流を深める「トラベル部」の活動を始めます。参加者を募集します。

＊伊勢三社参りの旅　4月9日㈫出発・一泊二日　コースNo.24-434-MY1-2 ＊

伊勢神宮の内宮、外宮とともに、お伊勢参りの人たちが伊勢神宮の参拝前に訪れる二見興玉神社をお参りします。名古屋市の熱田神宮も参拝し、「日本人の心のふるさと」を訪ねる旅です。添乗員同行。

行程
【1日目】仙台空港（7:35発）…✈…中部国際空港＝熱田神宮＝名古屋城（入城料は各自払い）＝二見興玉神社＝鳥羽温泉郷・鳥羽シーサイドホテル（泊）
【2日目】ホテル＝伊勢神宮・内宮（参拝・おかげ横丁散策）＝伊勢神宮・外宮＝中部国際空港…✈…仙台空港（21:30着）

●定　員　40人／最少催行人員：25人。バスガイド乗務あり
●宿　泊　鳥羽温泉郷・鳥羽シーサイドホテル（三重県鳥羽市）
●旅行代金　1人55,000円（宿泊4人一室）・1人57,000円（同3人一室）
1人59,000円（同2人一室）・1人65,000円（同1人一室）
朝食1回、夕食1回付
ご利用空港に応じて国内線旅客取扱施設使用料が別途必要になります。旅行代金と共に請求させていただきます。仙台空港（往復:580円）、中部国際空港（往復:880円）

利用バス会社　現地:富士交通／送迎:郡山中央交通　または各同等クラス

※ご希望の方を対象に仙台空港送迎貸切バスを運行。運賃は往復1人15,000円で、ご利用10人以上（送迎最少催行人員）で運行します。往路は午前4時30分・郡山駅西口発、同午前5時30分・福島駅西口発。帰りは午後10時50分ごろ・福島駅西口着、同午後11時50分ごろ・郡山駅西口着となります。

＊世界遺産「平泉」を巡る旅　4月17日㈬出発・日帰り　コースNo.24-412-4MY-1 ＊

中尊寺金色堂建立900年記念企画展や浄土庭園、毛越寺などを貸し切りバスで訪れ、平安時代に栄えた奥州藤原氏と平泉文化などに触れる歴史・文化探訪の旅をします。添乗員同行。バスガイド乗務なし。

行程
JR郡山駅西口（7:00発）・JR福島駅西口（8:10発）＝厳美渓＝平泉（当ツアー限定!前沢牛を用いたオリジナルメニューの昼食）…　関山　中尊寺＝毛越寺（平安時代の浄土庭園）＝JR福島駅西口（18:00頃着）・JR郡山駅西口（19:10頃着）

●定員　40人／最少催行人員：25人　●旅行代金　1人12,000円（昼食付）
利用バス会社　郡山中央交通　または同等クラス

お申し込み・お問い合わせ
旅行企画・実施 *読売旅行* 東日本販売センター
電話 050-3172-4343【受付時間：午前9時30分～午後5時30分 ※祝日は休業となります】
〒271-0092　千葉県松戸市松戸1307番地1　松戸ビル12階　総合旅行業務取扱管理者／飯田卓次

旅行業公正取引協議会会員　ボンド保証会員　一般社団法人日本旅行業協会正会員 観光庁長官登録旅行業第91号 。※同等クラスのバス会社は、当社HPの貸切バス一覧（https://www.yomiuri-ryokou.co.jp/s/bus_list/）をご確認ください。※当社にて取得する個人情報は、公表事項に定める福島民友新聞販売店および読売新聞グループ各社のサービス品質向上、サービス案内、マーケティング等で、共同利用させていただく場合がございます。当該個人情報については、各社が責任を持って管理いたします。

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 福島市荒井字細榎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（日曜日のみ） 大人1,200円を900円に割引 会員のみ

水縹音の宿 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方に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

源泉湯庵 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

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

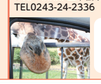
★入館料 大人410円を300円に割引 会員のみ

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
★あだたら山奥岳の湯入浴料:大人、子ども50円引き（ともに同行者5名まで（子ども者））

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釜山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 宿泊利用者は、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谊平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

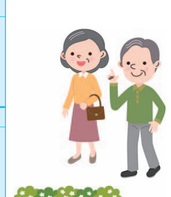
★入館料 一般100円、小・中・高50円引き 会員含む5名まで対象

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。

会員優待施設に掲示してあるステッカー

民友ゆうゆう倶楽部 大人の部活動

55歳からのゴルフ

冬も元気に健康づくり

会員の交流、健康増進と技術アップを目指します。朝のワンポイントレッスン、ラウンドで腕を磨き、表彰式を通して仲間の輪を広げましょう!!

日　程
令和6年2月21日㈬
7:30～ ワンポイント・レッスン
講師　日本プロゴルフ協会 トーナメントプレーヤー　橋本 日都 氏
9:00～ プレー（組み合わせ、スタート時間は改めてご連絡します）

場　所
五浦庭園カントリークラブ
いわき市勿来町窪田大槻193-1 電話0246-65-0011

定　員
28人（定員になり次第、締め切り）

参加費
8,500円（レッスン費、プレー費、昼食代込み）

お申し込み・お問い合わせ
民友ゆうゆう倶楽部事務局
電話024-523-1230
（平日午前10時～午後5時）