



■ 発行者

一般財団法人 福島県農協役職員共助会

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1番地1
TEL 024-554-3512 FAX 024-554-3510メールアドレス kyojokai@alto.ocn.ne.jp
ホームページアドレス http://ja-kyojokai.or.jp

主な内容

- 給付金・助成金の内容
- 共助会からのお願い
・医療給付金の請求について
- 共助会からのお知らせ
・共助会会員コード取扱いの変更について他
- 出産おめでとう!!
(JAふくしま未来、(株)JAサービス夢みなみ)
- 会員マイページの登録について
- クイズコーナー

共助会たより+プラス

- 令和3年度各種大会日程について

JA 福島共助会

Q 検索

教えてください!

加入団体紹介

今回は、**(株)福島県農協会館**を
紹介します。



JA福島ビルは、JAグループ福島の県域拠点施設として、現在29の団体で約600名の役職員が入居しており、県内外からも数多くの利用者によって支えられてきました。当社はこのビルを利用される皆さまが、安全かつ快適に過ごせるよう施設全体の維持・管理を行う会社です。

当ビルは昭和61年の竣工以来、早34年が経過。老朽化が進んでいることから日々精密な点検を実施し、計画的な修繕・入替等により、施設・設備を維持してきました。また、度重なる地震による災害対応や駐車場等含め施設内での防犯対策としてのパトロールの実践、新型コロナウイルス等感染防止対策のための衛生管理への徹底など、安全対策を第一に業務を行っています。



防災盤でビル全体の安全管理を行っています

冷温水発生機で
ビル全館の空調管理を行っています6,600ボルトの
受変電設備日常点検風景

さらに、当社は皆さんにくつろいでいただける施設として1階ラウンジと9階食堂を設けています。JAビルにお越しいただいた際は、ぜひこちらもご利用ください。

ビルの憩いのスペース
「ラウンジジェイエイ」

また、当社はJAグループ福島の一員との認識のもと、四季折々の福島県産農畜産物の紹介と消費拡大を目的とした食堂イベントの開催支援、太陽光発電施設導入による地球環境に配慮したいいわゆるSDGsにも取り組んでいます。

当社は小さな組織で、できることも限られておりますが、これからも皆さんの声を聴きながら、より良いビル環境の整備に努めてまいります。

会議室予約・その他お問合せ

(株)福島県農協会館

TEL: 024-554-3530

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1

JA全農福島協力のもと9階食堂で
地元食材を使った企画メニューを
提供しました

旬の緑色、
甘い味、
シャキシャキの
食感が詰まってい
とてもおいしく
いただきました。

5/27限定の「アスパラ・スナップエンドウ・きぬさや特別弁当」

給付金・助成金の内容（令和3年7月現在）

種 類	対 象 者	支払事由	給 付 金 額	添付書類	請求期限 (事由発生から)
①医療給付金 (P.3参照) 	契約者会員 契約者会員の 被扶養者 (1親等以内) ※年齢が75歳 未満の方に 限ります。	保険診療に該当する 医療費の支払いが発 生したとき	病院分：保 険 適 用 分 か ら 一 部 負 担 額 (1,000円)を差し引いた額を給付 薬局分：保険適用分全額給付	領収書の原本(補装 具代や高額医療費の 請求の場合は別途添 付書類あり)	3年
		インフルエンザ予防 接種代の支払いが発 生したとき	全額給付(消費税含む) ※市町村からの助成該当金額は除く	領収書の原本(保険 診療分が含まれてい る場合は写し可)	3年
②療養給付金 	契約者会員	契約者会員が病気又 は負傷し、連続して 30日以上就業でき ないとき	10,000円 (会員期間中1疾病につき1回限りの給付。 ただし1事業年度に1回限りの給付)	診断書の写し	3年
③結婚給付金 	契約者会員	契約者会員が結婚し たとき(退職後1ヶ月 以内の結婚まで支払 可)	20,000円	戸籍抄本又は婚姻届 受理証明書の写し	6ヶ月
④出産給付金 	契約者会員	子がうまれたとき	20,000円	健康保険証又は母子 手帳の写し	6ヶ月
⑤死亡給付金	契約者会員 契約者会員の 配偶者 (但し被扶養と なっている配 偶者に限る)	死亡したとき	契約者会員の死亡 (保険契約締結10年以上)	死亡診断書の写し又 は除籍謄本の写し	3年
			契約者会員の死亡 (保険契約締結10年未満)		
			配偶者の死亡 (被扶養者に限る)		
⑥PET検診助成 給付金(単年 度での実施) (P.5参照)	契約者会員	令和3年4月1日～ 令和4年3月31日 までの間 白河厚生総合病院に てPET検診を受診し たとき	令和3年度 1名につき30,000円を限度に給付	領収書または振込 通知書などの写し (※受診日の記載 があるもの)	令和4年 4月5日まで
⑦健康管理活動 助成給付金 (事業所からの請求)	事業主 (事業所へ給付)	令和3年3月1日～ 令和4年2月28日 までの間 健康診断や人間ドッ クを受診したとき	令和3年度 健康診断：1名につき4,000円まで 人間ドック：1名につき20,000円まで (45歳以上)	事業主が医療機関 に支払った領収書 又は振込通知書の 写し	令和4年 3月5日まで

令和3年度共助会締切日・給付日一覧

全ての請求書および届出の締切日は、下記締切日となります。(当会必着)

締 切 日 (共助会必着)	給 付 日	共助会に請求できる診療年月 (医療給付金)
R 3 年 4 月 5 日 (月)	R 3 年 4 月 26日(月)	H 30年 4 月～R 3年 3 月
5 月 6 日 (木)	5 月 25日(火)	30年 5 月～ 3年 4 月
6 月 5 日 (土)	6 月 25日(金)	30年 6 月～ 3年 5 月
7 月 5 日 (月)	7 月 26日(月)	30年 7 月～ 3年 6 月
8 月 5 日 (木)	8 月 25日(水)	30年 8 月～ 3年 7 月
9 月 6 日 (月)	9 月 27日(月)	30年 9 月～ 3年 8 月
10月 5 日 (火)	10月 25日(月)	30年10月～ 3年 9 月
11月 5 日 (金)	11月 25日(木)	30年11月～ 3年10月
12月 6 日 (月)	12月 27日(月)	30年12月～ 3年11月
R 4 年 1 月 5 日 (水)	R 4 年 1 月 25日(火)	H 31年 1 月～ 3年12月
2 月 5 日 (土)	2 月 25日(金)	31年 2 月～ 4年 1 月
3 月 5 日 (土)	3 月 25日(金)	31年 3 月～ 4年 2 月

※給付明細は発送しておりませんので、請求の記録をとり、通帳記帳で給付日に入金された金額をご確認ください。
(会員マイページに登録すると、給付状況などを随時確認することができます。)

保険料改定について

当会では、毎年9月に保険料
(積立金)の改定を行います。
この改定は、健康保険で使用す
る標準報酬月額の時決定に
基づき行っております。保険料
改定後1年間(9月から翌年8
月)は、雇用形態の変更等によ
り、標準報酬月額が変更(減額)
になった場合でも、保険料(積
立金)の変更はいたしませんの
で、ご了承ください。なお、保険
料改定に伴う手続きは、各団体
の担当者をお願いしておりま
すので、会員ご本人が手続きす
る必要はありません。

共助会からのお願い

医療給付金の請求について

病院支払分は請求金額から一部負担額(1,000円)を差し引いて給付しております。給付対象となるのは保険適用分のみで1,000円を超えているものとなります。容器代や文書料等の保険適用外の金額は給付対象外となりますので、領収金額に保険適用外の金額が含まれている場合は、差し引いて請求してください。調剤薬局への支払分には一部負担がありませんので、保険適用分のみを請求してください。

領収書のまとめ方・貼り方について、もう一度ご確認ください

① 病院分の場合(総合病院・病院・医院・クリニック・歯科・接骨院など)

請求方法

※下記に従って領収書を分けていただき、1請求ごとに医療給付金請求書を作成してください。



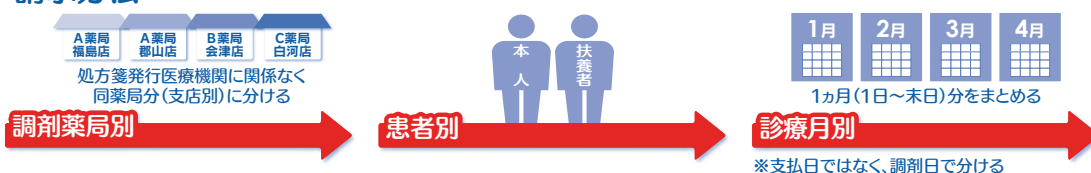
1請求

注意:一部負担額(1,000円)以下の医療費は請求できません。

② 薬局分の場合(院外処方箋の薬局分のみ) ※院内処方箋でのお薬代は病院分として請求してください。

請求方法

※下記に従って領収書を分けていただき、1請求ごとに医療給付金請求書を作成してください。



1請求

注意:調剤薬局分は一部負担額の差引きはありません。金額に関係なく請求できます。

【例1】請求書の幅と同じになる領収書は折らずに貼ってください。

請求書兼領収書
令和3年5月13日～令和3年5月15日
26,030円

請求書兼領収書
令和3年5月13日～令和3年5月15日
26,030円

この位置から貼る

【例2】縦長の領収書は横にはせず、領収書添付欄の左側から順に並べて貼ってください。

請求書兼領収書
令和3年5月13日～令和3年5月15日
11,610円

領収証
令和3年5月1日
11,610円

この位置から貼る

このような貼り方はやめてください!!

- 1 「貼り付位置」をずらして貼る。
- 2 ホッチキスのみで留める。
- 3 縦横を無視して貼る。
- 4 適当に折り曲げる。
- 5 表裏を逆に貼る。

※並べきれない枚数があるときは重ねて貼ってください。

共助会からのお知らせ

令和3年
4月より共助会の会員コードの取扱いが
変更になりました!!

共助会の会員コードは「団体コード(4桁)－健康保険番号(4桁)」として管理しておりましたが、医療保険制度の改正をふまえ、令和3年4月からの会員コードは、「団体コード(4桁)－会員番号(4桁)」とします。

変更前

令和3年3月時点							
会員コード							
団体コード				健保番号			
1	2	3	4	0	0	0	1

変更後

令和3年4月以降							
会員コード							
団体コード				会員番号			
1	2	3	4	0	0	0	1

会員番号は、
共助会が独自に
付番します

変更の対象となるのは

令和3年4月以降に新規加入する方、他団体から転入される方

➡ 当会独自の会員番号(4桁)を付番します。

※健保番号と会員番号は同一にはなりません。

※番号は、加入や転入した際に送付する「保険契約証」に記載されますので、紛失されませんよう
保管をお願いいたします。

こちらは変更ありません

令和3年3月時点で既会員の方

➡ 今までどおりの会員コードで請求・届出してください。

※健保番号が会員番号となります。

※雇用形態の変更により、健保番号が変わった場合でも他団体へ転出しな
限り、退職するまで同番号(今までの会員コード)となります。



退職互助医療保険説明会の開催について

共助会会員を対象に退職後の退職互助医療保険制度について、下記のとおり12月に開催いたします。

●日 時／12月24日(金)午後1時30分～3時30分

●場 所／JA福島ビル 10階 1002会議室

参加対象者 退職互助保険料の積立をしていて、まもなく退職を迎える方

説明会内容

制度内容、契約手続・
医療給付金の
請求方法について

参加申込
締切日

12月13日(月)

※所属団体の人事担当者を通してお申込みください



会員のみなさんの健康な毎日を応援します。

PET検診助成給付金について

今年度も白河厚生総合病院でPET検診を受けられた会員を対象に助成をしております。
令和3年度の助成対象者は、初めて助成給付金の申請をされる方、平成30年度以前に助成を受けた方となります。(令和元年度～2年度に助成を受けた方は助成対象外です。)

なお、受診の申し込みについては、白河厚生総合病院 PET画像診断センターへ直接お問い合わせください。

対 象 者	共助会会員本人のみ
助成金額	30,000円を限度に給付します
対象受診期間	令和3年4月1日～令和4年3月31日の1年間に受診したもの
申請期日	令和4年4月5日(火)まで共助会必着 ※期日以降の申請は受付できませんので期日厳守をお願いします。

検診受診・助成給付金申請の流れ

- 1 検診申込み** 会員本人または団体の共助会担当者から白河厚生総合病院 PET画像診断センター(TEL:0248-22-2282)へ申込みの電話をし、予約申込書をPET画像診断センターへFAXする。後日、直接会員へ検診日の確認の電話がくる。
- 2 検診日当日**
 - 受付** 検診料を支払い領収書を受け取る。PETセンターで行います。検査前4時間以上は絶食して来院する。(水はかまいません)
 - 注射** 検査薬を静脈注射する。
 - 安静室** 検査薬が全身に集まるまで約60分～90分安静にする。
 - PET-CT検査** 専用のカメラで写真を撮る。約30分間です。
 - 回復ラウンジ** 検査後、回復ラウンジで休憩する。※結果は後日郵送でご自宅へお届けします。
- 3 PET検診助成給付金申請** 様式第9号 PET検診助成給付金申請書を作成し、領収書を添付して団体の共助会担当者を通して共助会へ申請する。
※検診料を振込みした場合は、共助会申請用としてPET画像診断センターへ領収書の発行を依頼する。
- 4 助成金給付** 毎月5日申請締切り/25日給付となる。
※令和4年3月31日までに受けた検診料の申請が令和4年4月5日の締切りを過ぎると給付となりませんのでご注意ください。

白河厚生総合病院よりお知らせ

PET-CT検診は、がんの早期発見、治療に有効な画像診断ができる検査で、がん病巣そのものを発見します。大きさが1cm程度の早期がんも検出でき、症状が出現する前に早期がんが発見され、命を救われた方もいます。

1回目のPET検診時点では見つからなかったがんが、数年後に大きくなって発見されることもありますので、可能な限り定期的(1～2年ごと)にPET検診を受けることをお勧めします。

過去に受診された方限定でリピーター割引を実施しております。ご自身とご家族のためにも、今年度、検診を受けてみませんか。

令和3年4月より最新型デジタルPET-CT装置が導入されました(画質の向上で、より小さいがんの発見が期待されます)

令和3年度 JA福島復興コース

第10期

【JA福島復興コースリピーター割引】

2回目以降の申込みの方は
5%割引で検査が受けられます。

検査内容	・PET-CT検査のみ	42,000円(税込)
	→リピーターの方	39,900円(税込)
	・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)	46,000円(税込)
	→リピーターの方	43,700円(税込)
	・脳ドック(オプション)	13,200円(税込)

実施期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日まで ※受付は、定員になり次第終了いたします。

【お申込み・お問い合わせ】 白河厚生総合病院 PET画像診断センター 電話:0248-22-2282 FAX:0248-22-2289

インフルエンザ予防接種代の給付について

今年度もインフルエンザ予防接種代を給付いたします

- お住まいの(住民登録されている)市町村から、インフルエンザ予防接種代の助成がある場合は、当会へ請求する前に申請手続きを済ませ、助成金額を差し引いて請求してください。(※重複した給付はできません。)
- 請求書用紙を作成する際は、必ず必要事項全てに記入してください。特に必須項目には必ずチェックを入れてください。

※市町村の助成内容は共助会HPに随時掲載いたします。

詳しくは各市町村へお問合せください。

△フルミスト(経鼻インフルエンザ生ワクチン)は給付対象となりませんのでご注意ください。

請求書記入時の注意点

接種者の続柄は、子供の場合「子」ではなく「長男」や「長女」と記入してください。

当会に登録されている住所と相違がある場合は返送となります。

今年度接種回数にチェックを入れてください。
(例) 令和3年11月2日→1回目
令和3年11月21日→2回目

医療機関の窓口で支払った予防接種代の合計金額を記入してください。

償還払い※1の場合、領収金額から公費助成該当金額を差し引いて給付し、現物給付※2の場合は領収された金額を給付いたします。公費助成に該当しない方も含め、全員チェックを入れてください。チェックがない場合は返送となります。

予防接種代 公費助成金額 当会給付金額
(例) 4,000円 - 2,000円 = 2,000円

※1 予防接種代を金額支払後、申請手続きをすることにより助成金額が返戻されるもの
※2 予防接種代から公費助成金額を差し引かれた金額を支払うもの

出産おめでとう!!

出産給付金を給付させていただきました会員のお子様をご紹介します。

JAふくしま未来

橋本 千夏 様

3月に、めでたく長女^{りな} 莉奈ちゃんが誕生されました。

- お子様の名前の由来を教えてください。

春生まれなので、春に咲くというジャスミンの花「莉」を付けました。誰にでも好かれる人、優しい女性になってほしいと思い、可愛い名前にした。

- お子様に一言お願いします。

元気いっぱいの笑顔をいつもありがとう。健康に育ってほしいと思います。
これからたくさん遊ぼうね。
すくすく大きくなあれ!!



莉奈ちゃん

「愛らしさ」の花こぼしがぴったりの女の子になるね



廉央くん

渚央お兄ちゃんたくさん遊んでね

(株) JAサービス夢みなみ

小針 敬司 様

3月に、めでたく二男^{れお} 廉央くんが誕生されました。

- お子様の名前の由来を教えてください。

“素直にまっすぐ育ってほしい”“兄弟の絆を大切にしてほしい”という願いをこめて、「廉」という字とお兄ちゃん(渚央)と同じ字を使い「廉央」と名付けました。

- お子様に一言お願いします。

廉央くん、うまれてきてくれてありがとう。お兄ちゃんと仲良く、いっぱい遊んで元気に大きくなってね♡



令和2年度事業実施報告

(令和3年3月31日)

令和2年度の決算が承認されましたので、概要をお知らせします。
令和2年度事業報告および決算の詳細はホームページをご覧ください。



共助会総合保険 会員数・被扶養者数

加入団体53団体 契約者会員7,033人 被扶養者4,956人

共助会総合保険実績

医療給付金 67,593件	240,279,480円	療養給付金 33件	330,000円
脱退給付金 11件	3,733,456円	死亡給付金 13件	450,000円
結婚給付金 114件	2,280,000円	健康管理活動助成 6,997名	36,371,819円
出産給付金 183件	3,680,000円	PET検診給付金 95件	2,850,000円
給付額合計		289,974,755円	

退職互助医療保険 積立会員数

加入団体51団体 現職会員 3,739人 現職会員 積立者 431人 現職会員 積立待機者 1,170人

現職総会員数 計 5,340人

退職互助医療保険実績

医療給付金	26,541件	106,551,150円
解約返戻金	1件	22,087円
香典	40件	400,000円
給付額合計		106,973,237円

退職互助医療保険契約者会員数

本人	2,616人
配偶者	2,161人
契約者会員数	計 4,777人

『会員マイページ』をご利用ください

- Q 何月分まで請求したのかな？
Q ○○病院の○月分はいくら給付になったのかな？
Q 今の会員台帳はどのように登録されているのかな？
(住所・振込口座・加入健康保険など)
Q 先日提出した請求書は受付されたのかな？
Q 今まで受けた給付金の累計額は？



請求した給付金、
会員の登録状況など
会員ご自身の情報が
ご覧いただけます

すぐに確認できるのが、「会員マイページ」です!!

会員マイページとは、ID(会員コード)・パスワードでログインし、ご自身で給付状況や会員情報をご確認いただけるインターネットサービスです。無料でご利用いただけます。事前にご登録手続きをしていただくことでご利用ができますので、この機会にぜひご登録ください。

こんなことを確認できます!!

● 医療給付金の明細照会

● 会員情報

被扶養者登録状況
給付金情報
一時払積立金 などの照会

検索対象

対象者 病院名
給付月 年 月 ~ 年 月
診療月 年 月 ~ 年 月

【医療給付金の明細照会】
さまざまな条件で給付明細を
照会することができます!!

区分	給付年月	診療年月	続柄	対象者名	医療機関名	入会	請求主	給付金額	高額	ナンバリング
給付済	R2年8月	R2年7月	本人	共助会 太郎	〇〇〇整形外科	外来	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
給付済	R2年4月	R2年3月	本人	共助会 太郎	〇〇〇整形外科	外来	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
給付済	R1年12月	R1年11月	本人	共助会 太郎	〇〇〇整形外科	外来	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
給付済	R1年10月	R1年9月	本人	共助会 太郎	〇〇〇整形外科	外来	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
給付済	H31年4月	H31年3月	本人	共助会 太郎	〇〇〇整形外科	外来	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

会員マイページがスマートフォン(Android)や
iPhoneからも利用できます!!

ご利用には、事前に登録手続きが必要になります。

まずは、スマートフォン(Android)やiPhoneから「利用申請」をしてください。

その際、メールアドレスは、スマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

既に、PCでのご登録がお済みの方は

スマートフォン(Android)やiPhoneにクライアント証明書のインストールをしていただければすぐにご利用できます。

クライアント証明書は、過去に送付いたしました「仮登録完了メール」に添付されておりますが、紛失された方には、クライアント証明書を再送付いたしますので、既にご登録がお済みの方も、「利用申請」をしてください。その際、メールアドレスはスマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

利用申請はこちらから

http://ja-kyojokai.or.jp/mypage/mypage_sinsei/form/





正解者のうち抽選で30名様に 記念品を贈呈いたします!!

応募方法

クイズの答え・団体名・会員コード・会員氏名・共助会への一言を添えてハガキまたは、共助会ホームページから応募ください。
※共助会ホームページからの応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。



QRコード

スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。

応募の際、会員コードや氏名等に相違がありますと、クイズに正解していた場合でも落選となってしまいますので、ご注意ください!

応募先

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1
JA福島共助会「共助会クイズ」係

応募締切

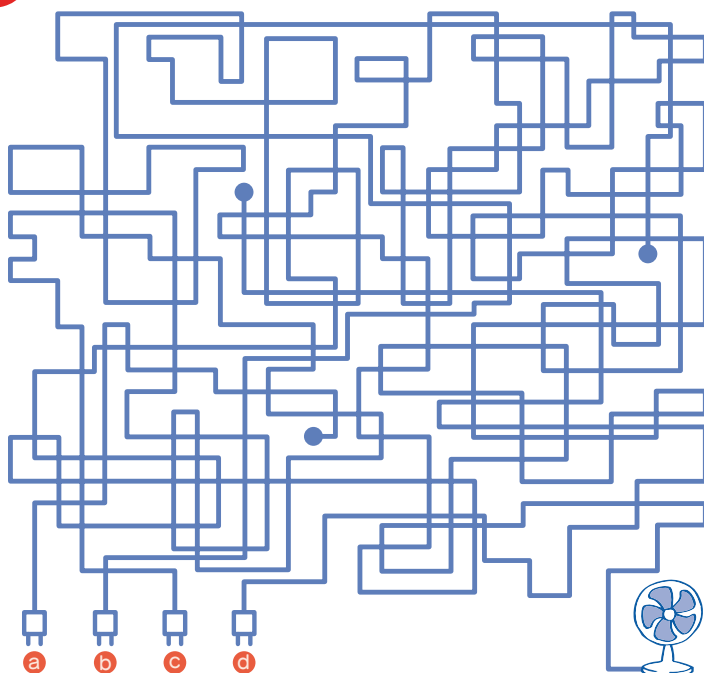
令和3年7月31日(土)

※当選者は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

共助会たより第19号(令和2年12月)の答え「①意味②解答③体温④協力⑤経理」
正解者の方へ記念品をお贈りさせていただきました。



どのプラグをコンセントにさしこめば、扇風機を使うことができるか、こたえてください。ただし、コードが交差したところでは直進します。



共助会たより+プラス

令和3年度

JA福島県 職員連盟からの お知らせ

共助会たより +プラスとは?

JA福島共助会は健康づくりの一環として、JA福島県職員連盟が実施する各種大会に共催しております。

職員連盟スポーツ大会へは、毎回多くの盟友にご参加いただきありがとうございます。
今年度の各種大会日程が決まりましたのでお知らせいたします。



今年度も、多くのご参加をお待ちしております!!

県大会

回数	種目	開催日	開会式	競技開始	開催場所
45	卓球	7月17日(土)	9:00	9:30	福島市 十六沼公園体育館
21	ゴルフ	7月31日(土)	-	7:45	大玉村 大玉カントリークラブ(最大30組まで)
50	野球	9月4日(土)~5日(日)	8:00	8:30	二本松市 城山総合グラウンド・安達運動場
38	男子バレーボール	9月26日(日)	8:30	9:00	田村市 田村市総合体育館
50	女子バレーボール				
19	サッカー	10月24日(日)	8:30	9:00	須賀川市 福島空港公園多目的運動広場

東北大会

回数	種目	開催日	開会式	競技開始	開催場所
16	野球	10月8日(金)	9:00	9:30	福島県二本松市 城山総合グラウンド
17	バレーボール	11月予定	9:30	10:00	宮城県 中止
	卓球(岩手・福島交流大会)	11月26日(金)	11:30	11:45	岩手県盛岡市 盛岡体育館

※各大会については新型コロナウイルス感染状況により、中止または延期となる場合があります。

※開催文書は大会開催の約1ヶ月前にお送りいたします。参加申込書の締め切りは2週間前となります。

※新規加入団体も募集しています。詳しくはお問い合わせください。【お問い合わせ先】 JA福島県職員連盟 TEL.024-554-3512 担当：菅野

投稿大募集!!

「共助会たよりいきいき」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。

自分・家族の特技や趣味に関すること、地域のこと、旅行の体験記など、何でもかまいません。たくさんのご応募お待ちしております。

採用者には謝礼をお送りいたします。

事務局よりひとこと

地元食材を使った特別弁当を事務所の皆で食べてみました。美味しかったですよ! 「この食材にはこんな食べ方があるのか…」と発見もあり、毎月の特別弁当を食べるのが楽しみになりました。いつも代わり映えのしなかった我が家の食卓を見直し、ご近所からいただいたり家庭菜園で採れた野菜や果物で旬のものを再認識して食事を楽しめるようになりたいと思います。