



ゆうメール

【差出人・返還先】  
〒456-0023 名古屋市熱田区六野 2-1-3  
AD:D

# ゆうゆう 2026年度 64

発行  
サークルゆうゆう事務局  
(あいち銀行)

必ずご本人様が開封していただきますようお願いいたします。

### 特集

## 「心が癒やされ、体が元気に！」 ガーデニングで健康増進

### 健康を食べよう

## アサリ

- ゆうゆうアプリ会員限定  
特典のご案内
  - 特典1 夏の観劇のご案内(御園座)
  - 特典2 ゆうゆう×Ai PLAZAセミナー
- あいぎんアプリ  
インストール・利用登録の手順
- サークルゆうゆう特典  
優待サービスのご案内 **NEW**
- 年金受取ご指定&  
ご紹介プレゼント



全員にもれなくプレゼント!  
年金お楽しみ  
プレゼント引換券  
冊子内に  
掲載しています

## 当行で年金をお受け取りのお客さまは (時間外利用) 提携コンビニATM、当行ATMの ご利用手数料が**無料**になりました!

▶詳細は1ページをご覧ください



●この冊子はあいち銀行からお届けしています。  
●AD:Dはあいち銀行の依頼により郵便局への投函業務を代行する企業です。  
●本冊子は、当行利用者ならびに今後利用される皆さまにお送りしております。

## サークルゆうゆう優待サービス お問い合わせ・お申し込み先

### 百貨店での優待サービス

- 名古屋栄三越 外商統括部  
TEL.052-252-3833 (平日10時~18時)
- 松坂屋名古屋店  
TEL.050-1782-7000 (平日10時~20時)

### 警備会社の安心・安全サービス

- セコム(株)名古屋統轄支社  
TEL.052-571-7246 (平日9時~18時)
- ALSOK(株)中日本営業部  
TEL.052-261-8728 (平日9時~18時)

### 旅行

- 名鉄観光サービス各営業所  
名鉄観光サービス(株)金山駅旅行センター  
TEL.052-683-7820  
(10時~18時 年末年始以外営業)

### フィットネスクラブ

- (株)アクロス  
TEL.0574-60-5010  
(ご予約不要 平日10時~17時)

### 家事代行

- ニチライフお客さまセンター  
TEL.0120-212-295 (8時~20時)

### グルメ

- サガミレストラン(株)  
TEL.052-737-5588 (平日10時~17時)
- アトムお客様センター  
TEL.0120-49-2016 (平日9時30分~18時)

### 人間ドック提携先

- 国際セントラルクリニック  
TEL.052-821-0090(予約センター)  
450-0001 名古屋市千種区那古野1-47-1  
国際センタービル10F
- 大名古屋ビルセントラルクリニック  
TEL.052-821-0090(予約センター)  
450-6409 名古屋市中村区名駅3-28-12  
大名古屋ビルディング9F
- スカイル内科・スカイル健康管理センター  
TEL.052-734-2200(カスタマーセンター)  
460-0008 名古屋市中区栄3-4-5  
栄(スカイル)ビル11階
- 名古屋栄セントラルクリニック  
TEL.052-821-0090(予約センター)  
※2026年6月1日移転予定です。  
詳細は予約の際にご確認ください。
- マリクリニック  
TEL.052-954-8001  
460-0002 名古屋市中区丸の内3-20-17  
KDX接通ビル4F
- 名古屋市医師会健診センター  
TEL.052-937-8425  
461-0004 名古屋市中区葵1-18-14
- オリエンタルクリニック  
TEL.052-741-5181  
464-0850 名古屋市千種区今池1-8-5
- 東山内科・小児科 東山健康管理センター  
TEL.052-734-2200(カスタマーセンター)  
464-0807 名古屋市千種区東山通5丁目103番地
- 愛知健康増進財団  
TEL.052-951-3919  
462-0844 名古屋市中区清水1-18-4
- 名古屋セントラルクリニック  
TEL.052-821-0090(予約センター)  
457-0071 名古屋市中区千種通7-16-1
- 守山内科・小児科 守山健康管理センター  
TEL.052-734-2200(カスタマーセンター)  
463-0070 名古屋市中区新守山901
- ようていファミリークリニック藤が丘  
TEL.052-771-6688  
463-0034 名古屋市中区四軒家2-702
- 和合セントラルクリニック  
TEL.052-821-0090(予約センター)  
470-0162 愛知県愛知郡東郷町大字春木字白土1-1884
- ようてい中央クリニック  
TEL.0587-66-5133  
482-0003 愛知県岩倉市普野町郷前17
- ようていファミリークリニック  
TEL.0568-80-7124  
481-0006 愛知県北名古屋市熊之庄宮地97
- ようてい健康増進クリニック  
TEL.0568-23-3355  
481-0033 愛知県北名古屋市西之保三町地3-1
- 小牧ようてい記念病院  
TEL.0568-65-7517  
485-0077 愛知県小牧市西之島丁田1963
- 山下病院健診センター  
TEL.0586-46-1520  
491-8531 愛知県一宮市中町1-3-5
- 中京サテライトクリニック  
TEL.0562-93-8222  
470-1101 愛知県豊明市番掛町石畑180-1
- 半田市医師会健康管理センター  
TEL.0569-27-7887  
475-8511 愛知県半田市神田町1-1
- きぎょうの丘健診プラザ  
TEL.0572-56-0115  
509-5127 岐阜県土岐市土岐ヶ丘2-12-1
- 富田浜病院健康増進センター  
TEL.059-365-0411  
510-8008 三重県四日市市富田浜町26-14
- 中京サテライトクリニック三重  
TEL.059-373-4875  
513-0831 三重県鈴鹿市庄野町字久保866
- 奈良西部病院  
TEL.0742-51-8700  
631-0061 奈良県奈良市三碓町2143-1

### 人間ドック、脳ドック、脳・血管ドック、肺ドック、肝ドック、心・血管ドック提携先

- メディカルパーク今池  
TEL.052-734-2200(カスタマーセンター)  
464-0850 名古屋市千種区今池1-8-8 今池ガスビル2階

### 人間ドック、脳ドック提携先

- メドック健康クリニック  
TEL.052-752-1125  
466-0857 名古屋市昭和区安田通4-3

### 脳ドック提携先

- 名古屋脳神経外科クリニック 名古屋脳ドック  
TEL.0561-62-0505  
480-1137 愛知県長久手市下川原10-1

ゆうゆう 64号 (2026年3月)  
サークルゆうゆう事務局発行  
〒460-8678  
名古屋市中区栄3-14-12(あいち銀行)  
TEL.052-262-9547  
次回発送: 2027年4月上旬予定



ご優待券

キリトリ

ご優待券

キリトリ

ご優待券

キリトリ

ご優待券

キリトリ

ご優待券

ここからゆっくりと  
はがしてください

# 特集 心が癒やされ、体が元気に! ガーデニングで健康増進



野菜のお世話を通して、心と体に健康をもたらしてくれる昨今人気のガーデニング。気軽に始められる野菜づくりで、土に触れ、自然と共生する喜びや自分で育てた野菜を味わう幸せを体感してみませんか?

1959年秋田県湯沢市生まれ。宮沢賢治に憧れて岩手大学に入学、大学院を修了。現在は学生たちに野菜園芸学、農業教育学などの指導を行う。NHK「趣味の園芸・やさいの時間」、日本テレビ「世界一受けたい授業」など、テレビやラジオに多数出演。「藤田智の新・野菜づくり大全 (NHK出版)」など著書も多数。

〈取材協力〉  
恵泉女学園大学  
社会園芸学科教授  
藤田智さん



「まずは成功体験が大切なので、簡単な野菜づくりから始めることがポイントです」と話すのは、今回取材をさせていただいた恵泉女学園大学教授の藤田智さん。野菜づくりの講師として、テレビやラジオなどを通してガーデニングや家庭菜園の楽しさ、上手な育て方などを伝えていきます。藤田さんは、サニーレタスやリーフレタスなど比較的育てやすい野菜からスタートすることを推奨。「例えばサニーレタスなら、

育てて食べる喜びが  
意欲向上につながる

適度に日光を浴びて体を動かすことで心も体も元気になれると、シニア世代の間で人気を呼ぶガーデニングや家庭菜園。特にガーデニングは大きな庭や畑がなくてもプランターで野菜づくりができるため、初心者には始めやすい趣味と言えます。また丹精込めて育てれば立派に成長してくれるので、早く満足感や達成感を得やすいと言われています。「まずは成功体験が大切なので、簡単な野菜づくりから始めることがポイントです」と話すのは、今回取材をさせていただいた恵泉女学園大学教授の藤田智さん。野菜づくりの講師として、テレビやラジオなどを通してガーデニングや家庭菜園の楽しさ、上手な育て方などを伝えていきます。藤田さんは、サニーレタスやリーフレタスなど比較的育てやすい野菜からスタートすることを推奨。「例えばサニーレタスなら、

認知症予防や  
健康改善にも期待

苗を植えてから3〜4週間で収穫できます。できたら、ぜひ家族と一緒に食べてください。自分で育てた野菜のおいしさは格別ですし、その喜びと楽しさが次の野菜を育てる意欲の向上へと繋がります」と話します。

# 年金お楽しみプレゼント引換券

ショルダーポーチ



スマートフォンやお財布など、手軽に持ち運べるショルダーポーチです。内側ポケットには、ICカードなども収納できます。散歩や軽装でのお出かけにも◎。

年金プレゼント引換期間

本券のお受取日から  
2027年3月末日まで

- 窓口が混雑する場合があります。余裕をもってお越しください。在庫切れの場合は、再度お越しいただくことがあります。
- 本券をお持ちいただければ、代理の方や、お取引店以外の窓口でもお受け取りいただけます。(コピー不可)

銀行使用欄

あいち銀行

日付印

この部分は切り離さずに本券をお持ちください。

平素は、大切な年金のお受け取りをはじめ、あいち銀行をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

当行で年金をお受け取りの方への感謝を込めて、**もれなく全員にプレゼントをご用意しました。**

本プレゼント引換券をお持ちのうえ、ぜひご来店くださいませ。

なお、支店が混み合う場合もございますので、時間に余裕をもってお越しください。在庫切れの場合は、再度お越しいただく場合がございますのでご了承ください。

今後ともあいち銀行をお引き立てのほど、よろしく願い申し上げます。

## あいぎんポイントサービス・ゆうゆう定期のご案内



当行で公的年金\*をお受け取りのお客さまは、コンビニ等ATM利用手数料、当行ATM時間外利用手数料がそれぞれ月2回まで**無料**になりました!

\*公的年金…国民年金・厚生年金・共済年金・労災年金

あいぎんポイントサービスの「年金受取」のお取引ポイントが80ポイント→100ポイントとなり、「年金受取」だけでブロンズステージの特典が受けられるようになりました! また、他のお取引ポイントによりシルバー・ゴールドステージに該当するお客さまはさらにお得な特典がご利用いただけます。

### あいぎんポイントサービスとは?

月末時点のお取引をポイントに換算し、ステージを決定! ステージに応じた各種特典をご利用いただけるサービスです。

### ステージ決定と特典の提供時期

毎月末に換算されたポイント数の合計で、翌々月1日から月末までのステージが決まります。決定したステージに応じて、ステージ別の特典をご利用いただけます。



あいぎんポイントサービスに関する詳細やポイントシミュレーションなどはこちらよりご確認ください

ステージ別の主な特典について	ブロンズ 100~199ポイント	シルバー 200~299ポイント	ゴールド 300ポイント~
コンビニ等ATM利用手数料*	無料 (月2回まで)	無料 (月3回まで)	無料 (回数制限なし)
当行ATM時間外利用手数料	無料 (月2回まで)	無料 (回数制限なし)	無料 (回数制限なし)
あいぎんAiダイレクト、あいぎんアプリでの他行宛振込手数料	—	月1回まで 無料	月3回まで 無料
特別金利定期預金	—	シルバー 定期預金	ゴールド 定期預金
貸金庫手数料	—	1,100円 優遇(税込)	3,300円 優遇(税込)

\*セブン銀行、ローソン銀行、イーネット、イオン銀行でのATM利用手数料がステージに応じて所定回数まで無料となります。  
\*ファミリーマートに設置されているゆうちょ銀行ATMは対象となりません。

商品概要はこちら

あいぎんスーパー定期・大口定期預金 ゆうゆう 期間1年 預入上限なし

当行で公的年金をお受け取りの方限定のお得な定期預金です。店頭表示金利に所定の金利を上乗せした金利を適用します。

あいち銀行の窓口へ商品概要説明書をご用意しております。詳しい内容は、窓口へお問い合わせください。

店頭表示  
金利

+年0.2%

2026年1月5日現在



初心者におすすめのガーデニング栽培法

比較的簡単に育てられる野菜4選&栽培ポイント

ミニトマト

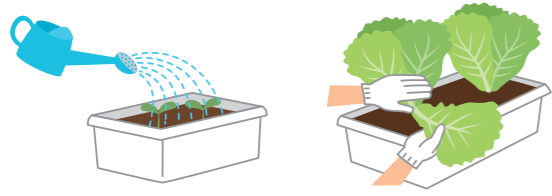
大型のプランターを用意し、水はけをよくするために鉢底石を敷いて培養土を入れます。苗は30~35cm間隔で2つ植え、支柱を立てて紐で茎を固定します。太い茎の主枝から葉が7~8枚出たら、主枝と葉の間から出る脇芽を取ります。果実は、4段取ればOKです。



■支柱を立てて紐で茎を固定 ■主枝と葉の間の脇芽を取る

リーフレタス、サニーレタス

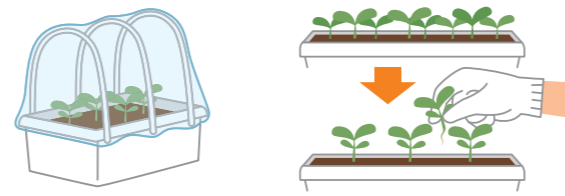
中型のプランターを用意し、20cm間隔で苗を植えて土を寄せます。水やりはたっぷり行い、約2週間で追肥を10g施します。約25~30cmに成長したら、外側の葉をはがして収穫します。追肥をすれば、また葉が成長して収穫を長く楽しむことができます。



■水やりはたっぷりと ■外側の葉をはがして収穫

小松菜

中型のプランターに10~15cm間隔で列を作り、各列に1cm間隔で種をまきます。小松菜などのアブラナ科野菜は虫がつきやすいので、自然農薬または防虫ネットを施しましょう。本葉が出たら3~4cm間隔で間引きをします。その後、約10gの追肥を行います。



■自然農薬や防虫ネットで虫害対策 ■本葉が出たら間引き

ジャガイモ

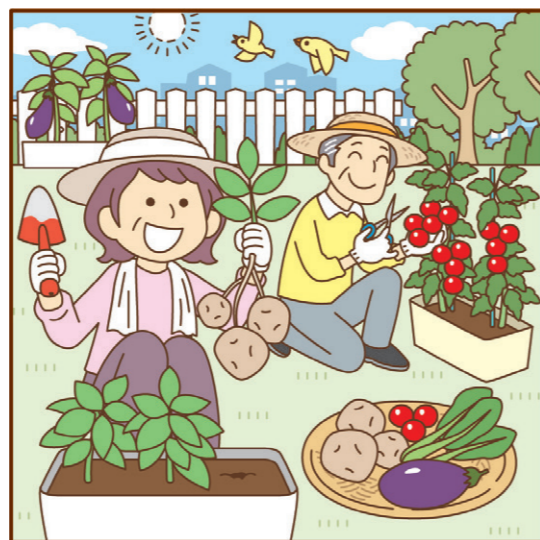
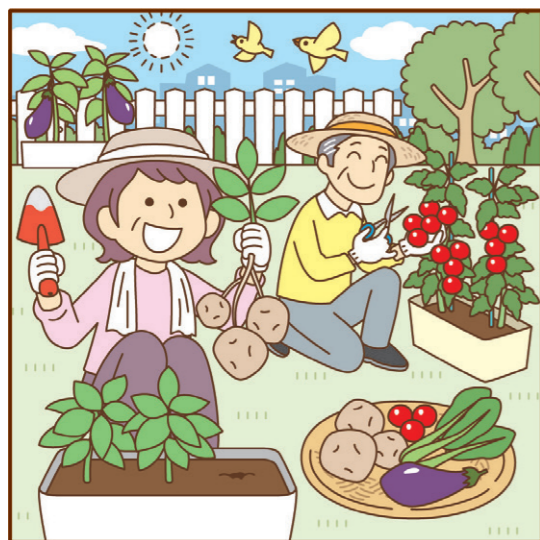
土を半分入れた大型プランターに穴を掘り、2分割したタネイモを2個植えます。5~6つの芽が出たら、1~2つを残してカットし、追肥をして土をかぶせます。花が咲いたら、さらに追肥をしてプランターを土で埋めます。葉が黄色になったら土を掘って収穫します。



■2分割したタネイモを植える ■芽は1~2つを残しカット

野菜の収穫を楽しんでいる夫婦です。よく見ると、左右のイラストには異なる所が7カ所あります。さて、どこでしょうか?

間違い探し



答えは14ページにあります。

ガーデニングで野菜栽培を行う際に必要なもの

- 育てたい野菜の種や苗
- 大・中・小のプランター (育てる野菜によってサイズを変更)
- 培養土 (野菜用のものであればOK)
- 追肥用の肥料
- 防虫ネット (低農薬、減農薬で育てる場合)
- スコップ、ジョウロ、収穫用のハサミ、カゴなど
- 鉢底石、支柱 (野菜の種類による)



日頃の運動不足の解消にも。特に土が入ったプランターはある程度の重みがあるため、持ち上げたり運んだりすることで下半身の筋肉が鍛えられます。「二度にたくさんの作業をするのではなく、毎日ゆっくりと少しずつ体を動かすことが大事です」と藤田さんは言います。さらに五感に与える影響でストレスの軽減も期待できます。「生き生きとした野菜の緑に癒やされて心が穏やかになったという人や、仕事や日常生活で受けるストレスが緩和されたという人もいます」と藤田さん。「家族をはじめ、同じようにガーデニングをする人とのコミュニケーション

育てる野菜に応じて必要なものを揃える

ガーデニングで野菜栽培を始めるにあたっては、まず培養土や道具を揃える必要があります。プランターは野菜に合わせて大・中・小の3種類を用意します。藤田さんは「トマトやナス、キュウリなどの果菜はしっかりと土中深くまで根を張るので大きなプランターが、小松菜や水菜などはそれほど根も深くならないので中くらいのプランターが適しています。ベビーリーフは小さなプランターで何度も育てることができると話します。培養土はあまり高価なものでも十分。水をかけてからよく混ぜて2週間ほど置き、熟成させると土の状態がよくなります。

ポイントを押さえてガーデニングに挑戦

なるべく農薬を使いたくないという人は、防虫ネットを準備しましょう。種をまいてたつぷりと水を与えた後にすぐ防虫ネットを施せば、防虫剤などを使う必要はなくなります。またある程度育ってきたら追肥が必要なので、有機肥料や化学肥料を用意します。スコップやジョウロ、収穫バサミも準備しておきましょう。道具が揃ったらいよいよガーデニングにチャレンジ。まずはプランターに培養土を入れま

よう、水のあげすぎには気を付けてみましょう」と藤田さん。追肥は2週間に1回程度の割合で行います。量は14リットルサイズのプランターで約10g、20リットルサイズでは約20gが目安です。収穫はあまり育ちすぎないうちに行うのがベスト。「小松菜なら約25cm伸びたら収穫し、トマトは赤くなったら、ナスは皮の照りがピカピカになっていうちに収穫します。成熟すると種ができて味が落ちてしまい、ボケナスになりますよ」と藤田さんは教えてくれます。水菜や小松菜など、同じプランターでアブラナ科の野菜を連作すると病気が出る可能性があるため、収穫したら別の野菜を育てます。これらのポイントや注意を押さえつつ、ガーデニングでの野菜づくりを楽しんでみましょう。

健康を  
食べよう

# アサリ



古くから食される  
暮らしに根付いた貝

日本の食卓になじみのある貝  
と言えば、多くの方がアサリを思  
い浮かべるのではないのでしょうか。  
アサリが旬を迎える4月から5  
月がハイシーズンとなる潮干狩り  
は、ゴールデンウィークの行楽のひ  
とつとしても親しまれています。  
食材としての歴史は古く、縄  
文時代まで遡ります。日本各  
地の貝塚から貝殻が出土してい

ることから、当時の人々の重要な  
栄養源であったと思われます。  
アサリの水揚げは全国で行わ  
れています。なかでも北海道、  
愛知県、三重県は特に漁獲量が  
多く、いわゆる名産地と言われ  
ています。実は産地によって、貝  
殻の模様や身の特性に違いがあ  
り、たとえば北海道産は身が大  
きく、貝殻は模様がなく全体的  
にグレー、愛知産は茶系の模様  
で殻が薄く、身がふっくらしてい  
ます。食べ比べや、料理による使

い分けをしてみるのもオススメ  
です。

健康や美容をサポートする  
豊富な栄養価が魅力

アサリは栄養価の高い食材  
としても有名です。シニア世  
代に多い貧血の予防に役立つ  
鉄分や、体内の消化・代謝の働  
きを助けるビタミンB12に加  
えて、コレステロール減少や疲  
労回復に効果的なタウリンも  
毎日の健康維持に役立ちます。  
また、髪や爪などを美しく保つ  
働きを持つ亜鉛を多く含んで  
いることも特徴のひとつ。健  
康にも美容にも効果のある栄  
養素をたっぷり含む、まさに万  
能食材と言えます。  
蒸しても、煮ても、炒めても  
おいしくいただけるアサリは、  
和洋中を問わず幅広い料理の  
主役として活躍する食材。旬  
を迎えるこれからの時期は、ぜ  
ひ食卓に取り入れてみてくだ  
さい。

## 調理メモ

おいしく食べる  
ためにも  
砂抜きは確実に

生のアサリを調理する場合は、砂抜きな  
どの事前処理が必要不可欠です。まず行っ  
てほしいのは、殻表面の汚れ落とし。アサ  
リの殻にある細かい溝には汚れがたまりや  
すいので、水の中で殻同士をこすり合わせ  
るように洗いましょ。砂抜きには、海水と同じ塩分濃度3%の  
塩水を使用します。水500mlに対して塩

15g(大さじ1程度)を入れると3%と覚え  
ておくとう便利です。次に塩水を入れたポウ  
ルなどに、アサリ同士が重ならないように  
並べます。水が深すぎるとアサリが酸欠で  
死んでしまう恐れがあるので、水量はちよ  
うど浸るくらいがベストです。最後に、砂の  
中を再現するために新聞紙などで蓋をし  
て、1時間ほど置いておけば準備完了です。

## 春を味わう、深川めし

エネルギー 337kcal 食塩相当量 0.9g (各1人分)

### 材料 (4人分)

米 2合、アサリ(むき身) 100g、キャベツ 50g、ごぼう  
50g、干しいたけ 5g、ニンジン 30g、油揚げ 20g、白  
だし大さじ1、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1、みりん  
大さじ1、三つ葉 10g、刻みのり 適量

### 作り方

- ① しいたけが浸る量の水(約100ml)に15~20分  
ほど浸して戻す。※戻し汁はとっておく
- ② キャベツをひと口大、ごぼうをささがき、ニンジン  
と油揚げを千切りにする。
- ③ 戻したしいたけを3mm幅に切る。
- ④ 炊飯器に洗った米としいたけの戻し汁全量、調味料  
(白だし、酒、薄口しょうゆ、みりん)を入れ、  
2合目の目盛りまで水を加えて、上から②、③、ア  
サリを入れて炊き込む。
- ⑤ ごはんが炊けたら器に盛り、刻みのり、さつと茹で  
た三つ葉をのせる。



写真は一人前

江戸時代から漁師めしとして親しまれる、  
東京の郷土料理のひとつ。  
今回は、春が旬のキャベツとごぼうを  
たっぷり使った、季節を味わうアレンジです。

## アサリとレタスの韓国風スープ

エネルギー 157kcal 食塩相当量 1.7g (各1人分)



写真は一人前

アサリとコチュジャンの相性が抜群の  
程よい辛みがくせになる一品。  
素材の栄養素を丸ごと摂ることができる  
身体にもやさしいスープです。

### 材料 (2人分)

アサリ(殻付き) 100g、レタス 80g、とうふ 1/3丁(100g)、  
豆もやし 80g、鶏ガラスープ 小さじ1、ごま油 小さじ1、  
薄口しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1、コチュジャン  
小さじ1/2、水 400ml、白いりごま 2g、糸切唐辛子  
適量

### 作り方

- ① アサリは砂抜きをしておく。
- ② レタスはひと口大にちぎり、とうふは4等分に切る。
- ③ アサリととうふ、豆もやし、鶏ガラスープ、薄口し  
ょうゆ、みりん、コチュジャン、水を鍋に入れ、中火  
で煮る。
- ④ アサリに火が通ったら、ごま油、レタスを入れて弱  
火でさつと煮る。
- ⑤ 器に盛り、白いりごまと糸切唐辛子をふりかける。

# 無料 公式アプリ あいぎんアプリ

銀行取引をもっとお手軽にするスマホアプリ



どこでも残高確認や振込ができて、もっと身近。通帳レスでもっと便利。



アプリ詳細はこちら

## ■ 残高・取引明細照会・振込

当日含め30日間の口座明細をいつでもどこでもタップするだけでご確認いただけます。銀行やATMに行かなくてもスマートフォンで簡単に振込・振替ができます。窓口やATMで振込するよりも手数料がお得に！忙しい時でも、便利にご利用いただけます。



## ■ スマート通帳

アプリが通帳となり、入出金明細を最大1,000明細までご確認いただけます。ATMに並んで通帳記帳や繰越の必要がなくエコで便利なサービスです。通帳の表紙と明細をPDFまたはCSVファイルで出力でき、メモを入力することもできるので家計管理にもご利用いただけます。



## ■ プッシュ通知 (お知らせ機能)



アプリのホーム画面の右上から御園座観劇やAi PLAZAセミナーのゆうゆうアプリ会員限定特典の案内をご確認いただけます！

## ■ プッシュ通知設定方法

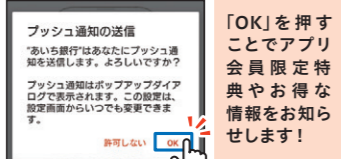
- iPhone** ご利用端末の設定アプリを開き、「あいぎんアプリ」を選択し、「お知らせを受信する」・「通知を許可」の両方を **ON** に設定
- Android** あいぎんアプリホーム画面左上の「設定」から「お知らせ」を選択し「お知らせを受信する」にチェック

## インストール・利用登録の手順

1 App StoreまたはPlayストアで「あいぎんアプリ」をインストールしてください。



2 プッシュ通知を設定します。お知らせを受け取る場合は **[OK]** を押してください。



3 [初めてご利用されるお客さま] を押してください。



4 利用規約をご確認いただき **[同意欄]** にチェックを入れ、**[口座を登録して始める]** を押してください。

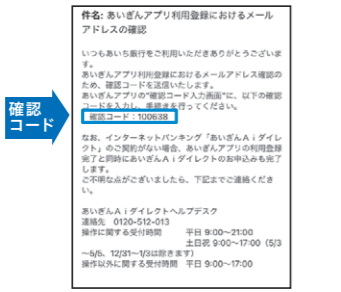


5 メールアドレスを入力します。



【あいぎん銀行からのお知らせを受け取る】にチェックを入れ、**[メール送信]** を押してください。

6 確認コードがメールで届きます。



登録したメールアドレスに送信されたメールを開いて、**確認コード**をご確認ください。

7 確認コードを入力します。



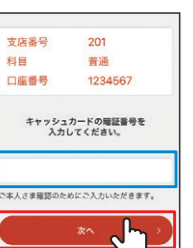
あいぎんアプリに戻り、**[6]** の確認コードを入力し、**[次へ]** を押してください。

8 支店番号・口座番号を登録します。



代表口座の支店番号・口座番号を入力し、**[次へ]** を押してください。

9 キャッシュカードの暗証番号を入力します。



暗証番号を入力し、**[次へ]** を押してください。

10 あいぎんアプリ起動時の暗証番号(4~8桁)を登録します。



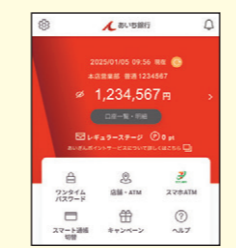
アプリ起動時に使用する暗証番号を入力し、**[確認画面へ]** を押してください。

11 あいぎんアプリの暗証番号を再入力します。



再度アプリ暗証番号を入力し、**[確定]** を押してください。

12 あいぎんアプリの利用登録が完了しました。



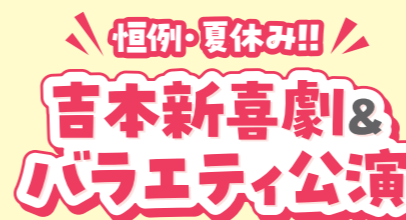
あいぎんアプリのホーム画面が表示されます。

# ゆうゆうアプリ会員限定 特典のご案内

ゆうゆう会員さまのうち、無料公式アプリ「あいぎんアプリ」(詳細P12)をご利用登録いただきますとゆうゆうアプリ会員さまとして御園座の観劇(不定期開催)や少人数制の体験型セミナー(毎月開催)にお申し込みいただけます。この機会にぜひご利用登録ください。

## アプリ会員限定

### 特典1 夏の観劇 御園座



※公演内容・出演者等の詳細は、御園座HP公演案内をご覧ください。

- 対象者** ゆうゆう会員のうち、あいぎんアプリ会員※のお客さま ※あいぎんアプリを利用登録いただいている方
- 観劇日** 8月7日(金) 昼の部(午前11時開演) ※1会員さま4枚までお申し込みいただけます。
- 観劇料金** A席 お一人様7,500円(お弁当・お茶付)
- 申込受付期間** 4月27日(月)10時 ~ 5月22日(金)17時まで
- 振込期限** 6月12日(金)まで
- 定員** 先着200名様 定員になり次第、申し込みを締め切ります。

## お申し込みの流れ

1 事前のお申し込みが必要です。QRコードまたはURLからゆうゆうアプリ会員ご本人さまがお申し込みください。



申込受付は4月27日(月)10時開始! 1会員さま1回のみ・4枚までお申し込みいただけます。

お申し込みはこちら、もしくは下記URLから

<https://d6e91241.form.kintoneapp.com/public/aigineisui202608m>

- 2 申込時に入力したメールアドレスに振込先等のご案内を送付します。メールに記載された振込先に観劇料金をお振込ください。 ※振込時の依頼人名は、**[申込者ご本人さまのお名前]**でお振込ください。 ※振込期限:6月12日(金) 振込手数料は、お客さま負担になります。
- 3 入金確認後、入金確認メールを送付します。チケットは公演当日、劇場にてお手渡しいたします。(受付開始 午前10時~) 御園座 地上1階 あいち銀行専用受付までお越しください。 ※お座席は先着順ではありません。ランダムにお渡しいたします。

## ご注意事項

- お申し込みはゆうゆうアプリ会員のお客さま限定です。会員ご本人さまがお申し込みください。お申し込み時点で申込者がゆうゆうアプリ会員であることが確認できない場合、お申し込みを受付することができません。
- お申し込みは先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきますので、ご了承ください。
- お座席はお選びいただけません。また、お座席の指定・変更等はいたしかねます。
- 入金後の人数変更やキャンセル・返金はいたしかねます。
- お申し込み後、所定の期限までにお振込いただけない場合、お申し込みは無効とさせていただきます。
- お一人様1枚チケットが必要です。入場券の無いお子さまの同伴入場はお断りいたします。
- お客さまからいただいた個人情報は、当観劇に関するご案内に利用いたします。

今後も御園座の観劇優待を不定期に開催!アプリのプッシュ通知やメルマガにてお知らせ!

## アプリ会員限定

### 特典2 ゆうゆう×Ai PLAZAセミナー

ゆうゆうアプリ会員限定特典として、毎月、本店別館のAi PLAZAにて健康・生活、クラフト体験等をテーマに少人数制セミナーを開催しています。

## 対象者・申込方法

ゆうゆう会員のうち、あいぎんアプリ会員のお客さま限定です。下記QRコードからお申し込みください。

[会場] あいち銀行 本店別館1階 Ai PLAZA (入り口:GUCCIのビルの裏側)

[住所] 名古屋市中区栄三丁目14番12号

※セミナー詳細・会場へのアクセス(地図)は右のQRコード(当行HP)に掲載のチラシをご参照ください。

参加無料 各回先着15名 毎月開催



## Ai PLAZA入り口



今後の開催情報等は当行HPをチェック!

4/22(水) 10:00-11:30

血液検査の結果をどう見るか?



病院や健康診断等で受ける機会が多い血液検査の結果の見方についてわかりやすく解説します。  
名古屋市立大学 医学部附属 東部医療センター 血液・腫瘍内科 教授 柳田 正光 氏

5/19(火) 10:00-12:00

クラフト体験教室 つまみ細工 あじさいのブローチ



針、糸を使わずに簡単にちりめん手芸のあじさいブローチが作れます。  
講師 Craft Heart Tokai 代表理事 朽木 瑛浩 氏

6/19(金) 13:30-15:00

おひとりさま時代を生きる!~終活のコツと老い支度の最新情報~



保証人の役割や生活設計、財産管理の方法、亡くなった後の事務手続きなど、終活のコツをお伝えします。  
講師 一般社団法人いきいきライフ協会名古屋 代表理事 朽木 瑛浩 氏

7/23(木) 10:00-12:00

クラフト体験教室 ビーズデコール 日本の四季 花火



描かれたイラストの上にビーズ等のパーツを貼るビーズクラフトです。  
講師 Craft Heart Tokai

■本セミナーはゆうゆうアプリ会員のお客さま限定です。お申し込み・ご参加はゆうゆうアプリ会員ご本人さまに限り、お申し込み時点で申込者がゆうゆうアプリ会員であることが確認できない場合、お申し込みを受付することができません。■お申し込みは先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。■やむをえず、講師の変更、開催日の変更または開催中止となる場合がございます。

毎月のセミナー開催情報は開催の約2週間前にアプリのプッシュ通知にてお知らせ!

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

# 年金受取ご指定 & ご紹介プレゼント

2026年  
6月1日(月)より  
スタート!

当行ですでに年金をお受け取りのお客さま

紹介すると  
もらえる!

- ①所定の紹介エントリーフォームからエントリー
- ②ご紹介を受けた方が右記のプレゼントの対象

当行で初めて年金をお受け取りいただける方を1名ご紹介につき /

## 1,500円プレゼント!

条件①②を満たす方に

■ご紹介者さまは、紹介(エントリー)時点ですでに公的年金をお受け取りの方(年金振込実績のある方)に限ります。■ご紹介を受ける方は、当行で初めて公的年金の受取を指定(請求または変更)される方で、かつご指定手続き前の方に限ります。■ご紹介者さまとご紹介を受けた方が同一名義・相互紹介の場合は対象外です。■ご紹介を受けた方が右記に記載の10,000円プレゼントの対象となった場合に、ご紹介者さまの年金受取口座に入金します。

当行で新たに年金をお受け取りのお客さま

紹介されると  
もらえる!

- ①当行で新たに年金受取指定
- ②ゆうゆうプラス定期を100万円以上お預け入れ
- ③所定の紹介エントリーフォームからエントリー
- ④当行への初回年金振込確認

## 10,000円プレゼント!

条件①~④を満たす方に

■すでに公的年金を他の金融機関で受け取られている方もお受取口座を当行に変更いただければ対象となります。■プレゼントは条件①~④すべての条件達成後に年金受取口座に入金します。■ゆうゆうプラス定期は当行での年金受取指定手続き(年金請求書または変更届への銀行証明印押印)と同時に預入いただけますが、初回年金受取日から6ヶ月以内に作成いただく必要があります。■ご紹介者の方がいなくてもエントリーいただけます。■対象となるのは、お一人さま1回限りです。

■本プレゼントは期間の定めはありません。内容や条件は予告なく変更・中止する場合があります。

■詳細および留意事項等は2026年6月1日(月)以降に営業店にて配布されるチラシまたは当行ホームページをご確認ください。

### 優待サービスのご利用方法

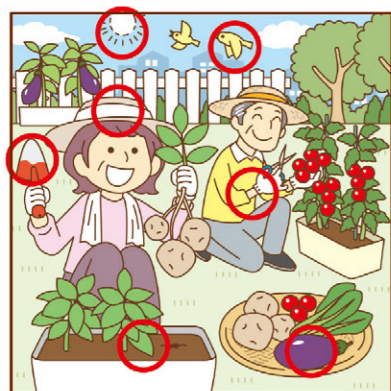
STEP 1 ご利用になる提携会社にお申し込み、または店舗等へご来店ください。その際は「あいち銀行サークルゆうゆう会員」である旨をお申し出ください。

STEP 2 下の「ご優待券」をお申し込み時またはご利用時に提携会社・店舗へご提出ください。

### ご利用にあたって

- 優待券のご利用は、当行で年金をお受け取りのお客さまに限ります。
- 優待内容の詳細は、裏表紙に記載の各優待サービス提携会社に直接お問い合わせください。
- ご利用の際は、お客さまより電話などでご希望の優待サービス提携会社へお申し込み、または店舗等へのご来店をお願いします。優待サービスをご利用の際は、「あいち銀行サークルゆうゆう会員」である旨をお申し出ください。
- 優待のお申し込み時またはご利用時に、ご優待券を切り取ってご利用の提携会社・店舗等へご提出ください。ご提出いただけない場合は、優待サービスが受けられません。
- 原則として、他の割引や優待などと併用はできません。詳しくは右ページをご確認ください。
- 予告なく優待内容を変更・中止等する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 優待サービスのご利用にあたって発生したトラブル等に関して、当行は責任を負いかねます。

### P4の間違い探しの答え



### ご優待券

ご利用の際は、ご優待券を切り取ってご希望の提携会社・店舗等へご提出ください。有効期限後のご利用はできません。(販売・譲渡・コピー不可)

### ご優待券

あいち銀行サークルゆうゆう 有効期限 / 2027年3月末日

キリドリ

### ご優待券

あいち銀行サークルゆうゆう 有効期限 / 2027年3月末日

キリドリ

### ご優待券

あいち銀行サークルゆうゆう 有効期限 / 2027年3月末日

キリドリ

### ご優待券

あいち銀行サークルゆうゆう 有効期限 / 2027年3月末日

キリドリ

### ご優待券

あいち銀行サークルゆうゆう 有効期限 / 2027年3月末日

キリドリ

## 優待サービスのご案内

ご優待券付

### 百貨店

#### 1 名古屋三越グルメ

各施設内の指定店舗にて

#### ご飲食の際、割引サービス

栄店のB1F・1Fインフォメーション、星ヶ丘店のB1Fサービスステーションでもご案内しています。



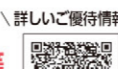
詳しい優待情報 /

#### 2 松坂屋名古屋店グルメ

指定店舗にてご飲食の際、

#### ドリンクまたはデザートのサービス等

各館のインフォメーションカウンターでもご案内しています。



詳しい優待情報 /

### 警備会社の安心・安全サービス

- 注意事項
- ・お申し込みは、それぞれお一人さま1回限りとさせていただきます。
  - ・ご利用時にはお客さまと会社との契約が必要となります。

#### 3 セコム

「セコムみまもりホン2」加入料金

11,000円(税込)から**5,500円割引**



セコムが提供する専用携帯端末からさまざまなサポートを受けられる、シニアの方や持病のある方のためのサービスです。

※月々の月額基本料金2,750円(税込)、割引後の加入料金5,500円(税込)はお客さまのご負担となります。

※現場急行料金などが発生する場合があります。

#### 4 ALSOK

「HOME ALSOK みまもりサポート」の警備料金2ヶ月分[月額2,838円(税込)]が**無料**

ALSOKが提供するシニアの方の「いつも」と「もしも」をサポートする緊急通報・電話相談サービスです。コントローラーをご自宅に設置し、ご利用いただけます。(工事費無料)

※3ヶ月目以降の警備料金はお客さまのご負担となります。

### 旅行

#### 5 名鉄観光サービス各営業所

国内旅行・海外旅行の企画旅行商品(他社商品除く)**3%割引**



※割引対象商品は、名鉄観光サービスが定めているものとなります。

### 人間ドック優待サービス

提携施設での人間ドック受診料割引

#### ●ご利用方法●

STEP 1 ご希望の提携施設に電話で健診予約をする際に、あいち銀行の優待券利用の旨をお申し出ください。検査項目・受診料は施設ごとに異なりますので、ご予約の際にご確認ください。

STEP 2 健診日に左ページの「ご優待券」をご提出ください。

※優待サービスは一部コースに限定されます。※その他の人間ドック優待サービスとは併用できません。※本特典をご利用いただく直前の年金振込の金額が10万円以上、または振込日当日の預金残高が10万円以上の方がご利用いただけます。ご利用は、当行で年金をお受け取りのお客さま本人に限ります。

▶ 提携施設一覧(計27先)は、裏表紙をご覧ください。



### フィットネスクラブ

#### 6 フィットネスクラブアクトス

1日体験を割引料金でご利用



### 家事代行

#### 7 ニチイライフ

デビュープラン、スポットプラン(1時間より)を割引料金でご利用



※デビュープランは同一住所1回限り(90分)となります。※料金はエリアによって異なるため、お問い合わせ時にご確認ください。

### グルメ

#### 8 和食麺処サガミ・味の民芸



飲食代金**10%割引**(割引上限3,000円)

※商品合計金額より10%割引とさせていただきます。(表示の価格【税込】より10%割引となります)  
※モーニングチケットの購入、モーニングチケット使用の場合はご利用できません。  
※WEB決済等の事前決済、デリバリーにはご利用できません。  
※本券はサガミ商品券・額面500円の株主優待券のみ併用が可能です。  
※本券は1グループにつき、1枚のみご利用いただけます。  
※個別の会計にはご利用いただけません。



#### 9 ステーキ宮・カルビ大将・がんこ亭 かつ時・にぎりの徳兵衛・海鮮アトム

飲食代金**10%割引**(値引上限3,000円)

※カフェ&ビヤレストラン宮 羽田空港店、和牛ステーキ かつ時:関店・豊橋店、カルビ大将:名寄店・高山店、にぎりの徳兵衛:扶桑店・関店・今伊勢店・富田店・天王店・桑名店・福沢店は対象外です。<2026年4月1日現在>  
※本券はお会計の際レジにてお渡しください。  
※1組様1会計1枚のみご利用いただけます。  
※他の割引・サービス(JAFや子育て支援含む)、クーポン券との併用はできません。  
※テイクアウト・デリバリーサイトからの事前決済にはご利用いただけません。

▶ 各優待サービスの提携会社・提携施設等へのお問い合わせ先は、裏表紙をご覧ください。