

# 一期一会

互助会会報 **12号**

(株)帯広冠婚葬祭互助会  
帯広市大通南8丁目2番地  
TEL.0155-22-1313

題字：長沼透石 揮毫

**婦人公論**

婦人公論連携企画  
特別インタビュー

Happy Celebration Interview

歌手  
女優  
木版画家

ジュディ・オングさん

女優 釈由美子さん

## 一期一会 読者プレゼント

<p><b>1</b> つるや おせちオードブル <b>3名様</b></p>  <p>写真はイメージです ※12月31日お受取り可能な方に限ります (ご当選の方へは12月10日迄にご連絡差し上げます。)</p>	<p><b>2</b> 柳月 クリスマスケーキ <b>5名様</b></p>  <p>写真はイメージです ※12月24日お受取り可能な方に限ります (ご当選の方へは12月10日迄にご連絡差し上げます。)</p>	<p><b>3</b> ゆめぴりか 5kg <b>10名様</b></p> 
<p><b>4</b> UCCコーヒー パウンドケーキ 詰合せ <b>10名様</b></p> 	<p><b>5</b> 風雅巻き 詰合せ <b>20名様</b></p> 	<p><b>6</b> 大分産 原木どんご椎茸 <b>10名様</b></p> 
<p><b>7</b> 新得そば 乾麺詰合せ <b>10名様</b></p> 	<p><b>8</b> ジュディ・オング 備玉オリジナル今治タオル <b>5名様</b></p> 	<p><b>9</b> 釈由美子著書 直筆サイン入り 山の常識 釈問百答 教えて! 山の基礎知識 <b>5名様</b></p> 

### 応募方法

同封のハガキにご希望の賞品番号のほか、  
必要事項を明記の上、ご応募ください。  
応募締切／平成29年11月30日(木)必着

### 当選者発表

厳正なる抽選の上、ご当選の方へは賞品を発送または弊社スタッフが  
お届けいたします。  
発送またはお届けは12月下旬を予定しておりますが、変更する場合がございます。予めご了承ください。



特別インタビュー・ペギー葉山さんを偲んで

# 歌と真摯に向き合い、夫を愛し、お洒落でカッコイイ女性でした

# ジュディ・オングさん

文◎原智子

「ドレミの歌」「ケ・セラ・セラ」「南国土佐を後にして」など多くのヒット曲を歌った

ペギー葉山さんが、2017年4月12日に亡くなりました。

デビュー以来、ペギーさんを慕い、歌手としての姿勢からお洒落までさまざまなことを教わったというジュディ・オングさん。その素晴らしい思い出や歌の魅力について語ってくださいました。



## イメージは日本のドリス・デイでした

ペギーさんが亡くなったのを知ったのは、台湾にいたときです。あまりに突然のことに呆然となってしまいました。

風邪気味だということとで病院に行つて、わずか3日で亡くなられたとうかがっています。親しい方も皆さん、「さよなら」を言う間もなく、この世を去っていかれました。

訃報に接した後、頭の中でペギーさんの歌う「ケ・セラ・セラ」が流れ始めたんです。「人生は先のことなどわからないのよ。だから、くよくよしてもしかたがない」という内容を明るく歌って、私の大好きな曲

されて素晴らしい歌手になられたのですね。

## お洒落でカッコイイペギーさんのファンに

初めてペギーさんにお目にかかったのは、40年ほど前、私が司会を務めていた「ザッツ・ミュージック」(NHK)の収録のときでした。

直接、お会いしたペギーさんは本当に素敵でした。後ろに流れるシヨ

ートヘアに大きなイヤリング。とてもファッショナブル。すぐにファンになってしまいました。

実は、ペギーさんにお目にかかるよりずっと前に、私はご主人の根上淳さんとレギュラー番組で一緒にたことがあったんです。当時15歳の私がスタジオの隅で勉強をしていたら、根上さんが声をかけてくださつて、歴史を教えてくださいました。「あの戦争の時は本当に大変だったんだ

よ……」とご自身の体験を織り交ぜ、ストーリーのように歴史を教えてくださいました。

そのことを初対面のペギーさんに申し上げたら、「あの人、歴史好きなのよね」とにっこり。最愛の旦那さまという感じが言葉の端々からうかがえました。

以来、お仕事を通しておつきあいをさせていただくように。番組やシ

ペギーさんは、私にとってドリス・デイのイメージです。ドリス・デイの「ケ・セラ・セラ」がそうだったように、変に崩さず、美しいメロディーに歌詞をきちんと乗せて歌う。そう言うと、学校の先生みたいな真面目な歌のようですが、違うんです。それでありながら、聴く人が感動して涙する歌になるのです。

ペギーさんはジャズを学生時代から進駐軍で歌い、すでにその才能を認められていましたが、さらにアメリカへ行って現地のスタンダードジャズをたくさん聴きこんでいらつしやいました。才能だけでなく、努力も



## ジュディ・オングさん

台湾生まれ、3歳で来日。9歳で劇団ひまわり入団。11歳のとき、日米合作映画「大津波」でデビュー。その後テレビドラマ、映画、舞台に多数出演。歌手デビューは16歳、以来スマッシュヒットを飛ばし、1979年「魅せられて」の大ヒットにより日本レコード大賞を始め、数々の賞を受賞。木版画家としては、これまで14回の日展入選を果たし、2005年には日展特選を受賞、国内外で個展を開催している。また数々のチャリティコンサートをプロデュース。ボランティア活動にも意欲的に取り組み、現在、ワールドビジョン親善大使、介助犬サポート大使、ポリオ撲滅大使を務めている。



ヨーで一緒にいるときは、必ずすぐにペギーさんの楽屋へ会いに行きましたね。シヨの後に食事会があるときは、いつもペギーさんの隣の席に座っていました。

**歌手としての真摯な姿勢を教わりました**

歌手としてのペギーさんの魅力は、なんといつてもいつまでも衰えなかった声でした。「歌手は喉を痛めてはならない。ファルセットがきれいにあれば、歌も幅が広く歌える」とよくおっしゃっていました。その歌声を間近に聞いて、練習を熱心にされていることがわかりました。

クラシックの音楽の勉強をされたことから、声帯も筋肉の一つでトレーニングが大切だということの研究していらつしやったんでしよう。何回も歌いこみながら、ここから声をうまく抜けさせると、高音がよく聞こえる……といったことを一つひとつ声帯に覚えさせていくんですね。しつかりお稽古すると、本番では喉が緊張することなく音が出るように

なる。音楽に対する真摯な姿勢をペギーさんから学びました。

ですから、私もいま、「魅せられて」のようにどんなに歌い込んできた歌でも、人に聞かせるようになったら1週間くらい前からお稽古しています。

そして、お洒落もペギーさんのスタイルが私のお手本。すきっとして、鮮やかで素敵なんです。カワイイではなくてカッコイイ装い。

戦後のモノがない時代でも、どうやってお洒落に生きるか工夫されていたそうです。素敵なお洒落の刺繍のあるドレスがあったらその部分だけをとって、スカートにつけてリフォームしたり……。1色の生地しかないとときにいかに華やかに見せるか、いろいろ考えてファッションを楽しんでいらしたとうかがっています。

番組で一緒にしたときに、「後ろから見ていたのだけど、やっぱりジュディだったのね！ あなたのスタイルだわ！」と褒めていただいたことがあります。とてもうれしかったですね。

ステージで履くハイヒールも最後まで低くならず、常に背筋が伸びてウエストの締まったドレスを着ていらつしやいました。そのためには努

ているのだと思います。

お別れの会で飾られたお写真は、赤に白い筋が入った鮮やかなイブニングドレス姿(左の写真)。右肩から黒いシヨールを重ねられて、とてもチャーミングでした。お客さまのど



お別れの会の遺影には、ペギーさんがフランク・シナトラに会った際に着用した着物をリメイクしたドレス姿の写真が使われた。写真提供/太田事務所

**ペギー葉山さん**

1933年東京生まれ。青山学院女子高等部卒業。クラシックの音楽を学んだ後、ジャズに転向。進駐軍のキャンプで歌い始め、52年「ドミノ/火の接吻」でデビュー。58年ミュージカル「あなたの為に歌うジョニー」で芸術祭個人奨励賞受賞、59年「南国土佐を後にして」が大ヒットする。60年日米修好百年祭に日本代表として招かれた。65年俳優の根上淳と結婚、68年に長男を出産。代表曲に「ケ・セラ・セラ」「ドレミの歌」「学生時代」「夜明けのメロディー」など。95年紫綬褒章、2004年に旭日小授章を受章。17年4月12日、肺炎のため死去。享年83歳。



力もされていたと思いますよ。そして、いつもご主人の根上さんを気づかっていたらつしやいましたね。

根上さんは話題が豊富で、スタイルもスラッとしてすごくカッコよかったですよ。根上さんが体を壊されたからは、一生懸命看病をされて。まさに相思相愛のご夫妻でしたね。

**シナトラに会ったときの着物をリメイクしたドレスで**

6月22日にホテルで行われたペギ

なたかが「アメリカでフランク・シナトラに会ったときに着ていた着物を作り直されたそうですよ」とおっしゃって、「あつー！」と思いました。

たしかにペギーさんが気に入っていらした、真っ赤な地に白い染めの入ったお着物があつたのです。ペギーさんの思い出のパネルが飾られたコーナーにも、その着物をお召しになつている写真がありました。このお着物で憧れのシナトラにお会いになったんだなあ、と眺めていました。

**人も自分も幸せになるようなことをしていきたい**

私は9歳からお芝居を始め、歌を歌いだしたのは16歳。25歳から木版画も始めました。ずっと一歩一歩、歩んできたと思います。

大きな転機は、36歳のときに病気をして入院したことでしょうか。周りの人の励ましや優しさのありがたさが身に染みしました。再び歌つたりお芝居をしたりする機会があつたら、私はこの感謝の思いをお返ししていきたいと思います。

その一つが、ワールド・ビジョンの活動です。世界の貧しい子どもたちに教育を受ける機会を与え、子ど

ろさんのお別れの会には、ご縁のあつた多くの芸能人の方が集まりました。

ご遺族から「お話をしてください」と言われたときは、諸先輩が大勢いらつしやるので、「なぜ私なの？」とも思いましたが、精一杯ペギーさんへの思いを伝えるようにしました。私にとつてのペギーさんの歌はやはり「ケ・セラ・セラ」でしたので、その一節を歌わせてもいただきました。もちろん、「南国土佐を後にして」

もたちやその親たちが自立できるように支援するプロジェクトです。

日本介助犬協会のサポート大使も務めさせていただいています。介助犬は体に障害がある人が自立して生きていくための、暮らしや心を支えるパートナーです。

これらの活動にひとりでも多くの方々に賛同していただけたらと思います。

夢もあります。私の音楽的な原点はジャズですので、一度ジャズのアルバムを作りたいな……と思つてい

るんですよ。今後については、それこそ「ケ・セラ・セラ」ですね。

シンガポールの父の友人が以前、「友だちが多いことが最高の幸せだ。友人が多い人の人生はリッチだ」とおっしゃつたんですよ。

「人在天堂、銭在銀行」(人は天国へ、お金は銀行へ)。死ぬときに私たちはお金もモノも持つては行けません。持つて行けるのは、幸せな思い出など、自分の中にあるものだけです。ですから、私は「悦己悦人」(人を幸せにして、自分も幸せにする)をモットーに生きていきたいですね。ペギーさんを見習つて。



# 「地域の皆様との絆」を大切に

株式会社 帯広公益社  
幕別支店 支店長 菊池 悦史



プロフィール  
**きくち よしふみ(49歳)**  
 株式会社 帯広公益社  
 幕別支店 支店長  
 鹿追町瓜幕出身 平成7年7月1日  
 (株)帯広公益社に入社  
 平成13年に葬祭ディレクター1級  
 を取得  
 平成14年1月1日 幕別支店長に就任  
 趣味は自動車レストア・ドライブ

この町に  
溶け込んでいきたい

幕別の地に腰を据え、気が付けば15年が経ちました。6年間本社勤務を続けてきた中、突然の異動に驚き、戸惑いもしましたが、今となっては本当にいい機会を与えていただいたと思っています。本社勤務では分業がなされていましたが、ここではすべて一人で行わなくてはなりません。しかし、私には、それが良かったのです。打ち合わせのため、何度も何度もご遺族のお宅へ出向き、ご遺族のことを考え、故人様のことを想います。以前よりこまめにご遺族にお声がけができるようになりました。そのなかで、ゆつくりと時間をかけて地域の皆様との絆を結ばせていただくことができたと思っています。実は、私がこの町に住むのは初めてではありません。高校の3年間

を過ごし、思春期の思い出がぎゅっと詰まっています。顔なじみがいると思うだけで心強くなる地域、誰でも快く受け入れてくれる地域の風土もあり、自然とわき上がるこの地への愛着を感じています。

「顔を見に来たよー」、そう言って立ち寄ってくださる方が多くいらっしやいます。私には、それが本当に嬉しく、ありがたいことなのです。人生最後の時間を預かる葬儀社である前に、皆様が何気なく足を向けてくださる町の床屋さん、電器屋さんのような存在でありたい。「葬儀は菊池に頼んでくれ」、何度もそのようなお声をいただきました。本当にありがたく、「とにかく一生懸命務めさせていただきます」という気持ちです。私を育ててくださったこの町と皆様に、ご恩返しをさせていただくことが私の使命と思い、持てる力を尽くします。

## 洋型霊柩車

# レクサスLS リムジン 導入



## 洋型霊柩車



**洋型霊柩車**  
 荷台部分に取り付けられている装飾は、クラシックカーに見られる、ランドー・ジョイント(幌を開閉・固定する金具)を模して、車体を延長している場合が多く、「リムジン型」と呼ばれています。多くは、会葬者や親族が同乗できるよう、後部座席が付けられている車の仕様車もあります。近年は、国産高級車のフォーマル性を優先し、高級セダンをそのままリムジン化した霊柩車を希望されるご喪家が増えております。

## 宮型霊柩車



**宮型霊柩車**  
 宗教的装飾のある棺室を設置した霊柩車。霊柩車の柩を収める部分は、壁面や天井部分に極楽浄土を描いたもの、木彫りの蓮の花などが描かれています。

## バス型霊柩車



**バス型霊柩車**  
 「最期のお別れのと、故人様と一緒に移動したい」との想いから、バス型霊柩車を希望される方もいらっしゃいます。バス型霊柩車の胴体部に柩をお乗せします。

## バン型霊柩車



**バン型霊柩車**  
 病院から自宅、自宅から葬儀式場、葬儀式場から火葬場と様々なご搬送に使用される霊柩車です。各種霊柩車の中では安価にご使用いただけます。



# 葬祭ディレクター技能審査(厚生労働省認定)有資格者

ご葬儀に必要な専門知識と優秀な技能を認定されたプロフェッショナル、それが葬祭ディレクターです。



渡邊 一郎 羽田野 浩利 渡邊 聡 羽田野 知昭 田中 隆浩 大澤 博文



宮坂 光紀 宇野 悟 高村 昌宏 有賀 靖泰 高沢 勇也 大澤 忍



菊池 悦史 松谷 博樹 佐藤 厚 米森 学 坂口 武司 牛丸 和也



木村 恵一 鹿瀬 純志 佐々木 淳一 佐藤 一哉 請川 貴信 吉澤 史郎



大熊 佳奈女 大沢 光雄 種市 ゆきえ 中嶋 菜那 深澤 紗代 山田 直美

1級葬祭ディレクター25名・2級葬祭ディレクター5名在籍

実績・信頼に培われたノウハウで、安心できるご葬儀をご提案致します

創業 1908年(明治41年)  
これからも十勝・帯広の皆様と共に...



互助会員様  
限定企画

# 葬祭セミナー&写真撮影会 イベント終了のお知らせ

開催日時 平成29年7月15日(土) 9:00~14:00 会場 公益社中央斎場

## 1 葬祭セミナー

講演：公益社中央斎場  
館長 高村昌宏



昨今の終活事情から事前に知っておきたいことや葬儀の内容や料金、また葬儀後の事について約1時間半にわたってお話し致しました。

## 2 写真撮影会(無料)

プロの写真館の方に来ていただき撮影してもらおう企画で、希望の方には無料でヘアメイクも行いました。撮影後は、お写真(L版/額付き)と写真データを無料プレゼントいたしました。



## 3 納棺実演の見学

弊社 納棺部スタッフが実際に行う納棺業務をお客様の前で実演し、スタッフがどのような行程で納棺を進めていくのかを説明しながら行いました。中には実際に見るのは初めてという方も。興味津々でご覧になる場面もありました。



## 4 葬儀会食弁当の試食会

通常1,620円で提供している葬儀会食弁当をワンコインの100円(税込)で試食頂ける企画。予約を申し込まれた50名の会員様にご試食頂きました。



来場のお客様の反応として

セミナーに参加して  
「初めての参加だったが、勉強させてもらって良かった」  
「このようなセミナーをまた開いてほしい」  
といった声がありました。



来年度の予定

# 平成30年6月&11月 葬祭セミナー&試食会開催予定

皆様のお役に立てるセミナーや喜んでいただける企画を行いたいと思います。また詳細については今後の会報誌やHPなどで改めてお伝えしてまいります。

創業 1908年(明治41年)  
これからも帯広・十勝と共に...



株式会社 帯広公益社

帯広公益社

検索



0120-24-1087



# 掃除をしながら 筋膜リリースダイエット

筋肉、骨、内臓、血管などを包んでいる「筋膜」。その癒着をはがす「筋膜リリース」は、ダイエットや健康増進に役立ちます。

## こり・関節痛の改善にも

筋膜は複数の筋肉や器官を包み、そのまとまり同士も筋膜によって連動しています。「第二の骨格」ともいわれる筋膜は、こうして体を支え、機能的に動くようにしているのです。

しかし、長時間同じ姿勢でいたり、同じ動作を続けたり、精神的ストレスが続いたりすると、筋膜が癒着して固まります。すると、体の動きが悪くなり、こりや関節痛、肥満などが起こりやすくなるのです。

簡単な動作でその癒着をはがし、体の動きをよくするのが「筋膜リリース」です。習慣的に行うと、体の動きがよくなり、こりや関節痛が改善され、ダイエットにも役立ちます。

## 日常生活に組み込んでできる

筋膜炎の癒着をはがすには、左右、上下など両方向から引っ張って均等に伸ばすのがポイント。伸びている部分を意識することで、さらに効果が高まります。

筋膜リリースにもいろいろなやり方がありますが、時間がない人や習慣づける自信がない人におすすめなのが、日常動作や家事などの延長でできる「ながら筋膜リリース」です。「伸びて気持ちいい」と感じる強度で行いましょう。



『ながら筋膜リリース』のぐち径大著、阿保義久監修（あさ出版）／1,296円

### 買い物袋を持ちながら

#### 肩・背中・脇腹をリリース

買い物後の重い袋を利用して、腕をひねる筋膜リリースです。簡単ですが、おなか周りの引き締めや、肩こり・腰痛の緩和に効果的。



① 買い物袋を提げてまっすぐ立ち、袋を持った手を内側にひねる。肩甲骨を前に引き出すイメージで。

② 腕を内側にひねったまま、体を袋と反対側に倒していく。これで脇腹のリリースもできる。

### 掃除機をかけながら

#### お尻と脚の後面をリリース

掃除機をかけながら、意識して前屈するだけで、もも裏の筋膜リリースができます。ヒップアップや太ももの引き締めにも効果的。もも裏が伸びるのを確認しながら行います。



① 右手で掃除機をかけながら、左足を1歩前に出し、つま先を上げる。

② 腰を引いて軽く前屈しつつ、掃除機を前に動かす。左脚のもも裏に伸びた感じがあればOK。

### 歯磨きしながら

#### 内もも・首・胸まわりをリリース

ももの内側の筋肉はかたくなりやすい部分。歯磨きしながらゆるめましょう。太ももやお尻のシェイプアップ、首のタルミ防止にも効果的。内ももをしっかり開くのがコツです。  
\*適宜、左右を変えて行う。また、行ったあとに鋭い痛みが続くときは強度をゆるめる。（他のリリースも同様）



① 足を大きめに開いて腰を落とし、つま先を外に向ける。歯ブラシを持っていない手でこぶしを作って太ももを押しながら、さらに重心を落とす。

② 体は正面を向けたまま、胸を開く感じで顔だけ歯ブラシを持った方向に横に向ける。反対側の肩が引っ張られないように注意。

## 絆 ものがたり

# 芸風の異なる落語界の二大巨頭は お互いを認め、高め合った戦友だった

**落** 語界の大スターであり、生涯のライバルでもあったのが、

古今亭志ん朝と立川談志です。

昭和の看板・志ん生の次男であ

り弟子であった志ん朝に対し、談志は中学生のときに寄席で志ん生の囃（はな）を聞いて大ファンになったものの、16歳で柳家小さん入門。そんな具合にまったく異なる境遇で落語界に入った二人でした。

志ん朝は1938年生まれで62年に真打ちに。談志は36年生まれで63年に真打ちとなります。

真打ち昇進で先を越された談志は、このときから志ん朝を決定的にライバル視するようになったと噂され、以後、二人の動向は落語界で注目され続けていくことになりました。

独特のユーモアと色気があり古典落語の名手だった志ん朝に対し、談志は古典に独自の脚色を加えた、イリュージョン落語を自らの芸として確立し、のちに

国会議員になってからも毒気のある発言で世間を沸かせました。

そして1978年には、今も落語界に尾を引く大事件である落語協会の分裂が起こり、その騒動のなか、談志は83年には「立川流」を創設。自ら家元となります。談志の辛辣さはさらに増し、テレビタレントとしての活動も目立ち、その生き方はより破天荒になっていきました。

一方の志ん朝は江戸風で洒落な芸風を確立し、名人への階段を一步步上りつめていきます。

その志ん朝が体調を崩し、肝臓がんで急死したのは2001年10月のこと。享年63でした。

志ん朝の死後、談志は志ん朝の姉である美濃部美津子との対談でこう語っています。「いいときに死んだだよ、見事に拍手喝采で送られて結構じゃったんだよ。なんか言っちゃった愚痴にしかない」と。それは強

## 古今亭志ん朝 と 立川談志

がりな談志の負け惜しみにも聞こえるようです。

さらに談志は志ん朝に、父の名を継いで「志ん生になれよ」と言っていたという話もしています。

「志ん朝は志ん生にならなければならなかった。何より、名前を継ぐことが重要で、なってしくじろうと、それは当人の問題なんだから」。そして、志ん朝には「親父が志ん生っていうのはうらやましいよ」と言っていたとも話しています。

若き日から切磋琢磨してきたライバルの死が、談志に大きな落胆を与えたことは誰の目にも明らかでした。その後も談志は相変わらずの毒気を吐きながら、落語界・芸能界で存在感を示し、2011年に75歳で没します。

お互いに独自の路線を貫きながら昭和・平成の落語界を盛り上げてきた二人の芸を、多くのファンたちは今もたたえています。





**Q** 介護をしてくれた娘に財産を多く残したい。どんな方法がある？

**A** 確実なのは遺言に書くことだが、有効な方式を選び、「遺留分」を侵害しないよう注意。

子どもが受け取る遺産は、複数の子どもがいるなら通常は均等に分けます。親の希望で1人にだけ多く残すことはできるのでしょうか。

「寄与分」の制度があるが……

「私の介護をしてくれた娘に、ほかの子どもより多く遺産を渡したい」  
 こういう例は少なくありません。  
 相続人として配偶者と子どもがいる場合、遺産は配偶者に2分の1、子どもが複数いれば残りの2分の1を均等に分けると定められています。しかし、その財産の維持・増加について、特別の役割を果たした相続人には、その寄与を相続に際して考慮してあげましょう、というのが「寄与分」の制度です。

相談者の場合、娘さんが介護を行うことで、ほかの介護者を雇ったり、

お金を払って施設に入ったりすることを避けられ、その結果、財産が維持されたらとすると、寄与分が認められます。ただし、寄与分の額は共同相続人の協議で決めるのですが、この協議が調わない、実施できないときは、家庭裁判所の審判で定められます。

**遺言に明記することが確実**

もともと確実に娘さんに均等以上の遺産を渡すには、その旨を明記した遺言書を作っておくことです。遺言は、原本が公証役場で保管される「公正証書遺言」にするのがよいと思います。そして、遺言書が存在しているこ

とは、信頼できる人（もちろん相続人でもかまいません）に知らせておくことです。ただし、遺言書の内容を知らせるのは不要なトラブルを招く場合もあるので、慎重に考えましょう。要は、亡くなったときに遺言書が存在していることが明らかになるように、ということです。

**「遺留分」に注意しよう**

遺言書に記す娘さんへの遺産は、「遺留分」を超えない範囲にすることが大事です。遺留分とは、遺言書の内容に関わらず、相続人が受け取れる最低限の遺産の割合をいいます。あなたの例でいえば、遺産が



1000万円とすると、子どもは2分の1ですから相続分は500万円、子どもが2人なら1人250万円ですが、その半分の125万円が遺留分となります。これを侵害する内容の遺言書であった場合、侵害された相続人はそれを知って1年以内に当の娘さんに侵害分を請求することができます。この意味からも、ほかの相続人の遺留分を侵害しない範囲で相続させる旨の遺言書を書くことが大切です。

娘さんへの感謝の思いが、かえって本人をトラブルに巻き込むことがないように、遺言はこうした点を考慮した内容にしておきましょう。

葬儀を学ぶ

葬儀は親子で死について学べる場

子どもを葬儀や法要に連れて行くことは、ためらう人も多いようです。しかし、親子が一緒に学ぶ機会にもなります。精神科医の名越康文先生に、その意義について伺いました。

つたのだと責任感と誇らしさを感じてほしい。

**大人が自ら学ぶきっかけに**

葬儀や法要は、死について学べる場所でもあります。しかし、死に対しては、大部分の大人は、子どもに教えられる立場にないのが現状です。

ひと昔前なら多くの家で、神道な祝詞、仏教ならお経を唱え、宗教的な行為が日常的に行われていました。その中で子どもは、「この世界とは別の世界があるらしい」と肌で



ようなものを見て何かを感じるだけでも学べます。その意味では、今は良質なアニメ・漫画などを通じて、大人より子どものほうが、むしろ豊かに深く学んでいるかもしれません。そんな子どもたちに、葬儀や法要のときだけ死の意味を説いても、説得力はないでしょう。ですから、子どもだけではなく我々大人も、葬儀や法要を死について自ら学ぶきっかけにすればよいのではないのでしょうか。

**死を思う「今日を精一杯生きる**

いつか自分にも必ず訪れる「死」を忌み嫌うのは、死への準備を先送りしているにすぎません。「死への

準備」は、「今日一日を精一杯生きる」とこととセットです。死を意識することと、今日一日、人にやさしくでき、頭も冴え渡ります。悩みやこだわりがあっても、きっぱりと優先順位をつけて気持ちを切り替えることもできるでしょう。

葬儀や法要は本来は儀礼、つまりお祭りです。そこには「悲しみ」の一言だけでは表しきれないさまざまな思いが行き交います。死者を弔う一方で、生のエネルギーが炸裂する混沌とした場所に身をおくことで、子どもは多くのことを学ぶでしょう。

大人にとっては、ともにそれを感じ、明日からの「死の準備」としての前向きな生」につなげていくことが重要です。そうすれば、親にとつての学びになるとともに、子どもにも自然に大切なものが伝わることで

共同体の一員になった証し

「騒いだら迷惑」「ショックを受けるのでは？」など、葬儀や法要に子どもを連れて行くのをためらう理由はいろいろあるでしょう。  
 幼少期の子どもは、心身が未成熟で、長時間静かにしているられません。無理に静かにさせるのは、親子双方にとつてストレスなので、幼少期の子を連れて行かないことには一理あります。

しかし、小学校中学年ぐらいになり、体もすっかりしてきたら、こうした儀礼に参加させることには大きな意味があります。儀礼に参加するのは、共同体の一員になった証しだからです。きちんとマナーを教えることで、子どもは自分も一人前にな



名越康文

奈良県生まれ。精神科医。相愛大学、高野山大学客員教授。専門は思春期精神医学、精神療法。臨床に携わる一方、テレビ・ラジオ、映画評論、漫画分析などさまざまな分野で活躍中。



## 皆様のニーズにお応えする公益社グループの葬儀式場

「ご家族・ご親族に迷惑を掛けたくない」と、自分の葬儀を事前に相談される方が増えております。「費用はどれくらい掛かるの?」「自分らしい葬儀をしたい」「エンディングノートの書き方は?」など様々です。どの様な事でも構いません、弊社の一級葬祭ディレクターが誠心誠意ご相談にお応えいたします。まずはお気軽にお電話下さい。

### 公益社メモリアルホール 公益社メモリアル 別邸

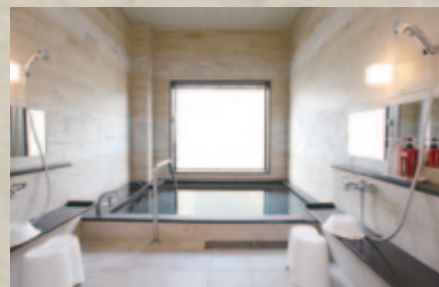


《公益社メモリアルホール 外観》



《洗練された洋風祭壇》

### 公益社メモリアル 別邸 (50名 収容)



《女性専用大浴場》



《男性専用大浴場》



《ビュッフェ会食室》



《リビング》

### ご喪家に優しい癒しの空間

随所にこだわりをもった1日1組の貸切ホール



《光彩豊かな洋風祭壇》

### 公益社メモリアルホール (150名 収容)



《公益社メモリアル 別邸 外観》



《ビュッフェ》



帯広市西23条南1丁目132番10号  
☎0155-37-9000

多くの皆様に高い認知度、公益社直営だから安心

- ①希望するご葬儀に誠心誠意ご奉仕いたします。
- ②病院から直接、ご遺体のご安置が出来ます。
- ③24時間入館可能です。ご自宅同様の感覚で、ご利用いただけます。

葬儀施行部 帯広公益社

☎0120-24-1087  
(24時間対応)



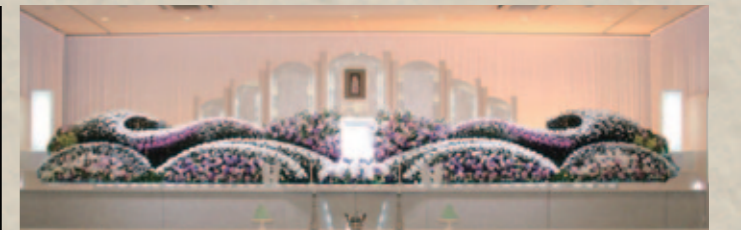
《公益社中央斎場 外観》



帯広市西12条南29丁目1番地  
☎0155-49-3100  
1F 葬儀式場 (少人数~300名収容)  
2F 葬儀式場 (少人数~300名収容)  
2F 全館使用時 (最大800名収容)



五口利用祭壇 (生花別途)



洋風祭壇 (施行例)



《公益社市民斎場 外観》



帯広市西10条南4丁目11番地  
☎0155-35-4134  
1F 葬儀式場 (少人数~350名収容)  
2F 葬儀式場 (少人数~160名収容)  
3F 葬儀式場 (少人数~60名収容)



三口利用祭壇 (生花別途)



洋風祭壇 (施行例)



# Happy Celebration interview

## 決め手は山登り？ 友人の紹介で巡り合った 彼と結婚へ

### 釈 由美子さん

家族を持つことが夢だったという釈由美子さん。友人の紹介で「この人だ!」と思える男性に巡り合うと、とんとん拍子に話は進み、交際スタートから約半年後に入籍。赤ちゃんもすぐに授かり、幸せいっぱいのなか、マタニティー結婚式を挙げました。親戚や友人たちに祝福された結婚式の思い出を語っていただきました。

文◎原 智子

#### 友人が紹介してくれた彼と 出会ってすぐ意気投合

夫とは互いの友人の紹介で知り合いました。少し前に父を亡くし、悲しみにくれている私を見かねて、セッティングしてくれたんです。

当日、友人たちが遅れて来たため、二人でビールを飲みながら30分く

らいお話をしたのですが、すぐに意気投合。「とても話しやすい人だな」と思いました。初対面なのに心が知れた人という感じだったのです。

私は山が大好きなんですけど、彼が興味を示してくれたので、知り合っ

のスパルタ式(笑)。

山は人の本性が出ます。彼は山の大変さを前向きにとらえられる人で、自分がきついつきも私への気遣いを

してくれました。男性の本当の姿を見きわめたい方に山はお勧めですよ。

その後、彼から「おつきあいしてください」と言われたときに、「結婚を前提でないとおつきあいできない」と伝えました。結婚願望は以前からありましたが、子どもが欲しいという願いも大きかったです。婦人科の検診で授かりにくい体質だと

いうこともわかっていましたので、結婚したい人と巡り合ったなら、のんびりしているわけにはいかなかったのです。

ですから、おつきあいは結婚に向けて一緒に歩んでいく感じ。「将来はこんな家庭が欲しいね」といった話をよくしていました。

彼の両親や私の母とも早い段階で食事会をして、交際を始めて半年ほどたった2015年10月に入籍。そして、すぐに赤ちゃんを授かっていることがわかりました。時間がかか

るだろうと覚悟してただけに、すぐくうれしかったです。

亡くなった父は、病床でも私の結婚のことをとても心配して、「早く孫を抱きたい」とずっと言っていたので、父が巡り合わせてくれたのかもしれません。

#### おなかの赤ちゃんも参加した マタニティー結婚式に感動

結婚式は2016年3月に、横浜みなとみらい21にある式場で挙げ

ました。テーマは「桜ウエディング」。会場に早咲きの桜の生花をふわーっと飾って、桜のガーデンのようにしてもらいました。桜は見るたびにハッピーな気持ちになります。参列していただいた方々に毎年桜の季節になると結婚式のことを思い出して、ほのぼのとした気持ちになっただけならという願いを込めました。

お色直しの再入場の際には、新郎が歌を披露して大変に盛り上がりました。それは夫自身の強い希望でし

た。歌手の華原朋美さんをはじめ、芸能人のお客さまもお招きしていたので、私は止めたんですけどね(笑)。双方の親戚や大切な仲間たちにもきちんとお披露目ができ、やはり結婚式を挙げてよかったです。おなかの中にいた息子も一緒に式に参加できたのも、いい思い出。パーズンロードを親子3人で進んだときはとても感動しました。

子どもが生まれてから、早いもので1年以上がたちました。主人は育

児はもちろん、家事も協力してくれます。今後は仕事と家庭とバランスとりながらやっていきたいですね。人生を山登りにたとえるなら、今の私は家族をもつ夢がかなって一つのピークに到達したところ。これからまた別のピークを目指していきます。いろいろな苦難も待ち構えているでしょうけど、主人や子どもがいれば必ず乗り越えていきます。息子がもう少し大きくなったら、親子登山もしたいですね。



一目ぼれして決めたというドレスは、ウエスト部分がチュールでおなかが目立たないデザイン。当日ぎりぎりまでサイズ直しをしてもらった。



パーズンロードは母と歩いた。幼いころから父と歩くことを夢見ていた新婦のために、新郎は内緒で式場に遺影を持ち込んだとか。



#### 釈 由美子さん

1978年東京都出身。97年漫画雑誌「週刊ヤングマガジン」の「Miss キャンパスグランプリ」をきっかけにデビュー。以後、グラビアアイドル、女優、タレントとしてテレビドラマ、映画、バラエティ番組などで幅広く活躍している。主な出演映画に『修羅雪姫』『ゴジラ×メカゴジラ』『相棒-劇場版Ⅲ-』、出演ドラマ・番組に『スカイハイ』『7人の女弁護士』『英語でしゃべらナイト』、著書に『山の常識 釈問百答』『釈ボディ』など。2015年10月に結婚し、翌16年6月に第1子を出産。



# 振袖展示会

H30/31 年度 RENTAL

- \* H29 11/3 FRI ▶ 11/26 SUN
- \* H30 2/1 THU ▶ 2/12 MON
- \* H30 3/1 THU ▶ 4/1 SUN

互助会  
会員割引  
最大 **30% OFF**

振袖プラン  
**70,000円** (税別)

卒業式  
袴プラン  
**18,000円** (税別)

着物、長襦袢、袴、半巾帯、和装小物、草履、バック

卒業式袴フェア同時開催!  
成人振袖・卒業袴同時予約で  
W割  
五千円(税別)OFF!



試着が楽しめるスペシャルフェア  
最新ドレスと和装が勢ぞろい!!

# Wedding Fair

最新トレンドを取り入れた  
トータルコーディネートを提案

- H29 11/18 SAT ▶ 26 SUN
  - H30 2/17 SAT ▶ 25 SUN
  - H30 3/17 SAT ▶ 25 SUN
- [9:00~18:00] おびひろ花嫁センタービル



UNO et L'ETOILE  
presented by KURAUDIA  
UL-0141 Pink



衣装選びから  
前撮り・当日まで  
完全サポート

## 振袖レンタルプラン 10点フルセット **70,000円** (税別)

## スペシャル特典

特典1 ~当日のヘアメイク・着付けも安心~  
**成人式 当日のお支度 無料プレゼント!**

当日のヘア 当日のメイク 当日の着付け

※15万円(税別)以上ご成約の方

特典2 ~二十歳の思い出を美しく残したい~  
**成人式 前撮り記念写真 無料プレゼント!**

オリジナル台紙 6ツ切り2ポーズ

草履・足袋・写真1ポーズ付きのフルセットプラン!  
**成人男性紋服 40,000円** (税別)

特典3 ~便利なフルセット。あとは着るだけ!~  
**帯・小物の揃ったフルセットレンタル**

振袖 袋帯 長襦袢 帯揚げ 帯バ  
重ね衿 半衿 草履 バッグ ショール

特典4 ~お体一つですべてOK。安心フルセット~  
**和装着付け小物 レンタル無料!**

成人式振袖ご成約の方全員

肌着 ◆タオル ◆腰紐 ◆伊達バ ◆帯板  
◆帯枕 ◆コリンパル ◆衿芯 ◆三重仮紐 ◆足袋

来春は袴で!  
**卒業式 10,000円** (税別)

一式セット 着付込みフルセットプラン!

男・女児袴セット 予約受付中!

Wedding Plan  
美容着付け込み

各結婚式場、レストラン、海外ウェディングはもちろん、会場探しなど結婚準備のアドバイスも!

和洋装コース  
**300,000円** (税別)  
打掛・紋服  
ドレス2点・タキシード

和装コース  
**180,000円** (税別)  
打掛・紋服  
各1点

洋装コース  
**120,000円** (税別)  
ドレス・タキシード  
各1点

Photo Wedding  
美容着付け/写真込み

お得な和装フォトプランもあり! 写真だけ残したいという方におすすめ!

和洋装コース  
**195,000円** (税別)  
打掛・紋服  
ドレス2点・タキシード  
写真3ポーズ

和装コース  
**130,000円** (税別)  
打掛・紋服  
各1点  
写真1ポーズ

洋装コース  
**75,000円** (税別)  
ドレス・タキシード  
各1点  
写真1ポーズ

※取り決め金額によりポーズ数は異なります





# 睡眠負債をためないで！ 始めよう、質のいい眠りの習慣

アメリカ・スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所の知見を基に、「睡眠」についての最新情報をお届けします。あなたの睡眠、足りていますか？

## ダメージを与える「睡眠負債」

毎日の睡眠時間はどれくらいですか？ 少なくとも1日6時間は確保してほしいのですが、「慢性的に睡眠不足だ」という人も少なくないのではないのでしょうか。

睡眠医学の研究者は、この睡眠不足を「負債」と考えます。それがどんどんたまっていくと、脳や体に大きなダメージを与えるとあります。



西野精治著 『スタンフォード式 最高の睡眠』 (サンマーク出版/本体1,500円) スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の著者が、最新の科学的検証を基に、睡眠の正しい知識とメソッドをわかりやすく紹介した一冊。

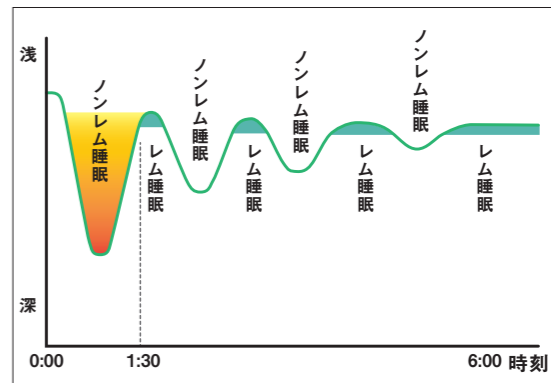
負債がたまった人は、一見普通に活動していても、一部の機能が正常ではない可能性が高いそうです。時に瞬間的居眠り(マイクロスリープ)をしてしまうこともあり、車を運転中だったら非常に危険です。

また、睡眠負債がたまると、インスリンやレプチンなどホルモンの分泌が悪くなる弊害もあり、結果的に肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き寄せてしまいます。さらに、認知症にかかりやすくなることも指摘されています。

## 「黄金の90分」を大切に

週末の寝だめでは解消できない「睡眠負債」。どうしても十分な睡眠時間を確保できないという人は、睡眠の質を高めることです。

0:00に就寝した場合



一番深い眠りは最初にやってくる

睡眠中、人はレム睡眠(脳は起きていて体が眠っている状態)とノンレム睡眠(脳も体も眠っている状態)を交互に繰り返しています(右のグラフ参照)。特徴的なのは、ノンレム睡眠は入眠後のおよそ90分間が最も深く、明け方に向けて次第に浅くなること。最初のノンレム睡眠の質を落とさないことが大切です。

## 入浴は眠る90分前までに

スムーズに入眠するためには、体温調節がキーとなります。ベッドに入る90分前までに入浴を済ませておくのがよいとのこと。寝る直前ならシャワーか、ぬるいお風呂に入る程

度にしましょう。また、寝ている間に足から熱が放散されるので、冷え性の人でもソックスを履いたまま眠るのはよくありません。照明や室温、音など、寝室の環境を整えることも必要。寝る直前のスマホやパソコン操作は、脳を刺激してしまうのでご法度です。

## こんなに大事！ 睡眠の役割

- 眠りには、脳を休息させるほかに重要なミッションがあります。
- 記憶を整理し、定着、保存する。最初のノンレム睡眠II「黄金の90分」では、いやな記憶を消去する。
- 成長ホルモンや、食欲に関するレプチン、グレリンなどホルモンの分泌を調整。
- 就寝時にまとめて脳の老廃物を除去し、新陳代謝を行う。



## 美容 知っ得情報

# 見た目の印象を変えて マイナス5歳のメイク術

シニア世代共通の悩みは、「老け顔」。シワやたるみを消すことはできませんが、メイクのテクニクで顔の印象は変えられます！

## ぼやけた印象になる「老け顔」

若い頃はシャープだった顔が、年齢を重ねるとともにどことなく立体感が薄れ、ぼやけた印象になってきていませんか？ これがいわゆる「老け顔」で、重力により顔全体が落ちたことが原因です。

さらにくすみやシワ、たるみ、深く刻まれたほうれい線など、悩みが尽きることはありません。

もとの顔に戻すことはできませんが、メイクを工夫することで5歳若く見せることは可能です。若い頃と同じメイクをしている人は、これを機会に改めてみませんか？

## 透明感のある肌づくりから

肌にくすみが出ているシニア世代

は、下地をおろそかにしてはいけません。血色よく見せるオレンジ系の下地クリームがおすすです。

ファンデーションは透明感のあるリキッド、またはクリームタイプのものを選び、薄くつけるのがコツ。気になる部分にコンシーラーを使い(下の解説図)、フェイスパウダーをつけたらベースメイクの完成です。

シニアのメイクには、明るいピンクやローズ系のリップカラーは合いません。そこだけが浮いた印象になつてしまいます。同じピンクでも、ベージュ系やコーラル系ならよくなり、落ち着いた中にも華やかさが感じられるでしょう。リップペンシルで口角を上げ気味に輪郭を描いてからリップカラーを塗ってください。

## 押さえておきたい「マイナス5歳」のメイクテク

### コンシーラー



シニアには肌なじみのよいリキッドタイプが適しています。ファンデーションより少し明るめのカラーを。

リキッドファンデーションを塗った後、ほうれい線や口角の下、シミやくすみが出る部分に指でなじませます。

### チーク



若々しい印象を与えるオレンジ系、明るい色味のピンクがシニアにはおすす。

頬骨より少し内側、黒目の下にふんわりとのせます。小鼻より下の位置にならないよう注意。

### アイライン

アイラインを引いたことのない人は、ペンシルタイプを。ぼやけがちな目の周りをくっきりと引き立たせます。

指でまぶたを上げ、目尻側から描きます。線を引くというより、まつげの際を埋めるように描いていくとナチュラルな仕上がりに。



### アイブロウ

グレーやブラウン系から選びます。眉で顔の印象は変わりますから、必ず持っていたいアイテムです。

目と眉の間が間延びしがちなシニアは、眉の下側を厚くします。眉頭はゆるいカーブで弓形に整えます。眉尻は下げすぎないよう注意。





# これまでの人生を 自分史にまとめてみては

苦楽を共にしながら積み重ねてきた、自分と家族のかけがえのない思い出を本やビデオに残してはいかがでしょうか。プロがお手伝いするサービスもあります。

とかく「断捨離」が勧められる昨今。しかし、何でも廃棄すればいいというものではありません。とくに、これまで歩んできた歳月の長い道のりの記録こそは、自身にとってばかりでなく、家族にとっても無二の宝物のはず。この機会に、つい放っておいたままだった資料や写真を整理して、自分の言葉を添えてひとつのかたちにとめてみましょう。

記された情報は葬儀の営み方や、だれだれに連絡すればいいのかの参考ともなつて、残された家族の役に立つでしょう。

自分の作品を本にするには、以前

一冊の本が自分の足跡を子どもや孫たちにも伝える

## 一冊の本が自分の足跡を子どもや孫たちにも伝える

もっともオーソドックスなのは、一冊の本にすることです。そうやって自分と家族の足跡を残せば、末永く子どもや孫たちにも伝えられます。もしものときにはエンディングノートとしての価値も持ち、そこに



読売新聞の記者経験者が取材して一冊の本にする「よみうり自分史」。問い合わせ先=読売プラス メディア編集本部 電話 03-6743-2850 (平日9:30~17:30)

から自費出版というやり方があります。ネットで検索してみると、さまざまな会社が制作の手順や費用の見積もりを公開していますから、自身のニーズと予算に合ったものを選びたいでしょう。ただし、なかには信用のおけない業者もあるといわれ、必ず事前に問い合わせ、これまでの実績を確かめることが大切です。

また、最近では自分史への関心の高まりを受けて、新聞の記者経験者が親切にサポートしてくれるサービスも登場しています。プロのインタビュー取材に導かれ、すっかり意識の底に沈んでいた記憶が蘇ってきて誰より本人が驚くという体験も、このうえなく刺激的なものです。

## いつでも、どこでもあなたに会えるドキュメンタリー番組を

さらに、ビデオを作成する方法もあります。自分では難しくても、その道に明るい家族・知人に協力してもらえば、過去の写真や思い出の品々とともに現在の姿を動画の記録にまとめるのは、いまやずいぶん容易になりました。

しかし、こうした場合でも、テレ



テレビのディレクターが制作。動画で自分史を残す「LIFE VIDEO」。問い合わせ先=日テレ アックスオン 映像事業1部 電話 03-3222-3177

ビ局で仕事をしてきたプロのディレクターが、制作のコンセプトから撮影・編集までサポートしてくれると、はるかにグレードアップするのは当たり前。まるで実際のテレビで放映されるドキュメンタリー番組のような仕上がりが実現します。そして、だれもが、いつでも、どこでもあなたに会える……。

そう。自分史をまとめるとは、単にこれまでの来し方を振り返るだけでなく、周囲の人々との絆を改めて確かめながら、そこから新しい明日へ一歩を踏み出す出発点でもあるのです。

# 脳活クロスワード

すてきなプレゼントが当たる!!

1	2	3	A	4
5	D	6		
7		8		
9			10	C
	11			
12	B		13	

A B C D

【解き方】黄色の□に入る文字、A・B・C・Dを並べると、ある言葉ができます。どんな言葉でしょうか？  
【ヒント】木から落ちると独特な臭いを放つ、漢方薬としても使われる食べ物。

### タテ

- 葉っぱが紅色に染まります。
- 過去の事実を勉強して、そこから新しい知識を得るという意味の四字熟語。
- 慈善によって金品を寄付すること。
- 秋のすがすがしい空。
- 十両以上の力士のこと。
- 有名な地上絵といえは？

### ヨコ

- 秋に鳴く虫の代表格。
- 勝つも負けるも時の〇〇。
- 明日の試合は雨で来週に〇〇〇になった。
- 水平方向に引いたラインのこと。
- 人前でおとなしい性格のこと。
- 習うより〇〇ろ。
- 柑橘類のこと。〇〇〇〇の香り、などと使われます。
- 恋愛、人間関係、性格などさまざまなチェックをする〇〇〇テストは人気があります。
- 渋、甘、干から連想される、秋を代表する果物です。

わかるかな？

答えはP9の下にあります

## くらしにエッセンス 賢く、楽しく ＜アイデア料理＞ 始めてみませんか？

無駄をつくらない生活は心を豊かにしてくれます。日々の料理で実践できる、お得なアイデアを紹介。

### ヨーグルトで戻す乾物メニュー

乾物をヨーグルトに浸け込むと、水分（ホエー）の効果で食感よく戻ります。

- ① 高野豆腐2枚をヨーグルト（120g）に浸け、冷蔵庫で7〜8時間戻す。**
- ② ①を4分の1に切り、それぞれを生ハムで巻く。**
- ③ オリーブ油で②の全面を焼いてできあがり。**

### ゆでる・煮るは、余熱を活用

鍋に水を入れ沸騰したら火を消し、すぐに食材を入れフタをして、鍋が人肌程度になるまで放置。野菜のほか、お肉も調理できます。

### 応用レシピ 煮豚

**1** 鍋にブロック肉（豚バラや肩ロース）の重量の10倍の湯を沸かし、肉を入れる。

**2** フタをして火を消す。鍋が人肌程度になるまで、フタは絶対に開けないこと。

**3** 鍋から肉を取り出し、調味液と一緒にポリ袋に入れ、味をしみ込ませる。スライスして食べる。

調味液はすりおろししょうが、酒、しょうゆを混ぜて煮切る。各分量はお好みで。

### 食用油を一滴残さず使い切る

ボトルに少し残った食用油に酢適量を加えて、上下によく振ったらボウルに注ぎ、塩とコショウで味を調えれば基本のドレッシングに。すりおろし玉ねぎ、すりゴマ、たたき梅などを加えても。



~これからも十勝・帯広の皆様と共に・・・~

## 安心と信頼の帯広公益社グループ

<b>互助会</b>	(株)帯広冠婚葬祭互助会	〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 ☎0155-22-1313 FAX0155-24-7167
<b>衣裳部</b>	おびひろ花嫁センター	〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 ☎0155-24-2233 FAX0155-24-7167 <a href="http://www.hanayome-center.jp">http://www.hanayome-center.jp</a>
<b>葬儀施行部門</b>	(株)帯広公益社	〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 ☎0120-24-1087 FAX0155-24-1088 <a href="http://www.kouekisha.jp">http://www.kouekisha.jp</a>
<b>総合葬儀式場</b>	公益社中央斎場	〒080-0022 帯広市西12条南29丁目1番地 ☎0155-49-3100 FAX0155-49-3200
	公益社市民斎場	〒080-0020 帯広市西10条南4丁目11番地 ☎0155-35-4134 FAX0155-34-6611
	公益社メモリアルホール	〒080-2473 帯広市西23条南1丁目132番10号 ☎0155-37-9000 FAX0155-37-8200
	公益社メモリアル別邸 ~家族葬専用式場~	〒080-2473 帯広市西23条南1丁目132番10号 ☎0155-37-9000 FAX0155-37-8200
<b>公益社支店</b>	芽室支店	〒082-0014 芽室町東4条5丁目1番地 ☎0155-62-2202 FAX0155-62-6688
	幕別支店	〒089-0603 幕別町本町110番地 ☎0155-54-2425 FAX0155-54-2513
	池田支店	〒083-0090 池田町大通5丁目13番地 ☎015-572-2343 FAX015-572-4200
<b>生花部</b>	公益社生花部	〒080-0806 帯広市東6条南7丁目15番地 ☎0155-22-8783 FAX0155-22-8797

互助会員の皆様へ

会員様の**住所が変更**になりましたら、お手数ですが帯広冠婚葬祭互助会までご連絡、または本誌同封のハガキにて返信願います。

電話**(0155)22-1313**

**安心です!安全です!**

(株)帯広冠婚葬祭互助会は経済産業大臣の許可事業です。お預かりした掛金は割賦販売法に基づき保全しております。

**いつでもご利用になれます!**

払込中でも会費をご利用になれます。払込が完了になられた場合は、会費ご利用時までお預かりし、その権利は永久です。突然のご不幸の際も24時間対応致します。

**ご本人以外でもご利用になれます!**

弊社施行区域内であれば、ご加入者のご家族・ご親族の方でもご利用になれます。名義変更手続きをすれば、他の人への権利譲渡もできます。



経済産業大臣許可(互)第1006号 一般社団法人 全日本冠婚葬祭互助協会 加盟 全国冠婚葬祭互助会連盟 公認

**株式会社帯広冠婚葬祭互助会**

〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 TEL0155-22-1313 FAX0155-24-7167