—公益社グループがお届けする「帯広冠婚葬祭互助会」会報誌—

一期一会

互助会会報 18号

㈱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 木佐彩子さん

Happy Celebration Interview

タレント LiLiCoさん

一期一会 読者プレゼント

1 地元企業応援企画
はげ天 お食事券5,000円



※有効期限：お食事券記載の発効日より2年間　（店舗休業日を除く）

6名様

2 つるや
おせちオードブル（三段重）



※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）

写真はイメージです

2名様

3 味彩
北海道米ギフト
（各2kg）



10名様

4 極上焼きのり
生のり詰合せ



10名様

5 マルコメ
フリーズドライみそ汁
&食卓詰合せ



10名様

6 幻の梅



10名様

7 日清オイリオ
ヘルシー
オイルセット



10名様

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／2020年11月30日（月）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当社スタッフがお届けいたします。

発送またはお届けは12月を予定しておりますが、変更する場合もございます。予めご了承ください。

婦人公論

特別インタビュー・野村克也さんを偲んで

野球が大好き、おしゃべりが大好き！根っからの野球人でした

球界を代表する捕手として活躍し、現役引退後は南海、ヤクルト、阪神、楽天で監督をつとめ、多くの名選手を育てた野村克也さんが2020年2月11日に84歳で亡くなりました。テレビで野村さんを数多く取材し、その薫陶を受けた石井一久氏を夫にもつ木佐彩子さんが、当時の思い出や、野村さんの人柄について語ってくださいました。



木佐彩子さん

文◉石川哲也

プロ野球に興味がないまま怖いもの知らずで飛び込んだ

野村克也監督との出会いは、私がフジテレビに入社して2年目、『プロ野球ニュース』を担当したことがきっかけでした。

『プロ野球ニュース』は、その日に行われたすべての試合に解説者と実況アナウンサーを派遣し、どの局よりも詳しく伝えるというフジテレビの看板番組で、私は試合前の監督、選手のインタビューを担当することになりました。球場で取材をしてから局に入るのですが、そこで、ヤクルトスワローズで監督をされていた野村監督に話を聞くことになったのです。

野村監督の第一印象は、テレビで見るとおり、あのままの方です。たくさんの記者に囲まれて、ベンチにデンと腰を降ろして「オマエ、誰だ」といった感じ（笑）。

実はその頃の私はプロ野球にほとんど興味がなく、野村監督の現役時代のこともよく知らなかったんです。どちらかというと、高校野球のヒューマンドラマのほうが好きで。

そんな私がプロ野球の担当になり、「監督に気軽に声をかけられるのはベテランの番記者だけ」という暗黙のルールも知らず、「監督、よろしくお願いします！」といきなり横に座って話し始めたわけです。幼少期をアメリカで過ごしたせいか、「人は皆平等」という感覚があったんですよね（笑）。今思うと、偉い人にもあまり気を使わないで接していたというか……。周りの記者たちは大慌てでしたけど。

野村監督からすれば、「なんだ、コイツは」と思われたかもしれませんが、どういうわけか、気に入っていただけたみたいで。他の記者がプロ野球に詳しい人ばかりだったので、物珍しかったのかもしれません。

いつものように野村監督に「カントク～！」と話を聞きに行ったら、そのときはフジテレビがトラブルを起こして取材NGだったにもかかわらず話をしてくれ、それをきっかけにNGが解除されたということもありました。私は何も知らずに取材をしただけなんですけど。

そんなふうに、怖いもの知らずで飛び込んでいった結果、野村監督とは他の監督とは比べものにならないくらい、仲良くなれたのかなと思っています。

ボヤくのが面白いおしゃべりが大好きな人

そのうち球場で会うと、「何しに来たんや」と声をかけてくれるようになったのですが、しばらく顔を見せないと、「どうせ、巨人の取材に行っていたんだろう」とか、「どちらさんでしたっけ？」などと憎まれ口をきくんです（笑）。決して「よく来たな」と言わないのが野村監督らしいですよね。

野村監督といえば、やっぱり「ボヤキ」。いつも「巨人と比べて、ウチの扱い、小さいんじゃないの？」とか何とか、ブツブツ言っているんですが、ボヤいて面白い人って、野村監督くらいではないでしょうか。みんなが野村監督のボヤキを面白がっているのをわかって口にしているんですよね。

野村監督はちょっと根に持つところはあったけど、根は暗い人じゃない。しゃべることが大好きだったのだと思います。野村監督にはたくさんの名言がありますが、その一つに、「王（貞治さん）や長嶋（茂雄さん）はヒマワリ、私は月見草」という言葉がありますよね。そういうポジションをみずから演じていたのではないでしょうか。

監督インタビューは勝負に挑む気持ちで

例えば長嶋監督だと、どんな質問にもやさしく答えてくれます。でも、



木佐彩子（きさあやこ）さん

1971年鳥取県生まれ。小学2年生から中学2年生までアメリカ・カリフォルニアで過ごす。青山学院大学在学中にテレビ朝日系列の『CNNヘッドライン』『ニュースステーション』にキャスター、リポーターとして出演。94年フジテレビ入社、96年から『プロ野球ニュース』の司会を担当する。2000年、当時埼玉西武ライオンズの石井一久投手と結婚、翌年男児を出産。現在はフリーアナウンサーとして活躍中。

野村監督はそうはいきません。野村監督はインタビューの仕方次第で、面白い話をたくさんしてくれることもあれば、番組で使えるコメントが一言しかないこともある。でも、勉強して全力でぶつかれば、ちゃんと応えてくれる人です。

夜のスポーツニュースは各局が同じ時間帯に放送するので、監督や選手へのインタビューは「他で言わないようなことを話してもらわなくては」というプレッシャーがありました。なかでも野村監督へのインタビューは、毎回、勝負に挑むような気持ちでしたね。数分の監督インタビューで力を出し尽くし、生放送の本番前にクタクタになってしまうこともありました。

野村監督へのインタビューで心がけていたのは、会話のキャッチボールです。もちろん準備はしっかりしていきますが、準備したとおりに進むことはまずありません。野村監督の答えを受けて、さらに深めるのか、聞きたい話へと持っていくのか。会話における「瞬発力」が求められましたね。勇気を出して質問し、本音を引き出していくのがインタビューの醍醐味。野村監督への取材を通して、人に話を聞くときのベースを教えてもらいました。

ありがたいことに、野村監督と私のかけ合いは評判になり、インタビューの放送時間も長くなっていきました。駆け出しのアナウンサーだったので、大きな自信になりましたね。

野球を捨てても貫いた沙知代夫人との夫婦愛

ウチの主人（現・楽天イーグルスGMの石井一久さん）にとっても、野村監督は大恩人です。高校時代の彼は、球は速いけれど、とてつもなくコントロールが悪かったんです。でも、粗削りだが才能があると、野村監督が即戦力の選手を差し置いて、ドラフト1位で指名してくれ、ヤクルトスワローズに入団しました。

芽が出るまで時間がかかりましたが、辛抱強く使い続けてくれました。ああ見えて、野村監督は一度目をかけた選手には、ずっと愛情を注ぎ続けてくれるんです。彼も「野村監督と出会わなければ、今の僕はいない」と言っています。彼はボーッとしているように見えて、案外自分のスタイルを持っているんです。他の選手みたいに野村監督の言葉を真面目にノートにとったりするタイプではなく、野村監督にとっても一筋縄ではいかなかったのではないでしょうか。野村監督には多数の著書がありますが、彼のことをたびたび取り上げてくださっていて、野村監督にとって、石井一久という選手は思い出に残る作品の一つなのだろうと思います。

２０００年に結婚したときは、彼とは別々に報告に行きました。すると、「石井なのか。カツノリ（子息で現・楽天イーグルスコーチの野村克則さん）のほうが１００倍いいのに」とか、「ウチにくればサッチー（夫人の野村沙知代さん）の時計を全部もらえたのに」などとさんざんボヤかれました（笑）。でもその後、野村監督の直筆で、夫婦添い遂げ、同じ墓に入るという意味の「偕老同穴（かいろうどうけつ）」と書かれた色紙をいただいたんです。野村監督流の祝福の仕方がうれしかったですね。

野村監督を語るうえで、沙知代夫人の存在は欠かせませんよね。沙知代夫人と一緒だと、あの野村監督もおとなしくなっちゃう。でも尻に敷かれているわけでもなく、自然体に見えました。野村監督はよく、「自分は一度、サッチーのために野球を捨てた」と言っていました。南海ホークスの監督をしていたとき、野球と沙知代夫人、どちらかを選ばなくてはならなくなり、沙知代夫人を選んだそうです。それだけの覚悟を持って、ともに歩んできた二人ですから、最高の相手だったのではないでしょうか。だから沙知代夫人に先立たれて、野村監督はとても寂しかったと思います。後を追うように、虚血性心不全という同じ病気で逝かれたことも、不思議な因縁を感じますね。

私自身は、沙知代夫人から主人について「胃袋をつかむのも大事よ」と、京風のお揚げのレシピを教えていただいたのが懐かしい思い出です。

野村監督に鍛えられたインタビューを極めたい

野村監督とは、テレビ朝日系列の『ビートたけしのＴＶタックル』で２年前にご一緒したのが最後でした。番組が始まる前はあまり元気がなさそうだったのですが、本番が始まり、野球好きのたけしさんから野村監督の現役時代のエピソードが語られると、急に顔に赤みがさし、言葉も滑らかになっていったんです。近くで顔を見ていて、「体の中の〝野球細胞〟が活性化している！」と思いました。野村監督は、現場を離れてからも、野球中継やスポーツニュースを見るため、昼起きて、深夜に眠るという生活を続けていたそうです。本当に野球が好きで、根っからの野球人なんですよね。

アナウンサーの仕事にはいろいろありますが、私がとくに好きなのは、野村監督に鍛えられた瞬発力を活かせる場、とくに生放送です。あと極めたいのは、やはりインタビューですね。番組の司会などは、経験を積めばある程度こなせるようになります。でもインタビューは「人間対人間」。どんなに経験を積み、テクニックがあっても、相手が心を開いてくれないこともあります。ベテランも新米も、横一線の勝負。どこまでもフェアで、結果はお楽しみ。だから、やりがいがあるし面白い。いつか『徹子の部屋』（テレビ朝日系列）のような、一人の人にじっくり話を聞くような番組をやってみたいですね。





野村克也（のむらかつや）さん

1935年京都府生まれ。54年に京都府立峰山高校を卒業し、テスト生として南海ホークスに入団、56年からレギュラーに。歴代2位の通算657本塁打、戦後初の三冠王などの記録を打ち立て、球界を代表する捕手として活躍。引退後は延べ4球団で監督を歴任。90～98年に監督をつとめたヤクルトでは「ID野球」で黄金期を築いた。「ボヤキ節」と呼ばれた独特の発言を楽しみにしていたファンも多く、王・長嶋と比較してみずからを「月見草」に譬えた言葉は有名。2020年2月11日逝去。享年84歳。



©Masaomi Arakawa



2018年にテレビ朝日系列の『ビートたけしのTVタックル』で共演したときのツーショット。

1993年の日本シリーズ第3戦の前日、神宮球場で記者と談笑。

写真提供：読売新聞社

Special Interview
スペシャルインタビュー

ご家族の一員として精進すること

株式会社 帯広公益社
営業部営業課 中嶋 茉那





プロフィール

なかじま まな

株式会社 帯広公益社
営業部営業課

帯広市出身
平成22年3月 株式会社帯広公益社に入社
平成29年6月 正社員に登用
令和 2 年2月 営業部営業課に配属
趣味は読書・音楽鑑賞(邦楽)

故人様を想い、ご家族を思い 一度きりのご葬儀に心を込める

「いらっしゃいませ」、「ありがとうございました」、「またお越しくださいませ」毎日そんな言葉を口にし、制服を身にまとっていたコンビニエンスストアのアルバイト時代。葬祭の道に進むことになろうとは想像もしていませんでした。ご縁をいただき帯広公益社へ勤め始めたのは二十一歳の時です。右も左も分からない状態でしたから、とにかくがむしゃらでした。ご遺族が流される涙の清らかさにハッとさせられ、もっと頑張らなくてはならないと思ったことも一度や二度ではありません。お式の進行を担当していた私が、お客様とのお打ち合わせを担当する営業部に配属されたのは、本年二月のことです。

大切な方を失ったばかりのご家族にお話を伺いますので、自らがご家族の一員として万全の態勢で臨まなければなりません。それは、心の状態についても同様です。

実際のお打ち合わせで感じることは、故人様を想うご家族の思いは同じでも、そのご家庭ごとに『どのようにお見送りしたいか』は異なるということです。ご家族のお気持ちをくみ取りながらお話を進めていくことが、私たちに求められることだと思っています。最も重要視していることは、ご家族が最後に「滞りなく葬儀を済ませることが出来ました」と安心して言っていただけるよう、サポートさせていただくことです。そのためには、じっくり耳を傾けご家族の何気ない一言にも集中するようにしています。ご葬儀を滞りなく済まされ、お帰りの際におっしゃってくださる「ありがとう」や「お世話になりました」のお言葉は、次へのステップに向かう原動力です。ご家族の心情を思い、一度きりのご葬儀に心を込めて、これからも精進してまいります。

葬儀をあげる**半分以上の方**が
事前に相談される時代です。

事前相談で不安を解消しませんか？



相談無料

帯広公益社グループは、
お葬式のお手伝いをさせていただくだけでなく、
お客様に**「感動・満足」**をいただくために
感謝の気持ちを伝える時間と空間を提供しています。

事前相談のメリット

万が一のとき、
慌てず対応することができ
安心です。

葬儀費用の目安を把握
することができます。

ご葬儀に対する
イメージが具体的に
わかります。

- お電話でご予約いただくと スムーズにご相談いただけます。
- お電話のほか、ご自宅や 弊社斎場でもご相談いただけます。



弊社作成**「終活ガイドブック」**を進呈しております。
ご希望の方は、
下記 **帯広公益社フリーダイヤル** へご連絡ください。

～ 大切な人を大切に送りたい～

帯広公益社 検索

株式会社 帯広公益社 0120-24-1087

公益社メモリアル別邸

～ 1日1組の貸切ホール（家族葬専用式場）～



公益社グループ

葬儀施設のご案内





公益社メモリアルホール
公益社メモリアル 別 邸

帯広市西23条南1丁目132番10号

Tel. 0155-37-9000



斎場見学
随時
受付中

～ 大切な人を大切に送りたい～

株式会社帯広公益社

0120-24-1087

公益社メモリアルホール

～ 洗練された1日1組の貸切ホール ～



公益社グループ

葬儀施設のご案内



キャンドルを献灯し
優しい光と時が
流れる空間

心癒す花々に囲まれ
安らかで
穏やかな時が流れる空間





ご喪家に優しい　癒しの空間



和のこころを
感じる空間で
いつまでも尽きぬ
語らいを

終活を考える

元気なうちから考えたい「終末期医療」への心構え

監修／江別すずらん病院　認知症疾患医療センター長
宮本礼子さん

高齢者が入院すると、終末期医療に対する意思を問われて戸惑うことがあります。元気なうちから決めておきましょう。

誰もが延命措置を受ける可能性を持っています

将来、自分が延命措置を受けようとは、元気なうちには誰も思い至らないのではないでしょうか。新型コロナの報道を見て「人工呼吸器を使う機会があるのだな」と認識はしても、重度の肺炎に限らず、例えば認知症が進行して延命措置に至る場合があることはご存知ないでしょう。

認知症は進行すると自力でものが飲み込めなくなり、結果として胃ろうなどの経管栄養の措置が施されたり、中心静脈栄養といって太い血管に点滴されたりすることがあります。その結果、痰を定期的に吸引するため気管切開しチューブを入れられたり、点滴などを引き抜かないよう拘束されたりすることもあります。このように図らずも延命措置を受け、「寝たきり」になる例があるのです。



家族の意思が優先される？

日本では、自分の死について家族と話し合うのはまだまだタブー視されている風潮があります。患者の意識がなくなり自分の意思を表明できなくなったときは、家族が代わりに延命措置についての要望を医師に伝えることになりますが、本人の希望よりも家族の「一分でも長生きしてほしい」といった思いが優先されてしまうことも。あるいは、医師に言われるままの治療を受け入れたらそのまま延命措置に突入していた、ということにもなりかねません。

もちろん認知症以外でも、延命措置を受けるか受けないか、というシーンに直面することがあるでしょう。

書いておきたいリビング・ウィル

どなたであっても、いずれは延命措置を受ける機会がやってくることを想定し、終末期医療への希望を表明しておくことをお勧めします。

それを記す方法のひとつに「リビング・ウィル」があります。自分で自由に書くタイプと、「尊厳死宣言公正証書」や日本尊厳死協会の「尊厳死の宣言書」といった有料のものがあります。

自由に書くものはインターネットにひな形が多数あり、一例として左に監修の宮本礼子さん作成のリビング・ウィルの書式を掲載します。

この書面を尊重するかどうかは医師の判断に委ねられますが、医療にあたっての参考にはしてもらえます。

終末期医療へのお願い

私の病が不治で死が迫っていると診断された時には、死期を延ばすための延命措置は一切行わないでください。ただし、苦痛を緩和する措置はお願いいたします。
私の家族と私の医療に携わっている方々が、私の願いを尊重して下さることを希望します。
私の願いを尊重して下さった方々に深く感謝申し上げると共に、一切の責任は私自身にあることを附記いたします。

年　月　日

本人署名　印

住所

私が自身で、医療に関する判断・決定ができなくなった時、私に代わって判断・決定する代理人を下記の人に依頼します。

代理判断者　印

住所

電話番号①自宅　②携帯電話

イラスト◎寺崎 愛

絆 ものがたり

ドリフの笑いを成り立たせていたのは メンバー全員の仲の良さだった

いかりや長介と志村けん

昭和を席巻したお笑いグループ「ザ・ドリフターズ」。TBS系列の人気番組『8時だョ！全員集合』は、1969年から85年まで続き、一時は視聴率50％超というお化け番組でした。ドリフの5人のメンバーはそれぞれが個性的で存在感がありますが、2004年にはリーダーのいかりや長介が、そして今年3月に志村けんが亡くなっています。

志村は、高校卒業前にいかりや長介の自宅を直接訪ねてドリフの付き人となり、その6年後、最年長だった荒井注が引退するのに代わって、新メンバーとなります。当時24歳と他のメンバーよりかなり年下で、特にいかりや長介とは19歳差と年が離れていました。

加入直後こそ笑いが取れず伸び悩んでいた志村も、約一年後に「東村山音頭」を披露したのが爆発的に受けて人気者に。「カラスの勝手でしょ」「ヒゲダンス」などのギャグ、コントで快進撃を続けていきます。

しかししばらくすると、いかりやと志村が不仲だという説がささやかれるように。志村のコントのアイデアといかりやの意見が合わず、それを周囲で見ていたスタッフやマスコミがことさら喧伝し、スポーツ紙に「ドリフ解散」「長介、志村が対立!?」と書かれたこともありました。

「全員集合」終了後は、加藤茶・志村けんコンビによる番組が大ヒットし、メンバー単独での活動も増えていきました。一方で、いかりやは俳優としての道を開拓し、1999年には映画『踊る大捜査線 THE MOVIE』で日本アカデミー賞助演男優賞を獲るまでになりますが、リンパ節がんのため72歳で逝去。その葬儀にはメンバー全員が神妙な面持ちで参列しました。結局、ドリフは解散することはなかったのです。



実は、荒井注がドリフを辞めたいと言い出したとき、その代わりは志村しかいない、と主張したのはいかりやでした。付き人たちの中でもひときわ、自らネタを披露し、やる気と貪欲さを示す姿勢にいかりやも一目置いていたのです。

志村も、自分を正式メンバーとしてくれたいかりやには感謝の念を抱いていたはずで、ドリフのように人を叩いたりするコントでは、メンバー全員が仲良くないと人を笑わせられない、と発言しています。コントは最終的に笑いを取った者がおいしい思いをする。しかし「全員集合」時代のドリフは、みんなが捨て石になって笑いを取っていた、と。

そしていかりやも、「ドリフはアンサンブルのお笑いグループだけど、志村はソロでいけるやつ」と認めていました。

いかりやはがんの闘病中、自分でチケットを買い、ひとりで志村の舞台を見に行っていました。スタッフに楽屋へと誘われながらも拒み、その約半年後に亡くなっています。それは彼なりの志村への別れのあいさつだったようにも思えます。

文◎鈴木伸子　イラスト◎うかいえいこ

葬儀後のお役立ち情報

誰が？何をもらう？もめない「形見分け」

遺された家族や親しい人が、亡くなった人の持ちものをもらい受ける形見分け。故人の思い出を偲ぶよすがのはずが、トラブルになることも……。

取材協力／一般社団法人日本エンディングサポート協会
理事長・エンディングコンサルタント 佐々木悦子さん

亡くなった方の大切なものを

遺された家族や仲のよかった友人が、故人が愛用していたものを引き継ぎ、思い出を分かち合うのが「形見分け」。通常は四十九日が過ぎた頃、遺族が話し合うなどして行います。ただし、最近は形見分けを希望しない方もいますから、相手の意向を優先したいもの。

形見分けは単に故人の持ちものを分配する、遺品整理で余ったものを渡すというものではありません。もらった方が身に着けたり使ったりすることで、故人を思い出せるような品がいちばんいいのですが、場合によってはその分け方によってトラブルに発展することもあります。

形見分けのキホン

いつ？

仏式の場合、四十九日を過ぎてから行うことが多く、神式は五十日祭経過後、キリスト教では三十日経過前後に行います。

マナー

基本的に、目上の人には形見分けはしません。ですが、故人と親しい間柄で、要望があるなら失礼に当たりません。

タブー

古すぎるものや傷んだもの、壊れているものなどは避けます。高価なものは相続の対象になる恐れも。

どんなものを？

着物や洋服、時計、宝石・貴金属、アクセサリー、スカーフ、バッグ、鞄、書籍など。洋服はクリーニングに出してから、修理が必要なものは修理をしてから、包装せずにお渡しします。

形見分けによるトラブルとは

例えば、すでに形見分けが終わっているのに、「あの指輪は私がもらいたかった」「なんであいつにあんな高価なものを」などと身内から不満の声が上がることがあります。すると、もらった側もしこりが残り、使いづらいということも。

また、デザインが古いもの、まったく趣味の合わないものなど、もらった方が困惑してしまうようなものも避けたいところです。

故人が大切にしていたレアなコレクションなども、興味のない人にとっては場所ふさぎでしかないこともあるのです。





生前に準備してトラブル回避

遺された家族がもめないためには、誰に何を遺すかを、本人が元気なうちに決めておき、簡単なリストを作っておくことです。そして、お正月など家族が集まる機会に「あれは長女に、こちらは次女にあげようと思う」と何気なく伝えておくといいでしょう。また、生前に贈与しておく方法もあります。

その際に、「デザインを変えてもいいわよ」とか「あの着物、リフォームしても構わないわよ」などとひと言付け加えておくと、形見分けをもらった側も負担に感じることが少ないでしょう。

イラスト◎うかいえいこ

遺品整理のご案内



ご遺族に負担の大きい遺品整理。
「遺品整理士」有資格者がいる弊社へ
お気軽にご相談ください。

遺品整理とは・・・

故人のお部屋の片づけ、清掃、不用品の処分などを行うこと。少子高齢化の影響もあり、時間的にも人手の面でも、ご遺族だけで行うことが困難なケースが多く、葬儀社や遺品整理会社などの専門家へ依頼するケースが増えています。

遺品整理士とは・・・

遺品整理をご遺族に代行して行うにあたり、より法規制に順守した形で行うことが重要なため、遺品整理の取り扱い手順や遺品整理に関わる知識を身に付けた、一般社団法人遺品整理士認定協会が認めた遺品整理の専門家です。

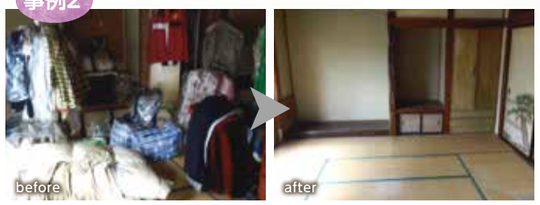


ご遺族 ➤ 遺品整理士 ➤ 行政および関連機関との調整 ➤ 供養 / 一般廃棄物収集運搬業者 / リサイクル業者

事例1



事例2



帯広公益社の
遺品整理士に安心して
おまかせください



～ 大切な人を大切に送りたい～

株式会社 帯広公益社 ☎0120-24-1087

帯広公益社 検索

日本男子プロバスケットボールチーム

帯広公益社は「レバンガ北海道」を応援しています

クロスワードに答えてレバンガ北海道を応援しよう!!



脳活クロスワード

1 C		2	3		4
		5		6	
7		A		8	
		9	10		
11	12 D		13	B	14
15					

【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】冬至に食べる風習があります。

タテ
1　中国から来た肉厚の葉もの野菜。
2　日本語を表すのは漢字、ひらがなと○○○○。
3　吸って吐きます。
4　漢字本来の意味に関係なく音読み、訓読みを当てはめた漢字。
6　滝が落ち込む深い所。
10　スケジュールの確認をしたら「その日は○○○が悪い」そうです。
12　紙を食べる動物といえば?
14　日本はこれに囲まれた島国です。

ヨコ
1　人を招いてお茶とお菓子でもてなします。
5　できたばかりのご飯のこと。
7　物を作る時の材料の仕入れ値など。
8　日本の国鳥。
9　アーモンドやクルミなどの総称。
11　ソラマメや枝豆は豆がこれに包まれています。
13　長～い根菜の代表格。
15　優れた、見事な事業。「～を成し遂げる」

A	B	C	D





写真はイメージです

A賞
公式戦チケット
令和3年4月17日(土)
よつ葉アリーナ十勝
レバンガ北海道
vs アルバルク東京
(自由席)
ペア6組(12名様)



写真はイメージです

B賞
レバンガ北海道ロゴ入り
多嶋朝飛選手
サイン入り
バスケットボール
1名様

応募方法　同封のハガキにご希望の商品名(A賞orB賞)・クロスワードの答えと必要事項を明記の上、ご応募ください。
応募締切　令和2年11月30日(月)必着

私たち葬祭ディレクターがお世話させて頂きます

葬儀に必要な「知識」と「技能」を兼ね備えた、プロフェッショナル、
それが葬祭ディレクターです。　心労の御遺族に代わり、
ご安心・ご満足いただける葬儀を執り行います。



1級葬祭ディレクター26名・2級葬祭ディレクター6名在籍

創業 1908年(明治41年)
これからも十勝・帯広の皆様と共に・・・

株式会社 帯広公益社

くらしの法律相談

答える人／弁護士 横幕武徳先生

Q 友人が家賃を滞納……。連帯保証人は債務を全額支払うべき？

A 債権法の改正で、連帯保証人が債務を負う限度額が定められることになりました。

2020年3月31日までの契約なら債務を全額支払わなければなりませんが、債権法が改正された4月1日以降の契約なら、定められた限度額までの支払いになります。

約120年ぶりに民法大改正！

私たちが生活するうえでの基本ルールである民法が約120年ぶりに改正され、2020年4月1日から施行されました。今回改正された主な部分は「債権法」とも呼ばれ、その中で個人保証の保証人保護が図られるようになりました。

連帯保証人は、契約者本人が債務の返済ができなくなったときに、代わりに支払う義務を負います。「まずは本人に請求してください」と言っても返済を逃れることができないなど、重い責任が課せられます。不動産賃貸借契約においても連帯保証人を立てることが求められますが、本人の債務をどこまで肩代わりするのか契約書に明示されていないために、気軽に引き受けてしまうケースも少なくありませんでした。

この相談のように、契約者が家賃を滞納して明け渡しを求められた場合、連帯保証人は、滞納家賃に加え、部屋の原状回復費、残置物の処理費なども請求されます。

限度額を定めない契約は無効

不動産賃貸借の連帯保証人が引き受ける債務の範囲は、「将来発生するすべての債務」です。このような、契約の時点で保証する債務の内容が不特定であるものを「根保証」といいます。

今回の改正で、根保証契約では、負担する限度額（極度額といいます）を定めなければ効力を生じないこととされました。極度額は「いくら」という定めは特になく、例えば、月10万円の賃料に対して2年分の240万円に極度額が定められれば、保証人はその額まで支払い義務を負うことになります。契約の際には、極度額が保証人に提示され、もし債務を肩代わりすることになっても、極度額を超えて請求されることはありません。なお、法人が保証人である場合は、極度額の定めがなくても契約は無効とはなりません。

また、契約者が死亡したときには、その後に発生する賃料や原状回復費を保証人が負担する義務はなくなりました。

ただし、改正前の2020年3月31日までの契約では、連帯保証人は債務をすべて引き受けなければならないので、注意が必要です。



保証に関する新しいルール

事業のために負担した賃金等債務を主たる債務とする保証契約は、その契約に先立って1カ月以内に作成された公正証書で、保証債務を履行する意思表示をしなければ効力を生じない規定も設けられました。今後、保証人になろうとする場合、従来とは法の規制が異なっていることを承知したうえで契約をしてください。

イラスト◎うかいえいこ

健康 知っ得情報

多くの人が悩む「こむら返り」予防はできるの？

深夜や早朝、突然ふくらはぎの筋肉がつる激痛で飛び起きた経験はありませんか？こむら返りの原因と予防法について聞きました。

監修／出沢明PEDクリニック院長・医学博士 出沢 明さん

センサーの誤作動によって起こる

筋肉の伸縮には、筋繊維の中にある「筋紡錘」と、腱と筋肉の間にある「腱紡錘」がセンサーの役割を担います。前者は筋肉の伸びを感知して伸びすぎを防ぐため、後者は収縮のしすぎを防ぐために情報を脊髄に送っています。

ところが、何らかの理由で腱紡錘の働きが鈍ると、筋肉が異常に収縮したままになってしまいます。これが、筋肉のつっている状態。

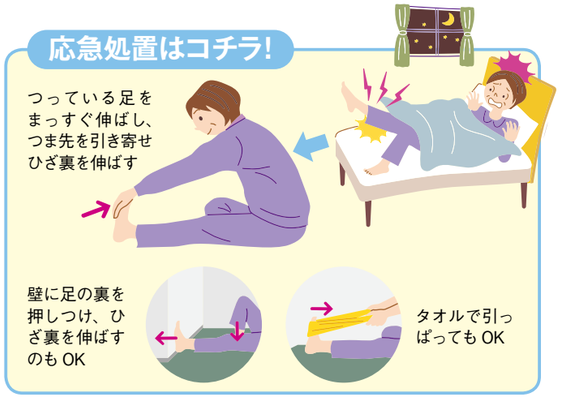
ふくらはぎであれば「こむら返り」と呼ばれますが、足の指や土踏まず、太もも、手の指、胸、背中、腰、お尻など、体の他の部分でも筋肉がつることはあります。

腱紡錘の働きが鈍くなる原因は？

腱紡錘の働きが鈍くなる仕組みはまだよくわかっていませんが、運動不足や血流の悪化、水分やミネラルの不足、加齢などが関わっていると考えられます。複数の要因が絡み合って起きる場合もあります。

毎日の食事でミネラルバランスを整え、ストレッチやマッサージで体をケアして予防しましょう。つらいときには、かかりつけ医に「芍薬甘草湯」という漢方薬や筋弛緩薬などを処方してもらうのもいいですね。

また、左の表にまとめましたが、慢性的にこむら返りが起こる場合は、病気によることもありますから注意が必要です。



こむら返りに隠れている病気

糖尿病
合併症のひとつに「神経障害」があり、これが足の神経にも影響を与えて起こりやすくなる。

腰部脊柱管狭窄症
脊柱管を通る神経が圧迫されることで起こることがある。

腰椎椎間板ヘルニア
脊髄の神経の誤作動からこむら返りにつながることも。

閉塞性動脈硬化症
足のしびれ、冷え、間欠跛行など、さまざまな症状のひとつにこむら返りもある。

脳梗塞
こむら返りの頻発は、脳梗塞の前兆のひとつと考えられる。

狭心症
心臓の冠動脈の血流不足により、こむら返りも起こる。

こむら返り予防のストレッチ

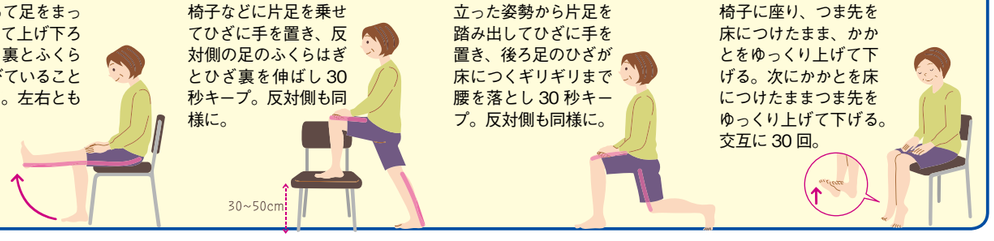
ふくらはぎや太もも、足首などの筋肉をほぐし、下半身の血流を促すことで予防しましょう。仕上げに、ふくらはぎを十分にマッサージします。
＊ピンクのライン部分をしっかり伸ばしてください。

太もも裏のストレッチ
椅子に座って足をまっすぐ伸ばして上げ下ろし。太もも裏とふくらはぎが伸びていることを意識して。左右とも30回。

ふくらはぎのストレッチ
椅子などに片足を乗せてひざに手を置き、反対側の足のふくらはぎとひざ裏を伸ばし30秒キープ。反対側も同様に。

股関節と太もも前のストレッチ
立った姿勢から片足を踏み出してひざに手を置き、後ろ足のひざが床につくギリギリまで腰を落とし30秒キープ。反対側も同様に。

足首のストレッチ
椅子に座り、つま先を床につけたまま、かかとをゆっくり上げて下げる。次にかかとを床につけたままつま先をゆっくり上げて下げる。交互に30回。



イラスト◎末続あけみ

豊かなシニアライフ

ステイホームを快適に！「くねくね体操」で元気になる

監修／NPO法人
日本コオーディネーショントレーニング協会（JACOT）

家でじっとしていると、体が縮こまってしまいます。全身の神経を刺激し、体を蘇らせる体操をマスターしましょう！

自分の力を最大限に引き出す

年を重ねると、歩くのが遅くなる、つまずきやすくなる、などの体力の衰えを感じるもの。しかし、筋トレで体を部分的に鍛えても、思うような効果はなかなか得られません。

大切なのは、体の能力全体を底上げすること。体を動かしているのは、脳と筋肉だけではありません。全身にくまなく通っている神経が体を動かしています。全身の神経を刺激することで、体がすうっと、思ったように動くようになります。

その基本トレーニングが、2つの「くねくね体操」です。体の胴体部分である「体幹」を柔らかくし、体の軸を感じながら、リズムに合わせて肩と腰を動かします。脳と筋肉をつなぐ神経が鍛えられ、全身の神経に必要な刺激が加わります。

NHKの『ガッテン！』で紹介された、自宅で好きな時間に「くねくね体操」を中心としたトレーニングに取り組む実験では、バランス力や転倒の危険度を測る「2ステップテスト」で、参加者全員が1週間で危険ゾーンを脱出できました。

まずは基本の「くの字運動」から。鏡で形を確認しながら無理せずに、気軽に始めてみましょう。



ユーチューブで動画を配信中。考案者の荒木秀夫先生が解説しています。詳しくはJACOTまで。

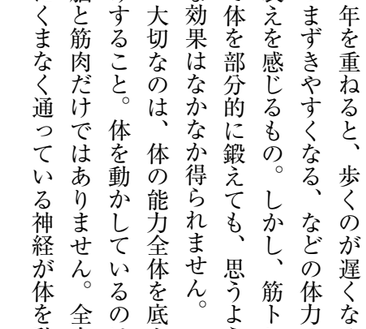
1日5分でOK！

全身の神経を刺激する「くねくね体操」

※20分以上はやらないでください

肩と腰を一緒に動かす「くの字運動」

「ズン・チャ」と口ずさみながら2拍子のリズムに合わせて、体がくの字になるように左右に曲げます。滑らかな動きで、カクカクと動きが止まらないようにします。

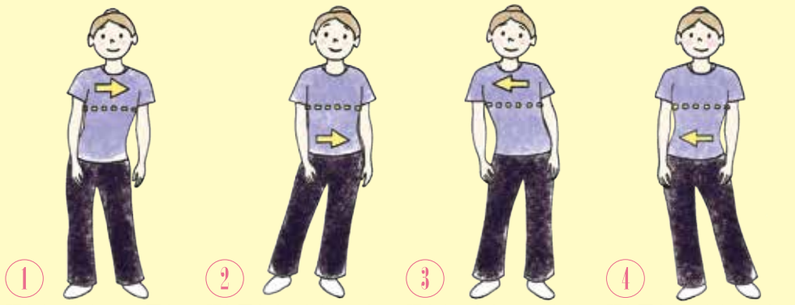


1 両足を肩幅に広げて立つ。肩の力は抜き、上体を腰から傾けて振り子のように動く。

2 頭を立てたときに腰だけ動いていないか、ひざが曲がっていないかを確認。

肩と腰を分けて動かす「Sの字運動」

「ジー・チッチ」と口ずさみながら2拍子のリズムに合わせて、体でSの字を描くイメージで動きます。肩から動きはじめ、腰が遅れて追いかけるようにします。



1 頭をまっすぐにし、肩を左に水平移動する。

2 頭と肩をそのままに、少し遅れて腰を左に水平移動する。

3 頭をまっすぐにしたまま、肩を右に水平移動する。

1 頭と肩をそのままに、少し遅れて腰を右に水平移動する。

NPO法人日本コオーディネーショントレーニング協会（JACOT）／荒木秀夫理事長（徳島大学名誉教授）が考案・提唱している「コオーディネーション理論」に基づいた基礎的なトレーニングの普及活動を全国で行う。TEL03-6456-0139　https://jacot.jp

イラスト◎末続あけみ

美容 知っ得情報

おさえておきたいマスクに合ったヘアメイク

マスクが日常の装いになってきました。マスクをしたときに好印象を与えるメイクとヘアスタイルのポイントとは？

取材協力／美容ジャーナリスト　城後紗織さん

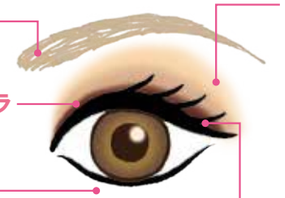
明るさと清潔感で好印象を

マスクをしていると顔の下半分が隠れます。目元が強調され、小顔に見えるというメリットがある一方、表情が読みにくくなり、顔色が悪く見えたり、暗い印象を与えたりするなどのデメリットがあります。この二つの観点から、目元にポイントを置いたメイクと、顔まわりを明るく見せるメイクやヘアスタイルを意識してみましょう。

また、どうしてもメイク崩れを起こしやすいので、ベースメイクなどは「薄め」が鉄則。特にマスクに隠れる部分のメイクは極力薄めにし、フィット感を高めて崩れを防ぎます。

ヘアもすっきりとまとめ、清潔感を出すのがポイントです。

目元メイクのポイント



アイブロウ
髪色よりワントーン明るく。

アイライナー・マスカラ
にじみにくいウォータープルーフタイプを選んで。

コンシーラー
まぶたのくすみや目の下のクマを補正。

アイシャドウ
マスクから漏れた呼気でにじみやすいので、肌なじみのよいピンクベージュやブラウンがおすすめ。寒色系だと血色が悪く見えることも。

NG
ブルーやパープルは、にじむとクマのように見えるので注意。

ビューラー
まつ毛を上げる。

顔まわりをすっきり、明るく



ここがPOINT
額から鼻筋にかけての「Tゾーン」や、眉の下、目尻、黒目の下を結んだ「Cゾーン」にハイライトを入れると、顔の明るさがアップ。

マスクに隠れる部分は…

●ベースメイク
頬は固めの質感のクリームチークを指やスポンジで叩いて密着させ、フェイスパウダーを重ねると落ちにくくなる。

●リップ
塗った後はティッシュで余計な油分をオフ。リップグロスやつやのあるリップは、マスク移りしやすいので避ける。

●ヨレ、崩れが気になったら
何もついていないスポンジを叩きこむようにして、皮脂や浮いたメイクをオフ。

ヘアはすっきりまとめて

顔の半分がマスクで隠れている分、顔の上部や髪に目が行きやすいので、ヘアオイルなどでつやを出し、まとまりよく仕上げましょう。

●前髪
短くするか、サイドに流す。

●ロングヘアの人は
ハーフアップやポニーテールにすると清潔感がアップ。



ここがPOINT
サイズの合わないマスクは、こすれて肌荒れの原因に。自分の顔のサイズに合った肌当たりのよいマスクを選びましょう。

城後紗織（じょうご さおり）／ 美容ジャーナリスト。育児中の多忙な経験から、「時短美容」「時短メイク」テクニックを提唱。All About「化粧品・時短美容」ガイドを務めるほか、雑誌やWebを通じて実用的な美容情報を発信中。

イラスト◎うかいえいこ

Happy Celebration interview

家族や友人に祝福され祖国スウェーデンの地で結婚式を挙げました

LiLiCoさん

映画コメンテーター、タレントとして活躍するLiLiCoさん。2017年に歌謡グループ「純烈」のメンバー・小田井涼平さんと入籍し、昨年7月、スウェーデンで結婚式を挙げました。自らプランナーを務めた式の工夫や、家族への思いについてお話を伺いました。

文◉吉田 香



家では「小田井ファースト」

私がレギュラー出演していたテレビ番組のVTRに「純烈」が登場したとき、主人（小田井涼平さん）を見て、一目惚れというわけでもないのですが、ただ直観的に「この人と結婚する」と思ったのが最初の出会いです。

スタッフを通じて連絡先を交換し、数カ月後に初デート。かつて私が演歌歌手として活動していたこともあって、歌謡業界の話題で盛り上がり、彼の飾らない人柄に惹かれました。互いに忙しくて、その後はなかなか会えなかったのですが、2度目のデートで「一緒に暮らそう」という話に。すぐに同居を始め、2017年のとある記念日に婚姻届を提出しました。こう見えて私、家では「小田井ファースト」で、甲斐甲斐しく主人の世話を焼いているんですよ。

結婚式の準備もすべて自分で

祖国スウェーデンで結婚式を挙げたのは2019年7月のこと。生まれ育った故郷を主人に見てほしい、スウェーデン人の父や弟たち、家族に会ってほしいとの思いがありました。

自分の人生は自分で決める、やりたいことをやる。それって当たり前のことですよね。だから結婚式の準備もすべて、私は自分でやりました。日本人でも結婚式を挙げられる現地の教会を探し、牧師様をお願いし、車椅子でも入れるレストランを見つけ、お客様ごとのメニューを決め……と、日本とスウェーデンの時差を気にしながら、連日、メールや電話でやりとりして決めていきました。まさに自分自身がウエディング・プランナーでした（笑）。

結婚式は、1700年代に建てられた古い木造建築の教会で挙げました。日本からもはるばる友人たちが駆けつけてくれ、家族と友人に囲まれた30人ほどのパーティは、スウェーデン人と日本人の垣根もなく、みんなが終始大笑い。事前に頼んでいたわけではないのに、「スピーチさせて」という人が続出しました。ALS（筋萎縮性側索硬化症）のため車椅子で出席してくれた友人のスピーチにはみんながもらい泣きし、父は「私たちの小さな家族に太陽（小田井さんのこと）が来た」と言ってくれました。

結婚式の模様は、TBS系列の『日立 世界ふしぎ発見！』が独占取材し、スウェーデンの魅力とあわせて放送されました。式への参加が叶わなかった主人の高齢の両親にも、テレビを通して見てもらうことができたのはうれしかったですね。

家族を大切にしたい

私は大きな家族への憧れがあるんです。『日立 世界ふしぎ発見！』を録画して繰り返し見てくれているお義父さん、お義母さんのことも大好きで、大切にしたい。週に1度は電話で話し、関西の実家まで私一人で会いに行くこともあります。甥っ子たちとも親しくなり、「お姉ちゃんができた」と喜ばれています。主人は芸能活動をしている中で、家族と距離ができてしまった時期もあったようです。だから今、私が仲良くしていることに感謝してくれているようなのですが、私は自分の家族でもあるのだから当たり前だと思っています。

いつかは日本でも、主人の親戚が一堂に会したパーティをやりたいですね。きっとまた私がすべての準備をすることになるでしょう（笑）。スウェーデンの結婚式で着たウエディングドレスをもう一度着たいですね。でも、そのときはダイエットが必要かも……。





上／付添人はLiLiCoさんの弟の子どもたちが務めてくれた。二人のためにLiLiCoさんが用意した衣装もお似合い。

左／ウエディングブーケはLiLiCoさんの手作り。長さ6メートルのベールはアメリカにいる友人に作ってもらった。

写真提供:
『遅咲きも晩婚もHappyに変えて 北欧マインドの暮らし』
講談社刊　撮影:黒澤義教



LiLiCo（リリコ）さん

1970年スウェーデン・ストックホルム生まれ。スウェーデン人の父と日本人の母の間に生まれる。18歳のときに来日し、19歳で歌手デビュー。映画コメンテーターとしてテレビ、ラジオに出演。ほかにアニメの声優やナレーション、女優、プロレスラーなどマルチに活躍。バッグやジュエリーのデザイン、プロデュースも手掛ける。2017年に歌謡グループ「純烈」メンバーの小田井涼平氏と入籍、翌年発表。

令和3・4年度

成人レンタル 振袖展示会

展示会以外でもご予約頂ければ随時ご案内させて頂きます

2020 11/1(SUN)～11/23(MON)

2021 2/1(MON)～2/14(SUN)

2021 3/1(MON)～3/31(WED)

振袖プラン ¥70,000～ 税別

4大 スペシャル特典
レンタルなら特典盛り沢山で断然お得

1. 前撮り記念写真 無料プレゼント（六つ切り2ポーズ付）
2. 成人式当日のお仕度 無料プレゼント（15万円(税別)以上のご成約の方）
3. フルセットレンタル（振袖一式 草履 バッグ ショール）
4. 着付け小物も全てご用意!!（当日は手ぶらでOK）

特別割引 最大30% OFF

成人男子 紋服 ¥50,000～ 税別

- 着物一式
- 和装小物一式
- 写真1ポーズ
- 当日着付け

MEN'S KIMONO IFUDODO 威風堂堂

卒業式 袴セット ¥18,000～ 税別

7点セット：着物、半巾帯、袴、長襦袢、和装小物、草履、バッグ

W割 成人振袖」+「卒業袴」 ¥5,000 割引

卒園用 男女児袴セット受付中!

フルセット+着付 ¥10,000～ 税別

PREMIUM BRIDAL FAIR

麗 REI

人生の門出には 特別な装いで

2020
11/14(sat) to 23(mon)
2021
2/13(sat) to 21(sun)
3/13(sat) to 21(sun)

展示会期間中ご成約特典
ブライダルインナーレンタル無料（¥5,000相当）

特別衣裳プラン

新郎様プラン

3口	2口	1口
¥180,000(税別)	¥120,000(税別)	¥60,000(税別)
紋服 タキシード2点	紋服 タキシード 各1点	紋服orタキシード いずれか1点
付属品一式・当日新郎着付 モーニング一式・留袖一式 写真六切り2ポーズ	付属品一式・当日新郎着付 モーニングもしくは留袖一式	付属品一式・当日新郎着付 モーニング一式

新婦様プラン

5口	3口	2口
¥300,000(税別)	¥180,000(税別)	¥120,000(税別)
打掛 2点 ドレス 2点	打掛 ドレス 2点	A.打掛 / B.ドレス(2点) A.Bのいずれか1点
付属品一式・当日美容着付 モーニング一式・留袖一式	付属品一式・当日美容着付	付属品一式・当日美容着付

Photo Wedding



大好評 フォトプラン
お写真のみのお得なフォトプラン
3口 ¥180,000～(税別) 写真3ポーズ付き





各種列席衣裳 最大3割引



モーニング
上着・ベスト・ズボン・ネクタイ サスペンダー・手袋・チーフ

スタンダード/スタッグ ¥10,000(税別)

ゼニアモーニング ¥16,000(税別)

オプション
ウイングカラーYシャツ ¥4,000(税別)

留袖・色留袖
着物・帯・長襦袢 帯揚げ・帯締め・末広

留袖 ¥10,000(税別)～¥50,000(税別)

色留袖 ¥15,000(税別)～¥35,000(税別)



オプション
草履・バッグ ¥4,000(税別)
和装小物セット ¥4,000(税別)

附下げ・訪問着
¥10,000(税別)～¥30,000(税別)



キッズフォーマル
¥6,000(税別)～¥12,000(税別)





振袖<列席用>
¥25,000(税別)～¥90,000(税別)

OBIHIRO HANAYOME CENTER おびひろ花嫁センター

帯広市大通南8丁目2番地
tel.0155-24-2233

「公益社グループ」がお届けする会報誌　一期一会　・第18号（2020年秋・冬号）
発行：株式会社帯広冠婚葬祭互助会（帯広市大通南8丁目2番地）☎0155-22-1313
編集協力：株式会社中央公論新社　株式会社読売エージェンシー

お客様各位

下記の場合には同封のハガキ（切手不要）またはお電話にてご連絡ください。

住所・連絡先の変更

引っ越しなどで
住所や電話番号が
変わった場合



加入者証の再発行

加入しているが証書を
紛失してしまったなど、
お手元に証書がない場合



※手数料として500円（税別）が必要となります。

会費積立の再開

諸事情により中断している
積立の再開を希望される場合



名義変更

「加入者名義を変更したい」
「結婚して姓が変わった」
などの場合



※手数料として500円（税別）が必要となります。

結婚式や衣裳、お葬式でご利用いただくまで、皆様の月掛金は大切にお預かりしております。
月掛金完納後もご利用されるまで、権利は継続されております。

葬儀品質の認定制度
「全互協葬儀品質認定」を取得しました。

★★★★★
全 互 協 葬 儀 品 質 認 定
一般社団法人 全日本冠婚葬祭互助協会

帯広冠婚葬祭互助会は、全日本冠婚葬祭互助協会（全互協）がお客様への対応などについて基準を設け、加盟各社の評価審査を第三者が行う「全互協葬儀品質認定」を取得しました。
これからも帯広冠婚葬祭互助会・帯広公益社は、サービス品質の向上に努め、お客様のためによいサービス、よい施行を引き続き行なってまいります。

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　TEL 0155-22-1313　FAX 0155-24-7167