

—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 **27**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

菊川 怜さん

Happy Celebration Interview

プロフィギュア  
スケーター・  
タレント

村上佳菜子さん

クロスワード  
パズルに  
答えて応募!

一期一会

読者プレゼント

クロスワードパズルは23ページに掲載しています。皆様のご応募お待ちしております!

1 地元企業応援企画

焼肉 平和園

食事券 20,000円分



5  
名様

2 パナソニック

ヘアドライヤー ナノケア



1  
名様

3 ゆめぴりか(5kg)



5  
名様

4 幻の梅



5  
名様

5 五島軒  
カレー・スープセット



5  
名様

6 銀座千疋屋  
銀座ゼリー



5  
名様

応募方法

**応募締切／2025年5月31日± 必着**

同封のハガキにクロスワードパズルの答えと、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。

当選者発表

厳正なる抽選の上、ご当選の方へ賞品を発送、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6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。

## 特別インタビュー・小倉智昭さんを偲んで

# 「人生を楽しむ」ことをモットーに 病も前向きに捉えていました

2024年12月9日にフリーアナウンサーの小倉智昭さんが77歳で亡くなりました。膀胱がんを患い、その治療や病状についても包み隠さず語っていた小倉さんの、その語り口は多くの人に勇気を与え続けました。朝の情報番組で5年にわたり、総合司会とともに務めた菊川怜さんに小倉さんの思い出を語ってもらいました。

## 菊川 怜さん

文●鈴木伸子  
撮影●武田裕介

『とくダネ!』総合司会として  
週5日、5年間共演

小倉智昭さんと初めて仕事をこ一緒したのは、2009年のこと。衛星放送のスカパーの人気番組を表彰する「スカパー!アワード」の授賞式でした。二年連続で小倉さんとともに総合司会を務め、その仕事ぶりを認めていただいたのか、小倉さんが総合司会を務める『情報プレゼンター とくダネ!』（フジテレビ系列）にコメンテーターとして出演しないかというオファーをいただいたんです。

『とくダネ!』は1999年から2021年まで、22年間続いた朝の情報番組でした。私がこの番組に出演することになったのは『とくダ



## 出演者の発言がキャッチボール のように飛び交う現場

ネ!』がスタートして13年が経ち、番組が軌道にのっていた2012年からの5年間です。なぜかコメンテーターとしてではなく、アナウンサーの中野美奈子さんからバトンタッチされる形で、小倉さんの隣で番組を進行する総合司会として出演することになりました。

『とくダネ!』には小倉さんの考える「情報番組」としての矜持があり、それを出演者やスタッフも共有していました。みんながよい番組にしようという熱意を持って取り組み、チームとして一つにまとまっていたと思います。

そんなプロフェッショナルな人たちの中に飛び込んだので、番組出演中は大変でした。『とくダネ!』はフリートーク部分には台本がなく、そのうえスタジオでの出演者によるフリートークの時間を比較的長くとっていました。そこで方向性を持って番組を引っ張っていたのが小倉さんです。

私はといえば、皆さんの話がキャッチボールのように飛び交う中、ここで発言したらいいか、なかなかつかめませんでした。東大卒ですけど理系だったので文系の話題には苦手意識もあって……。「勇気を持って言えばよかった」という経験を何度も積み重ねるうち、「失敗してもいいからチャレンジして次につなげよう」と、だんだん自分の言葉で発言

できるようになってきました。小倉さんからは、「怜ちゃんはそのままでいい」と言われ、アドバイスなどはありませんでした。でも、人のことはよく見ていた方だと思います。私の天然な発言をいじられることもありましたが、予定調和になることを嫌っている方だったので、議論をかきまわす役割として、私が変なことを言っても面白く受けとめてくださったのかもしれない。

小倉さんは毒舌キャラで厳しいことを言う方だと思われがちですが、実際はすごく周囲の人に気を使う、面倒見のいい方なんです。知識も豊富で出演者の誰からも慕われていて、私も番組共演中だけでなく、終了してからいろいろな相談にのってもらっていました。

そもそも毒舌って、いろいろなことを理解していないと言えませんがね? 思ったことをそのまま言うだけだったら、ただのイヤな人になっでしまいますから。その点、小倉さんは本当に努力家で、常に情報収集を怠りませんでした。本番が終わると必ずテレビ局内の書店に立ち寄って、新刊の本や雑誌をチェックしていましたし、新聞も全紙読んでいま

した。多趣味でもあり、文化やスポーツが大好きで、コンサートやライブにもよく行かれて、私も当時大人気だった安室奈美恵さんやEXILEのコンサートに連れて行っていたことがあります。また、小倉さんは埼玉西武ライオンズの大ファンだったので、野球観戦にもよく行かれていましたね。自分が体験して、言葉を通して語るということを常に大事にしていたのだと思います。

## 自分の言葉で伝えた 3.11被災地からの中継

『とくダネ!』に出演することになった2012年は、前年に東日本大震災が起こり、番組では被災地の現状と復興の状況、原発事故について特に力を入れて取り上げていました。震災発生の3月11日には毎年、現地レポートをしていて、私が被災地からの中継を担当したこともありま。この時は、現地の状況を自分で体験し、何を感じ、どう言葉にして伝えるかを考え、話している最中にカメラで映す場所を決めて……と練習を重ねて生放送に臨みました。スタジオとの受け答えにも台本はなく、どんなやりとりになるか予測も

の最大の個性だったと思います。小倉さんがその日に何を話すのか、事前には知らされていませんでした。小倉さんが重視する生放送ならではのライブ感と緊張感が『とくダネ!』



**おぐらともあき 小倉智昭さん**  
1947年秋田県出身。獨協大学外国語学部卒業後、東京12チャンネル（現・テレビ東京）にアナウンサーとして入社。競馬中継で頭角をあらわす。1976年よりフリーになる。83年に『世界まるごとHOWマッチ』（TBS系列）のナレーションを担当し、その甲高い声で一躍有名に。『どうーなってるの?!』『情報プレゼンター とくダネ!』（フジテレビ系列）などで総合司会として活躍。2016年に膀胱がんを公表、18年に膀胱全摘手術を受けた。21年にはがんが肺に転移したことを公表。23年には腎盂がんが発覚して左腎臓を摘出。24年12月9日に死去。享年77。

父のように慕った小倉さんと。



つかなかったのですが、「自分の言葉で伝えよう」と思って臨みました。あとになって、この中継を小倉さんが始めてくれていたと聞きました。これが唯一、小倉さんからほめられ

た記憶です。

『とくダネ!』に出演していた5年間に、小倉さんをはじめとして、アナウンサー、コメンテーターの皆さんとチームとして育んできたもの、

小倉さんの仕事ぶりから学んだことはとても大きく、それは今も私の糧となっています。

## 2016年にがんを公表され仕事をしながら闘病

小倉さんが膀胱がんを公表されたのは、2016年。『とくダネ!』の放送が終わったあとにテレビ局のエレベーターホールで小倉さんから伺って、驚いたことを覚えています。ただ、この時はそれほど深刻な病状だとは思いませんでした。手術もされ、その後もほとんど変わらない様子で『とくダネ!』に出演されていました。

私は17年3月に『とくダネ!』を卒業しました。それから、プライベートで小倉さんには電話やお目にかかって相談にのってもらうこともありました。

一方で小倉さんは、膀胱がんが見つかって以降、お医者さんに全摘しないと完治しないと言われていたものの決心がつかず、2年間悩まれているうちに大出血して、18年に膀胱の全摘手術をされました。2021年には肺に転移したことを公表されました。

そういうご自身の病状やその時の心境、どんな治療を選択し、現在はどんな病状なのかなど、小倉さんはテレビ、ラジオなどのメディアで包み隠さず語っておられました。情報番組を長年やってきたという自負があり、自分のことも伝えなければいけない、伝えることで少しでも誰かの役に立てば、と考えてのことだったと思います。

闘病生活は8年間も続きましたが、小倉さんは最後まであきらめませんでした。どういうふうに分の気持ちを奮い立たせていたのか……この病はいずれ治るんだという希望を持ち続けていました。治療をしながらも、日々の生活も楽しまれていましたね。まだまだやりたいことがあったと思います。小倉さんの壮絶な闘病生活を考えると、「私だったらできるかな」と思います。ある時は「余命半年と言われちゃったよ」と何気ない感じで話していたこともありましたが、体がつらいこともあったでしょうが、いつも前向きで、私のほうが相談にのってもらうばかりで。最後まで頼りになるお父さんのような人でした。

ただ一度だけ、私が小倉さんに喝

しました。小倉さんが情報番組で伝えようとしていたことは何なのか、私もこれから考え続けていかなければいけないと思っています。

私は今、五歳と四歳の男の子、三歳の女の子の三人の子育てをしています。ショートカットにしてイメー

ジチェンジをしたとよく言われますが、単に子育てで髪が長いのは邪魔だったから（笑）。小倉さんと同じく仕事は大好きなので、これからもいろいろなお仕事にチャレンジしていきたいです。特に母親役をやってみたいですね。

## 婦人公論 連携企画●特別インタビュー

を入れたことがあります（笑）。22年3月に『とくダネ!』が終了することが決まり、病気のことも落ち込んでいたのか、私のLINEに、「今夜放送のNHKの『プロフェッショナル 仕事の流儀』を是非見てください。去り行く老兵のお話です」という連絡がきたのです。小倉さんの仕事の現場に密着するその番組を見て、なんだか弱気な小倉さんの姿に、私は思わず、恐れ多くも元氣を出せと、喝を入れさせていただくLINEを送りました。小倉さんにはまだまだずっと活躍してほしいからです。小倉さんの弱音を聞いたのはその一度きりです。

## もう一度話したかったという 思いと大きな喪失感

私は24年11月に離婚をしたのですが、心配してくれた小倉さんとお話ししたく11月に電話をしたのが小倉さんとの最後の会話になりました。その時はいつもどおりの小倉さんでしたし、まさか2、3週間後に亡くなってしまふなんて思いもありませんでした。訃報は『とくダネ!』出演者のグループLINEで知りました。最後の電話のあとどうしてもう一

度電話をしなかったのかと悔やまれて、しばらくは涙が止まりませんでした。芸能界で唯一、なんでも相談できる存在だったので、心にポカリと穴が開いてしまったようで。夜眠る前に考えると眠れなくなってしまう日が続きました。

今振り返ると、小倉さんから学んだいちばん大きいことは、「人生って楽しいもの」ということです。小倉さんは交友関係も広く、常に人生を楽しんでいらつしゃいました。小倉さんの生き方の一部分を間近に見せていただいたこと、また闘病生活を包み隠さずに語ってくださった小倉さんの死生観にも大きな影響を受けました。

楽しいことに目を向けないと、人生は辛くなってしまう。人生は根本のところでは楽しまなきゃいけない、辛いことも前向きに捉え直して生きていることが大事なんだと、小倉さんが教えてくれたような気がします。『とくダネ!』ではしばしば訃報を取り上げましたが、小倉さんはそんな時、型通りのお悔やみの言葉ではなく、その人が残したものにフォークスを当て、社会にどんな影響を与えたのかを自分の言葉で伝えてい



**きくかわ れい 菊川 怜さん**

1978年埼玉県出身。東京大学工学部建築学科卒。現役東大生モデルとしてデビューし、卒業後は数多くのドラマ、映画、CMに出演。その知的な魅力から『真相報道 バンキシャ!』（日本テレビ系列）、『情報プレゼンター とくダネ!』（フジテレビ系列）で総合司会を務めるなど、情報番組やクイズ番組などでも活躍している。



 公益社グループ

# 家族葬に最適な メモリアルホール札幌

## 公益社メモリアル札幌別邸

24名  
収容

大切な方との  
最期のお別れは  
メモリアルホール札幌内で



## 公益社メモリアルホール札幌

50名  
収容

モダンな雰囲気の中  
心癒す花々に囲まれ  
穏やかな時が流れる空間



十勝初!!

祭壇を美しい風景で  
演出いたします。

## プロジェクション マッピングを導入!

プロジェクションマッピングとは、プロジェクタなどの映写機器を用いて、  
立体物にCGなどの映像を投影する技術です。



## ご喪家に優しい癒しの空間



公益社メモリアルホール札幌  
公益社メモリアル札幌別邸

幕別町札幌共栄町3番地3  
(国道38号線沿い・北海道マツダ様となり)



0120-24-1087



株式会社 帯広公益社

〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地

# 写真撮影会 開催!

写真撮影  
& ヘアメイク  
無料

昨年12月に開催した「写真撮影会」。

その後も開催を望むお声を多数いただき、開催が決定いたしました!

完全予約制の特別企画として行います。

撮影の皆さまへ  
当日、記念品を  
プレゼント!

**日時** 2025年8月24日(日)  
9:00~15:00

**会場** 公益社市民斎場 帯広市西10条南4丁目11

**応募** 弊社ホームページから「専用応募フォーム」に  
必要事項を入力してお申し込みください。

**応募受付** 2025年7月1日(火) ~ 7月25日(金)

※応募対象者は、会員本人又は会員の配偶者及び両親(義父母含む)となります。

(会員でない場合はご入会いただくことで応募可能です。詳細はお問い合わせください。)

※専用応募フォーム以外のお申し込みはお受けできません。ご了承ください。

※応募者多数の場合は抽選となり、8月4日(月)までに郵送にてお知らせします。

撮影した写真は小型額縁に入れてプレゼント!  
写真データも無料で差し上げます。

～大切な人を大切に送りたい～

株式会社 帯広公益社

帯広公益社

検索



# 人形・ぬいぐるみ・写真 大供養祭

人形・ぬいぐるみ  
写真供養

会員: 無料  
<一般: 1,000円>

予約不要

**日時** 2025年7月27日(日) 9:00~16:00

人形・ぬいぐるみ供養

会員: 無料

一般: 1,000円(人形・ぬいぐるみ3体)

写真供養

会員: 無料

一般: 1,000円(紙袋一袋)

※人形・ぬいぐるみ: 本体のみ可

ガラスケースは不可

※写真のみ供養可

写真額は不可

当日は供養品の受付のみとさせていただきます。

読経の際は弊社スタッフが心を込めて供養いたします。

**会場** 公益社市民斎場 帯広市西10条南4丁目11



下部の「申込券」にご記入いただき、  
当日お持ちください。

人形・ぬいぐるみ・写真 大供養祭 申込券

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| お名前<br>(加入者名) |                            |
| ご住所           |                            |
| 電話番号          |                            |
| 互助会に          | 加入している ・ 加入していない ・ 本日加入したい |

# 帯広公益社は手元供養品を 多数取り扱っております

かけがえのない大切な人と

いつまでも『一緒にいられる』喜び

## Soul Jewelry

ソウル ジュエリー

帯広公益社は、手元供養品の総合ブランド「ソウルジュエリー」  
道東初の専門店です。



メモリアルホール(西帯広・札内)では手元供養品を多数展示しております。  
詳細は帯広公益社まで、お気軽にお問い合わせください。



株式会社 帯広公益社 ☎ 0120-24-1087

葬儀を学ぶ

## なぜ増えているの？ 分骨の仕方と注意点

手元供養のために「分骨」を希望する人が増えています。  
罰当たりじゃないの？ 法律上の問題は？  
そこで、分骨する際に必要な手続きや、注意すべき点をまとめました。

のため墓参りが難しいなどの理由で  
分骨を希望する人も。

### 手元供養の仕方いろいろ

そのような遺族の思いと、20年ほど前に遺骨を収納できる小型の地蔵が売り出されたことが発端となり、分骨が徐々に広まってきました。



### 分骨をする際に注意したいこと

遺骨の一部を専用の骨壺に入れ仏壇に安置する人、供養のスペースを作ってお骨を置き毎日お線香をあげる人、あるいは、お骨を入れたオブジェや遺骨を加工したプレートなどを手元に置く人もいます。遺骨の一部をペンダントなどに入れたり、ダイヤモンドに加工したりして、唯一無二のアクセサリとして肌身離さず一緒に過ごしている遺族もいます。なお、庭などに遺骨を埋蔵しない限り、法律には触れません。

分骨を希望するなら、菩提寺がある場合はあらかじめ住職に尋ねてみるといいでしょう。宗派などによって捉え方が異なる場合も考えられます。また、親族の了承を取り付けておくことも、「聞いてないわ！」「分骨なんてダメだ」といったトラブルを避けるために必須です。

菩提寺や親族に問題がなければ、火葬前に葬儀社・互助会の担当者に分骨したい旨を伝えておくといでしょう。埋葬証明書とは別に分骨証明書を出してくれるよう手配してくれます。

### 自然葬なら粉骨に



遺骨を2mm以下の粉状に加工する「粉骨」。自分で行っても構いませんが、信頼できる業者に依頼すると安心です。パウダー状になった遺骨は、海洋散骨や樹木葬などで自然に還される場合が多いようです。コンパクトになるので手元供養にも重宝されます。

すでに埋葬してある場合は、納骨場所の管理者（お寺や霊園管理者）に依頼をし、分骨の作業と、分骨証明書の発行の手配をしてもらいます。こうして安心して手元供養ができるようになるわけですが、気にかけておきたいのは分骨したお骨の最終的な行き先。供養する人が亡くなった時、お骨が浮いてしまう事態になることも。供養する自分が死んだ時には一緒に埋葬してもらいたいなど、希望を伝えておくといいいでしょう。

現在行われている「分骨」は宗教的意味合いとは少し趣が異なり、遺族が自宅で供養したいという希望から行われることが多くなっています。亡くなった人の魂は、これまで位牌に宿っていると考えられてきましたが、最近では遺骨に重きが置かれ、身近にあることで安らぎを得られる遺族が増えています。他にも、遠方

もともと関西や北陸など一部の地域では、喉仏のお骨を本山（仏教の宗派を統括する寺院）に納めるため、分骨が行われていました。お釈迦様の骨も複数の寺院に奉納されているとされていますから、「分骨をする」と故人が成仏できないのでは」という心配は杞憂です。

# 帯広公益社グループ 喪服・礼服 レンタル

急な葬儀で喪服・礼服が無くてお困りの方  
喪服・礼服のサイズが合わなくてお困りの方

**ご安心ください**

オールシーズン対応

紳士フォーマル

シングル

¥6,600 (税込)

|       |                                        |                    |
|-------|----------------------------------------|--------------------|
| セット内容 | 3点セット                                  | ジャケット・パンツ<br>黒ネクタイ |
| サイズ   | Y体・A体・AB体・B体・O体・K体<br>ウエスト72cm～119cm対応 |                    |

紳士用Yシャツ  
【販売価格】  
¥3,300 (税込)



オールシーズン対応

紳士フォーマル

ダブル

¥6,600 (税込)

|       |                                        |                    |
|-------|----------------------------------------|--------------------|
| セット内容 | 3点セット                                  | ジャケット・パンツ<br>黒ネクタイ |
| サイズ   | A体・AB体・B体・O体・E体・K体<br>ウエスト80cm～123cm対応 |                    |

紳士用Yシャツ  
【販売価格】  
¥3,300 (税込)



正絹100%

喪服 袷紵

着付  
承ります  
4,400円/1回  
(税込)

¥8,800 (税込)

|       |               |                    |
|-------|---------------|--------------------|
| セット内容 | 5点セット         | 着物・長襦袢・帯<br>帯揚げ・帯メ |
| サイズ   | M・L・LL・長身用・特広 |                    |

和装小物セット  
【レンタル価格】  
¥3,300 (税込)

草履  
【レンタル価格】  
¥1,100 (税込)

バッグ  
【レンタル価格】  
¥1,100 (税込)

足袋  
【販売価格】  
¥2,200 (税込)

和装ストッキング  
【販売価格】  
¥660 (税込)



オールシーズン対応

婦人フォーマル

¥6,600 (税込)

|       |                                        |                |
|-------|----------------------------------------|----------------|
| セット内容 | 2点セット                                  | ジャケット<br>ワンピース |
| サイズ   | 7号・9号・11号・13号・15号<br>17号・19号・21号・マタニティ |                |

各種ブランド  
桂 由美/YUKINO HANAI  
¥8,800 (税込)

|       |                           |                |
|-------|---------------------------|----------------|
| セット内容 | 2点セット                     | ジャケット<br>ワンピース |
| サイズ   | 7号・9号・11号・13号・15号・<br>23号 |                |



# 遺品整理

～ 心の整理のお手伝い ～



帯広公益社では、このような  
お客様の声にお応えして

**遺品整理の  
お手伝い**を  
行っております。

事例1



間取り 1DK(ダンス2棟・冷蔵庫・洗濯機 等)

費用 71,500円(税込)

内訳 遺品整理料金(1DK) / 60,500円  
家電リサイクル料 / 11,000円

事例2



間取り 2LDK(ダンス・ベッド・ソファ・テレビ・冷蔵庫・洗濯機 等)

費用 165,000円(税込)

内訳 遺品整理料金(2LDK) / 148,500円  
家電リサイクル料 / 16,500円

ご遺族の負担が軽減されますよう、遺品整理士の資格を持った弊社社員が  
最適な遺品整理サービスを安心価格でご提供いたします。

お見積り・ご相談は無料ですので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

～ 大切な人を大切に送りたい～

お見積り無料、ご相談はお気軽に



株式会社 帯広公益社

☎ 0120-24-1087

帯広冠婚葬祭互助会  
会員様は

**最大 30%OFF**

互助会に関するお問い合わせは  
☎ 0120-24-1087

最短当日  
40分※  
店頭お渡し可能

レンタル期間  
2泊3日

ご使用後の  
クリーニング  
不要

※ご予約を優先させていただいております ※ご試着をお勧めします

おびひろ花嫁センター

帯広市大通南8丁目2番地  
営業時間 9:00～18:00 TEL 0155-24-2233



# 高齢者がだまされやすい 特殊詐欺の手口とその対策

電話をかけるなどして信頼させ、お金をだまし取る特殊詐欺。主な手口と対応法を掲載します。

だまされないために、しっかりと学んでおきましょう。

## 特殊詐欺の手口いろいろ

老後の生活のために蓄えていたお金をだまし取られてしまった……こんな泣くに泣けない話が、日本中に横行しています。警察庁の調べでは、2024年の特殊詐欺の認知件数は、2万987件、被害額は721.5億円にも上っています。主な特殊詐欺の手口とその対策は以下の通り。

### オレオレ詐欺

子どもや孫、警察官、弁護士などになりすまし、親族が起こした事件・事故に対しての示談金等を名目にお金をだまし取ります。「携帯番号が変わった」「風邪をひいて喉の調子が悪い」などは要注意ワード。金融機関での対応を細かく指示さ



れたり、受け子が現金を取りに行ったりするケースもあります。

↓電話中にお金の話が出たらいったん電話を切り、家族や警察に相談。

### 預貯金詐欺

### キャッシュカード詐欺盗

自治体や税務署の職員を名乗り、医療費などの払い戻しがあるからキ



### 還付金詐欺

自治体や税務署の職員を装った犯人が、税金の還付や医療費の過払い金の払い戻しなどを名目に電話をかけてきます。犯人の指示通りに

↓キャッシュカードは渡さない。

## こちらも増えています! ご用心を 「SNS型投資・ロマンス詐欺」

SNS等を通じて対面なしの交信を重ねること信用させて投資金名目などで金銭をだまし取る「SNS型投資詐欺」と、同じく交信を重ねて関係を深め、恋愛感情や親近感を抱かせて金銭等をだまし取る「SNS型ロマンス詐欺」。

2024年の認知件数はSNS型投資・ロマンス詐欺合わせて1万164件（前年より6,318件増）、被害額は1,268億円（前年より約813億円増）です。

ATMを操作すると、犯人の口座にお金を振り込んでしまうことに。今すぐに携帯電話を持って近くのATMに行くよう指示するのが特徴。

↓役所の人間と言っても信用しない。

↓ATMに行かない。

### 架空料金請求詐欺

インターネット事業者などを装い、未払金があるなどと偽ったはがきを送付したり、携帯電話にショートメッセージを送ったりして金銭等をだまし取る手口です。支払わないと裁判になるという言葉をちらつかせることも。「コンビニで電子マネーカードを買って番号を教える」は詐欺。

↓はがきやショートメッセージの連絡先に連絡しない。

## くらしの法律相談

答える人／弁護士 横幕武徳さん

## Q 飲食店を営業する叔父に多額の借金が…… 借金を整理してやり直すにはどんな方法が?

## A 借金の整理方法は、整理後にどのような人生を 債務者自身が描くかによって、選択が異なります。

店の営業を続けることが希望なら、破産を選ぶと事実上叶わなくなります。整理後も営業を続けたい場合は他の選択肢も考えましょう。

今回の相談は、長い間飲食店を営業している叔父(65歳)が、銀行はもちろん、貸金業者、はては相談者の父からも借金について青息吐息というものです。叶うものなら借金を整理して昔の元気な姿に戻ってほしいとのことですが、借金の整理方法について具体的に見てみましょう。

\* 1 破産手続の申立

破産手続とは、財産状態が悪化して債権者に対する借金が完済できなくなった場合、裁判所の手続の下、債務者の全財産を管理、そして換価(金銭に換える)したうえで、債権者の全員に対し、公平に分配する手

### 2 免責許可の申立

破産の申立をする人は全財産をもつてしても返済できないのが一般的なので、債務者が破産手続開始の申立をした場合、同時に残りの借金について破産者の責任を全面的に免除する免責許可の申立をしたものと見なされます。免責決定により、破産者は残りの借金が免除されます。ただし、浪費や賭博などで著しく財産を減らしたなどの場合は免責不許可となる場合もあります。

### 3 小規模個人再生の申立

将来、収入を得る見込みがあり、住宅ローンを除いた借金が5000

### 4 特定調停の申立

債務者の経済的再生を図るため、債権者と債権者の調整を行うことを目的とする手続です。債権者との合意による解決を求める手続であり、合意が得られないと債務整理はできません。

### 5 任意整理

裁判所の関与なく債務者が債権者との間で、利息の免除、分割金の支



払額の減免といった条件を提示し、債権者との合意を図るものです。

\*

1 2 破産を選ぶと、残りの借金は免除されますが、営業に必要な財産も失うので、事実上営業は続けられなくなります。一方、3 5 の方法は、債権者の合意のうえで、少しずつでも借金を返済するなどして店の営業が続けられます。ただし、公的に情報が残るため、10年程度は融資を受けることが難しくなります。どの整理方法であっても、その後の不利益はあります。まずは債務者である叔父さん自身がよく考えて選択する必要があります。

## 健康習慣

元気なシニアが行っている習慣を紹介していきます

# 認知症を遠ざける習慣を身につけよう！

認知機能の低下に抗う能力や特性である「認知予備能」を高めるための習慣をご紹介します。

### 認知予備能って何？

認知症の原因疾患の7割近くを占めるのが、アルツハイマー病です。脳の中にアミロイドβ（ベータ）というたんぱく質が溜まり沈着することで脳細胞を死滅させ、脳が萎縮して認知症へと進んでいきます。

ところが、アミロイドβが脳の中に蓄積されているにもかかわらず、認知症を発症しない人が30%もいることが明らかになっています。これは、認知症に抗う「認知予備能」という能力や特性のおかげだと考えられています。

認知予備能には、加齢や教育歴、頭の大きさなど、いかんともしがたい要因がある一方で、予防可能な要因も多々あります。

### 大腿でさっさと歩こう！

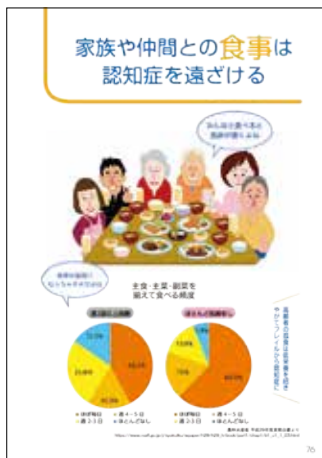
その一つが、「歩幅を広げて歩く」



こと。年齢を重ねると、筋力は衰え自然に歩幅は狭くなるものです。これが認知症を呼び寄せるリスクになるという研究結果があります。

つまり、足を大きく蹴り出し、腕を大きく振って大腿で歩く習慣のある人は、それだけ認知症を遠ざけているというわけです。歩幅の目安は身長×0.45。160cmの人で72cmの幅（45cm）よりも大きい歩幅で歩くことから始めましょう。

歩くスピードが速いほど認知症になりにくいこともわかっていますので、速めに歩くことも意識して！



### 「孤食」を避けよう！

65歳以上の一人暮らしは増える傾向にあります。一人の食事は手を抜きがちで、おにぎりや菓子パン、カップ麺で済ませた、いつも同じ料理しか作らない、などの習慣が低栄養を招きかねず、フレイルから認知症へつながることがあります。

一人暮らしの高齢者でも、週に数回は家族や知人と一緒に食事をする事で、偏食も解消され、コミュニケーションも取れる（社会性につながる）ことから、認知症を遠ざけるといわれます。

### 外国語習得は今からでもOK！

また、単一言語しか使わない人に比べ、多言語を使う人の方が認知症へのバリアが強いのは、母国語以外で話すためには脳をフル回転させなければならず、認知機能の低下を防ぐ作用が大きいと考えられるからです。多言語を使っている人は、認知症の発症が遅いというデータも発表されています。

今からでも遅くはありません。外国語教室に通って一から始めてみては？ また、外国の映画やドラマを原語版で見ただけでも耳は海外の言語を、目は字幕を追っていますから、脳はよい刺激を受けているはずで

認知症になりにくい人・なりやすい人の習慣

長田 乾 著

1540円 Gakken

多くの認知症患者を診察した認知症専門医が、さまざまなデータを元に認知症になりにくい人、なりやすい人の習慣を解説した一冊。このページで紹介した習慣以外にも多数掲載されています。

イラスト◎長田 乾

## 健康 知っ得情報

# どうして勧められるの？

## ジェネリック医薬品

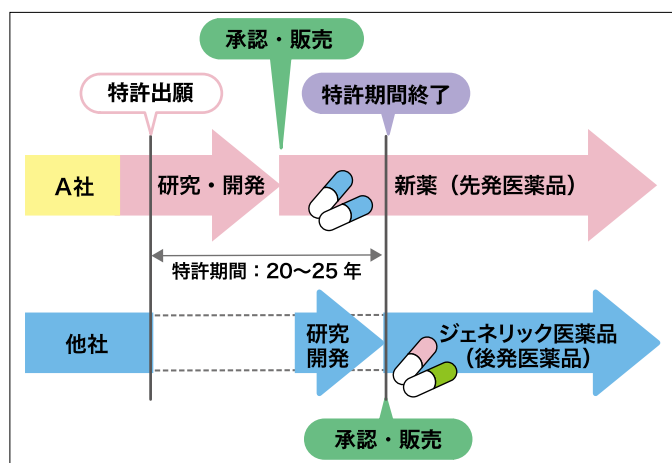
日常的に耳にするようになったジェネリック医薬品。これまでの「薬」とどう違うのでしょうか？

### ジェネリック医薬品の基礎知識

私たちが「薬」と呼んでいるものは、ドラッグストアなどで販売される「一般医薬品」と、医療機関で診察を受けて医師から処方される「医療用医薬品（処方薬）」に分類されます。今回取り上げるジェネリック医薬品は、後者です。

医療用医薬品の中には、新しく開発・販売される「新薬（先発医薬品）」と、その特許期間が切れた後に同じ有効成分を同量含み、他の医薬品メーカーより製造・販売される「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」があります。

新薬の開発には9～17年程度の長い期間と、数百億円にものぼる投資が必要といわれています。そのため、



新薬を研究・開発したメーカーには20～25年の特許期間が与えられ、独占的にその医薬品を販売することができます。

### 政府が推す理由とは？

特許期間が終了すると、新薬に使われた有効成分や製法などは国民共有の財産になり、他の医薬品メーカーでもジェネリック医薬品として製造・販売できるようになります。

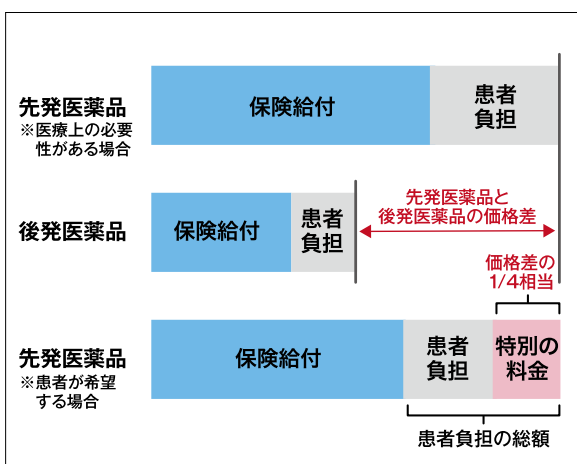
ジェネリック医薬品は、研究・開発に要する時間もコストも抑えられますし、治験（臨床実験）を行う必要もありませんので、新薬に比べ薬の値段を5割程度、中にはそれ以上安く設定することができのです。

薬を長期間服用する必要がある高血圧や糖尿病などの慢性病は、ジェネリック医薬品を使うことで薬代の大幅削減につながります。患者のお財布に優しいことはもちろん、医療保険の支払額も抑え、財政負担の削減に貢献することになります。

2020年にジェネリック医薬品メーカーで不正が見つかり大きな問題になりました。これに対し、厚生労働省は各メーカーに製造方法の自主点検を求め、行政による査察も強化されています。

### 不要な新薬希望には特別料金が

現在、ジェネリック医薬品は相当



浸透しており、2023年9月時点で販売数量は80%を超えています。しかし、金額ベースでは56.7%にとどまり、厚生労働省は、2029年度末までに金額ベースで65%以上とすることを目標としています。

その第一歩として、2024年10月より、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず、医療上の必要がないのに新薬を患者が希望した場合、新薬とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当を「特別の料金」として患者が支払う仕組みとなりました。高額な新薬から、安価なジェネリック医薬品への置き換えが今後いつそう進んでいくと考えられます。

厚生労働省HP「ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進について」参照

# 諸物価高騰に対抗する！ 夏の節約プラン

何もかもが値上がりする昨今、  
生活を守るため身近なところから節約していきましょう！

## どうする？夏のエアコン事情

日々の生活を送る上で、どうしてもかかってしまうのが光熱費。ゼロにすることはできませんが、できるだけ抑えたいものです。まずは「基本料金」や「契約プラン」の見直し、電力・ガス会社の乗り換えなどを検討してみたいかがでしょうか。

家の中で消費電力が最もかかる家電は、エアコンです。次に冷蔵庫、照明器具、電気温水器と続きます。この4つの家電を重点的に節約していくといでしょう。

とはいえ、いまや猛暑・酷暑の日本の夏にエアコンは欠かせません。環境省は室温28度を推奨していますが、何度に設定すべきでしょうか？設定温度を1度上げると消費電力は約13%削減されることを頭に入れ



た上で、自分や家族が快適と感じる温度設定にするといいでしょう。補助としてサーキュレーターなどで冷たい風を循環させる、カーテンを閉めて直射日光を遮るのも効果的です。

## エアコンはつけっぱなしがいい？

外出する時などにエアコンの電源を切るよりも、つけっぱなしにしておいた方が、電気代が安くなると信

じ込んでいる人がいます。エアコンメーカーのダイキン工業が行った実験では、夏の午前9時～午後11時までエアコンをつけっぱなしにした場合と、こまめにオンオフした場合（オフの合計4時間）を比較すると、こまめにオンオフした方が消費電力も少なく、電気代も安くなるという結果が出ました。

夏の日中30分を超える外出をする場合は、エアコンをオフにした方が消費電力は小さくなるそうです。30分未満の短時間の外出の場合は、この限りではありません。

## シャワーはこまめに止めて

大量に汗をかく夏は、どうしてもシャワーの回数が増えてしまいます。水道代やガス代も上がってしまうの



## 「ラテマネー」を減らそう！

何気なく飲む1杯のカフェラテ程度の少額の出費が「ラテマネー」。ラテやコーヒーに限らず、コンビニで買うペットボトル飲料やATMの手数料、有料レジ袋、雨が降るたびに買うビニール傘など、さまざまなラテマネーが存在します。日々のこれらを極力カットすることで、年間数万円の出費が抑えられます。ご自身のラテマネーを見直してみましょう。

は当然といえます。

シャワーを流しっぱなしにすると1分間で約12リットル、3分間で約36リットルもの水を使います。10分間だと2リットルのペットボトル約60本分を使うというわけです。

シャワーはこまめに止めることを心がけると同時に、設定温度を下げるとガス代の節約にもなります。

また、水の出力を抑える節水シャワーヘッドを使用するのもひとつの手。製品によって異なりますが、節水率は約30～80%。美容効果をうたった3万円以上の商品もありますが、そうでないものは3000円台から購入できます。水道代ばかりかガス代の節約にもなりますので、検討してみてください。

## 絆

ものがたり

# 抱えきれないほどの大きな花束は、 贈られるはずの一生分の薔薇だった

2025年は、作家・三島由紀夫の生誕100年。1970年、45歳の時に東京・市ヶ谷の陸上自衛隊駐屯地で割腹自殺という衝撃的な最期を迎えてからも、作品は国内外で広く読み継がれ、いまだにその存在はカリスマ的なものと捉えられています。

24歳の時に書いた『仮面の告白』で評価され、時代の寵児となった三島には、純文学以外に通俗小説と言える作品もあり、『鹿鳴館』『黒蜥蜴』などの戯曲も数多く残しています。

その三島に、16歳の時に出会って寵愛を受けるようになり交友を続けてきたのが美輪明宏（当時は丸山明宏）でした。

歌手を目指して長崎から上京してきた美輪は、新聞の「美少年募集」の広告を



見て、銀座にあったゲイバーでアルバイトをするようになります。その店の常連だった三島は、新入りの美輪に目を留めて席に呼び寄せますが、生意気盛りだった美輪は不躰な受け答えをして席を立ち去ります。しかし、三島は来店ごとに彼を指名。そ

うこうするうちに、お互いの美意識や精神の根底に通じるものがあることを認め合い、深い絆で結ばれた友人同士となったのです。

その後、美輪は、のちにシャンソン喫茶となった銀座の「銀巴里」で歌うようになりますが、この店は江

戸川乱歩、川端康成などが訪れる芸術サロンでもあり、三島も常連でした。彼ら

に実力を認められた美輪は、歌と美貌で活動の幅を広げ、やがて俳優として寺山修司の作品や、江戸川乱歩原作で三島が脚本を書いた『黒蜥蜴』といった話題作で主演を務めるようになります。

その『黒蜥蜴』の映画版では、三島本人が希望し、剥製にされた人形役として出演。美輪の演じる黒蜥蜴とのキスシーンを演じました。三島が作詞したシャンソン

## 三島由紀夫 と美輪明宏

を、美輪のコンサートで一緒に披露したこともあり、68年に美輪が出版した自叙伝『紫の履歴書』には三島が序文を寄せています。

美輪が三島に最後に会ったのは70年11月、市ヶ谷での自決の数日前でした。東京・有楽町の日劇でショーに出演していた美輪の楽屋に、三島が、抱えきれないほどの大きな薔薇の花束を持って訪ねてきたのです。

その日のステージ上の美輪からは、客席で自分の歌に聴き入っている三島の姿が見えました。そして「愛の讃歌」を歌った時、美輪の脳裏に三島に出会ってからの18年間の出来事が次々に蘇り、涙が溢れて止まらなくなるといふ不思議な体験をします。

後日、三島が市ヶ谷で自決したことを知った時、美輪はショック以上の何とも言えない心境に陥り、あの花束は、今後三島が自分に贈るはずの一生分の薔薇だったと感じたのだそうです。



思い出の地での開放的なガーデンウェディングは、地元・名古屋の結婚式で伝統的に行われている「お菓子まき」を取り入れるなどさまざまな趣向が。



### 村上佳菜子さん

1994年愛知県生まれ。3歳からスケートを始める。2010年世界ジュニア選手権優勝。14年ソチ五輪出場、同年の四大洲選手権で優勝。17年に現役引退。現在はプロフィギュアスケーターとしてアイスショーに出演するかたわら、テレビのバラエティ番組でも活躍している。

でも、アスリート精神はなくさず  
にいたい。昨年30歳になり、これ  
からも新しいことにチャレンジしてス  
テップアップしていきたいです。そ  
の1つとして、豊と一緒にイベント  
などに出席するかき氷屋さんを始め  
ました。かき氷作りも接客もすべて  
二人でやっているのが大変ですが、  
いろいろな世界が見えて、社会勉強  
になっていると感じています。季節  
ごとにオリジナルのかき氷も出して  
いるので、もし見かけられたらぜひ  
お立ち寄りください。

った時にプロポーズしてくれました。  
「何があっても佳業の味方であるよ」  
と言ってきて、そういう人が家族  
になってくれたことは私にとって本  
当に大きいと思っています。  
24年9月に宮古島で挙げた結婚式  
のテーマは、「みんなに宮古島を好  
きになってもらう」こと。招待客は  
親族と友人の30人ほどで、いつもお  
世話になっている宿の海が見える庭  
を会場に、地元食材を使ったケータ  
リング、ジュース屋さんのウェルカ

ムドリンク、宮古民謡の唄者の生歌  
など、宮古島の魅力を詰め込みまし  
た。最後はみんなで輪になって踊り、  
大いに盛り上がりました。  
**ドレスのために背筋を仕上げる**  
挙式の準備では、ウェディングプ  
ランナーの方が凄腕で、イメージを  
伝えると即座に的確な案を複数出し  
てくれ、そのプロフェッショナルな  
仕事ぶりにも感動しました。  
ウェディングドレスは背中の大き

く開いたものを選びました。挙式ま  
での短期間でダイエット、トレーニ  
ング、エステと頑張り、背中の筋肉  
を鍛えて仕上げました。  
私は3歳からスケートを始め、23  
歳で引退するまで生活のすべてがス  
ケートでした。その間は恋愛も必要  
なかったんです。引退してようやく  
心の余裕が生まれ、自分のやりたい  
ことをやるようになりました。そ  
して豊に出会い、今は選手時代とは  
全然違う人生を生きている感じがし

### かき氷屋さんが出会いの場

私はマニアといっているほどのか  
き氷好き。夫・豊と出会ったのは、  
東京・吉祥寺の行きつけのかき氷屋  
さんです。オーナーとは家族のよう  
に仲良くしていて、彼はその店に新  
しく入ってきたスタッフの一人でし  
た。  
背が高く切れ長の目が鋭く、第  
一印象は「なんだか感じの悪い人」

というものでした（笑）。その後、  
オーナーや常連さんたちとの食事の  
機会に彼も同席するようになり、あ  
る時、別際に連れていた犬を散歩  
させてから帰ると言ったら「二人で  
行けば」とオーナーにすすめられて  
初めて二人きりになったんです。  
その時も特に意気投合したとい  
うわけではなかったのですが（笑）、  
豊が発する雰囲気や空気感に惹かれ  
たというか、まるでお父さんと一緒

にしているような安心感がありました。  
しばらくして私から誘って二人で食  
事に行き、お付き合いするようにな  
りました。  
**念願通りに宮古島で挙式**  
付き合ってから一緒に住むよう  
になって。私の大好きな宮古島に二  
人で行った時に、「結婚を前提に付  
き合ってほしい」と言われ、一年後  
に結婚、結婚しました。  
宮古島を好きになったのは、浅田真  
央ちゃんと一緒に訪ねたのがきっか

けです。真央ちゃんと同じ2017  
年に選手生活から引退することにな  
り、「今までお互いスケート一筋で  
頑張ってきたから、引退前にこれま  
でとは真逆の暖かいところに行こ  
う!」と二人で訪ねた旅先でした。  
初めて行った宮古島では、海や自  
然の美しさ、島の人の温かさに魅了  
されました。以来、宮古島は何度も  
訪れていて、将来、結婚式を挙げる  
なら絶対にここで、と決めていたん  
です。  
彼は、二人で三回目に宮古島に行

## Happy Celebration interview 宮古島の魅力を いっぱい詰め込んだ 結婚式を挙げました

## 村上佳菜子さん

2024年1月に婚約発表、同年9月に宮古島で結婚式を挙げたプロフィギュアスケーターでタレントの村上佳菜子さん。かき氷が縁をつないだ夫・豊さんとの出会いや、大好きな宮古島の魅力を伝えたいという思いが詰まった挙式についてお聞きしました。

文●鈴木伸子 撮影●奥西義和





すてきな  
プレゼントが  
当たる!!

## 脳活クロスワード

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

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|



わかる  
かな?

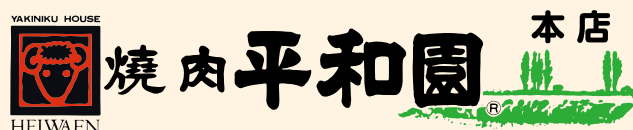
【解き方】黄色の□に入る文字、A・B・C・Dを並べると、ある言葉ができます。どんな言葉でしょうか？

【ヒント】春のお彼岸の食べ物

- タテ**
- 1 昼下がりには紅茶と軽食を楽しむ時間。
  - 2 海や陸、建物などを平面上に記したもの。
  - 3 新聞、雑誌に掲載される。
  - 4 黄色くて辛い調味料。
  - 6 歯の外側を覆う〇〇〇〇質。
  - 8 公園などにある遊具。オリンピック種目。
  - 10 ある作業を担当する。
  - 13 翼で空を飛ぶ生き物。

- ヨコ**
- 1 予定管理やメモに使うノート。母子〇〇〇〇。
  - 5 地下水が湧き出てきたもの。
  - 6 海や湖に棲む生物が呼吸するために使うもの。
  - 7 相手への手厚い対応。
  - 9 唐辛子の品種の1つ。赤くて小ぶり。
  - 11 寿司ネタとしても人気。モンゴウ〇〇。
  - 12 ナットと組み合わせて板などを固定。
  - 14 代金が必要ないこと。

## 頑張ろう十勝！地元企業応援企画！



本店

創業昭和34年、帯広で焼肉といえば「平和園」と言われる焼肉の名店。創業以来続くこだわりは「肉の手切り」と「一丁漬け」。丁寧に肉を手切りし、お客様へ提供する直前に特製のタレに漬けています。「ジュ〜ツと北海道」肉本来のうまみを最大限引き出し、美味しさを追求しています。こだわりの味を是非ご堪能ください。



所在地 帯広市大通南12丁目1番地  
営業時間 11:00~23:00  
定休日 木曜日(祝祭日の場合は営業)  
電話 0155-22-6151

表紙に食事券プレゼントの情報もございます。  
ぜひご応募ください！

事前予約をお願いしております  
お気軽にご連絡ください

ご成約の皆様全員に



食事券 20,000円分

プレゼント!!

さらに! 下記お得な特典も!!

特典1

記念写真2ポーズ  
前撮りor  
当日撮り  
無料プレゼント

六つ切り  
2ポーズ



特典2

成人式当日の  
ヘアメイク  
&着付  
無料プレゼント

192,500円(税込)以上  
ご成約の方

特典3

帯・小物の揃った  
フルセット  
レンタル



特典4

着付け小物  
12点セット  
肌着・腰紐・タオル  
伊達メ・帯板・帯枕  
衿芯・コーリンベルト  
三重仮紐・和装ブラ  
足袋・ストッキング

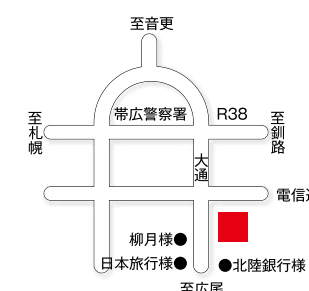


事前予約をお願いしております。  
お気軽にご連絡ください。

おびひろ花嫁センター

帯広市大通南8丁目2番地 営業時間 9:00~18:00

TEL.0155-24-2233



# 互助会について よくある質問

# Q&A

## Q 名義変更するには どうすれば良いの？

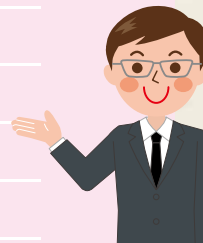


**A** 加入者の名義を変更したい、結婚して姓が変わった、  
又加入者が既に亡くなっている場合は権利継承者の申し  
出により名義変更をすることが出来ます。各々のケース  
により必要書類が異なりますので下記までご連絡くだ  
さい。詳しいご説明をさせていただきます。

(名義変更手数料 550円が別途必要となります)

※ご高齢の会員様は、家族に会員であることをお話されるか、

又は家族への名義変更をおすすめいたします。



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

**葬儀施行部門** **株式会社帯広公益社**  
帯広市大通南8丁目2番地 ☎0120-24-1087

**総合葬儀式場** **公益社中央斎場**  
帯広市西12条南29丁目1番地 ☎0155-49-3100

**衣裳部** **おびひろ花嫁センター**  
帯広市大通南8丁目2番地 ☎0155-24-2233

**公益社メモリアルホール**  
帯広市西23条南1丁目132番10号 ☎0155-37-9000

**公益社支店** **公益社 芽室支店**  
芽室町東4条5丁目1番地 ☎0155-62-2202

**公益社メモリアル別邸**  
～家族葬専用式場～  
帯広市西23条南1丁目132番10号 ☎0155-37-9000

**公益社 幕別支店**  
幕別町本町110番地 ☎0155-54-2425

**公益社メモリアルホール札内**  
～家族葬専用式場～  
幕別町札内共栄町3番地3 ☎0155-24-1200

**公益社 池田支店**  
池田町大通5丁目13番地 ☎015-572-2343

**公益社メモリアル札内**  
～家族葬専用式場～  
幕別町札内共栄町3番地3 ☎0155-24-1200

**公益社 大樹支店**  
広尾郡大樹町西本通17 ☎01558-8-9080

**生花部** **公益社 生花部**  
帯広市東6条南7丁目15番地 ☎0155-22-8783

**公益社市民斎場**  
帯広市西10条南4丁目11番地 ☎0155-35-4134



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