

# 一期一会

婦人公論

Happy Celebration Interview

婦人公論連携企画  
特別インタビュー

若村 麻由美さん

モデル・タレント 藤井 サチさん

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18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  
観月苑「露天風呂付客室」  
ペア宿泊券



<宿泊可能期間:2026年8月16日~2027年7月31日>  
※除外日:12月29日~1月3日/4月29日~5月4日  
※満室の場合、ご利用いただけない場合がございます。

2  
名様

2 パナソニック  
ヘアドライヤー ナノケア



<カラー>  
ラベンダーピンク

2  
名様

3 ゆめぴりか (5kg)



5  
名様

4 岡畑農園  
幻の梅 (800g)



5  
名様

5 稲庭手延うどん・  
だしつゆセット



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 / 2026年5月30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、変更する場合がございます。予めご了承ください。

特別インタビュー・仲代達矢さんを偲んで

# 「役者は棺の蓋が閉まるまで修業」 師匠の生涯にブラボー！

黒澤明監督の映画を始め、舞台やテレビで重厚な演技を見せた俳優の仲代達矢さんが2025年11月8日、亡くなりました。演技一筋に生きてきた生涯であると同時に、妻で演出家・脚本家の宮崎恭子さんと共に、

若手役者の育成を目的とした私塾「無名塾」を立ち上げ、数多くの俳優を送り出した指導者でもありました。教え子の一人である若村麻由美さんに仲代さんから学んだものを振り返っていただきました。

## 若村麻由美さん

文●広重隆樹  
撮影●武田裕介

18歳。芝居漬けの毎日が、  
自分の基盤を作ってくれた

仲代達矢さんとの出会いは、1984年の冬でした。高校3年生、17歳の時、東京・渋谷のPARCO劇場で無名塾公演『ハロルドとモード』を観たのです。

仲代さんは黒澤明監督の映画『乱』の撮影中だったため出演はなく、演出のみを担当され、主演は奥様の宮崎恭子さんでした。

18歳の青年ハロルドと、宮崎さん演じる80歳になるうとするモードの恋の物語。私は自分をハロルドに重ね合わせ、一緒にモードに恋したような気持ちになりました。こういう劇空間を作る仕事が見たい——無名塾の舞台演劇を初めて見て、とっ



さにそう思ったんです。パンフレットにある問い合わせ先に電話すると、ちょうど翌月に年に一度の入塾試験があるということで、思い切って応募しました。当時は約1200人の応募があり、4〜5人が合格する狭き門。私が入塾した1985年は少し多めで9人でした。

入塾審査は三次にわたり、一次審査での仲代さんは、『乱』の役柄である武将、一文字秀虎のオーラをまとうていらつしやり、見るだけで震え上がるほど怖かったですね。でも、三次審査では笑顔も見せてくださいました。これは3日間続き、仲代さん、宮崎さんに稽古をつけていただき、お昼ご飯も一緒に食べるんです。試験というよりワークショップを受けているような感覚で、本物を極めた人からの言葉は刺さるものがたくさんあり、もう受からなくてもいいと思うぐらいでした。それまでの自分の人生に匹敵するほどの濃い時間だったという感覚があったからです。入塾後に聞いたのですが、お昼の時間も審査の一部だったそうです。食事の時にこそ素があらわれるから、ということだったようです。この人は素材として役者になれるかどうか

を見極められていたのだと思います。

「普通に歩いて、普通にしゃべれる」ことが大切

無名塾は仲代さん、宮崎さんご夫妻による私塾です。お二人とも俳優座出身で、宮崎さんは仲代さんのサポートに徹するため役者を引退し、その後、仲代さんが作った稽古場になつたのが始まりです。養成期間は3年間で、授業料はかかりません。ただしアルバイトは禁止。週2日がお稽古日で、それ以外は自主稽古です。

教えてくださるのはお二人だけ。特別なレッスンをするわけではなく、3年かけて基礎を学びます。大切なのは「シンプルであること」。なぜそういうふうに動かなければいけないのか、自分の中で時間をかけて体得し、「役を見つめる」のです。日本舞踊など、伝統芸能の教え方にも通じるものかもしれません。朝は近所の公園を走って発声練習、帰ってきたら自主稽古のほかはカリキュラムはなく各自自由に学びます。お稽古日は仲代さんと宮崎さんが朝から終電近くまで、マンツーマンで

見てくださいます。それ以外の塾生は「見取り稽古」といって、その様子を見て学びます。

女性は、毎日ずつと10センチのヒールを稽古場で履いて、動き回りまです。着物の着付けやヘアスタイルのセットもメイクもすべて教えていただきました。ホットカーラーの巻き方もわからなかった私が、逆毛の立て方から学んで、髪の毛のブリーチも自分でやりました。

「養成期間の3年間で何を学べばいいのか」と仲代さんに聞いたことがあります。すると「普通に歩いて、普通にしゃべれるようになること」とおっしゃいました。役者は人々の日常生活を再現する仕事。でも、いざやってみると、いろいろなところに意識がいつて、普通に歩くようには歩けないものなんです。それを役としてできるようになる。この教えは一生のことだと、今でも思っています。入塾した1985年は、無名塾10周年記念の『どん底』の公演がありました。主演は仲代さん、私はスタッフとしてプロンプターと衣装担当。俳優座の衣装部に行つて生地を染めるところからやらせてもらつて、紅茶やコーヒーで汚しをかけていく。

そういう舞台づくりの過程すべてが、本当に楽しかったのです。もともと人見知りで、役者を志していたというより舞台づくりにかかわりたいという思いが強かったので、1年生の時はこのまま衣装部で雇ってもらえないかしらと思つていましたね。

父はこういう仕事をすることに反対だったので、入塾して1年くらいは口をきいてくれませんでした。でも、父の知り合いの方が「芸能界でも、無名塾は演劇界の東大とも言われていて、修業をきちんとさせる、しっかりしたところだよ」と言ってくださつて、黙認のような形になりました。

養成期間の2年目が終わろうとしていた頃、NHK大阪が制作する朝の連続テレビ小説『はっさい先生』のヒロインのオーディションがありました。若手にオーディションを受けさせるのは無名塾の方針でもありました。でも、「あなたに決まりました」と伝えられた時は正直戸惑いました。オーディションは緊張で全くお芝居にならなかったのに、なぜ私なのか。それに無名塾にはあと1年通つて基礎を身につけなければならぬし、大阪で9カ月間も撮影

だなんて、全く自信がなく、困ったことになったと思ったのです。

とはいえ、日頃から「役者は売れることが一番ではない」「売れても本物の役者として続けられなければ意味がない」と教えられていたので、きつと「あなたにはまだ早い」と断つてくださるだろうと考えました。ところが、仲代さんは「よかったね。人生には大きなチャンスが3度来る。見えるチャンスはしっかりとつかむべきだ」とおっしゃるのです。それで、私は「もし朝ドラ主演がうまくいなくても、無名塾をやめさせたりしないでください」と頼みました。すると仲代さんも宮崎さんも「行つてらっしゃい。とにかく思い切つてやってみなさい」と背中を押してくださいました。

お二人のおっしゃりようがとても温かく、大らかだったので、だらやってみようと前向きに考えることができました。お二人はいつも塾生一人ひとりのその時の状況を見極めて、適切なアドバイスをしてくださいます。私のように自信の持てない塾生には、安心して伸び伸びやればいいよ、という意味でその言葉を言つてくださったのではないかと思

つています。

その後、1990年の無名塾公演『シラノ・ド・ベルジュラック』ではヒロインのロクサーヌ役に抜擢していただきました。この時、仲代さんが最初に「舞台に立つたら師匠も弟子もないんだよ。お客さまにとつては師匠も弟子も関係ない」と言われました。その言葉もずっと私の心の中に残っています。ポンパドールなどフランスの貴族のヘアスタイルを全部自分でセットしたことも懐かしい思い出です。

### 92歳で衰えぬ舞台への思い そのDNAを引き継ぐ

仲代達矢という役者を言葉で表すと、「唯一無二」としか言いようがありません。数多の名監督の映画に出演し、同時に舞台にも立ち続けられました。映像と舞台、両方で通用する本物の役者であることは間違いないありません。愚直なまでに真摯に向き合い、この言葉が合っているかどうかはわからないけれど、お芝居における「神」の領域に近づいた方だと思います。

もう一つ、後進の育成にあれば熱心だった人は世界にも稀でしょう。



#### 若村麻由美さん

俳優。仲代達矢主宰「無名塾」出身。同塾の養成期間中、1987年NHK連続テレビ小説『はっさい先生』のヒロインに選ばれデビュー。エランドール新人賞をはじめ数々の賞を受賞。師弟共演は、映画『金融腐蝕列島呪縛』『子連れ狼〜その小さき手に』『月光の夏』『白い犬のワルツ』、ドラマ『飢餓海峡』『霧の旗』『大忠臣蔵』ほか多数。日本舞踊坂東流師範。2026年出演舞台は4～5月『メアリー・ステュアート』、7～9月『頭痛肩こり樋口一葉』。

朝から晩まで、無償で若い人たちに演劇の根幹を伝えてくださいました。ご自身の撮影が終わり、普通なら家に帰って体を休めたいでしょうに、稽古場に顔を出して若い人のお芝居を見て終電の時間まで付き合ってください。そして翌朝、また早朝から撮影に行くわけです。本当にありがたいことだったと思います。

もちろんこれは奥様の宮崎さんがいらしたからこそできたことです。

宮崎さんは無名塾公演のほとんどの脚本・演出を担った才女で、役者・

仲代達矢のプロデューサーのような存在でもありましたが、1996年



『シラノ・ド・ベルジュラック』(1990年)。シラノを仲代達矢さん、ロクサーヌを若村麻由美さんが演じた。



能登半島地震復興支援 能登演劇堂ロングラン公演『マクベス』(2009年)では、マクベスを仲代達矢さん、マクベス夫人を若村麻由美さんが演じた。

なかだいたつや  
仲代達矢さん

1932年東京都生まれ。俳優座付属養成所に4期生として入所。75年、俳優を育成する私塾『無名塾』を妻・宮崎恭子と共に設立。役所広司、若村麻由美など、数多くの俳優を育成し、塾員・塾生と共に無名塾公演で全国を巡演。主な出演作に、映画『人間の條件』『切腹』『影武者』『乱』など、舞台『どん底』『リチャード三世』『ドライビング・ミス・デイジー』など。2015年に文化勲章受章。2025年11月8日、肺炎で死去。享年92。

に亡くなられました。実は、今日着ている着物は宮崎さんからいただいたもの。30年以上前、「麻由美は着物が好きだから、お稽古着にでもして」と。私のほうが背が高いので、布地を足してアレンジしました。これを着ると宮崎さんにかわいがっていただいたことが思い出され、守られているようで安心します。

さらけ出せる人間くさい方でもありません。宮崎さんがなんでもできる、誰もが憧れる女性だったので、その対比でかわいらしく見えるところもありましたね。

ご自身では「不器用な役者」とおっしゃっていました。不器用であっても、突き詰めてコツコツ頑張っていけば必ず花開く。仲代さんはそれを体現されていたんです。でも、役者としての情熱はこの方に勝る人はいないのではないかと思います。人生の全てをそこに捧げて、旅立たれました。

私が最後に仲代さんの舞台を拝見したのは2025年6月、石川県七尾市の能登演劇堂での無名塾公演『肝っ玉おつ母と子供たち』でした。千種楽まで4日間続けて拝見できたのですが、生命力溢れる圧巻のお母役が素晴らしく、今生きてここにきてよかったと思えるような感動でした。その日の夜に仲代さんから電話をいただき、「観に来てくれてありがとう。また一緒にやりましょう」という言葉をいただきました。92歳というお歳で、千種楽を終えたその日におっしゃったのがこの未来に向けた力強い言葉で、その尽きない情熱に感激しました。

私の役者としての基盤は無名塾にあります。基礎はシンプルなものであり、基礎がないのに装飾してしまうと不安定で崩れてしまいやすくなります。無名塾は、役者としての芯を作ってくれました。同期とよく話のですが、私たちは仲代さんと宮崎さんの演劇DNAをいただいている。そう信じることで役者を続けていくことができます。

普段の仲代さんは役で見る姿とは違って、気さくで優しく、温かくてお茶目なところもありました。サーブ精神が旺盛で、ダメなところを

仲代さんから「役者は、棺の蓋が閉まるまで生涯修業です」とメッセージをいただきました。その言葉どおりの生き様に、ブラボー！ の大喝采を送りたいです。

たくさんの思い出をありがとう

# 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 2026年7月12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

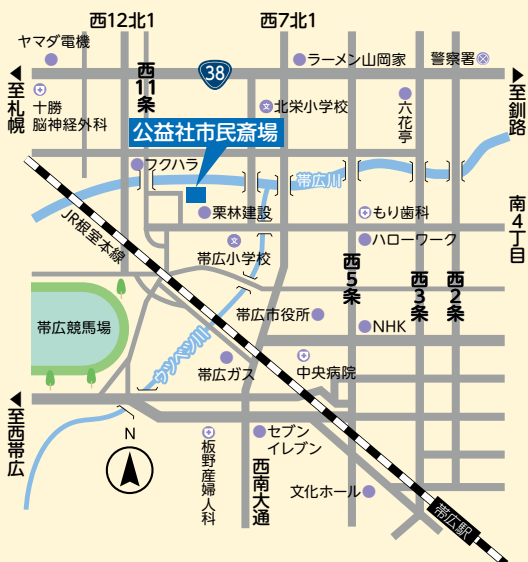
※写真のみ供養可

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  
(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

# 写真撮影会

# 開催!

写真撮影  
&ヘアメイク

無料

ご好評をいただいている『写真撮影会』を開催します!

**日時** 2026年8月9日(日)  
9:00~16:00

撮影の皆さまへ  
当日、記念品を  
プレゼント!

**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** 2026年6月1日(月) ~ 6月30日(火)

- ※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、7月15日(水)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



～専門知識を持った「有資格者」が、ご遺族に寄り添い丁寧に整理いたします～

# 遺品整理

帯広公益社には、専門機関の認定を受けたプロフェッショナルが在籍しています。

## 遺品整理士とは…

一般社団法人遺品整理士認定協会が主催する試験の合格者です。遺品の取り扱い手順や整理に関わる法規制を正しく身に付けた遺品整理の専門家です。

## 生前整理技能 Pro1級…

同協会が実施する「生前整理技能Pro1級講座」を修了し、物・心・情報の整理を総合的にサポートする技能を習得した“あたたかい整理”を専門に行うプロフェッショナルです。



## 帯広公益社の遺品整理

核家族化や高齢化で、家族だけでは片づけられないケースが増えている中、帯広公益社は、専門知識とノウハウを持った有資格者が、故人様の思い出の品々を“供養”という観点から、丁寧に取り扱いさせていただきます。

ご遺族の負担を軽減し、最適なサービスをご提供いたします。



## 費用例

※過去の事例に基づいた標準的な費用例です

### 事例1

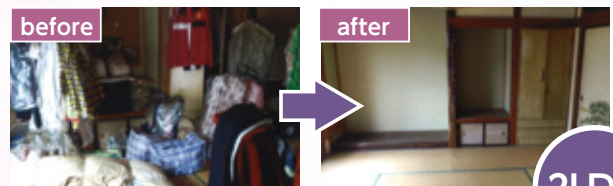


費用 71,500円(税込)

1DK

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



費用 165,000円(税込)

2LDK

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

どうぞお気軽にお問い合わせください 御見積・ご相談 **無料**

～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

# どう違うの？

## 家族葬 密葬 親族葬

コロナ以降、当たり前のようになった「家族葬」。昔からある「密葬」、さらには「親族葬」と呼ばれる葬儀とどのような違いがあるのでしょうか。

### 定義がはっきりしない家族葬

「家族葬」という言葉が生まれたのは約20年前。当初は費用を安く抑えられるという意味で使われることが多かったようですが、コロナ以降、葬儀の約9割が家族葬となり、そのスタイルは多様化しています。

家族葬といっても、ひとつ屋根の下に暮らす家族のみで行う葬儀、親族まで含めるもの（これを「親族葬」と呼ぶ場合もあり）、さらには外から見れば一般葬と変わらないような葬儀までも家族葬と呼んでいる場合があります、その定義ははっきりしません。また、ネットで見かける「家族葬7万円〜」などという広告は、おそらく火葬式（直葬）のことだと思われれます。ですから、ただ、安い！



と思っ飛びつづるのは考えもの。

一方、「密葬」は、家族だけで先に葬儀を済ませ、その後で本葬が控えている場合に使います。大企業の社長や芸能人などが亡くなった際に行われることが多いようです。

### ここを注意！ 家族葬

家族葬を行う場合、まず決めてお

きたいのが人数と日数です。同じ屋根の下に住む家族だけで行うのか、親族まで呼ぶのか、親しい友人も呼ぶのか。そしてお通夜と告別式を2日にわたって行うのか、1日で済ませるのか、といったことはあらかじめ考えておいたほうがいいでしょう。それに加え、宗教儀礼をどうするのか、を考慮しておきましょう。菩提寺のお坊さんをお呼びするのか、無宗教でやるのか、祭壇を飾るのか、祭壇なしで棺の周りだけ花で飾るのか。他にも、できるだけ費用を抑えたい、お斎の料理だけはいいものにした、仏衣は最高級なものを着せたい、など。このような希望を明確に葬儀社や冠婚葬祭互助会の担当者に伝えることも大切です。

また、希望の日時に葬儀を行える



### 「家族葬」のデメリット

亡くなったことを聞きつけた友人知人が、葬儀後、自宅に焼香に訪れることがあります。遺族はそのたびに時間を割いてお茶や菓子を振る舞い、香典返しも追加で葬儀社に注文することになります。こうした事態を避けるには、葬儀の告知をして参列してもらうほうが、お別れは1回で済みます。または「故人の意向で、お参りはけっこうです」ときっぱりと伝えることです。

### 下調べの有無で納得感が違う

とは限りませんが、安置料金、ドライアイス代など追加料金が発生する場合がありますという想定も必要です。

このような葬儀の詳細を決めるのは、実際には家族が亡くなった直後の慌ただしい中。冷静に判断できるかどうか、難しいところがあります。本来なら下調べをしておくのがいいのですが、そのために葬儀社を訪ねるのも気が引けるといふ人は、互助会の終活フェアなどに参加しておくといひでしょう。実際にどのような進行になるのか、グレードによって金額はどう違うのか、など詳しく説明を受けておくと納得感が違うでしょう。

# 何かから手をつけるべき？ おひとり様の終活

現在一緒に暮らしている夫婦や親子も、いつかひとりになる時が来ます。また、子どものいない人、いても頼りにしたくない人もいるでしょう。おひとり様であるほど、しっかり終活を心がけたいものです。

## まずは緊急時の準備を

ひとくちに「終活」といっても、「何から手をつけていいかわからない」「もう少し先でいいだろう」。多くのおひとり様が終活に着手しないのはこんな理由からです。

しかし、いつ何時、転倒して骨折したり、思いもよらぬ病気にかかっ



たりするかもしれないのです。

おひとり様が真っ先に準備しておきたいのは、緊急時に必要な**マイナンバーカード**やかかりつけ医の**診察券**、介護保険証などをわかりやすい場所にまとめて置いておくこと。マイナンバーカードさえあれば、お薬の履歴も一目瞭然です。また、簡単な入院セットもまとめておくと、いざという時に役立ちます。これは終活というより、生きるための保険と見なしたほうがいいでしょう。

## エンディングノート記載から

おひとり様の終活のスタートは、**エンディングノート**を書いてみることで。書き進めていくうちに「こういうことに取り組みばいいんだな」と気づくきっかけになります。



エンディングノートの項目の中で、ぜひ書いてもらいたいののが「**医療に関する本人の希望**」です。自分の意思を伝えられなくなった時のため、あらかじめ「延命治療を希望するか」などを記載しておくこと。法的効力はありませんが、周囲の人が判断を下す助けになるはずですよ。

## 認知症になった時も想定して

認知症になってしまった時のためには、成年後見制度を検討してみるといいでしょう。判断能力があるうちに後見人を決めておく「**任意後見制度**」と、後見人を裁判所が選任する「**法定後見制度**」があります。ただし、これらの制度は認知症が発症してから有効になります。

認知症とは関係なく、日常生活を

## これから起こり得ることと、その対策

起こり得ること	解決するための備え
病気、けがなどで入院、退院後はサポートが必要	買い物、外出サポートの相談 介護申請
物忘れが増え、認知症に対する不安	任意後見契約を結ぶ 見守りサービス
嫌いな親族に財産を渡したくない	遺言書を作成する
自宅を売却したいが、思うように売れない	(自治体の) 空き家バンクに登録 葬儀社アフター部門に相談
葬儀と死後手続きを頼める人がいない	信託銀行や司法書士などと 死後事務委任契約を結ぶ

サポートしてもらええる契約として「**財産管理委任契約**」があり、こちらは入院の手続きやペットの世話などもお願いすることができます。さらには、自分の死後の遺産をどうしたいか、遺言に書き残しておくのもいいでしょう。「**自筆証書遺言**」の場合、財産目録以外は形式通りに書き、署名・捺印すればOKです。自筆の遺言書を法務局で保管する制度もあります。

# Q 父の介護をしている私や妻は相続で優遇されますか？

## A 相続人は寄与分を考慮されます。妻も遺産の一部を受け取れる制度があります。

相続人ではない人は遺産を受け取る権利はありませんが、「無償」で特別の寄与をした親族は、遺産の一部を受け取れる制度が2019年7月より施行されています。

### 相続人の間で寄与分を協議

お父さんの遺言書がない限り、遺産の相続人は、配偶者と、血族では①子ども、②直系尊属、③兄弟姉妹です。質問のケースでは、お父さんから見て配偶者であるお母さんが亡くなっており、質問者を含む4人の子どものみが相続人で、相続分の割合は各4分の1ずつになります。

ここで問題は、お父さんの介護に多くの時間と手間を用いてきたことが、法律的に他の兄弟姉妹よりも評価されないのかという点です。また、質問者の妻の介護における役割は、他の兄弟姉妹はもちろん、質問者以上かもしれない。それがお父さん

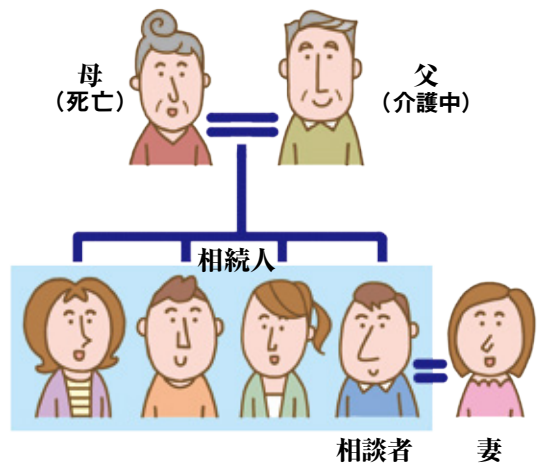
と血族関係ではないから遺産分割で全く考慮されないというのはどうなのか、と思うのは当然でしょう。

民法はこのように同じ相続人でもお父さんとの関係で、無償でお父さんの事業に労務を提供して協力した、あるいは療養看護などを行ってお父さんの財産を維持・増加させたなどの特別の寄与をした相続人は、遺産分割の際、他の相続人より多くの遺産を取得できる寄与分という制度を定めています。具体的には相続人の間で寄与分をどう評価するかを協議して定めます。協議がまとまらない時は、家庭裁判所に調停を申し立てます。調停でもまとまらなければ審判により決定します。

### 特別寄与料とは？

また、相続人でない質問者の妻が、無償で療養看護、労務の提供などをしたことで、被相続人である義父の財産の維持・増加に特別に寄与したのであれば、法定相続人でなくても特別寄与者の特別寄与料として遺産の一部を受け取れる制度があります。この特別寄与料を請求できる人は、相続人ではない被相続人の親族と定められていて、質問者の妻も該当します。

特別寄与料の請求は相続人に対して行い、協議がまとまらない時は家庭裁判所に調停を申し立て、それでもまとまらなければ審判で決定され



**質問** 82歳の父は3年前に母が亡くなってからめっきり衰えて、同居の私たち夫婦が介護しています。介護は何年続くかわからず、このような質問は気が引けるのですが、3人の弟妹がいて、父の財産相続の際にはどのようになるのでしょうか。また、介護は妻の協力が大きいのに、相続に関して全く権利がないのでしょうか？

ます。この請求は、相続の開始および相続人を知った時から6カ月を経過、あるいは相続開始から1年を経過するまでに行う必要があります。

### 客観的な証拠を残しておく

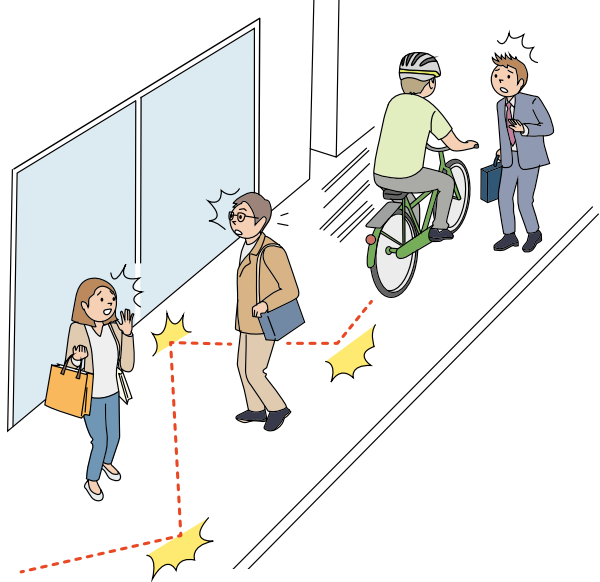
具体的に寄与した事実をどのようにして他の相続人に理解や納得させられるか、調停・審判の手続きの中でどのような資料が求められるかを考える時、寄与を裏付ける証拠となるものが必要でしょう。病院や施設への支払いや日用品の購入などでお金を立て替えた場合は、領収書や行動の内容を記した日誌など、客観的に判断できる資料を準備・保存しておきましょう。

# 自転車にも反則金が!! 交通違反通告制度スタート

今春から自転車にも交通違反通告制度（青切符）が導入されました。どのような違反が対象となり、反則金はどれほどなのでしょう？

## 青切符交付で反則金を納付

2026年4月1日より、自転車の運転者（16歳未満の者は除く）が行った一定の違反が「青切符（交通



違反通告制度」の対象になります。車やバイクの運転免許証の保有の有無とは関係ありません。

青切符とは、交通違反を犯した際に警察官から渡される交通違反告知書のことです。この紙が青色をしていることから青切符と呼ばれます。これを渡されたら期限内に金融機関で反則金を納付する必要があり、納付しなければ刑事手続に発展します。

ちなみに赤色の紙の「赤切符」は、自転車でも飲酒運転、妨害運転、携帯電話使用など、特に悪質性・危険性が高い場合に交付されるもので、交付と同時に検挙されます。

## 悪質な違反ほど反則金は高い!

悪質性・危険性が高い違反の場合は、警察官からの指導警告で終

### 運転免許証への影響は?

車の運転免許証を持っている人が自転車で青切符を切られたとしても、運転免許の点数が付されることはありません。しかし、ひき逃げ事件や死亡事故、飲酒運転など、特に悪質・危険な違反を犯した場合は、各都道府県公安委員会により運転免許の停止処分が行われることがあります。

わります。しかし、警告に従わず違反を続けたり、歩行者や他の車両に対し危険性・迷惑性が高い違反であったりした時には検挙され、青切符が交付されます。

主な反則金では、携帯電話使用等が1万2000円で最も高額。視線がスマホに向き前方不注意になりやすく、片手運転でバランスを崩しやすいなどきわめて危険だからです。ついやってしまいがちな雨の日の傘差し運転や夜間の無灯火5000円、逆走（車道の右側通行）・歩道通行6000円など、対象の違反行為は113種にも及びます。

下の表を参照し、自転車でも安全運転を心がけましょう。

### 自転車の主な交通違反と反則金(例)

反則行為	詳細	反則金
携帯電話使用等(保持)	自転車を運転中にスマホを使用	12,000円
放置駐車違反	場所によって異なる	9,000~12,000円
遮断踏切立ち入り		7,000円
信号無視	点滅信号無視は5,000円	6,000円
通行区分違反	逆走、歩道通行など	6,000円
無灯火		5,000円
公安委員会遵守事項違反	傘差し運転、犬のリードを持って運転など	5,000円
泥はね運転	泥水や汚水を歩行者に飛散させる行為	5,000円
並進禁止違反	横並びで走るのはNG	3,000円
軽車両乗車積載違反	二人乗り(小学校低学年まではOK)など	3,000円



# 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

## フレイル予防は食事から 毎食しっかり栄養を摂るコツ

フレイル予防のため、体に必要な栄養を毎食しっかり摂りましょう。

### 低栄養からフレイルへ

メタボ予防として低カロリーの食事が習慣になっていませんか？ しかし、シニアになっても粗食を続けていると低栄養を引き起こすことがあります、筋肉が落ちる「サルコペニア」や虚弱な状態「フレイル」につながる恐れがあります。過去半年で体重が2〜3kg落ちた方は要注意です。

低栄養になるとフレイルのほか、合併症が増える、けがが治りにくくなる、死亡率が上昇する、などのり

スクのあることがわかっています。

### 毎日摂りたい10食品群

低栄養を避けるため、元気なシニアは1日3食きちんと食べています。1日に2食以下の方は、栄養素が不足したり偏ったりする傾向にあります。3食食べていても、同じ食品ばかり食べる、おかずが極端に少ない、などは注意信号が灯ついているといえるでしょう。

積極的に摂りたい食品は、肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆・大豆製品などのたんぱく質を含む食品。さらに大切なのは、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物類、油脂類のさまざまな食品をバランスよく摂取することです。下の表の10食品群の食品を意識して摂取しましょう。

### 市販の惣菜やレトルト食品も！

食欲が落ちて「あまりたくさん食

### 10食品群チェック表

毎日食べるものにチェックをつけてみてください。  
目標は1日7点以上!!  
足りないものは意識して摂るようにしましょう。

肉類	<input type="checkbox"/>
魚介類	<input type="checkbox"/>
卵類	<input type="checkbox"/>
大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/>
牛乳	<input type="checkbox"/>
緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>
海藻類	<input type="checkbox"/>
いも類	<input type="checkbox"/>
果物類	<input type="checkbox"/>
油脂類	<input type="checkbox"/>

出典「熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日公衛誌, 50:1117-1124. 2003.」

べられない」という方は、まずはおかずを先に食べるようにしてください。また、間食（おやつ）で補うと無理なく栄養摂取量を上げることができます。牛乳や乳製品、果物などを取り入れると良いでしょう。

食事の準備が面倒という方は、スーパーやコンビニの惣菜、レトルト食品や缶詰などを活用しましょう。サバ缶やツナ缶などは保存がきくうえ、すぐに使えて便利です。配食サ

ービスを使ってみるのもいいですね。硬いものが食べにくくなった、たまにむせることがある、などの口腔機能の低下も食事に積極的になれない理由に挙げられます。かかりつけの歯科クリニックなどへ早いうちに相談してみてください。重症化を予防することができ、食事が楽しくなってくるでしょう。



# 眠りたいのに眠れない シニアの入眠トラブル解消法

睡眠障害の中で最も多いのが、不眠症。そのうち、眠りたいのに眠れない「入眠困難」について伺いました。

## 入眠困難の原因は複数ある

布団に入ってもなかなか眠りが訪れずにイライラすることはありませんか？

眠りにつくまでに時間がかかり、本人がそれを苦痛と感じていれば、「入眠困難」とされます。気がかりなことがあったりストレスを抱えていたりする時などに起こることがあります。音や光、暑さ・寒さなどで眠りを妨げられる場合は、照明や寝具、室温などを調節して寝室が快適になるよう環境を整えてみましょう。夜勤などによる生活リズムの乱れ、カフェインやアルコールによる不眠などもあります。

中途覚醒や早朝覚醒が多いシニアですが、入眠の悩みを持つ人も少な



## 睡眠不足が起こす日中の症状

くありません。

ベッドに入る時間、そして起床時間が日によって大きく異なる生活は改めた方が良いでしょう。いつも同じくらしいの時間に眠りにつき、朝も決まった時間に起きる習慣が睡眠リ

## 快眠を得るためのポイント

- Point 1 朝の光を浴びて体内時計をリセットする
- Point 2 食事は1日3食 決まった時間に摂る
- Point 3 日中は積極的に外に出る
- Point 4 できれば毎日夕方に運動する
- Point 5 入浴は寝床に入る2時間ほど前に
- Point 6 コーヒーや緑茶は眠りにつく5~6時間前から控える
- Point 7 昼寝するなら15~30分程度



## 2時間前から眠るための準備を

あります。

人の体は、就寝の2時間前から「メラトニン」というホルモンを分泌し、眠るための準備を始めます。それに合わせて、刺激物を摂取しない、興奮するような動画を見ないなど、安眠に向けた意識を持つことも大切。右の表は、普段の生活の中でできる快眠を得るためのポイントです。

1 週間のうち3日以上の不眠症状に加え日中の体調不良が3ヶ月以上続く場合、これら7項目を実践しても眠れない日々が続くようであれば、速やかに医療機関を受診したほうが良いでしょう。

# 疲れをリセット！ 疲労をためないカラダを作る

何もしていないのに、なぜか疲れていることはありませんか？  
疲労の仕組みと回復の方法について伺ってみました。

## 「疲れ」とは細胞のダメージ

人は呼吸で取り込んだ酸素と、食べ物や消化して得られる糖質や脂質を使って細胞内でエネルギーを作っています。このとき使われる酸素のうち数パーセントが活性酸素に変わりますが、通常は抗酸化物質によって除去されます。

しかし、オーバーワークが続くと、どんどんエネルギー生産が行われるので、抗酸化物質が消費されて少なくなり、消去されない活性酸素が暴れて細胞のあちこちを傷つけ、このダメージを受けた細胞の状態が脳に伝わることで、「疲れた」と感じるのです。

まずは下のリストで自分の普段の疲労度がどの程度か、チェックしてみましよう。

## 生活のすべてが疲れの原因!!

日頃、過度な運動やオーバーワークをしていないのに、なぜか疲れたと感じることがあります。呼吸をするのも心臓を動かすのもエネルギーを使い、座る、立つといった姿勢を保つにも神経や筋肉が働くため疲れにつながります。

## 疲れをリセットする工夫を!

体の中には傷ついた細胞を修復する働きが備わっています。その働きをよりよくするために、質の良い睡眠が必要です。特に「脳疲労」回復に効果があります。脳の疲労は主にノンレム睡眠（深い眠り）で回復し、体の疲労はレム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠の双方で回復するといわれています。

睡眠の質を上げるには、例えば、起床後すぐにカーテンを開け、太陽光を浴びる、就寝の3時間前までに夕食を済ませる、入浴やリラックスタイムを作るなどちょっとした工夫が効果的です。また、疲労回復には「軽い運動（体操）」「サプリメント

による栄養補給」「脳に働きかけるアロマテラピーや音楽」も有効です。自分に合ったリラックスタイム（緑茶を飲んで5分休憩、腹式呼吸をする）を作るなど今すぐできることから始め、疲れをためない体を作りましよう。

## 疲労度チェック

自分に当てはまる点数を□に記入し、合計点を出してください  
ほぼない……0点 時々ある……1点 よくある……3点

### 身体的疲労

- ちょっとした運動ですぐ疲れる
- 普段の生活が不規則だ
- 疲れた感じ、だるい感じがある
- 日中、強い眠気に襲われる
- 一晩寝ても疲れが取れない

### 精神的・神経的疲労

- すぐイライラする
- 物事に集中できない
- なかなかやる気が出ない
- 憂うつな気分になる
- よく眠れない

### 判定

安全	要注意	危険
身体的疲労		
0~5点	6~10点	11点以上
精神的・神経的疲労		
0~6点	7~11点	12点以上
総合疲労(身体+精神・神経)		
0~12点	13~19点	20点以上

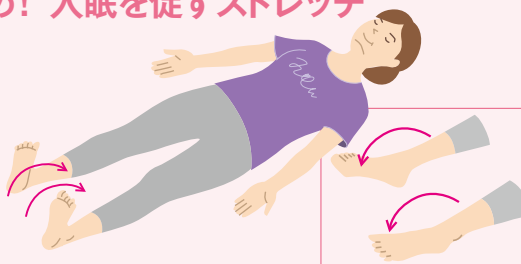
チェックの結果にかかわらず、疲労や倦怠感が続くようなら病院を受診することをおすすめします。

※厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」(2023年改訂版)を元に、編集部にて制作。

## 寝つきが悪い人におすすめ! 入眠を促すストレッチ

### 足首ストレッチ

- ①目を閉じ、鼻からゆっくりと息を吸いながら、つま先を膝のほうに曲げる。
  - ②3~5秒ほどかけて、口から息を吐きながら、つま先を戻す。
- ※①+②を1分間で5~6回行う。



# ほうれい線を おうちケアで解消！

年齢を重ねるごとに目立ってくるのが「ほうれい線」。凝り固まった筋肉をほぐすことで解消しましょう！

## 体全体のコリをほぐす

ほうれい線を解消するためには、凝り固まった筋肉をほぐして、血液やリンパの流れをよくすることが大切です。まずは、あご下の筋肉を指でマッサージしましょう。痛気持ちいいくらいの力加減で行って、少しずつコリをほぐしていきます。

顔のたるみは、顔だけに原因があるわけではありません。全身の筋肉はつながっているため、背中や首の筋肉がかたくなると、顔や頭の筋肉が引っ張られて顔がたるんでしまうのです。そこで、まず意識したいのが猫背を改善すること。そして、側頭部から首全体を気持ちよく伸ばしてリンパの流れをよくしましょう。毎日続けることで、少しずつ効果が現れてくるはずです。

### あご下の筋肉ほぐし

左右それぞれ  
30秒間

スマホやパソコンの画面をよく見ている人は特にかたくなりやすいので、よくほぐしましょう。

#### 1 親指でかたくなっている部分を探す



あごの骨の内側に親指を入れ、骨に沿って動かしながら、真ん中あたりのかたくなっている部分を探す。

#### 2 骨のキワを点で押しながらマッサージ



**POINT**  
押す時は  
こすらずに  
点で押す

①で見つけたかたくなった部分からあご先にかけて、痛気持ちいいくらいの強さで、曲げた人差し指を使ってググッと押していく。



『奇跡の若返り  
7日間プログラム』  
著者／かず先生  
(株) KADOKAWA

### 首から側頭部の筋膜はがし

左右それぞれ  
30秒間

側頭部から首全体を気持ちよく伸ばします。勢いをつけず、ゆっくり、じわ〜と伸ばしましょう。

#### 1 手の甲を背中 の中心に当てる



左手を開いて、手の甲を背中  
の中心に当てる。

#### 2 反対側の手で 側頭部を覆う



左手は①のまま、右の手  
のひらで左側頭部を覆う。

#### 3 頭をゆっくり倒す



右手で頭を肩のほうへ  
ゆっくり倒す。

# 頑張るって十勝！地元企業応援企画！

十勝川温泉「観月苑」で  
モール温泉に癒される

北海道遺産「十勝川モール温泉」

**観月苑**

KANGETSUEN

所在地：河東郡音更町十勝川温泉南14-2

☎0155-46-2001



**クロスワードに答えて「露天風呂付客室ペア宿泊券」プレゼント**

詳細は表紙をご覧ください。ご応募お待ちしております！

**宿泊可能期間：2026年8月16日～2027年7月31日**

※除外日：12月29日～1月3日/4月29日～5月4日※満室の場合、ご利用いただけません。



すてきな  
プレゼントが  
当たる!!

## 脳活ククロスワード

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

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】春告鳥のこと。

- タテ**
- 土地の区切りや一定の範囲。
  - カステーリヤ王国が名前の由来である菓子。
  - 上の対義語。
  - 気持ちが良いほどスケールが大きいこと。
  - 菜ばしの代わりになる調理道具。
  - 人数分、〇〇〇〇に分ける。
  - 授業料や入学金のこと。
  - 〇〇算、ひき算。
  - 縁起の良い魚の名前。
- ヨコ**
- 肉体労働のこと。
  - 人が腰かけるためのもの。
  - ベッド〇〇〇、ニュー〇〇〇。
  - 船などが、蒸気を利用し音を発する機器。
  - タンスやテーブルなどのこと。
  - 印刷物などのページが記された余白部分。
  - 損して〇〇取れ。
  - 物を買ったりサービスを利用したりするときに支払う税金。

クロスワードに答えて  
露天風呂付  
客室  
ペア宿泊券  
が当たる

落ち着いた趣のある空間で、  
穏やかなひとときを過ごす。

客  
室



### 露天風呂付客室(和室10畳)

最上階河畔側に設置された露天風呂。  
十勝川を眺めながらモール温泉を  
ご堪能いただけるお部屋です。

お  
食  
事

旅のひとときを目で味わい、  
舌で愉しむ。



十勝の大地の幸、海の幸を  
ふんだんにつかった料理で  
皆様をおもてなしいたします。

## Happy Celebration interview

日本の伝統を大切に、  
両家の絆が深まる  
一日を迎えました

## 藤井サチさん

2025年7月に結婚を発表したモデル・タレントの藤井サチさん。同年12月に紅葉の美しい都内式場で結婚式を挙げました。夫との出会いや、8年越しのプロポーズ。白無垢での神前式や鏡開きなど、日本の伝統文化にこだわった結婚式について聞きました。

文●都田ミツコ 撮影●武田裕介

8年分の思いが詰まった  
プロポーズ

夫との出会いは19歳の時。もともと姉の友人で8歳年上なのですが、とても親しみやすく、知り合ってから1年ほどで実際に発展しました。彼は友達が多くて好奇心旺盛。ファッションにも詳しくて、一緒にいると楽しくて尊敬できる存在です。そんな関係が長く続きましたが、結婚に

ついては私のタイミングを尊重してくれていました。

仕事に余裕が出てきたのが27歳の頃で、二人で「そろそろ家庭を築くことができるかな」という話はしていました。そして、28歳の誕生日にサプライズでプロポーズをしてくださいました。フイリピン・ボラカイ島のホテルのプライベートビーチで、二人だけのディナーを用意してくれました。大きなバラの花束を持った

彼が8年分の思いを語ってくれて、二人で大号泣。見守ってくださいだったホテルのスタッフの方々も泣きながら祝福してくれて、忘れられない大切な思い出となりました。

日本の伝統を感じられる  
結婚式にしたい

これまでたくさんの人に支えられてきたので、感謝の思いを伝えたくて結婚式をすることに決めました。94歳の祖母やお互いの親にも出席してもらって、一緒に思い出を作りたい

いという気持ちもありました。

こだわりの一つは、和装でした。モデルとしてウエディングドレスを着る機会はありませんでしたが、和装には特別な憧れがあったんです。私は父が日本人、母がアメリカ人なのですが、自分自身のアイデンティティは日本人です。結婚式をするなら、日本の伝統文化を尊重する式にしたいと思いました。神前式や、四季を感じられるお庭で鏡開きができることが式場を選んだ決め手でした。

お料理の食材には、夫の知人の農





和装は母、祖母も被ったという綿帽子で。伝統的な和装とクラシカルなドレスの装いが緑に映える。

家が作っている野菜を使わせていただきました。「がんばっている日本の生産者さんのことを知ってほしい」という願いを込めて、メニューの裏にウェブサイトのリンク先を掲載しました。また、おもてなしの気持ちも伝えたくて、ペーパーアイテムはアイテムごとにこだわって別々の会社に依頼したり、プロフィールブックやプロフィールムービー、お祝いムービーはアプリで自作したりと、手作り感満載ですが、心を込めた式にできたと思います。

### 《第二の母》に届けた感謝の手紙

挙式直前のファーストミートで彼の顔を見た時は、「やつとこの日を迎えることができた」という安堵の気持ちで自然と涙が溢れてきました。普段めつたに緊張することはないんですけど、神前式で御神酒を酌み交わす時は緊張で手が震えてしまいました。

花嫁の手紙は、父、母、夫の母の3人それぞれに向けて書きました。夫の母は、アメリカに住む私の母のぶんまでサポートしてくれた《第二の母》のような存在。実は、式場を



#### 藤井サチさん

1997年東京都生まれ。2012年に雑誌『Seventeen』でデビューし、『ViVi』を経て、現在は『CLASSY.』を中心にモデルとして活躍。情報番組のコメンテーターなど活動の幅を広げる。YouTube『サッチチャンネル』でも発信。2025年7月に結婚を発表。2026年1月に『藤井サチ 1st フォト&スタイルブック 雨のち、サチ。』を刊行。

選んだ理由の一つが、ここなら夫の母の誕生日に結婚式を挙げられたかなんです。特別な日に感謝を伝えられて、両家の一つのファミリーになることを実感できたことはとてもありがたかったです。私は先まで計画を立ててそのとおりに行動していくタイプ。かつて書いたノートを見たら、「27、28歳で結婚する」とちゃんと書いてありました(笑)。今やりたいのは「子ども食堂」にかかわる活動。40〜50代になったら大学で臨床心理士の資格をめざす。そんなふうに、着実に自分の夢を叶えていきたいです。

2027・2028年度

大切な一日の  
トータルコーディネート  
をご提案します

# 成人振袖 ご予約 承り中



192,500円(税込)以上  
ご成約の皆様全員に

 **焼肉平和園**

**食事券 20,000円分  
プレゼント!!**

さらに!下記のお得な特典も!!

**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&着付け  
\* **無料プレゼント** \*


一般価格 192,500円(税込)以上  
ご成約の方

**特典3**

振袖一式  
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。

帯広市大通南8丁目2番地 互助会ビル1階

営業時間  
9:00~18:00



おびひろ花嫁センター TEL.0155-24-2233

喪服サイズ  
が豊富

帯広公益社グループ  
喪服・礼服  
レンタル  
おまかせください

店頭お渡し  
最短40分

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  
黒ネクタイ

サイズ Y体・A体・AB体・B体・O体・K体  
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  
黒ネクタイ

サイズ A体・AB体・B体・O体・E体・K体  
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 縮

着付  
承ります  
¥4,400/1回  
税込

¥8,800 税込

セット内容 5点セット 着物・長襦袢・帯  
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  
ワンピース

サイズ 7号・9号・11号・13号・15号  
17号・19号・21号・マタニティ

各種ブランド  
桂 由美/YUKIKO HANAI

¥8,800 税込

セット内容 2点セット ジャケット  
ワンピース

サイズ 7号・9号・11号・13号・15号・23号



帯広冠婚葬祭互助会  
会員様は

20%OFF

互助会に関するお問い合わせは  
☎ 0120-24-1087



\*ご予約を優先させていただきます

\*ご試着で「ぴったりサイズ」をご用意

おびひろ花嫁センター

帯広市大通南8丁目2番地 互助会ビル1階

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 住所が変更になった場合は  
どうすれば良いの？



A 引っ越しなどにより、住所や電話番号などに変更が  
ございましたら、お電話又は同封のはがき(変更届)  
にてお知らせください。

住所変更のお手続きがされないままですと、弊社からの  
大切なお知らせが届かない場合や、役務の提供が  
受けられない場合がございます。

住所変更のご連絡を賜りますようお願い申し上げます。



トピックス Topics 家族葬のニーズにお応えし  
「小型霊柩バス」新車導入しました

公益社  
ホリエアール乳内団地



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