—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 30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 **羽生 善治さん**

Happy Celebration Interview

モデル・タレント **川口 葵さん**

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
十勝川温泉 第一ホテル 豊州亭
「露天風呂付洋室」ペア宿泊券



<宿泊可能期間：2027年2月1日～2027年7月31日>
※除外日：5月1日～5月6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>
さくらピンク

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 信州そば・讃岐うどんセット



5名様

6 贅沢だし茶漬け



5名様

応募方法

応募締切／2026年11月30日(月)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。

～大切な方へ、安心の輪を広げませんか～

互助会ご紹介キャンペーン

ご親族・ご友人をこの機会にぜひご紹介ください！

キャンペーン期間：令和8年12月1日(火)～12月31日(木)

新規2口コース以上ご入会で

ご紹介者様 & **ご入会者様** 双方に



商品券 3,000円分 プレゼント!!





※ご紹介者様が非会員の場合は、ご紹介者様が入会後にプレゼントを進呈いたします。
※既会員様の再加入は本キャンペーンの対象外となります。
※本キャンペーンは2口コース（完納120,000円）以上のご契約の方が対象です。
※商品券のお渡しは、新規ご入会で成約された日から10日以降とさせていただきます。

申し込みはFAXまたは二次元コードから

FAXから
下記の紹介申込欄に必要事項を
ご記入の上、FAXにて送信ください
FAX.0155-24-7167

二次元コードから
右記をスマートフォンなどで
読み取り専用フォームに
必要事項をご入力ください

下記をご記入いただきFAXにて送信ください FAX.0155-24-7167

ご紹介者お名前	フリガナ	お電話	
ご住所			
ご紹介いただける方のお名前	フリガナ	お電話	
ご紹介者様との関係			

株式会社 帯広公益社 0120-24-1087

ご記入いただいた個人情報は、本キャンペーンのご連絡および商品券のお届け以外には使用いたしません

帯広公益社 社会貢献事業

献血のお願い

～あなたの優しさが誰かの命を救います～

献血キャラクター
けんけつちゃん





弊社社員とともに献血にご協力いただけないでしょうか

ご予約のうえ、献血された方へ
プレミアムティッシュ
&
横浜ベイシェラトンホテル
ガトーキューブ
セレクション
プレゼント!!

日時 2026年11月24日（火） 9:30～12:00 13:30～14:30

会場 公益社市民斎場　帯広市西10条南4丁目11

主な献血基準

年齢：男性17歳～69歳・女性18歳～69歳

※65歳以上の献血については、60歳～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

注意事項

- 献血前は食事と睡眠を十分にお取りください。
- 体調不良の方、特定の疾患をお持ちの方、医薬品を常用している方、体重が基準に満たない方などは献血できない場合があります。

ご予約方法 スマホアプリ・Webから予約が可能です

※献血未経験の方、会員登録がない方でも予約いただけます。

こちらの二次元コードからも予約いただけます

特別インタビュー・加藤一二三さんを偲んで

個性豊かな先輩。年齢に関係なく敬意を持って接してくれました

2026年1月22日、「ひふみん」の愛称で親しまれた加藤一二三さんが86歳で亡くなりました。子どもの頃には棋士のお手本の一人として眺め、棋士になってからは名対局を繰り広げた羽生善治さんに、加藤さんとの思い出を語っていただきました。



羽生善治さん

文◉石川哲也
撮影◉奥西義和

子ども時代から見ていた棋士のお手本の一人

私は6歳で将棋を始めて将棋クラブに通うようになったのですが、将棋の専門誌『将棋世界』や『将棋マガジン』をよく読んでいました。ちょうど加藤一二三先生が中原誠先生や米長邦雄先生とタイトル戦を闘っていた時期で、記事を見て棋譜を並べたり、対局をテレビで見たり。子ども時代の私にとっては棋士のお手本の一人でした。

1982年に12歳で奨励会（日本将棋連盟のプロ棋士養成機関）に入りました。この年、加藤先生は第40期名人戦に挑戦し、中原先生を破って名人位を獲得しました。私自身が

プロ棋士を目指していた時期だったので、この時の名人戦は強く印象に残っています。

棋士になり、加藤先生と初めて対局したのは89年1月のNHK杯でした。私はまだ10代で五段、加藤先生は九段。雲の上の人で、ただただ挑戦する気持ちでした。その対局で指したのが「5二銀」で、きれいに技が決まり、勝つことができました。解説者の米長先生が「おお！」と叫んだことも話題を呼び、棋士になって40年が経つ今まで皆さんから一番聞かれる一手となり、思い出に残る一局です。

将棋には真剣、あとは朗らかで話し好き

加藤先生とは公式戦で20局対局しましたが、その時は真剣で、気合が入っていてテンションが高いんです。突き詰めて考えて、常に自分自身を追い込んでいました。

一手一手を大切にしているため、序盤から長考して、終盤には6時間の持ち時間を使い切ってしまうこともよくありました。勝負の面では損をしていたかもしれませんが、「ベストの一手」を指すために、逃げないブレないのが加藤先生らしいところ。目先の利益ではなく真理を追究する、勝ち負けを超越した求道者のようなところがありました。

そして対局が終わると、あとは朗らかで話し好きという面があったのですが、後年、親しく話をするようになるまでは気難しい先生だと思っていたんです。というのも、無頼派が多かった当時の将棋界で異質の存在で、加藤先生は解説者としてメディアに出ることもほとんどなく、謎に包まれた存在だったからです。求道者である一方で外の世界にも目を向け、独自の価値観で人と違う道を歩まれていました。

その両方のバランスがとれていて、のちにいろいろとお話を伺うなかで、先生の考え方、生き方は勉強になることが多くありました。とはいえ、対局していた当時は加藤先生が「ひふみん」と呼ばれてメディアに引っ張りだこになるとは想像もつきませんでしたね。

食事は一度決めたら同じものを食べ続ける

エピソードには事欠かない先生で、対局中の食事の選び方も独特でした。天ぷら定食だったり、うな重だったり、一度これと決めたら昼も夜もずっと同じものを頼み続けるんです。注文を聞きに来る人もわかっていて、聞く前から代金のお釣りを用意している。ところが、半年や1年に一度、突然メニューを変えることがあって、そうすると、対局室に「ついに加藤先生がメニューを変えた」と、ちょっとした動揺が走るんです（笑）。

私との対局では、夜9時頃、時間を惜しんでみかんを一気に3個食べられたことがありました。対局中に笑うことはあまりないですけれど、その時は「こんなに早く食べられるのか」と思わず感動して笑ってしまいました。

先生と話す機会が増えたのは、私が20代後半になり、先生がタイトル戦の立会人をされるようになってからです。

対局前夜の会食などでみんなが集まると、加藤先生のいる場所は笑い声がするのですぐわかります。先生は基本的に将棋が大好きで、将棋が好きな人に対しては、どんな年齢の人にも敬意を持って接してくれます。とても気さくに、いろいろな話をしてくださいました。クラシック音楽やヨーロッパの歴史の話を聞くのも楽しみでしたし、先生にまつわるさまざまなエピソードについて、直接伺うこともありました。

タイトル戦の会場となった旅館で「加藤先生から滝の音が気になるので止めるように言われた」と聞いた話をすると、実際にどこどこで止めてもらった、でもどこどこでは止めてもらえなかったなど、ユーモアを交えて話してくださいました。また、子どもの頃に見た伝説の棋譜について尋ねると、あの時はこうだったとスラスラ答えてくれて、記憶力は抜群でした。

対局が終わったあとの感想戦では、対局者よりも一生懸命に「この手はどうだった」と感想を言ってくれるので、若い棋士は先生が立会人をやってくれるのがうれしいようでした。一方で、先生は早口であるうえ、頭の回転が速く、とくに将棋にまつわることは心して聞かないと何を言っているのかわからなくなる。「ここからこうやって、こうなって」と先生の頭の中にあることをどんどん話されるので、こちらも「この局面の、この手のことですか」と一生懸命聞き取る。そうやって話を伺っている

と、先生の考えが見えてくるんです。貴重な時間でした。

「70過ぎてからブレイクした」

今は、AIを使って過去の膨大なデータを分析し、研究するのが当たり前です。でも、加藤先生はセオリーを疑う力が突出していて、先入観がない。自分自身の信念を貫き、自分で一から考え、探究し続けていました。

先生は自分の指し方がはっきりしているので、相手からすれば、狙いを定めて対策を立てることができます。実際、それで負けてしまうこともありました。普通なら形を変えてかわそうとするものですが、先生は毎回、真っ向勝負なんです。その探究心こそが加藤先生の強みで、あれだけ長く将棋を続けられた理由だと思います。

私も、必ずベストの一手がある、つじつまの合う一手があるはず、という前提で考えていくので、親子ほど年齢が離れていますが、そういうところは通じるものがあると思います。加藤先生は一つの形を突き詰めるタイプで、私はいろいろな戦法を使うオールラウンダーという違いはありますが、自分が納得できる一手を探し続けることは、長くキャリアを続けていくうえでは欠かせないと思います。

先生は、ご自身で「70過ぎてからブレイクした」とおっしゃっていました。対局とは打って変わって、普段の加藤先生は朗らかでまったく邪気がなく、ユーモラスなところもあって、多くの人から人気を得ました。私はテレビにまったく出なかった時代の加藤先生も知っているので、人気者になった当初は「こんなに状況が変わるのか」と驚いたものです。ただ、昔から先生と親しかったテレビマンによると、対局では見せないだけで、30代の頃から面白い先生だということは知っていたそうです。

棋士は60歳から65歳くらいまでに引退する人が多く、70代まで現役を続ける人は稀です。対局は長時間にわたるので体力的な問題もありますが、それ以上に、モチベーションを維持することが大変です。すでに実績も十分に積んでいるので、もう頑張らなくてもいいと思うほうが自然でしょう。そのうえ、相手は自分の子どもか孫、ひ孫くらいの世代で、時には夜の11時、12時まで対局が続くこともありますから、そこで若い世代と闘うのは並大抵のことではありません。

加藤先生は1954年、当時の歴代最年少で棋士になりました。その記録はのちに藤井聡太さんによって



羽生善治（はぶよしはる）さん

1970年埼玉県出身。1985年、15歳でプロ入り。1989年、19歳で竜王を獲得し、初タイトルを手にする。1996年、史上初の七冠独占を達成。2017年には史上初の永世七冠を達成し、翌年、棋士として初めて国民栄誉賞を受賞した。通算タイトル獲得99期、公式戦通算勝利数で歴代最多記録を更新し続けるなど、数々の記録を打ち立て、将棋界を代表する棋士として活躍。2023年6月から2年間、日本将棋連盟会長を務めた。



立会人の前列右端に加藤一二三さん。　提供：日本将棋連盟

加藤一二三（かとうひふみ）さん

1940年福岡県出身。1954年、14歳7カ月で四段に昇段し、当時史上最年少の中学生棋士となる。1958年には史上最年少でA級八段に昇段し、「神武以来の天才」と呼ばれた。1982年、悲願だった名人位を獲得。その後も第一線で活躍し、2017年6月、現役棋士史上最年長の77歳5カ月で現役を引退した。現役生活62年10カ月は史上最長。「ひふみん」の愛称で親しまれ、テレビなどでも活躍した。2026年1月22日死去。享年86。

破られましたが、若くして新しい人が出てきたインパクトは、今以上に大きかったと思います。それから60年以上、史上最年長になるまで将棋を続けてきたのはすごいこと。新しく出てくる人はいつの時代にもいますが、50年、60年と続けられる人はほとんどいません。そこにこそ、加藤先生の偉大さがあります。対戦相手の年齢で考えると、100年くらいの幅があるわけですからギネス級ですね。

また、加藤先生は実力主義でもありました。年齢に関係なく対戦できるところが将棋のよいところですが、それを体現されていた先生だと思います。

亡くなったことへの大きな喪失感

加藤先生と最後にお会いしたのは、2025年5月の棋王戦50周年記念祝賀会でした。歴代棋王のうち13人が集まる節目の会ということで、万難を排して車いすで出席してくださいました。

ファンとのビンゴ大会で爆笑をさらうなど、体調が悪いなかでも将棋界やファンの皆さんとのつながりを大切にされていることが伝わってきて、ありがたかったです。

今年1月、亡くなられたという知らせを受けた時には、将棋界の一つの時代が終わったように感じました。先生のような個性的な棋士は、なかなか出てこないでしょうから。存在感という意味でも大きな方を失ったんだという、喪失感がありました。

生前の加藤先生のご希望で、お通夜で弔辞を読ませていただきました。かなり後輩ですから、私が読むのもどうかという思いはありました。でも、先生がそう望んでくださっていたとご遺族から伺い、自分なりにできる限りのことをしようと思ってお受けしました。最後のお別れの場で、先生への思いを自分の言葉でお伝えできたことは、私にとってもありがたいことでした。

プライベートでは、妻が加藤先生と同じカトリック信者であることをとても喜んでくださり、家族ぐるみで交流させていただいたことも懐かしい思い出です。

加藤先生は77歳まで現役を続けられました。私は現在55歳、まだ先生の3分の2です。これからも勉強し続けていきたいと思います。



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 2027年1月17日（日）
9:00～16:00

当日参加の皆様に
岡畑農園 幻の梅
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11月1日（日）～11月30日（月）

※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、12月10日（木）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



3月15日は「冠婚葬祭互助会の日」

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 2027年3月14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

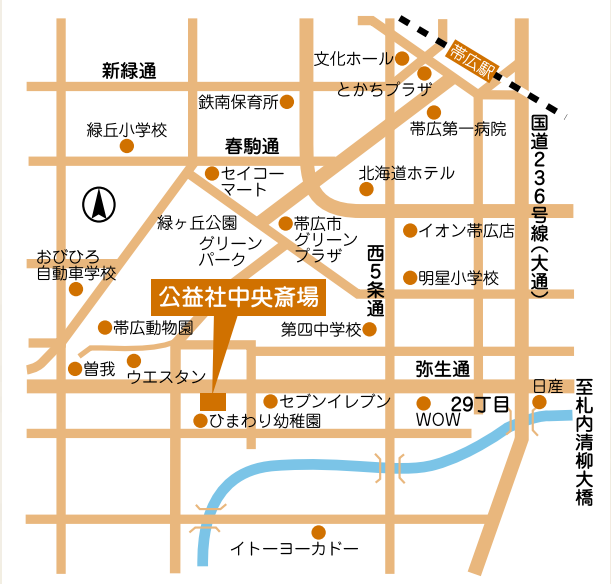
当日は供養品の受付のみとさせていただきます。
読経の際は弊社スタッフが心を込めて供養いたします。

先着200名様

「冠婚葬祭互助会の日」を記念して、供養品の受付をされた方に

「冠婚葬祭互助会の日」記念 紅白まんじゅう をプレゼント！

会場 公益社中央斎場 帯広市西12条南29丁目1番地1



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	入会している ・ 入会していない ・ 当日入会したい

葬儀を学ぶ

優先順位をつけて進めたい 家族の死後の諸手続き

家族が亡くなると、涙の乾く間もなく葬儀の手配に取り掛からなくてはなりません。その後の数多い手続きについてもまとめました。

多忙を極める死亡直後

家族が亡くなった際、思う存分涙に暮れていられるわけではありません。やらなければならないことが、次から次へと出てくるからです。

真っ先に決めなくてはならないのは、遺体をどこに安置するのか。葬儀社や冠婚葬祭互助会に連絡を入れ、相談します。

次に葬儀をどうするかを決めていきます。家族葬にするのか、親しい友人・知人も呼ぶのか、一般葬か。また、お通夜・告別式ともに行うのか、一日葬か……。大まかに決めたら、葬儀社や互助会の担当者と具体的な内容や進行について打ち合わせを始めます。

さらには、遺影選び、棺や祭壇、死に装束のグレード、供花の並び順からBGMなど会場の演出、通夜振る舞いの数、香典返しなど、細部にわたり決断を下していく必要があります。参列してほしい親族や友人への通知も忘れてはなりません。仏教の場合は、僧侶へ連絡し日程を調整すると同時に、お布施も準備します。

葬儀後もさまざまな手続きが必要となります。下記に時系列で記しましたので参考にしてください。



葬儀後、必要な諸手続き

7日以内

- □ 死亡届（死亡診断書/死体検案書）の提出（市区町村役場）
- □ 埋葬許可証交付申請（市区町村役場）
- □ 死亡保険金の請求
- □ 遺言書の有無を確認

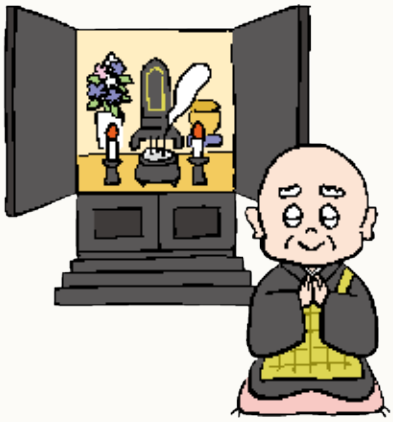
14日以内

- □ 介護保険・国民健康保険証等の返却（市区町村役場）
- □ 国民年金の受給停止（年金事務所）
- □ 遺族厚生年金の請求（年金事務所）
- □ 葬儀費・埋葬費等給付金の請求（市区町村役場）
- □ 世帯主の変更（世帯主が亡くなった場合、市区町村役場）

できるだけ速やかに

- □ 電気・ガス・水道の契約者名変更または解約（各契約先）
- □ 携帯電話の解約（契約先）
- □ クレジットカードの解約（契約先）
- □ 運転免許証の返納（警察署または運転免許センター等）
- □ パスポートの返納（旅券事務所）





3カ月以内

- □ 四十九日の法要（仏教徒の場合）
- □ 故人の財産と負債、相続人の確認
- □ 故人と相続人の戸籍謄本を揃える
- □ 遺産分割協議
- □ 形見分け・遺品整理

イラスト◎寺崎 愛

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

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

終活を考える

終末期に後悔しないために「アドバンス・ケア・プランニング」

監修／日本エンディングサポート協会理事長　佐々木悦子さん

今は元気に過ごしていても、将来、病気や老衰で医療・介護の手が必要になる時がくるかもしれません。自分の希望を家族や医療・介護スタッフと共有しておきましょう。

医療やケアの希望を話し合う

厚生労働省によると、命の危機に瀕した時、およそ7割の人がその後の医療やケアについて自分で決められない状態になるといわれています。まだ聞き慣れない言葉かもしれませんが、「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」とは、そのような場合に備え、治療方針やケアの希望をあらかじめ伝えておくことです。「エンディングノートに書いてあるから大丈夫」と思うかもしれませんが、ACPは自分の価値観や生き方、今後の過ごし方、最期が近づいた時に医療や介護にどのような希望があるかを家族や医療・ケアチームと話し合って共有し、書面に残しておくことで安心感が得られるものです。



そうは言っても、なかなか自分の最期の時は想像しにくいし、考えたくないかもしれません。自分はどんなことを大切にしたいか、今後どう過ごしたいか、どんな医療を受けたいかなどを考え、そのことについて信頼できる人と相談してみることからスタートしましょう。

厚生労働省はACPを「人生会議」と名付け、啓発活動をしています。

自分らしく生きるための医療・介護について

❶人生の最終段階の医療はどうしたい？

次の3つから選び、その理由も考えてみましょう。

- □ 必要な医療やケアを受けて、できるだけ長く生きたい。
- □ 人工呼吸や胃ろうなどの延命治療は受けたくないが、痛みの緩和だけはしてほしい。
- □ わからない。家族に任せる。

❷いざという時、あなたに代わり医療やケアについて話し合ってもらいたい人は誰ですか？　また、その人を選んだ理由は？



❸治療やケアを受けている場合は、医療・介護スタッフにも伝えましょう。

- □ 自分が望んだ通りにしてほしい。
- □ 自分の希望をもとに、自分の信頼できる人と医療・介護従事者が相談して決めてほしい。
- □ 自分の希望と違っても、自分の信頼できる人と医療・介護従事者が相談して決めてほしい。

❹健康状態や判断能力、病状などが変化した時は気持ちが変わることもあります。定期的に考えを整理し、必要に応じて自分の信頼できる人、医療・介護従事者と繰り返し話し合い、内容を訂正していきましょう。

ACPここからスタート！

〈自分はどうしたいか〉〈大切にしていることは？〉

※空欄に書き足してください。

- □ 家族との時間を大事にしたい
- □ 可能な限り仕事を続けたい
- □ 住みなれた家で過ごし続けたい
- □
- □
- □
- □
- □

イラスト◎玉田紀子

答える人／弁護士 横幕武徳さん

Q 息子の死後、息子の妻が訪ねてきました。「姻族関係を終了した」というのですが…

先日、昨年事故で亡くなった息子の妻が私たち夫婦を訪ねてきました。一周忌も過ぎ、相続手続きも終わりましたとの報告でした。彼女は、「お義父さんお義母さんにいろいろお世話になりましたが、私、昨年姻族関係終了の届出をしました」と言うのです。「姻族関係の終了」とは初めて聞く言葉で、何が何だかわかりませんでした。これはいったいどういうことですか？



A 結婚によって親族になった人が届出を出すことで親族関係を終わらせるものです。

民法では、「親族」の範囲を次のように定めています。

●6親等以内の血族
●配偶者（夫・妻）
●3親等以内の姻族

「姻族」とは、結婚したことで親族になる人です。息子の妻は、質問者夫婦、息子の祖父母や兄弟姉妹、叔父叔母などと姻族になります。

姻族関係の終了とは、結婚したことでできた親族関係を終わらせるということです。夫婦は離婚すれば姻族関係も終わりますが、夫または妻が亡くなっただけでは姻族関係は終わらないため、終了のためには手続きが必要です。

お互いに扶養義務がある

では、姻族関係を続けたままだと、息子の妻にとってどのような問題が起きるのでしょうか。

民法では婚姻が成立したことによる権利義務を定めています。息子の妻が、今後義父母である質問者夫婦への扶養の義務を負うこともあり得ます。今回息子の妻が姻族関係終了の届出をしたということで、夫の3親等以内の親族の扶養義務がなくなります。

姻族関係終了の手続きは、市区役所・町村役場に用意されている用紙に配偶者の氏名・本籍・死亡の年月日を記入し、署名捺印し提出するだけです。夫婦の残された夫または妻のみが行えるもので、届出について期限は定められていません。

孫との関係は変わらない

息子夫婦に子どもがいた場合、質問者にとっては孫ですが、今後の関係はどうなるのでしょうか。この点については、息子の妻が姻族関係を終了しても、孫は質問者との親族関係を失いません。もし質問者が亡くなり相続問題が生じた場合、孫は亡くなった息子の代わりに質問者の遺産を相続する権利（代襲相続権といいます）がそのまま認められます。

ちなみに、お墓や仏壇などを承継していた場合、姻族関係終了とともに新しい承継人に引き渡さなければならないと民法は定めています。

突然で驚かれたと思いますが、「姻族関係の終了」とは、「息子の妻との法律上の関係は終了するが、孫との親族関係には影響しない」ということです。気持ちを落ち着けて今後の対応をゆっくり考えましょう。

イラスト◎うかいえいこ

暮らしの 知っ得情報

マイナンバーカード 悪用回避術

従来の健康保険証の利用が終了となり医療機関を受診する時は、マイナ保険証が必要となりました。でも、マイナンバーカードって安全なのでしょうか？

便利になったマイナ保険証だが

マイナンバーカードと健康保険証が一体化した「マイナ保険証」。すでに使用されている方がほとんどでしょう。あらかじめ診療・薬剤の情報や特定健診の結果の提供に同意しておけば、医療機関や薬局を受診した際に、その情報に基づいた総合的な診断や重複する薬の回避などが可能です。また、高額医療費を一時的に自己負担したり、事前に手続きをしたりする必要がなくなります。救急搬送時や災害などで避難する時も、医療情報が共有されるので安心です。

メリットがたくさんある一方で、マイナンバーカードが保険証と紐付けされたことで、悪用されないかという心配がつきまといます。

個人情報流出を防ぐために

一番恐れられているのは、個人情報の流出です。マイナ保険証には、住所・氏名・生年月日・性別・顔写真、そして医療情報のほかにも、年金や保険の社会保障、税金の納付、雇用保険番号などを記録したICチップが搭載されています。



内閣府では、「マイナンバーを見られても悪用はできない仕組み」と安全性を謳っていますが、悪意のある人の手に渡れば、何をされるかわかりません。実際に、偽造マイナンバーカードを作ってスマートフォンを乗っ取り、スマホ決済で高額な買い物をされたというケースも出ています。

マイナ保険証の情報を引き出そうとする悪質な電話やメールも増えていますから、注意が必要。**◉むやみにマイナンバーを教えない。◉暗証番号を教えない。◉なくさない**といった基本的な対策を徹底しましょう。

役所がマイナンバーや暗証番号を聞き出すことはありませんから、おかしな電話はすぐに切りましょう。

ご用心 こんな手口が報告されています

厚生労働省の職員を装った電話❶

自動音声ガイダンスにより「マイナ保険証に関する連絡」と偽り、オペレーターにつながるよう誘導する。

厚生労働省の職員を装った電話❷

＊＊市のＡクリニックと、＊＊区のＢクリニックで同日に薬を処方されている。マイナ保険証をなくしていないか？　という質問があった。

知らない電話番号からの不審電話

「他県であなたの保険証が使われ睡眠導入剤が処方されている」などと言い、加害者にならないためにはこちら（不審な電話番号）に電話するよう誘導された。

日本郵便を装った電話

自動音声ガイダンスにより日本郵便と名乗り、マイナンバーカードの有効期限が切れると通告した後、＊歳以上の人は＊番をプッシュするよう促される。

マイナポータルを騙ったメール

「マイナポータルの有効期限が近づいています」等の件名で、実際とは異なるサイトへ誘導する。

※厚生労働省、自治体、日本郵便などからマイナ保険証のナンバーを聞いたり、金銭を要求したりすることはありません！ 速やかに電話を切る、メールを削除するなどの対応を。

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

参考：厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用の安全な制度運用に向けて」、デジタル庁「マイナンバーカードの健康保険証利用」

健康 知っ得情報

夜中に何度も起きてしまう「夜間頻尿」の原因と対策

朝までトイレに起きずにぐっすり眠れていますか？
夜間の排尿回数をできるだけ減らすようにしましょう。

監修／皆川クリニック院長　皆川真吾さん

一度でも起きたら夜間頻尿

寒い時期、トイレに行くために夜間何度も起きてしまうという人も多いことでしょう。国際禁制学会によると、就寝中に1回でもトイレに行くために起きてしまう場合、「夜間頻尿」と定義されます。しかし、実際に治療が必要かどうかは、トイレのために睡眠が妨げられることで、日常生活にどれだけ支障を与えるかがポイントになってきます。

夜間頻尿により睡眠の質が低下

年齢を重ねるごとに多くなる夜間頻尿。80歳以上の男性のほとんどは夜間に2回以上トイレに起きるといわれています。一方、60代でも5回以上起きてしまう方もいます。



たびたびトイレに起きることで睡眠が中断されると、睡眠の質が低下し、日中の疲労感や集中力の低下を引き起こします。睡眠には約90分周期のサイクルがあり、深い良質な睡眠を得るには寝入り端の3時間が重要です。この時間帯にトイレに起きてしまうと、睡眠の質が大きく損なわれてしまいます。

それだけでなく、周囲が暗い・寝ぼけているなどの理由で転倒し、骨折してしまうこともあるので要注意。また、睡眠不足はうつ病のリスクにもつながります。

夜間頻尿の3つのタイプ

夜間頻尿の原因には、さまざまな要因がからみ合っていますが、主な原因は、次の3つです。

夜間多尿型　夜間に作られる尿の量が多いタイプで、男性の約7割がこれにあたります。アルコールや就寝前の過剰な水分摂取、または降圧剤や利尿剤などの影響もあります。

膀胱蓄尿障害型　膀胱に尿をあまり溜められないタイプです。過活動膀胱や前立腺肥大症、膀胱炎などが主な原因です。腰椎疾患による神経圧迫なども要因となります。

睡眠障害型　睡眠の質が低下することで、軽い尿意でも目が覚めてしまいトイレに行くという状態です。睡眠時無呼吸症候群のほか、不眠症やストレス、就寝時刻の問題なども睡眠の質を低下させる要因となります。

右のコラムに夜間頻尿の対策を記しましたが、このような生活習慣の改善だけで効果が得られない場合は専門医を受診し、適切な治療を受けてください。

今日から始める「頻尿対策」

1 水分摂取を管理・調整

1日の適正な水分摂取量のうち、食事以外（飲み物）からとるべき目安は体重60kgで1200ml程度（体重1kgあたり20ml）です。これを目安に日中は水分をしっかり摂取し夕方以降は控え、寝る前にコップ1杯の水を飲む習慣も見直しましょう。

2 塩分を控える

塩分の高い食べ物は喉が渇き、水分を多く摂ってしまいます。また、体内のナトリウムを排泄するため、尿量が増えてしまうのです。

3 アルコール・カフェインを控える

アルコールやカフェインには利尿作用があるため、夜間の尿量を増やします。夕方以降はノンアルコール飲料やカフェインレスに。

4 足のむくみをケア

ふくらはぎに溜まった水分が就寝中の頻尿につながります。就寝前に足を高くして横になる、弾性ストッキングを着用するなどの対策を。



イラスト◎村山宇希

美容 知っ得情報

筋トレで姿勢をよくして若返る！

監修／美姿勢コーチ　津久井友美さん

美姿勢を保つためには筋力が必要です。今回は特に「巻き肩」「猫背」を解消する筋トレをご紹介します。

スキマ時間で十分

40代・50代を過ぎると体の崩れを実感する人も多いはず。そこでおすすめしたいのが、姿勢を整える筋トレです。

ムキムキを目指すわけではなく、美しい姿勢を保つ筋力が手に入ればよいわけで、そのためのトレーニングであればスキマ時間で十分です。

美しい姿勢を作るのに必要な筋肉のうち、今回は大胸筋、腹直筋に効くトレーニングをご紹介します。

●大胸筋に効く「あおむけでフライ」

大胸筋は、胸の前面に広がっている筋肉。女性はバストの土台となるので、大胸筋が衰えるとバストラインや胸の形が崩れます。大胸筋アップには「プッシュアップ（腕立て）」が効果的ですが、「あおむけでフライ」は負担をかけすぎず、巻き肩の解消にもなります。

●腹直筋に効く「両脚下ろし」

腹直筋は腹部の前面に位置し、きれいに割れた腹筋を作ります。ぽっこりお腹解消のほか、よい姿勢を保つために必要な筋肉です。特に猫背を解消したい人におすすめなのが「両脚下ろし」です。

+α お風呂で足裏を筋トレ！



足の指グーパー運動

足の指をグー、パーと開いたり閉じたりします。指の開き方に左右差がある場合、均等になるまで続けましょう。

巻き肩を解消

あおむけでフライ（40秒）

1 胸を開いてあおむけに



ひざを立ててあおむけに寝転びます。ひじを曲げて腕を開きます。

2 手のひらを合わせる



ひじが肩の真上くらいにくるように腕を上げ、手のひらを合わせます。ひじとひじはつかなくてOK。10回繰り返します。

猫背を解消

両脚下ろし（80秒）

1 両脚を上げる

あおむけになって両脚をまっすぐ真上に伸ばします。



2 両脚を下ろす



下腹に力を入れながら、両脚を下ろしていきます。背中が床から浮かないように気をつけましょう。10回繰り返します。

イラスト◎うかいえいこ

豊かなシニアライフ

カット野菜・冷凍野菜で楽々お料理ライフ

包丁を握ったことのないシニア男性も
カット野菜・冷凍野菜を使えば、たちどころに一品完成！

下準備の必要も生ゴミもなし！

歳を重ねると、家族や自分のために調理することが面倒になることはありませんか？　一方で、キッチンに一度も立っていないことを自慢する男性は、もはや前世紀の遺物。いつか必要な時がやってくるはずですから、この機会にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

市販のカット野菜や冷凍野菜を使えば、面倒な下ごしらえの必要もなく扱いが楽なうえ、生ゴミも出ないので料理ビギナーにはハードルが低く、すぐにでもチャレンジできます。毎日料理をしている人も一度使ってみたら楽なことこのうえないと気づくでしょう。

大家族でない限り、例えばキャベツをひと玉買ってしまうと使い切るのに相当時間がかかるもの。カット野菜なら1～2回分がパッケージされているから余りが出ません。冷凍野菜は使う分だけ出して、残りは冷凍庫にしまえばいいのです。解凍する必要がないのもグッド。

シニアが毎食摂りたいたんぱく質として、肉や魚、卵、練り物、ソーセージなどを加えて調理すれば栄養価も満点。食べ応えもあり、メインディッシュになるでしょう。



野菜＋たんぱく質 楽楽レシピ
監修 金丸絵里加

下準備が不要なカット野菜や冷凍野菜に肉などのたんぱく質を組み合わせ、栄養面も満点な時短レシピ70を掲載。乾物・缶詰を使った簡単レシピも掲載され、料理ビギナーでも、すぐ調理できます。

冷凍ブロッコリーで

ブロッコリーとソーセージのサブジ



材料 1人分

- 冷凍ブロッコリー …… 100g
- ウインナソーセージ …… 2本
- おろしにんにく（チューブ） …… 0.5cm
- オリーブ油 …… 小さじ1
- クミンシード …… 少々（なくても可）
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- トマト水煮（ダイスカット） …… 50g
- コンソメスープの素 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

❶フライパンにオリーブ油を入れ中火にかけ、斜め4等分に切ったウインナソーセージ、クミンシード、おろしにんにく、カレー粉を炒める。
❷①にトマト水煮を加えて1分ほどかき混ぜながら煮詰める。冷凍ブロッコリーとコンソメスープの素を加え、ふたをして時々かき混ぜながら2～3分蒸し煮する。
❸ふたをとり水けを飛ばしながらトマトのソースをからめるように炒め、塩・こしょうで味を調える。

冷凍野菜を使ってこんな料理を！
- 冷凍いんげんでマヨトースト
- 冷凍フライドポテトでポテトサラダ
- 冷凍揚げなすでレンチンお浸し

野菜炒めミックスで

ごま油が香る坦々スープ



材料 1人分

- 豚ひき肉 …… 60g
- おろしにんにく・おろししょうが（チューブ） …… 各1cm
- ごま油 …… 小さじ1
- 豆板醤（チューブ） …… 1cm
- 野菜炒めミックス …… 1/2袋
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- 水 …… 1カップ
- みそ・すり白ごま …… 各小さじ1
- ラー油 …… 適宜

作り方

❶鍋にごま油と豚ひき肉、おろしにんにく、おろししょうが、豆板醤を入れて中火で炒め、ひき肉の色が変わってきたら水と鶏がらスープの素を入れて煮たてる。
❷①に野菜炒めミックスを加えて5分ほど煮たらみそを溶き入れ、すり白ごまを加える。好みでラー油をたらす。

カット野菜を使ってこんな料理を！
- 野菜炒めミックスで肉野菜炒め
- 鍋ミックスでクラムチャウダー
- カット薬味ミックスでつくね焼き

レシピ作成◎金丸絵里加　写真◎久保寺誠

頑張ろう十勝！地元企業応援企画！

全室露天風呂付の上質で贅沢な宿



大浴場「湯楽」

十勝川温泉 第一ホテル
豊洲亭 HOSYUTEI
河東郡音更町
十勝川温泉南12
☎0155-46-2231
豊州亭 検索

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

発行日より6ヶ月間有効(適用除外日がございます)
<宿泊可能期間:2027年2月1日~2027年7月31日>
※除外日:5月1日~5月6日※満室の場合、ご利用いただけない場合がございます。

ご応募お待ちしております！



すてきなプレゼントが当たる!!

脳活クロスワード

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

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】殻に割れ目を入れてむきます。

タテ
1 四十〇〇。
2 一定時間を計る道具。
3 灰色。
4 1F、2FのFを表す言葉。
7 本のこと。
9 長期保存が可能。お湯で温めて。〇〇〇〇食品。
10 この日が来たら引き出せます。
12 太陽が沈むこと。日の〇〇。
13 シルバー。

ヨコ
1 ギフト、総合〇〇〇〇。
5 縁起物として人気の魚。
6 古さや懐かしさのあるもの。
8 首都はクアラルンプール。
10 商店、市場、小売店のこと。
11 〇〇は友を呼ぶ。
14 点線とハサミマークが目印。切り離す位置を示す。

十勝川温泉 第一ホテル
～豊洲亭でモール温泉に癒される～



大きな窓に広がる
十勝の山々と
十勝川の風景

露天風呂付　客室



空を仰ぎ、
風を感じ、
自然と
ひとつになる

ベッドルーム



非日常の
贅沢な時間を
心行くまで

お料理



十勝の良質な食材と
料理人の感性が
繰り出す感動の味

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 40min 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 絽
¥8,800 税込

着付 承ります ¥4,400/1回 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

Yシャツ サイズが豊富

レンタル期間 3日間

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

2027・2028年度

成人振袖ご予約承り中

大切な一日のトータルコーディネートをご提案します



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

Happy Celebration interview

夫こだわりの式場でゲストに楽しんでもらえる披露宴に

川口 葵さん

2025年7月に格闘家の武尊（たける）さんとの結婚を発表、同月にハワイのチャペルで親族のみで挙式、10月に都内式場で結婚式・披露宴を行ったタレントの川口葵さん。ディズニーランドでのプロポーズや、趣向を凝らした披露宴について聞きました。

文◉都田ミツコ　撮影◉武田裕介



婚姻届をお腹に隠して

出会いは2021年、共通の知人が開いた食事会でした。格闘家というと怖いイメージもありましたけど、実際に会ってみると自然体で話しやすくて。次第に会う機会が増えて、お付き合いが始まりました。

彼は友達のようにふざけ合える一方で、相談にものってくれる頼りになる存在。そして、試合に向けてギリギリまで自分を追い込んでいく姿を間近で見て、尊敬するようになったんです。彼はすごくしっかりしていて、私にできることといえば、ご飯を作って栄養面をサポートするくらい。試合前、減量中で肉が食べられない彼のために、豆腐や大豆ミートを使ったメニューを工夫しました。同じものを食べていたので、私のほうが痩せてしまって（笑）。

プロポーズは2024年11月、私の誕生日にディズニーランドのレストランで。婚約指輪のあと、彼の名前が記入してある婚姻届を渡してくれました。一日中、お腹のあたりに隠し持っていたそうで、紙がしなしなで温かくなっていました（笑）。「この日のために、ここまで考えて準備してくれていたんだ」ということが何よりうれしかったです。

趣向を凝らした披露宴

挙式に向けては、ドレスをきれいに着こなせるよう、キックボクシングジムに通って背中や体のラインを意識して鍛えました。

2025年7月にハワイのチャペルで親族のみで挙式、10月に都内で結婚式・披露宴を行いました。私自

身は結婚式に対するこだわりはあまりなかったのですが、彼の希望で庭園のきれいな式場を選びました。先輩が結婚した時同じ式場で「庭園からカーテンを開けて入場する」という演出をして憧れていたそうです。そういえば、付き合ってすぐに「結婚式でこの歌を流したいんだ」と音楽を聴かせてくれたこともありました。披露宴では、彼が試合用のコスチュームに着替えてスパーリングをした時が一番盛り上がりました。引き出物は、彼の地元・鳥取県米子市の酒蔵で作ってもらった、2人の写真が入ったオリジナルラベルの日本酒。同じく、地元の和菓子屋さんのどら焼きも用意しました。



鮮やかな色の打掛姿の川口さんと袴姿の武尊さん。お色直しではベージュのカラードレスを着用。

親友のスピーチに涙

披露宴で高校時代からの親友がスピーチをしてくれたことも一生の思い出です。ゲストは280人にのぼり、9割以上がスポンサーなど夫の関係者。そんな中でスピーチするのは緊張するだろうからと、最初は頼まないつもりでした。でも、やっぱり一生に一度の機会に、一番仲のいい親友にお願いしたいと思ったんです。当日は、ふたりの思い出を一つ一つ、声を震わせながら語ってくれて、私も当時の様子を思い出したりと懐かしく、とてもうれしかったです。

両親への手紙では、母だけでなく、普段は泣かない父も涙ぐんでいました。最後にゲストをお見送りする時には「今までで一番感動した披露宴だった」と言ってくださる方が多くて、みなさんに楽しんでいただけるよう準備を頑張ってよかったと心から思いました。

2026年4月29日の夫の引退試合はリング下で観戦しました。勝ち負けより無事に帰ってきてもらえれば、という思いでした。一度負けた相手だったし、怖かっただろうと思います。最近まで現役で慌ただしくしていたので、新婚生活らしいことはこれから。家で愛犬4匹とのんびり過ごす時間が私たちの癒やしです。今後は、手がけているアパレルブランドをより幅広い人に届けられるよう、楽しみながら取り組んでいきたいです。あと、テレビ番組のドッキリにかけられたい（笑）。



川口 葵（かわぐち あおい）さん

1998年兵庫県生まれ。バラエティー番組『幸せ！ボンビーガール』で“かわいすぎる上京ガール”として脚光を浴びる。2021年、恋愛リアリティーショー『恋とオオカミには騙されない』出演など、テレビ、CM、グラビアで活躍。23年、1st写真集『あおいのすがお。』発売。25年7月、格闘家・武尊さんとの結婚を発表。

「公益社グループ」がお届けする会報誌
一期一会
第30号（2027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　株式会社読売アルスA

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。





葬儀品質の認定制度
「全互協葬儀品質認定」を取得しています。

★★★★★
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」を取得しています。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