

サイエン会員様 & パコットフリーマガジン

ファースト

First

vol.02

2017春
Spring 号

尿もれ・頻尿に効果的！ 自分でできる改善法

人に言いにくい尿もれや頻尿の悩み。治療が必要なものもありますが、多くはセルフケアが有効。自分でできる対策をご紹介します。

中高年女性に多いが、男性にも

排尿トラブルには、尿がもれる「尿失禁」、尿が出にくい「排尿困難」、排尿の回数が多い「頻尿」などがあります。代表的なのが、咳などで尿がもれる「腹圧性尿失禁」、我慢できずにもれる「切迫性尿失禁」、それに伴う頻尿などです。これらは女性、とくに中高年女性に多いのですが、男性にも少なくありません。

排尿トラブルは、一人で悩みがちですが、自分でできる対策もあります。

尿もれに効果「骨盤底筋体操」

くしゃみや重い荷物を持つなどして、腹圧がかかったときに尿がもれるのが腹圧性尿失禁です。骨盤の底で、ハンモックのように内臓を支え、

尿道を締めている「骨盤底筋」という筋肉が、加齢や妊娠・出産などで弱くなるのがその原因です。

骨盤底筋が弱くなると、腹圧がかかったときに膀胱が動きやすいうえ、尿道口の締まりが悪くなり、尿もれが起きるのです。こうした腹圧性尿失禁には、骨盤底筋を鍛える「骨盤底筋体操」（囲み参照）が効果的です。

膀胱の容量を増やす訓練を

急に強い尿意を感じ、トイレで準備するまで間に合わずにもれるのが切迫性尿失禁です。膀胱が過敏に収縮し、容量が少なくなるのが原因で、多くは頻尿を伴います。改善するには、膀胱の過敏性を抑える抗コリン薬が有効ですが、ほかに、自分でできる「膀胱訓練」が役立ちます。



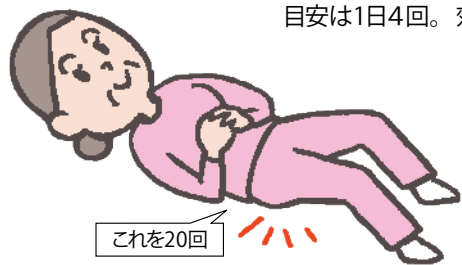
膀胱訓練は、段階的に尿意を我慢して、膀胱の容量を増やしていく訓練法で、切迫性尿失禁とそれによる頻尿に効果的です。家にいるとき、尿意を感じてから5分、10分と我慢できる時間を延ばしていきます。1回の排尿量が200〜400ccになり、排尿間隔が3時間あけられることをめざします。尿を我慢するには、骨盤底筋の強さも必要なので、骨盤底筋体操も併せて行いましょう。

日常生活に支障がある場合は、早めに受診・相談しましょう。何らかの原因による排尿困難から、尿失禁や頻尿が起ることもあります。男性の前立腺肥大症、女性の子宮脱などは医学的治療が必要です。セルフケアで改善しない場合は医療機関への受診をお勧めします。

骨盤底筋体操で尿もれ改善！

腹やお尻、脚の内股など骨盤底筋以外の筋肉には力を入れず、肛門・尿道・膣のみ、集中して締めるのがコツ。目安は1日4回。効果は早ければ2週間ほどで表れます。

毎日続けることが大切



【方法】

- ①リラックスした姿勢をとる。（最初は左のようなあお向けがおすすめ）
- ②肛門・尿道・膣を集中して締める。呼吸は止めずに体の内側に引き上げるイメージで力を入れるのがコツ。

慣れてきたら下の姿勢でもやってみましょう



立って机を使って いすに座って

抜歯する必要のない歯を抜かれた！ この場合、損害賠償はできるのか？

A 近年は賠償が認められるケースもありますが、未然に防ぐには診療計画の確認を。

近年、歯科領域に関する訴訟が増えています。納得できない歯科治療をされたときの基本的な対処法や、未然に防ぐための注意点は？

答える人／弁護士 横幕武徳先生



抜歯を避ける時代背景も影響

近年、歯科診療に用いられる技術や材料は著しく進歩し、治療の選択肢が多様になりました。それだけに、「保険診療か自費診療か」や、説明義務違反をめぐるトラブル、昔はほとんどなかった治療後の審美性に關するトラブルなどが増えてきました。「抜歯する必要のない歯を抜かれてしまった」という事例は昔からありますが、それをめぐる状況は、近年、大きく変化してきたのです。

かつては、歯科医師の裁量権がかなり広く認められたうえに、現代より安易に歯を抜く傾向があり、それ

が容認される風潮がありました。それゆえ、こうした事例で訴訟を起こすことは、基本的に患者側にとって不利だったといえるでしょう。

ところが、昨今では、できるだけ患者の歯を温存し、抜歯を避けようとする治療方法が一般的になっています。このことを背景に、同じような事例でも、歯科医師側が非難される傾向が強まってきました。

費用との兼ね合いも考えて

たとえば、平成11年（1999年）に抜歯する必要のない歯を抜かれ、担当歯科医師に対して損害賠償訴訟を起こした事例では、500万円の請

求金額に対し、一部認容で150万円の慰謝料が支払われています。

歯科治療に関するトラブルで弁護士に相談した場合、一般的にはまず歯科医師側よりカルテを入手し（開示請求や証拠保全など）、患者側の訴えと、カルテの記載内容とを照らし合わせ、医師側に治療上問題があると考えられる場合、まず医師に患者が抱いている疑問についての説明を求めます。

ここで何らかの合意が成立しなれば、訴訟に踏みきるかどうかを患者が判断することになります。歯科の場合、医科に比べると比較的損害の額が低い場合もあるので、費用と

の兼ね合いもあり、弁護士と相談することが大切です。

疑問点は事前にハッキリ聞く

こういう事態を未然に防ぐには、患者側も歯科医師の説明をおさなりに聞かず、納得いくまで質することが大切です。治療中も、変だと思ったら、中断して説明を求めましょう。「こんなことを聞くのは恥ずかしい」「嫌がられるのでは」などと思わず、疑問や不安な点はハッキリ尋ねることが大切です。できれば、治療計画や選択肢を書面にしてもらうと、治療法のよりよい選択にも、万一のときの検証にも役立つでしょう。



※写真の人物はイメージです。

家族葬でいい、ではなく、 家族葬がいい。



※写真の人物はイメージです。

「家族葬」というと「さみしいお葬式」とイメージする人が多いようです。

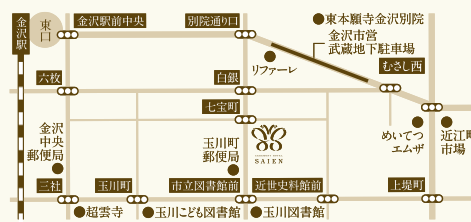
ホテルサイエンの「家族葬」はまるでホテルのスイートルームのような空間で、

お通夜からお葬式までの2日間を最後の家族旅行をするようにゆっくりと過ごしていただけます。

従来の「セレモニーホール」ではなく「セレモニーホテル」だからできる家族葬スタイルです。



セレモニーホテル サイエ
〒920-0863 金沢市玉川町9番15
(旧郵便貯金会館メルパルク金沢)
TEL.076-210-3222 FAX.076-210-3322
0120-210-779
URL. www.hotelsaien.jp
サイエン 金沢 検索



内覧会随時開催中
サイエングループでは年間500
件以上の事前相談を承っており
ますので安心してご相談下さい。

お客様 レポート

お客様（内灘町在住）
サイエンコンシェルジュ
谷野八重様
砂田拓也



とり白菜鍋の店「さぶろうべい」にて

「事前に決めておいて良かった」

砂田 谷野様がセレモニーホテルサイエンをご利用されたのは、平成28年5月の事でした。まだご葬儀をされて一年も経っていないのに、インタビュの申し入れを受けて下さって有り難うございます。

谷野 とても良いお葬式で夫を送ることが出来て本当に感謝しています。今回サイエンさんに恩返しが出来たならと思いインタビュをお受けする事にしました。

砂田 私達はお客様の想いやご要望を大切にしたい様なセレモニーの形をご提案させて頂いておりますが、谷野様はお葬式にどのような想いをお持ちでしたか？

谷野 主人と二人で考えて決めたのですが、自分のお葬式で皆に我慢して欲しくないとの主人の想いから小さい孫も含めて皆がゆつくりと過ごせるサイエンさんのリビングスタイルでの家族葬を選択しました。また遠方の親戚もいるのでホテルに宿泊出来る事も有り難かったです。

砂田 有り難うございます。谷野様はお葬式前に私共の会員制度ファーストにご入会頂いておりますが、なぜ事前にご入会されたのですか？

谷野 資料請求や事前相談で前もって入会した方が割引が大きくなる事を知った事と、何かあった時に自分達が慌てない為です。いざという時に電話を掛けられる所があると思うだけでも随分安心できましたし、事前に決めていた事で自分達の想いも出す事が出来ました。娘からも後で、生前に決めておく事が大事だねと言われました。

砂田 やっぱ事前に決めて、電話を掛ける所が決まっていると安心なんですね。では、実際にお葬式をされたご感想もお聞かせ頂けますか？

谷野 大きなリビングタイプの式場で、来てくれたみんなが本当にゆつくりと過ごす事が出来ました。またお花もとても素敵で家族はもちろん親戚や私の友達からもとても良いお葬式だったねと言われました。またスタッフの方の細かい気遣いも有り難かったです。

砂田 また谷野様はお葬式の後にもサイエンの様々なイベントにご参加頂いていますね？

谷野 蕎麦打ち体験や苔玉作りなど友達と一緒にいつもとても楽しく参加させて頂いております。

砂田 お客様に幸せな日常に戻って頂きたいという想いで始めたイベントも現在では多岐に渡っています。お葬式をされたお客様とまたお会いできる事は、私たちスタッフにとっても本当に嬉しい事なんです。お客様の笑顔や元気なお姿を見てると私たちも力を頂きます。

谷野 そういった趣旨や理念を実行されている事は本当に素晴らしいと思います。

「良いお葬式とは？」

砂田 有り難うございます。それでは最後に、谷野様にとって「良いお葬式」とはどういう事だと思われませんか？

谷野 「その人らしいお見送りをすること」だと思います。そういう意味で今回、自分達夫婦の生き方や考え方を表した本当に自分達らしいお葬式が出来たのではないかと思います。またお葬式のあり方を自分達で選択して、子供達に示す事が出来た事も良かったと思っています。

砂田 谷野様のお葬式を通してご夫婦やご家族の強い絆を感じました。本日は長時間本当に有り難うございました。

セレモニーホテルサイエンだからできる 法事・法要があります。

金沢駅から近くて、宿泊もできる。
だから、ゆっくりと故人様や親戚の方々と再会を愉しめる。

さまざまな宗派に対応が可能です

宗教の違いや、様々なスタイルに柔軟に対応いたします。49 日法要、年忌法要、百カ日、新盆、命日など節目の法要にご用命下さい。ご法要の内容に関してご希望がございましたら、ご相談下さい。



コンシェルジュによるトータルサポート

初めてのご利用でわからないこと、不安なことがあってもプロのコンシェルジュがご案内するので、ご安心下さい。専属のコンシェルジュがお伺いして、丁寧にお応えしますので、どんな些細なことでもご相談下さい。



ホテルならではの宿泊施設

従来のような“親族用控室”ではなく、遠方よりお越し頂いた方にも、ゆっくりとお過ごし頂けるよう館内にホテル施設がございます。当館では前日からのご宿泊も可能ですので、お体にご負担をかけることなくお過ごしいただけます。



各種法事・法要に対応しております

サイエングループで葬儀をされた方はもちろん他社で葬儀をされた方もご利用頂けます。ご法要をお考えの方はぜひ、お気軽にお問い合わせ下さいませ。



0120-210-779

セレモニーホテル サイエン
〒920-0863 石川県金沢市玉川町9番15

金沢駅からも近く、便利なアクセス

金沢駅から近く、アクセスに非常に便利な立地ですので、遠方からお越しになる方にも不便な思いをさせることなく、当館にお越しいただけます。また、送迎バスもお出ししておりますので、詳しい内容はご相談下さい。



※バスはマイクロバスになります。

法要のスタイルに合わせたお食事

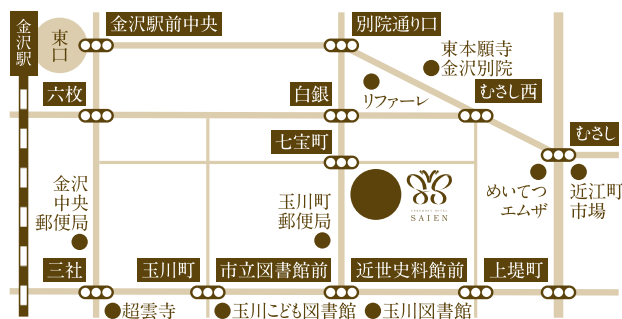
会食時はホテル内ラウンジにてこだわりのお料理をご提供いたします。会席料理、精進おとし、お子様用メニューなど、ご法要の席にふさわしいお料理をご用意させていただきます。ご希望がございましたらご相談下さい。



法事Q & A

Q. 法要は何のために行うの？

- A. 故人を偲ぶために・・・と何となく思いますが、主に次の3つのために行います（宗派にもよります）。
- ① 在りし日の故人を偲ぶため
 - ② 故人が冥土(あの世)で良い報いを受けられるよう祈り、供養するため
 - ③ 「故人がいたから自分がいる」「故人による人と人のつながり」を再確認し、故人への感謝の思いを新たに、自分自身を見つめ直すため



サイエン通信 「葬儀・仏事の豆知識」

みんなが気になるお葬式のギモン？ 「お葬式は誰のもの？」

お葬式に関する費用と収入の相關図



※公的扶助とは・・・
国民健康保険や社会保険の加入者には葬祭費や埋葬料等が支給されます。



訂正：創刊号で上記相關図の「預貯金」を誤って「会葬返礼品」と表記しておりました。おわびと訂正をいたします。

近年ではすっかり浸透しつつある『終活』。これは自分自身の最期を、より良いものにするための準備や活動のことで、身辺整理や葬儀の相談、エンディングノートの作成、納骨のことなどを生前に考えておくことを言います。地域性や風習、社会性を主体に考えられてきた葬儀が、家族や個人を主体としたものに変化してきたことで、自分自身の死や葬儀内容に関心を持つ方が増えてきました。

実際、大切な家族が亡くなったときに、遺された家族が葬儀の内容を短時間で決めることはとても大変で、葬儀終了後に「もっと

と違う形で送ってあげたかった」、「思った以上に葬儀費用がかかった」といった声があがることも少なくありません。

遺される家族の負担を減らしたいという思いから、自分自身の葬儀内容を生前に落着いてゆつくり葬儀社と打合せている方も増えています。その中でも葬儀に必要な費用をどのくらい残しておけば、家族に負担がかからないか知るために、費用の見積りを希望される方が多数いらっしゃいます。

しかし、打合せした内容や取り決めてあること自体を家族が知らず、万が一の際に希望して

いた内容の葬儀を行うことが出来なくなったというケースもあります。

お葬式は亡くなった方のこれまでの人生を反映したものであるとともに、遺される家族の想いも尊重し、幸せな生活に戻っていくための大切なセレモニーだと私達は考えます。

自分自身が良いと思っている葬儀内容が、遺される家族にとって良いものなのか？遺された家族が考える葬儀内容が大切な方にとって良いものなのか？

サイエンのお葬式は一般葬であれ、家族葬であれ、「家族のもの」であるというコンセプトでお世話をさせていただきます。

自分自身が良いと思っている葬儀内容が、遺される家族にとって良いものなのか？遺された家族が考える葬儀内容が大切な方にとって良いものなのか？

サイエングループでは年間500件以上の事前相談を承っており、1年365日、葬儀・仏事に関する相談やお見積りを行っております。どうぞお気軽にご連絡下さい。



サイエングループ

イベントレポート

体験教室

平成28年11月18日、平成28年11月27日
平成28年12月17日

月替わりの内容で開催しており、リピーター様も多いイベントです。テーブルを囲み、ご参加者の輪ができとても和やかな教室となっております。体験後はティータイムでほっと一息。

シクラメン苔玉体験教室



わくわく木工教室



ちょっと贅沢ランチ会

平成28年12月5日、平成28年12月19日
平成29年3月6日、平成29年3月13日

「ちょっと贅沢」をコンセプトに旬の食材を使ったランチ会です。温泉ソムリエの資格を持つサイエンのコンシェルジュがミニ温泉講座をさせていただいたり、ちょっとしたゲームもご用意しております。

「八松苑」ランチ会



「加賀料理 ばん亭」ランチ会



「ボタニカルデッキ」ランチ会



サイエンでは一年を通して会員様がご家族、ご友人様とご参加頂けるイベントを企画しております。たくさんのイベントの中から一部をご紹介します。

日帰りバスツアー

平成28年9月24日
平成28年10月27日

金沢発と小松・かが発で、それぞれ年2回開催しているバスツアー。サイエンのイベントの中でもバスツアーは特に人気が高く、毎回定員を超えるご応募を頂いております。

秋の京都・写経バスツアー



食べ栗三昧バスツアー



葬儀セミナー

平成28年11月25日、平成29年1月28日
平成29年3月20日

サイエンのコンシェルジュが、お葬儀マナーなど毎回テーマに沿ってお話しいたします。コーヒーとお菓子をつまみながら、寛いだ雰囲気をお心掛けております。セミナー後はお客様のご要望もあり、館内の見学やご相談もさせていただきました。ちょっと気になっていることも具体的なお話もお気軽にお話し頂ける場です。





旨い魚と野菜の金澤じわもん料理



ランチメニューは
900円から!



■新メニュー「能登豚だししゃぶお替わり自由コース 2,980円〜」

ホッとひといき気になるお店を紹介

行ってみたいな こんな店 「波の花」

ご宴会プラン

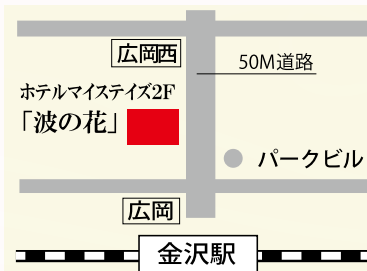
波コース(全8品) 3,500円
花コース(全9品) 4,500円
板長おすすめコース 5,500円
飲み放題付宴会プラン 5,000円〜
他、各種プランご用意しております。



石川の新鮮な食材と美味しい地酒をご堪能下さい

新鮮な海の幸や加賀野菜など、選び抜いた食材によるこだわりの逸品を心ゆくまでご堪能いただけるお店です。手取川・天狗舞等の豊富な地酒も味わえるとあって、近隣のみならず遠方からここを目当てにいらっしゃる方も!お席は掘りごたつ式のお座敷や半個室、カウンター席など全 104 席。呑み放題プランもご用意しておりますので、ご宴会、ご会合にもどうぞご利用ください。

月・日替わりの昼膳などランチメニューもおススメです。



金沢駅から徒歩 5 分!

波の花

add 石川県金沢市広岡 2-13-5
ホテルマイステイズ 2F
tel 076-222-7387
open 11:00 ~ 15:00 (14:00 L.O.)
17:00 ~ 22:30 (22:00 L.O.)
close 無休
<http://kanazawa-naminohana.com/>



イベントスケジュール

2017 年 6 月から 11 月までの
スケジュールをご案内いたします

6月

10 日 相続手続きの相談会 / サイエン HOME

15 日 グラスアート教室 / サイエン金沢

20 日 ちょっと贅沢ランチ会 / in 金沢

24 日 葬儀セミナー / サイエン金沢
「家族葬。名前だけは知っているけど大丈夫?」

25 日 グラスアート教室 / 小松ドーム

7月

22 日 相続手続きの相談会 / サイエン HOME

25 日 ちょっと贅沢ランチ会 / in 小松
(スイーツ編)

29 日 葬儀セミナー / サイエン HOME
「実録!! 葬儀の打合せ」

30 日 タイルコースター教室 / 小松ドーム

8月

8 日 タイルコースター教室 / サイエン金沢

12 日 相続手続きの相談会 / サイエン HOME

26 日 葬儀セミナー / サイエン金沢
「実録!! 葬儀の打合せ」

9月

14 日 九谷焼絵付け教室 / サイエン金沢

16 日 相続手続きの相談会 / サイエン HOME

23 日 葬儀セミナー / サイエン HOME
「常識なのに意外と知らない葬儀後にすべき事」

10月

7 日 相続手続きの相談会 / サイエン HOME

15 日 九谷焼絵付け教室 / 小松ドーム

28 日 葬儀セミナー / サイエン金沢
「常識なのに意外と知らない葬儀後にすべき事」

11月

8 日 苔玉作り教室 / サイエン金沢

11 日 相続手続きの相談会 / サイエン HOME

12 日 水引教室 / 小松ドーム

25 日 葬儀セミナー / サイエン HOME
「家族葬から宇宙葬まで。お見送りの形いろいろ」

葬儀セミナー

受講
無料

サイエン HOME とホテルサイエン金沢にて、
月替わりのテーマで開催しております。ご
家族様、ご友人様もご参加頂けますので、
お気軽にお申込み下さい。

相続手続きについての相談会

受講
無料

税理士の吉田功先生を講師にお迎えして
開催しております。ご家族様、ご友人様も
ご参加頂けますので、お気軽にお申込み
下さい。
※会場は小松市糸町 斎苑 HOME のみとなります。

体験教室

詳細につきましては同封のご案内チラシを
ご覧ください。

ランチ会

詳細につきましては同封のご案内チラシを
ご覧ください。

お申し込みについて

- 受講料の有無に関わらず、イベントに
ご参加される場合は、事前にお申込
みが必要となります。
- お申込み電話番号はイベントにより異
なります。イベント名右側のマークをご
確認になりお申込み下さい。



このマークが
あるもの

0120-86-8510



このマークが
あるもの

0120-210-779

小松

相続手続き無料説明会 実施中

吉田功税理士事務所・吉田美緒行政書士事務所



石川県を中心として相続に関するトータルサポートを行っています。相談に関する疑問・質問がございましたらお気軽にご相談下さい。電話やメールだけでなく、出張でのご相談も実施しております。

☎ 0761-24-6979

小松市福乃宮町2-5
ケイアイビル3F
9:00 ~ 17:00
Ⓜ 土・日・祝日

加賀

感謝の50周年!!

北陸食堂



加賀市で50年続く地元で愛される食堂です。気軽に立ち寄れるアットホームな雰囲気、名物カツ丼をはじめ豊富なメニューがそろっています。ぜひ一度お立ち寄りください。

☎ 0761-74-1665

加賀市分校町ち12
11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 21:30
Ⓜ 火曜日

加賀

加賀ブランド「坂網鴨」と季節の加賀料理が楽しめます

加賀料理 ばん亭



創業42年、加賀の食材を活かした料理をお届けしています。冬期には加賀ブランド「坂網鴨」を使った鴨料理を提供、「鴨の治部煮」は年中お出ししています。ランチメニューや会席料理もご用意しておりますので是非ご来店ください。

☎ 0761-73-0141
加賀市大聖寺東町4-11
<http://bantei.co.jp/>

11:30 ~ 14:00(LO 13:30)
17:00 ~ 22:00(LO 21:30)
Ⓜ 水曜日、第2木曜日

小松

絶品餃子が人気の隠れた名店!!

中国食堂 餃子屋 なおけん



サイエン小松本館となりで営業しています。独自の製法を受け継いで40年、本格中華が楽しめます。何を食べても旨いと評判だが、中でも餃子は自慢の逸品! ふんわりジューシーです。

☎ 0761-21-9852

石川県小松市糸町
2-2 幸日館 1F
昼 11:30 ~ 14:30
夜 17:00 ~ 22:00
Ⓜ 不定休

小松

手造りの味をお客様にお届けします

お菓子処マルニシ



和菓子・洋菓子どちらも一つずつ丁寧に心を込めて手造りしています。季節限定のお菓子もありますので、ぜひお楽しみ下さい。大人気の大判焼きは、冬限定で焼きたてをお召し上がりいただけます。

☎ 0761-44-2623

小松市栗津駅前通り
8:00 ~ 19:00
Ⓜ 水曜日

小松

金沢

かほく

秘伝のタレで味わう「とり白菜」と「とり皮」が名物

とり白菜 さぶろうべい



本紙を持参の方は、
鍋を注文すると、
メの麺をサービス!
(2017年10月末日まで有効)

みんな大好き
とり白菜♪

イオンモール新小松内に
3/24 小松店 OPEN !!

～伝統の味を「いま」に、
そして「次世代」に継ぐ～
鮮度の良い鶏肉と白菜を専用鍋で焼き、秘伝のタレと卵で食す、石川県かほく市でうまれたシンプルなおちそうです。伝統の味わいをお楽しみください。



名代 とり白菜 創業二十五年 謹啓
さぶろうべい

小松店	藤江店	高松本店
☎ 0761-46-6736 イオンモール新小松内 10:00 ~ 22:00 Ⓜ 不定休	☎ 076-266-1555 金沢市藤江北 4-472 11:00 ~ 14:30 17:00 ~ 22:00 Ⓜ 火曜日 (祝日の場合は翌日)	☎ 076-281-0529 かほく市高松丁42 11:00 ~ 21:00 Ⓜ 火曜日 (祝日の場合は翌日)

小松

新しい感性のペットのセレクトショップ

POCHITOCO



セレブ犬ご用達の POCHITOCO では可愛い仔犬&仔猫達が常時20~30頭! 新しい家族がやってくるのを待ちかねです。上質なトリミングはもちろん、厳選したプレミアムフードや当サロンでしか手に入らないグッズも多数!

☎ 0761-23-6462
小松市城南町 86-1

10:00 ~ 19:00 Ⓜ 無休
<http://www.pochitoco.com>

ドッグカフェも
併設!

小松

旬の食材と素材の良さを活かしたおにぎりカフェ

ALUCOIPPO(あるこいっぽ)



売り切れ
御免

他では味わえない変わり種の具だくさんおにぎりが楽しめます。具だくさんのスープも大人気です! お米は小松産のおいしいお米を使用! 調味料にもこだわった健康志向のお料理をご提供させていただきます。イートイン・テイクアウト可。インスタ・FBしています。

☎ 0761-24-1583

小松市日の出町 1-176
越後屋酒店内
ランチタイム
11:30 ~ 売り切れまで
Ⓜ 日曜日・不定休

小松

地酒、焼酎、ワイン 何でもそろそろおさけランド

T' スクウェア



お酒選びに困ったら
このお店!

地酒をはじめ全国のめずらしい日本酒、焼酎をとりそろえています。3坪のワインセラーにはきっとお気に入りのワインが見つかるはずです。お気軽に店長にご相談下さい。

☎ 0761-43-3748

小松市串町東 118
10:00 ~ 19:00
Ⓜ 火曜日

小松

幸せになれる粉もんに出会えます

ぴえろ



お持ち帰り
OK♪

最高の状態で召し上がって頂きたいという想いから、オーダーを頂いてから調理し、出来立て“アツアツ”を提供する粉もん処。ふわふわ生地のお好み焼き、クセになるソースの焼そば、たこ焼等、どれをとっても絶品!

☎ 0761-23-2005
小松市下牧町 207-1

11:00 ~ 22:00(L.O.21:30)
Ⓜ 水曜日

金沢 歳時和菓子 越山甘清堂



創業120年の和菓子の老舗店。金沢の伝統的なお菓子に加えて、地産地消のお菓子や新しい創作菓子なども手がけています。オリジナルの「金沢あいすくりーむ」もそのひとつです。

☎ 076-221-0336
金沢市武蔵町 13-17
9:00 ~ 18:00
Ⓜ 水曜日

野々市 健やかな植物のパワーで、五感を刺激 ボタニカルデッキ



本紙を持参の方は、
アイスバー
1本サービス！
(2017年10月末日まで有効)

ボタニカルとは「植物の」という意味。沖縄や八丈島を中心に国内外の植物が店内を彩り、リゾート地に訪れたかのようなロケーションを創出している。提供される料理も野菜たっぷり、ナチュラル＆オーガニックを求める女性にはぴったり！

☎ 076-220-6682
野々市市栗田 6-377
平日 11:00 ~ 15:00
17:30 ~ 23:00
土日祝 11:00 ~ 23:00
Ⓜ 不定休
ボタニカル ホーム 検索
<http://www.botanicaldeck.jp>

加賀 ファッションとギフトとユニフォームと。センシティブトライアングルの「はしむら」です 株式会社 はしむら



ファッション&雑貨販売・各種ユニフォーム・ギフトを取り扱っています。信頼と真心をモットーに、皆様に愛される楽しいお店づくりを目指しております。はしむらではイベントや部活動・職場・サークル活動などでお使い頂くユニフォームの名入れ加工を承っております。Tシャツ・ブルゾン・エプロン等、豊富な種類からお選び頂ける自分たちだけのオリジナルユニフォームを作ってみませんか？



☎ 0761-74-1614
加賀市動橋町 84-1
9:00 ~ 18:30
Ⓜ 月曜日
<https://www.hasimura.com/>

金沢 明治23年創業の料理旅館 山乃尾



明治23年創業の料理旅館。2000坪の庭園に趣の異なる7つの離れがあり、北大路魯山人も愛したお料理を現代に受け継ぎ、皆様にご提供致します。

☎ 076-252-5171
金沢市東山1丁目 31-25
11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 22:00
Ⓜ 不定休

金沢 こだわりの廻転寿司 金沢まいもん寿司本店



鮮度にこだわり金沢港や七尾港、中央市場、近江町市場、築地市場など様々な所より、朝晩の2回、ピチピチの鮮魚を仕入れております。職人が素早くさばくため、獲れたての美味しさにあふれております。

☎ 076-234-1144
金沢市駅西新町 3-20-7
11:00 ~ 21:30
Ⓜ 無休

能美 あのときもこれからも・・・思い出のすぐそばに 八松苑



八松苑では婚礼、法要、各種宴会、仕出しを承っております。お料理は市場直送の鮮魚をはじめ加賀エリアを中心とした地元の豊かな食材を使用しております。ぜひ一度、ご堪能ください。

☎ 0761-55-0248
能美市下ノ江町 8
平日 10:00 ~
土・日・祝 9:00 ~
Ⓜ 水曜日
<http://www.hassho-en.co.jp/>

加賀 国内産のお茶と海苔 有限会社 香寿園細川



厳選された国内産のお茶、海苔などを扱っております。お客様一人一人のご要望にお答えすることは勿論、お祝いやご法事などさまざまなご要望にもお応えさせていただいております。

☎ 0761-78-2343
加賀市山中温泉
長谷田町 377
9:00 ~ 18:00
Ⓜ 日曜・祝日

福井 桜の季節だけじゃない 足羽山デッキ



春夏秋冬で様々な表情を見せる足羽山。その大自然の中で季節を感じながらピクニック気分で大切な人と一緒に楽しい時間を過ごしてください。晴れの日にはスカイデッキで外ご飯！

☎ 0776-36-3733
福井市足羽上町 111
8:00 ~ 日没 Ⓜ 不定休
アスワヤマデッキ ホーム 検索
<http://www.asuwayamadeck.jp>

金沢 新しい水引のスタイル 自遊花人



「身近に楽しむ水引」をコンセプトに、金沢の伝統の技を大切にしながら水引アートの可能性に挑戦しております。133色のオリジナル水引が織りなす色彩の妙は、四季の行事を大切に作る日本人の心を美しく表現します。

☎ 076-244-6441
金沢市清川町 7-9
11:00 ~ 17:00
Ⓜ 日・祝・年末年始
<http://www.jiyukajin.net>

金沢 ユーミンさんもお気に入り！ほうじ棒茶のお店 株式会社 松風園茶舗



松任谷由実さんが愛飲している看板商品「松乃棒」をはじめ、自家焙煎にこだわった特長のある棒茶が勢ぞろい！夏場はすっきりと水出し棒茶がおすすめです。どうぞお気軽にお立寄りください。

☎ 076-261-5879
金沢市長土堀
1丁目 18番 36号
10:00 ~ 18:00
Ⓜ 日・祝祭日
www.shoufuen.com

能美 お寿司が好評、素敵に彩る料理の数々 割烹 いしざき



新鮮なネタを提供することをモットーに、安くて美味しいことを売りにしたお店です。カウンター 13席。大部屋や個室もあります。

☎ 0761-58-8880
能美市寺井町 46-1
18:00 ~ 23:00 Ⓜ 月曜日
<http://www.nanazushi.co.jp/>

サイエングループ 施設紹介

Information



小松市

セレモニーホール斎苑
小松本館

小松市糸町 2-1



小松市

家族葬専用施設
斎苑 HOME

小松市糸町 3-9



小松市

セレモニーホール斎苑
小松南館

小松市符津町い 35



加賀市

セレモニーホール斎苑
かが

加賀市山代温泉 36-177-1



加賀市

セレモニーホール斎苑
山中

加賀市山中温泉塚谷町 1-123



金沢市

セレモニーホテル
SAIEN

金沢市玉川町 9-15

■ ホテル SAIEN

■ 小松本館
斎苑 HOME

■ 小松南館

■ かが

■ 山中

24 時間・年中無休で受付しております
寝台車ですぐにお迎えにあがります。

小松・かが ☎ 0120-526-055

金沢 ☎ 0120-210-779

<http://www.saiengroup.com/>

サイエン

検索

今回は、

🎀 「コンシェルジュ」

🍷 「パティシエ」

🌋 「温泉ソムリエ」

と3つの顔を持つ
スタッフをご紹介します。

プロフィール

名前 小山 しほり
(こやま しほり)
勤務地 セレモニーホール斎苑
職種 コンシェルジュ
勤続年数 4年
年齢 27歳



サイエングループ
スタッフ紹介

コンシェルジュ
小山しほりさん

Q&A



Q サイエンに入社する前の仕事経験は？ 🍷

A 実はパティシエをしていました。今でもお菓子作りは大好きで、中でもパイ生地を使ったお菓子は得意です。
サイエンとは全然違うお仕事ですが、お客様に喜んで頂くということでは、今に繋がっていると思います。

Q この仕事を選んだきっかけは？ 🎀



A お客様と直接コミュニケーションがとれる現場に魅力を感じ、葬祭コンシェルジュとして仕事をしています。日々お客様との交流を通じて成長を実感できる仕事だと思います。



Q イベント企画もしているのですか？ 🌋

A バスツアーや体験教室、ランチ会の企画をさせていただきました。街を歩いていてもイベントに繋がるヒントを探しています。実は「温泉ソムリエ」の資格を取るほど温泉が好きで、その知識を生かしてランチ会でミニ温泉講座をさせていただきました。

あなたもサイエングループで働いてみませんか。

気になる方は 0761-21-6222 (総務担当) までご連絡ください。

読者プレゼント クイズに答えてご応募ください

抽選で
62名に
当たる！

プレゼントクイズ



8月8日生まれ。
女優の前田美波里さんと
同じ誕生日です

こんにちは、
ブンブンくんです。
本誌「first」にぼくが
いくつ隠れているか
探してご応募下さい♪

※このブンブンくんは、数に含まれません。

【ご応募方法】

同封のハガキに、クイズの答えとご希望の賞品番号
(①～④)と必要事項をご記入の上ご応募ください。
プレゼントは第3希望までお選び頂けます。

応募締め切りは、**2017年6月末日必着**
当選者の発表は、賞品のお届けをもってかえさせて
いただきます。

1 ボタニカルデッキ
お食事券 5,000 円分 **10**名



2 さぶろうべい
お食事券 5,000 円分 **10**名



3 ボタニカルデッキ
観葉植物 2,000 円相当 **40**名



4 MAX NANA
トートバッグ **2**名



※写真はイメージです

パコットナビ リニューアルしました！

イベント情報やパコットカードが使えるお店の
情報をご覧ください。新しくなったパコッ
トナビ(パコナビ)をどうぞご利用下さい！！

パコナビ サイエ

検索

新 URL : <http://pakotto.net>

サイエ会員様&パコットフリーマガジン 「first」2017年春号

2017年5月発行 ◇年2回発行
編集・発行 株式会社サイエ
石川県小松市糸町2-1
TEL(0761)21-6222

オタクの花道

オタク FILE
Vol.2 「古代魚」

生き物を飼いだめた頃のオタク



【オタク紹介】
(株)サイエ 藤原信輔
1970年生れ
飼育歴：肺魚6種類、ガー各種
アロワナ各種、ポリプテルス各種
アルビノ各種

生息地：金沢市

これをご覧の皆様、水の中の世界へようこそ。

思えば私は子供の頃から生き物を飼うのが大好きでした。カブトムシ、ゲンゴロウ、カエルや亀、コウモリ、そして魚は金魚やフナに始まりピラニア、雷魚なども飼っていました。大人になりそんな記憶も忙しさに紛れ忘却の彼方に過ぎ去っていた頃、街を歩いていてふと目に付いたのが「魚と植物の店」。入ってみるとそこは日本産の淡水魚を扱っているお店でした。そこで衝動的に水槽と砂、水草などを買ってしまいました。何だか悪い予感がする・・・ そう、いつもきっかけは衝動買い。そしてそのまま深みにはまっていくパターンなのです。最初の衝動買いから日を待たずして、大工さんに床の補強工事を依頼、めでたく我が家に風呂より大きな水槽がやって来ました。それから数ヶ月、気付けば家の中が水槽だらけ・・・ 分野を問わずマニアやオタクというものには必ず細分化されたカテゴリーがあります。アイドルしかり、鉄道しかり。アクアリウムの世界でも様々なカテゴリーがあり、かく言う私の専門は「古代魚」ですので、今回は数億年前から悠久の時を超えて現代に生きる大先輩の魚たちをご紹介します。

超血龍



生息地：インドネシア

この個体をショップで見つけた時、既に40cmぐらいの体長でしたが赤色が飛んで肌色に近い体色になっていました。しかし体形はマッチョでこれはイケる！と電気が走ったので即、連れて帰ってしっかり水を作りながら育てたところグングン赤が乗ってきました。

バンジャールレッド



生息地：ボルネオ島

これは黄龍(バンジャールレッド)という名のアジアアロワナの1種で突然変異によって体長の詰まったショートボディと呼ばれる個体です。

ショップにいた時、水質環境が悪くエラめくれをおこしていたので購入後、環境になじんだ段階で麻酔をかけて自分で手術しました。麻酔には甲殻類用の薬品を薄めて使い、エラは硬いのでカニの甲羅を切るステンレス製のハサミを使用しました。古代魚は薬品に弱いので麻酔からそのまま落ちてしまうことがよくあり、手術が終わって泳ぎだすまでハラハラしたのを覚えています。

エチオピクス



生息地：アフリカ

この個体はアルビノで35cmの幼魚を購入し半年で1mオーバーまで育てました。大きくするには水と餌が大切なのですが、鯉と同じく胃を持たない肺魚の場合、消化の具合と運動量を考えながら給餌しないと内臓脂肪が増えすぎて肥満から病気になることが少なくありません。元々肺魚はラフな飼育方をしても大丈夫な魚なのですがしっかり餌をやる場合には換水が重要になってきます。この個体はバランスよく色々な餌を十分に与え、毎日換水し、水温も高めの28℃に設定し、運動量を増やす為に水中ポンプで水流をつけて一気に大きくしました。口の奥に見などを噛み砕くのに適した歯があり、このサイズの個体に噛まれると大怪我します。

↑呼吸中のエチオピクス

ドロイ



生息地：アフリカ

肺魚の中でも細長い種類で好みの分かれるところですが、この個体もアルビノで美しいので購入しました。基本、いつもベアタンクで砂は数かみなのですがこの個体の為に赤い砂を購入して美しさがさらに映えるようにしました。この個体のようにシミ1つないアルビノは非常に珍重されるのですが半分白変のホルスタイン柄の個体も味わい深いです。

ネオケラトドゥス



生息地：オーストラリア

成魚の体長2m、寿命は100年と言われている肺魚です。

ワシントン条約で CITES II に指定されているので野生の個体は輸入出来ません。大型水槽のスタートはまさにこの魚を飼いたいのが為でした。魚なのに寝ている時、横になったり水面に空気を吸いに上がってそのまま仰向けに引っくり返ったり、とても愛嬌のある魚です。肺魚の中でも1番原始的な種類で、肺が1つなのでエラ呼吸との併用です。約4億年前からほとんど進化しておらず、古代魚の世界ではシーラカンスと双璧をなす悠久ロマンの代表格です。

アンフィウス



生息地：東アフリカ

この種類は元々、肺魚の中では大きくならない種類なので60cmのレギュラー水槽で飼育していました。アンフィには怖い顔の個体と可愛い顔の個体があり、自分の中では同じ種ではなく亜種ではないかと思っています。輸入される年毎にその怖い顔と可愛い顔が違うようで、この個体は「可愛い顔」の方です。

モトロ(淡水エイ)



生息地：南米

淡水エイは水槽から水槽に移す際の水合わせが非常にシビアで点滴方式で移動先の水に少しずつ馴染ませていきます。この個体は初めて飼った淡水エイで水合わせに1時間かけて慎重に水槽に入れた思い出の個体です。水槽を洗う際にも尻尾の毒針に刺されないよう、非常に注意して扱っていました。

《これまでに飼育した魚の一部》



