

サイエンフリーマガジン

春号

vol.19

2026

Spring

First ファースト

世界のグルメ特集

特別インタビュー

婦人公論 × SAIEN

多国籍料理で旅行気分



仲代 達矢さんを 偲んで | 若村 麻由美さん

体験レポート

初めての乗馬体験

サイエン通信

「葬儀・仏事の豆知識」

最近の気になる葬儀費用



お客様インタビュー

「ご縁を大切に、これからも」

コラム

健康知っ得情報

「眠りたいのに眠れない」シニアの入眠トラブル解消法

読者
プレゼント

72

名様に
当たる!



NIKUO 中谷精肉店
黒毛和牛焼肉セット

2
名様



サカイダフルーツ
アップルマンゴー

3
名様

ひらみゆき農園
ブルーベリーソース&
ブルーベリー棒茶



20
名様

WEB
申込限定



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歳になろ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、

ちよ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』の役柄である武將、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。特別なレッスンをやるわけではなく、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、「役を見つける」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、毎日ずっと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って、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っていましたね。

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る、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ね。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、大阪で9カ月間も撮影



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』『ドライブイング・ミス・デイズー』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。



『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。

だなんて、全く自信がなく、困ったことになったと思っただけです。

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だから、「あなたにはまだ早い」と断っ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かなくても、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つけてきなさい」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、だつた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ればいいよ、という意味でその言葉を言ってくださったのではないかと思

っています。

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。お客さまにとっ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ですね。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。

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。

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、生命力溢れる庄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。

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。サードビス精神が旺盛で、ダメなところを



わかひらまよみ
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『はつさい先生』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〜その小さな手に』『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』。

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

さらけ出せる人間くさい方でもありました。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ふと不安定で崩れてしまふやすくなります。無名塾は、役者としての芯を作ってくれました。同期とよく話すのですが、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。そう信じて役者が続けていくことができます。

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！ の大喝采を送り続けたいです。



格安葬儀社に要注意です!

最近、葬儀にまつわるトラブルが増加しております



消費者センターには
実際このような相談が増えてきているとのことです。

- 10万円台の格安葬儀のほが実際の請求額が100万円以上だった。
- 追加オプション料の説明がなく、勝手に加算請求されていた。
- これ以上の追加料金は発生しないとのことでインターネットで葬儀を申し込んだところ、高額な請求をされた。
- 祭壇のお花が造花だった。
- スタッフの対応が悪かった。 などなど



日本全国共通の消費者相談窓口番号として「188」が設けられています。

サイエンの事前相談で「安い葬儀社で親戚の葬儀があったのだが、見積りを取ったにもかかわらず請求額が見積り額の倍になっていて驚きと怒りが込み上げた。これは葬儀業界にとっては普通なの?」
このことでサイエンに来られるお客様が増えています。



昔の葬儀といえば、約15年前の葬儀といえば、基本的に新聞に掲載し社会的に広くお知らせしての一般葬が多く、最近当たり前のように耳にする家族葬という言葉は平成15年頃から聞かれるようになり、令和8年1月現在、金沢市では約70%の方々が家族葬でお葬式を執り行っています。(ちなみに10年前は約30%の方々が家族葬で葬儀を執り行っていました。)

昔の葬儀といえば

サイエン通信
「葬儀・仏事の豆知識」

そのギモン
私たちが解説いたします!



最近の気になる葬儀費用?



葬祭コンシェルジュ
ファイナンシャルプランナー(FP)
伏里 美里依



葬祭コンシェルジュ
ファイナンシャルプランナー(FP)
宮崎 州生

なぜ家族葬が多くなったのか?

かなり前から自宅で臨終を迎えることが少なくなり、高齢化の流れで晩年を施設や病院で過ごすことが増えています。
そうなるに家族の生活拠点と高齢者の生活拠点が異なる期間が従来より長くなりそれが原因で地域の「コミュニティ」の関わりがなくなっています。
このような状況で臨終を迎えると、亡くなったことを伝える相手がほとんどおらず、新聞等で告知してまで参列者を招く必要がなくなり、「家族だけでゆっくりとお見送りしたい」という心境の変化が後押しし、身内のみで執り行う新しい形式が選ばれています。
また、企業のグローバル化により、国内全域や海外赴任など就労環境が広域化し、喪主の住まいが必ずしも地元とは限らなくなっていることも考えられます。



葬儀のトラブルに巻き込まれないためにはどうすればよいのじゃ...



POINT

葬儀トラブルを回避するためのポイントを紹介します。

- ① 事前の相談を行い、総額で見積りを取りましょう。
 - ② ホールにスタッフが常駐しているか確認しましょう。
 - ③ 地域に根差している葬儀社か確認しましょう。
- ちなみにサイエンでは、参列者の大きな人数がわかれば、誤差の少ない総額のお見積りをご提示いたします。
また、金沢のセレモニーホテルサイエン、小松のセレモニーホール斎苑小松本館とサイエンコートヤード、加賀のセレモニーホール斎苑かがについてはスタッフが常駐しており、サイエンの「お葬式の予算はお客様が決める」という方針でご相談等に対応させていただきます。
- また、各会館について、町会の災害時の避難場所になっていたり町会の会合に参加したりと、地域に根差した葬儀会社ですのでご安心ください。

生前相談で不安を安心に!

最近では、お葬式をされる前にご相談・見学に来られる方が圧倒的に多くなっています。サイエングループではお葬式のコンシェルジュ、ファイナンシャルプランナーが常駐しております。お葬式はもちろん、相続など少しでも不安に思う事がございましたら、お気軽にご相談くださいませ。



<p>小松市 セレモニーホール斎苑 小松本館 石川県小松市糸町2-1</p>	<p>小松市 セレモニーホール斎苑 小松南館 石川県小松市符津町い35</p>
<p>小松市 セレモニーヴィラ・サイエンコートヤード 石川県小松市白江町ソ3-1</p>	<p>加賀市 セレモニーホール斎苑 かが 石川県加賀市山代温泉36-177-1</p>
<p>小松市 家族葬専用施設 斎苑HOME 石川県小松市糸町3-9</p>	<p>金沢市 セレモニーホテルSAIEN 石川県金沢市玉川町9番15</p>

ご相談は無料です。365日 24時間お電話を受けつけております **0120-526-055**

◆気になる家族葬の費用

経済産業省の「特定サービス産業動態統計調査」によると、2023年度の一般的な葬儀の費用(全国平均)として1件あたり100万円以上200万円未満が平均的な葬儀費用となっています。家族葬については特化した明確な経産省のデータは公表されていませんが、一般的に家族葬の相場は平均総額105万円程度とされており、お葬式の内容や規模は多種多様で全体の費用は変動しますが、費用の内訳は一般的なお葬式でも家族葬でも大きく変わりません。

「家族葬=安い」と思われる方もいらっしゃると思いますが、決してそうであるとは限りません。

サイエンではご家族を中心とした少人数の家族葬、家族葬でも一部の一般の方(友人・知人・仕事関係の方等)にピンポイントでお声掛けし参列していただく家族葬、通常の一般葬等、お客様のニーズに合わせて様々な規模やご予算に合わせた式場とプランをご用意しておりますので、ぜひとも事前のご相談をお勧めしております。

ご縁を大切に、

これからも

10年以上前にサイエンでご葬儀をされたことがきっかけで、葬儀だけではなくそのご縁が拡がり繋がっているお客様に、コース料理を召し上がっていただきながらお話を伺いました。



お客様 高見 恵子様
たかみ けいこ

コンシェルジュ 橋田 周幸
はしだ のりゆき

高見 私たちとしても、葬儀の現場でご家族様がどんなことで悩まれるのかを知ること、私たち施設スタッフも、普段からどんな声かけや準備ができるのかを考えるようになりました。

橋田 お互いの立場や役割を理解し合うことで、「最期までその人らしく」という共通の想いを、より具体的に形にできていると感じます。

高見 本当にそうですね。今では、何かあればすぐに相談できる関係になり、施設としてもとても心強い存在です。

橋田 ありがとうございます。これからも、ご入所者様とご家族様の安心につながるような連携を、無理のない形で続けていきたいですね。

高見 はい。今後も定期的な意見交換や交流を続けながら、地域全体で支え合える関係を築いていきたいと思っています。

橋田 本日はありがとうございます。

高見 こちらこそ、ありがとうございました。

橋田 本日はよろしく申し上げます。こうして改めて対談という形でお話しするのは、少し不思議な感じもありますね。

高見 こちらこそよろしく申し上げます。本当にそうですね。最初にお会した頃を思い返すと、ここまで長いお付き合いになるとは思っていませんでした。

橋田 きっかけは10年以上前に高見さんのお父様のご葬儀を、私が担当させて頂いたことでしたよね。

高見 はい。父のことで気持ちの整理もつかない中でしたが、橋田さん一つひとつ丁寧に寄り添ってくださり、とても心強かったのを覚えています。葬儀を終えたあとも、『このご縁は大切にしたい』と自然に思いました。

橋田 ありがとうございます。私たちとしても、高見さんが介護施設を経営していることを知り、葬儀の際に色々お話ししていく中で、ご入所者様やそのご家族様を大切に想われていることが伝わってきて、「これは一度きりの関係では終わらせたくないな」と感じていました。

高見 その後、施設の中で「葬儀について事前に相談できたら、ご入所



者様もご家族様も安心できるのではないか」という声が上がりに、これまでも、万が一の際の流れや葬儀費用についての相談を私たちとサイエンさんの間でいつでも連絡を取り合えるような関係性になりましたよね。

橋田 はい。葬儀に関する相談だけでなく、遺品整理・不動産のお話や、実際に現場で感じていること、意見交換もできるようになって、私たちにとっては学びの多い時間になっています。

高見 コートヤードで食事をしながら意見交換をさせていただいているので、堅苦しさがなく本音でお話できて、距離が一気に縮まりました。

橋田 そうですね。普段の業務では見えにくい、介護現場ならではの悩みや、ご家族様の想いを直接聞けるのは本当に貴重です。

「コース料理の試食&内見会」

参加無料
葬儀や法事でご提供しているコース料理の「試食&内見会」を下記の会館にて、毎日開催しております。ご家族様やご友人様も無料でご参加いただけますのでぜひお越しください。試食をご希望の方はご来館前日までに電話にてお申し込みください。

試食&内見会
467組 1,375名様に
ご参加頂きました

2026年1月末現在



サイエンコートヤード
小松市白江町ソ 3-1

【お問い合わせ・お申込み】

0120-526-055 受付時間 8:30~17:00



セレモニーホテルサイエン
金沢市玉川町9番15

【お問い合わせ・お申込み】

0120-210-779 受付時間 8:30~17:00

どんなことでも
遠慮なく
ご連絡ください



サイエンだからできる お葬式の前後のお手伝い

サイエンではお葬式の後も、様々なお困りごとを解決するお手伝いをさせていただいております。最近はお葬式の前にご相談される方も増えております。**ご相談・お見積りは無料**ですので、お気軽にお電話ください。

1 相続登記・遺産分割協議

令和6年4月1日から相続登記が義務化され不動産を相続した人は、その事実を知ってから3年以内に相続登記の申請が必要となり、怠ると罰金が科せられる場合があります。



また、話し合いで相続内容を決める場合には、協議した内容を記録した遺産分割協議書が不可欠です。

その際には様々な手続きや書類が必要になりますので、お気軽にサイエンへご相談ください。

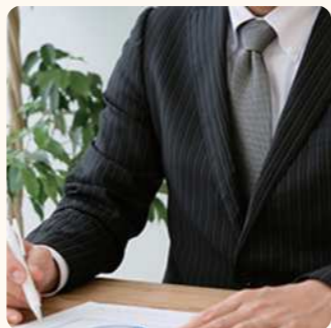
2 生前整理 遺品整理

サイエンでは遺品整理を形見分けの延長としてご遺族のお気持ちに沿いながら丁寧に対応させていただいております。お見積りから整理まですべてサイエンスタッフが行いますので安心してお任せください。



3 相続手続き

お葬式後は、相続・口座の解約・保険関係など様々な手続きが必要となり、慣れない方にはとても大変です。不安を感じる方は、ご相談ください。



4 不動産

不動産の解体・売却や、どなたもお住まいにならなくなった家の有効活用など家や土地に関するお困りごとがあればお気軽にご相談下さい。家屋内片付けから建物解体までワンストップで対応いたします。



5 法事・返礼品

満中陰(四十九日)、初盆、一周忌、三回忌、七回忌など年忌法要にご用命ください。法要内容のご相談もお任せください。香典、お見舞い、お供えのお返しなど様々なご利用頂ける品をご用意しております。



6 墓地・墓石・仏壇

墓地のご紹介、お墓の新設、建替、修繕、補修、移転、お墓じまいなどのご相談、伝統的な仏壇から上置仏壇・家具調仏壇など各種仏壇仏具のご購入や、仏壇洗い・補修、仏壇じまい・引き取りなどもご相談ください。



7 ハワイ 海洋散骨

サイエンがご案内する海洋散骨プランは「天国の海」と呼ばれる全米最大・最長の珊瑚礁が広がるハワイの中でも特別な場所で行います。故人様とご遺族様の新しい旅立ちの一步をサポートいたします。



相続や不動産のご相談は サイエンにお任せください

サイエンには相続や不動産に関するお悩みを相談できる
ファイナンシャルプランナーが多数在籍しています！

ちょっとした疑問や
ご不安など、
どんなお困りごとも
まずは一度ご相談
ください！



ファイナンシャルプランナー
宮崎 州生
みやざき しゅうせい



ファイナンシャルプランナー
砂田 拓也
すなだ たくや



ファイナンシャルプランナー
田村 裕美子
たむら ゆみこ



ファイナンシャルプランナー
吉川 美帆
よしかわ みほ



ファイナンシャルプランナー
林 幸司
はやし こうじ



ファイナンシャルプランナー
伏里 美里依
ふしさと みりい



ファイナンシャルプランナー
東 亮介
ひがしりょうかい



ファイナンシャルプランナー
清水 隆文
しみず たかふみ



ファイナンシャルプランナー
藤木 せら
ふじき



お悩み・ご相談は窓口一本サイエンへ それぞれのプロが対応！

空家・土地
マンション



宅地建物取引士

遺品整理



遺品整理士

相続登記



司法書士

税

についての相談
(相続税の節税など)

税理士

今話題の家族信託や後見人制度についても、ぜひご相談ください！

安心のネットワークで相続に関するお悩みを

ワンストップで解決

宅地建物取引士と遺品整理士は
サイエンに在籍しています



2024年4月1日より相続登記が義務化されました。

ちょっとしたお困りごとでも気軽にお電話ください

サイエングループ アフターサービス受付
☎ 0120-526-055

受付時間 8:30 ~ 20:00 / 年中無休

ご相談・お見積り

無料

ご相談
お見積り 無料

☎ 0120-526-055

電話受付時間 8:30 ~ 20:00 (年中無休)



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。

相続人の中で寄与分を協議

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ません。それがお父さん

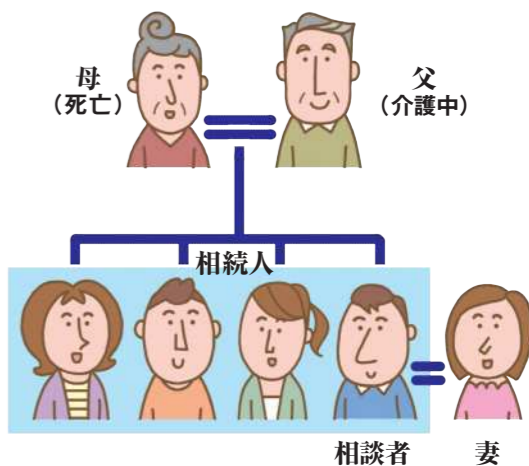
と血族関係ではないから遺産分割で全く考慮されないというのはどうなのか、と思うのは当然でしょう。

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



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。

初めての乗馬体験に行ってきました！

今年は午年！仕事もプライベートもウマくいきよう、若手スタッフが乗馬体験に行ってきました！



コンシェルジュ 安藤 零

コンシェルジュ 藤原 睦

- 1 ヘルメット、ブーツ、エアバッグベストを付けて準備OK!
- 2 馬にご挨拶！今日はどうぞよろしくね
- 3 練習場まで引いていきます。天気が良くて気持ち良さそう
- 4 乗り方を教えてもらってさっそく騎乗します



しっかり付けてくださいな



お湯をどうぞ



いい天気だねー はやし 速歩(小走り)のための練習



高いでしょー なみあし 常歩(早歩き)と止まる練習

- 5 速歩ができました！



馬のリズムに合わせて立つ・座る



トントントントン、4拍子のリズム

実際に馬に乗ってみると、体の動かし方や力の入れ方のコツがあるようで、最初はぎこちなかったですが、ヴィテン乗馬クラブさんが丁寧に教えてくださり、しっかりと乗れるようになりました。体が鍛えられ心も癒される乗馬、ぜひ皆さんも体験してみてください！

馬のように勢いのある一年にしたいです！

温かくて優しい馬に癒されました！

体験させてくれたのは

ご協力いただいたのは



ロナウドくん(28歳) 乗馬クラブの最年長！さみしがりの甘えん坊



ジェネシクン(26歳) お湯が好き♡元金沢競馬場の競走馬

ヴィテン乗馬クラブ・クレイン金沢さん

石川県金沢市粟崎浜町1-7 076-239-0009

内灘海岸沿いにあり全国でも珍しい海が見える乗馬クラブ。乗馬体験の詳細情報はP21をご覧ください

なんと78頭も馬さんがいます



**OEKのヴィオラとチェロにうっとり
ニューイヤーコンサート**
2026.1.12/1.14

「ニューイヤーコンサート」をコートヤードとホテルサイエンにて開催しました!

オーケストラ・アンサンブル金沢のヴィオラ & チェロ奏者をお招きして、特別なプログラムで演奏していただきました。

サイエンのコンサートは、間近で一流の演奏を体感できるのが醍醐味です。素晴らしい演奏と楽器の紹介やユーモア溢れるトークであつという間の一時間でした。コンサートの後は、この日のためにご用意した、とっておきの和スイーツをいただきながら、美しい音の余韻に浸りました。心もお腹も満たされる贅沢な時間でした!



エキスペクト・パトローナム!
藤原 睦



Saien Event Report

イベントレポート

サイエンで一年を通して開催している
様々なイベントをご紹介します

これまでに開催したイベントや、募集中の
イベント詳細はこちらからご覧ください ▶▶▶



**コートヤードとホテルサイエンで開催
クリスマスミニスワッグ教室**
2025.12.11/12.14



小松市の「サイエンコートヤード」と、金沢市の「セレモニーホテルサイエン」でクリスマスミニスワッグ教室を開催しました。お花や植物を扱う教室は毎回大人気です。講師はサイエンの生花部門スタッフが務めさせていただきました。スワッグはドイツ語で「壁飾り」。新鮮な花材をたくさん使っていて、会場は森のような爽やかな香りで包まれました♪
葉物に実や花を束ねて作っていくのですが
「花材の長さや配置をどうしよう」
「こんなにバツサリ切ってもいいの?」
と迷いながらも、個性が光る素敵な作品が完成しました!



スワッグの後は温かい飲み物で
くつろぎのカフェタイム♪



ポタニカルボーイ
BB 安藤 零

**ホテルサイエンとコートヤード発着
ちょこっとおでかけ金沢**
2025.12.9/12.16

気になっていたけどまだ行ったことのない
金沢のスポットを回るミニバスツアーに
行ってきました!

1ヶ所目は2020年に東京から移転された
「国立工芸館」です。日本で唯一、近現代
の工芸・デザイン作品を専門とする国立
美術館で「工芸と天気展」を観覧し、人間国宝18名
を含む石川県ゆかりの作家の作品を堪能しました。
2つ目は2022年開館の石川県立図書館「百万石
ビブリオバウム」。中に入ると円形劇場のような開放
的な空間が広がっていて図書館のイメージが変わり
ました! 近くに住んでいたら毎日行きたいです!
最後は大桑のみつばちカフェへ。はちみつかけ放題の
ふわふわパンケーキが幸せすぎます〜。
半日のお出掛けでしたがとても楽しんでいただけました!



明治時代の洋風建築を移築・再現した「国立工芸館」



まるで外国の図書館のような「百万石ビブリオバウム」



クマモト ヨコトコバイ
熊本から修業中
藤木 せら



みつばちカフェ。
はちみつたっぷりの
パンケーキがたまりません!



ホテルサイエンでランチのお客様



仲の良い友人グループ
で来ました。名古屋コー
チンのお鍋は優しいお
味で美味しかったです。
食後のドリンクは
お代わりできるので
ゆっくり楽しめました!

お客様の声

**サイエンでランチ
やってま〜す**



サイエンのコース料理を体験されたお客様からのご要望を頂き、サイエンでは昨年からランチの営業を始めました!チゲ鍋や海鮮丼、和牛ステーキプレートなど月替わりの豪華なメニューをご用意しており、毎月楽しみにしている方もたくさんいらっしゃいます!

ご家族やご友人様とのランチや、グループの会食などのご利用も多く、「贅沢なランチがお安く食べられて嬉しい!」と嬉しいお声をたくさんいただいております♪

- ◎ランチは平日限定で、前日までのご予約 OK です!
- ◎詳しい情報は、同封チラシをご覧ください。

お友達やご家族とお気軽にお越しください!!!

サイエンコートヤードでランチのお客様



デザートまで付いた豪華なランチがリーズナブルに味わえて大満足です!
家族や友人、地域の集まりでも利用できるのがいいですね。

お客様の声

日本に数軒のみ! ジョージア料理が堪能できるビストロ
Bistro pas à pas (ビストロパザパ) 柿木 昌

美食大国といわれる「ジョージア」。
なかでも「シュクメルリ」は近年日本でも人気です!
在ジョージア日本大使館出身のオーナーシェフが作る
本場のジョージア料理は日本人の味覚にもよく合います。
またジョージアはワイン発祥の地とも言われ、8000年
前から行われている独特の製法は、世界無形文化遺産
に認定されており、お店では多様なジョージアワイン
を楽しめます。ジョージアはシルクロードに面し、ヨー
ロッパやアジア、ロシアなどの様々な食文化が混ざり
合い独特の進化を経てきています。ぜひ異国情緒あふ
れる料理を体験ください!



Georgia
ジョージア
ワイン発祥の地、コーカサス山脈の絶景、世界遺産の教会群、美食、温泉地として知られる。

シュクメルリ
鶏肉をニンニクとヨーグルトなどの乳製品で煮込んだジョージアの代表料理

ビストロ パザパ 柿木 昌

TEL.076-255-1866
金沢市柿木 昌 3-8
営/11:30 ~ 14:00 LO
18:00 ~ 22:30 LO
(最終入店 22:00)
休/水曜日



ヒンカリ
King of 餃子。アジアとの繋がり
シルクロードを感じます!



ハチャプリ
ジョージアの国民食と言われる
塩気の多いチーズが入ったパン。



パスポートの要らない世界旅行に行ってきました
多国籍料理で旅行気分!



India & Pakistan
インド
パキスタン
この2国は元は一つの国。文化・食・言語的に共通点が多い

インド・パキスタンの伝統料理「ビリヤニ」専門店!
ジョニーのビリヤニ 野々市本店

ビリヤニとはお米とスパイス、肉、野菜などを層状に重ねて炊き上げる南アジア発祥の伝統料理です。
ジョニーのビリヤニでは香り高いバスマティライスと独自に調合したスパイスを使用し、一度食べたら忘れられない特別な味をお届けします。こだわりの調理法で、一気に数十人分を仕上げる本場スタイルのビリヤニは数量限定!ぜひ、スパイスと香り米が織りなす至福のひとつときをお楽しみください!

ジョニーのビリヤニ 野々市本店
TEL.076-255-1255
野々市市白山町 4-1 イオンタウン野々市内
営/11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00) ※売り切れ次第終了
休/不定休 (Instagram、Xでご確認ください)

チキンビリヤニ・マトンビリヤニ
チキンビリヤニはゴロゴロのお肉にスパイスが効いた味わい。マトンビリヤニは臭みが全くないホロホロのお肉がたっぷり。見た目よりあっさりしているので、いくらでも食べられます!カレーとヨーグルトのソースやトッピングで味を変化させて、さらに複雑な味と香りを楽しめます!



Viet Nam
ベトナム
世界遺産のハロン湾、ホアンのランタンホーチミンの街並み。豊かな自然と活気ある都市が魅力の国。

ベトナム人オーナーが作る本場の味
Betofumi (ベト風味)

閑静な住宅地にあるお店。店内には季節のお花が飾られ、穏やかでゆったりとした時間が流れています。ここで出される料理は、オーナーが育った家庭の味を大切にしました。温かみがありながらも本格的なベトナム料理を楽しむことができます。バインミーになますが使われていたり、スイーツのチェーに甘く煮た黒豆や寒天が入っていたりと、日本と共通する食文化を発見する楽しみも!ベトナム人と日本人の交流会も開かれていて、人と人がつながる場所になっています。



人気の5品が味わえる「ランチコース」
生春巻き、バインミー(パン)、焼肉や野菜をブン(麺)乗せて食べる焼肉ブン、鶏肉のフォー、王道デザートのカフェ。
この順に頂くのが正統派!フォーは酢漬けの玉ねぎや辛いソースで味変して楽しめますよ~。

ベトナムコーヒー
専用のフィルターで淹れた苦みとココが強いコーヒーをたっぷり練乳と混ぜるのがベトナム流!まろやかな味わいがクセになります。

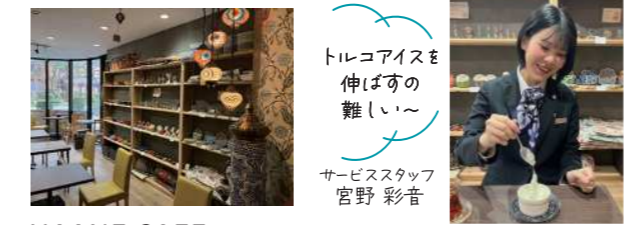


美味しい出会いに
ありがとう
コンシエージュ
田村 裕美子

Betofumi
TEL.090-9449-2539
能美市大浜町西 31 番
営/10:00~17:00 (平日)
9:00~18:00 (土日祝)
休/木曜日

トルコ伝統の砂コーヒーが味わえる
HAANE CAFE (ハーネカフェ)

金沢21世紀美術館近くの本場トルココーヒーやチャイ、中東のお菓子バクラヴァなどが楽しめるギャラリーカフェです。店内にはモザイクランプやキュタフヤ陶器など、トルコ伝統工芸品が並ぶエキゾチックな雰囲気に思わずニッコリ♪トルコアイスやケバブなどもあります。定期的なモザイクランプ作りのワークショップも開催しています。ぜひトルコ文化を体験してみてください!



HAANE CAFE
TEL.070-3321-8813
金沢市広坂 1-1-50
ステアーズイン広坂 1F
営/10:00-19:00
休/主に月曜日



Türkiye
トルコ
イスタンブールのモスク、カッパドキアの気球ツアー、温泉石灰棚バムツカレが有名。東西文化が融合する国

砂コーヒーとバクラヴァ
バクラヴァは、極薄のパイ生地になッツを挟みシロップに浸したトルコの伝統的なスイーツ。深煎りで苦味の強いコーヒーと合わせるのが本場の楽しみ方!

砂コーヒーとは?
200°Cに熱した砂の上で水から煮立たせる伝統的な淹れ方で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。





行って
みたい
こんな
店



巻く楽しさそのままに。Coil、拡大リニューアル。

細巻き寿司を自分で巻いて楽しむ Coil (コイル) が、拡大リニューアルしました。

これまでの手巻き寿司体験に加え、軍艦巻きや天井、
 さらに自分で点てる抹茶を気軽に楽しめる新しい体験が登場。
 金沢らしい食の時間を、見て・つくって・味わえます。
 初めての方も、これまでご利用いただいた方も、
 新しくなった Coil をお楽しみください。



MENU

Coil おかもちセット 4,200円(税込)~

抹茶+お好み5皿+細巻き寿司+軍艦寿司+天井
 抹茶体験/細巻き体験/軍艦巻き体験/天井体験ができます。
 皿ネタは約60種類の中から、お好きなものを5種類選べます。

COIL

076-256-5076

金沢市袋町1-1

かなざわはこまち 2F

11:00~21:30 (L.O.20:30)

定休日：かなざわはこまちに準ずる



人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、「人眠困難」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



睡眠不足が起す日中の症状
 ぐありません。
 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

また、不眠症の診断では日中の症状があるかどうかも重要です。日中強い眠気がある、疲労・倦怠感がある、注意力・集中力・記憶力が低下する、イライラする、などの症状が判断材料になります。
 他の睡眠障害や病気があるかどうかを調べる必要もあります。睡眠時無呼吸症候群や体内時計のリズムの乱れ、うつ病などでも不眠症状が出る可能性があります。逆に、睡眠不足がアルツハイマー病やうつ病、がんなどのリスクを高めるといふ報告も

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。

イラスト◎玉田紀子

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。

健康 知っ得情報

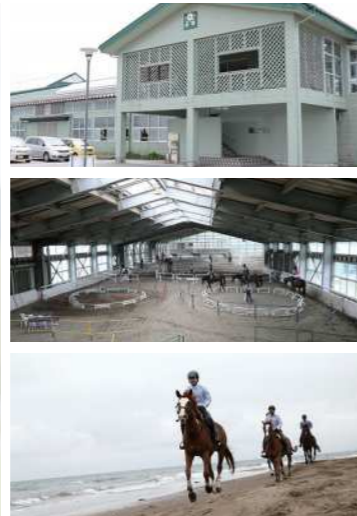
監修/秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座教授 三島和夫さん

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



ヴィテン乗馬クラブ・クレイン金沢



約1200名の方が会員として在籍しており、乗馬を楽しんでいます。自然と調和しながら身体を動かす乗馬は健康維持にも最適。新しい趣味として、馬と歩む豊かな時間を始めませんか。ぜひ、試乗会にて乗馬を体験下さいませ。

☎ 076-239-0009
金沢市粟崎浜町1-7
電話受付 10:00~16:30
(水・金は18:30迄) 火曜休
(動物取扱業)登録番号:第106E001号
種別:展示 有効期限:R8.12.3
取扱責任者:大久保佳代



barrier



ひがし茶屋街の近く、古民家を改装したお店。「barrier= 結界」をコンセプトに、賑わいのある金沢市街の中心にありながら、喧騒とは線をひき、「陰と陽」「昼と夜」、そして「古と新」の対比をイメージしています。三方(さんぼう)をお膳として利用し、岡持ち(おかもち)に収められた三つのお椀料理に、サイフォンで抽出された一番出汁を注ぎます。これにより、一杯の出汁がお客様の食体験に奥深さと芳醇さを加えます。どうぞ出汁の新しい世界をお楽しみください。

☎ 076-204-7018
金沢市尾張町2丁目14-21
12:00~22:30 (L.O.21:30)



不定休
https://barrier-japan.jp

NIKUO 中谷精肉店



肉職人が厳選したA4・A5ランクの黒毛和牛を中心に、惣菜やスパイス、ギフト商品も豊富にご用意しております。洗練されたギフトパッケージも好評で、日常にワンランク上の満足感をお届けします。

☎ 076-255-2915
金沢市神宮寺2-16-25
10:00~19:00
火曜休
https://nikuo.jp

株式会社 松風園茶舗

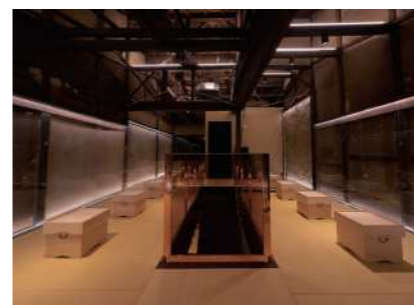


松任谷由実さんが愛飲している看板商品「松乃棒」をはじめ、自家焙煎にこだわった特長のある棒茶が勢ぞろい!夏場はすっきりと水出し棒茶がおすすです。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

☎ 076-261-5879
金沢市長土堀1丁目18番36号
11:00~17:00
日・祝祭日休
www.shoufuen.com



TILE



きらきらと煌めく、艶めかしい鮮魚をコロコロと宝石の様に詰め込んだ金沢薬味海鮮丼。TILE(タイル)はお好きなネタをご自由にレイアウトする創作海鮮丼専門店です。築110年の町屋を改装した店舗は、にじり口が目印。オープンコードを入手して、美味しい宝石箱へのゲートをお開きください。

☎ 076-255-2802
金沢市此花町4番18号
11:00~15:00 (L.O.14:00)
17:00~22:00 (L.O.21:00)
不定休
https://tile-japan.jp/



らーめん天翔(かける)



お子さまからご年配の方まで幅広い年代に愛されているラーメン屋です!二郎系初心者の方にも食べやすいラーメンです。

☎ 050-8884-8976
小松市末広町85
南出ビル1階
昼 11:00~14:30 (L.O.14:00)
夜 17:30~21:00 (L.O.20:30)
火曜休
[Instagram] @ramen_kakeru

注文時に「ファーストを見た」と伝えるとトッピング1つ無料 (チャーシューは1枚のみ) 2026.9月末まで

菓子工房よどがわ



厳選した原材料で心と身体が喜ぶ洋菓子を作っています。ロールケーキ、デコレーションケーキは、米粉を使用。砂糖は和三盆糖・甜菜糖・きび砂糖を使用。ほろほろと口どけが良い焼き菓子「茶玉」も大人気です!

☎ 0761-47-0883
小松市国府台2-96
11:00~18:00
月・火曜休
[Instagram] @kashi_yodogawa



さぶろうべい

鶏の旨みたっぷりの白菜を、生卵入りの秘伝のたれにつけて楽しむシンプルな鍋。昔から変わらない味わいで、日常の食事から宴会まで親しまれています。

高松本店 ☎ 076-281-0529
かほく市高松丁42
11:00~21:00 (L.O.20:30)

藤江店 ☎ 076-266-1555
金沢市藤江北4-472
11:00~14:30 (L.O.14:00)
17:00~22:00 (L.O.21:30)

野々市店 ☎ 076-259-1751
野々市市本町6丁目13-29
11:00~14:30 (L.O.14:00)
17:00~22:00 (L.O.21:30)
土日祝11:00~22:00 (L.O.21:30)

尾山町店 ☎ 076-208-7004
金沢市尾山町5-8
11:00~14:30 (L.O.14:00)
17:00~22:00 (L.O.21:30)
土日祝11:00~22:00 (L.O.21:30)

不定休
https://saburoubei.jp/

さぶろうべい 検索

Otaku no Hanamichi

オタクの花道

FILE
Vol.19



東 亮介 (ひがし りょうすけ)
サイエン葬祭コンシェルジュ
スターウォーズオタク歴27年

遠い昔、はるか彼方の銀河系で

この一文を目にするだけで、僕の心は一瞬で少年時代にワープする。90年代年生まれの僕にとって、劇場での体験はエピソード1/ファントム・メナスから始まり、エピソード2/クローンの攻撃、そしてエピソード3/シスの復讐へと続いた。アナキンという特別な子供がダース・ベイダーになるまでのストーリーで、ジェダイでは禁忌とされる恋心と共に闇へ堕ちていく姿に胸を締め付けられる。物心ついた時からダース・ベイダー=悪役という認識だったが、誰よりも家族を愛する純粋な心が不運にも最恐の悪役像を作り上げたことをここで初めて知った。

一方、60年代生まれの父はリアルタイムで旧三部作に熱狂した世代。彼にとってのスター・ウォーズといえば、エピソード4/新たなる希望、エピソード5/帝国の逆襲、エピソード6/ジェダイの帰還であり、映画館の暗闇で初めてあのテーマ曲を浴び、ライトセーバーの輝きに心を奪われ、ベイダーの正体に衝撃を受けた——あの三部作こそが“原点”だ。

そして2011年生まれの息子は、続三部作—スター・ウォーズ/フォースの覚醒、スター・ウォーズ/最後のジェダイ、スター・ウォーズ/スカイウォーカーの夜明けを幼い目で見つめた世代。スクリーンに映るレイやカイロ・レンに胸を躍らせる姿を見ていると、スター・ウォーズはまるで我が家の血筋のように受け継がれている物語だと実感する。親子三代で時代ごとのサーガを体験できる作品なんて、他にあるだろうか。

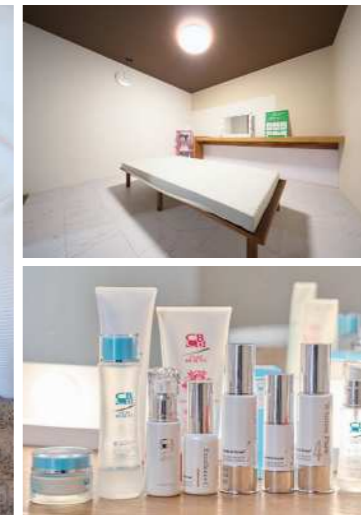
そんな僕が一番愛してやまないのは、スピンオフにして傑作、ログ・ワン/スター・ウォーズ・ストーリーだ。エピソード3の絶望的な終幕とエピソード4の希望の始まりをつなぐ、あまりに切ない架け橋。ジェダイでも選ばれし者でもない、名もなき反乱者たちが信念だけを武器に立ち向かい、そして散っていく。その潔さ、その無名性こそがスター・ウォーズの本質だと僕は思っている。ラスト10分、暗闇の中で赤いライトセーバーが灯り、スクリーンいっぱいに見えたダース・ベイダー。想像していた“最恐”を、ついにスクリーンで体感した瞬間だった。劇場の空気が凍りつき、上映終了後もしばらく立ち上がれなかったことは、生涯忘れない。

スター・ウォーズは単なる映画ではない。親から子へ、子から孫へと語り継がれる、我が家の銀河史だ。世代ごとに異なるヒーローがいても、その根底に流れるのは希望と選択の物語。これからも家族で語り合いながら、新たな伝説を見届けていきたい。フォースと共にあらんことを。



本来の美しさと健康を取り戻す専門サロン

Health&Beauty Studio nagisa ~なぎさ



私たちの施術は、一時的に痛みを和らげるだけの整体ではありません。不調の原因となる生活習慣を見直し、自然治癒力を高める体づくりを目指します。一人ひとりに合わせ、睡眠・運動・食事まで丁寧に寄り添い、無理なく続けられる改善を伴走します。

☎080-8191-6690

小松市義仲町2番地
9:00~21:00(完全予約制)
定休日なし
[Instagram] @CHIRO.793



施術時に「ファーストを見た」と伝えると
サプリメントをプレゼント
2026.9月末まで



創業50年を迎える小松のうどん屋

うどん工房 穂の香



満足感のあるコシとツルツとした喉越しが自慢の自家製麺、飲み干すほど美味しい自然の旨味が特徴の出汁。創業当時から変わらない味です。人気No.1メニューは当店名物サクサクのかき揚げうどん。ぜひご賞味ください。

☎0761-22-7028

小松市若杉町3-21
昼 11:00~14:30(L.O)
夜 17:30~20:00(L.O)
月曜休
(祝日の場合、翌日休)
[Instagram] @udonkoubou.honoca



地元野菜を活かしたイタリアンを気軽に

ARU



気軽にイタリアンを楽しめる小松の人気店 ARU。地元の農家直送の野菜や食材を贅沢に使い、季節感を大切にしてお料理が魅力！ミシュランガイドのピブグルマンを獲得した、実力と人気を兼ね備えたお店です。

☎0761-46-5761

小松市大領中町1-227
ランチ 11:00~15:00(14:00L.O)
ディナー 18:00~22:00(21:00L.O)
水・木曜休
ご予約はこちらから



小松で初のクラフトビール製造所

KOMATSU BREWING (コマブル)



小松市のクラフトビール「コマブル」。2025年11月にオープン。季節や素材の個性を生かし、香り高く飲みやすい味わいを目指しています。町家を改装した併設のお店で食事前のゼロ次会や待ち合わせに。お土産用ボトルもあります。

☎070-9082-2794

小松市本折町17
15:00~20:00
(休日前21:00迄)
火・水曜休
https://komatsu-brewing.com



サツと撫でるだけで痛みが軽くなる!?

宇宙無重力整体®



こんなに体感がある不思議な整体は初めて！院長の松崎が9歳から仮説検証を続け生み出した宇宙無重力整体。押されて痛かった場所が5秒後には・・・「あれ？痛くない」1回の整体で他の院の6倍の変化を目指します。

☎0761-58-2458

小松市園町ハ137
マスタビル1-A
10:00~21:00
(20:00最終受付)
火・金曜休



読者プレゼント

スマホで応募ができるの～!?



72

名様に
当たる!

応募締切
6/2(火) 必着

【ご応募方法】

ご希望の商品と必要事項をご記入の上、ご応募ください。
当選の方にはサイエンから電話でご連絡いたします。

はがきで
同封のはがきで
ご応募
※切手不要

スマホパソコンで
右のQRコードを
読み取ってご応募
パコナビ 検索
<http://pakotto.net/>



- QRコードをスマホのカメラで読み取る
- 必要事項を入力する
- 「送信」ボタンを押して完了!



A NIKUO 中谷精肉店 黒毛和牛焼肉セット

(3～4人前) **2**名様



サーロイン、ランプなど、上質な黒毛和牛を詰め合わせたセットです。

● お店の詳細は P21 をご覧ください

B サカイダフルーツ アップルマンゴー

(宮崎県産・2個入り)

とろける食感、濃厚な甘み、
豊かな香りのアップルマンゴー
ぜひご賞味ください!

3
名様



C Coil (コイル) 食事券 5,000 円分



10
名様

Coilリニューアル記念

細巻き寿司を自分で巻いて楽しむ Coil が、拡大リニューアル! 手巻き寿司に加え、軍艦巻きや天丼、自分で点てる抹茶を気軽に楽しめる体験が登場。

● お店の詳細は P19 をご覧ください

D 能登ミルク 能登ミルクジェラート

(6個入り)



7
名様

能登半島でのびのび育った牛の生乳をたっぷり使ったジェラートです!

E 吉川農園 メロン農家の メロン・ダックワーズ

(メロンジャム味×3個、メロンクリーム味×3個)



22
名様

能美市産の甘〜いメロン果肉をジャムにして、ダックワーズに仕上げました。

F 鳥居醤油店 木樽天然仕込醤油 (150ml) 醤油糀セット

5名様



インタビュに登場された
若村麻由美さんが応援する、
七尾市の鳥居醤油店の商品です!

G 福光屋 すっぴん酒風呂 SIO

(300ml)



米と米麹を原料に入浴専用の
日本酒に能登の塩を配合した
液体入浴剤です。

3
名様

WEB 申込限定 **20**名様

H ひらみゆき農園 ごろごろ果実のブルーベリーソース & ブルーベリー棒茶

完熟ブルーベリーがごろごろ入った
ブルーベリーソースと
ブルーベリーの剪定作業で
生じる枝や葉を活用した
棒茶をセットで!



※ 写真はイメージです。賞品のデザインは変更になる場合があります。

スマホやパソコンでの応募が不慣れな方はお電話ください