



Pacific Net

2025.10.1発行

Vol. 72

特集
家庭ごみを減らそう！



パシフィックネット

秋冬号

毎日快適！
ご提案①

おいしい水を安心・安全に！

LIXILの浄水栓



オールインワン浄水栓

機能的で美しい水栓と、
独自技術の長寿命カートリッジ。

＼交換もラクラク／

カートリッジの
交換手順も
とっても簡単！



＼家事もラクラク／

浄水栓があれば、家事ラクで暮らしがもっと快適に！

LIXILの浄水はとてもオトク

LIXILの浄水栓でつくる水は、ペットボトル水やウォーターサーバーに
比べコストパフォーマンスに優れています。

オールインワン用
カートリッジ
(JF-K11 6個装)



約4円/L*

ペットボトル



約59円/L*

ウォーターサーバー



約141円/L*

*1カートリッジの1L当たりの
単価は、カートリッジ1本の
定価／カートリッジ寿命で試
算。上下水道料金（住宅用）
を含む。*2：1（小売価格）
調査、ミネラルウォーター1本
価格推移（即席価格）の
2023年8月～2024年7月の
東京都内 各小売価格の平均
値を算出。*3：ウォーター
サーバー5社公式HPより
2024年7月LIXIL調べ

LIXILの浄水がおいしい理由は
「苦味雑味」を取り除いているから！

天然素材を活かした、抗菌セラミックフィルターを使用

独自技術による高性能カートリッジ



オールインワン浄水栓のカートリッ
ジは、抗菌セラミックフィルターと、
独自ブレンドの活性炭を使用。コン
パクトな設計ながら、高い浄水性能
と十分な流量を確保しています。ま
た、天然素材を用いることで、プラス
チック由来の原料を削減しています。

ゴミが減ってとてもエコ

ペットボトルの持ち運びや、空になった後始
末も不要。プラスチックごみの低減にも！

どこでも収納できる
コンパクトなサイズ

ペットボトルや
ウォーターサーバーより
軽量でコンパクト。
収納場所も選びません！

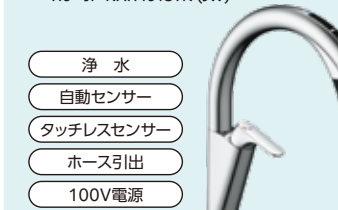


サイズが小さく
収納しやすい！

お問い合わせはコチラ

株式会社 i・e・s リビング倶楽部 TEL 011-252-3751

●ナビッシュハンズフリータイプ
HG JF-NAH461SYN (JW)



定価168,000円(税抜)のところ

本体特別価格 143,000円 税抜
※取付工事費別途

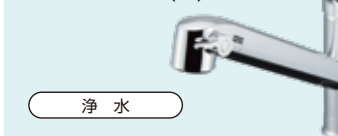
●APタイプ
JF-AP461 SYXN (JW)



定価61,000円(税抜)のところ

本体特別価格 43,000円 税抜
※取付工事費別途

●FSタイプ
JF-AF442SYXNA (JW)



定価44,000円(税抜)のところ

本体特別価格 31,000円 税抜
※取付工事費別途

毎日快適！
ご提案②



換気扇

困っていることはありませんか？

- ✓ 作動中に異音や振動がする
- ✓ 回転音が多い
- ✓ スイッチを押しても戻ってしまう …など

汚れでお掃除が大変!!
そんな時は…

台所換気扇フィルター交換

フレンド コスモフィルター

- 得られる
4つの安心
- ① 油汚れを防ぎ、お掃除の手間が省ける
 - ② 使い捨てで、交換が簡単！
 - ③ 1回分で2～3ヶ月の使用が可能
 - ④ 台所の汚れを減らし、換気扇も長持ち

※初めて使用される場合、別途専用取付枠(アルミ)が必要となります ※サイズ等によって価格が変わります ※換気扇の機種により取付枠が異なります



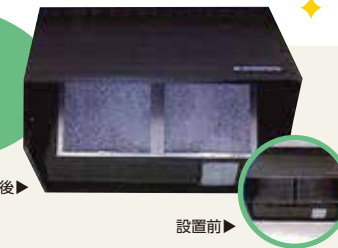
＼各種換気扇／

24時間換気 浴室 台所

無料点検 実施中！

出張費・各種換気扇取り替えの
お見積りも無料です！

取り付け
ラクラク！



料金 [台所用交換フィルター] ……………

- 1回に1枚使用の場合(5回分・5枚入り) ￥2,750(税込)～
- 1回に2枚使用の場合(5回分・10枚入り) ￥5,610(税込)～
- 1回に3枚使用の場合(5回分・15枚入り) ￥8,360(税込)～

お気軽にお問い合わせを！

株式会社ケーアイクレッセント

TEL 0120-112-119

家庭ごみを減らそう！

食品ロス対策編

食品のムダを減らし、
家庭のごみを減らす！



食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のこと。

札幌市の家庭から出る生ごみの中には、
食べ残しや、手つかずの食品がたくさん含まれていて、
なんと年間で約2万トンも捨てられています。

食品をムダにすることは環境にとっても、家計にとっても避けたいこと。
日々のお片づけやお買い物のときにできる食品ロス対策をご紹介します。



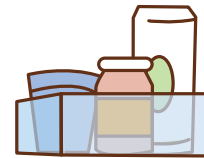
工夫①

冷蔵庫を見やすく、使いやすくお片づけ！



✓ 仲間をまとめる

バター&ジャムなどの朝食セット
など同じ用途のもの、消費期限&
賞味期限の近いものは、ケース
などでひとまとめに。



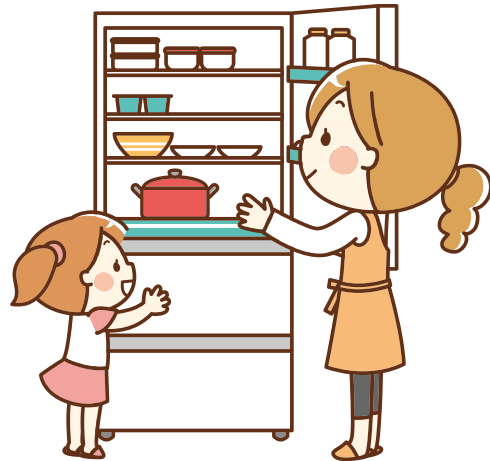
✓ 透明容器に保存

作り置き料理などは透明の保
存容器に入れると中身と残量が
ひと目でわかります。



✓ 指定席をつくる

調味料はドアポケット、肉類はチ
ルド室の右など定位置を決めて
おけば、食品の迷子を防げます。



工夫②

環境にもお財布にもやさしい買い物テクニック！

✓ 買い物メモをつくる

買い物へ行く前になにを買うかをき
ちんとメモ。携帯電話で冷蔵庫の中を
撮影したり、冷蔵庫の食材を管理で
きるアプリを使うとより便利です。

✓ 使いきれ的分だけ買う

食品を買う時は、使いきれのかを想
像してみる。少量パックやバラ売りの
食材を活用するなど、必要な分だ
け買うように心がけてみましょう。



工夫③

ムダを作らず、使いこなす、お料理のコツ！



✓ 食べきれる量だけ作る

「作り過ぎ」は、ごみを増やすだけでなく、体重を増やすともにも。
家族の人数にあわせて、食べきれる量を作りましょう。

✓ 使いきりレシピで調理する

あまっている食材で献立を考えたり、前日の残りものを上手にア
レンジしたり、工夫をこらして使いきり&食べきりましょう。



食品ロス対策メモ

消費期限と賞味期限



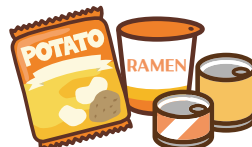
消費期限 安全に食べられる期限です。

期限を過ぎたら食べないように
してください。傷みやすい
食品に表記されています。



賞味期限 おいしく食べられる期限です。

期限を過ぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。傷み
にくい食品に表示されています。



「賞味期限切れ」＝「廃棄」ではありません。賞味期限を過ぎた食品については、見た目やにおいなどで個別に判断しましょう。
ただし、一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう。

家庭ごみの減らし方についてより知りたい方はこちらへ！



札幌市
「日曜日は冷蔵庫をお片づけ」



札幌市
「家庭ごみを減らそう」

使いきりレシピや
ごみの減らし方にまつわるコラムなどが
ご覧いただけるほか、
動画の閲覧やパンフレットの
ダウンロードが可能です。



*記載されている情報は札幌市のものを参照しています。それ以外の市町村にお住まいの方はご自身が住まいのエリアの情報をお調べください。

新たな終活の考察？

一年の時の流れを感じつつ、秋から冬へ巡りゆく季節の中で皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今年の夏は地球温暖化が進む中、驚くような生態系の変化、北海道も異常な猛暑・酷暑が続ぎ、更には豪雨災害にも見舞われて、今までにない日常の体験に戸惑いを感じずにはいられませんね！！

人が生きるための知恵も進化していますが、少子高齢化に拍車がかかり、2025年問題と共に高齢者も自分の身は自分で選択して守る自助努力が欠かせない時期になってきました。同時に終活のあり方にも変化が見られ、高齢者を狙った詐欺や事件事故も多発してきました。高齢者の交通事故も後を絶ちませんね！！

正しい情報収集を得る見極めも必須になってきました。また終活をビジネスにしている業者の選択にも賢い選択が望まれます。同時に私の身近な人達の変化にも心が辛く感じる事案が増えて来ました。

医療と介護の問題も難しさを実感しています。六月初旬に急に心臓が苦しくなり、夕方急性期病院へ救急搬送されたご高齢の方が心不全と診断され、予想通り急性期病院は二週間て転院を余儀なくされ、転院先病院も二か月を期限に次のステップ自宅か？ショートステイ利用か？施設入所か？選択を迫られていました。自宅に帰りたいと思ひ表示し希望しても生活環境や手すり動線などの安全に暮らせるか？確認調査が入り、安心・安全が守られて暮らせる許可が下りないと自宅へ帰ることも

認められない厳しい現実遭遇します。

施設選びも中々ハードルが高く、信頼できるケアマネさんとの繋がりや正しい情報も大切な要因になっています。朝夕には行かない現実をしっかりと把握しておくことも重要な課題で早目・早目の正しい情報収集が大切かと思われます。

また最近、入院中の病院でコロナが発生し、その階のフロア全体が面会禁止になり、院内感染が問題になって、水面下では高齢者のコロナ感染重症化も侮れない事態になっています。知識や情報を得るために、アンテナを張り巡らし自助努力も欠かせないことが必要です。

一般急性期病院の入院患者の3分の1は85歳以上の高齢者という現実が考察の時期に来ているようです。老齡化が進めば進むほど病院での医療処置の程度や頻度も低くなるのが懸念され、自宅や施設で看るのが大変だから病院にお願いするというレベルケースも少なくないことも知っておくべきではないでしょうか？

要介護度や認知症の高齢者にとって身体機能・認知機能・摂食機能など日々の低下も否めません。ひとつに10日間の入院は7年分の老化に相当するという貴重なデータ報告もあり、入院日数を重ねるにつれ、どんどん言葉数が少なくなり、ただベッドに寝ている時間が長くなってご家族もその変化に喜憂している場面も見受けられます。現場の人材不足も起因して目が届かない現実があるのかも知れませんが、何だか悲しい現状も目にします。

columnist



● 榎木 泰子（かしきたいこ）

- * 一般社団法人終活マイライフ 代表理事
- * 終活ライフプランナー
- * エンドオブライフ・ケア協会 認定援助士
- * 認定ファシリテーター
- * 全国がん教育委員会 認定外部講師
- * 折れない心を育てるいのちの授業 認定講師

終活に関するご相談は

一社）終活マイライフ 榎木 泰子
TEL 090・3468・9374

終活マイライフでは「みらいノート書き方講座」や終活関連のご相談も賜っております。

お気軽にお問合せください！

本人が望む選択を看護も介護も施設もしっかり支えられる体制の構築が問われます。どんなにACPⅡ人生会議で家族や医療者・介護職の方々と話し合いを重ねても、本人が意向を固めても、実現に結びつかなければ何のためのACPなのか？問題・課題の解決に繋げられるのか？難しい判断を強いられます。急性期・回復期・慢性期・本家に病院の治療診断が必要なケースは現状程多くはないと判断されています。介護・医療難民にならないように、情報も知識も身につけておくことを推奨いたします。

そして気になるのが高齢者の交通事故問題と巧妙化している詐欺。先日、80代の女性が交通事故、人身事故の被害に遭いました。保険会社との交渉がうまく行かず、現在弁護士を立てて今まさに抗争中の事案でもあります。被害者でも加害者でも、背負う重さを考えると心が痛みます。何はともあれ、賢く明るく・元気に、人生の最終段階までしあわせを感じて生き抜いてほしいと願ってやみません。



挿絵タイトル：富良野「風のガーデン 白い家」 絵：榎木 博史

特殊詐欺にご用心！18

ホンモノの警察はSNSで連絡しません ニセ警察詐欺に注意

警察官をかたり、捜査などの名目で犯人が指定する方法で送金をさせ、金銭をだましとる特殊詐欺被害が多発しています。

実際に使われたニセ警察官の画像



（画像の一部を加工、警視庁提供）

ニセモノの警察官から連絡

SNSでの連絡を指示される

「あなたを逮捕する」

警察手帳や逮捕状などの画像が送信される

金銭を要求

「捜査のため、あなたの資産を調べます」
「〇〇の口座に振込(送金)をしてください」

被害発生

警察はSNSで連絡することはありません

警察は警察手帳や逮捕状など画像を送ることはありません

警察は捜査等の名目で金銭を要求しません

相手が警察官でも金銭の要求は詐欺を疑いましょう。

太平洋興発(株)は、北海道警察本部より「特殊詐欺被害防止アドバイザー」の委嘱を受けております。この紙面を利用して北海道内で発生しています特殊詐欺に関する情報をお知らせいたします。

一人で悩まず警察に相談を #9110 北海道警察

TAIHEIYO KOUHATSU INC. 〒



管理マンション®管理員さん紹介

閑静なのに便利、安心の住み心地

リラハイツ西野



Information

- 住所：札幌市西区西野1条1丁目 11-27
- 建築年：1978年 ■階建：6階建 ■総戸数：73戸
- 学区：手稲東小学校／手稲東中学校



渡邊 範明 管理員

築年数40年以上のマンションで、入居者さんも長くお住まいの方が多います。エリア的にも穏やかでトラブルもなく、マンション内の人間関係も非常に良いと思います。おかげさまで、私もここでの管理員歴は今年で4年目になりました。今後も「笑顔、安心、安全」をモットーに、お仕事していきたいと思っています。



天気の良い日は手稲山も望めます

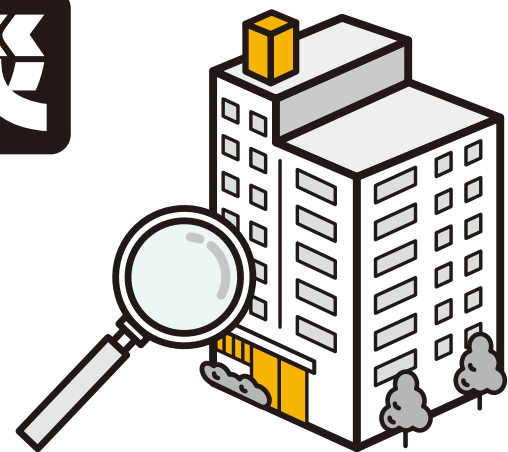
共用スペースには図書コーナーも



マンション防災

ひとりひとりが始められる日頃の備え

いざ災害が起こった時に、自分や大切な人の命を守る。
そのためにはどんなことが必要か、どうすればよいのか。
マンションの「強み」と「弱み」を知り、避難・防災を考えましょう。



マンションの強み

＋ 耐震性の高い構造

耐震基準を満たしたマンションは、建物に亀裂や破損が生じることがあっても、倒壊する確率はたいへん低いです。

＋ 共用スペースの活用

災害対策本部を設けたり、備蓄品を仮置きしたり。子どもの集まる場所としても安心です。



＋ お互いに助け合える

いざというときに相談し合い、まとまって行動することで大きな力になります。

マンションの弱み

－ エレベーターが使えるなくなる

停電すると、エレベーターが動きません。場合によっては閉じ込められてしまうことも。高層階の居住者や障害がある人は移動が困難に。

－ トイレが使えるなくなる

排水管が損傷を受けていたら、トイレは使用できません。その状態で上の階でトイレをすると下の階で汚水が溢れ出てしまいます。

－ 共用設備が使えるなくなる

停電すると照明、機械式駐車場、入り口のオートロックなど共用設備が使えるなくなり、生活に影響が出ます。

いま、できる マンション全体の備え

災害に備えて、建物の設備確認をはじめ、エレベーターの応急復旧や排水管の確認手順、居住者への情報発信などについてのルールを決めておくことが有効です。



- ☐ ポスターなどで防災の呼びかけが十分に行われている。
- ☐ 隣近所の人と、日頃から顔の見える付き合いができています。
- ☐ いざというときの災害対応のスペースを決めている。
- ☐ 管理組合等においても備蓄が十分にある。
- ☐ 消火器・発電機・リヤカーなど資機材がそろっている。
- ☐ 防災マニュアルを作成し、居住者が共有している。
- ☐ 防災訓練を定期的に行っている。
- ☐ 自主防災組織を結成している。
- ☐ 居住者名簿、要配慮者名簿を整備している。



地域ぐるみでの助け合い

日頃から居住者同士でのあいさつや声掛けを通じて顔の見える付き合いをすることや自治会を組織しておくことも重要です。さらには地域の町内会・自治会と連携することなども、災害時に力を発揮することに繋がります。

備えは大切です



太平洋興発が提案する 見守り活動 1

お届け時に **安否確認** を実施

全道176市町村と「高齢者見守り協定」を締結。
2023年度は144件(宅配47件、夕食宅配97件)の緊急対応を行いました。



コープさっぽろの夕食宅配サービス

つなぐ
COOP
SAPPORO

「安心」だから始められる、「おいしい」から続けられる。

管理栄養士監修の旬の食材を使った日替りメニューのほか、食事制限やお身体の状態に応じた健康管理食など豊富なメニューをお届けします。

週1回からでもOK! 組合員さんなら、どなたでもご利用いただけます。

月曜日から土曜日まで、毎日違う「夕食」をお届けします。



※お弁当容器は環境に配慮したリユース容器を使用しています。

お申込み・資料請求 お電話(コープ夕食宅配サービスコールセンター)

0120・279・949

受付時間/
10:00~18:00
※日曜はお休み

●WEB

コープさっぽろ 夕食宅配 検索
https://www.sapporo.coop/content/?id=53

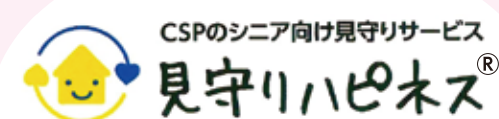
●資料請求
QRコード



お電話でお問合せの場合は、「パンフィックネットを見た」とお伝えください!

太平洋興発が提案する 見守り活動 2

太平洋興発株式会社 × CSP セントラル警備保障



24時間 365日
シニアのくらしを見守ります

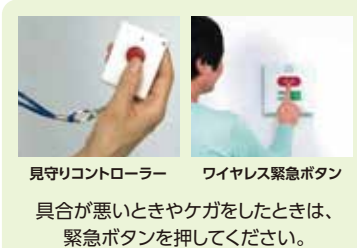


万が一のときに駆けつけます!

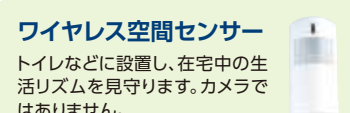
緊急通報サービス + おまかせライフリズムサービス

※駆けつけは無料です。※火災監視サービスやガス漏れ監視サービスもあります。(別途料金)

一定時間センサーが反応しない場合、自動的にCSPに通報され、パトロール員が駆けつけるサービスです。
万が一、緊急ボタンが押せない状況になっても安心です。



見守りコントローラー
具合が悪いときやケガをしたときは、緊急ボタンを押してください。

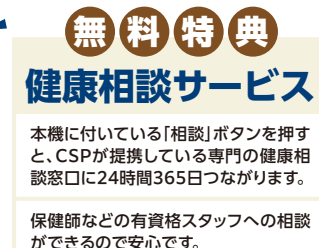


ワイヤレス空間センサー
トイレなどに設置し、在宅中の生活リズムを見守ります。カメラではありません。

ワイヤレス開閉センサー
玄関扉に設置します。



機器レンタル
5年契約
月々
3,850円~
(税抜3,500円~)



無料特典
健康相談サービス
本機に付いている「相談」ボタンを押すと、CSPが提携している専門の健康相談窓口にて24時間365日つながります。
保健師などの有資格スタッフへの相談ができるので安心です。

■通報にはお客様の電話回線を使用します。■サービスにかかわる電話料金と機器の電話料金はお客様のご負担となります。■機器を追加した場合には、別途料金がかかります。■記載の料金は、機器レンタルプラン、5年契約の場合です。■機器レンタルプランの場合、契約期間中のご解約は、残契約料金20%がかかります。なお、機器の撤去費用については、ご契約期間に関係なく機器撤去費用が発生いたします。■機器お買い上げプランもございます。■見守りハピネスは、セントラル警備保障株式会社の商標または登録商標です。

お問い合わせ セントラル警備保障(株)札幌支社 担当: 営業課/加藤哲也 TEL 011-700-2700