

PIPO びぽ

Vol. 307
Jan. 2026



特集

2025年頑張ったこと
2026年の抱負

※本紙掲載の価格表示はすべて(税込)価格です

豊田市駅からスクールバスで7分
トヨタ中央自動車学校
☎0120-0606-55
豊田市三軒町8-18 トヨ中 検索

冬の元気村も楽しさ満点!
雪そり ケレンテ
1日券(3歳以上) 500円(税込)
2026 3/31まで営業中!
営業時間 9:00~16:00(予定)
休業日 木曜、12/31、1/1
12/25(木)、3/26(木)は営業します

豊田市陣中町で創業77年!
安心のリフォームなら オケカネ
橋本建設株式会社
☎0120-35-1420
※年末年始のお休み 12/28~1/4

2026年も
よろしくお願いいたします!
メガタウンとよた 60th
新春初売り セール!
2026 1/3~18日

ご成約特典
期間中ご成約の方にもれなくプレゼント
全車 3万円引き
+ カップラーメン+飲料水 各1ケース
※イラストはイメージです

6つのお約束!
1 総額表示以外のお支払は一切ありません!
※オプション追加と県外ナンバーは別途費用が必要です
2 全車 オイル交換 永久無料!
3 代車 完全無料!
4 金利は 3.9%
5 全車 整備済み渡し、保証付き
6 事故車なし! タバコ臭なし!

大好評 新車・サブスク 未使用車 スマイルプラン 月額コミコミ 定額
車検込み 自動車税込み オイル交換込み 諸費用込み 24hロードサービス付 お問合せください!

全メーカー取り扱い
人気の軽自動車専門店 常時100台!
メガタウンとよた
高橋自動車販売(株)
TEL 0565-24-0660
豊田市丸山町3-41-3 (西松屋さん向かい)
OPEN 10:00~19:00
※年末年始のお休み 12/27~1/2

新車から、ハイグレードの未使用車・中古車が勢揃い!
普通車も取り扱えます!
普通車の新車・中古車もお気軽にご相談ください!

在庫はコチラ! HPはコチラ!

ヤリセール開催

30th Anniversary
新春 GAZA バザール
2026 1/2金・18日
※1/1は休業
X'mas SALE
2025 12/21日まで開催中
GAZA公式HP Instagram
豊田市喜多町1-140 TEL 0565-35-8811
営業時間 10:00~20:00
※店舗により営業時間が異なる場合がございます

障がいをお持ちの方へ
作業所で働いてみませんか?
仕事内容 ゴムパッキン取り付け、封筒詰め作業、PC作業などの椅子に座っての軽作業
送迎あり(要相談)
週1日1時間から体調に合わせて働くことが可能です ●在宅でのお仕事あり
[時給] 当社規定による 年齢不問
[時間] 10:00~15:00(休憩あり)
就労継続支援B型事業所 夢導ワークス
お気軽にお問合せください
TEL 0565-47-7756
営業時間 平日 9:00~17:00
■豊田駅前 豊田市日之出町2-3-5 ■三河豊田 豊田市御幸本町2-203-2
■平針 名古屋市天白区平針4-107 ■瀬戸 瀬戸市緑町1-53

ひまわり1 お正月も! ひまわりテレビ!

ふたりのビッグショー 《初回》1/6火 21:00~
平成5年(1993)から平成15年(2003)まで、10年間放送した音楽番組。
毎回、日本を代表する2組のエンターティナーが共演。良質な音楽とトークで繰り広げるステージ・ショー。

加山雄三 & 海援隊 (1月6日火 21:00~ほか)
谷村新司 & 岩崎宏美 嗚呼! 愛しき青春の名曲集 (1月13日火 21:00~ほか)

時代劇 鬼平外伝 正月四日の客
《初回》1/3土 21:30~
鬼平外伝 正月四日の客
時代劇スター・松平健と演技派・柄本明 出演!!
江戸のとある蕎麦屋。そこで出される“信州さなだ蕎麦”をきっかけに始まる蕎麦屋の亭主と盗賊の不思議な交流。「人の心」と「食べ物」が持つ縁を描いた池波正太郎文学の魅力が凝縮された珠玉のドラマ。

未来へ踏み出す
二十歳の集い
~笑顔が咲く、ハタチの瞬間~
豊田 みよし 長久手
全会場取材!

人生に一度しかない「二十歳の集い」
豊田・みよし・長久手の賑やかな式典の様子や二十歳を迎えた皆さんのインタビュー等をお届けします

20年前の世間の出来事
●愛知万博開催
●郵政民営化法成立
●流行語
「萌え」「クールビズ」「フォー！」

2026年PIPOのテーマは 情熱と行動と笑顔

この1年間、頑張ったあなたは
PIPOの誇りです！

PIPOメンバーズに聞きました！

頑張ったこと 2026年の 抱負

恒例！



「PIPOメンバーズアンケート」
アンケート実施期間：2025/11/20～11/25
有効回答数：275

10代～80代と
幅広い年齢層の方が
お答えくださいました！

2026年の干支は
ひのえうま
「丙午」の年



太陽の火のように明るく情熱的で、自由と行動力にあふれる年といわれます。まさにぴぽのテーマ「情熱と行動と笑顔」にぴったり！
読者の皆さんも、来年は日常の小さな挑戦から、冷蔵庫の整理やお片付けまで、思い切って行動してみませんか？
今年もあとわずか。皆さんの「頑張ったこと」や「2026年の抱負」をたっぷりご紹介！
さあ笑顔あふれる一年にしていきましょう！

7664 よっこさん

受験生が2人いてほぼ勉強しないのを怒り狂わずに耐えた

受験から解放されて旅行にあちこち行きたい

自分を大切に
しなくちゃね

16158 トラゴンフライさん

69歳の今年、3月からアルバイトを始めたこと。決して楽ではないが休まず続けられていること

健康で、妻や子供たちにも災いが来ない幸福な一年にしたい

15931 Hicさん

毎日ウォーキングしています。10kmくらいなら普通に歩けるようになりました

物が多いので断捨離してコンパクトに暮らしたいです

11037 ピヨの富士さん

乳がんの疑いで度々の検査、入院、手術。結果は良性腫瘍で経過観察になりました。頑張りました！

健康のため運動なども始めて、心地よい生活ができるように努力していきたいです

11028 jasminechaさん

仕事です。心身崩しながらがんばったねと褒めてあげたいです

仕事を卒業したので、今まで人に尽くしてきた分、自分を大切にしたいです

13104 ゆきちゃんさん

4人の子どもたちが幸せに過ごせるように、いつも笑顔で優しい母親でいるよう努めた

美容と健康のために、自分の時間を作って体を動かしたい

14482 ゆずこさん

出産！赤ちゃんも、自分も、褒めてあげたい！

みんなが健康で
幸せに過ごせる年

16037 ひなまひさん

寝坊しないで旦那さんのお弁当を作ったこと

10年ぶりに家族が増えるのでより笑顔の増える年にしたい

15357 sayuriさん

たくさん本を読みました。部屋の整理整頓・掃除

まずは健康第一。フットワークを軽くして旅行へ行きたい

4453 ふうママさん

ケアマネ試験一発合格

研修を受けて
ケアマネとして働きます！

12584 ななこさん

持病の進行を止めることはできないが、最低限機嫌よく抑えているのは毎日の献立や計算を頑張ったおかげです

来年も寿命がある限り身体に最善を尽くしてあげたい

4246 さなげのげなさん

サッカー名古屋グランパスのホーム豊田スタジアムでの観戦皆勤出来た事。グランパスの成績は悪かったが、応援出来た事

家族が健康でいられる事

8615 たつきーさん

仕事と家事の両立。朝早く起きて夜ごはんまで作り続けたこと

笑って過ごしたい

9839 ましろさん

仕事！たくさん稼ぎました！

未来も見つ、自分を大事にしてあげたい。初めてのまつエに挑戦したいな

10634 マウさん

夫婦生活の第2のスタートライン主人の定年を迎えました。孤立しがちな男性あるあるにならない様に2人で朝の散歩、ゼロだった家事参加、習い事2つ誘う、プチ就労始め、旅行、家の中で麻雀(2人で2面担当)……etc 嫌味にならない工夫をしました

生き方・考え方を切り替え「走る」から「ゆっくり歩く」を良しとして固定概念を捨て、なんでも有り

11357 都会の村人さん

免許証返納しました！

歩きます！

7884 けろっぴさん

高齢の母の世話を文句を言わずにしたこと

悩み事の無い年にしたい

7500 かばちゃんさん

自治会の区長の仕事を頑張った

映画館でゆっくり映画を観られるくらいゆったりした年にしたい

4143 キー坊さん

66歳になりますが、まだ仕事し続けている事

まだまだ働きたいです

16163 チップさん

エピソード募集に応募して選ばれ、そのお話が絵本にしてもらったこと

健康で、新作絵本や童話の原稿をたくさん書く

16023 みかんさん

引っ越してきて、この街を知ることを頑張った1年でした

もっとコミュニティを広げたいです

みんな
頑張ったね！
素敵だよ！

お送りいただいた
メッセージは
びぽのHPにて
すべてご紹介しています



PIPOは2026年もみなさまに感謝しつつ
充実した情報紙をお届けできるよう頑張ります！

※数字はPIPOメンバーズナンバーです

応募期限
2025
12/31水

締め切せまる！

もっと本を
読もう。
本を
読もう。

PIPO主催 第9回

今年もあなたの感動した本、あなたの好きな本をみんなに伝えよう！

「私のおススメ本」コンテスト

選考審査は、丸善 豊田T-FACE店 千葉店長、びぽ編集室スタッフにて行います。(審査委員長はびぽ編集長)
審査基準は、おススメ文を読んで「読んでみたい！」と感じた強さを、1～10の数字で表して集計します。
入賞発表はPIPOホームページにて2026年2月頃を予定！

PIPO大賞
図書カード
10,000円分
1名様

優秀賞
図書カード
5,000円分
1名様

PIPO特別賞
図書カード2,000円分
5名様

びぽちゃん賞
図書カード1,000円分
5名様

応募方法 1 2 3 の項目と必要事項を添えて、下記応募先までお送りください

1 おススメしたい本の
題名・著者・出版社

2 どんな人におススメしたいか
例・仕事で悩んでいる人、生き方に悩んでいる人など

3 おススメポイントを400文字程度でお書きください
何に感動したか、どの部分がおススメかなど

参加資格 PIPO読者の方ならどなたでも(※お一人でも何冊おススメいただいても結構ですが、1冊につき1つのおススメ文でご応募ください)

対象の本 文学作品、ノンフィクション、ビジネス書、絵本など(※洋書、日本語ではない本、教科書類、マンガ、雑誌、ケータイ小説などは対象外)

必要事項 お名前・PIPOメンバーズナンバー(あれば)・ペンネーム・年齢・性別・ご住所・電話番号

応募先 【郵送】〒471-0876 豊田市金谷町6-54 【FAX】0565-33-2205 【E-mail】pi-po@pi-po.jp

びぽ編集室「私のおススメ本」係 ※件名「私のおススメ本」とご記載ください

※おススメされた本とおススメの文章は、紙面またはHP上でご紹介する場合もございます。
お送りいただいた原稿は、返却いたしません。
著作権はびぽ編集室に帰属します。

家づくりに必要なのは、情熱と行動。
そして、家族の笑顔です。🌟



古書とサブカル買取

衣書店

Koromo Shoten

**プロの店主が
適正査定
します！**

ご自身の判断される前に
当店へご相談ください！

得るは 捨つるにあり

時間、労力、プライド、現状：
そしてモノも。
本もクルマもまずは手放しますか

古本

- 専門書・学術書・古い
- 宗教書・美術・刀剣
- 書道・東洋関係
- 戦前の古書・和本 など

サブカル

- ゲーム・DVD
- プラモデル・フィギュア
- アイドル・鉄道
- レコード・昭和レトロ など

出張・持込買取いたします

お持込みの際は事前にお電話ください

持込買取の際には身分証明書
(免許証・保険証・パスポートなど)
もしくはコピーのご用意をお願いします

豊田市出身、
在住の私が
伺います！

買取査定のお申し込み・お問い合わせ

TEL 0565-50-5489

電話受付・出張買取時間 10:00～20:00

衣書店

豊田市水源町4丁目6番地

- 遺品整理・生前整理・引越し
- 施設・事務所整理・寺社・仏閣

LINE

PIPOメンバーズ 限定プレゼント!

まだメンバーになっていない方は、応募と同時にメンバー登録もできます!

応募締切 2025年12/31(水)

応募はこちらのQRコード▼
またはPIPOのHPから

A わんにゃんどーム2026 in Aichi Sky Expo

ペアご招待券 3組 6名様

日時 2026年2月21日(土)・22日(日)
10:00~17:00 ※再入場可
(最終入場は16:30)

会場 Aichi Sky Expo
(愛知県国際展示場) ホールF
(常滑市セントレア5-10-1)

入場料 前売券 おとな 1,800円(当日2,000円)
子ども 800円(当日1,000円)
※子ども料金は3歳以上12歳以下(3歳未満は無料)

B やきものワールド in ポートメッセなごや

ペアご招待券 10組 20名様

日時 2026年3月5日(木)~9日(月)
10:00~17:00
(最終日16:00終了)
(最終入場は閉場30分前)

会場 ポートメッセなごや
第1展示館
(名古屋市港区金城ふ頭2-2)

入場料 前売券800円 当日券1,200円
※小学生以下無料

チケットは各種コンビニ・プレイガイドで販売中!

プレゼント提供: わんにゃんどーム運営事務局・やきものワールド実行委員会事務局(テレビ愛知 事業部内)

あなたも/ **ママンクラブ** に **はいろいろ!**

登録・年会費 無料

会員登録は HP から

【メルマガでこんなお知らせを配信中!】

- 各イベント先行受付
- 読者レポーター募集
- 限定アンケート
- 限定プレゼント企画
- ママ向けセミナー案内
- 親子向けイベント開催情報

NEW! イベント情報もチェック!

「ぴぽママンクラブ」の インスタグラムができました!

ぜひフォローしてね!

Instagram QRコード

次回のセミナーは インスタを見てね!

OMOCHI

父がいた時に、臼と杵でつくたてのお餅を大根おろしと醤油で食べたのが美味しかったのが、思い出されます。

◆ 15804 ミサさん (60代)

昔、社宅に住んでいた頃はみんなで餅つきをしました。

◆ 12306 まなママさん (50代)

夫の実家で年末に餅つきをやります。子供たちが小さかった頃は皆参加していたのに、だんだん大きくなってきたら徐々に会ういとこ遠とゲーム三昧で部屋から出てこず、大人だけで餅つきしてます。

◆ 8676 みふいさん (40代)

師走に自治区で行われるお餅つきが大好きです! つきたてのお餅に勝るものはありません。

◆ 13732 ごろごさん (30代)

秋祭りのもち投げて、家族5人で189個獲得したので、しばらくお餅生活だったこと。

◆ 11701 なひさん (30代)

美味しくてお腹も満足! あなたはどんな食べ方が好きですか?

昔寒い日におばあちゃんがストーブの上で焼いてくれて、砂糖醤油をつけて海苔で巻いて握りこたつで食べたのが今でも忘れられない。

◆ 16037 ひなみさん (30代)

パン焼き器でもちも作れるのでお雑煮用に丸餅を作ります。ついでに中にあんこも入れると炊き立てでおいしいあんこもちが食べられます。

◆ 12635 とくさん (40代)

毎年12月、地域で餅つきを行っています。つきたてをあんこ、納豆、きな粉、だいこんおろしで振る舞ってます。

◆ 7122 はるさん (60代)

子供のころは家族総出で杵と臼でついて、皆で丸めたものです。

◆ 8134 さくら散歩さん (70代)

小さい頃、祖父の家でみんなで餅つきをして、楽しくて美味しかった。新年の準備を丁寧に整えることの大切さを学びました。

◆ 9178 まめさん (40代)

入れ歯になって、餅は天敵と気付いた。迂闊に食べると入れ歯が外れる。

◆ 16158 トラゴンフライさん (60代)

父方の実家がお米屋さんで、そこで作るお餅も絶品! うす味のお出汁で少しくたたになるまで煮たお雑煮がたまりません。

◆ 12096 白菜さん (40代)

うちの父はお雑煮にお砂糖を入れて食べてました…。

◆ 7664 よっこさん (50代)

秋祭りで拾ったお餅を冷凍にしておき、お正月にぜんざいに入れて家族に出します。

◆ 14750 ももちゃんさん (40代)

『おもち』にまつわるエピソードや思い出、お気に入りの食べ方などをお聞きました!

1つのお餅を半分に切り、2つ食べた気分になる(ダイエット中にやりました)。

◆ 12907 みえちゃんさん (60代)

『ゆく年くる年アンケート』より
アンケート実施期間: 2025/11/20 ~ 11/25
有効回答数: 275
※数字はPIPOメンバーズナンバーです

お正月に『おもち』を用意する方は、どうやって用意しますか?

スーパー・ドラッグストアで買う
親戚や友人から分けてもらう
餅つき機で作る
杵と臼でつく
その他...

●お米屋さんで買う
●和菓子屋さんで買う
●パン焼き機で作る など

あなたは、お正月に『おもち』を食べますか?

はい
いいえ
その他...

PIPOメンバーズおすすめの『おもち』の食べ方!

2025年1月号PIPO読後アンケート
プチアンケートより
アンケート実施期間: 2024/12/21~12/26
有効回答数: 145

順位	票数	おもちの種類
1位	23票	きなこ
2位	20票	お雑煮
3位	18票	磯辺
4位	16票	おしるこ・ぜんざい
5位	15票	砂糖醤油
6位	8票	チーズ・海苔
7位	6票	醤油
8位	4票	あんこ・大根おろし醤油
9位	3票	磯辺チーズ・大根おろし・鍋の締め・餅巾着
その他		たこ焼きに入れる バター醤油 ピザ モッフル あんバター うどんに載せる くるみもち ごはんと炊く しゃぶしゃぶの具 せんべいにする

New Year キャンペーン

コンフェティ

限定 初めての方 コンフェティ全店にて一年以上ご無沙汰の方

『さくら浄水店』『ひまわり高橋店』にご来店の方

※一般女性限定

特別料金

※この期間に、試み技術とセンスをぜひ体験ください!

シャンプー + カット ※女性限定 通常料金 ¥6,050 **¥3,620** (税込)

カット + カラー ※女性限定 通常料金 ¥12,100 **¥6,980** (税込)

カット + パーマ 通常料金 ¥13,200 **¥7,980** (税込)

カット + カラー + トリートメント 通常料金 ¥15,950 **¥8,980** (税込)

カット + パーマ + トリートメント 通常料金 ¥17,050 **¥9,800** (税込)

さくら浄水店 限定

ひまわり高橋店 限定

キャンペーン期間 2026 1月末まで

美容室 Confetti

■営業時間 [水~土] 9:30~19:00
[日・火] 9:30~18:00
※年末年始のお休み 12/29~1/2

Confetti さくら浄水店 ご予約はこちら

TEL 0565-46-6161
豊田市浄水町2丁目25-8

Confetti ひまわり高橋店 ご予約はこちら

TEL 0565-42-8084
豊田市高橋町4-145

さなげアドベンチャーフィールド
のぞみ動物病院
浄水駅
浄水中学校
名鉄豊田線
浄水小学校

高橋中学校
高橋交流館
豊田高橋郵便局
高橋文庫
JAあいち豊田高橋支店
高橋西公園

近視治療について県内最多の患者を診られている松田先生に名古屋市内での専門外来設立についてお聞きしました。

近視治療外来

当院は、近視治療（ICL、オルソケラトロジー、レーシック）において愛知県で最大患者数のクリニックとなっており、かねてより名古屋市内の眼科より専門外来の依頼がありました。2026年より非常勤医師が1名増えますので専門外来に協力することになりました。

山之手眼科

豊田市御幸本町2-200-5
TEL 0565-28-7144

■休診日 火曜・木曜午後
■診療時間【午前】毎日 10:00~13:00
【午後】月・水・金 15:20~18:30
土・日・祝日 14:00~17:00
※年末年始は12/30~1/4休診

Dr. MatSuda
be Happy!

鶴舞線・植田駅の眼科

Vol. 135

山之手眼科 松田淳平院長

新規医師 月曜日の外来は、トヨタ記念病院眼科医長の高岡佐千子医師に担当して頂きます。

高岡医師は長年にわたりトヨタ記念病院で医長として外来手術をされてきました。以前に高岡医師の診察を受けておられた方やご希望の方は月曜日にご来院下さい。私（松田）の診察を希望される方は水金土曜日にこ来院下さい。

情熱は精神と肉体の健康を保つための基盤

いきいきと自分らしく生きるために **情熱は不可欠なのです!**

令和7年に大流行の百日ぜき。令和8年も引き続き注意していきましょう。

百日ぜきについて

呼吸器の感染症 百日ぜきは、ボルニア・パータスという細菌が引き起こす呼吸器の感染症です。症状は、長く続く激しいせきで、特に子どもでは発作的にせき込み、最後や接触感染です。

に「ヒュー」という笛のような吸い込み音が出る場合があります。時には百日ぜきが続くこともありますが、百日ぜきと呼ばれては、飛沫感染や接触感染です。

Dr. INOUE
笑門には健康来る!

Vol. 228

井上医院 井上裕康院長

初期は普通の風邪の症状 初めのうちは普通の風邪に似て、鼻水・くしゃみ・軽い発熱などが見られますが、1〜2週間ほどで症状が悪化し、強いせきが数週間から数ヶ月続きます。大人がかかる典型的な音が、出ないこともあり、長引くせきとして見過ごされやすく、周囲の人にうつしてしまう危険があります。せきやくしゃみをする際は、ハンカチや袖で口と鼻を覆ったり、できればマスクを着用しましょう。

乳児の感染には特に注意

乳児が感染すると、呼吸困難、けいれん、肺炎などの重い合併症を起こしやすくなり、命に関わることもあります。治療には抗生物質が用いられますが、せきそのものを止める効果は限定的で、早期診断が大切です。

最も有効なのは予防接種

日本では4種混合ワクチンとして生後2、3ヶ月ごろから接種

コンタクトレンズなら **生協前コンタクト** メグリア本店 南向かい

お求めやすい価格にて皆様のご来店をお待ちしております!!

ナイトレンズ治療をおこなっています!

院長自身も受けたICL手術も好評です!

●視力0.09→1.2 (小学生 男子) 保護者のコメント... 運動中に眼鏡で怪我をしたお友達がいたので、裸眼で運動させられるので安心です。

●視力0.4→1.2 (小学生 男子) 本人のコメント... サッカーを習っていて、前までは見えづかったけど、ナイトレンズをやったうちにだんだん見えてきてサッカーのプレーがやりやすくなった。

●視力0.08→1.5 (中学生 男子) 本人のコメント... 1.5見えるようになったとは思わなかったで、眼鏡からナイトレンズに変えて良かった。

※コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談のうえ、検査・処方を受けてお求めください。医師の指示に従い、定期検診を受けてください。ご使用前に必ず添付文書をよく読み、取扱方法を守り、正しく使用してください。 ※ご来店の際は健康保険証をお持ちください。

生協前コンタクト TEL090-2131-7144 豊田市御幸本町2-200-5 2F 18時まで営業 火曜日定休

井上医院 INOUE MEDICAL CLINIC

●内科 ●小児科 ●皮膚科 ●リハビリテーション科

豊田市竜神町17番1 井上医院 豊田 検査

TEL 0565-26-0800

■休診日 木曜午後・日曜・祝日
■診療時間 月～金 9:00～12:00 / 16:00～19:00
土 9:00～14:00
※年末年始は12/28～1/4休診

「青あざは3種類」

青あざには「蒙古斑」「異所性蒙古斑」「太田母斑」があります。蒙古斑は出生時からお尻を中心に確認できる青あざのことで、10歳までにほぼ全員が消滅しますが、お尻に残りますが、お尻以外に出る場合もありません。見た目が青い場合は「ライザ」治療となります。

「顔面に出る太田母斑」

額、目の周り、頬に生じる青色もしくは褐色の斑は太田母斑といえます。女性に多く、生後間もなく発症するものや思春期などに発症する遅発型があります。太田母斑は蒙古斑とは異なり、自然に消えていくことはありません。見た目が青い場合は「ライザ」治療となります。

「青あざの治療について」

青あざはレーザー治療になり、症状や部位によっては保険適用となります。治療回数は色の濃さや母斑の範囲などによって個人差があり、複数回必要な場合は、3ヶ月程度期間を空けて行います。リスク、合併症としては色素沈着（治療部位の色が濃くなる）や、色素脱失（照射部位の色が白く抜ける）などがあります。青あざ等でお悩みの方は専門医にご相談ください。

次回は「茶あざ」「赤あざ」についてお話しします。

Dr. Kato
はあとハーモニー

Vol. 2

豊田かなでクリニック 加藤友大院長

直感とエビデンスの科学的根拠について

コレステロールや糖尿病の治療では「数値を下ければ安心」となるべく正常値に近づけると思うのが自然な感覚ですが、実際には一部のコレステロールや血糖値を下げる薬で、数値を下げて心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが必ずしも減らないことが、後の研究で明らかになりました。

「糖質制限」は血糖値の上げすぎはよくありません。

「HbA1cを7%以下」とよくいわれますが、年齢や持病などによって目標値は異なります。高血圧の薬に関しては、薬の種類も大切ですが、血圧をしっかりとコントロールする方が重要とされています。合併症により異なります。

LDLコレステロールに関しては、心筋梗塞などをお患った方では、なるべく低い値がいいと考えられています。コレステロールの上げすぎはよくないという直感は、これまでの臨床データからは否定されます。

心筋細動という不整脈に関する情報、昔と今では治療方針が変わってきています。

情報があふれる時代だからこそ、医療情報があふれる時代です。便利な一方で、その情報が「本質にエビデンスに基づいているか」を見極めるのは、専門家に任せてもらって、健康法がいかに正しいかという情報に迷ったときはお気軽にご相談ください。

Dr. Taigaの Don't worry

あざについて・上

生まれました、あるいは生後間もなく見られる「青あざ」「茶あざ」「赤あざ」について、特徴や治療法をお話しします。今号は「青あざ」について。

「青あざの治療について」

青あざはレーザー治療になり、症状や部位によっては保険適用となります。治療回数は色の濃さや母斑の範囲などによって個人差があり、複数回必要な場合は、3ヶ月程度期間を空けて行います。リスク、合併症としては色素沈着（治療部位の色が濃くなる）や、色素脱失（照射部位の色が白く抜ける）などがあります。青あざ等でお悩みの方は専門医にご相談ください。

次回は「茶あざ」「赤あざ」についてお話しします。

豊田たいが皮膚科・形成外科・美容皮膚科

豊田市丸山町2-84-1
TEL 0565-42-4112

看護師・医療事務 各1名募集!

※年末年始は12/28～1/4休診

豊田かなでクリニック内

医療アートメイク

パウダー眉 リップ アイライン

【自由診療】 無料カウンセリングも随時ご予約承ります。お気軽にどうぞ。TEL.070-2310-4174

医療アートメイク看護師 risa

このようなお悩みありませんか?

スマホ首 姿勢が悪い 骨盤の歪み 猫背 反り腰 巻き肩

一人ひとりに合ったカウンセリングと施術で姿勢や歪みの改善が期待できます

猫背・骨盤矯正 (PIPOみたくで)

産後の骨盤ケア 産後キャンペーンも開催中!

初回お試し **1,980円** (税込)

※初回通常6,600円(税込) ※お一人様1回限り ※2025年12月30日(火)まで

豊田まえやま整体院 TEL0565-28-1811

豊田市前山町 2-2-37
【受付時間】 9:00~12:00 / 15:30~20:30
【定休日】 水曜午後・土曜午後・日曜
※年末年始のお休み 12/31~1/4

寒い季節に **心強い味方です!**

黒にんにく「くろすけ」発酵食品

PIPOメンバーズ価格(メンバーズカードをご提示ください)

50個 25,500円
20個 10,600円

※PIPOメンバーズでない方は、1個600円×個数となります。

【ご購入はびば編集室へお越しください】

●売り切れの場合がございますので、お電話にて在庫をご確認の上お越しください。
●現金にてお支払いください。(カード利用不可)

びば編集室 TEL 0565-32-6015 豊田市金谷町6-54 平日9:00~18:00 (土・日・休) ※年末年始は12/27~1/4休業

りんご果汁入り「黒にんにくゼリー」

7本入 864円
14本入 1,620円

大好評 お取り扱い中!

医療法人 古井医院 **ふるいクリニック** (仮)

内科 循環器内科

2026年5月中旬 **リニューアル開院**につき **オープニングスタッフ募集**

●看護師さん ●医療事務さん ●臨床検査技師さん

ご応募・詳細はこちらをご覧ください

地域のみならず安心していただけるクリニックを目指します

豊田市泉町 1-3-1 (名鉄バス「泉町1丁目」バス停より徒歩約1分)

びば編集室のホームページ SNS 更新中!

編集後記 Facebook @pipohensyushitsu

PIPO Instagram @pipo_toyota

ママクラブ Instagram @maman_club_toyota

ど、詳細は分からなかったのですが、今回良く理解できました。(8766 クミコさん)

103万円の壁が気になりました。自分らしい働き方をしたいと思うし、働くママを国も税金などのことから、もっと支援してほしい。(11930 だんごさん)

●『お金のこと』子どもにNISAの話を聞かされてコラムを真剣に読みました。今までのコラムも読み返したいと思いました！(4078 カヨさん)

P PIPOのバックナンバーは、WEBサイトから見ていただけます(^O^)

5月に詐欺にあい、もう少しでお金を振り込んでしまおう所でした。誰かにすぐ相談すれば良かった、と思いました。

(14132 ゆかりんさん)

●長男がインフルになり、キッチンの換気扇を登校可能日まで24時間フル稼働させてたら、奇跡的に残りの家族は感染しませんでした！換気大切です！

(11701 なひさん)

P 情報のシェア、ありがとうございます！

●クリスマスケーキのアンケート結果が、食べない方もおられれば、結構な量を使った方がる方で幅広く、とても面白かったです。私はと言うと、年々量を食えられなくなってき

P 2026年もPIPOと一緒に素敵な一年に
していきましょう～！

※「読者の広場」に掲載された方にびぼポイント100Pを
さしあげます。
※いただいたおハガキ等は紙上掲載させていただくことが
あります。匿名やペンネームの方はその旨を明記してください。
※数字はPIPOメンバーズナンバーです。

安シネマワールド安城 **ら**シネマワールドららぽーと安城

安	5	アバター：ファイヤー・アンド・アッシュ	12/19～	上映中スケジュール・予約
安	5	新解釈・幕末伝	12/19～	こちらから▶
安	5	楓	12/19～	
安	5	ビューティフル・ジャーニー ふたりの時空旅行	12/19～	
安	5	映画ラストマン -FIRST LOVE-	12/24～	コロナワールド 
安	5	劇場版『緊急取調室 THE FINAL』	12/26～	
		ガールズ&パンツァー		
		もったらぶらぶ作戦です！第1幕	12/26～	
	5	この本を盗む者は	12/26～	毎週月曜 シネマワールドマンデー 1,300円
	5	迷宮のしおり	1/1～	毎週金曜 メンバーステイ （ポイントカード持参の方） 1,200円
安	5	ワーキング・マン [PG12]	1/2～	
安	安	Road to CODE GEASS 20th Year	1/6～	
		五十年目の俺たちの旅	1/9～	
	5	コート・スティーリング	1/9～	
安	5	『機動戦士ガンダム 閃光のハサウェイ』再上映	1/16～	
安		28年後... 白骨の神獣	1/16～	
	5	ウォーフェア 戦地最前線 [PG12]	1/16～	

『アバター:ファイヤー・アンド・アッシュ』12/19～公開

アバターとして潜入した元海兵隊員のジェイクは、バンドラの先住民ナヴィの女性ネイティリと家族を築き、人類と戦う決意をする。しかしアッシュ族のヴァンは、人類と手を組み復讐を果たそうとしていた。バンドラの知られざる真実が明らかになる時、かつてない衝撃の「炎の決戦」が始まる！

©2025 20th Century Studios. All Rights Reserved.



1 El Cielo2020コンサート
『CINEMA×PIAZZOLLA』ペアで招待券
ピアソラと映画音楽の胸に迫る
ハーモニーをぜひお聴きください！ **5組10名様**

日時:2026/2/8(日)
14:00開演
会場:豊田市コンサートホール

詳しくは
下の記事を見てね！

提供 とよた・音楽の大河プロジェクト
090-4191-4638 (柳澤)



2 グリッピーのシールシート 10名様

みんな大好き『どんぐりの里 いなぶ』の
マスコットキャラクター、
グリッピーのシールシートです！
(大きさ:A6サイズ)



提供 株式会社 どんぐりの里いなぶ
豊田市武節町針原22-1

**3 シネマワールドチケット
ペア無料鑑賞券**

※こちらの招待券は4DX観劇には
ご利用いただけません。

4 天然温泉コロナの湯
入泉無料券 &
コロナキャットボウル
ボウリング1ゲーム無料券
のセット **5組10名様**

3 4
提供 安城コロナワールド
安城市浜富町6-8
TEL 0566-74-0604

①ご希望プレゼント(第2希望まで)と
選んだ理由
②今月号の感想
③その他ご意見、ご感想など



2026
1.1 ▶ 1.31



朱磨呂さんは関西で人気の
大ベテラン異色占い師。
個人的に占ってもらいたい方は
ぴば編集室までお電話ください。
(占いは有料です)

3.21-4.20 らず一歩ずつ歩んで行けば思った以上に結果良し、感を信じて気楽に行こう。何事もゆったりがテーマの今期は旅も楽し。人とは比べず少しずつ成長して行くのを褒めてやれ。仕事は吉。今迄の経験が底力、やり抜けば成果は上々、周囲にはお陰様を連発しておこう。金運は並。何とかなれる。欲しい物は買い住まいにも揃え。恋愛は近場吉。

4.21-5.21に勉学等。ブログやSNSもよし。趣味や学びで知り合った人との意見交換も○。それを楽しんで続ける内に不思議と悪習や無精、つまらぬ思い込みや付き合いが遠退いて行く。仕事はみ。特に後半は抜擢や重責を担う大切な時、腕の見せ所と心してやり抜けば我ながらの結果に満足。金運は並。工夫しつつ上手くやる。貧乏なし。恋愛は赤れ。

6.22-6.21 こちらも上辺だけの付き合いはやめて気心の知れた人々と何かを始めるは大きな招福、交友関係の深まる今こそよく見回そう。物や行動等に価値を感じれば幸福の発見と考えよ。仕事は上昇気流、連帯感を深めよう。皆で学び成長する形で引張って行く事。金運は吉。買物や貯蓄に資産運用、副業も良い。棚ボタ迄期待。恋愛は後半に花。

6.22-7.22 チャンスに恵まれる今は
同じ処にじっとしてはダメ、しっかり動き回り一歩上のステージに立つ。行いが評価され自信もつく今期はヘルムも余裕、積極的に笑顔で恩を売れ。仕事は並だが何かを始めたり発表やアピールを積極的にし続ければ吉と化す。真剣に取り組んで行け。金運は後半吉。儉約も大切だが出すべき時は出せ。恋愛は天下。

7.23-8.22。のやりたい事や今迄心に
秘めていた夢を現実化させる為に動き
出す。辛いお誘いも増える今期は
大小問わず今イチ気の進まない事で
も乗るが良し、動のリズムが出来てく
る。仕事は吉。過去の失敗など屁と思
い今を頑張ろう、力を尽くすその姿に
周囲の信頼度もUP。金運は並。財布
の紐は固くして計算大切。借債バクチ
招く。恋愛は真心。

23-9.23 慣等にこだわらず大きく目を
 広げれば別世界が見えてくる。身内
 他人に関係なく気の合う仲間と何か
 を始めるは交友を深める素、何気ない
 人とのお喋りも思わぬヒントと福
 呼び。仕事は後半甘。職場以外のお
 付き合いに思わぬ朗報あり。積極的
 に異業種や友人と出会い楽しむ。
 金運は又。交友に少々違いは覚悟、別
 の姿で返る。恋愛は全開。

9.24-10.23
は黄信号を感じたら即距離を置く事。交友関係が広がる時でもあるが無理に合わせようとせず身をもちろ。感は芽えるので個々の腹の内に裏読みして本性をよく見極めよ。仕事は吉。目標を先上に定めて突進して行く姿に引き上げの目も徐々に集まり信頼も高まる。素直な己をアピールし続けよ。金運は並だが価値ある物は買って福。恋愛は楽しめる。

10.24-11.2 かしていればどうって事ない。散歩でもいい、乗り物に乗って移動する事だと同じく。いっそ大自然を求めて旅行にも出掛けるか。オフはゆったり過ごす事。仕事は並。今月というより今年は学びの年と考え仕事のスキルは勿論、生きるという仕事を深く掘り下げてみよう。金運も並。節約第一だが旅や向上の為なら深く遣へ。恋愛は小体し

13-23.12.2 ライして行こう。趣味等の得意分野のアピールは注目の的、更なる発展を目指して行け。周囲には気軽に話しかける事を心はずれ思わぬ発想をいくつか頂け気も軽くなり目標も定まってくる。仕事は並。誰が何と言うのが今は己を貫こう。考えるなんと実際にこだわっているだけの事、己を信じよ。金運は吉。要るなら買え。買すな。恋愛は受け。

12.22-1.20 付きと成長の基となる。家族も含めあらゆる人々を偏見を外して改めて見直してみれば己の心の狭さを理解でき一回り大きくなる。人は人と思えば気も楽、ホマにそでや。仕事は後半半、外にも目を向けきれぬ人との会話が招福。マイナス面の改善には力を注げ。困り事は頼れる人に即相談せよ。金運は吉。真剣に増収に打ち込み。恋愛は魅力全開。

21-2.18 け入れてみよ、感の芽で
難もなく古方へとつなげて行けるは
す。対人関係が活発になり己の言動
が周りを刺激を与えそれが魅力と化
してこちも目から鱗のお話を頂ける
。仕事は。手を抜かず与えられた
事はこなし苦手と感ずるなら遠慮せ
ず人に頼ろう。焦らぬ事。金運も並。
計画的に上手くやれる。暮らしの見
直しは福呼び。恋愛は後半期待

2.19-3.20 スに巡り合え周囲の期待を集める。人気運も高まる今こそ心してあらゆる事に挑戦して行けば成果は案ずるより産むが易し。結果など気にせず気楽に突き進め。仕事は並。すべし事だが片付け変化を求めると。流れには乗り目立つ事は控え頑張らずいそおフを楽しめ。金運も並だが計算は出来る。お金についての見直しし。恋愛は充満期。

とよた・音楽の大河コンサート



El Cielo2020

CINEMA×PIAZZOLLA

記憶に刻まれた名映画の旋律と、
人生をえぐるピアソラの叫び

2026.2/8回

【開演 13:30】 豊田市コンサートホール
【開演 14:00】 (豊田参合館10階)

チケット 【全自由席】 一般 3,000円 / 学生 2,000円 / 小中学生 無料 *未就学児入場不可

窓口 購入

- 豊田市コンサートホール事務所 (豊田参合館8階)
- 豊田市民文化会館

ネット 購入

- チケットぴあ Pコード313-763
- イーブラス

郵送 購入

チケット郵送をご希望の方は下記のいずれかの方法にて ①名前 ②住所 ③電話番号 ④予約枚数 ⑤一般/学生/小中学生 をお知らせください

- とよた市民活動情報サイト
- 電話 090-4191-4638(柳澤)

PIPOメンバー特典 一般 2,700円 学生 1,800円

下記よりPIPOメンバー会員番号を併せてお伝えください




公式LINE こちらから→

主催：とよた・音楽の大河プロジェクト

特別養護老人ホーム さくらレジデンス

TEL 0564-66-2122

岡崎市仁木町東郷8-1 担当／橋本

看護師 介護士 募集!

豊田から通える、未経験OKの職場です!

雇用形態	正社員
職 種	看護師、介護職員
勤務地	岡崎市仁木町東郷8-1
内 容	特養ホームでの看護・介護
時 間	① 8:30～17:30 ② 7:00～16:00 ③ 12:00～21:00 ④ 21:00～翌7:00 ※看護は①のみ（④は希望者）
休 日	週休2日（4週8休）
給 与	看護／月給250,000円～ 介護／月給230,000円～
資 格	看護／看護師 介護／不問
待 遇	昇給あり、賞与あり（4カ月分以上／年）、65歳定年 通勤手当 扶養手当 住宅手当 社会保険 完備
応 募	お電話ください! 見学のみ可!



Benesse
ベネッセの住宅型有料老人ホーム
2026年2月開設(予定)
リハビリホーム
グランダ 豊田市役所前
[豊田市元城町4-58]
○名鉄三河線・豊田線「豊田市駅」東口より徒歩10分(約650m)
○愛知環状鉄道「新豊田駅」より徒歩13分(約900m)



新豊田駅 T-FACE B館 豊田産業・文化センター T-FACE A館 三井住友 豊田市中央図書館 西町5丁目 西町4丁目 豊田市役所 市役所前 豊田市博物館 豊田市美術館

『完成披露内覧』 受付中
事前予約制 各回限定2組様
日時 2026年1/4(日)～31(土) 各日とも10:00～17:00 ●ご希望の日時を前日までにご予約ください。
会場 リハビリホームグランダ 豊田市役所前
ご来訪の皆様にはマスク着用、体温測定、手洗い、アルコール消毒等のご協力をお願いいたします。
居室の先行予約 受付中!(先着順)
●居室のご予約は先着順のため、ご希望の居室をご案内できない場合もございます。あらかじめご了承ください。

詳しくはWEBで! グランダ 豊田市役所前 検索 <https://kaigo.benesse-style-care.co.jp>
ベネッセスタイルケア お客様窓口 0120-17-1165
受付時間 9:00～18:00(土・日・祝日含む毎日) G5121599

【ホーム概要】■類型/住宅型有料老人ホーム■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上■居住の権利形態/利用権方式■利用料の支払方法/選択方式(全額前払い方式/一部前払い一部月払い方式/月払い方式)■居室区分/全室個室

「リハビリホームグランダ 豊田市役所前」は、住宅型有料老人ホームです。自立から要介護5の方までご入居いただけます。要介護認定を受けている方は、居宅介護支援事業所等の介護支援専門員(ケアマネジャー)にケアプランの作成をご依頼いただき、そのプランに基づいて、地域の介護保険サービスをご利用いただくことができます。ホーム併設の弊社訪問介護事業所(申請予定)においても、ご利用に関するご相談を受けることが可能です。なお、要支援認定を受けている方等、介護保険法に基づく総合事業サービスの利用をご希望される場合には、ホームによってはホーム併設の弊社訪問介護事業所(申請予定)のサービスをご利用いただけない場合がございますので、まずは弊社お客様相談担当へご確認ください(※介護サービスの費用は別途がかかります)。

PIPO メンバーズ 大人のクラブ活動 参加無料 子どもたちも集って ホッ! 遊び盛りのみなさんを募集中!

いつまでも興味津々 豊田市をすみすまで! まちなか探検隊	懐かしいレコードや歌で 青春時代をもう一度! アナログ愛好会	今回のテーマは「情熱」 本好きさん集まれ	楽しく脳トレ! ほどよい疲れで 快適な睡眠を! 大人のボードゲーム倶楽部	おしゃべりしながら 楽しいひとときを! 手仕事サークル
●不定期開催 10時～12時(予定) ●名鉄豊田市駅 階段下集合 参加希望の方は、お電話でお申し込み下さい。	●毎月第2回目 土曜日 ●9時30分～12時(予定) ●びーとる一む	●毎月第3回目 金曜日 ●10時～12時(予定) ●びーとる一む	●毎月第1回目 水曜日 ●13時～16時(予定) ●びーとる一む	●毎月第4回目 金曜日 ●10時～14時(予定) ●びーとる一む
3/24(火) 開催	1/10(土) SPレコードを楽しもう	12/19・1/16(金) 開催	1/7(水) 開催	12/26・1/23(金) 開催

●「びーとる一む」は ぴぽ編集室1階の会場です。 開催場所や詳しい内容などのお問合せ・お申込み先 **ぴぽ編集室 TEL0565-32-6015 豊田市中谷町6-54**

読者プレゼント 応募締切日 2025 12/31
子どもたちが食べている "安全でやさしいコロッケ"を、大人にも!
豊田市内ではなかなか購入しづらいこのコロッケ。そこで今回、読者プレゼントとして特別にご用意いただきました!
人気コロッケをぎゅっと詰めた お試しセット ●通常バージョン ●レンジバージョン [2,000円相当]
10名様にプレゼント!
WEB応募 はこちら 応募方法はFAX応募 お名前・住所・電話番号・応募動機を明記の上お送りください
[はがき] 〒471-0876 豊田市中谷町6-54 ぴぽ編集室「コロッケプレゼント係」まで [FAX] 0565-33-2205
提供 合同食品株式会社 大阪府豊中市名神口1-15-2 オンラインショップ

※クール便のため提供先から直送となります
※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます

じゃがいも 自然農福の力 今枝雅加良さん 豊田市手呂町山ノ田336-20
肥料・農薬を使わない自然栽培の「自然」と、農業と福祉の連携を表す農福連携の「農福」。自然栽培で農福連携を行い「自然」も「人」も幸せになれる農業のチカラになりたいと奮闘中。

「自然栽培じゃがいも」コロッケが 全公立学校に登場!
みっけ! P 豊田市の学校給食がすごい! R7年12月から
コロッケ大好きみなさま、知っていましたか? 豊田市の公立学校給食では、これまで一部の学校では始まっていたが、令和7年12月15日から、市内すべての公立学校で、自然栽培の豊田産じゃがいもを使ったコロッケが提供されています。
豊田市内の福祉事業所「自然農福の力」で栽培された、農業も化学肥料も一切使用しない自然栽培じゃがいも。そのじゃがいもが、シンプルで素材の味が引き立つコロッケに仕上がっています。
全国でも、自然栽培×農福連携食料を約5万食規模の給食で提供している自治体は豊田市だけ!
友宏さんが、本物の味を知り食について考える食育活動支援の一環として、豊田産のじゃがいもを始め、全国各地の良質素材を使い続けています。

食べるものは、やっぱり「安心・安全」がいちばん。
だからこそ、家族にとっては「学校給食で何を食べているんだろう?」という心配は尽きません。
今回のこのニュースは、その不安をスッと晴らしてくれるもの。
子どもたちに、素材そのままのおいしさを伝えていこうとする豊田市の食育の取り組みが、また一歩進んだ瞬間です。
ぴぽも、そんな豊田市の食育活動をこれからも応援していきます。

コロッケ社長・和田友宏さん(中央)と「自然農福の力」今枝雅加良さん(右) 学校給食で提供されているコロッケの献立イメージ