

# アミークス

東海地区信用金庫年金友の会 (TOSNET) の会報誌

AMICUS  
ラテン語・友人の意  
vol.95

2020年4月1日発行



〔久能山東照宮〕  
久能山東照宮（静岡市駿河区）は、徳川家康を祀る霊廟として二代目秀忠の命により創建されました。最高峰の建築技術と芸術が結集された極彩色の御社殿は、現代に至るまで職人の手によって修復され、その荘厳な姿が守られています。

## CONTENTS

- 人気の台湾を満喫 水谷香葉子さん／旅のデザイナー JTB 松並宏直さん
- クロスワードパズル
- 豚肉とキノコの白ワイン煮込み 中川由美子さん／食卓のデザイナー 宮入公子さん
- 祭り彩時記 石刀祭 ほか
- TOSNETのページ 旅行の割引サービス
- 食べて健康 地域の宝物ナビ
- 体調いかがですか 愛知みずほ大学特別教授 佐藤祐祐さん
- ライブスチーム（小型蒸気機関車）長島壯夫さん／趣味のデザイナー 友納あけみさん

いちぐわ  
一隅を照らす  
最澄

比叡山を開いた天台宗教祖の言葉です。「各々が、各々の置かれた場所で精一杯努力し明るく光り輝くことこそ一番尊いことだ」。それは思い立てば今日からでも誰にでもできることですね！アフガニスタンで卑劣な凶弾に倒れた医師中村哲さんの座右の銘だったそうです。この言葉に込められた思いを胸に刻み、深く哀悼の意を！  
●友納あけみ

# ●長島壯夫さん ライブスチーム（小型蒸気機関車）とボランティア活動



国鉄形C50の約1/9スケールのミニSLに乗る長島さん

日本においては極めてレアな趣味ですが、欧米ではキングオブホビーと言われるています。過去にイギリス、ドイツ、アメリカの地でも同胞の協力で運転会に参加するなど国際交流も経験しています。この趣味に最初に巡りあったのは小学1年7歳の時です。

た。近所のお祭りや近くの列車に乗車した時（今から60年前）、子供心に作ってみたいと思いました。そして、大学を卒業して自由にお金を使えるようになった23歳から工作を始めました。左の写真の模型は本物の



クラブの仲間とボランティア活動にも取り組む

蒸気機関車、国鉄形C50の約9分の1スケールで、燃料は石炭と水で動きます。サイズは全長1m40cm（テンドー含む）、重さ130kg、運搬は乗用車では難しく、ワゴン車やミニバンになります。製作・完成するにはフライス盤、旋盤の操作ができません。私は経済学部卒業で、この趣味を始めから、それらを操作する勉強をしました。1台完成するまでに最低10年はかかります。電気やガソリンで走

るわけではないので、蒸気でスムーズに走るまでの調整がたいへんです。現在、市川蒸気鉄道クラブに参加してボランティア活動を行っています。活動日は毎月第2日曜日（8月除く）。千葉県市川市の行徳駅前公園での運転会に参加し、毎回2500人の子供と保護者を無料で乗せて感謝されています。65歳の定年を2年前に迎え、両親の面倒もなくなり、それから最後のミニ蒸気機関車国鉄形蒸気機関車D51の製作を開始しました。死ぬまでライブスチーム人生を楽しんでいきます。最後に友好クラブが刈谷市の「フローラルガーデンよさみ」でミニSL運転会を開催しております。チャンスがあれば遊びに行ってください。

### 趣味のデザイナー

友納あけみさん  
どんなに最新の最新幹線や

車両ができて、石炭をくべられ、まるで呼吸をしているように蒸気を吐き出しながら進む蒸気機関車は、子供だけではなく大人にとっても魅力的！何とも言えない郷愁を誘います。それにしても可愛い！こんな機関車に乗れたら子供たちは大喜び！私も乗ってみたいかなってしまいます（笑）子供の頃からの夢を実現し、そして、その夢を子供たちに届ける。本当に素敵ですね！喜びは分かちあう人が多ければ多いほど、大きく大きく広がっていきます。流石、キングオブホビー！このページを通して、いろいろな趣味を楽しむ多くの方々に逢うことができました。皆様、趣味の、というより「生きることの達人」。本当に多くのことを教えていただきました。ありがとうございます！素晴らしい人生に乾杯！

## — あ と が き —

今回の紀行文は台湾旅行です。物語の世界に飛び込むことができ、グルメも楽しめ、夜景が素晴らしいとは魅力的ですね！敷居が高いと感じがちな海外旅行ですが、距離が近い国や地域なら気軽に行けそうです。今号で趣味のページを終了させていただきます。友納様ありがとうございました。

発行 東海地区信用金庫年金友の会 ☎(052)212-6865  
〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21  
編集 株式会社 東海信金ビジネス「アミークス」編集室  
☎(052)212-9015  
印刷 凸版印刷株式会社



我が家の

# 豚肉とキノコの白ワイン煮込み

●中川由美子さん

短時間で豚肉が柔らかくなるので、忙しい時にもオススメです!

## 豚肉とキノコの白ワイン煮込み

### 材料 (4人分)

豚肉 (肩ロースのブロック) 400~500g、じゃがいも3~4個、玉ねぎ中1個、しいたけ4個、エリンギ1パック、しめじ1パック、マッシュルーム1パック、にんにく1片、白ワイン200ml、白ワインビネガー80ml、オリーブオイル大さじ3、ローリエ2枚、塩・こしょう適宜

### 作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、ひと口大に切る。
- ②玉ねぎは半分に切って、薄切りにする。
- ③キノコ類は布巾などで汚れを取り除く。しいたけは軸を落として半分に切る。エリンギは石づきを取って食べやすい大きさ

に、マッシュルームは石づきを取って半分に切る。しめじは石づきを取って食べやすい大きさの房に分けておく。

- ④豚肉は少し大きめのひと口大の角切りにして、塩・こしょうをしておく。
- ⑤にんにくは半分に切って芽を取り、包丁で叩いて潰す。
- ⑥①のじゃがいもはラップに包んで2分ほど電子レンジで加熱する。
- ⑦厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、火にかけて⑤のにんにくを入れる。香りが出てきたら、④の豚肉を入れて焼き色をつける。
- ⑧豚肉全体に焼き色が付いたら、②の玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑨③のキノコと⑥のじゃがいもを入れ、なじむように炒め合わせる。

⑩白ワイン、白ワインビネガーを加え、塩・こしょうで味を調え、ローリエを入れて20分ほど煮込む。

### 食卓のデザイナー 宮入公子さん

短時間でこんなに美味しく煮込み料理ができるとは驚きました。白ワインビネガーの酸味がお肉を柔らかくしてくれるんですね。塩・こしょうで味付けしただけなのに、いろんなキノコのだしと白ワインとビネガーの酸味がとてもマッチしています。

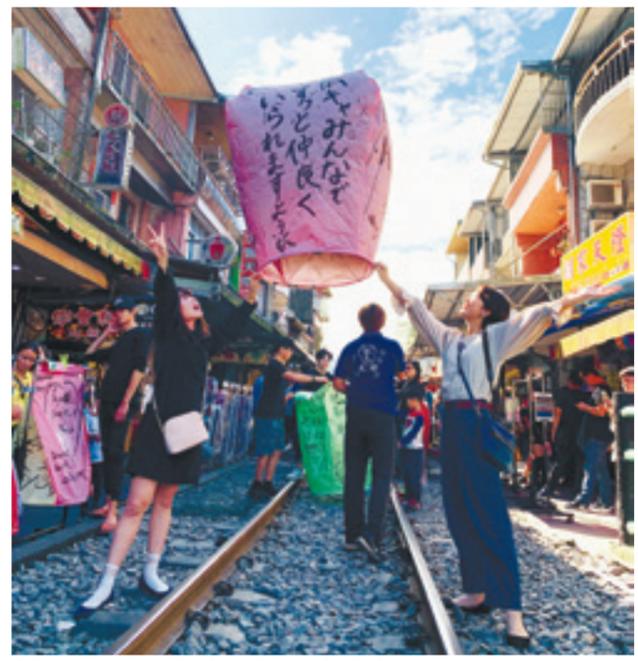
一緒に「帆立とタコのサラダ」はいかががでしょうか。

### 材料 (4人分)

帆立4個 (刺身用)、タコの足 (茹でたもの) 1本、サニーレタス5~6枚、黄パプリカ1/2個、グリーンアスパラ1束、トマト1個、ブラックオリーブ10粒、クリームチーズ10g、アンチョビー3尾、白ワインビネガー大さじ1、オリーブオイル大さじ5~6、塩少々

### 作り方

- ①帆立とタコは薄切りにする。
- ②サニーレタスはよく洗って食べやすい大きさにちぎって、大皿に敷き詰める。
- ③パプリカは種を取って薄切りに、トマトはくし形切りにして盛り付ける。
- ④アスパラはさっと茹でて盛る。
- ⑤クリームチーズはキューブに切って、ブラックオリーブとともに散らす。
- ⑥アンチョビーをみじん切りにして、オリーブオイル、ワインビネガーと合わせ、塩で味を調える。
- ⑦①の帆立とタコを並べ、⑥をよく混ぜてまわしかける。



十份でランタンに願い事を書いて飛ばす (左が筆者)

# 食も夜景も 人気の台湾を満喫

●水谷香菜子さん

台湾は日本人にとっても人気の観光地である。中でも私が訪れることを楽しみにしていたのは九份だ。観光の街として発展した九份は『千と千尋の神隠し』のモデルにもなったと言われており、日本とはどこか違う、だけど懐かしいような雰囲気のある街並み特徴だ。道の両側にお店が立ち並び、台湾名物の臭豆腐や牛肉麵、マンゴーかき氷、草餅、パイナップルケーキなどが格安で食べられる。これらのB級グルメを堪能し、ノスタルジックな街を楽しんだ。また、なんといつでもライトアップされ



九份の夜の街景

る九份の夜景の美しさは格別であった。十份や士林夜市などにも足を運んだ。十份はランタンで有名な観光地だ。叶えたい願い事によってランタンの色を選び、筆で願い事を記入し、線路の上で飛ばす。自分の願い事を書いたランタンが空に二気に昇っていく光景は、十份の雰囲気もあってとても感動するものであった。今回の台湾旅行は日本では味わうことのできない雰囲気も堪能でき、とても充実したものであった。この旅行を通して、台湾を多くの人に勧めたいと感じた。なぜなら、台湾は日本から距離が近く、飛行機の所要時間も短いので2~3日で楽しむことができ、また食事においても中華料理なので、日本人の口に合うからだ。次に台湾を訪れる際には、台北だけではなく台中、台南等にも是非訪れたい。



台湾の料理

料理なので、日本人の口に合う美味しい物が多いからだ。旅のデザイナー JTB 松並宏直さん 台湾は日本からのアクセスも良く、趣のある街並みや日本人の口に合う食事があるなど、お勧めの渡航先です。特に九份の夜景の雰囲気は私もお勧めしている絶景スポットで、体感していただきたい限りです。今回は数ある海外ツアーの中からルックJTBのツアーをお選びいただき、誠にありがとうございます。今後もお客様にとってご満足いただける魅力的なツアー造成に、より一層励んでまいります。

## 信用金庫のSSSサービス

手間のかかる集金を信用金庫にお手伝いさせてください。

株式会社 東海信金ビジネス  
〒460-0003 名古屋市中区錦二丁目17番21号

## C R O S S W O R D

クロスワードを解いて、二重マスの5文字を組み合わせてください。ヒント/希望に胸を膨らませて迎えます

タテのカギ

1. 「麒麟がくる」で岐阜県の注目度アップ
2. 「舌切り雀」が語源
3. 友達の俗っぽい言い方
4. 足を開いて、両手を広げて...
5. 主に金属を研削する工具

ヨコのカギ

1. 災害が発生したとき大助かりです
2. 月の1日目
3. 最近では「〇〇大将」をあまり見かけません
4. 高血圧の方は摂り過ぎに注意しましょう
5. 体裁ばかり気にしすぎると...
6. 〇〇ケア、〇〇シブ
7. 着物に三味線で人気を博した〇〇〇〇姉妹

正解者の中から20名様に商品券(2,000円相当)を送り先〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21 NITテータ伏見ビル内 株式会社東海信金ビジネス「アミークス」編集部をプレゼント!

【応募方法】はがきに答えのほか、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、下記までお送りください。本誌へのご意見、ご要望もお書き添えください。締切り:5月31日(当日消印有効) ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(前号の正解=とうみん)

## ルックJTB 名古屋

掲載ツアーのお申し込み・お問い合わせは 株式会社JTB 名古屋事業部 営業3課 松並宏直

〒453-6106 名古屋市中村区平池町4-60-12 グローバルゲート6階 TEL 052-551-2413 FAX 052-446-5079 または

ルックJTB 名古屋 検索

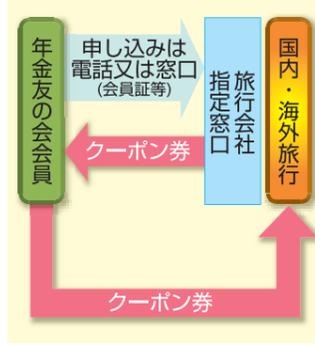
<https://www.jtb.co.jp/lookjtb/index.asp>

## 旅行(ツアー)の割引サービス

TOSNET(トスネット)では、旅行会社3社と提携し、  
国内・海外旅行商品(ツアー)の割引サービスを行っています。  
お申し込みの際に「年金友の会会員証等」をご呈示いただくと、割引料金でご購入いただけます。  
ご家族やお友達連れでぜひご利用ください。

### 国内・海外旅行商品(ツアー)の割引サービス

各旅行会社の指定窓口へお電話にてお申し込みができます。その際は、必ず「トスネット」とお申し付けください。申込手続きは、各旅行会社の担当者の指示に従ってください。また、旅行会社の窓口で購入される場合は、お近くの指定窓口をご案内しますので、申し込まれる旅行会社にお尋ねください。指定窓口で「年金友の会会員証等」を呈示し、国内・海外旅行商品(ツアー)のクーポン券を割引価格で購入してください。



**ご注意**  
●信用金庫から発行された「年金友の会会員証等」1枚で、ご本人を含め5名様までご利用いただけます。  
●このサービスをご利用の場合は、旅行代金等を現金でお支払いください。  
●このサービスによる割引と他の割引との併用はできません。なお、各旅行会社のキャンペーン商品および通販商品は、利用できません。  
●ご利用者の都合により、変更または取消される場合には、各旅行会社所定の変更、取消料をお支払いいただきます。

### 年金友の会会員証

TOSNET提携の旅行会社や保健・健康施設などで、信用金庫が発行する「年金友の会会員証等」をご呈示いただくと優待サービスが受けられます。会員証をお持ちでない方は、お取引の信用金庫にお問い合わせください。



提携旅行会社	割引内容	申込先
近畿日本ツーリスト中部	国内旅行 ●メイト.....3% (但し宿泊企画単品商品は除外、JRセット型商品は2%)	愛知県 名古屋法人 MICE 支店 ..... ☎(052)583-8331 岡崎支店 ..... ☎(0564)23-3121 豊橋支店 ..... ☎(0532)54-6410
	海外旅行 ●ホリデイ.....3% (注)割引額1,000円未満は切り捨てとします。割引相当額を旅行券にてお渡します。	三重県 四日市支店 ..... ☎(059)351-4851 津支店 ..... ☎(059)227-5516 岐阜県 岐阜支店 ..... ☎(058)265-0203 高山営業所 ..... ☎(0577)32-6901 静岡県 浜松支店 ..... ☎(053)456-8661
JTB	国内旅行 ●エースJTB(日帰り・宿泊単品を除く)....3%	愛知県 名古屋事業部 ..... ☎(052)551-2413 (9:30~17:30/土日・祝休)
	海外旅行 ●ルックJTB.....3% (注)割引額100円未満は切り捨てとします。 ※お電話おひとつでお手軽にお申し込みいただけます。 (旅の予約センター・旅物語販売センターは除きます)	
日本旅行	国内旅行 ●赤い風船.....5%	愛知県 名古屋予約センター ..... ☎0570-666-501 名古屋栄支店 ..... ☎(052)954-0130 星ヶ丘テラス支店 ..... ☎(052)782-7700
	海外旅行 ●マッハ.....5% ●ベストエクセレント.....3% ●ベスト.....3%	新瀬戸パロー支店 ..... ☎(0561)89-7500 愛知東支店 ..... ☎(0564)26-1951 岐阜県 岐阜支店 ..... ☎(058)265-7501 三重県 津支店 ..... ☎(059)226-5577 静岡県 静岡トラベルコーナー ..... ☎(054)254-8371

※提携旅行会社(3社)の割引サービスは、代理店等ではお取り扱いできません。  
※営業時間は概ね午前10時~午後5時ですが、休業日を含め各旅行会社によって異なりますので、別途お問い合わせください。

## 祭り彩時記

※開催が中止・変更の恐れもあります。詳細は各所にお問い合わせください。  
📅 期日 📍 場所 🚗 交通 🗨️ 問い合わせ先



山車と献馬が同時に出る今では珍しい祭り

### 石刀祭

石刀祭は、一宮市北部の今伊勢町馬寄に鎮座する石刀神社の例祭です。神事は毎年4月19日に行われ、これ以後の最初の日曜日に山車からくりと献馬が奉納され、大勢の観客で賑わいます。山車と献馬が同時に出る今では珍しい祭りの形式が伝承され、祭りは愛知県指定無形民俗文化財に、山車は一宮市指定有形民俗文化財になっています。

祭日当日、各町内から引き出された3両の山車や、豪華な馬具で飾った馬(オマント)6頭が境内に集まります。参道に軒を連ねた出店が祭りムードを盛り上げ、笛や太鼓が鳴り響く中でからくりが奉納されます。  
📅4月19日(日)  
📍石刀神社  
🚗名鉄名古屋本線石刀駅下車徒歩15分  
☎石刀神社 ☎0586-73-5221

愛知県一宮市

### 久田見糸きりからくり祭り

岐阜県八百津町

毎年4月第3日曜日に八百津町久田見の氏神である神明・白鬚両神社で行われます。6両の絢爛豪華な山車が引き出され、午前に神明神社、午後に白鬚神社と、両神社では山車に設けられた舞台の上で、独創的な繰り人形劇がくり広げられます。からくり人形の動きの秘密は「糸きりからくり」という門外不出の独特な技法にあります。その歴史的な価値

が評価され、国の無形民俗文化財に選択され、岐阜県の重要無形民俗文化財にも指定されています。  
📅4月19日(日)  
📍神明神社・白鬚神社  
🚗名鉄広見線明智駅からYAOバスで「八百津町ファミリーセンター前」下車しタクシー  
☎八百津町観光協会 ☎0574-43-2111  
(八百津町役場タウンプロモーション室内)  
<https://kankou.yaotsu.jp/>



山車の上に設けられた舞台で「糸きりからくり」が順次奉納される

### 赤崎祭り

三重県鳥羽市

赤崎神社は伊勢神宮(外宮)の末社で、「赤崎さん」として親しまれています。毎年6月22日に行われる赤崎祭りは、ゆかた姿の参詣客が多く「ゆかた祭り」とも呼ばれています。当日は、中之郷駅方面にかけて露店が並び、神社の入り口では厄除けの杉の小枝を頂けます。その昔、この宮域内の杉の小枝を門戸につるした家々は流行り病の難を逃れたという

言い伝えにちなんだもので、この習わしは今日まで続いています。夕方には、多数の提灯が参道を照らし幻想的な雰囲気に。参詣客も増え、賑やかさが一段と増します。  
📅6月22日(月)  
📍赤崎神社  
🚗近鉄志摩線志摩赤崎駅下車徒歩約5分  
☎鳥羽市観光課 ☎0599-25-1157  
<https://www.tobakanko.jp/>



提灯に照らされた参道をゆかた姿の参詣客が行き交う(鳥羽市観光課提供)

### 天空のチューリップ祭り

静岡県裾野市

裾野市にある遊園地ぐりんぱでは、世界遺産の富士山をバックに、春には赤・黄・ピンク・紫など18品種、約13万本のチューリップが一面に咲き誇ります。標高約1200mに広がるまさに天空のお花畑です。ゴールデンウィークには地元ならではのグルメ屋台も登場。チューリップ・富士山・グルメと3拍子楽しめます。入園料は大人1300円、シニア(60

歳以上の証明要)・子供850円で、リードを使えばペットとの同伴入園(1頭850円)もできます。  
📅4月18日(土)~5月24日(日)  
※開花状況により変更場合があります  
📍遊園地ぐりんぱ  
🚗JR御殿場・富士・三島各駅から富士急行バス利用  
☎遊園地ぐりんぱ ☎055-998-1111  
<http://www.grinpa.com/>



雄大な富士山をバックにチューリップが鮮やかに咲き誇る

## + 体調いかがですか

愛知みずほ大学 特別教授◎佐藤祐造さん

# ストレス（心の不健康）への対応

春は転勤、入学・就職などにより生活環境が変化する季節です。  
環境の変化によって招きがちなのが、心の不健康。その対応策は――

春はサラリーマンにとって転勤や昇任で、学生さんは入学、就職などにより、職場や家庭環境が変わる季節です。このような環境の変化に伴い、心身の変調を招き、「うつ病」、うつ状態に陥ることがあります。

ストレス（心の不健康）への対応の仕方について、まとめます。皆様ご自身、ご家族、ご友人等の参考になれば幸いです。

### ■心の不健康の早期症状

心の不健康（メンタルヘルス不調）の初期サイン（下表）は、肩こり、頭痛、不眠、風邪など身体的症状を訴え、心の病気のサインと結びつけることが難しい場合が多いのです。

これらの症状は、湿布薬、風邪薬等を用いれば、通常なら1週間以内に改善します。しかし、改善傾向が認められず、遅刻や欠勤が2週間も続いた時は、心の不健康の可能性があり、かかりつけ医や会社の産業医を受診します。

### 心の不健康(メンタルヘルス不調)の早期症状

身体的症状	心理的症状	行動的症状
肩こり 疲労感 腰痛 めまい 目の疲れ 頭痛、頭重感 不眠 下痢 性欲減退	不安感 イライラ 気力・集中力低下 うつ気分 落ち込み 怒り	生活の乱れ 飲酒・喫煙量の増加 暴言・暴力 ギャンブル 遅刻・欠勤

鈴江毅:テキスト健康科学改訂第2版(佐藤祐造他編)、p26、南江堂、2017

心理的症状として、「漠然とした不安感やイライラ感」「こんなこともできないなんて」という自責感が出現することもあります。

行動面では、身体的・心理的症状との関連から「買い物やギャンブルへの依存」「アルコール摂取量の増加」等が挙げられます。

可能な範囲、これら「ストレス反応」への早い対応が、心の病気の発症予防となります。

### ■心の不健康（ストレス反応）への対応

#### ①カウンセリング

友人、先輩や家族の方に自分の悩みを訴え、相談することが第一歩です。この場合、相談された方は、相手の話を遮ったり、批判したりせず、よく聞きます。話が一段落したところで、「今、〇〇で不安になっているのですね」と言えば、相手の方も安心します。また、自分の存在価値(アイデンティティ)を再確認します。「仕事をさせられている」と思うと憂鬱です。自分がいなければ、この仕事は成り立たないという気になり、仕事について主体性を持って、取り組んではいかがでしょう。

#### ②環境改善

不調に陥った原因が高ストレス環境面にあったとすれば、周囲の理解やサポートが重要な役割を果たします。

#### ③専門家による治療

①や②を行っても改善傾向が認められない場合、心療内科や精神科医を受診し、抗うつ薬等を処方してもらいます。症状の回復が期待できます。公認心理師というカウンセリングの専門職が国家資格として創設されました。

## 食べて健康 [地元食材を再発見]

### 空心菜

サツマイモと同じヒルガオ科で、葉や茎はサツマイモに似ています。つる性の若い茎葉を食用とする夏野菜で、中国南部や東南アジアで古くから親しまれ、中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用されます。茎はその名の通り中空です。ヨウサイ、エンサイ、アサガオナなどとも呼ばれ、国内では暖かい沖縄などで栽培されてきましたが、中国野菜が注目されるに伴い、JA遠州中央などでも生産されるようになりました。

カロテン、ビタミンCなどのビタミン類や、鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富で、高血圧・がん・動脈硬

化などの生活習慣病の予防、貧血や骨粗しょう症の予防にも効果が期待できます。また、風邪の予防や疲労回復にも役立ち、野菜の優等生と言えるでしょう。

加熱すると少しぬめりが出るのが特徴で、茎はシャキシャキした歯ごたえがあります。味にクセがなく、炒め物のほか煮物、おひたし、あえ物など広く使えます。

市場に出荷されるものは業務向けが中心のようです。家庭菜園で自分で作ってみるのもオススメです。



東海

北陸

## 地域の宝 物ナビ

### 瀬戸信用金庫アートギャラリー

北川民次の作品や瀬戸市を代表する陶芸作品など  
地域にゆかりのある芸術作品を展示しています。

瀬戸信用金庫発祥店舗のひとつである日本町支店跡。この地に、地域の文化・芸術への貢献を目的に、アートギャラリーを令和元年5月に開館しました。

瀬戸信用金庫のカレンダー画として長年用いてきた北川民次の作品を常設展示するとともに、地域を代表する芸術作品の展示や瀬戸にゆかりのある作家の企画展を定期開催しています。瀬戸を代表する作品をぜひご鑑賞ください。



瀬戸信用金庫アートギャラリー  
〒489-0897 愛知県瀬戸市東茨町36-11  
☎0561-82-3100 入館無料 <http://www.setoshin.co.jp/gallery/>

一緒にずっと。安心をもっと。



## 共栄火災

ぼく、サイ吉  
人々が気持ちよく  
毎日を暮らせるよう、  
安心のチカラで  
そっと支えるサイ。  
共栄火災のサイ吉です。

### 共栄火災海上保険株式会社

中京支店 〒460-0002 名古屋市中区丸の内 2-19-21 TEL:052-211-1358  
静岡支店 〒420-8706 静岡市葵区両替町 2-6-5 TEL:054-253-5145