

静岡県富士山世界遺産センター

世界遺産「富士山」の魅力を広く発信



【半田赤レンガ建物】

半田赤レンガ建物は、明治31（1898）年にカプトビールの製造工場として誕生しました。明治時代に建てられたレンガ建造物としては日本で五本の指に入る規模を誇ります。ビール工場の遺構は現存数が極めて少ないため、その意味でも貴重な建造物となっています。（写真提供／半田市）

CONTENTS

ドイツのクリスマスマーケット 四ツ橋多佳子さん／旅のデザイナー 日本旅行 近藤京子さん

牛すじと大根の煮込み 渡辺敬子さん／食卓のデザイナー 宮入公子さん

TOSNETのページ しんきん健康サポートプラン ほか

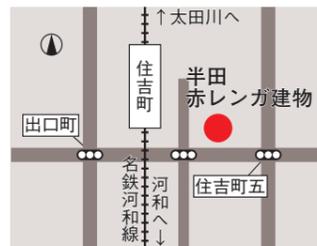
ぶらり町並み 東海道関宿

体調いかがですか 名古屋大学名誉教授 佐藤祐造さん

地域の宝物ナビ 静岡県富士山世界遺産センター

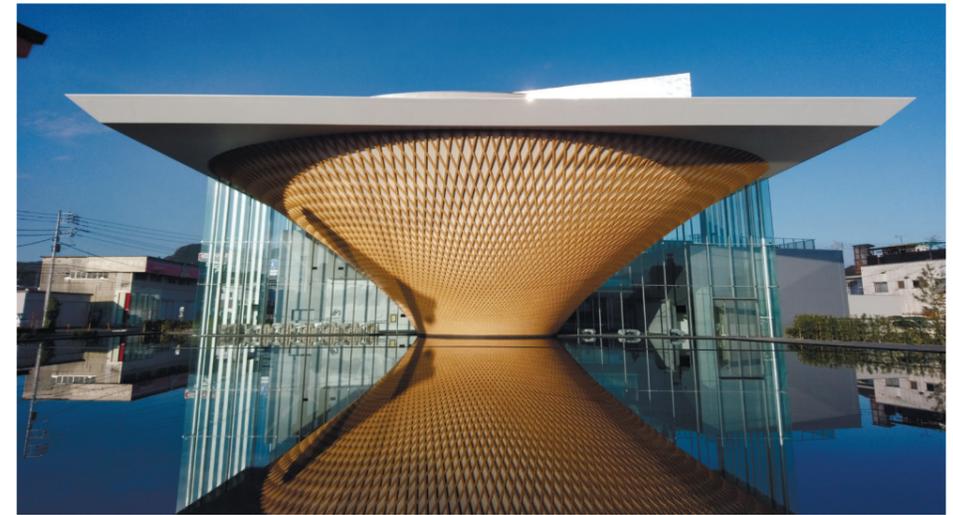
クロスワードパズル

- G**
U
I
D
E
- 所在地 愛知県半田市榎下町8
 - 電話番号 0569-24-7031
 - URL <http://handa-akarenga-tatemono.jp/>
 - 入場料（展示室） 200円（中学生以下は無料）
 - 開場時間 9：00～17：00
 - 休館日 年間3日（不定期）、年末年始
 - アクセス 名鉄河和線住吉町駅下車徒歩5分



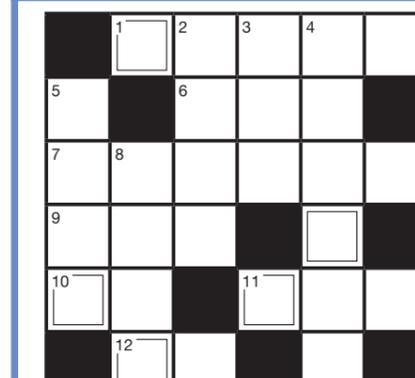
「静岡県富士山世界遺産センター」は、世界遺産「富士山—信仰の対象と芸術の源泉—」の歴史や文化、自然について展示や映像を通じて学べる施設です。

まず、逆円すい形の建物が訪れた人の目を引きまします。これが、展示棟。「逆さ富士」を模したデザインで、木格子で覆われています。1階から5階までらせんスロープを富士登山道の映像を見ながら上ることで、擬似登山体験ができます。



静岡県富士山世界遺産センター
〒418-0067 静岡県富士宮市宮町5-12 ☎0544-21-3776
入館料300円（15歳以下、高・大生、70歳以上〈年齢確認書類要〉は無料）
<https://mtfuji-whc.jp/>

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／たいていの子どもは好きな卵料理

- タテのカギ ●
 - よく飲む人は得します
 - 〇〇〇授業、〇〇〇活動
 - 政府や団体が掲げる大きな指針
 - 夏の代表的な花。朝咲きます
- ヨコのカギ ●
 - 主に高い山の岩場や草地で可憐な花を咲かせる
 - 公務員は〇〇〇関係者との付き合いは厳しく
 - 若狭と京都を結ぶ街道の総称
 - 寺院または寺院の主要建築物群を指します
 - 「子を持って知る親の〇〇」
 - 「人生には〇〇〇ことはない」と言う人も
 - 「江戸っ子だってねえ」と石松が勧めた

正解者の中から【応募方法】20名様に商品券（2,000円相当）を送ります。はかきに答えのほか、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）送付先：〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21 NTTデータ伏見ビル内 株式会社東海信金ビジネス「アミークス」編集部 ※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＝さんみつ）

— あ と が き —

今回は赤レンガ建物や富士山など興味深いスポットが多くありますが、一番気になるのはクリスマスマーケットでしょうか。記事を読んでいるだけでわくわくしてきます。次はあそこへ行こうと計画を立てるのは自由です。しばらくは想像を巡らせて楽しませてもらいます。

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」編集部
☎(052)212-9015
印刷 凸版印刷株式会社



我が家の

牛すじと大根の煮込み

●渡辺敬子さん

牛すじはとてもやわらかくなり、大根にも味が染み込んでとても美味しいです。

牛すじと大根の煮込み

材料（4人分）

牛すじ500g、大根1/2本、こんにゃく1枚、生姜50g、長ねぎの青い部分1本分、だし汁500cc、酒50cc、砂糖大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ3、サラダ油大さじ1、煮卵2個、盛り付け用ねぎ適宜

作り方

- ①牛すじの下処理をする。牛すじを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて沸騰させて茹でこぼす。ざるにあげたら流水でアクを取る。
- ②生姜はスライスしておく。鍋を洗って、再び牛すじがかぶるくらいの水を入れ、生姜と長ねぎの青い部分を入れて沸騰

させる。

- ③沸騰したら弱火にして1～2時間ほど加熱する。茹で汁が少なくなったら水を足し、途中アクが出たら取る。
- ④肉がやわらかくなったらざるに上げる。
- ⑤大根は皮を剥き、2cmくらいの半月切りにする。
- ⑥こんにゃくはスプーンで一口大にカットし、2分ほど下茹でする。
- ⑦茹で上がった牛すじを一口大に切る。
- ⑧鍋にサラダ油を熱し、大根、こんにゃく、牛すじを中火で炒める。油が回ったら、だし汁を加える。
- ⑨沸騰したら分量の酒、砂糖、みりん、しょうゆを加え、落とし蓋をして弱火で30分ほど煮込み、一旦火を止め、冷めるまでしばらく置いて味を染み込ませる。

- ⑩食べる前に再度火にかけ温める。
- ⑪器に盛り、半分に切った煮卵と盛り付け用のねぎをのせる。

食卓のデザイナー

宮入公子さん

とろとろの牛すじと、しっかりと味が染み込んだ大根とこんにゃくは最高ですね。お酒にもよく合います。

さっぱりした野菜のピクルスや、きのこの炊き込みご飯などと一緒にかがですか。

きのこの炊き込みご飯

材料／しめじ1/2パック、エリンギ1本、エノキ茸1パック、米2合、A [だし汁100cc、酒大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1]

作り方／米は洗ってざるに上げ、水気を切っておく。きのこは適当な大きさに切る。鍋にAを入れ、煮立ったらきのこを加え、しっかりと煮含める。炊飯器に2合の目盛りまで水を入れ、きのこを煮汁ごと加えて炊く。

野菜のピクルス

材料／パプリカ1/2個、にんじん1/2本、大根5cm、ブロッコリー1/3株、塩適宜、B [酢100cc、水100cc、砂糖大さじ1、塩小さじ1、鷹の爪1本]

作り方／大根とにんじんは皮を剥いて、1cm角のスティック状にする。パプリカは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ブロッコリーを1分ほど茹で、水気を切る。鍋にBを入れひと煮立ちさせ、冷めたら野菜を入れた容器に流し入れる。冷蔵庫で半日ほど寝かせる。

お吸い物などを添えるとバランスがよくなります。



マーケットで購入したお土産で友人がきれいに装飾してくれました

ドイツのクリスマスマーケット

●四ツ橋多佳子さん



イルミネーションがきれいなシュツットガルトの街

まだ「コロナ」という言葉すら知らなかった2019年12月。娘と2人で「ドイツクリスマスマーケットを巡る旅5日間」のツアーに出かけることができました。ローテンブルグ、ニルンベルグ、シュツットガルトのクリスマスマーケットを巡り、シンデレラ城のモデルと言われるノイシュバンシュタイン城の観光も加えられた、短期間で凝縮されたツアーでした。最初の訪問地ローテンブルグは明るい時間に到着しました。さすがプロの時間設定と感心しましたが、その小さな街の色合いの可愛らしいこと!!グリーンやオレンジ、ブルー等の壁に木枠の窓が設けられた家々が立ち並び、その間の石畳の道を歩くだけでタイムスリップしたようです。すっかり魅せられました。ニルンベルグとシュツットガルトは、暗くなってからライトアップされたマーケットを訪ねました。ニルンベルグは広場中に赤と白のストライプのテントが立ち並びにぎやかでした。娘とマグカップに入ったホットワインを片手に、ここぞとばかりにソーセージの食べ比べをしてきました。シュツットガルトはテントの飾り付けのコンクールがあるようで、個性的な屋根の飾りを見て回るだけでも楽しめました。イルミネーションの美しさはピカ一だと思いました。マーケットで購入したお土産（ブリキの天使や星形のテーブルセーター）を、友人が2020年のステイホームのクリスマスの彩りとして使ってくれました。「私も行きたーい」と叫んでおりましたので、きっと友人のドイツ行きは近いうちかながらいます。

四ツ橋様の母娘の記念旅行に、ヨーロッパクリスマス大人気のドイツクリスマスをお選びいただきました。旅行記からもうかがえるように、短期間でクリスマスマーケットの魅力が満喫されたようです。今回ご参加いただいたツアーは、ドイツのクリスマス王道の都市ローテンブルグ、ニルンベルグ、シュツットガルトと、ノイシュバンシュタイン城を5日間でご満了いただけるツアーです。神秘的なクリスマス時期のドイツは、一度は訪れたい都市です。コロナが終息した後は、またいろいろな魅力ある国にお出かけいただけますようお祈りしています。

旅のデザイナー

日本旅行 近藤京子さん



日本旅行
NIPPON TRAVEL AGENCY

お問合せ・お申込みは

(株)日本旅行 名古屋栄支店

☎052-954-0130 受付時間 10:00~20:00(年末年始休業) 総合旅行業務取扱管理者 近藤京子

旅行企画・実施 株式会社日本旅行 観光庁長官登録旅行業 第2号

信用金庫のSSSS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

しんきん健康サポートプラン

電話による健康や介護などの無料相談サービス「しんきん健康サポートプラン」を行っています。

会員や家族の方は次のサービスがご利用いただけます。

ただし、サービスのお取扱いについては信用金庫ごとに異なりますので、各信用金庫の窓口へお問い合わせください。

電話相談サービス

①健康・介護相談 24時間365日

健康・介護に関し、専門スタッフ(看護師・ケアマネジャー)が
毎日の健康づくりや、病気の症状などについての相談をお受け
いたします。

②年金相談 毎週火・水・木曜日 10時~17時(祝日・年末年始を除く)

公的な年金に関し、社会保険労務士が電話相談をお受けいた
します。

③税務相談 毎週水曜日 10時~17時(祝日・年末年始を除く)

税金に関し、税理士が電話相談をお受けいたします。

④法律相談 毎週水曜日 10時~17時(祝日・年末年始を除く)

法律に関し、弁護士が電話相談をお受けいたします。

※②~④の年金・税務・法律相談は、当日10時から先着順で
予約受付を行っています。予約の状況によっては、お断りする
場合がありますので、お早めにお電話をお願いします。

電話による情報提供サービス

①全国の医療機関情報

ご希望の地域の病院、診療所を検索し、情報を提供
いたします。病院、診療所や専門病院、人間ド
ックなど。(提携施設はございません)



②介護情報

ご希望の地域の介護事業所などを検索し、情報を
提供いたします。(提携施設はございません)

こんなときにお電話ください

1カ月に1~2回胸
が苦しくなること
があるのですが、何
科の病院に行けば
いいのでしょうか?

「老齢基礎年
金」って何で
すか?

脳ドックを受診し
たいと思います。自
宅近くの病院を探
してください。

生命保険を受け取
る場合には、どん
な税金がかかります
か?

最近母が認知症の
症状から物忘れが
ひどく、日に何度
も食事の用意をさ
せようとしてしま
す。どのように接
すればいいですか?



子供が離婚協議中
です。孫の親権はど
うなりますか?

しんきん健康サポートプラン
フリーダイヤル **0120-650-310**

(年金受給口座をお持ちの「信用金庫名」と
「コード番号」をおっしゃってください。)

通話料、利用料とも無料です。

- TOSNET会員の方、同居のご家族の方がご利用できます。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

※当サポートプランにおけるサービスは、共栄火災海上保険および同社の
業務提携先から提供いたします。
なお、年金受給口座を他の金融機関に移された場合には、サービスのご
利用はできません。

TOSNETの優待サービス

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。

旅行・宿泊施設の 割引サービス

旅行会社と提携して、旅行商品(パッケージツアー)
の割引サービスを行っています。

割引商品、割引内容は各
旅行会社によって違います。
詳しくは、信用金庫店頭チ
ラシ、もしくは、東海地区
信用金庫協会ホームページ
の「TOSNET年金友の
会」でご確認ください。



保健・健康施設(温泉浴場)の 割引サービス

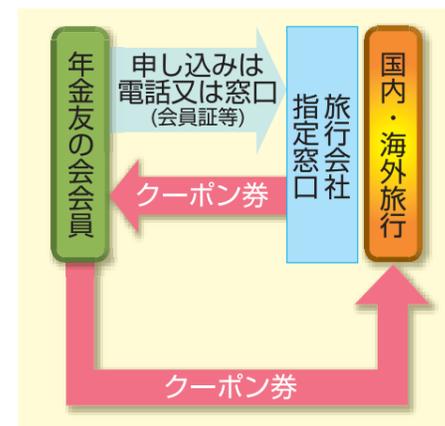
会員の皆様の福利厚生・健康増進のために、東海4(愛
知・岐阜・静岡・三重)県下にある温泉、日帰り温泉、
スーパー銭湯など『64店』
と提携し、様々な会員優待
サービスを行っています。

詳しくは、アミークス
96号または東海地区信用
金庫協会ホームページの
「TOSNET年金友の会」
をご覧ください。



観劇会を優待料金で開催

毎年、当会で「TOSNET特別観劇会」を優待料金
で信用金庫ごとに開催しています。豪華な演目が割引料
金で観劇いただけ、毎回会員の皆様にお楽しみいただ
いております。

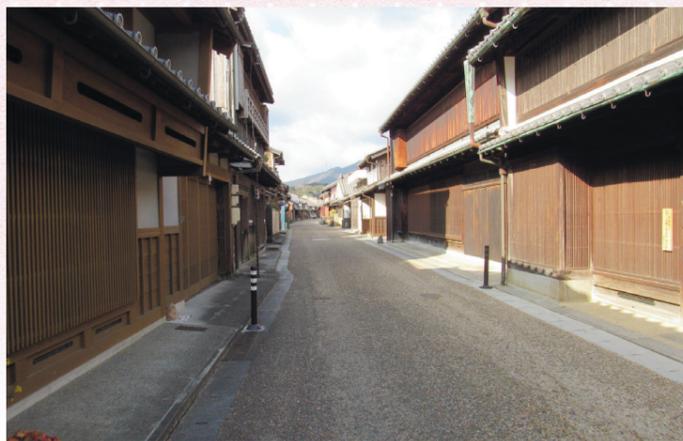


ぶらり町並み

東海道 関宿

江戸時代に宿場町として栄えた関宿。東海道の往時の姿が失われていく中で、歴史的な町並みが色濃く残されています。

- アクセス
JR関西本線関宿下車徒歩5分
- 問い合わせ先
亀山市観光協会
☎0595-97-8877



両側に古い町屋が立ち並び風情ある町並み



1 西の追分
関宿の西の入り口にあたり、東海道と大和・伊賀街道との分岐点。



2 地藏院
天平13(741)年、行基菩薩の開創と伝えられる。本堂、鐘楼、愛染堂の3棟が国の重要文化財(建物)



3 小萬の湯
源泉かけ流しの足湯。塩分・鉄分が多く、酸化により茶褐色に。利用時間10:00~16:30、月曜(月曜が祝日または振替休日の場合は翌日)休み、無料。



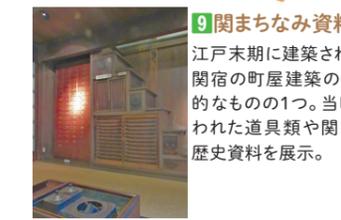
6 関宿旅籠玉屋歴史資料館
玉屋は江戸時代に栄えた大旅籠の1つで、その姿を再現。道具類や旅の歴史資料なども展示されている。



7 深川屋 陸奥大掾
創業384年の和菓子の老舗。代表銘菓「関の戸」は、京都御所に納めたのが始まりで、その味が今に続く。



8 百六里庭・眺閣亭
江戸から百六里余りにあることから名付けられた小公園。眺閣亭から関宿の町並みが一望できる。



9 関まちなみ資料館
江戸末期に建築された、関宿の町屋建築の代表的なもの1つ。当時使われた道具類や関宿の歴史資料を展示。



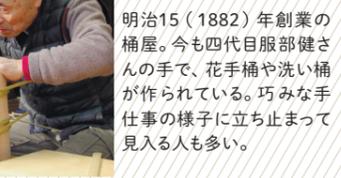
11 関の山車会館
「関宿祇園夏まつり」で曳き出される山車の実物を展示。祭りに関する歴史資料も展示されている。



12 最古の町屋
18世紀中頃の、関宿最古の町屋。「ばったり」と呼ばれる折り畳み式の棚が設けられている。現在は一般の住居。



13 東の追分
関宿の東の入り口で、東海道と伊勢別街道との分岐点。大鳥居は伊勢神宮一の鳥居。神宮式年遷宮の際、内宮宇治橋南詰の鳥居がここに移動される。



10 桶重
明治15(1882)年創業の桶屋。今も四代目服部健さんの手で、花手桶や洗い桶が作られている。巧みな手仕事の様子に立ち止まって見入る人も多い。

関宿は、東海道五十三次の47番目の宿場町として、参勤交代や伊勢参りの人々などで賑わいました。その範囲は東西の追分間の約1.8km、25haに及び、本陣2軒、脇本陣2軒に、大小の旅籠42軒を擁していました。「関で泊まるなら鶴屋か玉屋、まだまだ泊まるなら会津屋か」と謡われたほど評判だった玉屋は歴史資料館として、鶴屋は住居、会津屋は飲食店として建物が残っています。現在は400軒ほどの家屋のうち、約200軒は江戸後期から明治にかけての建物です。街道は幅5mほど。その両側に町屋が軒を連ねており、街道を歩くと、往時の賑わいがよみがえり、昔懐かしい駄菓子店の店。税込みで10円〜。つい手が伸びてしまう。

3館共通券でお得に
関宿旅籠玉屋歴史資料館、関まちなみ資料館、関の山車会館の入館料は、各館300円。3館共通券500円の利用がおすすめです。3館とも開館時間9:00~16:30、月曜(月曜が祝日または振替休日の場合は翌日)・年末年始(12/29~1/3)休み。



4 志ら玉(前田屋製菓)
関宿に古くから伝わる餅菓子「志ら玉」を、前田屋製菓が「志ら玉」(写真上)として復活。店内で食べることもできる。



5 駄菓子 小平屋
昔懐かしい駄菓子の店。税込みで10円〜。つい手が伸びてしまう。



ぶらりスナック

+ 体調いかがですか

名古屋大学名誉教授●佐藤祐造さん

ユニバーサルマスクキングの重要性

ユニバーサルマスクキング(無症状の人も含めてマスクを着用する)の重要性についてまとめます。

■マスク着用の効果

日本では、かぜの予防など、日常生活の中でマスクの着用は一般的に行われてきました。しかし、欧米では感染予防の対策としてのマスクの着用は受け入れられていませんでした。ところが新型コロナウイルス感染症が多数発生している現在、会話や発声の際の飛沫が感染の原因となることが明らかとなり、欧米諸国でもマスク着用の重要性が認識されるようになりました。

コロナウイルスの飛沫を吐き出す側が不織布マスクをすれば、マスク無しの人々が吸い込むのを73%減らす効果があるとされています(図上)。また、マスク無しの人々が吐き出す飛沫を、不織布マスクをすれば47%吸い込むのを減らすことができます(図下)。マスクをする際には、隙間を少なくするために、鼻の位置で折って、フィットさせることも大切です。

■コロナ感染症を予防するために

新型コロナの感染伝播の総量を100とすると、発症前の無症状の人からの伝播が45%、また、無症状のまま発症しない無症候性感染者からの感染が5%と、合計50%は無症状者からの伝播と言われています。(症状がある患者からの感染は40%)

現在、日本の医療機関や介護施設において多数の感染者を出すクラスター(集団感染)が報告されていますが、その原因の一つとして、無症状または軽い呼吸器症状を有する職員からの二次感染があります。

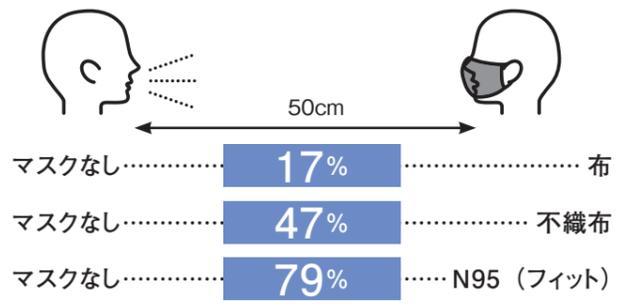
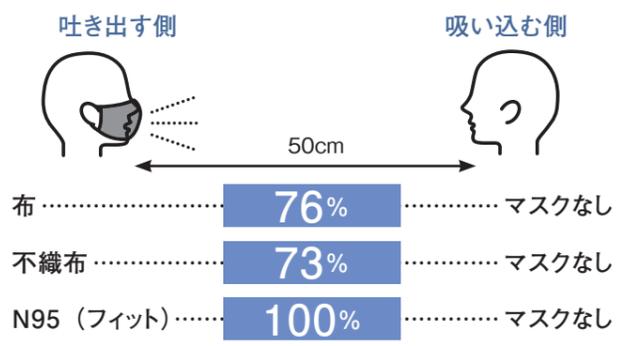
したがって、自分が無症状であってもマスクを着用し、他人への感染を防ぐという「ユニバーサルマスクキング」の重要性が理解できると思います。

ユニバーサルマスクキングの注意点を述べます。マスクを着用したまま、ジョギングなど強い運動を行えば、酸素を体内に必要量を取り込むことができず、息苦しくなる可能性があります。また、暑い時には、熱がこもり熱中症になる危険性があります。空気の流れの良い場所の「密」ではない環境でやや強い運動を行う場合には、マスクを外すべきと思われます。

他人のためにも、ユニバーサルマスクキングを守りましょう。

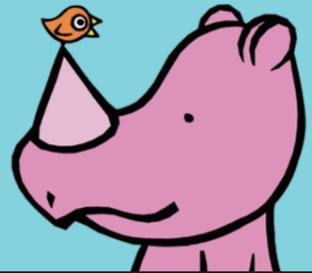
新型コロナウイルスの飛沫/エアロゾルに対するマスクの防御効果

(マスクなしを100%とした場合の生きたウイルス吸い込み量(ウイルス力価)の減少率)



(提供:東京大学医科学研究所 河岡義裕教授)

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

関宿は、東海道五十三次の47番目の宿場町として、参勤交代や伊勢参りの人々などで賑わいました。その範囲は東西の追分間の約1.8km、25haに及び、本陣2軒、脇本陣2軒に、大小の旅籠42軒を擁していました。「関で泊まるなら鶴屋か玉屋、まだまだ泊まるなら会津屋か」と謡われたほど評判だった玉屋は歴史資料館として、鶴屋は住居、会津屋は飲食店として建物が残っています。現在は400軒ほどの家屋のうち、約200軒は江戸後期から明治にかけての建物です。街道は幅5mほど。その両側に町屋が軒を連ねており、街道を歩くと、往時の賑わいがよみがえり、昔懐かしい駄菓子店の店。税込みで10円〜。つい手が伸びてしまう。