

アミークス

ラテン語・友人の意

vol.88

読者の投稿で綴るTOSNETの四季誌 2018年4月1日発行



〔機関車転車台〕●天竜浜名湖鉄道
蒸気機関車の進行方向を転換させるために造られたもので、鉄製で直径約18mです。天竜浜名湖鉄道「天竜二俣駅」には可動する転車台が現存しており、国登録有形文化財に登録されています。毎日開催される転車台&鉄道歴史館見学ツアーにて見学可能です。

CONTENTS

- 夢だったアメリカへ** 林佑実さん／旅のデザイナー 日本旅行 畠山聡子さん
- クロスワードパズル**
- 春のイタリアン料理** 加藤信子さん／食卓のデザイナー 宮入公子さん
- 祭り彩時記** 江南藤まつり ほか
- TOSNETのページ** TOSNETサービスで健康と安らぎを
- 食べて健康 地域の宝物ナビ**
- 体調いかがですか** 愛知みずほ大学学長 佐藤祐造さん
- 鉄道マニア** 出射義幸さん／趣味のデザイナー 友納あけみさん

鉄道マニア

●出射義幸さん

思えば鉄道への憧れは幼い日々に通ります。その頃、大阪に住んでいた私は、年に何回かの郷里・岡山への帰郷の度に機関車に乗れることが大きな楽しみでした。煤で真っ黒にな

りながら眺めた車窓からの風景は、いつも私の心を踊らせました。
大学に入り迷わず「鉄道研究会」に入りました。「概に「鉄道マニア」と言っても色々なタ



肥薩線を走る観光列車「いさぶろう・しんべい号」

イブがありま
す。私は写
真の趣味も
あり、様々な
鉄道に乗り
込み車窓から
の写真を撮っ
て楽しむタイ
プで、通称
「撮り鉄」と
呼ばれていま
す。考える
と学生時代
から50年にわ
たり、60カ所
近くの絶景ス
ポットを巡
り、撮り貯め
た写真は1万
枚以上になり
ました。
お勧めス

ポットを、ひとつご紹介します。
南九州のJR九州に「肥薩線」という鉄道路線があります。
明治時代、幹線・鹿児島本線として創設され、急峻な山間を越えて作られ、「ループ式」「スイッチバック式」など、当時の土木技術の粋が込められていて、今では鉄道遺産となつています。そこを走る観光列車「いさぶろう・しんべい号」に乗ると、新幹線時代の昨今とはまるで違う異次元空間に浸ることができます。沿線には日本三大車窓のひとつにあげられるスポットがあり、ホームのない勾配の所なのですが、一旦停止してくれて、じっくりと風景を楽しんだり、写真撮影したりできます。

学生時代はお金がなく、現役で働いていた頃は暇がなく、でした。リタイアした今、シルバー向けの割引システム等を駆使し（笑）、カメラと鉄道ダイヤ表を片手に、心置きなく「撮り鉄」人生を楽しんでいます。

趣味のデザイナー
友納あけみさん
お手紙を拝読し、幼い日に読んでいた絵本「きかんしゃ・やえもん」を思い出しました。蒸気機関車を擬人化したその物語の中で、時代遅れと廃棄されそうになる「やえもん」の悲哀に、子供心に涙して「がんばれ！」と応援していました。もう、蒸気機関車を観ることは本当に難しくなりましたね。

投稿募集

「アミークス」は東海地区信用金庫年金友の会（TOSNET）の会報誌です。多くの誌面は読者の皆様からの寄稿で作られています。
住所・氏名・年齢・電話番号をお書き添えの上、次の要領でご応募ください。

- 表紙写真 写真についての簡単なコメントを原稿用紙70字程度にまとめて、ポジまたはネガ、画像データと一緒に送ってください。
- 今日のひとこと 日頃感じた事柄を原稿用紙100字程度にまとめてお寄せください。
- 紀行文やあなたの自慢料理、健康法（相談）、趣味等について写真（健康相談を除く）とともに原稿用紙600字程度にまとめて送ってください。

※原稿・写真のご返却はできかねますのでご了承ください。
その他「アミークス」に関する感想、ご質問等についてもお待ちしております。
なお、掲載分については薄謝を進呈いたします。

〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21 NTTデータ伏見ビル内
〔宛先〕株式会社 東海信金ビジネス 「アミークス」編集部
☎（052）212-9015

－あとかき－

今回の紀行文はアメリカ旅行です。親子旅行はよく聞きますが、お祖母さまとのご旅行とのこと。お便りから仲の良さが伝わってきます。
気候が穏やかなこの季節、泊りがけでも日帰りでも、ちょっと出かけてみませんか。

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

定価40円（消費税込）

三然主義——
自然を愛し
偶然を楽しむ
悠然と生きる

今日のひとこと

新村 出

今の日本語の標準となっている「広辞苑」を生み出した明治～昭和初期の言語・国語・文化史学者の言葉です。凜とした日本語にのせられて端的に、それでいて奥深く、そのたおやかな生き様が伝わってきます。

●友納あけみ



春のイタリアン料理

●加藤信子さん

具だくさんのスープと春の食材を使ったパスタ、我が家の人気メニューです。

ミネストローネ

材料（4人分）

じゃがいも1個、にんじん1本、玉ねぎ1個、セロリ1/2本、ミックスピーンズ1パック、ソーセージ1パック（4本入）、トマト水煮缶（ホールタイプ）1缶、にんにく1片、白ワイン1カップ、ローリエ2枚、オリーブ油大さじ2、水3カップ、塩適宜

作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いて1cm角に切り、水にさらしてから、水気を切る。玉ねぎは粗みじん切りに、にんじんは皮を剥いて1cm角に切る。セロリは筋を取って3mmの薄切りにする。
- ② ソーセージは5mmの輪切りにする。
- ③ ボウルにトマトの水煮缶をあげ、へらなどで潰しておく。
- ④ にんにくは包丁の側面で叩いて潰す。

- ⑤ 鍋にオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りがたってきたら輪切りにしたソーセージと①の野菜を入れて炒める。
- ⑥ トマトの水煮と白ワイン、ローリエ、水、ミックスピーンズを加えて、弱めの中火で煮込み、塩小さじ1を加える。
- ⑦ 30分ほど煮込み、味が足りなければ、塩などで味を調える。

エビと菜の花のスパゲティ

材料（4人分）

エビ（小～中）12尾、菜の花1束、にんにく2片、赤唐辛子2本、スパゲティ300g、オリーブ油・塩適宜

作り方

- ① エビは尻尾を残して殻を剥き、背わたを取ってキッチンペーパーで水気を取る。
- ② 菜の花は洗って茎の固い部分を2cmほど落とし、2cmの長さに切る。

- ③ にんにくは皮を剥き薄切りにし、赤唐辛子は種を取り除く。
- ④ 深めの鍋にたっぷりのお湯を沸かし適量の塩を入れてスパゲティを茹でる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油大さじ5と③を入れ、弱火にかける。にんにくが色づいたら、別皿ににんにくと赤唐辛子を取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにエビと菜の花を加え、強火で炒める。油がまわったらスパゲティの茹で汁300ccを加えて中火で5分ほど煮詰め、塩少々で味を調える。
- ⑦ 茹で上がったスパゲティを⑥に加えよく混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛り、⑤のにんにくのをせる。

食卓のデザイナー

宮入公子さん

ミネストローネは野菜や豆がたっぷり。スープとサラダの役割を果たしてくれます。野菜の旨味が浸み込んでいて美味しいです。

春を感じるエビと菜の花のスパゲティは、にんにくの風味が菜の花によく絡んでいてパスタとの相性抜群です。

食後のデザートに「りんごのコンポート」はいかがですか。口当たりがよく、さっぱりしています。

材料

りんご2個、スティックシュガー5～6本、リキュール（グランマニエ）小さじ2

作り方

- ① りんごは皮を剥き芯を取って食べやすく12等分に切る。
- ② 鍋に①のりんごと水をひたひたに入れ、中火にかけ、スティックシュガーを入れ、少し弱火にして蓋をして30分くらい煮る（吹きこぼれないように気を付ける）
- ③ 火を止める前にグランマニエを回し入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。



ラスベガスの夜景イルミネーションをバックに（右が筆者）

次回は大都市ニューヨークまたはカナダのメープル街道やナイアガラの滝など見てみたいと祖母と相談中です。今回の旅行も楽しみです。

祖母と2人だけで行く旅行は2回目。今回のアメリカは治安の面（テロや銃社会等）でなんだか変に緊張した。しかし思いのほか安全で、心配を吹き飛ばす勢いで楽しく過ごせた。

アトラクションに並ぶ時間も日本と違って何時間も並ぶこともなく、30分ほどで乗れた。デイズニー最後は夜の水のショー。事前に券を取っていたため最前列で見ることができ、とても綺麗で感動のあまり泣いてしまいうだった。今回はロサンゼルスデイズニーだけでなく、サンフランシスコやラスベガスのグランドキャニオンなど様々な所にも行かせてもらった。どれも昔から行ってみたかった所ばかり。10日間があつたという間に感じられ、とても充実した旅行だった。

「おばあちゃんが長距離飛行に疲れないように」と直行便の羽田便を選ぶ佑実さん。「佑実ちゃんの行きたい所はどこでもついて行くよ」と笑顔のおばあちゃん。その優しい溢れる会話を一緒に聞いているだけで幸せな時間でした。今回のプランを一緒に計画するのが待ち遠しいです。

林様のお手伝いをさせていただいたのは今回が初めてです。祖母、母、娘3人でお越しくださいました。行先は『アメリカ』。今回は祖母と2人で旅行がしたいとのこと相談。なんと優しいお孫さんだろうと感動すら覚え「素晴らしいプランにしたい」と力がみなぎりました。そして選んだコースが「人気の3都市周遊 サンフランシスコ&ラスベガス&ロサンゼルス」。ラスベガスではセスナで行くグランドキャニオンや夜景イルミネーション、ロサンゼルスでは佑実さんが幼少の頃より行きたかったというデイズニーランドなど、アレンジしながら希望通りのプランが作れました。

旅のデザイナー
日本旅行 畠山聡子さん

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／昔は田んぼにたくさん咲いていました

タテのカギ

- 大きく鼻から吸って、口からはきましよう
- その地方独特の発音
- ベストの反対
- クイズに応募して賞品を○○○
- 「○○」「これ」「あれ」が増えていませんか

ヨコのカギ

- 古くは稲わらが主な材料でした
- 名古屋のテレビ塔もその1つです
- 毛のふさふさした大きな尾が特徴
- 草○○○、人○○○
- きれいなバラには○○がある
- ブランド品が安く買えるからと人気です

正解者の中から20名様に商品券（2,000円相当）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、ご要望も書き添えてください。 締切り:5月31日（当日消印有効）
送り先:〒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＝ありがとう）

イースター島とタヒチ6日間

●出発日／2018年8月13日（月） 出発日限定
●旅行代金／629,000円
●利用航空会社／エア タヒチ ヌイ
●利用ホテル／イースター島：ホテル・タハタイ等9ホテルのいずれか バベテ：マナバ・スイート・リゾートタヒチ等4ホテルのいずれか
●添乗員／同行します（成田出発から成田帰着まで）
●日程／①7:30～8:30名古屋（中部）発→8:50～9:45東京（成田・羽田）着 14:00成田空港発→6:30バベテ着 8:30バベテ発→18:55イースター島着 ②イースター島滞在（終日観光） ③イースター島滞在（半日観光）17:00イースター島発→18:00バベテ着 ④バベテ滞在（終日フリータイム） ⑤7:15バベテ発→ ⑥14:05成田空港着 18:00～19:30東京（成田・羽田）発→19:30～20:30名古屋（中部）着
●食事／朝3回、昼2回、夕1回（機内食は除く）

お問合せ・お申込みは
（株）日本旅行 名古屋栄支店（中ビビル1階）
☎052-241-8227
受付時間 平日11時～19時 土日11時～17時（休業：第3水曜、祝日）
総合旅行業務取扱管理者：松本裕子

【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

TOSNETサービスで健康と安らぎを

TOSNET（トスネット）では信用金庫で年金受給口座をお持ちの皆様へ、
福利厚生、健康保持など次のような各種サービスを行っています。
また、各信用金庫もそれぞれのサービスを提供していますので、ぜひご利用ください。
詳しくはTOSNET事務局または各信用金庫にお問い合わせください。



本誌アミークスの 定期発行

会報誌「アミークス」を年4回発行し、無料でお配りしています。

紀行文や自慢の料理、イベント情報など盛りだくさんの内容で、人気の飲食店の優待券もご利用いただけます。

なお、「アミークス」は各ページとも皆様からの投稿で作られています。ぜひ、お便りをお寄せください。



電話による健康等の 無料相談サービス

電話相談サービス「しんきん健康サポートプラン」では、健康・介護・栄養などの相談に専門のスタッフが応答します。また、医療機関、福祉施設などの情報も提供しています。

通話料、利用料とも無料ですのでお気軽にご相談ください。

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。

しんきん健康ダイヤル ☎0120-650-310



旅行・宿泊施設の 割引サービス

旅行会社4社（近畿日本ツーリスト、JTB、日本旅行、日通旅行）と提携し、国内・海外旅行商品の割引サービスを行っています。

さらに、ホテルや旅館などご利用いただける「TOSNET会員特別宿泊（優待）券」も随時発行しています。



保健・健康施設（温泉浴場）の 割引サービス

健康ランドなどの温泉浴場と提携し、会員優待サービスを行っています。

提携店は東海4県下などに約70店あり、入館料の割引などお得なサービスが受けられます。

健康増進にぜひご利用ください。



観劇会を 優待料金で開催

毎年、当会で「TOSNET特別観劇会」を優待料金で開催しています。豪華な演目が割安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。

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。



祭り彩時記

📅 期日 📍 場所 🚗 交通 🗨️ 問い合わせ先



花房の長い九尺藤をはじめ12種類約60本の多彩な藤が咲き誇る

江南藤まつり

愛知県江南市

会場の曼陀羅寺公園は藤の名所。14世紀前半に建立された尾張の古刹曼陀羅寺の隣にあります。戦後まもなく境内に藤を植えたのが始まりで、園内には広さ4700㎡、最長75mの藤棚に、花房の長い九尺藤をはじめ、短い可憐なもの、八重咲きのものなど、12種類の藤が、紫・紅・白と色鮮やかに咲き誇ります。

期間中は学校演奏会（吹奏楽）、

藤ファンタジア（夜間イベント）、嫁見まつり、藤キッズフェスティバル（幼稚園パフォーマンス、こどもの日ダンスフェスティバル）など様々なイベントで祭りムードが盛り上がります。

📅4月21日（土）～5月6日（日）

📍曼陀羅寺公園

🚗名鉄犬山線江南駅から名鉄バス江南団地行きで曼陀羅寺下車徒歩2分

📞江南市商工観光課 ☎0587-54-1111

<http://www.city.konan.lg.jp/>

田の神様灯祭り

岐阜県恵那市

田の神様灯祭りは、日本棚田百選にも選定されている恵那市北部の坂折棚田で催される祭りです。もともとは、各農家が田植えを無事に済ませた報告と豊作祈念として行われた民間行事でした。それを参加型イベントとして企画したもので、今年で9回目を迎えます。

棚田のあぜ道に設置された1000基のろうそくに火がとまり、提灯行列（事前予約の80人）の明かりがゆらゆら揺れ動く――暮れ行く棚田が幻想的世界に変わります。

📅6月2日（土）16:00～

📍坂折棚田

🚗JR中央本線恵那駅からシャトルバス運行（15時台1本のみ、復路も運行）

🗨️NPO法人恵那市坂折棚田保存会

☎0573-23-2032

<http://sakaori-tanada.com/>



あぜ道のろうそくと提灯の明かりで棚田は幻想的な世界に

いなべぼたんまつり

三重県いなべ市

広大な用地に広がるいなべ市農業公園（入園料大人500円、小学生以下無料）は、地域住民や近隣の人々が農業体験や季節の花を鑑賞できる場として整備されています。エコ福祉広場のぼたん園も規模が大きく、35種類5000本と東海地区最大級。赤・白・ピンクなど華やかなぼたんの競演をゆっくり楽しめます。

開花時期に合わせて行われるぼた

んまつりでは、ふれあい子ども動物園、和太鼓演奏などのほか、ぼたん等苗木販売・野菜等の販売・飲食コーナーなどが設けられ賑わいます。

📅4月下旬～5月上旬

📍いなべ市農業公園 エコ福祉広場

🚗三岐鉄道北勢線阿下喜（あげき）駅からタクシーで20分

🗨️いなべ市農業公園 ☎0594-46-8377

<http://www.inabe-nougyoukouen.com/>



華麗な花が競い合うぼたん園は5000本と東海地区最大級

きんめ祭り

静岡県下田市

下田港は金目鯛の水揚げ量が日本一。春から夏にかけては、脂がのっておいしい季節を迎えます。そんな時期に合わせて行われるのが「きんめ祭り」です。毎週日曜日には、地元の板前が握るきんめの握りや金目鯛チャウダが200円で召し上がれます。金目鯛で真っ赤に染まる下田市魚市場の水揚げ見学、新鮮な金目鯛の販売など楽しみがいっぱい。（イベント

内容は変更になることもあります）

また、市内の飲食店で煮付けや刺身料理などを楽しんだり、ホテルや旅館では金目鯛に特化したこの時期限定プランの宿泊もできます。

📅6月1日（金）～30日（土）

🚗道の駅関国下田みなと・下田市各所

🚗伊豆急行伊豆急下田駅下車

🗨️下田市観光協会 ☎0558-22-1531

<http://www.shimoda-city.info/>



下田の魚市場は水揚げされた金目鯛で真っ赤に

+ 体調いかがですか

愛知みずほ大学 学長●佐藤祐造さん

がんを予防しましょう

現在、日本人の2人に1人が、がんになるといわれています。
生活習慣を改善してがんを予防しましょう。

■がんによる死亡

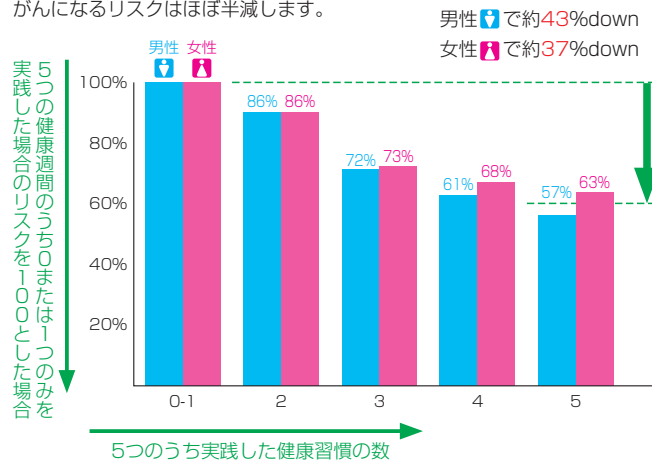
がんはわが国の成人の死因第1位（28.7%）であり、3人に1人ががんで死亡しています。

2016年の死亡数が多い部位は、男性では、肺、胃、大腸、肝臓、膵臓、女性では、大腸、肺、膵臓、胃、乳房の順となっています。なりやすさ（罹患率）では、女性の1位は乳がんであり、子宮がんが5位となっています。

がんは早期発見、早期治療が大原則です。胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がんについては検診が行われています。また、人間ドックでは、肝臓がん、前立腺がん等についても検診を受けることができます。原則として、1年に1度は健診を受けましょう。

5つの健康習慣の実践とがんリスク

5つの健康習慣を実践するだけで
がんになるリスクはほぼ半減します。



出典:独立行政法人 国立がん研究センター がん予防・検診研究センター 予防研究部
「がんを予防する生活習慣～日本人のためのがん予防法～」

■がんの予防に5つの健康習慣

がんの予防には、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」という5つの健康習慣を実践することで、がんのリスクは約40%低下します（図）。

①禁煙：たばこは肺がん、食道がん、膵臓がん、胃がん、乳がんなど多くのがんに関連しています。喫煙者は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍です。他人のたばこの煙（受動喫煙）も危険であり、要注意です。

②節酒：飲酒は食道がん、大腸がんに関連があります。飲酒量の目安はアルコール23g程度（日本酒1合、ビール大瓶〈633ml〉1本、焼酎原液で2/3合、ウイスキーW1杯）です。

③食生活を見直す：「塩分のとり過ぎ」「野菜、果物不足」「熱すぎる飲み物、食べ物」が、がんの原因となります。食塩は1日7～8gとし、野菜をできるだけ（350g）食べます。果物の食べ過ぎは、カロリーの過剰が心配であり、りんご1/2個程度とします。熱い飲み物、食べ物は少し冷ましてから摂取しましょう。

④身体を動かす：身体活動量が多い人はがんになるリスクが低下します。散歩を毎日60分、65歳以上の高齢者では40分行います。これまでより毎日10分ずつ長く歩きます。

⑤適正体重を維持する：BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）²を、男性で21～27、女性では21～25の範囲に維持します。

その他、健診で胃にピロリ菌のある人は胃がんになりやすいため、専門医を受診し、除菌しましょう。

食べて健康 [地元食材を再発見]

グレープフルーツ

爽やかな酸味と淡い甘味に独特の苦味を含んでいて、さっぱりとした味わいが特徴のグレープフルーツ。ビタミンCやクエン酸が豊富で、美肌や風邪予防に効果を発揮します。また、苦味に含まれている成分は発がん物質を体外へ排出し、がん予防にも有効に働きます。

国内に流通しているグレープフルーツはほとんどが輸入品で、主にアメリカや南アフリカから輸入されています。国内では、鹿児島、熊本、和歌山など一部の温暖な地域で栽培されていますが、非常に量が少ないため一般のスーパーなどには並びません。

そんなグレープフルーツが、地元愛知県で生産されています。知多半島の先端美浜町にある萬秀フルーツの農園です。豊富な日照の下で、農薬使用を極力控え、有機質肥料で栽培し、樹の上で完熟させます。防カビ剤やワックス処理をしていないので、表皮も安心して食べられるそうです。爽やかなホワイト種、赤い果肉が特徴のルビー種など5種類が、3～9月にかけて生産されます。通販や現地で購入できるほか、オーナー制度のオーナーになれば、自分の手で収穫して食べることもできます。



東海

北陸

地域の宝 物ナビ

旅館 岩寿荘

高濃度ラジウム温泉を有する山林にたたずむ 一軒家の温泉宿

岩寿荘は飛騨牛銘柄推進協議会が認定する特に優れた肉質の「飛騨牛」を提供する飛騨牛料理指定店の認定を頂いております。きめ細やかな編目のような霜降り肉で、柔らかな舌触りと豊潤な味わいが飛騨牛の特徴です。

多くのお客様に喜んで頂けるよう料理長が腕を振るい、素材の味を追求した地元の味をご提供させていただきます。



〒509-8301 岐阜県中津川市蛭川4467-4
TEL 0573-45-2188 FAX 0573-45-2107

URL <http://iwususou.com/>

小柳津清一商店



〒421-0101 静岡県静岡市駿河区向敷地1198-1
TEL 054-259-6775（代表） FAX 054-259-6869

URL <http://www.oyaizu.co.jp/>

静岡の老舗製茶問屋が作る 本格派お茶ジェラート

株式会社小柳津清一商店は製茶問屋の経験と菓子製造の技術を生かし、お茶を使用したジェラートの販売を2017年4月より始めました。原料の配合から製造までをすべて自社で行うことで、確かな品質とお茶屋ならではの美味しさを皆様にお届けしています。

中でも一番人気の「本格濃い抹茶」におよそ10cm四方の金箔を大胆にあしらった豪華な「金箔抹茶」が人気です。フォトジェニックなジェラート、ぜひ一度ご賞味ください。