



▲2017年4月にグランドオープンする「JRゲートタワー」(奥側) JR東海提供

CONTENTS

2 地本・支部だより

●名古屋地方本部

「越中五箇山と奥尋坊温泉」の旅
運転再開した名松線に乗って
北陸の景勝を訪ねて
地元「花白温泉」で懇親会
三支部合同で「杵原学校」授業体験
長良川鉄道の清流列車と都上「八幡」の旅

5 ●静岡地方本部

沼津・三島支部合同で懇親会を開催
紅葉の京都、奈良「山の辺の道」を歩く

6 ●東海東京地方本部

ゴルフを通して親交を深める

●東海大阪地方本部

グリーンに手こずったゴルフ大会

7 JR東海トピックス

10 東海鉄道OB会 会員優待情報

11 お元気でですか？

脳質異常症を予防改善するための食事

12 読者のひろば

私のいきいき人生 豊橋支部 金田 敏郎
高寿の富士登山 半田支部 寺田 好和

13 投稿ページ

新所部駅に隣が当たる 湖西支部 三井 重徳

14 インストラクター

竹に魅せられて 沼津支部 高橋 秀則

我が支部の誇り

海沿いの「七里の渡し」と伊勢国「一の島原」
桑名支部 西塚 和紅

15 文芸

編集後記

名古屋地方本部

「越中五箇山と東尋坊温泉」の旅

岐阜工事局支部 村越 松郎

当支部では、昭和55年の支部発足以来、増収協力と会員相互の親睦を深める目的で、年1回1泊2日の旅行会を行っており、昨年は、6月1日～2日「越中五箇山と東尋坊の旅」を実施しました。21名の参加でJR東海バス自慢のトイレ付豪華車両の全席を埋めることはできませんでしたが、お馴染みの美人ガイドと添乗員の案内により大変楽しい旅となりました。

岐阜駅を出発したバスは、東海北陸自動車道を北上し、最初の目的地「九頭竜夢夢の架け橋」に到着。全長266mの吊橋ですが、建設の趣旨が本州-四国間を結ぶ瀬戸大橋のプロトタイプ(試作品)としたとの貴重な話を聞き皆さん驚きました。続いて白山信仰発祥の地「平泉寺白山神社」で、鬱蒼とした杉の大木群と絨毯の如く美しい緑の苔が見事な境内でした。

昼食後、特選の酒造所「久保田酒造」(丸岡町の小酒蔵)を見学。お酒の種類・製造区分等、酒蔵見学をした後、(既に痛飲し酩酊者多数!)試飲コーナーでは、各酒の味を飲み比べるなど大賑わいでした。

東尋坊



▲旅の思い出となる東尋坊にて

次に東尋坊を訪れ写真のスポットで記念撮影した後、今宵の宿「東尋坊温泉三國観光ホテル」に到着。個々に温泉三昧!内湯、露天風呂は勿論、「和豊の湯」で、ゆっくり旅の疲れを癒しました。

最大のイベント親睦の宴は、昔仲間との久しぶりの再会に、近況報告や昔話を華を咲かせ一時を楽しみました。

2日目も天気絶好。富山新港に架かる新湊大橋を渡り、「新湊さっとときと市場」で昼食とショッピングを楽しみ、また、当地在住の会員の歓迎ハブニング訪問があり懐かしさ倍増でした。

最後の目的地「越中五箇山」の重要文化財合掌造り「村上家」です。合掌造り匠戸裏を囲み、五箇山民謡「こきりこ踊り」を観賞した後、帰路に着きましたが、今回の旅は大盛況で遅屈する間もない2日間を楽しみました。

当支部も旅行会に参加する方々が高齢になり、年々参加を断念され、参加人数が減少していますが、新たな方々の参加を!相互に勧誘し!一緒に旅行!を目指し、この旅行会が益々盛會になることを願っています。

運転再開した名松線に乗って

松阪支部 長島 順一郎

10月26日、3回目となる伊勢-松阪支部間の交流会を運転が再開された名松線の旅を楽しむことになりました。

この名松線は、松阪～伊勢奥津間の雲出川沿いに山間部を結び、春夏秋冬楽しめる風光明媚な43.5kmの田舎路線ですが、その名松線に乗って東海圏で初めて森林セラピー基地に認定され、自然豊かな美杉町(火の谷温泉)への旅を企画したところ乗客24名が集まりました。

この名松線は、平成21年10月台風18号により70箇所以上も土砂崩壊し「家城～伊勢奥津」が不通区間となっていました。3月26日に6年半振り再開しました。

運転再開を願う沿線住民は大歓迎、また、市内外からも再開した名松線を楽しもうと乗車数が増え元気になりつつあります。

車内では、現職当時の話を教談する人、走行する車両の前頭部に降り、線路の状態や駅舎の状態を感慨深く見守る人もいました。

この路線は、名張と松阪を結び計画があり、その両都市の頭文字をとって名松線と名付けられました。90歳の黄瀬さんから



▲名松線に乗って伊勢八知駅に到着

伊勢八知駅
24名
乗客の絆を強く

ら「始めは桜松線といい、奈良原の桜井から三重県の松阪を結び計画であった…。また、C12の単行機関車が走り、行きは正常運転、帰りは「バック運転であった」と聞かされ感動しました。

松阪から一時間余りで伊勢八知駅に到着し、マイクロバスに乗り換えて火の谷温泉美杉リゾートに着きました。入浴を終え黄瀬さんの「健康と多幸と発展を祝して乾杯」と元気な音頭で食事会が始まり、時間経過とともに参加者夫々が四方山話に華が咲き、その話も尽きることなく続きましたが、時間にも限りがあり、名残惜しくもありましたが、また来年度で再会することを約束して名松線の旅を終えました。

名松線は見所が沢山あります。皆様是非お越しください。

北陸の景勝を訪ねて

新幹線名古屋施設支部 若林 成郎

寒さを感じる晩秋の11月21日、OB会メンバー相互の融和と親睦を深めるため、黄昏男20人で加賀を訪ねるバス旅行に出掛けました。

まずは腹ごしらえて、加賀ばい亭の加賀料理をいただき、次の目的地お菓子の城・那谷寺に向いました。誤ぎの聖地である奇岩遊仙境(国名勝指定園)、那谷寺岩窟内の本尊を参拝しました。山門を潜ると瑞々しい青苔の上に紅葉が散り、静寂な境内を奥へと進むと、森の精霊達が語りかける無言の世界で、悠久の古道を悟らせられました。那谷寺は、西国三十三ヶ所巡り第一札所・紀伊の那智山と第三十三札所・美濃の谷汲山の各一文字をとって、改名された自然の曼荼羅の一千三百年前に開創され芭蕉も愛した寺院です。

神仏にも興味を持つような年齢になったメンバーも多く、自分の至らないところを懺悔し救いを求めています。

鶴山深では、こうろぎ(行路危)橋からあやとり橋の往復1.2kmもある遊歩道と、ゆげ街道を紅葉狩りの自然を満喫しながら散策しました。深流沿いの石畳の遊歩道は、山側に寄って慎重に歩き、街道の歩道は軒先をブラブラしてきましたが、普段の運動不足、健康度が試されました。

旅の道中は、曇りがちですっきりしないお天気でしたが、秋真っ盛りの景色を横目に、メンバーが持ち寄った少しばかりの



▲那谷寺で身も心も清めました。

有とお酒を酌み交わしながら、いつも参加する者も初めて参加する者も、普段の沙汰を確かめ合いつつ、家族・孫のお話、趣味等を活かした体力作り、更には介護の苦労話等々近況を語り合い、また、現職時代の楽しかったこと、苦しく涙したことなどを思い出す有意義な時間を過ごすことができました。

旅先での土産物で一杯になり、朝の集合場所である名古屋駅に戻り、次回も大勢の仲間が集まることを楽しみに、また、この旅の世話役を務めていただいた幹事さんに感謝して散会しました。“輪廻転生 十一面観音菩薩に懺悔”

地元“花白温泉”で懇親会

東濃支部 大村 隆明

10月23日、恵那山の麓、山岡町にある花白温泉で東濃支部懇親会を会員19名が参加して開催しました。

花白温泉は、明知鉄道岩村駅と山岡駅の間にある花白温泉駅前であり、その昔、天明の大飢饉の時に、このお湯によって多くの方が癒されたという温泉であります。

当日は、秋晴れの良い天気恵まれ、釜戸地区より瑞浪地区、土岐地区と順次送迎バスに乗り合わせ、山々の紅葉も色づき始める中、日本一大きな水車のある道の駅(おばあちゃん市・山岡)を通り過ぎ、寒天産地の昔ながらの景色を見つつ目的地の花白温泉に着きました。

お風呂に入りゆったりと過ごした後懇親会に移り、最初に支部長より「このような懇親会は、会員の皆様が和やかに交流できる一番よい機会ですので、これからも続けて参りたい」と挨拶があり、続いて出席者の中で最高年齢88歳になられる水野晴雄氏の乾杯の音頭で宴が始まりました。

お酒を酌み交わし、在職中の苦労話や楽しかった思い出話に華が咲き、また、カラオケで一段と盛り上がりました。特にカラオケでは、ほとんどの人が2〜3曲ほど歌い、時間の過ぎる



▲温泉で癒された温泉で楽しみました。

のも早く送迎バスの出発時刻となりました。

東海鉄道OB会並びに東濃支部の益々の発展と出席者の健康を願い、一番の若手で新加入者である鈴木緑郎氏の一本メで閉会となりました。

今回の懇親会は、会員同志が久しぶりに出合い、楽しい一時を過ごすことができる喜びを味わうとともに、互いの近況等を知る貴重な一日でした。

三支部合同で「杵原学校」授業体験

桑名支部 松浦 昇

11月も押し迫った30日、四日市・鈴鹿・桑名支部合同の長野県飯田市にある「旧山本中学校杵原校舎」で授業体験日帰りバスツアーを実施しました。

校舎は、昭和24年に建てられた木造平屋建、切妻造、横瓦葺の建物で、玄関内部の腰板にベニヤ板が使われるなど、建物の隅々に当時の社会情勢が伺えました。

飯田市の登録有形文化財に指定されている木造校舎は、昭和中期の懐かしい校舎の姿を今も留めており、木種の窓から差し込む日差しに温もりを感じるなど、シニア層に人気があり、また、建物等は地元の保存会による手入れも行き届いており、映画のロケにも数多く使われているようです。

さて、肝心の授業ですが、事前に幹事から「飲酒、喫煙は即退学」との注意があり、桑名出発からメールを上げっぱなしの我々には入学拒否かと心配しましたが、何とか入学できました。

級長の鐘（ハンドベル）の合図で授業が始まり、一時間目は歴史（杵原校舎と飯田地方

の歴史）で、最初は騒々しかった生徒（我々）も、女性教師の技術に引き込まれ真剣に耳を傾けていました。二時間目は音楽で、オルガンの伴奏で「富士山」の合唱です。落第点の場合は、「ひるさと」の過試ですが、皆さん結構真面目に歌っており、過試もなく無事卒業することができました。

その後、信州蕎麦の昼食でお腹を満たし、リンゴ園でのリンゴ狩りを楽しみ、各々土産を手到家路につきました。



▲杵原学校の卒業生です

長良川鉄道の清流列車と郡上八幡の旅

高蔵寺支部 今野 功

当支部では、毎年気軽に参加できる日帰りの旅を澗川支部、春日井支部と合同で実施しています。

今年は、10月20日にJR九州の名物列車を設計された水戸岡鋭治氏のデザインによる観光列車「ながら」で話題になっている長良川鉄道の旅を12名が参加して実施しました。

当日は、好天に恵まれましたが、観光列車「ながら」は大変好評であるため乗車券が取れず、清流列車に乗車しました。

車内では、ささやかにビールで乾杯し、昔の越東南線時代の思い出話等で盛り上がりとともに、列車は景色の良い区間で徐行運転され、車窓から清流長良川の美しい自然の魅力をゆっくり堪能することができました。

郡上八幡は、職人町、鍛冶屋町といった町名の古い家並みとその軒先を流れる水路があり、柳町の家々は、侍町の面影を残して商家の塙には、袖壁をもつのが特徴で江戸時代から変らない地元の暮らしを感じながら散策しました。

昼食は、インターネットのランキングから「蕎麦正まつい」の天ぷらそばを全員揃って賞味しました。女性の店員さんいわく、春日井市から旅に来て、郡上八幡の人と町に惹かれて



▲郡上八幡の民謡を見て気持ちよかったです

居候しているとのこと、人当たりの良い落ち着いた町、住んでみたい町でした。どのレストランにもある食品のサンプルは、この町が発祥であって、今でも全国生産の7割を誇っているそうで、また、古い民家を利用した販売店や製作体験施設がありました。郡上八幡博物館では、郡上踊りの実演、見学と体験をし、今年は本番で踊ってみたいものです。

秋の好天に恵まれ楽しい旅ができましたが、会員の高齢化で参加者が年々少なくなりましたが、これからも続けていきたいと考えております。

静岡地方本部

沼津・三島支部合同で親睦会を開催

沼津支部 吉田 光芳

11月2日、沼津支部恒例の秋期親睦会に三島支部も参加して合同で豊峰富士を背景に見る裾野「一ノ瀬」で行いました。

出席者は、総勢28名で内女性会員は6名、年齢も65歳から90歳と幅広い層の会員が参加しました。

前日までの雨も上がり、行きのバスの車中では久しぶりに会う仲間と、和気あいの会話で皆さん楽しい一日に思いを募らせながら現地へと向いました。

会場の「一ノ瀬」は、炭酸カルシューム温泉とグラウンドゴルフができる広場を有し、交流会の場所として好条件を備えた場所でもあります。

到着後、カラオケ組とグラウンドゴルフ組に分かれ、カラオケ組は、のど自慢が揃い得意の歌を楽しみ、グラウンドゴルフ組は、日頃各種大会にも出場している腕自慢の数人を除きほとんどが素人でしたが、いざプレーが始まると経験の浅い人がホー



▲笑顔で楽しい一日を過ごしました

リンワンを早々に達成するや、驚きと笑いの渦でありました。

その後、各相宴会場に集まり、冒頭三島支部長から支部の近況報告を受けた後、最高年齢90歳で益々元気な平松会員の乾杯の冒頭で始まりました。

皆さん時が経つにつれ酒量も増し、口も滑らかになって在職中の苦労話や仲間の近況、お互いの健康状況など話題は尽きることがありませんでした。また、カラオケ愛好者も次から次へと舞台上に立ち、時の過ぎるのを忘れ懐メロから今話題の歌まで心置きなく熱唱し美声を披露していました。お互いに健康であればこそ、こうして楽しい一時を過ごすことのできる喜びを感じる親睦会となりました。

ここ数年、どこの支部でも高齢化による会員の減少に苦慮しておりますが、近隣支部との交流等を深め、OB会が長く在籍した鉄道の思い出多き仲間との親睦を興る場となればと思う次第です。

紅葉の京都、奈良「山の辺の道」を歩く

清水支部 朝比奈 規久志

11月の例会は、11月28日、29日京都洛北と奈良「山の辺の道」、滋賀「石山寺の秋」を会員・家来・友人の17名で訪れました。

28日出発する際には雨が降っていましたが、最初の目的地である真船神社に到着した時には薄日が差し、これからの旅の安全を祈願し鞍馬山に入山しました。

鞍馬山は、源氏物語、枕草子など古典にも登場し、また、源義経の地です。本殿金堂、金剛床から観る山々の紅葉は残り少なくなっていますが、その美しさは私達訪れるのを待っていてくれたようでした。

鞍馬山を下山して洛北の常照寺、源光庵、光悦寺等を通りました。中でも「そうだ京都行こう」でお馴染みの源光庵本堂の「禅」と、円通を表現した円型の「悟りの窓」と、人間の生涯を表現した角型の「迷い窓」の前では、数多くの観光客で賑わっていました。

翌日は、晴天に恵まれ奈良「山の辺の道北コース」を天理市ボランティアガイドの案内で、約9kmの道程を約4時間かけて歩きました。石上神社(拝殿、摂社出雲建雄神社拝殿、七支刀は国宝)、白川ダム湖、弘仁寺、そして路傍の随所には万



▲鞍馬山山門前で全員揃って

葉集の歌碑が建っていました。

昼食は、車中で名物の「柿の葉寿司」を堪能し、滋賀「石山寺」に向かいました。石山寺は、春は桜、秋はもみじと四季折々に人を楽しませてくれますが、更に今回は33年に一度の本尊御開扉で特別拝観ができて幸運でした。

今年最後の例会は、インストラクターの平岡氏は欠席でしたが、三人寄れば文殊の知恵、山梨副支部長を中心に皆で一致協力し、楽しさの中に緊張感のある一味違ったハイキングを楽しむことができました。

来年も楽しい例会に参加して、親睦を深めていきたいと思っております。

東海東京地方本部

ゴルフを通して
親交を深める

東海東京地方本部 事務局

10月31日、昨年に引き続き施設・電気支部主催で富士山と相模湾が望める景観の良い神奈川県東上郡松田町にある「チェックメイトカントリークラブ」で開催いたしました。

参加者は15名で、前回優勝者の後藤氏をはじめ数名の方は都合により欠席となりましたが、参加された皆様は日頃の練習の成果を発揮しようとスタート前のバター練習等、熱心に行われている姿が見受けられました。

前日は両様で当日の天候も心配されましたが、皆様の日頃の心掛けの良さに天も味方し、曇空ではありますが比較的曇かく過ごしやすい天候となり、4組に分かれ元気にプレーすることが出来ました。

競技は、新ベリア方式で開催しましたが、ベスグロは昨年に続き岩本一夫氏が獲得されました。



▲互いの仲間を懐かしく

施設・電気支部で計画された行事に、他の支部からも参加していただき支部間の交流を図ることができましたが、諸準備等でお手をかけた幹事の方々には感謝の気持ちで一杯です。終了後の表彰式では、和気あいあいと今日一日を振り返りつつ、また、日頃の出来事等を話題にした楽しい一時を過ごすことができました。

今回は、今回参加できなかった方は勿論、新しく参加いただける方を募り、盛大にコンペが開催され旧交を温めたいと願い終了しました。

成績は下記のとおりでした。

- | | | |
|-----|--------|-------|
| 優勝 | 施設支部 | 水埜 茂 |
| 準優勝 | 車両支部 | 岩本 一夫 |
| 3位 | 運輸営業支部 | 白鳥 三郎 |

東海大阪地方本部

グリーンに手こずった
ゴルフ大会

東海大阪地方本部 事務局

10月27日、恒例の地方本部主催の第23回ゴルフ大会を「瀬田ゴルフコース」にて開催しました。

開会式では、本部長から天候も前日まで降水確率80%で雨に降られることを覚悟していましたが、皆さんの日頃の精進のおかげで、午前中は雨も降らずにもってこそ、怪我のないように一日楽しいゴルフをやりましょうとの挨拶がありました。

今回は、時期的にも行楽の秋とあって、各々スケジュールが詰まっていたのか、24名と何時もより少ない参加となりました。天候は、朝の挨拶であったように、途中数分間の通り雨はあったものの、それ以外は最後まで雨も降らずにもってくれました。(さすが晴れ男の本部長)

お陰でこの日を選んだ幹事の責任も免れることができました。(感謝、感謝)



▲天も味方していざスタート前に勢揃い

今回のグリーンは、ピン位置が端に切ってあったり、二段グリーンの上にあたりと、グリーンに東せてから手こずる場面も多々あり、前回よりピンの位置が難しいように感じました。

表彰式では、同スコアでベスグロを逃したり、飛び賞を逃したりと、年齢差で明暗が分かれ残念な思いをされた方がおられましたが、スコアは別として日々の再会に日頃の事やら、健康の事、孫の事などで話が盛り上がり、楽しい時間を過ごすことができました。

最後に、次回の開催日を参加者に伝え、大会を無事に終えました。

大会の成績は次の通りです。

- | | | |
|-----|--------|-------|
| 優勝 | 施設支部 | 相藤 茂彌 |
| 準優勝 | 施設支部 | 中尾 元昭 |
| 3位 | 運輸営業支部 | 和泉 秀郎 |

沿線各地で開催

2016年 中央新幹線
安全祈願・起工式

●中央新幹線推進本部

中央新幹線の本格的な建設工事を沿線各都県で開始するにあたり、各都県の知事や地元関係者などをお招きし、施工会社とともに、安全祈願・起工式を実施しました。

1月27日には東京都・品川駅(北工区・南工区)、11月1日には長野県・南アルプストンネル(長野工区)、12月13日には岐阜県・日吉トンネル(南端外工区)、12月19日には愛知県・名古屋駅(中央東工区・中央西工区)のそれぞれ工事を実施する現地において、安全祈願・起工式を執り行いました。

当日は、山田会長や柘植社長をはじめとする当社幹部や関係部署の社員が参加し、工事の安全を祈願する祈神の後、ご来賓の皆様からご祝辞を頂戴するとともに、当社から参列者に工事の概要説明等を行いました。

今後も、工事の安全や環境の保全、地域との連携を重視し、プロジェクトを着実に進めていきます。

よりご利用いただきやすいダイヤに
3月4日ダイヤ改正

●東海鉄道事業本部 ●新幹線鉄道事業本部

東海道新幹線

すべての定期「のぞみ」「ひかり」をN700Aタイプ車両で運転

今回の改正では、N700Aタイプ車両が136編成(当社111編成、JR西日本25編成)まで揃うことから、すべての定期「のぞみ」「ひかり」をN700Aタイプ車両による運転とします。

これにより、定期列車313本のうち約9割(279本)の列車が快適性、環境性に優れたN700Aタイプ車両での運転となり、さらに快適な輸送サービスを提供します。

また、日中時間帯の東京下り毎時30分発・上り毎時13分着の「のぞみ」計26本、東京下り毎時03分発・上り毎時40分着の「ひかり」計23本の所要時間を東京～新大阪駅間で3分短縮し、東京下り毎時56分

発・上り毎時47分着の「こだま」計22本の所要時間を東京～新大阪駅間で10分短縮します。さらに早朝時間帯の「のぞみ3号」の「のぞみ206号」の所要時間を東京～新大阪駅間で3分短縮します。



▲名古屋駅(中央東工区・中央西工区)の安全祈願での「豊饗の儀」の様子(山田会長)

中央新幹線 起工式(長野県)



▲長野県の起工式の様子(柘植社長)

東海道新幹線では、N700Aの新車投入を順次進めてきたことにより、すべての定期「のぞみ」「ひかり」をN700Aタイプ車両で運転することで所要時間を短縮するなど、さらに便利なダイヤとします。

在来線では、静岡地区の東海道本線において、通勤時間帯の列車増発や新幹線との接続改善を行います。

在来線

朝の通勤時間帯の列車を増発・増結

静岡地区の東海道本線において、朝のラッシュ時間帯で混雑の目立っている島田～静岡駅間及び、6時台の運行間隔が開いている三島～沼津駅間で、普通列車を増発します。また、ご利用が多く、満席となること多い沼津～静岡駅間の朝の下りホームライナーを3両から6両に増結します。

新幹線との接続及び夜間の運行間隔を改善

三島駅や浜松駅などで新幹線と在来線の接続を改善する

他、沼津～富士駅間、浜松～掛川駅間などで、夜間帯列車の運行間隔を見直し、約50分と開いていた間隔を20～30分程度に縮め、利便性を高めます。



地域の皆さまに愛され親しまれる駅に 在来線4駅 橋上駅舎化 及び自由通路新設

●建設工事部 ●東海鉄道事業本部 ●静岡支社

9月18日に東海道本線・草薙駅、10月2日に高山本線・高山駅、10月30日に中央本線・春日井駅、11月27日に東海道本線・新所原駅において、それぞれ橋上駅舎化の工事が完了し、供用開始しました。

今回の工事は、自由通路の新設に合わせて駅舎を橋上化するもので、エレベーターやエスカレーター、多機能トイレなどのバリアフリー設備を整備しました。

供用開始の前日には、各駅において地元自治体主催の完成式典が執り行われ、新駅舎と自由通路の完成を祝いました。

高山駅・春日井駅

東海鉄道事業本部

高山駅では、伝統的な格子をモチーフとした外観や飛騨産の檜を使用した内装など、“高山らしさ”を取り入れています。また、春日井駅では、市が自由通路中央の改札口正面に、市政情報や災害発生時の緊急情報などを流すデジタルサイネージを設置するなど、それぞれの駅が新しく生まれ変わりました。

完成式典には、当社から柘植社長が出席した他、市長をはじめとする多くの関係者が出席しました。

草薙駅・新所原駅

静岡支社

草薙駅では、若者の多い文教地区や自然・文化・歴史あふれる街並みを木目調縦ルーバーによる木漏れ日で表現した駅として生まれ変わりました。また、新所原駅では、旧東海道の白須賀宿で見られた蔦格子をモチーフとした外観や、ハイサイドライトにより豊かな自然光が降り注ぐ自由通路など、地域の人々が親しみを感じられる駅となりました。

完成式典には、当社から鈴木静岡支社長が出席した他、市長をはじめとする多くの関係者が出席しました。



▲新しくなった改札口(高山駅)



▲完成記念式典の様子(春日井駅)



▲完成記念式典の様子(草薙駅)



▲南北自由通路の外観(新所原駅)



硬式野球クラブ通信



硬式野球クラブ事務局

チームスローガン「一新 ～それぞれの想いを一つに～」

平成29年試合日程

平成29年の硬式野球クラブの試合日程が決定しましたのでお知らせいたします。

チームは、7名の新人選手を加え、都市対抗野球大会、日本選手権大会に向け、1月31日から春季合宿を行い、東海社会人・愛知大学野球対抗戦を皮切りに春季大会・静岡大会・富山大会・京都大会へ出場し、5月の都市対抗野球東海地区予選を遊えます。

社員・ご家族の皆さまには、ぜひ各球場へお越しいただき、多くのご声援を賜りますようお願い申し上げます。

大会名	期日(予定)	開催場所
静岡大会	4月3～7日	海原球場 他
富山大会	4月14～16日	富山市民アルペンスタジアム 他
京都大会	4月27日～5月1日	わかでら京都 他
都市対抗野球大会東海地区予選	5月20日～	岡崎市民球場
都市対抗野球大会	7月14～25日	東京ドーム
日本選手権野球大会東海地区予選	9月3日～	岡崎市民球場
JR大会	未定	未定
愛知県野球連盟会長杯大会	10月14～17日	未定
日本選手権野球大会	10月30日～	京セラドーム大阪

*大会期日・開催場所については、変更となる場合があります。



青山監督のコメント

日頃より野球クラブの活動に対し、多大なるご支援・ご声援を賜りまして、誠にありがとうございます。昨年の都市対抗予選三連敗の悔しさを忘れることなく、今年は「一新 ～それぞれの想いを一つに～」というチームスローガンのもと、勝利への執着心を前面に出して一年間戦い抜きます。引き続き、温かいご支援・ご声援をいただきますようお願いいたします。



硬式野球クラブに新人7名が加わりました。

①生年月日 ②出身高校→出身大学 ③身長・体重・投・打

イバシキ たくや

今村 亮

【投手・11】



①平成26年4月25日

②沼津高校

→東海大学海洋学部

③178cm・70kg

右投・右打

タニシキ タカヒ

古田 尚平

【投手・13】



①平成27年11月10日

②名古屋商大

→京大

③180cm・80kg

右投・右打

キタノ タカ

木部 拓実

【投手・20】



①平成26年5月3日

②南宮高校

→筑波大学

③182cm・76kg

右投・右打

アキタノ ヒロユキ

秋元 秀明

【投手・34】



①平成26年10月17日

②三浦学院

→筑波大学

③185cm・84kg

右投・右打

アキタノ せんいち

秋田 千一郎

【外野手・26】



①平成26年8月9日

②市立総合商業

→国際武道大学

③180cm・84kg

左投・左打

タケノウキ ツよし

竹内 司

【外野手・31】



①平成27年3月19日

②高崎健康福祉大高崎

→東海大学

③176cm・78kg

右投・左打

アベ コウタ

戸田 公星

【投手・19】



①昭和63年5月30日

②日田県立高校

→JTB北海道

③180cm・84kg

右投・右打

ウェッジの東海道新幹線と旅の本をご案内

(提供)
株式会社ウェッジ

ウェッジでは、東海道新幹線に関する書籍を発刊しております。読んで楽しむだけでなく、ご旅行への誘いも。OB会員の皆様に以下の2冊を特別価格1割引にてご提供!!

① 読んで、乗って、楽しい! 東海道新幹線クイズ100

鉄道クイズ研究会 著

東海道新幹線だけをテーマに、その
しくみ、魅力、歴史と未来など、すべ
てがわかるクイズを100問収録。新
幹線にまつわる「ちょっといい話」
や、新型車両N700Sの情報、保守
用車両も充実。

定価1,080円(税込) ▶ 特別価格972円(税込)



② 新幹線で行く 散歩絵巻 東海道五十七次

こちずライブラリ 著

江戸の道中図と最新の地図を上下
に並べて、約9メートルの絵巻風に
仕立てた、新しいタイプの東海道ガ
イド客場別ガイドブックもセット!!

定価1,728円(税込) ▶ 特別定価1,555円(税込)



ご注文は、「書籍名」「注文冊数」「お名前」「ご住所」「電話番号」「FAX番号」
をご記入の上、FAXでお送りください(FAX申込みのみ)。
代引宅配便にてお送りいたします。
※代引手数料、送料ともウェッジ社が負担します。
お申込期間 2017年6月末日までとさせていただきます。

※ご注文先 FAX.03-5217-2661

※お問い合わせ先 株式会社ウェッジ TEL.03-5280-0528
(土休日を除く10:00~17:00)

※ウェッジ社より 上記させていただきますお客様の個人情報は、ご購読いただく雑誌、書籍(以下商品)等の発送の性、貴社の商品情報のご提供や各種ご案内(事務連絡、アンケート等)ならびに購買層の分析及び今後の商品の企画等の目的に使用させていただきます。他の目的には使用いたしません。

タワーズプラザレストラン街からのご案内

(提供)
ジェイアールセントラルビル

JRゲートタワー開業記念! 東海三県 ご当地銘酒フェスタ

~JRゲートタワー開業を地元銘酒で乾杯!~

いよいよ4月7日(金)、ゲートタワープラザレストラン街がオープン。
タワーズプラザレストラン街各店舗では、JR東海「いいもの探訪」とのコラボレーションにより、東海三県
の蔵元から愛好家に人気の銘酒が多数集結。地元の美酒を、お料理とともに楽しんで下さい。

提供期間 ▶ 4月7日(金)~5月21日(日)

提供店舗 ▶ 手作り料理とお酒 えん、東京杉並 やぶそば ほか

※各店舗でご利用する銘柄は異なります。また銘柄等は変更となる場合がございます。

また、オープンするゲートタワープラザレストラン街の12階南広場では、タワーズプラザレストラン街の
各店舗でご提供する銘酒を、試飲しながらお買い求めいただける、販売試飲イベントも開催します。



「天鏡」(岐阜県)

JRゲートタワー開業記念! 東海三県 ご当地銘酒フェスタ

販売・試飲
イベント

会場 ▶ JRゲートタワー12階 ゲートタワープラザレストラン街 南広場

販売銘柄	① 徳川「東龍」、「木曾三川」、「深山菊」ほか	4月20日(木)~4月23日(日) 17:00~20:00	※販売商品・時間等は 変更となる場合に ございますのでご 了承ください。
開催日時	② 徳川「徳川家康」、「半蔵」、「百十郎」ほか	4月27日(木)~4月30日(日) 17:00~20:00	
	③ 徳川「ほしひづみ」、「天鏡」、「久寿玉」ほか	5月3日(水祝)~5月6日(土) 15:00~20:00	

「深山菊」
(岐阜県)



※画像はすべてイメージです。
※詳細はホームページにてご案内します。

※タワーズホームページ www.towers.jp

※お問い合わせ先 TEL.052-586-7999
(土休日を除く10:00~17:00)

〈東海鉄道OB会 会員様ご優待クーポン〉

3,000円以上のご利用で
500円OFF

対象 ▶ タワーズプラザレストラン街 12・13階全店舗
有効期間 ▶ 平成29年6月30日まで

※ゲートタワープラザレストラン街ではご利用いただけません。
※お一人様につき1枚のご利用とさせていただきます。ご了承くださいませ。
※鉄道ご注文以外のお客様もご利用いただけます。
※他のクーポン、割引との併用はできません。
発行:ジェイアールセントラルビル

共通利用券-09

店舗発行



脂質異常症を 予防・改善するための食事

名古屋セントラル病院
管理栄養士 久保 梢



脂質異常症とは？

血液中の脂質のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)や中性脂肪が多過ぎる、またはHDLコレステロール(善玉コレステロール)が少ない状態をいいます。LDLコレステロールが増え過ぎると動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などを引き起こす可能性が高くなります。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
	150mg/dl以上	高トリグリセリド血症

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」より

血液中の脂質を上げない食事

1) 適正なエネルギーを摂取して肥満を解消しましょう

$$1日の適正なエネルギー量(kcal) = \text{標準体重(kg)}^{*1} \times \text{身体活動量(kcal)}^{*2}$$

*1) 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

*2) 身体活動量の目安

軽労作(デスクワークが中心、主婦など)	25~30kcal
普通の労作(立ち仕事が多い職業)	30~35kcal
重い労作(力仕事が多い職業)	35kcal~



2) 動物性脂肪の摂り過ぎに注意しましょう

牛脂、ラード、バター、チーズ、生クリームなどにはLDLコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれているため、摂り過ぎに注意です。牛豚肉は脂肪の少ない部位(ヒレやもも肉など)を選び、鶏肉は皮を取り除くとよいでしょう。

3) 魚や大豆製品を摂りましょう

魚に含まれる油(DHA・EPA)、大豆たんぱく質には、LDLコレステロールを低下させる働きがあります。

4) 油の使用を控えましょう

油は種類に関係なくエネルギーが高いため、摂り過ぎには注意し、油を使用した料理は1日2品くらいまでにしておきましょう。

5) コレステロールの多い食品に注意しましょう

卵黄、魚卵、レバー、内臓ごと食べる魚などは食べ過ぎないようにしましょう。

6) 食物繊維は毎食しっかり摂りましょう

野菜、海藻類、きのこ類に含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を抑えてくれる働きがあります。野菜は1日350gを目安に摂取しましょう。

7) アルコール、お菓子、ジュース類を控えましょう

アルコール、お菓子、ジュース類の摂り過ぎは中性脂肪の増加につながります。アルコールの1日の目安量は、ビールなら500ml・日本酒なら180ml程度です。

名古屋セントラル病院では糖尿病、腎臓病など食事療法が必要な患者さんに対して、医師の指示に基づき管理栄養士が個々の病状やライフスタイルに合わせた内容で栄養指導を行っています。希望される方は当院外来を受診していただき主治医にお申し出ください。

私のいきいき人生



豊橋支部 金田 敏郎

前向きに生きること、それは心の健康、身体の健康無くしては考えられません。

私の一日は、朝のラジオ体操から始まります。朝の凛とした空気の中で、朝日を浴びながらのラジオ体操は一日の始まりに欠かせないものです。その後の1時間ほどの散歩は、日課となり生活の大切な習慣となっています。散歩時の「おはよう」と声を掛け合う仲間、お馴染みさんとの会話も一日のエネルギー充填の場となっているかもしれません。

また、健康の秘訣は、「笑う」「噛む」「歩く」の三原則

を合わせた「ワラウカムアルク」です。

この「ワラウカムアルク」をスローガンに様々な活動に参加するようになり、老人会、歩こう会のほかカラオケ大会等芸能活動を楽しんでいます。

私は、「自分一人」で生きている訳ではありません。家族の支え、多くの仲間の支えの中で生きています。今年87歳となり長い人生を生きてきましたが、普通の日常を送れることの大事さが、年齢とともに身に沁みて分かる一方で、ワラウカムアルクことが健康寿命に繋がっているとは思いますが、その日々を支えてくれる妻の存在は大きく、感謝の気持ちで一歩であり、米寿、白寿までも夫婦揃って健康に過ごして行けたらと心から願っています。

いきいき人生を送るために意識していることは特にありませんが、今のところは自分の趣味を楽しみ元気に生活しています。自分を支えてくれる周囲の人々全てに感謝しながら毎日健やかに過ごしたいと思います。良き仲間、家族に改めてありがとう。

喜寿の富士登山



半田支部 寺田 好和

富士山に満76歳、数え77歳で登拝しました。何故、数え年というのは後で分かりますが、登山は、今回で4回目、それも70歳になってからです。

日程は、7月20日、21日で、ルートは、登山者が最も多い吉田口です。富士山五合目バスセンターに13時過ぎに到着、着替えを済ませ出発の準備に取り掛かりますが、標高2,305m、既に酸素が薄く、身体を慣らすため一時間ほど準備体操をしたり、小御岳神社に登山の安全祈願の参拝をしたり、また、持ち物の点検などに時間を費やしました。

五合目では、中国や台湾など外国人が非常に多く目

に付きました。14時に登山開始、八合目の山小屋まで約5時間、八合目は全登山時間の約半分ですが、体力の状態からツアー客の割から二割はここでリタイアし、頂上まで行けない人もあるようです。山小屋で約4時間仮眠して0時30分に出発、岩場の急坂を時々四つんばいになって登ること4時間余り、吉田口頂上標高3,715mに到着、(剣ヶ峰は3,776m)気温は6度でした。日の出の時刻は4時34分、雲海の上からご来光が東の空を色鮮やかに染め、誠に美しい瞬間です。

頂上の久須志神社で、高齢者登拝者名簿に記帳し、参拝(高齢者とは数え70歳以上)すると、神官から「77歳喜寿ですな。おめでとう」とお祝いの扇子1本とお神酒をいただきました。

数え年は神社の習慣で、70歳以上は記帳するだけで扇子とお神酒をいただくことができます。70歳以上の方は、富士山に登ったら記帳してみてください。後日、高齢者登拝者名簿が富士山本宮浅間大社から送られてきます。

平成25年の名簿を見ると最高年齢者は95歳でした。その時私は74歳、718番目でした。

新所原駅に陽があたり

湖西支部 三井 重徳

昨年11月26日、駅利用者や地元住民の長い願いであった湖西市新所原駅南北自由通路・橋上駅が完成し、式典が盛大に開かれました。

当日は、市長をはじめ国会議員や地元の議員、地域住民等約400名が参加しました。事前に応募していた「三世大家族の渡り初め」や笠太鼓・岡崎中学校吹奏楽部の演奏等が披露されました。

新所原周辺には、ソニー、アスモ、スズキ等の生産工場が次々に進出し、それに伴って住宅が次々と建設され、地域も発展してきました。

従来、駅南地区から新所原駅を利用する場合は、JR東海道本線と天竜浜名湖鉄道の二つの踏切を通らなくてはなりませんでしたが、朝夕の通勤時間帯には大変混雑しました。

新所原駅の開業は、昭和11年11月のことでした。新橋・神戸間で東海道本線が敷設されてから47年後となります。赤石山系の湖西津峰を望み、橋内の一部は愛知県豊橋市に属しています。

駅名は、新所、梅田、中原等の候補から「新所」が選ばれ「平地」という意味の「原」を付けて「新所原」と名付けられたと聞いています。海抜31mで津波の心配もありません。

開業当初の駅周辺には、貨車荷物を扱う日本通運の建物、国鉄宿舎といくつかの商店が点在するだけだったそうです。

小さな田舎の駅ですが、格子柄が美しく災害にも強い立派な駅になったと感慨深いです。

私事ですが、この新所原駅南側にあった国鉄宿舎で青春時代を過ごしました。その後、名古屋、大阪、岡山などで勤務し、この地に家を構え、現在93才になりましたがグラウンドゴルフ専ら楽しんでます。



「会報への寄稿・投稿」要領

表紙 写真	会報「JRDBとうがい」の表紙に掲載する写真を、広く会員から募集しています。応募写真は、発行の季節にあつたもので、JR東海エリアを希望しています。写真は、カラーB5サイズ以上一枚、ポジフィルム、デジタルカメラでも結構です。お送りいただいたもののうち、ポジフィルム、デジタルカメラ記録媒体は、後日返却します。	投稿 ページ	会員及びご家族より親しんでらあつと、「投稿ページ」の欄を設けました。家族連れは友達と一緒に、楽しいCB生活を送られている(旅行、遊び等)写真を紹介します。写真のタイトル及び200字以内のコメントを添えて投稿して下さい。
支部 だより	OB活動の原点は、支部のそれぞれの活動にかかっています。この欄では、各支部で行われている総会をはじめ、特色ある活動状況を広く告知、魅力ある支部、活力的な支部づくりの役に立っていますので、是非投稿して下さい。テーマ、内容等は自由ですが、700字以内を目途にし、写真を添えて下さい。	文芸	会員から、「短歌、俳句及び川柳」を随時受け付けています。応募は、会報発行時に、一名種別ごとに複製集書一枚に、短歌は二首、俳句は二句、川柳は二句以内に限る。会報発行時の季節にあつたものとします。応募の際は、原簿に「短歌」「俳句」「川柳」と書き添えて下さい。
読者の ひろば	会員からの「雑談、情報、体験談等」を随時受け付けています。テーマ、内容は自由です。原稿は800字以内で、必ず筆者の顔写真を一枚、また記事にちなんだ写真があれば添付して下さい。	掲載 要領	寄稿又は投稿された作品は、順次掲載しますが、応募状況や紙面の都合、発行時の季節等を考慮するため、掲載が選ばれる場合がたまりますのでご了承下さい。なお、誤字等は修正させていただきますが、寄稿又は投稿された原稿は返却いたしません。各寄稿・投稿に際しては、必ず応募年月日、所属支部、氏名及び住所、電話番号を明記して下さい。

【寄稿及び投稿先】〒453-0801 名古屋市中村区太閤一丁目3番16号 東海キヨスク牧野ビル内 東海鉄道OB会・会報編集係

インストラクター

竹に魅せられて

沼津支部 高橋 秀則

中学生の頃、農家であった父に頼まれ約4km東にある三島大社の前竹材店に熊手(くまで)を買いに行った際、何故か熊手に興味を持ち自分専用の物も欲しくなり、別に1本買ってきました。その熊手は68年経過したうも大事に保管しています。

その後は、これを参考にして熊手はもとより竹箒(ほうき)、孫の手の作成と種類を増やしてきました。私の熊手作りの最盛期は平成の初め頃で、当時の職場「富士川駅」近隣の会社、球場等に贈りられました。この事が地元紙の知るころとなり「箒を呼ぶ熊手」と写真入りで掲載され、「駅長さんの熊手」として話題となりましたが、今思えば業務の傍ら良く作成できたものと思います。

竹箒は、普通型(約180cm)と小型(片手箒約100cm)があり、特に近隣の4つのお寺には毎年定期的に年2回寄進して広い境内の掃き掃除に活用されるとともに、小型の方は、お墓の隅隅の狭いところの掃除に便利と大変好評を得ております。

また、沼津市第四中学校の「物作り教室」では、ここ10



▲竹箒作りを指導されている様子

年来継続して竹箒の作成指導を行い、地元においても門松も含め、近年は各種併せて年間約200本ほど作成し皆さんに活用していただいています。

竹材は、11月～1月までに伐採しないと材質的に不向きであり、その後は、乾燥、油抜き、葉の処理等を経て作成となります。

竹の幹の部分は、熊手の爪、孫の手、箒の柄に、枝は箒と全く無駄がありません。

これからも中学生からの手紙や使用していただく皆さんの喜びを励みとして元気な限り続けていきます。

我が支部の誇り



海之路「七里の渡し」と伊勢国「一の鳥居」

桑名支部 西塚 和紘

慶長6年(1601)、東海道が整備され41番目の宮宿(現在の名古屋市熱田区)と42番目の桑名宿は、東海道唯一の海上路で結ばれており、海上の距離が七里であったことから「七里の渡し」と呼ばれていました。

七里の渡し跡にある鳥居は、「伊勢国一の鳥居」と呼ばれ、東国から来た旅人達が七里の渡しから桑名に着くと、この鳥居をくぐって「伊勢国」へ足を踏み入れる、その最初の鳥居(東の玄関口にあたる)という意味の名がついています。

この地に初めて鳥居が建てられたのは、天明年間(1781～1789)で、近年は20年に一度、伊勢神宮の式年遷宮に合わせて鳥居の建て替え(お木曳行事)が行われています。

現在の鳥居は、一昨年まで神宮の宇治橋の北詰の大鳥居を買い受けたもので、この鳥居は今も昔も伊勢参りに思いを重ねることのできる場所として、桑名市民の心ととも大切な史跡として存在しているものです。

桑名石取祭の祭車行事は、旧城下町桑名の総鎮守、遍修



▲桑名七里の渡し 第一の鳥居

春日大社で行われる行事で、町屋川で採取した石を氏神に奉納することを目的とした石取りと呼ばれる行事が祭礼化したものです。我國の山・鉾・屋台行事の中で豪華な祭車が43台もあり、これだけ多くの祭車が一度に出揃う祭は、桑名の石取り祭だけで「日本一やかましい祭」と言われています。国指定重要無形文化財としての指定は勿論、昨年12月にユネスコ世界無形文化遺産にも登録されました。

その他、桑名には観光スポットも多数あり、また、我國にある標準軌(近鉄線)、狭軌(JR線)、特殊狭軌(北勢線)の全てが一望できる場所が桑名駅から徒歩5～6分のところにあります。桑名にお越しの際には一度ご覧ください。

文芸

【短歌】

この朝 初冠雪あり 風の疑がる
リニアトンネル工を起す日

鉄橋の 手前は小さく カープして
軋む車輪の 音も茶屋

上野野支部 竹内波一

近くの河 鯉釣り上げしが 巻尺にて
寸法計り 直ぐ致す人

河沿いの 桜に二輪 花を見る

季節外れの 立冬の日に

浜松支部 原 哲

かほ渾ぎ 鏡のくもり 拭き取れば
頬ゆるみいて 冷水に湿らす

湯豆腐の 鍋にひとひら 柚子の黄が
かほれば妻が 幸せと言う

鳥田支部 石田正和

ほかほかの 新米匂う 食卓を
廻り家族の 会話がはずむ

物忘れ、この頃多く なりにけり
日記を今日も 読み返すなり

沼津支部 山田寿男

【俳句】

大吉を 見せ合う二人 初笑い
乾杯の 声高らかに 新年会

浜松東支部 大金照二

夜冷えて とくろの中に 曾孫かこむ
食卓の 妻の気遣い 菊一輪

四日市支部 小川 勇

春持たず 土木魂 風になる
徒助の ひどつまた嘆く 日和かな

清水支部 吉川武子

練乳の 板に浮かぶ 富士白し
多国語の 飛び交ふ京や 花吹雪

東京地方本部 藤田 敏

妻のクチ 編に話して 年が明け
今置いた メガネを投ず 老いを知る

三河支部 加藤哲郎

懸りもせせず そつと手が出る 菓子の箱
うたた寝の 夢破られし 妻の声

名古屋運輸車両支部 服部幸夫

通学団 目立ちたがりやが 列乳す
一合の 酒で呪詛 パラダイス

大府支部 辻 徳夫

免許証 いつ返そうか 迷う風
今もまだ 静かに燃やす 虎丸

大府支部 的田博治

【川柳】

満開の桜が、待ち遠しい季節となりました。桜は、冬にある程度の寒さにさらされることで目覚めて開花の準備をします。暖冬の年は、目覚めが悪くて開花の準備がなかなか整わないので、咲く時期により遅くさの「パワー」が必要となり、満開になるまで時間がかかる傾向があるようです。本年は、西日本が暖冬で、少し遅くなりそうです。

各地方本部、各支部の定期総会シーズンとなり、役員の方々は、会員数の減少に少しでも歯止がかからず、いろんな工夫をされておられます。多くの会員が集まれる機会を増やしていただきたいと思います。

編集後記

1. 地本・支部だより

恒例の行事として、岐阜工事局支部や沼津支部など、旅行会を開催され、東京、大阪の各地本では、毎年、ゴルフ大会が実施されています。また、松原、桑名、沼津の各支部は、支部間交流を推進するため、旅行会やグラウンドゴルフ大会など開催されています。今後も、多くの会員が楽しめる活動を展開していただきたいと思ひます。

2. 読者のひろば

豊橋支部の金田さんから、「私のいきいき人生」と題して、健康の秘訣として、フラウカムアルクのスローガンに、いろんなことに挑戦され、人生を謳歌されていることを披露していただきました。また、半田支部の寺田さんから「喜寿の富士登山」をいただき、70歳を過ぎてから富士登山を始めたれそうで、お元気なようです。

益々高齢化社会が拡大していくなかで、健康寿命を高める工夫を考えさせられます。

3. インストラクター

沼津支部の高橋さんは、日本鉄道OB会連合会から、平成25年の全国大会で、特別功労章を受賞するなど、地域に貢献されており、近隣のお寺に毎年定期的に竹藪を寄進され、中学校の生徒に対して竹藪の作成指導をされています。今後も、末永く継続されることを期待しています。

4. 我が支部の誇り

今回は、桑名支部から「七里の渡し」と「一の鳥居」をご紹介します。

東海道五十三次では、唯一、海沿いでありました。桑名の町並みは、桑名城下町として栄え、魚屋さんが集まった魚町など、旧の地名が残っています。毎年夏に開催される石取祭は、鐘の音で、やかましく耳をふさぎたくなるほどです。ユネスコの世界遺産にも登録されましたので、是非、この機会に桑名の町を散策されては、いかがでしょうか。

(南川)



気軽に参加できる さわやかウォーキング

2017年4月～6月

参加費無料 予約不要 駅がスタート!



ありがとう
JR東海発足
30周年
記念コース

JR東海は1987年4月の会社発足から30周年。さわやかウォーキングでは日頃の感謝の気持ちを込めて、当社社員が企画した、親子で鉄道に親しめる記念コースを開催。みなさまのご参加をお待ちしています。

JR東海発足30周年記念コースで参加の方にオリジナルバッジをプレゼント!
※各コースごとに参加者全員にオリジナルバッジをプレゼントいたします。お城巡りコースは、開催日の前1週間以降に発行するコースマップに貼ってください。

4/23(日)開催 東海線 名古屋駅スタート

～ありがとう JR東海発足30周年記念～
みんな集まれ!列車とバスの夢の共演ウォーキング!!



5/27(土)開催 東海線 富士駅スタート

～ありがとう JR東海発足30周年記念～
富士のふもとの大博覧会と鉄道のお仕事紹介



6/11(日)開催 東海道新幹線 京都駅スタート

～ありがとう JR東海発足30周年記念～
目指せ!全国鉄道愛称制!～ゴールまで楽しい帰路列車で応援!



6/17(土)開催 東海道新幹線 小田原駅スタート

～ありがとう JR東海発足30周年記念～
夢がふあじさい咲く小田原駅へ♪新幹線グッズラリー



直虎 歴史探訪コース

NHK大河ドラマでおなじみの直虎。直虎の主人公、井伊直虎ゆかりの地をめぐる直虎歴史探訪コースを開催します。「直虎を学ぶ」コースにご参加の年に是非!直虎バッジをプレゼント!
※直虎歴史探訪コースは、開催日の前1週間以降に発行するコースマップに貼ってください。

4/15(日)開催 東海線 豊田駅スタート

春爛漫の掛川散策
～時代衣装を使った和装の足湯めぐり～



4/29(日)開催 東海道 元田川駅スタート

直虎のいなずけ池之丞が
若き日に通じた松濤寺へ行く



5/13(日)開催 天竜川南線 筑前駅スタート

直虎ゆかりの井の国めぐり



6/4(日)開催 東海道 浜島駅スタート

出雲の街沢松、直虎と家康公に思いをさせて



6/24(日)開催 天竜川南線 筑前駅スタート

井伊谷城を目指し、直虎ゆかりの地をめぐる



お城巡りコース

各コース先着で「お城巡りバッジ」プレゼント!



※各コースから1組1組限り
お城巡りコースは、開催日の前1週間以降に発行するコースマップに貼ってください。

4/2(日)開催 東海道 大塚駅スタート

春爛漫の大塚
さくらトンネル、わさび、最長歩の北コース!ar
豊洲ゆかりの地を巡るコースもご紹介!!

5/6(土)開催 東海道新幹線 中興駅スタート

家康公ゆかりの六所神社と
香り立つ岡崎城「五万石藤」の花めぐり

5/7(日)開催 東海道 酒田駅スタート

ウォーキング新公園
トヨタ名古屋自動車大学の日本車開発見学と
見どころ満載新緑城下町散策

6/4(日)開催 中央線 中央山梨駅スタート

絶景!!
天守の高木城跡と
六奇市を訪ねて

6/11(日)開催 西武線 井田駅スタート

緑深まる
東海道亀山蒲城下町と
花しょうぶまつりを訪ねて

お城巡りコース6関西

4/22(日)開催 東海道新幹線 彦根駅スタート

幕末維新150年
新選組の足跡を訪ねて

5/20(土)開催 東海道新幹線 大塚駅スタート

歩いてみなければ!大阪城から
日本一長いアーケード商店街

詳細については、JR東海の駅にある専用パンフレットまたは、ホームページをご覧ください。
さわやかウォーキングホームページ <http://walking-jr-central.co.jp>

※開催コースは変更の可能性があります。

鉄道少年団とSL清掃奉仕 焼津支部 伊藤 廣

9月18日、当支部で今年度計画した奉仕活動の一つとして、JR焼津駅の近くにある小石川公園に展示保存されているSL(C50-96)の清掃活動を当支部会員と静岡県内在住の小学校4年生から高校3年生までの鉄道が大好きな子供達が所属する静岡県鉄道少年団の団員とともに約30名で行いました。

焼津市は、マグロやカツオの遠洋漁業で栄える焼津漁港が有名で、SLの時代より焼津駅から貨車でマグロやカツオ、豊節などを全国各地へ大量に発送していたことから、漁業関係者を中心に鉄道に対する思い入れが強く、SLが廃止される際に、焼津の漁業を支えてくれたSLや動輪を国鉄から譲り受け、SLは現在の小石川公園に、動輪は焼津駅前広場に設置して大切に保存されています。

この小石川公園に展示されているSLは、管理者である焼津市が、定期的に地元シルバー人材センターに清掃を委託しているため、普段から比較的綺麗な状態で展示されています。

しかし、煙室や蒸気釜などの高い場所は清掃が行き届いていないことから、高い場所は鉄道少年団の中学生や高校生の大きい子供にお願いし、当支部の会員はこの高い所で作業する子供達の安全を見守りながら、小学生の小さい団員と一緒に普段の清掃では、なかなか手の届かない細かな所を雑巾で埃を丹念に拭き取りました。

約1時間の作業後は、会員の奮闘により以前にも増してピカピカな綺麗な姿に仕上げる事ができ、参加した当支部の会員も、共に活動した鉄道少年団の子供達も清掃活動に対する充実感や達成感が感じられたようで、明るい笑顔で清掃活動を終了することができました。

なお、来年度も焼津駅前に保存されている動輪の汚れが目立ってきていることから、この動輪の清掃も検討したいと考えています。



「会報への寄稿・投稿」要領

表紙 写真	会報「JROBとつがい」の表紙に掲載する写真を、広く会員から募集しています。応募写真は、発行の季節にあつたものでJR東海エリアを希望しています。写真は、カラーB5サイズ以上一枚、ポジフィルム、デジタルカメラでも結構です。お送りいただいたもののうち、ポジフィルム、デジタルカメラ記録媒体は、後日返却します。	投稿 ページ	会員及びご家族により親しんでらおうと、「投稿ページの欄」を設けました。家族成しは友達と一緒に、楽しいJCB生活を送られている(旅行、遊び等)写真を紹介します。写真のタイトル及び200字以内のコメントを添えて投稿して下さい。
支部 だより	OB活動の原点は、支部のそれぞれの活動にかかっています。この欄では、各支部で行われている組合をはじめ、特色ある活動状況を、広く興味・魅力ある支部、活力ある支部づくりが役立てていきますので、是非投稿して下さい。テーマ、内容等は自由ですが、700字以内を目途にし、写真を添えて下さい。	文芸	会員から、「短歌、俳句及び川柳」を随時受け付けています。応募は、会報発行毎に、一名様別ごとに百製葉書一枚に、短歌は二首、俳句は二句、川柳は二句以内限り、会報発行時の季節にあつたものとします。応募の際、空欄に「短歌」「俳句」「川柳」とお書き下さい。
読者の ひろば	会員からの「雑感、情報、体験談等」を随時受け付けています。テーマ、内容等は自由です。原稿はB00字以内で、必ず筆者の氏名と写真を一枚、また記事にちなんだ写真をあれば添付して下さい。	掲載 要領	寄稿又は投稿された作品は、順次掲載しますが、応募状況や紙面の都合、発行時の季節等を考慮するため、掲載が遅れる場合がありますのでご了承下さい。なお、誤字等は修正させていただきますが、寄稿又は投稿された原稿は返却いたしません。各寄稿・投稿に際しては、必ず応募年月日、所属支部、氏名及び住所、電話番号を明記して下さい。

【寄稿及び投稿先】〒453-0801 名古屋市中村区大曽一丁目3番16号 東海キヨスク牧野ビル内 東海鉄道OB会・会報編集係

インストラクター

ピアノ演奏で施設訪問

焼津支部 大橋 正博

趣味のピアノを活用して地域の老人ホームなどの福祉施設を月に2回ほど慰問するボランティア活動を行っています。

使用する楽器は、鍵盤部分を車で持ち運びできるように電子ピアノを使用しています。電子ピアノは、色々な楽器の音色(グランドピアノ、パイプオルガン、ギター、バイオリンなどの弦楽器、鉄琴)を演奏ができることから、非常に活用範囲が広く皆さん楽しんでいただくことができます。

訪問先では、約50分程度ですが、次のような演奏を行い、皆さん笑顔を見ていると何とも言えない気持ちになります。

1. 「早春賦」などの抒情歌をいろんな楽器音で演奏し、音の違いや曲目、曲想に合う好きな音色を楽しんでいただく。
2. グランドピアノの音の演奏で「ショパンの別れの曲」や「モーツァルトのピアノ協奏曲第2番」などのクラシックの演奏を聴いていただく。
3. 皆さんに参加していただいで一緒に楽しむ内容として「みかんの花咲く丘、故郷」などを歌いながら車椅子等に座ったままできる簡単な手足の体操をしていただく。



▲大門まで熱演する大橋氏

4. 最後に水戸黄門の衣装に着替えて水戸黄門のテーマソングを演奏して皆さんと一緒に歌う。

訪問先の地域包括支援センターや福祉施設の方々と、福祉に係るお話をさせていただくことが多々あります。これも前職の静岡福祉所勤務時に「厚生労働省の社会福祉主事認定」の資格を取得し、福祉に係る仕事に携わってきたことが大役立っています。

これからは、地域の福祉施設だけでなくOB会活動の中でも一緒に楽しみたいと思っています。

我が支部の誇り



戦乱の世 遠州掛川に3つの城

掛川支部 戸田 哲夫

戦乱の世に興亡を極めた遠州掛川の3つの城「掛川城」「高天神城跡」「横須賀城跡」を紹介します。

最初に掛川城です。掛川城は駿河の今川氏が遠州支配の拠点として、また、勢力拡大に伴い手狭になった掛川古城を永正9年から10年頃に現在の地に築城されました。

永禄3年橋本満の戦で今川義元が織田信長に討たれると、永禄11年(1568)義元の子氏真は、甲斐の武田氏に駿河を巡り掛川城に立て籠りました。翌年、徳川家康は掛川城を攻め長期に亘る攻防の末、和睦により開城。天正18年(1590)全国平定をした豊臣秀吉は、徳川家康を関東へ移すと、家康の旧領地に秀吉配下の大名を配置し、掛川城には山内一豊が入り、城の拡張、城下の整備を行うとともに掛川城に初めて天守閣を築きました。

現在の城は、平成8年4月140年振りに「東海の名城」と謳われた美しさそのままに、日本初の本格木造天守閣として復元されたものです。使用された青森ヒノキは、今も木の香りを城内に残しています。

次に高天神城跡です。小笠山の南東に伸びる尾根の先端にある山城です。東部の田園地帯から遠州灘まで見渡すことができ、小笠山の北を通る東海道を牽制できる重要



▲東海の名城「掛川城」の勇姿

な城のため武田と徳川が争奪戦を繰り返しました。眼下には中小河川が流れ自然の堀をなし、尾根は三方が断崖絶壁。一方は尾根続きの天然の要害で「難攻不落の名城」と呼ばれました。

最後に横須賀城跡です。この城は、山城と平城を合わせた平山城と呼ばれ、二重の城郭要素を持っているといわれています。築城のきっかけは徳川勢が守る高天神城への武田氏の襲来でした。天正2年(1574)高天神城を失った家康は天正6年(1578)大須賀康高(初代城主)に命じて築いた城郭です。

掛川駅に着いたら案内所「たびスタ」にお寄りください。

文芸

【短歌】

清らかな 秋木春の 今日の日

頬に一吹 晩秋の風

晩秋の 小春日まごう 盛さがり

モズの高音に 夢破られし

初春の 輝き満つる 今日の日を

九十二歳の 集命に生く

おだやかな 年の瀬すきて 思うこと

働きこれし 幸福笑顔

豊田支部 鈴木さよ子

上げばかり 見て暮らしては いけないと

亡きわが父に 教えられたり

朝六時 雨戸開いて 陽を拜む

今日は良い事 ありますように

沼津支部 山田舟男

〇日会の グラウンドゴルフに 優勝し

春舟の今の 老を楽しむ

久々に 会う〇日会の 面々に

元氣をもらおう 真夏の一日

津支部 岡 俊雄

【俳句】

曇づくりの 物縁にさしこむ 夕日かな

生きがいや 句作に励む 十二月

喜びの はみ出して来る 年賀状

朝刊の 折り目も正し 初明り

あの夜の いっしょに聞きし 秋の声

鉛筆を ゆっくり削り 秋灯下

完全の 桃に日の味 濃かりけり

秋水や 京支祥の 揺れる川

東京地本 藤田 敏

歳暮うけ 孫の風道い 身にしみる

世直しに 嘘も並べた 教え唄

孫次喜多の 人生春舟の 坂を越え

来年の 背大で買った 孫の服

大府支部 家田 采

つるし柿 合間に覗く 雪の富士

妻逝きて 孤独を支に 手酌酒

食しくも 笑い袋を 持つふとり

生きている 価値を問うてる 写経筆

大府支部 藤井芳雄

【川柳】

編集後記

会員の皆様あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお話し申し上げます。昨年は、災害の多い1年でありました。特に、熊本、鳥取、東北で大きな地震が発生し、多くの鉄道OB会員が被災されました。本年は、災害のない1年でありますように祈念しております。

1. 本部から

日本鉄道OB会連合会の全国大会が、10月20日に東京で開催され、永年OB会活動に貢献された会員に特別功労章、地域や社会に貢献されたインストラクターの会員に表彰状と記念品が贈呈されました。秋の生存者叙勲は、11月10日に東京で伝達式が行われ、東海鉄道OB会からは、5名の会員が栄誉に浴されました。

2. 地本・支部だより

名古屋地方本部から蟹江、笠寺、津島、西濃各支部の活動状況を、静岡地方本部から富士、身延各支部の活動状況を、東海東京地方本部から「山口蓬春記念館と横須賀軍港めぐりツアー」を、東海大阪地方本部から「ぶどう狩り&すき焼きパーティー」の投稿をいただきました。バラエティーに富んだ

企画で、多くの会員が楽しんでおられます。今後もユニークな企画を発案され、継続的な活動を期待しています。

3. 読者のひろば

名古屋運輸車両支部の鈴木さんから、日本百名山の北岳・間ノ岳山と半田支部の杉本さんから、私と落語を、それぞれ投稿され、ご自身の趣味を披露していただきました。お二人とも、今後ますますお元気で活躍されることを祈念しております。

4. 我が支部の釣り

今日は、掛川支部から「遠州掛川にある3つの城」をご紹介します。戦乱の世に多くの武将が築城したもので、特に掛川城は、本格木造天守閣として復元され東海の名城と謳われていますので、会員の皆様もぜひ訪れていただきたいと思います。(南川)

JR

実感 体感 新幹線

今日のドキドキは、
未来につながる。

新幹線シミュレータ
[N700]

東北地方の山間部を走行中
乗料 1000円/人

シンクンセン

リニア・鉄道館

JR名古屋駅よりあおなみ線「金城ふ頭駅」下車 徒歩約2分
(名古屋駅～金城ふ頭駅間内道24分)
開館時間：10:00～17:30(最終入館は閉館30分前まで)
休 日：毎週大曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～1月1日
入 館 料：1,000円(小中高生500円、幼児3歳以上1,200円/名)

新大阪 名古屋 東京
リニア中央新幹線
東海旅客鉄道株式会社

<http://museum.jr-central.co.jp/>
リニア鉄道館

※開館日とは異なります。

JR OB とうかい

Vol.48 2017年11月

発行/〒453-0801 愛知県名古屋市中村区大園1-3-16 東海キヨスク牧野ビル内 東海鉄道OB会本部 発行人/南川 謙 TEL.052-453-7292(FAX兼用)