



▲京都南禅寺の天徳庵庭園 名古屋運輸車両支部 山守 賢

CONTENTS

2 地本・支部だより

●名古屋地方本部

“さくらんぼ狩り”日帰りバス旅行
「ツイズで楽しく」武豊線を走る鉄道唱歌を合唱
関ヶ原合戦武將の陣地跡を経て「松尾山」へ
“湯の山温泉”日帰り旅行

4 ●静岡地方本部

お手製のミニSL、豊川河川敷で「発車オーライ」
日帰り温泉で楽しむ納涼会

5 ●東海東京地方本部

盛大に総会を開催

●東海大阪地方本部

第13回総会開催

6 JR東海トピックス

9 東海鉄道OB会 会員優待情報

10 お元気ですか？

さあ、始めよう！新生活習慣

11 読者のひろば

「高遠の桜ガイドボランティア」で頑張っています
上伊那支部 大槻 勇
富士宮歩こう会と身延線鉄道唱歌の会
富士宮支部 板井 守
多色木版画に出会って
岐阜支部 遠辺 一成

13 投稿ページ

書き続けるSL
中津川支部 酒井 進

14 インストラクター

健康には毎日一万歩
津支部 岡山 憲久

我が支部の誇り

渚北の文化遺産
浜梨原支部 寺田 年克

15 文芸

編集後記

名古屋地方本部

“さくらんぼ狩り”日帰りバス旅行

三河支部 鷲尾 修一

三河支部の活動の一つとして一番古く、しかも長く継続して実施しているのが日帰りバス旅行です。毎年5月下旬に会員・家族を含めて30名を超える参加者により開催してきました。そして目的地は、湖北の国宝十一面観音像、遠州三山の可睡斎など、お寺参りや仏像拝観が続きましたので、会員からは今年も神社仏閣以外で開催しようとの声が上がリ、京都鉄道博物館、湖東三山、初冬の越前蟹料理など検討しましたが、最終的に「さくらんぼ狩り」に決定しました。

開催時期は、さくらんぼの食べ頃に合わせて6月13日に実施することになり、駒ヶ根の「マルスウィスキー工場」、松川周辺での「さくらんぼ狩り」と「喜久水酒造見学」を回ることにしました。

当日は、天候にも恵まれ32名の会員・家族がJR岡崎駅前に集合し、飲食物等をバスに積み込み一路信州に向かいました。最初の目的地である「マルスウィスキー工場」では、会社の概要説明と蒸留機や樽の貯蔵庫でウィスキーのできるまでを



▲全員揃って記念写真を撮りました

見学した後、ホールでは、度数の高いものからノンアルのジュースまでを各自のペースで試飲を楽しみました。

駒ヶ根IC近くで昼食を取り、いよいよ「さくらんぼ狩り」です。松川川から10分ほどのところにある宮下農園に到着し、絶対品種の佐藤錦は少し早いということで隣のハウスにある紅ほまれという品種でした。木の上の方にある赤紫色の濃いのが美味しいと言われ、100個を目標に食べ始めましたが、50〜80個ほどが精一杯のアツという間の30分でした。また、美味しかったので皆がお土産を購入したため数が足りなくなり急いで用意するという状況でした。

最後に喜久水酒造に立ち寄り、日本酒の利き酒をして得路に着きましたが、車内では、ビンゴゲームや記念品をめぐるジャンケン大会で盛り上がり楽しい一日を過ごすことができました。

「クイズで楽しく」
武豊線を綴る鉄道唱歌を合唱

平田支部 成田 信幸

7月31日、昨年に続き第2回目の藤江地区高齢者教室を、暑い夏の日差しの中、神社境内にある公民館で65名の高齢者の方々にお集まり頂き開催しました。

知多半島を縦断する武豊線が132年の歴史の中、地元の方々に、幼少の頃から身近な鉄道として親しまれ、特に2年前の電化を節目により関心が一層高くなり、「武豊線の歴史を知りたい。」と、東浦町の各地区高齢者教室から依頼があり、今まで森岡・石浜・藤江地区で開催しましたが、今回、同じ地区から再度依頼を受けたのは初めてでありうれしかったです。しかし、多くの方々に武豊線が進化していく姿を、知って頂くいい機会と思い喜んで引受けることにしました。

早速、昨年の講演資料を基に検討し、今回はJR東海発足30年を迎えた事を踏まえ、武豊線が国鉄時代から大きく変遷していく状況を、参加者に分かり易く楽しく伝えるために、「武豊線ものりクイズ」を作成することにしました。「第1部武豊線の歴史」、「第2部武豊線の変革」、「第3部JR東海全般」とし、27問で各問三択方式にしました。また、鉄道資料館に保存してある武豊線開通100周年を記念し、運転された「SL一世紀号」客車

エンドマーク等も見せることにしました。

今回の方式でうまくご理解頂けるかどうか心配しましたが、各問の解答に手を挙げたり、隣の方と相談する等、皆さんの反応は上々でした。

特に、武豊線が工事着工から7ヶ月で開通したこと、戦前、「ガソリン動車」が走ったことに驚きの声がありました。また、平成11年特急列車のエンジンを搭載している「新形ディーゼル気動車(キハ75形)」の登場したことで時分の短縮等、画期的な輸送改善が行われたこと、平成27年地元の念願であった電化開業により、他私鉄との競争範囲が広がったこと等を聞いて頷いており、最終問いの「JR東海在来線の難読駅名」にも、色々な呼名が出され盛り上がりました。

最後に「第4部意味の披露」で会員による落語、小唄に大きな笑い声と拍手を頂き、「鉄道唱歌、武豊線版」を会場全員で合唱し、お孫さんへの「JR東海30周年特急列車シール」グッズを手に会場を後にされました。



▲これが懐かしいSL一世紀号エンドマークです

関ヶ原合戦武将の陣地跡を経て「松尾山」へ

岐阜工事部支部 岩田 定義

5月4日、「岐阜里山会」の仲間14名(内1名は会員のお孫さん小学4年生が参加)で関ヶ原町の松尾山(293m)に登山してきました。

この里山会については、二年前にこの会報でご紹介しましたが、1,000m級の登山から近年は会員の高齢化により近郊の山を登る里山愛好者の親交会であります。

今回は、松尾山登山を計画しましたが、直接松尾山に行かず、道の関ヶ原合戦の武将の陣地跡を回り、時間があれば笹尾山まで行くことにしました。先ず東軍の猛将本多忠勝の陣地跡へ行き、続いて藤堂高虎と京極高知の陣地跡へ行きました。関ヶ原合戦図屏風にも描かれている豊船800年の「月見の宮大杉」の傍に陣を構えた福島正則の陣地跡で記念撮影して松尾山の登山口に到着しました。新緑の山林を楽しみながら松尾山の山頂で昼食にしましたが、一万五千里の大軍を松尾山に待機させていた当時弱冠19歳の小早川秀秋が、家康からの催促により西軍を裏切り大谷吉嗣隊を撃破して東軍を勝利に導いたとされる松尾山を下し、小早川秀秋隊に反応して寝返った監坂安治の陣地跡へ行きました。

関ヶ原と言えば1600年の関ヶ原合戦が頭に浮かびますが、672年にこの関ヶ原で「壬申の乱」がありました。大友皇子と大海人皇子が藤古川を挟んで激戦を繰り広げ、この戦いに



▲お孫さん参加でみんなが乾杯しました

勝利した大海人皇子は天武天皇となり、この地に不破関を置きました。この不破関(愛発関、鈴鹿関と並び日本三関の一つ)で休憩した後、合戦が開始された開戦地と小西行長と津島義弘の陣地跡へ行きました。

その後、石田三成の陣地跡の笹尾山で休憩し、決戦地へ行き帰路に着きましたが、歩いた歩数は約2万歩で、要した時間は約5時間でした。そのほか徳川家康の最後の陣地・歴史に人気の大谷吉嗣の陣地跡・宇喜多秀家の陣地跡の天満神など、関ヶ原は案内したいところが豊富にあります。

次回もみんな元気で再会できることを楽しみに計画したいと思っています。

“湯の山温泉”日帰り旅行

龍江支部 江村 正彦

当支部では、会員数の減少と支部間の親睦を図ることを目的に数年前から津島支部と合同で行事を行っています。

今年は7月13日、湯の山温泉「三重県労働者福祉センター」が運営する希望荘にて22名の参加により実施しました。

この希望荘は、県下中小企業の雇用の円滑化と従業員の定着促進、活性化を意図して開設されていることから手頃な料金で温泉、食事、更に宿泊ができることから近在の町内会、老人クラブ等に人気があるようです。

当日9時半にJR龍江駅前を出発した送迎バスは、途中2〜3箇所まで参加者を拾い、山の涼気が漂う御在所山麓の会場に到着しました。

フロントからは、何と専用のケーブルカーで浴槽間に向い、風呂は天下の名湯(自助の湯)、露天風呂からの眺望は抜群、素裸で足下四日市の街を眺める気分は何とも言えませんでした。

すっかり肌が若返り(のような気持ち)喉も潤いたところで宴会場に集合し、みんなの健康とOB会の発展を祈念して乾杯



▲お湯とおしゃべりで海老しました

の後、ワイワイと飲んで食べて楽しみました。もうみんな年齢も高くなったこともあり、アルコールはそんなに飲めないだろうと思っていたら、ビール、焼酎、清酒おまけにワインまで出るは出るはで、あっ飲み放題プランにおいて良かったと安堵し、私自身も久しぶりに少々飲み過ぎてしまいました。アツという間に2時間(だったか3時間だったか)の時は過ぎて帰りのバスの発車時刻となりました。まだ飲み足りないというよりしゃべり足りない)面々で行きとは違って変わって打ち解けた(うるさい)雰囲気とする車内で家路に着きました。

静岡地方本部

お手製のミニSL、豊川河川敷で「発車オーライ」

豊橋支部 高柳 光男

昨年開催して大好評でありました「パーベキュー&シジミ採り」を今年も開催しました。これはOB会員に限らず広く昔の仲間である鉄道退職者にも声をかけたものでありまして、今年も絶好の天気にも恵まれ、昨年の参加者は勿論、評判を聞いて今年新しく参加された方や、その家族を含めて40人程の参加者となりました。場所は、前回と同じ飯田線船町駅近くの豊川河川敷でしたが、今回は新規の参加者やその家族も多いということから、より幅のある観覧会となるようミニSLの運転を加えました。機関士経験のある役員が手作りしたもので、動力は石炭という全く実物を縮尺した優れもので子供達は勿論、大人も興味津々でした。

役員挨拶もそこそこにミニレールを敷く者、ミニスコップで投資して蒸気を上げ発車準備をする機関士OB、パーベキューも各人得意の分野で、沢山のメニューに取り組み始めました。飲み物も十分でやがて野外の宴もミニSL運転も大いに盛り上がってきました。

河川敷を疾走するSLに乗って喜んでいる子供も順番を待っている子供も手を振り声援を送っていました。いつの間



▲車庫から後片付けまで全て楽しかったです

にか川の水も引き、州が現れ、あちこちでシジミ採りも始まっていた。結果は多く人でパケツ半分ほどと意外に多い収穫で自宅への土産にもなりました。

こうして時間とともに気持ちは溶け合い和気あいあいとなり、旧職場や職種を超え、なかには久しぶりに会った旧友と懐かしい話に没入するなど雰囲気は盛り上がりました。

そして話は6月の支部総会の話題となり、会員外のOBにも懇親会に誘う話やOB会入会の勧誘もしきりにされていました。やがて、当日の行事は楽しく終わり後片付けもトラック積み込みも手際よく済ませて、互いの労をねぎらいつつ再会を約束し解散しました。

日帰り温泉で楽しむ納涼会

三島支部 渡邊 宗雄

三島支部の恒例の納涼会が7月18日に女性会員4名を含む20名が参加して楽しく行われました。

本年は、会員より「近郊で一日のんびりと暑さ凌ぎのできる所で行って欲しい」との意見があり実施しました。納涼会は毎年実施して支部の行事になっておりますが、今回は「善の飯糰」を受賞された「大川一雄様」が出席され皆様から祝福を受けられました。

開催場所の「道輝三島温泉」は、JR三島駅より北東に車で25分程の箱根山西麓地域にあり、富士山や田方平野・伊豆半島が眺望のできる「露天風呂」が魅力です。1200メートルの地下より毎分200リットルの湯が湧き出る天然のアルカリ性温泉です。温泉に到着するとみんな早速露天風呂に駆け込みました。そしてこの日は晴天で高所の空気的美味しさを胸一杯吸い込みながら、温泉にゆったりと浸り心身ともに寛ぎ、これだけで長生きできる気分になりました。また、雄大な



▲賑やかな笑いで盛り上がりました

富士山を眺めながらの露天風呂とはなんと贅沢なことと思いつつ、つくづく三島に住んでいて良かったなと感じました。

風呂上りの後は、早速懇親会が始まり数々の料理等を囲み、互い日頃の健康状況等を報告し合っって賑やかに美味しくお酒を飲み交わして懇親会は盛り上がっていました。

この楽しい一日を、今回出席できなかった仲間達を含め、次回は多勢の仲間に参加していただき三島支部の「和」を一層大きくさせ発展するべく努力したいと感じました。

16時頃、楽しく過ごした納涼会も「9月のSL清澤亭社」・「10月の例会」等の参加確認を済まし「お開き」になりました。

東海東京地方本部

盛大に総会を開催

東海東京地方本部 事務局

7月5日、ホテルモントレ銀座にて86名の会員の方々に
お集まりいただき、また、ご来賓として伊藤総務部長、勝治
新幹線鉄道事業本部長をはじめ各主管部の方々にご参列を
いただき開催しました。

開会にあたり河原崎本部長から「東海鉄道OB会の昨年度
の活動及び今年度の取り組み、会員数の動向等を紹介され、
今後ともOB会活動への理解と協力を期したい」と挨拶され
た後、昨秋の叙勲で旭日中綬章（鉄道事業功労）を受章され
た齋藤 恭様を紹介されました。

続いて審議に入り平成28年度事業報告、収支決算報告、
平成29年度基本方針（案）、予算（案）の議題が提出され原案
通り全会一致で承認されました。

総会に引き続き懇親会に移り、ご来賓の勝治新幹線鉄道事
業本部長から「新幹線の第1四半期の輸送状況は、ビジネス・
行業ともに対前年比104%と好調でした。一方で6月21日



▲笑顔で和やかに歓談する皆さん

京都～新大阪間で発生したトロッコ線断線事故では大変多く
のお客様にご迷惑をお掛けしたことについて、再発防止に
しっかり取り組んでいきますと述べられた後、JR東海は今年
4月に会社発足30周年を迎えましたが、東海道新幹線は
会社発足当時と比較すると全く別物に進化しています。これは
皆様方諸先輩のご尽力のおかげであり、今年度末には東海道
新幹線7世代目となるN700S試験車が完成し、来年度から
確認試験を行いつつ東京オリンピックが開催される平成32年
から量産車を投入していく予定をしています。これからも
強まず新幹線を進化させてゆくので引き続きご支援を期
たい。」との挨拶に続いて、伊藤総務部長の乾杯の音頭で
懇親会が始まり、久しぶりに再会した会員の方々の和やかな
雰囲気の中で旧交が温められ盛況の内に総会を終了しました。

東海大阪地方本部

第13回総会開催

東海大阪地方本部 事務局

7月20日、当地方本部の総会をニューオオサカホテルで
開催し、59名の会員が出席しました。

総会の冒頭、和泉本部長から挨拶があり、「きょういく」と「きよ
うよう」の話がありました。年を取ると日々目的をもって生きること
が大切であり、「今日、行く所がある。」「今日、用事がある」と
言った充実した日々を送ることが健康の秘訣であること、また、
今年初めて長寿のお祝いで寿喜肉に該当する方(9名)のうち、総
会出席者3名に対して「寿詞」を贈る表彰式を実施しました。

また、来賓としてご出席いただいた東海鉄道OB会本部南川
専務理事より、全国鉄道OB会の現状と退会者抑制について
お話しいただきました。

総会では、平成28年度活動報告と収支決算書の説明及び
会計監査員から監査報告が行われました。続いて平成29年度
の活動方針、予算（案）、役員改選（案）についての提案が



▲和泉本部長の挨拶で始まりました

なされ、原案通り全会一致で承認されました。

総会後の懇親会には、来賓として伊藤総務部長、大山関西
支社長をはじめとした関西支社幹部、更に、法人会員の各
代表の方々のご臨席を期り、伊藤総務部長から「JR東海は
鉄道輸送、収入とも好調であり安定した経営が続いていま
す。また、本来ならこの時期、都市対抗野球の応援に行ってい
るところであります。皆さんの応援もむなしく残念ながら
出場できませんでした。関西地区で開催される日本選手権
には出場できるよう頑張りますので引き続き応援宜しくお願い
いたします。」と挨拶がありました。

その後、大山関西支社長の乾杯の発声で懇親会を始め、旧交
を温める歓談や近況話に華が咲き、時が過ぎるのを忘れるほど
の有意義な一時となり、OB会の絆を深めることができました。

723名の株主様にご出席 第30回定時株主総会

●総務部



▲会場入口の様子

6月23日に第30回定時株主総会を名古屋 Marriott アソシアホテル16階「タワースポールルーム」で開催し、723名の株主様にご出席いただきました。

総会では、柘植社長が議長に就任した後、藤井常勤監査役が監査報告を行い、次にスクリーンを使用してナレーションにより事業報告を行いました。続いて、議長が会社提案議案である剰余金の処分について説明を行った後、金子副社長が株主様から事前にいただいたご質問に対する一括回答を行いました。

その後、ご出席の株主様から、配当方針、中央新幹線計画の進め方などについてご質問をいただき、各担当取締役及び執行役員から当社の考えなどを回答しました。質疑を十分に尽くした後、議長が議案について採決を行い、原案どおり承認・可決されました。

お客さまにより快適にご利用いただくために

岡崎・蒲郡・豊橋駅の 改札口の改良

●東海鉄道事業本部



▲岡崎駅

東海道本線の岡崎・蒲郡・豊橋駅の在来線有人改札を、周囲がガラス張りのウォークインタイプに改良し、岡崎駅は7月16日から、蒲郡駅は7月25日から、豊橋駅は8月1日から使用開始しました。有人改札がカウンタースペースのある専用空間となり、従来に比べより静かな環境で、駅社員がお客さまに対してきめ細かなご案内を行うことが可能となりました。

また、岡崎駅の改札口は、今回の改良に合わせて改札通路数を5通路から6通路に増やし、お客さまに一層スムーズにご利用いただけるようになりました。

そして、豊橋駅のウォークイン改札内には、10月以降、新たに飯田線用の整理券精算機を設置する予定です。飯田線車内で発行する整理券と運賃を精算機に入れることにより、精算できるようになります。

今後もお客さまに、より快適かつスムーズにご利用いただけるよう取り組んでいきます。



▲蒲郡駅



▲豊橋駅

スマホで新幹線をもっと自由に!!

「スマートEX」 サービス開始!

●営業本部

9月30日から、東海道・山陽新幹線の新しいネット予約&チケットレス乗車サービス「スマートEX」の提供を開始しました。「スマートEX」は、専用のクレジットカードやICカードの作成は不要で、窓口には並ばずに新幹線をネット予約でき、予約の変更も発車前まで何度でも手数料無料でできるだけではなく、お持ちの交通系ICカードを登録していただくことでチケットレス乗車もできることなどが特長で、年会費無料のサービスです。

これまで提供してきた会員制の「エクスプレス予約」と異なり、基本となる商品は駅窓口での発売額とほぼ同じ価格ですが、一般的なネットショッピングと同様に、思い立ったときにすぐ利用できるサービスとすることで、帰省や観光など普段あまり新幹線をご利用にならないお客さまや、外国人旅行者にも利用していただけることを期待しています(外国人旅行者に向けたサービスの提供は年内に開始する予定です)。多くのお客さまに「スマートEX」を知っていただき、またご利用いただけるよう、宣伝・販売促進に取り組んでいきます。



◀「スマートEX」ポスター

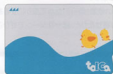


▲可動柵へのポスター掲示

平成31年春、スタート!

「TOICA」 利用エリアを拡大

●営業本部



TOICAの利用エリア



当社では、平成18年の「TOICA」導入以来、電子マネーサービスの導入や全部相互利用の実施など、利便性向上に取り組んできましたが、さらなる利便性向上を図るため、ご利用エリア拡大等のサービス拡充を平成31年春に行います。

今回拡大するエリアは、東海道本線(柏原～豊ヶ井間)・御殿場線(下曾根～足柄間)・関西本線(南四日市～亀山間)の3路線18駅です。これらの路線では、駅ごとにとみるとご利用は少ないものの、通過するお客さまを含めるとこれまで導入した区間と同等の流動があり、ダイヤの観点でも一体で運営している区間であることから、お客さまへのわかりやすさという点でICカードをご利用いただけるようにするものです。

また、愛知環状鉄道側からの要請を受け、愛知環状鉄道全線に「TOICA」を導入します。これにより愛知環状鉄道線と東海道本線・中央本線に跨るご乗車も、一層便利になります。

さらに、指定高券売機でもTOICA定期券を発売可能とし、窓口には並ぶことなくTOICA定期券をお求めいただけるようになります。

より親しまれる商業施設を目指して

バルシェ本館 第1期リニューアルオープン

●事業推進本部



▲オープン時の様子

静岡ターミナル開発㈱が運営する静岡駅の駅ビル「バルシェ」は、昭和56年に開業し、昨年10月に35周年を迎えました。

お客さまニーズへの幅広い対応や、憩いの空間として過ごしていただける商業施設を目指し、今年9月のグランドオープンに向けて、現在本館の抜本的リニューアルを行っています。その第1弾として6月15日に、地下1階から2階及び5・6階の一部が開業しました。

今回の第1期リニューアルオープンでは、商業施設の顔となる1階に、首都圏等の人気店や静岡地区初進出の店など、話題となるテナントを誘致しました。具体的には、有名カフェの新業態「アフタヌーンティ・ラウンドテーブル」や、人気のコスメブランド「メルヴィータ」「ラリン」「スキンフード」といった店舗が新たに出店し、ご好評をいただいています。

施設面でも、館内通路の幅を広げたり、フロア随所にレストスペースを設けるなど、ゆったりと過ごせるよう配慮しました。また、駅前広場側の外壁をガラス面化することで、外から館内の雰囲気を見通せるようにしました。コンコースからの入口部にはエントランスゲートを設置して、商業施設としての存在感を強く打ち出せるように大幅な改良を実施しました。

新生バルシェにぜひお越しください!

いいもの探訪

IIMONOTANBOU

JR東海沿線地域の逸品を産地直送でお取り寄せいただけるオンラインショップ「いいもの探訪」。原材料や製法にこだわり抜いた美味しい食べ物や、職人の技が光る工芸品など、本物の逸品が揃っています。

1回のご注文で合計5,400円(税込)以上お買い上げの

送料無料になるおすすめの組合せ

人気の秋の味覚をお取り寄せ



季節限定の人気商品。
ホクホクとした菓の
食感と上品な甘さ。

緑屋老舗 栗生乳10個入(総庫)
1,900円(税込)



冷凍保存できて日持ちする甜品スイーツ。
お酒のお供にも。

市田特フロマージュ 100g×3(総庫)
4,104円(税込)

夫婦で楽しむ ちょっとした贅沢

サミットの乾杯者にも
選ばれた“半蔵”ブランド
大田酒造 純米大吟醸
半蔵 伊賀山田錦(三重)
3,780円(税込)



可愛らしく活躍、
京都老舗の和菓子の
宝庫。
吉野家 おとぎ草子16個入(京都)
2,052円(税込)

毎日の食卓を豊かにするお米とお味噌



土づくりにこだわって
つくられた、特選の違う
2種を食比べ。

小粒長美コシヒカリ/高きやか 各2kgセット(長野)
2,740円(税込)



メディアでも話題の、
こだわりの信州産お
味噌。

塩屋醸造 定番のお味噌組合せ4カップ(長野)
3,175円(税込)

「いいもの探訪」ウェブサイト

<http://e-mono.jr-central.co.jp>

いいもの探訪 検索



合計5,400円(税込)以上お買い上げで
各地からの送料が無料に!!

場合に、どの地域のどの商品をお買い上げにしたいでも、各地からの送料が無料になります。

旬の秋の味覚や美味しい地酒、毎日の食卓を豊かにするお米やお味噌をセットで取り寄せたりと、様々なシーンでぜひご利用ください。

※1回のご注文で、指定いただける配送先は1か所となります。代引き手数料については、別途お問い合わせください。

銀座イタリー亭 JRゲートタワー店



創業60年超の老舗イタリア料理店。
 “お腹も気持ちも温かく”をコンセプト
 に、どこか懐かしい、古き良き日本の
 イタリアンを提供しています。素朴で
 あたたかい料理とほっと落ち着く店内
 で皆様をお迎えいたします。

銀座イタリー亭 JRゲートタワー店

名古屋市中村区名駅一丁目1番3号 JRゲートタワー12階

営業時間(ラストオーダー)：11:00～16:00(15:00)
 17:00～23:00(22:00)

問い合わせ：052-589-8654

特典



ハウスワイン
 プリミッシモの赤or白
 ボトル1本サービス

※17時以降お食事をご注文時、
 会員登録を提示した場合に限る。

おすすめ商品



香臨の
 ガリックオイル焼き
 2,260円(税込)

ガリックたっぷり!
 貝た旨も
 インパクト十分!
 ジューシーなチキンを
 お楽しみください。



イタリー亭特製
 アンティパストサラダ
 1,620円(税込)

イタリー亭定番の
 貝だくさんサラダ。
 自家製ドレッシングが
 クセになる1品です。



スパゲティ
 ブカニエール
 1,830円(税込)

魚介を贅沢に使い、
 仕上げにアンチョビの
 コクをプラス。
 白ワインと一緒にどうぞ。



小海老と色々キノコの
 ガリックオイル焼き
 1,510円(税込)



パルマ産生ハムとメロン
 1,720円(税込)

店内は42席を揃え、ゆったりと
 お食事をお楽しみいただけます。
 ご家族と一緒に、またパーティなど
 様々なシーンでご利用ください。
 ご予算に合わせたプランも承り
 ますので、お気軽にお問合せ
 ください。

※写真はすべてイメージです





さあ、始めよう！新生活習慣

名古屋セントラル病院
耳鼻いんごう科

科長 山本 浩志
(睡眠医療認定医)

婦人科

眼科

耳鼻いんごう科



老化=加齢+筋肉量減少？

加齢とともに皮膚は弛み、肌の色艶が悪くなることは誰しも気になる悩みです。また、年々大きくなるお腹周りは、食事の時間が不規則で、日々時間に追われながら働くビジネスパーソンには、解決し難い問題でしょう。ヒトは加齢とともに老化する生き物です。気づかない間に、以前はできた機敏な動作ができなくなり、転んだだけで大怪我をしたときに老い(老化)を感じるものです。実際、ヒトの筋肉量は20歳をピークに減少し、普段あまり運動をしない人は、30代から毎年0.5~1%程度、50歳を超えると1~2%と急激に筋肉量が減少します。自分は運動してなくても20歳の頃と体重は変わってないから大丈夫と思っている方も毎年、自分の体から筋肉が削げ落ち、脂肪に置き換わっているとしたらゾッとさせませんか？

運動+睡眠+栄養=筋力UP!

老化現象として筋力を発揮する筋肉(筋繊維)が衰えるため動きが鈍くなります。また、加齢とともに持久力が落ちるのも筋肉量(筋繊維)の減少が原因です。これら老化現象を少しでも改善させるためには、やはり運動(筋トレ、ウォーキングなど)が不可欠です。適度な運動により血液循環が良くなり、ホルモン(成長ホルモンなど)が分泌され、筋肉量は増加、脂肪も効率よく燃焼されるようになります。また、バランスの良い食事をとることが大切なことは言うまでもありませんが、それにも増して良質な睡眠が重要であることは案外知られていません。成長ホルモンは、睡眠中に最も多く分泌されます。一般には、子どもの成長に欠かせないものというイメージですが、成人でもタンパク質の合成や脂肪の代謝を促進させるだけでなく、筋肉量の減少を止める働きをもち、若さをキープするのにとても重要な役割があります。

良質な睡眠=アンチエイジング!!

まず、毎日の適切な睡眠習慣、睡眠環境などを見直すことはアンチエイジングには効果的です。成長ホルモンは、寝始めの3~4時間くらいが最も多く分泌されるため、寝つきの良さが筋肉の疲労回復や成長に影響するからです。この時間帯に睡眠が障害(睡眠時無呼吸症候群、不眠症、情緒不安定など)されるとホルモンの分泌は不十分となります。寝ても昨日の疲れが取れない、翌日もだるいと感じたら自分の睡眠衛生を見直すサインだと考えてください。それでは、良質な睡眠でアンチエイジング対策をはじめましょう!



睡眠に関するお悩みは、名古屋セントラル病院の睡眠医療認定医にご相談ください。



上伊那支部 大槻 高

「高遠の桜ガイドボランティア」で頑張っています

今年の高遠城址公園の桜の満開は、例年になく気温の低い日が続いたのか、平年より一週間ほど遅く4月22日でした。

高遠の桜の案内ボランティアを始めてから10年になりますが、これほど遅く咲いたことは珍しいことです。しかし、待たされた分、タカトウコヒガン桜のピンク色は、一段と鮮やかにお客様には喜ばれました。最近では、桜は公園内のほか、街中にも同じ桜が数多く植えられて、この地区が見事な桜色に染まります。名称は、「ふきのとうの会」(23名)、市の「いーなガイドの会」(40名)といい、年に何回かの勉強会を行って、高遠の桜、地理、歴史を知り、神社仏閣を訪ねて、知識を深めました。時には市内だけでなく県外にまで範囲を広げました。

高遠の桜の歴史は、明治4年の廃藩置縣の頃に、旧藩士が桜を移植したのが始まりで、130年以上の古木20本、50年以上の樹が500本を含めて、今では1500本が

満開の時は、息を止めるくらいの感動を受けます。訪れたお客様は大変に驚かれます。

特にこの時期、中央アルプスの残雪と、ピンクの桜とのハーモニーは一服の絵であります。「日本一の桜」と言われる所以です。武田・織田の攻防のあったお城と言っても、今に姿をとどめているのは空堀と石垣だけです。園内には登録有形文化財「高遠籠」、移築した「問屋門」「太鼓櫓」「無地の碑」「歌碑」も沢山あります。

近くには、藩校「進徳館」があり、由緒ある神社仏閣が沢山あって、「湖衣姫の墓」「給島の墓」は今にして、生きいきと語られています。最近では「ゴルフ寺」として、プロゴルファーの訪れる弘妙寺、「ポタンとそば」の遊園地、「給島の墓」のある蓮華寺など見どころがいっぱいです。

田山花袋の歌碑にある「たかとほは山廻のまぢ古きまぢ ゆきあふ子等のうつくしまち」のような、素朴な自然に囲まれ、ほっとするような故郷の風景がありますが桜の時期が一番であると思います。是非おいでください。

そして、高遠はそばの発祥の地ともいわれ、「そば汁」は一度味わっていただきたいものの一つです。祭り期間中には、高遠籠内で食べることができます。

これからも健康に留意して、皆様のお役に立てるように、ボランティアを続けたいと思っています。



富士宮支部 桜井 守

富士宮歩こう会と身延線鉄道唱歌の会

私は、居住地最寄り駅の身延線富士宮駅長が最後の職場となりましたが、元来ハイキングが趣味で在職中から「さわやかウォーキング」の下見や案内役を楽しんできました。

そうした関係で富士宮市から「富士宮歩こう会」の会長に推薦され、

スタッフとともに、その運営・企画に参画し、約250名の会員とともに「楽しく歩こう」をモットーに県内外で年間約20コースほど開催し、健康増進はもとより老若男女問わず仲間と知り合いになることが楽しみです。

更に、平成18年には「身延線鉄道唱歌の会」が発足し、この会長も併せて担当することとなりました。この会は、以前身延線を通勤に利用していた小澤 肇様が作成された原作に、今回市民の有志により旧来の鉄道唱歌の替え唄として「歌を広めて身延線沿線の活性化に

活用しよう」と「身延線鉄道唱歌の会」を立ち上げ、歌詞の推敲を富士宮市・山梨県南都町教育委員会等のご協力を得て完成させました。歌詞は17番までありますが、身延線39駅のうち歌詞に出てこない駅については、OB会員で元身延線を車掌として勤務されていた山田 修三様が、沿線の景色も交えての車内放送で補い、その独特な口調から当時の懐かしい鉄道旅行の雰囲気がかぐと増しました。

ここで歌詞の一部を紹介します。

- ・No.1 汽笛一声富士駅を我が乗る列車離れたり、
三十九駅九十キロ普通列車の旅とせん
- ・No.17 時は人を替えれども、山梨静岡両県の明るく
平和な郷づくり、身延線と共に栄あれ

と歌われ富士駅から甲府駅までの沿線の情景を歌い上げています。週日、この完成を記念するお披露目会が盛大に開かれ、新たな故郷の歌を多数の市民が合唱し、CD化もされ市内の全小中学校、高校などに配付されました。

身延線は、本年全線開通90年を迎えます。記念の事業が計画される場合には身延線鉄道唱歌が、その応援材料になればと期待しています。



岐阜支部 渡辺 一成

ないだろうかといろいろ模索しましたが、ある日、近所の方と立ち話をしている趣味の話になり、その方は非常に多趣味で自宅に茶室を作り、お茶を嗜み、書を打ち、多色木版画を制作されていました。そこで、私に多色木版画をやってみないかと勧められ、各務原市にある「版遊会」に入会することになりました。版画は、子供の頃に学校で買ったことと、時々年賀状用を作った位の知識しかありませんでした。そして、そこで初めて会員の皆さんの作品を見て驚いたことは、色彩豊かな多版多色摺りの作品は、まるで絵画のような作品ばかりで、とても版画とは思えませんでした。江戸時代の歌川広重や喜多川歌麿の版画とはまた一味違った作品に圧倒され、皆さんについて行けるか不安が胸を過ぎりました。

皆さんはご存知かも知れませんが、多色摺りの版画は簡単に言えば黒と赤と黄を使った版画を作りたかったら、黒の版、赤の版、黄の版を夫々3通りの版を作り、順々に彫り彫り上げていくことです。題材は、自由で自然の中の風景、動物、植物等、何でも自分の好みで選ぶことができます。しかし、木版画を制作するには彫刻刀、版木、絵具、和紙など実にいろいろな物を揃えなくてはなりません。そして、いざ作品を作ろうとすれば、まず下絵を描くところから始まります。下絵は、絵画を描くのと同じで、作品のイメージを作り上げていく上で非常に重要な作業の一つです。下絵ができたら薄和紙に転写します。転写をしながら版の割り付け、制作への順序を組

多色木版画に出会って

み立てていきます。そして、その薄和紙に必要な部分をカーボンで板に写し、後は順次彫り進めます。彫り終わったら次は、透明水彩を夫々の色の版に順次塗って、和紙に刷り込んでいくのです。絵画と大きく違うのは、版画は色を混ぜるのではなく重ねることで、自分の望んでいる色を作っていくのです。

これは、完成までの工程をかなり省略し、ざっと説明しただけですが、かなり複雑な手順を経なければなりません。実際私にとって年間3作品位が限度かなと思っていましたが、様々な表現を広げてゆく版画の面白さが苦しさの中でも味わえます。

私達の会は、今年1月から2月にかけて岐阜県美術館で「岐阜の版画展」が開催されたのを機に、同館からその内の5日間、ワークショップ開催を任せられました。

ワークショップは、自分で版画を制作する「自作版画コース」と自分で実際に色を付けて摺る「版画体験コース」を開きました。これには、みんながボランティアで手弁当の参加で活動を行いました。「色彩豊かな多版多色版画」を大勢の家族連れなど賑わい楽しんでももらいました。また続いて、私達の「版遊会」が3月26日から30日までの5日間、各務原市の図書館で展覧会を開催しました。この展覧会も大変好評で入場者が5日間で千人を越え、地元の新聞にも掲載されるほどの人気を呼びました。私自身この展覧会に悪戦苦闘して2点の作品を出展することができ、自分で自画自賛し満足しています。

この趣味を始めたことにより、活動の幅が地域にも広がるとともに、今まで全く異なった人生を送ってきた人達と接し、共に悩み、苦しみ、楽しんで作品の完成という同じ目標を自無し日々努力しています。

今、書店には人生の仕舞い方を示す本が数多く出ていますが、私はまだ人生の未来図を自分の手で描き続けたいと思って、毎日充実した生活を送るよう心掛けています。



▲庭取 桜取巻



▲家族が集う庭

描き続けるSL 中津川支部 酒井 進

私は、25歳頃から趣味で油絵を描いていました。
現職の時は、四時に起床して出勤前二時間くらい毎日描いていました。

30歳頃から10年間、私が乗務したSLを描こうと夢中で描き続けました。私の青春時代、共に楽しく苦労した蒸気機関車を絵に描いて残そうと思い必死でした。

お蔭様で、各新聞に掲載されたり、美術館に収蔵されたり、個展を開くたびに鉄道OBの方々にご賞賛していただき助まっていたきました。

来年は、10回目の個展を開く予定です。
これからも皆様を支えられ精進していく所存です。

【画歴】

- 1942年 中津川市に生まれる
1980年 県展初入選(連入13回)
1984年 サロン、デボザール展 大賞
1987年 県展美展 労働大臣賞(知事賞5回)
1999年 鉄道人総合文化展 運輸大臣賞
2000年 芸術アカデミー賞 ESTBL、ISE賞
平和芸術家章(イタリア)
2002年 スペイン美術賞展 入選
2003年 我が郷土の画家展 優秀賞



▲空想(中津川機関区)



▲夜の境内



▲乗務員の交代



▲点検

「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、発行の季節にあったものでJR南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、デジタルカメラデータでも結構です。 お送りいただいたものうち、ポジフィルム、デジタルカメラデータ記録媒体は、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OB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活動の拠点は、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、広く周知、魅力ある支部、活力ある支部づくりに役立てていきますので、是非投稿して下さい。 テーマ、内容は自由ですが、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、一名様所ごとに複製保管一枚に、短歌は二首、俳句は二句、川柳は二句以内に限り、会報発行時の季節にあつたものとします。 応募の際、冠詞に「短歌」「俳句」「川柳」と朱書きして下さい。
読者の ひろば	会員からの「随筆、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、また記事にちなんで写真をあわせて添付して下さい。	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ください。 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 名古屋市中村区大冨一丁目3番16号 東海キヨスク牧野ビル内 東海鉄道OB会・会報編集係宛

インストラクター

健康には毎日一万歩

津支部 岡山 嘉久

第62回伊勢神宮式年遷宮記念に伴い、2005年1月の第1回大会から2014年第10回大会までの毎年開催された「日本のこころの故郷、伊勢神宮へ旧東海道、伊勢街道、今に残る名所旧跡を自分の足で確かめながら4日間で歩く「熱田・伊勢125キロ初詣ウォーク」(愛知・三重県ウォーキング協会主催)に、当初三重県ウォーキング協会の副会長として、また、地域(嬉野歩こう会)の役員もしていた関係もあり10年間連続させていただくことができました。

また、雑誌「東海大人のウォーカー」(2007年7月号東海の初夏を歩く)に日本ウォーキング協会太鼓判の道「熊野古道、通り峠から丸山千枚田を歩くコース」の魅力等を紹介させていただいたこともあり、熊野古道については、嬉野歩こう会として毎年行事計画して実行しています。

JR東海の「さわやかウォーキング」についても神宮125社めぐり6コース踏破、参宮線全通100周年記念、中央線恵那・津川駅から落合宿、馬籠宿、妻籠宿等、



▲歩くことが健康の基とおっしゃる岡山さん

また、奈良民宿も参加させていただきました。

6年前の台風で不通となっていた名松線城-伊勢奥津駅間が昨年3月26日全線開通となり、早速4月10日に嬉野歩こう会36名で伊勢竹原駅まで乗車し、板湊間の若ヶ野ダム湖畔約13キロを散策、また、11月17日には、津支部の会員が松阪駅から伊勢奥津駅まで乗車し、伊勢本街道、北畠神社、美杉ふるさと資料館、道の駅美杉等へサイクリングしました。これからも健康で身体が続く限りウォーキングを楽しみたいと思っています。

我が支部の誇り



湖北の文化遺産

滋賀県支部 寺田 年克

当支部は、長浜・米原市在住の会員で構成されています。

長浜市は、滋賀県の東北部に位置し、北は福井県、東は岐阜県に接し、周囲は伊吹山系の山々と琵琶湖に面しており、琵琶湖に注ぐ姉川や高時川、余呉川等により形成され、その面積は、琵琶湖の面積と同じで滋賀県の六分の一を占めています。豊かな湖北平野と湖岸風景が広がり、県内でも優れた自然環境を有しています。

古来より京都への重要な拠点として小谷城、膳ヶ岳、姉川古戦場をはじめ、戦国時代の遺構が数多く残っています。長浜は、豊臣秀吉が天正年間(1577)に「今浜」を「長浜」と改名し、初めて城持ち大名となった地であり、小谷城下などの商人を集め、城下町を作ったのが現在の「長浜」の基礎となっています。また、湖北には、長浜城をはじめ古来より「観音様」を村々で祀られてきた貴重な文化遺産が数多くあり、渡岸寺観音堂(向源寺)の国宝十一面観音立像などの重要文化財、指定文化財の観音様を祀るお寺が村々に点在し、「観音の里」と呼ばれています。有形文化遺産のほか、昨年「ユネスコ無形文化遺産登録」された「長浜曳山まつり」が注目を浴びています。曳山まつりは、



▲子供歌舞伎が演じられる曳山

豊臣秀吉が城主だった頃、秀吉に男子誕生の祝いに、町民に砂金を振る舞い、それをもとに山車を作り長浜八幡宮の祭礼に引き回したのが始まりと言われています。その後、年々山車も豪華に裝飾され子供歌舞伎も始まりました。

現在は、毎年(4/9～18)長刀山と十二基の舞台付き曳山のうち、文代で四基が出場します。見所は、絢爛豪華な曳山とその舞台で披露される子供歌舞伎です。高さ7mの曳山は、二階建ての板間作りで金工・木彫り・染織等の職人技が結集された美しい裝飾は、動く美術館と称されています。また、子供歌舞伎は、5歳～12歳の男の子が演じ、春休みを返上して稽古に励み、本番では大人顔負けの演技を披露しています。このように有形・無形の多くの文化遺産に囲まれる湖北へ是非お越し下さい。

文芸

【短歌】

年重ね 夢の中で 夢を見る

おかしなドラマと 思いつ、

雨の音 静かに桐の 歌を聞く

うつ、に眠る 老いの我が身を

豊田支部 鈴木まよ子

細き身に、うなぎの売り場 寄り付けず

鯛の蒲焼さ、せめてにも買う

時刻表 居乍ら我に 誘い込む

生さる楽しさ、くれて愛する

桑名支部 丹羽孝之

なんどまあ 九十歳に、ならやった

身体のしんどさ、増してきたけれど

退院時 柱時計を、貰いたり

故障停止を、一時どし眺む

浜松支部 原 哲

何はなくとも 妻と双葉

持らつ持たれつ いつまでも

なりついた 西瓜糖に 食われたい

切歯花貌 天仰ぐ吾なり

中津川支部 細江 敏

【俳句】

地酒酌む 少し暖めの 冷奴
雑敷の 一語に迷ふ 梅雨の空

浜松東支部 大倉照二

夕立や 時間つぶしの 古木屋

賽銭の 俣へてありし 岩清水

鳥都支部 萩原正三

雨後の空 いよよ華やぐ 半夏生

桜木の 若葉若葉や 湧くことし

清水支部 吉川武子

終電車 花火を乗せて 過ぎ行けり

よう友よ！ まずは一杯 盆踊

津支部 奥村大喜男

内視鏡 心の痛み 監視をする

延命へ 家族会議が 揺れている

大府支部 家田 采

清純に 迎えた余舟 換の傘

原爆の 語り部絶えて 風化する

富士宮支部 渡辺定春

すいか割り 熱に負けじと 汗しんど

水分は 摂っておりませう おビールで

三河支部 加藤哲郎

今日もまた 自分磨きの 指をくる

鏡見た 音はあった 黒い髪

四日市支部 小川 勇

【川柳】

編集後記

今年の夏、長雨・低温の日が続き、野菜が高値になったり、各地で異常が起きています。家庭菜園などを趣味でやっておられる会員の方も、天候不順に悩まされておられると思います。また、台風も例年より多く発生しており、長い期間、影響を受けております。災害には、くれぐれもご注意くださいませうお気をつけください。これから、秋の行楽シーズンを迎え、各地本、支部において、各種行事を企画されていると思いますが、多くの会員が集まり楽しめる活動を展開されますようお願いいたします。

1. 地本・支部より

恒例の行事として、三河、岐阜工事局、三島支部等が、日帰り旅行や里山を歩く会を開催され、多くの会員家族で楽しんでおられます。また、半田支部は、「地域と共生」として高齢者教室で武豊線の歴史などを講和され、地域の方々に喜んでいただいております。東京と大阪では、地本総会が開催され、多くの会員が集まり、旧交を暖めておられます。

2. 読者のひろば

上伊那支部の大槻さんは、高遠の桜ガイドとして、長く活躍され、高遠の魅力をご紹介いただきました。富士宮支部の板井さんからは、富士宮歩こう会と身延線鉄道唱歌の会について、町の教育委員会の協力を得て鉄道唱歌をつくり、CDを市内の小中学校や高校へも配布されました。岐阜支部の渡辺さんは、長年、OB会本部の事務局長として活躍され、一昨年、勇選されましたが、その後、多色木版画の趣味をもたれ、作品展などを開催されておられます。

3. 投稿ページ

中津川支部の酒井さんは、国鉄時代から、油絵の趣味があり、乗務していたSLを書き綴っておられ、今迄、4枚の油絵をご紹介いただきました。今後も、ご活躍を祈念しております。

4. インストラクター

津支部の岡山さんは、三重県ウォーキング協会の副会長として、現在も活躍されており、特に名松線や黒野古道について、造詣が深く、歩くことが健康の源とっておられ、今後も歩いていけることを期待しております。

5. 我が支部の隅り

今日は、滋賀県支部から「湖北の文化遺産」をご紹介いただきました。長浜市は、秀吉が初めて城持ち大名になったところで、特に「長良曳山まつり」は有名で、飛騨高山の山車とは違い、からくりはなく子供歌舞伎を山車で演ずるところは、他にあまり見られないと思います。毎年4月に開催されますので、会員の皆様も、是非一度、訪れてみてください。（南川）



気軽に参加できる
さわやかウォーキング
2017年9月～12月

参加費無料 予約不要 駅がスタート!



10/22水戸駅 自由丘コース



10/28静岡市山手山コース



11/4岡崎駅岡崎コース



2017年9月～12月



信長公
450

下記4コースのゴール受付で、
オリジナルグッズ引換券を
お渡しください。
各コース先着で
オリジナルグッズをプレゼント!



※各駅ともに先着順で数に限りがあります。

10/7(土)開催 東海道線・岐阜駅スタート
～信長公岐阜入城・岐阜命名450年～
信長公が命名した岐阜のまちを堪能しよう
コース距離 約8.4km 所要時間 約2時間10分

10/22(日)開催 関西線・永和駅スタート
色鮮やかな金魚を見に行こう!
弥富「金魚日本一大会」を訪ねて
コース距離 約10.1km 所要時間 約2時間40分

10/28(土)開催 中央線・静岡駅スタート
春日井歴史ミステリー・古代ロマン二子山古墳と
平安時代の三跡・道風記念館を巡る
コース距離 約9km 所要時間 約2時間20分

11/4(土)開催 東海道線・岡崎駅スタート
家康誕生の地 東海道二十七曲がりと
岡崎城や八丁味噌蔵を巡ろう
コース距離 約11.5km 所要時間 約3時間

※各駅ともに先着順で数に限りがあります。

JR東海 さわやかウォーキング
2017年9月～12月

オリジナルグッズ引換券

本券をいずれかの対象コースのゴール受付で
ご提出いただいた方に、オリジナルグッズを
プレゼントいたします。

- 対象コース ・10/7岐阜駅 ・10/22永和駅
・10/28静岡駅 ・11/4岡崎駅
- 本券1枚につき1個お渡しします(コピー不可)
- 各駅ともに先着順で数に限りがあります

(18/11/10)

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。

<http://walking.jr-central.co.jp> さわやかウォーキング

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、また、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「随筆、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、音の速いや曲目、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。



▲門前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年橋狭間の戦い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、家康の日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広げました。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

○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○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

来年の 背大で買った 孫の服

孫次喜多の 人生喜寿の 祝を越え

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

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. 本部長ら

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えます。(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
料金 300円/人/時

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1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)