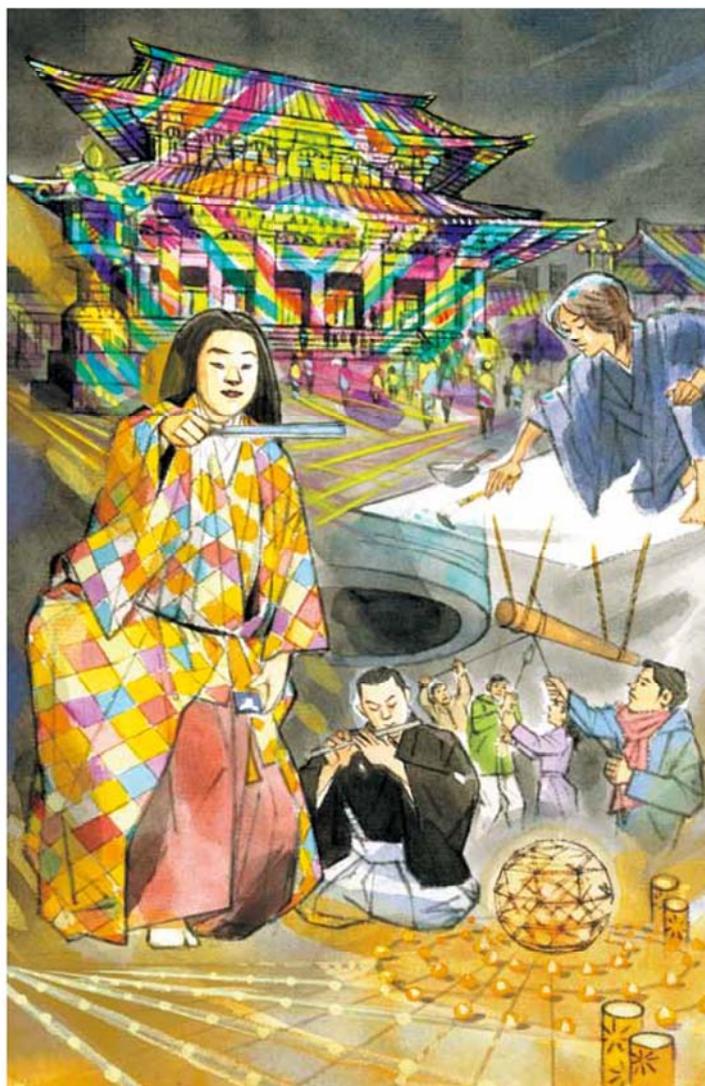


# ローズ



絵・高藤 暁子

年の瀬はあれこれ何かと慌ただしい日々が続く。瀬は流れが速い場所という意味。時の移ろいにも緩急があるのだろう。みそかは三十(みそ)と日(か)で、つまりは月末。その締めくくりが大みそかで、年越しを皆で祝う。

## 年越し

## 四季彩

年くる年。玉砂利を踏み縮めて身を引き締める。昔ながらの光景の熱田神宮。真宗大谷派名古屋別院(東別院)のアートイベント

も一足早い書道ライブも三度ある。チャリティーの灯に大たき火。年明けとともに初鐘が響き渡る。複数のプロジェクトが

と変わり続けるさまはまるで万華鏡。「無常」を表現しているらしい。世の明かりは裸電球の次に蛍光灯、今は発光ダイオード(LED)となった。イルミネーションにレーザーショー。華やかさを増してきた。そして、お東さんにデジタル掛け軸。ありがたさをいただいで良い年にしたい。

(木)

## 12月号の目次

特集 2・3面

■ 銭湯へ行こう

インタビュー 4面

■ この人と1時間



サンヘア 中部代表 (理容師) 上野和彦さん

健康・生活 5面

- すこやか湯遊 南知多天然温泉 まるは うめ乃湯 (愛知県南知多町)
- ここが気になる 老後のイロハ
- 名大ドクターに聞く 知っておこうこんな病気

読者参加 6・7面

- いざいざチャレンジ!
- 楽しい俳句
- 中日新聞のお知らせ

健康・読者参加 8・9・10・11面

- 健康クッキング
- 脳トレひろば クロスワード シークワーズ ああ漢ちがい
- プレゼント



新規会員募集中!

昭和の鉄ちゃん 12面

- 東シナ海へ 鹿児島本線

## 添え書き

電子メールを利用した年賀状が増えている。若者なら、こんな書き出しにでもなるのだろうか。「あけ、おめでとう」

メール賀状の「明けましておめでとう」を、皮肉っぽく想像してみた。決して悪いと言っていない。日本郵便によれば、年賀はがきの発行枚数は年々減り、年度の新年用年賀はがきの発行枚数は、前年より約二億六千万枚少ない二十五億八千六百万枚にした。

メール賀状の普及に押されてのことや、賀状を出す人が、そもそも減ってきているのだ。

## 窓

初春の喜びを親しい人と

分かち合う伝統的なこの風習は、古く平安時代までさかのぼるといふ。

〈賀状の字 走りはやりて到りける〉(赤松薫子)

届いた何通もの賀状の中には、差出人を見ずとも文字の走りだけで相手の顔が目に浮かんでくるものがある。その懐かしい文面がいち早く手元に届いたようにも思え、頬も緩む。

はがき印刷で出す人も、添え書きくらいはした方が…。そうでない、相手への目こぼしの気持も、恐らく伝わらぬ。

(樹)

# シニアの社交場

# 行こう

と漬かり暖まりたいもの。  
見直されている銭湯の魅力を探ってみました。

ピーク時の一九六八(昭和43)年には、120軒の銭湯が名古屋市内にありましたが、現在は73軒のみ。家風呂の普及や燃料費の高騰、後継者不足などで毎年減り続けています。一軒あたり一日の平均入浴客は約90人。「燃料費を考えると経営はギリギリです。でも毎日通ってくれる常連さんの笑顔を楽しみに続けています」と話してくれたのは

### 浴場は関西風の造り 独自色も併せ持つ

「地蔵湯(中村区太閤5-18-19)の名物おかみ松本靖子さん。最近ではさしまライブから流れてくる、若い人や海外からの客も増えているようです。名古屋の銭湯は、浴室の中央に浴槽が配置されています。これは関西の銭湯文化の影響を受けたものといわれていますが、奥にも浴槽があったりと関東風な一面も。関東や関西ではあまり見ない脱衣所と浴室の間に洗面スペースがあるのも特徴です。

市内の銭湯入浴料金は大人(中学生以上)400円、小学生150円、それ以下は70円。毎月15日は敬老手帳を提示すると100円で

「八千代湯(西区上名古屋1-12-15)は銭湯の上り喫茶店があり、風呂上がりに談笑するシニアの姿を見かけます。昔は中庭にコ



名古屋市内で唯一富士山の背景画のある「地蔵湯」(女風呂のみ)



愛知県公衆浴場組合理事長の武田和宏さん(左)と事務長の寺崎晋さん(右)

### 地域をつなぐ 交流の場

入浴できます。ほかにも運転経歴証明書または高齢者交通安全モデルカード(ももカード)の提示で、「〇のつぎ日」は入浴料が100円引になる銭湯もあり



「地蔵湯」の番台で接客する松本靖子さん



(上) 大正・昭和時代の雰囲気を残す地蔵湯の脱衣所やロビーは社交場としても活躍 (右) 平田温泉ではロビーなどにチャリを設置、イベントも開催

近年では銭湯のヒートショックプロテイン(HSP)効果が注目されています。HSPという生体防御タンパク質の増加によって、体温の改善、老化防止、疲

入浴や温泉に関する医学的研究をしている東京都大学の早坂信哉先生は、自宅外のお風呂に通うことが認知症や加齢による虚弱予防に役立ち、銭湯は健康増進の場としても重要な場だと話しています。

### 健康寿命を延ばす 銭湯の効果

イが泳いでいたりの水槽を備えた銭湯も多く、銭湯がコミュニケーションスペースとしての役割を担っていたことの証しともいえます。また「平田温泉(東区相生町38)では、ロビーなどをチャリとして開放して地域文化の盛り上げにも貢献しています。

※名古屋市内の銭湯詳細・地図は愛知県公衆浴場衛生同業組合のHPをご覧ください。  
<http://aichi1010.sakura.ne.jp/ngymap.html>

健康で長生きするための運動や食事などのテーマを設けたミニセミナーで、65歳以上であれば、申し込みや参加料も不要です。今年度は50回以上開催、毎回10人以上の人が体操や脳トレゲームを楽しんでいます。

労回復、免疫力アップなどが期待されます。銭湯は人が多くてもインフルエンザに感染しにくいのは、こうした理由から。でも高齢になると心臓への負担もかかるので注意が必要です。また、二〇〇六年より名古屋浴場商業協同組合は、名古屋市内と在宅保健師会の共催で「すこやか健康教室」を市内の銭湯で実施し、シニアの人気を集めています。

## 知っ得! 銭湯の豆知識

### 銭湯の屋号

屋号の最後に「湯」ではなく「温泉」とつけているところがあります。天然温泉を使っていないのに、なぜでしょう。大阪近郊には天然温泉が少なく、憧れの温泉にあやかったという説など諸説があります。全国的にも温泉の多い石川県出身者が銭湯経営を始めたことも理由の一つといわれています。名古屋の銭湯は関西の影響を受けたため、〇〇温泉という屋号が多く、4割以上を占めています。

### 銭湯と

### スーパー銭湯との違い

レジャーとして定着しているスーパー銭湯や健康ランドは、銭湯とどう違うのでしょうか。「公衆浴場法」によると、「日常生活における保健衛生上必要な入浴のために設けられた公衆浴場」を「普通公衆浴場」とし、それ以外を「その他の公衆浴場」と定義しています。つまり銭湯は日常生活上で利用する公共性の高い場所で、料金も各県で均一に決められています。

### コーヒー牛乳が人気の理由

大人の場合、20分の入浴で、約100~150kcalのエネルギーを消費します。コーヒー牛乳は1本(200ml)で112kcal。濁いたのを濁し、甘みがあるのでエネルギー補給になります。市内の銭湯では懐かしいビンのコーヒー牛乳を飲むことができます。銭湯によってはビンのコーラが人気というところも。



## 「すこやか健康教室」開催予定銭湯一覧

2018年1月15日(月)に開催  
2月以降は「広報なごや」で確認してください。

- 娛樂湯 住所/千種区春岡 2-24-20 TEL / 052-762-7051
- 弘法湯 住所/東区豊前町 3-38 TEL / 052-935-0410
- 白山温泉 住所/西区枇杷島 1-2-20 TEL / 052-531-4753
- 地蔵湯 住所/中村区太閤 5-18-19 TEL / 052-451-8870
- 御嶽温泉 住所/昭和区御器所 3-10-7 TEL / 052-881-9357
- 栄湯 住所/瑞穂区船原町 2-6 TEL / 052-872-0743
- 桜台温泉 住所/南区桜台 1-19-4 TEL / 052-811-2724



左は「寿湯」のモザイクタイル壁画。右は名古屋市の登録地域建造物資産になっている「新元湯」



(左)「三吉温泉」の炭酸風呂は男女それぞれに設置。(右)薬湯、電気風呂、気泡風呂などが楽しめる「娯楽湯」

庶民的でありながら、バラエティあふれる銭湯を巡るだけでもワクワクします。

庶民的でありながら、バラエティあふれる銭湯を巡るだけでもワクワクします。

「ぼかぼか温泉 新守山乃湯(守山区 鳥羽見2-10-10)は、毎日男湯と女湯が入れ替わり、備長炭風呂などの変わり湯やリラックバス、エステバス、肩たたき風呂などスーパースタイルな風呂がそろっています。「長喜温泉(北区長喜町2-18)はカラオケや居酒屋が併設されシアタに人気です。

市内の銭湯では利用客の「お風呂マナー紙芝居」、「銭湯寄席」、「高齢者交通安全講話」などさまざまなイベントを行ってきました。今年の冬至にあたる12月22日(金)には全公衆浴場で柚子を浮かべる「柚子湯(粗品進皇)」も実施されます。また銭湯を起点にランニングをする人が、入浴料のみでロッカーの貸し出しとランニング後の入浴ができる「ランナーズ銭湯(実施店はランナーズ銭湯で検索)サービスを提供するところもあります。

## 都会のオアシス、 銭湯へ

寒い冬は、大きな湯船にゆったり  
近年、シニアの健康促進や社交の場として

レトロ、多様な浴槽など個性があふれる

名東区と天白区を除く14区にある銭湯。特徴的なポイントを紹介しします。

大正時代のレトロな面影を残す建物である中川区の「新元湯(下之一色南の切54-1)」や昭和期の「八幡湯(御器所4-16-12)、瑞穂区の「栄湯(船原町2-16)」などは名古屋市の登録地域建造物資産に登録されています。陶磁器産地が近くにあることから、浴場の背景画はモザイクタイルが多く、「寿湯(中川区道下町4-5)の緻密な山と

湖畔のタイル絵は必見です。

日本最古のマッサージ機が現役で動いている「娯楽湯(千種区春岡2-24-20)」では、鉄製の大型体重計やオカマドライヤーなど懐かしい機器に出合えます。

露天風呂を備えた「昭和湯(北区城東町5-92-1)や「三階橋温泉(守山区川西1-804)、11年前から炭酸風呂をはじめた「三吉温泉(南区三吉町2-43-1)」など、ミストサウナやジェットバス、うたせ湯など多彩な浴槽を配している銭湯が多いのも名古屋の特徴。



1965年から使用され続けている「娯楽湯」のマッサージ機(左)。料金も10円のまま。昭和30年代に登場したオカマドライヤー(右)も現役のまま活躍する銭湯が多い

田村隆一は、詩話「荒地」の創設に参加し、大きな影響を与えた詩人。彼は集団生活を学ぶ場としての銭湯の重要性を伝えている。

銭湯すれば人情もする  
銭湯を知らない子供たちに  
集団生活のルールとマナーを教えよ  
自宅にふらふらといえども  
そのホリぶらほ親子のしやべり合う場  
タオルのしほり方、体を洗う順序など  
あらず。たゞ、体を洗うだけ。  
タオルのしほり方、体を洗う順序など  
基本的ルールはだれが教えるのか  
われは、わがルーツをもとめて銭湯へ。  
詩人 田村隆一

### 「あいち銭湯資料館」がオープン



愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合の60周年記念事業として、12月4日に銭湯資料館がオープン。昔懐かしい番台を再現し、おけやマッサージ機、オカマドライヤーなどのお風呂用具や貴重な資料を展示。昭和初期の看板やポスターを見るだけでも楽しくなってきます。

**あいち銭湯資料館**  
 ■住所/中区千代田3-9-14  
 ■愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合2F  
 ■時間/10:00~16:00、土・日・祝日休館、入場無料  
 ■問い合わせ/TEL 052-322-5735

# 1人と時間

インタビュー

事故や病気で頭髪を失った人たちの悩みに耳を傾け、手作りの医療用かつらを提供してきた。サン・ヘア中部(名古屋市中区名駅)代表で日本熱傷ボランティア協会(同)会長の上野和彦さん(65)。「愛知県日進市」。自らもやけどで頭髪を一部失うという幼児時の不幸とそれによる成長期の苦難が「悩める人に笑顔」との行動に駆り立ててきた。理容師の道を歩み始めてから半世紀。ヘアクリエーターとしての技術はアートの領域に達し、現代の名工の榮譽にも浴した。

「サン・ヘア中部の「医療用かつらとはどういうものですか?」

「ここには、やけどで頭や顔にケロイドが残るなど、髪に深刻な悩みを抱えた人たちが来ます。中には、円形脱毛症になった子どもや抗がん剤の副作用で髪が抜けた女性もいます。そういう人たちに各自の症状に合った医療用かつらをオーダーメイドで提供します。」

「サン」と名付けたのは「髪の回復で太陽のようににさんさんと輝く笑顔も取り戻してほしい」との思いからです。見た目の問題というのは切実です。人生を悲観していた人が「おかげで希望が湧いてきた」と言ってくれたら、それが最高の喜びです。

「日本熱傷ボランティア協会の活動は?」  
サン・ヘア中部開設と同時に、中京病院(名古屋市中区)で病院長も務めた故井沢洋先生を知りました。熱傷医学の権威が「医療だけではやけど痕は治らない」と寂

しそうでした。「精神的に不安定になる患者は少なくなく、心のケアも大切」と教わりました。それで、そうしたことの無料相談に応じる日本熱傷ボランティア協会の設立となりました。復学や復職の手助け、リハビリメイクの指導などで各地を回っています。社会奉仕活動功労で緑綬褒章をいただきました。協会を支えてくれる大勢の理容師や美容師、医師の皆さんのおかげです。

「ここに至るには幼児期の不幸が大きく影響したそうですね」  
二歳の時、自宅のいりり落ちて頭髪の一部を失いました。いじ

めに遭いました。損傷部分を油性ペンで黒く塗って記念写真に納まったこともありました。中学校からこそ「髪に悩む君だからこそ」と理容の道を勧められました。義兄の助言で、名古屋に出でてきて、かつら専門店に勤めました。成人式の日、それを初めて付けて、人生が変わりました。自信を持って歩けるようになり、この大会、コンクールに出場するようになりました。「もっといいかつらを作りたい」。理容の技術を磨

は後進を指導する立場に

## 医療用かつら手作り 笑顔生む現代の名工

サン・ヘア中部代表(理容師)  
上野 和彦さん



プロフィール(うすの・かずひこ)

1952年新潟県上越市生まれ。県立高等理容美容学校高田分校卒。地元の名工として2年半、名古屋市内の専門店に3年勤めた後に独立して、サン・ヘア中部、日本熱傷ボランティア協会を設立する。中日福祉ボランティア賞に続き、緑綬褒章受章。米国フェニックス・サンエターよりヘアクリエーターの称号を得る。愛知万博、上海万博でヘアショー。今秋、現代の名工(厚生労働大臣表彰)に。ヘアアート写真集「上野和彦の世界」(中日新聞社刊)など著作多数。

連絡先 052-583-0676



④上海万博でのヘアショー



⑤愛知万博でのヘアショー  
⑥斬新なモリコロヘア! いずれも上野和彦さん提供

なりました。

かつらを使うことで髪型の表現の幅は大きく広がります。創作ヘアスタイルを各地各国で発表してきました。愛知万博や上海万博でもヘアショーを開きました。パリや東京だけでなく、名古屋に居ても世界に発信できるということを実践してきました。

「現代の名工おめでとうございます。抱負を聞かせてください」

医療用かつら利用者の負担軽減のため、保険適用の実現に向けた活動を続けていきます。ヘアというキャンバスに美の新たな世界を描いていくつもりです。理容に携わる若い人には「活躍の舞台は広い。大きな夢を抱こう」との思いを伝えていきます。

ありがとうござりました。

聞き手・写真 木村昭彦

親の相続でのトラブル

親の遺産相続で兄弟姉妹が争う事例をよく見かけます。表向きは財産の取り合いですが、プライドをかけた意地のふつかり合い。こうした感情対立の末にあるのは関係の断絶です。結婚などのお祝い事も連絡しない、ご先祖さまの法事も行わない...といった事態になることも。

老後のイロハ

シニアのLAW'sライフ③ 遺産相続トラブルを避ける(下)

法律では解決できない。このような事態を法律で解決するのは実は難しいです。貢献をした相続人を優遇する「寄与分」という制度はありますが、介護や家業の手伝いには限られたケースでしか認められません。問題の根本はお互いの理解不足ではないでしょうか。他人の苦勞を想像して理解することは難しいものです。逆に苦勞している人は、周りの人は分かってくれていると思いがち。



竹内 純司 たけもと ゆうじ 1966年生まれ。名古屋大学卒業。日本相続学会理事。さくら総合法律事務所代表弁護士。相続・遺言・家族信託に関する講演を多数開催。

そこにギャップがあるので。親と同居し、介護する苦勞はやってみなければ分かりませんが、介護経験のない人には、一度親の面倒を見てもらったらどうでしょうか。本当の苦勞はその立場にならないければなりません。苦勞を兄弟姉妹で分かち合うことで親の相続が起きたときの認識のギャップを埋めることができるので



潮の香り 窓外に船

口に含んだ湯の塩辛さが海辺を実感させる。活魚料理で人気の「まるは食堂旅館」南知多豊浜本店の併設施設。窓越しに見える伊勢湾を貨物船が行き交う。



その名は、創業者で初代女将の故相川うめさんになむ。地下千四百メートルで太古より眠る海水由来の化石水を掘り当て、一九九三年にオープンした。御影石造りの浴槽には鉄分が固まる。薄い褐色の湯で、冷めにくい。肌をやわ

南知多天然温泉 まるは うめ乃湯 愛知県南知多町 白湯 打たせ湯 小さなサ 宿泊客は美しい朝日にも出 合える。

ウナも整う。休憩所からの眺望が 素晴らしい。眼下の荒 磯海岸に白波が立ち、 空をトビが舞う。篠島に 渥美半島、神島が浮かぶ。 宿泊客は美しい朝日にも出 合える。



◆アクセス/南知多道路豊丘ICから県道、国道 247号経由10分。名鉄河和線河和駅または知多新 線内海駅から豊浜線由師崎行きバス、荒磯バス停下 車すぐ ◆入浴料/大人(中学生以上)600円、子ど も(3歳以上~小学生)400円(食事利用者はグルー プ何人でも1人100円引き) ◆営業時間/10:00 ~22:00(最終受け付け21:45) ◆無休 ◆泉質/ ナトリウム-塩化物強塩泉 ◆源泉温/23.5℃ ◆効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動ま び、関節のこわばり、打ち身、くじき、慢性消化器病、 痔、冷え性、切り傷、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童など

愛知県南知多町豊浜時8 TEL 0569-65-1126

名大ドクターに聞く 知っておこう こんな病気

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)は、日本の死亡原因の第4位、寝たきりになる病気の第1位となっています。中でも、近年脳梗塞が70%を超えるようになっています。毎年30万人が新たに脳卒中になり、現在でも後遺症に苦しんでいる患者数は300万人以上とされています。

脳卒中の大半を占める脳梗塞

かか理由で詰まる疾患の総称です。一時的に血管が詰まって自然に再開通する場合を、「一過性脳虚血発作(TIA)」といいます。脳梗塞と同じような症状が短時間(通常30分以内)に現れたのちに、自然に消失することが多く、本格的な脳梗塞の前触れとされています。再発も多いので症状が軽いからといって、見過ごすのは危険です。脳梗塞を発症した場合、脳梗塞を発症した場合、詰まった血管の血栓を取り除くために、t-PA療法(血栓溶解療法)、血栓回収術などが脳血管内治療法の発展により可能となりました。こうした治療効果の高い手法が確立している現在、いかに未然に防ぐか、発症してもいかに迅速に対応するかが重要です。おかしいと思ったらすぐに病院に行き診断を確定してもらうことで、その後の機能・生命予後に大きく影響します。症状がなくても、脳ドックによる頸部や脳の血管の状態チェックは必ず受けておきましょう。



「脳卒中予防の10か条」(日本脳卒中協会推奨)

- 1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には タバコをやめる 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

自分で様子がおかしいと思ったら、顔、手、足、言葉、の4つを確認して、いつもと違う動きやしびれがあれば、すぐに受診しましょう。

脈の乱れや動機をたひたび感じる人も、薬で発症を未然に防ぐことができます。中性脂肪やLDL-C(悪玉コレステロール)の高い人、血糖値の高い人、高血圧の人に適切な治療法があるの



若林 俊彦 わかばやし しんじ 1981年生まれ。古里大学医学部卒業。85年同大学大学院医学系研究科修了、医学博士。87年ハカリ政府国費留学生として国立脳神経科学研究所留学。2002年名古屋大学医学部退任。08年同大学院医学系研究科脳神経外科教授。09年医学系研究科副研究科長併任。15年同大学院脳神経科学センター臨床部門長併任。

楽しいこといっぱい見つけよう!



新しくもらった十二単。新たにこの色をそろえるのが楽しいという

新しくもらった十二単。新たにこの色をそろえるのが楽しいという。肩よりも腰から由來や作法の説明があります。十二単とりました。装



先生の装束に関する説明を聞きながら着付け中の二人

平安時代、王朝の女性たちは複数の衣を重ね、襟や袖口のクラデーションでおしゃれを競っていました。その代表である十二単と公家の正装である束帯の着装に挑戦したのは、中村区の平野武邦さん(61)と美智子さん(58)ご夫婦。一こんな機会が、一生に一度。朝からワクワクしていました」と美智子さん。

今回の挑戦は、一般財団法人民族衣裳文化普及協会の協力で実施。同協会理事の武田富枝さんは、十二単をはじめとする王朝装束に関する講演を全国各地で行っています。二王朝装束をまとったことで、日本のきものと文化のすばらしさを再認識できると話す武田さん。



「まるでひな人形のように」と言いながら記念撮影をするチャレンジャーご夫婦

も12枚を重ねるわけではありませんが、かつらも含めると20程近くの重さ。立てひさで過ごす衣装なのだからと武田さんは説明。美智子さんも移動する際、半歩ずつすり足で動いていました。かつては、色の順番を「すね」と呼んで楽しんでましたよ。日本の伝統文化を見つめ直すよい機会となりましたよ。

いきいき チャレンジ! 10

王朝装束「十二単束帯」をまとう

今回の挑戦者



平野 武邦 さん



平野 美智子 さん

講師

武田 富枝 さん

(一財)民族衣裳文化普及協会理事。1971年よりきもの指導に携わる。きもの講師の育成や、十二単をはじめとする日本の歴史や文化の講演を、日本各地や海外で開催するなど幅広く活躍中。



ローズ読者のための特別撮影パック

～夫婦で一生の思い出を～

憧れの十二単、束帯を着て、思い出の写真を残しませんか? 民族衣裳文化普及協会の40周年企画として、王朝装束の着装およびプロカメラマン撮影のデータを特別価格で提供。◆料金/十二単・束帯セット15万円(通常35万円)※十二単のみ10万円など。(いずれも税別)◆開催日/2018年1月15日(月)、29日(月)。同協会伏見教室にて ◆問い合わせ・申し込み/同協会フリーダイヤル 0120-029276



健康クッキング

今月の料理

フライパンで焼くだけのお手軽ハーブソテー。普段の食事はもちろん、副菜を足して華やかにすればクリスマスのお食卓にも合います。

チキンと野菜のハーブソテー

ガーリックとハーブの香り漂う食欲そそるジューシーチキン



料理提供：ベターホームのお料理教室 / 料理写真：柿崎 真子

1人分 ■ 364kcal ■ 塩分：1.1g ■ 調理時間：20分

材料(2人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚 (250g)
  - ニンニク(すりおろす) 1片 (10g)
  - レモン汁…………… 小さじ1
  - ドライハーブ\* …… 小さじ1/2
  - A 塩…………… 小さじ1/3
  - こしょう…………… 少々
  - ジャガイモ…………… 中1個 (150g)
  - ミニトマト…………… 4個
  - オリーブ油…………… 小さじ2
- \*ドライハーブは、オレガノ、バジル、タイムなどお好みのもので。

作り方

- ① Aは合わせて2等分する。
- ② 鶏肉は6等分のそぎ切りにする。ニンニクとレモン汁、半量のAをすりこむ。
- ③ ジャガイモはひと口大に切り、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分、竹串が通るまで加熱する。
- ④ フライパンにオリーブ油小さじ1を温め、ジャガイモとトマトを焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ⑤ 続けてオリーブ油小さじ1を足し、鶏肉の皮を下にして入れ、焼き色がついたら裏返す。ふたをして弱火で4分ほど加熱する。
- ⑥ 器に盛り、残りのAをふる。

!! 新保先生から料理のポイント

チキンソテーは、コクがあり、ジューシーな肉が向きます。鶏もも肉は厚みが均一でないので、「そぎ切り」にして肉の厚みをそろえましょう。身の厚い部分に包丁を寝かせて入れ、刃元から刃先へ、包丁を引くように動かし、火通りがよく、肉の繊維も断ち切れて食

味よく、食欲のわくおかず。つけあわせのジャガイモとトマトも、ハーブとの相性がぴったり。フの相性を刻んでドレッシングに加えても。

つまみ。簡単なのに見栄えもよく、気の利いた一品になります。ディルはさわやかな香りが特長で魚料理によく使われ、サーモンと合います。使う時は、太い茎を取り除きましよう。余ったら、葉を刻んでドレッシングに加えても。

べやすくなります。ニンニクやハーブで下味をつけることで、えもよく、味のいい一品になります。ディルはさわやかな香りが特長で魚料理によく使われ、サーモンと合います。使う時は、太い茎を取り除きましよう。余ったら、葉を刻んでドレッシングに加えても。



皮を下にして置くと切りやすい

スモークサーモンのディップ

材料<作りやすい分量>

- スモークサーモン…………… 50g
- クリームチーズ(室温に出す) 100g
- ディル…………… 1/2枝(3g)
- ニンニク(すりおろす) …… 少々
- レモン汁…………… 大さじ1/2

おつまみ

■ 全量カロリー：431kcal

■ 調理時間：10分

作り方

- ① ディルは半分を飾り用に取り置き、残りをみじん切りにする。スモークサーモンは粗みじんに切る。
- ② クリームチーズを練って柔らかくし、①、ニンニク、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③ クラッカーやバゲット(材料外)に塗り、飾り用のディルをのせる。



料理提供：ベターホームのお料理教室 料理写真：松島 均

プロフィール 新保千春(しんぼちはる)

ベターホームのお料理教室講師。料理教室「お料理入門コース」「和食基本技術の会」「洋食・中

華おかすの基本」など、家庭料理の基本を教えるほか、新しい講習会の料理開発、ベターホームの料理本、企業への料理提案なども手がける。



ベターホームのお料理教室

全国で「ベターホームのお料理教室」を開催しています。基本の家庭料理から、パン、お菓

子まで置えます。料理教室のご案内を無料で送ります(TEL 03-3407-0471)。料理の本も多数出版しています。



# 脳トレひろば

## Q シークワーズ

すでに線を引いている「カイロ」のように、リストの防寒対策を、縦・横・斜めに探します。盤面に残るカナを上から順番に拾ってできる言葉を教えてください。

### リスト

イロリ (囲炉裏)	ダウンジャケット	ヒパチ (火鉢)
カイロ	ダンロ (暖炉)	ブルゾン
コート	テブクロ (手袋)	マフラー
コタツ	ニットボウ (ニット帽)	ミミアテ (耳あて)
ストーブ	ハラマキ (腹巻き)	モウフ (毛布)
セーター	ヒーター	ユタンポ (湯たんぽ)
タイツ	ヒザカケ (膝掛け)	レッグウォーマー

※リストの小さな文字も大きな文字として扱います。

ス	ム	ウ	ボ	ト	ツ	ニ	リ	ミ
ト	ダ	ツ	タ	コ	ー	ロ	ー	ミ
ー	ー	ウ	ト	イ	イ	ク	マ	ア
ブン	コン	ダ	ツ	ブ	ー	テ		
ブル	ゾン	ジ	ブ	テ	オ	ポ		
ケ	セ	ロ	イ	カ	ヤ	マ	ウン	
カ	ー	ー	モ	ウ	フ	ケ	グ	タ
ザ	タ	キ	マ	ラ	ハ	ツ	ツ	ユ
ヒ	ー	タ	ー	チ	バ	ヒ	レ	ト

答え

パズル制作/スカイネットコーポレーション

## クロスワード Q

クロスワードを解き、A～Dをつないでできた言葉を教えてください。

1 2 3 4  
5 6 C  
7 8 9 10  
11 D 12  
13 14 17 B 18  
19 A 20

A B C D

### ココのカギ

- こたつで食べたい果物
- 剣術や弓術、馬術など
- 長い鼻が特徴の動物
- 目にいいとされるブルー○○○
- 映画のDVDを1泊2日で
- 寒い日にみんなでつつきたい
- 1月1日になると変わる
- 最新の○○○が整った工場
- 騎士が身にまとう防具
- 醤油がベースの○○○ドレス
- 一年の○○○は元旦にあり
- 七輪や火鉢に入れる燃料
- キックオフで試合開始

- 雨が混ざった雪
- 「5、4、3」と
- ダウン
- 冬が旬の、出世魚
- の代表格
- の揚げ菓子
- タイヤみたいな形
- 自転車でチリンチリンと鳴らす
- 袖振り合うも○○○
- の縁
- 赤ちゃんを英語で
- 感のある
- 爽やかな格好
- 1月は睦月、12月は?
- 手紙の古風な言い方
- 干すと噛みごたえがあるスルメに

### 図書カードが当たる!

シークワーズ正解者の中から3人に千円分の図書カードを進呈します。はがきに解答を明記して「ローズ12月号『脳トレひろば』係」まで。12月22日(金)到着分まで有効。プレゼントへの応募と兼ねても構いません。(あて先は10面参照)

### 11月号(ナンプレ)の答え

8	1	4	6	3	5	7	9	2
2	9	6	1	7	8	3	4	5
3	5	7	4	2	9	1	8	6
6	4	5	9	1	3	8	2	7
9	2	8	5	4	7	6	3	1
7	3	1	8	6	2	4	5	9
4	8	9	7	5	6	2	1	3
5	6	3	2	8	1	9	7	4
1	7	2	3	9	4	5	6	8

答え

9 + 8 = 17

## あぁ漢方がい

年末年始は故郷に帰りますか? 現在住んでいる所が故郷という人も多いでしょう。ところで「故郷」の読み方は? 「こきょう」「ふるさと」どちらも正解ですが、生まれ故郷は「こきょう」ですし、唱歌・故郷は「ふるさと」です。以下に複数の読みがある語を挙げました。読みは違っても意味は同じ語と、読みが変わると意味も異なる語があります。⑩は3通りの読みがあります。

※新聞でふるさとを漢字で書く場合は「故里」

- |       |      |
|-------|------|
| ① 十八番 | ⑥ 忠実 |
| ② 継母  | ⑦ 一寸 |
| ③ 座頭  | ⑧ 傀儡 |
| ④ 烏目  | ⑨ 翡翠 |
| ⑤ 幾何  | ⑩ 最中 |

<解答は10面に>

**プレゼント**  
応募締め切り  
12月22日(金)  
到着分まで有効

**A 愛知県公衆浴場組合オリジナルトートバッグと手ぬぐいセット** **5人**

愛知県公衆浴場組合・名古屋浴場商業協同組合のオリジナルトートバッグ(1,000円・税込み)と手ぬぐい(320円・税込み)をセットでプレゼント。バッグはキャンパス地の20%容量、手ぬぐいは綿100%  
■問い合わせ/愛知県公衆浴場組合 TEL 052-322-5735



**B 「木彫りどうぶつ美術館 はしもとみおの世界」招待券** **5組 10人**

はしもとみおの動物彫刻とドローイングを展示。生き生きとした表情の犬や猫たちに出会えます。愛犬の幼少時の肖像彫刻など約200点が集結。ヤマザキマザック美術館(東区・新栄)にて2018年2月25日(日)まで開催。月曜日(祝日・振替休日の時は翌平日)、12月29日~1月4日は休館。  
■問い合わせ/同美術館 TEL 052-937-3737



(月) (黒染) 2017年 クスノキ・彩色 作家蔵

**D 「ダンシング・ベートーヴェン」鑑賞券** **2組 4人**

バレエ振付家モリス・ベジャールの代表作「第九交響曲」の舞台裏をとらえたドキュメンタリー映画。ベジャール・バレエ団と東京バレエ団、イスラエル・フィルハーモニー管弦楽団が奇跡の共演をした東京公演に密着。12月23日(土・祝)より名演小劇場(東区東桜)で公開。  
■上映に関する問い合わせ/同劇場 TEL 052-931-1701



モリス・ベジャールによる「第九交響曲」 ©Fondation Maurice Bejart, 2015 ©Fondation Bejart Ballet Lausanne, 2015 [監修]シシカ

**C 「南知多天然温泉・まるはうめ乃湯」入浴券** **5組 10人**

「すこやか湯遊」(5面)で紹介した「南知多天然温泉・まるはうめ乃湯」の入浴券をペアで。海を眺めてくつろぎを、隣の食堂での新鮮な海の幸と合わせて味わってください。  
■問い合わせ/うめ乃湯 TEL 0569-65-1126



**E 「らくらくオープナー」クリアタイプ** **5人**

総合家庭用品メーカーのマーナ(東京都墨田区)から、「らくらくオープナー」クリアタイプ(900円・税別)が新登場。シニアや子どもでも、瓶のふた、ペットボトルのキャップ、缶のプルタブなど楽に開けられます。  
■問い合わせ/同社 TEL 03-3829-1111 (平日 9:30~17:30)



**F クオカード1,000円分** **5人**

コンビニやファミリーレストラン、書店など、全国で幅広く使えます。お財布に1枚あると便利なプリペイドカード。※実物と写真は異なります。



**プレゼント、脳トレひろば、川柳のあて先**  
(はがきに62円切手を貼ってください)

うら	おもて
①住所・氏名・年齢・職業(学年)・電話番号	62円 46000008
②よかつた記事	名古屋市中区
③いきいきチャレンジ(6面)で3月号予定の「香道」に挑戦希望しますか。	セントラルビル
④希望商品名	111130
	12月
	〇月
	〇号
	係

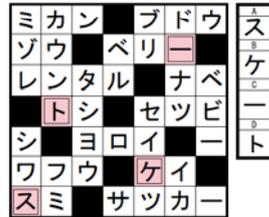
■個人情報、プレゼントの抽選・発送、紙面掲載、取材申し込みの目的で使用します。読者モニター応募、ローズ倶楽部の資料請求および無料体験講座については、参加のための手続きおよび紙面掲載の目的で使用します。目的外利用、第三者提供は行いませんが、読者モニターについては、イベント保険加入のため保険会社に提供します。なお、処理業務については外部委託することがあります。  
■はがきの記入項目が不足する場合、当選者から除外されることとなりますのでご注意ください。  
■個人情報の開示、訂正、追加、削除等については、ご本人様確認の上で対応いたします。お問い合わせは以下の連絡先までお願いいたします。  
■連絡先/株式会社中日メディアプラン PMS 管理責任者 TEL 052-232-3500  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
■プレゼントはホームページ(<http://media-brain.co.jp/roos/>)からも応募できます。

**脳トレひろば(9面) 今月の解答**

「あなごい」

〈解答〉①じゅうはちばん・おはこ ②けいぼ・ままは ③ざとう・ざがしら ④とりめ・ちょうもく ⑤きか・いくばく ⑥ちゅうじつ・まめ ⑦いっすん・ちよつと ⑧かいらい・くぐつ ⑨ひすい・かわせみ ⑩さいちゅう・さなか・もなか  
〈解説〉①おはこ…箱に入れて大切に保存する意から。歌舞伎十八番を市川家が秘蔵としたことから ③ざとう…琵琶・管弦または按摩(あんま)などを業とした盲人に与えられた官位。上から検校(けんぎょう)、別当、勾当(こうとう)、座頭 ④ちょうもく…穴のあいた形が鳥の目に似ているところから、昔の穴あき銭のこと。鷹眼(ががん=ガチョウの目)とも。一般に金銭の異称 ⑤いくばく…幾許の表記もあります ⑥まめ…筆まめ、まめに働く ⑦ちよつと…鳥渡とも書きます ⑧ともに採り人形の意。かいらい…転じて人の手先となってその意のままに動く者。傀儡(かいらい)の政権。くぐつ…遊女の意も ⑨ひすい…広辞苑で「ひすい」を引くと「①カワセミの異称。雄を「翹」、雌を「翠」という」。ヤマセミは山翡翠 ⑩もなか…形が最中の月(陰暦十五夜の月。満月)に似ていることから

クロスワード



**挑戦したいこと募集**

「いきいきチャレンジ」(6面)では、不定期ですが挑戦者を募集中です。3月号では天然香木の香りを鑑賞する芸道である「香道」を予定。初心者大歓迎。また挑戦したいテーマも募集中です。新しいことにチャレンジしたい人、読者モデルとして紙面に登場したい人は、上記のはがきアンケート③に参加したいテーマと参加理由を明記してください。参加依頼する人には、編集部より連絡します。応募多数の場合は抽選。



新規会員  
募集中!

いきいきシニアライフ!

# ローズ倶楽部

50歳以上の読者へ!

健康で趣味や生きがいがいに熟したい人を応援する「ローズ倶楽部」。新たな“仲間との出会い・発見の場”で、いきいきセカンドライフを送りませんか。現在、ローズ倶楽部では新規会員を募集中! お気軽にお問い合わせください。

**年会費無料 (入会金 3,240円)**

(入会から参加までの流れ)

**1 入会申し込み**

事務局へ電話、またはホームページより「入会申し込み」を行ってください。書類の提出と入会金(3,240円)の振り込み手続きがあります。



**2 内容確認**

お申し込みいただいた内容について、確認メールまたは郵送で資料が届きますのでご確認ください。



**3 参加申し込み**

参加希望の講座やイベントがある場合は、「参加申し込み」も同時に行えます。

●講座やイベントに空席がある場合

「予約確認書(請求書)」を郵送します。内容を確認の上、払込期限までにご入金願います。入金確認後、参加証と会員証を郵送します。

●講座やイベントに空席がない場合

「キャンセル待ち」であることをご連絡します。ご参加いただけるようになりましたら、再度ご連絡します。

詳しいお問い合わせ・申し込み

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

**ローズ倶楽部 事務局**  
(中日メディアプレーン内)

**☎052-232-3503**  
(月~金 10:00~16:00)

インターネット

**無料体験講座**

何か新しいことを始めてみたい、だけどよくわからないから不安。ローズ倶楽部ではそんなシニアの要望にお応えし、実際に無料でお試しできる体験講座を開催。お気軽に参加いただける内容となっています。

**1月22日(月) ことばの四方山 朗読講座(入門編)**

ローズ倶楽部を手軽に知っていただく絶好の機会。年齢、性別を問わず「表現する楽しみ」が実感できる朗読。初めての人でも参加しやすく、脳の活性化など健康づくりに役立ちます。講師は、NHK大河ドラマにも出演したこともある竹元真一郎さん(写真)です。



**無料体験参加がおトク!**

**①参加費無料**

(ローズ倶楽部会員以外でも50歳以上であれば参加可能)

**②無料体験後、「ローズ倶楽部」にご入会いただいた人は、入会金半額**

参加希望者は、「ローズ倶楽部」事務局へ電話にてお問い合わせください

日時/1月22日(月) 13:30~15:00 参加費/無料

会場/ローズ倶楽部セミナールーム(中区栄2-11-30 セントラルビル5F)

※本講座は全6回、初回の1月22日を無料体験日とします。その後継続したい場合は、ローズ倶楽部入会金半額で1月から新たにスタートする冬講座に参加できます。

**2回目からの通常講座についてはこちら**

日時/月曜日 13:30~15:00

◎1月29日 ◎2月19日 ◎2月26日 ◎3月12日 ◎3月26日

参加費/8,000円(3カ月・5回分)

**公開イベント**

会員以外(50歳以上)も参加できます

**レディースウォーキング ワコール「健脚ウォーカー」をはいて出かけよう! 初詣ウォーキング 日進 岩崎城と足の神様「足王社」を巡る**

街道を行き交う人の足の痛みをとる「痛みとり石」をまつる白山宮「足王社」や岩崎城をウォーキング、ワコール「健脚ウォーカー」(ひざのたるみを引き上げて歩行をサポートする)とローズ倶楽部のタイアップイベント。2018年1月22日(月)までにお申し込みください。イベント前に「健脚ウォーカー」を送ります。問い合わせ・申し込みは、ローズ倶楽部事務局へ。



白山宮「足王社」

お申し込み時に、「健脚ウォーカー」のサイズを確認させていただきます。ご自身のサイズを以下より選んでください。(色はブラッグのみ)

- コンフォート M  
ウエスト 64~70cm ヒップ 83~93cm
- コンフォート L  
ウエスト 69~77cm ヒップ 86~96cm
- コンフォート LL  
ウエスト 77~85cm ヒップ 89~99cm

日時/1月30日(火) 9:30~12:30 参加費/8,000円(非会員)、7,500円(会員)  
持ち物/健脚ウォーカー、歩きやすい靴、服装

**会員対象の イベント & 講座** ローズ倶楽部に入会して参加しましょう。ほかにも多数あります

**下粟代地区の花祭(愛知県東栄町)**

〈バス・1泊3食付き〉

「花祭」(国指定重要無形民俗文化財)は約700年の歴史と伝統を持つ神事芸能。大きな榊が特徴の「下粟代の花祭」を見物し、千代姫荘で夕食をいただきます。出前講座「東栄町の花祭」もあります。

日時/1月6日(土)~7日(日)  
12:15~翌日12:00

参加費/13,500円(会員)、14,000円(同伴者)

**朗読ライブ「一本刀の土俵入り」~お高と茂兵衛の物語~ 会席料理と語りの新春コンサート〈昼食付き〉**

創業105年を迎える料亭「萬茂」を社長自らが案内します。見学の後は、竹元真一郎による心に響く語りと箏と尺八の豪華な演奏。昼食は山口孝明総料理長による新春会席料理を堪能します。

日時/1月10日(水) 11:00~14:00

参加費/8,000円(会員・同伴者)

会場/料亭萬茂(中区栄3-9-27)

●熟年世代のニューズペーパー●

# ローズ

ローズは不老【おい(ろう)ず】から。  
いきいきシニアライフを応援します!

発行協力…中日新聞社・中日新聞販売店  
発行部数…539,250部  
発行エリア…名古屋市全域  
発行日…毎月第3土曜日(無料)  
※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます

発行/中日メディアブレン 編集/ローズ編集室  
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F  
TEL.052-232-3500 FAX.052-232-3501  
●mail…cmb@media-brain.co.jp  
●URL…http://www.media-brain.co.jp



ローズは環境にやさしい植物油インキや石版印刷を駆使しています。

総合広告代理店 株式会社 中日BBB  
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

TEL.052-218-3332 FAX.052-203-1307  
●mail…contact@chunichi-bb.co.jp  
●URL…http://www.chunichi-bb.co.jp

## 東シナ海へ 惜別の汽笛

鹿兒島本線

リスミカルな響きで蒸気機関車(SL)の接近を知った。鹿兒島本線(現・肥薩おれんじ鉄道)牛ノ浜―薩摩大川。C61との初対面に胸が高鳴った。牛ノ浜海岸は東シナ海沿い景勝地。黒い雄姿が青い海と空にくっきり浮かんだ。

撮影は一九七〇(昭和四十五)年八月十日。九月末電化完成による引退の直前だった。C61はD51の改造型。仲間三十三両の活

### 昭和の鉄ちゃん

躍場所は東北と九州の幹線にとどまった。12号機は鹿兒島本線一筋二十年。惜別の汽笛を鳴らしていた。

鹿兒島本線は二〇一三年に八代―川内が肥薩おれんじ鉄道となった。九州新幹線鹿兒島延伸に伴う措置。一―二両の電車がのんびり走る。海岸線は出水から北が八代海で南が東シナ海。季節の味を提供する観光列車の企画もある。(木村昭彦)

