

ローズ



絵・高藤 暁子

春を迎えて新たな船出となった人も多からう。職場や学校には笑顔もまぶしい新人たち。進路を確かにして航海を楽しんでほしい。列島を北上する桜前線は津軽海峡越えへ。南の沖繩では海開きも済んで浜辺がにぎわい始めた。

「春の海 終日のたり」のたりかな」と与謝蕪村は詠んだ。「のたり」は「の

春の海

四季彩

「のり」の意味。巧みな情景描写は時を超えて輝きを放つ。きらめく水面。名古屋港に浮かぶウィルドフラワーガーデン「ブルーホネ」

名港に浮かぶ庭園へ

の緑化事業で生まれ変わった。庭園が英国式を中心に二十二。野性的な数多くの草花が咲き競う。ブルーホネは青い花「ト」に出掛けた。中部電力新名古屋火力発電所の敷地内にある。開設は二〇〇二年四月。石炭貯蔵地跡が創立五十周年記念

弁の重なりが帽子に似てかわい。米國テキサス州固有のマメ科の一年草。花期はこれから五月まで続く。看板や花壇に姿を現すシン

ボルのホネットちゃん。彫像の所在を探りに園内を回るのも楽しい。幸せの鐘が降り下がるアチ越しに港内を結ぶ水上バスが映る。隣にはサニハウス、対岸には名港ホテル。その先はるかには古屋敷の超高層ビル群がすすむ。春つらら。航跡の波間に名港との五十余年の思い出が揺れる。(木)

4月号の目次

- 2面
- ここが気になる 老後のイロハ 生前贈与
 - 彩食健味 完熟の甘い香り トップフルーツ八百文
 - 名市大病院ドクターが解説 健康長寿への処方箋 健康寿命の延伸に向けて

3面

この人と1時間



中日ドラゴンズ 矢野博也さん

4面

- 脳トレひろば ナンブル ああ漢ちがい

5面

- 人生バラ色 ローズ川柳
- 中日新聞のお知らせ
- インフォメーション

6面

- 健康クッキング 鶏肉のピリ辛から揚げ ニンジンとしらたきの 明太子あえ

7面

- ローズ倶楽部

いよいよこアラライフ!

ローズ倶楽部

新規入会募集中!
無料体験講座あり

8面

- 昭和の鉄ちゃん 保津峡俯瞰 山陰本線

今月のプレゼント 7面

味

ふと、無性に食べたくなくなるときがある。インスタントラーメンである。はやりの高級仕立てより、昔懐かしい味の方がいい。

例えば、かつて都会での一人暮らしの体験がある男性諸氏の味か。健康面で多少「後ろめたさ」を抱きつつ、調理した鍋から、そのまま口にした、あの、わびしいな食べ物だ。

窓

年マガジンに連載された。九州男児の主人公、大山昇太が、どこ

か東京の四畳半の下宿で、故郷に胸を張って帰る日を夢見て悶々とする日々を描いた物語。

ちびで、近眼、不潔で金欠病の男おいとん。一途なところだけが取りえの彼が、インスタントではないけれど、大のラーメンライク好きであった。

彼の前には、なぜかスラリとした美女が次々に現れる。結局はまともに相手にされず、みな遠ざかっていくのだが、自虐の青春の中で、ラーメンは、さりげない人情と愛の味だったような気もして。(樹)



◆名古屋市瑞穂区

完熟の甘い香り

◆名古屋市瑞穂区



完熟の果物の甘い香りが店内に漂う。新鮮な百%生ジュースの味に心身とも、さわやかさを覚える。品ぞろえが豊富で、その数は五

◆名古屋市瑞穂区汐路町1-5 (地下鉄桜山駅より徒歩約7分)
◆果物、生ジュース各種、フレンチトースト 1,200円、八百文パフ 1,200円 ◆営業時間/8:00~18:00、月曜日のみ9:00~17:00 ◆無休 ◆TEL 052-852-0725

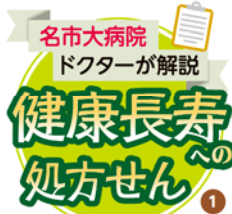
「果物は、おいしい、そして元気になる。ぜひ毎日「二百%」と経営者の鈴木和子さん(66)。食育ヒューマンネットワーク代表でフルーツの魅力を語るなど多方面で活躍する。軽食で提供するフレンチトーストはカットフルーツがてんこ盛り。八百文パフはフルーツの山の中に北海道産ソフトクリームがのぞく。生ジュースの料金でプレートが付くモーニングも人気で、土、日は昼近くまで行列が続く。(木)

健康寿命の延伸 10カ条

1. ウォーキングは多少息が上がるくらい。腕の運動も組み入れ、大腿に
2. 認知症予防に、頭を使う運動をする
3. お酒は少なめで、つまみはチーズやナッツなどを。タバコは厳禁で
4. 食事はバランスよく。糖尿病がなければデザートは果物を
5. 肉や野菜など硬いものを嫌がらずに良く噛んで食べる
6. 良質なたんぱく質(卵、乳製品)と青魚やサケなどの魚介を多めに
7. 発酵食品を意識的にとる
8. 「ヒトは忘れる様にできていて、モノは無くなる」と割り切ってクヨクヨしない
9. おっくうがらずに習い事や地域活動に参加
10. 家族へ自分の最期の時の医療について希望を伝えておく。(最期の覚悟を決めると活動が具体的になる)



赤津裕倫(あかつひろゆき) 1996年生まれ。名古屋市立大学大学院医学研究科(博士)(医学)卒業。名古屋市立大学医学研究科地域医療教育学分野教授。名古屋市第二赤十字病院、研修医、医療法人さわらび会福祉社病院等を経て現職。専門は分子神経病理学・高齢者臨床栄養学・地域医療教育学。



健康寿命の延伸に向けて

4月号から医療のコーナーがリニューアルしました。健康寿命を伸ばすためのコツや医療に関わるニュースを、名古屋市立大学医学部・同大病院の協力でお届けします。

日本の高齢化率は三割に

「2025年問題」がクローズアップされ、それまで介護・医療体制の再構築が進められます。戦後ベビーブームで生まれた方々が後期高齢者(75歳)になるのが2025年。日本の高齢化率も約三割になると予測されています。

多職種の連携で支援

その要となるのが、総合診療医・在宅医療・多職種での連携です。名古屋市立大学は平成25年度に文部科学省の補助事業「総合診療医の養成をテーマとした「なごやかケア」」を提案、選定されました。

今後の在宅医療では、支援を必要としている患者さんとその家族に対し多職種

を前提としたこれまでの経済構造から、今後の社会は世界が経験したことのない人口減少の世の中になった。政府はあらゆる可能性を予想し、この時代を乗り切る準備をしています。

た。5年間の時限事業で、

地域の方々と共に地域活性化を進めました。認知症・フレイル(心身の脆弱性が出現した状態)の予防は食事・運動に加え、社会活動への参加が重要であり、自助、共助が求められます。この事業展開により自宅にもついている高齢の方にも栄養講座、運動教室等に参加いただき地域を元気にするきっかけを創出できました。

医療システムを整備することも重要ですが、ご本人が意識的に健康であり続けることが一番です。私なりの十項目を考えてみました。個人差はありますが、必ず、主治医・かかりつけ医との相談の下で行ってみてください。

(医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、医療ソーシャルワーカー、リハビリ職、栄養士、歯科衛生士、ケアマネジャー、介護士、ホームヘルパー等)が連携し、適切な医療や介護サービスを提供します。

財産を夫から妻へ、親から子・孫へ受け継いでいくのは、相続・遺言など本人がしなくてはならない場合があります。贈与を使えば生前に渡すのも一つの方法です。

贈与が認められない場合、贈与のつもりで、親が子や孫の名義で預金をすることがありますが、注意が必要で、預金通帳と届出印を親が保管し、名義人が預金を管理してはいけません。その預金は名義を借りた親の財産とみなされ、このように「名義預金」が税務署に指摘され、相続税の申告漏れとして追徴課税の注意をされます。

生前贈与では贈与税に注意が必要で、年間暦年(1年)でもらった財産の合計額から、一〇〇万円の基礎控除を引いた額に対して課税されます。相続税より控除額が小さく、税率が高いため、税金を考慮せずに贈与をするのは、贈与を受けた人の負担になります。ただ、夫婦間の居住用不動産が税務署に指摘され、相続税の申告漏れとして追徴課税の注意をされます。

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

「遺留分」を考慮しない」と意思表示

「遺留分」を考慮しない」と意思表示

「遺留分」を考慮しない」と意思表示

「遺留分」を考慮しない」と意思表示

老後のイロハ

シニアのLAW'sライフ⑦ 生前贈与

生前贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示



竹内裕詞(たけうちゆうじ) 1966年生まれ。名古屋大学卒業。日本相続学会理事。さら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。

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

贈与は遺産の前渡しですので、相続分や遺留分を計算する際には、相続人への贈与された財産は遺産とみなされ、贈与した人が「遺産分割」に「遺留分」を考慮しない」と意思表示

1人と時間

インタビュー

3月30日にプロ野球公式戦が開幕。地元期待の中日ドラゴンズは、開幕ダッシュとはならなかったが、今年1月に松坂大輔選手の入団により例年になく春キャンプから盛り上がり、球団全体にいい風が吹く。中日ドラゴンズ球団社長・矢野博也さん(68)に「地元を熱くするチームづくり」への思いを聞いた。

「今年のドラゴンズは松坂選手の加入により例年以上に注目が集まっています。チームの雰囲気は変わりましたか」

「春の沖縄キャンプは平日でも五千人以上の来場があり、報道陣も多く集まった。例年なら多くても三千人程度なんです。松坂大輔選手の加入による影響力をとても実感しましたよ。注目が集まることで、チームにはほのぼのとした緊張感が生まれ、いいムードです。」

「呼び物」という意味ではなく、全体を刺激するスパイスのような意味で、獲得してよかったといえる選手です。高校時代からスター選手で、米・メジャーリーグのワイルドシリーズ優勝経験を持つ選手は彼だけ。投手としてはもちろんだが、それ以外で見習うべきことが多い、唯一無二の存在です。」

「松坂選手の起用は」

「彼のコンディションを最優先に考えた起用を考えています。たくさん登板することを期待するファンはいるでしょうが、彼のベストな体調・調子の上がついている日に投げてもらおう予定です。」

「入団前にはいろいろな意見はあったが、オープン戦では、5イニング3失点はしたものの93球(3月25日ロッテ戦)を投げ切り、着実に調子を上げてきました。西武時代から彼をよく知る森監督をはじめ、OBや解説者が見ても肩の影響は感じられない、と太鼓判を押しています。」

「20歳の小笠原選手が開幕投手でした。今年活躍が期待できそうな若手や新人は」

「ピッチャーの小笠原、今年のドラフト1位の鈴木博志、柳若手投手がオープン戦からいい調子で、今年のチームの特長が、今年のチームの特長です。」



ドラゴンズ、飛躍へ 松坂効果で一層熱く

中日ドラゴンズ
代表取締役社長
矢野 博也さん

プロフィール
やの・ひろなり
1949年生まれ。
1974年早稲田大学商学部卒業後、中日新聞社入社。名古屋本社販売局販売第二部、東海本社営業局販売部を経て、2005年東京本社販売局長。2015年6月、常務取締役・販売担当。2017年2月より株式会社中日ドラゴンズ代表取締役社長(現職)。

●中日ドラゴンズ観戦チケットの購入は、最寄りの中日新聞販売店へ、公式ホームページでもキャンペーン情報配信
中 http://dragons.jp/

「昨年ほどどこか寂しさがあったナゴヤドームですが、来場者を楽しませる仕掛けなどは」

「プロ野球は興行である以上、観る人に提供するものは娯楽であり、エンターテインメント性が必須。野球に詳しくない人でも楽しむことができるよう設備やサービス面の改善は毎年行っています。昨年ドーム内に設置

「期待されるのはリーグ優勝、そして日本一。球団の舵取り役として一番意識することは」

「常に多くの人に『気にかけてもらえる』選手を

「期待されるのはリーグ優勝、そして日本一。球団の舵取り役として一番意識することは」

「常に多くの人に『気にかけてもらえる』選手を



今年発売された沖縄キャンプ限定Tシャツ、ドアラ型バッグ、松坂選手にちなんだアイテムも

獲得・育成し、印象に残る試合を繰り広げること。近年は地元で「うちの選手」「うちのチーム」と言われなくなってきたと感じます。楽しんで、感動してもらい、熱い期待感を抱いてもらう。その対価としてお金をもらっているという意識を球団全体で高めていくことが大切です。そこそがファインプレーを生み、球場が大いに沸く。そもそも、中日新聞社はどうしてプロ野球チームの運営や著名な絵画を集めた美術展の主権を始めたか。東京や大阪まで行かずとも、ライブ感をもっているいろいろなものをこの名古屋で楽しんでほしいという思いからじゃないかな。

地元の人に一番喜んでもらえるのは、優勝という結果で終えられること。皆さんの声援は選手の手になりませう。ぜひナゴヤドームへ観戦にお越しください！」

(聞き手 岡真理子)
(写真 平山陽子)

あぁ漢ちがい

花咲く時季を迎えましたが、大相撲の阿武咲関、女優の武井咲さんの読みはご存じ?

「おうのしょう」「たけい・えみ」です。「しょう」も「えみ」も「笑」の読みと共通です。漢和辞典の音訓索引「わらう」には「咲」が載っています。以下に挙げた「笑」が入った言葉の読みと意味を答えてください。

- ① 山笑う
- ⑤ 嘲笑
- ⑨ 虎溪三笑
- ② 失笑
- ⑥ 巧笑
- ⑩ 笑止千万
- ③ 哄笑
- ⑦ 笑殺
- ④ 爆笑
- ⑧ 呵呵大笑

〈解答は下欄に〉

あぁ漢ちがい 解答と解説

①やまわらう—春の芽吹きはじめた華やかな山の形容。冬季の山の寂しさに対していう。春の季語 ②しっしょう—(笑ってはならないような場面で) おかしさをこらえきれず、思わず噴き出して笑うこと ③こうしょう—大口をあけて声高く笑うこと。大笑い ④ばくしょう—大勢の人が一度にどっと笑うこと。はじけるように大声で笑うこと ⑤ちょうしょう—あざけて笑いものにする事 ⑥こうしょう—美しい笑い。愛嬌(あいきょう) ある笑い ⑦しょうざつ—(1)非常に笑わせること。また大層笑うこと (2)—笑に付すこと。笑って相手にしないこと ⑧かかたいしょう、かかだいしょう—口を大きく開き、大声で笑うこと。呵呵は「あはは」に相当する漢語的表現。 ⑨こけいさんしょう—あることに夢中になって、他のことを全て忘れてしまうこと。虎溪は中国・江西省廬山にある溪谷。三笑は東晋の僧慧遠(えおん)、陶淵明、陆修静の三人 ⑩しょうしせんばん—甚だ気の毒なこと。また、大層笑うべきこと

Q ナンプレ

ルールに従って全ての空きマスに数字を入れてください。AとBを足すといくつになるでしょうか?

ルール

- (1) タテ列(9列)ヨコ列(9列)のそれぞれの列の中に1~9の数字が必ず1つずつ入ります。
- (2) 3×3マスの太線で囲まれた全てのブロック(9個)の中にも1~9の数字が必ず1つずつ入ります。

【例題】

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

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

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

答え

A + B =



図書カードが当たる!

ナンプレ正解者の中から3人に千円分の図書カードを進呈します。はがきまたはホームページの応募フォームに解答を明記して「ローズ4月号『脳トレひろば』係」まで。4月27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。(宛先は7面参照)

3月号(シークワーズ)の答え

ヤ	シ	ニ	チ	カ	ミ	ア	+
グ	ニ	ド	ス	ラ	グ	サ	カ
ソ	ワ	ツ	ネ	ツ	ダ	レ	ス
バ	キ	ス	ヤ	レ	ベ	ル	+
+	ワ	ヤ	ツ	シ	カ	+	ネ
ダ	レ	ド	ミ	ワ	+	ヒ	ガ
ル	ビ	バ	デ	ソ	ス	+	メ
ヨ	+	ウ	+	ト	+	ハ	キ
シ	ス	ア	ビ	ジ	ソ	ル	ダ

答え ミニスカート



選者・水野タケシ
新しいことが始まる季節です。あなたの趣味に「川柳」を加えてみませんか。川柳を読んで「面白いな!」と思ったら、もう才能アリ。難しく考えずに、思ったことを素直に十七文字で表現してみてください。

第4回 お題「新」

天賞

地賞

人賞

佳作

ランドセルピカピカヒカルワガゴヤ 守山区 勝野洋子
十七文字すべてカタカナの表現力にやられました。ランドセルの輝きが見えます。

新人生元氣に行くよデイサービス 瑞穂区 横井尚子
下五(五七五)の最後の五)がデイサービスという意外性!

新人は部長にだってマジっすか? 東区 砂里
会社の常識を変えてくれるのは、意外とこんな新人くんだったりして...

五輪新鋭く滑り友を抱く 中川区 富田幸雄
たぐさんの感動をくれた冬季五輪でしたが、小平選手(季)選手は格別。

新しい命が腹を蹴っている 緑区 高松康男
元氣いっぱいのお腹の子。読んでいる方で笑顔になつてしまつ句です。

新入社緊張結ぶ朝のタイ 守山区 岸上誠子
緊張結ぶ、が見事。結んだり、ほいたり。

御園座のこけら落としに夢馳せる 南区 毛利碩
新装の御園座。どんな夢舞台を見せてくれることでしょう。

新川柳リフレッシュせし心もち 昭和区 千村ちえ子
92歳の千村さん、お元氣でこれからも川柳を送ってくださいね!

【総評】 新鮮な視点の句、斬新な表現の句、たぐさんの秀作を本当にありがたうございました。天賞の勝野さん、「新」を使わずに「新」を表現したところもお見事でした。

原句 服新調出かけたくなり出不精も 中川区 森島子

服を新調したから出かけたくなった、では当たり前。語順を入れ替えるとラストが結論となり、読む人を引きつけます。また、「一枚のハガキに何句まで?」というご質問が寄せられましたが、読める範囲でしたら何句でもお書きください。

添削例 出不精も出かけたくなる服新調



選者プロフィール ■ 水野タケシ (みずの たけし)。1965年生まれ。コピーライター、川柳家。現在は川柳セミナー講師やコンテスト運営、ラジオのパーソナリティも務める。著書に「仲畑流万能川柳文庫の水野タケシ300選。共著に「これから始める俳句・川柳いちばんやさしい入門書」。

川柳の投稿規定
6月号のお題「水」
応募締切 5月10日(木)
応募フォームはこちら
QRコード

中日新聞のお知らせ

『名古屋グランパスオフィシャルイヤーブック 2018』
強力攻撃陣をそろえ、再びJ1の舞台に立つ名古屋グランパスのオフィシャルイヤーブック。風間監督、ガブリエル、シャビエルのインタビュー、楢崎正剛と小林裕紀の選手対談、26人の全登録選手紹介、2017シーズン全試合プレーバックなど見どころ満載です。名古屋グランパス編、A4判96ページ、1,400円。
■問合せ/出版部 TEL 052-221-1714

『モネ それからの100年』展 4月25日(水) から開幕
「モネ それからの100年」展が25日(水) から名古屋市美術館(中区栄2-17-25)で始まります。7月1日(日)まで。印象派の巨匠、クロード・モネの絵画と、その影響を受けた現代作家の作品約90点を展示。前売り券は24日(火)まで販売、一般1,200円(当日1,400円)、高大生800円(1,000円)、中学生以下は無料。
■問合せ/同美術館 TEL 052-212-0001

INFORMATION
『朝市で語ろう』4月27日(金)朝、緑区浦里で開催
緑区片平・浦里両学区の連絡協議会や老人クラブ、緑区社会福祉協議会、冠婚葬祭の「平安会館」等が協働で開催する、シニアのための朝活イベント。地域コミュニティの活性化や老人福祉の増進を目的として行われています。27日は、地域の農家が栽培する野菜や花、南知多の海鮮などが並ぶミニマルシェと、地域の医師との健康相談会、モーニングを食べながらのカフェタイムなど充実の内容。時間は9:00~11:00、会場は平安会館浦里斎場(緑区浦里1-10-1)。来場は徒歩または公共交通機関、専用の送迎バス(学区内のみ巡回)で。
■問合せ/同イベント実行委員会 TEL 090-8553-4608 (杉野)

健康クッキング

今月の料理

鶏のから揚げをいつもと違うピリ辛味にアレンジ!
食欲がわく味つけでおつまみやお弁当のおかずにも合いますよ。

鶏肉のピリ辛から揚げ

アスパラガスも揚げれば
栄養と彩りのよい一品に



料理提供: ベターホームのお料理教室 / 料理写真: 大井 一範

1人分 ■ 384kcal ■ 塩分: 2.1g ■ 調理時間: 20分

材料(2人分)

- 鶏もも肉..... 1枚(250g)
- グリーンアスパラガス..... 7本(150g)
- 塩..... 小さじ1/6
- しょうゆ..... 小さじ1
- A トウバンジャン 小さじ1~1.1/2
- しょうが汁..... 大さじ1/2
- 片栗粉..... 大さじ1.1/2
- 揚げ油..... 適量
- (飾り用) 糸唐辛子..... 少々

作り方

- 1 鶏肉は身の厚い部分は切り開き、3cm角に切る。
- 2 肉にAをよくもみこみ、約10分おく。
- 3 アスパラガスを斜めに4等分に切る。
- 4 揚げ油を160℃に熱し、アスパラガスをさっと揚げる。油の温度を170℃に上げ、肉を入れて4~5分揚げ、中まで火を通す。
- 5 ④を盛り合わせ、糸唐辛子をのせる。

!! 新保先生から
料理のポイント

鶏肉はむねでも作れませんが、コクのあるものが向いています。おいしく揚げるには、下ごしらえがポイント。鶏肉は一枚の厚みが不均一なので、そのまま切ると加熱ムラの原因に。肉の厚い部分に厚みをよく、よきに包丁を入れて開き、厚みを均一にしてから小さめに切り分け

下ごしらえが重要
肉の厚みを均一に

することで火通りがよくなります。調味料をもみこむ時は、手でよくもみこむと味がしかりしみます。下味と一緒に片栗粉をもみこむことで衣がつき、肉がコーティングされて、揚げるとまみや水分が逃げずにジュシーに仕上がります。



アスパラガスの切り口を落とし、硬い皮はむいて使う

と油切れがよく、カラリと揚がります。今回のレシピでは旬のアスパラガスを付け合わせに。野菜を素揚げしておく、手軽に彩りのよい一品になります。

ニンジンとしらたきの明太子あえ

材料 <2人分>

- ニンジン..... 50g
- しらたき..... 100g
- 油..... 小さじ1
- 辛子明太子..... 1/2腹(40g)
- 酒..... 小さじ2
- しょうゆ..... 小さじ1弱

おつまみ

1人分カロリー: 57kcal
1人分塩分: 1.5g

調理時間: 15分



料理提供: ベターホームのお料理教室
料理写真: 大井 一範

作り方

- 1 ニンジンは4~5cm長さの千切りに、しらたきも同じ長さに切る。ニンジンとしらたきを1分ほどゆでる。
- 2 明太子は中身をスプーンでこそげとり、酒、しょうゆを混ぜる。
- 3 フライパンに油を温め、①を炒める。油がまわったら②を加えて、明太子がほぐれたら火を止める。

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

全国各地「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お送りします(TEL 052-973-1391)。料理の本も多数出版しています。



50歳になったら「ローズ倶楽部」へ
ローズ読者のためのクラブ、入会者募集!

いきいきシニアライフ!

ローズ倶楽部

愛知・三重・岐阜での日帰り旅行や、暮らしに役立つ講座など年間約150本、シニアのためのイベントを行っているローズ倶楽部。子育てがひと段落した、自分の楽しみに時間を使えるようになった皆さま、ローズ倶楽部を通じて新たな楽しみを見つけませんか。
詳しくは事務局までお気軽にお問合せください。

年会費無料

無料体験講座あり

ローズ倶楽部 入会・資料請求の方法

条件: 50歳以上の中日新聞読者
年会費: 無料
入会金: 3,240円(最初のみ)

電話、ファクス、メールで、下記事務局まで連絡をいただいた後、倶楽部の詳細が分かる資料をご郵送いたします。資料に同封の入会申込書にご記入いただきご返信ください。ホームページからも申し込みできます。入会金の入金確認後、イベント・講座への申し込み手続きとなりますので予めご了承ください。

ローズ倶楽部 事務局(担当:中村)

「ローズ」編集室がある併中メディアプレーン内にあります。

TEL 052-232-3503(平日9:30~17:00)

WEB <http://roosclub.net/>

住所: 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階
(地下鉄伏見駅より南へ、名古屋科学館そば)

イベントや講座の様子を配信!
ローズ倶楽部公式LINE(ID: dki8365r) >>>



お客様の個人情報は、入会申込および受講手続き、倶楽部外イベントのご案内時に使用し、弊社にて厳重に保管いたします。

5月開催の無料体験講座、15人募集。まずはお問合せください

ゴルフ・飛距離アップレッスン

開催日/ 5月15日(火) 13:00~14:30
受講対象者/ ローズ倶楽部会員、入会をご検討中の方

今後開講予定の講座を一定先に体験してみませんか。今回のテーマは「ゴルフ」。体の正しい動かし方と、ゴルフの飛距離が伸びるコツをレクチャー。大事な場面でのミス減らすメンタルトレーニングのアドバイスもします。

※5月無料講座ではゴルフクラブを使ったトレーニングは行いません

会場/ ローズ倶楽部セミナールーム(左記参照)

講師/ 大塩正二郎プロ(ゴルフスクエアヘッドプロ)

USGTF(合衆国ゴルフ教師連盟)公認ティーチングプロ、JMTA認定メンタルトレーナー&コーチ、JPDA公認ドラゴンプロ&コーチ



★現在非会員でこの講座受講後入会の方は、入会金半額になる優待サービスあり(期限あり)★

5月の受講者募集イベント・講座一覧

【講座】信州・開田高原ヘルスツーリズム

5月10日(木) 13:00~14:30 無料
開田高原で始まったヘルスツーリズムの取組紹介(非会員参加可能)

【講座】スマートフォン体験講座

5月29日(火) 18:30~20:30 500円
“使ってみたけどよくわからない”を解消しませんか

【イベント】味噌造り体験と天然塩作り体験

5月31日(木) 8:30~16:30 参加費/14,500円
知多半島で昔から杉樽仕込みと手作業にこだわってきた「徳吉醸造」で、味噌造り体験!味噌のお土産(2Kg)付き!

その他のイベント・講座

【イベント】朝宮茶の茶摘み体験 5/12(土)、香道 5/24(木)、

雷門福三寄席 6/7(木)

【講座】シニアの楽しい「食育教室」/ミルキング体操/デジタル

絵画/NOSSで体力づくり/リラクセス・ソフ・ヨガ/和

太鼓倶楽部/歌声/英会話(初・中級)/タブレット/朗読/

韓国語(初・中級)など

参加者の声



電車でゆく!結城神社・津城跡・四天王寺巡り(3月開催・津市)

前日までの大雨で天候がとても心配でしたが、当日は晴天でとても綺麗な梅を見て、気持ちのよい散策をすることができました。地元ガイドならではの案内を聞くこともでき、また一つ新しい発見がありました。一人では行くことができない場所へ仲間と一緒に楽しく行くことができるのもローズ倶楽部のイベントの魅力です。
(名古屋市中区・65歳・Mさん)

プレゼント

応募締め切り 4月27日(金) 到着分まで有効

A 6月8日(金)ナゴヤドーム
中日vsソフトバンク 観戦券
...3組6人

6月8日(金)、ナゴヤドーム18:00試合開始の日本生命セ・パ交流戦「中日ドラゴンズvs福岡ソフトバンクホークス」の内野A席の観戦券を3組6人に。



B 京劇「項羽と劉邦〜霸王別姫」
招待券...2組4人

中国文化部(文科省)制定「国家重点京劇院団」の一つに選ばれた湖北省京劇院の名古屋公演が日本特殊陶業市民会館(中区金山)で開催されます。日中平和友好条約締結40周年記念として、日本公演限りの豪華キャストで臨む傑作です。6月21日(木)19:00開演の招待券をペアで2組に。



■問合せ/京劇公演事務局(楽戯舎内)フリーダイヤル 0120-80-5560(平日10:00~18:00)

C 生ごみ減量乾燥機
「バリバリキューブライト」
...1人

鳥産業(香川県)が製造・販売する生ごみ減量乾燥機「バリバリキューブライト」(29,808円)を1人に。生ごみを温風で乾燥させ、悪臭や腐敗を抑制。乾燥させた生ごみは有機質肥料として利用できます。重量は2.1kgなので移動が簡単、卓上でも使えます。



■問合せ/鳥産業 フリーダイヤル 0120-256-333

E 「日清アマニ油ドレッシング」
160ml 3種セット...5人

話題の健康成分「オメガ3」を豊富に含むアマニ油を使用した、日清オイルグループの「日清アマニ油ドレッシング」。こだわりの素材を使用した(こく和風)〈焙煎(ばいせん)香味ごま〉〈チーズ薫るシーザー〉(店頭想定価格各260円)の3種をセットにして5人に。



■問合せ/同社お客様相談窓口 フリーダイヤル 0120-016-024(平日9:00~17:00)

D 「モネ それからの100年」展
入場券...5組10人

4月25日(水)から7月1日(日)まで、名古屋美術館で行われる美術展の入場券を5組10人に。モネの初期から晩年までの絵画約25点と、後世の作家たちの作品群を展覧。



■問合せ/同美術館 TEL 052-212-0001

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、川柳の宛先

うら

- ①住所・氏名・年齢・職業(学年)・電話番号
- ②よかった記事
- ③今後掲載して欲しい記事
- ④希望商品名

おもて

4600008
名古屋市中区
栄2-11-30
セントラルビル5F
ローズ倶楽部
04月
〇〇号
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。なお、処理業務の目的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もあ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、ご本人さま確認の上で対応いたします。問合せは以下の連絡先までお願いします。
- 連絡先/株式会社中日メディアプレーン 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。

ホームページからも応募できます。 <http://media-brain.co.jp/roos/>

暮らしを彩るシニアの情報紙

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... 512,280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 FAX052-232-3501
●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主に使用しています。

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 FAX052-203-1307
●mail...contact@chunichi-bb.co.jp
●URL...http://www.chunichi-bb.co.jp

撮影は一九七一年四月十八日。C57は引退が月末に迫っていた。桜花との絡みを狙った週末三連続の訪問。この日は

昭和の鉄ちゃん

旧線は嵯峨野観光鉄道トロッコ列車が行く。(木村昭彦)

保津峡俯瞰 C57が爆走

山陰本線

蒸気機関車(SL)は爆煙を上げてその先のトンネルに向かった。山陰本線保津峡―嵯峨。C57が牽引する京都行き上り旅客列車だった。保津川左岸の切り立った山の斜面からの俯瞰。野生のシカの歓迎を受けてカメラを構えた。

嵯峨で下車して線路伝いに歩いた。行く手にトンネルや鉄橋。その先は一時間ほど山をはい登った。

山陰本線は京都近郊区間を今では嵯峨野線と呼ぶ。旧梅小路機関区のSL車庫を引き継ぐ京都鉄道博物館。嵯峨の駅名は嵯峨嵐山となった。トンネルの新線に切り替わった保津峡付近。

