

名鉄グループエリア 魅力発見マガジン

MEITETSU

Wind

Take
Free

2
2023

TAKAHAMA

三州瓦



守り、攻め、受け継がれる
地域の宝。

Precious Stories



家と暮らしを守る、日常を彩る。

日本三大瓦のひとつである「三州瓦」のふるさと、西三河地方。町の小さな工房では鬼瓦職人・鬼師の手仕事が脈々と受け継がれ、大工場で量産される屋根瓦は、国内シェアトップの約70%を誇る。伝統を大切にしながら新たな道を切り開いていく鬼師の挑戦と、業界全体で持続可能な生産を目指す、瓦産地の今を見つめる。

さんしゅうかわら

三州瓦



日本の瓦屋根を支える「三州瓦」と、 守り伝えられた鬼師の仕事。

古き良き日本の風景として、きらきらと輝く瓦屋根の町並みをイメージする人も多いただろう。雨水の侵入を防ぐための屋根材である瓦は、6世紀に仏教とともに中国から伝来。安土・桃山時代には織田信長が瓦葺きの城を築き、江戸時代に入ると防火のための瓦屋根が奨励され、町人の住まいにも広がっていく。そんな瓦の普及の一翼を担ったのが、西三河地方で生産される「三州瓦」だ。地域の産業として発展するにつれ、瓦に携わる人の数も増えていったが、装飾性のある瓦は誰でも作れるものではなく、鬼師や鬼板師と呼ばれる専



昭和初期、高浜の瓦屋の風景。当時は、窯の両側に焚き口がある「だるま窯」が主流だった。



高浜市・春日神社の境内社「上組の秋葉神社（俗称：若宮さん）」社殿にある、岩月仙太郎作「龍の飾り瓦」。

門の職人が存在した。

「本来、神社仏閣の屋根にのせるような大きな鬼瓦を作る職人を鬼師と呼び、今も高浜には20名ほどの鬼師がいます」と教えてくれたのは、鬼師kumiさんだ。代々鬼師の家系に生まれた夫秀之さんに嫁いだのをきっかけに、鬼瓦作りに従事すること20年以上。秀之さんの曾祖父にあたる岩月仙太郎氏は、全国各地の瓦産地を渡り歩いて腕を磨いたという鬼師で、今もその名が語り継がれている。機械化が進み、瓦の大量生産が可能となるなかでも、鬼師の仕事は途絶えることなく続いてきたのだ。



鬼面は基本的に阿吽の対で作られる。顔のつくりは時代ごとに変化し、左写真の「古代鬼面」は角がないのが特徴。



三つ巴や家紋が入った鬼瓦「獅子口」。棟をまたぐように、波を表した足が付いている。



瓦の接合点を覆うお椀型の瓦「巴蓋」は、獅子や桃、牡丹、蓮などの装飾が華やか。

鬼の顔だけが鬼瓦にあらず。 風格漂う「いぶし銀」の輝き。

鬼瓦とは、屋根の頂上部にあたる棟の端に設置する、装飾性のある瓦の総称。魔除けや厄除け、繁栄や富の象徴として飾られるもので、「家のお守り」のような役割があります。鬼面(鬼の顔)だけでなく、草木や動物、波や雲などの自然、幾何学模様のような形をしたものも鬼瓦です」と、kumiさん。「経の巻」「獅子口」といった伝統型があり、鯨や獅子、近畿地方でよく見られる神様・鍾馗なども鬼瓦の一種だ。

艶を抑えた銀色を「いぶし銀」と呼ぶが、この色を出すための焼き方にも特徴がある。kumiさんは「焼成の最終段階で酸素を遮断し、ガスを注入して、いぶす」ことで炭素の膜が形成されます。約1400年前から伝わる製法で、瓦が丈夫になり長持ちするんです」と説明してくれた。三河の粘土を手作業で成形し、いぶし加工を行った三州の鬼瓦は、平成29年(2017年)、国の伝統的工芸品に指定された。

碧南市生まれ。平成13年(2001年)、名人・岩月仙太郎氏を祖とする「岩月鬼瓦」に入り、愛知県上級鬼瓦製作師である岩月秀之氏に師事。現在までに500棟を超える神社仏閣用の鬼瓦を手掛ける。鬼瓦がもっと身近になるようにと、室内に飾る小さな鬼瓦を製作するほか、鬼瓦作りの技術を生かしたインテリア小物や雑貨も手がける。



岩月鬼瓦

鬼師 kumi
ONISHI KUMI





体験では約30cmもの大きさの鬼面を製作。型は使わず、自分の好きなように成形できる。



「GaRock(ガロック)」のブランド名で展開する、シルバーアクセサリー。英数字モチーフの置物もある。

商売繁盛や良縁、邪気払いの願いを込めた「招鬼猫(4号13,200円)」。写真の「きばニャンコ」のほか、鈴を付けた「すずニャンコ」もある。「鬼うち(各1,980円)」は、お香立て。



時代の移り変わりとともに、鬼瓦をのせた瓦屋根の家は減りつつある。「鬼瓦とはどんなものか、鬼師とはどういう仕事なのかを知らない人が増えていると思います。鬼瓦の文化を絶やさないためにも、認知してもらおうことが大事」と話すkumiさん。そのため、鬼瓦の取り組みのひとつとして、鬼瓦を作ってみようという人を工房に迎え入れ、体験教室を開催。大きな鬼瓦を鬼師と同じように一から作れるとあって、どの参加者も満

足りて帰るといふ。また、ミニサイズの鬼瓦や瓦製招き猫、根付、箸置きなど、オリジナルの鬼瓦商品も多彩だ。いかめしい鬼瓦にかわいさの要素を加えるのは、女性鬼師ならではの視点。近年では、3D機器を導入し、鬼瓦のシルバーアクセサリーやインテリア雑貨も製作している。「敢えてほかの鬼師さんとは違う道を進みます。工房で作るばかりではなく、外に出ていってこそ得るものがある」と、東京の見本市への

出展をきっかけに、日本を表すアニメプロダクションの公式ライセンスを獲得するなど、自ら動き、発信し、未来を切り開いていく姿がまぶしい。「鬼瓦の製作技術を用いて、私にしかできないものを作っていきたい。国内だけでなく、海外にも目を向けていきたいと思っています」。kumiさんの挑戦はこれからも続いていく。

鬼瓦を身近に感じてほしい。技術を生かして新たな表現を。



「難しいものに取り組むときはワクワクします」。思い入れのある鬼瓦は、完成後、屋根にのった様子を見に行くこともあるそう。



明治時代創業の鬼瓦工房「鬼仙」をルーツとし、神社仏閣用の鬼瓦を主に手掛ける。完全予約制の鬼瓦製作体験(12,100円、送料別)は、2名以上で参加可能。

岩月鬼瓦

高浜市田戸町7-3-43 ☎0566-53-0171
高浜港駅下車 徒歩18分



PRESENT ▶ P13

名鉄百貨店 & Wind 連動企画

今月号で紹介した「三州瓦」の関連商品を、2月1日(水)~28日(火)に名鉄百貨店本店「本館」1階服飾雑貨売場にて、展示販売します!

YouTubeでインタビュームービー公開中!
また、Instagram・Facebookで情報配信中!

YouTube
名古屋鉄道



Instagram
名鉄Wind



Facebook
名鉄Wind



「鬼師の仕事は写すこと」と、kumiさんは話す。神社仏閣の屋根の葺き替えでは、それまで使われていた鬼瓦の複製を依頼されることが多い。「図面や写真を見ながら、時には実物を隣に置いて、全く同じように作らなくてはいけない。芸術家と違って自分の思いを入れることはできないんです」。黙々と仕事を進めながら、この時代の鬼師はどんな生活をし、何を考えていたのかと問いを馳せる。高浜に限らず、鬼師の世界では圧倒的に男性が多数だ。「粘土は重いし、窯焚きの作業も重労働です。女性がどうしてこんなことを?と驚かれたことも」と笑う。マニュアルではなく、仕事は見て覚えるのが基本。「初めはできないことをもどかしく感じましたが、今では、100年、200年先まで残るものを作らなくてはという責任ももっています。私が作った鬼瓦を、次の時代の鬼師が引き継ぐということにもロマンを感じますね。」

何百年先まで残る誇りと責任をもつて。

細工や仕上げには金属ヘラを使用。カーブに沿って曲げられる、やわらかい材質のもの。



工房には、これまでに製作した鬼瓦の型紙がずらり。焼き縮みを計算して1割ほど大きめに作られている。



粘土板を貼り合わせて土台を作り、模様部分はさらに土を盛り上げて立体的に。



成形後は数週間かけてゆっくり乾燥させる。割れやヒビが出ないように気を遣うそう。



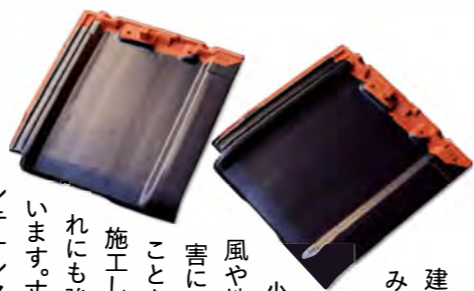
焼成は1,100°Cの窯でまる1日。いぶし加工によって表面に付着した煤(すす)を払って完成。



組合で運営するシャモット工場。パウダー状から直径20mmまで、用途別の粒度で破碎する。

生産過程でどうしても出てしまう規格外の瓦。一般的には産業廃棄物として埋め立てられるが、ここでは無駄なく活用されている。「細かく砕いて分級し、破碎瓦『三州シャモット』として再生しています。地域のメーカーが一致団結して行うリサイクルは、『三州瓦』以外にないと思いますよ」と、縦山さん。こうして規格外瓦の7〜8割が瓦の原料粘土に還元されるほか、舗装材やグラウンドの排水材、ガーデニング資材などにも使われている。限られた資源を守り、持続可能な瓦生産を実現するための取り組みが、SDGs 推進の機運が高まる以前の昭和60年頃から行われていたということに驚く。

産地が一体となり、瓦のリサイクルを。



魅力を発信し、瓦離れを食い止める。

建築需要が落ち込み、瓦以外の屋根材も台頭するなか、瓦の出荷量は減少傾向にある。台風や地震などの自然災害に弱いと誤解されることもあるが、「正しく施工した瓦は、強風や揺れにも強いと証明されています。丈夫で長持ちし、メンテナンスの費用もほかからないため、初期費用は高額でも長期的に見れば経済的です」。断熱性や通気性に優れ、夏は涼しく、冬は暖か



「瓦の優れた部分をPRしたい」と、縦山さん。自社の工場見学のガイドを務めることもあるそう。



享和元年(1801年)創業の日本を代表する瓦メーカー。伝統的ないぶし瓦から洋瓦まで、1日最大約15万枚を製造。瓦工場の見学も可能(無料、予約制)。

栄四郎瓦株式会社

碧南市白沢町1-38 ☎0566-48-5115
土日祝休
※工場見学は予約制、
月曜～金曜の9:00～12:00、13:00～15:30
三河線北新川駅から碧南市くるくるバス(無料)「白沢町」下車



昭和37年(1962年)、碧南市生まれ。大学卒業後、商社勤務を経て、実家である丸栄陶業(現・栄四郎瓦)に入社。平成22年(2010年)、同社の8代目代表取締役社長となる。令和2年(2020年)には、愛知県陶器瓦工業組合理事長に就任。全国一の瓦産地の代表として、「三州瓦」のブランディングに力を入れる。



愛知県陶器瓦工業組合理事長

縦山 朋久

Momiya Tomohisa



大山緑地公園

神社の境内に広がる緑豊かな公園にも「三州瓦」がいつばい。



四季折々の自然のもとに近隣住民が憩う公園は、「おまんとう祭り」で知られる春日神社の境内地。衣浦湾や市街地を見下ろす高台にあり、瓦の遊歩道や瓦庭などが整備されている。神社裏手の陶管製大だめき像も必見。



高浜市春日町2-1-1 ☎0566-52-2288(高浜市観光協会)
三河高浜駅下車 徒歩約7分

生産量日本一の誇りを胸に 持続可能な瓦産業の実現を。

愛知のものづくりを代表する地域ブランド「三州瓦」。未来につながる産業を目指す、瓦業界の思いはひとつだ。



地の利を生かして発展、地域ブランドに。

「三州瓦」のふるさと、西三河地方で瓦の生産が始まったのは、約300年前の江戸時代中頃といわれている。瓦に適した良質の粘土が豊富に採れたことがきっかけだ。その後、都市部で瓦屋根が普及し、需要が高まることも生産が拡大。「たぐさんの瓦が知多湾から船で江戸の町へ運ばれました」と教えてくれたのは、愛知県陶器瓦工業組合理事長の縦山朋久さん。いくつもの好条件が重なり、三州の瓦作りは江戸末期から明治にかけて大きな発展を遂げることになる。淡路(兵庫)、石州(鳥根)と並び、日本三大瓦産地として認められるようになった三州。「元々ものづくりが盛んな地域」ということもあり、効率良く粘土を練る機械や、大量の



長さ約100mのトンネル窯で10時間かけて焼成。斜めに立て掛けることで歪みが防げる。



成形の工程。サイズを合わせた板状の粘土を金型でプレスし、瓦の形状にする。

瓦を一度に焼ける窯など、製造工程において機械化がいち早く進んだことで、昭和30年代頃から生産量は一気に増えました。

今では、国内における粘土瓦出荷量の約70%が、高浜市・碧南市・半田市を中心とした三州産。地域名と商品名が結びついた地域ブランドとして認定され、寒冷地を除く国内ほぼ全域、さらには国外へも出荷されている。



寺社や民家の屋根、道路や壁面にある、瓦を探して散策を。

鬼みち



高浜市青木町～春日町 ☎0566-52-2288(高浜市観光協会)
高浜港駅下車 徒歩約1分

AREA GUIDE

高浜市で「三州瓦」スポットめぐり。
美味しい寄り道も楽しみましょう。

01 青い空に映える
飾り瓦を見上げて。



「鬼みち」のルー
トにも含まれる浄
土宗の寺院は、安永
9年（1780年）の創建。本堂や
山門の屋根には、人や動物をかた
どった瓦が数多くのせられていま
す。防火や防災、平安繁栄などの思いが
込められたという飾り瓦は、勇まし
い獅子や空を舞う天女、おとぎ話の
一場面を思わせる亀や竜宮城など、
どれも繊細なつくり。瓦職人の細や
かな仕事が続きます。



蓮乗院
高浜市春日町6-8-30 ☎0566-53-1537

03 名物「味噌饅頭」と高浜ゆかりの銘菓を。



鬼瓦をかたどった「鬼
面瓦もなか(151円)」
は、粒餡と肥入り。

左から、「味噌饅頭(140
円)」、サブレ生地に鬼
瓦型の最中をのせた
「高浜咲々(各145円)」。

創業100年以上に
なる老舗和菓子店の代
表銘菓は、三州味噌入り
の生地でこし餡を包んだ
「味噌饅頭」。塩気と甘さの
バランスが良く、皮に練り込んだガラ
メの食感もアクセントを添えています。
最中やサブレ、落雁など、瓦をモチーフ
にしたご当地のお菓子が揃うほか、沢
渡店のみで販売する
「鬼窯シュー」はサク
サクの皮にクリーム
たっぷり。やわらか
な餅生地と白餡で
作る冬季限定の「い
ちご大福」など、季
節ごとの商品も見逃
せません。

味噌の香りが
広がる饅頭は
ここだけで！

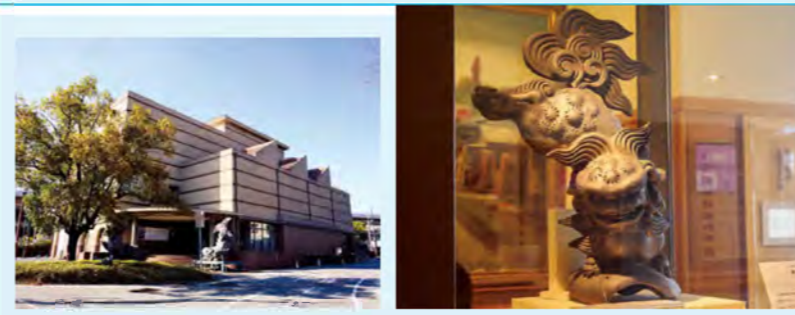
松鶴園 沢渡店
高浜市沢渡町4-5-7
☎0566-53-6240
8:30~18:00 火曜、第2月曜休



※1個のみ購入した場合の価格を表記しています。

02 全国でここだけ！
瓦がテーマの美術館。

日本と世界の瓦、やきものを中心に、関
連する絵画や版画、浮世絵、書、写真など
を収集。昔ながらの瓦作りから最先端の技
術まで、「三州瓦」の魅力を紹介する常設展
示は無料で観覧できます。開催中の館蔵品
展「ゴートゥ・トラベル 芸術家たちの旅
」（高校生以上3000円、中学生以下無
料）では、旅をテーマにした作品を展示。
朗読会などの関連イベントも行われます。



船をイメージして設計されたという外観。隣接する「森前公園」を海に見立てています。入口すぐの常設展示コーナーでは、高浜を代表する鬼師の作品が見られます。

高浜市やきもの里 かわら美術館
高浜市青木町9-6-18 ☎0566-52-3366
10:00~17:00(最終入館は16:30) 月曜・火曜休館(祝日の場合は翌平日休館)



04 フルーツサンドは
週2日のお楽しみ。

熟練の目利きで仕入れた野菜や
果物、鮮魚、精肉までが所狭しと並
ぶ、創業120年の食料品店。新鮮
でリーズナブルな食品を求めて、遠
方からも常連客が訪れます。近年で
は、食べ頃の果物をぜひたくに使った
フルーツサンドが話題となり、販売
日は行列ができることも。季節のフ
ルーツソフトも写真映えます。



フルーツサンドは毎週水曜・土
曜に販売。左から、「グラジオ
マンゴー(680円)」、「八百基
ミックス(669円)」。



表面をキャラメリゼした焼き
いもにソフトクリームをのせ
た「いもやろう(880円)」。

八百基
高浜市青木町4-5-21
☎0566-53-0740
9:00~18:30 日曜休



05 自慢の手打ちうどんを
香り高い出汁で。

この道45年の店主が営む、手打ちうど
んの店。モチモチとして程よいコシのある
うどんはもちろん、鯉節や鯖節など数種
類をブレンドした風味豊かな出汁も楽し
みたいところ。揚げたてのロースカツや唐
揚げなどのメインに、うどんとご飯が付く
定食メニューはボリューム満点。平日限定
のランチメニューなら、ご飯を「とりめし」
に変更できます。



鹿児島産ロース肉を
使った「煮かつ定食(1,300円)」。
にかけうどん、ご飯、漬物付き。



平日限定のランチ「味噌煮込みうどん定食(1,000円)」。
ご飯は「とりめし」、味噌は白も選べます。



高浜の郷土料理
「とりめし」が
いそぎますよ！

なかっ庵
高浜市碧海町2-2-2 ☎0566-52-7711
11:30~14:00、17:30~20:00(ラストオーダー) 火曜、月曜夜休

高浜市 たかはまし

名鉄名古屋駅~三河高浜駅・高浜港駅へのアクセス

- 名古屋本線知立駅で三河線に乗り換え約55分
- 片道運賃：三河高浜駅680円、高浜港駅750円

人口:49,215人(2022年12月現在)
三河平野の南西部に位置。衣浦湾に面した海岸線は
全長5.4kmに及び、衣浦大橋によって知多半島と結ばれています。
令和2年(2020年)に市政施行50周年を迎えました。



◎コンビニエンスストア ◎ガソリンスタンド

家康公ゆかりの地を訪れよう! 「どうする岡崎 家康公きっぷ」発売中!

■期間/2024年1月8日(月・祝)まで

約40年ぶりとなる徳川家康公を主人公とした大河ドラマ「どうする家康」の放送開始に伴い、「どうする家康 岡崎 大河ドラマ館」が開業することに合わせ、岡崎を訪れるのに便利なきっぷを発売中です。同施設の入場券引換券や岡崎城の入場券、名鉄電車往復割引乗車券、特別車両券(ミューチケット)割引券がセットになった「どうする岡崎 家康公きっぷ」のほか、徳川家の菩提寺である大樹寺や岡崎市内ゆかりの地をめぐるのに便利な名鉄バスの周遊バスきっぷなどがセットになった「どうする岡崎 家康公周遊きっぷ」も発売中。また、東岡崎駅構内やホームの駅名標を装飾します。



岡崎城



大樹寺



PRESENT ▶ P13



どうする家康 岡崎 大河ドラマ館 OPEN!

- 開催期間/2024年1月8日(月・祝)まで
- 料金/大人(高校生以上)800円、
小人(小・中学生)400円

ドラマに登場する衣装や小道具、作品介绍パネル、オリジナル映像シアターなど、ドラマの世界観を体感できます。

大河ドラマ館
公式ホームページ



徳川美術館



名古屋城本丸御殿

電車でお城をめぐる! 名鉄お城めぐりきっぷ

■期間/2024年1月8日(月・祝)まで

名鉄沿線に点在するお城を周遊できる「名鉄お城めぐりきっぷ」。名古屋城・犬山城・岐阜城から2つのお城の入場券と名鉄電車全線乗り放題のフリーきっぷなどが付いた1DAY周遊コースと、3つのお城すべての入場券とフリーきっぷなどがセットになった2DAY周遊コースがあります。どちらにも岡崎城・清洲城・小牧山城の割引券も付いています。さらに、「どうする家康 岡崎 大河ドラマ館」オープンに合わせ、同施設の入場券引換券や岡崎城の入場券などをセットにした「家康公ゆかりの地をめぐるコース」が登場。このコースには「徳川美術館」の割引券も付きます。



県内周遊デジタルスタンプラリー ■期間/3月21日(火・祝)まで

愛知県内160の戦国時代の周遊・観光スポットやそれらの最寄り駅に設置された二次元バーコードをスマートフォンで読み込みながら周遊するデジタルスタンプラリー。名鉄の駅にもスタンプが設置され、参加するならフリーきっぷがセットになった「名鉄お城めぐりきっぷ」が便利です。詳しくは裏表紙をご覧ください。



MEITETSU SAKURA PROJECT.

■期間/3月31日(金)まで

今年も受験シーズン本番を控えた受験生と、その受験生を支える人を応援する「MEITETSU SAKURA PROJECT.」が始まりました。受験生にとっては身近な存在である、名鉄電車からの応援メッセージをデザインしたポスターを掲出しています。また、駅名に「桜」が付く4駅の桜色硬券入場券をセットにした「サクラサク入場券(680円)」も発売中(無くなり次第終了)。3月31日までの期間中は五角形(合格)吊り輪が付いた「合格(5009号)列車」も運行中です。

情報発信中!



サクラサク入場券



ホテルインディゴ犬山有楽苑 日帰り昼食プラン

■期間/3月31日(金)まで

「ホテルインディゴ犬山有楽苑」は、国宝犬山城と国宝茶室如庵を有する日本庭園「有楽苑」に隣接するライフスタイル・ブティックホテル。昨年6月に開催された将棋の名勝負の際、棋士が召し上がったメニューを再現した特別ランチプランが登場しました。名鉄電車全線乗り放題の1DAYフリーきっぷや国宝犬山城入場引換券、有楽苑入苑券、犬山城下町で使える名鉄クーポンなどが付いて、大人お一人様10,800円。豪華なランチと犬山城下町なども存分に楽しめるプランです。

※当広告からのお申込みは承っておりません。詳しくは専用パンフレットをご覧ください。



弘法大師御生誕1250年記念 歩いて巡拝 知多四国

■開催期間/2023年2月~2024年6月

駅からスタートし、知多四国霊場全98ヶ寺を全18回で巡拝する「歩いて巡拝 知多四国」の第15巡目が2月11日から始まります。2023年6月に弘法大師生誕1250年を迎えることを記念し、各札所で記念のご宝印が受けられるほか、第15巡限定の参加特典として石の鳥・流木作家にわぜんきゅう氏描き起こしデザインのオリジナル御本尊イラスト缶バッジ(全18種)もプレゼント。第1回本開催コース参加の方には、缶バッジが付けられる特製手提げ袋のプレゼントもあります。風光明媚な知多半島をじっくり歩いて、「信仰・健康・観光」の3つの「コウ」を叶える旅にでかけてみませんか?



第32回 佐布里池梅まつり

■期間/2月11日(土・祝)~3月12日(日)

佐布里池梅林には、2月中旬から3月中旬にかけて、愛知県内一の25種類、約6,000本の梅が咲き競います。梅まつり期間中は、毎日みやげもの・うめえもんコーナー、朝市があり、土曜・日曜を中心にステージイベントや催事が開催されます。また、今年も着物・袴がレンタルできる企画「#ソウリデキモノ(8日間限定)」や、梅林ライトアップ(11日間限定)など、楽しい企画が盛りだくさんです。

2月23日~3月5日に名鉄電車で朝倉駅、巽ヶ丘駅、寺本駅をmanaca等の交通系ICカードを利用して来場いただくと、会場で使える金券等を抽選でプレゼント。名鉄車両へ「佐布里池梅まつり」告知系統板の掲出もあります。



名鉄ミュージックカード 2000系ミュージックデザインカード登場! (限定5,000枚)

■お申込み期間/2月1日(水)~3月31日(金)16:00まで
※枚数に限りがあるため早期終了する場合があります。



年会費実質無料^{※1}の「名鉄ミュージックカード」から、2000系ミュージックデザインカードをあしらった限定デザインカードのお申込み^{※2}が始まります。特別車両券(ミュートケット)の引換券や、抽選で50名様にオリジナルデザインパスケースのプレゼントもあります。最大5,000ポイントプレゼントもあるこの機会に、ぜひご入会ください。また、定期券購入、クレジットチャージでポイント3倍^{※3}になる特典もあります。

※1 初年度年会費無料、年1回以上の利用で翌年度も無料、一般カードのみ。三井住友カード(株)と名古屋鉄道(株)が提携して発行する2000系ミュージックデザインカードが対象です。
※2 カードの更新時や再製・再発行いただいた場合には、通常デザインでの発行となりますので、ご了承ください。
※3 ポイント優遇店でもポイント3倍。



名鉄病院 メディカルQ&A



フレイルと健康寿命



名鉄病院 葛谷雅文 病院長

Q フレイルとは何ですか?

A フレイルとは加齢とともに体が弱ってきて、病気や身体機能(歩行や筋力)の低下を起こしやすい状態をさします。ただし、フレイル状態は早く気が付いて適切に対応すれば、また元気になる状態でもあります。フレイル状態を放置しておくと要介護状態になりやすく、健康寿命(自立した期間)が阻害されてしまいます。

Q フレイルには診断基準がありますか?

A 右記の5つの項目で評価します。この5項目の中で3項目以上当てはまれば「フレイル」、1~2項目当てはまれば「フレイル前段階」と評価します。

Q フレイルを予防するにはどうしたらよいですか?

A まずはしっかり食事を摂り、体重の減少を防ぐこと、さらには筋力が低下しないように定期的な運動も重要です。また、できるだけ活動的な生活を心掛け、地域活動にもできるだけ関わるようにしてください。食事、運動、地域活動の三つがフレイル予防には重要です。

- ① 知らないうちに体重が減少した(半年で2kg以上の減少)
- ② 最近疲れやすいと感じる
- ③ 最近力が弱くなったと感じる(ペットボトルのキャップが開けにくい、階段を上るのに苦労するなど)
- ④ 歩くのが遅くなった(若い方にどんどん抜かされる、青信号で渡り切れないことがあるなど)
- ⑤ 最近体操とか運動を行っていない

meitetsu
名鉄百貨店

名鉄百貨店 2月の催事情報

※都合により、変更・中止となる場合がございます。

本店「本館」7階催場	1日(水)~6日(月)	第22回 和の手技 日本の職人展 併催 2023めいてつ絵画・骨董祭
	8日(水)~14日(火)	第10回記念 全国逸品うまいものまつり
	16日(木)~21日(火)	めいてつアートフェスタ'23
	22日(水)~27日(月)	めいてつ絵画工芸品 大感謝祭'23

1号店 6階イベント広場	3日(金)~14日(火)	第4回 魅惑のあんフェア
	22日(水)~27日(月)	2月22日ニャーニャーニャー ねこねこマーケット

※2月21日(火)は休業。

※写真はすべてイメージです。



2月の名鉄沿線 イベントカレンダー

20・30	1 犬山成田山 節分まつり	<ul style="list-style-type: none"> ■場所/犬山成田山 ■犬山線犬山遊園駅下車 徒歩約10分
30	2 国府宮はだか祭	<ul style="list-style-type: none"> ■場所/国府宮(尾張大國霊神社) ■名古屋本線国府宮駅下車 徒歩約3分
11(土・祝)~3/12	3 第32回 佐布里池梅まつり	<ul style="list-style-type: none"> ■場所/佐布里線と花のふれあい公園 ■常滑線朝倉駅から知多バス「梅の館口」下車 徒歩約5分
12	4 鳥羽の火祭り	<ul style="list-style-type: none"> ■場所/鳥羽神明社 ■蒲郡線三河鳥羽駅下車 徒歩約15分
25~5/21	5 ねこのほそ道	<ul style="list-style-type: none"> ■場所/豊田市美術館 ■三河線豊田市駅下車 徒歩約15分
~3/5	6 第22回 陶のまち瀬戸のお雛めぐり	<ul style="list-style-type: none"> ■場所/瀬戸蔵ほか ■瀬戸線尾張瀬戸駅下車 徒歩約5分

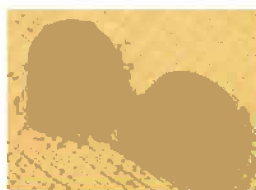
※上記は1月24日現在のものです。最新の情報は公式サイト等でご確認の上、おでかけください。「新しい旅のエチケット」へのご協力をお願いいたします。

Wind Information

今月のプレゼント

1

P4
掲載



岩月鬼瓦の「飾れる鬼瓦箸置き(2個セット)」を3名様に

2

P7
掲載



松鶴園 沢渡店の「高浜咲々(6個入)」を3名様に

3

P9
掲載



「どうする家康 岡崎 大河ドラマ館」の招待券をペア5組に

応募方法

名鉄ホームページ、または右記QRコードよりご応募ください。
プレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。
▶締切：2月20日(月)

プレゼントへのご応募はこちら



S | N | S | で | 発 | 信 | 中 | !

Precious Stories取材時の様子や、リアルタイムなおでかけ情報など、誌面ではご紹介できなかったおすすめ情報を、InstagramとFacebookにて毎週配信。また、YouTubeでは三州瓦に携わる鬼師 kumiさんのインタビュームービーを公開しています。ぜひフォロー、登録の上、お楽しみください!

Instagram



名鉄Wind

Facebook



名鉄Wind

YouTube



名古屋鉄道

3月号のPrecious Storiesは「菜の花／三河田原駅」です。3月1日の発刊をお楽しみに!

名鉄グループ提供番組

※番組内容が変更となる場合がございます。



【東海テレビ】
金曜22:52より放送
2月の放送予定

3日・10日・17日・24日
岡崎編



【中京テレビ】
土曜11:45より放送
2月の放送予定

4日・11日・18日・25日
高山編



【CBCテレビ】
日曜12:54より放送
2月の放送予定

5日・12日・19日・26日
※2/5のみ、
15:00~15:30放送予定。



【テレビ愛知】
月曜~金曜 17:26~17:30
日曜 22:48~22:54
2月の放送予定

1週目 豊明市、
2週目 東郷町、
3週目 みよし市、
4週目 名古屋市北区
5週目 豊山町



【ぎふチャン】
水曜21:56より放送
2月の放送予定

1日・15日 三寺まいり
8日・22日 白川郷合掌集落
※15日・22日は再放送

〈プライバシーポリシーについて〉お客さまの個人情報は、プレゼントの発送及び、個人を特定できない統計データ作成にのみ利用いたします。また、ご応募いただいた個人情報を第三者へ提供することはありません。
※掲載内容は変更または中止になる場合があります。詳しくは各店舗・施設へお問合せください。最新の情報は公式サイト等でご確認の上、おでかけください(すべて2023年1月24日現在のものです)。掲載価格はすべて税込価格です。

メイジノオト Meiji-Note

「メイジノオト・ミニ」は、皆さまのココロや暮らしをちょっとだけ豊かにする、「明治村」に関する情報をお届けするコーナーです。

第11回 京都市電

明治28年(1895年)2月、京都で「京都電気鉄道」が開業し、日本初の路面電車が運行を開始しました。その背景には、京都の再興を目的に整備された「琵琶湖疎水」による水力発電と、同年開催の「内国勸業博覧会」の輸送力確保がありました。京都に次いで路面電車を開業したのは名古屋鉄道の前身になる「名古屋電気鉄道」です。明治村では、明治40年代に製造された2両が、往時の姿で元気に走っています。



明治をみつめる。
①をみつける。

メイジノオト Meiji-Note

