

ながもり通信

～nagamori newspaper～

発行日：2024年12月1日 No.0041 HP：https://nagamori.jimdofree.com/

知っトク

ドクターイエロー



今年もあとわずかとなりました
よいお年をお迎えください

web browsing NO.8

以前、SDGsについてお話させていただきましたが、今回はその中でも私たちの生活のうえでとても身近な“食品”について取り上げます。12月って色々物入りですよ。今年は色んなものの値上げ、米不足、大変な年となりました。そこで今一度ご家庭で削減できる食品ロスを考えてみましょう。消費者庁のウェブサイトにもぎせ食品ゼロというサイトがあります。以下の文章は抜粋したものです。

日々の食生活でできること。食品ロスの約半数は家庭から排出されています。せっかく購入した食品の一部を無駄にして捨てているということです。日々の食生活の中で、ちょっとした気遣いや行動で食品ロスを減らすことができます。食品ロスを減らす3つのコツ ①**買すぎない** 家にある食品と照らし合わせて、また予定を考えて必要な分だけ買しましょう ②**作りすぎない** 体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう ③**食べ残さない** 作った料理は、早めにおいしく食べきりましょう 家庭で捨てられやすい食品第1位は、主食（ごはん、パン、麺類）理由は、食べきれなかった。2位は、野菜 理由は傷ませてしまった。3位は、おかず 理由は賞味期限、消費期限が切れていた。

チェックシートで自宅の食品ロスを見える化 まずは1週間、記録してみましょう ①いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って削減するにはどのようにしたら良いのかを、考えてみましょう。③自分のライフスタイルに合わせて、何ができるか考えてみましょう。④もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けましょう。最初の時と違いが出れば大成功！

あ～耳が痛い・・・わかってはいるけど、私、結構無駄にしているな～と反省していますw

食品ロス削減ガイドブックに食品ロス事前チェックシートで自分が何タイプかわかりますし（作りすぎタイプ、買すぎタイプ、ためこみタイプ、よくばりタイプ、片付け下手タイプ）、調理の工夫の仕方、よい状態で保存する方法、冷蔵庫の片付けかたなど掲載されていますので、参考にされるといいと思います。

最近では、下ごしらえしたものを調味料と一緒に冷凍し、そのまま加熱できるレシピなどもYouTubeなどで配信されていますので、あまりそのような食材などは活用するといいですね。また時短調理などのレシピは、掲載しますね(^)/

今月のスケジュール

12月24日(火)・25日(水)	クリスマスチキンセット 販売
12月20日(金)	おせち注文締切日
12月28日(土)～1月5日(日)	ランチ事業部の配送は、お休みとなります

岐阜のイベント情報

※日時など詳細はお出かけ前にご確認ください

12月21日(土)	こよみのよぶね (2024年冬至の日) 長良川に1から12の数字と干支の行灯が浮かびます
12月14日(土)	みそぎ祭り (池ノ上) 葛懸(かつらがけ)神社で行われる禊祭
11月30日(土)～ 12月1日(日)	食肉祭 in 各務原市民公園 西日本最大級のグルメイベント
12月21日(土) 28(土)～1/4(土)	キラキラ!ナイトハイク (トヨタ白川郷自然学校) 生き物たちが棲む静かな森へ
11月23日(土)～ 12月25日(水)	冬の光物語 木曾三川公園で光の音楽祭(期間週末はニライブ開催)

STAFF募集中

※詳細は、ご希望の勤務工場に
お問合せください。
お待ちしております！



都道府県クイズ

都道府県クイズ

次に該当する都道府県名をあててください。
①大学数が日本一です（人口10万人あたり）
②国宝の建造物の棟数が日本一です。
③日本一高い木造建築があります。

答えは 次号で

前号の答えは 愛媛県

ドクターイエローって知っていますか？あまり電車、新幹線などに詳しくない私でも知っている、新幹線のお医者さんです。都市伝説で、ドクターイエローが見れたら、幸せが訪れるってことも言われています。岐阜は「岐阜羽島」があるので見るチャンスがあるはずなのですが、私は一度もお目にかかったことがありません(>_<)

ドクターイエローは、2020年3月に引退した700系という新幹線をベースにつくられています。線路や架線などの設備の健康診断を270km/hで行う検査専用の車両です。東海道新幹線と山陽新幹線の全区間（東京～博多間、約1,100km）を2日かけ往復しています。※のぞみ号と同じ停車パターンで1カ月に3往復、こだま号と同じすべてに停車するパターンで2カ月に1往復しています。岐阜羽島に停車している時があるんですね！この検査車両は新幹線だけなのかと思ったら在来線にもドクター東海というディーゼルカーの車両があるみたいです。

残念ながらドクターイエローは、JR東海が保有するT4編成は2025年1月でJR西日本が保有するT5編成は2027年以降をめどに引退することが決まりました。老朽化が原因で、後続車を作る予定はなく、今後はのぞみなどの一部の車両に専用機器をつけて実施するそうです。2車両(本)いたんですね！このT4編成とT5編成は全く同じなのかと思ったら、違う箇所があるみたいです。ベースはどちらも700系ベース、7両編成。カラーもともにマリーゴールドイエロー。車両の側面中央付近に書かれているJRの文字がJR東海カラーのオレンジ色とJR西日本カラーの青色にわかれています。そして、7号車の屋根にT5はでっぱりが2つ付いていて、T4のほうは何もなかつるっとしています。停車中のドクターイエローに出会えたらどちらの車両なのかみてみたいですね。駅に入線するときはホームの案内板に「回送」と表示されるみたいなので、待っていたら入線してくるかもしれません。走行予想、各駅停車時刻を掲載している"ドクターイエロー.com"というHPもありますので、参考にされるといいと思います。間もなく引退ですので、最後に見たいですね。引退に向け色々なイベントをやっています、抽選なので終わってしまっているものもありますが、その時は運行時間が公式に発表されていますので、見ることはできます。もう一つ、大井車両基地に常駐しているので、場合によっては2本並んで停まっていることもあるそうです。Googleマップの衛星写真でみると、鼻先が出ているのを確認できます。なんだか、可愛い・・・

ドクターイエロー引退後、線路の安全をどう確保するのか気になりますよね。ドクターイエローが行ってきたレールのゆがみ（前回の測定から1mmの差をどう見極めるかの判断）、パンタグラフの挙動で異常を検知するなどの検査は、のぞみやひかりなどとして運行されている「N700S」と呼ばれる車両が担います。検査専用の車両ではありませんが、専用の機器を取り付け営業運行をしながらデータを収集します。営業車両を使うことで、より頻繁に検査を行えるようになります。また上部にカメラを新たに搭載することで、架線の金具の破損なども自動で探知できるようになり、レールやボルトの状態も詳細に把握できるようになります。ドクターイエローがなくなってしまうのは寂しいですが、よりよい運行のために必要な引退なんですね！最後にどこかで勇姿がみれるといいですね(^)/