

## のんびり「各駅停車の旅」に出よう

『青春18きっぷ・2014』でゆったりと鉄道の旅を楽しむ



高級な客室を楽しみ、有名観光地を巡る贅沢な旅もいいけど、知恵を絞った「賢く節約できる旅」もいいものです。そこで、シニア世代にも人気急上昇の「青春18きっぷ」を賢く使う、のんびり旅行を提案します。

### 「青春18きっぷ」に年齢制限はない

「青春18きっぷ」とは、JR全線の普通列車に乗り放題の切符のことです。

「青春」とあるから年齢制限があるのではないかと、思っている人がいるようですが、とくに年齢制限はありません。最近では50歳以上の利用が40%を超えているそうです。

1枚11,850円で、期間内に5回利用できます。

子供料金はなく、大人と同額です。

5回というのは、1人で5日(連続しなくても)乗ってもいいし、5人で一緒に1日乗ってもいいのです。2人で2回日帰り旅行をして、あまった1回は1人で日帰り旅行をすることもできます。

次シーズンへの繰り越しはできませんので、使い切るか、金券ショップで売る手もあります。



### 「青春18きっぷ」は利用期間が限られる

「青春18きっぷ」は、年中使えるわけではありません。概ね、学校の長期休業期間を中心に利用期間が決められます。平成26年度(2014年度)の今後の発売に関しては、下記のように発表されています。

#### ■発売期間と利用期間

##### 【冬季用】

発売期間：2014年12月1日～12月31日

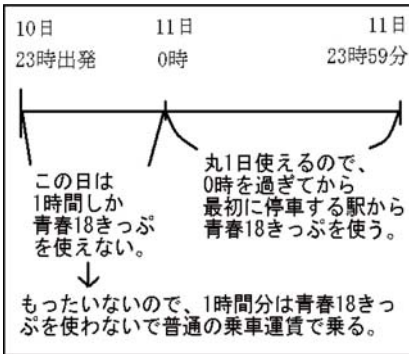
利用期間：2014年12月10日～2015年1月10日

##### 【来春用】(予定…正式発表はまだ)

発売期間：2015年2月20日～3月31日

利用期間：2015年3月1日～4月10日

## 「青春18きっぷ」の1日とは？



「青春18きっぷ」の1日分とは、ハンコを押してもらった時からその日の深夜0時まで、という約束になっています。

すなわち、朝一番の列車から使い始めても昼間から使い始めても、さらには夜の11時に使い始めても、深夜の0時まで使用できることになっています。

つまり、夜の11時に使い始めるのは非常にもったいない使い方ですね。

ただし、列車に乗っている間に日付が変わる場合は、日付が変わった後の最初の停車駅まで有効となります。

そして、その先まで乗車する場合は、その先に有効な乗車券（普通の切符）が別に必要になります。

## 「青春18きっぷ」で乗れるのは普通列車だけ

「青春18きっぷ」で乗れるのは原則として普通列車だけです。普通列車というのは各駅停車の列車だけではなく、快速列車も普通列車扱いなので乗ることができます。普通車の指定席なら追加料金で席を確保して旅ができます。

特急列車に乗ってしまった場合には、特急料金だけでなく、特急に乗った区間の運賃も払わなければなりません。

ただし、別料金で特急に乗ったあと再び普通列車の旅を「青春18きっぷ」を使って旅を再開することは何の問題もありません。多少の出費をいとわなければ、柔軟な対応で変化に富んだ旅が楽しめます。



## 「青春18きっぷ」を賢く使う基本ルール10



◆基本ルール1 5回(人)まで利用できます。(複数人数でもご利用できます。なお、複数人員の場合には同一行程となり、入出場の際には必ず青春18きっぷ本券が必要となります。「青春18きっぷ」には5回分の日付けを記入する場所があり、「青春18きっぷ」1枚は、5回分=5日分=5人分となります。

1人で日帰り旅行…1回分を使用      1人で2泊3日旅…3回分を使用  
2人で1泊2日旅行…4回分を使用      5人で日帰り旅行…5回分を使用

複数で旅行しても切符は1枚ですから、何人かで旅行に行く場合、改札を通る時には全員が一緒でなければなりません。各自がバラバラの駅から出発する場合、「青春18きっぷ」を持っている人と待ち合わせる駅までと解散する駅からは別途切符を買う必要があります。

◆基本ルール2 普通列車の普通車自由席及び宮島航路がご利用できます。普通列車には「新快速」「特別快速」などの快速列車も含まれます。全車指定席の快速列車や「ホームライナー」等、乗車に指定券や乗車整理券が必要な普通列車は、必要な指定券、整理券を別途追加購入すれば乗車することができます。

◆基本ルール3 乗車時に改札口で（駅員無人駅からの乗車の際は車掌から）乗車船日の記入を必ず受けてください。実際は切符を見せると空欄に改札印を押してくれます。一度改札印を押したら、あとは途中下車や車内検札時に切符を見せるだけでOKです。

◆基本ルール4 乗車船日が翌日にまたがる場合は0時を過ぎて最初に停車する駅まで有効（東京及び大阪近郊の電車特定区間内では終電車まで有効）です。このルールは「青春18きっぷ」を使う上で非常に重要なルールとなります。基本的に1日とは0:00～24:00なのですが、日付けをまたぐ列車に乗っている場合には「0時を過ぎて最初に停車する駅」まで有効となります。もちろん0時を過ぎたからといって列車から降ろされるわけではありません。乗り越した分の運賃をきちんと精算しましょう。

◆基本ルール5 特急（新幹線含む）や急行に乗車する場合は、特急券・急行券・グリーン券等必要なきっぷのほか、普通乗車券が別に必要です。ただし、普通・快速列車のグリーン車自由席に限り、グリーン券を別に購入すれば乗車できます。



◆ **基本ルール6** 津軽海峡線木古内～蟹田間、石勝線新得～新夕張間は普通列車が運行していないため、特例として当該区間内相互発着の場合に限りこのきっぷのみで特急列車の普通車自由席に乗車できます。ただし、特例区間にまたがって乗車する場合は、乗車全区間の乗車券及び特急券が必要です。

◆ **基本ルール7** JR以外の第三セクター等の会社路線を経由する列車をご利用の場合は別に会社線に有効な乗車券類が必要です。

◆ **基本ルール8** 払いもどしは、利用期間内で未使用に限り発売箇所で行われます。1回でも使ってしまったら、残りを払い戻すことはできません。ですからこの切符を購入するのは基本的に全部使い切ることを前提にしっかり計画をたて、ムダにならないようにしましょう。



◆ **基本ルール9** 列車の運行不能・遅延等による払戻し及び有効期間の延長はしません。駅や車内での案内には十分注意しましょう。

◆ **基本ルール10** JR ホテルグループでは、事前に「JR ホテルグループ東京予約センター ☎03-3442-2015」に電話して申込み、宿泊の際に「青春18きっぷ」を呈示すると宿泊料の10～20%程度の割引を受けられます。割引以外の特典があるホテルもあるようですのでお問い合わせください。



## シニアに「青春18きっぷ」が人気

発売が開始されたころの「青春18きっぷ」は、若者向けの割引切符であってシニアは購入できないと勘違いする人が多かったようですが、いまやシニア向けの切符に様変わりしているようです。写真のようなシニア向けのガイドブックが次々に発刊され、人気です。鉄道旅行を好むシニア層の購入が増えているため窓口では早い時期に売り切れとなり、金券ショップで「青春18きっぷ」が人気になっています。

「青春18きっぷ」の定価は5回分が11,850円で、金券ショップは5回全部使い切れなかった券を買い取って店頭で販売しています。最近は需要が拡大して定価より販売価格を引き上げています。それでも首都圏の金券ショップでは、前年比5割も売買が増加したそうです。



2015年の春には北陸新幹線（長野駅から金沢駅まで延伸）開業を控えており、このときには大幅なルール変更があると見られます。現行ルールの最後の「青春18きっぷ」が今年の冬ということになりそうです。

## 来年春に延伸開業「北陸新幹線」ってどんな新幹線？

2015年3月に長野～金沢間が開業します。石川や富山など沿線自治体の期待は高く、歓迎ムードが高まっています。将来的には北陸経由で東京から大阪までを結ぶ構想です。北陸新幹線には、新型車両の「E7系」が投入されます。最高速度は時速260キロ。金沢～東京間の所要時間は最短約2時間30分で、これまでより約1時間20分短縮できます。



E7系車両のボディカラーは、アイボリーホワイトを基調に、北陸の伝統工芸である象嵌（ぞうがん）などの銅色と空の青色をモチーフにしたラインが施されています。グランクラスという最上級クラスの車両が設けられ、快適なシートと高級な室内が売りになっています。



北陸新幹線の列車名は4つ。主要駅だけに停まる最速タイプは「かがやき」、停車駅が多いタイプは「はくたか」、富山～金沢間を往復するタイプは「つるぎ」、東京～長野間を走るタイプは従来の長野新幹線の「あさま」を継続します。長野～金沢間は沿線に8駅あり、長野、新潟、富山、石川の4県を通ります。長野から順に駅を見ていきましょう。まず長野県の飯山（いいやま）駅があります。次に、新潟県の上越妙高駅（じょうえつみょうこう）駅。そして、糸魚川駅（いといがわ）駅。次に富山県に入り、黒部宇奈月温泉駅（くろべうなづきおんせん）駅、富山駅、新高岡駅と続きます。そして最後に石川県に入り、金沢駅に到着します。開業当初は大変な人気になりそうですね。

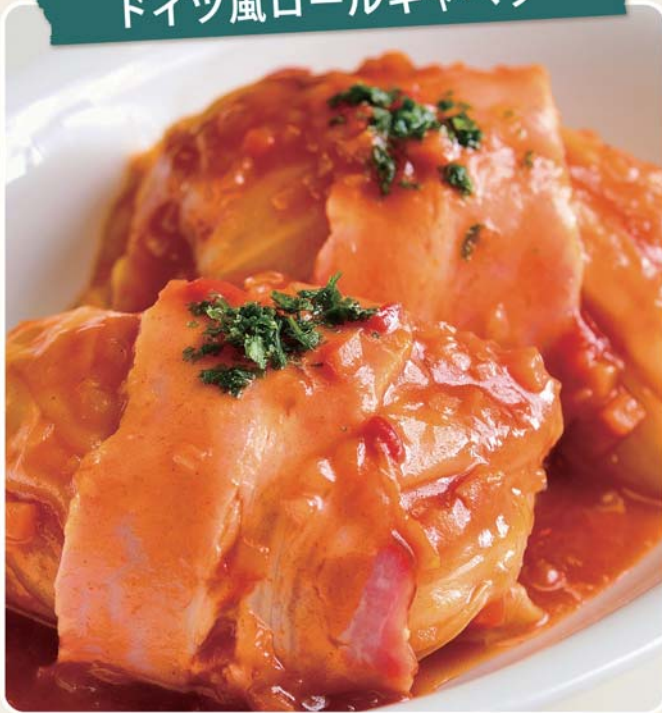


# Let's! 省タイムクッキング

----- 圧力鍋でスピーディにおいしく -----

短い時間でも、  
味はしっかり浸透

## ドイツ風ロールキャベツ



\* 食品カロリー 180 kcal (一人当たり)

### 材料 (4人分)

キャベツ…8枚 塩、こしょう…少々  
玉ねぎ…1/2個 サラダ油…適量  
牛ミンチ…100g 豚ミンチ…100g  
ご飯…60g ベーコン…8枚  
パセリ…少々

A トマトジュース…200cc  
月桂樹の葉…1枚  
チキンコンソメ…2個  
塩、こしょう…適量

### 作り方

1. キャベツの葉は芯の部分をそぎ落とし、やわらかくなるまでゆでる。葉を取り出したら表面に塩・こしょうを軽く振りかけておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、冷ましてからミンチとご飯、塩・こしょうを加えて十分に練り混ぜ、8等分する。
3. 1.で2.を包み込み、ベーコンで巻いて、その端をようじで留める。
4. 圧力鍋に3.を並べ、Aを順番に加えて高温で加熱する。圧力表示ピンが上がれば温度を下げ、約5分間加熱。圧力鍋を流し台に運び、フタに水をかけて急冷する。
5. お皿にロールキャベツを並べ、スープをかけてパセリを散らす。お好みで黒オリーブを添える。

この夏、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### ユニークなフライパンで同時調理を

卵1個でも厚焼きをつくることができます。なにより、同時にいろいろな食材を炒めることができます。そのぶん省エネになりますね。お弁当のおかずをつくるときなどに便利。また、フライパン一枚での調理は、後かたづけの短縮にもなります。



お弁当のおかずづくりをスピーディにおいしく。  
(アーネスト「センターエッグトリプルパン」)

### 真空保温調理器でエコクッキング

加熱したお鍋を入れておくと、真空断熱構造によって、熱エネルギーを閉じ込めて、加熱を続けてくれます。そのため省エネに。2~4人分のコンパクトのものから、4~6人用の大型まであり、ご家族の人数に合わせてセレクトすることができます。



専用の調理鍋で加熱したあとは保温しながら煮炊きができる。  
(サーモス「真空保温調理器シャルシェフ」KBF-3000アプリコット (APR))