

- 刊行に寄せて 3
- はじめに 6
- 1 折乃笠部長 汗と涙と笑顔でお仕事 13
 笑顔で行こう! 14
 ハンドルへの思い入れ 技術者魂 15
 働きがいは 17
 おいらは多摩のビジネスマン 18
 幸せになる練習 20
- 2 折乃笠部長 昔に帰ろう 25
 故郷はありがたきかな 26
- 3 折乃笠部長の素顔 51
 山梨に住んでいます 52
 折乃笠暮らしの手帳 60
 秋を感じるゝ色、風、音 68
 四方山話 70
 ホスピタリティ、本当の感謝 81
- 4 折乃笠部長 歴史を語る 85
 歴史はロマンだ! 空想インタビュー 86
 戦争の悲惨さを語る 101
 政治は人だ! 歴代首相に空想インタビュー 111
- 5 あつと驚く折乃笠部長の趣味 123
 おもしろ鉄ちゃん、鉄道オタク 124
- 6 折乃笠部長の熱い思い 頑張ろう日本 197
 自称読書家です 127
 長編 甲州街道を歩く 130
 日本人に生まれてよかった 198
 東日本大震災を忘れない 201
 昔受けた東北の恩 203
- 7 折乃笠部長のもう一つの顔 小説家 209
 甘く切ない夜汽車の物語 210
 ウィスキーが、好きです 212
 連作 銀の鈴 214
 あたいは猫である 219
 おかあさん 228
- おわりに 234