

きらら

今年は一日半 中味は濃い

11月5日(土)13時〜6日(日)9時30分〜 ジェフリー

オヤジダンス 伊勢市ランベイゴ

「歌って笑って元気です」 桐生小百合 音楽療法士

「男はつらいよ」第1作 渥美 清・光本幸子



「2016年 プリンクは、伊勢市のダンス
金者いきいきま グループ「ランベイゴ」を招
つり」は、11月 いての「オヤジダンス」、続
5日(土) 13時 いて、音楽療法士桐生小百合
〜15時、6日 さんの「歌って笑って元気
(日) 9時30 す」、題名通り元気よく歌っ
分〜15時、ジェフリーすずかで て笑ってください。
行われます。 2日目は、例年通り、午
1日目のオー 前中は、「いきわい広場」
(バザー・輪投げ・ペタポー



オープニング「オヤジダンス」(ランベイゴ 伊勢市)のメンバー 写真提供 ランベイゴ



たんぼほ「いきいきサロン」での桐生さん 写真提供 向井 正美

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第236号
2016. 10. 26
事務局
〒513-1124
鈴鹿市自由ヶ丘
1-16-30
<http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/>
桑原 篤
tel 059-374-2894
編集責任者
勝谷鐵幸
鈴鹿市幸岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail teka73@mecha.ne.jp

ド・パン食い・折り紙(小磯たか子さん)・おしゃべりコーナーなど、健康チック(血管年齢・骨密度・足趾力)、年金相談(川畑周市さん)、介護相談(たんぼほ)。午後は、映画と福引き大会です。ご期待下さい。

弁当は2日目だけです。受け付けで、予約された方は弁当券(500円)と引き換えてください。(予約分しかありません。)

新しい仲間を紹介します

林 初江さん(十宮)
吉田一男さん(寺家)

仲間づくり

212名

(11月26日現在)

福引き券は、2日とも、受け付けで受け取り、記名して箱に入れてください。福引き大会時に会場にいる方のみに景品と交換します。いない人は当たっても景品と交換できません。一人初回のみ当選です。2回目以降は当たらないかとみなします。



駐車場は第2駐車場を使って下さい。ジェフリーと書いた枠に駐車下さい。他の枠は厳禁です。約束事を守って楽しんでみましょう。(事務局長 勝谷 鐵 幸 記)

「男はつらいよ」予告編のタイトル 写真提供 松竹公式ホームページ

波の音

濁ったアブクが噴出してくる。政務調査費白紙の領収書、この世の浪費の最たる「もんじゅ」、ス

タンディングオペレーションは、子どもじみてはいるが、空恐ろしいものを根に持つ。嵐の拍手でノドンを打ち上げる国を想起する▼これを書きつつある三日夕刻、大隅良典氏のノーベル医学生理学賞授与が報じられた。細胞内では古くなった蛋白質(たんぱく質)、ゴミ袋に包んでリサイクルするという▼無知からくる比喻で失笑承知だが、日本の「真面目な細胞」の中で、「ゴミ袋」をオートファジー(自食作用)すべきだ▼それには、真面目なわれわれが力に尽して闘っているか、日々の姿勢が問われる▼息子が、Hさんに唆(そそ)されてリポートしてきた。子どもの発表のようであったが、親としては「とびく嬉しかった。」

(加藤 正美 記)

さわやか 秋高し

第3回健康フェスタ

第3回健康フェスタは、10月10日、県青少年センターで、



健康フェスタ 昼食
写真提供 勝谷 鐵幸



景品じゃんけん 写真提供 佐々木 馨

快晴の下、行われました。32人の参加でした。

昼食は、昨日から煮込んだカレースープ、お釜と薪で炊いたごはんのカレーライスと野菜のサラダ、それだけでも美味なのに、大勢で、一段とおいしくいただきました。

午後は、グラウンドゴルフ、ウォーキング、スクエアステップ、おしゃべりに分かれて楽しみました。そして、宝探しに興じて終わりました。

また、閉会式の景品渡しが大いに沸きました。

(勝谷 鐵幸 記)

二人から憲法に関わる話

女性部「秋の昼ばなし」

中川 信子

10月6日ジェフリーにて、伊藤タケさんと道家志真子さんを迎えて「秋の昼ばなし」をたづねると聞かせていただきました。



お話し中の道家さん 写真提供 辻井良和

初めて6歳で引揚げて来た伊藤タケさんの朝鮮リンゴ

園を営んでいたが、戦争になり、敗戦が色濃くなると農園を手放し、暮らし向きは、悲惨なものでした。引き揚げる時も6人家族全員が帰れ、守ってくれた両親に感謝です。

引き揚げ後も住む家も土地もなく苦しみました。34才で若い人と一緒に美容を学び、78歳の今もバリバリの現役美容師です。

戦中戦後の厳しい時代を生きて抜いてこられたたくましさ

と明るさに励まされました。道家志真子さんからは、

新規・継続は60人

火災共済サービスキャンペーン

2017年度の火災共済キャンペーンを実施したところ、60名を超える方が継続・新規申し込みをしたいただきました。

今回のこの取組は、くらし・福祉・助け合い部の皆さんをはじめ、きちらを配達して下さっている方、そして全ての組合員の皆さんの協力のお陰です。ありがとうございます。

共済は、組合員の助け合い

共済は、組合員の助け合い

共済は、組合員の助け合い

委員長 桑原 篤 記

共済も年金者組合の活動の重要な一つとして、また、仲間づくりのアイテムとして、位置づけて取り組んでいきたいと思ひます。

(共済支部担当 桑原篤 記)

「下流老人を読んで」と題し、生活保護の問題を中心にお話をしていただきました。

下流老人は、①収入(年金)が少ない②貯蓄がない③頼れる人がいない、高齢者です。

今や老後崩壊と非正規労働者の時代。子供にも頼れない。そこで、最後のセーフティ

ネット生活保護の出番です。が、補足(利用)率はEU諸国に比べ3分の1から6分の1です。パッシングと水際作

戦で受給が難しい。お二人とも憲法(9条、13条、25条)と深く関わりのある大変良いお話を聞かせていただきました。ありがとうございました。

の組織です。大手の保険会社の儲け第一とは全く違います。掛け金も安く、適用範囲も広く、皆さんにとっても喜ばれています。今後学習会を開いたりしながら皆さんにお知らせをしていきたいと思ひます。

共済も年金者組合の活動の重要な一つとして、また、仲間づくりのアイテムとして、位置づけて取り組んでいきたいと思ひます。

共済は、組合員の助け合い

共済は、組合員の助け合い

共済は、組合員の助け合い

共済は、組合員の助け合い

共済は、組合員の助け合い



鈴鹿支部の報告 写真提供 橋詰 圭一

集会での辻井良和委員長の「基調報告」は、安倍悪政を打破し、年金裁判の勝利、最低保障年金制度の実現、年金の毎月支給、特養の増設、戦争法の廃止、「改憲」の中止、野党共闘の推進などを訴えました。

ゼッケン付け請願を報告

年金一揆三重県集会

勝谷 鐵幸

今年から「年金一揆」（昨年まで年金者一揆）と改名して、10月13日にアスト津で集会をし、その後パレード（津駅前↓県庁下↓（国道を通過）津駅前）を行いました。全体で104人、支部からは25人が参加しました。

また、各支部の訴えでは、前に出た全員が要求ゼッケンを付け、桑原支部長がゼッケン作製の経過と効用、「年金引き下げ中止、毎月支給を求める」請願について報告しました。パレードでは、「年金さげるな」「年金積立金の投機をやめよ」「マクロ経済スライドの廃止」「最低保障年金制度をつくれ」などを大声で唱和しました。

またも継続審議に

市議会地域福祉委員会

継続審議になっていた支部提出の「公的年金の支給額の減額を止めること、毎月支給を求める意見書採択に関する請願書」が市議会地域福祉委員会でも審議されました。しかし、前回の継続審議になつた主な論点の、2ヶ月毎から毎月支給にするシステム変更による経費増と事務量の増加については議論されず、請願趣旨が十分理解、説明されていないとして、またも継続審議になりました。

「年金額の引き上げならわ

90歳の女性部長に感動

第6回全国女性代表者会議in京都

女性部代表者会議が9月28、



90歳の伊原さん 写真提供 辻井ヨ

法廷外の取り組み強化を

年金違憲裁判第4回口頭弁論

第4回口頭弁論は、10月20

29日京都で開催され参加しました。代表でないのが気楽に考えてましたが、分散会では「女性部の必要性」等の議題で一人一回発言を義務づけられましたのでドキドキしてました。しかし、皆さん持ち時間以上に発言される方がかりで、私の番に来ることなく終了し

ホットしました。とにかく全体会議のなかでも発言する人数の多いのは本当に驚きで、中でも広島県代表の90歳の方が、参加し発表され本当に感動しました。この方は広島県本部の女性部長さんで、会議の為に東京まで行かれるそうで二度ビックリです。全員が励まされたことでしょう。

(澤井 順子 記)

提出の「公的年金の支給額の減額を止めること、毎月支給を求める意見書採択に関する請願書」が市議会地域福祉委員会でも審議されました。しかし、前回の継続審議になつた主な論点の、2ヶ月毎から毎月支給にするシステム変更による経費増と事務量の増加については議論されず、請願趣旨が十分理解、説明されていないとして、またも継続審議になりました。

かるが引き下げを止めることにしているのが分からない。「年金が若い人へどう変わっていくかが分からない。」など、議員さんの年金制度に対する勉強不足が目立つ議論で、発言も出来ず、長く待たされ、もどかしさと不満が残る継続審議でした。良かったのは、他の議題の「介護保険の来年度の広域化への移行」の資料が配られ、勉強出来た事でした。

(勝谷 鐵幸 記)

日に名古屋地裁で行われました。支部からは、原告の橋詰さん、辻井委員長、勝谷が参加しました。

愛知の2人の意見陳述と弁護士による準備書面（求釈明に対する国の答弁書、それに対する諾否と主張―憲法25条と13条、29条に違反する）を述べました。

能楽堂での報告集会では、茶谷中央本部副委員長が全国情勢を報告しました。「原告数は全国43県で4586人、公正判決を求める署名7479筆を裁判所に提出、年内には1万筆を提出したい。東京・埼玉地裁は組合員の生活意見陳述を認めないとしたが名古屋でも検討中。弁護士が異議

を申し立てている。

裁判に取り組み、その運動が政策に反映してきた。

- ①年金支給資格期間の短縮25年→10年 来年10月支給
- ②年金毎月支給が前進
- ③厚労省交渉の部屋改善10人規模→40人規模

勝利すればその効果はより大きくなる。今国会に提出中の年金制度改革関連法（年金カット法）案は、賃金が下がれば年金を下げる法案で絶対容認できない。」と。

質疑・討論で、「法廷外の取り組みが大きく遅れている。支援する会を早急に作ることに求められる。」という意見が出されました。その通りだと思いました。

(勝谷 鐵幸 記)

サークル短信

山歩会

10月の例会(七面山)は、天候不良のため中止と致しました。

11月例会のご案内

11月例会は「竜ヶ岳」静ヶ岳(1100m)です。

難度★★★ 脚力★★★

日時: 11月7日(月)

歩行時間: 約5時間

集合時刻: 午前7時

集合場所: 鈴鹿市文化会館

出欠連絡先: 岡本美千子、前田純

(11月1日までに連絡のこと)

(前田 純 記)

温泉めぐり

最後の温泉めぐり会

12月22日(木) 午前9時出発
鈴鹿市文化会館玄関前 集合
行き先 伊賀市「やぶつちの湯」

参加費 2千円

参加締め切り 22人まで、又は12月15日まで

申し込み先 辻井宅

fax 三八六-〇六四六へ

(辻井 良和 記)

パソコン教室

(10/19実施)

前回は台風のため流会になりました。そのせいか今回は

3人の出席でした。

わたしはタブレットの設定に取り組みましたが、橋詰さんのサポートがあってもできませんでした。(教室後CNSへゆき設定してもらいましたが、いぶんと時間がかりました。)

あとの一人は、PCへ地図の出しかたとその活用の方法を学習しました。

(樋口 公允 記)

グラウンドゴルフ

優勝は谷口正江さん

季節外れの暑さの中、10月事故が無いのが無事。健康であるのが無事である。毎日無事で安心して暮らせるようにと思っただけでは無事は来ない。

わたしは86歳、昭和5年4



無事であるのがうれしい

山野 治

月に生まれて86年を生きて、今も生きているが、日本の国の政治には、人が無事に暮らしている安全がない。安心がない。その事実、メルトダウンをした原発が安全であると再稼働している。集团的自

ている。そんな状況の中に、わたしは暮らしている。暗くて見えない状況に、明かりが点るまで待つことほどきないから、苛酷に生きて、わたしは見つづける。



頭のわく

《漢字熟語・慣用語・ことわざ等のワザ》

参考資料「熟語、ことわざ思い出しテスト」(コスモ21発行)

【問題】 熟語・慣用語・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

秋刀魚 秋桜 雪花菜 季節の変化を□□(ことわざ)に感じる パンの焼き方を□□(しゅ)うとく)する 先方の気持ちを□□(はか)る (ことわざ) □□足りて礼節を□る 隣の□は赤い 光陰□のごとし 青菜に□ □茄子は□に食わずな

【答え】 さんま こすもす あげび 五官 習得 量 衣食 知 花 矢 塩 秋 嫁
19日に、男4名女9名の13名 プービー賞は松村美津代さん。ホールインワンは、岡本で4ゲームを行いました。美千子さんと奥山正子さん、

今回は大接戦で4ゲームトータル83が6名出て、規定により 佐藤元教さん、白石初美さん、り谷口正江さんの優勝でした。 鈴木日出生さんが各1回の計

衛権行使は戦争でない、自衛隊を、欧州でのアメリカの 糖尿で、脊柱管狭窄症、44 戦争へ派遣している。 キ口の体、うごく手と足、目と耳、わたしのこの体が生きて

日本には安全も安心もなく てうごいてくれるので、畑の なって、明日(あした)が不安で、希望の明かりが消され 草を取る手をうれしく思い、 見える目をうれしく、用便を

卓球を楽しもう

(松田 二郎 記)

10月11日(火) 第26回卓球サークルを予定していましたが、都合により中止になりました。

11月の案内

11月8日(火) 13:30~15:30 ※持ち物: タオル、お茶、上靴

※少しでも興味のある方、ぜひご参加ください。お待ちしております。

(桑原 篤 記)

女性部サークル

おしゃべりカフェ

山形風芋煮鍋で楽しむ

10月23日(日)の会は、芋煮会でのおしゃべりでした。

芋煮鍋は3年ぶりのことなので自信が無く、京都の会議の折、朝食で一緒になった山形の代表に詳しく聞いてきました。



芋煮会 写真提供 辻井 良和

大満足でした。

次回は、11月17日(木)

時からジェフリーで、中川信子さん、三林保子さんのお抹茶を頂きながら、野の花で茶花よろしく一輪挿しを活けて、おしゃべりを楽しみます。初めての方大歓迎です。連絡先 中川信子388-0427 (辻井 豊子 記)

音読の会

10月の例会は、8人の出席でした。

今月は、ドリルを休んで、Mさんにパソコンからプリン

トアウトしてもらった怪談と昔話を読みました。

怪談「牡丹灯籠」は、歌舞伎や講談で演じられるのと内容が違いましたが、このような物語はいろいろな脚色されるのかなと思いましたが。他は「カモとりご

三重県高齢者大会

11月15日(火)10時~15時

猪倉温泉しらさぎ苑

講演「認知症になっても安心のまちづくり」中道和久さん

バス出発 市役所 8:05 体育館 8:25 JA合川 8:40

昼食(弁当・汁物)入湯券

無料

参加希望者 勝谷(387-0383)まで

申し出下さい。コピーできません。また、サークルにも参加してみてください。

次回は、11月4日(金)9時30分、ジェフリーすずか研修室Aです。(太田 和美 記)

スウェアステップ

10月12日(水)9人の参加で、マットの上をリズムミカルに、あるいは間違えたり立ち止まったりして、手足、頭を使って楽しいひとときを過ごしました。

認知、介護、転倒予防にと

みんなで唄う会

10月の例会は、10月12日に持ちましたが、人数が少なく唄わずに話し合いで終わりました。次回は、11月9日(第2水曜)13時から、社福センターです。(田中 美代子 記)

(澤井 順子 記)

ちょっと勉強 共謀罪



「共犯の実行の着手以前にその謀議自体を処罰する罪」

テロなどを防ぐためという表向きの理由により、必要だと主張するが、通信傍受・盗聴など捜査段階での中立性は確保されずに「密告社会」化が起ころうしてしまうこと、また、将来的に「組織犯罪」の名の下に社会運動や抗議行動に対する共謀罪の「濫用」が起こるリスクがある。

ウソの供述をもとに作られたストーリーで冤罪を起こす危険がある。結局は思想そのものを取り締まるようになるはしないか。(戦前の治安維持法のよつこ。)

共謀罪を適用するかしないかは、独裁者のお慈悲にすぎるようなものだ。

- 共謀罪に賛成している主な団体・企業
- 政党ー自由民主党・公明党 ○マスコミー読売新聞・世界日報
- 反対している主な団体
- 民進党・日本共産党・社会民主党
- 法曹団体ー日本弁護士連合会・自由法曹団等
- ジャーナリスト団体ーマスコミ労働組合・日本ペンクラブ・全労連等
- 宗教団体ー日本キリスト教協議会・平和核問題委員会・日本山妙法寺・その他多すぎて書ききれない。

(樋口 出 記)

お元気ですか

谷口 茂さん

組合員訪問インタビュー 第135回



◎今年7月に45年間勤めた

自動車メーカーを退職されました。現役の頃の思い出は？

大企業で働いていたので生活は比較的安定していましたが、会社のなかでは自由にものをいったり行動できず、窮屈な思いをしていたと思います。その反面、物作りの職場にいたので、常に改善してい

く気持ち自然と身について、家の中でも「改善」が得意ですね（家族には勝手にいろいろ「改善」して、喜ばれていないかも知れませんが・・・）。

◎今一番やりたいことは何ですか？

ひとつは、若いときに勉強してこなかった反省の意味をこめて、放送大学での勉強を

子ども食堂の

記事の思い

子ども食堂は、もともと、親が病気で暮らしが苦しい子どもたちの夕食が、バナナ一本や菓子だけで「学校の給食を頼みの綱にしている」という現状を耳にし、子どもが一人でも入れて、栄養バランスのとれた食事を安く提供できる食

子ども食堂が広まった背景には、子どもへの貧困という社会現象があり、日本における子どもの貧困率が16.3%、6人に一人が貧困状態に陥っていることには、淋しい思いになります。

近年共働きやひとり親の家庭が増えたことで、親が子どもへの生活を支える経済的・時

わたしと憲法

金子 美枝子

堂を作ってやりたいと思いついたのがきっかけと言われています。

やがて活動が知られるようになり、思いに共感した人たちが自分の住んでいる地域でも「子ども食堂」を開店するようになったのです。「ユニ」三年ほどの間に全国に広がりを見せているんです。

間的余裕がなくなり、子どもがひとり夕食を食べる「孤食」や、親から与えられたわずかなお金でカップ麺などインスタント食品やお菓子を夕食にする子どもが増えていると言われています。子どもの

貧困は家庭内のことなので実態が明るみになることは少ないのですが「子どもの貧困」

は全国的なことによります。

「子ども食堂」の広がりが一時的なブームで終わらずに、子どもにもっと寄り添える社会の流れになって行っていると思います。

私事ですが、父が私の6歳の時に他界し、母子家庭で育ちました。夕方暗くなる中で、家でひとりで母親の帰りを待ちながら、とても淋しい気持ちになっていたことを思い出しました。お隣のおばさんが、

「お母さん帰るまで家でまったりな」と言ってくれて、家に電気がつくと「ありがと」と飛んで我が家へ走って帰り、円卓を囲んで食事をしました。

「子ども食堂」が、未来ある子どもの成長にとって、心暖まるつながりで、子どもが安心して過ごせる場所となることを願っています。

始めました。ちなみにいま習っているのは、日本史と英語です。一年後に海外旅行をして、英語で話せるといいな。

◎年金者組合はどういう活動をしたいですか？

旅行が好きなので、城跡とか古墳とか、史跡巡りのサークルを作りたいですね。移動はクルマでなく電車の方が情

緒があつていいですね。たっぷり時間が出来たなかで、他にもいろんなことに挑戦してみたいです。

そのために、健康が第一。毎日1時間のジョギングと、時々の山登りをつうじて体力作りはかせません。今後ともよろしくお願ひします。

文 写真 橋詰 圭一



短歌

藤井美知子

切り株に再び伸びし稲穂垂れ畔に律儀な彼岸花燃ゆ
嫁ぐ折持ちし器のいつか減り残りし一客お茶そそぎみて

俳句

糸柳 眩子

残り蚊の車中にひそみ攻防す
秋雨になにか侘びしや昼灯す
虫の音のかほそくなりてさむき朝

川村 米子

こうろぎと唱和して読む朝の経
ジーパンの染みはあの日の山ぶどう

東口 正男

東京の人が大好き草風
草風張りつけもどる夢探し

三林 保子

短日や年金一擦燃え歩く

川柳

余志 嘉壽

アベソリー十兆負けて知らんぷり
警官はアベの代理でヘイト吐き

女性部 ひとくち広場

決めるのはあなた 信頼してよかった

辻井 豊子

少し遅れて、秋がやってきました。晴れ渡った空のように、志を高く持って、仲間ふやしをしようと自分を励ましました。

身近で活動している人たちがいっぱいいる。まず最初に新婦人の会の中心で頑張っているTさんに声をかけました。「ヘルパーをしながら、皆さんに助けられてやっとな活動している。誰かに変わってほしいけれど人がいないので」とやりわり断られました。

人生経験も長く厚かましさも人一倍の

声をかけた方がいいと思いましたが、

私は、遠慮は無用と思い、入る入らないの判断はTさんがする。「数は力なり」が一番よく理解しているのはTさんです。軸足は新婦人に置いて、年金者組合にも参加してと懇願しました。それでも良ければとTさんは受けてくれました。瞬間私の心は日本晴れ。こんなに嬉しく幸せな思いをしたのは久しぶりのことでした。

老後を安心して暮らせるようにと活動する年金者組合の運動に、反対する人はいないのだからと自分に言い聞かせました。仲間ふやしの月間は12月まで続きます。

年金者組合が役に立つと思える人には、

年金の署名に参加 中川美代子

10月は、待ちに待った年金支給でした。私たちは、年金支給日にハンター西側で、磯さんに作ってもらったゼッケンを付けて署名運動をしています。

「年金下げるな」毎年年金がマクロ経済スライドで下がりに続けることを訴え、署名して頂いています。よく説明すると納得して、皆さん署名して頂きます。ここからは「年金は毎月支給」

それも訴えたいと思います。

12月もまた署名運動頑張りたいと思います。皆さんも是非一度足を運んで下さい。時間は午前11時から12時です。

間隔は午前11時から12時です。

医者のおハンズ 糸柳 暁子

糸柳 暁子

回生病院外科と、血圧が高いので太陽の町のサンククリニックです。この年齢になればどこか悪いのは当たり前。今まで生きていないのは不思議。

「おかげさま」と言う言葉がぴったり！ ひとりでは絶対

☆天高し智恵子の好きな空ありて

いま、国会が開かれていますが、私たち庶民の声がどれだけ反映されているでしょうか。原発、TPP、沖縄基地、地震や豪雨の被災地、自衛隊の海外派遣など、アベ政治のやっていることは全部私にはNO！です。だって一部の富裕層のためのセールズを外国で首相がやってるなんて許せない。孫たちのために。

女性部望年会 のお知らせ

とき 12月5日(日)

ところ 椿会館

会費 1500円

送迎バス 江島体育館

10時15分 鈴鹿市文化

会館10時30分

車手放してショック

松下加代子

布遊び、小物づくり、着物リフォーム、押し花、登山と、とても毎日が充実していました。そんな時、左目が急に見えなくなり、車を手放しました。

車を手放して何も出来ない。それから地獄のような毎日が続きました。

そんな時、山岳会の人から富士登山の案内があり、富士山、宝永第一、第二火口の誘いがあり、登りました。前から全コースを登りたかったので嬉しかったです。

それから頑張らなければと思い、着物のリフォームを少しずつ始めました。きれいな布を見ると楽しいです。

最近はおぼろぼろ歩いています。みんなのお話を聞いたり集いに出て元気を取り戻したいと思っています。いきいき祭りにも、作品を用意しています。



姉さん人形 東京都女性部から

国保特別健診・後期高齢者健康診査を受けましょう。11月30日までに申し込みが必要です。

支部日誌

- 9月24日(土)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(火)県仲間づくり支部交流集会
- 28~29日(水・木)全国女性代表者会議(京都)
- 10月1日(土)女性部4役会議
- 4日(火)仲間づくり第3回推進会議
- 5日(水)第6回組織部会(9:30~白子コミセ) パソコン教室
- 6日(木)女性部第2回秋の昼ばなし・6・9行動音読の会
- 7日(金)第6回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 8日(土)「きらら」編集会議・まつりCNS録画
- 10日(月)健康フェスタ(11:30~15:30本・サタ)
- 11日(火)女性部世話役会・市議会請願傍聴
- 12日(水)くらし福祉助け合い部会 スクエアステップ・みんなで唄う会
- 13日(木)県年金一揆(アスト津 午後)
- 17日(月)みえ労連自治体キャラバン
- 19日(水)まつり第5回事務局会議 パソコン教室・グランドゴルフ
- 20日(木)年金違憲裁判第4回口頭弁論
- 21日(金)安保破壊県映画会「高江・・・」
- 23日(日)おしゃべりカフェ「芋煮会」
- 26日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 28日(金)コミバスの会養老町オゲマトバス見学
- 30日(日)地域医療を守るシンポ・講演in三重 「そうだったのがTPP勉強会」in白子コミセ
- 11月2日(水)第7回組織部会(9:30~白子コミセ) パソコン教室
- 3日(木)四日市9条の会講演会
- 4日(金)第7回執行委員会(13時30分~ジェフリー) 音読の会
- 5~6日(土・日)年金者いきいきまつり
- 7日(月)山歩会(竜ヶ岳~静ヶ岳)
- 8日(火)卓球を楽しもう
- 9日(水)「きらら」編集会議・スクエアステップ みんなで唄う会・6・9行動
- 15日(火)県第12回高齢者大会
- 16日(水)グランドゴルフ・パソコン教室
- 17日(木)第6回県親睦囲碁大会・おしゃべりカフェ
- 19日(土)11月誕生会
- 23日(水)TPP勉強会(13:30さつきプラザ)
- 25日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 26日(土)鈴鹿社保協・たんぼぼ本田宏講演会
- 12月5日(月)女性部望年会

わたしのレシピ

材料 (4人分) オクラ 1パック、長芋50g、ミョウガ4個、レタス2分の1個、プチトマト5~6個、
A:しょうゆ 大さじ5、サラダ油 大さじ5、コショウ少々、



イラスト樋口出

オクラと長芋のねばねばサラダ

(池上正子)

作り方 ①オクラはヘタを除いて5ミリ厚さに切る。長芋は皮をむいて5ミリ角に切る。ミョウガは斜め薄切りにする。レタスは一口大にちぎる。プチトマトはヘタを除いて半分に切る。

②ボウルにAとオクラ、長芋、ミョウガ、プチトマトを入れてよくかき混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。

③食べる直前に器にレタスをしき、②を盛りつける。
(全国商工新聞9月5日号より転載)

催し物案内

- ① **コミバス見学会 養老町オンデマンドバス**
10月28日(金) 集合9時50分
出発 社会福祉センター10時
20人(マイクロボス) 無料 昼食各自
- ② **憲法公布70年講演会**
11月3日(祝) 18時30分
四日市総合会館(市役所隣り)
講師 森 英樹名大名誉教授 三重出身
- ③ **誕生会 9月11月生まれ**
11月19日(土) 11時30分~14時
白子コミセン2階ホール
会費500円(受け付け)
- ④ **TPP勉強会**
11月23日(祝) 13時30分
文化会館さつきプラザ
講師 石原洋介三重短大教授
鈴鹿革新懇主催

サークル掲示板

サークル名	サークル連絡先	次回例会
パソコン教室	樋口 公允 (TEL 387-3541)	11月2・16日(水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	11月7日(月)「竜ヶ岳~静ヶ岳」
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	12月22日(木) 9時「やぶっちゃんの湯」(最後)
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	11月16日(水) 9:00~フラワーパーク(雨天11月18日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	11月8日(火)13:30~白子コミセン2Fホール
女性部サークル		
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	11月は休み。
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	11月4日(金)9:30~ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	随時
かよちゃんの手芸教室	山中加代子 (TEL 383-4140)	しばらくやすみます。
おしゃべりカフェ	中川 信子 (TEL 388-0427)	11月17日(木)11時~ジェフリーすずか
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	11月9日(水)10時~12時社会福祉センター
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	11月9日(水)13時~15時社会福祉センター

「サークルへは乗る人も乗せる人も助け合いの心で気軽に乗り合わせて行きましょう。」