



～女も男も輝いて～ 年金者 いきいきまつり

2016 いきいきまつりは、11月5・6日にジエフリーすずかで行われました。参加者は、5日が62人、6日が83人でした。健康チエックの

1日半でも十分楽しんだ

骨密度測定は21人でした。オープニングの「オヤジダンス」は、高齢者とは思えない激しい動きのダンスで、かけ声、手拍子も起こり、一気に祭気分が盛り上がりました。桐生さんの音楽療法は、ユーモア豊かな親しみやすい話し



上 オヤジダンス 中左 桐生さん
中右 折り紙 下 パン食い、当り
りました(福引き大会)
写真提供 勝谷 鐵幸

きらら

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第237号
2016. 11. 25
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
鈴鹿市半岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail teka73@mecha.ne.jp



かけと歌で、身も心もリラックサ状態にされました。映画「男はつらいよ」(第1作)には、会場が笑いと涙に溢れました。にぎわい広場の「ゲーム」、小磯さん指導の「折り紙」も好評でした。出展が減った伝統の「作品

仲間づくりは、9月からの特別月間に、「推進委員会」を5回開き、委員を先頭にしておいて、11月25日現在14人の仲間を迎えることが出来ました。次回委員会(11/29)には、

仲間づくり前進中



「展」は、少し寂しかったが、作品を見ながら会話する姿が多く見られました。健康チエック、年金相談、介護相談は、時間が短いわりには利用する人が例年並みでした。(勝谷 鐵幸 記)

サークル代表の皆さんを加えて話し合い、さらに前進したいと考えています。皆さんもぜひ仲間づくり活動に加わってください。(実行委員長 桑原 篤 記)

新しい仲間を紹介しす
岡本 孝行さん(長太旭町)
岡本 壽夫さん(道伯町)
佐々木さち子さん(安塚町)
舟橋真理子さん(自由ヶ丘)
仲間づくり
215名
(11月25日現在)

波の音

アメリカ大統領にトランプ氏が選ばれました。正直いって驚きました。手堅くクリントン氏が選ば

れると思っていました▼その理由として、多くの新聞には没落していった白人中産階級の反乱。白人労働者のラストベルト(さびれた地帯)の失業者など、黙っていることができないほどの苛立ち怒り。クリントン氏は既得権益者だ。支配層の一員に過ぎないと退けられ、トランプ氏の放言とも言える過激な演説に、人々はいわばバクチを打ったと報道されました▼トランプ氏は格差の拡大をもっと酷くするだけだろうと思うのですが。ウルトラナショナリスト(国粋主義者)がもてはやされたのです▼TPPはアメリカの国益を損なうところがあるので拒否すると。それはいいのですが、わが安倍総理は滑稽にも強行採決してTPPを通そうと。後でアメリカを説得する気らしい。自国の国益を売り渡すことを強行採決するのです。(樋口 出 記)

外へ出る 興味を持つ 感謝する

11月誕生会

武田 節子

今年も又役員の皆様のおかげで、楽しい誕生会を過ごせました。

企画、準備、買い出しなど、毎度の事ながら、只感謝しかありません。

皆様方も一年ごとに、体力的にも精神的にも、きつくなつて来ているのでは。

去年に比べると、参加する人が、大幅に減っているのを見て、がっかりしました。

この一年の間には、広くは世界、小さくは自分の生活している中での出来事、又誕生会に出席された一人、一人の



キャップカーリング 写真提供 勝谷 鐵幸

方々の話の中でも、様々な事が、次から次へと起きています、いつてみえました。

人前で話す。その話を皆で優しく聞いている。年齢が進むと、孤独になりがちだから、一人の人でもいいから、話を聞いてもらおう。それが一番大切な事ではないでしょうか。

外へ出ること、何かに興味を持つこと、人に感謝すること、体力が衰えて来るのを感じている中で、常に気にして前向きに生活していきたいと思っています。

来年の誕生会に向けて。

運賃無料で外出促進を

「ミバスの会 養老町のコミバス見学会」

「鈴鹿市民のコミバスをよくなる会」のメンバー19名で、岐阜県養老町のオンデマンドバスを見学してきました。

養老町では、1993年より、大型バス2台による公共施設巡回バス「げんちゃん号」を無料運行していましたが、



説明を聞く 写真提供 橋詰圭一

利用者数の落込みにより、2014年11月より、ワゴン車6台によるオンデマンド(予約式)バスに変えて、喜ばれているといふことでした。

運行時間は平日のみで、運賃は1回200円(1ヶ月3千円のパスポートなど各種割引有り)、予約は前日から当日乗りたい時間の30分前までに電話で予約。バス停は、400m間隔を基準に自治会で決めている。予約システムは玉城町と同じ東京大学開発の「コンビニクル」。運行事業は名阪近鉄バス株式会社に委

託しているが、道路運送法79条にもとづく市町村有償運行であるため、バス停の場所など町が自由に決められる形態をとっている。運行経費は年間約4千3百万円、運賃収入と県補助は各4百万円で、町の負担は約3千5百万円。公共交通の整備は自治体の仕事。とのことでした。

オンデマンドバスに変更しても、利用人数はそれほど伸びていないので、玉城町のように、運賃無料でお年寄りの外出を促進し、健康作りで医療費を引き下げていくという視点が、今後ますます大事になつてくると思えました。

(橋詰 圭一 記)

追悼

出岡田鶴子さんを思って

山野 孝治



明るかった。どうしてか、それは「つまらない」と、そんな顔をしないで、田鶴子さんは笑顔の人でした。

俳句会、組合の集会には、いつも遅れることなく出席されました。

温泉をめぐる旅行は、いつもバスの右側の一番目の席で、田鶴子さんとしなさんが並んでいました。田鶴子さんの楽しい顔。しなさんの嬉しい顔。バスの中はたのしかった。

お会いしたくても、会えなくなりました。その残念をいりかえります。いつも笑顔でした。田鶴子さんが立っていると、そこが

覚えていますか、田鶴子さんが運転をして走る軽自動車たづこ号、わたしが乗せてもらつて三重県高齢者大会に出席しました。

田鶴子さんは運転しながら「わたしは山菜とりが大好きなので、わらび、ぜんまい、竹の子、茸が取れる里山を知っている。時季になると、毎日一人で自動車で駆けまわす」、そんな話を聞かせてもらい、山の中をくわしく知ってお

れると感心しました。岸岡山に立って東を眺めると、伊勢湾の青い海に伊良湖と神島が見える。岸岡山の裾は原永の里である。春が来ると、海の岸まで桃の畑で、桃の花が咲いて里の人たちがうごいて暮らしている。この里の景色の中に、女学校へつながらる道が田鶴子さんの通学の道でした。九十七歳を生きつづけられりつぱでした。田鶴子さん ありがとう。

医療介護年金改悪はノー

第12回三重県高齢者大会in猪の倉温泉

三重県高齢者大会は、11月15日、猪倉の温泉「しらすぎ苑」にて、171人（内鈴鹿支部40人）の参加で行われました。

辻井良和実行委員長の挨拶、山本里香日本共産党県議の来賓挨拶、寺崎由郎事務局長の



右 報告する桑原さん
左 講演する中道さん
写真提供 勝谷 鐵幸

基調報告、4本の特別決議

「年金引き下げを止めて最低保障年金制度を確立しよう」

「国保県域化でなく安心してかかる国保を求めます」

「介護保険料の軽減、軽度者に対する専門的サービスの充実、介護労働者の処遇改善を求めます」

「後期高齢者医療制度の保険料の軽減特例の制度化をもとめます」の採択があり、記念講演に移りました。

中道久小規模ケア研究会代表が「認知症になっても安心の街づくり」と題して、講演されました。「認知症とそ

の特徴、その対応、その予防など」について、認知症予防体操で体を動かしながら、笑いの絶えない話となりました。

午後は、加盟団体から6本の報告がありました。鈴鹿支部からは、桑原篤支部長が

「サークル活動で仲間づくり」と題して、9月からの仲間づくり特別月間での成果を中心に報告しました。

最後に温泉交流を楽しみました。（勝谷 鐵幸 記）

「年金カット法」なんてダメだ

国会延長→強行採決 許せない 辻井 良和

今国会で議論している「年金カット法案」は、いま受けている年金をもっと下げるために作る法律です。

すでに何十年もの間、年金は「物価スライド」と言う制度で、物価が上がれば年金も上げる。物価が下がれば年金も下げるやり方で高齢者の生活を保障してきました。

働いている間に納めた年金

積立金は、約140兆円も貯まっています。政府はその半分をアベノミクスの株価引き上げ資金として、「株」の投機に使って10兆円を超える損を出しました。20年以上前までは、納める年金保険料が支払う年金より多かったため、積立金は使われないでたまり続けたのですが、最近高齢者が長生きするようになり、年金積

国産表示も出来ない

鈴鹿革新懇 TPP学習会

11月23日、文化会館さつきホールで、三重短大石原洋介教授の「TPPとわたしたちの未来〜関税・食の安全・

SD条項」と題する講演がありました。

国会決議に反し、日本語正本を求めず、国民益を放棄した協定を、衆院で強行採決しました。

内容でも、特にサブタイトルの3事項が国民の利益に反しているとして、問題点を詳しく説明しました。

トランプ次期大統領がTPPからの離脱を明言したからもう安心だと思つたのではなく、もっともっと反対の声を広げていくことが大事だと訴えました。（勝谷 鐵幸 記）



講演する石原美絵短大教授
写真提供 勝谷 鐵幸

立金を使う必要に迫られませんでした。

そこで考えた政府の悪知恵は、「マクロ経済スライド」と言う引き下げ策です。毎年0・9%ずつ30年間ほど、年金を減らすことにしました。

しかし、それでも年金制度が維持できないので、物価が上がっても賃金が下がった時は、年金を下げることにしようと考えたのです。さらに、「マクロ経済スライド」も改悪し、引き下げなかった分を持ち越し、物価が上がった時、まとめて実施できるようにします。

安倍内閣はいま、日本国憲法に違反してまで戦争する国づくりを進め、11月20日には南スーダンへ「鉄砲使ってよしの派兵」を行いました。戦争続けるにはこれから巨額の戦費が必要になります。「目先の戦費が要るのに年金など払えるか」これが年金カット法案の狙いです。

年金を守るには、戦争に反対しなければ効き目がない。これが「年金カット法案」に対する私たちの態度です。

サークル通信

史跡巡りを楽しむ会

(仮称)

新サークルを作ります

年金者組合で、こんど新しく「史跡巡りを楽しむ会」(仮称)を作ろうと思います。

お城に神社、仏閣、宿場や古道などなど歴史にふれる「小さな旅」を一緒にしませんか。

進め方などについて下記要領で会合を開きたいと思っておりますので興味のある方ご参加ください。

12月13日(火) 午後1時30分、ジェフリーすずか食の工房

*お問い合わせは、谷口 茂(090-6610-3773)までお願いします。(谷口 茂 記)

温泉めぐる会

最後の温泉めぐる会

12月22日(木) 午前9時出発

鈴鹿市文化会館玄関前集合 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 三六〇六四六へ

(辻井 良和 記)

パソコン教室

(11/16実施)

今日は3名でした。ある人は筆まめのインストールをし、ある人はカラオケの演奏のソフトの習熟につとめ、私はいつものようにうろろろしてました。

(樋口 公允 記)

グラントゴルフ

優勝は山際節子さん

この時期にしては風もなく暖かな11月16日に、男4名女8名の12名で4ゲームを行いました。

優勝は4ゲームトータル72で山際節子さんでした。ブルー賞は白石初美さん、ホールインワンは、岡本美千子さんと山際節子さんが2回、奥山正子さんと白石初美さん、中村文男さん、松田二郎が各1回の計8回でした。

次回は、師走のため第2水曜日の12月14日午前9時から、雨天時は、12月16日(金)といたします。場所はフラーパークです。

(松田 二郎 記)

卓球を楽しむ

11月8日(火) 第27回卓球サークルを実施しました。5人の参加でした。

山歩会

12月の案内

第1回 忘年登山

「座佐の高と笠木山」(大紀町) 難度★ 脚力★★★ 12月3日(土)〜4日(日)(民

宿泊) 歩行時間約7時間+4時間 集合時刻午前7時 集合場所 伊勢鉄道の鈴鹿市駅

出欠連絡先 岡本美千子、前田純 11月30日まで。

第2回 入道岳(906m)

難度★ 脚力★★ 12月8日(木) 歩行時間約5時間 集合時刻午前7時 集合場所

鈴鹿市文化会館第三駐車場 出欠連絡先 岡本美千子、前田純 12月3日まで。

(前田 純 記)

先月出来なかったの、また基礎から思い出して練習しました。ダブルの試合も楽しく、みんなで大笑いしながら行いました。

12月の案内

12月14日(水) 13時30分〜15時30分 白子(ミネソ)

※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。

※初めて水曜日に実施することになりました。(お間違えのないようにお願いします)

(桑原 篤 記)



ちよつと勉強



要支援1・2の現行サービスの移行

2015年4月から、要支援1・2の訪問介護(身体介護・食事・排泄・入浴、生活援助・掃除・洗濯・買い物・調理)、通所介護(デイサービス・リハビリ・シヨートステイ)が見直されました。

ただし、市町村が、独自にみなし指定の有効期間を定めると、2018年から3年後の2021(平成33)年3月までは予防給付が出来ます。(施行規則附則第31条)

鈴鹿市は、2017(平成29)年4月から、

○現行の介護予防訪問介護、介護予防通所介護と同じサービスを総合事業に

移行して、おいても実施、○総合事業においても、現行の介護予防訪問介護及び介護予防通所介護と同一の基準による訪問型サービス、通所型サービスを実施する、としています。当面はサービスの提供は継続されます。

厚労省は「基準」や「報酬の上限」を定め、それに従って市町村が、自らの裁量で(独自に財源を繰り入れれば)期限なく、上記2つのサービスの継続が可能で

(勝谷 鐵幸 記)



音読の会

11月の例会は、8人の出席でした。今回は、僅か26歳で自ら人生を閉じた詩人「金子みすゞ」の詩集を朗読しました。

「わたしと小鳥と鈴と」 わたしが両手をひろげても、お空はちつとも飛べないが、飛べる小鳥はわたしのように、地面をはやくは走れない。 わたしがからだをゆすっても、きれいな音はでないけど、あの鳴る鈴はわたしのよう、たくさんなつたはじらないよ。

鈴と、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。 次回は、12月1日(木) 9時30分、ジェフリーすずか第2研修室です。

(太田 和美 記)

かよちゃんの手芸教室

10月で閉会しました

10月の例会をもって、体調を崩したため、教室を閉じさせていただきます。長い間ご協力、ご支援ありがとうございました。

(山中 加代子 記)

スウェーアステップ

11月9日(第2水曜) 4人5人6人と徐々に集まって、6人で地方版のラジオ体操を聞き、認知予防・脳トレを楽しく実施しました。皆さん待ってまーす。

次回、12月14日(水) 社福センター2F 10時から。

(田中 美代子 記)

みんなで唄う会

11月例会は、11月9日に9人出席で行いました。

次回は、12月14日(水) 社福センター2F 13時から。 12月2、3日と親睦会を行いました。

南スーダンPKOに派遣している自衛隊に安倍内閣は「駆けつけ警護」の閣議決定をした。殺し殺される戦地に、



大切な子ども達が派遣される親にとっては、心がつぶされそうだろう。

「安保法(戦争法)」に対

います

おしゃべりカフェ

(澤井 順子 記)

11月17日(木) 一輪挿しに花を生け、抹茶をいただきながらおしゃべりを楽しみました。この頃高齢者の交通事故のニュースを度々見聞きしますが、年金者組合に付きものの「足」が話題になりました。

実際免許証を返上された人も見え、1日も早い生活交通バス(コミバス)の実現が待たれます。

また、最近あるコミセンへサークル活動の申請をしたところ断られ、公共施設の利用しても「国民の生命の安全と平和な暮らしを守るため」と言いながら、そんなこと憲法9条で守られているはず。許

随想

真冬の夜の夢「安倍」って誰

三林 保子

せないと思いつながら眠りにつく。 夢の中で、みんなと昔の話

をしている私。「かつて安倍

去の話として話せる時代が来ることを、天国で聞いていたいなー。



頭のわく

漢字熟語・慣用句・ことわざ等のドリル

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・慣用句・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

行灯 松明 炭団 行火 火屋(ガス灯やランプなどの火を覆うための筒) 煮物の□□(あらねつ)を取る □□(かくちよう) 高い文章 □□(きつすい)の江戸っ子 (ことわざ) 思い□□たが□□日 月□の蟹蛇蜂□らず井の□の蛙大口を知らず 将を□んと欲すれば先ず馬を□よ

【答え】

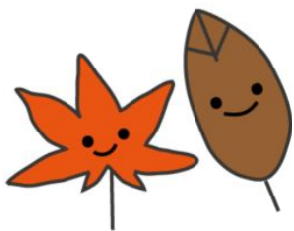
あんどん たいまつ たどん あんか ほや 粗熱 格調 生粹 立吉 夜取 中海 射射

(太田 和美 記)

民のための公共施設は誰もが利用しやすい場であってほしいと思います。

次回は12月16日(金) 午後1時30分からジェフリー食の工房で、てこね寿司を作ります。みなさんお越しください。

(中川 信子 記)



お元気ですか 組合員訪問インタビュー 第136回

白石 初美さん



昼からお会いしたいと電話をしてすべに、何も聞かずにインタビューを受けて

下さいました。

神戸高校を卒業後コンビニエントと関係の深い会社で事務員、結婚、出産と家庭に入ったのですが、子どもが少し大きくなることとして居られず再び外へ働きに。今も月曜から金曜まで、午前中は医療科学大学の仕事を続けています。 中学校でテニス、高校で山岳部に入り山登りの楽しさを覚え、土日は今でも登っています

ます。楽器の演奏も好き。バイオリンやピアノを少し。しかしこれは娘に託して今はフルートに夢中ですが、まだ上手には吹けないそうです。 絵手紙にも興味を持ち近頃は、トマトを描いて、リソゴか柿かと言われてあきらめたそうですが、歳をとって体力が無くなったら改めて絵手紙をしようと思っています。

本を読むのが好きで、買っているのは続かないのでもっぱら図書館を利用。前からの古

い本を整理して売ったら1万円になったそうです。

畑作りも2年前から始め、近くに10坪の土地を借り、毎日のように自転車で通い、里芋、長芋、枝豆、人参、大根、サツマイモ、キャベツ、生姜、ニンニク、ニラ、ジャガイモなど、少しずつ作っています。話を聞いていて、澤井さんと私は目が回りそうです。

的で厳しさを感じます。すてきな人だ。今日の3時間はとても楽しいひとときでした。まるで三尺玉の花火のように空一杯に広がる清々しさを感じました。

聞き手 澤井 順子
文 辻井 豊子
写真 勝谷 鐵幸

サツパリとにこやか、大きな眼鏡の奥で光る目は、理知



わたしの憲法

澤井 順子

幼いころから、仏さん(仏壇)を拜むのを当然の事として何の違和感も無く育ち、恐れを感じていた。 しかし、結婚して暫くする

ばお浄土にいける「等いつもその話しかせず、「仏になる」とか「浄土に行ける?」とかが私には理解しがたく、失礼ながらうさん臭くさえ思い、

しかし、住んでいる場所は、仏教を信仰する人が多く、お寺に異議を申す事はタブーであり、この判断するのに相当の時間と勇気がいりましたが、

と両親共に兄弟が多く、法事とか葬儀とかに、手伝いに行く様になり、その都度、僧侶の御説教で「人間は死んで仏になる」「念仏を唱えていれ

仏教は受け入れがたく、信仰はできず、又何かと寄付を要求される事も多く、将来の事も考え、檀徒である寺を離壇する決心しました。

憲法二十条(信教の自由)が大きな支えになりました。

短歌

石路や野菊さざんか婆たちのおしゃべりカフェは濃い茶もありて 辻井豊子

俳句

新葉の香りもつけて秋刀魚焼く 山里にたわわに実る柿の秋 川村米子

川柳

山ぶどうみやげに心の旅終わる 冬虹や老人ホームに友ゆけり 東口正男
紅葉散る老いは足より散りぬるか 三林保子
ウソをつく総理の下で詐欺増える 余志嘉壽
靖国も棺も用意「戦死」待つ



女性部 ひとくち広場

人は“ひとり”では生きられない
糸柳 眩子

ているからとしみじみ思う。ありがたい。

日本は一見平和

太平洋戦争が終わって71年が経った。私は、戦中派の教育（と言っても学徒動員）を受けた人たちの一人！

戦後は1年有余しか勉強できなかった。一番良い盛りの20歳代に肺結核、その他いろいろの大病をしても、今まだ生かされている。

ひとえに組員さんをはじめ色々な人々との出会いで、息吹を頂いている。

のようだが、アベノリがやっていきり何が起るか判らない。ただ、海外へ自衛隊が「駆けつけ警護」で援軍に行くようなことは絶対に反対する。

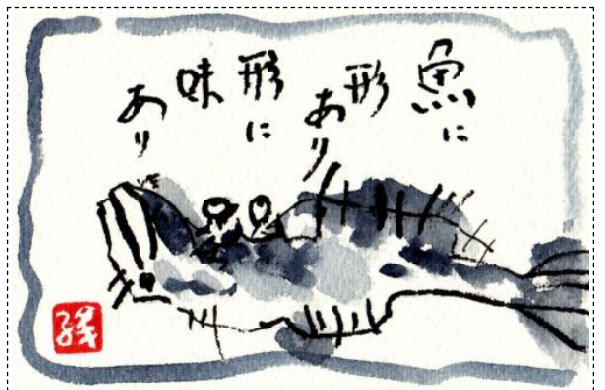
そして沖縄の人たちのことをもつと親身に考え対処してほしい。

☆行く秋を惜しみつ月の十二夜

☆万感の想いをのせて枯葉散る

眩子

絵手紙は中川タキ子さん



71年ぶりに、直ぐ下の弟の生年月日を知った嬉しさは、言いようのない物だった。

庭に落とされた爆弾で即死したのは5歳のとき、唯それだけしか知らなかった。私の直ぐ下の弟なのに、父母は生涯弟のことは名前すら口にすることは無かったのだ。私も70歳を過ぎた頃から、しきりに弟のことが気になり出し、生年月日すら知らないことに愕然とした。

父母はすでに亡くなり、周りで確かめる手立ても思い浮かばない内に数年が過ぎ、その思いはますます

まず強くなり、故郷に向かうことにした。

故郷の志摩郡御座村は合併で志摩市志摩町御座となり、市役所は鵜方にあつた。

年金一揆の翌日、夫婦で志摩に

奪われた二つの命

辻井 豊子

向かった。身分証明書を見せて「原戸籍（はらこせき）」なるものを発行してもらい、押し頂き胸に抱いて涙がこぼれた。

昭和15年6月15日生まれ、昭和20年4月7日午後0時30分死亡、

と記されていた。

生きていれば76歳。私より2歳年下。弟の人生を想像し、さみしくなるとも言いようのない気持ちになりながらも、共に動いてくれた夫に心の底から「ありがとう」と率直に言えた。

戦争で奪われたら5歳の生命。71年経っても静かに湧き上がる怒り！！

父方の従兄は、陸軍士官学校を出て中尉となり、若くして8月6日、広島島の原爆で死んだ。

戦争はしてはいけない。させてはいけない。

望年会においで下さい

いよいよ12月5日（月）が近づいてきました。当日は午前11時30分から始まり、会場の「椿会館」は、今回で4回目です。

野党共闘で参議院に当選した芝博一参議院議員の奥さんの挨拶も用意しています。一年間の苦労も辛さも忘れ、来年に希望のもてる楽しい一日にと、役員全員でお待ちしています。

まだ少し余裕があります。ご都合のつく方は、女性部役員までお申し込み下さい。

送迎バスのご案内

江島体育館西駐車場 10時30分
文化会館東バス停 10時45分

★個人の車も利用して直接行って下さい。

支部日誌

- 10月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ドバス見学
- 30日(日)地域医療を守るシンポ・講演in三重大「そうだったのか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
- 12日(土)第5回仲間づくり推進委員会
- 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
- 29日(火)第6回仲間づくり推進委員会
- 12月1日(木)音読の会
- 3日(土)弁護士と話そうカフェ
- 3~4日(土・日)山歩会「座佐の高・笠木山」
- 5日(月)女性部望年会
- 6日(火)6・9行動
- 7日(水)第8回組織部会(9:30~白子コミセ)パソコン教室
- 8日(木)山歩会「入道岳」
- 9日(金)第8回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 10日(土)「きらら」編集会議
- 13日(火)史跡巡りを楽しむ会(仮称)
- 14日(水)グランドゴルフ・卓球を楽しもう スクエアステップ・みんなで唄う会
- 16日(金)年金支給日一斉宣伝デー おしゃべりカフェ
- 21日(水)「きらら」編集・発行・連絡会 パソコン教室
- 22日(木)温泉めぐる会「やぶっちゃんの湯」

わたしのレシピ

材料 大根 4分の1本(220グラム) 人参3分の1本(50グラム) 豚バラ薄切り(80グラム) 水菜 2分の1束(80グラム) えのき茸1袋(100グラム) トーフ2分の1丁(150グラム) A(水2カップ 酒大さじ2 しょうゆ大さじ1 ほんだし小さじ1 レモン4分の1個 七味とうがらし少々)

ひらひら大根
(矢板橋充子)

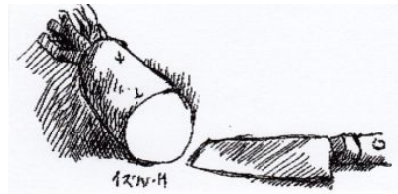


イラスト 樋口 出

- 作り方** ①大根、人参はピーラーでリボン状に削る。豚肉、水菜、えのき茸は、食べやすい大きさに切る。トーフは6~8等分に切る。
②なべにAを入れて煮立て、①の野菜をさっと煮る。
③レモンをしぼり、好みで七味とうがらしを振る。

催し物案内

- ① 弁護士と話そうカフェ
12月3日(土) 15時~カルチャーステーション 村田弁護士
仮題「安倍政権の憲法改悪」
- ② 女性部 望年会
12月5日(月) 榎会館
会費 1500円
送迎バス 江島体育館 10時 15分
鹿市文化会館 10時 30分 鈴
- ③ 6・9行動
12月6日(火) 11時~12時
ハンター前 ヒバクシヤ署名 訴え
- ④ 年金支給日一斉宣伝
12月16日(金) 11時~12時
ハンター前 署名・チラシ配布
直接お集まり下さい。

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)	12月7・21日(水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	12月3~4日(土・日) 12月8日(木)
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	12月22日(木)「やぶっちゃんの湯」(最終回)
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	12月14日(水)9:00~フラワーパーク(雨天12月16日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	12月14日(水)13:30~白子コミセン2Fホール
史跡巡りを楽しむ会(仮称)	谷口 茂 (TEL090-6610-3773)	12月13日(火)13:30~ジェフリーすずか食の工房
女性部サークル		
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	12月は休み。
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	12月1日(木)9:30~ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	随時
おしゃべりカフェ	中川 信子 (TEL 388-0427)	12月16日(金)13時30分ジェフリーすずか食の工房
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	12月14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)	12月14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。」