



# 夫婦二人で楽しむ

## 女性部 味噌づくり

主人と二人でおしゃべり

丸橋 孝子



味噌をこねる 写真提供 勝谷 鐵幸

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第299号  
2022. 2. 26  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
http://suzuka-nenkinsya.jimda.com/  
桑原 篤  
tel 059-374-2894  
編集責任者  
勝谷鐵幸  
鈴鹿市羊岡町641-20  
tel 059-387-0383  
fax 059-387-0383  
e-mail c9awvah@sf.comufa.jp

**仲間づくり**  
年金者組合は、楽しみ7分、活動3分をかかげ、高齢期を生き生きと暮らせるように助け合い、励まし合っています。このように組合です。  
**167名**  
(2月26日現在)

	所得割1	所得割2	人数割1	人数割2	世帯割1	世帯割2
現行	10.7%	13.8%	40,200円	54,600円	31,200円	39,000円
改定後	10.3%	13.0%	37,200円	49,600円	28,200円	34,000円
引下げ幅	-0.4%	-0.8%	-3,000円	-5,000円	-3,000円	-5,000円

2022年度鈴鹿市国保料の料率改定案の内訳 ◎各項目の(1)は40才未満 (2)は40才以上の世帯で介護保険の負担分。国保料は所得割・人数割・世帯割を合計した金額です。

(石田秀三議員「議会レポート」250号より転載)

# 16億円の基金を使えばさらに減額も可

## 鈴鹿市国保保険料5.9%引き下げ

桑原 篤

市会議員石田秀三さんの「議会レポート」読まれましたか？ 2月3日の鈴鹿市国保運営協議会で、4月からの国民健康保険料の引き下げが決定されたということです。

家族構成によって少しずつ引き下げ幅は変わりますが平均して5.9%の引き下げになるということです。また、子どもにもかかる「均等割」

保険料も就学前の子どもは半額にするということです。

2016年度に17%もの値上げをしました。私たちは鈴鹿社保協を中心に「国保料は高すぎる。値下げせよ」と毎年繰り返し訴えてきました。その願いの一部が実現しました。

値下げになった一番の要因は、団塊の世代が75歳以上に

なり後期高齢者に移行することで国保の医療費が大幅削減、県への納付金の減少からだとです。値上げから6年、積み上げた16億円の基金には一切手をつけません。

基金を切り崩せばもっと引き下げが出来ます。今後何議会の様子を見ながらさらに高すぎる国保保険料の引き下げの運動を進めていきたいと思います。

しながら、タッパーで大豆をほぐし、麹(こうじ)と塩を混ぜて、よくこねてハンバーグを作るように丸め、空気を抜いて容器に詰める作業をしました。ポリバケツで一年ほど寝かし、仕上がってくるのが楽しみです。夫婦で一つの事をする機会が少ない中、年中行事として楽しんでいきます。

コナナ禍で、皆そろっての味噌づくりが出来ないのが残念です。

味噌づくりの後のおしゃべり、これも又楽しみの一つでした。私にとっては組合員の方々とお話することがないので、コナナから早く解放され、味噌づくりの楽しさを一人でも多くの人に知ってもらって、料理の話も弾ませたいと思っています。

**波の音**

岸田政権は、安倍菅政権を引き継ぎ、敵基地攻撃能力を保持しようとする。持つと言いつつ、こころまでできています▼

日本に敵を撃破するどころか、それ以前にミサイルや爆撃によって敵を殲滅しようというのです。そのようなことは、ひと言でいえば戦争行為といふではありませんか。それは明白に憲法9条に違反します。どういわけしても説明できません▼だったら、9条をかえてしまえというわけです。何のために9条を変えてまで戦争をしようというのかといえば、それがアメリカの希望であるからです。アメリカ軍を助ける自衛隊(日本軍)が前線で戦う(血を流す)ことをアメリカが望んでいるからです▼敵は中国であり、北朝鮮です。そして戦争が始まれば戦火は日本にも及びでしょう。敵の反撃のミサイルなどが一斉に日本に飛んでくるでしょう。一瞬にして何百何千のミサイルを殲滅させることなど、現実にはできません。

(樋口 出 記)

# 法人税と消費税が逆転

## 税金学習会

中川 一春



勝谷が、確定申告書とその説明書を資料に「税金学習会」を開きました。約一時間、時折りユーモアを交えて分かりやすく話されました。

# 寒風吹き付ける戸外で手渡す

## 第10回フードパントリー

第10回フードパントリーが2月5日(土)に白子コミセンで開催されました。

コロナの蔓延防止措置法が施行中で施設が使用できず、予めセットした食料品等を、寒風が吹き付ける戸外の駐車



などを聞き、自民党の政治に新しい怒りが湧いてきました。講師自身の組合活動において、第一組合員だったが、当局が第二組合を作り、組合を分裂させられ、差別された経

中川 信子

場の車から手渡ししました。

参加者は60人程で、内学生は7名と少なかったです。また、初めて見えた方は18名、残りはリピーターです。

次回は場所が変わり、初めて牧田公民館で開催します。日時は 3月26日(土) 14:00~15:30。

ご協力よろしくお願ひします。

# 3月には税金相談会へおいで下さい

## 確定申告相談会

担当 中川一春、辻井良和

公的年金等の源泉徴収票を保存しておきましょう

年金が少ない方や、税金を差し引かれていない方も、市民税ゼロの申告で、国保や後期高齢者医療の保険料が安くなります。昨年から基礎控除額や扶養控除額が変わりました。

2月の相談会の参加者は5人でした。相談会に来れば必ずお得になります。

お手元に、黒色の印刷で日本文字の年金支

パントリー鈴鹿 写真提供 勝谷鐵幸

「無申告」扱いにならず、保険料の減免が行われ、安く納めます。必ず申告相談を受けて下さい。

年金が2つ以上有る方や、2回目の仕事をしている人は、確定申告をしましょう。税金が戻ります。

市役所関係や介護施設、スーパーなどで臨時雇用された事があつたら、必ず申告しましょう。仮計算で引かれている所

得税の源泉徴収額が「還付(戻る)」されます。

お子さんやお孫さんと同じように年の途中で退職された方があれば同じように還付されます。相談にお連れ下さい。

3月の相談日時は次の通りです。

3月2日(水)午前9時から午後4時まで

3月4日(金)午前9時から午後4時まで

3月2日(水)午前9時から午後4時まで

相談担当の右中川さん左辻井さん 写真提供 勝谷鐵幸



# 市民が望む生活バスの実現を求めよう

## 鈴鹿市「公共交通計画(案)」の意見募集集中!

橋詰 圭一

鈴鹿市が「鈴鹿市地域公共交通計画(案)」を発表し、市民の意見(パブリックコメント)を公募しています。  
**募集期間2月9日(水)～3月11日(金)です。**

今後5年間の公共交通をどうするか?を決める大事な計画ですので、読んで見て意見を届けましょう。  
 じっくり読んで意見(パブリックコメント)を書こうと思いますが、ざっと読んで感じ

想を書いてみます。  
 ① 駅もバス停も250mにしてほしい「空白地域の定義」「公共交通空白地域について」で、これまで「『鉄道駅、バス停から半径1km以上の地域』としていたのを、『鉄道駅から半径800m、バス停から半径300m以上の地域』に見直ししましたことは一歩前進です。  
 しかし、これでは近鉄線沿いの地域はほとんど交通充実

地域になってしまします。市外や平田町方面に行くには電車に乗るでしょうが、普段の買い物や通院など日常生活では電車に乗りません。バス停までと同じ300mにすべきです。出来れば高齢者が無理なく歩くにはもう少し短い距離250mにしてほしいです。  
 ② 残念な「計画の目標・・・目標値の設定」  
 基本方針1「持続可能な地域公共交通ネットワークの構築に向けた維持・改善」、基本方針3「地域、交通事業者、行政の連携により地域公共交通を守り育てる」  
 →既存の鉄道とバスの利用者を増やす。そのための利用促進の取組。これまでと何ら変わらぬですね。  
 基本方針2「多様な移動ニーズに対応した地域公共交通の確保」  
 →ここで市長と担当課は知恵がほしいが、「移動手段の導入について検討した地域作り協議会の数」を増やすことに

とどまっています。残念。地域作り協議会の移動手段の導入はあくまで助け合い活動であって、公共交通ではありません。  
 ③ 桑名市のような柔軟で新しい発想がほしい。  
 この計画で述べられている「持続可能な地域公共交通ネットワーク」のフレーズは、交通事業者の経営の持続に重点がおかれているように受け取れます。  
 行政が計画するべきは、持続可能な市民生活と地域づくり。安心してくらせる街作り。のための地域公共交通の姿を示すことではないでしょうか。SDGsの観点からは、自動車に乗らなくてもいい街作りとしての地域公共交通の方向性と目標値を示すことが大事だと思います。

# 1/27 宇都宮地裁判決を受けて

## 「森の会」市長・知事に工事中止の申し入れ書提出

勝谷 鐵幸

1月27日に出された宇都宮

地裁の「民間サッカースタジアムに公益性があるとは言えず、市が設置会社に公園使用料や固定資産税を免除するのは違法」という判決を受け、

しました。

「会」は、2月8日10時から、アンリミテッド社の4人と懇談しました。この懇談から、アンリミのスタジアム建設が当初から青少年の森に決まっていたわけではないことが見え、決定への経過の詳細が知りたいと思いました。

また、2月21日には、津地裁へ「公園機能・景観保全緊急処置請求申立書」を提出しました。  
 それに先だつて、工事が2月9日(水)に始まりましたが、重機での樹木の伐採などはまだ行われていません。希少野生植物の確認と移植。遊歩道でスタジアムにかかる部分の移設などが行われる予定です。樹木が伐採されるまでに工事が中止になるように、世論と行動を広げたいものです。

桑名市は、A1活用の乗り合いバスサービスの実証実験を行っています。これは玉城町と同様なオンデマンド(予約式)バスを、人口2万人ちよつとの地域で行っていることが素晴らしい。  
 近隣の市町は様々な地域交通を実証実験しています。桑名市のような思い切った実証実験をするには、市長さんの素晴らしい発想と決断があったのだと思います。拍手!



秘書課員に文書を読み上げている  
佐倉さん 写真提供 勝谷鐵幸

その後、アンリミテッド事務所に社長宛文書を手渡し、昼前に県庁で知事宛の「即時工事取り消し申入書」を提出

代表ら3名で、サッカー場設置許可の取り消しを求め、訴状「公有地無償貸与取り消し請求」を津地方裁判所に提訴しました。

2月20日、活動の意気の高さを示す「連だこ揚げ」もあこなわれました。

また、2月21日には、津地裁へ「公園機能・景観保全緊急処置請求申立書」を提出しました。



**史跡めぐりの会**

3月の行事予定はありません。  
会合の予定。  
3月7日(月) 午前9時30分  
から市役所15階展望ロビーで  
おこないます。

(谷口 茂 記)

**グラウンドゴルフ  
優勝は豊留 正利さん**

コロナ禍もまだ先が見えない中、ウィルスなども何のその元気にプレーする姿は頼もしく見えました。春ももうすぐ目の前に来ています。みんな頑張りましょう。

2月の例会、優勝は豊留正利さん、ブービー賞は中川伸子さん、ホールインワン賞は、岡本美千子さん、豊留正利さん、松村美津代さん、中川伸子さん各1回の計4回でした。  
次回は、場所が御座池公園に変わります。3月16日(水) 9時から、雨天の場合18日(金) になります。

(佐藤 二元 記)

**卓球を楽しもう**

2月は、コロナ禍で中止しました。

3月は、3回目のフクチンを接種した人が多くなるので、出来る限り実施の方向で行きたいと思います。是非予定しておいてください。

**3月の案内**

3月18日(金) 13:30~16:00  
白子コミュニティセンター2F ホール  
用意するもの 上靴、タオル、飲み物、ラケット  
(桑原 篤 記)

**パソコン・スマホ教室**

2月11日(金) の参加者は6名でした。  
次回は3月11日第2金曜日 10時~12時 場所は白子コミセンです。  
(中川 信子 記)

**温泉めぐる会**

2月には、もうコロナも終わりになると思っていたら、オミコナ禍のオミクロン株が広がってきました。流行のピークが収まらないと、家族への影響も考えられるので、2月も温泉めぐる会はお休みになります。

私の大型免許は更新できませんでしたので、引き続き行きだけ

の運転は出来そうです。

4月に可能になれば、初旬に伊勢の「横輪桜」を見て近くの温泉に行きましょう。

みんな、3回目のフクチン注射を済ませてお待ちください。

(辻井 良和 記)

**スクエアステップ**

2月16日(水) 10時~白子コミセン 実習室にて6名の参加者でした。毎回の運動のパターンがいささかあって、私はいつも感心しています。スクエアステップ”の目的が 生活機能と心理社会機能が

に着目し、楽しみながら介護予防(転倒予防、認知機能向上)を目指す。新しいエクササイズとありますが、本当にそうなんだと強く思いました。知っている者同志で、明るく楽しめることはいいものですよ。一度のぞいて見てくださいませ。

**3月の予定**

3月9日(水) 10時~ 社福センター  
3月16日(水) 10時~白子コミセン  
3月23日(水) 10時~社福センター

**みんなで唄う会**

3月は お休みといたします。

(澤井 順子 記)

**トラベルの会**

3月休みです。  
(定永 陽子 記)

**ちよっと勉強**

**不況 物価上昇中**

**2年連続年金引き下げ**

1月21日、厚労省は、21年度(21年6月支給)から、公的年金を0.4%引き下げると発表しました。引き下げは2年連続で、安倍、菅、岸田の自公政権10年間で、公的年金額は、実質(物価の変動率)プラス5.5%、年金改定率マイナス1.1%、6.6%も削減されることになりました。  
21年は、物価変動率はマイナス0.2%、賃金変動率はマイナス0.4%でした。21年度から始まった「賃金マイナススライド」によって、現役労働者の

賃金変動率がマイナスになった場合は、物価変動率がプラスだったり、賃金より小幅なマイナスだったりした場合でも、「低い方」に合わせ、年金額を削減する仕組みです。今年に入り、物価が上がり続けています。ガソリンレギュラーの価格が1リットル、170円や生活必需品が値上がり中に、2年前の賃金低下を理由に、年金額が引き下げられることに納得がいきません。高齢者の命綱年金が引き下げられない制度にすべきです。

(勝合 鐵幸 記)

山歩会

2月例会 虎ヶ岳

(度会町 5023)

2月11日朝7時に総勢18人が4台に分乗して鈴鹿を出発、9時前に日向登山口に到着。リーダーの前田夫妻が急用のためお休みとなり、代わって高山さんがリーダーに、キビキビして頼もしい。人数が多いため消防団のように点呼「番号! 1, 2, 3...」18まで確認して、9時15分登山開始。

念の虎カードがもらえ、健康長寿の願いが叶う、これが本日の目標です。最初に急登があるものの、その後はゆるい登りが続きますが、ゆるい分だけ距離は長いです。晴れて天気は良いのですが、意外にも尾根道に上がると北から吹いてくる風が冷たい! 雪が残っている所もあり、首筋がスースーして汗もかきません。「鈴鹿より寒いか」と言いながら歩いていくうちに、11時15分頂上に到着。



立て看板 写真提供 石田 秀三

「ギョウトツヤね、次は行く」と言いながら「番号! 1, 2, 3」と点呼、全員そろって12時15分下山開始。順調に13時30分に駐車場に戻りました。帰り道の「鈴木水産」で海の幸をお土産に、16時には鈴鹿に戻りました。

(石田 秀三 記)

3月例会案内

南伊勢町の「八咫宜山(428m)」です。

難度★ 脚力★★

3月8日(火) 7時JR鈴鹿駅集合 歩行時間約6時間

出欠連絡先・前田純へご連絡下さい。

尚、次回の登山は、3月18日(金)岐阜県可児市の「鳩吹山」です。

(前田 純 記)

音読の会

2月の例会は、3日、6人の出席で、少し淋しい例会でした。「コナ禍がなかなか収束しないので、出席を迷うのも無理ありません。」

前半は、文章中の同音異字、読み方が同じで意味が違う漢字のどちらを使うか、四字熟



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。

炬燵 一途 既読 雑魚 拉致 心地 ぼたんゆき きりさめ はなぐもり たそがれ かげろう こめかあめ □□□ □(うちゅうりよこつ)を□(ゆめ)みる □□(けんきゅ)に□(うち)こお □□(ようもつ)のセーター □□(しせき)を□(たず)ねる □□(びべん)な□□(ばしよ)

【答え】

こたつ いちず きどく ざごらち こちち 牡丹雪 霧雨 花曇り 黄昏 陽炎 小糠雨 宇宙旅行 夢 研究 打羊毛 史跡 訪 不便 場所

(太田 和美 記)

語の漢字間違いがしのドリルをしました。後半は、民話、鈴鹿峠に伝わる「山ぞくとハチ」、伊勢市の「コボシばかり」、多度市の「やえもんとぎえもん」の3話を朗読しました。伊勢市の「コボシ」とは「河童」のことです。

おしゃべりカフェ

3月もお休みです。

(中川 美代子 記)

花めぐり会

2月28日(月) 10時~14時

『菅原社梅鑑賞』

お弁当は各自で準備して下さい

さい

●申し込み 締め切りました。

(澤井 順子 記)

### お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第198回

## 自宅に学童保育所を立ち上げる 足立 房枝さん



8人兄妹の4番目として生まれ、長野県の自然豊かな

な村で育ちました。四日市の会社に就職し、通信制高校に通いながら勉強し、保育士の国家試験に見事合格しました。

以降は、働きながら無認可保育をなくし、公立私立を増やし、学童保育の必要性を、強く訴え活動してきました。

石薬師にも学童保育の必要性を感じ、自宅の2階を開放し、学童保育所を立ち上げま

した。それがきっかけで現在の金太郎学童保育所が存在しています。そして、今でも多くの子供たちが在籍し、楽しそうな笑い声が響き渡っています。

また、福祉活動の一つとして、地域でのサロンにも関わっており、年金者組合活動でも、皆様と一緒にこれからも楽しく過ごしていきたいと思っています。

文 田中美代子  
写真 勝谷 鐵幸

### 俳句

水仙を一輪手向く野の仙

太田 和美

縁側の日差しを追ふて読書する

三林 保子

冬深む老の生活(くらし)に迫る間

山中みきを

空つ風九条守れと声高に

山中美代子

園あげてPCR検査済戻返る

中村千代子

ワクチンは三回接種梅ふむむ

余志嘉壽

聞く耳の本性みたり首相の弁

余志嘉壽

出遅れた出鼻くじかれ維新の党

余志嘉壽

聞くだけで何もしないが首相術

余志嘉壽

憲法の平和を抜きたい岸田君

余志嘉壽

### 川柳



私たちはこのことを考え、憲法を変えさせないためにも、地道な運動が必要ではないでしょうか。

私たちがこのことを考え、憲法を変えさせないためにも、地道な運動が必要ではないでしょうか。

昨年の衆議院選挙で石原伸

### わたしの憲法

## 格差をなくすために政治を変える

川戸 幸一

百田氏が来てからNHKも変わり、多くの民放も政府の代弁者になっています。このこともあって底辺で働く人が、政治に無関心か、言葉が巧みな党や人を受け入れています。

2022年2月17日

晃氏を破った吉田晴美氏や、甘利氏を破った太栄志氏の草の根運動が参考になります。

### 編集後記

◆コナワクチンの3回目接種終わりましたか。鈴鹿市の65歳以上の2月22日現在の接種率は48・8%です。大分遅れています。私はやっと26日にできました。抗体が出来るのは2週間後、まだまだ安心できません。

◆今年も4月(6月支給)から年金が0・4%減額されます。ここ10年で実質6・4%も減額されました。原油はいっそう高騰、足腰悪いのに車での移動ができない。どうすりゃいいのかわからない。食品等も値上げのニューズが・・・(勝谷 鐵幸 記)



れ、差別されています。

私は、憲法、国民を守るには、派遣契約の廃止、2次3

日本国憲法は、1946年11月3日に交付され、翌年5月3日に施行されました。現憲法は、基本的に三原理で成り立っています。①基本的人権の尊重②国民主権③平和主義です。しかもこの憲法は、国民を守るため、国家の権力の暴走を食い止めています。(99条)

現憲法では、私達は誰でも文化的に人間として生きる権利が保障されています。

にもかかわらず、今の社会では格差社会が益々酷くなつてきています。製造現場や官公庁においても正規と非正規(派遣や契約など)に分けら

次以上の下請廃止、法的残業の徹底など。これらのことで共闘し政治を変えるしか解決できないと思います。無関心の若い人もこのような問題を取り上げれば政治に参加する

# 女性部 ひとくち広場

## 物が二重に見えた時

道家 志真子

先日『だめしてガッテン』というテレビを見ていたら、なるほど！と興味深かったのですが、かいつまんでお知らせします。友人が「信号が二重に見える」と言っていて、気になっていたので。

サングラスアイ症候群という聞きなれない目の病気、私は初めて聞きました。

実は年間14万人も発症しているのです。その6割は女性で、40代後半から増えてくるそうです。閉経によるエストロゲンの減少も関係あるとか…。

眼科でもなかなか見つけてもらえない傾向がありました。が、医学技術の進歩とともに近年注目され、令和2年度のガイドラインに載るようになりました。

サングラスアイとは、和訳すると「たるみ目」のこと。目の筋肉を支えるプリアー（コラーゲン）がやせ細り、筋肉を支えきれず、斜視の状態になるのです。

自分で気づく方法があります。片目で見た時と 両目で見た時を比べて下さい。片目の時の方がよく見えたなら疑いがあります。遠く（5m以上）を見る時、外出時、夕方に症状が出やすいそうです。とにかく「二重に見える事」と「ぼやけ」を混同しない事が大事です。

①物が二重に見える②眼球に異常がない③片目の方がよく見える、がキーワード！

不安がある方は眼科医の受診をお勧めします。対策としては、眼鏡（プリズム眼鏡）があります。眼科医で処方してもらい、眼鏡屋さんへ。今はシールド！

トタイプ（眼鏡に貼るタイプ）もあります。頑固な症状の場合は手術（外来で30分ほど）で治ります。

この症状を放置すると、車の事故が心配です。眼科医では、ただ見にくいと言うのではなく、どう見にくいのか、二重に見えるのか、具体的に言うことが大切です。

「だめしてガッテン」いい番組でしたが、最終回でした。つまらない番組も多いのに残念です。

## 思いがけない一日でした

宮崎 ヨシ子

2月7日、国府地区西の野地域の「スクエアステップ」に、初めて参加しました。

以前から、声掛けはありましたが、自分の予定がありましたので、断っていました。10名程の参加者でした。珍しく男性ひとりの参加がありました。

皆さん近しい人ばかりのようで、なごやかに楽しんでもらえたように思いました。

その後、医療生協の行事が『文呉庵』であるのでということで、そちらのほうに参加しました。文呉庵のお座敷で煎茶のお点前でした。節分のお点前だそうです。昔、煎茶を少し習ったことがあります。お座敷で、このようにお点前は初めてでした。

その後、お昼の食事にみんなで出かけ、美味しいお昼を頂きました。久しぶりに、羽田 徳子さん・浜口はるさんともおしゃべりができ、楽しいひと

時を過ごすことが出来ました。車での移動は、藤本明子さんのお世話になりました。

こんな 思いもよらない一日があるんですね。とてもうれしかったです。皆様は大変お世話になりました。ありがとうございます。これからも どうか よろしくお願ひいたします。

## コロナ禍も時々楽しく

森 紀代子

近所の方がコロナに罹り、その中に孫の友達があり、一家（5人）家の中で休んで見えます。孫の友達は元気そうで、毎日4、5人の友達とゲームで繋がっていて、それぞれの家で耳イヤホンの様子を物をつけて、大声でしゃべりながら、ゲーム対決をしている様ですが、飽きてきたのか「ばあ、ばあ、くるくる寿司へ行こう」と言ってきました。

こんな時にとんでもないと大人4人は反対です。その日は久しぶりに風もなく小春日和のような暖かい日だったので、今から庭でバーベキューしようか



絵手紙 提供 藤本 明子

### 女性部の予定

3月7日（木）女性部世話役会  
 3月12日（土）国際女性デー  
 14：00～15：30 生涯学習センター 2F視聴覚室 お話「なぜ気候危機打開に正義（Justice）の視点が不可欠か？」

と言ったら、孫も大喜びで「ばあばあとお肉とウインナーある」と言ったので、あるある、その時思い出したのが、鹿の肉をもらって焼き肉用にスライスして冷凍しておいたもの「鹿の肉もある」と言ったら、大はしゃぎ、息子と嫁さんは食べながら焼き役と世話役、私達夫婦と孫二人は食べ役としゃべり役、おいしいひと時でした。

コロナ禍も上手に使い、物事いい方向に考えて楽しむことも大切だなあと思った一日でした。

小2の孫は奈良の大仏様に行った時のことを思い出したのか、大仏様の鹿は怖かったけど、おいしかったなあー。

支部日誌

- 1月28日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 2月5日(土)「きらら」編集会議  
鈴鹿フードパントリー
- 9日(水)第10回組織部会(9:30~白子コミセン)  
6・9行動
- 11日(金・祝)2・11に考えるつどい
- 12日(土)第10回執行委員会(13:30~ジェフリー)  
税金学習会(執行委前1時間)  
講師 矢田伸介 税理士  
女性部世話役会(執行委後)
- 16日(水)スクエアステップ 10時~白子コミセン
- 18日(金)女性部味噌づくり 11時~ジェフリー  
卓球を楽しもう
- 23日(水・祝)デジタル社会ってなに講演会
- 26日(土)「きらら」編集・発行・連絡会
- 28日(月)花めぐる会 菅原神社 梅鑑賞
- 3月3日(木)音読の会
- 5日(土)「きらら」編集会議 9:30~  
憲法学習会 14時 ジェフリー
- 7日(月)史跡めぐる会 会合
- 8日(火)山歩会「八柵宜山」南伊勢町  
コミバスの会総会 13時~ジェフリー
- 9日(水)第11回組織部会(9:30~白子コミセン)  
スクエアステップ(10時~社福センター)
- 10日(木)第11回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 11日(金)重税反対全国統一行動鈴亀集会  
パソコン・スマホ教室
- 12日(土)国際女性デー県生涯学習センター
- 16日(水)グラウンドゴルフ 御座池公園  
スクエアステップ 白子コミセン
- 17日(木)女性部世話役会
- 18日(金)卓球を楽しもう  
山歩会 岐阜可児市「鳩吹山」
- 21日(月・祝)さよなら原発2022(四日市)  
スクエアステップ 社福センター
- 23日(水)東海ブロック支部交流集会 金山  
鈴鹿労連総会 ジェフリー
- 24日(木)県本部定期大会 嬉野ふるさと会館
- 26日(土)鈴鹿フードパントリー 牧田コミセン
- 29日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 31日(木)1~3月誕生日会

わたしのレシピ

材料 大根 天ぷら粉 卵 ねぎ(小口切り) 油  
だし しょう油



イラスト 樋口 出

大根おろしの天ぷら

(定永 陽子)

作り方 ①大根はおろし、ボールに網を置き、水分を取る。その時出た水分は捨てないで置いておく。  
②別のボールに水分の切れた大根おろし、卵、天ぷら粉、ねぎを入れて混ぜ、170度位の油で、スプーンですくい入れ、両面少しこげめを付ける位で揚げる。  
③取っておいた大根の水分で天つゆを作る。

ほうれん草のマスタード和え

材料 ほうれん草 マスタード しょう油 かつお節

作り方 ①ほうれん草はゆでて、水で冷ます。  
②ボールにマスタード、しょう油を入れて、冷ましたほうれん草を6等分に切って、混ぜ合わせ、盛り付け、かつお節をかける。(マスタードは少々)

※材料の分量は、人数により適量にです。

催し物案内

- ① 国民投票法と憲法改正  
3月5日(土) 13時30分開場  
ジェフリー 研修室AB  
「それいま必要? 憲法変えるよ  
り、知って活かそう」  
講師 村田雄介 弁護士
- ② コミバスの会総会  
3月8日(火) 13時  
ジェフリー 研修室AB  
会員の皆様は全員出席を。  
③ さよなら原発2022  
3月21日(月・祝)  
四日市市民公園  
マルシェ・集会(講演) パレード
- ④ 1~3月誕生日会  
3月31日(木) 13時30分  
社会福祉センター 2階大会議室  
喫茶・お菓子・お楽しみ会  
会費 2000円

サークル掲示板

サークル名	サークル連絡先	次回例会
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	3月8日(火)南伊勢町「八柵宜山」 3/18(金)鳩吹山
グラウンドゴルフ	佐藤 元教 (TEL 378-6433)	3月16日(水) 9:00~御座池公園(雨天3月18日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	3月18日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL090-6610-3773)	3月7日(月) 会合 9:30~ 市役所15階
トラベルの会	定永 陽子 (TEL090-54549580)	3月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	3月休み。
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	3月11日(金) 10時~ 白子コミセン
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	3月3日(木) 10時~ ジェフリー 研修室A
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883) 樋口みえ子 (TEL 387-4889)	3月休み。
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	3月9・16・23日(水)10~順に社福、白子、社福
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	3月やすみ。
花めぐる会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	2月28日(月) 10時~14時 菅原神社 弁当各自

《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らせて行きましょう。》