

# 2022 第26回支部総会 4/27ジェフリー(50人)

三味線 民謡 写真提供 勝谷



コロナ感染第6波が  
高止まりしています。  
十分な対策を取って行  
います。

三密をさけるため、  
50人制限を厳守します。  
出席組合員は抽せんで  
50人に限ります。来賓  
挨拶は、割愛を原則に  
メッセージとさせてい  
ただきました。

## ロシアは即撤退せよ 九条こそ平和の砦

### 仲間づくり・年金・医療・介護・生活バス・サークル等も 検温、マスク着用、手指消毒、ソーシャルディスタンスの厳守

参加される方は、当日の検  
温、マスク着用、手指消毒、  
ソーシャルディスタンスの厳  
守をおねがいします。

期待される議論の主なテ  
マは、

- ①2000人を大きく切った仲  
間づくりです。何としても今  
年度中の2000人回復をめざ  
します。
- ②高齢者が感染すれば重症化  
すると言われているコロナ対  
策です。PCR検査、病床、  
療養施設、ワフチン、治療薬、  
各種給付・融資の拡充が求め  
られます。
- ③物価が急上昇中でも引き下  
げが続く年金・75歳以上の高  
齢者の窓口医療費が2倍化す  
る医療・利用料増の介護。
- ④サークル活動・支部行事の  
参加者増を活発策。
- ⑤市内どこへでも無料で利用  
できる生活バスの実現。

## にぎわいのある誕生会

### 1〜3月生まれ誕生会

3月31日(水)、社会福祉  
センターにて、1〜3月生ま  
れの24名の方が祝っていた  
きました。

コロナ禍の制限も多い中、  
皆さんともお会いする機会も  
少なく、久しぶりに参加させ  
ていただきました。この歳で  
このような誕生会を祝ってい

### 山際 節子

ただけることは何より嬉しい  
ことです。

感染予防のため午後からの  
開催となり、飲食は、お茶、  
ケーキ、お菓子はお持ち帰り  
となりました。

初めの挨拶に続き、自己紹  
介や近況など、聞かせていた  
だく。次に、北原白秋の詩を

### 新しい仲間を 紹介します

植木 義嗣さん  
(津市高野尾町)

### 仲間づくり

163名

(4月22日現在)

### 波の音

コロナ禍になって、  
3回桜がさいて、3  
回散りました。次々  
に新しい型が出てき  
て、ワフチン接種も、  
4回目はどうかと言

- ⑥憲法無視の岸田自公政権 N  
O。市民と野党の共闘の威力  
で、参議院選での改憲勢力を  
大きく後退させる取り組み。
  - ⑦ジェンダー平等社会、脱炭  
素社会の実現。
  - ⑧青少年の森を伐ってサッカー  
場を作る事は即中止すること  
など等、活発な議論を望みま  
す。
- 駐車場は、第2駐車場から  
先に埋めていってください。  
総会までの体調を十分に管  
理してください。よろしくお  
願いいたします。  
(勝谷 鐵幸 記)

全員で朗読する。大きな声で  
声を出し歌うことは、喉の衰  
えや認知症予防になるそう  
です。楽しく歌い、カラオケな  
どで誤嚥を防止しましょう。  
最後に民謡や三味線の演奏  
の音色に心とませ、時間もアツ  
という間に過ぎました。  
改めて健康に過ごせる日々  
に幸せを感じ、来年も元気で  
皆さんにお会いできることを  
願っています。

(太田 和美 記)

# 11の重点活動方針決まる

## 年金者組合三重県本部定期大会

ロシア軍の侵攻によるウクライナへの戦闘が激しくなる中、そして、新型コロナウイルス

ルスの変異株も増強しつつ、人員を制限し、短時間での開催となりました。

何人かの質疑・意見があり、



辻井委員長の挨拶 写真提供 勝谷鐵幸

県委員長から年金裁判の意義、

方向性などの分かり易い説明も行われ、採決の結果、仲間作りやサークル活動の交流、参議院選挙、助け合い、要求運動、女性部作り、三大署名の取り組みなどの運動方針、会計報告、特別決議など全ての議案が可決されました。なお、裁判については県の新聞に載せるということなので楽

## 田中 美代子

しみです。

高齢者は、仲間に会えれば

# 市長直轄組織で進めている桑名の公共交通

## 「のるーと桑名」視察

桑名市が今年1月末から約1ヶ月間、A活用とのオンデマンドバス「のるーと桑名」の実証実験を行っていたので、

「コミバスをよくする会会長の辻井さんと2人で桑名市役所で話を聞いてきました。

桑名市ではすでに「コミュニティバスが8つのルートで運

元気になれます。仲間が増えれば、人と人とのつながりも広がり、認知症予防にもなります。そして、皆さんと一緒に健康寿命も延ばし、楽しみに

7分、活動3分の組合のいろいろを頑張りましたよ。来年の定期大会には、より多くの仲間と会い、元気をもらえますよう願っています。

## 橋詰 圭一

行されており、民間バスとも重複しながら多種多様で細かい交通手段が存在しています。

それでも、市民満足度調査では「公共交通」の分野は重要度が高い反面、満足度は低いという結果がでているので、

「公共交通」を、市の重要施策である3つのミッションの一つに位置づけ、市長直轄組織のMaas(マース)推進

室で、公共交通施策や次世代モビリティに関する仕事をしているとのこと。

今回実証実験を行った「コミバス西部南ルート運行地域は、人口約1万2千人で、「コミバスはそのまま運行しながら、オンデマンドバスのバス停の

数を2倍に増やして電話からスマホで予約運行し運賃は無料で実験。1日当たりの利用は、

「コミバスは50人と実験前と変わらず、オンデマンドバスは37人で利用の6割は65才以上、スマホ予約は65%とのこと。

この実証実験は、公募型プロポーザルとして事業者を募集し6者から応募あったとか、この点でも桑名市の本気度が伝わってきます。今年度も同じ地域で、もう少し長い期間を有料で実証実験するそうです。また見学にいきたいと思います。桑名市議・多屋なおみさんのお世話になりました。ありがとうございました。

# 困窮者の年金とらに減らす

## 名古屋高裁控訴審 原告意見陳述

## 桑原 篤

3月1日は、名古屋高裁にて年金引き下げ違憲訴訟の裁判が行われました。久しぶりに裁判所に入廷し、意見陳述を傍聴しました。

こんな苦しい生活をしているのにさらに年金を引き下げるのは憲法違反だと強く訴えられました。

長年の無理がたたり、股関節症にかかり、車椅子生活となり、月6万円の年金で生活されています。家賃だけは息子さんに支援してもらっているのですが、その他生活費、

訴えを聞いて「こんな生活をしている人もいるんだ」と強く感じました。

愛知県の北川栄三さんが

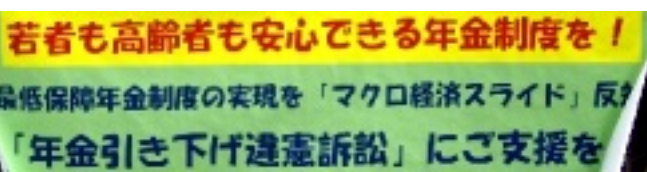
年金問題は、私たちだけの問題ではありません。今後年金問題について学習を深めて生きたいと思いました。

最低保障年金制度の実現を「マクロ経済スライド」反対

年金問題については、私たちだけの問題ではありません。今後年金問題について学習を深めて生きたいと思いました。

年金引き下げ違憲訴訟にご支援を

年金問題については、私たちだけの問題ではありません。今後年金問題について学習を深めて生きたいと思いました。





# 工事を250日間止めている

## 4・17森の報告集会 森の観察会 吉田 一男

4月17日(日) 青少年センターで「森の報告集会」が行われ、30名が参加しました。



森の観察会 写真提供 吉田 一男

現在行われている裁判の状況や、請願採択をめぐる鈴鹿市議会の様子などが報告されました。

終了後は外に出て「森の観察会」を行いました。

### 参加者 糸柳章司さん

1万余の反対署名を無視、議会への請願も無視。市民の声をどう考えているのか。恐怖さえ感じる。何故なんだろう？彼らは選挙で多数を取って「全権委任」されたかとも思っているのだろうか。言うまでもなくこれは民主主義の破壊行為そのものである。こんなことが許されていくのなら、司会者の言われた通り、免許証を更新して、軽トラを運転していたが、突然に体が動かなくなった。どうしてなのか、わからないが、歩いて家を出ることが出来ない体にな



## 体を大事にしよう

今までは両足を伸ばして、上を向いて、眠れるようになりました。歩けなくなったあの日、令和3年10月6日から幾日かして、やっと家の中を杖をつ

いて歩けるようになったが、今でも起きあがって立つのが痛くて毎日をすごしている。高齢運動者の講習をうけて、

なった。わたしは92歳、これをして、あれもしてと、毎日無理してうごいた。体はもう予定を続けられなかった。

りやがて戦争につながるのではないかと恐ろしくなる。

## 安倍改憲案は戦争可能案

### 9条の会すずか第18回総会 樋口 出

当時の首相安倍氏の次々と打ち出した愚策アベノミクス・死ぬまで働け「1億総活躍社会」「働き方改革」・「女性の活躍する社会」実は5割が非正規という酷さ。そして、叫び続ける9条改憲。現行9条(戦争、戦力放棄) そのも

とにかく発言して周囲の人々はこの思いを広げていく必要(森のいのち第10号より転載)を強く強く思う。

## 悪天候下 55人の参加者

### 第11回目のフードパントリー 中川 信子

3月26日(土) 第11回目のフードパントリーが牧田公民館で開催しました。ここでの開催は初めてです。

春の嵐のような風雨にも拘らず、毎日をつまらぬと思わず、腹を立てず、ストレスにならずに、うれしくうごいて、今をたのしく、このわたしの体をだいにしよう。だいに

現在、安倍、菅、岸田と続く流れは、敵基地攻撃を公然と言いつつどこまできています。市民と野党の共闘により、野党政権を作らないと。戦火にまみれないためにはそれしかないと思います。(20年1月19日の森英樹氏最終講演)

らず55名の方で行列を作りました。白子Jミセンでは毎回10名前後、多い時は20人位の学生さんが見えましたが、今回は学生の参加者は無く、外国籍の方が多かったです。

コロナ禍で日々の暮らしに困窮している人々、辛い思いをしている人々に少しでもお役に立てたらと始めたフードパントリーも、1年半経って11回を数えましたが、ここで暫くお休みします。今までのご協力に感謝申し上げます。ありがたいございました。また、再開の節はよろしくお願いたします。



会場風景 写真提供 橋詰 圭一

することが、生きつづけることだと、気がつきました。

### 山野 孝治

サークル短信

史跡めぐりの会

三多気(美杉)の桜

4月6日 8名

春爛漫の季節を迎え、桜の名所、三多気(美杉)の桜を見に行ってみました。

松坂から乗り込んだ名松線沿線は桜、菜の花、ミツマタなど今が盛りの花々に彩られ車窓からの眺めを満喫。終点奥津駅からはマイクワバスで三多気まで運んでもらいました。桜の花が田んぼの水面に

映えるもの有名な風景はちょっと早かったようです。

三多気の桜の由来ともなった真福寺のお庭で昼食。帰りは奥津駅までの数キロを歩く健脚組とバス組に分かれました。この辺りは旧伊勢本海道の宿場町として栄えたところで街道沿いに大きな灯笼や古民家が残り、かつての賑わいを感じます。3時過ぎの電車で山里に別れを告げ、帰途にすぎました。新しいメンバー

も加わり、楽しい一日でした。

5月の予定

5月16日(月)

「伊勢神宮バラ園」

伊勢若松8時17分

発五十鈴川行急行

白子8時22分

(谷口 茂 記)

グラウンドゴルフ

優勝は佐藤元教さん

穀雨、初夏の入り口にさしかかった。晴天で皆さん



記念撮影 写真提供 谷口 茂

力強くプレーを楽しんでいたようです。

優勝は、佐藤元教、ブービー賞は服部すみさん、ホールインワン賞は、白石初美さん・山際節子さん・中川伸子さん・佐藤元教の各1回で計4回でした。

次回は、フラワーパークに変わります。5月18日(水)9時から、雨天の場合は、20日(金)になります。

(佐藤 元教 記)

卓球を楽しもう

4月15日は、4名の参加でした。参加者が少なく、練習一杯して早めに終わりました。まだまだ「口ナ禍」ですが、サークルは続けたいと思っています。皆さんの参加をお待ちしております。

5月の案内

5月20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

(定永 陽子 記)

飲み物、ラケット (桑原 篤 記)

パソコン・スマホ教室

4月は8日の金曜日、参加者は5人でした。次回は5月13日(金) 10時~12時、いつもの白子「コミセン」でお待ちしています。

(中川 信子 記)

トラベルの会

5月休みます。



よつと勉強

細菌とウイルスのちがい

細菌とは、目で観ることが出来ない小さな生物です。一つの細胞しかないので、単細胞という。細菌は栄養源があれば、自分で同細胞を複製し増え続けます。

人の体に侵入して、病気を起こす有害な細菌もいます。大腸菌、黄色ブドウ球菌、細菌。

ウイルスとは、細菌の50分の1程度の大きさで、とても小さく、自分で細胞を持ちません。ウイルスは、細胞がないので、他の細胞に入り込み生きていきます。ヒトの細胞の中に入って自分のコピーを作り、増殖していきます。(インフルエンザウイルス 風邪はさまざまなウイルスが原因)

風邪のウイルスは、ヒトに日常的に感染する4種類の「コナウイルス、HCOV1229E、HCOV10C43、HCOV1NL63、HCOV1HKU1」である。(ギリシヤ文

問題にならなかった。・SARS-COV(サーズコロナ)重症急性呼吸器症候群「コナウイルス」コウモリ2002年中国から2003年には30カ国に拡大。

・MERS-COV(マーズコロナ)中東呼吸器症候群「コナウイルス」ヒトコブラクダ12012年サウジアラビア 2019年27カ国に拡大した。

日本だけ新型「コナウイルス」感染症(SARS-COV-2)2021年9月までに世界で感染確認された人2億2千万人死者455万人である。

変異株により、デルタ株、オミクロン株と変異している。新たにB.A.2に変異している。

私達も睡眠、運動、栄養等に心がけ、免疫力をアップして、マスク、手洗い、咳エチケット、ワクチン接種で、感染症予防に努めましょう。

(田中 美代子 記)



### 4月例会 京都トレイル 山歩会

4月5日(火) 快晴(第一回目)、参加者 13名

JR関駅7時10分発、〇ーカル線(関西線)に乗り京都に、京都一周トレイル第1回目。JR桃山駅からスタート。民家の庭の桜、公園の桜がすべて満開、桜の歓迎を受けて快調に歩くことができました。途中、伏見桃山城で休憩。満開の桜とお城は絶景、これだけで大満足、差し入れの「赤福餅」は最高。

さらに桜の中を進み、大岩展望台で昼食、眼下に京都市内を眺め、周りの桜に囲まれて美味しい食事を楽しみました。右も左も桜、足も軽くなる気分です。赤い鳥居の中を歩き、



記念写真 写真提供 前田 純

小高い「四辻」に出て京都市内を眺めて、伏見稻荷大社に、こちらにも桜満開。参加者全員が元気に青空の下、常に桜を見ながら2万三千歩を歩き、青春18切符の利用(本当は老人切符では?)も初めて。桜に癒され、春の休日を謳歌することができた一日となりました。

### 5月例会のご案内

5月第一回例会は己高山(滋賀県野洲市923m)です。難度★ 脚力★★ 5月12日(木) 6時00分鈴鹿川河川敷集合 歩行時間約6時間 出欠連絡先:前田純へ5月10日までご連絡下さい。

第二回目の山行は5月23日(月) 行先は釈迦が岳です。

### 音読の会

今月の例会は、7日、8日の出席でした。

今回も初めに、北原白秋の詩「五十音」を皆で声を出して読んでから、漢字熟語のドリルをしました。何年か前にやったドリルも忘れていたところも多くあり、何回か繰り返しが大変だと感じました。

後半は、三重県に伝わる民話、鳥羽市の「弘法井戸」、

津市の「矢柄の笛吹き」、松阪市の「サルとカニ」の3話を数行ずつ順番に朗読しました。

次回は、六月二日(木) 10時、ジエフリーすずか研修室Aです。5月の例会は休みです。

### おしゃべりカフェ

4月は、23日(土) 1時半海の見える喫茶店です。

5月は、14日(土) 1時半市役所15階を予定しています。

### スクエアステップ

5月は、5月18日(水) 10時〜 白子コミセン

5月25日(水) 10時〜 社

### みんなで唄う会

5月25日(水) 13時〜 社

### 伊勢市「横輪桜」温泉めぐる会

4月の例会は、6日(水曜日)に行いました。参加者は10人でしたので、マイクロハスの座席はゆっくりで、一列に2人掛けとなり、ココナ禍対策は万全でした。

伊勢自動車道玉城インター

### 頭のさだ

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。

胡瓜 茄子 茗荷 蒟蒻 鱈場蟹 胡桃 杏子 がいろしゅていりゅうじよ まじめ りよかくき じびか 自伝を□(あらわ)す 正体を□(あらわ)す □(あなた)かい日□(あなた)かいおもてなし みそ汁が□(さめ)る 朝目が□(さ)める 役所に□(つと)める 議長を□(つと)める

### 【答え】

きゆうり なす みようが たらばがに くるみ あんず 街路樹 停留所 真面目 旅客機 耳鼻科 著 現 暖 温 冷 覚 勤務

入口までに横輪桜の満開の出迎えがあり、町の中心の集会所でお昼を食べて花見に町内を半周しました。横輪桜の花房は15センチもあり見ると伊勢市横輪町に着きます。事な勢いを感じます。

午後1時半に松阪の「熊野の郷」温泉に移動し、温泉を楽しみました。お湯はアルカリ単純泉で透き通っていて肌に優しく、屋外にも沢山の浴槽があり皆ゆっくりしました。

鈴鹿着は、午後5時30分になりました。次回は、6月の予定です。

(辻井 良和 記)



横輪桜をバックに記念写真 写真提供 辻井 良和

お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第200回

好奇心旺盛でやることはやろう

松浦 優子さん



年金者組合に加入してと知人に勧められ、温泉行き

を楽しみに入会しました。組合に入って15年位になると思っています。

好奇心旺盛で、何でも人のやることは、やろうというところとやっておりますが、長続きしないのが玉に傷と笑っています。そして、正義感が災いして、自分自身が傷つきの繰り返しですと・・・。自分に正直に生きるをモツ

トーに「艱難辛苦汝を玉にする」という言葉を部屋に張り、いつもそういう気持ちで生きてきました。これからも自分に正直に頑張つて生きていきますと、笑顔で話して頂きました。

文 三林 保子  
写真 勝谷 鐵幸

2022女性部定期総会

5月24日(火) 13:00~15:00

- ジェフリーすずか 3階ホール
- 1 挨拶 来賓挨拶 メッセージ
- 2 議事 活動報告 活動方針  
会計決算 会計予算
- 3 DVD「ひまわり」上映

編集後記

◆69歳の年金受給者の女性が、「たった5千円、けれど私はほしい・・・ああ、ケイキが食べたい。」と、朝日の声欄に書いていた。1円の円安は年4万円(月3333円)の生活費への負担となるそう。6月から0.4%年金を下げる。ダブルパンチどころではない。せめて緊急に年金減額を止めるべきだ。

◆人数制限があるが、支部定期総会に参加して、生活のあれこれを率直に話し合いたい。(勝谷 鐵幸 記)

ロシアのウクライナへの武力による侵略が始まり、世界の国々から戦争反対の声が挙がっています。第2次世界大戦の反省から、国と国の争いは武力でもって解決することは



はしないと誓ったはずなのに、その誓いを破って戦争が始まりました。「プーチンよウクライナから撤退せよ」強く叫びたいと思います。

わたしの憲法

核抑止力論は破綻

桑原 篤

ぶしてしまえ」と感情的になる気持ちは分かりませんが、それでは本当の解決にならないことは明らかです。核に核を持って対抗したら、人類、地

球が滅びてしまっています。今、冷静になつて、一番の解決はどうすることだろうと考える、答えを導き出さなくてはならないと思います。世界中から核兵器がなくな

り、武力を持たなくても平和に暮らせるそんな世の中になつてほしいと思います。

俳句



二分咲の桜に重し夜の雨  
散る桜集め渦なす川面かな  
花人にまぎれて歩む花人か  
さくら道歩は川風を肩寄せて

太田 和美  
三林 保子

卓上に花盗人の戦利品  
戦にもコロナにも慣れ春怖し

山中みきを

川柳

熊なしの政府年金下げのだけ  
疫病神をギャフンと言わせる知恵をだせ

余志嘉壽



# 女性部 ひとくち広場

## 光を求めて

武田 節子

毎朝新聞を広げると、心が痛くなってくる。

この広い地球の、どこの国に、地域に生まれ  
たかによって「生きる」事さえ脅かされる。  
空の上で神様に「この両親の元でいいのです  
か」と聞かれても生まれてみなければ誰も解  
らない。人が人を裁くなんて。もし、自分が  
その立場になったら「どうして」と、涙を流  
すでしょう。

海外では戦争によって人が死に国内では「名  
張毒ぶどう酒事件」で犯人にされた人。この  
長い年月を囚われの身になっても尚、身の潔  
白を言い続けるその家族。もう一度  
、生きている間に裁判を開いて、生きていて  
良かったと思える人生の終わり方を応援した  
い。

## 私の近況

辻 喜久恵

昨年は、落花生、さつま芋を猪に食べられ  
ショックでした。嬉しいこともあり、二年前  
にしいたけ種菌を打ったのが最大13cm位の肉  
厚の大きなのが沢山取れ、ビックリしました。  
200菌打つ、今年もまた200菌打ちまし  
た。植物繊維の多いごぼうを作っているので、  
ごぼう茶を作りました。ピーラーで削って、  
干し、空炒りをします。手間がかかるけど便  
秘に良いという事なので、沢山作りました。  
家の前の藪に竹が生えているので増えてこ  
ないよう、竹を切って、5本の竹割で、野菜  
の杭にすることにしました。(冬に1mの高  
さに切ると、翌年には腐って根が死ぬ)

## 皆さんお元気ですか？

中川 伸子

一向に終息の見えないコロナ禍も三年目  
に突入しました。

外出もままならない日常、私はアルバム  
の整理、新聞の切り抜きの整理から始めて、  
寒い時期、天気の悪い日は家の中で着物を  
解いて洋服にリメイクしたり、袋を作った  
り、パッチワークをしたりして過ごしてき  
ました。牛乳パックの椅子、マスク、マス  
ク入れもたくさん作る事が出来ました。

暖かい季節は外で野菜作り、ガーデンニ  
ング、庭木の剪定、草取り、思うがままに出  
来楽しい!! 念願でもあった晴耕雨読の生  
活を楽しんでいます。時には気分転換に青  
少年の森(サッカー場建設予定地は野鳥の  
宝庫、ヤマガラ、シジュウカラ、カワセミ、

三十種類の鳥が生育しています。木を切ら  
ないで大きな声を上げたい) 里山、深谷公  
園など静かな公園にバードウォッチング、  
生物など自然観察に出掛けたり、ある時に  
は海岸に出掛けたり、堤防に座り、広い海  
を眺めてボンヤリするもよし、砂浜を歩い  
て貝殻、流木を拾ったりするのもおもしろ  
い。

ひとり一人が收拾してこの難局を吹き飛  
ばし、一刻も早く新型コロナの感染を収め  
て、人に会える当たり前の日常を取り戻し  
たいものです。

元気に楽しい年金者組合の活動が出来ま  
すよう、心身の健康に心がけ、もう少し我  
慢し、頑張っていきたいと思います。

### 女性部の予定

5月12日(木) 執委後  
女性部世話役会  
ジェフリーすずか  
5月24日(火) 13時~  
女性部総会  
ジェフリーすずか

絵手紙 提供 藤本 明子



## 国際女性デー

三林 保子

変形性膝関節症になり、ヒアルロン酸を  
一週間に5回打ち、大分良くなりました。い  
つまで山に行けるか?不安もあるけど・・・  
これからは夏野菜の土作り、マレット、グ  
ラウンドゴルフ、ホリデイ、山登りなど出  
来ること頑張りたいと思います。

国際女性デー三重県集会在、津市の県生涯  
学習センターにて行われました。三重大学元  
教授高山進さんの講演で、「なぜ気候危機打  
開に正義の視点が不可欠か」という難しい話  
であったが、地球温暖化は、人間が作ったもの  
であって、真の対策とは、脱石炭、脱化石燃  
料であり、公平でクリーンな  
エネルギーへの転換、CO2  
の排出量の6割以上は、先進  
国が、そして、上位富裕層が  
約半分のCO2排出に関わり、  
50%の貧困層は約10%の  
排出量に関わっている。石炭  
火力と原発をなくし、再エネ  
と省エネの組み合わせで、エ  
ネルギーの大半を賄うとい  
事をすれば、少しでもCO2  
の削減につながるのでは  
ないか。

世界中で実行できれば温暖  
化も少しづつ減っていくので  
はないかと。最後に「道で倒  
れている人がいれば手を差し  
伸べる。それは普通のこと。」  
故中村哲さんの言葉の紹介が  
ありました。

支部日誌

- 3月29日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 31日(木)1~3月誕生会
- 4月1日(金)花めぐる会 鮎河千本桜 大池寺
- 4日(月)山歩会 京都トレイル
- 6日(水)第12回組織部会(9:30~白子コミセン)
- 史跡めぐる会 三多気の桜
- 温泉めぐる会 横輪桜・熊野の郷温泉
- 7日(木)音読の会
- 8日(金)第12回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 女性部世話役会(執行委の後)
- パソコン・スマホ教室 10時~
- 9日(土)「きらら」編集会議 10~ 市役所
- 13日(水)スクエアステップ・踊りの会
- 14日(木)史跡めぐる会 会合 市役所15階
- 卓球を楽しもう
- 20日(水)支部定期総会議案書印刷・製作
- グラウンドゴルフ 御座池公園
- スクエアステップ・これってなーに
- 22日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 23日(土)おしゃべりカフェ 千代崎
- 27日(水)2022年度支部定期総会 13時Zエブリ
- 5月1日(日)三重県中央メーデー 10時~津市
- 3日(火)5・3憲法を考える三重県民の集い
- 白子駅西行動 14時~駅西周辺
- 7日(土)「きらら」編集会議10~市役所15階
- 11日(水)第1回組織部会(9:30~白子コミセン)
- 12日(木)第1回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 女性部世話役会・山歩会「己高山」
- 13日(金)パソコン・スマホ教室10時~白子コミセン
- 14日(土)おしゃべりカフェ
- 16日(月)史跡めぐる会 伊勢神宮バラ園
- 18日(水)スクエアステップ 10~白子コミセン
- グラウンドゴルフ(フラワーパーク)
- 20日(金)卓球を楽しもう
- 23日(月)山歩会「釈迦が岳」
- 24日(火)女性部総会 13時~ ジェフリー
- 25日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 27日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 29日(土)映画「FLOW」上映会13~白子コミセン
- 30日(日)平和委員会総会・講演 10~サワ・グ津
- 6月29日(水)4~6月生まれ誕生会

わたしのレシピ

材料 ゆでたけのこ200g A(みりん・薄口しょう油) 各大さじ1 1/2 ゴマ油



イラスト 樋口 出

たけのこのキンピラ

(太田 和美)

作り方 ①ゆでたけのこは細切りにする。  
 ②フライパンにゴマ油を大さじ1/2熱し、たけのこを炒める。  
 ③Aを加えて、汁気がなくなるまで炒める。  
 冷蔵庫で4, 5日保存可能です。炊き込みご飯、卵とじ炒め物の材料としても使える。

「ふきのおかか煮」 太田 和美

材料 ふき5~6本 塩もみして茹で、冷まして皮をむく。 A(しょうゆ みりん 酒 各大さじ1 だし汁200cc)

作り方 ①あく抜きしたフキを3~4cmに切る。  
 ②鍋にAを煮立てて、フキを入れ、落としフタをして弱火で煮汁が3/4になるまで煮る。  
 ③かつおだしをまぶす。

催し物案内

- ① 第93回県中央メーデー 5月1日(日) 10時~15時 津市観音公園
- ② パレード 松菱前まで
- ③ 5・3憲法を考える県民の集い 5月3日(火) 10時~12時 県総合文化センター2階視聴覚室 講師小林 武沖 縄大教授 「今、改憲するとは何事か」
- ④ 憲法前文を読んでみよう 5月3日(火) 14時~16時 白子駅西周辺
- ⑤ 安部法制を廃止し憲法を活かす 鈴鹿市民の会 5月19日(木) 13時30分~ 津地裁第301号法廷
- ⑥ 貸与取り消し裁判 森を愛する会の「公有地無償

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)	5月12日(木)野洲市「己高山」	5/23(月)「釈迦が岳」
グラウンドゴルフ	佐藤 元教 (TEL08015737787)	5月18日(水)9:00~フラワーパーク(雨天5月20日)	
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	5月20日(金)13:30~白子コミセン2Fホール	
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL09066103773)	5月16日(月)伊勢神宮バラ園	
トラベルの会	定永 陽子 (TEL09054549580)	5月休み。	
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	5月休み。6月予定。	
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	5月13日(金)10時~ 白子コミセン	
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	5月休み。6月2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)	5月14日(土)	
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)		
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	5月11・18・25日(水)10~ 順に野外、白子、社福	
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	5月25日(水)13時~15時 山門宅 5/19(木) 9:50パロー集合	
花めぐる会	三林 保子 (TEL 382-6183)	6月予定 二見方面 あじさい・菖蒲	
踊りの会	田中美代子 (TEL 374-1786)	5月11日(水)13時~ 野外	
これってなーに	中川 信子 (TEL 388-0427)	5月18日(水)13時~ 場所未定	

《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。》