

きらら

助け合いのスタッフ募集

第4回くらし・福祉・助け合い部 中川 一春

8月20日(土) 4回目のくらし・福祉・助け合い部の会合を持ち、料金の確認、現在出ている要望と対応、スタッフの充実等話し合いました。現在、障子の張替、通院の

手、庭木の伐採の要望があり、それぞれ対応できましたが、障子の張替にはまだお応えできていません。どなたか障子張りの得意な方? はみえませんか? ご連絡ください。今は何とか要望にお応えで

きていますが、今後希望者が増えてくると思われますし、既に「1週間か10日に1回程定期的に来てほしい」と言われる方もあります。現在の人員(9人)では足りなくなると思いますので、再度スタッフを募集いたします。助け合いにご協力いただける方、ぜひご応募ください。お待ちしています。

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第305号
2022. 8. 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
鈴鹿市平岡町641-20
tel 059-387-0383
fax 059-387-0383
e-mail c9awvnh@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、励まし合っていることとする組合です。
157名
(8月26日現在)

波の音
転んでもタタでは起きない自民党。安倍元首相が撃たれて死んだら、国葬だと言いました。死

物価高に見合う年金額の引き上げを

年金者組合中央本部厚労省に要求

勝谷 鐵幸

年金者組合中央本部は、加藤厚労大臣に宛てて、「ロシアのウクライナ侵攻と異次元の金融緩和による急激な物価高の下で、今年4月分からの年金0.4%引き下げるのは、きわめて異常だ、「年金の引き上げはそのまま消費に還元され、地域経済の回復にもつなげる。物価高に見合う年金の引き上げを求める。」と申し入れました。

本に活動してきました。それに対して、年金額が低い状況下では、「引き下げるな」ではなく「引き上げよ」ではないかと考えてきましたが、やっと、物価高騰の下での年金引き下げに対して、高齢者の命の綱である年金額引き上げが、要求として掲げられました。

また、第2次安倍内閣以降10年間で、実質6.7%の年金額を引き下げるな」を基

元気の出る要求です。年金受給者の人間としての尊厳が尊重され、健康で文化的な生活が送れる保障となる要求です。

(樋口 出記)

厚生労働大臣 殿 2022年8月22日
全日本年金者組合中央執行委員長 杉澤隆信
**物価高に即して増額し、公的年金の
制度改善を求める要求書**
(中略)

記

1. 物価上昇を反映できない現行改定ルールは適用せず、2023年度の年金額改定は物価上昇率に基づく増額改定とすること。
2. 2022年度の年金額0.4%減額を取り消し、老齢・障害・遺族年金を4月分から差額分を追加支給すること (後略)

訴えを却下する 不当判決

「森の会」8・18 津地裁判決

8月18日、津地方裁判所で、「青少年の森を愛する会」が



判決後の報告集会 写真提供 勝谷 鐵幸

「市民のための公園を一企業のために、公益性を理由に無償で貸し与えることは不当である」として訴えた裁判の判決の言い渡しがありました。判決は「裁判を提訴する期間を過ぎている」との理由で原告の訴えを門前払いする却下の判決を下しました。

裁判長は、判決理由で、建設許可は県が市に出したものが市民であるので原告と認め、出訴期間については提訴後、裁判長からの「求釈明書」に「準備書面1」で釈明し、

勝谷 鐵幸

第1回口頭弁論の場でも口頭で釈明しているが、釈明書を原告が出さなかつたから、期間を過ぎていると述べました。

今回の裁判判決の不当性について

共同代表 佐倉 邁

行政訴訟は行政事件訴訟といわれ、その目的は、違法な行政活動によって権利・利益を侵害された国民の救済を図るのが目的であります。

この訴訟には、①訴訟適格性と②出訴期間の制約があり、今回の県への訴訟については、裁判官から求釈明書により①、

よる抗議集会所が持たれました。「不当判決」を掲げた原告を代表して佐倉さんが「提訴期間については、裁判所の釈明要求にきちんと答えている。裁判が開始されたのは、提訴期間に問題がなかったことを裁判所が認めたからだ。それを今さら持ち出すのは、きわ

②の釈明を求められました。その釈明は準備書面1で行い、問題ないことを認められたことで裁判が始まりました。それにも関わらず被告人から同じ質問がされたことを理由に、裁判官がいったん問題ないと認めた②の提訴期日を打ち出して、違法行政活動の

めて不当であり行政側に加担するものと言わざるを得ない。判決はサッカー場建設のは非に触れておらず、この判決で行政側の正当性が認められただけではない。不当な判決であり、当然控訴することになるだろう。」と報告しました。

真偽を行わず、提訴を却下したことは、裁判官の中立性と公平性を欠くものであります。これは県行政の政策が正しいことを認められなかったという点にもなるものであり、また、同時に憲法の国民主権を侵害する判決であり、控訴は必然であります。

「却下判決」は認められない

「不当判決」抗議報告集会

不当判決の出た翌日の19日、8時30分より、市役所西歩道と東側旧23号線歩道で、不当判決に抗議し、報告する緊急集会と短時間の意見交換がありました。参加者が9人と少なく残念でした。

集会では、登庁する市職員や通行人に、判決の不当性を訴えるチラシを配り、不当性をスタンディングで訴えまし

勝谷 鐵幸

・ 県への監査請求を取り下げたのはなぜか。
・ 自動車100台パレードで大宣伝をしてはどうか。
・ 森の会の集会などの情報を幅広く伝わるようにしては。等が出されました。

編集後記

◆ 青少年の森を愛する会の裁判に却下の判決。全く認められない判決だ。控訴は当然。
◆ 原発の再稼働と老原発の稼働延長、新建設を国主導でやると発表、許されないことだ。
◆ 4回目のフクチンを接種してちよっと安堵している。でも安心はできない。4回目のフクチンにしても感染した妻の友人がいる。予防対策の徹底しかない。

(勝谷 鐵幸 記)



不当判決翌日の抗議報告集会 写真提供 勝谷 鐵幸

外国語の案内書を作り好評

2022「原爆と人間」展

平和部部長 川北 秀洋

今年も8月3日(水)から

6日(土)までの4日間、市役所1階市民ギャラリーで原爆写真展を開催しました。当番として大勢の方が参加くださり、ありがとうございます。

お話を聞いて高校生(広島市立基町高校)が描いた油絵の写真版20枚です。

この写真展は原爆の被害を描いた絵や写真を展示し、核兵器の廃絶を目指す催しとして、35年ほど前から続いています。展示パネルは日本被団協作成の30数枚と被爆者から

今年初めて 外国語(ポルトガル語と英語)の案内を作りました。ポルトガル語の案内を受け取って、嬉しそうに会場へ入ってくれた人がたくさんいました。来年はスペイン語の案内も作ろうという声も出ています。鈴鹿市同様写真展も国際化してきました。

特にポルトガル語が喜ばれる

谷口 礼子

会場ではシール投票も行いました。「核兵器禁止条約」について①知っている76、知らない19。②日本は参加している43、していない48。

③省略します。今年の入場者は463人でした。一人でも多くの人に核兵器廃絶絵の運動に参加してほしいと願っています。

効果出始めた「核兵器禁止条約」

2022原水爆禁止世界大会in広島

大会参加者が確信を
持った大会

ロシアのプーチン大統領がウクライナに戦争を始めて、「ロシアは核大国であることを忘れるな」と発言した時から、これは危険だと思い、ひ孫に勧めましたが受験準備でと断られて、自身が参加することにしました。

3年ぶりの現地参加の大会でしたが、5年前に国連総会で成立した「核兵器禁止条約」が、生き生きと育っていることがわかりました。

大会参加者が確信を
持った大会

ロシアのプーチン大統領がウクライナに戦争を始めて、「ロシアは核大国であることを忘れるな」と発言した時から、これは危険だと思い、ひ孫に勧めましたが受験準備でと断られて、自身が参加することにしました。

3年ぶりの現地参加の大会でしたが、5年前に国連総会で成立した「核兵器禁止条約」が、生き生きと育っていることがわかりました。

辻井 良和

何もうたらず、条約に賛成といえないで「橋渡し」など出来る筈はないのにと、残念に感じました。

思い返すと「原水爆禁止国民平和大行進」を24歳から今まで62回参加してきて、5年前に「核兵器禁止条約」が出来たことは、人生の勲章だと喜んでいきます。

参加に当たって、鈴鹿市原水協参加団体の皆さんから、多額のご協力を頂きありがとうございます。

今年も「原爆と人間」展が鈴鹿市役所で開かれました。初めての工夫で、市役所を訪れる外国の方にも知らせたいと、ポルトガル語と英語の手ラシを作りました。やはり鈴鹿は南米の方が多いのでしょ



世界大会会場、手前は皆さんの署名ペナントの幕
写真提供 辻井 良和



原爆と人間展 写真提供 勝谷 鐵幸

サークル短信

史跡めぐりの会

10月大和郡山散策

次回予定は、10月18日(火) 奈良「大和郡山散策」。感染状況によっては、変更もあります。詳細は9月号でお知らせします。

(山口 茂 記)

グラウンドゴルフ

優勝は佐藤元教さん

日本列島各地に豪雨で被害をもたらしている中にあり、この地方は比較的穏やかな日に巡り合い、楽しくプレーすることが出来ました。

優勝は佐藤元教、トップ賞も同じ、ブルー賞は中川美代子さん、ホールインワン賞は、豊留正利さん1個、岡本美知子さん2個、佐藤元教3個、白石初美さん1個、豊留和子さん2個、山際節子さん1個の計10個でした。

今回は、9月21日(水)午前9時からで、フラワーパークに変わります。雨天の場合は9月23日(金)になります。

(佐藤 元教 記)

卓球を楽しもう

8月19日は、残念ながらコロナ禍で中止しました。

9月の案内

9月16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

8月のパソコン教室は12日で、参加者は6名でした。
今回は9月9日(金) 白子コミュニティセンターで10時~12時です。気軽にお越しください。

(中川 信子 記)

温泉めぐる会

琵琶湖西北のマキノ高原温泉「さらさ」



温泉「さらさ」の玄関先で 写真提供 辻井 良和

8月は異常に暑い日が多くて、体力の衰えを感じるようになりまして。暑気払いの意味もあって、マキノ高原を選び10人が参加しました。大雨の予告もあったのに、午前中は薄日の射すお天気で、温泉に正午に到着し、まずは食事をとり温泉を楽しみました。

温泉から出ると平地より少し涼しい感じでゆっくり話合いの場を持ち、午後2時半帰路につきましました。

ところが、マキノから平地で鈴鹿に帰る道路は、三重県に入ってから大雨となり、ミルクロードが混雑し停滞し、5時間も要してしまい、交代運転の中村昇さんには大変なご苦労を掛け、皆さんも温泉

の楽しみは半減しました。あとでラジオから「名神がストップした」と報道され、その影響か何となく理解しましたが、参加者の皆さんにはお気の毒でした。
今回は10月を予定します。ご希望の温泉があれば辻井までご連絡ください。万難を排して実現したいと思っています。

(辻井 良和 記)

ちよつと勉強

NPT (核不拡散条約) とTPNW (核兵器禁止条約)

今(8月1日から26日まで) ニューヨーク国連本部で開催されているのが「NPT再検討会議」です。NPTの日本語訳は核不拡散条約、あるいは核拡散防止条約です。1970年に発効してから5年に一度ずつ会議が開かれています。2020年に開かれる予定がコロナで2年延びての開催です。条約の目的は核兵器保有の5か国がほかの国が核兵器を持たないようにするために、残念ながら核兵器保有国は9か国になっています。TPNWは核兵器禁止条約のことです。アルファベット表記は少ないですが、時々目にします。2017年国連で採択され、2021年から効力を持つようになりました。この条約は核兵器の使用・威嚇・製造・持ち込みなどを禁止し、核兵器を「悪」として扱います。今年6月21日から23日まで、第1回締約国会議がウィーンで開催されました。日本は世界でただ一つの戦争被爆国です。日本政府はオブザーバー参加して、核兵器の

悲惨な状況を発言すべきです。しかしアメリカの核の傘の下にあることを理由に、参加しませんでした。同じように核の傘の下にある、ドイツ・ベルギー・オランダなど、それにアメリカの同盟国であるオーストラリアもオブザーバー参加しています。オーストラリアは昨年政権交代があり、この条約へ参加するかもしれないと言われています。
ロシアのウクライナ侵攻によって、核兵器をめぐる世界の情勢は大きく揺れています。「核戦争に勝者はない」と知りながらプーチン大統領は核兵器の使用をちらつかせています。核兵器禁止条約締結国会議の内容が、今開かれているNPT再検討会議に反映されるというのですが・・・?
私たちは一日も早く地球上から核兵器が無くなることを目指して、地道な活動ではあるけれども「核兵器をなくそう」と叫び続けましょう。それと、日本が核兵器禁止条約に署名・批准するには、オーストラリアのように政権を交代させることだと思います。

(平和部部長 川北 秀洋)

8月例会 山歩会

8月8日(月)晴、参加11名、8:25駐車地を出発。

盛夏の例会山行は、津鯉いの山で親しまれている経ヶ峰である。計画では神社前からだったのが、炎天下のアスファルト道歩きを避けるため、林道終点まで車で入り、平尾登山口の駐車場からのスタートとなる。ルートはらくらくコースを選ぶ。夏木立の中の広い整備された登山道を登る、雲がある分少しは涼しくてもいいのだが、無風で蒸し暑く汗が滴り落ちる。何度も休憩を入れて、水分補給と冷たいおやつタイム、それに楽しいおしゃべりも入ってゆつくりと登る。11時山頂着。

東屋に着いてやれやれとリュックサックをあらし振り返ると、少し遅れて植木さんが大きなスイカをぶら下げての到着。曰く、「畑で採れたスイカを昨日のうちに山小屋まで運び上げておいた」とのこと。しかも7キロの大玉である。荷揚げとで二日連続の登山なんだと驚き、感謝いっぱいである。最高のサプライズイベントで、岩塩とおろし金、ナイフも持参である。早速、大きなスイカをほつばると甘くみずみずしく美味しいこと、汗をかいて干上がった体にしみ

わたって生き返る思いである。

サプライズはもう一つ、谷口さん手作りの山椒の実の佃煮、色よく仕上がっていて、一粒口に入れると辛さが利いて、いつまでも香りが残り清々しい美味しさである。□ケージョンもよそに疲れも暑さも忘れてのサプライズイベントに大いに盛り上がり山は最高と大喜びする。

下山はパノラマコースを降りる。展望所からは、木々の濃い緑と田圃の緑、伊勢湾が美しい。12時30分平尾駐車地に帰着。傍の谷川の冷たい水で顔を洗う。

低山登山には酷な夏山に楽しいサプライズイベントで盛り上げてくださった植木さん、谷口さんありがとうございました。楽しく思い出に残る経ヶ峰になりました。

9月例会のご案内

9月第一回例会は愛知県豊川市の本宮山(789m)です。

難度★ 脚力★ 9月4日(日) 6時15分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。第二回例会は岐阜県百々が峰です。詳細は「別途ご連絡致します。」

(前田 純 記)

音読の会

8月の例会は、4日、8日の出席でした。

内容は、前半に、同訓異字の漢字熟語の書き取り。一つの単語に二つの読み方がある漢字熟語の読み方のドリルをしました。

後半は、休憩時間の話が弾んでそのまま最近の□□ナ禍の話から介護の話等、お互いに参考になる事柄も多く、朗読の時間は次回に回しました。この様なサークルの時間も時には良いと思います。

次回は、9月1日(木) 10時、ジエフリーすずか研修室Aです。

(太田 和美 記)

おしゃべりカフェ

9月10日(土) 13時30分より、千代崎の海岸沿いの喫茶店でカフェを行います。以前よかつたとの声を聞きまして、一度行ってみようと思えますのでよろしくお願

いします。来れない人はお迎えに行きますので遠慮なくお越しください。

(中川 美代子 記)

スクエアステップ

8月17日、白子(ミヤコ)で参加者5名でした。会場に近いかから、最近、稲垣康彦



頭の店

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。

蝉時雨 蝸 向日葵 鱧 夕風 氷室 なすび みょうが ほうずき とうろつ ところてん ぎおんまつり □□(さぎょう)が□□(じゅんちよう)に□(す)む □(う)る □(い)のある□□(せいかつ) □□□□(しよかいげんてい)の□□(かかく) □□(ひじよう)ボタンを□(お)す □□(けんきゆう)に□□(ほつ)する

【答え】 せみしぐれ ひぐらし ひまわり はも ゆうなぎ ひむろ 茄子 茗荷 鬼灯 灯笼 心太 祇園祭 作業 順調 進 潤 生活 初回限定 価格 非常 押 研究 没頭

(太田 和美 記)

さんが来て下さり、一緒に頑張っています。 13時頃唄う会です。

(宮崎 ヨシ子 記)

みんなで唄う会

はじめに「鈴鹿おどり」を踊って、準備体操とします。小磯さんの指導でスクエアステップをいろいろの型に挑戦します。そして、最後にはラジオ体操をして終了です。ボチボチですが、続けることに意味があり、健康保持にもなっているのかなーと思っています。

(澤井 順子 記)

花をめぐると

9・10月は休ませていただきます。どこか良い所があれば澤井さんに言ってください。

(三林 保子 記)

トラベルの会

9月休みます。(定永 陽子 記)

お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第204回

鈴鹿は車なしでは移動困難

田中 むつ子さん

今回は、久間田にお住まいの田中むつ子さんに、通院時の「車事情」について伺いました。

数年前まで自分で運転されていましたが、少し腰を悪くされ運転もままならず、現在は一週間に数回の通院も夫さんに乗せてもらって行く状態です。

夫さんが入院された時に

鹿市は、車無しでは移動困難だという事を改めて痛感させられました。

文 澤井 順子



俳句

ウオーキング細き日陰を夏の午後

太田 和美

石取祭の山車引く子らに玉の汗

赤紙の来そうな日本終戦忌

三林 保子

空仰ぐ花火音だけ夏の月

敗戦日とほく聞こゆる法師蟬

山中みきを

曇天へ白百合すくと伸びてゐる

川柳

民主主義数の力と言うべきかな

中村千代子

平和を唱えれば非国民

全数は知りたくないの岸田君

余志嘉壽

年金は引上げてこそ元氣出る

憲法とは？ それは空気のよつなものでしょうか。

生きていくためにはなくてはならないものだけれど、見えないしあることすら意識で



きていません。憲法に規定されている内容を吟味しておくことが必要でしょう。
「アジア辺境論」(内田樹と姜尚中の対談)の中でこんな記述に出会いました。

その記述の要約ですが、2012年に起草された自民改

憲草案は、言論の自由や集会の自由などに「公益及び公の秩序に反しない限り」という



集团的平和主義で周りの国々に平和を広めよう

菅谷 芳則

制約条件を設けているが、住居、移転の自由と職業選択の自由についてはこのような制約をしていない。これを考えた人たちは、都合が悪くなったらいつでも日本を捨てる権

保する」ことを定めようとしているなんて、憲法を改定しようとしている人たちの目的見えたり、です。
次に平和の問題を考えてみます。平和を守る9条の問題

には積極的に戦闘も必要だと。自衛権というのはこの国にも認められており、攻められれば自衛のために戦うことも必要だと思えますが、かと言って攻められないようにするた

めに先に戦いを始めてはならないでしょう。
今まで9条によって平和が守られてきましたが、積極的な平和を言うなら国の行政機関として、平和を守るための「省」を創設するくらいのことをするべきではないかと思えます。「集团的自衛権」で守るのではなく、集团的平和主義の考え方で周りの国々に平和を広めていくべきでしょう。アジアの ASEAN (アセアン) が正にその実践だと思えます。
国民主権を守り、基本的な人権を守り、平和を守るためには現行憲法で充分でしょう。

女性部 ひとくち広場

無駄の見直しを

中川 しのぶ

誰もが願う平和でありますけれど毎日が平和と惚けている様な私にとりまして平和について思う時、何と難しく・・・世界でも日本でも辛い出来事の多い事、改めて今の自分の置かれている場所が平和なのだと思いが知られます。それでも時折不満が口に出てしまい、反省の気持ちでいっぱいです。

今もこれから人口の増加などによって水も食料も不足してくるそうですが、人々の争うような事が・・・もう既に始まっているのでしょうか。

未来を生きる人達の為に自分に来ること、精一杯やって行くことと思います。大きなこと

は出来る方達にお任せして、身の回りの小さな事から衣食住の無駄の見直しを改めて心掛けて行くことと思います。楽しんでどうぞ尊い平和が続きます様に。

平和には不断の努力必要

中村 千代子

戦後77年、どこの国とも戦火を交えることなく過ごせたのは、九条があるからと確信している。誰一人殺さず殺されずに済んだ。今後戦禍を被ることなく過ごす事が出来たらと願うばかりである。世の中きな臭い状況が席巻し、軍備拡張・憲法改悪・核共有まで主張する輩もいる。

大多数の人々は、戦争を忌避し、平和が大事と思っているが、そう思わない人々もいる。

ロシアのウクライナ侵攻に乗じて軍拡を押し進めようと政権が画策、戦争放棄を手放してよいのか。専守防衛に徹すべきと考えるが、集団的自衛権が閣議決定で発令され、戦争する国へと変貌、国民の中にも戦力を拡大、増強しないと、攻められるのではないかと不安を抱き、九条に自衛隊の明記するの賛成が過半数を超えた。九条をなし崩し的に攻撃し、戦争する国へ舵を切ろうと自公政権は躍起になっているが、外交での話し合いの努力をせず、力対力で対抗するのは愚の骨頂だ。日本の課題が山積しているというのに何故に資金の余裕があるのか。国民の生活の安定、安心のために国債、税金を使うのまで、政権の恣意的な流用は許されない。

祖母の悲しみを想う

石田 喜代子

8月15日は、私の父方の祖母の命日です。リュウマチを煩い、5年間寝たきり状態でした。祖母は、夫に先立たれ、農業をしながら3人の子どもを育てました。上のふたりが嫁いだ後、末っ子の息子が出征し、1945年レイテ島で戦死しました。ひとりぼっちになった祖母は、姉の息子を養子に迎え、嫁をもらって、二人の孫が生まれ（私はふたり目の孫）、5人家族のおばあちゃんとして暮らしました。幼かった私には、いつも寝ていて昔話を聞かせてくれた、くらの記憶しかありませんが、大事な一人息子を亡くした祖母の悲しみは、どんなに大きかったことでしょうか。10年ほど前に「おばあちゃんはどうな人だった？」と

母に聞いてみたら、「優しい人だったよ。いい孫たちだといつもほめてくれたよ」という返事が返ってきました。兄や私の成長が、祖母のなぐさめ、小さな喜びになっていたならと思います。

人生を無慈悲に奪ってしまう、戦争ほどおろかなものはありません。

名古屋の従姉

太田 和美

先日のお盆に、従姉が何年振りかで墓参りがしたいと連絡があり、名古屋から来た。8人いる従兄弟、従姉の最年長96歳だ。40年程前に直腸癌の手術を受けたが幸い再発もせず今に至り、笠寺観音のすぐ近くに住み、毎日お詣りして、ラジオ体操をして、デーサービスにも週2回通い、年相応にゆったりと元気な毎日を送っている。



絵手紙 提供 藤本 明子

女性部の予定	
9月8日(木)	12:30 ~ 県女性部役員会
9月9日(金)	10 ~ 女性部世話役会
10月24日(月)	県女性部つどい
	亀山青少年センター

が求められていると感じている。

本人は、これが最後になるかもと、一身田の高田本山にも詣り、松阪で食事をして満足したと帰っていった。

私も彼女を見習い、アクセクせずに、気持ちに余裕を持って生活をしたいと思うが、なかなかそうはいかず、バタバタと毎日が過ぎていく。彼女の歳までどうかな?こればかりは神のみぞ知る。

明日は朝一番で電話をしてみよう。元気な声が聴かれることを期待して。

支部日誌

- 7月26日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 8月3日(水)第4回組織部会(13:30~白子コミセン)
- 3~6日(水~土)原爆と人間展
- 4日(木)音読の会
- 4~6日(木~土)原水爆禁止世界大会
- 5日(金)第4回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 6日(土)「きらら」編集会議
- 8日(月)山歩会 経が峰(819m)
- 9日(火)6・9行動 15:30~白子駅西
- 10日(水)スクエアステップ 10時 社福踊る会 13時 社福
- 12日(金)パソコン・スマホ教室 10時
- 17日(水)スクエアステップ 10時 白子コミセン踊る会 13時 白子コミセン
- グラウンドゴルフ 9時 御座池公園
- 18~21日(木~日)平和のメッセージ展
- 19日(金)卓球を楽しもう
- 21日(日)映画「ヒロシマへの誓い」上映会
- 22日(月)史跡めぐる会 会合
- 24日(水)スクエアステップ 10時 社福踊る会 11時 社福
- みんなで楽しく唄う会 13時 社福
- 26日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 9月1日(木)音読の会 10時~ ジェフリー
- 3日(土)「きらら」編集会議
- 4日(日)山歩会 豊川市本宮山
- 6日(火)6・9行動
- 7日(水)第5回組織部会(13:30~白子コミセン)
- 9日(金)女性部世話役会 10時~
- 第5回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- パソコン・スマホ教室 10時~白子
- 10日(土)おしゃべりカフェ 13:30~千代崎
- 11日(日)斎藤幸平さん講演会13:30~市民会館
- 14日(水)スクエアステップと踊る会
- 16日(金)卓球を楽しもう
- 21日(水)仲間増やしと要求実現運動交流会
- 三重県本部 13時~ 河芸公民館
- グラウンドゴルフ 9時~アワハ-リ
- スクエアステップと踊る会
- 22日(木)7~9月生まれ誕生会 13:30~
- 27日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 28日(水)スクエアステップ・踊る会・唄う会
- 10月10日(月・祝)2022健康フェスタ
- 18日(火)史跡めぐる会 大和郡山散策
- 24日(月)県女性部助成の集い 亀山市

わたしのレシピ

材料 なす 5個 豚バラ薄切り20枚(300g) 塩小2
 /3 コシヨウ少々 大根おろし(汁気を切る)200g
 万能ねぎ小口切り少々 ポン酢しょう油大2

なすの肉巻き蒸しおろしポン酢(4人分)



(定永 陽子)

イラスト 樋口 出

作り方 ①なすは、へたを落とし4つ切りにする。なす1切に豚肉1枚をらせん状に巻き、塩、コシヨウをふる。
 ②耐熱皿に①をならべてラップをし、電子レンジ(600W)に14分かける。
 ③器に盛り、大根おろしをのせて、万能ねぎをちらし、ポン酢しょう油をかける。出来上がり。
 ※野菜もおいしいですが、豚肉のたんぱく質、ビタミンB?、エネルギーが、疲労回復、夏バテ防止に効く。

催し物案内

- ① 齋藤幸平(東大院准教授)さん講演会
 9月11日(日) 12時45分開場 13時30分開会 15時30分開会
- ② 7~9月生まれ誕生会
 9月22日(木) 13時30分~
 ジェフリーすずか3階研修室A B
 会費200円(当日受付で)
- ③ 2022健康フェスタ
 10月10日(月・祝) 9時30分~
 青少年の森 多目的グラウンド
 軽スポーツ(グラウンドゴルフ・スクエアステップ・ウォーキング・輪投げ)
 エアステップ・ウオーキング・輪投げ)
 みんなで歌おうコーナ-
 昼食(ちらし寿司) 会費500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)	9月4日(日)豊川市「本宮山」
グラウンドゴルフ	佐藤 元教 (TEL08015737787)	9月21日(水)9:00~フラワーパーク(雨天9月23日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	9月16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)	10月18日(火)大和郡山散策
トラベルの会	定永 陽子 (TEL09054549580)	9月休み。
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	9月休み。
パソコン・スマホ教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	9月9日(金)10時~ 白子コミセン
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	9月1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)	9月10日(土)13:30~ 千代崎海岸喫茶店
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	9月14・21・28日(水)順に社福、白子、社福
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	9月28日(水)13時~ 社福
花めぐる会	三林 保子 (TEL 382-6183)	9・10月休み。
踊りの会	田中美代子 (TEL 374-1786)	9月14・21・28日(水)順に社福、白子、社福
これってなーに	中川 信子 (TEL 388-0427)	9月休み。

《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。》