



左 ホルン演奏 上 講演



「2014 いきいきまつり」は、11月29、30日に、ジェフリーすずかで、組合員175人、一般44人、来賓・講師14人（2日間延べ）の参加で、にぎやかに開かれました。

きらら



ゲーム輪投げ

リンゴ皮むき競争



ひまねっと運動 指導鈴鹿病院職員



バザー



折り紙 指導小磯たか子さん



福引き大会



上 年金講話
右 ストレッチ

全写真提供 佐々木 馨

オープニング
ホルン演奏は
長野恵美子さん
講演は、
小長谷正明さん
(鈴鹿病院長)
年金講話は
川畑周市さん



全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第214号
2014. 12. 24
事務局
〒510-0234
鈴鹿市江島本町
31-36
<http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/>
辻井良和
tel 059-386-0529
編集責任者
勝谷鐵幸
鈴鹿市平岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail tekatu65@movie.ocn.ne.jp

仲間づくり
年金者組合は、楽しみ7分、活動3分をかかると暮らせるように助け合い、励まし合っています。こうとする組合です。
213名
(12月24日現在)

波の音

「積極的平和主義 日本は平和と安全のために、国民の生命と財産を守るため、雇用は100万人い えました」などと、

自信たっぷり話すことばに、
感わされてしまいます。▼こ
とばの本当の意味は……。な
にを意図しているのか。本質
を理解するのに、私はながい
時間がかかりました。▼「戦
争はしないといったのは、世
界で日本だけです。」と、きつ
ぱりと語ってくれたのは、指
揮者の小沢征爾(79歳)さん
でした。『戦争と平和を語る』
というテレビでの対談でした。
この力強いことばに私は身震
いするほど感動しました。う
れしかったです。▼日本国憲
法の前文。そして、第二章戦
争の放棄、第九条に「永久に
放棄する」と明言し、世界に
宣言しているのです。▼『九
条は世界の宝』として、日本
から世界に発信し、世界中で
戦争のない日が一日も早く実
現することを願っています。
そして、子や孫のためにも、
明るい平和がいつまでも続く
ことを願っています。

(宮崎 マチ子 記)

たくさん参加ありがとう

2014女性部「望年会」

恒例の女性部望年会が、12月10日椿会館の舞台付き大広間で開かれ、48人が参加しました。

るな、医療や介護の改悪に一緒にたたかきましょうと訴えられました。

美味しい椿御膳を頂きながら

中川美代子さんの司会で始まり、支部からは勝谷書記長が出席し、日頃の女性部の活躍の労をねぎらい、新しいことに挑戦をと、今年はじめた卓球サークルは楽しくて毎日でもやりたいと、参加者を励ましてくれました。

衆議院選挙の真つ只中、鈴鹿市西部を廻っていた中野武史候補も駆けつけ、年金下げ

ら待っていた余興が始まり、国見川さんの格調高い日本舞踊、えっちゃんともえこさんの「こまどり姉妹」は笑わせられました。また、高森工里さんの「島のブルース」は、紺の衣装に赤い腰巻、鉢巻きにハイビスカスの花が挿され、声もよく伸びてやんやの喝采でした。

3組の名人のあとは皆さん



3組の名人

- 上 右 櫻本悦子さん
 - 左 樋口みえ子さん
 - 左上 高森工里さん
 - 左下 国見川なみ子さん
- 写真提供 宮崎ヨシ子



のカラオケ自慢が次々と続きました。そのあと脳を活性化するゲームを本堂たき子さんの絶妙なリードで進め、楽しい時間はアツという間に過ぎ

何歳になっても、挑戦することは大切

私は今回で2回目の参加になります。何人かの挨拶があり、いよいよスタートです。私たちの出番です。少し緊張

の中でも皆さんの温かい拍手と声援に後押しされて、何とか役割分担は果たせたかなと思えました。

そのあと皆さんのカラオケの上手なことに驚きました。

ました。

最後に、女性部の花「姫アソスリウム」と高森工里さん手作りのつま楊枝入れ、拡大レンズと9糸せんべいなど

榎本 悦子

何歳になっても、何かに挑戦することは大切なことだと思います。

楽しそうな笑顔がたくさん見られました。まだお顔と名前がよくわからなくて本当に申し訳ないと思います。これから一人ずつ覚えていきます。

いろいろな手遊びも教えて頂きました。これからの活動

客の皆さんの関心は高い

「ミバスの会 アンケート活動

「ミバスをよくする会 事務局長 橋詰 圭一

長太のスーパーマーケット、マックスバリュ長太の浦店様のご厚意により、12月7日の日曜日、店頭でアンケート活動を行いました。

朝9時半から会員7名の参加で始めました。買い物客の皆さんの関心は高く、次々と立ち寄っていただき、2つ並べた机はずっと3、4人の方で満席状態でした。

午後3時までの予定でした

の入った小袋が、役員さんによって配られ、元気で新年を迎えようと散会しました。(女性部長 辻井 豊子 記)

に活かせるように頑張ります。よい勉強になりました。

今日一日楽しい一時を有難うございました。また、皆さんにお会いできる日を楽しみにしております。役員の方々に大変だっただと思います。本当に有難うございました。これからも色々ご指導をお願いいたします。

来年もスーパー前でのアンケート活動をすすめていきたいと思しますので、皆さんのご協力をお願いします。



アンケート活動 写真提供 橋詰 圭一

国に準じた市の対応

鈴鹿社保協対市懇談会

桑原 篤

12月19日(金) 10時30分より、市役所5階ミーティングルームで市との懇談を行いました。鈴鹿社保協立ち上げで、初めての取り組みでした。鈴鹿社保協に参加する団体から20名ほどの参加があり、市への要望を力強く訴えてきました。

要望の内容は、①介護保険、②高齢者の医療・生活(国民健康保険)、③生活保護・就



懇談する鈴鹿社保協の皆さん 写真提供 勝谷 鐵幸

学援助、④子どもの医療費窓口無料化の四点でした。

消費税が上がリ、物価が上がリ、支出は増えるばかり。ところが年金は下がり、マクロ経済スライドが実施されると、これからどんどん引き下げられることになりま。介護保険料、国民健康保険料も赤字であることを理由に値上げが予想されます。これではわれわれの生活は成り立ちま

秘密保護法施行に抗議

秘密保護法に反対する鈴鹿市民の会

12月6日に、白子駅前アクションが行われました。16時から、板谷信彦さんライブ、つづいてパレード、最後は白子駅前アクションと、慌ただしい2時間の行動でし



板谷信彦さんライブ 写真提供 橋詰 圭一

せん。この弱者の苦しみを訴えてきました。しかしながら国で決まったことに準じてい

市議会 傍聴

国保税値上げは未納者を増やす

三林 保子

保険税が値上がりするらしいと聞き、鈴鹿市議会定例一般質問の傍聴に行ってきました。森川ヤスエ議員の一般質問「国民健康保険の改善について」は、①国保会計への財政支援で高すぎて払えない保険税の引き下げを求める。

るといつのが今の市の対応のように思いました。これからも私たちの要望を

「ございました。

多くの反対世論を押し切つて10日に、秘密保護法が施行されました。

10日付で、新聞各社に市民の会としての抗議声明をFAXしました。その抜粋を載せました。(橋詰 圭一 記)

秘密保護法施行に抗議するアピール

世界人権デーの12月10日、このような人権を無視した特定秘密保護法が施行されることに強い憤りと悲しさを感じます。

<中略>

私たちは多くの市民とともに、この1年間、学習会、署名、街頭宣伝、鈴鹿市選出国會議員への要請、白子駅前アクション、市議会請願と様々な活動を展開してきました。今後も多くの方々と力を合わせて、特定秘密保護法が廃止されるまで活動を続けます。

子供たちが、戦争のない平和な日々の中で、正しく知り、自分で考え表現する力を持って、世界の人々と手をつないでいける社会をめざして。

2014年12月10日
秘密保護法に反対する鈴鹿市民の会
代表 山本 あけみ

私達の知らない間に、なんでも決まらないように、市政に目を向け、勉強することも大切なことだと思いました。我われの武器は話せる心もつみんなを守る市政に目むけ
柚子たわわしあわせ色でこんな色
何となく浮かんだ歌です。私の心境です。

粘り強く訴えていく必要性を感じました。

サークル通信

温泉めぐる会

12月例会

残ってきた会費で会食

全国が大雪に見舞われた12月19日(金)に、伊賀市の「やぶっちゃの湯」に23人で出かけました。西名阪道路は雪が無く凍結の警報だけでしたので、注意しながら運転しました。温泉は塩化ナトリウム泉で滑らかさと温かさが持続するので冬の温泉にはピッタリです。

昼食は、サークルの会計に現金があるので、一年の締めくくりにみんなで会食をして、味噌田楽や刺身こんにやくなど伊賀の味を堪能しました。来年1月は、20日(火曜)午前9時出発。桑名市の「元気村」温泉です。参加費は、3千円。塩分が強いので温まる温泉です。申し込みは1月15日(火)まで。TEL三八六〇五二九辻井良和へ。

(辻井 良和 記)

パソコン教室

(12/17実施)

ある人は、年賀状の差出人の編集を行い、ある人はエワセルで会計簿の集計を行い、

ある人はパソコンの起動がうまくいかないとのことで、その調整にあたり、ある人は、編集長での作品の編集に当たり、ある人は山の地図のパソコンへ出し方に苦労し、ある人は筆まめのパソコンへの取り入れに苦労し(盤に傷がついていたため取り込めなかったこと判明:アーア)、てんやわんやの教室でした。

(樋口 公允 記)

カラオケを楽しむ会

鳥羽へ一緒に行きましょ

カラオケの会で一泊旅行を計画しました。楽しい旅にしたいと思います。

日時 1月22日・23日(木金) 行き先 鳥羽ビューティーホテル花真珠(TEL〇五九九二五二二二) 費用 一万二千七百円(一泊三食、お昼もあります。)



絵手紙 提供 谷口正江

よ ぶっと勉強 山の神

妻のことを「うちの山の神」といとき、辞書には「口やかましい妻」の呼称だともある。でも私の記憶では、我が村の男は、やや持ち上げ気味に遣っていた。「うちの大蔵大臣」と似ている。もともと山から降りてきて、豊饒をもたらす神である。さて、我が字上野村の「山の神」行事は、子ども頃の楽しい思い出である。十二月七日は、妻に家事をさせない。といっても酒や魚を買ってきて、騒ぐのは男である。まあどうにか、味

御飯も炊いた。夕方「ほら貝」の合図で、若宮八幡へドンド焼きに集まった。繋いだ半紙に書いたものが高く飛びと字が上手になる。翌朝、ドンドの残り火で焼いた餅を食べると健康になる。村民の慰安と団結の行事であった。けれど今はない。山上講、伊勢講、庚申講などの「寄合」もすべてない。昭和山の神19年の山の神は怒ったのか、南海大地震。遊んでいた校庭が揺れたことは忘れることが出来ない。

(加藤 正美 記)

グラントゴルフ

鈴木日出生さん連続優勝

予定していた11日が雨天のため12月12日に、フラワパークで、男6名女8名の14名で、4ゲームを行いました。優勝は4ゲームトータル7で鈴木日出生さんでした。ブービー賞は松村美津代さん、ホルインワンは、豊留和子さんが3回、中村文男さんと松田二郎が2回、伊藤守さんと鈴木日出生さん、豊留止利さん、松下昇さんが各1回の計11回でした。

卓球を楽しむ

11月9日(火)午後1時30分から第4回卓球サークルを実施しました。新しく、6人の方が参加されて14人で、賑やかにワイワイ言いながら卓球を楽しみました。今回は、ダブルスで試合をして、楽しみたいと思います。

卓球サークル1月の案内

実施日 1月16日(金) 13時30分〜15時30分、白子コミュニティセンター2階ホール。 ※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)

優勝の鈴木日出生さんの感想「絶好のゴルフ日和で、優勝出来ました事に感謝しております。」 次回は、1月21日の水曜日午前9時から、雨天時は、1月

サークル短信

山歩会

12月例会

由比の浜北岳と伊豆の天城山

今月は忘年会を兼ねて一泊二日の2山です。富士山の見える山として有名な由比の浜石岳と川端康成の小説「伊豆の踊子」の舞台でもあり、日本百名山の伊豆の天城山です。

12月4日(金) 早朝、鈴鹿を出発。10時に由比の青少年野外センターより登山開始。生憎の雨の中10時45分浜石岳(707m)頂上に到着。残念ながら富士山は見えず。由比ヶ浜より向こうにうつすらと伊豆半島が見え明日の快晴を祈りました。

翌日、願いがかない快晴の中、伊豆長岡温泉を出発。8時40分天城高原ゴルフ場近くの登山口に到着。9時に登山道を開始、良く整備された登山道を快調に歩行し、四辻を過ぎジグザグの樹林帯を登り太平洋が展望できる岩場を過ぎて10時15分万二郎岳(1299m)頂上に到着。その後、アセビとシヤクナゲの茂るブナ林を登り11時40分天城山最高峰の万三郎岳(1406m)頂上に到着。頂上は少し

積雪があり気温はマイナス3℃で風もあり早々に下山する。下りは雪をかぶった富士山を見ながらのブナ林の中の北面を下り涸沢分岐を過ぎ、再度四辻を通過し14時25分無事登山口に到着しました。今回の山行は寒いけれど天気も良く、絵の様な富士山の景観はすばらしく、心なごませる楽しい山行となりました。

1月例会のご案内

1月度例会は伊勢市の朝熊山(555m)です。

難度★ 脚力★ 日時1月18日(日) 歩行時間約4時間 集合時刻午前8時 登山道の一部で凍結している場所があるかもしれませんのでアイゼンを持っている方は持参して下さい。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 (前田 純 記)

どんがめグループ

1月例会 お知らせ

榊形山(白米城址) (313m) 松阪市 歩行時間往復約2時間 初心者向 日時1月17日(土) 午前9時鈴鹿市文化会館 第三駐車場集合 連絡先 足立 房枝 伊藤 純 雄 高木 利江 (伊藤 純雄 記)

女性部サークル

おいしい会

12月をもって閉会

12月の例会は20名でした。和食で沢山の方が参加して下さいました。

今回で「おいしい会」は終わりとなります。今まで参加して下さった方々ご協力ありがとうございました。

(本堂たき子、定永陽子 記)

音読の会

12月の例会は、4日、ジェフリーすずかにて、出席者6名でした。

内容は、漢字の旧国名と地名の読み方と、同音異字、同訓異字のドリルをしました。後半は、衆議院選挙の話をして、終わりました。

次回は、1月15日(木) 9時30分、ジェフリーすずか研修室Aです。会場の都合で第

3木曜日に変更です。間違わないように注意してください。

(太田 和美 記)

花をめぐる会

1月は休みます。2月下旬、河津桜を岡崎市へ。3月、しだれ梅を鈴鹿の庭園へ。4月、あんずの里(一目十万本)と、戦争の最後の時期、障害児と教師の集団疎開を受け入れた、戸倉上山田温泉の上山ホテル(現存)を訪ねます。

係 林 和代(TEL三三二一四〇〇三) (林 和代 記)

映画の会

「八甲田山」上映

12月18日、日本各地が荒れる爆弾低気圧の様子を見ながら、中止かと迷いましたが、ジェフリーホールで上映しました。

正義さんのよみかき教室

12月のよみかき教室はお休みしました。次回は1月14日(水)午後1時30分からです。場所はいつものジェフリー鈴鹿です。(中川 信子 記)

ワンポイントストレッチ体操 (27)

床に両膝、両ひじをつけて四つんばいになります。腰と膝は直角に成るようにします。両ひじは上体を支えるようにします。そうして、腰を左に倒します、その時両膝両ひじは床から離れないようにします左右行います。

効果 腰が柔らかくなり、腰痛防止に成ります。両ひじで上体を支えるため両肩の筋肉も、柔らかくなり、強く成ります。



(梅田 全美 記)

新しい流れが始まりました

12月衆議院議員選挙結果 辻井 良和

師走の選挙は、ゆっくり考
える時間のない忙しさでした。
私も組合員の皆さんに、選挙
ハガキを送らせて頂きました
が、願ったように、私たちと
一致する要求・課題にもとづ
いて、協力共同関係にある共
産党の議員が21人も当選でき
て、国会に新しい流れが生ま
れました。

今度の選挙で、内閣与党の
自民党公明党は、小選挙区と

近代化の日本。明治以降の
国是は遅れて始まった日本資
本主義、当時の言葉で言えば
「富国強兵」でありました。
此と呼応して列国の要求する
近代国家の条件である「憲法」



わたしと憲法

森田 一善

伏でした。G・H・Qの占領
の要件は日本軍の解体、軍国
主義の一扫でした。その為先
ず憲法を改正する事でしたが
当時の政府は帝国憲法の改正
を充分に行いませんでした。

て実施する事になりました。
その骨子は軍国主義を一扫
する事でした。前文の主旨、
第9条、軍隊の温床であった
家族制度の改正、天皇の元首
を廃し象徴とする事等であり

議し、最低保障年金制度をつ
き下げるな、と安倍政府に抗

な愚かなことを当たり前とい
に残ることは出来ません。こん

過半数を確保しましたが、自
民党が3人減らしたことに示
された国民の意志は、アベノ
ミクスはどうも信用できない
という事と共に、消費税は上
げないで、税金は大企業や金
持ちから集めてと言っ流れが
始まったように感じます。

に核兵器が使われたら、生き
残ることは出来ません。こん
な愚かなことを当たり前とい

くれと要求してはいますが、最
低保障年金を、政策にしてい
る共産党が、提案権を獲得し
たことは、国会でこのことを
たくさん議論していく上で、
力が強まったと言っています。

う安倍内閣は、出来たらすぐ
に辞任を求めていきたいもの
です。
新しい流れと手を組んで、
けましよう。

2014年他紙掲載 短歌・俳句(組言)

☆朝日新聞(9月25日付け)

東海歌壇―加藤 治郎 選

信綱の歌を絵に描く六年生筆をかすらせ浮き雲ひとつ
加藤 正美

☆しんぶん赤旗(9月15日付け)

読者文芸 短歌―田中 要 選

「この国に核はいらない」デモがゆく後尾につけば声が出
てくる
加藤 正美

☆しんぶん赤旗(10月28日付け)

読者文芸 俳句―寺井 谷子 選

デモの汗拭う孤高の十三夜
萩森 繁樹

(評) 毎月の「6の日(秘密法ロックの日)行動」。10月は
十三夜。デモ後の頭上に高々と照る月にいたわられる。



俳句

師走より早く着替える冬衣装
梅田全美
初霜や朝日背に受け散歩する
東口正男
持ち寄りし野菜はめ合ふ芋煮会
渡る鷹神島一旋してゆけり

川柳

年金を上げてから言えアベミクス
余志嘉壽
振込日毎に心が削られる

制定に依る為に創られたの
が「プロイセン憲法」を模し
た「大日本帝国憲法」であり
ました。
その終結が日本の無条件降

G・H・Qは此を不服として
G・H・Qの法律顧問の作
成した改正原稿を示して来ま
した。此を元にして若干の修
正を加え「日本国憲法」とし

ました。
以上が日本の憲法の概要で
すが、色々御意見が有るうと
思います。どんどん出して下
さい。紙上でお答えします。

私の戦争体験記

羅津から撫順へして引揚げ



山門 リヨジ

には計り知れないものがあつたと思います。

○この体験談ではとても大変だったようではあるけれど、それでもやはり常に親に保護されていた子供の眼で見た体験であつて、大人の苦勞は私

あとがき

○羅津からの避難の際も、父のような男性（30代）は少なく、したがつて避難する人をまとめる、遅れがちな人を助ける、力仕事、川では渡れない人を何度も運ぶ、会寧まで女性・子供・老人など弱者はトラックで運ばれたが、その時も歩かなければならなかつた、そして凶們で爆撃を受けた時などは家族を守るだけではなく救出の手伝いもと、食べ物も殆どない中で非常に過酷な状態だったようです。

○撫順では満鉄の方々に大変お世話になりましたが、父としてはとても辛かつただろうと思います。それでも家族を養い、行方不明の妹を探し、羅津から無一物で撫順に避難したので、引き上げのために蓄えもしなければならず、母も一生懸命に協力していましたが、愚痴っぽい言葉や暗い雰囲気はなかつたように記憶しています。

唯一の栄養源は大豆が手に入つた時の納豆でした。○家族6人が全員そろつて無事に帰国できたのは、父・母のおかげで、あの頃両親がしていたことは今の私にはとてもできそうにないし、誰にも2度と体験してほしくないです。

○あの厳しい生活の中で、羅津の人同士・撫順の人々の助け合いの心、ソ連の上層部の兵士・八路军や中共軍の兵士の優しさが思い出として温かく残っています。○毎年撫順炭鉱工事事務所懇親会というのがあり、参加して

お元気ですか

佐々木 馨さん



組合員訪問インタビュー 第113回

10月の「健康フェスタ」に男爵芋10キロを、北海道から送ってくれました。「20代後半から毎年のようにバイクに乗って夏だけですが、1〜2ヶ月間、キャンプ場に泊まりながら北海道を走り廻っております。地図で見た感じとは大違いで、実際は東北6県合わせたよりまだ広いのですから……。この広大さが何にも増して魅力です。又いろんな人に会えるし。しかしなぜそ

ここまでバイクにこだわるかつて？。それは8歳の頃兄が使用していた、白いガソリンタンク赤いエンジンの原付自転車の後ろに乗せて貰った感激がいまだに続いているからでしょう。」と笑っていました。

で、比例代表東海ブロックから、2名の共産党国会議員を誕生させたのを、開票立会人をしながら知り、終わつてから感激のあまり、明るい体育館から真っ暗闇の外へ出て、壁際に停めてあつたバイクに乗る際、壁に頭をゴンンとやっ

ていますが、羅津からの参加者はわたしひとり、あとはもとから撫順にいた人で、終戦後羅津からの避難社員のため、お給料を30%カットされ、社宅を提供して下さつた方ばかりなのに、私はそのことを何も知らず（つい5年ほど前に知り）親切に誘われるままに参加しています。誰もそんなことおくびにも出さず、温かく楽しい会なのです。

二つのリスニングチャアーを一つに合体させたものにして話して聞きました。

「来年で72歳になり、先が長くないのは事実であるから、動ける時に動きたい、鑑賞に耐える写真も撮りたいし、好奇心を絶やしたくない、この思いでいます。」

「ところで、今回の総選挙

で、私も私まで『当選』事なかつたのに、とんだ『隠れた』一幕でありました。」

岡は春は斜面全体がスズランで埋まり、また他の所ではサクラソウ・ネジバナ、そして秋はキキョウ・オミナエシ・フレモコウなどでいっぱいになり、冬は近くの広場はスケート場に早変わりなど楽しい思い出で私にとっては大切な故郷です。でも小学4年生になつてからはそれらの山へ松葉拾いに行く奉仕ばかりが続き、教室へ顔を出した記憶がありません。あの松葉から軍専用の油をとることでしたが本当に役に立ったのでしようか。

聞き手・写真

勝谷 鐵幸

支部日誌

- 11月26日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
どんがめグループ「堀坂山」
- 27日(木)県本部第4回親睦囲碁大会
- 28日(金)「いきいきまつり」準備(午後 ジェフリー)
- 29・30日(土・日)いきいきまつり(9～ジェフリー)
- 12月3日(水)第8回組織部会(9:30～白子コミセン)
パソコン教室
- 4日(木)音読の会
- 4日～5日(木・金)山歩会「伊豆天城山」
- 5日(金)第8回執行委員会(13:30～ジェフリー)
- 6日(土)「きらら」編集会議
板谷ライブ・白子駅前アクション
- 7日(日)ゴルフの会アカート(マックパリュ-長太ノ浦店)
- 9日(火)卓球を楽しもう・市議会傍聴
- 10日(水)女性部望年会(11:30～椿会館)
- 11日(木)グランドゴルフ
- 12日(金)おいしい会「いすゞ」(庄野共進)
- 17日(水)パソコン教室・カラオケの会
鈴鹿社保協幹事会
- 18日(土)映画の会「八甲田山」(ジェフリー)
- 19日(金)温泉めぐる会「やぶっちゃんの湯」
鈴鹿社保協対市懇談会
- 24日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 1月7日(水)第9回組織部会(9:30～白子コミセン)
パソコン教室
- 8日(木)映画の会 男はつらいよ「知床慕情」
- 9日(金)第9回執行委員会(13:30～ジェフリー)
- 10日(土)「きらら」編集会議
- 14日(水)正美さんのよみかき教室
- 15日(木)音読の会
- 16日(金)卓球の会
- 17日(土)どんがめ 松阪「楡形山」(白米城趾)
- 18日(日)山歩会 伊勢市「朝熊山」
- 20日(火)温泉の会 桑名「元気村温泉」
- 21日(水)パソコン教室・グランドゴルフ
- 22・23日(木・金)カラオケの会 鳥羽「花真珠」
- 27日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 2月9日(月)2014新年会
- 21日(土)誕生会(12～2月生まれ)

わたしのレシピ

材料 (4人分) ごぼう300g 牛肉(切り落とし)200g しょうが1かけ A《オイスターソース大さじ2 しょうゆ大さじ1 酒大さじ2 砂糖小さじ1 水1/2カップ》三つ葉適宜 揚げ油 塩 こしょう しょうゆ 油



イラスト 樋口 出

ごぼうと牛肉の揚げ煮

(矢板橋 充子)

- 作り方**
- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、さっと洗って水けを拭き取る。
 - ②揚げ油を180度に熱し、①を香りが立つまでゆっくり揚げる。
 - ③牛肉は5～6cm長さに切り、塩とこしょう各少々、しょうゆ小さじ1をふってよく混ぜる。
 - ④中華鍋に油大さじ1を熱して薄切りのしょうがを炒め、香りが立ったら③を加えて炒める。②の油を切って加え、Aを加えて煮汁が無くなるまで煎り付けるように煮る。
 - ⑤④を器に盛って三つ葉をあしらう。

催し物案内

- ① 2015新年会
2月9日(月)
10時～15時
社会福祉センター2F大広間
会費 500円
弁当・お茶・お菓子あり
内容 サークル芸能合戦(各サークル10分間)、カラオケ、ビンゴ、介護カルタ。
参加申込みは、きらら配達者へ。
② 誕生会 12～2月生まれ
2月21日(土)
11時30分～14時
白子コミセン2Fホール
会費 500円
該当者にはハガキで案内します。

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)	1月7・21日(水)13:00～白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	1月18日(日)伊勢市「朝熊山」
どんがめグループ	足立 房枝 (TEL 374-3174)	1月17日(土)松阪「楡形山」(白米城趾)
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	1月20日(火)桑名「元気村温泉」
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	1月21日(水)9:00～フラワーパーク(雨天1月23日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380) 佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	1月22・23日(木・金) 鳥羽ビューティホテル「花真珠」 (会費 300円 お昼は各自で)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	1月16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)	1月休み。2月下旬 岡崎市「河津桜」
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	1月15日(木)9:30～ジェフリーすずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	1月8日(木) 13時30分～社福センター「知床慕情」
かよちゃんの手芸教室	山中加代子 (TEL 383-4140)	1月未定。
正美さんのよみかき教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	1月14日(水)13時30分～ジェフリーすずか

「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。」