

きらら

映画に大きな感動

女性部第3回百の会

部長 辻井 豊子

第3回百の会（元気で百歳まで生きよう）が、9月16日ジェフリーホールで開かれ、80歳以上の方が18人と桑原支部長ほか6人の男性役員、女



左右 標本 悦子さん
結方きみ子さん
写真提供 勝谷 鐵幸



性部の世話役さん13人の38人が参加しました。

午前の映画「ひまわりと子犬の7日間」は、観た方々に大きな感動を与えたようです。動物と人間の心を通わせる努力が観る人の心に涙を誘いました。

自分の生き方を振り返って反省したり、確信を持つたり、

ポポーがおもしろかった百の会

百の会に出席すれば、みんなと会えるのだと思ったら楽しくなりました。

そうだ、そのとき、みんなといっしょにポポーを食べよう。そうしようと、すぐにポポーの皮をむいて、種を取り出して、果肉をつぶし、二つのタッパーに詰めると、ポポー80個が入りました。すぐに冷蔵庫に入れました。（9月15日）

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第235号
2016. 9. 24
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

良かったよかったです喜んで頂きました。

食事のあと、待っていた演芸で盛り上がり、笑い通しの1時間はアツと言う間のことでした。田中さんの煮卵、山野さんのポポーとヨーグルトのスムージーそして葱の苗をたくさん、抹茶入り蒸しパンなどの差し入れがありました。更に勝谷書記長の今後の行事への参加呼びかけもあり、来年は昭和12年生まれの方がた

踊り、あそび、おしゃべりで楽しかった。その後でポポーを食べました。

タッパーの中のポポーをスプーンで取り出して、ヨーグルトをかけて食べました。どの方もはじめて食べるポポーが、こんなにおいしいので笑顔でよろこばれ、来年の百の会でまた食べようと、食べる楽しみを約束していました。生きているのが楽しい約束で

新しい仲間を紹介します

- 大橋 高庸さん (北江島町)
- 小川 明彦さん (白子町)
- 岡本 孝夫さん (池田町)
- 加藤 ひろ子さん (白子本町)
- 加藤 陽子さん (山本町)
- 菅谷 芳則さん (住吉)
- 谷口 礼子さん (桜島町)

仲間づくり 213名
(9月24日現在)

を新しく迎えての百の会となります。来年も多くの方がたの参加を願っています。今回いろいろ配慮の足りないところも多かったです。ご容赦下さい。

山野 孝治

翌日17日、わたしは畑のポポーの木に、ありがと、美味しくかったことを伝えて、来年もよろしくと頼みました。



幻の果物「ポポー」
写真提供 ポポー4次元化プロジェクト実行委員会

波の音

東京築地市場の移転問題で、安全とウソをついて市場関係者を半ば強制的に移転させようとしたことが判りました。自

民党の石原慎太郎都知事の責任が問われそうです▼アベノミクスは経済成長策だとウソをついて、株価の吊り上げに年金積立金をつぎ込み、私たちに11兆円もの損害を与えました。振り込め詐欺も恐ろしいが、アベ内閣のウソとペテンは詐欺以上です▼消費税増税を社会保障の向上のためと言っているが、逆に健康保険料を引き上げ、介護保険をだんだん使えなくして介護認定の窓口を絞り介護希望者を閉め出すなど、ウソとペテンを続けています▼そういうえば、古くから、自衛のためと警察予備隊をつくり、保安隊、自衛隊と名を変え、明日は「日本軍」と名乗って戦争を始めるのもウソとペテンです▼ウソとペテンの源泉は、政党助成金と小選挙区制です。先の参議院選挙では、野党共闘によって一人区選挙区で11人も野党の勝利があり、ウソとペテンを明らかにする力が強まりました。歳をとっても騙されないようにして、いつも選挙に勝ちましょう。

(辻井 良和 記)

組合員助け合い活動を強めます

くらし福祉助け合い部 部長 中川 一春

組合員さんの協力を得ながら少しでも組合員さんの要望に応える「くらし福祉助け合い活動」にしていきたいです。

現在高齢者の方が困っていること、例えば電球が切れたり、また、蛍光灯の取り替えができない、建具の具合が悪い、等簡単なことでもやれないことが多々あると思います。組合員さんのなかには、元大工さん、電気屋さんが見えて、協力をお願いすれば対応して



委員会室で説明 右勝谷 左桑原
写真提供 中川 一春

9月市議会「地域福祉委員会」

9月9日に、森川ヤス工議

員を紹介議員にお願いして、市議会議長に、「公的年金の支給額の減額を止めること、毎月支給を求める意見書採択に関する請願書」を提出し、16日に地域福祉委員会で審議されました。

桑原委員長が毎月支給を、勝谷書記長が年金減額の中止を説明しました。主な論議は、毎月支給について、①市民が市に要望を上げているか、②

もいます。よろしくお願いいたします。「家財100万円プレゼント」キャンペーンには是非ご応募下さい。今月号の「きらら」同封の資料と応募要領をお読みの上お申し込み

映画は「男はつらいよ」第1作

2016年金者いきいきまつり

今年のいきいきまつりは、会場の関係で3日間が確保できず、2日間で行います。事務局会議を3回持ち、概略が決まりました。11月5日(土)の午前中は準備です。受付は、12時30分

意見書採択に関する請願書 継続審議に

システム変更で市の支出増と事務増量はどのくらいか、減額中止について、①消費税増税により税金が1/3から1/2へ改善、物価システムは年金を下げるだけでなく上げている、などでした。システム変更での市や職員の負担について、事務方のはつきりした説明がなく、全員一致で継続審議になりました。

(勝谷 鐵幸 記)

下さい。また、最近組合員さんの中で介護相談が増えつつあります。介護相談についても活動を強めていきます。最後に、先日参加した日本

高齢者大会でも、「町から一人はうちの高齢者をなくそう」がスローガンとして採択されました。くらし福祉助け合い部としても取り組んでいきます。

分から「にぎわい広場」(バーガー・折り紙・ゲーム・パン食い競争・おしゃべりコーナー)「作品展」「健康チェック」(骨密度・血管年齢・300円・足趾力)「年金相談」「介護相談」、昼食後の午後は1時から映画「男はつらいよ」(第1作)、福引き大会です。

(勝谷 鐵幸 記)

～女も男も輝いて～
年金者 いきいきまつり 2016年

歌 5日(土)14:00～ 映画 6日(日)13:00～
「歌って笑って元気です」 「男はつらいよ」第1作

5日(土)13:00～開会
オープニング：カントリーダンス Lumbago 伊勢市

6日(日)14:40～福引大会

おしゃべり 健康とくらし相談
ゲーム 健康とくらし相談
ハザー 健康とくらし相談
サークル 健康とくらし相談

日時 11月 5日(土) 13時～
6日(日) 9時30分～

場所 ジェフリーすずか
参加費 無料 (どなたでも参加できます)

主催：年金者組合幹事支部 年金者いきいきまつり実行委員会
実行委員長 桑原 寛 374-2894 事務局 勝谷 鐵幸 387-0383

学習会や署名活動の運動を

違憲年金裁判第3回口頭弁論

8月31日(水)名古屋地裁で第3回の口頭弁論が行われ、初めて傍聴出来ました。原告団から、障害のある人と一宮支部員の2名が陳述しました。二人の陳述は身に迫るものでありました。生活保護を受けているが、障害者年金と障害者施設での給料だけで生活できる年金をと訴え、また、支部の人は、低額の国民年金で貯金を崩して生活している

政治を変えなければ……

第30回日本高齢者大会in東京 中川 一春

大会は八月二十八日、二十九日の二日間開かれました。二十九日のオープニングは、首都圏五百名の大合唱で始まり、すばらしく、大いに感動しました。高校生40人の大太鼓や小太鼓の演奏も、迫力と調和が見事でした。

鳥越さんの講演は、先ず立候補の決意に至った事を話されました。安倍政権の独裁で、国民の意向は無視して、日本を危険な方向へ向かわせようとしている、反対の声を東京から上げるために立候補したと述べました。しかし、女性候補が一枚上手、自民党を敵に仕立て上げ、無党派の人たちを引きつける劇場型、日本人は風に引っぱられる、そのことにより敗北したと話されました。

第一日目の分科会は、17分科会「介護保険の現状と課題」に参加しました。社会保障改悪によって、事業所だけでなく、働く職員さんも労働強化になっていて、サービス残業だけでなく、営業に出されて新利用者を増やす仕事にも就かされています。新しく事業所を立ち上げて、職員が集まらず、開所できない事も報告されました。

桑名市の介護施策も、寺崎さんから報告があり、高齢者が増えているのに、介護認定者は減っている、保険料を払っているのに介護サービスは受けられない状況になっていきます。基調報告のまとめで、「政治を変えなければ社会保障はよくならない」と話されましたが、まさに実感でした。

実態を報告しました。その後の報告集会では、裁判を支援する運動について、

今年も市役所1階「市民ギャラリー」で開催

「原爆と人間展」

8月8日〜10日の三日間



会場風景 写真提供 勝谷 鐵幸

各支部で弁護士さんや呼んでの学習会や、署名活動等の運動を強化していくことの大切さが訴えられました。原告の橋詰さん、辻井さんと参加。(桑原 篤 記)

平和部 川北 秀洋

「原爆と人間展」を開催しました。市所有のパネルと新しいパネルと合わせて約60枚を展示しました。女性部の皆さんに当番をお願いして、協力頂き有り難うございました。8日に新聞社の取材があり、翌日「原爆と人間展」の記事が掲載されました。9日は長崎被爆の日でもあり、大勢の観覧者がありました。祖父母

らしい方がお孫さんに解説文を読んで見られる姿が見られた。数日前の新聞に「黒こげの男の子」の名前が71年ぶりに分かった(谷崎昭治さん)との記事がありました。その記事がパネルの横に掲示したので、何人かの人が立ち止まって見ていました。

写真展は来年も開催する予定です。その時にはよろしくお願ひします。

もうせんそうはしないぞ

「戦争なんて大嫌い」平和メッセージ展

9条の会すずか主催で、8月24〜28日鈴鹿市図書館2



熱心に見る樋口さん 写真提供 勝谷 鐵幸

階視聴覚室にて行われました。出品は絵画・写真・書・戦時品(軍隊手帳・アルバム・防空頭巾)など多数。朗読劇(20分)・紙芝居(図書館より借用)・絵本読み聞かせ・子供向けアニメ映画(県視聴覚ライブラリーより借用)などがありました。

主に夏休み中の親子を対象に、戦争と平和を考える企画にしました。新聞社4社・中日・伊勢・毎日・読売の記事が掲載されました。参加型企画「白いハトを平和の空へ」―来場者のメッセージをハトの形に切った紙に書いてもらい、青い空に見立てた紙に貼付しました。その一部「戦争したがる総理はいらない。毎日明日のことを考えて暮らせる平和がいちばん!もうせんそうはしないで。等々……」

9条の会の活動は微力であるかもしれませんが、無力ではないのです。4日間の来場者330名、うち子供98名。

(樋口 出 記)

サークル短信

温泉めぐる会

解散の旅

やぶっちゃん場で

9月も申し込みが2人だったので、日帰り温泉の旅はお休みにしました。

温泉めぐる会も20年近く続き、東海地方をほとんど回りましたので、参加者が少なくなり、レンタカーでの運営は困難となっていました。

運転者の私も、今年80歳となり、多くの方を乗せての遠出も皆さんにご迷惑となる傾向です。

と云うことで、温泉めぐる会はいったん閉じたいと思います。そこで、最後に12月に解散の旅を計画します。どうぞ、初めての方もおいで下さい。会計の残金で昼食を共にしたいと思えます。

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
行き先 伊賀市「やぶっちゃん湯」

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

fax 三八六〇六四六へ

(辻井 良和 記)

パソコン教室

(9/21実施)

昨日の、16号台風の被害はなかったでしょうか。インターネットをあけてみると、台風情報が多くて、特に中小河川の周辺の避難勧告やらが、たとえば木田町、河曲町、徳田町などの名刺が出ていました。

16号台風の後始末に追われたのか。今日は3人でした。もっぱら、パソコンでカラオケを楽しむにはどうしたら、早くできるかなどを行いました。

来月からは、年賀状や、編集長の練習などを行う予定です。

(樋口 公允 記)

グラントゴルフ

9月は雨で中止になりました。

今回は10月19日の水曜日午前9時から、雨天時は10月21日(金)になります。

場所はフラワーパークです。
(松田 二郎 記)



頭のわ店

参考資料

《漢字熟語・慣用句・ことわざ等のドリル》

「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。

百日紅 無花果 九十九折り

味方の□□□(あいことば)を決めよう 弁慶の□□□(たちおっじょう)

寅さんは□□□(ふうらいばう)のように旅に出る

ことわざ□□の日はつるべ□し 虻蜂□らず 先んずれば□を制す 児孫のために□田を□

わず □起きは□文の得

【答え】さるすべり いちじく つづらお

合言葉 立往生 風来坊

秋落取人美買早三

(太田 和美 記)



絵手紙 提供 谷口 正江

卓球を楽しもう

9月16日(金) 午後1時 30分から第25回卓球サークルを実施しました。4人の参加でした。

「百の会」と重なり、出席者は4人でした。都合により時間も短くて申し訳ありません

10月の案内

実施日 10月11日(火) 13:30~15:30

※持ち物:タオル、お茶、上靴

※いきいき祭りで展示する卓球サークル紹介の写真を撮ります。
是非都合をつけて参加下さい。
(桑原 篤 記)

県年金者一揆

10月13日(木)13時~15時半
アスト津ホール→パレード(津駅前 県庁下) 鈴鹿支部はゼッケンを付けて行進します。
出発 12時 白子地区センター(R23 沿いイタニ外科隣り) ※車に乗り合わせて行きます。 ※他の公共交通機関でも可。

サークル短信

山歩会

9月例会 国見岳

9月12日(月)、曇りのち雨、参加者は11名。

7時50分鈴鹿スカイラインの蒼滝トンネル駐車場に到着、8時登山開始。御在所裏道コースを登り8時45分に藤内小屋着。休憩後、小屋裏の北谷の裏道から分かれ、橋を渡り国見尾根に登る。このルートはシロヤシオが多く春に登山者の目を楽しませてくれる自然林である。又所々には奇怪な形の杉の巨木がどっしりと構えている。

1004mピークの展望台はなぜかロープで立ち入り禁止になっている。その後ゆるぎ石、天狗石の横を通り、石門を左に見て11時に岩の重なる頂上に到着、同時に雨も降り出し眺望ゼロの中での昼食となる。11時30分下山開始。国見峠ではスズメ蜂がぶんぶん飛んでおり早々に通り裏道を下山。以前は樹林に囲まれた道だったが2008年の豪雨以来、登山道は荒れて石が転がる気の抜けない道となりゆっくり

注意して下山。14時10分駐車場に無事到着。雨の中皆さんお疲れ様でした。

10月例会の「案内」

10月度例会は山梨県にある「七面山」(1989m)です。難度★ 脚力★★

10月8日(土)〜9日(日)、(宿坊に泊まります)約10時間、午前5時JR鈴鹿駅集合 出欠連絡先:岡本美千子、前田純 (10月1日までに連絡のこと)

(前田 純 記)



おしゃべりカフェ

9月23日(金) 9名の参加者で介護難民の話題でひとしきり。高い保険料だけ取られて(盗られて?) まともな介護も受けられず、これは国による詐欺も同然です。

病气、介護、下流老人、果ては葬式まで、口をついて出るの暗い話ばかり。もっと明るい話はないの?と尋ねても誰からも何も出ず。次はもっと楽しいことをと、一昨年好評だった芋煮会をすることにしました。10月23日(日) ジェフリー食の工房で9時30

分からです。

(中川 信子 記)

音読の会

10月の例会は、10月6日(木)午前9時30分、ジェフリーすずか研修室Aです。

(太田 和美 記)

みんなで唄つ会

次回は、10月12日(水) 13時〜15時、社会福祉センター2階大広間です。

(澤井 順子 記)

スクエアステップ

次回は、10月12日(水) 10時〜12時、社会福祉センター2階大広間です。

(田中 美代子 記)

2016 第3回健康フェスタ

- 日時 2016年10月10日(月) 午前11時30分〜午後3時30分(小雨決行)
- 場所 県青少年センターのグラウンド及び炊飯場
- 内容 (食事の用意担当者は、10時集合)
 - 11:30〜12:30 食事と休憩
 - 12:30〜13:00 軽スポーツと娯楽の開会式
 - 13:00〜14:40 軽スポーツと娯楽
 - 14:45〜15:00 宝探し
 - 15:00〜15:30 閉会式
- 食事の内容 カレーライス、野菜サラダ
 - ※食品(野菜等)のさし入れ大歓迎です。よろしく。
 - ※お酒を飲まれる方は自前で用意し、車の運転は厳禁です。
- 軽スポーツと娯楽の内容
 - グラウンドゴルフ(グラウンド使用)、ウォーキング、スクエアステップ、宝探し、おしゃべりコーナー
- 参加費 (当日受け付け) 1人500円(食事なしで午後から参加の方は、100円)
- 一日傷害保険に加入する。
 - ※参加申し込み用紙が、きらら今月号にはさみ込んであります。ふるって参加下さい。

ちよっと勉強 「年金担保融資」

独立行政法人福祉医療機構が行っています。つぎの証書を持っている人が、自分の年金を担保にして融資が受けられます。国民年金・厚生年金保険年金証書 他です。生活保護受給中の人や現況届等が未提出の人などは受けられません。

融資の条件は次の通りです。

- (1) 融資金額 ①10万〜200万円 (1万円単位) ②受給年金額の0.8倍以内 ③1回あたりの定額返済額の15倍以内
- (2) 返済方法 偶数月の支給年金を

- 機構が年金支給機関から直接受けとる
- (3) 融資条件 ①利率1.9% ②担保 年金の受給権 ③保証人 連帯保証人か信用保証制度
- (4) 提出書類 ①借入申込書 ②年金証書 ③年金振込通知書 ④印鑑証明書
- ⑤本人確認―運転免許証・パスポート・個人番号カードなど
- (5) 資金使途の確認資料(見積書など) 簡略に書きましたので、自分の年金受け取り金融機関にご相談下さい。

(勝谷 鐵幸 記)

お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第134回

杉野 禮子さん



9月10日ジェフリーの口

ビーで杉野さんと待ち合わせました。例によって澤井・辻井のコンビです。

杉野さんは言葉もおっとり物腰も柔らかく、品の良い山の手の老婦人という感じの方です。生まれも育ちも鈴鹿の神戸で、7人兄弟姉妹銀行員の父が58歳の定年を迎え、退職後金物屋を始めました。

それが神戸と兄が経営する白子の佐野金物店です。

神戸高校を卒業後、四日市の洋裁学校に通い、22歳で大協石油に勤める方と見合い結婚をしました。子どもは男1人で少し淋しそうでした。夫の転勤で大阪、四国、東京、名古屋と転勤転居を繰り返して、定年後は一人であちこち旅行しました。

2年前に亡くなった主人

故で大勢の人が未だに土地を離れ避難生活を送っている。これも核使用のためでしょう。

安倍総理は、歴代総理と比べても海外歴訪に行く回数が多いと思う。視察の報告も分かりやすくしてもらいたい(我々の税金ですから)。

憲法9条の改定は反対である。日本の誇る大事な「基本条文」でもある。

原子力発電は反対である。事故を起こせば災害を被るのは我々住民である。

原子力船「むつ」も多額の費用で建造され、二年足らずで廃船となりました。これも税金の無駄遣いでしょう。自民党政権は、税金の無駄遣いが多い。



わたしと憲法

稲垣 康彦

聞いても分ならず、ただ「戦争をしない、軍隊を持たない、国民は皆平等である」ことだけ、先生に教えて頂きました。

その後に「警察予備隊」「保安隊」「自衛隊」「防衛

短歌

刈り終えし田に一涼の風渡り遠い記憶の稲わらの匂ひ

藤井美知子

俳句

胡麻を刈る煎りし匂ひをたのしみに

路地裏の涼しき角に猫ねむる

ひよろひよると上がり爆発大花火

東口正男

ゆかぬ娘と月下美人を鑑賞す

林檎むく核の汚染を剥ぐように

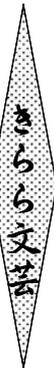
三林保子

満天の夜空や秋の来てをりぬ

川柳

戦争へ願い叶って首相行け
年金の上前撥ねてバクチ打つ

余志嘉壽



女性部 ひとくち広場

楽しい思い出

渡辺 トリ

謝しなくてはなりません。年金者組合員にして頂いて10年以上になりました。いろいろな行事にも参加させて頂き、山歩会に始まって、グラントゴルフ、温泉めぐる会、なつメロを歌つて、パソコンサラ、皆さんにお世話になりました。一年がかりで亡き夫も誘い込み、多数の仲間が出来、定年後、また青春時代に戻ったように毎日が楽しかった思い出がたくさん出来ました。

第3回「百の会」に参加させて頂き、役員の皆様のおかげで、お世話になりました。誠にありがとうございます。

私はまだまだと思っていましたが、年月は待ってくれません。今年2月で80歳になりました。先ずはこの年齢まで元気で生かして頂いたことに感謝。

「命の問題を財源で語るな!」第62回日本母親大会に参加して

欠席しました

谷口 正江

今日も病院行き、午後には家にいて、今頃皆さんは役員の方のお世話で楽しんでみえるかなーと思いつつ一日終わりました。

お知らせ

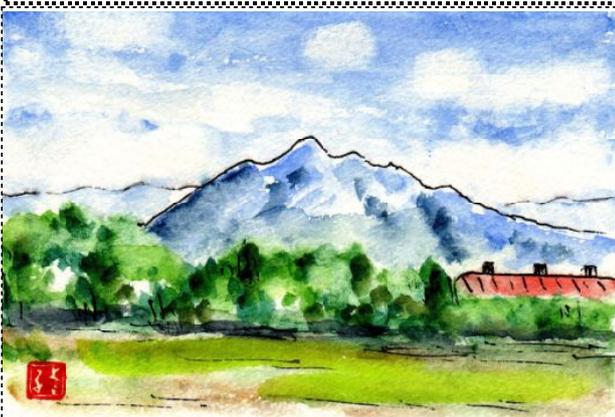
第2回秋の昼ばなし
10月6日(木)
1時30分〜3時30分

ジェフリー

「秋の昼ばなし」は、昨年の9月に藤田充伯さんと加藤正美さんという文学者のお二人の、「僕たちが10歳の時に戦争があった」は、34人の参加で好評でした。

2回目の今年は、伊藤夕ケさん(6歳で引き揚げ、美容師)と道家志真子さん(母親大会実行委員長)の

絵手紙は、横山洋子さん



お話を聞き、交流・懇談を計画しました。自分たちの70年前の過去と、安倍政権の社会保障壊しによって、ほとんどの高齢者が下流老人にされるであらうこれからのこと、過去から未来を話し合いたいと思います。お茶とお菓子でひとときを。お待ちしています。

(辻井豊子)

俳句

糸柳 暁子

水澄むや亡母の齢を過ぎて生くる被災の地

わたしは葱苗

山野 孝治

百の会

私は葱苗植えて

もらったらおいしい

葱になります

早く行きたいなア

命の問題を財源で語るな!

第62回日本母親大会に参加して

道家志真子

トの一人に宇都宮健児さんが登場したとき、

「命の問題を財源で語るな!」

私たちが、微力ではあるが、無力ではない! 助言者の先生方の言葉は同感でした。

8月20〜21日、日本母親大会に参加しました。両日とも約五千人がつどい、日本中で頑張っている女性たちのパワーをもらいました。美人薄命は昔の話。人生百年の今「美人長命・才女多忙」を合い言葉に元気に活動していきましよう、と挨拶された石川県女性団体協議会の常光さん。皆様は、私のことや!と、大きくうなずいていたのも面白かったです。

は作らせない。万策尽きたら、夫婦で座り込もう!と。日本の民主主義・地方自治が試されている沖縄。私たちは、我が事としてとらえなければ...と改めて思いました。

記念講演は、琉球新報の島洋子さん。女性記者から見た

支部日誌

- 8月24日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 24~28日(水~日)平和のゆせ-ジ展(市図書館)
- 31日(水)違憲裁判第3回口頭弁論
- 9月1日(木)音読の会
- 2日(金)くらし・福祉・助け合い部会(午前)
- 「きらら」編集会議(13:30~白子コミセ)
- 6日(火)仲間づくり第2回会議・6・9行動
- 7日(水)第5回組織部会(9:30~白子コミセ)
- パソコン教室
- 8日(木)女性部4役会議
- 9日(金)第5回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 10日(土)女性部世話役会
- 10~11日(土・日)原水協東海学習会(湯の山)
- 11日(日)鈴鹿市母親大会(10~15ジェフリー)
- 12日(月)山歩会「国見岳」
- 14日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 16日(金)女性部百の会(11~14ジェフリー)
- 卓球を楽しもう
- 17日(土)まつり第4回事務局会議
- 18日(日)くらし福祉助け合い部部会
- 21日(水)グランドゴルフ・パソコン教室
- 23日(金)おしゃべりカフェ
- 24日(土)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(火)県仲間づくり支部交流集会
- 28~29日(水・木)全国女性代表者会議(京都)
- 10月1日(土)女性部4役会議
- 4日(火)仲間づくり第3回推進会議
- 5日(水)第6回組織部会(9:30~白子コミセ)
- パソコン教室
- 6日(木)女性部第2回秋の昼ばなし・6・9行動
- 音読の会
- 7日(金)第6回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 8日(土)「きらら」編集会議
- 8~9日(土・日)山梨県「七面山」
- 10日(月)健康フェスタ(11:30~15:30本・ツタ-
- 11日(火)女性部世話役会・卓球を楽しもう
- 12日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 13日(木)年金者一揆(アスト津 午後)
- 17日(月)年金支給日一斉行動(11~12時ハタ-前)
- 19日(水)パソコン教室・グランドゴルフ
- 20日(木)年金違憲裁判第4回口頭弁論
- 23日(日)おしゃべりカフェ「芋煮会」
- 26日(水)「きらら」編集・発行・連絡会

わたしのレシピ

材料(4人分) 豚挽き肉200g 白まいたけ200g くるみ6粒 きくらげ6枚 青ねぎ2本 しょうが1/3かけ A(水15ml 鶏がらスープの素小さじ1 塩小さじ1/4 コショウ少々 オイスターソース小さじ1 しょうゆ小さじ2/3 砂糖小さじ1 かたくり粉小さじ1) ゴマ油

ひき肉と白まいたけの炒めもの

(矢板橋亮子)



イラスト
樋口 出

- 作り方**
- ①白まいたけは粗くほぐす。
 - ②くるみは粗く刻む。
 - ③きくらげはもどしてちぎりねぎは斜め1cm幅に切る。
 - ④しょうがはみじん切りにする。
 - ⑤Aを合わせて混ぜる。
 - ⑥中華鍋を熱して油小さじ2を入れ②を香ばしく炒めてとり出す。
 - ⑦⑥の鍋に①を入れて強火でさっと炒め、とり出す。
 - ⑧⑦の鍋に豚ひき肉と④を入れ、ほぐしながらよく炒めて③を加え、ひと炒めする。
 - ⑨⑤を混ぜながら⑧に加え、トロミがついてきたら⑥と⑦をもどし入れてひと混ぜせし、ごま油小さじ2を加え混ぜて器に盛る。

- 催し物案内**
- ① **女性部第2回秋の昼ばなし**
10月6日(木) 13:30~15:30
ジェフリーすずか
伊藤タケさんと道家志真子さんのお話、交流
 - ② **年金支給日全国一斉行動**
10月17日(月) 11時~12時 ハンター前
署名・チラシ活動 ご協力下さい。
 - ③ **年金違憲裁判第4回口頭弁論**
10月20日(木) 14時20分名古屋地裁前集合
※参加希望者勝谷(Tel387-0383)まで。

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) | 10月5・19日(水)13:00~白子コミセン |
| 山歩会 | 前田 純 (TEL 374-4596) | 10月8日(土)~9日(日)「七面山」(山梨県1989m) |
| 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」(最後) |
| グランドゴルフ | 松田 二郎 (TEL 374-3134) | 10月19日(水)9:00~フラワーパーク(雨天10月21日) |
| 卓球を楽しもう | 桑原 篤 (TEL 374-2894) | 10月11日(水)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) | 10月は休み。 |
| 音読の会 | 太田 和美 (TEL 383-4545) | 10月6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。 |
| かよちゃんの手芸教室 | 山中加代子 (TEL 383-4140) | しばらく休みます。 |
| おしゃべりカフェ | 中川 信子 (TEL 388-0427) | 10月23日(日)9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) | 10月12日(水)10時~12時社会福祉センター2F大広間 |
| みんなで唄う会 | 澤井 順子 (TEL 378-6021) | 10月12日(水)13時~15時社会福祉センター2F大広間 |

「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。」