

きらら

和気あいあい 楽しんだ

2017年ワンコイン新年会

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第240号
2017. 2. 23
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



上 石田さん 中 渡辺さん
右 桑原さん
左 高森さんと仲間たち
下 堀津さん

2月8日に、83人が参加して、遠藤一男さん、熊給富子さんの盛り上げ上手な司会で楽しみました。

午前中は、桑原篤さんの手遊び・奥野利和さんのエシキ



午後中は、名刺揃いのカラオケを堪能し、3組に分かれてのキャップカーリングに興じました。そして恒例のビンゴゲーム、景品の差し入れもあ



左右 奥野さん 写真提供
熊給さん すべて勝谷 鐵幸



「感念に番宣を確かめよう。」との声もかかり、特に1等当選のお二人が大喜びで、大いに盛り上がりました。実行委員、係のみなさん、お疲れさまでした。(勝谷 鐵幸 記)



下 唄う会メンバー

新しい仲間を紹介します
佐藤はる子さん (道伯)
佐藤 裕一さん (東磯山)
長谷川 繁さん (江島本町)
仲間づくり 215名
(2月23日現在)

波の音

「光てふ縛れざるもの多喜一の忌」
(松重幹雄 2/20付け 朝日俳壇 大串章選第1席) ▼
2月20日は、プロ

レタリア作家小林多喜二が、特高の拷問にあつて殺された多喜二忌です。84年前の1933年(昭和8年)に、国民の思想と良心を弾圧した治安維持法によって虐殺されました▼今また、安倍政権は、「共謀罪」を国会に提出しようとしています。刑法で罰せられるのは、犯罪行為の遂行、未遂、準備です。準備前の「たくらみ(話し合い)」は罰せられません。その「たくらみ(話し合い)」を罰しようとする法律が「共謀罪」です▼憲法の、思想、表現の自由、民主主義の理念に違反していることは明白です。政府は、「オリンピックのため」のテロ対策法「市民は対象外」「組織的国際犯罪規制法」だと、いつものダマシの手を使っています▼南スーダンで、人を殺傷する内戦状況を「法的な戦闘ではない」「戦闘と言え九条に抵触するから使わない」と日報をひた隠すのと、根は同じです▼安倍政権の戦争する国づくりに手を貸すわけにはいきません。(勝谷 鐵幸 記)

3月末までに10人増を

仲間づくり 仲間づくり推進委員長 桑原 篤

お陰をもちまして、昨年21名の仲間が増えました。さらに今年になり、新年会等で3名の方が入られました。皆さんのご協力に感謝します。

本年度の締めくくりとしてこれから3月までに以下の取組を行いたいと思います。皆さんのさらなるご協力をお願いします。

① 3月末までにさらに10人の

② 新しく入られた方への繋がりを密にしていきたい。

③ 誕生会、サークル活動など年金者組合の活動に参加を呼びかけていきたい。

④ 皆さんの要求にあった新しいサークル活動を増やしていきたい。と考えています。

「こんなサークルがあるといいな」とか、是非、声を届けて下さい。

困りごととは組合へ

くらし福祉助け合い部 部長 中川 一春

くらし福祉助け合い部より 部に、樋口さんが新しく入ってお知らせします。

今年度よりくらし助け合い 大工さんでした。先日、稲

2月のある日、主人がトイレの引き戸が固くて開け閉めがスムーズに出来ないとのこと。

早速、組合員の樋口勇さんに修理をお願いしたところ、こころよくお返事をいただき、その日の内に修理してください、と、わざわざの時間でスイスイと開けられるようになり、本

引き戸直ってうれしかった

中川 美代子

勇さん本当に有り難うございました。

みなさんも何か困りごとがあったら「きらら」にこんなことで困っていると、書面でお願いしたらどうでしょう。年金者組合はみんなの助け合いの組合ですもの。

年金ずい分減りました

2月年金支給日一斉宣伝

年金一斉宣伝で配布したチラシ（一部）写真提供 勝谷 鐵幸

2月15日の年金支給日に、ハンター前で、6人が、年金カット法やマクロ経済スライドによる年金引き下げするな、年金毎月支給にせよ、最低保障年金制度を実現せよ、などを訴えました。署名は39筆に達しました。

後片付けをしていると「辻井さんですね。」と声を掛けられた女性が、「年金がずいぶん減りましたよ。」と話し、署名してくれました。直後一人の高齢者が、「年金を誰が下げるといつとるのか。けしからん、ようけ掛けたのに。わし90や。」と近寄って来て、不満をまくしたてました。年金引き下げの現状と組合の取り組みなどについて説明しました。

次回4月も支給日に行います。一緒に行動しましょう。

(勝谷 鐵幸 記)

年金少なくとも税金申告相談を

3月も2日・3日白子コミセンで 辻井 良和

2月の税金学習会と申告相談は、2月は22日と24日です。まだ申告相談に来てお

られない方は、3月2日と3日に、白子コミセンの1階和室で、午前10時から3時30分まで受付けます。

少ない年金でも、市県民税の申告をした方が国保料や高齢者医療保険料が安くなります。

相談時に忘れず、年金の源泉徴収票や、医者や薬代の領収証、生命保険の領収証などお持ちください。(申告用紙は用意してあります。)

※マイナンバーを書くことが必要ですが、書かなくても何の不利もありません。記入したら本人確認(通知カード・運転免許証・健康保険証等)が必要です。(勝谷)



年金学習会 写真提供 勝谷 鐵幸

生地区中川美代子さん方の建具を直してもらって、楽に開閉が出来るようになり、喜んでいただきました。

今後、組合員の皆さんの要望に応えていきたいと思えます。蛍光灯の取り替え、家事の手伝い、病院への送迎、庭木の枝払い、建具の調整など、出来ないものもあるかも分かりませんが、助け合い部へご一報をお願いします。

又、来年度も、火災共済、自転車保険などの共済活動にも、今年度以上に力を入れて取り組んでいきますので、よろしく願います。

軍学共同に危機感

益川敏英博士三重大講演会 樋口 出

(1月31日 三重大講堂小ホールにて)
益川博士は理論物理学者と有名です。



講演する益川博士 写真提供 三重大学

物理学賞を受賞されたことで有名です。

益川博士の知られつつあるもう一面は、9条科学者の会の呼びかけ人でもあることです。このことは益川博士にとり、別々のことではなく、科
学者であるということ、同一のことなのです。
軍学共同批判にしても、単に経済的な誘惑が危険なだけでなく、軍事研究は面白いと

きがある。例えば、戦車の数十センチメートルの装甲を弾が撃ち抜く衝撃波とか、非常に面白い時がある。こういう誘惑にも軍事研究として取り込まれないようにしなくてはいけない。若い人に言っていてきたいこととして「2足のわらじの気概を持って。」とおっしゃいました。(物理の研究と平和運動は、二つとも同じ価値がある。)

最後に、聴衆の質問として二つばかりありました。その一つ「クオークはなぜ6種類のですか?」というものが

ありました。(そもそも博士は、クオークが少なくとも6種類あれば「CP対称性の破れ」を説明することが出来ることを示した。その事に対して共同研究者の小林誠博士と共にノーベル賞を受賞したのです。)そのクオークが6種類の理由に対しては、「100種類でもいいんだが: : :」とつぶやかれ、返答されなかつた。《このことは、理論物理学の最前線に関わり、簡単に説明できない 樋口》かわりに、「受賞した理論は、私が約1ヶ月で書き上げ、1ヶ月

話し合うだけで罪になる、ホント?

「共謀罪」法案学習会 橋詰 圭一

2月19日に、鈴鹿市文化会館研修室で、村田雄介弁護士



村田弁護士 写真提供 勝谷 鐵幸

(三重合同法律事務所)に聞く「話しあっただけで罪になるってホント?」共謀罪と秘密保護法」と題する学習会があり、50名近い人が真剣に聞き入りました。

まず冒頭、日本弁護士連合会(日弁連)は、共謀罪に反対です。理由は、国民への影響が余りにも大きく、民主主義の危機を感じるからだと、話し始めました。

共謀とは、2人以上のものが共同でたくらむこと。近代刑法は、人の「行為」に対し

刑罰を科す。思想や言動には科さないが、共謀罪は、近代刑法の哲学と相反するもの。共謀罪は「たくらむこと」が罰せられるため、処罰される行為の対象が限りなく広がること。統治機構(政府・警察)による恣意的運用により言論統制が行われ、言論が萎縮し、民主主義社会の崩壊につながるかねないこと。だから、2003年以来3回国会に提出されたが廃案になってきたこと。

政府は共謀罪法案の立法目的を、国際的組織犯罪防止条約(TOC条約)の締結のためというが、TOC条約は暴

力団やマフィアなどのマネーロンダリング対策など国際的な組織犯罪対策を目的としており、テロ対策の条約ではない。オリンピックを控えてテロ対策に共謀罪が必要と言っているが、日本はすでに、13のテロ防止のための国際条約のすべてを締結しており、58の国内法(サリン人身被害防止法、爆発物防止法など)がすでにあり、十分にテロ防止法は整備されている。

共謀罪法案の本当の目的は、およそ平穏を乱すものすべてを逮捕・拘束することにありと断言し、警察による監視はすでにすすめられていると、

安倍内閣が国会に提出しようとしている「共謀罪法案」、提出させないように、提出されたら廃案にするために、世論を広げましょう。

実例をいくつもあげられた。2014年12月10日に施行された「特定秘密保護法」と、いまねらう「共謀罪法」と、「盗聴法」のさらなる改正が組み合わされれば、それを悪用されたとき、どういう社会になるか?過去に悪用されてきた歴史がある。・・・家族や親しい友人と、共謀罪法が成立したらどうという社会になるのか、話しあってみよう、問いかけられた。



第1回記念写真 写真提供 谷口 茂

サークル通信

温泉めぐる会

最終回は、暖かくなるまで延期します。

(辻井 良和 記)

史跡めぐりの会

2月10日、奈良県明日香村のキトラ古墳壁画体験館と高松塚古墳壁画館を見学。参加9名。

前日から大雪の予報が出されていて心配しましたが、さ

いい電車の遅れもなく、無事に第一回目の行事を終えることができました。参加された方からは「40数年ぶりに奈良に行く機会ができてよかったです」という声も聞かれました。当面の予定

3月15日(水) 会合(神戸コミセン) 午後1時30分)
4月14日(金) 関町散策(参加ご希望の方は谷口まで

3月末までに連絡ください。090-6610-3777 (谷口 茂 記)

パソコン教室

(2/8実施)

今日はもう一人との教室でした。カラオケDVDのダウンロードに挑戦しました。色々試み、ハードディスクからのダウンロードがうまくいきました。だけど、ここまで丁寧に着くまでは苦勞しました。今日はこれで終わりです。

3月は第2週と第4週の水曜日になりました。(樋口 公允 記)

山歩会

2月例会は中止

2月度の例会(筆捨山・他3山)は、天候不良のため中止と致しました。

3月例会のご案内

3月は三重県度会郡にある「牛草山(Gochoji)」です。難度★ 脚力★★ 3月6日(月) 歩行時間約5時間。集合時刻午前7時

集合場所鈴鹿市文化会館 出欠連絡先: 岡本美千子、前田純 (3月1日までに連絡のこ) (前田 純 記)

卓球を楽しもう

2月11日(土) 第30回卓

球サークルを実施しました。7人の参加でした。

最近、どこへ来たボールでも打ち返せるようにバックでの練習も取り入れています。最後は、ダブルスの試合を楽しみました。

3月の案内

実施日 3月17日(金) 13時30分~15時30分、白子コミセン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。

ブランドゴルフ

優勝は佐藤元教さん

(桑原 篤 記)

前回は雪のため中止になりましたが、今回は真冬並みの寒さが少し和らいだ15日に、男3名女8名の11名で、4ゲームを行いました。

優勝は4ゲームトータル79の2名が同点でしたが、規定により佐藤元教さんでした。ブービー賞は松村美津代さん、ホールインワンは、佐藤元教さんと白石初美さん、豊留和子さん、松田二郎が各1回の計4回でした。

次回は3月15日(水) 午前9時から、雨天時は3月17日(金) になります。場所はフラーパークです。(松田 二郎 記)



《漢字熟語・慣用句・ことわざ等のクイズ》

【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。

- 《服飾》 合羽 縮 作務衣 兵児帯 生成
- 《二字熟語》 春の□□(いぶき) □□(ちようじゆ) 社会
- (たいかん) を鍛える □□(ひきよつ) の旅
- 《ことわざ》 百□は一□にしかず 虎□に入らずんば□子を
- 得ず 春眠□を□えず

【答え】 かつぱ ちぢみ さむえ へこおび きなり 息吹 長寿 体幹 秘境 間見 穴 虎 暁 覚 (太田 和美 記)

女性部サークル

音読の会

2月の例会は、8人の出席でした。

今月は、グリム童話から「オオカミと七匹の子ヤギ」「ジャックとママの木」の2話。昔話「ツングの隠れ蓑」。

香川県の民話「七夕さんのほじまり」を読みました。「七夕さんのほじまり」は、天の川の伝説「彦星と織り姫」ですが、香川県では、「ほうろく売り」と「天女」の話に替わっています。

全国を調べればもっといろいろな「天の川伝説」があるかと思えます。機会があれば読んでみたいものです。

次回は、3月2日(木) 9時30分、ジェ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

2月17日(木) 今回は天候が悪いせいか、参加者が少なく5名でした。

介護の話題がほとんどでヘルパーの人、過去に介護経験がある人、現在介護中の人、

それぞれのお話を聞き大変参考になりました。

最後に時節柄確定申告の話しになり、皆さん毎年申告をして見える方ばかりでしていいのは私だけ、恥ずかしい。今年は期限までまだ日があるので申告しようと思います。

(中川 信子 記)

スウェアステップ

3月は、8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)

みんなで唄う会

3月は、8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)

花をめぐる会

4月10日前後に、伊勢市横輪地区に「横輪さくら」を見に行きます。(オヤジダンス) 出会の場所。

5月はじめ頃に、いなべ農業公園の「ぼたんまつり」を見に行きます。5000本の牡丹。毎年訪ねています。

申込みは、係、林和代(TEL 382-4003)まで。

(林 和代 記)

税金学習会 資料 税金申告は権利です

自分に

一番都合のよい税申告を

年金は減らされていますが、それでも申告が大事です。確定申告することで健康保険料

が安くなる可能性があります。介護保険の利用料も変わります。

年金から天引きされている介護保険料や後期高齢者医療



絵手紙提供 中川タキ子

保険料は、家族のうち所得の多い方から差し引くことも出来ません。医者にかかった医療費も、同じように計算で

きます。介護家族がいる家族は、介護にかかる費用を医療費として計算することで控除額が増えます。

生命保険金や家族の受け取った保険金は、保険対象者と受領者の関係によって、遺産相続になったり、一時所得になったりして、税金額が変わります。正しくしないと後で追徴される可能性があります。

税の申告は、義務であるとともに権利でもあります。慎重に検討して、一番有利な申告をしましょう。

(辻井 良和 記)

よっと勉強 私の腰痛との付き合い方

4年前、肩が凝り、ぎっくり腰になり、同時に手の指先と足の指先にシビレが出てきたので、医師の診察を受けました。頸椎変形症と腰椎変形症(脊柱狭窄症)と診断されました。ぎっくり腰は痛み止め薬と腰への鍼灸、ストレッチ、リハビリで治り、指先のシビレ、肩こりは、1度の首の引っばりと肩への鍼灸、揉み、リハビリで治りました。足の指先シビレは、人工肛門のため腰の懸垂が出来ないのでまだ続いています。

その後、週に1度のリハビリ、ストレッチ、鍼灸を施しています。

日常心がけていることは、①朝

10時までには中腰にならない。特に、右下にかがまない(ぎっくり腰はこの姿勢で起こっていた)、重い物をもたない。②かがむときはいつでも膝を折る。③腰が痛む当初は、腰を曲げて歩いたりしていたが、曲げないで、よい姿勢(腰を真っ直ぐ伸ばし、両肩を上げて、後に反った姿勢)を取って立ち、歩く。④腰掛ける時もよい姿勢を取る。(重い物を持ったり、歩いて、腰が痛くなったりしたら、5分ぐらい、よい姿勢で立ち止まり、腰を掛けたり、温めると治る)⑤できるだけ腰痛ベルトをする。⑥朝、一本足で立って歯を磨く。(作家の五木寛之のエッセイで知る)などです。(勝谷 鐵幸 記)

お元気ですか 組合員訪問インタビュー 第139回

吉田 一男さん



雪が降ると心が躍ります
昨年の「仲間ふやし」の

とりくみの中で桑原篤さんに誘われ、ついに年金者組合に入れてもらうことになりました。吉田一男、66歳、どうぞよろしく。

私の趣味はスキーと卓球です。スキーは20数年前、息子が10歳の時に、御在所スキー場で、親子3人で滑ったのが最初です。以来、毎年1〜2回のスキー旅行が我が家の恒例行事となりました。

夜行バスに乗って名古屋を出発、翌朝目が覚めるとそこは一面の銀世界。もうそれだけでうれしく思ったものです。数年前から、車にスタッドレスタイヤをつけ、手軽にスキーを楽しむようになりました。

とは言え、家には92歳と89歳の老親がいるので、いつまで行けるかわかりません。「今年で最後かも・・・」といつも妻と話しています。その点、卓球はいつでもどこ

こでもできるのが魅力です。桑原さんには時々コーチしてもらっています。この原稿も桑原コーチからの依頼となれば断るわけにはいきませんものね。

(吉田 一男 記)

吉田一男さんには、昨年「本田宏講演会」の事務局長を引き受けていただき、とてもお世話になりました。実行委員会の会議、ポスターとチケットづくり、本田先生との



写真

(桑原 篤 記)
吉田 一男

交渉等一手に引き受けて下さいました。とても頼りになる方です。

【昔】

労働組合が「社会党」一党支持を機関決定していた古い時代の話で恐縮です。当時は支持政党に関係なくポナナスから5千円ほど社会党への



「政治闘争基金」が一律にピンハネされ選挙動員にも狩り出される時代でした。勿論、異を唱えて、ものを言う人たちはいました。待っていたのは人事から賃金から定年に

なるまでの冷遇が続きました。

身の回りから「5千円くらい出しておけば・・・」と散々言われました。でも憲法で保障している基本的人権を身をもって守りたかったのです。「護

【今】

安倍さんは選挙で勝ったから「信任された」と言わんばかりに何としてもいいと言うスタンスです。戦争法の強行にはじまり悪法を次々と乱造

わたしと憲法

向井 正美

憲」を標ぼうしていた社会党はそのあと潰れてしまったのは皆さんご承知の通りです。いつの時代も憲法が生活にねざして私たちは守られていると思います。

し、国会には墨塗りのPKO日誌を提出したり、私たちの願いとは真逆の悪政をしています。安倍首相の反立憲主義的な政治を一刻も早く止めさせたいですね。

短歌

外来種たんぼ強し雪の土手首をすぼめて黄の顔出して
一群のめじろ飛びくる梅の木に花はまだだよ言う間に消えて

藤井美知子

大空を独り占めしてトビが舞ふ荒れ野の果てに埒はあるか

辻井豊子

俳句
こんもりと雪つもりしや紅ちらし
枯れ枝により集まりて福すずめ

川村 米子

福寿草見事に咲かせ子沢山

東口正男

好きな娘の背中にあたり雪礫

じゃんけんにもた負けました新年会

三林 保子

背なに降る雪ひらがなに舞ひてをり

不動産で儲け切り札大統領

余志嘉壽

大臣は誤魔化すことが仕事です

川柳

きらら文芸

女性部 ひとくち広場

近年、車を運転するのがおっくうになってきた。怖いのである。何とか2〜3キロの範囲は乗ってはいけるが、疲れる。どこにもならないときは連れ合いに頼むが、彼も同じ年頃、危ないことは良く似たもの。自分の足で出かけた。若松駅に近いので、買い物は白子へ電車に乗る、リハビリも兼ねて。

しかし不自由である。西の方への足がない。鈴鹿市駅、平田駅はあるが、そこから歩くには少々きつい、この年寄りには。図書館、文化会館、花しよつが、さつき温泉、ゆつくりある。一人で思った時間に自由に出かけたいと思つた。コミバスを走らせる運動をしていくと聞いたときは、

**市長さんお願い!!
無料のコミバス走らせて**
前田 和子

2月15日、年金が入つたら、まず、餅を買つ。余裕の全くない生活で、主食にも等しい袋入りの餅が買えない。あと3日、あと2日と我慢に弱い私は押しつぶされそう。最低保障年金制度が遠くに輝いて見える。若いとき、先を見据えることなく、地道にお金のことを考えてこなかった罰をいま受けているのだ。と、自分に言い聞かせる。

餅を買って署名に行こう

辻井 豊子

私の場合、人生をもっとまじめに考えて生きてきたら、公務員としても、医療生協の職員としても、もっと多くの年金を受け取ることが出来る立場にあった。加えて、軽率な遺産相続放棄や連帯保証人の被害なども、人生を甘く見ていた。今日は2月13日、日曜日。私の我慢も手の届くところまで来た。年金が入ったら餅を買つて、年金下げるの署名に行こう。



早く実現すると嬉しいなと思いい、それで少しでもアンケート調査に参加している。このころ老人の事故がテレビでよく放送され、世の中の空気が、無料バスに対する考えも大分良くなったように思うが、この体が動けないに早く実現してほしいと切

今、野沢温泉にいます。長野県の地図で見れば、右上の出っ張った部分の、新潟県との県境に近いところ。1月・2月と2回スキーに来るので、去年の12月ぐらいからテレビの天気予報を見るたび、新潟・長野が気になって「雪降れ〜と祈るばかりでした。1月15日に来たときは本当にすごい雪で、雪下ろしや雪かきをしている人たちを見て「大変だなあ」と思う反面、やはり雪あつてのスキー場、雪あつての民宿だから仕方ないのかなとも思います。クラブツーリズムのこの温泉連泊ツアー（スキーツアーではない）は、当然温泉がメインの方も居られます。そういう方々も含めて、8年目となる今年に顔見知りが増えて、出発時とか、またお宿で「またお会いできましたね」「今回もどうぞよろしく」等々お互いの無事と健康を確認し合つ。これも一年のこの冬の時期だけの楽しみとなります。スキーをする人は、冬以外でも何らかの方法で体を鍛えている人

スキーはたのしい

その1 本堂たき子

大変良いと聞いた。最初のうちは、もの珍しいので「どこから来たの?」「何日滞在するの?」とか「これからどこへ行く?」「この印象は?」などとりフトで隣に座った人や、ゴンドラで一絡になった人に聞いてたけれど、最近は少し面倒さなくなってきた。でも1月の時に、夜そば屋さんで食事したとき、シンガポールから来た学生と同じテーブルになって「雪を見るのが初めて」とかいろいろ話して面白かった。(以下省略)

実に願つ。鈴鹿市長さん。どうぞお願いいたします。コミバスを走らせてください。写真上、玉城町のオンデマンドバス（元バス）

支部日誌

- 1月25日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 31日(火)益川敏英講演会
- 2月1日(水)第10回組織部会(9:30~白子コミセ)
パソコン教室
- 2日(木)音読の会
- 3日(金)第10回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 4日(土)「きらら」編集会議
- 6日(月)6・9行動
- 8日(水)2017新年会
- 9日(木)山歩会 関町筆捨山~関富士周回
- 10日(金)史跡めぐりの会(奈良キトラ古墳館)
- 11日(土)建国記念の日西尾泰広講演会
卓球を楽しもう(9:30~12:00)
- 15日(水)パソコン教室・グランドゴルフ
- 17日(金)おしゃべりカフェ
- 19日(日)村田弁護士「共謀罪・秘密法」講演会
- 22日(水)税金学習会・確定申告相談会
- 23日(木)「きらら」編集・発行・連絡会
- 24日(金)確定申告相談会
鈴鹿社保協市と広域連合との懇談
- 28日(火)2月誕生会(12~2月生まれ)
- 3月1日(水)第11回組織部会(9:30~白子コミセ)
- 2日(木)確定申告相談会・音読の会
- 3日(金)第11回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
確定申告相談会
- 4日(土)「きらら」編集会議
さよなら原発三重パレード
国際女性デー
- 6日(月)山歩会度会郡「牛草山」
- 8日(水)パソコン教室・スクエアステップ
みんなで唄う会
- 13日(月)3・13重税反対鈴亀集会・パレード
- 15日(水)史跡めぐりの会
- 17日(金)卓球を楽しもう
- 22日(水)パソコン教室
- 23日(木)「きらら」編集・発行・連絡会
- 24日(金)東海ブロック交流集会(名古屋市)
- 28日(火)第28回県本部定期大会(松阪市)
- 4月14日(金)史跡めぐりの会(関町散策)
- 25日(火)コミバスの会シンポジウム
- 26日(水)鈴鹿支部第21回定期総会(ジェフリー)

わたしのレシピ

材料 (4人分) 小松菜大1束350g 豚ひき肉100g
にんにく2片 (塩 オリーブ油 ウスターソース) 適量

小松菜のそぼろ
ソースあえ

(矢板橋 充子)



イラスト 樋口 出

- 作り方**
- ①小松菜は根を切り落とし、太ければ根本に切り込みを入れ、色よく塩ゆでにし、水に取って水気を絞る。4~5cmの長さに切って、水気を絞り、ボールに入れてほぐす。
 - ②にんにくは、みじん切りにする。
 - ③フライパンに、オリーブ油大さじ1 1/2と、にんにくを入れて、弱火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えて、中火で炒める。
 - ④③のひき肉がボロボロにほぐれて、火が通ってきたら、ウスターソースを大さじ1 1/2、塩少々を加える。
 - ⑤④が煮立ってきたら、①の小松菜にざっとかけて混ぜ合わせ、器に盛る。

催し物案内

- ①誕生会 12(2月生まれ)
2月28日(火) 11時30分~14時
白子コミセン2階ホール
会費500円(当日受け付け)
- ②さよなら原発三重パレード
講演 3月4日(土) 13時~14時
50分 津リージョンプラザホール
講師 小出裕章さん
パレード 15時~16時
- ③国際女性デー
3月4日(土) 10時~12時
県総合文化センター学習センター
講師 福井悦子弁護士
「憲法24条と自民党改憲草案」
- ④3・13重税反対鈴亀集会 パレード
3月13日(月) 13時30分開会
鈴鹿建設労働組合会館3階 抽選会
パレード 14時35分~15時15分

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)	3月8・22日(第2・第4水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	3月6日(月)度会郡「牛草山」(5.5km)
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	暖かくなって。
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	3月15日(水)9:00~フラワーパーク(雨天3月17日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	3月17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15日(水)13時30分~神戸コミセン
女性部サークル		
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	4月横輪さくら(伊勢市)5月いなべ農業公園ばたん。
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	3月2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
おしゃべりカフェ	中川 信子 (TEL 388-0427)	3月休みます。
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	3月8日(水)10時~12時社会福祉センター
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	3月8日(水)13時~15時社会福祉センター

「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。」