

# きらら

## 本当に楽しいひととき

### 2月誕生会 12〜2月生まれ

たんぽぽさんの介護予防のサロンでお逢いする方から、本会の入会を勧められ仲間に入れて頂きました、石田はる代と申します。

今冬は久しぶりに何度かの大雪も見ましたが、少しずつ



誕生会 キャップカーリング 写真提供 勝谷 鐵幸

2月28日の誕生会に誘って陽射しが柔らかくなってきました。

2月28日の誕生会に誘って頂き参加し、初対面の方々ともお喋りやゲームで楽しいひとときを過ごすことが出来ました。本当に楽しいひとときでした。

## やっぱり手造りが一番

### 女性部味噌づくり

三林 保子



味噌づくり 写真提供 勝谷 鐵幸

三月十日、恒例の女性部味噌づくりを、十八人の参加で行いました。

各自、毎年造っているので手順はバツチリ。麴、塩、水、大豆と手順良く混ぜ合わせ、良く混ぜたら空気抜きを抜くために、容器に一かたまりずつ思い切り投げ入れ出来上がり。後はラップでしっかり包み保存するだけで、秋頃には美味しい味噌が食べられます。百六十キロの味噌があつという

た。

また3月10日には味噌作りにもチャレンジし、初めての経験をさせて戴き有り難うございました。八十にならんとする我が脳みそもホトホトくたびれて来ています。替えられる物なら入れかえたいと思いますが、手作りの味噌は熟

### 新しい仲間を紹介します

- 西村 亮美さん (木田町)
- 浜口 はるさん (道伯)
- 安井 京子さん (神戸)

仲間づくり 217名 (3月23日現在)

成までに八ヶ月かかるそうです。それまで何とか元気で美味しいみそ汁が味わえるのをたのしみしています。

皆様の活躍を思いのし、又、いろんな行事にも参加させて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

間に出来上がりました。

味噌汁と言えば、昔母親が振り鉢でよく摺って、煮干しや鰹節のだし汁で、手間暇掛けて作っていたように思い出します。これぞ日本の味、お袋の味という一杯の味噌汁だったんだ…。

今、私は即席の鰹だしを一匙。やっぱり味噌は手造り。風味があり一味違い美味しいです。

来年の味噌づくりには、みんなでワイワイ言いながら造りませんか、楽しいですよ。

### 波の音

連日、テレビ、新聞で報じられてる森友学園問題、次々と新しい悪事が出てくる。こんな人間が教育者として存在していたとは、驚きと怒りで思わずヤジリながら見えています▼この幼稚園に通う子供が教育勅語を空んじる姿を見たときは、鳥肌が立つほど違和感をおぼえましたが、この子達の親は教育勅語そのものを理解しての入園なのか、非常に気になりますし、素晴らしい教育と思うのか…？

▼小学校の認可申請、補助金申請時等、三枚の契約書の金額を変え、提出するとは、もう教育者ではなく、犯罪者です▼しかし、この事件は、国土交通省のあり得ない8億円の値引きが先にあり、これが何故出来たのか、を説明されなければ終わりにはなりません。

(澤井 順子 記)

# 税申告で国保が安くなる

## 2016年の税申告相談会終わる

今年の税金申告(確定申告)相談は、2月に2日間、3月に2日間行いました。1月に特別のチラシを入れなかったのですが、延べ20人の相談会参加がありました。

今年も、マイナンバーの記入は必要がないことを知らせて、昨年通りの申告でした。所得税を申告しない方も、

年金だけでも市県民税の申告をお勧めしました。年金だけでは所得がゼロの人が多いため、国民保険税や後期高齢者医療費が75%も減らすことが

出来ます。(申告しないと減額してくれない)

もう一つは、年金から源泉徴収で所得税が引かれている人で、申告すれば税金が全部あるはいくら戻ってきます。医療費の控除をすれば、たいてい戻されます。(医療

辻井 良和

費控除は10万円以上ではありません。所得の5%以上が控除額です。)その場で戻る金額が出るので、ちょっと嬉しいご褒美が貰えます。今年申告しなかった方は、来年2月・3月の申告相談にはぜひ参加してください。

## 要介護認定を受けよう

### 鈴鹿社保協 市・広域連合話し合い

法の「改正」により、4月から「介護予防・日常支援総合事業」が始まります。鈴鹿・亀山広域連合や鈴鹿市ではどのように総合事業を行っているのか懇談を持ち話を聞いてきました。

新しい制度では要支援1と要支援2を介護保険から外すというのが狙いですが、話では、今まで行ってきた介護のサービスを低下させるようなことはしない。要介護、要支援の人でなくても「基本チェックシート」を受けて、その結果により、さらに広く介護予防サービスが受けられるよう

になります、という事でした。

しかし、チェックシートでサービスが受けられるのは、専門的な資格を持つ人や施設からのサービスではなく、ボランティアや地域による介護予防事業が中心になります。即ち、いままでの保険によるサービスではありません。

今までと同じ質のサービスを受けたいのであれば、ケアマネージャーや施設と相談し、要介護認定を申請し、より行き届いた介護が受けられるように対処しなければならぬ、と強く感じました。

(桑原 篤 記)

# 請願書184筆手渡す

## 3・13重税反対鈴亀集会・パレード

「3・13重税反対鈴亀集会とデモ行進」が、3月13日に、

ました。

鈴鹿民商と年金者組合共催で、鈴鹿建設労組ホールで行われました。民商小川会長と年金者組合桑原支部長の挨拶、両事務局からの報告の後、恒例の抽せん会があり、景品の商品券が当たった人は満面の笑みを浮かべていました。

集会の様子 写真提供 勝谷 鐵幸



### ※「基本チェックシート」

「要介護認定」に替わるもので、運動機能や栄養状態を確認したり、認知症やうつ等の兆候がないかを調べるための25項目の質問表で、言わば、新しい介護予防・日常生活支援総合事業と、今までの、介護予防・生活支援サービス事業に振り分ける質問表。

止、公的年金への課税強化をやめマイナンバーの廃止、医療・介護の保険料の引き上げ(亀山は131筆)を税務署を通じて、財務大臣と国税庁長官に提出しました。年金者組合から12人が参加しました。

(勝谷 鐵幸 記)



社保協と市・広域連合との懇談の様子 写真提供 勝谷 鐵幸

# 福島を忘れない

## さよなら原発三重パレード 桑原 篤

3月4日(土)、「さよなら原発・三重パレード」があり700人余りの人が参加しました。

今年は、先ず小出裕章さんの講演がありました。とても分かりやすいお話でした。原発の仕組み、放射線汚染ゴミの増大、地下へ埋めることの危険性など原発の恐ろしさがとてもよく分かりました。

講演会の後、小出さんも一緒に参加され、津の街を「原発再稼働反対！」の声をあげながらパレードしました。



パレードの先頭 中央のメガネの人小出さん  
写真提供 桑原 篤

原発の再稼働が行われていきますが、福島原発事故は何も解決していない。

私たちは、福島を忘れない。再稼働など絶対許せない！そんな思いを強くしました



写真提供 太陽の蓋公式フェイスブック

こんにちは、毎日が、毎日過ぎて三月十三日となりました。

お元気ですか、健康で元気なのがうれしいです。よく眠っ



## 来る日 来る日を大事にしよう

山野 孝浩

て、起きると食べて、体をうごかして、食べて眠る。変り映えがなくても、来る日、来る日が無事に過ぎてゆくのを、わたしは大事にしております。

花が咲き、大根がこうが立ち、

火炎に照らされて並んでいたあの葱坊主の影。忘れない。大日本帝国の敗戦。みんな体をだいにしして、来る日、来る日を大切にしよう。

## 原発過酷事故の怖さ

### 映画「太陽の蓋」 前田 和子

「太陽の蓋」上映会に行く予定をしていましたが、当日観にいけませんでしたが、しかし、他日テレビで観ましたので感想を書きます。

あの日、日本は消滅しかけていたのだ。私は、何も知らずにテレビをみていた。地震

と津波の怖さだけを感じてきた。

その向こうにはもう人間の力ではどうにもならない事故が起きていたのだ。知らされていないこと知らないことこのくわさにのほほんとしていられた。

## アベ政権にだまされないうよう

### 2017国際女性デー 原 信子

3月4日県総合文化センターで、約100人が集いました。

訴えは県原爆被災者の会、主治療機関連合会、ミモ座の

来る日、来る日の朝、雨戸を開けると、杏の蕾がひらいて花が咲いていた。わたしは気がつかなかったが、近くに立つ電柱は、杏の花の咲くの

昭和二十年三月十日、東京大空襲、十万人を殺害した大

原発大惨事は、6年もたつのに、まだ、少しも収まっていない。それなのに原発再稼働へと舵を切っている。決めた人たちはどのような思いで決定したのか。その土地を追われた人の思いや、苦勞はどう感じているのだろうか。これから先ある子供たちの事をどう考えてやっているのだろうか。

寸劇があり、そして、福井弁護士らの講演は、「憲法24条と自民党改憲草案」について、あべ政権5年間の急激な国民の貧困化、社会福祉の後退している中で、家族制度の復活を狙っていること、家族の問題は、家族で解決し、国は保護しないと……。アベ政権にだまされないうよう学習し、手をつなぎましょう、と結びました。

最後にアピール二つを採択しました。集会アピール「平和でこそ人間らしく生活できる。」と特別決議「戦争反対・南スーダンからの自衛隊撤退・辺野古新基地建設中止・オスプレイの配備反対」も採択しました。

サークル短信

温泉めぐる会

最終例会四月十九日

しばらくお休みしてしましたが、今後の継続は、又新しいサークルに期待して、最後の終結の「温泉めぐる会」を、4月19日(水)に、伊賀市島ヶ原の「やぶっっちゃ温泉」にて行うことになりました。

前回の申込者の皆さんにもう一度声をかけて、出欠を確認した後、新たな方をお誘いします。

マイクロバスで、高速を走らず28人まで受け付けます。参加費は2千円で、お昼は少し豪華な「里山の田舎小鉢12品盛り」を、前回までの残金を使って頂きます。

最終例会 4月19日(水) 午前9時30分出発、集合地点、文化会館玄関前、参加費一人2千円、申込みは、前回申込者を優先して28人までとします。申込みは、辻井良和電話386-0529まで。

(辻井 良和 記)

史跡めぐりの会

4月は、4月14日(金) 関

町散策を行います。参加希望の方、3月末までに谷口まで連絡ください。

次回会日は、4月19日(水) 13時30分から シェフリースか。(谷口 茂 記)

パソコン教室

(3/8実施)

今日も、ふたりの教室でした(今年になってからです)。DVDカラオケの複写の練習をしました。

今まで続いてきたが、寂しい気持ちもしますが、皆それぞれに、自分の課題をクリアーして卒業していったくれたと思っています。4月も、一人でも参加者があれば、講座存続のために、開催していきたい気持ちもあります。が、私も80歳(傘寿)を迎えました、交替してくれる方があれば大歓迎です。

(樋口 公允 記)

グラントゴルフ

佐藤元教さん連続優勝

予定していた15日が雨のため17日に、男3名女6名の9名で4ゲームを行いました。

優勝は4ゲームトータル81で佐藤元教さんでした。プー

ビー賞は矢板橋充子さん、ホルインワンは、岡本美千子さんと佐藤元教さん、辻喜久恵さん、豊留正利さん、矢板橋充子が各1回の計5回でした。次回は4月5日の第一水曜日に、グラントゴルフとお花見を兼ねた昼食会をします。参加希望者は、お弁当の準備の為3月31日までに、松田(TEL374-3134)まで申し込んで下さい。時間はいつも通り午前9時から、雨天時は4月7日(金)になります。場所はフラワーパークです。

(松田 二郎 記)



絵手紙

谷口 正江

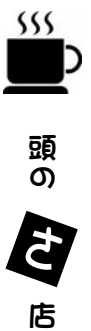
3月17日(金) 第31回卓球サークルを実施しました。8人の参加でした。今日は、打ち返す気持ちには誰にもあるのですが、動きがついて行かないので空振りしたり、とんでもないところへ飛んでいったりして、大笑いしながら楽しく練習しました。正確

卓球を楽しまおう 3月17日(金) 第31回卓球サークルを実施しました。8人の参加でした。今日は、打ち返す気持ちには誰にもあるのですが、動きがついて行かないので空振りしたり、とんでもないところへ飛んでいったりして、大笑いしながら楽しく練習しました。正確

4月の案内

4月11日(火) 13時30分 15時30分、白子コミセン。 ※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)



参考資料「熟語、ことわざ思い出しテスト」(「スモ21発行」)

《漢字熟語・慣用句・ことわざ等のドリル》

【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。

心太 明日葉 若布 独活 白湯 海松貝 (熟語) 家の□□ □(だいこくばしら) □□(じだん) に応じる 薬の□□□ □(ふくさよう) に注意 □□□□(おういん) せよ □□ (しつげん) を謝罪

(ことわざ) □□先は闇 □は□なもの□なもの 夜□遠□笠 のうち 【答え】

ところてん あしたば わかめ うど さゆ みるがい 大黒 柱 示談 副作用 押印 失言 一寸先 縁異味 目目

(太田 和美 記)

サークル通信

山歩会

3月例会

牛草山 (5500m)

3月9日(木) 快晴、参加者8名。牛草山は南伊勢町で一番高い山で、低山ながらツバキやカシ等の照葉樹林の緑豊かなコースです。

7時に鈴鹿を出発、9時10分南伊勢町伊勢路寺前堂の駐車地に到着、9時30分登山開始。民家の横を通り抜け、昔の生活が窺える段々畑跡の石積が続く谷合を進むと一軒の廃屋があり、ここから登山道となる。

杉林の山腹を登り尾根に出、急な斜面を登り切ると馬の背のような緩やかな縦走路を進み、途中で左折、11時10分に温坊(473m)の頂上に到着。再び縦走路に戻り11時30分眺望の良い小さな岩場にて昼食。  
12時出発、石仏や石割りうばめがしの木等を眺めながら12時30分牛草山頂上に到着。頂上からは雲一つない春の日差しの下、東南側には五ヶ所湾がきれいに眺望できた。

一息入れ、12時40分下山開始。下山はもと来た道をピストン。ほとんど休憩なしで下山し14時40分に駐車地に到着。18時30分頃鈴鹿に帰着。

風もなく、暖かだ五月の陽気を思わせる中で、歩行距離は長いもののアップダウンも少なく登山道も歩き易いコースで元気にぎやかな楽しい山行でした。

4月の案内

4月例会は、津市美杉町の「尼が岳く大洞山」です。

難度 ★ 脚力 ★★  
日時 : 4月4日(火)、  
歩行時間 : 約6時間  
集合時刻 : 午前7時

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)

女性部サークル

音読の会

3月の例会は、10人の出席でした。

今回は、先ず漢字ドリルをしました。問題は、3年ほど前に一度やっている内容ですが、皆意外に忘れていたネットということになり、繰り返しすることの大切さを話し合いました。

花をめぐると

4月12日(水)に、伊勢市横輪地区に「横輪ざくら」を

後半は、「民話」、鳥取県の「ものを言う布団」、兵庫県の「絵から抜け出した子ども」、秋田県「井戸から聞こえる悲鳴」、京都「徳政じゃ」の4話を朗読しました。内容はいろいろですが、どの話も読み終えたとき、何かホッとした感じがあります。これが民話の語り継がれる良さでしょうか。

次回は、4月6日(木) 9時30分、ジェフリーすずか研 修室Bです。

(太田 和美 記)

スウェアステップ

3月は3月8日に行いました。次回は、4月12日(水) 10時~12時、社福センター2階 大広間で行います。

(小磯 たか子 記)

みんなで唄う会

3月8日(水)に市議会傍聴のため少数でしたが、参加者6人で歌とおしゃべりを楽しみました。次回は、4月12日(水) 13時~15時、社福センターで行います。

(澤井 順子 記)

おしゃべりカフェ

当分休みます。(中川 信子 記)

ちょっと勉強



脳を活性化すれば能力は2倍になる

脳内で分泌される物質(脳内物質)が作用して集中力や記憶力を高めたり、やる気を起こしたりするといえます。精神科医の樺沢紫苑著『脳を最適化すれば能力は2倍になる』(文響社・1480円)は、脳内物質の分泌を適度にコントロールすることで仕事の能率をあげる方法を解説します。例えば、朝日を浴び、リズム運動をする、食物をそしゃくすることでセロトニンという物質が分泌され、ハツラツとした気分をもたらすといえます。眠りを誘い、疲労回復や老化防止効果もあるというメラトニンは、部屋を暗

くして十分な睡眠をとることで分泌されると説明。集中力や記憶力、多幸感をもち、さらすエンドルフィンには、人に感謝したり、されたりすることで分泌されるそうです。研究や実験で裏付けられた根拠に基づく記述には説得力があります。脳内物質をバランスよく分泌させるには、規則正しい健康な生活習慣が不可欠だと強調しています。社会問題となっている長時間で過密な労働環境を改善することの大切さをいっそう感じました。(美)

(「しんぶん赤旗」より転載)

# お元気ですか

## 組合員訪問インタビュー 第140回

### 林 初江さん



鹿児島生まれで、集団就

職でこちらに来て、五年間続  
績で働き、主人と歌声喫茶サ  
クルで知り合い、結婚しまし  
た。

五年目にして、脱サラして  
商売を始めました。しかし、  
経理など全く知らないし、や  
り方も全然わからないし、で  
も税申告だけはやらないと大  
変と思ひ、民商さんのお世話  
になりました。赤ちゃんを背中  
に

おんぶし、毎日民商へ通いま  
した。

その後、民商運動に関わり、  
全婦協、県婦協といろいろな  
所で学ぶことが出来ました。

30年余り婦人部として国会  
要請、市交渉などにも参加さ  
せていただきました。今は税  
金が無駄のない使われ方をし  
てほしいと願うばかりです。

その後、民商活動からは離  
れ、自分の趣味、セーターを  
作ったり、月一回は押し花に、

また、まだいろいろな事をや  
りながら、楽しい日々を送っ  
ていたらいいかな。

(林 初江 記)

林さんは、5人の子育てを  
しながら、民商婦人部で活躍  
し、鈴鹿民商の組織を大きく  
し、頑張ってくださいました。  
同時期役員として活動してき  
た者として尊敬できる方です。

写真 勝谷 鐵幸  
(中川 一春 記)

### 2017 第 21 回鈴鹿支部定期総会

4月26日(水) 10:00 ~ 15:00

ジェフリーすずか 3F ホール

議題 2016年度の歩み 2016年度会計決算

2017年度の方針 2017年度会計予算

役員改選 特別決議

その他 サークル活動の報告 連絡

弁当・茶菓準備します。

駐車場 ジェフリーの枠内のみ 第2を利用。

ちよつと70年を迎える日本  
国憲法は、私が生まれる前か  
ら私達をひとりひとり個人と  
して尊重し、平和を守り続け  
てくれています。



しかし、近年軍事力による  
「平和」の創設といった日本  
国憲法と正反対の考えが公然  
と語られはじめています。  
憲法とは、国民の為に国民

## わたしと憲法

### 横山 景一

たはずです。

私はもう戦争になっても、  
戦地に行くことはないだろう  
と思います。子や孫の世代  
にそのような事があつてはな

らないと考えます。

私の祖父は戦死しています。  
今でも、遺品として祖父の血  
のついたメガネが残っていま  
す。友をかばい頭を打ち抜か  
れたそうです。その友が「私

をかばい、身代りに撃たれた」

と涙を流し、祖父のメガネを  
届けてくれたそうです。この  
ような悲しい出来事を二度と  
おこしてはならないと強く思  
います。

### 短歌

春二番つば鳩つば飛ばし川面へ冬の帽子に別れを告げる  
小雨ふる空にさえざり忙しげ吾が急げぐせ見透かされたり

藤井美知子

### 俳句

白梅の匂いの中をそぞろ行く  
空の青すいこむごとく寒あやめ  
縦横に土竜もぐら走らせ春の土

東口正男

老々介護手抜き見つけし山笑ふ  
町中の空き地に遊ぶ雀の子  
咲かぬまま赤き椿の花落ちる

三林保子

### 川柳

弁護士は百代言です稲田です  
じわじわとアベも溺れる籠の池

余志嘉壽

※ 訂正 先月号当欄 辻井さん短歌 誤「荒れ野」正「枯れ野」



# 女性部 ひとくち広場

**手術を受けて  
歩きたい**  
大野 尚美

寒暖の変化が激しい今日この頃、私たち高齢者にとっては辛い日々です。寒いと外に出られず、暑い方も痛みを伴い心も落ち込みます。

私たち夫婦も、ソファに並んで座り、「コタツに足を入れたい」の番です。一日中このような時間を過ごしていると人恋しくなります。

あちらが痛い、こちらが痛いと言いつつ互いの日々で八十歳が来ました。長生きしたものと思

います。家族の支えがあつて、あちどちど手術を重ね辛い毎日ですが自分の人生です。何とでもいように思つて笑つて過す事が幸せを呼ぶとの事らしいです。

落ち込んでいたけれど、ついにきません。夫婦で一日中家に閉じこもっているのを笑いを忘れません。

二月の終わりに狭窄症の手術が決まっています。暖かくなつて外に出て歩けるようになったら、さくらの森公園に散歩に出かけるのが出来るでしょう。

も少しの辛抱頑張ります。



大阪の学校法人「森友学園」の土地購入と小学校設置の問題で、このところマスコミは大賑わい!!

この報道を何度も見ていて気になるのが政治家の「ウソつき」アベ首相は数日前の国会答弁で、森友学園の教育方針を「私の考えにも合っており立派だ」と言っていたのです。ところがその後の答弁では、批判的なことを言っています。

また、鴻池議員は、同園の講演会で園児の教育勅語

## 政治家とは“ウソ”を平気で 言える人間なんでしょうか

系柳 眩子

「あんな人間は教育者じゃない設立を認めてはいけません」と批判していました。

わざか一・二週間で前言をひるがえして逆なことを言っているのに気付いていないのでしょうか。

こんなに堂々とウソをつく人が国の中枢に座っています。不思議ですが、それでもこの人達を選んだのはその地方の国民。どうなっているのかしら。

私たち夫婦は目の色変えてスキーをしていく訳ではない。上級者の用コースには行かない、雪遊びの延長ぐらいのつもりで、きれいな景色を見ながら楽しむつもりです。

お天気が素晴らしい。いい日には、毛無山頂上(1,650メートル)から日本海が見えるほどである。

無理をせず、休憩時間をたっぷり取って、うちの人はお酒が好きなので昼食時もお酒を飲む。「飲酒運転になるからダメ」と言っても聞かない。窓から外を眺め、夕食の買い物や料理のことを考えなくても

## \*スキーはたのしい\* その2 本堂たき子

よい、ゆつたりとした時間が過ぎていく。ある意味贅沢だなとも感じる。

それでもやはりスキーに来ていられる以上は上手になりたい。以前降りられなかった坂を降りられると嬉しい、そこが怖くなくなるまで「あ、進歩したんだ」と思える。スキー学校に何度も入った甲斐があったかどうかは判らないが、とにかく回数が増えることが上達につながると思

い毎年来ています。

それに、民宿のダンナさん、奥さんのお人柄がとても良く、食事もおいしい。クマフツツリズムの

## 中東から見た安保法 —反骨ジャーナリストの視点— 道家志真子

九条の会まずか主催の学習会に参加しました。講師はジャーナリストの西谷文和さん。シリアを中心とした最新のリアルな戦争の姿(かききの街並み、傷ついた多くの市民と幼い子どもたちの姿)に愕然としました。

1回の空爆に1億円。大国の利権争いのための犠牲になるのは誰なのか? 誰が得をするのか、西谷さんは映像で、私たちに真実を鮮明かしてくれました。

ウソで私たちの目を曇らせているマスコミの実態や、動き始めた市民運動も紹介されました。とにかく、私たちに何より必要なことは、忘れない、あきらめない、騙されないことなのだ。よくわかりました。

西谷文和さんと、県の母親大会(6月4日)で、又お逢いできるのが大変楽しみになってきました。たくさんの人にぜひ聞いてほしいです。

お客さんにはそれでみんなファンになつてリピーターが多い。

「温泉連泊」のタイトルがあり、外湯もたくさんある。何とも表現できないお風呂なので書けないけれど、皆様のごそ一度お越し下さい。(宣伝になってしまった。)

今は帰りの近鉄電車の中で下書きを書いています。今朝も宿を去るとききちんと約束してききました。来シーズンは必死に頑張ります。それまで皆様もどうぞお元気で居らしてください」と。心の中では体力を養つておこう。脚力をきつと付けておこう。英語のリスニングを強化しよう。

**年金味噌と呼んでいます**  
中山瑞恵

年金味噌と自分勝手に名付けさせてもらっています。3月に仕込んで、去年の味噌を3月から頂くのですが1年分には足りないのです。市販の味噌で信州味噌、八丁味噌とそれぞれ買つては見るけれど、とても年金味噌には叶わないのです。

秋になれば良いのですが、1年過ぎた方がもっと美味しくなるような気がして待ちます。どうか長くお世話して頂きたいです。

**支部日誌**

- 2月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」・6・9行動
- 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
- 21日(火)共謀罪閣議決定抗議行動(白子駅西)
- 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)
- 31日(金)女性部世話役会
- 4月4日(火)山歩会津市美杉町「尼が岳~大洞山」
- 5日(水)第12回組織部会(9:30~白子コミセ)  
パソコン教室・グランドゴルフ
- 6日(木)「きらら」編集会議・音読の会
- 7日(金)第12回執行委員会(13時30分~ジェフリー)
- 11日(火)卓球をたのしもう
- 12日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 14日(金)史跡めぐりの会(関町散策)
- 15日(土)年金支給日一斉宣伝
- 19日(水)温泉めぐる会「やぶっっちゃ温泉」  
史跡めぐる会・パソコン教室
- 21日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 24日(月)年金違憲裁判第6回口頭弁論
- 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)
- 5月1日(月)県中央メーデー(津市観音公園)

**わたしのレシピ**

**材料** (4人分) 春菊1束 りんご1/2個 鶏ササミ1本 しめじ80g にんじん40g こんにゃく1/3枚 木綿豆腐250g (A)だし汁(昆布とかつお)1カップ みりん・酒大さじ1 塩小さじ2/3 しょうゆ小さじ1 (B)白練りごま60g 砂糖小さじ2 塩小さじ1/3 しょうゆ小さじ1/3 塩・しょうゆ

**春菊とりんごの  
ごま白あえ**

(矢板橋 充子)



イラスト  
樋口 出

**作り方** ①春菊は熱湯に塩少々を加えて、2分ほどゆで、水にとって水気を絞る。3cm長さに切り、しょうゆ小さじ1をまぶして絞る。  
②鶏ささみはゆでて細くさく。  
③しめじは石づちを取ってほぐし、こんにゃくは塩もみをして洗い、2cm長さのたんざく切りにする。にんじんも同様に切る。  
④鍋にAを合わせ③を入れてふたをし、弱火で7~8分煮る。火を止めて粗熱が取れたら、①と②も浸しておく。  
⑤豆腐を裏ごししてボールに入れ、Bを加えて、泡立器でよく練り混ぜ、④の煮汁を適量加えて、衣のかたさと味を調える。  
⑥りんごは、1cm角に切り、④は汁気を絞る。⑤に混ぜる。

**催し物案内**

- ① **年金支給日全国一斉宣伝**  
4月15日(土)11時~12時 ハンター前  
短時間です。皆さんご参加して下さい。
- ② **三重県中央メーデー(雨天決行)**  
5月1日(月)10時~12時 津市観音公園  
集会とパレード(公園→お城西公園)  
白子地区センター(R23沿いイタニ外科隣り) 集合  
9時45分車に分乗して行きます。

**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)	4月5・19日(第2・第4水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	4月4日(火)津市美杉町「尼が岳~大洞山」
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	4月19日(水)島ヶ原「やぶっっちゃ温泉」(最終回)
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	4月5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)	4月11日(火)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)	4月14日(金)13時30分~神戸コミセン
<b>女性部サークル</b>		4月19日(水)関町散策
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)	4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
おしゃべりカフェ	中川 信子 (TEL 388-0427)	当分休みます。
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	4月12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)	4月12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。」