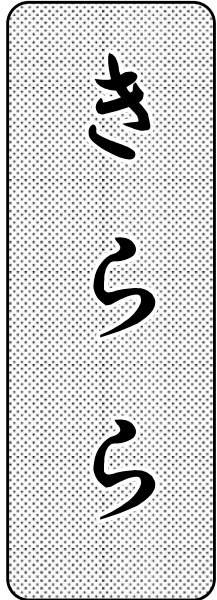


第21回支部総会 出席して熱い討議を!

第21回支部総会は、4月26日(水)午前10時から、ジェフリーすずか3階ホールで行われます。すでに、「議案書」は、「きらら」4月号と一緒に配布済みです。一度目を通していただき、皆さんの参加と、真摯で熱い討議をお願いいたします。

支部の課題としては、昨年度32人が新しい仲間となりましたが、34人が退会された仲間づくり、「誕生会」も小改善を提案しています。仲間づくりと運動する財政も窮迫しています。楽しみ7分の支部行事、サークル活動をもっと活発にするには、等、いい知恵を出し合いま



みんなで話そう 生きがい・楽しみ

仲間づくり・年金・医療・介護・立憲主義回復・共謀罪も

第21回支部総会は、

しよう。

さらに、私達の命綱である年金の引き下げ問題、またも、6月から0・1%引き下げられます。昨年11月の「受給資格10年に短縮」、12月の「年金カット法」、違憲裁判の取り組み等々、4月から始まった介護の「地域総合事業」の

こと、国保の広域化でまた上がる保険料?、医療費の限度額の引き上げ・後期高齢者医療の保険料軽減の縮小など、内心の自由を奪い、監視・盗聴・密告社会にする共謀罪の廃案のこと、野党共闘を作り上げ、衆院選で勝ち、立憲主義を回復する大仕事のこと、

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第242号
2017. 4. 21
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

新しい仲間を紹介します

武野 千文さん (竹野)
水谷 公子さん (南堀江)

仲間づくり

205名

(4月21日現在)

「新年金署名」デビュー

4月15日 今年度初の年金宣伝

4月15日に、9人が参加して、一斉宣伝を行いました。



署名と話し合い 写真提供 勝谷 鐵幸

雨が降り出し、何とか40分間行い、訴えを終えました。

年金が前日繰り上げ支給されたせい、土曜日で買い物客が多いであろうとの予想が外れました。しかし、「新年金署名」が60筆集まりました。シモ約80枚配りました。

「新年金署名」(『国の責任で、若い人も高齢者も安心できる年金制度を求める請願

国連の「核兵器禁止条約」を誕生させる平和のこと、などなど、熱く話し合いました。

駐車場は、第2駐車場を使い、ジェフリー以外の駐車枠に駐めないようお願いいたします。弁当・茶菓は準備します。

コーヒー・トマト等毎回好評のバザーもあります。

(勝谷 鐵幸 記)

署名)は、今後、組合員一人当たり5筆を目標に取り組みます。請願項目は、①マクロ経済スライドを廃止し、「年金カット法」の年金額改定新ルールは実施しないでください。②全額国庫負担にる最低保障年金制度を早急に実現して下さい。③年金支給開始年齢の引き上げはやめてください。④年金の隔月支給を国際標準の毎月支給にあらためてください。です。

(勝谷 鐵幸 記)

波の音

次々と戦争しなければ立ちゆかないアメリカの軍事経済の下で、トランプが大統領になってその動きは激しくなりました。シリアにも手を出し、次に勝てる相手として北朝鮮を目標にしています▼ウソとペテンのアー内閣は、トランプに忠義面して、アメリカの原子力空母を護衛する共同作戦に参加するようにになりました。アメリカと日本の経済復興のためだと説明しながらです▼戦争でもつける話は、72年前に戦争に負けて答えが出ています。

戦争を経験した私たちは、アベ首相の間違いに追従することとは出来ません▼戦争は、エサ(利益)を奪い合う動物の世界の延長です。人間には「言葉」があり話が出来ます。エサの奪い合いではなく「話し合って分け合う(配分)」ことで、戦争を防ぐ道が拓けます▼アベ首相に話し合う知恵がないなら、私たちが政府を取り替える知恵を出しましょうよ。

(辻井 良知 記)

喜ばれています

自転車保険の募集 〆切り5/25

共済活動は、お互いの助け合いから始まりました。是非皆様のご参加をよろしくお願い致します。

自転車保険に以前から加入されている方には継続加入申込書をお送りします。契約内容を確認し是非継続をお願い致します。ただし、7月1日で満81才以上の方は加入できませんのでご了承下さい。

掛け金は、単身契約がなく

なり、全て家族契約で一人世帯も家族並みの掛け金に統一され1年分4100円となりました。一人でも家族数「1」と書き込んで下さい。

新規に契約を希望される方は、役員に申し出て下さい。4枚組の新規加入申し込み書を渡しますので記入し、印鑑を押して提出下さい。宜しくお願致します。

(支部共済会 桑原 篤 記)



蜂谷行雄さんを偲ぶ

豊留 正利

蜂谷さんは、3月23日享年86歳で永眠されました。

2009年6月から年金者組合の活動をするようになって、俳句や、川柳を、実兄が50年ほどシ

ベリヤに捕虜として抑留されていたことなど、「きさら」に、記事を書かれています。ところが、糖尿病、前立腺癌、目の病で、半年ほど前から読み物も出来ない状態に陥りました。それでも、年金者組合の運動が発展してほしいと、組合の行事に参加できなくて悪いなァ、と言いなながら、組合費を毎月納めています。

衷心よりご冥福をお祈り致します。

今年も還付されました

2016年分税金確定申告 樋口 出

年末調整、年収400万円 毎年2月中旬〜3月中旬9時以下の人は、年末調整をしながら5時(土、日休み) 税務署にていいというのは、真に受けてはだめです。

イオンモール(ベルシティ) に出張してきて、e-TAX (国税電子申告・納税システム)にて頼めば、年末調整をしてくれます。(振り込む銀

鈴鹿、2階イオンホールにて、)

桑原さん 3位入賞

60才以上卓球を楽しむ大会 高田杯)



サークル「卓球を楽しもう」

の世話役の桑原篤さんは、4月3日に四日市の市立体育館で行われた「60才以上卓球を楽しむ大会(高田杯)」に参加されました。Aクラス2部で、見事第3位に入賞されました。中日新聞に名前が載ったのをお姉さんからの電話で知りました。姉が喜んでくれたのが

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。

- 梱包 梯子 枯山水 五月雨 新陳代謝 恒久平和 うなばら
- えと そつまとう せんさばんべつ 祝(こ)こ(えいてん)
- (きぐらい)が高い 春の□□□□(えんゆうかい) 大阪
- の□□□□(くいびつら) □□□□(だいさんしゃ) 委員会の
- 調査 【答え】こんぼう はしご かれさんすい さみだれ
- しんちゃんたいしゃ こうきゅうへいわ 海原 干支 走馬灯
- 千差万別 栄転 気位 園遊会 食道楽 第三者

(太田 和美 記)

行口座、印鑑が必要です。) ちなみに、私は、昨年10万円、今年は8万円戻ってきました。人それぞれではあるうと思いますが、やって損はないですよ。やらなくては1円も戻ってきませんでした。

うれしかったと話されました。

桑原さんは、「どの試合も接戦で、誰が負けてもおかしくないシーズンゲームでした。とても運がよかったです。これから健康維持をかねて卓球を楽しんでいきたいと思っています。」と、喜びを語ってくれました。

数年前には、3部で3位入賞でしたから、相当練習を積んで腕を上げられたものと思われる。

(勝谷 鐵幸 記)

監視はイヤだ! 5・13 鈴鹿パレード

5月13日(土)
10時~11時30分
弁天山公園(ハンター横)
「共謀罪NO! 実行委員会」
全国一斉街頭宣伝行動に呼応しての集会・パレード。
プラカード持って集まろう!

書記長に寺崎さんを選ぶ

第28回三重県年金者組合定期大会

県本部定期大会が、3月28



挨拶する辻井良和委員長
写真提供 勝谷 鐵幸

日に、松阪市橋西市民センターで行われました。鈴鹿支部からは、役員4人、代議員14人が参加し、大会係として、議事運営委員に中川一春代議員、選管委員に加藤次郎代議員が務めました。

開会式次第の後、議題に入りました。

昨年度の経過報告で、①年金下げるなどの裁判運動に力をしました。②「戦争の記憶」

格安スマホに換えました

橋詰 圭一

やっと、携帯（ガラケー）とタブレットの2台持ちから、スマホに換えました。

SIMフリースマホという言葉は聞いたことはあるが、内容がいまいちわかりません。最近、ソフトバンクの格安SIMブランドの、Y!mobile（ワイモバイル）の店が鈴鹿にも出来たので行ってみました。

音声通話し放題、データは月3Gのスマホプランで、月3980円の定額（実際はこれより割り引きあり）で安いです。

年金者組合のパソコン教室でも、私の参加できる日は、パソコンに加えて、インターネットやタブレット、スマホのレッスンもしますので、興味ある方はおこしください。

冊子の発行は好評であった。

③仲間づくりは減少傾向を克服できなかった。④財政が厳しい状況にある。の4点の問題が提起されました。

それらと討論を踏まえ、今年度の方針が決められました。特に、高齢者多数の生きがいと憲法を大切に、年金・

違憲年金裁判弁護士

2017年東海ブロック支部交流集会

「2017年東海地方ブロック支部交流集会に、3月24日

名古屋で開られ、参加しました。

僅かな弁護士料で奮闘

澤井 順子

もありました。

はじめに中央本部副委員長の田中 諭さんによる基調報告があり、会議の留意点として「全支部から代表参加と、全参加者が発言を、女性代表者を多く、自治体の挨拶も要請し、街づくりも推進する」とされてます。

又、組織到達状況、活動指標、衆議院選挙による政治変革等も話されました。次に、森弁護士による「年金減額違憲訴訟の意義と課題」として裁判の説明

せらための決議」を採択しました。役員補充選挙で、空席であった副委員長3人、書記長に寺崎由郎さん（四日市支部）を選びました。鈴鹿支部から出ている辻井良和委員長は引き続きがんばられます。（勝谷 鐵幸 記）



全体集会
写真提供 辻井 良和

サークル短信

温泉めぐる会

最終回

十八年の歴史に幕

温泉めぐる会は、4月19日、伊賀市の「やぶこっちゃんの湯」

を最後に、サークルを解消することにしました。最終日は名残を惜しんで参加者は26人になり、一緒に食事をして、記念写真も撮って温泉に入り、午後4時頃鈴鹿に帰りました。

追伸、バスの中に忘れ物の帽子がありました。辻井が保管しています。「連絡ください。(電話386-0529)

史跡めぐりの会

18年間に行った温泉の数は200回を超え、東海4県はもちろん奈良県、滋賀県、京都府、大阪府、和歌山県、兵庫県などに及びました。18年間参加された皆さんに感謝します。(辻井 良和 記)

4月14日、関町街道散策と正法寺の桜見物にいきました。満開の桜が目にもあざやか、関町年金者組合の皆さんの名ガイドでとても楽しく、充実した一日になりました。(参加16名) 次回5月17日(水)13時30分、ジエフリーすずか。(谷口 茂 記)

グランドゴルフ

グランドゴルフと花見弁当で楽しみました

三分咲きの桜を見ながら5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70で松田二郎でした。ブービー賞は岡本美千子さん、ホールインワンは、松田二郎が3回と岡本美千子さん、辻久恵さん、豊留止利さん、豊留和子さん、松田房子さん、山際節子さんが各1回の計9回でした。

卓球を楽しむ

4月11日(火)第32回卓球サークルを実施しました。11人の参加でした。今日は、新しく2名の方が参加し、賑やかにまりました。そして一人、年金者組合に加入していただきました。

練習はいつも通り、サーブを出して、フォアとバックで打ち返す練習をしました。ダブルスの試合も行い、あっという間に時間が過ぎました。 次回は、5月9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。(桑原 篤 記)

パソコン教室

(4/19実施) 今日4名の教室でした。ある人は「パワーDVD14」(映像ソフト名)のパソコンへ取り込む練習をしました。ある人は「音多倶楽部NO.136」のCDへのダウンロードの練習をしました。橋詰さんも参加されて、いろいろな質問に答えてくれました。

5月は第2水曜、10日と第4、24日水曜日にあります。(樋口 公允 記)



温泉の会 写真提供 辻井良和



史跡めぐりの会 写真提供 谷口 茂



グランドゴルフ 写真提供 松田 二郎

次回は、5月17日(水)午前9時から、雨天時は5月19日(金)になります。場所はフラワーパークです。(松田 二郎 記)

サークル短信

山歩会

4月例会 大洞山 尼が岳 (1013m) (958m)

4月の山行は津市三杉町の三多気の桜を愛でながら出発し、大洞山の雌岳、雄岳と尼が岳三つピーク巡る周回コースです。参加者は16名。

4月4日(火、晴れ) 7時に鈴鹿市を出発。9時10分三多気の駐車地より登山開始。残念ながら楽しみにしていた真福寺までの桜並木は全く花が咲いてなく残念。

10時40分大洞山・雌岳に着。暖かく曇一つない青空に空気が澄んで眺望もよく東に今から登る尼ヶ岳、南に局ヶ岳、西に俱留尊山等奥伊勢の山並みの景観に疲れが吹き飛びました。

休憩後、少し登り11時10分双耳峰である雄岳に到着。次は尼ヶ岳へ。骨倉峠に下って小休止を取り再び急坂を登り返して13時に伊賀富士と呼ばれる形のきれいな尼が岳山頂に到着。360度パノラマの景色を眺めながらの楽しい昼食となりました。 13時40分下山開始。16時20分駐車場に全員無事到着し

ました。今回の山行は、天候にも恵まれ、歩行時間約7時間のロングコースも皆さんの健脚ぞろいであつた。初参加の万代さんも加わっての賑やかで楽しい春の山行となりました。

5月例会は、松阪市の堀坂山(757m)と観音山(605m)です。難度★ 脚力★★ 5月7日(日) 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第三駐車場。出欠連絡先: 岡本美千子、前田純 (5月1日までに連絡下さい) 5月22日(月) 予定の「竜ヶ岳」鉾子ヶ岳 山行は、後口(連絡)。(前田 純 記)

女性部サークル

花をめぐろう

4月12日、10人で伊勢市の横輪さくらを見ってきました。



大輪の横輪桜 写真提供 辻井 良和

名物の横輪風が強い中、花は優しく豪華に迎えてくれました。半開きの大きな蕾の房は、私たちの心まで濃いピンクに染め上げ、幸せにしてくれました。

帰りは、皆さんの希望で「津かわげ道のえき」に立ち寄り、思い思いの買い物を楽しんだ。3時過ぎ帰宅しました。(辻井 豊子 記)

音読の会

4月の例会は、6日、10人の出席でした。今回は、3人の新しい参加があり、楽しい会でした。

内容は、漢字のドリルとクイズと笑えるユーモアに富んだ。一休みには手作りのケーキ

だ短い物語を4話朗読しました。

ドリルの答合わせも人と比べるのではなく自分でするので、ツイツイと賑やかで面白いです。皆様も一度教室を覗いてみて下さい。お待ちしております。

次回は、5月11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)

スクエアステップ

4月12日、サークルも重なり参加者は6人でしたが、新人さんも来てくれて、例会が出来ました。まあよく笑いまた。一休みには手作りのケーキ

キも頂き、心身ともにリラックスして、良い時間を皆様とともに過ごしました。 次回は、5月10日(水) 10時~12時、社福センター2階です。心よりお待ちしております。(田中 美代子 記)

みんなて唄う会

4月12日(水)に、参加者5人(花めぐる会参加者多数の為 少)で行いました。歌とおしゃべりを楽しみました。

次回例会は、5月10日(水) 13時から15時まで、社福センター2階大広間です。(澤井 順子 記)

ちょっと勉強



こんなことに思い当たれば、認知症？

- ①今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- ②同じことを何度も言う・問う
- ③しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- ④財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- ⑤料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ⑥新しいことが覚えられない
- ⑦話のつじつまが合わない
- ⑧テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ⑨約束の日時や場所を間違えるようになった
- ⑩慣れた道でも迷うことがある
- ⑪些細なことで怒りっぽくなった
- ⑫周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ⑬自分の失敗を人のせいにする
- ⑭「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。
- ⑮ひとりになるとこわがったり寂しがったりする
- ⑯外出時持ち物を何度も確かめる
- ⑰「頭が変になった」と本人が訴える
- ⑱下着を替えず身だしなみをかまわなくなった
- ⑲趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ⑳ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。いくつか思いあたるものがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。(勝谷 記)

お元気ですか

組合員訪問インタビュー第 141 回

大橋 高庸たかつねさん



大橋さんは、長く鈴鹿市

の小学校で教師として子どもに寄り添う実践を行ってこられました。誠実で、真面目な人であり、みんなから信頼されてきました。

昨年9月に入会していただきました。12月には、萩森美知子さんのご紹介で妻の大橋里栄さんも入会していただきました。今後のご活躍を期待しています。(桑原の一言)

定年退職してから3年退職後、フルタイムの再任用を2年。本年度は、昨年度に引き続き週3回の非常勤講師2年目です。

本年度は、久しぶりに教科の授業も持たせてもらっています。子どもたちは、いつの時代もかわいいものです。

昨年度からは、仕事が週3回になり、自由になる時間が増えたのと、フルタイムで仕

事をしていた時と比べると、運動不足になるだろうと思うことから、スポーツジム通いを始めました。週3回ぐらい約1時間半、体を動かし、健康維持に努めています。

これからも、心身ともに健康で、未来を担う子どもたちの成長に関われることを続けられたらと思っています。

(大橋 高庸さんの自己紹介)

写真 桑原 篤

高齢化時代の生活交通を考える シンポジウム

4月25日(火) 13:30~16:00

鈴鹿市文化会館さつきプラザ

特別講演 鈴木 文彦氏 交通ジャーナリスト・
鈴鹿市地域公共交通会議アドバイザー
シンポジスト 玉城町「元気バス」・鈴鹿市都市計画課・鈴鹿市民のコミバスをよくする会

私は日本国憲法が大好きです。私と憲法について書き出すと紙面がいくつあっても足りませんが、それでも中学校までそのことを意識できずにいました。

ゆるぎないものにするほど理解をするのだらうと思ひ、まず、前文はせめて暗唱できるようにしようと思ひ立ちました。ノートに書き、いつもメモを持ち歩き、子どもや犬と

がこうであつてほしいという願ひをすべて網羅した素晴らしい「詩」になつていて感動さえするし、時には心が震えて涙がこぼれることもあることでした。



森川 ヤスエ(鈴鹿市議会議員)

わたしの憲法

ただ漠然と「平和憲法が好き」だった。しかし創価学会の人が毎朝に夕に題目を唱えている日常に触れて、私は憲法を私の指針にして毎日読み返せば、その意味も自分を

の散歩のときに暗唱することにしたのです。夫は初めは笑っていました。実現した時にはあきれけていました。覚えて暗唱してみてもわかったことは、憲法前文には人類

それ以来私は憲法を前文だけでなく時々全条文を読み通すことを心掛けています。そして議員としての仕事に市民生活を守る「誓」として活用しています。

短歌

雪解けて鈴鹿の山は霞いろ半月遅れ飛び交うつばめ
雨に散るさくらの花びら碑に留り個人ひとの偉業た称え飾りぬ
(定五郎さん石碑にて)

藤井美知子

俳句

満開に無情の雨や花ちらし
風にたえ横輪ざくらのほほえみや
ものの芽の一つ一つが仏かな
念願の恋女房と花遍路

東口正男

散る花の花びら追ふてまた追ふて
老ひてなほ心はなやぐ桜かな

三林保子

川柳

議会など相談するか「トランプだ」
スマホから話したこともCIA

余志嘉壽



女性部 ひとくち広場

高齢化時代の生活交通 早く走ってほしい便利なバス

松下加代子

自動車に乗らなくても生活が出来る
鈴鹿市に！ 市内すみずみにバスを
走らせましょう。

4月25日に、文化会館にて行われる
シンポジウムでは、「鈴鹿市民のコミ
ニバスをよくなる会」が、市民が待ちに
待っている提案をしてくれます。みん
なで参加しましょう。

津市では、町の中を走るバスに、免
許証を返した人に運賃半額のサービ
スが始まったとテレビやラジオで報じ
られました。

バスで出かける。何て楽しい
ことでしょう。鈴鹿市のコミニ
バスは西部方面だけですが、全域
に走ることになれば、みんなが
利用して外出できることになり

ます。公
共の場所
や病院な
どに行け
る便利な
バスをた
のしみに
していま
す。



シャクナゲ 宮崎ヨシ子さん写す

「森友もんだい」は、核心
に迫らないままなんだかウヤ
ムヤになりそうでスト
レスが溜まるばかり。

「森友学園」で判った 「教育勅語」の恐ろしさ

糸柳 暁子

「森友もんだい」は、核心
に迫らないままなんだかウヤ
ムヤになりそうでスト
レスが溜まるばかり。

☆父と子の久に酒く

「昔、日本の軍隊は、最後の
報

第62回三重県母親大会

- とき 6月4日(日)
受付9時30分 10時開会～16時
分科会10時～12時 全体会13時30分～
 - 会場 伊勢市生涯学習センター(イセトピア)
 - 記念講演 全体会でフォトジャーナリスト 西谷文和さん(NGOイラクの子どもを救う会代表、テレビでも活躍)
 - 参加費 八百円と弁当代を女性部で負担します。
 - 参加申込み 女性部役員に連絡してください。
- 女性部 辻井豊子 386-0529

ピカピカの民生児童委員 一年生です

田中美代子

昨年12月より民生児童委員
の一人として、地域での見守
り活動や支援訪問など、人生
の大先輩方の話し相手や相談
などを行っています。

研修や講演会などにも数多
く参加し、学ぶことはかりで
す。少しでも健康寿命を延ば
すために地域で開催される認
知予防、転倒予防、介護予防
の教室に参加してほしいと思
います。鈴鹿市には、社会福
祉の充実やどの教室へも通え

る生活交通の足を確保してほ
しいものです。
年金が下がり社会保障もま
まならず……高齢者が住みに
くい世の中が悲しいですが、
せめて困ったときは、どん
な些細なことでも地域包括セ
ンターや民生児童委員へ相談
してほしいと思います。
同じ毎日なら、怒ってない
で、困ってないで、大きな声
を出してワッハッハと笑っ
ことから始めませんか。

総務省の調査でエンゲル係
数が二十年ぶりの高さ(二十
五、八%)を示したよう
です。家計支出の中に占
める食費の割合を示す数
字で、暮らし向きの良い
悪しを示す指標だと言わ
れています。
収入の少ない世帯ほど
高い数字になり、今、消
費の二割近くを食料費が
占め、暮らしが急激に厳
しくなっています。
我が家のエンゲル係数は二十
%どころか八十%にも行っ

我が家の エンゲル係数

辻井 豊子

いるのではないかと実感して
います。
アベ内閣(アベ
ノミクス)の経済
政策の結果である
と、しんぶん赤旗
は分析しています。
みんなで「我が家
のエンゲル係数」
をはじき出し、い
かにアベノミクス
が弱いものいじめ
をしているか、数
値ではつきりさせましょう。

支部日誌

- 3月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)卓球を楽しもう
- 12日(水)スエアステップ・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「やぶっちゃん温泉」
 - 史跡めぐる会・パソコン教室
- 20日(木)県本部女性部役員会
- 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)
- 29日(土)LOVE&PEACE
- 5月1日(月)県中央メーデー(津市観音公園)
- 3日(水)憲法を考える三重県民のつどい
 - 憲法施行70年平和コンサート
- 6日(土)「きらら」編集会議
- 7日(日)山歩会 松阪市「堀坂山」
- 9日(火)卓球を楽しもう
- 10日(水)第1回組織部会(9:30～白子コミセ)
 - スエアステップ・みんなで唄う会
 - パソコン教室
- 11日(木)音読の会
- 12日(金)第1回執行委員会(13時30分～ジェフリー)
- 13日(土)監視はイヤだ! 5・13鈴鹿パレード
- 17日(水)グランドゴルフ・史跡めぐりの会
- 18日(木)県本部女性部役員会
- 19日(金)女性部世話役会
- 24日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
 - パソコン教室
- 26日(金)女性部「共謀罪」勉強会

わたしのレシピ

材料 (2人分) 鶏レバー150g タマネギ1/2個 枝豆(さや付き)100g ニンニク1かけ しょうが小1かけ 七味唐辛子少々 酢大さじ1

鶏レバーの炒め物

(矢板橋 充子)



イラスト 樋口 出

作り方 ①レバーは、一口大に切って、さっと洗い、血のかたまりなどを取り除く。
 ②タマネギは1cm幅のくし形に切る。枝豆はゆでてさやから出す。
 ③ニンニク、しょうがはみじん切りにする。
 ④深めのフライパンに、油小さじ1を温め、弱火で③を炒める。香りが出たら、レバー、タマネギを加え、中火で1～2分炒める。酒大さじ2、しょうゆ大さじ1を加え、汁気を飛ばしながら3～4分炒める。枝豆と酢大さじ1を加えてひと混ぜする。火を止め七味をふる。

催し物案内

- ① LOVE&PEACE
 - 4月29日(土) 10時～11時の家「麦」(鈴鹿市中箕田)
- ② 三重県中央メーデー
 - 5月1日(月) 10時～津市観音公園 集会・パレード
 - 白子地区市民センター9時出発 弁当代500円
- ③ 5・3憲法を考える三重県民のつどい
 - 5月3日(水) 10時～生涯学習センター大研修室
 - 「憲法はすでに改正されている」講師 佐藤潤一(大阪産大教授)
- ④ 憲法施行70年平和コンサート
 - 5月3日(水) 14時～鈴鹿市文化会館さつきプラザ
 - 清水まなぶ トーク&ライブ
 - 参加無料(カンパ要請あり)

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)	5月10・24日(第2・第4水)13:00～白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	5月7日(日)松阪市「堀坂山」(757m)
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	5月17日(水)9:00～フラワーパーク(雨天5月19日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	5月9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)	5月17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)	5月いなべ農業公園ぼたん。
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	5月11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)	5月休み。
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	5月10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)	5月10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に行きましょう。」