

# きらら

## 市長 生活バス前向き

コミバスの会の市長懇談 勝谷 鐵幸

1月16日に、昨年に続き、市役所庁議室で、コミバスの会役員との市長懇談が行われました。出席者は、市長、都市計画部の部長、課長、室長、バスの会の会長はじめ5人の役員と傍聴者5人でした。

会長の辻井さんが、無料（会員制）、コンビニクル（東大大学院設計工学研究室

が開発した新しいデマンドバスサービス）によるオンデマンドバスで、市民が喜ぶバスを早期に実現してほしいと提案しました。

対して市長は、先ず5つの疑問を質しました。会員制は有料制でないのか。名古屋の会員バス制がよいと思うが同じか。オンデマンドだけか。ぐるっと回る定時・停留所バスは？ 市域が玉城町よりかなり大きいがいかが。

刈谷市のバスの実情は？ 「現行のコミバスが走った頃、注目を浴び、各地からの視察も多く、市担当者の思い入れが強く、改革へ意識が向かない。」 「高齢者に運転免許証の返納を勧めるのに、代替交通手段がないと強く行えない。自分が高齢者になったとき困るのは目に見えている。」

ことなどに触れて話しました。 「関心の強さ、勉強量の多さを感じ、施策化に近いことを伺わせました。また、これまでのバスの会との話し合いや、事前に送った資料の通読、理

出 樋口 写真提供

市長に要望書を渡す



市長に要望書を渡す 写真提供 樋口 出



### 年頭の挨拶

## 選挙で政治を変えよう

支部長

桑原 篤

新しい年を迎えました。皆さん、今年もよろしくお願ひいたします。

安倍さんはますます暴走を強めています。もう怒りが収まりません。この怒りをエネルギーにして、あきらめず、粘り強く、私たちの暮らしが

よくなるように、がんばっていきたいと思います。

今年は、春から夏にかけて、一斉地方選挙、参議院選挙があります。政治は、私たちの生活に直結する問題です。安倍改憲、軍拡、社会保障の切り下げ、辺野古の新基地建設

を止めさせるため、ともに学び、手をつなぎ、力を合わせましょう。

支部の課題の第一は、仲間作りです。今年度中に215人を達成したいと思えます。数こそが力です。ご協力のほどお願いいたします。

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第263号  
2019.1.29  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
<http://suzuka-nenkinsya.jimdo.co>  
桑原 篤  
tel 059-374-2894  
編集責任者  
勝谷鐵幸  
鈴鹿市岸阿門1641-20  
tel 059-387-0383  
fax 020-4663-3958  
e-mail szk17721@yahoo.co.jp

新しい仲間を紹介します

大久保明巳さん (竹野)  
大久保真知子さん (竹野)  
島村 照子さん (寺家)

仲間づくり  
204名  
(12月25日現在)

### 波の音

「平成も残すところあとわずかです。」  
年末から新年にかけて、「平成最後」という文句が、目立つようになり

私には5月で72歳を迎えますが、この30年間何があったでしょうか。平成というより不安が大きい時代だったと思います。日本も世界も確実に悪い方向へと向かっているように思います。日本ではブル崩壊から各地で起こった大地震や異常気象に伴う災害などがありました。昨年の一文字「災」でした。世界では、9・11のISによるテロが世界中の人々を震撼させました

身近な問題としては、消費税10%に増税することが決定しており、また、年金は引き下げの一途であり、社会保障もますます悪い方向へ進んでいます。高齢者も若者も心身に悪影響を受けており、平穏な生活が困難となってきました。そんな中、4月と7月には選挙があります。私たちの清き一票は、世直しのために、尽力していただける候補者に投票したいと思えます。

(田中 美代子 記)

# 確定申告した方が得です

支部 税金申告相談 辻井 良和

2月に入ると税金申告の時期を迎えます。3年ほど前から税務署は、年収400万円までの人は、確定申告の必要がないと宣伝しています。これはアベ政権の真つ赤なウソで、確定申告すると源泉徴収された税金が戻る人が多いのです。世帯が増えたら扶養控除も増えてさらに税金が安くなります。

年収200万円までの人なら、保険、医者にかかった費用の

領収証を必ずお持ち下さい。住宅融資の控除も出来ます。申告で余分な税金を取り戻せるのです。必ず相談においで下さい。

相談員は、中川一春副委員長、辻井良和執行委員が当たら  
前中 2月16日(土)9時30分から午後  
19日(火)9時30分から午後  
20日(金)9時30分から16時  
会場は、いずれも白子コミセン和室(江島本町通り旧法務局あと)

## 鈴鹿支部 税理士さんによる税金学習会

支部「くらし・福祉・助け合い部」主催の「税金学習会」を、2月2日(土)13時30分からジェフリーで行います。講師は、税務署OBの税理士矢田伸介さん(矢田税務会)です。内容は、消費税10%増税について、今年度の確定申告のやり方、などです。税金を勉強して、上述の申告相談会で、実務処理をして、確定申告をしましょう。

# 無料で市民に愛されるバス

コミバスの会 刈谷市公共施設連絡バス視察

愛知県刈谷市にコミバスの会役員3名と「公共施設連絡バス」の視察に行きました。

刈谷市は人口約15万人、面積鈴鹿市の4分の1と、市街地がコンパクトにまとまった市です。

鈴鹿から車で1時間半、2010年に建てられた新庁舎はきれいです。その8階の食堂で昼食をとり、13時から都市交通課長さん、担当職員さんに説明を聞いてきました。

公共施設連絡バスは2001年より本運行されていますが、2011年から路線や運行本数を増やして現在にいたっています。市役所、刈谷駅、

橋詰 圭一

病院など、市の中心部に集まるように6路線が運行され、運賃は無料。大型バスを民間業者にプロポーザル方式で委託運行し年間経費は約3億円。

利用者は年々増え続け2017の年間利用者は71万人を突破、人口15万人の街で年間利用者71万人というのは、国内トップレベルでいかに市民に愛されているかが伺えます。

現在の運行計画の基礎となっているのが2012年策定の「刈谷市都市交通戦略」。目標像のひとつに「だれもが、

いつでも、どこからでもまちなかに行きやすく、安全かつ快適にまちなかを巡ることができ、にぎわいのあるまち」が掲げられています。

運賃無料のために、他市では設置されている公共交通会議がなく、それにかわるものとして「刈谷市都市交通協議会」が設置され、市民、企業、地域団体市民活動団体、交通事業者、行政の6者で連携協力し、平等に意見を聞き、パランスをとっているとの説明に納得し、行政が主体的に市民の生活の足をどう創っていくか真剣に考えていると感じました。

## 安全を乗せて走る

3年間の試行運行を経て本運行に移るころ、まだ本数も少なく利用者も多くなかったころ、議会で「空気を運ぶバスをいつまで無料で走らせるのか」という議論があったと、刈谷市の市会議員さんに聞きました。その時、市長は「空気でなく安全を乗せて走っている」と応えたそうです。その市長の決断が、その後の利用者の急増につながり、多くの市民に喜ばれる無料バスとして発展してきたのでしよう。鈴鹿市でも、市長の決断しだい。安全、健康、希望...何を乗せて走るでしょう。



刈谷市バス 写真提供 橋詰 圭一

橋詰さんのブログから転載

# 今年も鈴鹿から声を挙げ続けよう

## 安倍改憲NO！街頭アクション

1月6日(日)午後1時から、白子駅前「安倍改憲NO！街頭アクション」が行われました。



駅西アクション 写真提供 吉田一男

呼びかけたのは「秘密法と共謀罪に反対する鈴鹿市民の会」(代表・山本あけみさん)。

沖繩辺野古への土砂投入、消費税10%強行など相変わらずの国民無視政治。「憲法変えるな」という世論の前に、昨年の国会では、9条改憲案を提案できなかった安倍自民党ですが、隙あらばと虎視眈々。「2019年も鈴鹿から声を挙げ続けよう」と、今年最

吉田 一男

初のアクションに寒風をうけて10数名が参加しました。正月明けの日曜日、期待していたほどの人出はなかったものの、3000万人署名、シール投票、チラシ配り、マイク宣伝などで元氣よく市民にアピールしました。市民の会は、秘密保護法が強行採決された日(12/6)を忘れないようにしようと、毎月6日(ロックの日)に白子駅前で行なわれる署名活動を続けています。次回は2月6日(水)夕方5時から。



# 戦争が国会の中に立っている 山野 治

毎日とどく新聞、開くと安心して読めない。不安で怖い。わたしは昭和5年に生まれた。小学校一年生の七月に支那事変の戦争、そして大東亜戦争、

降伏の日本に、わたしは生き残った。戦場で殺されて死んだ兵士、どの兵士も青年、盛年で家族がいる人であった。

だ。殺して名誉を着せる戦死、殺されて拜まれる戦死、死んだ兵士は生き返らなかつた。国会の中に戦争が立っている。わたしの家族の暮らしが

宣戦布告、学徒動員で兵器を造る。アメリカに

アメリカに

戦争で殺して、殺された兵士に殊勲の名誉を着せて、勲章をつけて、戦死を玉碎にして、パンザイト「君が代」で、戦死の兵士を軍神にして拜ん

戦争の中へとりこまれている。戦争が来るように新聞が届く。わたしはこれからも生きつづける。戦争で殺されたくない。こ

# 障がい者もひとりの人間

## 講演・トーク

桑原 篤



勝谷 写真提供 藤井さん

「障がい者が暮らしやすい社会はだれもが生きやすい社会」と題して、1月20日(日)に河芸中央公民館で講演とトークセッションが行われました。

戦前の日本やドイツでは、戦争中に、多くの障がい者が犠牲にされた話もありました。そのようは悲惨なことがある中で、人々は負けず立ち上がり、障がい者もひとりの人間として尊重される世の中をつくらうと運動を進めてきました。その運動を通して「障害者権利条約」がつくられたということでした。

講演とトーク講師は藤井克徳さんです。

戦後の民主主義の時代になっても以前同様、優生思想の考え方がまだ残っていることに大変危惧されています。

藤井さんは全盲になられても日本障がい者協議会の代表として活躍されている方です。プロジェクトでいろいろな映像や資料を使ってお話ですが、藤井さんには全部頭の中に納められているのでしょうか、高齢者にも分かるようにひとつひとつの言葉をゆっくり丁寧に話されました。

障がい者問題では、今もいろいろと事件が起きています。障がい者施設「津久井やまゆり園」事件、精神障がい者在家の中に何十年も監禁する事件、精神病院での非人間的な

障がい者施設「津久井やまゆり園」事件、精神障がい者在家の中に何十年も監禁する事件、精神病院での非人間的な

最後に、今後の私たちの生き方として、誰もが生きやすい社会をつくるために、学び、集まり、繋がって、多くの人に伝えていくことが大切だと話されました。障害者権利条約 是非一読ください。

サークル短信

史跡めぐりの会

**名古屋城本丸御殿見学**  
13名参加。今年の初行事は名古屋城見学です。

昭和初期にお城としては初の国宝に指定されましたが、残念なことに戦火で焼失して後に再建されました。その天守閣も建て替え問題でずいぶん物議を醸しましたが、今は周囲を建築資材で囲まれていて入ることはできません。

天守閣に隣接する本丸御殿も焼けてしまったのですが、もともとは尾張藩主の住居空



名古屋城をバックに  
写真提供 谷口 茂

間でした。2009年から復元工事が始まり、現在は全体が公開され毎日多くの人がおとずれています。中に入ってみると目に飛び込んでくるのはきらびやかなすま絵や欄間、そして天井の隅々に至るまでの細かな格子模様などなどそれはそれは絢爛豪華な内装品の数々。一つ一つが徳川家の富と権力を象徴しているかのようですね。一見の価値ありです！

この日は幸い、風がなかったので寒さもそれほど気にならずに一日楽しめました。

2月の予定

2月10日(日)「近鉄酒蔵みてある記」近鉄伊勢朝日駅(急行は止まりません)9時35分集合。参考 白子駅8時46分発伊勢朝日9時31分着  
\* 試飲される方、車の運転しないでね。  
会合 2月15日(金)午後1時30分 ジェフリー。  
(谷口 茂 記)

グラントゴルフ

優勝は松田房子さん

朝から変わりやすい天気の中、1月16日に男2名女8名の10名で、4ゲームを行いました。

優勝は、4ゲームトータル

74で松田房子さんでした。ブービー賞は山際節子さん、ホールインワンは、豊留正利さんが2回、豊留和子さんと松田房子さんが各1回の計4回でした。

次回は、2月20日(水)の午前9時から、雨天時は2月22日(金)になります。

場所はフラーパークです。  
(松田 二郎 記)

卓球を楽しもう

1月18日(金)第53回卓

球サークルを実施しました。9名の参加でした。ウォーミングアップをして、フォアのラリー練習をしました。何十回とラリーが続くようになり、とても楽しくやっています。

そのあとバックの練習を行いました。最近の一流選手の試合を見ていると、以前と比べてバックの打ち方が非常に上手くなっています。私たちも少しはバックを強くしたいと思います。

トラベルの会

2月休みます。

(澤井 順子 記)

よつと勉強

2019年度公的年金の支給額  
実質0.5%削減の0.1%の増

厚労省は、1月18日に表題の支給額の改定を発表しました。2004年までは、完全物価スライドで改定されてきました。それ以降、2020年までは、物価変動率と名目手取り賃金変動率を組み合わせる複雑な計算式で決定されています。2016年の法律(年金カット法)が成立し、2021年からは、完全賃金スライドに変わります。

来年度(2019年度)は、賃金は伸び、過去3年間の変動率分0.6%年金額が上がるはずが、年金カット法により、マクロ経済スライドがより悪くなり、物価と賃金が共に上昇した

場合を発動条件とする同スライドが実施できなかった際に、抑制分を翌年以降に繰り越す仕組み(キャリアオーバー制)(2018年度から実施)を導入して、18年度の抑制した繰り越し分0.3%と19年度の抑制分0.2%を加えた、0.5%が削減され、0.1%の増額になります。

モデルケースの機械的計算による0.1%増の支給月額額は、国民年金が67円増の6万5008円(満額)、厚生年金は、夫妻2人の標準的な世帯で、227円増の22万1504円になります。

(勝谷 鐵幸 記)



山歩会

1月例会 朝熊山 (伊勢市 555m)

新年あけましておめでとございます

今年もスタートは毎年恒例の朝熊山です。1月12日(土)晴れ、参加者8名、7時鈴鹿出発、9時10分登山口のある出合いの広場から登山開始。登山道はよく整備され、路肩の安全柵も充実し昨年より登り易くなったようです。10時30分朝熊峠に到着、曇天のため残念ながら富士山は見えませんでした。眼下には伊勢湾の絶景が広がり最高です。

10時50分朝熊ヶ岳山頂に着、八大龍王社で今年の安全登山を祈願してから神社横で昼食。平安時代の多数の経筒が埋まっていた経塚郡跡を經由し12時山上公園に到着。金剛證寺で参拝し、13時50分登山口に帰着しました。寒い一日でしたが長いお正月休みでなまった体に活を入れる良い登山となりました。今年もこの勢いで登山を頑張りたいと思います。山歩会では月2回の多彩な山行を計画しております。興味のある方は健康維持、筋力アップを目指してみんなで一緒に登山を楽しみませんか。

ぜひ皆様の参加をお待ちしております。

2月例会のご案内

2月例会は南伊勢町の「八称宜山」です。難度 脚力

2月4日(月) 歩行時間約5時間、集合時刻午前7時、集合場所JR鈴鹿市駅、出欠連絡先:岡本美千子、前田純 (2月1日まで)

2月16日(土)の「局が頂」登山はJR鈴鹿市駅に7時集合です。

(前田 純 記)



音読の会

1月の例会は休みでした。今年も明るく楽しい「音読の会」になるようにみんなで協力して、サークルを進めていきたいと思えます。新年に「音読の会」に参加してみてください。お待ちしております。

次回は、2月7日(木)10時、ジェフリーすずか研修室Aです。

(太田 和美 記)

八十路の会

1、2月休みです。(大野 尚美 記)

スクエアステップ

1月23日 11時から14時まで「魚長」さんでの「合同新年会」を開きました。参加者は17名でした。

近況報告を聞きながら、家族を含めての毎日の生活や健康には、充分気を付けなければならぬことを、みんなが再確認しました。

落ちついた和室・椅子式のテーブルで、美味しい食事をゆっくりと頂きました。コーヒ・オレンジジュース・ウロン茶等の、飲み放題というサービスも大満足でした。



合同新年会 写真提供 宮崎ヨシ子

頭のた店

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・慣用句・ことわざを読み、に言葉を入れてください。

鱈 鮫 鱒 河豚 寒鮒 鱒 公魚 ねこやなぎ ぞうすい はつづま ぼんばい あつかん しゅんぎく (きせつ)の変化を (ごかん)に感じる (ふりそで) (せいそう)した新 (せいじん) (てばや) (したく)をする 昔の (もくぞう)の家は (すきまかせ)で (さむ)かった

【答え】たら あんこう ぶり ふぐ かんぶな はたはた わかさぎ 猫柳 雑炊 初午 盆梅 熱爛 春菊 季節 五官(五感) 振袖 盛装 成人 手早 支度 木造 隙間 風寒 (太田 和美 記)

食事後は、カラオケを楽しみました。暖かい日で、何よりのでした。 2月の予定 2月13日(水)は、誕生会 2月27日(水)13時〜15時、神戸コミセン(税務署隣) (澤井 順子 記) おしゃべりカフェ 2月9日(第2土)1時30分から、ジェフリーにて行います。 皆さんと笑って過ごしたいと思えます。本年もよろしく。お待ちしております。

13日(第2水)は、お誕生会の集まりと重なるため、中止とします。 27日(第4水)は、神戸コミュニティセンター(38311332、税務署隣)10時から12時です。 社福センターは 工事中で、つかえませので、ご注意ください。

(宮崎 ヨシ子 記)

みんなで唄う会

1月23日、新年会17人参加

布あそびの会

1、2月休みです。(佐藤 晴衣 記)

# お元気ですか

## 組合員訪問インタビュー 第162回

菅谷 芳則さん



みえ医療福祉生協の運営委員会です。一度お会いしたので、その時お話を伺いました。

40年ほど前に四日市に市民生協を創る活動に関わり、長くそこで働いていました。12年ほど前にそこを辞めてから、津医療生協（現在のみえ医療福祉生協）の鈴鹿亀山支部の立ち上げに関わりながら、高齢者施設「たんぼ」を創る活動をしてきました。

現在はみえ医療福祉生協の活動をしながら、個人で軽ワゴン車での配送業を行っています。この仕事の関係でなかなか年金者組合の活動には参加しなかつた。

加えて、皆さんにご迷惑をかけております。学生時代も含めると、「生活協同組合」には43年の間関わっていることになりました。公害問題や薬害問題の中で育ってきたことがあるのかもしれませんが、生協は、「よりよき生活と平和のために」というスローガンを掲げておりますので、その活動は幅が広く生活に関わることは全てと言えます。

下でこれまで規制してきたものが緩和され始めているようです。この辺りのことは、堤未果著「日本が売られる」に詳しいので一読ください。この本を読んで、現在の資本主義経済は私たち市民を「ゆりかごから墓場まで」搾り取るための対象としてしかみていないのか、と感じました。とても博識家でいろいろなことに関心を持ち、勉強されている菅谷さんです。

文 桑原 篤  
写真 菅谷 芳則



「保育と憲法」という本に出会った。憲法でいう「個人の尊厳」とは、「一人ひとりがかかげがえのない存在として大切にすること」であり、保

嬉しくなった。私は保育所で働いている。子どもたちは、思ったことを言い、自由に楽しそうである。いろいろな事情を背負った子ども

# わたしと憲法

安井 京子

い？と聞いてくる子に目パチクリしながら、保育所を守ることは、憲法を守ることだと思ひ生活している。

育の実践そのものだと書かれてあった。確かに一人ひとりの思いを大切に保育している。すごい！私たち憲法の実践をしようとしているんだと

いるので、本当の思いにたどり着くのに時間はかかるが、相手のことを考え、思いめぐらし、やりとりするのが大切なのだと思う。0歳の子にも

# きらら文芸

## 短歌

初詣憲法改正賛成の青き旗立つ「反対」祈願

藤井美知子

## 俳句

雨降りて急いでしまふ干し柿を

川村 米子

一面の麦田ひろがり緑はゆ

生姜湯飲み老いてますます医者嫌い

東口 正男

知多からの菜の花だより届きたり

憂国の天皇交代別れ雪

三林 保子

着ぶくれて非戦唱ふる仲間たち

冬の日や尖つて生きるも生きること

山中みきを

大寒の朝日この世を照らしたり

## 川柳

正月は政府も嘘の吐き始め

余志嘉壽

廃棄した書類が出てくるアベマジック

# 女性部 ひとくち広場

## 特集 今年の抱負

### 情けない抱負

糸柳 章司

編集者から、今年の抱負を書けという依頼があった。はたと困った。正直言ってこの歳になって、年が改まったとて何か期することなど思いつかない。

昨年の暮れに、妻の付き添いで病院へ行き、財布を落として帰ってきたことがあった。クレジットカードや銀行カード、運転免許証など入っており慌てた。運転中に道を間違える、コピー機に原稿を忘れてくるなどナド、ミスがとみに多くなった。

そんなこんなで、少し緊張感をもって慎重な行動を心がけ、ミスを少なくしよう。

年齢の今日この頃、わたしが思いつく情けない抱負なのだ。

### 元気で生きる

三林 保子

先日、史跡めぐりで、名古屋城へ行ってきました。改修工事の準備で、すべて囲ってあり、中へ入ることが出来ず、唯一本丸のふすま絵だけは観ることが出来ました。私が生きている間に完成はないと、これが見納めと思いい、しっかりと目に焼き付けてきました。

安倍さんのように夫婦で海外旅行に行つて、お金をばらまくことも出来ず、少しの年金で少しの楽しみを見つけて、元気で生きていきます。

今年の春の大事な選挙「9条改憲」「消費税の10%増税」を止めるためにも、隅っこ

でウロウロしながら、頑張りたいと思えます。

### 継続は力なり

宮崎 ヨシ子

今年も出来るだけ、都合をつけて、一人でも多くの方が、スクエアステップに参加して下さることを願っています。そして、みんなで明るく笑い、楽しく元気に、ステップを踏み、間違いなんか気にもせず、みんなが教えあい、少しずつでも難しいランクに進むことが出来、目的の転倒予防・認知機能向上を目指すことができたらいいなーと思っています。

『継続は力なり』のことばを、みんなと共に助け合い、力を合わせて進み、健康を保持し、この生きにくい社会を、今年も元気に生き抜いていければいいのになーと願っています。

皆さん！ 共に頑張りましょう。

### 主人についていろいろ

合同新年会

川村 米子



合同新年会 写真提供 宮崎ヨシ子

この間より主人の入退院で、サークルの合同新年会への出席を断っていたのですが、ただ病院でいるだけで、くたひれて少し落ち込んでいた。友達に話をすると「落ち込んでい

ないで、出ておいで。」と言われ、出席させていただきました。

みんなと楽しいひとときを過ごさせていただき、また、皆さんもいろいろのこととを、抱えていることを知り、自分だけではないと思ひ、気分的に楽になり、又、主人についていろいろと思ひました。

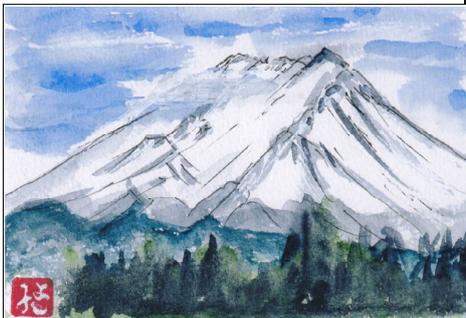
よい友に恵まれ、私は幸福者だと思ひました。

### 楽しんでひととき

前田 みね子

23日、歌う会とスクウエアとの合同新年会に参加させてもらいました。

若松の魚長でするときららに載っていたので、普段のサークル活動にはほとんど参加出来てなくて、新年会だけではないのかなあと思ひましたが、地元なので近



絵手紙 提供 宮崎ヨシ子

### 女性部の予定

- 2月7日(木) 女性部世話役会
- 3月2日(土)13:30 ~ 国際女性デー フレンテみえ
- 3月26日(火)13:00 ~ 県女性部役員会 みえ労連事務所



支部日誌

- 12月25日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 1月9日(水)第9回組織部会(13:30~白子ミセ)
- 10日(木)女性部世話役会
- 11日(金)第9回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 12日(土)「きらら」編集会議  
山歩会「朝熊山」
- 16日(水)グランドゴルフ・バスの会市長懇談
- 18日(金)卓球を楽しもう・鈴鹿社保協幹事会
- 20日(日)県社保協「障害者が暮らしやすい社会を」講演とトーク
- 23日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会  
合同新年会 長太ノ浦「魚貝」
- 25日(金)史跡めぐりの会 名古屋城本丸御殿
- 27日(日)映画「コスタリカの奇跡」上映会
- 29日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
- 31日(木)年金引下げ違憲訴訟第13回口頭弁論
- 2月2日(土)支部税金学習会13:30~ジェフリー  
「天皇って何だろう」双 塾学習会
- 4日(月)山歩会「八祢宜山」南伊勢町
- 6日(水)第10回組織部会(13:30~白子ミセ)  
6・9行動・白子駅西アクション  
鈴鹿社保協と市の懇談
- 7日(木)音読の会
- 8日(金)第10回執行委員会(13:30~ジェフリー)
- 9日(土)「きらら」編集会議  
おしゃべりの会・九条の会講演
- 10日(日)史跡めぐりの会 伊勢朝日
- 11日(月)2.11に考えるつどい13:30~アスト津
- 13日(水)2月誕生会 ジェフリーすずか
- 15日(金)史跡めぐりの会 会合・卓球の会
- 16日(土)税金申告相談 白子ミセ 午前中  
山歩会「局が頂」
- 19日(火)税金申告相談 白子ミセ 午前中
- 20日(水)税金申告相談 白子ミセ 1日  
グランドゴルフ
- 26日(火)2019新年会 ジェフリーすずか
- 27日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 28日(木)「きらら」編集・発行・連絡会
- 3月5日(火)税金申告相談 白子ミセ 1日
- 6日(水)東海ブロック支部交流集会
- 20日(水)県本部第30回定期大会 四日市緑地
- 4月26日(金)支部2019総会 ジェフリーホール

わたしのレシピ

材料 (2人分) (A) 薄切り牛肉150g 砂糖大さじ1 醤油大さじ1 (B) 木綿豆腐1丁 一口大に切る トマト1個 ざく切り (C) 醤油大さじ1/2 みりん大さじ1/2 鰹節1パック4g 青ネギ適当 小口切り オリーブオイル適量

トマト肉豆腐

(矢板橋 充子)

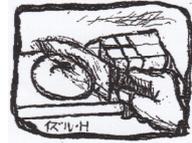


イラスト 樋口 出

作り方 フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を炒める。肉の色が半分ほど変わったら、砂糖と醤油を入れてからめながら炒める。

(B)の豆腐を加え、サッと炒め合わせ、トマトを入れたら蓋をして蒸し煮する。

豆腐に火が通ったら(C)を入れる。

鰹節と青ネギを入れて、ひとまぜする。

催し物案内

- 支部 税金学習会  
2月2日(土) 13時30分  
ジェフリー研修室1B
- 講師 税理士矢田伸介さん
- 2.11に考えるつどい  
2月11日(月) 13時30分  
アスト津3階イベント情報コーナー
- 大日方純夫さん「2.11と戦争」  
誕生会(2月生まれ)  
2月13日(水) 11時30分~14時  
ジェフリーすずか研修室1AB(会場を間違わないで) 会費500円
- 昼食 山菜おこわ・吸い物など。
- 2019新年会  
2月26日(火) 10時~15時  
ジェフリーすずか 3階ホール
- 落語・ゲーム・ビンゴ 会費500円
- 昼食 赤飯(白飯も)弁当・茶碗蒸し

サークル掲示板

サークル名	サークル連絡先	次回例会
山歩会	前田 純 (374-4596)	2月4日(月)「八祢宜山」南伊勢町 2/16(土)局が頂
グランドゴルフ	松田 二郎 (374-3134)	2月20日(水) 9:00~フラワーパーク(雨天2月22日)
卓球を楽しもう	桑原 篤 (374-2894)	2月15日(金)13:30~白子コミセン 2Fホール
史跡めぐりの会	谷口 茂 (090-6610-3773)	2月10日(日)近鉄酒蔵みてある記伊勢朝日 会合2/15
トラベルの会	澤井 順子 (378-6021)	2月休み。
女性部サークル		
音読の会	太田 和美 (383-4545)	2月7日(木)10時~ジェフリー研修室A
おしゃべりカフェ	中川美代子 (386-6883)	2月9日(土)13:30~ジェフリー
	樋口みえ子 (387-4889)	
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (378-7510)	2月13日(水)休み。27日(水)10~12 神戸コミセン
みんなで唄う会	澤井 順子 (378-6021)	2月13日(水)休み。27日(水)10~12 神戸コミセン
布あそびの会	佐藤 晴衣 (378-6433)	2月休み。
八十路の会	大野 尚美 (386-8594)	2月休み。

《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。》