

きらら

3年ぶり、会食付き誕生会

3年ぶりの会食付きお誕生会が開催され、19名の元気な笑顔が揃いました。担当の皆様にはいつもいろんな工夫を重ねて頂き、今回はお弁当にお吸い物、食後のコーヒーなど、至れり尽くせりのおもてなしを頂きました。

そしてフレイル予防と称した脳トレでは、いくつもの難問もありましたが、考える時間がとても楽しかったです。残念だったのは16名もの欠席です。いろいろご都合もありでしょうが、次回はお一



人でも多くの方とお会いしたいです。楽しい時間をほんとうにありがとうございました。

(米倉艶子)



全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第316号
2023.7.12
事務局
〒513-1124
鈴鹿市自由ヶ丘
1-16-30
桑原 篤
tel 374-2894
編集責任
橋詰 圭一
鈴鹿市岸町2866-4
Tel.090-6577-3617
Fax 386-8561
メール k hasizume
11@yahoo.co.jp

女性部 学習会

「マイナンバーカード」

6月28日(水)いまだ大問題になっているマイナンバーカードについて学習会を開き、18名が参加しました。講師の県本部書記長の寺崎由郎さんから問題点を解りやすく説明していただきました。

間違えだらけのマイナ保険証、今なら止められる。／もらったポイントは返さなくてもOK／紐づけた保険証は外せません。／普通のカードとマイナカードの違いは？個人と国家(国)が全ての個人情報把握。／カード紛失したらどこへ連絡したらいいの？警察？市役所？あちこちたらい回しされてわからずじまい。／災害、システム障害、詐欺被害、トラブルの対応は全部自己責任。／顔認証本人

確認。病院職員が顔認証やってみたら誰の顔でも認証できた。／鈴鹿市に聞いてみよう。私の住民票、私になってます？

真の狙いは、①国民の財産把握②社会保障の制限③税の徴収④国家資格の把握⑤治安維持⑥〇〇の準備：恐ろしい。

デジタル関連法が施行され、同法が目指すのは国や地方自治体が保有する個人情報は大企業に提供し、「もうけのタネ」にするための仕組みづくりでもあります。銀行口座や、保険証等、あらゆる手段で紐づけ、個人情報報はダダ洩れ、こんな怖い「マイナンバーカード」、私は絶対に持ちたくありません。

最後に寺崎書記長は「年金者組合として制度の廃止を求める運動を進めて行きたい」と結ばれました。

(中川 信子)



鈴鹿支部HP

新しい仲間を紹介します。

佐藤多恵子さん
(東磯山)
組合員数158名
(退会1名)

波の音

「果菜彩」の11個袋入り卵を買っています。ほぼ毎回一回り大きい卵が1個入っていて、割ると黄身が2個の双子卵です。笑みがこぼれます。子供の頃、5、6羽の鶏を飼っていて、数年に数回双子の卵が現れ大騒ぎをしたことを思い出します。

▼一方、自公政治には、怒りを呼び起こされることが多くあります。年金額が6月分から、マクロ経済スライドの適用により、0.6%減の1.9%増の実質減の、引き上げになったこと。軍事費は、GDP比約2%、倍増の大軍拡、原発・石炭火力推進の「GX脱炭素電源法」を成立させ、原発の60年超の運転を可能にしたこと。広島市でのG7サミットでは、核廃絶を棚上げして核兵器容認の核軍縮に固執したこと、核兵器禁止条約の署名、批准の拒否、マイナの強制・健康保険証廃止、などです。▼自然と笑みがこぼれる政治の実現を、残り少ない人生の目標にして、日々努めたいと思っています。

(勝谷 鐵幸)

年金額 減額システム

「マクロ経済スライド」なくせ

最高裁判所へ年金裁判の要請行動に行きました

去る6月9日「年金下げ
な裁判」の第2次要請行動に三重県代表で参加しました。最初、門前集会有り、全国から130人ほどが集まりました。

最高裁内では、担当書記官への要請の場があり、参加者1次代表13人が書記官に意見を述べる機会が有りました。

私は、かつて三重県から出た坂口力氏(公明党・厚生労働大臣)の時に、「マクロ経済スライド」が制度に組み込まれ、「100年安心」という大嘘の宣伝が行われたが、それが今、年金の「物価スライド」を歪め、物価が上がっても、0.9%は差し引くことで、年金額が年々物価に追いつかなくなっている事を指摘し、この「背信的制度」の間違いを指摘する判決を求めました。

他にも、年金が少ないために、冬以外は冷水のシャワー



で暮らしている女性や、生活保護基準で年金と生活保護の併用で暮らしている人などの「これでは健康で文化的な生活は出来ない」との声も紹介されました。

要請行動の後、全教会館(教職員労働組合の会館)でまとめの交流集会有り「まだまだ運動の拡がりをつくる必要がある」と意見一致し、偶数月だけでなく、毎月15日街頭宣伝を続ける事や、現役年齢や女性の一人暮らしの人たちにも働きかけを強めようと話し合いました。

私の意見として「年金制度から『マクロ経済スライド制度』を取り除き「純粋に物価に合わせる」ことや、物価統計のサンプルを高齢者の生活に必要なものを重点に調査することを求めて発言してきました。(辻井良和)

全行程を歩いた 平和行進

旧伊勢街道を歩く

6月13日午後の平和行進は高岡公園から市役所まで、6kmを歩きました。田んぼの中(旧伊勢街道)風もあり、さわやかな行進となりました。神戸公民館で30分休憩し、15時40分に市役所へ到着しました。



たです。

小雨の中出発

14日午前8時30分に江島の体育館集合、鼓ヶ浦公民館10時45分着4.5kmの行進です。鈴鹿の行進は「ほとんど雨に降られない」という伝統通りにはいかず、小雨の中の出発となりました。とはいえ、30分ほど雨が止んだのはラッキーでした。参加者は約30名でしたが、桑原委員長の話で「ほとんどが組合員」のことです。

年金者組合の皆さんには、白子公民館でお茶やお菓子を準備してください。行進団の後ろを車でついて(疲



6/13 旧伊勢街道を歩く平和行進

ちょっと勉強

年金増額も、実質的に目減り

年金額が4月分から少し上がりました。3年ぶりの増額と言われていますが、相次ぐ物価高のなかで、雀の涙ほどです。

政府の、将来の給付財源を確保するための「マクロ経済スライド」と呼ばれる措置により、支給額の伸び率は物価や賃金の上昇率よりも低く抑えられ、実質的には目減りすることになります。

- 去年の物価変動 2.5%
- マクロ経済スライドによるスライド調整率▲0.3%、前年度までのマクロ経済スライドの未調整分▲0.3%
- 本来の伸び率よりも0.6%抑えられました。2004年に導入された「マクロ経済スライド」があるかぎり、年金額はどんどん減らされ続けます。怒(´A`)(橋詰)

三大会への参加者募集と代表派遣募金のお願い

- ① 原水爆禁止世界大会 8月7~9日、長崎
 - ② 日本母親大会 11月25日26日、山口
 - ③ 日本高齢者大会 11月12日13日、東京
- ※きらら7月号で募金封筒をお届けします。ご協力をよろしくお願いいたします。

(平和部・川北秀洋)

地域公共交通

議会でも感じられない市長の熱意

末松市長が選挙公約に掲げて当選したこともあり、6月議会的一般質問では4人の市議が「地域公共交通について」質問しました。

4人の質問と答弁を市議会Youtubeで聞きましたが、ほとんどが部長の答弁で、質問内容にかみ合わず、これまでも通りの市の答弁の繰り返し印象を持ちました。選挙前後に新聞インタビューで語っていた末松市長の思いは、どこにいったのでしょうか？

部長答弁の随所にて、「交通空白地域の移動手段確保」、「地域が主体」、「交通事業者の運送サービスを低下させることなく」、「持続可能な（＝税金をなるべく使わない）」等々のフレーズを聞くたびに、今期も公共交通は遠のくのかと思ってしまう。特にビックリしたのは、次の答弁です。：「公共交通空白地域に住んでいる方が利用できる唯一の公共交通が

タクシーである。／市内の移動に困っている地域において、タクシーが利用可能である。こ

とを踏まえると市民ニーズは、タクシーと同等の輸送サービスを低額で利用できることであると考える。／そこで想定される移動手段は乗合タクシー等の輸送サービス。：これって問題のすり替えか？こじつけか？でないですか。

高橋市議の質問が市民感覚に一番近く共感が持てた。質問の最後で市長に次のように聞いた。「市が行った公共交通アンケートで、バスを利用する許容条件に『徒歩5分までなら歩ける、運行間隔15分までなら待てる、1回当たり料金200円までなら出せる』という回答がそれぞれ9割を占めている。この声にどう応えるのか。公共交通

予算は鈴鹿市令和4年度一般会計の0.28%（1億9700万円）、桑名市は0.6%（3億2000万円）。市の重要施策として公共交通予算

を桑名市並につけて体制をつくれれば、全市的に展開できるのではないかと。それに対する末松市長の答弁は、一般論を述べたあと、「桑名市とは条件が違うので、本市の条件にあった形の中で、財政負担についても今後考えていきたい」であった。

多くの鈴鹿市民が望む地域交通がなぜすすまない？桑名市と条件が違うのは「公共交通に対する市長の熱意」ではないのか。（橋詰圭一）

鈴鹿市議会Youtubeより、「地域公共交通について」4人の市議の一般質問

森 雅之市議 (自民党)6/14, 藤浪清司市議 (公明党)6/14, 藤井栄治市議 (市民の声)6/15, 高橋さつき市議 (共産党)6/16. Includes QR codes for each.

鈴鹿市母親大会「あの日のオルガン」

大切な子どもを命を守るため、親の元から離れ田舎の安全な所に疎開していた間の、先生と子ども達の交流、ともに寝起きし歌い遊び学びを子ども達の寂しさを親のように見守っていた保母さん達、そして終戦。子ども達はそれぞれ親の元に帰り、ポツンと残された一台のオルガン。

映画を観ていて、私も思い出しちゃいました。5才くらいの時だったと思います。気がついた時には、鈴鹿市神戸の母の実家におりました。祖父も健在でしたし、工場の方々も優しく寂しい思いも何の不自由もなく育ててもらっていたのだと感謝しています。今も他国では、戦争が続いています。一日も早い平和解決を祈るばかりです。（三林保子）



つれづれ日記① 糸柳章司 生きてるってことは、いいね！



出される。そう言えば、隣り合わせでしゃべりながら汗を流していたSさん、2、3年前に亡くなったと人づてに聞いた。私より少し若かったのに...

周りの家並みを見ながら歩く。垣根越しに大輪のあじさい。名も知らぬ花々、植え込みの緑が美しい。思わず見とれてしまう。何とも穏やか、平和を感じる。よわい八十五。生きてるってことは、いいね！

休日の朝、何の予定もなくゆったりとした気分。久しぶりに散歩に出た。雲一つ無く吸い込まれるような真っ青な空、まさにブルースカイ。いまの住居に来て40年、その頃は近所をよく歩いたが、近頃はごぶさたばかりだ。何となく懐かしい。周りの景色を眺めながら歩く。かつて借りていた畑のわきを通る。その頃のことがあるもこれも思い

「年年歳歳花相似 歳歳年年人不同（唐詩選）」

くらし・福祉・助け合い部だより

6月20日(火)今年度第2回目の会合を持ち、現在までの実績と今後について話し合いました。4月からの要望で対応できたのは草取り1件、庭木の伐採1件、送迎1件の計3件です。今年度から新しく支部行事の送迎を無料で始め、女性部の総会に3名が送迎のお手伝いをしました。支部の行事参加者が年々減少している中で、交通困難の方の送迎で少しでも参加者が増え、会が盛り上がればと思います。

山歩会 梅雨の合間の貴重な晴天 福井県敦賀市へ

山歩会6月例会は、梅雨の合間の貴重な晴天、6月17日(土)に福井県敦賀市、西方ヶ岳へ栄螺ヶ岳、縦走、参加者10名。前日は観光で、三方五湖レインボーライン&天空のテラスへ三方五湖遊覧船観光へ鯖街道で有名な熊井宿散策。民宿では、新鮮で美味しい魚介料理を堪能。さて、登山ですが、登山口の浦底から急な尾根道をこなし、栄螺ヶ岳へと登り、アップダウンをこなし、西方ヶ岳へと縦走、予め置車した下山口の常宮神社へと尾根道を降った。気温30℃、登り途中の長命水、降り途中の銀命水の甘味を感じる冷たい水が喉を潤してくれる。延々と続くブナ自然林の歩行はまさに癒しの楽園です。

温泉めぐる会 五月晴れに清流をさかのぼって「お亀の湯」 温泉めぐる会6月例会が、梅雨の晴れ間の16日に、奈良県曾爾村の「お亀の湯温泉」行きで行われました。上天気には恵まれ気温も28度近くでしたが、梅雨の晴れ間の爽やかさもあり、名張市から南へ、沿道の青蓮寺川をさかのぼり「香落溪(こうちだに)」と呼ばれる美しい溪流と杉の若芽の鮮やかさを楽しみながら行きました。「お亀の湯」温泉は、深い山の脇の、山焼き

で名のある俱留尊(くるそ)山のみもとにあり、お湯はナトリウム温泉で湯舟の中ではつるつるに感じます。露天風呂もあり涼しい時ならいつでも浸っていたい良いお湯でした。到着前に時間がかかったので、お昼の後、出発時間を30分伸ばし2時半に帰途に就きました。久しぶりに17人の参加でしたので、記念写真を撮りました。 次回は8月22日(火)に愛知高原と言われる猿投温泉「金泉の湯」に行きます。車の都合がつかない方は、自宅付近の目立つ場所を指定しても

8/21納涼お食事会 納涼お食事会8月21日(月)場所：鈴鹿峠パーベキユウ集合：10時30分 市役所正面玄関前(送迎バスでいきます)3時過ぎ戻り。 会費：2000円+酒代(個人負担) *現地でニジマスつりができます。釣った魚は持ち帰るか、料理してもらいます。 *お風呂に入れますので希望者は準備をお願いします。



(辻井良和)

卓球を楽しもう 6月16日(金)、8名が参加しました。半分おしゃべりと、半分練習をしました。7月は、新しい人がひとり参加してくれるかもしれません。お楽しみに。7月は21日(金)13時30分〜白子コミセンです。(桑原 篤)

●若松ふれあいサロン 若松地区で初開催!!

年を重ねるにつれ、生活交通問題が大きくなり、外出する機会が少なくなり、組合活動も思うように参加できず顔のみえるコミュニケーションが難しいです。そこで、私たち役員がそれぞれの地域へ出向いて、お喋りやフレイル予防、認知症予防に努めます。第1回目は若松で、前田和子様宅の離れをお借りして

ふれあいサロン白子教室

白子教室 「お薬講座」に参加して

6月20日にふれあいサロン出前講座として鈴鹿亀山薬剤師会の薬剤師さんにお薬との正しい付き合い方をテーマに講演をして頂きました。当日はスクエアステップ参加者のほか知人を誘い合せて17名の参加がありました。糖尿病の薬などでは「食前」でなく「食直前」に服用する薬があったり、牛乳や納豆などと飲み合わせが悪い薬があったりと勉強になりました。

実施することができました。10人が集い、自己紹介、近況報告等しながら和やかに始まりました。久しぶりにお顔を拝見し、とても嬉しかったです。顔がみえるお喋りには花が咲き、時間は早くすぎたといきました。これからも地域でのつながりができ、広がることを望みます。

次回は9月30日を予定し、また若松でお会いする日を楽しみに解散しました。
(田中美代子)

「食間」は、ひと口食べていた口目を食べる前だと思っていた方がいたという笑い話もありました。

数日後、ある参加者から家庭血圧が良いと薬を飲まないこともあったが、薬の効果は2日で切れると聞いたので毎日飲むようにしますという声を耳にしました。たくさん質問が出て有意義な時間を過ごしました。

(小磯 たか子)



ふれあいサロン社福教室 社福「なかよしクラブ」 出前講座に参加して

6月28日10時から 社会福祉会館2階大広間で医療等の専門職による出前講座「ふれあいいきいきサロン出前講座」がありました。

「熱中症の原因と対策について」鈴鹿亀山薬剤師会・田中 亜子先生のお話でした。これから暑い夏に向けて注意しなければならぬ「熱中症」のお話です。医学的な根拠による、わかりやすいお話でした。

これから厳しい夏を迎えるにあたり、私達、一人ひとりが正しい知識を持ち、「生命にも及ぶ」危険性をしっかりと認識し、毎日の生活に生か

おしゃべりカフェ

七夕飾りに願いを書いて

7月8日 社会福祉センターにておしゃべりカフェを行いました！ 麻雀メンバーと他の人で七夕飾りを作り、短冊に願い事を書いて頂くと「年金組合の人の健康を願っ

して暑い夏を乗り越えていきたいものです。

参加者9名でした。鈴鹿市からの援助があり、無料で勉強出来る制度に、私はよかったです。強く思いました。サークルのわくを越えて、どなたでも参加できます。正しい知識を持つ。自分自身、そして家族のため、近しいお友達にも。

百歳を目指すためにも、このような機会があれば、是非沢山の方の参加を望みます。そして、共に勉強していきましよう。
(宮崎ヨシ子)

「スクエアステップは、白子教室、社福教室として開催」

7月12日(水)10時〜社福
7月18日(火)13時30分〜白子コミセン
7月26日(水)10時〜社福

「人も見えました！」

次回は8月12日(水)13時半、社会福祉センターにて行います！



音読の会

7月の例会は、6日、ジェフリーにて10人の出席でした。先月、朗読していなかったので先ず、多度地方に伝わる民話「あめのつば」(西西竹林の片目ドリ)「かいただけ」の三話を読みました。

各々、短いけれどユーモアに富んだ話でした。

後半は、Mさんから提供された、CDで聴く「一分音読」から、宮沢賢治の作品を4話、朗読しました。これからは機会のある毎に聴いていきたいと思えます。

次回は、8月3日(木)10時、ジェフリーすずか研修室Aで行います。
(太田 和実)

お知らせ

- 誕生会(7.8.9月生)
9月29日(金)11:00~社福2階
- 支部主要行事の日程
- 健康フェスタ 10月10日(火)
- 青少年の森ランド
- いきいきまつり 10月25日・26日(水・木)ジェフリー

組合員訪問インタビュー
お元気でですか
第214回

**お酒を
こよなく好きな人**

中野正樹さん



Q、お酒が好きとお聞きしました。が？

A、一応表面上は20才から飲み始め、いまでは医者から休肝日をすすめられていますが、毎日3〜4合は飲んでます。一番好きなのは、日本酒ですが、糖尿病を気にして焼酎をメインに楽しく晩酌しています。

Q、外へは飲みに行かれますか？

A、名古屋で仕事をしていた時は、よく行っていました。最近では、誘われれば喜んで何処へでも行っています。

Q、今では、家飲み派ですか？

A、最愛のパートナーと二人で近くの店に行ったりもしますが、家飲みが中心です。

Q、最近一番美味しく感じたお酒は何でしたか？

A、なんと言っても、鈴鹿市議選で高橋さつきさんが当選して、家に帰って飲んだ一杯です。一人で乾杯して最高でした。今後は、健康に気を付けて、一日でも長くお酒とお付き合いしていきます。

(聞き手/樋口出)

日本はずばらしい憲法を持っているのに、現実の社会は、全然違う。

日本国憲法第一四条、すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。なのに、日本の男女の賃金格差はひどすぎる。この賃金格差がリタイア後の年金の格差につながってくる。こう書いている時にも、ひどい！何で！という思いがこみ上げて



わたしたち憲法
石田喜代子

くる。第二六条、すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じて等しく教育を受ける権利を有する。なのに、大学の授業料が異常に高くて、希望の進路をあきらめている若者が、たくさんいる。

**憲法に書いてあるのに、
実現できていない**

頑張つて進学しても、多額の奨学金返済に四苦八苦している若者も多い。高すぎる授業料・奨学金の問題は、私が学生だった五〇年前より随分後退している。憲法の理念から益々遠ざかっている。こんなひどい現実を憲法に近づけていくにはどうしたらいいか？やはり近道はないかな？おかしい！変えて！と声を上げること、私たちの願いを託せる政治家を増やすこと、そしてあきらめないことかな？

編集後記

皆さんから送られてくる原稿を編集していると、よく分からない言葉に出会います。誤字？変換ミス？それとも？今月号で「家庭血圧」という言葉がよく分からないので、記事を書いてくれた人に聞きました。家庭で計る血圧のこと、「家で血圧を測ると

低めに出ることが多く、それで安心して病院でもらった薬を飲まない」と、ダメですよ」ということでした。はい、皆さん「きらら」で学んでいきましよう。(橋詰圭一)

きらら文芸

俳句……………安井京子

丁字路の角の紫陽花今日の色
広げたるまま日の暮るる衣更

俳句……………小河サナハ

緑陰の中ゆく風と語るかな
豆の花命はぐくみ実るかな

俳句……………太田和美

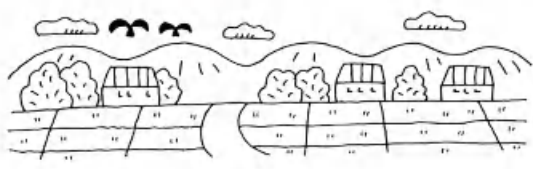
花火買ひ孫を待ち居る爺婆
形見分け想ひも分くる梅雨晴間

俳句……………三林保子

風悠悠茄子の小花と遊び過ぐ
万緑や優しく流る川の音

川柳……………余志嘉壽

息子なら秘密守ると秘書に据え
官邸を宴会場と思ひ込み



女性部 ひとくち広場

露天風呂の

なかで良い話

ほぼ毎日の様に風呂に行っている私です。その中で二人の会話がとても心に染みてきました。それは二人共年老いたほぼ寝たきりの老犬を見ていてということでした。

医者に連れていっても「あとはいくつと見守ってあげて下さい」と言われただけ。今までの好きな食品をあたえても、一口食べるだけ、水だけはいつも新しいのを気を付けていると。東京にいる息子



物忘れて、 落ち込んで

日頃から、うっかりとか物忘れとかは人様に負けない位あるのですけれど、先日はあまりにも酷い事で落ち込んでおります。

先日の日曜日に、お寺の追弔会の行事があり、その前日

(中川しのぶ)

も「お盆まで持つか」と、心配している。五月に帰れなかつたから何とか持って欲しいと。生まれたばかりの子犬

の時から、ほぼ家族の中で一番皆のグチや悩みを聞いてきた犬だと。時には抱いてあげるだけ。言葉はかけられないと。八十才近い自分より早く看取るなんて、人も動物も同じ様に老いて行く様を見てるのは辛い。今はこの家族で良かったと思ってくれる事を願っている。露天風呂の中でとても良い話を聞かせてもらったと思いました。

(武田節子)

に熨斗袋に志を準備しておいたにも関わらず、すっかりと出掛けるのを忘れてしまい、役員様よりお電話を頂戴して気がつきました。何と云うことでしょうか……。

後期高齢者の講習も先日無事すませてきた処で、気が抜けているのでしょうか、反省するばかりです。

久々の 長旅

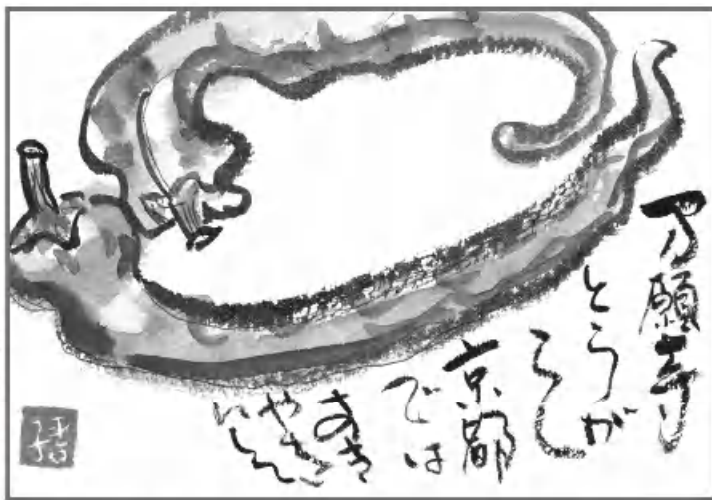


五月に入り人と人との交流も緩和され、色々な行事も再開されるようになりました。私も思いきって、五月末に3泊4日で茨城に友と三人で出掛けました。

いた会社の上司96才と93才のご夫婦に会いに、一人は小学校の同級生、もう一人は同じ会社のOBと三人で旅に出ました。

私は、もうお会いすることもないと思っていた上司にお会いできて感激。上司もこの上もない喜びで二時間程昔話をして、名残惜しかったですがお別れしました。お元気で願うばかりです。

その後三人で「茨城県天心記念五浦美術館」



絵手紙 藤本明子

「六角堂」等見て廻りました。野口雨情の生家も訪ね、俳句を通し豊かな感情を磨く5・7・5は無敵大です！最後の日は、朝ゆつくりと日立を出発、無事六時には鈴鹿に戻りました。

先輩二人と私の珍道中、楽しい旅でした。足腰の丈夫なうちは、目と口があれば、どこにでも行けると痛感した旅でした。

(中川伸子)

家族(孫)の 幸せを願う

私の家族は娘夫婦。孫三人。私の六人です。皆 仲良く楽しく、時にはケンカしたりしています。

上の女子は、奈良の看護学校を卒業し、今年から伊賀の病院に就職し働いています。中の女子は、美容学校の学生で通学中です。下の男子は、高校一年で陸上で頑張っています。三人それぞれで個性が強く、楽しいです。

大きな夢を持って、職に就いたり、勉学、技術を身に付けようと頑張っています。祖母として、手助け出来ませんが、目に見えない形の応援をしたいと思ってる。

生まれて年月の経つのが早かった事か、様々な事が走馬燈のように思い出されます。ただ、これからは、時代と共に生きづらいい、世の中になるかも？この世界から 戦いをなくし、手を取り合う世界。平安な時代であることを強く、強く願う。

将来ある子供達の幸せを願います。

(利藤一子)

催し物案内

①「原爆と人間」展

8月6日(日)広島の日から9日(水)長崎の日までの4日間、市役所1階市民ギャラリー

②「平和のメッセージ展」

8月17日(木)～20日(日)／市立図書館2階視聴覚室／九条の会すずか主催

**ふれあいサロン「白子教室」・野外活動
青蓮寺ぶどう狩り**

日時:9月20日(水)10時、社福センター出発
参加費:3,600円(入園料、園内食べ放題、昼食弁当、お土産付き)。人員:先着35名。
申し込みは中川信子まで。090-6082-0218

わたしのレシピ

定永 陽子

きゅうりとみょうがのポン酢和え

【材料 2人分】きゅうり1本、みょうが2つ大葉5枚は千切りにしておく。ポン酢大さじ1、白いりごま適量。
(A) みりん大1、さとう小1.5、ごま油大1.5 合わせる。



イラスト 樋口 出

暑い日の食事にさっぱりと作っていただいでください。

【作り方】

- ①きゅうりは麺棒でたたき、食べやすい長さに切る。
- ②ボールにきゅうり、みょうがと大葉の千切りを入れ全体をまぜ合わせる。
- ③(A)の調味料をボールに入れまぜ合わせる。
- ④器に盛り付けごまをかけたら出来上がりです。

サークル掲示板

	経過報告	予定	
サークル	①グラウンドゴルフ	6月21日9:00御座池公園	7月19日(水)9:00御座池公園
	②山歩会	6月16日～17日(金・土)栄螺ヶ岳・西方ヶ岳	8月4日(金)経ヶ峰 鈴鹿川河川敷8時集合
	③卓球を楽しもう	6月16日(金)13:30白コミ	7月21日(金)13:30白コミ
	④史跡めぐり	7月休み	8月21日(月)納涼お食事会「パーベキュー鈴鹿峠」
	⑤トラベルの会	7月8月休み	7月8月休み
	⑥温泉めぐる会	6月16日(金)お亀の湯	8月22日(火)猿投温泉「金泉の湯」
	⑦パソコン教室	6月9日(金)10:00白コミ	7月14日(金)10:00白コミ、9月8日(金)10:00白コミ
	⑧音読の会	7月6日(木)10:00ジェフリー	8月3日(木)10:00ジェフリー
	⑨おしゃべりカフェ	6月10日(土)、7月8日(土)	8月12日(土)13:30社福、毎月第2土曜日午後
	⑩サロン「白子教室」	6月20日(火)13:30白コミ「お薬の正しい…」	7月18日(火)13:30白コミ
	⑪サロン「社福教室」 (なかよしクラブ)	6月14日(水)13:00社福 6月28日(水)10:00社福「熱中症の原因と対策」	7月12日(水)10:00社福 7月26日(水)10:00社福
	⑫みんなで唄う会	休み	休み
	⑬花めぐる会	7月休み	9月まで休み
	⑭これってなーに	6月28日(水)13:30ジェフリー「マイナンバー」	未定
	⑮地域ふれあいサロン	6月30日	9月30日(土)10:00若松
専門部	女性部		9月14日(木)ジェフリー みえ年金者女性のつどい
	きらら編集発行	6月24日(土)編集、7月12日(水)校正・印刷	7月29日(土)編集、8月12日(土)校正・印刷
	暮らし福祉助け合い	6月20日(火)10:00市15	7月18日(火)10:00市15
	平和部	6月13・14日平和行進、6・9行動7月6日	6・9行動8月6日(日)17:00白子駅西、原爆と人間展8/6～

サークル連絡先

- | | | | |
|-----------|-------------------------|-----------|-------------------------|
| グラウンドゴルフ | 佐藤 元教 (Tel.08015737787) | おしゃべりカフェ | 中川美代子 (Tel. 386-6883) |
| 山歩会 | 前田 純 (Tel. 374-4596) | 同上 | 樋口みえ子 (Tel.09051069623) |
| 卓球を楽しもう | 桑原 篤 (Tel. 374-2894) | サロン「社福教室」 | 宮崎ヨシ子 (Tel. 378-7510) |
| 史跡めぐりの会 | 谷口 茂 (Tel.09066103773) | サロン「白子教室」 | 小磯たか子 |
| トラベルの会 | 定永 陽子 (Tel.09054549580) | 同上 | 中川 信子 (Tel. 388-0427) |
| 温泉めぐる会 | 辻井 良和 (Tel. 386-0529) | みんなで唄う会 | 澤井 順子 (Tel. 378-6021) |
| パソコンスマホ教室 | 中川 信子 (Tel. 388-0427) | 花めぐる会 | 三林 保子 (Tel. 382-6183) |
| 音読の会 | 太田 和美 (Tel. 383-4545) | これってなーに | 中川 信子 (Tel. 388-0427) |

《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に合わせて行きましょう。》