

# きらら

## 15000人の組合を

### 第26回三重県年金者組合定期大会in鈴鹿

第26回三重県年金者組合定期大会が、3月20日にジエフ・リらずで行われました。鈴鹿支部が担当支部として、裏方を務めその責を果たしました。

期大会が、3月20日にジエフ・リらずで行われました。鈴鹿支部が担当支部として、裏方を務めその責を果たしました。



挨拶する辻井良和委員長  
写真提供 勝谷 鐵幸

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第217号  
2015. 3. 25  
事務局  
〒510-0234  
鈴鹿市江島本町  
31-36  
http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/  
辻井良和  
tel 059-386-0529  
編集責任者  
勝谷鐵幸  
鈴鹿市岸岡町1641-20  
tel 059-387-0383  
fax 020-4663-3958  
e-mail tekatu65@movie.ocn.ne.jp



報告する田中美代子さん  
写真提供 勝谷 鐵幸



議長の中川信子さん  
写真提供 勝谷 鐵幸

部長橋詰圭一さん、代議員11人、要員として、受付・弁当係3人、駐車場係4人、バザー係3人、全員で準備、後片付けをしました。

大会は、活動・経過報告、決算・予算、運動方針、役員補充（1人）、3本の決議「戦争する国づくりに反対し、憲法を守り生かす運動」「NHK粉井会長の辞任を求める」「くらしを守る『年金裁判』」



報告する桑原篤さん  
写真提供 勝谷 鐵幸



地元挨拶する橋詰副支部長  
写真提供 勝谷 鐵幸

運動を堂々と進めよう」を満場一致で決めました。

支部から、桑原篤さんが「鈴鹿社保協の創設」「健康フェスタ」を、田中美代子さんが「女性部百の会」について報告しました。

「よい大会だった」「お疲れさま」などおほめとねぎらいの言葉が多く聞かれました。

(勝谷 鐵幸 記)

### 新しい仲間を紹介しす

田口 洋一さん  
(国府町)

辻 喜久恵さん  
(山辺町)

### 仲間づくり

218名

(3月25日現在)

### 波の音

ロシアのプーチン大統領は、昨年軍事力でクリミア半島を編入する時に、核兵器を使う準備をしていたと脅しました。

▼52年前のキューバ危機の際の、アメリカ軍の核兵器攻撃の誤命令を思い出します。危険な核保有大国に対し、速やかに核廃絶を迫らなくてはなりません。▼ところが、我が日本政府は、1昨年、昨年と続けて、国連総会で非同盟国など提案の「核兵器禁止条約」の交渉開始を求める決議に棄権しています。また、核拡散防止条約（NPT）再検討会議に向けて、オーストリアが賛同国を募っている核兵器禁止文書について、日本は米国の核抑止力に頼る国であるとして、不賛成の態度です。

▼5年ぶり、4月のNPT再検討会議に原水協は、千人の代表団と、届いている分の426万余の署名を国連に送ります。唯一の被爆国民としての、「核兵器のない世界を」の願いを、核保有国だけでなく全ての国々にしっかりと伝えられることと思います。

(勝谷 鐵幸 記)

# 女性が自分らしく輝いて生きる

## 国際女性デー集会

中川 信子

3月8日にサンワーク津で国際女性デー三重県集会有り、講演や交流のひろばに年金者組合鈴鹿支部女性部から5名が参加しました。

この日は世界の女性たちが連帯して男女平等、平和のために一斉に立ち上がり行動する日で、1910年アメリカのデモ行進に始まり、今年で105回目になります。

講演「平和と男女平等の実



挨拶藤井さん 写真提供 宮崎 ミヨ子

「戦争する国」づくりへと暴走を続けています。

また、「女性の活躍」「女性が輝く社会」と口では言いながら実際にやっていることは介護や年金等の社会保障の切り下げ、派遣法の改悪、起用した女性閣僚も問題のあるばかりです。

女性デーは1年の闘いの出発の日でもあり、核も基地も原発もいらない！女性が自分らしく輝いて生きる、そんな社会にするために周りの人と手をたすさえて草の根の運動をすすめていかなければと感じました。

# 重税反対請願478筆提出

## 3・12重税反対鈴亀地区集会・パレード

日本共産党からは、石田・



パレードする参加者 写真提供 勝谷 鐵幸

森川・新人はしづめの3人の市議立候補者の出席。2人から3人になれば、もっと市民の声が通るようになるかと期待されました。

「たんぼぼ」の中川さんから、介護報酬の2・27%引き下げは、全く酷いものだと告発がありました。辻井さんからは、安倍内閣は、「積極的平和主義」をとえ、実は戦争をするなど、ウソを平気でつくウソだらけ内閣だと、憤りの声がありました。勝谷

# 若い人たちと元気にパレード

## 3・8さよなら原発集会・パレード

今年も、3月8日(日)津のお城西公園で「3・8さよなら原発パレード」が行われました。約700人が集まりました。年金者組合員も各地から大勢参加しました。

集会では、社会派アイドルグループ「制服向上委員会」が「ダッ！ダッ！脱・原発の歌」を「♪忘れないよ原発事故のこと 覚えておこう被



制服向上委員会 写真提供 勝谷 鐵幸

害の大きさ」と歌って踊り、皆に訴えました。会場はいつになく盛り上がりました。

そして、「東電と政府は被害を与えた人たちの暮らしか健康を補償せよ。安倍政権は再稼働も輸出も決するな。」のアピールを採択し、パレードを行いました。

若い人たちの参加もあり、リズムに乗って元気にシユプレヒコールをあげて津の街をパレードしました。

(桑原 篤 記)

重税反対署名は、鈴鹿支部414筆、亀山支部64筆を、税務署を通じ、財務大臣、国税庁長官等に提出されました。

まだまだ寒い曇り空でしたが、元気に税務署までパレードしました。

(樋口 出 記)



# 深谷さん最優秀賞を受賞

## 2014年度鈴鹿市文芸賞 一般・詩部門

受賞作品

昭和の人間

深谷孝夫

夜のとばりが辺りに漂いはじめるとその機会をはじめから期待していたようにコンビニのような人待ち顔の冷蔵庫を開ける

食料の乏しい時代を経験している  
幼い記憶が蘇えるのか  
女房の気配りが  
ぎっしりと詰まっているのだ

無駄な買い物しているなど  
内心思っているが  
ともにひもじかった時代を共有している  
わたしは文句もいえず  
ただ黙って  
ほろ酔い加減に身を任す

ほんのり染まったからだに  
眠気が押し寄せ手枕をしていると  
暗幕が下りてきて  
セピア色の人生に彩られた残像が  
古希の歳月を身にまとい  
悔恨の狭間でゆらめいている  
そのゆらめきから  
眼が覚めたわたしは  
やり残したものはないかの想いと  
結婚を忘れた息子たちへの愚痴を  
納豆に入れて掻き混ぜるが  
気に入るような糸がひいてこない

諦めかけているところへ

女房が手伝う

更に糸は粘り気を増してくる

もう「しょうがないわよね」と

いいながら薬味を入れ

連れ添った女房の想いを糸に絡めて

わたしはご飯にかけて食べる



受賞式後の深谷孝夫さん  
写真提供 佐々木 馨

### 家内の支えで鈴鹿文芸賞受賞しました

深谷 孝夫

七十歳を過ぎて自分を回顧すると、今度の受賞は、わたし一人だけの力で頂いたのではなく家内がわたしの我がままを許し、その甘えを陰で支えてくれた賜物でもあるのです。

わたしが「昭和の人間」という家内と共通体験している戦後の食料欠乏時代に思いを馳せて表現する言葉に苦吟している時、家事に勤しむ家内のところが詩につながりました。

2014年度の鈴鹿市文芸賞の贈呈式は、3月7日に市文化会館さつきプラザで行われ、組合員の深谷孝夫さんが、一般の詩部門で最優秀賞を受賞されました。  
(勝谷 鐵幸 記)

# 初々しい空気に満ちた大会

## 鈴亀労連第2回定期大会

昨年3月15日に結成された

一人でも加入できる労働組合、

「鈴亀労連」の第2回定期大会が、3月18日18時30分

から、志水ビルで行われました。

活動として、「秘密保護法

反対白子駅前行動」や「戦争

する国づくり反対、安倍内閣

暴走ストップ三重県集会」

「みえ労連の憲法を地方自治

に行かず、憲法キャラバン、

自治体懇談活動に参加して、

鈴鹿・亀山両市と懇談」「よ

りよい保育を求めて、ぐみの

木分会と市長交渉」「三重の

介護をよくする会に加わり、

介護事業所総訪問アンケート

活動」が報告され、承認され

ました。

活動方針として、

1、施策課題で市長、市議会

との懇談の実施

2、楽しい行事の実施

3、働く仲間の願いや要求に

応じて行動する

4、全労連共済への加入促進

などを決めました。

新役員に、議長辻井良和さ

ん、副議長に遠藤一男さん、

事務局長に吉田一男さん、事

務局に橋詰圭一さんなどを選

びました。

代議員は若い人が多く、新

鮮で初々しい空気に満ちた定

期大会でした。

(勝谷 鐵幸 記)

## 第19回鈴鹿支部定期総会のご案内

期日 4月28日(火) 10時～15時

場所 ジェフリーすずか 3階ホール

駐車場 第2駐車場(道路をはさんだジェフリーすずか南

側)をお使い下さい。第1駐車場の「ジェフリー」

と書いた枠内に駐車下さい。他の枠はダメです。

参加 全員参加です。やむなく出席できない人は、「委任

状」を「きらら」配布者に提出下さい。

昼食・茶菓 準備をします。

サークル短信

温泉めぐる会

3月例会 飯高の駅温泉

3月の例会は、23日月曜日に松阪市の西の端、飯高の駅温泉に13人で行きました。20度を超える初夏の陽気のような温かさの中で、道ばたには紅梅、桜、白木蓮、こぶし、モモなどの花が咲き、素晴らしい道中でした。

温泉は塩化物温泉で、すべてではないけれど、よく温まる温泉でした。

飯高は農業が盛んで、温泉は道の駅を兼ねているので珍しい野菜も多くて安く、多めに買い求めました。

4月例会は、16日(木)午前9時出発、伊賀市もくもく温泉 参加費3千円

(入浴料、入場料込み)申し込みは、11日までにお願います。(辻井良和38610529)

(辻井 良和 記)

パソコン教室

(3/18実施)

二人の新しい人が参加してくれました。一人はエクセル

の学習がしたい、あと一人は以前習ったワードの復習がしたい、とのことでした。私は

一太郎とロータス1.2.3で育ったものですから、エクセルはまだしも、ワードには次回までに、復習してくる、と待ってもらいました。あとは、住所録の整理の仕方とか、編集長の取り組みとかを、学習をしました。

(樋口 公允 記)

グラントゴルフ

優勝は鈴木日出生さん

風もなく暖かな3月18日に、フラワーパークで、男6名女9名の15名が、4ゲームを行いました。

優勝は4ゲームトータル78で鈴木日出生さんでした。ブービー賞は足立房枝さん、ホールインワンは、松下昇さんが2回、川村忠さんと佐藤元教さん、鈴木日出生さん、松田房子さん、道脇春子さん、松田二郎が各1回の計8回でした。

優勝の鈴木日出生さんの感想「曇りがちのゴルフ日和により、日頃の練習が發揮され、優勝出来ました事に感謝申し

上げます」

次回は、4月15日の水曜の午前9時から、雨天時は4月17日の金曜日になります。場所はフラワーパークです。

(松田 二郎 記)

卓球を楽しもう

3月24日(火)午後1時30分から第7回卓球サークルを実施しました。初めて参加した方も見え、計10名の参加がありました。5分間ずつローテーションして練習を行いました。回を重ねるたびにだんだんとラリーが続くようになり、楽しくやっています。最後は30分間ぐらいダブルスの試合を行いました。

卓球サークル4月の案内

実施日 4月17日(金) 13時



ちよつと勉強

糖質制限食

糖質制限食(ダイエット、糖尿病克服に画期的効果あり)こそが、人類本来の自然な食事です。人類がチンパンジーと分かれて誕生したのが約700万年前です。農耕が始まるまで人類の生業は狩猟・採集であり、すべての人類が糖質制限食でした。約1万年前に農耕が始まり、主食が穀物へと変化し、現在まで続いています。すなわち人類が穀物を主食とし

たのは、長い歴史の中でわずか700分の1の期間に過ぎません。歴史的に進化の過程をみると、「糖質制限食」と「穀物を主食とする高糖質食」、どちらが人類にとって自然な食事なのかは言うまでもありません。 — 江部康二 (財) 高雄病院理事長 (1950年京都府生まれ。医師。京都大学医学部卒業。) (実践者 樋口 出 記)

ワンポイントストレッチ体操 (30)



床に座り両手を肩幅で床に着き左足を両手より前に出し、右足は後ろに伸ばし甲を床に着けます。余裕のある人は左足のかかとを床に着け、前へ伸ばして下さい。痛いと思う所で止めて下さい。左右行って下さい。

効果 右足の腰の付け根と太股の前の筋肉が良く伸び、足の疲れが取れます。左右行う事で腰の疲れも取れ、腰痛防止にも成ります。

(梅田 全美 記)

カラオケを楽しむ会

3月の例会を11日、20名の参加で、新しい方も見え、楽しく過ごしました。

次回は、4月8日(水) 11時~16時、ジャパンカラオケ 中央店、参加費300円。お昼は各自で。

(熊給電子 佐藤晴衣 記)

(桑原 篤 記)

サークル短信

山歩会

3月例会 白猪山

3月の山行は松坂市の白猪山です。参加者は11名。3月20日(金)春の陽気の晴天の下、7時に鈴鹿を出発。8時50分に大石町の大日堂駐車場に到着、9時登山開始。松坂市が取り組んでいる景観環境保全地区の棚田の中の急坂の生活道を登り、花の香りの中春を満喫する歩行となりました。途中、やがて一本杉のある肩の台地に到着し小休止。台地からさらに稜線を登りモミヤ松の老木の中を直登し10時45分に展望台(頂上)に到着。

尼が岳、俱留尊山、高見山が望めた。その後、肩の台地まで戻って昼食を取り、11時30分に下山開始。12時40分駐車場に無事到着しました。

今回の山行はおだやかな気候の下、みごとな石組の段々畑と緑豊かな里山を眺めながらの心豊かな楽しい山行となりました。

**4月例会のご案内**

4月例会は、福井県「鍋倉山(516m) 藤倉山(643m)」です。

蕨野富士 (369m)

今日は最も手近な低山蕨野富士へ。湯の山鳥居道駐車場を出てすぐ、小さな渓谷の橋を渡ったところで、一匹の力モシカに会う。驚いた様子もなく、ゆっくりと渓谷をさかのぼって行つたが、こんな低い所で力モシカにお目にかかるのは初めて。

登り始めは急な階段だが、ほんの少しで尾根に出て、後はゆるいアップダウンの続く気持ち良い尾根道歩き。途中休むこともなく30分足らずで早や頂上に着いた。

頂上は小さな草原で展望が良い。東は伊勢湾が一望のとだが、知多半島は今日はずんでいて見えない。西は雪を残す御在所岳・鎌ヶ岳等鈴鹿の山々の景観が絶好。また、頂上には真新しい石のテーブルと腰掛があり、他に登山者はなく、我々8人が取り囲むにはちょうど良い。ゆっくりおやつタイムをして、帰途は変化をつけて急坂の道を選び

難度★ 脚力★★ 4月14日(火) 歩行時間約6時間 集合時刻午前5時30分 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)

**どんがめグループ**

希望荘の近くに降りて、その希望荘で温泉入浴と昼食をして小さな山旅を終える。

3月13日 晴 参加者 女性5名男性3名の8名。

**4月例会のお知らせ**

愛知県設楽町 Bクラス 難易度 ★ 歩行時間 約3時間30分 4月11日(土) 午前7時 鈴鹿市文化会館 第三駐車場 帰着午後6時頃 都合により遅れることあり。

☆奇岩絶壁の多い険しい山容の山。鉄梯子・鎖場などもあるが、手すり等安全設備も完全で、安心してスリルを楽しむことができる。

参加希望者は4月9日まで 足立・桑原・高木・伊藤のいずれかに連絡を。

(伊藤 純雄 記)

岩古谷山 (799m)

希望荘の近くに降りて、その希望荘で温泉入浴と昼食をして小さな山旅を終える。

3月13日 晴 参加者 女性5名男性3名の8名。

希望荘の近くに降りて、その希望荘で温泉入浴と昼食をして小さな山旅を終える。

3月13日 晴 参加者 女性5名男性3名の8名。

希望荘の近くに降りて、その希望荘で温泉入浴と昼食をして小さな山旅を終える。

3月13日 晴 参加者 女性5名男性3名の8名。

花をめぐると



(伊藤 純雄 記)

河津ざくら、鈴鹿のしだれ梅、伊勢の横輪桜と計画しておりましたが、都合が悪くなり中止とさせて頂きます。五月以降、単発的に花を求めて行きたいと思えます。その時には「きらら」でお知らせいたします。

(係、林 和代 記)

音読の会

3月の例会は、5日、ジェフリーすずかにて、7人の出席でした。

今回は、漢字のドリルだけをしました。後は、漢字のドリルからいろいろな方面に話が展開して本を読む時間がありました。

来月は、今月の分も頑張つて本を読みましょつ、ということで開催しました。

次回は、4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)



御馳走を前に手芸教室の皆さん 写真提供 山中 加代子

かよちゃんの手芸教室

2月24日の教室は、平成27年の初めての教室で、11時からお昼を食べて始めました。

2月に続き3月もいろいろな事情で中止になりました。中止の連絡が遅くなり、一部の人に迷惑をおかけしました。申し訳ございませんでした。最後のよみかき教室なのでみんなでお食事をしながら思いつきやおしゃべりをしたいと思つていたので、残念です。次回は5月頃になると思います。決まり次第ご連絡いたします。

(中川 信子 記)

映画の会

四月まではお休みさせていただいていますが、五月以降もしばらくはお休みで、再開のときは、さららで通知させていただきます。宜しくお願いいたします。

(係、辻井 豊子 記)

正美さんのよみかき教室

2月に続き3月もいろいろな事情で中止になりました。中止の連絡が遅くなり、一部の人に迷惑をおかけしました。申し訳ございませんでした。最後のよみかき教室なのでみんなでお食事をしながら思いつきやおしゃべりをしたいと思つていたので、残念です。次回は5月頃になると思います。決まり次第ご連絡いたします。

(中川 信子 記)



# お元気ですか

## 組合員訪問インタビュー 第116回

### 榎本 悦子さん



れは、神奈川県山奥です。小学校時代、雨が降っては休み、風邪をひいては早退したり、などがたたり、「勉強嫌いだった」と本人は語っています。(こんなことを笑って話せる人柄が、皆に好かれる要因かも)

「春は名のみの・・・」  
 どおりの昨日きょうですネ。  
 今回は榎本悦子さんの登場です。年金をもらうようになって二年、彼女の生ま

れは、神奈川県山奥です。小学校時代、雨が降っては休み、風邪をひいては早退したり、などがたたり、「勉強嫌いだった」と本人は語っています。(こんなことを笑って話せる人柄が、皆に好かれる要因かも)

ますが、いつもニコニコしていやな顔を見せたことがありません。常備薬を一度に二十種以上も飲まなければならぬいそいで、身体的苦勞はたいへんのようです。

「たんぽぽ」でのボランティア活動や、年金者組合の活動などを通して、社会の仕組みを意識するようになり、持ち前の素直さと明るい性格でいろいろな事柄をどんどん吸収している様子が、傍にいますインタビューにもよく分りました。

文 糸柳 眩子  
 写真 勝谷 鐵幸

毎日平穩に過ごしている私たち日本人は、憲法を身近に感じているのでしょうか？

わたしはこの平和な暮らしを、つい、当たり前と思いな



# わたしと憲法

## 門下

がら暮らしています。身の回りに凶器を持つ人もなく、またそんなことを疑うこともなく過ごしている喜びを感じながら。

狭を地上から永遠に除去」「全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ」「自国無視してはならない」等々、

どの文言も何となく優しく、思いやりに満ちた言葉でしょう。この前文を宝物としていつもギュッと抱きしめています。これさえあれば国民主権・平和主義・基本的人権の尊重もすべて網羅できると思っています。

昨年「憲法九条にノーベル賞を」という運動が起こされました。惜しくも受賞できず、今年も継続中です。この平和憲法が世界中の人々に認識され、世界中の憲法に取り入れられたら、と願うのは、私だけではないと思います。

### 短歌

ほうれん草収穫ふたり丸き背に冬の終わりの雪の花びら  
 初開花梅一輪をついばんでひよどりもまた春待ちて

藤井美知子

### 詩

忘れまいとメモをする  
 メモを忘れて買物に出かける  
 エスカレーター横目で見て  
 階段登り 息切れする

武田 節子

空を見上げてハァと

### 俳句

溜め息すれば  
 足元ふらつく

踊りありカラオケありて新年会  
 春なかば日に日に変わる日の出かな

梅田全美

縁談の写真と草餅届きけり  
 受験子の一人つぶやく花言葉

東口正男

### 川柳

ひな祭り男びなに鉄砲持たせませ  
 政府金まみれで国民泥まみれ

届かない幸せ平和誰のせい  
 舵取りをまかせた民が悪いのか

余志嘉壽

武田節子



# ひとくち広場

## 味噌づくりは私にとって地震の日です

松浦 優子

## 世界が目にしたドレス

道家 志真子

三月十二日にジェフリーすずか食の工房で、14人が恒例の味噌づくりをしました。赤味噌1ケ、白味噌1ケ、ミックスマ味噌12ケ、各々10kgを、湯冷まし1歳、塩1kgを混ぜて作りました。

□々に言い出しました。3月11日東日本大震災の日です。その時の味噌は容器の底にあり、溜まりは、さんしょ漬け(こうじ唐辛し)、にんにく漬け、たくあん漬けに、白菜のおしたしに掛けたり、ぎょうざのタレに、又魚の臭い消しにと、味噌ならではの食し方を楽しんでいきます。

少し前、一枚のドレスをめぐって、世界の意見が二分されました。シンデレラが着るような豪華な服ではありません。普通のワンピース、問題の色です。

え方(色)がちがう。これはもはや加齢のせい?でも若い人でも白派はいる、深まる「なぜ?」

「白地に金の横縞」なのか「青地に黒の横縞」なのか、インターネット上で意見が分かれたのです。私の職場では8対2で白が優勢、テレビのある番組ではその反対でした。同じ物を見ているのに、見

結論を言つと、英国の小さな服屋さんの「本物」は青色。光のフィルターを通すと、青が白に見えてくるらしいのです。人体(眼)の不思議さ。しかし、こんなわかりやすい例ではなく、私たちはどこかでフィルターを掛けられ、本質を見えにくくされているのではないのでしょうか?

「イスラム国」による日本人殺害事件

井上 博子

私に出来る事は少ないですが、まずはいろいろな角度から真実を知る努力をし、平和憲法の大切さを広げていきたいと思います。

### 【後記】

諸事情で3月末に、父も一緒に京都に戻ることになりました。短い期間でしたが、年金者組合の一員として温かく迎えて下さいまして、有難うございました。また、京都でも出来る限り活動を続けたいと思います。



味噌づくりの体験  
写真提供 勝谷 鐵幸

二人がかりの人あり、取って混ぜる人あり、2ケ作る人あり、容器の中で、向こうへ押したり引いたり、普段使

私は4年前を思い出してました。茶話会の途中で、体が揺れ、「気持ちが悪い」「目まいがする」、そのうち「携帯がつかない」「何か様子が変わりに」と参加者が

## 「イスラム国」

最近の出来事で大きな衝撃を受けたのは、「イスラム国」による日本人の人身殺害です。

昨年米総選挙に勝った(?)勢いで、安倍首相は中東訪問し、日本が二五〇億円の援助をすると全世界に表明しました。その誇らしい姿に、なんとも言えない違和感と腹立たしさを感じました。そして一月この事件が公に報道されました。

日本が平和国家から転換し、戦争する国に加担した、と殺

害の言い訳にされたことが、たまらなく悔しかったです。いくら人道支援と言っても今の日本政府の状況からして外国では通用しない。これまでは世界の大勢は、日本は日本国憲法のもと、戦争をしない平和国家だと認識していたのではないのでしょうか。

今では、事件が過去のことのようになり、「憲法改正」への歩みが着々と進められ、いつの間にか戦前に逆戻りともなりかねません。



支部日誌

- 4月25日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(金)確定申告税金相談会(9~16時)
- 3月4日(水)第11回組織部会(9:30~白子コミセン)
- 5日(木)音読の会
- 6日(金)第11回執行委員会(13:30~ジエフリ-)  
安倍暴走ストップ 白子駅前アクション
- 7日(土)「きらら」編集会議
- 8日(日)国際女性デー三重県集会  
原発さよなら原発パレード(津)
- 11日(水)カラオケの会
- 12日(木)鈴鹿地区重税反対集会・パレード
- 13日(金)どんがめ「菰野富士」
- 13・14日(金・土)映画「A2-B-C」上映会
- 16日(月)花めぐる会「河津桜」(岡崎市)
- 17日(火)正美さんのよみかき教室
- 18日(水)グランドゴルフ
- 20日(金)第26回三重県年金者組合定期大会  
山歩会「白猪山」
- 23日(月)温泉の会「いたか温泉」(松阪市)
- 24日(火)かよちゃんの手芸教室・卓球の会
- 25日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 4月1日(水)第12回組織部会(9:30~白子コミセン)  
パソコン教室
- 2日(木)音読の会
- 3日(金)第12回執行委員会(13:30~ジエフリ-)
- 4日(土)「きらら」編集会議
- 8日(水)カラオケの会
- 11日(土)どんがめ 愛知「岩古谷山」
- 12日(日)知事選挙
- 14日(火)山歩会 福井県「鍋倉山」「藤倉山」
- 15日(水)パソコン教室・グランドゴルフ
- 16日(木)温泉めぐる会 伊賀市「もくもく温泉」
- 17日(金)卓球を楽しもう
- 21日(火)かよちゃんの手芸教室
- 22日(水)「きらら」編集・発行・連絡会
- 26日(日)市議員選挙
- 28日(火)第19回鈴鹿支部定期総会(ジエフリ-)
- 29日(水)鈴鹿革新懇総会 白子コミセン

わたしのレシピ

**材料** (4人分) ふき400g 生揚げ1枚 だし汁2 1/2  
 カップ 薄口しょうゆ大さじ2 しょうゆ大さじ2 1/2  
 みりん大さじ2 砂糖大さじ1 酒大さじ1

ふきと生揚げの煮もの

(矢板橋充子)

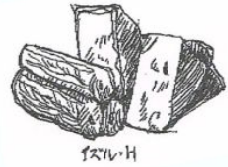


イラスト 樋口

- 作り方** ①ふきはアク抜きをして5cm長さに切る。  
 ②生揚げは熱湯で1~2分ゆでて油抜きをし1.5cm幅に切る。  
 ③平鍋にだし汁と調味料を合わせて煮立て②を入れて弱火で5~6分煮る。  
 中火にして①を加えさらに5~6分煮る。  
 ④汁ごと器に盛る。

催し物案内

- ① **知事・県議・市長・市議選挙日程**  
 知事選挙 3月26日 告示  
 4月12日(日) 選挙(投票日)  
 県議選挙 4月3日 告示  
 4月12日(日) 選挙(投票日)  
 鈴鹿市長・市議選挙  
 4月19日 告示  
 4月26日(日) 選挙(投票日)
- ※ 投票に必ず行きましょう。  
 ② **第19回鈴鹿支部総会**  
 4月28日(火) 10時~15時  
 ジエフリ-すずかホール  
 詳細は3ページ参照
- ③ **鈴鹿革新懇総会**  
 4月29日(水) 白子コミセン  
 講演 森原 康仁 三重大准教授

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1・15日(水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	4月14日(火)福井県「鍋倉山」「藤倉山」
どんがめグループ	足立 房枝 (TEL 374-3174)	4月11日(土)愛知「岩古谷山」
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	4月16日(木)伊賀市「もくもく温泉」
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	4月15日(水)9:00~フラワーパーク(雨天4月17日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380)	4月8日(第2水)11:00~16:00 ジェパソカ中央店 (会費 300円 お昼は各自で)
卓球を楽しもう	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	4月17日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
桑原 篤 (TEL 374-2894)		
<b>女性部サークル</b>		
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	未定
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	4月2日(木)9:30~ジェフリ-すずか
映画の会	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	未定
かよちゃんの手芸教室	山中加代子 (TEL 383-4140)	4月21日(火)13時~岡田集会所 ハサミの用意
正美さんのよみ・かき教室	中川 信子 (TEL 388-0427)	未定

「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。」