

# きらら



実行委員長  
桑原 篤

今年のまつりは、介護に  
ついでのお話・映画「金語  
楼の3等兵」を計画してい  
ます。それに毎年行ってい  
る作品展・ゲーム・バザー・  
健康チェック・年金相談も  
行います。さらに豪華賞品  
が当たる福引きもあります。  
是非周りのお知り合いの方  
も誘ってお出かけください。



11月25日(水)26日(木)  
ジェフリーすずか  
みんなで楽しみましょう

全日本年金者組合  
三重県鈴鹿支部  
第224号  
2015. 10. 27  
事務局  
〒513-1124  
鈴鹿市自由ヶ丘  
1-16-30  
http://suzuka-nen  
kinsya.jimdo.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 tekatu65  
@movie.ocn.ne.jp



手芸「は、カラー刷り新聞紙  
で「サーージュ」を作ります。既に  
作つてある円形の花びらを組み  
合わせて、花を完成させます。  
簡単で楽しんでいただけます。  
(手芸担当 山中加代子)



講演は、介護報酬が減らさ  
れ、要支援1・2が保険から  
外される介護問題を説明し  
ます。映画は、戦争法がたど  
る道をコミカルに風刺します。  
(まつり事務局長 勝谷鐵幸)



(作品展係 辻井良和)

**おしゃべり**  
パン食い競争  
折り紙  
手芸

**ゲーム**  
ベタボード  
輪投げ

**バザー**  
草餅、漬け物  
九条せんべい

**はきわい  
広場**

**喫茶**  
お茶・お菓子  
コーヒー

**作品展  
サークル  
展示**

バザーと喫茶は26日も有ります

普段つくっている小物や絵  
手紙を一つでも出して下さい。  
絵や写真も大歓迎です。旅行  
の写真やサークルで行つたこ  
ころの写真や、みんなに見て  
ほしいと思つたら少し大きく



ゲームやバザー、小磯たか子さんの折り紙作  
品づくり、山中加代子さんの「サーージュ」作り、  
パン食い競争などを計画します。ささやかな賞  
も用意してお待ちしています。

骨密度、足趾力、血管年齢測定で、自分の身  
体の状態  
を知る良  
い機会だ  
と思いま  
す。ご自  
身の健康  
チェックは  
いかがですか。頭と体を同時に使う、  
宮崎ヨシ子さんと田中の「スクエア  
ステップ」で、転倒予防や認知症予  
防に、楽しく参加してみましよう。  
(はきわい広場・健康係田中美代子)



体の状態  
を知る良  
い機会だ  
と思いま  
す。ご自  
身の健康  
チェックは



ペタボード、輪投げ、こしもゲームを楽  
しもう。10位までの人に、ささやかな景品が  
ぞろぞろ。  
(ゲーム係松田二郎)

## 新しい仲間を 紹介します

鎌田 智子さん  
(白子)

## 仲間づくり

212名

(10月27日現在)

25日(水)13時～講演：介護問題—情勢と現状  
26日(木)13時～映画「金語楼の三等兵」

10月15日年金者  
組合のハンター前署  
名活動のことです。  
銀行ATMに多くの  
年金生活者が群がっ  
ていました。Kさんいわく、  
「支給日当日すぐに年金おろ  
すために来るなんて！僕なん  
てそう、気にもしなかったが  
なあ。」▼庶民は切羽詰まっ  
ているのです。年金は削られ  
るばかりで、物価は上がり、  
女性がかけた国民年金はわず  
か5、6万円ですから。▼A  
TMから出てきた70代ぐらい  
の御婦人に年金引き下げ反対  
の署名をお願いすると、なか  
なか書いてくれません。「私  
目が悪いの。」それでも署名  
用紙にくつつかんばかりに目  
を凝らし、たどたどしい字で  
書いてくれました。「これで  
いいから、反対がなぐちや。」  
▼別の60代ぐらいの作業服姿  
の男性は「そんなもんどうせ  
書いてもだめに決まってる。」  
と、書いてくれません。でも  
その人、署名活動を10分ぐら  
い気にしながら見ました。  
(樋口 出 記)

## 波の音

# 楽しく大満足な一日

## 2015第2回健康フェスタ 奥山 正子

朝夕は肌寒く空はぬけるように高く清々しい日です。10月9日に青少年センターで、年金者組合の健康フェスタがあり、52人が参加しました。

グラウンドゴルフから参加した私は、その日の朝は腰痛のため、裏方でお手伝いをさせて頂きました。コートは芝生でなく土だったので、いつもよりボールが転がりすぎ、悪戦する人もいて、皆大笑いでした。

ウォーキング組は途中で帰ってきた人もいて、マイペースなのがまたいいなアーと思いました。ゲーム組の人は、和気藹々

で頑張っている様子。おしゃべり組はグラウンドゴルフを見ながら話の花が咲き、久しぶりに会った人達と元気を喜び合い、皆にこやかに楽しんでいて、それぞれ輝いていました。運動の後は飲み物やおにぎりなど、役員さんの心遣いに感謝感謝です。その後は一番の楽しみ宝探しです。一つで

も多く見つけようと、皆一生懸命です。宝物はたくさん用意されていて、私も一つ見つけられ、大満足な一日でした。

### グラウンドゴルフの成績

第2回健康フェスタのグラウンドゴルフは、23人の参加者で行なわれました。

その成績は、2ラウンド、プレーしてトータル48のところが41のスコアで、豊留正利が

- 1位、2位樋口 勇、3位同スコアで緒方義範、勝谷鐵幸、道脇春子、6位桑原 篤、7位佐藤とし子、8位中村文男、9位中川美代子、10位三林保子さんでした。ホールインワンは、勝谷鐵幸、豊留正利、三林保子さんが1回で、皆さんには、ささやかな賞品も出て楽しい一日でした。

(豊留 正利 記)



年金宣伝 写真提供 勝谷 鐵幸

## 仲間の輪をさらに広げよう

### 仲間づくり秋の特別月間 支部長 桑原 篤

10月22日(木)に第2回仲間作り推進会議を持ちました。この間、仲間が1人増えました。あと二人の方が入られるよう、合計3人の仲間が増えそうです。

推進会議では、毎月10人の仲間を迎えようと計画しています。

サークル活動に誘ったり、

いきいきまつりに一緒に参加しよう誘ったりして回りの人に声をかけてください。10月の「きらら」に県本部が作った組合へのお誘いのパンフが1部ずつ入っています。これをどうか活用してください。「きらら」も用意しますので、必要な方はいつてくださいます。

## 張り合いのある活動

### 10月支給日年金宣伝

### 矢板橋 充子

10月15日11時、ハンター前で、今年やり始めて3回目の年金宣伝を行いました。前回と比べ、支給日とあつ

て、隣のATMを利用する人も多く、署名の呼びかけやち

ラシ配りにも張り合いがありました。署名は120筆、チラシは87枚、組合加入申込書は82部の成果がありました。立ち止まり、話を聞いてくれるのは高齢者の方が多く、年金への関心も若い人よりも高く感じられました。当然署名をしてくれる人も多かったです。中には、年金が下がっ

ていることを知らなかったと言われる人もいました。前回よりも多い11人が出ましたが、勢いよく動くことが出来ました。次回は12月15日、ハンター前の予定です。宣伝の目的は、年金の引き下げを止めること、最低保障年金制度の実現、裁判の支援、仲間づくりです。皆さんもどうぞ一緒にやりましょう。

## 差し上げます

1. 大正琴
2. 工業用ミシン

連絡先 辻井豊子 (TEL 386-0529)

※前号の訂正 「差し上げます」を「探しています」と間違えました。お詫びし訂正します。

(勝谷 鐵幸 記)

## 女性部望年会

とき 12月7日(月)  
11時30分~3時  
会場 椿会館  
(豊部屋でイス掛け)  
会費 1500円  
送迎バスあり  
鈴鹿市体育館 10時45分  
文化会館 11時



皆んなでカレーとサラダの昼食 写真提供 佐々木 馨



# 年金の一方的な減額は「詐欺」

## 2015年金者一揆 三重県集會に130人

2015年金者一揆三重県集會は、10月12日に、アスト津ホールで行われました。全体で130人、鈴鹿支部からは31人が参加しました。

辻井委員長の挨拶、基調報告、来賓挨拶があり、年金の特例水準引き下げ処分取り消し訴訟の、9人の原告の皆さんが壇上に立ち、決意表明を力強くし、大きな拍手が送られました。

鈴鹿支部の橋詰圭一さんは、「①一方的な減額は「詐欺」だということ。②若者から高齢者まで安心できる年金制度を作る運動に。」

まだまだ国民の中にも「国の財政は赤字で金がない」と思っている人も多いが、お金は



決意表明する橋詰圭一さん  
写真提供 勝谷 鐵幸

あるところにはたっぷりある。

最近「税金を払わない巨大企業（文藝春秋・文春新書）」

を読んで、いつも持ち歩いていますが、いかに大企業が税金をまけてもらって払ってないかがよくわかる。それでも財界は「日本の法人税は高いからもつと下げろ」という。国民はもつと怒ろう！声をあげよう！」と、話しました。

集會後、駅前から県庁下折

## バランスの良い食事と適度な運動

鈴木病院 いきいき健康講座 田中美代子

神経内科医から「サルコペニア」について、管理栄養士から「高齢者の特徴と食事」について講義がありました。

「サルコペニア」とは、加齢に伴って筋肉量が減少する病態です。その原因として筋ジストロフィーなどの疾患や低栄養、不活動、老化、などが挙げられます。

加齢と共に筋肉量は減少し、80歳までに約30%の筋肉が失われます。そして、筋肉量の

作るな」などをコールし、市民に訴えました。

(勝谷 鐵幸 記)

## 大切な日本

三林 保子

風にのって金木犀の香りが漂ってくる。津の町で年金者一揆デモ行進。

「平和憲法」は、誰かに任せていても、決して守られない。国民が、自分達の事として行動しなければ、誰が民の為に行動してくれるでしょうか。

今の政治の歪みや差別、大企業優先、軍事予算増加、原発再稼働、年金引き下げと国民の生存権無視、憲法25条無

減少が一定程度レベル以上になると、転倒などのリスクが高まります。また、歩行速度が遅い高齢者ほど短命と言われています。

予防改善策として、バランスの良い食事と運動がたいせつです。ただし、疲労骨折や腰痛、関節痛の悪化の恐れもあるため、無理は禁物です。

食事については、加齢に伴い、味覚、噛む力が衰えたり、唾液の分泌量が減少し、胃腸

視。

私達年金者組合は、黙ってはおれません。これからも皆

## 過去は変えられないが未来は変えられる

地域人権問題全国研究集會 in 伊勢市

10月24日、伊勢で行われた地域人権問題全国集會に参加しました。オープンセッション、基調報告の後、記念講演がありました。演題は「憲法9条と戦後民主主義、人権運動の岐路」で講師は労働者教育協会会長の山田敬男氏でした。

で大きな声で、駄目なことは駄目と叫んでいこうと思えます。

日米安保条約を主とする日

米同盟は1975年ベトナム戦争敗戦後と1990年ソ連の崩壊後とアフガンイラク戦争時から現在に至る時期と、日本周辺からアジア、太平洋

の働きが低下したり、喉の渇きに鈍くなり脱水のリスクが高まります。

しかし、人間の体にとって、経口摂取出来るのが最良の薬です。噛むことで脳が活性化し、唾液の分泌を促し、胃腸の働きが活発となり免疫力も高まります。

バランスの良い食事と適度な運動で健康寿命を延ばし、要介護期間を減らしましょう。

1970年代の革新共同、

1980年代の民主運動の分裂・1990年ソ連の崩壊を経て、1990〜2000年代へと続く民主運動の大きな発展（革新懇運動、全労連、憲法九条の会、沖縄基地、PPP、原発反対運動、そして戦争法案反対の運動）があり、

民主主義とは？政治のあり方とは？と多くの国民が（若い人も）自分の生活の中から考え始めている。今大きな転換期にきていると話されました。

最後に戦争法に反対する若者の言葉『過去は変えられないが、未来は変えられる』が心に残りました。

(桑原 篤 記)

サークル短信

温泉めぐる会

10月例会

元氣村めぐみの湯

11月は21日

松川温泉 (リンゴも)

10月例会は16日、大府市の「めぐみの湯」へ13人で出かけました。お天気に恵まれ、秋のさわやかな空気のなかでゆつくりと過ごしました。帰りにはお花や野菜などお土産もたっぷりでした。

11月は21日に松川温泉(長野県)へ、リンゴも買いに行きます。まだ空席がありますので申し込んで下さい。午前7時出発、参加費二千五百円です。申し込みは、11月15日まで。

(辻井良和 386-0529)

(辻井 良和 記)

パソコン教室

(10/21実施)

ある人は「筆まめ26」のパソコン取り込みに挑み、ある人は新しいパソコンに「編集長10」のセットアップにいきどみ、ある人は編集長のレッスンに挑み、その他の人たちはそれぞれの自分の課題に挑戦

していました。私は相変わらずそのまわりをウロチョロとしていました。

(樋口 公允 記)

グラントゴルフ

優勝は中村文男さん

絶好の秋晴れに恵まれた10月21日、男6名女8名の14名で、4ゲームを行いました。優勝は4ゲームトータル76の中村文男さんでした。ブルー賞は矢板橋充子さん、ホールインワンは、中村文男さんと道脇春子さんが各2回、白石初美さんと松田房子さんが各1回の計6回でした。

次回は、11月18日(水)午前9時から、雨天時は11月20日(金)になります。場所はフラワーパークです。

(松田 二郎 記)

カラオケを楽しむ会

10月の例会を14日に行いました。

次回11月11日(水)ジャパンカラオケ中央店 11時〜4時まで 参加費三〇〇円 お昼は各自で。

(熊給富子、佐藤晴衣 記)

ワンポイントストレッチ体操 (37)



モデル・写真提供 梅田 全美

卓球を楽しもう

10月16日(金)午後1時30分から第14回卓球サークルを実施しました。7人の参加でした。

ピン球をたくさん用意しましたので、最初にどんどん打つ練習をしました。これからは、はじめに二人一組になって、サーブを出す人とそれをきれいなフォームで打ち返す

床の上に両手をつけて上体をささえながら、右足を前に伸ばし左足を後ろに伸ばして行きます。両足を伸ばせるだけ伸ばします。両足が一直線に伸びてお尻が床に着くようにします。上体が倒れないように両手で上体をささえます。左右行います。出来ない人は痛いと思う所で止めて下さい。20秒程止めて下さい。

効果 両足の裏の筋肉と横の筋肉伸び腰が安定します。腰痛防止になります。又ヒップアップになります。

37回ワンポイントストレッチ体操を見て頂き、本当にありがとうございました。ストレッチ体操には、足首、便秘、肩こりと首の線を綺麗にする体操等があります。連続で行うため、紙面で説明するのが難しくこれで、ワンポイントストレッチ体操を終わらせて頂きます。本当にありがとうございました。(梅田 全美 記)

※前号の記述が間違っていました。今回37回をもって終わりです。梅田さんありがとうございました。冊子にします。1冊100円でお願います。いきいきまつりで売り出します。ご期待下さい。(勝谷 鐵幸 記)

人と交互に練習するようにしたいと思えます。打ったボールが入るようになるととても楽しくなります。早くそこに到達できるようにしたいです。(桑原 篤 記)

11月の集り

実施日 11月20日(金) 13時30分〜15時30分 白子コミュニティセンター2階ホール。







# お元気ですか 組合員訪問インタビュー第123回

## 奥野 利和さん



2人兄弟の弟として、伊勢で生まれました。高校卒業後、友人と2人で伊勢か

ら鈴鹿に引っ越し、旭化成に就職しました。自炊しながら仕事に励むかたわら、神戸高校定時制、三重短期大学に通い、七年間勤めました。

また、中学時代の校内マラソンがきっかけで、趣味の一つとなったマラソンにも励みました。

その後看護師の免許を取得して国立鈴鹿病院に就職しました。鈴鹿病院では労働組合の活動もしながら、奥さんと

出会い結婚。息子さんはいま医療関係で働いています。28年間勤め上げて定年退職を迎え、現在は週に1〜2回デイサービスで勤務しながら、年金者組合の活動にも参加しています。

趣味である音楽活動では、8人で結成したバンドでギターを担当しているほか、ジョギングは毎日30分程度を目安に継続して取り組み、マスターズ陸上に参加することを目標に体力づくりをしています。

フルマラソンはこれまでに4〜5回参加し、2時間40分の記録を残しており、年齢を重ねた今も、仕事に趣味に充実した毎を送られています。

文 田中 美代子  
写真 勝谷 鐵幸



### 第11回三重県高齢者大会

11月17日(火) 10時~15時30分  
白山町 猪倉温泉「しらさぎ苑」  
会費高期連・県・支部負担 組合員0  
希望者 先着順 40人  
(連絡先 勝谷(387-0383))  
配車バス乗り場 市役所(8時)  
江島体育館(8時20分) JA三宅  
(8時45分)  
温泉入湯券・弁当あります。

### きらら文芸

#### 短歌

カハセミの瑠璃るりの寶石川面飛び岸辺に赤い彼岸花燃ゆ  
奈良時代唐からの国から運ばれて今年も咲きぬ名は曼珠沙華

藤井美知子

#### 俳句

歌声とまんじゅもありて敬老日  
澄み切った秋空高くバルン浮き  
いち早く露の野菜の売り切れし  
一升瓶とくとく鳴らし墓洗ふ  
冬に入る平和憲法かくれんぼ  
木犀のかほりまとひてシユプレヒコール

梅田全美

東口正男

三林 保子

#### 川柳

一億とまとめて言うな俺は俺  
内閣は靖国派だけがみつ

余志嘉壽

## わたしと憲法

梅田 全美

私が労働者に成ったのは昭和31年で、終戦11年後でした。敗戦から復興へ、産業界にも力強い勢いが有りました。労働者も、大幅賃金引き上げを叫び、行動していました。

モメーデーは、私にとって大切な行事の一つでした。「我らモメーデー労働者、轟き渡るモメーデー」の歌を歌い、四日市の北条運動公園に集まり、近鉄四日市駅前までのデ

行進をしました。今高齢に成って、年金者組合の一員に加えてもらい、日中の年金者の生活を守り、向上させる運動が出来る私は幸せ者です。この様な活動が



私は三重交通に入社して、三重交通労働組合に入りました。三重交通労働組合は私鉄総連に加盟し、総評の中心的団体でした。労働運動の中で

モ行進を行いました。平和憲法を守れ・大幅賃金引き上げ・安保改悪反対・労働基準法を守れ、その他いろいろなシユプレヒコールを叫んで整然と

出来るのも平和憲法が有るからです、憲法を変えようとする勢力から、平和憲法を守る運動をさらに強めて行きたいと思っています。

# 女性部 ひとくち広場

## 五十過ぎへの再就職

道家志真子

2度目の退職をして3ヶ月。母(82歳)も義父(85歳)も元々だし、半日働くのもしいかなと思つて、今の職場に飛び込みま

した。ところが思いのほか忙しく、複雑で覚えることも多く、続かなかあと心配になりました。2ヶ月過ぎて、薄氷を踏む期間は過ぎましたが、今も自信は全くありません。

とにかく、50過ぎの再就職は難しいですね。同じ業種(事務)と言つてもやり方が千差万別。若いときに比べ、環境に慣れるのに時間もかか



ります。へこんでいた時、テレビで藤沢周平の「蝉しぐれ」を紹介する番組を見ました。「人生は理不尽で不合理に満ちている。でも、どんな環境でも、懸命に生きる」その生き方が人々の胸を打つ…。

前から好きな作家でしたが、今はとても励まされた気がしました。よし、がんばるぞ、そつ心を奮い立たせて、毎朝職場に向かっています。

## 秋刀魚(さんま)

辻井 豊子

77歳の私が子供の頃、志摩ではサンマのことをサイラと呼んでいました。10月8日の新聞、東海柳壇の一幕に、次のような句があり、幼い日を思い出し、胸を熱くしました。

「ふるりの呼び名はサイラ 秋刀魚焼く」

自分の暮らしの中でも秋刀魚になっていた呼び名。サイラといふ文字が、亡き叔母を、

祖母を母を一気に連れてきてくれました。

忘れていたサイラの響きの感傷に浸った、秋晴れの一日でした。

今から35年前、昭和55年頃の人生には色々悩み苦しみがありません。その時思い出したのは、伊勢朝日にある、合掌園というお寺があります。実家の父が先生を招きお話を聞いていました。

私も時々実家に行きお話を聞いて参りました。その時お話の中で、蓮の花は泥沼の中で美しい花を咲かせて人々を喜ばしてくれませ

## 蓮の花の意味

佐野しま子

聞きするのつになりました。



私もそれから、月1回は合掌園にお邪魔し、色々人生の教えをお聞きするのつになりました。

## 10年前の手紙

本堂たき子

この間、娘から聞いたことですが、10年前の自分から手紙が届いたそうです。あるコンサートのイベントで、そこが明治村を通して保管してくれていたらしい。

10年前というところ、この家を建てたこと、セントレアが開港したこと、愛知万博もあつたなあ、そつだ、組合に入ったのも10年前だ。駒ヶ岳の千畳敷カールへバス旅行で行つて、皆さん元気はつらつとして

らつしゃつた。今もしもこのいうイベントがあつて、10年後の自分に手紙を書くとする、まず自分が元気でいなくてはならない。世の中の景気も良く、戦争に巻き込まれず、物流も滞らず、ともかく平和が保たれていなければならぬ。

かわいい孫がいれば言うこと無いけれど。そんな10年であることを切に願います。

## マイナンバーってなに？ 学習会に集まって下さい。

日時 11月11日(水) 午後1時から3時まで  
会場 ジェフリー 第2研修室  
お話しする人 森川ヤスエ市議員  
(9月市議会でマイナンバーを質問した議員です。)

## 募集します

キッチンK

今盛りで、体に良い青魚を手軽に美味しく、食べ尽くしましょう。

10月29日(木)  
ジェフリー食の工房  
午後1時開始 16人迄

## 忘れ物です

百の会(9月19日)の会場に、記念品の入った袋が忘れてありました。辻井豊子が預かってあります。

お心あたりの方は、  
電話三八六〇五一九へ

支部日誌

- 9月25日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 29日(火)仲間づくり推進会議(ジエリ-9:30~)
  - かよちゃんの手芸教室
- 30日(水)第6回組織部会(9:30~白子コミセ)
- 10月1日(木)第6回執行委員会(13時30分~ジエリ-)
  - 音読の会
- 3日(土)「きらら」編集会議(9:30~白子コミセ)
- 7日(水)パソコン教室
- 8日(木)エバ「アゲト活動」(9:00~オグ木田店)
- 9日(金)健康フェスタ(青少年の森)・6・9行動
- 12日(月)2015年金者一揆(12:30~アスト津)
- 14日(水)カラオケを楽しむ会
- 15日(木)年金支給日宣伝行動
  - 生き生き健康講座(鈴鹿病院12:30~)
- 16日(金)卓球を楽しもう・おしゃべりカフェ
  - 温泉の会「天然温泉めぐみの湯」
- 19日(月)前進座松阪公演「南の島に雪が降る」2回
- 19~20日(月・火)花めぐる会 浜島町
- 19日(月)山歩会 奈良「明神岳」「松塚奥峰」
- 21日(水)グランドゴルフ・パソコン教室
- 22日(木)第2回仲間づくり推進会議
- 24日(土)まつりCNS録画撮影
  - ジエリ-すずか第2回登録団体会議
- 24~25日(土・日)地域人権問題全国研究集会in伊勢
- 27日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
  - かよちゃんの手芸教室
- 30日(金)まつり事務局会議(后ジエリ-食の工房)
- 31日(土)九条の会すずか10周年記念集会(ハク-南)
- 11月4日(水)第7回組織部会(9:30~白子コミセ)
  - パソコン教室
- 5日(木)山歩会「日本コバ」・音読の会
- 6日(金)第7回執行委員会(13時30分~ジエリ-)
  - 戦争させない鈴鹿アクション
- 7日(土)「きらら」編集会議(9:30~白子コミセ)
- 8日(日)11月誕生会(9~11月生まれ)
- 11日(水)カラオケの会・スクエアステップ
- 17日(火)県高齢者大会(しらすぎ苑10時~)
- 18日(水)パソコン教室・グランドゴルフ
  - かよちゃんの手芸教室
- 20日(金)卓球の会
- 21日(土)温泉の会「松川温泉」りんご買い
- 24日(月)いきいきまつり準備(13時~ジエリ-)
- 25~26日(水・木)いきいきまつり(10時~)
- 28日(土)「きらら」編集・発行・連絡会
- 12月7日(月)女性部望年会(11時30分~椿会館)

わたしのレシピ

**材料** (4人分) 秋鮭又は鶏もも肉4切 玉ねぎ1/2  
しめじ(きのこ類)適量 人参3cm ピーマン1ヶ  
胡麻ごまドレッシングお好みで

秋鮭ゴマゴマ  
ホイル焼き

(田中 美代子)

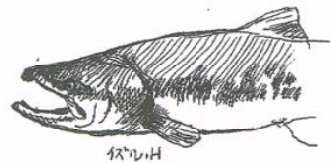


イラスト 樋口 出

- 作り方** ①玉ねぎ、ピーマン、人参を千切りに。  
②しめじは1つずつばらす。  
③アルミホイルに油を少し塗り、鮭、玉ねぎ、ピーマン、人参、しめじをのせ、上から胡麻ドレッシングを掛けて包む。  
④オーブントースター、又はグリル、オーブンで、5~7分程度焼く。

※鮭は塩焼きにしても、ムニエル、チャンチャン焼きにしても美味しいですね!ごまホイル焼きもどうぞ!!

催し物案内

- ① 戦争はあかん!テレビでは語れない真実
  - 11月7日(土) 13時30分~15時
  - 津市敬和公民館3F
  - 講師西谷文和さん(フリージャーナリスト イラクの子どもを救う会代表)
  - 参加費100円(支援カンパ)
  - 主催 自治労連三重県本部
- ② 誕生会 9~11月生まれ
  - 11月8日(日) 11時30分~14時
  - 白子コミセン2階ホール
  - 会費500円(当日受け付けへ)
- ③ 戦争させない!鈴鹿アクション
  - 11月6日(金) 17時~18時
  - 平田町駅周辺
  - 署名・チラシ配り・プラカードアピール・リレートーク

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)	11月4・18日(水)13:00~白子コミセン
山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	11月5日(木)滋賀県「日本コバ」
温泉めぐる会	辻井 良和 (TEL 386-0529)	11月21日(土)長野県「松川温泉」(りんご買い)
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	11月18日(水)9:00~フラワーパーク(雨天11月20日)
カラオケを楽しむ会	熊給 富子 (TEL 388-1380)	11月11日(第2水)11:00~16:00 ジェパカカラ中央店(会費 300円 お昼は各自で)
卓球を楽しもう	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	11月20日(金)13:30~白子コミセン2Fホール
女性部サークル		
花をめぐる会	林 和代 (TEL 382-4003)	11月は休み。
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	11月5日(木)9:30~ジェフリーすずか
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)	11月18日(水)13時~ジェリ- かぎ針4号の用意
おしゃべりカフェ	辻井 豊子 (TEL 386-0529)	11月19日(木)9~12時ジェフリーすずか研修室2
スクエアステップ	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	
	田中美代子 (TEL 374-1786)	11月11日(第2水)10~12時社会福祉センター大広間
	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	

「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。」