



# 北のもず 第10号

全日本年金者組合大阪堺北  
堺市堺区北花田口町3-1-15  
東洋ビル3F TEL221-8384  
連絡先 池田 TEL255-8137

## 沖縄に更なる犠牲を強いる新基地建設 「いのちの森 高江」上映会で怒りが...



3月1日おしゃべりカフェに32名が集い、ドキュメンタリー『のちの森高江』を見ました。固有種のアサギマダラやクイナなど動物の子

けでなく、貴重な生態系を持つヤンバルの森を破壊して、何が何でもハリウッド建設を強行する政府のひどさ。かつてブルドーザーと銃剣で土地と命が奪われた沖縄で、今米軍と政府が再び沖縄の命を殺しています。

これに対し、悲しみを秘めながら先祖の土地と、自然と命を守ろうとする沖縄県民と支援の人々の姿に感動しました。

☆ただただ怒りと腹立たしさでいっぱいです。

畠山敬

☆子ども頃の沖縄にいました。が、今の現実を初めて知って、ショックでした。沖縄が昔からも、今も、本土の犠牲になってきたのが悲しい。自分に何が出来たら

### 怒りと共感で話は尽きません...



うか。沖縄に「命は宝」という言葉がある。高江の、沖縄の人の命を守りたい。

上原直美

☆小4まで堺にいて大空襲にあいました。沖縄は地上の攻撃も受け、悲しみと怒りに燃えています。戦争はノー。井

ノ本貴巳代

☆沖縄は、日本の一部。

平和に関する発信をしよう。機動隊派遣や強行工事など国のお金の使い方、福祉に回すべき。

田中満栄

☆那覇空港では、飛行機は5分位海上すれすれに飛びます。米軍が空を管制する権利を持っているため、妙な降り方をさせられています。フェンスには立ち入り禁止とあり、日本 だけ日本でない沖縄。日本に取り戻しましょう。

山口島

☆若い人にどう伝えればよいか。長時間労働など苦しんでいる若者と 共に行動していきたい。

### 重税 やめて！67筆 集まる

「消費税 増税やめて、5%にもどして」年金への課税を強めることを、やめて」黙っていても、引き上げを認めることになりません。私たちの声を届けましょう」と、環刃物まつり『会場前で署名活動を行いました



### 4月のおしゃべりカフェ

## 大泉公園でお花見

4月5日(水) 11時

### 大泉公園桜広場

弁当・飲み物各自持参

# 地域探訪2

## 宇宙と交信して

### いる須弥山

辻定子

地下鉄北花田  
駅から東へ歩い  
て、約6分の所に、五箇



須弥象山の浅香

荘村と我堂村の共有で、「阿坂墓地」があります。この墓の歴史は古く、奈良時代の僧行基の開いた「河内七墓」の一つとされています。墓地内には、他の所では見られないテレビアンテナの様なものがついている「須弥象碑」があります。仏教でいうあの世、全宇宙を示す須弥山を、

ここでは正確に計算された石組の上に波模様の大岩が乗り、その真ん中にア

ンテナを天に向けて立てて表しています。まるで、宇宙と交信しているかのようです！明治26年に橋堂和尚様が造られたそうです。

## みんなの広場

移動日は  
天気が一番  
久保薫

今年も相変わらず3軒の家を放浪する生活です。この時期の岐阜は寒い！特に今年は滋賀の豊郷から関ヶ

判断が示されるとい

われているこの裁判で、私たちが筋を通して主張した生きる権利が認められるようにと

考えています。後に続く人たちのためにも、みなさんのご協力をお願いします。

来年の秋には司法の

## 年金下げのなは私たちの権利

年金引き下げに反対して闘っている第6回年金裁判が終わりました。年金生活者にとって年金は生活を守る命綱です。

でも、年金の引き下げは不当です。その不当性を争って、全国で5000人を超える組合員が、原告となつて国を相手に裁判しています。

来年の秋には司法の



雪の岐阜へ介護の旅に

原は半端でない雪です。義母が住む関市は幸いな事に雪が降っても解けるのですが、今話題の映画「君の名は」の飛騨は真っ白だそうです。とはいえ義母宅では夜中に寒さで顔が痛くて眠れない、義妹に聞くと朝、車のフロントガラスにかけた霜除け毛布をはがすのに使うお湯がなかなか出ないと、今朝は寒いと判断するようです。写真は2月10日です。昼には溶けたので買い物に行きました。

## おしゃべりカフェ

自転車で会場に行き、地域の人達と映画を見たのが、一番嬉しかったです。

高江は1954年米軍に摂取されてつくられた基地。亜熱帯の森、高江は約500種類の動植物が生息している。400m先に民家があるのに、米軍訓練場にオプレイパッド6基の建設工事に対して、住民が毎日体をはって闘っている。

ダンプカーと機動隊の映像に、見ている人たちの中から「なんで」「ひどい」の声が続いてきました。

終わった後の意見交流も良かったです。(コーヒーやおやつを食べながら)見るだけでなく、参加する。まさしくおしゃべりカフェ。楽しい時間

## 季節の言葉 夢見草

坂本多美子 奈良時代  
「花」といえば中国から渡来した梅でしたが、平安時代以降は「花」といえば桜をさすほどで、桜は花の中の花。夢見草、挿頭(かざし)草、曙草などの異名もあります。

でした。ありがとうございました。 田中満栄

枝先の桜の花を雪にたどって梢の雪といいます。古来日本に自生していた山桜は、薄い紅色。花の色から桜色という色名もあり、その淡い色みは古くから好まれました。遠くに咲く桜は花霞。桜が咲き満ちるさまは花の雲と表現されます。

## 花の雲

鐘は上野か浅草敷

松尾芭蕉



# こんにちは



馬郡 良

山本 美登利

初めて役員になったのに、大阪市に引越してしまいました。責任上6月まで役員を続けます。行事等には極力参加しています。

「憲法9条守れ」の立て看板が街のあちこちにある。四国最南端、土佐清水市で生まれ、18歳まで看護師、ケアマネの仕事をしてきました。昨年7月にフルタイムを卒業、退職しました。新堀町に転居してきました。



日	行 事	場 所	時 間
3/25 (土)	「カジノあかん」大阪集会	エル・シアター	1 時半
4/1 (土)	第8回 輝け展	サンスクエア	10～5 時
2 (日)	〃 〃	〃 〃	10～3 時
5 (水)	おしゃべりカフェ・お花見	大泉緑地 さくら広場	11 時
7 (金)	「北のもず」原稿締め切り		
12 (水)	「北のもず」校正会議		7 時
14 (金)	三役会議	市民センター	10 時
21 (金)	支部委員会	市民センター	1 時

## 健康講座

山本美登利

肺炎は、肺炎球菌などの細菌やインフルエンザなどウイルス、真菌などが原因で、上気道感染から肺胞内に浸出液がたまる病気です。乳幼児・高齢者や手術後など体力・免疫力の低下した人が起こし易い。

高齢者は風邪からだけではなく、誤嚥が原因で起こす場合があります(小さな食物のかけらや、僅かな水分が誤って気管に入ってしまう)。

肺炎の初期症状は、咳が続く・発熱・だるい・食欲不振など。重症化すると呼吸困難・チアノーゼが起こり、安静・適切な治療を迅速に行う必

最近、知人の3人が 要 があります。

肺炎で、緊急入院となりました。

### 肺炎に注意

高齢者は重篤になりやすく、命の危険にさらされます。高齢者の死因の第3位です。

予防には、バランスの良い食事をし、睡眠を充分にとる、適度の運動をする、うがいをする。口腔内の清潔を保つと共に、「アイウベ体操」などをして嚥下(飲み込み)がうまく出来るようにしましょう。

歌う・喋るなど日頃から楽しみながら体



力 つく り を 続ける

# 北堺・4月のサークル情報

## 北堺パソコンの会

4月6日(木)・13日(木) 会場:サンスクエア堺  
午前10時～12時講座 午後は相談会。  
会費は1回ごとに400円です。定員は30名。  
初参加の方、または以前に参加していたが、  
2カ月以上連絡なかった方は、事前に連絡して  
会員登録が必要です。

連絡先:竹本 253-5133

## カラオケ同好会

4月3日(月)・17日(月) 各2時～4時  
会場:カラオケライブ(北区北長尾町)  
第1月曜日は復習と自由曲。第3月曜日は、新  
曲を習います。会費:月2300円  
(但し、第1月曜日のみの参加は600円)

連絡先:井ノ本 254-6382

## おきがる料理の会

4月17日(月)9時30分集合 サンスクエア堺  
会費:500円 会員で欠席の時は必ず連絡  
ください。新会員の参加をお待ちしています。

連絡先:竹本 253-5133

## ヘルシークッキングの会

4月18日(火)9時30分～12時 会費:500円  
エプロン・頭巾持参。初参加希望の方と会員  
でキャンセルの方は、ご連絡ください。

連絡先:速水 253-6662

## 絵手紙の会

4月12日(水) 午前10時～12時  
(例会は、毎月、第2水曜日です。)

会費:200円 会場:サンスクエア堺

連絡先:寺崎 287-2473

## 囲碁・将棋サークル

4月11日(火)・25日(火) 各1時～4時半  
会場:サンスクエア堺 会費:200円

連絡先:尾崎 221-5998

## 健康うたごえ喫茶

4月15日(土) 午後2時～4時 参加費:300円  
サンスクエア堺のB棟 地下・第5会議室

\*お茶やコーヒーなどの飲み物と、お菓子を用  
意しています。 連絡先:西川 090-1899-8387

## そてつ読書会

4月26日(水)10時～ 会場:サンスクエア堺  
課題書:吉村昭『星への旅』

本は会で用意します。 会費:無料

連絡先:尾田 255-1672

## 折り紙の会

4月26日(水) 午後1時30分

会場:サンスクエア堺 参加費:200円

\*用具と折り紙など、すべて用意しています。

連絡先:河内 253-8981

## ハイキング

(例会) 4月9日(日) 山科疎水の径

会費:200円

集合:JR大阪駅中央改札口 8時30分

コース:大阪駅→西大津(徒歩5分 乗換)→

皇子山駅→三井寺駅→長等神社→

三井寺→喜堂→普門堂→毘沙門堂

→地下鉄御陵駅→京阪三条駅

(例会外) 4月23日(日) 高取山城址

集合:近鉄阿倍野橋駅 1F改札口 8時30分

コース:壺阪駅→家老屋敷→宗泉寺→猿石

→高取山→壺阪寺→壺阪駅

\*当日午前6時現在の天気予報で、降水確率  
50%以上の時は中止します

連絡先:西村 090-9865-5477

## 歴史散歩

4月例会はお休みします。

連絡先:岡井 253-9079

携帯 090-9710-9079

## 北堺卓球クラブ

4月14日(金) 13時～15時

金岡体育館 大体育室

4月26日(水) 13時～15時

金岡体育館 大体育室

上靴・動きやすい服装

連絡先:速水 253-6662・090-9166-9944

## 堺北「人形劇の会」

4月25日(火)2時 会場:サンスクエア堺

連絡先:森 237-9456・一塚 361-5150



# サークルからのお便り

を贈呈しました。  
 優勝は、囲碁・  
 来栖益二郎(33  
 勝14負・勝率70・  
 21%) 将棋は永  
 源清則(79勝29  
 負・勝率79・15  
 %)。2位以下

## 囲碁将棋

成績優勝者  
 を表彰

2月28

日の例会で、年間  
 成績優勝者の表  
 彰を行い、商品券



対局も熱が入って



辺り一面の樹氷の中を登る

は、囲碁・将棋を合  
 せて全参加者の順位を  
 決定しました。2位  
 小林光治郎(45勝31  
 負・勝率59・21%)、3  
 位 井上光義(56勝41  
 負・勝率57・73%)、続  
 いて4位賞、5位賞、敢  
 闘賞、ラッキー7位賞、  
 対局最多勝の合計9  
 名の方が受賞されまし  
 た。  
 これ以外、受賞され  
 なかった全員に参加賞  
 が贈呈され、1年間の  
 健闘を讃え、当日も楽  
 しく対局を行いました。

## ハイキング

純白の  
 金剛山

卓一

佐竹

2月12日、8名で金

剛山に行つてきました。  
 当日は各地で大雪の予  
 報でしたが、金剛山も  
 文字通り純白の姿で迎  
 えてくれました。

登山口からの道はい

つも階段ばかりと不評  
 の声も聞こえるのです  
 が、今回は階段が全く  
 見えないくらい積雪  
 で快調に登山。

頂上の木々は雪や氷  
 でいっぱい巨大なサン

## 歴史散歩

一生に一度の  
 願いの神さん

うでした。

鳥井田修

2月3日節分の日、

今日の行き先は、堀越  
 神社。「一生に一度の  
 願い聞いてくださる神  
 さん」と言い伝えがあ  
 るそう。

途中、統国寺へ寄り  
 道する。境内には、ド  
 イツから運び込まれた  
 ベルリンの壁があり見  
 学。思ったより高くな  
 かった。

堀越神社では、参加  
 者全員神妙な顔で「一  
 生に一度」のお願いを  
 しました。

11時から、邪気払い  
 の神事を見学すること  
 ができ、ラッキーでした。

集合写真は、神社裏  
 手の茶臼山の記念碑の  
 前でパチリ。パチリ撮る。

茶臼山登山には、全  
 員挑戦する。ここは若  
 さの見せ所と、無事全  
 員登頂に成功する。

山を下り、一心寺の

## 文芸欄

### 短歌

大き書架を見巡りしあとの眼にやさし

司馬遼太郎館の菜の花

大西孝子

新若布汁に放てば香り立ち

朝の食卓俄に春めく

### 俳句

春の海短歌のこと語り合いたる君は亡く

井ノ本貴巳代

掬いたるぬくもり残る春の砂



節分行事を見て茶臼山へ

たし、次回の歴史散歩  
を楽しみに家路につき  
ました。

東区 今北勇

---

---

---

---

---

---

---

---

# 絵手紙

鷺野勝美



# 折り紙

祝おひな様  
河内 都



## 第247回 読書会

### 『想像ラジオ』

上田 知佐子

想像ラジオ

場人物の生と死の在り方をさ  
まざまな色合いで浮き上から  
さされていて、気がつけば物語の  
中に、自分自身が一体となつ  
てのめり込んでいた。

初めて読んだが、いとうせい

こうという作家の豊かな知識

と深い思惟に裏打ちされた抜  
群の創作力には感服の他はな

い。読む人によっては饒舌とも  
取れる文体と意表をつく構成

言葉の翼に乗って奔放に思考  
の野を飛翔した想念が一編の  
小説に収斂された作品と言  
えよう。  
軽妙で変幻自在な表現に面  
くらしいつー時に振り回され  
つーも、根底に横たわる東

日本大震災

と大津波とい

う悲劇が、登

差を感じるかも

もしれないが、

私の読後の余韻は、ただ森閑

としてDJアークとその家族

に尽きない愛惜を覚えるもの

であった。

ストーリーとは別に「作家

というのは心の中で聴いた声

が文になって漏れてくるのでは

ないか」という一節が心に残つ

た。読み応えのあ

る一作だった。



と、核となるテーマの悲惨な

自然災害との間に、大きな落

差を感じるかもしれないが、

私の読後の余韻は、ただ森閑

としてDJアークとその家族

に尽きない愛惜を覚えるもの

であった。

ストーリーとは別に「作家

というのは心の中で聴いた声

が文になって漏れてくるのでは

ないか」という一節が心に残つ

た。読み応えのあ

る一作だった。

## ヘルシークッキー

意外と簡単!

とても美味しく大好評でした

\* シューマイ

<材料> 4人分

焼売の皮・・・20枚 豚ミンチ・・・200g

干しシイタケ・・・2枚 玉ねぎ・・・1/2個

片栗粉・・・大 5 白ねぎ・・・1/2本

グリーンピース・・・20個

★砂糖・・・大 2 ★醤油・・・大 1

★水・・・大 2 ★ラード・・・大 3.5

★塩・・・小 2 ★コショウ・・・少々

★片栗粉・・・大 1 ★ごま油・・・少々

<作り方>

- ① 干しシイタケは戻して水気を絞り、細かいみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ・白ねぎも細かいみじん切りにし、合わせて片栗粉を絡める。
- ③ ボールに、豚ミンチと①をよく混ぜ、★を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加え、軽く全体を混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫に20～30分入れておく。
- ⑤ 焼売の皮で④を包み、グリーンピースに薄く片栗粉をつけ、上にのせる。
- ⑥ しっかり湯気があがった蒸し器に、白菜やキャベツの外葉など敷いて⑤を並べ、強火で7～8分蒸す。

大阪城公園の梅林にい

きました。古木の趣のあ

る白、ピ

ンク、紅、

いろいろどりの満開の梅

を見ました。

## 梅に遊ぶ

きました。

もっと古い時代の梅

と思っていました。香りと

花を満喫しました。

