



# 北のもず 第16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

## 堺のつとはは堺で決める 市民共同の現市長を！

堺の将来が決まる市長選挙は、24日の投票日まで、あと数日を残すのみとなりました。

「堺はひとつ」「堺をつぶすな」「現市長で市民目線の改革を進めよう」「ホントのネライの都構想を隠して、堺市の権限を取り上げようとする『維新』の野望を打ち破ろう」との声は大きく広がっています。

年金者組合も、毎日の駅頭宣伝（北支部は新金

岡駅りそな前）や戸別配布、まわりへの訴え、電話かけなど、力を尽くしています。

年金者組合の長年の運動で実った「おでかけ応援バス」や国保料の8年連続値下げに加え、今回は「おでかけ」の毎日運行や、がん検診の無償化を公約しています。

くらしと福祉の改革を求めて、堺市政のさらなる前進を願って、この選挙の勝利のために、みな

今年の秋の年金一揆は、集います。

天王寺公園の「てんしば」を借り切つて、年金者組合とともにテントを張り、

### 秋晴れの仲間と交流の日

合をアピー  
ルするイベントを行います。

「年金下げるな！ 充実した暮らしがかなう年金を！」の願いのもとに

みなさんをお待ちします。

秋の日、ぶらりと立ち寄っていただき、府下のみなさんと交流しません

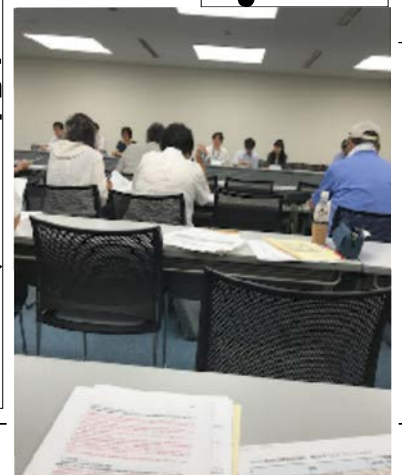
さんの力をお寄せください。



## 社会保障の充実を求めて 自治体キャラバン実施

8月8日、堺市役所で、社会保障の充実を求めて、自治体キャラバンが実施されました。市の担当課から25名、社保協から34

か。参加をお願いします。なお協力券（300円）も発行しています。ご協力をお願いします。



切実な声があいついで

除料引き下げの切実な願いが出ていました（少ない年金の場合は国保料より高いのです）今回のキャラバンの不十分な点や問題点などは、秋に実施される区キャラバンでも引き続き話し合っていきますよ  
小西照夫

10月14日（土）  
11時～15時  
てんしば公園

名が参加しました（年金者組合北支部2名、美原支部1名）。  
社保協が取り組んでいる内容 ①子育て関連 ②生活保護 ③国保問題 ④介護保険 ⑤障害者施策 ⑥検診 の6項目で、各担当課と2時間、懇談を持ちました。  
年金者組合にとっては国保問題と介護保険が切実です。  
国保問題では、高い国保料の値下げや市独自の減免制度の拡充などを求めました。  
介護保険問題では、保

10月のおしゃべりカフェ  
お茶 菓子代 100円  
山田洋次監督 男はつらいよ 第20作寅次郎頑張れ！  
寅さんの恋愛指南 10月4日（水）10時  
新金岡市民センター2F

# おしゃべりカフェ

## なつがしさと切なさが： 駅・ステイションの映画で

9月6日、高倉健主演、降旗康男監督の「駅・ステイション」を32名で見ました。

警察官としての使命のため離婚。

孤独どうして愛するようになった居酒屋のおかみの恋人を射殺。再

び訪れたが、恋人から背を向けられ、雪の駅から去っていくストーリー。久しぶりの映画に見入りました。

☆楽しかった。懐かしかったです。感動しました。大窪道代

☆よかった。何回見てもいい映画です。少し聞こえにくかった



のが残念。最後、主人公が辞職しないで

## 堺区民文化ホールを

「北区に市民のための文化ホールを」の運動は1700筆を超えるたくさんの署名が集まり、市長・区長への要望、市議会への陳情、と大きく動いています。

「北区に市民のための文化ホールを」の運動は1700筆を超えるたくさんの署名が集まり、市長・区長への要望、市議会への陳情、と大きく動いています。

民一人当たりの文化施設面積が20の政令都市の内でも堺は下から5番目と依然として遅れていることが判明。維新のデマ宣伝に惑わされず竹山さんに頑張りましょう。山口勲



よかった。でも、ちょっと警察官を美化しすぎているかな。RD

☆なんとも言えない切ない映画でした。厳しい現実の中に犯罪がある。その中で切ない愛に感動しました。雪国での撮影は、俳優もスタッフも大変だったと思いました。橋本照代

## みんなの広場

### 母との時間

週の前半3日程90才の母が住む三重の実家に行っています。

自然が多く、駅も近くで生活に不便はありません。

19才で家を出て40数年、人間歳を重ねるとこんな風になるのかと

案外知らない母のことを知る貴重な時間です。

以前、テレビで「生前供養としての介護」という言葉を聞き、ナルホドと思いました。まだ頭がすっかりしている間は、今の暮らしを続けていくのが、母にとつては良いと思っています。

明日何が起こるかわかりませんが、もう少

し続けていきます。



小谷潤子

### 東京と二重生活

8月17日から東京生活です。東京駅に降りた途端「寒」。22度でした。その日の2時まで35度の大阪だったので半袖半ズボン。東京は連続

17日雨続きでもあり、家の中もじつとりしています。

19日土曜日は、働き方改革行動に参加した後、国会包囲総がかり行動にも。

しかし、始まった途端、大雨と雷。都心では1000個の落雷がありました。被害がなくて良かったです。

市場では東北関東の野菜の値段が高い。昨年も台風で不作でした。一昨年の丹波と北海道の台風災害で小豆が不作で、京都銘菓「阿闍梨餅」は、生産が制限されています。今年も農家や製造者の苦労が偲ばれます。久保薫

# 健康講座7

## 骨密度を増やそう!

骨のカルシウムが減って、軽石に近い状態になると背骨が曲がり前屈姿勢になります。

山本 美登利

気づかないうちに脊柱が圧迫骨折をおこしていることも少なくありません。

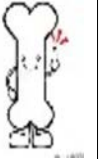
9月になって少しずつ涼しさを感じるようになりました。暑かった今年の夏は、睡眠不足や食欲不振になった方も多いのでは？

初秋に夏の疲れがどっと押し寄せ体調を崩しがちです。消化の良いものや、胃粘膜保護のためには温かい食事をゆっくり食べましょう。

最近、背中が曲がってきたと感じていらっしゃる方も多いのでは？



毎日コップ1杯の牛乳や、柔らかい釜揚げシラス、ちりめんじゃこを摂取しましょう。骨にはビタミンDも大事。そしてこのビタミンDは日光浴などで外気に当たると体の中に吸収しやすく、活性化するので、できるだけ外歩きをする時間を増やすと骨にも良いと思います。



2017年  
9・10月  
日程表



| 日        | 行 事             | 場 所          | 時   |
|----------|-----------------|--------------|-----|
| 9/24 (日) | 堺市長選挙 投票日       |              |     |
| 26 (火)   | 堺ブロック会議         | サンスクエア堺      | 10時 |
| 30 (土)   | 「北のもず」原稿締切      |              |     |
| 10/4 (水) | おしゃべりカフェ 映画     | 市民センター 2F    | 10時 |
| 9 (月・祝)  | 堺市民オリンピック 街頭署名  | 金岡公園会場周辺     | 10時 |
| 11 (水)   | 「北のもず」校正会議      |              | 7時  |
| 13 (金)   | 三役会議            | 市民センター       | 10時 |
| 14 (土)   | 年金フェスタ          | 天王寺公園 (てんしば) | 11時 |
| 20 (金)   | 支部委員会           | 市民センター       | 1時  |
| 24 (火)   | 第9回年金裁判         | 大阪地裁         | 3時半 |
| 27 (金)   | バスツアー 魚の棚・須磨寺方面 | サンスクエア堺前出発   | 8時半 |



# 個人賠償責任共済

10月20日(金)までに  
担当者に届くようお願いいたします  
岡井 電話・FAX 072-253-9079

**年間1500円で  
家族全員を守ります**



**最高補償額  
1億円**

詳しくは別紙をご覧ください

日常の暮らしで起こった、あなたと家族の賠償責任を補償します。

# 北堺・10月のサークル情報

## 北堺パソコンの会

10月5日(木)・12日(木) ※第1・2木曜  
午前10時～12時は講座・午後は相談会。

会場:サンスクエア堺

会費:1回ごとに400円。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

10月2日(月)・16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 ※毎月第3月曜

10月16日(月) 9時30分～12時 会費:500円

会場:サンスクエア堺 ※会員で欠席の時は必ず  
連絡ください(材料購入のため)

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

10月17日(火) 9時30分～12時

会場:サンスクエア堺 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

10月11日(水) 午前10時～12時

(例会は、毎月、第2水曜日です。)

会場:サンスクエア堺 会費:200円

連絡先:寺崎 287-2473

## 囲碁・将棋サークル

10月3日(火)・24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

## 堺北「人形劇の会」

10月24日(火) 2時 会場:サンスクエア堺

連絡先:森 237-9456

## 健康うたごえ喫茶

10月21日(土) 午後2時～4時 参加費:300円

場所:サンスクエア堺 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

10月25日(水) 10時～ 会場:サンスクエア堺

課題書:夏目漱石『坑夫』

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

10月25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 253-898

1

## ハイキング 月会費:200円(例会+例会外)

**例会** 10月8日(日) 能勢妙見山

集合:阪急梅田駅 3階 改札口 8時30分

コース:川西能勢口→妙見口駅→初谷川→清滝→  
妙見山→新滝道→妙見口

**例会外** 10月22日(日) 甲山

集合:阪急梅田駅 3階 改札口 8時30分

コース:西宮北口のりかえ仁川下車→甲山→北山  
植物緑化公園→苦楽園口

※当日午前6時の天気予報で降水確率が50%  
以上の時は中止します

連絡先:西村恒男 090-9865-5477

## 歴史散歩

10月はお休みです

連絡先:岡井 253-9079・090-9710-9079

## 北堺卓球クラブ

金岡体育館 小体育室 上靴・動きやすい服装で

10月 2日(月) 15時～17時

10月 13日(金) 13時～15時

連絡先:速水 253-6662・090-9166-9944

## 消しゴム版画を作る会

10月29日(日) 午後1時30分～4時

会場:えると 1Fプレイルーム 会費:200円

材料などはこちらで揃えます

連絡先:小林 090-5659-4135

# バスツアー

## 10月27日(金)



魚の棚～なでしこの湯～須磨寺

席に少し余裕があります

岡井:253-907

申し込み受付中

# 歴史散歩

# 神秘の光オーロラ

9月1日(金)

22名で、ソフィア堺のプラネタリウムで、「オーロラの調べ」を鑑賞しました。

球型の大きなスクリーンに映し出されたアイスランドの雄大な風景。そして、その上空に、美しいオーロラが、色を変え、姿を変えて降り注ぎます。

アイスランドは、海洋プレートが地表に出た特異なところ。吹き上がる間欠泉にもその姿を見る事ができます。

線状の光線が並んでカー



テン状のオーロラを作り揺れる。点滅するオーロラ。オーロラのしくみが少しわかりました。

最後に、堺の星座の説明がありました。空調の効いたドームで美しい夜空を見て、うとうととしてしまいました。竹本延子

## サークルからのお便り

### お菓子作り

6月はフルーツゼリー、パンの耳のラスクです。「クールアガールって何?」

私も初めて知りました。常温でも固まるという優れもの。

生のグレープフルーツをしぼって、100%ジュースで作るゼリー。手作りならではの贅沢で安心な一品。ラスクはサラダ油と

砂糖をビニル袋で混ぜオーブンで焼くだけの手軽さ。孫にもすぐで作ってあげられる。またまたバアバの株が上がるというもの。作ること、食べること大好き。いつもお世話下さって、ありがとうございます。

蒲田秀子

## あじさいの生駒山へ

6月11日(日)あじさいを愛でに生駒山地へ。

16人の参加でにぎやかに生駒山をハイキングした。

石切で下車、大阪城築城ゆかりの石切り場を通る「くさかコース」

### ハイキング

をのぼり、生駒縦走歩道を歩いてあじさいが咲き始めた府民の



あじさいとヤマボウシの咲くくさか園地で

森でお弁当。あじさいはまだ咲き始めたが、見事な

ヤマボウシの白い花

と、白の卵の花とピンクの花

ンクと白が混じったタニウツギがきれいだった。額田園地の展望台からの眺めがすばらしかった。豊浦橋を渡って暗溪沿いを下り、枚岡神社へ。途中少し雨が降ったが、曇り空で風もあり歩き易かった。

山上佳代子

## 文芸欄

### 短歌

歴史ある山の辺の道も知らぬまま  
モッコ担ぎし動員学徒われら

大西孝子

「左あはしま」の道しるべ立つ加太の浦  
サザエ売る店に海よりの風

### 俳句

夾竹桃あの戦災日忘れまじ  
ふるさとは杳とほくなりぬ曼珠沙華

井ノ本貴巳代

## 秋の七草

萩、尾花、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗が秋の七草。ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウです。

健康のために食す春の七草と違って、こちらは姿を鑑賞します。

日本各地の山野に自生する葛は、その根を葛湯や葛餅、葛根湯などに

## 季節の言葉

餅、葛根湯などに

用いますが、歌の世界では葉に注目されてきました。葉の裏が白っぽいので、風に揺れて白い裏が見えることを「裏見」から「恨み」にかけて歌に詠まれます。葛の葉の裏を見せる風は葛の裏風。秋風のふき裏がへすくずの葉のうらみてもなほうらめしきかな

平貞文『古今和歌集』  
坂本多美子

第253回  
**読書会**

日本が今までのよう  
な中流社  
会から  
「下流社  
会」(著  
者の造語、  
貧困層で  
なく、中  
の下の  
階層)に向かっている。  
この本は、著者が  
「下流社会の具体像を  
描くため、2004  
5年に、首都圏の団塊  
ジュニア世代の階層別  
行動を調査し、生活ス  
タイルを分析した」も  
のである。

『下流社会』  
三浦展(マーケティング・アナリスト)

上流と比較する  
と、下流は、コミュ  
ニケーション能力  
が低く、意欲がな  
く、しかし自分ら  
しく生きることを求め  
るため、非活動的でひ  
きこもりがちになる。  
低学歴で低収入で未婚  
も多い。働く上流、怠  
ける下流。その格差が  
ますます広がる社会が  
来ると著者は予測して  
いる。  
社会構造の分析でな  
いので、限界があると  
思われるが、性格が階  
層を決めるなど、あま  
りに個人の問題に転嫁  
しすぎた、上から目線  
の結論には納得できな  
い。現代社会を肯定し  
た上での分析では、未  
来への展望が見えてこ  
ないのではないか。  
田村三千恵

**絵手紙**

中川富子



**折り紙**

傘 坂井洋子



**長寿タオルをお送りします**

ご長寿おめでとうございます。  
80才を超えられた 75名の方に、  
お祝いのタオルを送らせていただき  
ます。

**地域探訪**  
8

北区のギリギリ北に「おかりば公園」があります。  
地下鉄北花田駅といえば阪急百  
貨店とイオンモールで盛り上がりましたが、7月末で  
阪急百貨店が閉店になり、駅前も  
少し寂しげな様子です。



おかりば公園

**おかりば公園**

駅周辺は、かつ  
て新日鉄の北花田  
社宅でしたが、堺  
浜から新日鉄の高  
炉が撤退し、それ  
に伴い社宅も売却  
されました。

平成8年から、4

年2か月にわたり堺市埋蔵文化財課により発掘調査が行われました。それによると、縄文時代から弥生時代の狩りの遺物である石おのや獲物を追

い込む畏の  
痕、また石  
辻 定子



柳(せっかく)など確認されたそうです。

642年の「日本書紀」の中にも記述された場所です。天皇や貴族たちが馬を駆り、獲物を追いかけて走り回った御狩場であったそうです。

今は、隣接するイオンモールや府営団地の住民の散歩コースでもあり、子どもたちの遊び場になっています。