



北のもず 23号

全日本年金者組合大阪堺北
東洋ビル3F TEL221-8384
連絡先 池田 TEL255-8137
kitanomozu.main.jp



染井吉野に 八重桜も満開でした

大泉緑地桜広場でお花見会

桜吹雪の舞い散る下で和やかにお弁当と野点で



お弁当やコップの中にも花びらが舞い降りて…

4月4日、桜と八重桜が咲き誇る大泉公園桜広場で、北支部の花見の会を開きました。40名を超す参加者がありました。

ブルーの大シートを花びらが覆い尽くし、桜吹雪の舞う中で、弁当を食べ、その後、竹本さんたちの尽力で、野点の時間。和菓子とお抹茶をおいしくいただきました。零円気満点でした。

一息ついたところで、歌のコーナー。

西川さんと小西さんのリードで「北国の春」の替え歌で、「誘惑の春」の合唱で大笑い。糖尿や血圧に悩む高齢者の、誘惑と闘う涙ぐましい日々…。身につまされながら唄いました。

替え歌や懐かしのメロディを歌って盛り上がったところでお開きとなりました。

このお花見の会で、新しい仲間を迎えました。

参加者の感想

☆初めて参加しました。こんな取り組みがあることを知りませんでした。お茶までいただきました、愉快で楽しいひとときを過ごしました。

桜田靖子



お抹茶のお手前もあざやかに

☆前に一度参加し、二回目です。お抹茶をいただいたり、親切にしていただきました。お友だちと会えてよかったです。ここで会えると思っていなかったのですが、びつくりしました。

☆和気あいあいでもよかったです。桜がきれいだったです。花びらが髪にのっかってかんざしみたいに見えたのもよかったです。

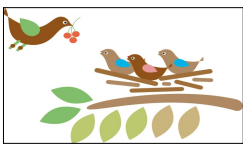
片山博行

藤原千津子

花見の会の時に、黒い靴が入れ替わりました。お心当たりの方はご連絡ください。

掛本 TEL255-9453

さあ春の仲間増やし月間です



織ですから常に仲間を増やさないで、当然減ります。私たちにあって「年金は

貴方の仲間を増やしてください

3500万人を超えました。3人に1人が高齢者です。独り暮らしの高齢者も増えています。組合に入っても

クル活動は、楽しいことがいっぱいあります。組合に入ると良かったという声が聞こえてきます。

命づな」です。年金者組合が大きな役割を担うほど、私たちの要求を実現する力も大きくなります。今、全国で65才以上の高齢者が、

「おしゃべりカフェ」など楽しいことが充実。つながりのある人を見つけて声をかけてください。その人に、新しい仲間になってもいいでしょう。

総会までに、取り組みをよろしく願います。

組織部長 竹本昇

5月のおしゃべりカフェは 映画

スリリングに描く法廷サスペンスの傑作

有罪か無罪か 陪審員が出した結論は？

十二人の怒れる男

5月2日(水)10時

新金岡市民センター2F

お茶 菓子代 100円

安倍9条改憲NO!

3000万署名を集めましょう

「うそつき政権 退陣」「安倍首相夫妻こそ元凶」。モリカケ疑惑・公文書改ざん事件に国民の怒りが沸き起こっています。国政を私物化した安倍政権の支持率を急落させ、改憲反対の署名が広がっています。しかし、安倍政権は、自民党大会への改憲案

の提示を見送るなど、追い込まれながらも、なお「戦力の不保持・交戦権の否認」の9条2項をなきものにする改憲発議への執念を捨てていません。戦争する国づくりス

トップ!安倍9条改憲NO!3000万署名を飛躍的に前進させ、改憲そのものをあきらめさせましょう。

憲法9条を守り、戦争しない平和な日本のために、憲法改悪に反対する世論をさらに高めましょう。以前に署名用紙をお配りしています。まず自分から、

大泉公園で訴えました

3月11日(日)大泉公園で開かれたリサイクル・フェアの会場で3000万署名行動をしました。1時間半の行動でしたが、80筆の署名を集めました。

請願書を提出



6支部そろって税務署へ提出

全国重税反対統一行動に呼応して、3月14日、堺の6支部は、それぞれの支部で集めた「消費税10%増税反対など5項目」の個人請願署名947筆を堺税務署に提出しました。対応した島田総務課長から「国に届けます」との返事をいただきました。

みんなの広場

私の元気の秘訣



退職して7年目に入り頭と身体を維持しようと、パソコン

教室と卓球に取り組みんでいます。今は

スマホに奮闘中で、LINEが出来るようになって、同窓生たち、学童保育の父母、年金者組合の人たちまでも繋がり、楽しく過ごしています。

パソコンのヤフーとGメールがスマホと共有出来て大変重宝しています。

特に懐かしい人との出会いで、忘れていた青春時代の胸のドキメキを体験出来て嬉しく、これが脳の活性化と元気の秘訣だと思っています。

小谷 道広

春の野菜

野菜に旬がなくなると

いわれて久しいが、春の野菜・山菜は今なお、シーズンオフには慎ましく出番を待っているものが多い。

しかし近年、スーパーでパックされて並んでいるタラの芽やフキノトウは、人工栽培によるもの。

それでも、人工栽培など想像もつかない春野菜代表のタケノコをはじめ、新キャベツや新タマネギはこの季節しか見られない。

だから、この季節限定野菜を毎日のように食べる。それにしても春の野菜は、

タケノコといいソラマメといい、グリーンピース、それにフキも、どれも廃棄率が高い。

これらを下ごしらえした翌日のゴミ袋の重たいこと。なぜ春野菜は可食部が少ないものが多いのだろうか?

西尾 広子



全労連交通災害・火災共済のおすすめ

安い掛金で大きな保障

営利を目的とけ合いで「安いを実現している共済・火災共済込みが始まりま(締切りは、部三役会議の日)くわしくは、に折り込んで下さい。不明な点当の岡井までお携帯 090-9710-9079

せず、組合員の助掛金で大きな保障全労連の交通災害の継続・新規申します。6月8日(金)支「北のもず4月号」ますのでご覧ください。電話ください。Tel 072-253-9079 Fax も同じ

こんにちは

小谷 潤子



2018年 4・5月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
4/25(水)	第11回年金裁判		15:00
4/30(月)	「北のもず」原稿締切		
5/1 (火)	メーデー	大仙公園	9:30
2 (水)	おしゃべりカフェ 映画	市民センター	10:00
3 (木)	おおさか総がかり集会	扇町公園	13:00
9 (水)	「北のもず」校正会議		18:30
11 (金)	三役会議	市民センター	10:00
18 (金)	支部委員会	市民センター	13:00

現職時から年金者組合員。
退職して11年たちました。前半は自分の為と娘たちの応援、後半は高齢の母の応援、帰れば地域活動。
シャープ住民訴訟は9年余りでやっと終結。

堺北支部の総会！
実りある総会にする為、多くのみなさんのご参加を
お願いします



年金者組合・堺北支部

第3回総会

6月15日(金) 午後1時より
新金岡センター

◎総会に参加してください
◎欠席されるときは「委任状」
をお寄せください

堺北支部の役員選挙告示

2018年度の役員選挙について告示します

- 一、役員の内職と定数
支部長1名、副支部長若干名、書記長1名、書記次長2名、
- 二、立候補は大会前日迄に立候補届を支部長に提出する
- 三、開票立会人2名を大会参加者から選出する

2018年4月20日(金)
選挙管理委員長

住所 北区新金岡町一丁目
門前 俊雄

☎ 254-0683
3番30棟501号

身体を維持する 食べ物のはなし

山本 美登利



健康講座14

筋肉量を増やし、関節部分を上手に動かすためのストレッチや散歩など、毎日少しずつ続けていただいていますか？

暖かくなると、外歩きも周囲に目を上げてみれば、花が綺麗です。歩きも軽やかになりますね！

筋肉量を維持増進するためには、食事を効率よく摂ることが大切です。食材や献立にひと工夫しましょう。

葉野菜1束摂取するのは、高齢家庭では多いと感じますが、1束を一度に茹でて小分けをしておき、今夜は胡麻和え、明日は塩昆布少量と花かつおをまぶしておひたしに、または豆腐で白和えに。大豆やゴマの摂取も心がけましょう。緑黄色野菜、大豆に含まれるアミノ酸、それにゴマのセサミンを上手に摂り、春から夏にかけて体調を整えていきましょう。

堺3支部5月のサークル情報

お菓子をつくる会

5月は、お休みです

連絡先：吉田：090-8213-8216

北堺パソコンの会

5月3日(木)10日(木) ※例月は第1・2木曜
10時～17時 (午前は講座)(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、事前に連絡してください。

連絡先：竹本 253-5133

堺東カラオケ会

5月16日(水)午後2時～ ※毎月第3水曜

会場：「和花」(翁橋1丁天馬ビル3F)

連絡先：高橋 090-6247-0189

おきがる料理の会 ※毎月第3月曜

5月21日(月) 9時30分～12時

会場：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。材料買入のため。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

5月15日(火) 9時30分～12時

会場：サンスクエア堺

会費：500円 エプロンと頭巾持参

※初参加ご希望の方と会員でキャンセルの方は、連絡ください

連絡先：速水 253-6662



絵手紙の会

5月9日(水) 午前10時～12時

(例会は、毎月、第2水曜日です。)

場所：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 ※基本第2第4火曜

5月8日(火)22日(火) 各1時～4時

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 ※第3土曜日

5月19日(土) 午後2時～4時

会場：サンスクエア堺B棟地下1階会議室

参加費：300円

※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

人形劇の会

5月22日(火) 午後1時～

場所：サンスクエア堺

連絡先 森 237-9456



折り紙の会

5月23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

そてつ読書会

5月23日(水) 10時～

会場：サンスクエア堺

課題書：『アサツテの人』 諏訪哲夫著

※本は会で用意します。 会費：無料

連絡先：尾田 255-1672



ハイキング (月会費：200円)

例会 5月13日(日) 大和葛城山

集合：近鉄阿倍野橋 改札口 8時30分

コース：富田林駅からタクシーで葛城登山口へ

帰りは水越峠バス 14:55 又は 16:25

例会外 5月27日(日) 山中溪

集合：JR鳳駅 下りホーム 8時30分

コース：山中溪→銀の峰 健脚組は雲山峰→

JR紀伊駅(10Km)

※当日朝6時の天気予報で、降水確率50%
以上の時は中止。

連絡先：西村恒男 090-9865-5477

歴史散歩 環濠の寺めぐり

5月4日(金・祭日) 雨天中止 会費：100円

集合：10時20分

南海バス堺東駅前2番乗り場(いちばん東側)

(⑬鳳西町南行前 10時30分発乗車)

栄泰橋・旧市民病院前で下車

持ち物：お出かけ応援カード、水筒

※昼食は周辺で摂る予定

連絡先：岡井秀生 253-9079

090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

5月7日(月) 15時～17時(大体育室)

臨時練習日

5月11日(金) 13時～15時(大体育室)

5月31日(木) 13時～15時(大体育室)

※上靴・動きやすい服装で

なお、5月10日に「大阪府年金者組合卓球大会」
があります 連絡先：速水 253-6662

携帯：090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会&踊り練習

5月27日(日) 午後1時～3時

会場：えると 1階プレイルーム

会費：200円 材料などこちらで揃えます

※午後3時～4時 踊りの練習をします。

連絡先：小林 090-5659-4135



初春の柳生街道を歩く

西岡 好夫

柳生街道を歩きました。

すぐ出発。

近鉄奈良駅よりバスに乗り、忍辱山へ。バス停で降り、すぐ隣にある円成寺を横目に見ながら、峠の茶屋目指して歩きました。茶屋に到着しましたが、残念ながら閉店。少し歩いたところで、通行止めの看板が…。躊躇する間もなく、Sさんの号令で前へ進むことになりました。

次は、地獄谷石窟仏へ着き、これは感動でした。奈良時代、山伏が岩窟で寝起きし、彫刻したとか。未だ少し朱色も残っていました。良い天気にも恵まれましたが、少し寒かったですね。総勢19人の皆さん、お疲れ様でした。

ハイキング

すぐ 昼食 を取りましたが、ここは山の中。寒かったです。弁当を食べ終わると、

サークルからのお便り

元気に歌っています

膺おぼろひき

は春の季語です。

照りもせず

曇りもはてぬ

春の夜の

朧月夜に

しくものぞなき

大江千里「新古今和歌集」

季節の言葉

月は、夜空の澄みわたる秋がもつとも美しく、秋の季語になっているものが多いですが、春の朧月も風情があり、これ

卯の花月夜という言葉もあります。卯の花はウツギの花。ウツギは初夏に白い花を咲かせる落葉低木です。古来よりその白さが愛され

てきました。卯の花月夜は卯の花と月の美しい夜のことや、月の白さを卯の花に喩えた表現です。月白は、月が出ようとすると、空が白んで明るくなることをいいます。

三日月ごろの月は夕方にのぼりますね。黄昏時の月を黄昏月、夕月と呼びます。明け方

にまだ残っている月は 有明の月。残り月とも。今こんと いひしばかりに 長月の 有明の月を 待ちいでつるかな 素性「古今和歌集」



大西孝子

大地震の記憶誘いて溢れ咲く

さくら一樹の離れがたかり

ことごとく重機に毀され更地となる

二十年余親しみ来し高層の社宅

金森 薫

俳句

福島や進まぬ廃炉 春遅し

豌豆咲く光る黒潮 枯木灘

井ノ本貴巳代

散り敷るさくらのみちを遠まわり

来年の桜見られるかと問いし父

文芸欄

短歌



首切り地蔵のところに出てきました



健康うたごえ喫茶

歌ってよし 踊ってよしのひととき

うたごえ喫茶

皆さん、こんにちは。健康うたごえ喫茶で、いつも楽しく歌っています。長年、アコーデイオンでお世話になった野中さんが、体調を崩されてお願ひできなくなり、本場に長い間、ありがとうございました。きびしい裁判も

皆さん、こんにちは。健康うたごえ喫茶で、いつも楽しく歌っています。長年、アコーデイオンでお世話になった野中さんが、体調を崩されてお願ひできなくなり、本場に長い間、ありがとうございました。きびしい裁判も

西川豊子



第261回
読書会

唯一の三家は戸藩水

ちのうは御三家は戸藩水
刑されていく悲惨な中、
世が変わり助かる。
名を歌子と改め、無念

一葉の師として知られる歌人、中島歌子（澄世）の劇的な半生の記。

亦歌（れんか）
朝井まかて

参加者9人

將軍を出せない藩で、古くから尊王思想が強く、幕末には尊王攘夷の急先鋒となるが、激しい内紛が起こっていた。江戸の大学の娘登世は、一途な恋で、水戸藩士に嫁ぐが、内乱に巻き込まれ「賊徒の妻」として投獄される。幼子までも処刑されていく悲惨な中、世が変わり助かる。

に逝った夫の志を胸に、母譲りの行動力で歌人として鮮やかに生き抜く。新しい世へ命を賭けた男たち、支えた女たちのひたむきさ、散った命の尊さに胸を打たれる。多くの人材を失った水戸藩は明治の指導者となれなかった。

田村三千恵

絵手紙

折り紙



坂井洋子



森田紀代子

南蛮船と堺灯台（北区）



南蛮船と堺灯台（仁徳陵東側）



地域探訪 堺市のマンホールを見てお気づきでしょうか？

15 最近、若い人のあいだで日本全国の下水マンホールマニアが増えていることは、ご存知でしょうか？



モズとショウブとツツジの花



堺灯台と海の画柄（大小路筋）

堺市の市章はフオークを3本組み合わせさせた形をしていますが、明治22年堺市市制が施行された時、決められたそうです。漢字の「市」の字が3つ重ねて作られたそうです。

3つの市とは、摂津、和泉、河内のことで、昔、この3つの国の境に位置しているのが「さかい」と呼ばれる地名になったそうです。平安時代の文献に早くも「さかいの潮湯」が載っています。

堺を紹介する本には方違神社の手水鉢に「三国山」の文字が彫られているので（2月号に写真掲載）方違神社辺りが3国の境目と言われています。現に市立三国ヶ丘幼稚園の東側の公園に堺市の標準点が設置されています。

私、ずっとこの「説」を信じてきましたが、この間、堺歴史たんけん地域版の辻 定子

資料を頂きますと、なんと3国の境は、長尾街道のJR堺市駅前商店街を抜けたところの信号の辺りと書かれていました。またまた北区の歴史の深さを感じさせられました。

また、堺市の下水マンホールをじっくり見られたことがありますか？「うすい」と「おすい」の2種類ですが、「うすい」には、堺市の鳥である百舌鳥、花のショウブ、花木のつつじ、そして柳の木のイラスト画が描かれています。「おすい」には、2代目の灯火部分である堺灯台と南蛮船の図柄と、「市制100周年、平成元年合流」の文字が書かれています。



仁徳陵東側の葺石風マンホール（電話線）

北区内はこの2種類ですが、仁徳天皇陵古墳の東側の道路は古墳を覆う葺石（ふきいし）で周りを飾っているようなマンホールになっていました。最近、補修された道路のマンホールの蓋は、カラフルなものや、灯台だけのものを見たので、お聞きすると、自己負担だったそうです。下を見ながら歩いても楽しい季節になってきました。