



北のもず 32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

明けましておめでとうございます



大泉緑地 桜広場からの初日の出



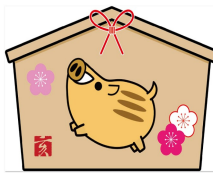
百舌鳥八幡へ初詣

新しい年を迎えてご挨拶を申し上げます。最近
は新年を「おめでとう」と素直に祝えないことが
続いています。

社会保障費と年金の削減で、私たち高齢者の命と暮らしが軽んじられ、民主主義と国会をないがしろにして憲法改悪に執念を燃やすやりたい放題のアベ政権。それは、国民の思いから大きくかい離し、国民の反対の声が高まってきました。

年金裁判勝利をめざしてのとりくみを進めましょう。また、今年選挙の年です。選挙では、国民のために働いてくれる議員を選ぶ選択がせまられます。高齢者の命とくらしを守るために、自分の意志を賢く示すことが求められます。仲間をふやし、楽しみ7分・活動3分で、楽しく、身体に気をつけて今年もがんばりましょう。 池田一郎

亥年の仲間



亥年生 まれの性か、猪突猛進してしまふ事がありました。歳と兵に体・思考力が衰えて突進できなくなり居老人にはなるまいと、士と格闘しながら無農薬野菜を作っています。

去年は「生きゴミさん」で習った堆肥作りで、白菜・大根・カリフラワールの生育が良く、収穫して子どもたちに配ることができました。

サークルでは、卓球とヘルシークッキングのお世話をさせてもらい、楽しませてもらっています。今年の目標は、府本部の卓球大会の優勝、料理では簡単メニューで楽しく食し、ホッとすることです。感謝。 速水英子

目的に向かって、がむしゃらに行動することを、猪突猛進という。本来、臆病な猪であるはずなのに、時には激しさを持ちあわせた「猪」が、我が家には3頭いる。親・子・孫3代、しかも同じ11月生まれである。「だから何だ」と言われると何もないが、3人にとって、健康で、有意義な1年になることを願っている。

西野 由男



年金者組合

新春のつどい

2月2日(土) 11時

市民センターF

参加費1000円

(弁当・お茶・果物)

少年と女弁護士の勇気と絆が圧巻

12月5日、24人で、「依頼人」を見ました。

偶然自殺を目撃した12歳の少年マークは、関連する殺人事件の首

おしゃべりカフェ



謀者のマフィアから狙われる。事件を追うFBIの口から証言を求められるが、証言すると、命の危険にさらされる。自分と家族を守るため女弁護士レジーに有り金の1ドルで依頼心の傷をかかえたレジーは、少年を救おうとマフィアとFBIに立ち向かって奮闘し、少年と家族を証人保護プログラムで助ける。

追われる少年と弁護士の知恵と勇気にハラハラドキドキでした。

参加者の感想より

☆犯罪人と権力の摩擦と依頼人の少年の間に入って闘った弁護士に拍手をおくりたい。いろいろな力の恐ろしさを感じました。日本でもこのような映画を期待したいものです。

いつも本当にありがとうございます。

事前に試写や音響の調整などをしていただければ幸いです。みたい映画「七人の侍」「ゴジラ」。

金岡町 H・S ☆映画「依頼人」を観せて

年金裁判第4次カンパのご協力を訴えます

ありがとうございます
ごさいました。

2015年2月の鳥取県を皮切りに、全国各地で約5千人の組合員が「年金違憲訴訟」を闘っています。

大阪でも108人の組合員が7人の弁護士団と大阪

地裁で裁判を続けており、12月17日には14回目の口頭意見陳述



が行われました。これまでの裁判を通じて国の言う「もらい過ぎ」の根拠と額がねつ造だったこともわかってきました。裁判はまだまだ続きそうです。この間3度にわたり、この裁判闘争を支えるカンパが取り組まれ、みなさんから多額のカンパが寄せられ、

支部は、第4次のカンパを取り組むにあたり、1月の機関紙に、訴えと、「カンパ袋」を入れさせていた

何かと出費も多く、申し訳ございませんが、主旨をご理解いただきカンパへのご協力をお願いします。

財政担当 岡井秀生

みんなの広場

自由民権高らかに

堺市民懇主催の「自由民権の源流を探る、高知への旅」に行ってきました。

自由民権記念館では、高知に脈々とつながる自由民権の流れを学び、明治10年代に女性参政権を認めた町が高知にあったことに驚き、翌日は「間島バルチザンの歌」の植村浩を紹介する平和資料館「草の家」。また山原健次郎記念館を訪ね、その不屈の闘いに大きく心を揺さぶられました。「ひろめ市場」のカツオのたたきも美味しかったです。

升井久子

神経麻痺が突然に

うたた寝から目覚めると右手が動きません。頭が命令しても服の上からかゆい所をかきようです。夕方医者に行くところ「とう骨神経麻痺」との診断。「腕枕症候群」とも言われるとのこと。治療法はなく、自然治癒を待つのみ。一言。期間は1月から3月ぐらい。右手が不自由になって、社会は右手中心だと実感しました。例えばハサミが使えません。くれぐれも、座椅子でうたた寝をするとき右手の上腕部を挟まないように。



坂本民雄

あきらめず声をあげ続けましょう

署名にご協力を！ 昨春秋に取り組んだ「辺野古新基地を！」の請願署名9221筆（年金者組合146筆）を堺市議会に提出することができ、ついに堺市議会は「国と沖縄県との誠実な対話を求める意見書」を採択しました。あきらめず

「窓口負担を2割にしないでください」の署名用紙をお配りしています。新春のついで（2月2日（土）終了後新金岡エブリー前でも行動予定ですが、ご協力よろしく願います。 渡瀬信子

組合費納入のお願い

日頃、組合費納入のご協力ありがとうございます。

組合費は、共済・厚生年金の方は、年金月額額の4%、国民年金・無年金、受給年齢に達していない方は、月額200円と機関紙代100円を納入していただい

います。 組合費の内、半額は府本部・中央に上納し、残った半額で支部の活動・行事などの諸費用を賄っています。 3月末までに18年度分の組合費を最寄りの役員まで納入をお願いします。また、年金受給資格に達した方は、改定を4月からお願います。 財政担当 岡井秀生



こんにちは



米良 博隆 (中百舌鳥校区)

すすめられて取り敢えず仲間に。
 囲碁が好きで先日初めてサークルに参加。
 忘年会付きで、飲むことはもちろんケーキもあって大満足。
 楽しいことやっていきたいです。

岡井 務 (新金岡校区)

2019年の干支は猪。「亥年」と書きますが、猪は万病予防や、猪突猛進な性質から勇気と冒険の象徴ともされています。これをネタに作られた落語に「池田の猪買い」というのがあります。年末・年始はユーチューブで落語を愉しむのもいいですよ。
 さて、選挙に向け猪突猛進で挑むぞ！
 今年もよろしく！

2019年 1・2月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
1/31(木)	輝け展実行委員会	堺労連事務所	13:30
31(木)	「北のもず」原稿締切		
2/2(土)	堺北支部新春のつどい	市民センター	11:00
8(金)	3役会議	市民センター	9:30
9(土)	輝け展	サンスクエア堺	13:00～
10(日)	〃	〃 〃	10:00～
13(水)	「北のもず」校正会議		18:30
14(木)	「つくる会」北地域連絡会	市民センター	19:00
15(金)	支部委員会	市民センター	13:00
22(金)	近畿ブロック交流集会	京都・東急ホテル	13:00～
23(土)	〃 〃	京都・西本願寺	～正午

「北のもず」が
ホームページで
ご覧いただけます。

アドレス kitanomozu.main.jp
 カラーでとてもきれいですよ！ どうぞご覧ください。

健康講座 2 3

転倒しない為に日頃の備えを

山本 美登利

猪突猛進、あまり良い印象が浮かばない猪。

1年毎に動きがゆっくりとなる。つい前屈みが軀に馴染んで、前屈姿勢になったり、下肢筋力の低下で転倒する。膝や腰の痛みから、O脚(変形性関節症の悪化)に進むと転倒することが増えます。

これらの事態を出来るだけ先延ばしするために、足指の開閉や屈伸などを毎日続けましょう！
 坐位・脚伸ばし・足立ての姿勢で、ふくら脛の筋肉をついでに鍛えることができます。

健康増進ストレッチは、顔を合わせてグループで実施したいです。

みんなで行こう！

輝け展

サンスクエア堺

2月9日(土) 1時～5時

10日(日)10時～3時

たくさんのご来場をお待ちしています

堺3支部2月のサークル情報

北堺パソコンの会

※今月は第1・第3木曜

2月7日(木)21日(木)

午前10時～午後5時(午前:講座)(午後:相談会)

会場:サンスクエア堺

会費:1回ごとに500円 定員は30名

※初参加の方、事前に連絡をください。

連絡先:竹本 253-5133

堺東カラオケ会

2月20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

2月18日(月) 9時～12時 ※毎月第3月曜

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下さい(材料買入の為)

※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

2月19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、会員で欠席の方は

ご連絡ください。 連絡先:速水 253-6662



絵手紙の会

2月13日(水) 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

うたごえサークル ※名称変更

2月16日(土) 2時～4時

会場:サンスクエア堺・B棟地下1階・第5会議室

参加費:300円 ※お茶やコーヒーなどの飲み物を用意しています。

連絡先:飛谷090-4496-7353

囲碁・将棋サークル

今月は第1・第4火曜

2月5日(火)26日(火) 1時～4時

会場:サンスクエア堺 会費:300円

連絡先:尾崎 221-5998

折り紙の会

2月13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:森 237-9456

お菓子をつくる会 ※今月は、第3金曜

2月15日(金) 9時30分～ 大福餅づくりです

会場:サンクスエア堺 会費:300円

※初参加と会員で欠席の方は連絡してください

連絡先:吉田090-8213-8216

そてつ読書会

2月20日(水) 10時～12時

会場:サンクスエア堺 会費:無料

課題書:『サクリフェイス』近藤史恵著

※本は会で用意します。

連絡先:尾田 255-1672



ハイキング 会費200円

例会 2月10日(日) 雪の金剛山 **アイゼン必要**

集合:南海高野線 北野田駅下りホーム 8時30分

コース:河内長野駅→金剛登山口→金剛山

例会外 2月24日(日) 中山寺 **アイゼン必要**

集合:阪急梅田3F 改札口 8時30分

コース:中山観音駅→中山寺→奥の院→米谷高原→清荒神

※当日朝6時現在、警報・注意報・降水確率が50%以上は中止します。

連絡先:西村 090-9865-5477

歴史散歩 極楽寺の大仏と東高野街道

2月1日(金) 歩行距離約5km

集合:南海河内長野駅 改札口前 10時

会費:100円 雨天中止

※昼食は目的地周辺で摂る予定

連絡先:岡井秀生 253-9079

090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

2月 8日(金) 1時～3時(大体育室)

2月27日(水) 1時～3時(大体育室)

※10分前までに来て、各自が出席簿に○をつけ、準備運動やストレッチなどで体をほぐしてください(欠席・遅刻は連絡を! 卓球台の数、確保のため)

連絡先:速水 253-6662

090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会&踊り練習

2月24日(日) 1時～3時

会場:えると

※材料などはこちらで揃えます

彫刻刀、鉛筆あれば持参を。

連絡先:小林 090-5659-4135



人形劇の会

休会中です。

連絡先:森 237-9456

サークルからののお便り

二上山と忘年会

12月8日、阿倍野橋出発。総勢20名で、二上神社口より登山開始。

鳥谷口古墳横の大池を横切ってトレイルに入る。

枯泉寺を経て、岩屋峠の道を行く。まだ紅葉が残っていて美しかった。岩屋の石切場や仏像を見て、雌岳へ。休憩場で弁当。きれいなヤマガラも来て、エサをあげた。抜け道を通り、雄岳の山頂へ。



山茶花の咲き乱れる山頂で



祥雲寺の庭園にて

新しい紅一点の藤本さんは「絵も習いパソコンもや

頂上で一服し、木の葉が敷きつめられた道を下。二上山駅から阿倍野橋へ。天気がよかったことが一番だった。

恒例の忘年会で楽しんだのはもちろんです。

芳村友之

祥雲寺と晶子

沢庵和尚によって開山された祥雲寺。境内には枯山水の庭園があり、心を癒してくれました。

歴史散歩

心癒してくれました。

囲碁・将棋クラブ

囲碁・将棋サークルは、12月18日に望年会をしました。

高齢化にもない参加者が少なくなってきたのですが、囲碁には新しく2名の仲間が増えました。

次に堺利晶の杜。この日は与謝野晶子生誕140年という日でした。激動の時代にあって常に新しい世界に挑戦し、12人の子供の良き母であり、鉄幹とはお互いの才能を認め合い、強い絆で結ばれていたとのこと、深い感動を受けました。

また堺は千利休による茶の湯でも有名で、こんなにも身近に豊かな歴史文化があったことを、再認識しました。

平野邦子

りましたが、あらためて自分の苦手なことに挑戦する気持ちで、囲碁をやるうと思ひ、通っています。みなさんに優しく教えていただいています」と。

もう一人の仲間は「囲碁をやりたいと思っています。パートで日程が合わなかったのですが、火曜日に休みがとれて、参加できるようにになりました。強くなりたいと思っています」。

世話をされている佐竹さんは「年金者組合で最初に来たサークルだから大事にしたい」と話されています。

池田一郎

季節の言葉

日の出

坂本多美子

夜明けの光を暁光といます。闇を払う日の出の光に、荘厳さを感じます。とくに、高い山で見ると、祈りの対象となりま

短歌

老いっつもキッチンに立つわが耳に
大西孝子
辺野古埋め立てのニュース届きぬ

再会を喜び合えり耳遠くなりたる友の
笑顔囲みて

俳句

ふるさとの山なみのぞむ六度目の春
小谷潤子
さざんかの花びらつもる主なき家
あるじ

川柳

一兆円豆腐屋に行けばざらにある
南正夫坊
頭ずが高い黄門様じゃあるまいし

が地平線に接したときをいいます。それから太陽が完全に地平線を離れるまでに、およそ2分しかかかりません。昼間も同じ速さで動いているように見えるはずなのですが、地平線から出る太陽の動きは速く感じられます。勢いよく昇ることを日の出の勢いといいます。

日の出は太陽の上の縁も朝明けの転とも。

朝焼けは、朝朱の転と
藤原家良『弘長百首』
春雨の空
あさあけに
やがてふりぬる

第270回 読書会

参加者7人

現代における探検の意味を問いかける。著者

的段に、こだわり、現代における探検の意味を問いかける。著者

無許可潜入となったのを、公安の責任者の鉄仮面のようなチベット人から取り調べを受けたその役人が、チベット

西村かつみ

空白の五マイル
角幡唯介著

チベットの奥地「空白の五マイル」と呼ばれる秘境、ツアンポー峡谷。その人跡未踏の地へ旅立った冒険ドキュメント。単独行と原始的

日新聞記者で読ませます。もうこれくらいだと、何度目も挫折しかけたが、次第に目の前で冒険を見ている気分になり、密林を藪こぎし、急峻な岩壁をよじ登り滑落する。ドキドキ、ハラハラしながら読み進めた。印象深いのは、故あって無許可潜入となったのを、公安の責任者の鉄仮面のようなチベット人から取り調べを受けたその役人が、チベット

の歴史や文化を深く理解する著者の言葉に、次第に心を開いていく。だりである。冒険する地への憧憬の念を持つて挑んでいく著者の心、そして文章のうまさを感じた。エピソードの、いい人生とは何だろう、冒険は生きるこの意味をささやきかける、との語りかけは考えさせられます。

絵手紙



吉川光子

私の作品ですコーナー



ちぎり絵 蒲田秀子

折り紙



坂井洋子



レース陶芸のツリー 坂本多美子

地域探訪 大和川 辻 定子

24



堺市北区の北の端は大和川が流れています。

「大和川」はかつて奈良盆地の水を集め、柏原から北へ流れ最終は大阪と京都を結ぶ淀川に流れていました。今から約300年前（1704年）にいまの大阪市と堺市を隔てるように奈良盆地から大阪湾へ真直ぐに付け替えられました。

今から約50年前の堺市内の小学校の社会の地図には「新大和川」と書かれていました。私の家は大和川から遠く離れていた

ので、大和川の歴史を知らず、教科書で、大和川に「新」とついてるのがずっと不思議でした。縁あって、この北区に住むようになり、大和川を散歩コースで歩くよう

になって初めて、付け替えられたことを知りました。住み始めた当時、大和川は、一級河川の中で最も水質が悪く、BOD（生物化学酸素要求量）5.7mg/L(2000年調べワースト1)でした。昨年12月、「わたしたちの大和川」研究会のK先生の話に聞く機会に恵まれました。その話では、「大和川市民ネットワーク」の取り組みにより、今では、アユの遡上が見られるまでに水が浄化されたそうです。BODは2.8mg/L（2010年調べ）で、アユだけではなく天然うなぎにボラ、フナ、鯉などの川魚が泳いでいるそうです。

もともと大和川は、田畑を潤す清流だったのが、高度経済成長で田畑が工場化・住宅化されて汚水が垂れ流されたために、水質が汚染されるようになったようです。しかし水の終末処理場施設が周辺市で作られるようになって次第に水質が良くなっていったようです（大阪市は便所の水洗化が早かった）。河口の近くに日本の3大大社の1つと言われる住吉大社があります。大和川の流れを真直ぐにしようとする、住吉大社が川のまん中に入ってしまうので川はグッと南へ曲がりこむように開削されています。そして、河口付近に大和盆地から運ばれてきた土砂が大量に積もり、堺の豪商たちは新田開発に資金をつぎ込んだそうです。