



# 北のもず 47号



全日本年金者組合大阪堺北  
堺区北花田口町3-1-15  
東洋ビル3F TEL 221-8384  
連絡先 渡瀬信子 080-3108-0035



## 咲き誇る桜の下で

4月1日、大泉緑地桜広場は、満開に咲き誇る桜の園でした。

残念ながら、コロナウィルスの蔓延、そしておからの雨で、恒例の「お花見会」はできませんでした。数人が訪れ、今を盛りの桜を愛でました。

生活や文化の取り組みもままならず、不安が広がっています。補償を伴わない自粛で、暮らしや経済も先が見えません。くれぐれも留意して過ごしましょう。

### ☆ひと言

もつとたくさんの人と見たかったなあ。わたしが堺に移り住んだころは、まだ若木で花もまばらだった桜の木が、40年もたつて大木に育ち、枝を広げ、雨の中

見事な花を咲かせていました。

本当だったら、マジックを見て楽しんだり、アコーディオンの伴奏で歌ったりしていたのになあ、とつくづく残念な気持ちで眺めています。

コロナがここまでしんどいことになるなんて誰が想像したことでしょう。人類が試されているような気がしてなりません。コロナを乗り切り、来年は、満開の桜を大勢の人と笑顔で愛でたいものです。

### ☆ひと言

見上げると満開の桜。「今日が一番の見頃よ」とばかりに枝一杯に咲き誇っています。椋鳥でしょうか、花の間

石井尚子

**5月のおしゃべりカフェ**  
**介護問題学習会**  
堺市超高齢化社会に対応するための地域包括システムの推進に関する条例について、幸地仁詩さんと話していただけます。  
(堺市地域包括ケア推進課 主幹兼推進係長)

5月13日(水) 10時~11時  
市民センター2F 参加費無料

を飛びかかって...

お天気だったらと残念のひと言。でも、雨の中咲き誇っている桜も美しいです。コロナが落ち着き、又さくら広場で集みたいですね。

### ☆ひと言

カメラマン

としても本当に残念です。最も美しい桜の下で、楽しく集う写真を撮りたかったです。来年こそ思いです。

西村恒男

**表彰状 特別賞**  
文化企画賞

『北のもず』全日本年金者組合大阪堺北支部様  
あなたは 年末 新年号機関紙コンテンツで頭書の成績を修められましたここにその栄誉をたたえ表彰します  
草の根ジャーナリズムの役割を大いに発揮し機関紙宣伝活動の前進で平和と暮らし 憲法を守る世論と運動をいっそう発展させましょう

2020年2月14日  
主催／一般社団法人大阪宣伝センター機関紙会  
責任審査／日本機関紙協会大阪府本部  
第46回年末・新年号機関紙コンテスト審査委員会  
審査委員長 西岡 健二

## 「北のもず」が特別賞受賞

第46回年末・新年号機関紙コンテスト入賞紙誌のご紹介  
\*機関紙協会理事長賞  
大阪建設労働組合  
大阪府保険医協会

「設労働」  
「阪保険医新聞」

「機関紙大賞」

「おしゃべりカフェ」「サークルからのお便り」「文芸欄」「読書会」など文化企画が満載。活発なサークル活動を反映しての文化香る、充実の紙面になっている。と講評をいただきました。

特別賞

「おしゃべりカフェ」「サークルからのお便り」「文芸欄」「読書会」など文化企画が満載。活発なサークル活動を反映しての文化香る、充実の紙面になっている。と講評をいただきました。

### ☆文化企画賞

『北のもず』全日本年金者組合大阪堺北支部

- 「おしゃべりカフェ」
- 「サークルからのお便り」
- 「文芸欄」
- 「読書会」

大阪機関紙協会主催の、第46回機関紙コンテストで、『北のもず』が特別賞を受賞しました。昨年度の入選に続き、表彰状をいただきました。副賞に『ひめは今日も旅に出る』の本をいただきました。読みたい方は坂本までご連絡ください。





# 高齢者は筋金入りの抵抗勢力 失うもの、怖いものがないが、時間はある

が声を上げています。頑固に安倍政治に反対し、アホ



全国革新懇ニュースに掲載された「アホノミクス」で有名な、同志社大学の浜

矩子教授のインタビュー記事に勇気づけられたので紹介

します。「良心、誠意、真摯さなどまったく無縁な人びとの集団、邪悪の塊がチームアホノミクスです。これに対し本来、立ちほだ

かるべき気骨ある財界人、労働組合、官庁エコノミ

ストたちの存在感がなくなっているのは、嘆かわしい限りです。

いま希望は、闇の軍団とたたかう、市民という光のチームです。いま日本ではいかなる瞬間を切り取っても、どこかでいろんな市民



## みんなの広場 大泉公園にて

柔らかに芽を吹く庭の赤紫の猫柳2年生。雑事のひとときを紛らわせてくれる昨日今日。

かつての山仲間からシン鍋のお誘いあり。残された限界人生に一瞬戸惑ったが、呼び声に甘え、有り難く参加。

戦争体験者、学生運動経験者など何層にもわたって存在している。これはすごい



小さな掛金・大きな保障の火災共済  
住宅は最高保障 3,000万円 (300口)  
家財は最高保障 1,500万円 (150口)

### 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

営利を目的とせず、組合員の助け合いで「安い掛金で大きな保障」を実現している全労連の交通災害共済・火災共済の継続・新規申し込みが始まります。

(締切りは、5月29日(金))

くわしくは、『北のもず4月号』に折り込んでいますのでご覧ください。不明な点があれば、共済担当の岡井までお電話ください。

Tel・Fax 072-253-9079 携帯 090-9710-9079

## 弱者イジメは「免

先日3月号の『広報さかい』で高齢者の運転免許自主返納の記事を読むと「夕



クシー利用券の進呈今年度で終了」とあり、問い合わせるとこの3月31日で受け付け終了とのこと。自主返納キャンペーンをしながら、今まで返納時1回限り6千円のタクシー券がもらえていたのに、パスサリと打ち切り。

これが維新の高齢者対策かと呆れてしまいました。

「弱者いじめの政策」。北区に存在する唯一の市立北八下幼稚園の廃園が予定されているとのこと。

北八下地域は今、新興住宅地が増え子どもさんも増えている地域です。市立北八下幼稚園は地元住民の協力で作られた公立幼稚園と聞きます。

何でもかんでも「民間」は行政の無責任体質の表れ、反対署名にご協力をお願いします。

小泉義一

輝け展は中止しました  
コロナの拡大防止で、ことしは中止しました。来年によりしくお願いします。

### 年金者組合・堺北支部 第5回総会

6月19日 午後1時より  
新金岡市民センター

◎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

2020年度の役員選挙について告示します

- 一、役員の役職と定数  
支部長1名、副支部長若干名、書記長1名、書記次長若干名、支部委員10数名、会計監査若干名。
- 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

2020年4月17日(金)  
選挙管理委員長 門前俊雄



# こんにちは



## 徳丸 トモエ (五箇荘校区)

気がつけば77歳。自称自由人・徳丸トモエです。

残る人生前向きで、元気で、明るく、楽しく、最後まで歩きたい。

こんな人間でも出来ることは何でも手伝えたらいい～なあ。



先月号で誤りがありましたので、正しい文を再掲載させていただきます。申し訳ございませんでした。

## 和田 春代 (金岡南校区)

昨年11月に還暦を迎え、「シニア割引」の恩恵を少し受けられるようになりました。心待ちにしているのが、堺市の「おでかけ応援カード」。使用までにはあと5年。もっぱら自転車で、仕事にボランティアにと駆け回っています。(堺市老人介護者家族の会)


2020年  
4・5月  
日程表

日	行 事	場 所	時 間
4/19(日)	堺憲法のつどい 講演・浜矩子さん <b>中止</b>	榊文化会館	14:30
30(木)	「北のもず」原稿締切		
5/1(金)	メーデー <b>中止</b>	大仙公園	9:30
3(日)	おおさか総がかり集会 <b>中止</b>	扇町公園	13:30
8(金)	3役会議	市民センター	9:30
11(月)	「北のもず」校正会議		18:30
13(水)	おしゃべりカフェ・学習会	市民センター	10:00
15(金)	支部委員会	市民センター	13:00

状況により変更する  
場合がありますので  
お問い合わせ  
ください



QRコードで「北のもず」がご覧いただけます。  
アドレス [kitanomozu.main.jp](http://kitanomozu.main.jp) から  
アクセスできます。カラーできれいですよ。



## 健康講座38

## 免疫力を強化！

山本 美登利

疾病(病気)に罹らない、罹っても回復が早くなるように普段から免疫力を強化しておきましょう。

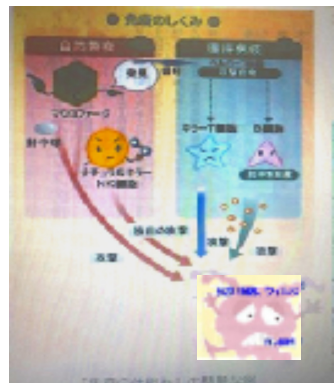
免疫力とは？ 自分の本来の細胞と非自己(抗原・異物・自分の身体の外から入って来た細菌やウイルス)を区別して、非自己を攻撃・殺傷・排除し病気を免れること。

多くの高齢の人達に免疫力の低下がみられ、疾病に対する予防力が弱い為、新型コロナウイルス感染症でも感染リスクが高く重症化しやすいと言われています。

免疫力については、私達の普段の健康と重要な関係があり、免疫力があれば病気に罹り難くなることから日常生活の工夫で、その力を強化することが可能です。

今回の危機的状況の中で、唯一自分達が積極的に取り組むことのできる防御策の一つとして有効です。生活習慣病予防のために有酸素運動を続けること、また、良質なタンパク質を適量摂取して筋肉量の減少を防ぎ細胞の新陳代謝を促進させると、白血球内のマクロファージ、リンパ球や顆粒球のバランス良い割合を保ち免疫力の維持に役立ちます。

本来の春を皆で笑って迎えられるよう、頑張っ日常生活を取り戻したいですね！



# 堺3支部5月のサークル情報



サンスクエア堺は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため  
4月9日(木)～5月6日(水)まで、臨時休館です。  
参加者は各連絡先へお問い合わせください

## 北堺パソコンの会

5月は、中止します 連絡先:竹本 253-5133

## 堺東カラオケ会 ※毎月第3水曜

5月20日(水) 午後2時～  
会場:「歌芳(かほ)」 市民会館西側アトビル1F  
連絡先:高橋 090-6247-0189

## おきがる料理の会 5月は、中止します

連絡先:竹本 253-5133



## ヘルシークッキングの会

5月は、中止します 連絡先:速水 253-6662

## 絵手紙の会 原則、第2水曜

5月13日(水) 午前10時～12時  
場所:サンスクエア堺 会費:200円です。  
連絡先 寺崎 287-2473

## うたごえサークル 原則、第3土曜日

5月16日(土)午後2時から4時  
会場:サンスクエア堺 B棟地下第5会議室  
参加費:300円 お茶、コーヒー用意しています  
連絡先:飛谷 090-4496-7353

## 囲碁・将棋サークル

5月12日(火)26日(火) 午後1時～4時  
連絡先:佐竹 253-3980

## 折り紙の会 ※今回は、第3水曜

5月20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

## そてつ読書会

5月20日(水)午前10時～12時  
課題書:「無名」 沢木耕太郎著  
会場:サンスクエア堺  
会費:無料 ※本は会で用意します。  
連絡先:尾田 255-1672



## お菓子をつくる会

5月は、ありません。 連絡先:吉田:090-8213-8216

## ハイキング 月会費:200円

例会 5月10日(日) 大和葛城山  
集合:近鉄・阿部野橋駅 8時30分  
近鉄・河内松原駅 8時50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 または 16:25

例会外 5月24日(日) 吉野山  
集合:近鉄・阿部野橋駅 8時30分  
近鉄・河内松原駅 8時40分  
コース:阿部野橋8:50→松原駅9:03→  
吉野駅10:22着

※当日6時現在、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

5月は、コロナウイルスの関係で中止とします  
連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079

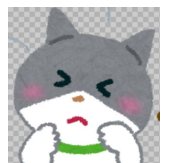
## 北堺卓球クラブ 金岡体育館

5月は、中止します  
連絡先:速水253-6662 090-9166-9944

## 消しゴム版画を楽しむ会

※4月26日は中止します。

5月24日(日) 時間:午後1時～  
会場:えると1F  
会費:200円 材料は用意します。  
※彫刻刀、デザインナイフ、鉛筆等あれば持参を  
連絡先:小林 090-5659-4135



## 川柳の会 原則第2土曜日

5月9日(土) 10時～12時  
会場:ともの家「なごみ」  
百舌鳥赤畑町4-305中沢マンション1階  
参加費:200円 連絡先:堀西 090-2111-9794

## 年金マージャンの会 ※新規サークル

5月27日(水) 午後1時～5時  
会場:新金岡市民センター  
連絡先:吉岡 090-3724-2974



# サークルからのお便り

## 大福山・組石山へ

3月22日、和歌山市の六十谷駅から出発。千手川沿いの細い道を21人の長い行列で行く。道端の所々には赤紫色のシハイスマレが可愛い。

大福山の登山口まで50分かかったが、このコースは地元の方々の散歩コースになっているのか数人のグループに出会った。

## ハイキング

大福山一帯は国有林が広がっていて向かいの山には薄いピンクのヤマザクラがとともきれい。樹林の美しいならかな坂道の展望広場から



和歌の浦を望む山頂にて

は和歌山・岩出市街、紀ノ川が望めた。  
組石山へはヤセ尾根

伝いに歩くが両側の竹やぶがえらく荒れていた。眺めは閑空から深日海岸、うっすらと淡路島も見えた。

ゆるやかな下り坂であったが結構歩き、やっと箱作駅に到着する。

今回の発見はヤマウグイスカグラという低木。1〜2cmの淡紅色の花が漏斗のような形で下から花をのぞくと星形になっている。日当たりの良い祠の隣で大福山のハイカーを楽しませてくれました。堀江陽子

## 高津神社辺りの寺町

3月6日の「歴史散歩」に初めて参加させてもらいました。

前日の雨も上がり、春を感じる気持ちの良い日和でした。

## 歴史散歩

谷町9丁目から6丁目の中寺町は24以上の寺があると言われ、散



梅と歴史の香る高津神社

策の途中で、高砂部屋宿舎の久成寺を門の外から覗き、お相撲さんの姿もかいま見ました。  
高津神社は、石段も高く広い敷地でした。以前に社会福祉会館へは何回か訪れたことがあります。少し路地を入ったところに、こんな立派な神社があるなど知るよしもなく、足早に通った道でした。「歴史散歩」という、ゆったりとした機会だからこそ来られた神社です。  
説明をしてくださる岩瀬さんの深い歴史の話に感激しました。梅の花にも心を癒されました。竹下文枝

## 季節の言葉

### 春告鳥

坂本多美子

春たてば花とや見らむ

白雪の

かかれる枝に

うぐいすの鳴く

素性『古今和歌集』

春の訪れを知らせるウグ

イスは、春告鳥、春の使い、

匂い鳥などとよばれます。

その鳴き声を「法、法華経」と聞きなして経読鳥とも。

ウグイスの鳴き声は、季節によつて異なりますね。

夏の『ヒルルケキヨケキヨ』

という鳴き方は谷渡り、冬の「チャチャ」という地鳴

きの声は笹鳴き、その年初めて聞く声は初音とよばれます。

初鶯はかこのウグイスを灯火の下で飼ひ、人為的に正月に鳴かせるようにしたためのもので、珍しいこととの意です。

また、色も好まれます。

鶯茶は、ウグイスの背の暗い灰黄色で、江戸の女性に好まれました。

梅が枝に鳴きて移ろふ

うぐいすの

羽しろたへに淡雪ぞ降る

『万葉集』

## 文芸欄

### 短歌

大西孝子

大震災に知りし時間の重みなり

未明に米研ぐ習いとなれり

安倍総理のうそぶくテレビ消しにゆく

泥つき水菜を洗いつついて

### 俳句

金森 薫

子らの声消えた校庭梅1輪

野火走るパンデミックの老いを生く

小谷潤子

母逝きて懐かしさます梅の里

りと咲くバラ一輪に春の雨

### 川柳

南 正夫坊

句が出ずに九九を数える子どもかな

食事券おが付いたら犯罪に

古賀光政

死を晴らす再調査されるべし

この教え医療削減見直しを

小谷潤子

言っていない知っているのは自分だけ

(安倍さん、油断したらアカン)

言いのがれうそでかためたアベ七年



第286回  
**読書会**  
参加者4人

藤原正彦  
国家の品格  
著者62歳、2005年  
の著作。当時の日本は小  
泉内閣、堺生ま  
れ在住  
の著者、  
構造改  
革の時  
代。数  
れた文学作品も万葉集の  
時代からたくさん残され

学者  
会は、コロナウイルス  
の話題から始まった。ま  
ず話題になったのは日本  
の識字率の高さ。江戸時  
代から庶民も寺子屋で読  
み書きそろばんを学習し  
ていたから、本も読める  
し、手紙も書ける。すぐ  
の後の落花する情緒、日

4章には情緒と形の国  
だと記している。外国の  
人には騒音にしか聞こえ  
ない蝉の声や虫の鳴き声  
を美しいと感じたり、も  
のの哀れを感じる感性の  
素晴らしさをほめておら  
れる。  
桜の花の美しさ、満開  
の後の落花する情緒、日

本に生まれたことを誇り  
たい。  
話し合いの中では、国  
語の力が充分に育ってい  
ない時期に英語を学ばせ  
ようとする状況があるが、  
英会話はできるようになっ  
ても話したい内容が育っ  
ておらねば何にもならな  
いことなど楽しく話しか  
えた。  
高橋 宏

# 折り紙



河内 都

# 絵手紙



森田紀代子

立体的な万華鏡

## 私の作品ですコーナー

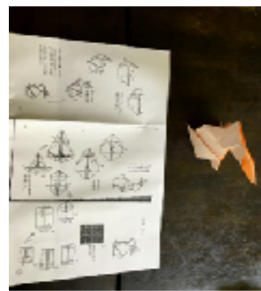
手づくりマスクを作りました。手縫いです。



米田篤子



益あや子



折り紙です



石丸律子

みなさんの作品紹介  
の欄です。紹介したい  
作品がある方は米田ま  
でご連絡ください。  
090-3977-3212  
attchan1915  
@gmail.com

# 地域探訪 39 堺から「西高野街道」のみちが始まる 辻 定子



聖地「高野山」への道は  
いくつかありますが、堺からの  
参詣道は「西高野街道」と呼ば  
れています。

ここが始まりだろうと思われ  
る標柱石は、南海高野線堺東駅  
南の2号踏切から、中央環状線  
へ向かう旧道を100m位ゆる  
い坂道を歩いたところに「高野

山女人堂十三丁」と書かれてあります。横には、立派なお  
地蔵様が今でも、地域の方々によって、お祀りされていま  
す。書物によると、「大小路」を起点とするとありますが、  
推古天皇の時代、中国から初めて日本へ来た使者が帰った  
後、堺から大和（奈良）への道を整備された竹内街道と、

この標柱石が建てられている辺り  
まで、同じ道になってます。

3mほど離れて「竹内街道」  
と「西高野街道」の分岐点の標  
柱石があります。ちなみに、ス  
ポンサーは産経新聞社です。

「西高野街道」は西国から来た  
人が、堺から陸路、高野山女人  
堂を目指し、約52キロの行程を  
歩きとおし、参詣されました。

中世界の発展と共に、聖地高野山詣でが、盛んになりこ  
の道も大変な賑わいを見せたことでしょう。

そんな事を考えながら歩いていたら、中央環状線の広い  
道に出ました。現代社会の道は、スピードの速い車で忙し  
そうです。時間の流れは一緒のはずですが…。

