



北のもず 70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 TEL221-8384
連絡先 林 洋司 080-3805-1954
info@kitanomozu.main.jp

あらゆる商品の値上げが連日報道されています。私は消費税が導入された1989年から毎年税額を計算しています。昨年、我が家が支払った消費税は年間254,628円です。それに引きかえ、年金は安倍・菅政権で6.5%、さらに岸田政権1年目で0.4%の引き下げ、更に10月から医療費の窓

署名項目は私の想いそのもの★

我が家の消費税
254,628円

口負担も2倍化、もうこれ以上の社会保障の切り捨てには耐えられません。いま、年金者組合から提起されている「消費税を5%に引き下げる」の重税反対署名、「年金引き下げの仕組みを廃止せよ」の新年署名は私の想いそのものです。知人・友人を回りながらコツコツと取り組みます。
高武多香子

年金の引き下げ



高齢者の多くは決してぜいたくを望んでいるわけではありません。健康で文化的な人間らしい生活を望んでいます。そのためには「老後の命綱」である「生活できる年金」の実現が不可欠です。それは、高齢者の生活を改善させるだけでなく若者や現役世代に希望と安心を与えることにつながります 支部長林洋司

厚生労働省は1月21日、今年の4月からの年金額を、0.4%引き下げると発表しました。安倍・菅・岸田の自公政権10年間で6.9%の削減です。

○今年も0.4%削減

「国で年金違憲裁判を闘っています。大阪では4月22日に大阪高裁で第3回口頭弁論が開かれます。」

私たちは際限ない年金引き下げの仕組みを掃き、若い人も高齢者も安心して暮らせる年金制度をつくるため、年金署名に取組み、年金の削減は「憲法25条の健康で文化的な生活を受ける権利を侵害する」と訴え全国で年金違憲裁判を闘っています。大阪では4月22日に大阪高裁で第3回口頭弁論が開かれます。

○削減ありきの仕組み

一方で日常生活は軒並み値上げされています。昨年

物価を下げたのは
携帯電話の大幅値下げ

政府発表で物価は0.2%減。しかし日常の生活の中で物価が下がっていると実感されていますか？総務省が同じく21日に発表した消費物価指数は、下がっているのは「保険医療費」

○物価は下がっている？

2022新年金署名

- 組合員 5筆目標
- 集約1次 3月15日
- 2次 5月16日
- 2.27現在 目標1300/56 (4.3%)

○組合員のみならず 署名を提出して下さい
あるマクロ経済スライドは廃止すること」が不可欠で

の12月では野菜が6.6%、魚介類が9.9%など生鮮食品が大きく値上がりしています。さらに、電気代は13.4%、ガス代が10.5%、灯油代36%と、桁の値上がりです。このように、毎日の生活に直接影響してくる物価の値上がりが続く中で年金額の引下げは、新型コロナウイルス感染症や生活不安にあえぐ高齢者にとって痛みを与えるものです。
新年金署名の請願項目の「年金引き下げの仕組みで

4月のおしゃべりカフェ

お花見 4月1日(金) 10時~12時 参加費無料

大泉公園さくら広場 手品等出し物あり

《コロナの感染状況により中止の場合もあります》

4月22日(金)

大阪高裁で第3回口頭弁論

裁判所を人間の鎖で囲みます
地下鉄新金岡改札に11時集合
参加よろしくお願ひします

す。組合員のみならず 怒りを新年金署名にぶつけましょう。

おでかけ応援バスを守ろう

おでかけ応援バス「改革条例案」の再提案の撤回を求めて要請しました

3月の市議会で改悪案を決めようとしている局面で、北区選出の市議会議員9人の方全員に、賛成しないよう、要請文を持って、陳情してきました。

みなさんの署名 **540筆** 寄せていただきました。ありがとうございました。

おしゃべりカフェ



夏季オリンピック出場
の夢を断たれたデリース
は、「ボブスレーでオリ
ンピックに出場してメダ
ルを獲ろう」という奇抜
なアイデアを思
いつく。

他者から嘲笑されるが、奮起して予選で通過基準タイムをクリア。強豪チームをマナて自滅。自分たちのスタイルで臨もうと、

ラップを歌いながら登場し、自己ベストタイムで8位に入選。
最終日、スタートは好調だったが、途中で譲ってもらったソリが壊れて激

クール・ランニング 笑いの中に感動が

2月2日寒い日でしたが、16人参加で観賞。

常夏の国ジャマイカで冬季オリンピックに挑むチームが奮闘する物語に引き込まれました。

メンバーを募集する。どうにかチームを組んだが、団結力もなく、ジャマイカには雪がない。遠征費用の捻出にも苦労する。試合用のソリが無いままカナダに到着するも、寒くて動けなかった。

参加者の感想

☆ジャマイカ人の頑張り
に感動しました。不可能
と思えることもやればでき
る。明るく楽しく、元
氣をもらいました。

大堀 英

☆おしゃべりカフェに初
めての参加。やるべきこ
と、夢に向かう若者たち、
このコロナ禍の中、うっ
としい気持ちもふきとぶ
楽しさでした。次も参加
させてください。

勇 美代子

☆冬季オリンピックが始
まったこの時期に、この
映画を見せてもらって良
かったです。

☆ジャマイカチームの成
長も良かったですが、ユ
モアもステキでした。ス
ポーツの意義も充分伝わ
りました。 藤田千恵美

みんなの広場

友への思い

昨年9月、大切な友が亡くなった。山形県の月山で遭難。彼とは、保健・医療・福祉での調査・研究を共に行った仲間。

彼は柔軟な考えを持ち、感性も豊かだった。

堺市民の健康について語り合った。

寂しさは日ごとつのる。

堀江雅子

孫のトラ

金岡町の除本和子さんが北ののぞきを見ていたら、小3の孫が「私も新聞にのせてほしい」とカットを投稿してくれました。絵のタイトルは「トラちゃん」です。



映画の発明と日本での公開の歴史をたどる その1

エジソンの覗き窓式 キネトスコープ

1890年前後にエジソンが発明したキネトスコープは、木箱の中のをぞき込む形で映像を見る仕組みで、一度に1人しか見ることができなかった。

だがそれは、連続撮影したセルロイドのフィルムにパーフォーレーション



一般に公開したのは1894年でその後様々な改良を加えていったが、一人しか見られない限界もあって、急速に衰えていった。

日本での公開は1896年神戸の料亭だった。これが日本映画発祥が神戸とされた所以。谷川眞

みみず

蚯蚓のたわごと

最近、自室に籠る時間が多くなり、テレビをよく見る。居眠りを交えながらだが…。CMの時間がやたら長くなっている

と思う。理屈っぽくて長い。内容の悪い番組でも、容赦なく長い中断。しらける。

さらに目立つのが、芸人が大口を開け、手を叩いて騒ぐ番組があふれ、困ったものだ。また、コメントの多い長いコメントにも閉口する。

報道の姿勢が問われるが、収入の多くをCMに頼る現実には、多くを望むのは所詮無理か？

田中武司



こんにちは

西隅 元子（新金岡東校区）

柏木 ひとみ（金岡校区）

旧友との再会をきっかけに、年金者組合の存在を知り、入ることになりました。仕事を続けながら、愛犬と仲良く暮らしています。映画や料理など、みなさんといっしょにいろいろな活動を楽しんでいきたいと思っています。どうぞ、よろしくお祈りします。

67歳という高齢者になった今も働いています。「40年以上働いてこの年金!？」と悲哀を感じる金額、そこからガバッと介護保険を差し引かれ、しかもマクロスライド方式とかでますます減らされていく痛みと、為政者への憤りを日々感じています。年金制度から今の日本が見える!!

コロナの感染状況により中止になる場合があります



日	行 事	場 所	時 間
3/20(日)	年金署名行動	大泉公園噴水前	11:00
31(木)	「北のもず」原稿締切		
4/1(金)	お花見会	大泉公園桜広場	10:00
7(木)	「北のもず」校正会議		18:30
8(金)	三役会議	市民センター	9:30
15(金)	支部委員会	市民センター	13:00
22(金)	第3回年金裁判 地下鉄新金岡駅11時改札口集合	大阪高裁	11:00

健康講座60

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 から
アクセスできます。カラーできれいですよ!



3月健康ひとくちメモ 豊かな老後を過ごすために 山本 美登利

先々月と先月の2回にわたって、「血管・毛細血管」の若返りのための実践についてお話ししました。ちょっと復習すると、自律神経を整える、指などをこまめに動かす、腹式呼吸で酸素を十分に取り入れる、食事の工夫、などでした。また、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などいわゆる生活習慣病の発症と、血液・血管のコンディションは密接に関係しています。そこで今回は、生活習慣病予防を再考してみたいと思います。

「冬ごもり状態で十分な運動ができなくて、なんとなく食べ過ぎ高脂血症になりかけている」などの声を聞きます。そもそもよく耳にするコレステロール、それに中性脂肪とはどのような物質なのでしょうか。コレステロールには、細胞膜を作る、副腎皮質や各種ホルモンの材料となる、消化吸収に必要な胆汁酸を肝臓で作る材料になる、という役割があります。そして中性脂肪は、エネルギー源として体に蓄えられその糖質が不足すると中性

脂肪の脂質が糖質に代わり使われる、体温を保持する、外力による内臓への衝撃を和らげる、という役割が。

しかし、いずれも「過ぎたるは及ばざるが如し」。エネルギー（動物性脂肪や糖質）の過剰摂取や運動不足は、脂質異常症を引き起こします。脂質異常症の中にあるのが、高LDLコレステロール血症や高中性脂肪血症という病気。脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。

次号で、病気のリスクを軽減する実践編を提案したいと思います。

今年の啓蟄は3月5日（土）でした。春を待ちかねた虫やカエルなどが土から出てくる日です。私たちも、公園や街路を元気いっぱい歩ける日が近いのではないのでしょうか。



堺3支部 2022年4月のサークル情報

※中止になる場合もあります。参加者は、必ず各サークルへご確認ください。
※必ずマスクを着用して参加ください。

北堺パソコンの会 原則、第1第2木曜日

4月7日(木) 10:00~17:00
(午前:講座、午後:相談会)

4月14日(木) 10:00~17:00
会場:大泉いこい荘 北区新金岡町4丁4番
会費:1回ごとに300円 定員:30名
※初参加の方、事前に連絡をください。
連絡先:竹本 253-5133

カラオケサークル ※必ずマスクを!!

4月20日(水) 午後2時~5時
会場:歌芳 北区三国ヶ丘5-4-25 (新会場)
※中環 黒土南交差点北へ、2つ目信号を左折れる
連絡先:飛谷 090-4496-7353

おきがる料理の会 原則第3月曜日

4月18日(月) 9時~12時
会場:サンスクエア堺 会費:500円
会員で欠席の方は必ず連絡ください。(材料購入の為)※新会員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19日(火) 9時~12時
会場:サンスクエア堺 会費:500円
※初参加の方と会員でキャンセルの方はご連絡ください。 ※エプロンと頭巾持参
連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

うたごえサークル ※必ずマスクを!!

4月16日(土) 午後2時~4時
会場:サンスクエア堺B棟地下第5会議室
参加費200円 お茶を用意しています
連絡先 飛谷 090-4496-7353

囲碁サークル 原則、第2第4火曜日

4月19日(火) 26日(火)
午後1時から5時
会場:新金岡市民センター 会費:100円
連絡先 小林:227-7036

折り紙の会 (5・6月も第4水曜日)

4月27日(水) 午後1時30分~
会場:サンスクエア堺 会費:200円
※用具と折り紙など、全て用意しています。
連絡先 森 237-9456

絵手紙の会 原則、第2水曜

4月13日(水) 午前9時~12時
会場:サンスクエア堺 会費:200円
連絡先 寺崎 287-2473

そてつ読書会

◎当分休止です。連絡先 尾田 255-1672

お菓子をつくる会

4月20日(水) 午前9時30分~
会場:サンスクエア堺 会費:500円
※初参加と会員で休まれる方は連絡を。
連絡先:吉田:090-8213-8216

ハイキング 月会費:100円

4月3日(日) 琵琶湖疎水 8Km
集合:京阪淀屋橋駅改札口 8時30分
三条→浜大津→三井寺→山科

4月10日(日) 吉野中千本 9Km
集合:河内松原駅 8時40分

8時53分河内長野行準急乗車→古市→吉野

4月24日(日) 六甲森林植物園トエンティクロス
集合:阪急梅田駅3階改札口 8時30分
新開地→北鈴蘭台→バス→森林植物園 8Km
※当日の朝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:坂本 090-2702-6336

歴史散歩 4月はありません

連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館(大体育室)

4月7日(木) 午後3時~5時

4月28日(木) 午後3時~5時

※遅刻、欠席は10分前迄に必ず連絡を!

連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会 会費:200円

4月24日(日) 午後1時半~3時半

会場:やわらぎ荘

材料、道具は用意します。彫刻刀あれば持参を

連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会 原則、第2土曜日

4月9日(土) 午前10時~12時

場所:ともの家「なごみ」百舌鳥赤畑町4-305
中沢マンション101号 会費:200円

連絡先:堀西 090-2111-9794

年金麻雀の会 原則、第2木曜、第4水曜

4月14日(木) 午後1時~5時

4月27日(水) 午後1時~5時

会場:新金岡市民センター

※初参加の方は事前に連絡ください。

連絡先:吉岡:090-3724-2974

サークルからのお便り

三草山ハイク

1月9日9時梅田集合、9時10分発宝塚行きに乗車。川西能勢口乗り換えで山下駅下車10時5分発のバスで森山まで乗車。今日のハイキングは三草山。標高432・9m。



三草山山頂にて

ハイキング

この三草山は1184年源義経が平資盛を夜半に襲撃した三草山合戦で有名な山である。治承、寿永の乱と言われる、平安時代末期の内乱であり、一の谷の戦いの前哨戦である。

昨年の三草山ハイキングは村落が一面の白い雪におわれ棚田百景に

ホッとすまじいときを

選ばれた長谷の棚田も一面きれいな雪景色だったが、今年は全く雪もなく、のどかな天気で足どりも軽く村落を歩き予定のバス停を越え道の駅まで…。

赤壁素子

ヘルシークッキング

2月のヘルシークッキングは中止しました。コロナ禍で高齢者の亡くなる方が多くなってきたためです。3回目のワクチンを打ったからと安



1月の鮭のホイル焼きと茶碗蒸し

鮭のホイル焼きレシピ

- ① 鮭に料理酒をかけ、冷蔵庫に5分漬け込み、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② 玉葱を繊維に沿って薄切りに、人参は細い千切りに、えのき・しめじは石附を取りほぐす。
- ③ アルミホイルを30cmほどに切り、真ん中に1人分の野菜の半分を敷き、鮭、残りの野菜の順にのせ、塩コショウ・醤油・バターを入れ、ホイルで包む。
- ④ フライパンに③を並べ、中火で4分、弱火にして8分、火が通ったらねぎを散らして完成。好みに黒コショウ・ポン酢をかけます。

3月のメニューは、鯖とクレソンのスパゲッティです。

速水英子

坂本多美子

季節の言葉

野薑

洋の東西を問わず、スミレは最も愛される花のひとつですね。歌や物語にしばしば登場します。アンデルセンの『親指姫』では、生まれたばかりの小さな姫は青い莖の花びらを敷いたクルミの殻に寝かされました。日本には野生の莖が多いですね。

山路来て何やらゆかし

すみれ草 芭蕉

「もの思いの花」とも「つれづれの花」ともよんでいいます。その花の色は、もとは乳白色だったが恋の傷を受けて紫色になったのだと。

文芸欄

短歌

大西孝子
海底にゆらぐプラゴミ憂いつつ
ビニールより出す鱈二切れ

俳句

金森 薫
まぎれなく春の足音聞く思い
フリージアの花黄に咲きそめて
終焉を願う往還大マスク

山中たい子

啓蟄や平和ぞろぞろ出ておいで
最高春日和なり人まばら

山中美登利

菜の花や幼き手からこぼるる黄
百ひとつ数ふる母の手節分会

坂本多美子

墨尽きて線定まりて風光る

南 正夫坊

川柳

年一度女性になりたい雛祭り
金欠はダイエットするのにモッテコイ

古賀光政

市民無視議会も無視の維新政治
救える命医療ひつ迫明日わが身

古賀光政

新連載マンガ 金森丸人

折り紙

私の作品ですコーナー



立ち雛 河内都



フラワーアレンジメント 米田篤子



畳のヘリで作った ショルダーバッグ 稲葉美智子



山上佳代子



畳のヘリで作った バッグ

地域探訪 62 「東御坊」と「西御坊」と「中之町」のお地蔵様



中之町地蔵様



西御坊地蔵様

前回でも書きましたが、金岡町は竹内街道（大道おおみち）と我堂金岡線がほぼ十字に交差しているところから南西に大きく広がり、金岡神社はその竹内街道沿いにあります。この2つの道から一筋内の町並みに入ると、金岡は古い町ゆえに、車1台がやっと通れる道幅になり、歩行者や自転車は、家の壁にへばりつかないと車とすれ違えないほどです。その道沿いに家々が立ち並び、門の内側をちょっと見ると、広い庭のお宅、また日本庭園風の庭池のあるお宅もあります。1戸1戸の建物は道幅を保つぎりぎりに建てられています。主要な道沿いに人が住み、町が発展していったようです。昔は荷車や人々の往来が盛んであったことでしょう。

今回は、東御坊と西御坊の地域のお地蔵様を探してきました。「御坊」と名前がついているので浄土真宗の信者の

住む町とすぐわかります。辻定子

かつてこの地域に池を造るときには、強力なリーダーの下、住民が一致協力しました。今は池も埋め立てられ住宅だらけですが、西御坊会館は2階建ての鉄筋コンクリート造で、入り口前には右端に立派なお地蔵様がお祀りされています。その「西御坊地蔵」様に手を合わせていると涎掛けの下に文字に気づきました。「右 古市、左 中野」と書かれていました。東御坊地蔵様は東御坊会館建物の右側のあるべき位置におられました。それにしても、さきほどの西御坊地蔵は、道の角ギリギリに置かれているので変だと思いましたが、なるほどお地蔵様が「道しるべ」になっていたのです。隣の地域の「中之町地蔵」様も地蔵様の身体には書かれていませんが、お線香を焚く石に「右 狭山 瀧谷」、「左 富田林 金剛山 大峯」とありました。その真ん中は、「南無地蔵大菩薩」と書かれ、立派な祠に入っておられます。これらのお地蔵様が道案内をして、多くの人々の旅の安全を見守られたことでしょう！



東御坊地蔵様