



北のもず 72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

仲間ふやしは元気の源



だち2人
 をさそつ
 てくさつ
 て、共に
 ラケット
 を振って

13名の仲間が増えたよ
 堺北支部4月の新規加入は、卓球のお2人とハイキングのお1人の、合わせて3人の方です。
 最高時は、267名あった組合員は、現在261名です。
 昨年7月からこの4月末までに、わが支部では、13人の方を仲間に迎え、サークルやおしゃべりカフェなどに参加いただいています。残念ながら、亡くなられたり、活動に参加できなくなったりで退会され、17人減りました。
 コロナ禍の中で、行事やサークルの活動ができなくなったり、制限された中でしたが、みなさんの奮闘で、困難の中を乗り切ってきました。



きい支部
 にしてい
 きましよ
 う。

「卓球をしたい」と入って来られたKさんは、おとも
 「楽しんでこそ年金者組合」「たたかってこそ年金者組合」を合い言葉に、みなさんの力をお貸しただいて、一回りも二回りも大き

「数は力」
 年金者組合は、高齢のグループなので、自然には減るばかりです。生活の糧である年金値下げ反対など声を上げるとき、「数は力」です。「暮らしを守る」運動は共同の力が何より大切です。
 「楽しんでこそ年金者組合」「たたかってこそ年金者組合」を合い言葉に、みなさんの力をお貸しただいて、一回りも二回りも大き



います。
 ハイキングの会で一緒に山を歩き、お2人が入会

仲間が増えたところは、いつそう活性化しています。元気の源です。

堺メーデーに参加しました

新加入リーフレットを活用してください
 「あなたの年金者組合への加入をお待ちしています。年金者組合で楽しい高齢期を！」とのお誘いのリーフレットがリニューアルされました。ぜひ活用して、声をかけてください。



雨にも負けず...

5月1日、あいにくの雨で大仙公園はぬかるんでいましたが、久しぶりに500人が集い、元気なメーデーとなりました。北支部からは、11人が参加しました。
 「ロシアによるウクライナへの軍事侵攻を許さない。ウクライナ侵略を口実に日本での『核共有』『非核3原則見直し』など改憲の動きを許さない。」
 コロナ禍で危機に瀕して

集団健康診査を行います

新型コロナウイルス感染拡大防止のための自粛生活が、心身ともに負担になっていませんか。ご自身の身体の調子を特定健診など健康診査で調べていただきましょう。そして、元気な日々を過ごしましょう。



今年、6月に入ってから大阪府広域連合や堺市国民健康保健課から、健康診査の受診票が送られてきます。

年金者組合では、9月第2日曜日(11日)、健康診査を申し込んでいます。

申込用紙をニュースと一緒に配布します。感染防止の対策をとりながら車で送迎しますので、ご準備ください。

長井佐智子



だ実感し
 ました。
 集会の後
 は、雨も上
 がり、メーデー
 うちわをか
 ざして堺東
 まで行進し
 ました。

いる国民の生活や格差の是正、ジェンダー平等を求め「を」をはじめ、要求を実現し、原発ゼロ、脱炭素社会の実現など、持続可能な社会にしていくため声を上げることが大切

6月のおしゃべりカフェ
中井貴一演じる記憶をなくした悪徳総理大臣が 善良なオジサンに変貌し政界を変える風刺コメディ
記憶にごさいません
 6月1日(水) 10~12時
 市民センター2F
 映画代無料 お茶・菓子代100円

「北のもず」入選 太陽の蓋

大阪府機関紙コンテストで表彰

機関紙協会大阪府本部

の第48回年末・新年号機

関紙コンテストに「北の

もず」も応募しました。

結果は、入選ということ

で、表彰状をいただきました。

☆講評より

『すべての記事が記名入

り。みんな書いてみる

なで読む機関紙が徹底さ

れているのが伝わって

くる。文芸欄や私の作品な

ど読者参加の企画が充実

している。「健康講座」

や「地域探訪」「読書会」

など長期連載は読み応え

があった』との講評をい

いただきました。

みなさんに寄稿、投稿

していただいているお

かげで、多彩な紙面にな

っているとありがたい思

っています。よりよいもの

を目指してがんばります。

今後ともよろしくお願

いします。 坂本多美子

PS なお、入賞の副

賞として、本庄豊著「山

本宣治に学ぶ『科学・共

同・ジェンダー』の本

を1冊いただきました。

読みたい方は、坂本

でご連絡ください。

太陽の蓋

3月2日、19名で映画

『太陽の蓋』を見ました。

2011年3月11日午

後2時46分。東日本大震

災が発生し、その影響を

受けて福島第一原子力発

電所で事故が起きる。さ

まざまな情報が錯綜する

中、首相官邸内の様子と

情報収集に奔走する新聞

記者を追う。官邸中枢の

動きが浮かび上がって

くる。

ドキュメンタリーの映

像が迫って来て、NO

MORE 核！の

思いを強くしました。

参加者の感想

☆こわい！人の手

に負えないもの、戦

争もわかりです。

勇 美代子

☆あの日のことがま

ざまざとよみがえり

ました。そして、戦争の

話、他人ごとに思えませ

ん。本当に、良い1日を

ありがとう。辻野くに子

☆東日本大震災から早10

年余が経ちました。記者

を通じて、国のコントロ

ールの難しかったこと、原

発の恐ろしさから住民の

混乱、放射能の恐ろしさ

。私たちが福島を忘れ

ないように。今井万紗子

☆楽しい映画が見たかつ

た。 大堀 英

☆原発は怪物である。恐

さをかくし続けた無責任

な国と電力会社に心底怒

りを感じました。絶対廃

止しないと怒っています。

橋本照世

☆記憶が薄れる中、福島

の原発の映画は、大変心

を打たれました。情報が

あれば何かできたのか？

原子力発電の恐ろしさを

知りました。

☆脱CO2を口実に、ク

リーンエネルギーとして

原発の宣伝をしています。

核のゴミの処理の方が地

球の汚染を深めるのに、

とんでもない話です。

異 貢

みんなの広場

阪の乗客がなごいま

大阪のコロナ感染によ

る死者数・感染状況が全

国最悪。何よりも命とく

らしを守る時なのに3月

府議会・大阪市議会で

「カジノ誘致」を決定す

る状況。

公費持ち出しや無謀な

収支計画、さらにカジノ

事業者が利益を上げれば

上がるほどにギャンブル

依存症患者をつくりだす。

不幸が積み重なっていく

のがカジノです。

カジノを阻止するため

に、今しなければならな

いのは、住民投票を実現

させることです。そのた

めには「カジノの是非は

府民が決める住民投票」

受任者を増やして5月25

日まで、大阪府下で1

5万人、堺市で1万5千

人、北区で2千人署名を

是非集める

ことです。

今日地元

の自民党議

員にもお願

いたところ「ぼくちは

あかん、パチンコ店も撤

去してほしいくらいや。

署名を広げてあげる」と

言ってくれました。

大阪の未来がかかって

います。幅広い力を合わ

せてがんばりましょう。

異 照子

地球温暖化、人口減少、

役所の民営化、増大する

非正規労働者、格差の広

がり、大手企業のデータ

の改ざん等の不祥事。

コロナで懲りているに

も関わらず、保健所や保健

師が増えないわけ、にも

拘らずの働き手不足。今、

日本、いや世界規模で起

きている現象の原因につ

いて本書を読んで納得し

た。

要するに行き過ぎた資

本主義のせいだ。

著者の斎藤幸平氏は脱

成長のコモン型社会へ移

行すべきだと言う。真の

豊かさとは何か。一人一

人が自分の現場で何がで

きるか考えて、行動しよ

う。 脇谷邦子

表彰状

入選

第2種B

『北のもず』
全日本年金者組合

大阪堺北支部 様

あなたは第48回年末・新年号機関紙コンテストで頭書の成績を修められましたここにその努力と活動に敬意をもって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読者を激励して展望を示し平和と暮らし健康を守る世論と運動をいっそう発展させましょう

2022年2月10日

主催/一般社団法人大阪宣伝センター機関紙協会
責任審査/日本機関紙協会大阪府本部
第48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



おしゃべりカフェ

参加者の感想
☆こわい！人の手に負えないもの、戦争もわかりです。
勇 美代子
☆あの日のことがまざまざとよみがえり





こんにちは

遠江イトエ（五箇荘校区）

高橋 邦子（東三国丘校区）

病気があり、以前のように出掛ける事が激減。でも年金者組合を通じてつながっていたい方々が居ます。宜しく！

はじめまして。堺北卓球サークルに入りました。持ち方からのスタートですが親切に教えていただきました。手も足もバラバラですが長〜い目でよろしくお願ひします。「のえちゃん」です。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

2022年
5月・6月
日程表

日	行 事	場 所	時 間
5/ 26(木)	卓球大会	府立体育館	
31(火)	「北のもず」原稿締切		
6/ 1(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
8(水)	「北のもず」校正会議		
10(金)	三役会議	市民センター	9:30
17(金)	支部委員会	市民センター	9:30
17(金)	第7回総会	南花田町会館	13:30

おねがい

「年金引き下げ違憲訴訟」
の公正判決を求める要請書
の署名にご協力ください。

チラシを入れています。生活に打撃を与える年金引き下げに反対し、裁判での公正な審理を求める署名です。よろしくお願ひいたします。

第7回総会にご参加ください

2022年6月17日（金）午後1時～3時
南花田町会館1F
出欠を早めにおしらせください。



健康講座62

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！



5月健康ひとくちメモ 内臓機能を崩させないで健康長寿を

山本 美登利

私たちの健康が害されるのは、①ウイルスや細菌など外から侵入した外敵にやられる場合（感染症）、②自身の細胞が異型化して自身の細胞を侵食する（癌腫）、③内臓が正常な働きが出来なくなる、という大きく分けてこの3つです。

3月号から続く「肝臓」のお話は、③について述べています。肝臓は症状が現れにくいことから「沈黙の臓器」とも呼ばれます。疲労感・倦怠感が続く場合、すでに肝臓機能が低下していると考えられます。予防には定期的な健康診断が欠かせません。その際、血液検査の結果で、「AST」や「ALT」、また「ALP」、

「γ-GTP」などの検査値名を目にしますね。ほかにもありますが、これらはみな、肝細胞のはたらきを示す項目です。これらの数値を医師に診てもらい、異常があればすぐに検査を受けましょう。

肝臓に限らず、内臓は加齢とともに弱り、壊れやすくなっていきます。健康長寿の秘訣は、内臓機能を崩さないよう、ガタが来ないように養生をしていくことです。適切にケアしながら、長く使う工夫をしていきましょう。



堺3支部 2022年6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 基本、第1第2木曜日
6月2日(木) 10:00~17:00

(午前:講座、午後:相談会)

6月9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!!

6月15日(水) 午後2時~5時

会場:歌芳 北区東三国ヶ丘5-4-25

※堺東バス停 8番乗り場白鷺駅前行きに乗車、黒土町で下車、北へ次の信号を左折する。バスは一条通や三国ヶ丘駅前も通る。わかりにくい方は連絡を。連絡先:飛谷 090-4496-7353

おきがる料理の会 基本、第3月曜日

6月20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

6月21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!!

6月18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

6月7日(火) 21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 基本、第4水曜日

6月22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 基本、第2水曜

6月8日(水) 午前10時~12時

会場:サンスクエア堺 会費:200円

連絡先 寺崎 287-2473

お菓子をつくる会

6月17日(金) 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

そてつ読書会

◎当分休止です。

ハイキング

月会費:100円

6月12日(日) 大福山 ササユリ 14km

集合:JR鳳駅下りホーム 8時30分

六十谷→大福山・俎石山→箱作駅

6月26日(日) 生駒山 アジサイ 9km

集合:近鉄難波東改札口 8時30分

なんば→石切→額田園地

※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 会費100円

石清水八幡宮の荘園だった?長曾根探訪

6月3日(金) 歩行距離 2.5km

集合場所:地下鉄新金岡駅

関西スーパー前のバス停前 午前10時

※コロナ感染状況・雨天中止

昼食:中央環状線沿いのファミレスで撮る予定

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)

6月7日(火) 午後3時~5時

6月30日(木) 午後1時~3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

6月は、会場と総会の関係で未定です。

参加予定者は連絡下さい。

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 基本、第2土曜日

6月11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 基本、第2木曜、第4水曜

6月9日(木) 午後1時~5時

6月22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

太極拳 ※雨天中止!

桜今池公園 毎週 月曜、AM9時~10時

光竜寺公園 毎週 水曜、AM9時~10時

連絡先:岩本 ☎080-3030-6698

サークルからののお便り

中山寺から清荒神へ

3月13日、参加者11名。気温も高く汗ばむような陽気の日であった。この日は、宝塚市にある中山寺から奥の院を経て清荒神へ続く比較的緩やかコースである。阪急中山観音駅下車。駅からすぐの中山寺に到着。中山寺は西国33カ所の24番目の札所、子授祈願、安産祈願の寺として名高い。参道を進むと梅林に続く。ちようと梅が見頃を迎えており、山間に広がる梅林はとっても美しかった。梅林を抜けると、奥の院に続く道に出る。ゆるやかな登りの細い山道には、たくさんのお地藏さんや丁石も見られる。



中山寺奥の院・下は満開の梅林にて



18丁を過ぎると奥の院に到着。ここで写真撮影をして、清荒神に向けて出発。途中でお弁当を食べ、再び出発。しばらく砂利道の下りが続くが、やがて舗装路になり、清荒神の参拝道へと続いていく。清荒神清澄寺は、真言宗の大本山で、火の神・台所の神として知られている。この日は、涅槃会法要が行われており、涅槃図が公開されていた。ゆつくり涅槃図を見てお参りもすませた。境内には、鉄斎美術館もあり、富岡鉄斎の作品が展示されてお参り、駆け足ではあるが、観賞させてもらった。寺から参拝道のお店を見ながら歩いていくと、清荒神駅へあつという間に着いた。早い時間の解散で久

おかしサークル

花見三色団子

年金者組合のお菓子作り4月は、花見三色団子を作りました。13名参加で楽しく作り、美味しく頂きました。米田篤子

花見三色団子レシピ (2人分)

- ① 白玉粉150g ② 絹豆腐150g ③ 砂糖70g
- ④ 食紅適宜 ⑤ 抹茶パウダー適宜

- 1 ボールに①②③を入れ、耳たぶくらいの硬さになるよう水で調整。
- 2 3等分し、④と⑤を加えて混ぜ合わせる。
- 3 2をそれぞれ10個ずつに丸める。
- 4 鍋に湯を沸騰させて団子を入れ浮かんできて2分間茹で冷水にとり串に刺す。



季節の言葉

揚雲雀

あげ ひばり

ヒバリは、春の晴れた空へまっすぐ揚がり、さえずってなわばり宣言をし、急降下します。揚雲雀、

落雲雀といえます。かつてはヒバ리를飼育し、揚雲雀を競う競技会や鳴き比べも行われたそうですが、今は禁止されています。ヒバリを捕らえるため、その鳴き声に似た音を出す笛が雲雀笛です。ヒバリの鳴き声を笛にたとえた言葉でもあります。

氷き日も
啼たらぬひばり哉
芭蕉

ヒバリがさえずるのは早朝や夕方が多いです。朝雲雀や雄雲雀も春の季節です。ヨーロッパではヒバリは朝の鳥で、夜の鳥であるナイチンゲールと対比されます。

時は春、／日は朝、／朝は七時、／片岡に露みちて、／揚雲雀なのりいで
ブラウニング「春の朝」

上田敏訳
坂本多美子

短歌

大西孝子

ウクライナへの侵攻は三度よ ソビエトに
ナチス・ドイツにプーチン・ロシアと

空っぽの一輪挿しにも言わぬ存在感あり
足病むわれには

俳句

金森 薫

還つたは落葉の道を白き箱

来し方の歴史をじつと山桜

さまざまな顔になりつつ雲の峰
山中たい子

夕日受け新緑古墳へ急ぐ鳥

久しぶりかわらずあつた花の里
小谷潤子

どこまでも続くトンネル桜いろ

散りて可憐舞ひて華麗の峰桜
坂本多美子

五月雨や流してしまえ戦争コロナ
さみだれ
南 正夫坊

川柳

ゼロの数二つ間違え卒倒する

民営化誤配続きで良い事は無し

物上がり年金下がり不安ます
古賀光政

9条の存在こそが国守る

文芸欄

連載マンガ 金森丸人

折り紙

絵手紙



端午の節句 兜 河内 都



私の作品ですコーナー 森田紀代子



刺繍 カブト 松村順子



刺繍 ワンちゃんとお散歩

地域探訪 64 二軒茶屋と堂之辻のお地藏様



二軒茶屋地藏様

二軒茶屋安産地藏尊は、昔から金岡町の南端にお祀りされています。初芝富田林線と新和ゴルフ場センターの前を通る道が交差する信号の所に有ります。自動車や自転車ですぼを通る時、立派なお地藏様やな〜と心に留めていました。起源を調べると、金岡町の12体のお地藏様の中で一番古いことが分かりました。

1380年代に現在の新和ゴルフ場がある長池の堤防の上にお祀りされたようです。弘和の頃(1381〜84)とは南北朝時代にあたります。

はじめは道しるべとして建立されたお地藏様は、江戸時代に新田開発のために大阪平野から移り住んでこられた池側家の敷地に、昭和31年頃、移転されたそうです。お地藏様のお世話は、当時信仰厚い人が自宅の庭や畑で咲いた花を供え、線香やろうそくも常備されていましたが、火災の心配もあるので、町内会の有志が輪番制でお祀りすることになりました。地藏盆祭りの時は少ない世帯数ですが、にぎやかにされるそうです。他のお地藏様と違うのは、「安

産地藏尊」としてお祀りされていること。子どもへの思いが強いのでしょうか？

「堂の辻地藏尊」は、光照寺の南側にあります。金岡町の自治連合会館の信号から南へ一筋目を右に曲がった所です。金岡町のお地藏様を調べていて、最後まで見つけられなかったお地藏様です。

地藏盆祭りの時は2ヵ月前から準備し町内会会員が全員参加で盛大にされるそうです。最近では、住民の高齢化が進み、自然災害時の防災・防犯などの取り組みをされるのが主体になったそうです。

この「堂の辻地藏尊」の起源は、享保14年(1729年)で「延命地藏尊」としてお祀りされています。お地藏様の身体に漢字が彫られているので、こちらも道しるべかな? と思いましたが、お地藏様が建立された日(享保14年11月14日)が彫られていました。

金岡町のお地藏様は全部で12体ありました。人の顔が違うように1体1体みんな違って、みんな歴史があつてとても面白かったです。



堂之辻地藏様