



北のもず 79号

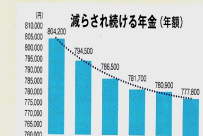


全日本年金者組合大阪堺北
堺区北花田口町3-1-15
東洋ビル3F TEL221-8384
連絡先 林 洋司 080-3805-1954
info@kitanomozu.main.jp



年金裁判の不当判決に抗議の声を上げました

年金0.4%減額・75歳以上医療費2倍化中止を



品目	上昇率	品目	上昇率
生鮮魚介	13.6%	肉類	2.6%
生鮮野菜	11.3%	電気	21.6%
生鮮果物	9.8%	ガス	18.1%
調理食品	2.3%	ほかの光熱	30.6%

減らされ続ける年金でダブルパンチ

年金を受けとる権利は、憲法25条が保障する生存権です。憲法13条の「幸福追求の権利」、憲法29条の「財産権の保障」と

憲法判断は司法の役割

裁判所も低年金、特に女性の低年金の実態を認めざるを得なくなっています。

生活している」と原告の訴えを認めています。

大阪地裁(京都原告団)では、「女性の年金額は男性の年金と比較して低額であり、女性の単独世帯ではその半数以上が生活保護基準の所得で生活している」と原告の訴えを認めています。

年金カンパのお願い

年金引き下げ違憲訴訟は、7年目を迎え、いよいよ、最高裁で争う局面に入りました。ご支援をお願いいたします。12月の機関紙配布とともに、カンパ袋も配ります。どうぞよろしく願います。なお、五島列島の干物販売で、売り上げの一部がカンパになります。(別紙参照)ご協力、よろしく願います。

坂本多美子

凍結・中止をすべきで 年金引き下げ違憲訴訟不当判決

11月16日、大阪高裁は年金裁判で、いずれも控訴棄却の判決を言い渡しました。そのすぐ後の報告集会において、ただちに最高裁に上告することを、原告と参加者の全員で表明しました。

年金裁判は、全国で5千人を超える原告が立ち上がった集団訴訟です。これから私たちは、最高裁の大法廷で统一的に審理を求め、正面から憲法判断を行うことを強く要請していく署名を集めます。

生活実態に見合った安心して暮らせる公的年金制度実現のために、これからの司法の方向性、最高裁を包囲するような世論と運動を進めましょう。 原 圭治

年金0.4%減額は「生きる権利」を奪います

食料品、光熱費をはじめ、物価上昇が止まりません。この状況にもかかわらず、高齢・障害・遺族年金は一律0.4%引き下げられることとなります。10月からの医療費負担2倍

化も、凍結・中止をすべきです。

2013年10月からの2.5%年金削減は、「憲法25条の健康で文化的な生活を受ける権利の侵害」と全国各地で訴えが起こっています。

かがやけ憲法! 平和といのちと人権と 11.3おおさか総がかり集会に参加して



雲一つ無い秋晴れの日でした。扇町公園は、大阪各地から集まった人と団体で賑わいました。

「いのちと暮らしを守れ」「ロシアは、ウクライナから即時撤退せよ」「核兵器禁止条約を批准しよう」「9条生かして、東アジア

の平和を築こう」とアピールして、中崎町までパレードしました。若者たちが、ロックの音楽で訴え、そのアピールが頼もしく、未来の明るさを感じました。 坂本多美子

新春のつとめ

1月27日(金) 2~4時

市民センター2F

まるたせんせのパフォーマンス・

琴演奏など出し物

換気で窓を開けるので温かい服装で

泣けました「運動靴と赤い金魚」

アリは修理してもらったばかりの、妹ザラの靴を買い物の途中で失くしてしまふ。親にも言えず、兄の靴一足しかない兄妹は、それを共有することに。妹がまずアリの運動靴を履いて登校。下校途中で待ちあわせて、今度はアリが履いて登校するという具合。そんなある日、小学生のマラソン大会が行われることに。3等の賞品はなんと運動靴。アリは妹のために3等になると必死に走ったが、

参加者の感想

☆妹の心根がいじらしくて頑張れた。とても、感動しました。 辻野くに子
☆妹のくつが欲しいお兄ちゃん、マラソン疾走！ 瀬藤みや乃

おしゃべりカフェ



改良されたスクリーンと目張りで見やすく

☆日本の昭和の初期を思い出しました。兄妹のなれなれいえない愛に涙しました。 とてもとても感動しました。
西谷ミチエ+2人

☆イランの映画というところで、主人公の家庭は、貧しくても困っている人の世話をする温かな家族が描かれています！ 賢い兄と妹のいじらし

みんなの広場

ご自愛を

世の大半の人と違い、肥満度マイナスの年寄りには、身体に身が少なかったため、このところ寒さが身にしみませ。

街を歩いても皆さんタイシャツなのに私はダウンジャケットというちよつと変なこなかつこうで気恥ずかしい感じの今日このごろです。 皆さん御自愛くださいませ！

山本雅博

映画見やすくなりました

最近、おしゃべりカフェにきてくださる方が増えてきていて、とても嬉しく思っています。

皆さんに少しでも良い環境で映画を見ていただく

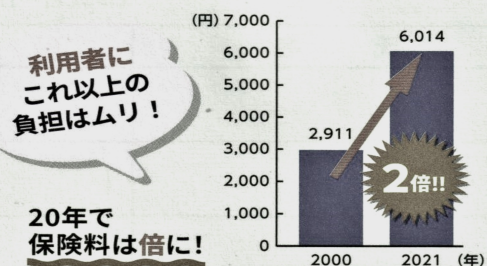
介護保険が在宅改悪中止を！在宅介護が在宅改悪中止を！！

緊急署名名です

10月から始まった75歳以上の医療費窓口負担2倍化に続き、介護保険でも大幅な負担増・給付削減が今狙われています。見直しの項目は、◇サービス利用料の2割負担と3割負担の対象拡大 ◇要介護1, 2の訪問・通所介護の保険外し ◇ケアプランの有料化などを挙げています。現在の対象者の約9割が75歳以上です。年金者組合は制度の改悪中止と抜本改善を求める緊急請願署名を呼びかけています。署名用紙は北のますに同封しています。一筆でも多くご協力お願いします。

林 洋司

利用者の7割を占める高齢女性の約8割が年収200万円以下です。処遇改善加算は利用料に乗せするのではなく国が負担してください。



どっかい芋が...



と、色々努力してきましたが、廊下側の窓から差し込む光に苦慮していました。また、スクリーンもないので、ホワイトボードを椅子の上に乗せて上映していました。

返事でした。しばらくしていつてみると、窓には目張りがされていて、新しいスクリーンが立てられていました。本当に驚きました。あのまま行動を起こさずいたら、きっと、こんなふうにはならなかったでしょう。まさに、要求あるところ施策ありでした。大きなことはなかなか変わらないけれど、小さなことでも要求が通ればうれしいです。行動することの大切さを改めて思いました。

石井尚子



このことを、役員会で話す、ぜひ、施設改善の要望をあげようということになりました。会議のあと、早速表情を話しに行きました。その時点では、検討しましよというお

津山幸三郎さんのお庭でとれたサツマイモです。なんと、長さ32cm、重さ3.5kgのどっかきです。98歳の津山さんの収穫、ほんとうにスゴイです。

こんにちは

藤田 千恵美 (金岡校区)

今年は、退職前から始めたコーラスが全国大会に出場できることになり、喜びと緊張でいっぱいです。これからも、平和や生命の歌を歌い続けたいと思います。

中川 幸子 (東三国丘校区)

化学物質過敏症になり、日々苦しんでいます。なか、身体も心も動かさないと、このままではいけないと思い年金者組合に入りました。私たちが生活している地域は化学物質に汚染されています。もっと常緑樹を増やしてほしいですね！

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
12月末	「北のもず」原稿締切		
1/5 (木)	「北のもず」校正会議		14:00
13(金)	三役会議	市民センター	9:30
20(金)	支部委員会	市民センター	13:00
27(金)	新春のつどい	市民センター	14:00

2022年12月
2023年1月
日程表

健康講座 69

12月健康ひとくちメモ

带状疱疹の予防で寒さを乗り切ろう

山本 美登利

先日知人から、「带状疱疹に罹り、夜眠れないほど痛い」という相談がありました。

带状疱疹は、皮膚にピリピリする痛みを伴う皮疹が出現し、神経に沿った皮疹の広がりとともに強い痛みを伴います。

幼少期に、水痘・带状疱疹ウイルスというウイルスに感染して水疱瘡になると、このウイルスが後根神経節という部分に潜伏します。そしてこのウイルスが、過労・ストレス・薬剤などで免疫力が低下したとき、再度症状を引き起こすと、带状疱疹になって現れます。免疫機能は高齢化に伴うことでも低下します。加えて、現在のコロナ禍でワクチン接種が進み、一人に対し4回、5回も接種が実施されることで、身体は抗体を獲得する免疫機能を総動員し、その結果、自己免疫機能を低下させるということが起

きます。

身体に3～5粒くらいの皮疹や痛みが出たら、早期に皮膚科・総合内科を受診し、抗ウイルス薬あるいは痛み止めの薬の投与を受け、後遺症である带状疱疹神経痛を残さないことが大切です。

予防は、ふだんからの体調管理・良眠・バランスの良い食事摂取。そしてワクチン接種があります。その一つ、リコンビナントワクチンの効果は、50歳以上は97%、70歳以上は91%という報告があります。

コロナ、インフルエンザに加え、带状疱疹の予防のためにも、かかりつけ医と体調と相談して、ワクチンを適宜受けておくことで、寒い時季を元気に乗り切りたいですね。



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！

みなさんの作品を募集しています。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



堺3支部 2023年1月のサークル情報

参加は、連絡・確認、マスク着用、
検温等コロナ対策を！

北堺パソコンの会 基本、第1第2木曜日
1月5日(木) 10:00~17:00
(午前：講座、午後：相談会)

1月12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!!
1月18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へ乗り、
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

おさがる料理の会 基本、第3月曜日
1月は、お休みです。
連絡先：竹本 253-5133

ヘルシークッキングの会 会費：500円
1月17日(火) 午前9時から12時
会場：サンスクエア堺 エプロン、頭巾持参
※初参加とキャンセルは、連絡を
連絡先：

速水 253-6662 090-9166-9944

うたごえサークル ※必ずマスクを!!
1月21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
1月12日(木) 25日(水)
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
1月25日(水) 午後1:30~
会場：サンスクエア堺 会費：200円
連絡先 森 237-9456

絵手紙の会 ※茶話会します
1月11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

そてつ読書会 ◎当分休止です。

お菓子をつくる会 会費：500円
1月は、ありません。
連絡先：吉田：090-8213-8216

ハイキング 月会費100円
1月8日(日) 天王山 8.3km アイゼン必携
集合 阪急梅田駅3F改札口 8時30分集合
大山崎下車 → 天王山 → 十方山 → 水無瀬滝
→ サントリー → 大山崎

1月22日(日) 春日奥山 14km アイゼン必携
集合 近鉄なんば東改札口 8時30分集合
近鉄奈良駅下車 → 春日山遊歩道 → 奥山ド
ライブウェイ → 若草山
連絡先：坂本 090-2702-6336

歴史散歩 会費：100円 歩行2.5km
1月6日(金) 雨天中止!

一駅・長尾街道と初詣 高見の里から河内松原
集合：近鉄南大阪線高見の里駅前 10時
昼食：河内松原駅周辺で摂る予定
連絡先：岡井 253-9079

携帯 090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館(大体育室)
1月10日(火) 午後3時~5時
1月24日(火) 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
1月22日(日) 13:30~
会場：やわらぎ荘 ※材料は、用意します。
連絡先：小林 090-5659-4135

川柳の会 基本、第2土曜日
1月14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
1月12日(木) 午後1時~5時
1月25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、AM8時~9時
連絡先：岩本 ☎080-3030-6698

サークルからのお便り

すすきの岩湧山

11月27日、晴天に恵まれて、岩湧山に、ハイキングに行きました。

河内長野からバスに乗って、山頂目指して一生懸命歩くのみ！ やつとのこと
で山頂に着きました。すすきが一面に広がっていて、秋を感じることができました。



一面のすすきの急坂を登る

ハイキング

みんなでお弁当を食べて、いざ下山。私は、みんなについていくだけで精一杯。登りより、下山は辛いのが当たり前。
やつとの思いで、紀見峠の駅に着い

て、もうへとへと。

でも、私はハイキングが大好きです。楽しいです。健康に気をつけながら、出来る限り続けたいです。

大野孝子

狭山池博物館

11月4日10時に狭山駅に集合する。馴染みの顔ぶれがいて、元気そうなので安心。14名と、いつもより少ない人数です。狭山池博物館に向け出発。

歴史散歩

途中で、レンガをアーチ型に積んだ高野線の下の特設トンネルを見学。間歩と書いて、マン



池の土手に至る館の入口でニッコリ

ボウと読むそうです。

次は、狭山神社。現在は境内も広くなく鳥居もない神社ですが、かつては牛頭天王社として池尻村に鎮座していたそうです。

狭山池博物館に着くと、思ってた以上の広さにびっくり。建物も安藤忠雄さんの設計だとか。無駄に広そうに見えるが落ち着く空間で、さすが世界的な建築家だと感じました。

中に入ると、日本最古のダム式のため池、狭山池の土木遺産をそのまま保存・展示されていました。昔の人は機械もないのにすごいことができたんだなあと、驚きと感動で、参加してよ



狭山駅そばのマンボウ

かったなあと思いました。

その後、狭山池のほとりでお弁当を食べ、大阪狭山市駅で解散しました。この日の私の歩数は1万1373歩でした。 速水英子

杉の標

最近では花粉のために敬遠されがちですが、杉はまっすぐ天に向かって育ち長寿なこと、古来、建材や器などに利用され、大きな杉は神木として崇められてきました。

まっすぐで正直な心を杉にたとえ、心の杉といえます。

知らなくに

たれぞこの三輪の檜原も心の杉のわれを尋ぬる
藤原実方『新古今和歌集』
おのみわ 大 大神神社は、杉の御社

ともよばれ、杉を神木とします。また、酒の神を祀っていることから、酒屋に、杉の葉を束ねて球形にした杉玉をかけているところ

ががあります。杉の標しるしといえます。

坂本多美子

季節の言葉

短歌

新年は跳ねて佳き年をと手作りの鬼の祝箸友より賜う

マグカップ好みの柄を購入す
ただそれだけで気分一新

大西孝子

俳句

楠の実の落つる音にも風の声

軍拡の道をひたすら落葉鳴る

金森 薫

クリスマスツリーぴかぴかの電気代

良き年に新しきカレンダーもらう

山中たい子

文芸欄

芒すすき光る急坂登ったよ岩湧山頂

柿吊す老いし母の笑顔浮かべて

坂本多美子

川柳

焼きいもに恋する乙女純情派

年金日いつもニコニコいい笑顔

南 正夫坊

節電で重ね着しても足冷える

老いた今生きる欲び元気どころ

古賀光政

連載マンガ 金森丸人



折り紙



サンタさん 河内 都

絵手紙



森田紀代子

私の作品ですコーナー



東野 節子



はたおり機で織った 生地で作ったコート

山本 悦子

地域探訪 71 やっぱり黒土町のお地藏様 2体 注 定



歯神地藏様



黒土の中池地藏様

黒土町にお住いのN氏のお話を聞く機会がありました。そのお話から、まずは前にも書いた「歯神地藏尊」。もう一つは、「黒土の中池地藏尊」です。2体ともに現在の地域で言うと長曾根地域にあります。

「歯神地藏尊」の由来は古墳時代に第18代天皇として在位した反正天皇にあります。その足跡ともいえる伝説が、旧和泉国・河内国に多く残っています。彼は、歯が美しく長身で、頭の回転が速かった。瑞歯別皇子（みつはわけのみこ）という名でもありました。この名前からもわかる美しい歯並びと、活発だったことが、人々の言い伝えとなっていったのでしょう。今

蔵様から西側を見ると、古道が斜めに通っているのが分かります。そして、立派な祠とお地藏様自体は和泉砂岩製ですが、後ろの光背部分が、風化を防ぐために、花崗岩の石をくっつけてあります。荘厳な感じです。

「黒土」は元々長曾根の一部で、西側にある村でした。肥沃な土地柄から「黒」の付く名称になりました。「歯神地藏尊」は、ときはま線沿いに移され、道行く人々の信仰を集めています。お地藏様から西側を見れば、昔の古道が斜めに通っているのが分かります。

「黒土の中池地藏尊」は、長曾根の地番に有りますが、前は、新池と中池が一つの小島を取り囲むように農業用水としてあったそうです。浮島のような小島には人が住めない。お地藏様をお祀りされていたそうです。小島の地番は黒土村に当たるので、「黒土の」と呼ぶようになりました。このお地藏様は、「文政3年（1820年）」と彫られています。和泉砂岩で造られて、きれいなお顔です。きれいなお花が活けられていて、お世話もされていますが、鉄格子の扉の中にいます。夜、若者が集まってくる池の畔の新しい公園横にあるためか、なんか風情が少しそがれそうです。

では、歯の神様としてお祀りされているのです。今は、ときはま線沿いで、道行く人々の信仰を集めています。お地