

秋の一滴 (三部)旅行会 参加者募集

久しぶりに熱海の湯に浸り、
ススキの揺れる仙石原を散策し、
MOA美術館で国宝級美術品を鑑賞し、
高齢者向けサービス付きマンションを見学

10月6日(日)
～7日(月)

千代田
区職労

退職者会ニュース

第2019-6号
19年9月1日
退職者会
編集委員会
3221-0052

箱根湿性花園



今年の秋の三部一泊旅行は、熱海にあるサービス付き高齢者向け住宅を見学しながら、周辺の箱根・伊豆を周遊する企画となりました。マイクロバス利用で、宿泊は「久しぶり」に熱海です。

サービス付き高齢者向け住宅

「中銀ライフケア南熱海」を見学

今回の旅行会では、高齢化に伴って、近い将来安心して暮らせる住宅施設への入居を検討したい方の要望に応え、リゾート地での比較的费用負担の軽い高齢者住宅を見学することになりました。

場所は熱海から近い伊豆・網代にある「中銀ライフケア南熱海」というマンション施設

箱根湿性花園、MOA美術館
アカオローズ&ハーブガーデン
も訪ねます

この旅行で最初に訪れるのは、広大な原っぱ一面にススキの穂が揺れる箱根仙石原。

まず、箱根湿性花園に入園します。ここは、湿原をはじめ

として川や湖沼などの水湿地に生育している植物を中心に

した植物園です。園内には低地から高山まで、日本の各地に点在している湿地帯の植物200種のほか、草原や林、高山植物1100種が集めら



見学先施設

れ、四季折々に花を咲かせています。

昼食後、芦ノ湖を巡って十国峠へ、ここからは富士山の絶景を満喫できます。

次に訪れるMOA美術館は、尾形光琳筆の「紅白梅図屏風」をはじめとする国宝3点、重要文化財66点を含む東洋美術を中心に、絵画、書跡、工芸など各分野にわたる美術品を展示する美術館として有名

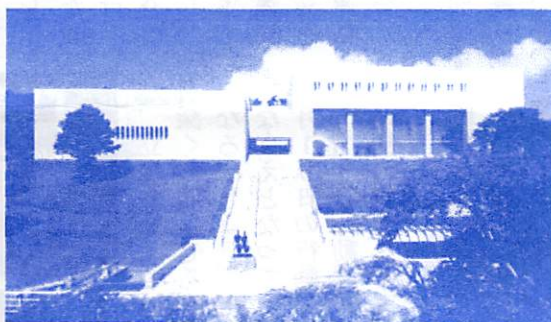
行程概要

10月6日(日)

午前9時 千代田区役所前集合出発
(御殿場 乙女峠 箱根仙石原)
午前中 箱根湿性花園、昼食
午後 (芦ノ湖 元箱根 十国峠)
午後2時頃 MOA美術館
午後4時頃 ホテル着
午後6時過ぎ 夕食 懇親会

10月7日(月)

午前10時 アカオローズ&
ハーブガーデン
正午前 中銀ライフケア着 昼食
午後 施設見学 説明会
午後2時頃 施設見学終了 出発
(途中、立ち寄り…検討中)
午後5時前 区役所着 解散



熱海の町と海を見下ろす丘に建つMOA美術館

また「お試し」のための短期賃貸などの方式を用意しています。熱海伊豆に8ヶ所、神奈川、千葉などにも施設を展開しています。

宿泊は、かつて
「ローマ風呂」
で人気を博した
ホテル大野屋



参加費 25,000円

参加申し込みは、千代田区職労へ
☎ 03-3221-0052
20人になり次第、締め切ります。

「すばらしい」と絶賛の声が寄せられています。今回、楽しみな場所です。

二日目は、「アカオローズ&ハーブガーデン」にも立ち寄ります。ちようどバラの季節、世界一をめざすバラ園が私たちを迎えてくれることでしょう。

また帰り道に、世界遺産「葦山反射炉」を見学することと検討中です。

47回目となった「19日国会行動」

退職者会は8月19日、毎月19日に国会議員会館前で続けられている「19日行動」に参加しました。

2015年9月19日に「戦争法」が強行可決されたから始まったこの行動は、この日47回目となりました。4年間、夏の暑さにも冬の寒さにも負けず毎月続けられてきました。

当初は「戦争法」の廃止をめざして始まった行動も、市民運動があつてこそです。党、日本共産党の代表がス

その成果は、7月の参議院選挙で「市民連合」が提起した13項目の政策を5野党が一致して合意し、その政策のもとに32の一人区すべてで野党統一候補が実現したことによって表れました。うち10選挙区で当選し、改選派の議席を3分の2割れに追い込む大成果をあげました。

安倍政治に代わる野党の統一した政権を

8月19日は、立憲民主、党、日本共産党の代表がス

「戦争法」強行可決からまる4年

9.19国会行動

4年前、10万人が国会周辺を埋め尽くした熱気を再び！

安倍9条改憲NO！

辺野古新基地建設反対！

消費税増税ストップ！

退職者会の集合

9月19日(月) 午後6時
地下鉄永田町駅2番出口
(地上に出たところ)

4年前の熱気を再び！

「戦争法」から
まる4年

7月の参院選は、自民党が公約に自衛隊を明記する改憲案を掲げるなど改憲が大争点になった選挙でした。結果は自公と日本維新の会などの「改憲勢力」が、改憲発議に必要な3分の2の議席を維持することはできませんでした。

参院選後の改憲策動と今後の「安倍9条改憲」を許さないとりくみ

7月26日のインターネット番組では安部首相の側近といわれる萩生田自民党幹事長代行が、「有力な方を議長に置いて憲法改正シフトを国会が行っていくのが極めて大事」というとんでもない発言をしました。萩生田氏については4月にも「ワイルドな憲法審査を進める」と発言し批判を呼びましたが、こ

問題でも、安部政権は国際法、国際約束に違反していると繰り返し、日韓関係の悪化と国民の不安を煽っています。しかし、どんなに安部首相が言いつくろうとしても自民党が改選比で9議席を減らし、参議院の単独過半数を割り込んだように、国民は自民党に厳しい審判を下したのです。そして、直近の8月16日に行われた時事通信の世論調査でも安倍政権下での憲法改正について「反対」が41・3%で、「賛成」の32・

参院選挙直後の世論調査でこの結果について、「よかった」と回答した人が「よくなかった」を上回り、安倍政権のもとでの改憲には「反対」が「賛成」を上回っていることから、参院選の結果は性急な改憲に賛成できないという、国民の明白な審判だったと言えます。

さらにも改憲派の執念が見えてきます。

況も強まっています。米国が核合意から一方的な離脱をした結果、中東地域での緊張が高まっています。トランプ政権はイランとの軍事対決をはかるべく有志連合をよびかけ、日本に対しても参加の圧力を加えています。

強さが示されているのです。

参院選で3分の2を阻んだ市民の運動に確信をもち、安倍9条改憲NO!の3000万署名の推進や、19日行動をはじめとする集会参加など9条改憲の危険性を訴える活動を強め、ウソとごまかしの安倍政権を追いつけていきましょう。

(西本優)

「安倍9条改憲NO!」の市民の意思を大きく示すものではありませんか。

(服部)

成していききたい」と、改憲を目指す姿勢に変わりないことを強調したのです。

いま日韓間の焦点になっている「徴用工」

「安倍9条改憲NO!」の市民の意思を大きく示すものではありませんか。

「戦争法」から
まる4年

松 厚労省は公的年金の「財政検証」をようやく公表したね。5年に一度の検証結果はもつと早い時期に発表されていたんじゃないか。



テツ ああ、5月に2000万円不足問題が明らかになり、参院選の前に発表すると政権党に不利に働くから付度したと言われているね。

松 厚労相は「とりあえず大丈夫」年金制度は維持できる、と言って

テツ ところがどうして安心できないと、多くのマスコミが分析しているよ。まず、試算の前提が甘すぎる。経済成長率や賃金の上昇が期待できないことは、今の政権の経済運営の下では常識となつていて、消費税を上げればなおさらだ。

松 29日の新聞に、OECD

の統計で時間当たりの賃金が、過去21年間でマイナスなのは先進国の中では唯一日本だけだ

と出ていて、とてもショックだったよ。年金の支給額低下に直結するとあった。テツ そうなんだ。制度は維持できるかもしれないが、年金の本来の目的である老後の生活を保障するという機能はなくなってしまうな。もう一つ政府の掲げる前提は、物価や賃金が上がつても、それ以上に年金支給を削減する「マクロ経済スライド」を前提にしていることも、ただただ制度維持だけの仕組み作りというところだ。

松とテツの年金問答

「暮らせる年金」 「減らない年金」を

松 うん、2000万円不足問題が明らかになったとき、それを「なきもの」にしたり、参院選でまじめに年金問題を取り上げようとせず、今度の検証内容も先送りして隠した。そんな安倍政権からは、国民の暮らしを真剣に考える姿勢は見られないものな。

テツ 他にもいろいろ問題があるよ。年金水準を上げる策として年金加入年齢を70歳以上へ引き上げるとか、加入対象者を非正規やパートに拡大するとか言っているけど、非現実的な要素が多い。

松 そりゃあそうだよ、年金をもらわず70歳まで働らいて、それ以後に多少割高な年金を得ようなんて考える人は、ごく一部の恵まれた人だけだろうよ。

テツ それよりも、もつと重大な問題が隠されていると思うんだ。松 おつと、それはいったい何？

テツ 例の過大な年金積立金だよ。安倍の下で株に投資され、株価下支えにしか使われていない厚生年金や共済年金の積立金のことさ。

松 分かったぞ！「暮らせる年金」「減らない年金」にするためには、「マクロ経済スライド」をやめて、その財源として年金積立金を有効活用することだ。

テツ オレもそう思う。

投稿

原水爆禁止2019年世界大会に参加して 千代田区職労書記長 小泉剛志

8月7日から9日に長崎市で行われた原水爆禁止世界大会に参加しました。

午前9時の羽田発の飛行機で長崎に向かい、会場には開会総会の会場に着いたのは午後3時過ぎ、会場は各代表で満席状態でした。2階の最上段まで上がり通路になんとか座り込み、開会総会に参加しました。

開会総会の参加者は4000人と報告があり、海外からの参加は22カ国87人にもなります。被爆者団体の挨拶に続き田上長崎市長も挨拶、「核兵器禁止条約」に日本政府も批准することを求めました。海外の政府代表や反原発運動の代表挨拶が続き、1000万に迫る「ヒバクシャ署名」のさらなる推進と日本が「核兵器禁止条約」に参加するための運動を広げることが訴えられました。核兵器禁止条約にはボリビアも批准して現在25カ国となっています。

沖縄から稲嶺前名護市長がオール沖縄の戦いの報告と連帯の訴えを行いました。平和行進の参加者が登壇して通し行進者の発言で会場を盛り上げました。最近では海外からの通し行進者も増えているようです。世界大会が文字通り世界的な運動になっています。

2日目は分科会、私は第4分科会「憲法9条を守り、非核平和の日本を」に参加しました。二度と戦争を起こさない決意を込めた憲法9条を変えようと安倍内閣は改憲策動を進めています。参院選の結果、改憲派が3分の2を割ったにもかかわらず、安倍首相は改憲策



動を推進するとしています。

問題提起では「民意を踏みにじる安倍改憲を断念させる運動」が呼びかけられ、日本反核法律家協会の久保弁護士から「核の時代」と憲法9条と題した報告がありました。原爆の開発から現在の核保有国の現状までを短くまとめた話の中で、印象に残ったのは核保有国が7万発もの核兵器を1万4千発にまで減らしたといつても、1発が広島型原爆の1万倍もの威力があることを考えれば全人類を死なせるだけの核兵器があること、核兵器禁止条約の実行が必要なことが必然であることを改めて感じられたことです。

特別報告では自衛隊の基地化が進む沖縄宮古島と、7月の参院選で統一候補が自民党の現職を破って当選した岩手と秋田からの発言をはじめ、各地から報告がありました。共通するのは安倍内閣が民意を踏みにじて改憲めざすことが、各地で基地の押しつけなどに表れ、それに反対する運動が広がっていることです。

分科会後は原爆資料館を訪れ、核兵器廃絶の決意を固めました。

最終日はナガサキデー集会です。来年2020年は被爆75年の節目の年となることから、それまでに「ヒバクシャ署名」を集める運動を広げ、日本政府に「核兵器禁止条約」に参加し批准を迫ることが訴えられ、また、NPT会議が行われる来年春に原水爆禁止世界大会inニューヨークを開催、核兵器廃絶の運動を広げようと呼びかけられました。私も微力ながら、運動に参加していこうと決意して帰途につきました。

退職者会「ユース2016年度7号」の巻で、終活特集として「エンディングノート」のすめ」を連載しました。その最後のところで「葬儀・埋葬について簡単に紹介したのですが、最近、墓地や埋葬に対する関心が強くなってきてマスコミでもいろいろ取り上げられています。そこで、今回は墓地や埋葬についての最新事情を報告いたします。

墓地や埋葬の最新事情を述べる前に、まず今回は墓じまいについて詳しく調べてみましょう。

家族形態の変容によって先祖代々の墓を守ることが難しくなり、遠方の墓を近隣の共同墓地や納骨堂に引っ越ししたいという希望が増えていきます。しかし、いざお墓を閉めようとするところから始めたらいいのか迷ってしまいます。

親戚間でよく話し合う

墓じまいで最も多いトラブルが親戚間でのトラブルと言われます。関係者の同意なく事を進めると思わぬ不和を生じかねません。独断に手続きを踏むのではなく関係遺族とていねいに話し合いをすることが大事です。

証明書・許可書を用意して…

親戚・親族等関係者と話し合いがつかない、次にすることは新たに移転する先の寺院や霊園から「受入証明書」を発行してもらいます（散骨する場合には散骨業者が発行）。そして現在の墓地の管理者から「埋葬証明書」を発行してもらい墓地のある住所地の役所に行つて「改葬許可申請書」に必要な事項を記入したうえで「受入証明書」「埋葬証明書」とともに提出して「改葬許可証」を発行してもらいます。ここまで手続きを進めたら今度は実際に遺骨を掘り出し、墓石を処分し、更地にもどしてお

新シリーズ 現代お墓事情 その1 豊かで楽しい終活のために…

寺に墓地を返却します。しかし、この作業を自分でやるのは無理なので、地元の石材店に依頼します。そして墓じまいの作業前にお寺の僧侶にお墓の魂抜きの方法をしてもらいます。無事に遺骨を取り出すことができて墓地をお寺に返したら遺骨を新しい墓地や霊園に持つていきます。そこで、役所から発行された「改葬許可証」を提出して遺骨を新たな墓所に埋葬することになります。

かなりの経費がかかりそう

さて、ここまでで墓じまいの概略がお分りかと思いますが、これらの手続き・作業にはかなりの経費がかかります。各種書類の申請には数百円〜数千円。魂抜きの法要はお布施として2万円〜5万円。お寺の檀家から離れるので離檀料として3万円〜15万円。魂抜きや離檀料はお寺によってさまざまなのであらかじめお寺と話し合う必要があります。さらに経費がかさむのは墓石の撤去・整地費用です。現在の相場としては1㎡あたり10万円程度です。一坪の墓地だと33万円くらいかかると言う事です。立地や状況によっては追加費用が発生することもあります。



墓じまいの経費はここまで少なくとも数万〜数十万円かかることになりま。そして、新しい墓地にお墓を立てるということになると思石代等で100万円を優に超えてしまいます。

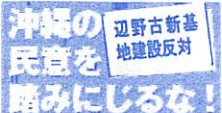
今の時代墓地や埋葬にそんなにお金はかけられないと言う考えの人のために、いろいろな形の方法が提案されています。そこで次回からは今までの慣習にとらわれない新しい形の弔い方をお伝えしましょう。

—— 沖縄・辺野古新基地建設の現状 —— 参院選でも示された新基地反対の民意

米国統治下にあった沖縄が1972年に日本に復帰してから5月で47年を迎えました。「本土並み」返還を熱望していた沖縄県民の願いは叶うどころか、国土面積0・6%の沖縄に米軍専用施設の70・3%が集中するといふ、過重な基地負担が強いられ現状は沖縄返還時となら変わっていません。昨年9月の沖縄県知事選挙、今年2月の県民投票、そして7月に行われた参議院選挙、いずれも辺野古新基地反対の意向がはっきりと示されています。にもかかわらず以前として安倍政権は「普天間の危険除去を一刻も早く」と言いつつ、いつで

埋立ては予定の3%しか進んでいない

辺野古の全体の埋め立て予定面積は約160ヘクタールで、県は5月末時点までの全体の進捗について約2・8%と試算しています。さらに埋め立て区域東側には軟弱地盤が広がっており工事着手のめどはたっていないと。しかも軟弱地盤改良するためには県に計画変更を申請し、承認を得る



必要があります。安倍政権の思うように事は運ばないのです。沖縄県は今二つの訴訟で国と争っています。一つは県の埋め立て承認撤回を取り消した国（国交大臣）の決定を「自作自演」として取消すものを違法として提訴、もう一つは県の埋め立て承認撤回の適法性について司法の判断を求めるものです。国は名護市民が起こした同様の裁判では入り

このような中、玉城知事は広範に辺野古問題の理解を得ようと東京を皮切りに大阪、名古屋と全国トークキャラバンを始めました。座り込みでの工事阻止、カヌーでの海上抗議行動、訴訟や全国キャラバンなど市民から県知事にいたるまで、沖縄の平和と海を守るためあらゆる手段で闘い続けているオキナワに支援の声をあげましょう。



松浦 永司

韓国歴史散歩
(その三)

平山茂さんの投稿による
韓国紀行の3回目です。

武寧王は日本生まれ

前回ご紹介した、百濟第25代の武寧王ですが、何と日本で生まれたとされています。この手の話は「ジンギスカンは義経だった」というような話と同列にされそうですが、もつと信憑性がありそうです。日本書紀には「百濟の武寧王は筑紫の各羅(かから)島で生まれたので島君(せまきし)と言う。」との記述があるそうです。武寧王陵から発掘された誌石には「寧東大將軍百濟斯麻王・・・」との記述がはっきり残っています。斯麻王(しまおう)と読め、「島君」とする日本書紀の記述と符合するように見えます。筑紫の各羅島は現在の唐津市加唐島とされ、毎年6月に韓国公州市からの訪問団を交え、武寧王生誕祭が催されています。

百濟滅亡の地扶余へ

加藤哲夫さんで行った韓国3日目後半は、公州市からバスで1時間の扶余（プヨ）に行きました。

百済の都は諸事情で538年に公州から南西30キロの扶余に移りました。この頃、日本に継続的に暦博士、五經博士、医学博士が派遣されています。花開いた百済文化も660年に新羅と唐の連合軍に侵略され、徹底的に破壊され亡びられてしまいました。滅亡から3年後の663年に、日本と百済の連合軍が百済の王子・豊璋を援助して唐と新羅の連合



景福宮でガイドさんの説明を聞く

軍と海戦を交えたけど、唐の水軍に敗れ百済は完全に滅びました。白村江（はくそうこう、はくすきえ）の戦いです。

扶余のバスターミナルから国立扶余博物館までは徒歩で20分位です。途中左側に百済滅亡の時に破壊された定林寺のあった殺風景な敷地を眺め、唯一残った石塔を遠目に認めました。

国立扶余博物館の階段を上り入口を入ると、男性職員が待ち構えていて、日本語のパンフレットを手渡し、受付に案内してくれました。

扶余博物館で一番の展示物は、高さ62センチの国宝百済金銅大香炉です。特別の展示スペースを設け、360度から観察できるようにしています。

閔妃暗殺現場の景福宮へ

韓国歴史散歩4日目は、ソウルです。

ソウルでは、まず景福宮（キョンボックン）へ行きました。1日に3回ある日本語の無料ツアーガイドに参加して、案内してもらいました。ガイドさんの説明で、ここは、秀吉に焼き払われた後放置され

ていたのを、1870年に再興し、王宮として復活した。日本統治時代に総督府が置かれていたけど、現在は建物は撤去

の紹介がありました。でもいつまで王宮だったのかの説明がありません。実は、朝鮮王朝（李朝）第26代王、高宗（コ

退職者会当面の日程

9月16日 さよなら原発全国集会
午後1時 代々木公園B地区歩道橋下
9月19日 第48回19日国会行動(別掲)
9月25日26日 日本高齢者大会in福島
参加希望者募集(詳細は組合まで連絡を)
10月6日7日 三部旅行会(1面に詳報)
10月25日 都退協文化のつどい
杉並公会堂
11月(日にち未定)退職者会ハイキング

(例) 赤身足見 志社技 利豆良 災利豆 村町社 車災利

ジョンの妃、
閔妃（びんひ、
ミンビ）が1
895年10
月8日に三浦
梧楼 公司らの
陰謀で、日本
人のごろつき
らによって惨
殺され、油をかけて焼き捨てられた事件、
閔妃殺害事件（乙未事変）まで王宮だっ
たのです。閔妃はまだ43歳でした。高
宗は事件後徳寿宮に移ったとされていま
す。どうやら、日本人向けのツアーガイ
ドでは、閔妃殺害事件には触れないよう
にしているようです。私の友人・知人も
大勢韓国旅行をしていて景福宮も話題に
なりますが、日本総督府の立派な建物が
あったことは知っていても、閔妃（明成
皇后）の殺害現場であることを知ってい
る人は、一人もいませんでした。

次回は、ソウル近くにある閔妃と高宗
の陵墓や安重根義士記念館などの報告を
予定しています。



青瓦台を背景に



青瓦台を背景に

東京近郊 秋の花めぐり

今回は、日本の秋を代表する花のひとつ「秋桜」と「秋の七草」の見所をご紹介します。



【秋 桜】

コスモスが、メキシコ原産なのを知ってましたか？明治の中頃に渡来以来、「秋桜」の名前で有名になりました。

昭和記念公園「花の丘」

コスモス畑の中でも最大規模を誇る約15,000㎡の敷地内に約400万本の秋桜で埋め尽くされます。

「コスモスまつり」 2019年9月14日（土）～
10月27日（日）まで開催予定

見頃：9月中旬～10月

交通：JR中央線 立川駅から徒歩約10分

【秋の七草】

秋の七草を言えますか？「萩」「桔梗」「葛」「藤袴」
「尾花（すずき）」「女郎花」「撫子」ですね。今回は
萩の名所を紹介しましょう。

向島百花園

全長約30メートル「ハギのトンネル」で有名。

「萩まつり」 2019年9月14日(土)～10月6日(日)まで開催予定。

見頃：9月中旬～10月

交通：東武スカイツリーライン 東向島駅
下車徒歩約8分。

または、都営バス亀戸一日暮里
(里22)「百花園前」下車
徒歩約2～3分



花

ふるさとの思い出一宮城県蔵王町

水上 末二

幼い頃(昭和20年代)の私のふるさとの景色が懐かしく、いつも思い出しています。村は小さな盆地で山の麓に集落があり、平地は田圃で平地の真ん中を大きな川が流れており、縦横に小川が流れている。蔵王連峰が間近に見え、ふるさとの山の思いを強く感じておりました。また、四季折々の景色の変化に子供なりに感動と喜びがありました。

村の学校は、小学校が3校、中学校が1校、幼稚園はなかったです。私の通った小学校は各学年、2クラスで1クラス25人ぐらいいました。ほとんど農家の子供で、2名くらい疎開の子がいました。疎開の子は勉強もできたし、顔だちも良く聡明な感じがしました。

当時は食料事情も悪く、おなか一杯食べさせてもらえずいつも腹をすかしていました。そんなこともあり、勉強に集中していなかったように思います。親も学問よりも元気な子供でいることを望んでいました。農繁期には、農繁期休みが許されていたし、子供も働き手としてあてにされていました。また、長男は農家の後継ぎとなるのが当然と言われ、次男、三男は家を出なければならないので、別の思いがありました。女子は家事手伝いをし、歳になったら嫁さんになるからなどと言われていました。

小学校の卒業を前にして、担任の先生が、お前たちの将来が楽しみだなあ、どんな夢を持っているか先生に聞かせてほしいと言われ、皆で夢を語り合い、大笑いしたことを思い出します。また、ある時は学校の裏側に広い畑があり、その畑に入り、土器のかけらや石器の破片などを拾い集め、先生の前に並べ説明してもらいました。「これらは古代人の生活の証や」「古代人のことを想像できるか」「中学生になったら勉強すると思うけど、こういう学科にも興味を持てる生徒になってほしいなあ」そんな話をしてもらった記憶があります。

東京で働くようになり、ふるさとへの関心が高まり、帰省の度に地名の由来、言い伝え、祖先のことなど伯父や親から聞くのが楽しみでした。伯父や親はとうに他界しましたが、私の脳裏に焼き付いており、今もふるさとの思い出になっています。

簡単レシピ ゴーヤ

1 肉詰めゴーヤ

○材料 *ゴーヤ *合挽き肉

*卵 1個 *塩、こしょう *小麦粉少々

○作り方

ゴーヤの処理は、電子レンジで加熱するまで肉巻きと同じ。

合挽き肉に卵と塩、こしょうで味付けスプーンやフォークなどでまんべんなく混ぜておく。

ゴーヤの切り口の方に塩、こしょうをしてから、小麦粉少々をまんべんなくまぶす。そこに合挽き肉を乗せる。魚焼きグリルで焼く。弱～中火弱くらいで10分。フライパンで焼く場合は、肉を詰めた面を焼き色がつくまで焼く。返して肉面を上にしてフライパンにふたをして中火弱くらいで10分くらい蒸し焼きにする。

好みのソースで食べる。



2 肉巻きゴーヤ

○材料 *ゴーヤ *豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) *塩、こしょう

○作り方

ゴーヤは、縦半分に切り、スプーンなどで種と白い綿をこそげ取る。種を取ったゴーヤー一つをビニール袋に入れて軽く口を塞ぐ様にして、電子レンジ500で2分加熱する。そのゴーヤを横3等分し縦棒状1センチに切る。

薄切り肉を広げて軽く塩、こしょうをする。棒状に切ったゴーヤを肉で巻く。肉の巻き終わりを下にしてフライパン中火で焼く。焼き色が付いたら火を少し弱くして、肉に火をとおす。

好みのソース(ポン酢、ケチャップ、バーベキューソースなど)で食べる。焼きながらフライパンでソースをからめてもいい。

残ったゴーヤ半分は、ペーパータオルに包みラップに包んで冷蔵庫に入れておくと2～3日は、大丈夫です。



連載中

「私のふるさと」

ふるつて応募を！

誰にも「ふるさと」があるのではないのでしょうか。そこには懐かしい思い出が詰まっていることでしょう。紹介したい風景や文化、忘れられない出来事、なんでも結構です。あなたの心に残る「ふるさと」をぜひ紹介してください。

原稿は400字～800字程度で、手書き原稿の場合は「千代田区職労気付け・退職者会」まで郵送で。メールで送ってもらえる方は、下記アドレスへ。

hattori2@gw7.u-netsurf.ne.jp

川柳コーナー

作品集

迷惑な歩きスマホに 憤る

白い杖 見て見ぬふりで 席立たず

川柳の 言葉遊びに 明け暮れる

枝火とは 若い令の 痛ましや

女子会で 自慢話に 花が咲く

ほろ苦い 青春の日々 今はなし

(以上・狸穴)

カジノで き ハート煮き トランプ遊びに

のめりこむシンゾウ (字余り)

(ぶらっくじやく)

脳トレ 漢字クイズ

7画の漢字を7つ書き出して
みましょう 例 花やさし
かった
かな!

答は5ページ