

田代千代
退職者会

退職者会ニユース

第2017-1号
17年1月15日
退職者会
ニユース
編集委員会
3221-0052



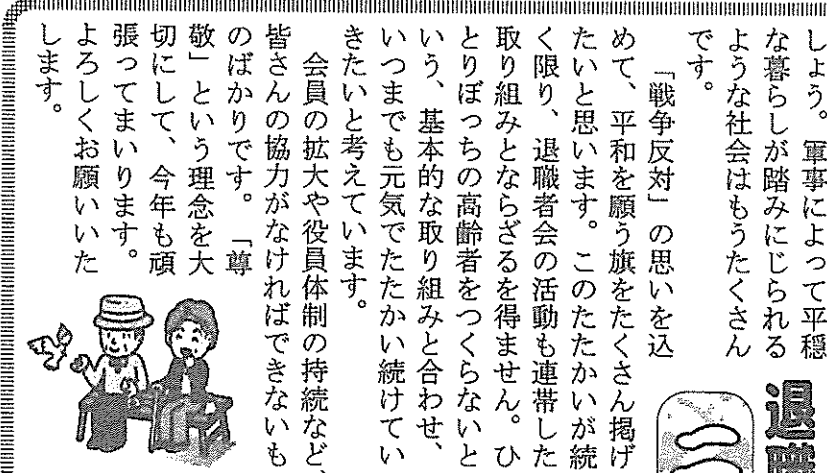
沖繩本島北部、沖繩の瀬戸内といわれる穏やかな海に浮かぶ古宇利島。二〇〇五年に古宇利大橋が完成し車で通える島となりました。

年を越してアメリカ軍の新基地建設に狂奔する日本政府と、県を挙げて立ち向かう沖繩。今年こそ基地のない平和な沖繩への希望が開ける年にしたい…。降り注ぐ陽光の中に浮かぶ古宇利大橋が、二〇一七年の沖繩の希望の懸け橋となることを願ってやみません。

2017年

希望の年に

2016年12月25日 松浦永司さん撮影



年の初めに、退職者会幹事の皆さんに今年の抱負を語っていただきました。

「尊敬」という理念を大切に

水上末二

さまざまな思いが脳裏に浮かぶなかで、退職者会の発展という課題は重要であると思います。なぜなら一強といわれる政府与党は「改憲」を企んでいるからです。「改憲」を許したら軍事優先の社会態勢になるでしょう。軍事によって平穏な暮らしが踏みにじられるような社会はもうたくさんです。

「戦争反対」の思いを込めて、平和を願う旗をたくさん掲げたいと思います。このたたかいが続く限り、退職者会の活動も連帯した取り組みとならざるを得ません。ひとりぼっちの高齢者をつくらないという、基本的な取り組みと合わせ、いつまでも元気でたたかい続けていきたいと考えています。

会員の拡大や役員体制の持続など、皆さんの協力がなければできないものばかりです。「尊敬」という理念を大切に、今年も頑張ってください。よろしくお願いします。



長野から参加します

山岸哲夫

新年明けましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひします。昨年は次から次へ悪政が続きました。戦争法から沖繩を始めとした米軍基地などアメリカへの従属、社会保障の削減と軍事費の増大など憲法違反を繰り返しています。今年も憲法ができてから七〇年にあたります。退職者会は戦争法に反対して、反対する党派を超えた広範な市民運動の中心になっていく総がかり実行委員会の取り組みに積極的に参加して来しました。私も東京と今住んでいる

二〇一七年の抱負

退職者会幹事の

長野県でも参加して来しました。今年も引き続き取り組みたいと思います。また、退職者の交流や高齢者の生活や権利を守るために、学習旅行や諸行事にちよつと遠いのですが積極的に参加して行きたいと思ひます。よろしくお願ひします。

二〇一七年 私の抱負

西本 優

昨年退職者会の役員になって一年がたちました。仕事の方も完全退職してスケジュールをやり繰りすることも減り、楽しく参加させてもらつた一年でした。一方で、生活のリズムも変わり戸惑いや時間を無駄に過

すこともあった一年でした。

二〇一七年の抱負は、「有意義な一年を過ごしたい」です。退職者会の中でも楽しい企画や平和を守る活動などで「やってよかった」と皆で喜びあえるような時間を過ごしたいと思ひています。

ウンが支配する世の中ではたまたらない

服部 明

二〇一七年、世界が激動する予感がします。何と云っても、アメリカのトランプ新大統領の動きから目が離せません。



トランプ氏の選挙戦から今日まで言辭の六九%が嘘だったという調査報道があります。トランプの嘘で世界が一喜一憂して右往左往する、そういう

えば日本の首相も嘘つきという点では負けていません。フクシマは完全にコントロールされている、という大嘘から始まった東京オリンピック。膨れ上がった莫大な費用（おそらく最初の見積もりが大嘘）をどこが負担するのか、押し付け合いのみつともないドタバタ。結局、都民・国民に覆い被さることは見え見えです。

このままでは、年末の漢字一文字は「嘘」で決まりでしょう。年の初めに年末が見通せるようではたまりません。ここは、退職者会が頑張つて、今年の一文字は希望の「希」にしたい。そんな大望を持ってこの一年、やっつけていきます。

定期総会・1月27日(金)

2017年の総会を下記日程で開催します。ぜひ多くの会員の皆さんの参加でにぎやかな集いにしましょう。

総会終了後は恒例の「新年会」を行います。手作り料理と歌や演奏などもある楽しい集いです。

2017年定期総会

2017年1月27日(金) 午後3時から5時
(前号で午後4時からとお知らせしましたが、3時に変更となりました。ご注意ください。)
場所・四番町集会室(別紙の地図を参照してください)

新年会

2017年1月27日(金) 午後6時から
会場・麴町スタジオ エイビーロード
(昨年と同じ場所、別紙の地図を参照してください)
(総会参加の方は、一緒に移動します)



次期退職者会 役員募集

二〇一七年度定期総会に先立ち、総会で選出される次期役員(会長、副会長、事務局長、会計、常任幹事)を募集します。希望される方は、あらかじめお申し出ください。申し出は書面でも電話(左記番号)でも受け付けます。
電話・03(3221)0052

黙ってはいられない高齢者狙い撃ち

二〇一七年、年金カットの次は医療・介護の改悪

年金カット法が強行された後も、国による医療保険と介護保険の制度改悪など、今年も社会保障改悪が目白押しです。まさに高齢者狙い撃ちといえます。

○後期高齢者医療

4月から保険料の特例軽減措置を縮小。所得に応じて支払う所得割は5割軽減から2割に縮小。定額部分も9割から7割に縮小。

○高額療養費

8月から医療費の自己負担を抑える高額療養費制度は、七〇歳以上の負担上限額がアップ。年収370万円未満の人の外来の負担上限は、月額1万2千円から1万4千円に。入院を含む上限は、1万3200円増の5万7600円に。

○介護保険

8月から、四〇歳から六四歳までの保険料は「総報酬割」導入によって公務員

社会保険削って軍事費増額

17年度の軍事費5兆円超、1機150億円の戦闘機、100億円のオスプレイ…。戦争準備のためには湯水のように金を注ぎ込み、国民生活は斬り捨て。これが「戦争する国」積極的平和主義」の正体です。

健康づくりして国会へ

元旦の夜から発熱。不覚にもインフルエンザにかかってしまい一週間の寝正月となってしまう二〇一七年の幕開け。

今年の目標、風邪にもインフルエンザにも負けない健康づくり(食べる、運動、笑いに心がける)をして、毎月一九日の国会行動に参加すること。そして戦争をする国にさせない! 辺野古に新基地を造らせない! 原発再稼働ノー! の声を上げ続けていきたいと思えます!

健康で楽しい 人生を送れる企画を

西本由起子

私も六〇歳になりました。だからどうした・と自分では、何も変わらないと思っていました。でも、変わっていたんです。境を越えたとしてもいいですか、疲れやすいとか、歩くのが遅くなったかな? など、自分の体を知り、付き合っていくことが大切だと感じています。

退職者会でもこれからの人生を健康で楽しく過ごして行けるような学習やレクリエーションなどを企画し発信して行きたいと思っています。平和を守る運動の大切さも感じています。自由に使える時間はあります。皆さんと共に活動をして行きたいと思えます。



2017年 退職者会幹事の抱負(つづき)

子供と昔遊び

寺山光秀

昔遊びを子供たちに教えるボランティア活動で、ある小学校に出向きました。二〇名ほどの参加者がいました。竹馬やコマ回し、あやとり、おはじき、お手玉、ケン玉など、それぞれ得意とする遊びを一年生に教えました。私はコマ回しを担当しました。

ほとんどの児童が昔ながらのコマを見るのも、触るのも初めてで、最初はなかなかうまくいきませんでした。子供たちが和らぎました。またボランテニアに取り組んでいきたいと思えました。

子供たちとの触れ合いは心が和らぎました。またボランテニアに取り組んでいきたいと思えました。



今年も諦めずに

松浦永司

昨年は病を得てから四年半ぶりにテニスコートに立つてボールを打つことが出来ました。もう二度と出来ないと思っていたテニスが曲りなりに出来たことは生きる励みになりました。今年はいく少欲を出してダブルスのゲームが出来ようになればと願っています。

目を転じれば政治や社会に多くの問題があります。昨年は体調の事も十分な行動が出来ませんでした。今年こそ、退職者会の皆さんにお世話になりながらも、少しでも活動出来るよう頑張ります。

ラジオを楽しむ日々



平山 茂

平成26年3月に、国際平和・男女平等人権課を最後に再任用期間を3年残し、千代田区役所を退職しました。退職した主な理由は、前年に階段を踏み外し左膝の半月盤を損傷してしまい、治療をしても痛みが残り、運動不足から体力が低下し、気力も無くなったためです。現在は膝もほぼ完治し、元気に生活を楽しんでいます。

退職当初は、日がな一日何となくテレビを見続ける生活を送っていました。2ヶ月もすると、テレビに飽き飽きしてしまい、今では大きな事件でもない限り、一週間に1、2時間見るだけです。

情報は、パソコンやスマホを使いインターネットを通じて得ています。

ネットニュースで重視しているのは、独立系のインターネット放送です。その一つ、「ビデオニュース・ドットコム」は有料会員になって、毎週欠かさず視聴しています。出来事を表面的に知るだけでな

く、背景や問題点を深く考えることができます。

テレビがつまらなくなっている一方、ラジオはまだ自由な言論が生き残っていて、聞き応えのある番組がいくつもあります。インターネットのラジオ配信やYouTubeを利用すれば、過去の放送も聴けます。TBSラジオの「荒川強啓デイ・キャッチ!」、NHKラジオの「荻上チキ・Session-22」、J-WAVEの「ジャム・ザ・ワールド」などをよく聴いています。

話しは代わって現在の生活ですが、娘が結婚して家を出たため、夫婦2人と猫4匹での暮らしになりました。野良猫の保護活動などを通じて保護している内、いつの間にか4匹に増え、今では大切な家族です。

最後に、最近観た片岡千恵蔵監督のアニメ映画「この世界の片隅に」を紹介したいと思います。広島で生まれ育った主人公ですが、結婚して軍港の町、呉で暮らし始めます。日々戦況が厳しくなり、呉も激しい空襲に襲われ、故郷の広島には原爆が落とされます。こうした戦時下での庶民の暮らしを緻密に描いて、感動を生む物語になっています。是非ご覧下さい。



始まりました「私の近況」。退職者会ニュースでは、会員の皆さんから寄せられた近況を順次掲載していきます。また全員の方に原稿を依頼しますのでよろしく。

■ ね 人

田村 晴清

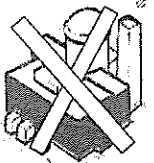
これは体力の老いかなあ、運動量を増やさなくてはと
思っている。

最近読んだ本は「悪医」「ヒトに問う」「明日の記憶」「バカラ」「大霊界」などです。

福島以後、日本人は放射能の中で生活していることを意識しておかなくてはならない。原発事故は大地震がなくても起きる。スリーマイル島、チェルノブイリ等、地震が原因ではない。日本では活断層の有無を論じ合い延々と会議をしている。「もんじゅ」なんか手が付けられない状態で一体全体どうするのでしょうか。人類は神をも恐れぬ不遜なる動物になりさがっている。

私は再雇用を途中で終わり、今年で7年目になります。体が不調になり最初は口の中、舌のどこかが痛み、太もも、左腕、右ひじがしびれやら痛みやらがあつた。もっとも根本問題は高血圧、胃・機能性ディスペプシア、心音がちょっとある。

体の不調はいろいろあるが、この前の参院選の国政選挙のピラ配り、250枚ないし300枚を4回も各戸配達したりして体を動かすように心がける。しかし信じられないけれど、雑巾を絞って手のひらに内出血をみる。



近況報告

小淵沢在住 盆出由美

大変ご無沙汰をしております。わたくしも後期高齢者の仲間入りをして、御多分にもれずあちら、こちらの医者通いをしております。股関節痛で歩くのが苦痛になり、好きな畑仕事も減らさざるを得なくて、秋野菜は例年の半分以下の植え付けしか出来ませんでした。

春には、また畑に出て野菜作りができるように、週に3回40分のリハビリに通っています。

ところで、テレビを見る度にアベという人が顔を出すのには怒りを覚えています。私の住んでいる山梨県小淵沢町でも、毎月3日、9日、19日、29日には「安倍政治は許さない」「戦争させな

い」のステッカーをかざして、スタンディングをしています。継続は力なりです。当初は反応がなかったのですが最近手を振ってくれたり、運転しながら頭を下げたりする人が増えています。自公政権が何をやろうとしているのか、少しずつ見えてきた人が増えてきたのかもしれない。

正月3日には小淵沢9条の会の会員11名が、小淵沢の身曾岐神社に行き参拝に来た人たちに「沖縄県民の民意尊重と、基地の押し付け撤回を求める全国統一署名」に協力を訴えました。山梨県の端っこの田舎町小淵沢でも“安倍政治許さない、戦争させない”の思いを少しづつ受け入れられていると感じます。これからもっと種をまいて育てたいと思います。

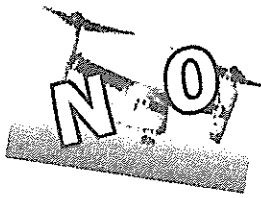


沖縄統一署名のお願い

前回お願いした沖縄への基地押しつけに反対する「沖縄統一署名」は、現在一六一署名が集まりました。退職者会はこの署名を引き続き取り組んでいます。

◆ ◆
沖縄は今、怒涛のようにアベ政権によって差別・蹂躪されています。県民の意向を無視して高江や辺野古に新基地を作ろうとし、オスプレイが機体の構造的欠陥によって名護市アブの沿岸岩礁に墜落(政府は不時着したにもかかわらず、県民の不安を無視して事故から一か月もしないうちに空中空輸訓練を再開しました。

遠くに暮らす私達には簡単に現地に支援に行くことは出来ません。せめて、力強い署名で沖縄への連帯を示しましょう。



「沖縄県民の民意尊重と、基地の押し付け撤回を求める全国統一署名」出来るだけたくさんの方の署名で沖縄を支援しましょう。

- 署名用紙と返信用封筒はすでにお手元に届いていると思います。
- 返送料は当面お立替え願います。後ほど切手でお返しします。
- すでにお送りいただいた方、ありがとうございました。一次分としてすでに届けました。

エンディングノートのすすめ 3 葬儀・埋葬について

前回・前々回とエンディングノートの概要について書いて来ました。一回目はもしもの時のためにどうしてもやっておきたいこと。二回目は必ずしも必要ではないがやってみると意外と面白く自分の来し方を振り返るきっかけにもなる自分史について書きました。

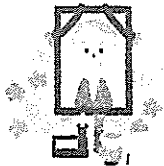
さて、今回は最終回でいよいよ葬儀・埋葬について見てみましょう。市販のエンディングノートには最後の方に必ず葬儀・埋葬についての希望を記載するページがあります。

葬儀やお墓は本人が亡くなった後の事ですので、意思を伝えていなければ遺族の考えに沿った式や埋葬になります。死んだ後のことはどうでもいいと言う考えの人はそれはそれでいいのですが、人生最後のパフォーマンスとして自分なりの葬儀や埋葬を考えている人はしっかりと伝えておく必要があります。一昔前と違って今は様々な葬儀や埋葬の形があります。以下にそのだいたいの形を書き出してみましよう。

1、葬儀

葬儀は昭和の時代までは比較的定型的な形だったようです。仏教、神道、キリスト教など宗教に基づいた葬儀です。遺体の搬送や手続きなど葬儀社に依頼すればすべて滞りなくやる事が出来ました。

現在も多くは従来の一般葬ですが、その他の選択肢も増えています。



家族葬 一般葬の慌ただしい流れではなく家族やごく親しい人だけで行うので、ゆっくり故人との別れの時間を持つことができます。

一日葬 通夜を行わず葬儀・告別式だけを一日で行います。仕事の都合などの事情で多くの時間が取れない場合などに選ばれるようです。費用も比較的安く済みます。

直葬(火葬式) 葬儀をしないで火葬だけで済ませます。火葬時に僧侶にお経をあげてもら場合もあります。身寄りのない場合や経済的な理由などで選ばれますが、搬送、納棺、24時間の安置や火葬許可証等の手続きに葬儀社への依頼は必要で一定の経費はかかります。

自由葬 従来の形にとらわれず個人の趣味や個性に基づいた葬儀。無宗教で行うことが多く最近では生演奏やCDで

音楽を「献奏」する音楽葬と言うものもあります。ただし仏式の葬儀のような流れが決まっていないので、プログラムなどすべて遺族が作る必要があります。

2、埋葬

すでに特定の寺院の檀家になっている人はその墓に入るのも良いでしょう。でも檀家としてのいろいろな負担を嫌って「墓じまい」をする人も出てきました。「墓じまい」とはそれまで檀家だった寺院や霊園から墓石や遺骨を撤去することです。

特別に入る墓がない場合は寺院や霊園に墓石を作らなければなりません。それには百万円単位の費用がかかります。経済的負担や埋葬に対する考え方から、通常の埋葬以外の方法も選ばれるようになりました。



納骨堂 お墓の代わりに寺院・霊園内の建物内に遺骨を保管する施設です。

永代供養墓 大きな墓に共同で入る合葬墓です。

樹木葬 遺骨を直接土に埋め、その上に墓石ではなく樹木を植えます。一定の広さに共同で埋葬します。

散骨 遺骨を砕いて海や山などの自然に撒いて自然に還す弔い方です。自然葬ともいいます。またロケットで宇宙の彼方へ弔う宇宙葬と言うのも出てきました。

手元供養 遺骨や遺灰を手元に置いて供養する方法です。骨壺のまま保管するほか、遺骨を加工してプレートやペンダントにする方法もあるようです。

現在行われているいろいろな葬儀や埋葬の方法をざっと列挙しました。従来のやり方を新しい方法へ代える場合で重要なことは、家族だけでなく関係の深い親族や関係者にあらかじめしっかり説明しておくことです。エンディングノートでもいいですが、少なくとも書面で自分の希望を書いておくことが必要です。そうしないと、関わりの深い人から施主にクレームが来たり、あらぬトラブルのもとになりかねません。しかし、故人の断つての希望とあればどなたも納得できるでしょう。

若者であれ老人であれ、いつかは最後の時を迎えます。歳を重ねるにつれその時は近づいて来ます。縁起が悪いと忌避せずに、その時に慌てないため、近しい人を慌てさせないため、自分の終い方を考えてみませんか。

長野 御代田町の11.19

御代田町在住 山岸 哲夫

南スーダンへの自衛隊派遣前の11月19日4時30分、戦争法に反対し、町のスーパー「ツルヤ」前の道路でスタンディングをしました。

これは町の若いママさんが子ども連れで主体的に取り組んでいるものです。それと地元の町議や私などで毎月10名前後です。

ママたちは「子どもを戦争にやるな」など、めいめいが作ったプラカードを持ち、私どもも

「アベ政治を許さない」「戦争はNO」など持ち立ちました。その間、子どもたちが大人の間を鬼ごっこのように走りまわったりしています。

この場所は人はほとんど通りませんが、スーパーに出入りする車や、ここは国道18号と佐久平の高速道路とつながっているため、乗用車だけでなくトラックや観光バスなど通り、手を振ったりうなづいたりする車もあります。国会前だけでなく、全国でとりくまれている運動が本当に大切だと思います。



私の近況

中川 一夫



再任用任期満了からはや8ヶ月が過ぎました。体もいたって丈夫で、一生の中で一番充実した時期ではないかと思うほどです。

現在、月3回のスケッチ会に参加し、趣味で水彩画を描いています。スケッチ会を主宰している講師は地元（清瀬市）で趣味の水彩画を長年描いていて、水彩画の教本を3冊出版しています。地元の広報誌にも紹介された方です。1回1000円ととてもリーズナブルです。スケッチ会は西武線沿線を中心に、現地集合、現地解散です。出来上がったら現地で講師からの講評があって解散です。このやり方は昔、大学時代クラブで美術部に所属していた時、作品を持ち寄り講評し

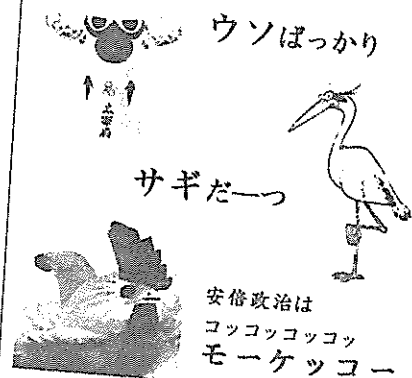
あう「合評会」のやり方に似ていて、とても懐かしく思い、2年前に参加を決めました。今年は、スケッチ会の隔年おきにある作品展の年で、地元の郷土博物館で2点出品しました。案内を出したところ、乙幡さん、加藤さん、栗原さんに来ていただきました。とても懐かしい時間を過ごすことができました。

水彩画を描く以外に、日本建築史と西洋建築史の勉強もしています。主に日本建築から影響を受けたとされるブルーノ・タウト、フランク・ロイド・ライト、アントニン・レーモンドの作品に関する研究です。

今は月1回、千代田区の「都市まち研」で勉強会に参加しています。テーマは「日本の木造モダニズム論」で、講師は三沢浩氏です。

今後も健康に留意して、好きなことをやり続けていきたいと思っています。

謹賀新年



今年は誠実で、正直で、
平和な年になりますように

会員の年賀状



今年も、絵手紙や川柳、俳句や詩など皆さんからの投稿をお待ちしています。

近況を知らせて

退職者会には会員の方から他の会員の近況などを知りたい、という問い合わせが寄せられます。「あの方は元気だろうか?」「どうしておられるかしら?」といった消息をお知りになりたい皆さんの気持ちを、退職者会としても受けとめて、会員の皆さんの近況などを会ニュースで紹介する企画を始めました。ぜひ、差し支えない範囲で、近況などをお知らせいただければと思います。どんなに短くても結構ですし、近況だけでなく、日ごろ思うことや退職者会に言いたいことなどなんでも結構です。みなさんのご協力で、会員の皆さんの交流の場となるようなニュースづくりを目指します。

憲法施行70年の 年の初めに考える

今年は憲法が施行されて70年目の年です。この節目の年に現政権は憲法の改正を画策しています。憲法改正の問題点は何か？長年憲法を研究してきた元退職者会会長の高橋鏡悦さんに解説してもらいました。

憲法改正問題

高橋鏡悦

民医連系の診療所内に、大きなポスターが「私たちは戦争しない」と書かれています。いよいよ危ない憲法、改正はどうなる。

先般参議院選挙で「与党が3分の2以上の議席を獲得、憲法改正の要件を満たすことに」これは当時の新聞やテレビのニュースで、選挙の内容は皆さんよくご存じですので、ここでは憲法上の問題点を検討しましょう。

第九十六条①（憲法改正の手続）

この憲法の改正は、各議員の総議員の三分の二以上の賛成で、国会が、これを発議し、国民に提示してその承認を経なければならぬ。この承認には、特別の国民投票または国会の定める選挙の際に行われる投票において、その過半数の賛成を必要とする。

この憲法改正規定は、将来の国民に長く影響するところから、一般の法律制定、改正規定より極めて厳しい手続きを定めている。これを硬性憲法といえます。国民の過半数の賛成を必要とすることは、現憲法が国民主権の憲法であり、憲法制定権者が国民であり当然の結果として改正権を国民に与えたものであると解します。

国会は両議院の憲法審査委員会を審

査し、国会の賛成を得て、国会がこれを発議し、国民に提案して賛成を得なければならぬ。

現実に参議院では昨年十一月十六日、約9か月ぶりに憲法審査委員会が改正のため動き始め、十一月十七日、衆議院でも約1年5か月ぶりに憲法審査委員会が動きはじめました。

平和主義や基本的人権の保障など、現憲法の基本 原理は改正できない

改正の限界はどうであれ改正を禁じる条文はない。けれども、憲法は一定の原理により構築されている価値の体系であり、その体系を崩すような改正は、限界を超すものとして許されないと解さなければなりません。たとえば平和主義は現憲法の基本原理であり、9条については1項に「永久的に」これを放棄するとあります。改正の対象になり得ないのは明らかではないだろうか。

基本的人権の保障も一番大切な原理です。たとえば、25条の生存権（平たく言えば生きること）、13条の幸福追求権、最も中核である人格権、39条の財産権等が制限されたり、否定される改正は許せない。戦争ともなればすべてが破壊されてしまうのです。

権利や自由を保持するには 国民の努力が不可欠

最後に、あまり語られてはいませんが、12条国民の自由、権利の保持責

任とその濫用の禁止という重要な条文があります。

第十二条 この憲法が国民に保証する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない。又、国民は、これを濫用してはならないのであって、常に公共の福祉のためにこれを利用する責任を負ふ。

この条文は憲法が保障しているすべての権利、自由に対して常に保持するよう努力すること、保持責任、濫用してはならないことの責任があることを定めたものです。もともと基本的人権は、人が人として自然に持っている天赋の権利ではあるが、決して何らの努力もなく保持できたものではありません。それは歴史の示すところですが、何の努力もなく、無関心でいることは、やがて専制的な圧政を招き、国民の権利の侵害を国民自らが招く危険を持っているのです。そこで国民は絶えず自己の基本的人権を守り、保持していく心がけを持つ責任と義務があるのです。本当は平和を維持するには大変な努力を必要とするのです。

常に憲法を守り、政府が都合のよいように憲法をいじらないよう、運動を通して監視していかなければならないのです。

「私たちは、戦争をしない」と主張しているポスターも、この重要な役目を果たしているのではないのでしょうか。私の拙い解説で少しはお分かりいただけたら幸甚です。

簡単レシピ

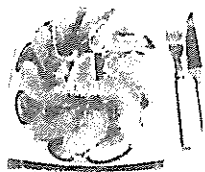
りんごのホットケーキ

朝食やおやつにホットケーキを焼くこともあると思いますが、今回はりんごのホットケーキを紹介します。

材料 ホットケーキミックス、たまご、牛乳、りんご
お好みでシナモンシュガー

作り方

① 通常のホットケーキを作るように



ホットケーキミックスを準備します。

② フライパンをあたためサラダ油をしき、厚さ8ミリほどのくし形に切ったりんごを円形に並べます。お好みでりんごの上にシナモンシュガーを振りかけます。その上にホットケーキミックスを流し入れます。

③ 蓋をして10分ほど焼き、裏返し焼いたら出来上がり。りんごが上になるように皿にのせます。

確定申告説明会

2月7日(火) 午前9時から
午後3時

場所・千代田区職労事務所
(千代田区役所5階)

払いすぎた税金は取り戻しましょう!

詳しくは別紙のお知らせをご覧ください