



第3回メーテー  
2023年 5月1日(月) 代々木公園

5月1日(月) 午前10時集合  
場所・代々木公園サッカー場内  
千代田区職労の例年の場所  
(舞台向かって右側)  
千代田区職労の旗を目印に

2023年度の退職者会総会を、5月26日(金)に開催します。会場は、昨年と同じ小石川後楽園内の「涵徳亭」です。昨年好評だった小石川後楽園内の散策と、涵徳亭での懇親会も行います。

今年もコロナが下火の時を逃さず、同じ場所で行いましたが、コロナ感染防止の対策

総会の詳しい実施内容や、会場の案内などは、次のニュースでお知らせします。  
ぜひ、多くの会員の方の参

# 3年ぶりのメーテーへ 5月1日(月) 代々木公園 退職者会は、集まろう語り合おう声をあげよう

3年ぶりの今年のメーテーは、「いのちとくらしと平和」を守る働く者の一大祭典です。退職者会も参加し声を上げましょう。

3年ぶりの今年のメーテーは、「いのちとくらしと平和」を守る働く者の一大祭典です。退職者会も参加し声を上げましょう。

3年間、コロナ禍で集会や行進ができなかつたメーテー。今年は、ほぼ例年のようなメーテー集会が実施されます。岸田政権の下で、異常な物価高と低賃金、年金や医療の改悪がすすみ、私たちの生活はかつてない苦しみの中に置かれています。そのような時に、5年間で43兆円という莫大なお金を使って長距離ミサイルなどの兵器を爆買いし、「敵国」に攻め込む能力をもつ軍備を持とうとしています。もし、この攻撃能力が発動されれば、日本国内の基地も攻撃される対象になり、日本国内が戦争状態となります。平穏な生活は吹っ飛び、国民の命と暮らしが危険にさらされます。

この大軍拡を進めるための財源は、国民生活を犠牲にして調達されることは明白で、増税や社会保障の大改悪が待っています。



## 2023年度総会を開催します

5月26日 小石川後楽園内 「涵徳亭」にて

2023年度総会  
日 時 5月26日(金)  
午後2時開会  
午後4時終了予定  
場 所 小石川後楽園内  
「涵徳亭」

### 総会と懇親会の概要

など、まだまだ緊張感を緩めることができない中でした。今年は、現状のまま推移すれば、もう少し解放感に浸れる庭園歩きや懇親会が楽しめます。

加で総会を成功させていただこう、今から予定に入れてください。

## あらたな戦前にさせない! 守ろう平和といのちとくらし 5.3憲法集会2023

2023年5月3日(水・憲法記念日)  
有明・東京臨海防災公園(東京臨海広域防災公園)

主 催: 5.3憲法集会実行委員会

共 催: 総がかり行動実行委員会 全市民アクション

集 合: 12時 りんかい線 国際展示場駅前

### 憲法大集会主催者アピール

- 改憲発議を許さず、憲法をいかし、平和といのちとくらしと人権を守ります。
- 軍拡と敵基地攻撃能力保有の閣議決定を撤回し、外交努力での平和を求めます。
- 辺野古新基地建設と南西諸島へのミサイル基地配備の中止を求めます。
- エネルギー危機を口実とした原発推進政策に反対します。
- ジェンダー平等の社会をめざします。
- これら実現のため岸田政権の暴走をストップさせ、安心してくらせる社会をめざします。

参加しましょう

国際展示場前駅改札を出た所に退職者会の旗が立っています





# 早春のイベント 夢の島公園・熱帯植物館と 第5福竜丸展示館を訪ねて

3月24日(金)、退職者会の春のイベント・夢の島公園の熱帯植物館と第5福竜丸展示館を見学する会が行われました。

7歳から80歳までの12人が参加して、雨上がりの少し汗ばむ陽気の、広々とした公園内を散策しながら、二つの施設を訪ねました。

コロナもようやく下火となり、早春の風を胸いっぱい吸うことができる喜びを感じながら、半日を過ごしました。

熱帯植物館では、珍しい南方の植物たちに驚いたり、色鮮やかな花々の競演に感嘆したり、また、第5福竜丸との対面は、核実験の恐ろしさを実感し、核の恐怖について改めて考えさせられ、核廃絶への思いを新たにしました。



ゆめのしまこうえんのねつたいしょくぶつえんにいつたとき、いろいろなよくぶつがあつたのでびっくりしました。しょく虫しょくぶつのへやがこわかつたです。ココヤシ、パパイヤ、マンゴー、ゴレンジン(スターフルーツ)のみがなついてうれしかつたです。

だい五ふくりゅう丸の上のぶぶんを見ることができてうれしかつたです。おひるごはんでたべたもりそばがおいしかつたです。ゆめのしまこうえんたのしかつたです。

**西本 紗(7歳)**  
(西本夫妻のお孫さん)

**寺山 光秀**  
「夢の島公園散策」に  
参加して

福龍丸

昨日まで雨が降って居たがこの日は雨もやんで参加出来良かつたです。久しぶりの東京へ出向きました。今回の散策は夢の島散策なので気分転換になると思い参加しました。

夢の島公園は我が子どもたち(2人)が幼稚園児頃に行つた公園です。(約40年前に行きました!)帰りは船で(着いた港は忘れましたが?)帰りました。現在は乗り物が発達し、新木場駅までのアクセスはJR京葉線・りんか



食後は第5福竜丸を見学しましたが、40年前には展示館ではなく野ざらし状態だったように記憶しておりますが…。核兵器廃絶は絶対にすべきだと思います。久しぶりの外出で疲れましたが気分転換にはなりました。

いますが。)でした。

樂町線・武蔵野線等)があり便利になりました。熱帯植物館内は当時(約40年前)と変わらず館内の植物は変わっている植物も有ると思

「原爆は全滅することのみ意味がある」と強く認識

吉本 茂喜

桜が満開になると雨が降る、その雨の間を縫うようにして夢の島を久しぶりに訪れました。

第五福竜丸展示館にはいるとボランティアの人人が大まかな説明し、質問に対応してくれました。

第五福竜丸は、太平洋のビキニ環礁で行われた水爆実験で被爆した大きさ150t鮪漁船です。その規模は広島原爆の一千倍15メガトンでした。実験の日、危険を知らされていない漁船員は、朝焼けか夕焼けに



# 散歩学

## 樋口一葉の短い生涯を辿って

樋口一葉は、明治5年（1872）3月25日、現在の千代田区内幸町に東京府の役人であった父・則義と母・多喜の次女・奈津として生まれました。一葉の生涯は24年あまりの短いものでしたが、「大つごもり」「たけくらべ」「にごりえ」「十三夜」など日本の近代文学に数々の名作を遺し、近代女性として初めて五千円札の肖像画にも採用されました。数ある「一葉ゆかりの地」の中より3ヶ所ご紹介します。



### 【旧伊勢屋質店】

本郷菊坂にある旧伊勢屋質店は、明治期の蔵・見世・座敷からなる歴史的建造物です。

一葉は17歳の時に父が他界し、明治23（1890）年9月から3年間、本郷菊坂の借家に暮らしていました。母と妹を養うため小説を書いて生計を立てようと決意するが生活は苦しく、駆け込んだのが近所にあった質店でした。かつて一葉が通い、明治期の建物が現存することから、文京区指定有形文化財になっています。

**所在地：**文京区本郷5丁目9-5

**公開日時：**金曜日・土曜日・日曜日 12時から16時

**入館料：**無料

#### 問合せ先

・跡見学園女子大学文京キャンパス事務室

TEL 03-3941-7420

・文京区アカデミー推進部アカデミー推進課

TEL 03-5803-1174

**交 通：**■都営大江戸線・三田線「春日駅」下車徒歩約5分

■丸ノ内線・南北線「後楽園駅」下車徒歩約7分

### 【台東区立一葉記念館】

「たけくらべ」は、一葉が母親と妹の3人で下谷竜泉寺町に住み、荒物駄菓子店を営みながら生活した体験を素材にして書かれた小説で、一葉記念館がこの地に設立された

所以となっています。

記念館は、地元竜泉寺町有志の多大な協力を得て、昭和36年に我が国初の女性作家の単独文学館として台東区が開館したものです。その後40年余を経て老朽化が進み、一葉が「五千円札の肖像」に採用されたのを機に改築し、平成18年11月1日に新記念館が建てられました。新記念館に隣接する「一葉記念公園」と一体的な空間として整備されています。

※企画展「樋口一葉と和歌一かなの美一」2023年3月18日（土）～5月21日（日）開催中です。

**所 在 地：**台東区竜泉3丁目18番4号

**開館時間：**午前9時から午後4時30分

**休 館 日：**毎週月曜日（月曜日が祝休日の場合は翌平日）

**入 館 料：**大人300円 小・中学生100円

年間パスポート600円（1年間有効）

※障害者手帳または、特定疾患医療受給者証をお持ちの方とその介助者の方は無料です。

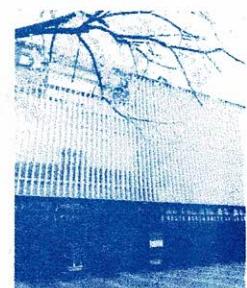
**交 通：**■地下鉄日比谷線「三ノ

輪駅」下車徒歩約10分

■都バス（都08）日暮里駅・

錦糸町駅より「竜泉」下

車徒歩約3分



**駐 車 場：**なし

**問合せ先：**TEL 03-3873-0004

<http://www.taitocity.net/zaidan/ichiyo>

### 【一葉終焉の地】

本郷の住居を離れた一葉は、当時の下谷区竜泉に10か月住んだ後、明治27年（1894）22歳から、本郷丸山福山町に移り住み、結核のため24歳の若さで生涯を閉じました。この場所には現在、平塚らいてうの筆による記念碑が建っています。

**所 在 地：**文京区西片1丁目17-8

**交 通：**■大江戸線・三田線「春日駅」下車徒歩約5分

■丸ノ内線・南北線「後楽園駅」下車徒歩7分

## 脳トレ

熟語を完成させましょう

「 」に共通する文字を記入し、それぞれ4つの熟語を完成させましょう。

① 「 」送  
免  
流  
牧

③ 「 」形  
牙  
微  
眼

② 「 」本  
群  
糸  
擢

④ 「 」事  
當  
能  
名



土屋喜代子さん

### 第89回「19日行動」

安保3文書撤回！南西諸島のミサイル配備反対！増税反対！暮らしをまもれ！憲法集会の成功を！4・19国会議員会館前行動

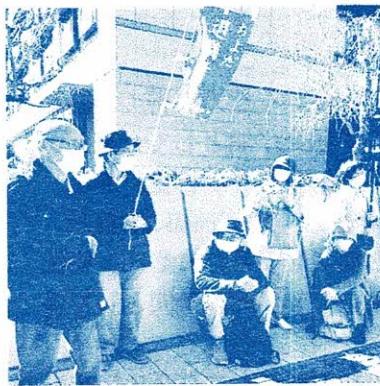
4月19日（水）午後6時30分

場所：衆議院第2議員会館前

<退職者会の集合>

午後6時に

地・永田町駅2番出口（地上）



# 3月も国会前の二度の集会に参加

「軍拡やめろ！軍事費（防衛費）増やすな！増税反対・暮らしを守れ！」のスローガンを掲げ、3月19日には「第89回19日行動が、国会議員会館前で、24日には「緊急国会正門前行動」が行われました。退職者会はこの二つの集会に合わせて9名が参加しました。

## 19日行動に参加して

橋本 泉

久しぶりに3月の19日行動に参加しました。この数日前に東京の開花宣言があり、議員会館前の桜もたくさんのがれ、花も数輪咲いていました。そんな穏やかな様子が一変するような主催者の怒りのあいさつ。「はだしのゲンが教科書から消され、ミサイル基地が作られ、戦争する国作りが進んでいい。教育や報道がしないのなら私たちが街に出よう！」と力強く

久しくぶりに3月の19日行動に参加しました。この数日前に東京の開花宣言があり、議員会館前の桜もたくさんのがれ、花も数輪咲いていました。そんな穏やかな様子が一変するような主催者の怒りのあいさつ。「はだしのゲンが教科書から消され、ミサイル基地が作られ、戦争する国作りが進んでいい。教育や報道がしないのなら私たちが街に出よう！」と力強く

い訴えでした。

共産党の吉良さんのあいさつでは「岸田政権は安保法制のもと大軍拡を進め、5年間に43兆円もの軍事費を拡大しようとしている。43兆円あれば給食費無償化が100年続けられる。」

この先3年は国政選挙がないといわれています。が、これから行われる統一地方選挙でも大軍拡に反対し平和を願う意思表示はできる、まずは選挙に行こうと周りのみんなに言おうと思いつながら帰ってきました。

松 テツ 自衛隊基地の「強制化」という施策が明らかになつてきたね。

松 テツ 核攻撃にも耐えられるよう基地司令部を強化しようというわけだ。

松 テツ 自衛隊基地強制化だい。

松 テツ 基地司令部の地下化や、建物の壁を厚くするよう1万2636棟を建て替える。工費は5年間で4兆円、でも5年では到底終わらず、工期も工費も膨大になる。

松 テツ 「敵基地攻撃能力」を持つてば、当然相手も同じよう考へる。

松 テツ でも、岸田首相は「専守防衛」は崩さない、あくまで抑止だと言って敵の反撃を否定しているけど。

松 テツ それが岸田の大嘘だよ。そうでなければ何のための

## (松とテツ) 物騒な世になってきた

本当にそうだと思いました。給食費だけでなく43兆円を教育や福祉、医療に使えば、どれだけ私たち国民がお金のことを心配せず豊かに暮らせるだろうか、国民を守るために大軍拡大に突き進む岸田政権に對して改めて恐ろしさと怒りがわいてきました。

○ たまご いろいろな調理法で簡単たんぱく質がとれる。



○ だいず たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。

○ くだもの ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

「さあにぎやか（に）いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものです。

（東京都健康長寿医療センター研究所フレイル予防リーフレットより）

## <今日のご飯は何点?>

食事をつくることは大変ですね。無理せずお弁当や冷凍食品などうまく利用して、楽しくフレイル予防に心がけましょう！

## “フレイル”の先送りで健康いきいき生活（2）

今回はフレイル予防2つ目、栄養・食に関してお届けします。

いろいろ食べて健康に！『年を取ったら粗食でいい』は大間違い、多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

### <毎日摂りたい10の食品群>

- さかな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富
- あぶら 適度な油脂分は細胞などつくるのに必要。
- にく 良質なたんぱく源の代表
- ぎゅうにゅう たんぱく質とカルシウムが豊富。
- やさい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- かいそう 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- いも 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ。