（第三種郵便物認可）第４４２号（通巻第641号）毎月１回15日発行

今号の記事

私達の声を国会へ届けよう…２面／主張・高齢者大会inおおさか…３面／北から南から…４・５面／みんなの広場…６面／年金者文芸・パズル…７面／わが支部／わが町／旅・たび（輪島能登支部）…８面

年金者しんぶん

第442号　2026年10月15日（木）
（通巻第641号）
全日本年金者組合中央本部
〒170-0005東京都豊島区南大塚1-60-20天翔大塚駅前ビル
発行人　岩崎　勇　月刊１部100円（組合費に含む）
昭和57年６月30日第三種郵便物認可
2026.8月　組合員数93,193人　連絡先☎03(5978)2751　FAX03(5978)2777　honbu@nenkinsha-u.org　ホームページ／年金者組合で検索

被災者の困難に心よせ

石川県本部／金沢支部

年金者組合の存在感示す奮闘

全国からも支援　４か年計画の目標達成へ前進



石川県本部の左から藤田敏さん、種池洋さん、小倉恵美さん、浜野猛明さん

４か年計画目標達成率全国一の石川県本部を訪ねました。

石川県本部の「この間」は、震災と豪雨災害を抜きに語れません。藤田敏書記長は、言います。

「私たちは、被災者の困難に寄り添い、生活支援をする中で仲間を増やしてきました。それは、『一人ぼっちの高齢者をなくそう』、とする年金者組合の原点ともいえる活動だったと思います」。

全国からの支援も受け、組織的な活動として何度もボランティアを組み、被災者支援にあたってきました。文字通り、様々な困難を共有し、仲間として声をかけ、加入を呼びかける中で、勝ち取ってきた組織的な前進でした。

◇　◇

「増やしたのは、やはり楽しみ活動とサークル活動」、と言うのは金沢支部事務局長の浜野猛明さんです。

「金沢でも多くの被災された方を迎えましたが、そうした人達は昼間の畑仕事もなくなり要求がたまっています。マージャンや人気のコーラスサークルには話し相手を求めて多くの方が参加してくれました。無料で借りられる施設があったことが大きいです」

◇　◇

藤田書記長は、言います。「いろいろありますが、減るのは仕方がない。亡くなられる方、施設入所される方。だからこそ増やすことを目的意識的に追求しぬくことが大事です。加入者の多くが、うたごえ、食事会、カラオケなどサークルや支部の旅行など楽しい企画に参加することで増えています。金沢支部では、『もう来ないで』（笑）というほど増えている分会もあります。秋の月間目標は35人。難しいですが、頑張れば達成できない数字ではありません。達成し、そして年間を通して前進できる組織にしたい」。記事（宇内敏哲）

根本には、「物価高と生活の困難がある」と強調するのは、小倉恵美県本部委員長です。

「物価高で何をやるにも大変。介護料があがる、いろいろな困難、悩みがある。それに応えるのが仲間づくりです。金沢支部では、年金学習会を繰り返し行っていますが、そうした中で『だから組合員を増やさないと』という自覚がうまれていると実感します」と言います。



昨年の文化祭から

石川県本部／内灘支部



北川進内灘支部長（被災し、本堂がなくなった蓮徳寺前で）

力を合わせて乗り越えよう

1・1地震から2年と300日

がんばろう内灘KSNJ
ネットワークを結成し奮闘

内灘支部は、地域で健康友の会、新日本婦人の会内灘、などとともにネットワークを結成し、ネットニュースを発行して地域の方々を励ましています。ニュースには、被災地の現状や復興・復旧の現状、今後の計画、町長のタウンミーティングの日程などを掲載して、住民のみなさんへ参加を呼びかけています。

記事（宇内敏哲）



工期延期、遅々として進まない学校再開（西荒屋小学校）

風雪

東野圭吾さんの遺作、「永遠の記憶」を読みました。東野さんは、「推理小説を人間性を描く文学」にしたと有名ですが、私も推理、展開はもちろん人間への視点の優しさという点で好きな作家の一人でした▼ただ代表作の直木賞作「容疑者Xの献身」には、「違和感」を感じていました。人一人を「抹消」しながらその人間の存在を一顧だにしない▼本紙で「終活」の連載をした桑原昭子さんは「終活とは、最後まで自分らしく生きること」と述べました▼その思いは同じなのか。「永遠の記憶」で東野さんは、主人公に「その人物はどこの誰で、それまでどうやって生きて来て…、それらを知らないままでは真の解決とはいえない」と言わしめ、今回作で解明しています▼「永遠の記憶」の第2章が、「終活（ふりかえ）る」。人生の最期に代表作の欠缺を補い、まとめ上げた遺作に納得。（U）

「マクロ経済スライド」を廃止し、物価上昇を上回る年金額引き上げを

私達の声を国会へ届けよう

今回の請願署名は、国に対して、全ての人が安心して生活できる年金制度などの要求実現を求めるものです。

そのためには①「マクロ経済スライド」を廃止し、物価上昇を上回る支給額に引き上げること、②全額国庫負担による「最低保障年金制度」を早急に実現すること、③年金積立金の株式運用をやめ、年金保険料の軽減や年金給付の充実をはかること、などが必要です。これらの実現には国の予算確保や法律の改正が必要です。国は社会保障費の削減や年金制度の改悪を進めているので、国の政策転換を求めるものです。



請願署名を訴えるチラシ

■議員は国民の声に敏感

どれだけ改善を求める声があるのかを示すのが署名の数で、多ければ多いほどその効果は大きくなります。より多くの署名を集め請願を採択できる状況をつくることが重要です。

集めた署名を提出すると、請願内容について議論されます。それにより、どの議員、政党が私たちの要求実現のために尽力するのか、逆に、要求実現を阻止する勢力なのか明らかになります。来年は統一地方選挙の年です。議員は、国民の声に対して、敏感にならざるを得ません。

前回取り組んだ「年金改善署名」は全国で10万筆を提出しましたが、多くの国民の声として、採択できる状況を作り出したとはいえませんでした。多くの署名を集め、国会議員に紹介議員になってもらうための要請行動も重要です。（特に地元での要請）

■要求実現の先頭に

「マクロ経済スライド」を廃止し、物価上昇を上回る支給額に引き上げることや、全額国庫負担による「最低保障年金制度」を早急に実現することなど、署名を通じてその要求内容を広く地域住民に訴え、世論づくりをすすめることも重要です。

10月11月は秋の仲間増やし月間です。10月15日を中心に「年金一揆&フェスタ」が全国各地で実施されます。また、年金支給日宣伝行動も一斉に取り組まれます。郵便局や金融機関前をはじめ、団地や商店街・スーパーマーケットなどで創意工夫を凝らし元気よく地域住民の皆さんに「署名と組合加入」を訴えましょう。

（表）月額3.5万円（基礎年金国庫負担分）が実現すると

要求が実現すれば

基礎年金受給額	増加額	受給額額の変化
月４万円の方	1.5万円	5.5万円
月２万円の方	2.5万円	4.5万円
無年金の方	3.5万円	3.5万円

第53回 中央社保学校

「災害」医療・介護・住まい・コミュニティ・生業の総合的な再建こそ

9月5日～6日開催の第53回中央社保学校では、「震災と社会保障を考える」シンポジュウムが開催されました。

東日本大震災から15年、能登半島地震から2年8カ月。被災地では、復旧は道半ば、復興には至っていないのが共通しています。

◇能登半島（本紙1、8面）では

奥能登4市町で人口が1万人超減少、40歳代以下の減少が著しい。和倉温泉はじめ観光は壊滅的被害を受け、稼働率は55%まで回復。しかし一方で一般事業所は震災後12・2%が廃業。震災で人口減少が加速、教育環境が一変。義務教育の統廃合は、35校→26校に。復興（災害）公営住宅の予定戸数は3024戸（9市町村）だが、戸数を上回って希望者があり、全員は入居できない。漁港の約9割が被害を受け、69漁港のうち多数が未復旧。医療費免除の請願は不採択となったが、署名は8万人を超す。産婦人科を常設しない新総合病院計画に、「能登に住むな、産むな」なのか、と地元自治体首長などから強い反発がある。


第53回中央社保学校

◇共通する課題

「創造的復興（イノベーション・産業振興）」が優先され、被災者一人ひとりの生活再建・人間復興がないがしろにされている。

避難所→仮設住宅→復興住宅の移行ごとに分断が進み、孤立・閉じこもりが深刻化するなど、コミュニティの断絶がある。

公務員・ケアワーカーの不足が災害対応の遅延に直結している。他県からの応援派遣が現在も継続している。特別立法による場当たり的対応ではなく、一般法・総合的社会保障の枠組みで対応すべきである。

◇今後の方向性

地域に出向き、声を聞くこと。行政、制度につなげる循環が不可欠。国に原発事故の責任を認めさせる法律の制定、最高裁判決の克服、東電への責任履行が課題。平時からの医療・介護・地域のつながりの維持が、次の災害への備えになる。

能登・福島ともに30年単位の長期的関与と風化防止の継続が求められる。



中川滋子千葉県本部委員長らに見舞金を手交する
岩崎勇中央本部委員長

千葉豪雨にお見舞金

復旧遠く

９月13日の年金者組合千葉県本部定期大会に来賓出席した中央本部・岩崎勇委員長は、あいさつで被災のお見舞いを述べ、「国は、国民のいのちと暮らし、生業を守るため予算、軍拡優先ではなく防災予算優先を」と呼びかけました。また、全国からのお見舞金を県本部・中川滋子委員長に手渡しました。

８月13日の千葉豪雨で、死者13人、重軽傷者46人、住家被害7042棟、被災車両は２万台を越えるといいます。排水能力を超える豪雨で、いくつもの巨大な雨水貯留槽があふれるなど、内水氾濫＝都市型水害は多くの教訓を残しました。

「国民年金（基礎年金）を月額13万円に増額するネット署名」にご協力を！

全日本年金者組合政策委員　寺越博之



寺越博之さん

年金生活者の生活困窮を憂いネット署名始める

このネット署名（https://c.org/sC8q8TZYrp）は、政府予算論を専門とする元大学教授が、物価高騰による年金受給者の生活困窮を憂い、基礎年金の改善を訴えて始めたものです。呼びかけ人は「基礎年金の満額は月額7万円程度と低く、高齢者の生活を支えるには不十分だ」と述べています。なお、募金は本人の自由です。

1960年～70年代　基礎年金の支給額は以下の通りに引き下げられました。

・1985年の改悪で、国民年金給付の基礎単価は1カ月2000円から1250円へ、37・5％引き下げられました。

・2004年の改悪でマクロ経済スライドが導入され（発動は2015年度から）、年金額の改定に賃金・物価上昇率のうち低い方を用いる仕組みも設けられました。

・2016年の年金カット法により、未調整分を翌年度以降に繰り越す「キャリーオーバー制度」が2018年4月から実施されました。

・2013年～2026年迄の13年間で物価は17・2％上昇に対し基礎年金額は7・3％の改定に止まり、実質9・9％の減額となりました。

・基礎年金では1986年～2026年までに実に37・5％＋9・9＝47・4％の実質引下げとなりました。

これらを合わせると、1986年から2026年までの実質引き下げ幅は約47％に達します。仮にこの引き下げがなければ、現在7万円の基礎年金満額は約13万3千円（70000円÷52・6％）となる計算です。

自由民主党は、国民年金保険料を1986年度の7100円から2026年度の17920円へと2・5倍以上に引き上げる一方、給付は実質約47％も引き下げてきました。私は、この事実をふまえ、署名へのご協力を呼びかけます。（参照）

拙稿「1981以降の年金『改正』の変遷と変遷に通底するもの」国民医療No353．No354。

拙稿「国民年金制度の変遷と改革課題」日本医療総合研究所　国民医療No361．No362。

拙稿「最低保障年金創設は女性の人権宣言」労働総研2023年春号。

主　張



秋の月間10・１スタート集会（オンライン）

高市新体制　暮らしと平和を破壊する大暴走?!
強く大きな年金者組合をつくる秋の月間に

高市首相は9月17日、秋の臨時国会を前に内閣改造を行いました。記者会見で「決断と挑戦、そして実行の内閣だ」と意気込みましたが何を「実行」するのでしょうか。

憲法違反の「国旗損壊処罰法案」や国民無視の「皇室典範改正案」を強行した「裏金議員」を2人も閣僚に登用しました。

暴走政治のアクセル役を果たしてきた日本維新の会から中司宏氏が初入閣しました。中司氏は、枚方市長時代に談合容疑で逮捕起訴され有罪が確定した人物です。維新は、「非核三原則」の見直しや原子力潜水艦の保有明記を求めており、閣僚となったことで一層の暴走が懸念されます。

高市政権を一刻も早く退陣させ、国民のための政治に転換させていきましょう。

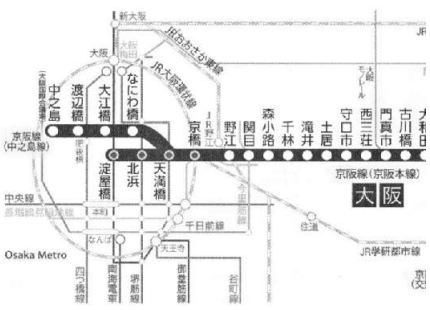
10月、秋の仲間づくり月間が始まりました。中央本部は、10月1日「月間スタート集会」を開催し、全国的な意思統一を行いました。

60カ月連続で物価の高騰が続き、高齢者の暮らしの窮状は、待ったなしの状況です。平和を守り、消費税減税などで物価対策を求めるのはすべての国民の願いです。

高齢者や年金受給者にとって年金額の目減りを止め、年金引き上げは切実な要求です。すべての組合員が年金額引き上げを求める「年金署名2026」に取り組み、物価高に苦しむ3600万人の高齢者や現役世代にも働きかけ、新しい仲間を迎い入れて、強く大きな年金者組合をつくっていきましょう。

高齢者大会・inおおさか





多くの参加者を組織し、「第39回日本高齢者大会inおおさか」を成功させましょう。

高市政権は、戦後の社会保障史のなかでも異次元の医療・介護改悪を強行し、「骨太方針」（6／30公表）では、70歳以上の高齢者医療費の3割負担に向けた見直しなど、際限のない社会保障切り捨て宣言を行っています。また、大軍拡と医療、介護、社会保障を切り詰め、高齢者をはじめ多くの人々の尊厳ある暮らしが脅かされています。

こうした情勢のもとで、11月10（火）～11日（水）、大阪府立国際会議場（グランキューブ大阪）で開催される「第39回日本高齢者大会inおおさか」は、重要な意義をもちます。

各地の取り組みには、それぞれの知恵があり、悩みがあり、積み重ねてきた歴史があります。それぞれを持ち寄り、顔を合わせて交流し、議論する。ここに現地参加のいちばんの値打ちがあります。多くの実践、世界の知識、たたかう仲間の息吹に触れる現地大会への参加は、参加するものを鼓舞する大きな力があります。

ぜひ多くの仲間を現地大阪へ送り出して下さい。

また、多くの組合員が参加できるよう各都道府県本部の協力を要請します。同時に、現地に来られない方のために、さらに参加のすそ野を広げるために、Ｗｅｂ会場という選択肢もあります。各都道府県本部でも、現地への参加に最大の重点を置くとともに、Ｗｅｂ会場を設けての参加も検討してください。



連載

認知症早期診断を ③

医師　大川昌権

家族は、心当たりある場合は早めに受診、地域の支援センターへ

認知症予防のポイント

○他人との交流

他者とのコミュニケーションも認知症予防に有効です。

脳を刺激するほか、気持ちにも豊かさをもたらします。

家族との会話、ご近所や自治会の交流、共同作業を行うなどの機会をもち、参加し続けることが大切です。

○ご本人が望んで生活に取り入れる

認知症予防で重要なのは、本人が無理なく楽しみながら継続できることです。

ガーデニングやウォーキングなど本人の趣味を取り入れ、習慣化できる環境を整えてあげましょう。

○運動する

運動は、脳が刺激されて認知機能が向上するため認知症予防につながることが研究で明らかになっています。

運動を習慣づけて日頃から適度に体を動かすことが大切です。

○達成感を味わう

日常の生活の中で楽しさや、達成感を味わうことも認知症予防に効果的。本人の気持ちも前向きになるでしょう。たとえば料理を作ったり、写真を撮ったり、日記を書いたりして後から振り返れるような形にするのも良いでしょう。

○日常会話において緊張させないこと

同じことを何回も聞いて来たり、数日前の予定や日課を何回も忘れ、聞き返してきたりしても、決して怒らない、何回でも笑顔交じりで教えてあげる。本人を緊張させないなどの対応が大切です。

○札幌市　前田英世さん

連載の「認知症早期診断」を読み改めて認識することの大切さを感じています。「加齢による物忘れ」は、日々体験しています。玄関の施錠を記憶になく、再度また施錠し直すこと毎度のことになります。そこには自信の無さも伴うので自己否定に近いものになります。ヒントは大事と感じております。今取り組んでいるのは、思い出すことに力を入れております。確かにすぐ出てこなくても諦めないで、考え続けていると時間がかかりますが、部分的に思い出します。自己嫌悪とのたたかいです。

○宮城県塩釜市　黒澤裕子さん

アルツハイマー病になると「何もできなくなる」と思う方がいますが、私の義母は、緩やかに進行し、旅行を楽しみ、デイサービスでは、お茶、お花の先生に。3～4年で生徒に代わりましたが、とても楽しそうでした。生まれ育った秋田で毎日誰かれとお友達が訪問してくれる生活から、屋根の雪下ろしや雪かきができなくなり、長男のいる千葉へ。

同居の安心と引き換えに都会の変化についていけず悩むこともありました。同居の兄の苦労も多く、私たちも精いっぱい千葉に通いましたが、義母は最後まで秋田に帰りたいと思っているようでした。…大川昌権先生の「認知症・早期診断」を楽しみにしています。

北から南から

支部の活動を紹介します

上川ブロック　パークゴルフ大会

北海道本部



恒例となっている上川パークゴルフ交流会が今年も７月３日に士別市多寄のパークゴルフ場で行われました。

当日は、旭川支部から７名、名寄支部から４名、士別支部から11名全体で22名が参加しました。旭川支部、名寄支部、士別市部の仲間と交流を深めながら楽しくプレーしました。

大間原発反対現地集会に200名

青森県本部



７月19日大間原発の隣接地で第18回大間原発反対現地集会が開催されました。

大間原発は、ウランとプルトニウムを混合したＭＯＸ燃料を100％使用したもので、深刻な被害を招く危険性が高いと指摘されているものです。

また使用済みＭＯＸ燃料は、最終処分先が未定で、大間町で長期保管する可能性があります。強い放射能を持つ廃棄物は何万年もの管理が必要で、その負担は将来世代に引き継がれます。さらに通常燃料より毒性が強く、より厳重な管理が求められます。

県内外から参加した人たちは、口々にフルＭＯＸの大間原発の危険性を指摘、核燃サイクル政策からの撤退を訴えました。

舟見の七夕と足湯を楽しむ

富山県本部　入善支部

７月５日、入善町舟見地区の伝統行事七夕祭りに行ってきました。



舟見七夕祭りの歴史は古く、北陸街道の宿場町として栄えた江戸時代の中期、参勤交代の藩主らをもてなすために始まったと言われ、300年位の歴史があるそうです。旧街道沿いには、廃材などを利用した見ごたえのある七夕飾りが街道を華やかに彩っており十分たのしませてくれました。

飾りには、賞がつけられ、住民の努力が来年の作品作りにつながって、伝統が守られていると感じました。最後に「ひばりの湯」の足湯につかりながら、2.5キロ歩いた疲れをいやしました。

一体感が生れた誕生日会

静岡県本部　小笠掛川支部



８月22日（土）、酷暑日の続く中、第18回誕生日会に20人の仲間が集まった。輪投げを取り入れたことや仲間の呼びかけに応えてくれて大きく成功。

会場準備が終り開会になった時、申込んだ会場が大ホールでなく和室の申込みになっており、急遽、会場を隣の和室となった。

準備した大ホールの片付けと和室の会場づくりは、全員が汗一杯かきながら一体となって進めた。

この作業は低床机、椅子等持ち運びの力作業で愚痴も無く、素晴らしい団結力でした。

司会は、村瀬さんにお願いし、不測の事態の中で、冷静に手際よく進めてくれた。支部長の挨拶後、磯崎さんのパイプ（アルミを紙で巻く）を使って上半身の体操を５分と短時間でしたが移動で疲れが取れたかな？（写真は掛川社会福祉協議会で行っているキンチャン体操です）

☆ふれあいコンサートを開催☆

滋賀県本部　高島支部

琴伝流大正琴あゆみ会（講師：足立真弓先生）は、出鴨自治会のつどいの会（高島出鴨）・きらり高島デイ（高島勝野）でメンバー７名。手のひらを太陽に、見上げてごらん夜の星を、知床旅情、鐘が鳴る丘、瀬戸の花嫁、千曲川、ブルーライトヨコハマ、みかんの花咲く丘、青い山脈、上を向いて歩こう、琵琶湖周航の歌、と11曲を演奏しました。



☆つどいの会やデイに参加されている皆さんは大きな声で歌われていました。

☆「演奏が皆さん揃っていて大正琴の音色がきれい」との感想がありました。

☆演奏終了後、大きな拍手をいただきました。

☆演奏した私達も聴いて頂いた皆様から暖かい気持ちを貰いました。

年金学習会に40人

福岡県本部

よびかけやチラシの配布、声掛けにより40人が参加しました。

講演では、実例がたくさん紹介され、とてもわかりやすく聞くことができました。



遺族年金では、年金をきちんと支払っておくこと、減免などの届け出をきちんとしていること、ＤＶ被害者の遺族年金では、公的機関の証明が決めてになること、などが説明されました。

また障害年金は、医師の診断書が必要、高齢者の事実婚の遺族年金申請についても、必要な要件など詳しく説明をうけました。

ゴーグル＆ウエアを身につけると若者に変身～

第10回年金者組合 in五竜スキー

●初級から中級、上級まで楽しめる熟年歓迎の五竜スキー場
●80歳以上はリフト券無料、高齢者応援スキー場

1．日程　2027年１月11日（月祝）～１月14日（木）３泊４日
2．場所　五竜スキー場
3．宿泊　ペンションウルル
全館暖房、洗面・トイレ（アウト）
真空管オーディオ、JBLサウンドのラウンジが売り
〒399－9211
長野県北安曇郡白馬村神城22201－2
エスカルプラザから200m
TEL：0261－75－2774
4．現地集合　ペンションウルル　12：20集合（昼食各自）
5．アクセス
・名古屋８:00（しなの３号）→松本（あずさ）乗換（昨年）白馬駅11：40着　駅前からタクシー乗り合わせ
・新宿8:00（あずさ）→白馬11：40着名古屋組と合流
・東京新幹線　長野着東口アルピコバス乗車、白馬五竜下車（実行委員乗車）
6．締切　参加申込書を12月８日（火）メールor電話申込（返事後確定）
7．参加費　¥32,500（宿泊費・乾杯ビール・保険含）
組合未加入3000円増、交通費、リフト代、昼食、アルコール各自　☆夫婦部屋割り増し料金なし　80歳以上リフト券は、無料ですがリフト券引き換えに2500円かかります。夜の交流会にカンパをお願いします。
☆参加費12月11日（金）迄振込　☆会費振込先年金愛知ＨＰ参照
8．申込問合せ　スキー実行委員会愛知　宮本明人、つちやまゆみ　miyamo101@voice.ocn.ne.jp　携帯090－7432－2444　〒485－0813　小牧市桃ケ丘3－30－1
9．参加要項　申込書・日程表などは、年金者組合愛知県本部ＨＰ参照
検索　年金者組合愛知県本部　℡052－825－6161
〒456－0006名古屋市熱田区沢下町９－３労働会館304

女性部だより

2025年度群馬県女性部・記念講演

《講師:高橋保さん》

『平和憲法について』

今回、総会終了後に元高校教師の高橋保さんの日本国憲法についての講演がありました。高市政権下での軍拡の動きが加速する今、私たちが持つ日本国憲法が反戦平和を守るためにどれほど大切で重要なものか、９条の持つ素晴らしい意義、そして日米安保条約との大きな矛盾や具体的な国民の権利13条などについて、ユーモアも交えとても分かりやすく解説して頂きました。

戦争への動きが加速する中で、政府は軍需産業と手を結び、人の命を奪い環境を破壊し尽くす兵器を製造し儲ける、殺傷能力のある武器の輸出を始める、今テレビで報道される戦争の場面に映る武器が日本製だとしたら…、黙っていたら私たちは知らないうちに加害者になってしまいます。参加者全員、改憲の動きに反対の声をあげなければと決意を新たにしました。



講師の高橋保さん

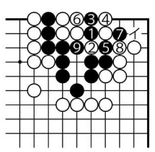
又、参加者の関根さんがご自身の戦争体験を文章にして、その場で読んで下さって本当に生々しく戦争の悲惨さが身に迫って感じられました。意見交流の場でも、皆さんが地域でコツコツと平和運動を進めていることなどを聞くことが出来、仲間が頑張っていることを実感し本当に心強く思いました。今の政権の下で、黙っていること・無関心でいることがどんな結果を招くかを考えると恐ろしいです。

この平和を守るために、これからも学び活動していきます。

6面出題

囲碁・将棋の解答

〈囲碁〉



黒1、3と二子にして黒5で9は白6で失敗です。

〈将棋〉

▲2二竜△同玉▲2一金△2三玉▲3二角成から黒5、7が好手段。白8に黒9で次に白イ黒1で黒は生きます。白2で3なら黒2で、以下追い落とし。

〈解説〉

▲2一金△2三玉に▲3二角成が好手順で、▲1二飛成でピッタリです。なお、3手目に▲3二角成△同玉▲1二飛成は△2一歩で届きません。△同玉▲1二飛成まで7手詰。

みんなのひろば

虚言癖に失望 手紙書きたい

仙台市　高平　佳典　85

高市首相へ、お手紙を書きたいと思っています。ここ6カ月で、高市首相の虚言癖には、失望しています。

また、国民の声を聞く態度が見られません。「憲法改悪しないで下さい」「年金を上げて下さい」、書きたいことは、いっぱいあります。

男性の参加OK 準備の真っ最中

北海道　帯広市　若月　玲子　80

今年も10月7日～8日に、「第22回全日本年金者組合・北海道ブロック女性部交流の旅」が開催されます。「女性部」といっても、男性組合員さんの参加もOKです。

毎年のお楽しみは、各支部からの「出しもの発表」です。「ファッションショー」「スコップ三味線」「手話で唄おう」などです。

今年は、私たち千勝ブロックが受け入れ担当です。今は、その準備の真っ最中です。

庶民感を無視 防衛費を増額

栃木県　野木町　佐藤　綾子　78

9月の食品値上げは4923品とか…。新聞織り込みチラシは、スーパーの、あの手、この手の宣伝合戦。

まずは買い物に行かぬこと。庶民の苦しさなど知らんぷり。防衛省2027年概算要求が8兆9千億円とな！　恐ろしい世の中になっていきそうです。

来年が楽しみ 混雑前に見学

東京都　品川区　高杉　博秋

NHKの大河ドラマは、来年2027年度の「逆賊の幕臣」小栗忠順を楽しみにしています。

ドラマが始まると混雑するので、菩提寺のある東善寺・高崎市に旅行に行き、高岡製糸工場を見学し、磯部温泉でゆっくりしてきます。

AIの有難さ 気候変動怖い

横浜市　富田　晴雄　84

今回のパズルは難しかったです。AIに相談したこともあり、AIの有難さを実感しました。

酷暑が続く中、熊本、千葉に続いて、石川、富山と自然災害が弱者を襲っています。気候変動が、我々を押し込めている感じがします。

お見舞いしか お祈りします

長野県　中野市　柴本　循子　81

熊本地震は他人事ではないです。我が家も高齢者の2人暮らしです。

足腰は弱くなり、耳も遠くなり、日々ヨタヨタしながらも、何とか暮らしています。

被災者の皆さんへ、お見舞いしかできませんが、お身体に気をつけて、この困難を乗り越えて頂きたく、お祈りします。

高騰目白押し 企業は利益増

愛知県　春日井市　大島　一三　79

年金が少し上がったと思ったら、保険料が上がり、日用品・食料品の値上がりが目白押しです。

内部留保を増やし、いろいろな名目で税金を削減している輩は、ほくそ笑んでいます。なんとかならないのか。

現政権内でも 体験者が減少

神戸市　永濱　聖将　49

毎年のことですが、8月は太平洋戦争の記事が多く見られます。戦後81年を迎え、戦争体験者が減ってしまっている現実。今の政権の中核にも、体験者がいなくなることが心配です。

戦争への恐怖 映画見て痛感

兵庫県　西宮市　上田　幸子　78

「はだしのゲンはまだ怒っている」とのドキュメンタリー映画を見る機会がありました。日に日に戦争へ、怖い状況が広がっています。

そんな中で見た映画は、あらためて戦争のむごさ、原爆のひどさを突き付けられました。

大企業へ優遇 労働者分配を

島根県　益田市　大賀　秀毅　73

日本は先進国でありながら、賃金が最低水準の国です。それは自民党政治の中で、大企業を税制面で優遇し、その利潤を大企業が、ため込んできた結果です。本来、労働者に分配すべきものです。

軍事費の拡大を 年金や福祉増へ

広島市　増田　洋介　76

物価が、どんどん上がるのに、年金は上がりません。年金者の生活を政府は、どう考えているのでしょうか。

軍事費の拡大より、年金を含めた福祉へ、まわすべきだと思います。

届いているか 国民からの声

愛媛県　新居浜市　土井　眞由美　66

今日は8月15日。終戦81年の日にあたります。

高市首相は、広島でも長崎でも、「非核三原則は堅持している」としか言いません。「戦争する国づくり」への法案が通り、準備が進められています。私たちの考えや行動は、どこまで届いているのかと不安になります。

誰も戦争をしたいと思っていないはずです。戦争を進める一部の国会議員や資本家たちだけが潤っても、本人たちは血を流しません。戦争は始まったら終わりが見えません。子や孫に暗い時代を過ごさせるわけにはいきません。

広めましょう「戦争反対！」「憲法改悪反対！」。

良識を失った 荒れ狂うデマ

長崎県　諫早市　吉岡　恵子　78

沖縄県知事選は、がっかりでした。

沖縄県民の良識に期待していましたが、荒れ狂うデマの嵐は、それも吹き飛ばしました。

世界中で災害 救済が最優先

大分市　田辺　直子　67

熊本を再び襲った大きな地震、千葉では大雨による被害、世界のあちこちで熱波などによる災害が起きています。

日本をはじめ、世の為政者達は自国の利益だけ追い求めて争うのでなく、地球の危機に向き合うべきです。



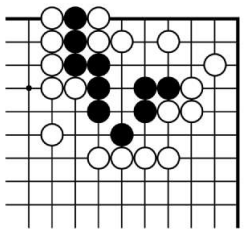
詰碁

九段　石榑郁郎

黒先

〈ヒント〉白三子を取って黒生きにします。

（10分で1、2級以上）



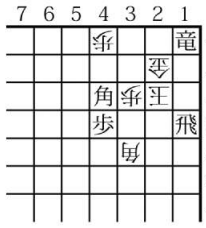
詰将棋

九段　西村一義

初級クラス

〈ヒント〉角をさばく順に…。

（10分で1級）



（解答4・5面）

詐欺に「ご注意を！」

巧妙で危うく騙されそうに

岐阜市　湯上澄子　72

詐偽の電話に危うくひっかかるところでした。噂に聞いていた通りあまりにも巧妙なので、手口を多くの人に知らせたいと思い、回りの人に話しています。ひっかかる前に気付いたから話せるのですが。

日本郵便を名乗る音声電話で、確認したいことがあるというんです。そして、男性が、「あなたの名前で、怪しい物がレターパックで、ポストに投函された」「身に覚えがないのなら、今後の調査に必要なので、被害届を出して欲しい」と言って、警察本部につなげました。

私は、いろんな質問をし、「1時間もかかる事情聴取なんて困る」と言ったら、「このままだと、あなたが犯罪に手を貸したことになり、疑いを晴らすことができない」と言うのです。

何だか変だなと思いつつも、お金を振り込めという話ではないので、面倒な事件に巻き込まれたのかなと思いました。日程調整して明日電話するからと、連絡先を聞くと、電話番号と○○県警捜査2課の○○と名前をはっきり言うんです。信じてしまいそうになりました。

電話を切った後、地元の警察署に電話をして、話をしたら「詐偽です。今後、いっさい電話に出ないように」と言われました。危ないところでした。

郵便局にも行って、この話をしました。窓口の人が、「詐偽の詳しい内容を知らなかったから、話してもらって良かった」と言いました。

短歌

相次いで列島各地で大地震それでも覚めぬか原発亡者
大阪府枚方市　杉山　悦男

並びたる苑のコキアはその形を炎と成して赫し赫し
兵庫県朝来市　今村　明美83

戦争で手足を失った子どもたち（ガザ）生きる力をサッカーに託す
島根県出雲市　小玉　信恵

月の友思ひ出ばかり道連れに
北海道岩見沢市　細野　悦子

大国の無法極まる終戦日
青森県むつ市　菊池　嘉任84

医者帰り一人天丼秋高し
千葉市緑区　須田　聰恵81

土砂崩れ脇に一輪秋桜
千葉市緑区　渡辺とみ子80

平和ぼけ心にきざむ8月6日
東京都江戸川区　川田志津子

鳴く虫やむかしもいまも子守歌
横浜市　佐々木裕雄81

再来年正月来れば卒寿なりそこに旗立て向かってゆこう
愛媛県今治市　大澤　博明87

人生は百年の計焦らずに夢は花咲く希望の丘に
佐賀市　詫摩　次郎93

弟の画きしふるさと吾が部屋に番匠川の下流の山河
大分県別府市　田中　仰美90

俳句

敬老日デイケア追加祝い膳
横浜市　生田あきら76

秋風はさわやかであり淋しくも
神奈川県愛甲郡　浅香　絹枝

蕪大根甘しいつかは死ぬ我ら
三重県いなべ市　松川　ふさ87

オルガンの埃りのなせるビブラート
三重県桑名市　先田　泰子83

祇園祭友のかたちを追いにけり
堺市　間　静春67

編み笠の奥に目光る踊りかな
奈良県香芝市　名波　敢士83

訥々と署名を頼む秋の空
徳島市　荒津　啓子78

老い二人寄り添うスマホ特売日
宮城県塩釜市　高橋　卓也70

我は持ち他人は持つなというお核
福島県会津若松市　押部　禎一96

叱られる昔チコちゃん今ＡＩ
千葉県南房総市　小林　道子75

猿まわしのサルでも「反省」していたよ
川崎市　小林　光子

振興費知事で差をつけアメとムチ
長野市　三浦　敦男68

正義賞作ってあげたい赤根さん
愛知県岩倉市　鷲見　裕彦78

きたないぞデマを流して取った椅子
大阪府和泉市　本山　高行88

年金で元取る術は長生きと
堺市　大田　孝夫74

地獄図絵地震に酷暑豪雨まで
堺市　堀西　和子83

秋が来た財布の中も空（アキ）が来た
兵庫県川西市　太田　正子81

戦乱が終わらなければ笑えない
和歌山県田辺市　田中　山海85

あれやあれ名詞出ずとも話し沸く
和歌山県田辺市　江藤　弥生71

同窓会5年に一度が8年目
岡山県倉敷市　禰屋　祐司72

ごみ出しの三分の間に妻が逝き
広島県福山市　西谷　章75

国民の日どんな意味の日わかんない
徳島県鳴門市　川井ふみ子77

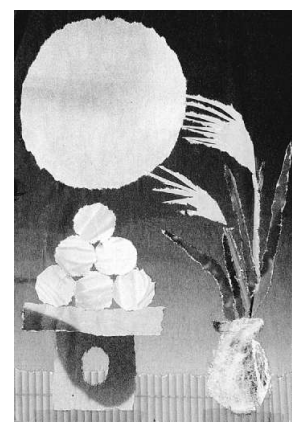
軍拡に際限のないサナエさん
長崎市　森川　末之81

川柳



文芸作品募集　ハガキに作品と住所、氏名、年齢を明記。文芸欄の短歌、俳句、川柳各宛先まで。FAX・メールも可。**毎月20日〆**

★投稿（写真、文芸、パズル回答など）は専用のメールをご利用ください。アドレスは　kikanshi@nenkinsha-u.org



埼玉県熊谷市　戸舘　あき子



神奈川県平塚市　杉山　良江



茨城県取手市　瀬田　初枝

文芸欄は編集部選。優れた作品とともに初めての方の作品を紹介できるよう配慮しています。メールでの投稿は左記まで。
グループ投稿、二重投稿はご遠慮ください。

らくらくパズル〈第442回〉

非常に頼りにしている……。カギで二重マスにあてはまる仮名文字をみつけ、ＡＢ～ＫＬの順に並べある言葉にして下さい。
（出題＝ＮＡＲＵ）

◎ヨコのカギ

1、首都はビエンチャン。□□□人民民主共和国
3、うまく処理。大所帯を□□□□する
6、全国最多の8県と隣接する□□□県
8、□□。カクテルベースの蒸留酒
9、どうしようもない事態。□□ここに至る
11、陸路海路□□。
13、家族一同の古い言い方。□□□眷属
15、最高気温30℃以上の□□□日
17、マイナ保険証を非所有で交付される□□□確認書
18、濃い紅色。□□□色
19、テレコ、リャンコ……□□□違い
21、寝□□に水。
23、無理やり。□□を言わせず
25、□□□。阿寒湖では特別天然記念物
27、エッフェル塔が建設された、パリ万国□□□□会
28、歴史映画『シンドラーの□□□』

◎タテのカギ

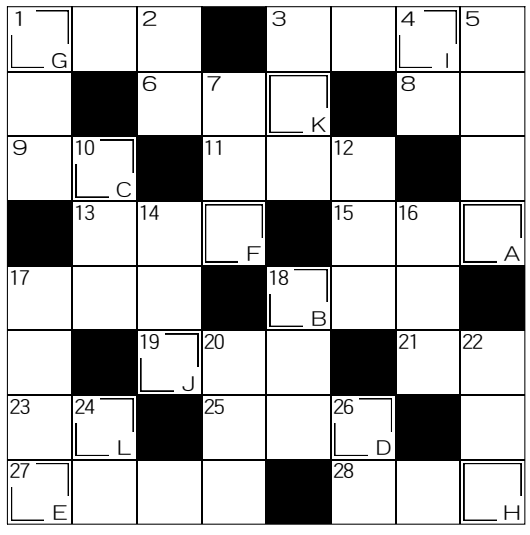
1、□□□。国内飼育は鳥羽水族館のみ
2、□□。バンカーにいっぱい
3、トクホとは違う□□性表示食品
4、□□。アイヌは使わず口承で伝える
5、□□□□。一般的に妊娠10ヶ月で、20人に図書カードを贈ります。
7、子どもの教育資金に備える□□□保険
10、□□□。鶏や雷鳥の頭部にある
12、絵画『民衆を導く自由の女神』に代表される□□□主義
14、□□□の困難を切り抜ける
16、竹馬の友。幼□□□
17、□□□□。日本の伝統的仏教では13ある
18、切れ味が良い、□□な刃物
20、互いに張り合う。□□□比べ
22、□□□。和名は薄荷
24、けがれなく清らか。純真□□
26、□□の都・仙台

▽ハガキの余白に日ごろの感想、本紙への意見などをお書きください。「みんなのひろば」欄に掲載させていただくことがあります。

第440回パズル解答
応募445人のうち正解は432人でした。

〈正解〉ナイブリュウ
ホノツミマシ（内部留保の積み増し）

岩渕　敏江（北海道）
大石　美保（秋　田）
安部　純士（山　形）
三井　文子（山　梨）
平野　薫（埼　玉）
松尾民次郎（千　葉）
村田　千穂（東　京）
髙橋トシエ（神奈川）
荻巣　牧夫（愛　知）
嶺村　君代（愛　知）
吉田　善則（滋　賀）
濱田　隆政（京　都）
植田田鶴子（大　阪）
中野　和代（大　阪）
曽我　一作（兵　庫）
保富　学（和歌山）
平山みつゑ（広　島）
田中　守（愛　媛）
原　博信（福　岡）
杉山　光恵（佐　賀）



解答欄
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L

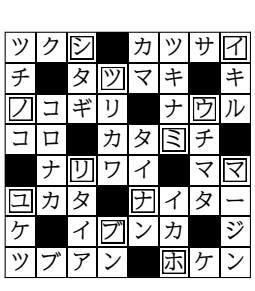
応募方法

解答　ハガキ（メールも可）。氏名・住所をお忘れなく。年齢・支部名もどうぞ。

宛先　〒170－0005東京都豊島区南大塚1－60－20天翔大塚駅前ビル「年金者しんぶん」パズル係。
E-mail/kikanshi@nenkinsha-u.org

締め切り　11月20日消印有効

▽正解者の中から抽選





わが支部／わがまち　旅・たび

おってかいね、能登へ

石川県本部　輪島能登支部



輪島能登支部のみなさん

地震から2年と10カ月の輪島能登支部を訪ねました。

石川県の能登半島は、地震と豪雨災害のダブルパンチにあいました。復興、復旧と言いますが、いまだにその生活は前途多難です。

「復興、復旧は現在進行形。何よりも（お祭りなどの）文化的なことなどのつながりがないのが悲しい」

「架設3年、復興住宅3年は家賃は無料というけれど、その後はどうなるのか、まったく見通しがたたない」

「もらった給付金だけでは家は建て返せない。跡継ぎの問題がある。若い人がいなくなるそれが心配だ」

「地震被害を何とか免れたと思ったらそこに豪雨。床上浸水にあいとんでもない目にあった」

「避難所の生活は大変だった。トイレは本当に困った。精神的に遠くなる。プライバシーの問題など考えると『車中泊』の方が過ごしやすいと思った」

◇　◇

能登半島は、過疎化、人口減少傾向にある中を地震と豪雨災害が追い打ちをかけ、人口減少を加速させています。そしていま、その流れの中で、全国的に統廃合が問題となっています。輪島塗会館脇の道路はいまだに捲れ上がったままです。観光の名所「朝市」は、場所を移して今は、通りだけが残されています。

◇　◇

同行した石川県本部書記長の藤田敏さんは言います。「能登半島は、その半島性のゆえに、復興、復旧が遅れています。『軍事費よりも復興を』、と声を大にして言いたいです。同時に、全国の仲間のみなさんに『ぜひ能登においでください』と呼びかけたい。能登には温泉もあります。風光明媚なところもあります。観光は、大きな復興支援の一つです」。

（記事／宇内敏哲）





未だ通行止めの橋



捲れあがったままの道路



通りだけが残された「朝市通り」

投稿ギャラリー

みなさんの作品をお待ちしています

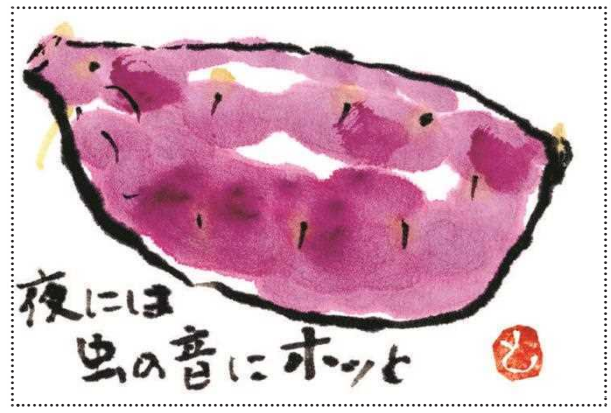


ユリです

山梨県甲府市湯田

望月好文　81歳

楽しんでいますよ。



東京・清瀬市　森　とし

おもしろ/ユニークサークル大集合



原稿募集　〆切　2026年11月末日

サークル活動は、仲間づくり、仲間増やしの原点です。全国には、面白くユニークな活動をするサークルがたくさんあります。年金者しんぶん編集部では、「おもしろ/ユニークサークル大集合」を企画、2027年新年号で特集します。●サークルの活動内容を400字程度●活動の写真●紹介者の氏名、写真●メール「kikanshi@nenkinsha-u.org」まで●記念品を贈呈します。