

女性部だより

第62回女性部通常総会



3月20日、JA事務所大会議室にて、第62回女性部通常総会が、総会出席46人（うち委任状17名）のもと行われました。

役員も2年目を迎え、やる気十分。26年度で得た経験と知識を活かして頑張っています。47名総活躍!!



第62回

女性部通常総会



3月20日、JA事務所大会議室にて、第62回女性部通常総会が、総会出席46人（うち委任状17名）のもと行われました。



執行部



支部理事

数がとうとう50名をきり、47名と言う体制でスタートいたします。少し寂しい気持ちもありますが、離れていった部員や新規就農やお嫁に来た女性に声をかけ、部員増加につなげて行こうと思います。誰か1人の女性部ではなく、47名皆の女性部でありたい。今年度も躍

開会にあたり藤井部長から、「1月に行われた新年会が終わった頃から、毎週末、例年まれに見る大雪に見舞われ、とても大変な日々を過ごされたかと思えます。今年度の女性部は、部員



質疑応答
小出公子さん

動感のある1年にしていきたいと思います。」と挨拶がありました。来賓の方々からは、雪害の話題やT P P・農業情勢にも、女性の目線でアイデアや工夫につながる活動をしていって欲しいなどのご祝辞をいただきました。

議長は、井上順子さん（開陽）と飯島洋子さん（当幌）が選出され議事が進められました。平成26年度事業報告および収支決算報告、平成27年度事業計画案および収支予算案、賦課金と徴収方法について、

それぞれ承認されました。平成27年度の事業計画案では、部員減少という結果から、執行部は今後どのように活動していくのかなどの質問が相次ぎ、執行部は地区女性協で話し合われた内容を盛り込みつつ、回答する場面が見られました。

閉会の挨拶は副部長の花川環さん（協和）が務め、2年目の体制となり今年も一丸となって活動に取り組んでいけるよう頑張っていく旨の内容で挨拶があり、総会は無事終了いたしました。



閉会挨拶
花川環

5/28 フレッシュミズ管内交流会



ハッシュドビーフの上に、水切りヨーグルトは新しい発見！サラダ、スープにはさけるチーズをさいたり輪切りにして料理に使用しました。デザートにはほうじ茶プリン♥他JAのフレッシュミズの方々と交流ができて、充実した時間となりました！



3/26 第59回根室地区女性協議会通常総会

畠山会長の力強い開会挨拶により、総会が始まりました。総会の内容は例年通りでしたが、農協改革・TPPの問題は私たちにとって重大な課題であり、単組でも取り組む必要があると思われました。今年度は役員の入替えが有り、藤井が地区女性協の監事となりました。



総会終了後、イタリア・ミラノで開催された「ミラノ国際博覧会」へJAグループが「折り鶴プロジェクト」と題し、東日本大震災復興支援への感謝の気持ちを込めて、全国で7万羽のうち北海道で600羽を参加者全員で1羽ずつ折りました。

(記=藤井直雄美)



5/30 北海道教育大釧路校 乳製品加工体験

釧路の教育大生の受入を行いました。将来、教師になるかもしれない20歳前後の青年達。食の大切さ、楽しさを子供達に伝えてもらいたいなと思いつながり対応しました。とにかく賑やかで元気な青年達に「頼むよ〜。」という感じです。



11/28 北海道をもっともっと食べよう ランチパーティー

寿宴にてランチパーティーが行われました。根室地区青協・地区酪対がいろいろな食材で地域のおいしいものをアピール、私達は「コツコツミルク」と「ミルクもち」を提供しました。たくさんの来場者も、お腹いっぱい食べてにぎわっていました。



11/23-12/1 平成27年度JA北海道女性協議会海外視察研修～ドイツ

南ドイツのミュンヘン、フランクフルト、ハイデルベルク、フュッセン、ローテンブルクの地を訪れました。11月下旬のドイツは冬。至前で雨や雪の日が多く、天候には恵まれなかったものの、全道から集まった9名の女性たちとの旅は、とても楽しく有意義でした。ミュンヘンの胃袋と言われるヴィクトリアエン市場、オーガニック農業推進団体のナチュアランド、ズットツッカー製糖工場、ファームステイ受入農家、バイオ



9/28-30 根室地区 部長視察研修 (大阪府 伊丹市 イオンモール)

朝の牛舎仕事を終え、千歳経由で伊丹空港へ。2時30分よりミルクランド北海道フェアの売り場で、イオングループのプライベートブランド (PB) トップバリュの「根室・釧路地区限定生乳100%使用北海道牛乳」の販売と、ストリングチーズ・カマンベール



チーズの販売を行いました。北海道の酪農家を代表して販売。6,500戸余りの酪農家の代表だと思いと、責任を感じました。試飲された方には、美味しいと言ってもらえ嬉しかったです。

10/9 根室管内家庭介護教室



中央会や厚生連主催の介護講習に出席したのは2回目です。今回もう一度介護を少し勉強してみようかと思いました。前半は介護の相談窓口とか、介護する人の心のケアなどを話し、介護する人は、一人がちになる人が多く疲れてしまうので、友達などに相談をして、心の負担を少しでも軽くする事が大切だと話していました。この講習に参加された方の中にも介護



経験者がおり、「そのとおり。」と言っていました。後半は今回は介護する側とされる側2組にわかれて実践を行いました。1. シーツの交換、2. ベッドから起こす事、3. パンパースの取扱い。前の講習では、1と2を勉強したのですが、少しうろ覚えで、今回パンパースの取扱を実践で勉強することが出来たのですごくよかったです。

ジョイライフ2月号“おしゃべりクリップ” 藤井部長の記事が掲載されました

ジョイライフ2016年2月号の裏面に、根室地区女性協議会より、ジョイライフに掲載されている商品を使って、レシピを提供して欲しいとの依頼があり、この度対応させていただきました。毎年年末にとりまとめている大豆をつかって、マリネを作ってみましたので、皆様是非参考になさって下さい。

おしゃべりクリップ

【おしゃべりクリップ】

【おしゃべりクリップ】

【おしゃべりクリップ】

豆と野菜の和風マリネ

【材料】

- 大豆 200g
- 人参 50g
- ピーマン 100g
- 人参 100g
- ピーマン 100g
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- ごま油 大さじ1

【作り方】

1. 大豆は茹で、人参、ピーマンは薄切りにする。
2. 人参、ピーマンは茹で、人参、ピーマンは薄切りにする。
3. 人参、ピーマンは茹で、人参、ピーマンは薄切りにする。



(記) 藤井 直雄美

日本から飛行機で11時間、多くの国と隣り合うドイツ、日本での生活との違いを身をもって体験することができました。いろいろとご支援いただいたみな様にお礼申し上げます。

ドイツはEUの中でも最大の農業国であり、国とEUの手厚い保護の元で力強く農業を営んでいます。中世の面影そのままの街並み、有名な観光地であるノイシュヴァンシュタイン城や、ハイデルベルク古城も訪れました。滞在中は、ソーセージ・チーズ・ワイン・ビール・ジャガイモ・きゃべつ・豚肉などの料理をいただきました。いずれもボリユームがあり、食べきれない程でした。

奥田 美晴 いままでは適当に済ませていたスキンケアでしたが、今回の講座で”する事の意味・理由”を教えて頂き、考えが変わりました。酵素については、何も知らなかったのだから参考にしたいと思います。初めて参加した根室地区女性部研修会、他の参加者の皆さんと色々お話できて、とても良い時間が過ごせました。

飯島 洋子 酵素についてのお話、とても興味深く聞くことが出来ました。今回は簡単な酵素についてのお話で、足りない所をサプリメントで補う事が出来るとの事でしたが、講義の途中、食品からも酵素を補えると、例をあげて説明してくれました。中標津で作っている野菜(大根おろし)からもその酵素を補える事がわかり、もっと(サプリメントではなく)食事から取り入れられる方法を勉強出来る機会があったらいいなあ~と思いました。

鈴木由佳子 洗顔の方法、温度(32℃以下)、クレンジングはとにかく優しく洗う、手を当てる、ゴシゴシ洗わない。毎日毎日のスキンケア。夜は疲れ切って短時間で済ませてしまってますが、改めてお手入れの大切さを知り、とっても勉強になりました。今夜からできること…。早速スキンケアに取り入れたいと思います。参加して良かったです!!



6/11 JA根室地区女性研修会

俵橋マルエー温泉にて、管内から多くの女性部員が集い、研修会が行われました。当JAからは、14名が参加者し、美容を主にした内容に皆さん満足しているようでした。参加者の声を募りましたので、ご紹介いたします。



10/13 第41回北根室地区農村女性講座
「キラキラと輝くあなたであるために」

中標津町役場の会議室にて農村女性講座が開催され、当農協のほか、JA計根別、JA標津に所属する農村女性24名が参加しました。前半はステンドグラス工房 知床硝子 浅沼久美子氏を講師に、箸置きやペンダント、装飾プレートなどを作りました。後半は座談会を行い、テーマを決めずにテーブルごとのメンバーで自由に意見交換。最後は各テーブルでどのような内容を話し合ったのか発表していました。1時間たっぷり話し合った参加者は満足そうで、後日、硝子細工はととても素敵に焼き上がっていました。



材料と見本

中標津町役場の会議室にて農村女性講座が開催され、当農協のほか、JA計根別、JA標津に所属する農村女性24名が参加しました。前半はステンドグラス工房 知床硝子 浅沼久美子氏を講師に、箸置きやペンダント、



完成・焼き上がり後



11/5~6 第53回 JA北海道女性大会
北海道家の光大会

11月5～6日、札幌シャトレゼガトーキングダムサッポロにおいて、全道からJA女性部550人が参加し、開催されました。



1日目の講師
福島大学 岩崎由美子氏



2日目の講師
厚生連 福島美奈子氏

講演会には福島大学行政政策学類の岩崎由美子教授が招かれ、「JA女性部の役割として『つなぐ』が、キーワード。食と農を暮らしの視点から発信し、地域をつなぐ役割を果たすべき。」と強調。福島県飯館村の女性達を事例に、話されていました。

「家の光」記事活用体験発表では、最優秀賞に輝いた、オホーツク管内「JAサロマ女性部・鈴木浩子」さんが、「私の『家の光』」と題し、「アイデアや情報を得て、自分の財産にしていきたい。」と発表していました。2日目、在宅介護の講演では、JA北海道厚生連高齢者福祉部・福島美奈子部長が講師を務め、「介護者が孤立しないように、今から深いつながりをもつ仲間を作ることが重要。肉親だけでなく悩みを共有する第三者の仲間作りを心がけましょう。」と話されました。

閉会前には、「TPPから北海道農業・農村、及び国民の命と暮らしを守る特別決議」の採択をし、政府国会議員に対し説明責任を果たすとともに、持続可能な道農業の確立を強く求めていくことと農業農村の役割などを周知し、国産農畜産物に対する支持と信頼を確保して行くことを決めました。

(記＝藤田登美子)

展示品



エコラフトカゴ



ネクタイリメイク



帯をリメイク



羊毛フェルトのぬいぐるみ



木目込み壁掛け



根室地区発表のカラーダンス

11月5～6日、札幌で家の光大会があり、私と藤田登美子さんが参加させてもらいました。初参加と言うこともあり最初は緊張していたのですが、時間の経過とともに緊張はほぐれ、懇親会の席では近くの席の人達と仲良くなり話もはずみました。

1日目の夜の全体懇親会は、アトラクションやカラオケなど各地区の人達が前に出て発表する時間があり、根室地区はカラオケを披露。畠山会長が歌う予定だった曲が変更になるハプニングもありましたが、なんとか無事発表を終えることが出来ました。

2日目の展示は各地区、手のこんだ作品が展示されました。

中標津は全員で作ったタペストリー。他の地区にもタペストリーはありましたが、中標津みたいに大きいものは無い為、「何日で出来ましたか?」「こまかい牛はどのように作っているんですか?」などの問い合わせや、お褒めの言葉をいただきました。

最後に、初めて参加させてもらい良い経験となりました。とても楽しませていただきましたありがとうございます!

(記＝遠藤美智子)

完成品



6月～10月 パッチワーク作り報告

みんなで作ったパッチワーク

今年度の北海道女性大会・家の光大会、JA中標津女性部は「手作り加工品展示」の担当になっており、何を作ろうか春先より悩んでいました。前年度、この大会に出席して一番心に残った作品が、お隣JA中春別女性部の「押し花」。全員で少しずつ手をかけて作った作品にとっても感動しました。ひとつ決めていたのは、全員で作るひとつの物、ということ。『それを農協事務所で飾れたら素敵♡』と思っていました。

今回、文化生活班に依橋の大西ふみ江さんが加わってくれた事により（ニヤリ）パッチワークを作ることに決定しました♡（他方本願?!）

6月、大西さんと相談して大まかな図案作り。縦40cm×横125cmの風景画、その下に中標津の農産物5種、風景画への要望は、

『①牧場風景（牛舎、サイロ）、②武佐岳、③開陽台を入れること』。この一番の大物をデッサンだけ書いて、依橋支部へお願いしました。（スマセン）

8月、役員会で



H26年度家の光出展の中春別女性部「押し花」

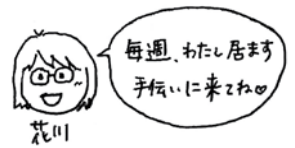
絵・布・糸などを用意し農産物部分（5種類）を他の各支部への宿題として支部理事さんに配布。

10月、宿題のパーツが集まり、毎週水曜日にクレエの研修室を借りて一生懸命みんなで縫いました。1枚の布に、よってたかつて縫う姿はオモシロく、回を重ねるごとに風景画にはロールやトラクター、仔牛が増えたりとあれやこれや言いながら作り上げていくのがとても楽しかったです。そして難関の繋げる作業。風景画が下の農産物とうまく繋がらず、名越さん、大西さんと一緒に手直しをしました。風景画の右側部分（空と山と丘）が十数cm程伸ばされ、無事1枚に繋がりました。

10月下旬には落としキルト（※1）まで終え、藤井部長が縁のバイピング（※2）をし、11月2日に大西さんが「年と月」を右下の端の方に刺繍を入れて、完成となりました。

私がいまにも「のんき」にしていたので周りの方は「大丈夫なの?」と思っていた事でしょう（笑）。短期間でバタバタと仕上げましたが、勢いが無ければ出来ませんでした。いろんな材料でいろんな縫い方をしていて、ぬくもりのある楽しい作品になりました。最後になりましたが、布を提供して下さいました大西さん、藤井さん、大量の刺繍糸を提供して下さいました長縄さん、ありがとうございます。そして全部員の皆さん、お疲れ様でした。

（記）花川 環



パッチワークの専門用語

- ※1（モチーフの際を、表布・キルト綿・裏布の三層を重ねてしつけをかけ、固定したものを一緒に刺し縫いする手法）
- ※2（バイアス布で、布端がほつれないようくみ、始末をする手法）

3/20 緊急時における救命救急を学ぶ

総会終了後に、中標津町消防署の岩崎 猛 氏を講師にお招きし、『緊急時における救命救急の方法』を学ぶ研修会が行われました。救急車を呼ぶ時の電話対応や、簡単な怪我の応急処置の方法、怪我人を発見して救急車を呼ぶまでの応急処置や、AED（自動体外式除細動器）を使った応急処置の方法



中標津消防署 岩崎 猛 氏



等、DVDや 実際現場で使われる機械を使用しながらの説明を受けました。岩崎氏の経験などもふまえた説明はわかりやすく、部員達も今後に繋げられる良い研修会となりました。

ルビアなど色とりどりそろえ、寄せ植えの鉢にはめずらしい色のキララや素朴なダステイミラーなどを植えました。11月中旬まで丈夫に咲き誇り、今年も皆さんの目を楽しませる事が出来ました。



5/29

農協前花壇整備奉仕活動



藤井部長を含む女性部員8人で協力し、農協事務所周辺と農業農村交流施設の花壇整備を行いました。当日は晴天で気温も高く、みんな汗だくになりながらも、400本以上に及ぶ花の苗を綺麗に植えていきました。今年にはマリーゴールド、アリッサム、サ

6/3 茶話会



“生活文化活動班”の第1回目の活動「茶話会」を行いました。前は4年前の11月22日に中堅限定で行ったきり。今年はフレッシュミズも参加し、広い世代の会となりました。昼食は一人一品持ちました。炊き込みご飯から煮物や漬け物デザートなど盛りだくさん。私が印象的だったのが、山下智代さんのちょっと変わった「おいなりさん」。中身がご飯ではなく、麵つゆの味が染みた細いうどんが入っていました。美味しいものをいただきながら、食べなきゃいけない、喋らなきゃいけないで大忙し♥

帰る時間まで話は止まらず、食べきれないほどの料理を皆でお持ち帰り。とてもフレッシュ出来た一日でした。私は、もう少し料理を頑張った方がいいかな。と、ちょっと思った日でもありました。皆さん、ごちそうさまでした♥

(記=花川 環)

第62回通常総会	
3/20	研修会 ～緊急時における救命救急の方法
5/29	農協前花壇整備
6/3	茶話会 ～一品持ち寄り
6/5	JA牛まつり 準備
6/6	JA牛まつり
6/10	JA中標津通常総会傍聴体験
6/29	イベント用いちご下処理
7/18	日帰り研修 ～さくらんぼ狩り
7/24	JA夏祭り
8/6	加工部会合同オープンガーデン視察
8/30	ぶちあるる祭り
9/5	伯爵まつり 準備
9/6	伯爵まつり
9/28	研修 ～漢方・薬膳の勉強会
10/2	ソーセージチーズ作り
10/24	小学生受入加工体験 東小3-1
10/28	体幹チューニング
11/2	もち米、切り餅、豆類の取りまとめ
11/7	小学生受入加工体験 東小3-2
11/14	小学生受入加工体験 丸小PTA親子
12/11	加工部会合同料理教室
12/2	もち米、切り餅、豆類の引き渡し
1/27	新年恒例会
2/17	役員慰労反省会

13kgを収穫。砂糖とヘタをとったイチゴをまぶした物が150袋出来上がり、急速冷凍。夏祭りに向けての準備は万全です!!



いちごつみ

6/29

いちごの下処理〜夏祭りに向けて

夏祭りでイチゴスムージーを販売するために、女性部役員を中心とした9名が集まり、いちごの下処理を行いました。今年も乾美佐子さん(俵橋)の畑にお邪魔し、



作業風景



6/10

JA中標津通常総会傍聴体験

初めて、女性部として農協の通常総会を傍聴しました。農協全体としての事業が説明され、その数字は桁違いで、実感できないものでしたが、理事会で話し合われ、地区別懇談会で説明され、総会で承認されるという流れを見てとることができ、良い経験になりました。

7/18

日帰り研修 さくらんぼ狩り体験



採ったさくらんぼ

網走の我妻ファームにて女性部の日帰り研修旅行が行われ、部員とその家族19人が参加し、さくらんぼ狩りを楽しみました。当日は曇天でしたが、

気温が高く、今年は18~20日が収穫のピークと

言われていましたが、少し早かったようで、色づきはじめてのサクランボが多く見られました。その中でも、家族にお土産と自分のお腹に入れる分、60分という

制限時間を一杯使って、忙しそうにさくらんぼを採る姿が見受けられました。帰りのバスの中では「また来年も」との声が上がるほど有意義な時間となりました。



休憩



参加した女性部員の感想 (一部抜粋)

■遠藤美智子 (俣落)

今年のサクランボ狩りは、サクラの木にいっぱいになっていて、子供達が取れる高さにもあり、いっぱい取っていました。

私は食べる方がさきで、後ろの方でたくさん取りました。家に帰ってから、一日おいたサクランボは甘みが増していて、とてもおいしかったです。

■山下 智代 (開陽)

去年と同じ、孫娘と参加。さくらんぼより、虫取りに夢中になった去年よりは、がんばって採っていたかな?それにしても暑かった。さくらんぼは、今一つ甘みが足りないかな。それでも、家へのお土産は、箱に2.5kgはもぎました。楽しかったです。担当の方に感謝。



8/6

オープンガーデン視察研修 (標津)

前日までの猛暑をよそに当

日の朝は雨が降り、出発する頃にはとても過ごしやすい気温となりました。今回の研修は、食品加工部会と合同の「オープンガーデン視察」です。

標津町役場が推進している、このオープンガーデンは個人のお庭を公開して下さっている皆さんの善意によるものです。大勢で何うのも少し緊張



2軒目伊藤悦子さんと集合写真

したので心が心配することなく、参加者の皆さんもいろいろな事に気をつけながら見学し、お庭主さんとも和気あいあい、話をしながら楽しく過ごすことが出来ました。協力して下さった標津町役場の西山さん、見学させて下さったお宅の方々に感謝です。ありがとうございました。

(記=花川 環)



4軒目農場看板が印象的



1軒目ハウスにもお花



2軒目全景



3軒目素敵なお小屋

9/28 女性部勉強会 漢方・薬膳勉強会「キホンのキ」

漢方薬を薬局などで気軽に買える時代になり、漢方に対する知識を深めたいと言う声があり、女性部員9名が参加のもと、標津町在住の松下和江氏を講師にお招きし「漢方・薬膳」を学ぶ勉強会を行いました。

奥が深い漢方のさわりの部分を2時間30分という短い時間で、道具を使い



生薬 (右から水牛の角・牡蠣の左殻・クサガメの腹甲羅)



生薬 (色分けは青が冷・緑が平・赤が温)

ながら講習していただきました。まずは、参加者の漢方に対する間違ったイメージの払拭から始まり、実際に使っている生薬を参加者に見てもらいながら、いかに漢方が身近であるかという事と、日常の料理も漢方になりうるという説明をしました。食材にはいろいろな効果があり、プラスの部分とマイナスの部分を見極め、その時の体調に合った食材を自分や家族の為にも選んで欲しいとのこと。昼食の時間には、五味五色の説明があり、なごやかな雰囲気です。最後に講師から、「今日教えた事は最低限覚えていただいて、漢方を知る一歩になってくれたらと思います。」とお言葉をいただき勉強会は終了しました。勉強会に参加した部員は、「勉強になった〜。」「今日帰ったら黄色の食材をとらなきゃ。」など満足そうに話していました。

(記=一木 千恵美)



五味五色 (ごみごしよく)

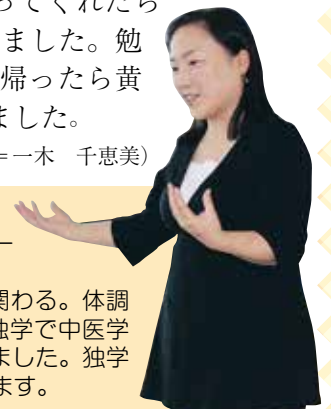
五味=甘い、塩辛い、酸っぱい、苦い、辛い

五色=黒、青、赤、白、黄色
これを上手に組み合わせ摂取することで、五臓を養い、身体の機能を高めるとされています。

松下和江さんのプロフィール

◎山口大学農学部獣医学科卒 ◎獣医師 ◎薬膳アドバイザー ◎ネイチャーイラストレーター

北海道東部でヒグマの調査、傷ついた野生生物のケアに関わる。体調を崩した際に、色々な医療機関に受診したが良ならず、独学で中医学(中国漢方)を学び、自分で治療し活動ができるまで回復しました。独学で学んできた漢方や薬膳とは何かを中医学の視点でお話をします。



私は今回、ソーセージ作りは2回目、チーズ作りは初めてでした。他の参加者方は経験者ばかりでしたので、安心して作らせていただきました。大きな肉の塊を切るところから、味付けた肉を羊の腸に詰め…腸詰めは腸3本分も詰めさせていただきました。肉の量が多ければ破け、少なければしなしな…ドキドキしましたがやってみないと分からない面白さがありました。チーズ作りの下準備は藤井さんと花川さんが行ってくれていたの、私はチーズの成型から。同じチーズの素からストリングチーズとモッツアレラチーズを作らせていただきました。ストリングチーズは子供達がよく食べると聞き、うちの子はどうか～と。味がなじむまで2日ほどと聞きましたが、怖いもの見たさでその日からみんなで「しょっぱ～い」と試食(笑)やはり2日ほどで丁度よい味に。こんなことができるのも手作りならではの楽しかったです。当初は学校、保育所が暴風の影響で臨時休校になってしまい、子供たちを連れて行っても良いものか、参加を取りやめようか迷いましたが、託児の方が子どもたちを



作業風景



腸詰め作業

見てくれたので、チーズ作りを見学できるいい機会になったのではないかと思います。とても楽しかったので、ぜひより多くの人に体験していただきたいな～と思いました。
(記=新井 裕美)

ソーセージ作りは、肉をこまかく切り、それをミンチにしてもらい、チョウ詰めする加減が難しく、力が強ければ肉が入りすぎ破裂したりする。ウィンナーにするにも、大きさもまちまち、手慣れた人は、ススッと同じ大きさに仕上げている、チーズはあるていどの工程が出来ていて、ストリングチーズにするのに熱い温湯の中から出してこねて伸していく、これもまた均一に。

同じ太さになかなかならず、私は「なんで不器用なんだろう。」と思いました。でも、みんなと楽しく1日を過ごせて良かったです。

(記=名越 静枝)



（猫背）
出ている
置が前に
ら顔の位
から見た
ラし、横
ずフラフ
が安定せ
時に重心
て立った
目を閉じ
の自分は
施術前
した。か
かどう
ぐかどう

10/28
体幹チューニング
講師の
松野美哉子さん
前から気になっていた体幹(?)ではなくて「体幹チューニング」。いったいどんなことをするんだろう?と思っていました。
まず、施術前の体の状態を体のどこに緊張があるのか、普通に目を閉じて立ってみてふらつくかどうかチェック。次に2人1組になり、相手が立っているのを正面から見て、肩の位置が同じ高さかどうかや、横を向いた状態で耳の穴からくるぶしに一直線状の線を引いた時にまっすぐかどうかを見ました。



（猫背）
出ている
置が前に
ら顔の位
から見た
ラし、横
ずフラフ
が安定せ
時に重心
て立った
目を閉じ
の自分は
施術前
した。か
かどう
ぐかどう
て。その
の日から
ほぼ毎日
やっています。
おかげ様で、
ひどい頭痛
痛にはな
らなくなりました。
本当に信じられない！
でも、本当なんです。
みなさんもぜひぜひお試しあれ。
個人的にかなりオススメです。
(記=松田かおり)

でした。
実はここ一ヶ月くらい前から肩こりからくる頭痛がひどく吐き気もあり、薬を頻りに飲んでいました。そのことを講師の方に伝えると、「今の姿勢だったら肩こりするのは当たり前だわあ。」と言われ、「きつとこれからやることをやるとよくなるよ!」と言われ、半信半疑でやってみました。
まず仰向きに寝て、腹式呼吸の練習をしたあと、腕を上下に動かしながら手首を「キラキラ星」の手の動きにしたり、腰をフリフリさせたり…簡単な動きを5、6種類しました。
施術後、最初と同じように立ってみたら、みんなに「まっすぐになってるよ!!」と言われ、冗談かなと疑っていたのですが、ビフォーアフターの写真を見てビックリ!!真っ直ぐになった。



ビフォーアフター

(施術後)

(施術前)



東小 3-2



東小 3-1



10月~11月 小学生受入加工体験

天候の落ち着いた10~11月に東小学校と丸山小学校の3つの団体の受入を行いました。30人以上の生徒を受け入れた日や、講師も対応人数が少ない日もあったりと大変でしたが、ピザやパンをみんなで作り、待ち時間には、なかしべつ珈琲のアイスクリームを食べ、無事終了することが出来ました。食育・地産地消の活動として私達女性部の役割を果たせたのなら、嬉しく思います。 (記=藤井直雄美)



丸小PTA親子



女性部役員慰労会を
トイヨーグランドホテル、レストランド白樺にて、ランチバイキングの会食をしました。
全員参加で楽しくお喋りをしながら、和・洋・中豊富なメニュー、ケーキなどのデザートも充実していて、お腹いっぱい、別腹いっぱいで大満足。途中で出されるメニューが一部変更されましたが、お腹いっぱい食べられず…。充実した慰労会となりました。役員のみならず、大変お疲れ様でした。



(記=藤田 登美子)



2/17

役員慰労会



大西ふみ江さんの提案により、「農家でもこの頃は豆の料理をしないのでは」と言う事で、大西さんと金子さんを講師にお願いして、「蒸し大豆」「大豆を使ったスープ」「大豆のかきあげ」。小豆を煮てこしあんの作り方を習い、おはぎを作り、小豆から作る簡単だけど本式の赤飯の作り方を学習しました。

（記）山下智代
「昔の食文化」を1年に1度くらいは勉強してもいいかなと感じました。大西さん金子さんご苦労様でした。



若い人には、こしあんの作り方は見るのも初めての人達が多かった様で、今はあんこも自分で作らないで手に入る時代ですが、作り方を覚えておくといつか役に立つ事がきつと有るでしょう。
自分で作ったものは、砂糖も塩も加減ができるし、手作りの醍醐味があるのではと思っています。
若い人達の熱心に学ぶ姿に、「昔の食文化」を1年に1度くらいは勉強してもいいかなと感じました。大西さん金子さんご苦労様でした。



講師
金子ひろみさん



講師
大西ふみ江さん



ホタテと大豆のスープ



- 材 料(4人分)
- 大豆(蒸した物)……100g
 - 長芋(中)……………1/5本
 - 人参……………1/3本
 - ゴボウ……………1/4本
 - シメジ……………1株
 - 玉ねぎ……………1/4玉
 - 鶏ガラスープの素・大さじ2
 - 塩こしょう……………適量

作り方

- 1 長芋、人参、ごぼうは皮をむいて、玉ねぎを刻みます。長芋・ホタテは一口大に、人参・ゴボウはさがぎにする。シメジは石づきを取って小房に分ける。
- 2 鍋に鶏ガラスープの素を入れて沸かす。このとき、大豆を入れて煮る。
- 3 切った野菜を入れて火が通るまで中火で煮込む。
- 4 塩こしょうで調味したら完成。

材 料(4人分)

- 枝豆(冷凍品)……200g
- 玉ねぎ……………1/4個
- 人参……………1/4本
- 天ぷら粉……………適量
- 油……………適量

作り方

- 1 枝豆は一度茹で、豆を全て取り出す。
- 2 玉ねぎ・人参は皮をむき、細切りにする。
- 3 天ぷら粉を分量外の水でさっくり混ぜ、水気を取った①+②を入れる。
- 4 180℃に温めた油に、お好みの量の③を静かに入れ、カラッとなるまで揚げたら完成。

枝豆入りかき揚げ



7/24 JA夏まつり

JA前の駐車場で、JA夏まつりが開催され、女性部は「ミルクもち」と「イチゴスムージー」を販売しました。前回の反省をふまえた上で、商品の提供を「お客様を待たせないように」作戦を練って挑み、開始時刻から休む間もなくミキサーフル稼働！したのですが、今年もお客様を待たせてしまう結果に。ミルクもち194杯、スムージー296杯を販売することが出来ました。また来年度も待たせないよう、作戦を練ろうと思います。



6/6 2015JAなかしべつ牛まつり



今年の新品——
ホクレン根室地区家畜市場にてJAなかしべつ牛まつりが開催されました。天候は晴れ、少し肌寒い気温。前日準備も含め16名の方にご協力いただき、女性部で「ミルクもち」と「ホットココア（マシュマロのせ）」のほか、農協からの要望で今年新たに「メロンパン」を作り、販売しました。売れ行きも好調で、予定していた数量を完売する事ができました。会場にお越しいただいたお客様を楽しませることが出来たのなら嬉しく思います。



9/6 じゃがいも伯爵まつり



やや強めの風が吹く秋晴れの中、今年もじゃがいも伯爵まつりに出

店いたしました。今年は昨年同様「コロコロいもだんご」と「焼きもち」の2種類を販売。売れ行きも順調で、先に焼きもちが予定数量を完売、販売終了時刻前にコロコロいもだんごも完売となりました。お客様の中には「美味しかったからもう1個買います！」とリピートしてくれた方もいました。前日準備も合わせてお手伝いいただいた15名の部員に感謝いたします。お疲れ様でした。

地産地消活動

8/30 ぷちあるる祭り



昨年度から出店協力している、「ぷちあるる祭り」に前日準備も含め部員6名が協力し、参加させていただきました。

この日は各地でイベントが重なっていて、お客様が午前中に集中。今年は手作りのあんパン・メロンパン・ソーセージパン・バターロールを全部で165袋（1袋100円）販売したのですが、開店1時間後には完売という結果となりました。



ひとつぼショップ



活け花
(井上順子さん作)



ビンゴ1位
弾正原真由美さん

最後に、藤田登美子副部長が閉会の挨拶をし、お腹もいっぱい、荷物もいっぱいで、満面の笑顔で帰宅される部員さんの姿がみられました。



展示コーナー



会食風景

新年恒例会

新年を迎えて初めてのイベント、新年恒例会が1月27日にJA中標津大会議室で行われました。開会の挨拶を藤井直雄部長が行い、来賓を代表して、高橋組合長から挨拶をいただきました。

農業改良普及センターの平林支所長から、ご挨拶と「牛乳で乾杯」のご発声を頂き、新年恒例会がスタート。

今年も、豪華なお弁当と提供頂いたお総菜、果物などが机に並び、机の上は盛りだくさん。

午後から行われた、ひとつぼショップでは、今年初めての試みで役員からの出店がありました。

た。ほかにも多数の方から出店いただき、マイバッグ片手に、じっくりと品定めをしながら、大量に買っていく姿が見られました。

ひとつぼショップ終了後のアトラクションでは、ビンゴゲーム大会を先に行いました。

景品は一番に抜けた人から日用品を中心とした、主婦には嬉しい豪華な景品がもらえることあって、数字を聞き漏らさないよう、みな表情が必死でした。次に行われたゲームは、某放送局で特集されていた「脳トレ」番組から引用したビンゴゲーム。4人1チームで3×3のマスが書いてある紙に、動物の名前を書き入れ、司会者が発表された動物を消していくき、縦・横・斜め、いずれか一列消えたらビンゴ！司会者が発表する動物に

ジャンケン大会



今年のみ参事賞



組合長賞



4/30	春の集い
5/15	ランチ交流会 ～ラ・キンコ～
6/9	メイク講座 ～自宅でもできる フェイスマッサージ～
8/25	ヨガ体験教室
11/5	パン作り交流会
11/26	Kuu料理教室 ～夏野菜を使った、 時短料理教室～
12/10	エコクラフト作り体験
2/10	冬の集い

会長を務める前は、子供の行事など参加出来ない活動もあったので、私が会長なんて出来るだろうか…と不安でしたが、ここ数年会長の負担を少なくしていく為に、部員みんなと協力し合い、活動を担当して取り組んでいます。私も参加出来ないことが多々ありましたが、部員の皆さんの支えのおかげで務める事が出来たと思います。役職につき、沢山の出会いもありました。今まで経験出来なかった事を行ったり聞いたりとも勉強になった1年でした。

フレッシュミズの会長を務めて、約一年が経ちました。

フレッシュミズの
会長を務めて



平成27年度フレッシュミズ
会長 遠藤 麻由さん

6月9日 自宅でもできる♪
フェイスマッサージ講座



講師の
田村さん

平成25年度にもフレッシュミズの行事でお世話になっている、田村美紀さん(町内在住・ナリス化粧品)を再度講師にお招きし、フェイスマッサージを教えてくださいました。化粧



を落としてすっぴんになった受講者は、講師が持参したフェイスマッサージのクリームを顔に塗り、セルフマッサージの注意点を教えてもらいながら、ゆっくりと慎重にマッサージを行っていました。ひととおりマッサージを学んだあとは、机の上に色とりどりの化粧品が並べられ、各々が自由にメイクを行っていました。所々、講師にどのようにメイクしたらいいか、また講師自ら半分メイクして、残りを自分で真似たりなど、参加者それぞれが女子力に磨きをかける癒やしの時間となりました。



を落としてすっぴんになった受講者は、講師が持参したフェイスマッサージのクリームを顔に塗り、セルフマッサージの注意点を教えてもらいながら、ゆっくりと慎重にマッサージを行っていました。ひととおりマッサージを学んだあとは、机の上に色とりどりの化粧品が並べられ、各々が自由にメイクを行っていました。所々、講師にどのようにメイクしたらいいか、また講師自ら半分メイクして、残りを自分で真似たりなど、参加者それぞれが女子力に磨きをかける癒やしの時間となりました。

5月15日 ランチ交流会



レストラン・ラ・キンコの本店で、フレッシュミズの部員6名がランチ交流会を行いました。小上がりのある部屋を予約しており、この日来ていた子供達は嬉しそうに歩き回っていました。子育ての「あるある」や、自分の近況など楽しそうに笑って話しあう姿が印象的でした。今後も活発に活動していくために、おいしいご馳走を食べながらおしゃべりして、日頃の疲れを癒やしやすい気分転換の時間となりました。

8月25日 ヨガ体験教室



久しぶりのヨガ、とても楽しみにしていました。日々、落ち着かないバタバタした日常を送っている私には、何も考えずゆっくり時間をとって、自分と向き合い体を動かすことがとても気持ちいいです。

ゆったりとポーズをすると、体のすみずみまで伸ばされスッキリとし、気持ちが落ち着く感じがします。

いろいろなポーズに挑戦することとても楽しみです。精神的なリラックスにも効果的だと思います。もっと定期的にできればいいな～っていつも思ってます。



講師の中川千春さん

(記=松田かおり)

大人7名+子供3名参加のもと、パン4種類とマフィン3種類を作りました。初めてのパン作りをする人もいて、楽しく会話しながらパン生地と格闘していたようです。

パンの発酵を待つ時間を使って、マフィンも作りました。混ぜて焼くだけの簡単レシピでしたが、フワフワで美味しく、パンとともに家族にも大好評だったようです。

(記=松本 麻美)



11月5日 パン作り交流会



11月26日 Kuu料理教室 ～夏野菜を使った、時短料理教室

今回で3回目となる今村智恵子さん(Kuu)の料理教室に、7人の部員が参加しました。テーマは家庭菜園で採れる野菜を使ったアレンジレシピ。ミニトマト、きゅうり、なす、かぼちゃが家庭で多く採れるとの事で、ミニトマトをミートソースに。そのミートソースでなすを使ったアレンジ料理、どこの家庭にもある(笑)牛乳を使ったホワイトソース作りと、それを使ったリゾットコロケ。かぼちゃのプリン、きゅうりの漬け物、そして野菜ではないのですが、忙しいお母さんの為に、メイン料理になる煮豚の時短レシピも教えて頂き、合計7品を作りました。



講師の
今村先生



完成品



食事風景

みんなのお昼ご飯とは別に、持ち帰りようにも分けたので、我が家はその日の夕食に頂きました。もちろん大人も大満足。子供達にも好評で、「おいしい、おいしい！」と食べる姿を見てとても嬉しい気持ちになりました。

(記=福島 いづみ)

2月10日 冬の集い



フレッシュミズ今年最後の活動、冬の集いランチ交流会を東龍門にて行い、部員5人が参加しました。

今年度の話、来年度に向けての話し合いや子供の話など、限られた時間の中でしたが、皆で楽しく交流できたのではないかと思います。

(記=遠藤 麻由)



12月10日 エコクラフト作り教室



フレッシュメンバー5名が集まり、エコクラフト作り教室を行いました。

講師は『企業組合くればす』をお願いをし、中ぐらいの物入れを作りました。当日は時間の都合上、カゴ



の底部分が出来上がった状態から作り始め、手間取る事無く、時間内に完成させることができました。

支部活動 この1年を通して

開陽支部

支部理事
山下 智代

部員も増えず、相変わらずの井上さんと2名での活動で、一年が終わりました。女性部の事業に参加するだけで精一杯の状態です。

ということで、今年は部員の写真ではありません。見慣れたオバサン・おばあさん(笑)より、年末から庭に来ているエゾリスの写真を載せます。「食いしん坊リスのリンゴまるかじり」



当幌支部

支部理事
奥田 美晴

務めさせていただきました。

かつては20名近くいた部員も今は12名で、今年度の支部の活動は例会と、女性部全体で作ったパッチワークのみ。当幌は「牛乳」を担当し、前例の無い試みに多少不安を感じつつ進めていきました。途中、心と身体が追いつかず思わぬ体調不良で皆さんにご心配をおかけしたりしましたが、呼びかけると皆さん忙しい中集まってくれて、その度に笑顔と言葉を交わしながら作業でき、元気をもらい、やる気や自信が出たりと、いつの間にか良い方向に自分が成長できたように感じます。

新しい経験を通じて、大変な中にも楽しさを見つける事ができるようになりました。支部理事の一年、とても充実した時間を過ごせました。私はやっぱり当幌が大好きです。一年間たくさんのご協力、ありがとうございました。



協和支部

支部理事
花川 環

中標津地区は3人と少人数な為、2年間続けて副部長と兼務させていただきました。

特に3人で集まって何かをする事はないのですが、地域の集まりはあるので顔は合わせます。平成27年に一番話題にあがったのは「猫」です。我が家の母ネコは4月に5匹産んだのに8月にも9匹産んでいます。長縄さんの家でも4月と9月に産んでいるので、顔を合わせれば、「猫」の話題で長話が盛り上がります(笑)。こんな真冬でも見ず知らずの雄猫がやってきてタネをつけて去っていきます。うちの母猫は子育て上手で、ただ見守って危険な時だけ呼び戻し、自分は後からエサを食べます。…見習う事だらけで尊敬します。子供たちも牛舎に来ては猫たちと遊ぶので賑やかになり搾乳中も明るい牛舎です。今年は何回産むのかな?お母さんネコ頑張れ。長生きしてね。2016年もまだまだ続きそうな、猫談義です。



長縄さん家のネコと牛



二見さん家のネコ(かいと)



花川さん家のネコ

俵橋支部

支部理事
大西ふみ江

俵橋部員も7人になりました。毎年桜もち作りや、学校へのぞうきん作りなどを続けたいと思っています。女性部活動のキルトタペストリー作りに参加しました。これからも活動参加で、学ぶことをして行きたいと思っています。



2018/0

平成27年度 JA中標津女性部名簿 (2016.3.1付け)

支部名		部 員 名	所 属
当 幌	1	松 田 かおり	フレミズ
	2	安 田 美 季	中堅
	3	長正路 恵 美	中堅
	4	鈴 木 由佳子	中堅
	5	奥 田 美 晴	中堅
	6	村 上 美 幸	中堅
	7	酒 井 和 美	中堅
	8	飯 島 洋 子	中堅
	9	竹 村 靖 子	中堅
	10	吉 田 とみ子	中堅
	11	飯 島 三 子	中堅
	12	長正路 八世栄	中堅
協 和	1	二 見 万里子	フレミズ
	2	長 縄 さおり	中堅
	3	花 川 環	中堅
俵 橋	1	高 嶋 裕 美	フレミズ
	2	福 嶋 いづみ	フレミズ
	3	日 下 恵 美	フレミズ
	4	山 下 文 恵	中堅
	5	名 越 静 枝	中堅
	6	金 子 ひろみ	中堅
	7	大 西 ふみ江	中堅
開 陽	1	井 上 順 子	中堅
	2	山 下 智 代	中堅
俣 落	1	遠 藤 麻 由	フレミズ
	2	新 井 裕 美	フレミズ
	3	保 科 友 理	フレミズ
	4	河 西 真 純	フレミズ
	5	遠 藤 照 子	中堅
	6	相 沢 教 子	中堅
	7	小 出 公 子	中堅
	8	藤 田 登美子	中堅
	9	遠 藤 美智子	中堅
	10	伊 藤 節 子	中堅
	11	加 藤 順 子	中堅
	12	安 江 昌 子	中堅
	13	鷺 見 禎 子	中堅
	14	山 崎 千鶴子	中堅
第2俣落	1	松 本 麻 美	フレミズ
	2	瀧ヶ平 慶 子	フレミズ
	3	佐 藤 広 美	中堅
	4	浅 井 知 美	中堅
	5	松 本 宮 子	中堅
	6	杉 本 保 子	中堅
	7	藤 井 直雄美	中堅
	8	片 岡 なみ子	中堅
	9	弾正原 眞由美	中堅

俣落支部

支部理事
新井裕美・藤田登美子

俣落支部の活動は、茶話会に始まり、反省会で締めます。子連れでは中々外食にも行きづらいので、この活動でランチを食べるのが密かな楽しみです。

毎年恒例のひとつぼショップ。今年は藤田さんの提案でハンガーと毛糸で作る“ハンガーモップ”を作成しました。支部の皆さんのご協力により沢山のモップができました。新年恒例会では組合長にも購入していただきました。ぜひ組合長室で使ってもらえればうれしいです。去年はフレッシュミズの活動のみ参加していましたが、支部理事として役員会への出席、活動への参加、女性部の運営は大変なんだなぁと学びました。いつも子供連れで騒がしかったと思いますが、一年間ありがとうございました。

(記=新井 裕美)



第2俣落支部

支部理事
松本 麻美

今年度の支部活動は9月と10月の2回集まりました。

9月はタペストリー制作をしました。とても頼りになるお姉様ぞろいの支部なので、私の説明なんぞなくても、ちゃちゃっと布を切って縫ってくれました。さすがです。10月は空きビンピンクッションを作りました。みんなで楽しく作れて良かったです。2回も集まったのに活動の写真を撮るのを忘れてしまいました。ごめんなさい。一年間ありがとうございました。



春先の雪どけに時間はかかったものの、天気と人に恵まれ、無事二年目を終えることができそうです。

地区女性協の研修先で、見せて頂いたタペストリーを女性部でも作りたいと話した所、さっそく生活文化班が始動して、8月より支部で、10月にはクレエで全体の作業があり、完成させて11月の家の光大会に持って行くことができました。一人ではできなくても、みんなでやればできた。その証のタペストリーです。

行事に追われ、ゆっくり交流することもできず、本来の女性部の役割とは何かを伝えきれぬままで任期を終えてしまいます。色々のご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

部長 藤井直雄美



副部長 藤田登美子



二年間、女性部員の皆さんに支えられ、無事終わることが出来ました。ありがとうございました。今、年を重ねるごとに、大切な事は友達を多く作るのだそうです。人と集い、おしゃべり、そして大いに笑うことが認知症予防になるとの事です。女性部活動を通して、すこしでもそんな思いで活動していければと思っています。

1年目は何も分からずまごまごして、2年目には「昨年より少しでも良いものを」と、毎年進化し続けている女性部です。

今まで継続してきた事を続け、引き継がれる事を伝統と言います。ステキなことです。逆に思い切って断ち切る事は進化だと思っています。考えようですが(笑)。後戻りしている事などひとつもないですね。これからも次々と状況は移り変わってゆくの、一歩ずつでも進んでいけたら嬉しいです。藤井部長をはじめ、役員の方には大変お世話になりました。また各行事に参加して下さった部員の方々、ありがとうございました。

副部長 花川 環



監事 遠藤美智子



今年で2年目になり、少し流れもつかんで来られました。監事として事業の内容を理解して、どのように対応していかなければいけないのか？勉強することはいっぱいありました。

自分にとって、とても貴重な経験をさせてもらいました。

監事 山下 文恵



支部理事から役員とで3年間、役員の皆様、女性部員の皆様、そして家族の協力と支えがあって無事お役目を

務めることができ、感謝、感謝です。

色々な行事に、企画・手伝いというより「参加」することに意義があり」というパターンで、出来る範囲で顔を出していた位ですが、楽しかったです。

家での仕事も、女性部でのお役目でも半人前で、足手まといになりつつも交流を経て得たことも多くて、今後に役立てていきたいなと思っています。

タペストリーも一針一針地道に…で大きくて立派な作品に!!感動でした。

一人では微力ですが、皆で助け合うってすごいことですね。女性部バンザイ!! 2年間ありがとうございました。

監事 長正路恵美



前年度の支部理事から続いて、監事として2年間役員会等、女性部活動に参加できた事は、私にとってとても実りのある3年間でした。部員が減少していく中でも、部員みなさんのご協力があったからだと思えます。パッチワークの制作では、みんなで頭をつき合わせ、おしゃべりしながらチクチク…とても楽しかったですね。

2年間お世話になりました。役員のみなさんお疲れ様でした。