



女性部だより

【 No.18 】

発行：JA鶴岡女性部
発行責任者：部長 石塚 公美
発行日：令和8年2月16日

女性部・組合員家庭の皆さまへ

春の訪れを待ちわびる今日この頃です。
今年も皆さんからいっぱい女性部事業に参加してもらえるように頑張っていきたいと思えます。皆さん一緒に楽しみましょう！



女性部のつどい

9月7日、東京第一ホテル鶴岡にて、「女性部のつどい」を講演と食事の二部構成で開催しました。第一部では、元栄養トレーナーの山口喜代美さんを講師にお迎えし、「食で楽しむ心と身体 食べる力・生きる力・叶える力」と題してご講演いただき、日々の生活や健康的な暮らしの大切さを、身近な例を交えながら学ぶ時間となりました。



第二部では、ホテルシェフ特製の地元食材を活かした地産地消ディナーが提供され、ひと味違うアレンジ料理を楽しんでいただきました。さらに賞品が当たる抽選会も行われ、会場は終始和やかで、笑顔あふれるひとときとなりました。

笑顔はじけたレクリエーション大会



11月30日、農村センターにてレクリエーション大会を行いました。たかだてスポーツクラブの荻原恵美さんを講師にお迎えし、音楽に合わせたダンスやゲームで他支部の部員とも楽しく交流しました。

ボール運びリレーや伝言ゲームなど、身体も頭も使うプログラムに挑戦し、笑い声の絶えない時間となりました。最後はストレッチでクールダウン。

心も身体もリフレッシュできるひとときとなりました。また来年も一緒に楽しみましょう。

☆フードドライブ☆

今年度のフードドライブには、女性部員の皆さんにご協力いただき、例年以上に多くの食品が集まりました。

鶴岡市社会福祉協議会へ贈呈し、大変喜んでいただきました。

部員が一丸となって人の役に立つ活動ができたことを嬉しく思います。ご協力ありがとうございました。



第48回
江戸川区民まつり

10月12日、江戸川区民まつりに女性部が参加し、庄内風芋煮を販売しました。大勢の方に足を運んでいただき、「おいしい」と大好評でした。チームワークも発揮され、用意した芋煮は見事完売となりました。



大鍋は約700杯分！

つるおか
大産業まつり



10月18・19日の2日間、小真木原運動公園で開催された大産業まつりで、女性部は「だだちゃ豆ごはん」「なめこ汁」「玉こんにゃく」を販売しました。3品をお得にした「よくばりセット」は大盛況で、見事完売。皆さんのみなぎる力と満面の笑顔が光る2日間となりました。

フレッシュ部会で活動しませんか

女性部には、20代～40代の若い世代を中心とした「フレッシュ部会」があります。

これまでの活動としては、ハンドメイドや味噌づくり、パンづくり教室などがあり、今年はアルコールインクアートに挑戦して楽しみました。

ものづくりや新しいことに興味のある方は、活動をのぞいてみませんか。和やかな雰囲気の中で、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



【ひとことメッセージ】 | 上郷支部副支部長 齋藤 幸より

昨年は猛暑や天候不順が続き、農作業が大変な一年でした。そのような中でも皆さまには、活動にご参加いただき、本当にありがとうございます。今後も女性部事業に一人でも多くの方に、ご参加いただけるよう、みんなで協力して頑張りますので、ぜひご参加下さいね。

今回の「女性部だより」は私たちが作成しました！

◆佐藤雪子(北) ◆山口るみ(南) ◆齋藤幸(上郷) ◆小笠原せつ(西郷)
皆さまからの感想が励みになりますので、ぜひ感想をお送りください！

《QRコード》



子ども達も喜ぶ栄養満点！！

「大根葉のふりかけ」



【材料】

- ◆大根の葉…………… 300g
- ◆ゴマ油…………… 大さじ3
- ◆ちりめんじゃこ… 30g
- ◆かつお節…………… 3g
- ◆白ごま…………… 大さじ2
- A (しょうゆ・酒… 各大さじ2
砂糖…………… 小さじ2

【作り方】

- ① 大根の葉はしっかり洗い、0.5cm幅に切る。
- ② フライパンにゴマ油を入れ中火にかけ、大根の葉とちりめんじゃこを入れる。水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ③ かつお節、白ごま、Aを加え、なじませて完成。