

いきいき女性部通信

事務局 石田 有希子



この夏、女性部員は大活躍！

〔8月〕

■2日 ねふた運行前の軽食支度
& 運行終了後の会場セッ
ティング

■4日 翌日の農協まつり出店の
ためのマフィン製作

■5日 農協夏まつり出店

2日は相馬ねふた愛好会の依頼
をつけ、運行前の腹ごしらえ用に、
そつめんとおにぎりを準備しまし
た。おいしさの秘密は日高昆布。
めんつゆには日高昆布でとった
出汁をしっかりと使い、まろやかで

深みのある味♪ おにぎりのご飯
にも、日高昆布と調味料と一緒に
炊き込んで香りと旨味がたつぷり！
最後に枝豆を混ぜ込み、表面を焼
けば完成。見た目もキレイで最高
においしいおにぎりです。

今回食事を作ったのは2日の審
査日なのですが、4日や6日の運
行日に「そつめん食べたかった」
「おにぎりがないの？」という声が
聞こえました。出汁にこだわった
味、みんなに愛されているんだな
と感じました。手間を惜しまずお
いしいものを作る女性部のみなさ
んはさすがです。



地域を支える女性部のみなさん



日高昆布を炊き込んだご飯

4日はマフィン製作。健康に気
づかい、粉は米粉を使用しました。

- ・枝豆ベーコン
- ・かぼちゃクリームチーズ
- ・ミニトマトベーコン
- ・りんごクルミ
- ・にんじん

全部で5種類のマフィンを合計
240個製作。「この材料追加す
るからちょっと待って」「もう分
けてもらったじゃ」「え〜！ 早
ぎ！」と笑いと会話が飛び交うに
ぎやかな調理室。いい香りが漂う
中、部員9名で手際よく作業が進
みました。

そして迎えた夏まつり当日。8
月5日も炎天下でしたが、女性部
のみなさんはお友達や帰省中の親



手際よく進んだマフィン製作



5種類全部を購入して下さったお客様も！



缶バッチをPRする田澤部長（左）と手伝っ
てくれた地域おこし協力隊（右）

戚の方も一緒に誘ってくれて、全
部で13名が店頭に立ってくれまし
た。他にも、地域おこし協力隊や、
弘前市役所から保健師さんが来て
くれて、女性部ブースは大盛り！
・野菜等摂取量測定機（ベジチェッ
ク）と血圧測定による健康相談会
・野菜を使ったマフィン販売
・親子で楽しめる缶バッチ作り
3つの内容で出店しました。
ベジチェックは20人ほどが体
験。緑黄色野菜などの摂取量が1
から12までで表示されるものです
が、3〜4が一番多く、市の保健
師さんは野菜のサンプルを見せな
がら、1日に摂取する野菜の目安
について話しました。また血圧
チェックも行い、健康に関して考
えるきっかけになっていたら、嬉

しいです。

マフィンは、13時から販売を開始して15時すぎには完売。1分間で2個売れてる計算です！すごい！購入できなかった方には申し訳ありませんでしたが、食べた人からは「おいしかったー」「もう売れちゃったの」と好評でした。

また、親子で楽しめるバッチ作りは、JA全農の『笑味ちゃん』シールなどを上手に使って作る人など、個性の光る作品が続々と作られていました。事前に告知したバッチ台紙の大きさを元に、部員のみなさんが写真を持参。かわいいお孫さんや、推しの写真をオリジナル缶バッチにしてみました（いま流行りの『推し活』ですね◎）。

溝江美幸さんが「子どもの頃これに出会ってたら『将来缶バッチ屋さんになる！』って言うってと思う。楽しい」と笑っていたり、田澤真由美部長はポロシャツに孫全員分の缶バッチをつけてPRしていたりと、女性部ブースはとても賑やかでした☆

相馬こども園給食に

ご招待をうけました

8月25日、相馬こども園ぞう組さんの招待を受けて、女性部と青年部が給食の夏野菜カレーを堪能しました。毎年耕起・草刈り、定植・育成などでお手伝いしている畑。この日は、収穫した野菜などを年長児が包丁で切って調理。ナス、カボチャをカレーに、トマトはサラダになり、スイカはデザートに登場しました。女性部からは田澤真由美さん、中嶋美保子さん、大黒谷ヨリ子さん。「私が作るカレーよりおいしいー」「いっぱい食べてえらいね」とにこやかに話し、また青年部の福田耕正さん、



配膳もがんばってくれた年長さん



なんでもできちゃう自慢のパパと一緒に

澤田恭太さんは子どもたちの笑顔に優しい表情で答え、「おいしいー」と元氣モリモリ食べて園児を更に笑顔にしていました。担任の先生が、自分たちで収穫した野菜が給食に出るといつも以上によく食べてくれる、と話すと平田留美子園長がつづけて「子ども達が野菜について理解を深め、楽しく食べられたのは青年部女性部みなさまのおかげ。来年もぜひ宜しくお願いします」と話していました。



後日大場勉組合長がアンパンマンのバッグをプレゼントした

ヘルスアップ講座

8月30日、JA共済主催のヘルスアップ講座が開催されました。今年の会場は平川のアップランド。弘大の中路重之先生の講話と、健康的な笑いのイベントとして、林家正蔵さんの落語も。私たちの席は一列目から4列目。間近で観るプロのお話は大迫力！そばとうどんのすり方の違い、アツアツの煮豆を食べるジェスチャー、コロコロ変わる茶目つ気たつぷりの表情。みなさん腹の底から笑って心のデトックスができました♪

また、座ったままの姿勢で出来るレインボー体操も実施。冷房の利いた会場でしたが、少しの運動でも体がぽかぽかに！「また年末のフライングで集まる」と帰路につきました。女性部最高☆



レインボー体操で身体のびのび～！