

きらめき

J A 京都中央女性部だより
【Vol. 1】2022/8/5 発行



女性部だより「きらめき」の発行にあたって J A 京都中央女性部 志渡岡 志津子 部長より メッセージをいただきました❀

日頃は女性部活動にご参加、ご協力いただきまして、ありがとうございます。

今年度に入り、「淡路島への日帰り旅行」や人数制限はありましたが「向日支店での料理教室」を実施することができました。まだまだ日常には戻りませんが、今できること、これからできるであろうこと、やってみたいことなど、準備しておいて無駄なことは一つもないと思います。

今までの女性部活動では、J A 京都中央広報誌「ふれあい」で、各女性部で実施されたイベント等を参考にされていたと思います。でも、これからは、この「きらめき」を活用し、これから行われる各支部の行事を前もって知り参加させていただき、体験して、さらにもっと知りたいことを質問しながら参考にさせて頂き、ご自分の支店女性部に地域ならではのやり方で取り入れてみるのはいかがでしょうか？

先日皆様のご意見をちょうだいし、女性部だよりの名前が『きらめき』に決定しました。この情報紙を皆様の未来への活動の手助けとなるツールとしてドンドンご利用下さい。そして皆様で充実した情報紙として育てていただけることを楽しみにしています。

各支部では活発な活動が行われています

❀過去の活動報告❀

*大原野

ひまわり種まき 7/16

ひまわり苗植 7/30

*淀 7/11

スマホ教室

(マップ・アプリの使い方、インスタグラムの始め方)

*洛南 5/19

幹部研修会

(プリザーブドフラワー作り)

*羽束師

ゴキブリ団子作り 4~5月

掃除ボランティア 4/27

社会見学@湯の花温泉 5/23

終活セミナーとフレイル体操6/16

*向島 4/11

社会見学 @寿長生の郷(大津市)

市原野

寄せ植え、児童館見学、6/17

サツマイモ苗植え

女性会ふれあい広場 7/23

ミニバザーと野菜の販売

❀今後の活動予定❀

*乙訓 8~11月

おじゃみ体操(月1~2回)

*大原野

折り紙教室(年3回程度)

絵手紙教室(年1回)

体操教室(月1回程度)

*洛南 9/21

社会見学 @淡路島方面

*向島 8/23

料理教室 @向島事業センター

夏バテしない料理作り

*岩倉

コーラス

家の光大会へ向けてファイトいっ

ぱいで練習に取り組まれています

*市原野 8/16

ハモハ盆踊り 模擬店出店

クリーンキャンペーン

❀通年の活動❀

*神足

体操(月2回程度)

ウェルネスダンス(月1回程度)

パッチワーク(半年に1回程度)

*海印寺

体操教室(第2・4水曜)

カラオケ教室(第1・3水曜)

絵手紙教室(第2月曜)

*大山崎

生花サークル(第1月曜)

おしゃべり会(数か月に1度)

*大原野

健康体操(月1回程度)

折り紙教室(年3回)

*洛南

気功サークル(第2・4火曜)

*大原

健康体操(毎週木曜)

華道・茶道教室(第1・3火曜)

書道教室(第2・4火曜)

手芸同好会(第2・4月曜)



料理レシピのご紹介

7月20日(水)に向日支店の調理室を初めて使用し、女性部料理教室を開催しました！参加された皆さんは今回女性部で購入した新しいデザインの『笑味ちゃんエプロン』を着用されています✿

講師の乙訓生活研究グループの湯川美栄子さん(海印寺)、岡本美知子さん(乙訓)から教わった身近な夏野菜をたっぷり使った絶品レシピを一部ご紹介します♪

★いとこ汁★

材料(4人分)

なす	1本
あずき	1/2カップ
かぼちゃ	150g
オクラ	2本
みそ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
水	2カップ



【作り方】

- (1) あずきは洗って、ざるにあげておく。
- (2) 鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止めて、(1)を入れ1分程したら、ざるにあげる。
- (3) 沸騰した湯の中に(2)を入れ、30分程中火で煮て、ざるに上げる。
- (4) 2カップの水で柔らかくなるまで煮る。(約20分程度)
- (5) なすとかぼちゃは1cm位に切り、なすはアク抜きをする。オクラは茹でて小口切りにしておく。
- (6) なすとかぼちゃを2カップの水から煮て柔らかくなったらあずきを煮汁ごと加え、しばらく煮込んでから、みそとしょうゆで味をつける。
- (7) 器に汁を入れ、オクラを彩りよく加える。

★トマトゼリー★

材料(6人分)

完熟トマト	200g
ゆずゼリーの素1袋	100g
A: トマト汁+水	600ml



A-coop商品のゼリーの素を使用しています✿

【作り方】

- (1) 完熟トマトは、ざく切りにしてミキサーに入れ攪拌する。ざるで漉して分量を量っておく。
- (2) Aを鍋に入れ煮立てる。
- (3) 沸騰したら火を止め、ゼリーの素を入れ1分間程かき混ぜ器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。



神足支部の活動をPick UP Q

ウェルネスダーツ



今年度から始められたウェルネスダーツは、的から210cmの離れた場所から投げる小学生から高齢の方まで楽しめる競技です。ゲームの中では計算機を使わずに計算するので脳トレになり、的を狙う集中力も必要とされます。3対3でゲームをしますが、高得点を取った人には敵味方関係なく「ナイスダーツ！」と称え、和気あいあいとした雰囲気を楽しめ、長岡京市ではクラブが増えてきています。神足支店女性部ではいち早く取り入れ毎回盛況で楽しい時間を過ごされています。

おかずレシピコンテストが開催されます!!

みんなで京都米を食おう!!

京都府産農畜産物を使った

京都米がすすむおかずレシピコンテスト

応募期間 10月31日(水)まで

賞と賞品	
京都肉 最優秀賞 2万円相当 1名 優秀賞 1万円相当 2名	京都肉 最優秀賞 2万円相当 1名 優秀賞 1万円相当 2名
審査員特別賞 リーガグラン京都 ペア宿泊券 1名	JA京都府女性部会長賞 リーガグラン京都 ペア食事券 1名 JA京都府女性部会長賞 宇治抹茶 [抹茶]30g 50名

応募資格: 京都府内JA女性部員

募集内容: 「京都米がすすむおかずレシピ」京都府産農畜産物を使用し、かつ以上使ったお手軽家庭料理

応募方法: 賞品の応募資格に必要事項を記入し、出展上り写真を送付の上、メールまたは郵送にて事務局までお送りください。

送付先: 京都府JA女性部もしくはJA京都府女性部事務局 (事務局: JA京都中央女性部会)

メールでご応募の方: E-Mail: kurashi@ja-chukt.or.jp

郵送でご応募の方: 〒601-8585 京都府南区東九条山田山3-1

※応募用紙をお渡ししております

主催: JA京都府女性部連合会(事務局: JA京都中央女性部会)

〒601-8585 京都府南区東九条山田山3-1 TEL: 075-681-4323 FAX: 075-692-2087

豪華賞品も用意されていますので、お手軽家庭料理のアイデアをお持ちの女性部員の皆様は、ぜひご応募ください

※応募をご希望される方はお近くの支店または下記 J A 京都中央女性部事務局までご連絡ください。応募用紙をお渡しいたします。

おたよりやご感想をお送りください

発行: JA京都中央女性部事務局
 住所: 〒617-0826 京都府長岡京市開田4-14-8

電話: 075-955-8571
 FAX: 075-955-3491
 メール: info@kyo-ja.com
 HP: <https://kyo-ja.com>

