

# きらめき

J A 京都中央女性部だより  
【Vol.20】 2025/10/1 発行

奥川依子 洛南支店女性部長より  
メッセージをいただきました



今年のといわけひどい残暑はなかなか収まる気配はみられませんでした。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。7月は洛南支店主催の味覚友の会にたくさんの部員さんに参加して頂き、美味しい京会席を戴きました。8月は防災出前教室を開催して、もしもの時の心構えや日頃の備えの大切さを学びました。酷暑の中での行事でしたが多数参加して頂きとても嬉しく思いました。10月は長野県への旅行、11月は支店の収穫祭参加の行事があります。女性部の皆さんと地域の方々が繋がり、少しでも楽しんでいただけるような活動を目指して頑張っていきたいと思います。



## 各支部の活動について

### ❖過去の主な活動報告❖（8月～9月）

神 足	ウエルネスダーツ(8/22・9/29)、健康体操(8/26・9/16・9/30)、手芸(チケットケース作り、9/22)
乙 訓	ほりほり体操練習(9/9)
海印寺	日帰り研修旅行(舞鶴; 9/19)
大山崎	役員会(9/2)
大原野	ピンポン部活動(8/1・9/5・9/19)、ひまわり畑草刈り(8/26)、ひまわりとコスモスの種まき(9/5)
羽束師	JAのふれあい感謝祭手伝い(8/2)、生活教室(PPバンドカバン作り、9/24)
淀	生活教室(島津亜矢コンサート観賞、9/30)、ヨガ(月2回第1・第3木曜日)、大正琴(月2回第2・第4火曜日)
洛 南	生活教室(防災教室、8/19)、気功サークル(第2・第4火曜日)
向 島	料理教室(8/28)、向島支店ふれあい祭の会議に出席(9月)
岩 倉	日帰り旅行(滋賀県; 9/25)

### ❖今後の活動予定❖（10月～11月）※予定は状況により変更となる場合があります

神 足	ウエルネスダーツ(月1回)、健康体操(月2回)、木目込み人形教室(11月末)
乙 訓	ほりほり体操練習(10/7)
海印寺	家の光大会発表のカラオケ練習(10月・11月)、役員会(11月)
大山崎	役員会(10/20)、手芸教室(10/27)、もみじ狩りと食事会(11月)
向 日	役員会議(未定)
大原野	役員会(10月)、ピンポン部活動(10/3・10/17)、ひまわり畑の駐車場対応手伝い(10/11～13・18～19・25～26)
羽束師	特殊詐欺防止講習(10/6)、白みそ作り(11/30)、アイアイ体操サークル(月2回)、ファームサークル(月8回)
淀	ヨガ(月2回第1・第3木曜日)、大正琴(月2回第2・第4火曜日)
洛 南	親睦旅行(長野県; 10/28～29)、洛南支店収穫祭に参加(11/8)、気功サークル(第2・第4火曜日)
向 島	向島支店ふれあい祭の会議に出席(11月)
岩 倉	気功太極拳教室(10月・11月)、健康教室(10月)

### ☆女性部本部の行事☆

10月3日(金); 本部役員・事務局合同会議

11月10日(月); 第28回女性の集い・家の光大会

## 向島支店の活動を Pick Up ♪

### 向島支店女性部の最近の 活動内容をご披露します。

4月9日、社会見学を実施し、琵琶湖周遊船ミシガンの乗船と琵琶湖ホテルでの食事会を開催しました。



ミシガンの甲板にて

8月28日、向日支店調理室をお借りして「時短でできる手軽な料理」と題して料理教室を開催しました。



※5月22日には「ホウ酸団子作り教室」も向島事業センターで開催しました。



## ＜第28回女性の集い・家の光大会＞のご案内

開催日；2025年11月10日(月)

会場；京都JAビル201～203室

### ★活動体験発表：淀支部★

### ◆サークル発表：神足・乙訓・海印寺・岩倉の各支部◆

- ・神足【100ダン(ダンス)】
- ・乙訓【ほりほり体操】
- ・海印寺【カラオケ発表】
- ・岩倉【気功太極拳】



多くの部員の方のご参加をお待ちしています!!

### ＊アトラクション＊

講演「己抄呼(Misako)の笑う体操」

健康体操研究家  
己抄呼氏



### ＜支部合同の料理教室を開催＞

7月28日に岩倉支店調理室で8月4日には向日支店調理室を使用し、今年も支部合同の料理教室を開催しました。各支部長を中心に2会場で44人が参加しました。講師には2年前に開催した時にお世話になった大原野にお住いの野菜ソムリエ上級プロの西村秋保先生をお招きし、「時短で出来る手軽な料理」と題し、計5品を作りました。料理時間を短くして手軽にできるお料理を教わり、今回も好評でした！

#### ★作ったメニュー★

- ・牛ごぼうご飯
- ・オクラとキュウリのゴマみそディップ
- ・セロリと切干大根のマリネ
- ・プチトマトとチーズのおかか和え
- ・野菜とわかめのスープ

(この中から1品を下記にご紹介!)



向日会場



岩倉会場

### 女性部料理教室のレシピをご紹介!!

包丁を使わずに混ぜるだけの簡単な一品。  
ビタミンとカルシウムが手軽に取れてとても  
おいしいですよ。ビールのおつまみにも。

#### 【プチトマトとチーズのおかか和え】

##### ◆材料(2人分) (下準備)

- ・プチトマト; 6個、洗ってヘタを取る。
- ・小粒モッツァレラチーズ; 6個
- ・ポン酢; 小さじ1
- ・かつお節; 2g



##### ★作り方

- (1) 器にかつお節以外の材料を入れて混ぜる。
- (2) かつお節を加えて軽く混ぜる。



#### ●女性部が「親子料理教室」のお手伝い

JAが8月17日(日)岩倉支店、8月23日(土)向日支店で「親子料理教室」を開催されました。岩倉会場では9組18人の親子が、向日会場では11組25人の親子が参加され、調理台ごとに1人ずつ付くようにして計8人の女性部員が講師を務めました。お子さんも一緒に作れるメニューとして①サケとキュウリの混ぜずし ②ナスとチーズのステーキ ③夏野菜のカレースープ ④みたらし団子の4品の料理作りを楽しめました。



部員1人1声運動 実施中 ★加入特典★ 新規加入者にご紹介者様にオリジナル「エコバック」プレゼント中!!

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](mailto:info@kyo-ja.com)

H P：<https://kyo-ja.com>

おたよりやご感想を  
お待ちしております



JAがInstagramをはじめました



Instagramをはじめました!!

JA京都中央の活動内容やイベント情報をお知らせいたします。

@ja\_kyotochuou

お友だち登録をお願い致します。

