



# 第7回 入選作品集

令和5年7月  
(一社) 家の光協会 普及企画部

# 目次

## 最優秀賞

### ・ 対話からその先へ

愛知県 J A あいち中央 安城北部ブロック 新安城支店 坂田 由里子 3

## 優秀賞

### ・ ～私たちの再出発。ヒントは『家の光』から～

神奈川県 J A あつぎ 睦合支所 経済課 野田 奈緒 9

### ・ 進化する女性部

静岡県 J A 遠州夢咲 組合員ふれあい室 飯塚 容子 15

## 佳作

### ・ 『家の光』 × S D G s 楽しく学んで広がる活動を目指して

岩手県 J A 江刺 総務部 組合員くらしの活動課 及川 春香 20

### ・ 『家の光』で「ちむどんどん」

福井県 J A 福井県 文殊支店 大橋 奈津実 26

# 対話からその先へ



安城北部ブロック  
坂田 由里子

# ★令和4年度のキーワード★

つ な ぐ

対話から「人と人」をつなぎ  
さらには「人とJA」をつなぐ  
取り組みを意識して活動する。

# 「フレミズの森」 会員増加に向けた取り組み

ランチプレート



こけ玉



飾り巻きずし  
家の光2010年4月号



トピアリー



直接お顔を見て話し、新規会員9名増員



# アクティブメンバーシップの確立を目指す取り組み

## 新安城支店

みのりの会  
ふれあい広場

家活実践



しんあんレディース  
さつまいもご飯



しんあんレディース  
作品展



しんあんレディース  
作品展の反省会



◆ 活動に参加するだけでなく参画型への勉強会を行ったことで、イキイキレディースたちが計画し、みんなで一緒に作り上げた喜びを分かち合った。

# アクティブメンバーシップの確立を目指す取り組み

## 三河安城北支店

がやがやワクワク会  
お福分け鶴

2012年2月号



がやがやワクワク会  
ネクタイポシェット

2017年2月号



みのりの会  
干支うさぎの置物



みのりの会  
ワイシャツかつぼう着

2020年4月号



◆ みんなで一緒に何かをすることでモチベーションが上がった。イキイキレディースたちで企画したことだからこそ積極的に活動に参加できた。

# 家活の取り組み（SDGsを意識して）

着物をほどいてチュニック  
2022年7月号



みつろうラップ  
2022年9月号



朝礼スピーチ



家の光新規獲得実績

新安城	11冊
三河安城北	8冊
合計	19冊

## ★次年度に向けて★

今、少し動き出したイキイキレディースたちの参画への気持ちが途切れないよう、バックアップを続けます。

そして私自身が挑戦し続けていくことでフレミズの森、イキイキレディースたちの組織活動に対する参画意識が更に向上するよう導いていきます。

イキイキレディース





～私たちの再出発。

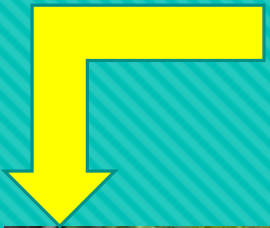
ヒントは「家の光」から～

JAあつぎ 睦合支所 経済課 野田 奈緒

毎年大人気のみそ作り講習会の様子



女性部親睦旅行の様子



私も楽しんでもらえる  
講習会を企画したい！！







先輩のを真似て作って  
みたけど参加者が  
来ない...

☆JAあつぎ睦合地区女性部とフレミズ合同開催☆  
**ハーバリウム講習会**

最近人気のハーバリウムは本物の植物（フリーズドライフラワーやドライフラワー）を専用のオイルに浸してボトルに入れたものです。1年以上の長期観賞ができ、華やかでお部屋に飾るのにピッタリです。ボトルの形やお花は好きな物を選べるので、自分の好みに合ったオリジナルのハーバリウムを作ることが出来ますよ。皆さまのご参加お待ちしております。

日時：平成30年10月11日（木）午前10時00分～  
※所要時間は1時間半くらいです。

場所：JAあつぎ 睦合支所 2階大会議室

講師：角田 美子先生（ドライフラワー工房 あいむ）  
JAあつぎでフリーズドライフラワーを扱っている先生です。

参加費：3,000円（2本作ります）

内容：150ccと100ccの瓶2本を作成します。  
睦合支所に見本がございしますので、ぜひ見に来てください☆

↑↑作業イメージです。↑大・小の2本作ります↑

【部会名：】

氏名	住所	電話番号	備考
	厚木市		
	厚木市		
	厚木市		
	厚木市		
	厚木市		

※ご記入いただいた個人情報は上記講習会以外には使用いたしません。

JAあつぎ睦合地区女性部  
**チョークアート講習会**

日時：平成30年3月15日（木）  
午後1時30分～午後3時30分（2時間くらい）

場所：JAあつぎ睦合支所2階大会議室

講師：川上 Mako 先生

参加費：2,100円

※キャンセルの場合は早めの連絡をお願いします。

・チョークアートって何？  
・下地は糊いてあります  
・文字はすべてペンで書いてあります  
・塗りつぶしは白の多量なオイルパステルだけ  
・クレヨンに塗りを給るよう仕上げることが出来ます  
・指先で塗っていくと色々な模様出来ます  
・時間を取れて、きれいな仕上がります。

※持ち帰りにはありません。

昨年女性経済部会で実施した『春』の講習に引き続き、今年も春にピッタリな『春』のチョークアートを行います。作った作品はその日のうちに持って帰れますよ。チョークアートが初めての方も大歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしています。

※作業イメージです。

【部会名：】

氏名	住所	電話番号
	厚木市	
	厚木市	
	厚木市	
	厚木市	

JAあつぎ睦合地区女性部  
**絵手紙体験会**

日時：令和2年12月2日（水）  
午前10時00分～

場所：睦合支所2階会議室

講師：前原 上子先生（JAあつぎふるさと先生）

内容：お正月に向けた年賀状づくり  
講習料：（材料費込み）

持ち物：特になし。  
※絵の具や筆をお持ちの方でご持参できる方は当日お持ちください。

※前原先生の作品です。みなさんと楽しく絵手紙を作りましょう！！

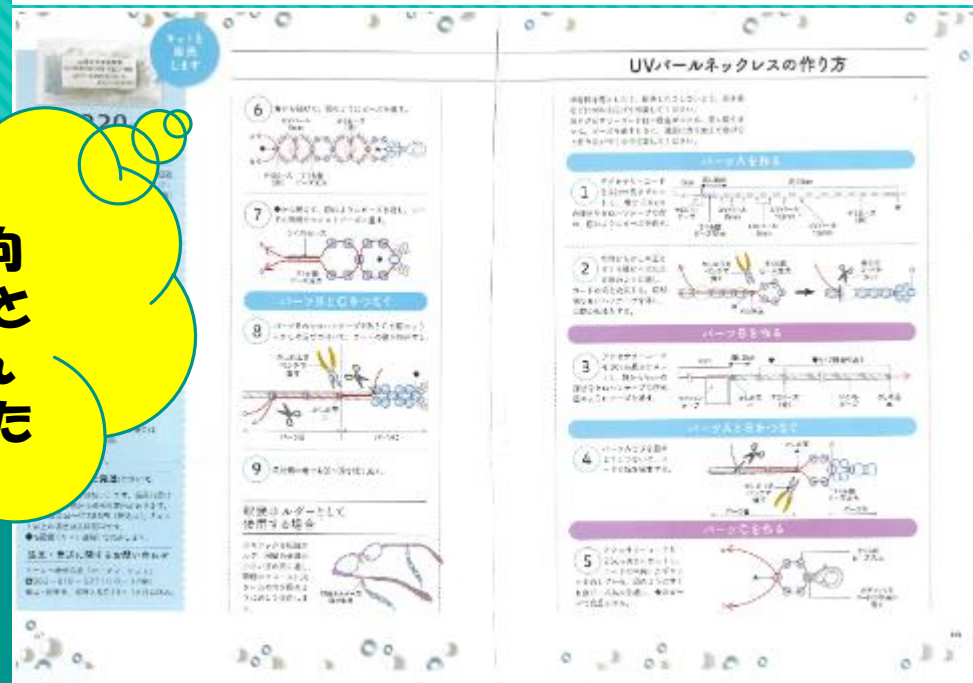
【部会名：】

氏名	住所	電話番号	備考
	厚木市		
	厚木市		
	厚木市		
	厚木市		
	厚木市		

ご提供いただいた個人情報は講習会以外に目的以外に使用いたしません。その他、不明点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



コロナの影響で参加者0名...



実際に部会に出向  
きこの作り方をと  
に部員のみなさん  
と作品を作りました





家の光を活用して、初めてのガラスサンドアートに挑戦しました！！  
色とりどりの砂で個性あふれる作品が完成しました！！



2 飢餓を  
ゼロに

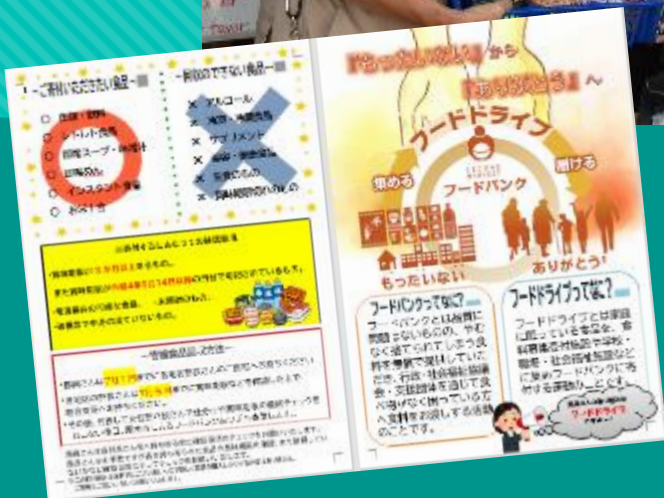


12 つくる責任  
つかう責任



# SDGsの目標2「飢餓をゼロに」

# SDGsの目標12「つくる責任、つかう責任」



**2021年に始めたSDGsの取り組み！会議の際には家の光記事活用としてSDGsの漫画を紹介しています！**





# 進化する女性部



静岡県 遠州夢咲農協協同組合  
飯塚 容子



# 家庭でできるSDGsを発行

令和3年9月号

## 家庭でできるSDGs

**住み続けられるまちづくりを**

静岡県はいつ大地震が起きてもおかしくないといわれています。普段の生活から防災の意識を持ち、備蓄品はローリングストックをするようにしましょう。

**ローリングストックとは？**  
 ≪ 備える→日常で使う→使った分を買い足す ≫  
 このサイクルで備蓄品の鮮度が常に保たれている状態のことである

Q1 一人当たりの水の備蓄量は何リットル必要と言われて  
 いるでしょうか？  
**A. 19L B. 11L C. 9L**

住み続けられる地域を作るのは自分たちです。一人一人が自覚を持ち、地域で働くことにやりがいを見つけることで活性化させよう。

Q2 組織形態のバランスを保つために必要なものは  
 「経済」「社会」といっは何でしょうか？  
**A. 立地 B. 環境 C. エネルギー**

Q3 過疎化が進む地域では、暮らす人たちに  
 密着した組織が果たす役割はどうか？  
**A. 変わらない B. 大きくなる C. 小さくなる**

参考文庫『家の光』2021年9月号

**応募方法**  
 FAXまたは各支店・各営業センターまでご応募ください。  
 抽選で4名様にJA商品券500円分をプレゼントします。 FAX 0537-73-6917 (組合員のみ対応)

〒410-0001 静岡県静岡市葵区千原1-1-1  
 静岡市千原1-1-1 JA遠州夢咲 電話番号

お名前	ご住所	電話番号	女性部に対するご意見・ご要望

※ ご記入いただいたお名前と住所が印刷された封筒に入れ、お申し込みの封筒に入れてください。  
 ※ 抽選の結果は抽選の記録をもってお知らせいたします。  
 各支店 → 各地区農業経済センター 行

JA遠州夢咲

令和3年10月号

## 家庭でできるSDGs

**お財布の中の「3密」ってなに？**

① 数日前や、それ以前のレシートが財布の中に入ったままになっている  
 ② お札の向きや「種類」がバラバラ  
 ③ 使わないポイントカードでいっぱい

**財布の中身から見える、あなたの金銭感覚 チェックしよう！**

Q1	財布の中は、絶対人には見られたくない	
Q2	財布に、現金がいっぱい入っているが把握できていない	
Q3	お札の種類や向きが揃っていない	
Q4	財布の中に、今日より前のレシートが入ったままになっている	
Q5	1万円を崩した店舗、残りはまたよそにお金が消えてしまう	
Q6	欲しいものが予算以上でも、クレジットカードで買ってしまう	
Q7	お金が入るのを待ちもたせ過ぎて、つい使いすぎてしまうことがある	
Q8	最近行かないお店のポイントカードが、財布に入ったままになっている	

チェックした数の合計

今のあなたは、貯金体質？浪費体質？

**0～1回 お金と上手に付き合える貯金体質**  
 お金を大切に扱う姿勢が育っていますね。「お金」が「人」も、大切にしてくれる人が大好きです。これからも自分らしいお金の付き合い方を楽しんでください。

**2～3回 あど一歩で、あなたも貯金体質**  
 自分の「収入」と「支出」が把握できるようになると、「使えるお金」と「貯蓄にお金」など、お金の管理できるようになります。財布の中身を整理して、お計りを見直しましょう。

**4～6回 浪費癖にご用心**  
 つい、収入を超えるお金の使い方をしていますね。か？この傾向に気付き両方同時に、自分のお金の使い方のせいで気づいたことがあれば、あなたの意識も大きく変わります。

**7回以上 浪費体質の危険大**  
 あなたが一生懸命働いて手に入れたお金です。お金を丁寧に扱うことが「自分を大切にすること」に繋がります。まずは、財布の紐から始めて、お金の進捗を把握できるよう、使い方を見直しましょう。

8月号の答え  
 ① ○ ② ○ ③ ○ ④ ○

9月号SDGsケース 応募総数98名  
 抽選のうえ4名様にJA商品券500円分をお送りいたします。お楽しみに！

**女性部に対するご意見・ご要望 (SDGsケース9月号より)**

- ※ 身体を動かして健康づくりになる活動を企画してほしい。
- ※ コロナ禍でも対策をとってからの女性部活動や活動が楽しみたいです。緊急事態宣言が出たらどうなるのかなど？と心配です。
- ※ 秋の収穫の写真を見せたいというように、お礼がほしいという声も聞かれました。季節は、もっときれいに映りやすいので、種別配布をよろしくお願いします。
- ※ いろいろな活動が、楽しみたいです。

◎ 皆様貴重なご意見が送っていただきました。今後の活動に活かしていきますので、今後ともご協力をお願いします。(組合員のみ対応)

**家の光 11月号のお知らせ**

<特集1>  
 コロナの時代の食農教育  
 読者に意見を求めながら、これまでの実践事例がコロナ禍2年めの食農教育のあり方を考えます。

<特集2>  
 味も香りも抜群！キノコを食べ尽くす  
 <手芸>牛乳パックで作るエチケッ布袋入れ  
 (ハンドメイド大賞 優秀賞受賞作品)

<特集3>  
 揚げずにおいしい ヘルシードーナツ

表紙は工藤阿須加さん

12



# 公式LINEの開設

JA遠州夢咲女性部の公式LINEアカウントができました

## LINEで ともだちになろう



ID: @949ommcs  
・二次元コード  
・ID検索  
ともだち登録ができます！

★女性部活動の様子やイベント情報をいち早くGET★  
LINEともだち限定の先行配信も！





< 20 JA遠州夢咲女性部

12月(木)

◆季節の行事◆  
12月1日は「神迎え」の日ですね  
11月1日の「神送り」で出雲大社へ行かれた神様を今日お迎えします。お赤飯を食べてお祝いしましょう

今回は、長野県の「お赤飯」をご紹介します😊  
<https://life.ja-group.jp/recipe/detail?id=8194>  
(レシピ：JAグループサイト)

長野県「お赤飯」JAな...  
長野県「お赤飯」JAながの女性部ちくま地区のレシピ...

## 季節の行事・ 行事食を紹介

## 活動の報告

JA遠州夢咲 女性部



家の光記事活用講座  
SDGsへの取り組みとして、10月12日(水)小笠多目的室にて「みつろう...もっと見る

役員との連絡にも公式LINEからメッセージを送り、ペーパーレスにもつなげる。

# 「家の光」スマホ道場を教科書として活用した 職員によるスマホ教室



金融部と連携したスマホ教室を実施。家の光が組合員と金融職員を繋げるきっかけづくりにも



# 家の光をテキストに地区の枠組みを超え 誰でもどの地区でも活動に参加出来る仕組み作り



和紙絵教室



夢咲特産いちじくを使ったジャムづくり



柿渋かご作り



無添加ハム作り

家の光を活用した新たな仲間づくり、記事活用グループの結成のきっかけに

# 家の光 × SDGs

## ～楽しく学んで広がる活動を目指して

JA江刺 総務部 組合員くらしの活動課  
及川 春香





# 家の光の活用とSDGs ～「知って」もらうのは難しい

## ○女性部活動における家の光の活用は ＜料理＞が圧倒的

家の光を支部活動で使う割合

- ◆料理 … 89% (令和4年度)
- ◆手芸 … 11%



活動参加者  
(未購読者)

とある支部活動で…

家の光で料理を扱っているのは支部の講習会で知っているけれど、他にどんな記事があるかは知らないかな…

家の光には、料理以外にも沢山の魅力的な記事があることを知らない…!

「家の光」の魅力&女性部活動全てにSDGsに関わることを知ってもらいたい…!

## ○女性部活動として、SDGsに関わる取組を 多数実施・継続している

- ◆エコキャップ運動
- ◆手作りみそ寄贈
- ◆親子フェスタ
- ◆健康講座 …etc.



「全部SDGsにつながっているんです！」  
「あ～…そうなんですか？」

取組がSDGsにつながっていること。  
「SDGs」が何なのかよくわかっていない!?

「家の光をテキストに、SDGsを学ぶ講座を企画すれば、家の光のことをもっと知ってもらえる、SDGsも学べる…

まさに一石二鳥!



# どんな講座にしましょうか？ ～やりたいことは全部やる！

## \*やりたいこと\*

◆ 「SDGs」の基本のキから学べる講座  
「今更聞くのは恥ずかしい」  
「自分で調べるほどの興味はない」

◆ どうせなら楽しみたい！  
「勉強だけなら受けないかな…」  
「座学なら資料もらうだけで充分」

◆ みんなで集まってやりたい  
「コロナ禍でみんなに会えていない」  
「おしゃべりして、時間を共有したい」

◆ 家の光を沢山活用したい  
「購読してるけど、興味のある記事しか見ない」  
「初めて手に取るので、魅力を紹介してほしい」

## \*やりたいことをするために\*

◆ 講師は家の光協会の前田次長に！  
→誰にでもわかりやすい講座を…！

◆ SDGsに関わる手芸で気分と意識をアップ！  
→ハンドメイドが再注目されています！  
→コロナ禍でもできることを！

◆ 十分対策をとり、講師を含めて対面で！  
→「みんなで一緒に」が大事！

◆ テキストは手芸含めて全て家の光掲載記事！  
→家の光を知って！せっかくだから、もっといろいろな記事に興味をもって！

女性部役員を中心に14人から参加申し込み

→→→ 口コミが広がり、最終的に46人※が参加！

※JA職員・複数回参加を含む

家の光 × SDGs

### ハンドメイドで学ぶ SDGsミニ講座

エスディージーズ

ハンドメイドを楽しみながら、<SDGs>の基本が身につくミニ講座を開講いたします。  
気になる1回だけの受講も大歓迎！この機会に、SDGsを知ってみるから始めませんか？

会場	JA江刺本店
定員	各回20名(予約制・先着順)
対象	江刺にお住まいの方などでも歓迎
申込	各講座の開催前月末日までに、下記までお申し込みください。

**第1回 \*SDGs 17色ブレスレット\***  
キラキラビーズや天然石を使ったブレスレットを作りましょう！  
開催日：9月6日(火) 13:30~15:30  
参加費：1,800円※

**第2回 \*みつろうラップ\***  
繰り返し使えるエコかわいいみつろうラップを作って、食卓をオシャレに彩りましょう！  
開催日：11月17日(木) 13:30~15:30  
参加費：1,800円※

**第3回 \*米袋エコバッグ\***  
身近な米袋が大変身…地球にやさしく、お財布にもやさしい大容量バッグに！  
開催日：12月7日(水) 13:30~15:30  
参加費：1,000円※

写真はイメージです

※参加費にはテキスト(家の光)代が含まれています。  
家の光購読者特典として、講座に使用する家の光本誌をご持参いただいた方は、参加費を割引させていただきます。(詳しくはお問い合わせください。)





# 家の光×SDGs SDGsミニ講座 ～講座も手芸も楽しみました



講師の前田次長のお話が分かりやすく、質問への回答も丁寧で参加者から大絶賛！

意外にも、大好評だったのが「ひもトレ」。講座の合間に体を動かして気持ちよかったです。皆さん、体を動かすことが大好きですね。



SDGsに興味を持つ、JAの男性職員も参加しました。「男女問わず、楽しく学べる講座ですね。みつろうラップ作りで初めてアイロンがけしました。ハマリそうです」と感想をいただきました。



JAの理事も一参加者として講座を受講しました。自作ブレスレットに大満足していただきました！



JA江刺のブランド米「江刺金札米」の米袋でエコバッグ作り。「持ち帰ってお父さんに自慢するよ！」「思っていた以上に丈夫でかわいい！」と好評！



# 広がる家の光活用

～ちよつとずつ、でも確実に

## 朗報

◇ SDGsミニ講座に参加した女性部支部長が発起人となり、支部活動（手芸講座）としてSDGs17色ブレスレット作成講座を実施！



J A江刺女性部米里支部  
のみなさん



- ◆手芸講座として参加者数歴代No.1、29名からの申込み！  
⇒ロコミで知った会場（地区センター）職員や地域の方も！
- ◆ミニ講座を受講した支部長が自らSDGsの解説！  
⇒講座資料を使ったり、家の光記事を読み上げたり…。  
講座の成果が活かされる創意工夫！

### 他の支部でも…！

- 米袋エコバッグ作り企画進行中
- 家の光バックナンバーの問合せ
- みつろうラップキット問合せ
- 集落で「家の光」活用講座の相談

確実に、家の光ファンが  
増えています…！





# 次はどんなことをしてみましよう？ ～継続と、その先へ！

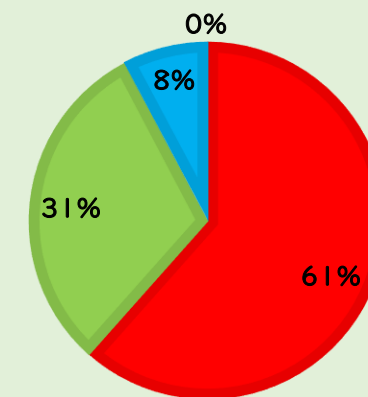
## ☆参加者のアンケートより☆

- ◆“わたしたち”のSDGs宣言をみんなでノートに書きました。「わたしたちのSDGs」として、一人ひとりが目標を達成するための努力が必要だと、本当の意味で実感しました。
- ◆今の生活水準を次の世代も続けられるよう、無理せず頑張っていこうと思いました。
- ◆家の光には、SDGsに関してだけでもものすごくたくさんの記事があることを教えてもらいました。これから家の光を読む時間が増えます。



## Q.また「家の光×SDGs」講座を企画したら、参加したいと思いますか？

- 参加したい
- 手芸も一緒なら参加したい
- 手芸以外も一緒なら参加したい
- もう十分



「参加したい」  
が100%!

**家の光×SDGs** …さらなる「家の光の魅力発信とファンの獲得」・「SDGsの理解促進」を目標に  
企画を継続し、発展させていくことが重要!

- ◆3回だけでなく、毎月/隔月で行うことで認知度を高め、参加機会を増やす
- ◆家の光の他、ちゃぐりんもテキストにして、親子で一緒に学べるイベントに!
- ◆手芸(ハンドメイド)以外の記事を活用すれば、手芸が苦手な方も参加しやすい? …etc.

# 家の光で

# 『ちむどんどん』

---

JA福井県 文殊支店 大橋奈津実

# 家の光ディスプレイコンテスト

## 家の光紹介コーナーの工夫

- ① 中央にコーナーを広く目立つよう配置  
→ 多くの方の目につくように
- ② 家の光12月号、別冊付録の紹介  
→ 手書きでパッと見てわかるように
- ③ バックナンバーをたくさん配置  
→ 気軽に手にとってもらえるように
- ④ 記事活用作品の展示(掲載号も書いて)  
→ 記事の紹介、グループの紹介に





# 家の光記事活用グループ

みなみエリア女性部

フレッシュミズのメンバーに声掛け

「家の光」未購読のメンバーが

新規購読者に

ちむどんどんの意味  
胸が“どきどき”  
“わくわく”



## 『ちむどんどん』を結成

# 家の光記事活用グループ 『ちむどんどん』の活動

初めのうちは  
消極的な意見ばかり…



活動を重ねるごとに  
活発な意見やアイデアが!





# 家の光 増部を目指して

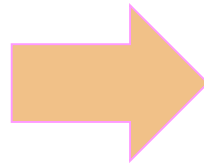
高齢で購読を中止するひが増え

購読部数は減るばかり

もう本読まないし..

活字がねえ..

そろそろ物を  
処分していかないと..



☆家の光紹介ディスプレイや

☆記事活動グループの活動を通して

若い世代に「家の光」の魅力を

知ってもらう

目指せ、増部!!

