



第10回 入選作品スライド集

令和8年7月

(一社) 家の光協会 読書・食農・教育文化部

目次

最優秀賞

- 「『家の光』をもっと身近に」

岐阜県 JA いび川 野原 朋美さん

優秀賞

- 「家活でみんなの笑顔の種まきを🌱」

青森県 JA 津軽みらい 村上 紀美子さん

- 「家の光でホップ（読んで）・ステップ（活用して）・ジャンプ（地域の輪）！！」

福島県 JA ふくしま未来 吉田 桃子さん

佳作

- 「女性部実態調査で“意欲を尊重する”「家活」へ」

岩手県 JA いわて花巻 中村 美冴さん

- 「せっかくやるなら！」

神奈川県 JA あつぎ 中村 由記さん

- 「『家の光』と今日も行く！」

岡山県 JA 晴れの国岡山 長尾 初季さん

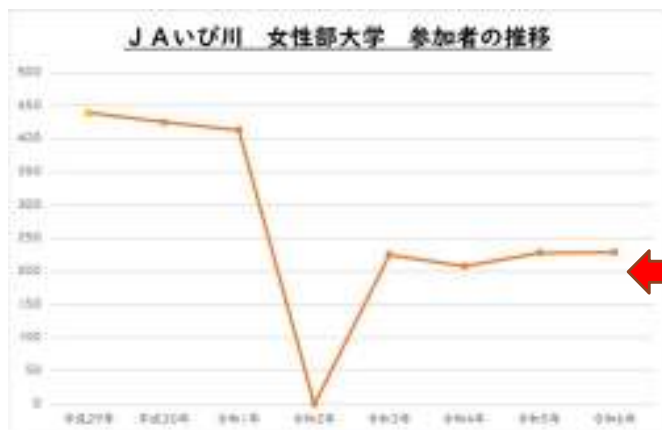


『家の光』を もっと身近に



JAいび川
総務部企画管理課
野原 朋美

J A いび川女性部の課題と取り組み



コロナ禍のため、活動停止



【課題】：女性部離れの危機！！！！

令和2年、コロナの影響により活動自粛となり、女性部活動の停止を余儀なくされる。

それ以降、女性部員の高齢化などによる減少が著しく、活動の継続・活性化が課題となり、それに伴い『家の光』の購読者も減少。

【対策】：『家の光』を活用した新たな仲間づくり

- 女性部LINEの活性化&新しい活用
- 女性部活動を知ってもらうため、さまざまな世代が利用する直売所で『家の光』の販売、支店窓口での話題作り
- 記事を活用し、フレミズやミドル世代との繋がり作り

女性部公式のLINE活用

登録者数
400名!

① スマホ教室

“スマホは持っているけど、使い方やLINEの操作方法が分からない!”を解消するため、女性部員を対象としたスマホ教室を開催。



② 定期的な配信

月初めに配信スケジュールを組み、月4回の配信を目標!
うち、1回は『家の光』の記事紹介を配信。



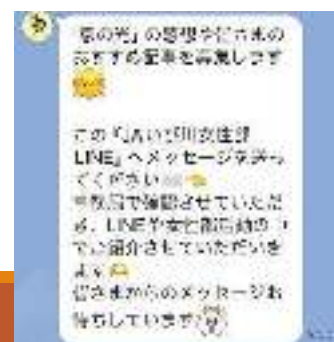
③ 合間の時間で読書会

女性部の活動のすきま時間を利用して読書会。
記事の感想を共有したり、手書きのPOPにしてLINEで配信。
直売所の売り場にも!



④ LINEチャットの活用

LINEで“『家の光』の感想を聞かせてください♪”と配信し、感想などを募集。



直売所での販売と支店の話題作り

① 直売所での販売

直売所3店舗で『家の光』の販売スタート。

それに伴ってディスプレイの展示。店頭で防災食の試食を行い防災について呼び掛け。



② 支店職員の手作りPOP

職員にも、もっと興味・関心を持ってもらうため、

各支店で手作りのPOPの作成。窓口での話題作りとして活用。



次世代とのつながり作り

① フレッシュミズ

フレミズが運営するCafé笑味ちゃん前で別冊付録や畑の時間の記事を参考に、プランターで野菜栽培を実施。来店者も興味をもってくれた！



カフェスタッフ



② ミドル世代

2024年9月号の『家の光』JA女性組織学習企画の記事を活用し、ミドル世代を対象に趣味嚙作り教室を開催。新たな世代とのつながり作りのきっかけに。



その他の活動について

① 紹介キャンペーン

女性部員同士が声を掛け合い、女性部員と新規購読の仲間が
19名誕生！



② 幅広い世代へアプローチ

LINEなどのデジタルの活用と従来のチラシなどアナログの二刀流で世代を問わず、情報発信の幅が広がった！



定期的な女性部だより

『家の光』の紹介

イベント開催チラシ

JA津軽みらいプレゼンツ

未就学児も小学生も楽しめる！

ちゃぐりんフェスタ

総勢317名の地域住民の参加！

JA



女性部



地域住民

今後も未来を担う子どもたちをみんなで育て支え合おう！

シャカシャカおむすびコーナー

『家の光』2017年9月号
みんなでやろう！ニコ・ニコおむすび大作戦を参考に★



女性部員がアシスタントとしてフォローしました

紙コップを使って
作る方法が意外にも
お父さんたちに
大好評！

食農教育紙芝居

職員による食農教育紙芝居を披露★
参加する年代によって紙芝居の内容も考慮しました



『ちゃぐりん』食農クイズ

小学生向けに
『ちゃぐりん』食
農クイズを活用し
た〇×クイズ★
時々、保護者に助
けを求める姿に会
場が笑みであふれ
ました



様々な体験コーナー



お米すくい体験



ハンドメイド
コーナー

アイスコーナー



☆女性部で防災をテーマに講習会☆

自分の身は自分で守ろう！！『家の光』を参考に防災について学びました☆



『家の光』2025年12月号特集
「あると安心防災」から実際に
マイ防災ボトルを作ってみました

中身は
・簡易トイレ
・笛
・保温アルミポンチョ
・除菌ウェットティッシュ
・ミニ懐中電灯 など・・・

意外と美味しい！

意外と簡単～

防災食もみんなで試食



☆食農教育活動の紹介☆

女性部・青年部が協力して地域のこども園・小学校へ食農教育を行っています

女性部加工部会の部員が先生となって豆腐作りを一から伝授します。豆腐が形になる瞬間は子どもたちから「わあ〜！」と声が上がります

さつまいもやじゃがいも、にんにく、落花生などの様々な作物を植え付けから収穫までお手伝い☆

女性部は子どもたちから「畑の先生〜」と呼ばれています



☆家の光・女性部大会・健康講座☆

家の光記事活用体験発表・組織活動体験発表に加え、健康講座と盛りだくさんな一日★



青森県家の光大会に向けて、まずはJA津軽みらい女性部へ発表を披露します



健康講座では、地元の民謡歌手やローカルタレントを招き、女性部だけでなく地域住民にも参加してもらい、女性部の活動を知ってもらおう！と取り組んでいます☆

青森県JA女性大会・北海道東北ブロック大会に向けて
まずはJA津軽みらい女性部へ発表を披露します

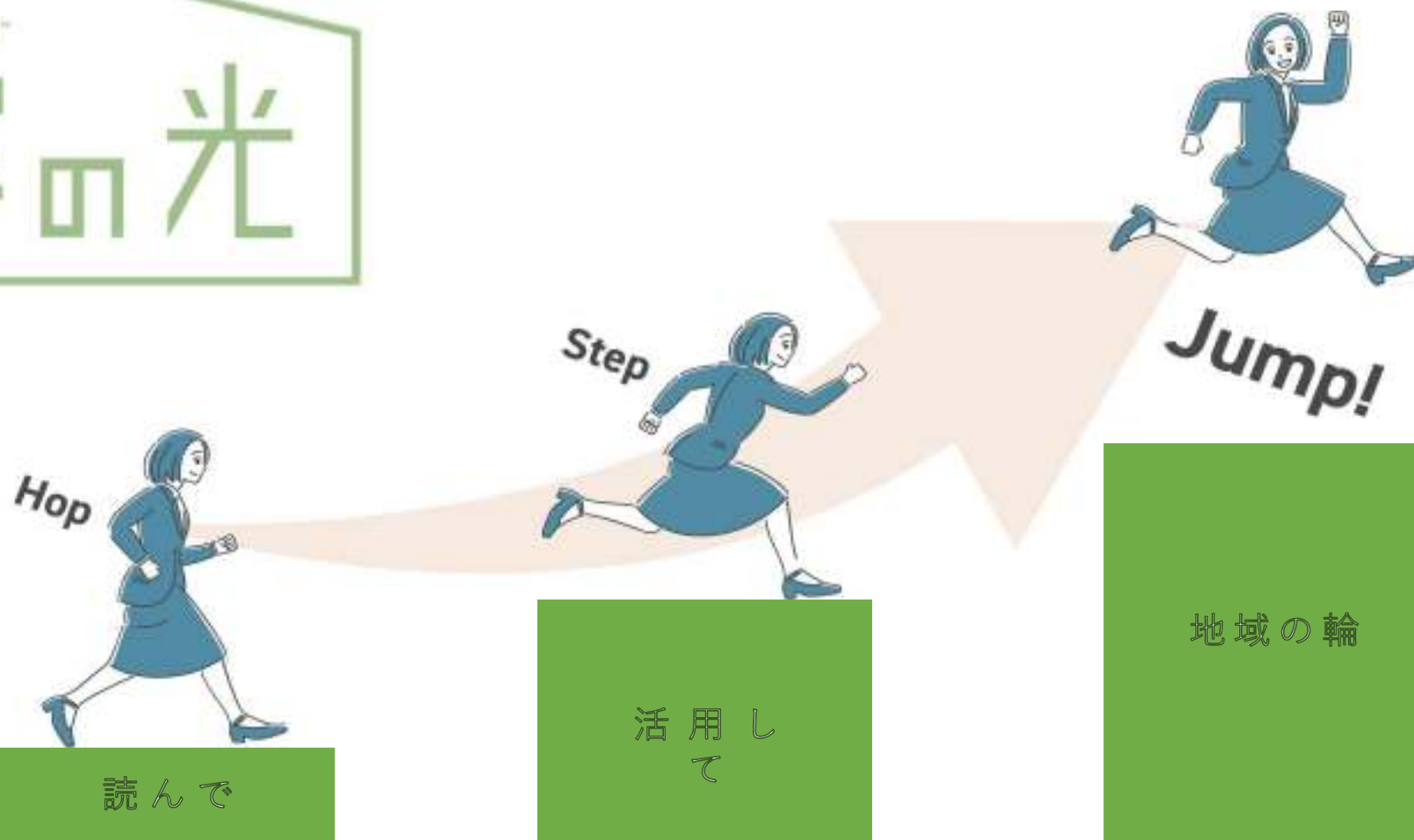




☆ これからの女性部活動に向けて ☆

地域の子どもたち、若い世代、JA役職員と連携が活動の力ギ！
『家の光』は世代を超えて学びをつなぎ地域を結ぶ ♪ 共通言語 ♪





地域の居場所づくりと食育・食農教育



🏠 よりそい食堂🍀のメニュー

県内初！ＪＡ女性部による

『よりそい食堂🍀やながわ』

２０２２年１１月オープン🍀

家の光（２０２５年９月号）

の
ＪＡ女性組織コーナーに

掲載されました！



家の光は

私たちのお料理せんせい

家の光を活用し、郷土料理や行事食
を提供しながら食文化を伝承してい
く
良いきっかけになっています



🏠 子どもによるこども食堂開催



メニューは
ちゃぐりん
掲載のレシピを
作りました♪



🏠 ぶどう収穫体験と手作りシロップのかき氷



家の光やちゃぐりんを活用し、伝承料理や行事食など食文化の伝承や次代を担う子どもたちへの食農教育を行っています

地域交流と地域活性化



J A女性大学講座「みらいスクール」



余り野菜で作る料理教室



家の光記事を活用した講座



手芸キットを利用した教室



終活・相続セミナー



家の光2024年12月号特集
や
家の光エンディングノートを活用！



地域住民・消費者向けイベント



地域住民や組合員向けのイベントで
消費者向けに米袋バック作り
体験教室を開催！参加者は買い物時の
マイバックに使用していました♪



家の光は様々な活動の教科書となり、魅力ある活動の基盤を支えています

J A 女性組織活動とSDGs



🏠 女性部作品展『わたしの作品見に来てくだ祭』とSDGsもったいないコンテスト開催



手芸部門・料理部門 受賞者の皆様



2026年2月号の特集
『もったいないレシピ』
紹介・展示を実施！



幸せを呼ぶ冬至カボチャの春巻き

家の光は女性部の仲間づくりや地域の活性化、SDGsの取組みの道標

家の光が繋いだ地域の輪



家の光100ダンをきっかけに

グループ活動がなかった地区で

ダンスグループ結成!!



家の光クッキングフェスタ



伊達地区家の光大会

家の光購読者に向けたイベントで新しい仲間やグループが増えました!



家の光は J A と地域を繋ぐ【 地域の輪 】





女性部実態調査で “意欲を尊重する”「家活」へ

**J A いわて花巻 企画管理部企画課
中村 美冴**

広域におよぶ J A

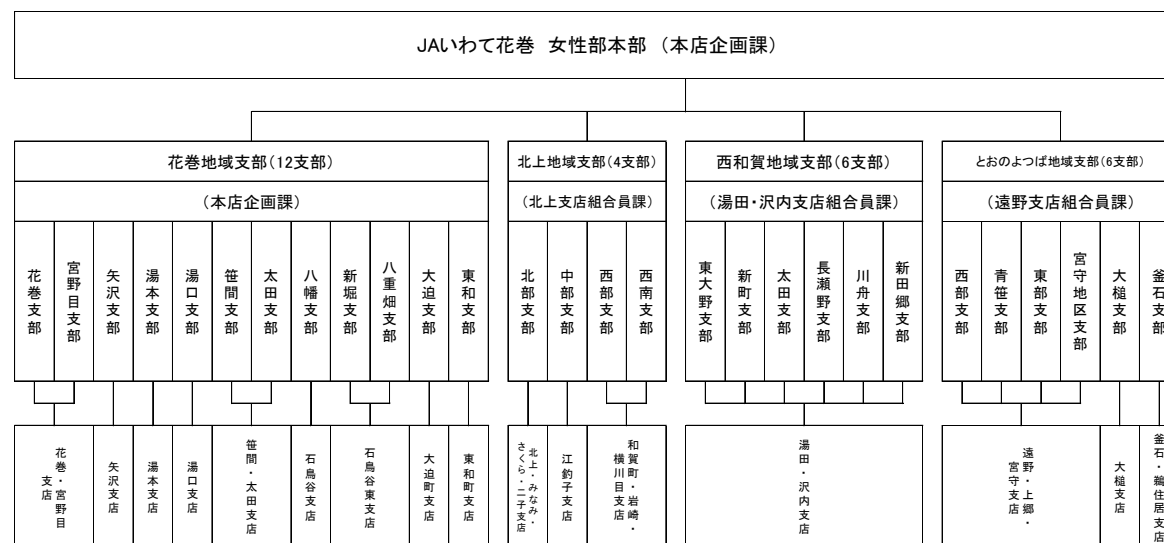


➤ JAいわて花巻

岩手県の中央部に位置し、花巻市、北上市、遠野市、釜石市、大槌町、西和賀町の4市2町、東西約120kmをエリアとしています。

➤ 女性部

花巻、北上、西和賀、とおのよつばの4地域、28支部で構成され、1,402名の部員がいます。



新部員が何人いるか調べてみよう！

➤ 新部員歓迎奨励スタート

「部員の純増はしていないけど、新しい部員は入ってきている。」の声から生まれた新奨励制度をスタート。新部員1名につき、1,000円を奨励金として女性部本部から支出することにしました。

➤ 73名の新部員！！

支部活動や趣味の活動「きらきら星サークル」を入り口に、新部員が加入している
と
いうことがわかりました。



地元の「支部活動」だけでなく、「趣味の活動」をきっかけに、女性部に加入している人が大半です。

女性部PR活動

➤ 地域住民を巻き込んだ活動を展開

女性部を地域住民に知ってもらうため、世間のニーズを見極めながら、興味を引きそうな内容で講習会を実施しました。若い人にも足を運んでほしいと思い、QRコード読み取りでの申込み受付にも挑戦しました。

- ☆ 令和5年度 **アロマワックス作り講習会**
- ☆ 令和6年度 **コーヒーの淹れ方・リンゴケーキ作り講習会**
こびる作り講習会
- ☆ 各地域農業まつりで「**女性部体験コーナー**」を実施し、女性部が講師となった工作作りや漬物作りの場を設けました。



防災料理教室

日時 令和7年 12月6日(土)
午前9時30分～12時30分(予定)

場所 八丁町花巻 農業加工室(899-8923 202)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
参加費 定額100円(お弁当100円分は含まれません)

申し込み 先着20名(定員に達したら申し込み終了です)

お一人様500円

申込方法 QRコードをスマホで読み取り、お申し込みください

申込受付 令和7年 10月20日(月) 午前9時～

申込受付 令和7年 11月21日(金) 午後3時～

申込会場 八丁町花巻 農業加工室(899-8923 202)

お問い合わせ 0196-22-4288

QRコード

➤ 『家の光』を地域住民にもPR

令和7年度は、『家の光』12月号を活用し、「防災料理教室」を開催しました。各4地域のそれぞれの拠点で実施し、子供連れや家族・お友達同士の地域住民にも参加

い
ただき、『家の光』をとおして防災意識を高めました。



J A 職員の「家活」

➤ 若手職員プロジェクト

自分たちの仕事の改善点を見出すこのプロジェクトは、若手職員で構成されています。

そのプロジェクトがきっかけで、各支店内やJAの役員、各支店長が集まる会議で『家の光』の読み合わせがスタートしました。

いつもは固い会議ですが、この読み合わせのスタートで、少し場が和やかになり、良い空間を生みます。



➤ 『家の光』が生む、JAと組合員の新たな交流

ある支店では『家の光』記事を見てつくってみたのコーナーを設け、

「私もつくってみたよ」と見せに来る人も現れました。

また、支店だよりも掲載して、PRしています。



女性部として活動することへの意欲

- 令和8年度は、「家の光・ちゃぐりん記事活用助成」と「仲間づくり活動助成」を新設し、「家活」も「仲間づくり」も進めていきます！
- 自分が「やりたい！」と思って活動している姿は、本当に楽しそうでキラキラしています。
- 実態調査をしたことで、この時代でも女性部を居場所として選んでくれる人がいるとわかっただけでも、大きな一歩です！
- これからも女性部や職員の取り組み、思いをしっかり把握し、実のある結果に結びつくよう、サポートしていきます。



せっかくやるなら！

J A あつぎ 睦合支所経済課 中村 由記



JAあつぎ マスコットキャラクター
ゆめみちゃん



抹茶・くるみ餡のぼた餅(2023年3月号)



抹茶の代用で、「食べる足柄茶」を活用し、JA取り扱い商品のPRを行いました



せっかくやるなら『家の光』



モールで作るチューリップリース
(2022年4月号)



初めての講師を勤め、不安と緊張の中、無事に完成しました



サツマイモ収穫体験は『ちゃぐりん』！

～睦合地区親子ふれあい農園～

サツマイモの炊き込みごはん(2023年9月号)



圃場で収穫したサツマイモを使用して、ちゃぐりんレシピを参考にしたサツマイモおにぎりは大好評でした！





クッキングフェスタも『家の光』



第21回ザ・地産地消家の光料理コンテスト
～お米を使ったレシピ部門～
棚沢女性部員レシピ考案



佳作入賞



令和6年度はこちらのレシピを作りました♪

令和7年度は
足柄茶プリンを
作りました♪



ごぼうの炊き込みピラフ

材料〔4人分〕

[illegible]

やり方

(5) 水を流し、リトル・オールドをく。のこすはしを流しで洗い除けり。(3〜4分)して、水にとらしてからリトル・オールドをえる。
 (6) てんはんはくをたいていせうり(3〜4分)にしておく。
 (7) へー・にを洗いにしておく。
 (8) フライパンに、ていターを熱しターターをのりて入。少し大粒を道えめる。
 (9) 「A」を道え、汁がなくなるまで焼けて得す。
 (10) 材料に、水と水(3と3)を、タタラを金のー、洗ひ(1)「水と水」をモート・でく。然てからーよりかゆらしてから得る。
 (11) の焼とふいいてるは、すかにふくふく(1)・、焼ひ(1)にしておく。
 (12) に、フライパンを、まひんげん・モート・フライパンを、焼ひ、熱・ス・をに、完成

第21回サ・地産地消の光料理コンテスト
～お味を伝えたレシピ部門～
👑 佳作入賞 👑 陸合地区女性部発表

[illegible]

各イベントで『家の光』クイズを実施！



景品は J A
商品で P R !

睦合地区女性部親睦旅行のバス車内では
恒例の『家の光』クイズとじゃんけん大会が
大盛り上がり！！



健康フェスタでは『家の光』2025年
12月号別冊の「防災アクションクイズ
ブック」から問題を出題！



『家の光』と今日も行く！

組合員の高齢化や世代交代、
職員の人員不足などにより、
JAを取り巻く厳しい環境をどうしよう？

JA晴れの国岡山 真庭基幹アグリセンター 営農課
長尾 初季

ワクワクする農業と地域の未来を

JA晴れの国岡山

「組合員・地域・役職員、

みんなが元気になる農業・地域の創造へ」

これは、当JAの経営理念です。



- ・ 私が担当する支部は100人を超える部員が在籍
- ・ 支部の中に地域ごとに6班分かれています
- ・ 班ごとに年間計画を立て、料理教室、体操教室、手芸教室などほぼ毎月活動をしています

10人以下では講師の要請が困難



その班から「班の解散を考えている」
という一報



女性部に在籍していた祖母に連れられ
多くの行事に参加したその思い出の組織
が存続の危機にさらされている



**私が講師として出向きます！
まずは1回、
料理教室の開催を！**

『家の光』を教科書に献立づくりスタート！



事前に試作を作成。職員に食べてもらいレシピを改良。5回開催し好評！

栽培講習会には畑の時間



「自分の家族で食べるだけ」の小規模な畑作りには「畑の時間」がベストマッチ
先輩職員の手助けもあり栽培講習無事成功、「次年度もお願いね」とうれしい声

口コミから広がる披露の場

教室開催後、女性部さんの口コミ

↓
他の班からも講習依頼

↓
栽培講習実施

↓
その過程で育った野菜を活用した
料理教室の開講

↓
「地産地消」の実現に



苦手な体操教室にも『家の光』を活用し年間通して活動の手助けに

危機を免れたことは私にとって大きな第一歩、今後も様々な困難にあうでしょう

当JAの経営理念

「組合員・地域・役職員、みんなが

元気になる農業・地域の創造へ」

これは、当JAの経営理念です。



私たちには
『家の光』
があります

私が窓口で点から面へと発展できるよう『家の光』とボクは今日も行きます！