

第 10 回



入選作品原稿

令和 8 年 7 月

(一社) 家の光協会 読書・食農・教育文化部

■ ■ 総 評 ■ ■

「家活」、つまり「家の光三誌」を活用しながら、J A女性組織はもちろん、組合員と役職員、地域の人たちとのつながりをつくる活動は、いま、J Aにとって重要な「組織基盤の強化」につながると考えられます。

最優秀賞の野原朋美さん（J Aいび川）は、女性部公式LINEに『家の光』の感想を手書きのPOPにして発信し、農産物直売所や「Café 笑味ちゃん」を通じた情報発信に『家の光』を活用して、活動の参加者や購読者拡大につなげました。優秀賞の村上紀美子さん（J A津軽みらい）は、共済部署と連携することで、「ちゃぐりんフェスタ」をJ A主体のイベントに発展させ、女性部活動の活性化と、購読数の目標を達成しました。同じく優秀賞の吉田桃子さん（J Aふくしま未来）は、SDGsの学習にはじまる子ども食堂や、女性大学講座などで『家の光』を活用し、J Aの「地域支援活動コンクール」で、活動内容を共有しました。

厳正な審査の結果、各賞を決定しましたが、いずれも甲乙つけがたい力作ぞろいで、惜しくも今回の選には漏れた作品からも多くのヒントが得られました。こうした実践事例にも学びながら、「家活」の輪がますます広がることを願っています。

審査委員長 摂南大学 教授 北川 太一

【第10回「家活グランプリ」審査委員】

審査委員長 摂南大学 特任教授 北川 太一

審査委員 家の光専門講師 佐久間 幸子

家の光協会 代表理事専務 木下 春雄

※肩書きは審査会当時・敬称略

* 目 次 *

【最優秀賞】

○「『家の光』をもっと身近に」

岐阜県 J A いび川 野原 朋美さん・・・・・・・・・・・・・3

【優 秀 賞】

○「家活でみんなの笑顔の種まきを🌱」

青森県 J A 津軽みらい 村上 紀美子さん・・・・・・・・・・・・・5

○「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 J A ふくしま未来 吉田 桃子さん・・・・・・・・・・・・・7

【佳 作】

○「女性部実態調査で”意欲を尊重する”「家活」へ」

岩手県 J A いわて花巻 中村 美冴さん・・・・・・・・・・・・・9

○「せっかくやるなら！」

神奈川県 J A あつぎ 中村 由記さん・・・・・・・・・・・・・11

○「『家の光』と今日も行く！」

岡山県 J A 晴れの国岡山 長尾 初季さん・・・・・・・・・・・・・13

※所属は応募当時のものです。

「『家の光』をもっと身近に」

岐阜県 J A いび川 総務部 企画管理課

野原 朋美

J A いび川女性部はコロナ禍を経て、女性部員の高齢化による減少や活動の継続・活性化が課題となり、連動して『家の光』の購読者も減少傾向にありました。そこで、私は『家の光』の活用による、女性部・フレミズの仲間づくりをすすめることにしました。

まず取り組んだのが、女性部の公式 L I N E を活用した情報発信です。近年、女性部でもスマホを持つ方が増えていますが、スマホ教室によるサポートも実施し、現在は女性部を中心に 400 名の方に登録していただいています。月 4 回程度の配信を目標とし、そのうちの 1 回は必ず『家の光』の記事紹介を行っています。はじめは、事務局からの一方的な情報発信のみでしたが、実際の読者、女性部での活用体験の生の声をプラスして届けることを始めました。おすすめの記事や料理、手芸作品を実際に作ってみた感想などを配信しており「L I N E 見たよ!」「あの手芸に挑戦してみた」と声をかけてもらうことも増えてきました。女性部では月に 1 回、デイサービスへのボランティア活動を行っています。そこへ『家の光』を持参していただき、活動の空き時間を活用して、おすすめ記事や感想などを紹介し合ってもらっています。女性部員同士の中でも「この記事面白かったよ」といった『家の光』を話題とした会話が増えてきました。

また、女性部員が読んだ感想を手書きの P O P にまとめ、L I N E で配信したり、直売所で掲示するなど、女性部員自身が『家の光』の魅力を発信する取り組みも広がり、一緒に女性部 L I N E を育てています。L I N E の配信後はチャット機能を活用し、『家の光』への感想を聞かせてほしいと募集をしました。当初はなかなか返信がありませんでしたが、最近では少しずつ返信が届くようになり、新たな交流のきっかけとなりました。

『家の光』の「料理」「食の大切さ」という内容は、ファーマーズ利用者の関心度が高いと考え、すぐに手に取ってもらえる直売所での販売にも取り組みました。現在は 3 店舗で販売しており、各店舗に 3~5 冊を設置しています。売り場では、別冊付録や本誌の魅力を伝えるためのディスプレイを工夫しました。記事の内容や活用例が伝わる展示を行い、“読んでみたい”“面白そう”と思ってもらえるような売り場づくりに取り組んでいます。

さらに、支店での『家の光』の推進にも取り組みました。まずは職員自身にも興味や関心を持ってもらいたいとの思いから、支店職員に協力を依頼し、店頭に飾る P O P 作成を職員自身のアイデアを出し合って手作りしてもらいました。その結果、

支店窓口での話題作りにもつながり、2025 年 12 月号は 11 支店で 27 冊を販売することができました。

そして、実際に記事の内容を何とかして伝えられないかと考え、直売所の駐車場をお借りし、2025 年 12 月号掲載の防災食（ポリ袋レシピ）を実際に作り、試食していただきながら防災について紹介する取り組みを行いました。お客様の中には「昔は読んでいたが、久しぶりに見たら読みやすくなっているね」「姑が購読していたが、こんなに多くの情報が載っているとは知らなかった」といった声が聞かれ、実際に体験してもらい、手に取ってもらうことで 2 日間の開催でしたが、14 冊を販売することができました。

新たな仲間づくりでは、フレッシュミズが運営する本店隣接の Café 笑味ちゃん前ではメンバーと一緒にプランターを使った野菜作りにも取り組んでいます。別冊付録の家庭菜園カレンダーや畑の時間を参考に、ミニトマトやオクラ、ピーマン、大葉などを育てており、成長の過程を LINE で配信したり、収穫した野菜は Café 笑味ちゃんですべて使っています。来店者が足をとめて興味を示してくれることもあり、『家の光』をきっかけとした会話も生まれています。

さらに、ミドル世代を対象とした活動として 2024 年 9 月号の JA 女性組織学習企画を活用し、みそ作り教室を開催しました。女性部員の方にも事前に指導を受け、その知識と記事の内容をもとに実施した教室には約 30 名の方が参加され、新たな交流のきっかけを作ることができました。

これらの取り組みを通して、女性部員の中でも『家の光』を様々な場面で活用する人が増えてきました。特に『家の光』紹介キャンペーンを実施した際は、女性部員同士が声をかけあったことで、19 名の年間購読者が増えました。また、LINE などのデジタルの力を活用し、女性部の“今”をリアルタイムで配信する一方で従来のチラシなどのアナログな手法も継続し、地域の年齢層の高い方々にも情報が届くよう工夫することによって幅広い世代へのアプローチが可能となりました。

私自身、女性部の担当になるまで『家の光』がこんなにもたくさんの活動のきっかけになってくれることに気づいていませんでした。JA が行う様々な活動の教科書となってくれる『家の光』とこれからも JA と女性部、地域の様々な世代とのつながり作りや JA 活動の活性化を目指していきたいです。

「家活でみんなの笑顔の種まきを🌱」

青森県 J A 津軽みらい 営農部 営農課

村上 紀美子

J A 津軽みらいは、管内の 6 J A が平成 21 年に合併して誕生した組織で、女性部も 6 支部を束ねる大所帯としてスタートしました。発足当初は、バス 7 台を連ねた日帰り旅行やスポーツ交流会など、活気に満ちた活動が続いていましたが、コロナ禍によって活動は一時中断、その影響は長く尾を引きました。感染状況が落ち着いた後も、以前のように積極的に集まることをためらう空気が残り、再始動には時間を要しました。

それでも私たちは、『家の光』を活用した料理教室や手芸教室を各支部に提案し、少しずつ活動の火を絶やさないよう努めていましたがそんな時、共済課の担当者から「J A 共済が進める地域貢献活動のコンテンツを女性部と活用できないか」という提案をいただきました。キャラクターショーや地域タレントの派遣など魅力的な内容でしたが、女性部の活動との関連性が見えず、当初は活用方法に悩みました。

しかし、せっかくの機会を活かさないのはもったいないと考え、発想を転換。女性部主体ではなく J A 主体のイベントとして企画すればよいのではないかと気づき、キャラクターショーを軸に子どもたちを対象とした「ちゃぐりんフェスタ」を開催するアイデアが生まれました。

『ちゃぐりん』は毎年、管内の小学校へ学年ごとに寄贈しており、先生方からは「子どもたちが順番待ちになるほど人気」との声も寄せられています。そこで来場記念として『ちゃぐりん』をプレゼントし、女性部にも協力してもらう形でイベント内容を組み立てました。

対象は未就園児から小学生までの子どもとその家族。共済部と連携し、未就園児向けには J A 共済の地域貢献活動コンテンツを活用したアンパンマンショー、小学生向けには地域タレントによる『ちゃぐりん』を使った食農クイズ大会と、『家の光』を活用した体験教室を用意しました。

体験教室では、ハンドメイドのワークショップに加え、『家の光』2017 年 9 月号特集「みんなでやろう！ニコ・ニコおむすび大作戦」から「シャカシャカおむすび」を親子料理教室として採用。紙コップを使って手を汚さずに作れる手軽さが好評で、特にお父さんたちから「家でも子どもと一緒に作ってみたい」と喜ばれました。

ステージイベントでは、食農教育紙芝居をスクリーンに映し、J A 職員が読み聞かせを担当。さらに家の光協会が作成した『ちゃぐりん』食農クイズを活用した

○×クイズ大会では、会場全体が一体となって盛り上がりました。子どもたちは真剣そのもの。保護者に助けを求める姿に笑いが起こり、世代を超えた交流が自然に生まれました。最終的な参加者は 317 名に達し、地域が一つにまとまった温かい一日となりました。

「ちゃぐりんフェスタ」は、地域の未来を担う子どもたちをみんなで育て支え合う場として今後も継続して開催したいと考えています。子ども達を軸にすることで、若いお母さん方が J A や女性部に興味を持つきっかけにもなると期待しているからです。

その後、女性部の活動も再び活発になりました。近年多発する自然災害を踏まえ、総会の記念講演では気象予報士・防災士を招き、「最新の気象情報と災害への備え」をテーマに学びを深めました。その後、各支部でも『家の光』2025 年 12 月号特集「あると安心防災」を活用した「マイ防災ボトル」づくりや非常食の試食会を実施しました。

こうした『家の光』を活用した取り組みは、J A 青森県女性組織協議会の『家の光』12 月号普及推進運動にもつながり、令和 7 年度は目標部数を大きく上回る成果を達成。青森県家の光大会で特別表彰をいただくことができました。

また、女性部では青年部と協力し、食農教育の一環として、管内の小学校に野菜の植え付けから収穫までをお手伝いする出前授業を行っています。この間は、収穫した大豆で「豆腐作り教室」を開催しました。今後は、子どもたちがもっと野菜に興味をもってくれるよう活動を進めていきたいと考えています。

去年は、県生活指導員研修会で神奈川県 J A あつぎを視察する機会があり、大きな刺激となりました。J A 役職員が一体となって女性部を支える体制は理想的であり、高齢化を理由に活動が縮小しがちだった現状を見直すきっかけとなりました。今後は、こうした学びを J A 内外に広め、女性部員がより輝ける活動の場をつくり、協力体制や雰囲気づくりにつなげていきたいと考えています。

そしてこれからの女性部活動は、従来の枠にとらわれず、地域の子どもたち、若い世代、そして J A 役職員と連携しながら、より開かれた組織へと進化していく必要があります。『家の光』は世代をこえて学びをつなぎ、地域を結びつける“共通言語”として、これからも重要な役割を果たしていくと感じています。私たちはそのパイプ役として、地域と J A が支え合える環境づくりを進め、地域の暮らしを明るくする活動をこれからも提案していきたいと考えています。

「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 J A 福島みらい 伊達地区 地域支援課

吉田 桃子

J A ふくしま未来は、2016 年に 4 J A が合併し発足。今年で 10 年を迎えました。私が所属する旧 J A 伊達みらい管内には支店が 30 ありましたが、現在、支店は 7 支店プラス「よりそい店」（支店出張所）6 つの 13 支店へと整理・統合されました。しかし、女性部支部は旧支店と同数の 30 支部を維持しています！

拠点が減る中でも、女性部支部活動を維持し、地域を元気にしていく——。その鍵となる活動こそ「家活」です。

伊達地区の「家活」で最初に紹介したいのは「こども食堂」。きっかけは、19 年 10 月の「令和元年東日本台風」でした。阿武隈川流域で洪水が発生し、梁川支店の 1 階がまるまる浸水。支店を再開させる際に、女性部員のみなさんから声が出たのが「こども食堂」です。女性部として S D G s について学んできたことから、地域の課題について考え抜いた結果の意見でした。

調理室が整備されて再開した「みらいホールやながわ」で、22 年 11 月に「よりそい食堂やながわ」がスタート。オープンすると、子どもだけでなく大人もたくさん集まり、地域の交流の場となりました。そして、調理メニューを伝統料理や行事食にすることで、子どもだけでなく、「全世代型の食農教育」を意識するように。現在、「こども食堂」は伊達地区 2 か所で、月に一回のペースで開催しています。

食材は、フードドライブで集めたものも使用し、S D G s の「食品ロス削減」にも寄与しています。レシピは、『家の光』をもとに、季節感を意識しています。26 年 2 月には「全国ふるさといなりずし」の特集ページを参考に、いなりずしをふるまいました。

『ちゃぐりん』も役立ちます。最近では、11 月号のレシピを参考に、農家さん提供のサツマイモを使って「茶きんしぼり」を提供。また、夏休みや冬休みには、子どもたち自らが食事をつくる「子どもによるこども食堂」も 3 年前から始めました。今年の夏は 8 月号の「夏野菜カレー」をみんなで作りました。

また、伊達地区管内の小学校全 17 校に毎月『ちゃぐりん』50 冊を寄贈。こども食堂に集まった子どもたちに「ちゃぐりんのレシピだよ」と話すと、「知ってる～」という声が上がります。

食農教育だけでなく、女性大学講座「みらいスクール」では、余り野菜でつくる

SDGs レシピを学ぶ料理教室や、ハンドメイドのキットを利用した「防災ブレスレット」づくりなど、『家の光』を活用しました。24 年 12 月号の「片付けから始めるおきらく終活」や、「家の光図書」のエンディングノートを使った「終活セミナー」も大好評。この講座は、私の先輩職員の菅野さんが、10 年以上をかけて作った『家の光』記事スクラップの知識をいかんなく発揮する“神企画”になっています。

地域住民むけのイベント「みらいフェスタ」は、農産物直売所「んめーべ」で開催されていますが、今年は、直売所へ来場された方向けに 24 年 9 月号の「大好きな布と組合せで作る米袋バック」をつくるワークショップを実施しました。60 の米袋を準備したのですが希望者が集まりすぎて、初日で在庫切れ。完成したエコバックをお買い物バックとして、さっそく使用している人もいて、集まる人たちの視線を一身に浴びていました。

2 月、女性部の活動の成果を披露する場として作品展「私たちの作品展見に来てくだ祭」と、同時開催で、SDGs や地域の環境配慮をテーマに「もったいないコンテスト」を開催しています。

料理部門は今年のはじめての開催でしたが、タイミングを合わせたように、『家の光』26 年 2 月号には「もったいないレシピ」が特集されていました。せっかくなので、会場に展示して『家の光』を PR しました。さらに、家の光 100 周年ダンスをきっかけに、活動がなかった地区でダンスグループが結成されました。これには、私もびっくりしました。女性部でダンスグループ！？

今年は、『家の光』12 月号特別運動の際に、昨年の購読者全員に手紙を書きました。家計簿が別売りになったことを伝えるためでしたが、手紙を書いていると読者の顔が浮かんできて、しみじみと、これも一つの「家活」だと感じました。

こういった地区での取り組みを、JA 全体で共有する機会もあります。本店が企画する「地域支援活動コンクール」です。今年度は安達地区の「親子お菓子ウォーキング大会」が最優秀賞を受賞。地元商店街とのコラボは、わが地区でもできそうな活動で、大きな学びとなりました。伊達地区も、「高校生を対象とした食農授業～聖光学院アグリスクール～」で優秀賞を受賞したほか、8 点の活動が受賞となりました。

『家の光』を読むことを一歩（ホップ）、さらに活用することを二歩（ステップ）、とすると、その結果として大きくジャンプすることができます。そのジャンプこそが、「家活」の最大の目的である「地域の輪がつながる」ことだと思います。

全国の家の光担当のみなさん。着実にステップを踏み、地域の輪をつなげ、広がっていきましょう！

「女性部実態調査で”意欲を尊重する”「家活」へ」

岩手県 J A いわて花巻 企画管理部 企画課
中村 美冴

J A いわて花巻の女性部員数は、令和 7 年 7 月末現在で 1, 402 人です。西は秋田県境の西和賀地域から、花巻地域、北上地域を経て、東は太平洋沿岸までを含む遠野・沿岸地域までの 4 地域、28 支部からなります。

私は本店の企画管理部企画課で、主に女性部を担当していますが、管内が広いので、入組してすぐに 6 年ほど女性部を担当。その後、金融に配属されたり、産休育休を挟んだりして、10 年ぶりに女性部を担当することになりました。高齢化が進んだこともあり、女性部員はこの 10 年で 5 割近く減少しました。

毎年、女性部員名簿を各支部から報告してもらっています。「今年も減ってる…」と、眺めていましたが、「活動は盛んなのに、どうしてだろう？ 新しい部員入って女性部の人言ってたのになぁ…」と不思議に思っていました。

そこで、令和 7 年度は「新部員加入歓迎奨励」として、1 人千円と些少ですが、助成を行うこととしました。名簿提出の際に新部員に印をつけてもらいました。狙いの一つは、女性部の「実態調査」です。

結果、令和 6 年度から 7 年度にかけての新部員は 73 人にものぼることがわかりました。新部員が入った支部からの報告書では、支部活動だけでなく、趣味のグループ「きらきら星サークル」での活動を通じての加入が大半でした。数字だけみると部員は減少しているのですが、高齢により引退していく方と入れ替わるように、「きらきら星サークル」のような、自分が好きなこと＝趣味を入り口に、自主的に活動を楽しむ人が増えていたのです。

女性部では、10 年ほど前から、目的別グループの結成に力を入れています。「きらきら星サークル活動」と名付けられた、料理や衣類のリメイクなど、趣味の活動を中心としたグループ活動で、現在 35 グループあります。もちろん、「家の光三誌」を活用するグループは、「記事活用グループ」として家の光協会に報告しており、現在 18 グループ登録されています。この目的別グループ「きらきら星サークル」は、組合員以外にも広く門戸を開いていて、女性部への加入は必須ではありませんが、2 年目以降、グループ活動に参加を続ける場合には女性部に加入してもらっています。準備期間があるおかげで、大半はスムーズに部員になってくれます。

また、ここ数年取り組んでいることは、「地域の皆さんに女性部活動を知ってもらう機会」として女性部 P R 活動を実施しています。女性部主催の地域住民を対象とした講習会です。令和 7 年度は、『家の光』12 月号を活用し、「防災料理教室」を各

地域で開催しました。若い世代や親子連れの参加も多く、「こんな活動を女性部でやっているんだ」と意外性をもって受け止められていると思います。

一方、JA職員の「家活」でも、新しい動きがあります。いろいろな部門の若手職員で、自分たちの仕事の改善点を見出す「若手職員プロジェクト」の中で『家の光』をしっかりと理解する必要があるのではないか」と意見が出て、各部署・各支店で、朝礼などでの『家の光』の読み合わせがスタートしました。

非農家の職員も増え、『家の光』のイメージが固まっていない若手職員だからこそ、「誌面をしっかりと読もう」という発想が出てきたのだと思います。それ以降、JAの役員や室部長、各支店長が集まる会議の最後に3名指名し、その月のおすすめ記事を紹介してもらっています。また、ある支店では『家の光』掲載の手芸作品の「作ってみた」コーナーを設けました。来店された人が手に取ったり、「私も作ってみたよ」と、見せに来る人も現れたり、『家の光』をきっかけに、支店でも新たな交流が生まれています。

令和8年度は、女性部で「記事活用助成」という制度も新設しました。記事活用を促し、さらに「家活」が進むことを期待しています。

10年ぶりに戻ってきた女性部の担当として、大幅な部員の減少に驚きはしましたが、活動がより活発になっていること、自分が「やりたい!」と思って活動している部員が増えていることを肌で感じました。「新部員加入歓迎奨励」による実態調査をしてみたことで、「部員の減少」にがっかりするよりも、“女性部として活動することへの意欲”をもっと尊重していきたいと思っています。

非対面が当たり前になっているこの時代でも、このように女性部活動へ参加してくれ、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、まだまだ捨てたもんじゃないなと感じます。

女性部活動は女性部だけにはとどまらないことを知っています。JAを拠り所にしたり、さらには『家の光』を活用した活動をしたりするなどして、多方面へ波及していきます。若手のJA職員と女性部も、『家の光』をきっかけに関係づくりができることでしょう。

私は、その女性部や職員の取り組みと意思をしっかりと把握し、そのことが実のある結果に結びつくようサポートし続けたいと思います。

「せっかくやるなら！」

神奈川県 JA あつぎ 睦合支所 経済課
中村 由記

「異動先は睦合支所の生活指導員です」令和5年4月、私はコロナ禍が明けてきたタイミングで、入職してから長く担当していた共済から生活指導員になりました。前任者の活動はコロナで自粛されてしまっていたので、参考にしたのはコロナ前の引継書やデータや写真。今までの女性部活動は『家の光』をどの様に活用して手芸や料理の講習会を開催しているのか。そんな手探りの段階からのスタートでした。そこで、**せっかくやるなら**「開催する講習会は部員の声を聞いてやってみよう！」と思い、令和5年度は「和菓子を作りたい！」との声で「和菓子作り講習会」を開催しました。ただ、「私が講師としてやるのは不安だな。『ふるさと先生』にご協力いただく！そして**せっかくやるなら**『家の光』の記事を活用してみよう！」JAあつぎでは「地域の伝統的な生活文化や郷土料理等の継承」と「食とくらしに関する新たな技能を伝承」するため組合員の中から学識経験豊富な個人や団体を『ふるさと先生』または『食とくらしのマイスター』として委嘱しています。『ふるさと先生』と相談を重ね、2023年3月号掲載の「抹茶のぼた餅」と「くるみ餡のぼた餅」を作りました。**せっかくやるなら**JAの取り扱い商品を使って商品紹介をしよう！「抹茶のぼた餅」の抹茶は「食べる緑茶足柄茶」を代用して作りました。皆で作る楽しさ、皆で食べる美味しさ。自然と笑顔が溢れて特別な時間となりました。そして私自身も『家の光』を活用することの楽しさに心惹かれていきました。

せっかくやるなら手芸も『家の光』を活用しよう！と思い、「農業まつり女性部手芸作品展」への出品に向けて「モールで作るチューリップリース講習会」を開催しました。私が講師を務めることに不安もありましたが、事前に試作を行い、『家の光』を何度も読み込み準備をしました。無事に部員の完成作品を見たときはホッと一安心、生活指導員1年目は少しずつ自信につながっていきました。

また、睦合支所の行事として「親子ふれあい農園・ちゃぐりんフェスタ」というサツマイモ収穫体験を開催し、圃場で収穫したサツマイモを使ったサツマイモ汁、サツマイモおにぎりを部員で作し、参加者へふるまいました。その際も**せっかくやるなら！**と、サツマイモおにぎりは『ちゃぐりん』のレシピを活用し、部員と参加者の交流にも繋がりました。

令和6年度も引き続き『ふるさと先生』『食とくらしのマイスター』にご協力いただき「飾り巻きずし講習会」「廃油石鹸作り講習会」と『家の光』を活用した講習会を開催しました。またクッキングフェスタが復活し、「令和5年度家の光料理コンテスト」で見事佳作に入賞した睦合地区棚沢女性部員考案の「ごぼうの炊き込みピラ

フ」を睦合地区の料理として作りました。本番に向けて試作を行い、素晴らしいレシピをクッキングフェスタで皆さんに披露することができました。また、この入賞で部員同士での会話も弾み、部員が『家の光』を開いて読むきっかけにもなりました。

令和7年度、この1年は『家の光』を女性部活動に散りばめて、さらにより身近に『家の光』を感じてもらうことを目指しました。4月の女性部親睦旅行、9月の女性部長研修旅行バス車内では家の光クイズ大会を開催し、賞品はJA商品をお渡ししました。毎年恒例なので『家の光』を熟読してからご参加していただく部員ばかりです。8月は「食とくらしのマイスター」にご協力いただき、「PPバンドで作るミニチュアバスケット講習会」を開催し、農業まつり手芸作品展に出品しました。10月には恒例の「親子ふれあい農園」でのサツマイモおにぎりふるまい、クッキングフェスタでは「足柄茶プリン」を作りました。12月は「女性部健康フェスタ」を開催し49名の部員が参加し、**せっかくやるなら**と家の光クイズ大会も行いました。チーム戦で会場も大盛り上がり、2025年12月号別冊の「防災アクションクイズブック」から出題をして日頃の防災への意識をさらに高めることができました。「もう読んだよ！」との声も聞こえ、「クイズといたら『家の光クイズ』と『家の光』が部員の身近に感じてくれていると思いました。また、各部会でも家活クイズ大会や農業まつり作品展出品に向けた手芸講習会など、『家の光』をきっかけに積極的に集まっています。

『家の光』には暮らしを守る、日常をより心地良くする方法がたくさん詰まっています。私自身、生活指導員になって『家の光』をよく読むようになってから気づくことができ、いつのまにか『家の光』のファンになっていました。これもいいな。あれもいいな。部員に紹介したい記事だらけです。何か企画をするときは「**せっかくやるなら！**」と『家の光』をきっかけに考えるようになりました。これからも部員の声聞き、魅力的で笑顔あふれる女性部活動を『家の光』と共に目指していきます。

「『家の光』と今日も行く！」

岡山県 J A 晴れの国岡山 真庭基幹アグリセンター
長尾 初季

「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 J A の経営理念です。しかし、組合員の高齢化や世代交代、職員の人員不足などにより、J A を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。

私は、真庭基幹アグリセンター営農課で女性部事務局などを担当しています。女性部も例外ではなく、部員の高齢化、部員数の減少など課題は山積みです。

私が担当する支部は 100 人を超える部員が在籍しており、支部の中は地域ごと 6 班に分かれています。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。1 つの班が 30 人を超えるところもあるのですが、問題は 10 人以下の少人数班です。今年度、料理教室や体操教室の講師をお願いしていた関係機関から最低開催人数が設定され、少人数班は開催できなくなってしまったのです。案の定、その班から「班の解散を考えている」という一報が入ったのです。私は幼少の頃、女性部に在籍していた祖母に連れられてたくさんの行事に参加してきました。そこでの体験は祖母の笑顔とともに今も色鮮やかに残っています。その思い出の組織が存続の危機にさらされている・・・そんな一大事に、私の口からは「関係機関の協力が得られないのなら、私が講師として出向きます！」とそんな言葉が思わず飛び出していました。「まずは 1 回、料理教室の開催を！！」と押しに押されて、班長も思わずうなずいてくださいました。

しかし、講師となれば中途半端なことは言えない・・・さて困った・・・いや、私は『家の光』という最強の武器を手にはしています！！そう、『家の光』は私たち女性部事務局にとっての教科書であり、バイブルです！

早速、過去の『家の光』を引っ張り出し、献立づくりからスタートです。

女性部担当という利点を活かし、事前に持ってくる野菜を聞くことができ、そこから献立が完成していきます。料理は祖母からの直伝もありよく作るのですが、人に教えるとなれば話は別です。試作と改良を何度も行い、事務所の同僚や経験豊富な女性職員に食べてもらい、感想を聞きます。『家の光』の〇月号に載っていた記事だよ！という職員も『家の光』に興味を持ってくれ、未開封だった『家の光』を開けて実際に作ったよ！と嬉しい言葉も聞くことができました。料理教室をきっかけに「積ん読」職員の購読率向上という相乗効果もありました。

こうして、試作を重ねながら令和 7 年度は 5 回の料理教室を開催することができました。

班の方からは「使用する野菜を相談できるから、材料代が安くついていいわ～」と大変喜んでもらえました。

班活動では料理教室の他に、家庭菜園栽培講習会でも『家の光』が大活躍です。女性部さん相手に大規模で収益をあげるための肥料の施肥設定、病害虫の防除を家庭菜園で取り組むには無理があります。

そこで『家の光』の「畑の時間」の出番です。

女性部さんたちのほとんどが、「自分の家族で食べるだけ」の小規模な畑づくりです。まさに「畑の時間」は同じ目線に立った解説で分かりやすく、絵も多いので見やすいのです。

また、2010年5月号別冊付録「家庭菜園Q&A」を引っ張り出し、長年営農指導員として活躍している先輩職員の追加指導のもと、栽培講習会を無事開催。「営農指導員には相談しにくかったけど、これならいつでも相談できるわ！」と女性部の皆さんにも大変喜んでいただきました。そして、ありがたいことに「次年度もお願いね！」と言ってくれ、見事班の解散危機を免れたのです！

更に、その班の女性部さんの口コミで、他の班からも栽培講習会の依頼が舞い込み、その班では、野菜栽培講習会の開催と、そこで出来た野菜を使った料理教室を開催。他関係機関にお願いしていた頃はなかなかできなかった、まさに「地産地消」の一連の流れをここで実現！！

他にも体操教室では、2025年9月号の別冊付録「レンジで足裏ほぐし」や2021年7月号別冊付録「フレイル予防のための25の方法」などを使用し、年間を通して『家の光』を活用した班活動へと発展させることができました。

『家の光』によって、班の解散危機を免れたことは私にとって大きな一歩です。真庭市のような高齢化率が40%を超えるような地域では、今後も様々な危機に面することでしょう。しかし、私たちには『家の光』があります。当JAの経営理念である「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」この理念の実現のために私ができることは女性部の活性化！今一度協同活動の原点に立ち、自分が窓口となり女性部や組合員との接点を点から線へ、線から面へと展開できるようこれからも『家の光』をきっかけづくりとして活用し続けます！

だから僕は『家の光』と今日も行きます！！