



# はのか

ふれあいの輪、さらに広げます

12 2025  
No.675  
HONOKA JAあまるめ



10/18~19  
やまがたフラワーフェスティバル  
小真木原運動公園内  
つるしんアリーナにて  
県内各地から260点の出品



銀賞 (花き生産協議会長賞)  
スプレーストック (ハイカルテットホワイト)  
阿部 勝裕さん (廿六木)



銀賞 (山形県花き生産連絡協議会長賞)  
トルコギキョウ (ペール3型ブルー)  
工藤 己絵さん (長畠)



金賞 (東京フラワーポート社長賞)  
スプレーストック (ハイカルテットマリン)  
阿部 勝裕さん (廿六木)

JAあまるめ 広報ほのか

- 編集と発行/余目町農業協同組合
- 編集責任者/渡会 武司
- 印刷/JA印刷山形
- 令和7年12月

JAあまるめホームページ  
<http://www.ja-amarume.or.jp>

JAあまるめ



Instagram



X (旧Twitter)



Facebook



LINE



農業やJAあまるめのイベント情報などを発信しています。ぜひご登録・ご覧ください。

## もつと野菜を食べよう!!

産直の会・会長で農家レストラン「農々家（のの家）」を経営する高梨美代子さんを取材しました。

健康管理友の会 新潟弥彦研修 歩いて健康増進！健康長寿を目指す！



「しいたけ」は焼いて良し 煮ても良し



ブロッコリー

白菜



ぼこぼこ育ってかわいい「菌床しいたけ」

不足しがちな野菜を「家庭で頬を合わせて食事を摂り、幼少期から親子で野菜のおいしさを分かち合う経験を重ねてほしい」と、家庭での食育の大切さを伝えています。親子で収穫体験イベントへ参加することや、家庭で簡単な料理を子供に任せることが、オススメのこと。ちぎったキャベツをレンチンしドレッシングをかけて家族みんなで食べる体験がオススメの第一歩。そして必ず、みんなで「おいしいね」と口に出しながら食べること。自分が食べる幸せ、作ってくれた人への感謝、食材への関心などが深まります。そして作る

野菜の魅力を伝えるほか、レストランでは自身が育てる彩り野菜づくりに力を伝える活動にも精力的。農家レストランでは自身が育てる彩り野菜の魅力を伝えるほか、レシピの教授も喜んで行っています。

不足しがちな野菜を「家庭で頬を合わせて食事を摂り、幼少期から親子で野菜のおいしさを分かち合う経験を重ねてほしい」と、家庭での食育の大切さを伝えています。親子で収穫体験イベントへ参加することや、家庭で簡単な料理を子供に任せることが、オススメのこと。ちぎったキャベツをレンチンしドレッシングをかけて家族みんなで食べる体験がオススメの第一歩。そして必ず、みんなで「おいしいね」と口に出しながら食べること。自分が食べる幸せ、作ってくれた人への感謝、食材への関心などが深まります。そして作る



彩り鮮やか「ビタミン大根」と「彩り大根」



郷土食の雑煮もちや納豆汁に欠かせない「いものくき」のカーテン



粘り気のある芋も煮物などでおいしい 在来野菜「からどり芋」

側の意欲にも。いつも「おいしい」と言つて食べてくれると料理への意欲が増すこと。レンチン野菜は茹で野菜と比べ栄養素が流出せず、量もしっかりと摂れる。一緒にトマトを並べて彩り良く、目でも舌でも楽しむ経験が大人になつたときの食生活に生きるはず。

料理は、食材を組み合わせることで、しっかりと栄養を摂取できます。忙しい日々の中でも、少しだけ手間をかけて野菜を食卓に。工夫の繰り返しが効率アップにつながります。野菜調理の自己流アレンジをぜひ楽しんでほしい、と高梨さんは話します。

## 年金友の会 会員研修

11月13日、生活センターホールを



音楽に合わせて、大盛り上がり。楽しく手を動かしました。



「訛り」+「エアロピクス」で「ナマリピクス」「まぐまぐでゅう」の動きで楽しく運動！



「明日がある」の替え歌で「年金がある」池田勝彦さん（南口）、遠田隆さん（提興屋）に即興で歌っていただきました。



「明日がある」の替え歌で「年金がある」池田勝彦さん（南口）、遠田隆さん（提興屋）に即興で歌っていただきました。

## ほのか 目次

産直の会 会長インタビュー	2
健康管理友の会 新潟弥彦研修	2
年金友の会 会員研修	3
大豆刈取作業	4
ストック目揃え会	4
もみ殻有効活用検討委員会	4
産直の会研修会	5
庄内町畜産褒賞会	5
青年部 JAそでうらとの合同研修会	5
女性部活動	5
カーブミラー贈呈式	5
廃プラスチック回収	5
JJAあまるめの介護予防事業	6
新米ごはんに何のせる？結果発表	7
理事会だより	7
ほのかほいす	8
11月号当選者・正解	8
木曜しゃんしゃん塾	8
年末年始の業務案内	9
干支の貯金箱について	9
介護予防施設しゃんしゃん	9
産直コーナー	10
やまがたフラワーフェスティバル	10

11月11日、「歩いて健康増進！」をテーマとした新潟弥彦研修を行い、会員・JAから29名が参加しました。少し徒歩が多く、疲れた面もあつたかと思いますが、皆さんに楽しんでいただきました。



もみじ谷での散策。赤・黄・緑のグラデーションが圧巻でした。



10月24日、25日に大豆  
「里のほほえみ」の刈り  
取り作業が行われまし  
た。

## ストック目揃え会

10月27日、第4回もみ殻有効活用検討委員会が開催されました。

令和6年2月に諮問された「もみ殻炭化施設の建設も含めたもみ殻の有効活用」について、答申書が決定しました。



晴天の日を選び、急ピッチで作業。品質は上々です。

当JAでは、「里のほほえみ」の種子大豆13.2haを栽培しており、刈り取り適期を迎えた大豆を収穫しました。粒張りも良く、大粒で病害等の影響も見受けられないので、高品質大豆の出来秋に期待感が増しました。



10月27日、ストック目揃え会が開催されました。8月中旬に定植したストックの出荷が始まり、年末に向けて最盛期を迎えます。集荷場に出荷された花は、庄内生花市場のほか、関東の大田花き市場や東京フラワーポートに届け、花き販売業者に卸されています。

品評会などで受賞するなど、評価の高い庄内の花。ストックは寒さに強い品種とのことです。農家の皆さんも寒さの中での作業となります。体調に気をつけ、高品質の花の出荷が順調にすすみますように！



今期の出荷スタート。真剣に規格・出荷手順などを確認します。

10月27日、第4回もみ殻有効活用検討委員会が開催されました。

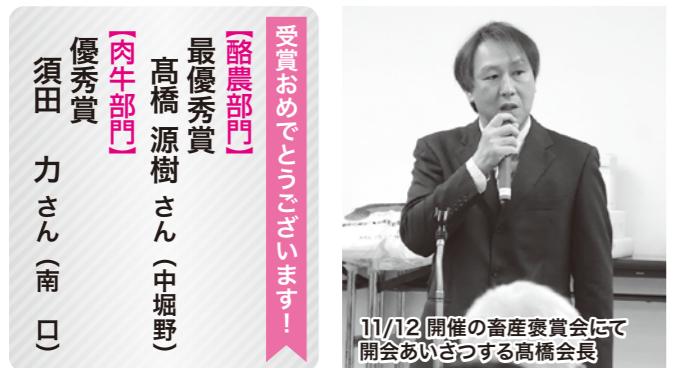
令和6年2月に諮問された「もみ殻炭化施設の建設も含めたもみ殻の有効活用」について、答申書が決定しました。

## 産直の会研修会 ～地域の元気の源に！



11/6 産直の会は秋田県大仙市にあるJA秋田おばこの農産物直売所「しゅしゅえっとまるしぇ」と道の駅「十文字」に出向きました。会員9名が参加し、地元の野菜や加工品、名物の「ばだっこ飯」などを研修し、「産直」の魅力を再認識する研修となりました。

## 第11回 庄内町畜産褒賞会



受賞おめでとうございます！

【酪農部門】  
優秀賞  
須田 力さん（南口）  
最優秀賞  
高橋 源樹さん（中堀野）  
肉牛部門

## 青年部 JAそでうらとの合同研修会



11月11日、JAそでうら青年部との合同研修会を開催しました。あまるめのストック栽培ハウスとそでうらの葉牡丹栽培ハウス、里芋栽培圃場を巡回し、意見交換しました。

## 女性部活動



土の子グループの干し芋「いもちゃん」  
今年も販売開始しました。  
サツマイモの自然な甘み・うまみをぜひ味わってください！

## 10/26-27 廃プラスチック回収



廃プラ約1.9t、廃棄ビニール約2tなどを回収しました。

## 10/23 カーブミラー贈呈式



今年度、JAあまるめ・JA庄内たがわより  
カーブミラー6基を町に贈呈しました。  
通算で467基の寄贈となりました。



10/27 第4回もみ殻有効活用検討委員会を開催  
構成員10名の出席により、答申書が決定しました。



10/30 組合長に答申書を提出する  
阿部勝吉検討委員長

●牡羊座(3/21~4/19) 勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいるので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります。

●牡牛座(4/20~5/20) 上昇運。しっくりいかなかったことも次第に整ってきます。周囲との和を大切に、流れに乗って。忘年会にツキ

もみ殻有効活用検討委員会・答申書を提出

## 理事会だより

### 《附議事項》

- 10月末事業状況について
- 令和7年度 第2・四半期決算監査報告について
- 令和7年度 第2・四半期決算監査監査回答書(案)について
- 業務委託契約について
- 経理規程の一部変更(案)について
- 情報セキュリティ方針の一部改訂(案)について
- 情報セキュリティ基本規程の一部改訂(案)について
- 会議室等使用規程の一部変更(案)について

### 《協議事項》

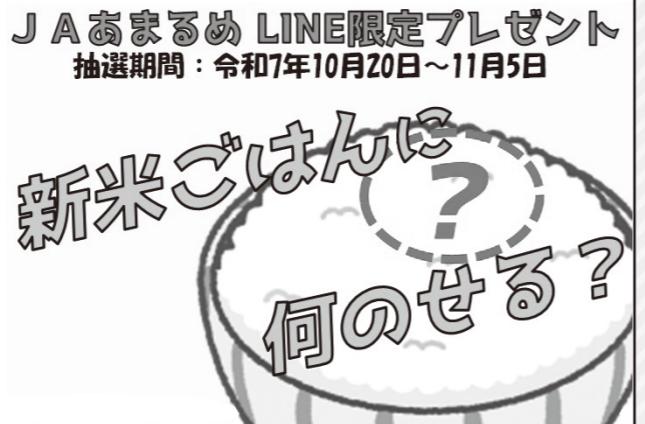
- 第18次総合3ヵ年計画重点事項と具体的方策及び固定資産計画について

### 《報告事項》

- 組合員の加入脱退について
- 各種委員会(農業委員会・庄内町等)の報告事項について
- 介護予防事業報告書について
- マネロン等の防止にかかる対応状況報告について
- 経済事業現金取扱要領の一部変更について
- 内部監査報告書について
- 出張報告書について
- 令和7年度 見込み決算状況について
- もみ殻有効活用検討委員会答申書について

### ●10月末の実績●

	実績	計画比	前年比
正組合員	914名		99%
販売高	農産物 950,273千円	143.1%	183%
	畜産物 211,192千円	115.9%	104%
	計 1,161,465千円	137.2%	161%
購取高	農産 232,489千円	128.2%	111%
	畜産 36,730千円	116.6%	114%
	店舗 510,734千円	114.7%	110%
	農機自燃 370,818千円	128.3%	99%
	計 1,150,771千円	121.5%	106%
加工事業	207,189千円	97.5%	96%
貯金高	12,933,057千円	108.2%	106%
貸出金	3,020,043千円	99.0%	119%
長期共済(保障)	1,796,900千円	149.7%	149%



## 結果発表

皆様からのご応募ありがとうございました!

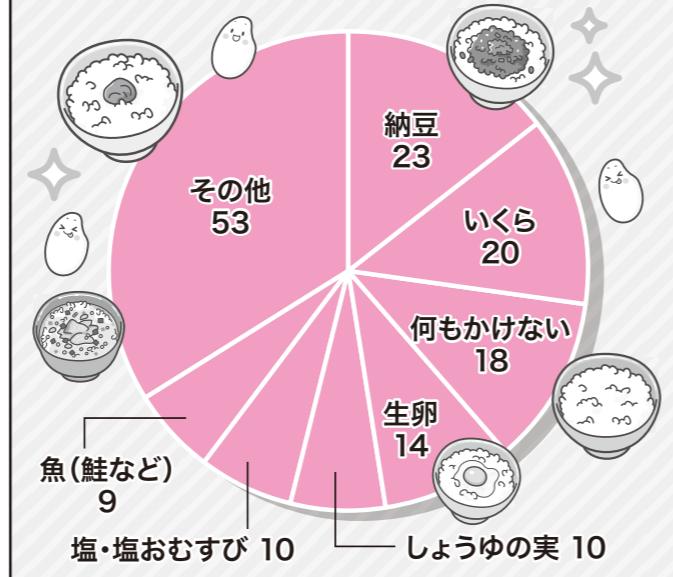
### 新米の食べ方 神7はコレだ!

(JAあまるめLINE調べ R7.10.20-11.5)  
有効回答数 157

第1位	納豆	23
第2位	いくら	20
第3位	何もかけない	18
第4位	生卵	14
第5位	しょうゆの実	10
第6位	塩・塩おむすび	10
第7位	魚(鮭など)	9

#### 【皆様のご意見・選んだ理由】

- ・塩です。あつあつ炊きたてにおいしいですね
- ・最初のひとくちはそのままつぎは海苔
- ・醤油を少しだけつけた焼き海苔
- ・醤油の実 あつあつの新米にたっぷり掛けて 食べたいな~
- ・新米はそのままでも美味しい。強いてかけるなら明太子!
- ・シソの実の佃煮!
- ・大根おろしに醤油で煮たなめこをかけて食べるが何より好き



## JAあまるめの介護予防事業



### 芋煮を振る舞い



11月6日、拠り所しんしゃんにて「フレイルを予防するお口のケア」についての健康講話を催しました。唾液腺マッサージや腹式呼吸トレーニングを使つた医療現場でも使われている医「巻き笛」を使つた腹式呼吸トレーニングを教わりました。「口」の健康は全身の健康。歯のケア、唾液腺マッサージ、口周囲のトレーニング、朝起きた後の強めの口うがいなど、年齢に関係なく口腔ケアに取り組むことが大切と教わりました。

唾液腺マッサージすることで唾液が出てやすく、口の中の潤いが確保できます。耳下腺、頸下腺、舌下腺の3パターンがあります。右図は「耳下腺」の位置です。

11月6日、拠り所しんしゃんにて「フレイルを予防するお口のケア」についての健康講話を催しました。唾液腺マッサージや腹式呼吸トレーニングを使つた医療現場でも使われている医「巻き笛」を使つた腹式呼吸トレーニングを教わりました。

【健康講話(口腔ケアについて)を開催 大好きなものをずっと食べられるように】

10月30日、介護予防施設じんしゃんの活動として、生活センターホールにて軽スポーツ大会を開催しました。

初開催となつた今回は、「モルック」「ラダーゲッター」「カローリング」「輪投げ」の4つのコーナーを作り、簡単ルールで楽しむことをテーマとしました。

参加者23名の皆さんは初めての競技もある中果敢に挑戦し「うまくいった!」「おいしい!」など笑顔で楽しめた様子でした。体を動かすことは元より、「笑顔で運動」が健康に重要。笑顔は脳の動きを活発にし、介護予防効果が高まるそうです。



●獅子座(7/23~8/22) おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。会合などの世話役を引き受けます。

●乙女座(8/23~9/22) 気が多くなりがちなので欲張り過ぎないように。用事はリストアップし優先順位を整理。後半は助けてくれる人あり

JAあまるめ 6

