





彩り鮮やか「ビタミン大根」と「彩り大根」



色鮮やか彩り大根の漬物 農々家で味わえます。



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」と言って食べてくれると料理への意欲が増すとのこと。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ったときの食生活に生きるはず。

料理は、食材を組み合わせていることで、しっかり栄養を摂取できます。忙しい日々の中でも、少しでも手間をかけて野菜を食卓に。工夫の繰り返しで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。



ブロッコリー

白菜



ぼろぼろ育てかわいい「菌床しいたけ」



「しいたけ」は焼いてよし 煮てもよし

もつと野菜を食べよう!!

産直の会 会長インタビュー

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

高梨さんは家業の水稲中心の耕作を支える傍ら、紫キャベツやビタミン大根などの彩り野菜をはじめとした様々な野菜づくりに精を出しています。食育についての講師や庄内町と連携した収穫体験イベントを開催するなど、野菜の魅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「家庭で顔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きます。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、オススメとのこと。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。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



音楽に合わせて、大盛り上がり。楽しく手を動かしました。

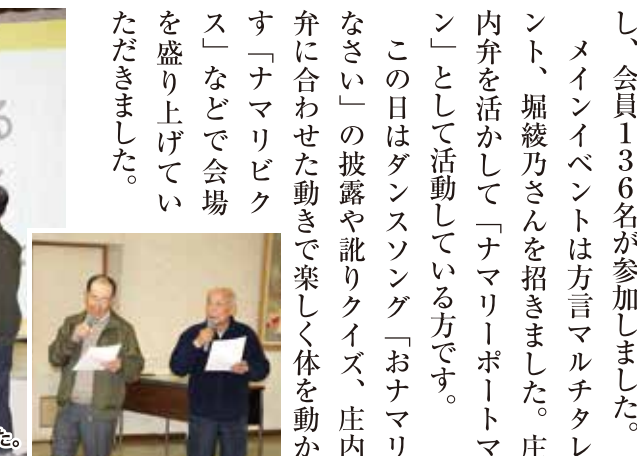


「訛り」+「エアロビクス」で「ナマリビクス」
「まぐまぐでゅう」の動きで楽しく運動!

年金友の会 会員研修



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



11月13日、生活センターホールを会場に年金友の会会員研修を開催し、会員136名が参加しました。

メインイベントは方言マルチタレント、堀綾乃さんを招きました。庄内弁を活かして「ナマリレポートマン」として活動している方です。

この日はダンスソング「おナマリなさい」の披露や訛りクイズ、庄内弁に合わせた動きで楽しく体を動かす「ナマリビクス」などで会場を盛り上げていただきました。

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
もみ穀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
JAあまのめ介護予防事業	6
新米ごはんは何のせる?結果発表	7
理事会だより	7
ほのかぼいす	8
11月号当選者・正解	8
木曜しゃんしゃん塾より	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、疲れた面もあったかと思いますが、皆さんに楽しんでいただきました。

弥彦神社の菊まつり、弥彦公園もみじ谷の赤・黄色の紅葉、燕市の金物アウトレット「ストックバスターズ」を経路に、この時期ならではの風景を体験しました。



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。



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!



11/6 産直の会は秋田県大仙市にあるJA秋田おぼこの農産物直売所「しゅしゅえっとまるしえ」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「ぼだっこ飯」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。



産直の会研修会
地域の元気の源に！

第11回 庄内町畜産褒賞会

受賞おめでとう！
【酪農部門】
最優秀賞
高橋 源樹さん（中堀野）
【肉牛部門】
優秀賞
須田 力さん（南口）



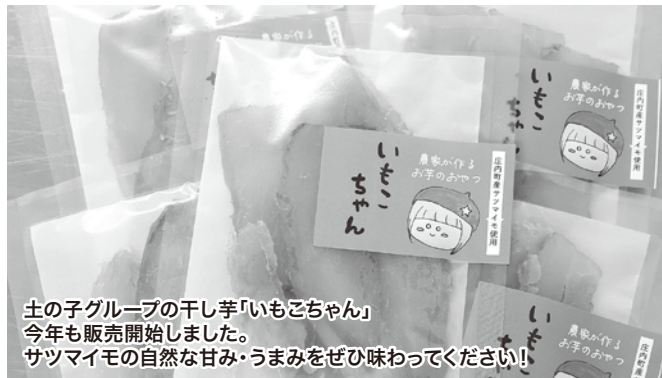
11/12 開催の畜産褒賞会にて
開会あいさつする高橋会長

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「いもこちゃん」
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！



11/5 家の光大会ならびに県JA女性組織協議会幹部研修会
今井部長と足達副部長が出席。
農業&林業&童話作家 堀米薫さんの講話をお聞きました。

10/26-27 廃プラスチック回収



廃プラ約1.9トン、廃棄ビニール約2トン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。

大豆刈取作業



晴天の日を選び、急ピッチで作業。品質は止々です。



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。
「里のほほえみ」は平成21年に山形県大豆奨励品種として採用された、大粒で甘みや香りもあり、豆腐や煮豆、味噌づくりに適した万能大豆です。
当JAでは、「里のほほえみ」の種子大豆13・2畝を栽培しており、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ため、高品質大豆の出来秋に期待感が増しました。

ストック目揃え会



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、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が、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！

もみ殻有効活用検討委員会・答申書を提出



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

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。
諮問当初に問題となっていたもみ殻の滞留については、現在は滞留することなく推移していました。費用対効果等を考慮し、施設の建設について喫緊の必要性が無い
ものと判断し、建設を見送ることとしました。
今後のもみ殻の有効活用については営農販売部にて検討を継続します。

理事会だより

《附議事項》

- (1) 10月末事業状況について
- (2) 令和7年度 第2・四半期決算監事監査報告について
- (3) 令和7年度 第2・四半期決算監事監査回答書(案)について
- (4) 業務委託契約について
- (5) 経理規程の一部変更(案)について
- (6) 情報セキュリティ方針の一部改訂(案)について
- (7) 情報セキュリティ基本規程の一部改訂(案)について
- (8) 会議室等使用規程の一部変更(案)について

《協議事項》

- (1) 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》

- (1) 組合員の加入脱退について
- (2) 各種委員会(農業委員会・庄内町等)の報告事項について
- (3) 介護予防事業報告書について
- (4) マネロン等の防止にかかる対応状況報告について
- (5) 経済事業現金取扱要領の一部変更について
- (6) 内部監査報告書について
- (7) 出張報告書について
- (8) 令和7年度 見込み決算状況について
- (9) 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 取 売 品 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 買 扱 品 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%

JAあまるめ LINE限定プレゼント

抽選期間：令和7年10月20日～11月5日



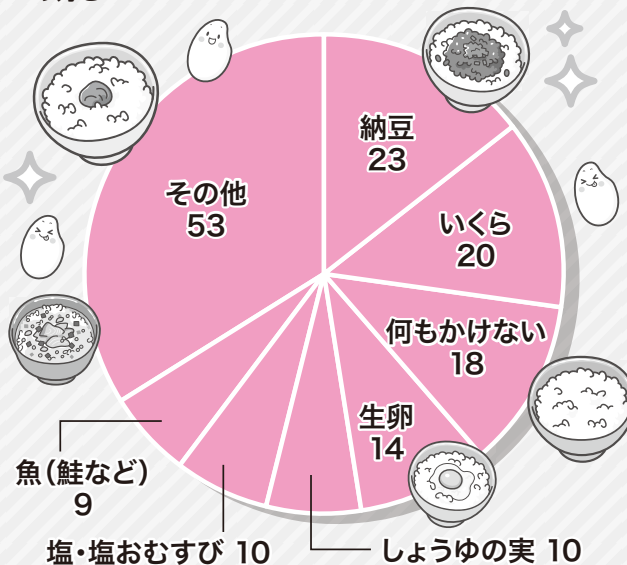
結果発表

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5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】

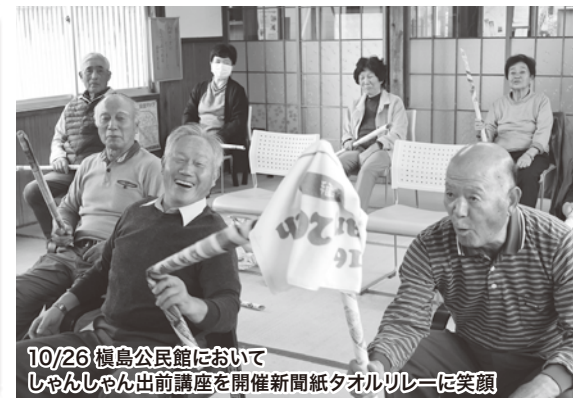
- ・塩です。あつあつ炊きたてにおいしいですね
- ・最初のひとくちはそのままつぎは海苔
- ・醤油を少しだけつけた焼き海苔
- ・醤油の実 あつあつの新米にたっぷり掛けて 食べたいな～
- ・新米はそのままでも美味しい。強いてかけるなら明太子！
- ・シソの実の佃煮！
- ・大根おろしに醤油で煮たなめこをかけて食べるのが何より好き



JAあまるめの介護予防事業



芋煮を振る舞い



出前講座出張しゅんしゅん塾

資料を参考に、唾液腺マッサージを学びました。
 「唾液」には口の中を守る大切な役割があります。



11月6日、抛り所しゅんしゅんにて「フレイルを予防するお口のケア」についての健康講話を開催しました。
 唾液腺マッサージや医療現場でも使われている「巻き笛」を使っ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、口周りのトレーニング、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。

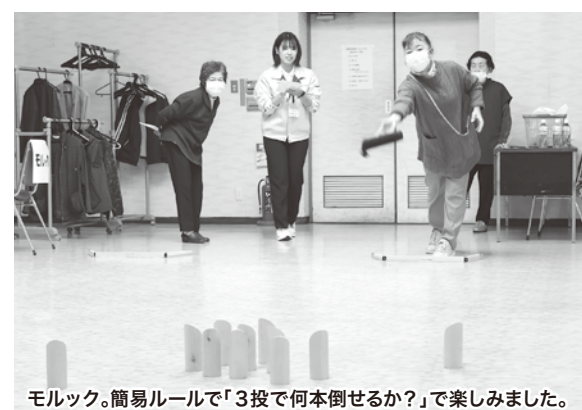
唾液腺マッサージをすることで唾液が出やすく、口の中の潤いが確保できます。
 耳下腺、顎下腺、舌下腺の3パターンがあります。
 右図は「耳下腺」の位置です。



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



カロリング。
 ストーンへの力加減に苦戦しながらも、楽しくプレー。



モルック。簡易ルールで「3投で何本倒せるか？」で楽しみました。



山形弁のラジオ体操で楽しく準備運動。

軽スポーツ大会を開催

10月30日、介護予防施設しゅんしゅんの活動として、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。
 初開催となった今回は、「モルック」「ラダーゲッター」「カロリング」「輪投げ」の4つのコーナーを作り、簡易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。



月 日 業 務		R7					R8				
		12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)
一 般 業 務		定休日		平常通り		年末年始休業					平常通り
信用共済部		定休日		平常通り		年末年始休業					平常通り
12/25(木) 業 務 休 止 日 間 業 務 休 止 日 間		A T M		午前9時～午後5時		午前9時～午後8時		午前9時～午後5時			午前9時～午後8時
生 活 館		平常通り				午前9時～午後6時	年始休業		午前10時～午後6時	平常通り	
車 両 係		定休日		平常通り		年末年始休業					平常通り
農 業 機 械 係		定休日		平常通り		年末年始休業					平常通り
ガソリンスタンド 平常：午前7時30分～午後6時30分		平常通り		定休日	平常通り	午前9時～午後5時	年始休業		午前9時～午後5時	平常通り	定休日
農 産 加 工 部		平 常 通 り									
園特集出荷場		平常通り		年末年始休業						初出荷	定休日
あ ぐ り ん		平常通り				年末年始休業			平常通り		
しゃんしゃん		年末年始休業									平常通り

12/25(木)
営業します!

※夜間・休日・旅行・年末年始の自動車事故はフリーダイヤル0120-258-931をご活用ください。

干支の貯金箱について

干支の貯金箱を窓口でお配りします。



●12月上旬より予定
●お一人様1個限り
●なくなり次第終了

信用共済部 信用係 貯金窓口

組合員の皆様へ

組合員の皆様の中で、死亡などによる組合員資格に変更があった場合は、当JAの定款に基づく資格変更の手続きが必要となります。変更がある場合は、大変恐れ入りますが、企画管理部(☎45-1500)までお申し出ください。

【介護予防施設 しゃんしゃん】

元気でいきいきとした毎日のために

月曜日	午前	健康体操
	午後	ものづくり(クラフト)
火曜日	午前	健康体操
	午後	健康マージャン
水曜日	午前	健康体操
	午後	いきいき100歳体操
木曜日	午前	健康体操
	午後	木曜しゃんしゃん塾
金曜日	午前	健康体操
	午後	しゃんしゃん工房(クラフト等)

※木曜しゃんしゃん塾の内容は、お問合せください。

利用料は半日200円です。

※木曜しゃんしゃん塾「みんなでクッキング」は500円

【午前の部】受付 9:00～

【午後の部】受付13:00～

体を動かしたり、頭や手を使い、健康寿命を延ばす活動をしてあります。活動後の茶話会も皆さん楽しんでいただけます。ぜひ、介護予防にご利用ください。

お問合せは企画管理部45-1500へ

クロスワードパズル

11月号当選者・正解

高橋 純子さん(表 町)
斎藤 加奈さん(御殿町)
佐々木喜美子さん(興 野)
秋庭 久さん(梵天町)
大滝 紀子さん(長 畑)
高梨 是男さん(廿六木)
和嶋 祐也さん(廿六木)
渡部 美沙さん(榎 木)
足達 開さん(跡)
佐々木美子さん(余目新田)

抽選の結果10名の方が当選されました。おめでとうございます。たくさんのご応募ありがとうございました。

1	ト	7	ナ	10	カ	イ	17	ア	20	ゴ
2	オ	デ	ン			15	セ	イ	ボ	1
3	メ	シ				13	オ	ノ		ウ
		8	コ	11	ロ	ン	18	ア		
4	コ			12	ウ	ド		19	ベ	21
5	タ	9	モ	ト			16	ホ	コ	ウ
6	ツ	ミ			14	デ	シ	ベ	ル	

答え A B C D E
ボ タ ン ナ ベ

●クイズに答えて商品をゲットしよう♪
クイズ応募締切は令和7年12月18日まで
応募箱は生活館入口脇に設置しています。

身近な話題や「ほのか」の感想をお寄せいただきました。



◎急に寒くなり、体がこわばり固くなりがちです。
テレビを観ながら体操頑張らないと。しゃんしゃん塾に行ければいいんだけど…(70代・女性)

○まさに今回、しゃんしゃん特集の誌面を組ませていただきました。普段の健康体操に加え、木曜しゃんしゃん塾では健康教室などの様々な企画を練っております。
楽しく外出、楽しく運動、楽しく会話がができるような場づくりに努めています。冬場は運動不足になりがち。
ぜひ、健康体操と茶話会で楽しんで行ってください。

◎今年も親戚・友人達に新米を送りました。いくら価格があがっても待ってるからね…送るとおいしい、おいしいと喜ばれます。(70代・女性)

○あまるめのお米は自信を持ってオススメするおいしさ。そして新米のおいしさは格別です。市場原理で米価は高止まりしていますが、農業者、消費者どちらも歩み寄れる価格が理想的ですね。



皆様からのご感想を楽しみにしながら編集しております。
ぜひ、クイズ応募と併せてご意見ご要望ください。

🍴🍰 木曜しゃんしゃん塾より～今日の一品いかがですか～



お菓子の家と
サンタさんの
作り方



令和7年11月27日の
木曜しゃんしゃん塾で
実際に調理したものです

〈材料(1個分)〉

【お菓子の家】
ロールケーキ
(5個入り) ……1袋
森永ビスケット…7枚
きのこの山……1個
アボロチョコ……1個
生クリーム……適量

【サンタさん】
苺……適量
生クリーム
(8分立て) ……適量
プチシュー…適量
チョコペン
(ブラック)…1本

〈作り方〉

【お菓子の家を作る】

- ① ロールケーキはラップに包んで両手で軽く押さえて三角形にする。
 - ② ビスケットにクリームを塗り、ロールケーキに乗せていく(屋根になる部分)
 - ③ 煙突になるきのこの山は、クッキー部分を包丁で斜めにカット。
 - ④ 煙突をチョコペンで付ける。
 - ⑤ ビスケットを1/4にカットし、アボロチョコ(ドアノブ)をチョコペンで付ける。
 - ⑥ 最後に粉砂糖をふるったら出来上がり。
- ※お好みで、クリームを屋根に乗せて雪に見立てたり、お菓で飾ったりと、世界に一つだけの自分だけのお菓子の家を作り、楽しもう!

【サンタさんを作る】

苺は体、帽子になる部分をカットする。生クリームは8分立てにし、シュークリームにちゃんと乗せる(髭の部分)
苺のカットした下部分に生クリームを付けたシュークリームに乗せる。
③のシュークリームの上に生クリームをのませ、苺のカットした下部分を帽子に見立てて飾る。最後にチョコペンで目を描いて出来上がり。
※お好みで、チョコペンの色を変えて、苺の体部分にボタンを描いても可愛い仕上がりに。

12月の木曜しゃんしゃん塾は12月11日、25日です。お申込みは企画管理部 45-1500 へ