



【募集】JAフレミズの活動報告や行事予定を載せてみませんか？活動報告や行事予定は県JA女性部事務局まで！

一日一日と寒さが増してきました。今年も山形の冬の風物詩『青菜漬け』のニュースを目にする季節になりましたね。一年の経つのは本当に早いものです。メンバーの皆様には大変お世話になり、ありがとうございました！

年明けには、県フレミズの研修会も予定しておりますので、是非皆様からご参加いただきますようお願いいたします！

来年も皆様にとって良い年になりますように♪

(富田)

## フレミズ活動報告

フレミズ研修の開催報告をいただいておりますのでご紹介します♪

### 蕎麦打ち教室に参加して（JAやまがた女性部）

昔々、家庭用の蕎麦打ちセットが流行った事がありました。美味しいそばが食べたくて、迷わず購入。早速蕎麦を打ちました。お味は……。忘れられないくらいのものですごい不味さ。それから二度と蕎麦を打つ事無く押し入れの奥に眠っていました。

この度、フレミズで蕎麦打ち教室を開催するとの事で、真っ先に申し込みました。念願の蕎麦打ち教室にいざ参加。経験豊かな先生が、一人一人を見まわり、絶妙なタイミングや加減を個々にご指導くださりました。「水回し3年、ゆで一生（でしたっけ?）」という言葉に感銘を受けました。出来あがった蕎麦は今まで食べた事のない美味さ！

帰り道にそば粉を買って、早速晩御飯にも打ってみました。結果は散々。覚えてたで感触を忘れていないはずなのに、水回しが出来ていなかったのです。水回し3年は嘘ではありませんでした。

今では暇を見つけては主人を蕎麦の練習に付き合わせています。すっかり蕎麦打ちにはまっています。毎回失敗ですが、ポイントが違います。そば打ちは奥が深いですね。また是非教えて戴きたいです。本当に充実した楽しい時間でした。ありがとうございました。

(岸)



## 第 20 回記念 JA 女性組織フレッシュミズ全国交流集会

平成 28 年 11 月 1 日、2 日と「第 20 回記念 JA 女性組織フレッシュミズ全国交流集会」へ参加させて頂きました。

会場に到着して、すごい人の数に圧倒されたのを今でも覚えています。自分が加入しているフレミズでも、やっと 10 名を超えたばかり…。一体、全国には何名のフレミズ会員がいるのだろう？と思ったと同時に同じような想いや、農業をしている方が沢山いるんだろうなと、勇気づけられました。



大分県佐伯市まちづくり推進課 総括主幹 柴田さんの『誰かのために！を力に変えて～震災、わたしたちにできる防災と食について～』の講演をお聞きして、食育・防災とは、命を育む、紡ぐ事、そして人はそこにいるだけで価値があるということを学びました。



分科会では『食と安全・安心を学ぼう』ということで横浜関税の野積倉庫見学に行かせて頂きました。外に緑色のビニールハウス…中には輸入されてきた木箱…その木箱には綺麗なままの大根やキュウリの塩漬けがビニールに入っていました。でも…夏場は 40 度を超えるビニールハウス…そしてそんな環境に 4～5 年は置かれている食べ物。でも食品ではなく原材料で輸入され、加工され私達の口にはいる…。

食の安全を見直さなければいけないと思った反面、自分は農家で良かったと思いました。

私は農業をされていて 1 人を感じる事が多々あります。どのような思いで、どのような環境で何故農業をすることになったのかという違いはあるけれど、フレミズは何かあれば、心を寄せる事が出来る、同じ志の仲間なのだ知り、勇気と自信を持ってました。

他県のフレミズさんは、家族や地域を巻き込んだ活動やイベント、運動などをされている事を 知り、私もやってみたい！と感じました。

今回参加させて頂いて同じ方向に向いている仲間が沢山いる事を知ただけでも良かったです。良いとこどりして、自分たちも頑張りたいと思います。ありがとうございました。



(JAてんどう 山崎)

# 平成 28 年度東北北海道地区 J A 女性組織フレッシュミズ

## リーダー研修会

先日の 11 月 21 日、22 日に北海道帯広市で「平成 28 年度東北北海道地区 J A 女性組織フレッシュミズリーダー研修会」に参加させていただき、“女性農業者の活躍について”と“絵手紙”の研修を受けてまいりました。

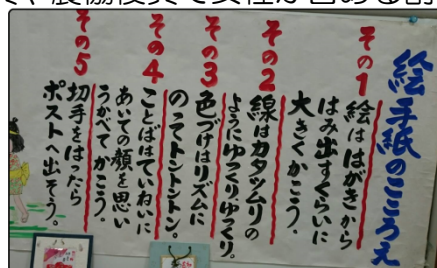
まず、農水省女性活躍推進室の久保室長より講演をいただき、40 歳以下の女性農業者の従事者

は全体のうちわずか 7.5% という少なさに衝撃を受けました。しかし、女性が経営主または女性役員や管理職へ登用しているほど収益力が高いという顕著な調査結果もあり、女性の活躍は日本の農業の発展にも重要な部分なのではないかと感じました。



一方で、農業委員や農協役員で女性が占める割合は 7% と低く、本県も全国的にみて低いという結果でした。

女性ならではの視点やアプローチは、消費者の心を動かす大事な要素なのだと思います。私たちのフレッシュミズ組織は、農家の娘や嫁も多いので、フレッシュミズの活動で学んだことを活かして自分の家の経営にも活かせればと思います。

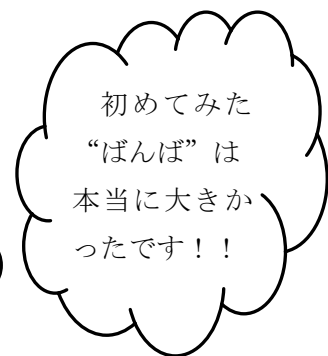


初めての絵手紙はなかなか難しく、毎日の練習は大事そうですが、もうひとつ、新聞紙で作る貼り絵の年賀状作りも挑戦しました。こちらはとっても簡単！ぜひ皆さんも挑戦してみてくださいはいかがでしょう？ (JAてんどう 結城)



### 【新聞紙で作る年賀状（羽子板の羽バージョン）】

1. 新聞紙のカラフルな部分を集める
2. 新聞紙を手でちぎり、羽子板の羽分をはがきに貼る
3. 筆で言葉を入れる



※十勝の農業を担ってきた農耕馬の歴史を知るため、十勝ばんばを見学してきました～

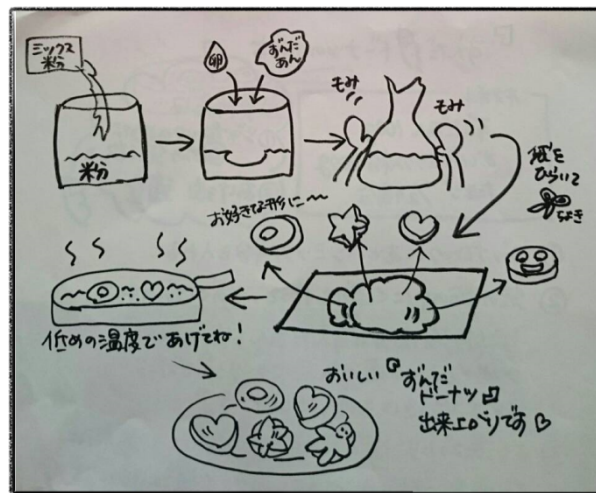
# おまけレシピ

ご自宅でおいしい『ずんだドーナツ』を作ってみませんか(^o^)

※JAやまがたのあぐりんキッズでフレミズが子どもと一緒に作ったレシピを紹介します。

<作り方>

- ① ジップロックにむしパンミックス粉を入れる。
- ② 袋の粉の中にくぼみを作って、そのくぼみの中にとき卵 1/2 分とずんだあんを入れ、なるべく包み込むように混ぜる。ざっくり混ぜたら・・・あとはお好みにもみもみしましょう♪
- ③ よく混ぜたら、袋の両端を切り開いて、ミックス粉の残りやこめ粉を打ち粉として振り、好きな形にする。  
(この時は、なるべく大きくなりすぎず、厚すぎず形を作ってね！)
- ④ 低めの温度でじっくりあげて、こんがり色付いたら出来上がりです！！



※温度が高すぎると中に火が入る前にこげてしまうので注意です。

<材 料>

- |            |        |
|------------|--------|
| ・ずんだあん     | 100 g  |
| ・むしパンミックス粉 | 200 g  |
| ・たまご       | 1/2 個分 |
| ・あげ油       | 適量     |



ジップロックのような硬めの袋の方が混ぜやすいよ♪

## 今後の県内フレミズの行事予定

JAフレミズの行事予定を載せてみませんか？行事予定は県JA女性部事務局まで！

### 県内フレミズの皆様へ

今年もあとわずかとなりました。

9月には、福島フレミズさんとの初の県外交流会を開催することができ、又、単協の取組みもフレミズ通信を通してお伝えすることができました。なかなかお会いすることが出来なくても、皆さんの顔が見える通信を作りたいと頑張ってきました。今年一年、皆さん活動への御協力ありがとうございました🍵

来年も新たな気持ちで、一步踏み出せる活動に努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします🍵😊  
(大場)

※フレッシュミズ通信に掲載した写真は県女性協のホームページにも載せております。

URL : [http://www.nokyo.jp/modules/601jyoseibu/index.php?content\\_id=1](http://www.nokyo.jp/modules/601jyoseibu/index.php?content_id=1)

フレミズ部員、随時募集中です！！お気軽に近くのフレミズ部員までお声掛けください♪