部会活動

◎総務部
総会・研修等
理事会・定例会の運営

◎青少年健全育成部
地域での健全育成活動
（あいさつ運動）
子どもたちとのふれあい活動
家族ふれあい事業

◎体育文化部
婦人バレーボール大会
婦人文化祭・民踊講習
緑のハイキング
ファジアーノ岡山応援

◎環境浄化部
花と緑のまちづくり推進
環境保全に関する啓発活動

◎消費生活部
消費生活に関する調査・啓発
リサイクル運動

◎福祉部
愛の運動（愛の募金ほか）
敬老会

◎広報啓発部
婦人会活動の啓発
会報の編集発行・ホームページの作成更新

令和7年度 事業計画

【重点事業】

◎総会並びに婦人大会	4月　16日
◎主婦連消費者ゼミナール	6月10～11日
◎婦人リーダー養成研修	7月　2日
◎会長研修	7月　10日
◎婦人バレーボール大会	7月　21日
◎合同敬老会	10月　16日
◎婦人文化祭	10月　31日
◎評議員研修	11月　20日
◎家族ふれあいフェスティバル	3月　8日
◎愛の運動	5 ～ 12月
◎会報の発行	7・12・3月

【重点運動】
◎子どもとともに　ふるさとづくり
◎花と緑のあふれる　まちづくり
◎あたたかい心のひかる　福祉のまちづくり

【努力目標】
おもいやりの心を育てよう
会員の絆を深めよう
学習し　行動する婦人になろう

婦人大会

笑いで地域を元気に

春風亭昇吉師匠が講演

大きな笑いを全身で演じる春風亭昇吉師匠

総会後に開催された婦人大会の講師は、岡山県出身、史上初めての東大出身の落語家・春風亭昇吉師匠でした。始まりの時間が遅れたため、講演時間が短くなってしまい非常に残念でした。

「『笑いのチカラで地域を元気に！』～落語の笑いの健康効果～」ということで楽しいお話をしてくださいました。

二〇二一年に真打に昇進。真打になったら「師匠」と呼ばれるようになる。「昇吉さん」と呼ばれたら聞こえないふりをすると言って笑わされました。春風亭昇太師匠のお弟子さんですが、この人の落語を聞いた時、自分でも落語家になれると思ったと、またまた笑わされました。

ボランティアで少年院・ホスピス・盲学校などでも落語をした経験があり、耳が頼りの盲学校の生徒が「声が聞きやすかった。面白かった」と言ってくれたのは、涙が出るほどうれしかった。

上（かみ）下（しも）を振る＝右向いて、左向いて、登場人物を表現するそうですが、盲学校の生徒はそれをしっかり聞き分けてくれていたなどの話をされました。

落語に出てくる動物や食べ物などを3Dプリンターで造って、生の落語を聞いた後、触って楽しめるユニバーサルデザイン落語絵本の製作にも関わっておられるそうです。

最後に、地域を元気にするには、笑いを取り入れた活動を行い、人々の交流を促進することが重要で、また、地域の特性とからめた取り組みが必要でしょうと結ばれました。

感謝状を贈られた方の言葉

石原ヨネさん（角山学区）

令和七年度岡山市連合婦人会総会で感謝状と記念品を頂きありがとうございました。

六十五歳で定年退職して、すぐに学区の婦人会長を引き受けました。生きがいを感じながら活動しました。

とても幸せな二十年間でした。以前は広島・兵庫・香川など、県外婦人会との交流もあり、活発に活動していた頃が懐かしく思い出されます。最近は婦人会のない地区が多くなりましたが、これも時代の流れかと思い諦めるしかありません。昭和十三年生まれの私には、大変な時代と良い時代とありました。八十七歳まで生きられたことに感謝しております。

感謝状を贈られた方々（左から森安様、安井様、石原様）

安井貞子さん（大元学区）

第八十回連合婦人会総会におきまして、感謝状を賜り誠にありがとうございました。横山民元会長をはじめ、先輩の方々と活動したことが懐かしく思い出されます。護国神社前の広い運動場での学区対抗運動会、百間川敷地での運動会、浦安体育館でのバレーボール大会、ドームでのわくわく子どもまつり、プルタブ回収により車椅子を贈呈して喜ばれたことなどなど。また、岡山で開催された国体の折に、各学区の地域の人々が一丸となり選手の受け入れのお世話をした事で地域の和が出来、婦人会員同士が活動の責任や大変さ等が学べたと思っています。

これからも時代と共に環境の変動に応じた活動で、益々連合婦人会らしく歩んでください。期待しています。

森安敏子さん（陵南学区）

この度の退任にあたり感謝状と記念品を賜り誠にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

私は、出会いを頂いた皆様と婦人会活動を通して、貴重な体験と多くの事を学ばせて頂きました。ともに支え合い、助け合った仲間の優しい笑顔は忘れることができません。私の宝となりました。

また、温かい手を差し伸べてくださった皆様には感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございました。

これからも連合婦人会の益々のご発展をお祈り致します。

親子で作るふるさとの味　食育レシピ 164

バッククッキング　＜ツナの和風パスタ＞

■材料（1～2人分）
スパゲッティ……100g
水……カップ1
＜パスタソース＞
ツナ缶……1缶(70g)
カットしめじ
……1／2袋(50g)
しょうゆ…大さじ1／2
酒……大さじ1／2
乾燥ねぎ（またはお好みの乾燥野菜）…大さじ1程度
＜トッピング＞
刻みのり（もみのり）…適宜
＜準備するもの＞
耐熱性のポリ袋

■作り方
①半分に折ったスパゲッティはポリ袋に入れて、加熱する直前に分量の水を入れて、空気を抜いて口を結ぶ。
↓
②別のポリ袋にパスタソースの材料を入れ、よくもんでまぜ、空気を抜いて口を結ぶ。
↓
③鍋に沸かしたお湯に①と②を入れて、①はスパゲティの表示のゆで時間＋3分、②は10分加熱する。
↓
④ソースの袋にスパゲッティを移してよくまぜ、お好みでのりをふる。

※平常時から非常時の食の備えをしておきましょう

注意点
◆ポリ袋は、耐熱温度が110℃以上、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
◆1袋に入れる量は、1～2人分を目安にする。
◆クッキングペーパーや布巾をなべ底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
◆入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

ベジ・ファースト OKAYAMA　（令和6年度岡山市栄養教室講座「バッククッキング」実施献立から）

【鱧（ハモ）】

分類上はウナギ目に属し、全長は一メートル程。西日本に多く生息し、主産地は瀬戸内沿岸。産卵前の初夏と越冬前が旬です。京都の祇園祭や大阪の天神祭ではおなじみの味覚で、京都の人に親しまれているのはハモの生命力が強く、生きたまま内陸部へ輸送できたからと言われています。

骨切りに手間のかかる魚ですが、販売前に下処理されているので、手軽にいただけるのがうれしいですね。身が白く透明なものや、骨切りの断面がはっきりしている、鮮度のよいものを選びましょう。

湯引きのあとは、梅肉やからし酢味噌を添えて淡白な味わいを楽しむもよし、吸い物や天ぷら、蒲焼風でいただくのもよいですね。

また、高タンパクで低カロリー。その上ビタミンD・カルシウム・DHA・コンドロイチン硫酸等の栄養素が含まれているすぐれモノ!!夏バテ予防のためにも、これはもう早速買ってこなければ。

旬 information 岡山市中央卸売市場