

菊池 クローバー会で家活



「チュモッパ」を作りました  
韓国の一皿サイズのおにぎりです

家の光で



『家活』しよう!

合志 合志支部で家活



色紙でハロウィン気分!

カボチャのおばけの手提げをつくりました

2024年1月号には  
泗水支部の  
村上保代さんが  
特集に登場です!  
お楽しみに!!

大津

大津 内牧家の光くらぶ



いらなくなった  
Tシャツをリメイク!

Tシャツで  
ヘアバンド

色とりどりのヘアバンドができました!

グループ長会議で  
家の光学習会



家の光協会よりお話

大津 女性部家の光クラブ

12月号

特集1 血管ピチピチ大作戦  
特集2 開運おせち

別冊付録 家計簿 得するお金10の習慣

表紙は純烈!!

定価1,027円※各生活係で取り扱っています。

合志 合志小6年生の家庭科授業をサポート



トートバッグ、ナップサック作りの、手縫いするところや  
ミシンがけをお手伝いしました。

七城 地域の子どもたちと木工教室

子育て中の女性部会員さんが呼び掛けて木工教室を開きました。熊本工業高校まで出向き、教えてもらいました。



子どもたちも夢中に!

のこぎりでギコギコ  
クギをトントン

かわいいイスができました!

菊池 まんまクラブ研修

福岡県大木町にある  
おおき循環センター  
「くるるん」を  
視察しました



メタン発酵によって、生ごみ・し尿・  
浄化槽汚泥といったバイオマス  
をエネルギーと有機肥料に利用する  
取り組みをしています。メタンガス  
は、発電によって施設の電力・給湯  
に用いられています。また、有機  
肥料は液肥として、水稻・麦などに  
利用されているそうです。

JA菊池フレッシュミズ  
きらり18 大津支部長 野口綾乃

大津管内では、からいもの収穫作業が最盛期。会員の豊岡さんの畑で収穫を見学しました。収穫されたイモはすぐに出荷せず、コンテナに入れて貯蔵庫に保管されるとのこと。その方が甘みが増しておいしくなるそうです。レシピを教えてもらったので作ってみてください。

おすすめのレシピ | 『がね』～さつまいも入りかき揚げ～

- |                       |                      |                           |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|
| 材料(15個分)              | 米粉(もち米粉でも可) 50g      | 作り方                       |
| からいも 200g             | 小麦粉 100g             | ①からいもを短冊か細切り(7cm×5mm角くらい) |
| ニラ(減らしてニンジンなどでもよい) 一束 | しょうゆ 大さじ1.5          | ②ニラ5cmに切る                 |
| 木綿豆腐 半丁               | 塩 2つまみ               | ③他の材料を①②に加えて混ぜる           |
| 卵 1個                  | 水(揚げやすい位に調整) 50ccくらい | ④170℃の油で揚げる               |
| 砂糖 40g                | 揚げ油 適量               |                           |



サツマイモの  
おいしい時期となりました  
いっぱい食べてね!

支部だより

西合志支部です!!

30年続く加工グループ

無添加の合わせ味噌「弁天みそ」を作っています。メンバーは代替わりしてきましたが、発足当時から作り方を守り、変わらない味をつないでいます。地元産の米、国産の麦・大豆を材料に、味噌の決め手“麴”から手作りしています。まんま店などで皆様に提供しています。それぞれに忙しいメンバーですが「この味を守りたい」との思いで、スケジュールを調整し合い、無理せず和気あいあいと楽しく活動しています。



笑顔と健康のために!! いっしょに始めませんか~!