

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

# ★輝けみなみ

2023  
Jan.

1



今月の  
特集

広報モニター会議開催  
など

ほなみちゃん

ほなみちゃんを探せ!

このほなみの絵が  
2~24ページの中に  
いくつあるかな?  
探してみてね♡



JAみなみ魚沼  
HPはこちら



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
JAみなみ魚沼は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



# 謹賀新年

令和5年 新年のご挨拶

## 「南魚沼ブランド」の発展を支える組合員の結集と 農業を架け橋とする地域社会への貢献

新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。また、旧年中はJAの事業利用また運営全般にわたり、格別なるご理解とご協力を賜り、心から厚く御礼申し上げます。

はじめに、令和4年を振り返りますと、長引くコロナ禍、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻、急激な円安などの影響を背景に物価の度重なる値上げにより「営農」と「暮らし」いずれも厳しい環境が続いております。一方、北京オリンピックやサッカーW杯カタール大会など、強豪に果敢に挑む日本選手の活躍に感動と勇気をいただく年でもありました。

次に、昨年の営農分野を振り返りますと、水稻生産では、原材料や燃油価格の高騰など、生産者の皆様には厳しい環境でありました。このような状況を踏まえ、JA独自販売体制による実需者への安定的な需要の確保と生産者手取の最大化を図るため、コシヒカリ1俵あたり18,000円（3年産米比700円増）の仮渡金の設定や好評をいただいております「農業者応援事業」による各種助成などを通じ、生産現場を支援してまいりました。



代表理事組合長

井口 啓一

みなみ魚沼農業協同組合

代表理事組合長 井口 啓一

代表理事副組合長 高橋 武

専務理事 和田 浩信

常務理事 小川 良弘

販売面では、昨年に引き続き販売計画数量を大幅に下回っている状況にあります。実需者・取引先からは「南魚沼ブランド」として評価されておりますので、一俵でも多くの追加出荷にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

園芸生産では、管内全域における産地育成計画の提案を推し進め、八色西瓜をはじめ芍薬やさつまいもなどの新規生産者も育成されております。また、両直売所（四季味わい館・あぐりぱーく八色）では、コロナ禍前の賑わいを見せており、11月末で年間計画の販売金額を達成する勢いがあります。地道に一步步ではありますが、着実に管内の園芸振興に取り組んでおります。

続きまして、経営面では大転換期を迎え、昨年5月には大和地区・塩沢地区の支店再編を実施しました。この再編により組合員・利用者の皆様には何かとご不便をお掛けしておりますが、出向く営業体制の強化や土曜日営業など、新たなサービスの提供を開始したところであります。また、第4回通常総代会において承認をいただいた「六日町中央支店・本店」の新築工事に着手しており、本年5月には六日町地区（五十沢・城内・大巻）の支店再編やアグリセンター六日町店舗の改修・移転、新たな車両事業の拠点化整備の着手などを予定しております。これらの取り組みを通じ、南魚沼管内の皆様に将来にわたり「営農」と「暮らし」の高水準な総合サービスの提供をまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、本年はJAみなみ魚沼も設立5年目を迎えることになります。これまで先人たちが築き上げた「南魚沼ブランド」の産地として在り続けるためには、組合員・行政等関係機関・JAが一丸となり、安全・安心で高品質な農産物生産と実需者が求める希望数量の供給継続が必須となります。そのため最も重要となることが、「JAへの結集」であると考えております。組合員の結集力を高め南魚沼地域の農業振興の発展に向けともに歩みを進めてまいりましょう。

厳しい局面は続きますが、これからも役職員一同、組合員の皆様との対話を通じ「不断の自己改革」を進めるとともに、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」に取り組み「地域の活性化」に貢献できるよう全力でJA経営に取り組んでまいります。

結びに、組合員の皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

常務理事		米山 博明
管理金融委員長		上村 敬喜
営農経済委員長		上村 隆一
管理金融副委員長		片桐 真司
営農経済副委員長		田村 隆
理事		羽鳥 正一
理事		黒滝みゆき
理事		小幡 武重
理事		服部 新一
理事		小野塚清一
理事		南雲 清治
理事		笛木 久稔
理事		山口 清志
理事		見留 一成
理事		石田眞喜子
理事		南雲 利巳
理事		青木 信夫
理事		笠原 貴博
理事		桑原 晃
理事		中島 修
理事		腰越 晃
理事		加藤 宏志
理事		林 アイ子
常勤監事		林 洋一
監事		佐藤 勇
監事		森下 榮二
員外監事		小林 豊
職員		小林 一同



# 目次

新年の挨拶	2
みなみの一番星	4
農に生きる	6
特集1 広報モニター会議開催	8
特集2 大人の笑トレ	10
みなみニュース	12
組合員紹介	14
輝く若者 夫婦うふふ はつらつ元気人 みなみ散歩	
耳寄り直売所情報 「あぐりばーく八色」	16
みなみキッチン	17
今は昔は今	18
地域と生きる組織活動	19
みなみの掲示板	20
みんなの川柳	22
ほなみのぬりえ おたより紹介 みなみの家族	23
頭の体操「間違い探し」 編集後記	24



薮神地区 中澤

りゅうと  
龍人くん(11才)  
けんと  
健人くん(5才)

お父さん…中澤 辰徳さん  
お母さん… 恵美子さん

将来の夢  
龍人:水族館の飼育員  
健人:新幹線の運転手

## Q. どんな兄弟ですか。

元気いっぱい、よくしゃべります。仲良し兄弟でケンカもしますが、いつの間にか仲直りして、くっついて遊んでいることもあります。別々に遊んでいても、お互いに面白いYouTubeなどを見つけると教えあって一緒に観ています。

## Q. 頑張っていること、ハマっていることはありますか。

二人とも水泳と塾を頑張っています。ハマっていることは、昆虫採集やゲームのマイクラフト、レゴブロックです。自転車やストライダーに乗って体を動かすことも好きです。

## Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

元気に健やかに、これからも兄弟仲良く過ごしてね！





# 南魚沼の 風景を楽しむ

## 《六日町地区 美佐島》

六日町中央支店・本店新築工事が始まり、いよいよその形が見えてきました。(撮影日：R4.12.6)。今はまだ骨組みですが、屋根ができ、壁ができ…5月のオープンに向けて着々と出来上がっていきます。その姿を楽しみにお待ちください。



## Information

### 農業者年金のお知らせ

組合員の皆さま、実は“農業者のための年金”があることはご存知ですか？知らないで損です！！

#### 農業者年金 5つの メリット

- その1 農業者であれば幅広く加入でき、老後を最後までサポートする終身型
- その2 社会保険料の全額控除で大きな節税効果
- その3 自分で保険料を選択できるため、いつでも見直しが可能
- その4 条件を満たすと、月額最大1万円の国庫補助
- その5 少子高齢時代に強い積立方式・確定拠出型



#### 農業者年金がさらに便利に なった3つのポイント

- 1 若い農業者が加入しやすいよう保険料が引き下げられました
- 2 農業者年金の受給開始時期の選択肢が広がりました
- 3 農業者年金の加入可能年齢が引き上げられました

**未加入の方は、ぜひこの機会にご検討ください。**

農業者年金に関する内容やご相談等につきましては、最寄りの支店へお問い合わせください。





# 農に 生きる

Happy farming life



《大巻地区》 株式会社 農tist(ノウティスト)

だいぞう

右) 代表取締役 廣田 大造さん(39)

趣味: 読書・スキー

好きな食べ物: 自分が栽培したもち米で作ったモチ

のりとし

左) 取締役 島田 徳敏さん(46)

趣味: カメラ・ウィンタースポーツ・ギターなど

好きな食べ物: 自分が丹精込めて栽培した小玉スイカ

《社名の由来》

「農業」+「アーティスト」を掛け合わせた造語で「農tist」米づくりを通して南魚沼の田園風景を創造する「景観を作る者」という意味を込めました。

《経営規模と栽培作物》

コシヒカリ14ha(うち、JAS有機2.2ha)  
こがねもち30a、小玉スイカ10a

《TACへひとこと》

法人設立から作業場建設まで様々な相談に乗っていただき、感謝しています。些細なことでも親身になって対応いただき、助かっています。今後ともよろしくお願いします。



「法人化したキツカケを教えてください。」  
数年前から、お酒を飲み交わしながら話をしていた。地域農業の将来を考え、ようやく法人化する決意を固めました。今は、一人では成し得ないことも仲間と一緒に達成できる喜び、自分一人ではない心強さと、仲間がいる安心感を実感しています。

「やりがいや楽しみは何ですか。」  
「専門農家同士がひとつの法人になったことで、今まで携わってこなかった作業(スイカ栽培)を経験することができ、更に農業に対する気持ちが湧き上がってきた感じがしますね。」  
「収穫の時間が一番楽しいですね。手塩に掛けて育てた作物が立派に実った姿は、感極まるものがあります。」





# 米づくりを通して 南魚沼の田園風景を 創造する

「大変なことはありませんか。」

【廣】法人設立1年目なので、新たに覚える作業が増えたことも大変ですが、何と言っても、有機栽培している田んぼの草取りが一番大変ですね。熱い中での畔草刈りも、心身に堪えます。

「農業へのこだわりを教えてください。」

【島】美味しさの追求と美しいほ場にこだわを持って作業しています。自己満足に近いですが、納得できるクオリティになっているか、効率より納得のいく仕事を心掛けています。思い描いた仕上がりになったときは、本当に嬉しいですし、苦勞が報われた気持ちになります。

「今後の目標を教えてください。」

【廣】地域の方から、安心して任せてもらえる基盤づくりをしていきたいです。南魚沼の美しい景観も守りつつ、儲かる農業を目標に将来的には規模を拡大していきたいです。

また、今後も安全・安心、そして美味しさを追求した農産物の生産に取り組んでいきます。

（JAから）

有機米栽培が盛んな宇津野新田で、地域農業の中核を担う廣田さん、島田さんが2022年1月に設立した新しい法人です。化学肥料・化学農薬を一切使用しないJAS有機をはじめとする、南魚沼産コシヒカリや小玉スイカの栽培に取り組んでいます。

南魚沼産コシヒカリのプロモーション企画「農／KNOW THE FUTURE」にも出演し、地域農業を引っ張る存在としても活躍しています。

TAC  
営農指導課  
長田大軌





# 広報モニター制度で 准組合員の声を反映

准組合員の意思反映、JA事業への参画による地域活性化の一助を目的として、令和4年度広報モニター会議を開催しました。

今年度は各支店から選出された8名を広報モニター委員として委嘱しました。8月からはじまり、委員は各施設で説明を受け、意見交換を重ねてJAの取り組みに理解を深めていただきました。

いただいたご意見は貴重な声としてJA全体で共有し、次年度以降の事業・活動に反映していく予定です。

## 主な内容

### 【第1回】

JAの広報活動について  
西瓜選果場・あぐりぱく八色視察

### 【第2回】

四季味わい館視察

### 【第3回】

虹のホールみなみ視察

### 【第4回】

米穀関連施設視察  
(カントリー、ラック倉庫、特産センター)  
意見書の検討・作成

### 【第5回】

意見書提出  
JA役員との懇談会

## 広報モニター委員



蕨神地区  
松山 恵一さん



大巻地区  
鈴木 理恵さん



城内地区  
星野 隼人さん



五十沢地区  
長 和雄さん



湯沢地区  
高橋 悦雄さん



中之島地区  
田辺美津子さん



石打地区  
関 さゆりさん



大崎地区  
中澤はるみさん





## ●●● 主な意見・要望 ●●●

農畜産物直売所において、生産者の「顔の見える化」に取り組んでもらいたい。その際は、生産者の顔だけでなく「こだわり」や「作物の魅力」なども発信していただきたい。

的確な情報を幅広く組合員に発信するため、広報誌の誌面を弱視の方でも読めるよう音読機能を活用するなど、更なる広報活動の強化をお願いしたい。

農／KNOWTH E FUTUREの動画などを活用して、子どもたちに地域農業の魅力を発信し、管内農業の発展に取り組んでもらいたい。また、JAの農業関連施設の見学や農業体験などを通し、将来の担い手育成にも尽力いただきたい。

出向く営業体制とは言っているが、実際にどのような活動を行っているのか分からない。組合員に対して更なる情報発信に取り組んでもらいたい。



←意見書を提出しました







# 大人の笑トレ

笑いで免疫力アップ!というのは今や常識です。

それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング=「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

提供:日本笑いヨガ協会

## 基本動作で 準備体操

まずは準備体操として①～③の基本動作を順番にやってください。  
左ページのそれぞれの体操の最後には①と③を行いましょう。

### お手本になってもらいました!



1

#### 手拍子と掛け声

手拍子をしながら  
「ホッホ/ⅴⅴ」と  
4～5回繰り返す。

青木 カズさん



2

#### 深呼吸

背中を丸めて両手に  
大きな籠を抱えるように息を吸い、  
胸を広げてフッと  
息を全部吐く。

上村 隆平さん



3

#### 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら  
手をたたき、イエーイ!と  
両手を伸ばす。

和田 ヨリさん





息を前に押すようにホホ（右）、下に押すようにハハ（左）。これを30秒×2回繰り返します。

## ホホハハ体操

### 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やお腹が動けば効果は同じです。

さあ、あなたもやってみよう

# 笑トレ 5選

## 「ヒ」の字笑い

### 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



右)六日町エリア課 山口 翔

左)車両課 小野塚 誠



資金運用課  
白井 宏和

## 昆布笑い

### 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。



リスク管理課  
桑原 尚実

目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

## ライオン笑い

### 「笑い」で表情筋を動かす

笑いすぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色良く明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥（ごえん）を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔（こうくう）機能もアップする素晴らしい笑いです。

特産販売課  
西潟 修一

宮農指導課  
田村 祐太



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

## ケンカ笑い

### 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはずです。



# みなみニュース

pick up



J1昇格 & J2優勝おめでとうございます

## アルビレックス新潟へ新米贈呈



JAと南魚沼市役所は、11月下旬、サッカーJリーグのアルビレックス新潟のJ1昇格とJ2優勝を祝い、南魚沼産コシヒカリの新米を90キロ贈呈しました。

贈呈式に出席した西村遥己選手は「ご飯は体づくりに必要不可欠であり、毎朝必ず食べている」と話し「南魚沼産コシヒカリを食べるのは初めてなので楽しみ」と期待を寄せていました。

## LINEを使いこなすために



11月中旬、スマホ教室第2弾を開催しました。今回もドコモショップ六日町店から講師を招き、LINEのスタンプやグループトークを楽しむ方法を教えてもらいました。教室は、デモIDと友達になる方法から開始され、参加者からは「今まで家族に操作してもらっていたことが出来るようになって嬉しい」と喜びの声があがりました。



テキストに沿って習いました

## JA共済 交通安全ポスターコンクール入賞！



11月下旬、新潟県JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクールの入賞者が発表され、当管内では、大崎小学校5年の中村海理さんの作品が見事に銅賞に選ばれました。741点の中からの受賞です。おめでとうございます！



色使いが素敵な作品ですね！



受賞した中村海理さん

### 中村海理さんコメント

歩道や信号の立体感、小学生が話に夢中になっている様子がわかるように工夫しました。これからも登校班の班長として、班のみんなが安全に信号を渡れるよう左右を確認していきます。



## 日頃の感謝を込めて



日頃の感謝の気持ちを表すため、12月中旬にかけて五十沢支店・大巻支店・浦佐支店で支店感謝デーが開催されました。期間中にご契約いただいた皆様にはポインセチアをお渡しし、喜んでいただきました。



ポインセチアに負けない華やかな笑顔



## 農業知識を通年で習得



11月下旬、令和4年度農業アカデミーの最終回を開催し、14名が受講しました。4月から始まった同講座は、園芸と稲作について座学だけでなく現地研修も行い、新規就農者や家庭菜園初心者にもわかりやすく農業知識を習得できる場となっています。



好評だった現地講習会



全8回の講座すべてに出席した2名に対し、営農部の徳永昌彦次長から皆勤賞の表彰がありました。



お尻も心も温かくして過ごすことができます

## あったか〜い座布団をいただきました



12月上旬、シルバー人材センター女性部「ものづくりサークル」より「ほなみの里」に毛糸の座布団を42枚寄贈いただきました。利用者は「とてもきれいで温かそう。ちょうど寒くなってきたので、さっそく使用したい」と笑顔で受け取りました。





# 輝く若者!

【上田地区】石坂 <sup>しゅうや</sup> 宗也さん(31歳)

## いつかバイクで

2年前に地元に戻り、テーブルマーク水の郷工場で働いています。フォークリフトで製品を運んでおり、日勤と夜勤をシフト交替しながら業務にあたっています。フォークリフトは車体が重く、速度も速いので、まわりに気をつけながら安全運転を心がけています。

自分の性格では「興味を持ったなら長く続けていける場所」が好きです。小・中・高・大学と野球を続けていて、今も2つの草野球チームに所属しています。また、23歳頃にバイクの動画を見て興味を持ったのがきっかけで、憧れのバイクを手に入れました。バイクを今は手放してしまいましたが、仲間と東北巡りをしたり、5泊6日で滋賀から石川の方までツーリングしたりして、いい思い出ですね。バイクでは、車とはまた違った景色が見れるんです。山の上やいろんな場所をまわってきましたが、私は長野県にあるビーナスラインという観光道路が好きです。白樺湖周辺の紅葉は圧巻ですし、山並みを見るだけでも安らぎますよ。ぜひ訪れてほしいです。

冬はバイクに乗れませんが、またバイクを持ちたいですね。フェリーで北海道に行くのが目標です。



# 夫婦 うふふ♡

【東地区】高橋 <sup>ひでと</sup> 英人さん(37)

高橋 はづきさん(34)  
(旧姓：本間 新発田市出身)

平成24年11月10日ご結婚

**Q. お二人の出会いを教えてください。**

英 人：14年前、岩原のピットレーで働いていたときに、彼女が入社してきました。当時の彼氏から略奪しました!

**Q. 相手のどんなところに惚れましたか?**

英 人：素直なところですよ。

はづき：分け隔てなく優しいところですよ。相談すると親身になって聞いてくれます。

**Q. 尊敬しているところや感謝しているところは?**

英 人：雪の少ない地域から多いところに来てくれて

感謝しています。

はづき：飲み会に行く前に、夕飯を作ってくれるところですよ。共働きなので、ありがたいですね。

**Q. お二人にとっての夫婦・家族とは?**

二 人：自分より大事なものの、です!

**Q. お二人の今後は?**

英 人：妻と子供がいれば、それだけで十分です。

はづき：家族に囲まれていたいですね。きっと、私たちはこのままケンカもしながらじいじ・ばあばになっていくんだと思います。



# はつらつ 元気人

【城内地区】

若井 けんいち 健一さん(71)



城内支店に展示したり  
写真集も出しています

## 命あるうちに 動けるうちに

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

写真を年間で6,000枚ほど撮っています。イベントで頼まれることも多いですね。写真を通して人とつながりを持てるのが面白いです。

Q. これまでの人生を振り返っていかがですか。

人に恵まれてきたと思います。仕事をしているときは上司や部下に恵まれましたし、多業種の方からいろんなことを教わり経験してきました。そのおかげで仲間がたくさんできたことは幸せです。今でも

いい付き合いをしていますよ。

Q. 75才までにやりたいことがあるとお聞きしました。具体的に教えてください。

常日頃、「命あるうちに、動けるうちに」と思っていて、75才までにやりたいことがたくさんあります。まずは、若さを失わないために、趣味や興味、感動をずっと保てたいですね。そしてコロナ禍前にしていたストレス発散会を復活させたり、全国各地にいる旧来の友人に会いに行ったりしたいと思っています。

## みなみ 散歩

管内のお店を紹介！



【塩沢地区】 割烹だいにんぐ みまつ  
割烹 美松



「割烹だいにんぐ みまつ」は、代表の山田和仁さんをはじめ3人兄弟で営んでいます。約15年前に改装し、宴会だけでなく、気軽にご飯を食べられるスタイルになりました。

お店のメニューは全て和仁さんが考案しているとのこと。和仁さんは、父親から受け継いだレシピノートも参考にしつつオリジナルの味を作り出しています。その代表の1つが「チキンたれカツ定食」。休業していた新潟のたれと大阪の串焼きのたれをアレンジし、オリジナルのあまじょっぱいたれを使ったメニューになっているそうです。

この冬は「銀鱈の漬け焼きと卵焼き定食」(写真)と「かしわ味噌漬け焼きと卵焼き定食」がオススメで、とても人気があると話してくれました。ぜひ訪れてみてくださいね。

ぜひ食べにいらしてください。宴会や法事、お祝いだけでなく、仕出しやテイクアウトも対応しています。



代表 山田和仁さん

住 所：南魚沼市目来田155-16

T E L：025-782-1153

営業時間：ランチ 11:30~(LO 13:30)

ディナー 17:30~(LO 21:00)

定 休 日：不定休



みまつ HP



## 今月のイチオシ 白菜



山口店長より  
お客様へ一言

今月のおすすめは「白菜」です。雪が降り、寒さが一層増すこの季節のお馴染みと言えば鍋ですね！直売所では、1人鍋に丁度いいミニ白菜から、大家族でも食べきれないような大きな白菜の他、漬物に適していると言われる黄芯白菜やサラダ向けの紫白菜、煮込み料理に向いている白菜など数多く取り揃えております。寒い冬は白菜料理で心も体もぽかぽかになりましょう！！

# 耳より直売所情報

J Aみなみ魚沼の直売所  
「四季味わい館」と「あぐりぱーく八色」の  
名物店長が、新鮮で耳よりな情報と  
旬な食材を交互で紹介いたします！



田中さん



青木さん



井口さん

私たちが  
出荷しています！  
ぜひご賞味ください！

ご紹介した出荷者以外にも  
多数の方が出荷しています。

## 営業時間及び定休日 変更のお知らせ

営業時間及び定休日を以下のとおり変更させていただきます。

- 営業時間 10:00～17:00
- 定休日 毎週木曜日（1月～4月）
- 期間 令和5年4月30日（日）まで

**あぐりぱーく八色の初売りは1月6日（金）です。お楽しみに！**

## 農畜産物直売所 あぐりぱーく八色

〒949-7302 南魚沼市浦佐5147-1 TEL.025-788-0253

《営業時間》 12月1日～4月30日 **10:00～17:00**



イベント情報やお得な情報は  
随時フェイスブックに掲載して  
いきますのでご覧下さい。







南魚沼は食材の宝庫！  
美味しいレシピのご紹介

# みなみキッチン

かんたんレシピで美味しく食べよう！



JAみなみ魚沼  
管理栄養士  
関 奈美子

## 白菜と干えびの中華粥

今月は、とろっとした白菜と干えびの旨味が広がる、中華粥をご紹介します。温かいお粥は、身体にも優しく、冬には嬉しいメニューの一つです。今回は、主に白菜を使いましたが長ねぎや大根等、お好みの野菜も入れて、野菜の甘みや食感等も楽しんで下さい。



《今月の主役食材》

### 白菜

《主な効能》

風邪予防効果、免疫力向上効果、高血圧予防効果等。

●エネルギー 162kcal

●塩分 1.2g



### レシピ

#### 材料 (4人分)

- ・御飯……………300g
- ・白菜……………300g
- ・干えび……………8g
- ・生姜……………10g(1かけ)
- ・鶏がらスープの素…3g(小さじ1強)
- ・醤油……………6g(小さじ1)
- ・酒……………30g(大さじ2)
- ・塩……………少々
- ・ごま油……………8g(小さじ2)
- ・あおのり……………適宜

#### 作り方 所要時間30分

1. 白菜は一口大に、生姜は千切りにする。
2. 鍋にごま油の半量を入れ、白菜・干えび、生姜を炒める。
3. 2に水600cc程を加え、煮る。8割程煮えたらA、御飯を加えてよくほぐす。
4. 3を弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで10分程煮る。
5. 4に残りのごま油を加え、味が薄かったら塩で調整する。器に盛りつけ、あおのりをふりかける。

#### 調理のポイント

- ・ごま油は、その半量を最後に加えることで香りを残します。
- ・御飯を加えたら特に焦げやすくなるので、弱火で時々かき混ぜ、注意して下さい。





# 今は昔は今

## (46) 「生姜」

生姜は2種類つくっている。大きいのは静岡の知人からもらったのの子孫。小さいのは農協で買ったのの子孫。どっちも品種名がわからないのは残念だ。

名まえがわからないのは、自分でとったのを上手にカコッテおくスブ(すべ、術)をおぼえたせいだ。熱帯アジア原産だという生姜は寒さに弱い。濡れた砂に入れておくのは昔から知っていたが、春になると腐っていることが多かった。イロンバタのアナグラにおいてもだめだった。それが家を建てて薪ストーブを導入し、冬は24時間モシテいるもんだスケニ、室温が10℃以下にはめったに下がらない。いい置き場所を見つけて腐ることはなくなった。発泡スチロールのフタつきの生姜と濡れた砂を入れ、フタには小さな穴をあけておく。必要に応じてとりだして

つかう。残ったのが種になる。まあ種は別にしておきますが。

昔は山にイモ穴というのがあって、そこで生姜や里芋やサツマイモのタネイモを保存していたと思う。何年か前、まだ使っていますよというハナシを聞いたこともある。子どもの頃タンケンアソビで、もう使われていないイモ穴にもぐりこんだことがあった。

ホトケサマからローソクとマツチを持ち出してきた。素掘りで天井は低かった。高さ150センチないくらい、幅

も90センチないくらいだったか。ハダカローソクは消えやすく、ちよつと進むと真つ暗で再点火もままならず、立ち往生。一同なかおつかなくなつてモドロソとなった。

それはさておき。生姜の栽培はやや難しく、なかなかうまくいかなかった。まず早く植えすぎる



と地温が低くて腐ってしまうし、生きていてもなかなか芽が姿を現さない。心配になってベトをほじくってみる。イキ(雪)が消ーレバ体感温度がアツタコイもんだスケニ、気もせいいて、もうなんでもかんでも蒔いたり植えたりしたいと思ってしまうが、ベトはまだシャッコイ、ハッコイ。熱帯原産

の生姜にはきびしい環境なのだ。また、夏になつてあんまり日当たりのいいところも苦手のようだとワラなどちつとばかり敷いても元氣が出ない。半日陰

のようところがむしろいいのに気がついた。葉っぱがミヨーゴに似ている。ミヨーゴが好きなところを生姜も好きなんじゃないか。やつてみたら調子がいい。やつとでできた芽に土寄せする。そこにたくさんもらつた落葉を厚々と敷きつめた。落葉は風に弱いので刈り草をまいておさえた。そしたら

調子がいい。やつぱり好きなところに植えてやるのがいいのだ。

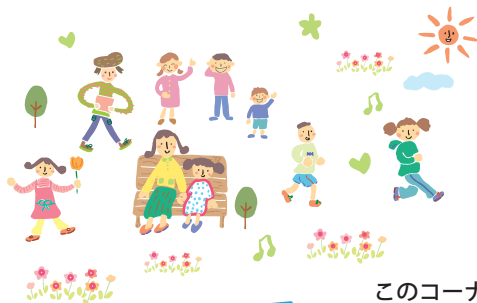
タネは買うとけっこう高い(と思う)ので、割つて、ちまちま植えやすいが、自分でタネをとっているから大胆に大きいのを植えられる。秋に掘ってみると下にはまだオヤがいる。いわゆるヒネシヨウガだ。おろしてつかえる。

夏の終わりから小さいほうの新生姜をとって食うのはもう恒例の楽しみです。毎年鮮烈な味をくれます。記憶にある鮮烈さをひっくり返すようなあざやかな味です。うすく切つて、自家製5年味噌にまぶしておいたのをまんまにカツテ食うともう昇天です。酒にももちろん。

今年はずつと遅れて10月にややかたくなったのを紅生姜ならぬピンク生姜にしてみた。切つて湯通ししたのを白梅酢に漬け、梅干しと紫蘇少々入れた。食つた。脳天に突き抜ける味、辛、酢、塩、香、これぞこれ。売ってる食紅酢漬けのクスリくさいフヌケた味とはまったく別物。ベニシヨーガという同じ名まえにだまかされるな。

(我田大、「季節料理大」主人)





# 地域で生きる 組織活動



このコーナーでは、JA各部や各組織の活躍を中心にをご紹介します!!

## 青年部

### 令和4年度 南魚沼産コシヒカリ食味コンテスト開催



#### 最優秀賞 株式会社MARUTAKA様

昨年に続き2回目となった同コンテストには、管内から74点の応募があり、一次・二次審査を経て最終審査に5組の生産者が進みました。11月下旬に最終審査では、五ツ星お米マイスター2名を含む7名の審査員によって食味官能審査が行われました。審査の結果、2年連続で株式会社MARUTAKA様が最優秀賞を受賞しました。

審査員からは「どのお米も美味しかった。どれが最優秀に選ばれてもおかしくない」「魚沼地区は天候に恵まれなかった時期もあり、調製時の選別など生産者の苦勞がみえた」など生産者を称賛する声や「今回で頂点が決まるが、これは限界ではない。よりレベルアップしてもらいたい」といった今後を期待する声があがりました。



最優秀賞の株式会社MARUTAKA  
(左) 南雲真司さん  
(右) 代表取締役 笠原貴博さん



受賞したみなさん



青年部の南雲俊宏委員長



審査員を悩ませました

成績	氏名
最優秀賞	株式会社MARUTAKA
優秀賞	株式会社こまがた農園
	関 宏行
	廣田 恵介
	株式会社でんべえ

(敬称略・順不同)

## しあわせ組織

### プレゼント準備・意見交換会実施

11月中旬、JAデイサービスセンターの利用者へプレゼントする靴下をクリスマス用にラッピングしたり、お正月の箸袋を折り紙で折りました。同日に施設へ寄贈しました。

また、意見交換会も行い、令和4年の振り返りと5年の活動を話し合いました。



箸袋を丁寧に仕上げます

デイサービスセンターへ寄贈

## 女性部

### いよいよ味噌加工はじまります



12月中旬には予約糶71kgを配布しました。1月8日から、いよいよ味噌加工が始まります。おいしく安全安心な自家製味噌の仕込みに今年は250名の方よりお申込みいただいています。



# みなみの掲示板

## 年末年始のＡＴＭ稼働状況について

年末年始のＡＴＭの稼働状況につきましては、下表のとおりとなりますのでご確認ください。

月・日 事業所別	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月1日 (日)	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)
本店	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
六日町支店	8:00～20:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	8:00～20:00
五十沢支店	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
城内支店	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
大巻支店	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
浦佐支店	8:00～20:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	8:00～20:00
藪神ＡＴＭ	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
大崎ＡＴＭ	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
東ＡＴＭ	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
石打ＡＴＭ	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
塩沢支店	8:00～20:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	8:00～20:00
はりまやナッツ店	8:00～20:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	8:00～20:00
中之島ＡＴＭ	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
上田ＡＴＭ	8:30～18:00	非稼働	非稼働	非稼働	非稼働	8:30～18:00
湯沢支店	8:00～20:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～19:00	8:00～20:00

◎キャッシュカード、通帳等の紛失・盗難の場合…ＴＥＬ．０１２０－８８７－２３９

◎ＪＡカードの紛失・盗難の場合…ＴＥＬ．０１２０－１５９－６７４

お問い合わせ…最寄りの支店または金融共済部金融課(TEL. 772-3460)まで

## 令和５年度 農業用免税軽油のご案内

ＪＡでは、令和５年度農業用免税軽油の代行申請を行っております。新規で申請を希望する方、または、変更がある場合は届出が必要になりますので、以下までご連絡いただきますようお願いいたします。なお、昨年申請している方については案内を送付いたします。

○申請締切 令和５年１月３１日（火）

〈変更による届出が必要な場合〉

- ①住所・氏名が変更になった方 ②農作業の受託をされている方 ③免税軽油の使用を止める方  
④農業機械（トラクター、コンバインなど）を入れ替えた方（販売店から販売証明が必要です）

お申し込み・お問い合わせ…石油センター(六日町・大和地区) TEL. 788-1373  
石打スタンド(塩 沢・湯沢地区) TEL. 783-2865

どぼうの花が咲きました



中之島地区 田村さん

おもしろい形の野菜が集まりました



中之島地区 片桐さん



浦佐地区 佐藤さん





## 就農相談会のお知らせ

南魚沼地域（南魚沼市・湯沢町）で農業への就農・就業を希望する方等を対象とした就農相談会を開催します。

事前に申込みいただいた就農希望者等に対して、関係機関・団体による個別相談を行いますので、就農・就業を希望する方はお気軽にお申込みください。



- 日 時 令和5年1月19日（木）  
9：00～12：00及び13：00～20：00
- 場 所 新潟県南魚沼地域振興局4階 第4会議室（南魚沼市六日町960）
- 対 象 南魚沼市または湯沢町で就農・就業を希望する人や希望する人の親族
- 費 用 無料
- 申込方法 電話、EmailまたはQRコードの申込フォームにて、氏名、住所、年齢、電話番号、希望時間、相談内容をお申込みください。  
（電話受付時間 8：30～17：15（土日祭日を除く））
- 申込締切 令和5年1月12日（木）
- ＜主催＞ 南魚沼地域農業振興協議会

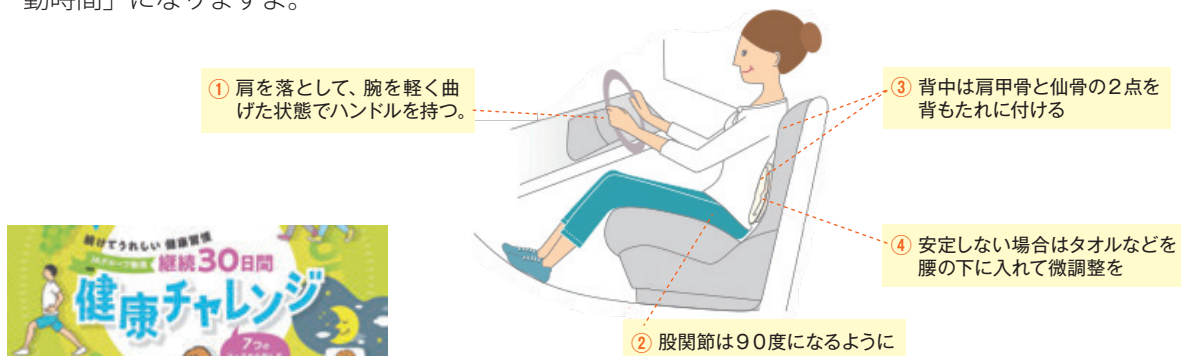


申込フォームQRコード

問い合わせ・申込先…新潟県南魚沼地域振興局農林振興部普及課 TEL. 772-3337  
Email : ngt111640@pref.niigata.lg.jp

## Let's Enjoy「健康チャレンジ」～車の運転はスポーツ!?～

ハンドル操作、アクセル・ブレーキを踏む、シフトレバーやウインカー操作等、車の運転は情報をキャッチし素早く判断して動作を行う全身運動です。正しい姿勢で運転すればドライブや通勤時間が「運動時間」になりますよ。



お問い合わせ…生活課 TEL. 782-1174

## 「車両センター六日町」休業および一時移転のお知らせ

美佐島本店構内の新車両工場完成までの間、「車両センター六日町」の全業務を「車両センターしおざわ」で受け付けております。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

- 移転期間 令和6年6月30日まで
- 移転先 車両センターしおざわ（南魚沼市目来田137番地）

お問い合わせ…車両センターしおざわ TEL. 782-0085





# みんなの川柳



今月のお題「初」

- |                               |           |                                 |         |                                 |          |
|-------------------------------|-----------|---------------------------------|---------|---------------------------------|----------|
| ・初雪がちらつく晩は熱燗で!!               | ひなじー      | ・初日の出平和を願い手を合わす                 | ココア     | ・初雪に寒菊のつぼみふくらんで                 | ミニトマト    |
| ・越後ではあまり見れない初日の出              | ざわちん      | ・八十路ですネットのおせちを初体験               | 昼寝のトラ猫  | ・初雪の便りを聞く度身がちぢむアタマカラッポ          |          |
| ・大相撲初場所上位賜杯まつ                 | 田村 清      | ・初孫も年を重ねて命令す                    | のりすけ    | ・初ひ孫一年生だね4月から                   | 上村 ヒデ    |
| ・初物のベズワイガニ生きのびる               | 笑われる女     | ・初恋や何時の間にかに七と七                  | 風野又三郎   | ・ウクライナ佳き初夢見たからに                 | 清堂       |
| ・初もうで爺婆願うはピンコロリ               | 酒町香木奉亭    | ・初雪だスコップもって春を待つ。                | みーバアー   | ・初夢に願い託し寝正月                     | 浦佐桐油屋    |
| ・巻機の稜線に待つ初日の出                 | 巻機助六      | ・初春を五十かぞえてとも白髪                  | 上村 邦夫   | ・本まぐろ初競り高値にほんまかいな!              | 俊坊       |
| ・初詣さい銭忘れた夫婦                   | 五十沢ひさよ    | ・初孫の成長はやし我老し                    | ななバーバ   | ・初出場流行り歌知る年の暮れ                  | コーラ      |
| ・子が産まれ初子初孫初オムツ                | ゴールドライト三世 | ・初雪の空をみあげる80年                   | K・O     | ・あれこれと初めて歩く老いの道                 | グラン・バア   |
| ・初春の初 <sup>しゅ</sup> 切り両国どつと沸く | 棟梁のかあちゃん  | ・遠出せず村の鎮守に初詣で                   | 聖☆おばあさん | ・初雪や犬も寒くて小屋の中                   | 五十沢良一    |
| ・初夢は富士や鷹より孫の笑み                | 三等火       | ・喜寿になり初春の夢迎えたし                  | バーバ     | ・初詣神社佛閣凜として                     | うらさめめよし  |
| ・初釜の炭を切り置く籠清め                 | 浦佐山賊      | ・初夢にかけたねがいとはとくかな                | むらさき式部  | ・初商農協皆様がんばって!!                  | 浦佐山伏     |
| ・初煮かなはしゃぐ声に指先も弾む              | ゆうわ       | ・ほなみちゃん初春もまたよろしくね               | カッコ     | ・初恋もいつしか昔の物語                    | よつちん     |
| ・この年で抱ける幸せ初ひ孫                 | ひまわり      | ・初詣、五円分の願い事                     | 城内ばあ    | ・聞く耳の初心に疑問の指導力                  | 五十沢京新の星  |
| ・初雪に散歩の犬も急ぎ足                  | ヒマ男       | ・初おでん妻が手ほどき出汁 <sup>だし</sup> をとる | まこ      | ・初日の出豊作願って手を合す                  | チャコのはあ   |
| ・息を飲む越後三山初景色                  | 帛乙女       | ・夫と足揃えて歩く初詣                     | あーちゃん   | ・初恋は遠い昔のセレナーデ                   | 三用のふきのとう |
| ・初投句採用されて自信湧く                 | ゆのばあ      | ・初夢だ争いなき国夢のよう                   | みなみちゃん  | ・炬燵 <sup>くわだ</sup> 入り初夢見たしぬつくぬく | スーちゃん    |
| ・初夢の明るき年に希望のせ                 | 大和新       | ・健康と平和を祈る初日の出                   | ケーちゃん   | ・寒い朝初雪降ってマフラーを                  | 八色ボッキー   |
| ・初雪に合つて大根うま味ます                | かつゆ       | ・初雪だわかつていてももう師走                 | ここ      | ・紅白を聞いて出掛ける初詣                   | 竹とんぼ     |
| ・初日の出おがみもせずにもちを食べ             | あさいち      | ・初雪にやっぱり冬かと観念すイタヤのけいちゃん         | あんのいも   | ・年明けてすべてが今年の初仕事                 | 澄峰       |
| ・今年こそ誓ってみたが初げんか               | ひつじい      | ・初ごおり写った顔はどこのババ?                |         | ・初夢は富士山よりも諭吉がいい                 | 五日町の芋爺   |

来月のお題「想」です。たくさんのご応募をお待ちしております。





## おたより紹介



冬がすぐそこまで近づいていますが、冬になったら雪遊び、孫ちゃんたちと楽しみたいと思います。あと冬のごちそうのたくあん、野沢菜、おいしく漬かりますように。

ちゃーちゃんさん

デイサービスセンターのボランティア活動を広報で知りました。もう他界しましたが、実家の母がほなみの里にお世話になりました。当時、母は職員さんがとても親切だったり、お花がきれいだと…と楽しみに通っておりました事を思い出しました。ボランティア活動の皆様、大変ご苦労様です。

サクラさん

キゴザを見るといちゃんを思い出しました。昔はみんなキゴザを着て農作業や雪掘りをしましたね。ビニールが緑色なので、何処にいるかも直ぐに分かる優れたものでした。

朝乃山さん

## みなみの家族

とも3ー



ぴーちゃんさん(8歳)

雪だるまさんもケーキを食べたそうな顔!一緒にパーティーだね♪



やまうえしたさん(15歳)

あっ!あれはサンタさん!!ほなみのところにも来てくれるかな♪



応募総数 78通

当選しなかったみんなにも  
参加賞として  
色鉛筆をプレゼント!!



鈴木 成奈さん(7歳)

ほなみもサンタさんになって、どこにプレゼントを配りにいこうかな〜?



佐々木 紘翔さん(5歳)

パーティーを盛り上げる楽しそうな飾り付け♪紘翔さんは何を願っていたかな?



ぬりえ練習中さん(35歳)

ピンクの帽子がかわいいね。トナカイさんもお揃いコーデでかわいさ倍増☆







# 頭の体操

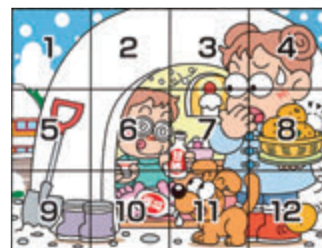
## 間違い探し

応募締切 1月13日(金)

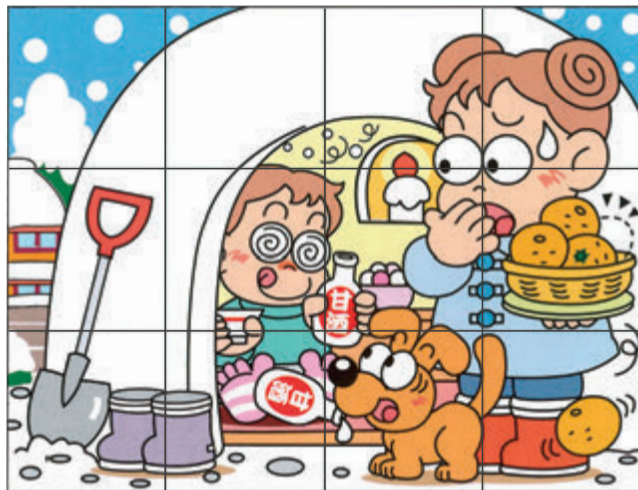
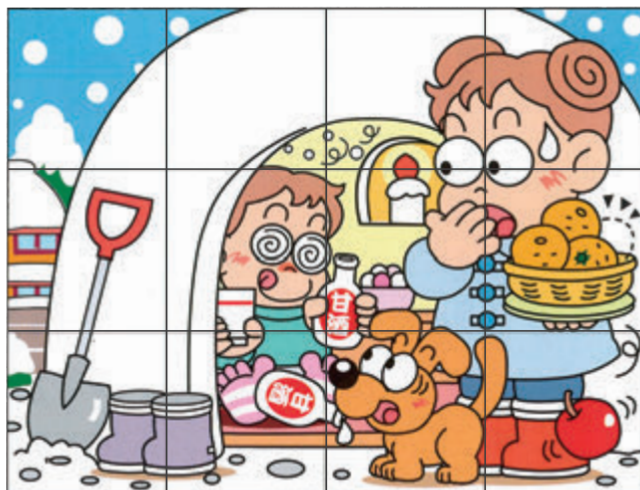
出題・イラスト：酒井栄子



クイズ応募  
QRコード



右のイラストには左のイラストと違う部分が5箇所あります。  
間違っている部分の番号を所定のハガキにご記入、またはQRコードから応募ください。



天然醸造のお味噌です♪  
色々なお料理に  
活躍間違いなし！



六日町エリア課 羽吹浩史

## 今月の当選賞品

雪譜みそ(800g)×10名様



営農部

LINE登録は  
こちら！



(((・ 営農情報発信中！ ・)))



営農情報誌  
「あぜみち」は  
こちら！

## 編集後記

初夢では、「一富士二鷹三茄子（いちふじにたかさんなすび）」の夢を見ると縁起が良いといわれています。富士は「無事」、鷹は「高い」、茄子は「成す」という言葉にかけられているそうです。

また、「四扇五煙草六座頭（しおうぎごたばころくごとう）」という続きがあり、扇は「広がる」、煙草は「煙が立ち昇る様子から運気が上がる」、座頭は「ケガがない」というかけ言葉になっているそうです。

運気の上がる初夢を見て希望に満ちた1年にしたいですね。（まっちゃん）

## 12月号の 答えと当選者

【答え】ユキアソビ

フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
ユ	ー	ロ	ク	ヨ	シ	
ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
ス		オ	ソ	ン		ヨ
ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
ク	レ		マ	リ	ア	
ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

【当選者】

くこちゃんさん  
あるき、よたよたさん  
丸山 勝衛さん  
田中 壮季さん  
グラン・バアさん

櫻井 千賀子さん  
ぷうちゃんさん  
まこさん  
くまちゃんさん  
カーボさん