

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

★輝けみなみ

2023
July

7

今月の
特集

第5回通常総代会
ほか

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。

《塩沢地区 中》

田植えも終わり、稲が青々と育っています。(撮影日:R5.6.19)管内が「緑の絨毯」に様変わりしてきました。とても鮮やかで気持ちがいい眺めですね。これから暑い日々が続きます。農作業でも家の中でも、熱中症にならないようしっかりと対策をしていきましょう。

目次

みなみの一番星	2
農に生きる	4
特集① 第5回通常総代会	6
特集② 夏のパワー食材図鑑	8
特集③ 管内学校の田植え	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

みなみの 一番星

東地区 松田

かいと
海飛くん(9才)
だいち
大地くん(7才)
すかい
澄海ちゃん(5才)

お父さん
松田 ロイドさん
お母さん
松田 佳良子さん

Q. どんなお子さんですか。

3人でいることが多いですね。誰かいないと気になってしまうようです。3人でいるからこそケンカも多いですが、仲良しです。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

海飛…お寿司！
大地…からあげ！
澄海…ラーメン♪

Q. 普段は何をして遊んでいますか。

海飛…ゲーム、体育館でドッジボール
大地…ゲーム

澄海…おままごと、チビレゴブロック、パズル

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

元気に健康で、強くやさしい子供たちに育ってください。We love you !



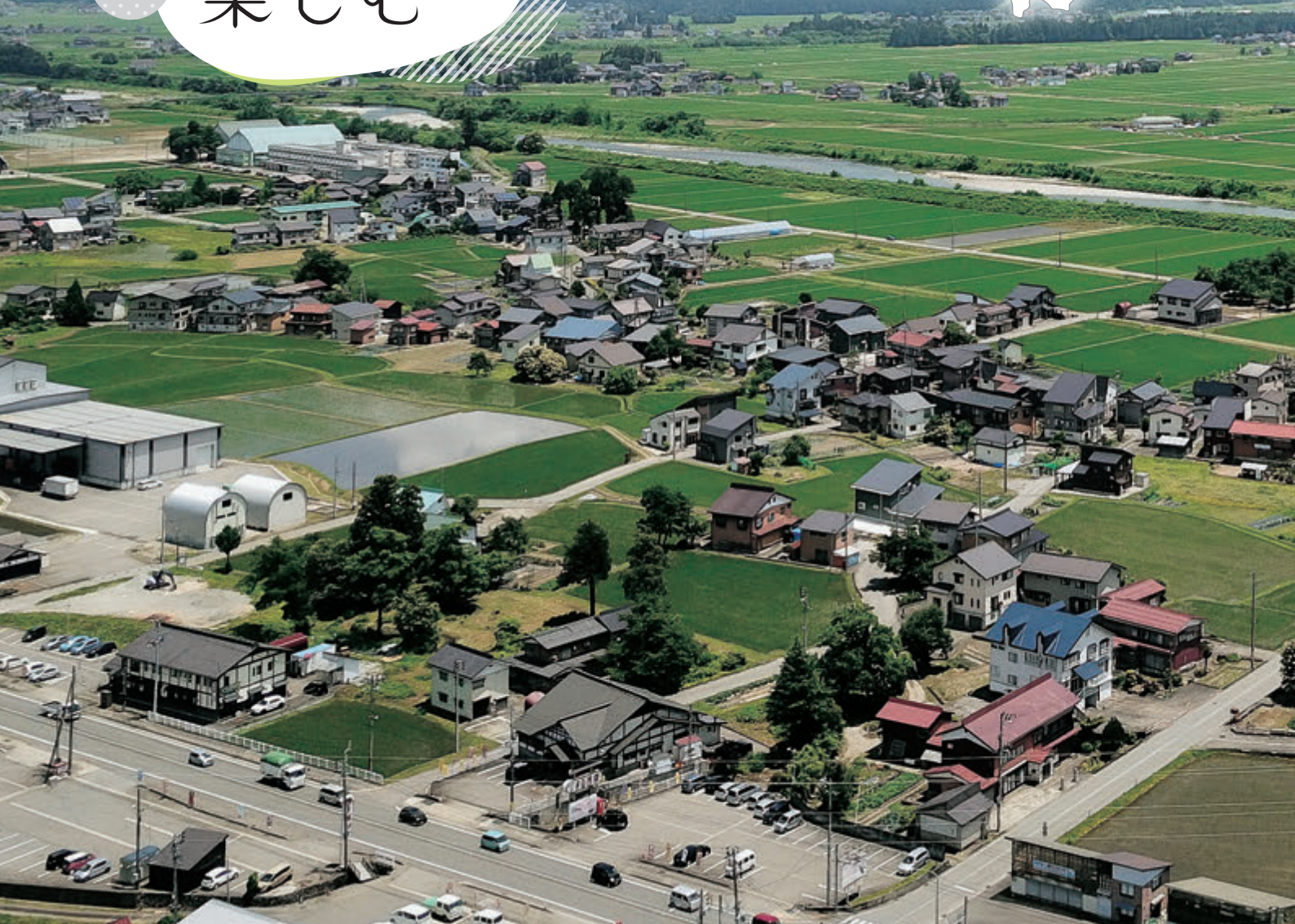
南魚沼の 風景を楽しむ

大和地区

六日町地区

塩沢地区

湯沢地区



Information

南魚沼ギフトをお世話になった方へ贈りませんか。

承り期間 7月26日(水)まで

夏季限定



商品コード 1433



魚沼ウインナー
セット

毎週金曜発送
7月28日まで

4,000円 (税込・送料込)

数量限定



商品コード 5305



八色ミニトマトと
夏野菜セット

毎週水・金曜発送
7月12日(水)～28日(金)まで

3,000円 (税込・送料込)

お申し込み・お問い合わせ 米穀販売部 特産販売課 0120-808-006

農に 生きる

Happy farming life

湯沢町地域おこし協力隊



岡本 純奈さん(26)



横山 貴史さん(36)

小林 大介さん(28)

《湯沢町地域おこし協力隊とは》

地域外の人材を積極的に誘致し、地域の資源や特性を活用した地域協力活動を行うことにより、地域への人材の定住・定着を図り、地域の活性化と地域力の維持・強化を促進するため設置されました。

湯沢町地域おこし協力隊

八百板 瞬さん(35) 田中 菜々恵さん(23)



《湯沢地区》 湯沢町地域おこし協力隊 株式会社T. Mワークス

(2022.12 設立)

もとひろ

代表取締役 小野 元寛さん(60)

みゆき

小野 美幸さん(50)

《栽培作物》

かぐらなんばん 3 a

西瓜 15 a

その他園芸品目 1 a

《JAへひとこと》

いつも親身に相談に乗っていただき、ありがとうございます。地域おこし協力隊は若いメンバーが多く、色々質問攻めとなってしまっていますが、辛抱強くご指導いただけたら幸いです。



「J」(株)T・Mワークスさんは、どのような活動をしていますか。

「小」湯沢町地域おこし協力隊農業部門の受入れ企業として、隊員とともに農業を展開し、地域の活性化と耕作放棄地の減少に向け活動をしています。

「J」協力隊になったキッカケは何ですか。

「八」知人からの紹介です。前職で更新のタイミングと重なった事もあり、協力隊への参加を決めました。

「田」ウインタースポーツがキッカケで、協力隊への参加を決めました。

「J」農業のイメージは変わりましたか。

「田」協力隊を通じて、農家でなくても農業はできるし、意外と農業へのハードルは低いと感じました。新鮮な採れたて野菜の味に感動し、野菜を使った料理を多く作るようになりました。また、作

町と企業・団体が協力した 地域活性化の取り組み



業の大半が機械化されていることにビックリしました（笑）。

「**Ｊ** やりがいや楽しみは何ですか。」

「**ハ** 以前は、社会的なストレスが多くありました。湯沢町に来てからは、自然豊かな環境とゆつたりとした時間が、癒しとなっています。作物の成長過程は、毎日新たな発見や驚きの連続です。成長スピードには本当にビックリしました。成長していく作物を見るのが楽しみであり、やりがいでもあります。」

「**Ｊ** 今後の課題はありますか。」

「**小** 協力隊を卒業した後も、農業を職業として選んでもらうための道筋を作ること。地域に根付いた農業や後継者育成を支援し、継承していくことが我々の役目だと思っています。」

小…小野 元寛さん
八…八百板 瞬さん
田…田中 菜々恵さん

（ＪＡから）

㈱T. Mワークスさんは、湯沢地域を盛り上げるため、協力隊の受入れを行っている企業です。春からスイカ作業を見ますが、協力隊員の皆さんも２年目とは思えないほど、技術が安定していて心強い方々ばかりです。スイカ・かぐらなんばんを中心に、これからも園芸生産の更なる拡大に期待しています。



TAC
営農指導課
小野塚 正和

第5回通常総代会 組合員とともに役職員「丸」となって

地域の「営農」と「くらし」の発展へ



5月26日、第5回通常総代会を南魚沼市民会館にて開催しました。総代495名のうち、本人出席208名、委任状出席8名、書面出席130名、合わせて346名から出席いただきました。総代会では、役員改選の投票が行われ、理事23名、監事4名の新役員が選任されるなど、全議案が原案通り可決承認されました。

役員を代表して井口啓一理事は「地域の「営農」と「くらし」の発展のため、組合員とともに役職員一丸となり取り組んでいく」と挨拶し、組合員に信頼される組織運営への意気込みを語りました。



第5回通常総代会議案

- 第1号議案 令和4年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和5年度事業計画の設定について
- 第3号議案 理事及び監事の報酬決定について
- 第4号議案 令和5年度の賦課金、賦課方法、徴収時期及び徴収方法の決定について
- 第5号議案 固定資産の取得について
- 第6号議案 役員の選任について
- 第7号議案 役員退職慰労金の支給について
- 第8号議案 定款（定款附属書総代選挙規程含む）の一部変更について

第5回 通常総代会資料 正誤表

訂正箇所		訂正内容	
ページ	訂正箇所	正	誤
16	(4)財務・事業成績の推移 販売事業 受託品販売・取扱高(注3)	6,669,672	6,823,520

■総代会当日の主な質問・要望等

Q. 剰余金処分案では、一部を次期繰越剰余金に回しており、全てを組合員に還元しているとは言えない。JAは利益を追求しているのではないか。

A. 令和4年度の経常利益には、時価会計や収益認識会計基準等により変動するリスクが半分程度を占めている。内部留保は組合員の財産として将来の支出を見据えて積み立てるものである。

Q. 令和4年度の員外利用の割合を聞きたい。

A. 信用17・17%、共済12・87%、購買17・27%、販売4・57%であり、いずれも員外利用制限の範囲内である。

Q. 令和5年度事業計画にある事業分量配当を見込んでいない理由を知りたい。

A. 事業計画に掲げる総合収支計画では、当期剰余金が2千6百万円程度を想定しており、事業分量配当までいたらない計画となっている。

〔要望〕

・信用事業報告で貯金の払出が増加しているとあるが、あまり信用事業に頼った事業運営は危惧されるので、その点を踏まえて運営して欲しい。

・JA基本戦略で集荷体制の整備と品質を向上して出荷量を増やす旨の計画がされているが、米価が高く収量が多くなれば出荷量も増える。営農指導課と米穀課で横の連携をしっかりとって欲しい。

常勤役員 メッセーヂ

第二次中期経営計画と 次期計画策定にあたって



専務理事
和田 浩信

私たちの農村や農業を取り巻く環境は、少子高齢化や人口減少による集落や農家組合の組織運営が難しくなるなど、厳しさが増す一方となっています。

JA運営においても、信用・共済事業の収益に依存した体質では、これまで通りのサービス提供が難しくなっています。

このため、当JAの第1次中期経営計画では「組合員とともに農業・地域の「夢」を実現」をキャッチフレーズに「農業生産百億円産地構想の推進」、「営農経済施設の拠点型事業の展開」、「信用事業店舗とATMの再編」を重点事項に掲げ、不断の自己改革に向けて精力的な取り組みを行って参りました。

■主な取り組み

令和3年度 Aコープ事業廃止

石打スタンドセルフ化

育苗センター再建

令和4年度 大和・塩沢地区支店再編

生産資材倉庫の建設

令和5年度 本店・六日町中央支店建設

六日町地区支店再編

アグリセンター六日町移転

拠点型及び信用事業店舗再編については、計

画通りに進捗しております。組合員・利用者の皆様に集約によるサービス低下が無いよう努めて参ります。

農業振興では、令和2年度から実施している農業者応援事業等を中心に組合員の営農支援を行い、米・園芸の複合営農の推進に取り組み、生産の拡大が見えて参りました。

第1次計画については、これまでの到達点と課題を整理し次期計画策定に繋げて参ります。

第2次計画では、今後10年程度を見据えた組合員や地域を支え続けるJAの姿を目指し、組合員アンケートや正組合員たる農業者各層及び准組合員の皆様の要望をいただきつつ、農業振興計画や自己改革実践サイクルの構築、持続可能な経営基盤の確立等を織り込んだ計画づくりを進めて参ります。

また、旧町単位で集約した支店を中心に組合員や地域の皆さんと新たな協同活動をどのように展開していくのかが最重要課題となっています。これについて、機会あるごとにご意見を頂戴したいと考えています。

これまで以上に積極的に皆様と対話する機会を設けて参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

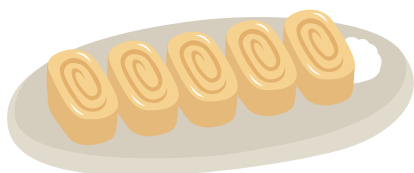


子どもと
食べたい!

夏の パワー食材 図鑑

成長期の子どものすくすく育ってもらうには
栄養バランスが大切です。
暑い夏を乗り切る栄養素をたっぷり含む食材と、
おいしい食べ方をご紹介します。

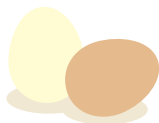
イラスト: ゆきたけし



卵

卵は人の体に必要な栄養素が満遍なく含まれたスーパー食材です。特に、子どもに不足しがちなタンパク質、必須アミノ酸がバランス良く含まれています。朝の卵料理、いつものみそ汁に卵をプラスするなど、1日1個の卵で、夏休みの栄養バランスを整えましょう。

栄養
バ
ラ
ン
ス
ナ
ン
バ
ー
ワ
ン
!



ヨーグルト

牛乳を乳酸菌で発酵させて作るヨーグルト。牛乳に比べてタンパク質やカルシウムがより消化・吸収されやすくなっています。乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力を高め、便秘にも効きます。ナッツやきなこなど、食物繊維の含まれるものと合わせるとより効果的。果物と蜂蜜と合わせたスムージーは、見た目にも涼しくおいしくいただけます。

牛乳がさらにパワーアップ!



岡村 麻純

タレント
食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業
大学では食育をテーマに研究
男女2児の母



干しエビ

子どもの成長期に必要な不可欠なカルシウム。牛乳にも劣らずカルシウムの多い食材が干しエビです。炊き込みご飯やお好み焼き、チャーハンやスープ、パスタに入れるだけでも風味が出ます。夏休みにも積極的に取りたいパワー食材です。

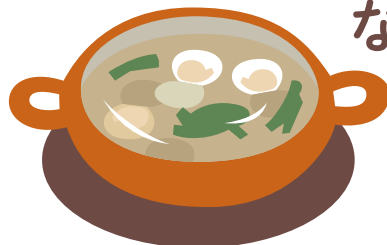
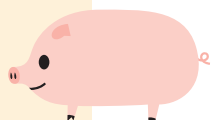
カルシウムが豊富。
丸ごと食べて



豚肉

スポーツなど、夏も毎日走り回り消費エネルギーの多い子どもたち！ そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に多く含まれるビタミンB1です。ビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンを含むタマネギ、ニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップします。

ビタミンB₁で 元気いっぱい

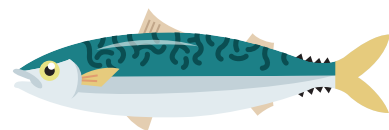


サバ

サバは脳の神経伝達機能を助け記憶力に良い影響を与えるDHA(ドコサヘキサエン酸)に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、みそ煮もよいですが、においが苦手な子どもには、サバ缶を使ったトマト煮やみそ汁にすると、ずっと食べやすくなります。サバを食べて、夏休みの宿題にチャレンジしましょう！

アサリ

夏休みのスポーツや勉強に集中したい子どもたち。脳の発達に必要な鉄分が多く含まれ、子どもも食べやすいのがアサリです。和食に中華に洋食と、いつでも活躍してくれます。砂抜き後に冷凍しておくとそのまま使えるので、湯豆腐に足す、スープに加えるなど小まめに利用できて便利です。



DHAで 記憶力アップ!?

みそ

発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めることが分かっています。その中でもみそは、必須アミノ酸も多く消化吸収率も高い優れたもの。たくさん遊びたい夏休みにぜひ摂取したい食材です。みそ汁はもちろん、みそおにぎりや炒めもの、ドレッシングなど塩分の代わりに使うと味も栄養もアップします。

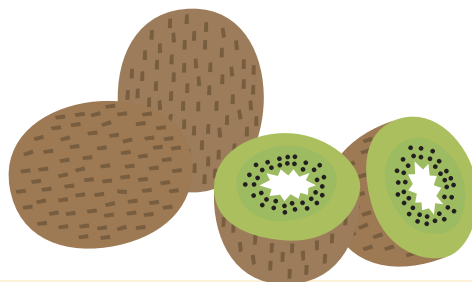


風邪に負けない体をつくる

発酵食品で

キウイフルーツ

キウイフルーツのビタミンC含有量はレモンの約2倍。夏は暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは免疫力を高め、ストレス解消や疲労回復にも一役買ってくれます。グリーンキウイは食物繊維も多く、腸を元気にしてくれます。



夏の味方！ ビタミンCの王様

特集3

今年もやってきました!

どろんこ田植え

5月19日
栃窪
小学校



5月25日
国際情報
高校



5月26日
石打
小学校



5月26日
中之島
小学校

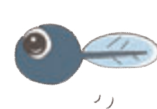




5月30日
おおまき
小学校



5月30日
藪神
小学校



6月5日
五十沢
小学校



6月7日
塩沢
小学校



みなみニュース

pick up



中干し指導会



シャクヤク切り花現地研修会



八色西瓜栽培指導会



ぶどう栽培研修会

生産者の所得向上へ 指導会・研修会開催



5月下旬から6月にかけて開催された指導会・研修会を紹介します。各会では栽培のポイントを確認したり、栽培するうえでの疑問などを解決し、生産者のサポートをしています。



説明を受ける生産者ら

生産者と働き手をマッチング



農繁期の人材確保に悩みを抱えている組合員への一助を目的に、農業用マッチングアプリ「daywork(デイワーク)」説明会を5月下旬に開催しました。このアプリは生産者と働き手を1日単位で結びつける農業マッチングアプリです。JAは登録方法などについてアドバイスに乗り、労働力確保をサポートすることで農業者の所得増大を目指していきます。

ケニアからの視察研修受け入れ



5月下旬、JICAからの依頼により、ケニア国の政府職員8名を中心とした農業視察団を受け入れました。ケニア国では、1980年代より灌漑開発に取り組んでいます。当JAへは、日本農業の機械化と収穫後保管施設等の見学のために訪れ、代かきと田植えのほ場や、育苗センターやカントリーエレベーター、ラック式米倉庫等を案内しました。

熱心に撮影したりメモをとる視察団





楽しいイベントで
大盛り上がりでした



おかげさまで「ほなみの里」 創立21周年



6月上旬、デイサービスセンター「ほなみの里」は創立21周年イベントを開催しました。この日のイベントには、ほなみちゃんが登場し、みなさんが笑顔でお出迎え。他にも、職員がかわいい金太郎に扮して相撲をとるなど、大盛り上がりでした。今後も、JAの介護事業を通じて、地域社会に根差した社会的役割を果たしてまいります。

畑整備でボランティア



5月下旬、ボランティア組織「JAみなみ魚沼しあわせ組織」は、デイサービスセンター「ほなみの里」と「なの里あいあい」で畑やプランターの整備を行いました。同組織は、毎年、両施設の整備ボランティアを続けており、景観美化にも貢献しています。

なお、本活動は、JA共済連が支援する地域貢献活動の一環として取り組んでいます。



施設が鮮やかに
彩られました

アグリセンター六日町 リニューアルオープン！



アグリセンター六日町が6月上旬にリニューアルオープンしました。オープンセレモニーでは、井口組合長が「地域農業の発展のため、役職員一同、まい進していきたい」と挨拶し、テープカットを行いました。2日間にかけて実施された記念イベントでは、来店者に粗品のプレゼントや園芸講演会の開催、商品の特別価格セールなどが行われ、延べ400人の方から来店いただきました。

新しくなったアグリセンター六日町にぜひお越しください。



役員による
テープカット



多くの来店者で賑わいました





輝く若者!

【菰神地区】

今井 ^{みゆう} 未夢さん(20)

—— 安心して楽しく過ごせる保育を目指して ——

この春、専門学校を卒業し、保育士として働いています。高校卒業後の進路を、調理士か保育士か悩みましたが、身近に小さい子が多く、接する機会も多かったため保育士を目指しました。

保育の仕事は、毎日が同じではないので、戸惑うこともあります。ベテランの先生を見習い、時にはアドバイスをいただきながら、一人前の保育士になれるよう頑張っています。また、子どもたちとの関わり方を大切に、一人ひとりに寄り添った声掛けに心がけています。

学ぶ事は多く、朝泣いてる子や気分が乗らない子の接し方や、子どもたち一人ひとりの食べる量を考えながらの配膳など、保育の現場を通して日々勉強中です。また、遊んだり、お散歩したり、運動会の練習をしたり、子どもたちと接し笑顔に触れることができる毎日が楽しいです。子どもたちの笑顔がやりがいですね。

今後、担任を任せてもらえるようになったら、「保育園楽しい!」「先生好き!」「保育園行きたい!」と子どもたちに思ってもらえるような保育士になりたいです。

保育園で、子どもたちが安心・安全に楽しく過ごせるよう、日々勉強しながらサポートしていきたいです。

夫婦 うふふ♡



愛犬: ボルトくん 5歳
(犬種: ハスキー)

【大巻地区】

小倉 ^{しげお} 茂男さん(74)
小倉 あさ子さん(71)
(旧姓: 田中 大崎出身)

昭和48年10月10日ご結婚

Q. お二人の出会いを教えてください。

茂 男) 当時、大工見習いをやっていた頃、親方の家の近所に住んでいた妻を知人に紹介してもらったのがキッカで出会いました。

あさ子) 1年くらいの交際期間を経て結婚しました。

Q. 尊敬しているところ・感謝していることは?

茂 男) 家の事をよくやってくれます。

あさ子) 一生懸命に仕事をしてくれることです。

Q. お二人の趣味は何ですか?

茂 男) ドライブですね。神社やお寺などを巡るのが好きなので、善光寺や日光東照宮、戸隠神社などによ

く行きます。また、春先には、二人でウドやこごみ、ぜんまいなどの山菜を採りに行きます。

あさ子) ケンカしても、一緒にドライブに出かけて仲直りです。山菜は、もっぱらぜんまい専門ですね(笑)

Q. 今後のお二人の人生は?

茂 男) まだまだ現役で大工を頑張るつもりですが、年も年なので健康に気を付け、田んぼを楽しみながらやっていきたいです。

あさ子) 愛犬の世話や孫の子守りをやりながら、少しばかり畑で、家族が食べる分の野菜を作っていきたいですね。

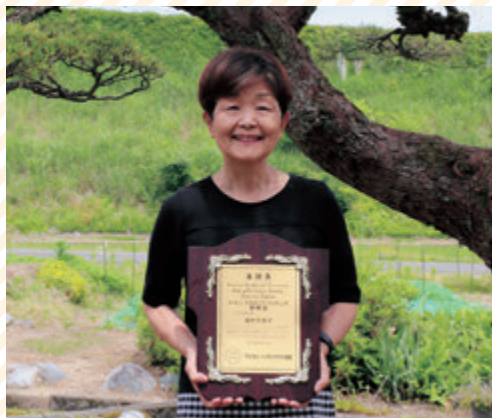


はつらつ 元気人

【中之島地区】

ち え こ

高村 千恵子さん(74)



トールペイントで生活を彩る

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

トールペイントの講師をしています。コロナ禍を経て、今年の5月から自宅で教室を開いて生徒さんに教えています。生徒も募集中なので、興味のある方はぜひどうぞ。

Q. トールペイントを始めたキッカケは何ですか。

友人が習っていました。元々、絵を描くのが好きだったので、一緒に習い始めたらハマってしまいました。

Q. トールペイントの魅力を教えてください。

図案を考えたり、描いているときは時間が経つのを忘れてしまうくらいですね。葉や花は複数の色を重ねているので、手間暇がかかります。でも畑仕事や草取りをするほうが多いですね。空いた時間ができたらずーっとトールペイントをやっていたいです。私のストレス解消になっています。

Q. 今後の目標を教えてください。

できる限り、トールペイントを続けていきたいです。また、孫の成長も楽しみにしています。

みなみ

散歩

管内のお店を紹介！



【上田地区】 こばやパン工房



自然酵母のシンプルなパン

国道291号線沿いのパン工房をご存じでしょうか。昨年4月にオープンした「こばやパン工房」です。ドアを開けると、すぐにパンの香ばしい香りに包まれ、食欲をそそられます。

こばやパン工房には、カンパーニュやベーグル、フォカッチャなどが並んでいます。パンには自然酵母を使用しており、その自然酵母も小林武さんがレーズンやブラックベリーなどの食材を用い、一から育てているそうです。酵母がふくらんでいく過程はとてゆつたりとしていて、それを観察するのが至福の時なのとか。また、フォカッチャはお酒のアテにするのもオススメだそうです。

以前はパンの販売はイベント時のみでしたが、現在は店舗をはじめ、JA直売所や近隣の店舗などでこれらのパンに出会うことができます。ぜひ味わってみてはいかがでしょうか。

自然の酵母に手伝ってもらって焼いたパンです。シンプルでしみじみ美味しいパンを目指しています。ぜひご賞味ください。

小林武さん



住 所：南魚沼市長崎2416-2
T E L：090-2323-7037
営業日時：水曜、土曜 11:00~18:00



Facebook

Instagram

今月のイチオシ 枝豆



渡辺店長より
お客様へ一言

今月のおすすめは『枝豆』です。

枝豆は大豆の未成熟な果実を若採りしたものです。日本で一番多く枝豆が作られている新潟県では、約40種類の品種を栽培しています。枝豆といえば、新鮮なうちにサヤごと塩茹でしてザルに盛った夏の食卓の定番ですね。

あぐりぱーく八色では6月下旬頃より出荷が始まり、10月の中旬ごろまでの長い期間、色々な品種を楽しむことができます。これからの暑い時期、ビールのおつまみとして欠かす事の出来ない『枝豆』をぜひご賞味ください！

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！



小田島さん



野澤さん



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。

イベント情報



7/1(土)・2(日) ゆりフェア(予定)

7/15(土)・16(日) 夏野菜フェスタ(予定)

100円市・長野プラム対面販売・夏野菜すくい



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》 5月1日～11月30日 9:00～17:00



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

枝豆もちの磯部焼き

今月は、枝豆を使った香ばしい磯部焼きをご紹介します。

材料は、切り餅は使わず、白玉粉を使い、簡単な調理でできますよ。また、枝豆の食感やきれいな緑色等も楽しい一品です。

さやから枝豆を取り出す作業に少し手間がかかりますが、お時間のある時に、是非枝豆料理にご活用下さい。



《今月の主役食材》

枝豆

《主な効能》

美肌効果、疲労回復、夏バテ防止、
高血圧予防、整腸作用、肝機能の
働きを助ける作用等



●エネルギー 996kcal
●塩分 1.5g

レシピ

材料

(4cm大程 12個分)

- ・枝豆(さやから出したもの)・・・100g
- ・白玉粉・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・醤油・・・・・・・・・・・・・・10g (小さじ1.5強)
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・12g (大さじ1)
- ・焼き海苔・・・・・・・・・・・・・・1.5枚分 (1枚を8等分する)

作り方

所要時間 30分

1. 鍋にお湯を沸かし、さやつきの枝豆を茹でる。煮えたらざるにあげ、冷ます。粗熱がとれたらさやから豆を取り出す。
2. 白玉粉をボールに入れる。そこに水を適宜加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜ、こねる。
3. 2に1を混ぜ、こねる。
4. 鍋にお湯を沸かす。3を12等分し、1cm程の厚さの円形にし、茹でる。
5. 4を5分程茹で、お湯の表面に浮いてきたら、半分量をおたま等ですくい、油をひいたフライパンへおく。(水分をなるべく入れない。) 残り半分量は、クッキングシートを敷いた皿においておく。
6. 5のフライパンを火にかけ、水分を蒸発させる。もちがフライパンの底からはがれる様になったら、ひっくり返し、両面薄い焼き色がつくまで焼く。皿にのせ、醤油の半分量をかける。同じように残りのもちも焼き、醤油をかける。
7. 6の粗熱を取り、焼き海苔をまく。



調理のポイント

- ・白玉粉に水を加える際は、少しずつ加えて下さい。水を入れすぎた場合は、白玉粉を追加して下さい。
- ・作り方6で水分を多くフライパンに入れると蒸発するまで時間がかかるのと、水分がはねて危ないため、もちはできるだけ水分を切ってフライパンへ入れて下さい。また、フライパンは、もちがはがれやすいテフロン加工のものがおすすめです。
- ・もちに海苔を巻く際は、やけどに注意して下さい。もちや焼き海苔の大きさは、食べられる方に合わせて調整して頂き、気をつけてお召し上がり下さい。

今は昔は今

(52) 「干し芋」

干し芋はゴク好きな食べものではない。あのにおいがちよつと。歯ごたえの二チャというかネチという、歯にくっつくようなもの、あんまり。以前もらった茨城産という、細いののまるごと、半生というのは、中ではうまかったのでおぼえている。

最近マスコミでもちらほら干し芋の話題を見る。一部で流行っているのだろう。オレには関係ない、勝手にやってくれ、くらいに思っていた。

ところがヒトンチにいつてお茶をゴツオになつていると、チャグワシに干し芋が出てきた。なんと近所の人が作ったものだという。食った。半生でうまかった。

ん、簡単にできるのか。とくに好きでないからクシャオー（作ろう）とイッソ思わなかったが、去年ナはサツマイモが豊作で、いっぱいしまつてある。大事にしすぎ

て腐らせたり芽を出させたりするのはもったいない。干し芋、やってみるか。

熱帯性のサツマイモはとったはいいが、寒さに弱いから、かこつておくのがヨイのことじゃない。昔は床下のアナグラにモミガラを入れ、そのなかに埋めて（イケテかカコツテか）

おいだ。それでも腐つたり、ネズミにかじられたりした。今は苦勞してとつておくこといらない。ミセヤに行けば、年中いつでもゼンと交換で、きれいなサツマイモを手に入れることができる。しかし自分

でとつたイモをモザモザ腐らせるには忍びない。どうすればうまくかこつておけるのか。

産地ではどうやって保存しているのか。ネットでざつと条件を調べれば10〜15℃、湿度約90%だとここのふつうの家ではなかなか難しい。



家では冬は二四時間薪ストーブを燃しているの、10℃以下にはなかなかならない。あまり温度が上がない場所を探して、米袋に入れたのを置いておくとか腐らずにもつようになった。ハタイモ（里芋）も生姜も同様で保存できて、タネイモを買わなくてよく

なつた（少しは腐る）。薪ストーブさまさま。

さて、干し芋だ。冬で畑作業がないのでらくらくしてみられる。まず作り方をネット検索。ゆでるか、蒸かすかしたのの皮をむき、薄く切

って干す、とこれだけ。なんだ、かんたん。干し柿やカンピョウ、ズイキなどの経験上、さつさと乾かすところが肝心肝要（キモ）だろうと予想がついた。カブレ（カビ）させチャンネー。

出してきた芋（アンノイモ）をシャッコイ水でカメノコダワシで洗った。チビテ。手がハジカム。

蒸かす道具もあるが今回は茹でる式にした。大鍋に芋を入れ水から茹でた。もちろん沸いたら火を小さくする。イックラ火を大きくしても水は100℃以上にはならないと学校で習った。板前修業でもむだに湯を二タタせているのは、バカヤロー。

三、四〇分もしたら竹串を打って加減を見る。スツとささればOK。湯をブチャツテ皮をむく。薄皮もむく。1cmくらいの厚さに切る。平たいザルなどに並べる。干す。様子を見ながら裏返したりして、3日ほどでできた。昔はいろいろ上のヒダナ（火棚）でした、うまくできた、という話をきいた。私は薪ストーブの上のほうで干した。竹箆は芋との接触面が大きいので、もちよつと目が大きいほうが乾かすのにいいと思った。

食った。半生でうまかった。自分ですれば硬軟どこで食おうと勝手だ、かたく干せばまた何か別のにできそうな気もした。うまい上に宿題もできた。メンドクサがらずに、してみるもんだ、て。

（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紹介します!!

女性部

廃油石けん作り & 基幹センター花植え

女性部員11名によるボランティア活動として、5月23日に廃油石けん作りと基幹センター前花壇の花植えを行いました。花壇の花植えは、見た人が明るい気持ちになれるように彩りを考えて定植しました。基幹センター前を通る際はぜひご覧いただき、笑顔になってもらえると嬉しいです。

出来上がった廃油石けんは、あぐりぱーく八色イベントの際、福島復興支援募金にご協力いただいた方へ配布いたします。油や泥汚れなど良く落ちますよ!!



あいにくの雨でしたが笑顔で活動を行いました

グルメマラソン お腹いっぱい食べて

5月28日に行われた『南魚沼グルメマラソン』に、お揃いの三角巾・エプロンを付け、ごはん盛り係として5名で参加しました。

ゴールした約2,900人の参加者は、4年ぶりに復活した『グルメ村』で茶碗いっぱいの南魚沼産コシヒカリを美味しく食べていました。

参加した徳永部長は「とにかく楽しい活動でした!参加者と地域と一緒に盛り上げるのがグルメマラソンですね!」と笑顔で話していました。



女性部料理サークル 活動スタート

6月9日、料理サークルの参加部員10名は、今年度初の活動を行いました。

料理サークルは9月まで全4回活動します。今回は、季節の素材「そら豆」を使った料理の他、きゅうりの炒め物など4品を作りました。

参加部員は漬物やサラダ以外のきゅうりの食べ方を学ぶことができて大満足!夏野菜の一味違った献立を学びました。



フレミズ

ひょうたんランプ作り参加者募集

ひょうたんに穴を開けて作る自分だけのオリジナルランプ…
部屋を暗くしてランプの灯だけで過ごす夜…
幻想的な灯でほっと一息つきませんか…?

【日時】 7月30日(日) 8月5日(土) 両日10時より

【会場】 講師自宅(申込者に後日ご案内)

【定員】 両日4名

【参加費】 2,800円(昼食込み)

※部員外は部費として別途500円

【申込み】 7月5日(水)～定員になり次第締切



←お申し込みは
こちらから



←ひょうたん道場ごん
HP

女性部・フレミズのお申込み・お問い合わせ…生活課 TEL:788-1314

みなみの掲示板

不祥事件発生のご報告(お詫び)

この度、誠に遺憾ながら当組合職員による共済事業にかかる不祥事件が発生いたしました。日頃からJAの事業、活動に信頼をお寄せいただいている組合員・ご利用者の皆様の信頼を裏切ることとなり、誠に申し訳なく心よりお詫び申し上げます。

1. 事件の概要

当組合営業部所属の20代一般職員が、顧客の生命共済解約手続きの際に掛金相当額の一部である18,192円を自己負担して顧客に支払ったもの。

令和5年3月、顧客からの問い合わせを端緒に発覚。

2. 当組合の対応

事件発覚後、直ちに当事者および他の営業担当者にかかる類似事案の調査を行い、当該事案以外に問題のある手続き等は無かったことを確認しております。

3. 再発防止策

今回の不祥事件発生を厳粛に受け止め、再び同様の事案を起こさぬよう内部管理体制の一層の強化と役職員のコンプライアンス意識の向上を図ることにより、組合員の皆様の信頼回復に役職員一丸で取り組んでまいります。

お問い合わせ…リスク管理部リスク管理課 TEL. 782-1170

湯沢町で就農・就業に興味がある方を対象とした就農相談会を開催します

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。事前にお申込みいただいた就農希望者に対して、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8月23日(水) 午前9時から12時/午後1時から午後8時まで
- 場 所 湯沢町役場3階 大会議室
- 対 象 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、メール、窓口にて氏名、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8月16日(水)



お問い合わせ・申込先…湯沢町環境農林課 電話：025-788-0291
Mail: kankyounourin@town.yuzawa.lg.jp



JA SS セルフスタッフ募集のお知らせ

セルフスタンドのスタッフを募集しています。
詳しくは右のQRコードよりご確認ください。



お問い合わせ…総務企画部総務課 TEL. 772-3111

秋の季節労務員を募集します!初めての方でも大歓迎!

勤務場所	カントリーエレベーター		農業倉庫			
	大和ＣＥ （九日町）	六日町ＣＥ （津久野下新田）	浦佐倉庫 （浦佐）	下原倉庫 （下原）	六日町ラック倉庫 （津久野下新田）	大木六倉庫 （大木六）
募集人員	４０名		４０名			３０名
勤務時間	９：００～１８：００		８：００～１７：００			
勤務内容	生籾荷受業務		米袋の積み下ろし・はい作業・農産物検査員の補助・パソコン業務等			
賃 金	時給 １，１００円		時給 １，０００円（軽作業） １，３００円（重作業）			
期 間	９月上旬～集荷終了まで（約２ヶ月間）					
休 日	ＪＡ指定日					
受付期間	８月２５日（金）まで					

※フォークリフトオペレーターは優遇いたします。

お問い合わせ…営農部米穀課 アグリセンター大和 TEL. 777-3180
しおざわ基幹センター TEL. 782-2777

フォトコンテスト作品募集中!

フォトコンテストの作品を募集しています。今年のテーマは「南魚沼の四季」。開催要領等は右のQRコードからご確認くださいませ。皆様のご応募をお待ちしています!



お問い合わせ…総務企画部企画課 TEL. 772-3111

味噌・醤油等取扱い施設変更のご案内

本店構内の施設整備に伴い、これまでアグリセンター六日町で販売していた食品の取扱いが経済部生活課(本店1階)に変わりました。

主な商品は味噌・醤油・らっきょう酢・米です。また、今までどおり、お電話での注文も承っています。皆様のご利用をお待ちしております。



お問い合わせ…経済部生活課 TEL. 788-1314

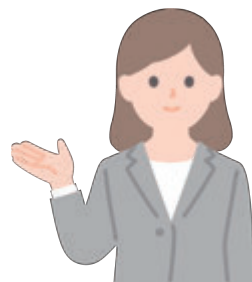
六日町中央支店ATM 休止のお知らせ

電気工事が行われるため、下記の日程でATMを終日休止いたします。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、六日町支店ATMはご利用いただけます。

ATM休止日時 7月30日(日) 終日

対象ATM 六日町中央支店ATM



みんなの川柳



今月のお題「清」

・藤井聡太七冠なるも清^{すが}清^{すが}し

みどりちゃん

・野の花の清々しさにまた惚れた

スーちゃん

・清子さんどうしてるかな達者かな

ひつじい

・清流にこっちが甘いとホテル来る

帛乙女

・清らかな山間の空気心なごむ こっちはあちゃん

・清水の舞台はやっぱり高かった

五十沢良一

・ほろ酔に清酒の香りにつつられ

よっこ

・清涼節電の夏神頼み

ここ

・山歩き逢えてうれしや岩清水^{しみず}

カッコ

・清らかに泳ぐ孫達鮎の様

上村 邦夫

・山行けば湧き清水飲みヒロリ菌

聖☆おばあさん

・終活で過去を清算角を折る

笑われる女

・我が家は清潔第一妻笑顔

浦佐桐油屋

・山の田に野ワサビ育つ清き水

アタマカラッポ

・清純な乙女も駆けるにわか雨

ヒマ男

・清らかな瞳で何するいたずらっ子

ゆのばあ

・清らかな瞳キラキラ孫元気

ひなじー

・水清し魚野の里は米どころ

K・H

・登下校の中学生は清香なり

あさいち

・清らかな花の昔もあつたのに

うらさめめよし

・匂い立つ姿は清雅百合の花

三用のふきのとう

・地震にて池の清水が出なくなり

むらさき式部

・たちまち緑に気も清^{すが}清^{すが}し田植かな

ひいばあ

・駒を手に清らかな顔七冠へ

田村 清

・すもう取り清めの塩でハッケヨイ!

よっちゃん

・朝焼けの空広がりに息清^{すが}し

ミニトマト

・抱っこする孫の眼差し清らかに

マコ

・魚沼の四季折折や清^{すが}清^{すが}し

かたばみの花

・政治家は清^{すが}き一票つらざるな

俊坊

・清流に快音響かせG.G仲間

昼寝のトラ猫

・シルバーで清々堂々田や畑

風野又三郎

・朝ドラに野に咲く花の清^{すが}清^{すが}し

城内ばあ

・じめじめの梅雨の清涼気持ちから

大和新

・清掃の仕事したくもわれ身障

ざわさん

・太陽を浴びて清らか魚野川 ゴールドライト三世

・清潔で素直で老いたい爺の願い

酒町吞木奉亭

・清流で泳ぐ子見られず皆プール

五十沢小唄

・田植え後の苗の緑が清^{すが}々しい

八色ボツキー

・農協さん清く正しく朗らかで

浦佐山伏

・清算が終わらぬうちに居なくなる

のりすけ

・清^{すが}し朝畑に甘い苺の香

竹とんぼ

・梅雨の時期地面を清^{すが}めいい気持^{きもち}ち

ちひろ

・清濁を合せて飲んで腹壊し

五日町の芋爺

・魚の川清き流れをいつまでも

かつゆ

・国政へ清き一票新区割

五十沢京新の星

・清水池寝むけごましに顔洗^{しみすいけね}い

こふきいも

・役たたず清き一票国のため

五十沢ひさよ

・歳とれば清い心でいつまでも

よきバア

・清き空台風二号もとんで来る

チャコのはあ

・清流に咲く梅花藻や貴重也

ひまわり

・マスクとれ清^{すが}々し日々笑顔あり

単細胞母ちゃん

・奥入瀬清^{すが}しき峡のせせらぎに

芦風

・雨あがり清々しい木々緑

ケーちゃん

・清々しい青空いつぱいばめ飛び

北のよっちゃん

・熊本に加藤清正城作る

フクヤマ マサハル

・清らかな水がらすのコップに入れ

トシバーバちゃん

・清き票託してみたが役立たず

三等火

来月のお題「喜」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

直売所情報やみなみキッチンがとても参考になります。直売所に出荷されている皆様に感謝しています。いつも新鮮な野菜などをありがとうございます。

帛乙女さん

家庭菜園で楽しんでおります。JAの園芸教室にもお世話になったこともあります。これからいろいろな情報を期待しております。

樋口 八代江さん

今月号だけではなく、毎号店主我田さんの記事が楽しみです。6月号も関西関東で違うお餅から始まり、食べたことのない餅に対しての熱意と、その作り方や材料の吟味。方言を交えて、なんだかとても親しみやすいです。もしかしたらこれほど長く続いているので、本にまとめられるんじゃないですか？

うんめー米作りさん

みなみの家族

とも3-



北村 この葉さん(5歳)

帽子とカサ、洋服が紫色でかわいいね！
この葉さんはカミナリ怖くないかな？



お父さんありがとうさん(46歳)

カタツムリさんもカエルさんも一緒になら、
ほなみも雨の日が楽しくなっちゃう♪



応募総数63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!!



一松さん(8歳)

雨の日でも、ほなみはピンクとオレンジの
ユリの髪留めを付けてルンリンだよ♪



りんりんさん(8歳)

虹色のカサでお出掛け！水たまりで遊んじ
ゃおうと♪お花も咲いてキレイだね。



あやぼんさん(7歳)

カラフルな雨が降ってきた〜♡こんなかわ
い雨ならいつでも降ってほしいな！





頭の体操

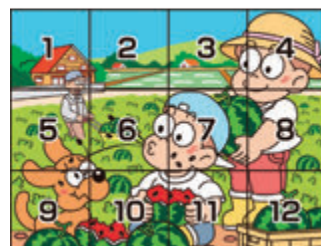
間違い探し

応募締切 7月12日(水)

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。



今月の当選賞品

夏野菜を収穫したら
ぜひお漬物に♪



農業機械課 富井 雄一



あっさり漬の素・桜しば漬の素
各1袋×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

7月に入り、夏祭りの季節になりましたね。今年は、各地でお祭りや花火大会の開催が予定されているようです。お祭りと言えば、皆さんは何を思い浮かべますか? おみこしや民謡流しも楽しいですが、私は、やっぱり!! 焼きそばにたこ焼き、わたあめりんご飴などの屋台が並んでいるのを見るとワクワクしますね。最近のお気に入り、新潟名物「ぼっぼ焼き」。もちもちとした蒸しパンの様な食感と黒糖の落ち着いた味が、何ともたまらなく好きです。お祭りでぼっぼ焼きに出会おうのが、今から楽しみです。(o^—^o)ニコ
(まっちゃん)

6月号の 答えと当選者

【答え】ミズスマシ

1	ゲ	シ	6	ボ	ウ	17	ヨ	ミ
2	ス	ン	ブ	15	オ	カ	ズ	ギ
3	ト	チ	13	ナ	ツ	12	キ	
4	ナ	シ	コ	10	マ	チ	ス	
5	ミ	レ	16	エ	18	イ	ン	
6	ダイ	ブ	ツ	20	ス	シ		

【当選者】

高橋 宏さん
リンババさん
石坂 通江さん
るっちゃんさん
あいちゃんさん

てるてるぼうずさん
よきバアさん
はむりんさん
市子さん
ジンジンタンさん