

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

# 輝けみなみ

2023 Sept. 9



今月の  
特集

農繁期のお供にぴったり!

ほなみちゃん

ほなみちゃんを探せ!

このほなみの絵が  
2~20ページの中に  
いくつあるかな?  
探してみてね♥

A magnifying glass icon is positioned over the illustration of Honami-chan.



いいね!  
してね!



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。

## 目次

みなみの一番星	2
農に生きる	4
農繁期のお供にもぴったり！ ごはんスティックストック	6
みなみニュース	8
組合員紹介	10
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	
「四季味わい館」	12
みなみキッチン	13
今は昔は今	14
地域と生きる組織活動	15
みなみの掲示板	16
みんなの川柳	18
ほなみのぬりえ	
おたより紹介	
みなみの家族	19
頭の体操「間違探し」	
編集後記	20



湯沢地区

だいかつ  
**大勝**

あお  
**蒼桜**ちゃん(3才)

お父さん…大勝 和久さん  
お母さん… 千緩さん

Q. どんなお子さんですか。

常に笑顔で、よく歌っています。その日に耳に残ったものを替え歌にしたりしています。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

のりが好きで、そのまま食べています！

Q. 好きな遊びは何ですか。

パズルやぬりえです。手先が器用だと思います。

Q. ハマっているものは何ですか。

日本地図のパズルと恐竜にハマっています。恐竜展に行ったり、オンデマンド配信で恐竜の映画などを見ています。

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

笑顔で元気に大きくなあれ！



# 南魚沼の 風景を 楽しむ

## 《五十沢地区 山谷(吉田)》

撮影時はジリジリとした暑さを感じましたが、夏空のさわやかな1枚となりました。(撮影日:R5.8.21)「猛暑」という文字にふさわしい日々が続きます。暑さを表す言葉は、他にも「酷暑」「激暑」「炎暑」などあるようです。どれも字面をみるだけで雰囲気が伝わってきますね。



### Information

## JAみなみ魚沼 フォトコンテスト2023 作品大募集

応募期間

10月13日金まで (消印有効)

テーマ

「南魚沼の四季」(JAみなみ魚沼管内で撮影されたもの)



入賞者には  
商品券贈呈!

★最優秀賞…1点(10,000円相当の商品券)

★優秀賞……2点( 5,000円相当の商品券)

★入賞……9点( 3,000円相当の商品券)

詳細は[こちら](#)



応募資格

JAみなみ魚沼の組合員  
またはその家族

《お問い合わせ》総務企画部企画課 TEL. 772-3111

# 農に生きる

Happy farming life



《敷神地区》

## 井上 秀樹さん(52)

趣味：鉄道旅

好きなごはんのお供：なす漬け

休日の過ごし方：シーズンが始まれば  
草刈り

《経営規模》

コシヒカリ 5ヘクタール

《JAへひとこと》

農業者のため  
のJAであり続  
けてほしいです。  
これからも農業  
者を応援する事  
業を打ち出して  
ください。



### J 農業を始めたキッカケを教えてください。

井 上代々農業をしており、18才で従事しました。そして23才で結婚して農業を継承しました。勤めているので、兼業というスタイルをとっています。農作業は元々好きだったので、苦になるということはありません。

### J 兼業農家としての工夫を教えてください。

井 土日のどちらかは完全にオフになるように努めています。米のシーズンが始まるごとに、どこかしらのほ場で草刈りをしています。ひとつおり草刈りが終われば、初めに刈った場所が刈り時になつてきて：終わりはありません。休みを作ろうとすれば、平日の朝か仕事終わりに草刈りをするしかないのでですが、やはりメリハリは必要ですよね。

### J 心がけていることを教えてください。

井 生産者として、消費者の顔を思い浮かべ緊張

# 消費者の 信頼に足る米づくり



(JAから)

秀樹さんとは、同年齢で若いころからの知り合いです。平日の早朝、仕事終わりの草刈りなどをはじめ、おいしい米づくりに対する想いは人一倍!!お体に気を付けて美味しい米づくりに励んでください。農機具が大好きな秀樹さん、今後も農機具のことなら農業機械課へご相談下さい。色々なご提案、情報提供をさせていただきます。

農業機械課  
松田健一  
センター長



J) こだわりを教えてください。  
井) 当然のことながら、1等米を目指しています。そして、水管理ですが、品質と刈り取り時の作業性のバランスを考えています。稻刈りの喜びと爽快感は格別です。

J) 今後の目標を教えてください。  
井) 専業農家になることも視野に入れています。まずは、地域の担い手として今後もみなさんのお役に立てるよう、身体が許す限り続けていきたいですね。

感をもつて米づくりをしています。信頼に足る米を生産していかなければなりません。特に気をつけていることは、等級格下げにもなりうるクサネムの除去です。見つけると抜かずにはいられません(笑)抜かなければまた翌年には何倍にもなって生えてきてしまいますから。常に作柄概況を気にかけていますよ。

# ごはんスティックストック

いよいよ米の収穫の時期がやってきます。何かと慌ただしい農繁期、つい食事をおろそかにしてはいませんか?そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」!脳と体のエネルギー源になるご飯をサッと手軽に食べられる方法です。作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。



## ごはんスティック ストックの 3か条

### 2 誰でも簡単ストック

具材にはそのまま使える鮭フレークなどの具材を。ポイントは火をなるべく使わないこと。子どもでも作れて、空いた時間に余ったごはんと食材で手軽につくつてストックできます。



#### さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク(大さじ1~2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。



#### ツナ缶 + コーン + カレー

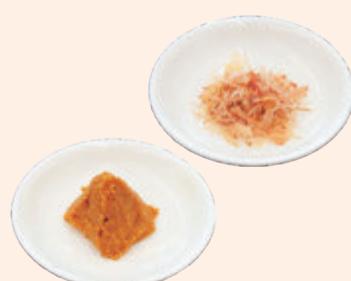
ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきてから使うのがポイントです。

### 1 忙しい朝の強い味方

具材を入れて冷凍でストックしておくので、朝は電子レンジでチンするだけ。海苔で巻くから、そのまま食べられ、忙しい朝や農作業のお供に食器いらずのお手軽な朝ご飯です。

### 3 豊富なバリエーション

ベースのごはんと海苔はどんな食材、どんな味つけとも相性がよいので、具材のアレンジは無限です。自分だけの味を見つけてみましょう。朝、ごはんが楽しくなります。



#### かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

アレンジ具材

いろいろ



## 夜や休日に簡単作り置き



### 材料(1本分の目安量)

- ご飯…約75g (茶わん約1/2杯)
- 具材…大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型)…1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何合か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

#### POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

### 作り方



- 1**  
温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



- 2**  
具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



- 3**  
ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



- 4**  
ラップの上から軽く握って、形を整える。



- 5**  
ラップの両端をキャンディーのようにしっかりと留める。



- 6**  
冷凍庫に入れてストック!

## 解凍していただきます！



### 材料(1本分の目安量)



- 1**  
ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒※)。



- 2**  
ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



- 3**  
完成!そのまま手に持てばお茶わん1杯分のご飯の量になります。

※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によって異なります。  
お好みで調整してください。

#### POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト  
のりは全型を半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのを乾燥剤と一緒にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

#### POINT

##### のりを巻いての冷凍はNG

のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

## あつまれ！みんなのおにぎり

J Aでは、小学生を対象にユニークなおにぎりや楽々かんたんおにぎりなど、様々なおにぎりを募集中です！

下のQRコードから応募フォームにアクセスし、おにぎりの画像を添付して送ってください。

ご応募お待ちしております！



応募フォーム



令和4年度受賞作品

ご応募のお問い合わせは、経済部生活課まで  
TEL. 788-1314



### 練り梅 + しらす + いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振り掛けます。梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



### チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。



J A みなみ魚沼の話題が満載です！

# みたみニュース

**pick up**

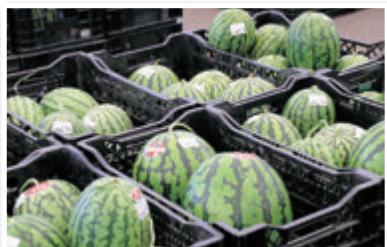


## 西瓜まつり大盛況



7月下旬から8月上旬にかけて、あぐりぱーく八色の駐車場で「西瓜まつり」を開催しました。八色西瓜は県内外で人気が多く、週末には開店前から長蛇の列が出来ました。自宅用に、お土産に、贈り物に…1組で何個も買い求める姿が多く見られました。

開店前から長蛇の列！



非食用米も碎米も無駄にはしません



## あぐり体験教室開催



7月下旬、生活課は小学生を対象に「あぐり体験」を開催し、南魚沼市指定ゴミ袋を製造する「株式会社バイオマスレジン南魚沼」を訪れました。同社では、お米由来のバイオマスプラスチックや環境配慮型プラスチックを製造しています。子どもたちは非食用米も無駄にならず製品として生まれ変わることを熱心に学び、「ポップコーンの香りがする！」と楽しく見学させていただきました。

## 高品質米の生産へ



営農指導課は、管内12会場で「穂肥指導会」を開催し、延べ175名の生産者が参加しました。例年、梅雨が明けて高温になる前の7月中旬に開催しており、穂肥の重要性と穂肥診断の方法を説明しています。JAでは、穂肥追肥や水管理といった栽培技術をLINE配信や営農情報誌「あぜみち」でお伝えしています。



幼穂の確認方法を説明



## お祭りで夏を感じる



入ると拍手でお祝いです



ワッショイ、ワッショイ♪

「なの里あいあい」で8月中旬に夏祭りを開催しました。利用者に夏祭りを楽しんでもらうため、法被を着たりハチマキを巻いたりして雰囲気もバッヂリ。輪投げなどのレクリエーションで盛り上がった後は、手作りのおみこしを笑顔で元気よく担ぎました。

## 「しあわせ組織」とともに



8月上旬、JAの助けあい組織「しあわせ組織」は、「ほなみの里」で開催された夏祭りにボランティアとして4年ぶりに参加しました。

祭りでは、「金魚すくい」や「輪投げ」を用意し、一緒に楽しいひとときを過ごしました。また、おやつの時間に焼きそばやたこ焼き、かき氷など祭りらしい食べ物をふるまい、利用者の笑顔がたくさん見られました。



## 組合長杯ゴルフ大会開催



4年振りに組合長杯ゴルフ大会が開催され、176名の方からご参加いただきました。当日は朝から陽差しが強く熱中症も心配されましたが、みなさまのご協力のもと無事に終了することができました。見事に優勝したのは大崎地区の上村哲男さんです。おめでとうございます！





# 輝く若者!

やすひと  
【城内地区】南雲 泰仁さん(27歳)



趣味は熱帯魚の飼育

## — 尊敬する両親に頼られる存在に —

新潟砂利建設工業株式会社で重機オペレーターをしています。父親や親戚のおじさんが大型の運転手で、小さい頃から大型自動車に乗る夢がありました。今はダンプカーや重機を運転できて楽しいです。

砂利を採取した田んぼの埋め戻しが私の担当です。ブルドーザーに搭載したレーザーを使い、田んぼの土壌の高さを1センチ単位で正確に元の状態に戻していきます。すごく繊細な作業で集中力を使いますが、そこにやりがいがありますね。お客様から「いい田んぼになったね」とほめていただけるととても嬉しいです。

子供が生まれて自分も親になったことで、両親の大変さ・ありがたさがわかりました。親の苦労を見てきたつもりなので、本当に尊敬しています。今も家族仲が良く、自分がわからないことは聞いて教えてもらったりしますよ。これからは、家族・義家族に頼られる存在になりたいと思います。



夫 婦  
**うふふ** ❤

【上田地区】 高村 厚さん(41)  
高村 梨絵さん(39)  
(旧姓:須藤 上田出身)

平成24年6月23日ご結婚

### Q. お二人の出会いを教えてください。

厚) 学年は違いますが、中学・高校と一緒にいたので、お互いに顔見知り程度ですが、知ってはいました。二十歳を過ぎたころの再会をきっかけに意気投合し、1年間の交際を経て結婚しました。

### Q. お互いの好きなところを教えてください。

厚) 家族を優しく支えてくれる家庭的なところですね。家事や育児に関しては、頼りっきりになってしまい、感謝しかありません。

梨絵) 何事にも前向きに取り組み、仕事や趣味に対しても一生懸命で、家族思いなところですね。物事に熱心に取り組む姿を尊敬しています。

### Q. 仲良しのヒケツはありますか。

梨絵) ケンカしても、一晩寝れば自然と仲直りです。翌日まで持ち越さないことが円満の秘訣ですね。(笑)

厚) お互いに干渉しそうで、相手の事を尊重し認め合うことですかね。

### Q. 休日は何をして過ごしていますか。

厚) 少年野球のコーチをやっているので、シーズン中は野球です。平日も朝練を行い野球づくしの毎日です。また、野球で汗をかいた後の一杯が最高に美味しいです。

梨絵) 野球が無いときは、家族でラーメンを食べに出来ます。ときには市外のラーメン屋さんへ行くこともあります。



# はつらつ 元気人

【六日町地区】

井口 篤子さん(62)



美容室クリップHP



## 笑顔がいちばん嬉しい

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

かわいい孫たちの成長とカラオケがとっても楽しめます。少しPRになりますが、平成15年にオープンした美容室クリップでは、今、3つのご提案を心がけております。①時短カラー、②頭皮のTゾーンカラー、③カラー等で頭皮に残った化学物質を除去する「REZO(レゾ)」です。大変ご好評を頂き、やりがいを感じております。

Q. 元気の秘訣を教えてください。

物事を楽しく考え、身体も健康でいられるのはポジティブ思考だからですかね。そして、お客様のために色々とご提案をさせて頂いたり、皆様の笑顔から元気を頂いております。

Q. 今後の目標を教えてください。

近所の仲間たちと定期的に旅行をしております。コロナ禍で中断していましたが、今年再開できました。とても楽しいので続けていきたいです。また、クリップで過ごす時間がお客様にとって満足頂けるよう心がけていきます。

## みなみ 散步

管内のお店を紹介!



【浦佐地区】西山cafe



## コシヒカリの良さを引き立てる

毘沙門堂のそばにある「西山cafe」。近所の方や県内外の観光客が訪れています。

オススメはランチタイムのおにぎりセット。シンプルな塩おにぎりは、浦佐地区の名水・地蔵清水から汲んだ水でコシヒカリを炊き上げ、塩加減や握り方など、とことん追求された逸品です。お料理には旬のものを取り入れ、さらにその日の天候で味付けを微調整するというこだわりも。味噌や糀も南魚沼のものを使用しています。

料理長の湯本栄一さんは「かけた時間はウソをつかない」という信念のもと、手間暇を惜しまず丁寧に調理しているそうです。その味は、美味しすぎて食べた方が不思議に思うほど！

併設の「びしゃもん市」では、湯本さんが調理した大人気の「棒ダラ煮」などお惣菜も購入できますよ。

コシヒカリに合う  
メニューでお待ち  
しております。



料理長  
湯本 栄一さん

住 所：南魚沼市浦佐2467-2  
TEL：025-775-7750  
ランチタイム：11:00～14:30 (L.O.14:00)  
店舗営業時間：11:00～16:00 (L.O.15:30)  
定休日：毎週水曜



Facebook

今月のイチオシ かぼちゃ



# 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「あぐりばーく八色」の  
名物店長が、新鮮で耳よりな情報と  
旬な食材を交互でご紹介します！



阿部店長より  
お客様へ一言

かぼちゃは緑黄色野菜の中でも特に栄養豊富な野菜です。

- 四季味わい館に出荷されるかぼちゃはたくさん種類がありますのでご紹介します。
- くり味：栗の実をさかさにしたようなかぼちゃです。高度の粉質でよくしまってて糖度が高いです。
  - 坊ちゃん：粉質でホクホクとした食感で甘味も有り美味しいです。
  - ロロン：非常に粉質で、キメが細かく、滑らかな舌触りと上品な甘さが感じられます。加熱することでホクホクしていながら滑らかな食感が楽しめます。
  - 雪化粧：果肉が粉質で黄色みもやや薄いですが、加熱するとホクホクになります。
  - 伯爵：果肉は黄色い感じです。肉質は強粉質で、加熱すると比較的収穫して間がないものはしっとりした感じで、甘さもそれ程強くはありませんが、長期熟成させたものはホクホクした食感でとても甘くなります。
  - バターナッツ：名前の由来になっているとおり、ナッツのような風味とねっとりとした果肉です。繊維質が少なく、ポタージュにするととても滑らかに仕上がります。
  - 栗っぷち：栗のような甘さとホクホクした食感で食べ切りやすい手のひらサイズです。



富所さん



田中さん



駒形さん

私たちが  
出荷しています！  
ぜひご賞味ください！

紹介した出荷者以外  
にも多数の方が出荷して  
います。

## 四季味わい館(道の駅南魚沼雪あかり内)

〒949-6363 南魚沼市下一日市855番地 TEL.025-783-3983

《営業時間》 5月1日～11月30日 9:00～18:00





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

## かぼちゃとアイスクリームのデザート

今月は、かぼちゃを柑橘系の甘いソースやバター風味の塩味で味わうレシピをご紹介します。かぼちゃはさっぱりとした味付けなので、是非、アイスクリームを添えて一緒に召し上がりください。クレープは、少し厚めの生地ですが、米粉も入り、もちもち感を楽しめますよ。



《今月の主役食材》

### かぼちゃ

#### 《主な効能》

免疫力向上、美肌効果、風邪予防効果、疲労回復効果等

- エネルギー 364kcal
- 塩分 0.4g

### レシピ



### 調理のポイント



- バターソテーのかぼちゃは、うすく切りすぎると焼いている間にくずれるため、8mm程のうすさにすると扱いやすいです。
- クレープ生地を焼く際、そのつどボール内の生地を混ぜてからフライパンに入れてください。

### 材料 (4人分)

#### <米粉クレープ>

- ・米粉 ..... 60 g
- ・卵 ..... Mサイズ1個
- ・牛乳 ..... 120 g
- ・砂糖 ..... 15 g(大さじ1強)
- ・サラダ油 ..... 10 g(大さじ1弱)
- ・サラダ油(焼く用) ..... 適宜

#### <かぼちゃのマーマレードソース>

- ・かぼちゃ ..... 60 g
- ・砂糖 ..... 7 g(大さじ1弱)
- ・マーマレードジャム ..... 30 g
- ・水 ..... 100 g

### 作り方 所要時間 30分

- クレープ生地を作る。ボールに卵、砂糖を入れ混ぜる。更に牛乳を加えて混ぜたら米粉を加え混ぜ、最後にサラダ油を混ぜる。
- かぼちゃは、皮つきで60g分はさいのめ切り、100gは、8mm程にスライスする。
- さいのめに切ったかぼちゃは、鍋に入れAを加え煮る(水は加減する)。かぼちゃがやわらかく煮え、水分が少し残ったソース状になったら火を止める。
- フライパンにバターとスライスしたかぼちゃを入れ焼く。かぼちゃの両面を何度もかえしたら、分量外の水を適宜加え、蓋をして蒸し焼きにする。かぼちゃが煮えたら蓋をとり、水分があれば蒸発させる。かぼちゃに塩を少々ふり、皿にとる。
- 4のフライパンを洗い、水分を拭き取る。サラダ油を入れ、キッチンペーパー等でうすく広げる。火にかけ、1をおたま1杯分程入れて、すぐクレープ生地が円形に広がるようフライパンを回す。
- 5の片面が焼けたら、ひっくり返して裏面を焼く。焼けたら皿にとつておく。
- 盛り付け皿に6、3、4、アイスクリームを盛り付ける。

# 今は昔は今

(54) 「雪目」

過ぎた今年の冬は雪がいつもより少なく、したがつて雪堀という運動も少なく、ウチナンカでゴロゴロしてばかりいた。腹はせり出す体はなまつて、シャキッとしている。食っちゃ寝のオバケになつた。(なんでオバケ?)

三月になつて春めいてきてあたかい日、体をイゴカすことになつた。ただ歩くなんてのはもつたない。裏の野菜苗を育てる場所の雪堀をすることにした。外に出るとミニメーテ日ざしが強くなつてゐる。本来の意味とはちがうらしいが「一陽來復」という感じ。ハバ(崖)の上からスノーダンプで雪のかたまりを下に落とす。興に乗ってきてじゃんじん落とす、またした。運動して汗をかくと体が軽くなつて気持ちがいい。バケ

モノを落としたか。  
ツグの日の朝、よくネツテオキたら「眼が赤いぞ、ナーシタ」といわれた。鏡を見るとなるほど赤い。そういうば涙が多い、少しゴロゴロする。どうしたのか。行動をふりかえる。あ、アレだ、イキメ。

漢字で雪目。  
晴れた雪のノラでは強い太陽の光に、それを反射する雪原からの光も加わり、眼が「ヤケツル」(ヤケドする)のだ。ちなみに皮膚が黒くなる冬の日焼けはユキヤケといつた。(そ)



い人はトショリにきけ)のあるスキー場ではなかつた。にぎり飯持参だつた。まずスキーにノル(すべる、ではない)場所を作る。先生を先頭にみんなで横になつて踏んで登つた。そこを降りては登りしてコースを作つた。いわばゲレンデ作り。これでもうけつこう汗をかいた。子どもの踏んだあとはまだやわらかくて、チョツカツコウはまだしも曲げるのにはひと苦労。ましてスキーに力カトが固定されていないフイットといふビンディングよくてゼンケー(前傾バンド)という革バンドを付けていた。靴は長靴。スキーは单板という一枚板を整形したものもココラでは(同じく)ユキヤケといつた。

初めてイキメになつたのは小学校のスキー大会だつたような気がする。六〇年ほど前はスキー大会は裏山のそれなりの場所でした。まだリフトやロープトゥ(知らな

い人はトショリにきけ)のあるスキー場ではなかつた。にぎり飯持参だつた。まずスキーにノル(すべる、ではない)場所を作る。先生を行くとかなりの友だちが目を赤くしていた。先生にイキメ防止用に「雪メガネ」をかけろといわれていたのにしなかつた。スキー場勤務の人はふつうにかけていた。今

のサングラスはふつう「黒メガネ」といった。目の不自由な人は別として、オツカナイ人やイキがつて人がかけるものと思われていた。進駐軍の親方マッカーサーのレイバン(とコーンパイプ)姿の写真の印象も強かつた。二ホン人は目が黒いから白人とちがい紫外線に強く、ふだんそれは不要といわれていた。目の表情が読めないから威圧感がある。ずっと後、タモリのテレビデビュー時にも黒メガネ着用は失礼といわれた。同じ黒メガネでも特別な実用品として「雪メガネ」といつたと思う。イキメは2・3日で直つた。目薬はつけたかどうか。祖母がホウ酸水(?)をガーゼにシヨマセで目をタゼ(たで)てくれたかもしれない。

(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ご紹介します!!

## 女性部

### 「食の学習会＆スマホ教室」を開催!

8月に家の光協会の鈴木智也さんを講師に迎え「家の光9月号」をテキストに学習会を開催しました。女性理事と女性総代も一緒に学び、午前午後の2回開催で30名が参加しました。



スマホ操作について質問をする部員

## フレミズ

### 夏の思い出に部員親子らが「ひょうたんランプづくり」

「ひょうたん道場 ごん」の町田夏貴さんを講師に、親子参加含め7組がひょうたんランプづくりを体験しました。できあがったランプに参加者は大満足!教室は9月にも開催予定です。



ひょうたんに下絵を描いてドリルで穴を開けました

## 新潟県JA女性組織協議会 70周年記念旅行

管内の女性ならどなたでもOK!  
一緒に旅行に行きませんか?

### 【日 程】

令和5年11月17日(金)～11月20日(月)  
3泊4日

### 【内 容】

1日目 大阪にて「吉本新喜劇」観覧&道頓堀散策  
2日目～奄美大島にて「泥染め体験」「カヌー体験」「奄美海洋展示館見学」「水中観光船」など内容盛りだくさん!

### 【旅行代金】

女性部員価格 176,000円(税込)  
部員外価格 179,800円(税込)

ご興味のある方はお問合せください。旅行チラシおよび申込書を送付いたします。



お問い合わせ…経済部 生活課 TEL.788-1314

## みなみの掲示板

# 准組合員モニター募集

モニター活動に参加して、准組合員の皆さまの視点で、JAの取り組みや事業に関するご意見・ご要望をお聞かせください。

4回全てにご参加いただいた方には、

JAみなみ魚沼ポイント **1,000** ポイント プレゼント！



### 日 程

第1回 11月8日(水) 本店集合	第2回 11月28日(火) 本店	第3回 12月11日(月) 虹のホールみなみ	第4回 R6年1月26日(金) 場所未定
施設見学 (昼食付)	支店に関する 意見交換	冠婚葬祭に ついての 学習会	意見書の提出 懇談会(昼食会)

※日程は変更になる場合があります。

### 募集定員

15名程度

※応募者多数の場合は抽選となります。

### 応募資格

JAみなみ魚沼の准組合員の方

### 申込期間

令和5年9月1日(金)～9月30日(土)

### 申込方法

広報誌付属の応募ハガキに必要事項を記入し、お近くの文書箱または事業所へお持ちください。Web 応募の場合は、右のQRコードからフォームに入力し「ご意見・ご感想」欄に「准組合員モニター希望」と明記してください。

### 活動期間

令和5年11月1日～令和6年2月29日

### お問い合わせ

総務企画部 企画課  
電話: 772-3111

申し込みフォーム



## 2024年度採用 正職員募集

- 大学、短大、専門学校を2024年3月卒業見込みの者
- 大学、短大、専門学校の既卒者で2024年4月1日現在、満29歳未満の者

募集要項



詳細については、QRコード、総務企画部総務課 採用担当(TEL. 772-3111)まで。リクナビ及びハローワークにも掲載しております。

## 旧大崎支店・倉庫解体及びATM・文書箱移設のお知らせ

旧大崎支店・倉庫について、9月より解体工事を開始いたします。工事期間中は、何かとご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力ををお願いいたします。

なお、大崎ATM・文書箱については、8月26日に大崎農業会館へ移設しておりますので、引き続きご利用ください。



## 「家の光」購読申込受付はじめました

「家の光」は料理や手芸、園芸、健康、暮らしの情報、ＪＡに関することなど、様々な情報が満載です。生活に役立つ別冊付録や本誌特集は旬の話題を取り上げています。この機会にぜひ、ご家族みなさんでご覧ください。

①12月号 1,027円 ②1月号 922円

③年間購読 8,782円（一括前納）

※年間購読期間は12月号～翌年11月号

●申込締切 令和5年9月29日（金）

●申込先 経済部生活課 TEL.788-1314

12月号



### 別冊付録1 得するお金10の習慣

値上げラッシュはいつまで続くやら…家計節約のヒントをご紹介。今日から実践して、お金の不安を解消しましょう。



### 別冊付録2 2024家計簿

予想以上の物価上昇から家計を守るために第一歩は「支出の見直し」。家計簿初心者さんでもムリなく続けられる、人気の家計簿です。

1月号



### 別冊付録1 ほっこり ちぎり絵ブック

何を作ろうか考え、手と指先を使い、紙をちぎって貼るだけ。完成したら笑顔になるちぎり絵は脳トレに最適です。

## 人形供養祭についてお知らせ

- 人形供養祭開催日時 令和5年10月9日（月）午前10時から執り行います。
- 場 所 虹のホールみなみ（南魚沼市美佐島1772番地）
- 人形受付 虹のホールみなみ：10月2日（月）～10月9日（月）当日10時まで  
虹のホールしおざわ：10月2日（月）～10月8日（日）前日17時まで
- 持込場所 「虹のホールみなみ」「虹のホールしおざわ」どちらのホールでも構いません。
- 供 養 料 ファミリー会員の方は何体お持ち頂いても無料です。  
一般の方は1体1,000円とさせて頂きます。※その場でご入会頂く事も可能です
- そ の 他 供養祭にご参列頂ける方にはプレゼントを差し上げます。10時までにお越しください。  
33回忌法要後にご不要になりましたお写真などのご供養もさせていただきます。額のお引き取りは出来ませんのでご了承ください。



※お引き取り出来ないもの：ガラス製、陶器等の人形・ガラスケース・写真額等の不燃物

お預かりしたお人形は仏式法要で心を込めて供養させて頂きます。  
(供養後の人形は専門業者に委託しますことをご了承ください)

終活セミナー同時開催「墓じまい」  
詳しくは折込みチラシにて

お問い合わせ



虹のホールみなみ 0800-800-9050

虹のホールしおざわ 0120-5666-49



# みんなの川柳



## 今月のお題「友」



来月のお題「**声**」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

八色スイカまつりを毎年楽しみにしています。孫達にスイカを送ると、甘くておいしかったよ…と嬉しい言葉が聞けるからです。来年も送るからね…。

かずばーさん

お店紹介で「綿ぼうし」がでていました。何回も行ったことがあるのですが、いつ行っても素晴らしいながめとごちそうで大満足です。牛肉のステーキ大きくて食べれません!!

八海山さん

「農に生きる」の記事に、屋根の塗装でお世話になっている方が取り上げられていました。親子で農業をしている姿を見て、これからも応援したいと思いました。

みっちゃんさん

## みなみの家族



いおちゃん♪さん(8歳)

お祭りはみんな笑顔になれるね! ちょうどんがほなみの帽子と同じ柄でかわいい!



応募総数67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!!



カービィ大好きさん(10歳)

屋台がいっぱいいでぎやか!くじ引きも楽しそうだね!何が当たるかワクワク♪



ペガサスプリンセスさん(4歳)

綿あめがカラフルでどんな味か楽しみ!  
食べてなくなっちゃうのが寂しいな~。



みかんさん(67歳)

ヨーヨー釣りの後は、キレイな花火を眺めながらかき氷を食べて涼もうっと!



のんたんさん(9歳)

ニコニコ笑顔の花火もあって嬉しくなっちゃう♡冷やしパインとっても美味しいそう!



# 頭の体操

## 間違い探し

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記入、またはQRコードから応募ください。



応募締切9月14日(木)

出題・イラスト：酒井栄子



## 今月の当選賞品



どの味が届くかは、  
届いてからのお楽しみ！

グミ2袋ドライフルーツ1袋  
×10名様



ニッポン・ショーエール

にっぽん生まれ。にっぽんそだち。

六日町中央支店 上村 瞳

農業  
LINE登録は  
こちら！



• 営農情報発信中！ •



農業情報誌  
「あぜみち」は  
こちら！

## 編集後記

虹が横になっている？？？Σ(・ω・ノ)ノ！

ご覧になった方いら  
っしゃいますか。私は、  
8月8日のお昼ごろ発  
見しました。調べてみ  
たところ、「環水平アー  
ク」と言う現象で、太陽  
の高さが高い時に見ら  
れる現象のため、太陽が高くのぼる季節にしか見ら  
れないレアな“虹の帯”だそうです。また、幸運の虹  
とも呼ばれているそうです。  
(まっちゃん)



## 8月号の 答えと当選者

【答え】サーフィン



【当選者】

竜の子さん  
田村 貴夫さん  
中嶋 ヒデ子さん  
ひ～まさん  
桑原 純子さん

5	イ	8	モ	12	ン	17	キ
6	ハ	9	モ	13	ヨ	18	セ
7	ラ	10	ド	14	ウ	19	ン
8	ツ	11	ユ	15	一	20	エ
9	カ	12	リ	16	ロ	21	ヨ
10	サ	13	ウ	17	ム	22	ビ
11	チ	14	ダ	18	サ	23	シ
12	ユ	15	チ	19	イ	24	ク

江口 亨一さん  
岡村 諒子さん  
関 智子さん  
かつゆさん  
ぶんちゃんさん