

今月の特集

「国産」を食べませんか

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

★輝けみなみ

2023
Oct. 10

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♡



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
「国産」を食べませんか	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 「あぐりぱーく八色」	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「クロスワード」 編集後記	20



大崎地区

はく
小泉 珀空くん(5才)

お父さん…小泉 達也さん
お母さん… しおりさん

Q. どんなお子さんですか。

甘えん坊で優しく、やんちゃな一面もあります。最近は料理に目覚め、子供用包丁で野菜を切ったりお菓子作りをしています。興味関心があるものに対して探求心が強いので、成長が楽しみです。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

ぶどう、いちご、ハンバーグが好きです。

Q. ハマっている遊びは何ですか。

YouTubeをよく見ており、魚や恐竜の生態を勉強しています。また、動画を見ながら折り紙を折ったりして、集中力と器用さを発揮しています。

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

これからも笑顔を忘れずにすすくと育ってね。ずっとパパとママの宝物だよ！



南魚沼の 風景を楽しむ



《上田地区 雲洞》

南魚沼の秋の風物詩「稲刈り」を撮影しました。(撮影日 R5.9.16)
作業する方は暑いなか大変でしたでしょうが、コンバインで刈って
いく様は見ていてとても気持ちがよかったです。暑さも落ち着き、
やっと「秋」と呼べる気候になってきたのではないのでしょうか。秋
を堪能していると、あっという間に冬の風物詩「雪」がやってきますね。

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)

締切
迫る!



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)

応募資格

JAみなみ魚沼の組合員
またはその家族

詳細はこちら



《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



《五十沢地区》

やすひろ

右) 大平 泰弘さん(61)

趣味：体を動かすこと

好きな食べ物：肉

好きなごはんのお供：肉

たつや

左) 大平 達也さん(35)

趣味：野球

好きな食べ物：辛い物

好きなごはんのお供：納豆

《経営規模》

コシヒカリ 17ヘクタール

こがねもち 2ヘクタール

《JAへひとこと》

出荷はJAのみなので、我家の運命はJAにかかっています。頼りにしていますよ。農業者応援事業もぜひ継続していただきたいです。



「農業を始めたキッカケを教えてください。」

「中学・高校生の頃から家の手伝いをして米づくりに触れていました。40代後半で専業農家になりました。」

「私も手伝いをしていましたが、兼業だと自分の時間が取りづらいので専業農家になったんです。4年前に父親の許可が下り、専業農家になりました。」

「好きな作業を教えてください。」

「草刈りです。14、15時頃の暑い時間帯でも休憩を取りながら作業すれば平気です。」

「機械に乗るのがメインなので、田植えや稲刈りが好きです。」

「仕事で心がけていることを教えてください。」

「いい米を作ることはもちろん、ケガをせず、機械を壊さず、です。」

家族一丸で 工夫して成長していく



達 私も同じことを心がけています。そして、暑い日が続いたので、父親が夕方無事に帰宅してくれるか気にかけていました。

じ こだわりを教えてください。

泰 やはり1等米を目指すために、水管理には気をつけています。二人で相談し、手分けして管理しています。

じ 今後の目標を教えてください。

泰 面積を30haまで増やしたいです。次男も就農したいと言ってくれているので、3人で農業をできるように体制を整えていきます。また、昨年からシャクヤク栽培を始めました。再来年から収穫できるので、我家のシャクヤク部長とともに増やしていけるといいですね。

達 面積を増やし、大きなライスセンターを建てることのできるよう頑張っていきます！

(JAから)

大平さんは親子で水稲中心に経営を行っています。達也さんの就農後はより規模拡大に取り組んでおり、作期分散のためにもち米の導入や切り花用シャクヤクの栽培など経営の幅を広げています。作付けが山間地中心で法面の広い畦畔やイノシシやシカの獣被害など難しい状況もありますが、より効率的に効果的な対策を一緒に考えていきましょう！



営農指導課
上村 亮太

実りの秋! 「国産」を食べてみませんか?



10月16日は「国消国産の日」

「国消国産」とは、“国民”が必要とし、“消費”する食料は、できるだけ“その国”で“生産”するという考え方のことです。消費者一人ひとりが食料や農業についての実態や課題に理解を深めてもらえるよう「国消国産の日」が制定されました。



家族に、
いいこと

- ・おいしくて新鮮で
安全・安心な食事を実現
- ・未来の子どもたちに「食」をつなぐ



日本に、
いいこと

食料
自給率
約4割

- ・食料自給率アップ
- ・田んぼのダム機能などで防災
- ・和食文化や伝統芸能を継承

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい!



世界に、
いいこと

- ・輸入によるCO₂排出が減る
- ・SDGsに貢献
- ・途上国の食料を奪わない



農業に、
いいこと

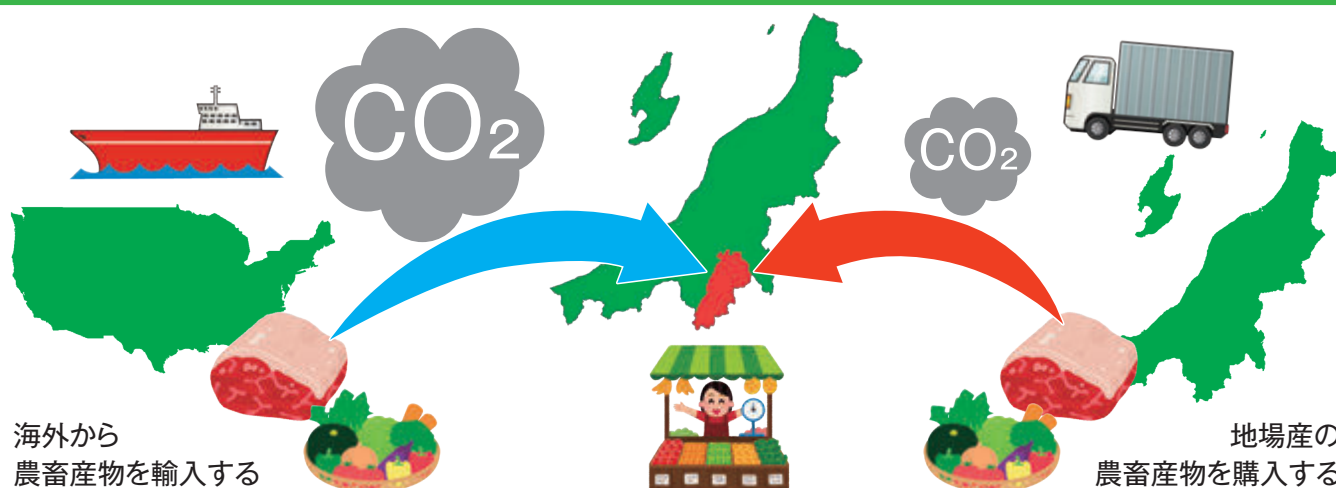


- ・日本の生産者を食べて応援
- ・地域の活性化に貢献
- ・多様な生き物を育む

子どもたちの未来のために。まずは「地産地消」から。

おいしくて安全・安心な地場産の「食」を、いつまでも食べたい。それを実現するのが「地産地消」。「地域で生産された農畜産物を、その地域で消費する」という考え方です。各地の「地産地消」の積み重ねが「国消国産」になります。

また、遠い場所で作られた農畜産物を運搬するためには、たくさんの燃料を使いCO₂を排出します。しかし、地元でとれたものを食べる「地産地消」なら、その心配がありません。



南魚沼の秋の農産物って何があるのかな？



JAグループサポーター 林 修

【米】



【カリフラワー】



【きのこ類】



「実りの秋」といえば、南魚沼では何と言っても「お米」ですね。カリフラワーやキノコ類も旬を迎えました。旬とは、その農産物をおいしく食べられる時期のこと。味がおいしいのはもちろん、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。お米と旬の食材をあわせて食べると、より一層おいしいですね。

さあ、お米を食べることで
「地産地消」・「国消国産」を実践しよう！



新米と食べたい！ごはんのお供

この他、両直売所には生産者自慢の逸品が並んでいます。お好みの味を見つけて下さいね。なお、価格と在庫状況につきましては、各店舗へお問い合わせ下さい。

食べて応援 その1

たいやきともちゃん 梅干し(南高梅)

「キングオブごはんのお供」は、やはり梅干し！疲労回復効果もあり、バテ気味の身体にもってこいの1品です。



買える場所
あぐりぱーく八色
四季味わい館

カトジーの 辛味噌・柚子辛味噌

何杯でもごはんが進んでしまう、うまい辛味噌。ごはんだけでなくお肉料理にも鍋にも何にでもマッチします。

買える場所
あぐりぱーく八色
四季味わい館



食べて応援 その2

食べて応援 その3

JAみなみ魚沼女性部 えのきラー油

自家製ラー油の香りがクセになること間違いなし！地場産の食材を使用しているので安心安全なところもポイント。

買える場所
あぐりぱーく八色
四季味わい館



食べて応援 その4

ウオヌマルシェ おかか



さいき養蜂園の天然ハチミツで仕上げ、しっとりした「おかか」も外せません。おかかに卵をプラスしても◎です。

買える場所
四季味わい館

食べて応援 その5

石田 留美子さん きゅうりの塩漬け



さっぱりとした漬物ももちろん、ほかほかご飯にぴったり。ほどよい塩味が次の一口を誘い、止まりません。

買える場所
あぐりぱーく八色

みなみニュース

pick up

試験栽培2年目 実を結ぶ



昨年から始めた「水稻育苗ハウス有効活用プロジェクト」の一環として試験栽培を行ってきた「シャインマスカット」が、8月下旬に収穫を迎えました。コンテナで栽培したシャインマスカットは、約300房実り、来年には2倍の収穫量を見込んでいます。



立派なシャインマスカットができました

米集荷結集を要請



8月下旬、管内4会場で地区別農家組合長会議を開催し、令和5年産米のJAへの集荷結集を要請しました。また、仮渡金金額や米集荷時の注意事項、米倉庫の検査計画、カントリーエレベーター稼働計画などを説明。生産技術関連では、高品質米生産のため適期刈り取りを呼びかけました。



持続可能な経営基盤の 確立・強化へ



9月上旬、「営農・経済事業の成長・効率化プログラム最終報告会」を開催し、各担当課長が改革実現に向けた課題解決策と実行計画についてプレゼンテーションを行いました。このプログラムを3年かけて着実に実践することにより、営農経済事業の収支改善効果が見込まれ、確固たる経営基盤の確立を目指していきます。

米検査はじまる



9月上旬から稲刈りが進み、JAの各倉庫で米検査が始まりました。今年は出穂期以降に前例のない高温少雨となり、刈り取り作業が大幅に早まりました。



実りの秋を堪能



9月中旬、あぐりぱーく八色は「長野県産物フェア」を開催し、たくさんの来店者で賑わいました。また、店内には令和5年産米のコシヒカリやかぼちゃなど、南魚沼産の秋の食材が並びました。女性部は店頭で食育活動を行い、シャカシャカおにぎりや特製みそを配布しました。



新築工事の安全を祈って



「車両センター新築工事」の地鎮祭を9月中旬に本店構内の建設予定地で執り行いました。令和6年6月完成予定で、電気自動車など先進技術装備車への対応を可能にした車両整備工場と車両販売機能を兼ね備えています。管内の生活必需品である自動車事業を通じ、組合員と利用者の皆様のくらしを支えています。



おいしく楽しくできたかな？



生活課は9月中旬に小学生を対象とした「あぐり体験」を開催しました。午前は「野菜スタンプでカラフル手ぬぐいづくり」、午後は「手づくりポテトチップス」を体験。慣れない包丁や揚げ物に挑戦し、完成した手ぬぐいや料理を前に子どもたちの充実した笑顔が印象的でした。JAでは、食育活動を通して「食」と「農」の目に見えない強いつながりを学んでもらう食農教育に取り組んでいます。



野菜でかわいく
スタンプしたよ！



ポテトチップスが
作れちゃった！





輝く若者!

【上田地区】 貝瀬 ^{かずき} 一生さん(24)

笑顔でいることを第一に

株式会社新潟ケンベィで主に灯油の配達とガスの集金業務などを担当し7年目になります。灯油の配達、夏期は1人で、冬期は2人体制で小出から湯沢まで担当します。冬は息つく暇がないほど忙しくなりますが、お客様から「ごくろうさま」「ありがとう」と話しかけてもらえると嬉しいし癒されますね。落ち込むこともあります、移動中に車内で思い切り歌って気分転換します。笑顔第一でお客様に接することを心がけているので、引きずりません。

プライベートでも、少年野球と草野球の練習や試合、ゴルフと体を動かしていることがほとんどです。父の農業も手伝いますし、ゴロゴロすると時間ももったいないと感じます。

今後は、今年取得したガスの設備士資格を生かして、ガス点検や工事が一人でできるようになりたいです。業務を熟知している先輩や知識が豊富な所長を目指してがんばっていきます。



夫婦 うふふ♡

【薮神地区】

清塚 ^{たかゆき} 貴幸さん(28)

清塚 ^{あすか} 明日香さん(26)

(旧姓：岡庭 上越市出身)

令和4年9月16日ご結婚

Q. お二人の出会いを教えてください。

貴幸) 大学時代に「牛角」でバイトをしており、新入生のバイトを勧誘する食事会で出会ったのが最初です。
明日香) ずっと「カッコいいお兄ちゃん」という存在でした。

Q. お互いの好きなところを教えてください。

貴幸) 美しいところですが! 外見だけでなく、手先が器用でセンスのいいところも含めて「美しい」です。
明日香) お互い看護師をしています、勉強熱心で尊敬しています。私は優柔不断なので、物事をパッと決めてくれるところもいいですね。

Q. ケンカをしたことはありますか。

貴幸) 彼女が飲み会の日に迎えに行く約束をしていたのに、こらえきれず飲んでしまい迎えに行けなかったことがあります…2、3日は口を聞いてもらえず、ひたすら謝ってお花を贈りました。

明日香) 約束を破ったのがイヤだったので…それから約束を破られることはありません(笑)

Q. 今後の目標を教えてください。

貴幸) ゆくゆくは、2人で焼肉居酒屋をオープンさせたいです。バイト時代も私がキッチンで、彼女が接客だったので、役割分担は出ています!

はつらつ 元気人

【石打地区】

阿部 ^{まさる} 勝さん (81)



家族に米を送れる喜び

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

昔はアユ釣りやスキーもしていましたが、今は農業一本ですね。米づくりに精進する日々を送っています。次男が東京で「意気な寿し処 阿部」という寿司屋を何店舗か経営しており、そこに年間600俵程度の米を送っています。

Q. どんな一日を過ごしていますか。

まず、朝3時頃に起床してワラビやフキノトウなど山菜を茹でたり味つけをしたりしています。これ

は妻の仕事の手伝いで、商品として発送しています。その後、田んぼを見回ります。一日の締めには夫婦で晩酌をして20～21時頃に就寝です。

Q. 今後の目標を教えてください。

農業はここまできたら「やるしかない」ですね。長男が近いうちに継ぐと言ってくれているので、一緒にできたら嬉しいです。今でも、ゴールデンウィークには田植え、秋の連休には稲刈りをしに帰省してくれます。孫も一緒に稲刈りをしましたよ。

みなみ 散歩

管内のお店を紹介！



【大巻地区】

Bread and Cafe ルージュブラン



素材にこだわりひとつずつ丁寧に

ルージュブランと言えば、地元の食材を使用した郷土料理“きりざい”入りの揚げパン「きりざいぱん」。数量限定で売り切れ必至です。一番人気は、素材にこだわり北海道産小麦を100%使用した「こだわり食パン」。しっとり柔らかく、小麦本来の甘みを感じられます。また、食パンは希望の枚数にカットもしてくれます。

Cafeメニューも充実しており、ハニートーストと豆を店主自ら厳選した濃い目のコーヒーがおすすめ。

窓から八海山を望む四季折々の風景が楽しめるのも魅力のひとつ。取材中もお客様が途絶えることがなく、地元住民から愛されているお店です。



きりざいぱん



こだわり食パン

景色を眺めながら、出来立てのパンとコーヒーを食べに来てください。



店主 小野和明さん

住 所：南魚沼市五日町2314
T E L：025-776-4078
営業時間：9：00～18：00
定 休 日：毎週月曜



Facebook



Instagram

今月のイチオシ 落花生



渡辺店長より
お客様へ一言

今月のおすすめは『落花生』です。

落花生は、豆類では珍しく、花が咲いたあとに地中に潜って実を付けることから『落花生』の名がつけられています。別名は南京豆、ピーナッツともいい栄養価が非常に高く、悪玉コレステロールを抑制する作用から生活習慣病の予防になるともいわれています。

●美味しい落花生の茹で方●

【分量】生落花生…500g
塩……………約20g
水……………落花生が浸かる位

【茹で方】

1. 落花生をよく洗う
2. 鍋に落花生が浸かる水と塩を入れ、30～45分茹でる
3. 茹で上がったら塩水につけたまま冷めるまで放置
4. ザルにあけて出来上がり
(食べきれないときは、冷凍保存できます)



田澤さん

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

10月7日(土)・8日(日) あぐりぱーく八色周年祭



野菜の詰め放題・もちまき
さつま芋掘り体験農場・ガラポン抽選会
長野りんご詰め放題・じゃがバター他、もりだくさん！



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
いきますのでご覧ください。





JAみなみ魚沼
管理栄養士
関 奈美子



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！

落花生と野菜の酢醤油和え

今月は、落花生を使った簡単な和え物をご紹介します。野菜のシャキシャキとした歯ごたえと落花生の旨味がよく合います。新米の時期に是非、お試しください。



《今月の主役食材》

落花生

《主な効能》

美肌効果、疲労回復効果、免疫力向上効果、血行促進効果、血管の強化作用、血圧低下作用等

●エネルギー 361kcal

●塩分 0.4g



レシピ

材料 (4人分)

- ・生落花生(下処理し、殻をむいたもの)..... 50g
 - ・小松菜..... 150g
 - ・キャベツ..... 150g
 - ・酢..... 10g(大さじ1弱)
 - ・醤油..... 18g(大さじ1)
 - ・塩昆布..... 5g
 - ・砂糖..... 2.5g(小さじ1/2)
- } A

作り方 所要時間15分 (落花生の下処理・殻むき・漬け込む時間は除く)

1. 生落花生は、下茹で等で下処理をする。
2. 小松菜とキャベツは、一口大に切る。鍋にお湯を沸かし、これをさっと茹でる。茹でたらざるにあげ、流水にさらし、水を切る。
3. 清潔な食品用のナイロン袋等に1と水を絞った2、Aを加え、空気をぬきながら口を閉じる。
4. 冷蔵庫で1時間以上漬ける。

調理のポイント



- ・生落花生を使用する場合は、茹でるなど下処理をお願いします。
- ・落花生に味をしみこみやすくするため、食品用の袋に食材を入れ、漬け込む調理法にしました。ただ、塩分の高い「漬物」ではないため、冷蔵庫で保管し、お早めにお召し上がりください。
- ・生落花生は、茹でる際の塩分量に応じて漬けこみの調味料は加減して下さい。また漬けこむ時間は、お好みで変えて下さい。

今は昔は今

(55)「プラタナス」

廃校（やなことば）になった小学校（じつは母校）のメグラに植えてあった木をもらった。四〇年来薪ストーブを燃していて、いつも鵜の目鷹の目、燃料になりそうな口ハの木を探しているので声がかかったか。プラタナス。直径6、70cmもある。

子どもの頃には枝が茂っていて、夏、その下の日陰は涼しくてよかった。木肌はいわゆる迷彩柄でコロの木とは明らかに違っていた。名まえからして外来種。秋にはピンポン玉ほどのボンボン（タネ）ができる。それをハタキ落とすか、木にあがってもいでオモチャにした。15cmほどの柄がついている。柄の先を持ってぐるぐるまわして友だちの頭にコキーンとぶつけた。逃げた。自分もやられるとそうとう痛かった。そんな思い出がある。六〇何年か前のこと。

しかし最近、といっても一〇年

くらい前か、なんと太い幹を地上3mほどで大胆に横に切ってしまった。なんらかの危険をあらかじめ避ける教育的配慮によったか、落葉を邪魔にしたか。プラタナスはそれでも切り口のめぐらから、けなげに芽を吹き、ちよつとバオバブに似たような異様な姿になっていた。でも切ったところからは腐れが入り、

根元も腐ってきた。倒れると危ないというので伐るところになったらしい。

見にくくと円柱状のがゴロリとあった。手持ちのチェーンソーでは

バーが短くて手強そう。よく刃を研いでしかかった。いっぺんに切れないのであっちこちから刃を入れる。底は切れないのでゴロリと転がして向きを変える。書けば簡単、しかし重い。径2尺ほど、長さは6尺ほど。渾身の力で転がす。断面が円形なのでなんとかあった。コロとか車輪と同じ原理と



気づく。つながった部分を切って短い円筒にした。これを軽トラに積み重ねなければならないがトーターモ一人では持ち上がらない。四ツ割りにすることにしたが矢（コロ割り用の鉄のクサビ楔）を打ちこんでも割れない。チェーンソーで切った。これでやつと持てる。切ってる間、コビキッコ（木挽粉）

が出たが粉状でチェーンソーにツマリツキビになってよくない。スギ、ケヤキ、サクラなどふつうは大きな切屑になる（刃がいい状態なら）のに。そしてにおい

もちよつとアセクセーような、アツパツクセーような、ネグサイよくな、ショータレクセーような、コヤシニユーのような、好ましくないもの。それにまみれて作業した。これから割って乾かして、さ

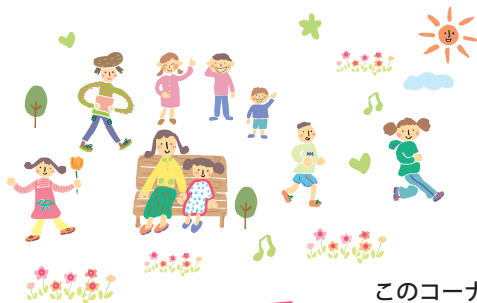
ていい薪になるかどうか？
せっかくプラタナスと縁ができたので、ちよつと調べてみた。和名

はスズカケノキ。街路樹に適する。明治初期に輸入され末期以後普及したという。スズカケ（篠懸、鈴懸）は山伏の装束のことだが、その胸につけている球形の房（梵天）に、上に書いたボンボンが似ていることからその名がついたという。

「鈴懸の径」といえば有名曲。それがプラタナスの道とは知らなかった。元は灰田勝彦の歌。一九四二年発売。それを戦後クラリネットの鈴木章二がアレンジし、自身のバンド、リズムエースで吹きこみヒットした。私が子どもの頃聞きかじっていたのはこれだろう。今YouTubeできけば正にそれ。日本のスイングジャズの名品。いい。ジャズは若い頃いつとき自己主張の強い「ダンモ」を好んだが（それから歌謡曲、ワールドミュージックのほうにいった）年を拾えばこういうシャレたの良さもわかる。しかし当時最先端であったろうアメリカ風の気どりとかが粹みたいなのに、あこがれとともに田舎者には異和感が残った。後のシティポップの先駆けのようでもある。カッコつけるな！。

（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!!

女性部

「JAみなみ魚沼女性部合併5周年作品展示会」を開催!

女性部では毎年秋に女性部員の作品のお披露目の場である作品展示会を開催しています。

【日時】10月14日(土) 9時30分～15時00分

【会場】JAみなみ魚沼本店

【内容】作品展示、活動発表会、抽選会

大好評!新高梨の販売、福島応援!桃の恵みの販売、
チャリティーバザー(調理用品、鍋、家の光図書)
マイ健康診断(血管年齢&骨年齢)
受付にてお菓子のつかみ取りもしますよ。
ミシンの展示もしています。



食育上映会「いただきます みそをつくるこどもたち」& 短編ドキュメンタリー「その後のなちゃんのみそ汁 G I F T」

安全で安心な食について考える機会として上映会を企画しました。

子育て世代の皆さんからおばあちゃん世代まで幅広い世代の方に見て
いただきたい映画です。

ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

【日時】11月4日(土) ①9時30分～11時30分

②13時30分～15時30分

【会場】JAみなみ魚沼本店 2階 大会議室

【定員】各回50名

【参加費】無料

【申込み】電話もしくはQRコードからお申込み
ください。



申込みはコチラ



女性部味噌加工の一般募集の申し込みを開始します

女性部員には各自案内を送付いたしました。部員外の方はお問い合わせ後、案内を送付いたします。

【加工時期】六日町地区&塩沢・湯沢地区:令和5年1月初旬より

大和地区&塩沢・湯沢地区:令和5年2月中旬

【加工場所】あぐりぱく八色内味噌加工室(南魚沼市浦佐5147-1)

【加工料】出来上がり20kg 4,630円～(部員外)

※女性部員は3,630円

※原材料の持込状況により価格は異なります。

【申込締切】10月31日(火)



お問い合わせ…経済部 生活課 TEL.788-1314

みなみの掲示板

秋の感謝祭

六日町支店
六日町中央支店
JAみなみ魚沼女性部
共済友の会



女性部

作品展示会・活動紹介



こめつぐ君

ふわふわ

ドーム

で遊ぼう!



共済友の会

介助犬

10時～
1時間程度

ふれあい
体験

10月14日 土曜

9:30～15:00

会場:本店・六日町中央支店



キッチンカー

フリーマーケット

も多数参加!



金魚すくい

何匹

とれるかな?



消防自動車 が

やってくる!



五百笑会による

餅つき・焼いも・野菜販売

※餅のふるまいは
11時・13時
数量限定です。
ご了承ください。

※天候や都合により、内容が変更になる場合があります。

健康チャレンジしてみませんか?



体力に自信がなくても取り組める手軽さが魅力のウォーキングですが、歩き方次第ではかえって体を痛めることになってかねません。大切なのは正しい姿勢で歩くこと!

「家の光10月号」の特集「今日から始めるウォーキング」では1ランク上のウォーキング術をご紹介します。

～10月号特集～
一生、自分の足で歩きたい!
今日から始める
ウォーキング



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
- 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円とさせていただきます。
※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いただきます。

(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」

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

南魚沼市で就農・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

南魚沼市で農業への就農・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＞11月22日(水) 9:00～12:00、
13:00～20:00まで

＜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＞11月15日(水)

＜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

T E L . 0 2 5 - 7 7 2 - 3 3 3 7 Email : ngt111640@pref.niigata.lg.jp



申込用QRコード

みんなの川柳



今月のお題「声」

・ミーン・ミン・ミン残暑残るせみの声	りん	・虫の声草むらからは秋の気配	よきい	・岸田さん国民の声聞いてよね	澄峰
・カラオケで同じ歌声もう飽きた	上村 邦夫	・80でも夢で声きき母恋し	ひまわり	・暑くても夕暮れ草に秋の声	八色ポッキー
・大声で一人カラオケ叫んでる	俊坊	・暑すぎる孫大声で「おい、お茶」	ヒマ男	・友の声聞いてはお互いはげまして	ひいばあ
・あんだとのどなり声会話もういいわ	かたばみの花	・同級会声は枯れてもネタ枯れず	五日町の芋爺	・ヨタへ口も声は元氣の老婆です	修一子
・応援の声がびびくよ甲子園	ざわちん	・曲にノリその日の気持ち声に乗せ	ゴールドライト三世	・秋ゆやけ鳥虫かえる声楽し	スーちゃん
・アイヤ節の声に恋する秋となり	うらさめめよし	・オレオレの声を信じちゃいけません	帛乙女	・大声で泣く孫あやす老夫婦	竹とんぼ
・甲子園応援団の声びびく	大和新	・高々と声張り上げた応援歌	ひつじい	・虫の声暑すぎた夏はつと秋	ここ
・コンバイン唸り声上げ競い合い	昼寝のトラ猫	・みみなりと一緒にきこえ虫の声	あさいち	・テレビ見て昭和の歌の歌を聞く	茶茶
・待ってたよ声はりあげる運動会	ひなじー	・秋晴れや茶のみ仲間の笑い声	よつちん	・朝早くカラスの声に夢うつ	五十沢良一
・地は狂い焼つくような蟬の声	城内ばあ	・呼び声で気げんを嗅ぎ取る夫婦仲	酒町吞木奉亭	・「大丈夫」声の強弱意図変わる	笑われる女
・声たかだかに元氣良々	としバアーちゃん	・棒持ちちて大声張りて猿を追ふ	今成 愛子	・オーイなじだと田んぼの人に声をかけ	アタマカラッポ
・天下り忬度に勝つ年の声	風野又三郎	・だれだっけ声かけてみるマスクの人	むらさき式部	・夕ぐれに嘆くカラス巢に帰る	チャコのはあ
・声も出ぬ光熱水費の請求書	ゆのばあ	・昼はセミ夜は虫の声にぎやかじゃ	あんのいも	・老二人大きな声で話し合う	グラン・バア
・声高く言つて見たけど、何だっけ	のりすけ	・友の声電話の向こう癒やされて	K・H	・うめき声目ざめてびつくり妻の歌	五十沢ひさよ
・酒入り気付かぬ大声隣客	五十沢京新の星	・スズムシの声色たかだか夜がふける	八海写人	・声援に全米テニスガウフパワー	秋風
・音痴でも自分の声に酔いしれる	浦佐桐油屋	・逢いたいねその声最後天国へ	オケイちゃん	・せみの声しずまるころには秋の風	たー
・この猛暑声も出さずにグット一杯い	清堂	・この暑さカラスの声も聞こえない	田村 清	・どうすれば声は届くか北の国	麓の六万爺
・先輩の声なつかしく電話なり	浦佐山伏	・どっついしよ一声かけて立ちあがる	カッコ	・カントリー計量女子の声嬉し	三等火
・耳に残る亡き夫の声のやさし	北のよつちゃん	・運転中いないはずの後ろで声	聖☆おばあさん	・せみの声いつのまにやらすす虫に	おばあちゃん
・声色を使つて息子に早変わり	桃太郎	・二学期だ学童の声なごまされ	かつゆ		

来月のお題「夕(ゆう・セキ)」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



みなみの家族の漫画はほのぼのしており絵柄も可愛く丁寧に毎回楽しみにしています。新潟県を題材にしているところが良いです。みなみキッチンでは料理のバリエーションが増え、こんなレシピもあるんだと勉強になります。みなみ散歩は、近所でも知らない・行った事がない店もあり参考になります。

あおいさん

「今は昔は今」と川柳を楽しく読ませていただいています。川柳は身におぼえのあるものばかりで元気をもらえます。

山田 金子さん

ごはんスティックストックたいへん参考になりました。朝食でたべたり、冷凍したり、今までは丸や三角ばかりでしたが、こんな方法もあるんだと勉強になりました。

ケイのパパさん

みなみの家族

どもー



A c h i さん(13歳)

いざという時は、ほなみもこの言葉を思い浮かべて落ち着いて避難しよう！



ここみさん(8歳)

どんぐりやモミジ、稲穂がいっぱいで秋を感じるね。すてきな秋を過ごそう！



計算だいすきさん(6歳)

消防車かっこいいね！いつものポシェットとは別に防災リュックで備えているよ。



みょうが大好き人間さん(26歳)

ラジオに救急箱、軍手も揃えて準備万端！みょうが大好き人間さんも揃えたかな？



せいせいなさん(7歳)

はしごも上手に描けているね！ふだんから安全な避難経路を確認しておこうね！



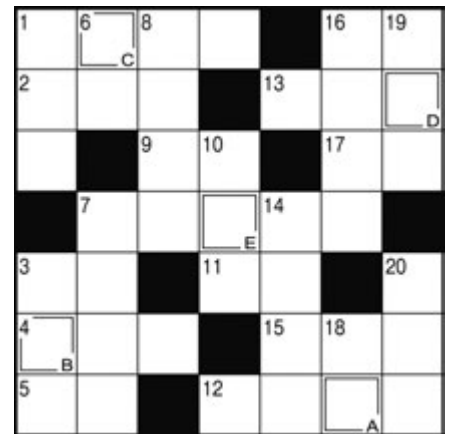


頭の体操

クロスワード

応募締切 10月13日(金)

出題：ニコリ



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？
できた言葉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。

【ヨコのカギ】

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実がなります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の_____でした
- 11 刺し身にのっていることもある花
- 12 手紙のこと。往復_____
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た_____半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

【タテのカギ】

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 3 スペード、ハート、ダイヤ、_____
- 6 なるべく_____嫌いをせずに食べてね
- 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- 8 カラオケでのレパートリー
- 10 HPと表される仕事率の単位
- 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- 16 木材を切る道具
- 18 天井と向かい合っています
- 19 絹ごしや木綿があります
- 20 リレーの選手がつなぐ物



クイズ応募
QRコード

今月の当選賞品

どちらの味噌もうま辛！
南魚沼産です！



農業機械課 関口 世那

カトジーの辛味噌・柚子辛味噌
どちらか1個×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！

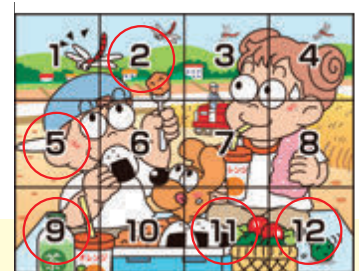
編集後記

先日、組合員の樋口さんからご連絡を受けて向うと…立派なヘビの抜け殻！！なんと135センチもありました。前日に畑にあったとのこと、まだ少しやわらかい…本物のヘビは触れませんが、抜け殻なら触れましたよ（^^）ヘビは「豊穰・財宝」を司る弁財天の使いとされており、抜け殻は弁財天の力が宿っている、と言われていいます。お財布にしまうのも憚られるサイズでしたが、飾っておくだけでも金運にあやかれそうです。見せていただいただけでも、気分が上がった小泉でした！



9月号の 答えと当選者

【答え】2・5・9・11・12



【当選者】

ひいばあさん
小幡 あかりさん
円筆さん
あいちゃんさん
Y・Hさん

ちいばあちゃんさん
広井 清子さん
なつき〜さん
中島 正子さん
ささだんごさん