

今月の
特集

「准組合員モニター会議」など



食・農・暮らしの応援団

JAみなみ魚沼



組合員とともに農業・地域の「夢」を実現 !!

輝けみなみ

2024
Mar.
3



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♥



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
特集1 准組合員の声に耳を傾ける	6
特集2 あなたの地震保障は大丈夫?	8
特集3 JAへの提案研究発表会開催	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	
「あぐりぱーく八色」	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



塩沢地区

石川 新大くん(8才)
かなた
叶大くん(8才)

お父さん 石川 勇希さん
お母さん 絵美里さん

Q. どんなお子さんですか。

とにかく体を動かしていて、ずっと何かをしています。暇さえあれば外に出て遊んでいます。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

新大・叶大：フライドポテト！

Q. 好きな遊びは何ですか。

新大・叶大：ドッヂボール！！

Q. ハマっている遊びは何ですか。

2人とも野球をやっていて、新大はキャッチャー、叶大はキャッチャー以外のポジションをこなしています。2人でバッテリーを組むときもあります。

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

まずは健康第一で。好きなことを楽しんで、のびのびと頑張って！



南魚沼の 風景を 楽しむ

《大巻地区 五日町》

急に春の訪れを感じるような暖かい日が続いています。雪もすぐに溶けてしまいそうですね。夕方になってもまだ明るく、日が長くなったことも春が近づいていると感じる理由の1つです。春分の日を目安に、昼と夜の長さがほぼ等しくなり、秋分の日頃まで昼の方が長くなります。(撮影日: R6.2.14)



春の大感謝祭

Information

日頃のご愛顧に感謝を込めて特別価格で販売いたします。
【承り期間】4月25日(木)15:00まで
ギフトとしてお使いいただける南魚沼の特産品です。
【発送期間】4月30日(火)まで

商品番号 1437 はるごはんセット



通常価格 3,780円

3,000円 (税込)

内容: 南魚沼産コシヒカリ2kg
ふきのとう味噌 120g
舞茸ごはんの素140g(2合用)
えりんぎごはんの素160g(2合用)

*はるごはんセットはお電話にて承っております。

送料込み
セット

商品番号 5112



南魚沼産こがねもち
シングルパック

1袋600g 830円

730円 (税込)

*あぐりばーく八色・四季味わい館・生活課でも販売しております。

お申込み・お問い合わせ…JAみなみ魚沼 特産センター ☎ 0120-808-006

農に生きる

Happy farming life



Ｊ）作業時間について教えてください。
服 1日8時間、ほぼ一年中製作しています。冬なら作業の合間に雪かきしたり、夏ならほ場の草刈りもします。

Ｊ）どのように技を習得されたのでしょうか。
服 誰かに付いて習ったことはありません。小さい頃の経験と、しめ縄を決められた寸法に合わせる方法がわかれれば、問題なく製作することができました。

Ｊ）わら細工を始めたキッカケを教えてください。
服 平成20年に、JAの展示会でわら細工を見たのがキッカケです。製作するところを見せてもらい、小さい頃は縄をなつて、わらじやぞうりを編んでいたので、自分にもできそうだと思いました。

《城内地区》
服部 清太郎さん(87)

趣味：グランドゴルフ、
洋画を観ること
好きな食べ物：何でも食べます
ごはんのお供：我が家の漬物
至福のひととき：働いているとき

《JAへひとこと》
わら細工の出荷先との
調整など、よくやっても
らって助かっています。
今後はもっと若い生産者
を集めてもらいたいです。



一本一本心を込めて

編んでいく



J) 大変なことは何でしょか。

服一本一本、常に考えながら編んでいますが、大変なんて思ったことはありませんね。楽しくてしようがないんです。「次はこうしてみよう」などと考えながら、手先だけでなく頭の体操にもなっていますよ。

J) わら細工に使用するワラについて教えてください。

服自分のほ場で、わら細工用の「みとらず」という品種を育てています。青刈りをしたらJAの乾燥機で乾燥させ、自宅の作業所で保管します。わらは陽に当たるとすぐに変色してしまうので、カバーをかけて変色を防いでいます。そのわらで1年間かけて製作していきます。

J) 今後の目標を教えてください。

服ケガをしないように、動けるうちは出来る限り続けていきたいです。

(JAから)

服部さんは「みなみ魚沼ワラ工部会」の中心を担う一人です。品質の良いしめ縄を製作して頂いており、その出荷数量は年間5,000本以上になります。これからもしっかりとサポートさせていただきます。

みなみ魚沼ワラ工部会では新規部員を常に募集しています。わら細工に興味がある方は是非JAまでご連絡ください。



園芸畜産課
関 和輝



准組合員の声に耳を傾ける

—准組合員モニター会議開催—

J Aは、准組合員を正組合員とともに「JAの主役」であり、「地域を支える協同の仲間」と位置づけています。准組合員モニター会議は、准組合員の意思反映およびJAへの事業参画によって地域の活性化を図ることを目的としており、令和5年度は8名にご協力いただきました。11月から開始し、JAの事業や取り組みについて理解を深めるとともに意見交換を重ねてきました。いただいたご意見やご要望は、貴重な声としてJA全体で共有し、今後の事業や活動に反映していきます。

よろしく
お願ひいたします!



ご協力いただいたモニターのみなさま



六日町地区
大津 静子さん



五十沢地区
江部 孝一さん



五十沢地区
桑原 廣美さん



浦佐地区
川上 昌子さん



葛神地区
井上 ひろ子さん



東地区
駒形 幸子さん



上田地区
塩原 明さん



湯沢地区
劔持 聰さん

第1回：施設見学



施設は外から見るだけではわからないので、施設内の見学を増やしてほしい



米の管理体制の厳しさ、すばらしさに驚くばかりだった

J A管内をバスで巡回し、本店や支店、直売所、米穀関連施設などを見学し、「総合事業のJ A」への理解を深めました



第2回：支店長との懇談会

大和、六日町、塩沢・湯沢地区に分かれ、各支店長と懇談し、支店の在り方や要望などを伝えました



支店での相談業務の充実や確実なアドバイスの提供体制を構築して欲しい



今後も旧支店のA T Mを継続して欲しい

高齢者に配慮してほしい



第3回：冠婚葬祭に関する学習会



組合員加入時にファミリー会員への加入をすすめてはどうか

虹のホールみなみをゆっくりと見学した後、「終活」について学び、意見交換をしました



エンディングノートを70才以上ファミリー会員に配布してはどうか

意見書の提出

今後の取り組みに期待します!

貴重な声をありがとうございます



会議で出た意見や要望をまとめた意見書を和田専務に提出しました

一主な意見一

- ・支店を拠点とした活動を行ってほしい
- ・教育や老後資金の蓄え方などの資産形成講座を開催してほしい
- ・直売所で「生産者の顔が見える化」を希望する
- ・花苗や鉢植えといった花類を充実させてほしい
- ・地域ボランティアへ参加してはどうか
- ・J Aの長所・取り組みなどを積極的に情報発信したほうがいい

ご協力いただき、ありがとうございました

突然の巨大地震 あなたの保障は大丈夫？

塩沢・湯沢エリア課
樋口 智子

令和6年1月1日の能登半島地震では新潟県でも甚大な被害が発生しました…

割れ残りとされる
活断層

能登半島地震
の断層

佐渡沖には
活断層
があるとされ、
引き続き巨大地震に警戒する必要があ
ります。

出典：東京大学地震研究所の公開資料を基に作成

みなさんは地震保障のこんな疑問ありませんか？

例えば・・・

地震による火事は地震保障に加入して
ないと払われないって本当？

地震保障ってみんな加入
しているの？

加入はしているけど実際のところ
自分はいくら支払われるの？



六日町エリア課
今堀 久美子

次ページで確認してみましょう

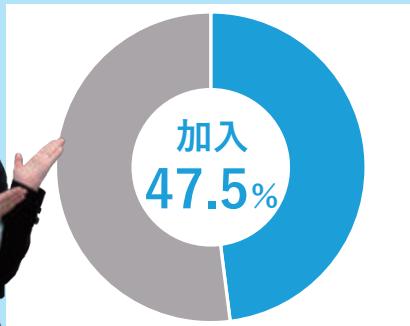


Check 1：地震保障には加入していますか？

新潟県の地震保障（保険・共済）の世帯加入率は47.5%と5割未満となっています。なお、地震保障に未加入の場合、地震による火災や津波は保障されないのが一般的です。



大和エリア課
桑原 明日香



未加入だと…

対象外

地震による
火災・津波・液状化

出典：新潟県防災企画課の報告を基に作成



Check 2：家財の保障も準備していますか？

地震保障は建物と家財別々に加入する必要があります。また、地震保障から支払われる金額は火災共済（保険）金額の50%が限度であるため、**建物の保障だけでは生活再建の資金としては不足しがちです。**

建物評価額：3,000万円
家財評価額：1,000万円
の家が**全壊**した場合

建物の保障だけだと…



建物



最大
1,500
万円



家財



家財の地震保障も
準備していれば
さらに！

最大
500
万円

計算してみましょう！



現在のご加入内容の場合

ご自宅が地震で全壊した時に
受け取れる金額は？

満額でご加入の場合

<input checked="" type="checkbox"/> 建物	<input checked="" type="checkbox"/> 家財
評価額 万円	万円
火災共済 (保険) 金額 万円	万円
地震共済金 (保険金) 万円	万円

<input checked="" type="checkbox"/> 建物	<input checked="" type="checkbox"/> 家財
評価額 万円	万円
火災共済 (保険) 金額 万円	万円
地震共済金 (保険金) 万円	万円

JAの建物更生共済**むてきプラス**なら

地震保障が必ずセットされていて安心！

もちろん火災や自然災害への保障も付いています。



お問い合わせは

六日町中央支店 788-1359

六日町支店 772-2341

塩沢支店 782-1175

浦佐支店 777-3181

湯沢支店 785-5311

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

[23173990192]

【主なお支払い事由】
地震・火災・風災・
ひょう災・雪災・
水災・落雷 など

未来を照らす職員発!

J Aへの提案研究発表会開催

—次世代プロジェクト—

J Aでは「次世代プロジェクト」が設置されています。次世代を担う職員がJ Aの事業改革や自己改革などについて原案を作成・研究し、提案することで、職員の意識向上、J Aの業務改善への参考になるなど、効果として表れています。令和5年度も5月から常勤理事により委嘱を受けた10名が2人1組となって検討を重ねてきました。また、昨年度から引き続き行動指針の共有・浸透をめざすプロジェクトチームは、部署をこえた7人で研究・検討を行ってきました。12月末に開催された提案研究発表会の内容をお知らせいたします。

「南魚沼産ブランドの価値の向上と精米工場の在り方」

提案 高い管理レベルの工場で付加価値を高め、優秀な職員の育成を



昨秋から特産センターへ全商品の製造・出荷および人員の集約を進めており、これにより、さらにレベルの高い衛生・品質・製造管理、精米検査技術者の知識・経験を全商品に付加できるものと考えている。職員の意識向上を図り、さらに誇れる工場を目指していく。そして、職員の技能格差解消に向け、マニュアルを再整備することを提案する。精米技術者として高い知識を習得し、取引先等の要望にも応えられる優秀な職員の育成を進めていきたい。



精米管理課
山崎 真也



精米管理課
広田 直也

「令和の働き方改革」

提案 特別休暇制度×リフレッシュ休暇の設置



経理課
阿部 愛梨
リスク管理課
土屋 美香

現在、ワークライフバランスについて、様々なメディアでも取り上げられており、今の若い世代は、プライベートの充実が仕事への活力になっていることが顕著だ。仕事以外の時間を満足させるために、連続休暇制度の採用を提案する。同様の制度を取り入れているJ A福岡市へ視察研修では、公私ともに充実していることがわかった。この制度導入が、離職防止や有能な人材の獲得につながるのではないか。



「Let's Go! 農機!」

提案 出向く営業体制の強化・経費削減、働きやすい職場づくりをめざす



職員の情報共有・出向く営業体制の強化を図り、農業機械の販売高増加を促す。センターごとに異なる修理部品や工具も統一を図っていく。また、繁忙期以外の休業日を提案する。見直しにより、光熱費の削減や職員のモチベーションアップなどメリットは多数ある。年間を通して黒字営業を目指し、職員も働きやすい職場になれば、理想の農機センターになるのではないか。



農業機械課
桑原 里実
農業機械課
水落 克巳

「JAが地域と共に発展していくために～次世代層の取引増加に向けて～」

提案 JAイベント、資産形成セミナーの開催、来店しやすい設備の整備を



資金運用課
腰越 康雄

六日町中央支店
山田 千絵

地域の活性化に向け、部署間が連携したJAイベントの開催、他イベントへの参加を提案する。また、JAが総合事業であることを知ってもらう機会が必要だ。資産形成セミナーで組合員へ情報提供し、夢を叶えるお手伝いがしたい。支店内に子供用スペースや多目的トイレにおむつ交換場を設置し、次世代層に来店してもらいやすくなるよう施設の整備をお願いしたい。



「地域×JA=心おどるわくわく探し出発!」

提案 たくさんの種を播き、わくわくする心を育てたい



米穀関連施設や西瓜選果施設などの見学ツアーの開催、直売所・併設の調理室で料理体験など、JA独自の提案を小学校へ売り込んではどうか。交流を通じて、農業とJAについて知ってもらうと同時に、地元の隠れた魅力に気付いてもらいたい。子どもの頃のJAとの関わりが、将来のJAおよび農業との関わりを左右すると言っても過言ではない。



営農指導課
石田 良美

米穀課
大津 純一

「行動指針の浸透施策について」



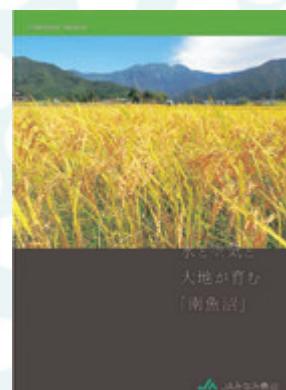
J A み な み 魚 沼 行 動 指 针

JAみなみ魚沼の役職員は“おもいやり”的精神で行動します。私たちの“おもいやり”とは、組合員・地域・働く仲間の『おもい』に寄り添い、互いに力を合わせ、一人一人の笑顔を創出することを『やりがい』に、向上心とチャレンジ精神を持って行動することです。

合言葉は、
「みんなの『おもい』を
『やりがい』に」

提案 ガイドブックとロゴマークの作成で行動指針の認知度アップを

昨年度、本プロジェクトで策定したJAの行動指針を浸透させるため、JAガイドブックの再構成、行動指針ロゴマークの作成を提案する。ガイドブックは以前から使用していたが、それにJAの役割・経営理念・行動指針を加え、JA役職員として大切なものは何なのかを意識づけできるようにしたい。ロゴマークは、普段から職員の身近に置くことで、視覚的に印象に残ると思い作成した。各々の職場で行動指針からのイメージを描き意見を募って作成したもので、今後は広報誌や名刺などに活用し、認知と理解を図ってていきたい。



「組合員」と「役職員」の「おもい」をハートで表し、お互いが力を合わせることで繋がり合い、笑顔が花開くさまをイメージしています。その笑顔をやさしく包みこむ手と星の輝きでやりがいや向上心を表現しています。



JAみなみ魚沼の話題が満載です！

みたみニュース

pick up

感謝の気持ちを受け取る



1月下旬、南魚沼市立石打小学校5年生が開催した「感謝する会」にJA職員が出席しました。総合授業で田植えから稲刈りまで携わり支援してきたJA職員や関係者が招待されたものです。会では、児童らが育てたお米「スマイル米」の試食会や農業体験を通して学んだことをクイズにして盛り上がり、感謝の気持ちを込めた手紙や「スマイル米」をいただきました。



感謝のお手紙をいただきました

八色西瓜選果施設建設へ陳情書提出



1月下旬、八色西瓜選果施設および大玉・小玉併用西瓜選果プラントの建設に向け、自民党の高鳥修一衆員議員に陳情書を提出しました。同施設は高額であることから、国の「強い農業づくり総合支援交付金」交付への支援を要請したものです。JAは、同施設の建設により八色西瓜の出荷量の平準化や長期出荷体制を整え、「農業者の所得増大」と「農業生産の拡大」を目指しています。



高鳥衆院議員に提出する井口組合長

「あつまれ！みんなのおにぎり」各賞決定



食農教育活動の一環として小学生を対象に開催している「夏休み子ども料理教室・あつまれ！みんなのおにぎり」は、日常食べているお米の美味しさをあらためて感じてもらい、地産地消への誇りを育むことを目的としています。



厳正な審査が行われました



最高で賞 やまぴーさん

今年度は50作品が集まり、管内の学校給食センター栄養教諭、南魚沼市保健課栄養士とJA担当者による選考会が行われました。応募作品はJAホームページおよび生活課Instagramからご覧いただけます。



JAみなみ魚沼HP



JAみなみ魚沼生活課
Instagram



女性部の意思反映へ



2月上旬、JAみなみ魚沼女性部は、「常勤理事並びに女性理事と女性部役員との懇談会」を開催し、常勤理事や女性理事、女性部役員22名が参加しました。女性部の活動支援およびJA事業への意思反映を目的に、毎年意見交換を重ねています。令和5年度の活動報告やグループワークを行い、活気あふれる会となりました。



グループワークも和やかな雰囲気で進みました

日頃の感謝を込めて



2月中旬、六日町中央支店と塩沢支店で支店感謝デーを開催しました。バレンタインデーに合わせ、来店していただいた方にちょっとチョコの詰合せをプレゼント。たくさんの方が笑顔になり、花が咲いたような暖かな雰囲気に包まれました。



ちょっと
プレゼント



匠の技を継承



1月下旬、「ワラ工講習会」が開催されました。わら細工は生産者がひと縄ずつ編んで出荷しています。今年は反復して学ぶことができるよう3週間連続で開催し、参加者は講師に習いながらしめ縄を完成させました。しめ縄のサイズは、全長が20~200センチまであり、大きくなるほど製作に集中力と技術が必要とされています。



真剣なまなざしで取り組みました





輝く若者!

りょうた

【浦佐地区】井口 亮太さん(29)



—伝統を受け継ぎおもいをつなぐ—

昨年の裸押し合い祭り翌日の法被引継式より令和6年度の浦佐多聞青年団団長を拝命しました。地域の皆さんに楽しんでもらえる舞台を作り上げるため、団員の協力のもと行政や地域と連携し、今日まで取り組んできました。一年を通して、さまざまな方と触れ合う中で、この裸押し合い祭りが地域に支えられ、たくさんの人々が楽しみにしている祭りであることを強く実感しています。

また、祭り準備の大変さを微塵も感じさせずに進めてきた先輩方を尊敬しています。先輩方がコロナ禍でも途切れることなくつないできた先代たちの“おもい”や“伝統”を本来の祭りの形でつなぐのが、今年度の団長である私の使命だと思っています。

団長の役目を終えた後は、趣味のサッカーやフットサル、ジムなどで体を動かしたり、自分の時間を大切に過ごしたいです。また、昨年4月に子供が産まれたので、休日は家族で出かけたり、育児に奮闘しつつも家族の時間も大切にていきたいです。



夫 婦 うふふ

【中之島地区】

釣持 竜二さん(36)
りゅうじ

釣持 香織さん(27)
かおり
(旧姓:山崎 長岡市出身)

令和4年5月30日ご結婚

Q. お二人の出会いを教えてください。

竜二) 私が以前勤めていた派遣会社に妻が応募し面接したのが始まりです。面接者として仕事の相談に乗りながらも雑談を楽しんでいました。

香織) 私から告白しました。結婚も意識していたので、付き合い始めて4か月ほどで同棲を始めました。

Q. お互いの好きなところを教えてください。

香織) しっかりしているところです。私ができない所をやってくれるので、ありがとうございます。私はネガティブなので、夫がポジティブな所も◎です。

竜二) 終始、一緒にいておもしろいですね。天然ボケなのでツッコミどころが満載です。

Q. 今後の目標を教えてください。

竜二) 子どもが赤ちゃんモデルの養成学校に入ったので、しばらくは応援して非日常を味わおうと思っています。いずれは、家族でおしゃれスツ 大国フランスなどへ海外旅行をしたいですね。

香織) 遊園地が好きなので、国内ならU.S.Jに行きたいです。

はつらつ 元気人

【大巻地区】 廣田 ひろし 廣さん(72)



人の喜びが自分の喜びに

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

まずは本業の時計の修理です。そして野菜づくり、次に料理です。

Q. 野菜づくりとお料理について聞かせてください。

野菜は「安全なものを孫にも食べさせたい」と思い始めました。ナスが連作障害を起こしやすいので、そうならないよう研究と実験を重ね、複合耐病性の台木に出会い、接ぎ木苗を作っています。今年は今のところ順調で、楽しんでいます。料理は、スマホを見ながら茶碗蒸しやラーメンなど何でも作ります。

Q. 野菜づくりの魅力は何ですか。

毎日の成長を楽しみにしています。また、真冬でも苗の「緑」を見て癒されています。そして何よりも、食べれるのがいいですね。

Q. 大切にしていることは何ですか。

「人の喜びは自分の喜びになる」ということです。孫や仲間の笑顔を見ると嬉しいですよね。喜んでもらうために、優先順位を考え、何が大切かを常に考えています。

みなみ 散步

管内のお店を紹介!



【湯沢地区】旬彩菓 萬亀



素材の風味や香りを楽しめる和菓子

湯沢駅東口すぐの所にある「旬彩菓 萬亀」。店主の高橋孝之さんのオススメは「亀どら」と「湯沢しぐれ」です。「亀どら」は、開店当初から続くどら焼きで、8種類とバラエティ豊か。その中でも「黒豆」は、北海道産の黒豆の香りと味を堪能でき、やみつきになること間違いナシです。加えて季節限定の味も楽しめます。「湯沢しぐれ」は、今の時期なら桜、5月からは抹茶、と、季節によって味が変わり、四季を感じることができます。餡に生クリームやバターが配合されており、紅茶やコーヒーにも合う逸品です。

高橋店主のこだわりは、甘さを控えめにすること。そうすることで、素材の風味や香りが引き立ち、より上質な味わいを堪能できます。自分へのご褒美だけでなく、御進物にも最適の萬亀の和菓子。本格的な和菓子を食べたい方は、ぜひ訪れてみてください。

季節ごとに、こだわりの和菓子を取り揃えています。ぜひご来店ください。



住 所：南魚沼郡湯沢町湯沢2-7-1

T E L : 025-785-6660

営業時間：9:00～19:00

定 休 日：不定休

店主 高橋孝之さん

今月のイチオシ ほうれん草

耳より直売所情報



JJA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！



渡辺店長よりお客様へ一言

今月のおすすめは「ほうれん草」です。

「ほうれん草」といえば、ビタミン・ミネラルを豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。特に、鉄分の含有量は野菜の中でもトップクラスで、この時期のものはビタミンCも豊富です。ビタミンCは鉄分の吸収を助ける作用があり、貧血予防の効果も期待できます。あぐりばーく八色では、暑い真夏の時期を除いて、ほぼ通年店頭に並んでいます。

ちなみに、そんな「ほうれん草」の花言葉は、【健康・活力】だそうです。何かと忙しいこの時期、「ほうれん草」で毎日の【健康】を保ち、明日への【活力】にしませんか？

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。

上村さん

イベント 情報

3月9日土・10日日 春いちばんフェア

- ・餅まき（※天候状況により変更となる場合があります）
- ・長野りんご詰め放題・柑橘詰め放題・焼き芋販売
- ・生切り餅の特売（四季味わい館・特産センターでも
キャンペーン中！）



農畜産物直売所 あぐりばーく八色

〒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 《定休日》 毎週木曜



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

米粉とほうれん草のミニおかずパンケーキ

今月はほうれん草を使ったおかず系の米粉パンケーキをご紹介します。パンケーキ生地には、チーズやマヨネーズ、コンソメを入れているため、そのままでも味がついていますが、お好みで簡単トマトソースを添えてお召し上がり下さい。トマトやケチャップの酸味がおいしいソースです。また、ほうれん草のお浸しも添えてほうれん草の素材の味も楽しんで下さい。



《今月の主役食材》

ほうれん草

《主な効能》

高血圧予防効果、美肌効果、免疫機能維持効果、貧血予防効果等

●エネルギー 295kcal

●塩分 1.1g



レシピ

材料 4人分・4~5cmミニサイズ12枚分

<パンケーキ生地>

- ・ほうれん草…100g
- ・卵……………M玉1個
- ・米粉…………100g
- ・砂糖…………10g(大さじ1)
- ・ベーキングパウダー…4g(小さじ1)
- ・牛乳…………80g~100g(調整する)
- ・スライスチーズ…30g
- ・コンソメ…………2g(小さじ1/2)
- ・マヨネーズ…………10g(大さじ1弱)
- ・サラダ油…………適宜

<トマトソース>

- ・トマト…………120g
- ・ケチャップ…………12g(小さじ2)

<お浸しと茹で卵>

- ほうれん草…………100g
- 醤油……………5g(小さじ1弱)
- かつお節…………2g(適宜)
- 茹で卵…………M玉2個分(1人1/2個)

作り方 所要時間45分

1. 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草200gを茹でる。茹でたら冷水にさらし、水気を絞る。半分は粗みじん切りに、残り半分は一口大に切る。一口大に切った方は、Cを混ぜておく。トマトはさいの目切りにする。
2. ボールにA・粗みじん切りのほうれん草を入れ、牛乳を調整しながら混ぜる。そこにスライスチーズを手でちぎって入れ、さらにBを混ぜる。
3. フライパンに油を入れ弱めの中火に熱し、2をスプーンですくい入れる。(12枚になる用に焼く。) 両面きつね色になったら弱火でパンケーキの中心まで加熱されるように焼く。
4. 小さいボールにトマトとケチャップを入れ、少しだけトマトをスプーン等でつぶしながら混ぜ、ソースにする。
5. 皿に3とほうれん草のお浸し、茹で卵を盛り付け、4を添える

調理のポイント

・今回のパンケーキ生地は、焦げやすいです。弱火~中火で両面裏返しながら調整して焼いて下さい。

今は昔は今

(60) 「焼エンダイブ」

エンダイブというサラダ野菜がある。チリチリカールした葉が特徴。見たら忘れない。食べるとほろにがくてシャキシャキしている。

しかしこれ単独より、たとえば、レタス、赤玉葱、キャベツ、クレスン、トレビスなどとまぜて、フレンチドレッシングであえたサラダのほうが、私は好きだ。少量のおろしニンニク、アンチョビも加えたい。オリーブオイルはエクストラバージンのちよつといいやつ。酢は白ワインビネガーにタラゴン（植えてある）を漬けたタラゴンビネガーがいい。胡椒はブラックの挽きたて。あと塩（ラテン語salt、サラダの語源）で、これぞサラダという味だ（と思う）。本場ヨーロッパでサラダを食つたことはないが、それらの野菜を全部ジブンで栽培し、料理して食つたら舌がうまいというから、合格と思つていてる。

エンダイブは8月上旬に種をまん（植物分類学の泰斗）は、その

き、ポットに移して苗をヨーセイする。苗はレタス類の常でひょろひょろ軟弱。暑い時期なので家の北側の半日陰で管理する。メンドッティが趣味道楽となればしようがない。涼しくなつた9月に定植する。放任主義の私はマルチやトンネルはしていない。食いたい一心でやつてきただけでこれが正しい栽培法かどうかは知らない我（田）流。



さて昨年冬にミラノでレストランをやつてているというインド人が（田）流。店に来た。カタコトの二ホン語で話した。作っているイタリア野菜の名前をならべた。こんなザイゴーでも作

4、出るとすぐ買った）のなかで、学者という立場を少々逸脱しエンダイブへの愛を告白していられるのが、同じエンダイブ好きとして、ほほえまうれしい。四角四面じやない大先生、と思っていたら、さほど年上でないのにビックリした。

「サラダ野菜の植物史」（2000年）をやつてているのが、同じエンダイブ好きとして、ほほえまうれしい。四角四面じやない大先生、と思っていたら、さほど年上でないのにビックリした。

うれしはずかし初体験。見た目はコキタナゲだが。苦味は押さえられて、ほろにがていい。しゃきしゃきもクタツとはしたが歯ごたえはあり。いろいろ味と香りの合わさった微妙な味がいい。ちょうどあつた、むいたオニグルミをパラパラかける。さらに複雑さが増していく。ワインのつまみとして上々、蛋白質なしで。何回も試作して（は飲んで）さらに拡大、洗練させた。

エンダイブ用にはガワッパのコーキーネーところは大胆にブチャツテい

つてているヤツがいるぞと自慢心も少々。話しているうちにエンダイブ好きで一致した。アレは焼くとうまいよバルサミコかけて、と教えてもらつた。私には焼くというかんがえはなかつた。

晚秋になつてエンダイブがとれた。年をとつても食いつることは忘れない。雀百まで踊り忘れず。

（我田 大、「季節料理 大」主人）

11/23~12/21生
射手座
18

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

令和6年度 JAみなみ魚沼女性部サークル活動募集

1 リンパ体操

現在15名のメンバーで楽しみながら健康づくりをしています。仲間になってますます健康になりませんか?

元気をもらえる体操ですよ。

【期 間】	4月～10月 月3回 月曜日 13：30～14：45
【会 場】	しおざわ基幹センター 3階 会議室
【参加費】	9,000円（7か月 21回分） ※お試し体験（1回限り）の場合は500円



ハロウィンイベントの写真です。毎年仮装をします。
楽しく体を動かして、気分良し!むくみスッキリ!筋力アップ効果も期待大で基礎代謝も向上できるかも♪

2 料 理

令和6年度は2会場で開催いたします。6月は日程とメニューが決まっていますが、7月からは講師と参加者が相談しながら日程とメニューを決めています。

おいしいメニューでご自身もご家族も笑顔になれるサークルです。

【期 間】 ※①②両方の参加も大歓迎!	6月～8月 月1回(全3回) 10：00～11：30(共通)
【参加費】	①②ともに3,000円(全3回) ※①②両方に参加をされる方は6,000円です
【日程・会場】	①6月 7日(金) 塩沢公民館調理室 ②6月13日(木) あぐりぱーく八色調理研修室(浦佐)
【6月共通メニュー】 梅雨のおうち時間を楽しもう!	・手軽につくれる白パン ・おつまみにもgood!なすの味噌グラタン ・カフェラテプリン
その他	7月、8月の日程およびメニューは講師と参加者で相談します



※女性部員ならどなたでも参加できます。（要年間部費500円）新規部員大歓迎！

※詳細についてはお申し込み後に郵送いたします。

締切 令和6年3月15日(金)

※ただし、締め切り前に申込み人数が多数になった場合はお断りする場合がございます。

お問い合わせ…経済部 生活課 TEL.788-1314

みなみの掲示板

セルフSS 洗車料金改定(値上げ)のご案内

平素はJAセルフスタンドをご利用いただき誠にありがとうございます。さて、現在稼働の洗車機について開業時より同価格での提供となるよう努力を重ねて参りましたが、各費用の値上げにより現行価格を維持することが難しくなりました。つきましては、以下のとおり洗車料金を値上げさせていただきますのでご案内申し上げます。

今後もより一層お客様より満足いただけるよう品質・サービスの向上に努めて参りますので変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

○改定日 令和6年4月1日(月)

【改定料金表】

セルフ大和・六日町			セルフ石打		
洗車コース	現行価格(割引)	改定価格(割引)	洗車コース	現行価格(割引)	改定価格(割引)
プリズムコート	800円(600円)	1000円(800円)	アライガー	1800円(1200円)	1800円(1400円)
FK2トリプル	600円(400円)	800円(600円)	プリズムグラス	1500円(1000円)	1500円(1200円)
FK2ダブル	400円(300円)	600円(500円)	FK2ハイパー	1000円(700円)	1000円(800円)
シャンプー洗車	300円(200円)	500円(400円)	シャンプー洗車	500円(400円)	600円(500円)
			水洗い洗車	400円(300円)	500円(400円)

※割引はいずれも現金会員カード及びJAカード利用で適用されます。オプション価格(下部洗浄・泡フォーム各200円)に変更はございません。

お問い合わせ…経済部 燃料課 TEL.788-1373

土地・施設処分のご報告

以下のとおり、土地および施設を処分しましたのでご報告いたします。なお、旧大巻支店の既存のATM・文書箱は引き続きご利用いただけます。

土地・施設名	処分日	処分先
旧大崎支店(土地)	2月 2日	株式会社やまと食品(大崎地区)
旧Aコープ大巻店	2月 14日	株式会社アイビック商事(本社:燕市)

春のお彼岸に心を込めた花

今年の春のお彼岸は3月17日(日)～23日(土)です。お彼岸は、仏壇にお花を供えてご先祖様に感謝し供養しましょう。「虹のホールみなみ」「虹のホールしおざわ」では、お供え花をご用意しております。ぜひご利用ください。

○花瓶用束花 3000円～

○アレンジ花 5000円～



写真はイメージです

お問い合わせ・お申込み… 虹のホールみなみ 0800-800-9050
虹のホールしおざわ 0120-5666-49



果樹・花木苗販売のご案内

資材課では、家庭用果樹・花木苗のカタログ販売を行っています。

ご希望の方は各アグリセンター店舗にカタログと申込書をご用意していますので、お気軽にご来店ください。

○令和6年3月29日（金）までにご注文の方は送料無料です。

（上記期日以降のご注文は別途送料がかかる場合がありますのでご留意ください）



お問い合わせ…アグリセンター大和 TEL. 777-2431
アグリセンターしおざわ TEL. 775-7488

アグリセンター六日町 TEL. 773-6121
アグリセンター湯沢 TEL. 785-5313

組合員情報提供窓口の設置について（ご案内）

当組合の監事は、経営の健全な発展に質すため、農協法（法第35条の5）及び農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めていきます。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見た・聞いたなどの事柄があれば、電話または封書にて以下宛にご連絡いただきますようお願い申し上げます。

【連絡先】 〒949-6408 南魚沼市塩沢7-1 TEL. 782-1170

受付監事：常勤監事 林 洋一 宛

お電話の場合は、平日の9:00～17:00までにお願いします。

※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似するものは受けいたしかねますので、ご了承ください。

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、以下の窓口をご利用ください。

【一般苦情相談窓口】 〒949-6408 南魚沼市塩沢7-1 TEL. 782-1170

担当部署：リスク管理部 リスク管理課

生活課取扱商品「味噌・醤油」のご案内

昨年より、生活課で味噌・醤油等の取り扱いを開始しております。ケースでご注文いただければ配達もいたします。その他お茶、季節商品等も取り扱っていますので、ぜひお気軽にご来店ください。



ご注文・お問い合わせ…経済部 生活課 TEL. 788-1314





みんなの川柳

今月のお題「実」

- ・銀杏の実焼いて今夜もビール呑み かつゆ
- ・真実をまげる人の多きこと 北のよっちゃん
- ・実ハネ…長引ききそな立ち話し 留邊のトラ猫
- ・國民はウラ金も才モテの金も無い事実 長崎の女ひで
- ・実戦で強い横綱照ノ富士 田村 清
- ・桑の実で服を汚した世代です ひまわり
- ・孫の受験努力が実る春を待つ りん
- ・人として実らなくても歳はどり かたばみの花
- ・地震拉致実現できる行動早く ひいばあ
- ・春の色お汁の実には大崎菜 ミモザ
- ・茶飲みして実のない話今日もまた 聖☆おばあ
- ・実が入れば皺がふくくる自然体 フレモコウ
- ・実るまで老いても進む我身かな 風野又三郎
- ・前向きにつべべ言わづまず実行 ひなじー
- ・汁の実は越冬野菜で春を待つ ひつじい
- ・実がなると思つて育てた金のなる木 ゆのばあ
- ・まるかだねハウスの中のいちごの実 おばあちゃん
- ・この恋は実にならぬまま終りそつ うらさめめよし
- ・実った田畠今は真白銀世界 茶黄ちゃんばア
- ・受験生、まその努力が実り生む 酒町香木奉亭
- ・さあ実行口先ばかりで腰立たず ザンゲ
- ・民忘れ国債発して実は責めず えくぼちゃん
- ・柿の実が冬晴れ空に綺麗だな 八色ボッキー
- ・みそ汁の実ぼけ防止にときのこ汁 奄美のかめ
- ・誠実に生きてしまわせ七十年 浦佐山伏
- ・年明けて能登の衆実に災難也 なり
- ・実態は帽子を取ればバーコード 煮つ轉がし
- ・熊さんが柿の実食べにやつてくる ざわちん
- ・軽妙な実演販売客を寄せ 布乙女
- ・実りあり友とのラインぼけ予防 あーちゃん
- ・春が来た畑に撒いて実り待つ 浦佐桐油屋
- ・公約についていけない実行力 城内ばあ
- ・山の実が不作で冬眠出来ぬ熊 蘿の六万爺
- ・実につくかスマホ始めて四苦八苦 文ちゃん
- ・花もあり実もある人生送りたや よっちゃん
- ・裏の金真実無言課税なし 五十沢京新の星
- ・寝入る愛犬寒さを口実に添い寝する ミミイー
- ・実がなるほど頭が高くなる人もいる 五日町の芋爺
- ・名と実で一番欲しいお金なり なっちゃん
- ・実がなると思つて育てた金のなる木 ゆのばあ
- ・アーモンド苗木買って来て実が楽し あさいち
- ・実権をじばあおきえて猫がどる デブ猫があちゃん
- ・白き庭まだ残りたり赤い実は スーちゃん
- ・軒下の南天の実が春を待つ 五十沢良一
- ・実はね」と囁く唇妖しい目 カネ 澄峰
- ・柿の実が冬晴れ空に綺麗だな 八色ボッキー
- ・妹の分までめざせ18才実兄のルビー春近し ルー
- ・みそ汁の実ぼけ防止にときのこ汁 コーヒーミルク
- ・春田植え暑さのりこえ稻穂実り 大和新
- ・クルミの実熊が喜び春を待つ のりすけ
- ・春田植え暑さのりこえ稻穂実り 大和新
- ・八頭身夢からさめた現実だ! あんのいも
- ・實に良き体力作り雪かきは 巻機助六
- ・裏金で肥えて実った自民党 清堂
- ・裏金で肥えて実った自民党 笑われる女
- ・国会の答弁実にていたらく あーちゃん
- ・春が来た畑に撒いて実り待つ 浦佐桐油屋
- ・美味いなこたつで食べるみかんの実 コーヒーミルク
- ・雪晴れて南天の実に小鳥一羽 ヒマ男
- ・山の実が不作で冬眠出来ぬ熊 八海写人
- ・実につくかスマホ始めて四苦八苦 川すみれ
- ・花もあり実もある人生送りたや よっちゃん
- ・孫受検希望校へ実らせよう こっこばあちゃん
- ・裏の金真実無言課税なし 上村 邦夫
- ・寝入る愛犬寒さを口実に添い寝する ミミイー
- ・近頃の口実となる年だから グラン・バア
- ・焼き芋のほかほか話実になつた いもつ子
- ・痴話喧嘩「実は...」と本音のぶつけ合、『ゴーリードライトIII世
- ・欲ばつてあれこれ実のりを祈る春 五十沢小唄
- ・スイートコーン実が入る前にカラス食べ 竹とんぼ
- ・パー券で実に巧みに金集め カネ 澄峰
- ・妹の分までめざせ18才実兄のルビー春近し ルー
- ・みそ汁の実ぼけ防止にときのこ汁 奄美のかめ
- ・春田植え暑さのりこえ稻穂実り 大和新
- ・八頭身夢からさめた現実だ! あんのいも
- ・實に良き体力作り雪かきは 巻機助六
- ・裏金で肥えて実った自民党 清堂
- ・裏金で肥えて実った自民党 笑われる女
- ・国会の答弁実にていたらく あーちゃん
- ・春が来た畑に撒いて実り待つ 浦佐桐油屋
- ・美味いなこたつで食べるみかんの実 コーヒーミルク
- ・雪晴れて南天の実に小鳥一羽 ヒマ男
- ・山の実が不作で冬眠出来ぬ熊 八海写人
- ・実につくかスマホ始めて四苦八苦 川すみれ
- ・花もあり実もある人生送りたや よっちゃん
- ・孫受検希望校へ実らせよう こっこばあちゃん
- ・裏の金真実無言課税なし 上村 邦夫
- ・寝入る愛犬寒さを口実に添い寝する ミミイー
- ・近頃の口実となる年だから グラン・バア
- ・焼き芋のほかほか話実になつた いもつ子
- ・痴話喧嘩「実は...」と本音のぶつけ合、『ゴーリードライトIII世
- ・欲ばつてあれこれ実のりを祈る春 五十沢小唄
- ・スイートコーン実が入る前にカラス食べ 竹とんぼ
- ・パー券で実に巧みに金集め カネ 澄峰

来月のお題「花」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

小雪であたたかくなったら、庭のクリスマスローズの葉が緑々し陽ざしをあびてました。春になって花を咲かせるのが楽しみです。7才の孫が“一緒に勉強しよう！”とパズルやまちがい探しを楽しみにして一緒に楽しんでいます。

岡村 須美代さん

雪が少ない分ありがたいですが、今年も水不足にならないか心配です。雪国は雪国らしくがいいのかな？

もぐらさん

毎月、表紙は誰かな?と楽しめます。輝く若者、うふふ、はつらつ元気人、みなみ散歩は“知ってる人かな?元気で頑張ってるな!自分も頑張ろう!!”と元気をもらっています。紹介されたお店も参考にしたり、行って見たりしています。

ジェームスさん

みなみの家族



ほなみちゃんを探せの正解は4コでした!



ゆりつちさん(13歳)

ほなみも角と牙をつけて鬼の格好だ!お花や可愛いお多福がいて優しい雰囲気だね!



応募総数68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!!



あやさん(8歳)

強そうな鬼がいても豆まきすれば大丈夫!
ほなみは豆まきしてから豆を5つ食べたよ。



加藤 ゆうさん(5歳)

たくさん色を使ってみずみまでぬっててくれたね!髪の毛もカラフルで楽しい気分♪



ミイラのラムさん(41歳)

ほなみの笑顔で鬼も退散するかな?たくさん福が舞い込む1年になるといいですね!



ちいちゃいかめさん(11歳)

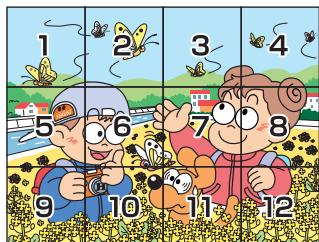
表情がそれぞれ違う赤鬼と青鬼、どちらも可愛いね!ほなみの服もお揃いのしま柄だ♪

応募締切3月13日(水)



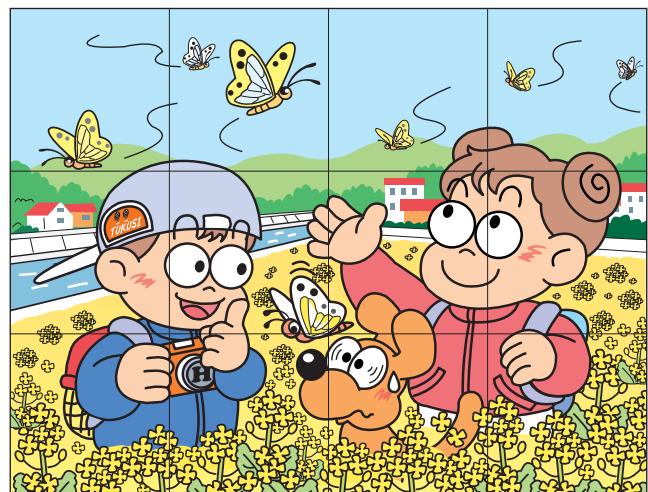
頭の体操

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。



今月の当選賞品



けんちん汁・ふんわりパックごはん
各1個×10名様

2月号の
答えと当選者

【答え】シュプール

当選おめでとう
ございました!

【当選者】

1	フ	ユ _B	ビ	14	ト	ル _E	コ
2	キ	キ		12	ス	キ	一
3	ノ	ミ	モ	10	ノ		ト ₂₁ シ
4	ト			11	チ	ク	ユ
5	ウ	マ		13	マ	ン	イ ₁₉ ン
				8	ツ	イ	フ ₂₀ セ
				11	イ	ン	
ア	ブ _C	リ		16	カ	シ _A	ツ

カズじいじいさん
高橋 玲慈さん
I・Kさん
はるちゃんさん
ひなっこさん

あやちゃんさん
ゆうくんさん
かこばーさん
スーちゃんさん
ゆづふくさん

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

2月中旬、大崎地区大崎の「どんど焼き」に参加させていただきました。「どんど焼き」は、正月飾りなどを燃やし、正月に迎えた歳神様を見送る火祭り行事で、地域によっては「さいの神」や「鳥追い」とも呼ばれますよね。どんど焼きの火は「穢れを清める」「新しい命を生み出すもの」であり、縁起が良いとされています。

こちらの地区では「大崎公園の会」代表の中島嘉彦さんを中心に、ボランティアの方々が集まり開催したそうです。やぐらに点火し、集落のみなさんの家内安全や商売繁盛、五穀豊穣などの福を願いました。雪上宝探しやbingo大会、餅撒きなど、子供だけでなく大人も笑顔であふれるイベントでした！（こい）

