



食・農・くらしの応援団

JAみなみ魚沼

今月の  
特集

八色西瓜と一緒につくりませんか？



組合員とともに農業・地域の「夢」を実現 !!

# 輝けみなみ

2024  
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♥



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 水稻との相性バツグン！ 八色西瓜を一緒につくりませんか？	6
常勤役員メッセージ	7
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「クロスワードパズル」	
編集後記	20



大崎地区

大淵 稜央ちゃん(6才)

お父さん 大淵 忠明さん  
お母さん 真紀さん

Q. どんなお子さんですか。

よくしゃべります。よく笑い、よく怒り、よく泣いて、感情表現が豊かだと思います。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

のり巻きとパンが好きでよく食べています。

Q. 好きな遊びは何ですか。

石を集めるのが好きです。シーグラスからそら辺の石まで何でも集めます。

Q. ハマっているものは何ですか。

工作や絵を描くことです。折り紙やダンボールで工夫しながら食べ物や飲み物を上手に創作しています。

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

お母さん：自分の好きなことを書いてください。健康第一で！

お父さん：新しいお家で楽しく過ごそうね！



# 南魚沼の 風景を 楽しむ



## 《塩沢地区 栄窪》

静かなほ場に広がる黄金色の稲穂を撮影しました(撮影日 R6.9.14)。収穫の準備が整い、これから始まる稻刈りの瞬間を待ちわびています。地域の豊かな実りと共に、秋の訪れを感じさせる風景をお楽しみください。

新米ギフトにいかがでしょうか

## 新米と新梅

南魚沼産コシヒカリ

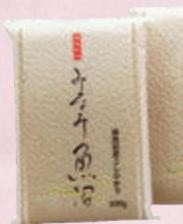
紀州みなべ産南高梅

セットで  
お届け

1,000セット限定生産

つ  
ぶ  
傑  
づく

3,240円  
(税込・送料込)



- 令和6年産新米 南魚沼産コシヒカリ 真空包装 300g×2袋
- 令和6年産新梅 紀州みなべ産南高梅 はちみつ味 80g+しそ漬け味 80g (各塩分3%)

10月10日(木)より発送開始

お問い合わせ…特産センター ☎ 0120-808-006(平日9時~16時) オンラインショップでも受付中 ▶



# 農に生きる

Happy farming life



♪ 心がけていることを教えてください。

外 「日本一美味しいお米をつくりたい」という強い思いをもって生産しています。そのためには土づくりが非常に重要だと考え、土壤改良剤を導入しながら常に挑戦を続けています。

♪ 就農したキッカケを教えてください。  
外 学生時代から祖父の手伝いをしながら農業に親しんできました。社会人としてゼネコンに勤務しながら農業をしていましたが、独立して会社を興して6年目になります。「南魚沼地域の特性を生かした職業に就きたい」と思って農業の道を選びました。

## 《中之島地区》 株式会社かどや 代表取締役 外谷 志津夫さん(53)

趣味：スキー、ゴルフ  
好きな食べ物：ご飯  
好きなご飯のお供：みそ汁、お刺身  
休日の過ごし方：家族サービスで出かける

### 《経営規模》

コシヒカリBL	19ヘクタール
5割減特栽米	7ヘクタール
8割減特栽米	2ヘクタール
新之助	2ヘクタール

### 《JAへひとこと》

稻作をするにあたって様々な指導を受けていますが、情報を誰でもわかるくらい簡単にリアルタイムで発信してもらえるとありがとうございます。いい米づくりの基盤になるのではないかでしょうか。



# 日本一美味しい 米づくり



(JAから)

外谷さんは、しおざわ稲作部会の会長など、JAの各部会組織において、精力的に活動をリードしていただいています。法人としては、地域の担い手となり、農地の受け皿として経営規模の大きな経営体です。

常にお米の美味しさを追求し、食味コンクール国際大会で受賞するなど活躍されています。こだわりを持って栽培された令和6年産米の出荷と、食味

コンクールでのご活躍を楽しみにしています！

営農指導課  
上村 亮太



J) 好きな作業はありますか？

外 作業はどれも好きですが、特に田植えや稻刈りが好きです。日々、やるべきことを考えながら進めていくと、あつという間に1年が過ぎていきます。

J) 悩みや苦労はありますか？

外 人材不足です。一緒に仕事をしてくれる仲間が増えてくれるとありがたいです。今後も委託面積が増える見込みなので、人手は多いほうが多いですね。

J) 今後の目標を教えてください。

外 日本一の美味しい米づくりを続けていけるような農業を研究していきたいと思います。課題はありますが、新しい農業スタイルが生まれていくことを期待しながら続けていきたいです。

八色瓜

＼水稻との相性バツグン！／



# 八色西瓜を 一緒につくりませんか？

八色西瓜は、シャリっとした食感と濃厚な甘みが県内外から注目されている農産物です。JAが推進する水稻との複合営農における園芸品目のひとつで、その栽培には歴史があり、サポート体制も充実。地域の特産品と一緒に育み、南魚沼の農業を盛り上げていきませんか。



## 八色西瓜生産の魅力って？

- ・南魚沼地方の**風土に根ざした**品目
- ・**稻作経営との相性**がよい
- ・地域の露地園芸品目の中では**もっとも所得が高い**
- ・大規模経営により**収益部門化**を図ることも可能

令和6年度は5戸  
が新たに仲間入り  
しました！



## 収益の見込みを教えて！

[10aで栽培した場合の試算]

※植付株数250株、出荷玉数450玉で試算

収入	販売金額	729,000
	出荷奨励金	157,000
	収入合計	886,000
経費	資材費	295,500
	出荷経費	202,000
	その他	23,000
	経費合計	520,500
<b>粗収益</b>		<b>365,500</b>



南魚沼の風景を彩る水田と西瓜畠



## 水稻と作業が重なりにくいくらい本当？



八色西瓜は、定植・収穫時期により複数の作型があります。

[栽培スケジュールイメージ]

時期	4月			5月			6月			7月			8月			9月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
西瓜				定植			交配			収穫・出荷								
水稻					田植え					穗肥				稻刈り				

## 作業が何もわからず不安…



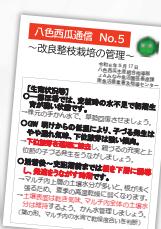
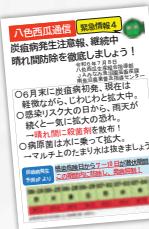
### JA、生産組合、指導機関が徹底サポート!

全8回（予定）の充実した研修プログラムで、園芸初心者の方でも安心して八色西瓜栽培を始められます。実習では、分からることはその場で質問でき、すぐに解決。栽培技術を習得し、安定した収益を目指せます。



### 八色西瓜通信で適宜情報を発信!

JAのホームページや、適宜必要な情報を「八色西瓜通信」として配信しています。



### 補助事業もご相談ください。

補助事業を活用し、新規作付けや生産拡大に関する資材費等のコストを削減することができます。

#### 〈新規栽培者の声〉



園芸が初めてでも、手順を追って目標収量に近づけることができました。分からないことはすぐに指導員を呼んでアドバイスをもらうことができ、安心して栽培に取り組めました。

## 八色西瓜は新たなステージへ

新しく西瓜選果施設を建設中！  
高品質な八色西瓜を長期に渡って市場・消費者にお届けすることで、生産者の所得増大を図ります。



栽培に興味のある方、来年度に向けてのご相談など、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ… 営農部園芸畜産課（大和）TEL.777-3180  
                  営農指導課（大和）TEL.777-3786  
                  営農指導課（塩沢）TEL.782-1171



専務理事  
和田 浩信

常勤役員  
メツセイジ

## 農業・地域の夢を実現 組合員とともに

経営方針には、今後10年間を見据えた持続可能な2つの基盤（食料・農業基盤、地域・組織・事業基盤）の確立とそれを支える土台として、不斷の自己改革の実践を支える経営基盤の強化、協同組合としての役割を發揮する人づくり、「食・農・地域・JA」にかかる国民理解の醸成を掲げています。

農業振興計画では、「地域農業の発展」と「地域社会への貢献」を目指しています。

農業振興計画では、主力の水稻生産と販売強化に加えて、管内農畜産物取扱高100億円を目指し、新たな西瓜選果施設取得に合わせた水稻＋西瓜や、大和・塩沢の両直売所を活用した水稻＋園芸複合経営による農業所得の増大を目指しており、それ

は、組合員との対話活動の強化に努め、組合員の拡大として、青年・女性層を中心とした一戸複数正組合員加入促進や准組合員の加入促進に取り組むとともに、准組合員モニター会議を設置・運営し、意見を経て支店感謝祭の開催などの取り組みを開始しています。

JAグループ全国大会及び新潟県大会で決される議案内容を織り込み、皆様と取り組みを進めていますので、よろしくお願いいたします。

今年の通常総代会で令和6年～8年度の第2次中期経営計画が承認され、実践期間に入りました。

郡町単位での當農とくらしの高水準サービス。

経営の基本的な方向性として、旧南魚沼委員会の開催、一支店一協同活動の実施、くらしの活動基本計画では、地域とJAを結ぶ共同活動の実践として、地域づくりを進めています。

JAの実現に向けた当JAの取り組みに、JAグループ全国大会及び新潟県大会で決される議案内容を織り込み、皆様と取り組みを進めていますので、よろしくお願いいたします。

今年の通常総代会で令和6年～8年度の第2次中期経営計画が承認され、実践期間に入りました。

郡町単位での當農とくらしの高水準サービス。

JAの実現に向けた当JAの取り組みに、JAグループ全国大会及び新潟県大会で決される議案内容を織り込み、皆様と取り組みを進めていますので、よろしくお願いいたします。

JJAみなみ魚沼の話題が満載です！



# みたみニュース

pick up

## 米集荷結集を要請



8月下旬、管内3会場で地区別農家組合長会議を開催し、200人以上の農家組合長が出席しました。会議では、令和6年産米のJAへの出荷要領を確認した後、米穀情勢と仮渡金金額について案内しました。井口組合長は「南魚沼産コシヒカリの販売拡大には、生産者とJAが一丸となり取り組む必要がある」と集荷結集を要請しました。



JAへ出荷をお願いいたします

## ごはんをもっと美味しく



8月下旬、「食の学習会2024」を開催しました。お米料理研究家のしらいのりこ先生が白米の研ぎ方やレシピを紹介し、ごはん食のメリットを講演。デモンストレーション形式で研ぎ方をレクチャーし、八色しいたけを使ったオリジナル料理も披露していました。紹介されたおかずとご飯が昼食に提供され、参加者は満喫していました。



デモンストレーションでわかりやすく

## 米検査はじまる



9月上旬から稻刈りが進み、JAの各倉庫で米検査が始まりました。JAでは出穂期の水管理や適切な肥料施用など対策を強化し、生産技術向上に努めてきました。その結果、今年は平年並みの品質と収量が見込まれています。検査初日はコシヒカリを含む3品種の初検査が行われ、コシヒカリは1等米比率9割以上と幸先の良いスタートとなりました。



## 農産物を再生産できる 価格維持へ



9月上旬、「2024年度魚沼米懇談会」を本店で開催しました。魚沼地区のJAみなみ魚沼とJA魚沼で組織する「魚沼米対策協議会」と、自治体や関係団体の職員、米卸売業者らが出席しました。

米卸売業者からは「米の生産・流通の将来を見据えると、卸業者としても価格を底支えしていく必要がある」との声があがりました。



約70人が一堂に会しました

## お餅でお月見気分を



9月中旬、デイサービスセンター「ほなみの里」では、利用者にお月見気分を味わってもらうため、十五夜イベントを開催しました。ボランティア組織「しあわせ組織」が協力し、利用者と一緒にお団子づくりを楽しみました。おやつにはお団子が提供され、利用者は笑顔で食べていました。デイサービスセンターでは様々なイベントを開催しています。



## 女性理事と女性部が懇談会



9月上旬、女性理事と女性部役員を対象に、あぐりぱーく八色で調理研修室の稼働状況説明と直売所視察を行い、意見交換を実施しました。調理研修室の稼働率向上策として、空き状況の見える化や地域住民への周知が提案されました。さらに、林アイ子理事を講師にそば打ち体験交流昼食会も行われ、参加者は打ち立てのそばを楽しみました。



## 見て・聞いて学ぶ



J Aでは、各学校からの依頼に基づき、校外学習の受け入れをしています。9月は北辰小学校3年生と浦佐小学校2・3年生の校外学習を受け入れました。

児童らはあぐりぱーく八色を見学。出荷者が農産物を持込み、販売されるまでの仕組みを学びました。また、北辰小の児童は西瓜選果場も見学し、センサーで糖度や状態を計測することを知り、驚いていました。



浦佐小



北辰小



【敷神地区】 豊野 瑞伊さん(19)



# 輝く若者!

## — バイクのある生活を楽しむ —



セキ技研株式会社に入社し、機械オペレーターとして働いています。職場は楽しく、上司の仕事ぶりを尊敬しています。来年には全ての業務を把握できるよう成長したいと考えています。わからないことはメモを取り、後で確認して理解を深めるよう心がけています。

ものづくりには昔から興味があり、小さい頃はプラモデルを作り楽しんでいました。バイクと車が好きで、高校時代に友人が中型バイクに乗っているのを見てかっこいいと思い、私も中型バイクの免許を取得しました。バイクの爽快感が好きで、昨年には大型免許も取得しました。日光や福島へ日帰りツーリングしたり、通勤にその日の気分で車とバイクを使い分けたり楽しんでいます。

会社のツーリング部にも所属しており、夏は長岡花火を見に行っています。バイクは私にとって大切な存在で、オイル交換などのメンテナンスも自分で行っています。5年後にはバイクで北海道に行き、新鮮な海鮮を味わいたいと思っています。



# 夫 婦 うふふ

【塩沢地区】

大塚 和幸さん(43)

大塚 聰子さん(40)

(旧姓: 井口 魚沼市出身)

平成20年6月22日ご結婚

Q. お二人の出会いを教えてください。

聰子) 職場の先輩と後輩でした。

和幸) 明るくて賑やかで面白い人だなと思いました。一緒に遊びに出るようになって、いつの間にか意識して目で追うようになりました。

Q. お互いの好きなところを教えてください。

和幸) 一緒にいると楽しいところです。

聰子) 心が広いことです。よほどのことがない限り怒ることがありません。家事も一緒にしてくれるので、私の支えです。

Q. 仲良しのヒケツを教えてください。

聰子) 常に一緒にいる事です。隣にいるのが当たり前という感じです。

和幸) どこに行くにも一緒です。今でも付き合っていた頃のような新鮮な気持ちを忘れずにいます。

Q. 今後の目標を教えてください。

和幸) 予定が合えば、目的地を決めて、さまざまな場所に寄り道しながらわいわいと家族旅行を楽しみたいです。

聰子) 家族みんなで、どこまでも行きたいですね。



# はつらつ 元気人

二ホンミツバチの巣箱



【六日町地区】 山口 保治さん(85)  
やすじ



## 好奇心が育む道楽人生

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

若い頃から「道楽」はたくさんやってきました。バイク、古刀、投網、ショットガンにゴルフ、60代からは謡（うたい）をはじめました。巣箱を手作りし、見よう見まねで二ホンミツバチを飼育していましたこともあります。

Q. 今、熱中している「道楽」は何ですか。

3年前からピアノ教室に通いはじめました。先生とのやりとりや、他の生徒さんと和気あいあいと過

ごす時間がとても楽しいです。他にも、謡やゴルフなどアクティブに過ごしています。

Q. 元気の秘訣は何ですか。

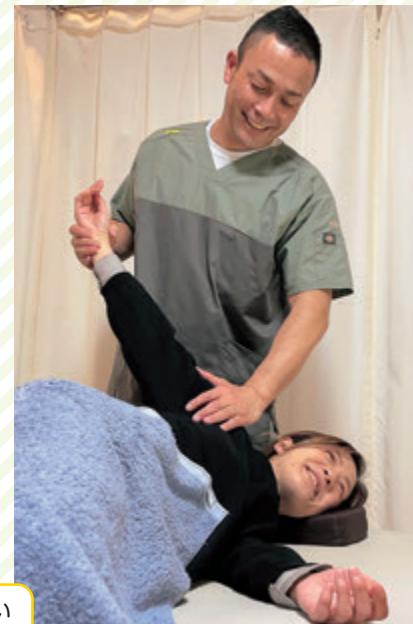
イチジクやブドウなど数種類の果物と自家消費分の野菜を育てており、畑で採れた野菜や果物で妻が自家製ジュースを作ってくれます。今（取材時）はゴーヤジュースを毎朝飲んでいます。また、週に1回、月曜日を休肝日として、健康にも気を付けています。

# みなみ 散歩

管内のお店を紹介!



【城内地区】 城内整体療術  
健康づくりの新習慣を



291号線沿いにある「整」の看板が目印の城内整体療術。今年でオープンから8年目を迎える整体院です。

院長の青木修さんが丁寧にカウンセリングし、施術方法についても強めや弱めなどお好みに合わせてくれます。「症状にもよるが、できる限り1回か短期間の施術で治したい」と強い思いやりが伺えました。来院した際には、運動やストレッチ方法など、不調改善のアドバイスをもらえます。

オススメは「おすすめ全身整体『痛み痺れ改善』60分」コース。整体といえば、身体に不調があってから通うもの、というイメージがありますが、青木さんは「症状がなくても来てほしい」と話します。整体を施術して身体の調子を整えることで、不調が起こりにくくなるそうです。健康づくりに整体を取り入れてみてはいかがでしょうか。

改善しないと諦めている方、あなたの力になれるかもしれません！



院長 青木 修さん

住 所：南魚沼市長森新田20-1  
TEL: 080-4051-4108  
営業時間：8:00~24:00  
定 休 日：火曜日



Facebook



Instagram



予約QR



今月のイチオシ ネギ



# 耳より直売所情報

JJAみなみ魚沼の直賣所  
「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  
旬な食材を交互でご紹介します！



阿部店長より  
お客様へ一言

ネギは奈良時代に日本に伝わったとされる歴史ある野菜です。かつては、東日本では千住ネギに代表される根深ネギ、西日本では九条ネギに代表される葉ネギが食べられてきました。近年では、その境もあまりなくなり、用途に合わせて種類を選べるようになりました。

四季味わい館で販売されているネギの一部をご紹介します。

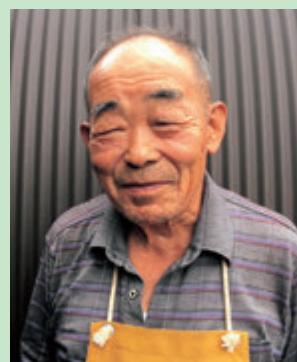
- 下仁田ネギ(おすすめ料理：すき焼き)  
白根が深く太く、熱を通すと甘くなる。特有の風味ととろりとした食感が魅力。
- ホワイトスター(おすすめ料理：焼ネギ、パスタ)  
辛みや苦みが少なく、肉質が緻密で繊維が細い。見た目が美しく、白さやツヤが素晴らしい。
- 石倉一本(おすすめ料理：鍋物・汁物の具、薬味)  
関東で広く栽培される根深太ネギ。長さ30cm以上で、寒さで甘みが増す。食味・風味が最高。



(株)hanaya.さん



高橋さん



平賀さん

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■ 9:00~18:00

【全体運】パワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を  
【健康運】ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう 【幸運の食べ物】ゴボウ

天秤座

9/23~10/23生



今月の  
星占い

令和6年10月



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

## 香ばしバター醤油のネギじゃがいも焼き

今月は、ネギとじゃがいもを使ったお焼き風のレシピをご紹介します。味付けは洋風にし、バター醤油の味付けで香ばしく仕上げました。是非参考になさってください。



《今月の主役食材》

### ネギ

《主な効能》

血行促進効果、免疫向上効果、風邪予防効果、血压低下作用等

- エネルギー 477kcal
- 塩分 1.9 g (全体量)



### レシピ

#### 材料 (6個分)

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ・ネギ        | 200 g           |
| ・じゃがいも     | 300 g           |
| ・片栗粉       | 6 g (小さじ2)      |
| ・酒         | 15 g (大さじ1)     |
| ・コンソメ      | 2.5 g (小さじ1/2強) |
| ・ガーリックパウダー | 少々              |
| ・こしょう      | 少々              |
| ・バター       | 20 g            |
| ・醤油        | 3 g (小さじ1/2)    |
- } A

#### 作り方 所要時間30分

1. じゃがいもは一口大に切ってゆでる。じゃがいもがやわらかくなったらざるにあけ、水気を切り、マッシャー等でつぶす。片栗粉とAの半量を混ぜる。
2. ネギは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
3. フライパンにバター半量を入れ、2を弱めの火力で炒める。酒と残りのAで味をつける。  
(飾り用に少し 別皿にとっておく。)
4. 1に3を加え、混ぜる。粗熱がとれたら、厚さ1cm程、直径4~5cm大に形成する。
5. フライパンに残りのバターを熱し、4を入れ、両面焼く。焼き色がうすくついたら、火を止め、醤油をかける。皿に盛り、飾り用のネギを飾る。

#### 調理のポイント



- ・じゃがいもは、ゆでたら熱いうちに片栗粉と半量のAを混ぜ、つぶしてください。
- ・作り方5の醤油をかける際は、醤油の焦げを防止するため、火を止めてからかけてください。

# 今は昔は今

(67) 「マンディ」

今年の夏の暑さと湿気にはまつた。これが「地球温暖化」という抽象的なものの、体にこたえる実体験か。エアコンをほぼ使わない家に住んでるので、南北の戸（ハキダシ）を開けはなして風を通してなんとかしのぐ。

朝起きると寝汗でべたべた。まづシャワー。すこしうきり。畳食つてヒラスミは習慣になつていでる。いろいろ作業して昼に家に入つてまたシャワー。ヒレメシ食つてヒラスミは習慣になつてい。一時間ほど。ふたたび外仕事。夕方シャワーしてから店に出勤。終わつて帰つてきて一杯のんでもまたシャワー。一日4回だ。風のないときは扇風機をかけて寝る。一二時をすぎるといくぶん涼しくなる。酒の力もあり、しばし眠れる。あつくなつて目がさめると扇風機。連続使用は体に悪いというのでタイマーにしているのでこう

なる。朝起きるとまたシャワー：このくりかえし。地球温暖化め、人類のわがままのツケか。火山が大噴火して空にチリをまき散らして陽をさえぎつてくれないかと思いたくもなる。噴火は困るが。

シャワー。していると昔行つたバリ島を思い出す。べたべたあつ

いのに対処するの

はほぼ水浴びのみ

だつた。それをマンディというのだとおもつた。エアコンのない安い民宿みたいなところに泊まつた。元氣のないぬるい水のシャワーだつた。それでも少しはさつぱりした。そこだけ豪華な大理石



バリ島の寝椅子

の午後は雨でなければマインチ川に行つた。それを「ミズアビ」にい「く」といった。まあ川遊び、魚をはりガネや柳の枝をエラリ口に通してぶらさげて帰つた。テンプラになつたり、ニワトリのえさになつたり。

また思い出した。

昭和二〇年代、ムラにまだ水道はなかつた。家々は山川の水を生活用水に引いていた。台所のほかにタナヤ（タナ、タンボとも）という小さな池にも。ヒラガリ（昼上がり）したツアマ、トー、トト、オトト、オトツアマとか呼ばれた農家の主人は、ここで汗を流してからヒレメシになつた。ヤマガサをとり、鉢巻きか首のテノゴ（手拭）、ヤマギモン、サンパク、フンドシ（このへん実物がわからぬ人はトシヨリにきけ）を脱いでハダカン

の床（冷たくていい）のテラスの竹の寝椅子にすわつてココヤシの葉が微風にそよぐのを見ながらうとうとするのは気持よかつた。町を出て村を歩いていると人々はいだるところの水路でマンディをしていた。水浴、ミズアビ。

そういうえば子どもの頃、夏休み

の午後は雨でなければマインチ川に行つた。それを「ミズアビ」にい「く」といった。まあ川遊び、魚をはりガネや柳の枝をエラリ口に通してぶらさげて帰つた。テンプラになつたり、ニワトリのえさになつたり。

また思つて水で体を洗つた。ついでに脱いだものすべてをザブザブと洗い、絞り、それを持って軒端か外の物干竿に干してから家にはいった。天気がよければうすい木綿の生地はヒラスミアケには乾いた。それを着てまた午後の農作業をした。見たミズアビの映像は七〇年たつた今でも鮮明だ。家にはいつてからマルハダカでマンマ食つたりヒラスミしたりしたのかは見ていないのでわからない。はきものはワラジヨーリ（草履）。童謡の、歩きはじめたミーちゃんの赤い鼻緒の「ジヨジヨ」は草履のことだとはるか後になつてから知つた）だつたか、地下足袋だつたかは覚えていない。

三〇年ほど前のバリ島と七〇年前のココラ。おなじようなミズアビ、マンディだつた。湿気と暑さの夏の昼下がり、大木の木陰や風の通るテラスや開け放した室内でヒラスミの愉楽。しばしのジョンノビ、ジョンノビ。逃げるが勝。エアコンとはちがう境地だ。力ねもかからないし。

（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

### 作品展示会＆上映会を開催!

#### 1. 作品展示会

女性部では毎年秋に女性部員の作品のお披露目場として作品展示会を開催しています。

①日 時 10月12日（土）9：00～16：00

②会 場 JAみなみ魚沼本店 2階 大会議室

③内 容 作品展示、おたのしみくじ

大好評！抹茶のふるまい、梨の販売、能登半島募金活動

※受付にて、お子さま限定でお菓子のつかみ取りもします。

#### 2. 食育上映会「いただきます2 ここは発酵の楽園」

安全で安心な食について考えるキッカケづくりとして上映会を企画しました。

①上映時間 10月12日（土）開場13：15 上映13：30～15：30

②会 場 JAみなみ魚沼本店 2階 中会議室

③定 員 40名程度（申し込みはありません）

④参 加 費 無料



### 女性部味噌加工の一般募集の申し込みを開始!

①加工時期 大和地区：令和7年1月初旬より

六日町・塩沢・湯沢地区：令和7年2月中旬

②加工場所 あぐりぱーく八色内味噌加工室（南魚沼市浦佐5147-1）

③加 工 料 出来上がり20kg 4,630円～（一般価格）※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。

④申込締切 10月31日（木）お申し込みいただいた方には後日案内を送付します。

お問い合わせ・お申し込み…経済部生活課 TEL.788-1314



お申し込みQRコード

## 青年部

### 南魚沼産コシヒカリ食味コンテストを開催！

青年部では、令和6年度南魚沼産コシヒカリ食味コンテストを開催します。今年で4度目となるコンテストは、日本一の米どころ南魚沼地域において、トップブランドである産地のさらなる底上げ、良食味米生産を目的として取り組んでいます。コンテストの審査方法は、玄米を穀粒判別機、食味計、味度計による機械での計測を行い、機械測定上位のお米を、お米マイスターによる食味官能審査で順位付けを行います。生産者の皆さま自慢のお米を出品してみませんか？多くのご参加をお待ちしています！



令和5年度の受賞者

●申込期限：10月11日（金）まで

※9月13日の農区回覧でお知らせしています。

お問い合わせ・お申し込み…営農指導課 大和 TEL.777-3786  
六日町 TEL.773-6121  
塩沢 TEL.782-1171



# みなみの掲示板

## 生活課店舗 米販売の中止のお知らせ

生活課店舗内にて取り扱いをしておりましたお米（精米）販売につきましては、新米の販売より特産センターへの取次販売とさせていただきます。ご購入につきましては、特産センターへの取次後の受渡しとなりますのでご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、もちシングルパック600gにつきましては、引き続き生活課窓口で販売いたしますので、ご利用いただければ幸いです。

お問い合わせ…経済部生活課 TEL. 788-1314

## J A バンクを装ったフィッシングメール、サイトにご注意ください

現在、県内においてJAバンクになりました電子メールが送付され、JAネットバンクを装ったサイトに誘導される事案が確認されています。

「振込やATMが一時利用停止されている」と偽るもののか、「生体認証の登録がされていない」などと不審なサイトに誘導し、口座番号やキャッシュカードの暗証番号、JAネットバンクのログインIDやパスワードなどを不正に取得する手口となっております。

当該メールとJAバンク（JA・信連・農林中金）は何ら関係ございません。ご利用者さまにおかれましては、ご注意くださいますようお願いいたします。

また、こちらから確認のためご連絡させていただく場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ…金融共済部金融課 TEL. 772-3460

## コンバイン格納整備のご案内

令和6年産米の刈取りも終盤となりつつあります。今シーズンに起こったコンバインの不具合解消や、次のシーズンに向けて機械を良好な状態に保つための格納整備はいかがでしょうか？各農機センターで受付しておりますのでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ…農機センターしおざわ TEL. 782-0036

農機センター六日町 TEL. 772-3462

農機センター大和 TEL. 777-2225



## フォトコンテスト 締め切り迫る！

JAでは、フォトコンテストの作品を募集しています。テーマは「南魚沼の四季」です。応募作品は、横位置の写真に限ります。開催要領等は以下のQRコードからご確認ください。皆様のご応募をお待ちしております！

■締め切り 10月14日（月）



開催要領はこちら



応募はこちら

お問い合わせ…総務企画部企画課 TEL. 772-3111



## 人形供養祭のお知らせ

毎年ご好評を頂いております人形供養祭について、今年度も「虹のホールみなみ」で執り行います。

### 【虹のホールみなみ人形供養祭】

■日 時 10月20日(日) 友引 9:30~

■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14日(月)~10月20日(日) 当日9時まで

虹のホールしおざわ

10月14日(月)~10月19日(土) 供養祭前日まで

※「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) 何体お持ち頂いても無料

一般の方) 1体につき1,000円(その場で入会頂く事も可能)

■その他 供養祭当日、先着50名様へプレゼントを差上げます。

また、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いたします。  
(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)

### 【洗体湯灌デモンストレーション】

納棺士による洗体湯灌のデモンストレーションを行います。洗体湯灌は、故人の体を清め、安らかな旅立ちを願う大切な儀式です。当日は、実際の手順を丁寧に説明しながら実演いたします。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

■日 時 10月20日(日) 人形供養祭当日 10:30~11:30

■参 加 費 無料

■ご予約 不要

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

## 「家の光」で心豊かな毎日を!

「家の光」は生活を豊かにするための情報が満載の月刊誌です。毎号、旬のレシピや生活の知恵、地域の特産品情報など盛りだくさん!新しい発見と感動があなたの生活を彩ります。

この機会に購読して、毎日の生活に役立つ情報と充実した時間を手に入れましょう!

12月号 申込締切  
10月15日(火)

〈特集〉 片付けから始める 終活



12月号の付録は2冊!

〈料理〉 藤井恵のおつまみおせち

〈食農〉 JAのこれからと私たちの食と農

1月号 申込締切  
11月15日(金)

〈特集〉 今からでも遅くない!  
人生を楽しく生きる  
幸せ習慣



〈スマホ相談〉 LINEの便利裏技

12月号 1,027円(税込) 1月号 922円(税込)  
年間購読料: 前納一括支払い 8,782円(税込)  
月払(12ヶ月分) 9,411円(税込)  
※購読期間 12月号~翌年11月号

お問い合わせ・お申し込み… 経済部生活課 TEL. 788-1314



# みんなの川柳



## 今月のお題「笑」

- |                                      |         |                   |        |                             |
|--------------------------------------|---------|-------------------|--------|-----------------------------|
| ・ひ孫は天使のほほ笑み眠りつ<br>・秋日和大口あけて栗笑う       | ひまわり    | ・野菜喰い畑で汗して笑つて達者   | 城内ばあ   | ・限りある人生笑顔で楽しくすごしたい ひいばあ     |
| ・クラス会笑顔そのまま高齢者<br>・紛争なし世界中笑む日待遠し     | 笑われる女   | ・皆健康話題一緒で笑う秋      | 五十沢小唄  | ・学童の笑顔満開晴れの朝                |
| ・笑いどる慣れない孫に苦労<br>・手を合わす向こうに笑顔の母が在り   | かたばみの花  | ・泣きたい時無理してつくるこの笑顔 | 浦佐変な女  | ・愛らしき曾孫のダンスに大笑い             |
| ・ありがとう忘れないよその笑顔!!<br>・おばあちゃん         | 五十沢京新の星 | ・失敗を笑いこまかしはずかしや   | かつゆ    | ・温ぬか夜は虫の音ほつと笑み              |
| ・変顔を笑うと負けよアツップ<br>・麓の六万爺             | かわくぼすみれ | ・山田さんざぶくんはこび笑いどり  | あさいち   | ・年重ねあちこち痛んで笑み消える            |
| ・孫たちの笑顔の写真に癒やされる<br>・よっちゃん           | 長崎の女    | ・これやつて妻の笑顔動かされ    | 浦佐桐油屋  | ・福来たる笑う門には全ての人が笑顔によきい       |
| ・暑い夏值上げねあげで苦笑い<br>・ひなじー              | ひなじー    | ・孫帰省笑顔あふれる夕ごはん    | 卯月     | ・大笑いシルバー外のシフト有り             |
| ・ひ孫来て思わず笑顔の爺と婆<br>・ゆのばあ              | ひなじー    | ・百三歳母のほほ笑みよみがえれ   | ひつじい   | ・笑つちやうよ爺々と知らずに色メール          |
| ・笑いヨガ最後はなんだかスカッとして<br>・山笑い手招きすれど我行けず | ひなじー    | ・山笑い手招きすれど我行けず    | 浦佐山伏   | ・風野又三郎                      |
| ・亡き夫のにが笑いが目にうかぶ<br>・北のよっちゃん          | ゆのばあ    | ・眼の検査丸と答えて笑われる    | 五日町の芋爺 | ・しあわせだ笑顔のステキな友とあう でぶ猫があちやん  |
| ・年をとるいつも笑顔で過そうぜ<br>・のりすけ             | ゆのばあ    | ・失敗を笑つてこまかす爺と婆    | あーちゃん  | ・出揃つた誰が笑うか總理の座              |
| ・笑顔見て笑顔になれたパリ五輪<br>・りん               | 五日町の芋爺  | ・人笑う国も笑えば地球笑う     | 五十沢良一  | ・五十沢良一                      |
| ・お帰りの声と笑顔にほつとする<br>・聖☆おじい            | 五日町の芋爺  | ・老老に笑顔忘れた夫婦仲      | 五十沢ひさよ | ・人笑う國も笑えば地球笑う               |
| ・若い日の苦労も今は笑えるな<br>・機嫌とり妻の笑顔でもう一杯     | ヒロたぬき   | ・又失敗言い訳出来ず苦笑い     | 三等火    | ・笑いは源ふれあいし皆の広場              |
| ・現首相笑顔無くしてどう進む<br>・田村 清              | ヒロたぬき   | ・福きたる一日五笑目標に      | スーちゃん  | ・良く似合うこはんと笑顔の我が娘            |
| ・指摘され笑つてこまかす得意技<br>・煮つ転がし            | ヒロたぬき   | ・ただいま孫の笑顔でちからわく   | あんのいも  | ・竹とんぼ                       |
| ・近年は笑いもなくて福も来ず<br>・グラン・バア            | ヒロたぬき   | ・笑いは源ふれあいし皆の広場    | 五十沢ひさよ | ・かわいすぎ娘の笑顔で癒される ゴールドライツIII世 |
| ・としよりはのんわらつて楽しんで ふうちやん<br>・えくぼちゃん    | ヒロたぬき   | ・いつの世も笑いにまさる薬なし   | ヒロたぬき  | ・えくぼちゃん                     |

来月のお題「**豊**」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

毎回頭の体操を楽しみにしています。また、表紙の子供達が可愛いくて、一番ほっこりします。

げんきなばあちゃんさん

いつも楽しみに見させて頂いています。表紙や「夫婦うふふ」など、知人が載っていると尚嬉しかったりします♥

コシひかりさん

「南魚沼の風景を楽しむ」が好きです。青空・白い雲・山並・緑の美しい風景、こんなに良い所ないですね。

竜の子さん

## みんなの家族



レナチイさん(14歳)

こんなすてきなお花畠でコシヒカリを食べたら、もっと美味しく感じそうだよ!



応募総数45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!!



チワワさん(11歳)

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみがたくさん☆ほなみはどの秋にしようかな!



中澤 祐人さん(9歳)

キラキラした黄色の稲穂がたくさん!まるで大きな金の絨毯のようだね♪



高橋 操さん(81歳)

赤とんぼが舞う風景は、心を和ませてくれますね☆ほなみもコシヒカリ大好きです♪



野上 綾芽さん(5歳)

青空の下で食べるコシヒカリは格別だね☆いつもよりたくさん食べちゃいそう!

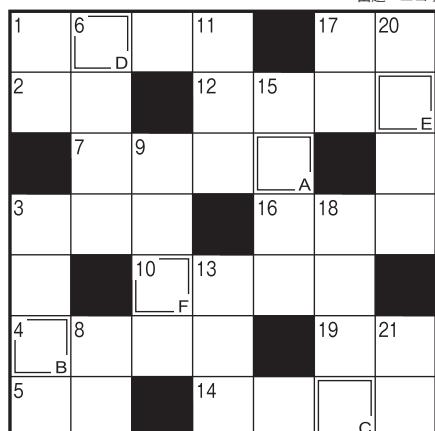


# 頭の体操

## クロスワード

応募締切 10月15日(火)

出題:ニコリ



二重マスの文字をA～F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】

- 香り高い高級キノコ
- 環境問題に世界\_\_\_で取り組む
- のどの\_\_\_を覚えて水分を取った
- 財布やスマホを入れます
- 表ではありません
- レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 命を持つもののこと
- バンガローやロッジより設備が充実しています
- 港を示す地図記号はこの形
- 富有、次郎、市田といえば
- 地震のときに感じるもの

## 【タテのカギ】

- たき火やかまどにくべるもの
- 葛根湯（かっこんとう）は\_\_\_薬の一つです
- 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 土の中で「ジーッ」と鳴く虫
- 印刷ではなく\_\_\_のサイン
- 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- \_\_\_心と秋の空? それとも女心?
- 海水と淡水が混じり合っている湖
- アヒルの原種です
- 勾玉（まがたま）のような形をした\_\_\_ナツツ
- パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

クイズ応募  
QRコード

## 今月の当選賞品



手作りつぶやき・ごましお  
各1袋×10名様

ごはんとの相性  
まちがいなし!



六日町エリア課 関 耕佑

宮農部  
LINE登録は  
こちら!



• 営農情報発信中! •



宮農情報誌  
「あぜみち」は  
こちら!

## 編集後記

この誌面が発行された頃には、稻刈りは終盤を迎えるでしょうか。毎年、稻刈りの時期が近づくと、雨も同時にやってきて・・・。頭を悩ませた農家の方も多いのではないかでしょうか。苦労がつまった新米、大切にいただきたいと思います!

ちなみに、私は毎朝、鮭フレークをごはんにのせて食べています。皆さんイチオシのごはんのお供は何ですか? 良かったら教えてください!  
(しらい)



### 9月号の 答えと当選者

【答え】2・4・7・9・10



当選おめでとう  
ございました!

## 【当選者】

- |            |          |
|------------|----------|
| きみちゃんさん    | フェケンさん   |
| ピーナッツちゃんさん | うさピヨーンさん |
| 上村 昇さん     | 徳永 佳代さん  |
| 花水木さん      | ココママさん   |
| のぞむさん      | ホッシーさん   |