

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

# ★輝けみなみ

2025  
Jan.

1



謹賀新年



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♡

今月の  
特集

「女性総代等学習会開催」ほか



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。



# 謹賀 新年

令和七年 新年のご挨拶

「おもいやり」の精神と

地域農業・地域社会への貢献

新春を迎え、謹んでお慶びを申し上げます。また、旧年中は当組合の事業・活動全般に多大なご協力とご理解を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。

はじめに、昨年二月一日に発生しました「能登半島地震」において、石川県をはじめとし当県内でも甚大な被害が発生しました。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。また、一日も早い心の平穏と回復、被災地の復旧・復興をお祈り申し上げます。

昨年の農政を振り返りますと、四半世紀ぶりに日本農業の礎となる「食料・農業・農村基本法」の改正案が国会で成立しました。この法律改正では、食料安全保障の確保として、食料の合理的な価格の形成と消費者の理解醸成、また他には、環境と調和のとれた食料システムの確立、農業の持続的発展のための生産性向上、農村における地域社会の維持など、JAグループの要請が大きく反映され、厳しい環境が続く農業生産現場を強く後押しする内容であります。しかし、世界的な物価高騰を背景とする生産資材価格の高止まりや常態化する異常気象など、日本農業の先行きは不透明な状況にあります。

次に管内の稲作生産を振り返りますと、令和5年産米の品質低下を受け、トップブランド産地の意地と誇りを掛け、関係機関と連携・協力し、一定程度の品質回復が図られました。なお、作柄は新潟県では作況指数98の「やや不良」、中越では99の「平年並み」と発表されておりますが、本年産米も天候や早期倒伏による登熟不良など、収量面では集荷計画に届かず、販売先の希望数量を確保することができず安定供給に課題を残しております。販売面では、令和5年産米の品質低下、インバウンド消費、地震等による家庭内備蓄の急増やマスコミ報道などにより令和の米騒動を加速させ、収穫期には想定を超える集荷競争が見られました。当JAではトップセールスをはじめとする独自販売や販売先の理解に加え、農家所得の向上、令和7年産米の生産意欲高揚など、慣行栽培コ



代表理事組合長

井口 啓一

みなみ魚沼農業協同組合

代表理事組合長 井口 啓一

専務理事 和田 浩信

常務理事 南雲 直樹

常務理事 駒形 正樹

シヒカリの仮渡金を22,500円/俵(1等米)に改定しました。

園芸生産では、八色西瓜の着果不良などの影響を受け、数量が最低水準となり、栽培技術や管理手法など、多くの課題を残す結果となりました。なお、販売面は高価格での販売が実現できたことから、販売高5億円を維持することができました。また、八色しいたけでは、市場での需要と八色しいたけ事業協同組合や生産者からの要請・連携をもとに、発生ハウスを16棟増設し、生産量の拡大・農業者の所得増大を図っております。一方、管内の多くの生産者から出荷いただいております農畜産物直売所「四季味わい館」「あぐりばーく八色」では、引き続き過去最高であった昨年を上回る賑わいを見せております。

本年の水稲生産では、品質・収量ともに目標を達成できるよう、関係機関と協力・連携のもと、より一層の取り組みを進めてまいります。また、今後の安定した価格を継続するためには、南魚沼ブランドの維持を含め、集荷量の確保が喫緊の課題と認識しております。これらを含め今年度は新たな提案を検討しているところであります。また、複合営農の拡大を図りながら、高品質の八色西瓜の生産技術の向上と栽培管理の徹底を図り、関東圏の消費者に届けられるよう取り組みを進めてまいります。更なるブランド力の向上・発展を目指すべく、大玉・小玉併用の西瓜選果施設の取得も計画どおり実践してまいります。いずれも管内組合員の「営農」と「くらし」を守り高めるとともに、管内農畜産物ブランドの安定供給という使命であります。組合員の皆様には、生産・出荷を含めJAへの結集をお願い申し上げます。

続きまして、JA運営では、車両センターの取得が完了し、一連の施設整備が終了するとともに、塩沢管内では農業機械の大型化に伴う農機センターの改修工事が完了し、第一次中期経営計画で掲げた「拠点型施設整備基本構想」におけるハード面の整備が整いました。また、高齢者福祉事業では、本年2月より城内地区に現在の2施設を統合し、「デイサービスセンター喜楽里(きらり)」を開所する予定であります。そのほか、「営農経済事業の成長・効率化プログラム」の着実な実践を通じ、効率的な運営と収支改善など、成果が表れてきております。今後も「営農」と「くらし」の高水準な総合サービスの提供に向け、役職員一同「みんなのおもいをやりがい」を合言葉に「対話」「挑戦」「感謝」を行動目標に掲げ、組合員の皆様とともに農業・地域の「夢」の実現に邁進してまいります。

最後になりますが、令和7年(2025年)は国際協同組合年と定められております。これは協同組合の重要性を再認識し、持続可能な開発目標(SDGs)を実現するための大きな機会です。私たち一人ひとりが協力し合い、ともに成長していくことで、より良い未来を築いていけると信じております。本年が組合員の皆様にとって幸多き、素晴らしい年となりますことを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

管理金融委員長	羽鳥 正一
営農経済委員長	南雲 清治
管理金融副委員長	小幡 武重
営農経済副委員長	桑原 晃
理事	笹木 久稔
理事	若井 隆
理事	笠原 貴博
理事	山口 清志
理事	飯酒孟厚夫
理事	井口 弘美
理事	関 一之
理事	石田 正利
理事	井上千好里
理事	黒滝みゆき
理事	加藤 宏志
理事	林 アイ子
理事	富田 浩一
理事	曾根清一郎
理事	長尾 謙一
常勤監事	林 洋一
監事	桑原清吉郎
監事	腰越 晃
員外監事	小林 豊
職員	一同



# 目次

新年のご挨拶 .....	2
みなみの一番星 .....	4
コラム 国際協同組合年とは .....	5
巳年生まれ大集合 .....	6
農に生きる .....	8
特集 女性総代等学習会開催 .....	10
特集 カンタン体操 .....	12
みなみニュース .....	14
耳寄り直売所情報 「あぐりばーく情報」 .....	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



将来の夢  
舞：胡蝶しのぶ(鬼滅の刃)  
実生：保育園の先生

〈大巻地区〉  
まい  
桑原 舞ちゃん(5才)  
みお  
実生ちゃん(3才)  
じょう  
丈くん(1才)

お父さん 桑原 宏太さん  
お母さん 知菜さん



## Q. どんなお子さんですか。

舞は、やさしくてお世話上手です。実生は声が大きくて元気な子、丈はわんぱくで食べることが大好きな子です。

## Q. ハマっているものは何ですか。

舞：A doのダンス  
実生：おままごと  
丈：はみがき

## Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

みんなにやさしく、元気に！楽しく過ごそうね！

## Information

### もっと楽しく!スマホ教室開催

JA職員が講師となり、マンツーマンで丁寧に  
お教えます。お気軽にご参加ください。



日 時	会 場	定 員
2月10日(月)	浦佐支店	各回10名 (先着順)
2月12日(水)		
2月13日(木)	本店	
	しおざわ基幹センター	

#### ■内 容

LINE (スタンプ、カメラ、写真の送信・保存など)

J Aバンクアプリの活用方法

※ J Aバンクアプリを登録希望の方は、教室  
終了後、職員が登録をサポートしますので、  
キャッシュカードをお持ちください。

データ通信料が発生する  
場合がございますので、  
予めご了承ください。

■参 加 費 無料

■申込期限 1月31日(金)



お申し込み・お問い合わせ先…企画課 TEL.772-3111



# 南魚沼の 風景を 楽しむ



国際協同組合年  
協同組合はよりよい世界を築きます

## コラム① 国際協同組合年とは(全11回)

### 【2025年は国際協同組合年です】

2025年は、2012年に続いて2回目の国際協同組合年です。協同組合をもっと盛んにして、SDGs（持続可能な開発目標）をもっと現実のものとするために、国連は協同組合を評価、重視し、期待を寄せています。また、国連と歩調を合わせて、世界各国の政府や協同組合に、国際協同組合年を活用することを求めています。

日本国内の協同組合においても事業・活動をさらに発展させ、協同組合に対する認知度を高めていく絶好の機会と捉え、政府や関係者の方々と協力しながら、この機会を活かしていきたいと考えています。

国際協同組合年は、協同組合の事業を利用する方、活動に参加する方、そして働く方を広げるチャンスとも言えます。

### 2025国際協同組合年

2025 International Year of Cooperatives



国連は、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい世界の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標（SDGs）に貢献している協同組合を評価し、その取組の功により国際協同組合の発展のために、2025年を国際協同組合年（International Year of Cooperatives：IYC）に定めました。

協同組合は国際協同組合年を機に、相互扶助（助け合い）の精神に基づき、持続可能な地域社会づくりにいっそう貢献してまいります。

協同組合はよりよい世界を築きます  
Cooperatives Build a Better World





# 巳年生まれ 大集合

六日町地区  
山田 <sup>むった</sup> 睦太さん

- ①お母さんのギョーザ
- ②バドミントンで試合に出るために、たくさん練習をがんばりたいです。



城内地区  
高橋 <sup>いくお</sup> 郁夫さん

- ①南蛮油みそ
- ②より良い仕事ができるよう、成長していきたいです。頑張ります！



五十沢地区  
内藤 <sup>まさゆき</sup> 将幸さん

- ①鮎の塩焼き
- ②「誠実さとは何か」を見つめ直したいと思います。



浦佐地区  
貝瀬 <sup>こ</sup> ゆり子さん

- ①きりざい
- ②いつも通りに自分らしく。今年も又元気で、旅行を楽しみたいです。



大巻地区  
星 <sup>なつき</sup> 夏輝さん

- ①めんたいこ
- ②野球の試合でヒットをたくさん打って、チームを勝利に導きたいです。



大崎地区  
小泉 <sup>さやか</sup> さやかさん

- ①のり
- ②水泳や陸上は今までより成績を出し、基本であるあいさつを心がけます。



藪神地区  
上村 <sup>ゆう</sup> 由宇さん

- ①かぐら南蛮味噌「からいすけ」
- ②新しい自分を見つけること。自分のやりたいことには「当たって砕ける」勢いで挑戦していきます。





東地区

駒形 <sup>とらぞう</sup> 虎藏さん

①里芋の煮物

②健康で、グラウンドゴルフを楽しみたいです。



巳年は、力を蓄えていたものが芽を出す「起点」の年、脱皮する特性と併せ「再生と誕生」を意味する年と言われているそうです。他にも巳（み）と実（み）を掛けて「実を結ぶ」年と言われるようです。そんな巳年に生まれた年男・年女の皆さんをご紹介します。

塩沢地区

南雲 <sup>ひろみ</sup> 裕美さん

①納豆キムチ

②昨年は一転体調を崩し奔走した年でした。今年はより満喫するために鍛錬を積みたいと思います。



石打地区

岡村 <sup>よしまさ</sup> 義政さん

①手作り竹の子にしん味噌

②久しぶりの4人目の孫・泰嘉（たいが 生後4カ月）とスキーに行きたいです！



上田地区

秋山 <sup>なおや</sup> 直也さん

①納豆

②7時間以上の睡眠をとり、体調管理に気を遣っていきます！



中之島地区

小林 <sup>まり</sup> 真理さん

①マーガリン醤油

②水泳を始めました。基本から習い、教室を休まないように頑張ります。



質問

- ①好きなごはんのお供
- ②令和7年の抱負

笑顔と幸せに満ちた一年になりますように！

湯沢地区

高橋 <sup>りく</sup> 稜空さん

①ハンバーグ

②今年は最高学年なので、低学年を引っ張っていけるような6年生になりたいと思います。





# 農に 生きる

Happy farming life



「就農した経緯を教えてください。」

常 父親がエノキタケの生産を始めた頃は別の職に就いていましたが、私が30歳位のときに引き継ぎ、就農しました。

「心がけていることを教えてください。」

常 最も重視しているのは、安全で安心なエノキタケを生産することです。消費者の口に入るものですから、その品質には妥協を許しません。魚沼地区のきのこ生産者で運営している「魚沼きのこ・山菜振興協議会」では、「魚沼きのこGAP(※)審査基準」を設けています。この基準をクリアした私たちのエノキタケは「魚沼きのこ」として認証されており、消費者の皆様にも安心して召し上がっていただけるものと自負しております。

「やりがいを教えてください。」

常 最もやりがいを感じる瞬間は、自信を持って出荷した商品の評価してもらったときです。消費

《石打地区》

よしひと  
**常山 能人さん(57)**

趣味：寝ること

好きな食べ物：奥さんの手料理

《経営規模》

従業員数 4名

エノキタケ 14万本/年間

《JAへひとこと》

エノキタケを生産する軒数が減っていますが、販路の拡大・充実させるための方法やアイデアを共に考えていきたいです。今後よろしくお願いします。





# 安全・安心に 妥協を許さない



者の「美味しい」という言葉が、私にとって最大の励みとなり、より一層頑張ろうという気持ちを引き出してくれます。

「J」こだわりを教えてください。

常 父親の生産方法を継承していますが、それは変えたくありません。数字では表せない長年の経験と実績に基づいた方法があるからこそ、今後もこのスタイルを貫いていきたいと考えています。

「J」今後の目標を教えてください。

常 現在、エノキタケの生産軒数や生産量は減少傾向にあります。しかし、「魚沼えのき」は太軸で白さが自慢の逸品ですので、品質を落とさず、こだわり続けることが重要です。それが他地域との差別化にもつながると思います。産地を絶やさないための工夫をしながら、これからもエノキタケの生産に取り組んでいきたいです。

※GAP：農産物を安全かつ持続可能に生産するための基準や手順のこと。認証を受けた農産物は、消費者に対して安全で高品質なものと証明される。GAPは、環境保護や持続可能な農業の実現にも関わる重要な取り組み。

(JAから)

常山さんは親子2代にわたり、30年以上エノキタケの栽培を続けている生産者です。エノキタケの栽培作業は早朝から始まり、出荷のピーク時には夜8時まで及ぶこともあります。多くの作業を一人でこなす常山さんだからこそ、細部にまでこだわった栽培方法で高品質なエノキタケを生産しています。これからも生産者とJAが一丸となって、エノキタケをさらに盛り上げていきましょう。



園芸畜産課  
櫻井 俊



# 「わたし・仲間・JAがつくる 未来を考える」

～女性総代等学習会開催～

11月上旬、女性のJA事業や経営への参画意識の向上を目的に、「女性総代等学習会」を開催しました。今回は女性総代やJAみなみ魚沼女性部地区役員、JA役職員ら52名が出席しました。

はじめにJA新潟中央会の高橋弓子課長を講師としてグループワークを行い、グループごとにテーマに沿って意見交換した後、発表を行いました。また、米袋クラフト体験（バッグ作り）を行い、参加者は真剣に、時には笑顔を交えながら取り組みました。



高橋弓子 講師

## グループワーク

女性の声をJA事業・活動に反映させるために、『女性総代を筆頭とする女性の仲間たちとJAがつくる農業・地域の「未来」』をテーマにグループで話し合いました。難しいテーマに頭を悩ませていた参加者も、徐々に積極的に意見を交わし合えるようになりました。





## グループ発表で出た「未来」

- ・南魚沼産米を使った特産品の開発をしたい。
- ・地域農業を安定的に継続していきたい。
- ・幼少期から食農教育をしてほしい。
- ・地域住民の結びつきが強く、安心して、笑顔で暮らせる地域にしたい。
- ・若い人が農業に関心を持てるようにしていきたい。
- ・農業等を通じて地域住民とＪＡがふれあう機会を多くつくってほしい。



## 米袋クラフト体験

互いに教え合いながら、米袋を使ったエコバッグに、各自好きな色の持ち手を結ぶ体験をしました。最初は慎重に持ち手を結んでいた参加者も、すぐにコツをつかみ、手際よくきれいな結び目を作ることができました。



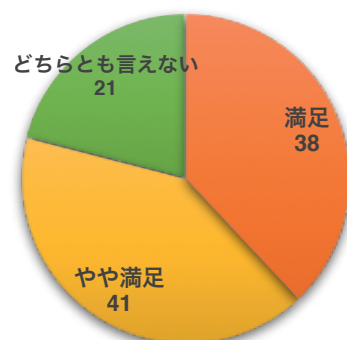
## アンケート結果 (一部抜粋)

グループワークであげられたご意見やアンケート結果は、今後の事業運営の参考にさせていただきます。

### いただいた意見の一部をご紹介します

- ・今回のような学習会や交流会を数多く開催してほしい。
- ・ＪＡはもっと地域とのかわりをもってほしい。ＪＡから歩み寄ってほしい。
- ・若い仲間をもっと増やしたい。
- ・自給率向上のため、自分たちが地域のために何ができるかを考えたい。
- ・ＪＡのことをもっと知りたいので、情報発信をお願いしたい。
- ・三世代で料理するなどの機会を設けてほしい。

### 学習会に対する満足度(%)





福祉課

# 職員が教える カンタン体操

注意  
事項

- ・息を止めないように声を出して数を数えましょう
- ・痛みのある方は無理をしないでください
- ・床に足がつく高さの椅子に座り、安全な場所で行ってください



椅子に座りながら  
できる体操です!

実際にJAのデイサービスセンターで  
利用者の皆様と一緒にしています



1



背筋を  
伸ばして

両腕を伸ばし、胸の  
前で組む。足は肩幅  
に開く。腕をそのまま  
上に上げる。(5回)



腕を組んだまま  
体を前に倒す。  
(10回)

2



元気元気!



ガッツポーズをしたら、手を前に突き出して「パー」と手を開く。(10回)

突き出した手を「チョキ」に  
変化させるのも効果的!  
(10回)

3



1、2、3...

指を親指から  
順に折り曲げ  
て10まで数  
を数える。



両手の指を合わせ、親指  
から順に、それぞれの指  
が互いに触れ合わないよう  
に回す。  
(各指を10回転ずつ)



4



両足のつま先を上  
に持ち上げ、  
下ろす。



かかとを床から  
浮かせ、下ろす。  
(10回)

膝を  
伸ばす!



膝を伸ばした状態で足  
を上げる。上げたまま  
5秒ほど静止し、下ろ  
す。(片方10回ずつ)

5



片腕を上げて反対側  
に体を倒し、脇腹を  
伸ばす。(5秒)



声を出して  
数えましょう!

反対の手を上げて同じ  
ように行う。(5秒)

笑顔も  
忘れずに

6



肩をすくめるように  
持ち上げる。



脱力をして肩を下ろす。  
(10回)

2/3  
(月)

JAのデイサービスセンターが  
新しくオープン!

き ら り  
デイサービス センター 喜楽里

～利用者がよろこび〔喜〕、たのしく  
〔楽〕、きらく〔喜楽〕(気楽)に過ごせる  
場所〔里〕になるように～



デイサービスセンター喜楽里は、旧Aコープ城内店を  
改装し、新しくオープンいたします。安心してご利用でき、  
気持ちのいい1日をお過ごしいただくことができます。

ゆっくり  
ゆっくり

7



首を前に倒し、戻す。同じ  
ように後ろ、右・左にゆっく  
りと倒し戻す。(1セット)



ぐるっと首をまわす。  
(2回)



# みなみニュース

pick up

## 冬の旬を味わう



12月上旬、あぐりぱーく八色は師走市イベントを開催しました。店内にはサツマイモや大根、白菜など冬の旬野菜がズラリと並び、店舗前では、りんごやみかんの詰め放題、焼き芋販売で賑わっていました。



寒い冬にはあったかい焼き芋を



## 世界に1つだけのほうき



11月下旬、四季味わい館は、同直売所の出荷者と地域住民らでコキアのほうきづくりを行いました。景観美化の目的で敷地内に植えられたコキアを利用しています。用途に合わせてコキアの茎を切り揃えていき、麻紐で丁寧に束ねました。



参加者はオリジナルほうきを笑顔で持ち帰っていました。



丁寧に仕上げていきました

## もっとスマホを楽しく！



11月下旬、大和・六日町・塩沢地区でJAスマホ教室を開催しました。職員がマンツーマンでLINEのスタンプの送り方や写真撮影、保存方法を丁寧にサポートしました。参加者は和気あいあいと学び、好評でした。2月には第2期も予定していますので、詳しくは4ページのInformationをご覧ください。



LINEスタンプを送り合いました





## ポインセチアで笑顔あふれる



12月中旬、六日町中央支店、浦佐支店、塩沢支店では日頃の感謝を込めて「支店感謝デー」を開催しました。期間中、条件を満たした方に地元の生産者が丹精込めて育てたポインセチアをプレゼントしました。赤やピンク、黄色などの鮮やかな色合いが店内を彩り、来店者の顔もほころびました。イベントを通じて、組合員や地域の皆様との絆を深め、地域に根ざした支店を目指していきます。



カラフルなポインセチアで支店も華やかに

## スムーズに相続をするために



12月上旬、本店で「相続セミナー」を開催しました。相続のプロである税理士が講師となり、相続の仕組みや税制改正の内容について詳しく説明しました。また、個々の事例に応じた適切な相続対策が必要であると強調しました。税制改正に伴う情勢の変化を踏まえ、最新の知識を得ることができ、参加者にとって、相続に関する理解を深める貴重な機会となりました。



次世代へ円満に継承するための一歩です

## 過去最高の販売額へ



12月上旬、四季味わい館の南魚沼市農産物・特産品直売所出荷協議会は、反省検討会を開催し、実績報告や出荷者表彰を行いました。今年度は新たなイベント開催に取り組み、集客に力を注いできました。その結果、11月末時点で過去最高だった昨年の販売額をすでに上回り、順調に販売額を伸ばしています。



出荷者表彰のみなさん



## 今月のイチオシ サツマイモ



渡辺店長より  
お客様へ一言

今月のおすすめは「サツマイモ」です。  
サツマイモは江戸時代に鹿児島県に伝わり、そこでよく栽培されたことに由来しています。別名として「甘藷（かんしょ）」があり、「甘みのある芋」という意味です。あぐりぱーく八色では「紅はるか」や「シルクスイート」を始め「ふくむらさき」、「安納芋」など色々な品種が売場に並びます。  
また、店内で毎日焼いている地場産の焼き芋も大好評です。

# 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！



野澤さん



青木さん



藤島さん

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



1月5日**日** 初売り 紅白まんじゅう無料配布 ※先着100名様

1月18日**土**・19日**日** 冬の感謝祭

みかんの詰め放題、長野のりんご詰め放題、地場産焼き芋販売など



## 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

12月1日～4月30日 10:00～17:00 《定休日》 毎週木曜  
一年末年始の休業日 12月31日(火)～1月4日(土)まで休業となりますー



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。







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

## サツマイモのソテー、くるみ甘味噌あんかけ

今月は、米粉をまぶしたサクサク食感のサツマイモに甘辛いあんをかけた副菜をご紹介します。サツマイモは多めの油で揚げ焼きし、自然な甘さを引き出しました。また、黒砂糖を使い特有のコクをプラスしました。ぜひ出来立てをお召し上がりください。



《今月の主役食材》

### サツマイモ

《主な効能》

高血圧予防、整腸作用、疲労回復効果、風邪予防効果等

●エネルギー 1239kcal

●塩分 1.8g (全体量)



### レシピ

#### 材料

作りやすい分量

- ・サツマイモ……………300g
- ・米粉……………6g (小さじ2)
- ・くるみ……………70g
- ・黒砂糖(粉状のもの)…18g (大さじ2弱)
- ・醤油……………3g (小さじ1/2)
- ・味噌……………8g (小さじ1強)
- ・酒……………15g (大さじ1)
- ・水……………100g (1/2カップ)
- ・片栗粉……………6g (小さじ2)
- ・サラダ油……………24g (大さじ2)

#### 作り方

所要時間25分

1. サツマイモはよく洗い、皮つきのまま、ひょうし切りにする。さっと水洗いし、耐熱容器に入れる。分量外の水を大さじ2杯加えてラップをする。  
電子レンジの500wで5分程加熱する。
2. 小鍋にAを加え煮たせる。黒砂糖が溶けたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
3. 1がやわらかくなったら、ざるにあけて水気を切ってボールに入れる。そこに米粉をまぶし入れ、フォーク等でかきまぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れ弱火から中火にし、1を入れて広げる。表面がうすくきつね色になるまで、あまりかき混ぜずに加熱する。焼き色がつきはじめたら、火力を調整しつつ、サツマイモの表面全体にうすく焼き色がつくまでかきまぜながら焼く。
5. 4が焼けたら器に盛り付け、温めた2をかける。

#### 調理のポイント



- ・電子レンジで加熱したサツマイモを取り出す際やラップをはずす際は、やけどにご注意下さい。
- ・くるみが食べづらい場合は、お好みの大きさに切ってから、あんに入れて下さい。



# 今は昔は今

## (70) 「ヤマクラゲ」

スーパーの棚にヤマクラゲを見つけた。イッサだなあヤマクラゲ。買った。水でもどして炒め煮にした。コリコリしてうまい。中華料理のクラゲやメンマ、ザーサイなんかと同じ食感のなかまだ。年をひろくと、メハマラじゃないがいろいろ弱って、食うモンはヤッコイものがよくなりそうなのだが、私はまだコリコリが好き。

むかしヤマクラゲの原料が何かわからず探索したことがあった。インターネットのない頃でいろいろ調べた。中にはいいかげんなアテズッポーを書いている本もあった。努力して自分で調べて真実(と思えるもの)に至る、アーカ・コーカ、アーデモナイ・コーデモナイのドーチューもたのしかった。かんがえるたのしみ。わかるとうごほうびもうれしい。すぐにわかってしまう今は、いいような、わるいような。

その復習。結論はヤマクラゲはレタスのなかまの乾燥品。茎を食べるレタスがあつてセルタスとか茎デシヤとかいう、それを干したものの。種を買って蒔き、育てればかんたんに原料を調達できる。私は八月上旬にポットに蒔いた。レタス類の常で、土は薄くかけ、日陰で育苗。芽が出て少し伸びたらウルノイで一本立ち、適宜液肥を追肥、本葉3、4枚で畑に定植。あとはほつぽらかし。一〇月二〇日ころには見なれない風体の植物がによきによき立ちならんだ。



えた厚さにする。そうとう厚くしておかないとヒールとゴミみたいになる(なった)。ザルか網みみたいな上に広げ干す。天気が悪いとユーゴー↓カンピョーの時のようにカブレる。私は薪ストーブの上のほうで火力乾燥。サンヨツカでなくゴロクンチ、念を入れてトール力ほどで、できあがり。ビニール袋に乾燥剤も入れしめておく。



水で戻すのは水を換え換え何日か、よくよく戻したほうがよいようだ。

戻ったら水をきって油炒め。酒や醤油スープ少々で

味をつけ、ちよつと煮ればできあがり。七味、一味などふるのもよい。

というヤマクラゲですが、その元の野菜を、六〇年ほど前の修業時代に一度つかったことがあったのです。研究心篤い親方の下でだった。チシャトウという名を見たことない野菜。今のセルタスより細長かった。切って丸くむいたの

を茹でて煮物のアオミとしたり、西京漬にして前菜にした。割烹や高級中華料理店向けに栽培していた人がいたのだろう。その名前は萬苳チシヤ(レタス類)の臺トウの意か。ホンケの中国名は萬筍、萬筍、チシヤ・タケノコとみている。誰がこれを干すことをかんがえたのか。なんでも干しちゃう乾物好きのチャイナだからふつうか。

さてセルタスをヤマクラゲにするとき切り捨てたトウの先が気になった。ブチャルのはもったいない。アアすればうまいのではと思いつく。すなわちミジン大蒜を炒めたところにトウを入れ炒め、紹興酒、スープ少量でさつと煮る。塩ナンプラー少々で味つけ。さあ試食だ、うれしはづかし初体験。かすかな苦味とポキポキの茎、うまい。家人も絶賛。セルタスを育てた人にしか味わえない境地、まだ多くの人はこれを知らないとうれしくなった。が、さてよ、ふつうに生のセルタスが出まわるようになれば、ふつうの料理か。江戸時代ニホンに今はふつうの白菜はなかったという。

(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!!

## ◀ フレミズ

### フレミズ活動にきてみて～(ハ\_-)-☆ みんなで楽しく韓国料理クッキング♪

- ◇日 時 1月25日(土) 9:30～12:30
- ◇会 場 あぐりぱーく八色調理研修室(浦佐5147-1)
- ◇内 容 キンパ・トルネードポテト・炊飯器のサムゲタン・韓国カフェデザート  
フレミズキッズリクエストメニュー☆チキンポットパイ(お持ち帰り)
- ◇講 師 宮田 悠 先生
- ◇参加費 500円
- ◇対 象 20～40代の親子 子供のみ参加もOK!
- ◇定 員 15名
- ◇持 ち 物 エプロン・三角巾・ポットパイ持ち帰り用タッパ・袋



申込締切  
1月17日(金)

## ◀ 女性部

JA新潟女性組織  
仲間づくりの集い

### 「菊田あや子 講演会」と 「渡辺真知子 歌謡ショー」

12月20日、42名の部員で新潟テルサで行われた仲間づくりの集いに参加しました。

朝から天候に恵まれ、ホテルオークラ新潟14階の昼食会場からは佐渡島や粟島も見ることができ、気分も上々♪

第1部の菊田あや子さんの講演会では、自分らしく喜びとやりがい

を持ち、最期まで健康に過ごす秘訣を教えてくださいました。第2部の歌謡ショーでは、パワフルボイスの渡辺真知子さんが「かもめが飛んだ日」などの曲を披露し、会場は一体となって大いに盛り上がりました。

仲間と共に楽しい一日を過ごし、参加部員全員がますます元気に☆来年はもっとたくさんの部員で参加しましょうね!



より一層元気になりました



昼食会場からの眺めが最高!

### 女性部味噌加工が1月12日から始まります

加工日は水曜日と日曜日の週2回です。今シーズンは3月16日(日)までの19工程が予定されています。235名が参加し、約6.6tの仕込みを行います。

お申し込みを忘れた場合は、連絡をいただければ対応いたします。



昨年の仕込みの様子

お申し込み・お問い合わせ…生活課 TEL.788-1314(9:00～17:00)



# みなみの掲示板

## 年末年始のATM稼働状況について

ATM	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)
六日町支店、六日町中央支店 浦佐支店、塩沢支店 はりまやナッツ店、湯沢支店	8:00~20:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00
五十沢、城内、大巻、藪神 大崎、東、石打、中之島、上田	8:30~18:00	×	×	×	×	9:00~17:00	×

◎キャッシュカード、通帳等の紛失・盗難の場合… ☎0120-887-239

◎JAカードの紛失・盗難の場合… ☎0120-159-674

お問い合わせ…最寄りの支店または本店金融課 TEL. 772-3460

## セルフスタンド洗車機入替工事のご案内

J Aセルフ大和および六日町では、3月に新型洗車機の入替工事を行います。新型洗車機はメニューを一新し、高圧ジェットを全コースに標準装備しています。4月にオープンイベントを予定していますので、ぜひご期待ください。なお、工事期間中、洗車機は利用休止となりますのでご了承ください。

お問い合わせ…石油センター TEL. 788-1373



## 農業者年金のお知らせ

組合員の皆さま、実は“農業者のための年金”があることはご存知ですか？知らないと損です！！

### 5つの メリット

- その1. 農業者であれば幅広く加入でき、老後を最後までサポートする終身型
- その2. 社会保険料の全額控除で大きな節税効果
- その3. 自分で保険料を選択できるため、いつでも見直しが可能
- その4. 条件を満たすと、月額最大1万円の国庫補助
- その5. 少子高齢時代に強い積立方式・確定拠出型

### 便利に なった 3つの ポイント

- その1. 若い農業者が加入しやすいよう保険料が引き下げられました
- その2. 農業者年金の受給開始時期の選択肢が広がりました
- その3. 農業者年金の加入可能年齢が引き上げられました



未加入の方は、ぜひこの機会にご検討ください。

農業者年金に関する内容やご相談等につきましては、最寄りの支店へお問い合わせください。

## しおざわ整備所 統合のお知らせ

これまで、しおざわ整備所(旧：車両センターしおざわ)で行っていた業務を、3月1日(土)より本店構内の車両センターに統合いたします。組合員の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

お問い合わせ…車両センター TEL. 772-3990





## 令和7年度 農業用免税軽油のご案内

J Aでは、令和7年度農業用免税軽油の代行申請を行っています。新規で申請希望の方、または変更がある場合は届け出が必要になりますので、以下までご連絡いただきますようお願いいたします。

締切：令和7年1月16日（木）

変更による届出が必要な場合

- ①住所・氏名が変更になった方
- ②農作業の受託をされている方
- ③免税軽油の使用を止める方
- ④農業機械（トラクター、コンバインなど）を入れ替えた方（販売店から販売証明が必要です）

お申し込み・お問い合わせ…石油センター（六日町・大和地区） TEL. 788-1373  
石打スタンド（塩沢・湯沢地区） TEL. 783-2865

## 城内A T Mの休止及び移転のお知らせ

下記の日程でA T Mを休止し、その後、同敷地内に建設中の「デイサービスセンター喜楽里」前に移転いたします。

組合員の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

■日時 1月31日（金）12：00から終日休止

2月 1日（土）8：30より「デイサービスセンター喜楽里」前にて稼働

お問い合わせ…六日町中央支店 TEL. 788-1359または本店金融課 TEL. 772-3460

## 南魚沼市での就農に興味がある方対象！就農相談会開催

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。事前に申し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し込みください。

■日時 1月28日（火）9：00～12：00／13：00～20：00

■場所 南魚沼市役所北分館3階 北301研修室

■対象 南魚沼市・湯沢町での就農を希望する人や希望する人の親族など

■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、相談内容をお申し込みください。（電話受付時間8：30～17：15（土日祭日を除く））

■申込締切 1月21日（火）

お申し込み・お問い合わせ…南魚沼市南魚沼市産業振興部農林課農業振興係

TEL. 773-6663 E-mail : nougyou@city.minamiuonuma.lg.jp

## セルフ六日町スタンドスタッフ募集

私たちと一緒に働いてみませんか？危険物乙4資格取得者優遇します。未取得者には取得支援いたします。職場見学もできますのでお気軽にお問い合わせください。

■勤務場所 セルフ六日町スタンド（南魚沼市四十日2819）

■募集人員 1名

■その他 ハローワーク届出済み ※詳細はQRコードにて確認願います。

お問い合わせ…総務課 TEL. 772-3111



募集要領はこちらから





# みんなの川柳



今月のお題「休」

・休みまえ計画だけはもりだくさん

よんこ

・年も増え休肝日増えて丁度よか

清堂

・秋晴れに休み休みの雪囲い

よつちん

・よつこらしよとあとひと息だひと休み ひつじい

ゆのばあ

・山は雪里にふるまでひと休み

おばあちゃん

・休みなし我心臓よありがとう

ヒマ女

・欲ばつてくたびれはてて休み明け

ゆのばあ

・九連休!?母ちゃんご飯して終わる

心の旅人

・神父も休むひまない師走なり

浦佐山伏

・野も山も雪にうもれてひと休み

長崎の女

・冬休み婆は春まで休みです

城内ばあ

・年賀状休めば死んだと間違われ

五日町の芋爺

・ひと休みしてみんなでコーヒー飲む I.T 石

のりすけ

・愛犬が俺の休みを知っている

五山

・馬車馬もこころでちよと一休み

麓の六万爺

・大谷の世界で話題休みなし

のりすけ

・子どもたち長い休みは朝寝坊

ざわちん

・くの字腰もう休めよと指示を受け

かつこ

・休肝日その翌日は二倍飲み

浦佐桐油屋

・八十路前年度調整休日や

風野又三郎

・休刊日昨日の記事を読み返し

三等火

・冬休みひ孫らと会えるたのしみね

ひいばあ

・寝すぎしてラジオ体操休みけり

ばあば

・横綱の仕事は休みか優勝か

よしおくん

・散歩連れシルバーカーも冬休み

ここ

・若さゆえ休み忘れて突っぱしる

奄美の亀

・冬休み爺がふるまうところろ汁

笑われる女

・虎退治とんちで返す一休さん

帛乙女

・あのころは休まなくても続けられ

スーちゃん

・休みなく家事する妻に感謝する

竹とんぼ

・まだ貴男寝ていいのよ連休よ うらさめめよし

うらさめめよし

・ひと休みやっぱりコタツみんな好き♡

八色ボッキー

・冬休みスキーのごとくさうと過ぎ

五十沢小唄

・人生に老いてつかれてひと休み

かつゆ

・一年中休日祭日日曜です

修一子

・休肝日野菜たっぷり鍋の夜

ヒマ男

・お休みも三日も続くとあきてくる ヒロたぬき

ヒロたぬき

・休日や家の片づけすつきりと

卯月

・毎日が休日の身にも慣れました

グラン・バア

・冬到来休む間もなく雪かきだ

ひなじー

・園児たち今日は静かだ休みかな

五十沢良一

・友と旅笑い転げてひと休み

ぶうちん

・老いの身を持て余してる休肝日 酒町香木奉亭

酒町香木奉亭

・休肝日明日はあすはと先延ばし

澄峰

・雪降れば田んぼ畑はひと休み!

あんのいも

・投稿を休めばなにか物淋しい かたばみの花

かたばみの花

・歩数計おしやべり弾んで休憩中

昼寝のトラ猫

・日常の家事を狂わす休刊日

煮つ転がし

・おまえさんかせぎすぎだぜチト休め! ひまわり

ひまわり

・ひと休みすれば忘れる次のこと

あーちゃん

・休みなく動く心臓ありがとう

えくぼちゃん

・ノンアルに助けを借りた休肝日 五十沢京新の星

五十沢京新の星

・正月や思いで長い休みかな

田村 清

・孫の帰省嬉しく疲れ冬休み

たらちゃん

・主婦だつてたまにはほしい休日が アタマカラッポ

アタマカラッポ

・羨まし熊は春まで冬休み

上村 邦夫

・休憩にこたつでみかんポカポカと

ミナミナ

来月のお題「氷」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

冬になり、みかんが常に家にある季節になりました。あぐりぱーく八色で買ったみかんがとてもおいしかったです。

テシタのツマさん

「今は昔は今」を毎回楽しみながら読んでいます。今回のイネ刈りは、私の子供の頃を思い出しました。昔は子供の手も必要な時代でしたね。

パパちゃんさん

いつも楽しみに拝見しています。今年は女性部の行事にも参加させていただき、貴重な体験もさせていただきました。

キュービーさん

## みなみの家族

子ども



今年もよろしくお楽しみいたします!!



田中 心咲さん(6歳)

雪だるまがニコリ☆きつとホワイトクリスマスになったことが嬉しいだね!



さやさん(10歳)

ほなみの服と飾り付けが同じクリスマスカラーでとってもかわいいね♡



応募総数57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!!



いちごさん(9歳)

おいそうなケーキを前にほなみもニコニコ!いちごさんはケーキを食べたかな?



佐藤 義明さん(84歳)

ツリーを飾ってサンタさんも一緒にパーティーですね!すごく楽しそう!



きーちゃんさん(9歳)

クリスマスプレゼントをもらったよ♪中身は何か?ドキドキワクワク!







# 頭の体操

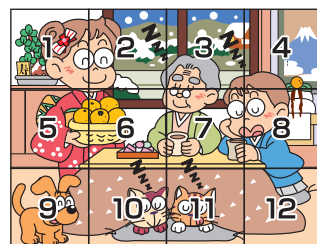
## 間違い探し

応募締切1月15日(水)

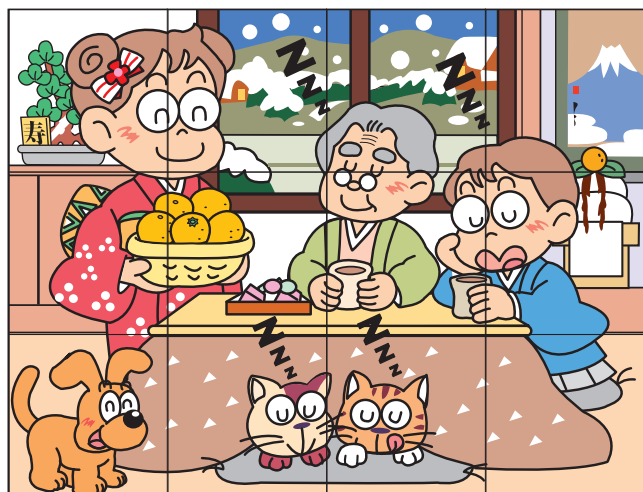
出題・イラスト：酒井栄子



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

手軽に美味しいきのこ  
ご飯ができますよ！

舞茸ごはんの素・えりんぎごはんの素  
各1袋×10名様



精米管理課 堀江 佑介



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

あけましておめでとうございます。お正月といえば初詣。皆さんは初詣に行けますか？雪の積もった神社は空気が澄んでいて、参拝すると気持ちが引き締まります。本年も、気持ちも新たに、皆さんに少しでも喜んでいただける誌面づくりを頑張ります。これからも「輝けみなみ」をどうぞよろしく願いいたします。  
(しらい)



## 12月号の 答えと当選者

【答え】セイカタイ

1	ク	5	リ	9	ス	14	マ	18	イ	ブ
		6	カ		ケ		15	ソ	リ	
2	ス		イ		ー	12	ツ		19	コ
			ズ			10	ト	16	イ	キ
3	リ	7	カ				カン	20	パイ	
		8	ワ	11	タ		13	シ	タ	
4	カ		セ		ツ		ト	テ	ー	プ

【当選者】

しんちゃんさん  
ビタゴさん  
井口 マツエさん  
りんごちゃんさん  
ひーこさん

マチャさん  
てつやさん  
良い子さん  
オサさん  
たけさん

