



食・農・くらしの応援団

JAみなみ魚沼

今月の  
特集

「ぼけっとあぐり」を  
登録してみよう!

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♥



2025  
Sept. 9



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。



いいね!  
してね!



# 《浦佐地区浦佐》

撮影日 R7.8.9

## 目次

みなみの一番星	2
コラム 協同組合 第5原則	3
農に生きる	4
特集 「ぽけっとあぐり」を登録してみよう!	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	
「あぐりばーく八色」	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「間違探し」・編集後記	
	20



〈浦佐地区〉斎藤

お父さん 斎藤 大峰さん  
お母さん 桃子さん

Q. どんなお子さんですか。

七都は明るくて、動くことが大好きです。お姉ちゃんになり、弟のお世話をしてくれています。飛月はよく食べてよく寝て、色々な芸をして家族を笑わせてくれます。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

七都：菜っ葉にマヨネーズ醤油を和えたもの

飛月：お米

Q. 好きな遊びは何ですか。

七都：あかちゃんごっこ

飛月：おもちゃの車を走らせること

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

すくすく元気に育ってね！

なつ  
七都ちゃん(5才)  
ひづき  
飛月くん(11ヶ月)

将来の夢  
七都…保育園の先生



## Information

### カレンダー フォトコンテスト 開催中！



あなたの撮影した写真が令和9年の  
JAカレンダーに！

皆様のご応募をお待ちしております！

■テーマ：南魚沼の四季

■規 格：デジタル写真または  
紙焼き写真(2Lサイズ)

■応募方法：横位置の写真に限ります。

右のQRコードから開催要領と応募フォームをご確認いただけます。

紙焼き写真の場合は、郵送または最寄りの  
支店までご持参ください。

■締め切り：令和8年7月31日(金)



開催要領は  
こちら

入賞者には  
商品券を進呈！



お問い合わせ…企画課 TEL. 772-3111

# 南魚沼の 風景を 楽しむ



## コラム⑨ 協同組合の運営原則 第5原則 教育、研修および広報

協同組合原則の第5原則は、協同組合における教育と研修の重要性を示しています。

### 第5原則 教育、研修および広報

協同組合は、組合員、選出された役員、マネジャー、職員がその発展に効果的に貢献できるように、教育と研修を実施する。協同組合は、一般の人びと、特に若い人びとやオピニオンリーダーに、協同することの本質と利点を知らせる。



- ・教育とは、協同組合の理念と活動について組合員、役職員に伝えることです。
- ・研修は、組合員や役職員がその責任を効果的に果たすために必要な技能を身につけることを目的としています。
- ・より多くの人に協同の良さを伝え、協同の理念を広めていくことが重要です。この原則は、若者やオピニオンリーダー（政治家、公務員、教育者など）に協同の「本質と利点」を伝える広報の重要性を強調しています。

# 農に生きる

Happy farming life



《塩沢地区》 有限会社 カミムラ

取締役 上村 利幸さん(44)

趣味: キャンプ  
ごはんのお供: 肉

《作付面積》

5割減特別栽培米 7.5ヘクタール

《JAへひとこと》

作業で分からぬ点を尋ねると、すぐに親身になって教えてくれるので、大変ありがとうございます。また、特別栽培米をカントリーエレベーターで受け入れてもらえるようになり、とても助かっています。



JA 就農した経緯を教えてください。

上村 本格的に農業を始めたのは10年以上前、父が急逝したのがきっかけです。家業は糸の染色の仕事と農業の兼業でした。父が病気になつた際には染色の技術を徹底して教わり、まずはそちらを引き継ぎました。農業はJAの指導会や地域の先輩方に教わりながら一步一歩覚えました。

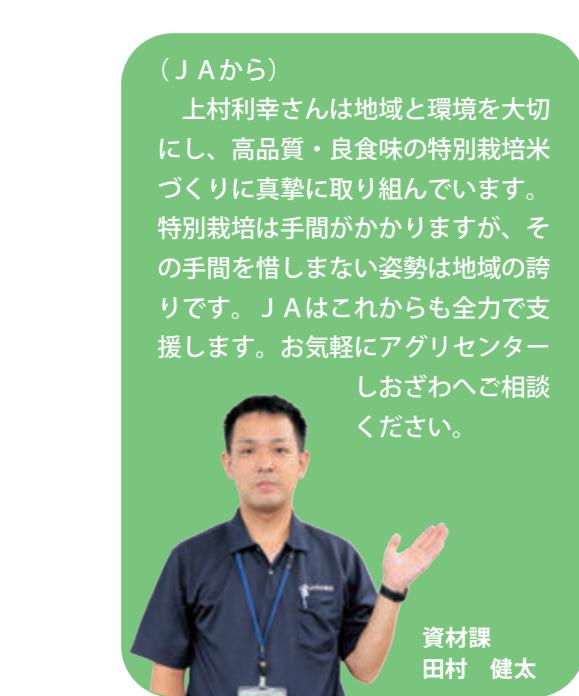
JA こだわりを教えてください。

上村 特別栽培米に限定して生産していることです。化学合成農薬や化学肥料の使用を抑え、ほ場の環境負荷を軽減しています。畦畔の草刈りも昔から当たり前でしたので、苦ではありません。ほ場でカニなどの生き物がいる環境は癒やされます。

JA 心がけていることは何ですか。

上村 近年は異常気象が増えており、体調管理や

# 恩返しの気持ちで 地域を支える



(JAから)

上村利幸さんは地域と環境を大切にし、高品質・良食味の特別栽培米づくりに真摯に取り組んでいます。特別栽培は手間がかかりますが、その手間を惜しまない姿勢は地域の誇りです。JAはこれからも全力で支援します。お気軽にアグリセンター

しおざわへご相談ください。

資材課  
田村 健太

**J A) 今後の目標を教えてください。**  
**上村** 丹精込めて育てた米を「美味しい」と言つてもらえることがやりがいにつながります。作付面積が年々増えていくので忙しさは増しますが、収穫まで半年かけてきた努力が報われます。

ケガの防止を特に重視しています。農機具は壊れれば修理できますが、身体は簡単には直りません。空調服や、自走式草刈機などを導入し、作業の負担を減らす工夫をしています。

購買取引明細書がスマホで見られる!

# 「ぽけっとあぐり」で便利なJAライフ



JAの新しいサービス「ぽけっとあぐり」なら、購買取引明細書がスマホやパソコンからいつでもどこでも確認できます。簡単登録で、過去3年分の明細もすぐにチェック&印刷可能。便利なサービスをぜひご利用ください!

「ぽけっとあぐり」を登録してみよう!

## 準備

購買取引明細書に記載されているご本人の通帳をご用意ください。  
※ご本人以外の通帳は使用できません。

1

スマートフォンで二次元コードを読み取り  
(パソコンの場合はURLを入力)  
<https://agri.jan-tis.com/tempRegistJa>

ご登録  
受付時間  
7:00~21:00



2

ご利用JAとメール  
アドレスを登録

新規会員登録に伴い、最初に仮登録が必要となります。以下の項目を入力して「登録」ボタンを押してください。

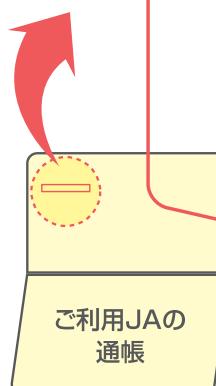
必須 ご利用JA  
必須 メールアドレス  
※確認のためもう一度メールアドレスをご入力ください



3

届いたメールのリンクを開き、  
お客様情報を登録

お客様番号 0000001234



お客様の情報をご入力後、利用規約をご確認のうえ「確認」ボタンを押してください。

必須 お申込み区分  
個人 法人  
必須 お客様番号  
必須 お名前  
姓

4

ご本人様確認  
確認ボタンを押下

ご登録内容からご利用JAのお客様情報を確認しております。ご登録メールアドレスに送信される「本人確認結果メール」をご確認ください。

【ご登録メールアドレス】  
aiueo@xxx.com

以下の問い合わせ番号は、お問い合わせの際に必要となります。お客様で大切に保管してください。

1234567890  
(お問い合わせ番号をクリックするとコピーされます)

本人確認は、仮登録完了後30分程度のお時間をいただく場合がございます。



5

メールのリンクを開き、  
本登録

ご希望のサービスを選択してください。

利用可能サービス  
 購買  
(翌月分からWeb照会可能)



利用可能サービスから、利用するサービスを選択してください。

Web照会可能な帳表は、  
今後自動で追加される場合があります。

登録完了!



購買取引明細書は  
登録翌月分から照会が可能です。

## 「ぽけっとあぐり」はここが便利!

1

スマホやパソコンで、  
いつでもどこでも!

外出先でもご自宅でも、  
明細をすぐに確認できます。



2

届くのを待たずに、  
すぐチェック!

郵送を待たずに、明細が発行  
されたらすぐに見られます。



3

過去3年分も、  
まとめて見られる!

必要なときに、過去の明細も  
すぐに検索・印刷できます。



Q. 登録すると紙の明細書はもらえなくなりますか？

A. 「ぽけっとあぐり」に登録すると、基本的に明細書などの情報はWeb上でご確認いただく形になります。そのため、紙の明細書の発行は原則として停止となります。

Q. サービス利用前の明細書も確認することはできますか？

A. Web上でご確認いただける明細書は、会員登録後に発行されたものに限られます。会員登録前の明細書は、Web上ではご覧いただけませんので、ご了承ください。



〈お問い合わせ〉  
最寄りの支店または  
経理課(TEL. 772-3111)



専務理事  
和田浩信

JAでは、経営方針の実現に向けて、組合員・地域住民・職員に向けて広く周知し、信頼と共に感を得ることを目的に「広報戦略」を策定し実践しています。経営方針の熟考の後、JAや地域を取り巻く諸情勢の分析に基づいて①子育て層や若年層に向けた「ファンづくり広報」、②組合員の必要な情報や仲間づくりにに関する「組合員向け広報」、③JAの事業内容の明確な説明などの

だき誠にあります。

ピーディーな情報発信や、アンケート機能を活用して組合員の皆様の声を集約するような仕組みを構築いたしますので、ご利用をお待ちしております。今後ともJAが身近な存在であり続けるよう広報を充実して参りますので宜しくお願いします。

これは基<sup>ハ</sup>き応<sup>ハ</sup>報誌<sup>ハ</sup>「輝<sup>ハ</sup>けみなみ」  
ミニティ誌<sup>ハ</sup>「みなつと!」の紙媒<sup>ハ</sup>  
体<sup>ハ</sup>やホームページ<sup>ハ</sup>、各種SNS<sup>ハ</sup>の活用<sup>ハ</sup>  
サ<sup>ハ</sup>イナ<sup>ハ</sup>ジ<sup>ハ</sup>など様々な手段<sup>ハ</sup>を通じて、  
総合的<sup>ハ</sup>に発信<sup>ハ</sup>しています。

今年度は、新たな取り組みとして秋  
頃より公式LINE<sup>ハ</sup>を開設<sup>ハ</sup>いたします。

## 皆様とJAを結ぶ広報の

## 常勤役員 メッセージ



JAみなみ魚沼の話題が満載です！

# みたみニュース

pick up

## 夏は八色西瓜！



7月下旬に八色西瓜目合わせ会を行い、出荷の最盛期を迎えました。テレビや新聞でも取り上げられ、ご覧になった方も多いのではないでしょうか。また、あぐりぱーく八色では「西瓜祭り」を開催し、初日から県内外の来店客で大賑わいとなりました。朝6時頃から並ぶ方も現れ、何箱もまとめて購入される姿が多く見られました。



試し割りを行い、糖度も十分でした



何箱もカートに乗せてまとめ買い



## 田んぼの役割を知って



7月中旬、営農指導課の職員がおおまき小学校の5年生を対象に、田んぼの役割について講義を行いました。広報誌7月号でもご紹介したとおり、田んぼには「お米を育てる」だけでなく、さまざまな役割があります。児童らにとって、地域の農業や豊かな自然について理解を深める機会となりました。



田んぼの役割を講義するJA職員



## 高品質米の生産へ



7月中旬、高品質・良食味米の生産と一等米比率向上をめざして、管内12地区で穂肥指導会を開催しました。指導会では、穂肥のタイミングや幼穂の確認方法について紹介しました。JAでは、営農情報誌「あぜみち」や営農部LINEでも適宜情報を発信しています。



SPADで葉色を判定しました



## 人形に感謝を込めて



7月下旬、虹のホールしおざわで終活セミナーと人形供養祭を開催しました。終活セミナーでは「墓じまい」について熱心に学び、人形供養祭では、お預かりした約100体の人形やぬいぐるみに感謝の気持ちを込めて供養しました。なお、10月には虹のホールのみなみで終活セミナーと人形供養祭の開催を予定しています。



「ありがとう」の気持ちを込めて供養

## 草刈りの省力化へ



7月下旬、薮神地区のほ場にてラジコン草刈機の実演会を開催しました。ラジコン草刈機は、傾斜地や足場の悪い場所など、従来の四輪草刈機では作業が難しい場所でも、安全かつ効率的に草刈りができるのが特徴です。当日は参加者の皆さんにも実際に操作していただき、試運転を体験してもらいました。



試運転で操作感を確認

## 祭りだ わっしょい



8月中旬、デイサービスセンター喜楽里で夏祭りを開催しました。利用者の皆さんのが手拍子や太鼓に合わせ、おみこしを担いで「わっしょい」！盆踊りを楽しんだ後は、焼きそばやかき氷など、夏祭りメニューのおやつを堪能しました。しあわせ組織のボランティアと連携し、笑顔が広がる一日でした。



歌と太鼓のリズムに合わせて踊りました



## おいしくできたかな？



7月下旬、生活課は「夏休み子ども料理教室」を開催し、小学3・4年生80人が参加しました。これは南魚沼市と連携した取り組みで、給食センターの栄養士や食生活改善推進委員らが児童らをサポートしました。児童が玉ねぎのみじん切りに涙を流しながら挑戦するなど、積極的に関わる姿が見られました。



一生懸命やった分、美味しくできました





# 輝く若者!

【上田地区】曳田 真菜さん(23)

## 親の背中から学んだ おもてなし

私は昭和観光株式会社に入社して4年目になります。現在は、窓口でお客様に最適なプランをご提案したり、時には添乗員としてツアーに同行することもあります。

国内だけでも観光地は数多くあり、目的地までの行程もさまざまです。お客様のご希望に合わせてツアーを紹介するのはもちろん、既存のツアーがご要望に合わない場合は、目的地のホテルに一軒ずつ電話で問い合わせ、ご希望に沿ったオリジナルプランを組み立てることもあります。日々学ぶことばかりですが、困ったときは知識豊富な先



輩方に相談し、一つひとつ課題を乗り越えてきました。

お客様への接し方については、実家の飲食店を手伝った際に、親がお客様と接する姿を見て多くを学びました。それまで知らなかった親の一面を知り、改めて尊敬の気持ちを持つようになりました。

その経験は、今の仕事にも大いに役立っています。

今後は、自分自身も旅行経験を積み重ねることで、お客様へのご案内やご提案の幅をさらに広げていきたいと思っています。



# 夫 婦 うふふ

【石打地区】

岡村 義政さん(72)  
よしまさ  
ひふみ

岡村 一二三さん(71)  
(旧姓: 奥脇 神奈川県出身)

昭和56年6月20日ご結婚

### Q. お二人の出会いを教えてください。

一二三) スキーが好きで、毎シーズン通っていたスクールで働き始め、彼と話すようになりました。義政) シーズン終了後、彼女を実家まで送ったのが「結婚の挨拶」と捉えられ、とんとん拍子で結婚に至りました。まだお付き合いもしていなかつたので、初デートは実家までのドライブですね、意図せず(笑)。

### Q. お互いに感謝しているところを教えてください。

義政) 結婚当初から親戚づきあいが多かったのですが、慣れない状況でも積極的に動いてくれたことに感謝しています。

一二三) 私のマイペースを受け入れてくれて、文句を言わず背中を押してくれるところです。

### Q. 仲良しの秘訣を教えてください。

一二三) 些細なことにこだわるよりも、一緒に楽しく過ごす時間を大切にしています。

義政) 相手を否定しないように心がけています。

### Q. 今後の目標を教えてください。

義政) 金婚式に娘家族とグアムに行きたいです。

一二三) そのためにも健康に気をつけてもらいたいですね。



# はつらつ 元気人

【薮神地区】 行方 サトイさん(96)

## 私らしく、好きなことをする

Q. 生活の張り合いを教えてください。

早朝5時に起き、まずはテレビのニュースと天気予報をチェックするのが日課です。その後、3時間ほど庭の草取りをします。成長途中の花は雑草と見分けがつきにくいので、家族には任せず、私が責任をもってやっています。

Q. 健康でいる秘訣は何でしょうか。

好きなことを、好きなだけすることです。頼まれたことは基本しません(笑)。食事も旬の野菜をよく食べますが、味の濃いものが好きで、煮豆や漬物



などは自分好みに味つけしています。この自由さが健康の秘訣かもしれません。

Q. 今後の目標を教えてください。

人に迷惑をかけずに、自分のことは自分でやる、これが一番の目標です。杖なしで歩け、正座もできる現状に感謝しています。体調で悪いところもなく、これ以上の幸せはありません。家族7人が揃って夕飯を囲み、みんなの顔を見られる時間が何よりの楽しみです。

# みなみ 散歩

管内のお店を紹介!



【大巻地区】 Whitepeaks



## 新感覚ジムで健康寿命を延ばす

雄大な八海山を眺めながら有酸素運動ができるフィットネスジムをご紹介します。「健康寿命を延ばす」をテーマに、運動だけでなく体を整えるところからサポートしてくれるジムです。2階ではチーフトレーナー石川縁さんによる体の歪みを整えるレッスンが行われており、歪みを整えた状態で1階のトレーニングに取り組むと、さらに効果的だそうです。また、新潟県内唯一の「4Dプロ」という伸縮性バンドを導入しており、座ったままジャンプしたりスイングして体を揺らしたりと楽しみながら鍛えられること間違いナシ。最新のマシンを使ったトレーニングも可能です。

口コミで広まり、10代から80代まで幅広い利用者が通っています。体験レッスンやワンタイム利用もでき、体を大切にしたい方や「変わりたい」と願う方にぴったり。笑顔でスタッフが出迎えてくれて、笑顔で帰れるジムにぜひ通ってみませんか?

皆様のお越しをお待ちしております(^o^)  
オーナー 山田 晴夫さん



住 所：南魚沼市五日町2696  
T E L：025-775-7929  
営業時間：(火水金土) 10:00~19:00  
(月・木) 10:00~20:00  
定休日：日曜・祝日、土曜は月2回休み



スタッフの  
皆さん



## 今月のイチオシ オクラ

# 耳より直売所情報



JA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！



店長から一言

今月のおすすめは「オクラ」です。

オクラはアフリカ原産の野菜で、高温と日光を好み、暑い時期から秋にかけて長期間収穫できます。オクラ特有のネバネバ成分には、血糖値の急激な上昇を抑えたり、便通を良くしたりする効果が期待できます。また、脂肪や悪玉コレステロールの吸収を抑え、胃の粘膜を保護する働きもあるそうです。夏バテ予防や整腸作用も期待できるため、残暑が厳しいこの時期にぴったりの野菜です。

寒さに弱いので、保存する際はラップやポリ袋に包んで冷蔵庫に入れるか、涼しい常温の場所で保管してください。

私たちが出荷しています！



野澤さん



青木さん

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

9月 13(土)・14日(日)

長野農産物  
フェア(開催予定)

- ・長野からの旬の果物が届きます♪
  - ・ハチミツ販売
  - ・野菜のつかみどり
- ※天候や入荷状況により  
変更となる場合が  
ございます。



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》 5月1日～11月30日 9:00～17:00 定休日なし



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。



天秤座

9/23～10/23生



今月の  
星占い

令和7年9月

12



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

## オクラとじゃがいものガーリックコンソメ炒め

今月は、ガーリックやこしょうをきかせたオクラを使った副菜をご紹介します。

オクラは、薄力粉と片栗粉をまぶし、揚げ焼きしてカリッとする食感になるように工夫しました。味付けの調味料は、コンソメと塩を使用してオクラの彩りや素材の味を生かすようにしました。



《今月の主役食材》

### オクラ

《主な効能》

整腸作用、コレステロール低下作用、血糖値の急激な上昇を抑える作用等

●エネルギー 167kcal  
●塩分 0.9 g



### 調理のポイント



・オクラを揚げ焼きするときは、必ず切って使用します。（オクラは、切ったり、切り込みを入れずに揚げると破裂するためです）また、油がはねることがあるので注意してください。

### レシピ

#### 材料 (4人分)

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ・オクラ       | 100 g           |
| ・薄力粉       | 15 g (大さじ1.5強)  |
| ・片栗粉       | 9 g (大さじ1)      |
| ・水         | 15 g (大さじ1)     |
| ・塩         | 少々…B            |
| ・じゃがいも     | 200 g           |
| ・薄力粉       | 14 g (大さじ1.5)…C |
| ・ベーコン      | 30 g            |
| ・ガーリックパウダー | 適宜              |
| ・コンソメ      | 2.5 g (小さじ1強)   |
| ・塩         | 少々              |
| ・あらびき黒こしょう | 適宜              |
| ・サラダ油      | 適宜              |
| ・青のり       | 適宜              |
- A { 1.5 g (大さじ1.5強) + 9 g (大さじ1) + 15 g (大さじ1) }
- D { 2.5 g (小さじ1強) + 2.5 g (小さじ1強) }

#### 作り方 所要時間25分



- じゃがいもは、くし切りにして耐熱容器に入れる。水を適宜加えラップをし、電子レンジ（500W）で5分程加熱する。加熱したらざるにあけ、水切りする。
- オクラは、ヘタとガクの部分を包丁で取り除く。これをまな板にのせ、塩を適宜ふる（分量外）。手のひらで転がしながらこすり、産毛をとる。その後水で洗い流す。ななめ半分に切り、ボウルに入れてAをまぶす。
- フライパンに多めの油をしき、中火で温めて2を揚げ焼きする。カリっと衣が揚がったら、クッキングペーパーを敷いた皿に入れて油を切る。熱いうちにBをふる。
- 1をボウルに入れてCをまぶし、3のフライパンに入れて中火で揚げ焼きする。（油は少なかったら追加する。）きつね色になったらクッキングペーパーを敷いた皿に入れて油を切る。
- ベーコンを細切りにする。4のフライパンの油を小さじ1/2程度に調整し、ベーコンを炒める。3. 4を加えDで味付けをする。青のりを振りかける。

セリ

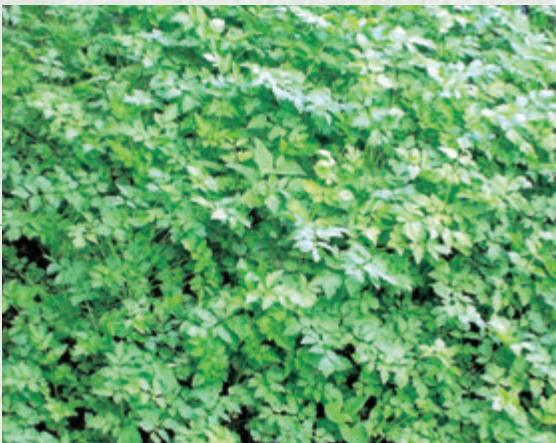
家は3mほどの崖の上にたつて  
いる。そういう崖をここらでハバ  
という。その下をタナヤ（池）に  
している。まわりは石垣、底は泥。  
冬は湧いてる清水をためてツキオ  
トシの大屋根の雪を消す。以前は  
コイなどを飼っていたのだが、水  
が冷たすぎると、イタチやサギ  
の害でやめた。思いついて、遊ん  
でいる夏にクレソンを植えること  
にした。春に水を抜きゴミをとり  
カンモシてから、クレソンの苗を  
投げこんでおく。夏から秋にはク  
レソンがしげつた。売れば？万円  
だ。サラダやおひたしなどでたの  
しんだ。

しかし冬には水をため、そこに  
どさどさと雪が落ち積もるモンダ  
スケにクレソンは腐つてしまう。  
春にまた「田植」をしなくちゃな  
んねー。

ところが今年水を抜き掃除して  
「代かき」をしようとしたら、あ

セリは子ども  
の時から知つて  
いた。その頃の  
バーちゃんはセ  
リといつてい  
たと思う。独特  
の香りをおぼえた。なぜかといふ  
と冬のニシン漬けに入つていたか  
ら。それが入ると味が一段とよく  
なつた。母が山のほうのシミズツ  
カワにいつて摘んできていた。雪  
降り前のツベタイ作業につきあつ  
たことはない。今はスープーに行  
けばゼンと引きかえにツベタイ・

たらぐんぐん伸びだしてセリ林になつた。ヤツター、タダでセリ畑ができた。今までみんなとつてなげていたのだ。気がつかないとはソーイことだ。もつたいなかつた。



次は料理。

まずはひたし。イゼルとガサは減るがヒトカタケ分には十分すぎ。よく水を絞り、切ったのを醤油をちょこつとつけて試食。うーんセリだ。初めての自家産。味と香りと口ざわり、歯ごたえ。セー

A close-up photograph of a dense, green, leafy plant, likely a type of mint or similar herb, with small, serrated leaves.

メをしなくてよい。そうしてセリ入りニシン漬けを作つてある。正月の餅のシンノミのアオミはほうれん草だが、香りがほしくてセリかキリミツバ（根がついていない、軟化品）を入れる。もちろんユズも。香りがあると料理の格がグンと上がる。

セリをいろいろして食つていた  
ら五〇年も前に仙台（セリの产地）出の親方に、塩味の出し汁に  
酒をきかせたのに浸けた「セリのひたし」を教わったのをその味とともにひよっこり思い出した。記憶の底に沈んでいたが消えてはいなかつた。

など。セリをタンノーした。そのものの味とセリの味が別れながら合わさり、セリの香りを残して胃袋に消えていく。うまい。

……いろいろ混ぜて食うのは子どもたち頃から好きで祖母によくオツツアレタ。学校給食の正しい三角食いはショウにあわない。

リ、と昔の発音をマネてみる。  
思いついてそこらにあるオカズ  
と一緒に食つてみた。豚薄切りの  
塩コショウ焼きで卷いて食う。ト  
ーストしてバターを塗つたライブ  
レッドにのせて。鰯の塩焼きと一緒に。  
もやしいためと一緒に。ウ  
ド、ウルイとミガキニシンのミソ  
ゴタと一緒に。短く切つて醤油を  
まぶし白いまんまとにまぜ、ゴマ  
(自家産)をかけて。ミソッチル

# 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!!

## 青年部

### 南魚沼の農産物をアピール

7月中旬、青年部は南魚沼の農産物の魅力を広く知ってもらうとともに、地域の特産品の認知度向上を図ることを目的として、JA東京むさしの三鷹緑化センターに出店しました。毎年秋に同センターを訪れ、南魚沼産コシヒカリを販売していますが、夏季に出店するのは今回が初めてです。小玉スイカ「八色つ娘」100玉のほか、八色しいたけ、八色ミニトマトなどを販売し、2日目の午前中には全て売り切れとなるほど大盛況でした。



八色つ娘の試食も行い、美味しさをアピール

## フレミズ

### あぐりスクール・准組合員モニターと合同企画 わくわく農場体験!乳しぶり&ピザづくりの旅

8月上旬、フレミズ部員は、あぐりスクールの小学生や准組合員モニターと合同で、農場や地域産業について学ぶ日帰り研修旅行を実施しました。

新潟市のアグリパークでは、①牛の乳しぶり体験、②野菜の収穫体験、③米粉ピザといちごジュースづくりの3つの体験を行い、楽しみながら農業の大切さを学びました。また、燕市産業史料館を見学し、チタン製スプーンの酸化発色体験を通じて、地域のものづくり産業についても理解を深めました。

参加したフレミズ部会の宮田悠部会長は、「子どもたちに農業や命について考えてほしくて参加しました。親子で楽しい1日を過ごせました」と話していました。

フレミズ部会では、「部員のやってみたいことの実現」をテーマに活動しています。今回は、夏休みに「農業や食、命の大切さを学び、親子で夏の思い出を作る活動をしたい!」という声から企画しました。今後も部員の声を大切にし、楽しく学びながら活動を続けていきます。



お乳が出るのは、どの牛でしょう?



牛のエサやり体験もしました



米粉ピザを一生懸命作りました



スプーンの酸化発色体験も興味津々



親子で楽しく野菜を収穫



# みなみの掲示板

## セルフスタンド 営業時間変更のお知らせ

セルフスタンドでは、9月より毎週日曜日の営業時間を変更させていただきます。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よろしくお願ひいたします。

- 対象施設 大和スタンド、六日町スタンド、石打スタンド
- 変更日 9月より
- 変更内容 月曜から土曜日…7：00～20：00（変更はございません）  
日曜日……………8：30～17：00（営業時間を変更します）  
※洗車機は16：30までとなります。

お問い合わせ…燃料課 TEL. 788-1373



## 営農用燃料（灯油・軽油）の配達について

9月より秋作業にかかる営農用燃料（乾燥機用灯油・農業機械用軽油等）の配達が繁忙期を迎えます。繁忙期中は注文が集中するため、当日の配達ができない場合がございます。

つきましては、燃料のご注文は余裕をもってお早めにお申し付けいただきますようご理解とご協力のほどお願ひいたします。

ご注文・お問い合わせ…六日町／大和地区 TEL. 788-1373  
塩沢／湯沢地区 TEL. 783-2865



## 城内ATM入替および浦佐支店ATM増設工事のお知らせ

城内ATMを入れ替え、浦佐支店には現在設置されている2台のATMに加え、硬貨対応機能付きのATMを1台増設いたします。設置工事のため、利用開始日は16：00（予定）までATMをご利用いただけません。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よろしくお願ひいたします。

- ATM設置工事およびご利用開始日 城内ATM：9月10日（水）  
浦佐支店ATM：9月11日（木）



## ユリ球根空コンテナ譲渡のご案内

八色花卉組合より写真の空コンテナをお譲りいたします。  
数量限定となりますので、ご希望の方は園芸畜産課までご連絡ください。

お問い合わせ…園芸畜産課（大和） TEL. 777-3180



## 湯沢支店大感謝祭のお知らせ

湯沢支店では、日頃のご愛顧に感謝し、大感謝祭を開催いたします。地元生産者による農産物販売や農機・車両の展示会、緑茶の試飲会を予定しています。また、はりまや湯沢店の特別販売、キッチンカーも登場します。ぜひご来場ください。

- 日時 9月6日（土）9:00～15:00  
■場所 湯沢支店および駐車場



## 「家の光」令和8年度年間購読 お申し込み受付開始

「家の光」を購読しませんか？令和8年度の購読期間は、令和7年12月号～令和8年11月号です。

### 12月号は「防災・減災」大特集！

いつも もしも

**日常と非常**の垣根をなくし、普段の生活で使っているものをそのまま災害時に役立てる「フェーズフリー」という考え方で、防災力を高める暮らしのアイデアをご紹介。



### 別冊付録もテーマは防災！

発災後72時間は人命救助のタイムリミットの目安。生き延びるためにとるべき13の「防災アクション」を、クイズで防災のプロが伝授します。



### 家計簿が別売りに！

これまでの12月号別冊付録としてご愛用いただいてきた「家の光家計簿」は今年から別売りです。ご注文の際はお間違えないようお願いいたします。



価格 660円(税込)

### 前納払いで 1ヶ月分お得！

誌代1年分を前納すると、1ヶ月分お得です。また、「家の光」はくらしのヒントが満載！毎号別冊付録付きにパワーアップします！

誌名	令和7年9月号より毎号価格を統一（すべて税込）		
	定価	年間購読【月払い】	年間購読【前納払い】
家の光	900円	10,800円	9,900円
地上	750円	9,000円	8,250円
ちゃぐりん	600円	7,200円	6,600円



お問い合わせ…生活課 TEL. 788-1314



# みんなの川柳



今月のお題「思」

我動き思は昔苦は無しで 思い出に進まぬ整理写真帳	野澤 茂子	亡き友が思い出語る夢の中	上村 邦夫	思い出をよがして見たが見つからず	のりすけ
残留の思いを乗せて球蹴り	帛乙女	今思う長かつたなあ盆の客	帛乙女	年回忌塔婆に思う親の歳	ばあば
あら不思議月も歩いてついてくる	麓の六万爺	孫見ては健やかに育て思う爺婆	五十沢良一	思い出は小中高の同級生	りくの爺
思いではわれ人生の置きみやげ	ひまわり	なんだうけ?思、出せないあのこと	五十沢良一	この思いづけな、ままに逝つた人	うらさめよし
久しぶり言われて思ひ出せぬ顔	いちすけ	ありがとう思わず叫ぶ雨空に	よしおくん	思い出の奄美旅行の糸かな	さとはな
平和への思いをのせて舞う花火	城内ばあ	高齢者我が思ひは年取らず	五十沢小唄	同級会思い出話を語り合う	茶々バア
老夫婦思い出せずにあれ・それと	長崎の女	部屋中に思い出溢れる同級会	酒町呑木奉亭	増産は老骨に鞭思ひ知る	笑顔の女
遠い日の思い出の道歩く夜	ゆのばあ	猛暑でも思い伝われ田の実り	巻機助六	地元愛自分の居場所強まる思、『ゴーラードライトIII世	
子や孫のめぐ盛りの頃思い出す	ヒマ男	達者で生きて良い思い出を最後まで	ひいばあ	思つては悲し、長岡焼夷彈	八色ボッキー
世の中は摩訶不思議なことだらけ	かたばみの花	ひなじー	思つては悲し、長岡焼夷彈	青春の思い出多き夏の海	奄美の亀
白菊の花火見ながら思う夏	アキラ爺	歳は増し思ひ違ひは倍々に	五十沢京新の星	山小屋の不便さに思う日常	ひつじい
思いやり肩のゴミ取りやセクハラに	浦佐桐油屋	歳は増し思ひ違ひは倍々に	浦佐山伏	帰省する笑顔を鏡に映すにきび顔	卯月
墓参り先祖を思い手を合せ	大和新	思い出は悲し、長岡焼夷彈	ざわちん	夏休み思い出の数出費あり	くりまんじゅう
やつと雨せみが鳴き方思い出し	スーちゃん	思ひ出は悲し、長岡焼夷彈	五日町の莘爺	10年ぶりのお祭に思いをこめて	よつちん
思つても詮ない事を又思う	グラン・バア	思ひ出は悲し、長岡焼夷彈	五日町の莘爺	10年ぶりのお祭に思いをこめて	ゆうわ
この猛暑思いあぐねて引き籠る	清堂	後ろ髪引かれる思い毛は無いが	かつゆ	思い出は、家族と行つた夏の海	ふねさん
雨雲に思い届かず神頼み	ここ	思ひ出のアルバムの母にこやかに	カツコ	思い出は、家族と行つた夏の海	竹とんぼ

来月のお題「広」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

これからもJAのいろいろな情報ををお待ちしています。今年も良いお米がたくさん穫れるといいですね。

帛乙女さん

今年も八色西瓜の季節がやってきました。東京に住んでいる孫達が毎年楽しみに待っています。「西瓜祭り」の初日にさっそく送りました。甘くてとてもおいしかったよ~との声が聞けてとてもうれしかったです。来年もまた送るからね。

カズバアーさん

「今は昔は今」を読んで、祖父・父がマス獲りをしていたので、懐かしい気持ちになりました。

亀ちゃんさん

## みんなの家族



ゆうしんさん(5歳)

青空にひまわりの黄色がはえて素敵だね☆  
ゆうしんさんの夏の思い出は何か?

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!!



酒井 葵さん(7歳)

カラフルな背景で、おひさまもひまわりも嬉しそう! ほなみも嬉しくなっちゃう♪



かみむらゆうまさん(6歳)

ほなみの周りにたくさんの昆虫が集まって来たよ☆おおきなクワガタが見つかったね!



ももつちさん(13歳)

お日様の下で食べるスイカは別格! 甘くてみずみずしいからいくらでも食べられるよ♪



大和新さん(71歳)

スイカってみんなを笑顔にしますね! 大和新さんも西瓜祭りに行きましたか?



# 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。

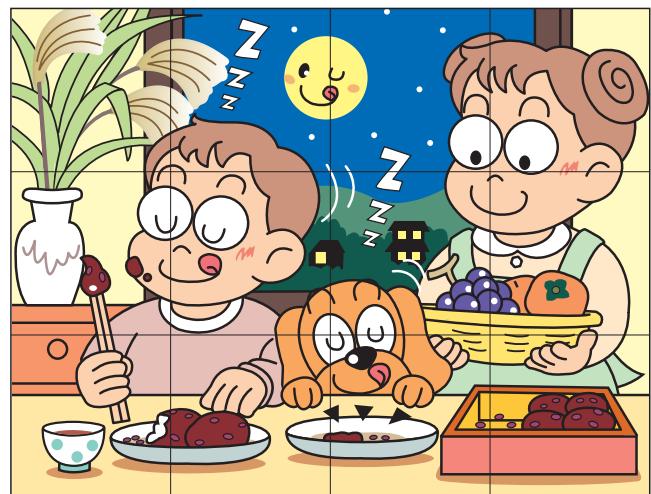
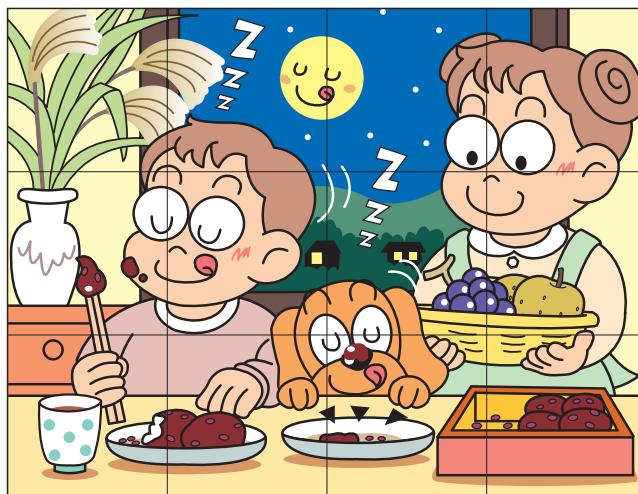
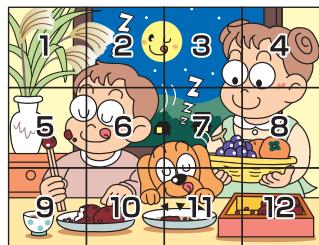
間違っている部分の番号を所定のハガキに記入、またはQRコードから応募ください。

応募締切9月12日(金)

出題・イラスト：酒井栄子



クイズ応募  
QRコード



手軽に美味しい  
きのこご飯ができますよ！

## 今月の当選賞品



舞茸ごはんの素・えりんぎごはんの素  
各1袋×10名様

車両課 関口 勇真



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

暑い日が続いたかと思えば、まるで梅雨のような雨が続き、気候の変動を強く感じる日々ですね。今年は延期となつた花火大会もあり、予定が狂つて残念な思いをされた方も多いことでしょう。それでも、この暑さや雨に負けず、お米や農作物が元気に育ってくれることを願っています。

気候の変わり目は体調を崩しやすい時期もあります。十分な休息と水分補給を心がけ、皆さまどうぞお身体を大切にお過ごしください。

(しらい)



## 8月号の 答えと当選者

【答え】ウミホタル

当選おめでとう  
ございました！

【当選者】

1	セ	5	ミ	7	シ	グ	レ		20	キ
2	カ	ン	ヨ		ツ	ギ			ホ	。
イ				シ	オ		ゾ	ウ		
3	ツ	ケ			ミ	ツ			21	セ
4	ル	ン	バ		カ	フ				
ベ				ク	オ	ー	タ	一		

より婆さん	るーさん
ゆきさん	のりですさん
鈴パパさん	わくわくさん
茶々パパさん	とうかさん
ばあばさん	高野 きよさん