

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

# 輝けみなみ

2025 Nov. 11



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

## 令和7年産米集荷と 検査状況について



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。

# 《六日町地区》

撮影日：R7.10.15



## 目次

みなみの一番星	2
コラム 協同組合 第7原則	3
農に生きる	4
特集1 令和7年産米集荷と検査 の状況について	6
常勤役員メッセージ	7
特集2 未来へつなぐ食農教育	8
みなみニュース	10
組合員紹介	12
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」	14
みなみキッチン	15
今は昔は今	16
地域と生きる組織活動	17
みなみの掲示板	18
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「間違探し」	
編集後記	24

**みなみの  
一番星**

〈上田地区〉 鈴木 璃乃ちゃん(7才)  
お父さん 鈴木 稔太さん  
お母さん 佑佳さん  
璃乃：お絵かき屋さん  
央暉：仮面ライダー

中央暉くん(5才)  
登暉くん(2ヶ月)

将来の夢  
璃乃：いちごと焼肉が好き♪  
央暉：いちごとしゃぶしゃぶ！  
登暉：ミルク！  
お世話上手な璃乃、笑顔のムードメーカー央暉、我が家のアイドル登暉、の仲良し三兄弟です。

Q. どんなお子さんですか。  
Q. 好きな食べ物は何ですか。  
Q. 好きな遊びは何ですか。  
Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

璃乃：おりがみ。ハートを折るのが得意♡  
央暉：自転車、レゴ、野球♪  
何事も思い切り楽しんでのびのびと元気に育ってね！大好き！

## Information

心を込めた贈り物に  
ぜひ南魚沼産のお米やお餅を…

商品コード 1403

南魚沼産コシヒカリ

5kg

6,500円(税込・送料別)



商品コード 5114

シングルパック角もち  
(600g×4袋)



4,000円(税込・送料別)

# 南魚沼の 風景を 楽しむ



## コラム⑪ 協同組合の運営原則 第7原則 地域社会(コミュニティ)への関与

協同組合原則の第7原則は、協同組合が地域社会に貢献することを求める原則です。

### 第7原則 協同組合間の協同

協同組合は、組合員が承認する政策にしたがって、地域社会（コミュニティ）の持続可能な発展のために活動する。



# 農に生きる

Happy farming life



J A) 就農後のご苦労を教えてください。

**石田** 1年目は何も分からず、母の指示通りに作業する毎日でした。2年目の終わりには経営の厳しさを実感し、「自分がやらなければ」と覚悟を決めました。3年目からはベテラン生産者のもとへ積極的に足を運び、情報を集めて試行錯誤を重ねています。農業はやった分だけ成果が返つてくれるので、大きなやりがいを感じています。

J A) 就農を決意した理由を教えてください。  
**石田** 前職は解体作業員でしたが、冬場はおじの農業を手伝っていました。もともと農業が好きで、いつかは自分も就農したいと考えていました。就農前には生産者の方々と話す中で、一人で作業する農業が自分の性格にも合っていると感じ、強く魅力を感じていました。

## 《浦佐地区》

りょう  
**関農園 石田 諒さん(29)**

好きな食べ物：奥さんの手料理  
ごはんのお供：肉、刺身

### 《JAへひとこと》

農業の経験年数が浅い私にとって、  
コメや八色西瓜について何でも相談  
できる環境は本当に心強いです。八  
色しいたけも、安心して栽培に取り  
組むことができています。





# やった分 実りで返る 農の道

J A 農業の楽しいところを教えてください。

**石田** 手塩にかけて育てた作物が良くできたときは、「嬉しい」よりも「楽しい」という気持ちが強いです。農産物は天候に左右され、日々の観察や作業のタイミングがとても大切です。困ったときには、周囲のベテラン生産者が親身に教えてくれるので、とても感謝していますし、心強い存在です。

J A 今後の目標を教えてください。

**石田** まずは水稻の作付面積を増やし、作業効率と収量のアップを目指したいです。八色西瓜も来年は少し作付面積を増やす予定なので、体が続く限り「美味しい」と喜んでもらえる西瓜を作り続けたいです。こうして農業経営の基盤をしつかりと固め、最終的には八色しいたけの栽培ハウスを増やして増産を目指していきたいと考えています。

(J Aから)

石田さんは、八色しいたけの栽培を中心とし、稻作や今年からは八色西瓜の栽培にも取り組まれているパワー溢れる生産者です。お忙しい中でも「よい良いものを作りたい!」の精神で、意欲的に情報収集や新しい取り組みにもチャレンジされています。

これからも J Aと一緒に品質向上を目指しながら地域農業をさらに盛り上げていきましょう! 身近な存在として、いつでも私たちにご相談ください。

宮農指導課  
石田 良美



今月の  
星占い



牡牛座  
4/20~5/20生

【全体運】勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう  
【健康運】痛みのケアにはつぼ押しやマッサージが有効  
【幸運の食べ物】セロリ

# 令和7年産米集荷と検査の状況について

## 令和7年産米の検査状況について

本年は、7月以降の高温・渴水の影響により、米の品質低下が懸念されました。しかし、品質維持を目的とした穗肥の施用や、南魚沼市・関係機関・生産者による用水確保の取り組みにより、無事に8月の出穂を迎えることができました。その後も天候にも恵まれ、平年並みの気温で推移したため、刈取り盛期は平年並みとなりました。

J A各倉庫では、9月8日の初検査を皮切りに集荷と検査を開始しました。本年産コシヒカリについては、一部で高温の影響や、9月中旬以降の降雨による刈り遅れが原因で品質低下が見受けられます。10月15日現在の1等米比率（カントリー荷受けを除く）は79%となっています。また、9月25日から一般顧客向けの出荷が始まった令和7年産米の販売については、新米の品質・食味ともに高い評価を得ています。

## カントリー工レベーター稼働状況

六日町・大和・しおざわのカントリー工レベーターでは、9月4日から荷受けを開始し、9月10日頃から本格的な荷受けが始まりました。また、3連休明けの9月16日から17日にかけて大きなピークを迎え、その後は降雨の影響で晴れ間を見ての刈取りとなりました。カントリーの稼働率（10月15日現在）は、六日町カントリー74・5%、大和カントリー70・6%、しおざわカントリー65・9%で、3施設合計では70・4%となっています。



## JJAへの出荷結集をお願いします

JJAでは、これまで積み上げてきた販売実績に基づき、実需者や取引先の需要を確保し、市場競争力の維持と販売価格の最大化に努めています。つきましては、引き続きJJAへの出荷結集をお願いいたします。また、有利な販売を行うためには早期の数量確保が必要となりますので、追加出荷につきましては11月末までにご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



## 常勤役員メッセージ

### 持続可能な農業で あり続けるために！



常務理事  
駒形 正樹

日頃よりJJA事業へのご協力とご利  
用を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、昨年から続く米の異常高騰は  
今後どうなっていくのでしょうか。私  
見ではありますが、良くも悪くも価格  
は落ち着いていくことに間違いはありません。今の価格が続くならば米を買  
つてくれる方はいなくなります。かと  
いって、これまでの価格に戻れば農業  
が継続できなくなります。生産者も消  
費者も理解しあえる価格帯とは、どの  
程度なのでしょうか。

立場により様々な考えもあるうかと  
思いますが、現状の生産コストや南魚  
沼産米の居どころ、加えて消費動向を  
見ると、一俵あたりの農家手取り3万  
円、これを一つの目安とし、安定継続  
することを目指すべきと考えています。  
この思いは令和8年産米に向けて、產  
地・流通業界・消費地とともに理解醸成  
していくよう、いろんな意見を聞い

ていこうと思います。

当地の令和7年の農業情勢を振返っ  
てみると、酷暑渴水により西瓜の收  
穫量は激減しました。米への影響も不  
安視していましたが、コシヒカリの一  
等比率は79%（10月15日現在）と、ま  
ずまずの品質となっています。収穫量  
は圃場条件により差がありますが「平  
年に近い」という声が多いようです。

ただ残念ながらJJAの集荷量はカン  
トリーを除く出荷契約対比で83%（同）  
にとどまつており、取引先の要望数量  
に応えることが困難な状況です。生産  
者の皆様には一俵でも多くのJJA出荷  
をお願いし、「南魚沼産米」の安定供  
給にご協力を願います。

農業を支える農機センターを主軸と  
した経済事業、最も身近な営農事業、  
消費地に向かつて活躍する販売事業な  
どJJA一体となつて組合員各位のお役  
に立てるよう頑張つてまいります。

# 「未来へつなぐ 食農教育」

～稲刈りとおにぎりづくりで育む、食への感謝～



秋の実りが深まるこの季節、管内の小学校や保育園では、子どもたちが食と農に関するさまざまな体験活動に取り組みました。黄金色に輝く田んぼでの稲刈りや、簡単に楽しく作る「シャカシャカおにぎり」。土に触れ、収穫の喜びを味わい、自分たちで作ったお米を味わうことで、子どもたちは食の大切さや農業への感謝の気持ちを学んでいます。

そんな元気いっぱいの子どもたちの姿と、地域で育まれる食農教育の現場をご紹介します。



栃窪小

自分で育てたお米、特別だね♪



## 稲刈り

J A職員や地域の生産者とともに春の田植えから田んぼの管理まで取り組んできた小学生たち。秋の収穫では、自分たちで育てた稲を一株ずつ丁寧に刈り取り、努力の成果を実感しました。みんなの笑顔が輝く一日となりました。



## 六日町小

稲刈り名人になれるかも!



中之島小

お米がいっぱいとれたよ!



どうやって縛るの～？

## 塩沢小



## 薮神小

ザクって音が気持ちいい♪



## シャカシャカ おにぎりづくり

J A女性部員がパネルやぬいぐるみを使って、お米ができるまでの過程をわかりやすく紹介。JAみなみ魚沼のオリジナルソングに合わせて歌いながら、子どもたちは楽しくおにぎり作りに挑戦。笑顔あふれる体験となりました。



## めぐみ野 こども園



シャカシャカ、たのしい～！

## 三用 保育園

おにぎり、  
まんまるになったよ！





J A みなみ魚沼の話題が満載です！

# みたみニュース

**pick up**

## 歩いた先に美味しいごはん



10月上旬、湯沢高原パノラマパークでトレッキングイベント「めしまで遠いめし処 歩歩歩食堂」が開催され、約600人が参加しました。ゴール地点では、JAが提供した新米の南魚沼産コシヒカリや地元食材を使用したおかず、豚汁がふるまわれ、参加者は自然の中で新潟の味覚を堪能しました。



南魚沼産コシヒカリを堪能！



## 首都圏にピーアール



9月下旬、南魚沼市と連携し、埼玉西武ライオンズ主催のプロ野球公式戦で「南魚沼産コシヒカリ感謝デー」を開催しました。市内中学生が新米コシヒカリ300gを先着3,000人に配布し、首都圏での認知度向上と販売促進を図りました。贈呈式にはJAや市の関係者、キャラクターも登場し、球場は大いに盛り上がりました。



多くの方に喜んでいただきました



## 「農業が、好きだ。」CM完成！



J Aグループ新潟では、新潟県農業やJAへの理解を深め、イメージアップを図るためにCMを作成しています。JA みなみ魚沼では、大崎地区の上村秀雄さん親子にご協力いただき、10月に無事完成しました。すでにテレビでご覧になった方も



大崎地区の上村秀雄さん

いらっしゃるかもしれません。まだの方は、ぜひ下記のQRコードからご視聴ください。



視聴はこちらから



## 特殊詐欺被害を防ぐために



10月中旬、JA みなみ魚沼を含む新潟県内8JAとJAバンク新潟は、急増する特殊詐欺被害を防ぐため、新潟県警察と「特殊詐欺等撲滅」に向けた情報の連携・協力に関する協定」を締結しました。この協定により、警察から不審な取引等の情報がJAに提供され、JAが内容を確認したうえで警察に報告します。警察は、被害が疑われる利用者に直接連絡し、被害の拡大防止に努めます。今後も警察と連携し、組合員の皆さまの大切な資産を守るために取り組んでまいります。



資産を守ってまいります



## 各地で笑顔広がる



10月中旬、各地でイベントを開催しました。その様子をご紹介します。

### しおざわ地域づくり委員会「手づくりマルシェ」



カゴバッグが大人気



農産物コーナーも大盛況！



### 六日町中央支店・六日町支店「秋の感謝祭」 同時開催：農機・車両展示会、女性部作品展示会



自転車シミュレーターでGO！



風船でステキな作品が



「潟ちゅーぶ」の撮影もありました



重い杵でぺったんぺったん



女性部員の立派な作品がズラリ

### あぐりばーく八色 「周年祭」



お餅もお菓子もゲット！



サツマイモがゴロゴロ



たくさん詰めてお見事！



# 輝く若者!

【塩沢地区】 笛田 直人さん(30歳)  
なおと

## — 育児の中に喜びを見つける —

今年の5月、私たち夫婦にとって初めての子どもとなる長女が誕生しました。現在は妻と協力しながら、毎日子育てに奮闘しています。夜中に泣いて起こされますが、お風呂に入れてあげたり、眠る娘の姿を眺めたりする時間は、かけがえのない幸せなひとときです。日々の生活が一層充実したものになりました。

子育てを始めてから、これまで何気なく接していた友人や同級生たちが、実はすでに子育てを経験している先輩だったことに改めて気づきました。彼らがどれほどの努力と愛情を注いできたのかを思うと、自然と尊敬の気持ちが湧いてきます。今では、そんな子育ての先輩たちの姿が私の目標であり、励みになっています。私も娘の成長を温かく見守りながら、親として成長していきたいと思っています。

そして、娘がもう少し大きくなったら、かつて新婚旅行で訪れた沖縄へ、今度は家族3人で旅行に行きたいと考えています。これから家族でたくさんの思い出を作っていくと思うと、今からとても楽しみです。



# 夫 婦 うふふ♥

【大巻地区】 星野 澄土さん(40)  
星野 さちさん(45)  
すみと  
(旧姓: 鈴木 愛知県出身)

平成23年3月3日ご結婚

### Q. お互いの好きなところを教えてください。

澄土) 一度こうと決めたら、誰に何を言われても  
ブレずにやり遂げるところです。

さち) お互いに自然が好きで、感覚が似ていると  
ころが多いです。畑や田んぼの作業、薪割りも嫌  
がらずしてくれます。

### Q. 今後の目標を教えてください。

さち) だいぶ先になると思いますが、また登山に  
挑戦してみたいです。

澄土) ゆくゆくは自給自足に近い暮らししかできたらいいなと思っています。兼業農家を目指してい  
ます。

# はつらつ 元気人

【湯沢地区】  
ともお  
原田 智夫さん(79)



## 自然とともに生きる

### Q. 湯沢町に移住した理由を教えてください。

約10年前に家族で湯沢町へ移住しました。それまではバリ島で暮らしていましたが、豊かな自然や雪国での生活にも憧れ、思い切って移住を決意しました。

### Q. 生活の張り合いは何ですか。

ツリーハウスを建てて民泊事業をしています。大工の知識もありませんでしたが、「高齢者でも一人でできる」「危険な作業がない」などを条件に、材

料を揃え設計しました。西洋のツリーハウスとは違い、まっすぐな杉の木を活かした独自のものです。既成概念にとらわれず、子供のように思いついたことを実行してしまいます。

### Q. 元気の秘訣を教えてください。

おかげさまで大きな病気もなく元気です。こまめに動くことを心がけ、毎日1万5千～2万歩歩いています。妻に頼りすぎず、自分でできることは自分でやるのがモットーです。これからも健康に気をつけて過ごしたいです。

# みなみ 散歩

管内のお店を紹介!



### 【大崎地区】さのや金物店



## 地域に根ざす金物店

昭和のはじめから店舗を構える「さのや金物店」は、ご家族で営まれている地域密着型の金物店です。品揃えが豊富で、建築・建設のプロも頼りにしており、市外からもお客様が訪れます。

「金物関係はおかませください」と語る代表の井口吉武さんは、機械のメンテナンスに精通しています。建設関係の機械はもちろん、農作業や日常作業に使う小型機械まで、幅広く修理に対応。古い機械の修理も受け付けており「壊れたからといってすぐに買い替えるのではなく、古くても大切に使い続けることが大事」との思いで、丁寧に対応してくれます。冬にはスノーダンプや手押しラッセルなど除雪用品、ファンヒーターの修理依頼も多く、心強い味方です。

店内では、包丁や洗剤などの生活用品に加え、雪囲い用の県内産の荒縄も取り揃えています。

品揃え豊富で頼れる「さのや金物店」。お困りのことがありましたら、ぜひ一度足を運んでみてください。

包丁研ぎも  
しています。

住 所：南魚沼市大崎311

T E L：025-779-2054

営業時間：7:30～19:00(平日)

土日祝日は状況により異なります。代表

定 休 日：不定休 井口吉武さん



## 今月のイチオシ 長ネギ

# 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  
旬な食材を交互でご紹介します！



店長から一言

今月のおすすめは「長ネギ」です。

長ネギは、収穫時期によって「夏ネギ」と「冬ネギ」に分かれます。また、白い部分が多い「根深ネギ」（下仁田ネギなど）や、緑の部分が多い「葉ネギ」（九条ネギなど）など、種類もさまざま。特に葉ネギは関西地方で親しまれています。

ネギ特有の辛み成分「アリシン」には、血行を良くし、体を温める効果があります。寒くなるこの季節にぴったりの野菜です。

あぐりぱーく八色では、例年10月初めごろから新鮮な長ネギの出荷が始まります。越冬用など長期保存ができる泥付きネギも大変人気です。ぜひ旬の長ネギを味わってみてください。

私たちが出荷しています！



志田さん



貝瀬さん



中島さん

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



11月15(土)・16日(日)  
**きのこ祭り**

- ・女性部とコラボの振る舞いきのこ汁
- ・はちみつ販売
- ・長野からのりんごや旬の果物販売
- ・焼き芋販売

※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时フェイスブックに掲載していくのでご覧下さい。



天秤座  
9/23～10/23生



今月の  
星占い

令和7年11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!

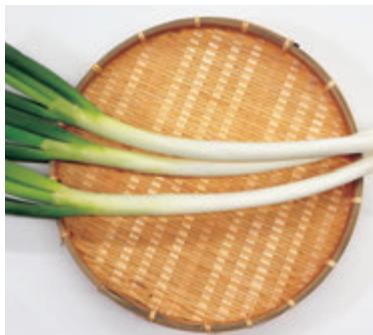


JAみなみ魚沼  
管理栄養士  
関 奈美子

## 長ネギと切り餅のもちふわ焼き

今月は、長ネギと餅を使用した「もちふわ」食感の一品をご紹介します。長ネギと餅をごま油で焼いた香ばしさも美味しさの一つです。

ぜひ温かいうちに召し上がっていただき、身体を温めてくださいね。



《今月の主役食材》

### 長ネギ

《主な効能》

免疫機能向上効果、血行促進効果、  
高血圧予防効果等

●エネルギー 193kcal

●塩分 0.5 g



### レシピ

**材料** 4人分

- ・切り餅……………200g（4個）
- ・長ネギ……………150g
- ・サラダ油……………4g（小さじ1）
- ・醤油……………3g（小さじ1/2）
- ・鶏ガラスープの素……………1g（小さじ1/3）
- ・こしょう……………適宜
- ・片栗粉……………40g（大さじ5弱）
- ・水……………30g（大さじ2）
- ・ピザ用チーズ……………30g
- ・ごま油……………4g（小さじ1）
- ・お好みで七味唐辛子……………適宜

**作り方** 所要時間30分

1. 長ネギは小口切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火でしんなりするまで炒める。容器に移し粗熱をとる。
2. 切り餅は縦1cm幅の棒状に切り、それを横にして5mm幅にスライスする。（薄い幅のサイコロの形にする）
3. 粗熱が取れた1と2、Aをボウルに入れて混ぜる。
4. 1のフライパンを洗い、水分をふき取って弱火にかける。ごま油を入れ、3をスプーンで8等分にしながらフライパンに入れる。
5. 4にふたをし、火力を調整しながら、両面きつね色になるまで焼く。餅の中心まで軟らかくなったら火を止める。皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふりかける。



### 調理のポイント

- ・このレシピは、餅を使用しています。包丁で餅を切る際やお召し上がりの際は、十分注意してください。特にお子様やご高齢の方がお召し上がりになる際は、小さく切る、よくかむ、水分と一緒にとる等注意してください。
- ・餅が温かく、軟らかいうちにお召し上がりください。

## オクラ

オクラはずつと何十年もつくつてている。今は丸い種類。熱帯アフリカ原産というので、ベトがあつたまつた五月末ころタネをまく。

ジカマキ。まく前にタネを水につけなくて、まいた後に水をくれておけばけつこう芽は出てくる。自分で種をとつてるので値段をかんがえずに多くまけるのだ。いっぱい芽が出たらウルノゲばいいと。はじめは本などみて株間40センチほどにしていたが、今はスジマキして適当にウルノイで20センチくらい。芽が伸びてきたらワラ、枯葉、草などでマルチする。ビニールはあんまり好きでない。しかし出た芽はなかなかでっこくならない。今年の七月はいつそ雨が降らない砂漠状態で伸びるどころじやない、生きてるのが精一杯のようだつた。水をくれればいいじやないかと思うかもしれないが、ナスだのハタイモだの水好きのショウにかまけて、なかなかオクラまで

いかなかつた。それでもちつた伸びたが八月の盆頃までは口クダラならなかつた。しかし八月下旬に雨が降つたら急にぐんぐん伸びだした。となりのユーゴーも元気をだして二番がなつたしドジョウインゲンも枯れかかつたが勢いをもりかえした。せめてもの恩返しに(?)雨の前に配合をパラパラくれた(追肥)。

八月末には見事な姿になつた。オクラもなるなる。なつて困る。



モチアツカイだ。一日一回ではまにあわないくらいとれてとれて、

こんなのが初めて。毎日毎日20本ぐらいとれる。そんなにうまいもんじやないので老夫婦では始末に困る。ウリ、ナスのようにあんまり人にやるものじやないし。

ハナシかわつて、オクラをもい

味で食える。・・・と、料理もヤンなつてきた。

でいると独特のにおいが気になる。ちょっとアセツくさいといふか。小さいトゲにもいらいら。また、どうしてもメノコシができる。ツグ小泉八雲はKWAIDAN(怪談)ばかりの人でない。

浦佐の池田記念美術館には(なぜか)八雲の部屋がある。小出出身でベースボールマガジン社で成功した池田恒雄さんは「小泉八雲全集」も出していたのだ。

ざんだのを納豆やひきわり納豆と混ぜて。両方とも、まんまにかけ天ぷらにもした。まあここらまではふつうだろう。次に、ふつうは入れない野菜いためやミソゴタやカレーやらタトウイユにも入れてみた。ぜんぜん問題ない。しかし変化をつけてもオクラはオクラ、

イヤンなつてくる。ゆでて残つたのをジリヤキ(お好み焼きみたいなもの)天ぷらの残つた衣の処理法でも)にまで入られた。ソース

本にまでした(1885)。そのタイトルは「ゴンボ・ゼーブス」。オクラステープという意味だそう。オクラスープという意味だそう。する。それをブチャラナイで実をいらせて種にするスブ(術)をい

(我田 大)

ざんだのを納豆やひきわり納豆と混ぜて。両方とも、まんまにかけ天ぷらにもした。まあここらまではふつうだろう。次に、ふつうは入れない野菜いためやミソゴタやカレーやらタトウイユにも入れてみた。ぜんぜん問題ない。しかし変化をつけてもオクラはオクラ、

ざんだのを納豆やひきわり納豆と混ぜて。両方とも、まんまにかけ天ぷらにもした。まあここらまではふつうだろう。次に、ふつうは入れない野菜いためやミソゴタやカレーやらタトウイユにも入れてみた。ぜんぜん問題ない。しかし変化をつけてもオクラはオクラ、

ざんだのを納豆やひきわり納豆と混ぜて。両方とも、まんまにかけ天ぷらにもした。まあここらまではふつうだろう。次に、ふつうは入れない野菜いためやミソゴタやカレーやらタトウイユにも入れてみた。ぜんぜん問題ない。しかし変化をつけてもオクラはオクラ、

ざんだのを納豆やひきわり納豆と混ぜて。両方とも、まんまにかけ天ぷらにもした。まあここらまではふつうだろう。次に、ふつうは入れない野菜いためやミソゴタやカレーやらタトウイユにも入れてみた。ぜんぜん問題ない。しかし変化をつけてもオクラはオクラ、



# 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

### 料理サークル 参加者募集!

今回はパン教室を開催します！全3回の教室ですが、1回のみの参加も可能です。

日 時	11月7日（金）、14日（金）、21日（金） 全3回 各回9：30～12：00（予定）
会 場	あぐりぱーく八色 調理研修室（南魚沼市浦佐5147-1）
参 加 費	全3回：3,000円（1回のみ参加：1,000円） ※女性部新規加入の方は、別途部費500円が必要です。
定 員	16名
持 ち 物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、マイバック
講 師	宮田 悠 先生
申込締切	11月5日（水） ※初回以降はお問い合わせください。
内 容	11月7日（金） 基本のパン 11月14日（金） 米粉クリームで作るクリームパン 11月21日（金） 講師手作りベーコンを使ったベーコンエビ
そ の 他	基本のパン、甘いパン、ハードパンをマスターしましょう！ パン生地を捏ねて、発酵、成型を体験し、作ったパンはお持ち帰りいただけます。

お申し込み・お問い合わせ…生活課 TEL.788-1314

### 「家の光」創刊100周年記念企画 ダンスコンテストに投稿しました！



生活課 Instagram で公開中  
こちらのQRコードより



# みなみの掲示板

## 棚卸しによる店舗休業について

仮決算棚卸作業に伴い、下記の日程で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。

店舗	棚卸日営業時間
アグリセンター資材全店舗	11月28日（金）終日休業
あぐりぱーく八色	11月30日（日）15：00まで営業

お問い合わせ…資材課 アグリセンター大和 TEL. 777-2431  
アグリセンター六日町 TEL. 773-6121  
アグリセンターしおざわ TEL. 775-7488  
アグリセンター湯沢 TEL. 785-5313  
農畜産物直売所 あぐりぱーく八色 TEL. 788-0253

## 除雪機の点検・整備のご案内

秋の作業もひと段落し、冬支度の季節が近づいてきました。除雪機を安全・快適にご使用いただくためにも、シーズン前の点検・整備をおすすめいたします。トラブルを未然に防ぐため、経験豊富なスタッフが丁寧にチェック・メンテナンスを行います。点検・整備は各農機センターで受け付けておりますので、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

## J A みなみ魚沼ポイントサービスからのお知らせ

J A みなみ魚沼ポイントサービスは、10月31日のお取引分をもってポイント付与を終了いたしました。現在お持ちのポイントは、以下の方法でご利用いただけます。

- ①お買物券への交換：11月28日（金）まで
- ②あぐりぱーく八色でのポイント値引き利用：12月30日（火）まで
- ③ポイントキャッシュバック：令和8年1月20日（火）が最終振込予定です

なお、今年度のポイントカタログ交換は実施いたしませんので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ…経理課 TEL. 772-3111

## オートパル車両展示会のお知らせ

オートパルでは、下記の日程で車両展示会を開催いたします。皆様からのご来店を心よりお待ちしております。

■日時 11月8日（土）、9日（日）9：00～16：00

お問い合わせ…オートパル TEL. 772-3990



## 家の光「2026年家計簿」申し込み受付中!

毎年ご好評をいただいております「家の光家計簿」は、今年度より別売りとなりました。ご希望の方は、下記の内容をご確認のうえ、お申し込みください。

- 定 價：660円（税込）
- 申込締切：12月10日（水）まで

※締切後のご注文はお受けできませんので、ご注意ください。

お問い合わせ…生活課 TEL. 788-1314



## 健康チャレンジ 参加者募集!

自分に合ったコースで、健康生活を始めませんか？ご自身のペースで無理なくチャレンジできるコースをご用意しました。応募条件を満たした方の中から、抽選で10名様に「おいしいごほうび」をプレゼント！参加をご希望の方には応募用紙をお送りしますので、ご連絡ください。

### 特別コース（応募条件：3回皆勤）

#### ●めざせ皆勤！「痛くないピラティスですっきり」

リハビリを目的に開発された、無理なくゆっくりと体を動かす体操です。

- ・日 時：令和8年1月5日（月）、19日（月）、26日（月）  
各回 10:00～11:00（全3回／1回60分）
- ・定 員：10名
- ・参加費：無料
- ・持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

### チャレンジコース（応募条件：30日間達成）

ご自身で内容を設定して、30日間継続して取り組むコースです。

期間：12月1日（月）～令和8年1月31日（土）のうち、ご自身で選んだ30日間

●「自分がんばれコース」 例：眠る前にスマホ見ない、たばこは吸わないなど

●「誘惑にまけないぞコース」 例：おやつを食べない、夜更かしをしないなど

●「体あつため運動コース」 例：無理のないストレッチ、歩くときは早歩きなど

お問い合わせ…生活課 TEL. 788-1314

## 正月食品のご注文忘れはりませんか？

生活課では、正月食品のご注文を承っております。ご注文書の回収は10月中に終了いたしましたが、ご注文がお済みでない方は、お電話でもご注文を承りますので、どうぞお気軽にお連絡ください。

なお、ご注文の締切は11月14日（金）までとなっております。



オススメ商品！

お申し込み・お問い合わせ…生活課 TEL. 788-1314



## 令和8年度免税軽油の新規・変更(廃止含)申請のご案内

J Aでは令和8年度農業用免税軽油の代行申請を12月より受付予定です。新規または変更(廃止含)がある場合は各種届出が必要ですので、手続きの準備をお願いいたします。

なお、昨年申請している方には後日、案内を送付いたします。

■申請締切…令和8年1月  
(締切日は改めてご案内します)

### 変更(廃止含)による届出が必要な場合

1. 住所・氏名の変更があった方
  - ・法人化への変更を含みます
  - ・耕作地の名義も確認願います
2. 農作業の受託をしている方
  - ・毎年、届出が必要です
3. 免税軽油の使用を廃止する方
  - ・3年毎に申請料が発生します
4. 農業機械(トラクター・コンバイン等)を入れ替えた方
  - ・販売店からの販売証明書が必要です

## 灯油配送はJAにお任せください

冬の寒い日や雪道で、灯油を買いに行くのは大変ですよね。灯油を利用する季節には、ぜひJAの灯油配送をご利用ください。お電話一本で、ご自宅のホームタンク等へ灯油をお届けします。お支払いも購買決済で簡単です。皆様のご利用をお待ちしております。



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

## 石油配送員(季節雇用)募集のお知らせ

J Aでは、冬期の石油配送員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。



- 勤務場所 石打スタンド(南魚沼市関969-3)
- 募集人員 1名
- その他 ハローワーク申請済み

※詳細はQRコードにて確認願います。



募集要領はこちらから

お問い合わせ…総務課 TEL. 772-3111

## 相続セミナー開催のお知らせ

昨年ご好評をいただいた相続セミナーを今年も開催いたします。大切な資産を守るために、相続の基本を学んでみませんか?専門家によるわかりやすい解説で、相続への理解を深めるチャンスです。将来に備える第一歩として、ぜひご参加ください。

- 開催日時 12月15日(月) 13:30~15:30
- 会場 本店2階大会議室
- 内容 「相続に関する基礎知識」「相続対策」など(予定)



お申し込み・お問い合わせ…最寄りの支店または本店金融課 TEL. 772-3460

# 六日町支店をご利用のお客様へ

令和8年4月1日より  
共済業務は六日町中央支店に引継がれます。

各種共済のお手続きは  
六日町中央支店にて  
お願いいたします。

※業務引き継ぎに関して、お客様からのお手続きはございません。



## 生命・共済金 請求受付



## 自動車共済の 車両入替手続き



## 各種共済の お申込み



## 各種共済の お見積り



## 各種ご相談

- 生命共済、建物共済、自動車共済等のご相談
- ライフプランのご相談

六日町中央支店で  
お待ちしております。



### JA職員になりました詐欺にご注意ください!

当JAの職員がお客様の「キャッシュカード・ご印鑑」をお預かりすることや、電話および訪問等でお客様の「キャッシュカードの暗証番号」をお尋ねすることはございません。万一、そのようなことがあった場合には、JAの各支店または本店までご連絡いただきますようお願いいたします。

 JAみなみ魚沼  
〒949-6608 南魚沼市美佐島 1856

六日町中央支店 TEL.025-788-1359  
共 済 課 TEL.025-772-3460



# みんなの川柳

今月のお題「歩」

毎日の足・腰・元気大散歩	こつこばー	朝夕に熊鈴響く散歩道	朝乙女	いばら道共に歩んでとも白髪	アキラ爺
先短いぶり返らずに歩み止めず	かたばみの花	足腰のため自分のペースで歩いてる	ひいばあ	見るたびにため息が出る万歩計	ヒロたぬき
青空高し歩けくの秋日和	カツコ	初曾孫動画の歩みにガンバレー！	昼夜のトラ猫	赤信号夜の歩きは熊優先	五十沢京新の星
歩まなきや人生百年俺八十路	よしおくん	ステッキがじじばば助けて歩き出す	ばあば	人生は一歩一歩着実に	ざわちん
散歩道曾孫よろこび被害のカイル	五十沢ひさよ	成長は急にしないよ一歩ずつ	ゴーラードライトⅢ世	ヨタヨタと歩いて草刈りガンバロー！	巻機助六
「達者でな」笑顔声掛け歩む道	笑顔の女	好きな歌上を向いて歩こう	大和新	500歩があるけど言つてももう無理よ ワレモ「ウ	
トラクター背にしてダンス歩が進む	スーちゃん	一步ずつ歩を進めたる趣味の道	さとはな	連れ合いの歩幅に合わせカート押す	麓の六万爺
ハル♥ウララ今は天国歩いてね！	八色ボッキー	秋風にスキがゆれる散歩道	ヒマ男	今日もまた歩け歩けに行こうかな	五十沢良一
少子化でヨチヨチ歩きの子どもにいる？ 奄美の亀	浦佐山伏	与野党とも歩み寄せよ国民のため	酒町呑木奉亭	八十路歩行器つかまり散歩する	茶々バア
先祖様守っていますよ二反歩	三等火	腰曲げずけつまずかぬよに歩きたい	ひつじい	よちよちと歩き出した子手をたたき のりすけ	
歩くには一番良い月青い空	城内ばあ	旅が好き歩き疲れたひざをなで	空元気母ちゃん	楽しいなうれしい仲間とまた一歩	ふっちゃん
婆散歩、ころばぬようにと孫が言う	熊よけの鈴付けながら散歩する	よまい	口達者歩数に勝る会話数	ティックチャイルド	
将棋では歩も大活躍、人もまた	ひまわり	よたよたと歩く我身に寝込むなよ	野澤 茂子	我れながら歩く姿に歳感じ	グラン・バア
ひざ痛し。ブルーで歩けばスキップもでき	りん	よたよたと歩くこの愛を	うらさめめよし	虫の声思わず一歩覗き見る	清堂
よいしょと一歩進んで立ちどまり	ようちん	初孫が立った歩いた大きわぎ	いちすけ	ちつとずつ老いの歩みを学んでる	竹とんぼ
冥途まで杖をたよりに歩く道	万太郎岳	歩なら忍も有れば駆も有。	風野又三郎	山登り歩き疲れで頂上仰ぐ	ここ
父九十サブちゃんの「歩」が十八番なり	風は秋色	ハイハイを孫と競歩して爺の完敗	五日町の芋爺	孫の運動会応援席へ歩いて参加	五十沢小唄
嬉々として歩行器使う爺と孫	ゆのばあ	あと一歩頑張りすぎて膝腰に	浦佐桐油屋	腰くだけ一足ごとに歩む人生かな	ゆうわ
また一歩あわてず急がず老いの道	長崎の女	歩道橋渡る人達見て見たい	上村 邦夫		

来月のお題「深」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

先日、落雷による被害があり、JAにとても迅速に親切に対応していただきました。ありがとうございました。

秋桜さん

喜楽里の南魚沼産特別給食の記事は、とてもおいしそうで食べてみたくなりました。利用者さんがうらやましいです。国消国産は大変だと思いますが、スタッフのみなさん、がんばってください。

ちいのばあばさん

「JAバンクを名乗る詐欺メール」が届きました。JAに電話すると、詐欺であると職員が教えてくれ、被害にあわずにすみました。ありがとうございました。

K・Kさん



ほなみちゃんを探せの正解は3コでした!



ももぶにさん(9歳)

ハロウィンモード全開! ほなみの帽子も服もハロウィン仕様でオレンジと紫に♪



大竹 瑛菜さん(7歳)

夜の街をピューンっとひとつ飛び! お菓子くれないとイタズラしちゃうぞ~!



応募総数61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!!



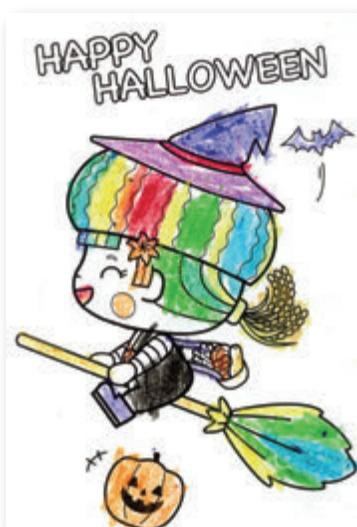
フーチンさん(3歳)

ほうきに乗ってどこまで行こうかな~♪  
今ならどんな魔法でも使えそうだよ☆



八色ポツキーさん(73歳)

魔法のほうきでハロウィンの街にスマイルをお届け☆コウモリも一緒にお散歩だ♪



B B 弾さん(8歳)

レインボー柄の帽子でお菓子をもらいに行くよ~♪ ほうきで夜空をパトロールだ!



# 頭の体操

## 間違い探し

応募締切11月13日(木)

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

こしあん・つぶあん  
各1袋×10名様



こしあん派もつぶあん派も  
一緒に楽しめてオトク！



燃料課 川島 韶巳

農業部  
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

「また熊出たって？」「ああ、いつものとこ」近年は、熊の目撃情報が“天気予報”みたいになってきました。でも、童謡みたいに「こんにちは」なんて言ってくれません。むしろ「ごはんくれー！」っていう勢いですよね。とはいえ、熊だって生きるのに必死。冬眠前で食欲全開です。人間側も、熊鈴・情報共有でしっかり対策を。怖がりすぎず、でも油断せず。そのバランスが大事です。私はまだ出会ったことがありませんが…このまま会うことのないよう、心から祈っています！（こい）



## 10月号の 答えと当選者

【答え】タマイレ

当選おめでとう  
ございました！

1	タ	6	イ	c	イ	11	ク		17	ナ	ス
2	ダ	7	シ		12	マ	15	イ	タ	ケ	
			カ		9	イ	デ	ン		ツ	
3	ニ	10	ワ	カ	16	カ	18	マ	チ		
	ノ		ス	カ	13	ン	ク				
4	ア	8	マ	b	14	ミ	ソ	19	ギ	ム	
5	シ	1	イ		15	ウ	ク	レ	d	レ	

【当選者】

ぬいさん	まめさん
クレーンゲームさん	さつちゃんさん
たんぽぽさん	のりですさん
松浦 江美子さん	チャコさん
M.t.Etnaさん	グラン・バアさん