

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

★輝けみなみ

2025
Dec.

12



食・農・くらしの応援団

JAみなみ魚沼

今月の
特集

冬野菜で健康に



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♡



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。

《大巻地区》

撮影日：R7.11.12

目次

みなみの一番星	2
農に生きる	4
特集 旬の冬野菜でヘルス& ビューティー.....	6
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	
「あぐりぱーく八色」.....	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「間違い探し」・ 編集後記.....	20



東地区

いおり
関 伊織くん(5才)
しき
織希ちゃん(4才)
ゆうり
柚織ちゃん(3ヶ月)

お父さん 関 圭祐さん
お母さん 明日香さん

Q. どんなお子さんですか。

伊織は泣き虫だけど優しく、織希は元気でお世話好きです。ケンカもしますが、仲良しな二人です。柚織はよく寝て、よくニコニコしています。

Q. 好きな食べ物は何か。

伊織) ラーメン、ぶどう

織希) イチゴ、納豆

Q. 好きな遊びは何か。

伊織) ちびレゴ、アーテックブロック

織希) お人形遊び

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

元気でのびのびと大きくなってほしいです。



南魚沼の 風景を楽しむ



Information

日頃の感謝を伝える贈り物
JAのセット商品をぜひご利用ください。

商品コード 1430 南魚沼 豊穰セット

- 南魚沼産こしひかり
2kg×2袋
- 角もちシングルパック
600g×1袋

6,300円 (税込・送料込)



承り期間 **12月19日(金) 15:00まで**

発送期間: 12月23日(火)まで

お電話で
受付いたします。

商品コード 5110 田舎セット

- 角もちシングルパック
600g×2袋
- こしひかりみそ
750g×2個

4,000円 (税込・送料込)



お申し込み・お問い合わせ 特産販売課 0120-808-006

農に 生きる

Happy farming life



《城内地区》 阿部酪農

ゆういちろう

阿部 裕一郎さん(42)

趣味：アニメ

好きな食べ物：奥さんの手料理

ごはんのお供：牛肉

《経営規模》

乳牛 60頭

《JAへひとこと》

国際情勢や円安の影響で生産コストが上がり、畜産農家は経営が厳しい状況です。JAには農家とともに経営環境の改善に取り組みながら、県産牛乳の消費拡大や牛乳の魅力発信にも力を入れてほしいです。



JA 酪農を始めたきっかけを教えてください。

阿部 両親が始めた家業で、小さい頃からエサやりや掃除などを手伝っていました。大学卒業後は一度地元企業に勤めましたが、父と話し合う中で家業を継ぐことを決意し、就農しました。

JA 1日のスケジュールを教えてください。

阿部 朝は4時に起き、4時半から牛舎の掃除やエサやり、搾乳を行います。8時過ぎに朝食をとった後、再び仕事に戻り、昼食と休憩を挟んで、午後3時から再び搾乳などの作業に取りかかります。仕事が終わるのは19時前後で、その後は家に帰ります。

JA 心がけていることは何ですか。

阿部 特に牛の出産前後の管理には気を配っています。産後は牛の体力が落ち、体調を崩しやすい。そのため、エサの内容や割合を調整しています。基本的にはチモシーやアルファルファなどの牧草

牛と向き合い 品質と安全を支える



と配合飼料を混ぜて与えています。産後は牧草を多めにするなど工夫しています。また、乳房炎を防ぐことが、品質の良い牛乳の生産や牛の健康維持につながるので、日々注意しています。

JA やりがいを感じるのとはどんなときですか。

阿部 牛の産後が順調に進み、たくさん牛乳が出ると嬉しいですね。また、自分が育てた牛の牛乳を子どもたちが「美味しい」と言って飲んでくれることが、何よりのやりがいです。

JA 大変なことや注意点はありますか。

阿部 牛は暑さが苦手なので、近年の猛暑には特に気を使います。日中は換気扇を回したり、水をまいたりして牛舎の温度管理をしています。熱帯夜が続くとエサを食べなくなることもあるので注意が必要です。逆に、冬の寒さには比較的強いです。

JA 今後の目標を教えてください。

阿部 牛の能力は血統による部分が大きいのので、健康管理に気を配りながら、能力の高い後継牛を育てていきたいと考えています。

(JAから)

阿部さんは、ご家族で酪農を経営し、乳牛の堆肥はアグリセンター六日町を窓口にして販売もされています。常に「牛がいかに居心地よく過ごせるか」という視点を持ち、牛を中心に据えた酪農に取り組むその姿勢は、畜産経営のお手本となるものです。これからも全力でサポートさせていただきます！



園芸畜産課
石田 崇

旬の冬野菜で ヘルス & ビューティー



＼むくみ防止 / ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。美肌づくり



お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理

＼腸内環境を整える / リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす



お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



＼アンチエイジング / シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ



お薦めの食べ方

バターや油で炒める



＼美しい肌を保つ / ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり



お薦めの食べ方

ナッツ炒め。
ゆでてナッツとオリーブ油で
あえる



＼ 胃もたれ防止 / ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

●消化酵素

アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に

●イソチオシアネート

胃液の分泌を促す



お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



栄養士…吉田理江

冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく
元気に乗り切りましょう

＼ 感染症を予防 / 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかる消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

●アリシン

免疫細胞の活性化

●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる



お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



＼ 風邪予防 / ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

●ビタミンC

免疫機能を正常に維持する

●ペクチン

便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす



お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



＼ 貧血予防 / ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防



お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



みなみニュース

pick up

脱穀・精米にチャレンジ



10月下旬、JA職員が上田小学校の5年生に脱穀・粃すり・精米を指導しました。今回精米したのは、猛暑やスズメによる食害の影響を受けながらも大切にバケツで育ててきたお米です。児童たちは丁寧に割り箸で脱穀し、検査用の粃すり機や精米機を使って、白米に仕上げていきました。貴重な米づくり体験となりました。



割り箸で丁寧に脱穀



粃すりをして玄米になりました

関口養鯉場 10連覇達成！



10月下旬、JAみなみ魚沼水産部会は、「第55回南魚沼市錦鯉品評会」を開催しました。今年は44匹の美しい錦鯉が出品されました。今年は海外からもバ



栄冠に輝いた関口雅幸さん(右)

イヤーが審査員として参加し、体型や色彩、模様などを細かく審査しました。その結果、関口養鯉場の昭和三色が見事に全体総合優勝を果たし、同養鯉場は10年連続の快挙となりました。



全体総合優勝の「昭和三色」

南魚沼産食材が大好評



11月上旬の2日間、あぐりぱーく八色利用者協議会とJAみなみ魚沼青年部は「おかしとおやき ことう」を会場として農産物の出張販売イベントを開催しました。協議会からはカリフラワーや柿、ダイコンなど旬の農産物を販売し、青年部は部員が栽培したコシヒカリやサツマイモを販売し大いに賑わいました。



八色ミニトマトも試食販売して大好評

楽しく終活を学ぶ



10月下旬、虹のホールみなみで人形供養祭と「落語で学ぶ終活セミナー」を開催し、約1,500体の人形やぬいぐるみが供養されました。セミナーでは行政書士で落語家の生島清身さんが、落語を交えながら遺言書や将来の医療やケアについて

話し合う「人生会議」の大切さ、エンディングノートの活用方法について分かりやすく解説しました。



終活について楽しく学びました



ジャパン・フード・セレクション 八色しいたけがグランプリを受賞



このたび、八色しいたけが「ジャパン・フード・セレクション」第9 2回食品・飲料部門において栄えあるグランプリを受賞しました。イオンなどで販売されている「八色しいたけ 家族」と、あぐりばーく八色やコストコで販売されている「八色しいたけ コストコ」の2商品が同時に受賞したものです。

八色しいたけは、そのキャッチコピー「厚いにもほどがある」のと通りの肉厚さやジューシーな食感、豊かな旨みが特徴です。さらに、安全・安心への徹底した取り組みも高く評価され、今回の受賞につながりました。



八色しいたけ コストコ 八色しいたけ 家族



オリジナルのほうきづくり



11月中旬、四季味わい館で「コキアのほうきづくり教室」を開催しました。参加者は、赤く色づいたコキアの種をしごいて取り、それぞれの用途に合わせて大きさを調整しながら、枝を束ねていきました。玄関掃除にぴったりのサイズから卓上サイズまで、参加者は夢中になって何本も作成。完成したほうきは、参加者が笑顔で持ち帰りました。



紐でしっかりと束ねていきます

丁寧なサポート



11月上旬から中旬にかけて、3会場で「J A スマホ教室」を開催しました。J Aのスマホ教室は、職員がマンツーマン体制で丁寧にサポートするのが特徴です。今回はLINEの「お友達登録」の方法や、カメラ機能を使った写真の撮影・送信・保存方法を学びました。参加者からは「わかりやすかった」と大変好評でした。1月開催予定のスマホ教室については、今月号の折り込みをご覧ください。



マンツーマンでしっかりサポート

【上田地区】阿部 公亮さん(26)



輝く若者!

— 新しい挑戦、確かな一歩 —

株式会社元店建設に入社して3年目になります。入社当初は土木部に所属し、現場代理人見習いや作業員として経験を積んできました。暑さが苦手ですが夏は大変でしたが、大学時代からジムに通って鍛えていたこともあり、体を動かしながらの作業は楽しく感じていました。同年代の仲間も多いですし、また、ベテランの方も気さくに話しかけてくださるので、とても居心地が良い職場だと思います。

今年度からは営業担当を任せられ、電話対応や書類作成など、初めてのことで戸惑うことも多いですが、一つひとつ確実に取り組むことを心がけています。今は「経験を積む時期」だと前向きにとらえ、日々の業務に励んでいます。

休日はドライブやPCゲームをして過ごしています。先日は、友人と秩父まで紅葉を見に行きました。南魚沼の紅葉とはまた違った綺麗さが印象に残っています。

今後は新たな資格取得にも挑戦し、普段の業務でもお客様により良い提案ができるよう努力していきたいです。



夫婦 うふふ♡

【六日町地区】 井口 佳輝さん(28)
井口 美保さん(36)
(旧姓：細野 新潟市出身)

令和3年1月30日ご結婚

Q. お二人の出会いを教えてください。

美保) 私が中学校の教師をしていたときの教え子の1人です。

佳輝) 成人式の2次会で先生方を招き、久しぶりに再会しました。当時大学生で教師を目指していたので、相談に乗ってもらったりしました。

Q. お互いの好きなところを教えてください。

佳輝) 一生懸命頑張るところです。私とは違って器用なところや創造的なところも尊敬しています。

美保)好きなことに熱中しているのが素敵です。

子ども好きで、仕事も楽しんで頑張っています。

Q. ケンカをすることはありますか？

佳輝) ケンカはないですが、妻からよく怒られるのでたまにケーキを買って帰ります(笑)

美保) 全部聞き流されています…! 私はたくさん寝てイライラをリセットします。

Q. 今後の目標を教えてください。

佳輝) 中学生の時にホームステイしたオレゴンのホストファミリーに家族で会いに行きたいです。

美保) 今でも交流が続いていて、節目に温かいメッセージをくださるので、私もお会いできる日を楽しみにしています。



はつらつ 元気人



【石打地区】 中澤 貞夫さん(84)

夫婦で歩む、元気な毎日

Q. 普段はどのように過ごしていますか。

子どもは3人とも独立しましたので、今は妻と二人で過ごす時間が多いです。一緒に畑で少し野菜を作ったり、買い物に出かけたりしています。夫婦でのんびりとした毎日を楽しんでいます。

Q. 趣味は何ですか。

スキーです。高校時代は、先輩や後輩に有名な選手が多く、悔しい思いをしたこともありましたが、ずっと続けています。全日本のデモンストレーターに選ばれたこともあり、正しい技術を身につけて指

導もしてきました。今も石打丸山スキー場を中心に、奥只見にも足を運んでいます。また、昔は詩吟を習い、大会にも出場していました。

Q. 元気の秘訣を教えてください。

畑で体を動かして野菜を育てることと、妻が作ってくれる美味しい料理を食べることです。

Q. 今後の目標を教えてください。

やはり健康第一ですね。これからも元気に過ごし、子どもたちに心配をかけないようにしたいと思っています。

みなみ 散歩

管内のお店を紹介！



【中之島地区】 yoga room COZY



住 所：南魚沼市姥島新田406-2
TEL：080-5191-9528
営業時間：10:30~16:15
定休日：日曜・祝日



心と身体を整えるヨガ時間

大原運動公園近くの「yoga room COZY」は、藤村千景さんが主宰するヨガスタジオ。藤村さん自身、自宅療養中にヨガで心身がスッキリした経験から、「この良さを多くの方に伝えたい」とスタジオをオープンしました。

ヨガの時間は「自分と向き合う時間」。自分の体調を知り、ゆっくりと体を動かすことで、関節の可動域が広がり、血流の改善が期待できるそうです。その結果、不調の改善や気持ちの前向きさにつながるという、うれしい好循環が生まれやすくなるといいます。「普段、運動をしない方、体が硬い方にこそ体験してもらいたい」と藤村さん。特におすすめなのは、更年期が始まる40代以上の女性。少人数制のため、一人ひとりにきめ細やかなサポートが行き届き、プライベートな空間で安心してレッスンを受けられるのも魅力です。

ご自分のペースで楽しめます。一緒にヨガをしましょう。



藤村 千景さん



今月のイチオシ 大根



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！

今月のおすすめは「大根」です。

大根は一年を通して手に入る野菜ですが、旬は秋から冬。特に冬場は寒さで甘みが増し、冬の食卓には欠かせません。大根には、消化酵素のアミラーゼ（ジアスターゼ）、たんぱく質を分解するプロテアーゼが豊富に含まれています。そのため、消化を助けたり、胃もたれを防ぐ働きがあるといわれています。お酒を飲む機会が増えるこの季節にもぴったりです。

寒さが厳しくなるこの時期、大根たっぷりのアツアツのおでんがオススメです！

店長から一言



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月下旬の営業時間は下記の通りです。
10:00～17:00 (定休日：年末年始)

四季味わい館 営業時間変更について

営業時間を以下のとおり変更いたします。

- 期 間 令和7年12月1日(月)～令和8年4月30日(木)
- 営業時間 10:00～17:00
- 定休日 1月1日

イベント情報

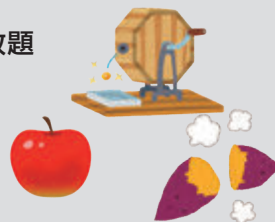
12月6日(土)・7日(日)

師走市・ 長野サンふじ即売会

12月20日(土)・21日(日)

年末大感謝祭

- ・長野りんご詰め放題
- ・ガラポン抽選会
- ・柑橘詰め放題
- ・焼き芋販売
- ・生切りもち特売



※イベント内容は変更になることがあります。



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

大根とキウイフルーツのはちみつレモンマリネ

今月は大根とキウイフルーツを使った副菜をご紹介します。

キウイフルーツとはちみつの自然な甘みとレモン汁の酸味が大根となじみ、さっぱりとした一品となっています。ぜひ、箸休めにいかがでしょうか。



《今月の主役食材》

大根

《主な効能》

免疫機能向上効果、高血圧予防効果、
胃もたれや胸やけの予防効果等

- エネルギー 78kcal
- 塩分 0.4g



レシピ

材料 4人分

- ・大根……………300g
- ・塩……………3g(小さじ1/2)…A
- ・キウイフルーツ…100g
- ・レーズン……………20g
- ・はちみつ……………45g(大さじ2強)
- ・レモン汁……………25g(大さじ2弱)
- ・塩……………1.5g(小さじ1/3弱)
- ・サラダ油……………5g(小さじ1強)

B

作り方 所要時間15分(味をしみ込ませる時間は除く)

1. 大根とキウイフルーツは、薄いいちょう切りにする。大根はAで塩もみをする。
2. レーズンは、熱湯に入れてふやかしておく。
3. 1の大根をざるに入れ、流水で塩気を洗い流す。水気をよくしぼり、ボウルに入れる。そこにキウイフルーツと水気を切ったレーズンを混ぜる。
4. Bをよく混ぜ、3に混ぜる。
5. 4を冷蔵庫で30分程おき、味をなじませる。器に盛り、完成。

調理のポイント

・このレシピは「はちみつ」を使用しています。1歳未満の乳児には与えないようご注意ください。



今は昔は今 (81)

イモサラ

ポテトサラダ通称ポテサラは昔はイモサラといった。洋風のつけあわせの定番。あまり嫌いな人はいないだろう。

和食の修業をして四五年前に店を開いた頃、それはメニューにのせなかった。「板前」が作って出す料理と思っていなかった。(エラソー)しかし野菜作りを始めていろいろを作るようになると溢れる在庫をなんとかしなくちゃ、となった。メニューも野菜料理を多くした。作った野菜が売ってるとちがってうまいのにたまげたのもある。というわけで、いつしかイモサラ・ポテサラはメニューの常連になった。それを全部自分の野菜でつくる。ジャガイモはダンシャク、メークイン、キタカムイを作っている。七月にとつたのは年を越して芽がはじまったのがうまい甘いのに気づいた。買つてるときは気づきもしなかった。まあ

ポテサラは年中作るからそんなこといつてられないが。洗ってまると圧力鍋で水少々で加熱。シュールツといつてから15分ほど。その間に具の用意。

タマネギ。泉州中甲黄(という古い品種)。八月に種をまき、六月頃収穫。うすく切つて軽く塩まぶし。

キュウリ、夏から秋は自前の。さつきみどり、四葉(スーヨー)、霜知らず、のどれか。苗を売っていないので自分でタネまきからして作る。洗つてうすく切り軽く塩まぶし。

ピクルス。キュウリがとれてこまるとき作つておく。以前

はトシヨリに習つて塩漬けの古漬にしていたのだが、あまり食わないのでピクルスにした。(しかし古漬を切つて、ちょうどよく塩出ししたのに繊切りのショウガやミヨーゴをまぜてゴマをふつたのは大好き)。生のキュウリがない季節にそうだピクルスと思いついて



イモサラに入れた。ら、これが大ヒット。複雑微妙な味になる。うまい。買った生のキュウリなんて入れなくてもよい。見た目は地味になるけれど。

そのピクルスの作り方。キュウリは洗つて上下(ヘタとシリ)を切り捨て、水を切つたらきれいなガラス瓶につめておく。商品のピクルスのような小さいのでなくてもよい。

次につける酢をつくる。全量白ワインビネガーといきたいがサイフの都合で穀物酢がメイン。それを水で割る(約半分弱)そこにタラゴンビネガー(白ワインビネガーにタラゴンの葉をつける)を2割ほどいれる。

香りがよい。タラゴンビネガーは買うと高いので、ワインビネガーを買つてタラゴンの葉(自家栽培)を入れておく。(サラダドレッシングにも好い)味つけは塩を主に砂糖は少々。自分の舌で味をきめる(カン)ので、何mlや何gはわ

からない。そこにデイル(ハーブ。前の年の種が落ちてしぜんに生いつてる)の葉か花か種をいれる。ロリーエ(庭に生いつてる)の葉も、粒コシヨーも、タカノツメもいれる。これらの入つた鍋を火にかけ。沸いたのをガラスビンに注ぐ。キュウリが埋まるまで。フタ密閉。これでほつておけばピクルスとなる。酢と熱の力でカピタことはない。

ポテサラをつくる。ジャガイモは皮をアチチとむき、つぶす。そこにキュウリ、タマネギは水をよく絞り、ピクルスうす切も入れる(ニンジン趣味で入れない)。コシヨー、マヨネーズも適量入れ、混ぜる。味のかげんをみて、直して完成です。それにつけても、たまに食う売つてるポテサラ、どうしてあんなに砂糖甘いのか。私は砂糖は入れない。

店にきた外国人に英語だと思つてポテトサラダといつたら通じなかった。え?ポテトではない?ポテイトウ(エにアクセント)というのだった。恥かいたというか勉強になったというか。

(我田 大)



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!!

青年部

コシヒカリ食味コンテスト開催

11月中旬、JAみなみ魚沼青年部は「南魚沼産コシヒカリ食味コンテスト」を開催しました。今年は52点の応募があり、一次審査、二次審査を突破した5名が最終審査に臨みました。五つ星お米マイスターなど8名



受賞した皆さん

の審査員が食味官能審査によって評価を行い、株式会社湯沢電計の萩谷芳朗さん（湯沢町神立）が最優秀賞に輝きました。萩谷さんは「とても嬉しい。まだ就農6年目だが、高品質・良食味の南魚沼産コシヒカリの生産に尽力してきた。今後も工夫しながら美味しいコシヒカリを生産していきたい」と話しました。



外観、香り、旨味、粘り・硬さを評価しました

最優秀賞

株式会社 湯沢電計

萩谷 芳朗



優秀賞

小倉 信二

株式会社神立リゾート 西澤 憲二

今井 勇吉

株式会社こまがた農園

（敬称略、順不同）

女性部

作って、笑って、味わう時間を一緒に

料理サークルでは、管内の料理好きの皆さんが集まり、楽しく活動しています。今年は女性部のメンバーが先生になったり生徒になったりしながら、「笹団子」「あんぼ」「パン」の教室を開催しました。

教室では「もう一度復習したい」「コツを知りたい」「次はこれを作りたい!」といった声を参考に、今後の活動に生かしていきます。

女性部に参加して、お料理のレパートリーとお友達を増やしてみませんか。



笹団子 笹の巻き方を学びました

あんぼ

みんなで楽しく調理



パン

コツを学びました



みなみの掲示板

年末年始の営業及び休業のお知らせ

事業所	12月31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)
A T M (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)	9:00-19:00	9:00-19:00	9:00-19:00	9:00-19:00	9:00-19:00
A T M (上記以外)	×	×	×	×	×
六日町支店・六日町中央支店・浦佐支店・塩沢支店・湯沢支店	×	×	×	※1	×
本店・六日町支店・湯沢支店・しおざわ基幹センター・大和営農部	×	×	×	×	×
アグリセンター資材店舗(大和・六日町・しおざわ)	×	×	×	×	×
あぐりぱーく八色	×	×	×	×	×
四季味わい館	10:00-17:00	×	10:00-17:00	10:00-17:00	10:00-17:00
特産センター	×	×	×	×	×
車両センター・オートパル	×	×	×	×	×
農機センター(しおざわ・六日町・大和)	×	×	×	×	×
ガスセンター	×	×	×	×	×
J Aセルフスタンド(六日町・大和・石打)	8:30-17:00	×	8:30-17:00	8:30-17:00	8:30-17:00
石油配送センター ※2	8:30-12:00	×	×	8:30-17:00	8:30-17:00
虹のホールみなみ・しおざわ【24時間電話対応】	8:30-17:00	8:30-17:00	8:30-17:00	8:30-17:00	8:30-17:00
デイサービスセンター喜楽里	×	×	×	×	×
居宅介護支援事業所【24時間電話対応】	×	×	×	×	×

※1 1月3日の支店土曜営業はお休み ※2 12月31日の石油配送のご注文は12月30日まで

◎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

◎お車で事故に遭った場合… ☎0120-258-931 ◎お車が故障の場合… ☎0120-063-931

◎夜間のガス切れ・故障の場合(夜間及び上記休日)… ホームエネルギー新潟 TEL.025-773-6186
カネコ商会湯沢営業所 TEL.025-784-2437

◎ご葬儀(年中無休)… 虹のホールみなみ ☎0800-800-9050
虹のホールしおざわ ☎0120-566-649

J Aカレンダーフォトコンテスト作品募集

J Aでは、カレンダーフォトコンテストの作品を募集しています。あなたの撮影した写真が、令和9年のカレンダーに掲載されます。南魚沼の魅力あふれる四季の風景を、ぜひ写真に収めてご応募ください。皆様のご参加を心より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。詳細は右のQRコードから開催要領および応募フォームをご確認ください。紙焼き写真の場合は、郵送または最寄りの支店へご持参ください。

■応募締切 令和8年7月31日(金)

お問い合わせ…企画課 TEL.772-3111



応募要領はこちら

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月より受付開始します。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をお願いします。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9日(金)

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



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

冬期の灯油流出事故にご注意ください

これからの季節は暖房機器の使用に伴い、灯油の流出事故が発生しやすくなります。ホームタンクからポリ容器等への給油の最中は、その場を離れないよう注意してください。移し替えた後も元栓が閉まっているか確認し、事故の未然防止に努めましょう。J Aではホームタンクからポリ容器等へ給油する際、給油口近くまで灯油が入ると自動停止し事故を防ぐ装置「こぼしま栓」をお取り扱いしていますのでご検討ください。

お問い合わせ…石油センター TEL. 788-1373



価格15,400円(税込)
【取付工事費別途】



J Aセルフスタンド×スキー場コラボ企画

舞子スノーリゾート・ムイカスノーリゾート・石打丸山スキー場で遊びましょう！遊んだ後は、J Aのセルフスタンドでお得に給油しませんか。J Aみなみ魚沼のセルフスタンドで使える特別割引券を上記3スキー場のインフォメーション(案内所)にご用意しております。楽しく遊んでお得に給油しましょう♪

給油割引券対象
セルフスタンド

石打スタンド(南魚沼市関969-3) TEL. 783-2865
六日町スタンド(南魚沼市四十日2819) TEL. 776-2867
大和スタンド(南魚沼市浦佐5131-1) TEL. 788-0930

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

お問い合わせ…総務課 TEL. 772-3111

みんなの川柳



今月のお題「深」

秋深し日一日一日ごとに寒くなり

よきい

秋深し二人並んで月を見る

うらさめめよし

深謀のつもりがぐるぐる回るだけ

昼寝のトラ猫

親と子の深い絆はどこまでも

よつちん

なんとなく我に似ている深海魚

ヒロたぬき

鍵チエック用心深くて何回も

ティックチャイルド

クマさんよ深い眠りはいつからよ

五十沢良一

ありがとう深夜を駆ける宅配便

帛乙女

深呼吸空に向かつて何思う

浦佐桐油屋

深緑の葉寒き増紅や黄色に

りん

我顔のシワ深過ぎて化面ダメ

野澤 茂子

野も山もやがて深雪に包まれる

長崎の女

不健康と知りつつ深夜にカツパ麺

ひまわり

山深く熊鈴鳴らしきのこ狩り

ゆのばあ

深山にエサが少なく熊里へ

浦佐山伏

ここに来て米の高値の意味深々

幸雄

寝る前は深呼吸して床につく

ばあば

秋深し八海山も衣替え

カツコ

深山より食料調達熊の秋

清室

幼き頃深靴はいて学校へ

ひなじー

寒くなり深くかぶっていそぎ足

のりすけ

秋深しもう寝ましようよ熊さんへ！

八色ボツキー

食の秋熊騒動が深刻化

城内ばあ

初雪や音も無くして深深と

こつこばー

老眼で手元が見えず深爪し

アキラ爺

深ぶかと頭下げられ照れる我

いちすけ

どうにかなる深いため息とんでいけ

スーちゃん

深いシワこれも我への勲章か

北のよつちゃん

高市総理奥深い政治貫いて！

五十沢小唄

深呼吸身体にいいよ秋晴れに！

こめ

ルーティーン朝一番の深呼吸

さとほな

深酒も遠い昔の年になり

風野又三郎

食卓にサンマの夕餉秋深し

ヒマ男

猛暑いや深雪一丈もつといや

空元気母ちゃん

胸いばい深呼吸する山紅葉

五日町の芋爺

深緑野・山・変身ハロウィン

ここ

秋深き実家の両親気にかかる

かたばみの花

深窓の麗人は今いなくなり

冬の稲妻

目が覚めてお世話になります深夜便

グラン・ビア

深酒で昨日の話知らん顔

五十沢京新の星

戦いを語らず人の深い傷

ひつじい

深き愛受けて拂る野良仕事

くりまんじゅう

木々の彩探し冬眠の熊寝てをれぬ

めんこ

深山より里山が好きと親子熊

酒町吞木奉亭

四季うすく二季なろうか深雪に

えくぼちゃん

深々と眠ったあとの心地よさ

修一子

採血の注射器見つめ深呼吸

麓の六万爺

年金の引算多く息深し

三等火

深い皺上げ下げ伸ばし顔を剃る

笑顔の女

落葉舞う深雪の里は冬囲い

上村 邦夫

秋深し吐く息白い散歩道

竹とんぼ

秋空に母のおもかげ深き感謝

巻機助六

柿の木に深いキズ怖い毎日

ゆばーば

歳重ね人の深みが増してゆく

ゴールドライト三世

選拳戦深く垂れる頭に市民期待

奄美の亀

雪深き五十沢だもんあたり前

ざわちん

深深とあくびの顔が親ゆずり

五十沢ひさよ

朝夕の歩く途中で深呼吸する

ひいばあ

痛いよね孫が深爪ばんそうこう

あんのいも

熊さんよ深い森林帰つてよ

久ちゃん

秋深く紅葉すすみもみじがり

大和新

来月のお題「走」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

毎朝目が覚めると深呼吸をしていますが、近頃は寒くなって冷たい空気が肺の中に入るのを感じます。
さとはなさん

三山も雪化粧が始まりました。本格的な冬も間近、そろりと冬ごもりの準備です。
清堂さん

テレビで「いろは坂」が渋滞したとの事。3連休明けから良い天気。「三国川ダム」に紅葉を見に行こうと出掛けました。一番の見頃で、日光でなくとも十分素晴らしくきれいでした。県外の方、三国川ダムはゆっくり見られて良い所です。
マサさん

みなみの家族

子ども



あーちゃんさん(6歳)

青空の下でのきのこ狩りはとっても楽しい♪
たくさん採れてほなみもハッピー☆



バナナさん(7歳)

秋の森できのこ探しはワクワク☆クマ鈴を付けてクマさんには気をつけようね!



中ゆあさん(9歳)

色づいた葉っぱ、とってもきれいだね!
中ゆあさんも秋のおさんぽ行ったかな?



くうさん(42歳)

きのこがとっても美味しそう☆お鍋や炊き込みご飯...どうやって食べようかな?



マイクラさん(7歳)

カラフルな帽子が秋の葉っぱにぴったりでかっこいい! ほなみもニコニコだよ!



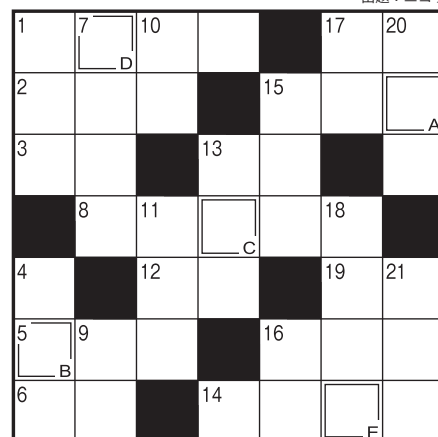


頭の体操

クロスワード

応募締切 12月10日(水)

出題：ニコリ



二重マスの文字をA～E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】

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物や大根などを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り_____
- 5 和服の袖の下、袋状の部分
- 6 _____を憎んで人を憎まず
- 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 12 漢字では独活と書く山菜
- 13 木を切り倒すときに使います
- 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 15 暮れのあいさつとして贈ります
- 16 人間は二足_____をする生き物です
- 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 19 泣き顔になること。_____をかく

【タテのカギ】

- 1 夜目_____笠の内
- 4 足を中に入れて暖を取ります
- 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- 9 クリスマスツリーに使われる木
- 10 日本酒を温めること
- 11 じょうごとも呼ばれる道具
- 13 忘年会で乾杯の_____を取った
- 15 高いところに載せたものを取りときの体勢
- 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 17 青い染め物に使われる植物
- 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- 20 ささがきにすることも多い根菜
- 21 韓国の首都



クイズ応募
QRコード

冬に食べたい！

「南魚沼産こがねもち」を
100%使用！



「Aみなみ魚沼こがねもち

シングルパック(600g)×10名様

金融課 杉山 玲子



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

心が温まるようなお話を伺ったのでご紹介いたします。

「袋取りのコンバインでの収穫作業は年々体こたえるようになってきました。そんな時、近所の青年が『積み込み手伝いましょうか!』と声をかけてくれました。その心意気と親切心が沁みます」

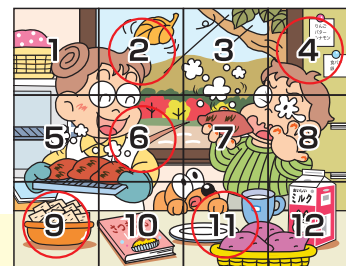
大変な時にかけられるひと言は、心の支えになりますね。地域のつながりの温かさを感じる瞬間です。

いよいよ雪の季節。厳しい日もあると思いますが、助け合いながら乗り越えていきたいですね。

(しらい)

11月号の 答えと当選者

【答え】2・4・6・9・11



【当選者】

ようこそさん
中島 弘夫さん
シゲさん
えいたろうさん
あかべ〜さん

あったんで〜すさん
あずきさん
わくわくさん
たばこやさん
ししちゃんさん

