

広報

きゅっと中越

2023年

10月号

October

vol.9



おいしくて楽しい秋が
やってきましたー！

特集

ぐるっとえちご中越特別編 えちご中越へ秋のおでかけ

読者プレゼント

おたよりを応募いただいた中から、
抽選で10名様に
JA商品券を
プレゼント

目次

- 02 今月のぎゅっ人
- 04 【特集】
ぐるっとえちご中越特別編
えちご中越へ
秋のおでかけ
- 09 おいしさぎゅっと直売所
三条市 ただいまーと
- 10 ぎゅっとピ!
- 12 お知らせ
- 13 健康コラム
- 14 けいじばん
- 15 役員室からこんにちは
クロスワード
- 16 ぎゅっとKitchen

＼ 今月の表紙 /



テーマ：梨と小人たち

栗の帽子をかぶった小人たちが梨の家の周りでアウトドアを楽しむ様子です。梨の切り身のシーソー、鉛筆製のアスレチックやつまようじのファイヤーピラミッドなど小人ならではの目線を意識しました。

今月のぎゅっ人

と

Vol.
08

— 長岡市与板町本与板 —
稲作まる山

Profile

長岡市与板町本与板

稲作まる山

はるか

丸山 昌幸さん・永さん

Instagram @inasaku.maruyama

2018年に家族で東京からUターンし就農。両親と共に稲作7haを手掛けながら、フリーランスのデザイナーとしても活動する。



イラストは永さんの友人で人気イラストレーターの小池ふみさんデザイン。「田植えをする猫の嵐くん」(※嵐くんは丸山家の猫)

「JAという安定した取引先があるから、直販にも挑戦できる。今年はコロナ禍もひと段落し、一緒に田植えをするなど消費者との交流もできた。外から人の集まる場づくりをしたい」と昌幸さん。「米」を起点とした2人の新たな活動に、今後ますます目が離せません。

「米を起点に色んな取り組みをしたい」と夢を描いていた矢先、コロナ禍が襲います。二人は「できることをしよう」と、納屋を事務所にDIY。20年には「長岡うまい米コンテスト」に出品し、見事「金匠」を受賞しました。この米は「特別栽培米の従来コシヒカリ」で、オリジナルパッケージに包み、友人を中心に直販もしています。

「米を通じて人やモノがつながる『コメニティ』を作りたい」と話す、長岡市与板町の丸山昌幸さん。2018年、長男の小学校入学を機に、妻・永さんとはるかとの息子とともに地元へUターンしました。その布石となったのは、二人の結婚式。「引き出物にした丸山家のお米が友人から大好評で。ずっと心に残っていた」と永さん。移住後は夫妻ともに「フリーランスのデザイナー兼米農家」の道を選び、米づくり歴50年の父に教わりながら、稲作を始めました。

兼業農家の
移住デザイナー夫妻
「コメニティ」作りを
目指して

01 雪国植物園



県内外から多くの
山野草ファンが訪れます。

日越支店
窓口担当 青木 陽菜

雪国越後の里山をそのまま利用し、高山植物・外来植物・園芸植物などを一切入れずに造られた自然植物園。約35haの敷地には800種以上の植物が生育しており、10月は群生するヒガンバナなどが見所です。紅葉や野鳥など里山の自然を味わいながら、じっくり散策してみたいかがでしょうか。園内には長岡市街や越後の山々が望める展望台もあり。見ごろの花はホームページでチェックできます。

- 住 長岡市宮本町3丁目
- Tel 0258-46-0030 (東口管理事務所)
- 営 3月15日～11月14日/期間中無休
11月15日～11月30日まで秋の無料開放
9:00～17:00 (16:30入場券販売停止)
- ¥ 大人(18歳以上):400円 小、中、高校生:50円
幼児:無料



雪国植物園HP
<http://www.niks.or.jp/syokubut/>

02 ハレの日タカダヤ

可愛い包装の新米は
秋の手土産にピッタリ



宮内支店
窓口担当 武樋 恵利果

明治創業の米店が昨年9月にオシャレにリニューアル。「お米とアレやコレを組み合わせ、ハレの日にちょっとした幸せを感じてほしい」という思いを込め、瓶入りやキューブ型に包んだギフト用のお米と、こだわりの日本酒、ご飯のお供などのセレクト商品を販売しています。当JA管内の新米ももちろん販売中です。好きな風呂敷を選んで包む「包結米 (for you mai)」も人気です。

- 住 長岡市宮内2-8-32 Tel 0258-32-0249
- 営 月～金/9:00～17:00 土曜/10:00～15:00



秋のおでかけ

ぐるっと
そちご中越
特別編

秋は過ぎやすく、出かけるにはもったいない。
今回は毎月好評のコーナー「ぐるっとそちご中越」を
管内全域に拡大してお届けします。
行楽の秋、えちご中越管内をぐるっと回ってみませんか。



加茂市 加茂山公園 (7pで紹介)

MAP

秋を感じられる紅葉スポットやグルメ、
キャンプ、お買い物などバリエーションに
豊んだスポットを紹介します。



06 加茂山公園



一日中楽しめる
加茂の定番スポットです♪

加茂支店
窓口担当 中村 明里

加茂駅から徒歩5分の市街地に隣接する都市公園。紅葉の季節には、落葉したもみじが色鮮やかな絨毯のように一面に広がります。人気の紅葉スポットは加茂山の4つの池が上から下へと連なっている通称「池の端」と、赤や黄色のもみじが映える「もみじ谷」。園内には彫刻の森、大型スライダー、リス園などもあり、大勢の家族連れや散策客で賑わいます。



池の端

住 加茂市加茂228

Tel 0256-52-0080 (建設課)
0256-53-2491 (加茂山管理事務所)
0256-53-3698 (加茂山リス園)

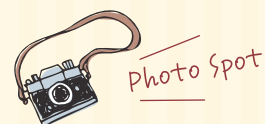
※リス園の開園時間等詳細はHPをご確認ください。



リス園



もみじ谷



07 八木ヶ鼻



ぜひ下田に来て
八木ヶ鼻の迫力を感じてください!

下田支店
融資担当 小柳 舞

新潟県景勝100選に選ばれている、五十嵐川上流にそそり立つ高さ200メートル以上の石英粗面岩(せきえいそめんがん)。荒々しい岩壁が特徴で、秋には山一面の紅葉を楽しめます。付近には八木ヶ鼻が望めるキャンプ場や温泉施設もあり、秋の行楽にピッタリのお出かけスポットです。早朝の、岩壁が朝日に照らされる姿も絶景です。

住 三条市北五百川



03 越路の庭 もみじ園

長岡市越路地域にある「もみじ園」は、明治時代に衆議院議員も輩出した地元の大地主、高橋家の別荘の庭園として造られました。敷地面積は約4,000㎡。明治～令和と5つの時代を見守ってきた立派なもみじやソメイヨシノなどが、秋には鮮やかに紅葉します。今年の「越路もみじまつり」は、10月28日(土)～11月23日(木・祝)の予定。高台のもみじ園を幻想的に照らし出す、夜間の紅葉ライトアップは必見です。

住 長岡市朝日600

Tel 0258-92-6360

¥ 入園料/無料

開園期間 4月～11月末(冬期間閉鎖)

休 毎週水曜

庭園は常時開放

鮮やかな庭園に
癒されます

こじ支店
窓口担当 河内 健彦



©地域おこし協力隊 佐藤 亮

紅葉のもみじ園

04 丘の上の迎賓館

2023年5月にオープンしたばかりの洋食レストラン。シェフの岩崎淳鋭(あつとし)さんは、食品業界で50年以上にわたり企画開発事業をけん引。同店では、味とビジュアルにこだわり抜いた贅沢感のある洋食を提供しています。紅葉の時期のおすすめは、ピリリと辛味を効かせた「紅葉のドリア」(単品税込1,600円)。パンケーキなどのスイーツメニューも豊富です。手作りにこだわった週替わりの「キッズランチアラカルト」(税込850円)も。

住 長岡市朝日600 もみじ園 駐車場

Tel 0258-92-6360

営 通常土日祝日のみ営業 10:00～17:00

※「越路もみじまつり」期間中の10月28日(土)～11月23日(木・祝)は、金曜日を除き毎日営業



紅葉のドリア(単品税込1,600円)



塚野山蜂蜜パンケーキ(単品税込1,100円)

素敵なメニューが
いっぱいです!



こじ支店
渉外担当 堀 美智子

05 あさひ山 蛸庵

新潟県を代表する酒蔵のひとつ「朝日酒造」の目の前にある「あさひ山蛸庵」では、地元産にこだわって作る郷土料理とそばを楽しめます。そばは越路地域にある指定契約農園のそば粉を100%使用し、つなぎに布海苔(ふのり)を使ってのど越しツルツル!おなじみ「のっぺ」や「えごねり」などいただけるほか、朝日酒造の日本酒も豊富に揃っています。豊かな自然に抱かれた落ち着いた店内で、旬を五感で味わえます。

住 長岡市朝日 584-3 Tel 0258-92-6672

営 ランチタイム11:00～15:30(ラストオーダー15:00)
カフェタイム15:00～17:30(ラストオーダー17:00)

※終日禁煙 ※カフェタイムで食事提供はしておりません

休 年中無休(元日のみ休業)



秋の風景とおいしい料理と
日本酒、最高です!



あぐりセンターこじ支店
センター長 岩淵 良則



秋の味覚 梨

秋の味覚の代表「梨」。食べれば、口いっぱいにみずみずしい甘さが広がります。梨は、カリウムや食物繊維が豊富で高血圧や動脈硬化の予防、むくみ改善などの効果も期待できます。



梨コーナーにはたくさんの品種がずらり。食べ比べてお気に入りの品種を見つけてください！

おいしさ ぎゅっと 直売所

ただいまーと
三条市



Q おいしい梨を
選ぶポイントは？
皮に張りがあるものがお
いしい梨を
選ぶポイントは？
皮に張りがあるものがお

Q 梨の魅力は？
梨の魅力は？

JA直売所
「ただいまーと」
丸山 明 店長に
聞きました



Information

ただいまーと

住 三条市福島新田丁634-1
営 9:30～18:00
休 第1・3火曜
☎ 0256-46-8313

ただいまーとのHPはこちら ▶



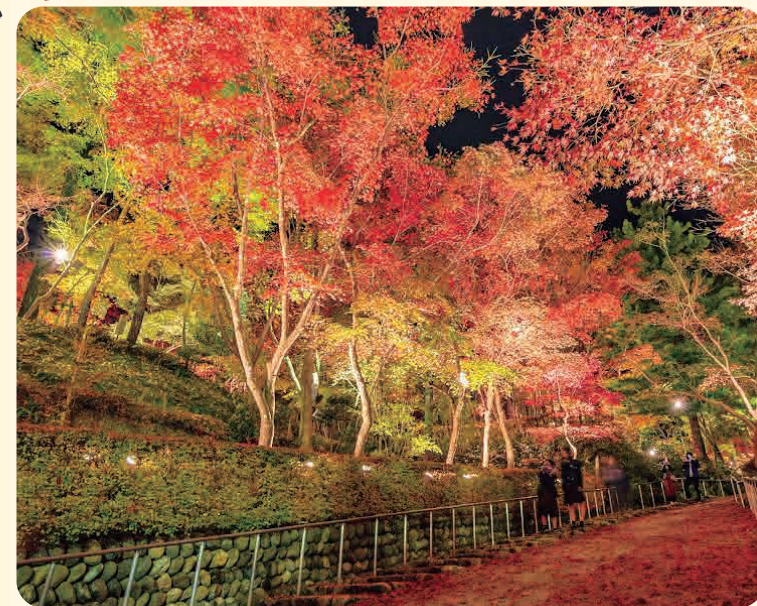
キャンペーンの詳細は店頭
やHPでご確認ください。

Q 来店者への
おすすめ情報は？
おすすめ情報は？

しょうらんさんそう 08 松雲山荘



大正15(1926)年以降、柏崎市東本町の蓮池庭師二代が造園し、昭和46(1971)年に飯塚謙三氏から柏崎市へ移譲されました。赤松やつつじ、もみじなどの樹木に灯籠、太鼓橋、東屋、池などが配置。秋期のライトアップ時には幻想的な雰囲気を楽しむことができます。また、園内の木村茶道美術館では国宝級茶器での茶席を体験できます。ライトアップ期間中は夜間まで開館し、秋ならではの紅葉茶席を楽しめます。



松雲山荘

住 柏崎市緑町3
Tel 0257-21-2334
営 9:00～17:00

※紅葉ライトアップ期間は21:00まで開館時間を延長します
ライトアップ期間…10月28日(土)から11月26日(日)まで

¥ 入園料／無料 駐車場／無料

※ライトアップ期間中、赤坂山公園第4駐車場のみ、1台500円

休 冬季期間(12月1日から3月31日まで)



木村茶道美術館

住 柏崎市緑町3-1
(松雲山荘園内)

Tel 0257-23-8061

営 10:00～16:30

※ライトアップ期間中は20:30まで

休 月曜日(祝日の場合は翌日)

冬期休館(12月～3月)

※ライトアップ期間中は毎日開館(10月30日を除く)

※入館料や茶席のご予約については上記の連絡先までお問い合わせください

紅葉茶席で文化の秋を
ぜひ味わってください。



中央柏崎支店
窓口担当 木賀 あかね

09 ゆうぎオートキャンプ場

豊かな自然に恵まれた景観を楽しみながら、さまざまな体験ができるアウトドア施設です。オート・フリーキャンプサイトに加え、気軽にアウトドアを楽しみたい人向けのログキャビンも充実。バーベキューでお腹を満たしたらソトアソビを満喫できます。敷地内では陶芸、そば打ち、竹とんぼ作りなどの体験教室も盛りだくさん。芝生ではフィンランド生まれの「モルック」を楽しんだり、体を動かして遊ぶことができます。

住 柏崎市西山町別山6713番地1

Tel 0257-31-6300

営 8:30～21:00

※宿泊予約がない場合は17:00閉館

休 火曜日

キャンプ施設は11月21日～
翌年4月19日まで休止



(満天の星空も素敵です！)



刈羽支店
渉外担当 関本 碧子

ゆうぎオートキャンプ場HP <https://www.ksj.or.jp/yuugi/>

※インターネット予約ができます。
ご利用の詳細などはこちらのHPからご確認ください、上記の電話番号までお問い合わせください。



極早生品種「葉月みのり」 学校給食へ



授業する小林課長と児童たち

8月29日、柏崎市、刈羽村の小学校33校の学校給食へ令和5年産「葉月みのり」を提供しました。葉月みのりのPRやブランド力強化などを旨とし生産者、新潟県、柏崎市、刈羽村と進める「葉月みのりプロジェクト」の一環です。地元の児童たちに地場産の新米をいち早く食べてもらいたいという思いから活動を始め、今年で5年目を迎えます。

かしわざき営農センターの小林拓志課長は同市立大洲小学校の5年1組を訪問し児童10人と給食を味わい、特別授業を行いました。授業では葉月みのりの名前の由来、収穫時期、食味の特徴などを説明。児童たちは「噛めば噛むほど甘味がでておいしい」「こんなに早く新米が食べられるとは知らなかった」と話していました。



J A えちご中越管内の活動やイベントなどのニュースをお届けします。

全 体

親子でシャカシャカおにぎり作り

JAでは食農教育の一環として、管内の保育園や幼稚園でお米の出前授業を行っています。今年度は管内約25施設で行う予定です。9月2日には加茂市の加茂テモテ・ルーテル幼稚園で行いました。親子38人が参加し、お米ができるまでの授業と管内産の新米を使ったシャカシャカおにぎり作りを行いました。

子どもたちが、ごはんを紙コップに入れ、“シャカシャカ”と振り、まんまるのおにぎりが完成。次々とおかわりし、2升4合のごはんをすべて食べきり「作るのも楽しかったし、おいしかった!」と笑顔を見せました。



まんまるのおにぎりが完成!

全 体

韓国の農協がJAえちご中越を視察



米の等級について説明を受ける参加者

韓国の慶州(キョンジュ)農協が9月12日、JAながおか東カントリーエレベーターを視察に訪れました。

慶州農協は主に米を生産しており、日本の米生産と流通について学びました。

ながおか営農センターの波多忠営農センター長が同施設の設備や米の受け入れの流れ、検査などについて説明。参加者は、「玄米で保管する場合は、水分管理が大事だという事がよく分かった」と話しました。

越後ながおか地区 〈山本プラザ店エリア〉

いよいよ収穫。学校教育田



はさがけを行う児童

長岡市立浦瀬小学校の5年生17人は9月13日、地元農家やJA青年部山本支部と一緒に、約3畝の学校教育田で稲刈りを行いました。

児童たちは「鎌を斜め上に引いた方がよく刈れる」など、地元農家らのアドバイスを聞きながら作業を進め、30分ほどで刈り取りを終了。その後「はさがけ」を行いました。「暑かったけど楽しかった」と達成感いっぱいに話す児童たち。お米は、児童が持ち帰ったり、学校の給食に提供して全校で味わったりする予定です。

にいがた南蒲地区 〈中之島支店エリア〉

手作りお守りで児童の交通安全を祈願



お守りのプレゼントに喜ぶ児童

JA女性部なんかん地域中之島支部は、9月13日長岡市立中之島中央小学校の1年生51人にミニランドセルのお守りをプレゼントしました。

秋の交通安全運動に合わせ、子どもたちの安全を祈願することが目的で今年で5年目。今年は、中之島地区3校の1年生約80人に贈りました。

お守りは部員10人が一つ一つ、心を込めて手作りました。荏澤愛子支部長は「活動が地域の宝である子どもたちの力になればうれしい」と話しました。

越後さんとう地区 〈出雲崎支店エリア〉

秋野菜作り学ぶ



ユーモアたっぷりの講義に度々笑いが起きた会場

JAさんとう営農センターは8月23日、出雲崎町の八手(やつで)地区農村環境改善センターで、家庭菜園指導会を開きました。地域住民23人が参加。講師はJAの高橋友行技術指導統括が務め、秋野菜づくりのポイントを中心に講義しました。

参加した石積トエさんは、「とってもよかった!教わったことを秋野菜づくりにいかしたい。忘れなければね」と嬉しそうに話していました。

未来のための
今、知っておくべき

資産形成セミナー

～人生を豊かにする長期投資～

人生100年時代、自分が働くだけでなく、他人に働いてもらうという発想で、投資の必要性が高まってきました。この度、「売る必要のない企業しか買わない」という独自の投資哲学を貫き、多くの投資家から支持を集めている農林中金バリューストメンツの奥野一成氏を講師に迎え、講演いただきます。投資の初心者、未経験者にもオススメの内容です。生きていく上で大きな武器になる「投資」を学んでみませんか？

日時／令和5年11月12日(日)

9:30-11:00

場所／パストラル長岡
2F「平安の間」

(長岡市今朝白 2-7-25)

講師紹介

おくの かずしげ
奥野 一成

農林中金バリューストメンツ
最高投資責任者(CIO)

日本における長期厳選投資のバイオニアであり、パフェット流の投資を行う数少ないファンドマネージャー。個人向けに投資信託「おおぶね」ファンドシリーズを展開。

著書
多数



オンライン中継 下記3会場にて、**同時刻にオンライン中継**いたします！

●JA えちご中越 さんとう地区センター ●なんかん地区センター ●柏崎地区センター

※事前申込みいただいていない場合の入場はできませんのでご了承ください。

お問い合わせ、お申込みは最寄りの支店窓口まで。



長期間キャッシュカードによるお取引がない 70歳以上のお客様へのお知らせ

当JAでは、警察庁からの特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組み要請も踏まえ、右記のお客さまを対象に、キャッシュカードを利用したATMでのお取引の一部を制限させていただきます。

全国的に特殊詐欺(振り込め詐欺、還付金詐欺など)が多発する中、昨今は犯罪グループが、ATM操作に不慣れな高齢の方をATMに誘導して多額の貯金を振り込ませるなど、手口も巧妙化し、被害がますます拡大していくことが懸念されています。

今回の取組みは、このような詐欺被害を未然に防止し、お客さまの大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



お問い合わせ JAえちご中越各店舗または
金融課 0258-35-1306

1. 対象となるお客さま

過去3年以上、キャッシュカードによる出金またはATM振込のお取引がない満70歳以上の個人のお客さま

2. 利用制限について

上記に該当するお客さまは、JAバンクのキャッシュカードを利用したATM出金および振込のお取引を制限させていただきます。

3. お取引制限の対象とならないお客さま

キャッシュカードによる出金またはATM振込を普段からご利用いただいている満70歳以上の個人のお客さまについては、お取引制限の対象外となります。(今までどおりご利用いただけます)

4. その他

取引制限の対象となったお客さまで、取引制限の解除を希望されるお客さまは、貯金者ご本人様よりJAえちご中越の支店窓口までお申し出ください。また、システム登録の都合上、70歳到来時からお取引制限がかかるまで一定期間お時間がかかる場合がございます。

健康 コラム

化学療法 センターの ご紹介



柏崎総合医療センター
薬剤部
片桐 秀樹

近年、入院せずに外来で点滴や注射の抗がん剤治療を行う外来化学療法が増加しています。化学療法センターでは、主に抗がん剤を使う点滴治療を外来通院で受けることができます。ご自宅での生活や、お仕事を続けながら治療を受けることが可能で、生活の質を維持することが外来化学療法の最大の利点です。

各診療科から依頼を受けた様々ながん化学療法を行っており、患者さんに対し、医師、薬剤師、看護師、歯科医師、管理栄養士等の多職種で連携しそれぞれの専門的な視点から患者さんやご家族の悩みや不安、薬による苦痛をできる限り取り除けるようにサポートし、安心して治療を受けていただくよう努めています。

がん化学療法の安全性の向上を目指すうえで地域の保険薬局との連携も重要であり、薬

剤部が窓口となって患者さんの服薬状況や副作用状況等を記載したトレーシングレポート(服薬情報提供書)による情報共有を行っているほか、院内で使っている抗がん剤のレジメン(治療内容)をお薬手帳に貼付しています。化学療法センターにはテレビ付き電動ベッドが15床、治療用チェアが3床設置されています。また、トイレ、待合室もあり、待合室では患者さんご家族の方が治療が終わるのを待つ間ご利用頂くことも出来ます。がん関連の各種パンフレットやウィッグのご案内なども置いています。

私達スタッフはチームで患者さんの治療が上手に進むためにお手伝いをしたいと考えています。不安なこと、心配なことがあればスタッフに気軽に声を掛け下さい。一緒に良い方法を考えていきましょう。

ローンセンター長岡店 営業日変更のお知らせ

11月1日(水)より、ローンセンター長岡店は「土曜日営業(第2・第4)」を休止し、営業日を以下のとおり変更させていただきます。皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※三条店・柏崎店の営業日は変更ございません。

ローンセンター 令和5年11月1日(水)より
〈長岡店・三条店・柏崎店〉営業時間

▶平日 9:00~17:00
▶日曜日 9:00~15:00
▶休業日 土曜日・祝日・年末年始

ローンセンター
〈長岡店・三条店・柏崎店〉問合せ先

▶長岡店 0258-35-1325
▶三条店 0256-45-4413
▶柏崎店 0257-23-3407

ローンセンターではお客様に最適なプランをご提案いたします。お気軽にご相談ください。詳しくはローンセンター・支店のチラシ、またはホームページでご確認下さい。

長岡北支店、あぐりセンター永田店 移転に伴う営業日のお知らせ

10月に長岡北支店、あぐりセンター永田店が新店舗に移転いたします。それに伴い店舗の営業日が下記のとおりとなります。

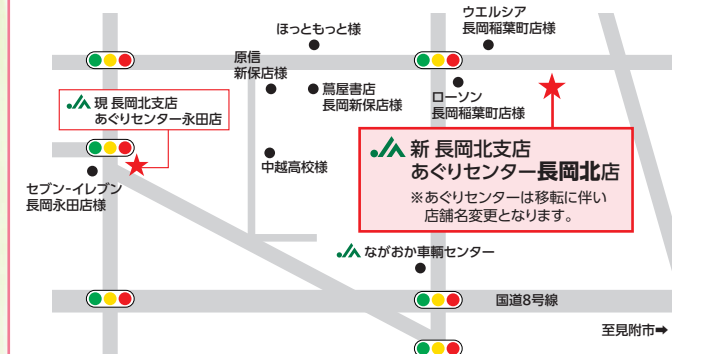
現店舗での営業

長岡北支店 → 10月20日(金)まで

あぐりセンター永田店 → 10月15日(日)まで

新店舗での営業

両店舗 → 10月23日(月)より



■新住所:長岡市稲葉町676-7 ■電話・FAX番号は変わりません。



代表理事 専務 丸山 健司

稔りの秋、各地の稲刈りは終盤を迎えております。

報道でご存じの方も多いかと思いますが、今年の稲作は大変な悪条件を強いられました。梅雨明けから続いた災害級の酷暑、50日近くまとまった雨のない渇水。品質と収量に大きな被害を受けています。

また昨年から続く肥料農薬等資材費の高騰も忘れてはなりません。本年産米を取り巻く環境が農業経営に及ぼす影響に、大きな危機感を抱いております。管内における本年産米の出荷契約者は6,309名で、昨年比337名減となりました。近年約5%の減少が続いています。

生産者が安心して営農を続けられる環境を維持していけるよう、JAとして支援の重要性を再認識しているところです。

消費者の皆様には、こんな年だからこそ一層、地元産米の「食べて応援」に加わっていただければと切に願っています。秋の夜長、私も管内の農産物と地酒に舌鼓を打ちたいと思います。

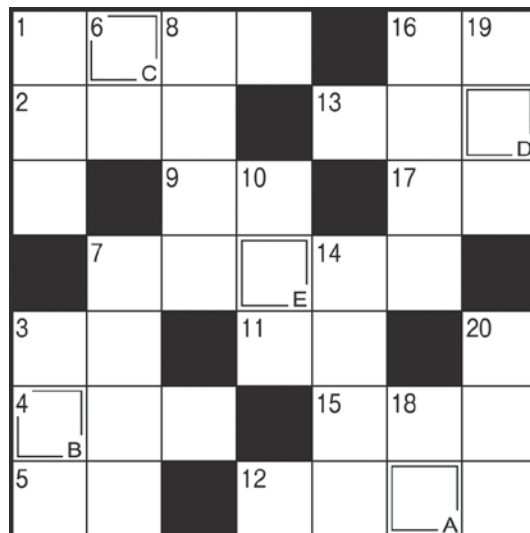
数字で見るJAえちご中越（令和5年8月末現在）

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,761人	貯 金 6,047億
准組合員数 39,024人	貸 出 金 1,033億
合 計 74,785人	長期共済保有高 1兆8,414億
	購買取扱高 84億

脳トレ！クロスワード

クロスワードに挑戦！ ※広報通信より転載 出題●ニコリ
正解者の中から抽選で10名様に
JA 商品券 500 円分をプレゼントします !!

賞品の発送は令和5年11月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



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？



ヨコのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実がなります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の——でした
- 11 刺し身についていることもある花
- 12 手紙のこと。往復——
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た——半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

タテのカギ

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 3 スペード、ハート、ダイヤ、——
- 6 なるべく——嫌いをせずに食べてね
- 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- 8 カラオケでのレパートリー
- 10 HP と表される仕事率の単位
- 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- 16 木材を切る道具
- 18 天井と向かい合っています
- 19 絹ごしや木綿があります
- 20 リレーの選手がつなぐ物



先月号の
答え
答 アキナス

●「ぶどう味わいたい」
9月号を読んで、ぶどうの種類が色々あることが分かりました。4～5個しか名前が分かりません。味わってみたいですよ。(C・K様)

「ぶどうってこんなにあったの?！」と思うほど種類豊富でした。未体験のぶどう、是非味わってみてください♡

●「ただいまーと」
すぐ行きたい！
ぶどう特集に載っていた「ただいまーと」、すぐにでも何回でも行きたくなりました。今年のぶどうは甘いですネ!! (T・O様)

●「農協これからどうなるの?」
祖父が、「黒条農協から長岡市農協になり、JA越後ながおかになり、JAえちご中越になって、えらく変わったものだ。これからどうなるんだ?」と言っていました。(H・T様)

「今月のぎゅっ人」はとても楽しみ。若い人が希望を持って農業に励んでいる姿に感動します。「がんばれ!」とエールを送ります。表紙もステキ!(S・Y様)

農業者を紹介する「今月のぎゅっ人」や表紙を楽しみにしています。表紙は、広報課の担当が毎月悩み抜いて考えた構図を、デザイナーさんが絵にしてくれていますよ。

「今月のぎゅっ人」はとても楽しみ。若い人が希望を持って農業に励んでいる姿に感動します。「がんばれ!」とエールを送ります。表紙もステキ!(S・Y様)

「今月のぎゅっ人」はとても楽しみ。若い人が希望を持って農業に励んでいる姿に感動します。「がんばれ!」とエールを送ります。表紙もステキ!(S・Y様)

「今月のぎゅっ人」はとても楽しみ。若い人が希望を持って農業に励んでいる姿に感動します。「がんばれ!」とエールを送ります。表紙もステキ!(S・Y様)

「今月のぎゅっ人」はとても楽しみ。若い人が希望を持って農業に励んでいる姿に感動します。「がんばれ!」とエールを送ります。表紙もステキ!(S・Y様)

今月のテーマ「好きなおにぎりの具は?」に
たくさんのおたよりがありがとうございました!
広報誌11月号の特集でまとめてご紹介させていただきます。お楽しみに!



おたより大募集!

冬の始まりを感じる料理は?

締切 10月31日(火)まで

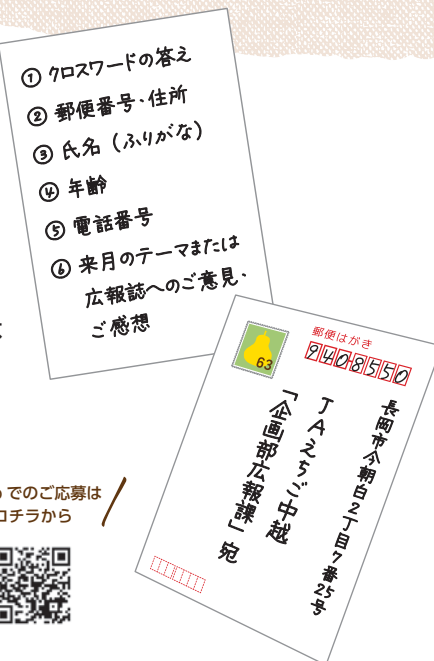
送付方法

官製ハガキに、①クロスワードの答え ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥来月のテーマ「冬の始まりを感じる料理は?」、または広報誌へのご意見・ご感想をお書きのうえ、お送りください。

宛先

〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号
JAえちご中越「企画部広報課」宛

※おたよりの内容を、広報誌にてご紹介の場合がございます。匿名ご希望の方は「匿名希望」とお書きください。
※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用いたします。



ぎゅっと

Kitchen



材料 (4人分)

- カボチャ 400g
- タマネギ (1/2 個) 100g
- バター 10g
- A [水 カップ 2
スープのもと 小さじ 1
- 牛乳 300ml
- コーヒー用クリーム 4 個 (20g)
- 塩・こしょう 各少々
- カボチャの種 (おつまみ用) 12 粒
- クラッカー 8 枚



作り方

- (1) カボチャは種とわたを取り、皮をむく。薄切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- (2) 鍋にバターを入れ、タマネギを、しんなりするまで炒める。カボチャを加えバターがなじんだら、Aを入れカボチャがやわらかくなるまで約15分煮る。
- (3) (2)を目の細かいざるでこす。鍋に戻し入れ、牛乳、クリームを加える。ひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を調える。
- (4) 器に盛り、カボチャの種をのせ、クラッカーを添える。

カボチャ



栄養

栄養面ではカロテンが多く、栄養豊富な緑黄色野菜。他にもビタミンC、E、食物繊維などを豊富に含むので、健康にはもちろん、便秘予防や美肌など美容にも効果的です。

選び方

カボチャを選ぶときのポイントは、丸ごととならずしり重みがあり、堅いものを。カットしてあるものは、切り口の色が濃く、種がふっくらしているものを選びましょう。

保存方法

保存は、丸ごとのままなら常温で1カ月くらい持ちます。カットしたものは切り口にぴったりとラップをし、冷蔵庫の野菜室に入れて4～5日で食べ切ります。種とわたは傷みやすいので、取り除いた方がよいです。その際、水分が付着すると傷みやすくなるので、濡らさないようにしましょう。

ほっこり温まる

カボチャのポタージュ



カボチャを薄く切って、やわらかく煮ることで、ざるでこす作業も楽で簡単。小さい子どもから年配の方まで、幅広く喜ばれます。たくさん作って冷蔵庫で保存し温めていただくこともできます。冷凍カボチャでも作れます。

JA えちご中越

vol.9

広報 きゅっと中越

発行日: 2023年10月1日 担当: 企画部広報課
〒940-8550 新潟県長岡市今朝白2丁目7番25号
TEL: 0258-35-1300 FAX: 0258-36-7085
<https://www.ja-chuetsu.or.jp/>



編集後記

季節はすっかり秋。秋は食、スポーツ、読書などたくさんの楽しみがありますが皆さんの楽しみはなんでしょうか。私は趣味の野球でスポーツの秋を堪能します! 今月号は紅葉スポットや梨の紹介など季節にピッタリな内容です。自分好みの秋を満喫しましょう!

(編集員: 吉田)