

広報

きゅっと中越

2024年

12月号

December

vol.23

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

特集 JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」誕生!

02 今月のぎゅっ人

06 ぎゅっとピ!

08 ぐるっとえちご中越 栃尾支店

10 お知らせ

11 けいじばん・脳トレ! クロスワード

12 ぎゅっとKitchen

「ワンジャ」誕生!

JAえちご中越公式キャラクター「ワンジャ」が誕生しました。「ワンジャ」ってなんジャ? その正体は? 特集ページでたっぷりご紹介します!

 JA えちご中越

特集

JA えちご中越公式キャラクター

ワンジャ誕生!

オリジナルキャラクター制作プロジェクト発足から1年半。
公式キャラクター「ワンジャ」が今年10月にデビューしました!
「ワンジャ」ってなんジャ? 今月は深掘りしてご紹介します!

ねんれい
.....
永遠のこども

誕生日
.....
8月8日
(おこめの日)

特技
.....
おかわり



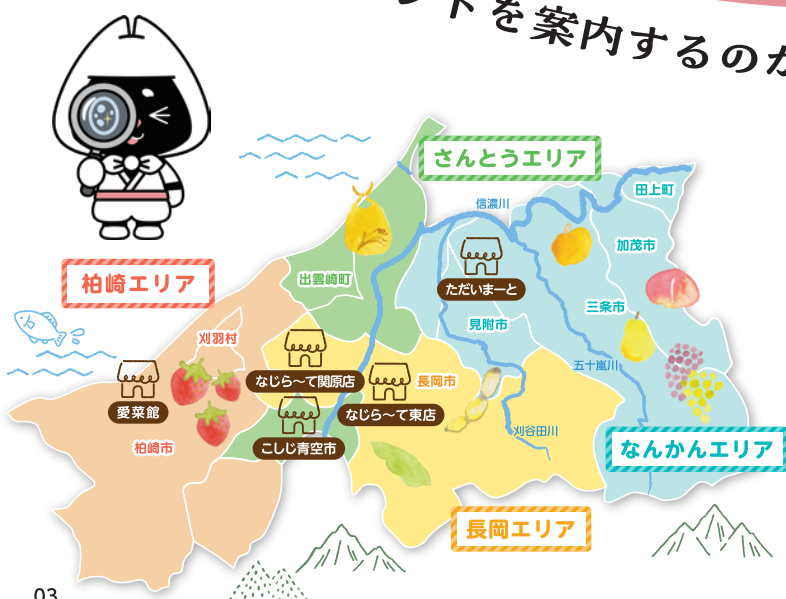
©ワンジャ

おしごと
.....
JAえちご中越
ワンジャーランドの
案内犬

🐾「ワンジャ」とは
ワンジャは「JAえちご中越」の案内“犬”。
おにぎりの形をした頭と、米粒の形をした眉毛がチャームポイント。
ご飯釜から生まれたワンジャは、釜や炊飯器を四次元移動でき、呼ばれればどこの家の炊飯器からも飛び出しちゃう?! 時には呼んでないのに現れることも・・・?

ワンジャーランド
はこんな所ジャ!

ワンジャーランドを案内するのがお仕事ジャ!



🐾「ワンジャーランド」って?

「ワンジャーランド」はズバリ「JAえちご中越管内」のことジャ!
JAって実は農業以外にも、色んな事業で地域を支えていて、みんなが知らないワンダー(不思議)な魅力「ワンジャー」がいっぱいなんジャ!
JAの色んな魅力を「ワンジャー(ワンダー+JA)」と呼んで、みんなに知ってもらいたいんジャ♡

ワンジャーランド
紹介中ジャ! /



今月のぎゅっ人^と Vol.21



Profile

加茂市上高柳
今井 俊貴さん(31歳)

米9ha、サツマイモ40aなど栽培。酪農は乳牛20頭を飼育。
趣味:バイク収集とお酒(蒸留酒、電気ブラン)
イチオシのサツマイモ品種:ふくむらさき(断面の鮮やかな紫色が特徴)

山間部で稲作、園芸、酪農…
今年はサツマイモに挑戦

栗ヶ岳や宝蔵山を望み、雄大な自然が広がる加茂市七谷地域。上高柳地区の今井俊貴さんは就農して今年で11年目。地元で水稻と酪農、園芸作物の栽培に取り組んでいます。

「生まれ育った七谷の、のんびりした雰囲気が好き。一番自分らしくいられる場所です」と今井さん。農業は自分のペースでやりたいことができるのが最高。休みは少ないけど毎日充実しています」と笑顔を見せます。

今年からは、サツマイモ栽培に挑戦。「紅あずま」などを中心に6品種を栽培しました。特に苦労したのが猿や猪による被害。電気柵を設置し、夏場は点検整備と見回りが欠かせませんでした。努力が結実し、初収穫を10月中旬に迎え「初年度としては思った以上に上手くできた」と確かな手ごたえを感じています。収穫後はインターネット販売などの他、加茂市のふるさと納税などに出品予定。今年からJA下田甘藷部会にも加入しました。

今後について「各品目の規模拡大、生産量アップが1番の目標。販促、地域のPRにも力を入れない。七谷の甘みとうまみが詰まった米や野菜を多くの人に味わってほしいです」と意気込みます。



JAえちご中越公式キャラクター
「ワンジャ」誕生記念



詳しくは
コチラ

JA直営直売所でワンジャスタンプを集めて

スタンプ
2コで
先着2,000名



ワンジャのしおりケース

コシヒカリ50kgを
当てよう！

参加店舗は下の5店舗！
JA直営直売所
5店舗

ワンジャを
押すんジャ。
周遊スタンプラリー

期間 2024.11.23(土) - 2024.12.30(月)

スタンプ5コ
コンプリートで
先着50名



ワンジャ6面体パズル

合計2,065名様に
プレゼントがあるんジャ！
詳しくは下記店舗の店頭で！

スタンプ3コ以上で

JAえちご中越産コシヒカリ

A賞 50kg 1名様
(10kg×5袋)
B賞 10kg 4名様
C賞 5kg 10名様



※写真は一例です

©ワンジャ

スタンプ台・応募箱設置店舗はこちら 住所 電話番号 営業時間 定休日 グッズ受け取り

三条市 ただいまーと



住 三条市福島新田丁634-1
Tel 0256-46-8313(やさいさん)
営 9:30~18:00
休 第1・3火曜日
1月1日(水)~1月4日(土)
受 サービスカウンター

長岡市 なじら〜て東店



住 長岡市美沢3丁目603
Tel 0258-31-4884
営 9:30~17:00(11月~4月)
9:30~18:00(5月~10月)
休 第2・4火曜日
12月31日(火)~1月4日(土)
受 レジ

長岡市 なじら〜て関原店



住 長岡市関原町1丁目字中原2980-1
Tel 0258-47-2003
営 9:30~17:00(11月~4月)
9:30~18:00(5月~10月)
休 第2・4火曜日
12月31日(火)~1月4日(土)
受 レジ

長岡市 こしじ青空市



住 長岡市浦638-1
Tel 0258-92-2653
営 9:30~17:00(4月~12月)
9:30~16:00(1月~3月)
休 火曜日
12月28日(土)~1月7日(火)
受 レジ

柏崎市 愛菜館



住 柏崎市田中2-14
Tel 0257-28-6711
営 9:00~18:00(4月~12月)
9:00~17:00(1月~3月)
土日祝 9:00~17:00
休 第1・3火曜日
12月31日(火)~1月4日(土)
受 レジ

ワンジャ デビューイベントで大活躍！

10/21(日) 報道機関とJA経営者との懇談会

情報発信力の強化を目的に開催した
報道機関との懇談会で、一般公開に
先がけてお披露目！
「眉毛は米粒なのか〜」「インパクトの
ある可愛いキャラクター
だね」などとたくさんの感
想をいただきました！



報道機関のみなさんと、
握手でご挨拶ジャ！



10/26(土) JAえちご中越農業まつり 2024

1万人を集客した「JAえちご中越農業まつり」で、組合員や
地域住民のみなさまにご挨拶しました！

子どもたちに大人気！
写真もいっぱい撮ったんジャ！



スタッフはワンジャの
ビブスを着用したんジャ！



「こども〇×クイズ」では、
みんなにワンジャとJAのことを
知ってもらったんジャ！



お面や風船も！
ワンジャがいっぱいジャ！



みんなに会えて、
とっても嬉しかったんジャ♡
これからJAの色んなところに
登場するんジャ！

よろしく！

次のページはスタンプラリーの
ご案内ジャ！

ワンジャのことを
もっと知りたい人は
コチラ！



JAえちご中越 HP



大盛況! 各地区農業まつり♪(その中の一部をご紹介します!)



11/2
長岡北支店農業まつり

楽しい催しで近隣の子どもたちもたくさん集まりました。



11/4
栃尾地域農業まつり

地域のうまいものを集めた秋味あきないコーナーは大盛況でした



10/27
かしわざき秋の収穫祭

地場産の農林水産物、加工品が並び賑わいました。



10/19 かしじ支店
秋の収穫感謝祭

多数の親子連れが新米おにぎりの振る舞いを楽しみました。



JA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

大盛況御礼! 各地区農業まつり

JAは10、11月に管内各地区で農業まつりを開催しました。10月26日にはハイブ長岡で「JAえちご中越農業まつり」を開きました。

当日は、JA公式キャラクター「ワンジャ」によるクイズ大会や、JAや各直売所、地元農家、管内の各団体が出店し、1万人を超える来場者で賑わいました。特に盛況だったのが農産物直売所「なじら〜て」による野菜・果物の詰め放題コーナー。オープン直後から長蛇の列ができ、多くの来場者が笑顔で詰め放題を楽しんでいました。



なじら〜てブースで詰め放題に挑戦する来場者

柏崎地区

サケの遡上する 谷根川を目指して



ケヤキを植え付けるJA職員ら

柏崎市農林水産課が事務局を務める谷根川さけの森づくり推進協議会は10月19日、同市谷根地内で「谷根川さけの森づくり植樹活動」を行いました。サケが遡上する谷根川を守るため、豊かな森づくりを目的に毎年活動しています。JA中央柏崎支店の職員21人は支店協同活動の一環で参加し、地元企業や団体と協力してケヤキ30本とユキツバキ18本を植え付けました。

全 体

JA「稲作塾」最終回 令和6年産米を振り返り



全員分の米を食べ比べ、
評価シートに記入する塾生

修了証授与も!

JA農政企画課は11月1日、「稲作塾」最終回となる7回目の講座を本店で開催しました。塾生9人が参加して米の食べ比べや品質判定などを行い、講義の成果を共有しました。

稲作塾は今年初開催。若手農業者を中心に仲間作りや技術向上を促し、次世代の担い手農家育成を目指す取り組みです。JAの若手営農指導員も参加し、関係づくりにつなげました。

さんとう地区

ヨガ×脳活×地産地消ランチ会 長岡市和島のレストランで



ヨガはじっくり1時間半!

さんとう営農センター農政企画課は10月29日、長岡市和島の廃校をリノベーションした施設「和島トール・ル・モンド」で、「ヨガ×脳活×地産地消ランチ会」をテーマにした健康教室を開きました。

地域住民を中心に、34人が参加。ヨガで全身をリフレッシュした後、地場産野菜をふんだんに使った地産地消ランチを楽しみました。

ながおか地区

湘南乃風若旦那さんから 山古志の棚田保全へ寄付



寄付を受け取る樺澤組合長(右)

全国各地の棚田の保全、管理へ寄付を行っている音楽グループ「湘南乃風」の若旦那こと新羅慎二さんより、中越地震から20年を迎えた山古志の棚田の保全を担う山古志営農組合へ寄付が贈られました。贈呈式は9月21日、山古志で開催された「五十六田」の稲刈りに合わせて実施。代理人より樺澤三治郎同組合長が寄付金を受け取り「大変ありがたい。これからも棚田を守っていきたい」と話しました。

なんかん地区

秋晴れの下、タスキつないだ 第72回中之島一周駅伝競走大会



大会に参加したメンバーら

JAは11月3日、長岡市中之島地域で開かれた「第72回中之島一周駅伝競走大会」に参加しました。地域や部署の垣根を超えた、職員の3チーム、24人がエントリー。秋晴れの空の下タスキをつなぎ、爽やかな汗を流しました。

結果は、「チーム中越」が12チーム中3位で見事に入賞を果たしました。他2チームも奮闘し、全員が怪我無く完走。職員間の交流を深め、地域を大いに盛り上げました。

エリア内のJA施設



栃尾支店

長岡市栄町にあり、店舗周辺にはJA給油所「サンロードとちお」、栃尾葬祭センター、栃尾農機センター、栃尾車輛センターといったJA施設が集まっています。



塩谷プラザ店

三条市につながる栃尾北部に位置するプラザ店。栃尾地区の中でも米の集荷量が多く、農業が盛んな地域です。



東谷プラザ店

全国的にも有名な越後の奇祭「ほだれ祭り」や、裸押し合い祭りなど、特色ある祭りが行われる栃尾東部のプラザ店。



西谷プラザ店

中山間地が広がる西谷地域のプラザ店。支店協同活動として、毎年、田之口かし祭り に手作りかしを出品しています。

- ▶ 栃尾営農センター
- ▶ あぐりセンター栃尾店



冬期限定
メニューもあります。

貯金担当
大竹 貴恵

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

- 住 長岡市大川戸字上ノ原1481-2
- Tel 0258-86-8344
- 営 9:00～16:00
ランチメニューは11:00～14:00、
その他の時間帯はカフェメニューのみ
- 休 年末年始



住 長岡市谷内2-8-5(秋葉公園内)

04/ 秋葉神社

火災を防ぐ火伏せ(ひぶせ)の神、秋葉三尺坊が祀られている神社。秋葉公園内にあり、公園には神社ゆかりの人物・上杉謙信公の銅像が建てられています。毎年7月に開催する「越後とちお秋葉の火祭り」が有名で、火渡りなどを見に多くの観光客が訪れます。



共済担当
大橋 真理子

奥の院は
石川雲蝶の宮彫りが
見られます。

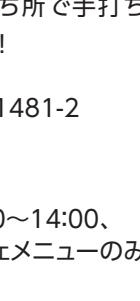
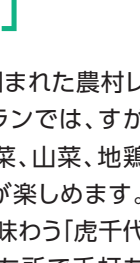
上杉謙信公の銅像

住 長岡市谷内2-8-5(秋葉公園内)

住 長岡市大川戸字上ノ原1481-2
Tel 0258-86-8344
営 9:00～16:00
ランチメニューは11:00～14:00、
その他の時間帯はカフェメニューのみ
休 年末年始

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

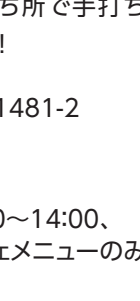
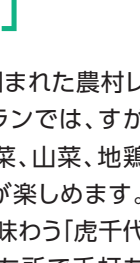


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

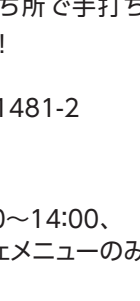
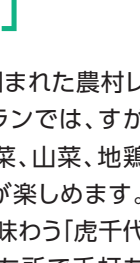


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

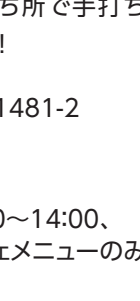
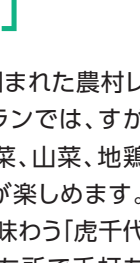


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

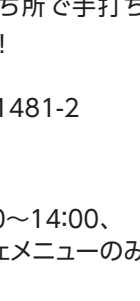
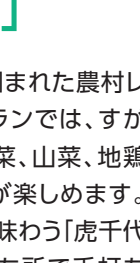


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

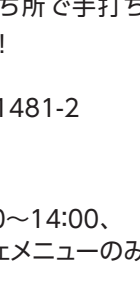
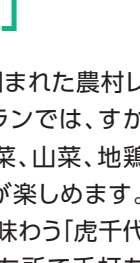


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

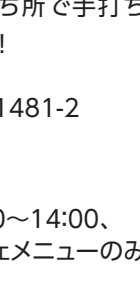
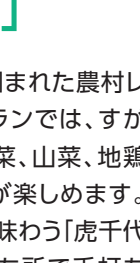


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

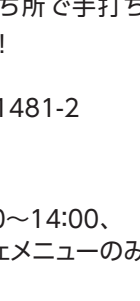
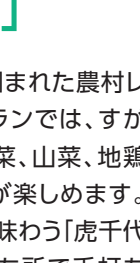


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

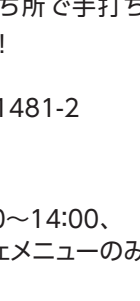
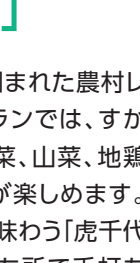


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

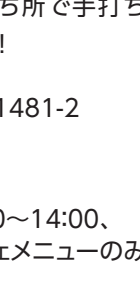
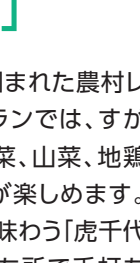


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

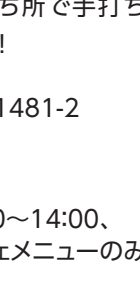
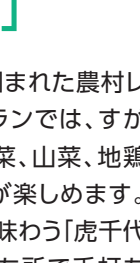


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

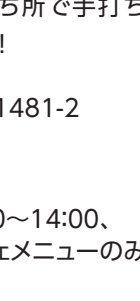
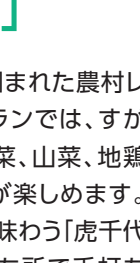


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

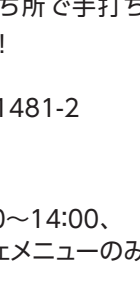
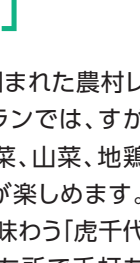


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

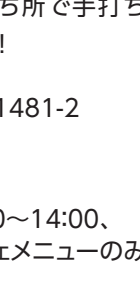
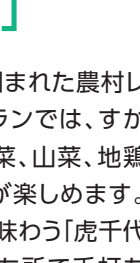


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

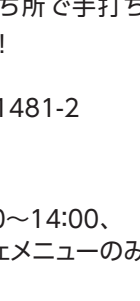
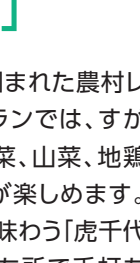


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

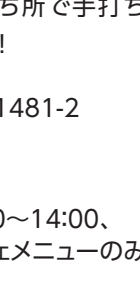
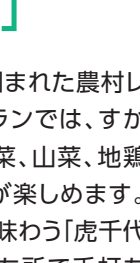


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

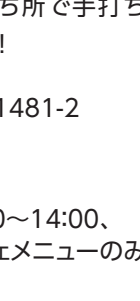
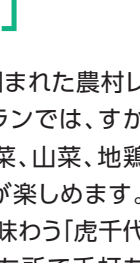


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

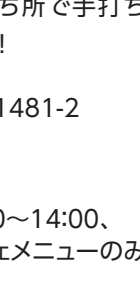
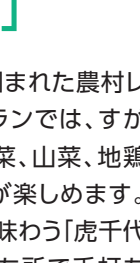


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」

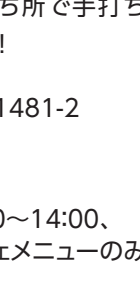
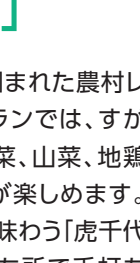


貯金担当
大竹 貴恵

冬期限定
メニューもあります。

見晴らしの良い田んぼに囲まれた農村レストラン&直売所。レストランでは、すがばたけで育てたお米や野菜、山菜、地鶏「虎千代鶏」を使った料理が楽しめます。ひつまぶしのように地鶏を味わう「虎千代鶏定食」や、店内のそば打ち所で手打ちしたお蕎麦なども人気です！

03/ 農村レストラン& 農産物直売館「すがばたけ」



県内多発!

「ネットバンクで還付金入金」は詐欺です!



市町村や金融機関の職員をかたった詐欺にご注意を!

新潟県内で、電話でお客さまの口座番号や暗証番号等を聞き出し、本人になりすましてネットバンクを申し込み、犯人の口座に振り込みを行う詐欺犯罪が多発しています。

還付金を受け取るために、市役所等の職員、警察官、金融機関職員、JA職員等が電話で重要情報(口座番号、暗証番号等)を聞き出したりすることは絶対にありません!

特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください
- ☐ カードが悪用されています
- ☐ お金が戻ってきます
- ☐ キャッシュカードの交換が必要です
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください(判断を急がせるようなもの)
- ☐ 銀行協会/警察がご自宅に伺います



1つでも当てはまったら詐欺です!

あやしい電話がかかってきたら、すぐに警察や取引店にご相談ください。

けいじばん

今月のテーマ

今年の漢字

吉

我が家の中一の孫が越路町の駅伝に出場し、中学の部で二位となりました。私は日報の窓の欄に投稿し採用され、つたない文章が載りました。そして何より、もろ家族が健康で過ごせたことに感謝しています。

(K・Y様)

来年も良いことが続きますように!

病

私を始め、両親も子供達も病にかかった年でした。規則正しい生活をしているはずなのに、それが...。そんなことより、来年こそはみんな健康でいたいです!!

(一丁様)

食

コロナ対策も緩和され、色々なイベントに出かけました。その度に、おいしいものに出会い、お外でも家でも食べて楽しみました。おかげで、少し太りました(トホホ...)(A・Y様)

風

一年という時が風のように素早く過ぎた(毎年ですが)。近隣の県に行き土地ならではの風土の風を感じる事が出来ました。難題はさらりと風が吹くように素早く解決したいものです。

(M・T様)

来年も良い風が吹きますように!

喜

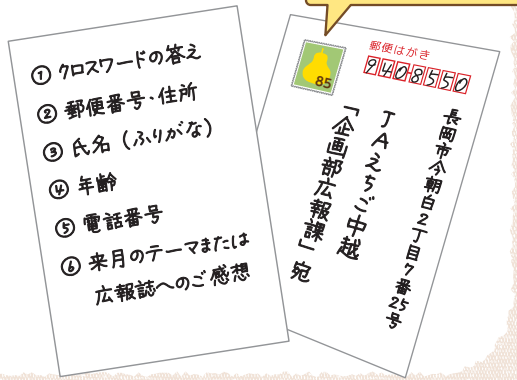
今年の誕生日に喜寿を迎えました。健康に感謝し、今度は傘寿を目指します。頭も鍛えて免許証を更新し、まだまだ車を運転したいな。

(匿名希望)

友

趣味のサークルで新しい友が増えました。更に、懐かしい三人の友に次々と会う機会に恵まれました。46年ぶりの友との待ち合わせ場所では、わかってもらえないかとドキドキでした。(K・M様)

10月1日より85円になりました



- 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 来月のテーマまたは広報誌へのご感想

おたより大募集!

来月のテーマ

おせちにまつわるエピソード
締切 12月27日(金)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 おせちにまつわるエピソードまたは広報誌への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、広報誌にご紹介する場合がございます。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。

脳トレ! クロスワード

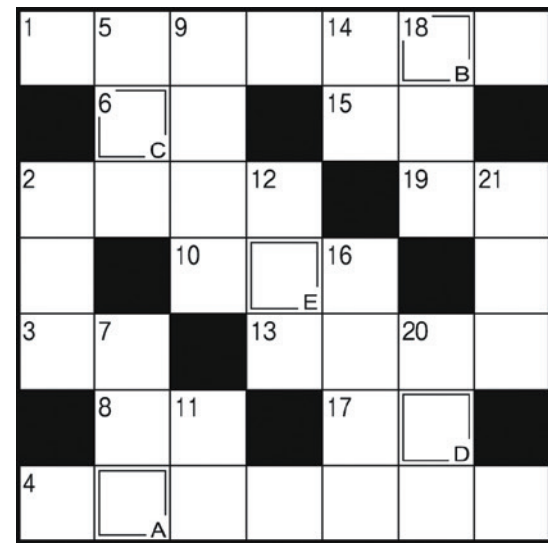
クロスワードに挑戦! ※広報通信より転載 出題●ニコリ
正解者の中から抽選で10名様に
JA商品券 500円分をプレゼントします!!
賞品の発送は令和7年1月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 2 甘いお菓子のことで
- 3 一の授業で、冬の星座について学んだ
- 4 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- 5 ギャンブルです
- 6 どてらに詰められているもの
- 7 安心したときにホッともらいます
- 8 忘年会で部長がの音頭を取った
- 9 サングラスの乗り物
- 10 彼はとにも認める本の虫だ
- 11 一、乙、丙、丁

タテのカギ

- 2 墨をするときに使います
- 5 英国の文化について学び、一を深めた
- 7 外為の「為」を略さずにいうと
- 9 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 11 令和6年の干支(えと)は、令和7年は巳(み)です
- 12 残ったおでんに具を煮詰めて煮直した
- 14 スポンを買ったあとで上げることも
- 16 使ってはいけない技のこと
- 18 だしを取るのに使う小魚の干物
- 20 ゴルフクラブの一種です
- 21 風邪の予防に、ガラガラガラ



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?

- 答
- A
 - B
 - C
 - D
 - E

先月号の答え

答 ホシガキ

健康コラム

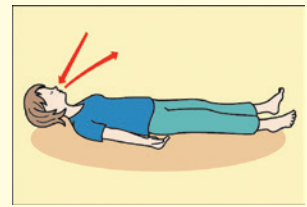
お目覚め体操
手足と目でグーパー

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

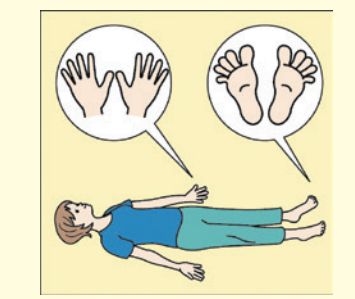
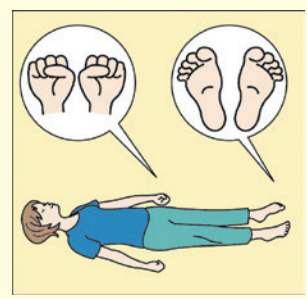
気温が下がってくると、目が覚めたときに手や足の指がこわばって動かしづらくなった経験はありませんか。原因は、むくみ、冷え、ばね指、ホルモンバランスの乱れ、関節リウマチや膠原病(こうげんびょう)などいろいろな考えられますが、軽く動かしているうちに少しずつ解消されるようにして心配ありません。

今回は、朝、爽やかに目覚めるための体操をご紹介します。心臓から遠い目や指先を小さく動かしていきます。手と足だけでなく目も使って、脳と全身の筋肉を目覚めさせましょう。

手足と目を開いて、閉じて



①起床後目を閉じたまま、あおむけの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましょう。



②目を閉じたまま、3秒ほどかけて手足の指を軽く握ります。

③目を開き、3秒ほどかけて手足の指をゆっくり伸ばし、パーの形にします。①~③を5回程度、動きがスムーズになるまで繰り返します。

ポイント

手をパーにするときは、手のひらを上に向けましょう。

ぎゅっと Kitchen



材料 4～6人分

- カリフラワー 半房(250g)
- たまねぎ 1個
- バター 20g
- 牛乳 400cc
- コンソメ顆粒 小さじ2
- 黒コショウ 適量
- オリーブオイル 適量



作り方

- (1) カリフラワーを600wのレンジで2分30秒加熱する。
- (2) たまねぎは2つに割り、繊維を断ち切る方向に薄切りする。600wのレンジで2分加熱する。
- (3) 弱火にかけた鍋でバターを焦がさないように溶かし、たまねぎを弱めの中火で5分炒めて火を止める。
- (4) (1)のカリフラワーと(3)のたまねぎ、牛乳をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- (5) 鍋に戻してコンソメ顆粒を加え、沸騰手前まで温める。
- (6) 器に盛ってオリーブオイルを垂らし、黒コショウを振ってできあがり。

雪のように白い

カリフラワーのポタージュ



ワンポイント

牛乳は豆乳にしてもOK。
きのこを加えると、さらに旨味がアップ!

カリフラワーの
はなし



【カリフラワー】

柏崎、刈羽、小国地区の生産者で構成するJAのカリフラワー生産部会では、7人が1.4haに作付。10月中旬ごろの早生品種「雪まつり」を皮切りに、「バージンロード」「豊月」「パロック」「オーナメントホワイト」と続きます。

【選 び 方】

花蕾が固く締まり、こんもりと盛り上がっているもの。古くなると変色したり黒い斑点が出たりするので、純白なものを選ぶ。葉付きであれば、葉にハリのあるものを選んでください。

【保存方法】

乾燥に弱いので、キッチンペーパーに包んでポリ袋に入れて野菜室で立てて保存する。冷凍する場合は、生のまま小房に分けてポリ袋に入れて口を縛ってから冷凍庫へ。

JAえちご中越

vol.23

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2024年12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

いつもとちょっと違う雰囲気の表紙になった今月号。釜から飛び出ているのがJA公式キャラクター「ワンジャ」です。ニンジャみtainなワンジャの活躍にご期待ください。ワンジャってなんジャ?という方は3ページからの特集をご覧ください。
(編集員:角屋)