

広報

きゅっと中越

2025年
4月号
April

vol.27

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 女性農業者ホッネ座談会

- 02 今月のぎゅっ人
- 06 空から中越
- 07 発見! イッツ! ワンジャ〜
- 08 ぎゅっとピ!

- 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

ワクワク! 初登校

新1年生の登校中の様子です。上級生にならない、横断中は手をピンと伸ばします。新玉ねぎとスズランの帽子を被り、新生活への準備は万全! ワンジャも一緒に登校ジャツ!

 JA えちご中越

「特集」女性農業者 ホソネ座談会

JAえちご中越

近年、農業界において女性の活躍が注目されています。女性農業者は基幹的農業従事者の約4割を占める重要な担い手。女性農業者のアイデアや視点は、今後の農業の発展に、新たな可能性をもたらします。

今回は、キャリア10年以上の女性農業者4人に集まっていただき、女性農業者を取り巻く「今」や変化、これからの展望などについて2時間たっぷり語り合ってもらいました。

ながおか地区

佐藤 佑美さん

就農11年目

さとう農場
(長岡市栖吉地区)

栽培品目

水稻、園芸
(小松菜、ホウレンソウなど)

中越地域
女性農業者コミュニティ
「nowa」代表

さんとう地区

駒野亜由美さん 就農28年目

(有)ホープイン中沢(長岡市越路地域)
代表取締役

栽培品目

水稻、園芸(オータムポエム、ブロッコリーなど)

なんかん地区

徳坂美祐紀さん 就農18年目

JA大口れんこん生産組合
(長岡市中之島地域)所属

栽培品目

園芸(レンコン)、水稻

柏崎地区

春日 知代さん

就農11年目

(株)田村農産(柏崎市藤井地域)
副社長

栽培品目

水稻、園芸
(サトイモ、キャベツなど)

どんな風に変化してる？
女性農業者の「今」

Q まずは働く環境について伺います。働き方にも多様性が求められる時代となりましたが、女性農業者を取り巻く環境は変化していますか？

駒野 私、勤める越路(長岡市)では法人の従業員に若い女性が、少しずつ増えてきています。今は髪色や髪形も自由なところが多いし、長いネイルしてる子もいますよ！自分がテンションを上げて仕事できるのは、良いことです。

佐藤 非農家の方にも、今の農業の自由な風が伝わってとても良いと思います。越路は女性農業者が増えているんですね。私の周りではあまり実感ない。

春日 まだまだ、男性が中心なことも多いですね。飲み会とかの集まりなどは特にそうですね。女性がもう少し多かったらいろんな話ができるの、と思います。



佐藤さん

徳坂 大口れんこんの試食販売をする時に、レシピや調理方法を聞きやすいという感想をいただいたことがあります。以前、大口れんこん生産組合の男性だけで試食販売したところ、試食した人が質問にくい雰囲気だったと聞きました。

女性ならではの強み
対消費者で発揮

Q 昨今、各地で多くの女性農業者が活躍されていますが、農業をする上で女性ならではの強みを感じてはありますか？

※nowa(のわ) 佐藤さんが令和3年に立ち上げた、女性農業者や食や農に興味のあるメンバーが集うコミュニティ。会員数28人。メンバー同士の交流会や食農授業、マルシェなど活動を行っている。



駒野さん

今月のぎゅっ人^と Vol.25

Profile

長岡市与板町榎原

小林農園

たけのり

小林 健紀さん(42歳)

水稻14ha、大豆、サトイモを栽培。農園のロゴも整え、Instagramもスタートした。愛犬「こむぎ」の登場率が高め



KOBAYASHINOEN5884

新たな挑戦見据え 父の背中見て学ぶ

2024年、家族経営協定を結び、認定農業者として就農した小林健紀さん。集落内の離農者が増え、受託面積が増加したことをきっかけに、サラリーマンから専業農家への転身を決めました。

里山を抱く自然豊かな地域で、専業農家の父と共に水稻14畝、大豆、サトイモを主に作付けしています。「1年目は父のやり方をしっかり学ばせてもらった」と、親子の信頼関係をにじませる一方、挑戦にも意欲的です。

スマート農業、有機栽培——。「まずはできることから」と、就農前後は免許の取得や環境整備に励み、「産業用無人ヘリコプター技能認定証」や大型特殊免許に加え、獣害対策の一助にと、23年には狩猟免許も取得しました。今年は、同じく脱サラして就農した同級生と共に、耕作放棄水田の活用にも取り組む予定です。

やりたいことはたくさんありますが「まずは現状維持」と堅実。「安定した先に見えてくるものがあると思う。将来を見据え、その時々で最適な選択をし、バランス良く一歩ずつ進めたい」と話しました。



佐藤 レシピに需要が多いのは感じますね。「nowa」でマルシェをすると、食べ方やお薦めレシピを聞かれることが多いんです。その面はもっと活躍できるかもと思っています。

春日 強みというか、農業委員会など行政も女性の参画を後押ししてくれる空気感が広がり始めていると感じます。そういった流れにも乗って、女性ならではの強みを発揮して行きたいですよ。



春日さん

やっぱり気になる紫外線グッズ続々、

Q ところで、農作業と美容…女性にとっては気になる問題だと思いませんか？

徳坂 紫外線対策は本当に大事ですよ。私も皆さんがどんな対策をしているか知りました。最近だと目へのダメージなんか心配です。

佐藤 「ヤケーン」っていう耳までカバーできるフェイスカバーを愛用しています！

春日 調べてみますー私も最初の頃はきちんと対策していましたが、最近は正直対策を諦めていて…(笑)。

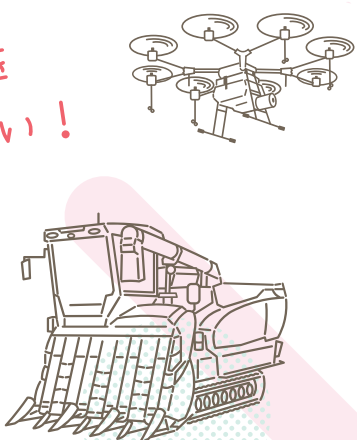
徳坂 スティックタイプの日焼け止めが手軽で、使ってます。片手で塗れるので結構便利です！

次世代の育成に向けて
農業の多面性を
知ってほしい！

Q 現在高齢化などで農業者の減少が続いていますが、新規就農者の増加や次世代育成に向け、必要なことは何だと思いませんか？

佐藤 いろんな農業の働き方があることを知ってほしいですね。今は農業に携わりながら、デザインや営業面など得意分野を活かしている人がたくさんいます。外作業などの肉体労働だけじゃないことを、みんなにもっと伝えたい！

駒野 農業と言いつつ辛い、人が少ないなど何かとネガティブな話題が多いよね(笑)。まずは農家がポジティブに考える、捉える所から！うちには中学生の職場体験で、第一希望の職種を外れた生徒が結構来るんですよ(笑)。そういう子たちには、無理に農作業させずに料理や施設見学してもらい、いろんな面から農業に触れてもらう。そんなふうに心掛けています！



いろんな農業の
働き方があることを
もっと伝えたい！



徳坂さん

春日 それは絶対楽しい！やっぱり色々な経験をしてみようのが大切だと感じます。以前小学校の稲刈り体験をした時に、農業に馴染みのない子が多かったんですよ。子どもたちの農業への興味が薄れていくのを不安に感じるので、若い世代が農に触れる機会をどんどん作っていききたいですよ。



徳坂 大口れんこん生産組合でも収穫体験をしているんですが、みんなやってみると、ドロドロになりながらキャッキッと楽しそうに作業しています(笑)。実際にやってみると楽しいと思うので、どんどん体験してほしいですよ。

若い世代が農に触れる機会を
どんどん作っていききたい！

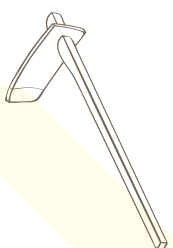


明るい農業の
未来へ向けて

Q 最後に、農業の明るい未来に向けて、今後の目標を教えてください。

佐藤 女性農業者と関わる研修や集まりなどを企画して、増やしていく。そういった流れを作りたいです。個人的にはウェア選びなど、自分が楽しくモチベーションを高め、作業できるようにこだわりたいです。

駒野 昨年から取り組んでいるんですが、自社の労働環境の整備です。早起きや残業が多い農家の体制を、必ず8時出勤、17時退社をするよう徹底しています。今ではみんな慣れてきて17時前に帰る人も出てきました(笑)。今年は私自身も残業を減らすようにして、役員になってもそういう働き方ができるという姿を見せたいです。



女性農業者の「リアルボイス」、いかがでしたか？今後の農業の発展や地域経済の活性化には、生活者の視点や多彩な能力を持つ女性農業者の力が欠かせません。農業の未来のために、ぜひ応援をお願いします！

徳坂 どの産地にも負けないという自信をもって栽培している「大口れんこん」を、たくさんの人に知ってもらい、食べてもらいたいです。難しいかもしれませんが、飲食店での提供や学校給食など、PRの機会をどんどん増やしていきたいです。

春日 地域の皆さんから愛される会社になることが目標ですね。地域の人と集まるのが好きなので、作業所に地域の拠点になれる場所を作りたいですね。最近だと、地域の除雪の手伝いなどでつながりを深めています。

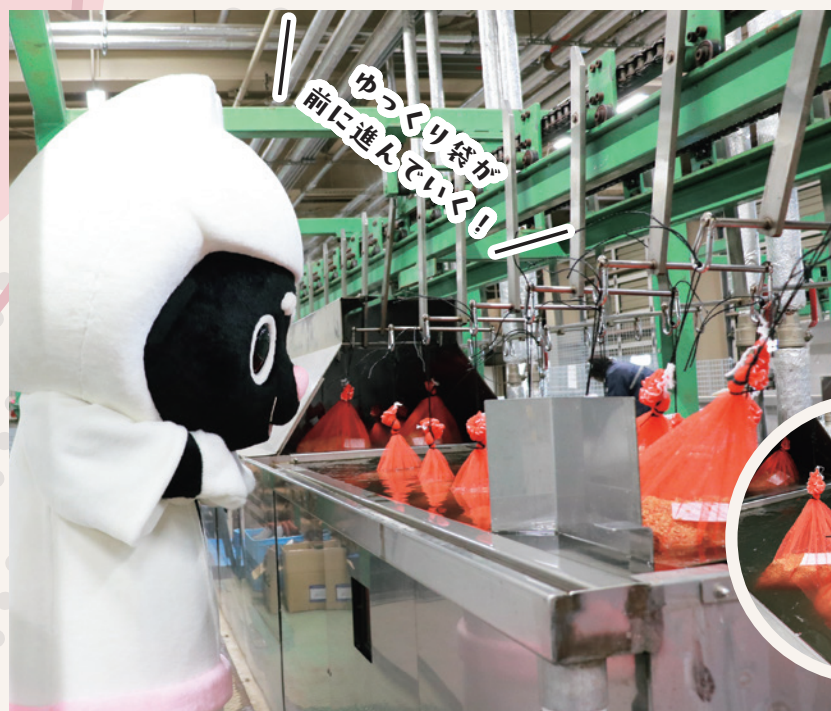
『お湯につけて健康ジャの巻』

お米の種籾をお湯につける作業を知ってるか～？

お米の苗を健康に育てるための大切な作業、その名も「温湯消毒」ジャー！



JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」



寺泊育苗センターの温湯消毒設備は、袋が自動でお湯、冷水へ投下されていくんジャー



ちよつと
気持ちよさそう



脱水機で脱水した種子は乾燥機や乾燥室で乾燥するんジャー

お湯で稲の病気を予防します

温湯消毒は、お湯で稲の種子を消毒する作業です。2月から3月にかけて行います。袋に入れた種子を60℃のお湯に10分間浸して、病原菌を殺菌します。処理後は発芽率を低下させないよう10℃以下の冷水で冷却した後、脱水して乾燥させます。

JAえちご中越では、ながおか地区とさんとう地区で多く行われています。昨年は約217トンの温湯消毒した種子を供給しました。消毒した種子は、生産者やJAのもとで播種、育苗していきます。

今月の発見

温湯消毒は農薬の使用を減らすことにつながっているんジャー。
安全安心な米づくりを支えているんジャー！



©ワンジャ



空から中越
SORAKARA CHUETSU

01

なんかん地区 三条市下田

やぎがはな

八木ヶ鼻の風景

四季折々にさまざまな魅力を持つ 大迫力の三条市指定名勝

五十嵐川の上流にそそり立つ、高さ200m以上の石英粗面岩の絶壁。八木ヶ鼻は三条市指定名勝のほか新潟県景勝100選にも数えられる名所として知られています。季節ごとにその表情を変え、冬には岩肌が雪で真っ白に染まった幻想的な景色を楽しめます。

周辺にはキャンプ場や八木ヶ鼻温泉「いい湯らてい」、道の駅「漢学の里しただ」などレジャー



下田支店 営業担当 荒井 拓海

季節ごとに
景色を変える八木ヶ鼻を
ぜひ見に来てください！



空からの絶景
動画をチェック！



スマホカメラで
読みとってね♪

MAP



施設も充実。自然あふれる下田郷にドライブやツーリングなどで訪れてみてはいかがでしょうか。



難関突破米を受け取り笑顔を見せる生徒ら

全体 3/3 ▶管内中学3年生へ難関突破米を贈呈

食べるお守りで受験生を後押し! 地域貢献

JAは、管内の中学校63校の3年生4173人に、オリジナルブランド「難関突破米」を贈りました。「これから立ち向かう難関を突破してほしい」という願いを込めた取り組みで、今年で13年目です。3月3日には、長岡市立南中学校を訪問し、受験に挑む生徒たちを激励しました。

ながおか地区 3/4 ▶JA里芋生産部会 通常総会

里芋需要期の安定出荷へ 営農



出荷計画を確認する参加者

部会員やJAなど29人が参加し、通常総会を開きました。令和6年度は計画を上回る販売額1,290万円を達成。7年度は出荷量65トンを目指し、需要期の安定出荷やブランド里芋「里うさぎ」のPRなどを行っていきます。

なんかん地区 3/3 ▶売れる新潟なんかん米づくり運動総集会

令和7年産の米づくりに向け一丸 営農



挨拶する同協会の押野見浅一会長

なんかん地区の生産者とJAや行政機関などでつくる新潟なんかん米改良協会は、三条市で総集会を開きました。約300人が出席し、令和7年産の安全安心で高品質な米づくりに向けて、意識統一をしました。

柏崎地区 2/20 ▶柏崎総合高等学校

「門出米」食べて頑張って! 地域貢献



門出米を受け取る卒業生

JAは、柏崎市と出雲崎町の高等学校など9校750人の卒業生に「門出米」を贈りました。柏崎市高柳町の門出(かどい)で集落で生産したコシヒカリで「学び育った地域を忘れず、新天地でも頑張ってください」とエールを送りました。

ながおか地区 3/5 ▶やりがいミズカ生み出す組織コーチング研修

農業関係者120人が研修 青年部



農業者やJA、行政、農機具メーカーなどが参加しました

JA青年部ながおか地区が、組織コーチングの第一線で活躍する山宮健太郎氏を講師に研修を開き、農業関係者120人が参加。仕事のやりがい創出や地域農業の発展に向け、個人や組織の成長につながる考え方や手法を学びました。

ぎゅっトピ! TOPICS

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するんじゃ



全体 3/3~5 ▶ICA農村活性化のための女性の役割・能力向上研修

農村開発にかかる積極的な女性参画を目指して 女性部

JAは、JAグループの国際協力を行うアジア農業協同組合振興機関(IDACA)の「2024年度ICA農村活性化のための女性の役割・能力向上研修」を受け入れました。カンボジアやヨルダンなどアジア諸国の農業者や農協組織の女性8人が参加し、JA事業や女性部、地元農家の視察を行いました。

5日は「愛菜館」で、柏崎市高柳町を拠点に活動する「山中みどりの里」を講師に笹団子の伝承・普及活動を学び、地場産材料中心の笹団子作りを体験しました。

ヨルダンのエルハム・マホムド・アリ研修員は「日本の伝統食作りを体験でき、伝承に対する姿勢や活動を学べる良い機会だった」と話してくれました。



笹団子づくり体験の様子

さんとう地区 2/18 ▶長岡市立和島小学校

出前授業でお米がスイーツに変身! 食農教育



フルーツポンチを盛り付ける児童ら

JAえちご中越さんとう営農センター農政企画課は、長岡市立和島小学校5年生児童23人に、米粉スイーツの調理指導をしました。

同課の清水かおり担当が講師を務め、「米粉と豆腐の白玉団子入りフルーツポンチ」と「米粉のブランマンジェ」を調理。学校田米を製粉した米粉で、おやつ作りに挑戦しました。児童は学校田を支援した生産者を招いて米粉スイーツでもてなし、感謝も伝えました。

柏崎地区 2/25 ▶かしわざき青壮年部

フードバンクに米240kgを寄贈 青年部



(左から)小林事務局長、山下会長、大橋部長、水野指導員

かしわざき青壮年部は、三条市北新保の新潟県フードバンク連絡協議会へコシヒカリなどの玄米、精米合わせて240kgを寄贈しました。同部の大橋肇部長とかしわざき営農センターの水野静也指導員が米袋を倉庫へ運び込み、同協議会の山下浩子会長と小林淳事務局長へ託しました。

ひとり親家庭など支援を必要とする人たちへ米を届けるための活動で、今年で5年目です。

けいじばん
今月の
テーマ

柏崎中央海岸
私の推しは旧寺泊中学校。汐見台から観る寺泊の街並と佐渡島です！きれいに整備されていて、広い駐車場もあり、トイレもあり海を眺める場所としては最高の場所です！中学生だった頃、好きだった女の子と海を見ながらたわいなし話をしていたなあ〜！
(S・S様)

寺泊の街と佐渡望む
私の推しは旧寺泊中学校。汐見台から観る寺泊の街並と佐渡島です！きれいに整備されていて、広い駐車場もあり、トイレもあり海を眺める場所としては最高の場所です！中学生だった頃、好きだった女の子と海を見ながらたわいなし話をしていたなあ〜！
(S・S様)

甘酸っぱ〜い！
見事な枝垂れ桜
栃尾泉にある特養いずみ苑の裏手には、色の濃い枝垂れ桜が10本以上あります。樹齢35年経っています。4月の後半には見事に咲き乱れますので、皆さんも是非おいでください。(F・O様)

枝垂れ桜、見てみたい！

おすすめのお散歩スポット

柏崎の鯖石川
家の近くに鯖石川が流れています。土手があり、舗装されているので歩きやすいです。川のせせらぎ、水の音を聞きながら散歩するのは、心が落ちつき、リラックスします。健康のため、これからも続けていきたいです。(S・S様)

川風が心地よい！
雪がとけて、ふきのとうが顔を出す季節になりました。中之島地区の刈谷田川の土手が、大好きな散歩コースです。冬の間縮まっていた体が、川風を浴びて心地よいです。(M・Y様)

二足伸ばし加茂山公園
我が家では、ちよつと車を走らせてお散歩に出かけます。お気に入りには加茂山公園！公園といつかほ山なので、山道・坂道を歩くと結構な運動になります。池や庭園、リス園(かわいい♡)と見所もいっぱい飽きません。(K・O様)

リスとたわむれたい♡

おたより大募集！
来月のテーマ
母との思い出
～母の日に寄せて～
締切 4月25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 母との思い出～母の日に寄せて～ 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、広報誌でご紹介する場合がございます。イニシャルで記載しますが、匿名希望の場合は「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します。

Webでのご応募は
コチラから
QRコード

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

郵便はがき
7408550
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

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！！

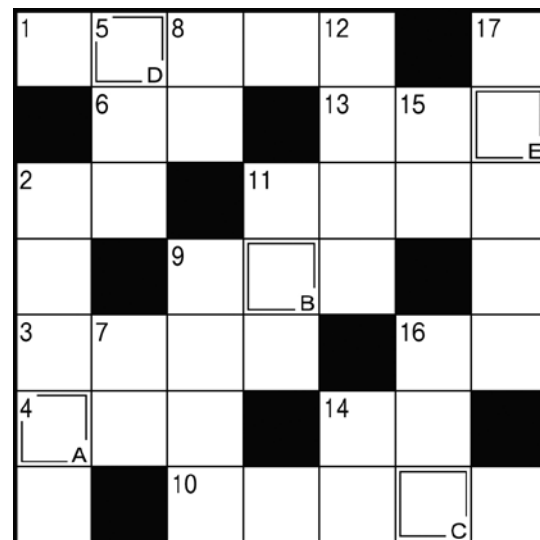
賞品の発送は令和7年5月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 富士湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 2 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 3 手品、マジックともいいます
- 4 来週の日曜日——にもう一度来てください
- 5 祝い事につきものの魚
- 6 麻雀で上がる前にかけることも
- 7 これが終わると新学期。入学式もあります
- 8 インクを付けて押します
- 9 テニスの試合で——の応酬が続いた
- 10 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- 11 よく×(バツ)と対比されます

タテのカギ

- 1 タイヤにつないでシュコシュコ
- 2 柔道場に敷かれているもの
- 3 新しいクラスで——紹介をした
- 4 ——は友を呼ぶ
- 5 茶道では表千家、裏千家など
- 6 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 7 漢字で書くと構橋、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 8 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 9 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- 10 パソコンの入力装置のひとつ
- 11 4月のこと。——フル



先月号の
答え

ウグイス

二重マスの文字を
A～Dの順に並べてできる
言葉は何でしょうか？

答
A
B
C
D
E

NISA口座開設で3種類から選べるプレゼント

実施期間 令和7年2月1日～令和8年1月31日

もらえて嬉しい♡を
集めました！

バイカラー保冷温ショルダー

お買い物に便利なショルダータイプの保冷温バッグ。500mlペットボトルが6本入る、見た目以上にたっぷり容量です。バッグ外側にはスマホなどを収納できる便利なオープンポケット付きです。



バツと開く！ どこでもつり下げ収納ポーチ

吊り下げと卓上の2WAYで使えるポーチ。ポケットが多く、コスメや文具など様々な小物の収納にとっても便利！車のヘッドレストなどにも掛けられます。中身を外側に二つ折りすると自立するので、メイクポーチとしても使えます。



NISA口座の
開設で
もらえるんじゃ！

2WAYアウトドアライト

懐中電灯にもランタンにもなるLEDライト。本体の上部を延ばすだけでランタンが点灯。取り外し可能な取手は、用途に応じて付け替え可能です。コンパクトで軽く、持ち運びも楽ちん！いつでもどこでもしっかり明るく照らしてくれます。



- JAバンクアプリから口座開設した方は、支店窓口までお申し出ください。
- 景品は相当数用意しておりますが、なくなり次第終了とさせていただきます。

お問合せ 最寄りのJA支店まで

健康 コラム

指先体操で物忘れ防止

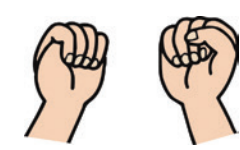
健康生活研究所所長 堤喜久雄

昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか？
指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。
体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行うと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

親指グーパー体操

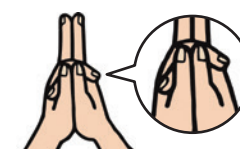


- ①両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきます。



- ②両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、①と②を順に繰り返しましょう。

指のすれ違い体操



- ①手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。



- ②左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中指……と指を変え、①と②を順に繰り返しましょう。

応用

昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨日のおかずは？」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は？」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は？」など。



ぎゅっと

Kitchen



材料

- しいたけ 8本
 - 塩コショウ
 - 片栗粉 大さじ1~2
 - 揚げ油 適量
- A
- しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうが(チューブ) 3cm
 - にんにく(チューブ) 3cm
 - マヨネーズ 大さじ1



作り方

- (1) ポリ袋にAの材料をすべて入れ、揉み混ぜる。しいたけを軸から半分に割いて同じポリ袋に入れ、袋の上からよく揉み込み10分程度置く。
- (2) 別のポリ袋に片栗粉を入れ、(1)のしいたけを入れる。しいたけがまんべんなく白くなる程度に片栗粉をまぶす。
- (3) フライパンに揚げ油を2cm程度の深さに入れ、170度に熱する。
- (4) (2)のしいたけを、全体がきつね色になるまで揚げ、取り出す。

しいたけのから揚げ



ワンポイント

しいたけの大きさによって、片栗粉の量が変わります。まんべんなく白くなるように、量を調整してください。

しいたけのはなし



しいたけ

管内では、長岡市や加茂市を中心に栽培されています。一年を通して出荷があり、直売所にも地場産のしいたけが並びます。

選び方

カサが開き過ぎずふっくらと丸みがあり、肉厚でぷりっとした弾力のあるものを選びましょう。

保存方法

2、3日は常温保存可能です。それ以上は、フリーザーバッグなどに入れて冷蔵すると、2週間ほどもちます。また冷凍すると旨味が増します。冷凍は3~4週間を目安にしてください。

JAえちご中越

vol.27

広報 **ぎゅっと中越**

発行日: 2025年4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

ついに長い冬が明け、待ちに待った春がやってきました。やったね👏この春から広報誌のコーナーもリニューアル! 2pの「空から中越」では管内のスポットを大迫力の上空からの視点でお届けします。お楽しみに(*^o^*)

(編集員: 吉田)