

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 農家の皆さん、冬何してる？

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 02 今月のぎゅっ人 | 08 ぎゅっとピ！ |
| 03 特集 | 10 お知らせ |
| 06 空から中越 | 11 けいじばん
脳トレ！ クロスワード |
| 07 発見！ イッツ！
ワンジャ〜 | 12 ぎゅっとKitchen |

公式SNSはこちら！



みんなの鬼を追い払うんジャ

鬼と人間の子どもの豆まきにワンジャも合流。豆を投げ合い、心に潜む「鬼」を追い払います。鬼たちの髪はカリフラワー、女の子がつける鬼の面の眉はほうれん草で出来ています。



特集

農家の皆さん、冬何してる？

ワンジャが
紹介するんじゃ



農業は、季節とともにある仕事。春の種まき、秋の収穫——そんなイメージが強い一方、冬の農家の姿はあまり知られていません。組合員の皆さんの中にもよく知らないという方は意外に多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな農家の冬を調査。冬も変わらず作業を続ける人、時間に余裕のあるうちにしっかり休む人など、人それぞれの冬の過ごし方がありました。



今月のぎゅっ人^と

Vol. 35



Profile

柏崎市加納

水野 美保さん

コシヒカリ、こしいぶき、新之助、葉月みのりなどを約16畝で栽培
趣味:米づくり、孫の子育てに参加すること



さくたろう
「かのう咲太郎」の
詳細はこちら

「田んぼは遊び場」 春先の代かきが楽しみ

就農20年目を迎える水野さんは、柏崎市加納で米づくりに情熱を注いでいます。実家も兼業農家で、幼い頃から田んぼを手伝いながら育ちました。子どもの頃の農作業で「田んぼは遊び場」農業っておもしろい」という思いが自然に育まれたと話す水野さん。現在は、代かきをするトラクターに乗って、春の芽吹きや鳥のさえずりを感じる時間が何よりの楽しみだといいます。

広い作付面積でも、品種を増やし作期を分散させることで、効率よく安定した米づくりを実践してきました。柏崎市認証米「米山プリンス」では、令和7年産「コシヒカリ」が3度目の認証を受け、「第16回柏崎地区お米の食味コンテスト」では優良賞を獲得するなど、品質はお墨付きです。

昨年11月には、地元の有志6人でおにぎりやスイーツのテイクアウト専門店「かのう咲太郎」をオープン。水野さんのお米で作る出来立てにこだわったおにぎりや米粉のシフォンケーキを提供します。

「猛暑の中での作業は厳しいものの、秋の収穫の喜びが苦勞を忘れさせてくれる」と話す水野さん。次の代かきを楽しみに、早い雪解けを待ちます。



(有)ウイング
田中紫苑さん(29)

【主な品目】
米、大豆、雪下育成キャベツ、枝豆、さつまいも
ほか



雪下育成キャベツの調製・出荷作業

雪を味方にしたキャベツ栽培

Q1 冬(12月~3月)の主な仕事を教えてください。
12月は露地野菜、1月から2月いっぱい小国地域の特産品「雪下育成キャベツ」の収穫と出荷をしています。他にはさつまいもの出荷を3月半ばまで行っています。地域の建設会社を手伝う形で、道路などの除雪作業も行っています。

Q2 冬の仕事で大変なことは？
キャベツの収穫です。スコップで雪を掘り、手で雪をかきわけて収穫するので体力勝負です。雪がシャーベット状だと、かき分けにくくなり特にキツイです。

Q3 冬の良いところは？
甘いキャベツができることです。



Q4 冬の楽しみは何ですか？
冬に限らずですが、社員みんなゴルフが好きで、作業や天気の良い日をみて関東のゴルフ場に行ってます。

Q5 冬仕事への意気込みをお願いします。
おいしい雪下育成キャベツを届けるため、全力でがんばります。

秋に収穫した農産物の出荷

秋に収穫したものを貯蔵しておいて、冬の間も出荷を続けます。JA管内で特に多いのが里芋。他にもさつまいもなどを、貯蔵・熟成させて冬に出荷しています。



里芋は株ごと貯蔵して冬に選別・調整して出荷されます。



牛のお世話

畜産業に休みなし！



冬は寒さで牛が体調を崩さないよう、防寒対策も必要じゃ



寒さ厳しい冬の早朝、水田で行うれんこんの収穫



ハウスや露地で野菜栽培

冬はアスパラ菜、小松菜、ほうれん草などの葉物野菜を中心に、ハウス栽培をしている方が多くいます。れんこん、雪下キャベツ、苺なども冬に収穫・出荷しています。

ハウスの除雪や寒い中での作業、冬の農作業は大変じゃ



事務

今年度のデータ集計や来年度の計画立て、確定申告などなど。

研修や勉強

冬にレベルアップ！栽培方法やDXなどの新技術、経営や各種制度に関することなど、やることはたくさん。

機械整備

春に向けていろいろ農機をメンテナンスします。



JA主催の研修会や反省会も多く開かれます。

事務仕事や来年度の準備

冬の間の準備が春からの作業を左右するんじゃ！



冬だけ農家兼〇〇

除雪(プロ) スキー場のスタッフ
もち工場 運送業 土木作業員 などなど...

除雪の仕事は、昔から農家の冬仕事の定番のひとつじゃ。雪国の生活を支える縁の下の力持ちとして活躍しているんじゃー！



休んで英気を養う

春に備え、休める日は休むんじゃ！
英気の養い方もいろいろじゃ！



・冬の間に医者通いで体のメンテ ・家族と過ごす ・旅行
・時間に余裕のある時は家族に手の込んだ料理をご馳走
・かみさんとのまったりした時間とかンプラ
・ゲーム、アニメ、漫画 ・熱燗 などなど...

種まきと苗の管理を休みなく

Q1 冬(12月~3月)の主な仕事を教えてください。
12月はもち加工、1月の第2週から野菜苗のハウスの準備を始めて、2月1日から種をまきます。その後はひたすら種まきと苗の管理を休みなく続けます。出荷は4月20日からで、令和8年度は約7万本を出荷予定です。

Q2 冬の仕事で大変なことは？
除雪です。近年は一度にドカッと降ることが多く、野菜苗のハウスがつぶれるのではとヒヤヒヤします。除雪する面積も広いので、あまりに大雪が続くと諦めそうになる瞬間もあります(笑)。

Q3 冬の楽しみは何ですか
年始は何日か休めるので、子どもとゆっくり遊びます。
Q4 冬仕事の意気込みをお願いします。
「今年もこの時期が来たなー」とプレッシャーを感じています。気を張る毎日が続きますが、ミスなくしっかりとやっていきます。



鈴木農園
鈴木欽也さん(48)

【主な品目】
米、もち加工、
野菜苗生産・販売 ほか



野菜苗の種まき

『「世界一のジェラート」を 食べに行くんジャの巻』

JA直売所「ただいまーと」で世界一のジェラートが食べられるって知ってるか〜？
 昨年の世界大会で優勝した「Gelateria COCO (ジェラテリアココ)」を紹介するんジャ!!



昨年12月2日に
イタリアで行われた
世界大会でcocoの
佐久間康之店長が
日本人初優勝!!

12月23日にはただいまーとで
セレモニーを開催!!
おめでとうんジャ〜🎉



フレーバーは、定番・季節限定など
合わせて常時10種類以上♪



旬の野菜をふんだんに
使ったパスタもイチオシ!

今月の発見

ジェラテリアココでは、
旬の味覚を使用した
「ワールドクラス」のジェラートを
堪能できるんジャ!
ぜひ食べに来てほしいんジャ!



JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

場所はまだいまーとの中にあるんジャ/



優勝レシピの「マンゴーフロマーゼブラン」

直売所ならではの
旬の農産物を使った
ジェラートやパスタを楽しめる!!

ただいまーと内のジェラテリアココでは、地場産農産物を使用したジェラートやパスタを味わえます。店長の佐久間さんは、昨年の世界大会「Coppa d'Oro2025 (コッパ・ディ・オーロ)」にて日本人初となる優勝を果たしました。大会は本場イタリアで最も歴史が長く権威のあるもの。各国から約100人の職人が参加し、テーマである「マンゴーソルベ」の腕を競いました。

同店は、ただいまーとの開店と同時の2016年にオープン。地場産の「ブドウ」「ル レクチエ」などの果物に加え「トマト」や「アスパラガス」など変わり種からミルク味やチョコレート味などの定番まで様々なフレーバーを楽しむことができます。季節によってメニューが変わるパスタの他、そば、うどん、カレーも大人気でランチにもぴったりのお店です。



ながおか地区 長岡市山古志

09 雪に覆われる 冬の山古志の風景

▶所在地：長岡市山古志 虫亀、竹沢周辺
 ▶撮影日：2026年1月7日

棚田棚池が模様を描く 山の雪景色

長岡市山古志は山々に囲まれた中山間地域。国の重要無形民俗文化財に認定されている「牛の角突き」や、泳ぐ宝石と言われる「錦鯉」、山の斜面に入り組んで広がる棚田棚池などが有名です。

自然豊かで季節ごとに様々な表情を見せる山古志。春から秋にかけては棚池に錦鯉の姿も見ることができます。豪雪地帯でもあり、冬は辺り一帯が白銀の雪景色に変わります。空から覗くと、雪山に浮かぶ棚田や棚池の輪郭が、遠くまで広がっている様がよく見えます。

雪は春には雪解け水となり、地域の人々の農業や養蠶業、暮らしを支えます。



空から中越を
動画で!



スマホカメラで
読み取ってね
※JAえちご中越の
YouTubeが開きます。





収穫を喜ぶ生産者

柏崎地区 1/15 ▶ いちご「越後姫」が出荷ピーク

ほど良い酸味と芳醇な甘みが特徴

営農

新潟県のブランドいちご「越後姫」の出荷が最盛期を迎えています。JA越後姫生産部会では、3経営体が約25㍍でビニールハウスの高設栽培に取り組み5トンを出荷予定です。

6月中旬までJA直売所5店舗や県内スーパーに出荷されます。十分な日照量で、酸味と甘みがバランス良く仕上がっています。

なんかん地区 直売所 受験生応援

食で受験生を応援!



ただいまーとに並ぶ難関突破米

JAは、これから迎える受験シーズン「夢に向かって頑張る人」を食で応援します!ただいまーとでは、「難関突破米」などの縁起物を特設売り場で販売。大切な方へ思いを「コメ」で食で後押ししましょう!

難関突破米はなじら〜て関原店、なじら〜て東店、青空市直売所でも販売中です。

全体 12/15 ▶ JA女性部常勤役員懇談会

よりよい活動へ意見交換

女性部



グループに分かれ意見交換を行う参加者

JA女性部は、本部役員とJA常勤役員との懇談会を長岡市で開きました。各地区から集まった女性部本部役員とJA役職員ら23人が参加し、地域の課題や仲間づくり、JAへの要望など、幅広いテーマで意見を交わしました。

全体 1/5 ▶ 新印青果西部卸売市場 初市式

威勢の競り声で一年の幕開け

営農



威勢の良い掛け声が飛び交った初競り

JAは、燕市の青果市場で開かれた初市式に参加しました。市場関係者やJA、生産者ら160人が集まり、県産農産物の生産拡大を願いました。野菜や果物を積んだ縁起物の宝船が並び、今年の取り引きがスタートしました。

さんとう地区 12/25 ▶ 契約栽培もち米生産者部会

もち米収量アップに期待

営農



JA管内のもち米のうち6割を生産する、さんとう地区もち米生産者部会

さんとう地区契約栽培もち米生産者部会は12月25日、長岡市で2025年産米の反省検討会を開きました。実需の岩塚製菓は契約数量の大幅な積み上げを期待し、部会も「作付面積は減るが反収向上を目指す」と話しました。

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ジャ



©ワンジャ

柏崎地区 1/7 ▶ 「雪下育成キャベツ」出荷続々

天然の冷蔵庫で育む甘さが自慢

営農

長岡市小国町で、ブランド「雪下育成キャベツ」の出荷が活発です。長岡市内の小中学校の学校給食向けや、柏崎市の直売所「愛菜館」へ2月中旬まで10トンの出荷を予定します。

同地域では山間部の雪深い気候を生かして5経営体が130㍍で栽培します。除雪機で表面の雪を削り、シャベルなどを使い人の手で掘り起こします。キャベツが見えたら、丁寧に雪をかき分けて収穫します。

雪の下で糖を蓄える雪下育成キャベツは、煮ると甘みが引き立つため、ポトフやロールキャベツなどにおすすめです。



収穫する生産者

ながおか地区 12/27 ▶ ファミリークッキング ワンジャふる

郷土料理に親子で挑戦だ

食農教育



協力してのっぺの具材を切る親子

郷土食を次世代につなげようと、JAは園児や小学生の親子向けの料理教室「ファミリークッキング ワンジャふる」を長岡市で開きました。催しはJA共済の地域貢献活動の一環。親子7組が参加し、郷土料理「のっぺ」「鮭の焼き漬け」と、デザート「かくれんぼケーキ」の3品に挑戦しました。

具材を切ったり、調味料を量ったり、盛り付けのお皿を選んだり、子どもたちも積極的に取り組み、親子で楽しく料理を完成させました。

さんとう地区 1/9 ▶ 女性部さんとう地域活動体験会 米袋エコバッグ作り講習会

米袋がすてきに変身

女性部



完成したエコバッグを持ってにっこり

JA女性部さんとう地域は活動体験会の一環として、JA出雲崎支店で「米袋でエコバッグ作り講習会」を開きました。出雲崎町を中心に11人が参加。2時間で2種類のバッグが完成しました。

米袋エコバッグ作りは、参加者全員が初めて。講師を務めたさんとう営農センターの高野一枝さんらが一人ひとり見回って丁寧に指導し、すてきな作品を仕上げました。

雪かきを頼まれてみんなで屋根に登った中学生の頃、屋根の雪と共にスコップを道に落とし、下に人いなくてよかったーと思ったら、小屋の屋根から祖母が滑り落ちたけど無傷！そのくらい雪が多かった！(S・F様)

● 2連続ヒヤリ

日ごろの行いのおかげ！

● ありがたさが

タッチの差で命拾い

(A・T様)

数年前の冬。冷え込んだ朝。出勤途中、柏崎市の海の近くの道路を車で走っている時のことです。道路が凍っていたのでスピードを落として走っていました。しかし強風が吹いて車が風に押されて1回転したのです。反対車線にも入りました。言葉にならないほどヒヤヒヤ。幸い、後続車と反対車線を行って来る車がちよつとその時になかったので、事故を起こすことなく、本当にほっとしました。そのあとすぐ、車がたたくん行き来しました。運がよかったです。(M・W様)

● 妻にはナイショ

冷えた肝に銘じる

(A・T様)

除雪機で、バックでギリギリまで壁に近づこうとして、危うく体が挟まれそうになりました。危険なのでやめた方がいいです。(M・T様)

● 除雪機でのヒヤリ

冷えた肝に銘じる

(A・T様)

おたより大募集！

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 この和菓子屋さんのコレが好き！

または広報紙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、広報紙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。

来月の
テーマ

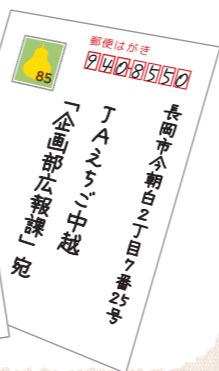
この和菓子屋さんの
コレが好き！

締切 2月27日(金)まで

Webで
ご応募は
コチラから



- 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 来月のテーマへの回答または広報紙へのご感想



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！！

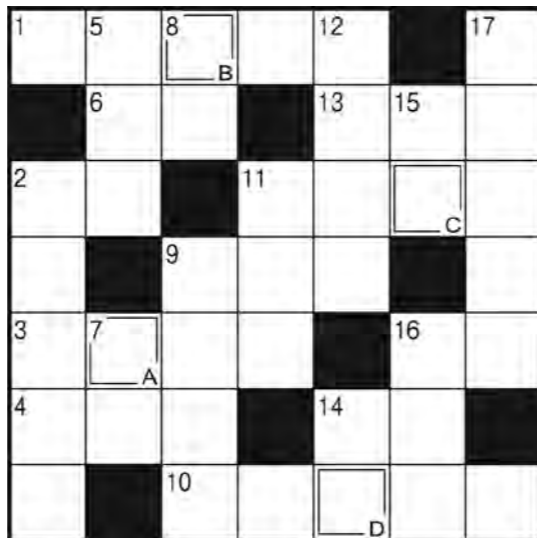
賞品の発送は令和8年3月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 節分に来るかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いとこりやすくなる人もいます

タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた



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

先月号の
答え

答 シンシユンキガン



お知らせ

JA information

365日24時間 いつでも受付中!!

JAネットローン

スマホから、PCからお気軽にお申込みいただけます。



マイホームの新築・購入のご相談は、

JA住宅ローン

他金融機関で借入中の住宅ローンのお借換えもOKです。
シミュレーション無料!



マイカーの購入・車検費用にもご利用いただけます

JAマイカーローン

低利でお得なキャンペーン実施中!



持ってて安心・頼れる1枚

JAカードローン

いろいろな場面でご利用いただけます!
急な出費にも安心!



新卒職員採用募集のご案内

応募資格

大学院・大学、短期大学、専修学校を令和6年3月～令和9年3月31日までに卒業した(または卒業見込)者

募集職種

総合職(一般事務・技術職 等)

採用時期

令和9年4月1日(木)

応募方法・待遇 等

詳しくは令和8年3月2日以降、「マイナビ2027」、「にいがた就職応援団ナビ2027」および当JAホームページをご確認ください。

問い合わせ 総務部人事課
e-mail: jinji-saiyo@ja-chuetsu.or.jp

説明会開催予定!



JAえちご中越HP



令和8年度 学習コース受講生募集!

初心者大歓迎です! 趣味を楽しみながら仲間と交流しましょう。

開講日

- コース別に下記の日程で行います。年間スケジュールは開講日にお知らせします。
- 個々に案内は送付しませんので、申し込まれたコースの開講日に会場へお越しください。

開講期間

- 令和8年3月～令和9年1月

年会費

- 年会費は開講日に徴収します。(コースによっては、材料費が別途となります)



曜日	コース名	開講日	開講時間	年間回数	年会費(税込)	定員	会場
月曜	俳句	3月2日	午後1:30～午後3:30	11	13,000円	10	パストラル 長岡 (長岡市今朝白 2-7-25)
火曜	書道	3月3日	午後1:30～午後3:30	11	12,000円	20	
水曜	クラフトバンド	3月25日	午後1:30～午後3:30	11	13,000円	12	
金曜	パッチワーク	3月13日	午後1:30～午後3:30	15	15,000円	15	

※定員を超えたコースは募集を締め切らせていただく場合がございます。
また、定員に達しないコースは、開講を取り止めさせていただく場合があります。

- お申込み・お問合せ／総務部組織福祉課0258-35-1304
- 受付期間／2月6日(金)～2月20日(金)まで



ぎゅっと Kitchen



材料(4人分)

鶏団子

- セロリ 1本
- しょうが 1/2 かけ
- 鶏胸ひき肉 150g
- 鶏ももひき肉 150g
- 塩 小さじ 1/3
- 酒 大さじ 1
- 片栗粉 大さじ 1 と 1/2
- 卵 1個

スープ

- ごま油 大さじ 1
- 水 800cc
- 鶏ガラスープの素 大さじ 1.5
- 塩 ひとつまみ



作り方

- (1) セロリは葉と茎を分ける。葉はざく切り、茎はみじん切りにする。
- (2) しょうがをすりおろして汁を絞る。
- (3) ポリ袋に鶏胸ひき肉と鶏ももひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく揉む。みじん切りのセロリとしょうがのすりおろし汁、酒、片栗粉を加えて揉み、溶いた卵を加える。
- (4) 鍋でセロリの葉をごま油と炒め、水と鶏ガラスープの素を加える。煮立ったら中火にし、ポリ袋の端を切って肉だねを鍋に落としていく。肉団子に火が通ったら、塩で味を調えて出来上がり。

セロリの鶏団子スープ



ワンポイント

卵の大きさによって鶏団子の固さが変わります。柔らかすぎて崩れる場合は、鶏団子に片栗粉を少量ずつ足して混ぜ、調整してください。

セロリのはなし



セロリ

ハウス栽培が盛んで、ほぼ1年を通して見かけるセロリ。管内でも一部農家が栽培しており、冬季も出荷があります。「セロリ」と「セルリー」は同じものです。独特の香りは、アイピンという精油成分です。

選び方

葉はみずみずしくて鮮やかな緑色で、茎の部分が筋張っておらず、肉厚のもの。茎が緑のものの方がより強く香ります。

保存方法

根元に濡らしたキッチンペーパーを巻き、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。葉と茎を切り分けるとより長持ちします。

JAえちご中越

vol.37

広報 きゅっと中越

発行日: 2026年2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

今年も厳しい寒さが続いていますね。私は家に籠って録画したお笑い番組を見て、情眠をむさぼる日々(去年のM-1が面白すぎて未だに見ています)。今月の特集は「農家の冬の過ごし方」。皆さんを見習って、私もメリハリのある生活を心掛けます、、、

(編集員: 吉田)