



ひと足お先に
みんなで春気分♡

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

＼元祖女子活?!／

特集 JAえちご中越女性部 部員大募集!

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 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!／



親子で「桜餅」づくり教室

桃の節句を彩る「桜餅」づくりに挑戦するワンジャ達。チューリップの三角巾をキュッと結んで、あんを丸めたり、生地で包んだり、真剣に取り組みます。完成した桜餅を見て、先生も笑顔です。

今月のぎゅっ人

Vol. 36



Profile

長岡市新組地区

星野 孝生さん(31歳)

水稻27畝を栽培。米は作るのも食べるのも大好き。好きなご飯のお供は「納豆オクラとろろ」。趣味は動画の撮影・編集。

楽しいから、
一日でも長く米を作っていたい

兼業農家だった祖父の跡を継いで就農した星野孝生さん。就農して今年で10年、当初1.8畝だった田んぼは年々増えており、今年は昨年の1.5倍となる、27畝の米づくりに挑みます。

「米づくりは楽しい。一日でも長く作っていたいけど、仕事なので効率良く作業を進めないといけない」と笑顔で話す星野さん。手をかけた分だけ結果が返ってくるのが、米づくりの一番の魅力と語ります。

経営面は「資材や作業計画など、毎日頭を悩ませてます…」と課題は多いそう。「ただ、田んぼに行くと全部忘れられる」と、米を作ることが何よりのリフレッシュになっていると言います。

令和6年、7年には長岡市の米コンテストで入賞。憧れの先輩農家たちが受賞してきたコンテストで結果を残し、自信をつけています。今年も3年連続の入賞を目指します。オフシーズンにはジムで体を鍛え、1年をケガ無く過ごせるよう準備に励む星野さん。現在は1人で経営していますが、今後は雇用や法人化も視野に入れています。「各町の生産組合と協力しながら規模拡大を図っていききたい。今後も全力かつ楽しんで、米を作りたい」と話します。



元祖女子活?!

特集

J Aえちご中越 女性部

部員大募集!

What's 女性部?

その昔、「農家のお嫁さん、お母さん」が集まる「婦人部」としてスタートしたJA女性部。働き方や生活スタイルが変わった現代では「女性部」へと名前を変え、地域ごとに様々な活動をしています。

料理や手芸の講習、地域貢献など活動は多岐にわたり「元祖・女子活」と言っても過言ではないかも?! 今号では、女性部員へのアンケートやQ&Aをもとにリアルな実情をご紹介します。

入部条件は「管内に住む女性」であることだけ。一步踏み出して、一緒に活動しましょう!

地域や支部ごとの
多彩な活動と
個性豊かな仲間たちが
魅力です!



J Aえちご中越女性部
部長 池田玲子さん

何歳頃入った?
入ってみよう?
女性部へのアンケート結果と
Q&Aは次のページへ!

新入部員大歓迎!



柏崎地域の伝統活動
かぼちゃ栽培で
子ども食堂支援



Q 入部に条件はある？

管内に住む女性ならどなたでも OK！会費の支払いなどに J A 口座が必要です。

不安解消 / Q & A

「興味はあるけど、ちょっと不安…」そんな時、よくある質問をまとめました

Q 年齢制限はある？

年齢制限はありませんが 60~70代の参加者が中心で、仕事を退職された方が多いです。

Q 活動の多い支部に入りたい

地域によって活動状況が異なりますので、まずは各地区事務局へお問い合わせください。

Q お金はどれくらいかかる？

各地域とも年会費 500 円 + 各回実費です。旅行など特別な場合を除き、1 回当たり数百円~1,000 円程度の場合が多いです。J A からの補助があるため、民間の講座に比べリーズナブルです！

Q 1回だけ体験できる？

さんとう地域では体験会を開催しているほか、その他の地区も見学を歓迎しています。詳しくはお問い合わせください。

ながおか地域

令和7年度親睦旅行



十日町エリアを巡りました

Q 一人で参加してもいい？

もちろんです！最初は緊張するかもしれませんが、気づいたら昔からの友だちみたいになっているはず。

地域を再発見！
さんとう地域
健康ウォーキング



さんとう地域体験会
「おこわだんごづくり」



スマホのカメラで
QR を読み取ってね！

活動の様子を動画でチェック！

キムチの素づくり 米袋エコバッグづくり



※ J A 公式Instagram に繋がります

女性部のパワーで
地域を元気に！
明るく楽しく
活動していくんじゃ！

女性部各地域の概要とお問い合わせ先

ながおか
地域

総務部組織福祉課
0258-35-1304

部員数 / 288 人 支部 / 16 支部

支部

太田、山古志、長岡、富曽亀、山本、新組、黒条、上川西、下川西、王寺川、関原、宮本、栃尾、下塩谷、東谷、荷頃

総会 3/14(土) 映画上映「オレンジ・ランプ」、7月親睦旅行、リーダー研修、料理講習会、ハンドメイド講習会など

さんとう
地域

さんとう宮農センター
0258-41-2887

部員数 / 213 人 支部 / 2 支部

支部

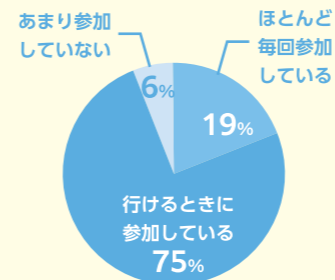
寺泊・和島

★ 三島、越路、出雲崎での開催もあります

笹団子づくり・味噌づくり・こんにやくづくりなど各種料理講習会、ハンドメイド講習会、健康ウォーキング、親睦旅行など

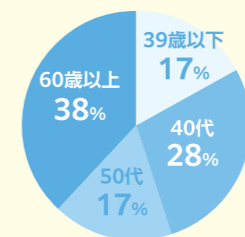
Q2 活動の参加頻度は？

1位 行けるときに参加している



Q1 入部時の年齢は？

1位 60歳以上
2位 40代



女性部員に聞きました

どんな人が入ってる？
活動頻度は？現役女性部のリアルな声を集めました

回答者：JA えちご中越女性部 39 名(抽出)

Q4 女性部に入ってよかったことは？(複数回答可)

1位 友だち・知り合いが増えた 62%

2位 行事や集まりが楽しい 60%

3位 気分転換になっている 56%

- 幅広い年代の人と話せるのが楽しい(40%)
- 料理やハンドメイド講習などが勉強になる(40%)
- 地域や J A とのつながりが深くなった(33%)
- 自分の楽しみ・居場所ができた(33%)
- 健康につながった(20%)
- 食や農業のことがよく分かるようになった(15%)
- 助け合い活動が地域の役に立った(11%)



なんかん地域では、地域の助け合い活動として「フードドライブ」を実施

Q3 入部のきっかけは？(複数回答可)

1位 友だち・知り合いに誘われた 64%

2位 話し相手やつながりがほしかった 60%
(仲間づくり)

3位 女性同士で集まる場がほしかった 38%

- 参加したい行事や講習があった(36%)
- 食や農業、くらしのことに興味があった(25%)
- 地域の活動に参加してみたかった(20%)
- 健康のため(16%)
- 家族(母・祖母など)が入っていた(11%)



ながおか地域の「食生活リーダー研修会」代表部員がプロに学び、支部活動で講師を務めます

アンケートに協力してくれた女性部の皆さん、ありがとうなんじゃ！



事務局
お問い合わせ
今年度の主な予定



柏崎地域

柏崎地区センター
0257-21-1000

部員数 / 343 人 支部 / 11 支部

支部

野田、高田、田尻、南鯖石、北鯖石、北条、中通、高柳、小国、刈羽、西山

支部毎の各種活動(手芸・生花・体操・料理など)、6月研修旅行、冬の健康体操教室、坊ちゃんかぼちゃを栽培し子ども食堂などへの寄付活動など

なんかん
地域

なんかん地区センター
0256-46-8840

部員数 / 251 人 支部 / 7 支部

支部

三条、加茂、田上、下田、いちい、見附、中之島

正月食品試食会、味噌づくり・キムチの素づくり・ケチャップづくりなど料理講習会、健康ウォーク、フードドライブなど地域貢献活動、親睦旅行

『農業を支える緑の下の力持ち!』
『農機センター』へ潜入ジャの巻』

生産者が安心して農作業に取り組めるように
農業機械の整備を行う農機センターを
覗いてきたんジャ!



JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

／ ながおか西農機センターに潜入／



ながおか西農機センター
猪俣 和宏 センター長

／ コンバインの整備を見学／



こぎ刃を
1つひとつ
確認!

生産者の“いつも通り”を
支えるために

JA農機センターでは、農業機械の整備・修理・販売を主な業務としており、機械の内側にある重要な箇所まで丁寧に点検・整備を行います。

3月～4月はトラクターや田植え機の使用前点検、11月～3月は使用後のコンバイン整備など、年間に多くの農業機械が持ち込まれます。冬期には、除雪機の修理・整備にも対応しています。

1月の取材時、ながおか西農機センターでは、コンバインや除雪機、田植え機などが所狭しと並んでいました。

今月の発見

農機のことなら、
JAの農機センターにおまかせジャ!!

新品



こぎ刃の摩耗は脱穀率低下、ワラ詰まり、
エンジン負荷増大などの原因に!

刈刃も新品に
取り換えます!



冬は、除雪機の修理も!

今年の米作りに向けて、
田植え機も準備万端ジャ!



整備済みの田植え機



11 柏崎地区 柏崎市高柳町
おぎ
「荻ノ島環状集落」が
呼び覚ます昔懐かしい田舎の風景

▶所在地：柏崎市高柳町 荻ノ島集落
▶撮影日：2026年1月18日

人々の知恵と暮らしを残し
日本の原風景が息づく集落

荻ノ島環状集落は、高柳町中心部から鱈石川沿いを南へ約3.5km、山あいなたたずむ集落です。伝統的な「かやぶき造り」の家などの家屋が田んぼを囲むように点在し、日本の農村風景を現在へ伝えていきます。

その景観から「日本の農村百選」にも選出されました。昔懐かしい山村の風景を求め、四季を通じて多くの写真愛好家が訪れます。

集落内の2棟のかやぶきの宿では、地場産の食材を生かした料理や、囲炉裏を使う調理体験などを楽しめます。

人々の知恵と暮らしが息づく荻ノ島環状集落では、心安らぐひとときを過ごすことができます。



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。





スタッフ手作りにより良い店舗を目指します!

ながおか地区 なじら〜て関原店

スタッフがコツコツ改修中

なじら〜て関原店では1月から、定休日を利用してスタッフが店内の改修作業を進めています。1月末には壁の塗り替えを行い、売り場を明るくリニューアルしました。今後も店内の装飾やレイアウトなど、スタッフで考えながら、より良い店舗を目指して作業していきます。

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

さんとう地区 1/21 ▶次世代農業者との交流会

次世代の絆深める 農業DXに高い関心も

営農

JAえちご中越さんとう営農センターは、「次世代農業者との交流会」を1月21日に開きました。バスツアーを企画し、20〜40代を中心とした生産者やJAの関係者ら約40人が参加。若手生産者へ情報提供すると共に、参加者間の交流を深めました。

ツアーでは、令和7年産米の作柄と令和8年産米の生産対策に関する講義を行ったほか、県内農業メーカーの工場見学やJA全農にいがたで担当者による各種説明を企画。ツアー後のアンケートでは高評価を得られ、農業DXへの関心の高さもうかがえました。



懇親会で交流を深めました

全体 「電話しながらATM」にご用心!

ワンジャが見張るんジャ!

金融



設置したパネル

JAは、「ワンジャパネル」を本店ATMコーナーに設置しました。ワンジャを活用して、利用者の皆さんに防犯意識を呼びかけます。電話でATM操作をお願いされたら、一旦ストップ!家族や警察に相談しましょう。

なんかん地区 1/15 ▶新潟県庁

ジェラート世界大会を花角知事に報告



花角知事を訪ねた佐久間さん

昨年のジェラート世界大会で優勝したジェラテリアココ(ただいま〜と内)の佐久間康之さんが花角英世新潟県知事を表敬訪問し、快挙を報告しました。試食した花角知事は「なめらかさにびっくり!」と絶賛していました。

柏崎地区 1/29 ▶JAかわざき青壮年部がフードバンクへ米を寄贈

4品種の玄米を支援

青年部



米袋を渡す大橋肇部長(中央)と受け取る小林事務局長(左)

かわざき青壮年部は、新潟県フードバンク推進協議会へ玄米330kgを贈りました。大橋肇部長とJA職員が、「コシヒカリ」「こしいぶき」「新之助」「こがねもち」が入った米袋を持ち込みました。厳しい環境に置かれる子どもたちを支援するため毎年取り組み、今年で6年目となります。協議会の小林淳事務局長は「主食となる米は親子の安心につながる。責任を持って必要とする人へ届けたい」と話してくれました。

なんかん地区 1/29 ▶JA天果糖逸出荷販売協議会

7年度の果樹栽培振り返り

営農



あいさつをする石黒協議会長

天果糖逸出荷販売協議会は、三条市で令和7年度の出荷反省会を開きました。昨年度は、日本梨と西洋梨で、開花期の天候不良や褐色斑点病などの影響を受け出荷量が減少。販売実績は昨年度より25%減の約11億8千万円となりました。同協議会の石黒貴之協議会長は「七転び八起きで次は必ず起き上がる年だと信じている。皆が笑顔になれるよう励んでいく」と話しました。

さんとう地区 2/10 ▶小学校で米粉調理実習指導

米粉スイーツおいしいね♪20人がスマイル

食農教育



ミニパンケーキを手際よく焼いていく児童ら

さんとう営農センターは長岡市立和島小学校で5年生20人に、「米粉パンケーキ作り」を指導しました。材料には学校田米を製粉した米粉を使用。児童は「米粉パンケーキおいしい」と笑顔でした。

ながおか地区 1/23 ▶箭栽塾閉講式

受講生4人が実践的な園芸学が

営農



栽培結果を発表する受講生

JAは新規就農者や担い手生産者向けの園芸研修「箭栽塾(やさいじゅく)」の、令和7年度閉講式を長岡市で開きました。受講生やJA役職員など21人が参加。受講生4人が栽培結果や今後の課題を発表し、修了証を受け取りました。

JAえちご中越

LINE 公式アカウント

登録してね!

こんな情報配信中♪

- JA直売所の限定クーポンやイベントカレンダー
- JA給油所の燃料値上がり情報
- お得な金融商品 など

LINEだけのプレゼントキャンペーンも!

スマホのカメラをかざすんじゃ

パストラル長岡

歓送迎会プラン

4月30日(木)まで

最大収容人数 **円卓320名**
人数やお好みにより8会場をご用意しています。

おひとり様 **6,600円、7,700円、8,800円**
価格はサービス料・税込価格です

お料理(例:6,600円)
前菜6種、お造り盛合わせ、新潟県産豚のサルティンボッカ、桜エビのクリームソース...など6品

お料理 + 90分飲み放題つき

※飲み放題以外のコースもご用意しています。

問い合わせ パストラル長岡 0120-35-1305
長岡市今朝白2-7-25(長岡駅東口より徒歩7分)

けいじばん
今月のテーマ

この和菓子屋さんのコレが好き!

- **長岡市** 和菓子処 鹿の子
「彦シユ」です。和菓子屋さんですが、サクサクのシユと甘さ軽めのクリームが最高です! (T.K様)
- **小林海兵衛菓子店**
「あん玉」を購入しました。品のある甘さ控えめのあんこは何時食べても満足の逸品です。(H様)
- **光月堂**
「どら焼き」が大好きです。たまに全国の美味しいと評判のどら焼きをいただいても、やはり光月堂のどら焼きが一番と思ってしまいます。(匿名希望)
- **見附市** 「夏目庵」
お茶屋さんですが、月替わりのお茶菓子がとても魅力的です。まだ一度しか訪れることができていませんが、できれば毎月訪問したいです。(Y.A様)
- **加茂市** 菓子処 京家
「鬼の金棒」という名前のかりんとまんじゅう。カリッとした食感が大好きです!(T.K様)
- **安田の「大和屋菓子舗」**
大和屋のまんじゅうは、冷蔵庫に入れても美味しい。イチオシはなんと、これもかぼちゃのロールケーキ。抜群に美味しいです。(N.K様)
- **菓子道楽 新野屋**
網代焼です。娘も好きで、誕生日に贈答用の包装済のものをあげたことがあります。喜んでいました笑。(M.S様)

おたより大募集!

来月のテーマ 「入学」にまつわるエピソード

締切 3月26日(木)まで

Webでの応募はコチラから

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

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。

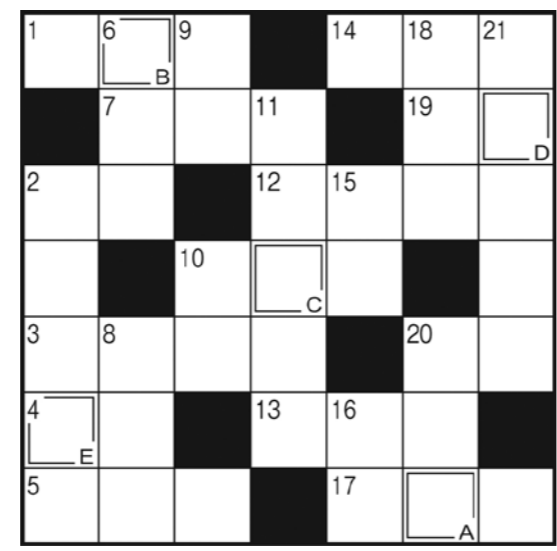
脳トレ! クロスワード

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4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
- お雛様にひな——をお供えた
 - 力士が土俵にまくもの
 - オーストリアの首都
 - 眉間に寄せるもの
 - スケジュール帳に書き込みます
 - は小説よりも奇なり
 - 、雷、火事、親父
 - タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
 - 出身校をこういふことも
 - パーが紙ならチョコは
 - ショートケーキの真っ赤な彩り果実
 - 鳴門海峡には大きなものが発生
 - 神社の参拝時に鳴らすこともあります

- タテのカギ
- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
 - チューナーで選局して聞きます
 - わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
 - 精算するために並びます
 - アルファベットの7番目
 - 通知表ともいいます
 - 走ること。ウイニング——
 - 日本庭園の池に似合う魚
 - 熱波師が活躍しているところもあります
 - 糖度計の——を読み取った
 - 夫婦——で旅行に行った



先月号の答え

答 ゴウカク

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできるだけ言葉は何でしょうか?

- 答
- A
 - B
 - C
 - D
 - E

健康コラム

輪ゴムの指くぐり体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

輪ゴムの指くぐり体操

- 親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。
- 親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。
- 人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで①に戻ります。この動きを10回繰り返します。
- 人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで③に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかり広げることで指の力も鍛えられ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。



ぎゅっと

Kitchen

甘い×しょっぱい×ふわとろ

キウイと生ハムのマシュマロトースト



材料(2人分)

- キウイ 1個
- 生ハム 4枚
- 食パン 2枚
- マシュマロ 16個
- ミントの葉 お好みで



作り方



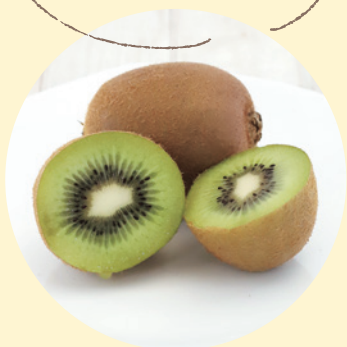
- (1)キウイの皮をむき、7mm厚程度のいちよう切りにする。
- (2)食パンに生ハムを広げ、マシュマロを市松模様のにせる。マシュマロに好みの焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。1~2分程度が目安。
- (3)(2)を取り出し、市松模様の上にキウイを並べる。お好みでミントをかざって出来上がり!



ワンポイント

マシュマロは焦げやすいので、ご利用の機種に合わせて焼き時間を調整してください。オーブンレンジを使用する場合は、250度に予熱後、2分30秒程が目安です。

キウイのはなし



キウイ

1~4月が旬の地場産キウイ。管内でも複数の生産者が栽培に取り組み、直売所で購入できます。酸味と甘みのバランスが良い「ヘイワード」や、「幻のキウイ」ともいわれる「香緑」が並びます。

選び方

うぶ毛が均一で密なもの、表面にしわのないものを選びます。

保存方法

触ってみてかたいものは未熟です。リンゴの「王林」や「つがる」などエチレンガスを多く発する果物と一緒に袋に入れ、常温で保存します。柔らかくなったら食べごろです。完熟したものは、冷蔵庫の野菜室で1週間程度保存可。

JAえちご中越

vol.38

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2026年3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

この広報誌が皆さんに届くころには、もう雪が落ちていてほしい(祈り)。皆さん、除雪お疲れ様です。今月6日「空から中越」は高柳の雪景色。雪にうんざりな方にも優しい積雪少なめ、かやぶきがいい感じの癒しの風景です。動画もぜひご覧ください。(編集員:角屋)