



お花も、お団子も♡
春を楽しもう

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 地域で奮闘!!
生産者と営農指導員

花より団子?なワンジャ

公園を訪れたワンジャは、子どもたちと花見を楽しんでいます。男の子は夏みかんの帽子、女の子はスナップエンドウのバッグを身につけています。ワンジャはまず腹ごしらえかな?

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 国消国産ぎゅっとKitchen

公式SNSはこちら!



地域で奮闘!! 生産者と 営農指導員

J A管内では各地で多くの生産者が地域を支え、中越地域の基幹産業である「農業」に日々尽力しています。J Aの営農指導員もまた、生産者や地域の力となるべく研さんを積み、時には生産者とともに学びながら成長を続けています。今月は農業に情熱を注ぐ生産者と営農指導員のタッグに、その思いを伺いました。

今月のぎゅっ人

Vol. 37



Profile

長岡市寺泊蛇塚

株式会社高橋農産

2013年設立の農業生産法人。高橋直也さんを代表に、妻の清巳さん、娘、祖母、高橋さんの弟の5人が就農する。水稻を中心に、餅の製造・販売も手掛ける。

どうせやるなら、おもしろく
地域を守る「持続可能な農業」を
目指して

長岡市寺泊蛇塚で(株)高橋農産の代表を務める高橋直也さん(左)(写真左)。代々の稲作農家で、今や地域最大の面積を任される、「農地の守り手」です。

高齢化により離農が進む中、同社の受託面積は設立当時の約4倍まで拡大しました。「地域を守りたい」という思いを胸に、限られた人員で広大な農地を維持するため取り組んできたのが「作業のスマート化」です。

「どうせやるなら、おもしろく」が高橋さんのモットー。衛星データとAI分析で現場を管理するシステムやドローンの活用に加え、J-クレジットの中心し延長に合わせ、作業を省略。「収量や品質を確保しつつ、大幅に省力化できた」と試行錯誤も楽しみます。負担軽減は、女性農業者の増加につながるのではと期待を寄せますが、隣では妻の清巳さんが「まだまだ」と笑います。

一方で昨今の米価高騰には、「生産者として複雑な心境も。日本の主食だからこそ、誰もが安心して食べられる価格であってほしい。不安定な価格は、誰のメリットにもならない」と危惧します。

「安定供給と価格維持には、J Aへの出荷結集が必要」と話し、持続可能な農業の実現に向け、J Aの集荷努力にエールを送りました。



生産者

内山 太市さん(見附市下鳥町)

水稲64畝 オータムポエム2畝 ブロッコリー4畝などを栽培
就農7年目。家業、地域の農業を未来へ残したいという思いから就農を決めた。
趣味：スノーボードを親子で楽しむ。お気に入りのスキー場は舞子スノーリゾート、キューピットパレイなど。



JA

なんかん南営農センター園芸特産課
目黒 知春

入組8年目 入組から同センターの園芸特産課に配属となりニラ、花き、葉物野菜などを担当。4児のママ
趣味：子どもと遊ぶ。(最近は長女が好きなHANAの曲と一緒に聴いている)

内山太市さん(見附市)×目黒知春(なんかん南営農センター)

ともに成長、日々前進

内山さん 普段は、YouTubeなんかを見たりネットで研究もしているんですが、やっぱり対面で相談できるのが安心感があります。今年は寒さで定植が遅れたんですが、目黒さんに相談したところ、トンネルをつくったり、

対面での

コミュニケーションの重要性

目黒 初めてお会いした時は明るい方だなというのが第一印象。イケイケな雰囲気もあり正直不安も少しありましたが(笑)。とても研究熱心で、週に何度もメールなどで生育状況の確認や、出荷数、納期の確認などやり取りしています。

内山さん 知識があまり無いところからのスタートだったので目黒さんのサポートが本当にありがたかったです。自分がちよつと心配性なところがあつて綿密に確認することが多いんですが、いつも全部丁寧に伝えてくれて頼もしい。

目黒 一昨年、オータムポエムの生産者を探していたところ、地元の農家から「高品質なものを栽培する方がいる」と内山さんを紹介してもらったんですよね。

信頼関係を築くサポート



JA

こしじ営農センター
係長 金子 岳久(TAC)

入組28年目 金融窓口担当などを経て、営農担当に。営農担当歴は20年以上。
趣味：テニス(娘と練習する日も) 愛用ラケットは地元メーカー製(桑原さんも愛用)



生産者

有限会社ヤマセファーム(長岡市千谷沢)
代表取締役 桑原 徹さん

水稲58畝 園芸はイチジク、サツマイモ、ネギなど多岐にわたり栽培
就農22年目。大学卒業後、父が立ち上げた同社に就農。令和元年から代表に。
趣味：パドミントン(高校時代にインターハイ出場 現在はジュニアクラブ「越路JBC」のコーチ)

桑原徹さん(長岡市)×金子岳久(こしじ営農センター)

地元を二人三脚で引っ張る、支える

桑原さん 金子さんとは、10年以上前に後輩の結婚式で初めて会ったんですよ。

金子 地元が同じ長岡市越路で縁があつて。大きい蝶ネクタイをして盛り上げていたのを覚えています(笑)。桑原さんが代表になり、私が越路に配属になってから密にやり取りさせていた機会が増えました。

桑原さん 金子さんには品種構成や作付け計画の作成、生育状況の確認などいろいろ相談しています。あとは市やJAの補助事業の申請のお手伝いなんかも。稲刈り後は、金子さんの検査員としての腕を信頼して品質を見てもらい、アドバイスをもらっています。

地域農業を引っ張る存在

金子 ヤマセファームさんは、地域の担い手であり栽培技術の先駆者的な存在です。この地域は中山間地で栽培が難しく、ヤマセファームさんの手法を参考にしている方も多いですね。

桑原さん 特に「新之助」は10年以上栽培してきたけど、いもち病に弱い特性と山場の圃場との相性が悪くて。予防や農薬など色々研究してやっと安定してきました。栽培のほかに農薬の注文書に記載や規格が無いものも金子さんに

相談したり、いつも助かっています。

金子 地元の農業メーカーにも共通の顔見知りがいったり、地域のネットワークができていますね。JAも試験圃場などをはじめ、たくさんお世話になってるので力になりたいと日々動いています。

JAに求めること

桑原さん 異動などで、地元で経験のある指導員が少なくなっています。長期的に一緒に取り組んでいける方が増えるとありがたいです。やっぱりコミュニケーションが一番だと思います。金子さんとも地域やパドミントンの話など事務所ですらちゅう雑談をしています(笑)。

これからの目標

桑原さん これからも、地元を支えていきたいですね。農業の他にも除雪や狩猟などもしているんですが、農業以外の面からも越路を盛り上げられたらと思います。

金子 作業効率や品質を上げる、サポートが出来ればと思います。栽培技術を研究して、地域やJA管内の技術の向上にもつなげたいです。

不織布をかぶせて温度を上げるなどの、確なアドバイスがもらえ助かりました。

目黒 今年は生育が不安で、ハウスの近くを通るときに、ちよくちよく様子を見に行っていました。私も基本に立ち返って、内山さんと一緒に勉強させてもらっています。

JAに求めること

内山さん 資材費の高騰など厳しい状況が続くので、高単価での販売につながるようお願いしたいです。そこがモチベーションにもなり、また励んでいけると思っています。

これからの目標

内山さん 地域の農業を守っていくことですね。就農当初は約30畝でしたが、離農される方からの受託が増え、今では倍の規模になりました。経験を積んで、将来的には地域を引っ張る存在になりたいです。

目黒 皆さんから頼られる指導員になることが目標です。病害、特に細菌による生理障害などは判断が難しいものも多く、日々勉強の毎日です。地域の皆さんと協力しながら、私自身もともに成長していきたいです。

『開店前の直売所に
潜入ジャの巻』

毎日賑わうJA直売所「ただいまーと」
(三条市)の、普段見られない朝の様子を
ご案内。人気の秘密を探るんジャ〜!



JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

ワンジャがJAの魅力
「ワンジャー(ワンダー+JA)」を紹介します!

ワンジャもチェック。……ツツ!
すごくおいしそうじゃ〜!



出荷物は全て
ひとつひとつチェックします。



新鮮な商品が続々と並んでいく!



お客様に買い物を
楽しんでもらうために

直売所「ただいまーと」では、朝7時から出荷者の持ち込みがスタートします。コンテナいっぱいの新鮮野菜を手にした出荷者が次々と集まり、店内でスタッフたちと声を掛け合いながら陳列作業を行います。陳列は選ぶのが楽しくなる売り場になるよう、豊富でかつ綺麗に棚に並べます。スタッフは出荷物ひとつひとつの品質チェックや、お客様をスムーズに案内するために売り場の配置確認もかかせません。

レジなどの準備も終わり、開店10分前になるとスタッフが集合。朝礼を行い、その日の連絡事項や売り場の状況を共有します。最後に元気いっぱいに挨拶の声だしをして開店。お客様をお迎えます。



バックヤードでは袋詰め作業中



いらっしゃいませ!

朝礼



準備完了!!

今月の発見

出荷者とスタッフの二人三脚で、おいしい農産物が安心して買える
楽しい直売所が出来ているんジャ!



さんとう地区 長岡市寺泊野積

12 寺泊から望む
弥彦山と日本海の風景

所在地: 長岡市寺泊野積
撮影日: 2026年2月18日

弥彦山西麓に広がる
「越後国開拓」の伝承地

「寺泊魚の市場通り」から北へ車で約10分。弥彦山の西側に位置する寺泊野積地区は、海水浴や温泉、グルメが楽しめる人気の観光地です。

その歴史は古く、紀元前657年に弥彦神社の御祭神・天香山命(あめのかごやまのみこと)がこの地に上陸し、漁業や製塩、酒造りなどの技術を授けたと伝えられています。

弥彦山への野積側入口「裏参道登山口」は、日本最古の即身仏が祀られる西生寺の近くにありま。表参道より雪解けが早く、今年は2月中旬に早くも雪割草が顔を覗かせました。山頂までは2時間弱。海を眺めながらのハイキングを楽しめます。

海、山、そして歴史が息づく野積。ドローンが捉えたこの美しい景色を堪能しに、この春、出かけてみませんか?



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。





会場のハイブ長岡は大盛況

全体 2/19 ▶ 春の営農大展示会 営農

JAは、「高温気象に負けない土づくり」を主題に春の営農大展示会を長岡市で開き、約1000人が来場しました。

出展数は地域最大級の48社。高温下での収量確保や品質維持を目指す肥料など様々な資材が並び、DX関連ブースも人気を集めました。春作業に向けた新資材の講演会では、多くの人が足を止めました。

柏崎地区 2/25 ▶ 「門出米(かどいでまい)」を贈呈 JA共済の地域貢献活動



力間委員(中央)から門出米を受け取った生徒ら

JAは、柏崎市と出雲崎町の高校など9校の卒業生714人に、柏崎市高柳町の門出集落で収穫した「門出米」を贈りました。2月25日には、JA力間利昭経営管理委員が新潟産業大学附属高校を訪れ、新たな門出を祝いました。

全体 2/24 ▶ 中学3年生へ「難関突破米」を贈呈 地域貢献



難関突破米を受け取る生徒

JAは、管内の中学校62校の3年生4,139人にオリジナルブランド「難関突破米」を贈りました。2月24日には、柏崎市立南中学校を訪問し「これから立ち向かう難関を突破してほしい」と生徒たちを激励しました。

さんとう地区 3/13 ▶ 子育て支援活動「あぐりんこ」 食農教育



子どもたちはキッズスペースで見守り

豚肉を甘辛く煮つけてごはんにのせる「ルーローハン」に挑戦中

JAの子育て支援活動「あぐりんこ」は、長岡市のこしじ営農センターで「中華ごはん」の料理講習を開き、3歳までの子ども6人と大人8人が参加。「大根餅」「ルーローハン」「バンバンジー」の3品に挑戦しました。

なんかん地区 3/13 ▶ 女性部なんかん地域総会 女性部



レクダンスを発表する女性部員ら

JA女性部なんかん地域は令和7年度の総会を開きました。部員約100人が出席し、活動の振り返りと次年度の計画を確認。後半ではレクダンスの発表や、脳トレレクリエーションで楽しく交流を深めました。

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 2/19 ▶ えちご中越米生産者大会 営農

JAは、長岡市立劇場で「えちご中越米生産者大会」を開き、管内の生産者やJA職員など700人が一堂に会しました。26年産米の高品質・収量確保と出荷結集に向け、基本技術の重要性や地域農業の継続に関する意識の統一を図りました。

随意契約の備蓄米や外国産米の優先販売、国産米の価格上昇などで、25年産米の販売実績が前年と一昨年を下回ったことを確認。一方で、国産銘柄米を求める声が依然として多いことも共有し、JAは需要に応じた生産で、米の安定供給を目指す方針を示しました。最後は参加者全員がガンバロー三唱で士気を高めました。



ガンバロー三唱で士気を高める参加者

ながおか地区 2/26 ▶ JA・新日本プロレスコラボPR 営農



後藤選手に農産物を贈る近藤店長(左)

JAは、3月に長岡大会を開催した新日本プロレスへ地場産農産物を贈り、選手たちを応援しました。JA直売所なじら〜て東店に同団体の後藤洋央紀選手が来店。同店の近藤弘行店長が「難関突破米」「ひかり一番地」各15kg、「大口れんこん」4kgを贈り激励しました。後藤選手は「難関突破米でパワーをつけて、王者としてまた長岡に帰ってきたい」と話していました。

ながおか地区 2/26 ▶ アレッタ栽培研修 営農



研修会で収穫を体験する出荷者

JA直売所出荷者を対象に、アレッタの栽培研修会を行いました。アレッタはケールとブロッコリーを掛け合わせた野菜で、蕾、茎、葉の全てが食べられます。ブロッコリーに近い味わいで栄養価が高く、サラダや炒め物、揚げ物など幅広く調理できる人気の野菜です。収穫期は12月から3月で、冬でも加温なしでハウス栽培が可能。JAは来期に向け作付け・出荷を勧めています。

ATM移設のお知らせ

本店(パストラル長岡)および原信新保店に設置のATMを下記の日程で、それぞれ宮内支店、長岡北支店へ移設いたします。本店および原信新保店ATMを長年ご愛顧いただき、誠にありがとうございました。今後ともJAえちご中越のATMをよろしく願いいたします。

1 稼働終了ATM

設置場所	住所	稼働終了日
本店(パストラル長岡)	長岡市今朝白2-7-25	令和8年5月14日(木)
原信 新保店	長岡市新保6-115	令和8年5月21日(木)

※稼働終了日は通常どおり本店は17時、原信新保店は21時稼働終了となります。

2 増設されるATM

設置場所	住所	稼働開始日
宮内支店	長岡市宮内2-7-12	令和8年5月16日(土)
長岡北支店	長岡市稲保南2-676-7	令和8年5月23日(土)

※長岡北支店、宮内支店は既存のATMに加えて、2台体制となります。

移設後、本店から最寄りのATMは長岡支店、原信新保店から最寄りのATMは長岡北支店となります。ATMの一覧、設置場所の地図はJAホームページから確認いただけます。



けいじばん 今月のテーマ

「入学」にまつわる エピソード

● かわいい服も髪型が…

55年前の小学校入学の思い出です。薄紫色のワンピース、おそろいのポレロで目一杯おしゃべりして入学式に臨んだのですが…髪型が刈り上げだったので残念でした。

(H.N様)

刈り上げもおしゃれ♡

● 記念写真には弟も

私の小学入学記念写真には、前年に生まれた弟が母におぶされて写っています。その後は私の子分として連れ回っていました。

(匿名希望)

最強の親分

● 子離れしがたく

上の娘が都会の大学に入学することになり、駅まで見送りに行き、なかなか子離れできなく涙を流していると、娘に「かわいい子には旅をさせよ」と言われ、はっと我に返った記憶があります。

(K.S様)

かわいくて心強い娘さん!

● 電車で入学式へ

当時、特急いなほに乗って入学式に向かっている時、車内アナウンスがひどくなまっていた。ほんのりした気持ちになり希望に胸膨らませました。いい思い出です。

(T.K様)

緊張がほぐれますね

● 卒業後は軍需工場へ

尋常高等小学校高等科を卒業し軍需工場へ就職。同時に会社の青年学校へ入学。最初の2年間は半日学校。カバンを担いで通勤した。(K.H様)

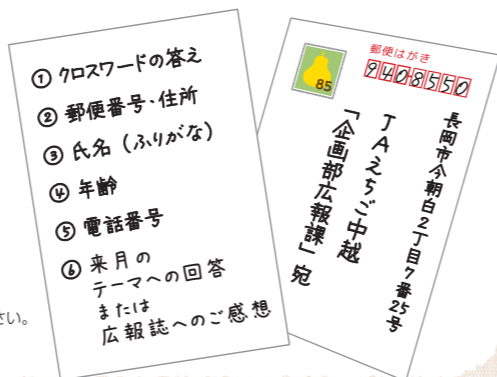
カバンに詰まった向学心

● みんなマスク

コロナ禍の入学式はみんながマスクをして感染対策徹底で…それはそれで忘れられない思い出です。

(A.T様)

大変な数年間でした



おたより大募集!

来月のテーマ 私の朝活

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 私の朝活

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。

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!!

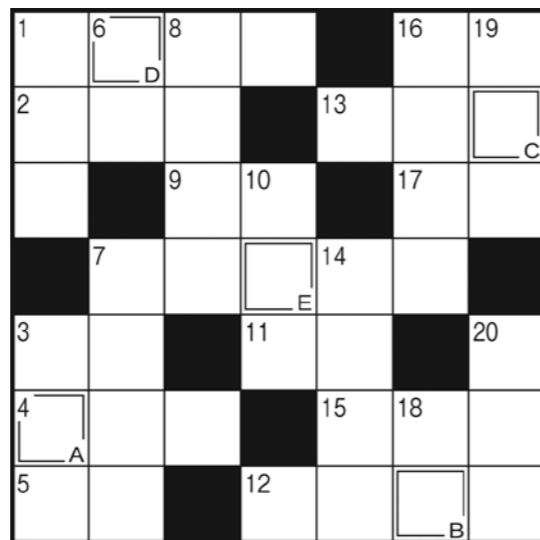
賞品の発送は令和8年5月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 ーは流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しみます
- 7 津軽、関門、ドーバーといえは
- 9 セロリやミツバはー科の野菜です
- 11 うわ、服にコーヒーのーがついちゃった
- 12 北口樺花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 15 ー転換しようとして散歩に出た
- 16 田植えに向けて育てます
- 17 酔っぱらって巻く人もいます

タテのカギ

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 3 ガソリンはー性の高い液体です
- 6 海に浮かべて目印にします
- 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- 8 工事が終わり建物が完成すること
- 10 相撲を取る人のこと
- 14 連載ではありません
- 16 伊勢神宮はーと外宮に分かれています
- 18 白山山地を象徴する木
- 19 トランプのJ、Q、Kのこと
- 20 唱歌「春の小川」に出てくる花



先月号の答え
答 チラシズシ

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

健康コラム

指出し体操で右脳を鍛える

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

指出し体操



③右手は人さし指と中指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っていきます。胸の前の手は必ず親指を立てるようになります。



④左右の手の動きを逆にします。左手は人さし指と中指を立てて前方に出します。右手は親指を立てて胸の前に持っていきます。



①右手は人さし指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っていきます。立った状態でも座った状態でもOKです。



②左右の手の動きを逆にします。右手は親指を立てて胸の前に持っていきます。左手は人さし指を立てて前方に出します。

※①~④を10回繰り返しましょう。※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。

両手のリズムミカルな動きで右脳を鍛える体操です。右脳は想像力などを受け持つとされていますので、頭がぼんやりするときやアイデアがうまく出ず、煮詰まったときなどに試してみましよう。大人数での集まりなどで、皆で挑戦すると盛り上がりがあります。



ぎゅっと Kitchen

私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する

柚子胡椒と豆腐クリームのサラダ



POINT

豆腐と気づかないほどのクリーム感のポイントは、ブレンダーなどでしっかり攪拌することです。和風や中華風のアレンジも自由自在。色々な食材とのマリアージュをお楽しみください。

材料(4人分)

卵	3個
にんじん	1本
ブロッコリー	1房
かいわれ大根	1パック
粉チーズ	お好みで

【豆腐クリーム】

絹ごし豆腐	150g
柚子胡椒	小さじ1
砂糖	小さじ2
すりごま	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

1. 小鍋に深さ1cm程度の水を入れて沸騰させ、卵を入れたら蓋をして弱めの中火で7分。すぐ冷水にとる。にんじんは皮をむいて乱切りにし、500Wのレンジで3分半加熱。ブロッコリーは小房に分けて、600Wのレンジで3分加熱する。加熱後はザルにあげておく。かいわれ大根は根本を切る。
2. 豆腐クリームの材料を全てボウルに入れ、滑らかになるまでブレンダーや泡だて器で混ぜる。1のにんじん、ブロッコリー、かいわれ大根、殻をむいた卵を入れ和える。卵は切り混ぜる。
3. お好みで粉チーズを振って完成。

国消国産 / 大豆の はなし

2位

味の良さが評価され、豆腐などの食品用の国産割合が拡大中の国産大豆。新潟県の作付面積は全国12位(令和6年度)ですが、平均収量はなんと2位! ※管内でもたくさん作られており、直売所には地場産大豆を使用した味噌や豆腐が並んでいますよ。

※農林水産省作成「国産大豆の需要動向について」(R7.8.7)より

JAえちご中越

vol.39

広報 きゅっと中越

発行日:2026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

「あの日の大雪は一体何だったのだろうか?」と、不思議な気分職場に向かう今日この頃。雪が解けて顔を出した樹々や花々に、自然の逞しさを感じます。新生活に期待や不安に胸が膨らみますが、春の芽吹きを追い風に新たな一歩を踏み出していきましょう。(編集員:櫻井)