



### 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 おさんぽで 地域の魅力を再発見

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 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<br>脳トレ! クロスワード |
| 07 発見! イッツ!<br>ワンジャ〜 | 12 国消国産ぎゅっとKitchen      |

公式SNSはこちら!



### お母さん、いつもありがとう

ワンジャは保育園を訪れ、お母さんへ感謝を届ける子どもたちを応援します。男の子はアスパラガスを土台に、ピワやヤングコーン、さくらんぼを飾りつけたリースに想いを込めます。

# 今月のぎゅっ人

Vol. 38



## Profile

見附市漆山町  
吉岡 洋さん(47歳)

水稻約40畝を栽培。品種はコシヒカリ、こしいぶき、つきあかりなど  
好きなこと・趣味: バイク(農作業の合間に気分転換で乗るのが好き)  
・娘と一緒に遊ぶ

## ひたむきな地域農業の担い手 今年も新品種「なつひめ」に挑戦

見附市漆山町の吉岡さんは30代前半で前職から転身し、就農15年目。「代々農家なので昔から、いつかは自分が農業するものだ」と割り切っていました(笑)と話します。学生の頃から父の作業を手伝い、農業大学で稲作の知見を深めました。

チャレンジ精神旺盛な吉岡さん。就農した頃は3品種でしたが、品種構成など研究を重ね、昨年は8品種を栽培。今年は「個人的にはこしいぶきよりも味が好み」という高温耐性の極早稲新品種「なつひめ」にも取り組みます。「食味が良くて『これはいける!』と思いました。不安もありますが、今までの経験を注ぎ込みたいです」とやる気十分。

地域の担い手として、年々拡大する圃場を主に父と二人で作業。「どんな年でも安定した栽培」をモットーに、基本の水管理の徹底や、繊細な栽培管理に取り組みます。今年からはGPS付きの田植え機を導入し、いっそうの効率化を図ります。

「今後は、作業人員を増やしながら面積も拡大していけたらと思います。漆山で稲作する人も少なくなりました。今まで以上に、地域の方々や人とのつながりを大切にしていきたいですね」と話します。

特集

新緑に誘われて  
歩いて健康

# おさんぽで地域の魅力を再発見

ぽかぽか陽気の続く5月は、まさにお出かけシーズン。今回は管内の気軽に歩ける「おさんぽコース」をあつめました。ゆるっと歩いて、地域の新たな魅力を探しに出かけましょう!



『北越の小京都』を味わう  
加茂市ぐるりコース

海風と天領の歴史  
出雲崎シーサイド  
さんぽコース

高台から望む水平線を目指す  
坂道を進む  
赤坂山公園コース

橋から橋へ堤防を歩く  
ふるさとの森と  
信濃川をめぐるコース





START & GOAL  
千秋が原ふるさとの森

川沿いの自然を眺めることができます。

散歩 橋から橋へ堤防を歩く / ふるさとの森と信濃川をめぐるコース

堤防を往復コース 橋を渡って一周コース  
START & GOAL  
千秋が原ふるさとの森 (長岡市千秋 3-315-1)  
3.2km 45分 5.2km 80分

千秋が原ふるさとの森から信濃川堤防へ。季節によって野鳥に出会えることも。

おさんぽメモ  
・道幅が広く平坦であるきやすい  
・堤防沿いにベンチあり

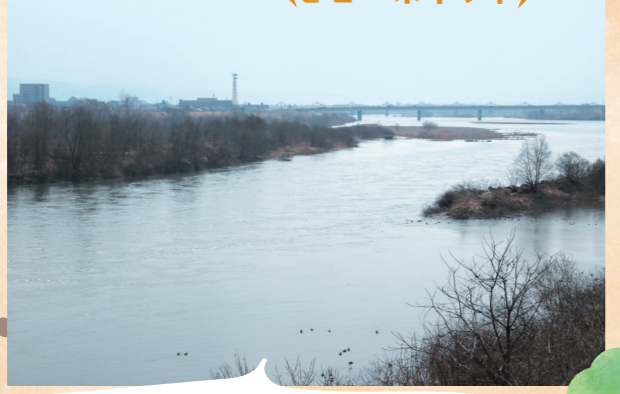
千秋が原ふるさとの森には園内にも素敵なおスポットがたくさん!



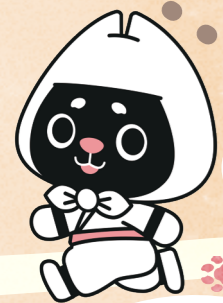
長岡三傑の一人「三島儀二郎」の像。その偉大な功績をぜひ調べてほしい。



ビューポイント



長岡大橋から望む信濃川。上流方向には大争大橋、その先に長生橋も望めます。



木陰からこぼれる日差しの中を進む散策路



START & GOAL

赤坂山公園 第4駐車場

歩きやすい遊歩道

散歩 高台からの景色がごほうび / 坂道を進む赤坂山公園コース

START & GOAL  
赤坂山公園 第4駐車場 (柏崎市緑町3)  
1.2km 20分

小川を横目にゆるやかな坂道を進み、展望台を目指します。

おさんぽメモ

・公園内や駐車場脇などにトイレあり  
・遊具も充実♪子どもたちのお出かけにも○  
※松雲山荘ライトアップシーズン (11月上旬~11月下旬)は駐車場が有料の場合があります

こちらが展望台



展望台からは街並みの先に広がる水平線が♪



快適さんぽに3つの工夫

1 「履き慣れた靴」

散歩にはいつもの一足が安心。自分の足に馴染んだ靴なら、足取りも軽やかで転倒予防にもつながります。



2 「こまめな水分補給」

夢中になって歩いていると、つい忘れがち。水筒やペットボトルをお供に、「ひと休み」も楽しみのひとつに進みましょう。



3 「帽子」

5月は日差しも強く、長時間浴びると体力を消耗しがち。つばのある帽子で直射日光をやわらげるだけで、体への負担を軽減できます。



妻入りの街並み  
江戸時代の人口は2万人。多くの人が暮らすために「うなぎの寝床」のように細長い「妻入りの家」がひしめき合っ建てられました。今も残る街並みと、当時の様子を紹介する「出雲崎よもやま話」看板が興味をそそります。

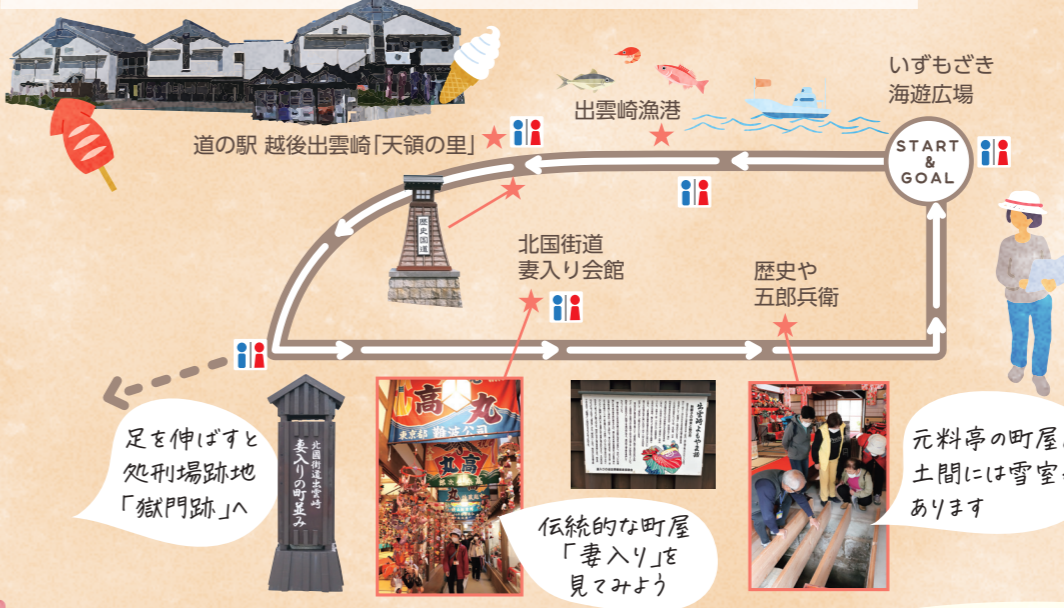
街歩き 海風と天領の歴史 / 出雲崎シーサイドさんぽコース

START & GOAL  
いずもぎき海遊広場 (三島郡出雲崎町羽黒町 200)  
3km 40分

金銀の荷揚げや北前船の寄港地として、江戸時代には「越後一の人口密度」を誇った出雲崎町。町は昨年「健康ウォーキングロード」を整備し、より歩きやすくなりました。潮風を感じながら歴史の町をお散歩しましょう!

おさんぽメモ

・町営の無料駐車場が多数  
・コース内に無料トイレ複数あり  
・ベンチや自販機もたくさん



加茂川河川敷  
市街地を流れる加茂川には8つの橋が架かります。毎春(4月上旬~5月上旬)周辺を泳ぐ鯉のぼりは街の風物詩です。

街歩き 『北越の小京都』を味わう / 加茂市ぐるりコース

START & GOAL  
加茂山公園 (加茂市加茂 228)  
2.5km 35分

「北越の小京都」と呼ばれる加茂市。活気にあふれ、雁木のアーケードが目目を惹く商店街や、町の中心地をさらさらと流れる加茂川、東部に望む雄大な粟ヶ岳など風情を感じる加茂の街を気ままに歩いてみませんか。



加茂山公園  
加茂山内に広がる公園で、心安らぐ静かな空間が広がります。園内には、「リス園」や「彫刻の森」、噴水のある「池の端」など見所がたくさん。



加茂市商店街  
加茂駅から約1.3km続き様々なお店が並ぶ、街のメインストリート。趣を感じる昔ながらの商店街は、アーケードがあるため雨の日でも散策を楽しめます。

『洗車機の常識が変わる?!  
給油所の最新機種を体験ジャ!の巻』

長岡市の川崎給油所は昨年、<sup>まわみ</sup>業界最高水準の最新洗車機「極美」を導入!  
どのくらいツルピカになる?レッツ体験ジャ!



JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

これが川崎給油所の最新洗車機ジャ!



川崎給油所  
水尾蓮

最強コースを  
期間限定で割引中!

ドライブスルー洗車		
超ガラスコート	温水トリプル	撥水洗車
¥1,500	¥1,800	¥1,400
※フロントのみ	※フロントのみ	※フロントのみ
水洗い洗車	ノンブラシ超ガラスコート	ノンブラシ撥水洗車
¥500	¥1,600	¥1,000
	※フロントのみ	※フロントのみ

5/31まで  
通常価格より  
**500円引き!**

店長の一押しコース

「強力シャンプー」+  
「超ガラスコート」を体験中!



約15分

精密センサーが車の形状を判断して、  
ブラシがしっかり当たるんジャ!



行列のできる洗車機  
地域の車をピカピカに

「地域密着」のJA給油所。長岡市内に直営6店舗、柏崎・刈羽地区に4店舗あり、組合員や地域住民のエネルギー供給拠点として奮闘中!

ガソリン販売に加えて、ホームタンクへの灯油配送も行うほか、店舗によっては車両整備サービスも提供。中でも近年力を入れているのが、洗車機です。

管内で最も利用者数の多い長岡市の川崎給油所では、昨年洗車機の入れ替えを行い、最新機種「極美」を導入しました。センサー能力が向上し、車の形状に合わせて3本の極太ブラシが稼働。「車に優しい洗車がしたい」という人や軽トラユーザーには、ブラシを使わずシャワーで洗う「ノンブラシコース」もおすすです。

気持ちのいい季節。JAの洗車機で愛車をピカピカにしに来てください♪

拭き上げコーナーで仕上げジャ



タオルは3種



ワンジャもくつきり



before

after

ピカピカになったんジャ!



洗車特別キャンペーン開催!

JAえちご中越JA-SS6店舗対象 おすすめメニューが**500円引き!**  
【期間】5月1日(金)~31日(日)  
【対象店舗】堺給油所、サンロードとちお、川崎給油所、サンセットわしま、メイプルこしじ、ホッと・はあと大野

今月の発見

最新洗車機「極美」の実力に  
ひれ伏したんジャ!



13

長岡地区 長岡市御山町

桜に彩られる  
春の悠久山の風景

春ににぎわう長岡の名所の  
のんびり過ごせる憩いの場

長岡市の中心部にほど近く、市民から「お山」の愛称で親しまれる悠久山。長岡の桜の名所としても知られる悠久山公園は、約2,500本の桜をはじめ、ツツジや花菖蒲、秋の紅葉、冬の雪景色など、四季折々の自然が楽しめます。また、敷地内には猿山のある小動物園や、城の形をした郷土史料館、各種遊具などの施設・設備が整い、散策道も充実。訪れた人たちが思い思いの時間を過ごせる憩いの場となっています。

花見を楽しむ人々でにぎわう春、空から眺めると緑の山並みに桜の彩りが重なり、公園全体がひとつの春景色となって広がります。

▶所在地：長岡市御山町  
▶撮影日：2026年4月9日

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。





決意表明をする土田さん

全体 4/1 ▶ JA令和8年度入組式

### 社会人としての第一歩 18人が入組

JAは令和8年度新入職員の入組式を開きました。新採用18人に辞令を交付。受け取った新入職員は気持ちを新たに、社会人としての第一歩を踏み出しました。三条支店に配属された土田勇心さんは「変化の激しい社会で、常に学び続ける姿勢を大切に、自ら成長することで、地域や農業の発展に寄与できる職員を目指したい」と決意を述べました。

さんとう地区 4/11 ▶ JA女性部さんとう地域寺泊ウォーキング

### 寺泊の古刹と桜と潮風と

女性部



照明寺でガイドの説明に耳を傾ける部員

JA女性部さんとう地域は、部員の健康増進を目的に長岡市寺泊地域で「健康ウォーキング」を行いました。参加者25人の多くは地元住民。「寺泊」の名前の通り、由緒ある寺院が多数並び通りを散策し、地域の魅力を再発見しました。

なんかん地区 4/3 ▶ 女性部 なんかん地域 三条支部 米粉料理教室

### 米粉を使ったお菓子作りに挑戦!

女性部



完成したスノーボールを持つ部員ら

JA女性部なんかん地域の三条支部は、米粉を使った料理教室を開きました。同部ながおか地域の「こめっこすすめ隊」の西山雪江さんと今井マスエさんが講師を務め、「スノーボールクッキー」のレシピを学びました。

さんとう地区 4/10 ▶ さんとう地域農業生産者会議

### 令和7年度総会開催 一部役員を改選

営農



役員改選案に賛成の挙手をする出席者

長岡市と出雲崎町の農業者で構成する「さんとう地域農業生産者会議」は、長岡市で令和7年度総会を開催し、約30人が出席しました。事業報告や収支など6議案全てが承認され、副会長ら一部役員を改選しました。

柏崎地区 4/5 ▶ 中央柏崎支店協同活動

### 地域と協力して海岸道路をきれいに

地域貢献



砂をかき出すJA職員

中央柏崎支店の職員ら40人は、柏崎市荒浜町の海岸道路で清掃除砂活動に参加しました。1kmにわたり、道路脇のフェンス下に溜まった飛砂を地域住民や企業と協力してかき出し、安心して散歩やドライブが楽しめる道路になりました。

# 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



©ワンジャ

柏崎地区 3/31 ▶ アスパラガスぞくぞく出荷中!

### 土中で越冬し甘さがぎゅっと凝縮

営農

柏崎・刈羽地区産のアスパラガスが出荷中です。出荷は3月下旬に始まり、10月中旬まで続く予定で、総出荷量は約2トンを見込みます。地域の学校給食や「愛菜館」などJA農産物直売所5店舗、県内スーパーに出荷されます。

JAアスパラガス生産部会では、5経営体が約60アールで栽培。芽が出た後は、土壌温度の維持に努め、30センチ以上を目安に収穫し、根元を切り落として県の規格である26センチに調整しています。

部会員の安達慶太さんは「さっと火を通し、アスパラガスそのものの味を楽しんでほしい」と話しました。



収穫する安達さん

ながおか地区 水稻育苗センター稼働

### 高品質米生産へ元気な苗を提供

営農



種籾を投入する作業員

JAは令和8年度、管内の育苗センター13施設で、「コシヒカリ」「こしいぶき」「五百万石」「新之助」など、約112万枚をは種する計画です。長岡西水稻育苗センターでは4月6日より作業を開始し、5月上旬までの約1ヵ月間に10万9千枚をは種します。は種後は出芽室で加温し出芽させた後、生産者へ引き渡します。高温に負けない元気な苗を提供し、高品質米生産につなげます。

全体 農産物直売所ただいまーと「ワンジャシールガチャガチャ」販売開始

### 大好評御礼!ワンジャの特製シール



シールのデザイン(シークレットを除く)



ガチャガチャを回す児童

JA広報課は、ワンジャのシールガチャガチャを4月1日からの1カ月間販売しました。販売場所はただいまーとで、全種にキラキラのホログラム加工を施し「集めたくなる」特別感を演出しました。シールは、地域の特産品や農業に親しみを持ってほしいという願いを込めて作りました。多くの方から好評をいただきありがとうございました。(第2弾もあるかも…?)

JAえちご中越公式キャラクター ワンジャ

新発売! チャリティー LINE スタンプ  
たくさん使ってほし〜んジャ



チャリティーって?

令和8年度のLINEスタンプ販売収益金は、「新潟県フードバンク推進協議会」へ寄付を予定しています。趣旨にご賛同くださる皆様のご利用をお待ちしております!



毎日使える

ワンジャスタンプ

全16種

150円/50コイン



LINEクリエイターズスタンプで  
または **Q ワンジャ** と検索!

けいじばん

今月のテーマ

私の朝活

● 山菜とり

里山の雪が消えて、大地の熱が上がり、山菜も芽吹いて来ます。肌寒さの残る早朝に、山菜採りに出掛けます。熊の出没もとても気になりますが、熊が来ないだろう場所に朝食前に出掛けて、春の恵みを感じて来ます。(山好き子様) 採りたて山菜の朝食…至高!

● 新聞の連載小説

新聞の連載小説を読むことが毎朝の一番の楽しみです。連載が終わるとがっかりしますが、またすぐ次の連載に夢中になります。家事、仕事と忙しい中、短時間で別世界に浸ることが出来ます。(匿名希望) 続きに毎日ワフワフ!

● 愛犬の散歩

私の朝活は、愛犬の散歩(2匹)から始まります。年が離れているので、上のお姉ちゃん犬はゆっくりと、下の妹犬は我が道を行く、という感じ...帰ってくる頃にはヘトヘトになりますが、急いで仕事

● 味噌汁作り

私の朝活は味噌汁を作ること。ジャガイモ、にんじん、ねぎ、しめじ、油揚げ、豆腐、小松菜を刻み、野菜をしっかりと摂るようになっています。妻を7年前に亡くし、今は息子と2人暮らし。母さん、米養ちゃんとしていてからね。(匿名希望) 奥様見ていますよ〜!

● 集会場へ

私は、朝起きると地区の集会場へ新聞を取りに行きます。往復でも400歩前後と、ちょうどいい運動で妻の朝食がよりおいしくいただけます。感謝!! (AN様)

● 朝家事&体操

6時25分までに朝の家事を片付け、TV体操を行います。朝食は、煮干しでダシを取った味噌汁を頂く事です。(S.N様) 正確なルーティーン

おたより大募集!

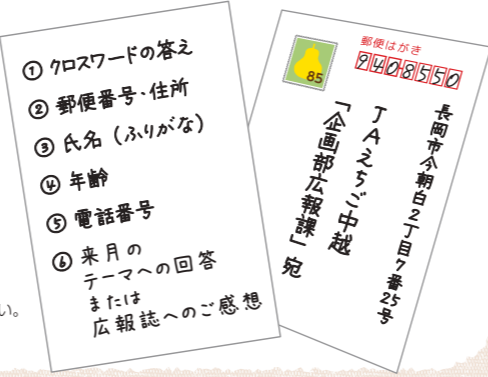
来月のテーマ 冷たいスイーツならこのお店! 締切 5月26日(火)まで

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 冷たいスイーツならこのお店! 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。



- 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 広報誌へのご感想

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!!

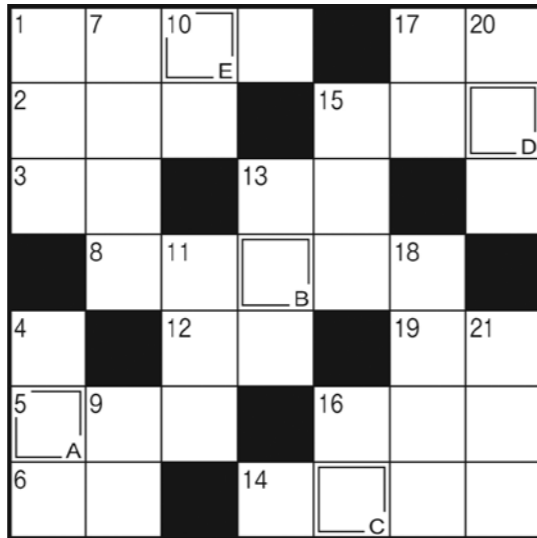
賞品の発送は令和8年6月中旬を予定しております。 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- 変わると寝つけぬ人もいます
- 岩の多い海岸のこと
- 現在の元号です
- アルファベットの14番目
- 安、実、宝に共通の部首
- 漢字では羊歯などと書く植物
- 車のこと。——ナビ
- つくね、ハツ、砂肝といえは
- キャッチャーともいいます
- ゴルフクラブの種類のひとつ
- 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ウサギのものは長め

タテのカギ

- 女性同士のきょうだい
- トーシューズをはいて踊ります
- 風呂場でお湯をためるところ
- 太古から人間に飼われている動物
- 表の反対側
- 端午の節句に——餅を食べた
- 日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ベース、アット——
- 釣り人がじっと見るもの
- 川を渡るためにかけます
- そろそろ行かないと! タイム——だよ
- Sが小ならMは
- 5月4日は——の日。国民の祝日です



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 ハナフブキ

日越支店 移転に伴う営業日のお知らせ

6月に日越支店が新店舗に移転いたします。それに伴い店舗の営業日が下記のとおりとなります。

現店舗での営業  
**6月5日(金)まで** ATM 6月4日(木) 21:00まで

新店舗での営業  
**6月8日(月)より** ATM 6月8日(月) 9:00より



新住所: 長岡市福山町19-1 電話・FAX番号は変わりません。

組合員の皆様からの情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、経営管理委員及び理事、並びに子会社3社(株)ジェイエサービス柏崎、(株)JAなんかんサービス、(株)アグリサポートさんとう)の取締役の職務遂行に関する情報(組合・会社経営に関する事象に限る)を組合員の皆様から広く提供を求めています。

当組合の経営管理委員及び理事の組合経営、並びに子会社取締役の会社経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話、封書、Eメールにて下記宛にご連絡下さいませようお願いいたします。

えちご中越農業協同組合 監事会

連絡先

- 住所 〒940-8550 長岡市今朝白2-7-25
  - 電話番号 0258-35-1300(代表)
  - 受付監事 常勤監事 大倉 常栄 宛
  - Eメールアドレス kanji@ja-chuetsu.or.jp
- お電話の場合は、  
平日(月曜~金曜)午前9時~午後5時の間に  
お願いします。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承下さい。  
※当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用下さい。





# 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

## 厚切りベーコンと アスパラの米粉ニョッキ



### POINT

米粉で作るもちもちニョッキです。ぎりぎりまとまる程度で成形します。今回は市販のカルボナーラソースに厚切りベーコンとアスパラガスをトッピングしました。トマトやジェノベーゼソースもよく合います。

### 材料(2人分)

#### 【ニョッキ】

じゃがいも	150g
米粉	大さじ6
片栗粉	小さじ2
お湯(ゆで用)	1ℓ
塩(ゆで用)	小さじ2
ベーコン	お好みで
アスパラガス	お好みで

#### 【ソース】

市販のカルボナーラソース

### 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて乱切りにして耐熱皿に入れ、ふんわりラップ。600Wのレンジで3分加熱し、マッシャーなどでしっかりつぶす。
2. 粗熱がとれたら米粉と片栗粉を入れて指でつぶすように混ぜ、ひとまとまりにする。
3. 4等分してそれぞれ棒状にする。1cm幅に切って丸め、真ん中をへこませる。
4. 鍋に湯を沸かし、塩を加え、3を入れ3~4分茹でる。浮いたらザルにあげる。
5. ベーコンとアスパラガスを炒め、市販のカルボナーラソースと和えて完成!

＼国消国産／

じゃがいも  
のはなし

100%

生じゃがいものカロリーベース自給率はほぼ100%※と、まさに国消国産の代表格!新潟県産は6月上旬頃から「新じゃが」として直売所に並び始めます。皮が薄く瑞々しい旬の味。地場産ならではのフレッシュさをお楽しみください。

※農林水産省「作物統計」より

JAえちご中越

vol.40

広報 きゅっと中越

発行日:2026年5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

レシピコーナーのレシピ考案・調理・撮影を担当して3年目。旬の農産物をよりおいしく食べてもらうため、撮影日の直前は試作試作試作!家族を飽きさせています(笑)。4月号から写真を大きくしてみました。いかがでしょうか? ご感想お待ちしております!

(編集員:小野塚)