



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

一つひとつ丁寧に、優しくね

特集 捨て活と終活

- 02 今月のぎゅっ人
- 03 特集
- 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 国消国産ぎゅっとKitchen

公式SNSはこちら!



おいしい梅干しにな〜れ

梅干しづくりに参加したワンジャは、漬かった梅を一つひとつ干しかごに並べます。男の子はメロンの皮のネットを用意し、防虫対策も万全。おいしい梅干しの完成が楽しみです。

捨て活 と 終活



終活と聞くと、エンディングノートやお墓のこと、相続の手続きなど、もしもの時の準備を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。実はその中には、“ものを整理すること”も含まれています。

まずは引き出しひとつからでも大丈夫。整理すれば気分もスッキリ!「終活はまだ関係ない」という方も、ものを捨てて整理する“捨て活”にぜひ挑戦してみてください。

捨て活って?

使っていないものや不要なものを見直し、手放していくこと。部屋が片付くだけでなく、気持ちや生活が整い、ゆとりが生まれます。また、ものを整理しておくことで、いざという時に家族の負担を減らすことにもつながります。



やってみよう!簡単捨て活 3ステップ

ステップ 1

場所をしぼる

引き出し1つなど、小さな場所から始めましょう。

ステップ 2

3つに仕分ける

「使っている」「使っていない」「迷う」に分けます。

ステップ 3

1つ捨てる

全部やろうとせず、まずは1つだけでも大丈夫。続けることが大切です。

今月のぎゅっ人

Vol. 39



Profile

長岡市小国町 有限会社ウイング

田中 紫苑さん(30歳)

水稲57畝のほか、大豆3畝、サツマイモ70畝、雪下育成キャベツ60畝、枝豆50畝などを栽培
趣味:仲間とゴルフ

人の力になりたい気持ちから
小国町の地域農業を担う

長岡市小国町の(有)ウイングで働く田中紫苑さんは、前職から転職し就農4年目を迎えました。会長である祖父・羽鳥始さんと祖母・三枝子さん、社長を務める叔父・求(もとむ)さんの3人が力を合わせて経営してきた同社。その姿を間近で見ってきた田中さん、「自分も力になりたい」という思いから就農を決意しました。田中さんにとって、長年農業に携わる3人と同じ田んぼで働けることは大きな喜びです。

現在はドローンを活用した肥料や農薬の散布を担当。「集中力が求められる作業ですが、散布した効果が表れ、稲が青々と育つのをみると大きな達成感があります」と話してくれました。

2年前には弟と友人が加わり、今年からは奥さんも入社。人手不足が解消されたことで、よりきめ細やかな栽培管理が可能になりました。「笑顔あふれる農業」を理念に、アットホームな温かい雰囲気の中で農産物づくりに励んでいます。

「将来的には自分たち若い世代が、先輩方が築いてきた小国町の地域農業を支えていきたい」と田中さん。これからの地域農業を活気づけてくれる、頼もしい存在です。

今を前向きに 生きるための、 終活



捨活を含む様々な終活の目的は、家族にかかる負担を減らすことや、準備をすることで不安をなくし、人生をより前向きに生きることです。JAでも、各地域で葬儀に関する無料相談会などを実施しています。ぜひお役立てください。

- ◆終活の一例
- ◆エンディングノートを書く
 - 自分の基本情報
 - 資産について
 - 親戚・家族情報
 - 医療・介護関係
 - 葬儀やお墓 (呼んでほしい人・宗派など)
 - スマホなどの各種ID・パスワード
 - 相続や遺言 など

- ◆供養やお墓について考える
- ◆財産管理や相続について 専門家に相談 など

JAえちご中越の葬祭ホール一覧はこちら

イベント・相談会を随時実施中

ながおか・さんとう地域	なんかん地域	柏崎地域
葬儀・法要の相談会 6月14日(日) 9:00~12:00 参加無料 予約不要 会場 ■やすらぎホールながおか (長岡市今朝白2-7-26) ■やすらぎホールとちお (長岡市栄町3-3-36) ■虹のホールしまざき (長岡市島崎430)	虹のホール今町終活フェア 6月14日(日)9:00~14:00 ・祭壇、生花、棺、会葬品等展示 ・終活セミナー(予約制:定員30名) ※参加費無料 ・メモリアルフォト ・葬儀事前相談 など 会場/虹のホール今町 (見附市今町3-12-45) TEL/(株)JAなんかんサービス 0120-492-173	終活の相談承ります 6月13日(土)、27日(土) 9:00~12:00 お仏壇・墓石からお家の片付けまで、遺品整理士が丁寧に対応いたします。お電話にてご予約をお願いします。 会場/虹のホールかしわざき (柏崎市藤井8511) TEL/(株)ジェイエイサービス柏崎葬祭センター 0257-21-1005

「虹の会」会員募集中

入会金3,000円で葬儀費用が割引。年会費 積立金なし。

特典内容	祭壇料 (生花除く) 10% 割引	会場使用料 11,000円 割引	寄贈品 (生花 灯籠 籠盛) 5% 割引	法要壇 5% 割引
-------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------

ご利用の地域でご加入ください。

ながおか・さんとう地域「やすらぎ虹の会」 申込 ・ながおか葬祭センターTEL/0258-35-2797 ・とちお葬祭センターTEL/0258-52-5010 ・さんとう葬祭センターTEL/0258-41-5639	なんかん地域「なんかん虹の会」 申込 (株)JAなんかんサービス TEL/0120-492-173	柏崎地域「やすらぎ虹の会」 申込 (株)ジェイエイサービス柏崎 TEL/0800-800-5534
---	--	--

ここから捨て活!手をつけやすいアイテム例

- 1年以上着ていない服
- サイズが合わない服
- 古いタオル
- 欠けた食器や使っていない食器
- 使っていない調理器具
- 賞味期限切れの食品
- 使わない調味料
- たまりすぎた紙袋やレジ袋
- 古いカタログやチラシ
- 読まなくなった雑誌や本
- 取っておいているだけの空き箱
- 壊れている小物や家電
- 使っていない文房具
- 期限切れの薬や化粧品

廃棄する際はお住まいの自治体のルールに沿ってお願いいたします。

迷った時のポイント

ポイント1 『いつか使う』は だいたい使わないと 心得る。	ポイント2 思い出の品は 写真に撮って 手放す。	ポイント3 服は迷ったら 一度着てみて 判断する。
---	--	---

終活としての物の整理ポイント

モノが少なく整理されていると、いざという時の家族の負担がぐっと減ります。より終活を意識した片づけをされる場合、処分に迷う際は「本当に必要な物だけ残す」、「ご家族に見られてもよいか」を判断基準にすると仕分けがしやすいのではないのでしょうか。物品だけでなくパソコンやスマートフォンのデータなども整理の対象となります。また、もしもの際の手続きに必要な物の場所が分からずに苦労されるケースがありますので、ご家族と保管場所を共有しておくことも大切かと思われます。不安に思うことがあればぜひ一度ご相談ください。



ながおか葬祭センター 阿部直人センター長



『JAマークのヒミツに
迫るんジャ!の巻』

あちこちで見かけるJAマーク。実はこの
マークには色んな思いが込められて
いるんジャ!みんなはいくつ知ってる?



JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

JAマーク
大解剖!



緑色は「自然環境と成長」、
マーク全体で
「人と自然の関わり」を
表しているんジャ

懐かしの農協マーク

左のマーク、見覚えある人も多いん
ジャないか?1948年から1991年まで
40年以上も使われた農協マークじゃ。
農業の「の」、協同の「協」、豊かに
実った稲穂を表していたんジャ。

※現在は、JA愛媛たいきが商標を保有しています
許諾番号8457T051-080416

農協マークの
残っている
施設がまだまだ
あるんジャ!

鳥越低温倉庫で見つけた



今月の発見

JAマークには、色んな意味が込められていたんジャ!



ウソ・ホント?
JAマークO×クイズ

- Q1 アルファベットのJとAを組み合わせている
- Q2 誕生したのは1992年(平成4年)だ
- Q3 JAマークのデザイナーは、1966年の札幌冬季オリンピックのシンボルマークもデザインした
- Q4 実は「腹筋中の人」がモチーフになっている

何問正解?
O×クイズの答え合わせじゃ!

- A1 → ○
JとAの組み合わせで、どっしりとした大地と人と人とのきずなを表しています。
- A2 → ○
農家だけでなく、みなさんと一緒に地域のくらしづくりをしていこうという目的で、農協マークから変更しました。
- A3 → ○
デザイナーは、日本のデザイン界を代表する巨匠・永井一正氏。今年2月、96歳でご逝去されました。
- A4 → ×
東京2020オリンピックのピクトグラムブームの際、「腹筋中の人に見える」と話題になりましたが、モチーフではありません。

14 なんかん地区 加茂市
果実の花が彩る
加茂大橋周辺の風景

所在地：加茂市(前須田、加茂新田、山島新田周辺)
撮影日：2026年4月14日

県内随一の
果樹産地ならではの景観

管内の加茂市、三条市、田上町は県内でも有数の果樹産地。信濃川の恵みを受けた肥沃な大地が広がり、古くから栽培が盛んです。

信濃川沿いの加茂大橋周辺も園地が一带に広がり、毎年4月中旬には梨の白い花と桃の淡いピンクの花が咲き誇り、美しい景色を演出します。開花の時期には、農家が一つひとつ手作業で授粉を行います。

全長約500mの加茂大橋からは、雄大な信濃川の流れと、悠然とそびえる粟ヶ岳、そして華やかな果樹の花々が織りなす景観を一望できます。加茂ならではの春の風景です。

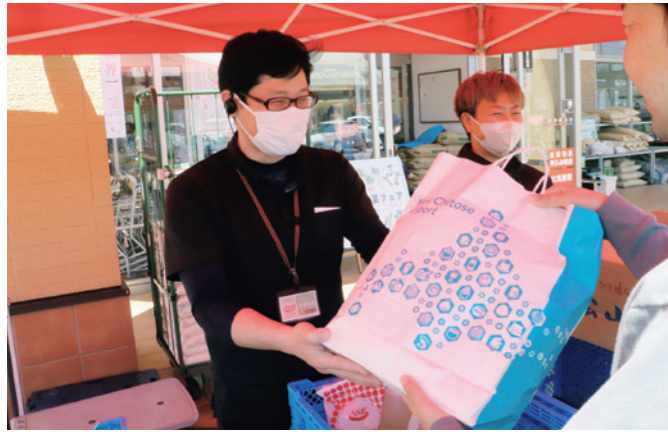


空から中越を
動画で!



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。





支援品を受け取る直売所スタッフ

全体 4/25 ▶ ~ワンジャのフードドライブ大作戦2026~春-直売所4店舗でフードドライブ一斉開催! **地域貢献**

JAは農産物直売所4店舗でフードドライブを行いました。企画はJA共済の地域貢献活動の一環で、今年は3回の開催を予定。寄せられた支援品は食品や日用雑貨など約500点で、JAからも精米約590*_{kg}を贈りました。集まった支援品は、県フードバンク推進協議会を通じ、必要とする人に届けられます。

柏崎地区 4/19 ▶ 桃の花見フェスティバル THE FINAL 満開の「砂丘桃」の花見で賑わう **地域貢献**



農産物を手渡すJA職員

刈羽村は「桃の花見フェスティバル THE FINAL」を催しました。イベントは、特産「砂丘桃」のPRと地域活性化を目的としています。協賛するJA刈羽支店は、春野菜などの販売を行い、祭りを盛り上げました。

さんとう地区 4/22 ▶ 与板小学校5年生が育苗センター見学 米農家とJAが食農教育で協力 **地域貢献**



播種機の説明をする伊藤さん(手前左)と中川主任(奥)

長岡市与板の水稲農家・伊藤一郎さんとJAさんとう営農センター中川健主任が、与板小学校の5年生に中部育苗センターを案内しました。伊藤さんによる「農家の一年」を学ぶ連続授業の一環で、JAも田植えなどに協力します。

なんかん地区 5/10 ▶ JAなんかんサービス「心の癒しコンサート」音楽コンサートで心のやすらぎを



演奏を鑑賞する来場者

JAなんかんサービスは、見附市の虹のホール今町で「心の癒しコンサート」を開きました。約50人が来場し、新潟県を中心に活動するプロの音楽家集団「アンサンブルオビリー」の演奏を楽しみました。

全体 4/14 ▶ 女性部 第3回通常総会 今年度の活動を確認&ランチで親睦 **女性部**



あいさつをする女性部の池田玲子部長

JA女性部は、見附市で通常総会を開きました。部員ら約45人が参加し、令和8年度の予算案や活動計画などを決議しました。会の終了後はランチ交流会を開催し、各地域の情報交換や歓談を楽しみました。

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



全体 4/23 ▶ 第4回通常総代会 令和8年度の事業計画など全7議案を決議

第4回通常総代会を長岡市立劇場で開きました。総代483人(書面議決221人含む)が出席し、令和8年度の事業計画など全議案を決議しました。令和8年度は、第1次中期3ヵ年経営計画の第2年度を迎えます。営農部門では引き続き、気候変動に対応した栽培技術の確立、スマート農機具の普及などを進めます。また、くらしの活動の充実や直売所でのイベント開催などを通じて、地域との絆づくりに取り組みます。また労働生産性の向上と合わせ、公式LINEを通じてJAファンの拡大を図り、組合員の維持拡大に努め、経営基盤の確立・強化に取り組みます。



東部田尻支店総代の品田忠昭さんが議長を務めました



議案採決の挙手を行う総代

ながおか地区 4/22 ▶ 栃尾電気柵設置研修会 大切な農産物守ろう! 電気柵の設置方法を確認 **営農**



設置方法を実演する柵澤さん

JAとちお営農センターは塩谷プラザ店前の畑で、地域住民を対象に電気柵の設置研修会を開きました。研修では同センターの柵澤幸夫指導員らがポールの埋め込みから、撤去方法までポイントを伝えながら実演。参加者は「近年、ハクビシンに困っていて導入を検討している。具体的なイメージが掴めて参考になった」と話していました。

さんとう地区 4/27 ▶ JA直売所で春風亭鯉づむさんへ贈呈セレモニー 地元出身の落語家「真打」誕生 JAが「食」で祝う



同級生JA職員(左から2番目)の熱い思いで実現地元生産者(右)も駆けつけました

JAは、昨年真打に昇進した長岡市越路地区出身の落語家・春風亭鯉づむさんの凱旋興行を応援しようと、直売所「なじら〜て関原店」にて地元農産物の贈呈を行いました。故郷の食で支え、最高のコンディションで興行を迎えてもらおうと、「越後の華コシヒカリ」や「難関突破米」、大口れんこん、越後姫を贈りました。鯉づむさんは「このご恩は2、3日忘れません」と、会場の笑いを誘いました。

けいじばん
今月の
テーマ

冷たいスイーツなら
このお店！

●長岡市「川西屋」の
アイスキャンディ
色んな味わいが楽しめて
ほっこりした気分になりま
す。割り箸の棒も風情があ
りますね。(匿名希望)

●長岡市「豆撰」の
豆乳ソフトクリーム
バナナとは違ったおいしさで
まさに豆乳！また食べたくな
ります。体にもやさしい気が
します。(匿名希望)

●長岡市「江口だん」の
かき氷
本物のいちごソースがたっぷり
かかっている、甘すぎず
さっぱりとした味わいも味
味。(匿名希望)

●三条市
「Gelateria
COCO」のジェラート
農産物直売所「だいま」と
内のジェラートの店。イタリ
ア世界大会で優勝した店主が
作るマンゴーフロマーシェ
ランは最高に美味しいスイー
ツです。(匿名希望)

●見附市「谷信菓子店」の
ドイツシャーアイス
長年の歴史あるアイスク
リームのお店です。是非度
食べてみてください。(匿名希望)

●長岡市「刈羽村」
「加勢牧場」のガン
ジーンソフトクリーム
濃厚で好きです。(匿名希望)

●上越市
「板倉ジェラート
nina」のジェラート
暑くなると食べたくなります。
カフェナッツ味、最高です。
(匿名希望)

●「焼肉さん」の
杏仁豆腐
肉をたくさん食べている時
に途中でスイーツをはさむ
と、なんかリセットされてま
た肉が食べられる(笑)。最後
にまた食べて帰るのがルー
ティン。一度に2個注文して食
べて帰ります。(匿名希望)

おたより大募集！

来月の
テーマ

暑さに負けない！
あなたの暑さ対策は？
締切 6月26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 暑さに負けない！あなたの暑さ対策は？
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。

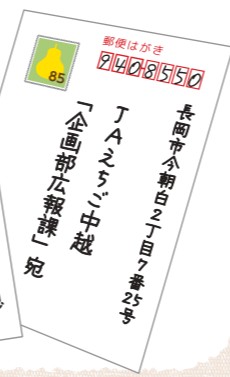
宛先 〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号 JAえちご中越「企画部広報課」宛

※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
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！！

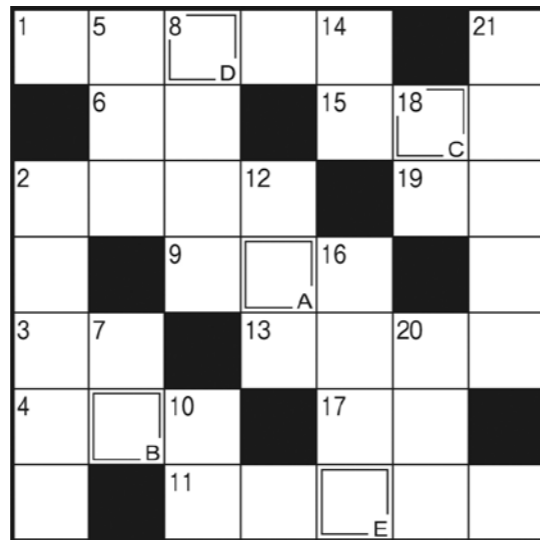
賞品の発送は令和8年7月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- 2 赤外線やX線もこれの一種
- 3 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- 4 簡単には意見を曲げません
- 6 損の反対語
- 9 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- 11 アメリカ原産の大きなカエル
- 13 自宅を離れて観光などをします
- 15 ウメやブルーベリーの食べる部分
- 17 合唱部が練習するもの
- 19 一年で一番昼が長い日

タテのカギ

- 2 完成しました！
- 5 成長した羊の肉です
- 7 ペンは——より強い
- 8 彼は大舞台上で面目——を果たした
- 10 手のひらや足の裏の反対側
- 12 旬よりも時期が早いもの
- 14 この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- 16 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- 18 ウィッグや付け毛ではありません
- 20 クイズを出されて考えるもの
- 21 中学校で教育——をおこなう大学生



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 レンキュウ

農業機械・農業関連メーカー約50社が勢ぞろい！！

サングスコフェア

持続可能な営農の支援

～農業機械を活用した低コスト化、省力化の提案～
～最新のスマート農機、スマート農業の提案～

令和8年 6月19日(金) 9:30～16:00 6月20日(土) 9:00～14:00

新潟市産業振興センター
新潟市中央区鐘木185-10

最新も！低価格も！！幅広いラインナップ

ご来場プレゼント
オリジナル
サマーハット
プレゼント！
※画像はイメージです

コスト低減
・JAグループ共同購入
コンパイン
・乾田直播対応農機 など

スマート農機
各社、最新機械や
ザルビオ対応農機
などを展示

ミニ講演会
・米の高温対策
・農業経営支援提案 など

農業経営支援
・経営コンサルタント
コーナー設置

実演
・ラジコン草刈機
操作体験

主催 JAグループ農業機械事業推進協議会 JA/JA全農にいがた
協力/出展農業機械メーカー・農業関連メーカー

※詳しくは最寄りの農機センターへ
お問い合わせください。

クボタ・ヤンマー除雪機

早期予約受付中!

6月1日～8月31日まで
通常価格より3万円以上おトク!!

スノースラロームサイレントエディション

静かさやタフさを
兼ね備えた
スタンダードモデル!

充実装備で
しっかり除雪
ハイパワーモデル!

SLA-1070ST SLA-1280ST

ご購入後も安心の
アフターフォロー付き!
修理・点検整備も
充実!

※価格はお問い合わせください

お問い合わせ JAえちご中越 各農機センター
ご注文は (株)ジェイエサービス柏崎

東部田尻支店
移転に伴う営業日のお知らせ

6月に東部田尻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19日(金)まで ATM 6月18日(木) 21:00まで

新店舗での営業

6月22日(月)より ATM 6月22日(月) 9:00より

※6月19日(金)、6月20日(土)、6月21日(日)はATMの稼働はいたしません。

住所: 柏崎市大字安田1510
TEL 0257-22-5264 営業直通 0257-41-4530
FAX 0257-22-0682



(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

丸ごとトマトのごまみそ汁



POINT

あったかいままでも冷やしてもおいしい夏のおみそ汁。だしは気持ち濃いめがおすすめです。お好みの薬味をたっぷりのせてどうぞ！

材料(2人分)

トマト	2個
だし汁	2カップ
みそ	40g(大さじ2)
すりごま	50g(大さじ5)
薬味	お好みで(写真は大葉)

作り方

1. トマトを熱湯(分量外)に30秒程くぐらせ、皮をむく。
2. 鍋にだし汁を入れて温め、みそを溶き入れて、すりごまを加える。
3. お椀にトマトを入れ、トマトの頭が出る程度に2を流し入れる。
4. 薬味のをせて完成！

＼国消国産/
トマト
のはなし

7位

新潟県のトマトの作付面積は全国7位。ですが、出荷量は22位。枝豆と同じく、地場産消費が多すぎるのかもしれませんが。直売所では、6月頃から出荷最盛期に入ります。ヘタがピンとしたものが新鮮です。直売所の新鮮トマトをお試しください。

※農林水産省「作物統計」より

JAえちご中越

vol.41

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2026年6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

今月のけいじばんのテーマは「冷たいスイーツ」。私もアイスが大好きです。目当ての店にアイスを食べに行った帰りに、コンビニやS.Aでアイスを買って食べるほど大好きです。最近はパフェがマイブーム。まだ見ぬ管内の逸品に出会おうのが楽しみです。

(編集員:吉田)