



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

暑い夏も楽しく!!

特集 この夏は涼しいお家で♪ お野菜スタンプ

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 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!



プール遊びで暑気払い

夏休みのある日、ワンジャたちはおうちプールに大はしゃぎ!パプリカの貯水タンクつきの水鉄砲や、ゴーヤのヨットに夢中です。ノズルから描かれる水のアーチには、虹がかかります。

今月のぎゅっ人と

Vol.40



Profile

長岡市五反田町 有限会社百笑会

町田 道明さん(48歳)

JGAP認証農場の百笑会で安全・安心にこだわりながら、水稲65畝、大豆20畝、ねぎ30畝などを栽培。今年度より「越後なおかエコ・5-5JGAP生産部会」部会長に就任した。特技はミッキーのものまね。

子どもたちが憧れる仕事にしたい

長岡市五反田町の農業法人(有)「百笑会」で作業長を務める町田道明さん。今年で就農11年目を迎えます。前職はスーパーなどの売り場づくりに携わる営業マン。「売り場でフルーツトマトなどの高単価商品がよく売れるのを見て、農業も面白そうだなと興味を持ちました」と話します。

その後、お子さんの誕生などをきっかけに働き方を見直し退職。若手が多く活気があった「百笑会」に入社しました。「仲が良く、雰囲気の良い会社です。授業参観日など用事がある日は繁忙期でもしっかり休みがとれますし、皆で海へ遊びに行ったこともあります」と笑顔を見せます。

農業へは「楽しくて難しい。自然相手に先を読んで計画を立て、その通りに進んだ時は本当に嬉しい」とやりがいや魅力を語ります。昨年、農産物検査員の資格を取り、今年からは自社での検査業務も担当するとのこと。「責任ある仕事なので、しっかりとやりたい」と表情を引き締めます。

越後なおかエコ・5-5 JGAP生産部会の会長として、長岡産特別栽培米をもっと広げたいと話す町田さん。地域農業を盛り上げ「将来は、農業を子どもたちが憧れる仕事にしたい」と夢を語ります。



特集

この夏は涼しいお家で♪

お野菜スタンプ

Magical!

材料はほとんど百円ショップで揃うから、とってもお手軽！野菜の軸や切り落としが色んな模様に変身して、まるで魔法ジャ★やり方を案内するんジャ♪



れんこんと小松菜でお花
きゅうりの側面とオクラの先端で
ちょうちょ♪

無限大!
スタンプアイデア
断面だけでなく、素材の全てが
スタンプに。自由な発想で挑戦ジャ

準備するもの

- 野菜 □ 画用紙や布 □ 絵の具パレット □ 筆
- 水彩絵の具 □ アクリル絵の具(布用)
- ファブリックメディウム(布用) □ 水入れ

百円ショップで
だいたい揃うんジャ!



※ファブリックメディウムを除く



とうもろこしのひげで
素敵な模様が生まれた

とうもろこしの軸で朝顔
縦切りオクラで茎を表現



重ね押しも楽しい♪

アスパラガスの
軸でドット

枝豆のさや、
縦切りオクラ、
レンコンで音符に

布に押す
アクリル絵の具に
ファブリックメディウムを
絵の具と同量混ぜて
耐久性アップ!



れんこんとアスパラガス
を組み合わせて

今回準備した野菜

Point!
水分の多い野菜は、
キッチンペーパーを
しいたバットなどに
のせて、冷蔵庫で1~2日
乾燥させると押しやすい



画用紙や布

スタンプを押す布は、綿や麻布などの
天然素材がオススメ



画材

- ・ 水入れ
- ・ パレット
- ・ 筆
- ・ 水彩絵の具
- ・ アクリル絵の具



布用絵の具に変身!
【ファブリックメディウム】

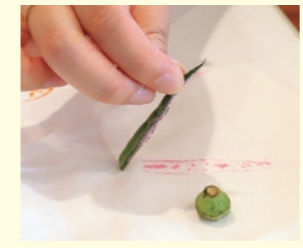
アクリル絵の具に混ぜるこ
とで、布への定着力を高
め、洗濯による色落ちを防
ぐ液。ネットショップでの購
入が入手しやすい。



夏休みの工作や脳トレに、
たくさん作ってほし〜んジャ!

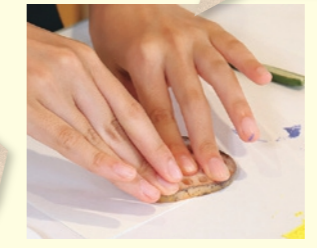


押してみよう!
野菜に絵の具を塗る



ぎゅっと
押すのがこつ!

同じ野菜も切り方で
表情が変わる



水を少しずつ混ぜて
濃さを調整しながら

『真心込めたお見送りを
JAの葬祭ホールに潜入ジャの巻』

JAの葬祭ホールってどんなとこ？
長岡市和島地区の
「虹のホールしまだき」を紹介するんじゃ。



JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

私が施設を
ご案内します。



さんとう葬祭センター
関根 健史 センター長



ロビー
中庭の見える開放感のあるロビーです。

落ち着いた
空間じゃ



ご遺族控室

ご遺族が宿泊する控室。
お風呂やミニキッチンなどもあります。

JAの葬祭センターは
365日24時間受付

深夜でもご遠慮なくご一報ください。
病院や施設からの搬送も承ります。

相談会やイベントも
随時開催中!!

各施設の詳細はこちら➔



今月の発見

JAの葬祭事業は、スタッフが誠意を持って
大切な方とのお別れをサポートしているんじゃ。



式場

宗派や規模を問わずご利用いただけます。
(最大約120席)

心に残るご葬儀を誠心誠意サポート

JAは農家や組合員、地域住民の皆さまの人生を総合的にサポートするために葬祭事業を行っています。ご遺族の想いに寄り添った葬祭サービスを提供しており、ご親族だけで執り行う少人数から一般葬まで様々な形態に対応いたします。管内14か所で葬祭ホールを運営しており、ホールは組合員に限らず、どなたでもご利用いただけます。経験豊富なスタッフが事前相談から当日の運営、アフターサポートまで丁寧にお手伝いいたします。

落ち着いた式場と充実した設備で、大切な方とのお別れの時間を安心してお過ごしいただける環境をご用意。故人の想いに寄り添った温かなセレモニーの実現をサポートいたします。



所在地：長岡市小国町
撮影日：2026年5月18日

15

柏崎地区 長岡市小国町

渋海川が潤す、小国町の田園風景

雪と清流が育む 小国町の伝統と暮らし

長岡市小国町は、^{はちこくさん}八石山などの山々に囲まれた自然豊かな地域です。冬は深い雪に包まれ、春には雪解け水が^{しぶみがわ}渋海川を満たし、田畑を潤します。豊かな水と昼夜の寒暖差は農産物の生育に適しており、地域農業を支えてきました。

地域では米をはじめ、朝露を受けてみずみずしく育つ「八石なす」や、雪の下で甘みを増す「雪下育成キャベツ」など、気候を生かした特産物が栽培されています。また、300年以上の歴史を持つ^{おぐにがみ}「小国和紙」、その中でも雪を利用して作る紙は「小国紙」と呼び、その技法は国の無形文化財に選択されています。

渋海川沿いに広がる田園風景には、小国の自然や農業、地域に根差した暮らしが息づいています。



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。





新たまねぎの魅力伝える小泉さん(左)

番組はこちらから▲

柏崎地区 6/27放送▶NST「スマイルスタジアム」 営農

柏崎市・刈羽村産新たまねぎをTV番組でPR!

6月27日放送の「とれたて!えいっとレシピ」で、柏崎市・刈羽村産の新たまねぎが紹介されました。料理家の村山瑛子先生と飛田厚史アナが柏崎市西山町で、収穫現場取材。撮影には(株)アグリード越後の小泉菜摘さんとJA職員が協力し、みずみずしさや甘みなど新たまねぎの魅力を十分にPRしました。番組はJAグループ新潟HPをご覧ください。

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

さんとう地区 6/2▶棚田で「自然栽培米」田植え 地域貢献

地域連携10年目 持続可能な中山間地農業を

岩塚製菓(株)と農業法人(有)ファームリンクル、JAが、長岡市岩田地区の「天神谷」の棚田55㍍で「自然栽培米」の田植えをしました。自然栽培は肥料や農薬を一切使用せず、圃場が持つ土壌の力と作物の生命力だけで栽培する農法。手間と時間をかけて育てることで付加価値の高い米を生産し、自然豊かな中山間農地の保全に繋がります。

取り組みは10年目を迎えました。収穫までは、ファームリンクルとJAが除草などの管理を担当。収穫した米は、高付加価値米として岩塚製菓(株)の直売所や、グループ会社の「新潟味のれん本舗」で販売予定です。



手植えするJA職員



岩塚製菓(株)新入社員ら30人以上が参加

食農教育

未来を担う子どもたちへ!JAの食農教育

なんかん地区 6/4▶つぐみ幼稚園

サツマイモの苗植えに挑戦



「おおきな〜れ」と水やりする園児

ながおか地区 5/27▶栃尾東小学校

学校の畑に苗植え



サツマイモの苗を植える児童

ながおか地区 5/28▶宮内小学校

初めての田植えに挑戦



元気に田植えを行う児童

さんとう地区 5/18▶越路西小学校

田植え前にお米の勉強



JAの出前授業を受ける児童

なんかん地区 6/6~6/8▶見附今町・長岡中之島大凧合戦

伝統の凧合戦にワンジャ凧登場!!

地域貢献



「坂井町組」が制作したワンジャの大凧

「神楽組」が制作したちい助の大凧

見附市と長岡市は長岡市中之島大橋の下流、刈谷田川堤防上で「見附今町・長岡中之島大凧合戦」を開きました。JA見附西支店と中之島支店はオリジナルの大凧で参加。見附西支店は、「ワンジャ」の大凧を昨年制作し、今年はJA共済連新潟のキャラクター「ちい助」の大凧を制作しました。坂井町組の井上貴之組長は「伝統を未来へつないでいくことが一番。若い世代に合戦に興味をもってもらえれば幸いです」と話しました。

ながおか地区 5/23.24▶ながおか米百俵フェス

大規模音楽フェスでJAをPR



ステージイベントに登場したワンジャ

長岡市の国営越後丘陵公園で音楽やグルメ、花火を楽しむ野外イベント「ながおか米百俵フェス」が開かれました。同イベントに特別協賛したJAは地場産「コシヒカリ」1トンを提供。JA営農経済部農政企画課は、岩塚製菓(株)とのコラボブースでオリジナル米菓を販売。ステージイベントではワンジャが約1万人の観客の前に登場し、大歓声の中、地場産農産物をPRしました。

けいじばん
今月の
テーマ

暑さに負けない！
あなたの暑さ対策は？

●梅干し

暑さ対策は特別なこととはしてないが、強いて言うなら梅干しを朝食に毎日食べていることですか。(S.M様)

●ミネラル補給

私の暑さ対策は毎晩のミネラル補給(ビール)です。(K.Y様)

●ラーメン

暑い時こそ温かいラーメンを食べて汗をかくのが夏バテにいいです。(N.K様)

●運動

ヨガやズンバの教室に通って汗をかくことです。もちろん水分もしっかり摂ります。(S.K様)

●健康的で素敵です♡

●帽子

つばの広い帽子をかぶる(麦藁帽子がベスト)そして何より「日中は外仕事をしない」(M.T様)

●汗

なんと「汗」も「汗」がおすすめ。くじらの油と夏野菜のユウゴウ(ユウガオ)とのコンビは、バツグン！汗を流しながら味わうくじら汁：暑さなんて吹っ飛びますよ！(K.Y様)

無理をしないことも立派な暑さ対策！

JAえちご中越
公式ホームページに
レシピページを新設!

JAえちご中越公式ホームページがこのたびリニューアル。レシピページができました。広報誌に掲載したレシピを随時公開していきます。



食材などから
レシピを
検索できます

レシピページは
こちら!



もう買った?
JAえちご中越
公式キャラクター
ワンジャのLINEスタンプ

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さま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 190円※/70コイン
※LINE STOREでの販売価格。AppStore経由など、購入経路によっては、決裁手数料が上乗せされます。

ダウンロードは
こちらから!
また
は Q ワンジャ と検索!

おたより大募集!

来月の
テーマ

敬老の日になんで…
ご家族とのほのぼのしたお話
締切 7月24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 敬老の日になんで…ご家族とのほのぼのしたお話 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!!

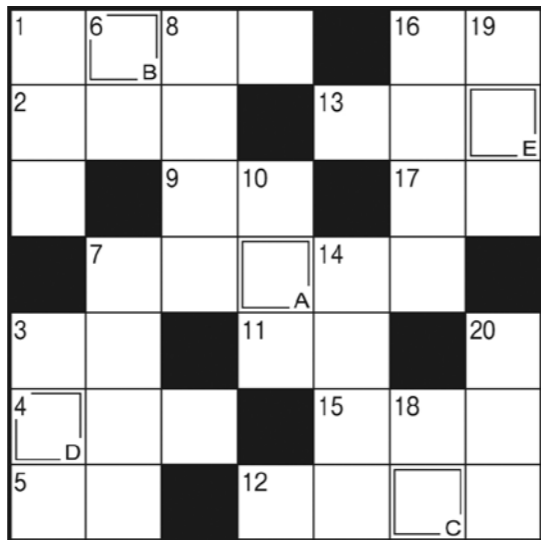
賞品の発送は令和8年8月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 7月7日の行事といえば
- 花火や縁日が楽しめることも
- 土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- 盛んに噴煙を上げるものもあります
- 契約書に押すもの
- 和室の床は板張りや——です
- これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- 消防——、少年探偵——
- 不足、レム——、——学習
- 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- 鶏の首周りの肉
- 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- あとは——を天に任せて待つよ

タテのカギ

- 目玉焼きにもオムレツにも使います
- 鳥を使う伝統漁法
- 梅雨が明けると——本番
- プラスの記号を使う計算
- コーヒーを入れるプロです
- タマネギを切ると出ること
- 島倉千代子のヒット曲「——いろいろ」
- 青空を横切る——雲
- ヒグラシ、ツクツクボウシといえは
- 正午までの12時間
- 首がながい動物



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 シンジャガ

農産物直売所商品券付 定期貯金

ワンジャワフル

好評発売中!

定期貯金
25万円ごとに
直売所で使える
500円の商品券
プレゼント!

期間 令和8年9月30日(水)まで

実施期間中、定期貯金25万円以上(預入期間3年)ご契約いただくごとに、JAえちご中越管内の直売所で使える商品券をプレゼントいたします。

●商品券は「なじら〜関原店」「なじら〜東店」「にし青空市」「ただいまーと」「愛菜館」の5店舗でご利用いただけます
●新規の預入に限ります。●原則として満期日前に中途解約することはできません。※詳しくはお近くのJA支店へお問い合わせください。



(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

ひき肉ゴロゴロ なすサラダ



POINT

なすは手で裂くと味浸みが良くなります。豚粗びき肉から脂がたっぷり出るので、気になる方は下茹でがおすすめ。

材料(2人分)

なす	2本
ミニトマト	6個
粗びき豚肉	150g
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
刻みねぎ	大さじ2
大葉(千切り)	2枚

< たれ >

砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
白いりごま	大さじ1

作り方

1. なすはへたを切り落とし、切り口に十字の切れ込みを入れて手で4つ割りに裂く。裂いたら半分にちぎる。ミニトマトは半分に切る。
2. 大き目の耐熱ボウルに、なすと粗びき豚肉、鶏ガラスープの素を入れる。ふんわりラップをし、600wのレンジで3分加熱する。
3. 2を取り出し豚肉をほぐして、ふんわりラップしレンジに戻す。600wでさらに2分加熱し、しっかり火を通す。
4. ミニトマトとたれの材料を加えて和え、ラップして冷蔵庫で冷やす。ねぎを散らし大葉をのせて出来上がり。

\国消国産/
食料自給率
のはなし

45%

2024年の日本の食料自給率(カロリーベース)は38%。農林水産省は、2030年までに食料自給率45%を目指しています。食料自給率の向上は、私たちが生きていくために一番大切な「食」の安心につながっていきます。

編集後記

今月の「ぎゅっとピ」の記事“新たまねぎをTV番組でPR”は、紙面にはいませんがワンジャも番組に出る予定です(カットされてなければ)。新たまねぎと生産者の活躍と一緒に、ワンジャのちょい役っぴりもQRからチェックしてみてください。

(編集員:角屋)

JAえちご中越

vol.42

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2026年7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>

