

広報

きゅっと中越

2026年
8月号
August

vol.43

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

みんなであるく、
灯りの道

特集 発足3年目 JAえちご中越青年部の今

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 02 今月のきゅっ人 | 08 きゅっとピ! |
| 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 国消国産きゅっとKitchen |

公式SNSはこちら!



ご先祖さま! おかえりなさい

お盆は親戚みなでお墓参り! ご先祖
さまが迷わず帰ってこられるようにドラ
ゴンフルーツの提灯はワンジャが担
当。存在感たっぷりの灯りで、ご先祖さ
まのお出迎えもバッチリです!

 JA えちご中越

02

動き出して得た新しい発見

山川 他地区の青年部総会に参加すると、新たな発見があり、行って良かったと思います。もともとなんかん地区は5つの自治体にまたがるため、支部単位での部員交流活動に力を入れています。柏崎地区の支部がない一体感、なおか地区の子ども向けイベントにおける地域とのつながりは魅力的に映りました。

嶋 総会の運営方法一つをとっても、得るものがありました。例えば、料理屋で総会を開くということです。総会後、そのまま懇親会へ移るスタイルは、参加しやすくていいなと感じました。女性部の総会みたいにイングリッシュガーデンでランチ交流会も羨ましいなあ(笑)。

大橋 総会参加からヒントを得て、5月末には初めてひとり親世帯向けの田植え・バケツ稲体験活動をしました。毎年柏崎地区で取り組む「新潟県フードバンク推進協議会」への米寄贈と、他の青年部の取り組み活動を

併せた感じで。参加者の笑顔が印象的でした。



田植え・バケツ稲体験活動での大橋さん

忘年会の一言から、えちご中越青年部として初の「県外視察研修」が実現！11月に山形へ

大橋 今年、いよいよえちご中越青年部として初の県外視察研修を計画しています。昨年、柏崎の農業法人へ視察研修した後の、青年部忘年会の席での言がきっかけでしたね！

大橋 せっかく合併しましたからね。自分たちの地域で取り組む活動を他地区で行ってみたり、逆に他地区の活動を取り入れてみたり。そんな交流を積み重ねながら一体感も出ていきたいと思います。



栃尾東小学校で野菜苗植えを指導する嶋さん

もう少し先 想像する近未来の姿

嶋 学校向けの食農イベントや盟友交流活動など、先輩方が築いたものを変わずにやっていけたら後輩に背中を見せられるのかなと思います。入部後も支え続けてくれる先輩の姿を追いかけています。



田上小学校で出前授業をする山川さん

山川 これからも横のつながりを大事にしていきたいです。支部などが合併し範囲は広がっても、困ったらこの人に聞けば大丈夫って仲間がいるのは心強い。自分にもそんな先輩がいるので。出前授業で子どもたちの中から就農する人がいれば身近な相談役になりたいです。

大橋 柏崎は支部もなく「青壮年部」。年齢などの垣根もなく一体感を大事にできました。若い盟友が「こういうことやりたい」と言ったら、盟友同士で協力できるような関係を築ける組織になっていたいと考えます。

山川 そうそう！みんなでラーメン

食べているとき、就農して間もない盟友が「他の農業の形態を知りたいな、せっかくなら研修に行ってみたいって(笑)。青年部から選出された経営管理委員の方もいて「行ってみたら」と背中を押してくれたんです。※青年部では部員を「盟友」と呼びます。



嶋 どこに行きたいかと聞いたら、SNSで見つけた山形の農業法人だったんですね。大規模化に一生懸命なようで、若い人たちもSNSに登場していましたし、これから楽しみです。

若手農業者のみなさんへ

大橋 農業をするなら、仲間がいると面白さが増します。盟友同士の情報交換は大事で、私たちもLINEで連絡を取り合っています。JA常勤役員との懇談会などに参加し、生産者の代表として声を届けるのも大切な青年部の役割です。

嶋 「青年部って何？」とモヤモヤしている若い農業者のみなさん。実は私も入部前はその一人でした。一歩踏み出して来てください。いつでも歓迎しますよ。

山川 農業に意欲のある人にとって受け皿のような存在でありたいです。青年部は誰かが声を出せば、必ず誰かが返してくれます。



JA 常勤役員との懇談会で意見交換

まずは気軽に青年部の活動に参加してみてください。一緒に地域を盛り上げていきましょう。待っていますよ！



えちご中越青年部の “盟友”の輪を広げていきたい

嶋 活動のほかにも、管内全域に盟友の輪も広げていきたいと思っています。仲間が増えれば情報交換の機会も増えますし。長岡独自の子ども向け食農イベントを他の地域でもやっていかなければと思います。

山川 盟友も組合員なので、シンプルに「数II力」という一面もあります。声を上げる人が多くなり、仲間が集まれば新しい活動も増えるのかなと。



柏崎市内の農業法人を視察

詳細は青年部事務局まで
お問い合わせください。

JA えちご中越青年部

本店 総務部 組織福祉課

☎0258-35-1304

『旅はお任せ！ JA旅行センターに潜入ジャの巻』

組合員や地域住民の旅の
お手伝いをしているJA旅行センター。
どんなところか見てみるんジャ！



JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

旅のお手伝いをしてくれる
“旅達”スタッフたちジャ！



JAえちご中越旅行センター（三条市福島新田丁629番地）
☎ 0256-45-7300 ☎ 9:00-17:00（土日祝定休）



大量の旅行
パンフレットに
わくわく！

ワンジャさんでしたら、
大きなベッドの
お部屋がいいですね

ゆるキャラ研究会で
ホテルに
泊まりたいんジャ

対面だから安心！

切符1枚からオーダーメイドツアーまで

JA農産物直売所「ただいまーと」（三条市）のすぐそばにある「JAえちご中越旅行センター」。実はここ、管内唯一のJA旅行センターなんです。

スタッフは7人。そのうち、国内外のあらゆる旅に精通した“旅のプロ”「総合旅行業務取扱管理者」の資格を持つスタッフが、3人もいます。スタッフ全員が常に最新の旅情報を仕入れているので、とっても心強い！

新幹線や飛行機の切符1枚の手配から、ホテル・旅館の予約に、東京ディズニーリゾートなどのレジャー施設の入場券予約ももちろんご準備。「JALPAK」など、人気の大手旅行商品も豊富に取り揃えています。

「家族旅行を楽しみたい」「お友達とグループ旅行したい」など、「こんな旅がしたいな」という個別アレンジも大歓迎！直売所でのお買い物ついでに、次の旅を計画しちゃいましょう♪

一押しツアーは
これジャ！
詳しくは10ページを
見てね♪



キャンセル待ちも出る
人気ツアー
多数ご紹介中ジャ！



JAえちご中越旅行センターHP



今月の発見

旅の達人たちが、
最高の旅のお手伝いをしているんジャ！



空から中越
SORAKARA CHUETSU

16

なんかん地区 三条市

いからし

雄大な五十嵐川に架かる 清流大橋周辺の風景

自然あふれる下田郷の入口 清流が訪れる人を出迎える

三条市下田地区の清流大橋は、一級河川「五十嵐川」に架かります。雄大な清流と広大な田園地帯、目を引くオレンジの大きな水管橋などが織りなす美しい景観が下田を訪れた人々を出迎えます。

同地域では五十嵐川の恵みを受け、山間部特有の大きな寒暖差を生かした「下田米」の栽培が盛んです。

月岡地区や市街地方面へつながる「道心坂」の上空からは、にぎやかな街並みと農村地帯の、のどかな風景が一望できます。

来年には、福島県只見町と三条市をつなぐ「八十里越」の開通に期待が高まる下田地区。この夏、爽やかな風を感じに下田を訪れてみてはいかがでしょうか。

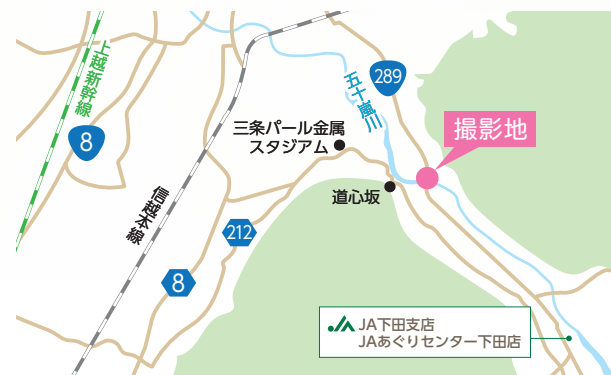
▶所在地：三条市（竜場、高岡周辺）
▶撮影日：2026年7月8日



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。





トウモロコシを販売する生産者

柏崎地区 6/27 ▶ 第12回西山町美石地クリーンデー
地域と力を合わせ、海岸をきれいに



ごみを回収するJA職員ら

JA刈羽支店は、西山町美石地クリーンデー実行委員会の一員として「第12回西山町美石地クリーンデー」に参加しました。地域住民、企業団体など324人が力を合わせ、990*のごみを回収し、海岸がきれいになりました。

なんかん地区 6/24 ▶ 天果糖逸出荷者大会
V字回復に向け意志結集



出荷計画を確認する出荷者

JAの果樹生産者組織「天果糖逸出荷販売協議会」は出荷者大会を開き、2026年産の出荷に向けて意識統一を図りました。昨年は異常気象などによる影響を受けましたが、今年は産地一丸でV字回復を目指します。

ながおか地区 7/5 ▶ JAながおか大豆センターで直売イベント

早朝から行列! 朝採リトウモロコシ

営農

長岡市でトウモロコシを栽培する生産者7人が、今年も朝採リトウモロコシの直売を行いました。7月の毎週日曜、朝7時から8時まで行う限定販売で、今年で4年目。初日の5日は早朝から100人以上が並び、1,700本を販売しました。生産者の長島恒介さんは「収穫後すぐの甘さを味わってほしい」と話しました。

柏崎地区 6/29,7/1,8,15 ▶ 刈羽支店で地場産たまねぎを直売
農福連携で地域と交流

営農

地域貢献



たまねぎ直売を手伝う施設利用者(左)

JAは、刈羽村のNPO法人ゆめ福社会「夢工房」と協力し、JAたまねぎ生産部会の柏崎・刈羽産たまねぎを直売しました。施設利用者は来店者へたまねぎ袋を手渡ししたり、車まで運ぶなどして地域と親睦を深めました。

さんとう地区 6/25 ▶ 酒米品質向上研修会
日本酒は伝統! 良質な酒米作り

営農



短時間で施肥できる新資材の液肥を実演

さんとう地区の五百万石・ゆきの精生産者部会が「酒米品質向上研修会」を合同で開き、酒蔵関係者を含め約80人が参加しました。同地区は県産酒米の約5割を生産。現地指導や新資材の実演、酒蔵見学をしました。

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



©ワンジャ

ながおか地区 7/1 ▶ ながおか園芸流通センター

長岡産枝豆7月から10月まで57トの出荷

営農

長岡市の園芸流通センターで、7月から枝豆の出荷が始まりました。「陽恵」「おつな姫」から始まり、8月は新潟茶豆などの茶豆系統、9月下旬にはブランド枝豆の「越一寸」など、10月上旬まで10品種をリレーしながら56.7トを出荷する計画です。

今年産の枝豆は順調に生育し品質も良好。センターでは生産者が持ち込んだ枝豆の脱莢や冷却、選別作業などを行い、おいしさを保ったベストな状態で次々と出荷しています。

出荷先は長岡市と東京の市場で、県内外のスーパーや飲食店で提供されています。



手作業での選別

なんかん地区 7/8 ▶ 会長が首相官邸を表敬訪問

首相官邸で管内農産物を紹介!

営農



首相官邸ホームページでも紹介されました!

ここから見られます▲

JA経営管理委員会の吉田文彦会長は、三条市長の表敬訪問に同行し首相官邸を訪れました。

この訪問は、ただいま一と内のジェラート店店主佐久間康之さんが、昨年ジェラート大会で世界一に輝いたことを受け、国定勇人衆院議員の橋渡しで実現。JAのブランド米「難関突破米」と、なんかん地区の果樹生産者組織「天果糖逸出荷販売協議会」が生産する中でも確実に甘い「糖鮮確実」の桃を紹介しました。

全体 6/8 ▶ 日越支店、6/22 ▶ 東部田尻支店が新店舗に

地域に寄り添う新たな拠点へ



テープカットの瞬間(東部田尻支店)

JAは6月、長岡市福山町の日越支店(8日)と柏崎市安田の東部田尻支店(22日)をそれぞれオープンしました。両支店の開店式ではテープカットを行い、新たな門出を祝いました。

新店舗は相談スペースの充実やATMの利便性向上など設備を強化し、地域に寄り添った信用・共済事業とJA活動の拠点として、より質の高いサービスの提供を目指します。

●敬老の日の団らん
おじいちゃんがいいた頃の敬老の日は、床の間にススキと

●ふるさとの味
市街地へ嫁いだ娘が時々帰ってくる時は、必ず「みたらし団子」と明い色の花を仏壇に供え、ご先祖様や可愛がつくれた祖父母に手を合わせてくれます。帰りにはお惣菜と醤油おこわを必ず持たせます。娘婿が醤油おこわをことのほか気に入っていることで、たうぶりのゴマと紅生姜をのせます。(Y・I様)

●うれしい贈り物
敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。(M・K様)

●今でも大活躍！
孫達とは離れて暮らしていますが、孫達が保育園の頃はハガキや手作りプレゼントが送られてきました。もう小学生や中学生になりましたが、鉛筆立ては今も健在です。(H・M様)

●敬老の日の団らん
おじいちゃんがいいた頃の敬老の日は、床の間にススキと

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

敬老の日は、長男のお嫁さんから、お茶とカステラが送られて来ます。今年も来るか、楽しみにしています。

けいじばん
今月の
テーマ

敬老の日にちなんで
ご家族との
ほのぼのしたお話



おたより大募集！

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 わが家の秋の楽しみ

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ります。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。

来月の
テーマ

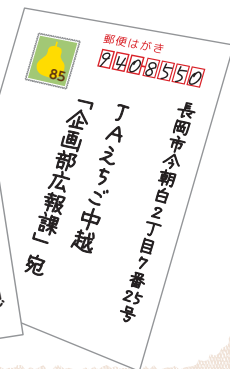
わが家の秋の楽しみ

締切 8月25日(火)まで

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!!

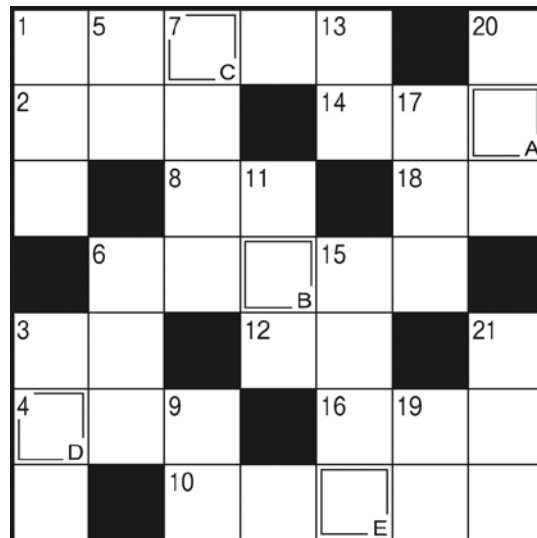
賞品の発送は令和8年9月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
2 髪に結わえるもの
3 タンスや机などのこと
4 ーギターは電気信号で音を奏でます
6 8月15日はー記念日。平和を祈念します
8 初対面の人にー紹介をした
10 ハンバーグに入れるタマネギの切り方
12 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
14 炒った大豆をひいたもの
16 分度器で測ります
18 納豆が引くもの

タテのカギ

- 1 飛行機が飛び立つこと
2 田んぼでグログロ鳴きます
5 土地の広さをあらわす単位のひとつ
6 シャワシャワと蟬ーが降り注ぐ
7 パールともいいます
9 ヒヨコのための栄養が豊富な部分
11 小銭入れに入れます
13 フイもこの仲間
15 北海道と青森を結ぶートンネル
17 野球の出場メンバーのこと
19 金づちで打ち込みます
20 嘘から出たー
21 盆ー、阿波ー



先月号の
答え

答 ミナミカゼ

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

お知らせ

JA information

新米『葉月みのり』

8月22日発売予定!

おいしい新米の季節がやってきました。今年もJAえちご中越で一番に登場するのは「葉月みのり」。精米5kgを8月22日より販売開始予定です。価格は各店頭でご確認ください。

※正式な発売日はJAホームページでお知らせします。

JAの直売所で
購入できます!

- 愛菜館
- なじら〜て関原店
- なじら〜て東店
- ただいま〜と



※数量に限りがございます。
予めご了承ください。

謝恩企画
白頭のご愛顧に感謝の気持ちを込めて

福島県

穴原温泉 吉川屋

令和8年12月6日(日)~7日(月)



JAえちご中越旅行センター
TEL.0256-45-7300

●営業時間:月~金曜日9:00~17:00
●定休日:土曜日・日曜日・祝日

詳細は
JA旅行センターへ

健康
コラム

ペン送り体操で集中力を鍛える

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

左右の指1本ずつだけで、ペンを落とさないように支える体操です。ペンを指先だけで上手に支えるためには、左右の指に同じだけ力を入れる必要があります。物をつまむときや、手先を使った細かな作業をするときに必要な指先のバランス感覚が鍛えられます。とがったペンを使うときは、必ずキャップを付けてから行いましょう。

ペン送り体操



①ペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。



②両腕を前へ伸ばしながら、両手の親指の指先でペンを落とさないように支えます。



④両腕を前へ伸ばしながら、両手の人さし指の指先でペンを落とさないように支えます。



③①に戻ります。

※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。



ぐゅっと 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

枝豆の 冷製ポタージュ



POINT

時間がない時は冷凍枝豆でも◎。
また手間はかかりますが、豆の薄皮をむくとさらに滑らかな舌触りになります。

材料(4人分)

枝豆(さや付き)	400g
タマネギ	1個
バター	20g
コンソメスープ(顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
牛乳	300ml
塩	ひとつまみ
コショウ	少々

作り方

1. 耐熱ボウルに枝豆を入れて小さじ1の塩でもむ。ふんわりラップし、600Wのレンジで2分加熱。一度レンジから取り出し、全体を混ぜてさらに2分加熱。粗熱がとれたら、さやから豆を出す。
2. 別の耐熱ボウルに薄切りにしたタマネギ、バター、コンソメスープの素、砂糖を入れ、600Wのレンジで4分加熱する。
3. 1～2と牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。塩、コショウで味を調えて冷やす。器にもってオリーブオイルを垂らし、飾り用枝豆をのせて出来上がり。

【飾り用】

枝豆	8粒
オリーブオイル	少々

国消国産/ 多面的機能 のはなし

7割

日本の国土の約7割は中山間地域。その地形に適した農業が行われ、重要な役割を果たしています。例えば斜面にある畑や水田は、洪水や土砂崩れを防ぎます。また市街地の農地には、気温上昇抑制効果も。これが農業の多面的機能です。

JAえちご中越

vol.43

広報 きゅっと中越

発行日:2026年8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

中学生の夏休み、部活動の帰り道で体調を崩し、近くの家へ助けを求めたことがあります。おじいさんが冷たい麦茶と濡れたタオルを用意してくれ、横になっていると現れたのは同級生。思いがけない縁と、人の優しさ。この時期になると、思い出すのです。

(編集員:櫻井)