

# ECHIGO JOETSU

December 12

広報  
えちご上越

Vol.  
22  
2025

特集

2025 農協まつり  
Photo Album



# 農と ともに

地域の食を支える農業者



with agriculture

● 上越市柿崎区米山寺

中村 穂さん

経営メモ  
園芸(えだまめ、ブロッコリーなど)

中村さんの情報は  
こちらから







ブロッコリーを収穫する中村さん。丁寧に収穫していきます。



収穫間近のブロッコリー。



えだまめの出荷作業の様子。深夜のため、ライトを付けて行います。



あるるん畑店頭と並べられたえだまめ。鮮度にこだわっています。

## 上越地域の皆さんへ新鮮な野菜をお届け

上越市柿崎区黒川地区で、えだまめとブロッコリーの栽培を主軸に取り組む、就農13年目の中村様さん。自らを「園芸農家」ではなく「えだまめ農家」と呼ぶほど、えだまめ栽培に力を入れています。

中村さんは、両親と一緒に米づくりをしようと、中学校卒業時には農家になることを決意。農業大学校で稲作について学び、就農しました。就農後、周りの先輩農家と交流を重ねるうちに園芸に興味を持ったと言います。「園芸に挑戦し、いろいろな品目を育ててみたいと思いました。園芸はより繊細な管理が求められます。品目ごとに向き合い、どんな栽培方法が適しているのかを探るのが楽しいですね」と振り返ります。

経営の主軸を担うえだまめは、6月下旬から9月中旬の約3カ月間出荷します。ピーク時は、休みなく、深夜から収穫・出荷作業に取り組んでいるそうです。今年は、6品種のえだまめを栽培し、JA農産物直売所「旬菜交流館あるるん畑」やJAへの出荷を行ってきました。

えだまめ栽培のこだわりは、収穫したばかりのえだまめを新鮮なまま消費者の皆さんに届けること。「えだまめは鮮度が一番大切。その日に収穫した、一番おいしい状態のものを消費者の皆さんに食べてもらいたい。朝採りのえだまめを地域の皆さんに

届けたい。そんなこだわりをもって出荷しています」と話します。

えだまめ収穫終了後に取り組み、現在出荷ピークを迎えているのは、ブロッコリーの栽培です。ここ数年、葉や花蕾に黒褐色の病斑が生じる「黒すす病」に悩まされたこともあり、今年は試験的にさまざまな品種のブロッコリー栽培に取り組んでいます。10月中旬から12月上旬までの期間、JAを通して、地元のスーパーを中心に販売中です。「今年は夏の暑さで定植のタイミングが遅れましたが、出来は上々。安定した出荷を目指して栽培管理を行っています。ぜひ旬のブロッコリーを味わってほしいですね」と話します。

今年からは、農業の魅力や栽培の様子を伝えるため、写真動画投稿アプリ「インスタグラム」への投稿も開始しました。作業の様子や生育状況、販売状況などを写真や動画にまとめて発信しています。

中村さんが目標とするのは、地元の人々が当たり前においしい野菜を食べられるような状況をつくること。「常に心にあるのは、地元の人たちのために」という気持ちです。子どもたちにもおいしいと言ってもらえるような野菜をつくり続けていきたいですね。家庭の食卓を支えていきたい。家族で楽しみながら頑張っていきます」と笑顔で話してくれました。

特集

ご来場  
ありがとう  
ございました！

2025 農協まつり



# Photo Album



地域の皆さまと収穫を祝う「農協まつり」を開催しました。各会場の様子をぜひご覧ください♪

関山

10月25日(土)  
＜妙高ふるさとまつり合同＞



ほかほかの中華まんとチョコバナナを販売しました。

上越

10月25日(土)



子どもたちも体験した中国女子雑技ショー。

高田  
地区

10月18日(土)



オープニングを飾った「春日山謙信流陣太鼓」の演奏。

頸城

11月2日(日)



力強くつかれたもちを会場でふるまいました。

頸南  
地区

11月1日(土)



来場者大注目のクマ撃退スプレーの実演会。

大湯

10月26日(日)  
＜おおがた百縁笑店街＞



地場産野菜の販売には、多くの人が集まりました。

糸魚川  
青海地区

11月3日(月・祝)



紙コップを使ったシャカシャカおにぎりづくり体験。

板倉

11月2日(日)  
＜板倉ふれあいまつり合同＞



JA女性部・青年部の皆さんと一緒にJAをPR！

直江津  
地区

11月2日(日)



会場に「名立太鼓」の演奏が響き渡りました。





農協牛乳やふりかけなどを  
来場者にプレゼント♪



八千浦  
南川

11月8日(土)



来場者へ焼きイモをプレゼント。

能生

11月9日(日)



新米コシヒカリのすくい取りを行いました。



高田会場



名立会場

えこもりんも会場に登場し、ふれあいを楽しみました♪

はまなす

11月3日(月・祝)



畜産農家による牛とのふれあい体験コーナー。

わかば  
地域

11月3日(月・祝)

<げんき市・商工まつり合同>



大盛り上がりの「ビンゴゲーム大会」。

吉川

11月3日(月・祝)



「ビンゴゲーム大会」には、子どもから大人まで参加しました。

牧

11月3日(月・祝)



伝統の「牧の牛汁」に舌鼓。

三和

11月8日(土)

<さんわ文化祭協賛>



おばけかぼちゃの重さ当てクイズに挑戦！

名立

11月8日(土)



水稲部会の皆さんが「赤飯」をふるまいました。



# えちご上越 News

10/26

## セレモニーホールを身近に 多くの来場者でにぎわう 糸魚川お菓子まつり2025

JAセレモニーホールを身近に感じてもらおうと、「糸魚川お菓子まつり」をフロアで行い、約730人が来場しました。地元菓子店が秋の味覚をイメージしたスペシャルスイーツなどを販売したほか、菓子店から講師を招き、「ハロウィンカップケーキづくり」のワークショップを実施。クリームを絞ったり、ハロウィンのチョコレート飾りをつけたりしながら、オリジナルのカップケーキを完成させていました。



カップケーキづくりを楽しむ参加者。  
真剣に取り組んでいました。

完成したカップケーキ。



名残惜しそうにパドックを通り、牧場を後にしました。

10/28

## 今年の放牧終了、畜産農家のもとへ 笹ヶ峰放牧場 下牧

妙高市の笹ヶ峰放牧場で、畜産農家から預けられていた乳牛や肥育牛の下牧作業を行いました。

6月上旬から約5カ月間、108畝もの広大な牧場でのびのびと成長した牛たちは、上牧時より一回り大きく成長。畜産農家やJA、関係機関などの職員らに綱を引かれながら次々とトラックに乗り込み、各農家のもとへ帰って行きました。

畜産農家は、「自然あふれる環境で、健康的に足腰を強化し分娩に必要な体力をつけることができた」と話しました。

10/28

## 多くの催しに笑顔溢れる 「ふれあいの里・高士」「ふれあいの里・五公」が合同感謝祭

「ふれあいの里・高士」と「ふれあいの里・五公」が、上越市内で「合同感謝祭」を行い、約60人が参加しました。

施設職員は手づくりの衣装で仮装し、「きよしのズンドコ節」や「よさこい」、「花笠音頭」の踊りを披露。また、地元の「三和音頭」や「八社五社」の曲が流れると、利用者は自然と体を動かしながら一緒に踊っていました。

利用者の男性は、「久しぶりにこんなに笑った。これからも施設の皆さんと楽しく過ごしたい」と話しました。



さまざまな催しを参加者全員で楽しんだ「合同感謝祭」。



10/29

## 日ごろの練習成果に大きな拍手 女性部第20回活動発表交流会

女性部第20回活動発表交流会をユートピアくびき希望館で行いました。発表会は各地区での趣味別活動の紹介や成果を発表し、部員間の交流を深めることが目的。今年は、11グループが出演し、約210人が来場しました。部員は、おそろいの華やかな衣装を身に着け、大正琴やフラダンス、ジャズ体操などを披露しました。

出演した部員は、「仲間と一緒に舞台に立てたことがうれしかった」と笑顔で話しました。



華やかな衣装を身につけ、発表をする女性部員。



ポイントを聞きながら調理をする参加者。

11/11

## 魚料理に挑戦！ごはんがすすむおかずをつくろう 男の料理講座

JA調理室「あぐりキッチン」で「男の料理講座」を行い、11人が参加しました。「A コープ安塚店」の職員が講師となり、魚を使った調理に挑戦。包丁の入れ方やうろこの取り方などを学びながら、「メギスの香味焼き」と「アジハンバーグ」の2品を完成させました。また、上越総合病院健診センターの保健師が、「アルコール」に関する情報提供も行いました。

参加者は、「初めてやったので難しかったが、達成感があり、感動している」と笑顔で話しました。

11/14・15

## 新米味わって 都内で消費者にPR 新潟米フェア2025～新潟から新米大集合！～

新潟米のブランド力向上と消費拡大を図ることを目的にしたイベント「新潟米フェア2025～新潟から新米大集合！～」が東京都渋谷区のJA東京アグリパークで行われ、当JAを含む、県内6JAが参加しました。

当JAのブースには、当JA管内の新米や日本酒、ごはんのおともなどを店頭にずらりと並べ、農家と職員が対面販売を実施。来場者に積極的に声をかけながら上越地域の魅力をPRしました。



多くの消費者が訪れ、対面販売を行いながらPRしました。



# 年末・年始の営業について

令和7年12月30日(火)～令和8年1月5日(月)

年末・年始の営業は下記の通りとなります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

## 窓口業務

	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
本店・支店・出張所・相談プラザ 営農センター・ローン営業センター	通常営業	休業					通常営業

## 現金自動預払機(ATM)

	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
本店・支店・相談プラザ 春日山店・なおえつ保倉店・柿崎店		9:00～17:00 ※ひすい地域は19:00まで稼働					
上越ウイングマーケットセンター	通常稼働	10:00～17:00	休業	10:00～17:00			通常稼働
新井ショッピングセンター							
上越総合病院・糸魚川総合病院		休業					

## 給油所・燃料配達

	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	
和田・鴨島・三和・明治・新井給油所	通常営業	8:30～ 16:00	休業		8:30～ 16:00	通常営業	通常営業	
直江津・柿崎給油所					休業	休業		
能生給油所								
全ての燃料センター			休業(緊急対応のみ)					

キャッシュカード・通帳をなくしたら、口座の停止を!

平日 8:30～17:00 JAの口座開設支店  
または最寄りの支店

JAバンク新潟コールセンター

通話料無料  
土・日・祝 平日の受付時間外 0120-887-239

JAネットバンクを  
緊急停止する場合

JAネットバンク  
ヘルプデスク

通話料無料

0120-058-098

※自動音声後「1」をプッシュしてください。  
(自動音声途中で可)

JAカード(クレジットカード)を  
なくしてしまったら…

NICOS  
盗難紛失受付センター

365日 24時間

通話料無料

0120-159-674

## 詐欺対策へ情報共有 JAバンク新潟と新潟県警が連携

急増する特殊詐欺被害を防ぐと金融機関が警察と協定を結び、不正利用の口座データを生かす「情報共有連携モデル」の導入が全国で広がっています。同モデルでは、JAなどの金融機関が不正利用口座に組合員らが振り込んでいないかを確認し、結果を警察に報告。警察は被害が疑われる人に接触し、被害拡大を防いでいきます。

10月1日には、当JAを含むJAバンク新潟が新潟県警と協定を締結。16日には新潟市内で締結式を行い、当JAの山岸理事長も出席しました。協定を生かし、連携を強化しながら被害拡大防止に向け、一丸で取り組んでいきます。



協定書を手にする山岸理事長(右)と新潟県警の滝澤本部長。



# JAバンクを装った フィッシングメールに ご注意ください!

お客さま情報や利用目的の確認を求めるメールやSMSはすべて詐欺です!!

このようなメールやSMSを受信した場合には、  
本文内に記載しているリンク先へのアクセス・個人情報の  
入力は絶対に行わないでください。

JAバンクでは、「お客さま情報の確認」「取引目的の確認」「口座確認」等と称してメールやSMSでJAネットバンクへのログインを誘導することは行っておりません。



## ✓ 実際に確認されたフィッシングメールの件名の例

- ☐ お客さま情報等の確認について
- ☐ お取引目的等確認のお願い
- ☐ お客さまの口座が凍結されました
- ☐ 利用停止のお知らせ

※上記のほか、「重要」「緊急」といった不安をおおる表現など、様々な件名が確認されていますのでご注意ください。



このような件名のメールやSMSはすべて詐欺です!  
本文内に記載しているリンク先には絶対にアクセスしないでください。

## ⚠ だまされないためには

- 身に覚えのないメールや、本人確認を装った不審なメール、SMSは開封しない
- メールやSMSに記載されたリンク先には安易にアクセスしない
- メールやSMSのリンク先からは、IDやパスワード等の個人情報を入力しない




JAバンクからの正規のメールか判断に悩む場合、だまされてしまった場合には、すぐに口座をお持ちのJA店舗へ連絡し、必要に応じ最寄りの警察署へもご相談ください。

JAバンクでは被害拡大防止に向けて、警察と連携し、店舗やお電話等での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。  
何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

## ATMなどのサービス システム更改のため一時休止のお知らせ

問各支店・出張所または金融課 TEL025-527-2020

## 休止日／時間

	土	日	月
令和8年 1/11(日)12(月・祝) 17:30~12:00		17:30  12:00	
1/17(土)18(日) 21:00~8:00	21:00  8:00		
2/15(日) 6:30~12:00		6:30  12:00	

## 休止するサービス

JAバンクのATM	他金融機関・コンビニなど提携ATM	JAネットバンクサービス	J-Debit ジェイデビット
県内	県外		
利用可※	×	×	利用可※
×	×	×	×
×	×	×	×

1月11日(日)[終日]、12日(月・祝)[終日]は、一部対象地域以外のJAバンクの口座あてのお振込につきましては即時入金されないほか、翌営業日の扱いとなります。また、同時時間帯における受取口座確認機能サービスはご利用になれません。あらかじめご了承ください。詳細は、JAバンクのホームページをご確認ください。



利用可※

右記の点にご留意ください

●振込については翌営業日扱いとなります。

●ペイジーの取引(公共料金などの収納サービス)についてはご利用いただけません。

## 現金のお引き出しはお早めに。

ご利用者さまにはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただくなどのご準備をお願いします。

※JA(店舗・ATM)、他金融機関・コンビニなどの提携ATMによっては、ご利用可能日・時間・サービスが異なる場合がございます。詳しくはJA窓口・ホームページなどでご確認ください。

JAバンクのホームページはこちら



## 営農部

## 3年継続日記のご案内

問各資材店舗・グリーンセンター

昨年までご愛顧いただいていた「3年連続日記」が「3年継続日記」として復活しました！

令和8・9・10年版

B5判・上製本(ハードカバー)・  
344頁・年月日・曜日入り  
見開きで4日間3年分を記録  
収支記録欄付き

4,400円(税込)



## ■特長

- ・農作業の記録を見開きで3年間比較でき、作業計画作成に役立ちます。
- ・農業のこと、家族のこと、仕事のこと、3年間しっかり書き込めます。
- ・お付き合いや土地・資産などを整理して記録することができます。

## ■「3年連続日記」からの変更点

- ・3年分×12カ月のカレンダーを記載した下敷きが同梱
- ・日記ページの枠デザインを変更
- ・新要素「もしもの時のひかえ」を追加

商品見本の確認・ご注文は、上記問い合わせ先までお願いします。

## 各支店

## 組合員届出事項の確認についてのお知らせ

問各支店・出張所

JAでは、組合員の資格等を適正に管理するため、以下の項目について確認させていただいております。変更などがある場合は、JAへ届出いただく必要があります。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④組合員資格(※)

※JAは、組合員を中心とした組織であり、農業生産を行っている正組合員と、農業生産を行っていない准組合員に区別されます。

JAでは、個人の方の農業生産の指標として、①10㎡以上の農地を耕作すること、②1年のうち30日以上農業に従事することとし、これらの指標を満たす地区内に住所または耕作地などを有する方を正組合員としています。そのため、諸般の事情により農業生産の指標を満たされなくなった場合は、申し出により准組合員への資格変更が必要となります。該当する場合は、最寄りの支店にご連絡ください。



## 農業者年金への加入をおすすめします

問各支店・出張所または金融課 TEL025-527-2020

### 老後の生活はお金がかかる！

高齢農家世帯(世帯主65歳以上の夫婦2人の場合)の家計費は、現金支出で月額約25万円です。(農林水産省の統計)

### 国民年金だけでは不足してしまいます！

農業者の皆さまが加入している国民年金の支給額(40年加入の場合)は月額約6万9千円。夫婦合わせて月額約13万8千円で、1カ月あたり約10万円不足しています。

## 農業者年金に加入し、老後に備えましょう

### 農業者年金の6つのポイント

- ①農業者なら広く加入でき、家族一人一人が自分の年金をかけられます。
- ②少子高齢化時代に強い積立方式(確定拠出型)です。
- ③保険料は月額2万円～6万7千円の範囲で自由に選択でき、いつでも見直すことができます。(35歳未満で一定の要件を満たす方は月額1万円から加入できます)
- ④生涯保障する終身年金です。
- ⑤税制面で大きな優遇措置があります。(支払った保険料は全額社会保険料控除の対象となります)
- ⑥農業の担い手としてがんばっている方には、保険料の国庫補助があります。

## お子さまの夢を支え続けて、JAのこども共済は契約件数No.1

問各支店・出張所または営業課 TEL025-527-2032

### JAのこども共済「学資応援隊」が選ばれる3つのポイント！

#### ポイント1

幅広い加入年齢で  
今からでも始められる！

出生前から12歳までのお子さま・お孫さまがご加入いただけます。

※出産予定日の140日前から加入可能

#### ポイント2

共済掛金を上回る  
高い給付率！

出生前や0歳はもちろん、大きくなったお子さま・お孫さまのご加入でも魅力的な給付率です。

#### ポイント3

親御さまがもしものときも安心！

ご契約者(親族)がもしものとき、学資金などの給付はそのままに、共済掛金の払い込みが免除されます。

※共済掛金払込免除不担保特約を付加する場合を除きます。



特設サイトは  
こちらから



## 新春ひな人形展示会開催のお知らせ

問店舗生活課 TEL025-530-7556

- 日時 令和8年1月23日(金)～25日(日)  
10:00～17:00(最終日は16:00まで)
- 会場 JAえちご上越本店(上越市藤巻5-30)

有名ブランド勢揃い！



## JAえちご上越の情報を発信中！

各種ツールで情報を発信していますので、ぜひご覧ください。



## 焼そば・焼うどんはいかがでしょうか？

問店舗生活課 TEL025-530-7556

冬にホッと温まる焼そばと焼うどんはいかがですか？  
麺は国産小麦粉100%！この機会にぜひお試しください。



・エコープマーク品  
ソース焼そば  
(2人前×5入)1箱

・エコープマーク品  
焼うどんソース味  
(2人前×5入)1箱

各 1,690円(税込)

- 申込締切 令和7年12月29日(月)
- 配達時期 令和8年1月中旬

お申し込みは上記問い合わせ先までお願いします。



## JAセレモニーサービス

虹のホールいなだ

フローリア



ご葬儀ご法要は 0120-971-959 0120-972-060

ホームページ



JA自動車共済安心サポート

## 24時間・365日の安心サポート

事故の場合 0120-258-931

レッカー  
ロードサービス

0120-063-931



# 営農情報



## 令和7年産米の栽培履歴は期限までに提出をお願いします

令和7年産米の栽培履歴(3回目)および生産工程管理チェックシートの提出期限は、下記期日となりますので、忘れずにご提出をお願いします。

### 【提出期限】

令和7年12月15日(月)

送付時の封筒に入れて農家組合長へご提出ください。

### 【提出前の確認事項】

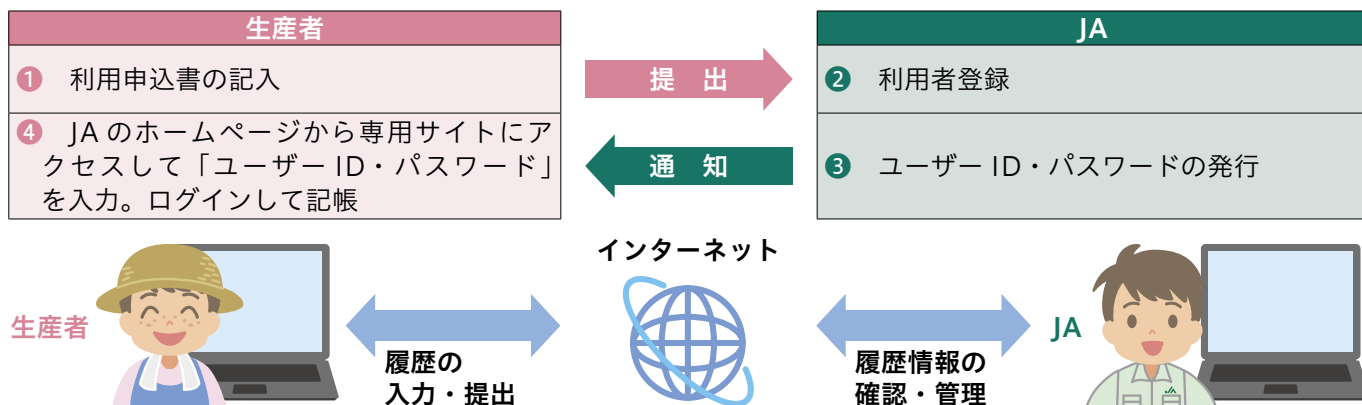
- ◆内容を確認し、氏名欄に押印。
- ◆収穫日等の最終作業内容を記入。
- ◆訂正がある場合は、二重線で訂正し訂正印を。
- ◆その他、記入例を確認し記入漏れがある場合は追記。



## 履歴記入の手間を大幅短縮 Web版米の栽培履歴利用者募集中



JAえちご上越に米を出荷される方・米共同乾燥調製施設を利用される方が、パソコンやスマートフォンなどのモバイル端末から、専用Webサイトにアクセスして米の栽培履歴を入力・提出するためのシステムです。簡単な申し込み手続きで無料で利用できます。詳しくは、JAえちご上越ホームページ『営農情報』→『Web版米の栽培履歴』からご覧ください。



お問い合わせ先 農業対策課 TEL025-527-2050

## Web農業簿記システム利用者募集中

JAグループでは、インターネットを活用した「Web農業簿記システム」を稼働しており、多くの方から活用いただいています。

### Web農業簿記システムのポイント

1. JAとの購買取引や貯金取引、米出荷関連の取引は自動仕訳されます。
2. JAデータの内容確認とJA以外の取引を追加入力することにより農業所得の申告書類が作成できます。
3. 青色申告を行うと最大65万円の特別控除が可能です。  
(不動産所得にも対応、年末調整(源泉徴収票等発行機能)が行えます。)



年間ご利用料金 ○基本料金(個人・法人とも) 11,000円(税込) ○初期登録料(利用初年度のみ) 13,200円(税込)

令和8年から青色申告を始める方は、「青色申告承認申請書」を令和8年3月15日までに納税地の税務署長に提出する必要があります。

お申し込み・お問い合わせ先 農業経営サポート課 TEL025-527-2035





### 上越あるるん村

## 年末大売り出し 12/26(金) - 12/30(火)

鍋にぴったりの地場産野菜や牛肉のほか、もちやこんにゃく、手づくりおせちなどを取り揃えていますので、ぜひご利用ください。

上越あるるん村 上越市大道福田639  
TEL 025-525-1183 9:30~18:00



Instagram

### 浦川原物産館

## 年末大売り出し 12/26(金) - 12/30(火)

切り花やそば、もちなどお正月の必需品が勢揃い。人気の加工品も多数入荷しますので、ぜひお越しください♪

浦川原物産館 上越市浦川原区顕聖寺619-1  
TEL 025-599-2387 10:00~17:00  
定休日 毎週火・水曜日



### ひすい食彩館

## 年末フェア 12/27(土) - 12/30(火)

しめ縄やもち、仏花、山菜水煮など、年末・年始に欠かせない商品のほか、期間中は国産黒毛和牛の販売も行います。また、期間中のレシートを集めると、令和8年1月10・11日開催予定の「新春大抽選会」でガラポンに参加できます。

ひすい食彩館 糸魚川市東寺町1-6-64  
TEL 025-553-0050 9:00~17:00



Instagram

### 妙高山麓直売センター とまと

## 新春初売り 令和8年 1/5(月) - 6(火) 9:00 - 16:00

### 福袋販売(各日限定30個)

新年を迎えた喜びを込めて、生産者自慢の商品を詰めた福袋販売します！期間中、お買い物をされた方には、各日先着30人に粗品をプレゼント♪

妙高山麓直売センター とまと  
妙高市坂口新田430-1  
TEL 0255-82-2760 9:00~17:00

# 年末・年始営業のご案内

年末年始は  
下記の通り営業します。



## 上越あるるん村

	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
あるるん畑	通常営業	休業				通常営業	
さくら百嘉店 発酵プラス		休業		10:00~17:00			
あるるんの海		特別営業 3:00~18:00	10:00~17:00				

「海鮮レストランあるるんの海」：12月29日(月) ~ 1月3日(土)の間休業

浦川原物産館	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
	10:00~15:00	休業				通常営業	

ひすい食彩館	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
	通常営業	休業				通常営業	

妙高山麓直売センター とまと	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
	通常営業	9:00~12:00	休業				通常営業

店舗内食堂「お食事処妙高」：12月29日(月) ~ 1月4日(日)の間休業

# クロスワードパズル

出題: ニコリ

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?

## ヨコのカギ

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物やダイコンなどを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り——
- 5 和服の袖の下、袋状の部分
- 6 ——を憎んで人を憎まず
- 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 12 漢字では独活と書く山菜
- 13 木を切り倒すときに使います
- 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 15 暮れのあいさつとして贈ります
- 16 人間は二足——をする生き物です
- 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 19 泣き顔になること。——をかく

## タテのカギ

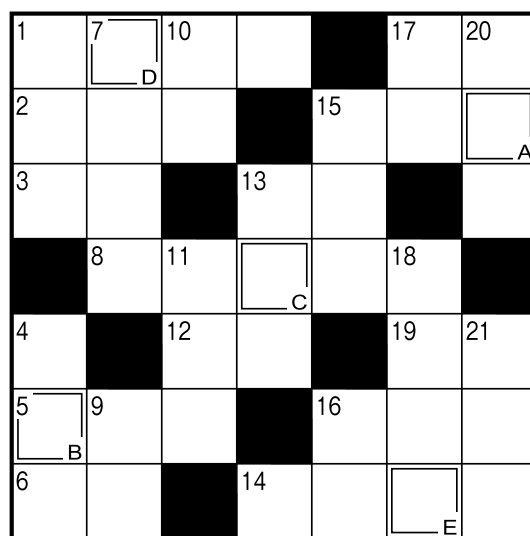
- 1 夜目——笠の内
- 4 足を中に入れて暖を取ります
- 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- 9 クリスマスツリーに使われる木
- 10 日本酒を温めること
- 11 じょうごとも呼ばれる道具
- 13 忘年会で乾杯の——を取った
- 15 高いところに載せたものを取りときの体勢
- 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 17 青い染め物に使われる植物
- 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- 20 ささがきにすることも多い根菜
- 21 韓国の首都

今月のプレゼント

エコープマーク品  
味噌らーめん  
タンメンセット

たっぷりの野菜と  
一緒にお召し上がり  
ください。

10名  
さま



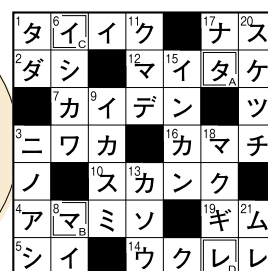
答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

10月号の答え

答え  
「タマイレ」

応募総数は  
137通でした。



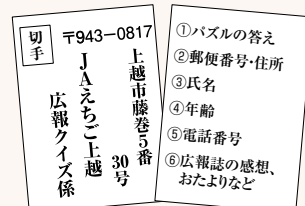
パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしております♪

【締切】12/31(水)消印有効

広報誌への感想やおたよりテーマ、日々の出来事など皆さまの投稿をお待ちしています。

『①パズルの答え、②郵便番号・住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報誌の感想など』を記入し、ハガキまたは封書、ホームページにてご応募ください。正解者の中から抽選で、「味噌らーめん・タンメンセット」を10名さまにプレゼント！当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

Webでのご応募はこちらから



※郵便料金の不足にご注意ください。



## 今月のテーマ 年末といえば大掃除！

あなたの片付けたい物、キレイにしたい場所を教えてください。

組合員数 (令和7年10月末現在)

48,143人

・正組合員数 17,114人  
・准組合員数 31,029人

役員会だより (主な協議事項)

### 第11回理事会(10月30日開催)

- ・不良債権の処理方針について
- ・利益相反取引の承認について
- ・諸規程等の変更について
- ・人事異動時期の変更および関連諸規程の変更について
- ・任期満了に伴う役員の選任について
- ・役員報酬審議会への諮問について
- ・令和7年度上期 財務・業績状況の開示について
- ・固定資産の取得について
- ・仮渡金の設定について

### 第4回経営管理委員会(10月31日開催)

- ・利益相反取引の承認について
- ・諸規程等の変更について
- ・任期満了に伴う役員の選任について
- ・役員報酬審議会への諮問について

## 編集後記

先日のニュースで、今後アナログ固定電話が使えなくなると知りびっくり！アナログ回線維持が限界を迎え、順次廃止されるとのことです。実は、我が家はまだまだ黒電話が現役。災害時でも使えるため、「大切にしておいた方がよい」と助言をもらったこともあります。これも時代の流れでしょうか。またひとつ、身の回りのレトロが消えようとしています。



(渡・珠)

- 家具と電化製品の裏側をきれいにしたいです。  
(上越市 K・Mさん)
- 服を断捨離しなければ、と思っています。トレンドや体型の変化で着なくなった服が溜まっています。すっきりした気持ちで新年を迎えたいです。  
(上越市 N・Sさん)
- 未読のままの本や保管しているマンガ本を整理したいです。ですが、大掃除が冬なのでいつも寒さに負けてしまいます。  
(上越市 H・Nさん)
- いらない物がたくさんあるのに、捨てられなくてそのままになっています。今年こそ、押し入れの中と物置を片付けたいと思います。  
(柿崎区 K・Kさん)
- 農作業道具の使いやすい置き方を検討中でなかなか片付きません。片付け方を教えてください！  
(糸魚川市 I・Aさん)
- 大掃除は、神棚が私の担当です。旧年の感謝を伝え、新年の無事を祈願します。  
(上越市 M・Mさん)
- 昔の着物や衣類がたくさん入っているたんすやクローゼット、衣装箱を片付けたいです。きれいにしたい場所は、台所やお風呂場などの水回りですね。つい後回しにしてしまい、年が明けてしまいます。  
(妙高市 G・Sさん)
- 納屋にある長年使われていない古い農機具を片付けたい！と3年くらい思っています。  
(上越市 S・Hさん)
- 年末の大掃除は水回りですね。一番使う場所なのできれいにして、年末に子ども家族を迎えたいです。  
(大島区 N・Kさん)
- げた箱の中に、孫が履いていた靴や長靴、ブーツがたくさんありますが、思い出がいっぱいで捨てられません。今年は思い切って処分しようと思います。  
(上越市 O・Hさん)
- 私が片付けたい物は、ゲームセンターで集めたぬいぐるみです。キーホルダーも山ほどあります。リサイクルショップに持って行ってみようかな？  
(妙高市 G・Aさん)

## テーマ以外のおたより紹介

- カレンダーフォトコンテストの記事が良かったです！力作ぞろいで、来年のカレンダーが楽しみです。今年も玄関に飾りたいと思います。  
(頸城区 O・Hさん)

● ご覧いただきありがとうございます！「令和7年度JAえちご上越カレンダーフォトコンテスト」の受賞作品を掲載した令和8年のカレンダーは、各支店・出張所に設置しています。ご希望の方はお声がけください♪

次号のテーマ

もうすぐ2026年！年末・年始をどう過ごしますか？



## オープンオムレツ

## ブロッコリーのチーズせんべい

# たっぷりブロッコリーのオープンオムレツ

20㍑のフライパン1個分



ブロッコリー  
……1株(200㍑)  
タマネギ  
……1/4個(50㍑)  
ミニトマト  
……5個  
卵  
……4個  
ツナ缶  
……小1缶(70㍑)  
オリーブオイル  
……大さじ1  
塩・コショウ  
……適宜  
ケチャップ  
……適宜

作り方

- 1 ブロッコリーの房をやや小さめに分ける。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップかけて600Wの電子レンジで3分加熱して粗熱をとる。
- 2 皮をむいたブロッコリーの茎とタマネギを1㍑角に刻む。
- 3 ミニトマトを半分に切る。
- 4 ボウルに卵を割り入れ、油をきったツナ缶と①、塩・コショウを加えて混ぜる。
- 5 フライパンにオリーブオイルを敷き、②を弱火～中火でじっくり炒める。火が通ったら④を回し入れ、弱火にしてフタをする。
- 6 5分ほど経ったらミニトマトを加える。再度フタをして、さらに5分ほど火にかける。お好みでケチャップを添えたら完成。



# ブロッコリーのチーズせんべい

8つ分

ブロッコリー……8房(100㍑)  
ピザ用チーズ……60㍑  
オリーブオイル……小さじ2  
塩、粗びきコショウ……適宜

作り方

- 1 ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 まな板にキッチンペーパーを敷き、①を並べて、ラップをしたマッシャーやコップの底で軽くつぶし、キッチンペーパーをのせて水気を取る。
- 3 フライパンにピザ用チーズを、間隔をあけて置き、②を1つずつ乗せる。オリーブオイルと塩、粗びきコショウを適宜ふる。中火にかけ、チーズが溶けてこんがりするまで焼いて裏返す。フライ返しで軽く押さえながら、こんがり焼き目をつける。粗熱がとれてパリッとしたら完成。



余熱でお好みの固さに仕上げてください♪

調理動画を公開中！



YouTube  
「JAえちご上越チャンネル」



©よい食P

