

ECHIGO JOETSU

3

March

広報

えちご上越

Vol.

25

2026

特集

進めています！JA自己改革
みんなで拓く「農業」「地域」
「組織」の未来



P.02 農とともに



P.16 旬 Kitchen



こころ耕し、いのち育む。

JAえちご上越

農ととせに

地域の食を支える農業者



with agriculture

● 上越市頸城区上柳町

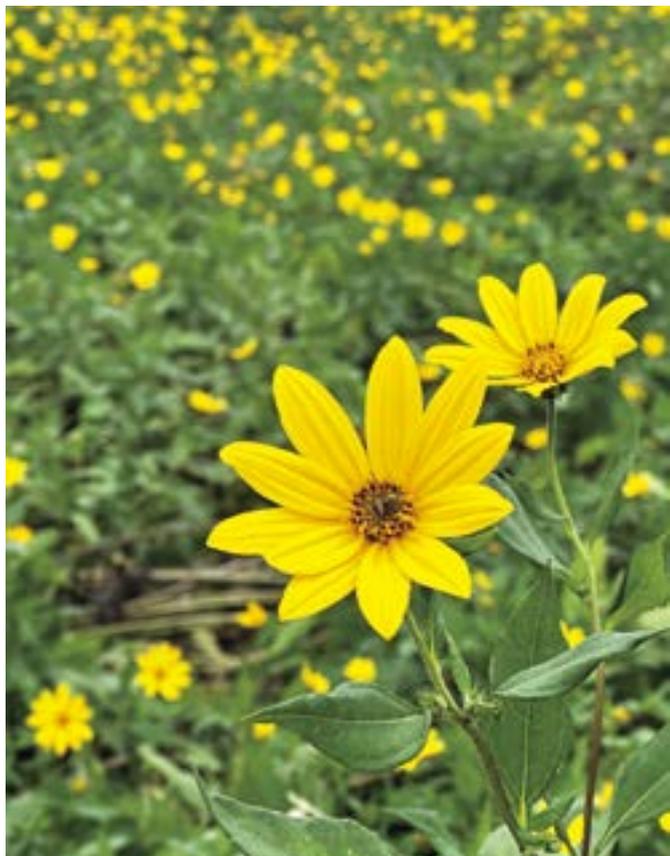
農業生産法人 株式会社 百姓や本舗

代表取締役会長 上野 一美さん

経営メモ
キクイモ栽培
水稲
大豆
農村体験型民宿「えびすさんち」



(株)百姓や本舗の情報はこちらから♪



キクイモは鮮やかな黄色の花が咲きます。



丁寧に洗浄されて出荷されるキクイモ。



「醤油漬け」と「粕漬け」、「チップス」は、メイド・イン上越にも認定されています。

栄養豊富な「キクイモ」名産品を目指して

糖質の吸収を穏やかにする水溶性食物繊維の「イヌリン」などの栄養素を豊富に含む「キクイモ」。5年ほど前から栽培に取り組むのが、上越市頸城区の「株」百姓や本舗です。日本農業新聞に掲載されていたキクイモの記事をきっかけに栽培に着手したと話すのは、会長を務める上野一美さん。「百姓や本舗で取り組んでいた水稲と大豆栽培の繁忙期を避けて作業ができる」と思い、取り組みを開始しました」と振り返ります。

キクイモ栽培が始まるのは4月末ごろから。化学肥料や農薬を使わず、規格外の大豆を活用して土づくりを行い、定植をします。10月下旬の収穫までは草刈りをこまめに行いながら管理。黄色い花が咲くと実が大きくなり始め、背丈は2倍ほどに伸び、それが倒れると収穫時期になるそうです。

現在は、生のキクイモのほか、乾燥させたチップスとパウダー、粕漬けと醤油漬けをJA農産物直売所「旬菜交流館あるん畑」を中心に販売中です。味に癖がなく、いろいろな料理に活用できるため、販売時には、おすすめレシピをパッケージに貼り付けて販売しています。また、SNSにもレシピを掲載し、活用方法を発信中。生のキクイモを使った「生春巻き」や「チーズガレット」、パウダーを使っ

た「シフォンケーキ」や「ドーナツ」など、多様なアレンジ方法を伝えることで、多くのファンを獲得しています。

長期間出荷するために課題となっていたのが保管方法です。冷凍保存も行いましたが、保管スペースの確保やコストがかかるなどの課題があったと言います。そのため、3月末になると芽吹くこともあり、実がスカスカになってしまっており出荷できなくなっていました。そんな中、令和6年から新たに着手したのが雪室を活用した貯蔵です。「あるるん畑担当者から、雪室利用を提案され、試験的に生のキクイモを貯蔵しました。常に1〜2℃を保って貯蔵できたことで、次の年の出荷が始まるまで、継続して出荷をすることができました」と、営農事業部長の五十嵐力さんは話します。

今後の目標は、キクイモを上越市の名産品にすること。「ユーチューブ」や「インスタグラム」を活用した情報発信も積極的に行い、キクイモの魅力を発信している「株」百姓や本舗」。上野会長は、「ゴシヒカリ」新潟県」と認知されているように、「キクイモ」上越市と、上越市を代表する名産品を目指して一丸で取り組んでいきます」と意欲的に話してくれました。

進めています！ JA自己改革

みんなで拓く「農業」「地域」「組織」の未来

JAでは、自己改革の基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の達成に向けて取り組みを進めています。ここでは令和7年度の実践内容を紹介します。



JAえちご上越自己改革基本目標

農業者の
所得増大

農業生産の
拡大

地域の
活性化

「地域の活性化」につながる取り組み

「食・農・暮らし」の充実を目指し、地域の一員としてより良い社会を実現するための取り組みを進めています。

地域の皆さまと収穫を祝う「農協まつり」



糸魚川・青海地域会場

支店から広がる協同の輪 地域に根差した「支店協同活動」



上越地域准組合員懇談会
「上越まるごとモリあげ祭」



頸城会場



中郷小学校
「ブルーベリー収穫体験」

組合員の暮らしに役立つ情報を提供



「JAスマホ教室」

次世代に食・農・JAをPR



第21回JAえちご上越旗
争奪幼年野球大会



「相続・遺言セミナー」



食農キッズイベント
「ちゃぐりんフェスタ」

1/9

学生たちが直売所の現場を体感 新潟食料農業大学の学生があるん畑を現地見学

先進的な農業ビジネスについて研究し、6次産業化が地域にもたらす意義をゼミ活動を通じて学ぶ新潟食料農業大学の学生ら6人があるん畑を訪れました。

JA担当者があるん畑の概要や直売事業について説明したほか、店舗内見学も実施。学生は、積極的に質問しながら、店舗の集客方法や直売のプロセス、売れる直売所としての要件などについて学んでいました。



岩崎営農担当常務(左)が学生たちに店舗の説明をしました。

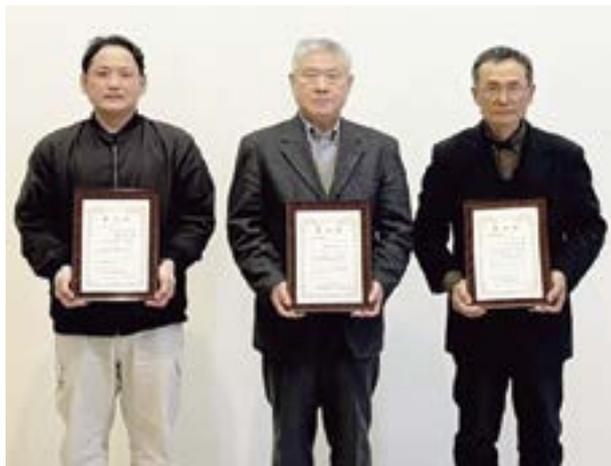
2/10

良品生産を目指して一丸 ピーマン反省検討会兼優良出荷者表彰式

ピーマン反省検討会兼優良出荷者表彰式を板倉支店で行い、生産者や関係機関など36人が出席しました。今年度は渇水の影響で厳しい状況でしたが、お盆過ぎからの降雨により品質も回復し、1,000万円を超える販売に繋がられたことを報告。次年度も高品質なブランド維持に向けて取り組んでいくことを申し合わせました。

優良表彰者

栽培本数	50~100本以下の部	101~250本の部	251本以上の部
収 量	饒村 一昭さん	渡邊 正良さん	小島 康彦さん
製 品 率	丸山 健さん	石川 道夫さん	



表彰を受けた丸山さん(左)、石川さん(中央)、小島さん(右)。

2/13

栽培ポイントを積極的に学ぶ 八千浦南川支店 果樹栽培勉強会

八千浦南川支店活動検討委員会が果樹栽培勉強会を同支店で開催し、13人が参加しました。4回目の開催となった勉強会では、糸魚川農業普及指導センターから講師を招き、ミカンやイチジク、ブルーベリーなどの栽培のポイントについて学習。参加者は、剪定する際の注意点や栽培におすすめの品種などについて積極的に質問をしながら学んでいました。



栽培中の苗木を見ながら理解を深めていました。



営農情報



もしもの時に備えて労災保険への加入を！

個人農家や法人の事業主が労災保険に加入できるのが「特別加入制度」です

事業主は、従業員や労働者の業務上の負傷や疾病に対して補償責任を負わなければなりません。個人農家とその家族、法人や任意組織の代表者は事業主であり、これらの責任を負う側ですが、「特別加入制度」を活用することで自身も労災保険に加入が可能です。

通年雇用者や臨時雇用者への労災保険をおすすめします

育苗作業や田植え、稲刈りなどで作業者が事故に遭ってしまったとき、事故者の生活を補償するのが労災保険です。1日でも手伝いを頼んだ場合の事故も対象となります。

他産業では、1人でも臨時に作業を頼んだ場合、労災保険は強制加入となっています。農業の場合、5人未満は任意加入ですが、事業主の責任が問われますので加入をおすすめします。(法人は強制加入です)

農業者の労災保険の対象者と種類

農業者の方に加入義務はありませんが、一定条件のもとに任意加入できます。

労災保険加入対象者	保険の種類	加入要件
個人経営者および家族	特定農作業従事者	一定の経営規模以上の方が加入できます
	指定農業機械作業従事者	経営規模に関わらず加入できます
個人経営・法人などの雇用者	一般労災保険	従業員(労働者)の方が対象です
法人・任意生産組合の事業主	中小事業主	法人の代表者や役員でも加入できます

療養・休業給付から遺族給付まで手厚い補償があります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 農業経営サポート課 TEL025-527-2035

春の農業と暮らしの総合展示会を開催します

日時・会場

鴨島会場	令和8年3月14日(土)、15日(日) 9:00~15:00 カーセンター中央自動車整備工場周辺(上越市鴨島1196)
糸魚川会場	令和8年3月20日(金・祝) 9:00~16:00 3月21日(土) 9:00~14:00 ひすい営農センター(糸魚川市大和川436)
能生会場	令和8年3月20日(金・祝) 9:00~16:00 3月21日(土) 9:00~14:00 カーセンター能生自動車整備工場周辺(糸魚川市桂144-1)

ご来場プレゼントも
ご用意しています♪

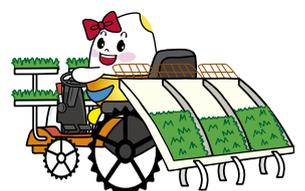
省エネ器具、家電、住宅設備展示販売なども予定しています。各給油所では、ガソリンの特価販売を行いますので、ぜひご利用ください。

- 内容 自動車コーナー 新車・中古車展示販売、車検・点検予約、タイヤ販売など
- 農業機械コーナー 新・中古・小型農機等販売、点検整備予約 など
- 営農相談コーナー 営農相談、ドローン展示、ザルビオ加入相談

各農機工場春季繁忙期休日対応について

上越農機工場	4月11日(土)~5月24日(日)
頸北農機工場	4月18日(土)~5月24日(日)
頸南農機工場	4月18日(土)~5月24日(日)
わかば農機工場	4月25日(土)~5月24日(日)
ひすい農機工場	4月18日(土)~5月17日(日)

- 営業時間 8:30~17:00
- 左記期間は土・日・祝日も営業しますので、ご利用ください。
- 期間は状況により変更となる場合があります。



春の農作業安全研修会 セルフメンテナンス講習会を開催します

農作業事故を防ぐため、トラクターや田植機の安全使用を目的とした研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。

■日時 令和8年3月26日(木) 13:30~15:30

■会場 上越支店(上越市大字長面94-1)

■参加費 無料

■研修内容

- ①安全作業と法令について
- ②トラクター・田植機の事故防止対策について
- ③トラクター・田植機の安全使用と修理およびセルフメンテナンス

■申込方法

JAえちご上越ホームページ掲載の参加申込書を記入し、各支店または各営農センター、農業経営サポート課までお申し込みください。または、右記QRコードからもお申し込みが可能です。参加の旨と住所・氏名・電話番号をメール本文に入力して送信ください。

■申込締切 令和8年3月13日(金)



メールはこちら



お問い合わせ先 農業経営サポート課 TEL025-527-2035

令和8年度 「にいがた農業応援ファンド」事業募集のお知らせ

1. 園芸生産拡大支援事業

園芸生産の規模拡大や園芸生産への新規取り組み等を実践する際に要する費用の一部を助成します。

【助成率30%・上限30万円(県域助成枠:通年2,000万円)】

2. 農業イノベーション応援事業

農業分野におけるスマート農業等の導入により、労働生産性の向上、またはカーボンニュートラル等の環境負荷軽減に繋がる農業経営に取り組む担い手に対して、その取り組みに要する費用の一部を助成します。

※原則として農林水産省が公表するスマート農業技術カタログに掲載されている設備等を対象とします。

【助成率50%・上限50万円(県域助成枠:通年2,000万円)】

3. 新規・親元就農応援事業

新規就農の促進と定着および後継者への事業承継に向けた後押しに繋げ、農業生産の拡大や農業を通じた地域活性化を図ることを目的として、新たに就農する農業者および親元に助成します。【上限10万円(県域助成枠:通年500万円)】

①新規就農応援事業 令和5年1月1日~令和8年6月30日までに就農し、かつ満年齢が18歳以上50歳未満で、青年等就農計画の認定を受けた認定新規就農者や農業経営改善計画認定者等で、かつ独立就農者の営農費用の一部を助成します。

②親元就農応援事業 令和5年1月1日~令和8年6月30日までに親元就農した満50歳未満の子またはその配偶者等を持つ担い手農業者の営農費用の一部を助成します。

4. 募集期間等

■募集期間 令和8年4月1日(水)~令和8年6月30日(火) ■事業実施期間 令和8年4月1日(水)~令和9年3月31日(水)

※ 事業実施期間内の取り組みに要する費用が助成対象となります。

※ 各事業ともに助成総額を超える多数の申請を受け付けた場合、助成が受けられないまたは減額となることがあります。

お問い合わせ先 各営農センター

令和8年産用 農薬予約価格について



「営農生産ガイド2025」掲載品(主要銘柄抜粋)の予約価格が確定しました。JAえちご上越では、今後も予約購買・共同購入によるメリットを活かし、コスト低減に務め、安価で安定的な農薬の供給を目指して参りますので、引き続きご利用いただきますようお願い申し上げます。

「営農生産ガイド2025」

品名・規格	春渡し 引取り価格 (税込)
タフブロック 100g	1,568
カスミン粒剤 3kg	4,819
タチガレン粉剤 1kg	1,498
ダコニール粉剤 3kg	1,331
ダコレート水和剤 500g	4,180
パディート箱粒剤 1kg	2,411
リディアNT箱粒剤 1kg	2,561
Dr. オリゼパディート粒剤 1kg	4,316
ルーチンブライト箱粒剤 1kg	4,145
ブーンレパード箱粒剤 1kg	4,084
ソルネット1キ口粒剤 1kg	940
メテオ1キ口粒剤 1kg	1,225
メテオフロアブル 500ml	1,461
エリジャン乳剤 300ml	998
先陣1キ口粒剤 1kg	1,815
先陣ジャンボ 200g	2,081
アップレZ1キ口粒剤 1kg	3,449
アップレZジャンボ 400g	3,822
ウニングラン1キ口粒剤 1kg	2,960
ウニングランジャンボ 500g	3,175
カウントダウン1キ口粒剤 1kg	3,511
カウントダウンジャンボ 400g	3,796
デオーレ1キ口粒剤 1kg	3,293
デオーレジャンボ 400g	3,513
デオーレ顆粒 80g	3,235
ジャスタ1キ口粒剤 1kg	3,562
ジャスタジャンボ 400g	3,777
トップガンR1キ口粒剤 1kg	3,546
トップガンRジャンボ 250g	3,708
トップガンR豆つぶ 250g	3,423
ベンケイ1キ口粒剤 1kg	3,370
ベンケイ豆つぶ 250g	3,355
カイリキZ1キ口粒剤 1kg	3,500
カイリキZジャンボ 300g	3,708
ワイドショット1キ口粒 1kg	3,210
セカンドショットSジャンボMX 500g	2,888
ロイヤント乳剤 200ml	3,283

品名・規格	春渡し 引取り価格 (税込)
ウィードコア1キ口粒剤 1kg	4,545
クリンチャーEW 100ml	2,445
クリンチャー1キ口粒剤 1kg	1,862
バサグラン粒剤 3kg	3,284
バサグラン液剤 500ml	2,196
トドメMF1キ口粒剤 1kg	2,127
トドメMF乳剤 200ml	2,410
スタークル粒剤 3kg	3,826
スタークル粉剤DL 3kg	1,753
スタークル豆つぶ 250g	3,578
キラップ粒剤 3kg	4,197
キラップ粉剤DL 3kg	1,652
リンバー粒剤 3kg	3,226
オリゼメート粒剤 3kg	2,983
フジワン粒剤 3kg	2,874
バリダシン粉剤DL 3kg	1,211
ブラシン粉剤DL 3kg	1,795
Zボルドー粉剤DL 3kg	1,399
オリブライト豆つぶ 250g	2,976
ブラシンキラップ粉剤DL 3kg	3,010
ダイアジノン粒剤5 3kg	2,137
スタークル粒剤 1kg	1,384
スタークル顆粒水溶剤 100g	1,173
アデオオン乳剤 100ml	2,149
グレーシア乳剤 100ml	2,393
フロンサイド粉剤 3kg	1,118
ダコニール1000 250ml	1,208
アミスター20フロアブル 250ml	4,439
クミテン 500ml	592
トレファノサイド粒剤2.5 3kg	2,014
ラウンドアップマックスロード 500ml	2,151
ラウンドアップマックスロード 2L	6,560
クサクリーン液剤 500ml	893
バスタ 500ml	2,502
バスタ 2.2L	9,110
カソロン6.7粒剤 3kg	3,023

お問い合わせ先 農業対策課(指導購買) TEL025-527-2060 または各資材店舗・グリーンセンターまで

採用情報

令和9年春採用 職員募集のお知らせ【第一期】

■ 募集人数

20名程度(うち障害者雇用枠3名程度)

■ 業務内容

営農事業施設、金融店舗、セレモニーホール、
給油所等経済施設での事務・営業・指導業務および
統括部門での事務
農業機械・自動車の整備業務

■ 応募資格

令和6年3月～令和9年3月に大学・短大・専門学校を
卒業または卒業見込の方(学部・学科は問いません)

■ 応募要領

1) 応募受付期間

令和8年3月2日(月)～3月31日(火)

2) 応募方法

当JAホームページ「採用情報」より、
履歴書兼エントリーシートをダウン
ロードして、下記のEメールアドレス
へ送信してください。

メールはこちら



3) お問い合わせ先

JA えちご上越 総務部人事教育課(採用担当)
〒943-0817 上越市藤巻5番30号

TEL025-527-2001 Eメール j.jinjikyokuika4@ja-ej.com

職場説明会のご案内

[対面形式] 日時: 令和8年3月13日(金)14:00～16:00 会場: JA えちご上越本店(上越市藤巻5番30号)

[Web方式] 日時: ①令和8年3月18日(水)14:00～16:00 ②令和8年3月23日(月)10:00～12:00

*上記以外にも随時職場説明会を実施します。ご希望の方は、採用担当までお問い合わせください。

職場説明会や採用試験、応募要領などの詳細については、当JAホームページの「採用情報」をご覧ください。

※取得した個人情報につきましては、採用に係る連絡などに使用します。

生活部

近代 五月人形・鯉のぼり展示会を開催します

問店舗生活課 TEL025-530-7556

五月人形・鯉のぼりの早期ご予約新作発表会です。お気軽にご来場ください。

■ 日時 令和8年3月14日(土)～15日(日) 10:00～17:00

■ 会場 JA えちご上越本店 別館4階(上越市藤巻5-30)



生活部

南自動車整備工場移転・統合のお知らせ

問自動車課 TEL025-525-6515

令和7年3月号広報誌でご案内しましたが、令和8年3月31日をもちまして、南自動車整備工場における自動車整備に関する業務をカーセンター中央自動車整備工場および東自動車整備工場へ移転・統合することとなりました。移転・統合先におきましても引き続き変わらぬご利用を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

生活部

JA プロパンガスをご利用の皆さまへ

問ライフサービス TEL025-526-1090

令和8年3月検針分(2月使用分)のLPガス代金が、
県からの補助金により700円(税抜)値引きされます。
(新潟県LPガス料金高騰対策家庭向け支援事業)

詳しくは、3月発行の購買取引明細書をご確認ください。
※この事業は国の地方創生臨時交付金を活用しています。



JAセレモニーサービス

虹のホールいなだ フローリア



ホームページ

ご葬儀ご法要は 0120-971-959 0120-972-060



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

期間中、当JAで年金をお受け取り・ご予約いただくと、定期貯金の金利上乘せ！ 年金キャンペーン

☎各支店・出張所または金融課 TEL025-527-2020

	年金振込口座新規指定者向け 定期貯金「そだち」	年金振込口座新規予約者向け 定期貯金「めぶき」	年金振込口座指定者向け 定期貯金「ゆたか」
実施期間	令和8年3月2日(月)～令和9年2月26日(金)		
商品の種類	スーパー定期貯金(単利型)		
対象者	個人の方で、当JAに年金振込口座を新たに指定された方(指定手続き中を含む)	50歳以上の個人の方で、当JAに年金振込口座の指定を新たに予約された方	個人の方で、当JAに年金振込口座を指定されている方(指定手続き中および50歳以上で振込口座の指定予約をされた方を含む)
預入期間	1年/自動継続(元金継続または元利金継続)		
預入金額	お一人につき30万円以上1,000万円以下 ※新規お預け入れに限ります		
適用金利	定期貯金1年ものの店頭表示金利に 年0.50% を上乘せ	定期貯金1年ものの店頭表示金利に 年0.30% を上乘せ	定期貯金1年ものの店頭表示金利に 年0.10% を上乘せ

JAハイゼット スプリングフェア実施中！

☎カーセンター中央(上越市鴨島1196) TEL025-525-6515 カーセンター北(吉川区原之町169-1) TEL025-548-2202
 東自動車整備工場(板倉区針1385) TEL0255-78-2337 南自動車整備工場(妙高市関山1190) TEL0255-82-2112
 カーセンター能生(糸魚川市桂144-1) TEL025-566-2035



働く人たちが
選んだ軽トラ
ハイゼット

●新開発したFR専用CVTの採用など、安全・安心・便利機能が満載！
 期間中、JAハイゼットのご成約で新潟県産農畜産物を
 もれなくプレゼント！この機会に、ぜひお近くのJAカーセ
 ンター・各整備工場までご相談ください。
 ■キャンペーン期間 令和8年3月14日(土)まで

手づくり辛味調味料「ぴりっ子」数量限定で販売

☎店舗生活課 TEL025-530-7556

ししとうがらしを主原料に、昔ながらの独特な塩蔵法で丹精込めて手づくりしました。薬味や料理の隠し味などにもおすすめ！これまで販売を休止していましたが、今回数量限定で販売しますので、ぜひお試しください。

■販売日
令和8年3月上旬より

■販売店舗
 ・旬菜交流館あるるん畑
 ・浦川原物産館・牧店舗
 ・Aコープ安塚店



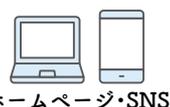
■価格 赤・青
90g 各959円(税込)

※数量限定のため、JAえちご上越管内の一部店舗での販売とさせていただきます。

新茶・米菓のご注文について

☎店舗生活課 TEL025-530-7556

この時期にしか味わえない「しみずの新茶」と人気商品を詰め合わせた「米菓」など、おすすめ商品を取り揃えております。詳しくは折り込みチラシをご覧ください。お申し込みは同封の封筒にてお願いします。



ホームページ



YouTube



Facebook



LINE営業
(上越地域)



LINE営業
(ひすい地域)



Instagram
営業部



笑味 × HELLO
ちゃん KITTY

いっしょに、



こく しょう こく さん
国消国産!

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、
できるだけこの国で生産する」という考え方です。
子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。
いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。



© 2008 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. 1000000

上越あるるん村

桜フェア 3/28(土) - 4/12(日)

春の味覚「山菜」を大量入荷！甘みの強い新潟県のブランドイチゴ「越後姫」も好評販売中です。そのほかおすすめ商品やお得な情報は、店頭や上越あるるん村のSNSをチェック！



今月のおすすめ

越後姫

大粒で香りが強い「越後姫」。糖度は高めで、ほんのり酸味があります。新鮮な地場産の「越後姫」をぜひご賞味ください！

上越あるるん村 上越市大道福田639
TEL025-525-1183 9:30~18:00

ひすい食彩館

今月のおすすめ



フキノトウ

春を代表する山菜「フキノトウ」。鮮度が重要な山菜で、時間がたつと苦みが増してきます。フキ味噌や天ぷら、和え物などでお楽しみください。

お彼岸向け各種切花・お菓子が充実

3月17日(火)からのお彼岸期間中は、仏花を中心とした切花やおはぎなどお彼岸向けのお菓子をご用意しています。近年は洋花も充実した品揃えとなっています。



ひすい食彩館 糸魚川市東寺町1-6-64
TEL025-553-0050 9:00~17:00

浦川原物産館

手づくりおやき



上越市産のもち米を使用した特製のおやき。製造日の毎週木曜・日曜日は出来たてのおやきが楽しめます。3月からは、期間限定で草もちのおやきが販売開始！ぜひご賞味ください。

浦川原物産館 上越市浦川原区顕聖寺619-1
TEL025-599-2387 10:00~17:00
定休日 毎週火・水曜日

妙高山麓直売センター とまと

雪のひとかけら2024



妙高山の麓、雪深い地域で栽培されたブドウだけを使用したワインです。ベリー系の果実感と深みと酸味のある味わいです。

妙高山麓直売センター とまと
妙高市坂口新田430-1
TEL0255-82-2760 9:00~16:00

フォローしてね



SNSで情報発信中！

上越
あるるん村



LINE



Instagram



Facebook

ひすい
食彩館



Facebook



Instagram

浦川原
物産館



Facebook

妙高
山麓直売
センター
とまと



Instagram

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

- お雛さまにひな——をお供えした
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使って行います
- 出身校をこういふことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

タテのカギ

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った

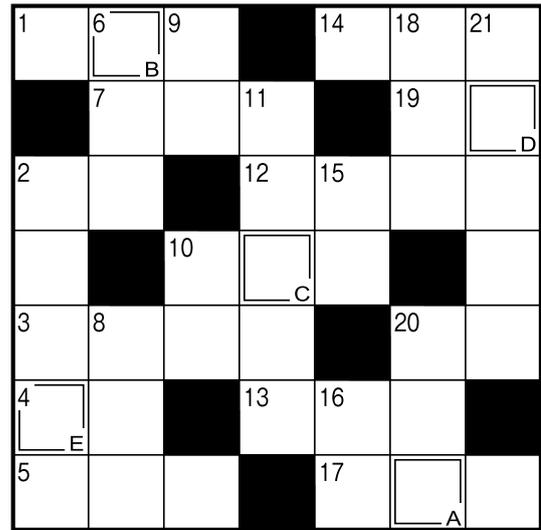
今月のプレゼント



エーコープ
いりごま&しおふき昆布

いりごまと北海道産昆布を使用したしおふき昆布のセットです。

10名
さま



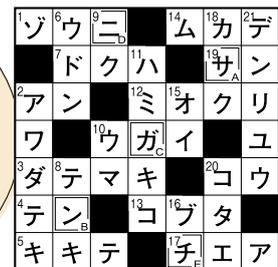
答え

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

1月号の答え

答え
「サンガニチ」

応募総数は
293通でした。



パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしています♪

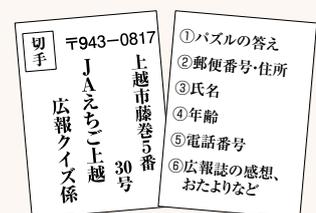
広報誌への感想やおたよりテーマ、日々の出来事など皆さまの投稿をお待ちしています。

『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、「いりごま&しおふき昆布」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



【締切】3/31(火)消印有効



※郵便料金の不足にご注意ください。

今月のテーマ 新しい息吹を感じて あなたがこの春に育てたいものはなんですか？

- 花が好きなので、玄関前を色とりどりの花でいっぱいになりたいです。 (上越市 M・Kさん)
- 我が家の柴犬の芸です。 (板倉区 S・Tさん)
- 大人になっても決して遅くないと言われるので、「新しいことを始める気持ち」です。 (糸魚川市 S・Mさん)
- 今まで野菜を育てたことがないので、手始めに大好きな春菊を育ててみたいです。 (三和区 K・Hさん)
- あるるん畑で購入した、からし菜がおいしかったので育ててみたいと思います。葉物を大きくやわらかく栽培します！ (上越市 K・Mさん)
- チューリップとヒヤシンスの芽が出るのを楽しみにしています。 (妙高市 T・Yさん)
- ミニトマトのペットボトル水耕栽培です。昨年は、暑さのせいか少ししか収穫できませんでした。春になったら種から栽培します。 (糸魚川市 I・Mさん)
- 新しい年度を穏やかに過ごすために、「お互いさま」の気持ちでしっかり育てたいです。 (妙高市 M・Fさん)
- 園芸に興味があるので、いろいろな種類の花の栽培に挑戦したいです。母は挿し木が上手なので、教わりながらチャレンジします。 (吉川区 Y・Rさん)
- 鉢にハーブを育てて、いろいろな料理に使いたいです。 (板倉区 K・Tさん)
- 昨年とおいたニンジンやネギなどの種をまきます。楽しみ！ (妙高市 I・Nさん)
- 野菜はほとんどサルに食べられてしまうので、今年は被害に遭わないオクラやモロヘイヤを植えます。コスモスやヒマワリなども植えてきれいな畑を楽しみたいと思います。 (妙高市 O・Cさん)

テーマ以外のおたより紹介

- 2月号の特集「支店協同活動レポート」の紹介で、さまざまな活動をしていることを知りました！私も参加したいと思うイベントを見つけ、ワクワクしています！ (板倉区 K・Yさん)

編 ご覧いただきありがとうございます♪各支店・各地域で特色のある活動を計画していますので、ぜひご参加ください。

組合員数 (令和8年1月末現在)

48,224人

- ・正組合員数 17,094人
- ・准組合員数 31,130人

役員会だより (主な協議事項)

第14回理事会(1月30日開催)

- ・令和8年度内部監査計画について
- ・不良債権の処理方針について
- ・会計監査人の選任に伴う報酬等の決定について
- ・固定資産の取得について
- ・出資口数の減少について

編集後記

4月1日発行の4月号から、広報誌「広報えちご上越」を全ページリニューアル予定です。これまで、何十年も大きなりニューアルは行わなかった広報誌。これまで以上に、JAの情報を必要とされる皆さまへ的確にお届けできるよう、さまざまな媒体を通して発信していければと思います。

お楽しみに♪



(大・は)

小松菜まん



材料 8個分



〈生地〉
 エーコープむしパンミックス…200g
 ごま油……………大さじ1
 ぬるま湯……………60~70ml

〈具〉
 小松菜……………300g
 素干し小エビ……………10g

A ショウガみじん切り……………10g
 塩……………小さじ1/2
 鶏ガラスープの素……………小さじ1
 ごま油……………大さじ2

調理動画を公開中！



YouTube
 [JAえちご上越チャンネル] ©よい食P



作り方

- ①〈生地〉ボウルにエーコープむしパンミックスを入れ、ぬるま湯を2~3回に分けて回し入れ、菜箸で混ぜる。生地がまとまったら、ごま油を加えてこねる。滑らかになったらひとまとめにし、ラップをかけて寝かせておく。
- ②〈具〉小松菜は熱湯でさっとゆでて水にとり、ザルにあげて水気を絞る。1号幅のざく切りにして再度水気を絞る。小エビは粗く刻む。
- ③ボウルに②とAを入れてよく混ぜる。
- ④①の生地を8等分にして麺棒で丸くのばす。③の具を1/8量ずつのせ、ひだを寄せながら包む。8号角に切ったクッキングシートにのせる。
- ⑤蒸気の上った蒸し器に④を並べる。布巾やタオルでフタをくるみ、強火で12分程度蒸したら完成。

