

食でつながる 地域のヒカリ

# 魚沼の<sup>わ</sup>WA

2026

6月号

Vol.29



JA魚沼WEBサイトは  
こちら!!



表紙キッズ  
大募集!



# 大雪による **雪害報告**



大雪により被害を受けられました皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

## — 育苗センター損壊 —

今冬の大雪の影響でJA魚沼管内では、多くの被害が出ました。  
小千谷の育苗センターでは、降り積もった雪の重みで育苗ハウスが被害を受けました。27棟中20棟が倒壊し、深刻な被害を受けました。残った育苗ハウスは倒壊を免れましたが、骨組みが歪み、補修・補強が必要な状態でした。



被害を受けた育苗ハウス



## — 生産者に苗をお届けするために —

被害が明らかになった2月上旬から令和8年産米の苗確保に向け、協議を重ねてきました。修復可能なハウスの活用、ハウス撤去後の敷地を利用した露地プール育苗だけでなく、近隣JA等に協力を要請。たくさんの方の協力のおかげで水稻苗を確保することができました。



ハウス撤去後の敷地を利用した露地プール育苗



近隣JAの協力で育苗ハウスを活用

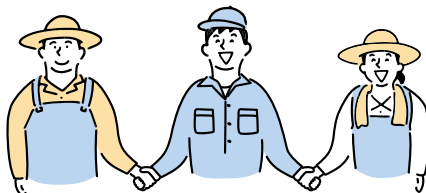


小千谷地区以外にも本店部署や他地区の職員  
延べ170人が協力!

## 組合員の皆さまへ



今年分の苗を無事に生産者にお渡しすることができました!



育苗センター復旧に向け、多くの皆さまからご支援、ご協力いただき感謝いたします。JA魚沼では、引き続き、関連機関と連携しながら栽培管理の情報発信や品質向上に取り組めます。地域農業と消費者をつなぐ架け橋としての役割を果たすべく、日々努力を重ねてまいります。

# 魚沼農業協同組合 第3回 通常総代会



## 第3回 通常総代会開催

4月25日、小千谷市民会館で第3回通常総代会を開きました。総代500人のうち、委任状・書面議決を含む453人が出席しました。

議事では、議長団に小千谷市城川地区の横田雅夫さん、同市片貝地区の大矢光夫さんを選任しました。令和8年度事業計画など全4議案が原案の通り可決、承認されました。

経営管理委員会の久賀満会長は「昨年は3年連続の高温・渇水など、かつてない厳しい環境下での営農だった。生産者の皆さまには、需給動向の把握や品質管理、穂肥・追肥・水管理など細やかな対応をいただき、魚沼コシヒカリ1等米比率は前年を上回る水準を達成することができ、日本穀物検定協会の食味ランキングでは8年連続の『特A』評価を堅持した。今後も異常気象の常態化が予想される。関係機関と連携しながら栽培管理の情報発信や品質向上に取り組み」と令和7年産米を振り返り、「合併の

効果を最大限に発揮し、農業・環境・JAを取り巻く環境や情勢の変化に対応し、地域にとって「なくてはならないJA」として頼りにされる存在を目指す」と挨拶しました。

総代からは「JAの取り組みが一方的に感じる。組合員、地域の声をもっと取り入れてほしい」という声や、直売所のPRについてなど質問や意見が上がりました。

承認いただいた事業計画の達成に向けて、JA魚沼グループは総合事業の展開により「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」のJA自己改革の実践を進めていきます。



# 第1次中期3カ年経営計画および 地域農業戦略の設定について

経営ビジョン「持続可能な農業と地域の繁栄を共に育む」の実現に向け、3つの重点施策に取り組みます。

1

## 農業分野

持続可能な農業の  
推進と生産性向上

- (1) 合併によるスケールメリットを活かした「魚沼ブランド」のさらなる強化と販路拡大
- (2) スマート農業の導入による生産性向上と環境に配慮した持続可能な農業体制の確立
- (3) J A総合事業を基軸とした部門横断型コンサルティング機能の発揮による担い手・後継者育成

2

## 地域分野

地域の活性化と  
コミュニティの強化

- (1) 組合員・地域住民・行政・関係団体等と連携した協同活動・イベント開催によるJ Aファンの拡大と次世代の参加促進
- (2) デジタル技術を活用した情報・サービスの展開
- (3) J A総合事業によるニーズに寄り添ったきめ細やかなサービスの提供

3

## 経営分野

組織の強化と  
経営基盤の確立

- (1) 組合員メリットの最大化と次世代組合員の育成・強化
- (2) 施設・事業再編とDX化による業務の効率化
- (3) 内部管理態勢強化と職員力強化による人材の育成・確保



## 通常総代会議案

《決議事項》

### 第1号議案

令和7年度事業報告および剰余金処分案の承認ならびに農業者応援事業積立金規程の設定およびリスク管理積立金規程の変更について

### 報告事項

令和7年度貸借対照表、損益計算書および注記表の内容ならびに独立監査人の監査報告および監事の監査報告について

### 第2号議案

第1次中期3カ年経営計画および地域農業戦略の設定について

### 第3号議案

令和8年度事業計画の設定について

### 第4号議案

経営管理委員、理事および監事の報酬決定について

### 《報告事項》

- 1 J Aバンク基本方針の変更について
- 2 労働保険事務組合に関する報告について
- 3 子会社の概況報告について

通常総代会資料はホームページにも公開しています。また、5月に配布した通常総代会資料に誤りがありましたので、正誤表をご確認ください。



# 寄ってがっしゃい 見アガっしゃい★広場

管内の読者のペットを紹介するよ!!

今回は「～見て!見て!うちのコ!～」



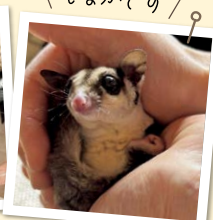
各支店の担当者が訪問活動を通じて出会った、かわいい&かっこいいペットたちを紹介します。おうちの方々だけでなく、訪問している職員も癒されています😊

広瀬支店管内

今井家の  
黒蜜  
(♂1歳)

もなか  
(♂1歳)

福  
(♀2歳)



名前の由来

前に飼っていたリチャードソンジリスの名前が「おはぎ」だったので和菓子の名前をつけたかった

好きな場所

黒 蜜…一緒に遊びたくて、もなかと福のゲージ近く  
もなか・福…ハンモックやポシェットなどの狭い所

特 技

黒 蜜…猫では珍しくボール遊びが得意です! 投げたら啜えて持ってきてくれます  
もなか・福…飛べます!(滑空のみ)

どんな子ですか?

黒蜜は自分を人間だと思っている子です(笑)。おめめがキュルキュルで、ハンディモップのようなしっぽが可愛いです♡もなかは女王様な福に負けがちですが、食しん坊なところは誰にも負けません! 2匹ともあのちやさが可愛いです!

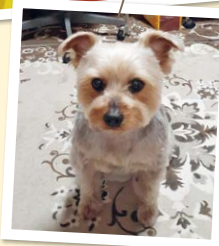
私が取材してきました!

お手持ちのポシェットから福ちゃんが登場した時は驚きました! 3匹とも仲睦まじい姿を見ているととても癒されました。 渉外担当 木間



十日町支店管内

福島家の  
チョコ  
(♀5歳)



名前の由来

初めは茶色でチョコレートみたいだったから

好きな食べ物

肉巻きW (ダブル)

特 技

甘噛み

うちのコのココが可愛い

最初は甘噛み、その後は本気で噛んできて、遊んでいます。とにかく家の中が大好きで、散歩に連れて行っても、自宅方面へ一目散に向かって行きます!

私が取材してきました!

3歳のお孫さんがいる福島さん。チョコちゃんがお孫さんの遊び相手になってくれるので、お孫さんは退屈しないそうです(笑)

渉外担当 上村



読者の声

孫の世話をしながら狭い畑に夏野菜の苗を植えています。「家庭菜園」コーナーとても参考になります。(小千谷:60代男性)

編集部

6月らしい爽やかな季節になりましたね。お孫さんのお世話をしながらの家庭菜園、夏野菜の成長も楽しみですね。

10

2026.6



# 家庭菜園



きゅうりを育てよう！

## アドバイス

初心者の方は購入苗から始めましょう。耐病性の接ぎ木苗も売られているのでおすすめです！

十日町基幹営農センター  
高橋



## 播種

- 発芽適温は27～30℃で、発芽の揃いが良くなります。
- 発芽後は苗床のビニールトンネル内温度が日中は30℃以上にならないよう換気をし、夜間は閉めて保温しましょう。

## 準備

- 定植の7～10日前に元肥を全面に散布し、マルチを張り、地温を確保しましょう！

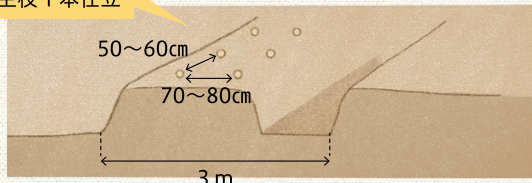
## 元肥

- 施肥例（1 aあたり）  
堆肥…………… 200kg  
苦土石灰…………… 15kg  
化成肥料…………… 10kg

## 定植

- 苗の本葉4枚が展開した頃、定植しましょう。
- 主枝1本仕立の場合、株間50～60cm、条間70～80cmの2条植えとします。
- 定植後はイボ竹やアーチ支柱で支柱を立て、キュウリネットを張りましょう。

主枝1本仕立



浅植え



深植え



## 管理

- 夏のかん水は早朝の涼しい時間帯に行いましょう。気温や地温が上がる前に水を与えることで、根への負担を軽減します。夕方にかん水する場合は、日が沈むころに行いましょう。

- 株元から5～6節までの雌花、子づる（第1側枝）は早めに除去しましょう！この部分が茂りすぎると病害発生や収穫忘れが多くなります。その後の子づる（第1側枝）は2節で摘芯しましょう。

- 中段以上の孫づる（第2側枝）は半放任としますが、草勢維持のため強い成長点のある枝を3～4本確保します。隣の株の枝とぶつかるようなら適宜摘芯しましょう。

- つるが伸びてきたら誘引を行いましょう！

- 2週間おきを目安に窒素、加里を主体に追肥を行いましょう。かん水を兼ねて、液肥での追肥も有効です。追肥が遅れると、なり疲れや曲がり果など品質低下を招くので注意しましょう。

- 排水を良くし、風通しを良くするため摘葉を行い、農薬による防除も定期的に行いましょう！



子づるは2節でとめる





JA魚沼の2つの直売所を紹介!!

# 直売所 ナビ

## 四季彩館ベジぱーく

旬の農産物

### アスパラガス

魚沼の雪解け水をたっぷり含んで育ち、根元の部分まで甘く柔らかいのが特徴!



今月のイチオシ  
米粉パン

アスパラ  
ベーコンぱん  
**320円**

数量  
限定



丸々一本のアスパラとベーコンが相性◎! 食べごたえのあるおかず系パン

スタッフの  
おすすめ品!

### ジビエ肉



農家民宿「茅屋や」のジビエが自宅で楽しめる♪イノシシや熊、鹿など新鮮な肉を販売!

### ベジぱーく情報

LINE  
公式アカウント  
登録で、毎月お  
得なクーポンが  
届く♪



### 店舗情報

住所・TEL

〒948-0056  
新潟県十日町市高田町六丁目645番地1  
TEL 025-757-1549

営業時間

直売所 9:30~18:00  
米かりー 10:00~16:00

定休日

(5月~11月)定休日なし  
(12月~4月)水曜日  
※年末年始は臨時休業あり

## うおぬま百菜花ん

旬の農産物

### おかひじき

カルシウムや食物繊維が豊富! サラダ、おひたし、和え物におすすめ!



スタッフの  
おすすめ品!

### 炭

魚沼産の木炭は火持ちが良くバーベキューで活躍間違いなし!!



スタッフの  
イチオシ品!

### 夏野菜



旬の野菜で元気をチャージ! 暑い季節にぴったり♪ 彩り豊かな旬の味をどうぞ!

サービス  
デー

### Aコープ マークの日

毎月第2火曜日は、  
Aコープマークの日

Aコープマーク商品が  
**10%OFF!**



### 店舗情報

住所・TEL

〒946-0024  
新潟県魚沼市中原260-3  
TEL 025-792-7066

営業時間

9:00~17:00

定休日

年末年始(12月31日~1月3日)  
(5月~10月)定休日なし  
(11月~4月)水曜日

読者の声

「農life」コーナーでは、農業の担い手不足が言われる中、若い人たちが夢を持って働く姿が紹介されていて、とても頼もしく感じています。(十日町:70代女性)

編集部

「農life」読んでいただきありがとうございます。今月号は小千谷の20代の米農家です。これからも魚沼地域の生産者の姿を紹介していきますのでお楽しみに!

12

2026.6



# うおぬま cooking

## 栄養MEMO

かぼちゃのβカロテンや  
ビタミンC・Eで  
免疫力アップ&美肌に◎



ホクホクのかぼちゃと  
甘辛そぼろが相性抜群。  
おかずにもおやつにもおすすめの一品!

## かぼちゃの揚げまんじゅう

### 作り方

- ① フライパンに鶏ひき肉、酒、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜてから火にかける。  
火が通ってポロポロになったら、水溶き片栗粉を加えて軽くまとめ、バットなどに取り出して冷ます。
- ② かぼちゃは種とワタを取り、ところどころ皮をむく。ラップで包み、電子レンジ(500W)で6~7分加熱し、やわらかくなったら12等分にする。
- ③ ラップを手のひらに広げ、かぼちゃをのせてつぶしながら広げる。塩を軽くふり、中央をくぼませてそぼろあんをのせる。ラップで包み、茶巾しぼりのように丸く形を整える。
- ④ 揚げ油を180℃に熱する。ラップを外し、溶き卵→片栗粉の順につけて油へ。  
中までしっかり温まるよう、5~6分揚げる。
- ⑤ 器に盛り、仕上げに軽く塩をふって完成。

### 材料(12個分)

〈かぼちゃ生地〉	〈そぼろあん〉
かぼちゃ・・・450g	鶏ひき肉・・・150g
塩・・・・・・・・少々	酒・しょうゆ・砂糖 ・・・・・・・・大さじ1と1/2
〈衣〉	片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
卵・・・・・・・・1個	水・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・適量	
揚げ油・・・・・・・・適量	

あと一品ほしいときにぴったりのさっぱり副菜

## 火を使わないでできる! なめ茸和え

### 作り方

- ① 切り干し大根とひじきをさっと洗い、ぬるま湯に約5分浸けて戻す。  
軽く歯ごたえが残る程度で引き上げ、水気をしっかり絞る。
- ② きゅうりと人参は千切りにし、軽く塩をふって約5分おく。  
その後さっと洗い、水気をしっかり絞る。
- ③ 生姜は千切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ④ ボウルになめ茸と①~③を入れて、全体をよく和えたら完成。  
お好みで豆板醤・ごま油・ごまを加えても◎

### 栄養MEMO

食物繊維やミネラル、  
ビタミンがよく摂れ、  
腸内環境など  
体の調子をサポート



### 材料(2人分)

なめ茸・・・・・・・・100g
切り干し大根・・・10g
芽ひじき・・・・・・3g
きゅうり・・・・・・1本
人参・・・・・・・・・・50g
生姜・・・・・・・・・・5g
あさつきor小ねぎ ・・・・・・・・・・10g

直売所で  
販売中!!



# 魚沼のU.A

6月号 | Vol.29

発行/魚沼農業協同組合  
〒948-0056  
新潟県十日町市高田町六丁目641番地1  
☎ 025-757-1571  
FAX 025-757-2188  
編集/組織広報課 部数/29,164部

出資金 7,447百万円  
貯金高 317,713百万円  
貸出金高 52,278百万円  
長期共済保有高 812,110百万円  
販売品販売高 4,871百万円  
購買品供給高 3,869百万円

正組合員数 16,092人  
准組合員数 21,909人  
合計 38,001人

令和8年4月末日現在