

こうか

2026
No.385

4



特別企画

令和8年度 JAこうか事業のご案内

もくじ

JAこうか事業のご案内	— 4	こうかニュース	— 6
今月の営農情報	— 8	みんなの広場	— 10
心ひとつに輪・和・話	— 11	JAインフォメーション	— 12

『いただきますを、つくる人。』

春日
かおりさん

イチゴ農家



いただきますを、
つくる人。



このコーナーでは、甲賀市・湖南市でまっすぐ農業と向き合う生産者を毎月ご紹介いたします。私たちの食卓の裏側にある地域農業や生産者をもっと身近に感じられる時間をお届けします。

6,000株と、

3人の子ともと



甲賀市水口町和野 ココハルファーム
イチゴ農家 春日 かおりさん(34)

かすが・かおり/水口町和野出身。高校卒業後、2年間の滋賀県立農業大学校でイチゴ栽培と出会う。オランダでの海外農業研修やイチゴ農家での修行、農業法人勤務で腕を磨き令和4年に独立就農。現在はハウス4棟(育苗用含む)で『紅ほっぺ』と『みおしずく』を栽培。

●家族：夫・子ども3人(5歳・3歳・0歳)

ココハルファームさんにおじゃましました。

水口町和野。
春先のハウスの中はぼかぼか
かと暖かく、あちこちで実が赤く
色づいていました。独立して農業を
始め4期目のココハルファーム代表・
春日かおりさんは、ここで約6,000株
のイチゴを育てています。三児の母と
して子育てと仕事を『折り合わせ』な
がら、イチゴづくりに向き合う
春日さんのハウスにお邪魔
しました。



一粒ずつ
目で確かめながら
選果する春日さん

プレゼントしたくなるイチゴを目指して

春日さんが目指すのは「大切な人に贈りたくなるイチゴ」。栽培で大切にしていることを聞くと、「当たり前のことをしっかりやっていく」というシンプルな答えが返ってきました。一株一株を日々しっかり観察して、葉かきや防除を適期に行うことを徹底しています。

もうひとつ、春日さんが譲れないのが選果の厳しさです。種と種の間の果肉の膨らみ、色味、果実の柔らかさ——一粒ずつ目で見極め、基準に届くものだけをパックに詰めます「イチゴって高価なものだから、一粒食べるとの期待感があるじゃないですか。一粒食べて美味しくないかったら、もう買ってもらえない。だからがっかりしてもらわないように、選果は厳しめにやっています」

人間らしく生きられる

昨年10月に3人目のお子さんが生まれ、春日さんは3人娘の母でもあります。子育てと農業の『両立』について聞くと、「両立はできていません。折り合わせてる。って言ってるんですけど」と笑います。家庭のことと仕事を、折り合わせながらやっていく。子どもに我慢してもらう時もあるし、逆に急な発熱で保育園に行けない日は、仕事を置いて病院へ走ります。どちらかを完璧にするのではなく、その日その日で最大限できることをして前に進む。『折り合わせる』という言葉には、春日さんの覚悟とやさしさが詰まっています。

収穫シーズンの1日を聞くと、朝のうちに定年退職したご両親に収穫を手伝ってもらい、春日さんは子どもたちを保育園に送ってからハウスへ合流する。受け取った果実を選果・パック詰めし、9時の直売所オープンに間に合わせる。午前中はお客様の対応と出荷準備を並行

イチゴの美味しい時期

「冬が甘くて濃厚で一番美味しいと言われるんですけど、実は4月下旬から5月頃にかけて、またぐっと味がのって来ますよ! 春のイチゴはみずみずしい甘さが特徴で、そのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトとの相性も抜群です!」



「毎日の変化が楽しい」



美味しいイチゴかどうか
見極めるのは難しいですが、
香田さんにはわかります



Instagram @cococharu_f

ココハルファームさんの
インスタものぞいてみてね!



ココハルファームのイチゴは、5月まで収穫が続く見込みです。JAこうか「花野果市水口店」や農園前の直売所でお買い求めいただけます。



昨年には(一社)滋賀県農業会議「シン・しがの農業経営塾」を修了し、生産だけでなく経営力の向上にも積極的に取り組んでいます

＼春日さんに届く!／

メッセージを送りませんか?

メッセージ送信の締切日
4月27日(月)まで

読んだ感想や質問、ご自身の思いなどを春日さんに届けましょう! いくつかのメッセージは6月号の広報紙にて春日さんからのお返事を掲載させていただきます。

送り方の詳細は、QRをスマホで読み取ってGoogleフォームをご覧ください。Googleフォーム↓

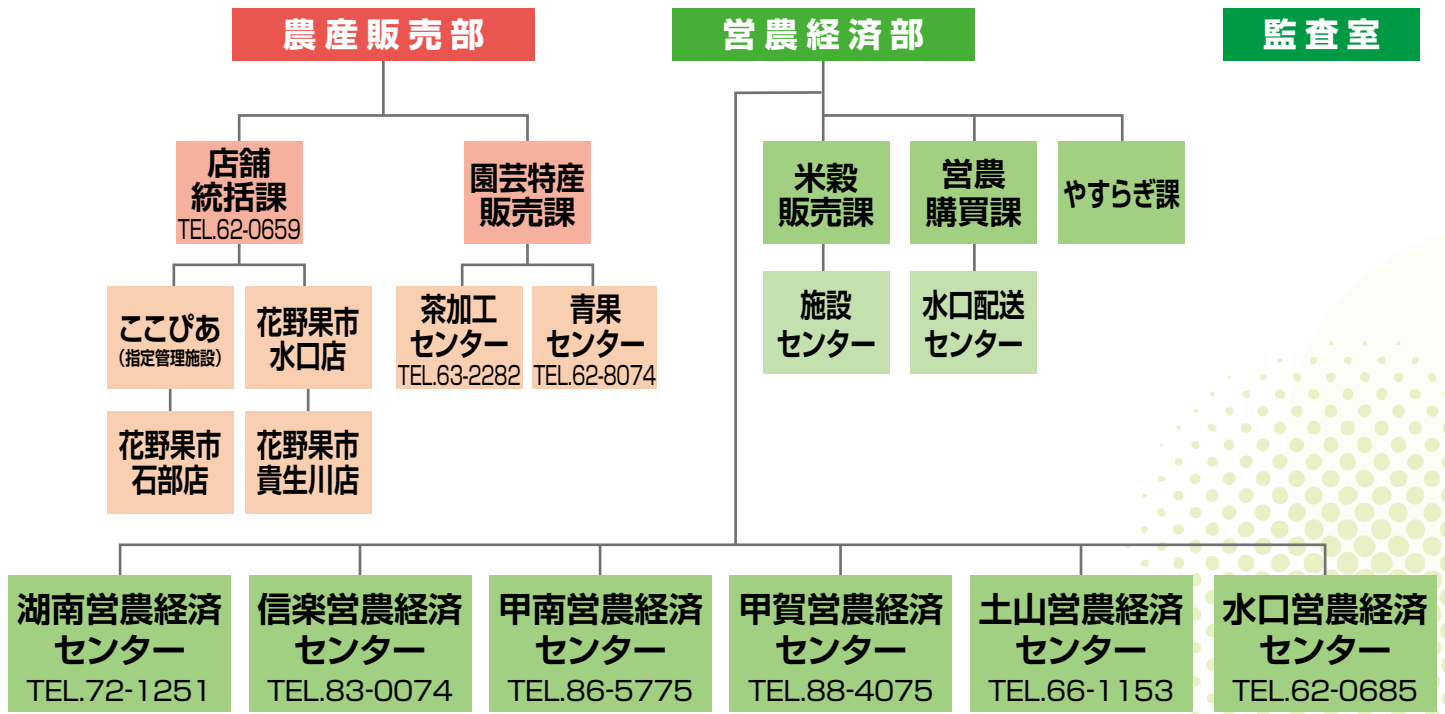


女性でもしっかり稼げる農業を

お客様からの「美味しい」の声や、直売所で子どもたちが笑顔でイチゴを頼張る姿を励みに、春日さんは就農以来、毎年計画を上回る目標を自ら掲げ、栽培も経営も改善を重ねてきました。年々ファンが増え、課題を一つずつ乗り越えてきたその積み重ねが認められ、令和7年度には滋賀県農林水産奨励賞を受賞しました。「女性でもしっかり働いて、たくさん稼げる農業を体現していきたい」と力を込めてそう語る春日さんは、今日も誰か에게あげたくなる一粒を届けるためにハウスに立っています。

農業は暑い時は暑いところ、寒い時は寒いところで働く、体力を使う仕事。でも春日さんの口からは「生きてるなーって感じる」「人間らしく生きられる」という言葉が出てきます。収穫を迎える瞬間はもちろん、夏場の苗作りや草引きも好きでやりがいや達成感を覚えるのだと言います。「苗の成長を見るのも好き」——変化を楽しむ姿勢が、「折り合わせ」の日々を前へ進める力になっているのかもしれない。

こうか事業のご案内



・iDeCoのご相談は

運用課へ!

の運用をご提案します。取り扱いいただけます。

JAの各種ローン・年金お受取りのご相談は

各支所または信用課へ!

住宅ローンをはじめ、各種ローンや年金のお受取りのご相談を承ります。お気軽にお越しください。

信用課 TEL.62-0382

場所 本所 1階 (金融部内)

安全・安心・新鮮な農産物のお求めは

『花野果市(はなやかいち)各店』・『ここぴあ』へ!

- 花野果市水口店(水口町水口6111-1)
TEL.62-0711(営業時間 9:00~18:00 定休日:年始)
- ここぴあ(湖南市岩根4528-1)
TEL.72-5552(営業時間 9:00~18:00 定休日:年始)
- 花野果市貴生川店(水口町貴生川1285-2)
TEL.62-8312(営業時間 9:30~17:00)
(定休日:土曜日、日曜日、祝日、年末年始)
- 花野果市石部店(湖南市石部中央4-8-50)
TEL.77-2027(営業時間 9:30~17:00)
(定休日:土曜日、日曜日、祝日、年末年始)

販売については

各営農経済センターへ!

導や販売、集荷などにさい。

地域農業振興や購買、畜産指導については

営農購買課または各営農経済センターへ!

地域農業振興に関することや生産資材、生活物資などの購買品、畜産の指導などについて、お気軽にご相談ください。

営農購買課

- 地域農業振興や購買については TEL.62-0720
- 畜産指導については TEL.62-1061

場所 本所 1階 (営農経済部内)

野菜・果樹・花卉・茶の生産・販売については

園芸特産販売課または各営農経済センターへ!

野菜・果樹・花卉・茶の生産や販売、経営指導について、営農指導員がサポートします。お気軽にお電話ください。

園芸特産販売課 TEL.62-0588

場所 花野果市水口店駐車場横

設については

乾燥製施設)や育苗センターにご相談ください。

肥料などの生産資材や米の配達は

水口配送センターまたは各営農経済センターへ!

肥料や農薬などの生産資材や、JAこうかオリジナルペットボトル飲料「甲賀のお茶」などのご注文・配達をご希望の方は、お気軽にお電話ください。

水口配送センター ☎ 0120-05-4147

場所 水口町宇田822-3

ご葬儀に関することは

やすらぎ課へ!

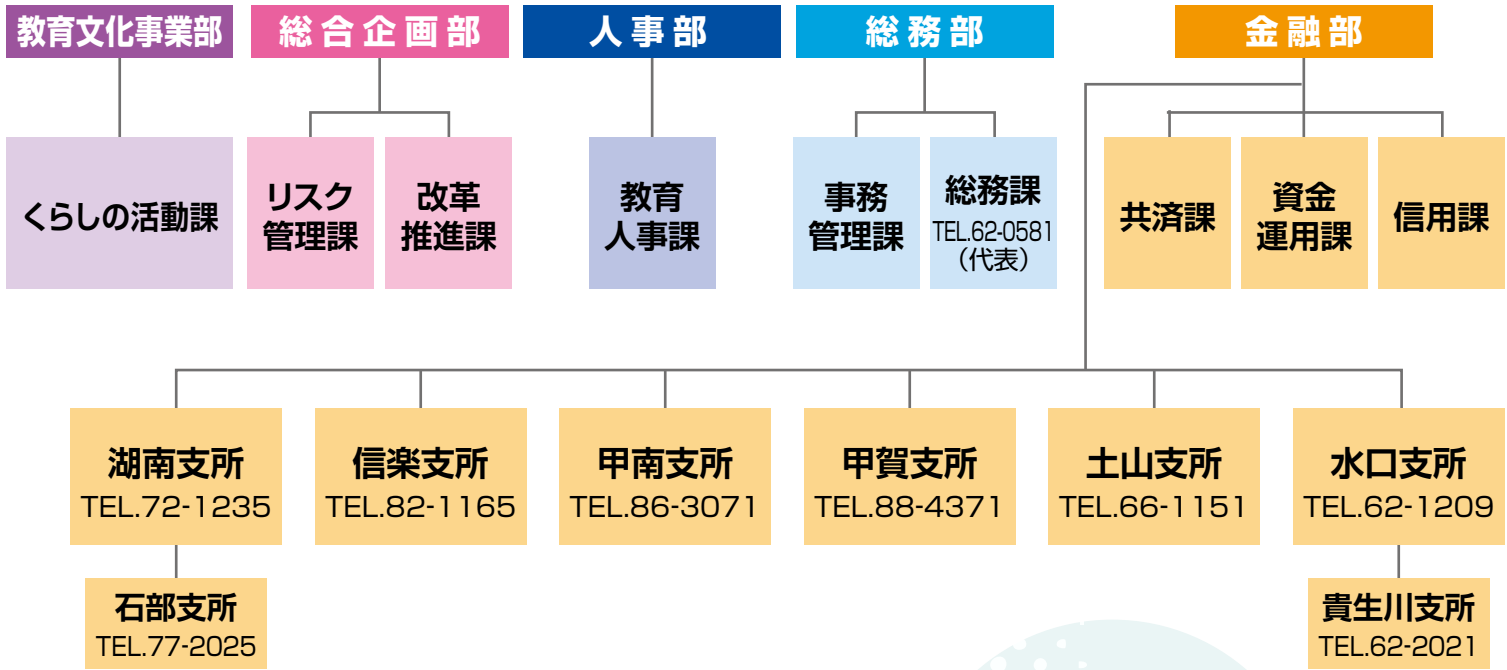
もしもの時! まずはお電話ください。24時間365日、ご用命にお応えします。これからの葬儀で不安な時も! お気軽にお電話ください。

やすらぎ会員も募集中です!


TEL.63-7300(24時間・年中無休)

場所 花野果市水口店駐車場横

JAこうか本所…甲賀市水口町水口6111-1



思い出に残る“旅”のお手伝い! 旅行のことなら

総務課(旅行相談窓口)へ! 


(株)農協観光への取り次ぎを行っています。

- 各種募集旅行、団体旅行のご相談
- ホテル、旅館の宿泊予約
- JTB、日本旅行などの商品の取り次ぎ など

TEL.62-9588

場所 本所 1階

日常生活における保障のご相談や、交通事故に遭われたときは

最寄りの支所または共済課へ! 

ひと・いえ・くるまの総合保障でサポートします。万が一、事故に遭われましたら、共済課または下記のフリーダイヤルへお電話ください。

共済の内容については各支所へ!

共済課 ●事故の際にはTEL.62-1063

事故受付センター ☎0120-258-931 (24時間・年中無休)

場所 本所 1階 (金融部内)

国債・投資信託・NISA

各支所または資金

国債や投資信託で余裕資金 NISAやiDeCoも当JAでおまはるお気軽にご相談ください

資金運用課

TEL.62-5393


場所 本所 1階 (金融部内)

資産の有効活用・税務・相続に関することなら

総務課(資産相談窓口)へ!

土地の売買・賃貸の仲介や空き家の管理、住宅リフォーム、税務・財産管理に関すること、相続対策の事前相談や相続が発生した場合の手続きなどお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

TEL.62-2182

場所 本所 1階 

教育文化・広報活動やJAこうか女性部のご相談は

暮らしの活動課へ!

暮らしの活動の展開により組合員のJA参加・参画を進めるとともに、JAこうか女性部の事務局として活動を支援します。

TEL.62-0582

場所 本所 2階 (教育文化事業部) 

米穀関係の生産・

米穀販売課または

米・麦・大豆など米穀の生産指について、お気軽にご相談ください

米穀販売課

TEL.62-5383

場所 本所 1階 (営農経済部内)

		主な業務	
子会社	(株)初穂	TEL.62-1243	(給食・弁当などの調理販売)
	(株)JAオートパルこうか	TEL.62-2265	(自動車の販売、整備など)
	(株)JAゆうハート	TEL.70-2614	(労働者派遣事業、介護福祉事業)
関連会社	甲賀協同ガス(株)	TEL.62-0914	(天然ガス・LPガスの供給)
	(有)アグリ甲賀	TEL.070-2428-0003	(農産物の生産加工販売、農作業受託)
	甲賀地域農業センター	TEL.62-3270	(地域農業振興・研修会の実施など)
	JA全農しが甲賀農機センター	TEL.86-2004	(農業機械の販売・整備など)

子会社・関連会社など

米穀関係の施

施設センターへ!

カントリーエレベーター(籾乾などの施設について、お気軽)

施設センター TEL.62-0295

場所 水口町宇田850 (水口カントリーエレベーター内)

JA こうか ニュース



育苗拠点を1か所に集約 最新設備で安定供給へ

JAこうか広域育苗センターが竣工

当JAは3月5日、甲賀市甲南町に新設した広域育苗センターの竣工式を行いました。国の『新基本計画実装・農業構造転換支援事業』を活用し、老朽化が進んでいた2か所の育苗センターを統合、最新設備を備えた育苗拠点として整備しました。

新センターは播種プラント(自動苗箱供給装置など)や床土・種もみ処理施設(温湯消毒装置、播種・土供給装置)を導入し、効率的かつ安定した品質の苗を供給できる体制を整えました。このほか緑化温室3棟と硬化温室16棟を備え、年間播種枚数は約21万6700箱を計画します。

池村組合長は式辞で、古くから伝わる『苗半作』の教えに触れ、「作物の出来の良し悪しは苗で半分決まる。良い苗が豊かな実りへの第一歩」と説明し、「高品質なブランド米の生産体制をさらに強化し、農作業の効率化や生産コストの低減、農家所得の向上に貢献していく」と決意を述べました。

ここからたくさんの苗を育て、
おいしいお米をお届けします!



祝 JAこうか 広域育苗センター 竣工

国会議員や滋賀県知事、甲賀市長、
湖南市長などが記念式典でテープカット

東海道の街並みを守る

JAこうかが東海道クリーンウォーク



東海道の
街並みを
守ろう!

東海道を美化しながら歩く参加者

当JA土山地区ふれあい委員会と水口地区ふれあい委員会は3月5日、『東海道クリーンウォーク』を実施しました。

当日は、同委員会のメンバーと同地区女性部の有志、JA職員など約40人が参加。土山町にある『道の駅 あいの土山』から水口町の『よこたのわたしじょうやとう横田渡常夜燈』までの約18キロのルートを7グループに分かれ、ゴミ袋と火箸を手に、地域の人々とふれあいながら清掃活動を行いました。

2月22日『忍者の日』に

忍者が直売所の農産物をPR



お買得で
ござる!

PRする忍者姿の職員

当JAの農産物直売所『花野果市水口店』は2月22日、「ニンニン」ニンニンと数字が並び『忍者の日』にちなみ、当JA職員が忍者姿で店頭立ち、店内の農産物をPRしました。

当日は、ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎを忍者の日にちなんで特別価格の222円とし、店内売り場のどこかに忍ばせて販売しました。利用者は「買い物先でまさか忍者に会えるとはびっくり。楽しく買い物できた」と感想を話しました。

おもしろ野菜

からまりダイコン

湖南省菩提寺の組合員さんが収穫したダイコンがおもしろい形に！皆さんは何に見えますか？ご本人は、オリンピックフィギュアスケート金メダルの某ペアに見えたそうです！リフトしているように見えなくもない...かも？私はトイレを我慢している人に見えました。



八つ子キャベツ



湖南省岩根の福島一行さんが育てたキャベツ。なんと、1つの株から8玉ほどのキャベツができたそうです！

まるで大きな花が咲いているようにも見えます。これだけあれば、キャベツ炒めにサラダ、ロールキャベツ...しばらくキャベツ料理が楽しめそうですね！

- 成田牧場が、牛糞ペレット化設備導入！
- 飛散・におい解消で、畜産農家の課題解決

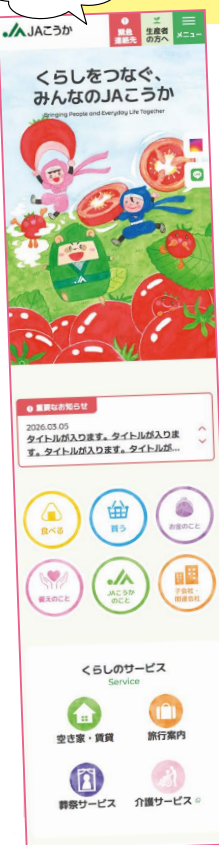


できあがったペレット製品と成田牧彦代表

甲賀市甲南町の(有)成田牧場が導入した牛糞堆肥のペレット化設備が順調に稼働しています。製造能力は1時間当たり約800キログラムで、現在は1日1.5~2トンを生産しています。

粉状堆肥の飛散や臭気といった畜産農家の長年の課題解消を目指した取り組みで、試験的にペレットを提供した農家からは「においの問題も解消され、機械で畑に散布しやすい」と好評の声が上がっています。

スマホ版



JAこうかホームページが新しくなりました！

このたび、2026年4月よりJAこうかのホームページをリニューアルしました！今回のリニューアルでは、皆さまにより見やすく、使いやすいホームページを目指してデザインや構成を一新しました。

新ホームページのここがポイント

- 知りたい情報を見つけやすい、分かりやすいページ構成に！
- スマートフォンでも見やすい、大きなボタンで操作も簡単！
- トップ画面は広報紙『こうか』の表紙と連動した旬を感じる月替わりデザイン。見るだけでも楽しめます！



ぜひ、新しくなったホームページに遊びに来てください！

<https://ja-kouka.shinobi.or.jp>



★ いて座 11/23~12/21

★ 【全体運】 先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます
 【健康運】 筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK



えい のう じょう ほう 今月の 営農情報



米

育苗管理



土山営農経済センター
木下智寛

育苗の播種作業が終わり、これからの苗の管理がその年の収量、品質を左右します。5月の田植えに向けてしっかりと管理しましょう。近年、育苗時期に高温多照となることが多く、一部でヤケ苗の発生がみられます。ハウスの気温管理、水管理には十分気をつけましょう。

■ 緑化期(前半)

育苗器の棚またはハウスの中に出芽した育苗箱を並べて保温シートを被せ、2〜3日緑化してください。昼間は22〜25℃、夜間は15〜18℃で管理するようにしましょう。この2〜3日間は直射日光にさらすと白化現象を起こすため、直射日光は避けましょう。

なお、1〜1.5葉期まではかん水を控えめにし、発根を促してください。

■ 緑化期(後半)・1.5〜3葉期)

早朝、葉の先に水滴が少ない場合は、午前10時頃に十分に水を与えましょう。ただし、苗が小さいうちは水を吸う量も少ないので、与えすぎないようにしてください。温度計は苗箱から20cmくらいの高さに設置し、昼は25℃以下、夜は15℃以上に保ちましょう。

■ 硬化期(前半)・3葉期以降)

夜になっても床土が湿っていると、軟弱苗の原因になります。硬化期においては、昼間18〜20℃、夜間12〜15℃で温度管理し、かん水は基本的に1日1回とします。床土が乾いたら午前10時〜11時頃に水を十分与えます。午後になって苗がしおれている場合は、午後2時頃までに再度かん水を行いましょう。

■ 硬化期(後半)

徐々に外気温に慣らし、田植えに備えましょう。水管理および温度管理は硬化期(前半)と同様に、昼夜の極端な温度差に注意してください。苗の高さが12〜13cmで葉色が濃く、茎の太い苗に仕上げましょう。

育苗期間の適温(ビニールハウス)

	出芽期間2〜3日	緑化期間2〜3日	硬化期間4〜16日
昼間	30〜32℃	22〜25℃	18〜20℃
夜間	30〜32℃	15〜18℃	12〜15℃

とうもろこし (スイートコーン)

- ・夏野菜の定番 皮が柔らかく甘みが強く、プリっとした食感が非常に人気です
- ・採れたて鮮度が良いものは抜群の美味しさです

今育てたい!

旬のタネ・苗ガイド

おうちde 地元野菜

- ・害虫・鳥獣害の被害が多いので、適切な防除を行いネットや紐を張り対策をしましょう
- ・肥料(窒素)をよく吸収するので、肥切れがしないようにタイミング良く追肥をしましょう
- ・受粉以降、肥大期になると水分をよく吸収するので土が乾燥しないよう水やりをしましょう

オススメ品種

☑ サニーショコラ88

(ヴィルモランみかど)

- ・柔らかな果皮と、甘みも強くジューシーな食感が特徴です
- ・春まきだけではなく、夏まきの抑制栽培も可能です(秋収穫)



☑ おおもの

(ナント種苗)

- ・甘さと美味しさを兼ね備えた、ジャンボサイズの品種です
- ・根の張りが強いので倒伏に強いです



● 種まき ■ 収穫

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
サニーショコラ88	●	●		■			
おおもの	●	●		■			



園芸特産販売課
上田 健司

茶

4月の茶園管理



土山営農経済センター
川田友幸

■ 防霜対策

茶樹は気温の上昇とともに生育が促進され、低温に対する抵抗性が低下します。新芽の生育が進んでから凍霜害を受けると減収や品質低下につながりますので、収穫までの気象や防霜ファン稼働状況を細かく確認し、被害を受けないよう万全な対策を心掛けましょう。

近年、晩霜害が多く発生しています。細心の注意を払いましょう。

■ 芽出し肥

気温、地温の上昇により茶樹の根の伸長も盛んになります。4月上旬頃には芽出し肥の施用を行い、一番茶芽の収量確保を行います。施用時期については摘採期の3〜4週間前に行い軽く土と混和しましょう。なお、窒素成分は10a当たり15kg以内に行いましょう。

■ 病害虫防除

茶園を観察し、越冬ダニを確認したら防除を行います。新芽の伸長とともにツマグロアオカスミカメやチャノホソガの発生にも注意し、的確な防除を行います。

農薬の使用については商品ラベルをよく読み、使用基準を遵守するとともに、散布の際には防護メガネや防護マスクの着用を遵守しましょう。

良質な一番茶の収穫に向け、摘採機や製茶機械の点検を行い、事故なく収穫を行えるようにしましょう。

令和8年度

市場出荷を目指す新規花き栽培者募集!

地域の特性を生かしたリンドウ、小菊、花き、枝物の栽培を推進しています。

花き栽培の 特徴

- ・ 獣害の心配が比較的少なく、狭い土地でも栽培できます。
- ・ 防除などこまめな管理が必要となりますが、栽培には大きな機械を必要とせず、収穫物も軽いため、比較的誰もが取り組みやすい品目です。
- ・ いずれの品目も市場出荷ルートが整備されているため、確実な販売先があります。

リンドウ

- お盆を中心に、仏花からアレンジメントまで幅広い需要がある
- 夜間冷涼で粘質で水持ち、肥持ちがよいほ場が適している
- 水田の転作品目として栽培ができる
- 株は据え置きで5年間ほど栽培できる
- 栽培初年度は株を養成し、収穫は2年目以降



小菊

- 仏花に欠かせない花
- お盆・秋の彼岸・年末と需要期が長い
- 水はけのよいほ場が適地
- 初期投資は少なめで1年目から収穫できる



花き・枝物(ユーカリなど)

- グリーン花材としてブライダルでのブーケや会場装飾、ホームユース用のフラワーアレンジメントなど年間を通して需要がある
- 水田や畑で広く栽培でき、比較的野生獣による被害を受けにくい
- 10月以降に収穫・出荷が可能であり、冬期の労働力が活用できる



花き新規栽培研修会 無料

【開催日時】 **5月26日(火) 13:30~17:00**

【集合場所】 JA本所玄関前 (13:00 受付開始)

【内 容】 栽培の説明と実際に栽培されているほ場の見学

【申込み締切】 5月19日(火) (要予約)

【お申込み・お問い合わせ先】

JAこうか園芸特産販売課

☎ 0748-62-0588

甲賀地域農業センター

☎ 0748-62-3270

みんなの広場



ブルーベリーの大きさや甘みをぜひ一度味わってみてください！



土山町大野 市井 利直さん

私は、土山町大野でブルーベリーの栽培をしています。定年退職を控えた頃、健康が続く限り『いきがい』や『やりがい』を感じながら一生を過ごしたいと思い、農業を始めました。家にある土地を活かしたいと思い、勤め先で野菜や果樹について学んだ経験が、農業を始める後押しになりました。

私は、粒が大きく甘みの強いブルーベリーづくりにこだわっています。そのため、摘果（とみか）を行うほか、病害虫の発生防止にも特に気を配っています。そうして、手間ひまかけて育てたブルーベリーは花野果市などに出荷しています。

今後の抱負は、栽培を安定させ、できる限り長く農業を続けられるよう、これからも健康に気をつけながら頑張っていくことです。



信楽町黄瀬 なかじま のぶこ 中島 信子さん(76歳)



おいしい味噌をお届けします！

私は信楽町黄瀬に住んでおり、田んぼや畑があり、昔から農業は身近な存在でした。

定年退職してからずっと今も所属しているのが、農事組合法人黄瀬宮農組合です。加入したきっかけは、「退職の今日まで、無事にお勤めができたのは、家族や地域の支えがあつたこと」と、勤務先の社長が退職時に掛けてくださった言葉です。この言葉がきっかけとなり、地域に少しでも協力し貢献したいことから、宮農組合にお世話になることになりました。

宮農組合での主な仕事は、野菜の収穫の手伝いと、獲れた大豆と米を原料とした味噌の仕込みと販売です。衛生、安全、安心をモットーに、皆で楽しく、工夫しながら仲良く作業をしています。

これからも、作業に携わる皆さまや地域の皆さま、そして家族に感謝しながら「黄瀬のお味噌おいしいよ」の言葉を一番の励みに、元気に仕事に励んでいきたいと思っています。

今月のJA職員

農産販売部 茶加工センター いわい たくま 岩井 琢真



滋賀レイクスが好きな方、ぜひお話ししましょう！

農産販売部 茶加工センターの岩井琢真です。4月で2年目になりました。主な仕事は、茶の仕入れから販売までを行うことです。仕事をしているうえで大切にしていることは、失敗を恐れずに何事にも挑戦していく姿勢です。これからも初心を忘れることなく、自分にできることを全力でしていきたいと思います！今年も新茶の季節がやってきます。地元農家さんが作った茶を、直売所の花野果市各店・ここびあなどで販売しています。ぜひ、味と香りをご堪能ください！

趣味は、中学から大学まで続けていたバスケットボールで、休日は滋賀レイクスの試合をよく観戦しています。また、ドライブも好きで県外まで足を延ばすこともあります。おすすめのドライブスポットがあれば、ぜひ教えてください！



おとめ座 8/23~9/22



【全体運】 好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して
【健康運】 血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう



心ひとつに JAこうか女性部

輪和話



ポッチャ大会を通じて
交流する女性部員



女性部活動の未来について
議論する女性部員

JAこうか女性部とJAいがふるさと女性組織連絡協議会が14年目の交流会を開催！ポッチャ大会で交流を深める

JAこうか女性部とJAいがふるさと女性組織連絡協議会は3月5日、甲賀市水口体育館とJAこうか本所研修室で交流会を開催しました。14年目となる今回は、ポッチャ大会や昼食会、意見交換会を通して親睦を深めました。

開会では、JAこうか女性部の上田和子部長が「14年の交流を通して絆の大切さを実感してきた。今後も魅力ある取り組みを進めながら次代へつなぎ、仲間の輪をさらに広げていこう」とあいさつしました。

ポッチャ大会では、参加者らが総当たり戦で対戦し、和気あいあいとした雰囲気の中で交流を深めました。ポッチャは年齢、体力に関係なく誰でも楽しめる、挑戦しやすいスポーツです。参加者からは「ポッチャを通じて全員と話することができ楽しかった。また参加したい」との声が聞かれました。

意見交換会では、「女性部活動を次代につなげるにはどうすればよいか」をテーマにグループ討議を行い、各班の代表が意見を発表しました。

参加費無料

令和8年度 JAこうか女性部

JAこうか
女性部員
対象!

通常総会開催のご案内

『令和8年度JAこうか女性部通常総会』を下記の日程で開催いたします。
総会終了後には、中沢みさんを講師にお迎えし『幸せホルモンを高める食べ方のコツ』と題してご講演をいただきます。
“なんだかいい日”をつくる食べ方のコツを学びませんか？ お申込みをお待ちしております！

開催日 令和8年5月16日(土) 13:30~16:00頃(受付13:00~) **募集人数** 先着60名様

総会 13:30~14:30頃 講演 14:45~1時間程度

会場 JAこうか本所3階 第1研修室 **申込締切日** 令和8年4月30日(木)
(甲賀市水口町水口6111-1)

講演 『幸せホルモンを高める食べ方のコツ』
今より元気になりましょう♪ クイズなどを交えながら楽しく紹介

講師 管理栄養士 **中沢 るみ** 氏



『食でカラダ革命』をテーマに、カラダだけでなく、ココロも元気になる食べ方のコツを紹介している。
スポーツ選手やビジネスマン、受験生など2,000人に食事アドバイスをを行い、パフォーマンスを上げている。栄養学と脳科学の側面から「能力を最大限発揮させる食事」を提案。『食』で人が変われることをお伝えするべく、学校、企業、行政など全国各地でセミナーを開催。

お問い合わせ
お申込み先

JAこうか 暮らしの活動課(女性部事務局) ☎0748-62-0582

[受付] 平日8:30~17:00 ※参加申込みで取得した個人情報は出欠の確認のみに使用いたします



しし座
7/23~8/22



【全体運】 頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を
【健康運】 持久力アップの運動がオススメ。シェイプアップも◎

◆ 定年退職職員のお知らせ (令和8年3月31日付)

上田 典孝 (営農経済部)

阪口 孝昭 (監査室) () は令和7年度所属部署

組合員の皆さまには、
永い間お世話になり、誠に
ありがとうございました。



◆ 無料税金相談会のご案内

税理士による無料の相談会です。相続や贈与に関すること、税金対策などお気軽にご利用ください！

開催日：令和8年 4月22日(水)・5月13日(水)

時間：午前10時～午後3時

会場：JAこうか本所 3階研修室

※申告書の作成などについては別途費用が発生する場合があります

※予約制となっていますので、ご希望の日時を開催前日までにご予約ください。受付順に時間調整いたします

※その他税金に限らず、相続に関する相談も対応していますので、お気軽にお問い合わせください



お問い合わせ・ご予約

JAこうか 総務課(資産相談)

☎0748-62-2182

徹底しよう！ 農業機械の転落・転倒対策／ 春の農作業安全確認運動

令和8年5月31日(日)まで
展開中です！

県内では毎年30件以上の農作業事故が発生しています。

令和7年は34件発生し、うち13件は重傷事故でした。

他産業に比べ依然として事故発生率の高い産業となっています。



特に下記の重点項目に注意し、
不幸な事故が起こらないよう安全な農作業に努めてください。

- ヘルメットとシートベルトを着用する。
- トラクターや田植え機でのほ場への進入・退出時は、転落・転倒に注意しましょう。
- 機械の清掃や点検整備などを行う時は、必ずエンジンを止めて作業しましょう。
- フェイスガードや安全靴等を着用し、防護を徹底する。
- 草刈り機を使用する際は、事前に農道や畦畔の点検を行い、
石や空き缶などけがの原因になるものを取り除きましょう。
- 気温が上がる5月頃からは、熱中症対策にも十分留意しましょう。
- 万一の事故に備えて、労災保険に加入しましょう。



お問い合わせ

JAこうか 営農購買課

☎0748-62-0720



かに座
6/22～7/22



【全体運】 会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心掛けて。趣味の集まりが吉
【健康運】 運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして

お車の修理・整備はJA共済の指定工場「JARIC」へ

JARIC (JA共済自動車指定工場協力会)は、全国約1,600の優良自動車修理工場が加盟するJA共済の指定工場ネットワークです。甲賀地区に9社ある指定工場を1社ずつご紹介♪



J = JAPAN (日本)
A = AUTOMOBILE (自動車)
R = REPAIR (修理)
I = INSURANCE (共済)
C = CONFIDENCE (信頼)

(有)シンワ自動車



『誠実・確実・安全』をモットーとしており、『誠実』はお客さまに寄り添った接客と地域密着の姿勢、『確実』は確かな知識と経験による丁寧な整備、『安全』はそのすべてが揃うことで提供できるものと考え、日々業務に励んでいます。

JA指定工場として、JAのネットワークを生かした地域密着型のサービスを大切に、車に関する相談にも親身にご対応させていただきます。これからも、お客さまに優しい工場を目指して努めてまいります。ぜひお気軽にご利用ください。



代表
磯田 信一 さん

お気軽にご相談ください

会社住所：甲賀市甲賀町田堵野825
 会社☎：0748-88-2160

無料

年金相談会のご案内

年金についての質問や疑問に、社会保険労務士などの年金の専門家が無料でご相談をお受けいたします。これから年金を受け取る方、受給中の年金に関する疑問をお持ちの方など、お気軽にご相談ください。

予約制
 下記まで

令和8年4月29日(水・祝)

令和8年5月16日(土)

JAこうか本所 金融部

午前9時～午後4時30分

※本所金融部はJAホール西隣の建物で、「年金相談会会場」の看板が目印です

信用課 ☎0748-62-0382

令和8年5月27日(水)

湖南支所 ☎0748-72-1235

午前9時～12時

水口支所 ☎0748-62-1209

午後1時30分～4時30分

◆ 花野果市・ここぴあの出荷者募集中!!

あなたが丹精こめた農産物を直売所『花野果市・ここぴあ』で販売しませんか？ 詳しくは、『花野果市新規出荷者説明会』にご参加ください！



新規出荷者説明会 ※ご予約不要

日時：5月7日(木) 14:00～

場所：ここぴあ 研修室

日時：5月13日(水) 14:00～

場所：花野果市水口店 多目的ルーム

ご興味のある方は
 お気軽に
 ご参加ください♪



お問い合わせ

花野果市水口店 ☎0748-62-0711
 ここぴあ ☎0748-72-5552



ふたご座
 5/21～6/21

【全体運】 一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃれに気を使うと運気が上昇します
 【健康運】 おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎

『化けていく』人権のまなざし

J A 滋賀中央会
J A 滋賀同和对策本部

令和7年度後期のNHK連続テレビ小説『ばけばけ』は、明治の松江を舞台に、怪談を愛した文豪・小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)と妻・セツをモデルに描かれた物語です。八雲が遺した『耳なし芳一』や『雪女』は、単なる怖い話ではなく、人の弱さや孤独、やさしさを描いた作品として今も多くの人に読み継がれています。

『耳なし芳一』では、目の見えない琵琶法師・芳一が亡霊たちの前で平家物語を語り、芳一は墓地の冷たい空気の中にいながら、心に広がる宮廷の情景を思い描き語り続けます。八雲自身も事故で片目の視力を失い、不安と向き合いながら生きてきました。だからこそ内面に広がる豊かな世界に寄り添い、『音』や『気配』といった目に見えない価値を描いたのでしよう。

また『雪女』は、雪の夜に出会った不思議な女性・お雪の物語です。若い木こりの命を助けたお雪は「このことを誰にも話さない」と約束させます。数年後、木こりは美しい女性と結婚しますが、ある夜ふと昔の出来事を語ってしまいます。そのとき妻は、自分こそがあの雪女であったと明かし、幼い子どもたちのために夫を許して静かに姿を消します。その姿には、深い哀しみとやさしさがにじみます。

八雲に多くの物語を語り聞かせた妻・セツも、武家の没落という時代の荒波の中で平坦ではない人生を歩きました。八雲の怪談に漂う『うらみ』や『かなしみ』が心に響くのは、語り手であるセツ自身の思いが重なっているからかもしれません。

当時、八雲自身も外国人として距離を置かれることがありました。それでも肩書きや出自で人を判断せず、日本の暮らしの中に身を置き、違いを受け止めようとしていました。

私たちは、相手をカテゴリーに当てはめて理解したつもりになりがちです。しかし、相手の背景や言葉にできない思いに想像力を巡らせるだけで、見える景色は変わります。

『ばけばけ』という題名には、人との関わりによって世界がよりよいものへと『化けていく』という願いが込められているといえます。世界を変えるのは特別な力ではなく、私たちのまなざしです。違いに線を引くのではなく、まずは目の前の一人をありのままに見てみませんか。

※怪談のあらすじは小泉八雲の著書、作品背景及びドラマに関する記述はNHK政策発表資料等を参考にしています。



理事会
だより

令和8年3月2日(月)に開催された主な審議内容は次の通りで、全議案が原案通り可決・決定されました。

提出議案

- ①令和8年度内部監査方針および内部監査実施計画について
- ②第17次3カ年計画の設定について
- ③令和8年度事業計画の設定について

報告事項

- ①令和8年1月末事業実績について
- ②令和8年度JAこうかグループのつどいの開催について
- ③令和8年1月末有価証券運用状況について
- ④令和6年産麦の精算について

議事の経過などの詳細につきましては、各支所に備え付けの理事会議事録を閲覧ください。



JAこうか
2月末の主な事業量

貯金高	1,807億4,469万円	組合員数	17,585人
貸出金高	294億3,380万円	(正組合員)	5,409人
長期共済保有高	3,794億8,787万円	(准組合員)	12,176人

読者からのおたより

みなさまのおたより
お待ちしております♪



✉ 米の品評会の受賞者が知り合いの方ばかりで、なつかしく記事を読ませて頂きました。『こうか』の魅力は身近な人や話題を取り上げて頂いているところですね。
(水口町 山下さん)

✎ 嬉しいお言葉をありがとうございます。地元の生産者さんの頑張りなどをお伝えすることで、地域の農業をもっと身近に感じていただけることが、広報紙の役割の一つでもあります。地元農家さんの応援も込めて、JAこうか自慢のお米『忍味』もぜひ味わってみてください♪

✉ 今回は『エダマメ』でしたね。育ててみたい！と思いました。窒素は少なめにしてみようと思います。4月に植えるのが楽しみになってきました。
(水口町 田中さん)

✎ エダマメの種は上手に植えられましたか？『おうちde地元野菜』のコーナーをきっかけに「育ててみようかな」と思っていただけのこと、とても嬉しいです♪ 収穫が楽しみです！

✉ 春野菜が大好きで、休日はJAさんで買い物しています。あれも、これも…とつい手に取り、あっという間に時間が過ぎてしまいます。こんな時間も楽しめるJAさん。レシピ集を参考に、体に優しいお料理作っています。
(水口町 保井さん)

✎ JAでお買い物をいただき、ありがとうございます！これから春野菜もどんどん並ぶ時期ですので、さらにお買い物を楽しんでくださいね。今後も旬の食材を使ったレシピを紹介していきますので、ぜひ日々の食卓に役立てていただけたら嬉しいです♪

✉ 3月号の『旬のレシピ』で菜の花を使ったお料理が載っていたので作ってみました。まだ寒い日ですが、食卓だけは春でした。すぐ作れて美味でした。
(水口町 佐治さん)

✎ 『旬のレシピ』を参考に作っていただき、ありがとうございます！今後も食卓から季節を感じられるレシピを紹介していきますので、ぜひお楽しみに♪



『いただきますを、つくる人。』

2月号 読者メッセージ

うえだ ゆうし
イチゴ農家 上田 雄志さんからお返事



JAこうかホームページでも、上田 雄志さんが登場する2月号を見られるよ♪

◆水口町 ちかちゃん◆ 先日、旅行に行くととても美味しいイチゴを食べることが出来ました。そのイチゴを、もう一度家族みんなで食べてみたいと、送ってもらおうと連絡したら、送ることが出来ないと、断られました…信楽に、『くもいのいちご』があると知り、凄く嬉しくなりました。ぜひ寄せて貰いたく思っています。

上田さん：信楽の澄んだ空気と水で育った採れたていちごをぜひ、食べてみてください。

◆水口町 組合員さん◆ NHKおうみ発630見ました。田村社社のインタビューされてるご家族、どこかで見たことある？と思ったら、こうか2月号に載ってるご家族だと気づきました。改めてこうかを読みました。耕作放棄地が増えて太陽光パネルに変わっていくのは淋しいですね…これからもイチゴを食べ応援します。

上田さん：すごい偶然ですね！笑 その一言が僕たちの一番の原動力になります。ありがとうございます。

◆甲賀町 片岡さん◆ いちご作りに力を入れて、家族と歩む農業の道として取り組まれるご夫婦の姿があり、感動しました。

上田さん：家族で力を合わせ、試行錯誤をしながら頑張ります。応援よろしくお願ひします。

◆湖南市 上西さん◆ イチゴの記事を見て、ぜひ味わってみたいと思います。『くもいのいちご』を楽しみにしています。

上田さん：興味を持っていただき、ありがとうございます！この時期ならではのいちごの味を堪能してください。

◆甲南町 大治さん◆ 若くして就農されている方の記事を見るとうらやましく思います。おいしい食材を届けていただけるのを楽しみにしています。

上田さん：地域貢献ができるようにこれからも頑張ります。

5月のあなたの運勢



★モナ・カサンドラ 監修★



おつじ座
3/21~4/19



【全体運】遊びに行くのに良い時です。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥
【健康運】目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に

直売所 花野果市から
旬だより

トマト



お買い求めは
花野果市各店・ここぴあへ

トマトを食べて、
元気ハツラツ!



食育ソムリエが
教えます!

花野果市水口店 副店長
平井 彩也香

おいしいトマトの選び方

お尻からヘタに向かって放射状の筋が出ているものは、糖度が高く甘さが期待できるサインです。ヘタがピンとして元気があり、緑が濃いものは新鮮な証拠! また、皮にツヤとハリがあり、ずっしり重くて丸いもの、そして全体がムラなく赤いものを選びましょう。

その中間の中玉トマトがあり、色や形もさまざま! 生産者さんごとに栽培方法や品種、環境が異なるため甘みたっぷりなものから酸味とのバランスが絶妙で果肉がジューシーなまでの食べ比べが楽しめます。
トマトの赤色は主にリコピンという物質によるもので、強い抗酸化作用があります。リコピンは比較的に強く、生で食べるよりもソースや炒め物など油を使って加熱調理をした方がより効率的に体内に取り入れられます。また、トマトにはグルタミン酸という旨味成分が多く含まれており、天然の調味料としてピザのように活用すれば、日々の料理の美味しさを引き立てます。
ぜひ、地元のトマトを食卓で堪能ください。

甲賀・湖南地域では約10件の専業農家がトマト栽培を行っています。食べ応えのある大玉トマトからお弁当当やおやつにもぴったりなミニトマト

こうかのオリジナルレシピ



トマトの
ジューシーカツ

トマト以外にも
色んな野菜を入れて
試してみてね!



材料 (4人分)

タマネギ..... 中玉1個
バター..... 5g
塩・コショウ..... 少々
トマト..... 中玉1個
牛豚合いびき肉... 200g
パン粉..... 適量
油..... 適量
A 小麦粉..... 適量
卵..... 1個
水..... 適量

1. タマネギを細かくみじん切りにする。フライパンに、バターを熱し、タマネギと塩・コショウを入れて、色が透明になるまで炒め、冷ましておく。
2. トマトを1cm角に切り、キッチンペーパーで水分を切る。
3. ボウルに合いびき肉と塩・コショウを入れ、しっかり粘り気がでるまで練る。そこに①と②を加え混ぜ、成形する。
4. Aを混ぜてバター液を作る。③をバター液にくぐらせ、形を整えながらパン粉を付ける。
5. フライパンで、170℃の油で中に火が通るまでじっくりあげたら、できあがり!



〈訂正〉

広報紙2026年3月号裏表紙の『旬の話』にて、『鮎河菜』は、甲賀の伝統野菜のひとつ。と記載しておりましたが、正しくは『鮎河菜』は、甲賀で栽培されている伝統野菜のひとつ。でした。お詫びして訂正いたします。

JAこうか

JAこうかホームページ <https://ja-kouka.shinobi.or.jp>
メールアドレス kouhou@ja-kouka.jp

〒528-0005 滋賀県甲賀市水口町水口6111-1 ☎0748-62-0210 編集:教育文化事業部 暮らしの活動課

ホームページ



公式LINE



Youtube



Instagram

