

こうか

2026
No.390

9



特集

新米シーズン到来！
JAこうか自慢のお米をご賞味あれ！

もくじ

新米シーズン到来！—— 2
みんなの広場—— 10

こうかニュース—— 6
心ひとつに 輪・和・話—— 11

今月の営農情報—— 8
JAインフォメーション—— 12

新米シーズン到来!

JAこうか自慢のお米を ご賞味あれ!

今年も美味しい新米の時期がやってきました。
今回ご紹介するのは、JAこうか自慢のブランド米『^{しのび あじ}忍味』。
毎日食べるお米だからこそ、その美味しさの秘訣を知って、食卓をごちそうにしませんか。



JAこうかの特別栽培米『^{しのび あじ}良食味米 忍味』シリーズ

商品ラインナップ

忍味 キヌヒカリ

炊き上がりの輝きが『絹』
のように美しく、ソフトな粘
り。コシヒカリよりさっぱり
とした口当たりで、上品な甘
みが料理の味を引き立てま
す。寿司や丼など和食によく
合います。



忍味 コシヒカリ

ふっくらもちりと粘り
気が強く、旨味が豊か。こは
んそのものの味わいが深く、
和食・洋食を問わずどんな
おかずにもよく合いますが、
お米本来の味を楽しむな
ら、漬物やおひたしなどご
飯のお供に。



忍味 みずかがみ

炊き上がりはキラキラと
つややか。程よい粘りと、ま
ろやかな甘みがあります。こ
はんだけでも美味しく、冷め
ても美味しく、お弁当やおに
ぎりにも最適です。令和7年
産米の食味ランキングで、滋
賀県産みずかがみは3年連
続で特A評価を獲得してい
ます。



こちらも
オススメ!

きぬむすめ

炊きあがりの白さとツヤ、粘
り強く柔らかな食感、冷めて
も美味しいのが特徴です。



令和8年産 新米の売り出し開始!

花野果市各店・ここぴあでは、新米の売り出しを開始し、各品種の収穫時期に応じて店頭で販売
しています。また、甲賀市・湖南市にお住まいの方は、水口配送センターまたは各営農経済センターに
ご注文いただくと、送料無料でお届けします!

※きぬむすめは9月下旬から販売予定です ※玄米(30kg)も取り扱っています

お問い合わせ・
ご注文先

お買い求めは、花野果市各店・
ここぴあにて!

店舗の詳細は
こちらから!



【無料配達】(甲賀市・湖南市にお住まいの方のみ)

水口配送センター ☎0120-05-4147
水口 営農経済センター ☎0748-62-0685
土山 営農経済センター ☎0748-66-1153

甲賀 営農経済センター ☎0748-88-4075
甲南 営農経済センター ☎0748-86-5775
信楽 営農経済センター ☎0748-83-0074
湖南 営農経済センター ☎0748-72-1251

『忍味』が美味しい理由



その1

昼夜の寒暖差と、清らかな水



甲賀・湖南は、耕作地の約7割が中山間地。昼夜の大きな寒暖差、肥沃な土壌、そして鈴鹿山系に源を発する川の冷たく清らかな水が、美味しいお米を育てます。標高300mの高原では寒暖差が特に大きく、昼に作られた養分を夜の冷え込みで米粒にしっかりと蓄えることで、甘みと粘りのあるお米に育てています。

その2

古琵琶湖層の、ミネラル豊かな土壌



約260万年前、この地域の多くは琵琶湖の底でした。長い時間をかけて育まれた古琵琶湖層の土壌はミネラルをたっぷりと含み、甘みの強いお米を生みます。ひと口食べれば広がる豊かな甘みと、もっちりとした食感。ごはんだけでもしっかり美味しく、毎日のおかずにもよく合います。それが『忍味』です。

その3

食味計とJAの品質管理で仕上げる



『忍味』は食味計で測定し、美味しいお米だけを厳選しています。お米の美味しさを左右する要素のひとつが、タンパク質の含有量。タンパク質が少ないほど水分をしっかり吸い、炊き上がりにほどよい粘りとやわらかさが生まれます。そして選別から乾燥・調製までをJAの設備で一貫して管理しているから、いつでも変わらない美味しさをお届けできます。

琵琶湖を想う

やさしいこだわり



『忍味』は、美味しいだけのお米ではありません。琵琶湖やまわりの自然環境にやさしい栽培技術で育てた、特別栽培米です。滋賀県の『環境こだわり農産物』の基準にもとづき、次のような栽培を行っています。

①

化学合成農薬の使用量を、通常の半以下に。

②

化学肥料（窒素成分）を、通常の半以下に。

③

泥水を流さないなど、琵琶湖をはじめ環境にやさしい技術で栽培。

④

どのように栽培したかを、きちんと記録。

さらに忍味は、JAこうか独自の『特別栽培米ガイドライン』により、肥料・農薬栽培方法を統一しています。米袋にはガイドラインシールを貼り付けており、どのように育てたかを確認いただけます。美味しさと、この土地の自然を未来へつなぐこと。忍味は、その両方を大切にしたいお米です。



お米の年間予約を行います！

年間予約のメリット

- ① 定期的にお届け
- ② 品切れのないようにお取り置き
- ③ 年間通してセール価格

安心でお得な年間予約をぜひご利用ください！
お問い合わせはお近くの
営農経済センターまで



直売所で玄米30キロ 精米をしています！

花野果市水口店・石部店・こびあでは、30キロ精米機を導入しています！
分づきも設定できますので、ぜひご利用くださいね！

※花野果市貴生川店は、店舗横の無人精米機をご利用ください

知っておいしく食べよう お米の教室

私たちの日々の健康と元気を支えているお米。
その栄養や食べ方の工夫を学ぶクイズに挑戦！
お米が持つ力と魅力を見直して、よりおいしくいただきましょう。

お米の健康と栄養クイズ

Q.1 お米には肌の調子を整える効果があるとされている。



Q.2 ダイエットしたいならご飯(お米)は食べない方が良い。



Q.3 お茶わん1杯のご飯に含まれるタンパク質の量はどのくらい？

- ① 納豆10分の1パック分
- ② 煮干し1匹分
- ③ 卵2分の1個分



Q.4 運動1、2時間前に食べる軽食でオススメなのは？

- ① 梅こんぶおにぎり
- ② 焼き芋
- ③ バナナ



時間帯別 運動前にオススメな食事

運動30分前

エネルギーゼリーやバナナ

運動1、2時間前

おにぎりなど消化の良い糖質

根菜類、脂質を含む食事

運動3、4時間前まで

肉類など消化に時間のかかるタンパク質や食物繊維の多い根菜類、脂質を含む食事



解答 Q.1 ○ Q.2 × Q.3 ③ 卵2分の1個分
Q.4 ① 梅こんぶおにぎり

クイズ監修:管理栄養士・大槻万須美

解説

Q.1

お米には、代謝を助けて皮膚粘膜の健康維持に関与するビタミンB群が含まれています。また、食物繊維によって腸内環境を整えることで肌の状態にも影響を与えるとともに、安定したエネルギー源として、肌が生まれ変わる働きを支えます。

Q.2

筋肉を維持して健康的な美しさを保つためには、バランスの良い食事が必要です。ご飯は脂質が少なく、低カロリーでオススメです。特に冷やご飯に含まれるレジスタントスターチは、血糖値の急上昇を抑える他、腸内環境改善にも役立ちます。

Q.3

お茶わん1杯分のご飯に含まれるタンパク質は約3.8gで、卵約2分の1個分強に相当します。さらに、豆腐やみそ汁などと組み合わせると必須アミノ酸のバランスが整い、タンパク質として体に利用されやすくなります。

Q.4

空腹状態での運動は、エネルギー生成のために筋肉の分解が進むことがあります。1、2時間前はおにぎりなど、消化の良い糖質中心のものを食べると胃腸に負担がかからず、スムーズにエネルギーに変換されやすくなります。



★ うお座
2/19～3/20



【全体運】 いつものペースで進めましょう。運勢は次第に上昇し、状況が好転します。リサイクルやリメイクにツキあり
【健康運】 発酵食品など腸に優しい食べ物で元気をキープ



7月28日に発生した熊本地震では甚大な被害が出ました。

災害はいつどこで起こるか分かりません。

今こそ、備えが大切です。

写真提供：一般財団法人消防防災科学センター「写真データベース」 (一財) 消防防災科学センター <https://www.isad.or.jp/>

**JA共済では組合員・利用者の大切な財産を
お守りするため、保障点検活動を実施しています。**



保障内容を確認して
万が一の事故に
備えましょう!!

**保障点検
チェック
項目**

ご自身の契約はどこに保障がかかっているかご存知ですか？ チェックしてみましょう！

ご自宅 ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし		家財 ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし
物置 ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし		カーポート ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし
	離れ ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし	門 ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし
	塀 ☒ JAで加入 (むてきプラス・むてき・まもり) ☒ JA以外で加入 ☒ 加入なし	

建物更生共済

むてきプラス

JAの建物更生共済

建物更生共済

My家財プラス

『むてきプラス』は5つの特徴でいへの安心をサポートします。

特徴1

火災はもちろん、
台風や地震などの
**自然災害にも
強い保障**です。



特徴2

掛け捨てではなく
保障期間満了時に、
満期共済金が
受け取れます。



特徴3

残存物とりかたづけ費用
共済金などさまざまな
費用共済金を
お支払いいたします。



特徴4

**火災や自然災害
によるケガ**にも
備えられます。



特徴5

迅速かつ適切な調査・
審査を行う自然災害
損害査定員が
安心のサポート



※お支払いには、一定の条件があります

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください

全共連滋賀 登録番号: 26250500191

お問い合わせは、
お近くのJA支所窓口まで
各支所の電話番号はコチラ▼



★ **みずがめ座**
1/20～2/18

★ **【全体運】** 驚くことが起こりそう。ただしハプニングは味方です。より良い方法を模索すれば前より良い結果を生むでしょう
【健康運】 スキンケアは丁寧に。小さい傷もきちんと消毒を



JA こうかニュース

特区活用の農業振興に学ぶ中山間地域の担い手確保へ JAこうか大規模稲作経営者部会が兵庫視察

JAこうか大規模稲作経営者部会は8月5、6日、兵庫県養父市と豊岡市で視察研修会を開き、部会員や関係機関職員18名が参加しました。担い手確保が課題の当JA管内にとって、先進地から学ぶ機会となりました。

5日は養父市で国家戦略特区制度の活用策を学習。同市では、農業生産法人の役員要件を緩和する農地法などの特例や、企業による農地取得を認める特区の仕組みを活用しています。

6日は豊岡市のJAたじま直売所『ファーマーズマーケット たじまんま』で、『コウノトリ育む農法』栽培の但馬産米の取り組みや直売所運営を視察しました。

事務局の当JA営農購買課の森島義明さんは「担い手確保や地域資源のブランド化が参考になる点が多く、今後の農業振興に活かしたい」と話しています。



養父市の取り組みについて学ぶ参加者ら



草津市の小学生が水口かんぴょう体験 今郷棚田集落協定で



専用の機械でユウガオの実をむく児童

甲賀市水口町今郷の今郷棚田集落協定は7月31日、同町の岩上コミュニティセンターで、草津市の玉川まちづくりセンターが募集した小学生20名を受け入れ、『水口かんぴょう』の原料となるユウガオの収穫・加工体験を開きました。児童はほ場に移り、鎌を使って約10キロほどのユウガオの実3個を収穫しました。その後、専用の機械でユウガオをむく作業に挑戦し、むいた実は干し竿に1本ずつ丁寧にかけ、1～2日かけて乾燥させました。

顧問の熱意から実現

水口高校生が水口かんぴょうについて学ぶ



ユウガオの実を剥く作業を見学する生徒ら

滋賀県立水口高等学校の陸上競技部1・2年生14名が7月23日、地域の特産品『水口かんぴょう』の原料・ユウガオの収穫や加工体験を、かんぴょう農家の谷口治郎さんのほ場で行いました。

生徒らはユウガオの実を収穫し、パケツリレー方式で運搬。機械で薄く剥く実演では、白い帯ができる様子が歓声が上がりました。その後、かんぴょう干しや調理を手伝い、天ぷらやなかご(わたの部分)の味噌炊きを味わいました。

梨、出荷好調 目合わせ会で収穫適期共有



梨の糖度や色味、食味から収穫時期の
目安を決める会員ら

当JAの『甲賀地域なし栽培研究会』が出荷する梨が好調です。甲賀市・湖南市の生産者15戸でつくる同会は目合わせ会を開き、糖度や食味、果皮の色味を踏まえた収穫適期を共有。高品質な梨の出荷へ意欲を高めました。目合わせ会では非破壊糖度計での測定と試食を行い、収穫のタイミングを確認し合いました。梨は当JA直売所や量販店へ出荷しており、今年は8月上旬に出荷を始め、10月末まで直売所でも並ぶ予定です。

「ナスが食べられた！」 親子で体験型食農教育イベントを実施



下田なすを収穫する参加者ら

当JAは8月2日、湖南市民産業交流促進施設『ここびあ』で食農教育イベントを開き、地域住民5家族13名が参加しました。参加者らは、同市の伝統野菜『下田なす』のほか、長ナス、白ナスの収穫を体験した後、下田なすの歴史やおいしい食べ方などを学びました。後半は、親子料理教室を開催しました。収穫した野菜を使った夏野菜カレーと、梅酢漬けを親子で協力して調理しました。さらに、親子ZUMBA® GOLD教室を実施し、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。

おもしろ野菜



珍しい！里芋の花

湖南市の森田幹雄さんのほ場で、里芋の花が咲きました！里芋の花が咲くのは10年～20年に一度ともいわれる、とても珍しいできごとなんです！森田さんも初めて見たそうで、とても驚いた表情をされていました。

地元野菜を夏まつりでPR 湖南市夏まつりに出店



ペットボトルを販売する同JA職員

当JA湖南地区ふれあい委員会は8月1日、湖南市夏見の野洲川親水公園で開催された湖南市夏まつりに模擬店を出店しました。湖南市農業後継者クラブが栽培した『焼きトウモロコシ』とエダマメ、当JAオリジナルの『甲賀のお茶玄米茶』を販売。地産地消のPRとともに職員と地域住民との距離を縮める場になりました。湖南宮農経済センターの福島康和センター長は「地域の部会員とともに出店できて意義深く、今後も地域の農産物をPRしたい」と話しています。



今月の営農情報



米

水稲の 土づくりについて



甲賀営農経済センター
吉田健希

収穫作業後は来年度の栽培に向けた『土づくり』の大切な時期です。

良い土をつくる

JAこうかが推奨する土壌改良（土づくり）資材『シリカサポート1号』『けい酸加里プレミア34』『オイスターミネラル』を活用しましょう。特に田んぼに不足しがちなケイ酸とカリは、米の収量・品質を大きく左右する養分です。

『シリカサポート1号』は、溶出しやすいケイ酸を多く含み稲に吸収されやすく少量でも高い効果が期待できる肥料です。

米づくりは土づくりから

稲わらや稲株が分解されやすくなるよう、地温の高い年内に田んぼをすき込みましょう。また耕起作業で田んぼの中に酸素を入れて微生物の活動を促し、分解を助けることができます。年内にすき込みができなかった場合は、『石灰窒素』を施用すると分解が促進されるため効果的です。

また、株や糞、雑草の種子がサルやシカの



農家の皆さまへ お米の販売はJAにお任せください!!

私たちJAグループは出荷していただいたお米を卸売業者を通じ、安定的に消費者へお届けしています。

JAグループの集荷・販売にはたくさんの消費者や米業者などの皆さまから期待する声が寄せられています。

今年産米につきましても安全・安心な近江米を、安定的にお届けできるようJAへの出荷をよろしくお願いします。

餌にならないよう早めの耕起を心掛けましょう。耕すことで根の伸びる範囲が広がり、窒素や水分の吸収が良くなります。耕す深さは15cm以上を目安にしてください。

令和8年産米 各種奨励にて生産者の皆さまを 全力で支援いたします!



JAこうかでは、個人の地場検査米出荷者や当JA共同乾燥調製施設利用者の支援として下記の奨励をいたしますので、**全量を出荷いただけますようお願いします。**

地場検査奨励

1 持込奨励 100円/60kg

指定された検査場所に検査米を持込んでいただくと、60kgに対し100円を奨励金として該当生産者にお支払いします。

※主食用売渡米のみ対象です
(飼料用米・加工用米・くず米を除きます)

2 庭先集荷 無料

持込みいただけない方には、JAが無料で庭先まで集荷に伺います。集荷希望日・場所・品種・数量など、各営農経済センターへご連絡ください。

※売渡米のみ対象です
(くず米のみの集荷はできません)

ほかにも施設利用奨励として、

- ①施設大口利用奨励
 - ②平日持込奨励
 - ③遠距離奨励
 - ④施設利用契約栽培米奨励
- などがあります。
各営農経済センターへお気軽にお問い合わせください!



さそり座
10/24~11/22



【全体運】 難しい対応を迫られそう。あなたのせいではないので気に病まないで。助けてくれる人が現れて状況は好転へ
【健康運】 考え過ぎないように。体に良い食材を取りましょう

茶

秋の茶園管理について



信楽堂農経済センター
谷永直毅

■秋整枝

秋整枝は春整枝に比べて翌年の萌芽が揃いやすく、芽数型となり摘採期が早まる特徴があります。収量や品質に影響する重要な作業ですので、適期に丁寧に行いましょう。

整枝時期は、平均気温が18℃以下になった頃に実施します。整枝時期が早いと再萌芽し、遅すぎると翌年の一番茶の生育が遅れたり、台葉が冬の障害を受けやすくなるので注意しましょう。また、冬の寒害や凍霜害を受けやすい茶園や、生育が良くない茶園では秋整枝を行わず、春整枝を行いましょう。

秋整枝を行う位置は一番茶摘採後の整枝面から4〜6cm程度上を基本としますが、秋芽の生育状況に応じて高さを調整しましょう。

秋芽の芽数が多い茶園や生育の劣る茶園ではやや浅めの整枝を行い、芽数が少なく生育が良い茶園ではやや深めに整枝を行いましょう。

■病害虫防除

防除作業もいよいよ終盤となります。カンザワハダニの発生が多い場合は、翌年に越冬しないよう防除を行いましょう。なお、秋冬番茶を摘採・製造する場合は、薬剤の収獲前日数など使用基準を遵守しましょう。

カブ



今育てたい!

旬のタネ・苗ガイド

おうちde 地元野菜

・漬物のほかにサラダや煮物にも使え、根も葉も全部食べられる万能野菜です。
冬の寒さにあたるとう質がやわらかくなり、甘みが増してより一層美味しくなります。

..... おすすめ品種



スワン

(タキイ)



・小かぶ〜中かぶまで、好みや食べ方に合わせて収穫できる万能品種です
・肉質は柔らかく甘みもあり、大きくなってもスが入りにくいです



もものすけ

(ナント種苗)



・肉質が柔らかくジューシーで甘みがあるのでサラダなど生食で食べるのがオススメです。そのほか煮物や漬物にも使用できます (外皮に切れ込みを入れれば手でも皮が剥けます)

● 種まき ■ 収穫

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
スワン	●	■	■	■	■	■	■
もものすけ		●	■	■	■	■	■

・アブラナ科の連作は場では根こぶ病が出やすいので注意してください
・害虫が付きやすいので、種まき後から防虫ネットをかけた後、防除を行い対策しましょう
・多めに種をまき、数回に分けて間引きを行い生育を調整します (揃い良く、形がキレイに仕上がります)
・極端な乾燥や多湿を繰り返すと割れる原因となります



園芸特産販売課
上田 健司

濃厚な甘みの地元産イチジクやナシ・ブドウはいかが?

花野果市・ここぴあでは、毎年好評の地元産イチジクやナシ・ブドウが店頭に並んでいます!
そのまま生で食べていただくのはもちろん、ジャムやコンポートにしてみるのもオススメですよ!

~地域の食を応援!!~

花野果市・ここぴあ新規出荷者募集中!!

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

●9月16日(水)/10月14日(水) 14:00~

【場所】花野果市水口店 多目的ルーム

●9月17日(木)/10月 8日(木) 14:00~

【場所】ここぴあ 研修室

お問い合わせ 花野果市水口店 (☎0748-62-0711) ここぴあ (☎0748-72-5552)

みんなの広場



こだわり栽培品を
花野果市・市場に
出しています！

甲賀市甲南町池田 **すぎもと 杉本 昌夫**さん(73歳)

私は、イチジクと小菊、リンドウを栽培しています。定年退職後、親から受け継いだ農地を活かしたい、そして体力づくりもしたいという思いから農業を始め、今年で13年目を迎えました。現在は3品目あわせて6.5aほどの畑で、多種多様な品種を育てています。

作物を育てるうえで大切にしているのは、病害虫が発生してから慌てて対処するのではなく、発生する前にしっかりと予防を行うことです。そうすることで作物を未然に守り、安定した収量と品質で出荷できています。また、畑に足を運んで作物の様子をよく観察し、自分なりの工夫を重ね、良い結果が出たときには、農業の面白さを実感します。どんな時も遊び心を忘れず、明るく楽しみながら作業することが、農業のコツだと思っています。

ほ場の維持は大変ですが、今後でも限り農業を続けていきたいと思っています。

キラキラ★
キラリ
さん

湖南市石部中央

あおき とし お **青木 俊雄**さん(79歳)

江州音頭に
元気をもらって
います！

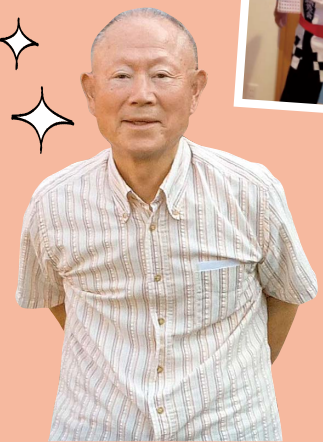


これからのいつまでも『真面目で世話好き』な私らしく、仲間と一緒に、健康に気を付けながら多くの趣味を楽しんでいきたいと思っています。

また、『江州音頭 石音会』として、江州音頭や地域の民謡を唄っています。地域の方に楽しんでいただくため、週に一回練習を重ね、夏祭りやデイサービスなどで一緒に唄って踊ることで、交流を深めています。さらに、民謡や踊りを先輩方から学び、映像で後世に残す活動も行っています。

私の趣味はグラウンド・ゴルフ、江州音頭、カラオケ、旅行、石部の歴史を学ぶこと、それに米や野菜作りと、多趣味です。

その中でもグラウンド・ゴルフは、同級生に誘われたのがきっかけで始めました。今では健康維持はもちろん、仲間との交流も楽しく、四季を感じながらプレーできるのも魅力です。これからも市の大会やJAの大会に出場し、上位を目指して仲間と楽しくがんばっていききたいです。



今月のJA職員

甲賀支所
窓口係

ふなみ みさと **船見 美里**

ご来店の際は
「広報紙見たよー！」と
お声掛けください



甲賀支所窓口係の船見美里です。共済担当としてご契約や変更手続きなどを行っています。仕事で大切にしていることは感謝の気持ち忘れないことです。お客様には暑い中や足元の悪い中でもご来店くださることや、手続きの際の会話で色々なお話を聞かせてくださること、その一つひとつに日々感謝しています。また、窓口で「船見さん」と声をかけていただけた時は、覚えていてくださったことが本当に嬉しく、大きな励みになります。

休日は家族とゆっくり過ごすのが楽しみです。昔から生き物が好きで、水族館でイルカやシャチを眺めて癒されています。

これからも、親身になって丁寧な対応を心掛け、お客様に親しみをもちたいだけの職員を目指して頑張ります！ 甲賀支所にお越しの際は、お気軽にお声掛けください！



おとめ座
8/23～9/22

【全体運】 買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
【健康運】 度忘れが気になるそう。脳トレで頭を活性化して



心ひとつに JAこうか女性部

輪和話



特産品を使ったレシピを
実演するしらい先生



お尻を鍛える大切さを
教える松尾先生

**大人の食農教育『まなVIVA!』
世代を超えた『食』と『健康』の
体験イベントとして初開催**

当JAは8月6日、甲賀市水口町の本所で『食』と『健康』を学ぶイベント「大人の食農教育まなVIVA!」を開き、80名が参加しました。

この『まなVIVA!』は家の光協会が企画したもので、第30回JA全国大会で決議された『全世代型食農教育』や改正『食育基本法』を踏まえ、食農教育の再構築と健康づくりを進める一環で実施。県下のJAで初の取り組みとなります。

当日は、料理研究家のしらいのりこ先生が地元産野菜を使った「杉谷とうがらしのオイルおにぎり」など3品を実演。試食した参加者から「簡単にできて美味しい。ぜひ家でも作りたい」と喜びの声が上がりました。

続いて、松尾タカシ先生が「お尻を鍛えることで一生歩ける!」をテーマに、日常でできるエクササイズを紹介しました。後段では、同JA職員が「近江の茶」と「水口かんぴょう」の栽培から出荷までの流れや学校での取り組み、おすすめの飲み方・食べ方を紹介しました。

担当者は「食と農の大切さを身近に感じ、健康への関心を高めてもらえるよう活動を続けたい」と話しています。



奈良で歴史探訪と 奈良ホテルでフレンチ

※女性部に入部されていない方は、
ぜひこの機会にご入部ください!

※写真はイメージです ※季節、仕入れによって食材が変更になる場合がございます

開催日 令和8年10月15日(木) **参加費** 13,700円(税込)
※お申込み後1週間以内に「JA各支所窓口」または「くらしの活動課」でご入金ください

申込方法 令和8年9月16日(水)8時45分から事務局(くらしの活動課)までお電話にて
お申込みください。なお、お申込みは、一度に2名様までとさせていただきます。

行 程 表

★JAこうか本所集合(7:45) JAこうか本所出発(8:00)→(トイレ休憩)→**皇臣兄弟!「大和郡山 大河ドラマ館」**[見学](10:30)→
奈良ホテル メインダイニングルーム三笠[フランス料理のご昼食(メイン料理:魚)](12:00)→**ならまち散策**[自由散策](13:30)→
トイレ休憩・お買い物「道の駅 お茶の京都 みなみやましろ村」(15:50)→JAこうか本所[帰着・解散](17:30頃)

募集定員 先着**40**名様 ※定員になり次第、締め切ります **申込締切日** 令和8年10月2日(金)

- ご注意事項**
- ・お申込み者への改めでの通知はいたしません
 - ・バスは全席指定です。座席は事務局に一任させていただきます
 - ・バス酔い等で前席をご希望の方は申込み時にお申し出ください
 - ・「旅行傷害保険」に加入しております
 - ・状況により、内容の変更または中止となる場合があります
 - ・お預かりした個人情報は、旅行手配の事務にのみ使用いたします
 - ・キャンセル料についてはお問い合わせください
 - ・アレルギー対応はしておりませんのでご了承ください

お問い合わせ JAこうか くらしの活動課 ☎0748-62-0582 平日8:30~17:00



しし座
7/23~8/22

★【全体運】スピーディーに動けます。ただ頭に血が上りやすい傾向が。怒りっぽくなっていないかセルフチェックを忘れずに
★【健康運】とてもパワフル。短い休憩を入れて元気を維持して

◆ 軽トラ祭り開催!

新車、未使用車、中古車を特別価格で大奉仕!
軽トラ選びの大チャンス!!

同時
開催

軽トラ愛車 無料点検フェア



無料点検を受け、アンケート・車検証情報を
いただいたお客さまにもれなく

『BOXティッシュ5箱』を進呈!

2日間
限定

軽トラのオイル交換 1,650円(税込)!

※アンケート・車検証情報をいただいた方のみ対象

ご来場のお客さま限定! 野菜とお得な値引券が必ず当たる!

野菜も! 値引も! 大サービス! 千本引き!

開催
日時

令和8年

9月26日(土)・27日(日)

午前10時～午後5時

会場

JAオートパルこうか水口店
(甲賀市水口町新城175)

お問い合わせ

(株)JAオートパルこうか

水口店 ☎0748-62-2265

甲南店は、9月26日(土)・27日(日)は
休業させていただきます。

11月1日スタート!

スマホで毎日貯まる

注目機能

「甲賀のゆめ丸ポイントアプリ」



直売所に来店するだけでポイントが毎日、貯まる!

お店に着いたら
QRをスキャン!

直売所「花野果市」・「ここぴあ」に設置されている
専用のQRをスマホで読み込むだけ♪

毎日コツコツ、
手軽にポイントを
ゲットできます!



動画でわかる!
新しいポイ活



お問い合わせ

JAこうか改革推進課

☎ 0748-62-1138

小さくても 思いの詰まった お葬式をJAで

規模や人数に合わせた式場

まずは、お気軽にご相談ください

「家族や親族だけでお葬式をしたいけど

「JAホールは大きすぎる」と思っておられないか?

JAホールでは、中規模・小規模なお葬式も行っております。



お問い合わせ

JAこうか やすらぎセンター

☎0748-63-7300



かに座
6/22～7/22



【全体運】丁寧な作業が好結果につながります。ダメージを負わないよう準備を入念に。問題は話し合いで解決の兆しが
【健康運】よくかむことが大切。バランス良く食べましょう

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10月12日(月・祝)

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、「年金相談会場」の看板が目印です

信用課 ☎0748-62-0382

花野果市
水口店

年金相談会場
「年金相談会場」の
看板が目印です!



令和8年10月21日(水)

水口支所 ☎0748-62-1209

午前9時～12時

湖南支所 ☎0748-72-1235

午後1時30分～4時30分

相談会にご持参
いただきたいもの

- 年金手帳および基礎年金番号通知書(ご本人さまならびに配偶者のもの)
- 印鑑(認印)
- そのほか「年金加入記録」が記載されたものなど、年金に関する書類
- 年金請求書(お手元に届いている方)

※見込額や加入記録などの調査に必要となります

ご予約のお電話、
お待ちしております!



予告

笑顔つながる感謝あふれる



大農業祭

開催日 令和8年12月5日(土)・6日(日)

会場 JAこうか本所北側駐車場
花野果市水口店

ステージMCは
BIGゲストが登場予定!
キッチンカーも大集合で、
グルメも満喫♪

おいしい
屋台グルメ

新鮮野菜
の販売

大抽選会

ビンゴ大会

手づくり
体験

など、盛りだくさん♪



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

9月30日(水)・10月7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



みなさんは、『せかいいちのいち』という絵本をご存知ですか？物語に出てくるのは、シロクマと、毎年誰かから届けられる一粒のいちごです。赤くて小さく、甘い香りのするそのいちごは、シロクマにとってはただの食べ物ではなく、見ているだけでうれしくなる特別な宝物でした。

たった一粒だからこそ、シロクマはそのいちごを大切にみつめます。すぐに食べてしまうのはもったいない。どこに置こうか、どんなふうに味わおうか。そんな時間もまた、いちごがくれた喜びでした。小さな一粒に心を寄せる姿からは、何かを大切に受け取るとき、心の高ぶりが伝わってきます。



ところが、いちごは毎年少しずつ増えていきます。たくさん届くことは本来うれしいはずですが、数が増えるにつれて一粒への思いは薄れていきます。最初はあれほど大切に感じていたものが、いつの間にか『あるのが当たり前』になっていくのです。

これは、いちごだけの話ではないのかもしれませんが。毎日の食事、身近な人の声、日々の挨拶、誰かがしてくれた小さな親切。最初はありがたいと思っていたことも、続いていくうちに、当たり前の景色の中に溶け込んでしまうことがあります。けれど、その一つひとつは、本当は誰かの行動や思いによって支えられています。気づいていないだけで、時間をかけて準備してくれた人、気にかけてくれた人、そっと支えてくれた人がいます。身近にあるものほど、そのありがたさは見えにくくなるのかもしれませんが。

『せかいいちのいち』の読後に残るあたたかさは、最初の一粒を見つめていた心を、そっと思い出させてくれるところにあります。

私たちの日常にも、見過ごしがちな『一粒のいちご』があるのではないのでしょうか。してもらったことに気づき、感謝の気持ちを言葉にしてみる。そんな小さな一歩から、人と人とのつながりは少しずつ温かくなっていくのかもしれない。

一粒を大切に思える心があれば、世界は少しやさしく見えてきます。この絵本は、身近な幸せに気づくことの大切さを、静かに、やわらかく教えてくれます。

※「せかいいちのいち」 林 木 林 作／庄野ナホコ 絵 小さい書房

理事会 だより

令和8年7月27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ディスクロージャー誌の発行について
主要な事業内容や経営内容について、農業協同組合法第54条の3に基づき作成・開示する

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。



報告事項

- ①令和8年6月末事業実績について
- ②総代選挙の結果について
- ③令和8年度総代研修会並びに地区別総代会開催要領について
- ④令和8年6月末組合員加入・脱退状況について
- ⑤JAバンク財務モニタリング結果について
- ⑥余裕金運用等に係るリスク分析結果について
- ⑦マネロンガイドラインに基づく対応結果について
- ⑧令和8年6月末有価証券運用状況について
- ⑨令和8年度余裕金運用等に係る信用の供与等の取引状況について
- ⑩令和8年度荒茶共同販売会実績について

JAこうか 7月末の主な事業量

貯 金 高	1,787億2,316万円	組合員数	17,585人
貸 出 金 高	301億3,622万円	(正組合員)	5,378人
長期共済保有高	3,742億5,395万円	(准組合員)	12,207人



JAこうかの
ホームページがアップデート！

特産品紹介ページができました！

当JAの特産品である、『忍味(米)』『土山茶・朝宮茶』『水口かんぴょう』『伝統野菜・ブランド野菜』『こうかのフルーツ』のページを公開しました！それぞれの歴史や特長、こだわりをたっぷりご紹介。また、特産品を使用したレシピを紹介しているページも♪新たな食べ方や、日々の食卓に特産品をぜひ取り入れてみませんか？このページをみたら、あなたもきっと特産品を食べたくなるはず♪地元の恵みを再発見できる内容となっていますので、ぜひご覧ください。



QRから気になる特産品のページを選んでご覧ください♪



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♪



✉ 11月1日から運用開始のポイントアプリ、とっても嬉しいです。限定クーポン&お得情報サービスを有効活用したいと思います。今まで以上にJAさんに行く機会が増えそうです。楽しみにしています。(水口町 保井さん)

✎ 嬉しいお言葉をありがとうございます。新しいポイントアプリでは、これまで以上にポイントがたまりやすくなります！直売所にご来店いただき、QRコードを読み込むだけでポイントがたまります。ぜひたくさんご来店いただき、新鮮な農産物をお買い求めください♪

✉ ご近所の方々に教えて頂きながら野菜作りをしています。今月から『家の光』を購読させて頂くことになりました。開いて見ると野菜のことはもちろんですが、生活に密着したあらゆる話題が盛り込まれており、時間を忘れて一気に読みをさせてもらいました。来月号から楽しみです。(甲賀町 森口さん)

✎ ご購読ありがとうございます。幅広い内容で、ためになる話題がたくさん詰まっていますよね。旬の野菜を使ったお料理なども紹介されていますので、新しい発見をこれからも楽しみにしててくださいね♪

✉ ブドウ、ナシ、イチジク大好きな果物ばかり、果樹まつりを楽しみにしています。私もスイカ等を作っていますが、地元の甲賀産が一番です。(水口町 佐次さん)

✎ 果樹まつりはお楽しみいただけましたか？試食もたくさん並び、品種ごとの食べ比べを通して、お気に入りの品種も見つけていただけたのではないのでしょうか。引きつづき、直売所にフルーツが並びますので、ぜひお買い物をお楽しみください！

✉ シャインマスカットを孫と一緒に食べました。すごく美味しかったです。孫も喜んでいました。夏の定番になりつつあります。農家の皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。(湖南市 上西さん)

✎ お孫さんと一緒に召し上がっていただけて、私たちもとてもうれしいです。生産者さんもその言葉がきっと励みになると思います。これからも夏の楽しみのひとつにいただけたら幸いです！



10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】非常に勢いがあり大きな推進力に恵まれます。力不足を感じていたことにチャレンジを。今月なら希望が見えます
【健康運】スポーツを楽しんで。動くほどエネルギーが好循環

直売所 花野果市から

旬だより

米



新米の季節、
いつもより味わってみませんか♪



**お米マイスターが
教えます!**

花野果市水口店 副店長
平井 彩也香

**おいしさアップの
秘訣は『冷水』**

ごはんを炊くときは、できるだけ冷たい水を使いましょう。米に含まれるでん粉を分解する酵素は30度前後の温度帯で活発に働きます。冷たい水で炊くとその温度帯の時間が長くなるので、ごはんのうまみが十分に引き出されますよ♪

『日本型食生活』は、健康的な体の維持に最適。昨今の日本食ブームに代表されるように、今やお米は世界中からそのヘルシーさで注目を集める存在です。

お米は、毎日の健康づくりの土台。だからこそ、選び方にもこだわってみませんか? 当JA直売所ではブランド米『忍味』を販売中です。

また、ご飯を主食にさまざまな食材をバランスよく食べる

今年も新米の季節を迎えました。



お買い求めは
花野果市各店・ここぴあへ

**栄養バランスがとれた
日本の主食**

こうかのオリジナルレシピ

湖南省石部東寺に伝わる
昔ながらの伝承料理



むかし なつかし 地域の味

いもつぶし

材 料 (約50個分)

サツマイモ.....400g
サトイモ.....200g
米.....4合
もち米.....1合
塩.....小さじ3
いりごま.....少々
油.....少々

④ 味噌.....120g
みりん.....100ml
砂糖.....40g
いりごま.....10g

1. サツマイモ・サトイモは、皮をむき、2cm角に切って水にさらす。
2. 洗った米ともち米に、①と塩、水5合分を入れてご飯を炊くように普通に炊く。
3. ④の調味料を超弱火にかけ、甘味噌を作る。(味はお好みで) 火からおろして、いりごまを入れ混ぜておく。
4. ②をすりこぎで粘りが出るまでつき、好みの大きさに丸め、やや平たくなるように形をつける。
5. フライパンやホットプレートなどに薄く油を引き、両面に軽く焦げ目をつける。
6. ③といりごまをつければ出来上がり。

地域の皆さんが守り伝えてきた味の
みんなで作って、この味を未来につなげていこう!

