JAこうか

笑顔はじける農業づくりと地域づくり

こうか

2026
No.391
10



特　集　実りの秋だ　国消国産（こくしょうこくさん）でいこう！

もくじ

国消国産でいこう！――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

2026年11月1日(日)からスタート！

ダウンロードしてね♪

ついに誕生！

甲賀のゆめ丸 ポイントアプリ

甲賀のゆめ丸ポイントカードが、さらに進化してスマホアプリとして登場します。
これまでのカードでご利用いただくスタイルから、スマホひとつで完結するスマートな形へ。
毎日の暮らしに寄り添い、JAをより近くに感じられる進化したポイント体験を、
ぜひお手元のスマートフォンでお楽しみください。

甲賀のゆめ丸 ポイントアプリのご紹介!!



ランク
組合員は、『ゴールド』で表示されます。

ゴールド　レギュラー

直売所『花野果市』各店、『ここぴあ』でお買いものすると組合員なら ポイント2倍！

会員IDバーコード
スマホの会員IDバーコードを提示するだけでスムーズにお買い物でポイントが貯まる・使うが可能です。

ポイント管理
ポイントの管理もスマホで完結します。何で貯まったポイントか、また失効となるポイントも一目で確認できるので、計画的に無駄なくご利用いただけます。

お知らせ機能
お得なキャンペーン情報や楽しいイベント情報などをアプリで「いち早く」お届けします。

さらに 花野果市 各店 ここぴあ



直売所 来店ポイント
アプリでQRを読み取って、イベントの参加や直売所の来店などでポイントが付与されます。取得したポイントは、直売所のお買い物ですぐに使えます。

お店に着いたらQRをスキャン！

COUPON お得なクーポン



お得なクーポンがスマホで使えて、とても便利になります。

アプリ誕生記念！ ダウンロード感謝キャンペーン

お年玉ポイントプレゼント！

11月末までのダウンロード対象！

11月末までにアプリを登録いただいた方の中から抽選で100名様に『登録ありがとう お年玉ポイント』をプレゼントいたします。

※なお、当選者様への発表は、ポイントの付与をもってお知らせとさせていただきます

＼抽選で100名様に／

- 10,000ポイント（3名）
- 5,000ポイント（7名）
- 1,000ポイント（40名）
- 500ポイント（50名）

大農業祭 抽選券

12月5日㈯・6日㈰に開催予定の『2026大農業祭』にて、大抽選会コーナーでお使いいただける抽選券（1回）をアプリ内でプレゼントします。

※大農業祭抽選会終了時までのダウンロードに限ります



甲賀のゆめ丸ポイントアプリのはじめ方

STEP 1 11月1日スタート！

スマートフォンを準備してください！

総合ポイント+

Google Play で手に入れよう

App Store からダウンロード

Google PlayもしくはApp Storeから『総合ポイント+』を検索してダウンロードする。

STEP 2



アプリ『総合ポイント+』を起動する。

STEP 3



ご利用JAの設定



位置情報または郵便番号を入力して、『ご利用JA』を『JAこうか』に設定する。会員登録へ進む。

STEP 4



メールアドレスまたはLINEを登録する。

STEP 5 ポイントカードからアプリへ引き継ぎ



ポイントカードを持っている

ポイントカードID（16ケタの番号）を入力して、貯まったポイントや会員情報をアプリへ引き継ぐ。

ポイントカードを持っていない

氏名・郵便番号・住所を入力して、新規登録する。

上記に加えて、既にJAと貯金や購買等の取引がある方は、『お客様番号（9ケタ）』も入力する。

会員登録完了！



アプリ相談ブースを設置！

『花野果市水口店』・『ここぴあ』でアプリ相談ブースを設置します。

期　間 令和8年11月1日㈯～15日㈯
午前10時～午後4時

お問い合わせ 改革推進課 ☎0748-62-1138



※画像はすべてイメージです

特集

実りの秋だ

国消国産でいこう！

クイズ監修：管理栄養士・小嶋絵美

毎年10、11月は国消国産月間です。
国消国産は、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という意味。
食の未来を自分ごととして捉え、国産を選ぶ価値を考えてみませんか。

人にしゃべりたい

細かすぎる農畜産物クイズ

Q.1 良質のタンパク質を含むとされるのはどちらでしょうか？

Ⓐ 米
Ⓑ 小麦

Q.2 私たちは栗のどの部分を食べているでしょうか？

Ⓐ 果肉
Ⓑ 種

Q.3 乳牛・ホルスタイン1頭から1日に搾れる牛乳の量は？

Ⓐ 平均10～15L
Ⓑ 平均20～30L

Q.4 人と豆には共通するあるものがあります。それはどこでしょうか？

Ⓐ 口
Ⓑ へそ

Q.5 お茶には、抹茶や緑茶、紅茶などの種類がありますが、これらの違いはどのような理由からくるのでしょうか？

Ⓐ 木の種類が違う
Ⓑ 栽培管理や製造過程が違う

Q.6 サツマイモの花とそっくりな花があります。それはどれでしょうか？

Ⓐ バラ
Ⓑ アサガオ

解説

❶食品に含まれるタンパク質の質を100点満点で評価する『アミノ酸スコア』は、精白米が80、小麦が42です。米と大豆や肉、魚を組み合わせるとさらにバランス良く栄養を取ることができます。

❷渋皮と普段食べている中身が『種』、栗の茶色く堅い『鬼皮』が果肉、とげとげの『いが』は皮に当たります。

❸乳牛1頭からは1日に約20～30Lの牛乳が搾られます。乳牛は出産後、毎日搾乳しないと乳房炎という病気にかかってしまうため、1日に2回など欠かさず搾乳が必要です。

❹人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもらって大きくなります。

❺緑茶・紅茶・抹茶は同じ『茶の木（チャノキ）』の葉から作られますが、製造方法や栽培方法が異なります。紅茶は収穫した茶葉を発酵させて作り、抹茶は収穫前の20日ほど日光に当てずに栽培した茶葉を粉末にします。

❻サツマイモとアサガオは、どちらもヒルガオ科サツマイモ属の植物で、花や葉がよく似ています。サツマイモの茎をアサガオに接ぎ木すると、アサガオの花が咲くといった面白い特徴もあります。

解答 ①A ②B ③B ④B ⑤B ⑥B

10、11月の『国消国産月間』！ お得なキャンペーン開催中！

10月16日は『国消国産の日』

JAグループは国連の『世界食料デー』に合わせ、毎年10月16日を『国消国産の日』としています。

❶ JA直売所を複数回訪問すると全国の農畜産物が当たる『JA直売所キャンペーン』 詳しくはこちら

❷ JA全農の通販サイト『JAタウン』ではお客さまの送料負担なしとなる『JAタウンキャンペーン』 詳しくはこちら

★ うお座 2/19～3/20 ★
【全体運】良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から
【健康運】サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を

早わかり国消国産の要点整理

食べることは、未来を選ぶこと

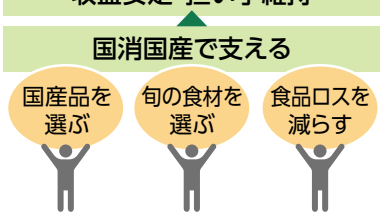
普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の『食の未来』にまで影響します。日本は現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら――。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが『国消国産』です。

制作協力：JA全中

地産地消は国消国産の原点

『国消国産』と似た言葉に『地産地消』があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

『地域で取れたものを食べる』『JA直売所で買う』『売り場で国産を選ぶ』『外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ』――。その積み重ね、その行動こそが国消国産となります。地産地消は、農畜産物の輸送距離が短く新鮮で環境負荷が少ないなどのメリットがあります。

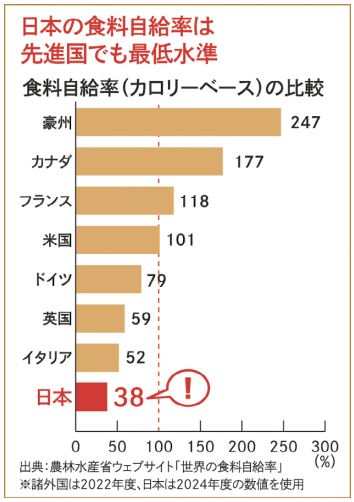


“災害に備える”ように

『国消国産』運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38％と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。

しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。

“災害に備える”ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。



『選ぶ』ことがすでに『行動』

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。

旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす『食品ロス削減』も重要です。せっかく生産された農畜産物を無駄にしないことも、農業を支える行動につながります。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。



直売所のススメ！～もっと楽しむ4つの視点～



直売所の詳細はこちら！▶

『品種』の違いを楽しむ！

同じ野菜でも、品種が変われば味も食感も色合いもさまざま。最盛期の売り場はまるで野菜図鑑！ 自分好みの品種を探してみてください。

朝採れの新鮮な野菜を楽しむ！

夜のあいだにたっぷり水分をたくわえた朝採れ野菜は、シャキッとした歯ごたえや新鮮な風味が楽しめます。

作った人が分かる、という安心

農家さんの名前入りシールがついているのが、直売所の野菜の特徴。名前を出すということは、それだけ自信を持って育てている証。選ぶ側の安心につながります。

地元でしか出会えない野菜を探す

甲賀市・湖南市でしか育てられていない伝統野菜や、当JA独自のブランド野菜が季節ごとに並びます。ここでしか出会えない旬の一品を探してみましょう。

詳しくはこちら！▶ JAこうか 伝統野菜・ブランド野菜

10月31日(土)まで 直売所でのお買い物
JAカード のご利用で 10%OFF
ぜひこの機会にお買い求めください！

★ みずがめ座 1/20～2/18 ★
【全体運】刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです
【健康運】トイレは小まめに。水分補給は少し多めで

こうかニュース

JAこうかグループが地元産米をひとり親家庭に贈呈

JAこうかグループ（JAこうか・㈱初穂・㈱JAオートパルこうか・㈱JAゆうハート・甲賀協同ガス㈱）は8月20日、当JA本所で社会福祉法人滋賀県母子福祉のぞみ会と甲賀市ひとり親家庭福祉の会に当JAのブランド米である『忍味（しのびあじ）コシヒカリ』を贈呈しました。食農教育の取り組みとして、管内で生産されたお米でひとり親家庭や地域住民のくらしの一助と、食の大切さを伝える機会となりました。

『忍味（しのびあじ）コシヒカリ』はふっくらもっちりと粘り気が強く、旨味が豊か。各会には、5キロ入りのお米を250袋贈呈しました。当JAの池村正組合長は「この取り組みは一過性で終わることはない。色々な形で続けさせていただく」とあいさつしました。受け取った家庭の方からは、「毎日必要な品だからありがたい」などの声をいただきました。



社会福祉法人滋賀県母子福祉のぞみ会



甲賀市ひとり親家庭福祉の会

大学生が農業の現場学ぶ JAこうかで栽培や販売体験



消費者と笑顔で接する実習生

龍谷大学農学部の学生が8月中旬の6日間、当JAでキャリア実習をし、農業実習などの職場体験をしました。

実習生は、初日にJAを理解するためのオリエンテーションを受け、施設やほ場を見学しました。その後、青果センターで野菜の袋詰め作業を、当JAの直売所『花野果市水口店』でレジ業務を担当しました。実習の後半には甲賀市の生産者のほ場で野菜の栽培管理を体験し、生産から販売までの一連の流れを学びました。

JAこうか直売所で果樹まつり 試食販売で交流



生産者オススメのイチジクを試食する参加者

甲賀市・湖南市のブドウ、梨、イチジクの生産者らが8月23日に当JA直売所『花野果市水口店』で、9月5日にも当JA直売所『ここぴあ』で、試食販売会『果樹まつり』を開きました。今年で4年目となります。

生産者は特設ブースで各農産物の特徴を説明しながら試食を呼び掛け、客の好みに合わせて品種を勧めるなど、対面販売ならではの交流が生まれました。多くの来店客が次々と購入し、当日中に完売しました。

★ やぎ座 12/22～1/19 ★ 【全体運】少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう
【健康運】下半身を冷やさないように。持病に要注意

『キヌヒカリ』から転換へ
滋賀県新品種『ことさんさん』の収量・品質を調査

近年の高温で品質が低下している『キヌヒカリ』からの転換を目指し、当JA管内の生産者4名が計1.4haで『ことさんさん』の試験栽培に取り組んでいます。甲賀地域農業センター水田営農班は試験水田で8月下旬から坪刈りを行い、管内に合った栽培暦の確立につなげています。

『ことさんさん』は高温耐性品種で品質が安定しやすく、10a当たりの収量は、県農業技術振興センターの試験では約640kgと『キヌヒカリ』より約1割多く、食味は『コシヒカリ』と同等の見込まれています。

試験では隣接した『キヌヒカリ』との生育差や、通常栽培と環境こだわり栽培での収量・品質の違いを、稈長（かんちょう）や穂長、穂数、整粒の割合などから調べました。試験水田は市内の平地や中山間地など条件の異なる地域を選び、中山間地が7割を占める管内での転換を進められるよう、環境の異なる水田で実証しました。



『ことさんさん』の坪刈りをする
甲賀地域農業センターの職員ら



湖南市・友好都市の北栄町（ほくえいちょう）産トマトで食育
親子12人がケチャップづくり

湖南市農業振興協議会は8月28日、『ここぴあ』で親子向けトマトケチャップ作り教室を開きました。友好交流都市の鳥取県北栄町産トマト『ナンチューうまいトマト』を使い、親子4組12名が加工を体験しました。

友好交流都市の農産物を使った食育の取り組みは初めてで、交流を身近に感じてもらうとともに国産農産物への関心を高めることを目的に実施されました。

参加者は1組2kgのトマトをミキサーにかけて煮詰め、タマネギやスパイスなどを加えてさらに約20分煮込んで仕上げました。煮詰める間は、ギョーザの皮に湖南市の伝統野菜『下田なす』などをのせたピザ作りを楽しみました。

参加した子どもは「いつものケチャップと全然違う」と話しました。講師である湖南市農業委員会の上田和子会長は「国産や地元産の材料を使って、手づくりしたものを食べて元気に育ってくれたらうれしい」と話しました。





完成したトマトケチャップを鍋から瓶に入れる親子

★ いて座 11/23〜12/21 ★
【全体運】上昇運です。願い事がかなう時ですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり
【健康運】活動的なほど元気でいられます。スポーツを

今月の営農情報

米

来年度に向けて計画を立てましょう

収穫も終わりに近づきホッと一息つける時期ですが、収穫後は農機具の整備・点検、畦畔やほ場環境の確認を進めるとともに、今年の反省をふまえ、次年度に向けて計画を立てることが重要です。

まず、生育・収量・品質など今年の結果について良かったことや、良くなかったことをまとめ、失敗を繰り返さないために対策を考えましょう。次のポイントを参考にしてください。



土山営農経済センター
木下智寛

振り返りノート

①生育の状況
- 育苗の状況（苗の徒長や生育状況）はどうか？
- 移植時の植え傷みや欠株が発生したかどうか？
- 倒伏の具合はどうか？
- 雑草の発生はどうか？
- 病害虫の発生はどうか？

②収量の状況
- 地域の作況や前年の収量と比較しての増減は？
- ほ場による収量の変動は、例年と比較してどうだったか？

③生産した米の品質
- 等級は想定通りであったか？
- 等級が落ちた理由は？

これらの項目などを振り返り、品種構成や施肥・農薬設計を検討し、来年の米作りに活かしましょう。



ホウレンソウ

今育てたい！

旬のタネ・苗ガイド
おうちde地元野菜

- 旬は11月～3月頃で冬の寒さで糖度が高まり、甘みが強くなる特徴です
- えぐみを感じるもとのシュウ酸などが多く下茹でをすることが通常ですが、シュウ酸が少なく生食サラダに出来る品種も出てきています

オススメ品種

寒締め吾郎丸
（サカタのタネ）



- 昔ながらの葉形に作業性と収量性を兼ね備えたおいしい秋冬まき用ホウレンソウです
- 10月中旬の種まきで、冬の寒さにあたって(寒締め)収穫したものは非常に美味しいです

まろみ サラダほうれん草
（トーホク）



- ホウレンソウの葉に含まれるえぐみ主成分のシュウ酸が従来品種の70%オフの今までにない品種です
- 生食やサラダで美味しいですが、下茹でせずに食べられるので和え物や炒め物など幅広く食べ方いろいろです

●種まき ■収穫 ⌒トンネル

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
寒締め吾郎丸	●――	■					
		●――	――	■			
			●――	――	――	■	
まろみ サラダほうれん草	●――	■					
		●――	――	■			
			●――	――	――	■	

・酸性土壌に弱いので石灰資材を入れ中性土壌に近づけたほうが良いです
・水はけが悪いと、根腐れなど病気になりやすいので排水をよくしたり高畝にしてください
・発芽そろいが悪いと生育不良になりやすいので、多めに均一に播種して数回にわけて間引きを行うほうが良いです



園芸特産販売課
上田 健司

★ さそり座 10/24～11/22 ★
【全体運】注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運
【健康運】ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して

麦

小麦の播種作業 ～ポイントは適期作業～



甲南営農経済センター
出羽　孝

■播種目安と注意点

管内での播種の目安は、11月7日～11月15日です（中山間地域は、少し早めの11月5日～11月10日が目安です）。播種が早いと病害の影響を受けやすく、遅いと茎数不足による収量低下に繋がります。播種時期が遅れた場合には、1～2kg播種量を増やして、茎数の確保を目指します。

麦類は、土壌湿害を受けやすいため、土壌がよく乾いた状態で播種しましょう。また、そのためにも排水対策が重要です。排水溝や排水口の設置などは、ほ場の排水性に合った対策を行いましょう。

■小麦播種作業の流れ

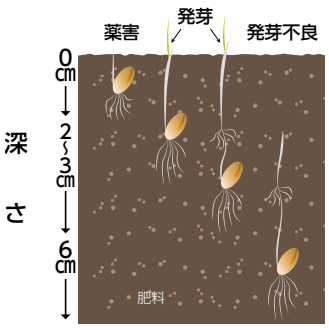
《播種の作業工程》

資材散布→耕起→施肥→播種→覆土→除草剤散布

耕起後、雨が降ると播種ができなくなります。耕起から除草剤散布までの作業は、1日で完了するよう計画的に作業を行いましょう。

小麦は酸性土壌に弱い作物です。播種前に必ず土壌改良資材（『粒状ハレー28』100kg／10aなど）を施用しましょう。また発芽率や分げつ本数の向上のためにも深まきは厳禁です。左のイラストのように深さ3cm程度を目指しましょう。

《種子の深さと発芽》



茶

秋の茶園管理について



土山営農経済センター
川田友幸

年間を通じた病害虫防除もいよいよ終盤となります。今後防除対象となる病虫害は、カンザワハダニ・チャトゲコナジラミ・赤焼病です。いずれも発生が少なければ防除を省けるので発生量をよく把握し、無駄な農薬散布を避けましょう。

なお、隣接園で秋冬番茶の摘採を予定される場合は、散布した農薬が飛散しないように、散布時の風向き等に十分に注意してください。

■病害虫防除

【カンザワハダニ】

干ばつの影響を受けた茶園やダニの発生が多くみられた茶園では、越冬ダニを抑制するため10月下旬～11月上旬に防除を行いましょう。防除の際は、葉の裏側までしっかり薬剤がかかるように丁寧に散布してください。また、抵抗性個体の出現を防止するために同一系統薬剤の連用は避けましょう。

【チャトゲコナジラミ】

10月下旬頃に若齢幼虫が発生のピークを迎えるため、この時期が防除適期となります。防除の際は幼虫の生息場所が裾芽や葉の裏側であることを意識して丁寧に散布しましょう。

【赤焼病】

赤焼病の発生は、秋整枝や台風などの強風時にできた傷口から感染し、被害は茶園全体に及びます。特に幼木園では感染しやすく、防除時期は10月中旬～10月下旬が適期となりますので、殺菌剤の散布を行いましょう。また、防風対策も併せて行いましょう。



～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！

ご興味のある方は
お気軽に
ご参加ください♪

新規出荷者説明会※ご予約不要

●11月5日(木)14:00～【場所】ここぴあ 研修室
●11月11日(水)14:00～【場所】花野果市水口店　多目的ルーム

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

★ てんびん座 9/23～10/23 ★
【全体運】五感を刺激するレジャーがオススメです。美味しい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事
【健康運】適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善

みんなの広場

イキイキあぐりさん



『安全安心』をモットーに日々栽培しています！

信楽町多羅尾　野中（のなか）　孝一（こういち）さん（70歳）

私は、米、トマト、イチゴ、玉ねぎなど、さまざまな作物を栽培しています。定年退職をきっかけに、父から農業を引き継ぎ、4年目を迎えました。水稲は80ａの面積で栽培しています。獣害や中山間地ならではの作業のしにくさなど苦労はありますが、「今年は良い米ができた」と感じられる瞬間は、これまでの苦労が実を結んだと実感できます。また、今年から新たに三度豆の栽培を始めました。三度豆とは、多羅尾で昔から作られてきた作物で、地元に受け継がれてきた農作物に興味を持ち栽培に挑戦しました。毎日試行錯誤の連続で、水不足や害虫に悩まされることもありますが、先輩生産者に教えてもらいながら栽培に取り組んでいます。

農業で一番うれしいのは、孫が「美味しい」と食べてくれるときや、直売所のお客さんに喜んでもらえたときです。さまざまな作物を作ることで新たな発見があるので、今後も楽しみながら農業を続けていきたいと思います！



キラキラキラリさん

気づけば家じゅう、世界に一つだけの物だらけです！

水口町泉　下川（しもかわ）　美鈴（みすず）さん（77歳）







私の趣味は物づくりで、パッチワーク、刺繍、絵、草木染め、あとお料理やお菓子作りも大好きです。

幼い頃から祖母や母の影響で、手作りの物に囲まれてきたこともあり、「世界で一つだけの物」を作ることに魅力を感じています。

最近は布のバッグに絵を描いてオリジナルに仕上げることに夢中です。

今まで作った中で一番の大作が壁に掛けているパッチワーク（写真上の作品）で、一年かかって仕上げました。時間はかかりますが、いつも夢中になれるので、楽しみながら充実した時間を過ごしています。

これからもできるだけ健康で、物づくりを続けながらみんなと仲良く人生を楽しみたいです。

今月のJA職員

営農経済部
営農購買課　入江（いりえ）　駿敬（はやとし）



仕事で外に出ることも多いので、顔を見かけたらお気軽にお声掛けください。

営農経済部営農購買課の入江駿敬です。今年の4月に入組して、6か月目になりました。畜産を担当しており、国家資格の家畜人工授精師として牛の授精や、肉牛の出荷・検品などを行っています。

仕事をするうえで心掛けているのは、明るく元気にあいさつすることです! 人工授精の仕事では、農家さんから連絡があればすぐに現場へ駆けつけます。牛の発情に合わせ、器具を使って人の手で精液を子宮に届けています。農家さんから牛について教えていただくことも多く、日々勉強させてもらっています。

休日は子どもと一緒に遊ぶことが多いです。家族で旅行にも行きたいので、オススメの場所があれば教えてください！

今後も、元気な子牛が生まれるような種付けを目指して頑張ります！

★ おとめ座 8/23～9/22 ★
【全体運】効率良く進められます。すっきりいかない時は情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に
【健康運】食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に

心ひとつに

JAこうか女性部 輪和話（わわわ）

女性部が視察研修旅行を実施 お米の副産物『米ぬか』を学ぶ

当ＪＡ女性部は8月26日、視察研修旅行『築野食品工業株式会社で大人の工場見学と宝塚ホテルでランチ』を開催し、食の安全・安心に関心のある女性部員40名が参加しました。

参加者は最初に、エーコープのこめ油を製造する築野食品工業株式会社の工場を訪問し、加工工程を学んだ後、工場内を見学。食の安全性を確保する工夫の大切さについて理解を深めました。昼食は宝塚大劇場のオフィシャルホテル・宝塚ホテルでビュッフェを堪能し、館内の宝塚歌劇団に関する展示にも触れ、華やかな雰囲気を楽しみました。その後は伊丹空港を訪れ、展望デッキで飛行機を見学したり、空港ならではのお土産を購入したりして過ごしました。

参加者は、「米ぬかのさまざまな活用方法について学ぶことができ、勉強になった」と笑顔で話しました。



築野食品工業㈱で
工場見学をする参加者ら



ホテルでのランチを楽しむ参加者ら

募金のご協力をお願いします！
愛の米募金運動

今年度もJAこうか女性部では、『愛の米募金運動』に取り組んでいます。
なお、ご協力いただきました募金につきましては、甲賀市・湖南市の社会福祉協議会へ贈呈します。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

実施期間 **令和8年11月27日（金）まで**

内　　容 募金のみの受付とします。 ※お米の受付はしておりません

お届け先 JAこうか女性部　事務局（本所2階　くらしの活動課）または　各支所

昨年度は、甲賀市・湖南市社会福祉協議会へ、
それぞれ現金7万円を贈呈いたしました。
皆さまの善意は、子ども食堂や生活困窮者等
へお役立ていただきました。



★ しし座 7/23～8/22 ★
【全体運】大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます
【健康運】アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて

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

大抽選会

地元農産物など、豪華景品が当たるチャンス!



キッチンカーも大集合で、お腹も大満足♪

新鮮野菜の販売
おいしい屋台グルメ
手づくり体験
ビンゴ大会
など、盛りだくさん♪

◀大農業祭の特設サイトをCHECK！(サイトは随時更新します)

ステージMC決定!

昨年の大農業祭を大いに盛り上げてくれた吉本興業所属の滋賀県住みます芸人が今年も登場!
MCとしての軽快なトークはもちろん、当日はネタも披露予定です!

12/5(土)
ノーサイン



12/6(日)
ファミリーレストラン



お見逃しなく!





来月号の続報をお待ちください!





特殊詐欺にご注意ください

フィッシング詐欺



Check! 特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください
- ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カードの交換が必要です
- ☐ カード・口座が悪用されています
- ☐ 警察がご自宅に伺います
- ☐ このままだと逮捕される可能性があります
- ☐ このやり取りを口外すると罪に問われます
- ☐ 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください

1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

Point! 詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもありません。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

★  かに座 6/22～7/22 ★

【全体運】好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと
【健康運】喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を

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

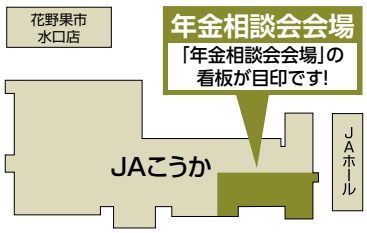
令和8年10月21日(水)

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

令和8年11月23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、「年金相談会会場」の看板が目印です
信用課(☎0748-62-0382)



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



『秋じゃこ』ご注文受付中!

JAこうかではただ今、『秋じゃこ(にぼし)』のご注文を受付中です!

骨ごと食べられる『秋じゃこ』は、カルシウムの供給源として優れ、摂取したカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。そして、よく噛んで食べるため、歯やアゴの健康にも最適です。

風味豊かな出汁も取れる、美味しくて身体にも良い『秋じゃこ』を、ぜひお求めください。

1kg1袋 **2,500円**(税込)
3kg1袋 **7,000円**(税込)

200g×3袋
1,800円(税込)
箱入り包装あり
ご注文後に製品化
新鮮な状態でお届け!



※写真はイメージです

〈お申込み〉令和8年 **10月30日(金)まで**

お問い合わせ・お申込み 各営農経済センター

車の大展示会 開催!

車選びの大チャンス!

開催日時 令和8年
11月14日(土)
15日(日)
午前10時～午後5時

会場 JAこうか本所 駐車場
(甲賀市水口町水口6111-1)

カーナビなど、カー用品も大特価!
新車も 中古車も
メーカー問わず
充実のラインナップで
お待ちしています!!



お問い合わせ
㈱JAオートパルこうか
水口店 ☎0748-62-2265
甲南店 ☎0748-86-8601

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
10月21日(水)・11月11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

★ ふたご座 5/21～6/21 ★
【全体運】丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も
【健康運】軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ!

みんなの人権みのり

非常時だからこそ、守りたいもの

JA滋賀中央会
JA滋賀同和対策本部

7月28日、熊本県熊本地方を震源とする地震が発生し、宇城市と氷川町で震度7を観測しました。被災された皆さまに心よりお見舞い申しあげるとともに、被災地の一日も早い復旧をお祈りいたします。

大きな災害が起きると、避難所には行政職員が配置されますが、被害が広い範囲に及べば、行政職員自身も被災者となります。すべての避難所に十分な人数を配置できず、集まった方々が協力して運営せざるを得ない場合もあります。

避難所で実際に起こり得る場面について考えてみましょう。人前で着替えにくい、授乳する場所がない、下着を干せない、生理用品を男性の担当者から受け取りにくい、夜に一人でトイレへ行くのが怖い。どれも命に直接かかわらないように見えるかもしれません。しかし、安心して眠れない、トイレを我慢して水分を控えるといった状態が続けば、心身の健康を損ないます。



避難している人の事情は一人ひとり違います。高齢者、障がいのある人、乳幼児を連れた人、妊産婦、外国人、持病やアレルギーのある人もいます。全員に同じ対応をすることが一見『平等』に見えても、それだけで誰もが安心できるとは限りません。個別の状況に応じて必要な支援を行う『公平』の視点が求められます。

一方で、困っている人ほど声を上げにくいものです。「自分だけお願いするのは申し訳ない」と我慢してしまいます。運営に当たる人が特定の性別や年代の人だけであれば、気づけない困りごともあります。性別、年代、立場の異なる人が運営に関わり、配慮が必要な方にこちらから声をかけることが必要です。

避難所で守るべきは、雨風をしのぐ場所や食料だけではありません。着替えや授乳ができる場所、性別に配慮された男女別のトイレや更衣室、安心して休める環境も、人が尊厳を保って生活するために欠かせません。人権への配慮は、余裕ができてから考えるものではなく、災害から助かった命をその後も守るための基本的な備えです。

災害はいつ、どこで起きるか分かりません。自分が避難所を運営する側になることもあります。その時、声の大きい人の意見だけで決めず、声に出せない困りごと思いを寄せられるか。今回の地震を機に、職場や家庭、地域で一度話し合ってみてはいかがでしょうか。

理事会だより

令和8年8月25日(火)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カスタマーハラスメント対応基本方針の変更について
　令和８年10月１日からカスハラ対策が義務化されることに伴い、厚生労働省の指針に合わせ再度整理した。

②令和８年産米仮買取単価について

③令和８年産米水田活用米穀の買取単価について

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。



報告事項

①令和８年度第２四半期事業実績積み上げ状況について

②令和８年７月末事業実績について

③令和８年度第３回内部監査の結果について

④JA体制整備モニタリング結果について

⑤「正組合員拡大運動」の進捗状況について

⑥全国相互連携発動に伴う受付JAでの相互連携開始について

⑦令和８年７月末有価証券運用状況について

⑧令和８年度籾乾燥調製施設の稼働計画について

⑨令和８年産麦荷受・検査実績について

⑩第78回関西茶品評会審査結果について

JAこうか 8月末の主な事業量

貯金高	1,805億2,081万円	組合員数	17,645人
貸出金高	304億2,142万円	(正組合員)	5,430人
長期共済保有高	3,732億3,762万円	(准組合員)	12,215人



おうし座 4/20～5/20

【全体運】予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり
【健康運】胃に優しい食事を心掛けて。刃物の扱いは慎重に

読者からのおたより

みなさまのおたより
お待ちしています♪



食欲の秋、梨、ブドウ、リンゴそして新米がここぴあにもたくさん並び足を止めてしまいます。クロスワードパズルを解いていると外からコオロギや鈴虫の声が聞こえてくる。都会では体験出来ない自然を味わう機会です。遠い昔の子どもの頃を思い出しました。（湖南市下田　山本さん）

すっかり秋らしくなってきましたね。食欲の秋というだけあって、直売所にもナシや栗など美味しい旬の味覚がたくさん並んでいます。私も夜、窓を開けていると虫の声が聞こえ、秋の訪れを感じました。五感で季節の移り変わりを感じながら、この実りの秋を楽しんでいただければと思います。

本紙の９月号でキラリさんに登場した青木さんすごい、多趣味で長年続けておられる。継続はチカラなりとつくづく思います。（甲南町　望月さん）

趣味をたくさん持つことで、楽しみや人との交流も増えてとても素敵ですよね！ 青木さんのご趣味は、地域貢献にもつながり素晴らしいと思いました。趣味を楽しむことで、活力となり、元気に長生きするための秘訣なのかもしれません。私も青木さんを見習って、趣味を全力で楽しみたいと思います。

秋らしい気温になり、雨続きで憂うつな気分の日は「秋の味覚」のサツマイモを天ぷらにすると少し気持ちもホッコリします♡♡ 秋は美味しい食べ物がいっぱいですね！（水口町　富田さん）

私も祖母が作ってくれるサツマイモの天ぷらが大好きです。直売所にはほかにも秋の味覚がたくさん並んでいますので、ぜひお立ち寄りください♪

私は昔からお米大好き人間で家族たちもお米大好き！ こうかのオリジナルレシピを参考に料理をしています。これからも楽しみにしています。（信楽町　谷口さん）

お米は品種によって味や特徴が変わります。当JA直売所に多くのラインナップの新米が並ぶこの時期に、食べ比べてみるのも楽しいかもしれません。お気に入りの品種が見つかりましたら、ぜひ教えてくださいね。

果物が美味しい季節です。大阪に住む娘家族にブドウ、ナシ、桃をおみやげに持って行きました。３人の孫娘を初め家族に大変喜ばれました。（水口町　中井さん）

大切なご家族へのお土産に、JAの直売所をご利用いただきありがとうございます。お土産はやはり地元のものが喜ばれますよね。ご家族で仲良く果物を召し上がっていらっしゃるお姿が目に浮かび、心が温まりました。

新米の季節になりました。美味しくできたかなぁ。子どもが小学生の時一緒に作った「いもつぶし」懐かしい🎵（甲賀市　長岡さん）

『いもつぶし』は私も初めていただいたのですが、どこか懐かしい味わいで、心がほっこりしました。もしよければ、ご家族の皆さんで一緒に作ってみてください♪ きっと、一緒に作った当時の思い出がよみがえり、懐かしく感じられることと思います。

今回の記事で「当たり前の中にある、たからもの」の記事をみて、71歳の私にも再度考えさせていただける時間となりました。ここまで病気もせず生活させていただいてることに感謝、さらに感謝せねばと思いなおしました。ありがとうございました🙏（水口町　藤井さん）

最初は感謝していても、毎日続くとだんだん感謝が薄れてきますよね。私も、記事を読んで改めて周りの支えてくださる方々に感謝しないとな、と思いました。この『こうか』を続けてこられるのも、組合員の皆様に読んでいただき、感想をお寄せいただいているおかげです。いつもお読みいただいている読者の皆様、そして藤井さん、いつも本当にありがとうございます。

お米の栄養を見直す情報を読んで、朝食をパン食からご飯食にしよう～と思ってます。（湖南市下田　梶村さん）

毎日食べるお米は栄養豊富で、健康の礎にもなっています。梶村さんがお米をしっかり食べて栄養をとり、いつまでも元気でいらっしゃることを願っております。

11月のあなたの運勢



★ モナ・カサンドラ 監修★

★  おひつじ座 3/21～4/19 ★

【全体運】実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉
【健康運】かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に

直売所 花野果市から
旬だより

キュウリ



みずみずしさと、歯切れの良さが特長

普段目にする緑色の〝キュウリ〟は、実が熟す前の未熟果を収穫したもの。熟すと皮が堅く黄色くなるので、黄色いウリ『黄瓜（きゅうり）』が語源ともいわれています。成分の約95％が水分で、カリウムが多いため血圧を下げる効果やむくみの改善が期待でき、食物繊維も含んでいます。

水分が多いので、サラダや和え物など調味料と和える際は、切ってから塩を振って少し置き、水気を切ってから使うと、余分な水分が抜けて水っぽくなりません。また、そのまま食べるときは、先に板ずりするのがオススメ。表面のイボが取れて皮の色が鮮やかになり、味も染み込みやすくなります。意外ですが、炒めても歯ごたえが残り、青臭さが抜けるので美味しくいただけます。



お買い求めは
花野果市各店・ここぴあへ

パリッとしたキュウリで
食感を楽しもう♪



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

おいしいキュウリの選び方

緑色が濃く、太さは一定のものを選びましょう。イボがある品種の場合は、イボがとがって張りがあるものが新鮮な証です。また、キュウリは冷やし過ぎると傷みやすくなるので、ラップや袋に入れて野菜庫で保存しましょう。

こうかのオリジナルレシピ



春巻きの皮でかんたん♪
キュウリのサモサ

ケチャップや
からし・マスタードで
召し上がれ！

材料（4人分）

ジャガイモ	中3個
プロセスチーズ	3個
キュウリ	1本
油	適量
合い挽き肉	100g
カレー粉	大さじ1
塩・コショウ	適量
春巻きの皮	8枚
片栗粉	適量

1. ジャガイモをゆでて柔らかくし、水気を飛ばしてつぶす（電子レンジでも可）。プロセスチーズは3㎜ほどの角切りにする。
2. キュウリは幅3㎜ほどの千切りにする。
3. フライパンに小さじ1杯弱の油を入れて合い挽き肉を炒め、半分ほど火が通ったら❷、カレー粉、塩・コショウを加える。合い挽き肉に完全に火が通ったら火から下ろす。
4. ❶と❸を混ぜる。
5. 春巻きの皮を縦半分に切る。皮に❹をのせ、図のように水で溶いた片栗粉をのりにして巻く。
6. フライパンに油を深さ2㎝ほど注ぎ、きつね色になるまで揚げ焼きにしたらできあがり。



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 くらしの活動課

ホームページ　公式LINE　Youtube　Instagram