

こうか

2025

9

No.378

特別企画

読書の秋に……

家の光を使って家活ははじめませんか？



『いただきますを、つくる人。』

木村靖宏さん

米農家

Contents

- | | |
|--------------|---------------|
| ④ 家活はじめませんか？ | ⑩ みんなの広場 |
| ⑥ こうかニュース | ⑪ 心ひとつに 輪・和・話 |
| ⑧ 今月の営農情報 | ⑫ JAインフォメーション |

今月の農作物
米
について→



「楽しく、楽に」米づくりを続けたい

甲賀市甲南町磯尾 有限会社木村農芸
きむら やすひろ
木村 靖宏さん(54)



毎日食べているお米。その一粒一粒の裏側には、農家のくらしや工夫、時には苦勞も隠れています。甲南町で米づくりを専業とする木村さんは、家族とともに28haもの田んぼを切り盛りしています。広い経営面積ですが、木村さんが口にするのは「とにかく楽をしたい」という素朴な言葉。しかし、その「楽」の中には、どうすれば無理なく続けられるかという、真剣な思いが込められていました。

Profile

きむら・やすひろ

三重県伊賀市出身。28歳で結婚を機に就農し、専業農家として米づくりに励む。近隣農家の水稻作業や収穫後の乾燥・調製も請け負い、地域の米づくりを支える。

作付品種：コシヒカリ／キヌヒカリ／みずかがみ／日本晴／きぬむすめ／
にこまる／滋賀羽二重糯

家族：妻・子ども3人・義母

オフの過ごし方：釣り（冬はマグロ!）

●農業との出会い

もともとは三重県で会社員をしていた木村さん。28歳で結婚を機に甲南町へ婿入りし、農家の道を歩み始めました。「覚悟の転身というより、仕事が落ち着いた時期で、好きなことをしながら米を作れたらいいか」という軽い気持ちでした」と笑います。

そう語りますが、20年以上にわたり家業を守り、米づくりを続けてきたのは並大抵のことではありません。今では妻と義母に協力してもらいながら、地域でも有数の規模を誇る農家です。

●米づくりの一年

米づくりの仕事は一年を通して続きます。冬は堆肥を撒き土を休ませてほ場を整え、春には畔を塗り、代かきを経て田植え。夏は草刈りや水の管理、病害虫の防除に追われます。そしてお盆の頃には収穫に備えて機械を点検し、整備を済ませます。「去年はいつ何をしたか、その記録を見返して参考にします。でも自然相手ですから、同じ年は2つとありません。結局は、その年ごとにどう動くかの判断が必要になります」

お盆明けから秋までの稲刈りでは、収穫しすぐ乾燥・調製作業が待っています。乾燥・調製は近隣の個人農家のお米も請け負うので、自身の米以外にも10〜20haほどの田んぼから稲が運び込まれ、





ドローン防除の実演をする木村さん



ドローンのコントローラー
飛行ルートや農薬散布ルートが一目瞭然だ

乾燥機7台をフル稼働させます。乾燥の加減は天候と水分次第で、温度を上げすぎると米が割れるので、経験がものを言います。

木村さんに米づくりの好きな瞬間は？と尋ねると「コンバインのタンクが思ったより早くいっぱいになったとき。今年はできてるな、って素直に嬉しい。乾燥が上がって米袋を積みながら勘定する時間も楽しいですね」と話しました。

一年を通じて絶え間なく続く仕事ですが、「何とか収穫できたならそれでいい」と、淡々とした口調の裏に、確かな誇りがにじみます。

● 楽にする工夫

「とにかく楽がしたいんです」と笑う木村さん。その「楽」のために導入した工夫が、米づくりを次の段階へ押し上げてきました。中でも大きな変化は、5年ほど前に導入したドローンです。「以前はホースを引っ張ったり、背負って消毒したり。2反を消毒するのに10〜15分かかってたのが、ドローンなら5分で終わります。これなら年を重ねても続けられると思いました」

「楽をするための工夫」が、結果的に品質や収量を守り、農業を続ける力になっているのです。

ドローンを市内でいち早く導入した木村さんは、冬場の農閑期にはドローンスクールで先生もしています。「免許を取るときに、社長も教えたらどうですか」と声をかけられてね。それで翌年から講

習会を開いて、学科や操縦の試験の指導をしています」

最近ではドローンを導入する農家が増え始め、免許を取る人も増えていきます。「自分も楽をしたかったから導入した。でもその経験が人の役に立つなら嬉しいです」と、木村さんは言います。

● 地域の中で循環させる堆肥づくり

冬場には近隣の合鴨農家や牧場と連携し、循環する堆肥で田んぼを肥やします。「うちのもみ殻が合鴨農家へ行って鶏糞ともみ殻が混ざり、それが牧場の牛糞と混ざって発酵してうちに戻ってくる。地域の中で資源が回って、また米の力になる。そういうのは気持ちがいいですね」木村さんは持続可能な農業の一端も担っています。

● 次世代への思い

これからについて尋ねると、「もう農地を増やすつもりはない」と即答しました。むしろ大切にしているのは、次の世代への橋渡しです。「子どもが続けてくれるかどうかはまだわからないけれど、もしやるなら水の便がいい田んぼを残してやりたい。自分が苦労した分、次には楽をさせてやりたいです」

米の値段が上がると「儲かるならやってみようかな」と思ってもらえるかもしれない。そんな小さな希望を胸に、木村さんは今日も田んぼに立ちます。

● 消費者へひとこと

「特別なことは言えませんが、暑さに負けず頑張って作っています。甲賀の米は美味しいお米なので、たくさん食べてください」謙虚な言葉の中に、米づくりと地域の景観を支えてきた日々の重みと誇りが詰まっています。



稲穂の成熟具合を確認



堆肥づくりを語る木村さん

読書の秋に...



特別
企画

家の光を使って

いえ かつ

家活 はじめませんか？

家で生活をより充実する活動（アクティビティ）

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋などがありますが、皆さんはどんな秋を過ごされますか？今回はそんな秋にオススメの、『家の光』をご紹介します。お家でのんびり『家活』してみませんか？

『家の光』10月号の内容を
のぞいてみよう！



(9月配本・税込900円)



『家の光』ってなあに？

『食と農』『暮らし』『協同』『家族』という4つの柱をもとに、暮らしに役立つ情報を掲載しています。家の光は、読者参加型の誌面づくりを大事にし、感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護、農業、家庭菜園など、「すぐに役立つ」「何度でも読みたくなる」「元気になる」内容です。女性はもちろん、家族皆で楽しく読める総合家庭雑誌で、『家活』にぴったりの教材なんです！

特集

暮らしが変わるむだが減る
冷蔵庫レボリユーション！

冷蔵庫は「暮らしを映し出す鏡」。ひいては使う人の身体の状態を表すものです。冷蔵庫の容量や使い方を家族構成に応じて工夫することで、食品ロスを減らし、家事の効率もぐんとアップします。冷蔵庫を変えれば、暮らしが変わる。これからの人生をより楽しく豊かに過ごせるように、食材のむだ使いはもちろん、家事における労力のむだ使いも防ぐ、革命的な冷蔵庫活用術を紹介します。

地域情報特集

こんなところも
協同組合の人気スポット

2025年は国連が定める『国際協同組合年』。これにあわせ、地域に根ざしたさまざまな協同組合を紹介します。そもそも協同組合とは、どんな事業があるのか。森林組合や漁協、生協など、JA以外の協同組合の事業について『施設』を切り口に紹介し、それぞれの組合に込められた思いや役割に迫ります。身近にある『協同』の現場をのぞいてみましょう。

家の光 別冊付録のご紹介

12月号

もしものときの
『防災アクション』 クイズブック

地震や水害などが頻発する日本。しかし災害が起きたときに、正しい行動をとれるかどうか自信がないという人は多いのではないだろうか。

そこで、人命救助のタイムリミットの目安とされる発災後72時間にかかるさまざまな状況を想定し、命を守るためにマスターしておきたい13の『防災アクション』を、防災のプロ・浅野竜一さんに教えてもらいます。

命を守るための正しい行動をクイズ形式でわかりやすく解説するほか、ついやってしまいがちだけれど、危険な行動を『NG行動』として紹介。家族や仲間と楽しみながら防災意識を高められます。



1月号

音羽山観音寺庵主さんの
『家』の好評連載企画『今日も明日もおかげさんでカレンダー』

『家の光』の好評連載企画『今日も明日もおかげさんで』。住職の後藤密榮さんの四季折々の暮らしと、日々を穏やかに過ごすための言葉が、読者から人気の企画です。これまでの取材で掲載できなかった写真に、新たに住職の言葉を加えて再編集し、壁にかけて使うことができます。2026年の月ごとのカレンダーにします。さらに、『尼寺の献立帖』で好評だった、とっておきの保存食なども巻末にまとめて掲載。目に付きやすい場所に貼って、毎日手軽に活用できます。



こんな人にオススメ

●毎日の食卓を充実させたい人

旬の食材を使ったレシピや保存方法など、実践的な情報が豊富です

●園芸や家庭菜園を楽しみたい人

花や野菜の育て方など、初心者からベテランまで役立つ記事があります



生活に役立つ
知恵がいっぱい！

●健康や暮らしの知恵に関心のある人

家庭でできる健康法や日々を彩る手芸のアイデアが載っています

●子育て中の人

親子で一緒に楽しめる童話や、子育てのヒントになる記事も掲載されています

購読誌代を前納いただくと、家の光誌代が**900円お得**になります！

令和7年12月号(11月配本)～翌年11月号(10月配本)の12か月分

前納購読 (年間購読)	誌名	年間定価合計(税込)	前納誌代(税込)	無償分
	家の光	10,800円	9,900円	900円

ご購読につきましては12月号(11月配本)からの年間購読です。なお、前納の申込みにつきまして、令和7年の購読確認時にお申し出がない場合は1年間の自動継続とさせていただきます。

※年度途中での購読中止はできませんので、あらかじめご了承ください

月払い価格定価	誌名	定価(税込)
	家の光	1か月分 900円

※『2026年家の光 家計簿【日記付き】』は、今年度から家計簿単体で販売します。(税込660円)

NEW!

12月号から毎号、
付録が付くように
なったよ！



あなたも購読してみませんか？

お申込み
お問い合わせ

最寄りのJAこうか支所窓口(平日9:00~15:00)または
JAこうか本所2階・くらしの活動課
(☎0748-62-0582 平日8:30~17:00)

管内の身近な
ニュースを
ご紹介♪

こうかニュース

各ニュースに、持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標「SDGs (Sustainable Development Goals)」に該当するロゴを表示しています。
JAこうかや管内のニュースを通じてSDGsについて考えてみましょう！

ほかに、JA こうかからの
お知らせやニュースを
ホームページで公開しているよ！
2次元コードを読み取って CHECK！



SDGs



信楽の火まつりに宿る感謝と願い JAこうかが出店と奉納

当JA信楽支所は7月19日、『しがらき火まつり2025』に合わせ農産物を使った模擬店で祭りを盛り上げました。『しがらき火まつり』は江戸時代以前から続く伝統行事で、火への感謝と安全を願うものです。

当日は地域住民や観光客で賑わう中、信楽地区ふれあい委員会の組合員や役職員約40名が焼きトウモロコシや焼きそばなどを販売し、各ブースは大盛況となりました。松明奉納では職員も約2.6kmのルート歩き、松明が夜を照らしました。



松明を担いで歩くJA職員



多くの人が並び模擬店



水口支所で組合員さん手作りの竹灯籠を展示 幻想的な灯りで利用者も笑顔に

当JA水口支所で竹灯籠の展示が行われ、利用者を楽しませました。作品は同町の森井久次さんと甲賀町の澤井繁治さんが制作しました。竹灯籠は磨いた竹に図を描き、削って彫り上げたものを中からライトアップし、光の絵を浮かび上がらせます。森井さんと澤井さんは竹工房『珍竹林』を結成し、切磋琢磨しながら制作を続けています。展示は今回で5回目となりました。

8月末まで展示され、風景や動物などを表現した16点が並び、幻想的な灯りが来場者を楽しませました。倉田浩明統括支所長は「猛暑の中来てくださるお客さまに、少しでも夏の癒しを感じていただけたら嬉しい」と話しました。



支所を彩る竹灯籠を見る利用者



甲南町の伝統野菜「杉谷とうがらし」・ 「杉谷なすび」・「杉谷うり」出荷進む

当JA杉谷伝統野菜栽培部会は、甲賀市甲南町杉谷地区で栽培される『杉谷とうがらし』『杉谷なすび』『杉谷うり』の出荷を7月上旬から順調に進めています。『杉谷とうがらし』は皮が薄く甘みがあり、炒め物や煮物、サラダに向きます。『杉谷なすび』は巾着状で大きい実は500g近くにもなり、煮ると柔らかく田楽やステーキに最適です。『杉谷うり』は古くは奈良漬に使われ、近年はサラダとしても好まれています。猛暑の中でも生育・品質ともに良好で、毎日の水管理を欠かさないことで収量も品質も維持しています。出荷は『杉谷とうがらし』が10月下旬、『杉谷なすび』が9月下旬まで続く予定です。



採れたての「杉谷とうがらし」と
「杉谷なすび」、「杉谷うり」



大学生が「水口かんぴょう」の活用方法を検討 今郷棚田集落協定が実施

水口町今郷の『今郷棚田集落協定』は7月下旬、特産品『水口かんぴょう』の加工体験や調理実習を通じたフィールドワークを実施しました。立命館大学の学生16人、当JA若手職員、協定メンバーら33名が参加しました。

当日は、ユウガオの実の収穫・剥き体験を実施し、干し体験では学生が「もんぺ・ほっかぶり」姿に扮して再現しました。昼食には、今郷棚田米のおにぎりや生のユウガオなどを味わいました。調理実習では、『かんぴょうチップス』や『かんぴょう抹茶ケーキ』などを作りみんなで試食しました。学生からは「かんぴょうは多くの可能性を秘めた食材であることに気づいた」といった意見が出されました。



浮世絵風に扮した学生による
かんぴょう干し





はじめよう農業！ JAこうか秋冬野菜の園芸講座を開催

当JAは、7月16日に当JA本所で、農の学習会として『秋冬野菜の園芸講座』を開催し、JAこうか女性部員や組合員ら47名が参加しました。農の学習会は主に女性部員を対象とした活動の一つで、農業を始めるきっかけを作り、農業への興味や知識を深めてもらうことを目的に年2回開催しています。今回は対象を広げ、女性部員や組合員に加え、甲賀市や湖南市の地域の方も参加しました。講座は午前・午後の2部構成で、当JA農産販売部園芸特産販売課の営農指導員が、秋冬野菜を中心とした野菜づくりのコツや栽培方法について説明しました。また、講座の後半では質疑応答の時間を設け、今回の講座の質問だけでなく、現在参加者が栽培している野菜についても質問を受け付けました。



真剣に聞き入る受講者ら



畜魂碑に別れ、位牌へ 家畜慰霊祭で供養と感謝

甲賀酪農部会と甲賀肉牛部会は7月29日、土山町の当JA土山近代化センター内にある畜魂碑前で家畜慰霊祭を行いました。これは飼養する家畜への感謝と、出荷された家畜を供養するため毎年開催しているものです。今年は同センターの改修に伴い、畜魂碑から位牌への魂の移動も実施しました。

当日は成田牧彦酪農部会長や池本鉄士肉牛部会長、各部会員、当JA職員ら27名が参列しました。慰霊祭に続き畜魂碑に入っていた魂を抜く発遣式を行った後、若王寺で抜いた魂を位牌に入れる開眼式を行い、前田晃秀住職の読経に合わせ焼香を捧げ、家畜の命への感謝と地元畜産の発展を祈願しました。当JAの営農経済部営農購買課の中村健一畜産担当課長は「私たちの食生活が多くの命で成り立っていることに感謝し、安全・安心な生産振興に努めていきたい」と話しました。



発遣式を行う住職

おもしろ野菜

扇風機カボチャ

甲南町の山村さんが育てたカボチャの中から、おもしろい形のカボチャが見つかりました！ 真ん中の模様がまるで扇風機の羽のよう。夏の暑さを吹き飛ばしてくれそうなユニークな見た目です！



オトマジャクシ

土山町の農家さんが育てたミニトマトの中から、なんとオタマジャクシみたいな形を発見！ スイスイ〜っと今にも泳ぎ出しそうです。試しに広報紙を左に90度回してみてください。…今度は何に見えましたか？ 分かったあなた、グッジョブ！



『甲賀のなし』直売所販売好調 地元の美味しいナシ食べて

JAこうかの「甲賀地域なし栽培研究会」は、8月初旬からJA直売所でナシの販売を開始め、好調な売れ行きを見えています。

同研究会は甲賀市・湖南市の法人含む15戸の生産者で組織され、7年前からJAや滋賀県農産普及課の指導を受けて栽培に取り組んでいます。今年も10月末頃まで、直売所へさまざまな品種のナシを出荷予定です。

同研究会の会長である甲賀市水口町酒人の西村伊久次さんは「今年は雨が少なかったため、例年より少し小ぶりだが、その分甘味が強く良い仕上がりだ。研究会のナシをたくさん食べ比べて楽しんでいただきたい」と実りを迎えたナシを前に顔をほころばせました。

『甲賀のなし』は、水口町の『花野果市水口店』、湖南市岩根の湖南市民産交流促進施設「ここびあ」で販売中！
食べ比べてみてね♪



出荷を迎えた『甲賀のなし』

今月の 営農情報



米 水稲の 土づくりについて

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



水口営農経済センター
寺井 謙文

はもの 葉物野菜

少し空いたスペースで、種まき時期が広く料理に使い勝手の良い葉物野菜を作りませんか？

今育てたい！

旬のタネ・苗ガイド

おうちde
地元野菜

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
うまい菜	●					
タアサイ				●		

	9月	10月	11月	12月	1月	2月
うまい菜		●				
タアサイ	●					



● 種まき ■ 収穫

オススメ品種

- ☒ **うまい菜**（ふだん草）
（トーホク）
- 他の葉物野菜が栽培しづらい盛夏でも元気に生育し、年中絶えず栽培出来ます。炒め物、お浸しなど万能野菜です
 - 間引き菜をベビーリーフとして収穫できサラダなどにも使えます



- ☒ **タアサイ**
（トーホク）
- 厚みのある濃い緑の艶のある葉が広がる中国野菜。冬の寒さに耐えると美味しくなります。油との相性が良く炒め物に最適です



園芸特産販売課
上田 健司

- 日当たりの良く風抜けが良い場所を選びましょう
- 冬に霜がよく降りたり、雪が積もる場合は不織布でべた掛けやトンネルをした方がよいです
- 害虫が多い場合は、防虫ネットなどで防ぎましょう

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。

地場検査奨励や
施設利用奨励も
行っています!
詳しくは
12ページを
ご覧ください♪



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、株や籾、雑草の種子がサルやシカの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。

茶 秋の茶園管理に ついて

■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二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、薬剤の収穫前日数など使用基準を遵守しましょう。



花野果市・ここぴあ情報

花野果市・ここぴあには地元の農産物や加工品がいっぱい! ぜひご来店ください♪

濃厚な甘みの地元産イチジクはいかが?

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♪



花野果市・ここぴあの出荷者募集中!!

自分が生産した安全・安心で新鮮な農産物を販売し、地域の食を応援しませんか?

詳しくは、定期的に開催している「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17日(水) 14:00~、10月8日(水) 14:00~
【場所】ここぴあ 研修室
- 10月15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)



ご興味のある方は
お気軽に
ご参加ください♪

イキイキ

あぐり
さん



愛情を注いでこつこつ
育てた菊、咲くのが
楽しみだね!!

みんなの広場



甲南町新治 深山 清一さん(88歳)

私は大菊を30年近く栽培しています。最初は趣味やボランティアの感覚で栽培を始めましたが、展示会で賞をいただいたことをきっかけに、出品することも目的になりました。

菊は温度に敏感で、夏が終わって気温が落ちてこないとき蕾が開きません。また、三本仕立てで育てるとき、花の大きさと高さ、向きも揃うように肥料や日の当たりを調整しながら、伸びている茎の枝をわざと取り除いて成長速度を落とします。花が咲いたとき、丁度良い位置になるよう3本の枝の調整を繰り返しています。

今年は去年に比べて気温が高く、この陽気に合わせて手入れするのは難しいですが、今年はどうな花が咲くかなあ、良い花ができるといいなあと期待しています。

私が会長を務める「近江菊寿会」の品評会が、11月初めに忍の里プラザで開催されます。現在はその開催に向けて栽培に励んでいますので、ぜひのご来場をお待ちしております。

甲賀町上野 しいの 椎野 浩一さん(63歳)

私は、本業の自動車やバイクの販売・修理の傍ら、趣味でミニバイクに乗っており、「関西miniMAX6時間耐久レース」というロードレース大会に出場しています。『OHKA』というチームで活動しており、35年ほど前にライダーとして参加を始め、約25年前からは監督としても出場しています。チームメンバー一人ひとりに、レースの腕はもちろん、人間としても成長が感じられるところが、この活動の魅力です。

チームメンバーは現在約20名在籍しており、それぞれ家庭や仕事があるため、それを一番に考えた上でレースに挑むことを大切に、和気あいあいと過ごしています。

以前は勝てないこともありましたが、最近メンバーが増え、スキルも向上したことで、ここ2〜3年はチャンピオンに輝くことができました。今後チャンピオンになることを目指して、1秒でもタイムを短くできるようみんなと一緒に、練習に励んでいます!



仲間と一緒に走り
続けるって、ステキだね!

今月の
JA職員

土山支所 窓口係



ご来所の際は、ぜひお気軽に
お声掛けください!!

令和5年に入組し、今年度から土山支所で窓口係として主に貯金業務を担当しています、井上海月です。まだまだ覚えることばかりですが、一生懸命頑張ります!

業務を行う中では明るいあいさつと丁寧な事務処理で組合員・利用者の皆さまに親身になって寄り添うことを心掛けています。

休日は、絵を描いたり、本を読んだりしています。特に、絵を描くことが得意で支所に設置しているブラックボードも書かせていただきました!

最近は運動不足解消と健康維持のため、軽い運動を始めました。他に軽くて始めやすい運動があれば教えてください。



心ひとつに

JAこうか女性部

わ 輪 和 話



夏バテ防止に嬉しい1品

JAこうか女性部が酢の料理教室を開催

JAこうか女性部は7月22日、甲賀市水口町にあるサントピア水口勤労青少年ホームで、酢の料理教室を開催しました。

この教室は、当女性部の恒例行事で、女性部員から「猛暑で食欲が落ちやすいこの時期に家族が喜ぶ料理教室を開催してほしい」との声を聞き毎年開催しています。当日は11名の部員が参加しました。

講師に同JA女性部の上田和子部長を迎え料理を開始。野菜が豊富に入った「夏野菜ナムルのセビビンバ」や「パリパリキンステーキのタマネギしょうゆドレッシングがけ」、「小松菜のらっきょう酢漬け」の3品の作り方の説明を聞いた後、3班に分かれ、協力しながら調理を行いました。女性部員らは、「酢の苦手な家族にも食べてもらえそう。早速、家で作ろうと思う」「身近な食材で作れる料理を教えてもらえたのが良かった。来年も参加したい」と感想を話しました。



酢を使った料理を学んだ部員ら



JAこうか
女性部員
対象

長良川清流ホテルでランチ& ぎふワールド・ローズガーデン

～地元産の食材と、秋のお花を楽しみませんか？～

開催日 令和7年10月30日(木) 参加費 13,800円

申込み締切日 9月30日(火) ※申込み締切日に関わらず定員になり次第、締め切らせていただきます。ご了承ください

申込み方法 9月8日(月)8:45～ 受付開始 募集定員 先着40名様(最少催行人数40名)

くらしの活動課までお電話でお申し込みください。

参加費は、申込み後、1週間以内にJA支所窓口または、くらしの活動課へご持参ください。

行程表

JAこうか本所出発(9:00) → 長良川清流ホテル(食事) →
ぎふワールド・ローズガーデン(自由散策) → JAこうか本所帰着(18:00頃)

注意事項

- ・申込み者に、改めてのご案内をいたしませんのでご了承ください
- ・バスの座席について、全席指定席とさせていただきますので、事務局に一任の上お申し込みください。ただし、バス酔い等で前列をご希望される方は、申込時に事務局へお伝えください
- ・この旅行は「旅行傷害共済」に加入しております
- ・状況により、旅行の内容変更または旅行を見合わせる場合がありますことをご了承ください
- ・お預かりした個人情報は、旅行手配の事務取り纏めにのみ使用いたします
- ・お申し込み後のキャンセルの場合、10日前は20%、7日前は30%、前日40%、当日50%、旅行開始後の無連絡不参加は100%のキャンセル料が必要となりますので、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

[受付] 平日8:30～17:00

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

2日間限定

軽トラのオイル交換
1,500円(税別)!



無料点検を受け、アンケートにお答えいただいたお客さまに**もれなく**

『次回オイル交換1,000円割引券』と『BOXティッシュ5箱』を進呈!

開催日時

令和7年
9月27日(土)・28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27日(土)・28日(日)は休業させていただきます。

令和7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、下記の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!

JAこうか公式 LINE友だち大募集!

直売所情報などお得情報をお届けします♪

登録者数4,100人突破! ※2025年8月現在

友だち登録をしていただいた方に
直売所(花野果市各店・こびあ)で使える
お得なクーポンを毎週配信中!



直売所イベントカレンダーも
チェックできます



二次元コードで登録

LINE「友だち追加」画面から
IDを検索して登録 @542xpkmr

JAこうかの情報を 『まいぷれ』で発信中!

湖南市・甲賀市の“今”を発信する地域情報サイト『まいぷれ[湖南市・甲賀市]』に、JAこうかのページができました!

地元のお店やイベント、身近なニュースが集まるサイトで、JAこうかならではの楽しいイベント情報などをお届け中!



JAこうかの「おもしろい!」を
今すぐチェックしてみませんか?



二次元コードからアクセス

または

まいぷれ JAこうか 🔍 で検索

お問い合わせ ▶ JAこうか ぐらしの活動課 ☎0748-62-0210

無料年金相談会のご案内

予約制

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。

令和7年10月12日(日)

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
予約連絡先：信用課 ☎0748-62-0382

花野果市
水口店

年金相談会会場
「年金相談会会場」の
看板が目印です!



令和7年10月21日(火)

甲南支所 ☎0748-86-3071

午前9時～12時

信楽支所 ☎0748-82-1165

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!

生産者と消費者、地域をつなぐ『大農業祭』を開催します♪

2025

大農業祭

こどもも おとなも

もうきわくわく♪

かんしゃを込めて

開催
日時

令和
7年

12月6日(土)・12月7日(日)

午前9時～午後4時

午前9時～午後3時

会場

●JAこうか本所北側駐車場

●花野果市水口店



♪ 美味しい屋台や楽しいイベントがたくさん♪
詳細は、広報紙『こうか』11月号をお楽しみに♪

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7年

9月25日(木)

10月8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



小さくても思いの詰まった お葬式をJAで

「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。

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

お問い合わせ

JAこうか やすらぎセンター

☎0748-63-7300

協同組合の原点を振り返る ～人権の視点から～

JA滋賀中央会
JA滋賀同和対策本部

1844年、イギリス・ロッチデールで生まれた協同組合は、労働者が粗悪な商品と不当な価格に苦しむ中、自分たちで食料品を共同購入し、正直な取引を始めたことがきっかけでした。貧困や搾取は努力不足ではなく社会構造に原因がある、そう気づいた人びとの行動は、まさに『社会モデル』の視点から生まれました。

私たちが暮らしの中で直面する困難には、個人の努力や選択だけでは解決できないものがあります。貧困、差別、過疎化、環境破壊、教育や医療の格差など、社会の仕組みに根ざした課題を『社会問題』と呼びます。これを個人の責任でなく社会の側に原因があると捉えるのが『社会モデル』です。もともとは障害をめぐる議論から生まれ、障害があるから生きづらいのではなく「社会に障害があるから生きづらい」とする視点であり、高齢化や男女共同参画など多くの課題に通じます。

戦後の日本でも、農村は戦争の影響や不公平な地主・小作関係の是正途上で厳しい状況にありました。そうした中で、農業協同組合は単なる経済組織ではなく、人びとの暮らしと権利を守る運動体としての役割を果たしました。営農指導を通じて資材の共同購入、農畜産物の共同販売、信用事業による資金確保、相互扶助に基づく共済・医療・福祉など、幅広い取り組みはすべて、地域の人びとの「人間らしく生きる権利」を守る営みだったといえます。

現代もまた、若者の流出や高齢化により農業継続が困難になるなど新たな社会問題が広がっています。農地や暮らしを守ることは、今や全国的に共通の課題です。

協同組合はいつの時代も、誰かの困りごとを見通さず、社会のあり方に目を向け、人と人との協同を重ねてきました。『自助・共助』という考え方は、困難の原因を個人に求めるのではなく、社会の仕組みや支え合いに目を向けるという意味で、『社会モデル』の視点とも重なります。

2025年は国連によって2度目の国際協同組合年に位置づけられ、日本でも5月に国会決議がなされました。協同組合の役割への関心が高まる今、一人ひとりが暮らしのなかで協同の価値を意識し、できることから関わることが求められています。社会の障壁に目を向け、誰もが安心して暮らせる豊かな地域を築くことは、協同組合が本来担ってきた役割であり、今後も変わらぬ「使命」です。



理事会だより

令和7年7月25日(金)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
- ②外部出資先の株式譲渡について
甲賀市地域情報基盤民間移行事業に基づく(株)あいコムこうかの自己株式取得決定を受け、保有株式を譲渡する

報告事項

- ①令和7年6月末事業実績について
- ②令和7年6月末組合員加入・脱退状況について
- ③JAバンク財務モニタリング結果について
- ④余裕金運用等に係るリスク分析結果について
- ⑤令和7年6月末有価証券運用状況について
- ⑥令和7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
- ⑦令和7年度荒茶共同販売会実績について
- ⑧複数年契約『滋賀羽二重糯』の設定について

JAこうか7月末の主な事業量

貯金高	1,745億3,304万円
貸出金高	283億8,506万円
長期共済保有高	3,877億7,397万円
組合員数	17,361人
(正組合員)	5,475人
(准組合員)	11,886人

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。



あなたの運勢

10月

★ モナ・カサンドラ 監修 ★



おひつじ座
3/21～4/19

【全体運】揺れる心境の中で考えることが多そう。その思案は無駄ではありません。下旬には良い答えを導けるはず。冷静に

【健康運】油断大敵。弱い部分はしっかりケアすれば安泰です



おうし座
4/20～5/20

【全体運】気にし過ぎは禁物。マイペースで進めれば安泰です。うまくいかない時は基本に戻り、手順を見直してみよう

【健康運】慌ててけがなどしないよう気を付けて。準備体操が◎



ふたご座
5/21～6/21

【全体運】勢いがあり多少の無理なら通ります。時には強気で押してみると好結果に。レジャー運が良いのでお出かけを

【健康運】消化のいいメニューで胃腸をいたわって



かに座
6/22～7/22

【全体運】ドキリとすることがあるものの結果としては良い方向に進みます。ピンチはチャンス！問題解決に向けて前進

【健康運】体力や持久力アップのメニューで体を整えましょう



しし座
7/23～8/22

【全体運】コミュニケーション運が上昇。いろいろな話が入ってきますが、玉石混交なので価値あるものを見極めリスク管理を

【健康運】関節の痛みは甘く見ないで。サポーター使用が◎



おとめ座
8/23～9/22

【全体運】順調運。秋の味覚を楽しむなど生活に彩りを添えて。レジャーもお薦めです。交渉は相手の出方を待つのが吉

【健康運】話題のストレッチを試してみて。いい刺激になります



てんびん座
9/23～10/23

【全体運】運勢はとてもパワフルで新しいことにツキあり。やってみたかったことに挑戦を。薦められたものを試すのも吉

【健康運】医食同源、バランスの取れた食事で元気アップ



さそり座
10/24～11/22

【全体運】迷っていたことの答えが見つかりそう。大変でもやってみる価値があります。相談する時は相手を選びましょう

【健康運】外出時は帽子を。リップクリームでの保湿も吉



いて座
11/23～12/21

【全体運】趣味が新たな交友につながります。仕事の異業種交流も吉。広く浅く何でもやってみましょう。うわさ話は避けて

【健康運】足元の防寒対策を早めに準備。爪のお手入れが◎



やぎ座
12/22～1/19

【全体運】目標達成に向けてもうひと頑張りの時。諦めずに続ければ成果が見えてきます。手抜きは禁物。時には遠回りも

【健康運】血液がドロドロにならないよう食習慣を見直しましょう



みずがめ座
1/20～2/18

【全体運】味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。厳しい助言に耳を傾ければ飛躍

【健康運】カルシウムたっぷりの食事と筋トレで骨を丈夫に



うお座
2/19～3/20

【全体運】あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます

【健康運】ダンスなどで楽しく体を動かしましょう

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♪



✉ おもしろ野菜がすてきです。私も畑をしていてとる野菜の中には、変な形の大根やきゅうりなどがあります。人間にもへそまがりがありますが、野菜の中にもへそまがりがあるのがおもしろいです。
(湖南市 井上さん)

🔍 おもしろ野菜、楽しんでいただけて嬉しいです！畑から生まれる“へそまがり野菜”には、見ていだけで笑顔になれる魅力がありますね。私もいただいた野菜の写真を見てびっくりします！このコーナーは、組合員の皆さまのご協力があったからこそ続けられています。井上さんが収穫した野菜の中にも“へそまがり”がいれば、ご紹介ください！

✉ 梨にぶどうに美味しい時期ですね。梨は嫁家族が大好きなのでよく買いに行きます。かんぴょうを使った常備菜はお弁当、冷凍にもいいのでたくさん作っておきたいメニューです。色々なレシピも載せてほしいです。JAは安くて美味しいものがたくさんで嬉しいです。孫とクロスワードしました。
(土山町 土山さん)

🔍 直売所をご利用いただきありがとうございます！旬の今だからこそ、色々な品種があるので、ぜひ食べ比べてみてください！また、レシピは当JAのホームページから過去の分もご覧いただけます！食材から探すこともできますので、「この野菜余ってるけど、何を作ろう？」と思った時はぜひご活用ください！今後もご家族で楽しめる紙面づくりを心がけていきます！

レシピは
こちらから



おにぎりを探そう！
ヒントはコチラ！！

1 3ページの左上 2 5ページの右下 3 6ページの左下 4 10ページの右下
5 14ページの左上 に隠れているよ！ 見つかったかな？

左上 右上
左下 右下

栄養バランスがとれた日本の主食

今年も新米の季節を迎えました。お米には、体のエネルギー源となる糖質や脂質、血や肉など体の基本を作るタンパク質、体の調子を整えるビタミンB1、美肌を作るビタミンB2、細胞や血管の若さを保つビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄、骨や歯の発育・強化を促進させるマグネシウム、さまざまな酵素を活性化させる亜鉛、便秘などを防ぐ食物繊維などの栄養素が含まれており、まさに栄養の宝庫です。

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『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。

お米が美味しいこの季節だからこそ、ぜひお米の美味しさを改めて噛みしめてみてはいかがでしょうか。



旬の話

新米

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

花野果市水口店
平井 彩也香

お米マイスターが教えます！

「米」という文字の成りたち

「米」という文字を分解すると、「八」と「十」と「八」ですね。このため、昔から米を作るには「八十八」もの作業があると言われてきました。機械化した今でも30以上の作業があると言われています。いつものお米も農家さんが多くの手間をかけて育てたと思い浮かべながら食べると、もっとおいしく感じるかも…！

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℃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、ごはんの旨みが十分に引き出されます。夏場は氷を少し入れて炊くのもおすすめ！

しらすの炊き込みで、 夏バテ知らず！



土しょうがが
夏の疲れを
癒してくれる！

《材料(3人前)》

油あげ	1枚	酒	大さじ2
土しょうが	1片	米	2合
ニンジン	1/2本	大葉	5枚
釜揚げしらす	40g		

④ 醤油大さじ1半
みりん 大さじ1
顆粒だし8g

- 油あげに熱湯をかけて油抜きをする。油あげ、土しょうが、ニンジンを、約1.5cmの長さに揃えて、千切りにする。
- しらすに酒大さじ1を振る。
- 米に、酒大さじ1と④を入れた後、2合の目盛まで水を加える。①の具材を混ぜずに入れ、フタをして中火にかける。
- 土鍋で炊く場合はフタの穴から蒸気が勢よく出てきたら、弱火にして10分ほど炊く。その後、火を止めて②を加え、すぐにフタをして15分～20分蒸らす。刻んだ大葉を散らして、できあがり！



JAこうか
ホームページ
「旬のレシピ集」



← レシピはJAこうかホームページの『旬のレシピ集』でも公開中です！



JAこうか

〒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 ぐらしの活動課

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

ホームページ



公式LINE



Youtube



Instagram

