

# こうか

2026  
2  
No.383

特別企画

令和8年度 JAこうか  
女性部員募集中!

『いたしますを、つくる人。』

上田 雄志さん  
イチゴ農家

## Contents

- ④ 女性部員募集中!
- ⑥ こうかニュース
- ⑧ 今月の営農情報
- ⑩ みんなの広場
- ⑪ 心ひとつに 輪・和・話
- ⑫ JAインフォメーション

今月の農産物  
イチゴ  
について→



いただきますを、つくる人。

このコーナーでは、甲賀市・湖南市でまつすゞ農業と向き合つ生産者を毎月紹介します。  
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。



# 家族で歩む『くもじのいちご』

妻の奈美さん

*Profile*

うえだ・ゆうし

甲賀市信楽町出身。地元の同級生・奈美さんと結婚して2023年に信楽町牧で就農。ハウス3棟(約10a)で章姫・紅ほっぺ・みおしづくの3品種を栽培する。雄志さんは栽培管理を担当し、奈美さんは主にパック詰めや出荷・販売を担当している。

家族構成：本人・妻と子ども3人（7歳・5歳・3歳）

趣味：20歳から続けるBMX（自転車）

## 🍓最高に甘い瞬間を届ける

上田さんがいちご栽培で大切にしているのは、毎日ハウスに来ること。実のつき具合、次の花が咲いているか、病気の兆候はないか、害虫はいないか。毎日自分の目で観察しているからこそ、小さな変化に気づけます。そして温度や水やりは機械で自動制御。「システムを自分で動かしている感覚が好きなんです」と、少し照れくさそうに笑います。



上田 雄志さん(34)  
甲賀市信楽町牧  
Farm Family

1月、まだ暗い午前5時半。この時期とりわけ冷え込む信楽の朝に、国道307号線沿いに建つビニールハウスで農作業をする人影がありました。『くもじのいちご』の名で届けられるイチゴを育てる、就農3年目の上田さんです。約5,300株のいちごが並ぶ上田さんのハウスへお邪魔しました。

上田さんは信楽町の出身。製造業の会社員として愛知県で働いていましたが、結婚を機に地元へ戻り就職しました。農業を意識したのは、子どもと散歩をしていたときのこと。田んぼで作業する地元農家たちの姿が目に入りました。「70代、80代の方が多くて、自分も何か手伝えないかなと思ったのが最初のきっかけです」

もともと自営業への憧れがあり、ものづくりも好きでした。調べるうちに、滋賀県が推進する『少量土壤培地耕』というハウス栽培の農法を知ります。自分で施設内のコントロールができるこの農法に惹かれ、妻の奈美さんに相談して作物をイチゴに決め、農業大学校で1年間研修を積んで2023年に就農しました。屋号は『Farm Family』——Farm（農場）とFamily（家族）を重ねた造語です。家族と歩む農業の道が、これから始まりました。

## 🍓ロターンして見つけた農業の道



紙面(ハガキのページを除く)の中におにぎりが5つ隠れているよ！探してみてね！ヒントは14ページにあるよ♪



信楽の大きな寒暖差の中  
ゆっくり大きくなるイチゴは甘味が濃縮されています



手をしっかりとアルコール消毒した上で、  
素手でしかわからない品質を  
確かめながら選別してパック詰めします



出荷を待つ採れたてイチゴ

ただ、収穫は機械に任せられません。  
早朝5時半から8時頃まで、ひとつひとつ厳選して手でもぎ取ります。上田さんは早朝に採る理由を「日が昇って光合成が始まると、実際に溜めた糖分が葉に戻ってしまうんです。だから、いちばん甘い状態で採りたくて」と話します。

採れたてのいちごは自宅に持ち帰り、パック詰めをして午後1時までにJA直売所やJA青果センターへ出荷。自宅前の直売所では、朝9時半には採れたてが並びます。「イチゴ農家がまだ少ない信楽で、鮮度の高い美味しいイチゴを味わってもらえるのがうちの強みだと思っています」

### 「美味しい」が、いちばんの励み

いちごの仕事をしていく中で、いちばん嬉しい瞬間は何ですか——。そう尋ねると、上田さんは迷わず答えました。「やっぱりお客様に『美味しい』って言ってもらえることですね。去年買いに来てくれた方がまた今年も来てくれて、リピーターさんも増えて、それが何よりの励みです」また、地元のケーキ屋さん、レストラン、カフェにも卸して、自分が作ったイチゴがケーキや料理に姿を変えて食べてもらえていることも、「くもい」と嬉しいとあります。

「くもいのいちご」という商品名は、この地域が古くから「雲井」と呼ばれていることに由来します。「地元に根付いたものを作りたかったんです。ここで作っているイチゴですよ、って伝えたくて」。ひらがなで「くもい」。ふわりとやさしい響きが、甘いイチゴによく似合います。

いちごの仕事をしていく中で、いちばん嬉しい瞬間は何ですか——。そう尋ねると、上田さんは迷わず答えました。「やっぱりお客様に『美味しい』って言ってもらえることですね。去年買いに来てくれた方がまた今年も来てくれて、リピーターさんも増えて、それが何よりの励みです」また、地元のケーキ屋さん、レストラン、カフェにも卸して、自分が作ったイチゴがケーキや料理に姿を変えて食べてもらえていることも、「くもい」と嬉しいとあります。

「イチゴはもう1棟ハウスを増やして、農家に声をかけてもらい、まずは自分が食べる分のお米づくりに挑戦されます。妻の奈美さんも、ハウスの隣でブルーベリーの露地栽培を始めようと苗木を育てているそう。

上田さんは家族5人の暮

#### Instagram

上田さんのインスタも  
のぞいてみてね!  
@kumoinoichigo



上田さんに届く!

### メッセージを送りませんか?



読んだ感想や質問、ご自身の思いなどを上田さんに届けましょう! いくつかのメッセージは4月号の広報紙にて上田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。

メッセージ送信の締切日  
**2月27日(金)まで**



イチゴづくりへの情熱を語る上田さん



収穫期も摘果や  
古い葉を取り除く作業など  
欠かせません



令和8年度 JAこうか

# 女性部員募集中！

特別企画

活動期間 令和8年4月～令和9年3月までの12か月間

J A こうか女性部は、協同の理念のもと“食と農”を基軸として仲間づくりに取り組み、みんなで『住みよい地域社会づくり』を目指して活動する組織です。仲間の輪を広げ、ともに楽しく学び、充実した活動をご一緒に！  
甲賀市・湖南市にお住まいの女性ならどなたでもご加入いただけます♪

## 全体活動

### 女性部員の方は、どなたでも参加いただけます

※状況により開催内容を変更および見合わせる場合がありますことをご了承ください

#### 学習会・体験講座

- 地産地消料理教室
- 園芸講座
- 防災学習会
- 手作り教室(梅干し、こんにゃく、竹かご作りなど)

#### 仲間づくり活動

- 話題の豊臣兄弟ゆかりの地散策&奈良ホテルで日帰りランチ
- 徳川美術館日帰り旅行など
- 女性部活動発表 女性フェスティバル&家の光大会

#### 助けあい活動

- 愛の米募金運動
- 環境問題への取り組みなど

#### 健康寿命100歳プロジェクト

- 健康体操
- ボッチャ大会など



健康体操



梅干し作り教室



女性フェスティバル&家の光大会

女性部員は、甲賀市・湖南市にお住まいの女性ならどなたでもご加入いただけます♪

## 女性部会費 のご案内

### 女性部へのご加入

**無料**

### 俱楽部へのご参加

**1俱楽部につき300円**

(現金納付のみ)

複数入部可

※全体活動のみ参加される場合は、俱楽部への参加は必要ありません

※サンシャイン俱楽部は俱楽部費300円は不要です。各回500円(地図代、保険代、下見代、ガイド料)交通費は別途要

### LINE登録のお願い

女性部活動のご案内を毎月配信！LINEでいち早くお知らせします。

※サンシャイン俱楽部にご参加される方は必ずご登録ください

※郵送でのお受取り方法もございます



JAこうか女性部  
LINE

令和8年度から男性も参加できる俱乐部活動もあります！ぜひ質ください！

## 俱乐部活動

いくつでもご参加いただけます



### 女性も男性も参加OK！

- **己書信ちゃん道場** (NEW) 絵も字も苦手で大丈夫！味のある字を描いてみませんか？(筆ペンや絵具を使います)
- **サンシャイン(ウォーキング)** 季節を感じながらウォーキングを楽しみましょう♪
- **フラワーアレンジメント** 季節の花々を使ったフラワーアレンジメントを楽しみましょう
- **気功** 呼吸法と体操で体内の気血の循環を良くし足腰を鍛え、病気予防・健康維持を図りましょう
- **地産地消(家庭菜園)** 野菜作り・販売(直売所出荷もあり)みんなで楽しく野菜作りをしませんか
- **手話コーラス** 音楽に合わせて楽しく手話を学びませんか
- **よさこい** リズムに乗って体を動かしストレス発散！気分もリフレッシュ♪
- **実用筆ペン書道(初級コース)** 筆とペンを合わせた「筆ペン」の特徴を知り、ペン感覚で毛筆を味わう教室です
- **実用筆ペン書道(中級コース)** 行書で、流れるように筆文字を楽しむ講座です。「書」を活かした作品を創作します

### 女性のみ参加OK！

- **カラオケ** 歌謡曲から懐かしの歌まで、思いっ切り歌ってストレス発散!!
- **パッチワーク** 初級者～中級者の方、どなたでもご参加いただけます  
仲間と一緒に楽しい布つなぎをしませんか？
- **着付教室** 季節ごとの着物と帯結びを楽しみませんか？
- **エンジョイフラ(月曜クラス)** フラダンスの基本動作と簡単なハンドモーションを使うエクササイズです  
どなたでも楽しめます

※定員に達している場合がありますので、お申込み時に支所またはくらしの活動課までお問い合わせください

※最少の募集人数に達しない俱乐部は開講しない場合があります

#### 申込み方法

今月号の広報紙の折込、または最寄りのJA支所窓口や本所2階くらしの活動課に備え付けの女性部加入申込み書にご記入の上、JA支所窓口またはくらしの活動課へご提出ください。

※注意事項につきましては、女性部加入申込みパンフレット「輪和話」でご確認ください

#### 俱乐部会費の納入方法

支払方法：**現金のみ**

各俱乐部の初回活動時に、現金で徴収いたします。

ただし、初回活動日に参加できない場合は、4月中に最寄りのJA支所窓口またはくらしの活動課へお支払いください。

#### 申込み締切日

令和8年  
**3月13日(金)**

受付時間(平日)
支 所 窓 口
9:00 ~ 15:00

くらしの活動課
8:30 ~ 17:00

お問い合わせ

JAこうか くらしの活動課（女性部事務局）  
☎0748-62-0582

受付

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！

ほかにも、  
JA こうかのニュースを  
『note』で公開しているよ♪  
2次元コードを読み取ってCHECK！



## 農業高校生が酪農の現場で学ぶ土山町大野 木田牧場で視察研修



滋賀県農政水産部畜産課は12月18日、甲賀市土山町の木田牧場で、農業高校生が参加する視察研修を実施。滋賀県立八日市南高等学校の2年生9名が、乳用牛の飼養管理や牛の体型の見方、改良などについて学びました。

当日は、同牧場の木田雅晴代表が飼養管理の方法や牛舎設備について説明しました。生徒らは普段体験できない酪農の現場に「自分の将来を考えるための視野が広がる」と興味津々で、木田代表へ多くの質問がありました。その後は、家畜審査競技の基準に基づいて牛の優劣を見分ける技術の指導があり、生徒らは搾乳牛と育成牛それぞれで数頭を比較し、どの牛がより優れた体型や資質を持っているかを判断、順位付けする練習を行いました。審査が初めての生徒らは、判断基準の難しさや項目の多さに苦戦しながらも知識を広げました。



飼養管理の方法や牛舎設備を教える木田代表



家畜審査の実践練習をする生徒ら



## 新春！旧東海道ウォーキング 江戸時代から続く地元酒蔵を見学

当JAは1月15日、健康寿命100歳プロジェクトとして、『新春・旧東海道ウォーキング』を開き、地元住民11名が参加しました。

当日は湖南市三雲の街道の道標となった三雲常夜灯からスタート。旧東海道をボランティアガイドの説明をうけながら弘法杉などの史跡をたどり、1805年から続く酒蔵『北島酒造』を見学し、JR甲西駅まで約5kmを歩ききました。北島酒造では、酒造りの工程の説明を受けたあと、水琴窟の音色を聴きながら地酒を味わいました。

参加者は「ボランティアガイドさんが丁寧に説明してくれて楽しく学びながら歩くことができた」「初めての造り酒屋で、見学も試飲もできて楽しめた」と感想を話しました。



弘法大使に由来する弘法杉を見上げる参加者ら



## JAこうかが近未来の生活支援に向けて 市や企業と連携

当JAは、組合員の生活支援に役立てようと、自動ロボットによる弁当配達の実証に協力。実証は1月に18日間行われ、当JA子会社の株式会社初穂が作った弁当を、普段届けている警察や消防、企業など7カ所に届けるというもので、甲賀市役所を中心に約3kmで配達・回収に当たりました。

自動ロボットは、システムを開発したパーソルクロスステクノロジー株式会社が遠隔監視し、車や人にゆずる行為など必要に応じて手動で操作され、トラブル発生時は、地元の運送業者が駆け付ける仕組みになっています。

今後当JAは、直売所商品を宅配する花野果便など、組合員の出荷支援、JA間メール便などへの活用も検討していきます。



ロボットの荷台の扉を開けて弁当を取り出す岩永裕貴甲賀市長



## 元気な赤ちゃんに歓喜 はいはいレースで新春に笑顔広がる

JAこうかは1月17日、滋賀県甲賀市水口町のショッピングセンター アル・プラザ水口で、『赤ちゃんはいはいレース』を開き、46人の赤ちゃんが元気にはいはいし、レースにチャレンジしました。

当日は、出場資格であるはいはいができる未歩行の赤ちゃんが9組に分かれてレースに出場し、3メートル先のゴールを目指しました。各レースでは、赤ちゃんの想定外の行動が会場内の笑いを誘い、ご家族や同ショッピングセンターを訪れたお客様の声援が飛び交うなど、和やかな雰囲気の中でレースが行われました。また、各組の1位には、地元産のお米がプレゼントされました。

イベントを企画した同JAくらしの活動課の担当者は「多くがJAと初めて関わりを持った方たちで、このご縁を大切にしたい。今後もお子さまの成長と一緒に喜べるイベントをご案内していきたい」と意欲を語りました。



家族の声援を受けながら  
レースに挑む赤ちゃんたち



## 「笑顔がたくさん“うま”れる年に」 JA女性部員などの絵手紙で巨大絵馬

甲賀市甲賀町にある大鳥神社では、絵手紙で彩られた手づくりの巨大絵馬が楼門両脇に奉納され、新年の参拝に訪れるたくさんの人々を楽しませました。

絵手紙はJAこうか女性部の絵手紙倶楽部や地元の小学生など、甲賀市内の3歳の子どもから90歳のお年寄りが中心となって手書きしたもので、160名の240作品が大集結しました。今年の干支である午のイラストとともに、午にちなみ、『何事も“うま”くいきますように』や『笑顔がたくさん“うま”れる年に』などの願いが書かれ、朱塗りの楼門と相まって神社を華やかに彩りました。

同神社の増井孝司禰宣は「古くから農耕を支えた馬は、神様の使いとして奉納されていた神聖な動物。午年は縁起が良い年とされる。奉納してくださった方々と参拝者の無病息災と家内安全を祈るとともに、楽しみにしてくださる方々のために取り組みを続けたい」と話します。



華やかな絵馬が飾られる大鳥神社楼門

# おもしろ野菜

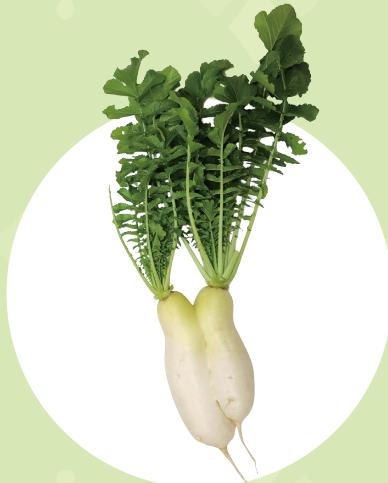
## ビッグダイコン

甲賀町櫟野の大原明子さんの畑で大きなダイコンが採れました!! なんと今年はこのサイズのダイコンがたくさん採れたとのこと! こちらのダイコンの大まかなサイズは、葉までの長さ90cm、根(白い部分)60cm、重さ4kgだそう。



## 双子ダイコン

水口町秋葉の 肴 正明さんの畑で双子のダイコンが採れました! ぴったりとくついていて可愛いですよね♪ 根の先は分かれているのに、中部はくついているので、どうやってくついたのか気になります...!



## サルノコシカケ

水口町山上の辻木重敏さん家の裏の、きのこ『サルノコシカケ』がこんなにたくさん生えていました! ここまで多くて大きい物はたいへん珍しく、観賞用として古木に植え替えて飾りつけなどもされています!





今月の

# 営農情報報



## 穂肥の施用について

甲南営農経済センター  
野本了二

穂肥の施用がまだの場合はお早めに

2月上旬の茎立期が穂肥の適期となります。後期重点型として穂肥の施用を予定されている方は早めに施用してください。穂肥は「尿素」または「麦用セラコートR2500」です。施用量は栽培ごとに確認、またはお近くの営農経済センターまでお問い合わせください。基肥全量の施肥設計を選択の方は、穂肥は不要です。

## 麦の防除について

『びわほなみ』については、必ず2回の防除を実施してください。1回目は開花期（4月中旬～下旬頃）を行い、2回目は1回目の防除から7日～10日後を目安に実施しましょう。

## 茶 春肥の施用と 赤焼病の防除について

信楽営農経済センター  
谷永直毅

### 春肥の施用

春肥は秋肥とともに一番茶の品質や収量に大きく影響します。

根が養分吸収を始める2月下旬頃から有機質肥料を主体に施用しましょう。1回の施肥量は窒素成分で10a当たり15kg以内とし、それ以上となる場合は分施肥しましょう。また、肥料の散布幅を広げ、根系全体の活性化を図りましょう。施肥後は根を傷めないよう浅く土と混和しましょう。

## 赤焼病の防除

赤焼病は秋整枝などの整枝時の切り口や強風による損傷部から細菌が侵入することで感染し、気温が高くなるにつれ

# 白ねぎ・青ねぎ

今育てたい!

旬のタネ・苗ガイド

## おうちde 地元野菜

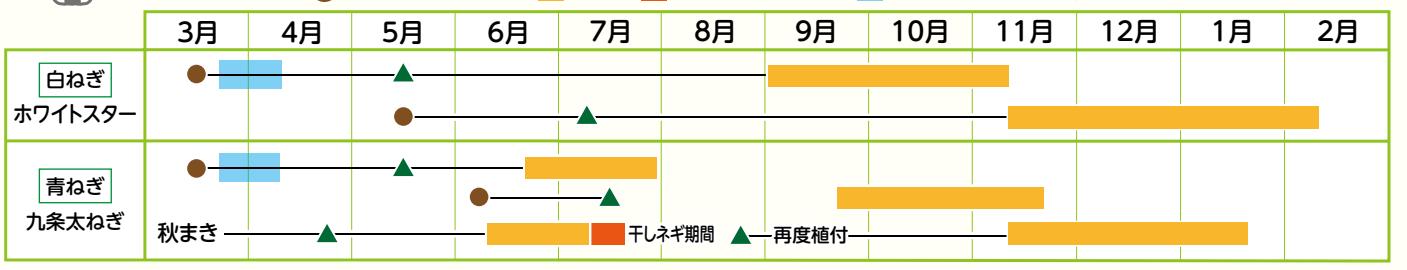
- 料理の主役から薬味まで幅広く使える万能野菜です
- ねぎの香りは、料理の風味を良くすると同時に食欲を高めます

園芸特産販売課  
上田 健司

- 日当たりの良い風抜けが良い場所を選びましょう
- リン酸・カルシウムを好むので少し多めに施用しましょう
- 乾燥には強いですが、過湿には弱いので場所選びに注意しましょう



●種まき ▲植付 ■収穫 ■干しぬき用収穫 ■トンネル(寒さ対策)



て感染率が高まります。秋期の発病葉は春期の感染源となるため、すでに赤焼病の発生がみられる茶園、また多発園や常発園では2月下旬から3月中旬に必ず防除を行います。また、耕種的防除として窒素肥料の多施用を避けたり、幼木園では防風網等により強風から保護する対策があります。

# 食料システム法施行で農業の未来を変えていきましょう

今春4月に『食料システム法』が施行されます。この法律は、持続可能な農業と食料供給体制の確立を目指し、環境負荷の低減や生産性の向上、消費者への信頼確保などを柱としています。更には適正な価格形成に取り組む法律です。組合員の皆さんにとっても、今後の農業経営や地域農業の発展に直結する重要な法改正です。このことから、法施行のポイントや組合員に求められる対応などについて解説します。

『食料システム法』は、農業を取り巻く環境変化や社会的要請に応えるために制定されました。主な目的は、①持続可能な食料生産・供給体制の確立、②環境負荷低減の推進、③消費者への安全・安心な食料の安定供給、④農業従事者の所得向上・経営安定化、⑤食料自給率の向上です。

## 法改正の意義

近年、気候変動や人口減少、食の多様化など、農業を取り巻く課題が複雑化しています。特に、環境への配慮や食料安全保障の強化が強く求められています。こうした背景から、国は『食料システム法』を制定し、農業の持続可能性と競争力強化を両立させる新たな枠組みの構築を図っています。

## 生産者としての準備

本法では、農業者や事業者に対し、化学肥料や農薬の使用削減、温室効果ガス排出量の抑制、再生可能エネルギーの活用など、環境負荷低減への取り組みが求められます。また、フードロス削減や資源循環型農業の推進も重要な柱です。これらの取り組みは、今後の補助金や各種支援策の要件にも関わるため、経営面でも無視できないポイントとなります。さらに、消費者への情報提供の充実や、トレーサビリティ（生産履歴の明確化）の強化も求められます。これにより、生産現場での記録管理や情報発信が一層重要となります。組合員の皆さんには、日々の農作業や出荷において、環境配慮や情報管理の徹底が求められることになります。

## 今後に向けて

『食料システム法』の施行は、農業経営の新たなステージへの転換点です。環境と調和した農業を進めることで、消費者からの信頼や新たな販路の獲得、経営の安定化にもつながります。当JAでは、組合員の皆さんとともに、持続可能な農業と地域の未来を築いていきたいと考えています。

詳しくは農林水産省のHPをご確認ください。



### オススメ品種



#### ホワイトスター

(タキイ)

- 生育旺盛で、伸びや太りにすぐれてよくそろい育ちます
- 肉質が緻密で苦みや辛みが少なく、加熱するととろりとした甘みが際立ちます



#### 九条太ねぎ

(トーホク)

- 暑さに強く生育旺盛で作りやすく、子株から大株まで連続して収穫できる万能品種です
- 全体的に柔らかく、薬味にして良し、加熱しても良し、色々な食べ方が楽しめます

# みんなの広場



中尾さんの本気の米、  
食べてみたい♪

甲賀町五反田 なか お 中尾 英俊さん(44歳)

私は13年前から、本格的に農業に従事するようになり、現在は、約6haの田んぼで水稻を栽培しながら、両親が経営しているぶどう園である『なかお農園』でぶどう栽培にも携わっています。農業に携わるきっかけは、先祖代々所有している田んぼがあったので、自分のやり方で自分の納得できる味の米を本気で栽培してみたいと決めたからです。工夫していることは、土壤改良資材を自分で作っていることです。地域のために里山整理も兼ねて地域の竹林を伐採し、その竹から作った竹チップを施肥したり、養鶏農家からいただいた鶏糞を使うことで、田んぼの土壤改良に取り組んでいます。農業は、自分の創意工夫が結果になつて返ってくるので、とてもやりがいがあります。

今後の目標は、若い人に農業へ興味を持つてもらい、若い農家を増やす取り組みをしながら、これからもずっと甲賀町に住んで、農業を続けていきたいです。

甲南町池田 川北 夏實さん(79歳)

能面作りは「前回よりも良い作品が作れた」という実感があり、無心で取り組めるところが魅力です。夫婦それぞれが作品制作に励み、生活の一部となっています。現在は守山市で講師をしており、30名の生徒を教えています。能面は約100種類あります、今までに60種類は作りました。作った能面を実際の能の舞台で使ってもらえるように、これからも能面作りを続けていきたいです。

私は、30年以上能面作りに取り組んでいます。元々もの作りは好きで、妻が能面作りをしていたのをきっかけに始めました。能面作りは、ひのきの角材に型紙をあてながら彫り始め、型紙に合うまで削り続ける根気のいる作業です。お面なので、顔につけられるように墨面も削っていきます。形ができるたら白塗りをして、サンドペーパーで磨き出します。髪の毛、眉、目、口紅を描いて、最後に古色液で色を整え、ようやく能面が完成します。



みんないい表情だね！



## ノーリフトケアの一例／



ボードを使うことで、できるだけ自力でベッドから車いすに乗り移るサポートをしています！

（株）JAゆうハート  
甲南デイサービスセンター 介護職  
たか はし さおり  
高橋 早織さん(33)

休日の趣味 息子と虫捕り  
好きなアーティスト 米津玄師  
(普段からライブTシャツ愛用)

## JAこうかグループ

## 社員紹介

私は、70歳～100歳までの利用者さんに日々の生活を支えるデイサービスの仕事をしています。朝のお迎えから始まり、風呂のお手伝い、午後のレクリエーションなど、利用者さんが充実した一日を過ごせるようお手伝いしています。この朝風呂は「銭湯みたいでいいね」と人気なんですよ。

大切にしているのは、常に笑顔でいることです。笑顔は伝染しますから、私が元気でいれば利用者さんにも届くと思っています。「いつも元気やな」と言われるくらいがちょうどいいですね。

また、福祉用具や体の使い方を工夫して、お互いに楽な方法で移動をお手伝いする『抱え上げない介護（ノーリフトケア）』を推進しています。介助する側だけでなく、利用者さんの「立てる」「足の力がある」といった今ある力を活かせるので、お互いにとって良いことがたくさんあるんです。

この仕事の魅力は、毎日たくさんの「ありがとう」をいただけること。また、人生の大先輩ばかりなので、お話を聴きすると物事の考え方や生き方について本当に勉強になります。介護のことはJAゆうハートへどうぞお気軽にご相談ください！

心ひとつに  
JAこうか女性部

# 輪和話



J A こうか女性部 & JAいがふるさと女性組織連絡協議会  
交流会のご案内

## ボッチャ交流大会

初心者  
大歓迎!

今年で14年目となるJAいがふるさとさんとの交流会!  
みんなで楽しく交流しながら、話題のスポーツ  
「ボッチャ」を体験してみませんか?どなたでも気軽に参加できます!

参加費1,500円  
昼食・お茶付

開催日 令和8年3月5日(木) 9:00~15:00頃(受付開始 8:45)

集合場所 甲賀市水口体育館(甲賀市水口町鹿深3-46)

募集人員 先着24名様

持ち物・服装 上履き・飲み物・タオル・動きやすい服装

申込方法 令和8年2月9日(月) 8:45~受付開始

くらしの活動課まで、お電話でお申込みください。

参加費は、申込後、1週間以内にJA支所窓口またはくらしの活動課へご入金をお願いします。

入金の確認をし申込完了とさせていただきます。当日、現金の徴収はいたしませんのでご了承ください。

申込締切日 令和8年2月20日(金)

※申込締切日に閑わず定員になり次第、締め切りをさせていただきます。ご了承ください。

### 「ボッチャ」とは?

パラリンピック正式種目のスポーツで、白いボール(ジャックボール)に向かって赤・青のボールを投げ、より近づけた方が勝ちとなるゲームです。ルールが簡単で、年齢や体力に関係なく誰でも楽しめます。



JAこうかは12月23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、JAこうか女性部員12名と同JA男性料理俱楽部員11名を対象に、「コンニャク作り教室を開催しました。

毎年開催されるコンニャク作り教室では、当JAの理事で女性部の上田和子部長を講師に迎え、午前の部に男性料理俱楽部員、午後の部に女性部員が、国産のコンニャク芋を使ったコンニャク作りを行いました。

当日は3人1組で1kgのコンニャク芋を使い、手づくりコンニャクに挑戦しました。参加者は講師の丁寧な指導のもと、「芋の厚みはどれぐらいに切れば良いのか」「かき混ぜ方のポイントは」などと質問しながら、コンニャク芋に弾力が出るまで協力して混ぜるなど、和気あいあいと学びました。参加者は「家でも挑戦したい」「来年もぜひ参加したい」と話しました。



コンニャク芋をミキサーにかける男性俱楽部員



コンニャク芋に弾力が出るまで混ぜる女性部員

### 年の瀬恒例行事コンニャク作り教室 伝統の手づくりの良さを楽しむ

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

# ～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

●2月18日(水)14:00～、3月4日(水)14:00～  
【場所】花野果市水口店 多目的ルーム

●3月11日(水)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)

# 車の大展示会開催!

車選びの  
大チャンス!

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!!

カーナビなど、カー用品も大特価!

開催  
日時  
令和  
8年

3月7日土・8日日

午前10時～午後5時

※両日、水口店・甲南店は休業日となります

会場

JAこうか本所 駐車場  
(甲賀市水口町水口6111-1)

(株)JAオートパルこうか

お問い合わせ 水口店 ☎0748-62-2265  
甲南店 ☎0748-86-8601

# クルマやバイクの購入・ ローンの借り換えに JAマイカーローンキャンペーン

農業者以外の方もご利用いただけます。「JAとの取り引きはこれから」というお客さまもお気軽にどうぞ!  
他社自動車ローンからのお借り換えにも!



募集期間

令和8年4月30日(木)まで

適用金利  
の要件

JAで下記項目の中から2項目以上をご利用中、またはご利用いただける方  
 ●給与振込 ●年金受取 ●JAカード(クレジットカード)  
 ●JAネットバンク、JAバンクアプリプラスのいずれか  
 ●JA所定のお取り引き

お使いみち

クルマ・バイクの購入資金(中古車も含む)、他社自動車ローン(残価設定型クレジット含む)の借換資金。免許取得、車検・定期点検などに必要な資金、カーナビ等のカー用品の購入資金、支払済車両の購入資金(3ヶ月以内)、車庫建設費(100万円以内)、借入にかかる費用 ※ただし営業用車両・個人間売買は除く

ご融資金額	1,000万円以内
ご融資期間	15年以内
ご融資金利	固定金利型(最終返済時までご契約の金利が適用されます)
ご返済方法	毎月返済、または毎月返済とボーナス(年2回)との併用返済
担保	不要
保証	JA指定の保証機関(滋賀県農業信用基金協会、三菱UFJニコス株式会社)の保証が必要です
[保証料例]	100万円お借入いただいた場合の一括支払保証料(年0.55%) (滋賀県農業信用基金協会保証の場合)

お借入期間	1年	3年	5年	10年	15年
保証料	2,991円	8,621円	14,397円	29,446円	45,387円

\*三菱UFJニコス株式会社の保証の場合、年0.79%の保証料率がお借入いただく金利に上乗せされますので、保証料をお借入時にお支払いいただく必要はありません

手数料

融資取扱に関する事務取扱手数料は原則いただきません。全額繰上返済、一部繰上返済、その他返済条件の変更に手数料がかかる場合があります。詳しくは最寄りのJA支所にご確認ください。書面契約の場合、印紙税が別途必要になります。なお、電子契約の場合は、印紙税が不要となりますですが、電子契約サービス手数料が必要です

留意事項

ご利用に際しては、組合員加入のための出資など、一定の手続きが必要な場合があります。詳しくは最寄りのJA支所にお問い合わせください。ご返済の滞りなどが発生した場合には、金利軽減を中止させていただくことがあります。お申し込みいただいても、審査結果によってはお客さまのご希望に沿えない場合がございます。また、審査結果の内容につきましては、お答えいたしかねますのであらかじめご了承ください。金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更する場合があります。店頭に説明書をご用意しています。また返済額の試算も承っています

お問い合わせ

最寄りのJA支所窓口・専門担当者まで

# 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。今月から、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)

## (株)平田自工



ホンダカーズ土山  
(土山町大野)

ホンダカーズ土山  
水口東店(水口町名坂)

代表  
**石田 清司**さん



ひとにらいふにたくさんの笑顔を!

会社住所: 甲賀市土山町前野365

会社☎ : 0748-67-0388

『お客様の喜びのために、何ができるかを常に考え行動する』をモットーに、新車・中古車の販売から車検・特定整備・板金塗装まで幅広く対応しております。

当社では、従業員みんなが協力し合い、『一人のお客さまのことを誰もが知っている』状態を大切にしています。お客様目線で寄り添う環境づくりを心がけることで、地域社会とのつながりを深めてきました。また、お客様との関係をより強くするツールとしてブログも開設しています。

JA指定工場の強みは、JAのネットワークを活用することでお客さまのご要望に迅速に対応できることです。これからもお客様の笑顔のために頑張ってまいります。3店舗展開しておりますので、ぜひお近くの店舗へお気軽にご相談ください♪

## 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8年3月7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)

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!

JAこうか

JA ホール

## 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

**2月24日(火)**

**3月4日(水)・7日(土)・18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  
\*予約制となっておりますので、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

## 対話がつなぐJAの未来

J A 滋賀中央会  
J A 滋賀同和対策本部

J Aを取り巻く環境は、人手不足の深刻化、組合員や地域社会の高齢化・人口減少といった課題が重なり合っています。そして、日々の業務において効率化が求められる中、近年は情報共有の電子化や簡素化が進み、こうした変化が時間的なゆとりをもたらしています。

その一方で、かつては自然に交わされていた会話や何気ないやり取りは、意識的に場をつくるなければ生まれにくいものになりつつあるようにも感じます。

J Aが続けてきた協同組合運動の土台には、こうした『対話』の文化がありました。立場を超えて話し合い、互いの思いをくみ取りながら皆で物事を決めていく——その積み重ねが、協同組合としてのあり方を形づくってきました。この話し合いの営みこそが、効率化だけでは育まれない信頼や協力の姿勢を支えてきたのだと思います。

『対話』とは、単に意見を交わすだけでなく、相手を知り共によりよい形を探っていくための大切なプロセスです。そして、この『相手を知ろうとする姿勢』こそが、人権を尊重する心の原点でもあります。

また、人権は知識として理解するだけで身につくものではありません。目の前の相手がどのような思いを抱え、どのような背景の中で日々送っているのか——そのことに思いを巡らせる中で、『自分はどう聞かれるべきか』と考える気持ちが育ります。そうした気づきが、やがて言葉や態度となつて表れていくのだと思います。

協同組合は、多様な人々の願いを形にしていく組織です。

そして今、J Aの身の回りでは『世代交代』が着実に進んでいます。あらゆる世代が、同じ思いを共有し、同じ方向を向いて歩んでいくためには、制度や仕組みに加え、日々の『対話』の積み重ねが何よりも重要になります。時には顔を合わせ、言葉を交わし、ときには立ち止まりながら語り合うことで、J Aの役割や、他者を大切にする姿勢が、次の世代へと受け継がれていきます。



## 理事会だより

令和7年12月25日(木)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7年度仮決算監事監査結果に対する顛末回答書について
- ②令和7年度内部統制システムの運用状況について  
内部税制システムの運用状況について自己評価を行った結果、重大なリスクに対し適切に対応できる体制が構築されていることを確認した
- ③第3号議案 味噌加工利用料金の設定について

### 報告事項

- ①令和7年11月末事業実績について
- ②子会社・関連会社の仮決算結果について
- ③令和7年11月末有価証券運用状況について
- ④令和7年度第4四半期余裕金運用方針及び運用計画額について
- ⑤令和7年産大豆概算金及びJ A販売経費について
- ⑥令和7年産米特例施設二次買取扱について
- ⑦令和7年産米地場・施設集荷状況について

### JAこうか12月末の主な事業量

貯 金 高	1,810億 367万円
貸 出 金 高	290億1,856万円
長期共済保有高	3,813億3,098万円
組 合 員 数	17,610人
(正 組 合 員)	5,441人
(准 組 合 員)	12,169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。



おにぎりを探そう!  
ヒントはコチラ!!

- 1 2ページの右下 2 3ページの左下 3 6ページの右上 4 8ページの左下  
5 15ページの右上 に隠れているよ! 見つかったかな?



# あなたの運勢

3月

おひつじ座  
3/21~4/19

**【全体運】**運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう。

**【健康運】**冷え、むくみ対策を。足のストレッチがオススメ

おうし座  
4/20~5/20

**【全体運】**周りの好意に甘えてしまって◎。持ちつ持たれです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉

**【健康運】**有酸素運動を増やして。体調に好影響あり

ふたご座  
5/21~6/21

**【全体運】**駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで

**【健康運】**ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ

かに座  
6/22~7/22

**【全体運】**朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがオススメ。研修や施設の見学などにツキ

**【健康運】**皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!

しし座  
7/23~8/22

**【全体運】**あれもこれもと思うがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進

**【健康運】**油断大敵。いつもの健康習慣をしっかり継続

おとめ座  
8/23~9/22

**【全体運】**運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応ていきましょう。良い方に目を向けて◎

**【健康運】**無理は禁物。適度な運動と食事を心掛けて

てんびん座  
9/23~10/22

**【全体運】**小さなことが気になつて大局を見失いかず。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ

**【健康運】**発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方

さそり座  
10/24~11/22

**【全体運】**好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ

**【健康運】**トレーニングの効果が出る時。ハードに鍛えて◎

いて座  
11/23~12/21

**【全体運】**決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないよう配慮を

**【健康運】**体調がイマイチな時は休息を。受診は早めに

やぎ座  
12/22~1/19

**【全体運】**楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を發揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運！

**【健康運】**手を使う運動を取り入れて。脳が活性化

みずがめ座  
1/20~2/18

**【全体運】**運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎

**【健康運】**おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって

うお座  
2/19~3/20

**【全体運】**運勢は好調。勢い良く動きましょう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)

**【健康運】**目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を

## 読者からのおたより



✉ 「おうちde園芸 土づくり」やっぱり何を育てるにも土づくりが一番大切なことですね。今年は再度チャレンジしてみたいと思います。(水口町 田中さん)

✉ 何においても基礎が大切です！肥料選びなどで迷われた際は、直売所の職員にお気軽にお声かけください。再チャレンジ、応援します！

✉ 知人がJAの非常勤理事として活躍する姿をこうかニュースで拝見し、とても嬉しく思いました。将来を担う子どもたちに食への感謝、農業への関心が伝わり今後もさらなる活動を期待しています。がんばってください。(水口町 保井さん)

✉ JAこうかでは食農教育に力を入れており、次世代へ伝えしていくために、小学校での学習はとても大切であると考えています。

私も学校での農業学習を取材した際、児童が楽しみながら学んでいる姿を見て、とても嬉しく感じました。こうした授業の積み重ねが、未来の生産者さんにつながっていくことを願っています。



## いただきますを、つくる人。

### 12月号 読者メッセージ

しおぶねぎ 忍葱 農家 川村 朝人さんからお返事

◆ 湖南市下田 谷さん◆ 「いただきますを、つくる人。」、興味深く読みました。忍葱、一度食べてみたくなりました。

川村さん：ありがとうございます。忍葱、旬の食材ですので是非食べてみてください。

◆ 水口町貴生川 田中さん◆ 私は花野果市で「忍葱」を紹介してもらつてから大ファンになりました。もう何年も。本当に焼くとほんのり甘く柔らかくとても美味しいかったです。これからも、美味しいいただきたいです。よろしくお願いします。

川村さん：焼いて吃ると本当に美味しいですよね。おいしい忍葱を届けられるようにこれからも頑張ります。

◆ 甲南町希望ヶ丘 佐藤さん◆ 忍葱好きです。かわむらふあーむさん、頑張ってください。美味しいです。

川村さん：その一言が我々生産者の励みになります。ありがとうございます。

◆ 水口町的場 木村さん◆ 忍葱大好きです。この季節の鍋には欠かせませんが、焼いて吃ると甘さも引き立って最高！花野果市では1番に手に取ります。甲賀のブランド野菜をいっぱい作ってください。

川村さん：煮ても焼いても美味しい忍葱は飽きない食材の1つですよね。これからも頑張ります。



JAこうかホームページでも、川村朝人さんが登場する12月号を見られるよ♪



# 旬の話

イチゴ

## ほどよい甘酸っぱさが人気のフルーツ

バラ科の一種であるイチゴ。実は普段食べている部分は果実ではないということをご存知ですか? この部分は花托という雌しべが生えてる土台が発達した花の一部で、果実はゴマのような粒の一つひとつなのです。

見た目もかわいいイチゴは栄養もたっぷり。ビタミンCを多く含んでいるため、疲労回復、肌荒れの解消などに役立ちます。また、赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの

一種で、眼精疲労回復や視力回復に役立ちます。

イチゴには滋賀県初のオリジナルイチゴ品種『みおしづく』や『紅ほっぺ』、『章姫』などさまざまな品種があり、それぞれ果汁や果肉、酸味、甘み、香りなどに特徴があります。

ぜひ地元産のイチゴで食べ比べてみてください。



ベリー・デリシャスな  
ストロベリーを  
見極めよう!



食育ソムリエ

花野果市水口店

谷口 秀星

## 食育ソムリエが教えます!

### 🍴 おいしいイチゴの選び方

ヘタの近くまで十分に色付いていてムラがないものや、表面にツヤがあり産毛のようなものが残っているもの、ヘタが鮮やかな緑色でピンと立っているものを選びましょう。

また、パックに詰められているものは、下敷きになっているイチゴが柔らかくなっているかもチェックしましょう。

### 🍴 長持ちする保存方法

イチゴは傷みが早い食材ですが、生のままで食べるのであればヘタを付けたままラップをして冷蔵庫に入れると良いです。水洗いは食べる直前に行いましょう。イチゴミルクやソースに加工する場合は冷凍保存で長持ちします。

## 材料これだけ! 蒸し器で作る イチゴのおぼろ豆腐



はちみつの代わりに  
きなこをかけても  
美味しいよ♪

### 《 材料(4人分) 》

A	イチゴ	100g	黒酢	20cc
	はちみつ	お好み	無調整豆乳 (大豆固形分10%以上)	400cc
			砂糖	大さじ1

1. イチゴをボウルに入れて粗くつぶし、ココット4個に分ける。
2. ①にAを混ぜて流し入れる。
3. 蒸し器で5分ほど蒸して、表面が固まったら取り出す。
4. 冷蔵庫で冷やしたら、はちみつをかけてできあがり♪



ココットに  
ふんわりラップをかけば  
電子レンジでも♪  
作れます



JACOuka  
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 くらしの活動課

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](mailto:kouhou@ja-kouka.jp)

ホームページ



公式LINE



Youtube



Instagram

