

こうか

2026
3
No.384

特別企画

今、えらぶ人が増えています
JAこうか特別栽培米



『いただきますを、つくる人。』

トマト農家
堤一弘さん



Contents

- ④ JAこうか特別栽培米
- 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

今月の野菜
菜の花
について→



みんなでおもしろい農業をやりたい

甲賀市水口町宇田 (株)てしおごころ ^{つつみ かずひろ} 堤 一弘さん(45)

直売所やスーパーでトマトを手にとるとき、その一粒がどんなふう育てられたか想像することは少ないかもしれません。水口町宇田に、1株1株のトマトに日々向き合い続ける人がいます。「手塩にかけて、食卓に笑顔を届けたい」と語る(株)てしおごころ代表・堤一弘さんのハウスにお邪魔しました。



堤さん(中心)と従業員の皆さん

Profile

つつみ・かずひろ

甲賀市水口町出身。(株)てしおごころ代表。35歳で就農し、現在10年目。栽培面積約50aでトマトを中心にキュウリ・イチゴ・メロン・スイカ・トウモロコシ・ベビーリーフなどを栽培する。野菜ソムリエ。

休日の過ごし方：温泉

おすすめのトマトの味：まずは生のままひと口食べてトマト本来の味を感じて。味わい方それからアレンジを色々お試しください

● トマトづくしの奥深さを知って

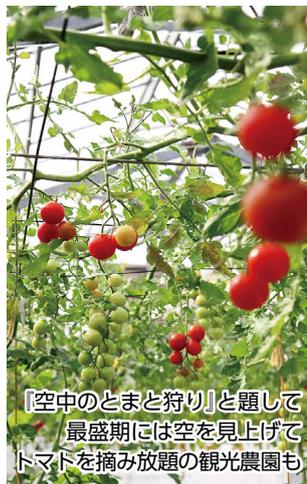
堤さんが農業を始めたのは35歳のとき。実家はトマトや米などの専業農家でしたが、お父さまの代で農業を終えることを検討されていたといいます。幼い頃から畑仕事に親しんできた堤さんにとってそれは惜しく感じられました。転職になったのは、畑仕事を手伝う中でトマトという作物の奥深さに気づいたこと。「作り方次第で、味も品質も大きく変わるのが分かってきて。自分のやり方でトマト作りに挑戦してみたいと強く感じました」。就農後はお父さまのもとで学び、今でも定期的に研修へ出向くなど学びを続けています。就農から10年。現在はハウス18棟でトマトを中心に、多彩な作物を従業員17名とともに栽培しています。

● 手塩にかけて。心を込めて。

堤さんは2年前に法人化し、社名を「てしおごころ」としました。手塩にかけて育てた野菜を、心を込めて届ける。その思いがそのまま名前になっています。堤さんがこだわるのは「青果物ではなく届きたい「商品」を作る」という意識です。野菜をただ収穫して出すのではなく、栽培管理から販売まで一つひとつ丁寧に届けたい。「だからこそ一人でやれることには限りがある。従業員みんなでおもしろい農業をやっていきたくて会社になりました」



幸濃美トマトはパッケージに糖度を記載



『空中のとまと狩り』と題して最盛期には空を見上げてトマトを摘み放題の観光農園も



楽しそうにミニトマトを収穫する堤さん

トマトの声を聴きながら

ハウスの中では、背丈を超えるトマトの木が列を成していました。一本の木を最長20メートルほどまで伸ばすそうです。長い栽培期間で堤さんが大切にしているのは、木へ与える栄養と実へ与える栄養のバランスと言います。収穫期終盤になり木が弱ってくると、植物は子孫を残そうとして実のほうへ栄養を集中させて、美味しくなりやすいそうです。その本能を見極めて、ぐっと美味しさを引き出す。肥料は自ら配合して生育のステージに合わせて設計を変え、不要な葉を取り除く葉欠きなどの日々の管理作業を徹底します。「でも難しいんですよ。木をいじめすぎると木が持たなくて収量が減ってしまう」と笑う堤さん。美味しさを追求し続ける堤さんのトマトは、直売所での対面販売で「トマト嫌いだっただ子どもが、食べられるようになった」という声も届くそうです。

好みの一粒を選べる『幸濃美トマト』

大玉・ミニトマトを合わせて10品種以上を栽培する堤さん。品種ごとに味わいが異なるため、その違いを楽しんでほしいと種類を増やしてきました。中でも自社ブランド『幸濃美』トマトは、糖度センサーで一つひとつ選別した大玉トマトで、糖度別に選べるのが特長です。「美味しいトマトはどれ?」とよく聞かれますが、人によって好みは違いますから」と堤さん。高糖度のトマトは与える

水を減らして育てるため皮が硬くなり、ジューシーさに欠けることもあります。だからこそ糖度という「ものさし」を添えて、自分好みの一粒を選べるようにしました。サラダにはみずみずしいこれ! 煮込みにはしっかりと甘いこれ!——そんなふう用途によってもトマトを選ぶ楽しさを届けたいという想いが、『幸濃美』には込められています。「トマトはグルタミン酸——旨味成分の塊なので、味噌汁やお鍋にそのまま入れても合うんですよ。洋食だけでなく和食にも使ってもらえたら嬉しいですよ!」

食卓へ届く、つつおいっころ

堤さんは子ども食堂へ野菜の提供や料理教室などを通じて、地域に根ざした活動にも深く携わっています。「農業は地域に支えられてできるもの。できることをやっていきたい」。その目は地域と人の未来に向いています。「栽培品目も増やしたので技術力はずっと上げていかな」と。もっとおいしい野菜でその笑顔を増やしたいから、てしおごころの野菜づくりは続いていきます。



ホームページ
(株)てしおごころのホームページも
のぞいてみてね!

堤さんに届く!

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堤さんに届けましょう! いくつかのメッセージは5月号の広報紙にて堤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
3月27日(金)まで



今シーズンからイチゴの生産にも挑戦されています



「僕らには色づく前の青い段階で、美味しいトマトが見ればわかるんですよ。糖度や旨味が足りない実は、いくら赤くなっても美味しくならないんです」

特別
企画

今、えらぶ人が増えています

JAこうか 特別栽培米



JAこうか特別栽培米とは？

JAこうかの甲賀市・湖南市産米の中でも、**農薬と化学肥料の使用を通常の半以下に減らし、琵琶湖や周辺の環境に優しい栽培技術で育てられた安全・安心なJAこうかのブランド米**です。

知ってほしい！

JAこうか特別栽培米

5つの こだわり

食味へのこだわり

良食味を目指します

土壌改良資材の散布や秋耕を深耕15cm以上で行うことで根張りを良くし、品質・食味向上を図ります

栽培でのこだわり

特別栽培米ガイドラインにより、同一の栽培方法で栽培された均一のお米を目指します

肥料・農薬を統一して栽培された農産物は、消費者が求める安心につながります。また、種子は温湯消毒(高温による殺菌)により無農薬処理を行います

品質でのこだわり

銘柄が確認できるお米を目指します

種子更新をした苗を使用しています

各検査を受け

保証されたお米を目指します

抽出によるDNA検査や残留農薬検査を行います

環境へのこだわり

水田からの濁水の防止や、除草剤を使用しないほ場周辺の除草などにより環境保全を目指します

県の環境こだわり農産物の認証に準じて栽培しています

情報公開へのこだわり

栽培履歴による生産情報の公開により、生産者の努力を消費者に届け、安心感を与える仕組みづくりを目指します

特別栽培米専用の栽培履歴書ならびにGAPの記帳・提出を徹底しています

お買い求めは

良食味米 しのび あじ 忍味 シリーズ

米の食味へのあくなき追求

『忍味』とは特別栽培米を食味計で測定し、一定基準をクリアした美味しいお米だけを厳選したお米です。JAこうかの自慢のお米、あなたも味わってみませんか？



忍味 コシヒカリ
モチモチの食感と粘りが特徴で、味がしっかりしています



忍味 キヌヒカリ
白さと光沢が美しく、さっぱりとした口当たりが特徴です



忍味 みずかがみ
程良い粘りとまろやかな甘みがあり、冷めても美味しいのが特徴です

JAこうかの直売所「花野果市」各店、「ここぴあ」でお買い求めいただけます！

食味のコンクール!

令和7年度 特別栽培米 品評会 を開催!



JAこうかでは、平成21年度から毎年、特別栽培米を対象に品評会を開催しています。食味計や穀粒判別器を使って色や米の大きさなどの外観、食味値の測定をお米の品種ごとに行い、令和7年度はコシヒカリ407点、キヌヒカリ940点、みずかがみ653点の審査を実施しました。

今回は、それぞれの品種で最優秀賞に輝いた皆さんをご紹介します! お米づくりに情熱を注ぐ皆さんのこだわりや熱い思いを知ると、きっとお米がさらに美味しく感じるはず!



最優秀賞

コシヒカリの部

食味計 測定結果	タンパク質
目標値	6.4%以下
測定結果	5.5%



信楽町 なかしま みきお 中島 三木男さん

特別栽培米コシヒカリの部

優秀賞 信楽 植西 勝次さん
水口 西澤 秀次さん

コシヒカリは栽培して20年以上になり、今ではコシヒカリ一筋で取り組んでいる中、評価をいただけて嬉しく思います。今回の結果につながった要因は、第一に土づくりだと考えています。今作では3種類の土壌改良剤を見直し、特にミネラルを重視した設計に変えました。また、水管理や中干しの徹底、除草剤だけに頼らず隅々まで丁寧に雑草を刈ることも大切にしています。米作りは暑さとの苦しい闘いですが、秋にしっかりと実を付けてくれる姿を見ると毎年嬉しくなります。今後もさまざまな挑戦を重ねながら、美味しい米作りを続けていきたいと思っています。

最優秀賞

キヌヒカリの部

食味計 測定結果	タンパク質
目標値	6.4%以下
測定結果	5.6%



甲南町 なか い たかし 中井 孝さん

特別栽培米キヌヒカリの部

優秀賞 甲賀 田中 憲和さん
甲賀 徳田 吉弘さん

キヌヒカリの栽培について、温暖化の影響で先行きが懸念される中、表彰いただきとてもうれしく思います。社会人になってから兼業農家として米作りに関わり、気がつけば約半世紀が過ぎました。現在は約65aを栽培しています。草刈りは今では趣味のように感じており、水管理も日々こまめに行っています。こうした「当たり前」として続けてきた日々の栽培管理が、結果につながったのかもしれませんが。毎年、都会に住む親戚へ新米を届けていますが、いつも「美味しい」と喜んでもらえます。この言葉を励みに、これからも続けていきたいと思っています。

最優秀賞

みずかがみの部

食味計 測定結果	タンパク質
目標値	6.4%以下
測定結果	5.6%



土山町 つじ まさかず 辻 正和さん

特別栽培米みずかがみの部

優秀賞 甲賀 間瀬戸 究さん
甲賀 中井 孝幸さん

昨年まで2年連続でコシヒカリの部で最優秀賞を受賞することができたことに続き、『みずかがみの部』で最優秀賞をいただき、とても光栄に思います。私のほ場は中山間地にあり、夜間の入水で夜温を下げる工夫をしています。これは野洲川上流の冷たい水を活かした取り組みで、JAの営農指導員や地域の仲間からの情報も大切にしています。米作りを始めて50年、自然は思い通りになりませんが、毎日の田んぼの見回りを欠かさず、美味しいお米作りに励んでいます。今後も日々の栽培管理を大切に、このような賞をいただけるよう努力していきます。

管内の身近な
ニュースを
ご紹介♪

こうかニュース

ほかに、
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!



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！



ちゃぐりん感想文受賞者が作品発表 参加者ら感動の涙

当JAは2月7日、当JAホールにて開かれた『JAこうか女性部 女性フェスティバル&家の光大会』で第48回ちゃぐりん感想文の表彰と優秀賞に輝いた児童の感想文発表を行い、JA女性部員やちゃぐりん感想文入賞者と家族、教育関係者など約270名が参加しました。

ちゃぐりん感想文の取り組みは今年で2年目。今回は263編の応募があり、管内から優秀賞1名、優良賞3名が入賞し賞状授与がありました。また、優秀賞を受賞した湖南省市立下田小学校の吉川遥さんが、『営農指導員さんとの出会い』と題した感想文を発表。同JAの営農指導員が祖父母に寄り添い助言する姿を通して、支え合うことの大切さや農業の苦労を学んだ発表に、参加者らは聞き入り、地域住民と次世代の子どもたちの交流を通じた食農教育の場面となりました。

同JAは後日、『ちゃぐりん』感想文に取り組んだ管内30校へ花を贈呈し、感謝の意を伝えるとともに、継続的なつながりづくりを図っています。



感想文を発表する吉川さん



優秀賞と優良賞を受賞した児童ら



お金の役割、使い方を学ぼう 出前授業で農家の経営体験

当JAは1月20日と21日、甲賀市甲賀町にある甲賀市立佐山小学校と甲賀市立大原小学校でお金について学ぶ出前授業を行いました。6年生児童が農家経営のシミュレーションゲームで、お金の役割や上手な使い方などに理解を深めました。

ゲームは、児童らが農家になった設定で作物を選び、肥料や農業機械の購入費用などを計算。どうすれば利益を得られるかを考え、農薬を購入しなかったことで収穫量が減るといった想定や、農家にとって他にどのようなアクシデントがあるかなどを話し合いました。児童は「お金を増やすことはとても大変で、お金は大切に使おうと思った」と感想を話しました。



児童にお金の大切さを話すJA職員



新規組合員向け^{しのぶねぎ} 忍葱収穫体験 大人の食農教育で地域農業のファンに

当JAは1月20日、『JAこうか 知っトク！ 忍葱収穫体験ツアー』を開き、甲賀市水口町の(有)オカムラ農産のほ場で18名が参加しました。今年度新規加入した当JA組合員への継続した対話活動として実施したものです。

当日は当JA本所に集合後、バスでほ場へ移動し、同社の岡村久悦代表取締役会長から収穫方法の説明を受けた後、参加者らが忍葱を掘り起こしました。収穫後は、当JAの出荷基準に沿って根切りや皮むき、袋詰めなど出荷までの工程も体験し、参加者からは「出荷までの工程を知り、農家へのありがたみを感じた」などの感想が寄せられました。

参加者らはその他にも忍葱やキャベツの出荷先、当JAの営農指導、当JAブランド野菜について学びました。



忍葱の収穫を体験する新規組合員



フラワーアレンジメントで“使われる花材”を学ぶ『枝物・花木活用研修会』開催

甲賀地域花木・枝物研究会は1月29日、当JA本所で枝物・花木活用研修会を開催。生産者ら16名が集まり、滋賀県甲賀農業農村振興事務所の伊吹久美所長から需要のある花材とユーカリのフラワーアレンジメントでの活用方法を学びました。消費者目線での生産促進を目的として実施されたもの。

生産者は「フラワーアレンジメントは初めてだったが、学びが多く、消費者の視点を意識する良い機会になった」と話しました。

同研究会事務局で当JAの永坂係長は「枝物類のトレンドは常に変化しているので、ニーズをしっかりと理解し、個々の経営スタイルに合った品目を今後も導入してもらいたい」と意欲的に話します。



伊吹所長からフラワーアレンジメントを教わる参加者



地元食材で味噌づくり体験 信楽支所で初開催

当JA信楽支所は1月26日、甲賀市信楽町にある同支所で、地元産の米こうじと大豆で作る味噌づくり体験を初めて開催しました。

当日は、地元住民ら22名が参加し、はじめに当JA理事で、農事組合法人黄瀬営農組合の大西八州正組合長と同組合の福山和育さんが講師となり、黄瀬地区の味噌の歴史や作り方を説明しました。大西組合長は「今回を機に黄瀬の味噌に親しんでもらえればうれしい」と話しました。

参加者らは大豆をつぶしたり、米こうじと塩を混ぜたりする作業を行い、持ち帰った後の管理方法についても教わりました。参加者からは「豆をつぶすのに意外と力が必要で大変だったが、食べるのが楽しみ」などの感想が寄せられました。



豆をつぶす参加者ら



甲賀地域農業者のつどい 若手農業者3人が発表

甲賀地域農業センターは1月31日、水口町の碧水ホールで『甲賀地域農業者のつどい』を開きました。管内の農業者やJA・行政関係者など約250名が出席しました。

はじめに当JA組合長で甲賀地域農業センターの池村正運営委員長が挨拶。農業情勢報告として、農水省近畿農政局滋賀県拠点から『令和8年度農林水産予算概算決定の概要について』を報告。甲賀市産業経済部から『甲賀地域の新規就農者の育成』について情報提供がありました。

また、認定新規就農者としてキク生産者の橋本圭一氏、イチゴ生産者の金谷絵里氏、トマト生産者の寺井紀朝氏が登壇。それぞれ『地域に根ざし未来へつなぐ私たちの挑戦』と題して、就農した経緯や取り組み、今後の抱負発表などがありました。



発表する新規就農者



甲南第三小学校で『お茶の淹れ方教室』を開催 JA理事が美味しい淹れ方を指導

甲賀市リーフ茶消費拡大推進協議会は1月26日、甲賀市立甲南第三小学校では地元茶農家が講師を務める『お茶の淹れ方教室』を開催。同校の5年生7名が地元特産の『近江の茶』の美味しい淹れ方を学びました。

今回の講師は当JA北田松司経済担当常務と信楽町茶業協会の曾和治彦副協会長の2名で、いずれも同市の茶農家。当日は、はじめに近江の茶の歴史を説明。滋賀県が日本茶発祥の地であることや、1本の茶の木から製造方法を変えることで煎茶やほうじ茶、抹茶、紅茶などができることを紹介すると、児童らは驚きの表情を浮かべました。

北田常務は「今後も協議会の茶育の授業を通して近江の茶の魅力を知ってもらい、茶の文化を広げていきたい」と話します。



教わった廻し注ぎに挑戦する児童



今月の営農情報



水稻育苗のポイント



土山県農経済センター
木下智寛

苗の良し悪しはその年の収量、品質を左右するものです。もう一度ハウス育苗の作業内容を確認しましょう。

種子の温湯消毒

温湯消毒とは、ばか苗病やいもち病、苗立枯細菌病などを防ぐために、種子を60〜62℃のお湯に10分間浸種することです。販売している消毒後の種子は十分に水切りの作業をしてありますが、紙袋から取り出しスノコなどの上に広げて保管してください。

種子消毒・浸種

薬剤を使用して種子消毒する場合は、薬剤の濃度や浸漬時間に注意して行ってください。一般的に行われる種子消毒の例としては、「スズミチオン乳剤(1,000倍) + テクリー ド(フロアブル) (200倍) の液に24時間浸漬する」方法があります。消毒後は日陰で1〜2日間風乾してください。なお、特別栽培米に取り組んでおられる方は、種子消毒に薬剤を使用することはできませんので注意してください。また、浸種は「平均水温×日数→約100℃」が基本です。例として、平均水温が15℃の場合で約7日間(15℃×7日間→約100℃)となります。浸種する水温は10℃以上になるように調整してください。

ただし、休眠がやや深い「コシヒカリ」では110℃〜120℃の調整をお願いします。そのほか、とくに穂発芽難の品種である「にじのせいらめき」は長めに120℃〜で調整しましょう。

近年、登熟期間の高温により、例年より休眠がやや深い傾向にあります。出芽の遅れやバラツキの発生が懸念され

るため、浸種する日数を従来から1日程度長めに調整ください。よろしくお願いします。

催芽・播種

催芽は30〜32℃の温度で行ってください。品種によって1.5〜2日間とバラツキがありますのでご注意ください。播種の際は、育苗箱1枚あたり約3kgの床土を均平にし、催芽粉で160〜180g播種してください。播種後は4mm程度(0.8〜1.0kg)覆土してください。

出芽・緑化

育苗器の電源を入れ30〜32℃に温度を調整し、出芽長が約1cmになるまで出芽させます(2〜3日)。その後は育苗器の棚、またはハウスの中に出芽した育苗箱を並べ、保温シートを被せる方法によって緑化してください(昼間22〜25℃、夜間15〜18℃で2〜3日間)。なお、この間に直射日光にさらすと白化現象を起こすことがあるため注意してください。

硬化

緑化〜硬化させる期間(10〜15日)のポイントは、①よく日に当てる ②ハウスの室温管理(昼間18〜20℃、夜間12〜15℃) ③水やり です。なお、移植時期に近づくと、寒さに慣らして1日にやる水量を増やしてください。

※近年、育苗期間中の荒天が目立ちます。ハウスバンドや留め具を適所に使い、強風に備えてください。また、ハウスの室温管理には保温シートを活用してください



3月の茶園管理



県茶業経済センター
谷永直毅

3月に入ると気温の変動が大きくなり、新芽の生育に大きな影響を及ぼします。気象情報に十分注意し、防霜対策などを徹底して、一番茶の生育に備えましょう。

春整枝

秋整枝を行わなかった茶園では春整枝を行いましょ。春整枝は地下部の活動が始まる直前(平坦地では3月上旬〜中旬頃、山間地では3月中旬〜下旬頃)に実施し、整枝位置については、前年の一番茶摘採後の整枝面から4〜6cm上の高さで行いましょう。整枝位置が深すぎると秋から冬にかけて充実した芽が刈り取られ、萌芽の遅れや、減収の原因となりますので注意しましょう。

カンザワハニ

越冬ダニは3月中旬〜下旬が基幹防除の時期となります。茶園をよく観察し、発生初期の防除に努めましょう。薬剤散布について、ダニが生息しているすその葉裏まで薬剤がしっかりとかかるよう丁寧に散布し、薬剤の選択については抵抗性固体の出現防止のため同一系薬剤の連用を避けるように努めましょう。

なお、農薬の散布前にはラベルをよく読み、使用基準を遵守するとともに、防護メガネや防護マスクなどの着用を遵守しましょう。また、風が強い日など、他の農産物に飛散する恐れのある日は散布を避けるなど細心の注意を払いまししょう。

凍霜害対策

凍霜害は春先の低温障害により、新芽の生育が抑制されたり、一番茶の収量に大きく影響を及ぼします。近年、早春期の気象変動が大きく、萌芽期以前に凍霜害の影響を受けることが見受けられます。防霜ファンの適切な稼働時期や設定温度の判断を行い、必ず事前に稼働点検を行いまししょう。

エダマメ

今育てたい!

旬のタネ・苗ガイド

おうちde 地元野菜

- ・エダマメはタンパク質やビタミン類・アミノ酸など含んでいる栄養豊富な野菜です
- ・収穫後1日もすれば、甘みなどおいしさが大幅に逃げていくので鮮度が大事です。とれたての美味しさを味わってみましょう

オススメ品種



☑ たんくろう (丸種)

- ・夏に収穫する早生で、3粒莢率が高い品種です
- ・黒豆特有の芳香と甘みを兼ね備え食味が良いです



☑ うまい茶豆 (トーホク)

- ・播種の期間が幅広い作りやすい品種です
- ・独特の甘さと香りの高い風味豊かな味わいです

・日当たりの良く風抜けが良い場所を選びましょう
 ・土壌窒素が多いと蔓ボケするので、窒素は控えめで、リン酸・カリを少し多めに施用しましょう*
 ・花芽が付いたころから土が乾燥するようであれば適度な灌水を行います



園芸特産販売課
上田 健司

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
黒豆 たんくろう		●	●	●	■			
茶豆 うまい茶豆		●	●	●	●	■		

● 種まき ■ 収穫

*窒素は葉・茎の生育の促進、リン酸は花・実の着きや質、根の生育の促進、カリは茎・根を丈夫にし、耐候性・病害中の抵抗性を高める役割があります

地域の食卓を全力でサポート!
「家庭応援」
令和7年産玄米
販売を開始しました!

花野果市
ここぴあ
限定

30kg

毎日のおいしいごはんをお得にたっぷりお届けしたい。そんな思いから、甲賀市産・湖南市産の玄米30kgを販売します。

品種：コシヒカリ・キヌヒカリ

※店頭での精米も賜ります。スタッフにお声掛けください。30kg/300円

白米他、旬の野菜・果物も多数取りそろえています

ご来店お待ちしております

地元のお米は、おいしいな

～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

- 4月8日(水) 14:00～
【場所】花野果市水口店多目的ルーム
- 4月9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)

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



こだわりも愛情も
たっぷりだね!

みんなの広場



にしはら まき
甲南町池田 西原 眞紀さん

私は、街で生まれ育ちましたが、幼いころから農業や自然に興味をもっていました。知り合いが家庭菜園をしていた影響で、野菜の栽培や植物の魅力に気づきました。その菜園では、たくさんの野菜や果物が育てられ、1年を通して土を作り、栽培し、収穫するサイクルができていました。その営みに感動を覚えたことが、今、自分が農業をしているきっかけになっています。

現在は、白菜や大根などの野菜のほか、柿やゆずなどの果物も栽培して、収穫したものはJAこうか甲南支所前の直売所『ぷらり』に出荷しています。できるだけ農業に頼らない方法で、日々、病気や虫害がないかを確認しながら育てています。手間はかかりますが、こだわって栽培したものを食べてもらえたときに、農業のやりがいを感じます。

これからも、地元の人に美味しい野菜を届けられるよう頑張っていきたいです。

キラリ さん

やました けいいち
甲賀町上野 山下 恵一さん(77歳)



僕も山下さんの笑顔に
元気をもらったよ!

私は仕出し屋『日の出屋』の5代目大将として、店を切り盛りしています。店頭での販売に加え、移動販売車でも地域を回っており、お店の少ないこの地域では、車に乗れない高齢の方から「来てくれてありがたい」と声を掛けていただくことが、何よりの励みになっています。

配達の際には、高齢者見守り隊として一人暮らしの方への声掛けも心掛けています。「今日、初めて人と喋ったわ」と言われたこともあり、商品を届けるだけでなく、人のぬくもりや安心感を届けることも大切な役目だと感じています。

これからも『まごころと味を売る店』をモットーに、地域の方に寄り添いながら、支えてくれる店の人々と力を合わせ、できるところまでこの仕事を続けていきたいと思っています。顔なじみの笑顔に元気をもらいつつ、これからも一日一日を大切に歩んでいきます。

今月の JA職員

信楽支所 窓口係

初心者でも
育てやすい野菜、
教えてください♪



かしわや
柏谷
ゆみ
夕美子

信楽支所で窓口係をしている、柏谷夕美子です。入組1年目で、毎日が新しい学びと経験ばかりです。覚えることはたくさんありますが、お客さまが笑顔で話しかけてくださることが何よりの励みになっています。そのためにも、お客さまに気持ちよく来店していただけるよう、「いらっしゃいませ」と「ありがとうございました」を率先してお声掛けをしています。

私は、幼い頃から自然に触れて育ったので農業に興味があります。今の時期に植える野菜や私にも育てられる野菜など、ぜひ教えてください!

心ひとつに

JAこうか女性部

輪和話



一年の集大成！

『女性フェスティバル&家の光大会』を開催

当JA女性部は2月7日、同JAホールで一年間の活動の成果と喜びを分かち合うことを目的として『女性フェスティバル&家の光大会』を開催。女性部員や組合員、家の光三誌購読者、教育関係者など約270名が参加しました。

当日は、手話コーラス、カラオケ、フラダンス、よさこいの発表が行われ、各部員らの力強いパフォーマンスに見ごたえのあるステージとなりました。

また、ハンドメイド、絵手紙、フラワーアレンジメントなど、8倶楽部の作品展示があり、来場者の目を楽しませました。

午後は、NHK大津気象キャスター（気象予報士）の石井元樹さんから『異常気象による災害に備える』と題して、ユーモアを交えた話術やクイズを取り入れた記念講演があり、参加者は楽しみながら災害について学ぶことができました。



災害の対策方法を伝える石井キャスター



フラダンスを披露する参加者のメンバー

JAこうか女性部が防災学習会で地元消防署を訪問

当JA女性部は1月28日、水口町にある甲賀広域行政組合水口消防署で防災学習会を実施しました。これは、同部が災害に関する知識や防災意識を高めることを目的に、毎年行っているものです。

当日は、女性部員14名が参加しました。部員らは、近年、同市に多い火災や救助、住宅用火災警報器の大切さなどを学び、指令室の見学では、119番に電話をかけ、指令室にいる署員と話す疑似体験を行いました。また、消防車の見学や乗車体験、酸素ボンベを背負う体験もしました。避難訓練として、テントの中に疑似煙をまん延させ通り抜ける火災体験を行い、参加した部員からは「火災煙疑似体験は初めてで、前が何も見えず、実際の火事を想像すると怖かった」という感想があがりました。

全体を通して学び終えた部員からは「地元の水口消防署だから聞ける、甲賀市で起こった火災や救助の状況など、体験談を聞くことでイメージが付きやすく、気付きや学びが多かった」「救急車を呼ぶ基準や、持ち物について聞いたことが良かった」という声が多く聞かれました。



疑似煙体験をする参加者

お問い合わせ

JAこうか 暮らしの活動課

☎0748-62-0582

[受付] 平日8:30~17:00

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)椎野商会



スズキパドック甲賀



代表
椎野 浩一 さん

お気軽にご相談ください

会社住所：甲賀市甲賀町上野1153-2
 会社☎：0748-88-3312



『何ごとにも誠意をもって!!』をモットーに従業員全員が取り組み、車両販売・修理・保険代理業など幅広く対応しております。

技術を磨くことはもちろんのこと、お客さまへの接し方や所作を含め、地域の方から信用・信頼される店を目指しています。

JA指定工場としては、共済内容の相談や、万が一事故が起きてしまった際も、親身になって対応し、お客さまとJAをつなぐ架け橋となるよう心掛けています。

また、10年前から『スズキパドック甲賀』というホームページを開設し、お得な情報の発信などにも力を入れています。ぜひご覧ください。

甲賀町にお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。従業員一同、心よりお待ちしております。

←「スズキパドック甲賀」のHPはこちらから！

甲賀のゆめ丸ポイントの失効について

令和5年4月1日～令和6年3月31日までに取得されました『甲賀のゆめ丸ポイント』は、令和8年3月31日をもって失効します。

ポイントが失効する前に、花野果市水口店・貴生川店・石部店およびここぴあでのお買い物時に、ご利用いただけますようご案内いたします。



詳細につきましては、花野果市各店または「ここぴあ」までお問い合わせください。

※花野果市貴生川店・石部店は令和8年3月31日(火)午後5時までとさせていただきます



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

3月18日(水)

4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

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。※予約制です。下記まで。

令和8年4月13日(月)

信楽支所 (☎0748-82-1165)
午前9時～12時

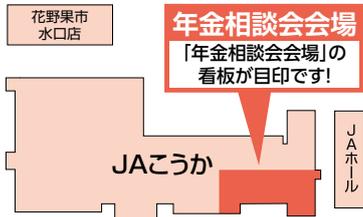
甲南支所 (☎0748-86-3071)
午後1時30分～4時30分

令和8年4月29日(水・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



ご予約のお電話、
お待ちしております!



年間のスケジュールは
左の二次元コードから!

春の新生活応援!キャンペーン

お申込み期間 令和8年 **5/31(日)**まで

① 給与振込をJAに指定してデジタルギフトをもらおう!

いま、JAで給与振込口座を新たに
ご指定いただくと、選べるデジタル
カタログギフトを全員にプレゼント!



お申込み方法 右記の二次元コードを読み込み、
WEBサイトからご応募ください



対象取引 令和8年2月から5月までに新たに滋賀県内のJAで
給与振込口座を指定し、同年6月末までに月5万円
以上の給与のお受取りが確認できたお客さま

「もれなく」

② バッグ付きブランケットをプレゼント!

期間中、JAカードを新規でお申込みの方に
プレゼント!



※なくなり次第ほかの商品に替えさせていただきます

※画像はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります ※どちらか1色のみ

お問い合わせ
お申込みは

最寄りのJAこうか支所窓口・渉外担当者まで

金融移動店舗車の運行スケジュール

日頃から金融移動店舗車をご利用
いただきありがとうございます。

令和8年4月からの金融移動店舗
車の運行スケジュールは下記の通り
となります。

地域の方々のご利用をお待ちしております。



○金融移動店舗車の運行スケジュール

	月	火	水	木	金
午前 9時30分 ～11時15分	休業	旧雲井支所	旧大野支所	休業	旧柏木支所
午後 1時00分 ～2時45分		休業	旧伴谷支所		旧下田店

お取り扱いできる業務

- 普通貯金の入金・出金 ●通帳記帳・繰越 ●公共料金・税金の納付
 - 購買代金・共済掛金の入金 ●事故届(紛失、盗難等)受付
 - 相談業務(年金受取等) ●その他取り次ぎ業務
- ※普通貯金のお入金・お出金の際には、通帳と届出印をご持参ください

お問い合わせ

最寄りの支所窓口

または信用課 ☎0748-62-0382

春の暖かさを感じる頃となりました。今年の節分では、豆まきによって災いを払い、新しい春を迎え節目を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。私たちは幼い頃から『鬼は外、福は内』というかけ声に親しんできましたが、この『鬼』という存在について、少し立ち止まって考えてみたいと思います。

一般的に鬼は、角が生え、牙を剥き、私たちの平穏を脅かす恐ろしい存在として描かれます。だからこそ、豆を投げ、自分たちの輪の外へ追い出そうとします。しかし日本には、あえて「福は内、鬼も内」と唱えるお寺や地域が点在しています。

たとえば、修験道の聖地として知られる奈良県の金峯山寺では、鬼を『改心させ、ともに歩む存在』と捉えています。そこにあるのは、異なるものを排除するのではなく、受け止め、向き合い、ともに生きていこうとする姿勢です。この『鬼も内』という考え方は、現代社会において人権を考えるうえで、示唆に富んだ視点を与えてくれます。かつて鬼は、疫病や災害など、人の力では抗えないものの象徴でした。

では現代の『鬼』とは何でしょうか。それは外にいる誰かではなく、私たち自身の心に潜む偏見や排除の意識ではないのでしょうか。私たちは日常の中で、『最近の若い人は』『男(女)らしさ』といった言葉で、無意識に線を引いてしまうことがあります。しかし、かつての私たちも誰かにとつての『分からない存在』だったはず。そのとき、誰かがすぐに排除せず、時間をかけて向き合い、受け入れてくれたからこそ、今の自分があるのではないのでしょうか。

『鬼も内』とは、すべてを肯定することではなく、自分の中にある拒みの気持ちに気づき、それでも向き合おうとする姿勢を持つこと。その一歩が、対立を和らげ、信頼を育てる土台になります。今年の節分を振り返りながら、私たちの心に問いかけてみたいものです。追い払うべきものは、異なる誰かではなく、変化を恐れる自分自身の心ではないか。招き入れるべきものは、多様な人とともに歩もうとする、静かな覚悟ではないか。その積み重ねが、地域に温かな『人権の春』をもたらすのではないのでしょうか。



理事会だより



令和8年1月27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令和7年度第2回地区別運営委員会開催要領について
全地区合同開催とし、令和8年3月13日(金)18時30分からJAホールで開催する
- ②令和8年度農畜産物の受託販売手数料率の設定について

報告事項

- ①令和7年12月末事業実績について
- ②令和7年度第4回内部監査の結果について
- ③令和7年12月末組合員加入・脱退状況について
- 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12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年産米集荷実績について

JAこうか1月末の主な事業量

貯金高	1,803億3,677万円
貸出金高	290億1,330万円
長期共済保有高	3,804億 522万円
組合員数	17,588人
(正組合員)	5,422人
(准組合員)	12,166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 4ページの右上
- 2 5ページの左上
- 3 6ページの右上
- 4 9ページの右上
- 5 14ページの左下に隠れているよ! 見つかったかな?



あなたの運勢

4月

★モナ・カサンドラ 監修★



おひつじ座
3/21~4/19

【全体運】春風に乗って運勢は軽やか。思い切りの良さがツキにつながります。ささと動きましょう。身近なことを大切に

【健康運】吹き出物に注意。生活のリズムを整えて



おうし座
4/20~5/20

【全体運】人気に恵まれる順調運。あなたを構いたい人が多くて困ってしまうかも。皆で楽しめるプランを提案して

【健康運】アロママッサージでリラックス。つぼ押しも◎



ふたご座
5/21~6/21

【全体運】失敗しても挽回できます。慌てずに対処しましょう。友人は良いアドバイスをくれるので話に耳を傾けて

【健康運】肩凝りは早めにケアを。スマホの見過ぎに注意



かに座
6/22~7/22

【全体運】頭の痛いことが多い時。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが收拾のコツ。買い物は早めに

【健康運】無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って



しし座
7/23~8/22

【全体運】勢いがあります。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず

【健康運】不調は自然と回復。運動量を増やしてGO!



おとめ座
8/23~9/22

【全体運】運勢は緩やかに上昇。外出するのに良い時です。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ!

【健康運】サポーターを使うなど予防策を講じて安泰



てんびん座
9/23~10/23

【全体運】次第に動きが激しくなっています。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き一点集中で突破を

【健康運】トイレは早めに。疲れもためないように



さそり座
10/24~11/22

【全体運】自分のための時間を取りにくい時です。優先順位を整理して動きましょう。掃除がオススメ。不用品は処分して

【健康運】生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに



いて座
11/23~12/21

【全体運】上昇運です。最初はスムーズさを欠いても挽回できます。説明書はきちんと読んで。非常持ち出し袋は中身を点検

【健康運】好転の兆し。体を動かせばさらに元気に



やぎ座
12/22~1/19

【全体運】困り事はあるものの助けしてくれる人もいます。相談するなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます

【健康運】けがややけどに気を付けて。毎日の散歩が◎



みずがめ座
1/20~2/18

【全体運】効率が良くても人間関係でつまづいてしまうとかかって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ

【健康運】口コミで人気の健康法を試してみましょう



うお座
2/19~3/20

【全体運】順調運ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しいことが増えていきそうです

【健康運】喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方

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♪



✉ イチゴのおぼろ豆腐、美味しそうなので作ってみました。そしたら夫や子どもたちに大好評!! あっさりしていて食べやすかったみたいです。お料理はあまり得意じゃないけど、やっぱり手作りは格別です!! (甲南町 坂上さん)

✎ 本紙をご参考に作っていただき、ありがとうございます! 手作りの料理は、お腹だけでなく心まで満たしてくれますよね♪ これからも、ご家庭で楽しんでいただけるレシピをお届けします!

✉ “いただきますを、つくる人。” 作る人と消費者が直接感想や疑問を出し合い、答えてくれる暖かい雰囲気が好きです。“おもしろ野菜”は名の通り、笑ってしまいます。野菜作りをしていると変わった型の野菜に出くわしますね。(湖南市下田 山本さん)

✎ 温かいご感想をありがとうございます。皆さま

の声は生産者にとっても大きな励みになります。普段なかなか直接伝えられない思いを届けていただける貴重な機会ですので、ぜひ今後もコメントをお寄せください! 生産者へのメッセージは広報紙のほかきでも受け付けております。読む方も受け取る生産者も元気になるコーナーにしていきたいと思います☆

✉ “みんなの広場”のコーナーが好きで毎号楽しみにしています。

いろいろな方の趣味や農作物への取り組みなど、私自身のためになっています。(元氣とやる気をいただけてます) これからも拝読いたします。(湖南市中央 村井さん)

✎ 他の方が頑張っておられるのを見ると、私も頑張ろう! と思えますよね! 今後も元氣とやる気をお届けできるよう頑張ります!

春一番の季節を運ぶ食材「菜の花」

菜の花はアブラナ科の花芽で、春一番の季節を運ぶ食材としてよく見かける野菜です。β-カロテンが豊富に含まれており、髪や視力・皮膚・粘膜の維持などに役立つとされています。また、カリウムやカルシウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄などのミネラルやビタミンB群も豊富に含んでいます。

また、同じアブラナ科で甲賀市土山町鮎河地区でのみ栽培されている『鮎河菜』^{あいがな}は、甲賀の

伝統野菜のひとつ。菜の花のように茎や葉、蕾を食べ、茎が甘くて歯ざわりがよく、アクが少ないので生でかじっても美味しい野菜です。今回ご紹介しているレシピは、菜の花の代わりに鮎河菜でも作ることができるので、ぜひ地元の伝統の味を食卓で楽しんでみてください。



菜の花食べれば、
気分も花丸*



食育ソムリエ

田野市水口店 副店長
平井彩也香

食育ソムリエが教えます！

🍴 おいしい菜の花の選び方

なるべく花が咲いておらず切り口が新しいもので、葉や茎がシャキッとしているものを選びましょう。

🍴 長持ちする保存方法

むき出しにして置いておくとすぐにしなびてしまうので、濡らした新聞紙で包み、袋に入れて野菜庫で保存します。その際に、根の部分を下にして立てておくとさらに良いです。

菜の花とエビのからしあえ



春を見つけて、
春の味を
楽しんで♪

《 材料 (4人分) 》

菜の花	100g	A	砂糖	大さじ1弱
塩	ひとつまみ		白みそ	大さじ3
むきエビ	50g		酢	大さじ2
			からし	小さじ1弱

1. 菜の花の茎と葉・つぼみの部分を分けて切る。
2. 沸騰した湯に塩をひとつまみ入れ、先に菜の花の茎を茹でる。柔らかくなったら、葉・つぼみの部分も入れて茹でる。冷水で冷まし、キッチンペーパーで水気を取る。
3. エビの色が変わるまでサッと茹でる。茹で上がった後食べやすい大きさに切る。
4. Aを混ぜ、Aに2と3を和えたらできあがり♪

