

こうか

2025
10
No.379

特別企画

米ぬかで

オリジナルの石けんを作ってみよう



『いただきますを、つくる人。』

酪農家
木田 雅晴さん

Contents

- ④ 石けんを作ってみよう
- 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
牛乳
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・湖南市でまっすぐ農業と向き合う生産者を毎月ご紹介しています。
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。

未来へつなぐ滋賀の牛乳

甲賀市土山町大野

きだ まさはる

木田 雅晴さん(46)

土山町大野の山手へ車を走らせると、静かな田園風景の中にひっそりと牛舎が建っています。大型の換気扇が回り、ミストが漂う中、そこにはたくさんさんの牛と酪農を営む人の姿がありました。3代続く酪農家・木田さんは、奥さまが名づけた一頭一頭の牛に、毎日愛情を注ぎ、滋賀県産牛乳として出荷しています。今回の取材では、木田さんの命へ向き合う姿勢と、私たちの食卓へ届く牛乳のありがたさを感じました。

Profile

きだ・まさはる

土山町大野出身。酪農ヘルパーとして県内の現場を経験後、2010年から家業の酪農に本格就農。飼料稲や牧草の生産、食用米の生産も行う。

イチ押しレシピ：水の代わりに牛乳で作る『冷たい塩ラーメン』。インスタント麺が、驚くほどまろやかに！ぜひお試しください。

ペット：ラブラドルレトリバー（コロン）、フレンチブルドッグ（獅子丸）、猫（虎丸）

してみたいこと：いつかXでつながった北海道の酪農仲間たちを訪ね歩く旅をしたい！

『ミルぴょん』

(@GJjpaAdWJ315688)



X

木田さんが作業の合間に酪農と牛乳の魅力を発信しています

酪農家の歩み

木田さんは高校卒業後、滋賀県立農業大学校へ。専攻は意外にも果樹。「入学時に、果樹専攻に行く、っていう可愛い同級生がいてそれで…（笑）」と茶目っ気たっぷり振り返る木田さん。卒業後は県の酪農ヘルパー組合※に就職し、県内の酪農家をサポートして技術と現場感覚を磨きました。本格的に家業へ入ったのは2010年。現在は搾乳牛50頭や育成牛50頭などを家族で飼養しています。

※毎日世話が必要な牧場で酪農家が休みをとるために、酪農家に代わって作業を行う組合

知られざる美味しい牛乳の裏側

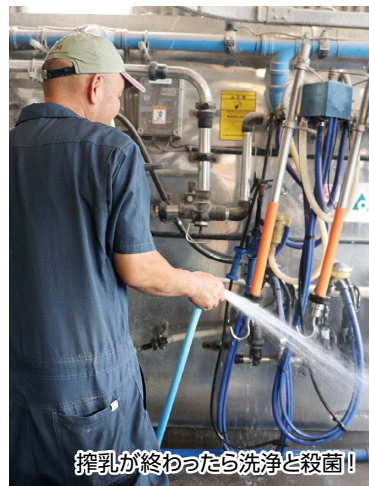
木田さんの一日は牛舎や糞の掃除から始まり、餌やり、搾乳と続きます。「牛に無理をさせない」のが信条と語る木田さんは、安定的に乳量を維持できるように牛の状態に合わせて餌を調整しています。餌はできるだけトウモロコシや飼料稲の自給飼料を中心に、エネルギーや栄養分が不足する分を輸入品で補っています。牛の健康を保てるよう衛生管理も徹底していて、特に搾乳時の乳房や器具の殺菌には細心の注意を払うといいます。牛が乳房の病気になる乳質や乳量の低下を招くことになり、酪農家にとって最も身近な病気でありながら非常に大きな損失を引き起こすからです。

また、牛は暑さが苦手な動物です。乳





搾乳器を牛の乳頭に取り付けて搾り。乳は牛の上のパイプを通して冷蔵タンクに送られます



搾乳が終わったら洗浄と殺菌！

量や繁殖力が低下するため、近年は暑さ対策も酪農経営の大きな課題で、換気扇やミストなどで牛を涼しくする環境づくりが欠かせません。木田さんは「暑さで妊娠しにくい夏場に、いかに妊娠させられるかがカギ」と話します。妊娠する牛を減らさないことで、通年で安定して乳量が確保できます。

手間をかけて搾った生乳は、毎朝5時には集乳車でメーカーに運ばれ、検査・殺菌を経てパックに詰められ、やっと私たちがスーパーで買える滋賀県産牛乳へとつながりました。

生命の誕生の瞬間

酪農は一年中休みのない仕事。それでも木田さんが続けられるのはこの仕事が好きだから。木田さんに仕事の好きな瞬間を聞くと、「獣医さんから牛の妊娠が確認できたときですね。努力が報われるごほうびですよ」そして「元気に生まれてくる仔牛と出産を無事に終えた母牛の姿は、何度見ても胸が熱くなる」と語りました。命の循環を間近で感じられるのが、この仕事の魅力です。

「酪農は、一人では成り立たない」

餌代の高騰や仔牛価格の下落など、酪農経営は厳しい時期が続く。木田さんが就農した頃は130戸ほどあった県内の酪農戸数が、今では25戸に減少。「滋賀県産の牛乳を維持するために酪農を続けたい」木田さんが強く話す理由は、関係

機関との連携が必要不可欠だから。酪農ヘルパーに加えて、牛の健康管理や妊娠鑑定、出産のサポートを担う獣医師。飼料・機械業者、そして牛乳の出荷調整から人工授精や受精卵移植に経営支援までを行うJAこうかがあってこそその酪農。「戸数が減ると関係機関も維持できなくなり、酪農が続けられなくなる。一人ではできない仕事だからこそ、家族や関係機関への感謝を忘れない」と語ります。

滋賀の牛乳を未来へ

「滋賀の牛乳、ちゃんと生きてますよ——って、存在を明るく伝えたい」と笑顔で語る木田さん。SNSでの面白おかしい発信や牛乳PRイベントなどで消費拡大にも挑んでいます。楽しい発信の先に、次世代の「やってみたい」も芽生えることを願って。

最後に、読者へのメッセージを尋ねました。「実は牛乳、同じ銘柄でも季節で味が変わるんですよ。夏はあっさり、冬は濃厚。いっぱい飲んで、そんな違いも楽しんでください！」

滋賀県産牛乳を
飲モウ♪



木田さんに届く！

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木田さんに届けましょう！いくつかのメッセージは12月号の広報紙にて木田さんからの返信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
10月27日まで



近畿の酪農家の中で、牛乳の品質や牧場の環境などを評価して特に優秀であった酪農家に贈られる『ハイクオリティミルクアワード』を2度受賞しています。木田さんはこれからも安全で安心な高品質の牛乳づくりに努めます！（※木田和夫さんは雅晴さんの父）



酪農の面白さを楽しく伝える木田さん



← 米ぬかでオリジナルの

石けんを作ってみよう

特別
企画

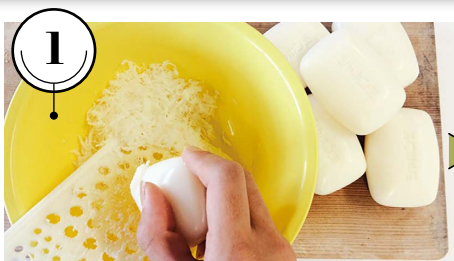
今回は、米ぬかを利用したリバッチ石けんの作り方をご紹介♪ リバッチ石けんとは、使いかけの石けんを利用し、溶かして固めたものです。小さくなって使いづらくなった石けんも利用できるので、とても経済的です。

また、石けんに練り込む米ぬかは、ビタミンB・Eなどを含み、肌の潤いを守って代謝を高める効果や、汚れや余分な角質による“くすみ”を取ってくれるので、美白効果が期待できます。米ぬかのほかにハーブやアロマオイルなどを混ぜ合わせたり、好みの型を使うこともでき、自分だけのオリジナル石けんが楽しめます♪



材料

- ▷ 無添加せっけん
- ▷ お湯や濃いめに淹れた緑茶・ハーブティー
- ▷ オリーブオイル ▷ 米ぬか



石けんをピーラーやおろし金などで細かくする。

石けんで手が滑りやすいのでケガに注意してください



洗って水気を取った牛乳パックに①の石けんを入れて軽く押し、お湯や濃いめに淹れた緑茶・ハーブティーなどを石けんが被るくらいに注ぐ。

緑茶を入れると写真のように茶色い石けんになります



オリーブオイルを石けんの重さの10%の量を加え、500wの電子レンジで約1分半加熱する。

吹きこぼれやすいので注意してください



めん棒で石けんのかたまりをつぶすように混ぜ、電子レンジで再び約1分加熱する。

写真は中が見えやすいようにボウルに入れてます



材料が滑らかになるまで④を繰り返す。滑らかになったら、米ぬかを石けんの重さの5~10%の量を加えてよく混ぜる。



牛乳パックの側面に付いた石けんをゴムベラで落として表面を平らにし、約1日放置して固める。



牛乳パックを切り開いて適当な大きさに切り分ける。風通しの良い日陰で乾燥させたらできあがり♪

⚠ いずれも肌に合わない場合は、使用をすぐに止めてください

アレンジ

米ぬか以外に楽しむなら

- アロマオイル
- 天然塩
- はちみつ
- シナモン
- コーヒー
- ハーブ

作るときは⑤の工程で米ぬかの代わりに加えてね♪



地域資源の再認識から始まる、持続可能な農業と地域づくり

山本 和弘 理事（経済委員長）

私は信楽町で生まれ育ち、現在は約20ヘクタールのほ場で米づくりに励んでおります。学生時代から農業に携わり、会社勤めやフリーランスの仕事と並行しながら、40年以上にわたり兼業農家として歩んでまいりました。

中山間地域ではほ場条件や地域特性により、規模拡大には限界があります。専業規模、いわゆるメガファームのような農業経営は困難であり、限られた時間の中でいかに生産効率を高めるかが、兼業農家としての大きな課題でした。かつてはほ場条件の改善を目的に、農業機械による農作業よりも重機を用いた土木作業が年間を通じて中心となっていました。近年では地域内でのほ場集約が進み、生産効率は飛躍的に向上しています。さらに、地域内には若手の後継者も育ちつつあり、次世代へとつなげる基盤が整いつつあります。

私が考えるJAの使命は、地域農業と農家を守ることにあります。日本の水田の約4割は中山間地に位置しており、特に小規模農家が多いこの地域の経営環境を支えることが重要です。農地の保全是、地域の景観や環境の向上にもつながり、美しい自然は人々を惹きつけ、地域に人が集まることで社会の活性化を促す好循環を生み出します。この好循環を支えることこそが、JAの社会的役割であると考えております。

JA理事として私が心掛けているのは、地域の魅力や資源を「見える化」し、組合員の皆さまに再認識していただくことです。

どの地域にも、その土地ならではの「地域資源」が必ず存在します。それらを有効に活用し、丁寧に管理しながら継続してきた地域こそが、今注目を集める場所となっています。結果として、人々が「住みたい」と思える地域へと変化していくのです。しかしながら、自身の住む地域の良さに気づいていない方も多く、だからこそ地域資源を積極的に発信する取り組みが必要だと感じています。

こうした考えのもと、地元小学校の児童を対象にスマート農業体験授業を実施しています。子どもたちが「楽しい」と感じる入り口から農業への関心を育み、身近にある農業の魅力を伝えることを目的としています。また、地区の「くらしの活動」では、地域の恒例行事への参加を通じて住民との一体感を深め、地域の魅力を共有する活動にも力を入れております。

信楽町は、陶器や朝宮茶、歴史的背景など、豊かな地域資源に恵まれた町です。盆地特有の気候風土の中で自然災害も少なく、日本の原風景が残るこの地を次世代へとつないでいくことが、私の使命であると考えています。今後、組合員や地域の皆さまと共に、暮らしやすく誇れる地域づくりを進めてまいります。

地域の魅力や資源を「見える化」することが大事です！



児童たちにスマート農業の魅力を伝える山本理事

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

2 食料を
ゼロに



土山サービスエリアで『地元食材ピッツアレシピコンテスト』を開催

土山ハイウェイサービス(株)と(株)ピッコロボスコは、土山SA子ども応援プロジェクト『地元食材ピッツアレシピコンテスト』を開き、甲賀市在住の藤木一晴さん(6歳)のピッツァが最優秀賞に輝きました。

次世代を担う子どもたちに地元農産物を学んでもらい、地産地消を促進することが目的です。審査では、地元食材の使用や盛り付け、味、栄養、オリジナリティを基準に選考し、8月23日に表彰式を実施しました。最優秀賞には『水口かんぴょう』『杉谷なすび』『杉谷とうがらし』を使った藤木さんの『ちいずたっぶりみなくちかんぴょうピザ』が選ばれました。藤木さんは「食べごたえがある。みんなにいっぱい食べてほしい」と話しました。

最優秀賞のピッツァは9月30日までピッコロボスコ土山店で販売し、地産地消の促進を図りました。

他の受賞は次の通り。

- ▽甲賀市賞 倉田花菜さん(7歳・『クレープピザ』)
- ▽JAこうか賞 寺谷彩良さん(11歳・『暑さを乗り切れ! こうか野菜でこうか抜群! さっぱりおろしピッツァ』)
- ▽ピッコロボスコ賞 岡田朋也さん(10歳・『甲賀産和食材と伊食材のうま味万博』)
- ▽土山HWS賞 樽本美晴さん(10歳・『忍美弓瓜みくちゃんのたまごサラダピザ』)



最優秀賞に輝いたピッツァ



受賞した子どもたち



JAこうか水口配送センター 9月1日に移転オープン

当JAは9月1日、甲賀市水口町の当JA水口配送センターを移転し、リニューアルオープンしました。

旧センターは老朽化と利便性向上が課題だったことから、水口カントリーエレベーターなどがある当JA施設センター敷地内に移転し、事務所建屋と倉庫を新築しました。新センターは事務所の快適性が向上し来店客が過ごしやすくなり、倉庫も作業性が向上し、安定した在庫管理と配送サービスの向上を目指します。

当JAが8月26日に執り行った竣工式では、当JAの池村正組合長をはじめ建築関係者、役職員らが参列し、地域農業の拠点としての繁栄を祈願しました。その後テープカットを行い、完成を祝いました。



テープカット



住民の利便性向上へ 水口町で配送ロボットの走行テストを実施

パーソルクロステクノロジー(株)は8月25日、甲賀市水口町内でロボットを活用した配送サービスの実現に向けたテスト走行を行いました。これはテクノロジーで日々の生活を便利にすることで社会課題の解決につなげることが狙いです。将来的には、当JA直売所の商品や当JAの子会社・(株)初穂の弁当配送への活用を検討しています。

当日は、パーソルクロステクノロジー(株)と(株)手原産業倉庫の社員が、当JA本所を起点に町内を巡回し、経路確認や環境測定を実施しました。走行テストでは、ロボットから2m以内でリモコンでの操縦を行いました。実用化の際には自動走行となり、遠隔で人が監視し、必要に応じて手動操作に切り替えることも可能になります。



配送ロボットに荷物を積む様子



糖度測定で品質安定 おいしいイチジクを消費者へ

当JAいちじく生産部会は品質維持を目的に、出荷するイチジクの糖度を定期的に測定しています。同部会は法人を含む15戸で約1.1haを栽培し、8月上旬から市場出荷と当JA直売所で販売、11月頃まで続きます。

糖度測定は出荷期間中3回実施し、今季2回目の測定は9月10日に行いました。市場出荷するイチジクを持ち寄った生産者らが糖度計で測定し、柵井ドーフィンで19.2度と高い結果を示し、実際の食味も確かめました。

同部会の清水義久部会長は「滋賀県果樹品評会では満点を取る生産者が多く、高品質を誇っている。糖度測定は品質の目安となるので、よりおいしいイチジクを届けられるよう励む」と話しました。



糖度計でイチジクの糖度測定をする様子



牛の実習で視野を広げる 農業高校同士の学びの輪

滋賀県農政水産部畜産課は8月28日、甲賀市甲南町の滋賀県立甲南高校農場で牛と対面しながら飼育管理方法などを学ぶバーンミーティングを開きました。これは『畜産のみらいを担う農業高校学び支援プロジェクト』の一環で、今回で2回目です。

当日は、県や当JA職員、甲南高校と八日市南高校の生徒ら計37名が参加しました。成田牧場の成田牧彦代表が飼育方法を解説しました。牛を固定させるためのロープワークでは前回の研修で学んだ甲南高校生が実際に牛を捕まえて八日市南高校生に結び方を指導しました。中村晴美先生は「他校の取り組みを知ることで生徒の視野が広がるきっかけになる」と話しました。



甲南高校生にロープの結び方を教わる八日市南高校生

おもしろ野菜

ファミリーナス

甲賀町の農家さんの畑で“四つ子のナス”が採れました! まるで家族のように寄り添っており、大きいのは頼れるお父さん、丸いのは優しいお母さん、スラッとしたのはしっかり者のお姉ちゃん、ちょこんと小さいのは元気な弟くんに見えました。とてもユニークな形に、近所の方もびっくりしていたそうです!



広域育苗センター起工式 国の『強い農業づくり支援』をいちはやく活用

当JAは、国の『強い農業づくり総合支援交付金』のひとつである『新基本計画実装・農業構造転換支援事業』に全国に先駆けて応募。地域農業を支える老朽化した共同利用施設の再編を目的として、湖南市と甲賀市の2か所にあった育苗センターを統合し、広域育苗センターを新設します。延床面積2,250㎡の育苗棟と温室を新設、播種枚数216,700箱を計画しています。運用開始は来年3月予定で、水稻苗の生産と供給体制を強化し、作業効率化と安定供給を目指します。

起工式を9月11日、甲賀市甲南町の甲南カントリーエレベーター跡地で行いました。当日は池村正組合長や建設関係者、当JA役職員らが参列し工事の安全を祈願しました。



玉串奉奠する池村正組合長

今月の営農情報



来年度に向けて
計画を立てましょう



土山農経済センター
木下智寛

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。

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？

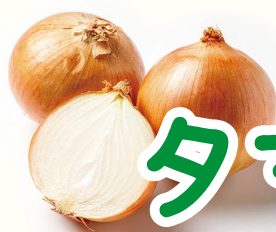
②収量の状況

- ・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。



タマネギ

今育てたい！

旬のタネ・苗ガイド

おうちde
地元野菜

どんな料理にも使えるのはもちろん、血液をサラサラにする効果や抗酸化作用で病気の予防などいろいろな効果が期待される野菜です。

	9月	10月	11月	12月	1月
貴錦（極早生）	●	▲			
ネオアース（中晩生）	●		▲		

	2月	3月	4月	5月	6月
			■		
				■	
					■



● 種まき ▲ 植付
■ 収穫

オススメ品種

- たかにしき
貴錦 極早生
- （カネコ種苗）
- ・肥大性が良く、肉厚で柔らかく辛みも少ないのでサラダなど生食にも向きます
 - ・通常栽培でも良いですが、マルチ栽培をすると通常より早く収穫できます



- ネオアース 中晩生**
- （タキイ種苗）
- ・玉がしっかりとし肉の締まりがよいので、加熱調理をすると甘さ旨味が際立ちます
 - ・甲高でつやが良くきれいな球形。葉の締まりも良く貯蔵にも向く品種です



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
- ・極端な早植は、とう立ちの原因になるので注意してください（特に中生～晩生品種は注意が必要です）
- ・3月～5月は、べと病の発生が多くなるので、発生前の農薬散布（予防）が重要です



小麦の播種作業 ポイントとは適期作業



湖南宮農経済センター
西尾和彦

■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）。びわほなみは農林61号より播種適期が数日遅いので、注意してください。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》

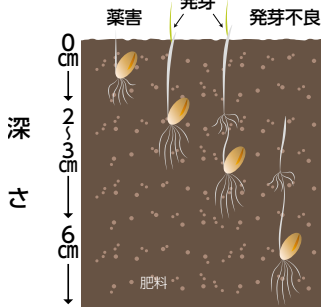
資材散布→耕起→施肥→播種→覆土→除草剤散布

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。また発芽率や分けつ本数の向上のためにも深まきは厳禁です。右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》



秋の茶園管理



土山宮農経済センター
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、無効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月中下旬～11月上中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。



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、「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

●11月7日(金) 14:00～

【場所】ここぴあ 研修室

●11月12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！

いきいき あぐり さん

名前：クウ 14歳

甲賀市信楽町勅旨

おおにし
大西

もとひろ

基裕さん(69歳)



大西さんの農業を応援
しています!

40代の頃、父の代わりに田んぼを引き継ぎました。最初は正直、嫌々やってたんです。でも、やっていくうちに「次はこうしてみよう」「別の方法も試してみたい」と思うようになり、少しずつやりがいを感じるようになりました。

10年くらい前から有機農法が話題になり、10aだけ試してみたところ、美味しいお米ができました。最初はうまくいきませんが、続けるのはやはり大変で、除草の方法や有機肥料など、本を読んで学びながら毎年試行錯誤しています。90aの内20aで有機農法に取り組んでいて、最近、最小限の除草剤を使うなど、自分好みの美味しさを維持できるよう実験しています。

肥料や除草も大切ですが、やっぱり基本は土づくり。今後は緑肥の活用にも挑戦し、環境にやさしく、台風でも倒れにくい美味しいお米を作るのが目標です。これからも自分なりに工夫しながら、農業に励んでいきたいです!

みんなの広場



あけびはら
土山町山女原

よしだ
吉田

ゆみこ
由美子さん(65歳)

私は、数年前に農業を始めるため山女原に農地付物件を見つけ南草津から移住しました。主に弥平唐辛子やフォックスフェイス(切花)そしてニンニクを栽培しています。今年は、大津市仰木町の師匠に教えていただいた弥平唐辛子を1,200本栽培しました。

私は、作物を栽培する中で、滋賀県の名産の魅力を知ってもらうこと、そして珍しい作物に挑戦することを大切にしています。栽培している作物はすべて種から育てて苗を作り、栽培・収穫。そして直売所へ『なな彩商店』という名前でお届けしています。そのため、最近の猛暑の影響で朝・夕の水やりの管理はこたわってやっています。

今後はリンドウの栽培を300㎡することを予定しています。何より体力仕事になりますので体調管理と怪我をしないように心掛けて少しでも長く農業を頑張っていきたいです!



ばくも珍しい
作物たべてみたい♪



JAこうかグループ

社員紹介



甲賀協同ガス(株)
業務部 営業・保安2課
いば しゅうご
井場 柊吾さん(21)

休日の趣味
好きなスポーツ

ドライブ、プラモデル
テニス
(学生時代からボランティアで指導も)

私は、お客さまのご自宅や事業所を訪問し、ガス設備の保安点検や営業を行っています。点検は法律で定められた4年に1度のもので、ガスメーターやボンベ、配管、給湯器、コンロなどを安心して使っていただけるよう、異常や設置の問題がないかを日々点検します。私の1日は、朝出発してお客さま宅への巡回をした後、昼には会社に戻ってアポイントや事務作業。午後巡回に出かけます。日によっては1日10件以上訪問することもあり、体力勝負ですが、お客さまからの「暑い中ごろうさま」の一言が励みです。

点検中にはお客さまと会話して、ガス以外のお家のお困りごと何でも相談に乗ります。エアコンや電球の交換、水回りの不具合、リフォームなど、弊社サービスの営業もしています。「ちょっと困ってたんや」と言っていただけると、やっていてよかったと感じます。

お客さまから「孫みたいやわ」と声をかけてもらえることもあり、地元・甲賀で信頼に応えたいという思いが日々強くなっています。目立たない仕事ですが、事故を防ぐ“緑の下力持ち”として、これからも地域の暮らしを守ってまいります!

心ひとつに

JAこうか女性部

わ 輪 和 話



次代につなげたい、こうかの味
地産地消は私たちから！

JAこうか女性部が『食のつどい』を開催

JAこうか女性部は9月13日、甲賀市水口町の当JA本所研修室で『食のつどい』を開催し、女性部員や『家の光』誌愛読者ら50名が参加しました。生産者であり消費者でもある女性部員が、地産地消や国産国産を改めて考え、次代に継承する機会として開いたものです。

今回は料理家の今井亮先生を講師に迎え、『いつものうちごはんを格上げさせるコツ』と題して、地元伝統野菜と身近な調味料を使い『豚肉と杉谷なすび・杉谷とうがらしのみそカレー炒め』『水口かんぴょうと肉そぼろ混ぜご飯』『下田ナスの浅漬け』などを調理実演しました。今井先生は「肉を焼くタイミングや調味料の入れ方など、ちょっとしたポイントが大切」とアドバイス。参加者は「家族と食べたい」「来年も参加したい」と感想を述べました。また、一般社団法人家の光協会が取り組む家の光100周年ダンスコンテストを踊り、参加者全員が一体感を持って協同活動の素晴らしさを実感する機会となりました。



今井先生から料理のポイントを聞く参加者ら

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7年11月28日(金)まで

内 容 募金のみの受付とします。 ※お米の受付はしていません

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7万5千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役立てられました。



ありがとうございました！

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

※写真は昨年のものです

生産者と消費者、地域をつなぐ年に1度の還元祭!



大農業祭

こどももおとなも
うまうまわくわく♪
かんしやを込めて

地域の方に感謝を込めて、新鮮な地元野菜の販売や、ステージイベント、もちつき体験&無料振る舞い、おいしい屋台グルメ、アイロンビーズ、しめ縄、手づくり体験、寄せ植え体験、ビンゴ大会、大抽選会など内容盛りだくさん♪

今年は、キッチンカーも出店してさらにパワーアップ!
皆さまのご来場をお待ちしております♪

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



QRを読み取って特設サイトをCHECK!▶
(特設サイトは随時アップデートします)

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!

偽メールに気をつけてください

操作を焦らされていませんか?

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名> ※実際に確認されたもの

- ・【緊急情報】お客様情報・取引目的等のご確認
- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- ・【JAネットバンク】お客様情報等の確認について

JAネットバンク、JAバンクアプリから送付するメールのドメインは右記のみですので、不審なメールにはご注意ください。

「@webcenter.anser.or.jp」
「@otp-auth.net」
「@janetbank.jp」
「info@mailers.ja-apis.org」

偽サイトに気をつけてください

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

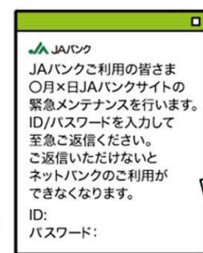
<要注意>特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

JAネットバンクに定期的にログインし、身に覚えのない取引がないかをご確認ください

1 JAバンクを装ったメールが届く



2 IDとパスワードを伺うメールが届く



3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう



4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…
JAネットバンクの緊急停止を実施してください

サービス利用停止は
☎ 0120-058-098
(サービス番号2を押しください)

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

令和7年11月15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
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!

JAこうか

JAホール

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!

『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。

お申込み
期間

令和7年10月31日(金)まで

1kg 1袋 3,000円(税込)

3kg 1袋 8,600円(税込)

200g×3袋
2,400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

【お問い合わせ・お申込み】
各営農経済センター

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 10月22日(水)
11月12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

車選びの大チャンス!

車の大展示会開催!

開催
日時

令和7年

11月15日(土)
16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
お待ちしております!!

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 ☎0748-86-8601

8月も過ぎ、子どもたちの夏休みが終わりました。夏休みの宿題といえば、自由研究や図画と並んで読書感想文に苦労した人も多いのではないのでしょうか。何を書けばよいか分からず締め切り直前まで悩んだり、本を読んでも感想が言葉にならなかったり…結局あらずで終わってしまった思い出が私にはあります。

そもそも「感想を書きなさい」と言われても、感じたことがすぐに言葉になるわけではありません。登場人物に共感したり、展開に驚いたり、自分の体験と重ねたりと心の中では確かに動きがあるのに、それを表すのは難しく感じます。

けれども、感想文にとって大切なのは上手に書くことではなく、自分の中に生まれた気持ちや疑問に少し立ち止まって向き合うことです。本を読む時間は、他者の人生を疑似体験するような時間でもあります。自分と異なる環境で生きる登場人物に出会い、その考え方に触れることで、世界の見え方が少し変わることもあります。

たとえば登場人物の選択に「それは違う」と思ったり、逆に自分なら同じ行動をしたかもしれないと感じたり—そんな反応が『感じる力』の現れです。読み終えて心に残る場面や言葉があるなら、そここそが感想の種なのかもしれません。

うまく書くことしなくてもいいし、長く書かなくてもいい。ただ「自分はこの本を読んでこう思った」と正直に書くこと。その積み重ねが、自分の考え方を確かめる機会になります。誰かと同じ感想になることはなく、立場や経験が違ってくるからこそ感想文は一人ひとりの『ものの見方』を映す鏡なのです。

大人になると感想文を書く機会はほとんどなく、読んで何かを感じても言葉にすることは少なくなりました。でも、本を読んで心が動いた瞬間を誰かと共有したい気持ちは、今も変わらないはず。感想文は子どもだけのものではなく、書かなくても心に残る『読後の余韻』に耳を澄ませれば、自分が大切にしているものが見えてきます。秋の季節に、ページを閉じた先の静かな声に耳を傾けてみませんか。ページを閉じたその先に、思いがけず新しい自分に出会えるかもしれません。



理事会だより

令和7年8月25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『お客さま本位の業務運営に関する取組方針』の変更について
金融庁による『顧客本位の業務運営に関する原則』の改定に伴い変更した
- ②令和7年産米買取単価について
- ③令和7年産米水田活用米穀の買取単価について

報告事項

- ①令和7年7月末事業実績について
- ②令和7年度第2回内部監査の結果について
- ③JA体制整備モニタリング結果について
- ④令和7年7月末有価証券運用状況について
- ⑤令和7年度籾乾燥調製施設の稼働計画について
- ⑥令和7年産麦荷受・検査実績について
- ⑦第77回関西茶品評会審査結果について
- ⑧令和7年度滋賀県花き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	1,762億1,696万円
貸出金高	283億9,011万円
長期共済保有高	3,859億6,038万円
組合員数	17,392人
(正組合員)	5,464人
(准組合員)	11,928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

11月

★ モナ・カサンドラ 監修 ★



おひつじ座
3/21～4/19

【全体運】スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを

【健康運】しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK



おうし座
4/20～5/20

【全体運】勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたい時ほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう

【健康運】痛みのケアにはつば押しやマッサージが有効



ふたご座
5/21～6/21

【全体運】イラッとすることが増えそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵

【健康運】張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を



かに座
6/22～7/22

【全体運】運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります

【健康運】ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて



しし座
7/23～8/22

【全体運】一度ストップがかかって再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます

【健康運】スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉



おとめ座
8/23～9/22

【全体運】あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎

【健康運】油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を



てんびん座
9/23～10/23

【全体運】美味しいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもオススメ。少し遠くまで足を延ばすのも◎

【健康運】友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉



さそり座
10/24～11/22

【全体運】勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて

【健康運】腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意



いて座
11/23～12/21

【全体運】思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!

【健康運】目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を



やぎ座
12/22～1/19

【全体運】運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣

【健康運】足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に



みずがめ座
1/20～2/18

【全体運】壁を感じやすい時です。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう

【健康運】血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎



うお座
2/19～3/20

【全体運】運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を

【健康運】カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉

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♪



✉ 甲賀市のことがよく分かって便利です。色々な人の顔が見られ、身近に感じています。米が高いと母は言っていますが、今まで安すぎたのかもとも思っています。手間を考えると…。これからも地元を大事にしたいです。（甲賀市 坂上さん）

✎ 広報紙を通して組合員さんや地域のことを身近に感じていただけて、とても嬉しいです。ありがとうございます！ お米の価格高騰はたびたび話題になりますが、おっしゃられるように生産者目線を持つていただくことが大切です。私たちも農産物の魅力や生産者さんの声をお届けすることで、地元を応援できる広報紙づくりに励みます！

✉ 花野果市で生産者さんとお話が出来た日は、お野菜が特においしくいただけます。工夫されたりとご苦労を聞けて。農家で育ったので父母の苦労が思い出されます。皆さまお元気で。おいしくいただいております。（甲賀市 山路さん）

✎ 花野果市をご利用いただきありがとうございます！ 作った方と直接お話できると、農業がより身近に感じられますよね。私も取材で生産者さんにお話を伺うたび、ありがたみを実感しています。これからも食と農をつなぐ広報紙を目指し、生産者さんを身近に感じていただけるよう取り組んでまいります。



おにぎりを探そう！
ヒントはコチラ!!

- 1 4ページの右下 2 9ページの左上 3 10ページの右上 4 13ページの左上
5 裏表紙の左下 に隠れているよ！ 見つかったかな？

左上 右上
左下 右下

栄養バランスに優れた食品

牛乳には、良質のタンパク質や脂質がすぐにエネルギーになりやすい形で含まれており、丈夫な骨を作るカルシウムもたっぷり。カルシウムの吸収率はほかの食品に比べて高く、摂取の手軽さなども考えると、カルシウムの補給源として非常に優れた食品といえます。また、エネルギーの代謝を助け疲労回復にも役立つビタミンB群や、肌を守るビタミンA、さらにカリウムやリンなどのミネラルもバランス良く含まれています。

食欲がない朝も、牛乳なら手軽に栄養補給ができます。牛乳でお腹がゴロゴロする人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品がオススメです。また、寝つきが悪い時には、ホットミルクを1杯飲むとリラックスできるので効果的です。牛乳は料理やデザートにも取り入れやすく、牛乳が少し苦手な方でも工夫次第で美味しく食べられるので、少しずつでも毎日積極的に摂取しましょう！



旬の話

牛乳



毎日
牛乳を飲んで
いつまでも
元気に♪



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！

🍴 牛乳を飲むと太る？ 痩せる？

「牛乳を飲むと太る」というイメージをお持ちかもしれませんが、牛乳には満腹感を増して食べすぎを防ぐ作用があり、毎日200mlの牛乳を飲む人はほとんど飲まない人より体脂肪率が低いという研究結果も！

🍴 牛乳パックに大きく書かれている3.5などの数字は、どういう意味？

牛乳の中にはいろいろな栄養が含まれていて、その1つの脂肪分の含まれる率をパーセントで表した数字です。3.5なら牛乳100g中に脂肪分3.5gが含まれているということです。乳脂肪分が多いほど、まろやかでコクのある味わいになるんですよ！

牛乳もち



子どもと
一緒に作れる
簡単おやつ♪



《 材料(2~3人前) 》

① 牛乳	200ml	抹茶	小さじ1/2
砂糖	30g	きな粉	お好み
片栗粉	25g		

- ①を片手鍋に入れてしっかり混ぜる。
(抹茶味にする場合はここで抹茶を加える)
- ①を弱火にかけ、焦がさないようにゴムベラで混ぜながら煮る。
- ②が3分~4分で固まってくるので、スプーンでひと口大にすくい、氷水に落として冷やす。
- 水気を切って皿に盛る。お好みできな粉をかければ、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

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 暮らしの活動課

ホームページ



公式LINE



Youtube



Instagram

