

# こうか

2025

12

No.381

特別企画

年末年始のお買い物は

花野果市・ここぴあへ



『いただきますを、つくる人。』

忍葱農家

川村朝人さん

## Contents

- ④ 花野果市・ここぴあへ
- 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  
ブロッコリー  
について→





# 甲賀の寒さで育てる忍葱

甲賀市甲賀町大原上田  
かわむらふあーむ  
かわむら あさと  
**川村 朝人さん(39)**

甲賀市甲賀町大原上田。住宅地を抜けた先の畑で、まっすぐ空に伸びた白ネギが、冬の朝日の光を浴びて並んでいます。ここで「JAこうかブランド野菜『忍葱』」を栽培しているのが「かわむらふあーむ」の川村朝人さんです。今回は、ずっしりと重みのある忍葱がどのように育てられているのか、川村さんに伺いました。

## Profile

かわむら・あさと

甲賀市甲賀町大原上田出身。地元でUターンして2019年から専業農家として就農。

父とともに約16haで水稻とJAこうかブランド白ネギ『忍葱』を栽培する。

家族構成：妻・子ども2人・父母

趣味：ゴルフ



## 営業マンから専業農家へ

就農前、川村さんは県外の会社で営業職として働いていました。仕事の合間に地元へ帰るたび、目についたのは増えていく耕作放棄地と、高齢化が進む農家の姿でした。「田んぼは残っているのに、作る人がおらん。このまま見ているだけでええんやろかと思いました」と振り返ります。

祖父の代から続く稲作を、子どものころから「手伝って当たり前」と感じて育ってきた川村さんは、30歳で「農業の道に進む」と決めました。会社を退職し、滋賀県立農業高等学校で2年間学んだのち、2019年に就農。白ネギを選び、水稻と両立させながら、少しずつ規模を広げました。

## 「先に手を打つ」忍葱づくり

現在の作付け面積は約16ha。そのほとんどが米作りで、お父さんと二人で管理しながら、川村さんは忍葱を約8a栽培しています。栽培の柱にしているのは「病気やトラブルが出る前に必ず先手を打つこと」です。種まきは3月、定植は5月末〜6月上旬。草が伸び、病気や虫も出やすい梅雨どきと重なります。「病気が見えてから動いたのでは、もう遅いことが多いんです。過去の傾向とJAさん、県農産普及課のアドバイスを軸に、その前から予防を徹底します」と栽培に対するこだわりを語ります。







大原小学校で田植え指導する川村さん



出荷を待つ忍葱



生長点を指し示す川村さん

## 軟白25センチをつくる、 神経を使う土寄せ

忍葱の特徴である白く長い軟白部を育てるために欠かせないのが「土寄せ」です。畝の両側から土を寄せて日光を遮り、白い部分を伸ばします。「生長点」まで土をかぶせてしまふと病気や枯れの原因になるんです。生長点を守りながら、でも白い部分は伸ばしたい。そのギリギリを狙って、少しずつ土をかぶせます」

忍葱の軟白部の規格はおおよそ25センチ以上。畝には『目安棒』を立て、その高さを目標に、生育を見ながら5〜7回ほど土寄せを行います。最後に「止め土」と呼ばれる仕上げで畝を平らに整え、掘ったときに白い部分がムラなく揃うようにします。

品種は、葉がやわらかく甘みの強い『ホワイトスター』。なかには1本で300グラム近くになるものもあるそうです。

## しんどさの先にある達成感

夏場の炎天下での除草や防除作業は、決して楽とは言えません。「栽培している最中は、しんどいことのほうが多いですよ」と笑う川村さんですが、すべての収穫を終えたあとの畑の景色には、毎年特別な思いがあります。

「全部取り切って、畑が何も無い状態になったときに『今年もなんとかやりきったな』とホッとします。そして同時に、いちばん大きなやりがいを感じる瞬間かもしれません」そして今年の栽培を振り返り、毎年違う天候のなかで来年は

どうするか考え続けることが、川村さんにとっての農業の面白さです。

## フライパンでじっくり、味わって

川村さんの忍葱は、市場流通のほか、JAこうかの農産物直売所などで販売されます。「一番の自慢は『太さ』です。1本で300グラム近いものもあって、手に取ってもらおうとズシッと重みを感じてもらえると思います」

おすすめの食べ方は、シンプルな焼きネギ。フライパンや網でじっくり火を通し、最後にポン酢をかけていただきます。太いぶん、中には甘みと水分がぎゅっと詰まっていて、鮮度の良いものは葉を切ったときにトロツとした液体がにじむのだとか。「売り場で一般的な白ネギと並んでいると、忍葱は大きさもボリュームも全然違います。まず見た目で楽しんで、手に持った重みを感じてもらって。家に帰ってからは、味や香りも、ぜひ味わってほしいですね」と魅力を語ります。

## 小学生の田植え体験、地域とともに続ける

ここ2〜3年は、地元の大原小学校の農業体験も受け入れています。3年生は見学、5年生は田植え体験として、手で苗を植え、収穫や機械の動きも見てもらいます。「小さいころから両親や祖父母が畑や田んぼで働い

### 川村さんに届く!

### 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川村さんに届けましょう! いくつかのメッセージは2月号の広報紙にて川村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

12月27日まで



忍葱作りのごだわりを熱心に説明する川村さん

最後に消費者へのメッセージを尋ねると「ここで育った白ネギが1本も無駄にならず、全部誰かの食卓に届くことが、生産者としてのいちばんの願いです。ぜひ冬の食卓で楽しんでもらえたら嬉しいです」と笑顔で話されました。





特別  
企画

# 年末年始 のお買い物は はなやかいち 花野果市 ここぴあ

今年も残すところあと少しとなりました。皆さん、  
年末年始の準備はすすんでいますか？

花野果市各店・ここぴあでは、野菜や花、お餅などの  
農産物加工品、しめ縄などの正月飾り、また地元  
ならではの土産の品などを販売中です！ 新年を  
気持ち良く過ごすために、年末年始のお買  
い物は花野果市・ここぴあで安全・安心な地  
元農産物や加工品をお求めください♪

令和8年

1/5月

1/6火

甲賀のゆめ丸ポイント 2倍



新春  
イベント

豆いっぱい

ぜんざいのプレゼント！

当日1,000円(税込)以上のお買い物で先着  
100名さまに『豆いっぱいぜんざい』をプレゼント♪  
※花野果市石部店・貴生川店は先着30名さまとなります

1/6火

甘栗ぜんざいのプレゼント！

当日1,000円(税込)以上のお買い物で  
先着100名さまに『甘栗ぜんざい』をプレゼント♪  
※花野果市石部店・貴生川店は先着30名さまとなります



お茶詰め放題  
イベント

1/5月

花野果市水口店  
10:00 ~ 14:00  
に開催します♪

1/6火

ここぴあ  
10:00 ~ 14:00  
に開催します♪

※予告なくイベント内容が変更になる場合がありますのでご了承ください

花野果市・ここぴあの年末年始の営業日は12ページをご覧ください！



花野果市 水口店

甲賀市水口町水口6111-1  
☎ 0748-62-0711  
営業時間 9:00~18:00



湖南市市民産業交流促進施設  
ここぴあ

湖南市岩根4528-1  
☎ 0748-72-5552  
営業時間 9:00~18:00



花野果市 貴生川店

甲賀市水口町貴生川285-2  
☎ 0748-62-8312  
営業時間 9:30~17:00



花野果市 石部店

湖南市石部中央4-8-50  
☎ 0748-77-2027  
営業時間 9:30~17:00



JAこうかLINE友だち募集中!!

直売所で使えるお得なクーポンや  
JAこうかのイベント情報が届く！



@542xpkmr

LINE友だち登録方法

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

花野果市水口店の

Instagramも  
フォローしてね♪

直売所の  
おすすめ農産物  
など発信中！



Instagram



花野果市各店・ここぴあで使える♪

100円引きクーポン

ご使用期間 令和7年12月13日☎~12月26日金

税込1,000円以上のお買い上げで、100円分として  
ご使用いただけます

※ご精算1回につき、1枚の利用とさせていただきます ※お釣りは出ません  
※クーポン券の第3者への譲渡、換金、払い戻しはできませんのでご了承ください

この券を切り取り、  
お会計時に  
お渡しください

キ-リ-ト-リ-線





# 農業者の利益の最適化、最大化を図り、 農業振興が図れる施策の実現を目指して

東 重幸 理事（総務委員長）



私が農業に関わるきっかけとなったのは、農業に従事していた父親を亡くし、周囲の方々の援助もあり水稻耕作を始めたことでした。以来、およそ35年にわたり会社勤めの傍ら、兼業農家をしています。私が生まれ育ち農業を営む甲賀町大原地域は、古琵琶湖層の重粘土質の土壌と鈴鹿山脈を源流とする大原川が育む美味しいお米の産地であり、うまい米を作り上げ、収穫の喜びがあることで農業を続けられていると実感しています。

現在は、環境保全を担う『かむら水土里守り隊』における活動や、地元の農業法人『楽農ファームかむら』に関係させていただき、農業がどれだけ大切であるかを学ばせていただいています。こうした活動を通じた喜びの一つとして、秋の地域景観を創造するコスモス栽培があります。一時期の活動停滞もありましたが、毎年、約3haの転作田に咲き誇り、秋の風物詩として地域の内外からたくさんの方が足を運んでいただけるようになっていきます。

私たちが多様で豊かな生活を営むために、毎日の食事は不可欠ですが、その食事を支えるのが農業であることは言うまでもありません。その中でも今、米価を焦点とした農業の在り方が、国民の注目の的となっています。米価を始めとした米生産の課題は、農業者の収益が確保され農業が産業として成立することが当然であります。一方で一般の消費者の方々が、農業を応援したくなるような価格であることが求められます。

J Aの役割は、このような課題を解決する先導的役割を担い、同時にこれらの課題に呼応して事業展開ができる組織であることが、生産者や消費者から求められると考えています。

また、先の新型コロナウイルス感染症の流行は、冠婚葬祭の簡素化など私たちの社会習慣を大きく変化させ、集団から個人への活動指向へと変容しつつあるように感じます。そして、少子高齢化の進展は、地域の農業振興にブレーキになると思われ、スマート農業の必要性が高まっていると確信しています。これらの課題や時代の変化にフレキシブルに対処できる適応力を身に付け、スピード感を持ってJ Aの経営判断をしていくことが、J A理事としての私の信念です。この信念を持って日々組合員と向き合い、人と人がつながるための組織の基礎となる職員の働きやすい環境づくりに取り組んでいます。また、農業者の利益の最適化、最大化を図ること、そして農業振興が図れる施策の実現を念頭に理事としての業務に取り組んでいます。

当J A管内は、全国的に見ても災害の少ない地域であり、新名神高速道路をはじめとした、歴史的な交通の要衝、甲賀忍者、信楽焼、小佐治のモチなど多くの観光資源もあり、この恵まれた環境下で各種産業が躍進するなど、様々な魅力にあふれる地域です。これらの地域資源を『地域おこし』や『人の成長』につなげ、J A、地域、農業の活動を通じて、誰から見ても誇らしく、更なる成長できる地域になるよう尽力していきたいと考えています。



地域景観を良くすることも農業の多面的な役割のひとつ



地域の仲間と地域活動に取り組む東理事

理事だより

Vol.4



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！



SDGs

2 食料を  
ゼロに



## 牧場で親子一緒にチーズ作り&スナップエンドウのプランター栽培に挑戦！ 『第二回ちゃぐりんキッズ倶楽部』を開講

当JAは11月1日、甲賀市信楽町の山田牧場で『～ちゃぐりんキッズ倶楽部～モッツアレラチーズ作りとスナップエンドウのプランター栽培教室』を開催し、地域住民9家族32名が参加しました。

今年度2回目となる『ちゃぐりんキッズ倶楽部』は、親子で楽しみながら食農を学ぶ場として実施しており、前半はチーズ作り体験、後半はスナップエンドウの栽培教室を行いました。

開講式後、山田保高牧場長による酪農の話聞いた後、チーズ作りを体験。モッツアレラチーズと割いて食べるストリングチーズを作り、腕いっぱい伸びるチーズに子どもたちは目を輝かせながら挑戦し、完成後はその場で試食しました。

その後、当JA園芸特産販売課の飯田隼也さんを講師に、クイズを交えたスナップエンドウのプランター栽培教室を実施。

親子で協力して土や肥料を入れ、最後に種をまき、半年後の収穫を楽しみにしました。

参加者は「チーズが伸びて楽しかった」「スナップエンドウを子どもと一緒に収穫するのが楽しみ」と感想を話しました。



協力してプランターを作る参加者親子



ストリングチーズを作る参加者親子



## 『JA共済アンパンマン交通安全キャラバン』 約450名の親子が交通ルールを楽しく学ぶ

当JAとJA共済連滋賀は10月18日、甲賀市水口町にあるJAホールで『JA共済アンパンマン交通安全キャラバン』を開催し、親子連れ約450名が参加しました。

イベントでは、はじめにアンパンマンたちが登場すると、会場内は割れんばかりの歓声に包まれました。その後、交通ルールについて楽しく学べるゲームなどが行われ、子どもたちはアンパンマンたちと一緒に、信号機の色の意味や横断歩道の渡り方など、交通ルールを学びました。最後には会場の外でアンパンマンたちとの握手会も行いました。

当JA金融部共済課の東宗輔さんは「次世代を担う子どもたちを事故から守るために、今後もこのような取り組みを続けていきたい」と意気込みを話します。



イベントの様子

(©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV)



## JAこうかの直売所を見学 地域を支えるお店の魅力や仕事を知ろう

湖南省立石部小学校の児童らは10月2日、湖南省石部中央にある当JAの直売所『花野果市石部店』を訪れ、地元農産物や農業について学習しました。

これは、同校が生活科学習の一環として、地元を支える店や働く人への関心を高め、仕事の魅力や暮らしとの関わりに気づくことを目的に実施しているものです。

当日は2年生15名が当JA職員の説明を受けながら店内を見学し、売り場の工夫や職員の仕事・地元野菜などを観察しました。児童からは「一日何名くらいお客さんが来ますか」「一番売れているものは何ですか」などの質問があり、職員は生産者名入りの商品を示しながら、地域農家の支えで新鮮な野菜を届けられることを説明しました。



JA職員から地元のお米の説明を聞く児童



## 山田牧場のチーズが国内最高評価 県庁で副知事へ受賞報告

甲賀市信楽町の山田牧場が手がけるチーズ『ラクレット』が、全国のチーズ生産者が腕を競う『第15回 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト(主催:(一社)中央酪農会議)』にて、過去最多の国内127工房296品の出品の中で最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。

同牧場では、他のチーズと同じ熟成庫で長期熟成させる製法に挑み、ミルクの味を追求し続けてきました。山田代表は「受賞したチーズは、ミルク本来の味を最大限に引き出すこだわりを形にできた」と話しました。

11月13日には、山田代表が滋賀県庁で東勝副知事へ表敬訪問を行い、受賞と同牧場の酪農やチーズづくりについて報告しました。山田代表は「国産チーズはまだ歴史が浅く知名度も高くない。普及を進めることで日本の酪農も発展する。酪農に貢献するためにこれからも牧場独自のチーズの製造開発を続けていきたい」と今後の抱負を語りました。

国産チーズの魅力を広げる山田牧場の挑戦に今後も注目です。



東京都での授賞式(右:山田代表)



県庁への表敬訪問(右から東副知事、山田代表)



山田牧場のラクレットチーズ

## おもしろ野菜

### びっくり顔の柿

信楽町の里見さんちで木になっていた柿が珍しい形に！里見さんはご自身で収穫された柿が、びっくりして目ん玉が飛び出た人の顔に見えたそうです！今年は柿が豊作の年でしたので、家族でいっぱい食べて楽しんだとのことですよ♪



### ホラーピーマン

水口町山の川口八重子さんの畑で面白い形のピーマンが採れました！なんだかホラー映画に出てくるモンスターに見えてきませんか？今にも「ガッ！」と口を空けて、襲いかかって来そうです…！



## 育てた水口かんぴょうがごちそうに！ 小学生が調理学習で400年の伝統食にふれる

甲賀市立伴谷小学校は10月28日、同校調理室で『水口かんぴょう』の調理学習を行いました。4年生の児童らは当JA職員による指導のもと、『水口かんぴょう』の原料であるユウガオを育て、剥いて干す工程を体験し、特徴を調べて掲示物や冊子を作成するなど総合的に学んできました。

調理実習はクラス別に3回行われ、当日は4年生24名が巻き寿司づくりに挑戦しました。児童らがユウガオから育て、収穫した後剥いて干したかんぴょうを巻き寿司の具材として使用しました。児童らは先生の説明を受け、「かんぴょうが調理の過程でどう変化するかにも注目してほしい」と呼びかけられながら、先生や当JA職員の指導で調理し、「茹でたらうどんみたい」「色が変わっていくのがおもしろい」と楽しんで作りました。



かんぴょうを茹でる児童ら





## 水稲品種の選び方



水口営農経済センター  
岡崎 充志

来年度の米づくりに向けて、肥料農薬関係の申込書を配付しています。そこで今回は水稲品種の選び方をご紹介します。

### ■滋賀県の奨励品種から選ぶ

まず、滋賀県の奨励品種から選ぶことをおすすめします。これは良質な種子の供給体制が整っていることや、栽培指導に関する情報（栽培「こよみ」など）が作成されているためです。

### ■自分の田んぼに合った品種を選ぶ

#### 1. 刈り取り時期に気を付ける

すべての田んぼの稲が適期に刈り取りできるよう、品種を選ぶことが大切です。

下記の表を参考に、成熟期の異なる品種を植えることが理想的です。同じ品種を作付けする場合は、田植え日をずらして順次、適期刈り取りできるようにします。

品種別の成熟期目安(5/10頃移植)

成熟期	品種
8/27	みずかがみ
9/3	コシヒカリ
9/4	キヌヒカリ
9/7	にじのきらめき
9/16	きらみずき
9/21	きぬむすめ
9/23	あきだわら
9/26	滋賀羽二重糯



## 冬場の管理



園芸特産販売課  
上田 健司

これから寒さが厳しくなる季節を迎えます。秋に定植して年を越す野菜について、寒さから守る方法をご紹介します。

### ■品目ごとの管理方法

野菜	管理方法
ダイコン ニンジン	根が地上部に露出していると寒害を受けやすいので、首の部分が隠れるよう土寄せをする。
ブロッコリー カリフラワー	花蕾(食べる部分)が低温で傷まないように、外葉を折り曲げて花蕾にかぶせ、軽くヒモで縛る。
ハクサイ	収穫時期が厳寒期になる場合、球(食べる部分)の寒害を防いだり結球を助けるために頭部を外葉で包み軽くヒモで縛る。 



## 冬場の管理



園芸特産販売課  
川嶋 大延

### ■冬でも水やりは大切

凍えるような冬の寒さの中でも、植物は水を必要としています。乾燥しすぎると、春の萌芽や開花に影響するので、冬場の水やりは大切な作業です。植物の呼吸量は少ないので、暖候期ほどの水量は必要ありませんが、土の表面が白く乾いた頃に十分に水をやりましょう。

### ■寒ざらしで土ふくら

作業の少ない冬期にぜひやっておきたいのは、空いているほ場の荒起こしです。長く栽培を繰り返していると、土は硬くなり、草花の生育が悪くなります。そこで、冬の間に深く土を耕し、下層の土をひっくり返して、冬の寒風と雨に打たせて空気に触れさせ、日光に当てておきましょう。寒風にさらすので、寒ざらしともいいます。深さ30cmくらいの土層を裏返すように耕しておき、春作業の直前に細かくします。起こした後に、酸性化している土を矯正するため、消石灰を振っておきましょう。こうすることで、土はふくらみとして、空気をたくさん含んだ、草花が好む土になります。また、日光に当たっていない深層の土を日光と冬の寒さに当てることで、害虫の卵や幼虫、目に見えない菌などの病害虫防除の効果も期待できます。



## 2. 品種の特性を知る

水稻品種の特性を知り、気象条件や田んぼの土壌、立地に合わせた選定をすることが大切です。稲の倒伏耐性や耐暑性、病気の抵抗性を調べ、田んぼに合った品種を選定しましょう。

昨年に引き続き、今年も夏の酷暑の影響から米の品質低下が多く見られました。年々上昇する平均気温への対策として、高温耐性品種への品種転換を推奨しています。

滋賀県奨励品種『みずかがみ』や『きらみずき』、または契約栽培米の『にじのきらめき』への品種転換のご検討をお願いします。

また、穂ばらみ期（幼穂形成期後半～出穂期）～登熟期（水稻の出穂期～成熟期）が高温時期を避ける中晩生品種『きぬむすめ』への品種転換や、穂ばらみ期～登熟期が高温時期をできるだけ避けられるよう、『コシヒカリ』や『キヌヒカリ』では遅植え（5月15日以降）を推奨しています。

そのほか、編葉枯病の発生がみられる地域では、編葉枯病へ抵抗性がある『にじのきらめき』の作付けを検討してください。



## 小麦 冬場の管理



### 追肥

麦の栽培において、収量と施肥はとても深い関係にあります。追肥は12月下旬頃に、『化成肥料201』を10aあたり10kg施用してください。茎数が多くて葉色が濃い場合は、遅らせて施用し、逆に茎数が少ない場合は追肥を早めてください。

### 排水

畝の中央部の葉色が黄色化しているような場合は、湿害が起きていると考えられます。分げつ期に湿害を受けると収量が低下するだけでなく、根の伸長も不十分となり、品質が著

ホウレンソウ コマツナ	スナッフエンドウ ソラマメ	タマネギ	ネギ
霜や風で葉が傷むのを防ぐため、トンネルや不織布をベタ掛けする。	強い北風の当たる場所では北側に防風のワラを立てたり、乾燥防止のため株周りに土上げをし、ワラやもみガラを敷いた後、風で飛ばされないように軽く土を被せる。	霜が降りると株が浮き上がることがあるので、株まわりの土を軽く鎮圧する。	寒さに比較的強いが、厳寒期になる場合は高めに土寄せして防寒する。



～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」で売ってみませんか？  
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

令和8年 ●1月7日(水) 14:00～【場所】ここぴあ 研修室  
●1月14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



できることがどんどん  
増えてキラキラしてるね！

## みんなの広場



甲賀市水口町山 山村 昇理さん(22歳)

私は3年前にアルバイトから始めた農業に従事しています。農業を志したきっかけは、高校生のころ、コロナウィルスで高校が休校になり、家庭菜園を始めたことです。キュウリやトマト、ナス、サトイモなどの野菜の栽培に挑戦し、農業の楽しさを知ることができました。

現在は『しまだファーム』で、米に関する仕事をはじめ、草刈りなどの管理作業、イチゴ、野菜の世話をしています。ほ場へ機械の運搬を行うこともあります。出入りなどの操作が難しいほ場で、機械の操作が上手くできた時は、とても嬉しいですね。仕事をする上では、仲間とたくさんコミュニケーションをとり、明るい雰囲気の中で仕事ができるように、心掛けています。

今後の目標は、日々の仕事を通じて農業のスキルを身につけながら、農産物の販売や経営の知識も取り入れていくことです。これからも学びを深め、美味しいお米や野菜作りに励んでいきたいです！

湖南市石部東

木村 榮子さん(83歳)

キラリ  
さん



木村さんの元気と  
笑顔が、私たちの  
励みになるね！

私は夫の定年を機に、地元である石部へ帰ってきました。帰郷したタイミングで滋賀県レイカディア大学陶芸学科へ入学し、趣味だった芸術を改めて学び直しました。同時に、社会福祉ボランティアにも積極的に参加するようになり、現在は月2回ほど市のボランティアセンターで、高齢者の健康維持を目的とした『健康バンド（ゴムバンドを使った運動）』の指導を行っています。

日々の生活で私が大切にしているのは、健康維持です。毎日の筋トレやストレッチを欠かさず行い、グラウンド・ゴルフにも意欲的に参加しています。心も身体も健康でいるための秘訣は、何にでも興味を持ち、年齢にとられずチャレンジし続けることだと思っています。趣味やボランティアを通して誰かの力になれることが自分の生きる活力になっています。

これからも健康的な毎日を送り、いつも笑顔で、やり残しのない人生を歩んでいきたいです。

## JAこうかグループ

### 社員紹介



(株)JAオートパルこうか  
水口店 整備(自動車検査員)  
よしやま ひさのり  
吉山 久則さん(37)

休日の趣味 バイクツーリング、サックス演奏  
好きなスポーツ ボルダリング(週1回ほど)

私は車検検査を担当しています。お客さまの車の受け入れから、見積もりの作成、そして整備後の最終検査である『完成検査』まで、一連の工程に携わっています。入庫量が多い中でも、できるだけ早く、正確に作業を進め、お預かりした車を少しでも早くお返しできるように心掛けています。

接客では、専門用語をできるだけ使わないようにし、自動車業界では当たり前の言葉でも、お客さまにわかりやすくお伝えするように心掛けています。

この仕事の魅力は、さまざまなメーカーの車に触れることです。JAオートパルでは幅広い車種が入ってくるので、車好きの私にとってはとても面白く、やりがいを感じる仕事です。また急なトラブル対応でお客さまのもとへ駆けつけ、「すぐ来てくれてありがとう」と言っていたけした時は、嬉しい瞬間ですね。これからも、安心して任せいただけるサービスを提供していきたいです。車のことなら何でも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



## JAこうか女性部が仲間づくり活動 ローズガーデン散策と地産地消料理で秋の 味覚を楽しむ

JAこうか女性部は10月30日、第2回仲間づくり旅行として岐阜県のぎふワールド・ローズガーデンを訪れました。同部では部員同士の交流促進や新規部員の加入につなげる取り組みとして、年2回の旅行を実施しており、5月の大阪・関西万博に続く開催となります。今回は38名が参加し、秋バラと秋の味覚を楽しみました。

当日は、バスの車窓から秋へと移り変わる山々の景色を楽しみながら、長良川清流ホテルへ向かい、飛騨牛や地元野菜を使った季節のコース料理を堪能しました。食事を楽しんだ後は、秋バラが咲き誇るぎふワールド・ローズガーデンをそれぞれが自由に散策し、花を眺めたり写真撮影をしたりと、日常から離れゆったりとした時間を過ごしました。

参加者からは「地産地消のコース料理で、みんなと会話をしながらゆつくりと料理を堪能できとても良かった」「綺麗なバラを鑑賞しながらゆつくりと散歩をすることができ、日頃の疲れを癒すことができた」などの声が寄せられました。



花々を楽しむ参加者

参加費  
無料

甲賀市、  
湖南市に  
お住まいの方で  
男女参加  
OK

## 旧東海道ウォーキング

## ～新春～酒蔵見学

JA健康寿命100歳プロジェクト

ガイド  
付き

地元『旧東海道』の歴史を楽しみながら歩き  
江戸時代から続く酒蔵『北島酒造』を訪れます

お酒の試飲できます! ※飲酒後の運転はお控えください(自転車を含む)



開催日 令和8年1月15日(木) 13:30~16:30頃

開催場所 集合 出発 JR三雲駅改札口 13:30  
解散 JR甲西駅

募集人員 先着20名 酒蔵見学の都合上、各グループ10名で計20名の募集となります。

申込締切日 令和7年12月26日(金)  
※定員枠が埋まり次第締め切ります。ご了承ください。

申込開始日時 令和7年12月19日(金) 8:45~

申込方法

お電話でのお申し込み  
0748-62-0582

二次元コードからの  
お申し込み▶



### LINE登録のお願い

中止および事務連絡はこちらのLINE  
より行いますので、参加される方は  
**必ず**ご登録ください。



JAこうか女性部  
LINE

参加される方は必ず  
注意事項をご確認ください  
注意事項はこちら▶



お問い合わせ

JAこうか 暮らしの活動課 ☎0748-62-0582  
(当日連絡先 ☎080-8001-5032)

平日8:30~17:00



## 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 1月17日(土)・21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

## JAこうかおよび子会社・関連会社等の「年末年始営業日」のお知らせ

### 1 年末年始営業日

○…平常どおり営業いたします ×…休業いたします

日付 部署	令和7年12月						令和8年1月				
	26日 金	27日 土	28日 日	29日 月	30日 火	31日 水	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月
本所、支所 営農経済センター	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
花野果市水口店 こびあ	○	○	○	○	○	△	×	×	×	×	○
青果センター	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
茶加工センター	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
花野果市 貴生川店・石部店	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
やすらぎ課(ご葬儀)	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○

※△は午後1時まで営業いたします

### 2 ATM

平常どおり稼働いたします。

※商業施設等に設置のATMをご利用の際は、商業施設等の店舗営業時間をご確認ください

※他行・ゆうちょ銀行・コンビニATM等の提携ATMについては、提携先のシステムメンテナンス等により利用できない場合があります

### 3 葬祭事業

1月1日も転送電話でコールセンターにつながりますので、☎0748-63-7300へお電話をおかけください(24時間対応)。

### 4 自動車事故受付

JA自動車共済に関する年末年始休業中の自動車事故受付については、警察等へ事故の発生をお届けしていただくとともに、**フリーダイヤル☎0120-258-931**、レッカー・ロードサービスについては、**フリーダイヤル☎0120-063-931**へ、お電話をおかけください。

### 5 子会社・関連会社等

○…平常どおり営業いたします ×…休業いたします

日付 会社名	令和7年12月							令和8年1月					
	25日 木	26日 金	27日 土	28日 日	29日 月	30日 火	31日 水	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火
(株) 初穂	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
(株)JAオートバルこうか 「水口店」・「甲南店」	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
(株)JAゆうハート	甲南デイサービスセンター ほそはらデイサービスセンター	○	○	○	×	○	○	×	×	×	×	○	○
	リハステージすぎたに	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
	リハステージほそはら	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×	○	○
	水口ヘルパーステーション 信楽ヘルパーステーション	○	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○
	ケアプランセンター	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×	○	○
	小規模多機能型居宅介護事業所 「つない手」・「むすん手」・「かなえ手」	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
甲賀協同ガス(株)	○	○	○	×	△	×	×	×	×	×	×	○	○
JA全農しが甲賀農機センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

※△は、AMのみ営業いたします

※上記の営業日や営業時間は、事情により変更する場合があります



## 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)

### (有)山北モータース



代表取締役  
**山北 裕人** さん

お気軽にご相談ください!

会社住所: 甲賀市水口町綾野1-34  
会社☎: 0748-62-3351

「安心・安全をお届けし、お客さまに選んでいただける会社を目指すこと」をモットーに、車両整備や板金塗装に加え、新車・中古車の販売まで幅広く対応しています。

JARICには、JAの指定工場どうしが地域に根差した仲間意識があり、より良いサービスをお届けできるよう研修や会議を通して高められています。昨今は自動車保険料が全体的に上昇していますが、「他の損保よりJA共済は安い」というお声を多くいただき、保険の見積もり依頼や乗り換えが増えています。



### 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1月25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  
信用課(☎0748-62-0382)

令和8年2月13日(金)

土山支所(☎0748-66-1151)

午前9時～12時



### 今こそ! 免疫ケア!!

健やかな生活を送るためには、免疫機能の維持が大切です! キリン『おいしい免疫ケア』で元気に毎日を過ごしましょう♪



#### 免疫で日本初



※免疫の機能性表示食品として届け出された日本初の機能性関与成分

#### キリン おいしい免疫ケア

《プラズマ乳酸菌1,000億個配合》

プラズマ乳酸菌は、『免疫の司令塔』であるpDC(プラズマサイト樹状細胞)を活性化します。活性化された司令塔の指示・命令により、免疫細胞全体が活性化されます。

機能性表示食品 [届出表示] 本品には、プラズマ乳酸菌(L. lactis strain Plasma)が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC(プラズマサイト樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています ●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを ●本品は、国の許可を受けたものではありません ●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません



イミューズ各種も販売中♪

ご注文は

最寄りのJAこうか営農経済センターまで!

送料無料でお届けします♪ ※配達には甲賀市、湖南市管内に限りです



『インシビリティ』という言葉を知ったことがありますか。近年、パワーハラスメントと関連して注目されており、職場の人間関係や組織文化を考えるうえで見過ごせないキーワードです。インシビリティとは、礼儀や尊重を欠いた言動や態度を指します。たとえば、あいさつをしても返さない、会話を遮る、情報を共有しない、不機嫌な態度を示して周囲に気を遣わせる、会議中にスマートフォンを操作し続けるといった振る舞いです。表面的には些細に見えても、受け手によっては「無視された」「軽んじられた」と感じる場合があります。多くの場合、行為者は無意識に行っていることがあり、悪意の有無が明確でないため指摘しにくく、見過ごされやすいのが特徴です。このため、インシビリティは「見えにくいハラスメント」と呼ばれます。

この「見えにくさ」こそが、インシビリティの厄介な点です。明確な暴言や業務妨害があればパワーハラとして対処できますが、インシビリティはその手前の領域にあり、線引きが曖昧です。しかし、被害の影響は軽くありません。国内外の調査では、経験者の多くが意欲や生産性の低下を感じ、離職につながるケースもあります。個人にとどまらず、職場全体の雰囲気や士気を下げる『静かな破壊行為』とも言えます。

さらに、インシビリティは状況によってはパワーハラに該当することもあります。例えば「情報を共有しない」行為が職務上の立場を利用して意図的に行われた場合、『優越的関係を背景とした業務上の妨げ』としてパワーハラにあたる可能性があります。

このように、インシビリティとパワーハラは地続きです。インシビリティの段階で気づき対応できれば、パワーハラスメントへと発展する芽を摘むことができます。組織全体でこの概念を理解し、互いに気づき合える職場をつくるのが大切です。特に管理職が率先して挨拶を返す、話を最後まで聞く、情報を公平に扱うといった小さな行動の積み重ねが、組織の信頼を支える力になるのです。



## 理事会だより

令和7年10月31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令和7年度仮決算結果について  
仮決算では、信用事業・共済事業・販売事業で計画を上回り、その他の事業についても概ね計画通りとなったことで、JA全体では計画を上回る事業総利益となった。
- ②令和7年度第1回地区別運営委員会開催要領について
- ③令和8年度水稻育苗センター利用料金の設定について

### JAこうか10月末の主な事業量

貯金高	1,783億3,053万円
貸出金高	287億4,864万円
長期共済保有高	3,828億8,250万円
組合員数	17,552人
(正組合員)	5,453人
(准組合員)	12,099人

### 報告事項

- ①令和7年9月末組合員加入・脱退状況について
- ②令和7年9月末甲賀のゆめ丸ポイント会員実績について
- ③令和7年度上半期コンプライアンスプログラムの進捗状況について
- ④令和7年度大口信用供与先の状況について
- ⑤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
- ⑥令和7年9月末有価証券運用状況について
- ⑦令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- ⑧令和7年産米地場・施設集荷状況について
- ⑨令和7年産米施設生糶荷受状況について

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。



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ページの右上 3 6ページの左上 4 9ページの左下  
5 13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 1月

おひつじ座  
3/21~4/19



【全体運】緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり

【健康運】疲れを感じたら無理をしないこと。休めは回復

おうし座  
4/20~5/20



【全体運】力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎

【健康運】スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に

ふたご座  
5/21~6/21



【全体運】気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方してくれます。情報をよく集めましょう

【健康運】気になるところは早めにケアを。健診もオススメ

かに座  
6/22~7/22



【全体運】ドキッとするところのある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉

【健康運】けがに気を付けて。動く前に準備運動を

しし座  
7/23~8/22



【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるとギクシャクします。善意でできる範囲にとどめましょう

【健康運】適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉

おとめ座  
8/23~9/22



【全体運】勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり

【健康運】良好です。体を動かしてパワーアップ!

てんびん座  
9/23~10/23



【全体運】壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります

【健康運】ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎

さそり座  
10/24~11/22



【全体運】コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良い時です

【健康運】大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して

いて座  
11/23~12/21



【全体運】高め安定運。心配事が解消へと向かいます。美味しいものを食べて活力アップ! 季節限定のメニューを楽しんで

【健康運】喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に

やぎ座  
12/22~1/19



【全体運】とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に

【健康運】ヘッドマッサージで血行を促進。髪のケアも◎

みずがめ座  
1/20~2/18



【全体運】上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます

【健康運】バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ

うお座  
2/19~3/20



【全体運】望んでいた方向へと歩み出すことができる時。決意を持って事に当たりましょう。助けになってくれる人も近くに

【健康運】肩甲骨のストレッチ。肩凝り解消にも効果あり

## 読者からの おたより



✉ 愛知県西部出身の嫁は帰省するたび産地のレンコンをJAで段ボールで買ってきてくれます。私はお返しにJAこうかの新鮮な卵やお野菜でお返しを。2人ともJA大好き嫁姑です。  
(甲南町 坂上さん)

✎ 「JA大好き」との嬉しいお言葉、ありがとうございます! 特産品の贈りあい、素敵ですね♪ その地域ならではの特産品は、一段と美味しく感じられますよね。JAこうかの直売所では、季節ごとにとっても美味しいフルーツや珍しい野菜など、他では手に入らない特別な農産物が贈り物にと喜ばれています。これからも甲賀の味を届けてくださいね♪



## いただきますを、つくる人。

### 10月号 読者メッセージ

きだ まさはる  
酪農家 木田 雅晴さんからお返事

◆ 湖南市 宮島さん ◆ 『いただきますを、作る人。』これからの子供たちにとって大好物を口にするまでを知ることは、とても大事なことでと思います。

木田さん: 本当にそうですね。食べものの向こう側にどんな人がいて、どんなふうになられているのかを知ることは、子どもたちにとってとても大切な学びになると思います。牛乳には成長に欠かせない栄養がたっぷり詰まっているので、寒い冬にはホットミルクやシチューなど、温かい牛乳料理をたくさん楽しんでもらえたらうれしいです。

◆ 土山町 平井さん ◆ 未来へつなぐ滋賀の牛乳の記事、頑張っておられるので応援します。

木田さん: 温かい応援、ありがとうございます。寒くなるこれからの季節、実は牛乳が濃厚な味になってきます。滋賀の牛乳で、冬の味をぜひ味わっていただけたら嬉しいです。これからも頑張ってお作り続けますね。

◆ 水口町 山本さん ◆ 今月号は一段と内容に興味津々で読み終えました。酪農家を始め、生産者の皆さま方により、私達の食生活が成り立っていることに改めて感謝いたします。ありがとうございます。

木田さん: そういったお言葉が心の支えになっています。私たち酪農家と消費者の皆さんがつながっているんだと感じると、「もっといい牛乳を届けたい」という気持ちが自然と湧いてきます。滋賀の牛乳を、楽しんでください。

◆ 甲南町 中林さん ◆ 木田さんの記事を読んで牛乳の味をより感じて飲むようになりました。

木田さん: 嬉しいコメントありがとうございます。僕たち酪農家は、牛乳を飲んでくださる消費者があつて経営が成り立っています。そしてその牛乳は、JAをはじめ、たくさんの方々の力を借りて、ようやく皆さんのもとに牛乳が届いています。牛乳を飲むたびに、ちょっとだけでもそのような背景があることを思い出してもらえたら、うれしいですね。



JAこうかホームページでも、  
木田雅晴さんが登場する10月号を見られるよ!





## 『栄養の宝石』とも呼ばれる緑黄色野菜

ブロッコリーは栄養豊富な緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物繊維などを多く含み、欧米では『栄養の宝石』とも呼ばれているそうです。

買うときは、蕾が固く締まってこんもりと丸く、重量感のあるものを選びましょう。黄色い花が咲き始めているものは、日数が経ち硬くなっていることがあるので避けた方がよいです。やや紫色っぽくなっているものもありますが、これは低温で栽培されたため、茹でると緑色にな

るので問題ありません。新鮮なものほど甘みがあり、軟らかくて美味しいので早めに食べるようにしましょう。

独特の食感やボリューム感があるので、主菜・副菜問わず和洋中のどんな料理にも使えて便利なブロッコリー。

鮮やかな緑色が彩りにもなりますので、さまざまな料理に使ってみてはいかがでしょうか。



# 旬 の 話

ブロッコリー

ブロッコリーを  
食べて、  
元気もりもり！



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！

### 🍴 栄養を損なわない食べ方

ブロッコリーに含まれるビタミンCは、水に溶けやすいです。茹でるよりも、炒めるかレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えることができます。

### 🍴 長持ちする保存方法

生の状態ならビニール袋に入れて野菜室に入れ、早めに食べきりましょう。硬めに茹でておけば冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で1カ月ほど保存できます。

## ブロッコリーのナムル



レンジで  
温野菜にすると、  
忙しい日でも手軽に  
栄養を取れるよ！

### 《 材料 (2人分) 》

塩.....ひとつまみ    タマネギ..1/2(中玉)  
ブロッコリー.....200g    すりゴマ.....大さじ1  
ニンジン.....20g    豆板醤.....お好み

A ① ゴマ油.....大さじ2  
鶏ガラスープの素...小さじ1  
塩.....ひとつまみ  
酢.....大さじ1/2  
醤油.....小さじ1

1. 鍋に水を入れ沸騰させて、塩をひとつまみ加える。ブロッコリーを食べやすい大きさにカットして鍋に入れ茹でる。
2. ニンジンを千切りにして軽く茹でる。タマネギは薄くし型にする。
3. 耐熱ボウルにAを入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
4. ①、②、すりゴマを③に加えて全体をよく和えれば出来上がり！ お好みで豆板醤を加えてもOK！

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](mailto: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

【訂正とお詫び】2025年11月号の号数表記に誤りがございました。正しくは「380号」です。訂正して深くお詫び申し上げます。(誤)340号 → (正)380号

ホームページ



公式LINE



Youtube



Instagram

