

きらめき

9

2025 September
No.417

家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供・
料理研究家 和田麻紀子カボチャの
カレー風味サラダカレー粉の風味が
食欲そそる
栄養レシピ

材料（4人分）

カボチャ…………… 1/4 個 (350g)
ミックスナッツ …………… 20g
ベーコン …………… 2 枚
クリームチーズ …………… 30g
マヨネーズ …………… 大さじ 2
A しょうゆ …………… 小さじ 1
カレー粉…………… 1 つまみ
塩…………… 小さじ 1/2

アレンジ

- チーズをかけてオーブンなどで焼く
- 衣を付けてコロッケに

作り方

- ①カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすつと串が通るまで蒸し（電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱）、軽くつぶしておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切ってカリッとするまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
- ③粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。

ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

JA 広報通信 2025 年 8 月号より

『家の光』『地上』
『ちゃぐりん』『やさい畑』の
定価改定について

四誌の定価を 2025年9月号より
右記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌名	2025 年 8 月号まで		2025 年 9 月号より (毎号統一価格)
	定 価 (税込)		定 価 (税込)
家の光	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
地上	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん	普通月号	492円	600円
	特別月号	576円	
やさい畑	各 号	922円	1,100円 ※秋号より

9月号の
読みどころ

家の光

IE no HIKARI

特集 「老い」を自分らしく

暮らしのすすめ

お悩みレスキュー 福田流！ 秋冬野菜 成功のコツ

別冊付録

毎日元気でいられる レンゲで足裏ほぐし

レンゲを使って簡単に毎日の健康を守りましょう！



表紙の人 三浦 貴大さん

俳優の三浦 貴大（みうら たかひろ）さん。2010年、映画『RAILWAYS 49歳で電車の運転士になった男の物語』でデビュー。以降、数多くの映画、ドラマに出演。現在、映画『国宝』が公開中。ドラマ『DOCTOR PRICE』（読売テレビ・日本テレビ系／日曜22時半～）に出演中。

9月号定価 900円(税込) ※企画・タイトルは変更することがあります

お申込は JA 窓口へお越し下さい。



おいしく米を炊こう

食育インストラクター／岡村 麻純



今年に入って何かと話題な米。給食ではご飯が減りパンが増えましたが、食べ盛りの子どもが3人もいるわが家にとって、腹持ちが良いご飯は代え難い存在です。米のありがたさを再確認した今こそ、米をよりおいしく食べようと、時間がある日は土鍋でご飯を炊いています。

米の主成分はでんぷんで水分量は15%ほどです。米に水を加えて加熱すると、でんぷんが水分を吸って軟らかくなる糊化（こか）という現象が起き、最終的には60%ほどの水分量になります。これが炊飯です。炊飯の手順は洗米、加水、給水、加熱、蒸らしの5段階に分けられます。

米を炊くときは一般的に米の重量の1・5倍の水を加えることが適量とされます。新米は少なめに、古米の場合は少し多めにします。ここでのポイントは、冷蔵庫で冷やしたくらの冷たい水を使うことです。米は冷水を使うと吸水速度が遅くなり、ゆっくりに均一に浸水され、ふっくらとしたご飯に仕上がるとされています。また、でんぷんの糊化のためには加熱前にしっかり吸水させることが大切です。特に初期段階でよく吸水するので、少なくとも30分は

JA 広報通信 2025 年 8 月号より



指の間たたき体操で 指の疲れを癒やす

健康生活研究所所長／堤 喜久雄

農作業やデスクワーク、家事などで手や指が疲れたときにお薦めの体操です。指と指の付け根のつぼ（八邪）を小刻みにたたいて刺激します。

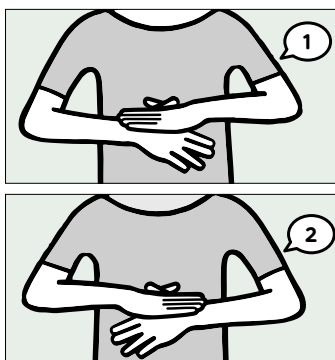


（1）両手の親指と人さし指の間同士を、トントンと2回軽くたたき合わせます。1秒に1、2回の速さで20回程度繰り返します。



指の間たたき体操

応用



（1）両手の親指と人さし指の間同士を1回軽くたたき合わせ、手の向きを変えてもう1回たたき合わせます。



（2）両手を2回握ります。（1）（2）をリズムカールに10セット程度繰り返す。他の指でも同様に行いましょう。

JA 広報通信 2025 年 8 月号より

滋賀県警察と金融機関との協定締結式

—JA 滋賀蒲生町も特殊詐欺対策で連携—

J A など金融機関 被害防止へ県警と協定

7月4日に滋賀県警察本部で、県警察と県内に本店を有する16の金融機関との間で「特殊詐欺等の被害防止に関する協定」の締結式が行われ、JA 滋賀蒲生町も参加しました。

協定は、近年増加傾向にある特殊詐欺や、交流サイト（SNS）型投資・ロマンス詐欺等の被害防止を目的に締結されました。

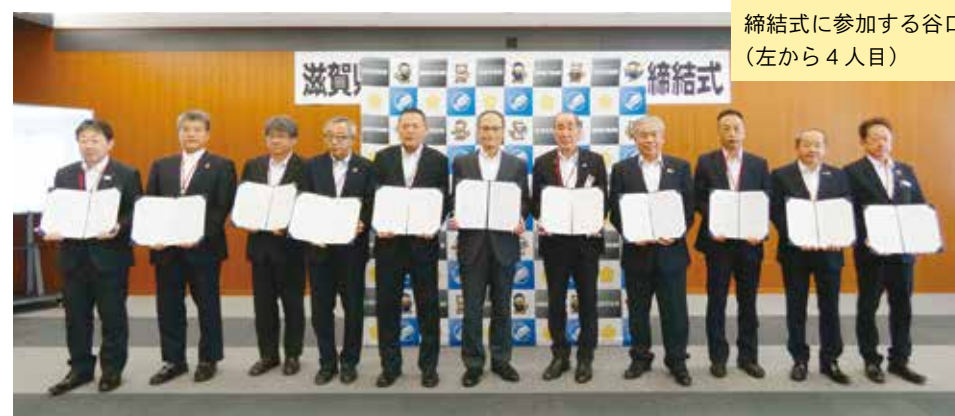
協定書には、口座開設時の不正防止・実態把握の強化のほか、不正などのきっかけ、被害の実態、手口の把握につながる情報の共有などが、県警と金融機関との協力事項として挙げられています。

協定締結により、県警と県内JAを含む16の金融機関が緊密に連携し、官民一体の情報共有のもと、特殊詐欺被害等の未然防止・拡大防止の取り組みを強化します。

JA 滋賀蒲生町の谷口信樹組合長は、「これまで以上に関係機関との連携を密にし、当JAも公式LINEやInstagramでアピールするなどして、特殊詐欺対策の拡大抑制に繋げていきたい」と述べられました。



締結式に参加する谷口組合長（左から4人目）



9

2025 September
No.417

もくじ

- 2 滋賀県警察と金融機関との協定締結式
- 3 私の食育日記
- 4 脳トレ手足の体操
- 5 営農情報
- 6 かわらばん
- 7 あなたの運勢
- 8 あたまの体操等
- 9 皆様からのおたより
- 10 JAの概要
- 11 ペランダでも育てられるみんなの「コンテナ栽培」
- 12 おごっこ一冊

今月の表紙



水稻

収穫時の注意点

品質を低下させないために

刈取の注意

- 刈取り適期は一穂の穂元に緑色を帯びた粉が、うるち米で10〜15%程度、もち米で10%程度残っているときです。葉色に惑わされず、圃場に入ってからしっかり確認してください。
- 早朝や日没後、悪天候時、雨や露で粉が湿っているときは刈取を行わないでください。
- 青刈は、収量減少だけでなく、高水分となります。また、遅刈は立毛胴割・害虫等による品質低下の原因となります。
- 雑草種子の混入を防ぐため、刈取り前には除草の徹底を行ってください。特にヒエ・クサネムなどの雑草は2等格付けの理由（下記参照）となりますので注意してください。

乾燥・カントリー搬入の注意

- 高水分の粉を長時間放置すると、品質が極度に低下します。直ちに搬入できない場合は、乾燥機で通風してください。
- 麦混入粉、倒伏田、病害虫被害田の粉、脱ぶ粒、ムレ米等は、カントリー受付時に返却となりますのでご注意ください。

- 搬入時には、積載できる重量を必ず確認し、過積載にならないようご注意ください。
- 生粉のカントリー搬入は収穫当日のみです。刈り取った粉の翌日持ち越しは穀温上昇による被害の発生原因になります。（この被害粉も受付時に返却いたします）
- カントリーの荷受け日は、営農販売より配布する令和7年カントリーエレベーター荷受要領でご確認ください。天候等により荷受け日程が変更になる場合があります。

JA滋賀蒲生町 営農情報 公式LINEアカウント



※2次元コードを読み取りLINE登録していただきますと、営農情報・カントリーの荷受け・低温倉庫の搬入・検査日等を確認していただけます。

米の2等格付け理由と対策

原因		対策
割 胴	早期落水、刈り遅れ、急激な乾燥など	■収穫前の落水はできるだけ遅らせる ■適期収穫を励行する ■高水分粉の高温乾燥は避ける ■乾燥機への適正な搬入量を守る（少ない搬入量で乾燥しない） ■青粉割割に注意して、仕上げ水分を設定する（青粉が少ない場合は仕上げ水分を高い目に設定する） ■過乾燥は避ける
	玄米に麦、雑草種子などが混入している	■コンバインなど、共用機械類の掃除の徹底 ■ヒエ、クサネムなどの除草の徹底
異 種 穀 粒	玄米に粉が混入している	■粉すり機（揺動・ロール）の調整と品質確認 ※近年、粉混入が多く見られます。品質低下の原因になりますので、注意と対策をお願いします！！
	粉すり機のロールの調整が悪い 玄米水分が高い	■脱穀、粉すり時は少量を試して、機械装置を調整してから行う ■高水分で粉すりを行わない ■乾燥終了後、1日以上放冷してから粉すりを行う

8月・9月は水稻の刈取時期となります。良質な蒲生米の収穫を目指して、適期に刈取りを行ってください。

大豆

9月は先月から引き続き、大豆の病害虫の防除時期となります。暑い最中の作業となりますので、熱中症などに充分注意し作業を行ってください。また薬剤の別作物への飛散や作業員の吸引にも気を付けてください。

病害虫の発生

大豆に発生する病害虫の種類は多く、病害では30数種、害虫では200種以上が知られています。うち、県内で問題になっているものは病害で10種、害虫で30種ほどで、害虫は加害部位から(1)根・子葉・幼茎を害するもの、(2)茎葉を害するもの、(3)莢・子実を害するものに分けられ、特に(3)は大きな減収の原因となるので、害虫防除を確実に行う必要があります。

防除

開花期から子実肥大期にかけて10日〜15日間で、2〜4回の防除を実施します。この時期は茎葉が繁茂しているので、薬液を莢にまでしっかりとかかるようにします。また、結実期に雨が多くなると紫斑病被害が多くなります。モザイク病・萎縮病は種子によって伝染し、アブラムシ類によって伝播されます。発病株は早期に抜き取り処分し、アブラムシ類の防除を行ってください。

ハスモンヨトウは8月ごろから発生します。幼虫発生初期から防除を行います。若齢幼虫には薬剤の効果が劣るので、若齢幼虫期に重点を置いて防除を行います。

防除時の注意点

- 防除剤を散布する際は、次の事にご注意ください。
- (1)薬剤を吸引しないようにマスクを着用する
- (2)別作物に薬剤が飛散しないように留意する
- (3)薬剤の使用量を必ず守り、過剰散布しないよう気を付ける

●丹波黒大豆

9月上旬 病害虫防除（3回目） 中旬 病害虫防除（4回目）

散布量/10a当たり

防除時期	薬 剤 名	濃 度	対 象 病 害 虫
9月上旬 (3回目)	スミチオン乳剤	1,000 倍	紫斑病・カメムシ類・マメシクイガ など (混合散布の場合は 21 日前までに散布すること)
9月※ (4回目)	トレボン粉剤 DL	4kg	ハスモンヨトウ・マメシクイガ・シロイチモジマダラメイガ・カメムシ類 など
	トレボン乳剤	1,000 倍	
	リドミルゴールド MZ	500 倍	茎疫病、べと病
	ロムダンフロアブル	2,000 倍	
適時	プレオフロアブル	1,000 ～ 2,000 倍	ハスモンヨトウ

●錦大豆

9月中旬 病害虫防除（4回目）

散布量/10a 当たり

防除時期	薬 剤 名	濃 度	対 象 病 害 虫
9月中旬 (4回目)	トレボン粉剤 DL	4kg	ハスモンヨトウ・マメシクイガ・シロイチモジマダラメイガ・カメムシ類 など
	トレボン乳剤	1,000 倍	
適時	ロムダンフロアブル	2,000 倍	ハスモンヨトウ
	プレオフロアブル	1,000 ～ 2,000 倍	

●大納言小豆

散布量/10a 当たり

防除時期	薬 剤 名	濃 度	使用方法	対 象 病 害 虫
9月上旬 (3回目)	フェニックス顆粒水和剤	2,000 ～ 6,000 倍	散布	ヨトウムシ・アズキノメイガ
9月中旬 (4回目)	トレボン乳剤	1,000 倍	散布	マメシクイガ・アブラムシ類・シロイチモジマダラメイガ・ダイズサヤタマバエ・カメムシ類・フタスジヒメハムシ・ハスモンヨトウ・ウラナミシジミ・ノメイガ類
10月上旬	モスピラン顆粒水溶剤	2,000 ～ 4,000 倍	散布	アブラムシ類
適時	アグロスリン乳剤	2,000 倍	散布	アブラムシ類・ノメイガ類
	ジマンダイセン水和剤	400 倍	散布	さび病・茎疫病（大豆の茎疫病とは病原菌は異なる）
	リドミルゴールド MZ	500 倍	散布	茎疫病
	トップジン M 水和剤	1,000 倍	散布	菌核病・炭疽病・輪紋病
	コテツフロアブル	2,000 倍	散布	ハダニ類・ノメイガ類

防除等に関するご質問
ご相談は営農販売課まで
TEL 074815511317

旬菜館さくら 七夕フェア開催

7月11日、JA直売所「旬菜館さくら」で「七夕フェア」を開催し、約170名の方にご来店いただきました。

フェアでは、地元でとれた新鮮野菜や直売所手づくりのお弁当・お惣菜をはじめ、柿の葉寿司や焼き立てパンが店頭に並びました。

屋外では、いつも野菜を出荷していただいている「旬菜館さくら

出荷協議会」が、その場で焼いた出来立ての「焼とうもろこし」を販売されました。また、クレープなどのキッチンカーやたこ焼き、メダカの販売、購買課のゼリーの試食販売などを行いました。



この日は、レジにてお買い上げの方にペットボトルのお茶をプレゼントさせていただきました。

9月のフェアは、9月20日（土）に「お彼岸フェア」を開催予定です。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



店舗入り口には七夕飾りが飾られました

旬菜館さくら出荷協議会 視察研修で和歌山へ

7月7日、旬菜館さくら出荷協議会とJA職員・スタッフあわせて39名が、和歌山県紀の川市のJAわかやま「めっけもん広場」に視察研修に行きました。

「めっけもん広場」は、平日にもかかわらず桃や地場産の新鮮な野菜を買いにたくさんの客で賑っていました。店内は売り場面積がとても広く、圧倒的なボリューム感で所狭しに野菜や果物が陳列されていて品揃えも豊富でした。

また、研修に参加された方々も当直売所には無い品目や野菜の陳列方法など興味を持っておられ、良い刺激になったのではないかと思います。

JA直売所「旬菜館さくら」では、年間を通して出荷者を募集しております。ご家庭で作りすぎた野菜がある方や、野菜作り加工品の出荷などにご興味がありましたら営農販売課（TEL：0748-55-1317）までご相談いただきますようお願いいたします。



旬菜館さくら 出張トラック市

旬菜館さくらでは7月20日9時から12時まで、ウエルシアの敷地内駐車場で夏野菜の販売をトラックで行いました。この日は猛暑の中でしたが、総勢約50名の方にご来店いただきました。

日曜日の開催ということもあり、普段あまり直売所で買い物をされたことがないというお客様にもたくさん来ていただけましたので、旬菜館さくらを知っていただく良い機会になりました。

今後も定期的にトラック市を開催する予定ですので、ぜひご期待ください。



第12回 年金受給者友の会 「総会旅行」

7月5日、年金受給者友の会の総会が開催されました。今年で12回目を迎えた総会は奈良県での開催となり、150名の会員の方々が参加されました。

午前中は「平城宮いざない館」で奈良の歴史を体験し、その後「奈良プラザホテル」で総会を開催しました。

総会では、年金受給者友の会会長の長澤善三さん、谷口組合長の挨拶から始まり、事業報告や今年度の事業計画などを説明いたしました。

総会の後はホテルでのお食事や、「奈良健康ランド」でお風呂など施設内を楽しめました。

帰りは「まほろばキッチン橿原店」でお買い物をし、会員の皆様からたいへん楽しい1日を過ごせたとお声を沢山いただきました。

年金受給者友の会では、今回の「総会旅行」のほか、「一泊旅行」や「お誕生日プレゼント」、年に2回の「季節の花苗のプレゼント」など、お客様とのつながりを大切にしたい企画を取り組んでおります。今後とも企画を通して、皆様へ感謝の気持ちを伝えていきたいと思っております。



親子料理教室を開催 「蒲生産の小麦を使ったカップケーキづくり&うどん試食」

7月26日、小学生以下の子どもとその保護者を対象にした「親子料理教室」を、蒲生コミュニティセンター調理実習室で開催しました。夏休み期間中ということもあり、2才から小学校高学年の子どもたち15名と、保護者11名の方に参加いただきました。

カップケーキとうどんに使用する小麦粉は、令和7年に蒲生地区で収穫されたばかりの小麦（ふくさやか）です。食品用粉を製造している「近畿製粉株式会社」に小麦粉にいただき、同社の技術・開発部の増田絵美さんに料理教室の講師も務めていただきました。

料理教室では、小さい子どもたちも保護者の方と一緒に泡だて器で材料を混ぜたり、カップに生地を絞り出したりと頑張っていました。

また、カップケーキを焼き上げる間は、小麦のクイズやお勉強、うどんの試食を行いました。

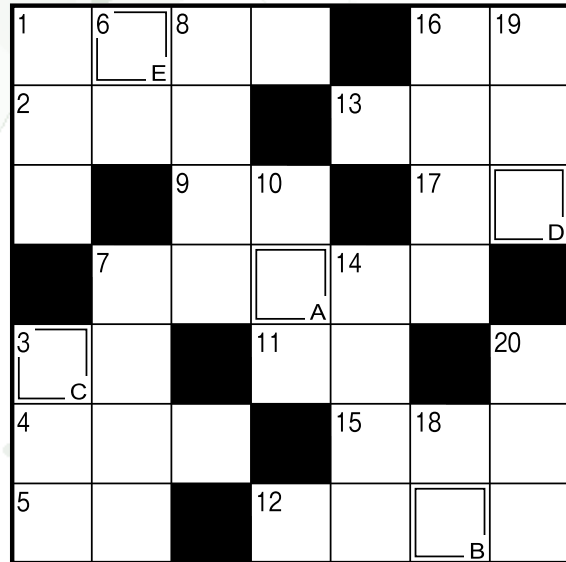
最後に出来上がったカップケーキを食べた子どもたちは、「美味しい！」とパクパク食べ、保護者も「家で食べるよりたくさん食べている」と話していました。

今後もJAは、幅広い世代の方楽しんでいただけるイベントを行っていききたいと思います。



クロスワード

二重マスの文字を A ～ E の順に
並べてできる言葉は何でしょうか？



出題●ニコリ

あたま の 体操

ヨコのカギ

- 1 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 2 敷布団にかけます
- 3 ツナやビールを詰めます
- 4 仕入価格のこと
- 5 空振りしたらバットが切るもの
- 7 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 9 重い——を上げて出かけた
- 11 ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 12 文は主語、——、目的語などからできています
- 13 鶏卵の重量の60%を占めます
- 15 兄が一人いる男性
- 16 しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- 17 なくて七——

20 19 18 16 14 10 8

祭りの——で焼きそばを買った
十五夜に供える月見——
終わったら秋になります
ホッキョクグマの別名
数え年99歳のお祝いです
塗装していない、——のカウンター
あばら骨ともいいます
は防災の日になっています
9月1日は——大震災の起きた日。現在
アルファベットの5番目
おしゃべりではありません
車窓を流れていきます

7 6 3 1

タテのカギ

答えが解ったらご応募ください！

毎月抽選で ステキなプレゼント

応募方法は下をご覧ください。

Present 500円分のふれあい商品券プレゼント

全国のJA、給油所でお使いいただけるふれあい商品券500円分を、パズル正解者の中から抽選でプレゼントいたします。どしどしご応募下さい。

8月号 パズル・頭の体操答え

Q1. クロスワード

ウミホタル

プレゼント応募者数！

応募18通・正解15通

※賞品の当選は発送をもってかえさせていただきます。
—たくさんのご応募ありがとうございました。—

宛 先

529-1537

JA 滋賀蒲生町
広報誌きらめき
係

クイズの答え
おたより

- ・お名前
- ・お住まい
- ・お電話

〒 529-1537
東近江市市子殿町 240 番地
JA 滋賀蒲生町
広報誌きらめき係

※お名前・お住まいを必ずお書き添えください

F A X / 0748 (55) 2869
メール / message@gamou.jas.or.jp
H P / http://ja-shigagamou.jp/

今月号の
応募締切は **9月5日金必着**

JA本店にて献血実施 滋賀県献血功労者として表彰されました

JA滋賀蒲生町は7月23日、大津市のピアザ淡海で行われた「令和7年度滋賀県献血功労者表彰式」にて、「日本赤十字社有功賞（銀色有功賞）」を受賞しました。この賞は、献血活動年数15年以上の団体などに贈られるものです。

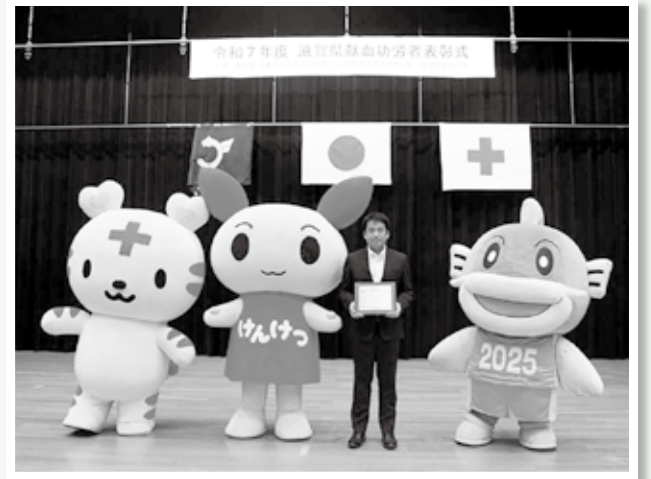
当JAはJA本店内で年2回の献血活動を行っており、周知活動には隣のウエルシア東近江市子殿店に協力いただくなど、団体の垣根を超えた取り組みを行っています。



本店に健診バスが来ました

7月31日にも、JA本店にて献血を実施し、組合員さんや地域の方、JA職員など21名が400mlの献血に協力していただきました。献血いただいた皆様のあたたかいご協力に感謝申し上げます。

当JAは、引き続き地域の団体として献血活動を継続し、地域や社会に貢献していきたいと考えています。これからも引き続き献血の呼びかけを行って参りますので、ご協力をお願い致します。



滋賀県献血功労者表彰式にて

9月の あなたの運勢

占い師：モナ・カサンドラ / JA広報通信 2025年8月号より

♈ 牡羊座 3/21～4/19 全体運 しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉 健康運 疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて 幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ	♉ 牡牛座 4/20～5/20 全体運 順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ 健康運 水分をしっかりと取って。トイレは我慢しないこと 幸運を呼ぶ食べ物 ツルムラサキ	♊ 双子座 5/21～6/21 全体運 判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます 健康運 よく保湿して肌のコンディションをキープ 幸運を呼ぶ食べ物 ナス
♋ 蟹 座 6/22～7/22 全体運 良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を 健康運 気にし過ぎは良くありません。気分転換を 幸運を呼ぶ食べ物 サトイモ	♌ 獅子座 7/23～8/22 全体運 周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていきましょう 健康運 かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎ 幸運を呼ぶ食べ物 ブドウ	♍ 乙女座 8/23～9/22 全体運 運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を 健康運 運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎ 幸運を呼ぶ食べ物 栗
♎ 天秤座 9/23～10/23 全体運 上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならないければ好結果をゲット 健康運 睡眠をしっかりと取って。目を大切にしましょう 幸運を呼ぶ食べ物 マツタケ	♏ 蠍 座 10/24～11/22 全体運 調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気付きます 健康運 靴は履きやすさを優先。転びにくいものを選んで 幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ	♐ 射手座 11/23～12/21 全体運 きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを 健康運 衣服はぴったりのサイズに。肩凝り対策を 幸運を呼ぶ食べ物 マイタケ
♑ 山羊座 12/22～1/19 全体運 障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして 健康運 腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を 幸運を呼ぶ食べ物 梨	♒ 水瓶座 1/20～2/18 全体運 周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて 健康運 筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり 幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ	♓ 魚 座 2/19～3/20 全体運 周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進 健康運 最初は調子が出ませんが次第に解消へ 幸運を呼ぶ食べ物 カボチャ

ベランダでも育てられる
みんなのコンテナ菜園
コマツナ

一年中種まきできる常備野菜
冬は摘み採りながら長く収穫も

江戸時代の冬のある日、徳川家の将軍が小松川の村（今の東京都江戸川区）へ、鷹狩りに出かけます。昼に地元で採れた青菜の澄まし汁が出されました。冷えた体が温まり、青菜を大層気に入った将軍はその名を村人に尋ねます。ところが誰も分かりません。そこで将軍が地名から「コマツナ（小松菜）」と付けたのが名の由来とされています。

そんな地方野菜のコマツナが全国に広まったのは、三つの特長があったから。まず、同じ畑で繰り返し栽培できること。次に年中種まきし収穫できること。そして、収穫までの期間が短いこと。春や夏は30～40日ほど。冬でも保温すれば50～80日ほどで収穫できます。味は癖がなく料理に便利。冬は株採りせず、葉を摘み採りながら味わい、春には次々に立ち上がる菜花を摘んで楽しめます。

コマツナの栽培方法

1 種まき

小型プランター（長さ約40cm・深さ14cm・5L）に化成肥料（NPK各成分8-8-8）約48gを混ぜた培養土を入れる。条間8cm・2列に、株間は夏は5、6cm、春・秋は4、5cm、冬は3、4cmになるようにペットボトルのふたなどを使い深さ1～1.5cmのまき穴を開ける。1穴に種を3、4粒ずつまき（写真1）、土をかけ表面を手で押さえたら、水をやり、出芽までは乾かさないようにする。春～秋まきは、生育初期の虫害は致命的なので種まき直後から収穫まで不織布をべたがけする（写真2）。

ポイント 夏まきは遮熱し乾燥を防ぐため不織布の上に30%程度の遮光ネットをかけるか、半日陰で出芽させる。

2 間引き 1 回目

種まきから3日ほどで出芽する。本葉2枚目が半分ほど出た状態までに、混み合っている所を、1カ所当たり2株に間引く（写真3、4）。

3 間引き 2 回目

本葉が3枚までに、はさみなどを使って間引き、1カ所当たり1株にする（写真5、6）。

ポイント 本葉3枚の頃、成長点（茎の先端の細胞分裂が盛んな部分）には本葉が8、9枚までできているので、遅れずに間引いて光をしっかりとる。

※温暖地を基準に記事を作成しています。



周年栽培でき、白さび病と萎黄病に耐病性があり、特に春から初夏まきで能力を発揮する「きよすみ」

【基本情報】

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 原産地：中国（華中～華南地域）、二次原産地：日本
- 発芽適温（地温）：20～25度 ●生育適温（気温）：20～25度
- 日当たり：日なた/半日陰（夏） ●好適pH：5.5～6.5

【病害虫情報】

白さび病：低温・多湿時期に葉の裏に白い菌（カビ）の塊が多数生じ、葉表は黄色くなる。耐病性品種を選ぶ。

萎黄（いおう）病：高温期に発生が多く、生育中期以降は青枯れする。耐病性品種を使う。

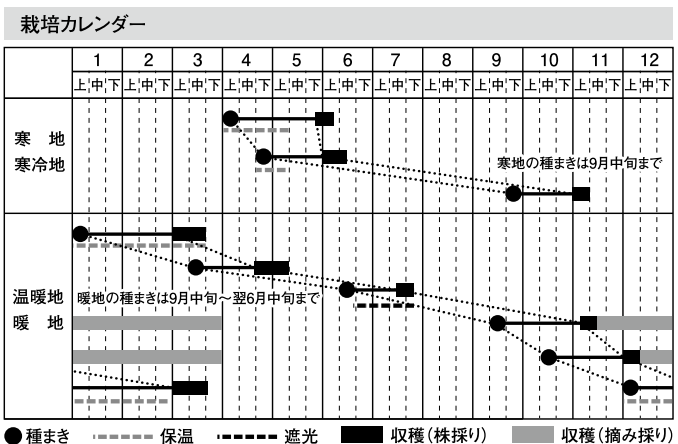
4 収穫

丈が20～25cmに育ったら、引き抜くか株元をはさみで切って収穫する（写真7）。

ポイント (1) でかけた不織布は収穫の3～7日前に外し、外気や光に当てると葉色や味が良くなる。

冬の摘み採り収穫

9月中旬～12月上旬に、大きめの深型プランター（長さ約55cm・深さ32cm・26L）に化成肥料（8-8-8）約72gを混ぜた培養土を入れ、(1)の要領で種をまく。順次株採り収穫し、最後に株間30cmで2株を残して、株を大きく育てる。その後は少しずつ葉を摘み採れる。春になると次々にとう立ちする花茎を収穫できる。栽培期間が長いので、最初の収穫から月1回、1株当たり緩効性肥料のIB化成肥料約2gを追肥する。



JA 広報通信 2025 年 8 月号より

皆様からの
おたより

毎日非常に暑い日が続きますね。こたえますね。年金友の会で頂いたマリーゴールドも大きくなり、毎日水やり頑張っています。
（匿名希望）

暑さ厳しい毎日で気持ちも折れそうとき、大豆の成長に元気をもらっています。皆さま頑張りましょうね。
（上麻生町 じさん）

おたよりをお寄せ下さいました皆様、ありがとうございます。メッセージやご意見、お待ちしております！

JAの概要

9 2025 September

6 日(土) 金融相談会
11 日(木) 終活セミナー
13 日(土) 年金相談会
20 日(土) 金融相談会
24 日(水) 組合員訪問日
25 日(木) 組合員訪問日

■給油所キャンペーン!!
・SSセール 9月26日(金)
・農業用燃料セール(軽油・灯油) 9月30日(火)まで
・8月31日(日)～9月28日(日)まで、日・祝(8時～12時)も営業します。
電話 0748-55-1170

■JAホールがもう
電話 0748-55-5969

■旬菜館さくらだより
お彼岸フェア 9月20日(土)
電話 0748-55-8317

令和7年7月31日現在

正組合員……………	747 人	貸出金高……………	4,952,040 千円
准組合員……………	1,904 人	購買品供給高………	203,294 千円
貯金高……………	38,828,146 千円	販売品販売高………	186,700 千円

■理事会だより
と き／令和7年7月28日(月) 14時00分より
ところ／JA 滋賀蒲生町 本店2階 理事会室

【協議事項】
第1号議案 役員賠償責任保険への加入について
第2号議案 ディスクローチャー誌の発行について
第3号議案 令和6年度 全期監査報告書にかかる回答書について

【報告事項】
(1) 第1 四半期の実績について
(2) 信用事業におけるリスク管理報告について
(3) 令和7年度 第1 四半期余裕金運用報告及び、第2 四半期余裕金運用計画額及び運用方針について
(4) JA バンク基本方針に基づく体制整備モニタリング報告について
(5) 財務モニタリングの報告について
(6) 令和7年度産米 出荷契約金の支払いについて
(7) 組合員の異動について
(8) 理事と組合員における利益相反取引の重要な事実報告について

■監事会だより
と き／令和7年7月28日(月) 12時00分より
ところ／JA 滋賀蒲生町 本店2階 監査室

【協議事項】
第1号議案 令和7年度第1 四半期監事監査の重点について
第2号議案 体制整備モニタリングの報告について
第3号議案 J A財務モニタリングの報告について
第4号議案 県庁検査対応について

【報告事項】
・内部監査の実施状況について
・当面の日程について（監事監査他）
県庁検査（1次）を7月10日に受けました。
みのり監査法人期中監査を8月6日から8日まで受けました

今後の年金相談日 【時 間】9時00分～12時00分

開 催 日	開 催 日
9 / 13 (土)	11 / 1 (土)

必ずお持ち下さい 年金定期便・基礎年金番号・印鑑

●年金専用フリーダイヤル 0120-86-2858

★人数に限りがありますので、お早めにご連絡下さい。
※お時間が取れない方、相談日以外にもご自宅にお伺いします。お気軽にご連絡下さい。

JA 滋賀蒲生町 信用課
☎0748- 55-2858