

## きらめき

KIRAMEKI

1

2026 January  
No.421<https://ja-shigagamou.jp/>JA滋賀蒲生町  
LINEJA滋賀蒲生町  
Instagram農業情報  
LINE

きらめき

1  
No.421  
2026 January編集・発行 / 滋賀蒲生町農業協同組合  
〒529-1537 滋賀県東近江市子殿町240番地 TEL.0748-55-1171 FAX.0748-55-2869 <http://ja-shigagamou.jp>

印刷・近江印刷株式会社



## 家族で楽しむおいしいー皿

ピエンロー  
(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)とろとろハクサイと  
肉のうま味が食欲をそそる

## 材料 (4人分)

ハクサイ	1/2玉
豚ばら薄切り肉	300g
鶏もも肉	1枚
春雨	50g
干ししいたけ	25g
ごま油	大さじ2
塩	大さじ1

1cm幅のざく切りにしておく。

- ①干ししいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- ②土鍋に①と干ししいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。

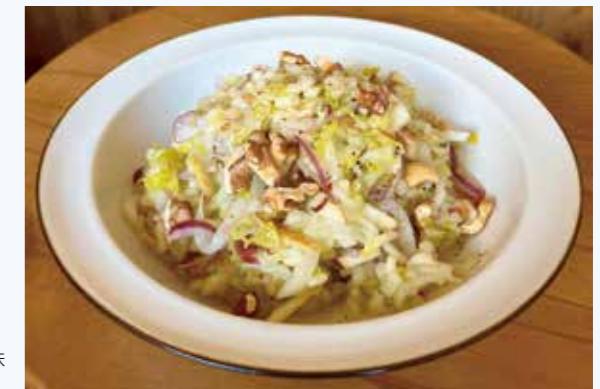
- ③別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

- アレンジ  
●食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる  
●ご飯を入れて雑炊にする

癖がなく食べやすい  
コールスローです

## 作り方

- ①ハクサイは繊維を断ち切る方向に千切りにし、塩もみしておく。リンゴは千切りに、赤タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。  
②ハクサイの水気を絞って、残りの材料を全て加えて混ぜ合わせる。

ハクサイとリンゴの  
コールスロー

## 材料 (4人分)

ハクサイ	1/8玉
リンゴ	1個
赤タマネギ	1/4玉
ミックスナッツ	15g
塩(塩もみ用)	小さじ1
塩こうじ	15g
オリーブ油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

## ポイント

ハクサイの水分をしっかり絞ると味が薄くならず、おいしく楽しめます。

## アレンジ

- ハムなどの具材を追加する  
●マヨネーズを加える

1月号の  
読みどころ

## 家の光

IE no HIKARI

## 特集

## 笑いがあればだいじょうぶ! 人生はワッハッハ

“おもしろトーグ”の作り方、笑い文字など笑いにつながる情報が満載!

## 痛みは動かして和らげる! 腰痛リセット術

ストレッチで、痛みを和らげて毎日を気持ちよく過ごしましょう。

農ライフの  
すすめ

## 「百邪(ひゃくじゃ)」を防ぐ毎日ショウガレシピ

## 別冊付録 今日も明日もおかげさんで 2026年四季折々カレンダー

1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



表紙の人 吉田 羊さん  
女優の吉田 羊(よしだ よう)さん。小劇場の舞台俳優を経て映画、ドラマ、舞台など幅広く活躍。2025年は映画『遠い山なみの光』でカンヌ国際映画祭に参加。著書にフォトエッセイ『ヒツジヒツジ』(宝島社)などがある。

お申込は JA 窓口へお越し下さい。



## 缶遊び体操で手首を鍛える

健康生活研究所所長／堤 喜久雄

お茶やジュースなどが入った缶を使って手首を鍛えてみましょう。作業前などに適度に手首を動かしておこうと、けがの予防につながります。

体操に慣れてきた方は500㎖のペットボトルなどでも挑戦してみてください。

### 缶遊び体操

(3)机の上に2本の缶を置き、両手を外側にひねって缶をつかみます。

(1)机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。

(4)つかんだ缶をひっくり返します。(3)(4)を10回繰り返します。

(2)つかんだ缶をひっくり返します。(1)(2)を10回繰り返します。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

J A 広報通信 2025年12月号より

JA滋賀蒲生町  
おかげさまで 60周年記念 定期貯金  
第2弾

新たな資金で10万円以上お預けいただくと

組合員の方  
(新たにご加入いただける方を含む)

組合員以外の方

期間 3年 年 1.0 % (税引後 年 0.796%)

期間 3年 年 0.6 % (税引後 年 0.478%)

令和7年11月4日(火)  
▼  
令和8年1月30日(金)

新たに組合に加入される方も大歓迎!  
お住まい又は勤務先がJA滋賀蒲生町管内の方なら、1,000円以上の出資で組合員になることが出来ます。組合員加入には当組合の審査が必要です。

\*取扱い期間内であっても募集金額10億円に達し次第、販売を終了させていただきます。  
\*キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は継続日における店頭金利を適用いたします。  
\*期限前解約をされる場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。  
\*お利息に20.315%（国税15.315% 地方税5%）の分離課税がかかります。  
\*本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。  
\*窓口のみの取扱いとなります。  
\*通帳式、総合口座でのお取扱いとなります。  
\*店頭に説明書をご用意しています。  
\*金利は令和7年11月4日現在



## スマホ教室を開催！

11月21日から12月12日まで、毎週金曜日にJA本店2階大ホールにてスマホ教室を開催しました。

NTTドコモより講師を招き、文字入力など基本的な操作をはじめ、動画の視聴やアプリの取得の仕方など4日間の日程で全12講座を行いました。

また、LINEの使い方を学ぶ講座では、実際にQRコードからJA滋賀蒲生町公式LINEの登録に挑戦されました。

講師の方も受講者さん一人一人を見回り、理解度やお持ちの機種に合わせて丁寧に教えていただきました。受講者の皆さん、教室を通じてスマホに関する日頃の疑問が解消できたかと思います。

JAでも、LINEやインスタグラムによる情報発信、JAバンクアプリでの残高確認など、スマホから利用できるサービスが近年多くなっています。より多くの利用者様に便利なサービスを提供できるように、今回のようなスマホ教室は今後も続けていきたいと考えています。

沢山のご参加ありがとうございました。



## 第25回JA滋賀蒲生町ゴルフ友の会 ゴルフコンペ開催

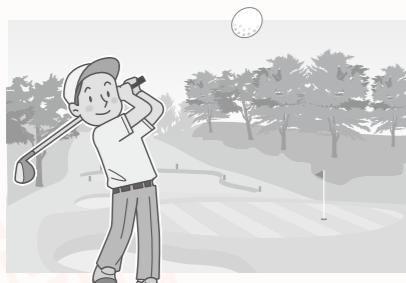
11月14日、八日市カントリー倶楽部にて、定期積金『ゴルフ友の会』会員様によるゴルフコンペを開催いたしました。お天気にも恵まれ、早朝より44名の方にご参加いただきました。

優勝は保井 宏美さんです。保井さん優勝おめでとうございます。

JA滋賀蒲生町では、今後も利用者の方に楽しんでいただける催しを企画し、地域に根差した活動を続けていきます。

なお『ゴルフ友の会』では新規会員様を随時募集しております。

JA滋賀蒲生町信用課までお問い合わせください。(TEL : 0748-55-2858)



## 直売所活性化イベント 焼きいも販売

JA直売所「旬菜館さくら」では、直売所活性化イベントとして10月から翌年3月にかけて毎月催しをしています。

11月28日は屋外スペースで「焼きいも販売」を行いました。直売所へ出荷いただいている生産者さんの鳴門金時を使い、ドラム缶の特製石焼きセットでじっくり焼き上げました。本格的に寒くなってきたこの時期、60本用意した焼きいもはあつという間に完売しました。

今後も旬菜館さくらでは様々な催しを予定しています。広報誌や公式LINEなどで随時情報を発信して参りますのでお見逃しなく！



## 第26回 蒲生いきいきあかねフェア &JA滋賀蒲生町収穫祭

11月16日、東近江市蒲生支所駐車場にて「第26回蒲生いきいきあかねフェア&JA滋賀蒲生町収穫祭」が開催されました。様々なステージショーや地域の事業団体の屋台・キッチンカーが出店され、来場した多くの方がさわやかな秋晴れの下、地元の一大イベントを楽しめました。

JAからはうどんやフランクフルト、焼きいも、おでん、みたらしだんごなどの屋台出店や近江米新品種「滋賀82号」の試食会を行いました。また、JA共済の自動車シミュレーターやお子さまを対象にしたわなげ・ミニゴルフなどのミニゲームを行いました。



わなげやミニゴルフ



もちつき大会



旬菜館さくらの出張販売



メインイベントのひとつ、子会社の(有)アグリ蒲生と共同のもちつき大会では、昔ながらの臼と杵でもちつきをして、蒲生産の滋賀羽二重糰で出来たつきたてのきなこ餅をたくさんの来場者に振舞いました。

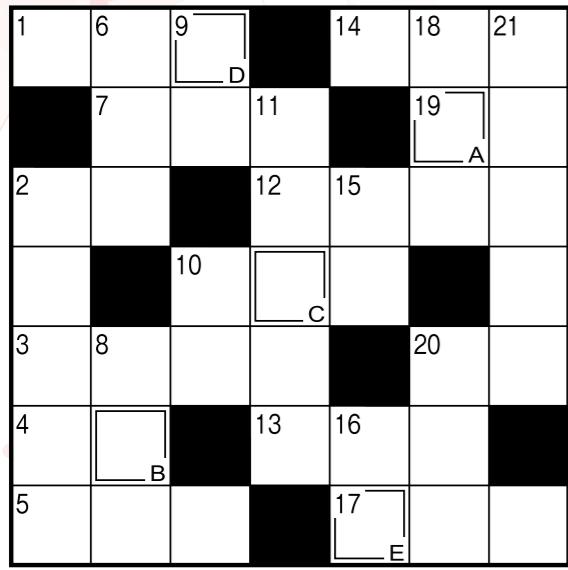
そのほかJA直売所「旬菜館さくら」の出張販売では、この日から販売開始したもち米や新鮮な野菜を求めて多くの方が訪れ、祭りの開始と同時に長蛇の列ができました。

ご来場いただいた皆様、大変ありがとうございました。



# 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

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。



### 12月号パズル・頭の体操答え

**ボタンナナベ**  
 A B C D E

プレゼント応募者数！

応募25通・正解25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。—

# あなた の 体操

## 1 ヨコのカギ

- 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- どら焼きに挟み込まれているもの
- おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 交差——、及第——
- 右手が——、という人が多数派です
- 本を読み終えること
- ガラガラとのどを洗います
- 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 椅子のこと。ロッキング——
- アルカリと混ぜると中和します
- 焚くとよいかおりが広がります

## 21 20 18 16 15 11 10 9 8 6 2 タテのカギ

- メレンゲを作るときに使う道具  
鍋料理の締めにも使う麺  
晴れかなあ、雨かなあ  
牛、豚、鶏のものがよく流通しています  
ダルメシアンは——模様の犬です  
自分の兄弟姉妹の息子  
歯ブラシにつけます  
書初め大会で——に選ばれた  
受験生が空欄に書き込んでいくもの  
単位はアンペアです

## 宛 先

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

クイズの答え  
おたより

- お名前
- お住い
- お電話

今月号の  
応募締切は  
**1月6日必着**

JA共済 滋賀県小・中学生書道コンクールの表彰式が開催され、関係者として出席しました。会場には県内各地の子どもたちの作品が並び、墨の香りが静かに漂っていました。紙面いっぱいに書かれた文字はどれも形が異なり、筆の動き一つひとつに書き手の思いが表していました。

滋賀県の書道教育には、全国でも特徴的な指導方針があります。多くの地域が手本通りに整った文字を書くことを重視するのに対し、滋賀では「自由に大きく書くこと」「かずれてもよいこと」を大切にしています。筆にたっぷりと墨を含ませ、一息に書き上げる。途中で墨が薄くなり線がかかるとしても、それは力強く書いた証として肯定されます。文字が紙からはみ出してもかまいません。整った形よりも、筆に込められた勢いや感情を重んじる教育です。

この独自の書道教育は、戦後もなく滋賀の教師たちが築き上げました。昭和24年に設立された滋賀県書道協会の前身「滋賀県習字教育協会」では、「書道を教えるのではなく、書道で教える」という理念が掲げられました。「子どもには子どもの書がある」という考え方のもと、上手に書くことよりも、その子らしい線を尊重する指導が行われています。この方針は現在も受け継がれ、滋賀県の書道教育の基盤となっています。

滋賀県の書道教育には、全国でも特徴的な指導方針があります。多くの地域が手本通りに整った文字を書くことを重視するのに対し、滋賀では「自由に大きく書くこと」「かずれてもよいこと」を大切にしています。筆にたっぷりと墨を含ませ、一息に書き上げる。途中で墨が薄くなり線がかかるとしても、それは力強く書いた証として肯定されます。文字が紙からはみ出してもかまいません。整った形よりも、筆に込められた勢いや感情を重んじる教育です。

この独自の書道教育は、戦後もなく滋賀の教師たちが築き上げました。昭和24年に設立された滋賀県書道協会の前身「滋賀県習字教育協会」では、「書道を教えるのではなく、書道で教える」という理念が掲げられました。「子どもには子どもの書がある」という考え方のもと、上手に書くことよりも、その子らしい線を尊重する指導が行われています。この方針は現在も受け継がれ、滋賀県の書道教育の基盤となっています。

JA滋賀中央会  
のり  
No.361  
より

JA滋賀同和対策本部「み

書き初めてでは、形を整えることにとらわれず、心のままに筆を運びたいと思いまして、まっすぐでも、ゆらいでも、かすれていともかまいません。自分の思いを筆にのせるように、一画一画を大切に書く時間が、新しい一年を穩やかに照らしてくれるのではないかと思います。

また、滋賀の学校では、児童がのびのびと筆を動かせるよう授業が行われています。筆に十分な墨を含ませ、途中で継ぎ足さずに書き上げる。完成した作品には、太い線や細い線、にじみやかすれがあり合い、どれ一つとして同じ形の文字はありません。それぞれの線に、書き手の呼吸や心の動きがそのまま映し出されています。

このような教育のもとで、児童たちは表現は人それぞれである」という感覚を自然に身につけます。筆の運び方、力の入れ方、息づかい——どちらが一人ひとり異なり、その違いが作品の豊かさを生み出しています。滋賀の書道教育には、そうといしないことに美しさを見いだし、違いの中に価値を認める文化が息づいています。



## 1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12月号より

### ♈ 牡羊座 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  
幸運を呼ぶ食べ物 セリ

### ♉ 牡牛座 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  
幸運を呼ぶ食べ物 ナバナ

### ♊ 双子座 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を作ってくれます。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。健診もお勧め  
幸運を呼ぶ食べ物 レモン

### ♋ 蟹 座 6/22～7/22

- 全体運 ドキッとすることがある吉凶混合運。アスラ面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉  
健康運 かけがい気を付けて。動く前に準備運動を  
幸運を呼ぶ食べ物 シュンギク

### ♌ 獅子座 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。善意が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  
幸運を呼ぶ食べ物 セロリ

### ♍ ディズニー座 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意願がかないます。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!  
幸運を呼ぶ食べ物 長ネギ

### ♎ 天秤座 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◎  
幸運を呼ぶ食べ物 小松菜

### ♏ 蝎 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。調べものや勉強でも良いときです  
健康運 大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して  
幸運を呼ぶ食べ物 ユリ根

### ♐ 射手座 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。おい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喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に  
健康運 良好です。体を動かしてパワーアップ!  
幸運を呼ぶ食べ物 伊予柑

### ♑ 山羊座 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◎  
幸運を呼ぶ食べ物 芽キャベツ

### ♒ 水瓶座 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  
幸運を呼ぶ食べ物 キンメダイ

### ♓ 魚 座 2/19～3/20

- 全体運 望んでいた方向へと歩み出しができるとき。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を。肩凝り解消にも効果あり  
幸運を呼ぶ食べ物 ミズナ

人権について  
考えてみましょう

筆が教えて  
くれること



