

# きらめき

3  
2026 March  
No.423



## 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

### ブロッコリーのオイル蒸しと しらすの Pasta



ブロッコリーの栄養を逃さず食べる春色パスタ

**材料 (2人分)**  
ブロッコリー …… 1 株 (200g)  
ニンニク …… 2 片 (10g)  
唐辛子 (お好みで) …… 少々  
オリーブ油 …… 大さじ 2  
水 …… 2L+300ml  
塩 …… 大さじ 1+2 つまみ  
パスタ …… 200g  
しらす …… 20g  
こしょう …… 少々

**アレンジ**  
●しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う  
●レモンを搾ったり、粉チーズをかける

**作り方**  
①水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。  
②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。  
③パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がった②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

**ポイント**  
ブロッコリーをたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

### 材料 (長さ18×幅8×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分)

ニンジン …… 150g  
卵 …… 2 個  
砂糖 …… 90g  
サラダ油 …… 100ml  
薄力粉 …… 120g  
ベーキングパウダー …… 小さじ 1  
シナモンパウダー …… 小さじ 1/2  
ミックスナッツ …… 30g  
ナツメグ …… 少々  
レーズン …… 30g  
クリームチーズ …… 40g  
クッキー …… 10g  
アイス …… 10g  
バター …… 10g

**アレンジ**  
●ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える  
●チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

### 春ニンジンの甘さとスパイスを生かした養生デザート

### スパイス キャロットケーキ



**作り方**  
①オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して柔らかくしておく。ニンジンはすりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。  
②ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスナッツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。  
③クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。  
④チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

**ポイント**  
混ぜるだけでコツなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。

3月号の読みどころ

# 家の光

IE no HIKARI

**特集** 疲れが取れて、元気が出る効果的な休み方 攻めの休養で活力チャージ

みそ汁で始める新しい健康習慣 腸活みそ汁

**農ライフのすすめ** 除草作業がグリーンと楽になる！ 防草シートの選び方・張り方

**別冊付録** 終活にも役立つ！ お金&デジタル情報かんたん整理ノート



表紙の人 こびさん  
歌手・俳優・YouTuberのこびさん。SNSの総フォロワー数は90万を超える。家の光100周年ダンスコンテスト(100ダン)オリジナル曲「Rice vegetable meat(ライス ベジタブルミート)」のボーカルを担当。

3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。



**■代金決済**  
6月下旬に貯金引き落とし又は、現金支払いにて決済させていただきます。

**■空箱の返却**  
空箱は水洗いをして品種別（箱横の色別）にわけ、すみやかに育苗センターまで返却してください。  
（パレットに積んで返却して頂いても結構ですが、倒れる恐れがありますのでラップ、紐等での固定をお願いします。）

**■病害虫の防除**  
育苗センターの苗箱は、播種と同時に**水稻用殺虫殺菌剤（スタウトダントツ）**を使用しています。イネミズゾウムシ、イネドロオイムシ、ウンカ、いもち病等に長期間持続効果があり、覆土と床土の間に施用していますので、効果を最大限発揮できます。

**■育苗の申し込みについて**  
育苗センター苗箱の申し込み締め切りは、**2月20日**となっております。締切日以降のご注文の場合は、ご希望の品種・日程に添えない場合があります事をご理解下さい。  
また、**3月17日以後**の申し込みにつきましては、苗箱1枚につき**55円税込**の追加料金を頂戴いたします。**3月17日以後**のキャンセル・品種の変更はお受けできませんのでご了承ください。（止むを得ずキャンセル・品種の変更をされた場合は、キャンセル・品種変更分の代金を頂く事になります。予めご了承ください。）

水稻

令和8年産

育苗の準備

水稻育苗の準備が近づいてきました。種子、苗箱、肥料資材等のご注文締切、配達・引取の日程は次の通りとなっております。また、苗箱・初種について皆様にご注意いただきたい事項がありますので、必ずご確認ください。

苗箱の申し込みについて

育苗センター苗箱の申し込み締め切りは、2月20日となっております。締切日以降のご注文の場合は、ご希望の品種・日程に添えない場合があります事をご理解下さい。

温湯消毒について

廃棄処理の問題を解決するため、一般栽培の作付け農家も含めて種子消毒を温湯消毒での対応に取り組みます。希望される方は、申込書（口座振替依頼書等）の提出が必要ですので、営農販売課窓口までお申し込み下さい。  
温湯消毒は育苗センターにて実施いたします。

水稻育苗資材・肥料の引取について

当JAで水稻資材をご注文いただき、引取をご希望された方は、期日の引取をお願いします。

**引取場所** 市子殿検査場  
**引取時間** 平日：午前8時30分～午後5時  
土曜日：午前8時30分～正午まで

※引取の際は、お手数ですがご購入課まで声をおかけください。

車両積載重量の遵守について

道路交通法では車両への積載物の重量は自動車検査証に記載されている最大積載重量までと定められています。つきましては当JAをご利用頂く際には最大積載重量を遵守して積みみさせていただきます。

貯金通帳への入金・出金時の  
コメント入力取扱い終了のお知らせ

日頃より当組合の事業に格別のお引き立てをいただき厚く御礼申し上げます。  
これまで当組合では、組合員・利用者の皆様のご依頼にもとづいて、入出金伝票の備考欄にコメント記入があった場合に貯金通帳にコメントを入力しておりましたが、お客様の待ち時間短縮および窓口業務の見直し等のため、誠に勝手ながら本取扱いを終了させていただくこととなりました。

なお、新しく導入されました店頭タブレット端末またはQR伝票作成ツールにて伝票作成していただくことにより、お客様がコメント入力を行うことができ、今まで通り貯金通帳へコメントが記載されますのでご利用ください。

組合員・利用者の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、今後も引き続きサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

1. 終了する内容

普通貯金（総合口座を含む）の入出金伝票の備考欄に記入した文字等の通帳への表示

2. 取扱終了年月日

令和8年3月31日（火）

◇詳細については信用課窓口（TEL:0748-55-2858）までお問い合わせください。  
QR伝票作成ツール URL：<https://www.jabank.org/qr-tool/>

3

2026 March  
No.423

もくじ

- 2 貯金通帳コメント入力  
取扱い終了のお知らせ
- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 私の食育日記  
脳トレ手足の体操
- 6 かわらばん
- 8 あなたの運勢
- 9 あたまの体操等
- 10 皆様からのおたより  
JAの概要
- 11 直売所活性化イベント
- 12 おごっこ

今月の表紙



育苗・苗箱に関するお問い合わせは

営農販売課 0748-55-1317

初種・資材・肥料農業に関するお問い合わせは

購買課 0748-55-1316

あなたもチャレンジ!  
家庭菜園を  
楽しもう

KITCHEN GARDEN

シロウリ  
適切な整枝で着果を増やす

シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつくり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

**【栽培時期】** 発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

**【品種】** 地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200〜300gほどで若取りすれば浅漬用、1kg程度に大きくすればかす漬用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい「沼目白瓜」「タキイ種苗など」、「白はぐらうり」「サカタのタネなど」、「青はぐら」「トキタ種苗など」などがお薦めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

**【苗作り】** 苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育がよいものを残して間引いて1本にし、本葉

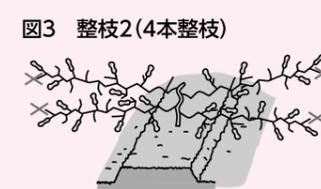
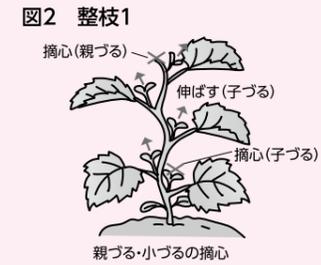
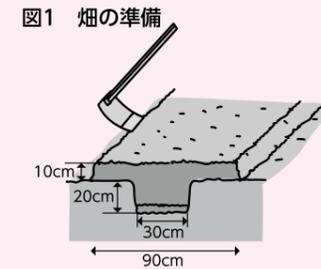
5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

**【畑の準備】** 植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

**【植え付け】** 風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

**【保温】** 低温に弱いので、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育てたら取り外します。

**【整枝】** シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出



栽培カレンダー(シロウリ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネルキャップ じかまき	● 種まき	--- 苗作り	▲ 植え付け	○ トンネル	■ 収穫	
中間地	トンネルキャップ じかまき	● 種まき	--- 苗作り	▲ 植え付け	○ トンネル	■ 収穫	
暖地	トンネルキャップ じかまき	● 種まき	--- 苗作り	▲ 植え付け	○ トンネル	■ 収穫	

● 種まき    --- 苗作り    ▲ 植え付け    ○ トンネル  
— 生育    ▲ キャップ    ■ 収穫

させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8〜10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

**【追肥】** 子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

**【収穫】** 若取りは200〜300g(開花後20〜25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

出典: 『JA 広報通信 2月号「あなたもチャレンジ! 家庭菜園」(松次郎 著)より

私の食育日記

玄米を食べよう

食育インストラクター/岡村 麻純

わが家の米は玄米を購入して、家にある精米機で分づき米(精米する際、ぬかや胚芽を一部残した米)にして食べています。真っ白な精白米はとてもおいしいですが、精米するときに取り除いてしまう部分、ぬかには栄養がたっぷり入っています。ぬかからは、ぬか漬けや米油が作られます。ぬかには、ミネラルやビタミンが多く含まれています。玄米と白米を比較すると、玄米の方が鉄やカリウムが3倍ほど、マグネシウムが5倍ほど、またビタミンB1やB6も4、5倍ほど多く含まれます。

その中で、チアミンと呼ばれるビタミンB1は、糖の代謝や神経の機能を正常に保つ働きをしており、特に大切な栄養素です。精米の技術が向上した明治時代以降、チアミン不足によって起こる病氣、脚氣(かっけ)がやはり問題となったほど、日本人は米ぬかからの摂取に頼っていました。現代ではたくさんの種類の食べ物から摂取でき、玄米を食べなくても脚氣になるわけではありませんが、しかし、乱れた食生活によりビタミンB1が不足している脚氣予備軍が増えているといわれています。わが子たちも、分づき米をしばらく食べなかつた際に、ビタミンB群

の不足でできやすくなる口内炎ができたこともあり、玄米の力を痛感しています。玄米では子どもたちが食べにくいということで分づき米にして食べさせていますが、精米機がなくとも白米に少し市販の玄米を混ぜて炊くだけで食べやすく、簡単に玄米の栄養を取ることが出来ます。

玄米を加えることで歯応えも増し、そしゃく回数が増えるという利点もあります。軟らかい物や麺類を食べることの多い子どもたちにとって、そしゃく回数を増やしてもらうかは毎日の課題でもあるため、こども玄米に一度買ってもらっています。毎日必ず食べるお米だからこそ、そこから得られる栄養は大切にしていきたいと思っています。子どもたちには、しっかりとかなでたっぴりとおいしさで栄養を吸収してほしいと思っています。



JA 広報通信 2026年2月号より

手足の体操

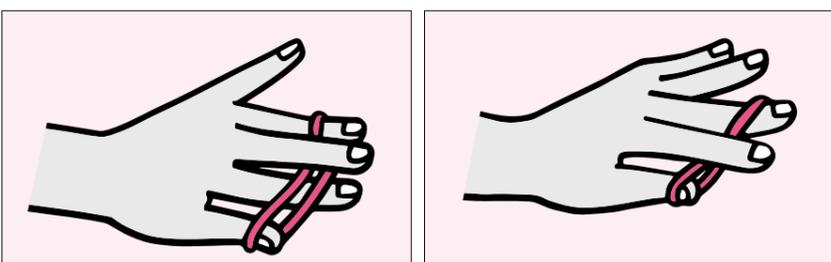
輪ゴムの指くぐり体操で指を鍛える

健康生活研究所長/堤 喜久雄

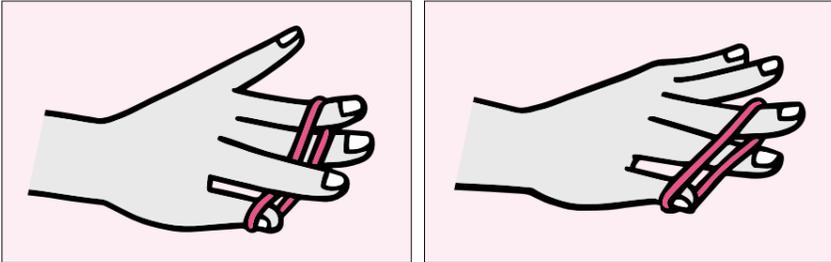
輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかり広げること指の力も鍛え

られ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。

輪ゴムの指くぐり体操



(1) 親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



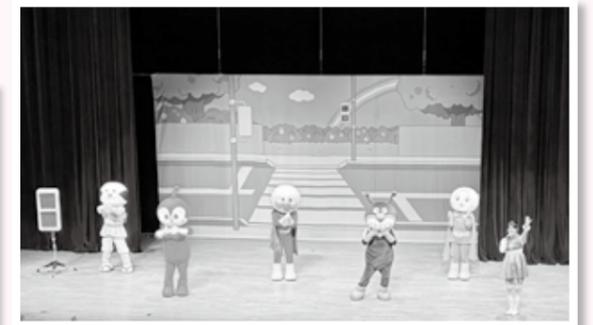
(2) 人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで(1)に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※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。

JA 広報通信 2026年2月号より

# かわらばん

アンパンマンたちと  
交通ルールを学びました！



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

## JA 共済 アンパンマン 交通安全キャラバン

1月17日に、JA滋賀蒲生町とJAグリーン近江、JA共済連滋賀が共同し、あかね文化ホールで「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。当日は午前と午後の2部制で行い、合わせて808人の親子が参加されました。

同イベントは、子どもたちから人気のアンパンマンと仲間たちを通じて、次世代を担う子どもたちを交通事故から守るため、交通ルールや交通マナーを楽しく学ぶ事を目的としています。会場では、アンパンマンと仲間たちがステージに登場すると会場からは歓声上がり、参加者は歌や踊りを通じて信号機の意味や横断歩道の渡り方を学びました。イベントの後、アンパンマンたちとの握手会が



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

行われ、ワクワクした面持ちで手を交わす子どもたちの姿が見られました。また、会場外では、キャラバントラックの展示を楽しまれました。

キャラバントラックも登場！

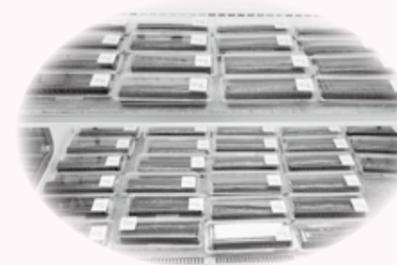
## 旬菜館さくら 節分フェア開催

JA直売所「旬菜館さくら」では、2月3日に「節分フェア」を開催し、約180人の方にお越しいただきました。

この日は「くらしの会」や「靴屋」の恵方巻が販売され、事前予約を多数いただいたほか、当日販売分もあっという間に完売するほど大変人気でした。

また、レジでは商品をご購入いただいた方へ数量限定の「福豆」をプレゼントし、節分の雰囲気を楽しんでいただきました。そのほか、屋外では購買課のお菓子や焼いも、焼き立てパン、たこ焼き、揚げドーナツ、キッチンカーでのタピオカドリンクなどの販売もありました。

次回は、3月3日(火)に「ひな祭りフェア」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。



開店と同時に恵方巻がずらり！



福豆をプレゼント！



## 令和7年度 JA滋賀厚生連による 組合員健診を開催

JA滋賀蒲生町では、年に3回本店2階大ホールでJA滋賀厚生連による組合員健診を行っております。

令和7年度は、5月26日に24名、7月30日に28名、12月10日に19名とたくさんの方に受診いただきました。

さらに、受診者の方には後日、組合員健診事後指導を行い、健診結果の詳しい内容を保健師が一人ひとり丁寧に説明し、指導をさせていただきます。

今年度の3回の組合員健診事後指導では、計50名の方が参加されました。

来年度も、年に一度の健康チェックに組合員健診をご利用ください。



## 令和8年度 組合員健診年間予定

第1回 5月25日(月)

第2回 7月29日(水)

第3回 12月11日(金)

上記の日程で実施予定です。  
年に一度の健康チェックにご利用下さい。



## JA本店にて献血実施

1月30日にJA滋賀蒲生町本店で献血を実施しました。この日はうすすらと雪が積もる寒い日でしたが、献血の呼びかけを見て来ていただいた方や当JA職員など、あわせて24名の方が400ml献血に協力してくださいました。

また、日野ライオンズクラブ様に協賛いただき、献血協力者への粗品を提供していただきました。

これからも引き続き広報誌やLINEなどで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。

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。



## 直売所活性化イベント お買い物客に 白玉ぜんざいをふるまい!

1月29日、JA直売所「旬菜館さくら」にて、直売所のお買い上げレシートの提示で白玉ぜんざいを無料でご提供いたしました。

白玉ぜんざいは、「くらしの会」による手作りで、小豆は蒲生地区で栽培・収穫された大納言小豆を使用しました。白玉ぜんざいをお召し上がりになったお客様が「小豆が大きい」「甘くて美味しい」等大変喜んでいただきました。

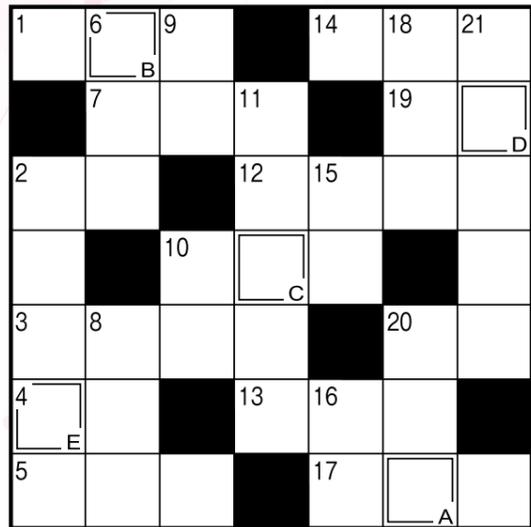
今後も蒲生地区で栽培・収穫された農産物の魅力や美味しさを発信し、直売所が盛り上がるイベントを開催して行きたいです。

たくさんのご来店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●ニコロ

## あたま、体操

### ヨコのカギ

- 1 お雛様にひな——をお供えた
- 2 力士が土俵にまくもの
- 3 オーストリアの首都
- 4 眉間に寄せるもの
- 5 スケジュール帳に書き込みます
- 7 ——は小説よりも奇なり
- 10 ——、雷、火事、親父
- 12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 13 出身校をこういうことも
- 14 パーが紙ならチョコは
- 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 19 鳴門海峡には大きなものが発生
- 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

### タテのカギ

- 2 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- 6 チューナーで選局して聞きます
- 8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 9 精算するために並びます
- 10 アルファベットの7番目
- 11 通知表ともいいます
- 15 走ること。ウイニング——
- 16 日本庭園の池に似合う魚
- 18 熱波師が活躍しているところもあります
- 20 糖度計の——を読み取った
- 21 夫婦——で旅行に行った

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。

### 1月号 パズル・頭の体操答え

#### Q1. クロスワード



### プレゼント応募者数！

応募29通・正解29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  
東近江市市子殿町 240  
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

FAX / 0748 (55) 2869  
メール / message@gamou.jas.or.jp  
HP / http://ja-shigagamou.jp/

今月号の  
応募締切は **3月6日金必着**

人権について  
考えてみましょう

## 福は内、鬼も内



寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる頃となりました。節分は、立春を前にした季節の節目であり、古くから豆まきをして災いを払い、新しい春を迎える準備をする大切な行事です。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、私たちの平穩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存在しています。

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、疫病や災害といった、人の力ではどうにもならない災いの象徴でした。では、現代の私たちが向き合うべき本当の「鬼」とは何でしょうか。それは、外にいる誰かではなく、自分自身の心の中に潜む、偏見や排除の気持ちではないかと考えます。

私たちは日常の中で、自分たちの「当たり

り前」を守るために、「最近の若い人は…」 「男(女)らしさ」といった言葉で、無意識のうちに線を引いてしまつてことがあります。こうした言葉の奥には、理解しきれないものを遠ざけ、簡単に分類しようとする心の動きが潜んでいます。

しかし思い返してみれば、かつて私たち自身も、誰かにとっての「分からない存在」だったはず。経験の浅さを指摘されたこと、新しいやり方に挑戦して反発を受けたこと、慣れない環境で戸惑いを抱えたこと。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」という言葉は、すべてを無条件に肯定するという意味ではありません。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、豆をまくときには、少しだけ自分の心にも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。

立春を過ぎれば、大地はいつせいに芽吹きを始めます。私たち一人ひとりが、思い込みという殻を少しずつ手放し、相手を理解しようとする。その積み重ねが、私たちの暮らしをこの地域に温かな「人権の春」をもたらしていくはず。自身の心を整えること——それが、現代における節分の豆まきに込める本当の願いなのかもしれません。

JA 滋賀中央会 JA 滋賀同和対策本部「みのり No.363」より

## 3月のあなたの運勢

占い師：モナ・カサンドラ / JA 広報通信 2026年2月号より

<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21~4/19</p> <p>全体運 運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう</p> <p>健康運 冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> 4/20~5/20</p> <p>全体運 周りの好意に甘えてしまつて。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉</p> <p>健康運 有酸素運動を増やして。体調に好影響あり</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ニラ</p>	<p><b>♊ 双子座</b> 5/21~6/21</p> <p>全体運 駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで</p> <p>健康運 ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 グリーンピース</p>
<p><b>♋ 蟹座</b> 6/22~7/22</p> <p>全体運 朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ</p> <p>健康運 皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ツマミナ</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> 7/23~8/22</p> <p>全体運 あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進</p> <p>健康運 油断大敵。いつもの健康習慣をしっかり継続</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 パセリ</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> 8/23~9/22</p> <p>全体運 運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて</p> <p>健康運 無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タケノコ</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23~10/23</p> <p>全体運 小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ</p> <p>健康運 発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タマネギ</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> 10/24~11/22</p> <p>全体運 好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ</p> <p>健康運 トレーニングの効果が出る時。ハードに鍛えて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> 11/23~12/21</p> <p>全体運 決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないう配慮を</p> <p>健康運 体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 キウイフルーツ</p>
<p><b>♑ 山羊座</b> 12/22~1/19</p> <p>全体運 楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を發揮してあれこれやってみましょう。視野が広がればさらに幸運!</p> <p>健康運 手を使う運動を取り入れて。脳が活性化</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 クレソン</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> 1/20~2/18</p> <p>全体運 運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎</p> <p>健康運 おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ウド</p>	<p><b>♓ 魚座</b> 2/19~3/20</p> <p>全体運 運勢は好調。勢い良く動きましょう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)</p> <p>健康運 目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ソラマメ</p>

# 直売所活性化イベント

旬菜館さくらの  
お買い上げレシートの提示で

## みたらしだんごプレゼント!

3本300円でご購入も  
いただけます♪

# 2月27日(金) 9時30分~

限定200食!!



太郎坊で大人気のみたらしだんごを特別にご用意しました。近江米が主原料の「だんご」と滋賀県産の醤油を使用した「たれ」の風味をぜひご賞味ください。

皆様からの  
おたより

忙しい毎日、ながら運動やながらストレッチは有難く取り入れているので、「脳トレ!」手足の体操の記事もいつもありがたいです。

(宮川町 Yさん)

記事を活用していただきありがとうございます。忙しい合間に「ながら運動」を実践されているとのこと、素晴らしいですね。日々の積み重ねが健康への近道だと思います。これからも無理なく続けられる運動を紹介していきますので、お役立てください。

柚子がたくさんとれたので柚子味噌にしてみました。柚子と砂糖の加減でいろいろな風味を味わっています。

(鈴町 Oさん)

手作りの柚子味噌おいしそうですね!ふろふき大根や焼きおにぎり、お豆腐にも合うのだからうな想像が膨らみます。手作りだからこそ味わえる「わが家の味」を楽しんでください。



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

3

2026 March

- 7日(土) 金融相談会
- 21日(土) 金融相談会
- 25日(水) 組合員訪問日
- 26日(木) 組合員訪問日

### ■給油所キャンペーン!!

SSセール 3月27日(金)  
灯油セール 3月末まで 毎週水・土曜日開催  
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

ひな祭りフェア 3月3日(火)  
電話 0748-55-8317



### 令和8年1月31日現在

正組合員..... 746人 貸出金高..... 4,813,362千円  
准組合員..... 1,990人 購買品供給高... 464,626千円  
貯金高..... 38,190,498千円 販売品販売高... 724,754千円

### ■理事会だより

と き/令和8年1月27日(火) 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 有) アグリ蒲生 令和8年度事業計画について
- 第2号議案 固定化債権の処理方針について
- 第3号議案 組合員の出資減口について
- 第4号議案 総代選挙に伴う各管理者及び各立会人の指名について
- 第5号議案 信用供与等の決定について

#### [報告事項]

- (1) 第3四半期の実績について
- (2) 令和7年度末 収益予測について
- (3) 令和7年度 第3四半期余裕金運用報告及び第4四半期余裕金運用計画及び運用方針について
- (4) 信用事業におけるリスク管理について
- (5) 令和8年度 育苗センター箱苗申込について
- (6) 組合員の異動について
- (7) 中央会監査 (内部統制運営支援) 実施結果報告について

### ■監事会だより

と き/令和8年1月27日(火) 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3四半期監事監査の重点について
- 第2号議案 みのり監査法人の再任手続きの実施について
- 第3号議案 令和8年度監事監査計画(素案)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
- ※1月28日から30日にみのり監査法人の期中監査を受けました。
- 1月30日にみのり監査法人との協議を実施しました。

## 3月の金融相談会

【時間】  
9時00分~12時00分

開催日		開催日	
3/7	(土)	3/21	(土)

完全予約  
電話予約制

年金・ローン・相続・共済 など  
お金に関すること、どなた様でも  
お気軽にご相談ください。



JA 滋賀蒲生町 信用課 ☎0748-55-2858