

# さんらいず SUNRISE 12

2022  
December  
vol.348

あなたとJAをつなぐ情報誌



## Contents

### 2 特集

冬もオススメ!  
お酢の健康効果を知ろう

### 6 JAニュース

第104回兵庫県畜産共進会

### 7 営農情報

淡路島たまねぎの除草体系の見直しについて

### 10

おじゃました旬農家  
楽しんで続けるレタス栽培



JA 淡路日の出





# 冬もオススメ！ お酢の健康効果を知ろう

日本人にとって昔からなじみの深い調味料のお酢。お酢が体にいいことは何となく知っていても、健康効果と効果的な摂り方をしっかりと認識している方は少ないかもしれません。夏は酢の物やサラダの出番が多く自然に摂り入れやすいですが、冬は意識して摂ることがのぞましいですね。今回の特集では、お酢の健康効果やより効果的な摂り入れ方などを紹介します。

## お酢の基礎知識

お酢の起源は非常に古く、最古の発酵調味料といわれています。日本の代表的な調味料であり、今やどの家庭にも一本はあると言ってもよいでしょう。一般にお酢は、糖質を含む食材(米や麦などの穀物・りんごやぶどうなどの果実)を原料として、それをアルコール発酵させた後、酢酸発酵させた液体調味料を指します。主成分は酢酸です。

## お酢の健康効果

### ① 内臓脂肪の減少を助ける

最近の研究ではお酢を毎日継続的にとることで、肥満気味の方の内臓脂肪が減少したことが報告されています。同時に体重、BMI、腹囲を下げる作用があることもわかっています。お酢を活用して肥満防止、さらには生活習慣改善に役立てましょう。



### ② 高めの血圧を下げる

毎日お酢を摂り続けることで、高めの血圧を下げる効果があることもわかり、科学的に報告されています。また血圧が高めな人は、減塩も大切です。お酢には、お料理全体の味を上手に引き立たせる効果もあります。塩分を減らしたメニューでも味がぼやけたりせず、美味しくいただけます。



### ③ 食後の血糖値の上昇を緩やかにする

お酢には食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があるという論文が報告されています。血糖そのものは生きていくための大切なエネルギー源ですが、急激な血糖値上昇が繰り返されると、糖尿病につながる恐れがあります。血糖値が気になる方はお酢を加えた料理や飲み物をメニューに加えてみませんか。

## お酢の効果を得るためには？

お酢の効果を得るためには毎日継続的に約大さじ一杯(15ml)のお酢をとることをおすすめします。お酢を摂る時間帯は朝昼晩いつでも構いません。お酢の摂り方は、毎日のおかずを作るときに入れてみたり、食べる前に少しお酢をかけてみたり、また市販の「飲むお酢」を活用するのも、手軽に続けられる良い方法です。



## 注意点

- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 空腹時の摂取は控えてください。空腹時での摂取は刺激を強く感じる場合があります。
- 醸造酢を飲むときはそのままではなく、5~10倍を目安に薄めて飲みましょう。



## お酢の種類・特徴・使い方



お酢には色々種類があり、特徴・使い方などが違います。下記の表を参考に、自分の症状や料理に合ったお酢を選びましょう。

種類	材料	特徴	用途
穀物酢	米・小麦・とうもろこし	普通のお酢	一般的に使用
米酢	米	クエン酸が豊富で、疲労回復効果がある	寿司・和食など
黒酢	米(熟成)	アミノ酸が豊富で、脂肪の燃焼を促す効果がある	中華・魚介・飲み物
りんご酢	りんご	カリウムが豊富で、むくみ・高血圧に効果的	ドレッシング・飲み物

## JAくらしの宅配便では、さまざまなお酢をご用意しています

エーコープらっきょう酢は1972年に発売し50周年を迎えました。

発売  
50周年!  
ロングセラー  
商品



### 〈らっきょう酢〉

面倒な塩漬けは不要! 生らっきょうを洗って本品に漬けるだけで風味豊かならっきょう漬けが簡単に出来上がります。また、甘酢としてお料理にお使いいただくほか、梅や生姜漬けなどにもご利用いただけます!

1L **532**円(税込)

1.8L **923**円(税込)

簡単!  
便利!  
美味しい!



### 〈ほめられ酢〉

お子様も安心して食べられるさわやか風味の国産調味料です。かけるだけ! 漬けるだけ! まぜるだけ! これ1本でお料理上手。肉・魚・野菜なんでも漬けて簡単マリネにも。

300ml **299**円(税込)

1L **579**円(税込)

こだわりの  
黒酢!

りんごで  
作ったお酢



### 〈りんご酢〉

国産りんごのさわやかな香りを大切につくりました。りんご果汁は100%国産。

720ml **416**円(税込)



### 〈純玄米黒酢〉

有機玄米使用。農薬や化学肥料を使っていない国産有機玄米使用で入念に醸成した黒酢です。有機玄米は100%国産。

500ml **1,008**円(税込)

JAくらしの宅配便では、他にも色々なお酢を始めとする商品を取り揃えています。ぜひ、お近くのJA窓口でお問い合わせください。

■JAくらしの宅配便「ウェブサイト」 <https://jakurashi.zennoh.or.jp/>

はじめて  
ご利用時は  
**送料無料**

1回1送り先の  
注文金額が  
4,500円以上  
の場合  
**送料無料**

1回1送り先の  
注文金額が  
4,500円未満  
の場合  
**550円(税込)**

- \*くらしに役立つ商品を幅広く用意しています。
- \*ご注文はお近くのJA窓口、もしくはインターネットでお願いします。
- \*ご注文いただいた商品は、ご自宅までお届けいたします。
- \*冷凍商品は1回のご注文で800円(税込)の送料となります。



## 津名支店

## 共撰カーネーション部会目慣らし会



目慣らしをする部会員

共撰カーネーション部会は11月29日、目慣らし会を生穂花き集荷場で開き、11人の部会員と市場関係者、北淡路農業改良普及センターの担当者が出席しました。市場関係者はここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響で出席できませんでしたが、今回は3市場から情勢報告がありました。事務局からは出荷時の留意点について説明しました。また、北淡路農業改良普及センターから土壌検査の結果報告等があり、生産者個々に指導を受けました。今後の年末需要に向け高品質なカーネーションを出荷できるように、市場・関係機関・JAと連携を密に取り、1人でも多くの消費者に届けていきます。

## 洲本支店

## JA健康ふれあい館



機器を体感する来場者

洲本支店では9月29日から12月8日まで2階に特設会場を設け、組合員・地域住民のみなさまの健康作りの場として「JA健康ふれあい館」を開催しました。

会場では健康アドバイザーから健康に関する話やアドバイスを受けながら、最新型医療機器の交流磁気治療器を体感していただいています。日頃の農作業での疲れや、仕事で感じるストレス、血行不良、肩・腕・腰・膝のコリや痛みで悩みのある方に多く来場いただき、90人近い人が毎日訪れました。また、定期的に「血管年齢測定会」や「からだ年齢測定会」などのイベントを開催し、測定された方の中には実年齢より若く測定されている方がいました。

## 北淡支店

## いちじくのせん定作業順調！



収穫が終わったいちじく園

北淡支店管内のいちじく部会員11人は、いちじく収穫後のせん定作業を、12月頃から始め2月頃まで行っています。

せん定とは、管理作業が行いやすい樹をつくり、日当たり・風通しを良好にすることで、品質の揃った果実を安定的に生産・出荷できるようにすることが目的です。

来年も丹精こめて栽培した「安全・安心」で美味しいいちじくを、消費者の方々に引き続きお届けできるよう、部会員は日々、栽培管理作業に励んでいます。

## 東浦淡路支店

## あわじ花さじきに多くのお客様



多くのお客様が訪れた直売所

あわじ花さじきでは、海側からの花畑にコスモス、赤ソバ、サルビアが11月前半まで見頃でしたので、大変多くのお客様に来園いただき、ソフトクリームを片手に満開の花々を楽しんでいただきました。産地直売所では淡路島たまねぎの他にも秋の味覚として、いちじく・みかん・レモン・さつまいも等数多くの地元農産物が店頭に並び、お土産物にご自宅にと購入していました。

これからも淡路島産こだわりの旬の野菜、加工品、四季折々を感じる花・果実など、淡路島の特産品を身近に感じていただける場となるように心がけていきます。



## たまねぎ苗の定植



たまねぎ苗を定植する生産者

五色地区ではたまねぎの定植が10月下旬から始まり、11月には早生種の定植がピークを迎えました。さらにアンサー、ターザン、もみじの輝、もみじ3号の品種が年明けにかけて定植され、早い品種では3月末から収穫予定です。出荷方法は、生産者が選別して専用の10kgダンボールに詰めて出荷する方法とポリコンテナに入れて出荷し、JAが撰果選別する方法があります。たまねぎは重量野菜のため栽培面積が徐々に減少してきましたが、人気の商品であることから近年若手の生産者が増えてきています。また、令和4年産のたまねぎが高値で推移したことから生産意欲が高まっています。

JAでは、栽培面積拡大のため播種機や定植機、掘り取り機などのリース事業も行っていますので、是非ご利用ください。

## ストックの出荷はじまる



出荷されたストック

一宮支店では、11月上旬からストックの出荷が始まりました。ストックはイベントの飾りやフラワーアレンジメント、仏花などで利用され、様々な地域で栽培されています。その中でも淡路のストックは品質が高く、近畿地方の一大産地として知られています。今年も待ち望まれる中、生産者たちの奮励により、無事に初出荷を迎えました。これから年末に向けて需要が増加するにつれ、出荷も本格化していきます。冬の寒さを受け、しっかりと茎が締まったストックの凛とした立ち姿が期待されます。

## 畜産だより

### 和牛登録検査(第4期)申込締切

1月4日(水)

### 2月市子牛検査

1月5日(木) 津名・五色      1月11日(水) 北淡・一宮  
1月6日(金) 洲本          1月12日(木) 東浦淡路

### 第39回淡路産和牛枝肉共励会 経産牛枝肉販売会

1月10日(火)

和子牛市 11月18日 (税込み: 単位円)

	メス113頭	オス1頭	去勢172頭	総計286頭
最高	1,413,500	301,400	1,212,200	1,413,500
最低	418,000	301,400	320,100	301,400
平均	843,496	301,400	851,234	846,254
前回比	8.6%高	—	14.7%高	11.9%高

スモール市 11月25日 (税込み: 単位円)

	スモール (F1) 27頭出場	スモール (ホルス) 4頭出場
最高	171,600	11,000
最低	1,100	3,300
平均	93,093	8,250
前回比	5.5%安	6.3%安

## 令和4年度兵庫県乳牛共進会



ずらりと並ぶ乳牛と出品者

兵庫県乳牛共進会が11月5日、淡路家畜市場で開催されました。出品頭数は42頭と少数でしたが、審査委員長を務めたSTジャパン株式会社ジェネラルマネージャーの福屋茂生氏は、「数年ぶりに兵庫乳牛の審査をしましたが、思っていた以上に改良が進んでいる印象を受けました」と審査講評がありました。当組合からは7頭の出品があり、おしくも上位入賞は果たせませんでした。いずれもレベルの高い牛でありました。

また今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を実施した上で、消費者向けイベントも3年ぶりに開催されました。生産費高騰で酪農家の生産意欲が低迷する中ですが、多数の消費者が来場し大盛況のもと幕を閉じました。



10月27日

## 第104回兵庫県畜産共進会

第104回兵庫県畜産共進会が10月27日、淡路家畜市場で開かれました。県内各地からの代表牛として、種牛42頭と肉牛59頭が出品されました。当JAからは、種牛11頭が出品され、富永美明さんの「かすみ5」が最優秀賞4席に選ばれました。また、種牛の部の団体で、当JAが準優勝に輝きました。

その他の出品者は次の通り。

山本訓弘さん、武久正也さん、粉谷州彦さん(2頭)、太田税さん、宮本義隆さん、小田隆一さん、大木康弘さん、宇都宮太一さん、樋口雅晴さん(出品番号順)



出品者のみなさん

10月25日

## 直売所出荷部会インボイス研修会

農産物直売所出荷部会は10月25日、インボイス研修会を本店で開きました。24人が出席し、令和5年10月から始まるインボイス制度について学びました。生産者が農産物を販売する場合、JAや地方卸売市場への委託販売ではインボイス交付義務は免除されますが、直売所では業者向けなどは免除されません。直売所では、生産者に代わって購入者にインボイスを交付することができる媒介者交付特例が適用されるようになるなど、直売所に関する概要を当JAの顧問税理士が説明しました。

熱心に研修を受ける部会員



10月31日

## 洋菜部会が生産者大会

JA淡路日の出洋菜部会は10月31日、生産者大会を本店で開きました。大会では、これから出荷が本格化するレタスやキャベツなどの産地と消費情勢について、市場から報告を受けました。また、出荷規格や今後の栽培管理等についての説明がありました。その後、市場と関係機関を交えた座談会を開き、対面で意見交換を行いました。

座談会で話し合う出席者



おいしい御食国ひょうご 買って応援キャンペーン! 当管内の対象店舗:御食菜采館・あわじ花さじき産地直売所  
直売所で2,500円(税込)お買い上げごとに、**500円分の金券**を進呈します。

- ◎1回のお買い物が10,000円以上の場合、金券のお渡し上限4枚となります。
- ◎次回のお買い物からご使用いただけます。
- ◎キャンペーンポスターが提示されている店舗で実施しています。
- ◎金券の枚数には限りがあるため、店舗により早期終了する場合がございます。



参加店舗は  
こちらで  
Check



Campaign

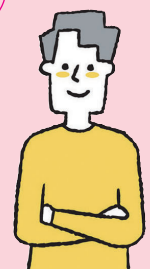
進呈期間

令和4年11月19日～令和4年12月31日(土)

利用期間

令和4年11月19日～令和5年1月31日(火)

※各店舗により、開始日・終了日が変わります。







担当  
津名経済センター  
田中 竜也



# 淡路島たまねぎの 除草体系の見直しについて

## (土壌処理主体の除草体系へ)

アクチノールB乳剤が販売中止となり、一年生広葉雑草での茎葉散布適用(雑草が発生した場合)の代替除草剤がない為、雑草の発生をしっかり抑制する土壌処理主体の除草体系に見直しました。

新たな除草体系では「グラメックス水和剤」を取り入れ、定植直後から徹底した土壌処理により雑草発生を抑制します。また、雑草が発生した場合の対策として一年生広葉雑草は「バサグラン液剤」で除草しますが、使用回数は1回なので発生しないように抑制することが重要です。イネ科雑草は「セレクト乳剤」・「ホーネスト乳剤」で昨年通り除草を行いましょう。

**中・晩生品種**      **アンサー ターザン もみじの輝 もみじ3号**

分類	薬剤名	10a当たりの 使用量	定植 直後	1月 中旬			2月			3月			4月			5月		収穫 直前	使用 回数	使用 時期
				上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中						
土壌 処理 剤	サターンパアロ粒剤	5kg 散布	直後	定植直後														1回	定植直後	
	グラメックス水和剤	100g	100g	定植後活着後			※ クロロIPCの使用時期を考慮する											1回	収穫90日前	
	クロロIPC	200ml		200ml			中耕後(降雨前・浅植での使用に注意) ※ グラメックス水和剤との間隔を十分確保する											2回以内	収穫30日前	
	ボクサー	400~500ml			2回目使用時は、1回目およびゴーゴサン 乳剤または細粒Fとの使用間隔を考慮する			4月上旬まで ※収穫前日数に注意 ※ ボクサーの連続使用は避ける										2回以内	収穫45日前	
雑草が 発生した 場合	ゴーゴサン細粒剤F ゴーゴサン乳剤	5kg 散布 300~500ml		中耕・谷上げ後(細粒剤・乳剤どちらか1回)			4月中旬まで ※ 収穫前日数に注意										1回	収穫30日前		
	バサグラン液剤	60~120ml		広葉雑草(1回)			3月20日まで ※ 発生した場合に使用										1回	収穫30日前		
	セレクト乳剤	75ml		イネ科雑草(3回以内)			4月中旬まで										3回以内	収穫21日前		
	ホーネスト乳剤	75~100ml		イネ科雑草(2回以内)			4月中旬まで										2回以内	収穫14日前		
散布液量			100ℓ/10a																	

## 土壌処理剤の「グラメックス水和剤」・「クロロIPC」・「ボクサー」使用に関する注意事項

**「グラメックス水和剤」**

使用量：  
100~200g (100L) / 10a

使用時期：  
定植活着後(雑草発生前)但し、  
収穫90日前まで

- ・定植活着後(活着していないと薬害の恐れがある)
- ・高温時の散布は薬害を生じる恐れがあるので注意する。
- ・マルチ栽培では使用しない。

**「クロロIPC」**

使用量：  
200~300ml (70~100L) / 10a

使用時期：  
定植活着後または中耕後但し、  
収穫30日前まで

- ・定植活着後(活着していないと薬害の恐れがある)
- ・気温が20℃以下の時期に使用。
- ・中耕後使用(中耕で根が露出しなように注意する)

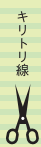
**「ボクサー」**

使用量：  
400~500ml (100~200L) / 10a

使用時期：  
定植活着後又は中耕後(雑草発生前)但し、  
収穫45日前まで

- ・定植活着後(活着していないと薬害の恐れがある)
- ・葉面散布肥料との混用および直前直後の使用は避ける。
- ・マルチ栽培では使用しない。

詳しくは、各支店経済センターまでお問い合わせください。





## 施設園芸における省エネルギー対策

原油価格高騰に伴う燃油・農業用資材価格の上昇は、施設園芸における生産コストの増加を招き、農業経営に大きな影響を与えています。

今回は、淡路市での省エネルギー機器の導入事例と、基本的な省エネルギー対策のポイントを紹介いたします。

## 1 農業用ヒートポンプの導入

近年、省エネルギー機器として農業用ヒートポンプが注目されています。淡路市の施設花き栽培では、カーネーション農家、バラ農家が導入しています。今年度に追加で導入する農家もあり、広がりを見せつつあります。

ヒートポンプは、冷媒を圧縮、膨張させることで熱を移動させる装置のことです。家庭用エアコンと同じ原理です。電熱暖房機のように電気をそのまま暖房に利用するのではなく、熱を移動させる動力源として使用するため、消費電力の数倍の熱を暖房に利用できるという特徴があります。

しかし、ヒートポンプは燃焼式暖房機に対して比較的高価であり、導入コストは高くなります。さらに、電気で動いているためヒートポンプを使わない夏場にも基本料金が必要です。また、ヒートポンプは、燃焼式暖房機よりも風量が少ないことが多いので、循環扇などを設置して施設内の温度が均一になるように工夫する必要があります。

10aあたりの導入規模は、概ね20〜25馬力とされますが、設置するハウスの容積や、気温・湿度などの外部環境要因によっても大き

く変わるため、設置を検討する際には導入コストや運転コストを十分に検討する必要があります。



カーネーション栽培でのヒートポンプ設置事例

## 2 基本的な省エネルギー対策

施設園芸における基本的な省エネルギー対策としては、機器や資材の導入以外にも、次のような方法があります。

① 暖房装置の点検・整備、清掃による暖房効率の低下防止

暖房機は、1年に1回は点検・清掃を行います。点検・清掃の際には、対象となる機器の説明書をよく読んで実施しましょう。

② 施設被覆資材の隙間からの放熱防止

施設を多重被覆することで、断熱性が高まることはよく知られています。内張の事例が多いですが、側面に外張する方法も有効です。被覆資材の効果を最大限に発揮するために、破れや隙間がないか、点検し、修理します。

③ 作物の生育ステージに合わせた適正な温度管理

作物には、品目・品種・生育ステージごと

に生育適温と言われる、最も良好な生育を示す温度域があります。このため、温度センサーが正常に作動しているか、設置場所は適正かを再度確認しましょう。

当面、燃料費の下落が見込めない中、安定的な経営を展開していくためにも、省エネルギー対策に積極的に取り組みましょう。



内張カーテンで放熱を防止

この記事に関するお問い合わせは

淡路市の方は

淡路県民局

北淡路農業改良普及センター

TEL 0799・62・0671

洲本市の方は

淡路県民局

南淡路農業改良普及センター

TEL 0799・42・0649



## 乾燥小じわ

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

空気が乾燥する冬は、肌の表面にある角質の水分が低下して、細かい「乾燥小じわ」が気になります。特に皮脂の分泌が少なく、皮膚も薄い、目の周囲や口元に乾燥小じわはできやすいのです。

乾燥小じわは、高齢者だけではなく、若い人でもできるため年齢にかかわらず、対策が大切です。まずは、乾燥を防ぐため室内では加湿器を使用したり、屋外ではマスクやマフラで肌を覆うことが望めます。肌を覆うことは、やはり小じわの原因になる紫外線も防いでくれます。さらに保湿効果もある日焼け止めクリームやファンデーションは適量を塗ることが大切です。

乾燥小じわを作らない、目立たせない、減らしたいときには、正しいスキンケアが必須です。クレンジングや



洗顔は、肌を強くこすらず、すすぎまで丁寧に行います。その後は化粧水を肌になじませ潤いを補充します。そのとき目をギュッと強くつぶると目の周囲の皮膚はまつ毛で覆われたり、大きなしわができて深部まで化粧水がなじみません。コットンにたっぷり化粧水を染み込ませ、目の周囲や口元は何度も重ねるように付けることもお勧めです。

さらに乳液やクリームを肌に塗り、肌の水分を逃さないようにします。製品によっては、乳液の後でクリームを重ねても良いです。また、各メーカーから小じわ対策の製品も出ているので、それらを使用するのも良いでしょう。

肌の健康は食生活や睡眠とも大きく関わります。肌でコラーゲンを生成するときに必要なビタミンCが豊富な野菜や果物、鉄分が豊富なレバーや赤身肉なども取ることをお忘れなく。そして、十分な睡眠やストレッチ解消も乾燥小じわ対策には欠かせません。笑ったときの小じわが魅力的な人もいますが、若々しさ維持のために乾燥小じわは防ぎたいものです。

## 健康寿命を延ばす食生活

### ●健康寿命とは

WHO(世界保健機関)が提唱した指標で、病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を平均寿命から差し引いた寿命のことです。

長寿国では一般に、平均寿命と健康寿命の開きが長く、わが国でも最晩年に寝たきりなどになる期間が国民平均6年以上に及んでいるのが現状です。

### ●健康寿命を延ばす食生活5つのポイント

健康寿命を伸ばすためには①血管年齢 ②骨年齢、③腸年齢の3つの年齢を若く保つことが大切とされています。この3つの年齢を若く保つ食生活のポイントは次のとおりです。

1. 塩分は1日6g以下を目標に控えましょう。
  2. 動物性脂肪の摂りすぎに注意し、余分な脂肪は落として食べましょう。
  3. 野菜は1日350g以上(両手で3杯分)、果物は1日200g以内(握りこぶし1杯分)とりましょう。
  4. 牛乳、乳製品は1日130g以上とりましょう。
  5. 大豆製品、魚、海藻を毎日の食事にとり入れましょう。
- 明るく元気な生活が送れるよう、食生活を見直して健康寿命を延ばしましょう。



【参考】健康寿命をのばす「血管・骨・腸を若々しく」(健康日本21リーフレット栄養・食生活No.11)・公益社団法人日本栄養士会 (JANA兵庫厚生連)



おじゃましました  
**旬農家**

SYUN NOUKA



とれたて情報を  
インタビュー

今月は

# レタス

楽しんで続ける  
レタス栽培



レタスのほ場で

合栽培に取り組んでいます。

現在は、母と兼業の妻との3人でレタスの二期作やたまねぎとの複合栽培に取り組んでいます。

## 栽培の概要

約17年前に兼業でレタス栽培を始めた。元々は葉たばこ農家だったので、レタスなどの野菜に適していると考え、五色町で栽培している親戚に教わりながらスタートしました。出荷時に包装する機械や冬場のトンネル資材など、レタスは設備投資がかかるので、少しずつ面積を増やす計画でした。初めて作付けした翌年は、台風の影響で他産地が不作となり、高価格で販売することができました。価格の波があり、それが面白いと感じたのが始まりで続けています。



淡路市王子  
どうわき しんじ  
堂脇 真司さん

## 工夫点や魅力について

最初の頃はレタスが丸くならず、タコ足のようなになるタコ足球が多くできて苦労しました。土壌改良剤を色々試し、土が馴染むまで3~4年かかりました。工夫点は、安全安心を第一に適期の農薬散布をし、冬期はトンネル栽培をしているため、こまめな換気を心がけています。また、品種を選ぶ際は、耐病性の強いもの・形の良いもの・低価格のものなど、試行錯誤しながら色々栽培しています。



レタスを収穫する堂脇さん

現状維持で頑張りたいと思います。現在、JAとタイアップし、試験品種の栽培に取り組んでいます。品種の特性を知り、色々試していきたいです。

レタスはサラダだけでなく、鍋に入れても美味しいですよ。煮え過ぎないようにシャキシャキした状態がおすすです。今冬はぜひ、食べていただきたいです。

## 今後の目標について



レタスは、秋から春にかけ年2回作付けでき、市場価格も良く収入も安定します。1月~3月の厳寒期でも温暖な気候を生かしたビニールトンネルにより、安定生産が可能です。



# 拝見

素敵なあなたをちょっと

## わが家のアイドル



ボーラー  
ミッター

淡路市岩屋

おおたに そら  
長男 大谷 蒼天 くん 《令和4年1月26日生まれ》

いつも元気いっぱい色々な物に興味をもっている蒼天。伝い歩きが上手になってきたので、早く靴をはいて自分の足でお散歩できる日がくるといいね。自分の手でつかみ、自分の足で歩き、色々な経験をしようね。

ゆうすけ しおり  
お父さん 祐輔さん お母さん 菜さん

### お父さん・お母さんからのメッセージ

オリックスバファローズがリーグ優勝した年にお腹の中にやってきて、日本一になった年に誕生しました。たくさん食べて、元気いっぱい遊び、将来はオリックスのユニフォームを着て野球ができますように!!

## 今月のヒーロー

### 勝利を目指して!

淡路市野島臺浦

あらかき かなで  
新垣 佳奏 くん(小学5年)

小学2年生から北淡F.C Jrで週4回サッカーの練習に励んでいます。最近はリフティング練習に力を入れてがんばっています。練習すればするほど、できる回数が少しずつ増えていくのがうれしいです。先月から新チームでの公式戦が始まったので、気持ちも新たにチームの合言葉「MOTTO~もっともっと自分を超えろ~」にチャレンジしようと意気込んでいます。サッカーはチームプレー。いつも支えてくれる仲間・コーチ・家族への感謝を心に、これからも楽しく練習を続けていきたいです。



真剣に練習中



シュート!!

### 折り紙の魅力を伝えたい

なかたに  
洲本市五色町広石下 中谷 まゆみ さん

6年前、日本折り紙協会の講師資格を取得し、本年度は島内の高齢者大学や公民館等で17回の講座を開催しています。

折り紙は子供から大人まで手軽に楽しめ、指先を使うことで脳の活性化に効果があります。「沢山折って友達にあげたよ」「孫や友達に教えてあげた~」って聞くと嬉しくなります。

これからも様々な美しい和紙や折り紙で箱物や季節感のある作品を皆さんと一緒に楽しみ、折り紙の魅力を伝えていきたいです。



折り紙の作品とともに

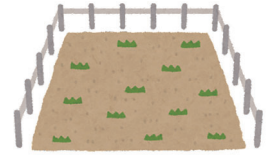
## ライフウォッチング



## 必ず知っておきたい「相続 Q&A」

**Q**：数年前に相続した土地の相続登記を行っていませんが、このままでも大丈夫ですか？

**A**：近年、登記簿を見ても所有者が分からない、いわゆる所有者不明土地が増加しており、深刻な社会問題となっています。そこで、この問題の解決に向けて令和5年4月から段階的に新しいルールがスタートします。  
不動産の相続登記については、令和6年4月から義務化され、親などから土地を相続した場合には、3年以内に相続登記を申請しなければなりません。施行日である令和6年以前に相続した不動産も、施行日又は相続による所有権の取得を知った日のうちいずれか遅い方から3年以内に登記する必要がありますので注意が必要です。正当な理由がなく怠れば10万円以下の過料対象となります。



### 【参考】相続土地の国庫帰属制度について

相続により土地を取得した相続人が土地の管理費用相当額（10年分）を負担することで、土地を手放して、国庫に帰属させることが可能となる制度も令和5年4月からスタートします。

少しでも気になることがあれば、当JAのトータルアドバイザーへお気軽にご相談ください。実務経験豊富な財務コンサルタントによる個別相談（無料）も実施しています。個別相談ではお一人おひとりに合った具体的なアドバイスを専門家の視点から提案していますので是非ご利用ください。ご相談は最寄りの各支店、または本店金融課豊田までお願いします。本店金融課 tel(0799)62-6860

## 年末年始の営業案内

	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
金融・共済窓口業務	○	○	○	×	×	×	×	○
購買窓口業務	○	○	○	×	×	×	×	○
ATM	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~21:00
御食菜采館	○	○	○	×	×	×	×	○
あわじ花さじき産地直売所	○	×	×	×	×	×	×	○
自動車センター	○	○	×	×	×	×	×	○
農機センター	○	×	×	×	×	×	×	○
自動車事故受付	○	○	JA共済受付センターフリーダイヤル0120-258-931へお願いします。					○
青果物等の荷受	各支店にお問い合わせください。							
畜産授精受付	授精受付専用電話へお願いします。							

### 農機センターから 休業日のお知らせ

令和5年の1月・2月の土曜日は、休業日とさせていただきます。今後ともご愛顧いただきますようお願いいたします。  
なお、日曜日・祝祭日は従来どおり、休業します。



## 第6回 人形供養祭のご報告



10月1日・10月29日・11月27日

やすらぎホール津名・一宮・洲本に於いて、多くの方からお預かり致しました人形を仏式の作法により供養させていただきましたのでご報告いたします。

やすらぎホール

(株)共同物産 ☎ 0120-40-1516



こんにちは♪ **J A マ ン** です!

JAの仕事はもちろん、休日も色々な活動に  
全力投球するJAMANをレポート!



洲本経済センター  
ことう なおき  
古東 直樹

昨年4月に入組し、洲本経済センターに配属・勤務しています。まだまだ勉強が足りないので、出来るだけ知識を頭に入れて、しっかりとした受け答えが出来るよう日々、努力しています。

休日は、趣味のフィギュア撮影をしています。フィギュアの魅力・迫力が伝わるにはどうすれば良いかを考えながら、撮影しています。

自分に出来る範囲で色々頑張っていきたいと考えていますので、よろしくお願いたします。



フィギュアが映えるよう撮影!



コレクションたち

行事カレンダー

相続遺言個別相談会(要予約)

- 12月21日(水)
- 本店
- 10:00~16:00

オイル交換キャンペーン

- 1月14日(土)
- 自動車センター
- 9:00~17:00
- ・軽自動車 1,500円
- ・小型乗用車 2,000円



お知らせ

釜口簡易郵便局は、令和5年3月末日で業務の取り扱いを廃止いたします。長らくご愛顧いただき、心から感謝申し上げます。なお、ATMは今まで通り営業いたします。

JA 生活文化ゼミナール予定表

洲本支店 tel 22-1120

12月14日(水) 13:30~  
ヨガ教室  
(場所:洲本支店2階)

12月21日(水) 13:30~  
お正月フラワーアレンジメント教室  
(場所:洲本支店2階)

津名支店 tel 62-0936

12月19日(月) 10:00~  
お正月寄せ植え教室  
(場所:津名支店2階)

東浦淡路支店 tel 74-3321

12月22日(木) 13:30~  
フラワーアレンジメント教室  
(場所:東浦淡路支店2階)

北淡支店 tel 82-1234

12月23日(金) 13:30~  
お正月フラワーアレンジメント教室  
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

12月26日(月) 13:30~  
お正月フラワーアレンジメント教室  
(場所:一宮支店2階)

五色支店 tel 35-0301

12月12日(月) 13:30~  
第二回編み物教室  
(場所:五色支店2階)

12月19日(月) 13:30~  
フラワーアレンジメント教室  
(場所:五色支店2階)

会員  
募集中

理事会だより

令和4年度第9回(令和4年11月21日)

報告事項

- 1 事業実績報告について
- 2 第2/4半期監事監査報告について
- 3 組合員の加入・脱退および職員の状態について
- 4 株式会社共同物産の状況について  
(子会社である株式会社共同物産の令和4年度上半期末の収支状況について報告)

提案事項

- 1 貸出金理事会審査について
  - 2 出資金の取扱について  
(組合員の減資申込案件について、行政庁などからの通達に適合した案件であることを提案し承認を受けた)
  - 3 固定資産について  
(長澤畜産センター・江井畜産センターの譲渡について提案し承認を受けた)
  - 4 令和4年度肉用牛経営安定対策補完事業の導入について  
(繁殖雌牛の増頭を図るため、畜産経営を営む組合員とのリース契約により資材・器具等を貸し付ける肉用牛経営安定対策補完事業の導入を提案し承認を受けた)
  - 5 購買未収金取扱要領の一部変更について  
(法人等団体との購買品売買基本契約書の締結をするため、購買未収金取扱要領の一部変更を提案し承認を受けた)
  - 6 不在組合員整理要領に基づく組合員資格の喪失認定について  
(不在組合員整理要領に基づき、脱退等の手続きが行われなかった不在組合員等を令和5年3月31日をもって整理することを提案し承認を受けた)
  - 7 冬期賞与の支給について  
(職員に対する冬期賞与の支給方法を提案し承認を受けた)
- その他
- 1 令和4年度米集荷状況について  
(11月15日現在の米集荷に係る銘柄・等級などの状況について報告)
  - 2 上半期ディスクロージャー誌について  
(令和4年度上半期決算に基づき作成した上半期ディスクロージャー誌について報告)
  - 3 12月の行事予定について
  - 4 各支店の情勢(行事予定)について
  - 5 その他





## お便り紹介

ここでは皆様よりいただいたお便りをご紹介します

**JAで来店プレゼントももらいました。**ムラサキシキフの枝、持ち帰りのトートバッグまでもらえ、大変ラッキーでした。庭に植えて水やりし、楽しく見えます。来年が良い年になるような気がします。ありがとうございます！  
(淡路市 宮本里見さん)

大切に育てていただき、ありがとうございます。美しい紫の実が見られると良いですね。

**小学1年生の孫の算数の宿題を時々、そばで見えています。**単語カードの「たしざん」「ひきざん」を答える孫を見て、私の脳トレだと、変に？はりきってしまいます。(苦笑)  
(ペンネーム ハッピーさん)

見守りながら脳トレもできるなんて、最高ですね！お互いに成長し合えそうです。

**8月29日に娘が産まれてパパになりました。**現在は育児を取り、育メンとして頑張っています。お風呂に入れるのと、う〇このオムツ交換はパパの担当です。これからも娘のために頑張ります。  
(ペンネーム グッチさん)

なんと素敵なお子さんでしょうか！育メン、陰ながら応援しています。

**落葉の季節到来？**いいえわが家は年中落葉掃きに悩まされています。春はモチの木、夏は笹の葉、秋はクヌギなど、竹ぼうぎの消耗は著しい。夫は家電や家具を購入したらその年月日を記入しているが、なんと竹ぼうぎの先にも記入しているではないか。靴の内側にも記入しているという。さりげなく物を大事にする精神を教えられた。  
(ペンネーム E子さん)

それは素晴らしい心がけですね！納得して買い替えてできそうです。



(淡路市 仲井 節さん)



(ペンネーム センタンさん)



(淡路市 村上 美穂子さん)



(淡路市 中村 豊子さん)

### 俳句・川柳・短歌

冬衣 少し派手めと 冬に入る  
初霜に 初化粧の 草紅葉  
(ペンネーム 歌子さん)

大火鉢で 手を温めた 大家族  
餅食(て)のどにつまらせ 救急車  
(ペンネーム ひまわりさん)

内風呂に 今夕オールド 旅気分  
ない知識 ひねつとびる クロスワード  
(ペンネーム コトブキ近衛さん)

ないない 探サマズクは あごの下  
咲きはこる コスモス畑に 風をよぐ  
(ペンネーム 角砂糖さん)

山里も 冬の足音 聞こえけり  
過ぎ去りし 日々振り返る 師走かな  
(ペンネーム つくしさん)

久々に セテーカーでの 紅葉狩り  
山野を巡れば 心晴れやか  
(ペンネーム 野良着の廃人さん)

雨げぶる 思ひはせつも みじふむ  
柿熟す 子らの声なし 過疎の村  
(ペンネーム ばあばさん)

夜勤前 おでんを煮込み 家を出る  
コロナ禍で 風邪も引けず 年越しだ  
(洲本市 中原 礼子さん)

秋の海 雲のはさまの 舟一つ  
衰へを ふん覚る夜の 吾が秋思  
(ペンネーム Y.Nさん)

ずれている ウクライナ非難の 元首相  
三人の ドミノ辞任で 内閣揺れる  
(ペンネーム TKさん)

### 今月のレシピ

#### 材料(6人分)

むき栗	500g	白ワイン	30ml
鶏肉(手羽中)	200g	塩こしょう	適宜
レンコン	200g	砂糖	適宜
タマネギ	1/2個	バター	50g
ニンジン	1本	小麦粉	30g
サラダ油	大さじ1	牛乳	600ml
水	500ml	生クリーム	100ml

#### 作り方

- ①レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンは乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- ③別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- ④③のホワイトソースの鍋に②の材料を入れ、さらに弱火で10～15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。



## 栗いむシチュー







### 兵庫県乳牛共進会

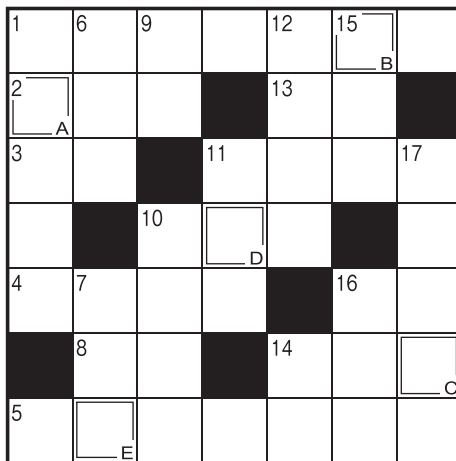
今回は5ページでも紹介しました兵庫県乳牛共進会からの間違い探し。42頭の乳牛が出場し、審査に臨みました。審査員からは「改良の進んだ良い牛が出品された」と講評されました。

### 間違い探し

難易度



今回の難易度は★一つ！  
皆様からの挑戦、お待ちしております。



二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

### クロスワード

11月号クロスワード 答え…アカワイン

- 1 年末年始の学校に行かない期間
- 2 牛の脂はヘット、豚の脂はげっぷのこと。——にも出さない
- 3 赤・青・黄・緑など
- 4 ポニーテールをすると襟足にちよろり
- 5 美川憲一のヒット曲「——座の女」
- 6 豚の形をした——箱
- 7 今年の来客数は昨年の3割——だ
- 8 珍しい書物のこと
- 9 いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 10 良い考え。——が浮かんだ

- 1 日本のクリスマススパイティーでよく食べられる鶏肉料理
- 2 フランスやイタリアなどの通貨単位
- 3 旅先で泊まります
- 4 バットが出せず——の三振！
- 5 カーナビは「カー——システム」の略
- 6 年末、年の瀬ともいいます
- 7 物が汚れたり傷んだりすること
- 8 これから起こることを予測します
- 9 葦(アシ)の別名
- 10 イエス・キリストの母です
- 11 陸・海——

### タテのカギ

### ヨコのカギ

- 11月号間違い探し  
答え：  
③ 看板の文字KがKO  
④ ソフトクリームの大さき  
⑨ 地面の一部の色



上と下の写真を見比べてみると、3コの間違ひがあります。横の枠番号から選んでください。

### 今月のプレゼントは…

「鶏肉みそ」もしくは「阪神タイガースメッシュジャージ」もしくは「阪神タイガースグッズ」を6名様に。



メッシュジャージをご希望の場合、サイズも必ずお書きください。(S・M・L・LLのいずれか)ジャージの色はグレー・黒になる場合がありますので、予めご了承願います。

お便り紹介募集

「さんらいず」のご感想やご意見、日々の出来事、またはイラストなど、お気軽にクイズの応募とともに書き添えください。掲載された方には記念品を贈呈します。みなさまからのお便り、お待ちしております。 ※ペンネームで掲載希望の方はペンネームを添えて応募してください。 ※紙面の都合上、掲載数に限りがあるため、ご応募いただいても掲載できない場合があります。

### クイズの応募方法

おハガキに「今月の挑戦1または挑戦2の問題」のどちらか1つの答えを書いて下記の宛先までご応募ください。

- 答え ○○○○
- ・ 郵便番号
  - ・ 住所
  - ・ 氏名
  - ・ 年齢
  - ・ 感想もしくは、出来事など
  - ・ 希望プレゼント

656-2131 淡路市志筑  
JA淡路日の出  
「さんらいず12月号」係

ご記入いただいた個人情報は、商品の発送以外には使用いたしません。

応募の締め切り 12月20日(火)  
(消印有効)

### 先月の挑戦当選者

応募総数64通

- 藤井 まゆみさん
- 藤田 進さん
- 三谷 ひふみさん
- 原 米子さん
- 高田 幸子さん
- 波邊 豊美さん

### コーヒータイム

早いものでもう12月ですね。年々、一年の過ぎるのが早く感じられます。体感としては、2か月が1か月かのような早さに思えます。年を重ねると経験したことが増え、新鮮味がなくなっていくのが原因だそう。楽しい時間があったという間に過ぎてしましますが、日常生活もあっという間なのですね。限りある時間、大切に過ごせたら良いですね。と調子の良いことを書きつつ、家に帰るとだらだらした時間をまた過ごしてしまっています。

\*取材撮影は新型コロナウイルス感染症対策を徹底して行っています。





撮影/村上利明 (南あわじ市)

俳句で  
詠む  
淡路島 百景  
第 30 景

# 山寺の 紅葉明りに 写経せる

武田 順子 (淡路市)

## 東山寺

【景観解説】

東山寺は、嵯峨天皇の弘仁10年(820年)弘法大師が伊弉諾神宮の鎮護と庶民信仰の中心として開祖された由緒ある寺院です。

【補足】

色鮮やかな紅葉で知られる尼寺。この句にある「紅葉明り」によつて、山寺の静かなたたずまいと心不乱に写経する人の姿が読み手の眼前に浮かび上がります。



あわりん

## 鮎原小学校が稲刈り体験

稲刈り頑張ったよ!



表紙紹介

洲本市立鮎原小学校の5年生23人は10月31日、笹田美次さんの田んぼで稲刈り体験をしました。この田では合鴨を放飼し、薬剤や肥料を使用しない有機栽培に取り組まれています。また「オーガニックアイランドを目指す農業者等研究会」のみなさんも参加し、指導・手伝いをしました。児童たちは鎌を使って稲

を刈り取り、束ねた稲を機械に運び、脱穀まで行いました。「稲が大きく育って嬉しい」「体がチクチクして大変な作業だった」などと話していました。当JAでは、このような食農教育に取り組んでいる小学校などに事業費の一部を支援する「サンライズ食農教育支援」を行っています。



ひのりん あわりん