

あなたとJAをつなぐ情報誌

さんらいず

SUNRISE
COMMUNICATION
MAGAZINE

2025
May
5
Vol.377



特集 介護への備え
“2つのチェック”

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

介護 への備え “2つのチェック”



ナビゲーター
阿部 祐二さん

チェック
1

心身の衰えは“口”から！

いつまでも元気でいるために

今日から始めるオーラルフレイル対策

人生100年時代とも言われる現在、「フレイル」という言葉を目にする機会が増えてきました。フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間である虚弱状態のこと。フレイルを放置すると要介護状態になるリスクが高まります。健康寿命と平均寿命の差は、男性約9年、女性約12年※1。健康を維持するためにもフレイル予防が重要です。

中でも、オーラルフレイルと呼ばれる口腔機能の衰えが健康を害する負の連鎖の入口として最近注目されています。オーラルフレイルの入口は、滑舌の低下やわずかなむせ、硬いものが食べにくくなる、口が乾くなど。何の対策もせずにいると、これらはどんどん悪化していきます。好きなものも食べられず、会話がおっくうになって出不精になってしまうことも。友人と食事をしながらおしゃべりする、そんな楽しさをまだまだ失いたくないですよね。さらに、「オーラルフレイルになると、4年後に要介護になるリスクが2.4倍※2」というデータもあります。

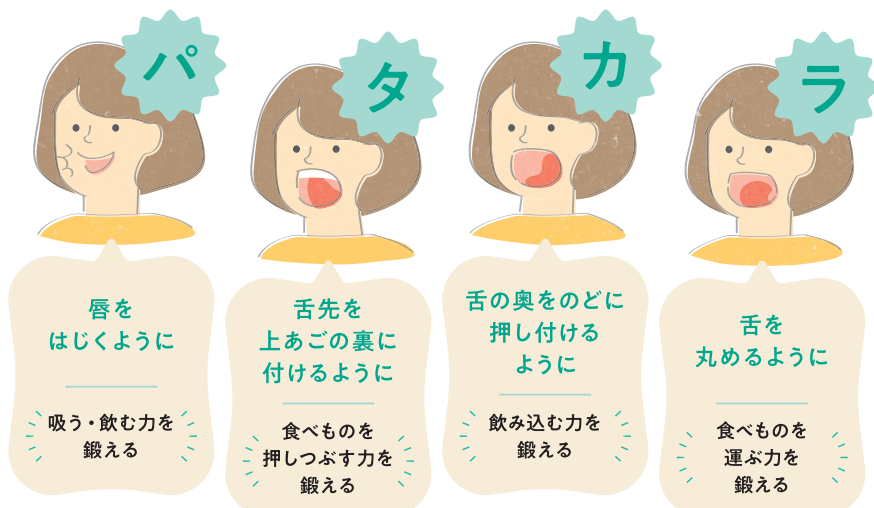
だからこそ、ぜひ、口の力を鍛えるオーラルフレイル予防を。いつまでも元気で若々しい毎日を送れるよう、今日から早速、口の健康トレーニング！

※1 出典：内閣府「令和6年版高齢社会白書（全体版）」 ※2 参考文献：Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

毎日2セット！

食べる力を鍛える パタカラ体操

「パ、パ、パ…」と単音で8回、順番に2セット発声しましょう。



そろそろ滑舌が
気になる世代なので、
オーラルフレイル対策
にトライしてみます！

パ、パ、パ、パ、パ、パ、パ、パ



【監修】
ライオン橋歯科医院 院長
歯科医師
西村 有司さん

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて！
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると

抽選で合計**600名**様に

豪華賞品が当たる**チャンス！**

さらに！



その場で当たる**デジタルクーポン**

合計**100,000名**様に

〔 介護の自己負担額 〕

チェック

2

介護費用



1か月平均

9万円

×

介護期間



平均

55か月
(4年7か月)

=

介護にかかる**自己負担総額**約**495万円**

介護は長期間におよぶことも…
介護にかかる費用をご存じですか？



突然、介護が必要になる可能性もある
ので、家族に迷惑をかけないために
私も事前に準備しています。

介護期間が長引くほど、自己負担額が高額に、月々の介護費用は平均9万円もかかります(公的介護保険サービスを利用した際の自己負担費用を含む)。さらに、介護は長期間におよぶことが多いので、自己負担額が大きくなりがちです。公的介護保険だけでは不十分という声も多く、あらかじめ備えておくことが重要です。

※出典:公益財団法人生命保険文化センター「2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査<速報版>」よりJA共済連試算

そこで！

介護共済

POINT①

一生涯にわたる
介護保障で不安の高まる
高齢期も安心

POINT②

介護共済金(一時金)は
ご自宅の改修などの
初期費用に役立てられます*

POINT③

公的介護保険制度に
連動した
わかりやすい保障です

*「共済金年金支払特約」の付加により年金方式でお受取りいただくことも可能です。

ご契約例

40歳加入／99歳払込終了／主契約:共済金額500万円

*このご契約例にご加入いただける年齢:40歳～75歳 *ご加入いただける年齢はご契約内容によって異なります。

共済掛金払込終了年齢は50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳、99歳から
ご選択いただけます。 *加入年齢によってご選択いただけない場合があります。

共済掛金(例)

お申込みいただく共済掛金(一部抜粋)

*左記のご契約例をご選択いただいた場合の加入年齢に応じた共済掛金です。 *下記の共済掛金は、払込経路が口座振替扱いの場合です。

(2025年4月現在)

男性		加入年齢(歳)	女性	
月払い	年払い		月払い	年払い
5,074円	59,369円	40	5,889円	68,879円
6,074円	71,069円	45	7,004円	81,929円
7,399円	86,564円	50	8,479円	99,184円

①公的介護保険制度に定める
要介護2～5に認定されたとき
または

②所定の重度要介護状態に
なったとき(JA共済独自基準)

介護共済金
500万円

ご注意ください

- この共済には、死亡時における保障はありません。
- 介護共済金をお支払いした場合にご契約は消滅します。

一生涯保障

40歳ご加入

*責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限りです。

99歳払込終了

CHECK!

まとまった資金で一生涯にわたって
備えられる介護保障

一時払介護共済もあります! [ご加入いただける年齢:40歳～75歳]

●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

津名
支店

水稲苗の引取り始まる



順調に生育する水稲苗

今年度も水稲苗の引取りが始まりました。津名支店管内では4月12日にキヌヒカリ緑化苗(5月4日頃植え)の引取りが行われ、池田育苗センターで育苗した850枚の水稲苗が利用者に引取りされました。水稲苗は20日前後、管理をしてから田植えとなります。育苗センターからは、今回の水稲苗は順調に生育し良質の苗が出来たとの事でした。これからも利用者の方々为满足する水稲苗を届けていきます。

洲本
支店

年金友の会親睦旅行を満喫



伊根湾めぐりを楽しむ会員

洲本地区の年金友の会は4月10日、天橋立傘松公園と元伊勢籠神社への日帰り旅行を実施し、会員94人が参加しました。午前中は伊根湾めぐりの遊覧船に乗り、立ち並ぶ舟屋群の景色を楽しみ、午後は「股のぞき」で有名な天橋立傘松公園へケーブルカーで上がり、会員は景色と満開の桜に歓声を上げながら、散策を楽しみました。元伊勢神宮籠神社に参拝し、集合写真を撮影など、記念に残る日帰り旅行となりました。会員からは、「思い出に残る日帰り旅行になった」と喜びの声が聞かれました。今後とも会員に楽しんでいただける親睦旅行を企画してまいります。

北淡
支店えんどう部会が総会と
出荷協議会

生育をみる部会員ら

北淡えんどう部会は4月1日、総会と出荷協議会を北淡支店で開催しました。令和6年度の事業報告・会計報告、並びに令和7年度の事業計画・予算案、そして役員改選と部会規約の一部変更など全ての議案が可決されました。神果神戸青果からは、市場や他産地の情勢報告があり、ハウス栽培のサンプルを見ながら意見交換をしました。また、ウスイエンドウの栽培は場を見学し、生育状況を確認しました。今年は、年明けから低温や乾燥が続き、露地物の生育はかなり遅れているため、出荷は例年より遅い4月下旬以降を予定しています。生産者は安全で美味しいエンドウを消費者に届けるために頑張っています。

東浦淡路
支店フラワーアレンジメント教室を
開催

春のアレンジメントが完成

東浦淡路支店では4月24日、生活文化ゼミナールのフラワーアレンジメント教室を行いました。今回は春を感じる花々を使用したアレンジメントで、新規会員さんを含めた22人が参加し、初めての方にも大変好評でした。教室の後は総会を行い、前年度の報告と今年度の取組について報告を行いました。会員さんの意見を反映した新しい取り組みも予定し、みなさん大変楽しみにしていました。

東浦淡路支店では今後も新しい意見や要望に応じた生活文化ゼミナールを開催してまいります。

牡羊座 3/21~
4/19

☆全体運☆良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして
☆健康運☆活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ ☆幸運を呼ぶ食べ物☆梅

五色丘和牛改良組合が総会



研修を受ける出席者

五色丘和牛改良組合は4月15日、総会を五色支店で開催しました。斉藤組合長は、「今年度は、鮎原・都志・五色丘の各地区和牛改良組合を一本化し、より良い活動を行い、五色の和牛振興を深めていきたい」とあいさつしました。総会では全ての議案が可決されました。その後、令和6年度の和子牛市で去勢・雌の最高価格の販売者をそれぞれ表彰しました。JA全農くみあい飼料株式会社と株式会社オールインワンから講演があり、たくさんの質問が飛び交いました。高価格の和子牛の販売を目指し、一本化した和牛改良組合での取り組みを期待すると、生産者一同、意気が上がる総会となりました。

年金旅行で天橋立・元伊勢籠神社へ



元伊勢籠神社で記念撮影

一宮支店年金友の会は4月4日、会員66人が参加し日帰り旅行を行いました。午前中は「新さんだ農園いな岡」でいちご狩りをしました。いちごの食べ放題（40分間）というプランで、美味しいいちごをたくさん食べる事ができました。お昼は丹波黒どりとお造り御膳をいただき、ご当地ならではの食事を楽しみました。また午後からは天橋立方面へ行き、ケーブルカーで登った傘松公園の展望台からの景色が美しかったと大変好評をいただきました。今後とも会員に喜んでいただける親睦旅行を企画してまいります。

畜産だより

7月市子牛検査

6月2日（月）津名・五色 6月5日（木）北淡・一宮
6月4日（水）洲本 6月6日（金）東浦淡路

経産牛枝肉販売会

6月12日（木）

和子牛市 4月18日

（税込み：単位円）

	メス142頭	去勢177頭	総数319頭
最高	1,287,000	1,369,500	1,369,500
最低	495,000	686,400	495,000
平均	917,206	1,166,180	1,055,352
前回比	0.7%安	0.2%安	1.2%安

スモール市 4月25日

（税込み：単位）

	スモール（F1）26頭	スモール（ホルス）2頭
最高	299,200	23,100
最低	17,600	9,900
平均	181,881	16,500
前回比	10.7%高	3.2%安

但馬牛振興研修会が開催



研修のようす

兵庫県和牛振興協議会は3月13日、但馬牛振興研修会を県農業会館で開催しました。当JAからは、淡路和牛愛好女性会の会員20人が出席しました。

「経験ゼロで牛を飼うー失敗から学び工夫するー」と題して丹波市の水原彩子さんが、新規就農から3年、子育てをしながら夫を支え、増頭に取り組んだ経験を発表しました。また、健康体操研究家の「己抄呼（misako）」さんは、話術で参加者を笑いの渦に引き込みながら、血行を促進し老化に抗う体操を指導しました。体操をする参加者の写真がスクリーンに投影されるなどの演出もあり、参加者は楽しい時間を過ごしていました。

「淡の春」のはっぴを着て話すかみじょうさん



4月21日

淡路島たまねぎ生産者大会

JA淡路日の出たまねぎ部会は4月21日、淡路島たまねぎ生産者大会をJA本店で開きました。生産者143人が出席し、安全・安心なタマネギの生産に努め、安定供給と計画出荷に取り組むことを誓いました。

相坂有俊組合長は「いいタマネギを作って、高騰する生産コストに見合う価格につなげていこう。たくさん出荷してほしい」とあいさつしました。大阪中央青果からは「現在、他産地の入荷量が少ない状況で、『淡の春』をPRするには絶好のチャンスではないか。秀品出荷を目指して栽培を頑張してほしい」と話した。JA淡路日の出では、5月に出荷する品種「七宝早生7号」を期間限定タマネギ「淡の春」として出荷し、商標登録も行っています。今年度は、はっぴなどの資材を作成し、「淡の春」のPRを進めています。

特別講演として、淡路市郡家出身の芸人「かみじょうたけし」さんのトークショーがあり、モノマネなどを披露。会場は笑いの渦にまわりました。

3月28日

ピーマン部会が総会

JA淡路日の出ピーマン部会は3月28日、総会と栽培講習会を本店で開きました。生産者26人が出席し、事業報告や計画など全ての議案が可決されました。中谷佳史部会長は「しっかり勉強して、実りある会にしよう」とあいさつしました。南淡路農業改良普及センターからは、生産者へのアンケートを元に栽培の課題を挙げ、日焼け果への対策など一つずつ丁寧に説明しました。

あいさつする中谷部会長



4月2日

合同進発式

当JAは4月2日、令和7年度のスタートに伴い、信用・共済・経済事業の合同進発式を本店で開きました。今年度の目標の達成に向けてそれぞれが決意表明しました。営農振興課からは、組合員と積極的な対話をし、現状課題の見える化と解決を提案していくことを表明しました。

ガンバローコールをする役職員



3月31日

認知症サポーター研修会

当JAは3月31日、認知症への正しい知識を身につける「認知症サポーター研修会」を本店で開き、JA職員4人が受講しました。グループワーク形式で話し合いながら学び、理解を深めました。当JAでは、全職員が講座を受け、地域の応援者となるよう取り組んでいます。

受講するJA職員



双子座

5/21~

6/21

★★★

☆全体運☆上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感
☆健康運☆チームで行うスポーツやダンスにツキあり ☆幸運を呼ぶ食べ物☆新ジャガイモ



水稻初期育苗の管理について



担当
津名経済センター
藤堂 方彦

不安定な気候により、水稻苗の管理中に高温障害・細菌病・苗立枯病が発生する場合がありますので、下記の点に注意し健全な苗づくりをしましょう。

育苗期に発生しやすい病害・障害

①ムレ苗(萎凋症、床土に水分が有っても巻葉になる)

- 温度変化(気温が日中25℃以上、夜温5℃以下)により苗の水分バランスが崩れて発生しやすく苗立枯病を誘発する恐れがあります。換気と過剰灌水に気を付ける。

②焼け苗(被覆資材を外したときに発見する)

- 育苗初期の高温で発生する。日中の温度に注意し換気を行う。

③細菌病(苗箱で坪枯れが発生、苗立枯細菌、粉枯細菌など)

- 高温・多湿で発生、薬剤防除と、換気を行う。

④苗立枯病(カビが発生し生育不良・萎れ・枯死する。)

- 菌の種類で発生原因が異なるが、播種時の薬剤灌注を行う。



令和7年産米の取り組み

時 期	実 施 事 項	米代金等の流れ	取り組み事項
5月中下旬	・出荷契約書提出 ・出荷契約金申込 ・最低保証価格提示		・R6追加払報告(R6出荷者向け) ・ボーナス加算PR ・最低保証価格設定 ・出荷契約未提出及び数量減農家へ推進(各支店)
6月～7月	・業務用米複数年契約締結		・コノホシ栽培研修会
8月中旬 8月理事会	・仮渡金額決定	・出荷契約金支払(申込者)	・各情報提供(出荷契約者向け)(情勢、営農情報、仮渡金額、出荷依頼)
9月～11月 米価情勢に応じ	・米出荷	・仮渡金支払 ・出荷契約金返納(申込者)	・未出荷者への依頼 ・ボーナス加算支払未対象者確認 ・コノホシ栽培推進(R8,100ha)
12月末	・出荷数確定 ・ボーナス ・複数年加算出荷数確認		・情報提供(今年の米情勢)
令和8年3月末		・追加払支払 ・ボーナス加算支払(対象分) ・複数年加算金支払(契約分)	・追加払通知 ・ボーナス加算通知 ・複数年加算金通知
令和9年3月末		・最終精算金支払	・最終精算金通知



5月のぶどう栽培管理
～新梢管理のポイント～1 ぶどう栽培の繁忙期が
近づいてきました

夏に向けて気温が上昇し、ぶどうの樹はぐんぐん成長します。同時に五月から六月にかけて、「防除」「摘粒」「ジベレリン処理」など、ぶどう栽培にとって重要な作業が続きます。

今回は、果実品質に直結する「新梢管理」の作業について紹介します。新梢の管理を怠ると、枝が過剰に繁茂し、病害や生理障害を引き起こすことに繋がります。適切に管理しましょう。

2 誘引

枝葉にしっかりと光を当てるために、誘引を行います。新梢の葉が八〜九枚ほど展開し、誘引線から葉が二枚以上越えた頃が作業の目安です。この時期にテープナーなどを使用して誘引を開始しましょう。枝同士の間隔は約二〇センチメートルを保ち、不要な枝は取り除きます。

3 摘心

摘心は枝の先端を切り、新梢の成長をコントロールする作業です。開花前に摘心を行うことで、枝の伸びを一時的に抑え、花ぶるいを抑制します。徒長気味の枝は開花の七〜十日前に、勢いが平均的な枝は開花の三日前〜開花直前にかけて行います。摘

心後は、新梢の先端から出てくる副梢を一本だけ残して伸ばし、それ以外の副梢は一〜二枚葉を残して摘心します。こうすることで、葉の面積を確保しつつ、枝の過繁茂を防ぐことができます。

4 新梢管理の省力化技術について

最近では、こうした新梢管理作業を省力化するため、植物成長調整剤（メピコードクロリド液剤）を活用する方法が行われています。この剤には新梢の伸長を抑制し、節間を短くする効果があります。結果として、摘心の回数が減り、摘粒や薬剤散布などの作業がしやすくなるなど、多くの利点があります。特にシャインマスカットのように樹勢が強い品種では、さらに高い効果が期待できます。

使用時期の目安は、シャインマスカットでは開花前の展葉八〜十枚期ごろに、新梢全体に散布を行います。効果は一〜二週間後から現れ始め、新梢の伸長が緩やかになり、管理作業の省力化に繋がります。

新梢の管理は、収量と品質を左右する重要な作業です。これから本格的な管理作業が続きますが、良質な果実を生産するために、丁寧に取り組んでいきましょう。

（南淡路農業改良普及センター）



図 メピコードクロリド剤散布による新梢伸長量のちがい
(左：散布あり 右：散布なし 品種：シャインマスカット)
※散布から22日後のようす

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

おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

しっかり食べて春の睡眠トラブル対策

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起こりやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。

今回は、春の睡眠トラブル対策に薦めるの食べ物と飲み物をご紹介します。

■ 米

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ると体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかりと炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時



的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼を買うときは、さけおにぎりを選ぶといいですね。

■ 緑茶

緑茶に含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えると良いでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレモンコンと炒めたり、ざつくり刻んでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。

春はこころの不調に要注意

春は環境の変化が多く、新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスが溜まりやすい季節と言えます。ストレスは一般的に悪いものと思われがちですが、適度なストレスは人により良く生きていくために必要なものです。しかし、ストレス過剰な状態が続くと、様々な不調を引き起こすことがあります。

ストレスのサインに気づこう

あなたがストレスを感じた時、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいでしょうか。ご自身のストレス状態に気づかないと、知らずのうちに頑張りすぎてしまうことがあります。サインが現れた初期の段階で適切に対処できれば、回復も早くなりますので、普段からご自身のストレスのサインを知っておくことが大切です。

体のサイン

肩こり・頭痛・腹痛・腰痛などの体の不調、寝つきの悪さ、夜中や朝方に目が覚める、食欲不振、過食、下痢、便秘、めまい、耳鳴り 等

こころのサイン

不安や緊張状態、イライラ、怒りっぱ

くなる、ちょっとしたことで驚く、急に泣き出す、気分の落ち込み、やる気がでない、人付き合いが面倒になっ

ストレスは早めに対処しよう

ストレスを上手にコントロールするためには、バランスの取れた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動、日常生活でリラックスできる時間を持つなどの習慣をつけることが大切です。また、一人で我慢しないためにも、日ごろから誰かに話してみましよう。

上記の対策を取り入れて、こころも体も楽になっていくならば、いま抱えているストレスはまず心配なさそうです。しかし、睡眠をとることが難しかったり、心の不安定な状態が消えない、何もする気にならない、すぐに疲れるといった状態が2週間以上続くときは一人で抱え込まないで、医師等の専門家に相談しましょう。

参考：厚生労働省「休養・こころの健康」
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
(J・A厚生連)



娘の夕香さんと温室で

約24年前からカーネーション栽培に家族と取り組んでいる矮松さん。長年、続けてこられた魅力と工夫点などを大いに語っていただきました。

栽培の概要

カーネーション栽培を始めたのは約24年前です。農業大学校へ進学した後、就農しました。現在、妻と父母、祖母を合わせた5人で、約3,000㎡の温室・ハウスを栽培しています。当初は、赤色のカーネーションを9割作っていました。が、売れ行きが弱くなってきたので、徐々に花の色を変えていき、現在は5割弱の割合になりました。約10品種のカーネーションを栽培していますが、試験品種も取り入れています。花の美しさや作りやすさなどを調査し、試行錯誤を繰り返しています。色や形が美しくても、花びらが弱いなどのトラブルがあると次期の栽培は控えます。

工夫点と魅力

原油価格が高騰したことへの対策として、ヒートポンプを使って電気ので温室を温めています。ただ、この辺りは海沿いで暖かいので、ビニールハウスは無加温で栽培することができず、暖房が効いた温室で育ったカーネーションと比べると、木化して枝が太くなります。無加温の花は温室の花とは別に出荷しています。カーネーションの魅力は、手をかけただけ、応えてくれることでしょうか。花が好きだから続けてこられたし、天候や気温に左右されませんが、面白いと思っています。「毎年二年生」と話す祖母の言葉は、97歳の重みがあります。

今後の課題と目標

課題は、暑さとう戦うかです。ヒートポンプは冷房にもなるので、遮光カーテンと合わせて対策することはできます。しかし、



手入れをする矮松さん親子

それに伴う資材設備等の導入と電気代がかかることなどから、検討の段階です。導入すると温度調整ができるので、質の高い花ができると思います。目標は、尊敬している父を超えることです。経営する立場になり、父の存在の偉大さを知ることができました。

カーネーションと言えど、やっぱり母の日です。お母さんの笑顔のためにぜひ、カーネーションを贈っていただきたいです。



おじゃましました

旬

SYUN

農

NOU

家

KA

とれたて情報を
インタビュー

カーネーション

3世代でつなぐ
カーネーション栽培



淡路市浦
みつひろ
矮松 満広さん



カーネーションの出荷期は、10月から6月ごろまでと長く、ピンク系や複色など色や形の好みの変化に対応した花づくりを進めています。

★ 素敵 な あなた をちょっと 拝見 ★

我が家の
アイドル



ハーフ
バース
デー♪

淡路市中田

みの だ じょう すけ
長男 **養田 橙助くん** 《令和6年10月22日生まれ》

食べることが大好きな橙助。最近は離乳食も始まって好き嫌いなくいっぱい食べてくれます。元気な笑顔がとてもかわいいです。

お父さん ゆう 裕生さん お母さん ちほ 千歩さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ 《

いっぱい食べて遊んで、毎日元気に成長してくれてとても嬉しいよ!!これからも日々の成長が楽しみ!いつもいっぱいの癒しをありがとう!

今月の
ヒーロー

挑戦し続ける!!

淡路市久留麻

し ちく ひかる
紫竹 輝くん (中学2年生) さとる
慧くん (5年生)

2人ともダンスと陸上をしています。ダンス歴は9年目と6年目で、イベントなどに出演しています。陸上では2人とも淡路代表として大会に出場。輝は、中学2年生の走り幅跳びで、兵庫県アスリートランキング1位を獲得し、更新し続けています。慧も、お兄ちゃんの記録に追いつこうと努力しています。2人とも、ダンスと陸上だけでなく、何事にも全力で取り組んでほしいと思います。



仲よし兄弟



ダンスのイベントで

ライフ
ウォッチング



作品を出展



旅先でパチリ!

淡路市江井

か も みつ あき
加茂 光昭さん

一宮ふるさとセンターで開かれている芸能文化祭で絵の展示を観ていたら、知人で出展者の方から描きませんか?と誘われ、子どもの頃から絵や図工が好きだったことを思い出し、始めることにしたのが10年前。画の仲間、男4人と月2回昼食を楽しみながら描いています。日曜大工を駆使して額縁も作りました。カメラ好きでもあり、旅先で撮った写真を参考に描いています。毎年、文化祭に出展することを目標にしています。

七十の手習い

JAバンク兵庫

NISA口座開設応援プレゼント

さらに!

今すぐ あなたのくらしに +JAプレゼント に申し込む



¥1000
NISA口座を開設した方に、もれなく
1,000円をプレゼント!

JAバンク
「あなたのくらしに」
プラス **+JAプレゼント**
はじめたらいいこと。使うほどいいこと。

JAバンクでNISAをはじめるともれなく
最大 22,000円分
ギフトをプレゼント!

条件 | NISAの新規口座開設+指定金額以上の投信購入

つみたて投資枠をご活用し、条件達成された方
毎月10,000円以上のご購入で
選べるデジタルギフト
2,000円分 プレゼント!

成長投資枠をご活用し、条件達成された方
100万円以上のご購入で
選べるデジタルギフト
20,000円分 プレゼント!

※詳しくは、当JAのコンサルティングアドバイザーへお気軽にご相談ください。

自動車税(種別割)の 納期限は 6月2日(月)です。

スマホ決済アプリ等で
自宅からでも
納付できます!

—兵庫県・洲本県税事務所—

小満 (しょうまん・2025年は5月21日)

和文文化講師 ● 滝井ひかる

二十四節気の小満は、万物が少しずつ満ちてくる頃。五月晴れの空の下で、動植物の命がすくすくと育まれます。この時期に育つといえ、蚕とその餌の桑。小さな体で、絹糸を一生懸命繭にしてくれま。地域によつては今でも桑の木を身近に見かけることがありますね。

小満の頃は麦生日(ばくしょうび)とも呼ばれ、次第に麦が成熟し麦畑が色づき始めます。季節はこれから夏ですが、麦の収穫をすることからこの時期を「麦秋」といいます。

5月に降る雨を五月雨(さみだれ)といいますが、旧暦で五月雨といえは梅雨のことでした。

もうすぐ梅雨を迎え、麦茶や麦酒(ビール)もおいしい季節になっていきます。

あんしん会員募集中

もしもの時に備える

葬儀費用が割引になります

あんしん会員って?

入会後の費用は一切不要

株式会社共同物産では、「もしもの時」に備えて「あんしん会員」を募集しています。この機会に、ぜひご加入頂きますようよろしくお願い申し上げます。

詳しくはこちら

特典は生涯有効です。同居のご家族にも適用!

JA淡路日の出農協出資子会社
株式会社共同物産
やすらぎホール

ご相談はフリーダイヤルで
0120-40-1516
24時間365日受付中です



こんにちは♪ JA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JAマンをレポート!



五色支店 金融課

なかさと ともすみ
中里 智澄

昨年4月に入組し、五色支店金融課に配属になりました。当初は右も左も分からない状態が続きましたが、思いやりのある先輩方に支えられ、徐々にできる業務が増えていきました。休日は暇さえあれば、自然が美しい場所や美味しい食べ物を求めてドライブに出かけています。今後とも組合員一人ひとりとのつながりを大切に、さらなる成長を目指して頑張ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



橋杭岩までドライブ

相続遺言個別相談会(要予約)

- 5月25日(日)
- 本店
- 10:00~16:00

休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 5月25日(日)
- 洲本支店
- 13:30~16:30

オイル交換キャンペーン

- 6月14日(土)
- 自動車センター
- 9:00~17:00

オイルの定期交換でお車を長持ちさせましょう!



JA生活文化ゼミナール予定表

洲本支店 tel 22-1120

5月14日(水)13:30~
ヨガ教室
(場所:洲本支店3階)

津名支店 tel 62-0936

5月14日(水)10:00~
料理教室(腸活料理)
(場所:しづのおだまき館)

東浦淡路支店 tel 74-3321

5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

5月22日(木)13:30~
糸かけ曼荼羅教室
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

5月22日(木)13:30~
メディカルカイロりらっ楠教室
(場所:一宮支店2階)

五色支店 tel 35-0301

5月23日(金)10:00~
多肉の寄せ植え教室
(場所:五色支店2階)

会員
募集中

理事会だより

- 報告事項
- 令和7年度第1回理事会(令和7年4月24日)
- 1 事業実績報告について
- 2 内部監査報告について
- 3 令和7年度監事監査計画について
- 4 令和7年度の監事監査の方針、重点実施項目、実施スケジュールなどを報告
- 5 内部監査の品質評価実施結果について
- 6 (本JAの監査室が実施している内部監査の内容(品質)について内部評価(自己評価)した結果を報告)
- 7 組合員の加入・脱退および職員の状態について
- 8 提案事項
- 9 貸出金理事會審査について
- 10 (令和6年度の決算にあたり貸借対照表に計上する資産の実在性・健全性などについて査定した結果を説明し承認を受けた)
- 11 令和6年度決算状況について
- 12 令和7年度事業計画について
- 13 (第32回通常総代会に提出する各議案を提案し承認を受けた)
- 14 米穀共同計算規程の一部変更について
- 15 (生産者への概算金・加算金の支払額を組合長が決定できるよう米穀共同計算規程の一部変更を提案し承認を得た)
- 16 (金融円滑化法の対応について説明し承認を受けた)
- 17 有価証券の運用状況及び余裕金の運用計画について
- 18 (令和6年度末の有価証券の運用状況と令和7年度の預金、貸出金、有価証券などの運用方法や運用金額の基本計画について提案し承認を受けた)
- 19 農業資金の利子及び保証料助成実施要領の一部変更について
- 20 (対象資金及び利子等の助成期間の延長に伴い、実施要領の一部変更を提案し承認を受けた)
- 21 農業融資に係る取組について
- 22 (農業融資への令和6年度の取組状況及び令和7年度の具体的な取組について提案し承認を受けた)
- 23 令和7年度コンプライアンスプログラムの策定及び令和6年度の主な取り組み事項について
- 24 (令和7年度のコンプライアンスに係る実施すべき内容を項目別に整理したプログラムの策定及び令和6年度の取り組み内容を項目別に説明し承認を受けた)
- 25 理事に対する定期貯金担保貸付に係る包括承認について
- 26 (令和6年度末における理事に対する定期貯金担保貸付の状況を説明し承認を受けた)
- 27 懲戒委員の選任について
- 28 (懲戒委員会規程により令和7年度の懲戒委員会を構成する役員の委員を提案し承認を受けた)
- 29 その他
- 30 第2回事業計画進捗状況検討会分科会での意見について
- 31 (4月上旬に開催した第2回事業計画進捗状況検討会分科会での意見及びそれに対する対応について報告)
- 32 金融経済情報報告について
- 33 経済情報報告について
- 34 JABANKの内部管理態勢構築にかかる指針について
- 35 (JABANKの内部管理態勢の目的、基本的な考え方、重点的な対応が必要な項目など報告)
- 36 年度末賞与について
- 37 地区別総代会について
- 38 5月の行事予定について
- 39 各支店の情勢(行事予定)について
- 40 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

万博が始まりましたね。早速行ってきました。その国の文化や食事などを手軽に知ることができるのが魅力ですね。「砂漠の砂」は感動モノでした。

(淡路市 T・Fさん)

早くに行ってきたんですね!! すこい!!ヨルダン館の赤い砂ですよ?見てみたいです。

かわいいリュックを見つけたので、子どもに買いましたが、全く興味をもってくれません。金額もなかなかだったので、意地でも使ってもらおうと頑張ったのですが、逆にパパが嫌われる結果になりました。一人分の焼肉食べ放題くらいしたのに...子育ての難しさを改めて思い知らされました(笑)。

(洲本市 T・Mさん)

子どももあるんですね(笑)。いつか使ってくれる日がきたら良いですね。

春の恵みが一斉に姿を見せ始めた。山うどに竹の子、上を見上げるとタラの芽。毎朝、収穫し、その日に食す。ウドは酢味噌和え・天ぷら・春巻。竹の子は若竹煮・木の芽あえ・青椒肉絲・酢豚・炊き込みご飯など。メニューは豊富。自然に感謝し、自然とともに生き、健康を願う。最高にぜいたくな生き方だ。

(ペンネーム Kさん)

それはどれも美味しそう!!収穫した日に食べるとは、確かに最高のぜいたくですよ。

保護ネコのトム(♂)がきてからもうすぐ丸2年がきます。なかなか大きくならなくて心配していましたが、避妊手術の後、太ってきました。重い。

(淡路市 Y・Tさん)

女の子でトムちゃん、ネーミングがいいですね!!相手のジェリーがいると痩せるかもしれませんね(笑)。



(ペンネーム ゼンタンさん)



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(淡路市 柴田 富代さん)



(淡路市 村上 美穂子さん)

俳句・川柳・短歌

カレンダー 計画つまりし 昔あり
落ちばえの 菜の花 路肩に咲き誇り
(ペンネーム コトブキ近衛さん)

野路に出て 春に酔うしる 老人
薄物を 並べて迷う 春衣
(ペンネーム 歌子さん)

そよ風に 揺られ微笑む チューリップ
母想う 今も心に カーネーション
(淡路市 山西 京子さん)

米不足 戦後の麦飯 いものつる
それにくらべりや なんのその
(ペンネーム TKさん)

夏木立 抜けて潮風 波の音
孫達の 笑顔は、子どもの日
(明石市 小田 和子さん)

花日和 バスツアーにて 若き満つ
灌仏会 ウグイスもきて 甘茶かな
(淡路市 植松 美智子さん)

こもれ日の 天に近しき 桐の花
リラの花 オープンカフェで バリ気分
(ペンネーム パランチエビさん)

玉ねぎは 草に覆われ かくれんば
薫風や 過去も未来も 句作りに
(洲本市 中原 礼子さん)



(洲本市 武内 昭子さん)

旬感 cooking

旬の食材を食卓に

今月の
レシピ

アスパラと ささみの春巻き

材料(2人分)

アスパラガス 1束
春巻きの皮 4枚
鶏ささみ 4本(200g程度)
揚げ油 適量

酒 大さじ1
A 塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作り方

- ① ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ② 春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③ 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて



その他の
レシピは
こちら



水瓶座 1/20~
2/18

☆全体運☆ 運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して
☆健康運☆ シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ニラ

今月の挑戦状

MONTHLY QUIZ



あわじ花さじきのソフトクリーム

今回は、あわじ花さじき産地直売所で販売しているソフトクリームからの間違い探し。初夏になり、特に美味しい季節になってきました。お花畑を見ながら散策した後はぜひ、ソフトクリームを食べて癒しの甘いひとときをお過ごしください。

間違い探し

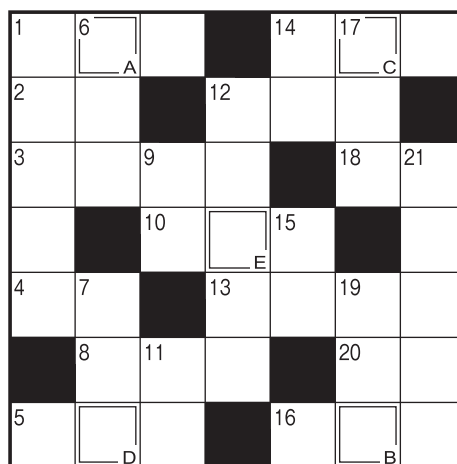
難易度

★

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



4月号クロスワード 答え…イースター

タテのカギ

1 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
2 その泉は、的な空気に包まれていた
3 日本には謙譲のの精神があります
4 周囲より小高くなっている土地のこと
5 大きなビルがのタケノコのごとく増えてきた
6 ひじをグッと曲げて出します
7 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
8 ちらしやにぎりがあります
9 大勢の人が床のあちこちで眠ること
10 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
11 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

1 端午の節句に、人形を飾った
2 鉛筆にもリングにもあるもの
3 2018年ごろに大流行した「ミルクテイ」
4 漢字などの読み方を示す小さな文字
5 小学校で一番授業が多い科目
6 福島県のは浜通りと呼ばれます
7 カアカアと鳴きます
8 スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
9 フラダンサーの腰で揺れるもの
10 初夏でも強く照りつけることがあります
11 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
12 三毛、トラ、サバといえはギョツと押すと気持ちいい

4月号間違い探し
答え：
⑦ 右端にある花の位置
⑥ 左上の花の多さ
⑤ 右の葉の高さ



上と下の写真を見比べてみると、3コの間違いがあります。
間違っている箇所を横の枠番号から選んでください。

今月のプレゼントは…

“八千代あられ”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。

御食菜
採館で
販売中！



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・LLのいずれか)

応募の
締め切り

5月26日(月)(消印有効)

お便り
紹介募集

クイズの応募方法

おハガキかメールに“クロスワードまたは間違い探し”のどちらか1つの答えを書いて下記の宛先まで応募ください。

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5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。

メールの応募は
こちらから



先月の
挑戦当選者

応募総数74通

花本 てるみさん
中村 由美さん
長野 裕之さん
矢倉 伎さん
山本 千夜子さん
煙野 永二さん

コーヒー
タイム

ソフトクリームが美味しい季節になってきましたね。最近では色々な味が販売され、行ったら先でどこ地ならはの味を楽しめることができます。冒険をしないMの記憶に残っているのは、友人にわけてもらったワカメ味。なんとも微妙な味で、ヘルシーっぽいのが売りなのかと思いきや、不思議な気持ちになりました。その点、あわじ花さじきのびわミックスは安定の美味しさです(笑)。これからの楽しみに「ソフ活」始めてみようかな。おすすめがあれば、教えてください。(M)

花へんろ

花の札所ガイドブック

47

八淨寺

淡路島七福神霊場の 総本院



八淨寺
TEL 0799-65-0026
淡路市佐野834



八淨寺は應永年間（一三九四～一四二八）創建という淡路の古刹で、本尊は阿弥陀如来。また、裕福の神大黒天をお祀りする七福神霊場の総本院でもある。

五月の境内にはデイゴの花が咲き誇り、八月には紅白のサルスベリが参拝者を迎えてくれる。

表紙紹介

鮎原小学校が ご飯の調理実習

洲本市立鮎原小学校では2月26日、5年生16人（撮影時の学年）が地域の方と栽培したお米を使って調理実習をしました。炊飯は透明の鍋を使って行い、米が炊き上がる様子を観察しました。また、具沢山の味噌汁とご飯のお供を作りました。ご飯のお供はグループで話し合い、鮭フレークや

チーズ、ごま油などを使って、それぞれの個性が光る逸品をご飯にのせて食べました。児童たちは「ご飯がすすむ」「美味しい」と楽しく取り組んでいました。

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。



自分たちで考えたご飯のお供、最高-!!



あわりん



Facebook

JA淡路日の出



Instagram

JA淡路日の出



御食菜菜館



あわじ花さじき
産地直売所



JA淡路日の出

さんらいず

SUNRISE COMMUNICATION MAGAZINE



〒656-2131 兵庫県淡路市志筑3112-14 TEL(0799)62-6200(代)

ホームページ <https://www.ja-awajihinode.com> Eメールアドレス hnd.sunrise@jamail.hyogo.jp

印刷:株式会社 中央印刷 発行:淡路日の出農業協同組合

広報誌「さんらいず」は環境にやさしい植物油インキを使用しています。
2025年5月発行



ひのりん

あわりん