



**特集**

敬老の日に考えよう  
**認知症の予防と備え**

# 敬老の日に考えよう 認知症の予防と備え

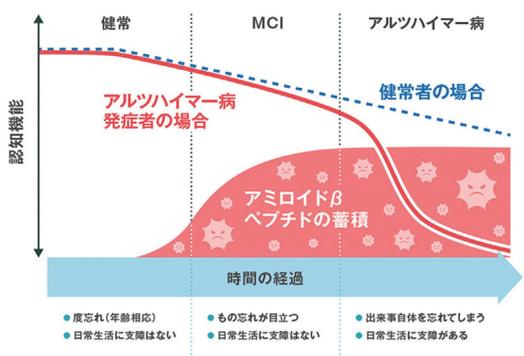
年を重ねると、記憶や判断の変化に誰しも不安を感じる場合があります。認知症は「誰でも起こりうること」であり、早めに予防や備えを行うことで、本人や家族の暮らしの安心につながります。JAでは認知症に備える共済や、年金受給者の方へ楽しみを届けるさまざまな特典を用意しています。今回の特集では、敬老の日にみんなで考えたい認知症の予防と備えを紹介します。

## アルツハイマー型認知症の特徴は？

認知症の約70%を占めるアルツハイマー型認知症は、ある日突然発症する病気でありません。65歳以上の高齢期で発症し、75歳を過ぎると多く見られるようになりますが、発症までに長い年月がかかります。発症する20〜30年前(45〜55歳の中年期)から脳内に原因物質が蓄積し始め、神経細胞が損傷を受けることで神経回路が壊れ、ゆっくりと認知機能が低下していく病気です。

認知機能の低下は加齢に伴うものと区別が付きにくいものですが、「短期間での変化が顕著(1〜2年前と比べて急激にもの忘れが増える)」、「(親などと)久しぶりに会った際、違和感・異変を感じる」などをきっかけとして、認知症の初期症状であることを認識することが多くあります。早めに気が付けるほど、対処が大きな効果につながります。

アルツハイマー病発症までの経緯



## 分かりやすい症状はありますか？

初期のアルツハイマー型認知症には特徴的な兆候があるといえます。不安を感じたら以下の項目に心当たりがあるかどうか確認してみてください。ご自身やご両親に当てはまる方がいらっしゃるか場合は、なるべく早いうちから対策を考えましょう。

### 【アルツハイマー型認知症の兆候】

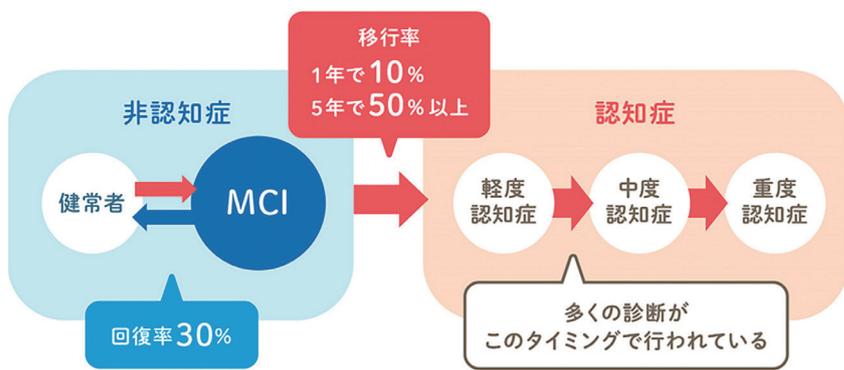
- 匂いが分からなくなる
- もの覚えが悪くなる
- 整理整頓、計画、計算ができなくなる

認知症とは、認知機能が低下し、6カ月以上にわたって、日常生活に支障をきたしている状態ですが、そこまで症状が進むには、前述の通り長い時間がかかります。よって、これらの症状が出る前に、違和感に気付いたことを良い機会とし、対応を始めましょう。

## 明確な症状が出てからでも良いのでは？

認知症が発症する前の段階をMCI(軽度認知障害)と呼び、この時期に適切な取組みをすることにより、元に戻ったり、発症を遅らせることができるというわけです。明らかな症状が出る前に取り組みを始めることが大切です。

日本神経学会の「認知症疾患診療ガイドライン2017」によると、MCIから認知症に進行する人の割合は1年で5〜15%、逆にMCIから正常な状態に回復する人の割合は1年で16〜41%とされています。変化に気付いた時に対応できるかどうかで、どちらへ進むのかが違ってきます。



【参考】

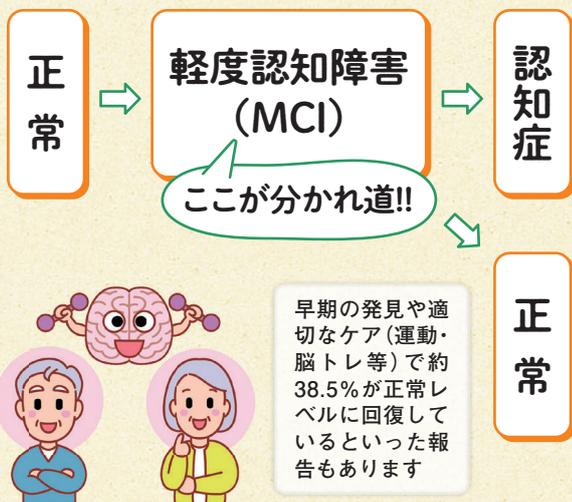
・JA共済連アルツハイマー病真実と終焉モデル  
・ブレデセン著、白澤卓二監修、山口茜訳  
監修者 株式会社MCBI 取締役会長 内田和彦

## ▶ まずは生活習慣の見直しを！

- 栄養：バランスの良い食事をとっていますか
- 運動：うっすらと汗をかく程度の運動習慣がありますか
- 睡眠：よく眠れていますか
- ストレス管理：ストレスの少ない環境に身を置いていますか
- 社会交流や新しいことを始める：初めて出会う人との会話や、新しい事への挑戦は脳の活性化につながります

認知症は歳をとると必ず発症する病気というわけではありません。認知症になりにくい生活を継続することで、生涯認知症にならない方も多くいらっしゃいます。認知症には早めに気づき、早めの対策を欠かさないようにしましょう。

65歳以上の約3人に1人が認知症に!?  
認知症は早期発見・ケアが大切



そこで! 認知症から  
軽度認知障害(MCI)まで  
幅広く保障



一生涯にわたって  
備えられる  
認知症の保障

### Point

1. 認知症はもちろん、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障します。
2. 認知症の予防・早期発見から発症後までをトータルでサポートする各種サービスがご利用いただけます。
3. 医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申込みいただけます。

\*JA淡路日の出には、各支店にライフアドバイザーがいますので、お気軽にご相談ください。

## JA淡路日の出の年金受給者特典

当JAでは、年金受給者のみなさまに向けた多彩な特典とサービスを用意しています。敬老の日や誕生日のお祝い、年金友の会の親睦旅行、一定金額までの貯金金利優遇、手数料の無料回数など、地域に根ざした取り組みが特徴です。

日々の楽しみと安心  
を支える取り組み



### 1) 敬老の日特典

9月には、敬老の日に感謝を込めて「梅干」などのプレゼントを差し上げています。

### 2) 誕生日特典

毎年誕生日に、「お菓子」などをプレゼントし、ささやかな贈り物でお祝いしています。

### 3) お楽しみプレゼント特典

毎年抽選会を行い、プレゼントをしています。(昨年度は水筒)

### 4) 年金友の会親睦旅行特典

「年金友の会」会員の皆様と楽しい思い出づくり。1泊2日の親睦旅行や日帰り旅行を案内しています。

### 5) 優遇金利(貯金・積金)

**定期貯金** 預入限度額700万円まで、店頭金利に年0.20%上乗せの優遇金利で預け入れいただけます。

**定期積金** 1契約あたり360万円まで(自動振替での契約が対象)、店頭金利に年0.20%上乗せの優遇が適用されます。(1契約に限ります。)

### 6) 手数料優遇

提携ATMの出し手数料およびネットバンクの振込手数料が無料(月2回まで)となる手数料優遇があります。回数や対象取引の詳細は支店で確認のうえご利用ください。

\*JA淡路日の出には、各支店にファイナンシャルアドバイザーがいますので、お気軽にお問合せください。

津名支店

## 共撰きんせん・菜の花部会総会



熱心に協議する出席者

共撰きんせん・菜の花部会は8月22日、総会及び出荷反省会を開催しました。部会員12人と市場関係者・関係機関を含めた総勢18人が参加しました。市場からは他産地の状況報告のあと、今年度の安定出荷と品質の向上についての依頼および、規格についての要望もありました。北淡路農業改良普及センターからは、近年の高温等によって生育や開花が遅れることをふまえ、年内出荷の作型は特に影響が大きいとして、播種時期の注意点について説明がありました。令和7年度の販売に向けて、JA・市場・関係機関が連携を密に取り、消費者に高品質な花を届けていきます。

洲本支店

## いちじくの出荷が本格化



いちじくを検品するJA職員

洲本支店管内では、8月1日からいちじくの出荷が始まりました。生産者は早朝からいちじくを収穫し、箱詰めする忙しい日が11月頃まで続きます。今年は7月の高温・干ばつの影響により、やや小ぶりの傾向ですが、出荷量はまとまって安定しています。京阪神市場の販売環境は「淡路島いちじく」として評判が良く、引き合いも強いことからより多くの出荷量が望まれています。

これからも美味しく、美容と健康に良いいちじくを安定して消費者に届けるように取り組んでいきます。

北淡支店

## いちじく出荷始まる!



いちじくを持ち込む生産者

北淡支店管内(いちじく生産者11人)では、冬場のせん定・春先の芽かき・施肥防除などの各種作業を経て、丹精込めて栽培したいちじくの出荷が8月上旬から始まり、11月上旬まで毎日、大阪市場に約5万ケース出荷する予定です。今年は雨が少なく、小玉傾向ですが、順調に生育して、出荷量は8月後半に入り増えています。いちじくは抗酸化作用があるアントシアニンが含まれ、秋が深まるにつれ、ますます美味しくなっています。

今後も、美容と健康などで注目度の高い「淡路島いちじく」を厳選し、消費者の方々に届けていきます。

東浦淡路支店

## 押し花アートワークショップ教室



爽やかな作品ができました!

東浦淡路支店では7月24日、生活文化ゼミナールの押し花アートワークショップ教室を開催しました。4月の総会で今までできなかったことが無いゼミナールを開催してほしいという声に応え、第一弾として企画しました。クリアフレーム作りでは、色鮮やかな押し花を一つずつ選び、台紙に配置しながらデザインを形作っていきます。初めての挑戦でしたが、先生の丁寧なご指導の下、会員は作品作りに没頭し、一人一人の個性あるきらびやかな作品が出来上がりました。

東浦淡路支店ではこれからも新しい事を取り入れ、会員に喜んでいただけるゼミナールを開催していきます。

五色支店

## 夏休み特別企画開催



YOHEIさんのショーと1億円の重さ体験

五色支店では8月22日、小学生を対象に夏休み特別企画イベントとしてバルーンライブショーと親子金融教室を開催し、小学生と保護者たち48人が参加しました。淡路島出身でTV出演などもされているプロのバルーンパフォーマーYOHEIさんによる驚きの連続のライブパフォーマンスに、子供も大人も魅了され、拍手と歓声に包まれました。親子金融教室では講師から「お金の大切さ」をはじめ、お金の上手な使い方やお小遣い帳の付け方などを教わりました。1億円（模擬紙幣）の重さを体験し、実際の重さに子供達はびっくりした様子でした。次世代の子どもたちに地域に密着する金融機関としてJAの事業を知ってもらいたい機会になりました。

一宮支店

## いちじく出荷目合わせ会



目合わせをする部会員

一宮いちじく部会は8月12日、部会員が出席し、目合わせ会を開催しました。出荷する際の検査基準、注意点を職員から説明を受けたあと、着色や傷の程度について部会員と目合わせをし、高い品質を維持するための意見交換を行いました。

8月は猛暑とお盆前の多雨で、大変厳しい気候条件でしたが、生産者の栽培管理により、色つきも良く、秀品率も高い傾向で出荷量が増加しています。甘くて美味しい淡路島いちじくをぜひご賞味ください。

## 畜産だより

### 11月市子牛検査

10月2日(木) 津名・五色      10月7日(火) 北淡・一宮  
10月6日(月) 洲本            10月8日(水) 東浦淡路

### 経産牛枝肉販売会

10月9日(木)

### 和牛登録検査(第3期)申込締切

10月15日(水)

### 第107回兵庫県畜産共進会

10月26日(日)

和子牛市 8月18日

(税込み:単位円)

	メス104頭	去勢163頭	総計267頭
最高	1,268,300	1,323,300	1,323,300
最低	447,700	556,600	447,700
平均	873,125	1,100,425	1,011,889
前回比	0.2%高	1.6%高	2.0%高

スモール市 8月22日

(税込み:単位)

	スモール(F1) 18頭	スモール(ホルス) 2頭
最高	368,500	41,800
最低	44,000	22,000
平均	263,633	31,900
前回比	0.6%高	—

畜産課

## 淡路和牛肥育研究会



議案を審議する出席者

淡路和牛肥育研究会は7月23日、会員17人と来賓7人が出席し、通常総会を開催しました。任期中において役員1人の辞任申請があり、残任期間代行の役員が選任されるなど、提出された全議案が可決承認されました。

兵庫県立農林水産技術総合センターの岩本英治所長が「枝肉成績から見る交配種雄牛」と題して記念講演をしました。種雄牛の育種価と年代別に母方祖父別枝肉成績が示され、母方祖父の年代による影響や近交係数が高くなる交配で枝肉重量が低下する傾向に着目し、遺伝的多様性の大切さを説明しました。また、ライフワークでもある但馬牛の食味解析について、熱弁。これからの但馬牛改良の柱として重要な改良点であることについて説明しました。

相続について説明する講師



8月13日

相続セミナーを開催

当JAは8月13日、相続セミナーを午前と午後の2回、本店で開催しました。各回あわせて、37人が受講しました。

山西常務が「相続関係を先送りすると困った問題になる。専門の講師を招いたので、相続の基本と最新の情報を学びましょう」とあいさつしました。

みそら税理士法人の深田欽也税理士が講師を務めました。遺産分割の際、不動産(土地・建物)が容易に分けることができないため、トラブルの原因になりやすい。なぜ遺言書を作成し、このような相続内容をしようと思ったかを記載するのが良いなどと相続の基本をはじめ、相続対策をわかりやすく説明しました。

8月8日～11日

ミズノベースボールドリームカップに協賛

ミズノベースボールドリームカップ(少年野球チームの全国大会)が8月8日～11日まで、淡路佐野運動公園で開催されました。全国の少年野球54チームが出場し、交流戦も交えながら、ベスト8まで決定しました。上位8チームに、当JAから淡路島たまねぎ10キロと淡路ビーフブランド化推進協議会から淡路ビーフなどをプレゼントしました。

屋内練習場では、かけっこ教室やボルダリング体験などのイベントがあり、淡路ビーフと淡路島たまねぎのパンフレット等を展示し、来場者へPRしました。



開会式の様子

淡路ビーフと淡路島たまねぎPRコーナー

京セラドームで応援



7月・8月

阪神応援ツアー

当JAは「若トラを励ます会」の会員で阪神応援ツアーに申込があった会員の中から当選された方を対象に同ツアーを開催しました。7月26日・27日は甲子園で阪神対DeNA戦、8月19日・20日は京セラドームで阪神対中日戦、30日・31日は甲子園で阪神対巨人戦に600人の方が参加しました。優勝マジックが点灯した中、参加者は大盛り上がりで観戦を楽しんでいました。

7月1日・8月1日

若トラ応援キャンペーン抽選会

当JAは7月1日と8月1日、「若トラを励ます会」の会員で申込があった方の中から、阪神応援ツアーやサイン入り色紙、グッズが当たる抽選会を本店で開きました。若トラ応援キャンペーンで定期貯金もしくは定期積金の取引をされた方が、会員になっていただきます。

抽選する相坂組合長(右)と山西常務(左)





## 水稻 ～お米の刈取り時期について～

9月に入り、本格的に稲刈りが始まりました。お米の収量・品質を確保する為に、刈取り時期を見定めることは非常に重要です。最後の仕上げとして、適期の刈取りを行い、高品質でおいしいお米を収穫しましょう。



担当  
五色経済センター  
鼻野 剛寛

### ● 刈取り適期

稔実籾の85%が黄化した時が成熟期となります。収穫の目安としては手刈りやバインダー刈りでは籾の黄化が85～90%、コンバイン刈りで90～95%です。

また、穂軸の枯上がりりが穂先から1/3程度進んだ時期とも言われます。

### ● 刈り遅れ注意

刈り遅れは玄米の光沢落ち、茶米の増加、穂発芽、胴割れ米の増加の原因になりますので注意して下さい。

### ● 注意点

刈取りの8～10日前に落水しましょう。

高温乾燥の続く時期の落水や早期の落水は胴割れ米の発生原因となるので注意が必要です。

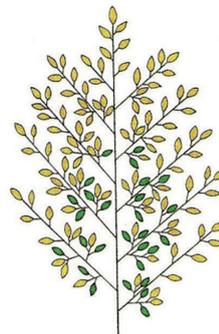
### 収穫適期の判断

黄化率70%



早刈り  
青未熟米

黄化率80%



刈取り適期  
2～3日前

黄化率90%



ここ以降になると  
刈遅れ胴割・茶米

## 令和7年産米「仮渡金」について

令和7年産米の仮渡金が決定しましたので、お知らせいたします。

なお、仮渡金については、決定後であっても集荷環境等の変化により流通価格と大きく乖離した場合は、仮渡金の改定（追加）を行う場合もあります。

ボーナス加算（うるち米1袋に300円を加算）については、出荷契約数の90%以上で120%までを対象としていましたが、120%の上限をなくし、出荷実績が90%以上であれば全量を対象といたします。

### 令和7年産米仮渡金額

(単位：30kg/袋・円)

区分	うるち米						もち米 (契約内)
	JA・MYひょうご		JA契約米	JA・MYひょうご以外			
品種	コシヒカリ	キヌヒカリ ヒノヒカリ きぬむすめ	どんとこい	コシヒカリ	キヌヒカリ ヒノヒカリ きぬむすめ	その他 (銘柄有) 銘柄無しは 250円下げ	未契約米 超過米は 1,000円下げ
1等	13,000	12,500	12,500	12,850	12,350	12,250	14,000
2等	12,850	12,350	12,350	12,700	12,200	12,100	13,850
3等	12,350	11,850	11,850	12,200	11,700	11,600	13,350

※「JA・MYひょうご」とは、「種子銘柄が確認された米」「栽培履歴記帳が確認された米」「検査を受けた米」全ての要件を満たしたJAグループ兵庫が取り扱うお米です。

※水分が15.1%以上の場合は、上記金額より250円の下げとなります。





## 猛暑に負けない！牛舎内暑熱対策について

今年の兵庫県の気温は、平年よりも高くなる見込みであり、淡路島内でも40℃に迫る猛烈な暑さとなっています。

暑熱による食欲不振、免疫力の低下、繁殖成績の悪化などを防ぐよう、いま一度暑熱対策を確認しましょう。

### 【基本的な暑熱対策の例】

#### 1 新鮮な水を与える

飲水量の増加は、採食量の増加につながります。ウォーターカップを清潔にして、新鮮で冷たく、牛が飲みたいと思える水を与えましょう。

#### 2 飼育密度を下げる

過密な飼育は牛体の熱放散を妨げます。また、牛舎の一部に涼しい場所があるところに牛が集まり、結果として暑くなることがありますので注意が必要です。

#### 3 牛に風を当てる

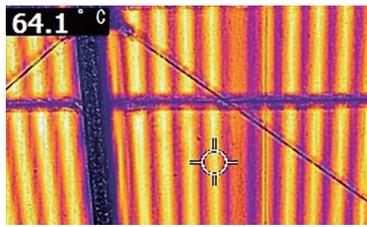
送風は体感温度を下げる効果が大きく、最も基本的な方法です。牛に均等に風が当たるよう、設置場所や風速、角度を気にかけてください。特に、首から肩にかけて風が当たるようにすると、より効果的です。

#### 4 輻射熱を軽減する

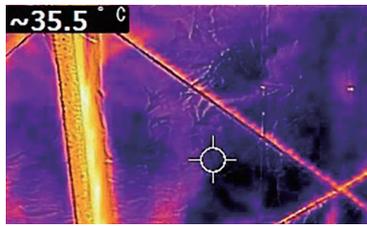
牛舎屋根の温度を下げるため、屋根への石灰塗布、スプリンクラーの設置などが効果的です。

### 【遮熱シートを用いた暑熱対策について】

普及センターは今年度、遮熱シートによる牛舎内環境改善効果を調査しています。屋根裏面に遮熱シートを施工することで、輻射熱を軽減し、牛舎内温度を下げる効果が見込まれます。今回は、現時点での調査結果をお知らせします。



遮熱シート施工前 (8月6日15:00調査)

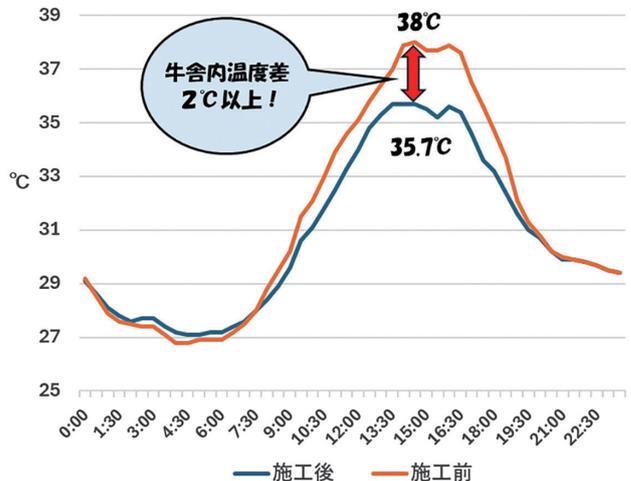


遮熱シート施行後 ( // )



これは遮熱シート施工前後と、サーモグラフィでの比較画像です。撮影時の外気温は約38℃です。遮熱シート施工前は屋根裏面が64℃まで達しているのに対し、施工後は外気温より低い35℃になりました。

### 1日の牛舎内温度の推移



牛舎内温度については、最も温度が高くなる13時以降において2℃以上の温度差を確認できました。実際に牛舎内に入ると、遮熱シート施工後の牛舎は明らかに涼しく感じました。

今後は、繁殖成績や子牛発育の影響など、引き続き調査を続けます。

### 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

## 秋の味覚で不眠症対策

栄養士 ● 吉田理江

秋になり、不眠に悩まされる人が増えていきます。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介します。

### ■ サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。



### ■ サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神経伝達物質の働きをサポートするDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きさけやホイール焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取れるでしょう。

### ■ 栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて、食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めてみませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。

## 備えて慌てず「災害時の健康管理」

9月は防災月間です。災害大国の日本では、近年、自然災害が身近なものとなっており、避難所生活を余儀なくされることもあります。災害時には、日頃からの備えと適切な知識で対応し、健康を守りましょう。

避難所生活で健康に過ごすために知っておきたい8つのポイント

■水分・塩分補給をこまめにする  
熱中症やエコノミークラス症候群を予防する

トイレを気にして水分をとる量が減りがちになります。熱中症予防の場合は、水分に加えて塩分補給と室温調節、衣服の工夫も必要です。

■手を清潔にする 風邪やインフルエンザ、食中毒等を予防する

食事の前やトイレの後には手洗いをしましょう。流水が使えない時のために、アルコールを含んだ手指消毒薬を準備しておきましょう。

### ■食中毒に注意する



食べる前に賞味期限を確認し、出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある場合は、調理や配食を控えましょう。

■体を動かす エコノミークラス症候群や筋力低下を防ぐ

車の座席など狭い空間で長い時間同じ姿勢で過ごす、エコノミークラス症候群を引き起こしやすくなります。定期的に体を動かすとともに、胸の痛みや片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある場合は、早めに医師に相談しましょう。

■うがい・歯磨きをする 感染症から身を守る

■十分な睡眠・休息を心がける ころと体の健康を保つ

不安やストレスを感じているときです。意識して睡眠や休息をとりましょう。

■必要なときにはマスクを着用する 感染症の拡大やアレルギーを防ぐ

咳をしているときやほこりを避けたいときには、マスクを使いましょう。

■薬で困っている場合は相談する 災害時にもいつもの治療を続ける

災害時には処方箋なしでも、慢性疾患の治療薬を薬局で入手できる場合があります。医師、薬剤師、保健師などに相談しましょう。

非常用として最低3日分、可能であれば1週間分の薬を常備するとともに、お薬手帳や災害用医療情報カードを携帯しておきましょう。

参考：厚生労働省ポスター

「被災者のみなさまへ避難所生活で健康に過ごすために」以下の点にご注意ください」  
内閣府「リーフレット」あなたのまわりの避難所について「災害に備えて考えておきましょう」



いちじく園で

知じやました

# 旬農家

SYUN  
NOU  
KA

---

とれたて情報を  
インタビュー

## 淡路島 いちじく

約8年前にイターンで就農しようとして洲本市にきた生田さん。現在、いちじくとたまねぎを中心に栽培しています。これまでの経緯と経営への思いを語っていただきました。

### 栽培の概要

価値のあるものを自分で生産したい、ゼロからのづくりをしたという気持ちを持っていました。その中で農業が身近で自然にできるのではないかと思い、就農フェアに参加しました。その際、洲本市の方と話し、淡路島で就農することを決意しました。果樹栽培に興味があったことから、植えてから収穫までの期間が短いいちじく栽培を選んだところ、貸しいちじく園を紹介してもらい、上手くマツチングして8年前から栽培に取り組んでいます。たまねぎ栽培も始め、繁忙期がかわる時があるのが大変ですが、ブランド価値が高く保存できますし、反数を増や

## イターン就農で規模拡大を目指す



洲本市千草甲  
いた ともりの  
生田 智則さん

したいと考えています。

### 工夫点と魅力

高温が続いているので、スリップスなどの害虫対策に気をつけています。消毒と防虫ネット、虫の住処である雑草刈りをしています。今後の対策として、マルチをひいて雑草や害虫を抑えることを検討しています。また、整枝をする際、枝の間隔を通常より長くし、太陽の光をたくさん浴びて、大玉になるように工夫しています。一人でやっているので、出荷時には小玉をたくさん詰めるより、大玉を詰める方が早いですし、消費者からは大玉が喜ばれるそうです。しかし今年は雨が少ないので、実が大きくならずにMサイズが中心です。甘みはしっかりしていますが、熟すスピードは遅いような気がします。何と言っても「おいしい」と喜んでもらえるのが魅力で、やりがいにつながっています。



収穫する生田さん

### 今後の課題と目標について

就農して8年目なので、経営規模を拡大していきたいです。春はたまねぎ、夏から秋はいちじくの出荷があるので、冬にできる作物を検討したいです。いちじくは香りが高く、ジャムにしても美味しいです。食べず嫌いの方も一度は挑戦してほしいです。8月のいちじくは、水分が多くてさっぱりした味わいですが、9月のいちじくは水分がほどよくあつて甘さもあるので個人的にオススメです。ぜひ、味わってみてください。



8月上旬から11月まで長く収穫できるのが特徴です。日照時間が長いので、甘くて美味しく育ちます。部会では、面積拡大、ブランド化に取り組んでいます。

# ★ 素敵 **あなた** をちょっと **拝見** ★

我が家の  
アイドル



仲良し  
シスターズ

洲本市五色町鳥飼浦

長女 **本光 藍**ちゃん ほん こう らん 《令和3年9月29日生まれ》

次女 **凜**ちゃん りん 《令和7年1月24日生まれ》

おしゃべり大好きで誰とでも仲良くなれるらんお姉ちゃん。妹が生まれてからさらにお姉さんに。6か月でずり這い、お座りができるようになったりんちゃん。日々成長中でハイハイするのももう少しかな。

お父さん とおる 亨さん お母さん れな 玲那さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ 《

いつもたくさんの笑顔がありがとう。2人が生まれてきてくれて毎日が楽しいよ。これから色々なことがあると思うけど、みんなで笑って突き進んでいこうね。

今月の  
ヒーロー

## 感謝と成長

洲本市池内

きのした みなと  
**木下 湊人**さん  
(小学6年生)

3年生から少年野球を始め、暑い日も寒い日も弱音を吐いても頑張っています。一人では続けてこれなかった野球に今、大切な仲間ができて、支えてくれる大人達がいます。この環境に感謝して残りの少年野球生活を送ってほしいです。

野球を通して、人として大きく成長する姿を楽しみにしています。



サインを確認する湊人くん



ナイスバッティングを目指すぞ！

ライフ  
ウォッチング



庭で愛犬と

## 癒しの押し花

淡路市小田

なかね みわこ  
**中根 美和子**さん

8年前、秋田犬と淡路島での暮らしが始まりました。自然豊かな生活の中で一年中お花を咲かせたいと思い、今では四季折々の花が咲きます。咲いたお花を皆様に見ていただきたいと思い、押し花をフレームの中で咲かせました。お花との時間が楽しく、癒されることに気づき、押し花アートワークショップが始まりました。お花のご縁で活動の場が少しずつ広がり、出会った方々に笑顔の花を咲くことを願います。今後も皆様とお花のご縁がありますように。



押し花フレーム

## 必ず知っておきたい「相続 Q&A」

### Q：相続財産に含まれる贈与について

亡くなる7年前までに贈与を受けたものは相続財産に含まれると聞きましたが本当ですか？

A：2024年1月1日以降に贈与を受けた財産から7年になりますが、それ以前に受けた贈与は7年にはなりません。ですので、相続の開始が2026年12月31日までは、亡くなる3年前までの贈与が相続財産に加算されます。相続の開始が2027年1月1日～2031年1月1日は、亡くなる3～7年前までに段階的に延長されていき、2031年1月1日以降の相続の開始からは、亡くなる7年前までの贈与が相続財産に加算されます。



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。

ご相談は最寄りの支店窓口または本店金融課(守居・相坂)までお願いします。

TEL:0799-62-6860

## あさぎり荘 秋の特別会席

# 「コウノトリ実りの秋」

ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランドグループ監修

～秋の特別価格～  
大人お1人様 1泊2食付

# 24,200円～

※入湯税、入湯料は別途料金  
※土曜日・休前日は2,200円アップ

JA組合員様割引券【A券】ご利用で  
上記価格より  
大人お1人様 **最大2,000円**引き

和モダンデザイナーズルーム

和の温もりと心地よさを組み合わせた、和モダンの空間をお楽しみいただけるお部屋です。車椅子対応の洋室と琉球畳を使用した和洋室をご用意しております。

※別途室料がかかります。



期間：令和7年9月1日～令和7年11月6日迄

※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください。

## 令和7年度 人形供養祭のご案内

恒例となりました人形供養祭を下記日程にて開催いたします。

・やすらぎホール津名 9月28日(日) 11時より

人形受付・法要日の2日前より法要開始30分前まで

やすらぎホール洲本・やすらぎホール一宮でも

9月26日・27日のみ持ち込み可能

※ガラスケースや雛壇等の持ち込みはご遠慮ください



(株)共同物産 ☎ 0120-40-1516



# 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!



北淡支店 金融外務員

たなか ゆうすけ  
田中 佑典

今年度から、東浦淡路支店から北淡支店に異動となりました。新しい支店でも組合員の皆様のお役に立てるように頑張りますので、気軽に相談ください。

休日は、基本的にインドアで運動不足なので、愛犬と散歩して少しでも運動不足を解消していこうと思います。また阪神ファンなので、今年は優勝してもらえるように応援していきます。立派なJAマンになれるようこれからも頑張っていきたいです。



愛犬と散歩へgo!



愛犬ゴン

## 行事カレンダー

### 相続遺言個別相談会(要予約)

- 9月28日(日)
- 本店
- 10:00~16:00

### 休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 9月28日(日)
- 一宮支店
- 13:30~16:30

### オイル交換キャンペーン

- 10月11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

9月10日(水)13:30~  
ヨガ教室  
9月30日(火)13:30~  
籐手芸教室  
(場所:洲本支店3階)

### 津名支店 tel 62-0936

9月10日(水)13:30~  
和菓子作り教室  
(場所:津名支店2階)

### 東浦淡路支店 tel 74-3321

9月25日(木)  
ハーブ体験とランチ  
(場所:オーベルジュ フレンチの森)

### 北淡支店 tel 82-1234

9月24日(水)13:30~  
ポンポンマスコット教室  
(場所:北淡支店2階)

### 一宮支店 tel 85-0011

9月16日(火)13:30~  
スマホ教室  
(場所:一宮支店2階)

### 五色支店 tel 35-0301

10月23日(木)10:00~  
押し花のクリアフレーム教室  
(場所:五色支店2階)

会員  
募集中

## 理事会だより

- 令和7年度第6回理事会(令和7年8月20日)
- 報告事項
- 1 事業実績報告について
  - 2 組合員の加入・脱退および職員の状況について
- 提案事項
- 1 貸出金理事会審査について
  - 2 令和7年度産米の共同計算について
  - 3 令和7年度産米の出荷契約米の共同計算(精算手続き)の実施単位および収入項目や支出項目の内容について提案し承認を受けた)
  - 3 令和7年度産米仮渡金等について
  - 4 令和7年度産米の仮渡金について、JA・MYひょうご区分、銘柄別、等級別の仮渡金を提案し承認を受けた)
  - 4 出資金の取扱について
  - (組合員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)
- その他
- 1 金融共済情勢報告について
  - 2 経済情勢報告について
  - 3 JAバンク基本方針に基づく「財務モニタリング報告」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
  - (令和6年度末の本JAの財務・経営管理指標等が農林中央金庫(JAバンク)が定める基準を充たしていることについて報告)
  - 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
  - (令和6年度末の金融部門に係る本JAの事業体制等が農林中央金庫(JAバンク)が定める基準を充たしていることについて報告)
  - 5 年金友の会親睦旅行について
  - (令和7年度年金友の会親睦旅行の旅行先、旅行代金、実施日等について報告)
  - 6 令和7年度産米集荷検査計画について
  - (令和7年度産米の検査場所別の集荷検査計画について報告)
  - 7 共進会の日程について
  - (令和7年度の各畜産共進会の日程等について報告)
  - 8 9月の行事予定について
  - 9 各支店の情勢(行事予定)について
  - 10 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

俳句・川柳・短歌

庭先の 草の青さへ 今日も愚痴  
短夜に 五木寛之 聞き居る  
(ペンネーム 歌子さん)

終戦の 記念日深く 合掌す  
桐一葉 足元に落ち 老いを知る  
(明石市 小田慶喜さん)

この暑さ 負けてたまるか コロナにも  
この夏は 元気で暮らそう 島の人  
(ペンネーム 平岡 森水さん)

この宇宙を 汚し悲しむ 天地よ  
人の愚かさを いざめ願わく  
襲い来る 戦禍の火の粉 掻い潜り  
明日咲く花を 守りたる君  
(淡路市 植松美智子さん)

みどり濃き この山里に 生まれきて  
山にだかれ 人生たむか  
(ペンネーム コトブキ近衛さん)

接待で 柄紙コップに 冷茶入れ  
大花火 今年も延期 待ち遠し  
(洲本市 中原礼子さん)

ユーチューブ 眠れぬ夜の チャルダシーユ  
ホームステイ 孫の行先 今は冬  
(ペンネーム パランチエビさん)

大阪にいる孫(1歳9か月)が  
車に夢中。たくさんある車の中で  
「こみ収集車」を覚え、毎朝のよう  
にLINE電話でばあばに紹介し  
てくれます。消防自動車や救急車  
も大好きみたいですが・・・。  
(ペンネーム 淡路のばあばさん)

働く車が好きなのでしょうか。  
毎朝のLINE電話、楽しみの時  
間ですね。

焼肉の日の8月29日が娘の3  
歳の誕生日ですが、今年こそ焼肉  
食べ放題でお祝いしたいと思っ  
ていますが、まだ早いかと思っ  
ています！笑  
(洲本市 T・Mさん)

やわらかいお肉なら大丈夫そ  
うですが・・・。今後の誕生日メ  
ニューは、決まりましたね。

今年の暑さは格別です。庭の  
花は暑さに負けず頑張ってる  
咲いてます。中でもハイビスカスと  
ブーゲンビリアは太陽に向かって元  
気いっぱい花を咲かせています。  
(淡路市 H・Yさん)

南国のようなお庭、素敵ですね。  
残暑厳しいですが、お水やりも頑  
張ってくださいね。

早朝の農作業をすませると汗  
ビシヨリ。窓を開け扇風機で過  
ごしていたが、我慢がでずに午  
後はエアコンのスイッチをON。  
ゆっくりと昼寝ができた。その夜  
のニュースで郡家の最高気温が  
38.6℃と報道されビックリ。そ  
れからは無理をせずにエアコンを  
使用している。罰ゲームのような  
猛暑はいつまで続くのだろうか。  
(ペンネーム Kーさん)

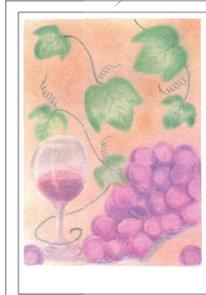
この暑さ、本当に罰ゲームか  
と思いますよね(笑)日が短くなっ  
てきたのは救いです。



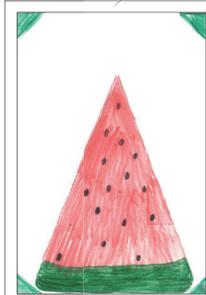
(淡路市 村上 美穂子さん)



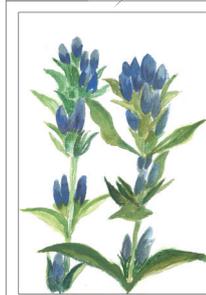
(淡路市 柴田 富代さん)



(ペンネーム センタンさん)



(洲本市 岩田 奈々さん)



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(淡路市 山西 京子さん)

旬感  
cooking

旬の食材を食卓に

今月の  
レシピ

ドルマ  
(トルコ風ピーマンの肉詰め)

材料(3人分)

ピーマン 6個  
タマネギ 1/4個(50g)  
昆布 適宜  
水 500ml  
合いびき肉 150g  
ご飯 100g

カレー粉 小さじ1/4  
A 塩 小さじ1/4  
ケチャップ 小さじ1  
ローリエ 適宜  
酒 大さじ2  
B みりん 大さじ1  
薄口しょうゆ 大さじ1  
塩 小さじ1/2

作り方

- ピーマンはへたの部分の部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ポウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
- ③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。



その他の  
レシピは  
こちら





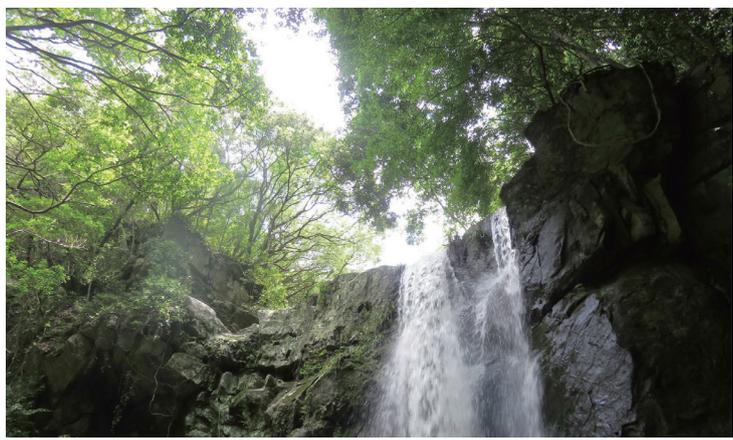
# 花へんろ

花の札所ガイドブック

61

鮎屋の滝・鮎屋の森

## 豊富な水量で流れ落ちる さまは美しく壮大



鮎屋の滝ふれあいの郷  
TEL 0799-22-3558  
洲本市鮎屋288-4



鮎屋の滝は、淡路島唯一の高さ十四・五mを誇る滝で、とうとうと流れる水音が滝壺にこだましている。この鮎屋の滝を含む周辺は、自然観察や森林浴に最適な鮎屋の森として、散策道や展望台、駐車場などが設置されており、スタジイを中心に、アカマツの針葉樹林、コナラ、ウバメガシ、シイなどの広葉樹林、モウソウチク、ハチクなどの竹林が見られる。

これらに加え春のサクラ、夏の青葉、秋の紅葉など鮎屋の森一帯は、自然の美しさを実感させてくれる。

### 表紙紹介

## 中田小学校が シソジュース作り

淡路市立中田小学校の2年生11人は7月3日、学校で育てた赤シソと青シソを使って、シソジュース作りに取り組みました。児童たちは、煮た後に葉の色が変わったこと、クエン酸を加えると色が鮮やかになったことなどを体験し、目を丸くしながら楽しくジュースを作りました。先生から、夏バテ防止や疲労回復の効



### シソジュース完成したよ!

児童たちは「作っているといい香りがした」「葉の色が変わって驚いた。実験みたい」などと話していました。当JAでは食農教育活動に取り組んでい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。



学校で育てた赤シソ

果があることを教わり、水や炭酸水で割ったジュースはさっぱりして、おかわりがすすむ美味しさでした。



あわりん



JA淡路日の出



JA淡路日の出



御食菜採館



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

2025

Sep 9

Vol.381

〒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](mailto: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9月発行



ひのりん

あわりん