

あなたとJAをつなぐ情報誌

さんらいず

SUNRISE
COMMUNICATION
MAGAZINE

2025
Dec
12
Vol.384



特集

家族の健康をサポート
牛肉でみんな元気!

家族の健康をサポート

牛肉でみんな元気!

牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり!
子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

参考資料:「お肉が食卓にとどくまで 牛肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:服部新一郎

体づくりに欠かせない

健康を守る牛肉の栄養素とパワー

タンパク質

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性タンパク質に比べて、動物性タンパク質は栄養価が高いといわれています。牛肉はタンパク質の基となるアミノ酸のうち、体内で合成できず、食事によって補う必要がある必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。

脂質

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶力などにも関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。

ビタミン・ミネラル

疲労の軽減などの働きがあり、不調から体を守って、若々しい体づくりをサポートします。また、疲労回復効果があるビタミンB群が多く含まれています。

牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立ちます。

幅広い世代の健康に

1日1回は肉を食べよう

栄養が豊富な牛肉は、子どもはもちろん、大人にとっても大切な食材です。良質なタンパク質と脂質を取って健康な体をつくりましょう。

子どもの成長をサポート!

牛肉は体の基礎をつくる栄養を取れるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸であるアルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。

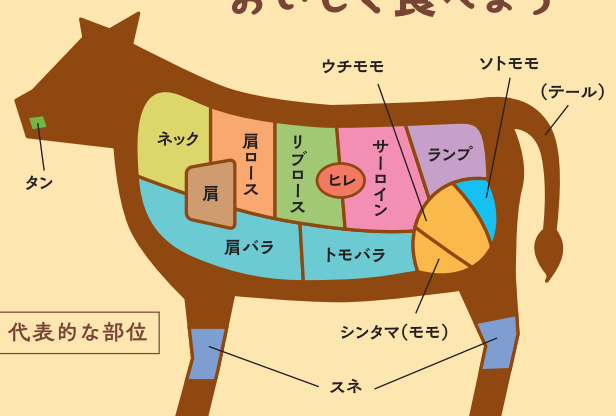
シニア世代などの低栄養対策に!

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

「肉を食べると太る」は間違い!

カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいますが、良質なタンパク質や脂質を必要なだけ取るのは、むしろ大切なことです。牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されています。

牛肉の部位を知って おいしく食べよう



ネック

脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。煮込み料理に適しています。

肩

やや硬く、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、スープなどに。

肩ロース

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を生かして焼きやしゃぶしゃぶなどに。

リブロース

きめが細かく、肉の素材そのものを味わうステーキなどに適しています。

サロイン

きめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上位。ローストビーフやステーキなどに。

ヒレ

脂肪が少なく、きめの細かい柔らかな部位。お薦めはビーフカツやステーキなど。

牛肉をおいしくいただくためのポイント＆一工夫

おいしい牛肉の選び方



つやがある

赤身の色が
鮮やかで
脂肪との境界が
はっきり

ドリップが
出ていない

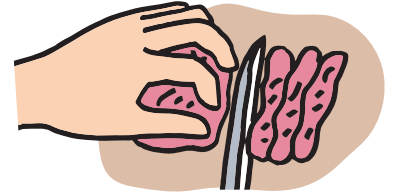
鮮度の良い牛肉はつやがあり、赤身の色が鮮やかで、脂肪との境界がはっきりしています。また、なるべくドリップ(肉汁)が出ていない肉を選びましょう。ドリップが出てしまっている牛肉は、うま味成分などが抜け出しています。また雑菌が繁殖しやすくなっています。

肉同士が重なった部分に変色していることがありますが、肉は空気に触れて酸化するため、これが肉本来の色。品質に問題はありません。

食べやすくするための三つのコツ

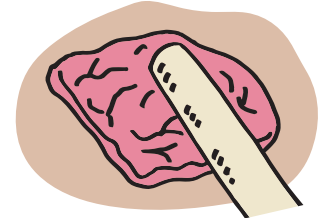
1 筋線維を直角に切る

硬く筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。



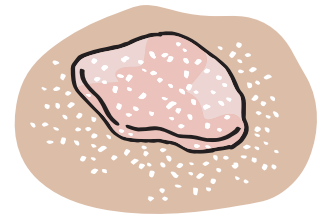
2 肉をたたいて軟らかく

厚みのある肉は、棒などで満遍なくたたいてから調理すると軟らかな食感に。



3 下味を付ける

時間がたった肉は、小麦粉をまぶしたり、塩やこしょう、しょうゆなどで下味を付けたりすると、しっとり軟らかくなります。



おいしさを保つ保存方法

冷蔵保存

一度開封した牛肉はドリップをペーパータオルで拭き取り、ラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

解凍のコツ

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないように低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

冷蔵保存期間の目安

当日

合いびき肉
内臓肉

1日

ひき肉

2日

.....

3日

スライス

4日

切り身

5日

ブロック

「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉

牛の舌の部分。あっさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。

〈ハラミ〉

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、かむほどにうま味を楽しめます。

〈ミノ〉

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。

〈レバー〉

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

筋が多く、硬めの部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

スネ

きめがやや粗く、脂肪が少ない硬めの部位。煮込み料理や炒めものなどに。

ソトモモ

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

ウチモモ

きめが細かく脂肪が少ない、柔らかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

シンタマ(モモ)

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

トモバラ

赤身と脂肪が層になった、きめが粗く硬めの部位。煮込み料理などに適しています。

肩バラ

味に深みがある柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフなどに。

ランプ

津名
支店

津名東小学校がJAの仕事見学



カーネーションの出荷現場を見学する児童たち

津名東小学校2年生17人は11月10日、生活科「まちたんけん」の一環で津名経済センターを訪問しました。児童たちは、カーネーションの生産から出荷までの流れや、生産者が日々手間をかけて育てている様子について学びました。また、JAによる検査や市場への出荷、花屋や小売店を経て消費者に届く流通の仕組みを説明しました。母の日には感謝の気持ちを込めてカーネーションを贈ろうとの呼びかけに、子どもたちも笑顔でうなずいていました。今後もこのような学習を通じて地域との交流を深めてまいります。

洲本
支店

お客様感謝祭を開催



親子連れでにぎわう遊戯コーナー

洲本支店では11月22日に洲本市農業祭へ出店し、お客様感謝祭を洲本市民広場で開催しました。当日は天候に恵まれ、組合員をはじめ地域住民の方々が大量来場され賑わいました。イベント会場の遊技コーナーでは、射的やサメ釣り、ヨーヨー釣り、模擬店には焼きいも、ポップコーンを出店し、親子連れなどで行列ができ好評でした。また、新鮮野菜や新米の販売も行いました。「淡路牛の試食」や「新米もち配り」のふるまいの時間には、大量の人が集まり大盛況でした。

今後も地域の皆様と洲本支店の結びつきを深めるために、喜ばれる企画を実施してまいります。

北淡
支店

北淡和牛振興協議会が視察研修



大盛況だった松阪牛まつり

北淡和牛振興協議会は11月23日、三重県松阪市で催された第74回松阪肉牛共進会に視察研修を行い、15人が参加しました。松阪牛まつりとして肉牛共進会の他に肉牛のセリ市や松阪肉のすき焼きのふるまい、松阪茶のグランプリも同時開催され、大変な賑わいでした。肉牛の共進会では、50頭が出品され、その内淡路島で生まれた肉牛が20頭、北淡管内で生まれた牛は2頭が出場していました。審査では優秀賞1席に洲本市産の牛が選ばれ、セリでは過去最高の5,259万円で落札されました。参加者は肥育農家に喜ばれる和子牛の出荷を目指そうと気持ちを新たにしていました。

東浦淡路
支店

オリジナルミラーが完成



デコレーションパーツを選ぶ会員

東浦淡路支店では10月22日に生活文化ゼミナールにて、コンパクトミラーのデコレーションワークショップを開催しました。様々なデコレーションパーツを使い、思い思いに綺麗な色を組み合わせ、とても華やかで個性あふれるオリジナルミラーが完成しました。

その後は抹茶とお茶菓子をいただき、和やかで楽しいひと時を過ごしました。生活文化ゼミナールでは、これからも色々なことに挑戦していきますので、お気軽にご参加ください。



牡羊座 3/21~4/19

☆全体運☆勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいるので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります
☆健康運☆後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎ ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ミカン

たまねぎの定植が順調



定植に取り組む生産者

五色地区ではたまねぎの定植が10月下旬から始まり、11月は早生品種の定植がピークを迎えています。11月中旬から1月までにアンサー、ターザン、もみじ3号と順番に定植していき、10月に定植された極早生品種は「新たまねぎ」として3月頃収穫予定です。近年、生産者の高齢化による廃業等の問題はありますが、若手の生産者の増加や大型農家の機械化による規模拡大により、栽培面積は横ばい状態です。昨年は病害虫の発生が比較的少ない1年でしたが、例年2月中旬頃から病害の発生が懸念されるため、定期的な防除とほ場の見回りが重要です。栽培管理についてご不明な点は、お気軽にJAへご相談ください。

かいぼり作業にJA職員が参加



泥をかき出す参加者

「かいぼり作業」が10月25日、淡路市江井の川池で開催され、当支店から8名が参加しました。「かいぼり」とは、池の維持管理や水質改善のために池の水を抜いて泥をかき出す作業で、JFマリンバンクの漁場環境保全活動サポート事業の一環として行いました。泥に含まれた栄養分を海に流すことにより、近海の漁場改善にも効果があり、農業者と漁業者の双方にメリットのある作業です。一宮町漁協の呼びかけにより、大石池田主や地元消防団、行政など総勢105人が参加し、腰の高さほどに溜まった泥を一生懸命にかき出しました。昼食には、地元の新米と魚介類、海苔を使用した「おにぎらず」を食べ、地産地消の大切さを再認識しました。

畜産だより

2月市子牛検査

1月5日(月) 津名・五色 1月7日(水) 北淡・一宮
1月6日(火) 洲本 1月8日(木) 東浦・淡路

第42回淡路産和牛枝肉共励会

1月13日(火)

和牛登録検査(第4期)申込締切

1月15日(木)

和子牛市 11月18日

(税込み:単位円)

	メス121頭	去勢162頭	総計283頭
最高	1,150,600	1,530,100	1,530,100
最低	620,400	617,100	617,100
平均	967,536	1,281,602	1,147,319
前回比	8.0%高	15.0%高	12.1%高

スモール市 11月14日

(税込み:単位)

	スモール(F1) 45頭	スモール(ホルス) 1頭
最高	216,700	2,200
最低	1,100	2,200
平均	150,798	2,200
前回比	8.1%高	87.8%安

畜産
課

経産牛枝肉販売会



活発に行われる枝肉セリ

令和7年10月9日 淡路食肉センターで経産牛枝肉販売会が開催されました。

出品牛8頭について枝肉の格付け・重量等比較審査された後、ブランド牛「淡路ビーフ®」取扱認定店によるセリにてすべて落札されました。

成績

平均出荷月齢	税込平均販売金額
101.89	585,954 円

頭数	平均枝肉重量(kg)	平均kg単価(税込み)
8	297.8	1,822 円

11月18日

淡路家畜市場で和子牛の平均価格が全国一に!

11月18日に淡路家畜市場で開かれた和子牛のせり市で、雌牛と去勢牛を合わせた1頭の平均価格が114万7,319円(税込)となり、今年度の全国の市場で最高値を記録しました。全国的な子牛の出品数減少や年末需要の高まり、但馬牛の子牛確保の動きが価格上昇の要因です。淡路島で育てられた子牛は、せり市を通して肥育農家のところへ行き、一定の基準を満たすと「神戸ビーフ」や「淡路ビーフ」などのブランド牛となり、高く評価されています。JA淡路日の出の相坂組合長は「飼育環境のよい淡路島で生産者が但馬牛の子牛を守り育ててきた努力が結果として表れた」と話しました。



せりにかけられる和子牛

11月5日

冷蔵たまねぎ(共撰)出荷スタート

JA淡路日の出は11月5日から冷蔵たまねぎの出荷を開始しました。JA淡路日の出では自然乾燥し出荷された「淡路島たまねぎ」を鮮度保持のために0℃で冷蔵保管し、撰果時には光センサーによる非破壊判別で「芯腐れ」などの内部腐敗球の除去を行い出荷しています。これにより高品質な「冷蔵たまねぎ」を届けることができ、品質に関するご意見等はほとんどありません。この取り組みは5年目を迎え、市場からも「店頭にしばらく置いても安心して販売できる」と高い評価をもらっています。「冷蔵たまねぎ」は、等級やサイズごとに分け、12月下旬まで約1万5千ケースを出荷します。今後も高品質で安全・安心な「淡路島たまねぎ」を消費者に届けてまいります。



光センサーで選別されたタマネギ

11月10日～13日

美しい富士山を望んだ最高の旅を満喫
— 年金友の会親睦旅行 —

JA淡路日の出は、年金友の会親睦旅行「石和温泉と河口湖・忍野八海から眺める富士山1泊2日の旅」を実施しました。洲本支店と五色支店は11月10日～11日、津名支店と東浦淡路支店は11日～12日、北淡支店と一宮支店は12日～13日と3班に分かれて催行し、合計442人が参加しました。宴会では演歌歌手の「さくらまや」さんの歌謡ショーがあり、歌声の素晴らしさはもちろん、可憐で美しい姿に会場は魅了されました。舞台から下りて、会員とふれあいが歌う場面もあり、会員のみなさんは大喜びで写真を撮っていました。3班とも天候に恵まれ、河口湖や忍野八海から眺める富士山の美しさを堪能。思い出深い最高の旅になったと大変、喜んでいただきました。



忍野八海から眺める富士山



さくらまやさんのステージ



武田神社へ参拝



双子座

5/21～
6/21

☆全体運☆ドキッとするところがあるかも。外出するときは救急セットや折り畳み傘を携帯して安心。靴は歩きやすいものに
☆健康運☆無理をしたと感じたら休んで。臨機応変に ☆幸運を呼ぶ食べ物☆カリフラワー

6



JA 淡路日の出

「コ・ノ・ホ・シ」インフォメーション

高温耐性品種「コ・ノ・ホ・シ」について

兵庫県における高温耐性品種育成の経緯について

地球温暖化が進む中、兵庫県では夏の暑さによりお米が白く濁るなどで品質が低下し、キヌヒカリの1等米比率低下(JA淡路日の出では平均7%)が大きな問題になっていました。

そこで、JAグループ兵庫と兵庫県が共同研究契約を締結し、JAグループ兵庫が温室整備や検査機器等の導入支援を行い、夏の暑さに強く、おいしい新品種の育成を平成28年からスタートさせました。

通常、品種育成には14年程度かかりますが、できるだけ早く育成するため温室を活用し、1年に2回栽培するなどの工夫により9年間に短縮、令和7年度にキヌヒカりに替わる高温耐性品種「コ・ノ・ホ・シ」がデビューしました。

なお、「コノホシ」は水稻の品種登録品種名で「コ・ノ・ホ・シ」は商標登録された愛称で同じお米です。

「コ・ノ・ホ・シ」は夏の高温による乳白粒発生が少ない高温耐性に優れた品種であることが確認されました。

新品種「コ・ノ・ホ・シ」と転換対象品種「キヌヒカリ」令和7年産出荷米から見た等級と格付理由の比較

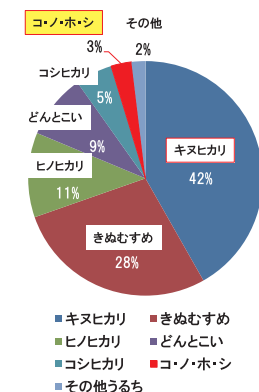
単位: 30kg/袋				令和7年11月20日 現在	
品種	等級	出荷数量	等級比率	2等・3等の格付 主要理由	注意すべき 格付理由
キヌヒカリ	1等	365	1.8%	乳白粒 (高温障害) 83.1%	着色粒 (茶米) 0.7%
	2等	19,177	92.7%		
	3等	1,149	5.5%		
	合計	20,691	100%		
コ・ノ・ホ・シ	1等	647	46.5%	乳白粒 (高温障害) 8.8%	着色粒 (茶米) 10.6%
	2等	712	51.1%		
	3等	34	2.4%		
	合計	1,393	100%		
				16,893	152
				66	79

※ 収穫時の注意事項: コノホシは、止葉が長く穂が見えづらいことと、葉色が薄いことにより熟期の見極めが遅れ、刈取りが遅れることによる着色米(茶米)発生に注意が必要です。

新品種の育成計画とJA淡路日の出の取組について

		H28 ～R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	
コ・ノ・ホ・シ (キヌヒカリ代替)	育成計画	交配・固定・選抜 10,000系統→5系統→3系統→2系統			デビュー・一般栽培 →1系統							
	JA淡路日の出	栽培面積			10ha →100ha →200ha →全面転換 450ha(R6 キヌヒカリ面積)							
		販売（出荷）条件			全量JA出荷 (適正量保有米除く) 販売（出荷）条件なし……………→							
		ライスセンター（共同乾燥施設）			× ○ R8 より荷受開始（キヌヒカリも荷受けします）							
		育苗センター	コ・ノ・ホシ キヌヒカリ	× ×		○ R9 より育苗開始 ……………→						
				○ ○		× R9 より育苗終了 ……………→						
	種子の自家採取・保管等			種苗法により禁止されています……………→								
ヒノヒカリ代替	育成計画	交配・固定・選抜・試験栽培							デビュー・一般栽培			
コシヒカリ代替	育成計画	交配・固定・選抜・試験栽培							デビュー・一般栽培			

令和7年JA出荷米品種割合



JA淡路日の出は、令和10年には「キヌヒカリ」から「コノホシ」に全面転換する目標を掲げています。

ヒノヒカリ代替品種とコシヒカリ代替品種の候補を選抜中です

兵庫県の主力品種であるヒノヒカリ、コシヒカリにおいても、高温耐性の品種の育成を進めており、令和10年にはヒノヒカリ代替品種が、令和13年にはコシヒカリ代替品種がデビューする予定となっています。

キヌヒカリに替わる品種「コ・ノ・ホ・シ」の名称とロゴマーク



「コノ」は、身近な環境や自然、住んでいる兵庫県という地を自分事としてとらえてもらい、共感してもらうこと、「ホシ」は地域・環境・土地すべてを思い地球をイメージしています。
ロゴマークの真ん中にある3色は、「空」と「稲穂」と「土」で、お米づくりの「世界」「風景」を表現しています。

JA淡路日の出の転換計画

JA淡路日の出では「コ・ノ・ホ・シ」の作付面積について、「キヌヒカリ」から転換する目標を掲げています。

令和7年	令和8年	令和9年	令和10年
10 ha	100 ha	200 ha	全面切替

※ 令和7・8年は、適正量の保有米を除き全量JA出荷としています。
なお、令和9年以降については、販売条件はなくなります



子牛の寒さ対策について

1 気温と子牛の発育

今年も寒い時期がやってきました。子牛の飼養適温域は、13℃～25℃(図)であり、13℃を下回ると寒冷ストレスにより免疫が低下し、発育不良や疾病を引き起こします。淡路では11月～翌4月頃まで寒冷ストレスを受けやすい気候であり、寒さ対策が必要となります。

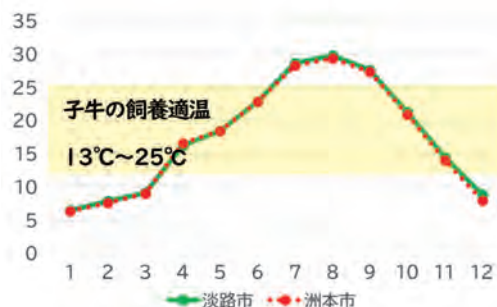


図 淡路の月別平均気温と子牛の飼養適温

2 具体的な寒さ対策

① 防寒具

カーフジャケット(写真)やネックウオーマー等があります。牛用として販売されているものから、人間用に販売されているもの、手作りのものまで様々です。特にネックウオーマーは、首に太い血管が通っているため、より高い保温効果が期待できます。

② 暖房具

家畜用ヒーターや湯たんぽの利用も効果的です。ヒーターは、子牛に近すぎると、

低温やけどや子牛が頭でつついて機械が故障、電気コードにいたずらする等の可能性があるため、子牛の届かない場所に設置しましょう。

③ 防風

冬場の冷たいすきま風は子牛の体温を奪います。コンパネやビニールシートなどで風を遮り、牛体に当たらないようにしましょう。

④ 飲み水の温度

子牛は水が冷たいと飲水量が減少し、飼料摂取量の低下や、尿石が発生しやすくなります。ぬるま湯を与えるのも有効な手段です。

⑤ 代用乳の温度管理

子牛に代用乳を与える時の最適温度は、季節を問わず母牛の体温(39℃前後)程度が理想です。粉を溶かす温度は通常45℃～50℃が推奨されていますが、特に寒い時期は冷めてしまわないように、やや高めの温度のお湯で溶かすよう心がけましょう。ただし、お湯の温度が60℃を超えると代用乳のタンパク質が変性し消化不良となってしまうので、十分に注意しましょう。



写真 カーフジャケットを着た子牛

まうので、十分に注意しましょう。

⑥ 敷料の利用

冷たいコンクリートの床や土の上は、子牛のお腹を冷やす原因となります。敷料やゴムマットを敷き、底冷えを防止しましょう。安価で軽量なお風呂用マットを利用している事例もあります。また、糞尿で濡れた牛床では、子牛が触れると体温が奪われます。濡れた敷料は早めに交換するとともに敷料を十分に投入し、乾燥した牛床を保ちましょう。

⑦ 換気

冬場でも換気は必要です。密閉された牛舎では、アンモニアガスやほこり等が呼吸器病の原因となります。すきま風を防ぎつつ、適度に換気することで、子牛にとって過ごしやすい環境を作りましょう。

これらの寒冷対策を実施し、元気な子牛の育成を目指しましょう。

(南淡路農業改良普及センター)

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

おいしく食べて冬バテ対策

栄養士 ● 吉田理江

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピング

ングすると効率良く取れます。

■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

10月29日・30日

新米を学校給食に提供 組合長らが児童と交流

洲本市の小中学校で10月29日、淡路市の小中学校で30日、JA淡路日の出が提供した新米「きぬむすめ」が給食に提供されました。今年は猛暑や高温障害に強い品種「きぬむすめ」を、淡路市に330キロ、洲本市に270キロ、贈りました。「きぬむすめ」は、白く美しく炊き上がり、粘りがあって軟らかいのが特長です。淡路市

立学習小学校では、相坂組合長や戸田市長、市の関係者が児童と一緒に給食を味わいながら交流しました。相坂組合長は「地元の農家が大切に育てたお米をよく味わって元気に過ごしてほしい」とあいさつしました。児童たちは「もちもちしておいしい」と笑顔で新米を楽しみました。



新米を味わう児童（洲本市立都志小学校）



児童と一緒に新米を食べる相坂組合長（淡路市立学習小学校）



おじゃました

旬農家

SYUN

NOU

KA

とれたて情報を
インタビュー

レタス

レタスのほ場で

妻の出産をきっかけに愛知県から淡路に来て、昨年の6月から妻の実家で農業を始めた落合さん。きっかけや経緯、レタス栽培への思いを話していただきました。

レタス栽培の概要

会社員をしていた頃に、農業との出会いがあり、興味を持っていた。妻の出産を機に淡路に戻った際、その思いが強くなり、昨年の6月から妻の実家で1ターンの就農しました。当初は、島内の農業法人で修行をかねて働きながら、レタスとたまねぎの栽培を兼業していました。今年、8月に独立し、レタスとたまねぎの他、新たに白菜を作付けしました。酪農をしている妻の祖父がトラクターを準備してくれたり、妻の友人の父がレタスのラッピング機械を譲ってくれたり、恵まれた環境の中で応援してもらっています。基本は自分一人で栽培していますが、妻や祖母も手伝ってくれます。淡路島

のたまねぎは美味しく憧れもあり、元々作ろうと思っていたことが、レタスと組み合わせることで、収入面の安定を目指しています。

栽培の工夫点と魅力

農業はトライ&エラーで面白く、楽しい沼にはまっています。失敗すると悔しく、やり方を変えて挑戦し、きれいなものを作っていくことにゴールはありません。10年〜20年やつてもまだまだでしょうし、高みを目指したいという思いがふくらんでいます。今年のレタスは9月作付け分が、虫の被害にあつたことから、観察がいかに大切かを実感しました。近隣に上手な農家がいるので、消毒などの作業をしていると聞きに行つて参考にしています。その後の作付けは順調で、レベルアップしていると思います。農業は、日本を支える大事な仕事で、国のため子どものために頑張れる仕事です。自分が作った野菜を届けられることは、意味のあることで格好いい職業だと自

負しています。

目標と消費者に向けて

目標は前職の収入を超えること。反収が上がるよう質を上げていきたいです。応援してくれる周りの方々にも恩返しできるように頑張ります。忙しい毎日ですが、閑散期には、旅行などを楽しみたいと思います。レタスは、しゃぶしゃぶや炒飯にすると美味しいです。どんな料理にも手軽に使っていただけますので、ぜひ、たくさん食べていただきたいです。



レタスを収穫する落合さん



洲本市池田
おち あい
落合 陽さん



レタスは、秋から春にかけて年2回作付けでき、市場評価が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。

★ 素敵 な あなた をちょっと 拝見 ★

我が家の
アイドル



パパの
誕生日祝い

淡路市岩屋

まつ お ひ ま
長女 **松尾 美蒔ちゃん** 《令和5年6月17日生まれ》

さく ら
次女 **咲花ちゃん** 《令和6年12月4日生まれ》

おだやかでお話上手なひま。お歌が大好きでいつも皆を楽しませてくれる。そんなお姉ちゃんが大好きなさくら。つかまり立ちが上手になって、家中を移動するのが日課。2人のこれからの成長も楽しみにしているよ。

つばさ いく み
お父さん 翼さん お母さん 育美さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ 《

ひま、いつもさくらのことを優しくなでてくれてありがとう。さくらはお姉ちゃんがいるといつも安心していいよ。これからもずっとお互いを大切に想って、助け合って過ごしてね。

今月の
ヒロイン

悔しさから始まる挑戦

淡路市育波

た な か え な
田中 絵菜さん (小学6年)

小学5年生の春に「足が速くなりたい!」という気持ちから淡路陸上教室に入りました。練習はとてもしんどくて、時にはもうやめたいとネガティブになることもあります。でもそれ以上に走ることの楽しさがあるので、自然とまた走りたい!と思うことができます。10月に行われたあわじっ子スポーツ大会では、6年女子100mで2位という結果でした。すごく悔しかったですが、この悔しさをバネに次の大会で良い結果を残せるよう走り続けます。



自己ベストを大幅に更新!



走っている時が一番楽しい!

ライフ
ウオッチング

自分だけの手作りお地蔵様

洲本市五色町鳥飼浦

さ と う す ぐ る
佐藤 優さん

お地蔵様は、古くから子供の守り仏として愛されています。私が趣味で始めた陶芸ですが、手作りの楽しさ、面白さを多くの方に体験していただきたいと思い「手作り体験工房遊」をオープンしました。様々なお客様との出会いは喜びであり、友人同士やご家族が粘土に触りながら笑顔になっていく様子を見るたび「この工房が思い出づくりと相互の絆を深める場になれば!」と思っています。これからも島の魅力を妻と二人で発信しつつ楽しみます。



手作り体験工房遊



お地蔵様

ウィンターキャンペーン

期間中、新規定期貯金20万円以上1,000万円未満(期間1年・3年/自動継続)
お預け入れいただいた方に!!

募集は令和8年1月30日(金)まで。

期間1年(単利型) 年0.55% (税引後 年0.438%)

期間3年(単利型) 年0.66% (税引後 年0.525%)

さらに!!新規資金かつ他行資金で300万円以上をお預け入れの方に
抽選で3コースの中から1つを85名様にプレゼント!!

くわしくは当JA窓口または渉外担当者までお問い合わせください。



神戸プレジール本店のお食事券 (20,000円) 5名様



淡路島産きぬむすめ (5kg) 40名様



淡路ビーフ券 (5,000円) 40名様

年末年始の営業案内

	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
金融・共済窓口業務	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
購買窓口業務	○	×	○	○	○	×	×	×	×	○	○
ATM	8:00~21:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~21:00
御食菜采館	○	○	○	○	○	9:00~14:00	×	×	×	○	○
あわじ花さき産地直売所	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
自動車センター	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
農機センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
自動車事故受付	○	フリーダイヤル0120-258-931		○	○	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。										

農機センターからの お知らせ休業日のお知らせ

令和8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・祝日は従来どおり、休業します。



アンケートに寄せられたお客様の声について

- ① 自分自身も混乱している中、冷静な説明で気持ちも落ち着く事が出来た。
- ② 印象に残ったのは湯灌! 長期入院の為入浴ができてなかったのが、最後に入浴できた事
- ③ 司会の女性、女性スタッフの機転がきいて丁寧だった。
- ④ ホールへのアクセスマップが記載されたものが有れば良かった。(作成致しました)
- ⑤ 通夜の泊りの布団が薄かった。(改善致しました)

今年一年皆様の心温まるご支援ご指摘感謝しております。
来年もより一層ご指導ご指摘を賜りますよう
よろしく願い申し上げます。

JA淡路日の出資子会社
(株)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



射手座 11/23~12/21

☆全体運☆ やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう
☆健康運☆ 旬の食材は元気の源。野菜と魚を多めに ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ クワイ

こんにちは♪JAウーマンです!

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



洲本支店 共済課
いはら ななみ
井原 菜々美

今年の9月に入組し、洲本支店共済課に配属になりました。未経験で慣れない環境ですが、少しでも早くできることを増やせるように勉強していきたいと思います。淡路島に来てまだ数か月なので、休日は淡路島の景色が綺麗なスポットやカフェ等を巡ってリフレッシュしています。食べることが好きなので、おすすめのお店があればぜひ教えてください。これから知識や経験を重ね、皆様のお役に立てるよう頑張っていきます。



カフェめぐり



海をバックに

相続遺言個別相談会(要予約)

- 12月17日(水)
- 本店
- 10:00~16:00

休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 12月28日(日)
- 東浦淡路支店
- 9:00~12:00

オイル交換キャンペーン

- 1月10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

12月10日(水) 13:30~
ヨガ教室
12月22日(月) 13:30~
お正月フラワーアレンジメント教室
(場所:洲本支店3階)

津名支店 tel 62-0936

12月17日(水) 13:30~
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25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(火) 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24日(水) 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24日(水) 10:00~
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

- 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況について
- 提案事項
- 1 貸出金理事會審査について
- 2 事業計画の変更について
- 3 (政策金利引上げ等により収支が当初計画と乖離したため、令和7年度事業計画における損益計画の修正を提案し承認を受けた。)
- 4 組合員・利用者アンケート調査の実施について
- 5 (組合員・利用者を対象としたアンケート調査を12月から2か月間実施することを提案し承認を受けた。)
- 6 出資金の取扱について
- 7 (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。)
- 8 冬期賞与の支給について
- 9 (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 金融共済情勢報告について
- 2 経済情勢報告について
- 3 令和7年度米集荷状況について
- 4 (11月14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)
- 5 上期ディスクリージャー誌について
- 6 (令和7年度上半期決算に基づき作成した上半期ディスクリージャー誌について報告)
- 7 マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策に関する取組状況について
- 8 (マネロン・テロ資金供与対策に係る取組状況、取組計画等について報告)
- 9 12月の行事予定について
- 10 各支店の情勢(行事予定)について
- 11 その他

令和7年度第9回理事会(令和7年11月20日)

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

県内北部の但馬安国寺、養父神社、高源寺へ紅葉狩りに行って来ました。どこも見事で癒されました。

(洲本市 H・Mさん)

まさに紅葉のメッカばかりですね！Mは長谷寺を訪れましたが、紅葉には早かったです。

以前から一度行ってみたいと思っていた鳴門市にある大塚国際美術館に行ってきました。迫力満点で圧倒されました。管内で昼食、ティータイム、5時間くらい滞在して帰宅し、プチ旅行した気分が有意義な時間を過ごしました。

(ペンネーム あきちゃん)

Mも今夏、行きました。年代順の展示、原寸大で色褪せない陶板、世界中の美術館を訪れたようで感動しました。

学生時代の友人4人で城崎温泉へ旅行に行ってきました。古希を迎える私達も気分は学生の頃に戻り、思い出話に花が咲き、美味しいものをいっぱい食べ、楽しい時間を過ごしました。これからの人生、ぼちぼち頑張っていこうと思います。

(ペンネーム きららさん)

それは最高に素敵な時間でしたね！楽しく笑って、みんなでランチエイジングですね。

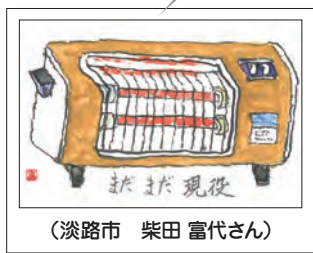
12日・13日とJ.Aの旅行に行ってきました。富士山がきれいでした。堪能しました。どこへ行っても富士山がついてくるのですよ。本当に素敵でした。

(淡路市 J・Aさん)

ご参加、ありがとうございます。富士山のすそ野まで美しく見えたそうですね。みなさん、日頃の行いが良いのでしょう。



(淡路市 村上 美穂子さん)



(淡路市 柴田 富代さん)



(洲本市 武内 昭子さん)



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(ペンネーム ゼンタンさん)

曼殊沙華 兵籍簿に 落つ涙
満月に見惚れて ページ 繰る忘れ
(淡路市 植松 美智子さん)

老いてなお 足腰弱れど 口達者
亡き母の 介護用具に 助けられ
(淡路市 田近 都子さん)

虫の声 か細くなりて 庭に冬
秋衣 日の目を見ずに 初嵐
(ペンネーム 歌子さん)

その昔 雨雲見上げ 稲を刈り
稲かけの さをかぎたる 昔あり
(ペンネーム コトブキ近衛さん)

寒き朝 濡れし落ち葉に 足とられ
柿の葉や はらりと散りて 秋過ぎし
(淡路市 山西 京子さん)

金木犀 今年は遅く 香り立つ
丹波より 枝豆腐き 肴にして
(洲本市 中原 礼子さん)

鍋料理 寒さが楽し バッパ聴き
クリスマス ふわりふわりの 雪を待つ
(ペンネーム パランチェビさん)

マランの ランナーの列 冬日和
白内障 手術終えたる 冬の色
(明石市 小田 慶喜さん)

材料(2人分)

板こんにゃく 1枚(250g)
生サケ 2切れ
ダイコン 200g
ニンジン 1/3本
ゴボウ 1/2本
シイタケ 2個

だし汁 600ml
みそ 大さじ3
酒・みりん 各大さじ1
ニンニク(すりおろし) 大さじ1/2
バター 10g

作り方

- 生サケはひと口大に切る。ダイコンは1cm厚のいちょう切りに、ニンジンは1cm厚の輪切りにして、型を使って花の形に抜く。ゴボウは斜め薄切りにし、シイタケは石突きを取り、飾り切りにする。板こんにゃくは端から1cm厚にスライスし、中心に2、3cmほどの切り込みを入れる。できた穴に上下どちらかを通してねじりこんにゃくを作り、中火で2、3分ほど下ゆでする。
- 鍋にAを入れて混ぜ、①の具材を加えてふたをして強火にかける。沸騰したら弱～中火で10～15分煮込む。
- 全体に火が通ったら、バターをのせる。

旬感
cooking

旬の食材を食卓に

今月の
レシピ

サケと根菜の
みそバター鍋



その他の
レシピは
こちら



水瓶座 1/20～
2/18

☆全体運☆周囲からの手助けに感謝を。1人で動かない方が順調に進みます。大きな計画変更はもう少し時間をかけて◎
☆健康運☆スポーツがストレス発散に。爪のケアを ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ニンジン

今月の挑戦状

MONTHLY QUIZ



年金友の会親睦旅行

河口湖から望む富士山

今回は6ページでも紹介しました年金友の会親睦旅行からの間違い探し。3班とも天候に恵まれ、雪化粧をまとった富士山を見ることができました。澄み切った空気の中、会員のみなさんは美しい富士山の姿を写真に収めようとカメラやスマホで撮影。神聖で特別な時間を過ごしていただきました。

間違い探し

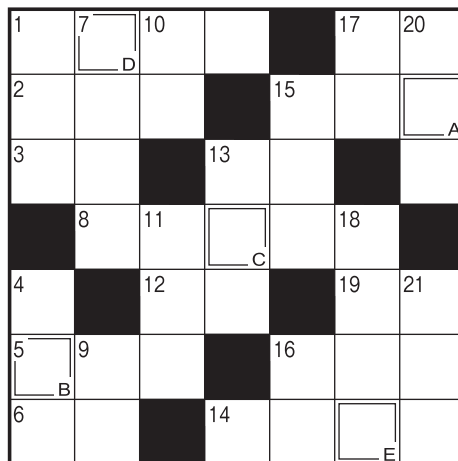
難易度



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…ブンカサイ

21 根菜 韓国の首都
20 夜目 笠の内
18 忘年会で乾杯の 取った
17 青い染め物に使われる植物
16 クリスマスツリーのてっぺ
15 高いところの順序などがさかさ
13 日本酒を温めること
12 忘年会で乾杯の 取った
11 忘年会で乾杯の 取った
10 忘年会で乾杯の 取った
9 サッカー日本女子代表の愛
7 称に使われている花
4 足の中に入れて暖を取りま
1 足の中に入れて暖を取りま

タテのカギ

19 泣き顔になること。――を
17 疲れたときには出して、お
16 人間は二足――をする生き
15 暮れのあいさつとして贈り
14 d Bと表記される、音など
13 漢字では独活と書く山菜
12 木を切り倒すときに使いま
8 南米の北端にある国。首都
6 はボゴタ
5 和服の袖の下、袋状の部分
3 ごはんのこと。握り――
2 練り物や大根などを煮込み
1 サンタクロースが乗るソリ

ヨコのカギ

⑦ 机の上のペットボトルの本数
⑤ 牛の首のリボンの色
③ 舞台右上の形

11月号間違い探し
答え：



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…

“ミルククッキー”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・Lのいずれか)

応募の
締め切り

12月22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。

メールの応募は
こちらから



先月の
挑戦当選者

応募総数 87通

木戸 秀男さん
林 千代子さん
小田 陽介さん
片平 延枝さん
高畑 善道さん
西尾 いづ子さん

コーヒー
タイム

早いものでもう12月。大掃除のシーズンです。先日、百均均一グッズを使った掃除方法がテレビで紹介されていました。窓拭きには、マイクローファイバー洗車タオルがいいそうで、大判で使いやすく、水につけて絞って拭くだけ。洗剤なしでピカピカになるそうです。また、グリルやコンロ周りの油污れには、セスキナーが有効らしく、重曹の10倍の洗浄力があるとか…。お得に買うだけで満足して物置で眠らせたいよう、今年の年末こそ、頑張ってお掃除したいと思いま

(M)

「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。みなさまからの御便り、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。

花へんろ

花の札所ガイドブック

9

常隆寺

豊かな自然が残る 高山信仰の聖地



常隆寺
TEL 0799-82-0451
淡路市久野々154



常隆寺は、淡路三山のひとつに挙げられる古刹で、常隆寺山の頂上近くにあり、梅雨時のアジサイや秋の紅葉が美しく参道を彩ることも有名。

県指定天然記念物のスダジイ、アカガシの群落や、島内屈指のサルスベリが落ち着いた境内に趣き深い情景をつくりだしている。

常隆寺周辺は兵庫森林浴五十選にも選ばれており、野鳥のさえずりを聞きながらのハイキングも気持ち良い。

表紙紹介

志筑保育園 サツマイモ収穫体験

志筑保育園では10月9日、年長園児25人と年中園児27人がサツマイモの収穫をしました。中田純嗣さんが実家のほ場（淡路市野島常盤）を提供し、萩本ファームさんの協力のもと、3年前から畑の管理を行っています。収穫前には、中田さんや萩本さん、保護者のみなさんが、園児たちが収穫しやすいように土を掘り起こしました。大きく育った

サツマイモに園児たちは歓声を上げながら、スコップで傷つけないよう注意深く掘り進め、「焼き芋にして食べたい」「大きいイモがとれて嬉しい」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。



大きなサツマイモを掘ったよ！



JA淡路日の出



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

2025
Dec
12
Vol.384

〒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12月発行

