

あなたとJAをつなぐ情報誌

さんらいず

SUNRISE
COMMUNICATION
MAGAZINE

2026
Feb
2
Vol.386



特集

これからの安心のために
相続や将来のことを考えてみませんか

 JA 淡路日の出

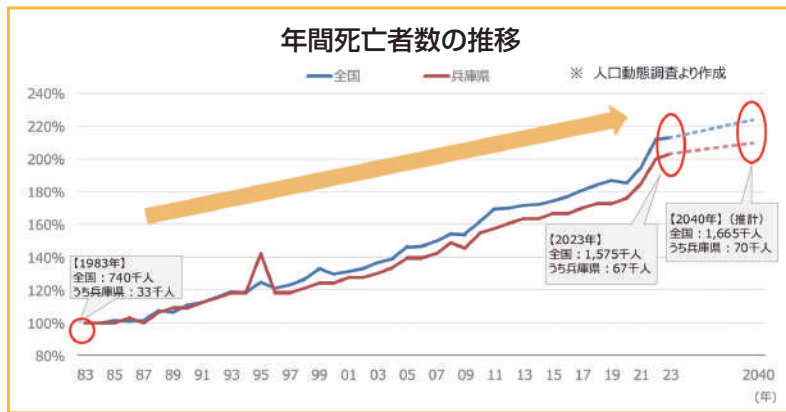
これからの安心のために 相続や将来のことを 考えてみませんか

2026年、いわゆる「団塊の世代」が全員75歳以上の後期高齢者となります。日本の人口構成に大きな影響を与えてきたこの世代が高齢期を迎えることで、相続の問題に直面する方が増加することが予想されます。今回は、相続を取り巻く情勢や想定される課題をご紹介します。



団塊の世代と 死亡者数の推移

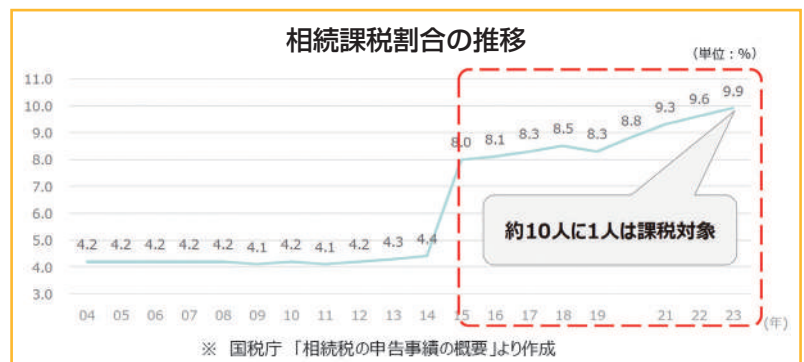
団塊の世代は、戦後のベビーブーム（1947～1949年）に生まれた方々を指します。日本の高齢化が進む中、この世代が後期高齢者となることで、相続の発生件数が急増すると見込まれています。



国内における年間死亡者数と同様に、兵庫県内の死亡者数も増加の一途を辿っています。人口動態調査によると、1983年に3万3千人だった県内の死亡者数は、2023年には6万7千人と、40年前と比較し約2倍になりました。人口に占める高齢者の割合が増え、死亡者（相続）は今後も増加が見込まれており、相続手続きに直面する方も増加していきます。

相続税課税割合の 増加

相続税が課税される人の割合（相続課税割合）も年々増加しています。特に、2015年の相続税基礎控除額の引き下げ以降、都市部だけでなく地方でも相続税がかかるご家庭が増えてきました。相続税の課税対象となる人の割合は約2倍に増加しており、現在では「約10人に1人」が課税対象となっています。親の相続の時は無縁であった相続税も、ご自身の相続の際には課税対象となるケースが増えていきます。



相続にあたり、ご家族やご資産状況に応じて想定される問題

JA組合員にとっては、農地や家業、住宅など、一般的な相続とは異なる課題も多く存在します。農地の分割や後継者問題、相続税の負担など、家族や地域の未来に関わる大切なテーマです。

家族構成による問題

○相続人が複数いるケース

兄弟姉妹など相続人が複数いる場合、誰がどの財産をどれだけ受け取るかで意見が分かれ、争いになることがあります。

○お子さんがおられないケース

相続人がいなければ、財産は国庫に帰属することになります。また、相続人が兄弟姉妹甥姪となる場合、人数が多く手続きが煩雑になる可能性があります。

○家族間のコミュニケーション不足

生前に相続について話し合いがされていないと、相続発生時に誤解や不信感が生まれやすくなります。

その他の問題

○遺言書がない場合のトラブル

遺言書がないと法定相続分で分割されますが、家族の希望や実情に合わない場合、争いのもとになることがあります。

○金融機関取引が多い

各行に手続きが必要で相続人の負担が大きくなります。また、相続人が財産を把握するのに苦労する可能性があります。

資産状況による問題

○不動産が多い場合の分割の難しさ

土地や建物など分けにくい資産が多い場合、現物分割が難しく、共有や売却をめぐるトラブルになることがあります。

○農地の相続と後継者問題

農地を相続する場合、農業を続ける人がいないと耕作放棄地になるリスクや、農地法の制限がかかることがあります。

○納税資金の不足

相続税が発生する場合、現金や預貯金が少なく納税資金を確保するために不動産を売却しなければならないこともあります。



生前の備えの重要性

相続は「亡くなった後に考えるもの」と思われがちですが、実は生前の備えこそが、家族の安心と円満な相続のために最も大切です。

生前の備えのメリット

- * ご自身の意思を明確に伝えることができる(遺言書の作成など)
- * 家族間で事前に話し合いができ、トラブルを未然に防げる
- * 相続税や納税資金の準備、生前贈与など、具体的な対策が取れる
- * 介護や医療、財産管理など、将来の生活設計も含めて考えられる



今後の予定

相続遺言個別相談会

2月18日〔水〕
10:00~16:00 本店

3月15日〔日〕
10:00~16:00 本店

- * 事前予約が必要となります。ぜひ、お近くの支店窓口でお問い合わせください。
- * 来年度も毎月、開催する予定です。広報誌でもお知らせします。

JAの相続相談をご利用ください

相続税の課税対象となるご家庭が増えている今、納税資金の準備や節税対策も重要なポイントとなっています。「うちは関係ない」と思っていた方も、土地や家屋の評価額によっては相続税がかかるケースが増えていきます。早めに専門家に相談し、家族で話し合いを重ねることで、こうしたトラブルや納税資金不足を未然に防ぐことができます。

JAでは、相続に関する個別相談会を毎月開催しており、専門家と連携して、皆さまのご相談に応じています。

津名
支店

共撰きんせん・菜の花部会目慣らし会



市場担当者から説明を受ける部会員

共撰きんせん・菜の花部会は1月28日、津名経済センター花き集荷場で部会員や市場関係者、北淡路農業改良普及センターの担当者が出席し、目慣らし会を開催しました。JF鶴見花き・梅田生花市場の担当者を招き、今年度の販売状況や、節句・彼岸に向けた出荷依頼などの情勢報告が行われました。事務局から出荷時の留意点を伝達し、普及センターによる栽培研修では、病害虫防除について熱心に学ぶ生産者の姿が見られました。今後、3月の需要期に向けてJA・市場・関係機関との連携をいっそう強化し、高品質な淡路の花を一人でも多くの消費者へ届けられるよう取り組んでまいります。

洲本
支店

菜の花出荷が最盛期



箱詰めされた菜の花

洲本支店管内では菜の花の出荷が最盛期を迎えています。春の到来を感じさせる色彩と食味が良く、おひたしをはじめ、天ぷら・味噌汁・漬物など様々な料理に使われています。出荷では未開花の花蕾を摘み、長さを揃えて束にし、25束を絨毯のように敷き詰めて箱詰めして、蓄冷材を入れ鮮度を保った状態で出荷しています。今年は気温が高く、病害虫の発生が懸念される状況でしたが、生産者の丁寧な栽培管理により品質は安定しています。

これからも生産者とともに、良質で安全・安心な菜の花の出荷に努めてまいります。

北淡
支店

いちじくのせん定作業順調！



せん定作業に励む部会員

北淡支店管内のいちじく部会員11戸では、いちじくのせん定作業が、1月から2月まで行われています。栽培品種の柵井ドーフィン は秋夏兼用種で、夏果は前年の枝に結実し、秋果はその年の春から伸びた枝に結実します。そのためせん定は、管理作業が行いやすい樹をつくり、日当たり・風通しを良好にしながら新しい枝を伸ばすことで、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。

生産者は今年も、丹精込めて栽培した「安全・安心」で美味しいいちじくを、消費者に届けるよう日々、栽培管理作業に励んでいます。

東浦淡路
支店

カーネーション立毛審査



生育状況を審査する関係者

東浦淡路支店管内では1月6日、第20回淡路市立毛回り(カーネーション品評)を行いました。淡路市花卉組合の東浦支部と淡路農業技術センター、北淡路農業改良普及センター、東浦淡路支店職員とともに管内6戸のほ場を巡回審査しました。ほ場では、生育状況・栽培の管理状況・病害虫の有無を審査しました。

これからも、丹精込めた花の栽培と品質向上に努め、質の高いカーネーションを出荷できるよう、関係者一同頑張っています。



牡羊座

3/21~
4/19

☆全体運☆気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます
☆健康運☆血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎ ☆幸運を呼ぶ食べ物☆カリフラワー

オニオンスター出荷始まる



葉も食べられるオニオンスター

五色経済センターでは、オニオンスターの出荷が1月上旬から始まりました。オニオンスターとは葉付たまねぎのことで、葉の部分から玉まで美味しく食べられ、すき焼きなどの肉料理に合う食材として、当JAで商標登録されているオニオンスターは、通常の淡路島たまねぎより約1カ月早い10月頃に定植し、12月～3月に収穫ができ、消費者からの人気の高いJA淡路日の出でブランド化された特産品です。

栽培農家は消費者に喜んでもらえるよう、「安全・安心」な野菜作りを心がけています。是非一度ご賞味ください。

一宮青果市場が初セリ開催



活発に行われた初セリ

一宮支店管内の地方卸売市場は1月5日、令和8年の初セリを行いました。セリに先立ち、大橋支店長と愛宕センター長が新年のあいさつをし、今年も生産者の思いをしっかりと受け止め、より一層の高値取引をお願いしました。初セリということもあり、活気ある掛け声が、場内に響きわたりました。JAからは、巻きずしを振る舞い、買参人は今年の商売繁盛を祈願しました。今年は、主要品目である温州みかんや白菜、たまねぎ等の野菜の入荷が例年より多く、これまでに以上に盛況な初セリとなりました。

畜産だより

4月市子牛検査

3月4日(水) 津名・五色 3月6日(金) 北淡・一宮
3月5日(木) 洲本 3月9日(月) 東浦淡路

経産牛枝肉販売会

3月12日(木)

和子牛市 1月18日

(税込み: 単位円)

	メス93頭	去勢149頭	総計242頭
最高	2,013,000	1,438,800	2,013,000
最低	359,700	555,500	359,700
平均	957,662	1,228,161	1,124,209
前回比	2.0%高	6.0%高	5.4%高

スモール市 1月23日

(税込み: 単位円)

	スモール(F1) 29頭	スモール(ホルス) 1頭
最高	231,000	27,500
最低	88,000	27,500
平均	168,034	27,500
前回比	3.3%安	150.0%高

新規繁殖和牛農家対象講習会



講師の説明を受ける参加者

新規繁殖和牛農家に向けた講習会が12月3日、南・北淡路農業改良普及センターが主催して、淡路家畜市場で開催されました。当JAの対象農家9人をはじめ、組合関係者など計35人が参加しました。

今回は、「但馬牛の管理について」をテーマに、兵庫県農林水産技術総合センター北部農業技術センター畜産部の杉岡主任と藪内主事の2人が講師を務め、市場出荷や畜産共進会に出品する際の牛の手入れ方法を実際の子牛を用いて研修しました。牛の良いところを引き出す仕立て方や、母牛の立ち運動について説明を受け、毎日短時間でも牛に触ることの大切さを学びました。参加者からは、「今月の子牛市場出荷牛から早速実践してみる」など、意欲的な声が聞かれました。

あいさつする津山部会長



12月26日

いちじく部会が出荷反省会

JA淡路日のいちじく部会は12月26日、JA本店で出荷反省会を開きました。部会員28人が出席し、販売実績や市場の販売経過について報告を受けました。津山泰宏部会長は「昨年度に引き続き、販売実績1億円を突破することができました。今後は来年度に向けた異常気象や高温に対する栽培技術の習得が課題です。また、情報報告を参考に消費者のニーズに合った出荷に取り組んでいきましょう」とあいさつしました。

市場関係者からは「8月は他産地と出荷が重なり販売に苦戦したが、全体を通してみると品薄気味。高品質と数量を確保した出荷に努め、来シーズンは1億5千万の販売高を目指してほしい」と報告を受けました。

1月15日

第63回淡路農林水産祭

豊穰・豊漁を祈願する第63回淡路農林水産祭が1月15日、伊弉諾神宮で開かれました。境内にはたまねぎやレタス、花などの淡路島の特産品が展示されました。農林水産業発展の功労者、農林水産物等コンクールの金賞受賞者への表彰もありました。

〈表彰されたJA淡路日の出関係者のみなさん〉

農林水産功労賞

洲本市 近藤 武彦	洲本市 原田 和文
洲本市 堂原 礼子	淡路市 湯原 健一
淡路市 平岡 正彦	

農林水産物等コンクール(金賞受賞者)

果樹いちじくの部

洲本市 山本 博
淡路市 柿原 輝雄

果樹温州みかんの部

淡路市 岡村 哲良
淡路市 百田 宏勝

果樹中晩生かんきつの部

洲本市 平岡 滋

花き立毛カーネーションの部

淡路市 森岡 康好
淡路市 山口 哲史

花き立毛きんせんか・なたね・ストック・スイートピー等の部

淡路市 砂田 薫
淡路市 一瀬 邦弘

和牛繁殖経営の部

洲本市 樋口 雅晴
淡路市 休場 一

乳質改善の部

洲本市 (株) 共生舎

<敬称略>

花の展示を楽しむ親子連れ



豊穰、豊漁を祈願



あいさつする原田部会長



1月28日

農産物直売所出荷部会が研修会を開催

農産物直売所出荷部会は1月28日、農薬適正使用研修会を本店で開きました。部会員67人が出席し、農薬使用の基礎知識について研修を受けました。

原田和文部会長は「安全研修を受けるのが義務付けられている。しっかりと研修を受けて直売所がますます発展するようつとめましょう」とあいさつしました。

クマイ化学工業(株)からは、希釈倍数や使用液量について幅がある農薬の適正な使い方や薬剤抵抗性を発達させないためにRACコードを使って同じ作用の薬剤連用を防ぐ取り組みを説明しました。また、南淡路農業改良普及センターからは、近年の病害虫への対策を紹介しました。



双子座

5/21~
6/21

★★★

☆全体運☆流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運
☆健康運☆ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉 ☆幸運を呼ぶ食べ物☆フキのとう



タマネギ ～定期的な薬剤防除を行いましょう～

1.スリップス(アザミウマ類)

極早生タマネギのほ場で、スリップス(アザミウマ類)の発生が確認されています。2月に入ると気温が徐々に上昇する為、スリップスは増加すると予想されます。

発生拡大を防ぐためにも、2月中旬までには、臨機防除を行いましょう。



スリップスの
幼虫



担当
一宮経済センター
谷内田 怜

2.べと病

べと病は例年4月頃から多発し、蔓延すると大きな減収になってしまう病害ですが、これは1～3月に発生した一次感染株が原因となっています。

極早生品種などで早くから発生してしまうと、近隣の中晩生品種の圃場にも伝染し、感染の拡大を防ぐのが非常に困難となるので、予防対策が重要となります。

また前年にべと病の発生があった圃場や極早生品種の圃場などでは、病害早期発見のため定期的に圃場を巡回し、予防対策を行ってください。

●べと病の発生しやすい条件

- ① 最低気温の旬平均(10日間単位)が5℃を上回り、雨が多い年は発生が早い。
- ② 湿度95～100%、気温10～20℃で発生しやすい。(特に15℃程度が最適)
- ③ 前年にべと病が発生し、収穫後に葉をすき込んだほ場。

べと病の症状

生育初期症状(一次感染株)

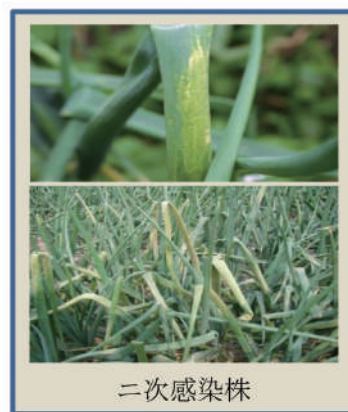
- ・健全株に比べ、草丈が低い。
- ・葉が黄色く湾曲している。

生育後期症状(二次感染株)

- ・葉の一部が小判型に黄白色化し、白色から灰色のカビが発生する。



一次感染株



二次感染株

●対策のポイント

- ① 苗床の土壤消毒。
- ② 圃場の巡回を行い、り病株を抜き取る。
- ③ 定期的な薬剤防除。(栽培ごよみ参照)
- ④ 抜き取り後は、速やかに薬剤散布を行ない蔓延を抑える。

抜き取り後の適正処理方法

処理量が多い場合



少ない場合



抜き取ったたまねぎ 100 kg に対し石灰窒素 1 kg を割合で混和して密封する

病株の処理

- ① 抜き取った病株は必ず圃場外に持ち出す。
- ② 量が多い場合は、ビニール等で覆い石灰窒素(玉葱 1t に対し石灰窒素 10 kg)を混和し、完全に腐らせる。



腰痛を防ぐ！作業姿勢と健康管理

農作業現場では、重い物の持ち上げや運搬作業、同じ姿勢での長時間作業など身体に負担がかかる場面が多くあります。また、必要な休息をとらずに作業を続けてしまうと、疲労が蓄積し、作業効率が落ちたり、ケガや事故のリスクが大きくなります。

こうした負担の積み重ねは、腰痛の原因となることも少なくありません。腰痛を防ぐためには、日頃からの健康管理に加え、作業姿勢を見直すことが重要です。

そこで今回は、腰痛対策の一部をご紹介します。

1 正しい姿勢

腰痛予防の基本は、作業中の姿勢を意識することです。

重い物を持ち上げる際は腰だけを曲げるのではなく、膝をしっかり曲げて物に近づき、身体全体で持ち上げるようにしましょう。また、物を体から離れた状態で持つと腰への負担が大きくなるため、できるだけ体に引き寄せて持つことが大切です（図1）。

中腰姿勢が長く続く作業では、時々姿勢を変えたり、片膝をつくなどして腰への負担を分散させましょう。

前傾・前屈姿勢が続く場合は、踏み台



図1＝持ち上げ、運搬時の作業姿勢（作成：山本理学療法士）

を活用したり、作業台の高さを調整しましょう。作業台の高さを調整する際は、肘の曲げ角度がおおよそ直角になるように合わせると負担が軽減します。

正しい姿勢を意識するだけでも、腰への負担は軽減されます。

2 腰痛予防ストレッチ

どのような姿勢であっても、長時間同じ姿勢を保つことは腰痛の原因となります。小まめに休憩をとり、腰を伸ばし、血行を良くすることが大切です。

また、背中、背中の筋肉は、頭部から骨盤まで繋がっているため、腰まわりのストレッチ（図2）だけでなく、肩まわりのストレッチ（図3）も腰痛予防に効果的と言われています。

3 淡路市内での取組

淡路市内のストック女性生産者の研究組織「花まるミセス香りグループ」では、兵庫県理学療法士会監修のもと、農作業の動きを踏まえたオリジナルの腰痛予防体操「花まる体操（図4）」を考案しています。実際の作業現場でも取り入れやすく、無理なく続けられる内容となっています。誌面

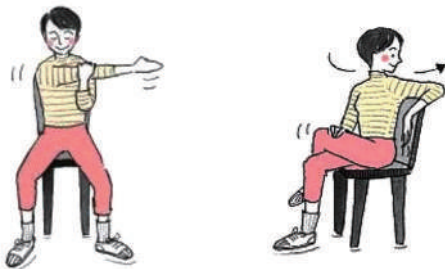


図3＝肩まわりのストレッチ 図2＝腰まわりのストレッチ（作成：山本理学療法士）

で紹介しきれない体操については、QRコード（図5）から資料をご覧いただけます。作業前後や休憩時間などにぜひ活用してください。

☆花まる体操☆～朝の準備体操～

① 腕・体側のストレッチ

両手を挙げながら鼻から息を吸い、腕を下げながら口から吐く（3回）
（少し上を見上げるようにして、息が通りやすいようにする）

◎左右均等になるよう伸ばす

② 肩の上げ下げ

両肩をすくめて3秒キープ
一脱力（5回）

◎カミ過ぎずリラックスして行う
（肩を上げることより、力を抜くことを意識する）



図4＝花まる体操（一部抜粋）



図5＝QRコード

腰痛は一度悪化すると回復に時間がかかり、日々の農作業に大きな影響を及ぼします。できることから少しずつ取り入れ、健康で安全な農作業を続けていきましょう。（北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

栄養士 ● 吉田理江

食べ物で冬の感染症対策

冬になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗いやマスクなどの基本的な対策に加え、食事から必要な栄養を取ることも重要です。

今回は、感染症対策に役立つ食べ物を三つご紹介します。

■ ハクサイ

ハクサイには美肌づくりに役立つ、免疫機能を高めるビタミンCが豊富に含まれています。また、ハクサイに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、便通を良くする効果も期待できるため、便秘が気になる方にもお勧めの野菜です。人間は全身の免疫細胞の約7割が腸に集中しているため、腸内環境を整えることは、免疫機能の向上に直結します。

ハクサイのみそ汁やスープ、鍋などの体を温めながら食べられる料理にするのがお勧めです。



■ ショウガ

ショウガには、免疫機能を高めるジンゲロールとショウガオールが含まれています。これらは抗菌・抗ウイルス作用を持ち、感染症予防に役立ちます。ショウガオールは加熱によって生成され、体を内側から温めてくれます。

すりおろしたショウガを紅茶に入れる、豚肉のしょうが焼きにするなどで取り入れると良いでしょう。

■ カキ(牡蠣)

冬が旬のカキは、免疫機能を正常に保つ働きがある亜鉛を豊富に含む食材です。亜鉛にはウイルスの増殖を抑え、風邪の初期症状を軽減する作用があると考えられています。さらに免疫機能の維持に役立つビタミンB12や、抗酸化作用があるセレンも含まれているので、今の時期にお勧めです。

ビタミンCが亜鉛の吸収率を高めてくれるため、かき鍋やかきフライなどにして、上からレモンを搾ると良いでしょう。

旬の食材を日々の食事に取り入れ、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけることが、感染症に負けない体づくりにつながります。

変形性ひざ関節症ってどんな病気？

年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起る病気です。

変形性ひざ関節症の診断は、整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう。

【症状】

男女比は1…4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

初期では、立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり(中期)、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。

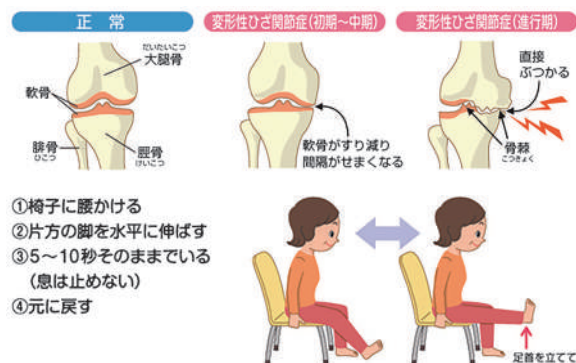
【原因と病態】

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。また、骨折、じん帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。

【日常生活での予防法】

- 太ももの前の筋肉を鍛える。
- 正座をさける。
- 肥満であれば減量する。
- 膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする。
- 洋式トイレを使用する。

<太ももの前の筋肉を鍛える運動の例>



J A 兵庫厚生連

参考資料…日本整形外科学会ホームページ
「変形性膝関節症」
症状・病気をしらべる



左から桑村覚取締役と西田摩耶代表取締役

おじゃましました

旬農家

とれたて情報を
インタビュー

キャベツ

一集落一農場で 取り組む営農



株式会社 五斗長営農
にだま
代表取締役 西田 摩耶さん

株式会社五斗長営農は、集落

内の農地を集約し、効率的な耕作を目的に平成21年に設立されました。淡路市では初の農業法人です。現在、たまねぎ、水稲、キャベツの3品目の栽培に取り組まれています。

栽培の概要

平成16年に発生した台風によりため池が崩壊し、ほとんどの農地で耕作ができなくなりました。地域では担い手の減少や高齢化等により耕作放棄地が増加していたことから、災害の復興を機に集落内の農地の管理方法を見直すと考え、集落の農地を一つの大きな農場と見立て、住民全員で管理する「集落農場」に取り組んでいます。47人が出資し、従業員8人で、たまねぎ、水稲、キャベツの3品目を栽培しています。キャベツは、閑散期に収入を上げるために始め、約1ha栽培しています。

栽培の工夫点と魅力

今シーズンの苗作りは、発芽が良かったので、栽培面積が増えました。苗はハウス内で育てており、育苗期から虫に葉を食べられないようJAの栽培ごよみを参考に基幹防除等に忠実に取り組んでいます。また、定植の際は根張りを良くするために、多めにかん水しています。地域で取り組んでいるので、栽培情報の共有や継承ができ、基本を大切に栽培しています。品種は「松波」「輝岬」と赤キャベツの3種類です。購入者から「甘みがあつて良い」と言われることは励みになります。また、今年度から北淡地区のたい肥ともみ殻を混ぜ、土づくりに手ごたえを感じますし、循環型農業につながっていると思います。

今後の課題と目標について

担い手の確保が課題です。高齢化に伴い、今のままの人数では数年後、厳しくなります。また、す



キャベツを収穫する桑村さん

ぐにできる仕事ではないので、早めの人の確保が必要だと思えます。目標は、補助金に頼らずに農産物の販売で運営できるようにすることです。キャベツは、生はもちろん、煮ても焼いても炊いても美味しくいただけます。主役にも脇役にもなる食材です。胃と腸の粘膜を丈夫にしてくれる栄養が含まれていますので、ぜひ食べていただきたいです。



11月～6月まで品種を組み合わせ、計画栽培による安定生産を目指します。当JAでは、低コスト・省力化に向けた取組として、契約加工キャベツやレンタル農機に取り組んでいます。

★ 素敵なあなたをちょっと拝見 ★

我が家の
アイドル



姉妹で
七五三まいり

淡路市尾崎

ふじ もり かな え
長女 **藤森 奏衣ちゃん** 《令和2年8月11日生まれ》
はる ほ
次女 **悠帆ちゃん** 《令和4年8月9日生まれ》

妹思いで絵を描いたり歌を歌うのが好きな奏衣ちゃんとイタズラ好きでとてもお転婆な悠帆ちゃん。仲良し姉妹でどこへ行くにも笑顔が絶えません。

たかひろ ひさ こ
お父さん 貴大さん お母さん 寿子さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ 《

2人がいてくれることで毎日が騒がしく、大忙し!!だけど本当に楽しく幸せな日々です。これからもたくさんお出かけして、たくさんの“好き”を見つけていこうね!!だいすきだよー♡

今月の
ヒロイン

大好きな野球

洲本市五色町広石中

くす

楠 このさん (小学4年)

1年生の時から野球を始め、現在は、五色ベースボールクラブに所属しています。

夢は、女子プロ野球選手になり、女子のメジャーリーグで活躍することです!そのために今は、陸上教室や野球教室へ通ったり、勉強も頑張っています。これからも、たくさん活躍して、五色ベースボールクラブが優勝できるように練習に精進します。そして、夢を叶えます!!



ピッチングする楠さん



夢に向かってタッチ!

ライフ
ウォッチング

バイクをリビルドする楽しみ



牛舎を改築した作業部屋

淡路市興隆寺

しゅん どう き よし

春藤 喜由さん

バイクトライアルとは、バイクに乗って、自然の地形や人工の障害物乗り越えながら、バランスやテクニックを競う競技です。若い頃は出場していましたが、怪我や多忙さから長年、離れていました。約7年前に近くのモータースから競技用のバイクがあると連絡が入り、リビルド(分解・修理して再度組み立てる)して乗れるように改良しました。仕事の合間に好きなバイクを整備することは楽しく、心の支えです。これからも今、力を入れているリンドウ栽培を頑張りがちながら、趣味も楽しみたいと思います。

NISA口座利用《セット型》定期貯金のご案内

募集期間／令和8年3月31日(火)まで

特典1

NISA口座を利用すると、優遇金利で定期貯金にお預け入れいただけます。

《預入条件》
当JAでNISA口座内に残高がある方（買付申込書等をご記入された方を含む）

店頭表示金利

+ 年0.20%

特典2

NISA口座開設応援プレゼント!

NISA口座を開設した方にもれなく1,000円をプレゼント!

特典3

JAバンク あなたの暮らしに +JAプレゼント!

特典のお申込みはweb申込みフォームでのみ承っております

つみたて投資枠をご利用し、毎月10,000円以上のご購入でデジタルギフト2,000円相当プレゼント!

えらべる Pay
・JAタウン
・PayPay
・Amazonギフトカード

組み合わせ OK

成長投資枠をご利用し、100万円以上のご購入でデジタルギフト20,000円相当プレゼント!

えらべる Pay
・JAタウン
・PayPay
・Amazonギフトカード

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。



洲本税務署からのお知らせ

申告・納付の期限及び口座振替日について

税 目	申告所得税及び復興特別所得税	消費税及び地方消費税（個人事業者）	贈 与 税
申告と納付の期限	3月16日(月)	3月31日(火)	3月16日(月)
振 替 日 (※)	4月23日(木)	4月30日(木)	(利用不可)

※ 振替納税を初めて利用する方は「預貯金口座振替依頼書」を申告期限までに提出してください（オンライン申請が可能）。

確定申告に関する相談会場の開設について

開設場所	「洲本税務署」 洲本市山手1-1-15 (公園前バス停すぐ・史跡洲本城内)
開設期間	2月16日(月)～3月16日(月) (土・日・祝日は開設していませんので、ご注意ください。)
相談時間	9時～16時 (混雑の状況により早めに相談受付を終了する場合があります。)

確定申告書の作成・送信は、自宅等からスマホやパソコンで!



(国税庁HP)

セレモニースタッフ・事務スタッフ募集中

「人の心に寄り添い、人生の最期をサポートするやりがいのある仕事です」

「経験不問・未経験者歓迎、新人研修でスキルUP!」

新しい共同物産を創っていきませんか?

業務拡大のため、セレモニースタッフ・事務スタッフを募集しています。

随時受付・面接しています。お気軽にお問い合わせください。



JA淡路日の出資子会社

(株)共同物産
やすらぎホール

お問い合わせ 共同物産 総務課 まで
TEL:0799-62-1516 FAX:0799-62-2195
E-MAIL: info@ja-kyodo.com



射手座

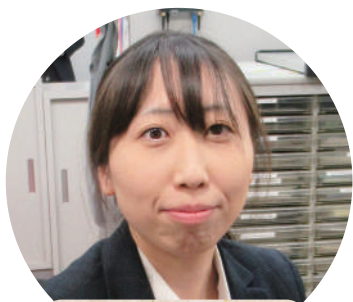
11/23～12/21

☆全体運☆吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉
☆健康運☆体操教室など、皆で一緒に取り組む運動がお勧め ☆幸運を呼ぶ食べ物☆カラシナ

12

こんにちは♪JAウーマンです！

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！



東浦淡路支店 金融課

なかはま めぐみ
中濱 恵

昨年7月に入組し、東浦淡路支店金融課に配属になりました。前職とは違う仕事内容のため、慣れないことや覚えることも多く、戸惑うことばかりですが、上司や先輩方に教えていただきながら、少しずつできることが増えてきました。

休日は9年前から一緒に暮らしている猫と一緒に過ごしています。小さくて可愛い姿にいつも癒されています。これからも頑張っていきたいです。



オッドアイの白猫ちゃん

相続遺言個別相談会(要予約)

- 2月18日(水)
- 本店
- 10:00~16:00

休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 2月22日(日)
- 一宮支店
- 9:00~12:00

自動車・農機合同展示会

- 2月20日(金)・21日(土)
- 9:00~15:00

オイル交換キャンペーン

- 3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

2月10日(火)13:30~
ヨガ教室
(場所:洲本支店3階)

津名支店 tel 62-0936

2月18日(水)13:30~
スマホ教室
(場所:津名支店2階)

東浦淡路支店 tel 74-3321

2月26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

2月19日(木)13:30~
和菓子作り教室&落語会
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

2月20日(金)13:30~
スマホ教室
(場所:一宮支店2階)
2月26日(木)10:00~
味噌作り教室
(場所:淡路文化会館本館2階)

五色支店 tel 35-0301

2月24日(火)13:30~
ボンボンマスコット教室
(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11回理事会(令和8年1月20日)
- 報告事項
- 1 事業実績報告について
 - 2 内部監査報告について
 - 3 有価証券の運用状況および運用計画について
(令和7年12月末現在の本JJAが保有している有価証券の簿価や時価等の状況と第4/四半期(1月から3月まで)の資金運用計画について報告)
 - 4 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 理事に対する購買品供給について
 - 3 令和8年度 施設利用料金(水稻育苗センター)の改定について
(資材費、人件費、光熱費、運送費等の高騰に伴い、水稻育苗センター利用料の改定を提案し承認を受けた)
 - 4 ポリコンテナの購入について
(たまねぎポリコンテナの購入を提案し承認を受けた)
 - 5 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)
 - 6 人事異動について
(定期人事異動の実施について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 役員体制見直し等審議会設置要領の一部変更について
(役員体制見直し等審議会設置要領の一部変更を報告)
 - 4 組合員加入促進運動について
(JA組織拡充のために取り組んでいる組合員加入促進運動の1月19日現在の状況を報告)
 - 5 2月の行事予定について
 - 6 各支店の情勢(行事予定)について
 - 7 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

東京に行ってきました。30代になって、小学生時代のアニメの記念館に行くと、心が小学生時代に戻った気持ちになってホッコレました。童心に戻るのも大切ですね！

(洲本市 T・Mさん)

それは楽しそう。こち亀記念館は葛飾区亀有にあるんですね。まさに聖地巡礼です。

新年早々、アスパ五色で淡路新春ロードレース大会が開催されました。大会役員として運営に関わって20年になります。少子化の影響で参加者は年々、減少傾向にあります。大会がこれからも長く続いていくように協力していきたいです。

(洲本市 Y・Iさん)

長年にわたる運営、おつかれさまです。まさに縁の下の力持ち、頭が下がります。

先週はやくも蠟梅が満開、今週は枝垂れ梅の蕾が膨らんできました。季節の歩みが年々早く、農作業暦が追いつきません。

(淡路市 M・Wさん)

素晴らしい情報ありがとうございます。凛と咲く花を見て、癒されたいと思います。

先日、運転免許を更新し、従来の免許証とマイナ免許証の併用にしました。どんなメリットやデメリットがあるのか、確認していきたいと思います。

(淡路市 T・Fさん)

併用の方がいざという時に安心できそうですね。次の更新の参考にさせていただきます。

愛犬との散歩から一人散歩に変わって半年。車の少ない時間帯にと夜明け前から家を出発、往復3キロのコースを歩き最後は小高い丘へ。途中、日の出を拝み帰路に就く。この45分が自分の健康法だと信じている。そろそろ身の安全を考え妻を誘っているが、いまだ快諾は得られない。

(ペンネーム Kーさん)

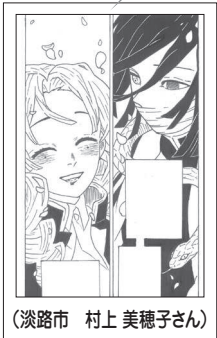
健康につながっていいそうです。毎日、日の出を拝むなんて、心身ともに充実ですね。



(ペンネーム ゼンタンさん)



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(淡路市 村上 美穂子さん)

俳句・川柳・短歌

初日の出 覆水盆に返らずや
喜寿の手綱を いかにも探る

(淡路市 植松 美智子さん)

J Aの 誕生祝いが お楽しみ
J Aの 誕生祝いが お楽しみ

(ペンネーム ひまわりさん)

ちよとだけ 始まる愚痴の 長いと
久しぶり 病院で逢う お隣さん

(ペンネーム マー子ちゃん)

手に重し 買物帰りに 初時雨
一人居の 心とます シクラメン

(ペンネーム 歌子さん)

七福神 乗せて未来へ 淡路島
田畑打つ 鎌の音響く 棚田かな

(明石市 小田 慶喜さん)

風下がり 鉄瓶の湯気 豆大福
冬深し ねぎめの珈琲 ゆれる木々

(ペンネーム パランチェビさん)

物多し 今の生活 見直して
鏡台タンス座布団を捨て

(洲本市 中原 礼子さん)



(淡路市 山西 京子さん)



(淡路市 柴田 富代さん)

旬感 cooking

旬の食材を食卓に

今月の
レシピ

キンパ (韓国風太巻き)



その他の
レシピは
こちら

材料(2本・2人分)

- | | | | |
|-----------|---|--------|------------------------------------|
| ご飯 | ご飯…350g
ごま油…小さじ1
塩…2つまみ | ホウレンソウ | ホウレンソウ…1束
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1 |
| 牛肉(切り落とし) | 牛肉(切り落とし)…150g | たくあん | たくあん…50g
ごま油…少々
酒…小さじ1 |
| A | しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1
ごま油…大さじ1/2
コチュジャン…小さじ1
砂糖…小さじ1
ニンニク(すり下ろし)…1/2片 | のり(全形) | のり(全形)…2枚 |

作り方

- ① ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切ってしょうゆとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- ② スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- ③ のり1枚を巻くすの上に置き、ご飯の1/2量をごく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前に具材を並べ、具材を押さえながら巻く。巻き終わりを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ④ めれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切って出来上がり。

今月の挑戦状

MONTHLY QUIZ



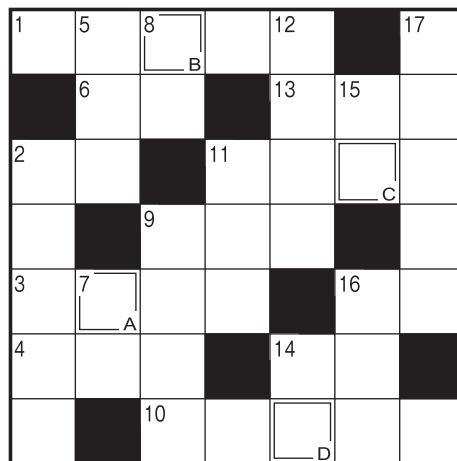
淡路農林水産祭 農産物展示コーナー
今回は6ページでも紹介しました淡路農林水産祭からの間違い探し。境内には、淡路島の特産品のたまねぎをはじめ、柑橘類、レタス、はくさいなどが展示されました。栽培の注意点や品質向上へのポイントが掲載されたパネルも並べられ、多くの来場者が見学していました。

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。

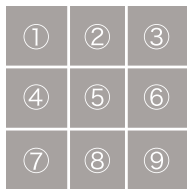


1月号クロスワード 答え…サンガニチ

- タテのカギ**
- 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街はたきで払うもの
 - い草などで編んだ敷物
 - 天井や空がある方向
 - 長さの単位のひとつ。記号はft
 - 眠くなると下がってきます
 - 外湯めぐりで知られる兵庫
 - 鬼は外、は内
 - 日本刀の手で握る部分
 - すべては忘却の——だ
 - チョコレートケーキの——をスマホで調べた
- ヨコのカギ**
- 節分にまかるかぶりします
 - 働き者のイメージがある昆虫
 - 羽根つきに使う道具
 - 保育園の——に手編みの帽子を出品した
 - 張り上げたりひそめたり
 - 強い風に雪が舞います
 - 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
 - 金太郎が担いでいるもの
 - ドアをコン、コン
 - 魚へんに付と書く魚
 - 寒いところやすくなる人もいます

- ⑧ 菜の花の高さ
④ 道の幅
③ 右上の茎の本数

1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…

“青柚子こしょう”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・LL)のいずれか)

応募の
締め切り

2月20日(金)(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
3112の14
JA 淡路日の出
「さんらいず2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75通

亀井 英雄さん
新田 知大さん
猪坂 壽美さん
………
竹村 和代さん
砂田 よし子さん
瀬戸 麗叶さん

「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。

花へんろ

花の札所ガイドブック

31

生石公園

風光明媚な斜面地に広がる 梅の名所



洲本市商工観光課
TEL 0799-22-3321
洲本市由良町由良



成ヶ島を見下ろす風光明媚な高台に広がる生石公園は、島内有数の梅の名所として有名。急峻な斜面に広がる梅園には、紅梅と白梅が約150本植えられており、春先になると、梅のふくよかで甘い香りが辺り一面に漂い、暖かい春の訪れをそっと教えてくれる。展望台近くにもウメが植えられ、花の咲く頃には、海を見渡す景観を一層際立たせる。

表紙紹介

加茂小学校が 自然観察体験

洲本市立加茂小学校の3年生31人は11月12日、同小学校近くを散策し、秋の七草をはじめ、鳥や虫などを観察しました。グリーンサポーターの竹田俊道さんから、植物の名前や特徴、それにまつわる逸話などを教わりました。七草に含まれる葛は、その繁殖力の強さから外国ではグリーンモンスターと呼ばれるなど、たくさん学んでいます。

た。児童たちは「発見がたくさんあって楽しく取り組みました」「葉っぱでバグを作って嬉しい」などと、身近にある自然の魅力をノートに書き写していました。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。



秋の植物をいっぱい学んだよ！



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

2026
Feb
2
Vol.386

〒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。
2026年2月発行

