



特集

しっかり眠って健康寿命を延ばそう！
みんなの快眠講座

みんなの快眠講座

しっかり眠って健康寿命を延ばそう！

出典・厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト・藤田倫央

毎日を健康に過ごすための 睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

✓ 多い人ほど要チェック!

あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則
- 夕方以降によくカフェインを取る
- 喫煙や寝酒の習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

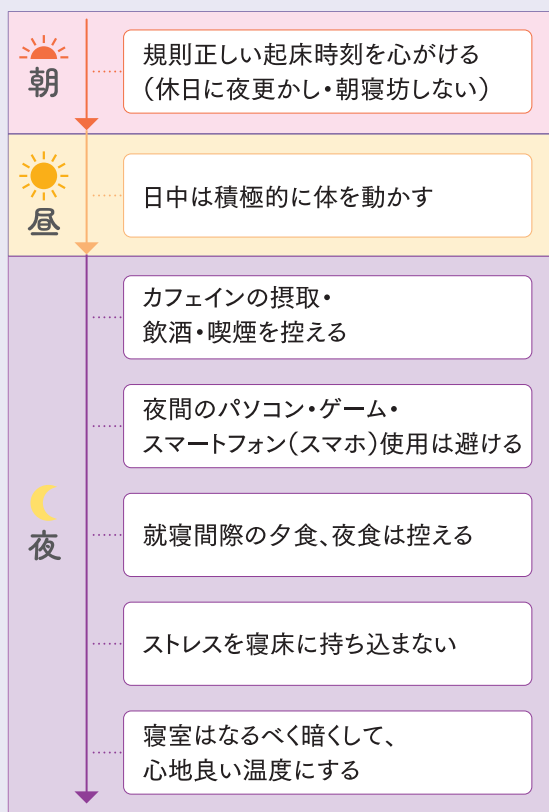


良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になります。朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。



睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



生活習慣

運動・食事・

リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



カフェイン・飲酒・たばこ

嗜好品

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。

子どもの睡眠時間の目安

1、2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

津名
支店

中田畜産実行組合が総会



議案を審議する出席者

中田畜産実行組合は3月23日、令和7年度総会を旧中田経済倉庫2階会議室で開催しました。組合員14人が出席し、洲本淡路家畜診療所から百溪先生と当JAの藤野畜産担当理事からの現状報告を受けました。議案の決議後には、功労者表彰や恒例の市場販売価格優績表彰があり、各月ごとに去勢・雌部門の表彰を行いました。これからも良質な中田和牛の和子牛を出荷することを組合員一同が意思統一をし、総会を終了しました。

洲本
支店

極早生淡路島たまねぎ出荷



「初春」の段ボール

洲本支店では2月25日から極早生淡路島たまねぎ「初春」の出荷が始まりました。今年は冬の低温と少雨の影響で生育が遅れたことにより、出荷も例年より遅くなっています。販売価格は高値で推移しており、出荷量は年々増えています。極早生淡路島たまねぎはやわらかくて瑞々しいことが特徴で、店頭に並ぶのを心待ちにしている消費者も多いようです。生産者は多くの消費者に喜んでいただけるよう丹精込めて収穫・箱詰め作業に励んでいます。

北淡
支店

たまねぎ部会が総会と研修会



たまねぎ収穫機を見学する部会員

たまねぎ部会北淡支部は3月14日、総会と研修会を北淡支店で開催しました。会員18人が出席し、令和7年度事業報告並びに会計報告、令和8年度事業計画(案)並びに予算(案)について協議し、承認されました。JAからは極早生たまねぎの出荷規格について、北淡路農業改良普及センターからは追肥や病害虫対策について説明がありました。また、新型のたまねぎ収穫機の実機説明もありました。参加者は熱心に耳を傾け、盛んに意見交換を行いました。今後も一丸となって品質向上に努め、安全・安心でおいしい淡路島たまねぎを消費者に届けるよう、努めます。

東浦淡路
支店

たまねぎ病害虫調査の実施



たまねぎの病害虫を調査

東浦淡路支店管内で、たまねぎ病害虫調査を3月17日に実施しました。毎年3月から5月末まで6回、生産者のほ場を定点調査区域に絞り、生育・病害虫調査を行なっています。

今回の調査で、若干のスリップスの幼虫は見られましたが、今年は少雨のため、病害虫の被害はあまり見られませんでした。今後、気温が上昇することから、べと病、白色疫病、灰色かび病、軟腐病、アザミウマ等の病害虫が出始めると考えられます。この病害虫調査により、いち早く病害虫等の状況を把握し、品質の良い「淡路島たまねぎ」を消費者の皆様に提供できるよう努めます。

五色支店

高田屋嘉兵衛まつりに出店



当JAの出品ブース

第46回高田屋嘉兵衛まつりが3月15日に開催され、JAから初めて出店しました。当日は直売所（御食菜采館）のPRを兼ね、地元産の新鮮な極早生たまねぎをはじめ、たまねぎドレッシングやトマトなどを販売し、たくさんの方にJAを知ってもらいたい機会になりました。当日は天候も良く、イベントには多くの方が来場し、特にたまねぎの販売は人気でお土産用や、スーパーより安いと自宅用に買って帰る方もおられ、用意したたまねぎはすべて完売し大好評でした。

今後も食を通じ、地域の皆様との結びつきや交流を深める活動をしていきます。

一宮支店

ストック出荷最盛期



ストックを検品するJA職員

一宮支店管内では切花として人気のストックの出荷が本格化しました。白、ピンク、紫などカラーバリエーションも豊富です。主に京阪神市場へ出荷し、年末年始や3月の彼岸時期には需要が高まります。また入学式や卒業式などイベントにも使用されます。毎年、淡路市の切花品評会や農林水産祭にも出展しています。昨年度は、3月に最盛期を迎えましたが、本年度は2月中旬から3月上旬に最盛期を迎え6月末ごろまで出荷する予定です。生産者・関係機関ともども力を合わせ、より一層の品質向上を目指しストック出荷に取り組んでいきます。

畜産だより

6月市子牛検査

4月27日（月）北淡・一宮 5月1日（金）洲本
4月30日（木）津名・五色 5月7日（木）東浦淡路

和牛高等登録検査（前期）

5月15日（金）

和牛登録検査（第1期）

5月28日（木）・29日（金）

和子牛市 3月18日

（税込み：単位円）

	メス135頭	オス1頭	去勢166頭	総計302頭
最高	1,380,500	552,200	1,507,000	1,507,000
最低	674,300	552,200	646,800	552,200
平均	965,824	552,200	1,184,508	1,084,658
前回比	0.5%高	—	4.2%高	2.1%高

スモール市 3月27日

（税込み：単位円）

	スモール（F1）26頭
最高	284,900
最低	14,300
平均	193,219
前回比	4.1%安

畜産課

但馬牛振興研修会が開催

但馬牛振興研修会が2月19日、兵庫県農業会館で開催され、淡路和牛愛好女性会から21人が参加しました。事例発表では、神戸市で但馬牛一貫経営を営む碓永ご夫妻から、乳牛を受卵牛とした但馬牛受精卵移植事業の紹介と県立但馬農高の生徒さんによる研究発表がありました。ま



好評だった隈取化粧の実演

好評だった隈取化粧の実演。また、大ヒット映画「国宝」の製作スタッフとして参加した、俳優・演出家・振付師・殺陣師である帆之丞（はんのじょう）氏から、歌舞伎の歴史について講演。県畜産協会の小平事務局次長をモデルにした隈取化粧の実演も行い、大変好評でした。

人工授精料金改定について

液体素等資材の高騰に伴い、人工授精料金の価格改定を行います。誠に勝手ではございますが、何とぞご理解を賜りますようお願い致します。

	改訂前税込料金	改定後料金
Aランク	10,450円	11,550円
Bランク	7,150円	8,250円

※令和8年4月21日授精分より改定後料金とさせていただきます。

2月24日・3月11日

不要農薬回収・農業用廃ビニール・廃ポリフィルムを回収



不要農薬を回収



回収されるアゼナミ

洲本市・淡路市農業用廃プラスチック適正処理対策協議会は2月24日、当JAの経済センター6か所で不要農薬を回収しました。また、3月11日に当JAの経済センター5か所で使用済みの農業用廃ビニール類などを回収しました。同協議会は、回収した農業用の廃棄物を「産業廃棄物」として法律に基づいた適正な処理を行いました。

2月26日

コノホシ栽培研修会

当JAは2月26日、コノホシ栽培研修会を本店で開き、66人が参加しました。洲本支店と五色支店では、リアルタイム配信でオンライン開催を行いました。

上谷経済常務は「昨年10haだった管内の栽培面積は、今年は100haにして、ライスセンターでも取り扱える予定。生産者にアンケート調査を依頼し、それにより栽培ごよみを作成していきたい」とあいさつしました。

北淡路農業改良普及センターからはコノホシの紹介とその特性、収量確保のための対策について説明し、参加者は熱心に耳を傾けました。

コノホシの栽培研修を受ける出席者



表彰を受ける森さん

3月2日

ピーマン部会が出荷反省会

JA淡路日の出ピーマン部会は3月2日、出荷反省会をJA本店で開きました。部会員15人が参加し、令和7年産の生産・出荷・販売の状況などの報告を受けました。

市場からは「高温の夏が予想される中、輸送中の劣化を考慮し、遠隔より近郊の農産物の需要が高まっています。品質良く安心できるピーマンの出荷を引き続きお願いします」と依頼がありました。

また、苗木1本からより多くのピーマンを出荷した生産優良農家に表彰を行いました。受賞者は次の通り。

- ▼最優秀賞＝森繁男
- ▼優秀賞＝長町唱二、南文子、上田陽一、植野浩

3月27日

1日農業バイトアプリ「デイワーク」説明会

当JAは3月27日、農業労働力支援の取り組みとして、1日農業バイトアプリ「デイワーク」の説明会を本店で開きました。生産者33人が出席し、「デイワーク」の仕組みと活用事例、アプリの登録や求人方法、雇用の際の注意点などをアプリの運営会社Kamakura Industries株式会社から、WEBで説明を受けました。参加者からは、今後の登録者数の見込みやバイトの支払い方法など、質問が相次ぎました。

WEBで説明を受ける参加者





JA 淡路日の出からのお知らせ

令和6年産米 最終精算金

令和7年産米 仮渡金(追加払)

令和6年産米 最終精算金と令和7年産米追加払金・ボーナス加算金は、令和8年3月30日(月)に支払いました。

令和6年産米 最終精算 単価表 (品種抜粋)

単位：30kg/袋・円(税込)

銘柄	等級	令和6年産米				
		改定後仮渡金 ※①	追加払 (R7,331)	仮渡金合計	最終精算金 (R8,330)	最終支払合計
【JA・MYひょうご】 コシヒカリ	1等	9,500	850	10,350	188	10,538
	2等	9,350	850	10,200	181	10,381
	3等	8,850	850	9,700	161	9,861
【JA・MYひょうご】 キヌヒカリ・ヒノヒカリ・きぬひかり (契約栽培米) どんとこい	1等	9,250	950	10,200	188	10,388
	2等	9,100	950	10,050	181	10,231
	3等	8,600	950	9,550	161	9,711
【JA・MYひょうご以外】 キヌヒカリ・ヒノヒカリ・きぬひかり	1等	9,100	950	10,050	188	10,238
	2等	8,950	950	9,900	181	10,081
	3等	8,450	950	9,400	161	9,561
もち米	1等	7,500	750	8,250	179	8,429
	2等	7,350	750	8,100	173	8,273
	3等	6,850	750	7,600	152	7,752

※① 改定後仮渡金とは、出荷時の当初仮渡金と追加仮渡金(令和6年12月支払)の合計金額です。

令和7年産米 追加払・ボーナス加算 単価表 (品種抜粋)

単位：30kg/袋・円(税込)

銘柄	等級	令和7年産米				
		当初仮渡金	追加払金 (R8,330)	仮渡金合計	ボーナス加算金 (R8,330) ※②	ボーナス加算含む 仮渡金合計
【JA・MYひょうご】 コシヒカリ	1等	13,000	2,700	15,700	300	16,000
	2等	12,850	2,700	15,550	300	15,850
	3等	12,350	2,700	15,050	300	15,350
【JA・MYひょうご】 キヌヒカリ・ヒノヒカリ・きぬひかり (契約栽培米) どんとこい ※③	1等	12,500	2,700	15,200	300	15,500
	2等	12,350	2,700	15,050	300	15,350
	3等	11,850	2,700	14,550	300	14,850
【JA・MYひょうご以外】 キヌヒカリ・ヒノヒカリ・きぬひかり	1等	12,350	2,700	15,050	300	15,350
	2等	12,200	2,700	14,900	300	15,200
	3等	11,700	2,700	14,400	300	14,700
もち米	1等	14,000	2,700	16,700	※④	16,700
	2等	13,850	2,700	16,550	※④	16,550
	3等	13,350	2,700	16,050	※④	16,050

※② ボーナス加算は、出荷契約数の90%以上出荷された方が対象で、全出荷数量に対し支払いました。

※③ どんとこい(契約栽培)で複数年契約をされている方については、別途200円/袋を3/30に支払いました。

※④ 「もち米」については、ボーナス加算の対象外となっています。





兵庫県の水稲オリジナル品種

「コ・ノ・ホ・シ」の特徴と栽培のポイント

近年の温暖化の影響で、「キヌヒカリ」を中心に白未熟粒が多発し、一等米比率低下の大きな要因となっています。兵庫県では、平成28年度からJAグループと一体となつて、高温に強い品種の育成に取り組んできました。取り組みが始まって10年目の令和7年、「キヌヒカリ」の後継品種として、「コ・ノ・ホ・シ」がついにデビューしました。JA淡路日の出管内では、39名の生産者が、約10haで「コ・ノ・ホ・シ」の栽培にチャレンジしました。

(1) 生育・収量

出穂期はほぼ「キヌヒカリ」と同じで、成熟期も大きな差はありませんでした。収量は「キヌヒカリ」とほぼ同等かそれ以上となりました。また、「キヌヒカリ」より稈長（地際から穂首までの長さ）が短く倒伏しにくい性質があります。

1穂あたりの籾数が少なく、玄米もやや小さいため、穂数を確保することで、収量を増やすことができます。

また、近年の猛暑の影響で、水稲の生育が過剰分げつ気味になっています。過剰分げつは※有効分げつの割合が低くなるため、肥料が消費され、実入りが悪くなる可能性があります。そこで過剰分げつを抑えるため、適切な中干しによる分げつの抑制

が必要となります。中干しは目標茎数の8割（約20本）が確保出来たら行います。

※有効分げつ
穂になる分げつのこと

(2) 玄米品質

玄米の品質を左右する※整粒率は「キヌヒカリ」を上回りました。兵庫県下における令和7年度の1等米比率は、「コ・ノ・ホ・シ」が89.3%、「キヌヒカリ」が17.6%と、「キヌヒカリ」を大きく上回りました。等級が落ちた理由のほとんどはカメムシによる斑点米や刈り遅れによる茶米でした。

「コ・ノ・ホ・シ」は「キヌヒカリ」と同じ極早生の品種なので、カメムシ対策は必須です。また「コ・ノ・ホ・シ」は収穫適期になつても枝梗の緑が濃く、収穫時期が分かりづらい傾向があります。そのため、出穂期からの平均気温の積算温度1,000℃前後を目安とし、※黄化粉率が80〜85%に達していることが判断のポイントです。玄米タンパク質は低く、食味値は「キヌヒカリ」よりも高くなりました。

「コ・ノ・ホ・シ」を栽培した農家へのアンケート結果では「作りやすく、久々に1等だった」など評判は上々でした。

※整粒率

透明で粒張りの良好な、正常な米粒の割合のこと
1等米は整粒率70%以上

※黄化粉率
黄化した籾の割合のこと

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
TEL0799・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
TEL0799・42・0649



写真2=成熟期の稲
左：キヌヒカリ 右：コ・ノ・ホ・シ



写真1=コ・ノ・ホ・シの統一精米袋(5kg)

おいしく食べて美しく

美容に役立てる朝食

新生活で慌ただしい朝を過ごしている方も多い時期ですね。忙しいとつい欠食してしまったり、飲み物だけなど簡単なもので済ましてしまいがちですが、美容のためにも朝食はぜひとも取りたいものです。朝食は「食べる美容ケア」ともいえます。

■きちんと朝食を取るメリット

朝食を取ると体内時計がリセットされます。ホルモンの分泌のタイミングが正常化されたり、自律神経のオン・オフが整いやすくなったりするといわれています。朝からしっかりと体温が上がりが代謝もアップすると、日中の活動がスタートしやすくなる。ともに、夜は睡眠の質が上がり、肌荒れやくすみができにくくなる。といった美容につながる効果が生まれます。また、朝食を取ると腸が動く。スィッチが入り、便秘になりにくく、デトックスに結び付くのもうれしいポイントです。



管理栄養士 フードスタイリスト ●大槻万須美

■美容に良い朝食のポイント

- ①炭水化物・タンパク質をそろえる
- ②野菜・海藻・キノコ・果物でビタミン・ミネラル・食物繊維を意識
- ③発酵食品で腸活強化
- ④よくかむ
- ⑤水分補給も忘れない——の五つがポイントです。

朝食でタンパク質を取ると、睡眠中に細胞などの修復に利用されて減ったタンパク質を補給でき、修復活動の仕上げができるといわれています。大切なのは、タンパク質と炭水化物を一緒に取ることです。血糖値を安定させながらエネルギー源を確保でき、脂肪の合成が起きにくく、太りにくい体づくりにも役立つと考えられます。また、消化・吸収のスピードが穏やかな固形や半固形の食品でタンパク質を取ると、腸への負担が少なく、肌や髪合成に役立つアミノ酸を持続的に供給できると考えられています。例えば、卵1個 + 納豆1パックや、ヨーグルト + サラダチキンの組み合わせで朝に取りたいタンパク質量15〜25gを摂取できます。表情筋を鍛えることにもつながるため、ゆで卵や焼き魚、厚揚げなど、よくかめる食材を取り入れるのも良いですね。

理事会だより

令和7年度第13回理事会 (令和8年3月17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態について
- 提案事項
 - 1 貸出金理事会審査について
 - 2 令和6年度最終精算及び令和7年度米追加払いについて
 - 3 令和6年度米最終精算及び令和7年度米追加払いについて銘柄別・等級別の単価を提案し承認を受けた
 - 4 令和8年度借入金最高限度額について
 - 5 令和8年度本J.A.が信連などから借り入れする場合の最高限度額を提案し承認を受けた
 - 6 令和8年度本J.A.が組合員などに貸し付ける際の貸付金利率の最高限度を提案し承認を受けた
 - 7 令和8年度信用供与等の最高限度額について
 - 8 令和8年度理事に対する定期貯金担保貸付に係る取扱基準について
 - 9 令和7年度決算方針について
 - 10 令和7年度決算実施にあたり、資産(有価証券・棚卸資産・固定資産など)の評価の基本的な考え方、引当金の適正計上、有価証券の評価などについて提案し承認を受けた
 - 11 令和8年度不良債権の処理方針について
 - 12 令和8年度不良債権の処理方針について
 - 13 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 14 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 15 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 16 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 17 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 18 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 19 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 20 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 21 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 22 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 23 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 24 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 25 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 26 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 27 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 28 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 29 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 30 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 31 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 32 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 33 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 34 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 35 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 36 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 37 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 38 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 39 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 40 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 41 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 42 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 43 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 44 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 45 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 46 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 47 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 48 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 49 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 50 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 51 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 52 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 53 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 54 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 55 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 56 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 57 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 58 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 59 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 60 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 61 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 62 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 63 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 64 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 65 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 66 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 67 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 68 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 69 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 70 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 71 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 72 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 73 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 74 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 75 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 76 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 77 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 78 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 79 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 80 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 81 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 82 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 83 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 84 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 85 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 86 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 87 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 88 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 89 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 90 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 91 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 92 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 93 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 94 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 95 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 96 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 97 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 98 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 99 令和8年度貸付金担保貸付について
 - 100 令和8年度貸付金担保貸付について

令和7年度第14回理事会 (令和8年3月30日)

- 報告事項
 - 1 経済情勢報告について
 - 2 役員体制見直し等審議会答申について
 - 3 役員体制見直し等審議会からの答申について報告する
 - 4 J.A.キャッシュカード盗難等保険の加入について
 - 5 令和8年度事業計画等について
 - 6 令和8年度事業計画等について、詳細については、3月30日開催の理事会で提案することを報告する
 - 7 新採用職員について
 - 8 令和8年度本J.A.新採用職員を報告する
 - 9 組合員加入促進運動について
 - 10 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の実績を報告する
 - 11 4月の行事予定について
 - 12 各支店の情勢(行事予定)について
 - 13 その他
- 提案事項
 - 1 役員候補者推せん会議規程の一部変更について
 - 2 役員候補者推せん会議規程の一部変更を提案し承認を受けた
 - 3 役員選出基準の一部変更を提案し承認を受けた
 - 4 農業資金の利子及び保証料助成実施要領の一部変更を提案し承認を受けた
 - 5 令和7年度決算方針について
 - 6 令和7年度決算実施にあたり、有価証券の評価などについて提案し承認を受けた
 - 7 令和8年度から令和10年度に取り組む3か年事業経営計画について提案し承認を受けた
 - 8 令和8年度自己改革プログラムについて
 - 9 令和8年度から令和10年度に取り組む自己改革について提案し承認を受けた
 - 10 令和8年度から令和10年度に実践する新たな営農振興計画について、提案し承認を受けた
 - 11 令和8年度事業計画について
 - 12 令和8年度事業計画の基本的な取り組み事項や取組計画などを提案し承認を受けた
 - 13 令和8年度内部監査計画について
 - 14 令和8年度に監査室が実施する内部監査の実施場所や実施項目などの監査計画を提案し承認を受けた
 - 15 その他



温室の中で

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

スイートピー

自分たちのペースで行う花き栽培



淡路市佐野
くにひろ
一瀬 邦弘さん

栽培の工夫点と魅力

家業の花き栽培を両親とともに兼業しながら、取り組む一瀬さん。今年は、淡路農林水産祭と淡路市花き品評会の両方で金賞を受賞されました。その喜びと花き栽培の魅力などを語っていただきます。

栽培の概要

祖父の代から家族でスイートピーを栽培しています。現在、私は勤めながら、両親と3人できんせんとスイートピー、カーネーションを栽培しています。スイートピーは、どんどん茎が伸びていくので、手入れや収穫がしやすい位置を保つために、茎を横へ流して固定する巻き下げという作業が必要です。その作業は父が行い、母は収穫と選別、束にする作業、私は脇芽やつる、葉のカットなどの手入れと出荷作業を行います。それぞれ担当があり、無理なく自分のペースでできています。

栽培では水の管理をしっかり保ち、花が短くなったら肥料と液肥を足しています。毎日、温室に入って手入れをするので、観察は常に行っています。スイートピーは天候に左右されやすく、曇天が続いたり、雨が降ると、花が落ちたり花数が少なくなりますが、元々、温暖な気候の中なので、無加温で育てることが出来ます。また、色がきれいで丈が長いものができた際には、自分で交配して種を増やしていくことができます。そのようにできた我が家のオリジナル品種には名前をつけることができ、今年はおリジナル品種の「ピンクユウ」が淡路農林水産祭と淡路市花き品評会で金賞を受賞しました。初めての受賞は嬉しく、励みになりました。母は、「かわいい花が魅力。また軽重で扱いやすく、温室や部屋の中でする作業なので、比較的きれいに仕事ができるのがいい」と話します。

今後の課題と目標について

両親と私にとって現在、それぞれにちょうど良い作業量なので、無理なくこのペースで続けていきたいです。スイートピーの花言葉は門出。最近、暮じまいや仏花に造花を使う方も増えていますが、卒業式のシーズンに、ぴったり合う花だと思えます。良い香りがかわいい花なので、家の中でふんわりと飾ってもらえると嬉しいです。



手入れをする一瀬さん



淡路島の温暖な気候を生かし、昭和8年から色とりどりの品種を栽培しています。生産コスト削減と病害対策を実施し、品質向上を目指しています。

★ 素敵 な あなた をちょっと 拝見 ★

我が家の
アイドル



洲本市上物部

長男 ^{ふう き} 富貴 ^{おう せい} 鳳惺くん 《令和5年3月28日生まれ》

長女 ^{こ あ} 來空ちゃん 《令和6年3月28日生まれ》

いつまで経っても甘えん坊なお兄ちゃんと、1歳なのにお化粧したりメルちゃんのお母さんをしてマセてる妹。これからもお互いのペースで成長して行ってね！

お父さん ^{ゆう と} 勇斗さん お母さん ^{ま み} 菜美さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ ‹

鳳惺も來空も保育園に行くようになってから、できることや話せる言葉が増えてきたね。最近は、お兄ちゃんらしいことができるようになって嬉しいよ！これからも兄弟仲良く、楽しくすごそうね。ずっとパパとママの宝物だよ。

今月の
ヒーロー

世界へ羽ばたけ!!

淡路市志筑

いとう ひ の まる
伊東 陽之丸くん (中学1年)

マイペースな性格であり動かない子だったので、5歳から総合格闘技と柔術を始めました。小さい時は勝負にこだわりなく楽しんで通っていました。学年と共に周りのレベルも上がり、5年生を機に練習を意識するようになり、心身共に成長を感じました。その後試合を重ね、今年度は総合格闘技の試合で全国優勝することができました。中学でも格闘技を続け、アジア大会、世界大会で優勝できるように頑張りたいと思います。



総合格闘技で全国優勝！



淡路市スポーツ表彰授賞式

ライフ
ウォッチング

いつまでも楽しく！

淡路市富島

かわ はた きみ こ
川畑 君子さん

7~8年前から着る機会の少なくなった自分や母の着物や帯をリメイクして洋服などを作っています。こんな服を作ってみたいなんて思って生地を選んだり、この生地で作れないかなと考えたりしている時はとてもわくわくします。生地が足りない時は、はぎれを繋げて工夫したり、余った時は小物のカバンや人形を作ったりしています。これからもいろんな事にトライして大好きな裁縫をいつまでも楽しみたいと思っています。



作品に囲まれて



洋服とかばんにリメイク

抽選
10名

JA淡路日の出公式「Instagram」ありがとう記念
プレゼント企画
淡路島たまねぎ「淡の春」!



JA淡路日の出では、SNSを用いた広報活動に取り組んでいます。プレゼント企画として、フォローしてキャンペーン投稿にいいね!をいただいた方の中から抽選で10人に淡路島たまねぎ5kgをプレゼントします!

みなさまのフォローお待ちしております!

応募期間 2026年4月1日(水)～4月30日(木)まで

応募方法 ①JA公式Instagram「JA淡路日の出」をフォロー
②プレゼント企画のキャンペーン投稿にいいね!

プレゼント内容 淡路島たまねぎ「淡の春」5kgを抽選で10名様にプレゼントします。

お申込みはこちらから!




新採用職員募集のお知らせ

募集職種 営業兼事務 獣医師

対象者 営業兼事務：令和9年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込または既卒の方
獣医師：令和9年3月に大学を卒業見込または既卒の方で獣医師免許を取得ならびに取得見込の方


採用説明会 4月22日(水) 14:00～ JA淡路日の出本店



採用試験 5月12日(木) 14:00～

締め切り日 4月30日(木)

お問い合わせ 総務部職員採用係(担当：峠・定田) TEL 0799-62-6200

マイナビからもエントリー受付中です。



マイナビはこちらから

採用に関する動画を作成しました。ぜひご覧ください。

人形供養祭開催決定

人形供養祭 9月23日(水) 11時～ やすらぎホール津名

人形受付 9月21日・22日(10時～15時)
9月23日は9時～10時30分まで受付
やすらぎホール津名までお持ち下さい

本年度も当社をよろしくお願いいたします



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



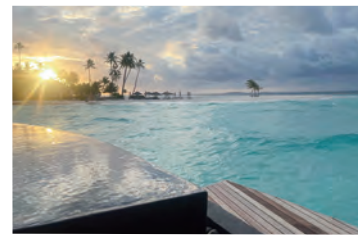
こんにちは♪JAウーマンです!

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JAウーマンをレポート!



一宮支店 共済課
きたえり
来田 愛理

3月の人事異動で、一宮支店の共済課に4年ぶりに戻ってまいりました。一宮地区は私の地元でもあり、馴染みの深い場所ですので、再びこの地域で組合員の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。趣味は旅行と食べ歩きで、旅先のご当地グルメを楽しむことが好きです。また昨年結婚しましたので、仕事と家庭の両立を大切にしながら日々頑張っていきたいと思っております。



楽しい食べ歩き

旅行先の景色

行事カレンダー

相続遺言個別相談会(要予約)

- 4月15日(水)
- 本店
- 10:00~16:00

休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 4月26日(日)
- 東浦淡路支店
- 9:00~12:00

オイル交換キャンペーン

- 5月9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

4月8日(水)13:30~
ヨガ教室
(場所:洲本支店3階)

津名支店 tel 62-0936

4月22日(水)13:30~
寄せ植え教室
(場所:津名支店2階)

東浦淡路支店 tel 74-3321

4月23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

4月24日(金)13:30~
寄せ植え教室
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

4月21日(火)13:30~
いちご大福と練り切り作り教室
(場所:一宮支店2階)

五色支店 tel 35-0301

4月28日(火)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

ゴールデンウィーク期間中の購買店舗営業案内

	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)
洲本経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
洲本山手経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
津名経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
東浦淡路経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
北淡経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
一宮経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
五色経済センター	○	×	○	○	×	○	×	×	×	○
自動車センター	○	電話対応	○	○	電話対応	電話対応	電話対応	電話対応	電話対応	○
農機センター	○	×	○	○	×	×	×	○	○	○
御食菜采館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
あわじ花さじき産地直売所	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※青果物の出荷については、各センターにお問い合わせください。※自動車センターの電話対応は、0799(85)2424までお願いします。

5月連休時のATM取扱いのご案内

4月29日(祝)並びに5月2日(土)から6日(祝)までのATMの取扱時間は、8:00~19:00までです。その他の平日は、8:00~21:00までご利用いただけます。

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

3月にかがわマラソンを走ってきました。もちろん誰かがゴールするまでは、私も優勝候補の一角です。優勝トロフィーを淡路島に持ち帰ろうと思っっています！！笑

(洲本市 T・Mさん)

無事に完走されましたか？Mからすると、フルマラソンに出るだけで表彰ものです。

姫の会で和菓子作りと落語会に参加しました。準備してくださった材料の成形でした。出来上がりを持ち帰り、美味しくいただきました。唯一無二の上品なお味でした。落語は間近で聞かせてもらえて自然と笑いがこみ上げてきました。参加できてよかったです。(ペンネーム ダイちゃん)

ご参加ありがとうございました。生で聞く落語は、面白さが倍増しそうですね。

花へんろ水仙の丘が3月18日に昼のNHKニュースで映されていました。一面、黄色で大変きれいでした。(淡路市 J・Aさん)

それは見たかったです。一面、黄色の水仙は美しく、本当に見応えありますよね。

今年はウマ年。私の干支です。当たり年。何事もウマくいきますように。世界もウマくいきますように！！

(淡路市 S・Oさん)

本当にウマく行ってほしいですね。世界平和を願います。

神戸の新興地にある喜楽館に

7人の女友達と女子落語デーに行き、大いに笑ってきました。

(淡路市 Y・Mさん)

女子落語デーがあるとは知らなかったです。めちゃくちゃ面白かったですね。

今年、社会人の孫からお年玉をもらいました。年をとりました。

(淡路市 K・Hさん)

それはとても幸せな瞬間です。年をとるのは素敵なことです。



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(ペンネーム ゼンタンさん)



(淡路市 柴田 富代さん)

俳句・川柳・短歌

春色に 染まりし山や 風光る
風吹くや 花粉に花見 止められて
(ペンネーム たんぼぼさん)

義妹逝く 涙の向こうに 花の春
名も知らぬ 野辺の花にも 少し春
(ペンネーム 歌子さん)

ミモザ枝 メジロが逆に ぶら下がり
ピアノ聴く 夜はシヨバンの ノクターン
(ペンネーム パランチエビさん)

バイキング もう満腹に 桜餅
ストレスを 洗い流して 花の湯に
(洲本市 中原 礼子さん)

光り満つ その振袖や 君が春
難病の 夫看取り妹 労永く
嗚呼わが愚痴の なんど小さきや
(淡路市 植松 美智子さん)

大橋を 渡りたくなる 春日和
大橋を 見下ろすやうに 臘月
(明石市 小田 慶喜さん)



(淡路市 村上 美穂子さん)



(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

タケノコ入り
鶏つくね

材料(4人分)

タケノコ (ゆでたもの)…100g
鶏ひき肉…400g
小ネギ…4本(40g)
A 卵…1個
片栗粉…大さじ2
おろししょうが…10g
塩…小さじ2/3
こしょう…少々

油…適量
B しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
みりん…大さじ2

作り方

- ①タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。Aをボールに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。
- ②フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でこんがり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながら焼き上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったらBを混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。
- ③皿に盛り、①で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。



その他の
レシピは
こちら

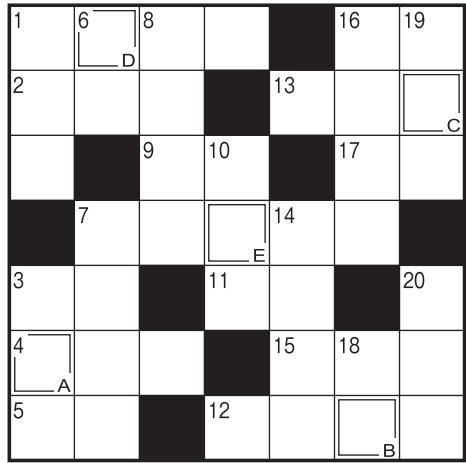


今月の挑戦状

MONTHLY QUIZ

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



3月号クロスワード 答え…チラシズシ

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 2 ガソリンは——性の高い液体です
- 3 海に浮かべて目印にします
- 4 ゴロゴロゴロ：ピカッ！
- 5 工事が終わり建物が完成すること
- 6 相撲を取る人のこと
- 7 連載ではありません
- 8 伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- 9 白神山を象徴する木
- 10 トランプのJ、Q、Kのこと
- 11 唱歌「春の小川」に出てくる花

タテのカギ

- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだもの
- 4 には二つ入っていることも
- 5 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 6 竿や糸、針を使って楽しみます
- 7 津軽、関門、ドーバーとい
- 8 えば
- 9 セロリやミツバは——科の野菜です
- 10 うわ、服にコーヒーの——
- 11 がついちゃった
- 12 北口榛花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 14 転換しようとして散歩に出た
- 15 田植えに向けて育てます
- 16 酔っぱらって巻く人もいます

ヨコのカギ

間違い探し

スイートピーの温室

今回はスイートピーの温室からの間違い探し。10ページでも紹介しましたがように生産者は茎がまっすぐ育つように「巻き下げ」という作業や、つるや脇芽を取り除くなど、手間ひまかけて育てています。花言葉は「門出」と思い出。大切な方の記念日に贈ってみてはいかがでしょうか？



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。

3月号間違い探し
答え：
① テーブルの角の形
② 左上の蕾の開き具合
③ 花の白い部分が赤に



上と下の写真を見比べてみると、3コの違いがあります。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…

“淡路島ぬーどる”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。

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
311-22014
「さんらいず4月号」係

ご記入いただいた個人情報、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



応募の締め切り **4月21日(火)** (消印有効)

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。

先月の挑戦当選者

- 杭原 照美さん
- 寺西 悠琉さん
- 平松 幸子さん
- 小溝 渚さん
- 船越 千晶さん
- 釜谷 庸子さん

応募総数 118通

コーヒータイム

数年前から西国三十三所めぐりをして、ご朱印集めをしています。先日、参拝先のお寺で、昔は墨字がなくご朱印のみであったこと、巡礼の道は険しく、修行そのものだったことなどを教えていただきました。車で近くの駐車場まで行っているのに、階段がきついとフーフー言っていたM。修行が全く足りません。改めて先人に思いを馳せ、巡礼ができることに感謝しながら、最後まで続けたいと思います。

花を愛でる淡路島の旅

花へんろ

花の札所ガイドブック

65

山田川桜並木通り

山田川兩岸に 175本のしだれ桜並木



山田ふるさと村づくり実行委員会
TEL 090-3161-1088
淡路市山田甲984先



山田川の兩岸650メートルに、しだれ桜175本を植栽。開花はソメイヨシノよりやや遅いが、4月上旬には淡いピンク色のサクラが見頃となる。川の上流から下流まで、満開に咲いたしだれ桜の眺めはまさに絶景。

表紙紹介

安乎小学校が パッククッキング

洲本市立安乎小学校の5年生（撮影当時の学年）14人は2月10日、パッククッキングでさつまいもむしパン作りに挑戦しました。パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に材料を入れて湯せんするだけの簡単な調理方法で、湯せん用の水は何回でも使用でき、ポリ袋を容器にすると洗う必要がなく、災害時に生かすこ

とができます。児童たちは材料を混ぜて湯せんしている間、牛乳もち作りにもチャレンジし、「美味しい」と味わっていました。
当JAではこのような食農教育活動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。



美味しくできたよ!



あわりん



Facebook

JA淡路日の出



Instagram

JA淡路日の出



御食菜采館



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

Apr 4

Vol.388

〒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4月発行



ひのりん

あわりん