

あなたとJAをつなぐ情報誌

さんらいず

SUNRISE
COMMUNICATION
MAGAZINE

2026
Oct 10
Vol.394



特集

実りの秋だ
国消国産を語ろう

実りの秋だ

国産を語ろう

毎年10、11月は国産国産月間です。

クイズ監修：管理栄養士・小嶋絵美

国産国産とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージ。

この期間は、食や農に関心を持ってもらえるよう、全国各地でイベントやキャンペーンが行われます。

食の未来を自分ごととして捉え、国産を選ぶ価値を考えてみませんか。

人にしゃべりたい

細かすぎる

農畜産物クイズ



©みんなのよい食プロジェクト

Q1

良質のタンパク質を
含むとされるのは
どちらでしょうか？

- A 米
B 小麦

Q2

ブドウの最も
甘い部分は
次のどこでしょうか？

- A 房の上の部分
B 房の下部分

Q3

本当にある
牛肉の部位は
どれでしょうか？

- A マメ
B イモ

Q4

私たちは
栗のどの部分を
食べているで
しょうか？

- A 果肉
B 種

Q5

乳牛・ホルスタイン
1頭から1日に搾れる
牛乳の量は？

- A 平均 10 ～ 15 L
B 平均 20 ～ 30 L

Q6

人と豆には共通する
あるものがあります。
それはどこでしょうか？

- A ロ
B ヘソ

Q7

お茶には、抹茶や緑茶、
紅茶などの種類が
ありますが、

これらの違いはどのような
理由からくるのでしょうか？

- A 木の種類が違う
B 栽培管理や
製造過程が違う

Q8

シイタケにはビタミンDが
豊富に含まれていると
いわれますが、

さらにビタミンDを増やす
工夫はどれでしょうか？

- A 日光に当てる
B じっくり火を通す

Q9

同じ作物を同じ土地で
何年も連作したときに
発生する病害や生育障害を
連作障害といいます。

ほとんどの作物で発生しますが、
連作障害が起きにくいとされる
作物があります。
どれでしょうか？

- A 水稻
B 小麦

Q10

サツマイモの花と
そっくりな花があります。
それはどれでしょうか？

- A バラ
B アサガオ

解説

- ①食品に含まれるタンパク質の質を100点満点で評価する「アミノ酸スコア」は、精白米が80、小麦が42です。米と大豆や肉、魚を組み合わせたとさらにバランス良く栄養を取ることが出来ます。
- ②ブドウは房の上側（軸の方）から甘くなり始め、成熟が進むにつれて下側も上側の糖度に追いついていきます。
- ③牛の腎臓は、豆がブドウの房状に集まったような見た目から「マメ」と呼ばれています。しこしことした歯応えが特徴です。
- ④栗の茶色く堅い「鬼皮」が果肉、とげとげの「いが」は皮に当たります。
- ⑤乳牛1頭からは1日に約20～30Lの牛乳が搾られます。乳牛は出産後、毎日搾乳しないと乳房炎という病気にかかってしまうため、1日に2回など欠かさず搾乳が必要です。
- ⑥人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもらって大きくなります。
- ⑦緑茶・紅茶・抹茶は同じ「茶の木（チャノキ）」の葉から作られますが、製造方法や栽培方法が異なります。紅茶は収穫した茶葉を発酵させて作り、抹茶は収穫前の20日ほど日光に当てずに栽培した茶葉を粉末にします。
- ⑧生シイタケは日光に当てるとビタミンDが増え、香りも増します。食べる前に1、2時間軽く干しておくだけでも効果があります。
- ⑨水田は水を張ることによって養分が補給され不要な成分が流される他、有害な微生物や虫が減るため、連作障害が起こりにくいといわれています。
- ⑩サツマイモとアサガオは、どちらもヒルガオ科サツマイモ属の植物で、花や葉がよく似ています。サツマイモの茎をアサガオに接ぎ木すると、アサガオの花が咲くといった面白い特徴もあります。

- B ⑩ A ⑨ A ⑧ B ⑦ B ⑥
B ⑤ B ④ A ③ A ② A ①

食べることは、未来を選ぶこと

普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は今現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら——。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

「災害に備える」ように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。

しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。

「災害に備える」ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。

地産地消は国消国産の原点

「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ」——。その積み重ね、その行動こそが国消国産となります。

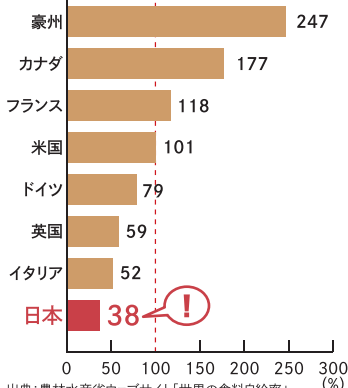
「選ぶ」ことがすでに「行動」

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。

旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす「食品ロス削減」も重要です。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。

日本の食料自給率は先進国でも最低水準

食料自給率(カロリーベース)の比較



出典：農林水産省ウェブサイト「世界の食料自給率」
※諸外国は2022年度、日本は2024年度の数値を使用

「国産」を食べて、農業を応援しよう！

国消国産 月間キャンペーン。



今年もうれしい
キャンペーンを開催。
ふるってご参加
ください！

1 JA直売所キャンペーン2026

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つをゲット。
2つで1口応募できます。

47都道府県とっておきの
4000円相当の農畜産物・加工品が
合計**11,750名**様に当たります！

期間
2026年
10月1日～
11月末日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物、
加工品が並ぶ全国約1400店舗の
JA直売所に行こう！

賞品については特設サイトをご覧ください。
JA直売所の検索もできます。

※9月16日からご覧いただけます。



2 日本の味覚を、楽しもう。

今がチャンス！
送料はJAグループが負担します。
お客様送料負担なし

期間
2026年
10月1日～
11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい



おいしい日本と暮らそう
JAタウン

ご注文はこちらから

※10月1日からご覧いただけます。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

津名
支店

米検査を実施



検査内容を確認するJA職員

津名支店管内では9月11日、中田低温倉庫で令和8年度最初の米検査を実施しました。ミニライスセンター扱いとして420袋を検査しました。今年度の生育状況は、生育期に高温が続いたり、雨の日が少なく水管理に苦労され、乳白米の発生するほ場もあるかと思われます。今回の検査米で計画栽培している新品種「コノホシ」の出荷は225袋で等級は全て1等で格付けされました。

JA淡路日の出では、「安全・安心」なお米を消費者に提供できるよう今後も厳正な検査に努めてまいります。

洲本
支店

籾の荷受け作業、稼働中！



作業を進めるライスセンター

洲本ライスセンターでは9月3日から籾の荷受け作業が始まり、今年度から新品種コノホシの取り扱いも始めました。今年も高温の影響による乳白粒、心白粒による品質の低下、病害虫ではカメムシの被害による着色米の発生が懸念されます。ライスセンターでは乾燥から籾摺・袋詰め・出荷までの作業を一貫して行い、今年度の取扱量は昨年並みの330トンを見込んでいます。

スムーズで適切な作業を心がけ、安全・安心な美味しいお米を消費者に届けてまいります。

北淡
支店

ミニライスセンター稼働中



籾を運び込む生産者

北淡ミニライスセンターでは、9月12日から籾の荷受が始まりました。当センターは乾燥機3機と籾摺り機1機が完備されており、10月末まで稼働する予定です。今年度は17日から米検査が始まり、コシヒカリ・キヌヒカリ・コノホシの3品種が農作物検査員に検査されました。

近年の不安定な天候と高温障害による品質低下やカメムシ被害による着色米が心配されますが、「安全・安心」なお米を消費者に提供できるよう作業を行いますので、出荷の際には稲作栽培日誌の提出をお願いします。

東浦淡路
支店

米検査はじまる



米検査するJA職員

東浦淡路支店では、9月16日から令和8年産の米検査が始まり、この日はコシヒカリ・キヌヒカリ・コノホシの3品種の合計416袋の検査を実施しました。今年も生育期に猛暑が続き、降水量も少なく乳白・心白粒等の高温障害も心配されますが、新品種の「コノホシ」はキヌヒカリと比べ乳白粒等が少なく、整粒率も高いことから良い等級で格付けされました。

東浦淡路支店では生産者が丹精込めて栽培した「安全・安心」なお米を消費者の方々に提供できるよう、これからも米検査作業に励んでまいります。



稼働するライスセンター

五色ライスセンターでは9月4日から粳の受け入れが始まりました。当ライスセンターでは、生産者からの生粳・半乾燥粳を荷受し、乾燥・粳摺り・袋詰め・出荷販売までの作業を一貫して行います。今年度は秋雨前線や台風の影響で稲刈りが遅れ、刈遅れの茶米や発芽米の発生が懸念されています。また、今年度から兵庫県のオリジナル品種である「コ・ノ・ホ・シ」の取り扱いも始まりました。

JA淡路日の出では、出荷前までの栽培履歴の提出により、生産者が丹精込めて栽培した「安全・安心」なお米を消費者へお届け出来るよう心掛けています。



楽しく取り組む会員のみなさん

一宮支店趣味の会は9月15日、「ボタンプローチ作り教室」を開催し、会員16名が参加しました。今回は初の試みとして会員の安井様に講師を依頼しました。家に眠っていた使うことのないボタンを持ち寄り、素敵なブローチとして再利用(リメイク)。赤や紫などのフェルト生地、ゴールドやキャラクターなどのボタンを自由に組み合わせ、縫い付けました。人の目に触れなくなった思い出のボタンが、息を吹き返したかのように輝く華やかなブローチへ大変身。真剣ながらも終始笑顔があふれる作品作りとなりました。完成後には「またやりたい!」と大好評の声をいただき、温かいひとときとなりました。今後も地域の皆さまに楽しんでいただける企画を届けてまいります。

畜産だより

12月市子牛検査

11月2日(月) 北淡・一宮 11月5日(木) 洲本
11月4日(水) 津名・五色 11月6日(金) 東浦淡路

経産牛枝肉販売会

11月12日(木)

近畿東海北陸連合肉牛共進会(神戸)

11月15日(日)

和牛高等登録検査(後期)

11月16日(月)

和牛登録検査(第3期)

11月24日(火)・25日(水)・26日(木)

和子牛市 9月18日

(税込み:単位円)

	メス112頭	去勢139頭	総計251頭
最高	1,764,400	1,123,100	1,764,400
最低	570,900	357,500	357,500
平均	921,623	951,722	938,291
前回比	1.3%安	3.9%高	1.7%高

スモール市 9月25日

(税込み:単位円)

	スモール(F1) 18頭	スモール(ホルス) 1頭
最高	320,100	45,100
最低	172,700	45,100
平均	261,067	45,100
前回比	12.8%安	115.8%高

発育曲線のデータ収集を開始



子牛を測定する関係者

(公社)全国和牛登録協会では、約20年ぶりに黒毛和種の正常発育曲線のデータ収集を開始しました。雌および種雄牛については体高・十字部高・体長・胸囲・胸深・胸幅・尻長・腰角幅・かん幅・座骨幅・体重の11部位を、去勢肥育については、体高・胸囲・体重データを収集します。全国からは約千頭、兵庫県では雌10頭、去勢10頭以上から収集するため、各和牛改良組合で1農家以上が、県試験場・神戸大学・全農牧場等で、同一個体は毎月もしくは隔月、異なる個体は月齢ごとにデータを測定し、令和8年7月頃から令和11年8月頃まで収集を行います。淡路和牛改良組合では、淡路市草香北の1農場で、測定個体出生時の分娩状況(分娩難易)記録と生時体重、生後1週間後体重測定の協力を依頼しました。第1回目の11部位測定が9月8日に実施されました。データ収集による但馬牛の正常発育曲線推定が切に望まれます。

9月3日

淡路島いちじく品評会

淡路島いちじくの品評会が9月3日、淡路県民局で開かれました。9農家が出品し、着色や形状、玉ぞろいの良さを競い、最優秀の金賞・県知事賞には、淡路市の池本美和子さんが選ばれました。

今年は、やや小玉傾向ではあるものの、晴天に恵まれ、着色良く糖度の高い高品質ないちじくが出そろいました。審査委員長を務めた淡路農業技術センターの杉本琢真所長は「いずれのいちじくも色艶良く甲乙つけがたい審査だった」と講評しました。

ほかの受賞者は次の通り。

▼金賞・兵庫県議会議長賞＝宮尾雄輔 ▼銀賞・兵庫県果樹研究会会長賞＝大野修護 ▼銅賞＝先田正一
〈敬称略〉



名誉賞を受けた「てるふく2の1」と宮本義隆さん



いちじくを見比べる審査員

9月26日

淡路日の出畜産共進会

JA淡路日の出は9月26日、第33回淡路日の出畜産共進会を淡路家畜市場で開きました。洲本、淡路両市の各共進会で上位に選ばれた黒毛和種の種牛61頭が出品され、県北部農業技術センター職員らが発育の良さや体のバランスなどを審査しました。最優秀の名誉賞には、宮本義隆さんの「てるふく2の1」が選ばれ、審査員からは「但馬牛らしい資質と品位があり、月齢に応じた発育で背中中のラインがまっ直ぐで力強かった」と評価されました。血統は父が「茂貴波」で母の父が「照忠土井」です。

名誉賞に輝いた宮本さんは「子牛の頃から形が良く大人しい性格の牛で、父の血統を残すために自家保留を考えていました。暑さ対策や飼養管理など、牛が喜ぶことに取り組んできたので、さらに良いところを引き出せるように頑張りたいです」と喜びを語りました。

名誉賞牛と最優秀牛10頭は10月25日に県立播磨中央公園で開かれる県畜産共進会に出場します。出場牛と成績は次の通り。

▼最優秀賞1席＝数内博章(きくはる2) ▼同2席＝初谷州彦(かずこ1の13) ▼同3席＝初谷州彦(みさなみ) ▼同4席＝太田税(まさみつ) ▼同5席＝樋口雅晴(すぎはる) ▼同6席＝大木康弘(たまいけ) ▼同7席＝坂恵司(あいこ) ▼同8席＝富永達哉(さえこ) ▼同9席＝葛原徳美(よしすぎ) ▼同10席＝空恭司(みなと)
〈敬称略〉



牛を採点する審査員



畜産功労者として表彰されたみなさん



双子座 5/21～
6/21

★★★

☆全体運☆好調運に後押しされて活躍が期待できます。レジャーを楽しむ余裕も生まれそう。友人に積極的に連絡を取ってみて
☆健康運☆話題の健康法を試して。楽しく元気に過ごせます ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ジャガイモ



秋冬作野菜の主な害虫診断ポイント

秋冬作野菜の定植作業が随時進んでいます。

今期も気温が高く推移する予想されますので、害虫対策が必須の課題となります。

今回は秋冬作野菜で多発が懸念される害虫の診断ポイントを紹介します。



担当
洲本経済センター
長尾 佳祐

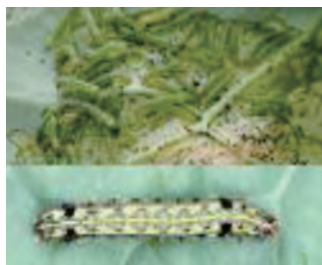
オオタバコガ (レタス・非結球レタス)



診断ポイント

- 圃場の一部分にかたまっているだけでなく、全体的にぼつぼつと被害株が発生する。
- 外観で寄生を認められる場合もあるが、幼虫が結球部内に食入していくため、外観上は健全に見えることが多い。
- 食害を受けた部分からは乳液が浸出し、しばらくするとその乳液が酸化して赤っぽく褐変するので、結球最外葉に比較的近いところを食害している場合は、外部から被害を確認することができる。

ハスモンヨトウ (レタス・非結球レタス・キャベツ・はくさい・ブロッコリー・菜の花)



診断ポイント

- 卵は卵塊として葉裏に産卵されることが多く、その表面には茶褐色の腹部の毛を付着させている。
- 2齢幼虫は1齢幼虫同様に淡緑色であるが、頭部は淡褐色となり腹部に黒色の斑点が生ずる。このころになると株全体に食害痕が見られるようになり、特に孵化した葉は表皮だけを残して透けて見える部分が多くなり発見しやすくなる。
- 3齢幼虫になると頭部は褐色で体色は灰色になり、ハスモンヨトウ独特の模様が現われる。
- 特に防除効果が高いのは3齢期までなので、できるだけこの時期までに確認するようにつとめる。

アブラムシ (レタス・非結球レタス・キャベツ・はくさい・ブロッコリー・菜の花)



診断ポイント

- 気温が高く、少雨気象のときに多発する。
- 地面に接した最外葉に寄生するが、密度が増加すると外側の葉から内側の葉へと移行するので、ちぢれや萎凋は外葉からしだいに内側の葉に及ぶ。
- ウイルスを媒介し、葉に濃淡の斑紋を生じたり、ちぢれたりする。その被害はアブラムシによる直接の被害より大きい。
- ハクサイでは、結球した場合は結球した葉の内側にも、多数のアブラムシの寄生を見るので商品的価値も落とす。

農薬の使用方法や防除に関するご相談は、各経済センターまでお問い合わせください。

たまねぎ苗病害対策について

苗床から本田への病害(罹病株)を持ち込まないためにも徹底しましょう。

- | | |
|-------|---|
| べと病対策 | ● 苗床時から定期的な防除を行う。また、発生が見られたら抜き取りを徹底する。 |
| 軟腐病 | ● 多肥を避ける。(追肥の施用量は守る) ※追肥のやり過ぎに注意
● 多灌水をさける。(苗床の排水性をよくする) ※畝は高く
● 剪葉回数を減らす。剪葉する場合、必ず前日に軟腐病等の細菌性病害防除を行う。 |
| 害虫 | ● ネギアザミウマ(スリップス)防除を行う。(病原ウイルス IYSV 媒介によるタマネギえそ条斑病)
● 臨機として、ハスモンヨトウ発生時は、プレオフロアブル(1000 倍)又は、ベネビア OD(2000倍)を散布する。 |



たまねぎ栽培における排水対策のポイント

たまねぎの高品質、安定生産のためには、しっかりとした排水対策が必要です。ほ場の排水を促すことで、湿害による根傷みを防ぐとともに、病気の発生も減らせます。また、収穫時には機械の搬入がしやすくなります。

今回は、たまねぎ栽培における排水対策のポイントについて説明します。

1 排水対策の種類

排水対策には、ほ場に入ってきた水が土中に浸透する前に、速やかにほ場外へ排出する「表面排水」と、土中に入った水が滞留しないようにする「地下排水」があります。

2 まずは速やかな「表面排水」

土中に浸透した水は非常にゆっくりと移動するため、地表からの排水がとても重要です。表面排水の方法として、明渠や高畝の施工があります。

① 明渠の施工

明渠とは、ほ場表面に細長く掘った溝のことです。ほ場の周囲に沿って額縁状に20〜30cmの深さに溝を掘ることを「額縁明渠」(写真1)と言います。

額縁明渠を施工する際は、明渠同士をつなげることが重要です(図1 赤丸)。また、掘り上げた土で明渠の溝淵に壁を作らないよう注意します。

② 高畝の施工

排水性のよい根域を確保するため、ロータリー成形機などを利用し、高さ15cm以上の畝を立てます。畝間は額縁明渠と確実につないで(図1 青丸)、畝間の湛水を迅速に排除します。畝が長い場合は途中で畝を切つて溝を作り、額縁明渠につなぎます。



写真1＝溝堀機による明渠の施工



図1＝明渠施工例

3 「地下排水」で土中に水を溜めない

普段、耕耘できていない深さの土壌が硬くなっていると土中に水が溜まるため、土壌を破碎して隙間を作ることでの水の流れる道ができ、地下排水が可能になります。

比較的簡易な地下排水の方法として、サブソイラを活用した「弾丸暗渠」の施工があります。

弾丸暗渠を施工する際のポイントは、額縁明渠の溝壁面から施工して(写真2、図2 青丸)、弾丸暗渠から額縁明渠への排水を確保することです。なお、ほ場がぬかるんでいる時に施工すると、トラクターの自



写真2＝サブソイラによる弾丸暗渠の施工

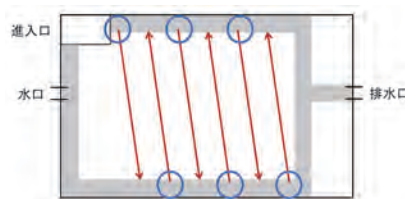


図2＝暗渠施工例

4 明渠の点検・手直し

明渠は潰れたり、雨などで土が溜まったりすると排水機能が著しく低下します。大雨の前は、明渠同士や畝間と確実に連結しているか点検し、降雨後は溝をさらうなどの手直しをしましょう。

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・622・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・422・0649

重で暗渠がつぶれてしまったため、乾いている時に施工しましょう。

おいしく食べて美しく

ご飯で美容

ご飯には、肌の調子を整えるなど、さまざまな美容に良い効果があるといわれています。

■エネルギー源として最適

炭水化物は糖質と食物繊維でできているため、摂取量が少な過ぎると、食物繊維の摂取量が減少します。また、タンパク質や脂質が体の構成要素として働くためのバランスが崩れ、肌のたるみや筋肉の減少などにつながると考えられます。

さらに、ご飯を冷やすと、でんぷんの一部が「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」に変化します。レジスタントスターチは、食物繊維と同様の働きをしたり血糖値の急上昇を防いだりする効果があるといわれています。一度作られたレジスタントスターチは再加熱してもほとんど減少しないため、冷やしたご飯を時間がたつてから食べても美容効果が期待



管理栄養士フードスタイリスト ● 大槻万須美

待できる点も魅力ですね。

■腸内環境を健やかに保つ

レジスタントスターチや食物繊維は、美容の要である腸内細菌の餌となつて腸内環境を良好に保ちやすいという特徴があり、代謝アップや美肌効果も期待されます。納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品だけでなく、善玉菌の餌になるオリゴ糖や食物繊維・レジスタントスターチを含むお米に加えて、雑穀、野菜、果物、豆類、海藻、キノコ類などを組み合わせ、できるだけ毎日継続して取ることが大切です。

■栄養バランスが整いやすい

ご飯は、ビタミンB群やカルシウム、鉄分、マグネシウム、タンパク質など、美容に欠かせないさまざまな栄養が含まれているという点も魅力です。ご飯を献立の中心として、野菜たくさんのみそ汁に、肉や魚、大豆製品や卵などのタンパク質を加えると栄養バランスが整いやすくなります。

なお、野菜や海藻・キノコ類を先に食べ、よくかむことを心がけると、食べ過ぎや血糖値の急上昇の予防、あご周りの筋力維持につながるため、さらなる美容効果が期待できます。

座ったままでできる「すき間筋トレ」でリフレッシュ

運動した方がいいのはわかっているけれど「やる気が出ない」「まとまった時間がとれない」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回は座ったまま、スキ間の時間にできる筋トレをご紹介します。仕事の合間の気分転換や、運動習慣づくりの第一歩として、気軽に試してみてください。

ふくらはぎの血行をよくする「カーフレイズ」

目安 1セット20〜30回を2〜3セット

- ① 椅子に座った状態で、両足を肩幅程度に開き、足の裏全体を床につける
- ② かかとをゆつくりと持ち上げ、つま先立ちの状態をつくる
- ③ 最も高い位置で2〜3秒キープし、ゆつくりとかかとを下ろす



凝り固まりやすい肩回りをほぐす「ショルダーシュラッグ」

目安 1セット15〜20回を2〜3セット

- ① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ② 両肩をゆつくり耳に近づけるように持ち上げ、肩が最も高い位置に来たら2〜3秒キープする
- ③ ゆつくりと元の位置に戻す

太ももの筋肉を刺激する「レッグエクステンション」

目安 1セット片足10〜15回ずつを左右交互に

- ① 椅子に深く腰掛け、背もたれにしっかりと背中をつける
- ② 片足をゆつくり前に伸ばし、膝がまっすぐになるまで持ち上げて2〜3秒キープ
- ③ つま先を上に向け、太ももの前側に力が入っているのを意識するのがポイント
- ④ ゆつくりと足を下ろして元の位置に戻す

姿勢や腰痛の改善に「ドロイン」

まずは数回から。慣れてきたら回数を増やしましょう

- ① 椅子に浅めに座り、軽く胸を張って肩の力を抜く
- ② ゆつくり息を吐きながら、お腹を凹まし、その姿勢を10〜30秒保つ(息を止めないように注意)
- ③ ゆつくり息を吸いながら元の姿勢にもどす

座りながらの筋トレは比較的負荷が軽い運動ですが、痛みを感じるものがあればすぐに中止し、無理に続けないようにしましょう。

(J A 兵庫厚生連)

(参考) RIZAPホームページ

森永乳業ホームページ



妻の秀子さんと

長年にわたり兼業農家、定年退職してからは専業農家として、畜産業と水稲の栽培に取り組んできました。現在は、長男を中心に妻と私の3人で農業を営んでおり、繁忙期は長男の妻も手伝ってくれます。これまではキヌヒカリを栽培していましたが、JAに勧められ、今年度は「コ・ノ・ホ・シ」に全面切り替えし、1.3ヘクタールを栽培しました。今年は高温と日照が続き、水の心配が一時ありましたが、まずまずの出来だと思っています。「コ・ノ・ホ・シ」は草丈が短いと聞いてはいましたが、ワラをたくさん必要としている畜産農家の立場からすると気になる点です。

栽培の概要

今年度から「キヌヒカリ」から「コ・ノ・ホ・シ」の栽培に切り替えた神野さん。栽培した感想と手ごたえなどを大いに語っていただきました。

今年度から「キヌヒカリ」から

工夫点と魅力

気をつけているのは、土づくりです。たい肥を十分に入れながら、JAで購入した化学肥料も混ぜています。化学肥料は1年で効果がなくなりますが、有機質であるたい肥は毎年積み重ねることにより、土の状態が良くなっています。循環型農業をしながら、環境保全にも役立つしていると自負しています。また、機械を導入し省力化を図り、以前は雇入れをしていたワラとりや牧草の取入れが家族だけでできるようになりました。「コ・ノ・ホ・シ」のいい面は、高温に強く、稲が倒れにくいところですが、食味も良いと思います。以前、試食したところ、もっちりとして美味しいと感じました。JAの力で有利販売につなげてほしいです。

今後の課題と目標について

先祖から引き継いだ田畑を守り、次世代につなぐのが私たちの



稲刈りをする神野さん

義務です。自然豊かな青空の下、一生懸命汗を流して働くことに幸せを感じています。命が続く限り、元気に頑張つて現状維持を守つて、地域をはじめ日本の農業を守つていきたいです。消費者のみなさんには、お米をたくさん食べて農家を応援してほしいと思います。新米の美味しさを存分に味わつて、日本の未来を支えていきましょう。「コ・ノ・ホ・シ」もぜひ、食べてみてください。



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

水稲

「コ・ノ・ホ・シ」栽培 に取り組む



淡路市中持
かの しの ひで
神野 佳英さん



昨年度から計画栽培がはじまったひょうこのオリジナル品種「コ・ノ・ホ・シ」。温暖化対策としてJAグループ兵庫と兵庫県が共同研究に取り組んできました。令和9年からは県民誰もが作付できるようになります。

★ 素敵なあなたをちょっと拝見 ★

我が家の
アイドル



はじめての
散髪

洲本市下加茂

さ わ どう り
長男 佐和 刀璃 ちゃん 《令和7年5月23日生まれ》

歩けるようになって、イタズラもパワーアップしています。

ひろ まさ あい
お父さん 寛将さん お母さん 愛さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ 《

毎日イタズラばかりで大変だけど、全部含めて愛しているよ！
これからもすくすく元気に育ってね。

今月の
ヒーロー

コートで魅せる全力プレイ

淡路市志筑

すな がわ そ ら
砂川 蒼空 くん (小学6年)

小学3年生でバスケットボールと出会い、毎日の練習で技術を磨いています。確実に得点をうばうレイアップと安定してキープできるドリブルでコート全体を見渡し、チャンスを作るプレイが得意です。厳しい練習で相手の壁を打ち破り、みんなから憧れられる、頼られるエースを目指したいと思っています。最高の仲間と共に、声を出し合い、最後まで諦めない強いプレイでコートに立ち、自分が主役になって、チームのために全力で勝利をつかみます。



名前入りのボールを持って



ドリブルしながらチャンスを作ります

ライフ
ウオッチング

淡路市黒谷

みつ なが こ
満永 いく子 さん



笑顔がモットー

阪神淡路大震災が起こった当時、私は趣味の手芸を通して地域の人のおしゃべりの花を咲かせました。人の心に彩りと手づくりの喜びを伝えたいと思って始めたことですが、今では公民館や図書館の親子手づくり教室へ出向き、参加者の皆様が笑顔で始まり、笑顔で終われる挨拶を心掛けています。また、近年はJA淡路日の出各支店より生活文化ゼミナールの依頼を頂き、北淡支店では皆様が元気に過ごせるようにと願いを込めて七福神を作成しています。

明るく、楽しく、元気よく!!



七福神のポンボンマスコット

抽選 5 名

JA淡路日の出公式「Instagram」ありがとう記念

プレゼント企画

淡路ビーフ スライス肉!



Thank you

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5人に淡路ビーフ スライス肉 600g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10月1日（木）～10月30日（金）まで

応募方法

JA淡路日の出公式アカウントをフォロー
& キャンペーン投稿にいいね！

プレゼント内容

淡路ビーフ スライス肉600gを抽選で5名様に
プレゼントします。

お申込みは
こちらから！



マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

当組合では、金融機関としての信頼性を確保し、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン対策を「重要な経営課題」として、一層力を入れて取り組んでまいります。

《主な取組み》

- 「マネロン・金融犯罪対策リーダー」を設置し、組合全体で対策の定着と高度化を進めます。
- 最新の不正手口や法令等に基づく職員への研修を継続的に実施し、現場での気づきと迅速な対応力を高めます。
- 口座開設やお取引時の確認の厳格化、不審な取引の監視体制の強化等により、不正取引の未然防止に努めます。
- 関係当局や関連機関と連携し、情報共有と通報のルールに基づき、迅速な対応を図ります。



組合員・利用者様へお願い

- 安全・安心のため、本人確認やお取引内容の確認をこれまで以上にお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。
- 不審な電話やメールなどを受けた際は、迷わず当組合までご相談ください。

事前相談会のご案内

下記日程にてお葬式の事前相談会を行います。

- | | |
|-------------|-------------------------|
| ・ やすらぎホール洲本 | 11月 9日（月） |
| ・ やすらぎホール津名 | 11月13日（金） |
| ・ やすらぎホール一宮 | 11月19日（木） |
| ・ JA洲本本町店 | 11月25日（水） 午前10時から午後3時まで |

JA淡路日の出資子会社



(株)共同物産
やすらぎホール



0120-40-1516



事前予約承り中
どうぞお気軽にお尋ねください

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!



一宮支店 共済課
きど ゆうた
木戸 勇太

一宮支店共済課に配属され、二年目になります。現在は組合員の皆様の暮らしを守るため、主に自動車共済を担当し、日々業務に励んでいます。お客様からの「ありがとう」の言葉が日々の大きな支えです。私生活では一児の父として、休日は家族とのお出かけを楽しんでリフレッシュしています。これからも地域の皆様の生活に寄り添い、丁寧で安心していただける対応を心がけます。何かあればいつでも気軽にお声がけください。どうぞよろしくお願いいたします。



イルカショーを楽しみました!

行事カレンダー

相続遺言個別相談会(要予約)

- 10月21日(水)
- 本店
- 10:00~16:00

休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 10月25日(日)
- 東浦淡路支店
- 9:00~12:00

第108回兵庫県畜産共進会

- 10月25日(日)
- 県立播磨中央公園

JA生活文化ゼミナール予定表

洲本支店 tel 22-1120

10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

10月21日(水)
歌舞伎鑑賞視察研修会

東浦淡路支店 tel 74-3321

10月22日(木)
宝塚歌劇視察研修会

北淡支店 tel 82-1234

10月28日(水)13:30~
ミツパチのお話と
ミツロウクリーム作り教室
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

10月20日(火)13:30~
ヨガ教室
10月27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27日(火)13:30~
藤手芸教室
(場所:五色支店2階)

会員
募集中

理事会だより

令和8年度第7回理事会(令和8年9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況について

提案事項

- 1 貸出金理事会審査について
- 2 リスク評価書について
(当組合における取引のリスク評価について提案し承認を受けた)
- 3 就業規則および労働契約書の一部変更について
(法改正等に伴い就業規則および労働契約書の一部変更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)
- 5 人事異動について
- 6 令和8年度産米について
(令和8年度産米に係るボーナス加算及び追加払い等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 JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
(JA共済コンプライアンス自主点検を実施しその結果、特に問題がなかったことを報告)
- 3 経済情勢報告について
(令和8年度産米集荷状況について
(9月16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 共済会について
(第33回淡路日の出畜産共進会及び第108回兵庫県畜産共進会の日程等について報告)
- 6 10月の行事予定について
- 7 各支店の情勢(行事予定)について
- 8 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

「雨栗日柿」と子どもの頃に祖母から教わりました。こんなに天候が昔とは違う昨今。それが通用するかどうか？栗が採れたのですが、なかなか自分では処理できずに知人に助けてもらいました。「栗ご飯したよ。美味しかった。ありがとう」「こちらこそありがとう」ホントによかった。喜んでもらえて嬉しくなった。

（ペンネーム ダイちゃん）

「雨栗日柿」とは、雨が多いと栗は豊作、日照りが多いと柿が豊作になるといった意味ですね。おかげで一つ賢くなりました。

毎年フウセンカズラを育てています。5年生の孫が保育所でもらった時の種です。今は黄緑色の袋がうす茶色に色づいています。朝起きて、一番先に見るのが楽しみです。今年もたくさん種が採れそうです。

（ペンネーム ワンハートさん）

紙風船のような袋、とてもかわいいですね。毎年恒例の風物詩、素敵すぎです。

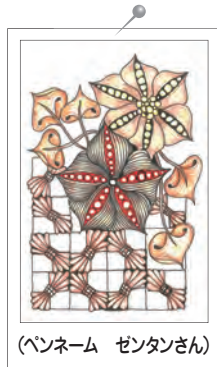
「富士山からの「来光」旅行会社のプラン通り空港に行くと、飛行機が欠航に！その瞬間、今年の目標の未達成が確定し、来年の目標が設定されました。

（洲本市 T・Mさん）

飛行機が欠航とは！仕方ありませんでした。来年はリベンジしたいですね。



（淡路市 柴田 富代さん）



（ペンネーム センタンさん）



（洲本市 渡辺 千恵子さん）

初孫が初めて2・3歩、歩く動画が送られてきた。「かわいい」思わず拍手、声が出た。「はえば立て、立てば歩め」と昔からよく言われる親心。祖父母も同じ心境である。お正月にはどれだけ成長しているだろうか。今から楽しみだ。

（ペンネーム K一さん）

動画だとかわいい姿を好きなので何度も観られていいですね。お正月、楽しみですね。



（淡路市 村上 美穂子さん）

人生を振り返る間 秋の夜二三匹 落ちて、こい、鰯雲
（明石市 小田 慶喜さん）

秋彼岸 道路渋滞 トイレ待ち 梨を剥く 見める孫は早くして
（洲本市 中原 礼子さん）

暑き日や 百日紅咲く 強さかな 暮参り トネル越えて 彼岸花
（ペンネーム パランチエビさん）

コスモスや 手を振る如く 揺れ始む 仰ぎ見て 想、深むる 秋夕焼
（ペンネーム たんぽぽさん）

海峡の 覇権まだ荒れ 虫の音や 越せるや 立ち止まる間よ 時は移ろう
（淡路市 植松 美智子さん）

長き夜 誤字と脱字で 見舞う文 風もなく 一葉舞、散る 今朝の秋
（ペンネーム 歌子さん）

俳句・川柳・短歌

旬感
cooking
旬の食材を食卓に

今月の
レシピ

サツマイモの
韓国風肉じゃが

材料（4人分）

サツマイモ…250g
牛肉（小間切れ）…150g
ゴボウ…1/2本（100g）
ネギ…1/2本（50g）
ニンニク…1片（5g）
ごま油…大さじ1

かつおだし…300ml
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2…
みりん…大さじ1
コチュジャン…小さじ2
砂糖…大さじ1/2

白ゴマ、糸唐辛子…適宜

作り方

- ①サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
- ②鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
- ③②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みて白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。



その他の
レシピは
こちら



今月の挑戦状

MONTHLY QUIZ



コ・ノ・ホ・シの収穫風景

今回は10ページでも紹介しました「コ・ノ・ホ・シ」の収穫風景からの間違い探し。畜産農家は稲わらを牛の飼料や敷料として利用し、稲刈りの時期はワラ集めに忙しい時期となります。ワラタテが並んでいる様子は、規則的で美しい風景ですね。

間違い探し

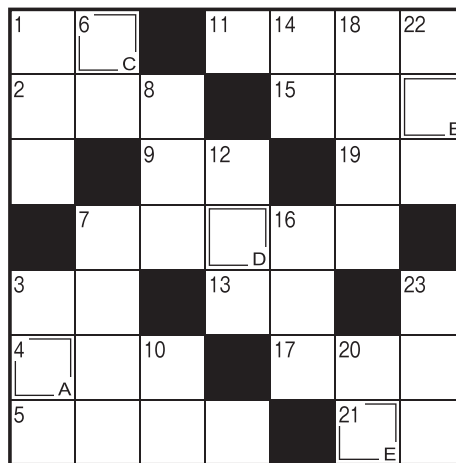
難易度



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



9月号クロスワード 答え…クツワムシ

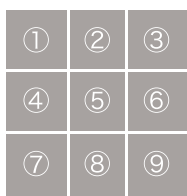
タテのカギ

- 1 おでんにつける黄色い薬味
3 アフリカ大陸北部に広がる砂漠
6 仏花によく使われます運動会の競技のひとつ
7 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
8 えんべうがある魚介類
10 ダーウィンが提唱した——
12 論
14 夫の配偶者です
16 皮がむきやすい黄色い果物
18 秋桜ともいわれる花
20 いざというとき、体を膨らませる魚
22 酒などを買う前に、味や香りを確認
23 「考える人」で知られる彫刻家

ヨコのカギ

- 1 食べば鐘が鳴るなり法隆寺（子規）
2 ヒトコブだったたりフタコブだったたり
3 味噌煮にしてもおいしい魚
4 元のものから分かれ出ること
5 新たな問題が——する
7 橋につくられた柵
9 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
11 の上にも三年
13 転居、屋移りともいいます
15 漢字から作られました
17 歯を抜くときにかけるもの
19 付けている人は誰なのかが書いてあります
21 寺院に入るとききくこと
22 彼はクラスで——を抜いて足が速い

9月号間違い探し
答え：
① 左端の葉脈の筋がまっすぐに
② 上部の枝の太さ
⑤ 木に巻いている白い紐の太さ



上と下の写真を見比べてみると、3コの間違ひがあります。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…

“淡路島特産 塩山椒”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
採掘中！

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

10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」10月号に係

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70通

杭原 富雄さん
中谷 正明さん
木下 綾美さん
植松 美智子さん
西藤 伸子さん
伊藤 義彦さん

コーヒー
タイム

朝晩が涼しく、過ごしやすい季節になってきました。秋の夜長、私は海外ドラマを観ながら英語の聞き取り向上を目指そうと計画しています。知人の海外ドラマファンは、驚くほど聞き取れるようになり、果てはアメリカ英語とイギリス英語の微妙な違いまで聴き分けるほど。影響を受けおすめの作品を観始めましたが、現実にはそう甘くありません。ストーリーの面白さに負けて字幕を追うだけで精一杯、という毎日です(笑)。楽しみながら身についたらラッキー、くらいの気持ちで、まずはゆるゆると続けてみます。みなさんは、どのような秋を過ごされる予定ですか？

(M)

花へんろ

花の札所ガイドブック

13

県立公園あわじ花さじき

青い海と空と 花の大パノラマ



あわじ花さじき公園事務所
TEL 0799-74-6426
淡路市楠本2805-7



WEBスタンプブック

春には菜の花、夏にはクレオメやヒマワリ、秋にはサルビアやコスモスの花が咲き、大阪湾まで見渡せる広大な斜面を覆い尽くす。
さまざまな草花が植えられた花壇では季節ごとに異なった花が咲き、訪れる度に新鮮な表情を見せてくれる。
また園内には、カフェや農産物の直売所も設置されている。

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3人は7月15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。3人の児童は3つに分かれて、ジュース作りの工程を全て自分一人で行いました。洗った葉をお鍋に入れて沸かし、葉を取り出した後、砂糖とクエン酸を入れました。クエン酸を加えると液体が鮮

やかなピンク色になり、実験ながらの体験となりました。シソジュースは1年生たちに振舞われ、「酸っぱくて美味しい」「くせになりそう」などと飲んだ感想を話してくれました。
当JAでは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。



シソジュースいただきます！



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

Oct

10

Vol.394

〒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10月発行



ひのりん

あわりん