



特集

家族みんなの健康を考える

おはよう元気! 朝食ルーティン

家族みんなの健康を考える

イラスト・吉田静佳

おはよう元気！ 朝食ルーティン



朝食で一日のリズムをつくろう

実 は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。



1杯の水で体を目覚めさせよう

寝 ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

毎日朝食を食べていますか？ 一日の中で一番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！

朝食を取って脳にエネルギーを

朝 食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができます。



岡村麻純 おかむらますみ

タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女3児の母。

忙しい朝は3色の

栄養を意識しよう

何

かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



果物を取り入れよう

調

理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になります。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。

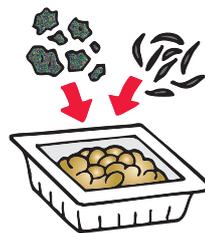


不足しがちな

鉄分摂取も忘れずに

納

豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



発酵食品を

取り入れよう

ヨ

ーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



JAの直売所で旬の果物を見つけましょう!!

御食菜採館洲本店では、いちごをはじめ、はっさくやいよかんなどかんきつ類が豊富に販売されています。朝食の一品にぜひ、加えてみてはいかがでしょうか。朝のフルーツパワーで元気な一日を過ごしましょう!!



御食菜採館の情報は
こちらから



津名
支店

中田畜産和牛実行組合総会開催



表彰を受ける組合員

中田畜産実行組合は3月26日、令和6年度総会を中田経済倉庫2階会議室で開催しました。組合員16人が出席し、洲本淡路家畜診療所から三谷所長と当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離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が出荷！



極早生淡路島たまねぎ「初春」

洲本支店では、3月10日から極早生淡路島たまねぎ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、出荷も例年より遅くなっています。また、収穫時期に降雨が続いたため出荷量が不安定です。販売価格は高値で推移しており年々、出荷量が増えています。極早生淡路島たまねぎは新鮮で味が良く、消費者に人気です。今年からは選別基準を明確にし、新しい箱で「初春」として出荷しています。洲本支店は農家と協力し、販売促進活動を進めてまいります。

北淡
支店

いちじく部会北淡支部が総会・出荷反省会



活発に行われる意見交換

JA淡路日の出いちじく部会北淡支部では2月27日、北淡支部総会と栽培反省会を北淡支店で行いました。当日は、令和6年度支部事業報告会計報告と令和7年度支部事業計画案予算案が審議され、すべて承認されました。

その後、北淡路農業改良普及センターの永井普及員から、強勢台木を利用した「通し接ぎ」による樹勢回復の説明があり、活発な意見交換が行われました。

参加者は、今年も安心・安全ないちじくを消費者にお届けしたいと、決意を新たにしました。

東浦淡路
支店

春のアレンジメントを完成



アレンジメントを作る会員

東浦淡路支店では2月の生活文化ゼミナールで、フラワーアレンジメント教室を行いました。春の自然を意識した、モモ・ユキヤナギ・チューリップ・アリアム・フリージャ・カーネーションを使用したフラワーアレンジメントに取り組みました。同じ材料でも作る人によって違う表情の作品に仕上がりました。終了後には、今後の意見交換会を行い、次年度の取り組みや反省点について話し合いました。今後も会員を募集し、より良い生活文化ゼミナールになるような活動を行っていきます。

牡羊座 3/21~
4/19

☆全体運☆前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにもひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に
☆健康運☆運勢は好転。新しい健康法を試してみると吉 ☆幸運を呼ぶ食べ物☆小松菜

五色支店

五色玉葱部会視察研修



試験ほ場を見学する部会員

五色玉葱部会は3月4日、香川県の「株式会社 七宝」へ視察を行い、部会員8人が参加しました。各品種の性質や特徴、理想的な管理方法等の研修を受け、また社内の試験ほ場を見学し、自身のは場との生育の違いを見比べました。

現場に即した具体的な内容の質問が活発に飛び交い、品質の良い淡路島たまねぎを生産していくうえで、非常に有益な視察研修となりました。

一宮支店

ストックの新春研修会を開催



情報交換する部会員

一宮花卉園芸協議会ストック部会は2月21日、新春研修会を開催しました。ストック生産者が参加し、北淡路農業改良普及センターならびに技術センターから、今年の生育状況や今年度行った栽培試験の経過状況について報告を受けました。また各市場の担当者4人からは、今年の出荷状況や情勢、他産地の状況、今後の見通しなどの報告がありました。JAからは、前年との対比などをふまえた出荷実績などを報告しました。

当部会では、毎年情報交換の場を設け良質なストックの栽培出荷に努めています。

畜産だより

6月市子牛検査

4月24日(木) 津名・五色 5月1日(木) 北淡・一宮
4月30日(水) 洲本 5月2日(金) 東浦淡路

和牛高等登録検査(前期)

5月14日(水)

和牛登録検査(第1期)

5月28日(水)・29日(木)

和子牛市 3月18日

(税込み・単位円)

	メス125頭	去勢180頭	総計305頭
最高	1,452,000	1,437,700	1,452,000
最低	429,000	607,200	429,000
平均	923,560	1,168,023	1,067,833
前回比	2.9%高	8.0%高	5.2%高

スモール市 3月28日

(税込み・単位)

	スモール(F1) 26頭	スモール(ホルス) 1頭
最高	222,200	22,000
最低	33,000	22,000
平均	123,073	22,000
前回比	18.1%安	9.1%安

畜産課

合同研修会を開催



展示牛を観察する関係者

淡路和牛多頭生産研究会と淡路和牛育種組合は3月11日、合同の研修会を淡路家畜市場で開催しました。(公社)全国和牛登録協会と北部農業技術センターが出席し、全国共進会のねらいや当JA管内で造成された種雄牛「優一土井(細川興一さん生産)」と「阿津秀土井(堀田和秀さん生産)」の特長について、また、淡路にしか造れない血統をもつ種雄牛生産と雌牛系統保留が淡路育種組合の課題であることなどが紹介されました。

現地検討会では、淡路らしい種雄牛を生産した母牛3頭と淡路生産の種雄牛が2代以上交配された経産牛5頭が展示され、血統・体型・能力についての淡路らしさについて考察されました。

表彰を受け取る上田さん



3月7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7日、出荷反省会をJA本店で開催しました。部会員21人が参加し、令和6年産の生産・出荷・販売の状況などの報告を受けました。

大果大阪青果からは「長雨・高温・干ばつ等により、全国的に数量減の単価高。出荷数より発注数が上回っていたので、昨年以上の出荷数と安定出荷をお願いします」と報告がありました。

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＝上田陽一
- ▼優秀賞＝長町唱二、川上祐司、藤野文一、國芳孟
- ▼特別賞＝関重信、新田美成 <敬称略>

2月25日・3月4日

不要農薬回収・ 農業用廃ビニール・ ポリ製品類を回収

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25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4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。



農薬の重さを量るJA職員ら



廃ビニを積み込む関係者



二つになった窓口



人気のソフトクリーム

3月20日

あわじ花さじき産地直売所の 売り場がリニューアル

あわじ花さじき産地直売所は3月20日、ソフトクリーム売り場の窓口の拡張工事を完成させました。これまでは窓が一つだったため、1対1の対応しかできず行列ができることがしばしばありました。行列の解消を目的に窓を増やし、会計と渡し口を分けました。ぜひ、この機会にご来所ください。

3月20日～23日

花みどりフェアへ県産花きのPR



展示された淡路の花々

淡路花博25周年記念花みどりフェア開催に合わせ、県産花きの展示を3月20日から23日まで国営明石海峡公園で行いました。当JA管内からは、カーネーションやストックなどを出展し、その魅力をPRしました。

あわじ花さじき産地直売所

**ソフトクリーム
100円引き券**

(4名様まで有効)

有効期限 2025年5月31日まで

※広報誌の切り抜きのみ有効
(コピー不可)



ひのひん あひひん



水稻栽培準備・対策



担当
洲本経済センター
大川 裕也

■ 耕起作業 … 耕起により田植えに適した土の大きさに砕いたり、前作の残渣や生えてきた雑草を土の中で腐食させたり、雑草種子を土中に埋め込むことにより雑草の発生を抑える事ができます。代かき前までに、耕深は10~15cmで出来れば2回行い砕土や均平を良くするため耕起して下さい。(土壌改良資材散布時と基肥散布時)

■ イネばか苗病・いもち病の対策 … 病害予防のため、もみ殻やワラを作業所周辺から片付け作業所や機械類の清掃を行い、浸種用の容器・育苗箱などの育苗資材はケミクロンG(1000倍)等で消毒して使用して下さい。

■ イネばか苗病の影響 … よほどの多発でない限り、大きな減収にはなりません。(早期に枯死して欠株となった場合は、周辺株の補償作用により収量は回復します。)

■ イネばか苗を発見した時の対応 … 育苗箱で発見した時は、本田移植後の発生を抑制するためにも、発病苗の周りを抜き取る事が望ましいですが、抜き取りが困難な場合は、発病株だけ抜き取って下さい。



■ 雑草防除対策 … 除草剤の散布により効果的に発生雑草を防除できます。

(田面に) 成分が葉から吸収され根へ移行し枯死させる処理剤は地下部の塊茎のある雑草に効果が期待できます。

(①ラウンドアップマックスロード、②タッチダウンIQ)

(畦畔に) 地上部だけを枯死させる処理剤は傾斜地の防除に活用できます。

(③バスタ液剤、④プリグロックスL、⑤ザクサ)

※④はイネ科雑草種子発芽後枯殺効果があります。なお、接触型でかかった所だけ枯らすので散布むらに注意してください。

(草刈り後に) 散布により雑草の草丈を抑制し、草刈り作業の回数を減らすことができる抑草効果があります。(⑥グラスショート液剤)

薬剤の使用についてのご質問は、JA各経済センターまでお尋ねください。

①



ラウンドアップ
マックスロード

②



タッチダウンIQ

③



バスタ液剤

④



プリグロックスL
(劇物)

⑤



ザクサ液剤

⑥



グラスショート液剤

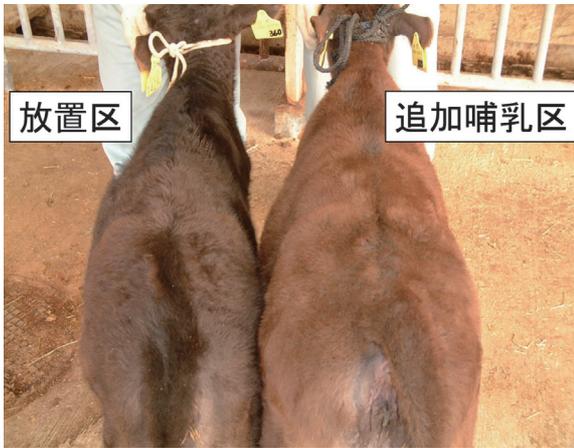
JA淡路日の出では、

除草剤特別販売 を7月末日まで行っています。

大変お買い得となっておりますので、この機会に是非ともお買い求め下さい。



子牛の健康な成長をサポートするために！ ～追加哺乳の重要性について～



追加哺乳有無の比較（北部農業技術センターより）

生後間もない子牛にとって、最適な栄養を確保することは、健やかな発育と将来的な健康に大きく左右します。特に、母牛の乳量が不足している場合、適切な追加哺乳を行うことが不可欠です。

なぜ追加哺乳が必要なのか？

子牛の哺育期における栄養摂取不足は、次のリスクを引き起こします。

- 成長遅延 栄養不足になると骨格や筋肉の発達に影響を与えます。
- 免疫力低下 病気に対する抵抗力が弱くなります。
- 食欲不振 将来的な飼料摂取量や体重増加にも影響を及ぼします。

この写真は、両牛とも母牛の乳量が少ない子牛で、追加哺乳をした子牛としていない子牛を比較した写真です。発育の差は一目瞭然で、追加哺乳なしの子牛のほうが明らかに痩せており、生後約6カ月約20kgの差がありました。

生後2カ月齢頃までの子牛は、栄養のほとんどを母乳に依存しています。子牛の発育は、母乳またはミルクの量で決まってくると言っても過言ではありません。

追加哺乳のポイント

1. 適切な器具の選択
哺乳器やバケツは清潔に保ち、子牛が安全に哺乳できる形状のものを使用しましょう。
2. 代用乳の選択と調整
子牛用に設計された高品質の代用乳を選びましょう。指定された希釈倍率を守り、調整後すぐに与えることで、哺乳の効果を最大限に引き出します。子牛の胃腸に優しくするために、温度は体温に近い38～40℃が望ましいです。
3. 健康観察
飲乳量や活動量、糞便の状態を定期的に確認し、下痢などの兆候がある場合はすぐに処置が必要です。

追加哺乳で気を付けること

追加哺乳も大切ですが、代用乳ばかりに頼って大きくなると、一見体重は増加していても、反芻胃が十分に発達していない子牛になりかねません。哺育期の初期には、まず母乳が不足していないか観察することが大切ですが、哺育期の後期にはスターターをしっかり給与するようにしてください。

母牛の乳量は、産次数や個体による差が非常に大きいです。日頃の観察を大切に、健康で元気な子牛を育成しましょう。



哺乳の様子

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

食べ物で春バテ対策

栄養士 ● 吉田理江

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠(けんたい)感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介します。

■ **かんきつ「不知火」(デコポン)**
自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれる、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは9割が腸で作られるからです。



腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取ると良いでしょう。

特にお薦めなのが今が旬のかんきつ「不知火」(デコポン)です。また、「不知火」にはメラニンの生成を抑える働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、シミ、そばかすの原因になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。

■ **チーズ**
自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

春バテに負けないために、3食ともバランスの良い食事を取ることが重要です。

備えあれば憂いなし! 「筋肉貯金(貯筋)」を始めましょう。

「前より疲れやすくなった」、「最近、歩くのが遅くなった」...

それは、加齢と運動不足で筋肉が減っているせいかもしれません。よく体を動かしている人は、年をとっても身体能力を維持していますが、あまり体を動かさない生活を送っている人は、身体能力が低下していきます。万が一、病気になって入院しても、「貯筋」にゆとりがある人は、退院後もスムーズに普通の生活に戻れます。日頃から筋力の維持に取り組む(貯筋)ことが大切です。

【歩く力・下半身の筋力が大切】

立ったり、歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は、主に下肢の筋肉によって行います。強い「足腰」は、活動的な日常生活を送る上で非常に重要となります。今回はそのトレーニング方法としてお勧めのものをいくつかご紹介いたします。

筋肉は、しつかり使えば何歳からでも復活します。毎日10分、貯筋運動をしてみましょう。

【ポイント】

ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう。
(JA兵庫厚生連)

いす

- ①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります
- ②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

つまさき

- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

アツプ

- ①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
- ②片足の膝を持ち上げ下ろします

参考文献
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
「貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業報告書」
厚生労働省 eヘルスネット 安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法



おじゃましました

旬農家

SYUN
NOU
KA

とれたて情報を
インタビュー

きんせんか

品質重視の栽培を目指す



淡路市生穂
ふじわか まりこ
藤若 真理子さん



淡路島は千葉県とともに2大産地の一つ。3月の需要期には市場からの要望も多く、需要期に向けた出荷ができるように進めています。

ほ場にて

きんせんか栽培は手伝いを含めると約40年になるという藤若さん。「花作りが好きやから続けてこられた」と話します。長年続けてこられた魅力と工夫点などを大いに語っていただきました。

栽培の概要

きんせんか栽培を本格的に始めたのは約30年前。親の手伝いを含めると約40年になります。現在、きんせんかと菜の花を栽培し、夏はカボチャなどの野菜を栽培して、直売所へ出荷しています。農機具の操作は夫が担当しています。露地花は特に天候に左右されるのですが、今年は過去で一番難しかったです。需要期の彼岸前に花が咲かないので、出荷があまりできない状況でした。暑い日と寒い日が多く、良い時期が少なかったもので、十分に育つ時間がなかったのではないのでしょうか。ちなみに昨年は出荷が前倒しになり、この時期は収穫後に近い状態でした。

それでも菜の花は、順調に出荷できたので、よかったです。

工夫点と魅力

気をつけていることは、病虫害の予防です。発病してからは治りにくいので、適期防除を心がけています。また、施肥の時期や分量の調整も生育に合わせることで、より効果的になると思っています。毎年作っていますが、なかなか難しいです。今年は高温が続き、生育期間に雨が少なかったため、かん水も大変でした。それでも長年続けてこられたのは、花作りが好きやからです。嫌いなら途中で投げ出していたでしょうね。姉が近くで、きんせんかを栽培していることも大きな励みで、お互いに切磋琢磨し合っているのだと思います。

PR 今後の目標ときんせんかの

農業中心の毎日で、浪費するこ

とがなかった人生だったと改めて思いますが、そのために今があるのも、現状維持で続けていきたいです。「栽培は10年平均に合わせる」と良い」と聞きます。できるだけ同じ時期に同じ作業をするよう心がけたいです。きんせんかは、オレンジの花と緑の葉のコントラストが美しい花です。仏花が中心ですが、かわいらしさもある花なので、普通に家に飾って楽しんでもらえると嬉しいですね。



きんせんかを収穫する藤若さん

★ 素敵 な あなた をちょっと 拝見 ★

我が家の
アイドル



いつも
一緒!
仲良し!

洲本市千草甲

やまぐち ちひろ

長女 **山口 千尋ちゃん** (平成29年11月28日生まれ)

絵を描くことや工作が大好き。よく愛犬のラムと追いかけて遊んで遊ぶ元気な子です。かわいい笑い声と明るい笑顔でいつも家族を元気にしてくれます。

だいすけ

お父さん 大輔さん お母さん 真代さん

まよ

》 お父さん・お母さんからのメッセージ ‹

やりたいこと、興味を持ったことにチャレンジして自分の好きなことを見つけてね。勉強や遊びを一生懸命に楽しい毎日過ごしてね。これからもずっと見守ってるよ。

今月の
ヒーロー

世界チャンピオンになる

淡路市中田

むかいだ こうき

向田 煌くん (5年生)

兄の空手姿をみて3歳から極真会館志筑道場に入門。毎日のように道場や家で稽古、各地で試合経験を積んで年長で初優勝。今では全日本空手道選手権大会(真正会)を2連覇し、東京で開催された国際親善空手道選手権大会では一昨年3位、昨年準優勝することができました。今年こそは世界1になる!空手も好きだけどそれ以上にサッカーも好きで保育園から両立しています。負けず嫌いな性格を活かしてさらに努力して心身共に強くなりたいです。



準優勝 (国際親善空手道選手権大会)



サッカーと両立

ライフ
ウォッチング



盆栽と川端さん

盆栽始めてみませんか?

淡路市浅野南

かわばた みつお

川端 光雄さん

盆栽を始めて約50年が経過しました。種をまき、挿し木して育てた木を鉢の上でいかに大木に見せるかを考えながら手入れに励む毎日です。現在、淡路の盆栽愛好会に所属し、島内の展示会へ出品しています。公民館で講師を頼まれることもあり、その際は「木は自分で水を飲みに行けないので、自分が飲むより先にあげましょう」と説明しています。木を触るのは楽しく生きがいの一つです。盆栽に興味のある方は、一緒に始めてみませんか。

必ず知っておきたい「相続 Q&A」

Q: 孫が受取人の死亡共済金について

父が私の息子（父から見た孫）を受取人とした死亡共済に入っています。父の死亡時に息子が受け取る死亡共済金は、相続財産に含まれると聞きましたが本当ですか？

A: 相続人でない孫が被相続人の死亡によって受け取った死亡共済金は、みなし相続財産となり、相続財産に加算されます。また、相続人でない孫は、生命共済(保険)の非課税枠は使用できず、相続税がかかる場合は相続税額も2割加算の対象となります。(遺贈と同じ扱いになるため、「暦年贈与制度と相続時精算課税制度」の相続財産に含まれる贈与についても加算されます)



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

事前相談受付中

いざという時に
慌てないために…

0120-40-1516



会館見学・無料相談受付中

厚生労働省認定の葬祭ディレクターがお待ちしております。

株式会社共同物産では、「もしもの時」に備えて「あんしん会員」を募集しています。この機会に、ぜひご加入頂きますようよろしくお願い申し上げます。

JA談路日の出農協出資子会社
株式会社共同物産
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



理事会だより

令和6年度第14回理事会 (令和7年3月17日)

- 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
- 3 提出事項

- 1 貸出金理事会審査について
- 2 理事に対する貸付案件について
- 3 令和6年度決算方針について
- 4 令和6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
- 5 令和7年度不良債権の処理方針について
- 6 令和7年度不良債権に対して開示区分に於いての処理対応について方針を提案し承認を受けた
- 7 全般統制評価の実施結果について
- 8 (統制環境・リスク評価)に対して承認を受けた
- 9 運用状況の検証結果について提案し承認を受けた
- 10 お客さま本位の業務運営に関する取組方針について
- 11 (信用事業・共済事業共通の取組方針として運営することを提案し承認を受けた)
- 12 信用事業方法書の一部変更について
- 13 (普通送金の取扱) (送金小切手の発行) 廃止及び内国為替取扱事務所の廃止等に伴い、信用事業方法書の一部変更を提案し承認を受けた
- 14 特定個人情報取扱規程の一部変更について
- 15 (マイナンバー)を活用する口座登録法・口座管理法の施行に伴い、特定個人情報取扱規程の一部変更を提案し承認を受けた
- 16 就業規則の一部変更について
- 17 (育児介護休業法及び次世代育成支援対策推進法の改正等)に伴い、就業規則の一部変更を提案し承認を受けた
- 18 令和8年度新採用職員計画について
- 19 (令和8年度に採用する職員数などの計画)について提案し承認を受けた
- 20 出資金の取扱について
- 21 (組合員の減資申込案件および法人加入)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
- 22 年度末賞与について
- 23 (職員に対する年度末賞与の支給)について令和6年度末の事業状況を考慮し、常勤理事に1任することを提案し承認を受けた

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 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

- 1 令和6年度の行事予定について
- 2 各支店の情勢(行事予定)について
- 3 その他

令和6年度第15回理事会 (令和7年3月27日)

- 1 令和5年度最終精算及び令和6年度米追加払いについて
- 2 令和5年度米最終精算及び令和6年度米追加払いについて銘柄・等級別の単価を提案し承認を受けた
- 3 令和7年度購買品・販売品等手数料率及び利用料金について
- 4 (令和7年度)の購買品・販売品等手数料率及び利用料金について購買品・販売品・施設利用別に提案し承認を受けた
- 5 令和7年度借入金金の最高限度について
- 6 (令和7年度)本JAが信連などから借り入れする場合の累積限度額を提案し承認を受けた
- 7 令和7年度本JA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
- 8 令和7年度信用供与等の最高限度額について
- 9 (令和7年度)本JAが組合員などに貸し付ける際の限度額を提案し承認を受けた
- 10 令和7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
- 11 (理事に対する貸し付けはすべて理事会付議であるが、定期貯金担保貸付については、取扱基準を定め、その基準内であればその都度、理事会に付議せず理事への貸し付けを行い、年度末一括してその残高を理事会へ報告することで承認を得たこととする) 出資金の取扱について
- 12 (組合員の法人加入)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
- 13 第10次3か年事業経営計画について
- 14 (令和5年度から取り組んでいる3か年事業経営計画)について、令和6年度実施状況及び令和7年度実施計画を提案し承認を受けた
- 15 第3次自己改革プログラムについて
- 16 (令和5年度から取り組んでいる第3次自己改革プログラム)について、令和6年度実施状況及び令和7年度実施計画を提案し承認を受けた
- 17 (令和5年度から実践している営農振興計画)について、令和6年度実施状況及び令和7年度実施計画を提案し承認を受けた
- 18 令和7年度事業計画について
- 19 (令和7年度事業計画の基本的な取組み事項や取組計画)などを提案し承認を受けた
- 20 令和7年度内部監査計画について
- 21 (令和7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

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

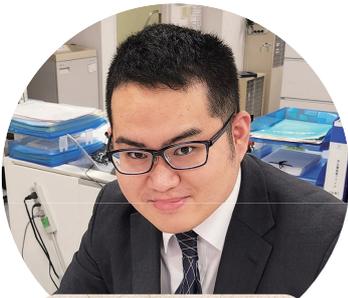
- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

- 1 令和7年度新採用職員を報告する
- 2 令和7年度の本JA新採用職員を報告する
- 3 1月および2月に実施した組合員加入促進運動の

こんにちは♪ JA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マンをレポート!



一宮支店 共済課
きど ゆうた
木戸 勇太

この度の異動で一宮支店共済課に配属となりました。共済課の業務は初めてなので、早く仕事を覚えて組合員のお役に立てようがんばります。

最近では料理をすることにはまっています。色んな料理に挑戦しています。この半年ほどは唐揚げ作りに凝っており、妻もおいしいと言って作ってやる意欲をさらに上げてきています。去年生まれた娘にも早く手作りの料理を食べてもらいたいと思っています。



自信作の唐揚げ



美味しくできた炒飯

行事カレンダー

相続遺言個別相談会(要予約)

- 4月16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27日(日)
- 津名支店
- 9:00~12:00

オイル交換キャンペーン

- 5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

4月9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23日(水) 13:30~
寄せ植え教室
(場所:津名支店2階)

北淡支店 tel 82-1234

4月28日(月) 13:30~
リボンカバン作り教室
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

4月25日(金) 13:30~
和菓子作り教室
(場所:一宮支店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26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)
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	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

・自動車センターの電話対応は、0799(85)2424 までお願いします。



(洲本市 武内 昭子さん)

今年も確定申告をしてきました。複雑な時は税務署へ行ってたのですが、今年はスマホで挑戦しました。何度もやり直しましたが、プリントアウトできました。大変でしたが、充実感がありました。
(ペンネーム やこちゃん)

スマホで申請、素晴らしいです!!
家で確定申告できると楽ですよ。

最近娘が「リリリッリー」と言つて、お箸をハリポッターの杖のように振つて、私に光線を当ててきます。最初はぎこちなかったけれど、方も、回数を重ねると上達し、バリエーションも増えてきました。
(洲本市 T・Mさん)

優しくて面白いパパがいて、娘さんも幸せですね。さらにバリエーション、増やしましょう(笑)。

久しぶりに大阪難波へ行った。ちょうど大阪場所の時期、駅でチケットを購入している若いお相撲さんを見つけた。背が高く着物が綺麗らしい。頭はちゃんまげで、雪駄で勇ましく歩いている。日本人でも興奮するのだから、外国人観光客にはたまらないだろう。

(ペンネーム E子さん)

お相撲さんが髪に付けている鬢付け油の香りが好きです。来年の大阪場所は行きたいです。

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



(淡路市 中村 豊子さん)



(ペンネーム センタンさん)



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(淡路市 村上 美穂子さん)



(淡路市 柴田 富代さん)

俳句・川柳

春来たり かがやく新芽 顔を出す
ひと知れず 古里に咲く 山桜
(淡路市 山西 京子さん)

昭和百年 世界地図も 様変わり
マスク氏が ホワイトハウスで 子守する
(ペンネーム TKさん)

真先に 読むのは川柳 さんらいず
楽しみは JA貯金の 増えること
(ペンネーム ひまわりさん)

春雷に そろそろ出番と 眠る山
雑草に 負けじと 輪 すみれ草
(ペンネーム 歌子さん)

まぼろしと なりしき煮や 播磨灘
初鳴きや 春光木々も いづ芽吹く
(淡路市 植松 美智子さん)

JAマン 笑顔を添えて サンライズ
夕日背に 菜の花をつむ 山の畑
(ペンネーム コトブキ近衛さん)

土筆摘み夕餉に添える 野の香り
黄水仙 母の生家の 墓参かな
(ペンネーム パランチエビさん)

春嵐 無言が良いと 悟る朝
黄水仙 ひしめき咲いて お見送り
(洲本市 中原 礼子さん)

春風に 背を押さるる 散歩道
逃水を 追いかける 孫を追う
(明石市 小田 慶喜さん)

旬感 cooking

旬の食材を食卓に

今月のレシピ

キャベツと豚バラの重ね蒸し

材料(2人分)

- キャベツ 1/2個(250g)
- 豚バラ薄切り肉 100g
- しょうが 5g
- 黒こしょう 適量
- 酒 大さじ2
- しょうゆ(あれば薄口) 大さじ1/2
- 水 大さじ2
- 塩 小さじ1/2

作り方

- キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、しょうがを散らす。
- ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの柔らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。

ポイント

蒸して芯までおいしく! しょうがをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆずこしょうやポン酢などで味付けてもいいですね。

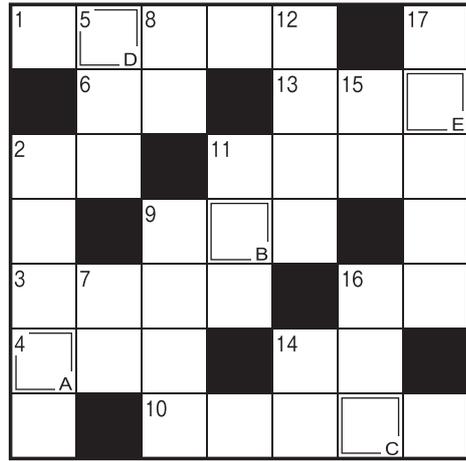


今月の挑戦状

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…ウグイス

- Answers for the crossword puzzle: 1. タイヤにつないでシユコシ ユコ, 2. 柔道場に敷かれているもの, 3. 新しいクラスで... 紹介をした, 4. は友を呼ぶ, 5. 茶道では表千家、裏千家など, 6. 真新しい... を着て入社式に臨んだ, 7. 漢字で書くと枸橘、枳殻, 8. 春に白い花を咲かせます, 9. 海のパイナップルと呼ばれる海産物, 10. 肥料の三要素は窒素、酸、カリウム, 11. パソコンの入力装置のひとつ, 12. 4月のこと。... フール, 13. 富山湾でとれるものがある名茶の味覚。青く光ります, 14. 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉, 15. 手品、マジックともいいます, 16. 来週の火曜日... にもう一度来てほしい, 17. 祝い事につきもの魚, 18. 麻雀である前にかけることも, 19. これが終わると新学期。入学式もあります, 20. インクを付けて押します, 21. テニスの試合で... の応酬が続いた, 22. 鬼さんこちら、手の鳴るよく×(バツ)と対比され

タテのカギ

ヨコのカギ

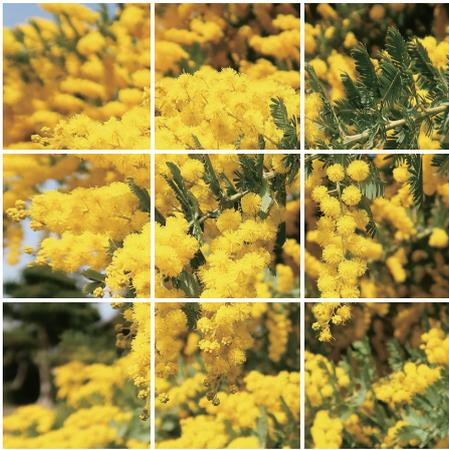
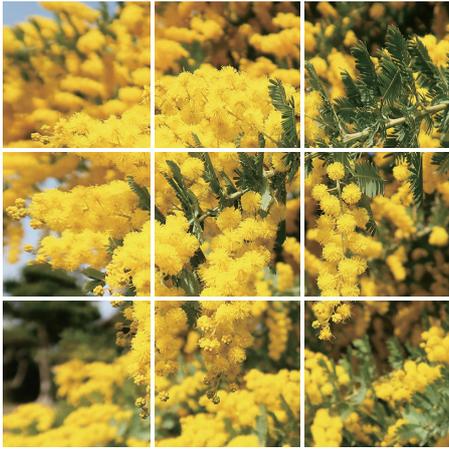
間違い探し

難易度 ★★★

今回の難易度は★★★！皆様からの挑戦、お待ちしております。

満開のミモザの木

今回は、山手経済センター職員の細川和義さんが自宅で育てているミモザの木からの間違い探し。花が満開を迎え、同センターのカウンターに飾った黄色の花は、明るく温かみのある雰囲気を訪れる人を迎えています。ドライフラワーにしても、美しさが際立ち、独特の風合いが楽しめるそうです。



3月号間違い探し 答え: ①②③ ④⑤⑥ ⑦⑧⑨

- 3月号間違い探し 答え: ①のほりの高さ ②黄色のふちの位置 ③白い紐の形

今月のプレゼントは...

「がごめ昆布とわかめスープ」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・LLのいずれか)

応募の締め切り 4月24日(木) (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。

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 3-11-2の14 JA淡路日の出 「さんらいず」4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

- 山口 怜子さん 中村 豊子さん 森谷 優芽さん 禾野 信子さん 古山 秋子さん 長浜 賢吉さん

応募総数 99通

コーヒータイム

先日のある晴れた日、息子の結婚式がありました。息子夫婦の愛犬(豆柴)も家族の一員として結婚式に参加し、参列者の方には温かく迎えていただきました。パーシブロードを歩いて二人に指輪を届けるリングドッグを立派に務め、ほんわかした式になりました。結婚式も多様化の時代なのです。父が「自分の車(中古車)と同じ値段の犬や」とつぶやいていたのは、聞こえなかつたことにします。

花を愛でる淡路島の旅

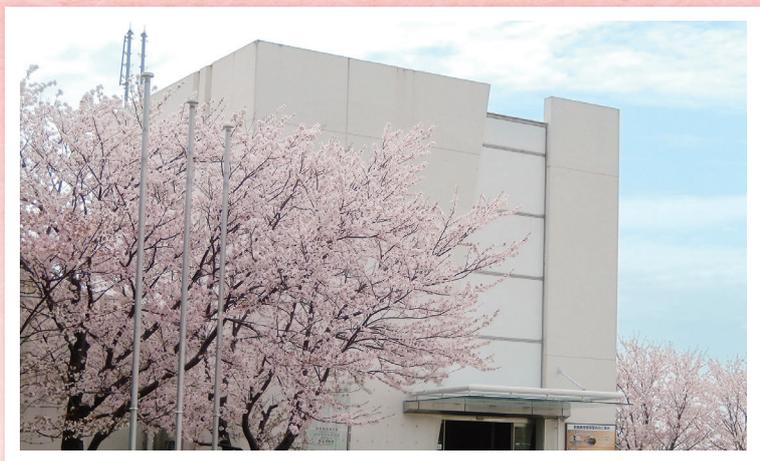
花へんろ

花の札所ガイドブック

12

北淡震災記念公園

震災の爪痕を癒すように 優しく咲く花々



北淡震災記念公園
TEL 0799-82-3020
淡路市小倉177



平成7年に発生した阪神・淡路大震災の恐ろしさや教訓を後世に伝える北淡震災記念公園。地表に表れた野島断層を長さ一八五mにわたり保存。被災した民家の見学もできる。公園内には、四季折々の花が植えられており、四月には「さくら公園」や園内にある数種類のサクラが次々と咲き誇る。

表紙紹介

安乎小学校児童がJAで 買い物体験

洲本市立安乎小学校の児童5人は2月17日、野菜の種を買いに山手経済センターを訪れました。児童たちは色々な野菜の種を展示しているラックを見て、気に入った種を選び、買い物体験をしました。種はトウモロコシ、ピーマン、きゅうり、枝豆、マクワウリなどで、3月に種まきをして、

4月には学級園に定植する予定です。児童たちは、小銭を数えながら支払いをし、楽しく取り組んでいます。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。



野菜の種を買ったよ!



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

2025

Apr

4

Vol.376

〒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4月発行



ひのりん

あわりん