

あなたとJAをつなぐ情報誌

さんらいず

SUNRISE
COMMUNICATION
MAGAZINE

2026
Aug 8
Vol.392



特集

夏の夜を心地よく
ぐっすり眠って夏を元気に乗り切ろう

夏の夜を心地よく ぐっすり眠って夏を元気に乗り切ろう

暑さで寝苦しい夜、翌朝になっても疲れが取れないことはありませんか。睡眠不足は熱中症のリスクを高めるだけでなく、日中の活動量も低下させてしまいます。今回は、睡眠のメカニズムを知り、寝室環境を整えることで、夏の夜を「快眠のひととき」に変えるヒントをお届けします。



なぜ夏は眠りが浅くなるのか？

① 深部体温が下がりにくい

人間が深く眠りにつくためには、身体の内部の温度（深部体温）が低下する必要があります。夏の夜は気温や湿度が高いため、身体から熱が放出されにくく、深部体温が高いままになってしまい、覚醒しやすくなります。

② 湿度による不快感

暑さ以上に睡眠を妨げるのが「湿度」です。寝具内の湿度が高まると、寝返りを打っても肌にベタつきが残り、中途覚醒の原因になります。

③ 自律神経の乱れ

気温差のある室内外の行き来や、エアコンの効きすぎ、また夏特有の活動的な生活リズムによって、自律神経のバランスが崩れやすくなります。体温を調整するのは自律神経の役割ですが、この働きが不安定になると、リラックスして眠るための準備（副交感神経への切り替え）がスムーズにいかなくなります。



今日からできる！「夏の快眠」4つのルール

1 エアコンの活用術

① 寝る1時間前に冷やし始める

寝る直前ではなく、寝る1時間前からエアコンをつけ、寝室の温度を下げておきます。壁や床の温度も下がっているため、布団に入った瞬間の「ひんやり感」が心地よく、スムーズに入眠できます。

② 設定温度の目安は「26度～28度」

キンキンに冷やしすぎると逆に体が冷えて目が覚めてしまいます。暑いと感じるかもしれませんが、少し高めの設定温度で、風を「微風」や「弱」にして、直接体に風が当たらないように調整するのが理想です。

③ タイマーよりも「つけっぱなし」

電気代を気にしてタイマーをかける方も多いですが、切れた瞬間に気温が上昇して目が覚めてしまうことがよくあります。朝まで「つけっぱなし」にするか、最低でも明け方まで切れないように設定することで、朝まで深い眠りを維持できます。

④ 雨戸や遮光カーテンと合わせる

雨戸や遮光カーテンを閉めることとエアコンの組み合わせはおすすめです。雨戸などで外の熱と光を遮断し、エアコンで室温を一定に保つ環境があれば、夏でも朝まで目が覚めない睡眠が可能になります。

2 寝具の選び方

① 「吸湿性」と「放湿性」を最優先に

夏は汗をかくため、吸い取った水分を素早く外に逃がす放湿性がとても大切です。おすすめ素材は、綿（コットン）や麻（リネン）。どちらも吸湿性が高く、さらっとした肌触りが魅力です。

② パジャマは「吸湿速乾素材」で蒸れを防ぐ

最近は機能性インナーのように、汗を吸ってすぐ乾く素材のパジャマが多く出ています。肌に張り付かない「ゆったりしたサイズ」を選ぶのがコツです。

③ 寝具の「色」で視覚から涼をとる

青や白などの寒色系は、視覚的に体感温度を下げてくれる効果があります。夏場はシーツを寒色系にするだけで、リラクセーション度が高まります。

④ 「敷きパッド」で背中熱を逃がす

背中是最も熱がこもりやすい場所です。通気性の良い「メッシュ素材」や「接触冷感素材」の敷きパッドを使うと、背中熱が解消され、寝返りが打ちやすくなります。

3 入浴のベストタイミング

①「90 分前」がおすすめ

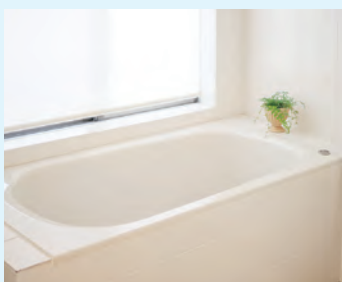
人間は、体の中心の温度（深部体温）が下がるときに、強い眠気を感じる仕組みになっています。お風呂で温まると深部体温が上がりますが、それが90分かけてゆっくり下がっていく過程で、脳が自然と「休息モード」に切り替わります。

②お風呂の温度は「ぬるめ」がポイント

熱すぎるお風呂は、逆に交感神経（興奮のスイッチ）を刺激してしまい、目が冴えてしまいます。40度前後のぬるめのお湯に、15分ほど浸かるのが理想です。これなら、お風呂上がりもボカボカしすぎず、スムーズに体温が下がっていきます。

③夏の入浴こそ大切

夏はシャワーだけで済ませがちですが、冷房で体が芯から冷えていることも多いです。湯船に浸かってしっかり温まることで、血流が改善し、自律神経が整い、快適に眠れるようになります。



4 スマホとの付き合い方

スマホやパソコンの画面から出る「ブルーライト」は、太陽の光に近い成分を含んでいます。これを夜に見ると、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を止めてしまいます。その結果、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりするのです。

①スマホを別の部屋に置く（物理的な距離）

寝室にスマホを持ち込まないのが一番です。充電器を寝室以外の場所に置き、「スマホを見ない」環境を強制的に作るのが近道です。

②「デジタル・サンセット」の時間を作る

寝る1時間前以降は画面を見ないルールにするだけで、脳のスイッチがオフになりやすくなります。もしどうしてもスマホが必要な場合は、画面の明るさを極限まで下げ、夜間モード（暖色系）に設定するだけでも負担は減ります。



2 飲み物の工夫

①避けるべきは「カフェイン」

コーヒー、紅茶、緑茶、そして一部のエナジードリンクに含まれるカフェインには、脳を覚醒させる働きがあります。寝る前の数時間は、カフェインの入っていない飲み物を選びましょう。

②寝る前におすすめの飲み物

- **常温のお水：**
内臓に負担をかけず、体にスッと吸収されます。
- **温かいハーブティー：**
カモミールなどのノンカフェインのお茶は、リラックス効果が高く、心と体を解きほぐしてくれます。
- **白湯：**
胃腸を優しく温め、副交感神経を優位にしてくれます。

③量とタイミングのコツ

寝る直前にがぶ飲みすると、夜中にトイレが目覚めてしまいます。「寝る30分～1時間前」に、コップ半分（100ml程度）をゆっくりと飲むのが、眠りを妨げない適量です。



1 ストレッチ

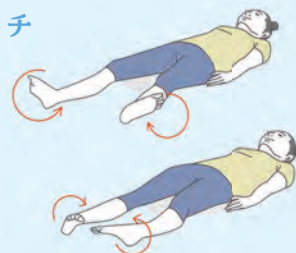
ベッドの中でできる、副交感神経を優位にする簡単なストレッチを紹介します。

①伸び伸び背伸びストレッチ

まず、仰向けになった状態で、両手を頭の先へ、両足を足の先へとぐーっと伸ばします。このとき、息をゆっくり吐きながら行うのがコツです。全身の力がふっと抜ける感覚を味わいましょう。

②足首ぐるぐるストレッチ

布団の中で仰向けになり、両足の力を抜いて、足首をゆっくりと外回し、内回しに各5回ずつ回します。足先からふくらはぎの血流が良くなり、体全体がじんわりと温まってきます。



③膝抱えストレッチ

仰向けの状態から、片膝をゆっくりと手で抱えて、胸の方へ引き寄せます。腰の筋肉がじわーっと伸びるのを感じてください。そのまま深呼吸を3回。反対の足も同様に行います。腰まわりの緊張が取れると、背中が布団にピタリと吸い付くようになり、寝姿勢が安定します。



④「深呼吸」が一番のストレッチ

最後は、両手を体の横に置き、ゆっくりと鼻から吸って、口から細く長く吐き出します。吸う時間の倍の時間をかけて吐くことを意識すると、心拍数が落ち着き、副交感神経がぐっと高まります。

睡眠を助ける「夜の習慣」

津名
支店

中田和牛実行組合牛寄せ研修会



牛を観察する参加者

中田和牛実行組合は7月14日、毎年恒例の「牛寄せ研修会」を旧中田経済倉庫で開催しました。畜産農家15人が参加し、9月開催の淡路市共進会に出場予定の和子牛5頭が寄せられました。当JAの藤野畜産担当理事から出品牛の育成状態の説明を受け、共進会に向けた飼育方法と粗飼料給与による年1産の分娩を目標にした健康な母牛作り、暑熱対策について研修しました。また、恒例の「体高当てクイズ」もあり、有意義な研修会になりました。出品者は、淡路市共進会での上位入賞を目指すことを誓って研修会を終了しました。

洲本
支店

たまねぎ部会員が視察研修



情勢報告を受ける部会員

たまねぎ部会洲本支部では7月17日、部会員他21人が参加し、京都青果合同株式会社への視察研修を行いました。消費地の動向や市場への入荷状況などの情勢報告を受けたあと、質疑応答や市場関係者との意見交換を行いました。市場からは、淡路島たまねぎに対する卸売り業者や小売業者の販売意欲が高いことから、良質で安定出荷への要望があり、参加者は今後もブランドを守り、より品質の向上を目指すことを誓いました。

北淡
支店

北淡和牛3部会が合同総会



飼養管理の説明を受ける出席者

北淡支店管内では7月13日、北淡和牛3部会（北淡和牛振興協議会、北淡和牛育種組合、北淡和牛多頭組合）の令和8年度の合同総会が北淡支店で行われました。当日は23人が出席し、各議案がすべて承認されたほか、和牛多頭組合と和牛育種組合から、それぞれ優秀者の表彰が行われました。

また、総会後は、くみあい飼料の担当者から、飼料の国際情勢報告や子牛の飼養管理の注意点などの情報提供があり、大変有意義な合同総会となりました。

東浦淡路
支店

無人ヘリによる水稲病虫害防除



無人ヘリによる薬剤散布

東浦淡路支店管内の白山・柿原・久留麻地区では7月23日、対象農家17戸の水田（散布面積、約603a）で無人ヘリコプターによる水稲病虫害防除剤の空中散布を実施しました。使用薬剤はいもち病、水稲の害虫であるウンカ類、カメムシ類、ツマグロヨコバイに効果がある「ビームエイトレボンゾル」と紋枯病に効果がある「モンセレンフロアブル」を用いています。安全使用基準を守り、地域内一斉防除作業による適期防除と防除作業の省力化のため毎年実施しています。当日は天候にも恵まれ、早朝5時30分から地区役員が協力しスムーズに作業を進めることができました。

牡羊座 3/21～
4/19

☆全体運☆夏ならではのレジャーを楽しむと運気がアップ。人の和を大切に。出会いが日々を豊かにします。旅行が吉
☆健康運☆体調の変化に敏感に対処して。外出時には帽子を ☆幸運を呼ぶ食べ物☆エダマメ

つる付淡路島たまねぎの出荷



出荷されたつる付淡路島たまねぎ

五色経済センターでは、毎年恒例のつる付淡路島たまねぎの出荷が7月上旬から始まっています。葉と根を残し小屋に吊ることで自然乾燥され、余分な水分が抜け、より甘みを増した状態で出荷します。昔ながらの小屋吊りは、労力がかかり、近年は減少している貴重な貯蔵方法です。品種は、ターザン・もみじの輝・もみじ3号の3品種を使用し、4キロに調整して段ボールに箱詰めします。ご家庭では、風通しの良いところで束にしたままの状態ですべて吊って保存すると、条件が良ければ10月まで美味しく食べることが出来ます。消費者には非常に好評を得ています。五色経済センターでは、これからも美味しいつる付淡路島たまねぎを消費者へ届けてまいります。

すいか出荷はじまる



選別されるすいか

すいか部会は7月17日に出荷協議会を開催し、初出荷を行いました。主力品種「祭ばやし」の中でも、高い人気を誇る「777」と高温に強い新品種「UT」の試食を行い、どちらの品種も糖度が13度以上あり、極めて優れた仕上がりとなりました。生産者の徹底した栽培管理により、甘みと強いシャリ感のある美味しいすいかが生産されました。部会の検査員によって1玉1玉厳しく検査、箱詰めし、神戸市場へ出荷しました。

今年も厳しい高温が続いており、すいかへの需要はますます高まっています。ぜひ、甘みと強いシャリ感のある当JA管内のすいかをご賞味ください。

畜産だより

10月市子牛検査

9月2日(水) 北淡・一宮 9月7日(月) 洲本
9月4日(金) 津名・五色 9月8日(火) 東浦淡路

洲本市畜産共進会

9月5日(土)

淡路市畜産共進会

9月9日(水)

第33回淡路日の出畜産共進会

9月26日(土)

和子牛市 7月18日

(税込み:単位円)

	メス109頭	オス1頭	去勢174頭	総計284頭
最高	1,136,300	48,400	1,172,600	1,172,600
最低	222,200	48,400	144,100	48,400
平均	937,311	48,400	902,834	913,058
前回比	6.8%高	—	7.1%安	1.7%安

スモール市 7月24日

(税込み:単位円)

	スモール (F1) 19頭
最高	432,300
最低	198,000
平均	315,295
前回比	10.7%安

淡路和牛育種組合が通常総会



あいさつする山口組合長

淡路和牛育種組合は6月29日、JA本店で総代約70人が参加して開催されました。令和8年度から改正された和牛登録協会の高等登録資格条件変更に基づき、当育種組合における育種認定基準改定(案)を含む5議案が提出され、全て承認されました。また、(公社)全国和牛登録協会兵庫県支部の高橋毅支部長が「登録資格条件の改正について」と題して記念公演を行いました。令和8年4月から産肉能力の育種価指標表示がABCの三段階からABCDの4段階へ変更、加えて新たに分娩間隔の育種価(雌)、飼料利用性(雄)が登記書に記載されるようになる点、高等登録基準における新たな体型審査条件や繁殖成績条件が示され、当育種組合が目指す「淡路らしい牛」創出に向け、認定基準の変更を行う意義を説明しました。

飼育などについて山本さん（右）から説明を受ける齋藤知事



7月27日

齋藤兵庫県知事が畜産農家を視察

齋藤元彦兵庫県知事は7月27日、但馬牛を取り巻く現状や課題を把握し、現場の声を直接聞こうと洲本市五色町で繁殖和牛経営を営む山本訓弘さんの牛舎を視察しました。

山本さんから飼育や牛舎などについて説明を受けた後、洲本市の吉平敏孝市長や当JAの相坂有俊組合長も同席し、意見交換会を開きました。山本さんは「汎用性の高いトラクターの値上がりに困っている」と現状を話し、高齢化による空き牛舎や休耕田の増加にともない、それらを活用できるシステムの構築を要望しました。さらに「但馬牛の周知に力を入れてもらい、新規就農につなげてほしい」と依頼しました。

齋藤知事は「持続可能な生産基盤の維持に向け、淡路島は大切なエリアであるとともに空き牛舎のマッチングや新規就農や規模拡大への支援など、必要な対策を実施していきたい」と応えました。

6月25日

ピーマン出荷協議会が開催

JA淡路日の出ピーマン部会は6月25日、これから出荷が本格化するピーマンの出荷協議会を本店で開きました。部会員22人が出席し、関西の市場関係者から他産地や消費地の情勢報告を受けました。

清水啓貴部会長は「資材の価格が年々上がっている中だが、会員一丸となって良いピーマンを出荷して、暑さと体調に気をつけて過ごしてほしい」とあいさつしました。

市場からは「同部会のピーマンは鮮やかな緑で人気がある。できるだけ長い期間で安定出荷をお願いしたい」と依頼がありました。JA担当者は出荷要領について説明し、腐りや傷穴があるピーマンが混入しないよう注意を呼び掛けました。また、南淡路農業改良普及センターからは、高温対策や水管理をはじめ、病害虫対策について講習がありました。



あいさつする清水部会長

7月21日

いちじく部会が総会と出荷協議会

JA淡路日の出一ちじく部会は7月21日、総会と出荷協議会を本店で開きました。部会員26人が出席し、令和7年度事業報告と収支決算、令和8年度事業計画と収支予算案の承認を受けました。

津山泰宏部会長からは「資材等の高騰や猛暑で大変な中だが、これからの3か月、体調管理に気をつけて乗り切っていきましょう」とあいさつがありました。上谷芳生経済常務からは「1億円の販売を確たるものにするために、来年度はいちじく学校の開催を計画していきたい」とあいさつしました。

市場からは「お盆に向けて売り場拡大の商談をしていく予定なので、出荷初めと雨や曇天時の品質には十分に気をつけたいので、安心して出荷してほしい」と話しました。北淡路農業改良普及センターからは、今年の気象とイチジクの生育の報告があり、「病害虫防除を徹底してこまめなかん水を心がけよう」と呼び掛けました。



あいさつする津山部会長

7月24日・25日

農機・自動車合同展示会

自動車センターと農機センターは7月24日、25日の2日間、合同展示会を開きました。暑い中でしたが、トラクターやコンバインをはじめとする農機具が展示され、多くの来場者が見学し、キャンペーン商品などをお買い求めいただきました。また、人気の乗用車や軽トラの展示もありました。このほか、スマート農業の実用化を目的にトラクターの自動操舵システムの実演を行いました。当JAでは令和8年2月、本店にRTK（リアルタイムキネマティック）基地局を開設しました。これまでのGNSSでは、誤差制度が最大100cmありましたが、RTKは、誤差制度を1cm～5cmにすることができます。自動操舵システムは既存のトラクターなどに取り付け可能で、初心者でもベテラン同様の作業が可能となります。



トラクターを見学する来場者



双子座

5/21～6/21

★★★

☆全体運☆良い話が聞けるなど幸運が続くとき。いいことがあったら周囲にもお裾分けを。皆で楽しめばより運氣アップ
☆健康運☆疲れを感じたら療養が必要なサイン。ゆっくり休んで ☆幸運を呼ぶ食べ物☆桃

6



担当
一宮経済センター
谷内田 怜

水稲出穂前後の管理について

● 高温による影響

近年、猛暑の影響により高温不稔や白未熟粒など収量・品質に問題が生じています。

● 水管理

出穂・開花期にかけては最も水を多く必要とする時期ですので、水を切らないように管理してください。

この時期に水が不足すると、稲が十分に光合成できずに白未熟粒の発生が助長されます。

開花期以降は、間断灌水をしましょう。常時湛水状態にすると根腐れをおこし、秋落ちの原因になります。

土壌中に十分酸素を送り、根の活力維持をはかることで倒伏防止対策にもつながります。

● 出穂前後の病害虫対策

耕種的防除(薬剤を使わない防除)

◎畦畔などの雑草の草刈り

圃場周辺のイネ科雑草は、斑点米カメムシ類のエサ場となるため、出穂2週間前までに畦畔などの雑草の草刈りを行ってください。

◎本田及び休耕田のヒエやホタルイなどの除草

ヒエが生えていると、早い時期からカメムシが飛来します。
ヒエなどの除草は確実にいきましょう。

斑点米カメムシ類



薬剤防除

[出穂前防除]

	薬剤名	適用病害虫	使用量	使用時期	使用回数
①	ビームトレモンセレン粉剤 DL	カメムシ類、ウンカ類、いもち病、紋枯病	4kg/10a	収穫 21 日前まで	3 回以内
②	ノンプラスバリダダントツフロアブル	カメムシ類、ウンカ類、いもち病、紋枯病	1000 倍 (150L/10a)	収穫 14 日前まで	2 回以内

[出穂後防除]

③	エクシード粉剤 DL	カメムシ類、ウンカ類	3kg/10a	収穫 7 日前まで	3 回以内
④	ブラシントレボン粉剤 DL	カメムシ類、ウンカ類、いもち病	4kg/10a	収穫 7 日前まで	2 回以内
⑤	エクシードフロアブル	カメムシ類、ウンカ類	2000 倍 (150L/10a)	収穫 7 日前まで	3 回以内

[カメムシ類・ウンカ類の省力化防除に]

⑥	スタークル豆粒	カメムシ類	250g/10a	収穫 7 日前まで	3 回以内
		ウンカ類	500g/10a		



秋冬作野菜におけるヤガ類対策について

1 ヤガ類の種類と特徴

淡路地域の秋冬作野菜で、主にみられるヤガ類はシロイチモジヨトウ(写真1)、ハスモンヨトウ(写真2)、オオタバコガ(写真3)の3種類です。

シロイチモジヨトウは8〜9月頃に、ハスモンヨトウは8〜10月頃に、オオタバコガは9〜10月頃に発生が多くなります。シロイチモジヨトウは葉ネギやタマネギなどのネギ類を好み、ハスモンヨトウは広食性で多様な作物で発生します。オオタバコガはレタスやキャベツなどの結球野菜を好みます。



写真1



写真2

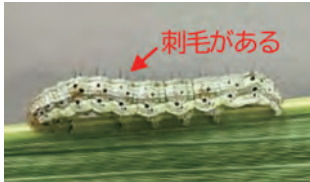


写真3

2 ヤガ類の近年の発生状況と作物被害

気温の上昇により、ヤガ類の発生数の増

加や発生消長の変化が見られています。シロイチモジヨトウを例に挙げると、平年は9月中旬から気温の低下とともに誘殺数は減少しますが、近年の残暑により9月以降も発生数は増加し、10月まで多発生しています。この傾向はヤガ類全般に見られています。

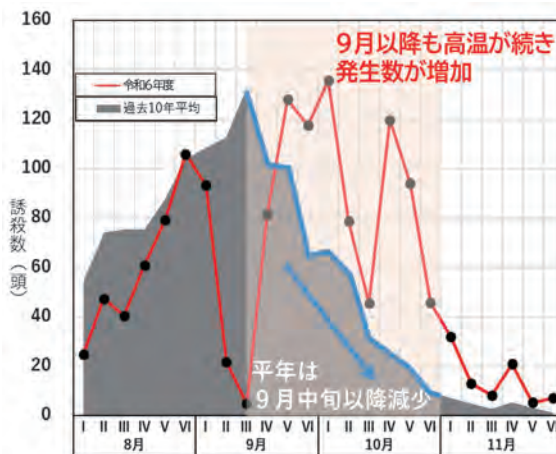


図 シロイチモジヨトウのフェロモントラップの誘殺数 (R6)

これにより年内穫りのレタスやキャベツ、ハクサイ等で被害が多くなっています。また、タマネギの苗床においても発生が確認されており、育苗初期に食害に合うと被害が大きくなります。

3 ヤガ類の対策

① 薬剤による防除

ヤガ類に登録のある農薬で防除をします。幼虫のサイズが小さい発生初期ほど効果的です。虫のサイズが小さい時は、葉裏に寄生していることが多いため、葉裏まで

しっかりと散布しましょう。

② 雑草の管理

ヤガ類は雑草にも発生します(写真4)。本田の雑草だけでなく、畦畔や耕作放棄地の雑草にも寄生しているため、雑草管理にも気を付けましょう。

ヤガ類の幼虫の中には地面を這っては場間を移動する個体もいるため、除草は野菜を定植する前に行いましょう。畦畔等も周辺ほ場へ配慮し、雑草管理の徹底をお願いいたします。

(南淡路農業改良普及センター)



写真4

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

美しく丈夫な髪を作る栄養素と食材

管理栄養士・フードスタイリスト ● 大槻万須美

■美しく丈夫な髪を作るには？

髪の毛の成分の80〜90%がケラチンと呼ばれるタンパク質です。タンパク質は体内でアミノ酸に分解されてから再合成されます。そのため、美しく丈夫な髪を作るには、タンパク質と、タンパク質の合成に必要な栄養素を併せて取ると良いでしょう。また、頭皮の血行を良くして頭皮環境を保つ役割のあるビタミン・ミネラル類、乾燥を防ぐ脂質などをバランス良く取ることが大切です。

■強い髪を作る栄養素

次の栄養素を、特定のものだけに偏らずバランス良く取るようにして美しい髪を保ちましょう。

●**タンパク質**(肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品)
コシのある強い髪にします。

●**亜鉛**(牛肉・ナッツ類・牡蠣・レバー・卵)
タンパク質の再合成をサポート



し、髪の毛の生成を促進します。体内で作られないため、食べ物から取る必要があります。

●**ビタミンB群**(カツオ・マグロ・ニンニク・卵・バナナ・レバー)
タンパク質の代謝をサポートすることで、健康な髪を作り、頭皮の環境を保ちます。

●**ビタミンE**(ナッツ類・サケ・ウナギ・緑黄色野菜)
血行を促進し、頭皮に栄養素を届ける助けになります。

●**ビタミンC**(かんきつ類・パプリカ・ブロッコリー)
頭皮環境を維持するコラーゲンの生成に寄与します。

●**鉄**(レバー・赤身肉・ホウレンソウ)
体のすみずみまで酸素を運ぶ働きがあり、頭皮や毛根に栄養を届けます。鉄分のうち、青菜類などに多い非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

●**オメガ3脂肪酸**(DHA・EPA)
(青魚・ナッツ類・えごま油)
頭皮の乾燥を防ぐとともに、血行を良くして頭皮環境を保ちます。これらの栄養は体内でほとんど作ることができないため、食事で積極的に取る必要があります。

心不全マーカー検査で「隠れ心不全」を早期発見

高齢化が進むとともに爆発的に増えていると言われる心不全患者。初期には自覚症状がなく、早期発見が難しい病気です。今回は心不全のスクリーニング検査として役に立つ心不全マーカー検査についてご紹介します。

心不全マーカー

(BNP・NT-proBNP)

検査とは

心臓に負荷がかかったときに心臓から分泌されるホルモンを測る血液検査です。

心臓の負担の大きさを反映する指標で、心臓が弱り始めた「隠れた心不全」の段階でも上昇しやすく、早期発見に役立ちます。

こんな方は定期的な検査がおすすめ

- 高血圧、動脈硬化性疾患、糖尿病、慢性腎臓病、肥満などがある。
- 心臓の構造的または機能的な異常がある、BNPが高値である。
- 息切れや下肢のむくみがある。

特に高齢者では症状を「年齢のせい」と見過ごしやすいため、スクリーニングとして非常に有用です。

参考…一般社団法人日本心不全学会
医事新報「心不全診療ガイドライン」

基準値

(BNP≦35pg/mL, NT-proBNP≦125pg/mL)を

超えていたら

- 循環器内科へ相談し、必要に応じて心電図、心エコー(心臓超音波)、胸部レントゲンなどの精密検査を受けましょう。
- 減塩(食塩6g/日未満)、適正体重の維持、運動、節酒、禁煙、感染予防など生活習慣を改善することも重要です。心不全の悪化を防ぎながら長く安定した状態を保つことにも繋がります。

検査値の解釈で
注意すべき点

高齢、炎症、腎機能障害、貧血、心房細動、アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬等で高値を示し、肥満では低値を示すことがあります。年齢・性別・腎機能等を踏まえて総合的に判断する必要があります。ため、個別の数値の解釈や診断は、必ず医療機関で相談しましょう。



(JA兵庫厚生連)



ピーマン畑で



管理しやすい本数で 栽培を続ける



洲本市五色町鳥飼上

みなみ きよし
南 清さん

4年前からピーマン栽培をはじめられた南さん。現在、JA淡路日の出ピーマン部会の副部長（五色支部の会長）を務めています。栽培の工夫点など大いに語っていただきました。

栽培の概要

ピーマン栽培を始めたのは4年前です。軽量野菜で扱いやすく、収穫後は涼しいところで作業できるのが良いと思い、苗木400本から始めました。現在は、管理が行き届く本数（250本）を栽培しています。繁殖和牛を飼育しながら、水稲とレタス、ブロッコリーの栽培を妻と分業して取り組んでいます。妻は袋詰めなど、屋内でできる仕事をしています。繁殖和牛は親牛2頭だけですが、牛から元気をもらっています。規則正しい生活ができ、子牛の成長を見るのが楽しみです。

工夫点と魅力

JAの栽培ごよみを参考に取

り組みながら、病気などの問題が出たら、JAの担当者すぐに聞くようにしています。農業は毎年一年生で、去年できたから今年もできるとは限りません。高温化に伴い、病気や対策も少しずつ変わってきているように思います。今年も猛暑が続いており、一日おきにかん水しています。約2時間かかりますが、自分で納得して責任持つてやっているの、苦にはなりません。早朝から働くのは得意で、夕方は17時で仕事を終えるようにしています。JA出荷の魅力は、市況を見る楽しみと生産した農作物を全て販売してくれること、1週間後には販売代金を振り込んでくれることです。安心して生産することができます。また、JAの肥料農薬はもの良いと実感しています。

今後の課題と目標

現状維持でいいものを作って、品物に見合った適正価格で販売されることに期待しています。自分



ピーマンを収穫する南さん

が育てた野菜が成長して、消費者に美味しく食べてもらえるということは生産者にとって大きな励みです。部会で作っている「さらら」は、苦みが少なく緑が濃く、子どもさんも食べやすいピーマンです。肉詰めはもちろん、玉子と炒めても美味しくおすすめです。私が思う幸せは、お腹いっぱい食べることです。ぜひ、ピーマンをたくさん食べて、夏を元気に過ごしてほしいです。



緑色が濃く、肉厚でやわらかく苦みの少ない「さらら」ピーマンです。夏の経営の柱の品目として栽培拡大を目指します。

★ 素敵なあなたをちょっと拝見 ★

我が家の
アイドル



仲良し兄弟

淡路市郡家

長男 ^{たけだ} **武田 進之介くん** 《令和3年6月1日生まれ》

次男 ^{せいすけ} **清之介くん** 《令和7年12月25日生まれ》

明るく元気な進之介。おしゃべりが大好きでいつもまわりを楽しませてくれます。習い事のプールや英語を日々頑張っています。いつも笑顔の清之介。最近はお座りができるようになり色々なものに手を伸ばして興味津々。飛行機ポーズが大好きで、いつでもどこでも飛んでいます(笑)。

お父さん ^{まさのり} 真典さん お母さん ^{じゅんこ} 淳子さん

》 お父さん・お母さんからのメッセージ 《

絵本を読み聞かせたり、ご飯をあげたりと弟のお世話を積極的にしてくれてありがとう。大きくなって、2人で楽しく走り回っている姿を見るのが楽しみです。これからも仲よし兄弟でいてね。

今月の
ヒーロー

野球に夢中

洲本市五色町都志角川

にし の あき と
西野 彰人くん (小学5年)

小学2年生の3学期から野球を始め、現在は五色ベースボールクラブに所属しています。

野球が大好きな同級生のクラスメイト達に刺激を受けながら、チームの練習、自主練習、野球教室にも通い、少しでも上達するために頑張っています。チームの勝利に貢献できる選手になれるようにこれからも日々努力します。夢はプロ野球選手になることです。



精一杯、頑張るぞ！



ホームランを目指して！

ライフ
ウォッチング

今までもこれからも ソフトテニス

淡路市生穂

は と
波戸 ひとみさん

中学生の時に始めたソフトテニスを現在も続けています。淡路市の協会に所属して津名中学校体育館で週1回、淡路全体では淡路レディースに加入して毎土曜日に練習しています。淡路レディースでは年2回の大会に参加して、上位を目指して頑張っています。8月からは地域クラブの指導も始まります。これからも怪我をせず健康のためにソフトテニス続けて行きたいと思います。

皆さまもソフトテニスをやってみていという方は是非参加して下さい。



淡路レディース 30 周年記念の時の一枚



体育館で練習に励みます



知って納得！税金講座

J A 全中・J A 全国相続相談・資産支援チーム 顧問税理士 ● 柴原 一

こどもNISAが始まります

NISA（ニーサ）とは、「少額投資非課税制度」のことです。通常、株式や投資信託などの金融商品に投資をした場合、これらを売却して得た利益や受け取った配当に対して約20%の税金がかかります。一方で、NISA口座で投資した金融商品から得られる利益は非課税です。しかし、NISA口座で投資できる上限金額は決まっています。

■こどもNISAとは

NISA口座は日本国内に住んでいる18歳以上（利用する年の1月1日時点で18歳以上の成人が対象）であればどなたでも開設できます。さらに今回の改正により、NISAの口座開設可能年齢の下限（改正前18歳）を撤廃し、0歳～17歳に對して、令和9年からつみたて投資枠（年間投資上限額60万円、非課税保有限度額600万円）の「こどもNISA」が新設されます。こどもNISA

こどもNISAの仕組み

	つみたて投資枠		成長投資枠
2027年開始予定	こどもNISA		
対象年齢	0～17歳		18歳～
年間投資額	60万円	120万円	240万円
上限額	600万円	1800万円	うち1200万円まで

は、原則18歳になるまで払い出しができません。ただし、例外として次のような場合には非課税で払い出しができます。

① 12歳未満→災害により居住家屋が全壊した場合など（税務署長の確認を受けた場合に限る）② 12歳以上①に加えて入学金、教育費または生活費の支払い目的で、本人の同意書などを提出した場合――。

①、②以外の理由で払い出しをした場合は、NISA口座内の譲渡益や配当は通常の課税が行われ、損失が出た場合でもその損失の金額はなかったものと見なされます。また、子が18歳に達すると、それまで利用していた未成年向けつみたて投資枠は18歳以上向けのNISAへ自動的に移行されます。

■注意

こどもNISAを利用する場合、両親や祖父母からの贈与によるケースが多いでしょう。年間投資上限額60万円は、贈与税の基礎控除額110万円以内であるため、全額贈与により贈っても贈与税は課税されませんが、それ以外にも贈与を受けていた場合には、贈与税の申告漏れに留意する必要があります。

自動車・農機センター「お盆の臨時休業のご案内」

●お盆の期間、自動車部品・農機部品の取扱店の休業にともない、自動車・農機センターは13日（木）・14日（金）の2日間、休業します。ご了承ください。



	8月8日 (土)	8月9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (祝)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
自動車センター	営業	休	営業	休	営業	休	休	休	休
農機センター	休	休	営業	休	営業	休	休	休	休

*自動車センター緊急時連絡先：0799-85-2424

暑中見舞い申し上げます

暑中お見舞い申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

酷暑の折、皆様には体調を崩されておられませんでしょうか。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



JA淡路日の出資子会社

(株)共同物産
やすらぎホール



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!



東浦淡路支店 金融課

よしだ ゆうと
吉田 雄登

今年の4月に入組して、東浦淡路支店金融課に配属になりました。入組して4か月が経ち、上司や先輩方のアドバイスをいただきながら、少しずつ業務にも慣れてきました。休日は趣味の映画鑑賞を楽しんでいます。自宅で観ることが多いのですが、時間があるときは映画館まで足を運んでいます。ジャンルを問わず観ているのでオススメがあれば教えてください。これからも組合員の方々のニーズに応えられるよう日々精進していきます。



映画館でトイストーリー5



目指すはストライク!

行事カレンダー

相続遺言個別相談会(要予約)

- 8月19日(水)
- 本店
- 10:00~16:00

休日年金相談会(予約優先、当日申込可)

- 8月23日(日)
- 北淡支店
- 9:00~12:00

相続セミナー(要予約)

- 8月12日(水)
- 本店
- 午前の部:10:00~12:00
- 午後の部:13:30~15:30

JA生活文化ゼミナール予定表

洲本支店 tel 22-1120

8月12日(水)13:30~
ヨガ教室
(場所:洲本支店3階)

津名支店 tel 62-0936

8月28日(金)13:30~
ZUMBA GOLDダンス教室
(場所:津名支店2階)

東浦淡路支店 tel 74-3321

8月27日(木)13:30~
顔ヨガ教室
(場所:東浦淡路支店2階)

北淡支店 tel 82-1234

8月26日(水)13:30~
和菓子作り教室
(場所:北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

8月18日(火)13:30~
押し花のうちわ作り教室
(場所:一宮支店2階)

五色支店 tel 35-0301

8月27日(木)13:30~
マグカップフラワー教室
9月10日(木)13:30~
秋冬野菜なんでも相談教室
(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 内部監査報告について
- 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 貸出金理事会審査について
- 2 理事に対する貸付案件について
- 3 県提出業務報告書について
- (JAの指導機関である兵庫県へ提出する令和7年度末の本JAの組織・事業・経営の状況を記載した業務報告書を提案し承認を受けた)
- 4 ディスクロージャー誌について
- (令和7年度末の財務状況等を開示するディスクロージャー誌を提案し承認を受けた)
- 5 職制規程の一部変更について
- (購買事業に関する職務権限を一部変更するため、職制規程の一部変更を提案し承認を受けた)
- 6 有価証券の運用状況および運用計画について
- (令和8年6月末現在の本JAが保有している有価証券の簿価や時価等の状況と第2/4半期(7月から9月まで)の資金運用計画を提案し承認を受けた)
- 7 出資金の取扱について
- (組合員の減資申込案件及び法人加入について、行政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)
- 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 夏期賞与の支給および定期昇給について
- (職員の夏期賞与の支給基準及び支給日と給与改定の昇給基準等について報告)
- 4 8月の行事予定について
- 5 各支店の情勢(行事予定)について
- 6 その他

令和8年度第5回理事会(令和8年7月22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

夏本番ですね。農作業中の暑さ対策として毎年、色々試してきました。今年のアイテムは、冷感シャツに冷感スパッツとベルチエベストに空調服の組み合わせです。
(淡路市 T・Fさん)

やっと念願の国生み神話の沼島へ行って来ました。木村屋旅館で鰻料理をいただき、フウフウ言いながら島を横断、神秘的な上立神岩を眺めて感動！そしてお寺や神社と昭和感が漂う小路をブラブラ散歩して満喫してきました。
(ペンネーム M子さん)

Mも去年行って景色と鰻料理に感動しました。そうそう、昭和感にも癒されますよね。

月1で整体に行ってます。20代の時は自分の身体のためにお金をかけることはほとんどなかったですが、30代になりそこにお金をかける価値が分かってきました。
(洲本市 T・Mさん)

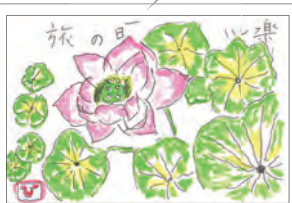
Mも整体に通い、色々メンテナンスしています(笑)。お金に見合った価値があります。

先月号で紹介があった「ペットボトルでジャンボタニシを捕獲・駆除する方法」をテストしてみた結果、わずかながら、捕獲。次年度、再度、挑戦予定。
(洲本市 K・Mさん)

ご報告いただき、ありがとうございます。少しでも多く、捕獲できることを願います。



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(淡路市 安居 ひら子さん)



(淡路市 柴田 富代さん)



(淡路市 村上 美穂子さん)



(ペンネーム ゼンタンさん)

俳句・川柳

あぜ道で水見回るも 足もつれ
採血で チクッしますよ まぶた閉じ
(ペンネーム 文べたさん)

青々と 水田に風と 泥の手や
風鈴や 家事見計らい 読書かな
(淡路市 植松 美智子さん)

あれこれと日替わり口出す トランプさん
休戦と いっつも サイル 和平を願う
(ペンネーム ひまわりさん)

我先と 垣根取り合う 朝顔や
一日を もて余したる 猛暑なり
(ペンネーム たんぽぽさん)

林中に 涼風ありて 未舗装路
軒下に 蜂の巣見つけ 鬼やんま
(ペンネーム パランチェビさん)

糠床も 冷蔵庫中 瓜二本
酷暑にて 海開きせず 閑散と
(洲本市 中原 礼子さん)

短冊に 世界平和を 記す子ら
秋めきを さがしに妻と 旅支度
(明石市 小田 慶喜さん)

材料(2人分)

ナス……2本(160g)
油……………適量

そうめん…4束

好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど)
…適宜

作り方

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にす。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてじっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がったらく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

旬感
cooking

旬の食材を食卓に

今月の
レシピ

ナスの
揚げ浸しそうめん



その他の
レシピは
こちら



水瓶座 1/20~2/18

☆全体運☆ハブニング運ですが想定外のうれしい出会いも。ポジティブ思考でいきましょう。良いことに巡り合えるはず
☆健康運☆遊びでも疲れることが。何事も適度に行いましょう ☆幸運を呼ぶ食べ物☆パブリカ

今月の挑戦状

MONTHLY QUIZ



すいかの初出荷

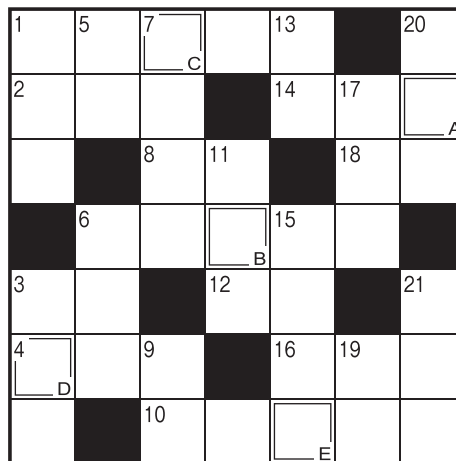
今回は5ページでも紹介しました、すいかの初出荷からの間違い探し。当日は千個を超えるすいかが出荷され、試食用のすいかの糖度は13.5度あり、十分な甘さとシャリ感がありました。役員は一つずつ指ではじいて中身の詰まりを確認しながら等級ごとに分けていきます。この夏はすいかを食べて、元気に過ごしていきましょう。

間違い探し

難易度

★★

今回の難易度は★二つ！
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

7月号クロスワード 答え…ミナミカゼ

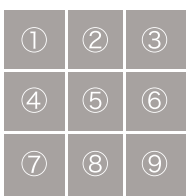
1 飛行機が飛び立つこと
2 田んぼでゲロゲロ鳴きます
3 土地の広さをあらわす単位のひとつ
4 シャワシャワと蟬——が降り注ぐ
5 パールともいいます
6 ヒヨコのための栄養が豊富な部分
7 小銭入れに入れます
8 ブイもこの仲間
9 北海道と青森を結ぶ——トンネル
10 野球の出場メンバーのこと
11 金つちで打ち込みます
12 嘘から出た——
13 盆——、阿波——

タテのカギ

1 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
2 髪に結わえるもの
3 タンスや机などのこと
4 ギターは電気信号で音を奏でます
5 8月15日は——記念日。平和を祈念します
6 初対面の人に——紹介をした
7 ハンバーグに入れるタマネギの切り方
8 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
9 炒った大豆をひいたもの
10 分度器で測ります
11 納豆が引くもの

ヨコのカギ

7月号間違い探し
答え：
③ ガードレールの長さ
⑦ 手前のコンテナの影がない
⑨ 畑にあるたまねぎがない



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…

“ほめられ酢”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

8月25日(火)(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8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 86通

島田 夏妃さん
新岡 和子さん
南 ナオミさん
………
空 今若 明子さん
恵子さん 初菜さん

コーヒ
タイム

暑い夏は苦手ですが、夏の果物と野菜は大好きです。年々、その美味しさが身に染みるようになってきました。特に感動したのは、間違い探しで掲載しているスイカ(祭りばやし)です。甘くてジューシーな果実をかじると、夏の疲れがすっと消え、清涼感に満たされるのを感じました。猛暑の中、作業されている生産者みなさんのご苦労を思うと頭が下がるばかりです。どうぞ休憩と水分補給をこまめにとり、この夏を健やかに過ごしていただきたいと願っています。

(M)

花を愛でる淡路島の旅

花へんろ

花の札所ガイドブック

4

淡路夢舞台

土砂採掘地から再生された 花と緑があふれる複合施設



株式会社夢舞台
TEL 0799-74-1000
〒656-2306 淡路市夢舞台2

札所：展望テラス「山回廊」の百段苑側出入口付近、及び展望テラス2階「海鮮料理きとら」前



WEBスタンプブック

土砂採掘地から、花と緑で再生された快適空間。ホテルやレストラン&ショップ、温室など建築家・安藤忠雄氏のランドデザインによる複合リゾート施設。
幾何学模様の花壇「百段苑」は、海を一望できるロケーションに位置し、四季の草花が楽しめる。

表紙紹介

一宮小学校が さつまいも苗を定植

淡路市立一宮小学校の1年生36人と2年生39人は5月29日、岩井政子さん提供の畑でさつまいも苗を定植しました。JA職員は事前に畝を立て、マルチを張って準備しました。営農担当者には「大きなイモに育つよう苗は斜めになるように植えて、しっかりと土をかぶせよう」と説明しました。

児童たちは「大きくなあれ。美味しくなあれ」などとかけ声をあげながら、楽しく取り組んでいました。
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。



さつまいも苗を植えたよ！



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

Aug 8

Vol.392

〒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8月発行



ひのりん

あわりん