

あわじ島

安定生産と品質向上に向けて

今月の特集

営農事業 …… 2~4

秋冬作野菜

播種作業がスタート!!

JA AWAJISHIMA

2025(令和7年)

8

No.425

営農指導員とソルゴー圃場
(複列)

食糧の安定供給が世界的な課題となっている今、国産野菜に改めて期待が高まっています。地球温暖化等による気候変動、資材・肥料・農薬価格の高止まりなど、さまざまな課題に直面するなか、**営農指導事業では、昨年の反省を踏まえて野菜の【安定生産】と【品質向上】を重点項目に掲げています。**営農指導員が圃場へ多く足を運び、生育状況や病害虫の初発を早期に把握し、先手を打った注意喚起と情報発信を強化します。圃場の出荷歩留り（製品率や秀品率）を上げることで、安定的な農業所得の向上に努めます。

生産者の皆さまには、秋冬作野菜播種作業の開始にあたり、積極的な作付けと安全・安心な野菜栽培を実践しましょう。

令和6年秋以降の
気象背景について

昨年は、9月20日まで真夏の気温が続き、秋冬作野菜の育苗管理や定植後の灌水等については、大変ご苦労されたかと拝察いたします。

その後も、暖秋傾向に推移したことにより、一部のレタス類の圃場では抽苔の発生により出荷歩留まりが低下しました。

さらに、ヤガ類（シロイチモジヨトウ、ハスモンヨトウ、オタバコガ）の発生については、過去に経験したことのない発生数となり、年内穫のレタス類、キャベツ類、たまねぎ苗床等で被害が拡大しました。ヤガ類については、全国的に発生が多く、青果物の流通量不足から高値相場が続きました。

たまねぎでは、低温と干ばつにより生育が遅れていましたが、5月のまとまった降雨によって生育が回復し大玉傾向となりました。病害虫については、冬場がきつちり冷え込んだこと、生産者の皆さまの予防的な防除の実施により、病害虫の発生が少なく推移し、品質の良いたまねぎとなりました。

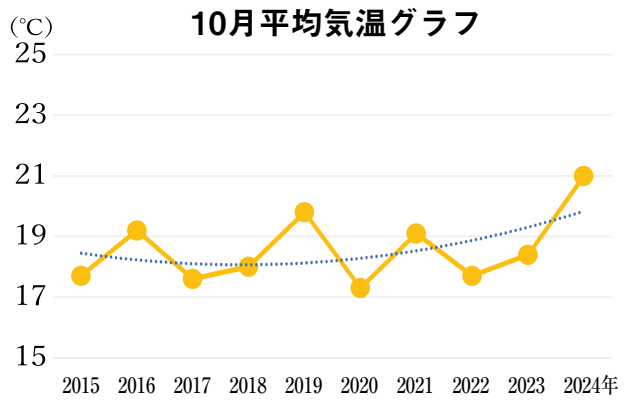
気候変動について

南淡アメダスにおける過去10年間（9月・10月）の平均気温について、下記のグラフに表しました。点線で示した近似曲線により、データ傾向が把握できます。年次ごとの変動はありますが、全体的な傾向として気温は徐々に上昇しています。9月の平均気温では昨年27.1℃であり、10年前に比べて約5℃上昇し、10月の平均気温においても同様の傾向です。

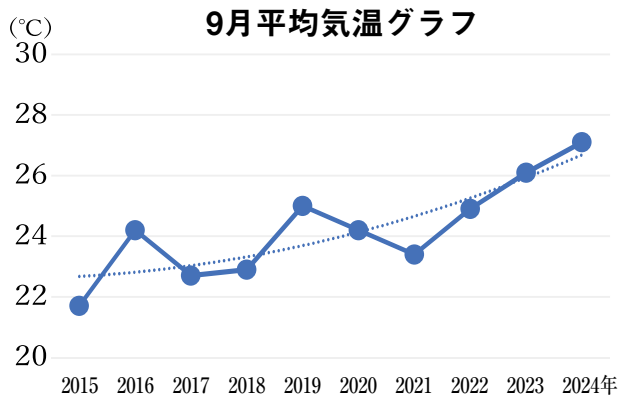
地球温暖化等による気候変動への対応は、避けては通れない大きな課題であり、今後さらに影響が広がると予想されます。持続可能な農業を実現していくために、重点事項を次のとおりまとめました。



10月平均気温グラフ



9月平均気温グラフ



秋冬野菜

播種作業がスタート!!

安定生産と 品質向上に向けて

① 好適な栽培環境作り

計画的に作付けを行うために、圃場排水対策（溝掘機、明渠排水等）を実施し、表面排水を良好にすることで好適な圃場状態を作りましょう。また、台風、大雨に備えた高畝栽培を行い、排水を良好にしましょう。また、牛ふん堆肥や地力増進作物を有効利用し、作物にあった土壌環境を整えましょう。



堆肥散布

溝掘機実演動画
2次元コード



② レタス類 作型表の見直し

昨年的高温障害（生育障害や抽苔）を考慮し、年内1月穫レタス類の播種日・定植日を変更していますので、野菜栽培ごよみを参照し、播種日・定植日の基準日は遵守してください。

また、高温期の育苗では日数が長くないように注意してください。なお、定植後は初期生育を確保するため、乾燥している場合は積極的に灌水を行いましょう。



③ 農薬防除と耕種的防除の活用

秋冬作野菜やたまねぎ（苗床）のヤガ類等の防除対策として、今年度の防除ごよみでは防除薬剤の追加や防除回数を増やしています。特にオオタバコガは、発生を確認してからの防除では抑えきれないため予防的な防除が重要です。管内には、ヤガ類のフェロモントラップを設置しています。定期的にフェロ

モントラップを調査し、発生予察情報を発信していきますので、防除の参考にしてください。耕種的防除として、害虫を発生させないように圃場周辺の草刈りを行い、侵入を防ぎましょう。

また、黄色防蛾灯（光防除）は、夜間に黄色灯を点灯することでヤガ類の交尾・産卵などの行動抑制効果や、忌避効果を得る防除技術です。これまでに購入された黄色高圧ナトリウム灯の設置数は、年々減少傾向にありますが、農薬防除と併用することで高い効果が期待されますので、**今一度、黄色高圧ナトリウム灯の設置について検討いただきますようお願いいたします。**



苗床黄色灯



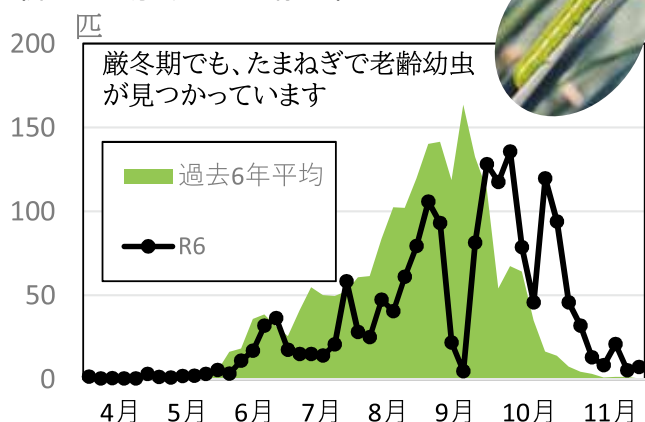
本田の黄色高圧ナトリウム灯

ヤガ類の生態について

シロイチモジヨトウ、ハスモンヨトウ、オオタバコガのオス成虫が、フェロモントラップで誘引された頭数をカウントし、5日ごとに表しています。9～10月の気候では、下記グラフの約10日後に産卵されます。

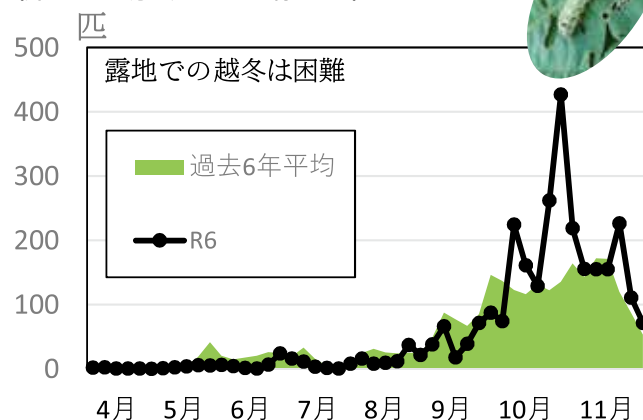
シロイチモジヨトウ

25℃では1世代約29日
(卵3日、幼虫17日、さなぎ9日)



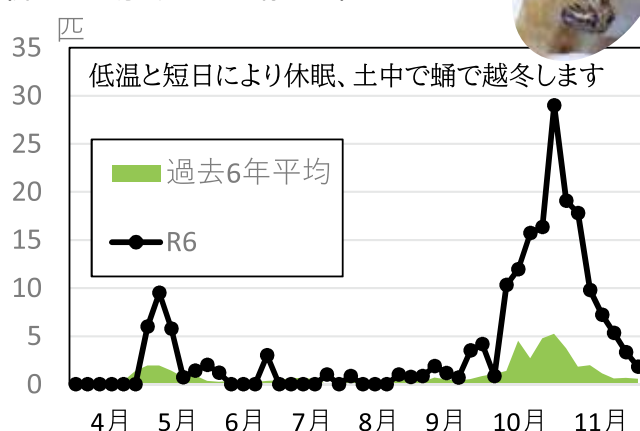
ハスモンヨトウ

25℃では1世代約38日
(卵4日、幼虫20日、さなぎ14日)



オオタバコガ

25℃では1世代約36日
(卵3日、幼虫19日、さなぎ14日)



長距離移動性

ヤガ類はいずれも低気圧などで発生する上昇気流によって地上1000m以上上昇し、気流に乗って長距離移動するとされています。



詳しくは、栽培ごよみ7ページを参照ください。

育苗センターからのお知らせ

8月1日から野菜育苗センターで育苗がスタートします。現在の申込状況は、8月～9月初めの播種分と春穫の品種等で余裕がありますので、経済センター営農係まで申し込みをお願いいたします。なお、育苗許容枚数になり次第、申込を順次締め切らせていただきます。



安定と挑戦への道のり

vol.19

代表理事組合長 原口 和幸

～米について思うこと～

小泉農林水産大臣の言動、行動が農業現場に波紋を広げている。

米価の引き下げや需給調整の在り方については、消費者、生産者を問わず、とても関心のあるテーマである。しかし、私たち生産者側からすれば米作りに苦労、労力、そして経費がどれだけかかっているのかを政府も知るべきである。生産者がいて初めてお米を食卓に届けられることを絶対忘れてはいけない。

小泉大臣の『価格を下げる』という発言は、消費者の立場からすれば魅力的に映るかもしれない。しかし、米価の下落は生産者の生活、地域の在り方にも直結する。今までは米が安いのが当たり前だったかもしれない。今回の米騒動で生産者は、今後の希望の兆しが見え始めたところに、今回の発言があった。そもそも、これまでの『米政策』にも大きな課題があったと考える。減反政策や需給調整の失敗、生産者への十分な支援が行き届かなかったことなど、現場の実情を十分に反映しない政策が続いてきたのが現実ではないか。その結果、農家は安定した経営が徐々に厳しくなり、離農や耕作放棄地の増加という深刻な問題に直面していることを分かっているのか。こうした過去の政策の反省を踏まえ、今こそ『現場の声』を政策に生かす時期だと強く感じる。

今、国政に求めたいのは単に『価格を下げる』などの一時的なパフォーマンスではなく、現場で必死に栽培している生産者に耳を傾け、本当の意味での持続可能な農業の在り方を考える姿勢が欲しい。農業は食料を生産するだけではなく、地域の環境やコミュニティを守る大切な役割を担っていると私は思う。生産者が報道に振りまわされるのではなく、主食である米を安心して栽培に取り組めるよう、価格や流通の仕組み見直し、支援策を充実させていただきたいと切に願うとともに、我々も農業の現場からの『声』が政治にもしっかり届くようにこれからも発信し続けてまいります。

前にもコラムで書きましたが、8月は生産者にとって『挑戦』する時期であります。しっかりと計画を立てていただき『安定』した生産ができるよう営農指導員が中心となり、フォローしていきます。

『種から始まる秋冬作』、皆さんの意思表示をしっかりと受け止め、しっかりと販売していくことをお約束します。



令和7年
9月12日(金)
まで



©よりぞう

夏の定期貯金キャンペーン

あわじ島農協合併35周年記念

特別金利

1年単利 **0.535%** (税引後 0.426%) 3年複利 **0.650%** (税引後 0.517%)

特産品
いずれか1品

特別金利または特産品あなたはどちら?

200万円以上
お預け入れ

500万円以上
お預け入れ

令和7年産

南あわじ市産
コシヒカリ
(玄米10kg)

淡路牛
すき焼き用
(500g)

信州産
リンゴ
(5kg)

令和7年産

南あわじ市産
コシヒカリ
(玄米30kg)

淡路ビーフ
すき焼き用
(800g)

信州産リンゴ
(5kg) &
岡山県産シャイン
マスカット(1房)

※商品選択時は期間1年かつ、店頭金利を適用とさせていただきます。※商品の発送は10月以降とさせていただきます。
※詳細については、各支所・出張所にお問い合わせください。※果物については産地・品物・数量が変更する場合がございます。

相続相談会のお知らせ

相続について
こんなお悩み
ありませんか?

Q 相続税って、どんな人に関係があるの?

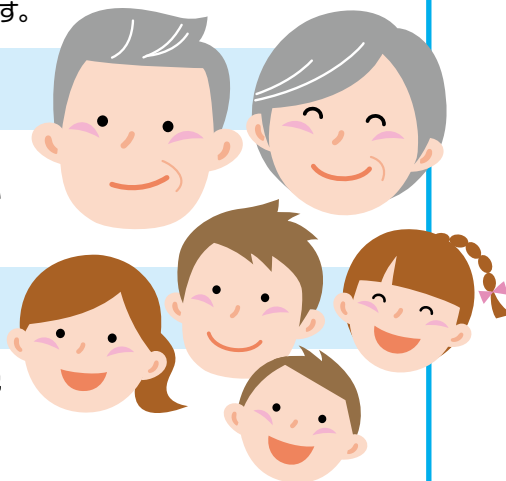
A 相続税は、基礎控除 (3,000万円+600万円×法定相続人の数) を超える財産がある場合に関係します。「うちは現金が少ないから大丈夫」と思っている、不動産の評価 (固定資産税の評価より高くなる可能性があります。) によっては基礎控除を超えることも。申告が必要になるケースもあるので要注意です。

Q 遺言って、どんな人が必要?

A 遺言は、独身の方・子どものいないご夫婦・再婚された方など、家族構成によってはトラブル防止のためにとても大切です。誰にどの財産を渡したいかを明確にしておく、残されたご家族の負担を減らせます。

Q 生前贈与って、お得なんですか?

A 生前贈与は、相続税対策として有効な場合があります。ただし、令和6年の税制改正で「相続時精算課税制度」が緩和されるなど、制度が変わっています。



詳しくは、財務コンサルタントによる**無料個別相続相談会**を
下記のとおり開催しておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

開催日程 **8月24日①・9月26日②・10月26日③**

時間 **10:00~16:00まで**

※事前予約制 (各回1時間程度)

会場 **JAあわじ島 本所**



お問い合わせ先: 信用共済部 ☎0799-42-5220 お申込みはHPよりご予約いただけます↑



生産者の皆さまへ安全・安心な種子を供給するために 秋冬作野菜コート種子 発芽試験について

購買部・営農部では、昭和63年頃から秋冬作野菜コート種子の確認試験（自主検査）を行っています。営農部ではシャーレにて発芽試験を行い、育苗センターでは実際に育苗して生育を確認したうえで、生産者の皆さまへ供給しています。

営農部

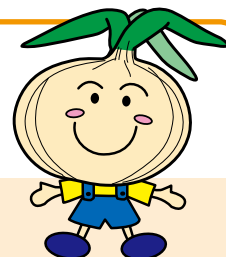


育苗センター



全国へお届け

ほんまもん **たまねぎ**



管内の生産農家が心を込めて育てた『ほんまもんたまねぎ』を全国の皆さまへお届けします。お申込み2次元バーコードまたはJAあわじ島ホームページよりお願いいたします。※ご注文は**インターネット申込のみ**となっております。



お申込み
2次元コード

JA SS 軽油 配達 大特価!!

期間中、農耕軽油を特別価格で配達いたします。

配達受付期間 令和7年 **8月12日(火)～9月16日(火)**

配達期間 令和7年 **8月18日(月)～9月26日(金)**

配達料込
138円/ℓ
(税込)

ご注文はこちら  **0799-42-5216(本所給油所)**

※配達のための受付です

特価は配達での価格です。ご来店いただいた場合は店頭価格となりますのでご注意ください。

※100ℓ以上の配達に限ります。(上限は消防法に基づく数量となります。) ※混雑が予想されますので、配達日の指定はご遠慮ください。※詳しくは本所給油所までお問い合わせください。



購買職員 オススメ商品

お問い合わせ
各経済センター購買まで



毎日の健康習慣に
りんご酢

オススメの飲み方

りんご酢…大さじ1 はちみつ…お好みで
炭酸水…200ml 氷…適宜

毎日の健康習慣に、りんご酢を取り入れてみませんか？
りんごの甘酸っぱさとお酢のパワーで、
体の内側からスッキリ整えて暑さを乗り切りましょう！

※そのままりんご酢を飲むことは避けてください。1日大さじ1杯を目安に摂取するのが理想的です。



農作業中の熱中症対策

- ・高温下での長時間作業を避け、「こまめな休憩と水分・塩分補給」を行い、「絶対に無理をしない、頑張りがきかない」ことが大切です。
- ・水分補給は、発汗によって失われた体内の水分を回復・維持し深部体温の上昇を抑えます。塩分（ナトリウム）などの電解質と糖質を含んだ飲料は、水分吸収を早めるため、意識的に摂取するよう心がけましょう。



20分おきに 休憩
水分・塩分補給

- ・涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。
- ・のどが渇いていなくても、20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。

微細な氷の粒が入ったアイスラリー
や経口補水液がおすすめ！



深部体温を
効率良く
下げます

アイスラリーの作り方 屋外作業やスポーツの前後におすすめ！

材料

(コップ1杯分)
スポーツドリンク…50ml
製氷皿で凍らせたスポーツドリンク…150ml
スポーツ飲料：凍らせたスポーツ飲料=1：3の割合。

作り方

左記の材料をミキサーに入れて
シャーベット状になるまで
混ぜたら出来上がり！



熱中症になったときの
応急処置

① 作業を中断



(代表的な症状)

- ・汗をかかない、体が熱い
- ・立ちくらみ、吐き気、頭痛
- ・脱力感、判断力低下

② 応急処置



- ・涼しい環境へ避難
- ・衣服をゆるめ体を急速冷却
- ・水分・塩分を補給

③ 病院へ

後悔する前に
119番通報



応急処置をしても症状が
改善しない場合は医療機
関で診療を受けましょう!!

出典：農林水産省「令和7年度熱中症対策研修テキスト」より一部抜粋

見聞録

けん
ぶん
ろく

自動操舵システムの
体験コーナー



こちらの2次元バーコードから動画が見られます↑

農機具展示コーナー



よしもと芸人
「みっちゃん」の
淡路島クイズで
大正解♪



電化製品ブース

いいの
あるかな～



大値下げ市コーナー

JAあわじ島夏季展示会 最新技術を体験

7月11日・12日の両日、美葉恋来屋内特設会場にて「夏季展示会」を開催しました。会場には秋の収穫期に向けた高性能な農機具や、最新の自動車、電化製品などが多数展示され、2日間で約3,000名に来場いただきました。また、会場近くの営農圃場では、トラクターに専用のハンドルを装着した、自動操舵システムの実演および体験が行われ、実際に試乗された方は「ハンドルを持たなくてもまっすぐきれいに走ってくれて、時代が進んでいると感じた」と話し、最新技術の進歩に感心している様子でした。

年金友の会親睦旅行 親睦深まる夏の旅

7月3日から7月16日にかけて、当会会員の皆さまが日帰り親睦旅行へ出かけました。今回は「大阪天神繁昌亭落語鑑賞の旅」「琵琶湖ミシガンクルーズの旅」「宝塚歌劇団花組公演鑑賞の旅」へ、合計133名の会員の皆さまにご参加いただきました。各コースとも、普段なかなか会う機会の少ない会員同士が親しく交流し、和やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごしていただきました。

大阪天神
繁昌亭

クルーズの
デッキで
はい、チーズ！



宝塚ホテルで
昼食



理事会だより

(7月28日開催)

議題

- 役付理事の選任について
- 令和7年度第1四半期末決算について
- 常勤理事の兼職兼業について
- ディスクロージャー誌の発行について
- 西淡支所駐車場工事指名競争入札について



JA活動の成果

(7月末)

正組合員	5,293人
准組合員	3,913人
(単位：百万円)	
貯金	207,893
貸出金	24,313
長期共済保有高	331,109
購買品供給高	1,605
特産品販売高	3,982
農産品販売高	169
畜産販売高	473

令和7年度育成牛管理指導会

愛牛の「良牛良管理」

7月8日、南あわじ市和牛改良組合主催により、育成牛管理指導会が管内4会場にて開催されました。

講師に（公社）全国和牛登録協会兵庫県支部支部長 高橋毅氏、北部農業技術センター研究員 松倉大樹氏を招き、月齢に応じた発育状態、栄養度管理、美点・欠点、連産長寿のため育成牛の肢蹄管理の必要性、母系や血統の特色等について指導いただきました。参加者らは、今後の飼養管理の参考にし、9月に開催予定の『南あわじ市畜産共進会』には更に良くなった育成牛の出品を目指します。

また、非常に暑い日が続いておりますが、暑熱対策に取り組む「良牛良管理」・「1年1産」を目指して、今後も飼養管理に努めてまいります。



ネッククーラーでひんやり～



神代牛検査場

たまねぎ吊り貯蔵調査

品質向上を目指し調査

7月18日に管内所25ヶ所（全67区）に設置した、中生・晩生種のたまねぎ試験展示圃の貯蔵調査を行いました。

本年産は、一部で細菌性病害（芯腐り、りん片腐敗）の発生が見られましたが、健全球率は平年並みの結果となりました。

今回の結果に基づき、品種選定や播種日、定植時の株間、施肥基準等を見直し、品質・貯蔵率向上に努めてまいります。

農林中央金庫新入職員研修受け入れ

管内でJA事業・農業を学ぶ

7月7日から7月17日にかけて、農林中央金庫新入職員3名が管内で研修を行いました。研修では、たまねぎの出荷調整作業や撰果作業、農家さんとの交流、渉外担当者との同行訪問、美菜恋来屋での店頭業務などを行いました。

参加した職員からは、次のような感想をいただきました。「たまねぎの生産をはじめとし、一つ一つの丁寧なお仕事の積み重ねが、食を支えていることを実感しました。また、JAあわじ島の皆さまの、農業だけではなく、地域の暮らし全体との繋がりを大切にする姿勢を学びました。今回の経験を通じて、農業や食の現場の尊さと大変さを身に染みて感じました。この経験を忘れずに、日々の業務でも系統の繋がりを意識し続けたいです」と、研修を振り返っていました。



たまねぎ出荷調整作業に真剣な眼差しの職員



たまねぎを細かく確認する営農指導員

7月6日～13日

7月1日～31日

7月～8月

淡路島たまねぎのブランド強化と販売促進

ハウス食品×JAグループ兵庫

JA全農兵庫・JA淡路日の出・JAあわじ島は、兵庫県およびハウス食品と連携し、「淡路島たまねぎまるごとカレー」を提案。兵庫県産の食材で「作って・食べて・楽しむ」機会を広げます。関西エリアのスーパーや直売所のたまねぎ売り場などで試食やレシピの配布、JA全農が運営する通販サイトJAタウンでは「淡路島たまねぎ」とカレーのセット販売やSNSキャンペーンを実施しています。

ヒガシマル醤油(株)とのタイアップ企画

関東エリアの量販店「ライフ(143店舗)」、「カスミ(195店舗)」にて、うどんスープで有名なヒガシマル醤油(株)とのタイアップ企画を実施しました。企画では、淡路島たまねぎと牡蠣だし醤油を使った特製レシピ3種を考案。店頭にて「特製レシピリーフ」「淡路島たまねぎ」「牡蠣だし醤油の試供品」をセットにして3万セットを販売、売場は大盛況となりました。

コープデリとの共同販促

関東コープデリ全83店舗で「淡路島たまねぎ」販促企画を実施しました。売場では「ミツカン味ぽん」とのレシピ提案を行いました。また、コープデリ店舗担当者へJA職員が「淡路島たまねぎ」の魅力をより消費者へ伝えてもらうためにWEB勉強会を実施し、約160名が参加しました。コープデリ担当者からは「目標を大幅に超える売上に繋がります、次年度も引き続き取り組みをお願いしたい」とコメントもあり、次年度も継続して企画を行ってまいります。



「阿万たまねぎ染め」の様子をパシャリ!!

buraritabi



管内ふらり旅

「阿万たまねぎ染め」グループの作業にお邪魔しました。このグループは、婦人会解散後の2018年に結成され、「たまねぎの皮」を使ったストールや小物の染め物に取り組んでいます。今回は自治体の役員用Tシャツ作りの日でした。染め上がったTシャツはどの色も優しい色合いでとても素敵でした。メンバーの方が「有事の際に心配だから地域の繋がりを残したかった」と結成時のお話しをされていたのが印象的で、こうした活動が地域の安心や支え合いにつながっているのだと改めて実感しました。



手際よく洗って絞ります



とっても素敵に染めあがりました♪



煮出しせずに作った赤玉の染色液



皮を洗って煮出し薄めたものに浸けて煮ます



これは赤玉の染色液

ミョウバン液に浸けて絶えず動かします

気候変動に翻弄（ほんろう）されながらも農作業に励んでいます。そんな中お米の価値を見直されたのは嬉しい限りです。

松帆 M・Tさん（60代 女性）

暑い中、おいしいお米を育ててくださりありがとうございます。私たちになくてはならないお米、今こそお米の魅力をしっかりと伝えていきたいです。

たまねぎ情勢報告会いつも参加しています。市場情報・営農情報のもとより参加者間のコミュニケーションを満喫しています。楽しい会、今後も毎回参加したいです。

榎列 M・Sさん（60代 女性）

齋藤知事、藤原紀香さんが南あわじ市のたまねぎ、米のPRに来てくれたのですね。2人に会いたかった〜笑

松帆 A・Kさん（60代 女性）

美菜恋旬感レシピの「なすのめんつゆ焼き」そうめんと合います。美味しいです。

津井 H・Mさん（60代 女性）

近くに子供を連れて遊びにいけるところが少ないので、美菜恋来屋にキッズスペースができてとても嬉しいです。おぼんざい食べ放題のレストラン「収穫食祭」と合わせて、子どもを連れて是非遊びに行きたいです！

阿万 N・Kさん（30代 女性）

キッズスペースの子どもさん達とっても楽しんでいました😊美菜恋来屋でお買い物するとお得に遊べるので是非ご利用ください。美味しいおぼんざいもたっぷり味わってくださいね！



園芸研究家 成松 次郎

フェンネル

爽やかな味と香り

地中海沿岸が原産地で、肥大した茎は特徴のある香りがあります。主に肉や魚料理に使われ、葉はハーブとして魚の臭い消しにも使われます。「フェンネル」は英語、イタリア語では「フィノッキオ」と和名は「イタリアウイキョウ（茴香）」です。生育適温は10〜20度で冷涼な気候を好み、耐寒性のある野菜です。栽培が容易な作型は、中間地では7月中下旬から8月下旬に種まきし、晩秋以降に収穫期を迎えます。春まきも可能ですが、種まきが遅くなると生育後半の高温長日で花芽が形成され開花します。

「フェンネル」(各社)と呼ぶ品種があります。「ナポリ」トキタ種苗は日本で改良され、茎の肥大に優れた作りやすい品種です。スティックタイプの「スティックキョウ」(トキタ種苗)は小指ほどの肥大した茎は歯切れの良い食感を楽しめます。「畑の準備」植え付け2週間前に1㎡当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します。1週間前に堆肥約2kg、化成肥料(NPK各成分10%)約200gを土とよく混合し約70〜80cmの平畝を作り平らにならしておきます。

図1 畑の準備



図2 苗作り



図3 植え付け

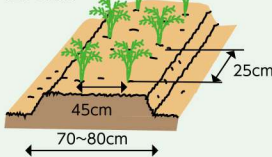
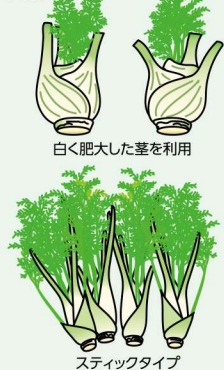


図4 収穫



栽培カレンダー(フェンネル)

	まきどき	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地	春まき			●	▲	■	■	■					
中間地・暖地	春まき	●	▲	■	■	■							
	秋まき					●	▲	■	■	■			

● 種まき ▲ 苗作り ■ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

「追肥・灌水(かんすい)」「追肥は月に1回、化成肥料を1平方m当たり約50gを与え、土寄せします。畑の乾燥が続くときは、十分に灌水をします。収穫」収穫は肥大した茎の太さが7、8cm(約300g)の頃が目安です。夏まき秋冬取りでは約500g(こぶし大)の大きさのものも収穫できまが、取り遅れて裂球しないように注意してください(図4)。

JA広報通信より

毎月の楽しみ♪

年金わくわく365 抽選結果

今月のご当選者は **11月3日** 生まれの方です

ご当選者全員にプレゼントとして、JCBギフト券5,000円分を8月末までに渉外担当者がお届けいたします。来月以降も毎月抽選を行いますので、お楽しみにしてください！

※2025年7月末時点で年金(公的年金・企業年金・農業者年金等)をJAあわじ島でお受け取りいただいている方が対象です。
※年金を2種類以上お受け取りの方のご当選は1口とさせていただきます。

年金友の会副会長 和田昌治様による抽選

TOURの

国内宿泊予約サイト「e-たび日和」

こちらの二次元バーコードから行先を検索してください

農協観光Nツアーコールセンター
【お問い合わせ先】 ☎086-206-1333
(営業時間 平日9:30~17:30)
(土・日・祝日・年末年始休み)

この記事はWEBではご覧いただけません。

JAあわじ島



いっただよ

皆さんこんにちは！夏休みに入り、我が家の子どもは最終日にももらえるお菓子を楽しみに、毎朝ラジオ体操に行っています。私も参加したのですが、あのラジオから流れる音楽と「腕を前から上に上げて大きく背伸びの運動ー！」という号令が懐かしいですね。久しぶりに体操しましたが、体がちゃんと覚えていました。体操は、全身運動の工夫がぎゅっと詰まっています。たった3分で筋肉がほぐれ、血流もアップ。大人にこそオススメの健康習慣だそうです。朝から体を動かし深呼吸をすると、体も心も軽くなった気がします。皆さんも朝の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(綾子)