

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2024

2

No.011

特集

「ごはん・お米とわたし」作文・図画
J A 共済 書道・交通安全ポスター
コンクール

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** 「ごはん・お米とわたし」作文・図画
J A 共済 書道・交通安全ポスター
コンクール
- 6 輝く農業人
- 8 J Aひろしま今月の産直市
- 9 今月のおすすめレシピ
- 10 J Aひろしまトピックス
- 12 イチオシ!トピックス
Oh! 農 Our High School
- 13 Information J Aひろしまからのお知らせ
- 14 健康ひろば
- 15 クロスワードパズル・
みなさまからのお便り紹介

 JAひろしま

はぐくもう、真心をこめて あなたの未来

広島県内のJAとJA広島中央会が主催する第48回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールが開催され、作文368点、図画702点の出品があり、管内から作文21点、図画13点が特選に選ばれました。

特選の中から、全国コンクール推薦作品として作文3点と図画2点が選出されました。

優秀賞



<https://www.ja-hiroshima.or.jp/agriculture/contest/>

優秀賞



とんどのおもちは大きいな
呉市立郷原小学校 4年 森 十和子



わがやの最強二人組!!
安芸高田市立吉田中学校 3年 木坂 心水

図画コンクール入賞《特選》 ★は全国入賞(優秀賞)

三次市立みらさか小学校	1年	長迫 旺介
安芸高田市立吉田小学校	1年	品川 すみれ
呉市立昭和西小学校	2年	石田 夏葵
東広島市立原小学校	2年	千田 知賀子
東広島市立豊栄小学校	3年	片島 亘
★ 呉市立郷原小学校	4年	森 十和子

図画特選



<https://www.ja-hiroshima.or.jp/agriculture/contest/48/drawing/>

作文コンクール入賞《特選》 ★は全国入賞(優秀賞)

★ 東広島市立高屋西小学校	1年	釜 将樹
東広島市立西条小学校	1年	小嶋 しおん
三原市立大和小学校	1年	渡邊 旭翔
東広島市立小谷小学校	2年	嵐 誠
呉市立広小学校	2年	浜満 凜桜
呉市立阿賀小学校	2年	切川 琉誠
広島大学附属三原小学校	3年	山本 二葉
東広島市立八本松小学校	3年	恵下田 優澄
三原市立大和小学校	3年	谷本 知香
呉市立阿賀小学校	4年	切川 翔太

★ 東広島市立板城小学校	4年	木村 颯良
東広島市立高屋西小学校	4年	眞鍋 日菜子
廿日市市立大野西小学校	5年	熊谷 実知
呉市立広小学校	5年	山本 和奏
呉市立吉浦中学校	1年	加藤 大河
呉市立吉浦中学校	1年	柳谷 徳香
呉市立吉浦中学校	1年	二反田 結香
★ 竹原市立竹原中学校	2年	林内 恵理衣
三原市立久井中学校	2年	津川 陽
呉市立昭和中学校	3年	面迫 すみれ
東広島市立西条中学校	3年	竹本 梨乃

優秀賞

ぼくは、こっくさん

東広島市立高屋西小学校 1年

釜 将樹

優秀賞

おじいちゃんありがとう

東広島市立板城小学校 4年

木村 颯良

優秀賞

我が家のお米がおいしいわけ

竹原市立竹原中学校 2年

林内 恵理衣



ぼくは、こっくさん
たかやにしよう一ねん かま まさき
とん、とん、とん。ゆうがたになると、お
かさんが、よるごはんをつくります。
「ぼくも、おてつだいしたい。」
と、いうと、おかさんに、
「おこめはかってちょうだい。」
と、おねがいされます。ぼくがおこめをはか
ると、とぐのはおにちゃんのことです。
ぼくはまだとげません。つぎに、
「なっとうまぜまぜよろしくね。」
と、おねがいされます。これがひとりでき
るとくいなおてつだいです。
ようちえんのときに、『おぼけのこっくさ
ん』というほんをよみました。そのほんをよ
んで、こっくさんがつぎつぎよりをつく
るのがかっこいいとおもいました。そのころ
から、ぼくはよりよりをつくりたいとおもっ
ようになりまし。おかさんといっしょに
よりよりをつくるときは、ぼくはこっくさん

おじいちゃんありがとう
板城小学校 四年 木村 颯良
ぼくが毎日食べているお米は、おじいちゃ
んが作った世界一おいしいお米です。
おじいちゃんは六十年もお米作りをしてい
るお米作りのプロです。
毎年種もみをまいてなえを作ります。
そして田んぼに水をためて、トラクターで
代かきをし、田植えの準備をします。
なえが大きくなったら田植えをします。
田植え機に乗って田植えをするおじいちゃ
んは、イキイキしてとてもかっこいいで
す。
ぼくがおじいちゃんちに行くといつも田ん
ぼに掛けていて、暑い中草をかったり、田
んぼの水を見まわったり、いそがしく田んぼ
のお仕事をしています。
ぼくは、田んぼのお仕事は大変なんだと分
かり、ちょっとでもお手伝いをしようと思っ
ようになりました。

我が家のお米がおいしいわけ
竹原市立竹原中学校 二年 林内 恵理衣
「えっ、お米ってスーパーで売ってるん。」
という私の言葉に母は、
「そんなことも知らなかったの。」
と、驚き大笑いしました。
私は、今までお米がスーパーに売られてい
ることを知りませんでした。なぜなら私はス
ーパーでお米を買ったことがないからです。
お米がスーパーで売られている所も見たこと
がありません。
私の暮らしている地域ではお米を自分達で
作っています。地域の人みんなまで組織してい
る農事組合が、田植えから収穫まで協力してい
しいお米を生産しています。私が学校に登
校する朝早い時間も田んぼで地域の人草刈
りをしています。我が家にも田んぼがあります
とができません。だから農事組合にお願いし
てお米を作ってもらっています。そして、毎

全部読む



全部読む



全部読む



作文特選



<https://www.ja-hiroshima.or.jp/agriculture/contest/48/essay/>

心の豊かさ・地域社会との絆づくりを大切にするとともに、J A 共済の理念である助け合いの精神を次世代に伝えるため、また、交通安全への意識を高め、それが世の中に広がることを願い、広島県内の J A と J A 共済連広島が主催する J A 共済広島県小・中学生書道・交通安全ポスターコンクールが開催されました。

書道41,903点、ポスター3,860点の出品があり、管内で書道23点、交通安全ポスター12点が入賞しました。入賞の中から全国推薦作品としてポスター2点と書道3点が選出されました。

書道 & ポスター



<https://jakyosai-hiroshima.jp/concool/index.php>



三原市立第五中学校 2年
平田 倫子



広島県警察本部長賞



竹原市立荘野小学校 5年
中村 一喜



交通安全ポスターコンクール入賞 ★は全国推薦作品

広島県教育委員会賞

東広島市立西条中学校	3年	中村 庚太郎
------------	----	--------

広島県警察本部長賞

呉市立波多見小学校	1年	石中 優海
★三原市立第五中学校	2年	平田 倫子

全共連広島県本部運営委員会会長賞

東広島市立河内小学校	3年	佐々木 浩之
東広島市立八本松中学校	1年	沖原 舞平生

全共連広島県本部長賞

東広島市立中央中学校	2年	河田 優衣
------------	----	-------

NHK 広島放送局賞

★竹原市立荘野小学校	5年	中村 一喜
------------	----	-------

広島テレビ賞

東広島市立御園宇小学校	2年	木村 陽愛
東広島市立八本松中学校	1年	柴田 のぞみ

テレビ新広島賞

東広島市立西条小学校	6年	齋藤 玲奈
------------	----	-------

広島エフエム放送賞

東広島市立板城小学校	5年	高山 笑之介
広島大学附属三原中学校	3年	安藤 悠高



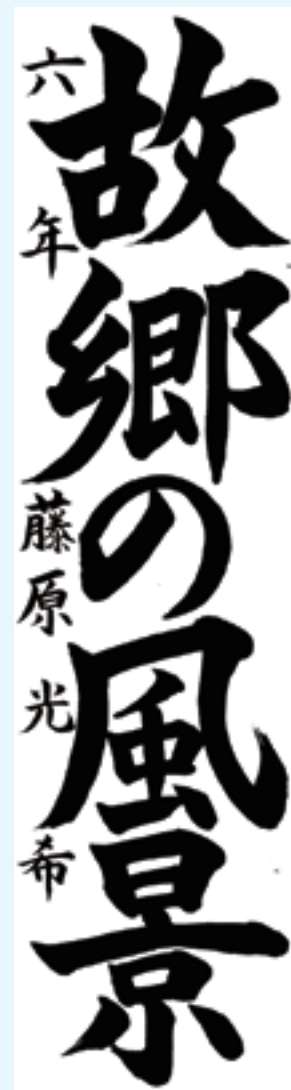
全共連広島県本部長賞

広島市立瀬野川東中学校 1年
奥井 凜



広島県教育委員会賞

呉市立広中央中学校 3年
有田 陽菜



広島県教育委員会賞

呉市立昭和中央小学校 6年
藤原 光希

書道コンクール入賞 ★は全国推薦作品

広島県教育委員会賞

★条幅	呉市立昭和中央小学校	6年	藤原 光希
★条幅	呉市立広中央中学校	3年	有田 陽菜

全共連広島県本部運営委員会会長賞

条幅	廿日市市立阿品台西小学校	5年	角屋 明沙
----	--------------	----	-------

全共連広島県本部長賞

条幅	熊野町立熊野第二小学校	4年	中原 亜緒
★条幅	広島市立瀬野川東中学校	1年	奥井 凜

NHK 広島放送局賞

条幅	呉市立昭和南小学校	3年	河部 日環
半紙	呉市立横路小学校	3年	末吉 結凪
半紙	熊野町立熊野中学校	3年	今田 葵子

中国放送賞

条幅	呉市立吉浦小学校	2年	横畠 羊
条幅	呉市立横路中学校	1年	岩田 りん
半紙	呉市立広小学校	1年	坂本 茉央
半紙	廿日市市立大野東中学校	2年	酒匂 美咲

広島テレビ賞

条幅	呉市立広中央中学校	2年	當麻 雄心
半紙	呉市立白岳中学校	3年	花山 七彩

広島ホームテレビ賞

条幅	呉市立広小学校	2年	木村 紗弥
条幅	熊野町立熊野東中学校	3年	中原 悠成
半紙	呉市立呉中央小学校	1年	佐々木 優羽
半紙	廿日市市立四季が丘中学校	2年	川本 悠生

テレビ新広島賞

条幅	呉市立白岳小学校	4年	湯中 信稀
条幅	呉市立両城中学校	2年	松本 碧斗
半紙	熊野町立熊野中学校	1年	佐伯 優衣

広島エフエム放送賞

条幅	呉市立広小学校	6年	倉岡 夏織
条幅	竹原市立竹原中学校	1年	山路 記有南





一緒に作業するみなさん



連棟ハウスで高設栽培する「紅ほっぺ」

小学校の発芽実験や廿日市市のブランドイチゴを復活させようとする生産者のドキュメンタリー番組でイチゴに興味を持ちました。高校時代はイチゴ農家で就業体験。県立農業技術大学校では、「イチゴ」の定植苗不足を補うラ



イチゴの出荷調製作業

廿日市市浅原の大之木ファームで、イチゴを栽培する正木啓介さん(27)は、10歳のときの「イチゴを育てたい」という夢を20歳でかなえ、高糖度で品質の高いイチゴを追求しています。栽培7年目の今季は、ハウス14棟約35aで約1万3000株を管理。気象変動の対策に環境制御システムなども取り入れ、品種による味の魅力を最大限に引き出そうと、栽培技術や品種を研究します。

「ナナ子苗の利用」を研究しました。2017年4月に、大之木建設が立ち上げたアグリ事業部で栽培を始めました。ハウスを建てながら、廿日市市大野の農家でイチゴを生産。ベテラン生産者やJAひろしまはつかいち苺部会から知識と技術を学び、県内のイチゴで初めてグローバルGAP(農業生産工程管理)を取得しました。

ハウスでは高設する培地に、もみ殻とピートモスを混合し、上層部にバーク堆肥を施します。微生物や酵素などの自然由来の方法で土壌を消毒。元肥を1棟当たり約10kg散布します。

ドリップチューブで1株当たり日量200mlを目安にかん水。生育や土壌を見極めながら、棟ごとに肥料濃度とかん水量を調整します。品質の安定と省力化に、温度換気制御システムや循環扇などを導入しました。

防除では、紫外線(UV-B)照明を夜間に3時間ほど点灯させ、うどん粉病やハダニなどを予防。チリカブリダニなどの天敵製剤も活用し、殺虫剤や殺菌剤は可能な限り使いません。

摘みだての新鮮なイチゴを楽しんでほしいと、2023年に観光農園も始めました。正木さんは「多くのひとの出会いと巡り合わせでイチゴに向き合える。消費者が笑顔になるイチゴを作



イチゴ

廿日市市は県内有数のイチゴの産地です。廿日市のイチゴは、12月から翌年5月に出荷され、産直市やスーパーに並びます。JAひろしまはつかいち苺部会の規格を満たしたイチゴは「はつかいち」のブランドで販売。肉質がやや固く、酸味と甘みのバランスの良さが特徴です。



紫外線照明や循環扇

り、オリジナル品種も育てたい」と夢を語ります。



消費者が笑顔になる
イチゴを作り、
オリジナル品種も育てたい



第10回

廿日市市平良
「イチゴ」

まさき けいすけ
正木 啓介さん(27歳)

ほっとTime

・野菜や草花の栽培・イチゴの試験栽培
・イチゴの花芽検鏡

ぐっとWord

・身を捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ
高校時代に就業体験をした農家さんが贈ってくれた言葉

お立ち寄りスポット!



今月の産直市周辺のおすすめスポットをご紹介します。



平清盛の像



高島台展望台 産直市から車で約25分

呉市警固屋、音戸の瀬戸公園内の高台に位置し、展望台からは、光り輝く安芸灘と点在する島々の美しさを満喫できます。天気の良い日には、四国の山々を望むことができます。桜やツツジなどの銘木が植えられ、春は桜の名所となる風光明媚な場所です。

- 呉市警固屋町
- お問い合わせ 呉市観光案内所
TEL.0823-23-7845
営業時間 9:00～19:00

アレイからすこじま 産直市から車で約10分

海上自衛隊の呉基地に所属する潜水艦と護衛艦を間近で見ることができる公園です。周りは旧海軍工廠(こうしょう)のレンガ建造物が並ぶレトロな雰囲気、1940年には戦艦大和が近くのドックで極秘に建造されました。日の出、日没時は、各船艇の国旗や自衛隊旗の掲揚・降納を見ることができます。

- 呉市昭和町
- お問い合わせ 呉市観光案内所
TEL.0823-23-7845
営業時間 9:00～19:00



JAひろしま 今月の産直市

呉市西中央1丁目2-25 【お問い合わせ】TEL.0823-22-5176
【営業時間】月～金 9:00～17:00 土曜日 9:00～16:00 【定休日】日曜日・祝日・年末年始



開放感のある産直市

ふれあい市呉グリーンセンターは、呉市や江田島市の約110人の生産者が栽培した新鮮な野菜やかんきつ、地元産のわかめやひじきを使った加工品などを販売しています。開放的な入り口で、外から店内がよく見えるため、気軽に立ち寄れるとお客さまから好評です。



おすすめの一品!!

ワシントンネーブル

江田島市の特産「ワシントンネーブル」は、明治時代から100年以上にわたり栽培されています。大玉で鮮やかなオレンジ色と爽やかな香り、濃厚な甘味が特徴です。3月中旬まで出荷していますのでぜひ食べてみてください。



久保田 政博
センター長



四季折々の切り花が人気

呉地域は切り花の栽培が盛んで、地元生産者が栽培した菊やバラ、スイートピーなどさまざまな種類の花を販売しています。母の日やお盆・お彼岸、年末などの時期になると、色鮮やかな花々が店内の半分を埋めるほど並び、心地よい香りが店全体に広がります。

今月のおすすめレシピ

お宝とまとの巾着煮

トマトの酸味がアクセント！
おでんに入れてもおおいしく食べられます。



材 料(4人分)

- ・お宝とまと(中玉) …… 1個
- ・油揚げ …… 4枚
- ・ウインナー …… 2本
- ・チーズ(ピザ用) …… 約40g
- ・だし汁
(巾着がひたひたに浸かる程度)

作り方

- ① 油揚げを半分に切り、油抜きする。(いなり揚げを使うと簡単です)
- ② トマトを一口大に切り、ウインナーは斜め切りにする。
- ③ 油揚げの中にトマト、ウインナー、チーズを入れて爪楊枝で串縫いにする。
- ④ だし汁を鍋に入れ煮立たせる。
- ⑤ ④に③の巾着を入れ、落とし蓋をして火を弱火にし、2～3分程度煮る。



野菜宝船で迎春祝う JA産直ふれあい市場「よりん菜」



廿日市市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」は1月5日から7日の3日間、初売りに合わせて「野菜宝船」で来店客を出迎えました。

地元生産者が作ったホウレンソウや赤カブ、金時ニンジンのほか、JAはつかいち苺部会が生産するブランドイチゴ「はつかいちご」など、20種類の野菜約100kg分を飾り、新春を演出しました。

初売りに駆け付けた来店客は「色鮮やかでかわいい野菜宝船を見ることができてよかったです。よい一年になれば」と顔をほころばせました。

宝船は、JA佐伯中央地域本部の営農販売課職員が五穀豊穡を祈願して製作。営農販売課の久保りかさんは「地元野菜のPRにもつながれば嬉しいです」と話しました。



▲来店客を出迎える野菜宝船

バケツ稲づくり グランプリ受賞 JAグループ広島 インスタグラムキャンペーン



令和5年12月、JAグループ広島が主催する「第3回バケツ稲づくりインスタグラムキャンペーン」で応募者42人の中から、呉市の小学校6年生の湊沙奈さんがグランプリを受賞しました。

タレントの松本裕見子さんから受賞インタビューを受け、ひろしま牛、広島県民米「贅沢あきろまん」など賞品を受け取り、その様子は1月11日にRCC『つなぐ大地の絆』で紹介されました。

昨年育てた米の種もみを使ったバケツ稲ともう1つは配布された種もみを使って育て、栽培の過程を毎日投稿したそうです。

受賞を受けて湊さんは「天候の影響で中干しが上手くいかず苦労したが、無事に稲刈り出来て良かった」と笑顔で話しました。



▲賞品を手に笑顔の湊さん

賀茂北高校で作文コンクール 豊栄支店ふれあい委員会



JA豊栄支店ふれあい委員会は、賀茂北高校で日本農業新聞の作文コンクールを開きました。

8月の1カ月間、2年生24人が自宅に届いた新聞を読み、気になった記事や調べたことなどを作文にしました。12月14日に同校で開いた表彰式で最優秀賞1人、優秀賞1人、佳作3人に表彰状を贈りました。

最優秀賞の武田雪菜さんは物価高騰や値上げ、コスト低減の話題が多いことを取り上げました。武田さんは「多くの情報を得られ、それを作文にして受賞できてうれしい」と喜びました。富田隆司委員長は「農業に興味を持ち地域や自分の将来を考える一助になればうれしい」と話しました。



▲受賞した生徒たちと富田委員長(右)と豊栄支店の長久支店長(左)

災害時も地域の拠り所に 三次デイサービスセンターやすらぎ館



JA通所型介護事業所三次デイサービスセンターやすらぎ館は、洪水や地震などの災害時にも電気供給が可能となるLP災害ガスバルクと非常用ガス発電機を新たに設置しました。災害時でも電気機器の利用が可能となり、施設利用者の不安軽減や地元河内地区の地域の防災拠点として力を発揮します。

三次市小文町の河内コミュニティセンターで開かれた河内地区防災講演会で、導入した設備の説明を行いました。やすらぎ館の石井雅己所長は、「電気供給により災害時にも安心して施設を提供できる。より一層地域の拠り所となるよう地域と連携していきたい」と話しました。



▲設備などの説明をする石井所長

地域活動の拠点を目指し



JA向原支店と(株)Aコープ西日本が運営するAマート1号店「Aマート向原店」が12月11日に同時オープンしました。隣接する両店舗が協力しながら地域の拠点となることで地域活性化を目指します。

当日はAマートがオープニングセレモニーを行ない、JAとオープンに合わせてイベントを企画。JAひろしま女性部広島北部地区本部向原支部は豚汁の配布を行ない、組合員や近隣住民、隣接する市町の住民など多くの人で賑わいました。

Aマート向原店は、同社の1号店としてAコープ向原店より生まれ変わりました。中山間地域で安心な暮らしの維持を目的として、食料品をはじめとした生活用品を取り扱うライフライン店舗を運営し、JA向原支店とともに地域住民の寄り合い所としての機能を果たします。



▲豚汁を配布するJA女性部員

伝統“広島菜”収穫最盛



▲広島菜を収穫する山本さん

12月に入りJA管内で、広島菜の収穫が最盛期を迎えました。贈答や土産として人気の特産品「広島菜漬」の原料としてJAが契約栽培。転作田や休耕地の有効活用を進めて面積を広げ、今季は約400tの出荷を見込みます。

庄原市東城町の山本農園は約50aで栽培。今年は、化成肥料を抑え、鶏ふん堆肥を使い、液肥で生育を促しました。広島菜を包丁で切り、外葉を剥ぎ、品質を確認して段ボールに4、5株詰めます。山本健大さんは「栽培管理と出荷に手間がかからず、単価が魅力の一つ。少雨を心配したが、上質な広島菜に仕上がっている」と話します。

カープ選手が指導 JA共済少年野球教室



12月12日、東広島市の東広島運動公園野球場でJA共済少年野球教室が行なわれました。JA管内からは抽選で14チーム約130人が参加しました。

野球教室では、プロ野球広島東洋カープの磯村嘉孝選手、曾根海成選手、大盛穂選手、アドゥワ誠選手、羽月隆太郎選手とJA共済アドバイザーの山内泰幸さんから指導を受けました。児童は選手と一緒にウォーミングアップを行ない、憧れの選手からアドバイスを受けながらキャッチボールや打撃練習に汗を流しました。選手たちは「周りへの感謝の気持ちを持って、家族や仲間を大切にして野球に励んでほしい」と子どもたちを激励しました。



▲指導を受ける未来のプロ野球選手たち

久井牧場が最優秀賞



▲賞状を受け取った奥村代表

広島市中央卸売市場の食肉市場で12月5日、第99回広島県畜産共進会「冬季枝肉の部」が開かれました。雌牛10頭、去勢牛15頭、参考牛3頭の合計28頭が出品。最優秀賞には三原市の久井牧場の去勢牛「奥9799」が選ばれました。

「奥9799」は、父が「若百合」、母の父が「美国桜」。ロース芯面積は111cm²で、皮下脂肪は1.4cm、歩留基準値は579.2kg、脂肪交雑基準(BMS)ナンバーは12で、さしのきれいさなどが評価されました。

久井牧場の奥村恭兵代表は、「餌を切らさないよう管理に気を付けた。8年ぶりに自家産の牛で受賞できて嬉しい」と話しました。

「メンバーシップアンケート」のご協力ありがとうございました

アンケートのとりまとめに関するお問い合わせ先
JAひろしま総合企画部ふれあい課
TEL:082-422-9571

JAひろしまでは、組合員の皆さまからいただいた貴重なご意見をもとに協議を行ないながら、事業への反映を検討してまいります。引き続き、事業運営にご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

アンケートに関するお問い合わせ先
JAグループ広島アンケート事務局
(JA広島中央会 営農組織支援部組織基盤対策課)
TEL:082-243-6457

JAバンクアプリ、JA共済アプリをご存知ですか

確定申告の時期となってきました。通帳の入出金明細の照会は、JAバンクアプリが便利です。また、JA共済WEBマイページから、共済掛金の払込証明書データの発行が可能です。ぜひ、この機会に、他のアプリとともにご利用をご検討ください。

JAバンク

JA ネットバンク

- 振込・振替
- 定期貯金
- カードローン

- 税金・公共料金支払い (ページ)
- ローン繰上返済
- マネーフォワード (家計簿アプリ)

▲アクセスはこちら

GOOD DESIGN
JAバンクアプリ

- 残高照会
- 通帳レス口座
- PayB支払 (払込票決済)

- 入出金明細照会
- 投資信託
- 定期預入明細照会

▲ダウンロードはこちら

JA共済

Webマイページ

○契約内容の確認
○住所・共済掛金口座などの変更
○払込証明書データ発行※
○自動車共済の継続手続き

▲アクセスはこちら

※年末調整、確定申告に利用できます。お勤め先等の対応状況によって、電子申告可否は異なります。

JA共済アプリ

▲ダウンロードはこちら

JAネットバンク JAバンクアプリ
・「投信残高照会」「通帳レス口座」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。
・「マネーフォワード for JA/バンク (家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。
JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

Webマイページ
一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合があります。

共通事項
・ご利用時の通信料はご利用者さまのご負担となります。
・JAバンクアプリ・JAネットバンクおよびJA共済アプリはスマートフォン向けのサービスのため、フィーチャーフォンではご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

■詳しくはお近くのJA窓口にお問い合わせください。

理事会報告

令和5年度 第12回 開催日時:12月15日13:00から

付議事項		報告事項	
第1号議案	仮決算棚卸監査および第2四半期監事監査報告書について	第8号議案	大口融資について
第2号議案	理事会運営規則の一部変更について	第9号議案	利益相反取引について
第3号議案	経営管理規程の一部変更について		
第4号議案	建設工事規程の一部変更について		
第5号議案	各種就業規則の一部変更について		
第6号議案	令和6年度事業運営体制について		
第7号議案	令和5年度上半期開示資料(ディスクロージャー誌)について		

ひろしま農業協同組合	休日・夜間に自動車事故が発生した場合	キャッシュカード・通帳の紛失・盗難の場合	相談、苦情等の窓口
本店 TEL.082-422-9595	JA共済事故受け付けセンター ☎0120-258-931	JAバンク広島ATMお客様センター ☎0120-577-931	本店リスク管理部 TEL.082-422-6168

組合員資格の変更等について 相続の発生や、転居等により組合員資格に変更があった場合は、JAへの届出をお願いいたします。

イチオシピックアップ

JAは、「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「JA組織の基盤強化」に向けて、取り組みを進めています。このコーナーでは、JAが実践している事業や取り組みから「イチオシ」を紹介いたします。

青壮年連盟・女性部と意見交換 JA事業や組織活動の活性化に

JAは、12月7日にJAひろしま青壮年連盟、12月21日にJAひろしま女性部と東広島市内で初めて意見交換を行いました。JA事業や組織活動の活性化に向けて意見を交わしました。

東広島芸術文化ホールで開かれた青壮年連盟との意見交換会には、JA役員や部員など約40人が参加。生産資材の高騰対策や再生産可能な価格での販売、営農指導、鳥獣害対策などで意見を交わしました。農政活動の取り組みや県の園芸戦略7品目とJA振興品目なども確認しました。

広島テクノプラザで開かれた女性部との意見交換会には、JA役員や部員など約50人が出席しました。役員がJA事業概要や取り組みを説明。女性部活動とアクティブ・メンバーシップ確立に向けた施策、女性農業者の支援と担い手



活発に意見を交換しました

育成など6項目で意見を交換。持続可能な開発目標(SDGs)や支店ふれあい委員会についても情報を共有しました。

Oh! 農 High School

梨二十世紀「食品機能性を分析 輸出一層のPR・食べ方提案

県立庄原実業高校の生物生産学科は、梨「二十世紀」の果皮の食品機能性の分析に取り組んでいます。県立広島大学生物資源科学部の吉野智之准教授が協力。香港へ輸出する梨の、皮の機能性成分を明らかにして一層のPRにつなげ、栄養価が高いとされる果皮を含む新たな食べ方の提案も検討しています。

同校の梨は、県の「安心! 広島ブランド」特別栽培農産物やアジアGAP(農業生産工程管理)の認証を受けています。2021年



収穫時期の異なる2つと鳥取県産の果皮と果肉に含まれるポリフェノールを測定。生徒は「果皮の栄養価が分かれば、健康志向の人にアピールできる」と期待します。

現地の消費者や小売りに、皮付きだとポリフェノールをより多く摂取できると発信し、皮ごと使った加工品の開発も検討します。

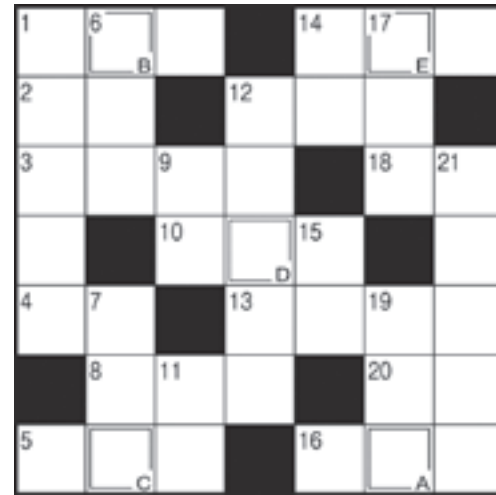


日本学校農業クラブ連盟に加入する、西条農業高校、吉田高校、庄原実業高校では、将来プロフェッショナルとして活躍する人材育成を目指し、特色ある高校として専門教育に力を入れています。農業に関わる幅広い産業に対する知識や技術の習得に努めている高校の特色ある取り組みについて紹介します。

クロスワードパズル

(出題/ニコリ)

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



※答えは3月号に掲載します。



1月号の答え
「ハツヒノデ」

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で
10名様に
青ネギ万能
ドレッシング
をプレゼント!!



ヨミナシ

ヨミナシ

- ① 最低気温が0度より低い日
- ② 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③ 水筒に入れます
- ④ ヒヒーン!といもなく動物
- ⑤ スマホに入れたり消したりします
- ⑧ ベッドが2つある部屋
- ⑩ 頬のこと。——ダンス
- ⑫ スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬ 人がいっぱいに入っている状態
- ⑭ 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯ 空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰ 節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱ 実がなるまでの期間が短めの品種のこと
- ⑭ 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮ 漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰ 平方根を表す記号
- ⑲ 魚偏に「弱」と書きます
- ⑳ 中国や台湾の旧暦の正月
- ① フキの花茎のこと
- ⑥ 銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨ 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪ 日没のことを日の——ともいいます
- ⑫ 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと

応募方法

はがきまたはインターネットより、パズルの答え、住所、氏名、年齢、電話番号と写真やイラスト、身近で起きた出来事などを添えてご応募ください。

応募締切

3月5日(火)

※当日消印有効

〒739-0015 東広島市西条栄町10-35
JAひろしま 総務部広報課「クロスワードパズル」係
https://jahiroshima.or.jp/8-contact
JAひろしまホームページのお問い合わせページよりご応募ください。



※投稿に際して取得した個人情報は承諾なく第三者に提供しません。※投稿は紙面の都合上、すべて掲載できません。ご了承ください。※プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。

- ◆ 5歳の娘の歯が抜けました。思ったより早くて親子でビックリ＆娘は泣かずにビックリしながらおめでどうの言葉に満面の笑みでした。(安芸郡 M.Yさん)
- ◆ 今後の娘さんの成長が楽しみです。(安芸郡 M.Yさん)
- ◆ 職員の皆様昨年もお苦勞様でした。また1年いろいろな話題をお願いいたします。2024年もよろしくお願ひいたします!! (三次市 M.Aさん)
- ◆ お菓作りすごいです!! もらった側も嬉しく楽しい気持ちだと思います。(竹原市 N.Mさん)
- ◆ ボケ防止のため、時間があればお菓子作りに挑戦して家族で食べたりお友達に食べてもらったりしております。楽しいですよ。(竹原市 N.Mさん)
- ◆ おめでどうございます!! 素敵な思い出を沢山作っていききたいですね。(庄原市 N.Sさん)
- ◆ 今年は銀婚式を迎える予定です。ここ数年、コロナ禍の自粛等もあり、遠出をしておりますので、いいところを見つけて、出掛けたいと思っています。(三原市 Y.Nさん)
- ◆ 今年は辰年 昇り龍のように高みを目指していきましょー!! (三原市 Y.Nさん)
- ◆ 災害、コロナと続き、家での茶道を中止してまいりました。この度また再開してもう一度上を目指して挑戦したいと思ひます。(三原市 Y.Nさん)
- ◆ 今年は「新聞ちぎり絵」に挑戦してみようかなーと思っています。(東広島市 造賀のおばあちゃんさん)
- ◆ ちぎり絵のお便り、またお待ちしてます。(東広島市 造賀のおばあちゃんさん)
- ◆ テーマ「挑戦」
- ◆ 今年は「新聞ちぎり絵」に挑戦してみようかなーと思っています。(東広島市 造賀のおばあちゃんさん)
- ◆ ちぎり絵のお便り、またお待ちしてます。(東広島市 造賀のおばあちゃんさん)
- ◆ みなさまからの お便り紹介
- ◆ 12月号の応募総数456件 いつもありがとうございます。

今回のテーマ「出会」

※「クロスワードパズル」の答えと一緒に投稿いただいても構いません。応募先は上記の「クロスワードパズル」の応募方法をご参照ください。ペンネームでの投稿もできます。

編集後記

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール、J A共済連広島の書道・交通安全ポスターコンクールにたくさんのご応募ありがとうございました。入賞された皆さまおめでとうございます。広域JAの管内では、広島県の約8割のお米が生産されています。国産国産や地産地消を意識して農畜産物を使うことが、身近な生産者や農地を守ることにつながります。「ひろしま産」をよろしく願ひします。(しきもと)

健康ひろば

プチ「糖質オフ」のススメ

JA尾道総合病院 健康管理センター保健師
亀田 美香

こんな悩みはありませんか？

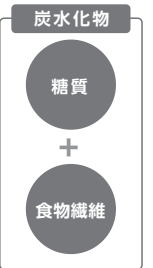
- ・年々体重が増える・疲れやすい
- ・痩せにくくなった・いつも眠くてだるい
- ・冷えやすい、むくみやすい・肌がくすむ などなど。



その原因は、まさに「糖質のとりすぎ」かもしれません。食生活の多様化とともに、身の回りには、安くて手軽に手に入る糖質過多の食品にあふれています。

①そもそも糖質って何？

糖質とは、三大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質)のうち炭水化物の一部です。炭水化物は、人が消化吸収できる「糖質」と消化できない「食物繊維」の二つに分けられます。糖質は、生きていくうえで必要なエネルギー源となっている重要な栄養素です。一方、食物繊維は腸内環境を整えるなど、健康を維持するために必要な役割を持っていると言われています。



具体的にいうと…

ご飯やもち、パン、小麦粉で作るうどんやラーメン、パスタなどの麺類、そば、いも類は、いわば糖質の塊です。もちろん、砂糖・果糖・ブドウ糖などの甘味料やハチミツ、黒糖、和三盆も同様で、意外なのは、あんかけや缶詰、佃煮などの甘い味付けのものも糖質を多く含みます。

必要な役割があるのに、なぜいけないの？

それは、**「とりすぎるからです!食べすぎるからです!」**



②糖質が脂肪になる仕組み

糖質過多の食事(ご飯・パン・麺類、パスタ、お菓子など)をとる

消化後に分解されて、ブドウ糖になり、小腸で吸収され血液の中へ

血糖値が急上昇!

血糖値を下げるインスリンが多量に分泌される

必要な分のブドウ糖はエネルギーになったり、一時保管のグリコーゲンになる

使われず、余ったブドウ糖は、脂肪細胞に蓄積され、太る!



③これからは、主食は少なく、おかずは多めで!

まずは、主食を今までの2/3に減らし、おかずもタレやあんかけなどを使わないシンプルな味付けに変更しましょう。なので、炭水化物の組み合わせで食べるなんて、論外ですよ!主食を減らした分、肉や魚、野菜のおかずはしっかり食べることもポイントです。野菜も、根菜類は糖質が多いので、葉物野菜がいいですね。これからの季節、具材のタップリ入った鍋はお勧めです。ただし、メのうどんやラーメンはNOですよ。アルコールは、蒸留酒(焼酎や、ウイスキー、ブランデーなど)を適量ならOK。ただし、割って飲むなら、水かお湯、無糖の炭酸水にしましょう。甘いお菓子は、基本的にはNGです。おやつには、糖質が低いゆで卵やチーズをお勧めします。

参考文献: 医学的に正しい「糖質制限」見るだけノート/糖質オフ大百科

今回は、「おかずは多め」=「たんぱく質をしっかり」とについてお伝えします。

JA尾道総合病院
尾道市平原一丁目10-23
TEL.0848-22-8111



JA吉田総合病院
安芸高田市吉田町吉田3666
TEL.0826-42-0636



JA広島総合病院
廿日市市地御前一丁目3-3
TEL.0829-36-3111



各病院の外来診療予定は二次元コードよりご確認くださいませ。





～大地の恵み～

「お宝とまと」

呉市倉橋町で冬から春にかけハウス栽培するブランドトマトです。温暖な気候と水はけの良い土壌で生産し、水分を抑え樹上で完熟させます。酸味と甘味のバランス、風味の良さ、実の締まりが特徴です。

もっと!
JAひろしま

2024
2月号
No.011

編集／JAひろしま 総務部広報課 発行／JAひろしま
〒739-0015 広島県東広島市西条栄町10-35 TEL.082-424-1798



ホームページ



Instagram



「地産地消」と「環境」に
配慮したベジタブルイ
ンキを使っています。