

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2023

9

No.006

特集

JAひろしま女性部・

JAひろしま青壮年連盟 設立

JAへの参加・参画、

地域の活性化に向けて、

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** JAひろしま女性部・
JAひろしま青壮年連盟 設立
- 6 輝く農業人
- 8 JAひろしま今月の産直市
- 9 今月のおすすめレシピ
- 10 JA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 JA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

J Aひろしま女性部 J Aひろしま青壮年連盟 設立

「J Aへの参加・参画、地域の活性化に向けて」

J Aひろしま 女性部設立

9 J Aの女性部員は7月3日、県内最多となる8105人で「J Aひろしま女性部」を立ち上げました。東広島市の東広島芸術文化ホールから設立決起大会を開き、部員やJ A役職員、関係者ら約700人が参加しました。

設立に向けた経過を報告し、規約や令和5年度活動計画など4議案を承認。部長に沖野由香さん、副部長に下久保幸子さん、細川静美さん、監事に向畑節子さん、片山淑子さんを選任しました。

9つのJ Aで培った力や経験を結集して仲間を増やし、自主性や参加意識を高め、組織と地域の活性化を目指します。また、SDGs（持続可能な開発目標）を「J A女性組織が取り組む活動そのもの」と位置付けて、SDGsを意識した活動を実践していきます。

沖野部長は「女性部には底知れない力がある。これまでの活動や経験の一つにして、時代の変化に対応し、部員と地域が輝く組織を目指していこう」と呼び掛けました。



大会後は、中国放送（RCC）の人気ラジオ番組「本名正憲のおはようラジオ」でパーソナリティーを務める本名正憲さんが「広島家族のとれたてラジオ」地域の情報満載おはようラジオ「うらばなし」と題し記念講演。毎朝、番組内で記事を紹介する日本農業新聞には、農家の苦労や工夫、農産物の収穫などの話題が豊富にあると説明し、地域活性化に向けた組織活動の大切さを話しました。

本名正憲さん

令和5年度 女性部役員



営農部会 代表者 佛圓 文子 (安芸地区本部) 生活部会 代表者 前田 ミツエ (呉地区本部) 総務部会 代表者 石田 佳都美 (三次地区本部) 副部長(総務部会 代表者) 細川 静美 (庄原地区本部) 副部長(生活部会 代表者) 下久保 幸子 (三原地区本部) 部長 沖野 由香 (芸南地区本部)



監事 片山 淑子 (安芸地区本部) 監事 向畑 節子 (佐伯中央地区本部) 光年部会 部会長 光崎 弘子 (庄原地区本部) フレッシュミズ部会 部会長 石原 美代 (庄原地区本部) 環境福祉部会 代表者 池野 芳子 (広島中央地区本部) 環境福祉部会 代表者 西本 タツ子 (佐伯中央地区本部) 営農部会 代表者 箕野 文子 (広島北部地区本部)

◆ 令和5年度 部員数と総代数

地区本部名	部員数	総代数
佐伯中央	863人	11人
安芸	1,173人	14人
呉	799人	10人
広島中央	1,769人	22人
芸南	41人	1人
三原	643人	8人
広島北部	973人	11人
三次	1,116人	14人
庄原	728人	9人
合計	8,105人	100人

J Aひろしま女性部は、J Aを拠り所として協同意識の高揚、部員相互の親睦と教養を高め、社会的・経済的地位の向上を図り、J Aと連携してゆとりとふれあい・助け合いのある住みよい地域社会を築くことを目的に、

- ① J A運動の理解を深め、J A事業を推進する活動
 - ② 女性の文化、教養を高める活動
 - ③ 営農および生活の向上に関する活動
 - ④ 健康を守る活動
 - ⑤ 環境・福祉など地域社会に貢献する活動
- などに取り組みます。

J Aひろしま 女性部メンバー 大募集!!

仲間づくりや自分磨きを目的に、各地区本部や各支部で多彩な活動を行っています。皆さんも一緒に女性部で活動しませんか？詳しくは各地区本部にお問い合わせください。



女性部活動

スマートフォン教室

ペットボトルキャップ回収
(ワクチン接種支援)

ゴキブリ団子作り

J A ひろしま青壮年連盟設立総会



令和5年度 青壮年連盟 役員体制



幹事
小田原 勝好
(安芸地区本部)



幹事
三田 栄造
(佐伯中央地区本部)



副委員長
山根 匡彦
(庄原地区本部)



副委員長
立花 隼人
(呉地区本部)



委員長
末釜 健太郎
(広島中央地区本部)



監事
岡崎 和也
(安芸地区本部)



監事
上野 頼和
(佐伯中央地区本部)



会計
戸田 博敬
(三次地区本部)



幹事
橋本 寅夫
(広島北部地区本部)



幹事
猪上 淳
(三原地区本部)



幹事
山中 斉昭
(芸南地区本部)

J A ひろしま青壮年連盟設立

9 J A の青壮年連盟の盟友は7月14日、東広島市の東広島芸術文化ホールからで青壮年連盟設立総会を開きました。盟友や J A 役職員、関係者ら約60人が参加しました。

設立に向けた経過を報告し、規約や令和5年度活動計画など3議案を承認。委員長に末釜健太郎さん、副委員長に立花隼人さん、

盟友数は402人。各地域の力を結集して連携を強化することで、協同意識の高揚と実践活動を行ない、地域農業の振興への寄与を目指していきます。

末釜委員長は「始まったばかりで不安はあるが、みんなと助け合いながら、より良い組織にしていきたい。今まで各地区で行なっていた活動を共有し、食農教育や農業技術の向上につなげていきたい」と話しました。



◆ 令和5年度 盟友数と代議員数

ブロック	地区本部名	盟友数	代議員数
西部	佐伯中央	30人	2人
	安芸	19人	2人
	呉	36人	2人
中央	広島中央	67人	3人
	芸南	20人	2人
	三原	20人	2人
北部	広島北部	11人	2人
	三次	42人	2人
	庄原	157人	5人
—	合計	402人	22人

J A ひろしま青壮年連盟は、盟友相互の連携強化を図り、青壮年農業者の協同意識の昂揚と実践活動を通じて、地域農業の振興に寄与するために、

① 盟友相互の連絡提携

② 農業青壮年組織の拡充強化

③ 農業協同組合運動の推進

④ 農業技術の研究および農業経営の改善

⑤ 地域社会の生活文化の向上

⑥ 農業の担い手育成

⑦ 食農教育

などに取り組みます。

J A ひろしま青壮年連盟メンバー大募集!!

各地区本部や各支部を中心に活動し、新たな盟友が加入しやすい体制づくりや盟友相互の連携を推進していきます。皆さんも地域や農業の活性化に向けて、一緒に青壮年連盟で活動しませんか？詳しくは各地区本部にお問い合わせください。

新たな特産品開発(こまい菜)



グリーンツーリズム



青壮年連盟活動



勉強会



災害復興ボランティア

商工会や企業などとの連携





出荷規格を確認して丁寧に選別



高級ブランド「三次ピオーネ」

三次市向江田町の高田健一郎さん(49)は、土づくりと樹勢管理に力を入れ、見た目が美しい、高品質なブドウを安定生産します。栽培技術の研究を続けながら、加温ハウス88a、雨よけ栽培98aで200本以上を栽培。三次ピオーネ生産組合の一員として、高級ブランド「三次ピオーネ」を出荷して、産地を支えます。

会社員だった高田さんは、結婚を機に三次市に「ターン」しました。義理の父母が作る「三次ピオーネ」のおいしさに衝撃を受け、手をかければ高品質な物ができるブドウ栽培を決意。1999年12月、義父母のブドウ作りに加わりました。

農業は未経験で、義父の一義さん(86)に「ブドウ作りを学び、組合の研修や視察、県やJAに相談しながら、技術や知識を深めました。10年ほど掛けて、X字長梢剪定技術を身に付け、着色や収量を向上させています。

樹体と向き合い、芽かきと誘引、花穂整形などの管理を徹底。摘粒は、収穫時の房の形を想像し、細心の注意を払い半分ほど間引きします。かん水量の調整、枝管理で葉面積を保ち、高品質なブドウに仕上げます。

土づくりにこだわari、自家調整す

現在は4カ所の園地を妻と従業員2人、繁忙期の雇用8人で管理します。例年は2月から、最低温度10℃を目安に加温。燃料や資材費などの高騰が続く中、7月の初出荷に「三次ピオーネ」を届けます。



「三次ピオーネ」を収穫

る肥料を使います。食品廃棄物などを活用した有機質肥料をさらに1年寝かせて、木材チップなどを加えて10a当たり1tを投入。土壌診断し、基肥は圃場で「一般型」と「発型」を使い分けます。

栽培が終わる11月には、カヤを収穫します。翌年6月に樹の周りに敷き詰め、雑草の抑制や乾燥防止などに活用しています。



最低温度10℃を目安に加温するハウス

高田さんは「おいしいと、言ってもらえるのが一番。技術を高め良質なブドウを栽培し、産地を守っていきたい」と思いを込めます。



三次ピオーネ

「黒い真珠」と呼ばれる三次市特産の高級ブドウ。ハウス物は7月上旬～8月中旬、露地物は8月下旬～9月下旬に出荷され、百貨店や県内スーパーなどで贈答用として販売されます。

技術を高め
良質なブドウを栽培し、
産地を守っていききたい



第5回

三次市向江田町
「三次ピオーネ」

たか た けんいちろう
高田 健一郎さん(49歳)

ほっとTime

・家族旅行・ゴルフ

ぐっとWord

・俯瞰しろ
・Don't think, feel (考えるな、感じる)
・陰徳あれば陽報あり

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。



ふるさと館

産直市から車で約5分



海田町の歴史や文化を学べる施設です。ふるさと館の裏には、樹齢400年以上と推定される「海田観音免のクスノキ」があり、広島県の天然記念物に指定されています。また、7世紀前半に作られた畝観音免第一号古墳、第二号古墳もあります。2階の展示室は、町民栄誉賞を受賞した元広島東洋カープの三村敏之氏と大下剛史氏の野球展示コーナーとして、10月15日にリニューアルオープンを予定しています。

- 安芸郡海田町畝2-10-20
- お問い合わせ TEL.082-823-8396
- 営業時間 9:00～17:00(月曜日休館、月曜日が祝日の場合はその翌日)

旧千葉家住宅

産直市から徒歩で約10分



西国街道の宿場町として栄えた海田にあり、宿駅の要職を勤めた千葉家の旧宅です。御茶屋や脇本陣に準ずる施設として、要人の宿泊などにも使われた本住宅は、主屋・角屋・座敷棟及び泉庭で構成されています。書院が広島県重要文化財、泉庭が広島県名勝に指定されています。海田町出身のオリンピック選手織田幹雄さんを顕彰する施設「織田幹雄スクエア」が隣接しています。

- 安芸郡海田町中店8-31
- お問い合わせ TEL.082-822-7373(織田幹雄スクエア)
- 営業時間 10:00～16:00
(毎月第2、第4土曜日の前日から連続する4日間)



今月のおすすめレシピ

トウモロコシごはん

トウモロコシのプチプチした食感と甘さが美味しい！子どもに人気のメニューです。芯も一緒に炊くことで、芯のうま味も味わえます。

材料(4人分)

- 米……………2合
- トウモロコシ……………1本
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

作り方

- ① 米を研いで、2合の目盛りまで水をいれ、30分から1時間浸水させます。
- ② トウモロコシは、芯から実を切りはなしておきます。※芯は捨てないでください。
- ③ ①に酒と塩を入れて混ぜ、トウモロコシの実と芯をのせて白米モードで炊きます。
- ④ 炊きあがったら芯を取り出し、しゃもじでほぐして完成です。



JAひろしま 今月の産直市

安芸郡海田町窪町8-8 安芸地域本部前(旧JA安芸本店) 【営業日・時間】毎週火曜日 14:00～16:00(無くなり次第、終了) 【お問い合わせ】TEL.082-820-8112(安芸地域本部 営農経済部 営農販売課)



ひまわり産直市



地元で好評

地域の方々に、地元農産物の美味しさを伝えるため5年前から始めた「ひまわり産直市」。

週1回、安芸地域本部前で営業し、開店前から多くのお客さまが列を作ります。品揃えが良く、新鮮な農産物が買えることからその評判が口コミで広がり、1日に70～80人の方が訪れます。毎週、商品が完売するほど人気の産直市です。

対面販売が人気

お客さまが気軽に利用できるよう、生産者やJA役職員が対面販売し、その日のおすすめの農産物などをPRしています。毎週来店して下さるお客さまも多く、利用者との対話を通じて、地元の農産物へ信頼と安心感を持ってもらうことで、親しみのある産直市を目指します。



おすすめの農産物を紹介するJA役員(右)



おすすめの一品!!



小松菜

広島市安芸区阿戸町の2戸がハウス16棟で小松菜を栽培しています。阿戸町の小松菜は、昼夜の寒暖差が大きいことから、うま味と甘みが強いのが特徴です。煮びたしや炒め物、浅漬けなど色々な料理と相性抜群です。ぜひ食べてみてください。



営農経済部 営農販売課 久保 太翔さん



親子料理教室で佐伯長ナスPR



ＪＡひろしま佐伯長ナス生産者部会の阿部勝也部会長は7月29日、廿日市中央市民センターが主催する料理教室「きちんとごはん」で佐伯長ナスをＰＲしました。

市内の小学１～５年生と家族ら16人が参加。阿部さんが佐伯長ナスの育て方や魅力などを説明し、子どもたちに佐伯長ナスの実物を見せると、その大きさに驚いていました。

また、部会設立50周年に合わせ7月に作製したリーフレット「長ナス農家がオススメするレシピ集」を配り、めずらしいナスの食べ方も紹介しました。

実習では阿品台の松井美佐子さんを講師に迎え、佐伯長ナスを使ったミートソーススパゲッティなど3品

を調理。阿部さんも参加者とともに調理を楽しみました。5年生の二宮蒼介さんは「とてもおいしかった。夏休みに長ナスを使った料理をしてみたい」と意気込みました。

阿部さんは「地元の子もたちに佐伯長ナスを知ってもらえてよかった。子どもたちが地域の農業に興味を持つきっかけになれば嬉しい」と話しました。



▲参加者とナス料理を楽しむ阿部部会長

盆需要に向け菊収穫ピーク



7月下旬、ＪＡ呉地域本部管内の江田島市沖美町で菊を栽培する(有)山本農園では、盆需要に向けて収穫、出荷が最盛期を迎えています。ピーク時には1日2万本を超え、盆用では約12万本を見込み、年間130万本の出荷を計画します。



▲花の状況を確認しながら収穫する山本さん

降雨後の病気の発生は特に注意し、防除を徹底して高品質な花の安定供給に努めます。小菊や輪菊など約60品種を4haの圃場で栽培。花芽の成長を遅らせて開花時期を調整する「電照菊」も取り組んでいます。

収穫に追われる山本満彦さん(38)は「順調に生育している。お盆用の仏花だけでなく、日用でも楽しんでほしい」と汗を流します。

丹比種子生産部会 圃場審査



安芸高田市吉田町で水稻の種子を生産する丹比種子生産部会の圃場審査が7月14日から8月下旬まで行なわれました。同部会は、広島県内で栽培されるコシヒカリやあきさかり、あきろまんの種子を栽培しており、広島県西部農業技術指導所やＪＡ職員、部会員がコシヒカリの圃場を確認。種子へ雑草の実が混入することを避けるためにクサネムなどの雑草の確認や葉に縞模様があるなどの変異種がないか、また生育状況などを圃場に入り点検していきました。

同生産部会は62年前から水稻種子の栽培を行ない、今年度は27.3haで22戸が栽培しています。近年は、気候の変化により病害虫の被害も増えており、早期の防除で丁寧な作業をしながら60年の伝統を守っています。



▲葉の状況を確認する審査員

ハウスピオーネ出番 三次ピオーネ生産組合



▲ピオーネを収穫する石田さん

三次市東酒屋町の三次ピオーネ生産組合は7月9日、県産のギフト用高級ブドウの代表ブランド「黒い真珠」を初出荷しました。ハウス栽培の「ピオーネ」で、糖度、着色、玉太りとも上々の仕上がり。この日は、組合員やアルバイトらが早朝から約6tのブドウを収穫し、選果場で着色や形を選別した後、化粧箱に詰めて広島市中央卸売市場に送り出しました。組合には20戸が所属し、ピオーネは約30ha(うちハウス13ha)を栽培しています。

ハウスで収穫作業を進める組合員の石田博人さん(68)は「天候にも恵まれ、着色、味ともに抜群の仕上がり。是非この旬の味を多くの方に食べていただきたい」と話しました。

伝統芸能を継承 高校生を応援



▲大会で演舞する生徒

ＪＡとＪＡ共済連広島は、安芸高田市の神楽門前湯治村神楽ドームで7月22、23日に開かれた「第12回高校生の神楽甲子園ひろしま安芸高田」に出場する吉田高校、千代田高校、広島新庄高校、西城紫水高校に支援金を贈りました。伝統芸能の継承に携わる高校生の応援と、地域間交流の促進などの地域貢献活動の一環です。

大会には、県内外の20校が出場し、吉田高校は「厳島合戦」、千代田高校は「伊吹山」、広島新庄高校は「滝夜叉姫」、西城紫水高校は「神舞」を披露しました。ＪＡは飲料水などを提供し、大会に特別協賛しています。



盆向け菊 管理徹底し高品質



庄原市で8月上旬、盆需要に合わせた菊の出荷が最盛期を迎えました。定植後の乾燥や、酷暑の影響で生育障害が心配されましたが、生産者の徹底した管理で生育を維持し、高品質の菊を出荷しました。

東城町のＪＡひろしまきく集出荷貯蔵施設では、品質と規格を確認し、3台の選花機で重量別に3L～Sの5段階に分け、梱包します。輪菊を中心に小菊、スプレー菊を1日当たり約4万本選別。予冷庫2基を備え、荷受けから出荷まで平均温度3度で保管し、品質管理を徹底します。

産地として50年以上の歴史を持つ東城菊組合では、11人が7haで栽培し、11月中旬までに約160万本の出荷を見込みます。



▲順調に進む菊の選別作業

「なす坊」出荷 仕上がり上々



ＪＡ広島中央地域本部管内で、ブランドナス「なす坊」の出荷が順調に進んでいます。7月から10月上旬まで県内市場を中心に出荷しています。

品種は中長の「筑陽」。黒紫色で果肉が柔らかく、ジューシーなのが特徴です。同地域本部管内は県内一のナス産地で、ＪＡは主要品目に位置付け、生産販売に力を入れています。96人が7.7haで栽培し、230t、販売高5,500万円を目指します。

東広島市のアグリ・アライアンスは、20aに1,000本を作付け、最盛期は1日300～400kgを出荷しています。



▲ナスを収穫するアグリ・アライアンスの協大輔取締役

特産馬鈴しょ出荷が最盛



竹原市吉名町で7月中旬、特産馬鈴しょの出荷が最盛期を迎え、平年並みの20tを出荷しました。

品種は「デジマ」で、きめ細かい肉質と甘みが特徴。今年は天候に恵まれ、圃場に適度な水分が保たれる事で、例年以上に大きく高品質に仕上がりました。

同町のジャガイモ栽培は100年以上の歴史を持ち、古くからジャガイモ産地として有名です。県内沿岸部のほぼ中心に位置し、温暖な気候と良質な土壌が栽培に適しています。



▲丁寧に馬鈴しょを選別する作業員

「組合員のメンバーシップに関するアンケート」調査にご協力をお願いします。

JAひろしまでは組合員の方を対象に、JA事業に関するアンケートを実施します。

実施期間	令和5年10月1日(日)～10月31日(火)
アンケート対象者	JAひろしま管内の正組合員、准組合員 ※対象者の方は、ランダムに抽出しています。
実施方法	窓口、ふれあい活動、渉外活動等を通して、アンケート用紙を直接手渡しして記入いただきます。

※本アンケートは、アクティブメンバーシップ*の確立に向けた組織基盤強化施策を立案するために実施します。

*組合員が積極的に組合の事業や活動に参加することで、組合員が地域農業と協同組合の理念を理解し、「わがJA」意識を持ち、積極的な事業利用と共同活動に参加することを意味します。

「当農協内振込依頼書」の取り扱い終了について

いつもJAひろしまをご利用いただき、ありがとうございます。

令和5年9月29日(金)をもちまして、『当農協内振込依頼書』の取り扱いを終了させていただきます。

10月2日(月)以降、振込をされる場合は、「**振込依頼書**」をご使用いただきますようお願いいたします。

組合員・利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先
ひろしま農業協同組合 金融管理部事務集中課
TEL:082-422-2176
または、各支店までお問い合わせください。

通帳のみでのATMご出金取扱停止のお知らせ

JAバンク広島ではセキュリティ強化の取り組みとして、**令和5年7月22日(土)より**通帳のみでのATMご出金の取扱いを停止しています。

このため現在は、ATMでのご出金の際にキャッシュカードが必要となっています。

利用者みなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点は、各支店にお問い合わせください。



理事会報告

令和5年度 第6回 開催日時: 7月31日13:00から

付議事項

- 第1号議案 令和5年度第1四半期決算について【承認】
- 第2号議案 理事会運営規則の一部変更について【承認】
- 第3号議案 建設工事規程の一部変更について【承認】
- 第4号議案 給与規程の一部変更について【承認】
- 第5号議案 大口融資について【承認】
- 第6号議案 利益相反取引について【承認】

報告事項

- 1 関連法人等の令和4年度決算概況について
- 2 行政庁に提出する業務報告書及び連結業務報告書について
- 3 総合ポイント制度の導入スケジュールについて

- 4 令和5年度「コンプライアンス・プログラム」および「JA内部統制確立に向けた重点化対策行動計画」について
- 5 反社会的勢力にかかる対応状況について
- 6 疑わしい取引の届出状況について
- 7 リスク情報の報告について
- 8 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 9 令和5年産米の集荷・販売方針について
- 10 令和5年度 米共同乾燥調製施設の利用料金について
- 11 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 12 事業実績報告について

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

「スターレモン」商標取得 特産「せとだエコレモン」ブランド強化

JAひろしまは、尾道市瀬戸田町の特産「せとだエコレモン」の生産販売とPRの強化へ、型枠をはめて栽培する「スターレモン」の商標を取得しました。ブランド力の強化で全国への認知度と信頼性を一層高め、生産者の所得と生産意欲向上につなげます。

瀬戸田町では、生産者156戸が約32haで「せとだエコレモン」を栽培します。日本一のレモン産地のブランド確立へ、慣行栽培に比べて化学合成農薬・化学肥料の使用を50%削減し、皮まで食べられる安全・安心な「エコレモン」を供給。3月には第52回日本農業賞を受賞しました。



商標を取得した「スターレモン」

「スターレモン」は、2002年から栽培を始めました。果実が小さくて柔らかい時期に、型枠をはめて栽培することで切った断面が星形になります。インパクトのある見た目と珍しさから、飲食店などで人気が高まっています。梱包用の段ボールやシールに登録商標マーク®を入れることで、消費者へ「スターレモン」を周知し、販売促進を図ります。

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。

Oh! 農 High School

生徒が講師に ハーバリウム教室

西条農業高校園芸科の3年生18人は7月19日、東広島市で開いた園芸教室で講師を務め、参加者6人にハーバリウム作りを教えました。

教室ではバラやアジサイ、センニチソウ、ナデシコの葉などを脱色し、染色、乾燥させ30種以上を用意。材料や道具、手順などを手書きのイラスト入りでまとめました。

生徒2〜4人がチームとなり、1人を担当しました。参加者はカラーサンドや花材、ビーズなどを選び、作り方を一緒に確認しながら作業し、細かい作業は生徒が手伝いました。

瀧川想空さんは「砂の量や材料の入れ方を分かりやすく伝えるのが難しかった。玄関に飾っても見えるとのことだったので嬉しく」と笑顔で話しました。



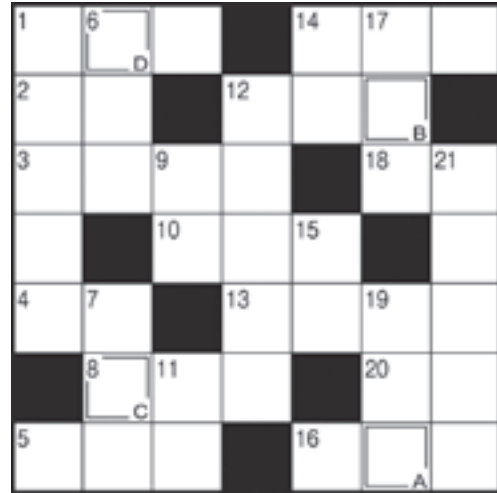
冬は正月用の寄せ植え教室を予定しています。

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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



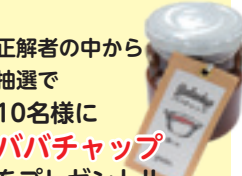
※答えは10月号に掲載します。



8月号の答え
「サーフィン」

今月のプレゼント

正解者の中から
抽選で
10名様に
ババチャップ
をプレゼント!!



クイズ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3——は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩ 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風——、よく晴れたね
- ⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ ml, mgの「m」
- ⑱ お金を借りると付くことも
- ⑭ 陽(よう)の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑱ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳ 父と母のこと

クイズ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ② アンダー——の左腕投手
- ③ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ④ 陶磁器は这其中で焼き上げられます
- ⑤ ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑥ 「ギニー、チョン」と鳴く虫

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

10月5日(木)

※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。



みなさまからのお便り紹介

テーマ「新米」

炊きたてのご飯をおむすびにして食べるのが大好きです。早く新米が食べたいですね。(廿日市 I・Yさん)

おいしいおむすび 待ち遠しいですね。(廿日市 I・Yさん)

毎年米作りをするが何年度しても一年生。これと言って本当に美味しい米は難しい。今年こそ。(府中市 S・Iさん)

今年のお米の味が楽しみです。(府中市 S・Iさん)

先日近場のJA産直ふれあい市場へ何店舗かにいきました。どこもとてよくて、まだまだ他のふれあい市場に行ってみたいと思いました。(竹原市 O・Mさん)

各産直市個性があります。ぜひ行ってみてください。(竹原市 O・Mさん)

今年はおひるからクーラーの出番です。あまりセミの声もきかず、人類的の蚊もいないような…暑さは今からは避けて通れないけど、うまくクーラーをつかったり、涼しさと呼び込む知恵で、乗り切りたいですね！打ち水やすだれ、おいしい煮出して冷やした緑茶、涼しい緑一杯の食事など…(庄原市 Y・Nさん)

楽しみながら暑い日々を乗り切りましょう。(庄原市 Y・Nさん)

あまりの暑さに野菜も愛大もへばり気味です。(呉市 U・Aさん)



野菜もペットも水分補給が重要です。(呉市 U・Aさん)

今年西側リビングの窓にゴーヤを植え、緑のカーテン兼食料に。チャップル、ゴーヤ茶で夏を乗り越えようとチャレンジしました。とても快適で一石二鳥とはこのこと。また来年も挑戦しようと思います。(山県郡 N・Yさん)

視覚で、味覚で、夏を楽しんでください。(山県郡 N・Yさん)

今回のテーマ「紅葉」

※「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

JAひろしまの女性部・青壮年連盟が組成されました。誠にありがとうございます!!2つの組織の組成に立ち会わせていただき、すごいパワーを感じました。「底知れない力がある」、「地域の生活を支えているのは、我々農業者」という言葉に、すごく感銘を受けました。9JAのパワーが集結した今後のご活躍を楽しみにしています。(さかみつ)

健康ひろば

+10(プラステン)で健康に ～身体活動の不足を解消しましょう～

J A 広島総合病院 健康管理センター
保健師 東 千穂

■身体活動チェック

- ① 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？
- ② 日常生活において歩行または同等の活動を1日1時間以上実施していますか？

1つでも「いいえ」と答えた方は身体活動が不足している可能性があります。

①はスポーツや体力づくりなどを目的とした運動習慣の有無、②は家事、仕事、移動などの生活に関わる生活活動を聞いています。1時間以上の生活活動は約8,000～10,000歩に相当します。医学研究を集めた解析等から、身体活動の不足は喫煙、高血圧に次いで、3番目に死亡リスクを高めることが分かっています。

※「身体活動」とは安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費するすべての動作のことで、運動と生活活動の2つを合わせたもの。

■今より1日10分多く、身体を動かしてみよう

厚生労働省は身体活動指針として「アクティブガイド」を発行し、「+10(プラステン)」を推進しています。「+10」とは「今より1日10分多く、身体を動かす」ということです。年齢により推奨される活動時間は18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分です。足りていない方は「+10」から始めてみましょう。

引用:厚生労働省 アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf

■いつどこで「+10」？

「+10」はまとめて行なう必要はなく、1日の中で少しずつ活動を蓄積できます。1日プラスされる運動量が10分であれば、「5分を2回」でも「2分と3分と5分」でも、同じ効果が期待できます。

- ・10分の移動は歩く(10分は約1,000歩)
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチなど
- ・掃除や洗濯などはキビキビ動き、時々雑巾で床拭きを
- ・体操や室内運動を毎日の日課に



おすすめ動画

おうちで+10 (プラステン)
超リフレッシュ体操
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/



厚生労働省 ご当地体操マップ
(自治体が考案した体操動画集
広島県版あり)
https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisomap.html



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





～大地の恵み～

「あきコーン」

安芸郡熊野町では、平地と盆地の気温差を利用してトウモロコシ「あきコーン」が栽培されています。寒さに負けないように実に糖度を貯めたトウモロコシは、粒が柔らかく甘味が強いのが特徴です。

「安芸(あき)地域本部管内で生産」し、「秋(あき)どり」の、「いくら食べても飽き(あき)ない」、の3つの「あき」から、「あきコーン」と名付けました。

