

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2024
5
No.014

特集
クリーンなエネルギー
小水力発電事業について

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** クリーンなエネルギー
小水力発電事業について
- 4 輝く農業人
- 6 JAひろしまトピックス
- 8 イチオシ!トピックス
暮らしのヒント
- 9 Oh! 農 Our High School
-広島県立庄原実業高等学校-

- 10 ここまるが行く!
-三原支店・海田市支店・ふれあい市 大古会場-
- 12 健康ひろば
- 13 Information JAひろしまからのお知らせ
- 14 みなさまからのお便り BOX
・クロスワードパズル
- 16 今月のイ・チ・オ・シ レシピ

クリーンなエネルギー 小水力発電事業について

J Aでは、一般河川や農業用水などで利用される水のエネルギーを利用し、車を回すことで発電する「小水力発電事業」を行なっています。今月号では、小水力発電事業について紹介します。

小水力発電とは

水力発電は、発電所から比較的遠方にダムを建設して、その間の水位差による水圧と、流速で車を回して発電します。小水力発電も水の流れて車を回して発電する原理は同じですが、ダムのような大規模構造物を必要としません。

ダムを用いないで落差を確保するため、長い水路や水圧管路を設置する「水路式」や、用水路の落差工や既存の堰などに水車と発電機を直接設置する「直接設置式」などがあります。

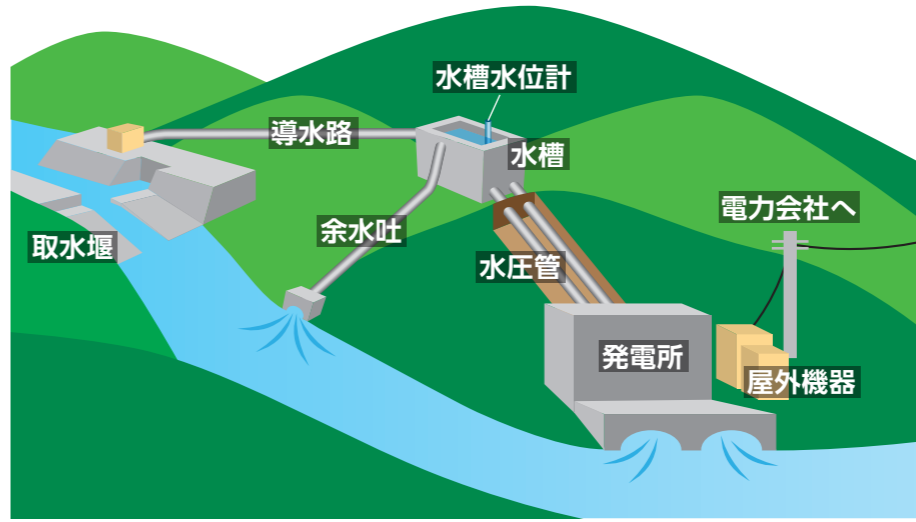


フランスス水車

発電所の普及

多くの発電所は、1952年に施行された「農山漁村電気導入促進法」制定の直後から、電気が十分に供給されない地域における農林業の生産力の増大と、生活文化の向上を図ることを目的に建設されました。

発電所の全体構成



J Aの小水力発電所

J Aは、1955年から1964年に建設された「水路式」の14カ所の発電所を所有しています。建設から半世紀以上が経過し、保守・修繕を行ないながら運用しています。

発電所の運用管理

計画的な整備の実施と、保守・保安体制の強化を行ない、安定的な稼働に努めています。

エコアラームシステム(遠隔管理システム)

一部施設では、システムを導入して事務所のパソコンや関係者のスマートフォンなどで運転状況を確認しています。発電量のグラフから、刻々と変化する状況を把握し、必要な対応を即座に行なっています。

発電担当職員

発電担当職員や保安員を配置し、水路や施設の管理を行なっています。

「広島CSVラボ」に参画

産学官民で「小水力発電&社会課題」に挑戦

J Aは、広島県とイームル工業(広島市)、明電舎(東京都品川区)、慶應義塾大学SFC研究所が立ち上げた「広島CSVラボ」に参画し、産学官民の連携で小水力発電による地域活性化や、価値の共創による社会システムの構築を目指します。

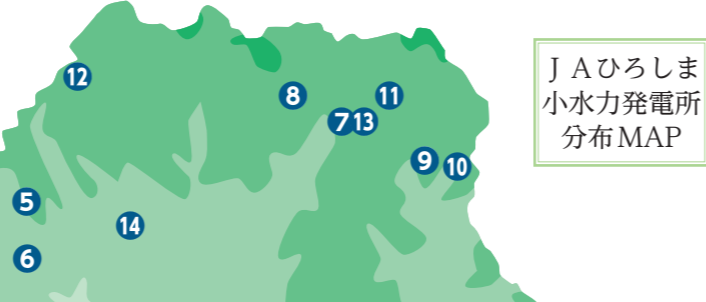
2024年度から庄原市と廿日市市を拠点に実証を始め、参画する自治体や企業、団体の研究員が毎月集まり、課題解決に向けた可能性を探ります。



「広島CSVラボ」締結式(3月25日)



12 高暮発電所



J Aひろしま
小水力発電所
分布MAP



6 河戸発電所

3 壬生発電所



1 所山発電所

No.	発電所名	所在地	建設年
1	所山	廿日市市所山	1963年(2022年改修)
2	吉和	廿日市市吉和	1959年(2021年改修)
3	壬生	山県郡北広島町惣森	1957年(2018年改修)
4	潜電	山県郡北広島町南方	1962年(2017年改修)
5	天神	三次市布野町上布野	1961年
6	河戸	三次市布野町下布野	1964年
7	法京寺	庄原市西城町八鳥	1963年(2016年改修)

No.	発電所名	所在地	建設年
8	別所	庄原市西城町熊野	1955年(2017年改修)
9	竹森	庄原市東城町竹森	1961年(2019年改修)
10	田森	庄原市東城町栗田	1958年(2018年改修)
11	小奴可	庄原市東城町小奴可	1962年(2016年改修)
12	高暮	庄原市高野町高暮	1957年(2019年改修)
13	明賀	庄原市西城町八鳥	1955年
14	口南	庄原市口和町常定	1962年

地域が直面する 将来課題

脱炭素化

地域防災

地域経済活性化

インフラ維持

教育投資

〈実装例〉



輝く 農業人

第13回

東広島市安芸津町
「赤馬鈴薯、野菜」

うえおか しょう た
上岡 昇太さん(74歳)

ほっとTime

・部会などでの視察や見学

ぐっとWord

・農に始まり農に終わる
幼少期から慣れ親しむ農業に携われて
幸せ



露地での「中打ち」作業



ミネラル豊富な赤土で栽培する赤馬鈴薯

東広島市安芸津町の上岡昇太さん(74)は、土づくりにこだわり、特産「赤馬鈴薯」と少量多品目生産する野菜の栽培に情熱を注ぎます。研究を重ねながら、竹粉やもみ殻など自然由来の資材で土壌を改良。人と環境にやさしい農法で病害虫を抑制して秀品率を向上させ、市場や同町のJAひろしまのふれあい市安芸津店などに出荷を続けます。

上岡さんは、特産の「赤馬鈴薯」やビワを次世代に繋ぐと、2007年の退職を機に本格的に農業を始めました。赤馬鈴薯出荷組合の研修などで知識や技術を習得。現在は、ジャガイモ約40a、野菜約10a、ビワなどを生産します。

沿岸部特有のミネラル豊富な赤土で二期作するジャガイモは、玉が丸く身が黄色い「アジマ」が中心。春作は5、6月、秋作は11、12月に収穫します。土づくりの際は、6カ月ほど寝かせた良質なバーク堆肥を10a当たり300〜500kg、速効性の苦土肥料40kgを投入します。基肥は、露地栽培で10a当たり80kg、マルチ栽培で140kgを施用。地温上昇や雑草抑制、中耕作業の省力化にグリーンマルチ、黒マルチを時期と品種で使い分けします。長年悩まされていた土壌病害対策に、



二重被覆して栽培する産直市向け野菜

2021年から竹を活用。粉碎した竹粉を10a当たり約250kg散布して耕起します。「竹粉で形が良く、Lや2Lのジャガイモが増えた」と上岡さん。一部圃場では、もみ殻なども積極的に試します。

産直市向けの野菜は、2カ所の畑で輪作して育てます。出荷が集中する時期を避けるよう栽培計画を立て、早生や中生、晩生品種を組み合わせて植え付けます。2023年度は、ブロックリを不織布で二重被覆して保温。小まめな観察で病害虫を防ぎ、端境期の3月に有利販売しました。

上岡さんは「手をかければ必ずいいものができるのがやりにいい。新鮮で安



赤馬鈴薯

安芸津町は県内最大のジャガイモの産地です。5、6月と11、12月に市場に出荷されます。ホクホクもっちりとした食感が良く、煮崩れしにくいのが特徴です。



畑でビワの苗木を育成

全・安心、満足してもらえ野菜を作りたい」と笑顔で話します。



新鮮で安全・安心、満足してもらえる野菜を作り続けたい





「葉付デコポン」出荷ピーク



JAせとだ選果場で3月中旬、「葉付デコポン」の出荷が最盛期を迎えました。美しい見た目と濃厚な食味に仕上げするため栽培管理を徹底し、厳しい基準で選別。3戸が33aで栽培し、3月下旬までに主に贈答用として広島や東京の市場に約3tを出荷しました。

「葉付デコポン」はハウスで栽培し、通常より長く樹上にならせることで熟度を増して収穫します。2023年産は平均糖度14.2と例年より甘い仕上がりとなりました。

尾道市瀬戸田町でかんきつを栽培する稲葉典文さん(42)は、「手間も時間もかけて栽培しているため、今年も高品質な葉付デコポンに仕上がった」と自信を見せました。



▲「葉付デコポン」の仕上がりを確認する稲葉さん

組織の活性化に向けて連携 青壮年連盟北部ブロック



JA青壮年連盟北部ブロックの広島北部、三次、庄原地区本部は3月8日、JA三次中央支店で初めての意見交換会を開きました。地区本部役員やJA担当者ら約20人が参加。組織活動の活性化に向けて意見を交わし、2024年度にブロック研修会を開くことを申し合わせました。

各地区本部が食農教育や視察研修会、地域活性化に向けた取り組みなどの活動を紹介し、女性部との連携強化や次世代層、消費者との交流、JA事業の利用に応じてポイントが付与される「ポイントサービス」などについて意見を交換しました。



▲取り組みを紹介しました

親子で楽しむギョウザ作り JA産直ふれあい市場「よりん菜」



佐伯中央地域は3月20日、廿日市市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」で「地元食材を使ったギョウザ作り教室」を初めて開きました。ネギや小松菜など市内産の野菜を使い、野菜が苦手な子どもも食べられるよう工夫。冷凍ギョウザなどを製造・販売する井辻食産と合同で企画し、小学校2～5年生とその家族ら14人が参加しました。

同社営業課の板垣勇一郎課長が調理を指導し、食べることの大切さを伝える「食育」も行ないました。参加した児童は「野菜を切るのは大変だったけど楽しかった」と話しました。

板垣課長は「ギョウザはビタミンやたんぱく質などの栄養バランスがそろった小さな完全食。家族でギョウザ作りを楽しんでほしい」と話しました。

参加者にギョウザの作り方を教える板垣課長(左)



濃厚な甘み「キングトマト」出荷続く



3月下旬、江田島市能美町中町地区で「キングトマト」の出荷が続いています。

「キングトマト」は2戸で構成する中町トマト生産組合が生産。大玉品種「桃太郎」を約5cm大で樹上完熟させた果実で、糖度13度にもなる濃厚な甘さ、しっかりした果皮と張りのある果肉が特徴です。5月末まで出荷が続きます。

深さ30cmほどの船形の容器を土中に埋め込んで余分な水分を排水させる「ドレンベッド栽培」を採用し、あえて水分を少なくして果実にストレスを与えることで糖度を向上させます。

ビニールハウス4棟で1,500株を栽培する中田広幸組合長(66)は「調理しても美味しいが、生食がおすすめ。貴重なトマトの濃厚な甘みをぜひ楽しんでほしい」と笑顔で話しました。



▲「キングトマト」の成長を見守る中田組合長

交通安全に役立てて 寄付金贈呈



JAは3月22日、地域の農畜産物を記念品として販売した定期貯金「地域応援定期貯金」で、貯金額に応じた寄付金を、広島県交通安全協会に贈呈しました。JAの名越千晴常務が、広島市の県交通安全協会を訪れ、岩上譲治専務に目録を手渡しました。

定期貯金は、2023年10月23日から2024年1月31日まで募集し、契約件数は1,632件、総預入額は58億円。県交通安全協会と広島県みどり推進機構に14万5,000円ずつ寄付しました。

県交通安全協会の岩上専務は「交通事故の少ない安全・安心な社会を目指し、有意義に活用する」と話しました。



▲県交通安全協会の岩上専務(右から2番目)に目録を手渡しました

ワンストップサービスの向上を目指し 大朝支店開所



▲テープカットをする参列者

3月25日、山県郡北広島町のJA大朝支店が北広島町役場大朝支所内に移転オープンしました。行政とJAが同一建物にあるというワンストップサービスの向上を目指します。

同支店は老朽化が著しく、2022年より理事会等において支店のあり方を検討してきました。JAひろしまは北広島町の指定金融機関であり、行政とJAとが同一建物にあるという相互利用から地域経済の発展を見据え、北広島町と協議を重ねるなかで金融店舗を同町大朝支所内へ移転することとなりました。営農経済店舗は現行の場所で営業を継続し、組合員・利用者が更に親しみを覚える店舗を目指していきます。

JAひろしま新入職員入組式 25人決意新たに



▲2024年度新入職員のみなさん

JAは4月1日、東広島市の東広島商工会議所で2024年度入組式を開きました。25人を新入職員に迎え、辞令を交付しました。

三戸正宏組合長は新入職員に「利他の心で思いやりを持って仕事にあたり、柔軟な発想や機動力を発揮していただきたい」と激励しました。

新入職員を代表して共済管理課に配属された木村太耀さんは「JA職員として組合員奉仕の精神に徹し、社会人としての自覚と責任ある行動を誓う」と決意を強めました。

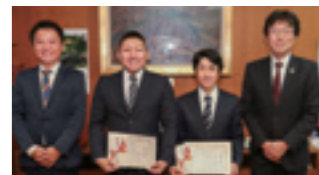
新入職員は各事業の研修を終え、4月4日に各部署へ配属され活躍していきます。

いざ、新規就農へ JAアグリ三次 研修修了式



(株)JAアグリ三次は3月28日、JAひろしま三次農協会館で研修生の修了式を行いました。2024年3月で2人が2年間の研修を修了し、4月から三次市でぶどう等の品目で新規就農します。JAの岩本智建常務理事は「農業と地域に愛着を持ち、楽しんで自分の農業を確立してほしい」と激励しました。

ぶどうの研修を修了した木村恵太郎さん(44)は「研修で学んだ栽培の基礎を生かしてみなさまを笑顔にできる美味しいぶどうを作っていきたい」と力強く抱負を述べました。



▲右から岩本常務と研修生2人、JAアグリ三次永山哲也常務

J A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」「J A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、J A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。

段ボール箱の仕様変更 ハウレンソウ資材費抑える

J Aは、ハウレンソウの出荷コスト削減に向け、段ボール箱の仕様を見直しました。強度や品質を保ちながら規格を調整し、製造ロットを確保することで、従来と比べ生産者への供給価格を最大で約16%抑えました。生産者の費用負担軽減による所得向上と、農産物の効率的な輸送につなげます。

J Aはハウレンソウを管内全域の振興品目に指定して、生産と販売に力を入れています。原料や燃油の価格高騰を受け、2023年8月に段ボール箱の仕様変更に着手。生産者部会の意向や市場ニーズなどを聞き取り、関係者が協議を重ねました。

新しい段ボール箱は、長さ47cm、幅29.5cm、高さ40cm。仕様を細部にわたり見直すことで、段ボールの使用量を減らしました。単色刷りでコストを抑えながら、側面に



ハウレンソウの段ボール箱の仕様を確認する職員

ハウレンソウの段ボール箱の仕様を確認する職員

J Aは、他振興品目の段ボール箱や包装資材の仕様の検討を進めます。



令和5年度 相続税・贈与税の税制改正

令和6年
1月1日施行

令和5年度税制改正により、相続税法及び租税特別措置法の一部が改正されました。主な改正のうち、今月号では暦年課税について説明します。

暦年課税による生前贈与の 加算対象の期間等が見直しされました

令和5年度税制改正により、暦年課税により贈与を受けた財産を相続財産として加算する期間が「相続開始前3年間」から「7年間」へ段階的に延長されました。

令和6年1月1日以降に贈与を受けた財産については、加算対象期間が順次延長され、令和13年1月1日以降は相続開始前7年間が相続税対象期間となります。(表参照)

緩和措置として、相続開始前3年以内に贈与を受けた財産については、その贈与額の合計額から100万円控除した残額が課税価格に加算されます。

今回の改正により、相続税対策として生前贈与した財産であっても、いずれ相続税の対象となってしまう場合があります。ご注意ください。

贈与の時期	加算対象期間	
~令和5年12月31日	相続開始前3年間	
令和6年1月1日~	贈与者の相続開始日 令和6年1月1日~ 令和8年12月31日	相続開始前3年間
	令和9年1月1日~ 令和12年12月31日	令和6年1月1日~ 相続開始日
	令和13年1月1日~	相続開始前7年間

○令和5年4月1日現在の法令に基づき作成しています。
○国税庁ホームページ【<https://www.nta.go.jp>】では、タックスアンサー(よくある税の質問)など、相続税や贈与税の情報を掲載しておりますので、是非ご利用ください。



Oh! 農 High School

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。

農産物バスで百貨店に 中山間地域の活性化探る

県立庄原実業高校は、農産物の輸送手段に貨客混載バスを利用する取り組みを始めました。野菜の物流を手掛ける静岡県野山の「やさいバス」と協力し、高速乗り合いバスで、広島市中区の百貨店に運びます。

高校では、栽培する果実や野菜、授業で製造する加工品などを校内の農産物直売所で販売。生徒が直売所を運営して経営を学び、流通学習や対面販売を通して接客対応やコミュニケーション能力の向上につなげています。

しかし、集客の低下やブランド化を進める農産物の有利販売などの課題があり、備北交通の高速乗り合いバスに着目。週1回ほどのペースで、JR備後庄原駅の停留所から、百貨店に隣接するバスセンターまで運びます。

校内で生産する農産物や加工品などをリスト化し、百貨店での販売に向けて、店内広告や



シルルなどをデザインしました。これまでに、平飼い養鶏のブランド卵や、県の「安心！広島ブランド」特別栽培農産物の認証を取得する米などを販売。農産物のブランド化と有利販売を進めながら、中山間地域の農業と地域経済の活性化を探ります。

輝く農高生

【広島県立庄原実業高等学校】

農業高校を選んだ理由は？

動物が好きで、将来動物に携わる仕事に就きたいと思い進学しました。実習で初めて子牛に哺乳したときはとても可愛く、少しずつ大きくなる子牛にとっても愛着が湧きました。

農業高校のここが好き

先生が授業や実習で分からないことを丁寧に教えてくれることです。やりたい研究の相談をすると、研究活動ができるように支えてもらえます。

今後の夢や目標を教えてください

課題解決学習で和牛の放牧肥育を研究しています。和牛に関わる仕事に就き、授業やインターンシップで学んだことを生かして、新しいことに挑戦していきたいです。

農業に興味を持ったきっかけは？

家族がトマトなどを栽培していて、小さい時から収穫などを手伝っていました。5歳の頃に野菜農家になりたいと思い、今は多くの人に美味しいトマトを届けるのが夢です。

授業で印象に残っていることは？

デュアル派遣実習で、県立広島大学庄原キャンパスの生物資源科学部に通ったことです。教授や大学生に教えてもらいながら、初めて顕微鏡でアスパラガスを観察し感動しました。

頑張っていることは？

今年広島県で農業クラブの中国大会が開催されるので、他校のみんなと力を合わせて大会を成功させたいと思います。



生物生産学科 3年
おかわら 岡村 ゆずさん
好きな農産物
トマト



生物生産学科 3年
こだま まりな 児玉 真梨菜さん
好きな農産物
梨

産直市の魅力を教えて!

農産物が新鮮で手に取りやすいのが魅力のひとつです。産直市を通して、地域やJAをもっと盛り上げていきたいですね! 出荷しているブロッコリーも人気でとても美味しいですよ!



生産者さん

産直Watch

今月は
ふれあい市
大古会場

にやって来たよ



何を出荷しているの?

今日はタマネギを出荷しました! 愛情がこもった野菜をぜひ手に取ってくださーいね



生産者さん

利用者さん



産直市はよく来るの?

産直市は近くにある身近な存在です。新鮮な野菜や、毎週入荷される惣菜や精肉店のお肉を楽しみに来店しています!

ふれあい市大古会場
右から
空本真美江さん
高畑康文さん
白崎千秋さん



オススメ!

「加工食品コーナー」大柿町味づくり研究会: 地元の農産物を使った加工食品です! きな粉ボーロやウコンクッキー、島華せんべい、しそジュースなど。地域のみなさんに愛されている一品です!



広島県江田島市大柿町大原84-5
TEL.0823-57-3333
【営業時間】 9:00~16:00
【定休日】 土・日・祝・年末年始

地域のみなさんや組合員のみなさんのふれあいの場となっているお店だよ! 店内には江田島市内の新鮮な野菜が並んでいるんだ。

店舗や地域の魅力は?

三原市は、瀬戸内海の温暖な気候で豊かな自然に囲まれています。三原支店近辺の沿岸部では、特産のタコ漁、かんぎつやワケギの栽培が盛んです。三原支店は、支店長・副支店長2人を中心に17人の職員が、明るく、どんなことも相談出来る職場を心がけています。



くらもと つとむ
庫元 勉 支店長

魅力発見
支店
interview



三原支店

三原市皆実4-7-28
TEL:0848-63-3163
FAX:0848-62-0168

店舗で取り組んでいることや心がけていることは?



組合員・利用者の方々とのコミュニケーションを大切に、日頃から積極的に声掛けを行っています。2023年度にふれあい委員会を設置し、女性部と協力して地域のイベントなどに出店しました。今後も地域活性化に向けて取り組み、親しみのある店舗づくりに努めてまいります。

店舗や地域の魅力は?

海田町は、西国街道の宿場町として栄え、旧千葉家住宅などの文化財や寺社、町家が有名です。町花には「ひまわり」が指定され、町内の至る所に咲いています。海田市支店は、職員同士で円滑なコミュニケーションをとり、明るく元気な雰囲気店舗づくりを心がけています。

旧千葉家住宅は
250年も前に
建築されたんだよ!



おおした なおや
大下 直也 支店長

店舗で取り組んでいることや心がけていることは?

最寄り駅が近いことから、お子さま連れなど多くの方々にご来店いただいております。手作りのポップや近隣の幼稚園の園児のみなさまが作った作品を展示するなど、身近に感じてもらえる店舗を目指しています。



海田市支店

安芸郡海田町窪町8-8
TEL:082-822-4188
FAX:082-822-4126

農業機械の女性向け
安全講習会を開きました!



農業機械安全講習会

東広島市農業委員会

みんなで味噌をつくりました!



保育園児・中学生
味噌づくり体験

比婆西城支店ふれあい委員会

新入職員研修を
行ないました!



JA営農指導員が講師となって、
畑の土づくり講習会を開催しました!



畑の土づくり講習会

女性部広島北部地区本部 美土里支部

健康大学卒業式で
フラダンスを披露しました!



健康大学 卒業式

女性部安芸地区本部フラダンスグループ
ナブアウイオ中河原

ここまるが取材中に会った
『推し』な人や物を紹介します!
ここまるの
推しフォト!



みんな
いい笑顔!

Information

JAひろしまからのお知らせ



JA共済 アンパンマン こどもくらぶ

広島県内
在住の方限定!!
総勢5,000
名様

会員募集中

入会金
年会費
無料

募集期間 2024年4月～2025年3月末まで

会員資格 妊娠されているお母さま、および小学校就学前のお子さまがいる親御さま
※会員になれるのは一世帯1名です ※JAで取引のない方も会員になれます

会員期間 お子さまが小学校就学前の年度末まで(3月31日)

申込方法 JA共済連広島のHPから入会登録を行ってください。
※パソコン・スマートフォン以外からの応募の場合はお近くのJA窓口へお越しください。
※システムメンテナンスのため、入会申込みができない時間帯等が発生する場合がございます。

WEB申込はこちらから
PC・スマホからアクセス!
<https://jakyosai-hiroshima.jp/kodomoclub/>



入会特典

JA共済オリジナル
アンパンマンお買いもの
バッグ



※デザインが異なる場合がございます。

会報誌
「HIROMAMA」
の配布



出産祝い(0歳～1歳児未満)

JA共済オリジナル
アンパンマン
おくるみ
タオル



※商品および商品のデザインは変更になる場合がございます。

その他、イベント等へのご招待のほか、子育て情報など、たくさんのうれしい特典がございます!!

それだけ!
アンパンマン

©やなせたかし/フレール監・TMS・NTV

理事会報告

令和5年度 第15回 開催日時:3月27日10:00から

付議事項		報告事項	
第1号議案	広島県常例検査の通知事項に対する改善状況報告について【承認】	第13号議案	令和6年度 余裕金運用基本方針について【承認】
第2号議案	第3四半期監事監査回答書について【承認】	第14号議案	時価算定規程の一部変更について【承認】
第3号議案	全域選出役員候補者の組合員資格変更について【承認】	第15号議案	有価証券減損処理基準の一部変更について【承認】
第4号議案	令和6年度 内部監査計画について【承認】	第16号議案	経理規程の一部変更について【承認】
第5号議案	令和6年度事業計画について【承認】	第17号議案	融資規程の一部変更について【承認】
第6号議案	利益相反取引について【承認】	第18号議案	大口融資について【承認】
第7号議案	出資金の減口について【承認】	第19号議案	不適切な共済契約の事案にかかる「報告徴求命令」の取り扱いについて【承認】
第8号議案	役員賠償責任保険の契約について【承認】		
第9号議案	退職給付債務(原則法)における数理計算上の差異の処理方法について【承認】		
第10号議案	役員報酬審議委員会設置規程の一部変更について【承認】		
第11号議案	給与規程の一部変更について【承認】		
第12号議案	子会社管理規程第7条に基づく協議について【承認】		

お詫びと訂正について 広報紙「もっと!JAひろしま」4月号の内容について一部誤りがございました。訂正しお詫びいたします。正しくは次の通りです。

・3ページ 特集 三原地域 鷺浦支店、佐伯中央地域 栗谷支店

・13ページ Information「理事会報告」令和5年度 第14回 報告事項

1 第3四半期監事監査報告書について 2 反社会的勢力等にかかる対応状況について 3 令和6年4月実施予定の生命総合共済の仕組改訂について 4 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資) 5 組合員の加入及び脱退の状況報告について 6 事業実績報告について 7 不適切な共済契約の事案について

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。

健康ひろば

若い頃に比べて身長が低くなっていませんか? — その背後に潜む骨粗鬆症について —

JA吉田総合病院 病院長
杉山英二

若い頃に比べて、身長が低くなってはいませんか?原因として、骨粗鬆症のために骨がもろくなり、気づかぬうちに背骨(脊椎)が圧迫骨折や変形をきたし、身長が低くなる場合があります。

高齢化時代を迎えて、骨粗鬆症による骨折は寝たきりの大きな要因ですので軽視できません。骨は活発に破壊と形成を繰り返して、新陳代謝し、骨の強度を保っています。古くなった骨を壊す細胞は破骨細胞、新しい骨を作る細胞は骨芽細胞です。この2種類の細胞の動きのバランスが崩れると骨粗鬆症になります。例えば、リウマチでは関節局所で作られる蛋白により破骨細胞が増加して、骨破壊が引き起こされます。また、閉経後はホルモンバランスの変化(エストロゲンの低下)により、破骨細胞の動きが盛んになり、骨粗鬆症になる危険が高まります。WHOでは骨粗鬆症による骨折のリスク因子として下記の12項目を提唱しています。



- ① 高齢者であること
- ② 女性であること
- ③ 体重が重い
- ④ 身長が低下
- ⑤ 骨折の経験がある
- ⑥ 両親に大腿骨(太もも部分の骨)近位部の骨折の経験がある
- ⑦ 現在喫煙している
- ⑧ ステロイド剤を服用している
- ⑨ 関節リウマチにかかっている
- ⑩ 続発性骨粗鬆症がある
- ⑪ アルコールを多量に摂取する傾向にある
- ⑫ 大腿骨近位部の骨密度が低い

みなさん、いかがですか?心当たりがある方は、まずは骨密度検査を受けてください。吉田総合病院の健診センターでは骨密度検査をオプション検査として行っており、受診当日に結果をご説明いたします。

骨粗鬆症のリスクの高い方は少しでも骨を丈夫に保つことが大切です。乳製品、小魚、海藻、野菜などカルシウムを含んだ食品をバランス良く摂取すること。骨を丈夫にするために適度な運動を続けましょう。また日光浴もビタミンDの合成に大切です。

高度の骨粗鬆症と診断されても、効果のある薬があります。気軽に健診センターにご相談ください。

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。





お花見日和!
竹原市 S・Tさん



なかよし猫ちゃん
庄原市 S・Hさん



団らん
にぎやかなお正月!
庄原市 S・Tさん

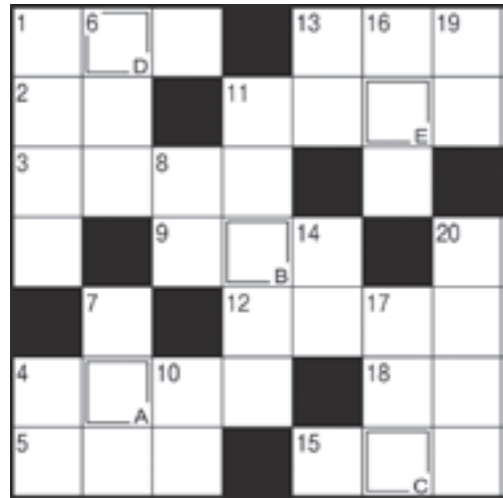


抱き合う大根!?
三原市 Kさん

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6月号に掲載します。

今月のプレゼント 正解者の中から抽選で20名様に
瀬戸田町産の「せとだエコレモン」を使用した
マーマレードです
はちみつレモン
をプレゼント!!

ヨココナギ

- ①陰暦の5月のこと
- ②棋聖、天元、本因坊といえは
- ③ワインやウイスキーはこれ
- ④話題となるような出来事
- ⑤ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑥指揮者が振るもの
- ⑦家臣が仕えます
- ⑧村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑨目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑩遠くの親類より近くの——
- ⑪1と-1の中間点

ヨココナギ

- ①アルバイトの——試験を受けた
- ②黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ③ご——の良い日にお越しくさ
- ④ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑤味を感じ取ります
- ⑥沖縄では5月中に——入りすることが多いですね
- ⑦ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑧魚偏に占と書く魚
- ⑨凸という字の音読みは
- ⑩早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑪ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑫相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑬衣服のしわをのばします

応募締切

6月5日(水)
※当日消印有効



4月号の答え
「フリージア」

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(ペンネームも可)、年齢、電話番号と写真やイラスト、テーマに沿った話題や、身近で起きた出来事などを添えてご応募ください。

〒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://jhiroshima.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。

今月のテーマ

「私の大好物」

いただいたお便りは
7月号に掲載します



◇図書館に予約していた本が、1年待つてようやく借りることができた。本の内容も良くて、とても感動した。
(廿日市市 N・Sさん)

◇幼いころよく通っていた図書館。お便りを拝見して、夕方に行ってきた！しん……とした雰囲気や本屋さんとは違う楽しさがありますよ！
(東広島市 M・Sさん)

◇私も花粉症なので、大変さすごくわかります。まだまだしばらくは辛い時期が続きそうですね。みなさん、対策があれば教えていただきたいです。
(東広島市 E・Sさん)

◇健康ひろばの欄にタンパク質摂取のススメを読んで勉強になりました。積極的にたんぱく質をとるようにします。
(三原市 E・Sさん)

◇お役に立ててよかったです。健康ひろばを読んで健康に気を付けていきましょうね！
(安芸高田市 K・Hさん)

◇1年がたつのは本当に早いですね。そろそろ田植えの準備です。老体に鞭打って頑張ります。
(安芸高田市 K・Hさん)

◇ついこの前まで寒かったのに、本当にあつという間です！
(美味いお米が出来ますように)！
(東広島市 K・Kさん)

◇最近フッキングも手抜きばかりだったが、叔母が娘の入院で食事が作れず届けようと頑張ったら魚料理2種、煮物3種など家族にも届けたが好評。やれば出来ると実感しました。おうちやくはNGです。
(東広島市 K・Kさん)

◇料理の腕に愛情もプラスされて、さらに絶品だったんだと思います。K・Kさん自慢の、オンスメのレシピがあればぜひ教えてください！
(東広島市 K・Kさん)

◇卒業入学のシーズン到来。どんな年齢の制服姿の子どもの顔も一段とキラキラ☆に見えますね。孫も一学年上がり下級生を迎える事を心待ちにしています。この子どもたちに明るい未来がありますように……
(三次市 T・Aさん)

◇新入生のみなさん、新社会人のみなさんおめでとうございます！
(明るい日々が待っていることを祈るばかりです)！
(三次市 T・Aさん)

みなさまからの
お便りBOX

4月号の応募いただきましたお便りの総数は343件でした。たくさんのお便りありがとうございました。

◇春だ。妻とお出かけた。と言っても運転手兼荷物持ち。笑
(呉市 U・Aさん)

◇世のご主人様の宿命かもしれないですね。仲良しなご夫婦、とても羨ましくて心が温まります。
(安芸高田市 T・Nさん)

◇お花見の時季お弁当を持って土師ダムへ行ってきました。今年はコロナがおさまったので久々に帰ってみたいと思っています。とってもきれいなんですよ。大勢の人に来てもらいたいです。
(庄原市 N・Hさん)

◇イチョウのスポット、今からの時期は藤の花も良いですね。お花見に行ったお写真、お待ちしております。
(三次市 M・Iさん)

◇お出かけするのが好きで、最近Instagramを見て参考にしてカフェ巡りするのが、楽しみです。
(安芸郡 N・Mさん)

◇色々な場所のカフェが流れてきて、見るだけでも楽しいですね。私も沢山カフェを保存して、カフェ目的でお出かけしてまいります。
(三次市 M・Iさん)

◇両親が自家菜園で、春キャベツを栽培してくれました。普段野菜をあまり食べない父が柔らかくて甘くて美味しい。パクパク食べています。一年中春キャベツがあればいいなあと思いました。
(庄原市 H・Yさん)

◇春キャベツ美味しいですよ。お父様にお墨付きをいただいた春キャベツレシピ、ぜひとも教えてください！
(三次市 M・Iさん)

◇年々を重ね、動作緩慢となりましたが、今の楽しみはバラの花の世話に追われて頑張れることです。開花を楽しみに日々努力しています。
(三次市 M・Iさん)

◇バラ栽培、ステキな趣味ですね。開花したらお便りで写真の投稿をお待ちしております！
(三次市 M・Iさん)

◇我が家の裏にある桜の木。私たち夫婦の結婚記念樹です。今年金婚式を迎える私たちをずっと見守ってくれた記念の桜です。満開の桜の木の下で、夫と一緒に感謝の気持ちを込めてランチタイムしようと密かに計画しています。
(廿日市市 K・Hさん)

◇仲良しなご夫婦に心が温まります。桜の木の下でのランチタイム、ステキな思い出がまた一つ増えますね。
(廿日市市 K・Hさん)

◇面親が自家菜園で、春キャベツを栽培してくれました。普段野菜をあまり食べない父が柔らかくて甘くて美味しい。パクパク食べています。一年中春キャベツがあればいいなあと思いました。
(庄原市 H・Yさん)

◇春キャベツ美味しいですよ。お父様にお墨付きをいただいた春キャベツレシピ、ぜひとも教えてください！
(三次市 M・Iさん)

◇年々を重ね、動作緩慢となりましたが、今の楽しみはバラの花の世話に追われて頑張れることです。開花を楽しみに日々努力しています。
(三次市 M・Iさん)

◇バラ栽培、ステキな趣味ですね。開花したらお便りで写真の投稿をお待ちしております！
(三次市 M・Iさん)

今月の
イ・チ・オ・シ
レシピ

きゅうりの天津飯



材料(2人分)

ご飯…………… 400g

【かに玉】

・かにかま …… 6本

・きゅうり …… 2/3本

・卵(M) …… 4個

・牛乳 …… 大さじ2

・ごま油 …… 大さじ2

【あん】

・水 …… 400ml

・オイスターソース …… 小さじ2

・しょうゆ …… 小さじ2

・鶏がらスープの素 …… 小さじ2

・水溶き片栗粉 …… 大さじ4

作り方

- 1 かにかまを手でほぐし、きゅうりを千切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火で熱す。沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火から下ろす。
- 3 ボウルに①、卵、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- 4 中火で熱したフライパンにごま油を引き、③を流し入れ、菜箸で大きく混ぜながら熱し、半熟状になったら火から下ろす。
- 5 お皿にご飯をよそい、④をのせ、②をかけて完成。

広島国際大学 医療栄養学科 提供

表紙写真 きゅうり(江田島市)

