

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2024
9
No.018

特集
ここ行ってみて!
JAひろしま
お祭り・イベント紹介

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** JAひろしま お祭り・イベント紹介
- 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
—広島県立西条農業高等学校—
- 10 ここまるが行く!
—浜支店・安芸津支店・やっさふれあい市場 本郷店—
- 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



ここ行ってみて! お祭り・イベント紹介

いつもJAをご利用いただいているみなさまへ、日ごろの感謝を込めて♡
秋から冬にかけて、管内各地で開かれるJAのお祭りをご紹介します!
新鮮な農畜産物の販売やキッチンカー、ステージイベントなど、各地域の特色あふれるお祭りが満載! ぜひお立ち寄りください♪

佐伯中央地域

農協感謝祭

11月17日(日) 10:00~15:00

飲食ブースやゲームの模擬店などの出店、ミカンの詰め放題などを行なう予定です。

場所

JA産直ふれあい市場「よりん菜」
廿日市市地御前一丁目22-30

A

広島北部地域

ふれあい感謝祭

11月9日(土)

ステージイベントや農産物品評会、生活・生産購買品や農機具の展示販売会、JA女性部のバザー、キッチンカーによる飲食物の販売などを行なう予定です。

場所

JA広島北部地域
宮農経済センター
安芸高田市美土里町横田4227-9

B

三次地域

ふるさと祭 グリーンフェスタ2024

11月9日(土)

飲食ブースの出店や三次市産の農畜産物を使った加工品の販売、神楽やダンスなどのステージイベントを行なう予定です。

場所

JA三次中央支店裏駐車場
三次市十日市東三丁目1-1

C

庄原地域

庄原「みのりの祭典'21」

10月13日(日) 9:30~15:00

管内の特産品、農産加工品などの展示・販売や、サークル活動の発表などを行なう予定です。

場所

庄原市役所
総領支所裏芝生広場
庄原市総領町下領家280-1

D

広島中央地域

福富地区感謝祭

11月中旬

JA女性部のバザーや農家さんが作ったコンニャク、地元の新鮮野菜の販売、ミカンの詰め放題などを予定しています。

場所

JA久芳低温倉庫
東広島市福富町久芳2856

E

酒まつり

JAふれあい会場

10月12日(土)・13日(日)

飲食ブースの出店やステージイベント、12日は「交通安全イベント」を行なう予定です。

場所

JA西条支店駐車場 東広島市西条栄町10-35

サテライト会場

「とれたて元気市となりの農家店」は、農産物などの特売を行なう予定です。

場所

東広島市西条町寺家7957-1

F

他にもたくさんのイベントを開催しているよ!
Instagramでお知らせしているのでぜひチェックしてね♪



三原地域

三原ふれあい祭り

11月16日(土)

キャラクターショーや暮らしの相談会、飲食ブースの出店、ミカンの詰め放題などを行なう予定です。

場所

JA三原支店駐車場
三原市皆実四丁目7-28

G

呉地域

ふれあい感謝祭2024

11月15日(金)・16日(土)

農産物品評会や出品物即売会(セリ市)、JAひろしま特産品販売、地元農産物販売、JA女性部バザーなどを行なう予定です。

場所

JA呉地域 農協会館
呉市西中央一丁目2-25

H

芸南地域

ふれあい市安芸津店 ふれあい祭

12月7日(土)・8日(日) 9:00~15:00

柑橘、赤馬鈴薯のほか、色んな農畜産物や魚介類を直売します! 飲食ブースでは、コロッケやうどんなどを販売する予定です。

場所

ふれあい市安芸津店
東広島市安芸津町風早647-8

I

※内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



第17回

広島市安芸区阿戸町
「小松菜・ホウレンソウ」

ながき さとし
永木 聡さん(35歳)

ほっとTime

・学生時代に始めた登山

ぐっとWord

・為せば成る 為さねば成らぬ 何事も
成らぬは人の 為さぬなりけり



スタッフと作業の打ち合わせ



専用の包装機で小松菜の出荷調製作業

広島市安芸区「安芸きりんファーム」の永木聡さん(35)は、かん水システムの自作など、省力化や効率化を進めながら、持続可能な農業を目指します。小松菜とホウレンソウを組み合わせて、ハウス10棟、約30aを年平均6〜7回転させます。大学の研究や老舗の調味料メーカーでの勤務経験を生かし、栽培に納豆菌や酵母菌液を取り入れるなど環境に配慮します。

永木さんは、東京農業大学の醸造科学科で発酵食品や酢などを研究した後、オタフクソースの研究職として勤務した経歴を持ちます。自ら農作物を手掛ける農業への思いが募り、30歳で一念発起。2021年に広島市の「ひろしま活力農業経営者育成研修」で、葉物野菜の栽培や経営ノウハウを学びました。

2022年、農地中間管理機構を通じて、安芸区阿戸町に農地を借りて就農しました。倉庫2棟は、単管パイプなどで自作。井戸を掘ってかん水施設を整え、真砂土で再整備した圃場をバーク堆肥や石灰質資材などで改良しました。

5〜11月に小松菜、12〜4月にホウレンソウをハウス栽培します。元肥の基本は、有機質を多く含むペレット

夏場は、小まめに土壌の状態やハウスの温度計を確認して、高温や乾燥に気を配ります。かん水は生育や土壌を確認して、地温の低い早朝と夕方に行ないます。プログラミングが得意な父親の協力で、かん水システムのアプリを制作して、スマートフォンでの散水管理を試みるなど、



かん水システムをスマートフォンで管理

ト肥料を10a当たり1000〜1300kg、腐植酸苦土肥料を同60kg。収穫後の土壌診断と前作の生育などを参考に、カルシウム、カリウムなどのバランスを調整します。

一部では、納豆や黒糖などで自作する納豆菌・酵母菌液を使います。約50℃で二日間、発酵させたものを希釈して、土壌に散布。これらの菌の働きで有機物の分解が促され、初期生育や根張りを良くします。



小松菜

J A管内で広く栽培され、市場や産直市などに出荷されています。生産が盛んな地域では、ハウスで周年栽培されています。カルシウムやビタミンC、鉄分を豊富に含む、栄養価の高い葉物野菜の一つ。



オリジナルの包装で出荷

省力化を進めます。

永木さんは「地域や人とのつながりを大切に、規模拡大で阿戸町の農地を守りたい。研究を重ねて技術力を高め、果樹などにも挑戦してみたい」と意欲を見せます。



地域や人とのつながりを大切に、規模拡大で阿戸町の農地を守りたい



特産「佐伯長ナス」PR みのりみのるマルシェ初陣

JAひろしま佐伯長ナス生産者部会は7月19日、広島市のJR広島駅で開かれた「みのりみのるマルシェ at 広島駅」に初めて参加しました。出荷が本格化する特産「佐伯長ナス」をPRし、約100本が3時間で完売し好評でした。

同部会は、14人がトンネルや露地など約90aで栽培します。出荷は8月をピークに10月下旬まで続き、約40tを計画。「佐伯長ナス」は、長さが30cmを超え、実も皮も柔らかいのが特徴です。

当日は、JA佐伯中央地域営農経済センターの職員らが「佐伯長ナス」の特徴や食べ方などを紹介。同ナスをふんだんに使った、お好み焼きやナスソーメン、冷製スープなどのレシピ集を200部配り、魅力を伝えました。



▲レシピ集も配り特産「佐伯長ナス」をPR

でかピー君出荷順調

JA広島中央地域管内で、大型ピーマン「でかピー君」の出荷が順調です。県内市場や東広島市の学校給食を中心に7月から10月中旬まで出荷を予定しています。

「でかピー君」の品種は「ちぐさ」。通常のピーマンより2、3倍大きく、肉厚でジューシーなのが特徴。同地域管内では50年ほど前に栽培が始まりました。「ちぐさ」は他に産地がほとんどなく、地域の特産品として生産販売に力を入れています。約80戸が4haで栽培。市場へのお荷で70t、販売高2,000万円を目指します。

JAひろしま広島中央地域野菜振興協議会ピーマン部会の竹本寿彦部会長は、三原市大和町で5aに450本を作付けています。竹本部会長は「暑い夏を乗り切るためにも、栄養たっぷりのピーマンをたくさん食べてもらいたい」と話します。



▲ピーマンを収穫する竹本部会長

農業用ドローンが活躍 千代田アグリセンター

JA千代田アグリセンターは、水稲防除にかかる農家の負担軽減を目的に、穂ばらみ期と穂ぞろい期の農業散布作業を西日本エンジニアリング中国(株)と提携して行なっています。これまでは散布面積2ha以上からの集積圃場を中心とした無人ヘリによる防除のみでしたが、令和3年から新たに農業用ドローンでの受委託作業も計画し、散布面積20aからの対応が可能になり、令和6年度は総面積53haの申し込みがありました。

7月17日には15戸7.4haの防除を実施。JA職員が圃場を確認して、同社の操縦者と補助者同行し、飛散防止に注意を払い散布しました。田坂真吾センター長は「ドローンを導入することで小規模農家からの要望に応



▲複数人で安全に配慮して行なっています

えられるようになった。作業負担の軽減に取り組むことは将来的な農業の継続にも繋がるので引き続き実施をしていきたい」と話しました。

ミニトマト「アンジェレ」栽培指導に力 長期出荷で所得向上

JA庄原地域営農経済センターは、生産振興するミニトマト「アンジェレ」を、単価の高い9月以降に出荷するため、栽培指導に力を入れています。11月までの適正管理で樹勢を安定させ、収量確保による所得向上につなげます。

「アンジェレ」はJA全農オリジナルブランド。同地域営農経済センターは、契約栽培による固定価格で安定収入が見込め、軽量で収穫負担が少ない点などを考慮して、2015年に部会を立ち上げました。

7月26日には、庄原市高野町で現地研修会を開き、生産者やJA職員ら20人が参加しました。JA全農の藤井光栽培アドバイザーが、茎の太さや葉の大きさなどを確認し、着果促進や3段目以降の花数、肥培管理やかん水などを説明しました。



▲「アンジェレ」の栽培管理を学ぶ参加者ら

久井牧場連覇 県畜産共進会

広島市中央卸売市場食肉市場で7月23日、第100回記念広島県畜産共進会「夏季枝肉の部」が開かれました。雌牛10頭、去勢牛16頭、参考2頭、の合計28頭が出品。最優秀賞に三原市の久井牧場の去勢牛「奥0745」が選ばれました。

「奥0745」は、父が「芳乃照」で母の父が「美国桜」。皮下脂肪が薄く、大会一歩留まりの良さに加え、均一に入った細かいさしが評価されました。

久井牧場の奥村恭兵代表は、「出荷4カ月前から1頭で飼育し、風通しが良く、好きなタイミングで餌を食べられる環境で育てる事で牛にストレスがかからないようにした。2年連続で最優秀賞に選ばれて嬉しい」と話しました。



▲久井牧場の奥村代表(中)

マツダスタジアムを真っ赤に トマト・ミニトマトをPR



▲球場を真っ赤に染めてPR

JAとJAひろしま広島北部地域野菜生産部会ミニトマトグループ、高野町野菜組合ととまと部会、JA庄原地域アンジェレ部会は8月1日、広島市のマツダスタジアムでの「わがまち魅力発信隊」イベントにPRブースを出店しました。約3万人がプロ野球観戦に訪れた会場で、出荷が本格化するトマトとミニトマトを売り込みました。

生産者やJA職員ら5人が参加し、特徴やおすすめの食べ方、産地の情報などを紹介しながら、ミニトマトと大玉トマトを販売しました。購入者にはオリジナル缶バッジをプレゼント。チラシやポスター、大型ビジョンなどで、管内産の夏秋トマトの魅力を伝えました。

ドローンで労働力軽減、利活用拡大へ 水稲本田防除受委託事業

JA呉地域営農経済センターとJA呉アグリセンターは8月5日、呉市郷原地区、倉橋町などでJA全農ひろしまと協力して農業用ドローン(小型無人飛行機)で水田約5.7haを防除しました。(株)ハニービーワークスが散布し、カメムシやウンカなど病害虫の被害対策や暑い時期の作業を省力化することで生産者の軽労化につなげます。



▶オト防べ慎除レ重すーにる操ド縦口するン

防除は出穂前と出穂後の2回。今年で4年目の「水稲本田防除受託事業」は、呉市苗代地区、郷原地区などから37戸約10haの依頼を受けました。利用者は年々増加し事業は定着しています。

JA営農販売課の前寺邦彦担当課長は「適期防除を呼びかけ、病害虫の被害対策や労働力軽減の支援につなげる。今後も組合員・生産者の要望に応えられるよう取り組む」と話しました。

学校給食へ地産地消メニューを

JAひろしま女性部三次地区本部は7月31日、JA三次地域生活センターで、三次市内の学校給食栄養士と合同料理研修会を開きました。研修会は地元産野菜を使った地産地消料理を学校給食へ取り入れていこうと、JAと教育委員会、学校給食栄養士が連携して取り組んでいる事業で、平成20年から行なっています。

調理実習メニューは、「アスパラガスと新タマネギのみそ汁」や「ナスと鶏肉の甘みそ炒め」「焼きズッキーニの酢漬け」など「家の光」の記事を活用した料理と、JA女性部員が考案した「簡単大学芋」など全12品。女性部員と栄養士がグループに分かれて互いに交流しながら調理しました。



▲バイキング形式の試食会

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。

秋冬白ネギ品種試験 管内16カ所で4品種

J Aは、10月下旬から翌年2月にかけて収穫する、秋冬白ネギの品種試験に取り組んでいます。管内6地区、16カ所で耐暑性4品種を栽培。夏場の酷暑や少雨などの厳しい気象条件が続く中、生産者の選択肢を増やし、安定出荷と生産拡大による農業者の所得向上を目指します。

J Aは白ネギを全域の振興品目に指定。秋冬作の他、通常より早い2、3月に定植し、8月に収穫する夏ネギの生産振興や標高差を利用したりレール出荷などに取り組みます。2023年度は、298人が約59haで栽培し、約300tを市場に出荷しました。

一方で、主流となる秋冬ネギは、近年の異常気象による夏場の猛暑や乾燥などで、減収や品質低下などの課題があります。特に昨年は、夏の高温から秋の少雨と深刻な事態が長期化し、一部では収穫できない圃場や大幅な生育遅れを確認しました。

試験は、耐暑性と耐湿性に優れ、夏以降に生育の回復が早い品種や根が多くて強く高温期の欠株が少ない品種などを3月上旬に同時播種。4月下旬から5月下旬に、標高10〜400mほどの畑に定植しました。県やメーカーと連携して定期的に生育を調査し、収穫した白ネギの品質や収量などを調べます。



品種試験する白ネギの生育を確認するJ A宮農指導員ら

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。

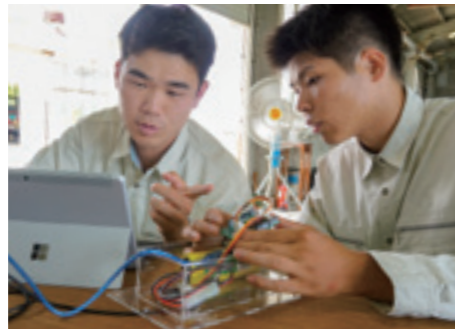
高校生のアイデアで自動水門開発目指す

県立西条農業高校農業機械科3年生の重光椋太さん(17)と岡原弘武さん(17)は、県立宮島工業高校と連携し、水田の給水を自動調整する水門を開発しています。センサーのついた機器で水位を感じ、自動で水門の開閉を調整。給水ポンプ開閉の省力化や圃場管理負担軽減につなげます。

2人は学校生活の中で、米作りにおいて水管理が大きな労力を割くことを知り、2023年6月から水門の開発を始めました。

目指したのは農業高校生ならではの水門。既製品よりも安価で頑丈にするため、校内の廃材を利用し、給水ポンプからの水圧に耐えられる素材を使用します。10月には校内圃場の10分の1スケールの模型を作り、水を流して水位のばらつきを調べ、調査機器の設置場所を決めました。また、水位の他に水温も計測することで温度変化による水稻の生育についても調べます。

調査機器は宮島工業高校が製作。水位と水温を計測する機械



を取り付け、1時間ごとにデータを記録します。また、2人に基礎からシステムやプログラミングを教えました。

2024年7月下旬、宮島工業高校が来校し、調査機器を対象圃場に取り付け。8月下旬まで、約1カ月間計測し、集めたデータを参考に水門の完成を目指します。

暮らしのヒント

おいしく食べて美しく 残暑の時期の胃腸トラブル対策で美しく

栄養士 ● 吉田理江

残暑の続くこの時期は、「寝ても疲れが取れない」「常に体がだるい」など日常的に疲労を感じていませんか？もしかしらば、食事が原因かもしれません。疲労回復と美肌づくりにお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■ タウリン

イカ、タコなどに含まれるタウリンには、疲労回復効果が期待できます。タウリンはアミノ酸の一種で細胞を正常に保つ働きがあるため、体の状態を良好に保つために必要な成分です。胆汁酸の合成や分泌を促進し、肝臓の健康をサポートします。肝臓は代謝や解毒などさまざまな機能を担っている臓器です。肝機能が低下すると体の疲労につながるため、肝臓に負担をかける、食べ過ぎ、アルコールの過剰摂取に気を付けましょう。肝臓に負担がかからない



食生活を心がけることが大切です。暑い日は、冷製パスタにタコ、トマトを加えるとおいしく、そして手軽にタウリンが取れます。

■ ビタミンB1

豚肉、そば、玄米などに含まれるビタミンB1は、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まり、疲労回復に役立ちます。不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されるだけでなく、イライラしやすくなったり、食欲が低下しやすくなるため、意識してビタミンB1を取るようにしましょう。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めてくれるため、豚肉と一緒に炒めて食べると良いでしょう。そのめん代わりにはそばを食べるとビタミンB1を効率良く取れます。

暑い日は喉越しが良い麺類ばかりになりがちですが、栄養のバランスが偏り疲労が蓄積されやすくなります。野菜やタンパク質も取るようにしましょう。バランス良く食べることは、美肌づくりに役立ちます。

輝く農高生

【広島県立西条農業高等学校】

農業高校・畜産科の魅力教えて！

チャレンジする場が沢山あるところです！今年度の和牛甲子園では、地元の西条で日本酒を作る過程で出た「赤ぬか」を使った短期肥育について発表する予定です！

印象に残った授業はありますか？

牛の角を取る除角作業の実習です。牛にも農家にもメリットがある作業で、細心の注意を払いながら作業しました。心身共にしんどい実習でしたが、命を扱う責任と大変さを学びました。

今後の目標や夢を教えてください

畜産の教員になるのが夢です！学びを通じて、生徒が畜産を楽しい！と思ってもらえるような先生になりたいです！



畜産科 3年
うちじょう こいま
内城 心粋さん
好きな農畜産物
ハッサク

農業高校を選んだ理由は？

小さい頃から動物が好きで、動物について学ぶことのできる畜産科に入りたいと思い、進学を決めました！

畜産科の好きなところは？

動物と触れ合いながら色々なことを学習・経験できることです。また、「ただ可愛いから育てる」ではなく、実習や収益について実践的に学ぶことで、畜産の課題解決に向けて取り組むことができます。

今後の目標や夢を教えてください

今後の目標は今年度の和牛甲子園で総合優勝を掴むことです！現在4年間の研究成果をまとめ発表準備を進めています。畜産のことを知らない人にも分かりやすい発表ができるように頑張ります！



畜産科 3年
うちじょう いさぎ
内城 粋咲さん
好きな農畜産物
黒毛和牛



ここまるが管内をめぐって集めた話題をお届けします。

利用者さんへひとこと!

特産トマト「だるまのほっぺ」と10月からはホウレンソウを出荷します。就農2年目ですが、試行錯誤しながら頑張って栽培しています。みなさんぜひ食べてみてくださいね!



生産者さん

産直Watch

今日は
やっさふれあい市場
本郷店
にやって来たよ



広島県三原市下北方1丁目1-11
TEL.0848-85-0485
【営業時間】9:00~17:00
【定休日】年末年始

三原市や竹原市、尾道市瀬戸田町などから四季折々の新鮮な農産物が出荷されているよ!ほかに精肉や鮮魚、加工品など幅広く取り揃えているよ!

オススメ!

「イチジク、ブドウ」

竹原市や三原市本郷町で栽培されている「イチジク(蓬莱柿)」や、三原市や竹原市などで栽培される様々な品種のブドウが並びます。ぜひ、秋の味覚を楽しんでくださいね!

利用者さん

何を買ったの?

いつも産直市でお米を購入しています。今日は「恋の予感」を買いに来ました!とても美味しいですよ!週に1回は野菜やお米を買いに行っています!



こだわりを教えてください!

特産ナス「三原の美~なす」は真っ直ぐ長いのが特徴です。土からこだわって、こまめに管理して栽培しています。朝早くから収穫したナス、とっても美味しいですよ!



生産者さん

やっさふれあい市場本郷店
左から鈴木麻希さん、
益原則子さん



地域の魅力を教えてください

浜支店は、大野インターチェンジの近くに位置し、標高596mの経小屋山森林公園の中央展望台から眼下に広がる地域を主に管轄しています。対岸には世界遺産に指定される「宮島」があり、牡蠣と大野あざりが特産です。



あかし やすのり
明石 康憲 支店長

魅力発見
支店
interview

店舗での取り組みは?

支店長、副支店長を含め14名の職員が、助け合いを重視してコミュニケーションを活発に行ない、笑顔と元気を絶やさない店舗づくりを目指しています。また、支店に隣接する大野アグリセンターで毎年、女性部と協力して「感謝祭」を開き、地域の方々にとって親しみやすく、身近な店舗となれるよう取り組んでいます。



浜支店

廿日市市大野中央3丁目6-18
TEL:0829-55-2223
FAX:0829-55-2429

地域の魅力を教えてください

安芸津支店は、広島県南部の中心に位置し、海や山に囲まれた自然豊かな地域です。ジャガイモやビワ、柑橘、お酒などの特産があります。5月には、ジャガイモの白い花が咲き、緑の畑と白い花のコントラストが地域のおなじみの風景です。



さかみつ ゆかり
坂光 由香里 支店長

店舗での取り組みは?

安芸津支店ふれあい委員会は、産直市「ふれあい市安芸津店」のイベントに参加参画しています。今年度は、地域の悩みの解決に向けた講演会などの企画を予定しており、地域の方々とのふれあいを大切にしています。女性部活動は、今年から支店職員も参加し、女性部員と協力して地域活性化に取り組みます。支店には、女性部活動の紹介や次回活動の募集などの掲示スペースを設け、地域行事の紹介も行なうなど、親しみやすい店舗づくりを目指しています。



安芸津支店

東広島市安芸津町三津4258-1
TEL:0846-45-1243
FAX:0846-45-2392

道の駅の夏祭り♪

来場者へ激冷えスイカの試食で涼を届けました!



産直市 ベジパーク安芸高田

七夕会

JAひろしま女性部安芸地区本部



懐かしい話に華が咲きました!

秋野菜の栽培について学びました



JAひろしま女性部庄原地区本部庄原支部

NHK「お好みワイド」内「季節を丸かじり」で「でかピー」が紹介されました!



JAひろしま広島中央地域野菜振興協議会ピーマン部会

天然あゆの塩焼きを販売し、多くの来場者で賑わいました!



やっさふれあい市場本郷店 産直の日

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!



Information

JAひろしまからのお知らせ

9月・10月はさらにおトク!
JAカード限定!直売所キャンペーン

15% おトク!

いつでも! **5%割引** + **9月・10月限定! 10%相当ポイント還元**

■特典の詳細はこちら <https://www.cr.mufg.jp/jafarmmarket2024/>

※本紙記載の情報は2024年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行なう場合がございます。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) で、対象期間中にJAカードをご利用いただく、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつでもおトクなJAカード特典!

JA直売所のご利用は 請求時 **5%割引!**
※一部対象外の店舗がございます。

9月・10月限定! キャンペーン

JA直売所のご利用金額の **10%相当** ポイント還元!

対象期間 2024年9月1日(日)~10月31日(金)
 還元時期 2025年1月

対象期間中のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントは4円換算で交換)を記載しています。

コンバインの事故にご注意ください

本格的に、稲刈りシーズンが始まります。農業用機械を使用する際は、安全に十分注意するとともに、熱中症対策をしっかり行って作業しましょう。

コンバイン事故の3つの特徴

- ① 走行中(圃場・道)の転落、横転
- ② 整備中の事故
- ③ 「手こぎ」での巻き込み事故

理事會報告	
<p>令和6年度 臨時理事会 開催日時: 7月8日15:00から</p> <p>報告事項</p> <p>1 不適切な共済契約の事案について</p>	<p>第11号議案 広島県への報告事項について 【承認】</p> <p>第12号議案 不適切な共済契約にかかる役員責任調査委員会の設置について 【承認】</p>
<p>令和6年度 第5回 開催日時: 8月2日13:00から</p> <p>協議事項</p> <p>第1号議案 決算監事監査回答書について 【承認】</p> <p>第2号議案 令和6年度第1四半期決算について 【承認】</p> <p>第3号議案 中町支店の建設について 【承認】</p> <p>第4号議案 建設委員会委員の選任について 【承認】</p> <p>第5号議案 役員報酬について 【承認】</p> <p>第6号議案 規程類管理規程の一部変更について 【承認】</p> <p>第7号議案 ディスクロージャー誌の発行について 【承認】</p> <p>第8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】</p> <p>第9号議案 コンプライアンス基本方針およびコンプライアンス・マニュアルの一部変更について 【承認】</p> <p>第10号議案 大口融資について 【承認】</p>	<p>報告事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 関連法人等の令和5年度決算概況について 2 令和6年度「JAひろしまコンプライアンス・プログラム」の進捗状況について 3 苦情等の受付・対応状況について 4 反社会的勢力にかかる対応状況について 5 疑わしい取引の届出状況について 6 マネロン・テロ資金供与対策の実施状況について 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 JAひろしまポイントサービス加入状況報告について 10 組合員の加入及び脱退の状況報告について 11 事業実績報告について 12 その他

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

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

あなたの食生活、いかがですか?

JA広島総合病院 健康管理センター
 保健師 関 江里

食生活は、健康な生活を送るうえでとても重要なものです。食べ過ぎや、欠食、栄養バランスの偏りなどの乱れた食生活は、生活習慣病につながります。「何を」「どのくらい」食べたら良いのかを知って、正しい食生活を身につけましょう。

バランスのとれた食事とは?

身体に必要な栄養素をバランス良くとるためには、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることが大切です。朝食を食べない人はいくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の割合を意識すると、バランスの良い食事をとることができます。



- ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります
- 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます
- 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます

食生活どうやって改善?

- 朝食を食べていないあなたに…
 夕食が遅い、夕食を満腹になるまで食べる習慣はありませんか? 夕食を腹八分目にして朝お腹がすくように摂取量を調整してみたり、すぐ食べられるものを前日の夜に用意しておく、朝食をとりやすくなります。
 - 夕食が遅くなってしまあなたに…
 夜遅い食事は、肥満の大きな原因です。残業などで帰宅が遅くなる場合には、残業前(17時~18時頃)に、エネルギー補給として間食(200kcalまで)をとり、夕食時はこの間食分を差し引いたものを取りましょう。
 - 外食、中食が多いあなたに…
 何気なく選んでいるメニューは炭水化物や脂質の摂りすぎではありませんか? 丼もの、ラーメンやパスタなどの一品ものは野菜が不足しがちです。ラーメン + おにぎりなど、炭水化物のかさね食でも栄養バランスは偏ります。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食タイプや、パスタにサラダを付けるなどすると、簡単にバランスの良い食事になります。
- あなたの食生活、いかがでしたか? バランスのとれた食事で健康長寿を目指しましょう。**
- [引用・参考]・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 栄養・食生活 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food>
 ・厚生労働省 栄養・食生活 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1.html
 ・農林水産省 ちょうどうよいバランスの食生活 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>
 ・厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト 栄養・食生活 健康イベントコンテンツ <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/nutrition/>

<p>JA尾道総合病院 尾道市平原一丁目10-23 TEL.0848-22-8111</p>	<p>JA吉田総合病院 安芸高田市吉田町吉田3666 TEL.0826-42-0636</p>	<p>JA広島総合病院 廿日市市地御前一丁目3-3 TEL.0829-36-3111</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

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。



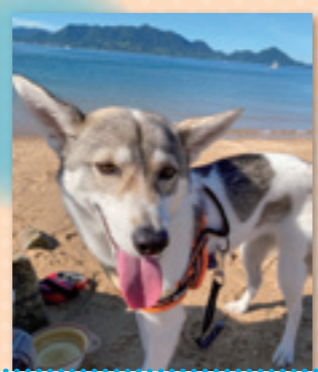
初めて見たゴボウの花が咲きました
安芸高田市 T・Tさん



クジャクサボテンの花
とってもゴージャス
江田島市 A・Kさん



かわいい人参が採れました
呉市 Y・Kさん



釣りに行ってきたよ
広島市 Y・Kさん

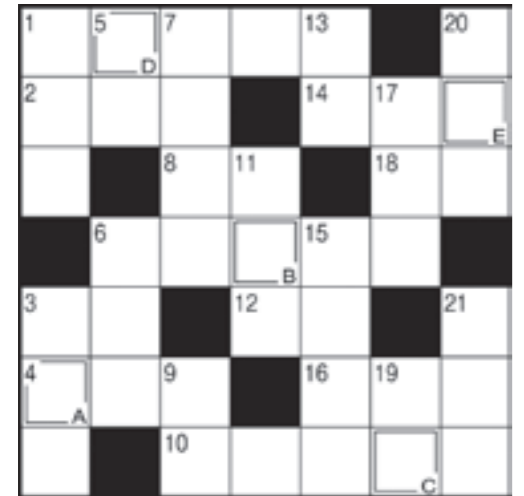


三つ子のジャガイモ
おいしいぞ～！
東広島市 Yさん

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10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
ポテトチップスをプレゼント!!
やみつき間違いなし！三原市久井町産のジャガイモを使ったうすしお味の数量限定ポテトチップスです。



ヨコワザ

- 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ドミノとかドファラとか
- 握りずしを数えるときに使う言葉
- ミョウガはこの部分や若い莖を食べます
- 前身は江戸です
- 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- 素晴らしい考えのこと
- 南の島に似合う植物
- 手振りを交えて説明した
- 急須のお茶を注ぎます
- ノブを持ってあげます

ヨコワザ

- わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 「」や()のこと
- 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- アキアカネ、オニヤンマといえ
- からすみはボラなどの——を加工したものです
- 食パンのふちの部分
- 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 派手なところがありません
- 明日の授業に備えて——をした
- 房で売られる果物
- 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- 一時的に寝ること

応募締切
10月5日(土)
※当日消印有効

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://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。

今月のテーマ 「私の推しの一冊」

いただいたお便りは
11月号に掲載します



みなさまからの お便り BOX

7月号の応募いただきましたお便りの総数は307件でした。たくさんのお便りありがとうございました。

テーマ「私のプチ自慢」

◇結婚してから、もう35年以上ずっと日記を欠かさず書き続けていること！10年前の今日はどうだったかな？とか時々読むと懐かしい日々を思い出せます！
(東広島市 I・Kさん)

◇すごい！★Kさんが積み上げてくれたオンラインの宝物ですね！
(廿日市市 I・Hさん)

◇私は生まれながら両手にますかけ線があります。片手ががますかけ線の方に会ったことはありませんが、両手の人はまだ会ったことなく、いつか会ってみたいと思っています。
(廿日市市 I・Hさん)

◇この手相があると強運で天才肌の方が多いそうですね！私もマジックペンで、ますかけ線を書こうかな！
(廿日市市 I・Hさん)

◇私のプチ自慢は庭に咲くカサブランカです。もう6年位咲いています。暑い日差しや雨にも負けず大輪の花をいっぱい咲かせました。落ち込んでるときに花を見るとなぐさめられます。大切に世話をしようと思えます。
(安芸高田市 A・Tさん)

◇カサブランカ、一輪で存在感が出て周りが華やかになるお花ですね！また来年咲いた様子をお写真などで教えてください！
(安芸高田市 A・Tさん)

◇体が柔らかくて若い時ほどではないけど前屈・開脚・足上げとでき、みなさんとトレーニングをした時などビックリされます。うれしいやら、みっともないやら。
(三次市 茶花のツクバネさん)

◇素晴らしい！もともと何か運動をされていたのですか？体がカチコチに硬い私も、茶花のツクバネさんを見習ってストレッチから始めます！
(三次市 茶花のツクバネさん)

◇私の愛車「軽トラ」を大切に使用していることです。
(庄原市 F・Yさん)

◇長年どこでも連れて行ってくれる、まさに相棒！これからも大事になさってください！
(庄原市 F・Yさん)

◇今年も真っ赤なトマトがたくさんになりました。このトマトでトマトケチャップを作ります。味自慢です。姪が「大好き」と言ってくれます。(三原市 夢見る読み聞かせばあちゃん) 姪っ子さんが大好きなお手製のケチャップ、私もお味が気に入ります！美味しそう！
(安芸高田市 T・Mさん)

◇私はかなりの晴れ女です。先日、ディズニールランドへ行きました。予報では、ずっと雨でした。長靴も買いましたが、その日だけ晴れました。傘は持ってません。お気に入りの薔薇模様です。使うチャンスがありません！
(安芸高田市 T・Mさん)

◇土木設計士ですが、キムタクが出演していたドラマと同じ役職、同じ資格を持ち、キムタクのCMする車に乗ること。
(呉市 N・Aさん)

◇今年放送された例のドラマですね！★芸能人の共通点があるのは誇らしいですね！
(呉市 N・Aさん)

◇私は絵を描くのが私のプチ自慢です。ちなみに人間のキャラしか描けません。1枚のイラストに平均5時間くらいかかります。でも最近スランプになりました。少し悔しいです。
(庄原市 S・Aさん)

◇私は絵が下手なので、上手な方にとっても憧れます！★時間をかけて描いた作品、ぜひお便りで投稿お願いします！
(庄原市 S・Aさん)

◇今月のイチオシレシピを見て必ずトライするようにしています。「ナスのツナマヨネーズ焼」絶品でした！
(東広島市 T・Fさん)

◇いつも広報紙をご覧いただきありがとうございます！今月号の「小松菜の白和え」も美味しくて、私の母も絶賛していました！ぜひ作ってみてください！
(東広島市 T・Fさん)

◇先日、自分の為に奮発してピンクの三胡蝶蘭の鉢植えを買いました。
(呉市 N・Mさん)

◇リビングや玄関などに飾ると一気に家が華やかになりますよね！ステキです！
(呉市 N・Mさん)

◇稲もだいぶ穂が出てきました。これからは台風や大雨等々災害のないことを祈るばかりです。(三次市 K・Kさん) 自然災害は予測できないので恐ろしいですね！みなさまの稲が立派に成長しますように！
(三次市 K・Kさん)

◇我が家は畑もなく庭もありません。でも近所の方、友達から新鮮な採れたての野菜果物をいただきます。散歩途中にも知らない方から、もってかえり、袋に入れてくれます。ありがとうございます！
(尾道市 N・Nさん)

◇N・Nさんのご近所は、とても温かい方が多くて嬉しいですね！地元の農産物は美味しさと倍増ですね！
(尾道市 N・Nさん)

◇今年、「青じそ」の苗をいただいたので庭で育てています。久しぶりの野菜作りなので、大きく育つように頑張ろうと思っています。
(廿日市市 S・Nさん)

◇青じそ育ちましたか？手作りの青じそ♥おすすめ料理などまた教えてください！
(廿日市市 S・Nさん)

◇元氣市の切花コーナーを飾る野の花を見て、興味が出てきました。散歩しながら、改めて野の花を観察すると、1週間で咲く花が変わり、季節を感じると自然の力に感動しています。しなやかさやたくましさも野の花の魅力です。花の名前や特徴を調べることも楽しいです。
(東広島市 F・Rさん)

◇ゆくゆくはお花博士ですね！素敵なお花がありましたら、ぜひお便りで教えてください！
(東広島市 F・Rさん)

◇毎年お盆前の時期になると餅が作りたくなります。小さい頃、母が良く作ってくれたのを思い出して、山へしばの葉を取りに行き粉を練り、あんこを作りおいしいと言ってもらえば気を良くしてまた作りたくなる私です。
(山県郡 S・Tさん)

◇餅に馴染みがなく、調べてみたら成程すごく美味しそうなお餅ですね！S・Tさんの「しば餅」私も食べてみたいです！
(山県郡 S・Tさん)



今月の
イ・チ・オ・シ
レシピ

小松菜の白和え



材 料(2人分)

小松菜…………… 1袋
ニンジン………… 1/4本
塩…………… 小さじ1
豆腐…………… 150g

【調味料】

砂糖……………小さじ2
醤油……………小さじ2
白だし……………小さじ1
すりごま…………大さじ1
かつお節…………… 2g

作り方

- ① ニンジンを細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れる。ニンジン、小松菜の順に入れて1分間茹で、冷水で冷ましてザルにあげる。
- ③ 小松菜は水気を絞り、3cm幅に切る。
- ④ ボウルに水気を切った豆腐と調味料を入れて混ぜ合わせ、ニンジンと小松菜を入れて和えたら完成。

茹でて和えるだけでとっても
簡単♪残暑を乗り切る
栄養満点レシピです!

表紙写真 リンドウ(三次)

