

もっと!

Motto! JA Hiroshima

# JAひろしま

2024  
10  
No.019

特集  
かきこめ!  
JAひろしまの“う  
My<sup>まい</sup>  
新米<sup>しんまい</sup>”

CONTENTS もくじ

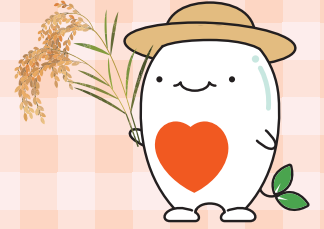
- 2 特集 かきこめ! JAひろしまの“う<sup>まい</sup> My<sup>しんまい</sup>新米”
- 4 輝く農業人
- 6 JAひろしまトピックス
- 8 イチオシ! トピックス  
暮らしのヒント
- 9 Oh! 農 Our High School  
-広島県立吉田高等学校-
- 10 ここまるが行く!  
-音戸支店・八本松支店・ベジパーク安芸高田-
- 12 健康ひろば
- 13 Information JAひろしまからのお知らせ
- 14 みなさまからの便利BOX  
・クロスワードパズル
- 16 今月のイ・チ・オ・シレシピ



# かきこめ! JAひろしまの My 新米

しんまい

黄金色に輝く田んぼの景色が美しいこの季節。  
管内各地で稲刈りが進み、いよいよ新米の時期がやってきました!  
管内では温暖な瀬戸内地域や冷涼な県北地域と、多様な気候の中  
それぞれの風土を活かして様々な品種のお米が栽培されています。



## 管内の主な銘柄を Check it out!

### コシヒカリ

粘り・甘みが強く、弾力がある。  
日本で一番多く栽培されている。

### あきろまん

広島県のオリジナル品種。ロウ当たり  
はさっぱりで適度な噛み応え。

### 恋の予感

食味ランキング\*3年連続特A受賞米  
あっさりした飽きのこない味。

### あきさかり

甘みがありふっくらとした食感。  
炊きあがり白い。

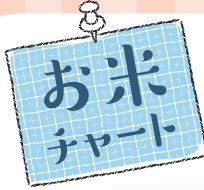
### ひとめぼれ

香り、粘りが良好。食感がやわらかく、  
冷めても美味しい。

### あきたこまち

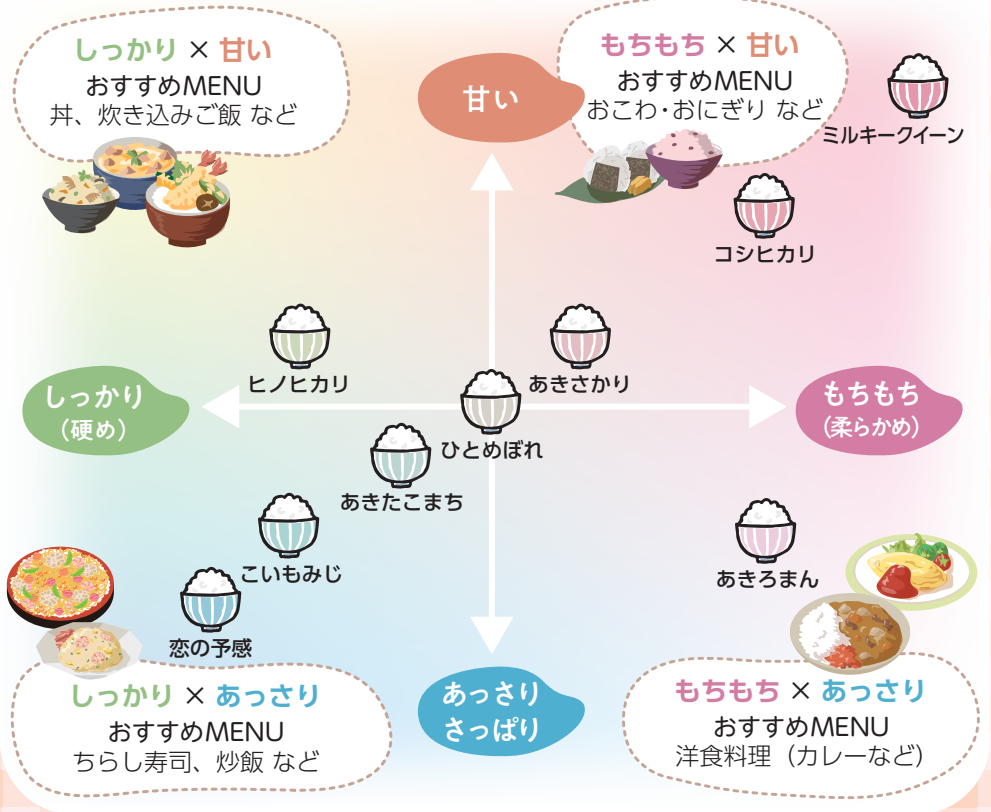
粘りのある食感で粒感がある。  
冷めても味味が良い。

\*食味ランキング…一般社団法人日本穀物  
検定協会が外観、香り、味、粘り、硬さ、総合  
評価の6項目で評価。品種ごとに「特A」「A」  
「A」「B」「B」の5段階で格付けする。



## 自分好みを探してみよう!

お米の銘柄によって味が違うのを知っていますか?  
ぜひ、好みのお米を見つけてみてくださいね



要件をクリアしたお米は、『JA  
米マーク』認証印を表示します。

③農産物検査  
国の法律に基づいて品質、異物  
等の混入がないか、水分などお米  
の品位格付けを行なう農産物検査  
を受けています。

②種子管理  
品種が確認された種子を使用し  
て栽培し、他のお米と混ざらない  
よう管理、出荷しています。

①生産基準と栽培履歴  
あらかじめ定められたお米づく  
りのルール(肥料や農薬の適正使用  
など)を守って栽培されたことを生  
産者が記録しています。

安全・安心なJAのお米  
JAでは、『安全・安心なお米』の  
証として『JA米』の生産に取り組  
んでいます。JA米は、次の要件を  
満たしたお米です。

## 炊き立てを もっとおいしく！ ちよい足しのススメ



新米をさらに美味しく炊きあげる  
ちよい足しの調味料などを紹介！  
お米に余分な味はつかないのでご安  
心ください♪



### 《米2合分》

水(2〜3個)

沸騰までの時間が長くなり、甘みが  
UP！

みりん、または酒(大さじ1)

ぬか臭さが消え、つやつやはんに！

にがり(小さじ1/2)

マグネシウムでふっくらつやつやに！

だし昆布(10センチ程度)

出汁(小さじ1)

グルタミン酸でうま味UP！

大根おろしの汁(大さじ1)

甘みのあるふっくらごはんに！

はちみつ(小さじ1)

しっとりし、コクのある甘みがプラス！

油、またはマヨネーズ(小さじ半分)

つやつやはんに！

炭酸水(水の代わりに)

ふっくら甘みが増しもちもち食感に！

## 炊き立てご飯の 美味しさのまま！ 冷凍保存のススメ

炊き立てご飯も、長時間保温して  
いると変色したり、乾燥してにおい  
が出てきたりしてがっかり…という  
ことも。ご飯の美味しさを保つため  
の冷凍保存方法をご紹介します！

### ポイント1

#### 炊き立てのうちに平らに包もう

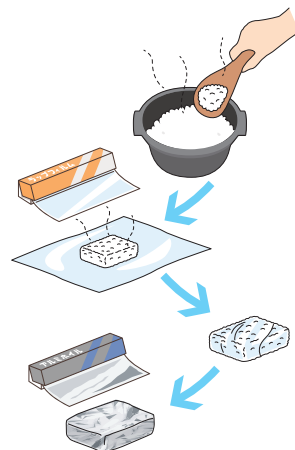
炊き立てのうちに平らにならして  
ラップで包みましょう。平らにする  
と電子レンジでムラなく加熱できます。

### ポイント2

#### アルミホイルで包んで急速冷凍

ラップに包んだ後、粗熱をとります。  
さらにアルミホイルで包んでから冷  
凍保存することで、おいしいまま急  
速冷凍できます。解凍時にはアルミ  
ホイルを外して加熱しましょう。

※火災や故障の原因になります



### ポイント3

#### 解凍は二段階でさらにおいしく

時間があるときには、一気に解凍  
するのではなく電子レンジで二段階  
に分けると、炊き立てに近いご飯を  
楽しめます。

①アルミホイルをとり、ラップのま  
ま1分〜1分半を目安に半解凍に  
なるまで加熱します。

②半解凍状態でラップを開き、お箸  
でふんわりほぐしてまた包み直し  
て30秒〜40秒を目安に加熱します。

冷凍保存の期間の目安は1週間〜  
2週間！上手に冷凍保存して美味し  
いご飯を楽しもう！

## 新米のお求めは JA・産直市で！



### 産直市

管内の産直市でもお米を販売し  
ています。量り売りする店舗もあり、  
精米サービスも行なっています。  
お好みの精米具合が選べるのでオ  
ススメですよ。

### JAお米の宅配便

年間を通して広島県産のお米を  
ご家庭までお届けします！詳しく  
は次の二次元コード、またはお近く  
のJA店舗までお問い合わせ  
ください。



### 米の量り売り・

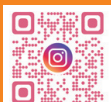
#### 精米サービス実施産直市

- ・JA産直ふれあい市場 よりん菜
- ・とれたて元氣市 となりの農家店
- ・となりの農家(高屋店・黒瀬店)
- ・やっさふれあい市場(三原店・本郷店)
- ・ベジパーク安芸高田

※仕入れ状況等により実施していない場合  
もございます、ご了承ください。



JAのInstagramや今月号の8ページ  
「暮らしのヒント」にも新米のお役立ち情報  
を掲載しています。ぜひご覧くださいね！





# 輝く 農業人

第18回

三原市皆実  
「中長ナス」

もりかわ としや  
森川 稔也さん(36歳)

ほっとTime .....

- ・サッカー  
(プレーすること、小学生に教えること)

ぐっとWord .....

- ・感謝

仲間を増やし、部会と  
地域を盛り上げていきたい







丁寧に中長ナスを収穫



父親の正文さん(左)から経営を継承

幼い頃から農業が身近にあった森川さんは、2014年に同市にUターンして、行政の就農支援事業に応募しました。座学や先進的農家での実習で、野菜やブドウなどの栽培知識や技術を習得。2015年に就農し、父親の正文さん(69)からナスの栽培を継承しました。

毎年、JAの土壌診断を基に土づくりを行ないます。食品廃棄物などを活用して生産した有機質肥料を10



「三原の美～なす」を出荷

三原市皆美の森川稔也さん(36)は、特産ナス「三原の美～なす」の生産に力を入れています。良品の出荷に栽培技術や生産資材の研究を重ねながら、20aで約700本を管理。2023年には、JAひろしま三原なす部会の部会長に就任し、地域の担い手として期待されています。

a当たり約2t施用し、肥料はナス専用一発型が基本。トラクターで幅100cm、高さ30cmの畝立てと同時に、かん水チューブとマルチを設置して省力化します。

定植前に、気象変動対策として、環境負担を軽減する2種類の微生物資材を活用します。期間を空けて、500倍ほどの液剤をかん注して、初期生育と根張りを向上。定植後の土壌組織の改良、通気性や保水力の改善につなげています。

追肥は、花のつき具合や葉色、樹勢などを見極めて調整します。必要に応じて、1番果収穫から、2〜3週間に一度、有機質肥料を10a当たり約40kg畝間に施用。長期安定生産に、今年から月1回ほど2種類の活性化剤の葉面散布を試みます。

病害虫対策では、株間90cmで植え付け、4本に仕立て、四方に広く展開して防虫テープで誘引します。日当たりや風通しをよくすることを心がけ整枝。フェロモントラップも活用しながら、圃場巡回で小さな変化を見逃さないように気を配っています。

ハウスで新品種や、土壌の高温対策にシルバーマルチなど、良品の出荷に研究を重ねています。森川さんは「いろいろと試して、消費者が喜



### 「三原の美～なす」

品種は「筑陽」です。三原地域では、7月から10月にブランド「三原の美～なす」として市場や産直市に出荷します。実が緻密であくが少なく、柔らかいのが特徴です。



土壌の高温対策で試験するシルバーマルチ

ぶナスを作りたい。仲間を増やし、部会と地域を盛り上げていきたい」と先を見据えます。





## 支店協同活動コンクール 作木支店、西条支店が入賞



▲コンクールに参加した職員ら

広島市のJAビルで8月8日、支店を拠点に組合員や利用者などが参画して地域の活性化に取り組む活動を表彰する「2024年度JAグループ広島支店協同活動コンクール」が開かれました。県内のJAから5支店が参加し、優秀賞にJA作木支店、優良賞にJA西条支店が選ばれました。

JA作木支店は、来店者に地元の特産品をプレゼントする支店感謝デーの実施や、空き事務所を活用してみんなが気軽に集まれる「ふれあいカフェ」の取り組みなどを紹介。JA西条支店は、食農教育の実施や地元住民から集めた写真や作品を展示する「ふれあいギャラリー」などを紹介しました。今後も支店協同活動を通じ、より親しみのあるJAを目指します。

## イチジク「蓬菜柿」収穫ピーク



▲見極めながら収穫する大段部会長

9月初旬、JA江田島アグリセンターでイチジク「蓬菜柿」の荷受け・出荷が最盛期を迎えました。多い日には1日に1,500パックを超

え、10月末まで60,000パック(18t)を見込み、主に広島市の卸売市場へ出荷する予定です。

「蓬菜柿」は熟れてくると果頂部が星型に開き、豊かな甘い香りと味、プチプチとした食感が特徴。

江田島イチジク部会長の大段幸雄さんの園地15aでも最盛期を迎え、早朝から収穫に追われます。鮮度が命の蓬菜柿は収穫した後、園地で外観品位や着色、大きさを確認して手作業でパックに詰め、午前中にアグリセンターへ出荷します。

大段部会長は「手塩にかけた蓬菜柿。消費者に納得してもらえる仕上がり。この時期しかない味覚を楽しんでほしい」と話しました。

## 小学生が佐伯長ナスのピザ作り 廿日市市中央市民センター



JAひろしま佐伯長ナス生産者部会部会長の阿部勝也さんは8月2日、廿日市市中央市民センターが開く料理教室「きちんとごはん」で特産「佐伯長ナス」をPRしました。市内の小学3～6年生12人が参加。阿部さんが「佐伯長ナス」の育て方や魅力を説明。ナスの栄養や品種、重さなどを当てるクイズも出題し、正解者には朝採りした新鮮なナスをプレゼントしました。



▲参加者と調理を楽しむ阿部さん(中)

教室では「佐伯長ナス」を使ったピザなど2品を作り、阿部さんも参加者と調理を楽しみました。参加した児童は「とても大きくてびっくりした。おいしく作れたので家でも作って家族を喜ばせたい」と話しました。阿部さんは「未来を担う子どもたちが『佐伯長ナス』を調理し、おいしく食べる様子を見ることができて、生産者としても今後の励みになった」と喜びました。

## 地域で防ごう 鳥獣被害対策研修



8月23日、三次市上川立町で同市産業振興部農政課主催の鳥獣被害対策研修会が開かれ、JA三次西支店管内のJA女性部員ら40人が参加しました。研修会は地域ぐるみで鳥獣被害を防止しようと、JA女性部三次地区本部の川立支部・川地支部・青河支部等の共催で開かれました。

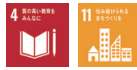
研修会では、島根県美郷町の職員と獣害対策研究家の井上雅央さんを講師に招き、獣害対策の取り組みの事例やイノシシやシカ等の生態や習性、鳥獣が住みにくい環境づくりについて学びました。参加した女性部員は「鳥獣のえさ場を作らないよう家の周辺の点検から始めたい」と話しました。



▲井上さん(左)から鳥獣被害対策を学ぶ参加者



## 広島夏の野菜カレー作り 親子料理教室で



J A女性部芸南地区本部のフレッシュミズ部会は8月17日、東広島市安芸津生涯学習センターで「夏休み親子料理教室」を開きました。部員や小学生ら14人が参加。広島県産野菜の消費拡大へ、ハウス食品の「広島の夏野菜食べつくしカレー2024」のレシピを参考にカレーを作り、地産地消や食農教育などへの理解を深めました。

参加者は、食材の産地や特徴、J A全農ひろしまの耕畜連携資源循環ブランド「3-R」を学び、3グループに分かれて調理しました。地元特産の「馬鈴薯」、安芸高田市のチンゲンサイや長ナス、庄原市のダイコンなどもトッピングし、約1時間かけて完成。ハウス食品もルーの提供などで協力しました。



◀「広島の夏野菜食べつくしカレー2024」を作る参加者



## 広島駅で自慢の野菜をPR ～みのりみのるマルシェ～



8月23日に広島駅の北口で『みのりみのるマルシェ』が開催され、ハウス食品とJ A全農ひろしま・J Aひろしまの合同で、「広島の夏野菜食べつくしカレー2024」に使用した野菜の対面販売を行ないました。具材には広島県内で生産されている大根・チンゲンサイ・大長ナス・ミニトマト・もち麦と3-R広島こめたまごが入っており、広島北部地域からは野菜生産部会チンゲンサイグループの山元大介さんと砂原宏樹営農指導員が参加し、自慢の農産物をPRしました。



▲チンゲンサイをPRする山元さん(右)

## 「でかピー君」よろしくね よいとこ祭で特産PR



▲「でかピー君」とレシピを手渡すJ A職員(右)

J A庄原地域は8月24日、庄原市で開かれた第42回庄原よいとこ祭のパレードに参加しました。役職員ら約50人が、公式マスコットキャラクター「ここまる」をデザインしたTシャツを着用。J Aひろしま広島中央地域野菜振興協議会の大型ピーマン「でかピー君」、庄原産の菊などの特産品をアピールしました。

「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で、苦味やえぐ味を感じないほどの甘味があります。沿道の観客に、約1,000個とレシピを配り、魅力を伝えました。

パレードでは、「蒲刈スモモ」や「三次ピオーネ」などののぼり旗、「比婆牛」の山車などでもJ A管内の特産品をアピールしました。

## ブランドナス「三原の美～なす」 出荷最盛



J Aひろしま三原なす部会が栽培する特産のブランドナス「三原の美～なす」が8月上旬、出荷最盛期を迎えました。同部会は3戸と1法人が約90aで栽培。今年度新たに1戸と1法人が試験的に栽培を始め、10月下旬までに昨年より10t多い約40tの出荷を計画しています。

品種は「筑陽」で実が緻密であくが少なく、他の品種と比べて柔らかいのが特徴。今年は高温少雨により収量や品質が心配されましたが、栽培管理の徹底で高品質に仕上がりました。

J A三原地域営農経済センターは今年度から、栽培に挑戦したい人や市場出荷・共同販売を目指す人へ、新たにナスの農業塾を実施するなど、積極的な生産拡大に取り組んでいます。



▲ブランドナス「三原の美～なす」



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」を紹介します。

## 地域を超えて初の交流会

### J Aフレッシュユミズ部会

J A女性部フレッシュユミズ部会は8月19日、広島市内で2023年の組成後初めてとなる交流会を開きました。地域を超えた仲間づくりで、組織活動の活性化を目的に芸南地区、三次地区、庄原地区の部員やJ A職員ら約30人が参加しました。

フレッシュユミズ部会は、30〜50代を中心に3地区で65人が加入しています。各地区で、親子料理教室やフラワーアレンジメント、アロマオイル作り、ヨガなどの活動に取り組んでいます。

交流会には、佐伯中央地区と三原地区の女性部員も参加しました。グループに分かれて取り組みを紹介し、部会の魅力や活動計画課題、悩みなどについて意見を交換。『家の光』を活用して、手芸やヨガなども楽しみました。

子育て世代が参加しやすいように、クイズや工作などを用意して、

J A職員が子どもを見守りました。お好み焼き作り体験も取り入れ、地産地消や食農教育に理解を深めました。



## 暮らしの ヒント

お米をおいしく楽しもう  
新米の疑問について答えます！

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

新米はお米が最も注目される話題の一つです。今回はみなさんが疑問に感じる点についてお答えします。

### ① 新米のおいしい炊き方は？

新米は水分が多いといわれますが違います。お米は収穫後、保存が利くように乾燥させており、水分は14.5〜15%くらいです。保存状態が良ければこの数値が極端に下がることがありません。一方で新米の組織は古米に比べて硬化していないので、通常の水加減だと軟らかくなることはありません。

ただ、最近では新米だから柔らかいとは限りません。その原因の一つが猛暑です。あまりに暑いと米粒のたんぱんが充実しないため、弾力性がなくなり、そのため新米であってもじっくりと時間をかけて水を浸漬させないと、ふつくと仕上がらないのです。



### ② 新米はいつごろから出回るの？

新米は一番早く6月ごろから、通常は8月から始めますが、東北地方や北海道を含めたほとんどの地域が出そろうのは10月末です。

### ③ 新米よりも年明けくらいのお米の方がおいしくって本当？

お米は新米のように柔らかい状態よりも、多少時間がたつて堅さが出た方が味の深みを感じやすくなります。新米は香りとつやがあるので、思わず「おいしい」と言ってしまうがちですが、落ち着いて味を確かめると、やや物足りなさを感じます。

### ④ 新米の収穫は北海道が一番遅い？

埼玉県や九州地方など、比較的暖かい地域では収穫が11月くらいになることがあります。これは麦との二毛作(同じ場所で年内に2種類の作物を続けて栽培すること)を行って、田植え時期も遅いからです。北海道は寒くなる前に収穫するので10月初旬には新米が出てきます。

### ⑤ いつまでのお米が新米なの？

収穫されたその年のうちに精米して袋詰めされた物までを新米と呼びます。

みなさんもぜひ新米を楽しく食べてくださいね。



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。

## 生徒朝摘みデラ人気

### 丹精込めて栽培、高糖度

県立吉田高等学校アグリビジネス科の1年生6人は8月16日、産直市「ベジパーク安芸高田」で、60年の歴史があるブドウ「デラウェア」の対面販売をしました。同日の朝に生徒が収穫し、パック詰めしたもの。人だかりができる人気で、68パックがわずか15分で完売しました。

同校は、ハウスと露地の約25aで「デラウェア」の他、「ピオーネ」や「シャインマスカット」など7種類のブドウを栽培します。1年生は小粒種の「デラウェア」を担当。丁寧に管理し、糖度は20を超え、高品質なブドウに仕上がりました。

ブドウは、同日の午前中に1年生6人が収穫。2、3年生がサポートし、色や傷みなど状態が悪い粒を取り除き、1パック350gになるよう詰めました。

販売では、手作りのポップを使い、積極的にアピール。1年生の高橋健吾さんは、「お客さんの目を引くよう、大きい声で呼びかけ

することを心がけた。自分たちが育てたブドウが沢山のの人に食べてもらえて嬉しい」と話しました。



### 農業に興味を持ったきっかけは？

祖母がナスやキャベツ、ピーマンなどを栽培しており、その姿を見て「楽しそう、やってみたい」と思ったのがきっかけです。小学校3年生から農作業を手伝ううちに楽しさを知り、農業高校で農業を勉強したいと思いました。

### 農業高校のここが好き

クラスの仲間と協力して農産物を育てていけることです。初めて栽培したブドウ「デラウェア」のジベレリン処理が難しかったですが、作業を手助けしてもらって無事に収穫まで終えることができました。

### 頑張っていることは？

農産物を栽培するうえで、どうすれば高品質に育つのかを考えながら作業することです。教科書で調べたり、先生やクラスの仲間に相談して課題を解決しています。

## 輝く農高生

### 「広島県立吉田高等学校」

### 農業高校のここが好き

育てたことのない農産物の栽培にチャレンジできることです。1学期は、トウモロコシとトマトを育てました。トマトの芽かき作業に苦戦しましたが、クラスの仲間と協力して立派に育ったときは達成感がありました。

### 頑張っていることは？

実習で、ハクサイとキャベツを育てています。12月の収穫を目指して、授業以外でもこまめに生育を確認して管理しています。

### 印象に残った授業はありますか？

地元の小学生とサツマイモの苗を植えたことです。小学生に伝わりやすい言葉遣いに気を付け、植え方を指導しました。楽しそうに植えている姿を見て嬉しかったです。



アグリビジネス科 1年  
はた ゆうすけ  
秦 悠介さん  
好きな農産物  
ブドウ



アグリビジネス科 1年  
いけもり  
池森 あやさん  
好きな農産物  
ブドウ





## 地域の特徴は？

音戸地域は水産業が盛んで、周辺の海域で獲れる鰯の稚魚を加工したちりめん「音戸ちりめん」や牡蠣が特産です。支店の目の前には瀬戸内海が広がり、音戸の瀬戸にかかる真紅の音戸大橋と海の青色のコントラストが美しく絶景です。



てらもと よしかず  
寺本 義寿 支店長

# 魅力発見

## 支店 interview

## 店舗で取り組んでいることは？

JA女性部と協力し、本の読み聞かせや生花の講習会などを開き、地域の方々と積極的にふれあうことで信頼される店舗づくりを目指しています。また、地域の祭りや行事などにも参加し、JAをより身近に感じてもらえるよう取り組んでいます。



### 音戸支店

呉市音戸町高須2-2-2  
TEL:0823-52-2535  
FAX:0823-52-2536

## 地域の特徴は？

JR八本松駅に隣接する八本松支店の管内は、国道東広島バイパスや高速道路などのアクセスが良く、工業団地や商業施設が発展しています。地域の南側の田園地域は、都市近郊型農業が進み、集落営農組織や民間企業の農業参入誘致も行なわれています。



まつむら としなり  
松村 俊成 支店長

## 店舗で取り組んでいることは？

機能的・効率的に職務を果たすため、職員1人ひとりが自分の役割を重視し、共有と連携を心がけています。また、地域の美化活動への参加や支店内に地元小学生や地域の方々による作品を展示するミニギャラリースペースを設け、親しみを持ってもらい、地域の憩いの場となるよう目指しています。



### 八本松支店

東広島市八本松町飯田180-3  
TEL:082-428-2030  
FAX:082-428-2032

### トマトの収穫体験



親子で農業体験in三原2024

### 「蓬菜柿」収穫ピーク

### テレビ取材を受けました



江田島イチジク部会

ここまるが取材中に出会った『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！





# ここまるが行く!

ここまるが管内をめぐって集めた話題をお届けします。

## 産直Watch

今月は  
**ベジパーク  
安芸高田**  
にやって来たよ



### 何を出荷しているの?

お店で作った自慢の米粉パンやグルテンフリーの米粉チーズケーキを出荷しています。地元で採れたお米やもち麦を使用し、こだわりがいっぱい詰まっています!米粉パンは時間がたっても、もちもちり!今後も今以上に産直市の名物にしていきたいですね!



生産者さん



生産者さん



### 利用者のみなさんへひとこと!

今日はピーマンを、これからは白ネギを出荷する予定です!就農4年目で、土づくりなどしっかりこだわりながら、美味しい野菜をみなさんへお届けしています!みなさんぜひ食べてみてくださいね!

生産者さん



### やりがいとは?

農業を始めて40~50年になりますが、無農薬にこだわり栽培しています。買ってもらった人から「いつも名前を見て買ってるよ!」「野菜美味しいって評判よ!」と言ってもらえることが嬉しく、出荷する楽しみになっています。



安芸高田市吉田町山手1944-1  
TEL.0826-43-2166  
【営業時間】8:30~18:00  
【定休日】年末年始(4日まで)

「三矢の里 あきたかた」に併設する産直市だよ!利用者さんたちに季節の農産物をもっと美味しく食べてもらえるように、品種ごとの札や詳しい説明を書いたPOPを使って農産物をPRしてるんだって!

ベジパーク安芸高田  
左から岩崎美佐さん  
山崎芳美さん



### オススメ!

「元祖うまから夜叉うどん(冷凍)」  
安芸高田市のグルメ、「神楽門前湯治村」にある「麺屋 権兵衛」の人気のうどんを冷凍で販売しています!旨味が詰まった優しい辛さで、一度食べるとやみつきに!ぜひお手にとってみてくださいね!



### へちまぐんぐん育っとるよ! たわし作りがぶち楽しみじゃ



JA安芸津アグリセンター

JA女性部三次地区本部



女性セミナー 農産加工講座 漬物づくり

### トウガラシは自分たちで栽培しました



JA女性部佐伯中央地区本部加工クラブ

ゆずこしょうづくり



## わくわくするロボット手術

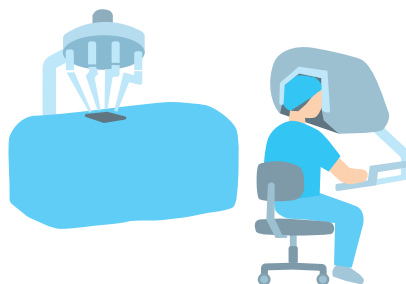
J A 広島総合病院 泌尿器科  
加藤 昌生

### ロボット手術とは？

従来、胸(肺や心臓)やお腹(胃や大腸、腎臓や前立腺など)の手術方法には大きく分けて2種類ありました。患部を大きく切り開く開胸や開腹手術と言われる方法と、小さな穴を1カ所~数カ所開けて、その穴から手術器具を挿入し手術する胸腔鏡下または腹腔鏡下手術という方法です。腹腔鏡下手術は、開腹手術に比べて傷口が小さく患者さんにとって負担の少ない手術で、現在でも多くの診療科において実施されています。

ロボット手術は腹腔鏡下手術をさらに進化させた手術で、手術器具を取り付けたロボットアームと内視鏡を腹腔鏡下手術と同じく事前に開けたいくつかの穴から挿入しますが、術者は患者さんの目の前ではなく少し離れた操作ボックスの中で、ロボットアームと内視鏡を自ら遠隔操作しながら手術を行ないます。術者の手の動きはロボットアームへ忠実に伝わり、手術器具が連動して手術を行ないます。加えて、高精度の映像でより細部まで確認でき、従来の腹腔鏡下手術では届きにくかった部分まで操作ができるため、開腹手術に近い感覚で手術できます。結果として、がんなどの必要部分だけを正確に摘除でき、臓器がもっている機能の温存や、患者さんの早い術後回復と社会復帰に貢献できます。ロボット手術は術者にも優しく、座位で手術ができますので、疲労が少なく腰痛や肩こりや指の痺れなどのリスクを低減してくれます。

以上のことから、ロボット手術は患者さんにも我々医師にとっても非常に有用な医療機器と言えます。



### 当院のロボット手術

2024年5月に完成した新棟に手術室が移転しました。それに伴い、手術支援ロボット「da Vinci Xi」を導入しました。この手術支援ロボットで、6月より前立腺がんの手術、7月より胃がんの手術、8月より大腸がんの手術、9月より肺がんの手術を開始しました。今後も様々な疾患に対してロボット手術を導入していく予定です。

### 未来の手術

ロボット手術はさらに進化を続けており、遠隔操作による手術や、AI(人工知能)を用いた手術などが臨床応用されると期待されています。未来はどんな手術が主流となっているのか期待が膨らみます。

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。







## 家の保障は万全。 でも、家財の保障は？

大型化する台風に伴い、多発する水害や土砂災害。日本各地で群発している地震。最近の自然災害では建物と同様、家財の被害も多いので、**家財の保障**にも加入されることをおすすめします。



**家財の保障**  
(火災共済金額 300万円プラン)

月々**1,194円**で  
備えませんか？

〈ご契約例〉 ●共済価額:1000万円 ●修理費給付特約:なし ●共済対象:住宅内収容家財 ●家財費用共済金等不担保特約:あり ●満期共済金額:10万円 ●火災共済金額:300万円 ●口座振替掛金の適用:あり ●払込経路:口座振替 ●保障期間:30年(共済期間:10年、継続回数2回) ●構造区分:木・防火造 (令和6年4月時点)

**自然災害**などのとき  
**300万円**

損害の額を**全額**保障します

※火災共済金額が限度です。 ※床下浸水による損害を除きます。

**地震**などのとき  
**150万円**

損害割合に応じて保障します

※支払われる共済金は、損害額の50%が限度です。

**しかも!** 10年間、共済掛金の  
変更はありません。

※保障期間30年の場合(共済期間10年、継続回数2回の場合)  
長期保障なので、頻繁な手続きも不要。共済掛金の  
変更も継続手続きまでは変更はございません。

※継続後のご契約に適用される約款・共済掛金率は、継続の際における約款・共済掛金率となります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。

■この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[24349990156]



JA共済は **令和4年4月から** 共済掛金を引き下げ、  
さらにご加入しやすくなりました!

建物更生共済



## ATMなどのサービスを、一部休止させていただきます

いつも、JAバンクをご利用いただき、ありがとうございます。

組合員、利用者の方へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

詳しくは、店頭やATMに備え置くチラシやホームページをご覧ください、各支店にお問い合わせください。

## 理事会報告

令和6年度 第6回

開催日時:9月2日13:00から

### 協議事項

- 第1号議案 令和6年度第1四半期部門別損益計算書について 【承認】
- 第2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】
- 第3号議案 令和6年産米の概算金および買取価格について 【承認】
- 第4号議案 大口融資について 【承認】
- 第5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委員について 【承認】

### 報告事項

- 1 第1四半期監事監査について
- 2 子会社の令和6年度半期決算概況について
- 3 令和6年度第2四半期余裕金運用方針について
- 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 広島県への報告事項について
- 8 その他

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。





8月号の応募いただき  
ましたお便りの総数は  
294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「私の座右の銘」

◆「継続は力なり」続けるって難しい〜！凡人の私には  
コツコツ続けるしかないからこの言葉を胸に頑張りま  
す。(安芸高田市 しんちゃんママ)  
●お便りをいただいた中で一番多かったのが「継続は力  
なり」でした👏👏👏日々の積み重ねで自分を育ててい  
きましょうね😊🌟

◆私の座右の銘は「笑顔とあいさつ出し惜しむな」いつ  
も心にとどめてます。そしたらあなた怒ることある  
の？って聞かれます (三次市 F.Hさん)  
●初対面の人でも、笑顔と挨拶があればグッと距離が縮  
まる気がします😊

◆「人生は楽しまなきゃ損！」これが私の座右の銘です。  
歳をとってから時間の大切さを痛感しています。残りの  
人生、めちゃくちゃ楽しもうぞ〜!! (庄原市 M.Aさん)  
●1日みんな24時間。同じ時間を過ごすなら楽しんでだも  
ん勝ち♡エンジョイしていきましょ🌟

◆「人のふり見て我がふり直せ」スーパーで11年パート  
をしているいろいろな女性の人達と、問題も多々発生  
するときいつもこの言葉を思い出して戒めています。  
かわいいおばあちゃんにならねば♡ (廿日市市 Y.Rさん)

◆様々なエピソードがありそうですね😊自分の糧にし  
てもっとかわいいおばあちゃんを目指していきたいで  
すね♡

◆私が何時も心掛けている訳ではありませんが、私の笑  
顔が好きだと言って下さる方達が居られます。そのよ  
うに思っただけならばいい優しい気持ちで接しなけれ  
ばと思いますね😊 (三次市 T.Sさん)

◆笑顔は最強の武器😊♡笑顔でいると心まで暖かくな  
りますよね🍀

◆私は公務員として40年間勤めました。その間多くの先輩が退  
職され、心に残る名言を残して去られました。その一説は「春  
風接人・秋霜自肅」でした。他人には春風のごとく優しく、自  
分には秋の霜のごとく厳しくです。84歳の今でも事あること  
に思い起こして行動しています。(庄原市 K.Mさん)  
●素敵な一説初めて知りました😊♡心掛けていきたい素敵な  
ことばですね😊

◆「吾唯足知」フッタの言葉「これでいい」と納得することで  
心安らぐ「自分に与えられた物がわずかでもそれに満足すれ  
ば幸せです。反対にどれだけ物を持っていても欲望が満たさ  
れなければ苦しいままでしょう。3年前癌の手術をして残り  
の人生の道しるべとしています。(東広島市 M.Yさん)  
●欲することなく、今に満足して自分を見つめ直す…豊かな現  
代には必要な考えのひとつかもしれません😊🍀

◆「いつも前向き、希望をもって！」が私の座右の銘です。仕事  
でも家庭でも思った通りに行かないことが多いですが下を向  
かず必ず希望があると信じています。(廿日市市 なつちゃん)  
●嫌なことやつらい事があると、つい伏目になってしまいが  
ち…。そんな時こそ前をしっかりと向いて笑顔で過ごしてい  
たいですね😊🍀

◆72歳会社員の私の座右の銘は「九転び十起き」です。七転び八  
起きはもう経験しそつです。これから先の人生もいろ  
ろなことに挑戦して九転び十起きしていきたいと思いま  
す。暑い日が続きますが、栄養ドリンクをお供に仕事を頑張りま  
す! (安芸高田市 はたださん)

◆何歳になっても挑戦し続ける気持ちは大切ですね🔥72歳  
でお仕事バリバリのはたださん！それも元気の秘訣でしょ  
うか😊

◆私の座右の銘は、「初心忘るべからず」仕事でも、慣れてきたら  
慎重さや丁寧さに欠けたり、後輩の意見を聞かなくなりがち  
だから、いつも謙虚にまっさらな気持ちで取り組みたい。  
(庄原市 H.Yさん)

◆とつても大事なことでと分かっているけど、ついどこかに忘れ  
てきてしまう「初心」…定期的に自分を見つめ直す時間も必  
要ですよ😊

◆猛暑よ もう少し手加減してくれないか？ 田畑に出る時  
間が制限され、何もできんよ。(呉市 U.Aさん)

◆年々、地球温暖化が進んで夏の暑さが厳しくなっていま  
すね😓過〜しや〜い季節は一瞬で終わってしまっ〜😓  
●ちゃんさんもぜひ投稿してみてくださいね🎵😊🌟

◆あつまれ！みんなのページに載っていたナスの写真をみ  
ていると思わずほっこりしました。(庄原市 ふくちゃん)

◆お便りBOXで「ピチピチ血管大作战」で朝一番口をゆす  
ぐって載っていて…コシなら私にでも出来ると…👏12  
月号探す事に笑 (三原市 A.Kさん)

◆私も毎日やっていますが、顔を洗うついでにできるの  
で本におススメです!🌟

◆魚釣りが大好きな主人。結婚して16年、やっと自分で  
さばくようになりました👏👏👏しかし自分の指もさば  
きました！今もさばいてくれる主人。食べるだけって  
幸せー!!😊 (江田島市 S.Aさん)

◆S.Aさんもご主人さんも魚をさばけるのがまずいです  
です😊人が作る料理が一番美味しいですもんね😊♡

◆オリンピックを見て若い人はできる人が多いと喜んでい  
ます。元気をもらいます。(三原市 O.Aさん)

◆今年のオリンピック・パラリンピックも素晴らしいかと  
すね🌟👏4年後がもう楽しみです😊🍀

◆ピオーネのスムージー早速試してみたらめちゃおいしくっ  
た! (安芸高田市 クイズ大好きコオロギさん)

◆早速作っていただきありがとうございます♡今後のレ  
シピもお楽しみに🌟

◆もう少しで稲刈りですね。今年の新米楽しみです。  
(東広島市 A.Tさん)

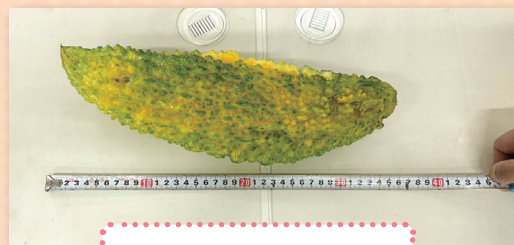




大きくなりすぎて  
目が点  
三原市 N・Sさん



お菓子の箱でぐっすり  
な  
あられくん  
廿日市市 K・Hさん

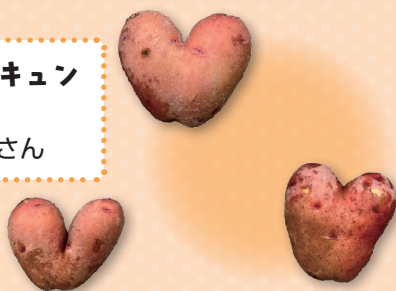


35cmの大きな  
ゴーヤができました!  
安芸高田市 S・Yさん



今年のブドウも  
大きくなります様に...  
広島市 ワタリンさん

見ただけでキュンキュン  
しちゃう  
東広島市 とよみさん



# クロスワード パズル

(出題/ニコリ)

今月のプレゼント 正解者の中から抽選で20名様に

干し柿をプレゼント!!

「原産西条柿」の干し柿をお楽しみください。



二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11		17	20
		D				
2			12	15		
						E
	7	9			A	
3				16	18	
			10	13		
		F				
4	8				19	21
5			14			C

※答えは11月号に掲載します。

## ヨコナギ

- ①香り高い高級キノコ
- ②環境問題に世界——で取り組む
- ③のどの——を覚えて水分を取った
- ④財布やスマホを入れます
- ⑤表ではありません
- ⑦レインボートラウトとも呼ばれる魚
- ⑩古代人は木の棒と板をすり合わせて行ないました
- ⑫命を持つものごと
- ⑭バンガローやロッジより設備が充実しています
- ⑯港を示す地図記号はこの形
- ⑰富有、次郎、市田といえ
- ⑲地震のときに感じるもの

## タテナギ

- ①たき火やかまどにくべるもの
- ③葛根湯は——薬の一つです
- ⑥建物や壁に囲まれた小さな庭
- ⑧土の中で「ジーン」と鳴く虫
- ⑨印刷ではなく——のサイン
- ⑩将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- ⑬——心と秋の空? それとも女心?
- ⑮海水と淡水が混じり合っている湖
- ⑰アヒルの原種です
- ⑱勾玉のような形をした——ナツ
- ⑳パンダの好きな遊びの一つ。落ちない心配
- ㉑近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

## 応募締切

11月5日(火)

※当日消印有効

1	タ	カ	ラ	ク	ジ	ダ
2	ワ	オン		ミ	ブ	リ
	ラ	ソ	フ		ト	ア
		ト	ウ	キ	ユ	ウ
3	カン		ヤ	シ		カ
4	ツ	ボ	ミ	ユ	ソ	ミ
	コ	ミ	ヨ	ウ	ア	ン

9月号の答え  
「ツキアカリ」

## 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

「今年のビッグニュース」

いただいたお便りは  
12月号に掲載します







今月の  
イ・チ・オ・シ  
レシピ

## 焼肉のタレで簡単ライスバーガー



味付け一つで簡単♪  
手作りのライスバンズで  
絶品バーガーを作ろう！

### 材料(1人分)

ご飯…………… 150g 豚小間切れ肉…… 50g  
サンチュ…………… 2枚 塩こしょう…………… 少々  
片栗粉…………… 小さじ2 焼き肉のタレ…… 大さじ1  
サラダ油…………… 小さじ2

### 作り方

- ① ボウルにご飯と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、2等分にし、直径8センチの円形に整える。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れ、両面に焼き色がつくまで焼いたら火から下す。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚小間切れ肉と塩こしょうを入れて肉に火が通るまで炒め、焼き肉のタレを絡める。
- ④ ②の1枚に、ちぎったサンチュと③を乗せ、②のもう1枚を乗せたら完成。

表紙写真 米(広島中央)

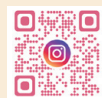
もっと!  
JAひろしま

2024  
10月号  
No.019

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  
ンクを使っています。