

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2025
2
No.023

特集

ごはん・お米とわたし

作文・図画コンクール

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・図画コンクール
書道・交通安全ポスターコンクール | 10 | ここまるが行く!
— 広東支店・東城支店・ふれあい市安芸津店 — |
| 4 | 輝く農業人 | 12 | 健康ひろば |
| 6 | JAひろしまトピックス | 13 | Information JAひろしまからのお知らせ |
| 8 | イチオシ! トピックス
暮らしのヒント | 14 | みなさまからのお便り BOX
・クロスワードパズル |
| 9 | Oh! 農 Our High School
— 広島県立庄原実業高等学校 — | 16 | 今月のイ・チ・オ・シ レシピ |



笑味ちゃん
©みんなのよい食プロジェクト

第49回

ごはん・お米とわたし

作文・図画コンクール

※敬称略

JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食と農を担う次世代の子どもたちに、稲作農業全般について学びを深め、お米やご飯食の重要性を広く周知することを目的に、広島県内のJAとJA広島中央会が主催する第49回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールが開催されました。作文317点、図画738点の出品があり、管内から作文22点、図画13点が特選に選ばれました。

特選の中から、全国推薦された作文1点が文部科学大臣賞、図画1点が優秀賞を受賞しました。

作文部門

父から教わるお米学
八本松中学校 三年 前原 ひまり
私の父はお米についてとても詳しいです。
なぜなら、父は昔からお米を栽培しており、
小さい頃からお米のお世話をしてきたからで
す。もう一つは、父がお米関連の会社で働い
ているからです。いつもお米のことについて
聞くとなんでも答えてくれます。また、私は
学校でお米に関する知識を得た時に必ず父に
その話をします。しかし、父はすでにそのこ
とを知っており、さらにもっと詳しい情報を
私に教えてくれます。
また、今もお米の栽培を続けており、米作
りには人手がいるので、私も小さい頃から父
の手伝いをしています。田植えや稲刈り、草
刈り、肥料まきの時に手伝っています。そん
な私の家ではお米に関する話題が尽きません。
今回の作文では我が家のエピソードを紹介し
ます。
私は昔から父が携帯電話で撮った家族の写



文部科学大臣賞

「父から教わるお米学」

東広島市立八本松中学校 3年
前原 ひまり

全文を
読む



図画部門



優秀賞

受賞作品
一覧もチェック
してみてね!

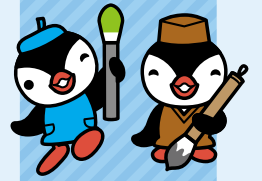


いなかでおもち作り

呉市立昭和西小学校 3年
石田 夏葵

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、JA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JAとJA共済連が主催するJA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38,899点、ポスター3,231点の応募があり、管内で書道23点、交通安全ポスター12点が特別賞に選ばれました。なお、特別賞の中から全国推薦された書道3点とポスター2点がJA共済連会長賞の佳作を受賞しました。



ガショー・キョショー
©2006 JA-KYOSAI

第68回

書道

第52回

交通安全ポスター

コンクール

※敬称略

書道コンクール



呉市立広小学校 1年
平岩 喜一



呉市立広中央中学校 1年
田村 恵理



呉市立白岳小学校 4年
平佐 結菜



交通安全ポスターコンクール



東広島市立志和小学校 6年 地京 美柚



三原市立本郷小学校 3年 井上 千颯



受賞作品一覧も
チェックしてみてね!





第22回

山県郡北広島町
「ホウレンソウ」

よこた 横田 弘平さん(35歳)

ほっとTime

・従業員や地域の人との
コミュニケーション

ぐっとWord

・自己の利益追求のみならず



いろいろな野菜に挑戦して、
大朝に人を呼び込めるような
八百屋を開きたい



機械を使ってホウレンソウの収穫



6年で46棟に増えたビニールハウス

山県郡北広島町の横田弘平さん(35)は、2018年の新規就農から6年でハウス面積を約3.5倍の102aに拡大し、ホウレンソウの栽培に情熱を注いでいます。酷暑対策に遮光資材を自作し、輪作にハーブ類を取り入れるなど工夫して、年平均6.5作の安定出荷を実現。特定技能外国人を積極的に受け入れて労働力を確保しながら、産地と地域の農地を守ります。

横田さんは、広島商船高等専門学校



一部ハウスで試しているハーブ類

などを卒業後、フェリー会社に3年間航海士として勤めました。農業未経験でしたが、起業への思いや父親の勧めもあり、26歳で一念発起。同町の認定就農研修生制度や農業者などに魅力を感じて就農を決めて、2年間の研修を受けました。

2018年にハウス16棟、約30aで就農しました。JAに依頼する土壌診

断と簡易測定器で、圃場の状態を把握して、肥料の量を調整。10a当たり20tほど投入する牛ふん堆肥も土壌診断を基に配合を調整して、敷地内で堆肥と落ち葉を9対1の割合で混ぜて仕上げます。

夏場の高温対策に、消石灰と木工用接着剤を混ぜた自作の遮光材をビニールハウスに塗布して品質向上と作業環境改善につなげます。8aで水180ℓ、消石灰20kg、接着剤3kgを目安にかくはんして、動力噴霧器で吹き付けます。遮光率は40%ほどで、7月中旬に施用して、40〜50日間効果を保ちます。

2024年から、露地で栽培経験のあるコリアンダーやディル、空心菜などの野菜を一部ハウスで試します。農薬を使うことなく、短期間で一定の収量を確保。次作のホウレンソウの生育も良く、手ごたえを感じています。

規模拡大に不可欠な労働力は、就農当時から特定技能外国人を採用して確保します。JGAP取得時の確認表なども活用して、丁寧に作業を教えることで信頼関係を構築。現在は、週2、3日勤務するパート2人の他、ベトナム出身の女性5人、男性4人が収穫や出荷調整などの作業を担います。

横田さんは「農業で地域を盛り上げていきたい。いろいろな野菜に挑戦し



オリジナルパッケージで出荷

て、大朝に人を呼び込めるような八百屋を開きたい」と笑顔で話します。



「ホウレンソウ」

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。多くの地域で、ハウスで周年栽培されています。βカロテンや鉄分、カリウムなどを豊富に含む、栄養価の高い葉物野菜の一つ。



日本の地域や農業を学ぶ JA女性部芸南地区本部



JA女性部芸南地区本部は、SDGsについて理解を深めながら、農業を取り巻く情勢などを学ぶ企画「learn」を始動しました。女性組織としての立場から、さまざまな社会問題の解決に向けて、自分たちができることを探します。第一弾として「牛乳」をテーマに酪農を取り巻く情勢を学びました。

冬は学校の休みやお正月などで、牛乳を飲む機会が減ります。牛乳の消費拡大につなげようと「暮らしに+（プラス）」のテーマで学習。コップ一杯のホットミルクで体を芯から温めて、安眠効果が期待できることなどを学びました。

沖野由香部長は、「広島県産のおいしい牛乳を飲んで、農業の維持に協力したい」と話しました。



▲牛乳の消費拡大を目指す部員ら

全国高校駅伝健闘祈る 県立西条農業に支援金



JAひろしまとJAグループ広島は、12月22日に京都市で開かれた男子第75回全国高校駅伝競走大会に出場した県立西条農業高校陸上競技部の健闘を祈願して、それぞれ支援金を贈りました。JAの田中義彦組合長と佐伯隆弘専務らが12月17日に同校を訪れ、竹志幸洋校長、牧尾良二同窓会長に手渡しました。

同部は、中国地区代表として9年ぶりに都大路に出場。JAの田中組合長は「農業高校の活躍は農業者やJA関係者の励みになる。全国の舞台で力を発揮してほしい」と激励しました。竹志校長は「JAや地域の方々の支えに感謝している。一丸となり粘り強く戦ってくれることを信じている」と話しました。



▶竹志校長(右)に目録を手渡した田中組合長(右から2人目)

感謝を込めて! ぜんざいの振る舞い



12月29日に広島北部地域の産直市「ベジパーク安芸高田」で、日頃のご愛顧に感謝を込めてぜんざいの振る舞いを行ないました。たくさんの方に味わっていただきたいと前年の倍の量を用意して、店内の「JAのお餅屋さん」で作られたお餅をその場で焼いて提供しました。来場者からは「甘さもちょうど良く餅が柔らかくてとても美味しい。体が温まった」と好評でした。



▲出来上がったぜんざいを手渡す職員

中四国4JAが発展に力 愛媛で「中央サミット」



中国四国地方の4JAが連携する「JA中央サミット」が12月13、14日にJAえひめ中央管内で開かれました。JA鳥取中央、JAえひめ中央、JA山口県(旧山口中央)、JAひろしま(旧佐伯中央、旧広島中央)の役職員ら24人が参加しました。

各JAの取り組みを報告し、農業現場での労働力確保や就農希望者の支援、担い手対策、組織基盤の強化などについて活発に意見を交わしました。視察では、JAえひめ中央が運営する複合施設「みなとまち まつてる」や直売所「太陽市」、北条選果場、新規就農研修センターなどを見学しました。

サミットは、将来にわたって「必要とされるJA」になることや、各JAの取り組みの発展につなげることを目的に2019年に始まりました。



▲複合施設「みなとまち まつてる」を見学する参加者

好天に恵まれミツバ出来上々 正月需要に向け収穫ピーク



▲丁寧に収穫する田中さん⑥

江田島市能美町鹿川地区の田中農園で12月23日、正月の需要拡大に向けてミツバの収穫が始まり、ピークを迎えました。約2aのハウスで栽培し、1日

に約2,000束を出荷し、年内に約10,000束を出荷しました。

2016年に県内市場から依頼を受けミツバの水耕栽培を始めた田中農園では、10月頃に播種し深さ20cmの水耕ベンチで約3か月かけて生育。出荷時、草丈36~38cmの規格にそろえるため、成長時期の管理を徹底。換気して過度な温度上昇を抑え、ハウス内の環境に気を配ります。

同農園の田中智さんは「今年は秋からの天候に恵まれ、順調に生育。例年以上の出来となった」と納得の仕上がり笑顔でした。

青壮年とJA役員 意見交換



J A 青壮年連盟は12月6日、東広島市でJ Aの常勤役員と意見交換会を開きました。部員やJ A役職員ら約40人が参加。耕作放棄地及び環境保護や新規就農者対策、農業融資支援など5項目について意見を交わし、次年度の活動計画に盛り込みます。

青壮年連盟は、部員385人が、各地域や支部を中心に、イベントの開催や食農教育、新たな特産品の開発などに取り組んでいます。

青壮年連盟は、新規就農者や小規模農家に対する支援や労働力支援、産直市の出荷手数料の見直しなどを要請。副委員長の神信桂さんは「地域農業を守り、農業の価値を高めるために、意見交換を継続していきたい」と挨拶しました。

J Aの田中義彦組合長は「頂いた意見を真摯に受け止め、積極的にJ A運営に反映していく」と話しました。



▲活発に意見を交わす部員らとJ A役職員

ふるさとの味届けます 三次満喫物語発送



J A三次地域集落法人グループ農産加工ネットワークは12月19日、お歳暮ギフト「ふるさと三次満喫物語」の箱詰め作業を行ない、北海道から沖縄までの全国各地に向け270セットを発送しました。同ギフトはネットワークに加入している各法人が加工、販売しているお餅、味噌、漬け物、黒豆煮、もち麦などを詰め合わせたギフトセットで、豊富な種類が楽しめる「Aセット」とお餅が多めに入った「Bセット」を販売。11月下旬には両セットとも完売となりました。

「ふるさと三次満喫物語」は、多くの人にふるさとの味を堪能してもらおうと14年前にスタート。現在は恒例の冬のギフトセットとして、多くの方に親しまれています。



▲箱詰め作業するメンバーら

うまいぞ!みはら給食 地場産食材認知度向上へ



J A三原地域とJ A広島中央地域は12月5、6日、三原市の農畜水産物を使った「うまいぞ!みはら」給食の材料としてワケギや白ネギなどの野菜5品目計約73kgを納品し、市内30の小・中学校約6,200食分の献立に使われました。同市は、地産地消拡大の取り組みのひとつとして毎年度1回同給食を実施しており、地場産物の認知度向上を目指しています。おいしい給食を食べながら地元食材を学ぶ企画は、児童や生徒、保護者からも好評です。

献立は、野菜と鶏肉を甘辛く炒めた「みはらチキチキれんこん」と「やささタコと野菜のトロみスープ」。J Aの他に漁協や農事組合法人、精肉店などが協力しました。

給食を食べた三原市立三原小学校の加納彩智さんは「三原でできた食材を給食で食べられてうれしい」と笑顔で話しました。



▲地場産食材を使った「うまいぞ!みはら」給食

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。

冬も瀬戸田レモン

鍋つゆ全国で販売

食品メーカー日本食研ホールディングスとJ Aは、尾道市瀬戸田町産のレモン「せとだエコレモン」を使った「瀬戸内レモン鍋つゆ」の販売を始めました。県内有数のレモン産地である同町産レモンを使い、ほんのり広がるレモンの風味が特徴。全国のスーパーで1つ329円で販売します。

同社は近年、地域の素材を生かした鍋や古くから親しまれる郷土鍋を元に商品開発に取り組んでいます。地域に根付いた美味しい鍋を商品化することで、全国に魅力をPRします。

商品のイメージは、同町が発祥の地とされる郷土鍋「レモン鍋」。醤油ベースのつゆにレモンの果汁と瀬戸内海で獲れた真鯛のエキスを使い、地域の味を再現。パッケージには、急斜面に広がるレモン畑と尾道市の生口島と愛媛県今治市の大三島をつなぐ多々羅大橋をデ

ザインしました。

企画を担当した同社の青木新悟リーダーは「瀬戸田レモンの爽やかな風味が魚介などの素材の味を引き立てる鍋つゆに仕上げた」と説明。

J A三原地域営農経済センターの野田泰三副センター長は「多くの人に瀬戸田町のレモンを知ってもらい、一層のブランド強化につなげたい」と話しました。



レモンの風味がアクセントの「瀬戸内レモン鍋つゆ」

暮らしの ヒント

闇バイトと 住宅の防犯対策について

呉警察署 生活安全課長 高田秀則

昨年8月以降、主に関東地方において闇バイトで実行犯を募って住宅強盗を敢行する事案が連続発生しています。この種事案は全国に波及するおそれがあるため、心配されている方も多いと思います。今回は、闇バイトと住宅の防犯対策についてお話しいたします。

■闇バイト

闇バイトとは、高額な報酬を受ける代わりに犯罪行為（強盗、特殊詐欺、銀行口座の名義貸し等）を行うことで、**バイトではなく犯罪です**。闇バイトの特徴は、

- 主にSNSやインターネット上の掲示板などで「短時間で収入が得られる」「ホワイト案件」「簡単・高収入」などの甘い言葉で募集される。
- 一度でも闇バイトの仕事に手を染めてしまったら、応募の時に送った個人情報や元「家族に危害を加える」などと犯罪組織から脅され、逮捕されるまでやめられなくなる。

といったものです。万が一、闇バイトに申し込んでしまったら、今すぐ最寄りの警察署や、警察相談ダイヤル「#9110」などに相談してください。

また、これからの時期、皆さんの中には、お子さんやお孫さんが進学や就職で一人暮らしを始める方がいらっしゃると思いますが、時々、電話をしたり家を

訪ねたりして「困ったことがないか」「闇バイトは危ないので、変なバイトをする前に相談しなさいよ」などと話をしていたとき、家族みんなで気を付けていたいただきたいと思います。

■闇バイトを詳しく知る

広島県警ホームページ
「闇バイトは犯罪です」



■住宅の防犯対策

住宅を対象とした強盗を防ぐためのキーワードは、「時間」「音」「光」「目」です。

例えば一戸建て住宅で犯罪者に対して弱い部分は窓ですが、窓に防犯フィルムを貼ったり面格子を設置したりすることで、破壊行為に**時間**がかかれば犯人はあきらめやすくなります。そして、窓を開けるとセンサーが感知し大音量のブザーが鳴る「マグネットセンサー（音）」、人の動きを感知して自動的に照明のスイッチが入る「センサーライト（光）」、犯行状況をカメラで撮影する「防犯カメラ（目）」が有効です。これら防犯商品はホームセンター、家電量販店、警備会社等で取り扱われておりますので、今回ご説明した着眼点を参考に、各家庭の事情に合わせて導入を検討してみてください。

■もっと詳しく知る

広島県警ホームページ
「住まいの防犯対策」



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。

みえるレベル三ツ星ゲット

高校で「日本なし」は初の快挙

県立庄原実業高校が梨とブドウで、農水省の「みどりの食料システム」に基づく「みえるらべる」の温室効果ガス削減の三ツ星を取得しました。同省が公表する登録番号リストによると、高校で「日本なし」の登録は初めてです。環境負荷を低減した安全・安心な果実作りを消費者に一層周知し、農産物の適正な価格形成につなげていきたい考えです。

同校では、生産者の所得向上や販売戦略をテーマに梨とブドウの栽培に取り組みます。これまで、アジアGAPや県の「安心！広島ブランド」特別栽培農産物の認証を取得。2021年からJAひろしまやJA広島果実連と梨「二十世紀」を香港に輸出もしています。「みえるらべる」には生物生産学科2年生の石田陽輝さん(16)と柴田龍之介さん(17)が挑戦。園地の環境モニタリング装置のデータを分析して施肥設計などを見直しました。

同校の良質な和牛堆肥で土づ



くりに取り組み、化学肥料の使用量を減らしました。病害虫の発生を抑えるため、落葉の除去や園地の草刈り、清掃などの総合的病害虫・雑草管理を実践。一つ一つの果樹と向き合い、袋掛けなどの作業に汗を流しました。

10a当たりの温室効果ガス排出量は、梨で32%、露地ブドウで45%を達成。今後は、消費者へのアンケートや「みえるらべる」を活用した販売戦略などを検討します。

農業高校を選んだ理由は？

オープンスクールで、手話やアロママッサージを体験して、ティッシュケースを製作しました。全てが初めての経験でとても楽しく、生活科学科で専門的に学びたいと思いました。

授業で印象に残っていること

夏休みに保育所や病院などでボランティアをしたことです。話をしながら作業することの難しさ、素直な子どもたちとふれあう楽しさなど、たくさんを経験できました。

頑張っていること

家庭科技術検定やサービス接遇検定などの検定に合格しました。家庭科技術検定は、学校や家でキュウリの半月切りを繰り返し練習しました。2級にも合格できるように頑張ります。



生活科学科 1年
みかみ ちなつ
三上 知夏さん
好きな農産物
タマネギ



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？

小中学生の時に、高齢者施設や保育施設などに行き、社会福祉に関心を持ちました。生活科学科で福祉や保育について勉強したいと思い、庄原実業高校を選びました。

農業高校のここが好き

福祉や介護などの専門的な知識を学べるところです。授業で先輩の「高齢者の食生活について」の研究の話を聞きました。生活の質を上げる食事や食材、調理の工夫などを勉強していきたいです。

夢や目標を教えてください。

将来は、高齢者や困っている人を支える仕事がしたいと思っています。介護の仕事をしている母親に憧れています。



生活科学科 1年
やすしい くるみ
保井 来美さん
好きな農産物
レタス



店舗で取り組んでいることは？

職員同士が協力し合い、組合員・利用者の皆さまとの対話を大切に親切丁寧な対応を心がけ、活力溢れる店舗づくりを目指しています。

また、広東野菜研究会主催の野菜栽培講習会や地元幼稚園を対象に農業体験を開くなど、地域活性化にも取り組んでいます。



くらなか よしのり
倉中 義徳 支店長

魅力発見

支店 interview

地域のアピールポイントは？

毎週水曜日7時45分から広東新鮮朝市を開催しています。地元で栽培・収穫された季節の野菜や花などを100円で販売しており、毎週多くの来店者で賑わいます。利用者の方々からは「新鮮な地元野菜が安価で購入できる」とたくさんの喜びの声をいただいております、とても好評です。



広東支店

呉市広両谷3-1-17
TEL:0823-72-0077
FAX:0823-76-5570

地域の魅力は？

東城町は城下町ならではのレトロな町並みと、国の名勝「帝釈峡」が有名です。秋に開催される「お通り」は関ヶ原の戦いの後から始まり400年以上の歴史を誇る勇壮で華やかな伝統文化行事です。総勢200人の大名行列や母衣(ほろ)などからなる行列にはJA職員も参加し、市街地を練り歩く姿を見るため、県内外から多数の観光客が訪れます。



いたくら きょうこ
板倉 恭子 支店長

店舗で取り組んでいることは？

JA女性部と一緒に、野菜作り講習会や体操教室などを開き、地域の方々との交流を大切にしています。また、2023年12月には支店ふれあい委員会の取り組みとして「ふれあいカフェ」を始めました。マルシェやJAの感謝祭などにも出展し、地域の方々との対話をし、意見などを支店協同活動に取り入れています。JAを身近に感じてもらえるよう、今後も楽しい企画を考えていきます。



東城支店

庄原市東城町川東1346
TEL:08477-2-0045
FAX:08477-2-0245

もっと！牛乳を飲モウ



JA女性部芸南地区本部

サトイモの収穫体験を行ないました！



JA青壮年連盟三原地区本部

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。

ふれあい市安芸津店の魅力を教えて!

今の時期の魅力は、やっぱり柑橘です! 新鮮で甘くておいしく、お気に入りの生産者さんもいるくらい通っています! また、ふれあい市安芸津店は国道の近くで交通の便が良く、買い物に行きやすいのも魅力のひとつですね!



利用者さん

産直Watch

今月は
**ふれあい市
安芸津店**
にやって来たよ



何を出荷しているの?

10年ほど前からしいたけを中心に、キノコを出荷しています。出荷したものは午前中に売り切れることも多く、嬉しい限りです! しいたけは何にでも合う食材なので、みなさんぜひ食べてみてくださいね!



生産者さん

今日は何を買ったの?

今日は野菜とじゃがいも、総菜を買いました。産直市は安くて新鮮なので、安芸津店に限らず各地の産直市をめぐっています! 安芸津のマル赤馬铃薯は味が良いので、県外の方へ贈答用として購入しました!



利用者さん



広島県東広島市安芸津町風早647-8
TEL.0846-46-1166
【営業時間】9:00~18:00
【休業日】1/1~1/4

管内の新鮮な農産物はもちろん、地元の特産や加工品、総菜、手芸品など豊富な商品が並んでいるよ! 海沿いの店舗を活かして、店内・屋外にはイートインスペースを設置しているよ! 瀬戸内海の絶景を一望できるんだって!



ふれあい市安芸津店
左から大隈聖子さん、
狭間咲貴さん、宮川初美さん

オススメ!

「柑橘」「マル赤馬铃薯」「ジェラート」

店内には地域ならではの商品がたくさんあります! 地元の農家さんが出荷する種類豊富な柑橘や、ミネラルたっぷりの赤土で栽培されるマル赤馬铃薯がオススメ! また、「じゃがいも味」や「じゃぼん味」など地元の農産物を使ったジェラートもオススメです! ぜひお手に取ってみてください!



よりん菜では新年恒例の『野菜宝船』が皆様をお出迎えしました



JA産直ふれあい市場「よりん菜」

しめ縄づくり



JA女性部呉地区本部 鹿川支部

こんにゃくづくり



JA女性部三次地区本部 八次支部

「タバコ」について、 考えてみませんか？

JA尾道総合病院 健康管理センター
保健師 亀田 美香

現在、全世界で年間500万人、わが国でも11万人以上が喫煙関連の病気で死亡しています。
タバコによる悪影響は「がんになりやすい」だけでなく、「肺や気管支などが侵される」「動脈硬化をすすめ、血管が詰まる(心筋梗塞や脳梗塞など)」「歯周病になりやすい」など、他にもたくさんあり、枚挙にいとまがありません。

「健康に良くない」と分かっても…

喫煙をやめられない・やめない理由に「仕事のストレス」を挙げる方がいますが、喫煙で解消されるのは、ニコチン切れのストレスだけなのです。**喫煙で、仕事のストレスは解消できません。**
また、最近流行りの加熱式タバコや電子タバコは、禁煙ではありません。

新型タバコの特徴

	紙巻きタバコ	加熱式タバコ	電子タバコ
たばこ葉	使用	使用	使用しない
有害化学物質	あり	あり(注1)	あり
ニコチン	あり	あり	なし(海外ではあり)
煙・エアロゾルの発生原理	たばこ葉の燃焼	加工されたたばこ葉を加熱	味のついたプロピレングリコール等を熱コイルで蒸気にする

注1:加熱式タバコの有害化学物質のうち、グリセロールは紙巻きタバコの2.2倍。

たとえ「有害成分が95%低減した」とPRされても、有害性が未知な有害物質を体内に入れてはいけないのです!!

禁煙は、何才からでも遅くありません。「今日から禁煙、今から禁煙」しましょう。
残念ながら、紙巻きタバコ20本を5本に減らしても、心筋梗塞のリスクはほぼ変わりません。
恐ろしいことに、周囲の受動喫煙者は、0.2本の影響でも、心筋梗塞のリスクは1.3倍にもなります。



自力禁煙は無料です。何度チャレンジしてもいいんです！

●正しい自力禁煙の方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙を実行しましょう
- ② 一定の禁断症状を前もって周囲に伝えましょう
- ③ 吸いやすい「行動」を把握しましょう
- ④ 喫煙のきっかけとなる「環境」を改善しましょう
- ⑤ 吸いたくなったら「代わりの行動」をとりましょう

●自力禁煙成功のためにやってはいけないこと

- ① 軽いタバコに変えること
(マイルドやライトの言葉に惑わされない)
- ② だんだん減らそうとすること
- ③ 「1本くらいなら…」甘くみること
- ④ 「加熱式タバコ」「電子タバコ」に変えること

代わりの行動のお勧めは、

- ① 深呼吸
- ② 水やお茶を飲む
- ③ 食後はすぐに歯磨き

です

環境改善の3原則は、

- ① 捨てる
- ② 買わない
- ③ もらわない!

です

●市販薬の利用も、禁煙の成功を後押ししてくれます

【市販薬で禁煙達成するためのポイント】

タバコを吸うのを完全にやめて、ニコチン置換療法(貼り薬・ガム)を開始しましょう。
ニコチンガムは、正しい噛み方を理解して行ないましょう。(チューインガムとは異なります)



参考:日本呼吸器学会、くまもと禁煙フォーラム

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。





《農業経営に必要な資金として幅広くご利用いただけます》

JA営農支援資金 (愛称: 営農たすかるくん)

《対象となる
資金使用の一例》

※詳しくは支店窓口へ
お問い合わせください。

- ・大型・小型農業機械の購入(トラクター、コンバイン、貨物トラック、管理機、耕運機、草刈機 他)
- ・農業用施設の建設・修繕
- ・農地購入、家畜導入、果樹植栽
- ・農業6次産業化(一部対象外あり)
- ・運転資金(個人・法人のみ)
- ・農機クレジット等の借り換え
- ・その他、農業経営に必要な資金



©ここまる

適用期間: 令和7年1月6日(月)～令和7年3月31日(月)

JAバンク利子補給制度適用プラン

固定金利 /

当初3年間の金利(利子補給後金利)

4年目から最終返済までの金利

年 **0.0%** ▶ 年 **1.3%**

(利子補給前金利: 年1.3%)

※別途保証料が必要となりますが、JA農業資金保証料助成制度がございます。詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。
※金融情勢等が変動した場合は期間中でも、金利を見直しさせていただく場合があります。
※ご利用に際しては、組合員加入のための手続きが必要となります。

お借入
金額

個人・任意団体

法人

最高 **3,600**万円

最高 **7,200**万円

お借入
期間

最長 **15**年

※お借入日から7か年の範囲で償還期間を設定することができます。
※お借入期間はお使いみちにより異なります。

令和7年1月6日現在

JA広島果実連からのお知らせ

広島県果実農業協同組合連合会(JA広島果実連)は、令和7年2月1日に株式会社へ組織変更します。これまでJA広島果実連が行ってきた業務・体制については、組織変更後も維持・継続することを基本としております。今後も県内JAグループが連携し一体となって産地の維持・活性化に幅広く取り組んでまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜われますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先

JA広島果実連 総務企画部 TEL:082-420-7150

理事会報告

令和6年度 第10回 開催日時:12月25日13:00から

協議事項

- 第1号議案 令和6年度上半期開示資料(ディスクロージャー誌)について **【承認】**
- 第2号議案 大口融資について **【承認】**
- 第3号議案 利益相反取引について **【承認】**
- 第4号議案 広島県への報告事項について **【承認】**

報告事項

- 1 第2四半期監事監査について
- 2 監事監査規程の一部変更について

- 3 広島県果実農業協同組合連合会の組織変更について
- 4 マネロン・テロ資金供与対策の取組状況について
- 5 個人情報漏えい事故の発生について
- 6 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 7 米共同乾燥調製施設の利用料金について
- 8 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 9 事業実績報告について

ひろしま農業協同組合
本店
TEL.082-422-9595

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

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

相談、苦情等の窓口
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。



テーマ「カレンダー」

12月号の応募いただきましたお便りの総数は190件でした。たくさんのお便りありがとうございました。

- ◇毎年スケジュール帳を買うのですがいつも3ヶ月ぐらいで使わなくなり、予定はすべて壁のカレンダーに書いて済ませちゃってました。今年はスケジュール帳をあきらめて最初からカレンダーに頼ることにします。スケジュール帳を上手におしゃれにかっこよく使いたいというあこがれがあったのに私向きではないようだ… (庄原市 M・Aさん)
- 今月の予定をパパッと見書き出来るのがカレンダーの良いところですね♡スケジュール帳もネットを見ると用途に応じて使い分けられている方もいるみたいです📖
- ◇1年の終わりにカレンダーの写真のお気に入りを切り取りファイルします。花や景色、季節を思い出せていいです。 (江田島市 H・Aさん)
- 思わずにっこりしてしまうような動物の写真や神秘的な風景にも癒されますよね😊
- ◇我が家では、カレンダーに家族が自分の色を決めて予定を書いていきます。誰がどんな用事があるのかわかりやすいです (東広島市 O・Cさん)
- 確かに！😊色別だと一目で分かって便利です🌈我が家もそうすることにします😊
- ◇主人の月初めの仕事、その月の家族の誕生日をカレンダーに記入する事。妻から孫まで、一目見たら何歳になったかがわかってとても助かります。 (三次市 S・Hさん)
- 私は家族でも「今年は何歳だっけ…」となってしまうので、ご主人様がとてもしっかりやまします😊
- ◇サロンでいただいたぬり絵に色を付け自作のカレンダーが出来ました。2025年もあつたつ間の一年ですね (安芸高田市 K・Eさん)

- オンラインワン👉のカレンダー素敵ですね🌸毎月めくるのもったいない😊
- ◇毎年どれにしようか迷います。1年間使うものだから使い勝手はもちろん出来るだけ優しい色調の物を選んでます。1月1日新しいカレンダーにかけ替えるときいい年でありますようにと家族の平穏を祈るのがお正月のルーティンです。 (大竹市 あきなえさん)
- 多種多様なカレンダー📅どれを使おうか迷う気持ち、とてもわかります!!お気に入りか沢山あって、気づけば家の至る所にカレンダーが増えてしまうことはないですか?😄
- ◇今では目にする事も無くなった日めくりカレンダー。今から65年前、小学生だった私は家の日めくりカレンダーを毎日1枚切り取る役をしていました。毎年1月末頃まではキッチンとやっていましたが、次第にルーズになり一度に2、3枚切り取る事もしばしば。やがて誰ともなく切り取る様になってしまいました。私はカレンダーから「継続は力なり」を学びました。 (安芸高田市 T・Tさん)
- 日めくりカレンダーを通して得られた「継続は力なり」という教訓は、今の時代にも響きますね!小さな習慣が人生の大きな糧になることを改めて感じました😊
- ◇月々日のカレンダー、日々土のカレンダー、今頃は2つのタイプ誤って買ってしまふことがあります。やっぱり今まで通りのがいいですね。今年もガンバや!! (東広島市 Y・Yさん)
- カレンダーの曜日の始まりが2種類あるのは、歴史や宗教などが関係しているみたいです👉自分のライフスタイルに合わせたカレンダーで今年を充実させていきたいですね😊
- ◇365日の日めくりカレンダー、朝起きたら今日一日頑張ろうとパリッと一枚ぎりぎります。 (山原郡 I・Tさん)
- 日めくりカレンダーならではです👉日付を自分で変える事で、やる気がわいてくる気がします👉
- ◇勤務先の卓上カレンダーを眺めつつ、窓の外を見ながら季節を感じています。今年は少し秋が短いように思います。来年はもう少し長い秋を満喫したいですね。 (三次市 M・Tさん)
- 私も、昨年はいつ秋が来るのだらうと思いつつながら9月のカレンダーをめくりました😊新しい卓上カレンダーで、2025年の季節を感じるのが楽しみです🎵

- ◇「あつたかレシピ」2面にわたりとてもよかったです。「輝く農業人」若い方が頑張っておられるのが非常にうれしく思いました。 (東広島市 Y・Tさん)
- 温かいお言葉をいただきありがとうございます!😊そのお言葉がとも励みになります👉今後とも充実した紙面作成に努めますので、ご愛読のほどよろしくお願いたします👉
- ◇今年初めて広島菜の漬物に挑戦しました。手前味噌ですが、美味しく出来ました。おむすびに巻いて食べるとおいしい食べ過ぎです👉 (安芸郡 こつこつさん)
- 手作りの漬物は美味しさ倍増♡まさに白米の相棒ですよ👉
- ◇誕生日を迎え、娘から「歳が減ることはないんだから、その歳をしっかりと楽しみなさい」と。このひと言を実践します。 (広島市 M・Tさん)
- 響きのあるお言葉に、思わずグッときました😊その時だからこそ出来ることを精一杯楽しみましょう🎵
- ◇大人になってからクリスマスツリーを出す機会がなかったで、今年はツリーを始めクリスマスの飾り付けをたくさんして、自宅でクリスマスの雰囲気を楽しんでみようと思います。 (廿日市市 M・Mさん)
- おうちも華やかで素敵なクリスマスでした👉🎄おたよりからとても楽しそうな雰囲気伝わってきました👉👉
- ◇最近米麴にはまっています。甘酒を作りました。砂糖が入って無いのにかなり甘いのにびっくりです。 (東広島市 S・Jさん)
- 「飲む点滴」といわれる甘酒👉おいしいですよ😊米麴も色々な応用レシピがあれば教えてください👉
- ◇私のあつたかレシピはカキ雑炊です。野菜キノコ類、最後に柚子の千切りを入れます。 (呉市 H・Hさん)
- 冬ならではのあつたかレシピ👉カキと柚子の相性も相まってとってもおいしそう👉👉

あつまれ!

みんなのページ



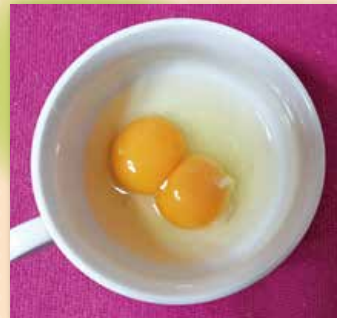
お隣さんに収穫した大根を差し上げたらこんな写真を送って下さいました
広島市 kikkoさん



鯛の塩釜を作りました!
毎回塩を叩いて鯛がのぞくと大盛り上がり♪
広島市 O・Yさん

買った卵が二黄卵でルンルン♪
若鶏が産むそうですよ

江田島市 はるかさん



不思議な形🙄
何に見える?

東広島市 F・Nさん

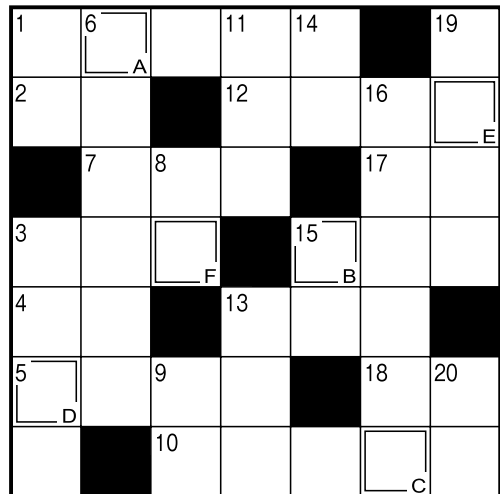


12月になってもベランダでピーマンやトマトが生長中🌱
廿日市市 O・Nさん

クロスワードパズル

(出題/ニコリ)

二重マスの文字をA~F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。

今月のプレゼント 正解者の中から抽選で20名様に

安芸津日和じゃぼんチーズケーキをプレゼント!!

じゃぼんの果汁と果皮をふんだんに使用したチーズケーキです。すっきりとした旨味とほろ苦い果皮が濃厚なクリームチーズとよく合います。



ヨコワード

- ①2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

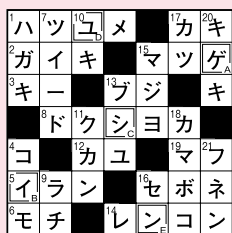
ヨコワード

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といで炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑳チョコキがはさみならパーは

応募締切

3月5日(水)

※当日消印有効



1月号の答え
「ゲイシユン」

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

忘れられない言葉

いただいたお便りは
4月号に掲載します





今月の
イ・チ・オ・シ
レシピ



ワケギの甘みがアクセント!
今晚のおかずにぜひ♪

ワケギのチヂミ

材料(1人分)

ワケギ……………	1束	【つけだれ】(合わせておく)	
ごま油……………	小さじ2	しょうゆ……………	大さじ1
小麦粉……………	50g	酢……………	大さじ1
卵……………	1個	ごま……………	小さじ1
水……………	大さじ3	コチュジャン…	お好みで
塩……………	少々		

作り方

- ① ワケギを5cmくらいに切る。
- ② ④の材料をボウルに入れて混ぜ、①のワケギも混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を(中火で)焼き色が付くまで両面焼いて完成。

※合わせておいたつけだれと一緒に召し上がりください。

表紙写真 ワケギ(三原)

