

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2025
3
No.024

特集
地域とともに
支店ふれあい委員会活動

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** 地域とともに 支店ふれあい委員会活動
- 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!
-友和支店・中町支店・JA産直ふれあい市場「よりん菜」-
- 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

支店ふれあい委員会の 目的

組合員の組織活動や地域活動の活性化、地域との連携強化が目的です。地域の環境や地域住民のニーズに寄り添った独自の企画を協議して、実行します。地域の特色を活かしながら、正組合員や「地域農業を支えるパートナー」と位置付ける准組合員、地域住民のJAへの参加・参画を促し「愛されるJA」づくりにつなげます。

組合員活動型

グラウンドゴルフ大会

向原支店



向原町民グラウンドでグラウンドゴルフ大会を開催しました。広報紙の折り込みチラシで参加を呼びかけ、58人が参加しました。

地域貢献型

特殊詐欺防止啓発活動

甲奴支店



地元駐在所や甲奴町振興協議会連合会と連携して、年金支給日に合わせて特殊詐欺防止に向けてキャンペーンを行ないました。窓口やATMの利用者に、詐欺の特徴や傾向を説明。対策を紹介して、啓発グッズを手渡しました。

支店ふれあい委員会設置状況

全支店に設置しました!

令和5年4月	令和6年3月	令和6年12月
63支店	79支店	91支店
69%	87%	100%



※イメージ

組合員活動型

落語終活セミナー

安芸津支店・安浦支店・川尻支店



3支店のふれあい委員会が合同で落語終活セミナーを開催しました。「落語で楽しく学ばいまどきの終活」をテーマに100人が相続やエンディングノートの活用を学びました。

主な活動

- イベント型 支店まつり、農業体験
- 地域農業振興型 農業に関する講習会、伝統野菜品評会
- 組合員活動型 支店広報紙の発行、各種グループ活動
- 地域貢献型 地域の祭り・行事への参加、環境美化活動 など

JAでは、これからも地域の特色を活かした積極的な支店ふれあい委員会活動で地域の活性化と「愛されるJA」づくりを進めていきます。



©ここまる

地域とともに

支店ふれあい委員会活動

JAでは、支店を拠点に組合員や地域住民と協同活動を展開する「支店ふれあい委員会」を全支店に設置しました。

今月号では、組合員や地域住民のJAへの参加・参画を促進する支店ふれあい委員会とその取り組みについてご紹介します。

支店ふれあい委員会の 取り組み事例



地域農業
振興型

日本農業新聞作文コンクール

豊栄支店



県立賀茂北高校2年生24人が1か月間、自宅に届いた新聞を読み、気になった記事や調べたことなどを作文にしました。ふれあい委員が「題材」「構成」などを評価し、生徒にコメントや評価をフィードバック。表彰作品は、委員会が発行する便りに掲載して、地区内に配布しました。

イベント型

ハロウィンイベント

熊野支店



店舗内を飾りつけ、ジャンボかぼちゃの重量当てクイズを行ない51人が参加しました。また、定期貯金の記念品としてミニかぼちゃをプレゼントしました。

イベント型

川柳コンテスト

作木支店



支店広報紙で川柳を募集し、地元小学校の児童を含む54作品を店舗に展示しました。窓口やATM利用者に投票してもらい、小学生には参加賞を渡しました。

参加者の感想

健康を意識した調理を学べた。料理の大変さが分かった。

男性料理教室

お米づくりの大変さや食事の大切さを知った。

小学生稲刈り体験

NISAや投資信託が理解できました。

資産運用セミナー

体を動かし、プレーを通じて町内の方と親睦を深めることができました。

グラウンドゴルフ大会

愉快的な話や歌、参加者を変えたクイズでも楽しかった。

お笑いトークショー



第23回

三次市上志和地町
「アスパラガス」

しんまる ともき
新丸 知樹さん(44歳)

ほっとTime

・城巡り ・旅行 ・温泉

ぐっとWord

・最後には我慢強い人が勝つ

自信をもって売れる
アスパラガスを
作り続けたい





土壌診断を基に土づくり



環境制御システムを導入するハウス

三次市上志和地町でアスパラガスをハウス栽培する新丸知樹さん(44)は、長期安定出荷に力を入れます。就農3年目の2024年は、県北部の平均収量を上回る10a当たり2.2tを市場出荷。慣行栽培の試みに環境制御システムや養液かん水システムなどのスマート農業で取得するデータを融合させて、増収と良品出荷を続けます。



良質な牛ふん堆肥を投入

就農に向けた、JAひろしまの子会社「JAアグリ三次」での2年間の研修が礎です。野菜の栽培技術や機械操作、スマート農業などを学び、ハウス3棟でアスパラガスを管理。同市や東広島市の農事組合法人などの視察や実習で人脈を築き、知識や技術を深めました。

2021年4月に「ウェルカム」を定植し、2022年にハウス3棟約15aで就農しました。面積当たりの収量

を高めようと、間口7.2mで4畝を管理。長さ70mほどのハウスに循環扇4機と妻面窓を設け、高温対策を行なっています。

ハウスごとに年数回の土壌診断で、土壌中の養分状態を把握します。苦土石灰、植物かすや動物有機由来の肥料などで土づくりを実施。保水や防草対策に堆肥マルチを取り入れ、良質な牛ふん堆肥を10a当たり約8t投入します。

2023年から増設したハウス2棟はスマート農業技術を取り入れ「ウィンドル」を育てます。高さ60cmの畔波板を使って高畝で栽培。土壌の水分量はpFメーター(土壌水分測定器)で見える化します。

生育を見極め、収穫量を把握しながら、養液かん水システムの液肥希釈倍率や窒素濃度を細かく調整します。多い時期には月4回、活性剤を葉面散布し、親茎の樹勢を保ち、夏芽の増収と病害抑制につなげます。

ハウスには日射量に応じて遮光カーテンを自動開閉する「自動調光システム」を設置。ハウス側面に取り付けたセンサーで日射量を測定し、遮光率30%のカーテンが閉まるようにしました。ハウス内の温度と湿度、日射量なども計測してスマートフォンで管理します。2024年同JA三次地域でアスパ



「アスパラガス」

JA管内では、北部地域を中心に広く栽培されています。春に収穫する春芽は、甘みが強くてみずみずしいのが特徴です。3月下旬から、スーパーや産直市などに並びます。

ラガス優秀生産者選ばれた新丸さん。「慣行ハウスの試みや工夫とスマート農業のデータを融合させ、自信をもって売れるアスパラガスを作り続けたい」と話します。



アスパラガス優秀生産者のトロフィー



地元産加工品が人気 JA女性部安芸地区



JA女性部安芸地区本部の加工部が作る地場産野菜を使った加工品が、人気を集めています。2月1、2日に、JA海田市支店で開かれた同JA安芸地域の春のふれあい大感謝祭2025で「TOMATOオールマイティソース」と「手造り生芋コンニャク」を各60個販売しました。

加工部は、現在7人が同JA旧追分支店の加工所を中心に活動しています。10年以上、ダイコンやハクサイなどを使った漬物を製造。地域を盛り上げようと、2021年にこんにゃく、2023年にトマトソースを開発しました。

「安全・安心で体に優しいものを」と、原料は可能な限り、地元産にこだわります。部員が、加工用のトマトやコンニャク芋を栽培。JAの講習会や勉強会で肥培管理を学び、品種も研究して製造方法にもこだわっています。



▲春のふれあい大感謝祭2025で完売した「TOMATOオールマイティソース」と「手造り生芋コンニャク」

安芸津町をブドウの産地に



JA芸南地域営農経済センターは、1月23日に2025年ブドウ塾を開校し、9人が入塾しました。

開校式の後、JA広島果実連の栗木富生技術員が講師となり、1回目の座学と園地での剪定の講習をしました。

東広島市安芸津町にはシャインマスカットやクインニーナを育種した農研機構のブドウ・カキ研究拠点があり、生産者からブドウ栽培をしたいとの声が盛んになり、2022年から生産者の育成を目的にブドウ塾を開校し、今年で3回目を迎えます。1月から10月まで塾生1人がシャインマスカット一枝を管理。剪定、摘粒、袋がけ、収穫まで管理します。



▲剪定技術を学ぶ受講生

組織発展へ手を携え 常勤役員と意見交換会 JA女性部



JA女性部は1月16日、東広島市でJA常勤役員と意見交換会を開きました。女性部役員やJAの田中義彦組合長、佐伯隆弘専務ら41人が参加。女性部役員が組織活動やJA事業について役員と意見を交わしました。

沖野由香部長は「私たちが日々感じていることを共有し、意見交換を活動のヒントにしたい。一層JA事業に協力していきたい」とあいさつしました。

佐伯専務はJA事業概要や取り組みを説明。女性部は、部員増加の施策や地域活性化への取り組み、女性部全体の行事開催など2025年度に向けた計画について5項目の意見を交換しました。



▲役員と意見交換する女性部役員

田中組合長は、「女性部の力はJAにとって必要不可欠だ。連携を取り、互いの組織発展につなげていきたい」と話しました。

カープ新人「はつかいちご」で歓迎 JAはつかいち苺部会が生産



廿日市市や同市商工会、JAなどは1月8日、同市大野支所でプロ野球チーム広島東洋カープの新人選手8人に記念品を贈り、入団を激励しました。JAひろしまはつかいち苺部会が生産する特産「はつかいちご」約5kg、切りバラ100本の花束、同市発祥のけん玉をドラフト1位の佐々木泰選手に手渡しました。

「はつかいちご」を試食した佐々木選手は「大きくて甘味があり、とてもおいしかった。カープの一員として認められるように頑張りたい」と笑顔を見せました。「はつかいちご」は、部会の10戸が栽培し、甘味と酸味のバランスに優れ、しっかりとした食感が特徴。JA廿日市アグリセンターや産直ふれあい市場「よりん菜」などで販売します。



▲佐々木選手(左)に田中常務が生産「はつかいちご」を手渡し激励

消費拡大に向け県知事へPR レシピで新たな農産物の 魅力発見へ



JAひろしま広島北部地域野菜生産部会チンゲンサイグループと白ネギグループは2月5日、三菱食品やエスビー食品、キッコーマン食品、JA全農ひろしま、JA尾道市わけぎ部会と広島県庁を訪れました。湯崎英彦知事へ県産野菜の新しいレシピを紹介しました。

この取り組みは、新たな食べ方で県産野菜の魅力を県民に伝えようと企業やJA全農ひろしま、生産組織が連携。白ネギやチンゲンサイ、ワケギを使ったレシピを開発しました。

同部会白ネギグループの角田考志グループ長は「白ネギは青い部分も栄養満点。レシピをきっかけに丸ごと味を楽しんでほしい」と話し、同部会チンゲンサイグループの山元大介さんは「和洋中使える万能なチンゲンサイの魅力を知ってもらいたい機会になった」と話しました。



▲県産野菜を湯崎知事へPR

「いしじ100」 おいしさそのままに リニューアル



JA呉地域営農経済センター購買課は1月中旬、呉市倉橋町の石地温州研究部会とコラボレーションし、同



▲リニューアルした「いしじ100」

町発祥の「いしじ温州」を使ったストレート果汁100%ジュース「いしじ100」の製造、販売を開始しました。インライン製法により商品化し、1瓶に約13個分(M級換算)の果汁を詰め込みました。

生産量の約20%を占める加工品原料の価格底上げを実現し、農業者の所得増大を図ることを目的に商品を共同開発。いしじ温州を生果の流通期間外でも消費者にPRできる商品と期待します。

岩田晋治課長は「いしじ温州独特の濃厚な甘さと風味、コクはそのままに、果実を丸ごと味わっているかのようなジュースに仕上がっている。『いしじ100』をきっかけに、より多くの消費者にいしじ温州の美味しさを知って欲しい」と話しました。

「ヒバゴンネギ」野菜クレヨンに 8,000セット限定販売



岡山県の果実工房は、庄原市のブランド青ネギ「ヒバゴンネギ」などの規格外品を原料にした「せとうちおやさいクレヨン」を発売しました。青森市の「mizuiro」、岡山県などと連携し、限定8,000セットを製造。価格は1箱10色入り2,200円で、岡山、広島、山口のJR主要駅やネットショップなどで販売します。

クレヨンは、米ぬかから採れた米油とライスワックスがベースで野菜や果物、花などの収穫時に捨てられてしまう外葉などを原料に使います。自然由来の素材で環境にも人にもやさしく、子どもが誤って口に入れても安心です。

原料となる青ネギは、同市西城町野菜生産協議会ヒバゴンネギ部会が土耕栽培します。出荷調製で取り除く下葉や基準を満たさず破棄する約30kgを送りました。



▶農産物の本来の色に近い「せとうちおやさいクレヨン」

かんきつの女王「せとか」 管理徹底で濃厚な甘味



JAせとだ選果場で1月17日、ハウス栽培のかんきつ「せとか」の出荷が始まりました。「かんきつの女王」とも呼ばれる「せとか」は、糖度が13~14と高く、とろけるような食感と濃厚な甘味が特徴。6戸が1.3haで栽培し3月上旬まで、広島県内や東京の市場に向けて29tの出荷を予定しています。

栽培中はハウス内の温度や水分をきめ細かく調整し、1玉ずつ専用の袋をかけるなど管理を徹底することで、高品質な果実に仕上げます。

野田泰三場長は「冬場の贈答需要に向け、生産者の栽培努力に報いるよう有利販売に努める。「せとか」ならではの上品な香りと果汁たっぷりのジュシーで濃厚な味わいを楽しんでもらいたい」とPRしました。



▲1玉ずつ丁寧に選果、箱詰めされた「せとか」

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。

狩猟免許取得に独自支援

鳥獣被害軽減に向けて

J Aは、有害鳥獣による農作物への被害防止に向けて狩猟免許の取得を支援します。新たな事業では、免許試験の受験手数料や講習会の受講料などの一部を助成。狩猟免許取得希望者の費用負担を減らして狩猟者を増やすことで、農作物被害を減らし、農家所得の向上や持続可能な農業を実現したい考えです。

J A管内には中山間地域が多く、イノシシや鹿による水稲の食害や踏み荒らし、ハクビシンやタヌキなどの畑への食害が多いです。県によると、J A管内の2022年度の鳥獣による農作物被害は約2億4,000万円。東広島市や庄原市などの山間部を中心に被害が増加傾向にあり、事態は深刻です。支援の対象は、組合員で狩猟免許取得試験の合格者。試験の受験手数料、初心者講習会の受講料のうち、2分の1を上限に、行政の補



農作物の被害防止に箱わなを確認する狩猟者

助金額を除いた金額を助成します。希望者は、交付申請書と①狩猟免許の写し、②取得に要した経費の領収書、③行政からの補助金額が分かる書類を地域営農経済センターやアグリセンターに提出します。J Aは、関係機関と連携して鳥獣被害軽減に向けた取り組みを進めます。

暮らしの ヒント

自筆証書遺言書保管制度について

全国では、登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地問題」が増加しています。

そこで、このような土地の発生を抑制するために、相続登記の申請が義務化されるなど様々な取り組みが行なわれており、その一つに法務局の自筆証書遺言書保管制度があります。

自筆証書遺言書には、手軽で自由度が高いというメリットがありますが、紛失や改ざん、相続人に発見されないなどのデメリットもあります。それを解消できるのが、「安心」[簡単]「安価」[親切]な自筆証書遺言書保管制度です。

「ご自身が作成した大切な遺言書は法務局で厳重に保管するので「安心」。法務局に保管してある遺言書は裁判所の検認が不要になるので「簡単」。遺言書の保管申請の手料料は3,900円なので「安価」。

「ご自身が亡くなったあとに、指定した人に遺言書を保管していることを通知することもできるので「親切」。

「難しそう」「大変そう」と感じて、本制度の利用を迷っておられる方はもちろん、「自分には必要ない」「ま

広島法務局 民事行政部 供託課

だ早い」と考えておられる方も、自筆証書遺言書保管制度を利用することで、「ご自身の想いを次の世代に繋いでいきませんか。詳しくは最寄りの法務局にお問い合わせいただくか、法務局のホームページをご覧ください。」



- 広島法務局民事行政部供託課 082-228-5783
- 廿日市支局 0829-31-2164
- 東広島支局 082-423-7707
- 呉支局 0823-21-9288
- 尾道支局 0848-23-2883
- 福山支局 084-923-0100
- 三次支局 0824-62-5070

法務局
ホームページ



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。

全国の「高校牛児」の頂点

「和牛甲子園」最優秀賞受賞

県立西条農業高校は、1月16、17日に東京都で開かれた「第8回和牛甲子園」に出場し、全国40校の「高校牛児」の頂点「総合評価部門」の最優秀賞に輝きました。6回の出場で初の栄冠です。また、「取組評価部門」で優良賞、「枝肉評価部門」で優秀賞を受賞しました。

畜産科3年生13人は「赤ぬかべレット」と「戻し堆肥」を利用し飼育。地域資源を活用した経営「コスト削減への取り組みや、枝肉のきめの細かい脂と肉質が高く評価されました。

出品した「晃福」(父「福之姫」母の父「安福久」は去勢牛で25カ月齢。2022年11月に同校で生まれました。

大会に出場した川岡春菜さん(18)、遠藤雪鈴さん(18)は「13人全員が協力し頑張ったことでこの賞を獲得できた。後輩にしっかりと技術や思いを継承していきたい」と話しました。

また、JAひろしまの田中義彦組合長と佐伯隆弘専務らは1月

29日、同校を訪問し、管内特産の「賀茂大地のはと麦茶茶」と柑橘の「はるみ」を手渡し祝福しました。田中組合長は「これからの農業を担う若者として今後の活躍も期待する」と話しました。



【広島県立西条農業高等学校】

農業高校の好きなところは？

親身で面倒見の良い先生が多いところです。マニュアルに沿って進めるのではなく、まず自分たちが考えて行動するように実習を進めてくれ、丁寧に指導してくれる先生がたくさんいらっしゃいます！

印象に残った授業はありますか？

プランターでミニスイカを栽培しました。実がなるのか不安でしたが、肥料など管理を工夫した結果、とっても甘いスイカができました！自分の工夫次第でより良い作物ができることを学びました！

頑張っていることを教えてください

養蜂に挑戦する準備を進めています。中学生の時、二ホンミツバチのハチミツを食べて感動したのできっかけに興味を持ち、栽培にも活かせないか考えています。また、将来自立した農業者になるため、今から土壌や設備、効率化について本を読んで知識を養い、実践しています！

輝く農高生

農業高校に興味をもったきっかけは？

オープンスクールに参加した時、DNAの抽出やコショウランの無菌播種など楽しい実験を体験し、興味を持ちました。充実した学校の実験設備で、農業とバイオテクノロジーが関連し合いながらそれぞれ学べるのがとても楽しいです！

頑張ったことは？

課題研究を頑張りました！羽毛や髪を原料として作成した肥料の実証実験とココロギを使った循環型農業の研究の2つを同時に行ないました。どちらも多くのデータを計測する必要があったので大変でした。

今後の目標や夢を教えてください

農業の教員になることです。西農の先生のように専門的な知識をわかりやすく教え、生徒自身が課題を主体的に調べて考えられるような授業をしたいです。自分が教員になることで、農家が増え、農業が発展していく礎や架け橋になる存在になれたら嬉しいです！



生物科学科 3年
しょうほら ろうま
正原 楽実さん
好きな農産物
夏野菜



生物工学科 3年
かみなか あやな
神中 彩那さん
好きな農産物
お米・大豆



地域の魅力は？

平成元年から続くJA女性部友和支部の朝市で、部員13人が協力して出荷・運営を行なっています。自宅で採れた季節の野菜や花、乾燥野菜、手芸品などを販売し、地域の方々から親しまれています。新鮮な農産物がお手頃価格で買えると人気で、開店前から列を作ります。



なかだ まさゆき
中田 政幸 支店長

魅力発見

支店 interview



友和支店

廿日市市友和408-1
TEL:0829-74-1161
FAX:0829-74-1163

店舗で取り組んでいることは？

近隣の支店と合同でカープ観戦バスツアーを企画し、地域の方々との交流を深めています。また、地元小学校を対象に、サツマイモ苗の植え付けと収穫体験を開くなど、食農教育にも取り組んでいます。



地域の魅力は？

中町支店は、江田島市の中央部に位置しています。温暖で風光明媚な地域で、花きや柑橘、野菜の栽培が盛んです。特産の「キングトマト」は濃厚な甘味が特徴で、2023年のG7サミットでも提供されました。また、真道山へと続く千本桜や2024年ワールドラグジュアリーホテルアワードを受賞した温泉宿「江田島荘」など、観光地としても人気です。



なかやま たくま
中山 卓磨 支店長

店舗で取り組んでいることは？

昨年開催した支店ふれあい感謝祭では、女性部と協力して炊き込みご飯や江田島名物「大豆うどん」を販売しました。また、地産地消をモットーに、購買店舗で開く朝市「地産地食市場」も人気です。出荷するのは、地元生産者で構成する「中町わくわくグループ」。季節の採れたて農産物を安価で販売しておりますのでぜひお越しください。



中町支店

江田島市能美町中町4950
TEL:0823-45-2848
FAX:0823-45-5075

向原小学校1年生の児童と昔遊び
長く続く大切な交流です♪



JA女性部広島北部地区本部 向原支部

カープ新人選手を
特産品「はつかいちご」などで歓迎



JAひろしまはつかいち莓部会・廿日市市・廿日市市商工会

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📷
押しフォト！



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。

産直市の好きなところを教えてください!

今日はイチゴとちらし寿司、お野菜を買いました!休みの日に時々来ています。地元の野菜や加工品、お花など、ここにしかない珍しい農産物があり見て回るのが楽しいです。手づくりのお総菜もおいしくてオススメです!

利用者さん



産直Watch



今月は
JA産直ふれあい市場
「よりん菜」
にやって来たよ



こだわりを教えてください!

生産者さん

水管理や温度管理に気を配りながらイチゴを栽培しています。遠くから足を運んで買ってくれるお客さんもいて励みになります!毎朝摘みたての新鮮さもこだわりです!「はつかいちご」がさらに周知されるように活動していきたいと思います!



今日は何を買ったの?

家が近いこともあり、散歩を兼ねて週に3回ほど産直に行っています。行くたびに新鮮なお野菜があるのが嬉しいです!今日は白和えにホウレンソウとシイタケ、漬物用にダイコンを購入しました!

利用者さん



広島県廿日市市地御前1丁目22-30
TEL.0829-36-2831
【営業時間】9:00~18:00
【休業日】盆・年末年始

声かけや一押し商品の呼びかけなど、利用者さんたちとのふれあいを大切にしているよ!地元の新鮮な農産物や加工品のほか、県内のお肉やお魚、スイーツ、手芸品などを販売!女性部員さんが店内で手づくりしている総菜売り場「ばあ〜ばのキッチン」も人気なんだって!

JA産直ふれあい市場
「よりん菜」
小林 瑞帆さん



オススメ!

「はつかいちご」

廿日市市で栽培される特産の「はつかいちご」が今の季節オススメです!品種は「紅ほっぺ」で、酸味と甘みのバランスが良くしっかりとした食感が特徴です。産直市でもすぐに売れ切れてしまうほどとっても人気!ぜひお手に取ってみてくださいね!



田植えと稲刈りをしたお米で ボン菓子を作りました!



東広島市立河内小学校5年生

女性部加工部のみなさんが加工品を販売しました コンサート前のMebiusさんとパシャリ!



安芸地域 春のふれあい大感謝祭2025

心房細動という不整脈を 聞いたことがありますか？

JA尾道総合病院 外来診療部門
心不全看護認定看護師 西内 結香

みなさん、自分で脈を測ることはありますか？自分で脈を測る習慣がある方は少ないかと思いますが、今、手首の動脈に触れ、脈を測ってみたら、脈が飛んでいたり、早かったりゆっくりだったり新たな発見があるかもしれません。このように言う背景としては、自分で脈を測ることで、不整脈の発見に繋がる可能性があるからです。不整脈の種類はたくさんあるため、もちろん心電図をとらないと不整脈の診断には繋がりません。

しかし、不整脈の一つである心房細動という不整脈は、脈と脈の間隔がバラバラになり、一定のリズムで脈を打たないという特徴があります。動悸や息切れ、めまいなどの症状を有することがありますが、全く無症状なこともあります。心房細動になると、血液がよどんでしまい、心臓の中に血栓と呼ばれる血の固まりができることがあります。その血栓が頭の血管に流れてしまうと、脳梗塞を引き起こします。また、心臓の機能が弱ってしまうこともあり、心不全になる可能性があります。

心房細動を有する方は年々増加傾向にあり、40代頃から増え始めます。決して珍しい不整脈ではありません。早期診断に繋げることで、治療の選択肢を広げることができます。最近では心臓に病気がない方も、少なくとも年に一度は心電図をとることが推奨されていますので、気になる方は、是非かかりつけの先生に相談してみてください。

心房細動を起こすリスクが高い人

- 高齢者
- 生活習慣病を有する(高血圧・糖尿病など)
- 心疾患がある
- 肥 満
- 睡眠時無呼吸症候群
- 喫煙者
- 飲酒習慣がある
- 過度のストレスがある
- 遺 伝 など



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



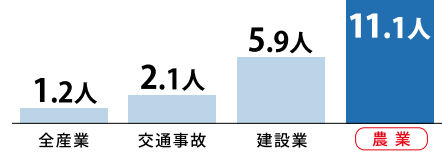
各病院の外来診療予定は二次元コードよりご確認ください。





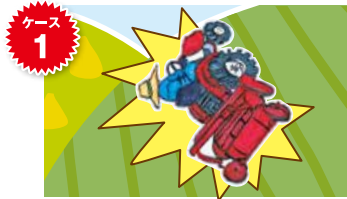
農作業中の死亡事故は 一般交通事故の約5倍!

10万人当たりの死亡事故件数
【令和4年】



出典：死亡者数／農作業死亡事故調査（農林水産省）、死亡災害報告（厚生労働省）、就業人口／農林業センサス、農業構造動態調査（農林水産省）、労働力調査（総務省）、交通事故死亡者数 令和5年中の交通事故死亡者数について（交通局）

意外と多い、農耕機の運転中の事故



トラクターが農作業中に横転し、運転者が下敷きになりケガをしてみました。



トラクターで、他人をケガさせてしまった。

自動車事故により他人を死傷させた場合、多額の賠償責任を負うことになる恐れがあります。

JAの自動車共済なら

自動車共済にご加入いただいていると、トラクターの運行中の事故により他人を死傷させてしまった場合や、他人の車やモノを壊してしまった場合でも、自己負担額なく、共済金額無制限で保障!!
プラスご契約のトラクターに搭乗中の方についても保障!!

月払い共済掛金

1,590円

ご契約例【トラクタープラン】

- 共済期間12か月の新規契約（6D等級）
事故有係数適用期間0年
- 対人賠償 無制限
 - 対物賠償 無制限
（免責金額0万円、対物超過修理費用保障付）
 - 人身傷害保障 5,000万円
（被共済者限定特別：有）
 - 傷害定額給付保障 1,000万円
（標準型、被共済者限定特別：有）
 - 特約 自動継続特約

令和6年6月時点

■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。

[24349990190]

JAでは、政府の方針・要請のもと、「手形・小切手の全面的な電子化」に向けて取り組みます。

- 令和9年4月1日以降を期日とする手形・小切手の取立受付停止
 - 令和7年4月1日より当座貯金の口座開設受付停止
 - 「当座貯金通帳＋払戻請求書」による出金
- 詳細につきましては、お取引JA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11回

開催日時：2月4日13:00から

協議事項

- 第1号議案 第2四半期監事監査回答書について **【承認】**
- 第2号議案 令和6年度第3四半期仮決算について **【承認】**
- 第3号議案 令和7年度機構改革について **【承認】**
- 第4号議案 大口融資について **【承認】**
- 第5号議案 広島県への報告事項について **【承認】**

報告事項

- 内部監査の品質に関する内部評価報告について
- 役員報酬審議委員会における審議結果について
- 広島県果実農業協同組合連合会の組織変更について
- 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

- 苦情等の受付・対応状況について
- 反社会的勢力にかかる対応状況について
- リスク情報について
- 令和6年度第4四半期余裕金運用方針について
- 理事会の決議事項の処理状況について（大口融資）
- JAひろしま第2次営農振興計画（素案）について
- 令和6年産米JA買取価格改定について
- 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- JAひろしまポイントサービス加入状況報告について
- 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「今年チャレンジしたいこと」

1月号の応募いただき
ましたお便りの総数は
255件でした。
たくさんのお便り
ありがとうございました。

- ◇今年から子供のお年玉を子供本人に渡してみることになりました。お金の勉強のために。私自身も子供に、教えてあげられるようにお金の勉強を頑張ってみようと思っております。
(廿日市市 T・Yさん)
- ◇すばらしい取り組みですね♪お子さまと一緒に楽しくお金の勉強ができますように★
- ◇10年以上前に始めて、ずっとしまったままにしているクロスステッチ刺繍を完成させたいと思います。
(呉市 K・Kさん)
- ◇刺繍再開されるんですね♡完成したクロスステッチのお写真、お待ちしております🙏
- ◇高齢者になり、コレステロール値が高くなりバランスの良い食事、軽い運動を心掛けようと思えます！目の前に美味しい物があると誘惑されないように頑張ります!!
(東広島市 H・Mさん)
- ◇美味しい食べ物はどうしてカロリーが高いのでしょうか🙄一緒に野菜中心生活を心がけましょう🔥
- ◇私は漢検を受けたいです！漢字は苦手ですが、最近できるようになってきたので、頑張ってみたいです☆
(庄原市 S・Aさん)
- ◇つついスマホなどの交換機能に頼ってしまうので、私もS・Aさんを見習わなければ💧
- ◇魚をさばくことにチャレンジしたい。釣りに行くが、釣った魚を持ち帰ってもさばくのは妻任せ。妻からの小言を言われぬよう自分で出来るようにしたい。
(安芸郡 K・Sさん)
- ◇自分でさばけるようになると、釣りがもっと楽しくなるかもしれませんね♪ちなみに私もさばけないので今年も挑戦します🔥

◇今年チャレンジしたいことは、写真の整理です！どんどん溜まっていくスマホ内の写真を、月に1回くらいで整理してお気に入りのものをプリントアウトし、部屋に飾るようにしていきたいですね！
(東広島市 I・Kさん)

◇撮って終わりではなく、飾っていくのも素敵ですね📷お部屋がちよっとした！Kさんの写真展ですね🌟

◇現役で看護師の仕事をしています。今年も元気で仕事をして興味でやっている家庭菜園も頑張りたいです。
(庄原市 T・Yさん)

◇お仕事と家庭菜園の二刀流😊お疲れ様です！どちらも頑張ることで相乗効果がうまれるかもしれませんね🎀

◇孫や近くの保育園で絵本の読み聞かせをしたいです♡子どもが想像力を働かせて絵本の世界に引き込まれていく姿を見ると嬉しくなります。
(三次市 いまちゃんさん)

◇今年の目標はなんだかハッピーそんな人!!理由はわからないけど幸せそうな雰囲気、表情、話し方をする人を見ると私も穏やかな気持ちになることに気づきました。だから私もそうなりたいと思っています。そうしたらみんなハッピー!!
(呉市 E・Hさん)

◇日常の小さな出来事でもハッピーに捉えて、周りの人たちにも幸せをおすそ分けできるような人になりたいですね♡

◇ウォーキングは健康のため、地域のグループに入り歩いています。今年山登りのグループを探して参加してみたいと思っています。
(三次市 イデママさん)

◇山登り🏔️すごいですね😊ウォーキングとはまた違う、爽快感や達成感がありそうですね😊

◇この1月号で昔懐かしい人の顔を見る。家の光大会の記事。今年もポストに入るJA広報を楽しみに日々送ります。
(東広島市 U・Sさん)

◇いつもご覧いただきありがとうございます😊その温かいお言葉が励みになります🍀今後とも愛読のほどよろしくお願ひいたします。

◇最近特に野菜の値上がり頭を抱えています。少しでも家計の手助けになればとより野菜作りを頑張りたいと思います。
(三原市 K・Sさん)

◇育てる楽しみと節約の一石二鳥ですね♪私もお財布が悲鳴をあげているので、家庭菜園始めようかなと思っています😊

◇6歳の孫が、またまたお泊まりしたいと言って、小さなキャリーバッグに明日の着替えを入れお隣から来てくれます。昨年の夏に2ヶ月近く泊まってしばらく来なかったのに、またどうした事が来てくれます。嬉しいけど風邪ひかないでね。と心配もあります。

◇お孫さんとの時間、微笑ましいです😊成長とともに変化する関係もまた楽しみのひとつ！風邪に気をつけて、たくさん思い出を作ってください♡

◇この冬は水仙がなかなか咲きませんでした。その昔義母が植えたらしく、毎年沢山咲いていたのにと、寂しく思っていたら、きょう(1月15日)一輪咲きました。嬉しくて「ずっと待っていたよ。」と思わず声をかけました。

◇まるで「夢十夜」のようなお話🌸心が温かくなりました😊水仙の花言葉のなかには「神秘」「尊敬」などがあるようです👏

◇我が家はホウレンソウを作っておりますので、今の時期常夜鍋はオススメです。あたたまりますよ。

◇ホウレンソウたっぷりの常夜鍋🍲調べてみましたが、栄養もおいしさもたっぷりですね♡早速私も作ってみようと思います😊

◇年明けに、インフルに罹り久しぶりに寝込みました。除雪もしなきゃいけないのに、連れ合いも風邪で動けず...高齢者には、厳しい積雪の年明けになりました。

◇今年寒くもあり、インフルやコロナのほか、普通の風邪も流行っているようです🌸十分手洗いうがいなど気を付けていきましょうね😊🙏

飾り付けに
3時間かかりました
20年ぶりのご対面
安芸高田市 T・Oさん



庭のクローバーを
眺めていたら
四つ葉を発見
安芸郡 H・Kさん



笑顔で
福は内!!
かよちゃん



凜と咲く姿に
寒い日も心癒される
庄原市 F・Nさん

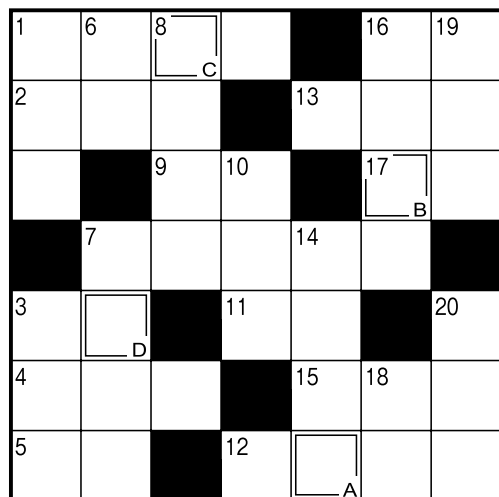


てくてく...
どこに
行こうかな?
匿名希望さん

クロスワードパズル

(出題/ニコリ)

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



※答えは4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

いしじ100をプレゼント!!

「いしじ温州」を1瓶(720ml)に約13個分の果汁を使用。「いしじ温州」の魅力を詰め込んだストレート果汁100%のジュースです。



ヨコワード

- 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いともいいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- イソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテワード

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

応募締切

4月5日(土)

※当日消印有効



2月号の答え
「リウヒョウ」

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

地元のココが好き

いただいたお便りは
5月号に掲載します



今月の
イ・チ・オ・シ
レシピ

アスパラガスと鶏肉の レモンマヨ炒め



レモンマヨでさっぱりこくうま♪
これからの季節にピッタリの
レシピです！

※お好みでレモンスライスを入れて
爽やかさUP♪

材 料(2人分)

アスパラガス……	5本	【レモンマヨたれ】
鶏もも肉………	300g	※混ぜ合わせておく
塩コショウ……	適量	マヨネーズ… 大さじ1
サラダ油……	大さじ1	レモン汁…… 大さじ2
ブラックペッパー…	適量	砂糖………… 大さじ1
レモン(スライス)		醤油…… 大さじ1/2
……………	お好みで	

作 り 方

- ① アスパラガスは根元から5cmほど硬い皮を剥き、3cm幅に斜め切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切り、塩コショウで下味をつけておく。
- ② フライパンにサラダ油と鶏もも肉入れて中火にかけ、焼き色がついたら裏返す。火が通ったらアスパラガスを入れて色が変わるまで炒める。
- ③ 火を止めてレモンマヨたれを入れる。余熱で混ぜ合わせ、ブラックペッパーで味を整えたら完成。

表紙写真 トルコギキョウ(呉)

もっと!
JAひろしま

2025
3月号
No.024

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
ンキを使っています。