



Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

4

2025 | No.025



はつかいちご

CONTENTS・もくじ

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|--------------------------------------|
| 2 | 特集 新生活応援！
春のワンボックスレシピ集 | 11 | これつくってみんな！ぶちうまレシピ
私たちが生産しています |
| 4 | 輝く農業人 | 12 | Information JAひろしまからのお知らせ
暮らしのヒント |
| 6 | JAひろしまトピックス | 13 | 健康ひろば |
| 8 | イチオシ！トピックス・役員コラム・理事会報告 | 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 | 16 | ここまる産直さんぽ |
| 10 | つなげよう私たちの輪
みんなのフォトギャラリー | | |

春キャベツの春巻き

材料(2人分)

- 春キャベツ 8枚
- 豚ひき肉 200g
- 春巻きの皮 10枚
- 生姜、ニンニク 1片
- 水溶き片栗粉 小さじ1

- ★ 鶏ガラ 小さじ2
- 醤油、酒 各大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1

作り方

- ①キャベツを千切り、生姜とニンニクをみじん切りにする。
- ②フライパンに油(分量外)を熱し、生姜とニンニクを入れ、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったらキャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ③☆を入れて炒め、水溶き片栗粉を入れて水分を飛ばし、容器にうつして冷ます。
- ④③を春巻きの皮で巻き、油で揚げたら完成。

使った春野菜
春キャベツ
菜の花

シャキうま
春巻き弁当



菜の花と海苔のコチュジャン和え

材料(小鉢4人分)

- 菜の花 100g
- 海苔 好きなだけ

- ★ 醤油、コチュジャン
- ごま油、すりごま 各小さじ1

作り方

- ①菜の花を3cm幅に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wで1分半～2分半加熱し、粗熱を取る。
- ②ボウルに☆を合わせ、水切りした①を入れて混ぜ合わせる。
- ③海苔をちぎって②に入れ、和えたら完成。

「朝のお弁当作り、ちょっとでもラクしたい…」

そんな時におすすめなのが、晩ご飯のおかずを活用するワンボックス弁当！晩ご飯のひと工夫で、お弁当の準備がぐっと簡単になります。春キャベツや新ジャガイモ、菜の花、キヌサヤなどの農産物を使えば、食卓やお弁当に春の美味しさが広がります♪無理なく続けられる時短レシピで、新生活をもっと快適に！

アスパラとツナの炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米 2合
- アスパラガス 2本
- ツナ缶 1缶
- 白だし 大さじ3
- 醤油 小さじ1
- 白ごま お好みで

作り方

- ①研いだお米に白だしと醤油、ツナ缶を入れ、2合のメモリまで水を入れて炊く。
- ②アスパラガスは硬い根の部分を切り落として1cm幅の輪切りにし、耐熱容器にうつし、水大さじ1を入れて600wで1分加熱する。
- ③炊き上がった①を入れて混ぜ合わせ、お好みで白ごまをかけて完成。

鮭と新ジャガイモのコンソメ炒め

材料(2人分)

- 生鮭 3切れ
- 新ジャガイモ 2個
- 塩コショウ 適量
- 水 大さじ2
- コンソメ 大さじ1
- パセリ お好みで

作り方

- ①生鮭を食べやすい大きさに切り、塩コショウをふりかける。
- ②ジャガイモを輪切りにし、耐熱容器に入れて600wで3分加熱する。
- ③油(分量外)を熱したフライパンに②を入れ、両面焼き色がついたら①を入れる。
- ④水とコンソメを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。お好みでパセリをふりかけて完成。

使った春野菜

アスパラガス
新ジャガイモ

Recipe クス レシピ集

弁当で毎日をもっと楽しもう♪

食欲そそる！
彩り豊かな映え弁当



キヌサヤのそぼろ炒め

材料(4人分)

- キヌサヤ 60g
- 鶏ひき肉 300g
- ★ 醤油、砂糖 各大さじ3
- みりん、酒 各大さじ1.5
- 顆粒だし 小さじ1

作り方

- ①キヌサヤの筋を取り、斜めに細切りにする。
- ②フライパンに油(分量外)を熱し、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③②に☆を入れて炒め、馴染んだら①を入れて軽く炒めたら完成。

ハウレンソウの甘味噌和え

材料(4人分)

- ハウレンソウ 1袋
- 人参 1/2本
- ★ すりごま 大さじ2
- 味噌、ごま油、醤油 各大さじ1
- 砂糖、水 各大さじ1
- 顆粒だし 小さじ1
- 白ごま 適量

作り方

- ①人参を千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩(分量外)を入れ、①とハウレンソウを入れて1分茹でる。冷水で冷まし、ハウレンソウの水気を絞って5cm幅に切る。
- ③ボウルに☆を混ぜ、②を入れて和えたら完成。

春のそぼろ弁当



使った春野菜

- キヌサヤ
- ハウレンソウ

New Life

新生活応援!

春のワンボックス

新生活、ドキドキするね!ワンボックス

さっぱり×旨味! 春の恵み弁当



使った春野菜

- 新玉ねぎ
- スナップエンドウ

新玉ねぎの炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米 2合
- 新玉ねぎ 1個
- 生姜 1片
- かつお節 2g
- 塩 少々
- ★ 醤油、白だし 各大さじ2
- 酒、みりん 各大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは放射線状に切り込みをいれる。
- ②窯にといだ米と☆を入れ、水を2合のメモリまで入れる。
- ③①を中央に入れ、生姜とかつお節を散らして炊く。
- ④玉ねぎを切るように混ぜて、塩で味を整えたら完成。

スナップエンドウとささみのヘルシー和え

材料(4人分)

- ささみ 3本
- スナップエンドウ 10~15個
- 塩 小さじ2
- 酒 大さじ1
- ★ 醤油、ごま油、すりごま 各大さじ1
- 鶏ガラ、ニンニクチューブ 各小さじ1

作り方

- ①鍋に水と塩、酒、ささみを入れて火をつける。沸騰後、弱火で5分茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ②スナップエンドウは筋を取り、サツとゆでて半分に切る。
- ③ボウルに裂いた①と②、☆を入れて和えたら完成。



第24回

三原市久井町
「広島牛」

おくむら
奥村

きょうへい
恭兵さん(39歳)

ほっとTime

- ・家族との時間
- ・クレーンゲーム

ぐっとWord

- ・心配すんな。全部上手くいく。

三原市久井町



丁寧に飼養して、
消費者に喜ばれる牛を
出荷したい



父親の雅彦さん(右)から経営を継承



飼養管理を徹底する肥育牛

三原市久井町で和牛の繁殖・肥育を手がける久井牧場の奥村恭兵さん(39)は、牛の性格や特徴を見極めた群飼育でストレスなく育て、飼養管理の徹底で良質な肉質に仕上げます。26カ月齢で枝肉重量530kgを目標に出荷し、県内トップクラスの枝肉成績を残します。自家繁殖に加えて、酪農家と契約して受精卵移植で産まれた優良な和牛子牛を確保するなど、安定経営を実現しています。



県畜産共進会「冬季枝肉の部」で最優秀賞

祖父母の代から牛を飼い、物心ついた時から牛が近くにいた恭兵さんは、2010年に25歳で就農しました。2023年に父の雅彦さん(66)から牧場を継承。同年の県畜産共進会「冬季枝肉の部」で最優秀賞に輝きました。

今は、繁殖牛160頭、子牛100頭、肥育牛320頭を7人で飼養します。子牛は生後4日から人工哺乳で育て、衛生面と栄養面を管理。4〜9カ月齢は、性格や相性を見極めて2〜8頭の群飼育で餌を競わせ、15カ月齢から2、3頭で管理します。

統一した肉質に上げるため、飼料は生育段階で調整。肥育前期は、十分な粗飼料とタンパク質を多く含む配合飼料に、大豆かすなどを加えます。町内の農事組合法人との耕畜連携で、良質な稲わらを確保します。

「牛は日々の観察が重要」と話し、牛舎ごとに担当を決めて牛の体調に気を配ります。分娩・発情監視通報システム「牛温恵(ぎゅうおんけい)」などのデジタル機器も一部で導入。午前3時の巡回、午後9時の巡回と追加給餌で事故防止や異常の早期発見に努めます。

もと牛価格の安定に、酪農家4戸と契約して、生後約7日の和牛子牛を年間50頭ほど確保。不足分を子牛せり市で購入し、安定経営につなげています。恭兵さんは「伝統ある広島牛のブランドを守る。丁寧に飼養して、消費者に喜ばれる牛を出荷したい」と話します。



「広島牛」

筋繊維が細かく、無駄な脂肪が少ない極上の和牛。鮮紅色の肉に小さな「サシ」が細かく入り、繊細な味わいに深い「コク」と豊かな風味が特徴です。県内のスーパーや産直市などで販売します。



生後4日から人工哺乳で育てる子牛



「お宝とまと」出荷箱リニューアル 産地「倉橋島」も発信



呉市倉橋町でブランドトマト「お宝とまと」を生産する倉橋町施設野菜生産組合は、出荷箱をリニューアルしました。「パッケージは倉橋島とお宝とまとを発信するメディア」と捉え、トマトと産地を前面に押し出したデザインを採用しました。

同組合の若手生産者が中心になり提案。2024年の夏から本格的に話し合い、デザイン会社と相談して作りました。

1989年から始まった「お宝とまと」のファンと組合が紡いだ歴史、培ったブランド力を次世代につなぐため、キャラクターと箱の色はそのままに、黄色地に真っ赤なトマトが目を引くデザインに。キャッチコピーは『倉橋島はとまとの島』。トマトの印刷は手作り感、土の質感を表し、風合いの異なる木版画風にしました。

同組合の立花隼人組合長は「消費者、生産者、販売店で箱が話題になることを期待する」と話しました。



▲リニューアルした箱を持つ立花組合長⑧と前組合長の立花達也さん

資産形成や資産運用学ぶ JA女性部芸南地区本部フレミズ



JA女性部芸南地区本部フレッシュミズ部会は2月22日、東広島市のJA安芸津支店で少額投資非課税制度(NISA)講座を開きました。部員が子どもたちの教育資金や老後資金などの形成に興味を持って、開催を提案したことで実現。部員と子ども20人が参加しました。

渉外担当の栗木大輔さんが講師を務め、制度や特徴、リスクを説明しました。ワールドカフェ方式を取り入れて、米粉を使った部員手作りの鬼まんじゅうとお茶を用意し、参加者が発言しやすいように工夫。子どもが遊べる場所も確保しました。参加者は「資産形成について気軽に相談できた」と笑顔を見せました。



▶資産形成や資産運用を学びました

営農指導の知識や技術共有 営農指導員ら90人が交流



JAは営農指導の強化に向けて、知識や技術の共有化と営農指導員のネットワーク作りを進めています。2月17日には、JA吉田支店で令和6年度営農指導員交流会を開き、常勤役員、営農指導員や担当者ら約90人が参加。営農指導員の指導力や資質向上で、農家の所得向上や農業生産の拡大を目指します。

交流会では、6人が担当する部会や品目などの現状把握や問題点の洗い出し、解決策、今後の目標や計画について持ち時間20分で発表しました。振興品目のナスの部会設立による産地形成や白ネぎの高温耐性品種試験、学校給食を活用した地場産野菜の拡大などを報告。参加者は意見や情報を交換しました。



▲1年間の学びを発表する営農指導員

視察受け入れで情報交換 ～チンゲンサイグループ～



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の岡田耕治グループ長とメンバー3人は2月10日、静岡県内のJAとびあ浜松から3人の視察を受け入れました。

JA担当者が概要について説明をした後、ハウスや育苗施設・作業場などの設備を見学し、作業の仕方や取り組みなど情報交換を行ないました。

岡田グループ長は「静岡はチンゲンサイの一大産地で、規模は違うが夏の暑さ対策など苦労している所は共感する所も多かった。活発に情報交換もできて良い刺激になった」と話しました。



▲チンゲンサイの生育について話す岡田グループ長⑧

ジャガイモ振興へ一丸 初めての生産者大会



広島県とJA全農ひろしま、東広島、三原、竹原の3市、JAひろしまなどで構成する広島馬鈴しょ産地協議会は2月27日、東広島市安芸津生涯学習センターで初の生産者大会を開きました。生産者ら約70人が出席し、種芋と食用の産地・販売状況や出荷規格などを共有。県産の安定供給、ブランド力向上と産地の振興に向けて一丸で取り組むことを確認しました。

JAが食用と種芋の生産・販売推移、産地概要や取り組みなどを紹介しました。県は、県産ジャガイモの作付けや生産量、種苗管理について説明。農研機構北海道農業研究センターの津田昌吾さんが「馬鈴しょ収量アップへのヒント」と題して記念講演し、病害対策などを紹介しました。



▶ジャガイモの出荷規格を確認する生産者

JAせとだアグリセンター・ せとだ直販センター リニューアルオープン!



▲リニューアル記念のテープカット

尾道市瀬戸田町で3月3日、JAせとだアグリセンターとせとだ直販センターが店舗改修工事を終えてリニューアルオープンしました。開店前には開所式を行ない、JA役職員や改修工事関係者らが出席。オープンを待ち望む多くの地域組合員が訪れ、記念品を手渡しました。

新店舗では、肥料農薬や農業関連資材などの充実した品揃えや配送作業の効率化で利用者ニーズに応え、農業生産の拠点として必要とされる店舗づくりに努めます。

食の伝承 味噌づくり JA女性部三次地区本部



JA女性部三次地区本部は、地産地消、食文化の伝承を目的とした研修会を年2回開いています。2月19日の研修会は、地元産の原料を使った味噌づくりを行ない、同女性部の支部長とJA職員15人が参加しました。

味噌づくりは、家の光(2024年9月号)を参考にしながら、柔らかく煮た白大豆に、米こうじと塩を混ぜる等、参加者が協力して作業を進めました。混ぜ合わせた味噌は食品用の保存袋に詰め、参加者が自家用の味噌として家庭毎の味に仕上げ、約1年間熟成させます。参加者からは「部員間で楽しく交流しながら味噌づくりができた」「支部でも保存袋を使った味噌づくりに挑戦したい」等の声が上がりました。

同女性部は今後もJAと連携し、農業を守り地域の食文化を次世代へ繋ぐ活動に取り組めます。



▲作業する参加者

D-1グランプリ 結果発表! 青壮年連盟佐伯中央地区本部



JA青壮年連盟佐伯中央地区本部は2月18日、今年度企画した大豆の多収技術コンテスト「D-1グランプリ」の結果発表を開き、玖島で葉物野菜を栽培している平尾和彦さんが1位に輝きました。

組織への帰属意識を高め、部員同士やJA職員との繋がりを深めるため盟友自らが「D-1グランプリ」を提案。5月、参加部員15人に「サチユタカ」約100粒ずつを配布し、栽培収穫しました。大豆を主として栽培している部員はならず、大豆栽培に初挑戦の参加者もいました。

収穫した大豆は廿日市市で豆菓子製造販売をしている株式会社イシカワに加工を委託しオリジナル商品として、きなこ大豆「みんなの大豆で作った元気玉」をJA産直ふれあい市場「よりん菜」などで販売する予定です。



▲1位に輝いた平尾さん㊦

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。

広がる女性対象水稻講座

地域農業への参加・参画を後押し

J Aは、水稻栽培初心者女性の対象にした「初めての米作り講座」で担い手の育成に力を入れています。2025年は広島中央に加えて、新たに安芸、芸南、三次地域営農経済センターの4地域で取り組み、85人が受講。学びやすい環境を整えることで、米作りに携わりたいと考える女性農業者や、農業と食に関心がある女性の地域農業への参加・参画を後押しします。

女性限定の水稻栽培講座は、男性と一緒に農業経験や知識に差があり学びにくいと感じる女性の声を受けて、広島中央が2022年に始めました。3年間で81人が受講。多い年には、定員の3倍の申し込みがありました。

今年も12月まで、種まきや田植え、水管理、収穫など作業時期に合わせて月1回計画。農機センターや農機具メーカーなどと連携して機械実技やおいしく食べる

こつなどの紹介も予定しています。2月に開いた2回目の講座では、トラクターと草刈り機の安全操作などを伝えました。参加者が、草刈り機で草を刈り、トラクターに乗り込んで耕うん作業を体験。農作業事故の発生件数や要因、対策についても理解を深めました。



実習でトラクターの使い方を学ぶ参加者

理 事 会 報 告

令和6年度 第12回

開催日時：2月28日13:00から

議 案

- | | | |
|--------|-----------------------------------|------|
| 第1号議案 | 令和6年度第3四半期場所別部門別損益計算書について | 【承認】 |
| 第2号議案 | 中期3カ年計画(案)について | 【承認】 |
| 第3号議案 | 第2次営農振興計画(案)について | 【承認】 |
| 第4号議案 | 令和7年度事業計画(案)について | 【承認】 |
| 第5号議案 | 機構改革(地域)について | 【承認】 |
| 第6号議案 | 子会社の株主総会議案及び決算状況等について | 【承認】 |
| 第7号議案 | 出資先(J A広島果実連株式会社)の株式売却について | 【承認】 |
| 第8号議案 | 信用事業方法書(金融機関等の業務の代理又は媒介)の一部変更について | 【承認】 |
| 第9号議案 | 内国為替取引実施細則の一部変更について | 【承認】 |
| 第10号議案 | 利益相反取引について(購買事業) | 【承認】 |
| 第11号議案 | 広島県への報告事項について | 【承認】 |

報告事項

- 1 第3四半期監事監査について
- 2 共済事業にかかる令和7年4月実施予定の仕組改訂等について
- 3 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資、利益相反取引)
- 4 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 5 事業実績報告について

役員コラム

「ONE TEAM」で自己改革を実践

代表理事組合長 田中 義彦



組合長の田中です。令和7年度はJA広島県大会の決議を反映させた、中期3カ年計画を作成しスタートをきる年となります。新たな取り組みを具現化していく方針ですが、引き続き「組合員・地域・職員等との対話を重視」していく考えです。広報紙では、トップ広報の一つとして常勤役員の考えや想いを掲載する企画をはじめます。

日銀の金利政策や農業資材の価格高騰等、外部環境の大きな変化を受け、JAも自己改革の実践に基づき、変化していかなければなりません。事業所等の再編検討委員会の立ち上げ、事業管理費比率の抑制などを予定し、将来を見越した経営基盤の強化に取り組みます。

「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」の実現に向けて、JAとして「ONE TEAM」を強く意識し、役職員ともに同じ方向を向いて自己改革を進めていきたいと思っています。

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。

地元ケーキ屋が食品加工を指導

地域の魅力感じて

県立吉田高等学校アグリビジネス科は、年間を通じて地元の農家や住民、企業などから指導を受けることで、地域や農業への関心を高める「農業未来講座」に取り組んでいます。高齢化や後継者不足などが課題となる中、講座を通して地域の魅力を感じてもらい、地元就農や就職につなげる狙いです。1月28日には、1年生8人が安芸高田市のケーキ屋 Patissérie Lien の常光祐樹さんからロールケーキの作り方を学びました。

常光さんは同校の卒業生。当時、地元にはケーキ店がなかったことから、地域の活性化に少しでも貢献したいと食品加工を学び、2024年5月、同市にケーキ屋をオープンしました。

実習で挑戦したのは、米粉を使ったロールケーキ。常光さんが作り方を説明し、生地作りから取り組みました。生徒らは、初めて作るロールケーキに苦戦しながらも、こつを教わりながら真剣

に調理しました。

池森あやさん(16)は「農業だけでなく、食品加工を学べるのもアグリビジネス科の魅力。授業を通じて地域や農業についてもっと学びたい」と話しました。



【広島県立吉田高等学校】

農業に興味をもったきっかけは？

大好きなブドウの栽培を学んでみたいと思ったのがきっかけです。オープンスクールでは、トマトやキュウリの収穫とドローンを使って農場の撮影をしました。とても楽しく体験でき、農業を学びたいという気持ちが強くなりました。

嬉しかったことは？

自分が育てた農産物を、弟が喜んで食べてくれることです。これまでキュウリや白菜、ナス、ブドウなど沢山の野菜を栽培しました。農業の大変さも学びましたが、家族からの「美味しい」という言葉が何より嬉しいです。

今後の目標を教えてください

形の綺麗なブドウを育てるため、摘粒作業が的確に行なえるよう努力したいです。果実が肥大した後の不要な粒を見極めるのは難しく苦戦しますが、クラスの仲間と協力しながら上達していきたいと思います。



アグリビジネス科 3年
まつだ かずと
松田 和都さん
好きな農産物
ブドウ



農業に興味をもったきっかけは？

実家が米農家だったので、幼いころから農業が身近にありました。小学生の頃、苗運びやトラクターを洗うのを手伝っているうちに農業の楽しさを知り、もっと学んでみたいという思いが強くなりました。

農業高校の魅力は？

普通科では経験できないことに挑戦できることです。トラクターを初めて運転して畑を耕した時、自分で上手に操作できたので嬉しかったです。また、農産物の栽培を詳しく学べるので、自分なりに試行錯誤して品質の良い農産物が出来た時はやりがいを感じます。

今後の目標を教えてください

メロンの栽培にチャレンジしたいです。先生やクラスの仲間と協力して種から育て、7月の収穫を目指します。ブドウやチンゲンサイに続く吉田高校のブランド農産物を増やせるように頑張ります。

アグリビジネス科 3年
やまさき こうすけ
山崎 幸亮さん
好きな農産物
スイカ



JA女性部
三次地区本部 青河支部

部員数
84名



伝統をつなぎ、
地域を盛り上げる



青河支部の皆さん

私たち青河支部は、20～70代の幅広い年代が集まり、味噌やこんにゃく作り、しいたけの植菌など、代々受け継がれてきた伝統的な活動に力を入れています。また、大晦日とお正月にはおせちや門松を作るのが毎年の恒例行事で、様々な活動を通じて部員間の交流を深めています。



エコ石鹸作り



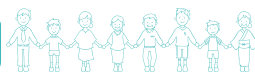
門松作り

事で、様々な活動を通じて部員間の交流を深めています。

今年度は初めて、自治会と協力してカフェの出店を予定しており、部員同士で積極的に意見を出し合って地域を盛り上げる活動につなげています。



つなごう私たちの輪



私たち追分支部は、「食」「農」「健康」「暮らし」をテーマに、地域の伝統食や食文化を継承する料理教室、毎月1回健康について学ぶ「健康大学」、地域の子供たちと料理を楽しむ「夏休み子ども教室」などに取り組んでいます。



手芸教室



太極拳

支部の自慢は、部員数の多さを活かし、手芸や料理、体操など、分野ごとに得意な部員が講師となって活動できることです。互いをニックネームで呼び合うなどとても仲が良く、強い団結力で日々の活動を楽しんでいます。

部員数
68名

JA女性部
安芸地区本部 追分支部

食と学びでつながる
仲間たち



追分支部の皆さん

みんなの フォトギャラリー

農業のために 地域のために 明日のために
JA 共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

「もっと! JAひろしま」にInstagramと連動した新コーナーが登場! 皆さまがInstagramに投稿した笑顔の写真ををご紹介します!

応募
方法

- 1 JAひろしまのInstagram [jahiroshima_official](#) をフォロー
- 2 ハッシュタグ [#ここまるみんなフォト](#) を付けて投稿!

フレッシュミズ研修会
みそ造り



米粉で作るスイーツ教室

フレッシュミズ部会
サツマイモ収穫



JAひろしまInstagram



採用された方には素敵なここまるグッズをプレゼント!
皆さまの素敵なお写真をお待ちしております!
詳しくはHPをご覧ください。



©ここまる



(マシュマロといちごのプリン)

イチゴをたっぷり入れて鮮やかに♪
ゼラチンを使わず気軽に作れるプリンです！

材 料(2個分)

- ・イチゴ 80g(約4~5個)
- ・牛乳 250ml
- ・マシュマロ 80g
- ・グラノーラ(ドライフルーツ入り) ... 30g
- 【トッピング用】
- ☆粉糖.....適量
- ☆イチゴ.....2個

作り方

- ① 鍋にイチゴを入れて木べらで潰し、牛乳を入れ中火で沸騰させる。弱火にし、マシュマロを入れて溶かしたら火を止める。
- ② グラスにグラノーラを入れ、粗熱が取れたら①を注ぎ、ラップをして冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ③ 固まったらトッピングの材料を乗せて完成。



廿日市市の特産「はつかいちご」は、JAひろしまはつかいち苺部会の10戸が約80aで栽培しています。2008年に廿日市

「**私たちが生産しています**」

今月の表紙

はつかいちご



廿日市市

ふじた
藤田

はやお
速雄さん

まきこ
真紀子さん



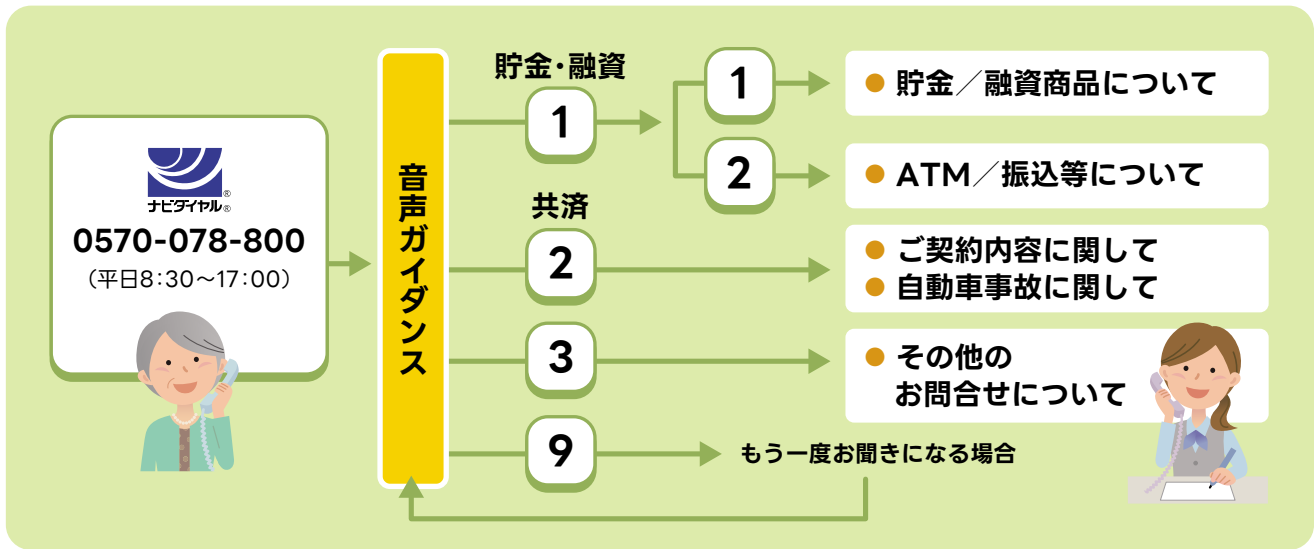
商工会議所とJAが協力してプロジェクトを発足し、ブランド化しました。

品種は紅ほっぺで、やや硬めの肉質と大粒でツヤがあるのが特徴です。大きさが形、色などの厳しい基準を満たしたイチゴを、当日の早朝に完熟状態で収穫してパック詰め、出荷します。

JA廿日市アグリセンターやJA産直ふれあい市場「よりん菜」で販売していますので、ぜひお買い求めください。

本店受付窓口におけるナビダイヤルのご案内

2025年4月1日より業務時間中、本店受付窓口ナビダイヤルを導入いたします。
ナビダイヤルをご利用いただくことで、より円滑にお問い合わせをお受けすることが可能となりました。
なお、ナビダイヤルは通話料が発生しますのであらかじめご了承ください。



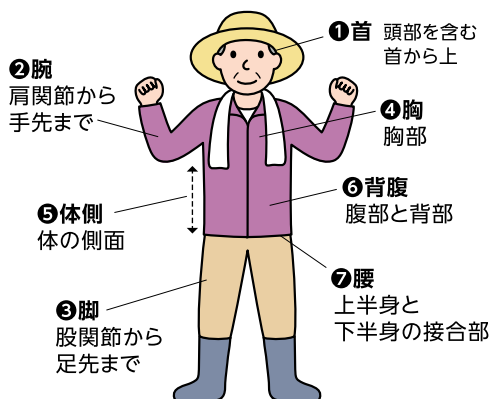
暮らしのヒント

7つの部位を動かしてみませんか？

春の訪れ、新生活が始まる季節です。
春は一年の中で最も寒暖差がある季節といわれています。また、気圧の変化や進学・就職に伴う環境の変化などによって不調を感じやすくなる時期でもあります。体のだるさや頭痛、日中に眠気を感じるなど、心身に不調を感じることはありませんか？ まずは、睡眠時間を十分確保し、日々の疲労をためないよう心がけたいですね。

今回は、体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介します。運動に取り組む場合、ご自身の体を7カ所に分けてみましょう。7つの部位は、①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側 ⑥背腹 ⑦腰 になります。これらの部位を「曲げ伸ばす・回す・振る・ねじる」などをしながら筋肉や関節を刺激しましょう。皆さんにとって今日も素晴らしい一日になりますように……。

日本体操協会公認
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」
7つの部位を
動かしましょう！



7つの部位

- ① 首 …… 曲げ伸ばす、ねじる、回す
- ② 腕 …… 上げる、曲げ伸ばす、振る、回す
- ③ 脚 …… 上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ
- ④ 胸 …… 伸ばす
- ⑤ 体側 …… 曲げ伸ばす、倒す
- ⑥ 背腹 …… 曲げ伸ばす、倒す
- ⑦ 腰 …… ねじる、回す

日本体育大学准教授
伊藤由美子

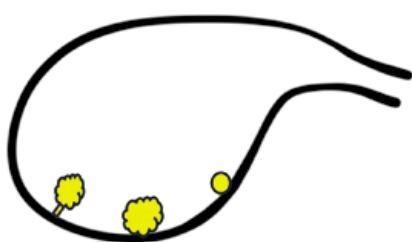
『胆のうポリープ』といわれたら

JA尾道総合病院
副院長 内視鏡センター長 花田 敬士

人間ドックや検診の腹部超音波検査(以下US)で偶然、『胆のうポリープ』と診断されることがあります。『ポリープ』は病名ではなく粘膜から突出し隆起した腫瘤(かたまり)の総称です。球状のものを『ポリープ』と呼んでおり、胆のうに見られる場合『胆のうポリープ』と呼ばれ、大半は症状がありません。『胆のうポリープ』の多くは、『コレステロールポリープ』であり良性です。そのほか『過形成(かけいせい)ポリープ』など良性のものから、『腺腫(せんしゅ)』など胆のうがんの一步前のものや、『胆のうがん』も含まれます。

初めて『胆のうポリープ』といわれたら、手術が必要かを判断(鑑別診断)することが大切です。重要なのは「大きさ」、「数」、「ポリープの形」です。「大きさ」は10mmを超えると『胆のうがん』の可能性があり、「数」は多発の場合『コレステロールポリープ』の可能性が高くなります。「ポリープの形」も重要で、細い茎があって腫瘤(かたまり)が先端にある“有茎性”と、茎を持たない“無茎性”があり(図)、その中間を“亜有茎性”、低い隆起が広がる“表面型”と分類することがあります。“有茎性”は良性が多く、“無茎性”では胆のうがんの可能性を考える必要があります。「大きさ」、「数」、「ポリープの形」によって判断し、胆のうがんの可能性があればさらに専門医のいる施設で精密検査を行ないます。

当院やJA広島総合病院には、胆のうの病気の専門医がいますので、US、CT、MRI、超音波内視鏡(EUS)などを用いて検査を行なうことが可能です。『胆のうポリープ』といわれたら、是非正確な診断をうけるようにしましょう。



有茎性(良性が多い)



無茎性(悪性の可能性を考慮)

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。

テーマ「忘れられない言葉」



2月号の応募いただきましたお便りの総数は306件でした。
たくさんのお便りありがとうございました。

- ◆映画『フォレスト・ガンプ／一期一会』の「人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまで中身はわからない」が好きな言葉です。(三次市 Y・Yさん)
- オシャシな言葉ですね😊「チョコ」のように苦みも甘みもある人生をワクワクしながら楽しもうと思います☆
- ◆私90歳のおばあさんです。よく若い人が来て下さって年取って転ばないようにして元気であってくださいます。私90歳の年齢を聞いて「おばあさんを見て元気もらいました」と言われます。とてもうれしく、また元氣を出して頑張ろうと思います。(府中市 N・Mさん)
- とてもステキなエピソードにほっこり♥私もN・Mさんのようにエネルギーが湧くおばあちゃんになりたいです😊
- ◆忘れられない言葉は、職場で苦手な人が居られ、辞めようと思って同僚に相談した時「相手は変わらないから自分で割り切れ」って言われた事で、そういう人だからと気持ちを切り替えました。(庄原市 O・Yさん)
- 人それぞれ考えや価値観、育った環境が違うので、中には苦手だなと思う人もいますよね。私は、苦手な人がいても自分もその人に嫌な思いをさせているかもしれない、お互い様だと自分に言い聞かせています。そうすると少し気持ちが楽になる気がします！
- ◆最初の一步は、その道の半分に値する。思い切ったまづ始める事の大切さを教えられました。(東広島市 M・Yさん)
- 不安でいっぱいだったはずが一歩踏み出してみると「何だ、そんなもんか！」と思うことも。せっかくの機会、積極的にチャレンジしていきたいですね！
- ◆ケセラセラ 今まで何度この言葉のおかげで前進できたことか。(廿日市市 O・Tさん)

- スペイン語で「なるようになるさ」ですね😊2023年のレコード大賞でもこのタイトルが受賞していましたね！とても勇気が湧いてくる言葉です😊
- ◆長い寒い冬もやっと終わりそうです。春になったら花見をしにいろいろと出掛けたいとおもいます。体力つけて。(三次市 I・Sさん)
- 今年は特に寒さの厳しい冬が続きでしたね！県北にお住まいの方は、尚更大変だったのではないのでしょうか？その分、思いつき春を楽しんでください😊
- ◆禁煙して40年が経ちました。期日を決めて決意を固め、在庫のたばこを水に漬けて始末を完了しました。ヘビースモーカーだったので禁煙症状を危惧したのですが幸いそれはなくスムーズに禁煙できました。ただ、口寂しいので当分の間、飴をしゃぶっていました。(呉市 K・Tさん)
- 2月号の「健康ひるば」は「タバコ」についてでしたが、喫煙者だけでなく非喫煙者も勉強になる内容でした。思い切った禁煙を決断したK・Tさん、とてもステキです!!
- ◆紹介されていたわけぎのチヂミ。我家でも好評です。焼くことにより甘みも出ます。ちくわやシラス干しなど入れてもOKです。(三原市 O・Mさん)
- わけぎのほどうい甘みがアクセントになって、とても美味しくなりますよね♪O・Mさんおすすめのちくわとシラス干しを入れて作ってみますね😊
- ◆産直Watch楽しみにしています。また新しいところの情報待っています。(安芸高田市 T・Hさん)
- 今月号から産直市のコーナーが新しくなりました！毎月こまめが各地域の産直市をまわり魅力をお伝えしていきますのでどうぞお楽しみに！
- ◆3歳の孫ちゃん(女の子)の口癖が「全くもう」「あ、そうか」「大人びた言葉遣いが多々あります。思わず笑顔になります。(東広島市 sun(サン)さん)
- 周りの大人をよく見てるんですね😊読んだ私も思わず笑顔になりました😊
- ◆今年は雪の降る日が多く、外気温も低くハウス内の野菜もとても寒そうです。早く春が来ないかな!!(三次市 オリブさん)
- 今年は近年まれにみる寒波でしたね、他の方からも今年は寒いとおたより沢山いただきました😊今年は寒さも暑さも程々な天気になります様、願うばかりですね😊

あつまれ！
みんなの
ペーじ

特大いちごが
できました
東広島市 こむぎさん



4月から高校生、
勉強や部活を
がんばるのにや〜
安芸高田市 T・Mさん



雪が積もったので
子供達が大きな
雪だるまを作りました！
1週間もちました
廿日市市 ベベさん



冬来たりなば
春遠からじ
東広島市 A・Mさん



ひし形ずしを
作りました
広島市 O・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5月号に掲載します。

ヨコワザ

- ① 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- ② 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③ 手品、マジックともいいます
- ④ 来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥ 祝い事につきものの魚
- ⑨ 麻雀であがる前にかけることも
- ⑩ これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪ インクを付けて押します
- ⑬ テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭ 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯ よく×(バツ)と対比されます

タテワザ

- ② タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤ 柔道場に敷かれているもの
- ⑦ 新しいクラスで——紹介をした
- ⑧ ——は友を呼ぶ
- ⑨ 茶道では表千家、裏千家など
- ⑪ 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫ 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭ 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮ 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯ パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰ 4月のこと。——・フル

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で20名様に

安芸の蜂蜜をプレゼント!!

無添加・非加熱・無加工の手作り天然生蜂蜜です。

農園で育てた菜の花やレンゲ、クリームソクローバーなど

自然豊かな里山花蜜をブレンドしています。

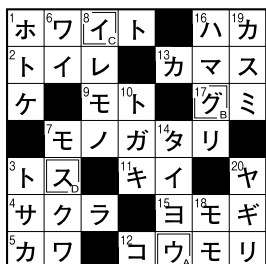
安芸地域のひまわり産直市やとれたて元気市となりの農家店などで販売しています。



応募締切

4月25日(金)

※当日消印有効



3月号の答え
「ウグイス」

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、広報誌の感想、JAへのご意見、身近で起きた出来事などを添えてご応募ください。

いただいたお便りは
6月号に掲載します

〒739-0015 東広島市西条栄町10-35
JAひろしま 総務部ふれあい広報課「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。



©ここまる



インターネットからのご応募はこちらから

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

J A 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

J A パンク広島 ATM お客センター
☎ 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、J A への届出をお願いいたします。

編集
後記

新年度がスタートしました。JAひろしまも合併して3年目を迎え、JAひろしまも広報誌もブラッシュアップ。できるよう精進して参ります。(つるた)



ここまる 産直さんぽ

JAひろしま公式キャラクターの「ここまる」が
管内の産直市をおさんぽ♪
魅力や今月のおすすめ商品をご紹介します。

いらっしゃい

となりの農家 高屋店へ!

おすすめは
なに?



(左から)奥本さん、東さん

「となりの農家高屋店」の4月のオススメは
「**トマト**」。東広島市黒瀬町や西条町、三原
市大和町などで栽培され、出荷されていま
す。どの出荷者さんもこだわりを持って栽
培されていて、甘みやうまみが濃く、一度食
べると皆さんやみつきになる事間違いない
し!ぜひお手にとってみてくださいね!

オススメの
食べ方は...

(トマト・かけ・ご飯) トマト鍋、TKG

でも、まずは
そのまま食べてみて!



KOKOMARU SANPO

となりの農家 高屋店

所在地	東広島市高屋町杵原1264-1
TEL	082-439-1147
営業時間	9:00~18:00
定休日	不定休 (盆・年末年始休業の場合あり)



©ここまる

国道や西高屋駅から近く、アクセス便利な産直市です。地元の新鮮な農畜産物や加工品が豊富にそろっており、地域住民にも人気で常連の利用者も多く、店員と利用者の距離が近いのも魅力です。



もっと!
JAひろしま

編集/ JAひろしま 総務部ふれあい広報課
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。