

もっと!

Motto! JA Hiroshima

# JAひろしま

5

2025 | No.026



まるあかばれいしょ  
赤馬鈴薯

## CONTENTS・もくじ

- |    |                                      |    |                                      |
|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 2  | 特集   2025 国際協同組合同年<br>～協同の力とJAの取り組み～ | 11 | これつくってみんな! ぶちうまレシピ<br>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<br>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<br>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<br>みんなのフォトギャラリー           |    |                                      |



## 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

# 2025 国際協同組合年

～協同の力とJAの取り組み～

2025年は、国際連合（以下:国連）が定めた「国際協同組合年（IYC=International Year of Cooperatives）」です。国際協同組合年は、持続可能な開発目標（SDGs）に貢献する協同組合の認知度を高めて、発展させるために制定されました。今月号では、国際協同組合年とSDGsに寄与するJAの取り組みについてご紹介します。

## 2025国際協同組合年 IYC2025

### ● 国連の国際年とは

国連は、1957年から国際年を設定しています。国際年には、世界に共通する重要なテーマについて、各国や世界全体が1年を通じて呼びかけや対策を行なうよう取り組んでいます。

2023年11月3日に国連総会で、2025年の「国際協同組合年」が採択されました。これは、2012年に続き2回目です。

#### 2025年

- **国際協同組合年**
- 平和と信頼の国際年
- 氷河の保護の国際年
- 国際量子科学技術年

### ● 国際協同組合同盟とは

1895年に設立された国際的な協同組合の連合組織です。105カ国301団体（2025年3月現在）が加盟し、本部はベルギーのブリュッセルに置かれています。加盟組織傘下の組合員数は人類の12%以上、10億人を超えています。

日本からは17組織が加盟しており、JAもその一つです。

### ● なぜ国連は設定したのか

国連が協同組合を重視するのは、協同組合が事業や活動を通じて、女性、若者、高齢者、障がい者を含むあらゆる人々の経済社会への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながり強化に貢献し、持続可能な開発などに貢献できる企業体・社会的事業体だと評価しているからです。

国連はIYC2025を通じて、

- ① SDGsの実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知度を高める。
- ② 協同組合の発展を支援し、協同組合を振興する。

ことを、各国政府や関係機関に要請しています。



©ここまる



数字で見る

# 日本の協同組合

参考:「2022 事業年度版 協同組合統計表」  
(日本協同組合連携機構)

協同組合  
総数



40,716組織

水産業協同組合、農協(JA)、  
生協、森林組合、労働者協同組合など

購買事業



4兆296億円

食料品や生活用品などの生活購買品を供給しています。協同組合の食品小売シェアを算出すると、6.3%となります。

組合員数



延べ

1億835万人

日本の世帯数5,976万で割ると1.81となり、一つの世帯は、購買、販売、信用、共済など利用する事業に応じて、1.8程度の協同組合に加入していることになります。

信用事業



332兆8,085億円

協同組合の預貯金シェアは、国内預貯金額の21.7%となります。

事業全体の  
付加価値額



4兆3,793億円

協同組合の経済活動によって生み出された付加価値額を、可能な限り経済センサスと条件を揃えて集計した数値で、これは国内全産業の付加価値額の1.3%に相当します。

販売事業



5兆7,583億円

国内農林水産物販売取扱高の51.6%は協同組合を通じて販売・出荷しています。



## 協同組合として地域で助け合いの輪を広げ SDGsの実現に貢献するJAの取り組み (抜粋)

### 第1次産業生産者を支える営農指導



地域の組合員のニーズに対応し、経営・技術指導などにより、組合員の営農経営と生活を支援しています。また、消費者への安全・安心な農産物の共同販売と、農地保全を通じて美しい国土の保全に寄与しています。

### 万が一を助け合う共済事業



組合員の誰かが困ったときに、他の組合員全体で助ける仕組みです。災害や交通事故など、私たちの生活を脅かすさまざまな危険に対して、組合員同士で助け合う相互扶助を具現化した保障事業です。

### 地域を守る介護・福祉、厚生事業



通所介護事業所や訪問介護事業所などを運営し、地域に密着した介護・福祉サービスの提供を通じ、安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでいます。JAグループとして、医療サービスも提供しています。

### 小水力発電「広島CSVラボ」への参画



広島県とイーグル工業、明電舎、慶応大学SFC研究所が立ち上げた「広島CSVラボ」に参画し、産学官民の連携で小水力発電による地域活性化や、価値の共創による社会システムの構築を進めています。

JAは、2025年国際協同組合年を契機に協同組合のアイデンティティと持続可能な社会の実現に向けて、学び、実践し、発信していきます。

## 協同組合はよりよい世界を築きます



第25回

廿日市市佐方  
「ホウレンソウ」

まさき あきら  
正木 彬さん(40歳)

ほっとTime .....

- ・家族旅行
- ・駅伝

ぐっとWord .....

- ・悠々として急げ

安全・安心で  
おいしいホウレンソウを  
地元消費者に届けたい





ホウレンソウの出荷調製作業



ホウレンソウの収穫

廿日市市玖島でホウレンソウをハウス17棟、約40aで栽培する正木杉さん(40)は、廃菌床や馬ふんなどの未利用資源を有効活用し、環境に配慮した土づくりを実践しています。総合的病害虫・雑草管理(IPM)も取り入れ、化学合成農薬・肥料の使用量を抑制。就農研修や生産部会で培った人脈を大切に、安全・安心なホウレンソウの出荷に向け、研究を重ねています。

正木さんは、大学院で微生物学など



土づくりに使う廃菌床

を研究し、食品衛生管理会社に就職してからは、大阪で勤務していた経歴を持ちます。地元や自ら農作物を手掛ける農業への思いが募り、30歳で一念発起してUターン。2015年から2年間、「廿日市市新規農業経営者育成事

業」の就農研修で、葉物野菜の栽培や経営ノウハウを学びました。

栽培の軸となる土づくりに、地元のキノコ生産者や乗馬クラブの協力で、廃菌床や馬ふんなどを使います。馬ふんと廃菌床を7対3の割合で混ぜ、約6カ月かけて発酵させ、10a当たり10tを投入。土壌消毒も行ない、真砂土で再整備した圃場の改良とホウレンソウの生育で手ごたえを感じています。

IPMの実践では、防虫ネットの導入や抵抗性品種の選定、ハウス周りの除草、残渣の除去、水管理の徹底などで環境を整えます。播種後の防除は、本葉4、5枚時の1回が基本。病気の早期発見に向け、ハウス内の注意深い観察で小さな変化も見落としません。

市の事業を活用して、ホウレンソウで就農した6人とJA佐伯中央地域営農経済センターの職員と一緒に、定期的な勉強会を開きます。品種選定や肥培管理、省力技術などの情報を交換。2025年産では、気象変動対策としてバイオスティミュラント資材を試します。

正木さんは「研究を重ね、収量と品質を高めていきたい。安全・安心でおいしいホウレンソウを地元消費者に届けたい」と笑顔を見せます。

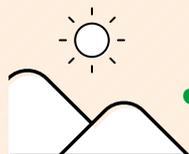


### 「ホウレンソウ」

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。



オリジナルの包装で出荷



## 蒲刈スモモ生産組合が特別賞受賞 呉市産業マイスター表彰



3月21日、呉市役所で令和6年度呉市産業マイスター表彰の表彰式が開かれ、同市蒲刈町で「スモモ」を生産・出荷する蒲刈スモモ生産組合が農林水産業の部で特別賞を受賞しました。

広島県産スモモ栽培の起源といわれる同町は昭和9年に苗木が導入され、現在では県内スモモの出荷量約9割を占めています。出荷組合員の生産意欲向上と産地PRに積極的であること、また、新規就農者の育成についても前向きであることが認められ受賞となりました。

受賞した同組合の石井芳清組合長は「組合員、JA、皆のおかげで名誉ある賞をいただいた。技術を磨いて蒲刈スモモを絶やさないよう、生産・出荷し特産品を守りたい」と笑顔で話しました。



▲新原市長から表彰盾を受け取る石井組合長⑥

## JA女性部 目標へ一丸 9地区が集結し意見交換



JA女性部は3月7日、海田町で交流会を開き、各地区の部員やJA青壮年連盟、JA役職員ら約120人が参加しました。全地区の部員が参加する活動は今回が初めて。部員同士だけでなく他組織やJAとの親睦を深めて情報を共有し、一層の組織活動の活性化を目指します。

交流会では、1班5～7人に分かれて意見交換やヨガ体験、紙布を使ったブックカバー作りなどを行ないました。同連盟やJAと協力して取り組んでみたいこと、今後の女性部活動などについて活発に意見を交わし、組織間の交流を深めました。

沖野由香部長は「交流会を通じて今後の組織の夢や希望などを全員で考えていきたい。目標に向かって一步一步前進していこう」と挨拶しました。



▶今後の活動について意見を交わす沖野部長(右から2人目)と参加者ら

## 気分を上げよう

### ～サンキャッチャーづくり～



JA女性部広島北部地区本部美土里支部は3月21日に「ものづくり講習会」としてサンキャッチャーづくりを体験しました。

サンキャッチャーは陽の当たる窓際などにおくことで太陽の光をプリズムのように分光させて虹色の光を楽しむ、風水では縁起物とされる人気のインテリアアイテムです。

参加者は用意されたたくさんのパーツの中から好みのものを選んで組み合わせていき、世界で一つしかない素敵な作品を作りました。



▲美土里支部の皆さん

## 「はつかいちご」出荷ピーク 大粒で色ツヤも良好



廿日市市で3月上旬、特産イチゴ「はつかいちご」が出荷ピークを迎えました。JAひろしまはつかいち苺部会の10戸が約80aで栽培。今年は寒波の影響で生育に遅れが出ましたが、ハウス内の温度を細かく調整するなど生産者らの徹底した管理で良好な品質に仕上がりました。

「はつかいちご」の品種は紅ほっぺで、甘味と酸味のバランスが良く、やや硬めの肉質が特徴。生産者は、大きさや形などの厳しい基準を満たしたイチゴを、当日の早朝に収穫してパック詰めします。

出荷は5月下旬まで続く予定。1パック900円で、同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。



▲大きさや形などを見極めて収穫する生産者

## 贈答用に人気の 「葉付きデコボン」 見た目味わい楽しんで



J Aせとだ選果場で3月4日、自然熟シリーズ「葉付きデコボン」の出荷が始まりました。葉付きの美しい色合いと濃厚な食味が楽しめる贈答用に人気の商品。同選果場管内の4戸が栽培し3月末までに約3tを出荷しました。

「葉付きデコボン」は雨風や鳥害を防ぐためハウスなどの施設で栽培します。開花から収穫まで約10カ月と、通常より1カ月以上長く樹上にならせて葉付きのまま収穫。鮮度を保つため1果ずつ鮮度保持袋で包装して専用の化粧箱に詰めて出荷します。

同選果場の片山武志副場長は「徹底した管理の下で栽培し、厳しい基準で選別している。完熟した濃厚な食味と美しい見た目を楽しんでもらいたい」とPRしました。



▶葉と果実の色合いが美しい濃厚な味わいの「葉付きデコボン」

## いざ、新規就農 JAアグリ三次 研修修了式



▲佐々木社長とJAアグリ三次の永山哲也常務、中山さん

J Aの出資型農業法人、(株)J Aアグリ三次は3月28日、三次農協会館で修了式を行ない、研修生の中山英治さんが、同J A常務理事で同社の佐々木祥文代表取締役社長から修了証書を受け取りました。

中山さんは県内でも有数のアスパラガス産地である三次市で新規就農を目指し、2023年4月から同社で研修をスタート。2年間の研修を終え、4月から同市でアスパラガス栽培農家として新規就農します。

中山さんは「研修で学んだ事を活かし、品質の良いアスパラガスの生産と収量向上を目指す」と抱負を述べました。

同社は2016年に設立。新規就農希望者の受け入れやJ A自らが中山間地域で農業所得が確保できる経営モデルを実践しています。

## 2025年度新入職員入組式 27人決意新たに



J Aは4月1日、東広島市で2025年度入組式を開きました。27人を新入職員に迎え、辞令を交付しました。

田中義彦組合長は「これまでに培った貴重な発想力・行動力をもって大いに力を発揮していただきたい」と激励しました。

新入職員を代表して岡田佳央理さんは「J A職員として組合員奉仕の精神に徹し、社会人としての自覚と責任ある行動を行なう」と決意を述べました。

新入職員は各事業の研修を終え4月4日に各部署へ配属されました。フレッシュな力で誠心誠意頑張りますので、よろしくお願いいたします。



▲2025年度新入職員の皆さん

## 組合員との対話進める 地区別組合員集会初開催



J A庄原地域は3月5、6日、J A庄原支店など3会場で開催された地区別組合員集会を初めて開きました。J Aの事業や自己改革の取り組みなどについて説明。組合員から聞き取った意見や要望を集約し、事業計画や今後の自己改革の取り組みなどに盛り込む予定です。

組合員集会には、138人が出席。J A職員が2024年12月末の事業実績や支店ふれあい委員会の取り組み、米穀共同乾燥調製施設利用料などについて説明しました。自己改革について、支店ふれあい委員会の設置状況、支店ふれあい活動など、重点事項の工程表を示し、実践状況を数値化して進捗状況を示しました。

参加者からは、水稻の作付けやポイントサービスについてなどさまざまな意見がありました。



▲意見や要望が寄せられた組合員集会

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」「JA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。

## ナス生産振興着々と

### 連携強化で販売高1・3倍に

J Aは3月14日、東広島市で全域振興品目に指定するナスの生産者交流会を初めて開きました。管内の生産者や行政など約80人が参加し、販売実績や取り組み、振興計画などについて情報を共有。生産者の栽培意欲向上と更なる面積拡大に向け、管内全域の意識統一を図りました。

J Aは、2023年度から夏秋ナスの生産振興を進めており、生産部会の設立や新規栽培者向けの講習会の開催、管内8地域で栽培試験などに取り組みしました。夏の猛暑による生育不良が懸念されましたが、生産者の高い技術力で、品質、収量ともに確保。販売高は、2023年度の1・3倍となる約7,500万円に達しました。交流会では、グループごとに分かれて定植時の低温・強風対策や猛暑対策などについて意見を交わしました。地域間の連携を一層深



栽培管理について意見を交わす生産者ら

めて技術を共有し、ナス販売高の向上と産地拡大を目指します。2025年度は、一部地域で導入する自動灌水システムの費用助成事業を始める予定。栽培の初期投資や生産拡大に係る資材導入費用を軽減し、健全経営に寄与することで、生産拡大と農業所得の増大を目指します。

## 理 事 会 報 告

令和6年度 第13回 開催日時:3月27日10:00から

### 議 案

- |        |   |      |
|--------|---|------|
| 第1号議案  | 第3四半期監事監査回答書について                                    | 【承認】 |
| 第2号議案  | 令和7年度内部監査計画について                                     | 【承認】 |
| 第3号議案  | 中期3ヵ年計画(案)について                                      | 【承認】 |
| 第4号議案  | 第2次営農振興計画(案)について                                    | 【承認】 |
| 第5号議案  | 令和7年度事業計画(案)について                                    | 【承認】 |
| 第6号議案  | 機構改革(地域)について  | 【承認】 |
| 第7号議案  | 事業所再編検討委員会の設置について                                   | 【承認】 |
| 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】 |
| 第9号議案  | 組合員・利用者からの著しい迷惑行為に対する基本方針(カスタマーハラスメント対応基本方針)の策定について | 【承認】 |
| 第10号議案 | 令和7年度余裕金運用基本方針について                                  | 【承認】 |
| 第11号議案 | 米共同乾燥調製施設の再編計画(案)について                               | 【承認】 |
| 第12号議案 | 大口融資について  | 【承認】 |
| 第13号議案 | 利益相反取引について(利用事業・購買事業)                               | 【承認】 |
| 第14号議案 | 経営管理規程の一部変更について                                     | 【承認】 |
| 第15号議案 | 就業規則の一部変更について                                       | 【承認】 |
| 第16号議案 | 組織規程の一部変更について                                       | 【承認】 |
| 第17号議案 | 農産物検査業務規程の一部変更について                                  | 【承認】 |
| 第18号議案 | 役員賠償責任保険の契約について                                     | 【承認】 |
| 第19号議案 | 出資金の減口について  | 【承認】 |
| 第20号議案 | 広島県への報告事項について                                       | 【承認】 |

### 報告事項

- 1 令和7年度 通常総代会までの日程について
- 2 役員報酬審議委員会における審議結果について
- 3 個人情報漏えい事故の発生について
- 4 J Aバンク広島業務継続要領の一部改正について
- 5 令和7年度第1四半期余裕金運用方針について
- 6 継続的な利益相反取引に関する報告について
- 7 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 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
- 10 庄原地域給油所未収金の処理について

## 役員コラム

### 皆さまに愛される JAづくり

代表理事専務 佐伯 隆弘



吹き抜ける風が心地よく感じられる季節となりました。組合員、利用者の皆さまには平素より、JA事業に対しご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

昨年度は、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。今後も、組合員の組織活動の活性化や地域との連携強化に向けて、地域のニーズに寄り添った活動を協議・実践してまいります。

令和7年は、「国際協同組合年」として協同組合の活動を推進する年となります。JAとしては、協同組合の本質を再確認し、実践を通じて地域とのつながりを広げることを目指します。これからも、組合員や地域住民の参加・参画を通じた協同活動と総合事業によって、皆さまに愛されるJAづくりに取り組んでまいります。

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。

## 「庄実梨Vinegar」完成 アジアGAP認証梨使用

「梨二十世紀」を香港に輸出する、県立庄原実業高校の生物生産学科は、アジアGAP認証を受けた梨を使った酢「庄実梨Vinegar」を開発しました。庄原観光推進機構（庄原DMO）のオンラインショップ「里山セレクト」での販売を予定。輸出リスクを軽減しながら、生産者の所得向上や地域の活性化につなげていきたい考えです。

同校は、2021年から「二十世紀」を香港に輸出しています。香港では、青く美しい梨が好まれ、早期収穫することで、形や糖度などが基準に満たない梨が出ます。有効活用や輸出リスクの軽減に、健康食品として人気の酢に着目しました。

果実酢には、庄原市で酢の製造・販売を手掛ける後藤商店が協力しました。遠心分離機で、2023年産の「二十世紀」146kgの果実を搾り、酵母を加えて9カ月間アルコール発酵。酢酸発酵後、女性や若年層をターゲットに、梨

の良さや風味を強めようと果汁と糖を加えて清涼飲料水にしました。

ラベルには、学校と地域、世界を結ぼうと「つなぐ」「つなげる」をコンセプトに、ナシの木を一筆書きで表しました。県立広島大学生物資源科学部の吉野智之准教授と、果実や果皮の機能性成分を調べ、皮も使う梨酢の特徴をPR。高校生おすすめの使い方も紹介します。



## 【 広島県立庄原実業高等学校 】

### 農業高校を選んだ理由は？

幼い頃から、自宅で犬や猫を飼っていることもあり、動物が大好きです。生物生産学科の動物生産類型で、多くの動物に触れ、愛玩動物について学びたいと思いました。

### 授業で印象に残っていること

「比婆牛」の研究で消費者にアンケート調査をしたことです。好きな部位や肉のイメージなど、約200人の考えを聞くことができ、とても勉強になりました。今後の研究に生かしていきたいです。

### 夢や目標を教えてください。

将来は、捨て猫や捨て犬を減らすために動物保護など、動物に関わる仕事をしたいと考えています。

## 輝く農高生

### 農業高校のここが好き

3年間同じクラスで団結力が強いこと、先生が実習や授業の分からないことを丁寧に教えてくれることです。友達と先生に支えられて、充実した学校生活を送っています。

### 授業で印象に残っていること

2年生の米作り学習です。除草作業が大変でしたが、出来たお米はとても美味しく感動しました。米作りを通じた小学生との交流も勉強になりました。

### 頑張っていること

4人で野菜やエディブルフラワーを使った、野菜クレヨンの研究をしています。材料や配合によって、色の出方が変わり調整がとても難しいです。研究を重ねオリジナルクレヨンを作りたいです。



生物生産学科 3年  
田端 倫志さん  
好きな農畜産物  
牛肉



生物生産学科 3年  
寺岡 ゆずるさん  
好きな農畜産物  
ミカン



JA女性部  
三原地区本部 幸崎支部

部員数  
147名



食と農を未来へつなぐ



幸崎支部の皆さん

私たち幸崎支部は、「家の光」を活用した手芸や料理教室などで、頼れる仲間とともに日々の活動を楽しんでいます。2017年から毎年、支店と協力して地域の親子を対象とした食農教育に取り組み、ジャガイモの収穫体験や



みかん餅づくり



料理教室

地域の食文化を継承する料理体験で地元特産のミカンを使った「みかん餅」の伝承を続けています。今後は、食と農、地域を次世代につないで守っていただけるよう、SDGs達成につながる活動の強化に取り組んでいきます。



つなぐよう私たちの輪



私たち吉田支部は、「部員の皆が元気で楽しむ」をテーマに、健康について学ぶセミナーの企画や「家の光」を活用した体験教室などの活動に取り組んでいます。味噌づくりや寄せ植え教室が人気で、毎年多くの部員が参加して交流を深めています。



牛乳パックを使ったパンケースづくり



味噌づくり講習会

2024年度は、初めて自主防災アドバイザーを講師に招いて防災食の講習会を開き、災害時の食事について知識を深めました。本年度は、行政や地域と協力して様々な活動を展開し、防災意識を更に高めていきます。

部員数  
113名

JA女性部  
広島北部地区本部 吉田支部

楽しく学んで備える



吉田支部の皆さん

みんなの  
フォトギャラリー

「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 [#ここまるみんフォト](#) を付けて投稿!

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

親子で農業体験  
稲刈り



たくさんサツマイモとれたよ!

平良小学校おむすび授業  
職員とピース



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。





## 春のジャーマンポテト

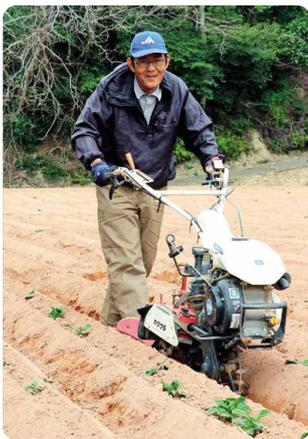
新ジャガイモを皮ごと使ったボリュームな副菜！  
シンプルな味付けで素材の旨みが引き立つ一品です♪

### 材料(2人分)

- ・ジャガイモ …… 2個
- ・アスパラガス 3～4本
- ・ハーフベーコン …… 4枚
- ・バター …… 10g
- ・ニンニク …… 1片
- ・コンソメ …… 大さじ2
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩コショウ …… 少々

### 作り方

- ① よく洗ったジャガイモを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wで5分加熱する。(竹串がすっとささる程度)粗熱が取れたら5mm程度の半月切りにする。
- ② ハーフベーコンを1cm幅に切り、アスパラガスは下処理をして5cmの長さで斜め切りする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたニンニクを弱火で炒める。香りがしてきたら、ジャガイモを入れて両面に焼き色をつける。
- ④ ②を入れ、しんなりするまで炒める。バター、コンソメ、塩コショウを入れて炒めたら完成。



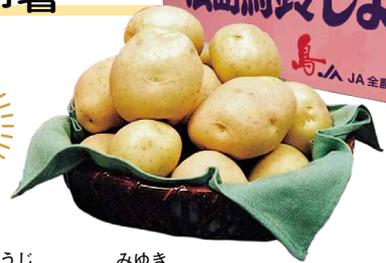
東広島市安芸津町の特産「赤馬鈴薯」は、赤馬鈴薯出荷組合の106戸が約32haで生産しています。明治末期から栽培が始まり、出荷組合が設立されて約100年と長い歴史を誇ります。生産者は、安芸津町木谷地区特

有のミネラル豊富な赤土で栽培し、古くから伝承される栽培管理で地域の特産を守っています。品種は「デジマ」で、うま味が強くしっとりした食感が特徴。煮込むととろけるため、肉じゃがなどの煮物料理にもおすすめです。

出荷は6月上旬から始まり、主に量販店、JA交流ひろば「これたて元気市」となりの農家店や「ふれあい市安芸津店」などで販売します。

## 「私たちが生産しています」

今月の表紙  
まるあかばれいしょ  
赤馬鈴薯



東広島市  
くにしげ 国重  
こうじ 浩二さん  
みゆき 美幸さん



## お取引目的等の定期的な確認について

近年、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策の重要性が益々高まっており、各金融機関において取り組みを進めております。

JAバンクでは、お客さまの口座が第三者に不正に利用されることなどを防ぎ、安心・安全にお取引いただくため、お取引のあるお客さまにつきまして、**お取引目的等を定期的に郵便等によりご確認させていただきます。**お客さまには、大変お手数をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



ご注意

**お取引目的の確認にあたり  
金融機関が暗証番号や  
パスワードを聞くことは  
絶対にありません。**



## JAの産直市に農産物を出荷してみませんか?

あなたが大切に育てた農産物を  
1袋から出荷いただけます!

出荷までの  
流れ

- 1 JAひろしま産直市での生産者登録を行ない、生産者番号の交付を受けます。
- 2 出荷前に生産履歴(栽培管理日誌等)の提出を行ないます。
- 3 バーコードを発行し、出荷物に貼り付けた後、店内へ陳列して出荷完了です。

【興味のある方は…】お近くのJA産直市、アグリセンター、または地域の営農販売課へお問い合わせください。



暮らしの  
ヒント

## しっかり食べて春の睡眠トラブル対策

栄養士 吉田理江

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起こりやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。

今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

### ■米

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ると体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかり炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられます。

睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に

焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼を買うときは、さけおにぎりを選ぶといいですね。

### ■緑茶

緑茶に含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えると良いでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレンコンと炒めたり、ざつくり刻んでワカメご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。



## 膝関節専門外来の開始について

J A 吉田総合病院  
人工関節センター長 本山 満

皆様こんにちは。JA 吉田総合病院人工関節センター長の本山です。人工関節センターは、今年で4年目を迎えますが、昨年度の人工関節手術件数は過去最高の220件(うち膝関節が203件)でした。この数は膝関節専門医一人当たりで計算すると中四国でもトップクラスの件数です。また、関節温存手術である膝周囲骨切り術の件数も増加しており、内視鏡手術を含めると膝関節手術だけで年間366件と私自身の過去最高の数字を出すことができました。

この実績に伴いまして、毎週金曜日の人工関節センター外来は、本年度から新たに曜日と名称を変更して、水曜日に膝関節専門外来として、スタートを切ることになりました。中身としては初診枠を増やし、手術希望の患者さんが相談できる場を増やすようにしております。切らずに治すことができれば理想とは思いますが、ある一定の割合で、手術でしか治すことができない患者さんが存在するのもまた現実です。しかし手術は、一生の中でも非常に大きなイベントであり、その決断は容易ではありません。当院の膝関節外来ではその不安を少しでも軽くするために時間を使いたいと考えております。説明は主観よりも客観性を重視し、手術前の状態が手術後にどう変化するかを、数字を示しながら説明するように心掛けております。当人工関節センターの特徴でもあるコンピューター手術やロボット手術などの最先端技術が、このような説明を可能にしていると思います。

さらに今年は、リハビリの新たな研究テーマにiPadを用いた歩行解析の導入を予定しており、まずは手術予定の患者さんから解析を行なうつもりです。**常に最新の知見で最善の医療を提供したい**と考えておりますが、今年もこの原稿を書かせてもらいながら、少しワクワクしてきました。

大谷翔平選手以外では災害や裏金、ハラスメントなど暗いニュースが多い昨今ではありますが、毎日少しでもワクワク感を持ちながら、明るく暮らしていきたいものですね。



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いただけます。



# みなさまからの お便り BOX

3月号の応募いただきましたお便りの総数は350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「地元のが好き」

- ◆我が家では、海外から来るホームステイのゲスト受け入れを定期的に行なっています。呉市は、歴史的な建築物もあり、多島美にも触れることができ、美味しいものいっぱい。毎回、ゲストが呉市を好きになっくれるのが嬉しいです！  
(呉市 H・Kさん)
- ◆H・Kさんの温かいおもてなしが伝わります😊歴史や風景、美味しい食を通じて、多くの方が呉市を好きになっくれますよ♡
- ◆廿日市はけん玉発祥の地です。けん玉ワールドカップではたくさんの方のプレイヤーが集まります。私はとめけんが出来ます。  
(廿日市市 O・Iさん)
- ◆けん玉発祥の地として世界とつながる廿日市市、ステキですね♪難易度の高い技をこなせるO・Iさん、すごい！やはり幼いころからけん玉が身近にあったのでしょうか？
- ◆神楽が盛んで、煌びやかで迫力満点の神楽を一年中鑑賞でき楽しめます。  
(安芸高田市 Y・Tさん)
- ◆思わず魅了されますよね！地域の伝統は次世代につなげて大切にしていきたいですね😊
- ◆上下町は3月「ひなまつり」で昔のお雛様がたくさん飾ってあります。これを見ていると色んなことが思い出されとっても楽しいです。いつまでも見ていたいですね。  
(府中市 カンちゃんさん)
- ◆毎年ニュースなどで取り上げられていますよね😊江戸時代からの色んなお雛様が並んでいて、歴史と日本文化を感じますね😊
- ◆雪深い県北の地ですが、残雪のある風景がとても好きです。「春はまだ遠いかな？」と思う3月です。去り行く冬を名残惜しむように山肌に残る雪。私の住む地の大好きな風景です。  
(庄原市 ゆきんさん)

- ◆残雪ならではの美しさですね❄️冬から春にかけての短い限定の景色、大切にしていきたいですね😊
- ◆12月に東京から生口島に移住しまして、しまんちゅ生活を満喫中です。それから今日はじめて自分でじゃがいもを植えました。(キタアカリ40個)収穫の日が待ち遠しいです。  
(尾道市 K・Jさん)
- ◆広島県に住んでくださりありがとうございます😊私も取材で生口島に行くことがあります、島や地元の方々の温かさや心癒されます♥立派なジャガイモが育ちますように😊

- ◆表紙の写真はトルコギキョウでしょうか。淡い色調が美しく心惹かれる写真です。バックの色もよくあっています。
- ◆3月号の表紙は呉地域のトルコギキョウでした🌸温かいお言葉、ありがとうございます😊毎回職員が、ベストな写真を撮るため試行錯誤しております📷
- ◆みなさまからの「お便りBOX」を楽しく読ませていただいています。特に、このコーナーのコメントを書かれている担当者の方に感心しています。これだけのコメントをされる方には、普段からかなりの勉強されていることがわかります。頑張れ！  
(竹原市 W・Kさん)
- ◆いつも広報誌をご覧いただきありがとうございます😊私たち担当者も、皆さまからの「お便り」を毎回楽しく読ませていただき、心を込めて返信させていただいております🍀今後もお投稿お待ちしております📧
- ◆「鉄持ち」で話し上手の、日永かな畑へ行く途中で出会う人との会話が楽しい春が好き。  
(東広島市 T・Yさん)
- ◆日が長く☀️暖かくなり、じいじが弾んでしまいますよね♥
- ◆2月のふきのとう。ほろ苦くても春の香りがしました。地面に霜が降りても硬い芽の中は蕾がぎゅっしり詰まっています。寒冷地への春のお知らせをありがたく頂きました。  
(三原市 サンちゃんさん)
- ◆ふきのとうを目にすると、春が来たなあと感じます🌸ふきのとう以外にも春の山菜特有の香りや苦み、食べると春を感じますよね♥
- ◆最近ウグイスの美しい声に春だなーと感じます。  
(廿日市市 K・Cさん)
- ◆初春に響くウグイスの声、ペテランのウグイスの「ホーホケキョ」に交じるまだ慣れないひよっこウグイスの鳴き声も可愛くて、思わず耳を澄まします😊

## あつまれ！ みんなの ページ



庄原市 S・Kさん

産直市でかわいい  
ネズミみたいな里芋が！  
可愛いくて食べられない🐭  
廿日市市 H・Aさん



生後6ヶ月月初節句  
やんちゃに育ってます  
安芸高田市 ポテトさん



ニョキニョキ角が  
生えてきた🐶  
三原市 M・Hさん



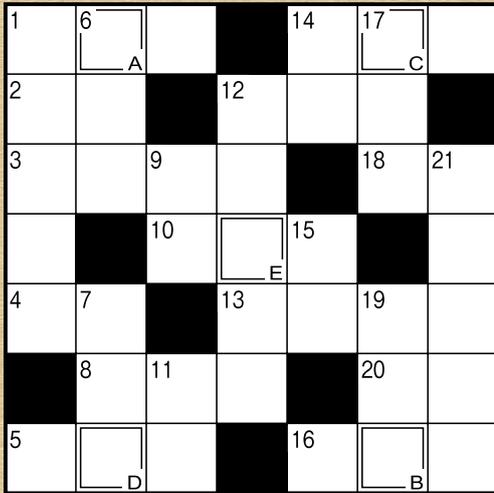
庄原市 M・Hさん



# 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6月号に掲載します。

## ヨコワザ

- 端午の節句に——人形を飾った
- 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- カアカアと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえ
- ギュッと押すと気持ちいい

## タテワザ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は——的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の——の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で20名様に  
**庄実梨 Vinegar**をプレゼント!!

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受け、減農薬・減化学肥料で栽培する県立庄原実業高校の梨を使った果実酢です。クリームチーズに加えたり、牛乳または炭酸水で薄めて飲むのがおススメです。



### 応募締切

5月25日(日)

※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、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  
7月号に掲載します



©ここまる



〒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

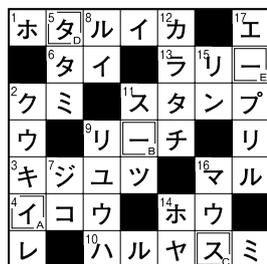


<https://jahirosima.or.jp/8-contact>  
JAひろしまホームページのお問い合わせページよりご応募ください。

※投稿に際して取得した個人情報(住所、氏名、年齢、電話番号)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。



インターネットからの  
ご応募はこちらから



4月号の答え  
「イースター」

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。

### 編集後記

4月から広報を担当することになりました。一口に広報といっても、広報誌・ホームページ・SNS・新聞等様々な発信方法があり勉強の毎日です。これからもJAひろしまのフレッシュなお役立ち情報をタイムリーにお届けしますので、ご支援よろしくお願いいたします。(ゆきやす)

# 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。



いらっしやい

## 食彩館

しょうばらゆめさくら

「朝どり市」へ!

おすすめは  
なあに?



(左から)中本さん、滝本さん

「食彩館しょうばらゆめさくら『朝どり市』」の5月のオススメは「**ホウレンソウ**」。庄原は管内有数の産地。冷涼な地域で栽培されたホウレンソウは、比較的えぐみが少なく甘みが強いです!どんな料理でも相性抜群で美味しさは太鼓判!「朝どり市」には農家さんが朝一番に収穫した野菜が並びます!ぜひお手に取ってみてくださいね!

オススメの  
食べ方は...

えぐみの少なさと甘みを生かした  
**ホウレンソウの  
冷製ポタージュ**



## KOKOMARU SANPO

食彩館  
しょうばらゆめさくら  
「朝どり市」

所在地	庄原市新庄町291-1
TEL	0824-75-4511
営業時間	8:30~16:00
定休日	火曜日、年末年始



新鮮な農産物や切り花、手作りの加工品などを販売しています。交流拠点施設「食彩館しょうばらゆめさくら」内にあり、中国自動車道庄原ICから約5分のアクセスで、庄原の食が集まる観光施設としても人気です。

©ここまる

