

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま 7

2025 | No.028



でかピー君

CONTENTS・もくじ

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------------|
| 2 | 特集 夏のごあいさつに、まごころをお届け！
JAおすすめの“とっておき”ギフト | 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 | | |



夏のごあいさつに、まごころをお届け!

JAおすすめの “とっておき”ギフト

お中元や夏のごあいさつ、手土産にぴったりな、JAならではのこだわりギフトを集めました。特産の農畜産物や素材の美味しさがギュッと詰まった加工品など、もらって嬉しい、贈って安心のラインナップです。大切な方に、“美味しい感謝”を届けてみませんか?

賀茂大地の はとむぎ茶茶茶

配送対応

お届け先1カ所につき、
2ケース以上のご注文で

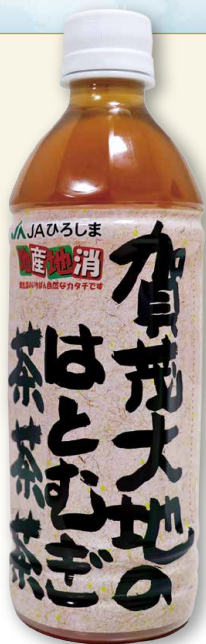
県内送料無料!

「はとむぎの里」大和町で育った
はと麦と、緑豊かな賀茂大地で
育った緑茶をブレンド。はと麦特
有の芳醇な香りと緑茶の清涼感
がマッチし、すっきりとした口当
たりのお茶です。

[500ml × 24本]

2,880円(税込)

問 JAひろしま広島中央地域営農経済センター
購買課 TEL:082-424-0240



比婆牛

配送対応

比婆の自然の中で育まれ、最古の蔓牛(つるうし)からなる“伝統”
と最新の技術で証明され、改良され続ける“美味しさ”を兼ね備え
たブランド和牛です。深いコク、上品な香り、豊かな風味、やわらかな
舌触りが織り成す、逸品の味わいです。

- | | |
|--------------------------|---------|
| ①サーロインステーキ…3枚[150g×3枚] | 10,000円 |
| ②ロースステーキ……………3枚[150g×3枚] | 9,500円 |
| ③ロース焼肉……………(300g) | 6,800円 |
| ④肩ロース焼肉……………(300g) | 5,800円 |
| ⑤モモ焼肉……………(300g) | 4,800円 |
| ⑥バラ焼肉……………(300g) | 3,800円 |

(税込・送料込み)(冷凍)

問 JAひろしま庄原地域営農経済センター 購買課
TEL:0824-75-4054
食彩館しょうばらゆめくら ミート工房 TEL:0824-75-4513



安芸の蜂蜜

配送対応

広島市の養蜂場「平田農園」が作る、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、クリムソ
ンクローバーなど、自然豊かな里山花蜜を
ブレンドしています。

[300g × 2本](化粧箱付)

4,320円(税込)

問 JAひろしまギフトセンター海田店 TEL:082-822-1616

詳細は
こちらから



和栗のバターケーキ

店頭販売のみ

[1箱]

3,000円(税込)

JA女性部佐伯中央地区本部栗谷支部の
「くり魔女グループ」が作る、大きな栗が
入ったバターケーキ。地元特産の栗の渋皮
煮をまるごと入れて焼き上げました。

問 マロンの里 交流館 TEL:0827-55-0055



呉大和しいたけ加工品詰合せ

店頭販売のみ

〔1箱〕
3,300円(税込)

呉市の「株式会社あすなろ」が、栽培から収穫まで手掛ける椎茸を使った加工品セットです。豊かな香り、深い甘みとコクが特徴。ふりかけや炊き込みご飯の素など、イチオシの商品を選びました。

詳細はこちら



問 ふれあい市 呉グリーンセンター TEL:0823-22-5176



安芸津日和 じゃぼんチーズケーキ

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。すっきりとしたうま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。

店頭販売のみ

〔1箱・3個入〕(冷凍)
1,188円(税込)

問 ふれあい市安芸津店
TEL:0846-46-1166

他にもたくさんの商品があるよ！
ぜひチェックしてみてね♪



JAひろしま
ホームページ



©ここまる

※送料、梱包は別途料金がかかる場合があります。



フリアン ゆずバニラ

〔1箱〕(冷凍)
2,160円(税込)

店頭販売のみ

安芸高田市の「川根柚子協同組合」が作る、特産ユズと沖縄県産バニラを使ったフランスの伝統菓子です。ユズのピールを織り交ぜた生地を焼き上げ、表面にはユズの果汁を閉じ込めたシロップでコーティングしました。

詳細はこちら



問 ベジパーク安芸高田 TEL:0826-43-2166



くずきりレモン・

くずきりネーブルセット

柑橘の爽やかな味わいと、くずきりのつるんとした食感が特徴の新感覚デザートです。果汁や果実の美味しさをそのまま感じていただけるよう、香料などは一切使用していません。

配送対応

ご注文はお早めに！
数量
限定

詳細はこちら



〔くずきりレモン×6個、くずきりネーブル×4個〕

4,968円(税込)

問 JAひろしませとだ直販センター TEL:0120-26-3051

こだわり四季セット

配送対応

三次市の特産ユズ果汁を使った「しょうゆドレッシング」「ぼん酢しょうゆ」「柚子DRINK」の3本セットです。ユズの風味豊かな香りが口に広がります。



〔3本セット〕
2,790円(税込)

問 JAひろしまギフトセンター三次店 TEL:0824-64-0550



第27回

広島市南区
「ホウレンソウ」

まえだ はじめ
前田 一さん(49歳)

ほっとTime

- ・釣り
- ・アニメ鑑賞
- ・ロッククライミング

ぐっとWord

- ・禍福は糾える縄の如し



野菜本来の良さを
引き出し、上質なものを
消費者に届けたい



株間を調整した専用の播種機



コマツナの出荷調製作業

広島市安芸区でハウレンソウなどの葉物野菜をハウス12棟、約26aで生産する前田一さん(49)は、微生物の働きを土づくりに生かす有機栽培技術の実践によって良品出荷を実現します。栽培に納豆菌や酵母菌、土壌太陽熱消毒などを取り入れて、減農薬・減化学肥料で環境にも配慮。農業関係者の創出と地域社会とのつながり強化に向け、農福連携にも乗り出しました。

前田さんは10年ほど前、父親の昭さ



5月から始めた農福連携

ん(75)の手伝いで農業に携わるようになりしました。食を手掛ける1次産業に魅了され、同市の研修を受けて2021年に就農。現在は、ハウスの他に5カ所約2haの農地を4人で管理します。ハウス栽培の要は、島根県に1年間

通いノウハウを学んだ有機栽培技術「BLOF理論」です。ハウスごとの土壌分析で圃場の栄養過不足を調べ、施肥設計を調整。鶏ふん堆肥やアミノ酸が豊富な有機質肥料、ミネラルなどを投入します。

栽培には、納豆やイースト菌、乳酸菌などで自作する納豆菌液・酵母菌液・乳酸菌液を活用します。24時間かけて培養したものを希釈して、土壌に散布。圃場を淡水状態にし、約1カ月間ビニールで被覆して、土壌を太陽熱で消毒。団粒構造の改善と初期生育や根張り、病害虫耐性などを高めて、雑草を抑えます。

葉物野菜は、ハウレンソウ、コマツナ、シロナ、葉ダイコンを同じハウスで管理します。播種時期をそろえて、作業効率を向上。土壌改良で成果を上げ、株間を狭めて播種し、単位面積当たりの収量を高めます。

露地でキャベツや白ネギ、夏秋ナスなども栽培。農家の仕事や楽しさが分かる仕組み作りを模索して、JAひろしま青壮年連盟や行政などと連携します。

今年5月から、収穫や出荷調製などで市内にある就労継続支援A型事業所の利用者の受け入れを始めました。前田さんは「野菜本来の良さを引き出し、上質なものを消費者に届けたい。作業



オリジナルシールを貼って出荷

性や環境を整え、農福連携で地域社会に貢献したい」と話します。



「ハウレンソウ」

JA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。



野菜作りに挑戦! 児童が苗を定植

三原市立本郷小学校の2年生と特別支援学級の児童計72人は5月12日、生活科の授業で野菜の苗を定植しました。JA本郷アグリセンターと本郷地区社会福祉協議会が協力。ナスやミニトマト、ピーマンなど10品種の中から育てたい野菜を選び、畑やプランターに植え付けました。

定植ではJAの営農指導員が各品種の苗の特徴を紹介し、穴の掘り方や植え替え時の注意点を説明。児童はプランターに土を入れ、ポットから苗を慎重に取り出し、自分の選んだ野菜苗を植え付けました。

ミニトマトの苗を植えた西本稜汰君は「甘くて美味しいミニトマトになるよう毎日観察してお世話する」と収穫を心待ちに笑顔で話しました。



▲野菜作りについて説明するJAの営農指導員

「安芸クイーン」からワイン醸造 三原市のスマイルアグリ



三原市大和町で観光農園「スマイル・ラボ広島」を運営するスマイルアグリは、糖度が低くワイン化が難しいとされるブドウ「安芸クイーン」を使ったスパークリングワイン「朗(ほがらか)2024」を商品化しました。

糖度と酸度が下がりやすいジベレリン処理をせず、通常より2週間長く木にならすことで糖度を高めました。有機栽培、無添加で造り、独特なブドウの香りやアセロラのような酸味を引き出しました。

アルコール度数は通常より5%程度低い10%と、飲みやすく仕上げました。園内で170本(1本750ml、3960円)の数量限定で販売しています。



▶「安芸クイーン」を使ったワイン「朗2024」を紹介する猪上淳所長

生育、作業順調 三次ピオーネ生産組合



三次市東酒屋町の三次ピオーネ生産組合のビニールハウスで、高級ブドウ「ピオーネ」の摘粒作業が4月下旬から5月下旬にかけて行なわれました。

摘粒は、粒の大きさの調整や裂果を防ぎ、ブドウの房全体に栄養を行き渡らせるための作業。ハウス内では、組合員やアルバイトらが60粒ほどの実を30～35粒に間引く作業を行ないました。

同組合には20戸が所属し、栽培面積35haの生産団地のうちハウス栽培のピオーネは12ha。ハウス栽培、露地栽培を合わせて470tの収穫を見込んでいます。

組合員の國廣優太さんは「生育、作業ともに順調に進んでいる。皆さんへ美味しいピオーネを届けたい」と話しました。



▲摘粒作業を行なう組合員

「蒲刈スモモ」着果順調 努力実り収量確保



蒲刈スモモ生産組合は5月21日、呉市蒲刈町内のスモモ園地約30カ所で2025年度産の着果調査を行ないました。着果状況や果実の肥大、病害虫の発生状況などを確認しました。

ヤガにより数量減となった昨年と比べ50%増の作柄を見込み、調査時点で約15,000パックが出荷できると判断しました。肥大も良好で、病害虫の被害も見られず順調な仕上がりとされています。

JA蒲刈アグリセンターの今田隆司センター長は「開花時期が平年よりも気温が低く着果を心配したが、出荷組合員の努力により数量の確保ができています」と話しました。

石井芳清組合長は「県内最大のスモモ産地として、1個でも多く消費者に届けられるよう、共に尽力していこう」と呼びかけました。



▲作柄の確認をする組合員(右)とJA職員

園児と楽しく土づくりから JA安芸津支店ふれあい委員会



JA安芸津支店ふれあい委員会は今年度、保育所を対象とした食農教育に力を入れています。東広島市立の木谷保育所、風早保育所、三津保育所を対象に土づくりから実践。定期的な出前講座で保育所との連携を深め、農や食の楽しさや大切さを伝えながら、支店のファンづくりを進めます。

5月の初講座では、手作りの紙芝居で「土づくり」を紹介しました。「つちづくりってなあに？」のテーマで、A3判画用紙12枚に野菜が育つ条件や土づくりの必要性、JAの資材などを記入。興味関心を持たせようと、クイズなども交え約10分で披露しました。園児は、畑などで同委員やJA職員らと堆肥などを混ぜて土づくりに汗を流しました。



▲支店ふれあい委員らと土づくりをする園児

広島北部地域(千代田地区) 麦・大豆生産者 連絡協議会総会開催



山県郡北広島町の千代田地区で小麦ならびに大豆を生産している農家で構成する麦・大豆生産者連絡協議会が5月28日にJA千代田支店で総会を開催しました。

総会では令和6年度の事業報告や令和7年度の事業計画を含む4議案を上程し、承認されました。同協議会は北広島町千代田地区における麦・大豆の生産振興を図ることを目的に、令和6年度は新たに汎用コンバインの更新を行ないました。令和7年度も栽培技術研修会・収穫前の講習会など連携して行なっています。



▲総会の様子

千代田CEが全国表彰 安全稼働・品質向上に評価



JA広島北部地域のJA千代田カントリーエレベーターは、全国農協カントリーエレベーター協議会主催の「2025年度優良農協カントリーエレベーター表彰」で公益財団法人農業倉庫基金理事長賞を受賞しました。地域の農業振興維持のため、利用者との密な対話や品質向上へのさまざまな取り組みで高い評価を得ました。

同施設は、年間約2100tの米を集荷し、施設稼働率は8割を超えています。

JA広島北部地域営農経済センターの織田学センター長は「大変光栄な賞をいただいた。今後も一層気を引き締め、より信頼される基幹施設を目指したい」と力を込めました。

同表彰は、5年に1回開かれ、715施設の中から選出され表彰を受けました。



▲表彰を受けた織田センター長

子どもたちに ふるさと伝える



▲苗を定植する児童

廿日市市立津田小学校の3年生11人は5月23日、校内の畑で特産「佐伯長ナス」を植え付けました。地域農業に親しみを感じてもらおうとJAひろしま佐伯長ナス部会員やJA津田支店、JA佐伯アグリセンター、廿日市市の職員が指導しました。児童らは同市

の特産を学ぶため土づくりから収穫、片付けまで年間を通して畑の管理を行ないます。

授業では「佐伯長ナス」の特徴や植え付け方を説明し、コンパニオンプランツとして株間にマリーゴールド、ニラを植え、株元に細かく砕いた卵の殻をまきました。参加した児童は「ナスは家族が育てていたが、自分が植えたのは初めて。大きくなるのが楽しみ」と話しました。

ちゃぐりん活用で

JAと利用者の接点づくりへ

JA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、JA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。

JAは、家の光協会が発行する子ども向け月刊誌「ちゃぐりん」を活用し、ライフアドバイザー（LA）と利用者の接点づくりへ向けた取り組みを始めました。小学校低学年までの子どもがいる家庭を訪問先とし、同誌7月号から9月号を無料配布。部門間連携で、JAやLAの存在を身近に感じてもらい、暮らしの相談役として信頼関係構築を目指します。

この取り組みは、JAの渉外管理課とふれあい広報課が企画しました。管内のLA116人が協力し、1人につき家庭2軒を訪問して子育て世代とのつながりを深めています。訪問時には、ふれあい広報課が毎月送付するおすすめ記事の紹介チラシを活用。誌面の見どころなどを紹介しながら、対話のきっかけづくりをはかります。

JA三原支店では、利用者の今村弘子さん宅を訪問し、娘の柊子



LA(左)から初回の「ちゃぐりん」を受け取る柊子ちゃん(右)

ちゃんに初回の7月号を手渡ししました。弘子さんは、「子どもと楽しめる内容が充実しているので、梅雨のお家時間にも活用したい」と話しました。

JAは、配布をきっかけに子育て世代との継続的な関係づくりにつなげていきます。

理 事 会 報 告

令和7年度 第2回

開催日時: 5月29日10:00から

議 案

- | | | |
|--------|-------------------------------|------|
| 第1号議案 | 広島県常例検査の通知事項に対する改善状況報告について | 【承認】 |
| 第2号議案 | 令和6年度末決算について | 【承認】 |
| 第3号議案 | 令和6年度場所別部門別損益計算書について | 【承認】 |
| 第4号議案 | 令和7年度会計監査人監査報酬について | 【承認】 |
| 第5号議案 | 令和7年度事業計画の変更について | 【承認】 |
| 第6号議案 | 令和6年度剰余金処分案の承認について | 【承認】 |
| 第7号議案 | 広島県北部乾藁農業協同組合連合会の権利義務の承継について | 【承認】 |
| 第8号議案 | 理事の報酬について | 【承認】 |
| 第9号議案 | 監事の報酬について | 【承認】 |
| 第10号議案 | 第2回通常総代会の開催について | 【承認】 |
| | 1.日時・場所 | 【承認】 |
| | 2.議決権行使の期限 | 【承認】 |
| | 3.提出議案 | 【承認】 |
| | ①令和6年度事業報告および剰余金処分案の承認について | 【承認】 |
| | ②中期3ヵ年計画の策定について | 【承認】 |
| | ③第2次営農振興計画の策定について | 【承認】 |
| | ④令和7年度事業計画の策定について | 【承認】 |
| | ⑤定款の一部変更について | 【承認】 |
| | ⑥定款附属書総代選挙規程の一部変更について | 【承認】 |
| | ⑦広島県北部乾藁農業協同組合連合会の権利義務の承継について | 【承認】 |
| | ⑧理事の報酬について | 【承認】 |
| | ⑨監事の報酬について | 【承認】 |
| 第11号議案 | 役員通勤費支給要領の制定について | 【承認】 |
| 第12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13号議案 | 大口融資について | 【承認】 |
| 第14号議案 | 利益相反取引について | 【承認】 |
| 第15号議案 | 令和7年度不良債権の処理方針について(金融債権、経済債権) | 【承認】 |
| 第16号議案 | 八本松カントリーエレベーターの改修について | 【承認】 |

報告事項

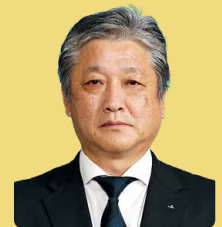
- 「お客様本位の業務運営に関する取組方針」の一部変更について
- 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)
- 組合員の加入及び脱退の状況報告について
- 事業実績報告について

役員コラム

鳥獣害対策の 拡充に向けて

常務理事(購買生活担当)

名越 千晴



水田の稲も日々、太く力強く伸びています。このまま無事成長してくれることを祈って見守っているこの頃です。

今年も常勤理事が、管内の全事業所を訪問し、コンプライアンスの遵守を直接伝えています。事業所巡回では、様々な景色に触れることができます。都市部からも一歩入れば樹園地や畑、田んぼが広がり、農作業に精を出されている組合員を見かけます。農村の豊かさを改めて実感しています。

一方、田畑と一緒に目に入るのは、鳥獣害対策のメッシュ柵や電柵です。猪、鹿などの被害は年々深刻で、収穫量への影響とともに、心理的なダメージがとても大きいと感じます。私自身も毎年被害を受け、一昨年は2反ほどの田が猪にやられ収穫皆無となり、情けない気持ちを味わいました。

JAとして、鳥獣害対策資材の値引きや狩猟免許の取得助成金などの支援を行なっていますので、是非活用していただきたいと思います。

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。

畑有効活用で陸稲定植 栽培の難しさを学ぶ

県立吉田高等学校アグリビジネス科の2年生7人は5月29日、同校の農場で陸稲の苗を定植しました。2021年8月の水害で土砂が流入し、これまで利用が難しかった農場の畑を実習の場として活用。気象や病害虫などの栽培条件が、生育や収量にどのような影響を及ぼすかを学びます。

生徒は、1人当たり約1m×3mの区画を担当。3区画に分けた畑にそれぞれ、水稲用肥料20g、野菜用肥料20g、無施肥の3条件で苗を植え、生育の違いを観察・比較します。

苗は、生徒が5月上旬に種をまき管理してきたもの。この日は、条間20cmで3本の溝を作り、生徒全員でもち米の「ユメハタモチ」30本と「ハッピーヒル」15本を15cm間隔で定植しました。

2年生の益田智輝さんは「水稲栽培とどう違うのか、これからの成長が楽しみ。こまめに生育状況を確認しながら、しっかりと管理していきたい」と意気込みます。



定植した苗は、生徒が追肥や除草をして管理し、10月末の収穫を目指します。

【 広島県立吉田高等学校 】

農業高校を選んだきっかけ

中学生の時、祖母が作る野菜の水やりや収穫などの作業を手伝うなかで、農業の楽しさを知りました。地元の吉田高校で、地域農業について学びたいという思いが強くなりました。

農業高校の好きなところ

ブドウやメロンなど、経験したことのない農産物の栽培に挑戦できることです。また、ブドウを使ったジュースや小玉梨を使ったサイダーなど、高校のブランド商品があるのも魅力の一つです。

授業で印象に残っていること

初めてのブドウのねん枝作業で、力加減が難しく木を折ってしまったことです。苦手な作業でしたが、先生からコツを教わり、今ではスムーズに作業できるようになりました。

輝く農高生

農業高校を選んだきっかけ

小学生の時にテレビで見た和食料理人に憧れ、自分で栽培した農産物を使って飲食店を開きたいと思ったのがきっかけです。また、神楽部があるのも理由の一つで、幼い頃から親しんだ伝統を守っていきたいです。

農業高校の好きなところ

少人数だからこそ、クラスの仲間との絆が深まり、様々な課題を協力して乗り越えられます。先生とも気軽に話せるので、困ったことも一緒に解決してくれるのが魅力です。

今後の夢や目標

担い手として地域農業を支えていける存在になりたいです。まずは、就農することを目指し、授業で学んだ事を活かしてブドウの栽培に挑戦したいです。



アグリビジネス科 3年
みやもと 昊さん
好きな農産物
米



アグリビジネス科 3年
まえら 飛瑛さん
好きな農産物
白ネギ



JA女性部
芸南地区本部

部員数
61名



エコと食育で
笑顔をつなぐ



JA女性部芸南地区本部の皆さん

私たちJA女性部芸南地区本部は、プラごみを減らす活動や、ペットボトルキャップの回収などSDGsにつながる活動に力を入れています。部員が栽培・乾燥させて手作りした「ヘチマスポンジ」は、私たちが自信を持っておす



特産の馬鈴薯を使った料理教室



イベントの来場者にヘチマスポンジをプレゼントする一品。JAのイベント来場者にプレゼントして環境保全の輪を拡げています。また、地域の子もたちを対象に、地元の特産品を使った料理教室を開き、食と農の大切さを次世代に伝えています。



つなごう私たちの輪



私たちJA青壮年連盟庄原地区本部は、地域の課題解決や組織活動の強化に向け、委員長を中心に一致団結し、積極的に活動しています。農業体験などの食農教育に加え、2023年度からは農業男子と地域農業の魅力



稲刈り体験



婚活イベント

を発信する婚活イベントも開くなど、多彩な活動を展開しています。今後は、県内の大学生のインターンシップ受け入れも予定しており、農作業や地域の方との交流を通じて、農業の魅力を伝えていきたいです。

部員数
148名

JA青壮年連盟
庄原地区本部

農業の魅力を次世代へ



JA青壮年連盟庄原地区本部の皆さん

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 DM(ダイレクトメッセージ)で写真とタイトルを送付!

今回から応募方法が変わりました!

JAひろしまInstagram



カボチャごはんも
だ〜いすき♡



野菜をモ〜っと食べて
大きくなるもん♪

昔ながらの
田植えを体験!



採用された方には素敵な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。



©こまる



BU・CHI・U・MA -RECIPE-

ピーマンピザ

簡単で美味しい！

ピーマンの甘みが引き立つ一品です♪

材 料(2人分)

- ・ピーマン 2～3個
- ・コーン 適量
- ・ハーフベーコン 1パック
- ・ケチャップ 大さじ2強
- ・ピザ用チーズ 適量

作り方

- ① ピーマンを縦半分に切って、中の種を取る。
- ② ハーフベーコンを細切りにしてボウルに入れ、コーンとケチャップを入れて混ぜる。
- ③ ②をピーマンの中に詰め、ピザ用チーズを乗せる。
- ④ トースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。



東広島市と三原市大和町の特産である大型ピーマン「でかピー君」は、ピーマン部会の42戸が約3haで栽培しています。大規模生産者や法人経営が多く、かん水チューブやマルチを活用して

省力化を図りながら、丁寧な栽培管理に取り組んでいます。品種は「ちぐさ」で、一般的にピーマンの2～3倍の大きさがあり、肉厚でジューシーなのが特徴です。苦みやえぐみが少なく、甘味を感じられる味わいです。おすすめの食べ方は、氷水に付けて冷蔵庫で一晩寝かせ、塩昆布で和える「パリパリピーマン」。出荷は6月末から始まり、JAの産直市、県内の道の駅やスーパーなどで販売します。

「私たちが生産しています」

今月の表紙

でかピー君



三原市

ひらの
平野

たかみ
孝実さん



タブレット導入により、面倒な書類記入が簡単になりました。ぜひご利用ください。

JAバンク スマイルナビ

タブレットで便利で簡単にJAバンクでのお取引をもっと便利に

タッチで簡単お取引！

複数の書類記入不要！

カード持参で自動入力！

タブレット画面で文字が見やすく、簡単に操作ができてとっても便利だぞう

ご利用可能なお取引

お預入れ

お引出し

お振込み

お届け内容の変更

定期貯金

定期積金

普通貯金等口座開設
※原則に新規のお客様向け

普通貯金等のご解約

キャッシュカードの発行・再発行等
JA CASH CARD

● 金融管理部 信用管理課 TEL082-422-2177

相続相談サービス

JAひろしまは相続相談サービスをはじめました

日常的な暮らしの悩みや将来への不安を解決するお手伝いをさせていただきます。

あらゆるご相談内容に対して専門家と連携して最適なプランをご提案します。

● 金融推進部 資産・相続相談課 TEL082-422-0455

『家の光』『地上』『ちゃぐりん』『やさい畑』の定価改定について

四誌の定価を2025年9月号より右記のとおり改定いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※「家の光家計簿」は単体で販売します。

誌名	2025年9月号より (毎号統一価格) 定価(税込)
家の光	900円
地上	750円
ちゃぐりん	600円
やさい畑	1,100円 ※秋号より

● 総務部 ふれあい広報課 TEL082-424-1798

暮らしのヒント

年収の壁

梶田公認会計士事務所 公認会計士 税理士 梶田 滋

「年収の壁」とはどのようなことを指しているのでしょうか。「年収の壁」には、「所得税の壁」と「社会保険料の壁」があります。「所得税の壁」とその改正についてご説明いたします。

■103万円の壁

本人の年間給与収入が103万円を超えた場合、本人に所得税が課せられることになっていました。また、子ども等がアルバイトを行ない本人の年間給与収入が103万円を超えることになった場合、親等が「扶養控除」を受けられなくなっていました。

令和7年度税制改正により、年間給与収入が160万円以下であれば、本人に所得税が課せられなくなりました。また、子ども等の年間給与収入が123万円以下であれば、親等は「扶養控除」を受けられることになりました。

■150万円の壁

パート等で配偶者の年間収入が150万円を超えた場合、扶養者に適用できる「配偶者特別控除」の

控除額として満額の38万円の適用を受けることができませんでした。ただし、この控除額は段階的に減少することになるため、150万円超でも控除額が直ちにゼロになるわけではありません。

令和7年度税制改正により、控除額が満額適用できる年間給与収入は160万円以下になりました。なお、配偶者特別控除の控除額が満額の38万円となるには、扶養者の合計所得、配偶者の合計所得とも制限がありますのでご注意ください。

(注)合計所得とは、給与所得や事業所得などの所得の合計金額をいいます。



糖尿病と足の健康

－足を守るために知っておきたいこと－

JA 吉田総合病院
内科 谷本のりこ

糖尿病の合併症にはさまざまなものがありますが、その中に、「足壊疽(あしえそ)」があるのをご存知ですか？足壊疽とは、小さな傷や靴擦れから細菌の感染が進み、皮膚や筋肉が壊死する状態です。最悪の場合、足の切断に至ることがあります。

血糖が高いだけで足が腐る？！糖尿病を治療せず放置していると、そんな恐ろしい合併症が起ってしまうことがあるんです。

そもそも糖尿病とは？

糖尿病とは血液中のブドウ糖(血糖)が慢性的に高くなる病気です。原因の多くは、**食べ過ぎ、運動不足、肥満などの生活習慣によるものです**。血糖を下げるホルモン「インスリン」の働きが悪くなることで発症します。

糖尿病の恐ろしいところは、**初期には自覚症状がほとんどない**ということです。気づかずに放置していると、①心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気②腎臓の機能低下③失明につながる目の病気④足壊疽といった合併症が起こることがあります。

なぜ足壊疽が起こるのか

糖尿病によって血糖が高い状態が続くと、神経や血管がダメージを受けてしまいます。それによって、足の感覚が鈍くなり、**怪我や傷に気がつきにくくなります**。血流も悪くなるため傷が治りにくくなり、悪化すると足壊疽という重い症状に進行するんです。

足の異常サインに気づこう！

以下のような症状がある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 足のしびれや感覚の鈍さ、足が冷たい
- 小さな傷がなかなか治らない
- 足の皮膚が黒ずんでいる

予防の基本は生活習慣

● バランスの取れた食事

砂糖を多く含むお菓子やジュース、菓子パン、揚げ物やインスタント食品、アルコールの飲み過ぎは特に糖尿病のリスクが上がります。

● 適度な運動

20～30分程度のウォーキングから始めましょう。

● 定期的な健診の受診、早期の医療機関受診

糖尿病は薬で進行を防げます。早期の治療開始が重要です。

次回8月号では、JA 吉田総合病院 フットケア看護専門外来看護師から具体的なフットケアの方法についてお話しします。

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。



5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。

- ◇ 田んぼに水が張り、田植えもピーク。カエルの合唱も♪にぎやかになりました。梅雨間近ですね (庄原市 Y・Kさん)
- 農家さんは、ゴールデンウィークも田植え作業に精を出しておられましたね。頭の下がる思いです。カエルたちはこの頃、まるで宴ですね。梅雨でも開放的で、羨ましいですね (廿日市市 まりりんさん)
- ◇ 毎年6月になると地元のカエルの合唱を見に行きます。最近は川も綺麗になっており、ホタルも増えています。 (廿日市市 まりりんさん)
- ホタルのほのかな明かりは風情がありますよね。ホタルが飛び交う澄んだ川が今後も守られていくことを願うばかりです (広島市 S・Fさん)
- ◇ 田舎にクリスマスローズを植えています。花がいつまでも咲いていて長持ちする花だなと感じています。
- 儂い花も美しいですが、クリスマスローズは意外なたくましさで魅力ですね。粘り強く咲き続ける割にうつむきがちな佇まいも、愛らしいですね (広島市 M・Sさん)
- ◇ 亡き夫が、10年前に植えてくれた、さくらんぼが今年も沢山実りました。じいじを知らない5歳の孫は近所の子どもやおじいちゃんおばあちゃん達とさくらんぼ採りを楽しんでます。めいちゃんのじいじが天国で喜んでることでしょう。(東広島市 M・Sさん)
- おじいさまからの、年に一度の素敵な贈り物ですね。来年も再来年も、きつとみんなを笑顔にしてくれますね (府中市 F・Rさん)
- ◇ 地区に子ザルが一匹住みついています。我家のネコと仲よしです。
- 予想外な組み合わせですね！二匹は一体どんな会話をしているのか、気になりますね (府中市 F・Rさん)

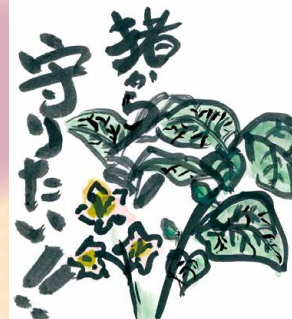
- ◇ 盆栽の梅の実が、かわいく実っています。収穫できますように!! (呉市 M・Tさん)
- 生命力あふれる盆栽ですね。日頃の細やかな手入れの成果でしょうか (三次市 和田子さん)
- ◇ 畑のじゃがいもはまだまだ食べられそうにないので少し高いけど買って「ぶちうまレシピ」の春のジャーマンポテトを作りました。主人はめずらしくおいしいと言って食べていました。
- 早速作っていただきありがとうございます!!ご主人にも好評で嬉しいですね。今後も毎月レシピを掲載していきますのでお楽しみに (三次市 和田子さん)
- ◇ 子供が免許とる歳になった。呑んだ日迎えに来てくれたら助かるな。 (呉市 N・Kさん)
- 助手席から見ると少し成長した横顔が楽しみです (三原市 M・Nさん)
- ◇ 今年も、5月8日に森の宝石と言われているブッポウソウが、庭先の巣箱を目掛けて来てくれました。去年は7月18日に巣立って行きました。今年も営巣を願い、巣箱から飛び立って行くであろう三カ月間、ブッポウソウにくぎ付けの毎日が続きます。
- 用意した巣箱に野鳥が入ってくると、嬉しいですね。日付もつけられていて、可愛がっている様子が伝わります (三原市 M・Nさん)
- ◇ 家の前に何年か前から植えたおぼえのない木が生えていて、今年始めてピンクの花をつけました。ケイタイでケンサクしたらリングゴでした。実がなるというナ。
- 不思議なことがあるものですね。今後の成長を、ぜひまたお便りで教えてください (山県郡 S・Sさん)
- ◇ 今年の連休にひ孫家族が帰って来ました。1歳半のひ孫のために孫の鯉のぼりを立てて、親、祖父母、曾祖父母が1番喜んでいました。
- 幸せなひ孫さんですね。最近、鯉のぼりを見かけることが少なくなりましたが、伝統的な風習を受け継ぐのは大切です (東広島市 F・Mさん)
- ◇ 次の日曜日に運動会があります。がんばって走りたいです。
- 徒競走か、リレーでしょうか。走れば一瞬ですが、順番待ちの時間もドキドキしますよね。熱中症には注意してください!! (江田島市 和くんさん)

あつまれ!
みんなの
ペーじ

いちごの収穫をしていたらハートの形をしたのを見つけ、可愛いと思い投稿しました。
東広島市 A・Tさん



東広島市
造賀のおばあちゃんさん



田植えも済んでひと安心ですが除草剤散布、畦草刈り次々と仕事があります。頑張ります。
三次市 N・Sさん



梅酒を
漬めました
安芸郡 H・Kさん

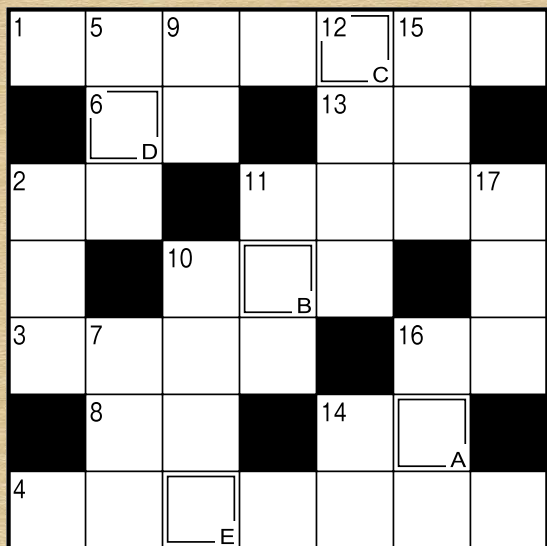


かわいい人と
かわいい子が
見つめ合ってる
廿日市市 H・Yさん

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？



解答 メモ	A	B	C	D	E
----------	---	---	---	---	---

※答えは8月号に掲載します。

ヨコのカギ

- 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 早起きは三文の――
- サーファーが乗ろうとするもの
- アルコール分が含まれていない飲み物
- 疑問文では上げることが多い
- 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
- 騎手が乗っていません
- 観光、スクール、二階建てといえば
- 鳥の体に生えるもの
- うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ

- 3人組のこと
- 閻魔大王がいるところ
- ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 浴衣を着て――を締めた
- ショッピングモールには多くの――が入っている
- 左右反対に映ります
- メロンの生産量が日本一である県
- 糸を通して布を縫います
- 1とその数自体しか約数を持ちません
- 俵万智の第一歌集『サラダ――日』
- 阿寒湖で育つものが有名な藻類

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で20名様に

はとむぎティーバッグをプレゼント!!

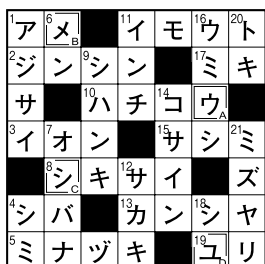
大和町特産の良質なはとむぎを使ったティーバッグです。
ノンカフェインの優しい味で、食材にもアレンジ自在の無添加食品です。



応募締切

7月25日(金)

※当日消印有効



6月号の答え
「ウメシユ」

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
8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://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。



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 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、J A への届出をお願いいたします。

【お詫びと訂正】 6月号の2ページ特集の広島県災害の歴史で、「台風19号」は「1991年9月」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

編集後記

先日、とある高校に取材に伺い、生徒さんの元気にパワーを頂きました🔥いつも楽しく取材させていただき、ありがとうございます🍀
さて、今月の特集は夏ギフト! 読者の皆さまに地域の魅力をお伝えしたく、選りすぐりの商品を集めました🎁大切な方への感謝にぜひ😊❤️ (すさ)

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

やさふれあい市場 三原店へ!

おすすめは
なに?



倉奥さん

「やさふれあい市場 三原店」の7月のオス
メは「**赤しそ**」。三原久井町の(農)清流の郷泉が
昼夜の寒暖差や日照時間の長い土地柄を活
かして栽培しています。色あざやかで、袋からで
も分かるほど香り高いんです! 茎を入れず葉の
みを収穫しているので、調理の際お手軽に使
えますよ～。ぜひお手にとってみてくださいね!

オススメの
食べ方は…

夏バテ防止に
バッチリ!
しそジュース



KOKOMARU SANPO

やさふれあい市場
三原店

所在地	広島県三原市皆実4-7-28
TEL	0848-63-3446
営業時間	9:00~17:00
定休日	年末年始



©ここまる

三原市内中心部にある産直市です。三原市や竹原市、尾道市瀬戸田
町で栽培された新鮮な野菜や果物、加工品などが豊富にそろいます。
地元の豆腐屋が手作りする総菜などが並ぶ販売コーナーも人気です。



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。